



หลักสูตรการศึกษาต่อเนื่อง (พัฒนาอาชีพระยะสั้น)
หลักสูตรการทำแหนมหมู จำนวน 10 ชั่วโมง



ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้อำเภอชุมพลบุรี
สำนักงานส่งเสริมการเรียนรู้จังหวัดสุรินทร์
กรมส่งเสริมการเรียนรู้
กระทรวงศึกษาธิการ

คำนำ

หลักสูตรการศึกษาต่อเนื่อง ประจำปีงบประมาณ 2566 ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้อำเภอชุมพลบุรี จัดทำขึ้นเพื่อเป็นแนวทางในการจัดการศึกษาต่อเนืองรูปแบบกลุ่มสนใจ โดยยึดแนวทางในการจัดการศึกษาต่อเนือง (ฉบับปรับปรุง 2551) ซึ่งสอดคล้องกับยุทธศาสตร์และจุดเน้นการดำเนินงานของกรมส่งเสริมการเรียนรู้ และความต้องการของกลุ่มเป้าหมายในพื้นที่ ภาศึเครือข่าย เพื่อตอบสนองความต้องการของประชาชนในพื้นที่อย่างแท้จริง

คณะผู้จัดทำหวังเป็นอย่างยิ่งว่า หลักสูตรการศึกษาต่อเนื่อง หลักสูตรการทำเหมมหมู (จำนวน 10 ชั่วโมง) เล่มนี้ จะเป็นแนวทางในการดำเนินงานของบุคลากรและผู้เกี่ยวข้อง เพื่อให้การจัดการศึกษาต่อเนืองบรรลุตามวัตถุประสงค์และมีคุณภาพตามเป้าหมาย ตลอดจนเป็นประโยชน์ต่อผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง ประชาชน ชุมชน สังคม และประเทศต่อไป

ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้อำเภอชุมพลบุรี

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
คำนำ	ก
สารบัญ	ข
หลักสูตรการทำเหมมหมู	1
รายละเอียดโครงสร้างหลักสูตร	4
แผนการจัดการเรียนรู้	6
ใบความรู้ เรื่องการทำเหมมหมู	8
ใบงาน เรื่องการทำเหมมหมู	14
แบบประเมินผลงาน	15
แบบประเมินความพึงพอใจ	17
ผู้จัดทำ	19

หลักสูตรการทำเหมมหมู
จำนวน 10 ชั่วโมง
กลุ่มอาชีพพาณิชยกรรมและบริการ
ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้อำเภอชุมพลบุรี

ความเป็นมา

ยุทธศาสตร์ด้านการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพคนให้มีคุณภาพ ศูนย์ฝึกอาชีพชุมชน สู่ “วิสาหกิจชุมชน : ชุมชนพึ่งตนเอง ทำได้ ขายเป็น” เพื่อเป็นการส่งเสริมการจัดการศึกษาอาชีพที่สอดคล้องกับศักยภาพของชุมชน และความต้องการของตลาด รวมทั้งสร้างเครือข่ายการรวมกลุ่มในลักษณะวิสาหกิจชุมชน สร้างรายได้ให้กับ ชุมชน ให้ชุมชนพึ่งพาตนเองได้ และการส่งเสริมการใช้เทคโนโลยีในการสร้างมูลค่าเพิ่มให้กับสินค้า การทำช่องทางเผยแพร่และจำหน่ายผลิตภัณฑ์ของวิสาหกิจชุมชนให้เป็นระบบครบวงจร

การประชาคมหมู่บ้านประชาชนได้ร่วมกันพูดคุย แลกเปลี่ยนเรียนรู้ เกี่ยวกับการประกอบอาชีพของคนในชุมชน ซึ่งส่วนใหญ่เป็นอาชีพเกษตรกรรมและรับจ้างทั่วไป แต่ด้วยสภาพทางเศรษฐกิจ จึงทำให้รายได้ในการประกอบอาชีพลดน้อยถอยลง ประชาชนในชุมชนจึงเล็งเห็นความสำคัญ และต้องการสร้างอาชีพเสริมให้กับตนเอง โดยประเมินจากความต้องการของตลาด และทรัพยากรที่มีอยู่ในชุมชน ซึ่งการทำเหมมหมู เป็นสินค้าที่ตรงตามความต้องการของตลาดและประชาชนให้ความสนใจในการเรียนรู้และฝึกอาชีพนี้

ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้อำเภอชุมพลบุรี ได้รับงบประมาณปี 2566 แผนงาน : ยุทธศาสตร์เพื่อสนับสนุนด้านการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์ โครงการขับเคลื่อนการพัฒนาการศึกษาที่ยั่งยืน กิจกรรมส่งเสริมศูนย์ฝึกอาชีพชุมชน โครงการศูนย์ฝึกอาชีพชุมชน พัฒนาอาชีพพระยะสัน (กลุ่มสนใจ ไม่เกิน 30 ชม.) จึงได้จัดทำหลักสูตรการทำเหมมหมู (จำนวน 10 ชั่วโมง) ร่วมกับประชาชนในชุมชน เพื่อจัดการศึกษาพัฒนาอาชีพให้กลุ่มเป้าหมายและประชาชนในอำเภอชุมพลบุรีได้มีรายได้และประกอบอาชีพอย่างยั่งยืน

