



หลักสูตรการศึกษาต่อเนื่อง (พัฒนาอาชีพระยะสั้น)
หลักสูตรการทำแหนมหมู จำนวน 10 ชั่วโมง



ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยอำเภอชุมพลบุรี
สำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยจังหวัดสุรินทร์
สำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย

สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ
กระทรวงศึกษาธิการ

คำนำ

หลักสูตรการศึกษาต่อเนื่อง ประจำปีงบประมาณ 2566 ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยอำเภอชุมพลบุรี จัดทำขึ้นเพื่อเป็นแนวทางในการจัดการศึกษาต่อเนืองรูปแบบกลุ่มสนใจ โดยยึดแนวทางในการจัดการศึกษาต่อเนือง (ฉบับปรับปรุง 2551) ซึ่งสอดคล้องกับยุทธศาสตร์และจุดเน้นการดำเนินงานของสำนักงานการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย และความต้องการของกลุ่มเป้าหมายในพื้นที่ภาคีเครือข่าย เพื่อตอบสนองความต้องการของประชาชนในพื้นที่อย่างแท้จริง

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

กศน.อำเภอชุมพลบุรี

หลักสูตรการทำขนมหมู
จำนวน 10 ชั่วโมง
กลุ่มวิชา ความคิดสร้างสรรค์
ศูนย์การศึกษาครอบครัวและการศึกษาตามอัธยาศัยอำเภอชุมพลบุรี

ความเป็นมา

การจัดการศึกษาอาชีพในปัจจุบันมีความสำคัญมาก เพราะจะเป็นการพัฒนาประชากรของประเทศให้มีความรู้ ความสามารถ และทักษะในการประกอบอาชีพ เป็นการแก้ปัญหาการว่างงานและส่งเสริมความเข้มแข็งให้แก่เศรษฐกิจชุมชน ซึ่งกระทรวงศึกษาธิการได้กำหนดยุทธศาสตร์ การจัดการศึกษาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตประชาชนทุกช่วงวัย “กศน. ช่วยประชาชน” เช่นจัดการเรียนวิชาชีพระยะสั้น (โครงการศูนย์ฝึกอาชีพชุมชน) ให้กับประชาชนที่สอดคล้องกับความต้องการของตลาดแรงงานบริบทของพื้นที่จัดการศึกษาเพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิตให้กับกลุ่มผู้สูงอายุและการพัฒนาทักษะชีวิตในการเตรียมความพร้อมรับมือกับการเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจสังคมธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมและการเข้าสู่สังคมเศรษฐกิจที่ขับเคลื่อนด้วยนวัตกรรม (Thailand ๔.๐)

การที่จะทำขนม ให้มีคุณภาพดี จำเป็นต้องรู้จัก เลือกใช้วัตถุดิบ วัสดุอุปกรณ์ ต่างๆ ที่ใช้ทำขนมอย่างเหมาะสมผู้บริโภคหรือผู้ประกอบการเกี่ยวกับการใช้เนื้อเพื่อนำไปแปรรูปทำผลิตภัณฑ์ขนมควรจะทราบถึงสิ่งต่าง ๆ ที่มีผลต่อคุณภาพของผลิตภัณฑ์ขนมที่ต้องการ และสิ่งสำคัญอันดับแรกที่จะต้องคำนึงถึงก็คือคุณภาพของวัตถุดิบที่จะใช้ เพราะว่าคุณภาพของผลิตภัณฑ์ขั้นสุดท้ายจะดีไปไม่ได้ถ้าวัตถุดิบคุณภาพด้อย ฉะนั้นควรที่จะรู้จักกับวัตถุดิบต่างๆในการทำขนมหมู

หลักการของหลักสูตร

1. เป็นหลักสูตรที่เน้นการจัดการศึกษาอาชีพเพื่อการมีงานทำ ที่เน้นการบูรณาการเนื้อหาสาระภาคทฤษฎีควบคู่ไปกับการฝึกปฏิบัติจริง ผู้เรียนสามารถนำความรู้และทักษะไปประกอบอาชีพได้จริงอย่างมีคุณภาพและมีคุณธรรมจริยธรรม
2. พัฒนาหลักสูตรที่ยึดหลักความสอดคล้องกับความต้องการและความจำเป็นของกลุ่มเป้าหมาย
3. จัดกระบวนการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ

จุดมุ่งหมาย

เพื่อให้ผู้เรียนมีคุณลักษณะดังนี้

1. มีความรู้และทักษะในการประกอบอาชีพ สามารถสร้างรายได้ที่มั่นคงมีคั้งและยั่งยืน
2. ตัดสินใจประกอบอาชีพให้กับสอดคล้องกับศักยภาพของตนเอง ชุมชน สังคมและสิ่งแวดล้อมอย่างมีคุณธรรม จริยธรรม
3. มีเจตคติที่ดีในการประกอบอาชีพ
4. มีความรู้ ความเข้าใจและฝึกทักษะการบริหารจัดการในอาชีพได้อย่างมีประสิทธิภาพ
5. มีโครงการประกอบอาชีพเพื่อใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาอาชีพของตนเอง

กลุ่มเป้าหมาย

ประชาชนทั่วไป

ระยะเวลา

จำนวน 10 ชั่วโมง

ภาคทฤษฎี 3 ชั่วโมง 30 นาที

ภาคปฏิบัติ 6 ชั่วโมง 30 นาที

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 ประวัติความเป็นมา
- 2.2 เทคนิคการทำเหมือง
- 2.3 วัสดุ/อุปกรณ์ในการทำเหมือง
- 2.4 ประโยชน์ของเหมือง

เรื่องที่ 3 ขั้นตอนการทำเหมือง

จำนวน 6 ชั่วโมง

- 3.1 การเลือกวัสดุในการทำเหมือง
- 3.2 ขั้นตอนการทำเหมือง
- 3.3 ขั้นตอนการนำส่วนผสมมาผสมในเหมือง

เรื่องที่ 4 การออกแบบบรรจุภัณฑ์

จำนวน 1 ชั่วโมง

- 4.1 การเลือกวัสดุในการออกแบบบรรจุภัณฑ์
- 4.2 การนำวัสดุในท้องถิ่นมาออกแบบบรรจุภัณฑ์

การจัดกระบวนการเรียนรู้

- 1.จัดทำกิจกรรมสำรวจ และวิเคราะห์ตนเอง ทรัพยากร อาชีพและความต้องการของตลาด เพื่อให้ผู้เรียนเห็นช่องทางในการประกอบอาชีพ
- 2.จัดกิจกรรมวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้กระบวนการคิดเป็น และความเป็นไปได้ รวมทั้งการศึกษาดูงานเพื่อการตัดสินใจเลือกประกอบอาชีพ
- 3.ฝึกทักษะการประกอบอาชีพ
 - เรียนรู้จากวิทยากร

- เรียนรู้ด้วยตนเอง จากสื่อต่าง ๆ แหล่งเรียนรู้ ผู้รู้
- เรียนรู้จากการลงมือปฏิบัติจริง
- เรียนรู้จากภูมิปัญญา ทฤษฎีและปฏิบัติ
- เรียนรู้จากกลุ่มเพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้

4. จัดกิจกรรมการเรียนรู้เกี่ยวกับการบริหารจัดการในการประกอบอาชีพ การจัดการผลิตและการจัดการตลาด

5. จัดทำโครงการประกอบอาชีพ การเขียนโครงการ เสนอ อนุมัติโครงการ

6. การนิเทศติดตามประเมินโครงการของผู้เรียนและให้ข้อเสนอแนะในการปรับปรุงพัฒนา

สื่อการเรียนรู้

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

การวัดและประเมินผล

1. การฝึกปฏิบัติจริง
2. ชิ้นงาน

การจบหลักสูตร


1. มีเวลาเรียนและฝึกปฏิบัติตามหลักสูตรไม่น้อยกว่าร้อยละ 80
2. มีผลการประเมินผ่านตลอดหลักสูตร ไม่น้อยกว่าร้อยละ 60


