

หลักสูตรอาชีพ ผงกล้วยดิบ เพื่อสุขภาพ จำนวน ๖ ชั่วโมง
กลุ่มอาชีพ พาณิชยกรรมและการบริการ
ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้อำเภอโพทะเล

ความเป็นมา

กล้วย หรือกล้วย ถูกจัดให้เป็นยาบัญญัติหลักแห่งชาติ ประเภทของสมุนไพร โดยมีตัวยาสำคัญ ได้แก่ ผงกล้วยน้ำว้าแก่ หรือกล้วยหักมุกแก่ดิบ ใช้ในการรักษาแผลในกระเพาะอาหาร ช่วยแก้อาการท้องเสียได้นอกจากนี้กล้วย ยังมีแหล่งสารอาหารมากมายที่เป็นประโยชน์กับร่างกาย โดยเฉพาะในกล้วยน้ำว้า ๑ ลูก ขนาดปริมาณ ๔๐ กรัม สามารถให้พลังงาน ๕๙ กิโลแคลอรี เพราะประกอบด้วย คาร์โบไฮเดรต โปรตีน รวมไปถึงวิตามินและเกลือแร่ต่างๆ เช่น อุดมไปด้วยแร่ธาตุโพแทสเซียม ธาตุฟอสฟอรัส ธาตุเหล็ก และธาตุแมกนีเซียมมีวิตามินเอ วิตามินบี วิตามินซี และที่สำคัญมีสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยชะลอความเสื่อมของเซลล์ และ ป้องกันการเกิดโรคมะเร็งได้กล้วยดิบ จะมีรสชาติฝาด ช่วยอาการแก้ท้องเสีย สมานแผลในลำไส้ รักษาแผลในกระเพาะอาหาร และยังสามารถแก้ท้องเสียได้ เพราะกล้วยดิบ มีสารแทนนิน สามารถช่วยยับยั้งการเจริญเติบโตของแบคทีเรีย ช่วยป้องกันการทำลายผนังกระเพาะลำไส้ได้ สาเหตุของอาการท้องเสีย สำหรับกล้วยห้าม รสชาติฝาดหวานเล็กน้อย สรรพคุณช่วย บำรุงร่างกาย และยังช่วยเพิ่มการหล่อลื่นในลำไส้ เพิ่มกากใยเวลาขับถ่าย และมีแร่ธาตุโพแทสเซียมสูงช่วยป้องกันการสูญเสียสารน้ำในร่างกายได้ กล้วยสุก จะมีรสชาติหวาน ช่วยบำรุงร่างกาย ให้พลังงาน เหมาะสำหรับแก้อาการท้องผูก ช่วยในการขับถ่ายได้คล่อง กล้วยดิบมีปริมาณของสารแทนนิน สูงกว่ากล้วยสุก มีคุณสมบัติสามารถตกตะกอนโปรตีน ช่วยในการสมานแผล รักษาแผลในกระเพาะอาหาร และลำไส้ได้ ซึ่งสาเหตุมาจากอาการกรดไหลย้อน

