



## ชุดกิจกรรมการเรียนรู้

ชื่อหน่วยการเรียนรู้ “ผลิตภัณฑ์สมุนไพร ใส่ใจสุขภาพ ”

เรื่อง ยาหม่องสมุนไพร



วิชาโครงงานอาชีพ 1 ง 31213

สุวิภาญจน์สิริ พิจอมบุตร

กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพ

โรงเรียนทุ่งกว่าวิทยาคม

อำเภอเมืองปาน จังหวัดลำปาง

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาลำปาง ลำพูน

## คำนำ

ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ รายวิชาโครงงานอาชีพ1 ง31213 สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ในหน่วยการเรียนรู้ที่ 4 ชื่อหน่วยการเรียนรู้ ผลิตภัณฑ์สมุนไพร ใส่ใจสุขภาพ เรื่อง การทำยาหม่องสมุนไพร ผู้จัดทำได้พัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้สู่กระบวนการคิดอย่างมีเหตุผล ใช้กระบวนการเรียนรู้แบบร่วมมือ และเน้นการศึกษาค้นคว้าและลงมือปฏิบัติงานด้วยตนเอง พัฒนานักเรียนให้มีคุณธรรม และมีเจตคติที่ดีต่ออาชีพที่สอดคล้องกับบริบทของชุมชนและทันต่อการเปลี่ยนแปลงของสังคมโลกในยุคปัจจุบันและมุ่งพัฒนาองค์ความรู้การทำผลิตภัณฑ์จากพืชสมุนไพรที่มีอยู่ในชุมชนและพัฒนานักเรียนให้มีทักษะสำคัญในศตวรรษที่ 21 มีความรู้ความสามารถสร้างสรรค์นวัตกรรมเพื่อทำผลิตภัณฑ์จากพืชสมุนไพรที่มีอยู่ในชุมชน

ชุดกิจกรรมการเรียนรู้รายวิชาโครงงานอาชีพ1 ง31213 เรื่อง การทำยาหม่องสมุนไพรเป็นนวัตกรรมส่วนประกอบของแผนการจัดการเรียนรู้ที่มุ่งเน้นให้ครูเปลี่ยนบทบาทของตนเองจากการเป็นครูผู้สอน จากการใช้ผู้ให้ความรู้ ผู้บอกความรู้ มาเป็นผู้ให้ผู้เรียนใช้กระบวนการคิด ค้นหาความรู้ด้วยตนเอง ตลอดจนแก้ปัญหาด้วยตนเอง ครูจึงเปลี่ยนบทบาทไปสู่การปฏิบัติผู้อำนวยการความสะดวกในการเรียนรู้ของผู้เรียน คือ เป็นผู้เตรียมประสบการณ์สื่อการเรียนการสอนให้ผู้เรียนใช้ศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง อีกทั้งเพื่อสนองแนวคิดที่ว่าเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ

ดังนั้นชุดกิจกรรมการเรียนรู้ รายวิชาโครงงานอาชีพ1 ง31213 เรื่อง การทำยาหม่องสมุนไพร สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 นี้ จึงเป็นการพัฒนากิจกรรมการเรียนรู้ให้มีความหลากหลายในการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ การวัดผลประเมินผล โดยเน้นการวัดผลตามสภาพจริง มีการเตรียมสื่อการเรียนรู้จากการศึกษาได้จากใบกิจกรรม ใบความรู้ ชิ้นงาน ผลสำเร็จ และศึกษาจากแหล่งวิทยาการต่างๆ

นางสุวิภาญจน์สิริ พิจอมบุตร  
ครูโรงเรียนทุ่งกว่าวิทยาคม  
กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพ

## สารบัญ

เรื่อง	หน้า
คำนำ	ก
สารบัญ	ข
คำชี้แจงประกอบการใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้	1
ส่วนประกอบของชุดกิจกรรมการเรียนรู้	2
แผนการจัดการเรียนรู้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ เรื่องการทำยาหม่องสมุนไพร	3

## คำชี้แจงประกอบการใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้

ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ รายวิชาโครงการอาชีพ1 รหัสวิชา ง31213 ในหน่วยการเรียนรู้ที่ 4 ชื่อ หน่วยการเรียนรู้ผลิตภัณฑ์สมุนไพร ใส่ใจสุขภาพ เรื่อง การทำยาหม่องสมุนไพร เล่มนี้เป็นชุดกิจกรรมการเรียนรู้ สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ที่เลือกเรียนสาระการเรียนรู้เพิ่มเติมในรายวิชาโครงการอาชีพ1 รหัสวิชา ง31213 โดยมุ่งเน้นการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนานักเรียนให้มีความรู้ ความเข้าใจ มีทักษะที่จำเป็น มีประสบการณ์และเห็นแนวทางในการประกอบอาชีพ มีคุณธรรมและมีเจตคติที่ดีต่ออาชีพที่สอดคล้องกับบริบทของชุมชนและทันต่อการเปลี่ยนแปลงของสังคมโลกในยุคปัจจุบันนักเรียนสามารถสร้างสรรค์นวัตกรรมเพื่อทำผลิตภัณฑ์จากพืชสมุนไพรที่มีอยู่ในชุมชนและมีทักษะสำคัญในศตวรรษที่ 21 ด้วยการจัดการเรียนรู้ดังนี้

1. จัดกิจกรรมการเรียนรู้ ฝึกทักษะที่จำเป็นในการประกอบอาชีพ ฝึกทักษะการคิดวิเคราะห์ คิดสร้างสรรค์ ด้วยรูปแบบการสอนแบบโครงงาน และใช้เทคนิคการสอนแบบร่วมมือหลากหลาย
2. กำหนดผลการเรียนรู้และสาระเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์จากพืชสมุนไพร อันเป็นภูมิปัญญาความรู้ในการเรียนวิชาโครงการอาชีพ ด้วยวิธีการทำผลิตภัณฑ์จากพืชสมุนไพรในรูปแบบต่างๆ ปฏิบัติการทำผลิตภัณฑ์จากพืชผัก ผลไม้ต่างๆซึ่งเป็นพืชสมุนไพรตามฤดูกาลของท้องถิ่นตามกรรมวิธีต่างๆ การเตรียมวัสดุอุปกรณ์ การจัดบันทึกการปฏิบัติงานการประเมินผล เรียนรู้และฝึกปฏิบัติโครงการผลิตภัณฑ์สมุนไพรและประเมินผล ทำให้นักเรียนได้เรียนรู้สรรพคุณของพืชสมุนไพรที่มีในท้องถิ่นในการนำมาใช้ในการทำสบู่ เป็นการส่งเสริมให้นักเรียนรักถิ่นฐาน ภูมิใจในภูมิปัญญาของตน