หลักการของหลักสูตร

1. เป็นหลักสูตรที่เน้นการจัดการศึกษาอาชีพที่สอดคล้องกับศักยภาพของชุมชน และความต้องการของชุมชน
2. เป็นหลักสูตรที่เน้นการส่งเสริมการใช้เทคโนโลยีในการสร้างมูลค่าเพิ่มให้กับสินค้า การทำช่องทางเผยแพร่และจำหน่ายผลิตภัณฑ์ของวิสาหกิจชุมชนให้เป็นระบบครบวงจร
3. สามารถนำความรู้จากการอบรมไปสร้างอาชีพเสริม เพิ่มรายได้ ให้กับตนเองและครอบครัว

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้ผู้เรียนได้รับความรู้จากการฝึกอาชีพรูปแบบกลุ่มสนใจหลักสูตรการทำเหมมหมู
2. เพื่อให้ผู้เรียนมีทักษะการประกอบอาชีพการหลักสูตรการทำเหมมหมู
3. เพื่อให้ผู้เรียนนำความรู้จากหลักสูตรไปประกอบเป็นอาชีพหลักและอาชีพเสริมได้

กลุ่มเป้าหมาย

กลุ่มเป้าหมายคือประชาชนทั่วไป

1. ประชาชนผู้สนใจ
 - ผู้ที่ไม่มีอาชีพ
 - ผู้ที่ว่างงาน
2. ผู้ที่มีอาชีพและต้องการพัฒนาอาชีพ

ระยะเวลา

จำนวน 10 ชั่วโมง

ภาคทฤษฎี 5 ชั่วโมง

ภาคปฏิบัติ 5 ชั่วโมง

โครงสร้างหลักสูตร

เรื่องที่ 1 ช่องทางการประกอบอาชีพการทำเหมือง

จำนวน 1 ชั่วโมง

- 1.1 ความสำคัญของการประกอบอาชีพการทำเหมือง
- 1.2 ความเป็นไปได้ในการประกอบอาชีพการทำเหมือง
- 1.3 ความต้องการของตลาด,การจัดหาวัสดุ อุปกรณ์
- 1.4 แหล่งเรียนรู้

เรื่องที่ 2 ทักษะการประกอบอาชีพการทำเหมือง

จำนวน 2 ชั่วโมง

- 2.1 เทคนิคการทำเหมือง
- 2.2 วัสดุ/อุปกรณ์ในการทำเหมือง
- 2.3 ประโยชน์ของเหมือง

เรื่องที่ 3 ขั้นตอนการทำเหมือง

จำนวน 5 ชั่วโมง

- 3.1 การเลือกวัสดุดิบในการทำเหมือง
- 3.2 ขั้นตอนการทำเหมือง
- 3.3 ขั้นตอนการนำส่วนผสมมาผสมในเหมือง

เรื่องที่ 4 การออกแบบบรรจุภัณฑ์

จำนวน 2 ชั่วโมง

- 4.1 การเลือกวัสดุในการออกแบบบรรจุภัณฑ์
- 4.2 การนำวัสดุในท้องถิ่นมาออกแบบบรรจุภัณฑ์

การจัดกระบวนการเรียนรู้

1. ศึกษาจากเอกสารและภูมิปัญญา
2. การวิทยากรบรรยายให้ความรู้
3. แลกเปลี่ยนเรียนรู้
4. ทำใบความรู้และใบงาน
5. ฝึกปฏิบัติจริงและทดสอบผ่านเกณฑ์ที่กำหนดไว้

สื่อการเรียนรู้


1. เอกสารประกอบการเรียนรู้ เรื่องความรู้เบื้องต้น การทำแผนมหนู
2. ภูมิปัญญาท้องถิ่น สื่อบุคคล วิทยากร
3. ใบความรู้/ใบงาน
4. พบกลุ่มเพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้
5. อุปกรณ์ประกอบการฝึกทักษะอาชีพ


การวัดและประเมินผล

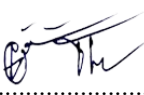
1. การฝึกปฏิบัติจริง
2. ชิ้นงาน

การจบหลักสูตร

1. มีเวลาเรียนและฝึกปฏิบัติตามหลักสูตรไม่น้อยกว่าร้อยละ 80
2. มีผลการประเมินผ่านตลอดหลักสูตร ไม่น้อยกว่าร้อยละ 80

ลงชื่อ..........ผู้เสนอหลักสูตร
(นางสาวดรุณี เทพบรรทม)
ครู กศน.ตำบลยะวีก

ลงชื่อ..........ผู้เห็นชอบหลักสูตร
(นายphanung ศรีประเสริฐ)
ประธานกรรมการสถานศึกษา

ลงชื่อ..........ผู้อนุมัติหลักสูตร
(นางสาวลี ธราวุธ)

ผู้อำนวยการ กศน.อำเภอชุมพลบุรี
ปฏิบัติหน้าที่ผู้อำนวยการศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้อำเภอชุมพลบุรี

