



# หลักสูตรการเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเอง

## หลักสูตรการทำน้ำพริกสมุนไพร (รูปแบบกลุ่มสนใจ )

จำนวน 20 ชั่วโมง

สำนักงานส่งเสริมการเรียนรู้ประจำจังหวัดเพชรบูรณ์

กรมส่งเสริมการเรียนรู้

กระทรวงศึกษาธิการ

## คำนำ

ด้วยสำนักงานส่งเสริมการเรียนรู้ประจำจังหวัดเพชรบูรณ์ เป็นศูนย์ที่จัดฝึกอบรมด้านอาชีพรวมถึงการสนับสนุนประสานงานร่วมกับภาคีเครือข่ายในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้และการศึกษาอาชีพให้มีความทำงานสร้างรายได้ให้ตนเองและครอบครัว

เพื่อให้การดำเนินงานเป็นไปตามวัตถุประสงค์ ของการดำเนินงานที่เน้นเรื่องการมีอาชีพเพื่อการมีงานทำมีรายได้ จึงได้คัดเลือกอาชีพหลักสูตรการทำน้ำพริกสมุนไพร ที่เป็นที่ยอมรับ ทาทานง่ายสะดวกต่อการรับประทาน กำลังในการซื้อมีสูง สามารถสร้างรายได้ให้กับผู้ประกอบการอาชีพได้เป็นอย่างดีจึงจัดทำเป็นหลักสูตรเพื่อเผยแพร่ให้ประชาชนทั่วไปได้มีความรู้ ความเข้าใจ สามารถนำไปประกอบอาชีพต่อไป

ขอขอบคุณวิทยากรวิชาชีพ และคณะดำเนินงานการเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเอง ที่ได้ร่วมพัฒนาหลักสูตรและจัดทำแผนการเรียนรู้รวมทั้งสื่อต่างๆ ให้สำเร็จไปด้วยดี และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าหลักสูตรเล่มนี้ จะเป็นประโยชน์ต่อวิทยากรและผู้เรียนต่อไป

สำนักงาน สกร.ประจำจังหวัดเพชรบูรณ์

มกราคม 2568

## สารบัญ

	หน้า
คำนำ	ก
สารบัญ	๗
ความรู้เกี่ยวกับวัสดุ อุปกรณ์ที่ใช้ในการทำน้ำพริกสมุนไพรม	1
ความรู้พื้นฐานในการจัดการเรียนรู้ตามหลักสูตรการทำน้ำพริกสมุนไพรม	8
หลักสูตรการทำน้ำพริกสมุนไพรม	9
ความเป็นมา	9
จุดประสงค์การเรียนรู้	9
กลุ่มเป้าหมาย	10
ระยะเวลา	10
เนื้อหาหลักสูตร	10
การจัดการเรียนรู้	10
สื่อการเรียนรู้	10
การวัดและประเมินผล	11
การจบหลักสูตร	11
เอกสารหลักฐานการศึกษา	11
การเทียบโอนผลการเรียน	11
<b>แผนการจัดการกระบวนการเรียนรู้หลักสูตรการทำน้ำพริกสมุนไพรม</b>	<b>12</b>
ใบความรู้ ความเป็นมาของการทำน้ำพริกสมุนไพรม	14
ใบความรู้ วัฒนธรรมการทำน้ำพริก	15
ใบความรู้ วิธีการทำน้ำพริกสมุนไพรม	17
ใบงานแบบบันทึกการทำน้ำพริกสมุนไพรม	18
ใบความรู้ ประโยชน์และคุณค่าทางโภชนาการของน้ำพริก	19
ใบความรู้ การบรรจุหีบห่อ	21
ใบความรู้ การคำนวณต้นทุน กำไร	23
ใบงาน การคิดต้นทุน กำไร	24
ใบความรู้ ช่องทางการตลาด	25
แบบวัดและประเมินผลการทำน้ำพริกสมุนไพรม	26
ใบงาน แบบประเมินผลงานผู้เรียน	27
<b>บรรณานุกรม</b>	<b>28</b>
<b>รายชื่อคณะผู้จัดทำหลักสูตร</b>	<b>29</b>

## หลักสูตรการทำน้ำพริกสมุนไพร จำนวน 20 ชั่วโมง

### ความรู้เกี่ยวกับวัสดุและอุปกรณ์ที่ใช้ในการทำน้ำพริกสมุนไพร

วัสดุและอุปกรณ์ที่ใช้ในการทำน้ำพริก ก่อนที่ผู้เรียนจะเข้าสู่การเริ่มต้นการทำน้ำพริก ผู้เรียนควร เรียนรู้เกี่ยวกับวัสดุและอุปกรณ์ที่ใช้ในการทำน้ำพริก ได้แก่ เครื่องครัว เครื่องใช้ เครื่องปรุงรส ที่จำเป็นต้องใช้ เช่นครก สาก กระทะ ตะหลิว ถ้วยตวง มีด เขียง พริกชี้หนูแห้ง กระเทียม หอมแดง ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด ดังนี้

#### 1. ครกและสาก



#### 2. กระทะ และตะหลิว



## 3. ถ้วยตวง



## 4. มีด



## 5. เชียง



## 6. น้ำมันพืช



7. พริก คือ ส่วนประกอบที่สำคัญในการทำน้ำพริก พริกทุกชนิดมีสารแคปไซซิน ซึ่งเป็นสารที่มีคุณสมบัติในการป้องกันความชรา มีสารแคโรทีนอยด์ ซึ่งล้วนมีคุณสมบัติในการต่อต้านอนุมูลอิสระ ช่วยให้ สดชื่น ตื่นตัว ขับลมในลำไส้ กระตุ้นการเจริญอาหาร และยังมีวิตามินซีที่ช่วยเสริมความแข็งแรงของหลอดเลือด เสริมการสร้างคอลลาเจนในชั้นผิว และช่วยเสริมภูมิคุ้มกันในร่างกาย เหมาะกับใครที่แพ้อากาศหรือเป็นหวัดบ่อย



8. หอมแดง กระเทียม จะมีเซเลเนียม ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ และมีโปรแตสเซียมเยอะ ทางการศึกษาพบว่า มีคุณสมบัติช่วยให้เซลล์แข็งแรง และยังจะได้ไขมันจากกระเทียมซึ่งเป็นสารแอนตี้ไซติก ช่วยป้องกันการติดเชื้อ แก้อักเสบ และลดไขมันในเส้นเลือด ช่วยให้การไหลเวียนของเลือดดีขึ้น โดยเฉพาะกระเทียม มี อัลลิซิน (allicin) และซัลเฟอร์ (sulfur) สูง ช่วยลดอาการขาดหลอดเลือดของเส้นผม ลดความดันโลหิต ช่วยไม่ให้เลือดจับตัวเป็นลิ่มหรืออุดตันตามผนังหลอดเลือด จึงช่วยป้องกันโรคที่เกี่ยวข้องกับระบบไหลเวียนโลหิตและเสริมภูมิคุ้มกันร่างกาย ขับเหงื่อ ขับปัสสาวะ ขับเสมหะ ขับลมในกระเพาะอาหารได้ และในหอมแดงยังมีฟอสฟอรัสปริมาณสูง ช่วยบำรุงประสาทและความจำ ทำให้สมองแจ่มใส ช่วยเจริญอาหาร ช่วยลดความร้อนในร่างกาย แก้อหิวต์คึดจุก ขับลมในลำไส้



9. ตะไคร้ ใช้เป็นยาช่วยลดความดันโลหิต และแก้ไอ ลำต้น รสหอมปร่า เป็นยาขับลม แก้อหิวต์คึดจุก ขับปัสสาวะแก้ไอ แก้ลมแตกปลาย แก้เบื่ออาหาร ทำให้เจริญอาหาร ขับเหงื่อ แก้ดื่บกลืนควาในอาหาร