### ส่วนประกอบในชุดกิจกรรมการเรียนรู้

1. บัตรคำสั่ง
2. แบบทดสอบก่อนเรียน
3. ใบความรู้
4. ใบกิจกรรม
5. แบบทดสอบหลังเรียน
6. แนวการบันทึกผลกิจกรรม
7. เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียน
8. เฉลยแบบทดสอบหลังเรียน

## บัตรคำสั่ง

คำชี้แจง ให้นักเรียนแต่ละคนปฏิบัติตามขั้นตอนต่อไปนี้

1. นักเรียนสามารถศึกษาเป็นรายบุคคลตามระดับความสามารถและเป็นรายกลุ่มซึ่งควรมีสมาชิกประมาณกลุ่มละ 4-5 คนในแต่ละกลุ่ม (คละ เก่ง ปานกลาง อ่อน)
2. อ่านคำชี้แจงในการใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้
3. ทำแบบทดสอบก่อนเรียนเป็นรายบุคคลศึกษาใบความรู้ เรื่อง การทำยาหม่องสมุนไพร
5. ศึกษาใบกิจกรรม
6. ปฏิบัติตามใบกิจกรรม
7. บันทึกผลการทำกิจกรรมลงในแบบบันทึกกิจกรรม
8. ทำแบบทดสอบหลังเรียนเป็นรายบุคคล

เวลาที่ใช้ 6 ชั่วโมง





## แผนการจัดการเรียนรู้

รายวิชา วิศวกรรมอาชีพ 1

กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพ

หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 ผลิตภัณฑ์สมุนไพร ใส่ใจสุขภาพ

รหัสวิชา ง 31213

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

เวลา 6 ชั่วโมง

### สาระสำคัญ

การปฏิบัติทำโครงการอาชีพหรือการลงมือประกอบอาชีพ จะต้องมีการเตรียมการด้านต่างๆให้พร้อม ในขณะที่ปฏิบัติงานก็จะต้องมีการบันทึกผลการปฏิบัติงาน ประเมินผลการปฏิบัติงาน พิจารณาถึงปัญหา อุปสรรค วิธีการแก้ปัญหา นอกจากนี้จะต้องเสนอแนวทางในการพัฒนางานให้ดียิ่งขึ้นเพื่อจะได้ใช้เป็นแนวทางในการประกอบอาชีพในโอกาสต่อไป

### ผลการเรียนรู้

นักเรียนสามารถปฏิบัติโครงการทำยาหม่องสมุนไพรได้ถูกต้องตามขั้นตอนการปฏิบัติงานที่ได้วางแผนไว้และจดบันทึกการปฏิบัติงานตามขั้นตอนได้ถูกต้อง

### จุดประสงค์การเรียนรู้

#### ด้านความรู้

1. อธิบายขั้นตอนการปฏิบัติโครงการทำยาหม่องสมุนไพรได้
2. อธิบายวิธีการจดบันทึกการปฏิบัติงานตามขั้นตอนได้ถูกต้อง

#### ด้านทักษะ/กระบวนการ

1. ปฏิบัติโครงการอาชีพการทำยาหม่องสมุนไพรได้ถูกต้องตามขั้นตอน
2. จดบันทึกการปฏิบัติงานตามขั้นตอนได้ถูกต้อง
3. ใช้ทักษะในการแสวงหาความรู้ ทักษะในการแก้ปัญหาและทักษะการทำงานร่วมกับผู้อื่น
4. ใช้ทักษะกระบวนการจัดการทำงานเป็นขั้นตอนได้อย่างเหมาะสม

#### ด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์

1. นักเรียนมีคุณธรรม จริยธรรมและคุณลักษณะนิสัยในการทำงาน
2. นักเรียนใช้ทรัพยากรในการทำงานอย่างมีคุณค่าและยั่งยืนเพื่ออนุรักษ์สิ่งแวดล้อม

### สมรรถนะของผู้เรียน

1. ความสามารถในการสื่อสาร
2. ความสามารถในการคิด
3. ความสามารถในการแก้ปัญหา
4. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต
5. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

### คุณลักษณะอันพึงประสงค์

1. ซื่อสัตย์สุจริต
2. มีวินัย
3. มุ่งมั่นในการทำงาน
4. มีจิตสาธารณะ

### สาระการเรียนรู้

1. การปฏิบัติโครงการอาชีพได้ตามขั้นตอน
2. การจัดบันทึกการปฏิบัติงานการทำยาหม่องสมุนไพรได้

### การจัดกิจกรรมการเรียนรู้

1. ให้นักเรียนทำแบบทดสอบก่อนเรียน
2. ครูซักถามความพร้อมในการลงมือปฏิบัติโครงการการทำยาหม่องสมุนไพร
3. สมาชิกกลุ่มแต่ละกลุ่มร่วมกันวางแผนงานตามใบกิจกรรม ในชุดกิจกรรมการเรียนรู้ การทำยาหม่องสมุนไพร
4. สมาชิกแต่ละกลุ่มร่วมกัน สรุปและบันทึกวัสดุอุปกรณ์ในการปฏิบัติงานและลำดับขั้นตอนการปฏิบัติงานลงในใบกิจกรรมการปฏิบัติงานโครงการการทำยาหม่องสมุนไพรให้ครบ จำนวน 6 ชั่วโมง ให้มีการบันทึกลงในแบบบันทึกกิจกรรม
5. นักเรียนแต่ละกลุ่มลงมือปฏิบัติงานโครงการทำยาหม่องสมุนไพรตามลำดับขั้นตอนที่วางแผนไว้ โดยใช้ความรู้ ทักษะ เทคนิคในการปฏิบัติงาน ทักษะการบริหารจัดการ เพื่อให้การดำเนินงานเป็นไปตามขั้นตอน และระยะเวลาที่กำหนดอย่างมีประสิทธิภาพ

โดยกำหนดกิจกรรมหลักในการปฏิบัติงานผลิตภัณฑ์สมุนไพร ใส่ใจสุขภาพ แต่ละอย่างดังนี้

1. ปฏิบัติงานทำผลิตภัณฑ์สมุนไพร ใส่ใจสุขภาพ แต่ละอย่างตามที่ได้วางแผนไว้
2. ออกแบบบรรจุภัณฑ์
3. ทำบัญชีรายรับ-รายจ่าย