รายละเอียดโครงสร้างหลักสูตร การทำแหนมหมู จำนวน 10 ชั่วโมง

เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	ชั่วโมง	
				ทฤษฎี	ปฏิบัติ
1. ช่องทางการประกอบอาชีพการทำแหนมหมู	1.1 บอกความสำคัญของการประกอบอาชีพการทำแหนมหมู 1.2 บอกความเป็นไปได้ในการประกอบอาชีพการทำแหนมหมู 1.3 บอกความต้องการของตลาด และการจัดหาวัสดุ/อุปกรณ์สำหรับการทำแหนมหมู 1.4 บอกและหาแหล่งเรียนรู้เพิ่มเติมได้	1.1 ความสำคัญของการประกอบอาชีพการทำแหนมหมู 1.2 ความเป็นไปได้ในการประกอบอาชีพการทำแหนมหมู 1.3 ความต้องการของตลาด และการจัดหาวัสดุ/อุปกรณ์สำหรับการทำแหนมหมู 1.4 แหล่งเรียนรู้	วิทยากรบรรยายให้ความรู้ในหัวเรื่องดังต่อไปนี้ 1.1 ความสำคัญของการประกอบอาชีพการทำแหนมหมู 1.2 ความเป็นไปได้ในการประกอบอาชีพการทำแหนมหมู 1.3 ความต้องการของตลาด และการจัดหาวัสดุ/อุปกรณ์สำหรับการทำแหนมหมู 1.4 แหล่งเรียนรู้ วิทยากรและผู้เรียนร่วมกันสรุปองค์ความรู้	1 ชั่วโมง	-
2. ทักษะการประกอบอาชีพการทำแหนมหมู	2.1 สามารถบอกเทคนิคการทำแหนมหมูได้ 2.2 สามารถบอกวัสดุ/อุปกรณ์ในการทำแหนมหมูได้ 2.3 สามารถบอกประโยชน์ของแหนมหมูได้	2.1 เทคนิคการทำแหนมหมู 2.2 วัสดุ/อุปกรณ์ในการทำแหนมหมู 2.3 ประโยชน์ของแหนมหมู	วิทยากรบรรยายให้ความรู้ในหัวเรื่องดังต่อไปนี้ 2.1 เทคนิคการทำแหนมหมู 2.2 วัสดุ/อุปกรณ์ในการทำแหนมหมู 2.3 ประโยชน์ของแหนมหมูวิทยากรและผู้เรียนร่วมกันสรุปองค์ความรู้	2 ชั่วโมง	-
3. ขั้นตอนการทำแหนมหมู	3.1 สามารถเลือกวัตถุดิบในการทำแหนมหมู 3.2 สามารถอธิบายขั้นตอนการทำแหนมหมูและลงมือทำแหนมหมูได้ 3.3 สามารถอธิบายขั้นตอนการนำส่วนผสมมาผสมในแหนมหมูได้	3.1 การเลือกวัตถุดิบในการทำแหนมหมู 3.2 ขั้นตอนการทำแหนมหมู 3.3 ขั้นตอนการนำส่วนผสมมาผสมในแหนมหมู	3.1 วิทยากรบรรยายวิธีการเลือกวัตถุดิบสำหรับการทำแหนมหมู 3.2 วิทยากรอธิบายขั้นตอนการทำแหนมหมู 3.3 วิทยากรอธิบายขั้นตอนการนำส่วนผสมมาผสมในแหนมหมู พร้อมทั้งลงมือปฏิบัติจริง	1 ชั่วโมง	4 ชั่วโมง

เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	ชั่วโมง	
				ทฤษฎี	ปฏิบัติ
4. การออกแบบบรรจุภัณฑ์	4.1 สามารถอธิบายการเลือกวัสดุในการออกแบบบรรจุภัณฑ์ได้ 4.2 สามารถอธิบายการนำวัสดุในท้องถิ่นมาออกแบบบรรจุภัณฑ์ได้	4.1 การเลือกวัสดุในการออกแบบบรรจุภัณฑ์ 4.2 การนำวัสดุในท้องถิ่นมาออกแบบบรรจุภัณฑ์	4.1 วิทยากรบรรยายให้ความรู้เรื่องการเลือกวัสดุในการออกแบบบรรจุภัณฑ์การนำวัสดุในท้องถิ่นมาออกแบบบรรจุภัณฑ์ 4.2 ศึกษาข้อมูลจากเอกสารและผู้รู้ พร้อมทั้งลงมือฝึกปฏิบัติจริง	1 ชั่วโมง	1 ชั่วโมง
รวม				10 ชั่วโมง	

ลงชื่อ.....ผู้จัดทำหลักสูตร
()
วิทยากร

ลงชื่อ.....
(นางสาวดรุณี เทพบรรทม)
ครูกศน.ตำบลยะวีก

ลงชื่อ.....
(นางวารินทร์ วงษ์ทอง)
เจ้าหน้าที่ฝ่ายการศึกษาต่อเนื่อง

ลงชื่อ.....
(นางสาวมุกทิกา การงานดี)
หัวหน้างานการศึกษาต่อเนื่อง

ลงชื่อ.....ผู้เห็นชอบหลักสูตร
(นายภานุวงศ์ ศรีประเสริฐ)
ประธานคณะกรรมการสถานศึกษา