รายละเอียดโครงสร้างหลักสูตรการทำเหมมหมู


เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	ชั่วโมง	
				ทฤษฎี	ปฏิบัติ
1. ช่องทางการประกอบอาชีพการทำเหมมหมู	1. บอกความสำคัญของการประกอบอาชีพการทำเหมมหมู 2. บอกความเป็นไปได้ในการประกอบอาชีพการทำเหมมหมู 3. บอกความต้องการของตลาด และการจัดหาวัสดุ/อุปกรณ์สำหรับการทำเหมมหมู 4. บอกและหาแหล่งเรียนรู้ได้	1. ความสำคัญของการประกอบอาชีพการทำเหมมหมู 2. ความเป็นไปได้ในการประกอบอาชีพการทำเหมมหมู 3. ความต้องการของตลาด และการจัดหาวัสดุ/อุปกรณ์สำหรับการทำเหมมหมู 4. แหล่งเรียนรู้	1.1 วิทยากรบรรยายให้ความรู้เรื่องความสำคัญของการประกอบอาชีพการทำเหมมหมู 1.2 วิทยากรบรรยายให้ความรู้เรื่องความเป็นไปได้ในการประกอบอาชีพการทำเหมมหมู ความต้องการของตลาด และการจัดหาวัสดุ/อุปกรณ์สำหรับการทำเหมมหมู แหล่งเรียนรู้ พร้อมทั้งนำใบความรู้ ใบงาน ให้ผู้ร่วมโครงการได้ศึกษา เพื่อนำข้อมูลมาวิเคราะห์และใช้ในการประกอบอาชีพที่มีความเป็นไปได้ในชุมชน 1.3 ครู กศน. วิทยากรและผู้รู้ร่วมโครงการร่วมกันอภิปรายเกี่ยวกับทิศทางการประกอบอาชีพการทำเหมมหมูในรูปแบบที่เหมาะสมกับตนเอง	1 ชั่วโมง	-
2. ทักษะการประกอบอาชีพการทำเหมมหมู	2.1 สามารถอธิบายประวัติความเป็นมาของการทำเหมมหมูได้ 2.2 สามารถบอกประเภทของการทำเหมมหมูได้ 2.3 สามารถบอกเทคนิคการทำเหมมหมูได้ 2.4 สามารถบอกวัสดุ/อุปกรณ์ในการทำเหมมหมูได้ 2.5 สามารถบอกประโยชน์ของเหมมหมูได้	2.1 ประวัติความเป็นมาของการทำเหมมหมูได้ 2.2 เทคนิคการทำเหมมหมู 2.3 วัสดุ/อุปกรณ์ในการทำเหมมหมู 2.4 ประโยชน์ของเหมมหมู	2.1 วิทยากรการบรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับประวัติความเป็นมาของการทำเหมมหมู เทคนิคการทำเหมมหมูและวัสดุ/อุปกรณ์ในการทำเหมมหมู 2.2 วิทยากรบรรยายให้ความรู้เรื่องประโยชน์ของเหมมหมู	2 ชั่วโมง	-


รายละเอียดโครงสร้างหลักสูตรการทำเหมมหมู (ต่อ)


เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	ชั่วโมง	
				ทฤษฎี	ปฏิบัติ
3. ขั้นตอนการทำเหมมหมู	3.1 สามารถเลือกวัตถุดิบในการทำเหมมหมู 3.2 สามารถอธิบายขั้นตอนการทำเหมมหมูและลงมือทำเหมมหมูได้ 3.3 สามารถอธิบายขั้นตอนการนำส่วนผสมมาผสมในเหมมหมูได้	3.1 การเลือกวัตถุดิบในการทำเหมมหมู 3.2 ขั้นตอนการทำเหมมหมู 3.3 ขั้นตอนการนำส่วนผสมมาผสมในเหมมหมู	3.1 วิทยากรบรรยายวิธีการเลือกวัตถุดิบสำหรับการทำเหมมหมู 3.2 วิทยากรอธิบายขั้นตอนการทำเหมมหมู 3.3 วิทยากรอธิบายขั้นตอนการนำส่วนผสมมาผสมในเหมมหมู พร้อมทั้งลงมือปฏิบัติจริง	-	6 ชั่วโมง
4. การออกแบบบรรจุภัณฑ์	4.1 สามารถอธิบายการเลือกวัสดุในการออกแบบบรรจุภัณฑ์ได้ 4.2 สามารถอธิบายการนำวัสดุในท้องถิ่นมาออกแบบบรรจุภัณฑ์ได้	4.1 การเลือกวัสดุในการออกแบบบรรจุภัณฑ์ 4.2 การนำวัสดุในท้องถิ่นมาออกแบบบรรจุภัณฑ์	4.1 วิทยากรบรรยายให้ความรู้เรื่องการเลือกวัสดุในการออกแบบบรรจุภัณฑ์การนำวัสดุในท้องถิ่นมาออกแบบบรรจุภัณฑ์ 4.2 ศึกษาข้อมูลจากเอกสารและผู้รู้ พร้อมทั้งลงมือฝึกปฏิบัติจริง	30 นาที	30 นาที
รวม				10 ชั่วโมง	