4. กำหนดราคาจำหน่าย
5. จัดจำหน่าย
6. เขียนสรุปรายงานโครงการเมื่อสิ้นสุดการปฏิบัติงาน
6. นักเรียนแต่ละกลุ่มจัดบันทึกการปฏิบัติงานลงในแบบบันทึกการปฏิบัติงานโครงการ เพื่อนำข้อมูลมาพิจารณาว่าการดำเนินงานเป็นไปตามแผนที่วางไว้หรือไม่ ผลการปฏิบัติงานเป็นอย่างไร มีอะไรที่จะต้องได้รับการปรับปรุงแก้ไข เพื่อปรับปรุงการดำเนินงานให้ดียิ่งขึ้น
7. นักเรียนศึกษาใบความรู้ในหัวข้อเกี่ยวกับยาหม่อง และศึกษาตัวอย่างวิธีการในยูทูบ และตัวอย่างเอกสารรายงานโครงการอาชีพเพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติงานและเป็นแนวทางในการเขียนรายงานโครงการทำยาหม่องสมุนไพร และนักเรียนใช้เวลานอกเวลาเรียนเพิ่มเติมในการรวบรวม วิเคราะห์ สรุปผลและอภิปรายผลให้เสร็จเรียบร้อย)
8. นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันประเมินผลการปฏิบัติงานโครงการอาชีพ การทำยาหม่องสมุนไพร ระหว่างการปฏิบัติงาน โดยใช้แบบประเมินผลระหว่างการทำงาน โดยกรอรายละเอียดให้ครบถ้วนทุกขั้นตอนของการปฏิบัติงานเป็นการประเมินผลขณะดำเนินงานไประยะหนึ่ง
9. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปการปฏิบัติงาน ครูชมเชยการปฏิบัติงานของนักเรียนและให้คำแนะนำวิธีการแก้ไขข้อบกพร่องเพิ่มเติม
10. ครูมอบหมายให้นักเรียนแต่ละกลุ่มจัดเตรียมแสดงผลงานการปฏิบัติงานโครงการตามลำดับขั้นตอนที่วางแผนไว้ใน การเขียนโครงการตลอดไปจนถึงการเตรียมการและลงมือปฏิบัติงานในรูปลักษณะบอร์ดโครงการ เพื่อเตรียมนำเสนอในชั่วโมงต่อไป
11. นักเรียนทำแบบทดสอบหลังเรียน

### สื่อวัสดุอุปกรณ์และแหล่งเรียนรู้

1. วัสดุอุปกรณ์ในการปฏิบัติงานทำยาหม่องสมุนไพร
2. ใบความรู้ ทำยาหม่องสมุนไพร
3. ใบกิจกรรมปฏิบัติโครงการทำยาหม่องสมุนไพร
4. รายงานโครงการอาชีพ
5. แหล่งสืบค้นข้อมูลเพิ่มเติมในอินเทอร์เน็ตจากเว็บไซต์ต่างๆ เช่น

### การวัดผลประเมินผล

1. วิธีการวัดผลและประเมินผล
  - 1.1 การประเมินพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม
  - 1.2 การประเมินคุณลักษณะของผู้เรียน
  - 1.3 การบันทึกกิจกรรม
  - 1.4 การประเมินผลการปฏิบัติงาน



**การวัดผลและประเมินผลด้านความรู้ (K)** นักเรียนศึกษา อภิปราย อธิบายเกี่ยวกับขั้นตอนการปฏิบัติ โครงการทำยาหม่องสมุนไพร และวิธีการจดบันทึกการปฏิบัติงาน การทำยาหม่องสมุนไพร ประเมินจากการปฏิบัติงานตามใบกิจกรรม และการทำแบบทดสอบ

**ประเมินผลด้านกระบวนการ (P)** ประเมินจากการจัดอันดับคุณภาพการปฏิบัติงานของผู้เรียนในการทำงานกลุ่ม และกระบวนการเรียนรู้ที่เน้นกระบวนการเรียน ความรู้ ความเข้าใจ และกระบวนการกลุ่ม รวมทั้งการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบโครงการ

**ประเมินผลด้านเจตคติ (A)** ประเมินจากคุณลักษณะของผู้เรียน

## 2. เครื่องมือวัดและประเมินผล

- 2.1 แบบประเมินพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม
- 2.2 แบบประเมินคุณลักษณะของผู้เรียน
- 2.3 แบบตรวจผลงานการบันทึกกิจกรรม
- 2.4 แบบประเมินผลการปฏิบัติงาน

## 3. ประเด็นที่จะวัดผลและประเมินผลของแต่ละเครื่องมือวัดและประเมินผล

- 3.1 การประเมินพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม
  - 3.1.1 ความกระตือรือร้น
  - 3.1.2 การแสดงความคิดเห็น
  - 3.1.3 การยอมรับฟังความคิดเห็น
  - 3.1.4 ความร่วมมือในการทำงาน
  - 3.1.5 การมอบหมายหน้าที่ความรับผิดชอบ
- 3.2 การประเมินคุณลักษณะของผู้เรียน
  - 3.2.1 ความรับผิดชอบ
  - 3.2.2 ความขยัน
  - 3.2.3 ความซื่อสัตย์
  - 3.2.4 ความมุ่งมั่นอดทน
  - 3.2.5 ความเป็นระเบียบเรียบร้อย
- 3.3 การตรวจผลงานการบันทึกกิจกรรม
  - 3.3.1 เนื้อหาตรงประเด็น
  - 3.3.2 ความถูกต้องของการเขียน
  - 3.3.3 ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์
  - 3.3.4 การวางแผนการทำงานเป็นระบบ
  - 3.3.5 การใช้เวลาตามที่กำหนด