ลงชื่อ.....ผู้อำนวยการ
(นางสำลี ธาราฐ)
ผู้อำนวยการ กศน.อำเภอชุมพลบุรี
ปฏิบัติหน้าที่ผู้อำนวยการศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้อำเภอชุมพลบุรี

แผนการจัดการเรียนรู้

แบบ กศ.ตน.12

วิทยาการ.....
 หลักสูตร การทำแหนมหมู จำนวน 10 ชั่วโมง (เรียนวันละ 5 ชั่วโมง)
 ระหว่างวันที่ เวลาเรียน 09.00 – 15.00 น.
 สถานที่จัดการเรียน

วัน เดือน ปี	เวลา	กระบวนการจัดการเรียนรู้	หมายเหตุ
	09.00 น. - 15.00 น.	<p>วิทยาการบรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับหัวข้อเรื่องดังต่อไปนี้</p> <p>เรื่องที่ 1 ช่องทางการประกอบอาชีพการทำแหนมหมู</p> <p>1.1 ความสำคัญของการประกอบอาชีพการทำแหนมหมู 1.2 ความเป็นไปได้ในการประกอบอาชีพการทำแหนมหมู 1.3 ความต้องการของตลาด และการจัดหาวัสดุ/อุปกรณ์ สำหรับการทำแหนมหมู 1.4 แหล่งเรียนรู้</p> <p>เรื่องที่ 2 ทักษะการประกอบอาชีพการทำแหนมหมู</p> <p>2.1 เทคนิคการทำแหนมหมู 2.2 วัสดุ/อุปกรณ์ในการทำแหนมหมู 2.3 ประโยชน์ของแหนมหมู</p> <p>เรื่องที่ 3 ขั้นตอนการทำแหนมหมู</p> <p>3.1 วิทยาการบรรยายวิธีการเลือกวัตถุดิบสำหรับการทำ แหนมหมู 3.2 วิทยาการอธิบายขั้นตอนการทำแหนมหมู</p>	จำนวน 5 ชั่วโมง
	09.00 น. - 15.00 น.	<p>วิทยาการบรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับหัวข้อเรื่องดังต่อไปนี้</p> <p>เรื่องที่ 3 ขั้นตอนการทำแหนมหมู (ต่อ)</p> <p>3.3 วิทยาการอธิบายขั้นตอนการนำส่วนผสมมาผสมในแหนม หมู พร้อมทั้งลงมือปฏิบัติจริง วิทยาการมอบหมายให้ผู้เรียนลงมือปฏิบัติพร้อมสรุปองค์ ความรู้ที่ได้รับและทำใบงาน</p> <p>เรื่องที่ 4 การออกแบบบรรจุภัณฑ์</p> <p>วิทยาการบรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับหัวข้อเรื่องดังต่อไปนี้</p> <p>4.1 วิทยาการบรรยายให้ความรู้เรื่อง การเลือกวัสดุในการ ออกแบบบรรจุภัณฑ์ การนำวัสดุในท้องถิ่นมาออกแบบบรรจุ ภัณฑ์</p>	จำนวน 5 ชั่วโมง

วัน เดือน ปี	เวลา	กระบวนการจัดการเรียนรู้	หมายเหตุ
		4.2 ศึกษาข้อมูลจากเอกสารและผู้รู้ พร้อมทั้งลงมือฝึกปฏิบัติจริง	

ลงชื่อ.....วิทยากร
()

ใบความรู้ เรื่องการทำแหนมหมู

การพัฒนาการวิชาการต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับความเป็นอยู่ของเกษตรกร เช่น การแปรรูปผลผลิตทางการเกษตร การถนอมอาหาร โภชนาศึกษา การปรับปรุงสภาพแวดล้อมให้เหมาะสมกับความเป็นอยู่ การจัดการทรัพยากรครอบครัวเกษตรกรและชุมชนให้เกิดกระบวนการเรียนรู้ร่วมกัน มีความสามารถในการดำเนินกิจกรรมการแปรรูปอาหาร และการพัฒนาคุณภาพชีวิตความเป็นอยู่ให้ดีขึ้น สร้างความเข้มแข็งในการผลิตแปรรูป ที่มีคุณภาพได้มาตรฐาน มีการจัดการด้านการแปรรูปอาหาร การทำแหนมอย่างมีประสิทธิภาพ ฟังพาตนเองได้ เป็นอาชีพเสริมเพิ่มรายได้ให้กับตนเองและครอบครัวเกษตรกร จึงให้ความสนใจด้านการแปรรูปอาหาร การทำแหนมมีหลายสูตร เพื่อให้ผู้มีความสนใจได้ศึกษาเป็นความรู้เสริม เพิ่มรายได้ให้กับครอบครัวและพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

การทำแหนมหมูไม่มีเคล็ดลับอะไรมากมาย อยู่ที่การปรุงเครื่องที่ต้องกะให้พอดีมากกว่า คือ จะต้องกะให้ได้มาตรฐาน ทำเสร็จแล้วมีรสชาติที่อร่อยถูกใจ ที่สำคัญเนื้อหมูต้องสับให้ละเอียด จะใช้มากน้อยเท่าไรอยู่กับคนทำ หนึ่งหมูต้องต้มให้สุกและหั่นเป็นเส้นเล็กๆ กระเทียมต้องใช้ตามสัดส่วนที่พอเหมาะ น้ำตาลก็อย่าใส่มากเกินไปจะหวานไป ต้องใส่ให้พอดี เกลือต้องใส่ให้พอดี ข้าวสุกก็ต้องระวังอย่าให้มากเกินไป จากนั้นก็คลุกเคล้าให้เข้ากัน หากต้องการรสชาติอย่างไรหรือว่าขาดอะไรก็เติมลงไปอีก ที่ขาดไม่ได้คือ ใบตองกล้วย การห่อแหนมจะห่อด้วยใบตองแล้วจึงใช้หนังยางรัดให้แน่น