10. ใบมะกรูด มีชื่อท้องถิ่นอื่น ๆ ว่า มะขู (แม่ฮ่องสอน), มะขูน มะขูด (ภาคเหนือ), ส้มกรูด ส้มมั่วผี (ภาคใต้) น้ำมันจากใบมะกรูดมีส่วนช่วยกระตุ้นการเจริญเติบโตของเชื้อราบางชนิด เช่น ช่วยกระตุ้นการสร้างเส้นใยของราพวกมูเคอร์ แอสเปอร์จิลลัส อัลเทอร์นาเรีย และกระตุ้นการสร้างสปอร์ของแอสเปอร์จิลลัส ใบมะกรูดและน้ำมันมะกรูดสามารถใช้ดับกลิ่นคาวในอาหารได้ ใช้ในการประกอบอาหารและแต่งกลิ่นคาวหวาน



11. ข่า ไม้ล้มลุกอายุหลายปี สูงประมาณ 1.5 – 2 เมตร มีลำต้นใต้ดินเรียกว่าเหง้า มีข้อและปล้องชัดเจน เลื้อยขนานพื้นดินและแตกแขนงเป็นแง่ง เหง้าหัว มีรสเผ็ดร้อนขม แก้ฟกช้ำ แก้บวม แก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ จุกเสียด แน่น แก้กวาง กลื่น ขับลมในลำไส้ แก้ปวดมวนในท้อง ขับลมในสตรีหลังคลอดบุตร ใช้ภายนอกรักษาอาการคันในโรคลมพิษ ช่วยย่อยอาหาร แก้บิด แก้ลมพิษ แก้โรคปวดบวมตามข้อ หลอดลมอักเสบ



12. เกลือ ถือเป็นวัตถุดิบที่สำคัญในการทำอาหาร ไม่ว่าจะใช้เพื่อเพิ่มรสชาติเค็มให้กับเมนูอาหาร ตลอดจนใช้ในการหมักบ่ม สำหรับถนอมอาหาร จึงเป็นของคู่ครัวที่จะขาดไปไม่ได้เลย แต่รู้หรือไม่ว่า นอกจากรสชาติที่เค็มแล้ว เกลือ ยังให้ประโยชน์ต่าง ๆ ต่อร่างกายอย่างอเนกอนันต์ รวมถึงยังสามารถนำมาใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้อย่างหลากหลาย



13. น้ำปลา น้ำปลาไม่เพียงแต่ช่วยเติมแต่งรสชาติอาหารเท่านั้น แต่ยังมีสารอาหารอื่นที่มีประโยชน์ อยู่ด้วย เช่น

- โปรตีนหรือกรดอะมิโนที่จำเป็นต่อร่างกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งไลซีน (Lysine) และกรดอ็อกซาลิก -  
วิตามิน บี 12 - สารประกอบไนโตรเจน - เกลือแร่



## การทำน้ำพริกสมุนไพรมะนาว



### เตรียมวัตถุดิบ

1. กุ้งแห้ง 20 กรัม
2. พริกแห้ง 5 กรัม
3. ใบมะกรูด 3 กรัม
4. รากผักชี 15 กรัม
5. ตะไคร้ 20 กรัม
6. ขิง 20 กรัม
7. ข่า 10 กรัม
8. หอมแดง 20 กรัม
9. กระเทียมเจียว 20 กรัม
10. ถั่วลิสง 20 กรัม
11. น้ำปลา 50 กรัม
12. น้ำตาลโตนด 90 กรัม
13. น้ำมะขามเปียก 30 กรัม
14. มะนาว 5 กรัม

### วิธีทำ

1. หั่นขอยสมุนไพรทั้งหมดออกเป็นชิ้นเล็ก ๆ ทั้ง ตะไคร้ ขิง ข่า หอมแดง พริกแห้ง และใบมะกรูด
2. นำสมุนไพรทั้งหมดเจียวในน้ำมัน และ นำขึ้นพักให้สะเด็ดน้ำมัน
3. ปูรุกรสด้วย น้ำมะขามเปียก น้ำตาลโตนด และมะนาว
4. คลุกเคล้าวัตถุดิบทั้งหมดให้เข้ากัน และจัดเสิร์ฟ

## ความรู้พื้นฐานในการจัดการเรียนรู้ตามหลักสูตรการทำน้ำพริกสมุนไพรม

ความรู้พื้นฐานในการจัดการเรียนรู้ตามหลักสูตรการทำน้ำพริกมีความสัมพันธ์และเชื่อมโยงอย่างใกล้ชิดกับวิถีชีวิตใกล้ชิดกับวิถีชีวิต ประเพณีและวัฒนธรรมไทย มีเอกลักษณ์ที่โดดเด่นเป็นลักษณะเฉพาะไป ในแต่ละประเภท การเรียนรู้การทำน้ำพริก จึงเป็นการเรียนรู้วิถีชีวิต สังคม ประเพณี วัฒนธรรม ประวัติศาสตร์ของชาติไทย แต่ละภาคของประเทศ ซึ่งมีเสน่ห์ มีความหลากหลาย และน่าศึกษาค้นคว้า ด้วยและเหตุนี้ ธุรกิจด้านการทำน้ำพริกจึงเป็นที่นิยมและเป็นที่ยอมรับสำหรับคนไทยและคนต่างชาติ ขยายตลาดให้สอดคล้องกับความต้องการบริโภค นโยบายในการจัดการเรียนรู้การฝึกอาชีพด้าน ตามความ ต้องการของท้องถิ่นและเมื่อผู้เรียนสำเร็จจากการเรียนรู้ไปแล้ว สามารถนำ ความรู้และทักษะไปเป็นแนวทาง ในการประกอบอาชีพได้ต่อไปในการจัดการเรียนรู้การทำน้ำพริกเป็นการจัดการเรียนรู้เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ เกี่ยวกับความเป็นมา ลักษณะ ประเภท วัตถุดิบและวัสดุอุปกรณ์ เทคนิควิธีการทำ ประโยชน์และคุณค่า ช่องทางการจัดการทางการตลาด หลักการบรรจุหีบห่อ เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจการบริหารจัดการอาชีพอย่างมี ประสิทธิภาพและมีคุณธรรม

อาชีพการทำน้ำพริก เป็นอีกหนึ่งอาชีพที่น่าสนใจสามารถเป็นอาชีพทางเลือก สร้างรายได้เสริม หรือเพื่อใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ สำนักงานส่งเสริมการเรียนรู้ประจำจังหวัดเพชรบูรณ์ จึงได้ส่งเสริมการจัดทำหลักสูตรการทำน้ำพริก ซึ่งเป็นการเรียนรู้เกี่ยวกับทักษะการทำอาหาร การบำรุง ดูแลรักษา วัสดุอุปกรณ์และการบริการลูกค้าในรูปแบบต่าง ๆ ที่สามารถนำความรู้ไปใช้ในการสร้างรายได้ที่มั่นคงและยั่งยืนอย่างมีประสิทธิภาพ

## หลักสูตรการทำน้ำพริกสมุนไพร

### 1. ความเป็นมา

การจัดการศึกษาอาชีพในปัจจุบันมีความสำคัญมาก เพราะจะเป็นการพัฒนาประชากรของประเทศ ให้มีความรู้ความสามารถและทักษะในการประกอบอาชีพ เป็นการแก้ปัญหาการว่างงานและส่งเสริม ความเข้มแข็งให้แก่เศรษฐกิจชุมชน ตลอดจนกำหนดภารกิจที่จะยกระดับการจัดการศึกษา เพื่อเพิ่มศักยภาพ และขีดความสามารถให้ประชาชนได้มีอาชีพที่สามารถสร้างรายได้ที่มั่นคง โดยเน้นการบูรณาการให้สอดคล้องกับ ศักยภาพด้านต่างๆ มุ่งพัฒนาคนไทย ให้ได้รับการศึกษาเพื่อพัฒนาอาชีพ และการมีงานทำอย่างมีคุณภาพ ทั้งถึงและเท่าเทียมกัน ประชาชนมีรายได้มั่นคง มั่งคั่ง และมีงานทำอย่างยั่งยืน