นอกจากนี้กล้วยยังเป็นตัวช่วยในขับถ่ายได้ เพราะมีสารสำคัญ คือ เพคติน คาร์โบไฮเดรตโมเลกุลใหญ่ที่ร่างกายไม่สามารถย่อยได้ ทำให้มีคุณสมบัติช่วยเพิ่มกากใยในอุจจาระและลำไส้ได้ ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการขับถ่ายได้คล่อง โดยไม่ต้องออกแรงเบ่งหรือทำให้เกิดภาวะท้องผูกสาเหตุของการเกิดโรคกรดไหลย้อน เกิดจากปริมาณกรดหรือน้ำย่อยในกระเพาะอาหารมีปริมาณมากหรือล้น ไหลย้อนกลับขึ้นไปสู่หลอดอาหาร ส่งผลให้เกิดอาการแสบร้อนกลางหน้าอกหรือมีการเรอเปรี้ยว รวมไปถึงทำให้เกิดอาการไอหรือเจ็บหน้าอกได้ ข้อดีของการขงดื่มกล้วยคลึงกับการกินยาในรูปแบบของยาต้ม ที่ร่างกายสามารถดูดซึมได้ดีและเร็วกว่า สามารถช่วยรักษาแผลตามทางเดินอาหารส่วนต้นของเราได้ นอกจากนี้ยังสามารถช่วยรักษาอาการท้องเสียได้อีกด้วย ผงกล้วยดิบ มีสรรพคุณสามารถรักษาโรคกระเพาะอาหาร และกรดไหลย้อนได้ หลายคนอาจจะคงได้ยินถึงสรรพคุณของกล้วยดิบมาแล้วอยู่บ้าง เพราะการกินกล้วยดิบ รักษาโรค เป็นภูมิปัญญาที่ชาวนาของคนไทย ที่สามารถใช้รักษาผู้ที่มีปัญหาของระบบย่อยอาหาร โดยเฉพาะโรคกระเพาะอาหาร หรือมีอาการกรดไหลย้อนได้

จากการสำรวจ และการประชุมหมู่บ้านประชาชนได้ร่วมกันพูดคุย แลกเปลี่ยนเกี่ยวกับการ ประกอบอาชีพของคนในชุมชน ซึ่งส่วนใหญ่เป็นอาชีพเกษตรกรรมและรับจ้างทั่วไป แต่ด้วยสภาพทางเศรษฐกิจ จึงทำให้รายได้ในการประกอบอาชีพลดน้อยลง ประชาชนในชุมชนจึงเล็งเห็นความสำคัญ และต้องการ สร้างอาชีพเสริมให้กับตนเอง ความต้องการฝึกอาชีพของคนในชุมชนในการเป็นอาชีพเสริมเพิ่มรายได้ ประกอบกับในหมู่บ้านมีจำนวนผู้สูงอายุเพิ่มขึ้น ซึ่งมีปัญหาด้านสุขภาพ ด้านการย่อยอาหาร ศกร.ตำบลบ้านน้อย ได้เล็งเห็นความสำคัญของการพัฒนาอาชีพของคนในชุมชนและแก้ไขปัญหาด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ จึงได้จัดทำ หลักสูตรผงกล้วยดิบ เพื่อสุขภาพ จำนวน ๖ ชั่วโมง เพื่อเป็นการพัฒนาอาชีพให้กับประชาชนในพื้นที่ และสามารถนำองค์ความรู้ที่ได้รับจากการอบรมไปพัฒนาอาชีพในชุมชนที่หลากหลาย มีรายได้มากยิ่งขึ้น

หลักการของหลักสูตร

หลักสูตรวิชา การทำผงกล้วยดิบ เพื่อสุขภาพ มีหลักการจัดการเรียนรู้ ดังนี้

๑. เป็นหลักสูตรที่เน้นการจัดการศึกษาอาชีพที่สอดคล้องกับศักยภาพของชุมชน และความต้องการของ ชุมชน
๒. เป็นหลักสูตรที่เน้นการส่งเสริมการใช้เทคโนโลยีในการสร้างมูลค่าเพิ่มให้กับสินค้า การทำช่องทาง เผยแพร่และจำหน่ายผลิตภัณฑ์ของวิสาหกิจชุมชนให้เป็นระบบครบวงจร
๓. สามารถนำความรู้จากการอบรมไปสร้างอาชีพเสริม เพิ่มรายได้ ให้กับตนเองและครอบครัว

จุดมุ่งหมาย

หลักสูตรวิชา ผงกล้วยดิบ เพื่อสุขภาพ มุ่งพัฒนาให้กลุ่มเป้าหมายมีศักยภาพในการประกอบอาชีพ ดังนี้

