

โครงการสังคมศาสตร์บริการวิชาการสู่ชุมชน  
“เรื่อง การอนุรักษ์ภูมิปัญญาท้องถิ่นชุมชนบ้านห้วยลิบบาท”  
อำเภอวิหารแดง จังหวัดสระบุรี



นิสิตหลักสูตรรัฐประศาสนศาสตรบัณฑิต ภาควิชารัฐศาสตร์  
คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

## ๑. กิจกรรม



### กำหนดการ

โครงการสังคมศาสตร์บริการวิชาการสู่ชุมชน

“เรื่อง การอนุรักษ์ภูมิปัญญาท้องถิ่นชุมชนบ้านห้วยลิบบาท”

วันพฤหัสบดีที่ ๒๖ เดือนกันยายน พ.ศ. ๒๕๖๒

ณ ศูนย์การเรียนรู้ชุมชนบ้านห้วยลิบบาท ต.เจริญธรรม อ.วิหารแดง จ.สระบุรี

เวลา ๐๙.๐๐ น.

- ผู้บริหาร คณาจารย์ เจ้าหน้าที่ นิสิต และผู้เข้าร่วมงานพร้อมกัน ณ ศูนย์การเรียนรู้ชุมชนบ้านห้วยลิบบาท และลงทะเบียน

เวลา ๐๙.๐๐-๑๑.๐๐ น.

- เวทีเสวนาภูมิปัญญาชาวบ้าน เรื่อง “การอนุรักษ์ภูมิปัญญาท้องถิ่นชุมชนบ้านห้วยลิบบาท”

วิทยากรโดย

๑. นายสมศักดิ์ แก้วเสนา นายอำเภอวิหารแดง
  ๒. รศ.ดร.สุรพล สุยะพรหม รองอธิการบดีฝ่ายกิจการทั่วไป มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
  ๓. นายยอด บุญยกานต์
  ๔. นางสาวปวีรีศา ศรีวิเศษ
  ๕. นายบุญมี พวงพะกา
  ๖. นายสุรียา ฉิมพาลี
  ๗. นายสมศักดิ์ งามเลิศ
  ๘. นายลี ทานะมัย
  ๙. นายทองใบ ทรัพย์สมบูรณ์
  ๑๐. นายพล ปลอดภัย
  ๑๑. นายพงษ์ศักดิ์ ยลพันธ์
  ๑๒. นายถาวร ทาसान
  ๑๓. ชาวบ้านในชุมชน
  ๑๔. ชาวบ้านในชุมชน
  ๑๕. ชาวบ้านในชุมชน
- พัฒนาชุมชน

เวลา ๑๑.๐๐-๑๒.๓๐ น.

- ฉันทเพล/รับประทานอาหารกลางวัน
- ชมการแสดงดนตรีไทย-กลองยาว วัดราชบูรณะเจริญ

เวลา ๑๒.๓๐-๑๕.๐๐ น.

- พิธีเปิดนิทรรศการแห่งชีวิตชุมชนบ้านห้วยสิบบาท โดยท่านนายอำเภอวิหาร

แดง

- เยวชนเข้าศึกษาตามฐานการเรียนรู้ภูมิปัญญาชุมชน
- ฐานเรียนรู้ที่ ๑ การเลี้ยงไส้เดือนพันธุ์ AF ปุ๋ยมูลไส้เดือน และเพาะถั่วงอก
- ฐานเรียนรู้ที่ ๒ การใช้สมุนไพรไทยทำเครื่องประเทืองผิวและนวดเพื่อผ่อนคลาย

คล้าย

- ฐานเรียนรู้ที่ ๓ ส่งเสริมเรียนรู้ด้านการศึกษาและการเพาะถั่วงอกแบบครัวเรือน

- ฐานเรียนรู้ที่ ๔ การทำขนมไทยและน้ำสมุนไพร
- ฐานเรียนรู้ที่ ๕ การเย็บผ้าโหล พรหมเช็ดเท้า
- ฐานเรียนรู้ที่ ๖ โรงสีข้าวชุมชน การปลูกผักปลอดภัยจากสารพิษ
- ฐานเรียนรู้ที่ ๗ ศูนย์เรียนรู้ การบริหารจัดการขยะ
- ฐานเรียนรู้ที่ ๘ การนวดแผนไทย
- ฐานเรียนรู้ที่ ๙ วิถีชีวิตพอเพียง
- ฐานเรียนรู้ที่ ๑๐ การเลี้ยงแพะและจักสานไม้ไผ่
- ฐานเรียนรู้ที่ ๑๑ ไพพญาคา
- ฐานเรียนรู้ที่ ๑๒ เผาถ่านไม้ไร่ควัน
- ฐานเรียนรู้ที่ ๑๓ ทำเทียน

เวลา ๑๕.๐๐-๑๖.๐๐ น.

- มอบทุนการศึกษานักเรียนระดับประถมศึกษาและมัธยมศึกษา

เวลา ๑๖.๐๐-๑๗.๐๐ น.

- เดินทางกลับ มจร วังน้อย โดยสวัสดิภาพ

## ๒. เข้าศึกษาตามฐานการเรียนรู้ภูมิปัญญาชุมชน

### ฐานการเรียนรู้ที่ ๑ การเลี้ยงไส้เดือนพันธุ์ AF ปุ๋ยมูลไส้เดือน การเลี้ยงไส้เดือน AF หรือ ไส้เดือนแอฟฟาริกา

การที่เลือกเลี้ยงไส้เดือนAF เพราะว่าไส้เดือนAFเลี้ยงง่ายกว่าไส้เดือนบ้านเราไส้เดือนในบ้าน  
เรามันไม่ค่อยทนต่อแดดลม แต่ไส้เดือนพันธุ์AFทนมากกว่าไส้เดือนบ้านเรา

## อุปกรณ์ในการเพาะเลี้ยงไส้เดือน

๑. กะละมัง หน้า ๓๐ ซม. เจาะรูด้านใต้ให้รอบเพื่อไม่ให้น้ำขัง
๒. ฝักบัว เอาไว้รดน้ำ
๓. กะละมัง เจาะพื้นด้านใต้ให้หมดละใส่ตะแกรง เอาไว้กรองขี้ไส้เดือน
๔. ขี้วัวนม

## วิธีการทำ/วิธีการเลี้ยง

๑. เอาขี้วัวน้ำไปมากคือ การเอาขี้วัวนมไปมากใส่ในถังแล้วใส่น้ำให้เต็มถังมักให้ครบ๗วัน ๓วันแรกให้เทน้ำที่มักขี้วัวนมออกให้หมดละใส่กลับเอาไปใหม่ให้เต็มเหมือนเดิม เมื่อครบ ๗ วันก็เอาขี้วัวนมออกมาใส่ในกะละมังที่เจาะรูด้านใต้ไว้

๒. นำไส้เดือน ๒ ชิดครึ่ง ใส่ไปในกะละมังที่เจาะรูไว้ละก็เอาขี้วัวนมที่มักเสร็จแล้วใส่ไปในกะละมังที่เตรียมไว้ให้ได้ ๓/๔ ส่วนของกะละมังเสร็จแล้วก็รดน้ำ

๓. รดน้ำ ๒ วันต่อ ๑ ครั้ง

๔. เมื่อดูไปสักพักหากขี้วัวนมในกะละมังเริ่มลดลงไปพอประมาณ จะเติมใส่ไปได้หรือจะทำการเพาะเลี้ยงใหม่ก็ได้เช่นกัน

## วิธีการเก็บขี้ไส้เดือน

วิธีการเก็บขี้ไส้เดือนก็คือในกะละมังมีเป็นฝุ่ยนั้นก็เป็ขี้ของไส้เดือน ให้เราเก็บโดยการเอามือปาดหน้าด้านบนละเอาไปใส่ในกะละมังที่เจาะรูด้านใต้ที่ใส่ตะแกรงไว้ละกรอกใส่ถุงขายหรือจะเอาไว้ใส่เป็นปุ๋ยก็ได้

## ฐานการเรียนรู้ที่ ๒ การใช้สมุนไพรไทยทำเครื่องประเทืองผิวและนวดผ่อนคลาย

การนวดประคบร้อนเป็นศาสตร์การนวดบำบัดอย่างหนึ่งของการแพทย์แผนไทย เป็นการนวดโดยการนำลูกประคบที่ถูกอุ่นไว้ที่อุณหภูมิที่เหมาะสม มากดลงบนผิวหนังอย่างเป็นจังหวะ โดยแรงที่กดลงบนผิวและระยะเวลาที่กดลงจะแตกต่างกันตามแต่ละส่วนของร่างกาย สำหรับลูกประคบสมุนไพรที่ใช้ในการประคบจะมีประโยชน์ในการรักษา โดยเมื่อสมุนไพรได้รับความชื้นและความร้อน

ตัวยาสมุนไพรซึ่งมีสรรพคุณในการแก้อาการเคล็ดขัดยอกและการฟกช้ำ จะถูกขับออกมาและซึมเข้าสู่ชั้นผิวหนังเพื่อช่วยเสริมฤทธิ์ของการรักษาให้ดียิ่งขึ้น ศาสตร์การนวดประคบร้อนสมุนไพร ซึ่งถือว่าเป็นศาสตร์การนวดอีกแขนงที่ไม่ทำให้เกิดการเจ็บปวดขณะนวด แต่ยังสามารถบำบัดอาการของโรคต่างๆได้อีกด้วย

## ประโยชน์ของการนวดประคบร้อนสมุนไพร

ประโยชน์ของการประคบร้อนสมุนไพรสามารถแบ่งออกมาเป็นข้อได้ดังนี้

๑. ความร้อนที่ถูกส่งจากลูกประคบจะช่วยทำให้หลอดเลือดบริเวณที่ถูกสัมผัสขยายตัวขึ้น เป็นการกระตุ้นการไหลเวียนเลือดให้ดีขึ้น

๒. ลดอาการเกร็งตึงของกล้ามเนื้อ เส้นเอ็นและพังผืด ช่วยให้คลายตัวและหย่อนลง ให้กล้ามเนื้อและเส้นเอ็นกลับมาที่มีความยืดหยุ่น

๓. ช่วยลดอาการบาดเจ็บ อักเสบ ฟกช้ำ (การประคบร้อนเหมาะสำหรับกรณีที่อาการฟกช้ำเป็นมาแล้ว ๔๘ ชั่วโมง หากเป็นแผลฟกช้ำที่เพิ่งเกิดแนะนำให้ใช้วิธีการประคบเย็น) เป็นตัวกระตุ้นให้ร่างกายซ่อมแซมตนเองได้เร็วขึ้น และช่วยลดสีของอาการฟกช้ำให้จางลงด้วย

๔. ช่วยบรรเทาอาการปวดประจำเดือน

๕. ช่วยสร้างความผ่อนคลายให้กับผู้ที่เข้ารับการรักษา

การนวดประคบร้อนมีจุดเด่นในเรื่องการคลายเส้น ลดอาการอักเสบฟกช้ำ และช่วยในการไหลเวียนเลือด สำหรับในผู้ที่มีอาการปวดการฟกช้ำและผู้ที่มีเส้นหรือกล้ามเนื้อตึงมาก การนวดประคบร้อนสามารถทำก่อนการตอกเส้นแก้อาการได้ โดยการรีดเส้นผนวกกับการประคบร้อนจะช่วยให้เส้นหย่อนมากขึ้น ถือเป็น การปรับสภาพร่างกายก่อน หลังจากนั้นแล้วจึงใช้การตอกเส้นเพื่อแก้อาการต่างๆ โดยเฉพาะผู้ที่มีอาการปวดจากฟกช้ำ เมื่อได้รับการประคบร้อนเพื่อให้ฟกช้ำคลายตัวแล้ว การตอกเส้นคลายฟกช้ำจะทำให้ร่างกายดีขึ้นและสามารถเห็นผลได้ดียิ่งขึ้นการประคบร้อนสมุนไพรเหมาะสำหรับอาการแบบไหนบ้าง

## การประคบสามารถรักษาอาการต่างๆได้ดังนี้

### อาการปวดจากเส้นและกล้ามเนื้อแข็งตึง

โดยธรรมชาติแล้วเมื่อกกล้ามเนื้อและเส้นเอ็นของร่างกายเมื่ออยู่ในที่ที่มีอากาศเย็นเช่นในห้องแอร์ เส้นและกล้ามเนื้อจะแข็งตึงขึ้น ความยืดหยุ่นจะต่ำลง สำหรับผู้ที่มีอาการตึงของเส้นอยู่แล้ว เมื่อเจออากาศเย็นจะทำให้การปวดกำเริบขึ้นมา การประคบร้อนจึงเป็นการใช้ความร้อนเข้ามาช่วยให้เส้นหย่อนลง ทำให้ผู้ที่มีอาการเกร็งตึงของเส้นรู้สึกสบายขึ้นทันที

### โรคข้ออักเสบ

ในบางรายที่มีอาการปวดข้อขณะเดิน นั่ง หรือมีการขยับข้อ การประคบร้อนสามารถช่วยคลายกล้ามเนื้อโดยรอบข้อที่แข็งตึงให้นิ่มลง ช่วยบรรเทาอาการปวดของข้อ ทำให้การเคลื่อนไหวของผู้ที่มีปัญหาบริเวณข้อสามารถขยับเขยื้อนได้ดีมากขึ้น

### อาการปวดเมื่อย เคล็ดขัดยอก

การประคบร้อนมีคุณในการช่วยบรรเทาอาการปวดเมื่อยแล้วส่วนหนึ่ง ด้วยสมุนไพรของลูกประคบยังมีสรรพคุณในการแก้การปวดเมื่อย อาการเคล็ดหรือขัดยอกอีกด้วย การประคบร้อนสมุนไพรจึงเหมาะสำหรับ ผู้ที่มีอาการดังกล่าว

### โรคออฟฟิศซินโดรม

จุดสำคัญสำหรับผู้ที่มีอาการออฟฟิศซินโดรมก็คืออาการคอ บ่า ไหล่ แข็งตึง ซึ่งนอกจากทำให้เกิดอาการปวดแล้ว เมื่อปล่อยไว้นานเข้าเส้นที่แข็งตึงจะตึงไล่ขึ้นไปจนถึงหูและขมับ ทำให้เกิดอาการหูอื้อ ตาลาย และปวดขมับ การประคบร้อนจะช่วยให้เส้นและกล้ามเนื้อคลายตัวลง ซึ่งส่งผลให้ช่วยลดอาการปวดขมับ หูอื้อ ตาลายได้อีกด้วย โดยเฉพาะอย่างยิ่งการนวดประคบร้อนสมุนไพรควบคู่กับการตอกเส้นบริเวณคอ บ่า ไหล่ จะช่วยให้อาการปวดบรรเทาลงได้อย่างชัดเจน

### ข้อควรระวังในการนวดประคบร้อนสมุนไพร

การนวดประคบร้อนจะไม่ได้สร้างความเจ็บปวดให้กับผู้ที่เข้ารับการนวด แต่จะมีข้อควรระวังนั่นก็คือการประคบด้วยความร้อนจะช่วยให้เลือดไหลเวียนดีขึ้น สำหรับผู้ที่มีโรคประจำตัวเป็นโรคความดันโลหิตสูงและ

โรคหัวใจ เมื่อเลือดลมไหลเวียนมากขึ้น อาจส่งผลให้ระดับความดันเลือดสูงขึ้นมาได้ นอกจากนี้หากมีแผล เลือดออก ควรหลีกเลี่ยงการประคบร้อน เพราะการประคบร้อนจะทำให้เลือดออกมากอีกได้ และท้ายที่สุด สำหรับผู้ที่มีอาการผิวหนังอักเสบควรหลีกเลี่ยงการประคบร้อน เนื่องการประคบร้อนสามารถกระตุ้นให้เกิดอาการอักเสบได้ ในบางรายที่ผิวหนังห้ามสัมผัสความร้อนและความชื้น

### สมุนไพรในลูกประคบ และสรรพคุณสมุนไพร ประกอบด้วย ดังนี้

๑. ไพล ช่วยลดอาการปวดเมื่อย เคล็ดขัดยอก คลายกล้ามเนื้อ ลดอาการอักเสบ ฟกช้ำ บวม
๒. ขมิ้นชัน ช่วยลดอาการอักเสบ แก้โรคผิวหนัง
๓. ขมิ้นอ้อย ช่วยลดอาการอักเสบ แก้โรคผิวหนัง บำรุงผิวพรรณ
๔. ตะไคร้บ้าน แต่งกลิ่น ลดอาการฟกช้ำ ลดอาการปวด เมื่อย
๕. ผิวมะกรูด มีน้ำมันหอมระเหย แก้ลมวิงเวียน
๖. ใบมะขาม ช่วยให้เส้นเอ็นหย่อน แก้โรคผิวหนังผื่นคัน ช่วยบำรุงผิว
๗. พิมเสน แต่งกลิ่น ลดอาการพุพองผดผื่น บำรุง หัวใจ
๘. การบูร แต่งกลิ่น บำรุงหัวใจ ช่วยให้ทางเดินหายใจโล่งบรรเทาอาการหัดคัดจมูก
๙. เกลือ ช่วยดูดความร้อนและช่วยพาให้ตัวยาซึม ผ่านผิวหนังได้ดีขึ้น

### โดยนำสมุนไพรมาบด และห่อด้วยผ้าดิบหรือผ้าฝ้าย แล้วมัดให้แน่นเป็นลูกกลมๆ

**วิธีใช้** นำไปนึ่งให้อุ่นๆประมาณ ๑๐-๑๕ นาที วางประคบตามส่วนต่างๆของร่างกายส่วนที่มีอาการปวดเมื่อย ช่วยคลายกล้ามเนื้อ ลดการปวดเมื่อย กลิ่นของน้ำมัน หอมระเหยในสมุนไพร การบูรและพิมเสน ช่วยทำให้รู้สึก สดชื่น ผ่อนคลายความเครียด ลูกประคบสมุนไพรที่อยู่ ด้วยกันหลายสูตรทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสรรพคุณที่ต้องการ สามารถปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสม ข้อควรระวังในการใช้ลูกประคบสมุนไพร

๑. ระวังในผู้ป่วยที่สงสัยว่ามีประวัติแพ้สมุนไพรในลูกประคบสมุนไพร
๒. ทดสอบความร้อนก่อนทำการประคบทุกครั้งไม่ควรให้ร้อนเกินไปเพราะอาจทำให้ผิวหนังพุ พอง ไหม้ ได้ ควรมีผ้าขนหนูรองเพื่อคลายความร้อนที่สัมผัสกับผิวหนังโดยตรง
๓. ควรระวังในผู้ป่วยที่เป็นโรคเบาหวาน อัมพาต เด็ก และผู้สูงอายุ เนื่องจากผู้ป่วยกลุ่มนี้มีความรู้สึก ตอบสนองความร้อนช้า อาจทำให้ผิวหนังไหม้ พองได้
๔. ไม่ควรใช้ลูกประคบสมุนไพรในกรณีที่มีแผล อักเสบ (ปวด บวม แดง ร้อน) ในช่วง ๒๔ ชั่วโมงแรก อาจจะทำให้เกิดการบวมมากขึ้นควรใช้น้ำแข็งประคบเย็นก่อน

### ฐานการเรียนรู้ที่ ๓ ส่งเสริมเรียนรู้ด้านการศึกษาและการเพาะถั่วงอกแบบครัว

#### เรียน

#### การเพาะถั่วงอกคอนโดฯ

เป็นหนึ่งผลงานวิจัยที่กรมวิชาการเกษตรได้นำมาจัดแสดงในงาน โดยมีศูนย์วิจัยพืชไร่ชัยนาท เป็นเจ้าของผลงาน คุณอารดา มาสรี นักวิชาการเกษตร ชำนาญการพิเศษ ศูนย์วิจัยพืชไร่ชัยนาท กล่าวว่า การศึกษาวิจัยเรื่องการเพาะถั่วงอกคอนโดฯ มีเป้าหมายเพื่อให้เกษตรกรได้นำองค์ความรู้จากการเพาะถั่วงอกไปสร้างเป็นรายได้เสริมให้กับครอบครัว ทั้งนี้ ถั่วงอกคอนโดฯ นอกจากจะมีการเพาะที่ง่าย สะดวก และใช้ระยะเวลาสั้นเพียง ๓ วัน ผู้

เพาะจะสามารถนำถั่วงอกไปจำหน่ายได้ อีกทั้งยังปลอดภัยด้วย และที่สำคัญยังเป็นการเพาะที่เน้นการใช้ภาชนะที่ทำได้ง่าย เช่น ในถังพลาสติกสีดำ หรือขวดน้ำมันพืชและหม้อดิน

ในที่นี่จะขอแนะนำข้อมูลเกี่ยวกับการเพาะถั่วงอกคอนโดฯ ปลอดภัยในถังพลาสติกสีดำ โดยอุปกรณ์สำคัญในการเพาะถั่วงอกคอนโดฯ

### ประกอบด้วย

๑. เมล็ดถั่วเขียวคุณภาพดี โดยถั่วเขียว ๑ กิโลกรัม จะสามารถเพาะถั่วงอกได้ ประมาณ ๕ กิโลกรัม
๒. ถังพลาสติกสีดำ เส้นผ่าศูนย์กลาง ๑๒ นิ้ว เจาะรูระบายน้ำที่ก้นภาชนะ ๑ รู (ขนาด ๐.๕ นิ้ว)
๓. ตะแกรงลวดวงกลม เส้นผ่าศูนย์กลาง ๑๐ นิ้ว ขาสูง ประมาณ ๑.๕ นิ้ว
๔. ตะแกรงพลาสติกสีดำ ตัดเป็นวงกลม ขนาดเท่าภาชนะเพาะ จำนวน ๔ ชั้น
๕. กระสอบป่าน ตัดเป็นวงกลม ขนาดเท่าภาชนะเพาะ จำนวน ๕ ชั้น
๖. อุปกรณ์อื่นๆ เช่น ถังแช่เมล็ด สายยาง น้ำสะอาด กะละมัง ตะแกรงล้างถั่วงอก

### วิธีการเพาะ

๑. ใช้เมล็ดถั่วเขียว ประมาณ ๕๐๐ กรัม แช่เมล็ดในน้ำธรรมดาหรือน้ำอุ่น ประมาณ ๑๒ ชั่วโมง
๒. ล้างเมล็ดถั่วเขียวที่แช่ให้สะอาด โดยล้างเอาสิ่งเจือปนและเมล็ดฟองตัวออกทิ้ง
๓. ล้างเมล็ดถั่วเขียวที่แช่ในน้ำสะอาด แล้วใส่ในภาชนะที่เตรียมเพาะ โดยโรยและเกลี่ยเมล็ดให้เสมอกันบนตะแกรงพลาสติกชั้นแรกล่างสุด (ความหนาของเมล็ดที่เพาะ ประมาณ ๑ เซนติเมตร) ปิดทับด้วยกระสอบ จากนั้น ชั้นที่ ๒-๔ ทำเหมือนกับชั้นแรก รวม ๔-๕ ชั้น แต่ไม่เกิน ๖ ชั้น นำไปไว้ในที่ร่มและเย็น
๔. เมื่อเพาะถึง วันที่ ๓ นำถั่วงอกที่ได้มาตัดราก ล้างเอาเปลือกถั่วเขียวออก จะได้ถั่วงอกสำหรับบริโภค ประมาณ ๒-๒.๕ กิโลกรัม แต่อย่างไรก็ตาม กรณีที่ผู้สนใจต้องการเพาะถั่วงอกในแบบการค้า ให้ข้อมูลว่า มีเทคนิคการเพาะที่ต้องใส่ใจ เช่น

๔.๑. การเลือกเมล็ดถั่วเขียว ต้องเป็นเมล็ดที่มีคุณภาพดี ไม่ใหม่หรือเก่าเกินไป เมล็ดไม่ถูกฝนในระยะการเก็บเกี่ยว ปลอดภัยจากแมลงทำลาย อายุเก็บรักษา ประมาณ ๓-๖ เดือน เพราะเมล็ดใหม่จะมีเมล็ดแข็ง ประมาณ ๕-๒๐ เปอร์เซ็นต์ เมล็ดเก่าจะเป็นเมล็ดเสื่อมคุณภาพ

๔.๒. ภาชนะเพาะถั่วงอก เป็นภาชนะที่มีผิวเรียบทรงกระบอก หรือมีปากภาชนะแคบเล็กน้อย เพื่อจำกัดพื้นที่ในการงอกให้ถั่วงอกมีลักษณะอวบอ้วน และภาชนะควรมีสีดำป้องกันแสงสว่าง ทำให้ถั่วงอกมีสีขาว

๔.๓. การเพาะเตรียมเมล็ดก่อนเพาะ แช่เมล็ดเพาะเพื่อช่วยเร่งระยะเวลาการเพาะถั่วงอกให้เร็วขึ้นในชั่วโมงแรกของการแช่น้ำ ควรเลือกเมล็ดที่ฟอง เมล็ดแตก เมล็ดเหล่านี้จะเป็นสาเหตุทำให้ถั่วงอกเน่าได้

๔.๔. น้ำ เป็นปัจจัยสำคัญต่อการงอก ควรเป็นน้ำสะอาด การให้น้ำควรให้อย่างสม่ำเสมอ ให้ในปริมาณที่มากพอ

๔.๕. ระยะเวลาในการเพาะถั่วงอก ประมาณ ๓-๔ วัน ซึ่งระยะเวลาขึ้นอยู่กับอุณหภูมิ ภาชนะ วัสดุเพาะ

๔.๖. การใช้สารเคมีกับถั่วงอก สามารถใช้ที่ไม่เป็นอันตรายต่อร่างกาย เช่น สารส้ม แช่ถั่วงอก เพื่อช่วยให้ถั่วงอกกรอบมีสีขาว แต่ไม่ควรใช้สารฟอกขาว เช่น โซเดียมไฮโดรซัลไฟด์ โซดาไฟ พอร์มาลิน เพราะเป็นอันตรายต่อสุขภาพทั้งสิ้น

ซึ่งระบบที่บ้านห้วยสืบบาทใช้นั้นเป็นระบบบร๊ักซ์น้ำ คือเราไม่จำเป็นต้องคอยรดน้ำเหมือนที่หลายๆที่ทำ โดยต้นคิดในการปลูกถั่วงอกที่บ้านห้วยสืบบาทนี้ เริ่มต้นจากการไปศึกษาหาความรู้จากทฤษฎีการปลูกถั่วงอกแบบคอนเหมือนในหลายๆที่

เพียงแค่ ณ บ้านห้วยสืบบาทนี้ คัดแปลงระบบการรดน้ำถั่วงอก เพื่อความสะดวกของคนปลูก ส่วนเรื่องอุปกรณ์นั้น แรกเริ่มเดิมทีแล้ว ไปซื้อจากเจ้าของลิขสิทธิ์ แล้วนำมาปรับ และศึกษาตัดแปลงเป็นแบบระบบของตนเอง และวิธีการต่างๆ ก็เหมือนกับการปลูกถั่วงอกแบบถั่วไป

พันธุ์ถั่วงอกที่บ้านห้วยสืบบาทใช้นั้น ชื่อพันธุ์ว่า “กำแพงแสนสอง”

ในการปลูกแต่ละครั้ง จะใช้ถั่วงอก ๖ กิโลกรัม ต่อ ๑ ถึง และจะได้ถั่วงอก ประมาณ ๒๐-๓๐ กิโลกรัมต่อ ๑ ถัง

ราคาถั่วงอกขึ้นอยู่กับตลาดแต่ละพื้นที่ว่าจะให้กี่กรัมละเท่าไร แต่โดยเฉลี่ยแล้ว จะอยู่ที่ประมาณ ๒๐-๒๕ บาท ต่อ ๑ กิโลกรัม

## ฐานการเรียนรู้ที่ ๔ การทำขนมไทยและน้ำสมุนไพรร

ในกลุ่มการทำขนมไทยนั้นที่บ้านห้วย ๑๐ บาทนั้นส่วนใหญ่ก็มีขนมทั่วไปแต่ที่หมู่บ้านนั้นจะทำขนมเปียกปูนเป็นพิเศษเพราะมีประวัติศาสตร์มานาน และทำมาอย่างต่อเนื่องจนถึงปัจจุบัน ผมได้ไปเรียนรู้ตั้งแต่ขั้นตอนแรก ส่วนผสมต่าง ๆ แต่หลักๆแล้วก็มีของที่ทำได้ทั่วไป ส่วนผสม แป้งข้าวเจ้า น้ำตาลปีบ มะพร้าว น้ำปูนใส ใบเตย แต่ในยุคสมัยก่อนนั้นการใช้แป้งต้องทำแป้งก่อนด้วยการโม่แป้ง ด้วยการเอาที่โม่แป้ง แล้วเอาข้าวสารที่แช่น้ำไว้แล้วประมาณ ๓ ชม. ขึ้นตำ มาโม่หลายๆ รอบจนได้แป้ง หรือนำใบเตยผสมเข้าไปด้วยและจะได้แป้งที่ผสมใบเตยและนำไปกลองด้วยผ้าขาว หลายชั้น เพื่อนำแป้งที่ดีที่สุด และใส่ส่วนผสมที่เหลือ คือน้ำปูนใส น้ำตาลปีบ แล้วก็นำไป กวนด้วยไฟความร้อนสูง กวนประมาณ ๒ ชม. เป็นขั้นต่ำ เพื่อให้ได้ขนมที่ดี หลังจากกวนจนเสร็จก็น้ำเปียกปูนมาเทลงในถาด แล้วรอจนกว่าจะเย็นจึงจะทานได้ แต่ในปัจจุบัน ไม่ต้องโม่แป้งแล้ว สามารถใช้แป้งสำเร็จรูปได้เลย และใบเตยก็ใช้เครื่องปั่น เอาแต่น้ำในเตย แล้วก็ผสมกัน แล้วทำตามขั้นตอนที่ได้เล่ามาแล้วข้างต้น การทำขนม นั้นจะสะท้อนให้เห็นถึงความต้องการทำเปียกปูนถึงแม้จะนานแค่ไหนก็ต้องทำให้สำเร็จลุล่วง เปรียบเทียบกับการทำงานในองค์กร การที่เราเป็น ร.บ.บ. นั้นต้องกลมกลืนอดทนต่องาน ต่อ คน เพื่อการก้าวไปข้างหน้าพร้อม ๆ กัน

## ฐานการเรียนรู้ที่ ๕ การเย็บผ้าโหล พรหมเช็ดเท้า

การทำพรหมเช็ดเท้าจากเศษผ้าเป็นการนำสิ่งของที่เหลือใช้หรือไม่ใช้แล้วมาทำให้เกิดประโยชน์หรือเพิ่มมูลค่า เมื่อทำเสร็จแล้วสามารถนำมาใช้ประโยชน์ได้จริง

ปัจจุบันมีเสื้อผ้าหรือเศษผ้าที่เราไม่ได้ใช้แล้วเป็นจำนวนมาก ซึ่งทิ้งไว้ไม่เกิดประโยชน์ เราสามารถนำเสื้อผ้าหรือเศษผ้าเหล่านั้นมาใช้ให้เกิดประโยชน์ได้โดยการนำมาทำเป็นพรหมเช็ดเท้า

### การทำพรหมเช็ดเท้า

#### อุปกรณ์

๑. กระสอบป่าน (กระสอบข้าวสาร)



๒. เศษผ้าเย็บ ตัดเป็นรูปสี่เหลี่ยมผืนผ้า ขนาดยาว ๓ นิ้วมือ
๓. เข็มควัก (เข็มถักไหมพรม)
๔. กรรไกร
๕. เข็มและด้าย
๖. จักรเย็บผ้า
๗. ปากกาเมจิก

### วิธีทำ

๑. วาดแบบลงในกระสอบ ตัดแบบให้เป็นรูปทรง ใช้เศษผ้าเย็บเส้นยาวเย็บขอบนอกให้หมดรอบด้าน เพื่อป้องกันไม่ให้กระสอบหลุด
๒. ให้เริ่มทำแถวที่ ๕ โดยเว้นแถวที่เป็นเส้นกระสอบคู่ ๔ แถว เหมือนดังรูปภาพ จนกระทั่งหมดทุกแถว ที่ ๕
๓. ใช้เข็มควักมุดลงไปในรูกระสอบ
๔. นำเศษผ้าเย็บรูปสี่เหลี่ยมผืนผ้า สีใดก็ได้ มาดึงให้ติดกระสอบ โดยใช้เข็มควักมุดลงไป ในรูกระสอบ
๕. ดึงผ้าเสร็จสิ้นแล้วก็นำกรรไกรมาตกแต่งให้เรียบร้อยเสมอกัน ก็จะได้พรมเช็ดเท้า สวยงามน่าใช้

## ฐานการเรียนรู้ที่ ๖ โรงสีข้าวชุมชน การปลูกผักปลอดภัยจากสารพิษ

ในอดีตนั้นก่อนจะนำข้าวมาบริโภค จะต้องนำข้าวเปลือกมาตำเพื่อให้เปลือกข้าวหลุดออกจากเมล็ดข้าว การตำข้าวแต่ละครั้งจะตำครั้งละไม่มากนัก โดยทั่วไปจะใช้เปียดหรือตำตักข้าวเปลือกออกจากเสวียนหรือยังข้าว ครั้งละ หาบ แล้วนำข้าวเปลือกไปตากแดด ๑-๒ วัน เพื่อลดความชื้นและช่วยให้การกะเทาะเปลือกออกทำได้ง่ายขึ้น

### อุปกรณ์ตำข้าว

ชาวไร่ชาวนามีอุปกรณ์ที่ใช้กะเทาะข้าวเปลือก เช่น โหลย ครกมือ และครกมอ "โหลย" เป็นเครื่องกะเทาะเมล็ดชนิดหนึ่ง การกะเทาะเปลือกข้าวออกจากเมล็ดข้าวเปลือกให้ร่อนก่อน เพื่อให้กะเทาะง่าย หลังจากนั้นนำข้าวเปลือกมาเทลงปากโหลยแล้วโยกคานโหลยให้ ตัวโหลยหมุนบดข้าวเปลือกโหลลงไปออกตามช่องข้างล่าง อย่างไรก็ตามโหลยไม่สามารถกะเทาะเปลือกได้หมด หลังจากใช้โหลยแล้วต้องนำไปใส่ครกมอเพื่อตำข้าวอีกที

"ครกมือ" ครกมือเป็นครกที่ตำด้วยมือ ครกทำด้วยท่อนไม้ใหญ่ เจาะหลุมด้านบนตรงกลางลำต้นของท่อนไม้ สากครกทำด้วยท่อนไม้ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ ๓ นิ้ว มักเป็นสากสองหัว ยาวประมาณ ๑.๕ เมตร กึ่งกลางสากทำเป็นมือจับ ครกมือมีฐานกว้างสามารถวางอยู่บนพื้นดินได้โดยไม่ต้องฝังลงไปดิน จึงสะดวกในการเคลื่อนย้ายไปในที่ต่างๆ ได้

"ผักปลอดสารพิษ" ทำปุ๋ยจากมูลไส้เดือน ซึ่งเป็นการลดต้นทุนการผลิต และลดการใช้สารเคมี จะทำให้พืชผักที่ใส่ปุ๋ยมูลไส้เดือน เป็นพืชผักที่ปลอดสารพิษ การทำปุ๋ยจากมูลไส้เดือนนอกจากจะได้ปุ๋ยแล้ว ยังเป็นการลดวัชพืชอีกด้วย โดยจะนำวัชพืช มาสับให้ละเอียดแล้วเอาไปใส่ในบ่อที่มีการเลี้ยงไส้เดือน เมื่อไส้เดือนกินพวกวัชพืชก็

จะถ่ายมูลออกมา และสามารถเก็บมูลใส่เดือน ภายใน๗-๑๐ วัน หลังจากนั้นเอามาแยกและใส่เครื่องปั่น จะได้ปุ๋ยใส่เดือนที่มีคุณภาพ

## ฐานการเรียนรู้ที่ ๗ ศูนย์เรียนรู้ การบริหารจัดการขยะ

**ขยะมูลฝอย (Solid Waste)** หมายถึง เศษสิ่งเหลือใช้และสิ่งปฏิกูลต่าง ๆ ซึ่งเกิดจาก กิจกรรมของมนุษย์และสัตว์ รวมถึงสิ่งอื่นใดที่เก็บกวาดจากถนน ตลาด หรือที่อื่น ๆ

### แหล่งกำเนิดขยะมูลฝอย

ชุมชนพักอาศัย เช่น บ้านเรือน และอาคารชุด ย่านการค้าและบริการ เช่น ตลาด ร้านค้า ธนาคาร ห้างสรรพสินค้า สถานที่ราชการ โรงเรียน โรงพยาบาล โรงงาน อุตสาหกรรม

### การบริหารจัดการขยะ โดยอาศัยหลัก ๕ R คือ

Reduce การลดปริมาณขยะ โดยลดการใช้ผลิตภัณฑ์ที่มีบรรจุภัณฑ์สิ้นเปลือง

Reuse การนำกลับมาใช้ซ้ำ เช่น ขวดแก้ว กล่องกระดาษ กระดาษพิมพ์หน้าหลัง เป็นต้น

Repair การซ่อมแซมแก้ไขสิ่งของต่างๆ ให้สามารถใช้งานได้

Recycle การแปรสภาพและหมุนเวียนกลับมาใช้ใหม่ โดยนำไปผ่านกระบวนการ ผลิตใหม่อีกครั้ง

### การนำขยะมูลฝอยกลับมาใช้ประโยชน์ใหม่ มี ๕ แนวทางหลัก ๆ คือ

๑. การนำขยะมูลฝอยกลับมาใช้ประโยชน์ใหม่ (Material Recovery) เป็นการนำมูลฝอยที่สามารถคัดแยกได้กลับมาใช้ใหม่ โดยจำเป็นต้องผ่านกระบวนการแปรรูปใหม่ (Recycle) หรือแปรรูป (Reuse) ก็ได้

๒. การแปรรูปเพื่อเปลี่ยนเป็นพลังงาน (Energy Recovery) เป็นการนำขยะมูลฝอยที่สามารถเปลี่ยนเป็นพลังงานความร้อนหรือเป็ยเป็นรูปก๊าซชีวภาพมาเพื่อใช้ประโยชน์

๓. การนำขยะมูลฝอยจำพวกเศษอาหารที่เหลือจากการรับประทานหรือการประกอบอาหารไปเลี้ยงสัตว์

๔. การนำขยะมูลฝอยไปปรับสภาพให้มีประโยชน์ต่อการบำรุงรักษาดิน

## ฐานการเรียนรู้ที่ ๘ การนวดแผนไทย

### การนวดแผนไทย

การนวดไทยเป็นทั้งศาสตร์และศิลปะที่มีมาแต่โบราณ เกิดจากสัญชาตญาณเบื้องต้นของการอยู่รอด เมื่อมีอาการปวดเมื่อยหรือเจ็บป่วยตนเองหรือผู้ที่อยู่ใกล้เคียงมักจะลูบไล้บิบนวดบริเวณดังกล่าว ทำให้อาการปวดเมื่อยลดลง เริ่มแรก ๆ ก็เป็นไปโดยมิได้ตั้งใจ ต่อมาเริ่มสังเกตเห็นผลของการบิบนวดในบางจุด หรือบางวิธีที่ได้ผลจึงเก็บไว้เป็นประสบการณ์ และกลายเป็นความรู้ที่สืบทอดกันต่อ ๆ มา จากรุ่นหนึ่งไปสู่อีกรุ่นหนึ่ง ความรู้ที่ได้จึงสะสมจากลักษณะง่าย ๆ ไปสู่ความสลับซับซ้อน จนสามารถสร้างเป็นทฤษฎีการนวด จึงกลายมาเป็นศาสตร์แขนงหนึ่งที่มีบทบาทบำบัดรักษาอาการและโรคบางอย่าง

**การนวดไทย หรือ นวดแผนโบราณ** เป็นการนวดชนิดหนึ่งในแบบไทย ซึ่งเป็นศาสตร์บำบัดและรักษาโรคแขนงหนึ่งของการแพทย์แผนไทย โดยจะเน้นในลักษณะการกด การคลึง การบีบ การตัด การดึง และการอบประคบ ซึ่งรู้จักกันโดยทั่วไปในชื่อ "นวดแผนโบราณ" โดยมีหลักฐานว่านวดแผนไทยนั้นมีประวัติมาจากประเทศอินเดีย โดยเชื่อว่าน่าจะมีการนำการนวดเข้ามาพร้อมกับการเผยแผ่พระพุทธศาสนา และมีการนำเข้ามาในประเทศไทยเมื่อใดนั้นไม่ปรากฏหลักฐานชัดเจน จากนั้นได้ถูกพัฒนาและปรับปรุงแก้ไขให้เข้ากับวัฒนธรรมของ

สังคมไทย จนเป็นรูปแบบแผนที่เป็นมาตรฐานของไทยและส่งทอดมาจนถึงปัจจุบัน การนวดไทยแบ่งเป็น ๒ สาย คือ สายราชสำนักและสายเชลยศักดิ์

๑) การนวดแบบราชสำนัก เนื่องจากกลุ่มเป้าหมายของการนวดนี้คือ เจ้านายชั้นผู้ใหญ่ ผู้มียศถาบรรดาศักดิ์ที่อยู่ในรั้วในวัง ฉะนั้นการนวดจึงถูกออกแบบที่เน้นการใช้นิ้วมือและมือเท่านั้น และท่วงท่าที่ใช้ในการนวดมีความสุภาพเรียบร้อย มีข้อกำหนดในการเรียนมากมาย ผู้ที่เชี่ยวชาญทางวิชาชีพด้านนี้ จะได้ทำงานอยู่ในรั้วในวังเป็นหมอหลวง มีเงินเดือนมียศมีตำแหน่ง

๒) การนวดแบบเชลยศักดิ์ เป็นการนวดที่ใช้ในระดับชาวบ้านด้วยท่าทางทั่วไป ไม่มีแบบแผนหรือพิธีรีตองในการนวดมากนัก อีกทั้งยังสามารถใช้อวัยวะอื่น ๆ เช่น เข่า ศอก เท้า เพื่อช่วยทุ่นแรงในการนวดได้ ซึ่งเป็นข้อแตกต่างจากการนวดแบบราชสำนักที่เน้นการใช้มือเพียงอย่างเดียว

### ความเป็นมาของศาสตร์การนวดแผนไทย

ปัจจุบันการนวดแผนโบราณ หรือการนวดแผนไทย ได้รับความนิยมนอย่างมากในกลุ่มนักท่องเที่ยวชาวต่างชาติ ไม่ว่าจะเป็นคนเอเชีย คนยุโรป ฝรั่งเศสตะวันตก ถือเป็นศาสตร์การบำบัดที่มีมายาวนาน ที่ช่วยลดอาการปวดเมื่อยตามร่างกาย ทำให้ผ่อนคลาย รู้สึกสบาย เพราะกล้ามเนื้อและเส้นประสาทได้รับการนวด คลายความเมื่อยล้า เราจะพาคุณไปรู้จักประวัติความเป็นมาของการนวดแผนไทย ว่าเป็นอย่างไร

การนวดแผนไทย เป็นศาสตร์และศิลป์อีกแขนงหนึ่งที่สำคัญ ของหลักวิชาการแพทย์แผนไทย ในการรักษาโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ และเป็นภูมิปัญญาไทย ที่ได้ผ่านการบูรณาการ ร่วมกับองค์ความรู้ ของศาสตร์การแพทย์ ในระบบการแพทย์อื่นๆ จนพัฒนาเป็นการนวดไทยที่มีเอกลักษณ์เฉพาะตัว จนได้รับการยอมรับอย่างกว้างขวาง ทั้งในประเทศและในระดับนานาชาติ

ศาสตร์การนวดแผนไทย ได้รับการพัฒนามาจาก ท่าทางการบริหารตามหลักโยคีของเหล่าฤๅษี ซีไพร ผู้ได้บำเพ็ญพรต เจริญภาวนามานานวันละหลายชั่วโมง หรือที่เรียกว่า “ฤๅษีตัดตน” เป็นการบริหารร่างกาย หรือกายกรรม เพื่อให้สุขภาพสมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจ อีกทั้งมีผลพลอยได้คือ เพื่อบำบัดโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ เช่น แก้โรคลมทั้งสรรพางค์กาย แก้เมื่อย แก้ปวด เป็นต้น

ในสมัยรัชกาลที่ ๓ พระบาทสมเด็จพระนั่งเกล้าเจ้าอยู่หัว ได้ทรงปฏิสังขรณ์วัดพระเชตุพนวิมลมังคลาราม มีการจัดตั้ง “โรงเรียนแพทย์แผนโบราณวัดโพธิ์” ซึ่งถือว่าเป็นโรงเรียนแพทย์แผนไทยแห่งแรก เพื่อเป็นการช่วยเก็บรักษาตำรายาแพทย์แผนไทยที่กำลังจะสูญหายไปอันเนื่องมาจากแพทย์บางกลุ่มที่มีความรู้ก็หวงแหนวิชา กลายเป็นความลับที่ตายไปกับกลุ่มคนเหล่านั้น พระองค์จึงได้ทรงประกาศให้เหล่าผู้มีความรู้เกี่ยวกับตำรับยาแผนไทยที่มีความเชื่อถือ และถูกต้องแม่นยำ นำความรู้เหล่านั้นมาจารึกเอาไว้บนหินประดับต่างๆ ตามผนังโบสถ์ เสา กำแพงวิหาร เจดีย์ ศาลาราย กำแพงวิหารครอบพระเจดีย์สี่องค์ รวมไปถึงศาลาต่าง ๆ ของวัดโพธิ์ที่ได้ทำการปฏิสังขรณ์เกี่ยวกับสมมติฐานของโรคและวิธีบำบัดรักษาอาการนั้นๆ ซึ่งรวมถึงการนวดแผนไทย บริเวณกำแพงจารึก และหุ่นรูปปั้น ระบุว่าท่าฤๅษีตัดตนมี ๘๐ ท่า แต่ในปัจจุบันนี้คงเหลือเพียง ๒๔ ท่า ๒๕ ตน ท่าฤๅษีตัดตนเป็นการบริหารร่างกายของคนไทยที่มีมาแต่โบราณ ซึ่งเน้นการฝึกกลมหายใจและใช้สมาธิร่วมด้วย จึงเป็นทั้งการบริหารร่างกายและบริหารจิต รวมทั้งช่วยในการบำบัดอาการเจ็บป่วยเบื้องต้นได้ในระดับหนึ่ง และยังทำให้ร่างกายตื่นตัว

แข็งแรง และเป็นการพักผ่อน ทำต่างๆ ที่ใช้ยังมีสรรพคุณในการรักษาโรคเบื้องต้นได้อีกด้วย นับว่ามีประโยชน์เป็นอันมาก ได้แก่

๑. ช่วยให้เกิดการเคลื่อนไหวตามธรรมชาติของแขนขาหรือข้อต่างๆ เป็นไปอย่างคล่องแคล่ว มีการนวด การนวด โดยบางท่าจะมีการกดหรือบีบนิ้วร่วมไปด้วย

๒. ทำให้โลหิตหมุนเวียน เลือดลมเดินได้สะดวก นับเป็นการออกกำลังกาย สามารถทำได้ในทุกอิริยาบถของคนไทย

๓. เป็นการต่อต้านโรคร้าย บำรุงรักษาสุขภาพให้มีอายุยืนยาว

๔. มีการใช้สมาธิร่วมด้วยจะช่วยยกระดับจิตใจให้พ้นอารมณ์ขุ่นมัว หงุดหงิด ความง่วง ความท้อแท้ ความเครียด และช่วยเพิ่มประสิทธิภาพของการหายใจหากมีการฝึกการหายใจอย่างถูกต้อง

**การนวดแผนไทยอาจแบ่งตามวัตถุประสงค์ได้เป็น ๒ ประเภท คือ**

๑. การนวดเพื่อผ่อนคลาย เป็นการนวด เพื่อส่งเสริมสุขภาพ ทำให้กล้ามเนื้อผ่อนคลาย ปัจจุบันได้พัฒนา มาเป็นการนวดอโรมาเธอราพี (Aromatherapy) แบบสปา หรือสวดบำบัด

๒. การนวดเพื่อบำบัดรักษา เป็นการนวดเพื่อวัตถุประสงค์โดยเฉพาะ ในการบำบัดรักษาโรค หรือรักษา ผู้ป่วย เช่น นวดแก้สะบักจม นวดแก้คอเคล็ด คลายเส้นข้อเท้าพลิก

นอกจากนี้ การนวดไทย ยังอาจมีลีลาวิธีการนวดที่แตกต่างกันไป ๒ แบบ ได้แก่ การนวดแบบราชสำนัก และการนวดแบบเชลยศักดิ์ การนวดแบบราชสำนักแต่เดิมเป็นการนวด เพื่อถวายการรับใช้พระมหากษัตริย์ และเจ้านายชั้นสูง ในราชสำนัก การถ่ายทอดวิธีการนวดแบบนี้ ต้องพิจารณาคุณสมบัติของผู้เรียน อย่างละเอียดถี่ถ้วน มีขั้นตอนในการสอน โดยเน้นที่จรรยาบรรณของการนวด

ส่วนการนวดแบบเชลยศักดิ์หรือแบบทั่วไป คือการนวดแบบสามัญชน ที่ได้รับการสืบทอดจากรุ่นสู่รุ่น โดยการฝึกฝนและการบอกเล่า มีแบบแผนการนวดตามวัฒนธรรมท้องถิ่น ประกอบกับประสบการณ์ ที่สั่งสมของครูผู้ นวด แต่เดิมการถ่ายทอดศาสตร์การนวดไทยแบบนี้ มักสอนและเรียนกันตามบ้านของครูนวด แต่ปัจจุบัน มี โรงเรียนศูนย์การเรียนการสอนตามสถาบันการศึกษา หรือสถาบันที่เกี่ยวข้องกับการแพทย์แผนไทย



ตามหลัก  
แผนไทยนั้น

*ภาพจารึกบนกำแพง เกี่ยวกับเส้นหลักที่สำคัญของร่างกาย รวม ๑๐ เส้น และเส้นอื่นๆ*

วิชาการแพทย์  
ร่างกายคนเรา

ประกอบด้วย “เส้น” , “เอ็น” หรือ “เส้นเอ็น” จำนวนมาก ภายในเส้นเหล่านี้ จะเป็นทางไหลเวียนของ “เลือดลม” ซึ่งในภาวะปกติจะไหลเวียนอย่างสมดุล หากมีการอุดตัน หรือขัดขวางการไหลเวียนของเลือด และลมก็จะทำให้เกิดความเจ็บป่วยและมีอาการผิดปกติต่างๆ เกิดขึ้น เช่น ปวดเมื่อย มึนงง ท้องอืดเฟ้อ แพทย์แผนไทยก็จะบำบัดความเจ็บป่วยหรืออาการต่างๆ ด้วยการใช้ยา หรือด้วยการนวด โดยการกด คลึง บีบ ดัด และดึง ตามจุดและเส้นที่เกี่ยวข้อง เพื่อกระตุ้นให้เลือดและลมไหลเวียนเป็นปกติ

**เส้นประธานสิบ** เป็นเส้นหลักที่สำคัญของร่างกายรวม ๑๐ เส้น มีจุดเริ่มต้นบริเวณรอบๆ สะดือ แล้วแยกกันไปตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย ไปสิ้นสุดที่อวัยวะต่างๆ ได้แก่เส้นดังต่อไปนี้

๑. เส้นอิทา เป็นเส้นประธานที่เริ่มจากบริเวณสะดือ แล่นลงไปบริเวณหัวเหน่า ลงไปตามต้นขาข้างซ้าย จนถึงหัวเข่า แล้วเลี้ยวขึ้นไปแนบแนวกระดูกสันหลังด้านซ้าย แล่นกระดูกสันหลังขึ้นบนศีรษะ แล้วกลับมาสิ้นสุดที่จมูกด้านซ้าย

๒. เส้นปิงคลา เป็นเส้นประธานที่มีทางเดินเริ่มจากบริเวณสะดือ แล่นลงไปบริเวณหัวเหน่า ลงไปตามต้นขาข้างขวาจนถึงหัวเข่า แล้วเลี้ยวขึ้นไปแนบแนวกระดูกสันหลังด้านขวา แล่นกระดูกสันหลังขึ้นบนศีรษะ แล้วกลับมาสิ้นสุดที่จมูกด้านขวา

๓. เส้นสุมนา เริ่มจากบริเวณสะดือ แล้วแล่นตรงขึ้นไปในทรวงอก ขั้วหัวใจ ขึ้นไปตามลำคอ สิ้นสุดที่โคนลิ้น

๔. เส้นกาลทารี เริ่มจากบริเวณสะดือ แล้วแยกออกเป็น ๔ เส้น โดย ๒ เส้นขึ้นไปตามสีข้าง ต้นแขน ต้นคอ ศีรษะ แล้ววกกลับลงมาตามแนวหลังแขนทั้ง ๒ ข้าง จากนั้นแยกออกไปตามนิ้วมือทั้ง ๒ ข้าง อีก ๒ เส้น ลงไปตามหน้าแข้งจนถึงข้อเท้า แล้วแตกออกไปตามนิ้วเท้าทั้ง ๒ ข้าง

๕. เส้นสหัสศรีงสี เริ่มจากบริเวณสะดือ ลงไปตามต้นขาและแข้งด้านใน ตลอดไปจนถึงฝ่าเท้า ผ่านต้นนิ้วเท้าซ้ายทั้ง ๕ นิ้ว แล้วย้อนกลับขึ้นมาตามหน้าแข้งของขาข้างซ้าย ไปเด้านมซ้าย เข้าไปที่คาง ลอดขากรรไกรข้างซ้าย ไปสิ้นสุดที่ตาข้างซ้าย

๖. เส้นทวารี เริ่มจากบริเวณสะดือ ลงไปตามต้นขาและแข้งด้านใน ตลอดไปจนถึงฝ่าเท้า ผ่านต้นนิ้วเท้าขวาทั้ง ๕ นิ้ว แล้วย้อนกลับขึ้นมาตามหน้าแข้งของขาข้างขวา ไปเด้านมขวา เข้าไปที่คาง ลอดขากรรไกรข้างขวา ไปสิ้นสุดที่ตาข้างขวา

๗. เส้นจันทะภูสัง เริ่มจากบริเวณสะดือ ขึ้นไปราวมข้างซ้าย ผ่านไปที่คอ คาง และไปสิ้นสุดที่หูข้างซ้าย

๘. เส้นรุข่า ที่เริ่มจากบริเวณสะดือ ขึ้นไปราวมข้างขวา ผ่านไปที่คอ คาง และไปสิ้นสุดที่หูขวา

๙. เส้นสุขุมัง เริ่มจากบริเวณสะดือ ไปสิ้นสุดที่ทวารหนัก

๑๐. เส้นสิกขินี เริ่มจากบริเวณสะดือ ไปที่หัวเหน่า ทวารเบา และสิ้นสุดที่อวัยวะเพศ

**การนวดแผนไทย** เป็นศาสตร์ทางการแพทย์โบราณที่ทรงคุณค่า ควรค่าแก่การอนุรักษ์ให้เยาวชนคนรุ่นหลัง เพราะมีคุณประโยชน์มากต่อสังคมไทย ไม่ว่าจะเป็นด้านการศึกษาและบำบัดโรค แก้อาการปวดเมื่อย หรือด้านการให้บริการควบคู่ไปกับการท่องเที่ยว นักท่องเที่ยวชาวต่างชาติให้ความสนใจเป็นอย่างมากต่อภูมิปัญญาการนวดไทย เวลามาเมืองไทยก็มักจะมานวดฝ่าเท้าบ้าง นวดกดจุดบ้าง เป็นการสร้างรายได้ให้กับประเทศไม่น้อยเลยทีเดียว เรา มาช่วยกันรักษาไว้ให้คงอยู่คู่กับแผ่นดินไทยกันเถาะครับ

## ฐานการเรียนรู้ที่ ๙ วิธีชีวิตพอเพียง

วิถีพอเพียง คือ ความรู้จักตนเองในการบริหารเศรษฐกิจที่สามารถอุ้มชูตัวเองได้ ให้มีความพอเพียงกับตัวเอง อยู่ได้โดยไม่ต้องเดือดร้อน โดยสร้างกำลังใจบนพื้นฐานทางเศรษฐกิจของตนเองให้ดีเสียก่อน ทำตนให้เป็นที่พึ่งของตนเอง มีจิตใจเอื้ออาทรประนีประนอมซื่อสัตย์สุจริต เพราะผู้ที่มีอาชีพและฐานะเพียงพอที่จะพึ่งตนเองย่อมสามารถสร้างความเจริญก้าวหน้าและฐานะเศรษฐกิจขั้นที่สูงขึ้นไปตามลำดับ

การทำถังขยะอินทรีย์

วิธีทำ ๑. ทำถังพลาสติกมาเจาะรูตรงก้นถัง ๒. ขุดหลุมไว้สำหรับฝังถัง ความลึกประมาณ ๑ เมตร



## ปุ๋ยหมักชีวภาพ

วิธีทำ : ใช้น้ำเปล่า ๑๐ ลิตร กากน้ำตาล ๑ กิโลกรัม เศษขยะอาหารหรือเปลือกผลไม้ ๓ กิโลกรัม หัวเชื้อจุลินทรีย์และประมาณ ๑/๒ มัดทิ้งไว้ ๑ ถึง ๓ เดือน



ถังหมักแบบมอเตอร์ คือ ถังหมักโดยต้องใช้ซีซีเลื่อยหรือแก๊ป เริ่มต้น ๒ กิโลกรัม แยกน้ำให้หมาดๆ ทิ้งไว้ประมาณ ๗ วัน

## ฐานการเรียนรู้ที่ ๑๐ การเลี้ยงแพะ

ลักษณะและวิธีการเลี้ยงแพะ

ลักษณะและวิธีการเลี้ยงแพะโดยทั่วไปสามารถจัดแบ่งออกได้เป็น ๔ แบบด้วยกัน คือ

๑. การเลี้ยงแบบผูกกลุ่ม การเลี้ยงแบบนี้ใช้เชือกผูกกลุ่มที่คอแพะแล้วนำไปผูกให้แพะหาหญ้ากินรอบบริเวณที่ผูก โดยปกติเชือกที่ใช้ผูกกลุ่มแพะมักมีความยาวประมาณ ๕-๑๐ เมตร การเลี้ยงแบบนี้ผู้เลี้ยงจะต้องมีน้ำและอาหารแร่ธาตุไว้ให้แพะกินเป็นประจำด้วย ในเวลากลางคืนก็ต้องนำแพะกลับไปเลี้ยงไว้ในคอกหรือเพิงที่มีที่



หลบฝน การผูกมัดแพะควรเลือกพื้นที่ที่มีร่มเงาที่แพะสามารถหลบแดดหรือฝนไว้บ้าง หากจะให้ดีเมื่อฝนตกควรได้นำแพะกลับเข้าเลี้ยงในคอก

๒. การเลี้ยงแบบปล่อย การเลี้ยงแบบปล่อยนี้เกษตรกรมักปล่อยแพะให้ออกหากินอาหารใน เวลากลางวัน โดยเจ้าของจะคอยดูแลตลอดเวลา หรือเป็นบางเวลาเท่านั้นลักษณะ การเลี้ยงแบบนี้ที่นิยมเลี้ยงกันมากในบ้านเรา เพราะเป็นการเลี้ยงที่ประหยัด เกษตรกรไม่ต้องตัดหญ้ามาเลี้ยงแพะ การปล่อยแพะหาอาหารกินอาจปล่อยในแปลง ผักหลังการเก็บเกี่ยวหรือปล่อยให้กินหญ้าในสวนยาง แต่ต้องระมัดระวังอย่าให้แพะเที่ยวทำความเสียหายให้แก่พืช เกษตรกรเพาะปลูก ทั้งนี้เพราะแพะกินพืชได้หลายชนิด การปล่อยแพะออกหากินอาหารกินไม่ควรปล่อยเวลาที่ แดดร้อนจัดหรือฝนตก เพราะแพะอาจจะเจ็บป่วยได้ โดยปกติเกษตรกรมักปล่อยแพะหาอาหาร ตอนสายแล้ว ไล่ต้อนกลับเข้าคอกตอนเที่ยง หรือปล่อยแพะออกหากินอาหารกินตอนบ่ายแล้วไล่ต้อนกลับเข้าคอกตอนเย็น หาก พื้นที่มีหญ้าอุดมสมบูรณ์แพะจะกินอาหารเพียง ๑-๒ ชั่วโมงก็เพียงพอแล้ว

๓. การเลี้ยงแบบขังคอกการเลี้ยงแบบนี้เกษตรกรขังแพะไว้ในคอกรอบๆ คอกอาจมีแปลงหญ้าและรั้วรอบ แปลงหญ้าเพื่อให้แพะได้ออกกินหญ้าในแปลง บางครั้งเกษตรกรต้องตัดหญ้าเนเปียร์หรือกินนีให้แพะกินบ้างนค ออกต้องมีน้ำและอาหารขังให้กิน การเลี้ยงวิธีนี้ประหยัดพื้นที่และแรงงานในการดูแลแพะ แต่ต้องลงทุนสูง เกษตรกรจึงไม่นิยมทำการเลี้ยงกัน

๔. การเลี้ยงแบบผสมผสานกับการปลูกพืช การเลี้ยงแบบนี้ ทำการเลี้ยงได้ ๓ ลักษณะ ที่กล่าวข้างต้น แต่ การเลี้ยงลักษณะนี้เกษตรกร จะเลี้ยงแพะปะปนไปกับการปลูกพืช เช่น ปลูกยางพารา ปลูกปาล์มน้ำมันและปลูก มะพร้าว ในภาคใต้ของประเทศไทย มีเกษตรกรจำนวนมากที่ทำการเลี้ยงแพะควบคู่ไปกับการทำสวนยาง โดยให้ แพะหากินหญ้าได้ยามที่มีขนาดโตพอสมควร การเลี้ยงแบบนี้ทำให้เกษตรกรมีรายได้เพิ่มมากขึ้นกว่าการเพาะปลูก เพียงอย่างเดียว

### อาหารและการให้อาหาร

แรกเกิด - ๓ วัน

- นมแม่หรือนมที่วันละ ๓ - ๕ ครั้ง

อายุ ๔ วัน - ๒ สัปดาห์

- นมแม่ ๐.๕ - ๑ ลิตรต่อตัว แบ่งให้วันละ ๓ ครั้ง
- วิตามิน + แร่ธาตุ

อายุ ๒ - ๖ สัปดาห์

- นมสดหรือนมเทียม ๐.๕ - ๑ ลิตรต่อตัว แบ่งให้วันละ ๒ ครั้ง
- อาหารขังที่มีโปรตีนรวมร้อยละ ๒๒ เริ่มให้วันละน้อยก่อน แล้วค่อยๆเพิ่มปริมาณขึ้น
- หญ้าแห้งผสมถั่วหรือหญ้าสด ให้กินเต็มที่
- วิตามิน + แร่ธาตุ

อายุ ๔ เดือน - ให้ออก

- อาหารหยาบ เช่น หญ้าสด ให้กินเต็มที่
- วิตามิน + แร่ธาตุผสม
- อาหารขังที่มีโปรตีนรวมร้อยละ ๑๘-๒๐

### แม่พันธุ์อุ้มท้อง แม่พันธุ์ที่หยุดรีดนม และพ่อพันธุ์

- อาหารหยาบ ให้กินเต็มที่ - วิตามิน + แร่ธาตุผสม
- อาหารชั้นที่มีโปรตีนรวมร้อยละ ๑๖-๑๘

### แม่พันธุ์ระยะให้นม

- อาหารหยาบ ให้กินเต็มที่ - วิตามิน + แร่ธาตุผสมน้ำ
- อาหารชั้นที่มีโปรตีนรวมร้อยละ ๑๖-๑๘ ขึ้นกับปริมาณน้ำนมที่รีดได้โดยให้อาหาร ๐.๓-๐.๕ กก./น้ำนมที่รีดได้ ๑ ลิตร

### น้ำ ใส่ภาชนะจัดให้สามารถดื่มกินได้ตลอดเวลา

หมายเหตุ

นมสดอาจเป็นนมแพะหรือนมโค และภายหลังจาก ๒ สัปดาห์

แล้วอาจใช้นมเทียม หรือนมผงผสมน้ำ แทนนมสดได้

## ฐานการเรียนรู้ที่ ๑๑ ไพพ้อคา

เนื่องจากสมัยก่อนบ้านเรือนในชนบทใช้ไพพ้อคา มาทำเป็นหลังคาถือว่าเป็นภูมิปัญญาอย่างหนึ่งที่ได้รับ การถ่ายทอดมาจากสมัยก่อนจนถึงปัจจุบัน

### วัสดุอุปกรณ์

๑. ไร่ไพพ้อ
๒. มีด
๓. เถาวัลล์ หรือปัจจุบันใช้เชือก
๔. แปลงซากไพพ้อคา

### วิธีการไพพ้อคา

#### การเตรียมวัสดุที่จะนำมาไพพ้อ

๑. นำพ้อคาที่สางเอาไว้ มาจัดให้มีความยาวสม่ำเสมอ พรมน้ำให้อ่อนเล็กน้อย
๒. จัดพ้อคาให้มีจำนวนละจ่าละ ๑๐ - ๑๕ เส้น เพราะจะได้ไพพ้อคาที่หนาแน่น
๓. สอดจับพ้อคาใต้ไม้ก้านพ้อ แบ่งครึ่งใบ ส่วนที่แข็งและหนา โดยให้ปลายใบอยู่ทางซ้ายมือ ส่วนก้านใบอยู่ ทางขวามือ ให้ส่วนโคนชนกับไม้รองหัว หรือผนัง
๔. ใช้เชือกผูก (ใบลาน) จับพ้อคาตรงกลางติดกับไม้ก้านพ้อคาตั้งให้แน่นแล้วพับก้านใบทับ ไม้ก้านพ้อคาไปทางด้านปลายใบใช้เชือกผูกพันไว้
๕. ผูกจับพ้อคา ต่อไปจนสุดก้านไม้พ้อ ผูกเชือกให้แน่น
๖. นำตักพ้อคาที่ไพเสร็จแล้วไปฝั่งแดดให้แห้ง แล้วนำไปเก็บไว้โดยมัดตักละ ๕ ไพ อายุการใช้งานประมาณ ๕-๑๐ ปี

ประโยชน์ : ทำให้เย็นสบาย สามารถรับแดดได้ดีและราคาถูกเพราะเป็นนวัตกรรมจากธรรมชาติ

ข้อเสีย : หาพ้อคายาก ปัจจุบันไม่ค่อยเป็นที่นิยมนักแต่พ้อมีอยู่บ้าง



## ฐานการเรียนรู้ที่ ๑๒ เเผาถ่านไม้ไร่ควัน

วิธีการการเผาถ่านไม้ใช้ในครัวเรือนแบบไร่ควันรบกวนเป็นเทคนิคอีกหนึ่งวิธีการการเผาถ่านในปัจจุบัน ซึ่งป็นที่นิยมกันอย่างแพร่หลายเนื่องจากได้ใช้เศษไม้จากการตัดแต่งกิ่ง ก็สามารถนำมาเผาเป็นถ่านไม้ได้ สถานที่ เป็นแห่งที่มีคุณภาพสูง เป็นการอนุรักษ์ธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม ปราศจากควันรบกวนครัวเรือนข้างเคียง สามารถ ลดค่าใช้จ่ายทางด้านพลังงานของครัวเรือนได้สามารถทำเป็นอาชีพเสริมเพิ่มรายได้ให้กับครัวเรือน

### หลักการ

เมื่อจุดไฟที่เตาเผาความร้อนจะดันขึ้นด้านบนเพื่อให้ไม้ที่ต้องการเผาถ่านร้อนขึ้น ช่วงแรกไม้จะคลาย ความชื้นกลายเป็นไอน้ำละลายออกทางปล่องด้านบนส่วนควันและก๊าซที่ติดไฟได้จะวนกลับมาด้านล่าง เมื่อความ ร้อนสะสมมากพอไม้จะคลายควัน สีขาวออกส้มหรือที่เรียกว่าควันบ้ำออกมา ซึ่งควันนี้จะประกอบด้วยก๊าซที่ติดไฟ ได้ซึ่งควันนี้จะโดนบังคับให้ไหลไปตามท่อเพื่อไปยังเตาเผาใหม่อีกครั้งเพื่อให้ควันบ้ำไม่กลายเป็นควันไฟปกติโดยมี อากาศมาช่วย เผาไหม้จากด้านล่างและด้านข้างของเตา โดยวิธีนี้จะทำให้ไม่มีควันบ้ำออกจากระบบจึงสามารถเผา ถ่านได้ใกล้เคียงชุมชนได้

### วัสดุและอุปกรณ์

๑. เตาเผาถ่านทำจากถังเหล็ก ๒๐๐ ลิตร ที่ทำเป็นเตาเผาถ่านไม้ต่อท่อให้มีแก๊สเวียน กลับและต่อท่อไปรุ่งระบายตามแบบ
๒. เชื้อเพลิง เศษไม้เล็กๆ สำหรับเป็นเชื้อเวลาติดไฟช่วงแรกของการเผา
๓. ไม้ที่จะเผาถ่าน ตัดเป็นท่อนพอเหมาะเพื่อให้การเผาเป็นถ่าน เกิดจากไม้ที่สม่ำเสมอ (ยาวไม่เกิน ๕๐ เซนติเมตร) และไม่ควรเป็นไม้พินที่ยังสดและเปียกอยู่เพราะจะทำให้ สิ้นเปลืองเวลาในการเผาและอาจเกิดการเป็นฐานที่ไม่สมบูรณ์

### ขั้นตอนการเผาถ่าน

๑. บรรจุไม้ลงในเตาเผาถ่าน โดยไม้ควรมีขนาดที่สม่ำเสมอ และมีความชื้นที่ใกล้เคียงกัน จนเต็มเตาเผา ข้อควรระวังคือ ต้องไม่ให้ไม้ที่จะเผาไปขวางเรียงอุดช่องที่ให้อากาศแล แก๊สควันจากการเผาไหม้ เวียนกลับ เพราะจะทำให้ไฟติดได้ไม่ดี
๒. ทำการปิดฝาให้สนิทรัดเข็มขัดรัดให้แน่นหนา ช่วงรอยต่อฝาถังและไปรุ่งอาจใช้ดิน เหนียวปิดให้สนิทกัน ควันและแก๊สที่เผาไหม้รอดออกมาได้
๓. ทำการปิดไฟด้านล่างหน้าเตาโดยใช้เศษฟืนที่เตรียมไว้ ก่อไฟด้านหน้าปากเตาความ ร้อนจากกองไฟจะถูกเข้าไปสะสมอยู่ในตะวันสวนเกินก็จะถูกเวียน ออกทางไปรุ่ง เตาด้านบนป็นควันไฟสีขาว เมื่อท่อนไม้ถูกความร้อนก็จะปล่อยแก๊สที่ติดไฟได้ออกมา ไหลเวียนกลับมาติดไฟอีกครั้งเกิดการเผาที่สมบูรณ์ขึ้นกับไม้ ขั้นตอนนี้ไม้จะติดไฟด้วย ตนเองจึงหยุดการก่อไฟเดิมเชื้อไฟที่หน้าเตาจะใช้เวลา ๓๐ ถึง ๖๐ นาทีขึ้นกับชนิด ขนาดและความชื้น ของไม้ที่ใช้ สังเกตได้จากควันขาวที่ลดลงและมีไอร่องพุ่งที่ปากปล่อง
๔. จากนั้นรอให้ไม้พินเผาจนหมดรอให้เย็นสนิทเราก็จะได้ถ่านไม้สำหรับใช้หรือขายเป็น อาชีพเสริมในครัวเรือน

## ฐานการเรียนรู้ที่ ๑๓ การทำหมอนและอาสนะสงฆ์จากใยสังเคราะห์ อุปกรณ์

๑. ผ้าเป็นผืน
๒. ใยสังเคราะห์
๓. เข็ม,ด้าย,กรรไกร
๔. ปากกาเมจิก
๕. กระดาษแข็งขนาด ๒๖x๒๖ นิ้ว เจาะรูห่างกันประมาณ ๕ นิ้ว
๖. ไม้ไผ่ขนาดปานกลาง ยาวประมาณ ๓๐ - ๔๐ นิ้ว

### ขั้นตอนการทำอาสนะสงฆ์

๑. นำผ้ามาตัดให้ได้ขนาด กว้าง ๒๖x๒๖ นิ้ว จากนั้นเย็บขอบผ้าโดยเหลือรูไว้ใส่ใยสังเคราะห์ประมาณ ๑ คืบ จากนั้นนำกระดาษแข็งที่เตรียมไว้มาทาบลงบนผ้า แล้วทำการมาร์คจุดด้วยปากกาเมจิก



๒. นำใยสังเคราะห์ที่เตรียมไว้ใส่ลงไป โดยปริมาณการใส่จะใช้ ๒ กิโลกรัม สำหรับการทำอาสนะสงฆ์ ใช้ ๑.๕ กิโลกรัม สำหรับการทำหมอน





๓. นำไม้ไฟที่เตรียมไว้มาตีเพื่อ ๑.ให้ใยสังเคราะห์ไหลลงตามมุม ๒. เพื่อให้เนื้อใยสังเคราะห์ฟูขึ้น



๔. ขั้นตอนสุดท้ายจะเป็นการเย็บให้กระชับอยู่ทรงเวลาใช้งานใยสังเคราะห์จะได้ไม่ไหลไปรวมกัน โดยนำ เข็มกับด้ายมาเย็บตามรอยที่มาร์คไว้ตั้งแต่แรก เป็นอันเสร็จ



#### ๔. ผลการประเมินโครงการ

ผู้ตอบแบบประเมินผลสำเร็จการดำเนินโครงการสังคมศาสตร์บริการวิชาการสู่ชุมชน “เรื่อง การอนุรักษ์ภูมิปัญญาท้องถิ่นชุมชนบ้านห้วยสืบบาท” ชั้นปีที่ ๓ จำนวน ๑๒ รูป/คน คิดเป็นร้อยละ ๓๔.๐๙ และนิสิตชั้นปีที่ ๔ จำนวน ๑๕ รูป/คน คิดเป็นร้อยละ ๖๕.๙๑ รวม ๒๗ รูป/คน ที่เข้าร่วมโครงการมีผลความพึงพอใจดังนี้

รายการประเมิน		ค่าเฉลี่ย	ระดับ
ด้านที่ ๑	การวางแผนดำเนินงานโครงการ	๓.๕๙	ดี
ด้านที่ ๒	รูปแบบและขั้นตอนของโครงการ	๓.๗๕	ดี
ด้านที่ ๓	เนื้อหาวิชาการที่สอดแทรกในกิจกรรม	๓.๖๕	ดี
ด้านที่ ๔	กิจกรรมมีความเหมาะสม	๔.๐๒	ดี
ด้านที่ ๕	ผลสำเร็จโครงการตามวัตถุประสงค์	๓.๗๘	ดี
	ภาพรวม	๓.๗๖	ดี

จากตาราง พบว่า ผู้เข้าร่วมโครงการมีผลความพึงพอใจ ในภาพรวมโดยมีค่าเฉลี่ย ๓.๗๖ อยู่ในระดับดี เมื่อพิจารณาในแต่ละด้านพบว่าผู้เข้าร่วมโครงการมีความพึงพอใจระดับดีทุกด้าน

# ภาคผนวก

ภาพกิจกรรม





ภาพ : พิธีเปิดโครงการ



ภาพ : เวทีการเสวนาภูมิปัญญาชาวบ้าน เรื่อง อนุรักษ์ภูมิปัญญาท้องถิ่นชุมชน บ้านห้วยสืบบาท





ภาพ : ฐานการเรียนรู้ การเลี้ยงไส้เดือนพันธุ์ AF ปุ๋ยมูลไส้เดือน



ภาพ : ฐานการเรียนรู้ การส่งเสริมเรียนรู้ด้านการศึกษาและการเพาะถั่วงอกแบบครัวเรือน





ภาพ : ฐานการเรียนรู้การทำขนมไทยและน้ำสมุนไพรร



ภาพ : ฐานการเรียนรู้การนวดแผนไทย





ภาพ : ฐานการเรียนรู้การเผาถ่านไม้ไร่ควั่น



ภาพ : ฐานการเรียนรู้การไผ่หญ้าคา





ภาพ : ฐานการเรียนรู้การทำหมอนและอาสนะสงฆ์จากโยสังเคราะห์

ภาพ : ภาพหมู่พิธีปิด



## จัดทำโดย

๑. สามเณรธีระพงษ์ เขยชื่นจิตร	รหัสนิสิต ๕๙๐๑๕๐๒๐๘๘
๒. Phra Sophanna Veriyakbanditor	รหัสนิสิต ๕๙๐๑๕๐๔๐๒๙
๓. พระธนากร คาณวาทิ	รหัสนิสิต ๕๙๐๑๕๐๔๐๓๑
๔. สามเณรธีระพงษ์ พลรักษา	รหัสนิสิต ๕๙๐๑๕๐๔๐๓๒
๕. สามเณรพรพิพัฒน์ พลเมือง	รหัสนิสิต ๕๙๐๑๕๐๔๐๓๓
๖. สามเณรพีรพล พรหมดวงดี	รหัสนิสิต ๕๙๐๑๕๐๔๐๓๔
๗. สามเณรมานะศักดิ์ ยังสัมป่อย	รหัสนิสิต ๕๙๐๑๕๐๔๐๓๕
๘. สามเณรวิทยา สมนิล	รหัสนิสิต ๕๙๐๑๕๐๔๐๓๗
๙. พระศักดิ์สิทธิ์ สุธีรคาโณ	รหัสนิสิต ๕๙๐๑๕๐๔๐๓๘
๑๐. สามเณรศักดิ์สิทธิ์ อุ๋นเนื้อ	รหัสนิสิต ๕๙๐๑๕๐๔๐๓๙
๑๑. สามเณรศุภมงคล ฤกษ์ศิริ	รหัสนิสิต ๕๙๐๑๕๐๔๐๔๐
๑๒. สามเณรประสิทธิ์ ถนนอมพลกรัง	รหัสนิสิต ๕๙๐๑๕๐๔๐๑๘
๑๓. นายกิตติชัย นุเว	รหัสนิสิต ๕๙๐๑๕๐๔๐๔๒
๑๔. นางสาวภัทรวรินทร์ หาญนา	รหัสนิสิต ๕๙๐๑๕๐๔๐๔๓
๑๕. นายวิรัชชัย ภัคดี	รหัสนิสิต ๕๙๐๑๕๐๔๐๔๔

### นิสิตสาขารัฐประศาสนศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

งานเล่มนี้เป็นส่วนหนึ่งของวิชา การจัดการความรู้ในองค์กรภาครัฐ  
ปีการศึกษา ๒๕๖๒ ภาคการเรียนที่ ๑