จากการสำรวจข้อมูลประชาชนในพื้นที่พบว่า การประกอบอาชีพหลัก ส่วนใหญ่จะประกอบอาชีพทางการเกษตร รองลงมาคือรับจ้าง แต่ด้วยสภาวะเศรษฐกิจ ตกต่ำราคาผลผลิตทางการเกษตรลดต่ำลง สถานการณ์โรคติดต่อที่รุนแรง ส่งผลให้ประชาชนมีรายได้ไม่เพียงพอกับในปัจจุบัน ในด้านวิถีชีวิตวัฒนธรรม การบริโภคของคนในชุมชน พบว่านิยมบริโภคน้ำพริกกันทุกครัวเรือน ซึ่งมักจะขาดไม่ได้ในการ รับประทานอาหาร แต่ละมื้อ น้ำพริกยังเป็นอาหารสุขภาพชั้นเยี่ยม เพราะทั้งส่วนผสมและวิธีการกินคู่กับผักเคียง ได้ประโยชน์ ทั้งโปรตีน วิตามิน ควบถ้วน สำหรับวิธีทำ ก็ง่าย และประหยัดอีกด้วย ส่วนผสมหลักของ น้ำพริก นั้นส่วนมากจะใช้พืชผักสมุนไพรที่นิยมปลูกเป็นผักสวนครัวที่หาได้ง่าย มีประโยชน์กับร่างกาย

น้ำพริกมีมาตั้งแต่สมัยกรุงศรีอยุธยา โดยคำว่า "น้ำพริก" มีความหมายมาจากการปรุงด้วยการนำสมุนไพร พริก กระเทียม หัวหอม เครื่องเทศกลิ่นแรง มาโขก บด รวมกัน เพื่อใช้สำหรับจิ้ม โดยมี ดอกแค มะเขือยาว แตงกวา ถั่วฝักยาว มะเขือม่วง ถั่วพู สัตว์น้ำต่าง ๆ เช่น ปลา กุ้ง คนในสมัยก่อนนิยมรับประทาน สัตว์น้ำมากกว่าสัตว์บก จึงอาจคิดค้นน้ำพริกขึ้นเพื่อเพิ่มรสชาติ และดับกลิ่นคาวต่าง ๆ น้ำพริกถูกใช้เป็นส่วนประกอบของอาหารต่าง ๆ หรือใช้ในการรับประทานเป็นกับข้าวก็ได้ และยังได้รับความนิยมาตั้งแต่อดีต จนถึงปัจจุบัน ในปัจจุบันได้มีการนำน้ำพริกชนิดต่าง ๆ มาดัดแปลงเป็นอาหารหลากหลายประเภท รวมถึงนำมาผัดกับข้าว เช่น ข้าวผัดน้ำพริกนรก ข้าวผัดน้ำพริกปลาหู เป็นต้น

### 2. จุดประสงค์การเรียนรู้

- 2.1 อธิบายความเป็นมาของการทำน้ำพริก
- 2.2 อธิบายวัสดุ อุปกรณ์และเลือกใช้ได้อย่างเหมาะสม
- 2.3 อธิบายขั้นตอนการทำน้ำพริก

- 2.4 ปฏิบัติการทำน้ำพริกได้
- 2.5 อธิบายคุณค่าของการทำน้ำพริกได้
- 2.6 จัดหาหรือจัดทำการบรรจุหีบห่อได้อย่างเหมาะสม
- 2.7 คิดต้นทุน กำไรจากการจำหน่ายน้ำพริกได้
- 2.8 อธิบายช่องทางการจัดการตลาดของการทำน้ำพริกได้

### 3. กลุ่มเป้าหมาย

ประชาชนทั่วไป

### 4. ระยะเวลา

ภาคทฤษฎี 2 ชั่วโมง

ภาคปฏิบัติ 18 ชั่วโมง

### 5. เนื้อหาหลักสูตร

- 5.1 ความเป็นมาของการทำน้ำพริกสมุนไพร
- 5.2 วัสดุ อุปกรณ์และเลือกใช้ได้อย่างเหมาะสม
- 5.3 ขั้นตอนการทำน้ำพริก
- 5.4 การปฏิบัติการทำน้ำพริก
- 5.5 คุณค่าของการทำน้ำพริก
- 5.6 การจัดหาหรือจัดทำการบรรจุหีบห่อได้อย่างเหมาะสม
- 5.7 การคิดต้นทุน กำไรจากการทำน้ำพริก
- 5.8 ช่องทางการจัดการตลาดการทำน้ำพริก

### 6. การจัดการเรียนรู้

การบรรยายให้ความรู้ การสาธิต การลงมือปฏิบัติ การอภิปรายแลกเปลี่ยนประสบการณ์ การเรียนรู้

### 7. สื่อการเรียนรู้

- 7.1 สื่อสิ่งพิมพ์ เช่น หนังสือ ใบความรู้ แผ่นพับ
- 7.2 สื่ออิเล็กทรอนิกส์ สื่อออนไลน์
- 7.3 สื่อบุคคล เช่น ผู้รู้ ภูมิปัญญา
- 7.4 แหล่งเรียนรู้ในชุมชน

## 8. การวัดและประเมินผล

ประเมินความรู้ภาคทฤษฎี และภาคปฏิบัติจากการสอบถาม แบบทดสอบ การสังเกต การมีส่วนร่วม

## 9. การจบหลักสูตร

- 9.1 มีเวลาเรียนและฝึกปฏิบัติตามหลักสูตรไม่น้อยกว่าร้อยละ 80
- 9.2 มีผลการประเมินผ่านตลอดหลักสูตรไม่น้อยกว่าร้อยละ 60
- 9.3 มีชิ้นงาน/ผลงาน ผ่านเกณฑ์การประเมินตามมาตรฐานและคุณภาพ

## 10. เอกสารหลักฐานการศึกษา

เกียรตินิยมออกโดยสถานศึกษา

## 11. การเทียบโอน

เทียบโอนเป็นรายวิชาเข้าสู่หลักสูตรการศึกษานอกระบบระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน โดยพิจารณาจากจำนวนชั่วโมง และความสอดคล้องกับมาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัดตามหลักสูตรสถานศึกษารายวิชาเลือก สารการประกอบอาชีพไม่น้อยกว่าร้อยละ 60

ลงชื่อ.....ผู้เขียนหลักสูตร

(.....)

ตำแหน่ง ครู กศน.ตำบล

ลงชื่อ.....ผู้เห็นชอบหลักสูตร

(.....)

เจ้าหน้าที่การเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเอง

ลงชื่อ.....อนุมัติหลักสูตร

(.....)

ผู้อำนวยการ สกร.ระดับอำเภอ.....