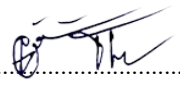
ลงชื่อ.  ผู้เขียนหลักสูตร
(นางกิตติมา ดวงแข)
วิทยากร

ลงชื่อ  (นางสาววารินทร์ วงษ์ทอง)
ครู กศน.ตำบล

ลงชื่อ..  ผู้ตรวจหลักสูตร
(นางสาววารินทร์ วงษ์ทอง)
เจ้าหน้าที่ฝ่ายการศึกษาต่อเนื่อง

ลงชื่อ... ผู้เห็นชอบหลักสูตร
(นางสาวมุกดา การงานดี)
ครู

ลงชื่อ..... ผู้เห็นชอบหลักสูตร
(นายภาณุวงศ์ ศรีประเสริฐ)
ประธานคณะกรรมการสถานศึกษา

ลงชื่อ..... ผู้อนุมัติหลักสูตร
(นางสำลี ธราวุธ)
ผู้อำนวยการศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยอำเภอชุมพลบุรี

ใบความรู้ เรื่องการทำขนมหมุ่

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

การทำขนมหมุ่ไม่มีเคล็ดลับอะไรมากมาย อยู่ที่การปรุงเครื่องที่ต้องกะให้พอดีมากกว่า คือ จะต้องกะให้ได้มาตรฐาน ทำเสร็จแล้วมีรสชาติที่อร่อยถูกใจ ที่สำคัญเนื้อหมุ่ต้องสับให้ละเอียด จะใช้มากน้อยเท่าไรอยู่กับคนทำ หนึ่งหมุ่ต้องต้มให้สุกและหั่นเป็นเส้นเล็กๆ กระเทียมต้องใช้ตามสัดส่วนที่พอเหมาะ น้ำตาลก็อย่าใส่มากเกินไปจะหวานไป ต้องใส่ให้พอดี เกลือต้องใส่ให้พอดี ข้าวสุกก็ต้องระวังอย่าให้มากเกินไป จากนั้นก็คลุกเคล้าให้เข้ากัน หากต้องการรสชาติอย่างไรหรือว่าขาดอะไรก็เติมลงไปอีก ที่ขาดไม่ได้คือ ใบตองกล้วย การห่อขนมจะห่อด้วยใบตองแล้วจึงใช้หนังยางรัดให้แน่น