- ๑.มีความรู้และทักษะในการประกอบอาชีพ สามารถสร้างรายได้ที่มั่นคง
- ๒.ตัดสินใจประกอบอาชีพที่สอดคล้องกับศักยภาพของตนเอง ชุมชนสังคม และสิ่งแวดล้อมอย่างมีคุณธรรม
- ๓.มีเจตคติที่ดีในการประกอบอาชีพ และเป็นแนวทางการพัฒนาอาชีพเสริมของตนเอง

เป้าหมาย

มี ๒ กลุ่มเป้าหมาย คือ

๑. ผู้ที่ไม่มีอาชีพ
๒. ผู้ที่มีอาชีพและต้องการพัฒนาอาชีพ

ระยะเวลา

จำนวน ๖ ชั่วโมง

ภาคทฤษฎี ๑ ชั่วโมง

ภาคปฏิบัติ ๕ ชั่วโมง

โครงสร้างหลักสูตร
หลักสูตร ฝกกล้วยดบ เพื่อสุขภาพ ประกอบด้วยเนื้อหา ๓ เรื่อง จำนวน ๖ ชั่วโมง ดังนี้

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
๑.	๑.ช่องทางการประกอบอาชีพ	๑.๑ บอกความสำคัญในการประกอบอาชีพฝกกล้วยดบ เพื่อสุขภาพ ๑.๒ บอกความเป็นไปได้ในการประกอบอาชีพฝกกล้วยดบ เพื่อสุขภาพ ๑.๓ บอกทิศทางการพัฒนาการประกอบอาชีพ ฝกกล้วยดบ เพื่อสุขภาพ	๑.๑ ความสำคัญในการประกอบอาชีพ ฝกกล้วยดบ เพื่อสุขภาพ ๑.๒ ความเป็นไปได้ในการประกอบ อาชีพฝกกล้วยดบ เพื่อสุขภาพ ๑.๓ ทิศทางพัฒนาการประกอบอาชีพ ฝกกล้วยดบ เพื่อสุขภาพ	๑.๑ ศึกษาข้อมูลจากเอกสาร สื่อ อิเล็กทรอนิกส์ สถานประกอบการ สื่อ ของจริง เพื่อนำข้อมูลมาวิเคราะห์และ ใช้ในการประกอบอาชีพที่มีความเป็นไปได้ในชุมชน ๑.๒ วิเคราะห์อาชีพที่จะสามารถเลือก ประกอบอาชีพได้ในชุมชนจากข้อมูล ต่างๆ ๑.๓ กำหนดทิศทางการพัฒนาการ ประกอบอาชีพโดยใช้กระบวนการคิด เป็นและมีความเป็นไปได้ตามบริบทชุมชน	๓๐ นาที	-
๒.	๒. ทักษะการประกอบอาชีพ	๒.๑ บอกความเป็นมาของ ฝกกล้วยดบ เพื่อสุขภาพ ๒.๒ มีความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับ การเลือกซื้อ เลือกใช้ วัสดุอุปกรณ์ ๒.๓ บอกขั้นตอนการจัดเตรียมอุปกรณ์ฝกกล้วยดบ เพื่อสุขภาพ ๒.๔ บอกขั้นตอนฝกกล้วยดบ เพื่อสุขภาพ ๒.๕ บอกขั้นตอนการทำโลโก้ได้	๒.๑ ความเป็นมาของฝกกล้วยดบ เพื่อสุขภาพ ๒.๒ ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับ วัสดุเลือกใช้วัสดุ อุปกรณ์ ๒.๓ ขั้นตอนการจัดเตรียมอุปกรณ์ ฝกกล้วยดบ เพื่อสุขภาพ ๒.๔ ขั้นตอนฝกกล้วยดบ เพื่อสุขภาพ ๒.๕ ขั้นตอนการทำบรรจุภัณฑ์/โลโก้	๒.๑ จัดให้ผู้เรียนศึกษาเอกสารเกี่ยวกับ ความเป็นมาของการฝกกล้วยดบ เพื่อสุขภาพ ๒.๒ จัดให้ผู้เรียนศึกษาเอกสารเกี่ยวกับการเลือกวัสดุเลือกใช้วัสดุ อุปกรณ์ ๒.๓ จัดให้ผู้เรียนรู้จักวัสดุ อุปกรณ์ พร้อมขั้นตอนการจัดเตรียมอุปกรณ์ ฝกกล้วยดบ เพื่อสุขภาพและฝึกปฏิบัติ ๒.๔ จัดให้ผู้เรียนรู้จักวัสดุ อุปกรณ์ พร้อมขั้นตอนวิธีฝกกล้วยดบ เพื่อสุขภาพและฝึกปฏิบัติ ๒.๕ จัดให้ผู้เรียนรู้จักวัสดุ อุปกรณ์ พร้อมขั้นตอนวิธีการทำบรรจุภัณฑ์ /โลโก้ และฝึกปฏิบัติ		๕ ชั่วโมง