แผนการจัดกระบวนการเรียนรู้หลักสูตรการทำน้ำพริกสมุนไพร

เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	สื่อการเรียนรู้	วัดและประเมินผล	ชั่วโมง	
						ทฤษฎี	ปฏิบัติ
1. ความเป็นมาของการทำน้ำพริกสมุนไพร	1. อธิบายความเป็นมาของการทำน้ำพริกสมุนไพร	1. ความเป็นมาของการทำน้ำพริกสมุนไพร	1. วิทยากรอธิบายความเป็นมาของการทำน้ำพริกสมุนไพร	1. ใบความรู้เรื่องความเป็นมาของการทำน้ำพริกสมุนไพร 2. รูปภาพ 3. สื่อออนไลน์	1. สังเกตความสนใจ 2. ซักถาม 3. การมีส่วนร่วม 4. ชิ้นงาน/ผลงาน	20 นาที	
2. วัสดุอุปกรณ์และการเลือกใช้	2. อธิบายวัสดุอุปกรณ์และเลือกใช้ได้อย่างเหมาะสม	2. วัสดุ อุปกรณ์ และการเลือกใช้	1. วิทยากรอธิบายอุปกรณ์ในการทำน้ำพริก 2. วิทยากรอธิบายวัสดุที่ใช้ประกอบการทำน้ำพริก	1. ตัวอย่างวัสดุอุปกรณ์ 2. สื่อออนไลน์	5. ประเมินผลงานผู้เรียน โดยใช้ใบงานที่กำหนด	20 นาที	
3. ขั้นตอนการทำน้ำพริกสมุนไพร	3. อธิบายขั้นตอนการทำน้ำพริกสมุนไพร	3. ขั้นตอนการทำน้ำพริกสมุนไพร	1. วิทยากรอธิบายการเตรียมส่วนผสมและขั้นตอนการทำน้ำพริกสมุนไพร	1. ใบความรู้ เรื่องการทำน้ำพริกสมุนไพร 2. สื่อออนไลน์ 3. วัสดุ อุปกรณ์ของจริง		20 นาที	3 ชั่วโมง
4. การปฏิบัติการทำน้ำพริกสมุนไพร	4. ปฏิบัติการทำน้ำพริกสมุนไพรได้	4. การปฏิบัติการทำน้ำพริกสมุนไพร	1. วิทยากรสาธิตวิธีการทำน้ำพริกสมุนไพรและผู้เรียนลงมือปฏิบัติ 2. วิทยากรและผู้เรียนแลกเปลี่ยนเรียนรู้	1. ใบงาน การทำน้ำพริกสมุนไพร			10 ชั่วโมง

แผนการจัดกระบวนการเรียนรู้หลักสูตรการทำน้ำพริกสมุนไพร

เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	สื่อการเรียนรู้	วัดและประเมินผล	ชั่วโมง	
						ทฤษฎี	ปฏิบัติ
5. คุณค่าทางโภชนาการของน้ำพริกสมุนไพร	5. อธิบายโภชนาการของน้ำพริกสมุนไพรได้	5. คุณค่าทางโภชนาการของ น้ำพริกสมุนไพร	1. ผู้เรียนศึกษาใบความรู้คุณค่าทางโภชนาการของน้ำพริก 2. วิทยากรและผู้เรียนร่วมกันอภิปรายแลกเปลี่ยนเรียนรู้เกี่ยวกับคุณค่าทางโภชนาการของน้ำพริก 3. วิทยากรสรุปองค์ความรู้	ใบความรู้ เรื่องคุณค่าทางโภชนาการของน้ำพริก		30 นาที	
6. การจัดหาหรือจัดทำบรรจุหีบห่อ	6. จัดหาหรือจัดทำบรรจุหีบห่อได้อย่างเหมาะสม	6. การจัดหาหรือจัดทำบรรจุหีบห่อ	1. วิทยากรอธิบายการจัดทำ/จัดหาและเทคนิคของการทำบรรจุหีบห่อ	1. ใบความรู้ เรื่องการบรรจุหีบห่อ 2. ตัวอย่างการบรรจุ หีบห่อ		10 นาที	5 ชั่วโมง
7. ช่องทางการจัดการการตลาด ของน้ำพริก	7. อธิบายช่องทางการจัดการการตลาดของ น้ำพริกสูตรต่างๆได้	7. ช่องทางการตลาด ของน้ำพริกสูตรต่างๆ	1. วิทยากรแจกใบความรู้ให้ผู้เรียนศึกษา 2. วิทยากรและผู้เรียนร่วมกันอภิปรายแลกเปลี่ยนเรียนรู้เกี่ยวกับช่องทางการจัดการการตลาด	1. ใบความรู้เรื่องช่องทางการตลาด		20 นาที	

## ใบความรู้

### ความเป็นมาการทำน้ำพริกสมุนไพร

การจัดการศึกษาอาชีพในปัจจุบันมีความสำคัญมาก เพราะจะเป็นการพัฒนาประชากรของประเทศ ให้มีความรู้ความสามารถและทักษะในการประกอบอาชีพ เป็นการแก้ปัญหาการว่างงานและส่งเสริมความเข้มแข็ง ให้แก่เศรษฐกิจชุมชน ตลอดจนกำหนดภารกิจที่จะยกระดับการจัดการศึกษา เพื่อเพิ่มศักยภาพและขีดความสามารถให้ประชาชน ได้มีอาชีพที่สามารถสร้างรายได้ ที่มั่นคง โดยเน้นการบูรณาการให้สอดคล้องกับ ศักยภาพด้านต่างๆ มุ่งพัฒนาคนไทย ให้ได้รับการศึกษาเพื่อพัฒนาอาชีพ และการมีงานทำอย่างมี คุณภาพทั่วถึง และเท่าเทียมกัน ประชาชนมีรายได้มั่นคง มั่งคั่ง และมีงานทำอย่างยั่งยืน

จากการสำรวจข้อมูลประชาชนในพื้นที่พบว่า การประกอบอาชีพหลักส่วนใหญ่จะประกอบอาชีพทางการเกษตร คือ ปลูกพริก มะเขือ ข้าวโพด มะขาม รองลงมาคือรับจ้าง แต่ด้วยสถานะเศรษฐกิจตกต่ำราคาผลผลิตทางการเกษตรลดต่ำลง สถานการณ์โรคติดต่อที่รุนแรงส่งผลให้ประชาชนมีรายได้ไม่เพียงพอกับในปัจจุบันในด้าน วิถีชีวิตวัฒนธรรมการบริโภคของคนในชุมชนพบว่านิยมบริโภคน้ำพริกกันทุกครัวเรือนซึ่งมักจะขาดไม่ได้ในการ รับประทานอาหารแต่ละมื้อน้ำพริกยังเป็นอาหารสุขภาพชั้นเยี่ยมเพราะทั้งส่วนผสมและวิธีการกินคู่กับผักเคียงได้ประโยชน์ทั้งโปรตีนวิตามินครบถ้วนสำหรับวิธีทำก็ง่ายและประหยัดอีกด้วยส่วนผสมหลักของน้ำพริกนั้นส่วนมาก จะใช้พืชผักสมุนไพรที่นิยมปลูกเป็นผักสวนครัวที่หาได้ง่ายมีประโยชน์กับร่างกาย

น้ำพริกมีมาตั้งแต่สมัยกรุงศรีอยุธยา โดยคำว่า "น้ำพริก" มีความหมายมาจากการปรุงด้วยการนำสมุนไพร พริก กระเทียม หัวหอม เครื่องเทศกลิ่นแรงชนิดต่างๆมาโขก บดรวมกัน เพื่อใช้สำหรับจิ้ม โดยมีดอกแค มะเขือ แตงกวา ถั่วฝักยาว มะเขือม่วง ถั่วพู สัตว์น้ำต่าง ๆ เช่น ปลา กุ้ง คนในสมัยก่อนนิยมรับประทานสัตว์น้ำมากกว่า สัตว์บก จึงคิดค้นน้ำพริกขึ้นเพื่อเพิ่มรสชาติและดับกลิ่นคาวต่างๆ น้ำพริกถูกใช้เป็นส่วนประกอบของอาหารต่างๆหรือใช้ในการรับประทานเป็นกับข้าวก็ได้ และยังได้รับความนิยมมาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน ในปัจจุบันได้มีการนำ น้ำพริกชนิดต่าง ๆ มาดัดแปลงเป็นอาหารหลากหลายประเภท รวมถึงนำมาผัดกับข้าว เช่น ข้าวผัดน้ำพริกนรก ข้าวผัดน้ำพริกสมุนไพร เป็นต้น