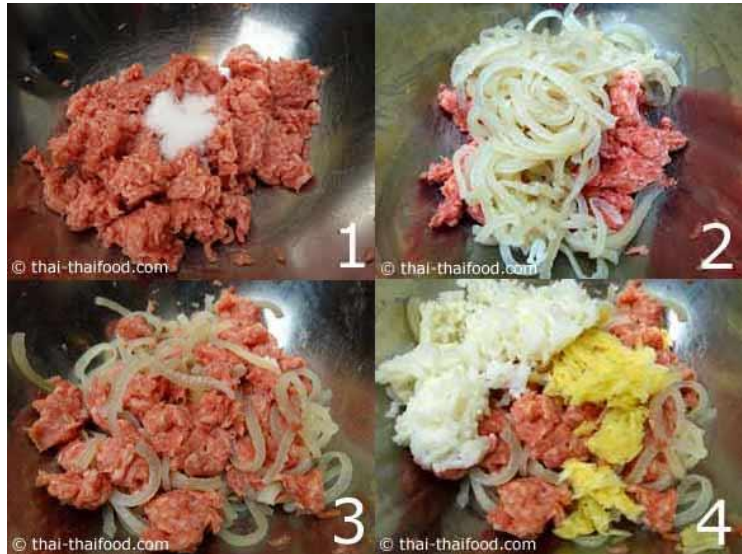
ประโยชน์ในการแปรรูปอาหารการทำแหนมหมู

1. ได้รับความรู้ด้านการแปรรูปอาหาร เรื่องการทำแหนมหมู
2. เพื่อให้เกิดความเข้มแข็งในการผลิตและแปรรูปอาหารที่มีคุณภาพได้มาตรฐาน
3. เกิดการบริหารจัดการด้านการแปรรูปอาหารการทำแหนมหมูอย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิภาพ
4. เกิดการพึ่งพาตนเอง ครอบครัว ให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น
5. ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์
6. เป็นอาชีพเสริมเพิ่มรายได้ให้กับครอบครัวอย่างน้อย เดือนละ 800 – 12000 บาท
7. เป็นการถนอมอาหาร เก็บไว้รับประทานนอกฤดูกาล
8. ประหยัดต้นทุน ลดรายจ่าย
9. เป็นความภาคภูมิใจและสามารถถ่ายทอดความรู้เรื่องการทำแหนมหมูให้กับชุมชน และผู้ที่สนใจได้เป็นอย่างดี

ขั้นตอนการทำแหนมหมู

เตรียมวัสดุ/อุปกรณ์ในการทำแหนมหมู

1. มีด เขียง
2. ครก
3. ภาชนะสำหรับใส่อาหาร
4. เนื้อหมู 4 กก.
5. หนังหมูต้มสุก
6. กระเทียม 10 หัว
7. ข้าวสุก 1 ถ้วย
8. พริกสด
9. เกลือ 2 ช้อนโต๊ะ
10. ใบตอง
11. หนังยางสำหรับรัด



วิธีทำแหนมหมู

1. นำเนื้อหมู มาล้างให้สะอาดแล้วนำมาบดหรือสับให้ละเอียด
2. นำหนังหมูที่ล้างสะอาดไปต้มให้สุกแล้วนำมาซอยเป็นเส้นเล็กๆ
3. นำกระเทียม มาบดให้ละเอียด
4. นำส่วนผสมที่เตรียมไว้ทั้งหมดมาผสมกับข้าวสุก ปุ้งรสด้วยเกลือแล้วคลุกเคล้าจนเป็นเนื้อเดียวกัน
5. หลังจากนั้นปั้นให้เป็นก้อนขนาดพอดี ใส่พริกสด แล้วนำใบตองมาห่อเป็นให้แน่นแล้วรัดด้วยหนังยาง ทิ้งไว้ 1 - 2 วัน ก็สามารถรับประทานได้ หรือนำไปประกอบอาหารอย่างอื่นได้เช่น ยำแหนม แหนมทอด ข้าวผัดแหนม เป็นต้น และเพื่อให้เก็บไว้ได้นาน โดยไม่ต้องใส่สารกันบูดให้นำไปแช่ในตู้เย็นไว้รับประทาน



ขั้นตอนการทำหมนกระดูกอ่อน

เตรียมวัสดุ/อุปกรณ์ในการทำหมนกระดูกอ่อน

1. มีด เขียง
2. ครก
3. ภาชนะสำหรับใส่อาหาร
4. กระดูกอ่อน 4 กก.
5. กระเทียม 10 หัว
6. ข้าวสุก 1 ถ้วย
7. เกลือ 2 ช้อนโต๊ะ
8. ถุงพลาสติก
9. หนัวยางสำหรับรัด
10. ขม้น



