

## หลักสูตรอาชีพ การทำหมอนรองคอสมุนไพรเพื่อสุขภาพ

จำนวน ๖ ชั่วโมง

กลุ่มพาณิชยกรรม และการบริการ

สำนักงานส่งเสริมการเรียนรู้จังหวัดมหาสารคาม

### ความเป็นมา

ปัจจุบันนี้มีผู้ประสบปัญหาเรื่องการปวดลำคอ เนื่องจากการทำงานจึงทำให้กล้ามเนื้อถูกใช้งานจนเมื่อยล้าเกินไป การนั่งใช้งานคอมพิวเตอร์ การเดินทาง การนอนที่ไม่ถูกวิธี มีทั้งที่รุนแรงและไม่รุนแรง ขึ้นอยู่กับบุคคลนั้น ๆ เพื่อเป็นการบรรเทาปัญหาเรื่องปวดดังกล่าว การทำหมอนรองคอสมุนไพรเพื่อสุขภาพจึงเป็นอีกอาชีพหนึ่งที่จะเป็นทางเลือกในการสร้างรายได้ให้กับสมาชิกในชุมชนเป็นอย่างมาก

อีกทั้งโรคที่เกิดจากการใช้หมอนที่ไม่มีคุณภาพ คือการเป็นโรคภูมิแพ้จากไรฝุ่นจากละอองฝุ่นที่อยู่ในหมอน ไรฝุ่นเป็นแมลงขนาดเล็ก มองไม่เห็นด้วยตาเปล่า แผลงที่พบตัวไรฝุ่นมากที่สุดคือ ในที่นอน หมอน ผ้าห่ม พรม เพราะในที่เหล่านี้มี อุณหภูมิความชื้นและอาหารครบตามที่ต้องการ สารจากตัวไรฝุ่นและอุจจาระของมันเป็นสาเหตุ สำคัญที่ทำให้เกิดโรคภูมิแพ้หลังจากที่สูดหายใจเอาสะเก็ดอุจจาระของไรฝุ่นเข้าไปอาจจะทำให้เกิดอาการแพ้ ทางจมูก ได้แก่ จาม คัดจมูก น้ำมูกไหล ไอ หอบ หายใจลำบาก ดังนั้น จึงคิดหาวิธีที่จะทำให้อาการเหล่านั้นทุเลาและหายไป จนได้พบวิธีทำหมอนรองคอสมุนไพรเพื่อสุขภาพ ผู้ที่มีปัญหาปวดเมื่อยลำคอ และผู้ที่เป็นภูมิแพ้ จะได้หายจากอาการเหล่านี้ และที่สำคัญสมุนไพรสามารถหาได้ในท้องถิ่น และวิธีการทำก็ง่ายและราคาไม่แพงด้วย

### หลักการของหลักสูตร

๑. เป็นหลักสูตรที่เน้นการบูรณาการให้สอดคล้องกับศักยภาพด้านต่าง ๆ ห้าด้าน ได้แก่ ศักยภาพของทรัพยากรธรรมชาติ ศักยภาพของพื้นที่ตามลักษณะภูมิอากาศ ศักยภาพภูมิประเทศ และทำเลที่ตั้ง ศักยภาพของศิลปวัฒนธรรม ประเพณี และวิถีชีวิตและศักยภาพของทรัพยากรมนุษย์ในแต่ละพื้นที่
๒. เน้นการฝึกปฏิบัติจริง เพื่อให้ผู้เรียนเกิดความรู้ ความเข้าใจ และสามารถนำไปประกอบอาชีพให้เกิดรายได้ที่มั่นคง และยั่งยืนในอาชีพ
๓. ส่งเสริมให้มีความร่วมมือในการดำเนินงานร่วมกับภาคีเครือข่าย

### จุดมุ่งหมายหลักสูตร

๑. ส่งเสริมให้มีความร่วมมือในการดำเนินงานร่วมกับภาคีเครือข่าย
๒. เป็นหลักสูตรการประกอบอาชีพที่ดีทำให้เกิดความคิดริเริ่มสร้างสรรค์
๓. เป็นหลักสูตรการประกอบอาชีพที่ส่งเสริมการมีงานทำของประชาชน

### กลุ่มเป้าหมาย

ประชาชนทั่วไป

### ระยะเวลา

จำนวน ๖ ชั่วโมง

## กิจกรรมการเรียนรู้

๑. ศึกษาความรู้ด้านทฤษฎี
๒. การฝึกปฏิบัติ

## ระยะเวลาเรียน

- หลักสูตร การทำหมอนรองคอสมุนไพรรักษาสุขภาพ ใช้เวลาเรียนทั้งหมด ๖ ชั่วโมง
- |            |           |
|------------|-----------|
| ภาคทฤษฎี   | ๒ ชั่วโมง |
| ภาคปฏิบัติ | ๔ ชั่วโมง |