## ใบความรู้ วัฒนธรรมการทานน้ำพริก

ในบรรดากับข้าว กับปลาทั้งหลายของคนไทย อาหารที่คนทุกภาค ไม่ว่าจะเหนือ ใต้ อีสาน กลาง รับประทานกันคงหนีไม่พ้น “น้ำพริก” ซึ่งวัตถุดิบที่ใช้ก็มีเพียงแค่ พริก เกลือ หอม กระเทียม แต่คงต้องตัดสินกันที่ รสชาติความกลมกล่อมซึ่งนั่นคงมาจากฝีมือการโขลกเครื่องปรุงต่างๆเข้าด้วยกัน คนโบราณว่ากันว่า ฝีมือการตำ น้ำพริกให้กลมกล่อมอาจเป็นเสน่ห์ของหญิงที่ทำให้ชายติดใจในรสชาติของน้ำพริกเลยทีเดียว แต่ทว่าไปแล้วที่จริง อาจเพราะคุณประโยชน์ของน้ำพริกที่มีมากมายจนยากที่จะตัดใจไปได้อีกทั้งวัตถุดิบธรรมชาติในท้องถิ่นที่นำมาใช้ ปรุงประกอบก็ยังสะท้อนให้เห็นวิถีชีวิตและวัฒนธรรมการบริโภคของคนไทยแต่โบราณ เหตุนี้เองที่ทำให้ น้ำพริก เป็นอาหารที่อยู่คู่ครัวไทยมาช้านาน

แต่ทว่าในปัจจุบันวัฒนธรรมการบริโภคของคนไทยก็เปลี่ยนแปลงไปโดยเฉพาะการหลงใหลเข้ามา ของอาหารนานาชาติ ทั้งตะวันตกแบบอาหารจานด่วน อาหารบุฟเฟต์ อาหารปิ้งย่าง ทำให้คนไทยหันไปนิยมบริโภค อาหารนานาชาติ ซึ่งสวนทางกับชาวตะวันตกที่หันมารับประทานอาหารไทยมากขึ้น คนไทยอาจลิ้มอาหารกันครัว คู่กับผักกิมมี่ไป หน้าเสียดายที่คุณอาจจะไม่รู้ตัวว่าก ล้างทิ้งของดีที่มีอยู่ในตัวเองไปซะแล้ว เพราะ “น้ำพริก” เป็นอาหารกันครัวที่สรรหาวัตถุดิบได้ง่ายๆ เตรียมไม่ยาก เก็บรักษาได้นาน อีกทั้งยังมีประโยชน์ต่อสุขภาพให้คุณค่าทางโภชนาการ เช่น น้ำพริกอ่อน 100 กรัมให้คุณค่าทางโภชนาการ พลังงาน 212 กรัม มีโปรตีน 6.9 กรัม ไขมัน 19.6 กรัม คาร์โบไฮเดรต 2.1 กรัม มีใยอาหาร แร่ธาตุ แคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก และวิตามิน ต่างๆ ซึ่งหากทานคู่กับผักก็ยิ่งเพิ่มคุณค่าทางโภชนาการได้มากขึ้น เพราะจากการสำรวจของกรมอนามัย กระทรวง สาธารณสุขไทย ปี 2554 พบว่า คนไทยกินผักน้อยมากเฉลี่ยคนละ 1.8 ชีดต่อวัน(180 กรัม) ในขณะที่องค์การ อนามัยโลก(WHO) แนะนำให้บริโภควันละ 4 ชีด(400 กรัม) จึงจะมีผลในการป้องกันโรคได้ ซึ่งเมนู “น้ำพริก ผักจิ้ม” “จะเป็นตัวช่วยให้คนไทยกินผักได้มากขึ้น นอกจากนี้แล้ววัตถุดิบที่ใช้อย่างจัดเป็นสมุนไพรที่มีสรรพคุณทางยา ได้แก่ พริก มีรสชาติเผ็ดร้อน ช่วยกระตุ้นการทำงานของลำไส้ ทำให้เจริญอาหาร ขับลม แก้หวัด แก้ภูมิแพ้ งานวิจัยพบว่าในพริกมีสารแคปไซซินที่ช่วยป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือด รวมทั้งฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระที่เป็นสาเหตุของโรคมะเร็ง กระเทียม มีสาร “อัลลิซิน” มีฤทธิ์ช่วยลดความดันโลหิต ช่วยไม่ให้เลือดจับตัวเป็นลิ่มหรือ อุดตันตามผนังหลอดเลือด ลดการเกิดโรคหัวใจและโรคหลอดเลือด หอมแดง มีสาร “เคอร์ซีทิน” มีส่วนในการ ช่วยทำความสะอาดเส้นเลือด ป้องกันไม่ให้หลอดเลือดอุดตัน นอกจากนี้สมุนไพรที่เป็นเครื่องเคียงกินกับน้ำพริก เช่น สายบัว บวบก ผักกะเฉด ผักกูด ผักหนาม ยังมีสารประกอบที่เรียกว่า “สารพฤกษเคมี” เป็นสารที่ได้ จากพืชผักธรรมชาติที่มีประโยชน์เมื่อเราเสริม

เข้าไปในร่างกายก็จะช่วยป้องกันหรือบำบัดโรคได้ เช่น คลอโรฟิลล์ ฟลาโวนอยด์ แคโรทีนอยด์ ออกฤทธิ์ช่วยกันเสริมสร้างร่างกายให้แข็งแรง เพิ่มภูมิคุ้มกันและต่อต้านอนุมูลอิสระ ในผักยังมีเส้นใยอาหาร หรือที่เรียกว่าไฟเบอร์ มีประโยชน์คือเส้นใยอาหารที่ละลายน้ำจะช่วยคุมนระดับไขมันและระดับน้ำตาลในเลือด ส่วนเส้นใยที่ไม่ละลายน้ำจะช่วยให้ระบบขับถ่ายทำงานได้ดีขึ้น ลดโอกาสเสี่ยงการ เป็นริดสีดวงทวาร และมะเร็งลำไส้ใหญ่ ประโยชน์เหล่านี้บ่งบอกได้ถึงข้อดีของน้ำพริกหนึ่งถ้วยเล็กๆในครัวของคนไทย ถึงแม้ว่าในปัจจุบันคนไทยหันไปรับประทานอาหารจากนานาชาติมากขึ้นแต่ก็ยังมีคนบางกลุ่มที่ยังอนุรักษ์ภูมิปัญญาไทยโดยน่าน้ำพริกไปแปรรูปให้เป็นผลิตภัณฑ์ที่สามารถหาซื้อได้ง่ายและสะดวกขึ้นเป็นการเพิ่มมูลค่าให้ผลิตภัณฑ์ เพิ่มรายได้ให้กับคนในท้องถิ่นและการปรับตัวให้เข้ากับสังคมโลก

คงเป็นที่ประจักษ์แล้วว่า น้ำพริก เป็นอาหารที่มีคุณประโยชน์ที่ส่งผลดีต่อสุขภาพมากมายควรค่าที่จะอยู่คู่กับครัวไทย ซึ่งคนไทยคงต้องหันกลับมามองของดีที่มีอยู่ใกล้ตัวเรา สิ่งที่สำคัญที่สุดคือ คนไทยเองต้องตระหนักและเห็นคุณค่าของภูมิปัญญาไทยที่บรรพบุรุษได้สั่งสมและถ่ายทอดจากรุ่นสู่รุ่น ดังนั้นจึงไม่สายเกินไปที่เราจะหันมาส่งเสริมให้มีการอนุรักษ์อาหารไทยที่ทรงคุณค่าเช่นนี้ไว้ตลอดไป

