

หลักสูตร การอบรมให้ความรู้การศึกษาเพื่อพัฒนาสังคมและชุมชน (ออนไลน์)
“การปลูกพืชสมุนไพรเพื่อการดำรงชีวิตป้องกันไวรัสโคโรนา (COVID 19)” จำนวน 6 ชั่วโมง
กลุ่มอาชีพเกษตรกร ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยอำเภอสอยดาว

ความเป็นมา

ปัจจุบันการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID 19) มีการแพร่ระบาดอย่างหนักในประเทศไทย ทำให้ประชาชนให้มีการติดเชื้อมีการติดเชื่อเป็นจำนวนมาก ปัจจุบันได้มีการศึกษาวิจัยต่อยอดสมุนไพรไทยจนเป็นที่ ยอมรับกันอย่างกว้างขวางยิ่งในช่วงสถานการณ์โควิด-19 สมุนไพรไทยนับเป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่สามารถใช้ บรรเทาอาการเบื้องต้นของไข้หวัดได้ สมุนไพรไทยนั้นเป็นจุดแข็งของประเทศไทย มีการใช้กันมาอย่างยาวนาน และเป็นภูมิปัญญาที่ส่งต่อรุ่นสู่รุ่น

กศน.อำเภอสอยดาว ได้เล็งเห็นความสำคัญของประโยชน์จากสมุนไพรเพื่อป้องกันไวรัสโคโรนา (COVID 19) ดังกล่าวเพื่อให้ประชาชนได้มีภูมิปัญญาท้องถิ่นและส่งเสริมการปลูกและการอนุรักษ์พืชสมุนไพร จึงจัดทำหลักสูตร การอบรมให้ความรู้การศึกษาเพื่อพัฒนาสังคมและชุมชน (ออนไลน์) “การปลูกพืชสมุนไพรเพื่อการดำรงชีวิตป้องกันไวรัสโคโรนา (COVID 19)” นี้ขึ้น

หลักการของหลักสูตร

1. เป็นหลักสูตรที่มุ่งพัฒนาคนไทยให้ได้รับการเรียนรู้ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงอย่างมีคุณภาพ ทัวถึงและเท่าเทียมกัน สามารถสร้างรายได้และลดรายจ่ายภายในครัวเรือนได้อย่างมั่นคง
2. เน้นฝึกปฏิบัติจริงเพื่อให้ผู้เรียนเกิดความรู้ ความเข้าใจ สามารถนำความรู้ไปพัฒนารูปแบบให้หลากหลาย และสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้ประชาชนมีความรู้ความเข้าใจในการใช้สมุนไพรพื้นบ้านในการป้องกันเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID 19)
2. เพื่อให้ประชาชนมีทักษะปลูกพืชผักสมุนไพรเพื่อนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

กลุ่มเป้าหมาย

ประชาชนในพื้นที่อำเภอสอยดาว

ระยะเวลา จำนวน 6 ชั่วโมง

- ภาคทฤษฎี 2 ชั่วโมง - ภาคปฏิบัติ 4 ชั่วโมง

โครงสร้างหลักสูตร การอบรมให้ความรู้การศึกษาเพื่อพัฒนาสังคมและชุมชน (ออนไลน์)
 “การปลูกพืชสมุนไพรเพื่อการดำรงชีวิตไว้ป้องกันภัยจากไวรัสโคโรนา (COVID 19)”

เรื่อง	จุดประสงค์	เนื้อหา	จำนวน(ชั่วโมง)		กิจกรรม แบบออนไลน์	สื่อ-อุปกรณ์	ประเมิน
			ทฤษฎี	ปฏิบัติ			
1. ความรู้เรื่องการใช้สมุนไพรเพื่อป้องกันไวรัสโคโรนา (COVID19)	1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมการอบรมมีความรู้ความเข้าใจจากการใช้ประโยชน์ของสมุนไพรพื้นบ้านเพื่อป้องกันเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID19)	1. ความรู้ความเข้าใจเรื่องสมุนไพรเพื่อป้องกันไวรัสโคโรนา (COVID19) 2. สรรพคุณของสมุนไพรแต่ละชนิด	2 ชั่วโมง		1. ศึกษาจากคลิปวิดีโอประกอบการเรียน 2. แลกเปลี่ยนเรียนรู้ผ่านสื่ออิเล็กทรอนิกส์	1. คลิปวิดีโอประกอบการเรียน 2. ใบความรู้ผ่านสื่ออิเล็กทรอนิกส์ (google from) 3. Application Line.	การเข้าร่วมการอบรมไม่ น้อยกว่าร้อยละ 80
2. ขั้นตอนการปลูกพืชผักสมุนไพรเพื่อป้องกัน ไวรัสโคโรนา (COVID19)	1. บอกลักษณะและความสำคัญ การเตรียมแปลง เมล็ดพันธุ์ เพื่อเตรียมการปลูกพืชผักสมุนไพรได้ 2. อธิบายขั้นตอนการปลูก และการดูแลสมุนไพร ระยะเวลาดการเก็บเกี่ยวผลผลิต 3. อธิบายวิธีการใช้พืชสมุนไพรเพื่อป้องกัน ไวรัสโคโรนา (COVID19)	1. การปลูกและการดูแลพืชสมุนไพร เพื่อป้องกัน ไวรัสโคโรนา (COVID19) เช่น กระชาย , พื้ทะเลลายโจร ขมิ้น ชิง และกระวาน		4 ชั่วโมง	1. ศึกษาจากคลิปวิดีโอประกอบการเรียน 2. แลกเปลี่ยนเรียนรู้ผ่าน อิเล็กทรอนิกส์ 3 ฝึกปฏิบัติผ่านสื่ออิเล็กทรอนิกส์/คลิปวิดีโอ	1. คลิปวิดีโอประกอบการเรียน 2. ใบความรู้ผ่านสื่ออิเล็กทรอนิกส์ (google from) 3. Application Line.	การเข้าร่วมการอบรมไม่ น้อยกว่าร้อยละ 80