## สื่อการเรียนรู้

๑. เอกสารประกอบการอบรม
๒. วัสดุอุปกรณ์ในการฝึกทักษะ
๓. แหล่งประกอบการ

## การวัดและประเมินผล

๑. การประเมินความรู้ภาคทฤษฎีและปฏิบัติ ระหว่างเรียนและจบหลักสูตร
๒. ประเมินจากผลงาน/ชิ้นงาน

## เงื่อนไขการจบหลักสูตร

๑. มีเวลาเรียน ไม่น้อยกว่าร้อยละ ๘๐
๒. มีผลการประเมินตลอดหลักสูตร ไม่น้อยกว่าร้อยละ ๘๐

## เอกสารหลักฐานการศึกษาที่ได้รับหลังจากจบหลักสูตร

๑. หลักฐานการประเมินผล

## โครงสร้างหลักสูตร

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
๑.	-ความรู้เบื้องต้น เกี่ยวกับช่องทางการประกอบอาชีพการทำหมอนรองคอสุนไพรร -ประโยชน์ของสมุนไพร	-ผู้เรียนสามารถวิเคราะห์ศักยภาพ ของข้อมูลตนเอง ชุมชน สังคม สิ่งแวดล้อมและขอบข่ายในงาน อาชีพได้ -ผู้เรียนรู้คุณประโยชน์ของสมุนไพรได้เป็นอย่างดี	-ผู้เรียนสามารถวิเคราะห์ศักยภาพ ของข้อมูลตนเอง ชุมชน สังคม สิ่งแวดล้อมและขอบข่ายในงาน อาชีพได้ -ผู้เรียนสามารถบอกประโยชน์ของสมุนไพรได้	-วิทยากรให้แนะนำ/บรรยาย	๓๐ นาที	-
๒.	ทักษะการประกอบอาชีพ	-เพื่อให้ผู้เรียนสามารถเลือกวัสดุ อุปกรณ์ที่จำเป็นต้องใช้งาน ออกแบบและตัดเย็บหมอนรองคอสุนไพรรเพื่อสุขภาพ -เพื่อให้ผู้เรียนได้เรียนรู้วิธีการออกแบบรูปต่างๆที่เหมาะสมในการรองคอ และได้มาตรฐาน -เลือกสมุนไพรที่มีในท้องถิ่นและหาได้ง่าย	-การเลือกวัสดุในการตัดเย็บ -ขั้นตอนการออกแบบ/ การเขียนแบบ/วาดภาพรูปร่างต่างๆได้อย่างถูกต้อง เหมาะสม -วิธีเก็บรักษาสมุนไพร และการบัดแห้ง	-วิทยากรให้ความรู้ /สาธิต	๓๐ นาที	๑ ชม.
๓.	Workshop: ขั้นตอนการตัดและเย็บหมอนรองคอสุนไพรรเพื่อสุขภาพ	-เพื่อให้ผู้เรียนได้เรียนรู้วิธีและ ขั้นตอนการตัดและเย็บรูปปร่างต่างๆตามที่เหมาะสมในการใช้งานได้ -วิธีการใส่สมุนไพรลงในหมอนรองคอเพื่อสุขภาพ	-การตัด และเย็บหมอนรูปร่างต่างๆ -วิธีการวาดภาพตามรูปร่างต่างๆ -การตัดผ้าตามรูปร่างที่ต้องการ เย็บผ้าเป็นชิ้นงาน -ใส่สมุนไพรลงในหมอน -เทคนิคการเย็บหมอนรองคอสุนไพรรเพื่อสุขภาพ	-วิทยากรให้ความรู้/สาธิต - การจัดเตรียมเครื่องมือ วัสดุ อุปกรณ์ - สร้างและแยกแบบรูปร่างของหมอนรองคอ - ประกอบสวนต่างๆ ของหมอนรองคอ ให้ถูกต้องเรียบร้อยและสวยงาม	๓๐ นาที	๑ ชม.
๔.	ช่องทางการจัดจำหน่าย	-เพื่อให้ผู้เรียนได้เรียนรู้วิธีการหาช่องทางในการจัดจำหน่ายและ เรียนรู้วิธีการขายที่เหมาะสม	-ช่องทางการจัดจำหน่าย -การคำนวณต้นทุน + กำไร -การกำหนดราคา	-วิทยากรให้ความรู้/บรรยาย/ฝึกปฏิบัติ	๓๐ นาที	๒ ชม.
<b>รวม</b>					<b>๒</b>	<b>๔</b>