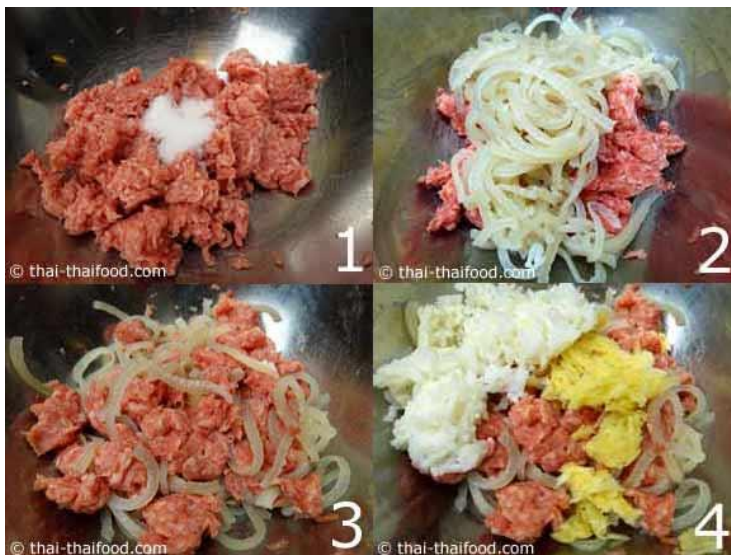
ประโยชน์ในการแปรรูปอาหารการทำขนมหมุ่

1. ได้รับความรู้ด้านการแปรรูปอาหาร เรื่องการทำขนมหมุ่
2. เพื่อให้เกิดความเข้มแข็งในการผลิตและแปรรูปอาหารที่มีคุณภาพได้มาตรฐาน
3. เกิดการบริหารจัดการด้านการแปรรูปอาหารการทำขนมหมุ่อย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิภาพ
4. เกิดการฟังพาตนเอง ครอบครัว ให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น
5. ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์
6. เป็นอาชีพเสริมเพิ่มรายได้ให้กับครอบครัวอย่างน้อย เดือนละ 800 – 12000 บาท
7. เป็นการถนอมอาหาร เก็บไว้รับประทานนอกฤดูกาล
8. ประหยัดต้นทุน ลดรายจ่าย
9. เป็นความภาคภูมิใจและสามารถถ่ายทอดความรู้เรื่องการทำขนมหมุ่ให้กับชุมชน 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. หนังสยองสำหรับรัด



วิธีทำแหนมหมู

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



ขั้นตอนการทำแหนมกระดูกอ่อน

เตรียมวัสดุ/อุปกรณ์ในการทำแหนมกระดูกอ่อน

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. ขมื่น



วิธีทำแหนมกระดูกอ่อน

1. นำกระดูกหมูอ่อน มาล้างให้สะอาดแล้วนำมาสับเป็นชิ้นพอดีคำพักไว้
2. นำกระเทียม มาบดให้ละเอียด
3. นำส่วนผสมที่เตรียมไว้ทั้งหมดมาผสมกับข้าวสุก และขมื่น ปั่นรสด้วยเกลือแล้วคลุกเคล้าจนเป็นเนื้อเดียวกัน
4. หลังจากนั้นตักใส่ถุงพลาสติกที่เตรียมไว้ ถุงละประมาณ 8 – 10 ชิ้น แล้วจีบถุงหมุนให้แน่นใช้ หนัวยางรัดทิ้งไว้ 1 – 2 วัน ก็สามารถรับประทานได้ หรือนำไปประกอบอาหารอย่างอื่นได้ เช่น ยำ แหนม แหนมทอด ข้าวผัดแหนม แหนมย่าง เป็นต้น และเพื่อให้เก็บไว้ได้นาน โดยไม่ต้องใส่สารกันบูดให้นำไปแช่ในตู้เย็นไว้รับประทาน



เรียนรู้สมุนไพรในแพนหมุกกันเถอะ

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 จะช่วยลดสลายสารความเผ็ดให้ออกไปจากเยื่อเมือกภายในปากได้

ประโยชน์ของพริก

- 1.สำหรับพริก นอกจากการนำมาทำอาหารรับประทานแล้ว พริกสามารถนำมาใช้ประโยชน์ด้านอื่นๆ อีก ด้านอุตสาหกรรมอาหาร และ นำมาเป็นวัตถุดิบในการทำผลิตภัณฑ์ต่างๆหลากหลาย ดังนี้
- 2.นำมาแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์ปรุงรสอาหาร เช่น ซอสพริก เครื่องแกง พริกป่น พริกดอง พริกแห้ง น้ำพริก และยังสามารถนำมาทำเป็นยาสำเร็จรูปต่างๆ
- 3.นำมาใช้เป็นส่วนประกอบของสเปรย์พริกไทย เพื่อใช้เป็นอุปกรณ์ป้องกันตัวเอง ทำให้เกิดอาการแสบร้อนที่เบื่อบุอ่อนที่ตา 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 และยังมีสารโคเดเนนประจำตัวที่หากินไม่ได้จากอาหารชนิดไหน เรียกว่าต้องกินกระเทียมเท่านั้นแหละถึงจะได้คุณค่าทางสารอาหารเหล่านี้ไป และใครอยากรู้ว่าประโยชน์ของกระเทียมช่วยลดความเสี่ยงโรคอะไรได้บ้าง