การจัดกระบวนการเรียนรู้

1. ศึกษาข้อมูลจากเอกสารผ่านสื่ออิเล็กทรอนิกส์
2. การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ผ่านสื่ออิเล็กทรอนิกส์
3. การฝึกปฏิบัติผ่านสื่ออิเล็กทรอนิกส์

สื่อการเรียนรู้

1. สื่ออิเล็กทรอนิกส์
2. คลิปวิดีโอ
3. ใบความรู้ผ่านสื่ออิเล็กทรอนิกส์ (google from)

การวัดผลประเมินผล

- การประเมินผลงานการปฏิบัติระหว่างเรียน ความสำเร็จของการปฏิบัติและจบหลักสูตรผ่านสื่ออิเล็กทรอนิกส์

เกณฑ์การจบหลักสูตร

1. ศึกษาเรียนรู้เนื้อหาครบหลักสูตร และประสบผลสำเร็จในการปลูกพืชสมุนไพรนำไปสู่การเก็บผลผลิตและนำไปใช้ประโยชน์ได้
2. มีการเข้าร่วมการอบรมไม่น้อยกว่าร้อยละ 80

เอกสารหลักฐานการศึกษา

1. หลักฐานการประเมิน
2. รายงานผู้จบ

การเทียบโอน

-

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

ผู้เรียนสามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้

แผนการจัดการเรียนรู้

ที่	การจัดกระบวนการเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง		หมายเหตุ
		ทฤษฎี	ปฏิบัติ	
1.	1.ความรู้เรื่องการใช้สมุนไพรเพื่อป้องกัน ไวรัสโคโรนา (COVID19) 2.การปลูกปลูกพืชผักสมุนไพร ความหมายของปลูกพืชผักสมุนไพร ข้อดีของการปลูกปลูกพืชผักสมุนไพร	2 ชั่วโมง		จำนวน 2 ชั่วโมง
2.	ขั้นตอนการปลูก 1. วิธีการปลูกพืชผักสมุนไพร การเตรียมแปลงปลูก การเตรียมเมล็ดพันธุ์ การปลูกและการดูแลพืชผักสมุนไพร - กระชาย สรรพคุณ เหง้าและรากใช้เป็นยาแก้ท้องร่วง ท้องเดิน ท้องอืด ท้องเฟ้อ แก้ปวดท้อง แก้บิด แก้โรคกระเพาะ แก้กålไส้ใหญ่ อักเสบ ยาบำรุงหัวใจ แก้ใจสั่น บำรุงกำหนด ลดน้ำตาลในเลือด ยารักษาโรคดวงตา ยาแก้ไอ แก้แผลในปาก (ปากเปื่อย ปาก แดง เป็นแผล) ยาอายุวัฒนะ มีรสเผ็ดร้อนขม กลิ่นหอมฉุน เฉพาะตัว - ฟักทะลายโจร สรรพคุณ ใช้บรรเทาอาการไข้หวัด แก้ไอและเจ็บคอ - ขมิ้น สรรพคุณ ต้านอนุมูลอิสระ ต้านการอักเสบ ต้านเชื้อจุลินทรีย์ต้านปรสิต ต้านการกลายพันธุ์ ต้านมะเร็ง และสามารถ ป้องกันความเป็นพิษต่อดับจากสารพิษ - จิง ช่วยแก้อาการร้อนใน ด้วยการใช้น้ำต้มสด ๆ นำมาทุบให้แหลกประมาณ 1 กำมือ แล้วต้มกับน้ำดื่ม ช่วยรักษาอาการปวดศีรษะและไมเกรน ด้วยการรับประทานน้ำขิงบ่อย ๆ ช่วยบำรุงหัวใจของคุณให้แข็งแรง ใช้บำรุงน้ำมันของมารดาใช้แก้อาการคอแห้ง เจ็บคอ ช่วยบำรุงสายตา รักษาโรคเกี่ยวกับตา และใช้แก้อาการตาฟาง - กระวาน สรรพคุณ ช่วยบำรุงธาตุในร่างกาย ขับเสมหะ แก้อาการคลื่นไส้ อาเจียน รักษาโรค รำมะนาด แก้ลมจุกเสียดแน่นเฟ้อ ท้องอืด ท้องเฟ้อ ด้วยการใช้ผลกระวานแก่จัด ประมาณ 6-10 ผล นำมาตากแห้งแล้วบดเป็นผง ใช้น้ำรับประทานครั้งละ 1-3 ช้อนชา ต้มกับน้ำ 1 ถ้วยแก้ว แล้วเคี่ยวจนเหลือครึ่งถ้วยแก้ว และนำมาใช้รับประทานเพียงครั้งเดียว 2. ระยะเวลาการเก็บเกี่ยวผลผลิต ข้อดีของการปลูกพืชผักสมุนไพร 3. การเตรียมเมล็ดพันธุ์การปลูก และการดูแล การให้อาหารเสริมแก่พืช 4. การควบคุมวิธีการใช้พืชสมุนไพรเพื่อป้องกัน ไวรัสโคโรนา(COVID19)		4 ชั่วโมง	จำนวน 4 ชั่วโมง