

# หลักสูตรการทำน้ำสมุนไพรเพื่อสุขภาพ

จำนวน ๕ ชั่วโมง

ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา

- กลุ่มอาชีพเกษตรกรรม     กลุ่มอาชีพอุตสาหกรรม     กลุ่มอาชีพพาณิชยกรรมและการบริการ  
 กลุ่มอาชีพสร้างสรรค์     กลุ่มอาชีพเฉพาะทาง

+++++

## ความเป็นมา

ตามนโยบายกรมส่งเสริมการเรียนรู้ มีนโยบายมุ่งเน้นการจัดการศึกษาอาชีพเพื่อการมีงานทำอย่างยั่งยืน โดยให้ความสำคัญกับการจัดการศึกษาอาชีพการมีงานทำใน ๕ กลุ่มอาชีพ ประกอบด้วย อาชีพเกษตรกรรม อุตสาหกรรม พาณิชยกรรม ความคิดสร้างสรรค์กลุ่มอำนวยการและอาชีพ เฉพาะทางที่สอดคล้องกับศักยภาพของแต่ละพื้นที่ เพื่อให้ผู้เรียนสามารถนำความรู้ความสามารถ เจตคติที่ดี ต่อการประกอบอาชีพและทักษะที่พัฒนาขึ้นไปใช้ประโยชน์ในการสร้างรายได้

ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา เห็นความสำคัญของการจัดการศึกษาเพื่อพัฒนาอาชีพเป็นภารกิจที่สำคัญของสถานศึกษาในสังกัดที่มุ่งส่งเสริมให้ประชาชนได้มีโอกาสเรียนรู้ต่อเนื่องได้ตลอดชีวิต จึงจัดวิชาชีพโครงการศึกษาเพื่อพัฒนาอาชีพ หลักสูตรระยะสั้นกลุ่มสนใจไม่เกิน ๓๐ ชั่วโมง เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการนำความรู้ที่ได้รับไปประกอบอาชีพได้

## หลักการของหลักสูตร

การจัดการศึกษาเพื่อการพัฒนา อาชีพเพื่อการมีงานทำ กำหนดหลักการไว้ดังนี้

๑. เป็นหลักสูตรที่เน้นการบูรณาการให้สอดคล้องกับศักยภาพด้านต่างๆ ๕ ด้าน ได้แก่ ศักยภาพของทรัพยากรธรรมชาติในแต่ละพื้นที่ ศักยภาพของพื้นที่ ตามลักษณะภูมิอากาศ ศักยภาพภูมิประเทศและทำเลที่ตั้งของแต่ละประเทศ ศักยภาพของศิลปะ วัฒนธรรม ประเพณี และวิถีชีวิตของแต่ละพื้นที่และศักยภาพของทรัพยากรมนุษย์ในแต่ละพื้นที่

๒. มุ่งพัฒนาคนไทยให้ได้รับการศึกษาเพื่อพัฒนาอาชีพและการมีงานทำอย่างมีคุณภาพทั้งถึงและเท่าเทียมกัน สามารถสร้างรายได้ที่มั่นคง และเป็นบุคคลที่มีวินัยเปี่ยมไปด้วยคุณธรรม จริยธรรม มีจิตสำนึกความรับผิดชอบต่อตนเอง ผู้อื่น และสังคม

๓. ส่งเสริมให้มีความร่วมมือในการดำเนินงานร่วมกับภาคีเครือข่าย

๔. เน้นการฝึกปฏิบัติจริงเพื่อให้ผู้เรียนเกิดความรู้ ความเข้าใจ และสามารถนำไปประกอบอาชีพให้เกิดรายได้ที่มั่นคง มั่งคั่ง และยั่งยืนในอาชีพ ส่งเสริมให้มีการเทียบโอนความรู้และประสบการณ์เข้าสู่หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน

## จุดมุ่งหมาย

๑. ผู้เรียนเห็นช่องทางในการนำไปประกอบอาชีพ
๒. ผู้เรียนมีความรู้ ความสามารถและมีทักษะในการทำน้ำสมุนไพรเพื่อสุขภาพ
๓. ผู้เรียนสามารถประกอบอาชีพได้ หรือเพิ่มรายได้ให้ครอบครัว หรือต่อยอดอาชีพได้

## เป้าหมาย

๑. ผู้ไม่มีอาชีพ
๒. ผู้ที่มีอาชีพและต้องการพัฒนาอาชีพ

## ระยะเวลา

หลักสูตรการพัฒนาอาชีพระยะสั้น(กลุ่มสนใจไม่เกิน ๓๐ ชั่วโมง) ใช้เวลาเรียนทั้งหมด ๕ ชั่วโมง

ภาคทฤษฎี ๑ ชั่วโมง

ภาคปฏิบัติ ๔ ชั่วโมง

## โครงสร้างหลักสูตรการทำน้ำสมุนไพรเพื่อสุขภาพ

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
๑	อุปกรณ์การทำน้ำสมุนไพรเพื่อสุขภาพ	- มีความรู้ ความเข้าใจและเตรียมวัสดุอุปกรณ์การทำน้ำสมุนไพรเพื่อสุขภาพได้	- <u>อุปกรณ์การทำน้ำสมุนไพรเพื่อสุขภาพ</u> <u>การทำน้ำกระเจี๊ยบ</u> 1. ดอกกระเจี๊ยบแดง 150 กรัม (แบบสดหรือแห้งก็ได้) 2. น้ำ 4 ถ้วย 3. เกลือป่น ½ ช้อนชา 4. น้ำตาลทราย 1 ถ้วย <u>การทำน้ำเก๊กฮวย</u> 1. ดอกเก๊กฮวยแห้ง 1 กำมือ 2. น้ำ 2 ลิตร 3. น้ำตาลทราย 500 กรัม 4. ใบเตย 10 ใบ	- วิทยากรบรรยายอุปกรณ์ที่ใช้ในการทำน้ำสมุนไพรเพื่อสุขภาพและเทคนิคการเลือกใช้วัสดุการทำน้ำสมุนไพรเพื่อสุขภาพ - วิทยากรบรรยายขั้นตอนและเทคนิคการทำน้ำสมุนไพรเพื่อสุขภาพ	๓๐ นาที	
๒	วิธีการทำน้ำสมุนไพร	- เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้พื้นฐานด้านการทำน้ำสมุนไพร-สามารถทำน้ำสมุนไพรได้	- ความรู้พื้นฐานและเทคนิคการทำน้ำสมุนไพร - ปฏิบัติการทำน้ำสมุนไพร - ขั้นตอนการทำน้ำสมุนไพร <u>ขั้นตอนการทำน้ำสมุนไพร</u> <u>วิธีการทำน้ำกระเจี๊ยบ</u> 1. นำกระเจี๊ยบแดงที่เตรียมไว้มาล้างน้ำให้สะอาด ล้างทั้งดอก โดยไม่ต้องแกะกลีบออก จากนั้นนำใส่หม้อที่จะต้ม	- วิทยากรให้ผู้เรียนได้ปฏิบัติตามขั้นตอนการทำน้ำสมุนไพรพร้อมกับการตอบข้อสงสัยระหว่างการเรียนการสอน		๔ ชั่วโมง

