

ชื่อหลักสูตร การทำน้ำสมุนไพร

จำนวน ๕ ชั่วโมง

กลุ่มอาชีพ พาณิชยกรรมและบริการ(กลุ่มสนใจ)

สำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยจังหวัดมหาสารคาม

ความรู้เกี่ยวกับวัสดุและอุปกรณ์ที่ใช้ในการทำน้ำสมุนไพร

วัสดุและอุปกรณ์ที่ใช้ในการทำน้ำสมุนไพร ก่อนที่ผู้เรียนจะเข้าสู่การเริ่มต้นการทำน้ำสมุนไพร ผู้เรียนควรเรียนรู้เกี่ยวกับวัสดุและอุปกรณ์ที่ใช้ในการทำน้ำสมุนไพร ได้แก่ ใบเตย กระจับปี่ มะตูม ดอกอัญชัน น้ำตาล โดยมีวิธีการเลือกดังนี้

๑. ใบเตย

มีกลิ่นหอม ช่วยดับกระหาย เนื่องจากใบเตยมีกลิ่นหอมเย็น หากนำมาผสมน้ำรับประทานจะช่วยดับกระหาย คลายร้อนใช้เป็นยาบำรุงหัวใจ เพราะใบเตยมีฤทธิ์ลดอัตราการเต้นของหัวใจจึงช่วยบำรุงหัวใจได้อย่างดีนอกจากนี้ เตยหอม ยังช่วยแก้อ่อนเพลีย ดับพิษไข้ และชูกำลังได้อีกด้วย

๒. กระจับปี่

เป็นสมุนไพรสารพัดประโยชน์อีกชนิดหนึ่ง ประโยชน์ของน้ำกระจับปี่แดง การต้มน้ำกระจับปี่แดงเย็น ๆ จะช่วยให้ร่างกายสดชื่นขึ้น ป้องกันการเกิดภาวะขาดน้ำในร่างกายช่วยละลายเสมหะในลำคอมีฤทธิ์ช่วยยับยั้งความเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจ เนื่องจากสารแอนโทไซยานินในกระจับปี่แดง เป็นสารที่จะช่วยทำให้เลือดไม่แข็งตัว และไม่ไปเกาะกับหลอดเลือด ที่จะเป็สาเหตุของการเกิดโรคหัวใจ จึงทำให้ระบบไหลเวียนเลือดมีความสมดุล

๓. มะตูม

มะตูม เป็นพืชสมุนไพรที่นิยมนำมาทำเป็นเครื่องดื่มดับกระหาย เพราะมีกลิ่นหอมหวานช่วยให้ชุ่มคอ อีกทั้งยังมีประโยชน์มากมาย ไม่ว่าจะเป็นช่วยขับลม แก้อาการท้องผูก และรักษาโรคกระเพาะ

๔. ดอกอัญชัน

ดอกอัญชัน ประโยชน์ใช้เป็นยาระบาย แต่อาจทำให้คลื่นไส้อาเจียนได้ดอกอัญชันมีฤทธิ์ในการละลายลิ่มเลือด แต่ต้องกินในปริมาณที่พอดีช่วยป้องกันและแก้อาการเหน็บชาตามนิ้วมือนิ้วเท้า ดอกมีส่วนช่วยในการบำรุงสมอง เพิ่มการไหลเวียนเลือดช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดหัวใจจุดต้นช่วยลดความเสี่ยงจากการเกิดโรคมาเร็งด้วยสารต้านอนุมูลอิสระอัญชันทาคิว ทาหัว ใช้เป็นยาปลูกผมปลูกขนช่วยให้ดกดำเงางามยิ่งขึ้น

ความรู้พื้นฐานในการจัดการเรียนรู้ตามหลักสูตรการทำน้ำสมุนไพร

น้ำสมุนไพร นั้นจริงๆแล้วมีมากมายหลายชนิด แต่ละชนิดก็มีประโยชน์และสรรพคุณแตกต่างกันไป สามารถดื่มได้ ทั้งแบบร้อนและแบบเย็น ปัจจุบันนี้มีสิ่งอำนวยความสะดวกเพื่อสุขภาพมากขึ้น น้ำสมุนไพร ก็เหมือนกัน มีแบบบรรจุของสำเร็จรูปขายตามร้านค้า ซึ่งส่วนมากจะบรรจุของให้มีขนาดพอชงกับน้ำร้อน ๑ แก้ว ฉะนั้น เครื่องดื่มสมุนไพร เป็นเครื่องดื่มที่ทั้งอร่อย และบำบัดโรคได้ด้วย เพราะเครื่องดื่มสมุนไพรแต่ละ

ชนิด ก็จะมีสรรพคุณมากมายที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ ที่สำคัญราคาไม่แพง ต้มได้ตลอดเวลาไม่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ เพราะเกิดจากการใช้ใบ ดอก ผล เกสร เปลือก รากของพืช มาผ่านกระบวนการผลิตที่สะอาดอาจใช้วิธีการต้มต้มน้ำสมุนไพร และสำหรับใครที่กังวลว่าน้ำสมุนไพรมักมีกลิ่นหรือรสชาติที่ทำให้ดื่มยากสามารถเติมน้ำเชื่อมเพื่อปรับรสหวาน ช่วยให้ทานง่ายยิ่งขึ้น ยิ่งถ้าใช้ส่วนผสมที่เป็นมิตรต่อสุขภาพที่ไร้รสหวาน แต่ไม่มีส่วนผสมของน้ำตาล และไม่ทำให้อ้วน รับรองว่าดื่มแล้วจะได้รับคุณประโยชน์ดีๆที่ร่างกายต้องการไป

ฉะนั้น อาชีพการทำน้ำสมุนไพร เป็นอีกหนึ่งอาชีพที่น่าสนใจสามารถเป็นอาชีพทางเลือก สร้างรายได้เสริม หรือเพื่อใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ สำนักงานการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยจังหวัดมหาสารคาม จึงได้ส่งเสริมการจัดทำหลักสูตรการทำน้ำสมุนไพร ซึ่งเป็นการเรียนรู้เกี่ยวกับทักษะการทำอาหารที่สามารถนำความรู้ไปใช้ในการสร้างรายได้ที่มั่นคงและยั่งยืนอย่างมีประสิทธิภาพ

หลักสูตรการทำน้ำสมุนไพร

๑. ความเป็นมา

การจัดการศึกษาอาชีพในปัจจุบันมีความสำคัญมาก เพราะจะเป็นการพัฒนาประชากรของประเทศให้มีความรู้ความสามารถและทักษะในการประกอบอาชีพ เป็นการแก้ปัญหาการว่างงานและส่งเสริมความเข้มแข็งให้แก่เศรษฐกิจชุมชน ตลอดจนกำหนดภารกิจที่จะยกระดับการจัดการศึกษา เพื่อเพิ่มศักยภาพและขีดความสามารถให้ประชาชน ได้มีอาชีพที่สามารถสร้างรายได้ ที่มั่นคง โดยเน้นการบูรณาการให้สอดคล้องกับศักยภาพด้านต่างๆ มุ่งพัฒนาคนไทย ให้ได้รับการศึกษาเพื่อพัฒนาอาชีพ และการมีงานทำอย่างมีคุณภาพทั่วถึงและเท่าเทียมกัน ประชาชนมีรายได้มั่นคง มั่งคั่ง และมั่นคงอย่างยั่งยืน

น้ำสมุนไพร เป็นเครื่องดื่มที่มีมาตั้งแต่โบราณสืบทอดต่อกันมาจากรุ่นสู่รุ่นตามกาลเวลาที่ผ่านมา และได้รับความนิยมมาจนถึงปัจจุบันนี้ เนื่องจากทำน้ำสมุนไพร สามารถทำได้ง่ายและสมุนไพรมีอยู่ทั่วไปภายในครัวเรือน หาง่ายและใช้งบประมาณในการทำน้อย คุ่มค่า และมีประโยชน์ต่อร่างกาย

ดังนั้นการจัดการศึกษาต่อเนื่อง รูปแบบกลุ่มสนใจ โดยเน้นการรวมกลุ่มฝึกอาชีพ การทำน้ำสมุนไพร เป็นการสร้างอาชีพให้กับชุมชนอย่างเป็นรูปธรรมและสามารถสร้างรายได้เสริมเป็นการลดรายจ่ายในครอบครัวได้เป็นอย่างดี

๒. จุดประสงค์การเรียนรู้

- ๒.๑ อธิบายความเป็นมาของการทำน้ำสมุนไพรได้
- ๒.๒ อธิบายวัสดุ อุปกรณ์และเลือกใช้ได้อย่างเหมาะสม
- ๒.๓ อธิบายขั้นตอนการทำน้ำสมุนไพรได้
- ๒.๔ ปฏิบัติการทำน้ำสมุนไพรได้
- ๒.๕ อธิบายคุณค่าของการทำน้ำสมุนไพรได้
- ๒.๖ จัดทำหรือจัดทำการบรรจุหีบห่อได้อย่างเหมาะสม
- ๒.๗ คิดต้นทุน กำไรจากการจำหน่ายน้ำสมุนไพรได้
- ๒.๘ อธิบายช่องทางการจัดการตลาดของการทำน้ำสมุนไพรได้

๓. กลุ่มเป้าหมาย

ประชาชนทั่วไป

๔. ระยะเวลา

ภาคทฤษฎี	๑	ชั่วโมง
ภาคปฏิบัติ	๔	ชั่วโมง

๕. เนื้อหาหลักสูตร

- ๕.๑ ความเป็นมาของการทำน้ำสมุนไพร
- ๕.๒ วัสดุ อุปกรณ์และเลือกใช้ได้อย่างเหมาะสม
- ๕.๓ ขั้นตอนการทำน้ำสมุนไพร
- ๕.๔ การปฏิบัติการทำน้ำสมุนไพร
- ๕.๕ คุณค่าของการทำน้ำสมุนไพร
- ๕.๖ การจัดหาหรือจัดทำบรรจุภัณฑ์ได้อย่างเหมาะสม
- ๕.๗ การคิดต้นทุน กำไรจากการทำน้ำสมุนไพร
- ๕.๘ ช่องทางการจัดการตลาดการทำน้ำสมุนไพร

๖. การจัดการเรียนรู้

การบรรยายให้ความรู้ การสาธิต การลงมือปฏิบัติ การอภิปรายแลกเปลี่ยนประสบการณ์ การเรียนรู้

๗. สื่อการเรียนรู้

- ๗.๑ สื่อสิ่งพิมพ์ เช่น หนังสือ ใบความรู้ แผ่นพับ
- ๗.๒ สื่ออิเล็กทรอนิกส์ สื่อออนไลน์
- ๗.๓ สื่อบุคคล เช่น ผู้รู้ ภูมิปัญญา
- ๗.๔ แหล่งเรียนรู้ในชุมชน

๘. การวัดและประเมินผล

ประเมินความรู้ภาคทฤษฎี และภาคปฏิบัติจากการสอบถาม แบบทดสอบ การสังเกต การมีส่วนร่วม

๙. การจบหลักสูตร

- ๙.๑ มีเวลาเรียนและฝึกปฏิบัติตามหลักสูตรไม่น้อยกว่าร้อยละ ๘๐
- ๙.๒ มีผลการประเมินผ่านตลอดหลักสูตรไม่น้อยกว่าร้อยละ ๖๐
- ๙.๓ มีชิ้นงาน/ผลงาน ผ่านเกณฑ์การประเมินตามมาตรฐานและคุณภาพ

๑๐. เอกสารหลักฐานการศึกษาที่ได้รับหลังจากจบหลักสูตร

เกียรติบัตรออกโดยสถานศึกษา

๑๑. การเทียบโอน

เทียบโอนเป็นรายวิชาเข้าสู่หลักสูตรการศึกษานอกระบบระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน โดยพิจารณาจาก จำนวนชั่วโมง และความสอดคล้องกับมาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัดตามหลักสูตรสถานศึกษารายวิชาเลือก สาระการประกอบอาชีพไม่น้อยกว่าร้อยละ ๖๐ และความสอดคล้องกับมาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัดตาม หลักสูตรสถานศึกษารายวิชาเลือกสาระการประกอบอาชีพไม่น้อยกว่าร้อยละ ๖๐

รายละเอียดโครงสร้างหลักสูตรการทำน้ำสมุนไพร

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	ชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
๑	๑. ความเป็นมาของการทำน้ำสมุนไพร	๑. อธิบายความเป็นมาของการทำน้ำสมุนไพร	๑. ความเป็นมาของการทำน้ำสมุนไพร	๑. วิทยากรอธิบายความเป็นมาของน้ำสมุนไพร	๑๐ นาที	
๒	๒. วัสดุอุปกรณ์และการเลือกใช้	๒. อธิบายวัสดุอุปกรณ์และการเลือกใช้ได้อย่างเหมาะสม	๒. วัสดุ อุปกรณ์ และการเลือกใช้	๑. วิทยากรอธิบายอุปกรณ์ในการทำน้ำสมุนไพร ๒ วิทยากรอธิบายวัสดุที่ใช้ประกอบการทำน้ำสมุนไพร	๑๐ นาที	
๓	๓. ขั้นตอนการทำน้ำสมุนไพร	๓. อธิบายขั้นตอนการทำน้ำสมุนไพร	๓. ขั้นตอนการทำน้ำสมุนไพร	๑. วิทยากรอธิบายการเตรียมส่วนผสมและขั้นตอนการทำน้ำสมุนไพร	๑๐ นาที	
๔	๔. การปฏิบัติการทำน้ำสมุนไพร	๔. ปฏิบัติการทำน้ำสมุนไพร	๔. การปฏิบัติการทำน้ำสมุนไพร	๑. วิทยากรสาธิตวิธีการทำน้ำสมุนไพรและผู้เรียนลงมือปฏิบัติ ๒ วิทยากรและผู้เรียนแลกเปลี่ยนเรียนรู้		๔ ชั่วโมง
๕	๕. คุณค่าทางโภชนาการของน้ำสมุนไพร	๕. อธิบายโภชนาการของน้ำสมุนไพร	๕. คุณค่าทางโภชนาการของน้ำสมุนไพร	๑. ผู้เรียนศึกษาใบความรู้คุณค่าทางโภชนาการของน้ำสมุนไพร ๒. วิทยากรและผู้เรียนร่วมกันอภิปรายแลกเปลี่ยนเรียนรู้เกี่ยวกับคุณค่าทางโภชนาการ	๑๐ นาที	

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	ชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
				ของน้ำสมุนไพร ๓. วิทยาการสรุปองค์ความรู้		
๖	๖. การจัดหาหรือจัดทำบรรจุภัณฑ์	๖. จัดหาหรือจัดทำกรบรรจุภัณฑ์ได้อย่างเหมาะสม	๖. การจัดหาหรือจัดทำกรบรรจุภัณฑ์	๑. วิทยาการอธิบายการจัดทำ/จัดหาและเทคนิคการทำบรรจุภัณฑ์	๑๐ นาที	
๗	๗. ช่องทางการจัดการการตลาดของน้ำสมุนไพร	๑. อธิบายช่องทางการจัดการการตลาดของน้ำสมุนไพร	๗. ช่องทางการตลาดของน้ำสมุนไพร	๑. วิทยาการแก้ไขความรู้ให้ผู้เรียนศึกษา ๒. วิทยาการและผู้เรียนร่วมกันอภิปรายแลกเปลี่ยนเรียนรู้เกี่ยวกับช่องทางการจัดการการตลาด	๑๐ นาที	
รวม					๑	๔