## ใบความรู้

### วิธีการทำน้ำพริกสมุนไพรมะเขือ



#### เตรียมวัตถุดิบ

1. กุ้งแห้ง 20 กรัม
2. พริกแห้ง 5 กรัม
3. ใบมะกรูด 3 กรัม
4. รากผักชี 15 กรัม
5. ตะไคร้ 20 กรัม
6. ขิง 20 กรัม
7. ข่า 10 กรัม
8. หอมแดง 20 กรัม
9. กระเทียมเจียว 20 กรัม
10. ถั่วลิสง 20 กรัม
11. น้ำปลา 50 กรัม
12. น้ำตาลโตนด 90 กรัม
13. น้ำมันมะพร้าว 30 กรัม
14. มะนาว 5 กรัม

#### วิธีทำ

1. หั่นขอยสมุนไพรทั้งหมดออกเป็นชิ้นเล็ก ๆ ทั้ง ตะไคร้ ขิง ข่า หอมแดง พริกแห้ง และใบมะกรูด
2. นำสมุนไพรทั้งหมดเจียวในน้ำมัน และ นำขึ้นพักให้สะเด็ดน้ำมัน
3. ปูร้งรสด้วย น้ำมันมะพร้าว น้ำตาลโตนด และมะนาว
4. คลุกเคล้าวัตถุดิบทั้งหมดให้เข้ากัน และจัดเสิร์ฟ



## ใบความรู้

### ประโยชน์ คุณค่าทางโภชนาการของน้ำพริกสมุนไพรมะเขือเทศ

พริกอุดมไปด้วยวิตามิน และแร่ธาตุต่างๆ มากมาย เช่น วิตามินเอ วิตามินบี 6 วิตามินซี แมกนีเซียม โพแทสเซียม ธาตุเหล็ก และใยอาหาร เป็นต้น รู้มั้ยว่าพริก 100 กรัม จะมีวิตามินซีสูงถึง 144 มิลลิกรัมเลยทีเดียว จึงเรียกได้ว่าพริกเป็นแหล่งวิตามินช่วยในเรื่อง

1. บรรเทาความเจ็บปวดมีการสกัดเอาสารแคปไซซินในพริก ให้อยู่ในรูปของครีม ขี้ผึ้ง หรือเจล ใช้ทา เพื่อบรรเทาอาการเจ็บปวดที่ผิวหนัง เช่น ไฟไหม้ น้ำร้อนลวก ปวดเมื่อยตามตัว งูสวัด สารแคปไซซินในพริก จะกระตุ้นให้ร่างกายหลั่งสารเอ็นดอร์ฟิน สามารถช่วยบรรเทาอาการเจ็บปวดได้ตามธรรมชาติ
2. พริกมีสารต่อต้านอนุมูลอิสระจึงช่วยชะลอริ้วรอยก่อนวัย
3. กระตุ้นให้สมองหลั่งสารเอ็นดอร์ฟินออกมาด้วยสารแคปไซซินในพริก สามารถ ช่วยให้อารมณ์ดี รู้สึกสดชื่น ผ่อนคลาย และมีความสุขขึ้น
4. วิตามินซีในพริกช่วยเสริมสร้างคอลลาเจนในร่างกายได้
5. ในพริกอุดมไปด้วย วิตามินเอ วิตามินซี รวมถึงเบต้าแคโรทีนซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่มีสรรพคุณ ในการบำรุงและป้องกันความเสื่อมของจอประสาทตา
6. ช่วยลดสารที่มากัดขวางระบบทางเดินหายใจอันเนื่องมาจากการเป็นไข้หวัดไซนัสต่างๆ
7. ช่วยรักษาโรคหลอดเลือดหัวใจ
8. ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้แข็งแรงยิ่งขึ้น
9. ช่วยให้หายใจสะดวกขึ้นเมื่อเรากินพริก จะมีน้ำมูกน้ำตาไหลออกมานั้นเป็นเพราะรสเผ็ดและสาร ก่อความร้อนในพริก จะช่วยลดปริมาณน้ำมูก และสิ่งกีดขวางในทางเดินระบบหายใจ ทำให้จมูกโล่ง ลดอาการ คัดจมูกทำให้หายใจสะดวกขึ้น
10. บรรเทาอาการไอ ละลายเสมหะ และช่วยขับเสมหะ
11. วิตามินซีในพริกมีฤทธิ์ยับยั้งการสร้างไนโตรซามีน ซึ่งเป็นสารก่อมะเร็งในระบบทางเดินอาหาร และ ช่วยสร้างคอลลาเจน และยังมีเบต้าแคโรทีนในพริก สารต้านอนุมูลอิสระ ที่สามารถลดอัตราการกลายพันธุ์ ของเซลล์ และช่วยทำลายเซลล์มะเร็งได้
12. ควบคุมคอเลสเตอรอลชนิดไม่ดี (LDL) ให้คงที่และเพิ่มคอเลสเตอรอลชนิดดี (HDL) ทำให้ปริมาณ ของ ไตรกลีเซอไรด์ในกระแสเลือดลดลง
13. ลดน้ำตาลในเลือดพริกสามารถช่วยยับยั้งการดูดซึมน้ำตาลกลูโคสได้ ทำให้ปริมาณน้ำตาลในเลือดลดลง

14. ลดความเสี่ยงโรคหัวใจพริกจะช่วยลดการจับกลุ่มของเกล็ดเลือด ช่วยละลายลิ่มเลือด ทำให้เลือดไม่จับตัวเป็นก้อนจนอุดตันหลอดเลือด ซึ่งเป็นสาเหตุหลักของโรคความดันโลหิตสูง และโรคหลอดเลือดและหัวใจ

15. ช่วยป้องกันการเกิดโรคหัวใจล้มเหลว

16. สารแคปไซซินในพริกช่วยยับยั้งการหดตัวของหลอดเลือดได้ ทำให้หลอดเลือดขยายตัว และส่งเลือด ไปเลี้ยงอวัยวะส่วนต่าง ๆ ได้ดีขึ้น เบต้าแคโรทีนและวิตามินซียังช่วยเพิ่มการยืดตัวของผนังหลอดเลือด ช่วยให้ผนัง หลอดเลือดแข็งแรงขึ้นลดอาการหลอดเลือดอุดตันและหลอดเลือดตีบ

17. ใช้ทำเพื่อบรรเทาอาการเจ็บปวดที่ผิวหนังเช่น ไฟไหม้ น้ำร้อนลวก งูสวัด เป็นต้น (ในด้านการแพทย์ ได้มีการสกัดเอาสารแคปไซซินในพริกออกมาในรูปแบบครีมหรือเจล)

18. ป้องกันโรคโลหิตจางในพริกมีธาตุเหล็กอยู่มากอีกทั้งยังมีทองแดง ที่ช่วยให้ร่างกายดูดซึม ธาตุเหล็กได้ดี รวมถึงมีกรดโฟลิก ที่ช่วยเสริมให้เซลล์เม็ดเลือดแดงแข็งแรง

19. ช่วยให้เจริญอาหารพริกจะกระตุ้นการทำงานของต่อมน้ำลาย และกระตุ้นปลายประสาทให้สมองส่วนกลางรับรู้ความอยากอาหาร

20. ช่วยลดน้ำหนักสาร thermogenic ซึ่งเป็นสารก่อความร้อนในร่างกายที่อยู่ในพริกช่วยกระตุ้นการเผาผลาญได้ดี นอกจากนี้ กรดแอสคอร์บิก ยังช่วยเร่งให้ร่างกายเปลี่ยนไขมันเป็นพลังงานได้ จึงทำให้เราลดน้ำหนักได้เร็วขึ้น