### 3.4 การประเมินผลงานการปฏิบัติงานในการทำยาหม่องสมุนไพร

#### 3.4.1 การวางแผน

#### 3.4.2 การเตรียมวัสดุ ส่วนผสม อุปกรณ์เครื่องใช้

#### 3.4.3 การใช้อุปกรณ์เครื่องมือเครื่องใช้

#### 3.4.4 การปฏิบัติงาน

#### 3.4.5 คุณภาพของผลงาน

### 3.5 การประเมินผลการปฏิบัติงานในการทำยาหม่องสมุนไพร (นักเรียนประเมิน)

#### 3.5.1 การใช้วัสดุ เครื่องมือ เครื่องใช้ และอุปกรณ์การทำยาหม่องสมุนไพร

#### 3.5.2 การปฏิบัติงาน

#### 3.5.3 คุณภาพของงาน

#### 3.5.4 กระบวนการทำงานกลุ่ม

#### 3.5.5 คุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้เรียน

## 4. เกณฑ์การวัดผลประเมินผล

### 4.1 เกณฑ์การผ่านไม่น้อยกว่าร้อยละ 70 ของแต่ละตัวชี้วัด

### 4.2 ประเมินความรู้ 5 คะแนน ด้านเจตคติ 5 คะแนน และด้านทักษะกระบวนการ 20

คะแนน

### ข้อเสนอแนะ

1. นักเรียนควรศึกษาเพิ่มเติมจากใบความรู้จากชุดกิจกรรมการเรียนรู้เรื่องการทำยาหม่องสมุนไพร และสื่อในอินเทอร์เน็ต ในการศึกษาลำดับขั้นตอนการปฏิบัติงานให้เข้าใจตรงกัน มีการมอบหมายหน้าที่รับผิดชอบภายในกลุ่มให้เหมาะสม

2. ครูควรจัดเตรียมสื่อ วัสดุอุปกรณ์ ไปกิจกรรม แบบบันทึกกลุ่มให้ครบ

3. การลงมือปฏิบัติโครงการอาชีพ ควรปฏิบัติตามขั้นตอนที่วางแผนไว้และมีการประเมินผลระหว่างปฏิบัติงานเป็นระยะเพื่อประเมินผลการปฏิบัติงานว่าเป็นไปตามแผนหรือไม่พบปัญหาอุปสรรคอย่างไรบ้าง มีแนวทางในการแก้ไขอย่างไร ควรบันทึกผลการปฏิบัติงานอย่างสม่ำเสมอ

4. ครูควรดูแลและให้คำปรึกษาในการปฏิบัติงานโครงการของนักเรียนอย่างใกล้ชิด

แบบทดสอบก่อนเรียน  
เรื่อง ยาหม่องสมุนไพร

**คำชี้แจง** ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงคำตอบเดียว

1. ขั้นตอนแรกในการเตรียมการเพื่อการปฏิบัติงานโครงการ คืออะไร
  - ก. การเตรียมสถานที่
  - ข. การเตรียมเครื่องมือและวัสดุอุปกรณ์
  - ค. การเตรียมซักซ้อมแนวทางการทำงาน
  - ง. การเตรียมเงินทุน
2. การที่นักเรียนจะเลือกปฏิบัติโครงการอย่างใดอย่างหนึ่งขึ้นอยู่กับสิ่งใดเป็นสำคัญ
  - ก. งบประมาณ
  - ข. จำนวนเพื่อนในกลุ่ม
  - ค. ระยะเวลาในการปฏิบัติงาน
  - ง. ความถนัดและความสนใจ
3. ข้อใดจัดเป็นประโยชน์ของโครงการที่มีต่อตัวนักเรียนมากที่สุด
  - ก. การใช้เวลาที่มีอยู่อย่างคุ้มค่าในครอบครัว
  - ข. มีความภาคภูมิใจในท้องถิ่น
  - ค. การมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีทั้งครูและนักเรียน
  - ง. มีความรู้พื้นฐานที่จำเป็นในการดำรงชีวิตประจำวัน
4. การเตรียมเครื่องมือและอุปกรณ์ควรคำนึงถึงสิ่งใดเป็นสำคัญ
  - ก. หาได้ง่ายในบ้าน
  - ข. มีคุณภาพสูง
  - ค. มีคุณภาพและราคาเหมาะสม
  - ง. มีราคาประหยัด
5. ข้อใดกล่าวถึงยาหม่องผิด
  - ก. เป็นยาทาภายนอก
  - ข. เป็นกลุ่มยาระงับอาการปวดบาดแผลได้ดี
  - ค. เป็นยาสามัญประจำบ้าน
  - ง. มีลักษณะเป็นเนื้อแข็งแต่มีความอ่อนนุ่ม

6. ข้อใดไม่ส่วนประกอบหลักของยาหม่อง

- ก. น้ำหอมจากสมุนไพร
- ข. สารระเหยและสารสกัดจากสมุนไพร
- ค. เมนทอล
- ง. การบูร

7. ข้อใดไม่ใช่เป็นชื่อของยาหม่องตามประวัติ

- ก. ยาแก้ปวดเมื่อย
- ข. ไทเกอร์บาล์ม
- ค. บ่วงกิมอีว
- ง. น้ำมันหม่องตะกิด

8. สิ่งซึ่งช่วยให้ยาหม่องแข็งเป็นขี้ผึ้งขึ้นรูป ตรงกับข้อใด

- ก. วาสลีน
- ข. พาราฟิน
- ค. บีแวกซ์
- ง. พาโนฟิน

9. อะไรที่ช่วยให้ยาหม่องสมุนไพรมีคุณค่าเพิ่มขึ้น

- ก. พิมเสน
- ข. การบูร
- ค. เมนทอล
- ง. วาสลีน

10. น้ำมันสมุนไพรที่นำมาเป็นส่วนผสมของยาหม่องสมุนไพร ตรงกับข้อใด

- ก. น้ำมันระกำ
- ข. น้ำมันไพล
- ค. น้ำมันยูคาลิปตัส
- ง. ถูกทุกข้อที่กล่าวมา

### เฉลยข้อทดสอบก่อนเรียน

- |      |       |
|------|-------|
| 1. ค | 2. ง  |
| 3. ง | 4. ค  |
| 5. ข | 6. ก  |
| 7. ก | 8. ข  |
| 9. ข | 10. ง |