1. ลดไขมัน ลดความเสี่ยงโรคหัวใจ

สารสำคัญที่พบเฉพาะในกระเทียมเท่านั้นคือสารอัลไลซิน ซึ่งเป็นสารที่มีส่วนช่วยลดคอเลสเตอรอลในเลือดได้ไม่เกิน 10% ของคอเลสเตอรอลทั้งหมดในร่างกาย จึงสามารถบอกได้ว่ากระเทียมมีส่วนช่วยลดความเสี่ยงโรคหัวใจและโรคหลอดเลือดหัวใจได้ส่วนหนึ่ง แต่ทั้งนี้ก็ขึ้นอยู่กับปัจจัยเสี่ยงอื่น ๆ และพฤติกรรมของแต่ละบุคคลด้วยที่จะบ่งชี้ได้ว่าความเสี่ยงการเกิดโรคหัวใจมีอยู่มาก-น้อยแค่ไหน

2. บรรเทาอาการหวัด

ในตำรับยาสมุนไพรไทยบอกไว้ว่า กระเทียมมีสรรพคุณช่วยบรรเทาอาการหวัด เนื่องจากน้ำมันหอมระเหยในกระเทียมมีฤทธิ์ต้านเชื้อแบคทีเรีย เชื้อรา และเชื้อไวรัส อีกทั้งกระเทียมยังเป็นสมุนไพรรสเผ็ดร้อน ช่วยขยายทางเดินหายใจ 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 จุกเสียดท้องเนื่องจากอาหารไม่ย่อยได้ อีกทั้งเมื่อรับประทานกระเทียมสดเข้าไปจะช่วยเพิ่มน้ำย่อยและน้ำดีได้อีกด้วย โดยขนาดรับประทานกระเทียมเพื่อขับลมให้ใช้กระเทียมสด 5-10 กลีบ รับประทานหลังอาหารหรือพร้อมอาหาร

5. รักษากลากเกลื้อนที่เกิดจากเชื้อรา

เนื่องจากน้ำมันสกัดจากกระเทียมมีฤทธิ์ฆ่าเชื้อราและแบคทีเรีย ดังนั้นโรคผิวหนังอย่างกลากเกลื้อน กระเทียมก็สามารถบรรเทาอาการให้ได้ โดยให้ใช้กระเทียมสด ผานเป็นแผ่นบาง ๆ ถูบริเวณผิวหนังที่เป็นกลาก เกลื้อน วันละ 2 ครั้ง หลังจากนั้นให้ชุดผิวด้วยไม้บาง ๆ ที่ทำการฆ่าเชื้อแล้ว (แช่แอลกอฮอล์ 70% หรือต้มในน้ำเดือด 10-15 นาที) พอให้ผิวเป็นสีแดงอมชมพูแล้วจึงทายารักษา กลาก เกลื้อนทับอีกครั้ง วิธีนี้จะช่วยให้ยาซึมลงบนผิวหนังได้ดีขึ้น

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



ใบงานเรื่อง แหนมหมู

1.จงอธิบายขั้นตอนวิธีการทำแหนมหมูมาพอสังเขป

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2.จงบอกข้อดีของแหนมหมู

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3.จงบอกประโยชน์จากการเรียนรู้หลักสูตรนี้

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ชื่อ-สกุล.....

แบบประเมินผลงาน
หลักสูตร การทำขนมหมุ่ (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
หลักสูตรการทำเหมมหมู (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						

ข้อ	รายการประเมินความพึงพอใจ	ระดับความพึงพอใจ					หมายเหตุ
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	
ด้านที่ 4 ผลผลิต							
14	ผู้เรียนมีความรู้ในกิจกรรมที่จัด						
15	ผู้เรียนมีทักษะในกิจกรรมที่จัด						
16	ผู้เรียนนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน						
17	ผู้เรียนสามารถนำความรู้ไปเผยแพร่ได้						

ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ผู้จัดทำ**ที่ปรึกษา**

นางสำลี ธรรมารุช

นางสาวมูทิกา การงานดี

นางนิสากร แฉล้มไธสง

ผู้อำนวยการ กศน.อำเภอชุมพลบุรี

ครู

ครูผู้ช่วย

ผู้จัดทำ

นางสาววารินทร์ วงษ์ทอง

ครู กศน.ตำบล

