

## คำนำ

ด้วย สำนักงานส่งเสริมการเรียนรู้ประจำจังหวัดเพชรบูรณ์ เป็นหน่วยส่งเสริมสนับสนุนในการจัดการศึกษาเพื่อพัฒนาตนเอง หลักสูตรการทำลูกประคบสมุนไพรไทย รวมถึงการสนับสนุน ประสานงานร่วมกับภาคีเครือข่ายในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้และการศึกษาอาชีพให้ทีมงานทำสร้างรายได้ให้ตนเองและครอบครัว

เพื่อให้การดำเนินงานเป็นไปตามวัตถุประสงค์ของการดำเนินงานที่เน้นเรื่องการมีอาชีพเพื่อการมีงานทำมีรายได้ จึงได้คัดเลือกหลักสูตรการทำลูกประคบสมุนไพรไทย เพื่อพัฒนาและต่อยอดมาจัดทำเป็นหลักสูตรเพื่อเผยแพร่ให้ประชาชนทั่วไปได้มีความรู้ ความเข้าใจ สามารถนำไปประกอบอาชีพต่อไปได้

ขอขอบคุณวิทยากรวิชาชีพ และคณะดำเนินงานจัดการศึกษาเพื่อการพัฒนาตนเอง ที่ได้ร่วมพัฒนาหลักสูตรและจัดทำแผนการเรียนรู้รวมทั้งสื่อต่าง ๆ ให้สำเร็จไปด้วยดี และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าหลักสูตรเล่มนี้จะเป็นประโยชน์ต่อวิทยากรและผู้เรียนต่อไป

สำนักงานส่งเสริมการเรียนรู้ประจำจังหวัดเพชรบูรณ์

มกราคม 2568

## สารบัญ

	หน้า
คำนำ	ก
ความรู้เกี่ยวกับวัสดุ อุปกรณ์ ที่ใช้ในการทำลูกประคบสมุนไพรไทย	1
ความรู้พื้นฐานในการจัดการเรียนรู้ตามหลักสูตรการทำลูกประคบสมุนไพรไทย	7
หลักสูตรการทำลูกประคบสมุนไพรไทย	8
ความเป็นมา	8
จุดประสงค์การเรียนรู้	8
กลุ่มเป้าหมาย	8
ระยะเวลา	8
เนื้อหาหลักสูตร	9
การจัดการเรียนรู้	9
สื่อการเรียนรู้	9
การวัดและประเมินผล	9
การจบหลักสูตร	9
เอกสารหลักฐานการศึกษา	9
การเทียบโอนผลการเรียน	10
<b>แผนการจัดการกระบวนการเรียนรู้หลักสูตรการทำลูกประคบสมุนไพรไทย</b>	<b>11</b>
ใบความรู้ ความเป็นมาของการทำลูกประคบสมุนไพรไทย	13
ใบความรู้ วิธีการทำลูกประคบสมุนไพรไทย	15
ใบงาน แบบบันทึกการทำลูกประคบสมุนไพรไทย	19
ใบความรู้ คุณค่าการทำลูกประคบสมุนไพรไทย	20
ใบความรู้ การบรรจุหีบห่อ	22
ใบความรู้ การคำนวณต้นทุน กำไร	25
ใบงาน การคิดต้นทุน กำไร	26
ใบความรู้ ช่องทางการตลาด	27
แบบวัดและประเมินผลการทำลูกประคบสมุนไพรไทย	28
แบบประเมินผลงานผู้เรียน	29

## บรรณานุกรม

## หลักสูตรการทำลูกประคบสมุนไพรไทย จำนวน 5 ชั่วโมง

### ความรู้เกี่ยวกับวัสดุ อุปกรณ์ ที่ใช้ในการทำลูกประคบสมุนไพรไทย

การประคบสมุนไพร คือ การใช้สมุนไพรหลายอย่างมาห่อรวมกัน ส่วนใหญ่เป็นสมุนไพรที่มีน้ำมันหอมระเหยโดยนำมานึ่งให้ร้อน ประคบบริเวณที่ปวดหรือเคล็ดขัดยอกซึ่งน้ำมันหอมระเหยเมื่อถูกความร้อนจะระเหยออกมา ความร้อนจากลูกประคบจะช่วยกระตุ้นการไหลเวียนโลหิตดีขึ้น และยังมีสาระสำคัญจากสมุนไพรบางชนิดที่ซึมเข้าทางผิวหนัง ช่วยรักษาอาการเคล็ด ขัด ยอก และลดปวดได้

### ประโยชน์ของการประคบสมุนไพรไทย

1. บรรเทาอาการปวดเมื่อย
2. ช่วยลดอาการบวม อักเสบของกล้ามเนื้อ
3. ลดอาการเกร็งของกล้ามเนื้อ
4. ช่วยให้เนื้อเยื่อ พังผืดยืดตัวออก
5. ลดการติดขัดของข้อต่อ
6. ลดอาการปวด
7. ช่วยเพิ่มการไหลเวียนของเลือด

ก่อนที่ผู้เรียนจะเข้าสู่การเริ่มต้นการทำลูกประคบสมุนไพรไทย ผู้เรียนควรเรียนรู้เกี่ยวกับวัสดุและอุปกรณ์ที่ใช้ในการทำลูกประคบสมุนไพรไทย ได้แก่ ขวดหรือภาชนะที่ใช้ในการบรรจุ ผ้าด้ายดิบ เชือกขาว กะละมัง พิมเสม การบูร เกลือ สมุนไพร 7-9 ชนิด

### อุปกรณ์การทำลูกประคบสมุนไพรไทยสำหรับมือใหม่จะต้องเตรียมอะไรบ้าง

สมุนไพรไทยปัจจุบันเป็นที่นิยม โดยเฉพาะการนวดสมุนไพร การอบสมุนไพร การทำลูกประคบสมุนไพรไทยเป็นอีกหนึ่งอาชีพที่ทำเงินและได้รับความนิยมมาก ดังนั้นหลายคนสนใจเรียนการทำลูกประคบสมุนไพรไทยเพื่อฝึกจะต้องเตรียมวัสดุ และอุปกรณ์ให้พร้อม มีรายการดังต่อไปนี้

#### 1. อุปกรณ์

##### กะละมัง

ใช้สำหรับการผสมสมุนไพรทั้งหมด ควรใช้ขนาดใหญ่เหมาะสมกับปริมาณสมุนไพรที่มีอยู่



### กระดง

ใช้สำหรับการตากสมุนไพรไทยเพื่อให้แห้ง โดยการตากควรตากในที่โล่งแจ้ง ไม่โดนแดดโดยตรง มีลมโกรก



### มีด และ เขียง

“มีด” และ “เขียง” ใช้สำหรับการหั่นสมุนไพรไทย เพื่อให้มีขนาดเล็ก และสามารถทำความสะอาดสมุนไพรได้ง่าย เพราะสมุนไพรบางชนิดเป็นพืชหัวที่อยู่ใต้ดิน การทำความสะอาดจะไม่หมด การหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ ก็เพื่อให้การทำความสะอาดได้ง่าย และการสกัดสมุนไพรได้ดียิ่งขึ้น



## 2. อุปกรณ์บรรจุภัณฑ์

### ผ้าด้ายดิบ เชือกสีขาว

ผ้าด้ายดิบ และเชือกสีขาว ใช้สำหรับการห่อลูกประคบ ถูบสมุนไพร



### 3. วัตถุดิบ

#### 3.1 วัตถุดิบทางวิทยาศาสตร์ ได้แก่ การบูร เกลือ พิมเสน



น้ำมันการบูรจะช่วยกระตุ้นความรู้สึกและทำให้จิตใจโล่งและปลอดโปร่ง ช่วยบรรเทาอาการปวดศีรษะและทำให้ตื่นตัว ช่วยบรรเทาอาการวิงเวียนศีรษะ



เกลือ มีสรรพคุณ ช่วยดูดความร้อน และช่วยให้ตัวยาซึมผ่านผิวหนังได้ดียิ่งขึ้น บรรเทาอาการปวดประจำเดือน ขับน้ำคาวปลาในหญิงหลังคลอดบุตร ในตำรับ “ยาแก้ลมอัมพฤกษ์” มีส่วนประกอบของเกลือสินเธาว์ ร่วมกับสมุนไพรรชนิดอื่นๆ ในตำรับ มีสรรพคุณบรรเทาอาการปวดตามเส้นเอ็น กล้ามเนื้อ มือ เท้า ตึงหรือชา



พิมเสน ใช้เป็นยาขับเหงื่อ ขับเสมหะ กระตุ้นการหายใจ กระตุ้นสมอง บำรุงหัวใจ ใช้เป็นยาระงับความกระวนกระวาย ทำให้วังงซึม แก้ลมวิงเวียน หน้ามืด หัวใจอ่อน บำรุงหัวใจ ทำให้ชุ่มชื้น ทำให้เรอ ขับผายลม แก้จุกเสียด แน่นเฟ้อ แก้ปวดท้อง แก้ปวดแผลสด แผลเรื้อรัง แผลกามโรค แผลเนื้อร้าย ผสมในตำรับยาหอม เช่น ยาหอมเทพจิตร ยาหอมนวโกฐ มีสรรพคุณโดยรวมคือแก้ลมวิงเวียน หน้ามืดตาลาย ฟกช้ำ

### 3.2 สมุนไพรต่างๆ พร้อมสรรพคุณ

#### ตะไคร้ / ตะไคร้หอม



**สรรพคุณ** สมุนไพรที่มีกลิ่นหอมเฉพาะตัว ช่วยลดคอเลสเตอรอล ลดความดันโลหิตสูง ขับลมในลำไส้ ลดอาการท้องอืดท้องเฟ้อ ขับปัสสาวะ ช่วยขจัดพิษออกจากร่างกาย ช่วยให้ระบบย่อยอาหารทำงานดีขึ้น

#### บัวบก



มี**สรรพคุณ**แก้ร้อนใน แก้อาเจียน ได้มีการค้นพบว่ามีความสำคัญในใบบัวบก ที่มีฤทธิ์ในการลดความดันโลหิตสูงได้ โดยช่วยให้การไหลเวียนของหลอดเลือดดำและเส้นเลือดฝอยมีการไหลเวียนดีขึ้น อีกทั้งยังช่วยให้เกิดการขยายตัวของหลอดเลือด

#### ผิวมะกรูด

**สรรพคุณ** แก้อาการหน้ามืด วิงเวียนช่วยผ่อนคลายความตึงเครียด อีกทั้งยังช่วยแก้อาการขับเสมหะ เพียงนำมะกรูดมาผ่าครึ่งแล้วนำไปลนไฟให้เปลือกนิ่ม แล้วค่อยๆบิบน้ำมะกรูดลงในคอทีละน้อยๆ จะช่วยบรรเทาอาการไอได้ อีกทั้งยังเป็นยาขับเสมหะได้ดี



#### ไพล

**สรรพคุณ** แก้อาการปวดเมื่อย ลดอาการอักเสบของกล้ามเนื้อ ทำให้ผิวหนังชุ่มชื้น ช่วยลดอาการปวดเมื่อย เคล็ดขัดยอก คลายกล้ามเนื้อ ฟกช้ำ บวม



**หญ้าเอ็นยืด** สรรพคุณ ลดการอักเสบของกล้ามเนื้อ ช่วยลดอาการปวดเมื่อย เคล็ดขัดยอก คลายกล้ามเนื้อ  
ลดอาการอักเสบ ฟกช้ำ บวม



**ใบมะขาม** สรรพคุณ ช่วยขับเหงื่อและระบายความร้อนออกจากร่างกาย แก้คันตามร่างกาย



**ขมิ้นชัน** สรรพคุณ ช่วยลดอาการอักเสบ แก้โรคผิวหนัง ลดผดผื่น บำรุงผิวพรรณ



**ใบส้มป่อย** สรรพคุณ ช่วยบำรุงผิว แก้โรคผิวหนัง ลดความดัน



**ใบพลับพลึง** สรรพคุณ ช่วยสำหรับบรรเทาอาการปวดบวมซ้ำๆ เคล็ดขัดยอก รักษากระดูก สมานแผล ถอนพิษได้ดี



**ใบหนาด สรรพคุณ** แก้อาการเกร็งของกล้ามเนื้อ แก้อาการวิงเวียนศีรษะ น้ำเหลืองเสีย ลดความดันโลหิต ขับ  
เหงื่อ บรรเทาอาการปวดเมื่อยตามร่างกาย อาการวิงเวียนศีรษะ และช่วยเพิ่มการไหลเวียนของโลหิต บำรุง  
ผิวพรรณ



## ความรู้พื้นฐานในการจัดการเรียนรู้ตามหลักสูตรการทำลูกประคบสมุนไพรไทย

ความรู้พื้นฐานในการจัดการเรียนรู้ตามหลักสูตรการทำลูกประคบสมุนไพรไทย มีความสัมพันธ์และเชื่อมโยงอย่างใกล้ชิดกับวิถีชีวิต ขยายตลาดให้สอดคล้องกับความต้องการ สำนักงานส่งเสริมการเรียนรู้ประจำจังหวัดเพชรบูรณ์ จึงมีนโยบายในการจัดการเรียนรู้การฝึกอาชีพด้านการทำลูกประคบสมุนไพรไทย ตามความต้องการของท้องถิ่นและเมื่อผู้เรียนสำเร็จจากการเรียนรู้ไปแล้ว สามารถนำความรู้และทักษะต่างๆ ไปเป็นแนวทางในการประกอบอาชีพต่อไปได้

ในการจัดการเรียนรู้การทำลูกประคบสมุนไพรไทย เป็นการจัดการเรียนรู้เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้เกี่ยวกับความเป็นมา วัสดุ อุปกรณ์ ขั้นตอน เทคนิคแปรรูป การสร้างประโยชน์และคุณค่า ช่องทางการจัดการตลาด หลักการออกแบบบรรจุภัณฑ์ เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจ พร้อมทั้งมีทักษะได้อย่างถูกต้องเหมาะสม และมีความคิดสร้างสรรค์ในการประยุกต์การตัดผมชาย มีความทันสมัยเข้ากับยุคสมัยในปัจจุบัน

ลูกประคบสมุนไพรไทย คือ การใช้สมุนไพรหลายๆ อย่างมาห่อรวมกัน ส่วนใหญ่เป็นสมุนไพรที่มีน้ำมันหอมระเหย โดยนำมานึ่งให้ร้อนประคบบริเวณปวดหรือเคล็ดขัดยอก อีกทั้งยังช่วยกระตุ้นระบบการไหลเวียนโลหิตได้ดีเยี่ยม ด้วยศาสตร์แห่งการคิดค้นที่สามารถนำสารสำคัญในสมุนไพรมาช่วยในการดูดซึมเข้าสู่ผิวหนังได้อีกด้วย ประโยชน์ของลูกประคบโดยรวมก็ ช่วยรักษาอาการเคล็ด ขัด ยอก และลดปวดได้ดี และการประคบจุ่มร่วมกับกันกับการนวด โดยเฉพาะเมื่อมีการออรปวดเมื่อยมากๆ

## หลักสูตรอาชีพ วิชาการทำลูกประคบสมุนไพรไทย จำนวน 5 ชั่วโมง

### 1. ความเป็นมา

สมุนไพร คือ ของขวัญที่ธรรมชาติมอบให้กับมวลมนุษยชาติ คนไทยไม่เพียงแต่ใช้สมุนไพรเป็นยา รักษาโรคเท่านั้น แต่นำมาดัดแปลงเพื่อบริโภคในรูปของอาหารและเครื่องดื่มสมุนไพรบำรุงสุขภาพ ชีวิตความเป็นอยู่ของคนไทยนั้นมีรากฐานมาช้านานนับร้อยนับพันปี อารยธรรมต่างๆ ที่ถือเป็นเอกลักษณ์ในการแสดงถึง วัฒนาการและความเป็นผู้เจริญแล้ว สิ่งหนึ่งที่แสดงออกมาได้เป็นอย่างดีก็คือ ศิลปะที่ผสมผสานและผูกพันอยู่ในการใช้ชีวิตประจำวันของคนไทยนั่นเอง ศิลปะเหล่านี้รวมไปถึงการกินด้วยอาทิ จึงไม่น่าแปลกเลยที่อาหารและ เครื่องดื่มของไทยนั้นจะแฝงไว้ด้วยเจตนารมณ์ให้ ผู้บริโภคได้ซึมซับทั้งรสชาติและคุณประโยชน์ไปพร้อมๆ กัน อย่างชาญฉลาด

การแปรรูปผลิตภัณฑ์สมุนไพร คือ การเปลี่ยนแปลงสถานะของสมุนไพร ให้แตกต่างไปจากเดิม เพื่อ ประโยชน์ในการใช้งานที่หลากหลายมากขึ้น เช่น น้ำมัน สบู่ ผลิตภัณฑ์ความงาม สมุนไพรมีหลายชนิด และมี สรรพคุณทางยาที่แตกต่างกัน ดังนั้นการศึกษา รูป รส กลิ่น สี และชื่อสมุนไพร จึงเป็นปัจจัยหนึ่งที่มี ความสำคัญ เพื่อให้การแปรรูปผลิตภัณฑ์สมุนไพรมีคุณภาพดี ตลอดจนการเก็บรักษาผลิตภัณฑ์ให้มีคุณภาพ ใกล้เคียงผลิตภัณฑ์เดิมมากที่สุด การแปรรูป จึงเข้ามามีบทบาทสำคัญมากขึ้น เพื่อให้เกิดผลดีต่อการแปรรูป คงไว้ซึ่งคุณค่าและสรรพคุณที่ดีของพืชสมุนไพร

### 2. จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้ผู้เรียนมีคุณลักษณะดังนี้

2.1 มีความรู้และทักษะในการประกอบอาชีพ สามารถสร้างรายได้ที่มั่นคง มั่งคั่ง

2.2 ตัดสินใจประกอบอาชีพให้สอดคล้องกับศักยภาพของตนเอง ชุมชน สังคม และสิ่งแวดล้อมอย่างมี

คุณธรรมจริยธรรม

2.3 มีเจตคติที่ดีในการประกอบอาชีพ

2.4 มีความรู้ความเข้าใจและฝึกทักษะการบริหารจัดการในอาชีพได้อย่างมีประสิทธิภาพ

### 3. กลุ่มเป้าหมาย

มี 2 กลุ่มเป้าหมายคือ

3.1 กลุ่มผู้ไม่มีอาชีพและมีความสนใจที่จะประกอบอาชีพ

3.2 กลุ่มผู้มีอาชีพและต้องการพัฒนาอาชีพ

### 4. ระยะเวลา

ภาคทฤษฎี 1 ชั่วโมง

ภาคปฏิบัติ 4 ชั่วโมง

## 5. เนื้อหาหลักสูตร

- 5.1 ความเป็นมาของสมุนไพรไทย
- 5.2 วัสดุ อุปกรณ์ และเลือกใช้ได้อย่างเหมาะสม
- 5.3 ขั้นตอนการทำลูกประคบสมุนไพรไทย
- 5.4 การปฏิบัติการทำลูกประคบสมุนไพรไทย
- 5.5 คุณค่าของการทำลูกประคบสมุนไพรไทย
- 5.6 การจัดหาหรือจัดทำการบรรจุหีบห่อได้อย่างเหมาะสม
- 5.7 การคิดต้นทุน กำไรจากการจำหน่าย
- 5.8 ช่องทางการจัดการตลาด

## 6. การจัดการเรียนรู้

การบรรยายให้ความรู้ การสาธิต การลงมือปฏิบัติ การอภิปรายแลกเปลี่ยนประสบการณ์การเรียนรู้

## 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. เอกสารหลักฐานการศึกษาที่ได้รับหลังจากจบหลักสูตร

เกียรติบัตรออกโดยสถานศึกษา

### 11.การเทียบโอน

เทียบโอนเป็นรายวิชาเข้าสู่หลักสูตรการศึกษานอกระบบระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน โดยพิจารณาจากจำนวนชั่วโมง และความสอดคล้องกับมาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัดตามหลักสูตรสถานศึกษารายวิชาเลือกสาระการประกอบอาชีพไม่น้อยกว่าร้อยละ 60

ลงชื่อ.....ผู้เขียนหลักสูตร  
( )

ลงชื่อ.....ผู้เห็นชอบหลักสูตร  
( )

เจ้าหน้าที่การศึกษาเพื่อพัฒนาตนเอง

ลงชื่อ.....ผู้เห็นชอบหลักสูตร  
( )

ลงชื่อ.....อนุมัติหลักสูตร  
( )

กรรมการสถานศึกษา

ผู้อำนวยการ สกร.ระดับอำเภอ.....

แผนการจัดกระบวนการเรียนรู้หลักสูตรการทำลูกประคบสมุนไพรไทย

เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	สื่อการเรียนรู้	วัดและประเมินผล	ชั่วโมง	
						ทฤษฎี	ปฏิบัติ
1. ความเป็นมาของการทำลูกประคบสมุนไพรไทย	1. อธิบายความเป็นมาของการทำลูกประคบสมุนไพรไทยได้	1.ความเป็นมาของการทำลูกประคบสมุนไพรไทย	1. วิทยากรอธิบายความเป็นมาของการทำลูกประคบสมุนไพรไทย	1. ใบความรู้ เรื่องความเป็นมาของการทำลูกประคบสมุนไพรไทย	1. สังเกตความสนใจ 2. ชักถาม 3. การมีส่วนร่วม	10 นาที	
2. วัสดุอุปกรณ์และการเลือกใช้	2. อธิบายวัสดุ อุปกรณ์ และเลือกใช้ได้อย่างเหมาะสม	2. วัสดุ อุปกรณ์ และการเลือกใช้	1. วิทยากรอธิบายอุปกรณ์ในการทำลูกประคบสมุนไพรไทย 2. วิทยากรอธิบายวัสดุที่ใช้ประกอบการทำลูกประคบสมุนไพรไทย 3. ให้ผู้เรียนเลือกใช้วัสดุอุปกรณ์	1. ตัวอย่างวัสดุ อุปกรณ์ 2. สื่อออนไลน์	4. ชิ้นงาน/ผลงาน 5. ประเมินผลงานผู้เรียน โดยใช้ใบงานที่กำหนด	5 นาที	
3. ขั้นตอนการทำลูกประคบสมุนไพรไทย	3. อธิบายขั้นตอนการทำลูกประคบสมุนไพรไทยได้	3. ขั้นตอนการทำลูกประคบสมุนไพรไทย	1. วิทยากรอธิบายการคัดเลือกวัสดุ อุปกรณ์ในการทำลูกประคบสมุนไพรไทย 2. วิทยากรอธิบายขั้นตอนการทำลูกประคบสมุนไพรไทย	1. ใบความรู้ เรื่องการทำลูกประคบสมุนไพรไทย 2. สื่อออนไลน์ 3. วัสดุ อุปกรณ์ของจริง		10 นาที	1 ชั่วโมง
4. การปฏิบัติการทำลูกประคบสมุนไพรไทย	4. ปฏิบัติการทำลูกประคบสมุนไพรไทย	4. การปฏิบัติการทำลูกประคบสมุนไพรไทย	1. วิทยากรสาธิตการทำลูกประคบสมุนไพรไทยและผู้เรียนลงมือปฏิบัติ 2. วิทยากรและผู้เรียนแลกเปลี่ยนเรียนรู้	1. ใบงาน เรื่องการทำลูกประคบสมุนไพรไทย		5 นาที	2 ชั่วโมง

แผนการจัดกระบวนการเรียนรู้หลักสูตรการทำลูกประคบสมุนไพรไทย

เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	สื่อการเรียนรู้	วัดและประเมินผล	ชั่วโมง	
						ทฤษฎี	ปฏิบัติ
5. คุณค่าของสมุนไพรไทย	5. อธิบายคุณค่าของการทำลูกประคบสมุนไพรไทยได้	5. คุณค่าของสมุนไพรไทย	1. ผู้เรียนศึกษาใบความรู้คุณค่าของสมุนไพรไทย 2. วิทยากรและผู้เรียนร่วมกันอภิปรายแลกเปลี่ยนเรียนรู้เกี่ยวกับคุณค่าประโยชน์ 3. วิทยากรสรุปองค์ความรู้	ใบความรู้ เรื่องคุณค่าสมุนไพรไทย		5 นาที	15 นาที
6. การจัดหาหรือจัดทำบรรจุหีบห่อ	6. จัดหาหรือจัดทำบรรจุหีบห่อได้อย่างเหมาะสม	6. การจัดหาหรือจัดทำบรรจุหีบห่อ	1. วิทยากรอธิบายการจัดทำ/จัดหาและเทคนิคของการทำบรรจุหีบห่อ 2. ให้ผู้เรียนออกแบบและจัดทำบรรจุหีบห่อ	1. ใบความรู้ เรื่องการบรรจุหีบห่อ 2. ตัวอย่างการบรรจุหีบห่อ		10 นาที	15 นาที
7. การคิดต้นทุนกำไร	7. คิดต้นทุน กำไรจากการทำลูกประคบสมุนไพรไทย	7. การคำนวณต้นทุนกำไร	1. วิทยากรให้ความรู้เกี่ยวกับวิธีการคิดต้นทุน กำไร 2. ให้ผู้เรียนฝึกการคิดต้นทุน กำไร	1. ใบความรู้ เรื่องการคำนวณต้นทุนกำไร 2. ใบงาน		10 นาที	15 นาที
8. ช่องทางการจัดการการตลาดของการทำลูกประคบสมุนไพรไทย	8. อธิบายช่องทางการจัดการการตลาดการทำลูกประคบสมุนไพรไทย	8. ช่องทางการตลาดของสมุนไพรไทยแปรรูป	1. วิทยากรแจกใบความรู้ให้ผู้เรียนศึกษา 2. วิทยากรและผู้เรียนร่วมกันอภิปรายแลกเปลี่ยนเรียนรู้เกี่ยวกับช่องทางการจัดการการตลาด	1. ใบความรู้ เรื่องช่องทางการตลาด		5 นาที	15 นาที

## ใบความรู้ ความเป็นมาของสมุนไพรไทย

### สมุนไพรคืออะไร

คำว่า สมุนไพร ตามพระราชบัญญัติหมายความถึง ยาที่ได้จากพืช สัตว์ และแร่ ซึ่งยังมิได้มีการผสมปรุงรหรือแปรรูป (ยกเว้นการทำให้แห้ง) เช่น พืชที่ยังคงเป็นส่วนของราก ลำต้น ใบ ดอก ผล ฯลฯ ยังไม่ได้ผ่านขั้นตอนการแปรรูปใดๆ เช่น การหั่น การบด การกลั่น การสกัดแยก รวมทั้งการผสมกับสารอื่นๆ แต่ในทางการค้าสมุนไพรมักจะถูกตัดแปลงในรูปแบบต่างๆ เช่น ถูกหั่นเป็นชิ้นเล็กลง บดให้เป็นผง อัดให้เป็นแท่ง หรือปอกเปลือกออก เป็นต้น เมื่อพูดถึงสมุนไพร คนทุกๆ ไปมักจะนึกถึงเฉพาะพืชที่นำมาใช้ประโยชน์ในทางยา ทั้งนี้เพราะ สัตว์และแร่มีการใช้น้อย จะใช้เฉพาะในโรคบางชนิดเท่านั้น

### ประวัติของการใช้สมุนไพร

สมุนไพร คือ ของขวัญที่ธรรมชาติมอบให้กับมวลมนุษยชาติ มนุษย์เรารู้จักใช้สมุนไพรในด้านการบำบัดรักษาโรค นับแต่ยุคนี้แอนเดอร์ทัลในประเทศอิรักปัจจุบันที่หลุมฝังศพพบว่ามีการใช้สมุนไพรหลายพันปีมาแล้วที่ชาวอินเดียนแดงในเม็กซิโก ใช้ต้นตะบองเพชร(Peyate) เป็นยาฆ่าเชื้อและรักษาบาดแผล ปัจจุบันพบว่าตะบองเพชรมีฤทธิ์กล่อมประสาทประมาณ 4,000 ปีมาแล้ว ที่ชาวสุเมเรียนได้เข้ามาตั้งรกราก ณ บริเวณแม่น้ำไทกริสและยูเฟรติสปัจจุบัน คือ ประเทศอิรัก ใช้สมุนไพร เช่น ผีน ชะเอม ไทม์ และมัสตาร์ด และต่อมาชาวบาบิโลเนียน ใช้สมุนไพรเพิ่มเติมจากชาวสุเมเรียน ได้แก่ ใบมะขามแขก หญ้าฝรั่ง ลูกผักชี อบเชย และกระเทียม

ในยุคต่อมาอียิปต์โบราณมี อิมโฮเทป แพทย์ผู้มีชื่อเสียงซึ่งต่อมาได้รับการยกย่องให้เป็นเทพเจ้าแห่งการรักษาโรค ของอียิปต์ มีตำราสมุนไพรที่เก่าแก่ คือ Papyrus Ebers ซึ่งเขียนเมื่อ 1,600 ปี ก่อนคริสต์ศักราช ซึ่งค้นพบโดยนักอียิปต์วิทยาชาวเยอรมันนี้ ชื่อ Georg Ebers ในตำรานี้ได้กล่าวถึงตำราสมุนไพรมากกว่า 800 ตำรับ และสมุนไพรมากกว่า 700 ชนิด เช่น ว่านหางจระเข้ เวอร์มวูด(warmwood) เปปเปอร์มินต์ เฮนเบน (henbane) มดยอบ, hemp dagbane ละหุ่ง mandrake เป็นต้น รูปแบบในการเตรียมยาในสมัยนั้น ได้แก่ การต้ม การชง ทำเป็นผง กลั่นเป็นเม็ด ทำเป็นยาพอก เป็นขี้ผึ้ง

นอกจากนี้ยังพบว่าชาติต่างๆ ในแถบยุโรปและแอฟริกา มีหลักฐานการใช้สมุนไพร ตามลำดับก่อนหลังของการเริ่มใช้สมุนไพร คือ หลังจากสมุนไพรได้เจริญรุ่งเรืองในอียิปต์แล้ว ก็ได้มีการสืบทอดกันมา เช่น กรีก โรมัน อาหรับ อิรัก เยอรมัน โปรตุเกส สวีเดน และโปแลนด์ส่วนในแถบเอเชีย ตามบันทึกประวัติศาสตร์พบว่ามีการใช้สมุนไพรที่อินเดียก่อน แล้วสืบทอดมาที่จีน มะละกา และประเทศไทย

## ประวัติการใช้สมุนไพรในประเทศไทย

ประเทศไทยมีภูมิอากาศที่เหมาะสมต่อการเจริญงอกงามของพืชนานาชนิด โดยเฉพาะพืชสมุนไพรอยู่มากมายเป็นแสนๆ ชนิด ทั้งที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติและจากการเพาะปลูก บางชนิดก็ใช้เป็นวัตถุดิบในการผลิตยาแผนปัจจุบัน สมุนไพรหลายชนิด ถูกนำมาใช้ในรูปของยากกลางบ้าน ยาแผนโบราณ รากฐานของวิชาสมุนไพรไทยได้รับอิทธิพลจากประเทศอินเดียเป็นส่วนใหญ่ เพราะตามหลักฐานทางประวัติศาสตร์ชาติไทยได้อพยพถิ่นฐานมาจากบริเวณเทือกเขา อัลไตน์ประเทศจีน มาจนถึงประเทศไทยในปัจจุบัน จึงมีส่วนได้รับอิทธิพลทางวัฒนธรรม ประเพณี ศาสนา ตลอดจนการบำบัดรักษาโรคจากประเทศอินเดียเป็นจำนวนมาก ซึ่งปรากฏหลักฐานชัดเจนว่าได้อาศัยคัมภีร์อายุรเวทของอินเดียเป็นบรรทัดฐาน คือ การวินิจฉัยโรค ชื่อสมุนไพรที่ใช้รักษาโรคมะเร็งของภาษาบาลีสันสกฤตอยู่ไม่น้อย เช่นคำว่า มะลิ (ภาษาสันสกฤตว่า มัลล) เป็นต้น

มีผู้ประมาณว่าในแต่ละปีมีผู้ใช้สมุนไพรในประเทศไทยเป็นมูลค่ากว่า 500 ล้านบาท (สมุนไพรเหล่านี้ได้มาจากทั้งในประเทศ และนำเข้าจากนอกประเทศโดยเฉพาะ จีน เกาหลี และอินเดีย) ทั้งนี้เนื่องจากป่าไม้ถูกทำลาย ทำให้ต้องมีการรณรงค์ให้มีการปลูกเป็นสวนสมุนไพรขึ้น ในปีพุทธศักราช 1800 ซึ่งตรงกับรัชสมัยของพ่อขุนรามคำแหงมหาราช ซึ่งนับเป็นยุคทองของสมุนไพรไทย สวนป่าสมุนไพรของพระองค์ใหญ่โตมากอยู่บนยอดเขาคีรีมาศ อ.คีรีมาศ จ.สุโขทัย มีเนื้อที่หลายร้อยไร่ ซึ่งปัจจุบันยังคงได้รับการอนุรักษ์ไว้ เป็นป่าสงวนเพื่อเป็นแหล่งศึกษาค้นคว้าของผู้ที่สนใจ

ต่อมาในรัชกาลของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช ทรงเห็นว่าสมุนไพรเป็นทั้งยาและอาหารประจำ ครอบครัวชาติจะเจริญมั่นคงได้ก็ด้วยครอบครัวเล็กๆ ที่มีความมั่นคงแข็งแรง มีสุขภาพพลานามัยสมบูรณ์ทั้งทางกายและจิตใจ จึงทรงมีพระกรุณาธิคุณโปรดเกล้าฯ ให้ดำเนินโครงการตามพระราชดำริ สวนสมุนไพรขึ้นในประเทศในปีพุทธศักราช 2522 โดยทรงมีพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้มีการรวบรวมศึกษาค้นคว้า ในเรื่องเกี่ยวกับสมุนไพรทุกด้าน เช่น ด้านวิชาการทางชีววิทยา ทางการแพทย์ การบำบัด การอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม โดยเฉพาะพืชที่เป็นประโยชน์ก่อให้เกิดโครงการพระราชดำริ สวนป่าสมุนไพรขึ้นมากมายหลายแห่ง อีกทั้งยังมีการศึกษาวิจัยอย่างกว้างขวางโดยสถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี เพื่อหาสาระสำคัญของสมุนไพรที่มีพิษทางเภสัชมาสกัดเป็นยาแทนยาสังเคราะห์ที่ใช้กันในปัจจุบัน

คนไทยไม่เพียงแต่ใช้พืชสมุนไพรเป็นยารักษาโรคเท่านั้น แต่ได้นำมาดัดแปลงเพื่อบริโภคในรูปของอาหาร และเครื่องดื่มสมุนไพร ซึ่งในที่นี้จะกล่าวถึงเฉพาะ "สมุนไพรที่นำมาใช้เป็นเครื่องดื่มบำรุงสุขภาพ" ชีวิตความเป็นอยู่ของคนไทยนั้นมีรากฐานมานานนับร้อยนับพันปี อารยธรรมต่างๆ ที่ถือเป็นเอกลักษณ์ในการแสดงถึงชาติ แสดงถึงเผ่าพันธุ์ และความเป็นผู้ที่เจริญแล้ว สิ่งหนึ่งที่แสดงออกมาได้เป็นอย่างดีก็คือ ศิลปะที่ผสมผสานและผูกพันอยู่ในการใช้ชีวิตประจำวันของคนไทยนั่นเอง ศิลปะดังกล่าวนี้รวมไปถึงเรื่องการกินอยู่ด้วย อาทิ เช่น การจัดตั้งสำรับ และการประกอบจัดอาหาร ก็ไม่เพียงเพื่อความอร่อยลิ้นอย่างวิเศษเพียงประการเดียว ยังมีความสวยงามในการจัดแต่งเป็นองค์ประกอบของอาหารให้งามตายิ่งขึ้นไปอีก จึงไม่ใช่เรื่องแปลกเลยที่เครื่องดื่มของไทยนั้นจะแฝงไว้ด้วยเจตนารมณ์ให้ ผู้ดื่มได้ซึมซับทั้งรสชาติและคุณประโยชน์ไปพร้อมๆ กันอย่างชาญฉลาด

## ใบความรู้ การทำลูกประคบสมุนไพรไทย

### วัสดุ/อุปกรณ์

1. กระทง
2. มีด
3. ผ้าด้ายดิบ
4. เชือกขาว
5. กะละมัง
6. พิมเสน การบูร เกลือ
7. สมุนไพรต่างๆ ได้แก่ ไพร ขมิ้น ตะไคร้หอม มะกรูด ใบมะขาม ใบหนาด ใบฝรั่ง ใบส้มป่อย

### การทำลูกประคบสมุนไพรไทย

#### ส่วนผสมสูตรลูกประคบสมุนไพรแบบสด (150 กรัม ต่อ 1 ลูก)

- |                        |  |
|------------------------|--|
| • ไพล                  | 25 กรัม  |
| • ขมิ้นชัน             | 20 กรัม  |
| • ผิวมะกรูด            | 15 กรัม  |
| • ตะไคร้บ้าน/ตะไคร้หอม | 15 กรัม  |
| • ใบพลับพลึง           | 10 กรัม  |
| • ใบส้มป่อย            | 10 กรัม  |
| • ใบมะขาม              | 10 กรัม  |
| • หล้าเอ็นยัด          | 10 กรัม (ถ้ามี) (ถ้าไม่มีสามารถเพิ่มสมุนไพรตัวอื่นได้) |
| • ใบบัวบก              | 10 กรัม (ถ้ามี) (ถ้าไม่มีสามารถเพิ่มสมุนไพรตัวอื่นได้) |
| • ใบหนาด               | 10 กรัม  |
| • พิมเสน               | 5 กรัม   |
| • การบูร               | 5 กรัม   |
| • เกลือแกง             | 5 กรัม   |

### ส่วนผสมสูตรลูกประคบสมุนไพรแบบแห้ง (100กรัม ต่อ 1 ลูก)

- ไพล 10 กรัม
- ขมิ้นชัน 10 กรัม
- ผิวมะกรูด 10 กรัม
- ตะไคร้บ้าน/ตะไคร้หอม 10 กรัม
- ใบพลับพลึง 10 กรัม
- ใบส้มป่อย 10 กรัม
- ใบมะขาม 10 กรัม
- หล้าเอ็นยัด 10 กรัม (ถ้ามี) (ถ้าไม่มีสามารถเพิ่มสมุนไพรตัวอื่นได้)
- ใบบัวบก 10 กรัม (ถ้ามี) (ถ้าไม่มีสามารถเพิ่มสมุนไพรตัวอื่นได้)
- ใบหนาด 10 กรัม
- พิมเสน 5 กรัม
- การบูร 5 กรัม
- เกลือแกง 5 กรัม

#### สรรพคุณของลูกประคบสมุนไพรแบบสดและแบบแห้ง

ตัวยาสมุนไพรของลูกประคบสมุนไพรส่วนใหญ่มีสรรพคุณในการแก้เคล็ดขัดยอก ฟกช้ำดำเขียว ทำให้เส้นเอ็นของกล้ามเนื้ออ่อนนุ่มเมื่อผสมผสานกับความร้อนจากลูกประคบสมุนไพร ก็เท่ากับเสริมฤทธิ์ในการรักษาซึ่งกันและกัน สมุนไพรที่ใช้ตามตำรานี้ เป็นทั้งสมุนไพรแบบสดและสมุนไพรแบบแห้ง เป็นตัวยาที่มีน้ำมันหอมระเหยจากพืชสมุนไพรซึ่งเป็นสารในการออกฤทธิ์ที่สำคัญนอกจากนี้เราอาจจะใช้สมุนไพรชนิดอื่น ๆ มาร่วมอีกก็ได้ เช่น ว่านนางคำ หัวหอม ใบพลับพลึง ขิงสด ว่านน้ำ ตีป्ली เปราะหอม ผักบุง เปลือกชะลูด ถ้าหาไม่ได้ก็ไม่เป็นไร ใช้เท่าที่มี

#### อุปกรณ์ในการทำลูกประคบสมุนไพร

1. เชียง 1 อัน และมีด 1 เล่ม
2. ตัวยาสมุนไพรรวมที่ใช้ทำลูกประคบสมุนไพร
3. ผ้าดิบสำหรับห่อทำลูกประคบสมุนไพร 2 ผืน และเชือก 2 เส้น ยาว 1 เมตร
4. หม้อนึ่งลูกประคบสมุนไพร
5. กะละมัง ถุงมือ ผ้าขนหนู
6. จานรองลูกประคบสมุนไพร

## วิธีการทำลูกประคบสมุนไพรไทย

- เตรียมสมุนไพรให้พร้อมก่อนลงมือปรุงตามสูตรลูกประคบสมุนไพร หั่นเป็นชิ้นเล็กๆ โขลกพอแหลก นำสมุนไพรซึ่งน้ำหนักแต่ละชนิดตามสูตรมาตรฐานที่กำหนดไว้
- นำส่วนผสมทั้งหมดของลูกประคบสมุนไพรมาคลุกเคล้าเข้าด้วยกัน เมื่อส่วนผสมเข้ากันดีแล้วให้นำมาทดสอบน้ำหนักรวมกันอีกครั้งหนึ่ง
- นำส่วนผสมสมุนไพรลูกประคบมาใส่ในผ้า ห่อเป็นลูกประคบสมุนไพร รัดด้วยเชือกให้แน่น พร้อมใช้

## วิธีการห่อลูกประคบสมุนไพรไทย

1. นำส่วนผสมสมุนไพรของลูกประคบมาวางตรงกลางผ้า เริ่มต้นจับมุมผ้า 2 มุม ขึ้นมาทาบกัน โดยจับทีละมุมจนครบทั้ง 4 มุม จากนั้นจะเกิดมุมผ้าขึ้นมาอีก 4 มุม ให้รวบมุมผ้าทีละมุมอีกครั้งหนึ่งจนครบทั้ง 4 มุม
2. แต่งชายผ้าให้เรียบร้อย ซ้อนกันเป็นชายเดี่ยว จากนั้นค่อย ๆ จัดแต่งลูกประคบสมุนไพรให้เป็นรูปทรงกลมที่สวยงาม
3. เมื่อได้ลูกประคบสมุนไพรที่เป็นรูปทรงกลมที่สวยงามแล้วให้นำเชือกมาพับครึ่ง ร้อยเป็นห่วงให้ชายทั้งสองเท่ากัน
4. จากนั้นพันทาบกัน 2 รอบแล้วผูกให้แน่นด้วยเงื่อนตาย 1 รอบ ก็จะทำให้เหลือปลายผ้าที่เท่ากันทั้งสองข้าง ค่อย ๆ จัดระเบียบชายผ้าในส่วนที่จะทำเป็นด้ามจับลูกประคบสมุนไพร
5. การทำด้ามจับลูกประคบสมุนไพร โดยการจับชายผ้าที่เหลือมาซ้อนกันให้เรียบร้อย เสร็จแล้วพับเข้าหากันเพื่อเก็บชายผ้าทั้งสองด้าน
6. หลังจากที่เราจัดแต่งและซ้อนชายผ้าของลูกประคบสมุนไพรเป็นที่เรียบร้อยแล้ว ให้พับลงมาประมาณ 2 นิ้วครึ่ง เพื่อทำด้ามจับ ใช้ปลายของเชือกเส้นเดิมมาพันทาบกันอีก 2 รอบ โดยการผูกเชือกแบบเงื่อนตายให้แน่นอีกครั้งหนึ่ง
7. ให้ซ่อนปลายเชือกไว้ในซอกผ้าตรงรอยพับที่เป็นด้ามจับ เพื่อให้ลูกประคบสมุนไพรมีความแข็งแรงและสวยงามคงทนต่อการใช้งาน
8. นำเชือกป่านมาผูกให้แน่นอีกครั้งหนึ่งโดยผูกแบบเงื่อนตาย ปลายด้านหนึ่งยาวประมาณ 2 นิ้วครึ่ง เสร็จแล้วให้ยกขึ้นมาแนบกับด้ามจับลูกประคบสมุนไพร ใช้ปลายเชือกส่วนที่ยาวกว่าพันขึ้นมา โดยใช้ปลายนิ้วไล่กดเชือกให้แน่น การทำเช่นนี้จะทำให้เชือกเรียงกันดูสวยงามและเป็นระเบียบ
9. เมื่อพันจนสุดชายเชือกแล้วให้ผูกเงื่อนตายไว้กับปลายเชือกเส้นที่แนบไว้กับด้ามจับในตอนแรก จากนั้นซ่อนปลายเชือกไว้ในซอกผ้าที่เป็นด้ามจับ เพียงเท่านี้ก็จะได้ลูกประคบสมุนไพรที่สวยงามพร้อมสำหรับการใช้งาน

### วิธีการใช้ลูกประคบสมุนไพร

1. นำลูกประคบสมุนไพร 2 ลูก ไปนึ่งในหม้อนึ่ง (หม้อดินหรือหม้ออะไก็ได้) นึ่งประมาณ 15-20 นาที เมื่อลูกประคบสมุนไพรร้อนให้นำลูกแรกไปประคบตามจุดหรือตำแหน่งที่ต้องการรักษา นำลูกประคบสมุนไพรลูกที่ 2 ไปนึ่งในหม้อระหว่างที่ใช้ลูกประคบลูกแรก
2. เมื่อลูกประคบลูกแรกเย็นลง นำลูกประคบลูกแรกกลับไปนึ่งใหม่อีกครั้ง นำลูกประคบสมุนไพรลูกที่สองมาใช้ประคบต่อไป ทำสลับกันไปมา การประคบต้องให้ลูกประคบร้อนอยู่ตลอดเวลา
3. โดยทั่วไปใช้เวลาในการประคบประมาณ 15-20 นาที ต่อการประคบ 1 ครั้ง แต่ถ้ามีอาการเคล็ดขัดยอก อาจประคบได้วันละ 2 ครั้ง
4. วิธีการใช้ลูกประคบสมุนไพร สูตรที่มีการผสมสุราลงไปในลูกประคบสมุนไพร ไม่ควรนำลูกประคบสมุนไพรไปนึ่งก่อนนำมาประคบ เพราะสุรามีฤทธิ์ร้อนอยู่แล้ว สามารถลูกประคบสมุนไพรมาประคบได้ทันที



## ใบความรู้ คุณค่าของสมุนไพรไทย

ปัจจุบันเรื่องโรคภัยไข้เจ็บและการดูแลสุขภาพนับเป็นเรื่องที่สำคัญ หลายคนให้ความสนใจ ทั้งเรื่องอาหารการกิน การออกกำลังกาย และการบำรุงร่างกายด้วยการรับประทานอาหารเสริม เพียงเพราะหวังจะให้ร่างกายของตนเองไม่ต้องเจ็บป่วยจนถูกหามส่งโรงพยาบาล บางคนต้องเสียเงินเจ็ดแปดหลักกับการหาซื้อผลิตภัณฑ์ต่างๆ มาดูแลสุขภาพของตนเอง จนบางครั้งเราเองก็ลืมมองของใกล้ตัวไปว่า มันสามารถช่วยเหลืออะไรเราได้บ้าง เพราะบางครั้งของใกล้ตัวที่เรามองว่าไม่น่าจะมีประโยชน์ แต่ความจริงแล้วมันนั้นมันอาจสร้างประโยชน์ให้กับเราอย่างไม่คาดคิดก็เป็นได้

### สรรพคุณดี ๆ ของสมุนไพรไทย ที่ถ่ายทอดจากรุ่นสู่รุ่น

ของใกล้ตัวอย่าง “สมุนไพรไทย” นับเป็นสิ่งหนึ่งที่ทรงคุณค่า เพราะไม่ว่าจะเกี่ยยุคสมัย ชื่อเสียงของสมุนไพรไทยก็ยังคงกระฉ่อนมาโดยตลอด ด้วยเพราะสรรพคุณและประโยชน์ของสมุนไพรไทยที่มีค่านับอนันต์ จึงทำให้ไม่ว่าจะคนยุคไหนสมัยไหนก็ยังคงรู้จักสมุนไพรไทย ชื่อเสียงของสมุนไพรไทยนั้นมีได้เพียงจะปรากฏกันแต่ในหมู่คนไทยอย่างเราๆ เท่านั้น แต่ชาวต่างชาติที่ได้ศึกษาถึงสรรพคุณของสมุนไพรไทย นั้นก็ให้ความสนใจไม่แพ้สมุนไพรดี ๆ จากของเงินกันเลยทีเดียว

ปัจจุบันสมุนไพรถูกนำมาประยุกต์ใช้ในหลายรูปแบบ ย่อมเป็นสิ่งที่แสดงให้เห็นว่า สมุนไพรไทย นั้นมีคุณค่ามาก ซึ่งประโยชน์ของสมุนไพรที่เราควรจะต้องรู้ เพื่อสามารถนำไปใช้ประโยชน์ให้ได้มากที่สุด ให้สมกับที่คนในรุ่นปู่ย่าได้ถ่ายทอดมาสู่รุ่นลูกหลานอย่างเรา

### 4 สรรพคุณ-ประโยชน์ของสมุนไพรเด่นๆ เน้นๆ โดนๆ

1. ประโยชน์ของสมุนไพรไทยนำมาสกัดเป็นน้ำมันหอมระเหย เป็นที่รู้จักกันดีอยู่แล้วว่าสมุนไพรไทยมักมีกลิ่นที่แรง หรือออกจะฉุนสักหน่อยหากเรานำแบบสดๆ มาดม เนื่องจากสมุนไพรไทยเป็นพืชที่มีน้ำมันหอมระเหยอยู่ในตัว จึงทำให้เราได้กลิ่นที่ค่อนข้างแรง แต่สมองอันชาญฉลาดของคนไทยก็สามารถสร้างประโยชน์จากคุณสมบัติข้อนี้ของสมุนไพรไทยได้ โดยการนำมาสกัดเอาน้ำมันหอมระเหยจากสมุนไพร ซึ่งจะมีกลิ่นที่หอมแบบไทยแต่ไม่กลิ่นแรงเท่าของจริง ปัจจุบันเราจึงพบสินค้าหรือผลิตภัณฑ์ต่างๆ ที่มีส่วนประกอบของน้ำมันหอมระเหยของสมุนไพรไทย เช่น น้ำมันตะไคร้หอม น้ำมันไพล แชมพูมะกรูด เครื่องสำอางประเภทต่างๆ ครีมบำรุงหรือเจลและสาร์โล้แมลง จากที่กล่าวมาจะเห็นว่าเพียงแค่น้ำมันหอมระเหยที่มีอยู่ในสมุนไพรไทยมาสร้างสรรค์เป็นผลิตภัณฑ์ต่างๆ ก็มีมากมายหลายชนิด ซึ่งกลิ่นก็ถูกกับจริตคนไทยอย่างเราๆ ด้วย

2. ประโยชน์ของสมุนไพรไทยใช้เป็นยารักษาโรค ไม่ใช่เพียงแค่ออกกลิ่นที่หอมจากสมุนไพรไทยเท่านั้นที่เป็นประโยชน์ ตัวสมุนไพรไทยเองก็มีคุณค่ามากพอสมควร สิ่งหนึ่งที่หลงลืมไปไม่ได้เลยคือ การใช้เป็นยารักษาโรคต่างๆ นั่นเอง เพราะเราจะสังเกตได้ว่า คนในสมัยก่อนแทบจะไม่ต้องไปหาหมอกันเลยทีเดียว เนื่องจากในสมัยก่อนนั้นคนก็มักนิยมปลูกพืชผักและสมุนไพรเอาไว้กินใช้กันในครัวเรือนอย่างเป็นปกติ จึงเป็นยารักษาโรคชั้นดีที่ไม่ต้องไปซื้อหาให้เสียเงินเสียทองและเสียเวลา

นอกจากการรับประทานเป็นยารักษาโรคแล้วนั้น การรับประทานตั้งแต่ตอนที่ยังไม่ได้เจ็บป่วยก็เป็นการป้องกันโรคไปในตัวอีกด้วย นับว่ารับประทานเข้าไปอย่างไรก็เกิดผลดี ได้ประโยชน์เป็นสองเท่า นอกจากสามารถใช้เป็นยารักษาโรคแล้วนั้น ยังสามารถป้องกันโรคได้อีกด้วย จึงไม่น่าแปลกใจเลยว่าทำไมคนสมัยก่อนถึงมีอายุที่ยืนยาวและไม่เจ็บป่วยเป็นโรคแปลกๆ แบบในปัจจุบัน

3. ประโยชน์ของสมุนไพรไทยใช้เป็นยาทาภายนอก นอกจากจะใช้รับประทานเป็นยารักษาโรคต่างๆ สมุนไพรไทยยังสามารถใช้เป็นยารักษาภายนอกได้อีกด้วย จะเป็นแผลเล็กแผลน้อย คันตามผิวหนัง สมุนไพรไทยก็ช่วยคุณได้ เนื่องจากสมุนไพรไทยบางชนิดมีฤทธิ์เย็น จึงสามารถที่จะช่วยสมานบาดแผลได้ดี ลดอาการอักเสบของบาดแผล จึงทำให้แผลเราไม่อักเสบ บวมแดงหรือติดเชื้อนั่นเอง เพียงแค่คุณนำสมุนไพรมาบดหั่น หรือฝานบางๆ แล้วนำมาวางหรือทาถูๆ เท่านั้น ก็สามารถช่วยให้แผลสด แผลเปื่อยของคุณดีขึ้นและหายเร็วขึ้น โดยไม่ต้องไปรักษาที่โรงพยาบาลให้ต้องเปลืองค่าน้ำมนตร

4. ประโยชน์ของสมุนไพรไทยนำมาทำเป็นอาหารและเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพได้ เรารู้กันดีอยู่แล้วว่าสมุนไพรมันรับประทานได้ ดังนั้นแน่นอนว่าประโยชน์ข้อหนึ่งของสมุนไพรไทยนั่นคือ การใช้รับประทานเป็นอาหารหรือเครื่องดื่ม แต่ว่ากลิ่นกับรสชาตินี้สิ อาจจะต้องกลักริ่นผื่นทนสักหน่อย เพราะส่วนใหญ่มีรสขมฝาด และมีกลิ่นที่ฉุน คนที่ไม่ชอบก็ไม่อยากจะได้รับประทานสักเท่าไร แม้จะรู้ว่ามันมีประโยชน์ต่อสุขภาพมากก็ตาม แต่การนำมาสกัดหรือนำมาแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์ต่างๆ ก็อาจจะช่วยให้เรารับประทานสมุนไพรไทยได้ง่ายขึ้น แต่อาจจะได้คุณค่าไม่เท่ากับการรับประทานสด แต่ก็ต่างกันไม่มากนัก ดังนั้นปัจจุบันเราจึงพบอาหารและเครื่องดื่มที่สกัดมาจากสมุนไพรไทยให้เราเลือกรับประทานเป็นจำนวนมาก

“สมุนไพรไทย” เป็นสิ่งที่ทรงคุณค่าจากรุ่นสู่รุ่น เป็นสิ่งที่ให้ประโยชน์กับร่างกายของเราทั้งในเรื่องของการบำรุงรักษาสุขภาพ และการรักษาโรค เป็นของใกล้ตัวที่เราหาได้ง่าย การที่เรารับประทานสมุนไพรในปริมาณที่พอเหมาะ และรับประทานเป็นประจำจะทำให้ร่างกายของเราดีขึ้น โดยที่ไม่ต้องเจ็บป่วยจนต้องไปหาหมอบ่อยๆ หรือต้องไปจ่ายเงินเข้าคอร์สโดยไม่สมควร เพียงแต่เรารู้จักเห็นคุณค่าของสิ่งใกล้ตัว รู้จักประโยชน์ของสมุนไพรไทย ของดีใกล้ตัวเท่านั้นเอง เราก็จะมีความสุขทั้งร่างกายและจิตใจ

สำหรับสรรพคุณของสมุนไพรไทยต่างมีคุณสมบัติ และใช้ประโยชน์ที่แตกต่างกันไป ส่วนประโยชน์ของสมุนไพรไทยแต่ละชนิดจะโดดเด่นในเรื่องใดบ้าง ใช้รักษาโรคใด ดูแลสุขภาพได้ดีแค่ไหน ลองดูเป็นรายชนิดกันได้เลย

## ใบความรู้

### บรรจุภัณฑ์

การเลือกใช้บรรจุภัณฑ์ที่เหมาะสมกับประเภทอาหาร มีปัจจัยที่ต้องพิจารณา คือ

1. คุณลักษณะของตัวผลิตภัณฑ์อาหาร เช่น เป็นอาหารสด หรือเป็นอาหารที่ผ่านการแปรรูปแล้ว
2. รูปแบบของบรรจุภัณฑ์ที่มีต้นทุนที่เหมาะสมกับราคา
3. ความสามารถในการรักษาคุณภาพของอาหารได้ตามอายุการเก็บรักษา (Shelf Life)
4. เทคนิคในการบรรจุ
5. สภาวะในการขนส่งและการจัดเก็บ
6. ช่องทางการจัดจำหน่ายหรือวิธีการ เช่น ขายตามซูเปอร์มาร์เก็ตหรือขายตามตลาดสด เป็นต้น

จากประเภทผลิตภัณฑ์อาหารพื้นบ้าน ซึ่งไม่รวมอาหารพร้อมปรุงและอาหารแช่แข็งสามารถแบ่งได้เป็น 6 กลุ่ม ซึ่งอาหารแต่ละกลุ่มควรเลือกใช้บรรจุภัณฑ์ประเภทใดตารางด้านล่าง ชนิดของบรรจุภัณฑ์ที่เหมาะสมกับประเภทของผลิตภัณฑ์

### เลือกใช้บรรจุภัณฑ์อย่างไร? ต้นทุนลด-โอกาสธุรกิจเพิ่ม

เดิมที่เราอาจมอง “บรรจุภัณฑ์” หรือ Packaging เป็นเสมือนเสื้อผ้าที่ช่วยเพิ่มความน่าสนใจให้กับสินค้า และคอยดึงดูดสายตาจากผู้คน แต่วันนี้เมื่อ COVID-19 ได้เข้ามาเขย่าทุกวงการ เรื่องของการใช้หีบห่อหรือบรรจุภัณฑ์จึงหนีไม่พ้นที่จะต้องหันมาคำนึงถึงเรื่องของสุขอนามัย ความปลอดภัย และการปลอดภัย เพื่อสร้างความมั่นใจและตอบโจทย์ลูกค้าบนโลกที่เปลี่ยนแปลงไป เรียกได้ว่าเป็นโจทย์และความท้าทายใหม่ที่ผู้ประกอบการจะมองข้ามไปไม่ได้แล้ว

### ทำความเข้าใจบรรจุภัณฑ์

ถึงตรงนี้ ผู้ประกอบการต้องทำความเข้าใจก่อนว่า โดยภาพรวมของบรรจุภัณฑ์จะมีอยู่ 3 ส่วนใหญ่ๆ ด้วยกัน ได้แก่

1. บรรจุภัณฑ์ชั้นใน หรือ บรรจุภัณฑ์ปฐมภูมิ (Primary Packaging) เป็นบรรจุภัณฑ์ที่อยู่ชั้นในสุดติดกับตัวสินค้า เช่น ขวดหรือกระปุกใส่ครีม ฯลฯ
2. บรรจุภัณฑ์ชั้นที่สอง หรือ บรรจุภัณฑ์ทุติยภูมิ (Secondary Packaging) เป็นบรรจุภัณฑ์ที่ห่อหุ้มบรรจุภัณฑ์ชั้นแรกไว้ เช่น กล่องใส่หลอดครีม กล่องใส่ขวดโลชั่น เป็นต้น และ
3. บรรจุภัณฑ์ชั้นสุดท้าย (End-of-line Packaging) ถือเป็นบรรจุภัณฑ์ที่ออกแบบมาเพื่อใช้ในการขนส่งสินค้า

จะเห็นได้ว่า บรรจุภัณฑ์แต่ละประเภทรุ่นนั้นจะทำหน้าที่แตกต่างกันออกไป ดังนั้น สิ่งที่ผู้ประกอบการต้องคำนึงถึง คือ การเลือกใช้บรรจุภัณฑ์ที่ตรงกับโจทย์การใช้งาน มีความเหมาะสมกับผลิตภัณฑ์และภาพลักษณ์ของแบรนด์ รวมไปถึงต้องอยู่ภายใต้ต้นทุนที่เหมาะสมอีกด้วย

## เปิดเทคนิคเลือกใช้บรรจุภัณฑ์

### 1. รู้จักกลุ่มเป้าหมาย

ก่อนที่จะเลือกใช้บรรจุภัณฑ์ สิ่งแรกที่คุณประกอบการต้องรู้ คือ การรู้จักกลุ่มเป้าหมาย โดยผู้ประกอบการจะต้องรู้จักและศึกษาความต้องการของลูกค้า เช่น เป็นใคร ชอบอะไร มีไลฟ์สไตล์แบบไหน เพื่อนำมาเป็นข้อมูลในการออกแบบหรือเลือกใช้บรรจุภัณฑ์ที่ตรงกับความต้องการของลูกค้านั่นเอง

### 2. คำนึงถึงคุณภาพที่ดี

เมื่อต้องการเลือกใช้บรรจุภัณฑ์ ผู้ประกอบการต้องคำนึงถึงเรื่องของคุณภาพเป็นสำคัญ เคยมีหลายครั้งที่ผู้ประกอบการอยากลดต้นทุนมากๆ จึงเลือกใช้บรรจุภัณฑ์ที่ด้อยคุณภาพ เพราะราคาถูก แต่กลับส่งผลกระทบต่อธุรกิจอย่างมาก เพราะการใช้บรรจุภัณฑ์ที่ด้อยคุณภาพ อาจทำให้สินค้าเกิดความเสียหายได้ และในทางกลับกันบรรจุภัณฑ์ที่มีคุณภาพ จะช่วยรักษาคุณภาพสินค้าไว้ได้ ฉะนั้นในบางครั้งบรรจุภัณฑ์ที่มีคุณภาพ อาจจะต้องมาพร้อมกับราคาที่สูงขึ้นนั่นเอง

### 3. ส่งเสริมภาพลักษณ์แบรนด์

บรรจุภัณฑ์ที่ดีต้องช่วยส่งเสริมภาพลักษณ์ให้กับแบรนด์ ดังนั้นในการออกแบบหรือเลือกใช้บรรจุภัณฑ์ต้องให้ตรงจุดประสงค์ของแบรนด์มากที่สุด เช่น แบนด์ของผู้ประกอบการจับตลาดลูกค้าในกลุ่มพรีเมียม ฉะนั้นบรรจุภัณฑ์ก็ต้องออกแบบให้ดูพรีเมียมสอดคล้องไปกับแบรนด์ อีกทั้ง ยังต้องบอกถึงจุดขายหรือจุดเด่นของสินค้าได้อย่างชัดเจน และสามารถดึงดูดใจลูกค้าได้ตั้งแต่แรกเห็น

### 4. ฆ่าเชื้อได้

อย่างที่บอกเรื่องของความมั่นใจในการสัมผัสบรรจุภัณฑ์ที่ต้องปราศจากเชื้อ COVID-19 กำลังมาแรง ดังนั้น ผู้ประกอบการจึงควรพิจารณาในการเลือกใช้บรรจุภัณฑ์ที่สามารถตอบสนองความต้องการของลูกค้าในประเด็นนี้ได้ ซึ่งนอกเหนือจากการฉีดสเปรย์พ่นเพื่อฆ่าเชื้อบนบรรจุภัณฑ์แล้ว แพ็กเกจจิ้ง เช่น กระจกป้องกันโลหะบรรจุภัณฑ์แก้ว ถุงพลาสติกต้มได้ กล่องเคลือบหลายชั้นด้วยกระดาษแข็งที่ใช้กับระบบฆ่าเชื้อ UHT หรือถาดพลาสติกที่ปิดผนึกด้วยความร้อนบนแผ่นฟิล์ม ล้วนแล้วแต่สามารถฆ่าเชื้อด้วยความร้อนได้ ซึ่งอาจเป็นอีกทางเลือกสำหรับผู้ประกอบการในการนำไปใช้ให้เข้ากับสินค้าและยุคสมัยนี้ได้

### 5. ต้องได้มาตรฐาน

สิ่งที่ควรคำนึงถึงและสำคัญไม่แพ้ข้อไหนคือ การเลือกใช้ผู้ผลิตบรรจุภัณฑ์ที่ผ่านการรับรอง มีมาตรฐาน และมีความน่าเชื่อถือ ไม่ว่าจะเป็นมาตรฐาน GMP (Good Manufacturing Practice) ที่แสดงถึงหลักเกณฑ์และวิธีการที่ดีในการผลิต กระบวนการผลิตที่ดีมีความปลอดภัยและมีคุณภาพได้มาตรฐานทุกขั้นตอน HACCP (Hazard Analysis and Critical Control Point) ที่แสดงให้เห็นถึงความปลอดภัยของบรรจุภัณฑ์สำหรับผู้บริโภค เนื่องจากระบบ HACCP เป็นระบบที่ ออกแบบมาเพื่อควบคุมอันตราย ณ จุด หรือขั้นตอนการผลิตที่อันตรายเหล่านั้นมีโอกาสเกิดขึ้น จึงสามารถประกันความปลอดภัยของผลิตภัณฑ์ได้ ISO 9001: 2015 หรือมาตรฐานบริหารคุณภาพสากลที่ทั่วโลกยอมรับ และ BRC (British Retail Consortium Standard for Food Packaging) มาตรฐานการรับรองระบบสำหรับกลุ่มบริษัทธุรกิจที่ผลิตบรรจุภัณฑ์ เพื่อใช้ในการผลิตสินค้าให้กับบริษัทค้าปลีก

เป็นมาตรฐานที่ขอขำมุ่งเน้นในด้านคุณภาพ สุขลักษณะ และความปลอดภัยของผลิตภัณฑ์ ตลอดกระบวนการผลิตบรรจุภัณฑ์ เป็นต้น

#### 6.ตอบโจทย์การใช้งานและมีความคงทน

ในการเลือกใช้บรรจุภัณฑ์ ไม่เพียงแต่จะต้องมีรูปลักษณ์ที่ดี สวยงามน่าใช้แล้ว ควรตอบโจทย์การใช้งานที่เหมาะสมด้วย โดยดูจากลักษณะของตัวสินค้าและการใช้งานเป็นสำคัญ เช่น บรรจุภัณฑ์ต้องสามารถดูแลสินค้าด้านในได้อย่างเหมาะสม หรือออกแบบมาให้สะดวกและง่ายต่อการใช้งาน อีกทั้งยังต้องมีความคงทน มีคุณภาพ มีความแข็งแรง เพื่อไม่ให้เกิดความเสียหายระหว่างการขนส่ง ดังนั้น ในการเลือกใช้บรรจุภัณฑ์ อาจต้องคำนึงถึงวิธีการขนส่ง หรือระยะทางการขนส่ง รวมเข้าไปด้วย

#### 7.ราคาของบรรจุภัณฑ์

เรื่องของราคาบรรจุภัณฑ์ เป็นสิ่งที่ผู้ประกอบการต้องคำนึงถึงอย่างมาก โดยต้องอยู่ในราคาที่เหมาะสมกับต้นทุนของธุรกิจ ราคาต้องไม่แพงจนเกินไป เพราะยิ่งต้นทุนสูง กำไรที่ได้ก็จะน้อยลง แต่ถ้าผู้ประกอบการเลือกใช้บรรจุภัณฑ์ที่ราคาถูกลงๆ จนไม่ได้คุณภาพ ก็อาจจะสร้างความเสียหายให้กับสินค้าและภาพลักษณ์ของแบรนด์ได้เช่นกัน ทั้งนี้ทั้งนั้น ไม่สามารถกล่าวได้ว่า ราคาบรรจุภัณฑ์ที่เหมาะสมควรอยู่ที่เท่าไร เพราะขึ้นอยู่กับตัวสินค้าและธุรกิจของแต่ละคน ที่จะต้องวิเคราะห์หาต้นทุนของบรรจุภัณฑ์ที่เหมาะสมของตนเอง

จะเห็นได้ว่า การเลือกใช้บรรจุภัณฑ์ที่เหมาะสมนั้น ไม่เพียงแต่จะช่วยปกป้องสินค้าได้แล้ว ปัจจุบันบรรจุภัณฑ์ยังช่วยเพิ่มโอกาสทางการขายสินค้าได้อีกด้วย เพราะยิ่งบรรจุภัณฑ์โดดเด่นสะดุดตามากเท่าไร ก็ยิ่งเป็นการช่วยกระตุ้นความต้องการซื้อของผู้บริโภคให้เพิ่มมากขึ้นไปอีก

**ใบความรู้**  
**การคำนวณต้นทุนกำไร**

ตัวอย่างการคิดต้นทุน กำไร การผลิตและค่าใช้จ่ายการทำลูกประคบไทรไทย

วัน เดือน ปี	รายการ	จำนวนสิ่งของ	จำนวนเงิน (บาท)	หมายเหตุ
	<b>ค่าใช้จ่าย(ต้นทุน)</b>			การกำหนดราคาขาย คิดจากต้นทุน + กำไรที่ต้องการ (จะได้ลูกประคบ 12 ลูก)
	1. ผ้า+เชือก	1 ผืน	5 บาท	
	3. สมุนไพรรวม	100 กรัม	10 บาท	
	4. การบูร	5 กรัม	10 บาท	
	5. พิมเสน	5 กรัม	10 บาท	
	6. เกลือแกง	5 กรัม	1 บาท	
	<b>รวมค่าใช้จ่าย</b>		<b>36 บาท</b>	
	<b>รายได้</b>		<b>60 บาท</b>	กำไร 24 บาท

**\*\* สามารถทำลูกประคบ 1 ลูก \*\***

การกำหนดราคาขายต่อหน่วย ดังนี้

- กำหนดกำไรที่ต้องการได้จาก กำไร/ ต้นทุนที่ต้องการ $\times$ ด้วย 100=% )

**ตัวอย่างเช่น**

ขาย 60 จากต้นทุน 36 บาท ต้องการกำไรร้อยละ 40

ดังนั้น กำไรที่ต้องการ =  $24 / 60 \times 100\% = 40$

- การกำหนดราคาขายต่อหน่วย ได้มาจากต้นทุน + กำไร หาดด้วยจำนวนหน่วย

**ตัวอย่าง**

ทำลูกประคบ 1 ลูก จากต้นทุน 36 บาท และกำไรที่ต้องการ 24 บาท

ฉะนั้น ราคาขายต่อลูก = 36 บาท + 24 บาท หาดด้วย 1 ชิ้น = 60 บาท

**หมายเหตุ**

การกำหนดกำไรที่ต้องการขึ้นอยู่กับสิ่งเหล่านี้ด้วย เช่น ราคาตลาด ลักษณะของสินค้าและบริการ เป็นสินค้าหายาก เป็นสินค้าเฉพาะกลุ่ม หรือมีฤดูกาลเข้ามาเกี่ยวข้องก็สามารถที่จะกำหนดกำไรที่ต้องการสูงได้ การตั้งราคาให้สามารถแข่งขันได้นั้นต้องอยู่บนพื้นฐานความสมดุลระหว่างความพึงพอใจของผู้ซื้อและผู้ขายด้วย ถ้าสินค้าโดยทั่วไปมีขายกันแพร่หลาย มีคู่แข่งมากก็ต้องกำหนดกำไรน้อยลงไป

**ใบงาน**  
**การคิดต้นทุน กำไร**

ผู้เรียน/กลุ่ม.....

เรื่อง.....

วัน เดือน ปี	รายการ	จำนวนสิ่งของ	จำนวนเงิน (บาท)	หมายเหตุ
	ค่าใช้จ่าย (ต้นทุน) ..... ..... ..... ..... ..... ..... ..... ..... .....			1. ให้กำหนดกำไรที่ ต้องการเป็นร้อยละก่อน 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

### ช่องทางจำหน่ายทางตรงมีช่องทางขาย มีดังนี้

หน้าร้าน :มีการจัดจำหน่ายสินค้าและบริการจากผู้ผลิตให้แก่ผู้บริโภคโดยตรง

### ช่องทางการจำหน่ายโดยอ้อมมีช่องทางการขาย มีดังนี้

ทางออนไลน์ : ขายนบนเพจ Facebook เป็นช่องทางที่ง่ายที่สุด คนขายนิยมสูงสุด และก็เข้าถึงกลุ่มลูกค้าเราได้มากที่สุด ทำให้สินค้าเราเข้าถึงกลุ่มลูกค้าได้ง่ายมาก ยิ่งปัจจุบัน Facebook สามารถตั้งบที่ใช้ลงโฆษณาและกำหนดกลุ่มเป้าหมายเองด้วยทำให้เปิดเพจขายของบน Facebook อีกช่องทางหนึ่ง

## แบบวัดและประเมินผลการทำงานลูกประคบสมุนไพรไทย

### ประเด็นที่เกี่ยวข้อง

#### 1. จัดเตรียมอุปกรณ์ เครื่องมือ

- 1.1 เลือกใช้อุปกรณ์ เครื่องมือ ได้เหมาะสมกับประเภทและปริมาณ
- 1.2 ทำความสะอาด บำรุงรักษาและจัดเก็บอุปกรณ์เครื่องมือได้อย่างถูกต้อง

#### 2. จัดเตรียมวัตถุดิบ

- 2.1 เลือกใช้วัตถุดิบได้อย่างเหมาะสม
- 2.2 เตรียมวัตถุดิบได้อย่างเหมาะสม
- 2.3 จัดเก็บวัตถุดิบได้อย่างถูกต้องตามประเภทของวัตถุดิบ

#### 3. ทักษะการทำ

- 3.1 ทำได้ตามคุณลักษณะและมีเอกลักษณ์ที่ถูกต้อง

#### 4. ทักษะการจัดตกแต่ง และนำเสนอ

- 4.1 จัดตกแต่งและนำเสนอได้อย่างเหมาะสม

## 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 ร่วมทำ ร่วมแก้ปัญหา)	
<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://sites.google.com/site/smunphirribanhea/prawati-khwam-pen-ma-khxng-smunphir>

<https://www.nittm.com/extract>

<https://www.technologychaoban.com>

<http://www.yesspathailand.com>

[https://www.matichon.co.th/news-monitor/news\\_2196752](https://www.matichon.co.th/news-monitor/news_2196752)

<https://sites.google.com/site/sukkaphapdpk/home/xahar-pheux-sukhpaph/prayochn-khxng-smunphir-thiy>

<https://www.smeone.info/posts/view/345>

## คณะผู้จัดทำ

### ที่ปรึกษา

- |                                |   |
|--------------------------------|---|
| 1. ว่าที่ พ.ต.ดำริห์ ดิยะวัฒน์ | ผู้อำนวยการ สำนักงาน สกร.ประจำจังหวัดเพชรบูรณ์  |
| 2. นางสาวนันทมน สกุลณมรรคา     | รองผู้อำนวยการ สำนักงาน สกร.ประจำจังหวัดเพชรบูรณ์   |
| 3. นายเกรียงไกร วงศ์วิริยชาติ  | ผู้อำนวยการ สกร.ระดับอำเภอวิเชียรบุรี<br>รักษาการในตำแหน่งผู้อำนวยการ สกร.ระดับอำเภอหนองไผ่ |

### คณะทำงาน

- |                     |                  |                                 |
|---------------------|------------------|---------------------------------|
| 1. นางสาวมาลา       | นาคนายม          | เจ้าพนักงานห้องสมุดชำนาญงาน     |
| 2. นางสาวกัญญา      | จูเกลี้ยง        | ครู                             |
| 3. นางสาวฐิติกานต์  | นกกสง่า          | ครู                             |
| 4. นางสาวกนกภรณ์    | ทองเชื้อ         | ครูอาสาสมัครการศึกษาออกโรงเรียน |
| 5. นางสาวศร         | รามจาทู          | ครูอาสาสมัครการศึกษาออกโรงเรียน |
| 6. นายสิงห์นคร      | สิริพริมานันท์   | ครูอาสาสมัครการศึกษาออกโรงเรียน |
| 7. นางสาวจารุวัฒน์  | พรหมณี           | ครูอาสาสมัครการศึกษาออกโรงเรียน |
| 8. นางสาวอรวรรณ     | แก้วโชติ         | ครู กศน.ตำบล                    |
| 9. นางบุญญรัตน์     | รังษิสุริยะชัย   | ครู กศน.ตำบล                    |
| 10. นางวลัยลักษณ์   | สุทธิวิรรณ       | ครู กศน.ตำบล                    |
| 11. นายสุรินทร์     | บุตตะพรม         | ครู กศน.ตำบล                    |
| 12. นางบังอร        | สังข์ทอง         | ครู กศน.ตำบล                    |
| 13. นางสาวปวันรัตน์ | แก้วดู           | ครู กศน.ตำบล                    |
| 14. นายปิยะ         | เสื่อเทศ         | ครู กศน.ตำบล                    |
| 15. นางสาวอริษา     | สิงห์เส          | ครู กศน.ตำบล                    |
| 16. นางสาวทัศนพร    | กล่อมจิต         | ครู กศน.ตำบล                    |
| 17. นางสาวศุภัชฌา   | เกิดเกียรติพรกุล | ครู กศน.ตำบล                    |
| 18. นายชาญชัย       | โภคาภิววัฒน์     | ครู กศน.ตำบล                    |
| 19. นางสาววัชพร     | เพ็ญภาค          | ครู กศน.ตำบล                    |
| 20. นางสาวชนิกา     | แก้วเสมอตา       | ครู กศน.ตำบล                    |

### รวบรวมข้อมูลและจัดทำเล่ม

- |             |            |              |
|-------------|------------|--------------|
| นางสาวชนิกา | แก้วเสมอตา | ครู กศน.ตำบล |
|-------------|------------|--------------|