		<p>2. ใส่น้ำที่เตรียมไว้ประมาณ 4 ถ้วยลงในหม้อ จากนั้นนำไปตั้งไฟกลางๆ จนเดือด</p> <p>3. ลดไฟให้อ่อนลง จากนั้นต้มต่ออีกประมาณ 15-20 นาที จะได้น้ำกระเจี๊ยบสีแดงสวย น่าดื่มสุดๆ</p> <p>4. เมื่อน้ำกระเจี๊ยบได้ที่แล้ว ให้เติมน้ำตาลและเกลือลงไป จากนั้นต้มต่ออีกนิดเพื่อให้เกลือและน้ำตาลละลาย ได้รสชาติที่อร่อยกลมกล่อม น่ารับประทาน</p> <p>5. ปิดไฟ ยกหม้อ แล้วนำน้ำกระเจี๊ยบที่ได้มารองอาแต่น้ำ ส่วนดอกกระเจี๊ยบให้ใส่ถ้วยเก็บไว้ อย่าเพิ่งทิ้ง เพราะสามารถนำมาทานได้เช่นกัน</p> <p>6. ตั้งให้เย็น หรือจะรอให้อุ่นแล้วนำมาดื่มทันทีเลยก็ได้ หากได้ดื่มกับน้ำแข็งด้วยแล้ว จะให้ความรู้สึกสดชื่น ชุ่มคอ เหมาะกับช่วงหน้าร้อนที่สุด</p> <p><u>วิธีการทำน้ำเก๊กฮวย</u></p> <p>1. ต้มน้ำกับใบเตยจนเดือด ใส่ดอกเก๊กฮวยลงไปเคี่ยวสักพัก</p> <p>2. ใส่น้ำตาลทรายลงไปคนให้ละลาย รอจนเดือดอีกครั้ง ปิดไฟ พักไว้จนเย็น</p> <p>3. พอน้ำเก๊กฮวยเริ่มอุ่นยกลงกรอง ตักใส่แก้วหรือบรรจุใส่ขวด</p> <p><u>วิธีการทำน้ำลำไย</u></p> <p>1.เตรียมลำไยแห้งประมาณ 1</p>		
--	--	--	--	--

			ถ้วย ล้างน้ำสะอาดก่อนต้ม 2ต้มน้ำเปล่าให้เดือด ใส่ลำไย แห้งลงไปต้ม ปริมาณลำไยแห้ง ขึ้นกับชอบความเข้มข้นมาก น้อยแค่ไหน ค่อยๆใส่ลงไปก็ได้ หากไม่เข้มข้นพอค่อยใส่เพิ่ม 3เมื่อน้ำลำไยแห้งเข้มข้นได้ที่ เติมน้ำตาลทรายลงไป ปริมาณ ตามชอบหวานมากน้อย คน น้ำตาลละลายเข้ากัน ปิดไฟ พัก ให้เย็น			
๓	การจัดการและ การจำหน่าย	- แสวงหาเทคนิค การจัดการและการ จำหน่ายผลิตภัณฑ์ และการมีคุณธรรม ในการประกอบ อาชีพ	- การจัดการและการจำหน่าย - คุณธรรมในการประกอบอาชีพ - ส่งเสริมการตลาด และช่องทาง การจัดจำหน่าย	- วิทยากรบรรยายเทคนิคการ ทำเพื่อให้เกิดเอกลักษณ์และ เป็นที่สนใจของผู้ซื้อมากขึ้น รวมถึงสอดแทรกคุณธรรมใน การประกอบอาชีพ	๓๐ นาที	
					๑ ชั่วโมง	๔ ชั่วโมง

### สื่อการเรียนรู้

ในการจัดการเรียนรู้ ใช้สื่อการเรียนรู้ที่หลากหลาย ได้แก่ สื่ออิเล็กทรอนิกส์ สื่อบุคคล ภูมิปัญญา  
แหล่งเรียนรู้ที่มีอยู่ในท้องถิ่น

### การวัดผลประเมินผล

๑. การประเมินความรู้ภาคทฤษฎีระหว่างเรียนและจบหลักสูตร
๒. การประเมินผลงานการปฏิบัติระหว่างเรียนความสำเร็จของการปฏิบัติและจบหลักสูตร

### การจบหลักสูตร

๑. มีเวลาเรียน ไม่น้อยกว่าร้อยละ ๘๐
๒. มีผลการประเมินตลอดหลักสูตร ไม่น้อยกว่าร้อยละ ๖๐
๓. มีผลงานการประเมินทดสอบที่มีคุณภาพตามหลักเกณฑ์การทำน้ำสมุนไพรเพื่อสุขภาพ

### เอกสารหลักฐานการศึกษาที่จะได้รับ

-

### การเทียบโอน

-