

## หลักสูตรการทำลูกประคบสมุนไพร จำนวน 10 ชั่วโมง

กลุ่มอาชีพพาณิชยกรรมและการบริการ

รหัสหลักสูตร 25

ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้อำเภอศรีสำโรง

## ความเป็นมา

การจัดการศึกษาอาชีพในปัจจุบันมีความสำคัญมาก เพราะจะเป็นการพัฒนาประชากรของประเทศให้มีความรู้ความสามารถและทักษะในการประกอบอาชีพ เป็นการแก้ปัญหาการว่างงานและส่งเสริมความเข้มแข็ง ให้แก่เศรษฐกิจชุมชน ให้ประชาชนได้มีอาชีพที่สามารถสร้างรายได้ที่มั่นคง มั่งคั่ง และมีงานทำอย่างยั่งยืน สภาพสังคมปัจจุบันได้รับผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงในด้านต่าง ๆ เช่น ด้านเศรษฐกิจ การเมือง สังคมและสิ่งแวดล้อมเป็นอย่างมาก ประชากรมนุษย์เพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ แต่ทรัพยากรธรรมชาติถูกใช้ไปอย่างรวดเร็ว และไม่เพียงพอกับจำนวนประชากรที่เพิ่มขึ้น มนุษย์จึงประสบปัญหาต่าง ๆ ตามมามากมาย โดยเฉพาะด้านการดำรงชีพและชีวิตความเป็นอยู่ของมนุษย์ ดังนั้นจึงจำเป็นต้องอย่างยิ่งที่มนุษย์เราจะต้องสร้างสิ่งทดแทนเพื่อการอยู่รอดโดยวิธีการต่าง ๆ

ในปัจจุบันคนไทยสุขภาพร่างกายไม่ค่อยแข็งแรง จึงนำเรื่องของสุขภาพมาใช้เป็น “ช่องทางทำกิน” ได้อย่างน่าสนใจ ซึ่งจะสังเกตเห็นว่าจะมีคนใช้ลูกประคบในการดูแลสุขภาพของตนเอง จึงเกิดอาชีพการทำลูกประคบขายอยู่ในศูนย์การค้า บริเวณสถานศึกษา ชุมชน สามารถเลือกรับประทานได้ง่าย เป็นทางเลือก สำหรับคนที่อยากใช้สำหรับผู้ที่ดูแลสุขภาพ จากแนวโน้มความนิยมทำให้มีผู้ที่สนใจเรียน การทำลูกประคบขึ้น แต่ไม่มีหน่วยงาน หรือบุคคลเปิดสอน ในขณะเดียวกันผู้ประกอบการที่มาทำลูกประคบยังมีน้อย สามารถวางขาย ในชุมชนที่มีนักท่องเที่ยว จึงเป็นช่องทางที่ดีอีกทางหนึ่ง สำหรับคนที่กำลังมองหาอาชีพใหม่ ๆ

อาชีพการทำลูกประคบ สามารถสร้างรายได้ที่มั่นคง เป็นการจัดการกระบวนการเรียนรู้ที่เสริมสร้าง ศักยภาพให้สมาชิกกลุ่ม มีความรู้ ทักษะในการประกอบอาชีพ สามารถพัฒนาตนเอง หรือกลุ่มไปสู่การบริหารจัดการที่มีมาตรฐานเป็นไปตามหลักการของการประกอบอาชีพ กลุ่มเป้าหมายที่สามารถเข้าเรียน ในหลักสูตร ได้แก่ ผู้ที่ไม่มีอาชีพหรือมีอาชีพอยู่แล้วแต่ต้องการพัฒนาเพื่อเพิ่มรายได้ เมื่อจบหลักสูตรแล้ว สมาชิกกลุ่ม สามารถนำความรู้และประสบการณ์ไปประกอบอาชีพที่สอดคล้องกับศักยภาพของตนเอง ชุมชน สังคม และสิ่งแวดล้อม

## หลักการ

การจัดการศึกษาอาชีพการทำลูกประคบและการนวดประคบสมุนไพร เพื่อการมีงานทำกำหนดหลักการไว้ดังนี้

1. เป็นหลักสูตรที่เน้นการทาศักยภาพด้านต่าง ๆ 5 ด้าน ได้แก่ ศักยภาพของทรัพยากรธรรมชาติในแต่ละพื้นที่ ศักยภาพของพื้นที่ตามลักษณะภูมิอากาศ ศักยภาพภูมิประเทศและทำเลที่ตั้งของแต่ละประเทศ ศักยภาพของศิลปะ วัฒนธรรม ประเพณี และวิถีชีวิตและศักยภาพของทรัพยากรมนุษย์ในแต่ละพื้นที่มาจัดการศึกษาอาชีพ

2. มุ่งพัฒนาคนไทยให้ได้รับการศึกษาอาชีพเรื่องการทำอย่างมีคุณภาพทั่วถึงและเท่าเทียมกัน สามารถสร้างรายได้ที่มั่นคง

