

# หลักสูตรการจัดการศึกษาอาชีพเพื่อการมีงานทำ



หลักสูตร วิชา การนวดฝ่าเท้าเพื่อสุขภาพ  
กลุ่มอาชีพพาณิชยกรรมและการบริการ  
จำนวน 35 ชั่วโมง

ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอเมืองหนองคาย  
สำนักงานส่งเสริมการเรียนรู้ประจำจังหวัดหนองคาย  
กระทรวงศึกษาธิการ

## หนังสือรับรองหลักสูตร

ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอเมืองหนองคาย ได้พัฒนาปรับปรุงและรวบรวมหลักสูตร วิชา การนวดฝ่าเท้าเพื่อสุขภาพ จำนวน 35 ชั่วโมง เป็นกิจกรรมเพื่อส่งเสริมให้ผู้เรียนมีทักษะความรู้ และเทคนิค วิธีการ ซึ่งเป็นหลักสูตรที่สอดคล้องกับสภาพแวดล้อมของชุมชนและการตลาด สามารถพัฒนาเป็นอาชีพได้

ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอเมืองหนองคาย ขอขอบคุณทุกท่านที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการพัฒนาหลักสูตรในครั้งนี้ ซึ่งเป็นหลักสูตรที่ผ่านการเห็นชอบจากคณะกรรมการสถานศึกษาและอนุมัติโดยผู้บริหารสถานศึกษา สามารถนำไปใช้ในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนวิชาชีฟต่อไป

ลงชื่อ.....ผู้เสนอหลักสูตร  
(นางสาวปนัดดา อุณหรมมี)  
ครู กศน.ตำบล

ลงชื่อ.....ผู้อนุมัติหลักสูตร  
(นางสาวธรรปนา อินทร์มา)

ผู้อำนวยการศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอเมืองหนองคาย

ลงชื่อ.....ผู้เห็นชอบหลักสูตร  
(นายเจริญ สอนคำหาญ)  
ประธานกรรมการสถานศึกษา

หลักสูตร วิชา การนวดฝ่าเท้าเพื่อสุขภาพ  
กลุ่ม อาชีพพาณิชย์กรรมและการบริการ  
จำนวน 35 ชั่วโมง

### ความเป็นมา

การนวดเท้าเป็นศิลปะการนวดแบบจีนเพื่อป้องกัน และรักษาโรค มีมานานกว่า 3000 ปี โดยเชื่อว่า อวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายมีส่วนของปลายประสาทกระจายไปติดต่อกับอวัยวะอื่น ๆ ทั้งร่างกายรวมทั้งฝ่าเท้าด้วย เพราะฉะนั้นเมื่อกดและนวดที่ฝ่าเท้าจึงเป็นการกระตุ้นและปรับระดับการทำงานของอวัยวะทั่วร่างกาย การนวดของวัดโพธิ์จะเริ่มต้นนวดที่เท้าอย่างละเอียดก่อน เพื่อปรับธาตุลมให้พัดขึ้นส่วนบนของร่างกาย และเป็นการปรับสมดุลแบบฉบับของธาตุทั้งสี่ในร่างกายก่อน เมื่อธาตุสมดุลแล้วจึงมาเน้นรักษาอาการ ซึ่งมีส่วนคล้ายกับการนวดเท้ามาก ต่างกันที่วิธีนวด และเครื่องมือขนาดเท่านั้น โดยการนวดวัดโพธิ์ใช้เฉพาะนิ้วมือและอาจใช้ศอกกดที่จุดบาทาทิบบ แต่การนวดเท้าใช้ครีมหรือน้ำมันหล่อลื่น และมีการใช้ไม้บรรทัดร่วมด้วย ซึ่งมีผลส่งเสริมสุขภาพคล้ายกัน

ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอเมืองหนองคาย จึงได้ดำเนินการจัดทำหลักสูตร การนวดฝ่าเท้าเพื่อสุขภาพขึ้น เพื่อให้ประชาชนที่สนใจได้นำความรู้ไปใช้ในการประกอบอาชีพ เพื่อตอบสนองความต้องการของลูกค้ำ อีกทั้งเน้นให้ผู้เรียนได้มีความรู้เรื่องการประกอบอาชีพและการจัดการอาชีพอย่างมีคุณธรรมจริยธรรม

### หลักการของหลักสูตร

1. เป็นหลักสูตรเพื่อส่งเสริมอาชีพและพัฒนาอาชีพที่สามารถสร้างรายได้ที่มั่นคง
2. เป็นหลักสูตรที่ส่งเสริมให้ผู้เรียนเรียนรู้จากการลงมือปฏิบัติจริงมุ่งให้ผู้เรียนประกอบอาชีพได้จริงหลังจบหลักสูตร
3. เป็นหลักสูตรที่มีโครงสร้างยืดหยุ่นทั้งด้านสาระ เวลา และการจัดการเรียนรู้

### จุดหมาย

เพื่อให้ผู้เรียนมีคุณลักษณะดังนี้

1. สามารถตัดสินใจเลือกประกอบอาชีพได้สอดคล้องกับศักยภาพตนเองชุมชนสังคมและสิ่งแวดล้อมได้
2. มีความรู้ ความเข้าใจ และทักษะการประกอบอาชีพนวดฝ่าเท้าเพื่อสุขภาพ
4. มีความรู้ความเข้าใจและทักษะการบริหารจัดการในอาชีพนวดฝ่าเท้าเพื่อสุขภาพได้อย่างมีประสิทธิภาพ
5. มีคุณธรรม จริยธรรม และจิตสำนึกความรับผิดชอบต่อตนเอง ผู้อื่น และสังคม
6. สามารถจัดทำโครงการประกอบอาชีพและนำสู่การปฏิบัติจริงได้

## กลุ่มเป้าหมาย

กลุ่มเป้าหมายคือ ประชาชนกลุ่มเป้าหมายนอกระบบโรงเรียน

1. ผู้ที่ไม่มีอาชีพ
2. ผู้ที่มีอาชีพและต้องการพัฒนาอาชีพ
3. ผู้ที่ต้องการเปลี่ยนอาชีพ
4. ผู้มีพื้นฐานความรู้การนวดเพื่อสุขภาพ

## ระยะเวลา

จำนวน 35 ชั่วโมง

ทฤษฎี จำนวน 25 ชั่วโมง

ปฏิบัติ จำนวน 10 ชั่วโมง

## สื่อการเรียนรู้

1. เอกสารประกอบการเรียนรู้เรื่องความรู้เบื้องต้น การนวดฝ่าเท้าเพื่อสุขภาพ
2. แผนภาพแสดงสรีระร่างกายของมนุษย์ประกอบการบรรยาย
3. เนื้อหาวิชาการนวดฝ่าเท้าเพื่อสุขภาพ
4. ใบความรู้เรื่องการนวดฝ่าเท้าเพื่อสุขภาพ
5. อุปกรณ์ประกอบการฝึกทักษะอาชีพ

## การวัดและประเมินผล

1. การประเมินความรู้ภาคทฤษฎีระหว่างเรียนและจบหลักสูตร
2. การประเมินผลระหว่างเรียนจากการปฏิบัติงานที่มีคุณภาพเพียงพอ ตามที่กำหนด  
ความสำเร็จของการปฏิบัติ

## การจบหลักสูตร

1. มีเวลาเรียนและฝึกปฏิบัติตามหลักสูตรไม่น้อยกว่าร้อยละ 80
2. มีผลการประเมินผ่านตลอดหลักสูตร ไม่น้อยกว่าร้อยละ 60
3. มีผลงานผ่านการประเมินทดสอบที่มีคุณภาพตามหลักเกณฑ์

## เอกสารหลักฐานการศึกษา

1. หลักฐานการประเมินผล
2. วุฒิบัตรออกโดยศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยอำเภอ / เขต
3. ทะเบียนคุมวุฒิบัตร

## การเทียบโอน

-

โครงสร้างหลักสูตรศูนย์ฝึกอาชีพชุมชน การศึกษาแบบชั้นเรียนวิชาชีพ  
หลักสูตร 35 ชั่วโมง วิชาการนวดฝ่าเท้าเพื่อสุขภาพ

เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง	
				ทฤษฎี	ปฏิบัติ
1. ช่องทางประกอบอาชีพการนวดฝ่าเท้าเพื่อสุขภาพ	1. ผู้เรียนบอกความสำคัญในการประกอบอาชีพการนวดฝ่าเท้าเพื่อสุขภาพ 2. ผู้เรียนมีความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการนวดฝ่าเท้าเพื่อสุขภาพ 3. ผู้เรียนสามารถบอกขั้นตอนการนวดฝ่าเท้าเพื่อสุขภาพ	1. ความสำคัญในการประกอบอาชีพการนวดฝ่าเท้าเพื่อสุขภาพ 2. ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการนวดฝ่าเท้าเพื่อสุขภาพ 3. ขั้นตอนการนวดฝ่าเท้าเพื่อสุขภาพ	- วิทยากรบรรยาย - เอกสาร - อุปกรณ์ - สื่อการเรียนรู้ สื่อสิ่งพิมพ์ ได้แก่ ตำรานวดแผนโบราณ หนังสือนวดแผนไทย ฯลฯ - สื่ออิเล็กทรอนิกส์ได้แก่ เว็บไซต์เกี่ยวกับนวดแผนไทย	5	3
2. ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการนวดฝ่าเท้าเพื่อสุขภาพ	1. ผู้เรียนสามารถบอกถึงประวัติและความสำคัญของการนวดฝ่าเท้าได้ถูกต้อง 2. ผู้เรียนสามารถอธิบายความหมายและผลจากการนวดฝ่าเท้าเพื่อสุขภาพ และบอกจุดอวัยวะที่เกี่ยวข้องกับร่างกายได้	1. ประวัติและความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการนวดฝ่าเท้าเพื่อสุขภาพ 2. ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการนวดฝ่าเท้าเพื่อสุขภาพ	- วิทยากรบรรยาย - แลกเปลี่ยนเรียนรู้ - สาธิต - ปฏิบัติจริง	5	3
3. การนวดฝ่าเท้าเพื่อสุขภาพ	1. ผู้เรียนสามารถบอกตำแหน่งเขตสะท้อนของอวัยวะต่างๆ ได้ 2. ผู้เรียนสามารถปฏิบัติตามขั้นตอนการนวดเพื่อสุขภาพได้ 3. ผู้เรียนสามารถนวดตามวิธีการนวดฝ่าเท้าเพื่อสุขภาพได้ถูกต้อง 4. ผู้เรียนสามารถจัดเตรียมความพร้อมของผู้ให้บริการและรับบริการได้	1. ประวัติและความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการนวดฝ่าเท้าเพื่อสุขภาพ 2. ความรู้เบื้องต้นและกายวิภาคศาสตร์เกี่ยวกับการนวดฝ่าเท้าเพื่อสุขภาพ	- วิทยากรบรรยาย - แลกเปลี่ยนเรียนรู้ - สาธิต - ปฏิบัติจริง	10	4
4. สรุปอภิปราย	1. สรุป อภิปราย 2. ประเมินความรู้ความเข้าใจ 3. ซักถาม ตอบข้อสงสัย	-	- แลกเปลี่ยนเรียนรู้	5	-

## คณะผู้จัดทำ

### ที่ปรึกษา

นางสาวฐปนา อินทร์มา	ผู้อำนวยการ สกร.อำเภอเมืองหนองคาย
นางปวีศา โยชน์สุวรรณ	บรรณารักษ์ชำนาญการพิเศษ
นายสมาน มงคลนำ	ครูชำนาญการ
นางพัฒน์นรี พานแก้วชูวงษ์	ครูผู้ช่วย
นางสายพิณ ไกยราช	ครู อาสา ฯ
นางวรัทยา เหมะจุลิน	ครู อาสา ฯ
นางสุทธิดา มงคลนำ	ครู อาสา ฯ

### ผู้รวบรวมข้อมูล

นายกันดา ภูเวียงแก้ว	ครูผู้สอนคนพิการ
----------------------	------------------

### จัดพิมพ์

นางสาวปนัดดา อุ้นพรมมี	ครู กศน.ตำบลบ้านเตี๋
นายรุ่งชัย ศรีอัคราช	ครู กศน.ตำบลบ้านเตี๋