## ใบกิจกรรม

### เรื่อง การทำยาหม่องสมุนไพร

#### จุดประสงค์การเรียนรู้

ปฏิบัติงานและจดบันทึกการปฏิบัติงานตามขั้นตอนโครงการทำยาหม่องสมุนไพร

#### คำชี้แจง

1. นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันทบทวนวัสดุอุปกรณ์ ส่วนผสม และลำดับขั้นตอนการปฏิบัติงานการทำยาหม่องสมุนไพร ในสูตรที่เลือกไว้
2. นักเรียนแต่ละกลุ่มเลือกทำสูตรยาหม่องสมุนไพรตามความสนใจของกลุ่ม และลงมือปฏิบัติโครงการทำยาหม่องสมุนไพร ตามลำดับขั้นตอนที่วางแผนไว้ โดยใช้ความรู้ ทักษะ เทคนิคในการปฏิบัติงาน ทักษะการบริหารจัดการเพื่อให้การดำเนินงานเป็นไปตามขั้นตอน และระยะเวลาที่กำหนดอย่างมีประสิทธิภาพ โดยกำหนดกิจกรรมหลักในการปฏิบัติงานผลิตภัณฑ์สมุนไพร ใส่ใจสุขภาพ แต่ละอย่างดังนี้
  1. ปฏิบัติการทำยาหม่องสมุนไพรตามที่ได้วางแผนไว้
  2. ออกแบบบรรจุภัณฑ์
  3. ทำบัญชีรายรับ-รายจ่าย
  4. กำหนดราคาจำหน่าย
  5. จัดจำหน่าย
  6. เขียนสรุปรายงานโครงการเมื่อสิ้นสุดการปฏิบัติงาน
3. นักเรียนแต่ละกลุ่มจดบันทึกการปฏิบัติงานลงในแบบบันทึกการปฏิบัติงานโครงการ เพื่อนำข้อมูลมาพิจารณาว่าการดำเนินงานเป็นไปตามแผนที่วางไว้หรือไม่ ผลการปฏิบัติงานเป็นอย่างไร มีอะไรที่จะต้องได้รับการปรับปรุงแก้ไข เพื่อปรับปรุงการดำเนินงานให้ดียิ่งขึ้น
4. นักเรียนศึกษาใบความรู้ในหัวข้อเกี่ยวกับยาหม่อง และศึกษาตัวอย่างวิธีการในยูทูป และตัวอย่างเอกสารรายงานโครงการอาชีพเพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติงานและเป็นแนวทางในการเขียนรายงานโครงการการทำยาหม่องสมุนไพร และนักเรียนใช้เวลานอกเวลาเรียนเพิ่มเติมในการรวบรวม วิเคราะห์ สรุปผลและอธิปราชผลให้เสร็จเรียบร้อย)
5. นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันประเมินผลการปฏิบัติงานโครงการอาชีพการทำยาหม่องสมุนไพร ระหว่างการปฏิบัติงาน โดยใช้แบบประเมินผลระหว่างการดำเนินงานโดยกรอกรายละเอียดให้ครบถ้วนทุกขั้นตอนของการปฏิบัติงานเป็นการประเมินผลขณะดำเนินงานไประยะหนึ่ง

**แบบบันทึกกิจกรรม**  
**เรื่อง การลงมือปฏิบัติโครงการทำยาหม่องสมุนไพร**

คำชี้แจง ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มปฏิบัติงานโครงการทำยาหม่องสมุนไพร แล้วบันทึกการปฏิบัติงานอย่างครบถ้วนเป็นรายชั่วโมง

แบบบันทึกการปฏิบัติงานชั่วโมงที่ 1-2    ชื่องาน.....			
ขั้นตอนการปฏิบัติงาน	ผลการปฏิบัติงาน	ปัญหา/การแก้ไข	หมายเหตุ

ชื่อผู้รายงาน.....  
วัน/เดือน/ปี ..... /..... /.....

บันทึกความคิดเห็นของครูผู้สอน  
.....

ครูผู้สอน.....  
วัน/เดือน/ปี ..... /..... /.....

**แบบบันทึกกิจกรรม**  
**เรื่อง การลงมือปฏิบัติโครงการทำยาหม่องสมุนไพร**

**คำชี้แจง** ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มปฏิบัติงานโครงการทำยาหม่องสมุนไพร แล้วบันทึกการปฏิบัติงานอย่างครบถ้วนเป็นรายชั่วโมง

**แบบบันทึกการปฏิบัติงานชั่วโมงที่ 3-4**    ชื่องาน.....

ขั้นตอนการปฏิบัติงาน	ผลการปฏิบัติงาน	ปัญหา/การแก้ไข	หมายเหตุ

ชื่อผู้รายงาน.....  
วัน/เดือน/ปี ..... /..... /.....

**บันทึกความคิดเห็นของครูผู้สอน**

.....  
ครูผู้สอน.....  
วัน/เดือน/ปี ..... /..... /.....



**แบบบันทึกกิจกรรม**  
**เรื่อง การลงมือปฏิบัติโครงการทำยาหม่องสมุนไพร**

**คำชี้แจง** ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มปฏิบัติงานโครงการทำยาหม่องสมุนไพร แล้วบันทึกการปฏิบัติงานอย่างครบถ้วนเป็นรายชั่วโมง

แบบบันทึกการปฏิบัติงานชั่วโมงที่ 5-6 ชื่องาน.....			
ขั้นตอนการปฏิบัติงาน	ผลการปฏิบัติงาน	ปัญหา/การแก้ไข	หมายเหตุ

ชื่อผู้รายงาน.....  
วัน/เดือน/ปี ..... /..... /.....

**บันทึกความคิดเห็นของครูผู้สอน**

.....  
ครูผู้สอน.....  
วัน/เดือน/ปี ..... /..... /.....

## แบบบันทึกผลการดำเนินการโครงการ

ชื่อโครงการ .....

ชื่อผู้ทำโครงการ .....

บันทึกผลการศึกษาค้นคว้า

.....

.....

.....

.....

.....

วิเคราะห์ อภิปรายผลการศึกษา

.....

.....

.....

.....

.....

สรุปผลการศึกษา

.....

.....

.....

.....

ข้อสังเกต/ข้อเสนอแนะ/ความคิดเห็นของครูที่ปรึกษา

.....

.....

.....



ยาหม่อง เป็นยาสามัญประจำบ้าน ประกอบด้วยสมุนไพร และตัวยาหลายชนิด มีลักษณะเป็นเนื้อแข็ง แต่มีความอ่อนนุ่ม มีทั้งสีเหลือง สีขาว หรือสีอื่นๆ ตามส่วนผสมของสมุนไพร มีกลิ่นหอม เป็นยาทาภายนอก นิยมใช้เพื่อบรรเทา อาการวิงเวียนศีรษะ หน้ามืดตาลาย เมารถ เมาเรือ คลื่นไส้ อาเจียน รวมถึงใช้ทาเพื่อลด คลายความปวดเมื่อยของกล้ามเนื้อตามร่างกาย แก้อาการปวดบวม เมื่อยล้า ฟกช้ำและแมลงสัตว์กัดต่อย โดย มีการนำพืชสมุนไพรหลายชนิดที่มีสรรพคุณในการบำบัดรักษาโรคมะสมยาหม่องมีส่วนผสมหลักและส่วนผสม อื่นที่มีสรรพคุณในการรักษาบรรเทาโรคที่สามารถหาได้ในท้องถิ่นและมีการผลิตที่ไม่ยุ่งยากมากนัก สามารถผลิตเพื่อไว้ใช้เองในครัวเรือน หรือผลิตเพื่อนำออกจำหน่ายเพื่อหารายได้อีกด้วย ส่วนประกอบหลักของ ยาหม่องคือสารระเหยและสารสกัดจากสมุนไพรหลายชนิด เช่น เมนทอล การบูร บางสูตรอาจมีสารเมทิลซาลิไซเลต (Methyl Salicylate) เพื่อเพิ่มสรรพคุณบรรเทาอาการปวดให้ดียิ่งขึ้น

