

หลักสูตรอาชีพ การทำหมอนเพื่อสุขภาพ จำนวน 20 ชั่วโมง

กลุ่มอาชีพสร้างสรรค์

ศูนย์การศึกษาานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยอำเภอ.....

ความเป็นมา

ปัจจุบันนี้มีผู้ประสบปัญหาเรื่อง ปวดศีรษะ ปวดหลัง จากการนั่งใช้งานคอมพิวเตอร์ เรื่องการปวดต้นคอและหลังมีทั้งที่รุนแรงและไม่รุนแรง ขึ้นอยู่กับบุคคลนั้น ๆ การปวดต้นคอและหลังมีหลายสาเหตุ ดังนี้ อิริยาบถหรือท่าที่ผิดสุขลักษณะ ทำให้กล้ามเนื้อถูกใช้งานจนเมื่อยร้าเกินไป เช่น บางคนชอบปวดหลังในขณะที่เล่นคอมพิวเตอร์ วิธีแก้ต้องใช้หมอนหนุนบริเวณหลังและอาจเกิดความเครียดทางจิตใจหลายสาเหตุ เช่น การทำงาน ครอบครั้ว การพักผ่อนที่ไม่เพียงพอ ซึ่งทำให้กล้ามเนื้อคอหดเกร็งอาจทำให้หลังเคล็ดหรือยอก เกิดจากการที่กล้ามเนื้อต้องทำงานมากเกินไป เนื่องจากคอต้องเคลื่อนไหวเร็วเกินไป อาจทำให้เกิดคอเคล็ด เช่น การก้มเพื่อมองหาของใต้โต๊ะ การหกล้ม เป็นต้น ที่เราต้องใส่ใจกับหลังมากเป็นพิเศษอวัยวะหนึ่งที่มีการใช้มากที่สุด ยิ่งการทำงานในยุคปัจจุบันต้องทำงานกับคอมพิวเตอร์ ต้องก้มหน้าเงยหน้าอยู่ตลอดเวลาประกอบการทำงานปัจจุบันต้องใช้สมองมากทำให้เกิดความเครียด จึงเกิดอาการปวดคอและปวดหลัง นอกจากนี้หลังเป็นอวัยวะที่บอบบางเมื่อเปรียบเทียบกับลำตัว ให้ความความชอกช้ำหรือบาดเจ็บได้ง่าย และโรคหนึ่งที่เรพบบ่อยกับการใช้หมอนที่ไม่มีคุณภาพ ก็คือโรคมุมแพ้จากไรฝุ่นจากละอองฝุ่นที่อยู่ในหมอน ไรฝุ่นเป็นแมลงขนาดเล็กมองไม่เห็นด้วยตาเปล่าอาหารของไรฝุ่นสะเก็ดผิวหนังและรังแคของมนุษย์ ไรฝุ่นอาศัยอยู่ที่อุณหภูมิ 25-30 องศาเซลเซียส ความชื้นร้อยละ 75-80 แห้ง ที่พบตัวไรฝุ่นมากที่สุดคือ ในที่นอน หมอนผ้าห่ม พรม เพราะในที่เหล่านี้มี อุณหภูมิความชื้นและอาหารครบตามที่ต้องการ สารจากตัวไรฝุ่นและอุจจาระของมันเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดโรคมุมแพ้หลังจากที่สูดหายใจเอาสะเก็ดอุจจาระของไรฝุ่นเข้าไปอาจทำให้เกิดอาการแพ้ทางจมูก ได้แก่ จาม คัดจมูก น้ำมูกไหล ไอ หอบ หายใจลำบาก มีเสมหะต่อเนื่อง

ดังนั้น จึงคิดหาวิธีที่จะทำให้ทั้งปัญหาเรื่อง ปวดศีรษะปวดหลัง เพื่อให้ปัญหา นั้นทุเลาและหายไป จนได้พบวิธีทำหมอนสุขภาพ จากการที่ศึกษาค้นคว้าข้อมูลจากอินเทอร์เน็ต ได้มาว่า หมอนรูปดาว นี้มีประโยชน์มากมาย เช่น การจดจำสรีระของรูปทรงผู้ใช้ บำบัดสำหรับผู้ที่มีปัญหาปวดเมื่อยต้นคอไหลและหลัง และที่สำคัญ ขั้นตอนการทำหมอนเพื่อสุขภาพนี้ง่ายและราคาไม่แพงด้วย

หลักการของหลักสูตร

1. เป็นหลักสูตรที่เน้นการจัดการศึกษาอาชีพเพื่อการมีงานทำ ที่เน้นการบูรณาเนื้อหาสาระภาคทฤษฎีควบคู่ไปกับการฝึกปฏิบัติจริง ผู้เรียนสามารถนำความรู้และทักษะไปประกอบอาชีพได้จริง
2. เป็นหลักสูตรที่เน้นการดำเนินงานร่วมกับเครือข่าย สถานประกอบการ เพื่อประโยชน์ในการประกอบอาชีพ

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้ผู้เรียน มีความรู้ ความเข้าใจ หลักการทำหมอนเพื่อสุขภาพได้
2. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถนำของที่ผ่านการใช้งานแล้ว นำกลับมาใช้ใหม่ให้เกิดประโยชน์หรือ(Reused)ได้
3. สามารถนำความรู้ที่ได้รับไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้

กลุ่มเป้าหมาย

ผู้ที่มีอาชีพและต้องการเพิ่มทักษะการทำหมอนเพื่อสุขภาพ

ระยะเวลา

- | | |
|------------|------------|
| จำนวน | 20 ชั่วโมง |
| ภาคทฤษฎี | 5 ชั่วโมง |
| ภาคปฏิบัติ | 15 ชั่วโมง |

โครงสร้างหลักสูตร

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์เรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
1	ช่องทางการประกอบอาชีพหมอนเพื่อสุขภาพ	<p>1.1 สามารถวิเคราะห์ศักยภาพของข้อมูลตนเอง ชุมชน สังคม สิ่งแวดล้อม และ ขอบข่ายในงานอาชีพได้</p> <p>1.2 วิเคราะห์ความเป็นไปได้ในการประกอบอาชีพ ทิศทางการประกอบอาชีพการทำหมอนเพื่อสุขภาพ</p>	<p>1.1 การวิเคราะห์ศักยภาพของข้อมูลตนเอง ชุมชน สังคม สิ่งแวดล้อม และ ขอบข่ายในงานอาชีพการทำหมอนเพื่อสุขภาพ</p> <p>1.2 ความเป็นไปได้ในการประกอบอาชีพ</p> <p>1.3 ทิศทางการประกอบอาชีพการทำหมอนเพื่อสุขภาพ</p>	<p>1.1 ให้ผู้เรียนศึกษาข้อมูลจากเอกสาร สื่อ อิเล็กทรอนิกส์ ผู้รู้ ภูมิปัญญาในชุมชน และประเทศ</p> <p>1.2 นำข้อมูลที่ได้มาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ และ วิเคราะห์ความเป็นไปได้ในการประกอบอาชีพที่เกี่ยวข้องกับการทำหมอนเพื่อสุขภาพ ผู้เรียนและวิทยากรร่วมกันสรุปองค์ความรู้</p>	2	
2	ทักษะการประกอบอาชีพหมอนเพื่อสุขภาพ	<p>1.ผู้เรียนออกแบบรูปทรงของหมอน</p> <p>2.ผู้เรียนสามารถคัดเลือกผ้าในการทำหมอนเพื่อสุขภาพ</p> <p>3. การตัดผู้เรียนฝึกทักษะการตัด</p> <p>4.การเย็บ</p>	<p>การสร้างแพทเทิร์น</p> <p>การตัด</p> <p>1.รูปทรง</p> <p>2.การตัดฝึก</p> <p>การเย็บ</p>	<p>1. วิทยากรบรรยายเรื่องการสร้างแพทเทิร์น งานตัดเย็บเสื้อผ้าทุกรูปแบบ ต้องมีการสร้างแพทเทิร์น เพื่อให้ได้รูปแบบของงานตามที่ต้องการ</p> <p>2. วิทยากรสาธิตการสร้างแพทเทิร์นของหมอนเพื่อสุขภาพ ต้องวัดรอบแล้ว แบ่งเป็นสามส่วน กว้างยาวตามต้องการ และให้ผู้เรียนทำตามขั้นตอน</p> <p>3.การตัด</p> <p>1. เมื่อได้แพทเทิร์นแล้วก็เอามาวางทาบบนผ้าเพื่อเป็นแบบ</p> <p>2. ตัดผ้าตามแบบแพทเทิร์น จำนวน 3 ชิ้น</p> <p>3. สอดกระดาษคาร์บอนด้านในของผ้า</p> <p>4.ใช้ลูกกลิ้งๆผ้าเพื่อนำทางรอยเย็บ</p> <p>4.การเย็บ</p>	2	8

		ผู้เรียนฝึกทักษะการเย็บ	การเย็บผ้าตามรูปทรงที่ต้องการ	1. เย็บผ้าตามรอยกลิ้งที่สร้างแบบไว้ 2. เย็บด้วยมือควร เย็บแบบต้นถอยหลังจะได้ตะเข็บที่แน่นและมั่นคง 3. เย็บเสร็จก็จะยัดไส้หมอนด้วยใยสังเคราะห์ 4. เมื่อยัดไส้จนเต็มก็จะเย็บปิดปากด้วยการเย็บแบบซ่อนด้ายก็จะได้หมอนเพื่อสุขภาพไว้ใช้งาน		10
3	การบริหารจัดการในการประกอบอาชีพ	ผู้เรียนมีความรู้ในการบริหารจัดการประกอบอาชีพการทำหมอนเพื่อสุขภาพ	1.การจัดการกลุ่มมีประสิทธิภาพ 2.การเพิ่มมูลค่าของผลิตภัณฑ์อย่างเป็นธรรม 3.การทำบัญชี/การตลาด	อบรม/ปฏิบัติ	1	3
4	โครงการประกอบอาชีพ	ผู้เรียนมีความรู้ในการทำโครงการประกอบอาชีพ	1.ความสำคัญและความหมายของโครงการประกอบอาชีพ 2.ประโยชน์ของโครงการประกอบอาชีพ 3.องค์ประกอบของโครงการประกอบอาชีพ 4.การเขียนโครงการ 5.การตรวจสอบความเป็นไปได้ของโครงการประกอบอาชีพ	อบรม/ปฏิบัติ	1	3

สื่อการเรียนรู้

1. เอกสารประกอบการเรียนรู้ เรื่องความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการทำหมอนเพื่อสุขภาพ
2. วิทยากร
3. เนื้อหาวิชา
4. ใบความรู้
5. อุปกรณ์ประกอบการฝึกการทำหมอนเพื่อสุขภาพ

การวัดและประเมินผล

1. การประเมินความรู้ภาคทฤษฎีระหว่างและจบหลักสูตร
2. การประเมินผลระหว่างเรียนจากการปฏิบัติงานที่มีคุณภาพเพียงพอ

เกณฑ์การจบหลักสูตร

1. ผู้เรียนต้องมีเวลาเรียน ไม่น้อยกว่าร้อยละ 80 ของเวลาเรียน
2. ผู้เรียนผ่านเกณฑ์ที่สถานศึกษากำหนด