วิธีทำหมนกระดูกอ่อน

1. นำกระดูกหมูอ่อน มาล้างให้สะอาดแล้วนำมาสับเป็นชิ้นพอดีคำพักไว้
2. นำกระเทียม มาบดให้ละเอียด
3. นำส่วนผสมที่เตรียมไว้ทั้งหมดมาผสมกับข้าวสุก และขม้น ปรงรสด้วยเกลือแล้วคลุกเคล้าจนเป็นเนื้อเดียวกัน
4. หลังจากนั้นตักใส่ถุงพลาสติกที่เตรียมไว้ ถุงละประมาณ 8 – 10 ชิ้น แล้วจีบถุงหมุนให้แน่นใช้หนัวยางรัดทิ้งไว้ 1 – 2 วัน ก็สามารถรับประทานได้ หรือนำไปประกอบอาหารอย่างอื่นได้ เช่น ยำหมน หมนทอด ข้าวผัดหมน หมนย่าง เป็นต้น และเพื่อให้เก็บไว้ได้นาน โดยไม่ต้องใส่สารกันบูดให้นำไปแช่ในตู้เย็นไว้รับประทาน



เรียนรู้สมุนไพรในแผนภูมิกันเถอะ

พริก

สมุนไพร พืชที่ให้ความเผ็ดร้อน ทำความรู้จักกับพริก พริก นิยมนำมาทำอาหาร ให้รสเผ็ดของอาหาร สรรพคุณของพริก เช่น บำรุงระบบไหลเวียนโลหิต ช่วยขับถ่าย กระตุ้นระบบย่อยอาหาร รักษาโรคความดันโลหิตสูง เป็นต้น

คุณค่าทางโภชนาการของพริก

สำหรับคุณค่าทางโภชนาการของพริก พริกมีแร่ธาตุและวิตามินต่างๆมากมาย ได้แก่ วิตามินA วิตามิน B 6 วิตามินC ธาตุแมกนีเซียม (Mg) ธาตุโพแทสเซียม (K) ธาตุเหล็ก (Fe) กากใยอาหาร (Fiber) เมื่อรับประทานพริกแล้วต้องการลดความเผ็ดแสบร้อนภายในปากได้โดย การรับประทานอาหารที่มีไขมัน เช่น ไอศกรีม ขนมหวาน เนื้อติดมัน เพราะ จะช่วยละลายสารความเผ็ดให้ออกไปจากเยื่อเมือกภายในปากได้

ประโยชน์ของพริก

- 1.สำหรับพริก นอกจากการนำมาทำอาหารรับประทานแล้ว พริกสามารถนำมาใช้ประโยชน์ด้านอื่นๆ อีก ด้านอุตสาหกรรมอาหาร และ นำมาเป็นวัตถุดิบในการทำผลิตภัณฑ์ต่างๆหลากหลาย ดังนี้
- 2.นำมาแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์ปรุงรสอาหาร เช่น ซอสพริก เครื่องแกง พริกป่น พริกดอง พริกแห้ง น้ำพริก และยังสามารถนำมาทำเป็นยาสำเร็จรูปต่างๆ
- 3.นำมาใช้เป็นส่วนประกอบของสเปรย์พริกไทย เพื่อใช้เป็นอุปกรณ์ป้องกันตัวเอง ทำให้เกิดอาการแสบร้อนที่เบื่อบุ๋นที่ตา จมูก
- 4.ทำเป็นยาบำรุงธาตุไฟ ตามตำรับยาจีนโบราณ
- 5.ทำเป็นครีมหรือเจล เพื่อลดอาการปวด จากแผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก

สรรพคุณของพริก

การใช้พริกเพื่อการรักษาโรคและการบำรุงร่างกาย สามารถนำมาใช้ประโยชน์ ได้ดังนี้

- 1.เป็นยาอายุวัฒนะ ช่วยชะลอความแก่ให้กับร่างกาย ให้อารมณ์สดชื่นกระปรี้กระเปร่า
- 2.สร้างความสุขให้กับร่างกาย โดยการเร่งการหลั่งสารความสุขให้กับร่างกาย (Endorphin)
- 3.บำรุงระบบภูมิคุ้มกันต้านทาน ให้กับร่างกาย ให้แข็งแรงมากขึ้น
- 4.สร้างความผ่อนคลายให้กับร่างกายทำให้หน้าดูเด็กอ่อนกว่าวัย
- 5.เสริมสร้างการมองเห็นบำรุงระบบสายตา
- 6.สร้างความเจริญอาหาร รับประทานได้มากขึ้น
- 7.สร้างความตื่นตัวของร่างกาย บำรุงระบบประสาท
- 8.ขับพิษออกจากร่างกาย

กระเทียม

กระเทียม...สรรพคุณเขาไม่ธรรมดาเลยคะคุณขา เพราะกระเทียมสดเป็นอาหารหรือเครื่องเทศที่เปี่ยมไปด้วยสารพฤกษเคมีที่ได้จากพืชเท่านั้น และยังมีสารโดดเด่นประจำตัวที่หากินไม่ได้จากอาหารชนิดไหน เรียกได้ว่าต้องกินกระเทียมเท่านั้นแหละถึงจะได้คุณค่าทางสารอาหารเหล่านี้ไป และใครอยากรู้ว่าประโยชน์ของกระเทียมช่วยลดความเสี่ยงโรคอะไรได้บ้าง