ทั้งนี้ยาหม่องน้ำที่มีสารเมทิลซาลิไซเลตเป็นส่วนประกอบหลักไม่ควรนำมาใช้สูดดม เพราะอาจระคาย เคืองต่อระบบทางเดินหายใจ ส่วนสารระเหยชนิดอื่น ๆ หากสูดดมที่ความเข้มข้นสูงอาจก่อให้เกิดการระคาย เคืองต่อเยื่อจมูกได้เช่นกัน นอกจากนี้ ศูนย์ข้อมูลผลิตภัณฑ์อันตรายและเคมีภัณฑ์ระบุว่าการสูดดมเมนทอลมาก เกินไปอาจทำให้เกิดอาการมีนงง สับสน มองเห็นภาพซ้อน และกล้ามเนื้ออ่อนแรงได้

ยาหม่องเป็นกลุ่มยาระงับอาการปวด อยู่ในประเภทยาหาซื้อได้เอง มีสรรพคุณ บรรเทาอาการปวดเมื่อยตาม กล้ามเนื้อและข้อต่อ ปวดบวมจากแมลงกัดต่อย และวิงเวียนศีรษะ ใช้ได้ทั้งเด็กและผู้ใหญ่และรูปแบบของยาขี้ผึ้ง และ ชนิดน้ำ

### ประวัติยาหม่อง

ในอดีตประเทศพม่าถูกปกครองโดยประเทศอังกฤษ และประเทศไทยก็ได้ใช้ยาที่มาจากพม่า ซึ่งยา ที่มาจากพม่าเรียกว่า ยามาจากหม่อง โดยไม่ได้มีคำจำกัดความเฉพาะว่าเป็นยาขี้ผึ้งทาถูกนวดโดยเฉพาะ แต่ เป็นการเรียกยาโดยรวมที่มาจากพม่า ว่ายาหม่อง ก็ได้สารพัดโรค ก่อนปี พ.ศ. 2493 ไทเกอร์บาล์ม ได้เข้ามาในประเทศไทยโดยมีชื่อเป็นภาษาอังกฤษว่าไทเกอร์บาล์ม และมีชื่อ จีนที่ชาวจีนเรียกว่า บ่วงกิมอ้ว (แปลเป็นไทยว่า น้ำมันแก้สารพัดโรค) โดยไม่ได้มีชื่อว่า ยาหม่องตราเสือ โดย ข้อมูลจาก ไฮ์ ป่า คอร์เปอเรชั่น บันทึกว่ากิจการเริ่มดำเนินการตั้งแต่ปี ค.ศ. 1870 หรือ พ.ศ. 2414 ที่ ประเทศพม่า และย้ายไปยังประเทศสิงคโปร์ในปี ค.ศ. 1908 หรือ พ.ศ. 2451 และได้เริ่มขยายการขายมายัง ประเทศไทยหลังจากนั้นบริษัทบริบูรณ์โอสถ จำกัด ของคนไทยก็ได้ผลิตบริบูรณ์บาล์ม ตั้งชื่อโดยใช้คำว่า บาล์ม ไม่ได้ใช้คำว่ายาหม่อง

แม้ว่า คุณลาวีณัย โชติตามระ กล่าวไว้ว่า "ต้นตำรับของยาหม่อง คือ "น้ำมันหม่องตะหยก" ลักษณะเป็นขี้ผึ้งอ่อน สีขาวขุ่น ทาแล้วร้อนซ่า ๆ แก้กดัดขัดยอก บรรจุในตลับสังกะสีมีฉลากปิด ตลับโตขนาดเท่าเหรียญบาทเก่า หนาสักราว ๆ ครึ่งเซนติเมตร ราคาตลับละ ๑๐ สตางค์ เมื่อน้ำมันหม่องตะหยกขายดี ก็มี "น้ำมันหม่องตะกิด" ออกขาย แต่กลับหายไปจากตลาด อีกทั้งยังไม่ได้เรียกว่า "ยาหม่อง" แต่เรียกว่า น้ำมันหม่อง

ปี 2487 ร้านขายของชำ ลี้เปงเฮง ได้ผลิตยาขี้ผึ้งชนิดหนึ่งมีสีเหลืองอ่อนและตั้งชื่อว่ายาหม่องตราถั่วทอง

ในปี พ.ศ. 2495 บริษัท ถั่วทองโอสถ จำกัด ได้ไปจดทะเบียนเครื่องหมายการค้าเพิ่มเติม เป็นรูปกล่อง ยาหม่องที่มีคำว่ายาหม่องตราถั่วทอง นับเป็นหลักฐานการใช้คำว่า "ยาหม่อง" ในความหมายของยาขี้ผึ้ง สารพัดประโยชน์เป็นครั้งแรกที่สามารถสืบค้นได้เป็นลายลักษณ์อักษรต่อมาได้มีการโฆษณาประชาสัมพันธ์อย่าง เต็มที่ของบริษัท ถั่วทองโอสถ จำกัด ที่ใช้พันธมิตรทางธุรกิจจาก คณะละครวิทยุกันตนา โดยคุณประดิษฐ์ กัลย์ จากุท เป็นผู้ดำเนินการ ทำให้คำว่า ยาหม่อง เริ่มเป็นคำสามัญพื้นฐานของยาขี้ผึ้งชนิดนี้ และเป็นคำที่คนไทย เข้าใจคำว่า ยาหม่อง เป็นยาแก้สารพัดโรคเหมือนดังเช่นปัจจุบันนี้



### องค์ประกอบในการทำยาหม่องมี 3 ส่วน คือ



#### ส่วนที่ 1 น้ำมันสมุนไพร

ทำให้ยาหม่องสมุนไพรเพิ่มคุณค่ามากขึ้น ตามสรรพคุณของสมุนไพรแต่ละชนิดที่นำมาสกัดเป็นน้ำมันสมุนไพร และนำมาเป็นส่วนผสมของยาหม่องสมุนไพรที่สามารถใช้ประโยชน์ได้

1. น้ำมันระกำ (methyl salicylate) มีลักษณะเป็นของเหลว คุณสมบัติร้อนช่วยคลายกล้ามเนื้อแก้ อาการ ปวดเมื่อย ฟกช้ำ
2. น้ำมันยูคาลิปตัส มีลักษณะเป็นของเหลวใส มีกลิ่นหอมเฉพาะตัว มีสรรพคุณช่วยบรรเทา อาการ หัววัด คัดจมูก รักษาอาการเจ็บปวดกล้ามเนื้อ
3. น้ำมันไพล สรรพคุณและประโยชน์ น้ำมันหอมระเหยในเหง้าพบสารที่สามารถทำให้ กล้ามเนื้อ หลอดลมของสัตว์คลายตัวได้ คลายกล้ามเนื้อ ลดอาการปวดเมื่อย เคล็ดขัดยอก

#### ส่วนที่ 2 ทำให้ยาหม่องสมุนไพรมีคุณค่าเพิ่มขึ้น

1. พิมเสนน้ำ มีกลิ่นหอม ใช้สด ช่วยทำให้สดชื่นสมองโปร่งสบาย ผ่อนคลายความเครียด แก้วิงเวียน แก้ปวดศีรษะ อ่อนเพลีย เนื้อเยื่อ บำรุงหัวใจ แก้ปวดตามตัว แก้หวัดคัดจมูก แก้ไอแก้เมารถ เมาเรือ ฆ่าเชื้อโรค
2. เมนทอล (menthol) มีลักษณะเป็นผลึกรูปเข็มใส มีคุณสมบัติลดอาการเมื่อย ทำให้เย็น ช่วย บรรเทาอาการหวัด และวิงเวียนศีรษะ
3. การบูร มีลักษณะเป็นผลึกสีขาวใส มีกลิ่นหอม ร้อน บรรเทาความเจ็บ มีคุณสมบัติบำรุงธาตุ ขับเสมหะ แก้จุกเสียด แน่นเฟ้อ ช่วยแก้พิษ แมลงสัตว์กัดต่อย และบรรเทาอาการหวัดคัดจมูก

#### ส่วนที่ 3 ยาหม่อง

1. พาราฟิน ช่วยทำให้เนื้อยาหม่องแข็งเป็นขี้ผึ้งขึ้นรูป
2. วาสลิน ทำให้ ยาหม่อง นิ่มไม่แข็งมาก
3. บีแวกซ์ช่วยให้เนื้อยาหม่องแข็ง มั่นวาว
4. ลาโนลิน ช่วยให้น้ำมันยาหม่องแข็ง



ใบความรู้

## วิธีการทำยาหม่องสมุนไพร

### ส่วนที่ 1 การทำน้ำมันสมุนไพร

1. นำสมุนไพรแต่ละชนิดมาล้างให้สะอาดใส่ตะกร้าสะเด็ดน้ำ นำสมุนไพรที่ได้มาหั่นให้ละเอียดถ้าเป็นประเภทหัวต้องฝานให้บางขนาดเท่าๆ กันใส่ถาด
2. กระจายให้ทั่ว วางผึ่งลม ห้ามตากแดด เพราะจะทำให้สารบางตัวระเหย
3. นำน้ำมันพืชใส่กะทะตั้งไฟ พอน้ำมันร้อนก็นำสมุนไพรมาทอดทีละชนิดโดยใช้ไฟอ่อนๆ เคี่ยวไปเรื่อยๆ จนเหลือง (อย่าให้ไหม้ โดยใช้อัตราส่วนน้ำมันที่ได้จากพืช 1 ส่วน ต่อ สมุนไพร 1 ส่วน กรองกากขึ้น และทอดสมุนไพรทีละชนิดจนครบขึ้นอยู่กับสรรพคุณสมุนไพรที่ต้องการ

### ส่วนที่ 2 การทำพืมน้ำ

นำพืมน้ำ (0.5 ชีด), การบูร (0.5 ชีด), เมนทอล (1 ชีด) และน้ำมันหอมระเหย (2 ออนซ์) ใส่ขวดแก้วปิดฝาให้สนิทเขย่าจนละลายจนเป็นน้ำใส

### ส่วนที่ 3 การทำยาหม่อง

1. นำพาราฟินที่เตรียมไว้ 1 ชีด ใส่กะทะตั้งบนเตาแก๊สใช้ไฟอ่อนๆ เคี่ยวไปเรื่อยๆ จนพาราฟินละลาย
2. นำวาสลีนที่เตรียมไว้ 2.5 ชีด ใส่ลงไปผสมในกะทะคนให้กลายเป็นเนื้อเดียวกัน
3. นำน้ำมันสมุนไพรที่ได้ในส่วนที่ 1 ประมาณ 4 กระบวย ใส่ผสมลงไป
4. นำพืมน้ำที่ได้ในส่วนที่ 2 ใส่ผสมลงไปคนให้เข้ากันแล้วปิดไฟ ทิ้งไว้ให้พออุ่น
5. ตักยาหม่องสมุนไพรใส่ขวดแก้วที่เตรียมไว้ ทิ้งให้เย็นจนแข็งตัวแล้วจึงปิดฝาได้

### อุปกรณ์ที่ใช้ในการทำยาหม่อง

1. ภาชนะแก้วทนความร้อน
2. ซ้อนตักสาร
3. แท่งแก้วคน
4. ขวดบรรจุยาหม่องพร้อมฝาปิด
5. เต้าไฟฟ้า
6. เครื่องชั่ง





### สารเคมีที่ใช้ในการทำยาหม่อง

1. ขี้ผึ้ง/พาราฟิน
2. วาสลีน
3. น้ำมันระกำ
4. การบูร
5. เมนทอล
6. น้ำมันยูคาลิปตัส
7. น้ำมันไพล
8. น้ำมันเซียว
9. น้ำมันเปปเปอร์มินต์