โครงสร้างหลักสูตร
หลักสูตร ฝึกหัดวิชาชีพ เพื่อสุขภาพ ประกอบด้วยเนื้อหา ๓ เรื่อง จำนวน ๖ ชั่วโมง ดังนี้

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
๓.	๓. การบริหารจัดการในการประกอบอาชีพ	๓.๑ สามารถคำนวณต้นทุน กำไรในการประกอบอาชีพ ได้ ๓.๒ เข้าใจเทคนิคการขาย สินค้าออนไลน์ ๓.๓ สามารถนำความรู้ไป ใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อลด รายจ่าย/เพิ่ม รายได้ตาม หลักปรัชญาของเศรษฐกิจ พอเพียง/ บัญชีครัวเรือนได้	๓.๑ การคำนวณต้นทุน ก ไร ในการ ประกอบอาชีพ ๓.๒ เทคนิคการขายสินค้า ออนไลน์ ๓.๓การนำความรู้ไปใช้ใน ชีวิตประจำวันเพื่อลด รายจ่าย/เพิ่ม รายได้ตามหลัก ปรัชญาของเศรษฐกิจ พอเพียง/บัญชีครัวเรือน	๓.๑ จัดให้ผู้เรียนดำเนินการ คิดต้นทุน การผลิต การ กำหนดราคาขาย การ ส่งเสริมการขาย การ กระจายสินค้า ๓.๒ จัดให้ผู้เรียนศึกษา เทคนิคการขาย สินค้า ออนไลน์และฝึกปฏิบัติ ๓.๕ จัดให้ผู้เรียนศึกษาการ นำความรู้ ไปใช้ใน ชีวิตประจำวันเพื่อลด รายจ่าย/ เพิ่มรายได้ตาม หลักปรัชญาของ เศรษฐกิจ พอเพียง/บัญชีครัวเรือนและ ฝึกปฏิบัติ	๓๐ นาที	

สื่อการเรียนรู้

๑. สื่อเอกสารใบความรู้ประกอบการบรรยายและสาธิตอาชีพ
๒. วัตถุจริงของจริงที่นำมาใช้ในการปฏิบัติ

การวัดผลประเมินผล

๑. การประเมินความรู้ภาคทฤษฎีระหว่างเรียนและจบหลักสูตร
๒. การประเมินผลงานระหว่างเรียนจากการปฏิบัติ ได้ผลงานที่มีคุณภาพสามารถสร้างรายได้ และจบหลักสูตร

เกณฑ์การจบหลักสูตร

๑. มีเวลาเรียนและฝึกปฏิบัติตามหลักสูตร ไม่น้อยกว่าร้อยละ ๘๐
๒. มีผลการประเมินผ่านตลอดหลักสูตร ไม่น้อยกว่าร้อยละ ๖๐

หมายเหตุ : สถานศึกษาสามารถปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสม