

หลักสูตรน้ำข้าวโพดเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ จำนวน ๕ ชั่วโมง
กศน.ตำบลประสงค์ สังกัด ศูนย์การศึกษาานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยอำเภอท่าชนะ

๑. ความเป็นมา

น้ำนมข้าวโพดเพื่อสุขภาพ ข้าวโพดเป็นพืชผักโบราณอยู่คู่คนไทยมาช้านาน เราไม่อาจทราบได้แน่ชัดว่าบรรพบุรุษไทยเรารู้จักการ ปลูกข้าวโพดมาตั้งแต่เมื่อใด โดยส่วนตัวดิฉันเป็นคนชอบทานข้าวโพดไม่ว่าจะเป็นข้าวโพดต้ม ข้าวโพดคลุกเนย และน้ำนมข้าวโพดเพราะมีรสชาติหวาน หอม อร่อย หาซื้อได้ง่ายตามท้องตลาดทั่วไป ดิฉันจึงอยากที่จะศึกษาข้อมูลและคุณประโยชน์ที่มีในน้ำนมข้าวโพด ข้าวโพดอุดมไปด้วยคุณค่าทางโภชนาการมากมายไม่ว่าจะเป็น วิตามินซี วิตามินบี๓ เหล็ก โปรตีน คาร์โบไฮเดรต เป็นต้น การต้มทำให้ข้าวโพดปล่อยสารต้านอนุมูลอิสระออกมาที่สำคัญตัวหนึ่งคือ กรดเพอรูอิก เป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่มีประสิทธิภาพสูงซึ่งสามารถต้านความแก่ ป้องกันมะเร็ง โรคหัวใจ และไข้หวัดได้

สำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยในการดำเนินการจัดกิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ โดยให้ความสำคัญกับการดูแลผู้สูงอายุในพื้นที่ตำบลประสงค์

กศน.ตำบลประสงค์ สังกัด ศูนย์การศึกษาานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยอำเภอท่าชนะ จึงได้จัดโครงการทำน้ำข้าวโพดเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุขึ้น เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายได้มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการนำผัก และ ผลไม้มาแปรรูปเป็นน้ำดื่มเพื่อสุขภาพ และ เพื่อลดอาการเจ็บป่วยของผู้สูงอายุได้มีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์

๒. หลักการของหลักสูตร

๑. เป็นหลักสูตรที่เน้นให้ผู้เข้าร่วมโครงการได้มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับอาหารคลีนเพื่อสุขภาพ
๒. เป็นหลักสูตรที่เน้นให้กลุ่มเป้าหมายลดอาการเจ็บป่วยของผู้สูงอายุได้มีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์

๓. จุดหมาย

เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพเรืออาหารและโภชนาการสำหรับผู้สูงอายุโดยการนำข้าวโพดมาแปรรูปเป็นน้ำดื่มเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ

๔. กลุ่มเป้าหมาย

ผู้สูงอายุในพื้นที่ตำบลประสงค์ จำนวน ๑๐ คน

๕. ระยะเวลา

จำนวน ๕ ชั่วโมง

๖. โครงสร้างหลักสูตร

เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัด กระบวนการเรียนรู้	ชั่วโมง	
				ทฤษฎี	ปฏิบัติ
๑.คุณค่า ประโยชน์ข้าวโพด	๑.เพื่อให้กลุ่มเป้าหมาย มีความรู้ความเข้าใจ เกี่ยวกับประโยชน์ของ ข้าวโพด ๒.เพื่อให้กลุ่มเป้าหมาย บอกได้ว่าข้าวโพด สามารถนำมาแปรรูป เป็นอะไรได้บ้าง	ประโยชน์ของ ข้าวโพด กับการแปร รูปข้าวโพด	๑.วิทยากรอธิบาย ความหมาย ความสำคัญ และ คุณค่าประ โยชน์ของ ข้าวโพด ๒.วิทยากรสอบถาม กลุ่มเป้าหมายที่เข้า ร่วมกับเกี่ยวกับคุณค่า ประโยชน์ของ ข้าวโพด ๓.วิทยากรสาธิต การนำข้าวโพดมา นํานํ้าต้มเพื่อ สุขภาพ	๒	
๒.ขั้นตอนการ เตรียมวัสดุและ การทำน้ำข้าวโพด	ผู้เข้าร่วมโครงการ สามารถบอกขั้นตอน การเตรียมวัสดุและ ขั้นตอนการทำน้ำ ข้าวโพดได้	ขั้นตอนการเตรียม -การเลือกซื้อข้าวโพด -ขั้นตอนการทำน้ำ ข้าวโพด -ส่วนผสมของการทำ น้ำข้าวโพด	วิทยากรอธิบาย และสอบถาม ผู้เข้าร่วมเกี่ยวกับ เทคนิคและขั้นตอน การเลือกซื้อถั่วแต่ ละชนิดว่ามีเทคนิค การเลือกซื้ออย่างไร โดยการให้ กลุ่มเป้าหมาย แลกเปลี่ยนเรียนรู้ ร่วมกัน		๓

๗. สื่อการเรียนรู้

๑. ใบความรู้
๒. วิทยากรผู้เชี่ยวชาญ
๓. วัสดุจริง

๘. การวัดและประเมินผล

การประเมินความรู้ภาคทฤษฎีระหว่างเรียนและจบหลักสูตร
การประเมินผลงานระหว่างเรียนจากการปฏิบัติ ได้ผลงานที่มีคุณภาพสามารถสร้างรายได้
และจบหลักสูตร

๙. เงื่อนไขการจบหลักสูตร

- มีเวลาเรียน ไม่น้อยกว่าร้อยละ ๘๐
- มีผลการประเมินตลอดหลักสูตร ไม่น้อยกว่าร้อยละ ๖๐
- มีผลงานที่มีคุณภาพ

๑๐. เอกสารหลักฐานการศึกษาที่จะได้รับหลังจากจบหลักสูตร

- หลักฐานการประเมินผล
- ทะเบียนคุณวุฒิปัตร์
- วุฒิปัตร์การศึกษา ออกโดยสถานศึกษา

๑๑. การเทียบโอน

ผู้เรียนที่จบหลักสูตรนี้สามารถนำไปเทียบโอนผลการเรียนรู้กับหลักสูตรการศึกษานอกระบบระดับ
การศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ ในสาระการประกอบอาชีพวิชาเลือกที่สถานศึกษาได้จัดทำขึ้น

๑๓. ผู้เสนอหลักสูตร

(นางสาวรจนา ใจตรง)
ครู กศน.ตำบลประสงค์

๑๔ ผู้อนุมัติหลักสูตร

(นายธรรมรัตน์ ชุมแดง)
ผู้อำนวยการ กศน.อำเภอท่าชนะ