## ใบความรู้ การบรรจุหีบห่อ



การบรรจุภัณฑ์ที่ดึงดูดความสนใจ ต่อบุคลากรของผู้บริโภค ภายใต้บรรจุภัณฑ์ ส่งเสริมอาชีพ เสริมให้แก่พี่น้องเกษตรกรสามารถแปรรูป และถนอมอาหาร เก็บไว้ได้นานสามารถ สร้างอาชีพเสริม เพิ่ม รายได้เพื่อ ความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น สร้างความภาคภูมิใจจากผู้ให้สู่ความสุขของผู้รับ ต่อยอดสู่การพัฒนา คุณภาพชีวิตให้กับเกษตรกร และชุมชนอย่างยั่งยืน

### ความสำคัญของการบรรจุภัณฑ์

บรรจุภัณฑ์นั้นมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งต่อผลผลิตทั้งหลาย ดังนี้

1. รักษาคุณภาพ และปกป้องตัวสินค้า เริ่มตั้งแต่การขนส่ง การเก็บให้ผลผลิตหรือผลิตภัณฑ์ เหล่านั้น ไม่ให้เสียหายจากการปนเปื้อนจากฝุ่นละออง แมลง ความชื้น ความร้อน แสงแดด และการปลอมปน เป็นต้น

2. ให้ความสะดวกในเรื่องการขนส่ง การจัดเก็บมีความรวดเร็วในการขนส่ง เพราะสามารถรวมหน่วยของผลิตภัณฑ์เหล่านั้นเป็นหน่วยเดียวได้

3. ส่งเสริมทางการตลาด บรรจุกัญท์เพื่อการจัดจำหน่ายเป็นสิ่งแรกที่ผู้บริโภคเห็นดังนั้นบรรจุกัญท์ จะต้องทำหน้าที่บอกกล่าวสิ่งต่างๆของตัวผลิตภัณฑ์โดยการบอกข้อมูลที่จำเป็นทั้งหมดของตัวสินค้า และ นอกจากนั้นจะต้องมีรูปลักษณ์ที่สวยงามสะดุดตาเชิญชวนให้เกิดการตัดสินใจซื้อสินค้า

#### **วัตถุประสงค์ของการออกแบบบรรจุกัญท์**

1. เพื่อสร้างบรรจุกัญท์ให้สามารถเอื้อประโยชน์ด้านหน้าที่ใช้สอยได้ดี มีความปลอดภัย ประหยัด และมีประสิทธิภาพ
2. เพื่อสร้างบรรจุกัญท์ให้สามารถสื่อสารและสร้างผลกระทบต่อผู้บริโภคโดยใช้ความรู้แขนงศิลปะเข้ามาสร้างคุณลักษณะ เช่น มีเอกลักษณ์มีลักษณะพิเศษที่ดึงดูดและสร้างการจดจ าทลอดจนเข้าถึงความหมายและคุณประโยชน์ของผลิตภัณฑ์
3. เพื่อปกป้องคุ้มครองและรักษาคุณภาพสินค้า
4. เป็นตัวชี้บ่งและสื่อสารรายละเอียดสินค้า ดึงดูดผู้บริโภค แสดงถึงภาพลักษณ์ของสินค้า
- 5.เป็นต้นทุนในการผลิตสินค้าเมื่อบรรจุกัญท์ดีย่อมมีส่วนช่วยให้มูลค่าสินค้าสูงขึ้น

## ใบความรู้ การคำนวณต้นทุนกำไร

ตัวอย่างการคิดต้นทุน กำไร การผลิตและค่าใช้จ่ายในการทำน้ำพริกสมุนไพรร

วัน เดือน ปี	รายการ	จำนวนสิ่งของ	จำนวนเงิน (บาท)	หมายเหตุ
	<b>ค่าใช้จ่าย(ต้นทุน)</b>			การกำหนดราคา ขาย คิดจากต้นทุน + กำไรที่ต้องการ  <b>กำไร 100 บาท</b>
	1. กุ้งแห้ง	100 กรัม	30 บาท	
	2. หอมแดง	100 กรัม	10 บาท	
	3. กระเทียม	100 กรัม	10 บาท	
	4. น้ำตาลทราย	½ กก.	20 บาท	
	5. เกลือ	1 ถุง	5 บาท	
	6. พริกป่น	1 ถุง	20 บาท	
	7. น้ำมันพืช	1 ขวด	55 บาท	
	8. กระจุกใส่น้ำพริก	1 แพ็ค	50 บาท	
	<b>รวมค่าใช้จ่าย</b>		200 บาท	
	<b>รายได้</b>		<b>300 บาท</b>	

**\*\* สามารถทำน้ำพริกสมุนไพรรได้ 10 กระจุก \*\***

การกำหนดราคาขายต่อหน่วย ดังนี้

- กำหนดกำไรที่ต้องการได้จาก กำไร/ต้นทุนที่ต้องการXด้วย 100=% )

**ตัวอย่างเช่น**

ขาย 300 จากต้นทุน 200 บาท ต้องการกำไรร้อยละ 50

ดังนั้น กำไรที่ต้องการ =  $100 / 200 \times 100 \% = 50$

- การกำหนดราคาขายต่อหน่วย ได้มาจากต้นทุน + กำไร หารด้วยจำนวนหน่วย

**ตัวอย่าง**

ทำน้ำพริกสมุนไพรรได้ 10 กระจุก จากต้นทุน 200 บาท และกำไรที่ต้องการ 100

บาท ฉะนั้น ราคาขายต่อชิ้น = 200 บาท + 100 บาท หารด้วย 10 ชิ้น = 30 บาท

**หมายเหตุ**

การกำหนดกำไรที่ต้องการขึ้นอยู่กับสิ่งเหล่านี้ด้วย เช่น ราคาตลาด ลักษณะของสินค้าและ บริการ เป็นสินค้าหายาก เป็นสินค้าเฉพาะกลุ่ม หรือมีฤดูกาลเข้ามาเกี่ยวข้องก็สามารถที่จะกำหนดกำไรที่ต้องการสูงได้ การตั้งราคาให้สามารถแข่งขันได้นั้นต้องอยู่บนพื้นฐานความสมดุลระหว่างความพึงพอใจ ของผู้ซื้อและผู้ขายด้วย ถ้าสินค้าโดยทั่วไปมีขายกันแพร่หลาย มีคู่แข่งมากก็ต้องกำหนดกำไรน้อยลงไป

## ใบงาน การคิดต้นทุน กำไร

ผู้เรียน/กลุ่ม.....

เรื่อง.....

วัน เดือน ปี	รายการ	จำนวนสิ่งของ	จำนวนเงิน (บาท)	หมายเหตุ
	ค่าใช้จ่าย (ต้นทุน) ..... ..... ..... ..... ..... .....			1. ให้กำหนดกำไรที่ต้องการเป็นร้อยละก่อน 2. แล้วคำนวณหาราคาต่อ หน่วยจึงจะทราบรายได้ 3. นำรายได้ที่ได้มาใส่ ตารางนี้
	<b>รวมค่าใช้จ่าย</b>			
	รายได้จากการขาย ..... ..... ..... ..... ..... ..... .....			
	<b>รวมรายได้</b>			

1. กำไรที่ต้องการ = ต้นทุน  $\times$  (ร้อยละของกำไรที่ต้องการหารด้วย 100 )

2. กำหนดราคาขายต่อหน่วย = ต้นทุน + กำไร =                      จำนวนหน่วย

## ใบความรู้ ช่องทางการตลาด

### ช่องทางจำหน่ายทางตรงมีช่องทางขายดังนี้

- หน้าร้าน
- มีการจัดจำหน่ายสินค้าและบริการจากผู้ผลิตให้แก่ผู้บริโภคโดยตรง

### ช่องทางการจำหน่ายโดยอ้อมมีช่องทางการขายดังนี้

- ทางออนไลน์

ขายบนเพจ Facebook เป็นช่องทางที่ง่ายที่สุด คนขายนิยมสูงสุด และก็เข้าถึงกลุ่มลูกค้าได้มากที่สุด เช่นกัน เพราะสมัยนี้ใครๆก็เล่น Facebook กันทั้งนั้นทำให้สินค้าเราเข้าถึงกลุ่มลูกค้าได้ง่ายมากยิ่งขึ้น ปัจจุบัน Facebook สามารถตั้งงบที่ใช้ลงโฆษณาและกำหนดกลุ่มเป้าหมายเองด้วยทำให้เปิดเพจขายของบน Facebook อีกช่องทางหนึ่ง

## ประเด็นที่เกี่ยวข้อง

### แบบวัดและประเมินผลการจัดทำน้ำพริกสมุนไพรร

#### 1. ความรู้ความเข้าใจในเนื้อหาสาระ

- 1.1 ทดสอบความรู้ความเข้าใจ
- 1.2 สอบถามความรู้ความเข้าใจ

#### 2. ทักษะการปฏิบัติ

- 2.1 สังเกตการณ์ปฏิบัติในระหว่างการเรียนรู้การจัดกิจกรรม
- 2.2 ประเมินโดยให้สาธิต
- 2.3 แสดงขั้นตอนวิธีการปฏิบัติ
- 2.4 ประเมินจากกระบวนการมีส่วนร่วม (ร่วมคิด ร่วมทำ ร่วมแก้ปัญหา)

#### 3. คุณภาพของผลงาน ผลการปฏิบัติ

- 3.1 สังเกตผลงาน
- 3.2 ตรวจสอบผลงาน
- 3.3 มีความคิดสร้างสรรค์
- 3.4 ผลการปฏิบัติว่าเป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนดหรือไม่

## แบบประเมินผลงานผู้เรียน

ชื่อ - นามสกุล .....

หลักสูตร ..... กลุ่ม.....

**คำชี้แจง** : ให้วิทยากรประเมินผลงานของผู้เรียนตามหัวข้อที่กำหนดให้

ประเด็นที่ประเมิน	คะแนนประเมิน (10 คะแนน)
<b>1. ความรู้ความเข้าใจในเนื้อหาสาระ (20 คะแนน)</b>	
1.1 ทดสอบความรู้ความเข้าใจ	
1.2 สอบถามความรู้ความเข้าใจ	
<b>2. ทักษะการปฏิบัติ (40 คะแนน)</b>	
2.1 สังเกตการณ์ปฏิบัติในระหว่างการเรียนรู้การจัดกิจกรรม	
2.2 ประเมินโดยให้สาธิต	
2.3 แสดงขั้นตอนวิธีการปฏิบัติ	
2.4 ประเมินจากกระบวนการมีส่วนร่วม (ร่วมคิด ร่วมทำร่วมแก้ปัญหา)	
<b>3. คุณภาพของผลงาน ผลการปฏิบัติ (40 คะแนน)</b>	
3.1 สังเกตผลงาน	
3.2 ตรวจสอบผลงาน	
3.3 มีความคิดสร้างสรรค์	
3.4 ผลการปฏิบัติว่าเป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนดหรือไม่	
<b>รวมคะแนน (100 คะแนน)</b>	

หมายเหตุ การประเมินผลการจบหลักสูตรอาจดำเนินการได้ ดังนี้

- การประเมินระหว่างเรียน และเมื่อจบหลักสูตร
- ประเมินครั้งเดียวก่อนจบหลักสูตร

ทั้งนี้ เกณฑ์การจบหลักสูตร จะต้องได้คะแนนรวมไม่น้อยกว่าร้อยละ 60 จึงจะผ่านเกณฑ์การประเมิน

ลงชื่อ

วิทยากร

(

)

## บรรณานุกรม

<https://cooking.kapook.com/view224322.html>

<https://www.google.com/search?q>

<https://www.google.com/search?q>

<https://www.google.com/search?q>

<https://talaadthai.com/product-search/result?q>

<http://www.baanbunchupankk.com/product>

### คณะกรรมการผู้จัดทำหลักสูตร

#### คณะที่ปรึกษา

1. ว่าที่พันตรี ดำริห์	ตียะวัฒน์	ผู้อำนวยการสำนักงาน สกร.ประจำจังหวัดเพชรบูรณ์
2. นางสาวนันทมน	สกุลณมรรคา	รองผู้อำนวยการสำนักงาน สกร.ประจำจังหวัดเพชรบูรณ์
3. นายเกรียงไกร	วงศ์วิริยชาติ	ผู้อำนวยการ สกร.ระดับอำเภอวิเชียรบุรี
4. นางสาวกัญญา	กาโคโน	ผู้อำนวยการ สกร.ระดับอำเภอบึงสามพัน

#### คณะกรรมการดำเนินงาน

1. นายเกรียงไกร	วงศ์วิริยชาติ	ผู้อำนวยการ สกร.ระดับอำเภอวิเชียรบุรี
2. นางสาวเสาวนิต	กมลอินทร์	ครูชำนาญกา
3. นางสาวอาภิสชนา	दानวิไล	ครู
4. นางสาวแสงจันทร์	พันมูล	ครูอาสาสมัครการศึกษานอกโรงเรียน
5. นางสาวบุญยวีณ์	ลี้กุล	นักจัดการงานทั่วไป
6. นายมงคล	เชื้อบัณฑิตขัฐ	ครู กศน.ตำบล
7. นายไอยเรศ	พรมแก้วสี	ครู กศน.ตำบล
8. นายธวัฒน์ศักดิ์	ลาประดิษฐ์	ครู กศน.ตำบล
9. นายปกรณ์เกียรติ	หยอยสระ	ครู กศน.ตำบล
10. นายจเร	มีเดช	ครู กศน.ตำบล
11. นางสาวอรวรรณ	อรัญเวทย์	ครู กศน.ตำบล
12. นางสาวจันทนา	บั้งจันทร์	ครู กศน.ตำบล
13. นางเพชร	แสงศรีเรือง	ครู กศน.ตำบล
14. นางสาวเจมจิตร	บั้งจันทร์	ครู กศน.ตำบล
15. นางสาวยุพาพร	พัฒนกานต์	ครู กศน.ตำบล
16. นางสาวกมนทรศน์	พลาสูงเนิน	ครู กศน.ตำบล
17. นางสาวรมิตา	ชนสูงเนิน	ครู กศน.ตำบล
18. นางสาวรจนา	ช่างทอง	ครู กศน.ตำบล
19. นางสาวอติญา	กีหมื่น	ครู กศน.ตำบล
20. นางสาวศิรินาฏ	แก้วพรม	ครู ทรช.
21. นายวิทยา	ใจกล้า	ครู ทรช.
22. นายยุทธพิชัย	จันทร์พิทักษ์	นักวิชาการศึกษา
23. นายพีรพัฒน์	อะภัย	บรรณารักษ์

#### ผู้จัดทำหลักสูตร

1. นายปกรณ์เกียรติ	หยอยสระ	ครู กศน.ตำบล
2. นางสาวแสงจันทร์	พันมูล	ครูอาสาสมัครการศึกษานอกโรงเรียน



# ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอวิเชียรบุรี

**Wichianburi District Non-Formal and Informal Education Centre**

**[www.phetchabun.nfe.go.th/wichainburee](http://www.phetchabun.nfe.go.th/wichainburee)**



สกร.ระดับอำเภอวิเชียรบุรี



**056-791498**