3. มุ่งให้เป็นบุคคลที่มีวินัยเปี่ยมไปด้วยคุณธรรม จริยธรรม มีจิตสำนึกความรับผิดชอบต่อตนเอง ผู้อื่น และสังคม

4. ส่งเสริมให้มีความร่วมมือในการดำเนินงานจัดการศึกษาอาชีพร่วมกับภาคีเครือข่าย

5. เน้นการฝึกปฏิบัติจริงเพื่อให้สมาชิกกลุ่ม เกิดความรู้ ความเข้าใจ และสามารถนำไปประกอบอาชีพให้เกิดรายได้ที่มั่นคง มั่งคั่ง และยั่งยืน

## จุดมุ่งหมาย

เพื่อให้ประชาชนกลุ่มเป้าหมายมีคุณลักษณะดังนี้

1. เพื่อให้ประชาชนกลุ่มเป้าหมายมีความรู้ ความเข้าใจ มีทักษะในการทำลูกประคบและการประคบสมุนไพร
2. เพื่อเป็นการส่งเสริม อนุรักษ์ และสืบสานภูมิปัญญาไทย
3. เพื่อให้ประชาชนกลุ่มเป้าหมายสามารถนำความรู้ไปใช้ในการประกอบอาชีพและสร้างรายได้

## กลุ่มเป้าหมาย

ประชาชนในเขตพื้นที่อำเภอศรีสำโรง

## ระยะเวลา

จำนวน 10 ชั่วโมง - ทฤษฎี จำนวน 3 ชั่วโมง - ปฏิบัติ จำนวน 7 ชั่วโมง

## โครงสร้างหลักสูตร

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
1	วิทยากรให้ความรู้เกี่ยวกับ การทำลูกประคบสมุนไพร	1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่ม สามารถบอกความหมาย วิธีการ และประโยชน์ของการทำลูกประคบสมุนไพรได้ 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่ม เห็นความสำคัญของสมุนไพรซึ่งเป็นสมุนไพรสำคัญในท้องถิ่น	ความรู้เบื้องต้นในการทำลูกประคบสมุนไพร 1. ความหมายของการทำลูกประคบสมุนไพร 2. วิธีการทำลูกประคบสมุนไพร 3. ประโยชน์ของการทำผลิตภัณฑ์จากลูกประคบสมุนไพร 4. ความสำคัญของลูกประคบสมุนไพร 5. ความรู้เรื่องวัสดุอุปกรณ์ที่จะนำมาทำเป็นลูกประคบสมุนไพรได้ 6. วัสดุอุปกรณ์ที่นำมาใช้ในการทำลูกประคบสมุนไพร	<b>วิทยากรให้ความรู้เรื่อง</b> 1. ความหมาย/ความสำคัญของการทำลูกประคบสมุนไพร 2. วิธีการทำลูกประคบสมุนไพร 3. ประโยชน์ของการทำ ลูกประคบสมุนไพร 4. วัสดุอุปกรณ์ของสมุนไพรที่จะนำมาทำเป็นลูกประคบสมุนไพร 	1 ชม.	-
2	วิทยากรให้ความรู้และ สอนการทำ ลูกประคบสมุนไพร	- เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีความรู้ และทักษะ ความเข้าใจการเตรียมวัสดุ และการทำลูกประคบสมุนไพร	ฝึกปฏิบัติการทำลูกประคบสมุนไพร - ขั้นตอนในการเตรียมวัสดุในการ ทำลูกประคบสมุนไพร	- วิทยากรสอนการเตรียมวัสดุการทำลูกประคบสมุนไพร เพื่อการทำลูกประคบสมุนไพร และให้สมาชิกกลุ่มเรียนรู้เพื่อให้เกิดทักษะและความถูกต้อง <b>อุปกรณ์การทำลูกประคบ</b> 1. ฝ้ายดิบสำหรับห่อลูกประคบ ขนาด กว้าง 35 x ยาว 35 เซนติเมตร 2 ผืน	2	7

	เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดการกระบวนการเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
				<p>(เอาไว้หอนั่นละ)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>เชือก หรือ หนังสาย</li> <li>ตัวยาที่ใช้ทำลูกประคบ</li> <li>หม้อสำหรับนึ่งลูกประคบ</li> <li>จานหรือชามอลูมิเนียมเจาะรู (เพื่อให้ไอน้ำผ่านได้) รองลูกประคบ</li> </ol> <p><b>ตัวยานิยมใช้ทำลูกประคบ</b></p> <p>(ลูกประคบ 2 ลูก) สาเหตุที่ทำ 2 ก็เพราะเอาไว้เปลี่ยนเวลานำอีกลูกขึ้นนึ่งนั่นเอง จะได้ไม่ต้องรอ...</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>ไพล (500 กรัม) แก้ปวดเมื่อย ลดการอักเสบ</li> <li>ผิวมะกรูดถ้าไม่มีใช้ใบแทนได้ (200 กรัม) มีน้ำมันหอมระเหย แก้ลมวิงเวียน</li> <li>ตะไคร้บ้าน (100 กรัม) แต่งกลิ่น</li> <li>ใบมะขาม (300 กรัม) แก้อาการคันตามร่างกาย ช่วยบำรุงผิว</li> <li>ขมิ้นชัน (100 กรัม) ช่วยลดการอักเสบ แก้โรคผิวหนัง</li> <li>เกลือ (1 ช้อนโต๊ะ) ช่วยดูดความร้อนและช่วยพาตัวยาซึมผ่าน ผิวหนังได้สะดวกขึ้น</li> <li>การบูร (2 ช้อนโต๊ะ) แต่งกลิ่น บำรุงหัวใจ</li> <li>ใบส้มป่อย (100 กรัม) ช่วยบำรุงผิว แก้โรคผิวหนัง ลดความคัน</li> <li>ใบเป่า</li> </ol> <p><b>วิธีการทำลูกประคบ</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>หั่นหัวไพล ขมิ้นชัน ต้นตะไคร้ ผิวมะกรูด ตำมะกรูด ตำพอหยาบๆ ตำพอหยาบๆ (เวลาประคบจะได้ไม่ระคายเคือง)</li> <li>นำใบมะขาม ใบส้มป่อย (เฉพาะใบ) ผสมกับสมุนไพรข้อ 1 เสร็จ แล้วใส่เกลือ การบูร คลุกเคล้าให้เป็นเนื้อเดียวกัน แต่อย่าแฉะจนเป็นน้ำ</li> <li>แบ่งตัวยาที่เรียบร้อยแล้ว ใส่ผ้าดิบห่อเป็นลูกประคบประมาณลูกส้มโอ รัดด้วยเชือกให้แน่น (ลูกประคบเวลาถูกความร้อนยาสมุนไพรจะปล่อยลง ให้รัดใหม่ให้แน่นเหมือนเดิม)</li> </ol>		

เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง	
				ทฤษฎี	ปฏิบัติ
			<p>4. นำลูกประคบที่ได้ไปนึ่งในหม้อนึ่ง ใช้เวลานึ่งประมาณ 15-20 นาที</p> <p>5. นำลูกประคบที่รับความร้อนได้ที่แล้วมาประคบคนไข้ที่มีอาการต่างๆ โดยสับเปลี่ยนลูกประคบ</p> <p><b>วิธีการประคบ</b></p> <p>1. จัดท่าคนไข้ให้เหมาะสม เช่น นอนหงาย นอนตะแคง ขึ้นอยู่กับตำแหน่งที่จะทำการประคบสมุนไพร</p> <p>2. นำลูกประคบที่รับร้อนได้ที่แล้วมาประคบบริเวณที่ต้องการประคบ (การทดสอบความร้อนของลูกประคบคือ ตะเกียงที่ทองแดงหรือหลังมือ)</p> <p>3. ในการวางลูกประคบบนผิวหนังคนไข้โดยตรงในช่วงแรกๆ ต้องทำด้วยความเร็ว ไม่วางแช่นานๆ เพราะคนไข้จะทนร้อนไม่ได้มาก</p> <p>4. เมื่อลูกประคบคลายความร้อนลงก็สามารถเปลี่ยนลูกประคบอีกลูกหนึ่งแทน (นำลูกเดิมไปนึ่งต่อ) ทำซ้ำตามข้อ 2,3,4</p> <p>2.สมาชิกกลุ่ม ฝึกปฏิบัติการทำ ลูกประคบสมุนไพร</p> <p><b>ประโยชน์ของการประคบ (จากตัวยาสสมุนไพรรและความร้อน)</b></p> <p>1. บรรเทาอาการปวดเมื่อย</p> <p>2. ช่วยลดอาการบวม อักเสบของกล้ามเนื้อ เอ็น ข้อต่อหลัง 24-48 ชั่วโมง</p> <p>3. ลดอาการเกร็งของกล้ามเนื้อ</p> <p>4. ช่วยให้เนื้อเยื่อ พังผืด ฝืดตัวออก</p> <p>5. ลดการติดขัดของข้อต่อ</p> <p>6. ลดอาการปวด</p> <p>7. ช่วยเพิ่มการไหลเวียนของโลหิต</p>		
<b>รวม</b>				<b>3 ชม.</b>	<b>7 ชม.</b>

### สื่อการเรียนรู้

- วัสดุ อุปกรณ์ ที่ใช้ในการฝึก

### การวัดผลประเมินผล

1. การประเมินจากการสังเกตพฤติกรรมการเรียนรู้
2. การติดตาม ประเมินผลการเรียนรู้ตามเกณฑ์ที่กำหนด
3. ประเมินความพึงพอใจของหลักสูตรการฝึกอบรม

เกณฑ์การจบหลักสูตร จะต้องได้คะแนนประเมินผลการจัดการศึกษาต่อเนื่อง รวมไม่น้อยกว่า ร้อยละ 60

หลักฐานการผ่านการฝึกอบรม