1. ลดไขมัน ลดความเสี่ยงโรคหัวใจ

สารสำคัญที่พบเฉพาะในกระเทียมเท่านั้นคือสารอัลโลซิน ซึ่งเป็นสารที่มีส่วนช่วยลดคอเลสเตอรอลในเลือดได้ไม่เกิน 10% ของคอเลสเตอรอลทั้งหมดในร่างกาย จึงสามารถบอกได้ว่ากระเทียมมีส่วนช่วยลดความเสี่ยงโรคหัวใจและโรคหลอดเลือดหัวใจได้ส่วนหนึ่ง แต่ทั้งนี้ก็ขึ้นอยู่กับปัจจัยเสี่ยงอื่น ๆ และพฤติกรรมของแต่ละบุคคลด้วยที่จะบ่งชี้ได้ว่าความเสี่ยงการเกิดโรคหัวใจมีอยู่มาก-น้อยแค่ไหน

2. บรรเทาอาการหวัด

ในตำรับยาสมุนไพรไทยบอกไว้ว่า กระเทียมมีสรรพคุณช่วยบรรเทาอาการหวัด เนื่องจากน้ำมันหอมระเหยในกระเทียมมีฤทธิ์ต้านเชื้อแบคทีเรีย เชื้อรา และเชื้อไวรัส อีกทั้งกระเทียมยังเป็นสมุนไพรสดที่ช่วยขยายทางเดินหายใจ ทำให้หายใจสะดวกขึ้น

ทั้งนี้กระเทียมยังมีฤทธิ์ช่วยลดอาการอักเสบ กระเทียมจึงเป็นสมุนไพรอีกตัวที่ช่วยบรรเทาอาการไอแบบมีเสมหะได้ โดยเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการแก้ไอมากขึ้น แนะนำให้ใช้กระเทียมและขิงสดอย่างละเท่ากัน ตำละเอียดแล้วละลายกับน้ำอ้อยสด เสร็จแล้วคั้นจนได้น้ำสมุนไพรทั้ง 3 ชนิดมาจิบแก้ไอ ขับเสมหะ และทำให้เสมหะแห้ง หรือจะคั้นกระเทียมกับน้ำมะนาว แล้วเติมเกลือใช้จิบหรือกวาดคอกก็ได้

3. ลดความเสี่ยงโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่

กระเทียมเป็นพืชที่มีไฟเบอร์อยู่ 2 ชนิดด้วยกัน คือไฟเบอร์ชนิดละลายน้ำและไฟเบอร์ชนิดไม่ละลายน้ำ ซึ่งไฟเบอร์ที่อยู่ในกระเทียมมีส่วนช่วยลดความเสี่ยงการเกิดโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ได้ แต่ทั้งนี้ควรกินกระเทียมสดที่ยังไม่ถูกการปรุงสุก เพราะความร้อนจะลดคุณค่าทางสารอาหารในกระเทียม ส่งผลให้สรรพคุณของกระเทียมลดน้อยลง

4. ลดอาการแน่นท้อง จุกเสียด

มีการวิจัยพบว่ากระเทียมมีสาร Gastroenteric allechalcone ซึ่งมีฤทธิ์เพิ่มการบีบตัวของลำไส้จึงช่วยลำเลียงอาหารในกระเพาะอาหารและลำไส้เล็ก ทำให้เกิดการขับลม ลดอาการแน่นท้อง จุกเสียด ท้องเนื่องจากอาหารไม่ย่อยได้ อีกทั้งเมื่อรับประทานกระเทียมสดเข้าไปจะช่วยเพิ่มน้ำย่อยและน้ำดีได้อีกด้วย โดยขนาดรับประทานกระเทียมเพื่อขับลมให้ใช้กระเทียมสด 5-10 กลีบ รับประทานหลังอาหารหรือพร้อมอาหาร

5. รักษากลากเกลื้อนที่เกิดจากเชื้อรา

เนื่องจากน้ำมันสกัดจากกระเทียมมีฤทธิ์ฆ่าเชื้อราและแบคทีเรีย ดังนั้นโรคผิวหนังอย่างกลากเกลื้อน กระเทียมก็สามารถบรรเทาอาการให้ได้ โดยให้ใช้กระเทียมสด ผานเป็นแผ่นบาง ๆ ถูบริเวณผิวหนังที่

เป็นกรด เกล็ดวันละ 2 ครั้ง หลังจากนั้นให้ชุดผิวด้วยไม้บาง ๆ ที่ทำการฆ่าเชื้อแล้ว (แช่แอลกอฮอล์ 70% หรือต้มในน้ำเดือด 10-15 นาที) พอให้ผิวเป็นสีแดงอมชมพูแล้วจึงทายารักษากลาก เกล็ดวันท่บอีกครั้ง วิธีนี้จะช่วยให้ยาซึมลงบนผิวหนังได้ดีขึ้น

*******อย่างไรก็ตาม******* มีคำแนะนำว่า ไม่ควรทานกระเทียมสดในปริมาณที่มากเกินไปนะคะ โดยสามารถทานกระเทียมขนาดกลาง ๆ ได้ไม่เกินวันละ 1 หัว เพราะถ้าทานมาก ๆ ต่อเนื่องกันเป็นเวลานาน อาจจะทำให้เกิดโลหิตจาง หรือภาวะเลือดแข็งตัวช้าได้ ดังนั้นในคนไข้ที่ต้องเข้าผ่าตัด หรือผู้ป่วยที่ทานยาลดการแข็งตัวของเลือดอยู่ จึงไม่ควรรับประทานกระเทียม



ใบงานเรื่อง การทำเหมือง

1. จงอธิบายขั้นตอนวิธีการทำเหมืองมาพอสังเขป

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. จงบอกประโยชน์ของสมุนไพรเหมืองมา 1 ชนิด

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. ให้ผู้เรียนออกแบบบรรจุภัณฑ์เหมืองมา 1 ผลงาน



ชื่อ-สกุล.....

แบบประเมินผลงาน
หลักสูตร การทำเหมยมหมู (จำนวน 10 ชั่วโมง)

ชื่อ-นามสกุล.....

เกณฑ์การตัดสินคุณภาพผลงาน

ช่วงคะแนน	ระดับคุณภาพ
17-20	ดีมาก
13-16	ดี
9-12	ปานกลาง
5-8	ปรับปรุง

คำชี้แจง : ให้ผู้ประเมินใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับระดับคะแนน (ดูเกณฑ์การให้คะแนน)

ประเด็นที่ประเมิน	วิทยากร/ผู้ประเมิน				หมายเหตุ
	เกณฑ์คะแนน				
คะแนน	4	3	2	1	
1.อุปกรณ์สะอาดและเหมาะสม					
2.วัสดุที่ใช้ห่อเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม					
3.สามารถเก็บรักษาต่อได้ เมื่อรับประทานไม่หมด					
4.ผลงานมีรสชาติอร่อย					
5.ผลงานเสร็จตามเวลาที่กำหนด					
รวม					
รวมทุกรายการ					
เฉลี่ย					

ชื่อ.....วิทยากร

(.....)

ผู้ประเมิน

สรุปแบบประเมินผลงาน
หลักสูตรการทำเหมือง (จำนวน 10 ชั่วโมง)

ที่	ชื่อ-สกุล	รวมคะแนน 5 ด้าน (20 คะแนน)	ผ่าน	ไม่ผ่าน	หมายเหตุ
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					

ผู้ประเมิน.....วิทยากร

(.....)

แบบประเมินความพึงพอใจ

หลักสูตร/โครงการ โครงการศูนย์ฝึกอาชีพชุมชน หลักสูตรพัฒนาอาชีพระยะสั้น (กลุ่มสนใจไม่เกิน 30 ชั่วโมง)

หลักสูตร การทำแหนมหมู (จำนวน 10 ชั่วโมง)

ระหว่างวันที่

สถานที่จัด ณ บ้าน.....หมู่.....ตำบล.....อำเภอชุมพลบุรี จังหวัดสุรินทร์

ข้อมูลพื้นฐานของผู้ประเมินความพึงพอใจ

เพศ ชาย หญิง อายุ.....ปี วุฒิการศึกษา..... อาชีพ.....

คำชี้แจง 1. แบบประเมินความพึงพอใจ มี 4 ตอน

2. โปรดแสดงเครื่องหมาย ✓ ในช่องว่างระดับความพึงพอใจตามความคิดเห็นของท่าน

ข้อ	รายการประเมินความพึงพอใจ	ระดับความพึงพอใจ					หมายเหตุ
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	
ด้านที่ 1 ด้านสภาพแวดล้อม							
1	ความเหมาะสมของการจัดกิจกรรม						
2	กิจกรรมสอดคล้องกับวัตถุประสงค์						
3	การสร้างบรรยากาศเพื่อเกิดการเรียนรู้						
ด้านที่ 2 ปัจจัยป้อนหรือปัจจัยเบื้องต้น							
4	วิทยากรมีความรู้ความสามารถในการถ่ายทอดความรู้						
5	วิทยากรมีเทคนิคการถ่ายทอดใช้สื่อที่เหมาะสม						
6	วิทยากรกระตุ้นให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้						
7	วัสดุอุปกรณ์สอดคล้องกับหลักสูตร						
8	ระยะเวลาเหมาะสมกับการจัดกิจกรรม						
9	สื่อที่ใช้มีความเหมาะสมในการจัดกิจกรรม						
ด้านที่ 3 ด้านกระบวนการ							
10	การเตรียมความพร้อมก่อนอบรม						
11	รูปแบบการจัดกิจกรรมมีความเหมาะสม						
12	กระบวนการมีความเหมาะสม						
13	วิธีการวัดผลประเมินผลสอดคล้องกับวัตถุประสงค์						

ด้านที่ 4 ผลผลิต							
14	ผู้เรียนมีความรู้ในกิจกรรมที่จัด						
15	ผู้เรียนมีทักษะในกิจกรรมที่จัด						
16	ผู้เรียนนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน						
17	ผู้เรียนสามารถนำความรู้ไปเผยแพร่ได้						

ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