พืชสมุนไพรที่นิยมใช้ทำยาหม่อง

# สมุนไพร สารสกัดสำคัญ 24 ชนิด



**ว่านเอ็นเหลือง**

แก้ปวดเมื่อยตามข้อ



**ขมิ้นอ้อย**

แก้ท้องร่วง แก้ไข้ ข่าเชื้อใบพลู



**ไพล**

แก้ฟกช้ำ ลดอาการอักเสบ ปวดเมื่อย



**กระเทียม**

แก้โรคผิวหนัง กลาก เกลื้อน



**ตะไคร้หอม**

ไล่แมลง แก้ไข้ แก้อาเจียน



**ตำลึง**

แก้แสบคัน ตับพิษร้อน



**โหระพา**

ขับเหงื่อ ขับลม จุกเสียด ท้องอืด



**ยี่หระ**

ช่วยชะลอการขยายตัวของมะเร็ง



**สะระแทน**

ขับเหงื่อ แก้ปวดท้อง ขับลม



**มะกรูด**

แก้ช้ำใน จุกเสียด วิงเวียนศีรษะ



**พริกไทยดำ**

เป็นยาขับลม กระตุ้นปัสสาวะ

ช่วยเจริญอาหาร



**ดีปลี**

บำรุงธาตุ เจริญอาหาร



**กระวาน**

เป็นยาขับลม แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ



**เกาเอ็นอ่อน**

แก้ปวดเมื่อย ช่วยคลายเส้น



**เกาวัลย์เปรี๊ยะ**

เป็นยาขับปัสสาวะ แก้เส้น แก้กระษัย



**เสลดพังพอนตัวเมีย(พญาขอ)**

ระงับอาการอักเสบ ปวด บวมแดง



**เสลดพังพอนตัวผู้**

แก้อักเสบจากแมลงกัดต่อย แก้ริบม จูสวัด



**สาบเสือ**

ใช้ใบในการห้ามเลือด สมานแผล



**ฟ้าทะลายโจร**

แก้ไข้หวัด เจ็บคอ ลดความดันโลหิตสูง



**อบเชย**

แก้ท้องเฟ้อ ชูกำลัง



**กานพลู**

เป็นยาขับลม ดับกลิ่นปาก



**ขมิ้นชัน**

กระตุ้นการไหลเวียนโลหิต



**ผักคราดหัวแหวน**

แก้ปวดฟัน รำมะนาด รักษาแผลในช่องปาก



**ผักเสี้ยนผี**

แก้ฝีโปด ลำไส้และตับ





## คำเตือนการใช้ยาหม่อง

1. ผู้ที่มีผิวหนังบอบบางหรือผิวหนังแพ้ง่ายควรปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรก่อนใช้
2. สตรีมีครรภ์หรือกำลังให้นมบุตรควรปรึกษาแพทย์ก่อนใช้
3. ห้ามใช้กับทารกหรือเด็กเล็ก หากไม่ได้รับคำแนะนำจากแพทย์
4. ห้ามกลืนหรือรับประทานยาหม่องโดยเด็ดขาด
5. ห้ามใช้ยาหม่องทาบริเวณผิวหนังที่แห้ง แดง แพ้ง่าย ผิวไหม้จากแสงแดด หรือมีแผล
6. ห้ามใช้ผ้าพันแผลพันบริเวณผิวหนังที่ป้ายยา
7. ห้ามให้ผิวหนังบริเวณที่ป้ายยาสัมผัสความร้อน ควรหลีกเลี่ยงการแช่น้ำร้อน ซาวาน้ำ หรือใช้

แผ่นประคบร้อน

8. ห้ามทายาหม่องภายใน 1 ชั่วโมงก่อนอาบน้ำ และ 30 นาที หลังอาบน้ำ

## การใช้ยาหม่อง

1. ปฏิบัติตามข้อแนะนำการใช้ยาของแต่ละผลิตภัณฑ์หรือตามคำแนะนำของเภสัชกรอย่างเคร่งครัด ไม่ควรใช้ยาหม่องในปริมาณมากเกินไป น้อยเกินไป หรือใช้ติดต่อกันนานกว่าที่กำหนด
2. หากใช้เป็นครั้งแรก ควรป้ายยาหม่องปริมาณเล็กน้อยลงบนข้อพับแขนหรือข้อมือแล้วทิ้งไว้สักครู่ หากพบว่ามีอาการแพ้ เช่น ผิวหนังแดง มีผื่น ควรล้างผิวหนังบริเวณที่ป้ายยาด้วยสบู่และน้ำสะอาดทันที
3. ล้างมือก่อนและหลังจากใช้ยาหม่องทุกครั้ง
4. หากยาหม่องเข้าตา จมูก หรือปาก ให้ล้างด้วยน้ำสะอาดทันที
5. รีบไปพบแพทย์หากอาการปวดไม่ดีขึ้นภายใน 7 วัน กลับมาปวดซ้ำภายใน 2-3 วันหลังจากหายดีแล้ว หรือมีผื่นแดง ปวดศีรษะ มีไข้ หลังจากใช้ยา
6. เก็บยาหม่องไว้ในที่อุณหภูมิห้อง ป้องกันไม่ให้ถูกแสงแดด และปิดฝาให้สนิททุกครั้งหลังใช้

## ผลข้างเคียงจากการใช้ยาหม่อง

ยาหม่องอาจทำให้รู้สึกร้อนหรือเย็นบริเวณผิวหนังที่ป้ายยา ซึ่งความรู้สึกนี้จะค่อย ๆ บรรเทาไปเอง ทั้งนี้ หากมีอาการแพ้รุนแรง เช่น ลมพิษ ผิวไหม้ แสบร้อนหรือระคายเคืองที่ผิวหนังมาก หายใจลำบาก มีอาการบวมตามใบหน้าริมฝีปาก ลิ้น และคอ ควรหยุดใช้ยาและไปพบแพทย์ทันที

## ยาหม่องสมุนไพร

### อุปกรณ์ที่ใช้ในการยาหม่อง

- หม้อเคลือบ
- ไม้พาย
- ขวด/ตลับใส่ยาหม่อง

### ส่วนผสม

1. วาสลิน
2. พาราฟิน
3. พิมเสน
4. เมนทอลเกล็ด
5. การบูร
6. น้ำมันระกำ
7. น้ำมันยูคาลิปตัส
8. น้ำมันเซียว
9. น้ำมันเปปเปอร์มินต์



### วิธีทำ

1. นำพาราฟิน วาสลิน ตั้งไฟให้อุ่น แคพอให้มีละลาย คนให้เข้ากัน ปิดไฟยกลงจากเตา
2. เติมพิมเสน เมนทอลเกล็ด คนให้เข้ากัน ใช้ไฟกลาง ๆ กวนให้เข้ากัน
3. เติมการบูร น้ำมันเซียว น้ำมันระกำ น้ำมันเปปเปอร์มินต์ ยูคาลิปตัส ผสมรวมกัน คนให้ละลาย

### ทำการตุ๋น

4. นำส่วนผสมที่ได้บรรจุขณะเป็นน้ำ ใส่ขวดที่เตรียมไว้ ทิ้งไว้ให้เย็นก่อนปิดฝา พร้อมใช้หรือจำหน่าย

### วิธีใช้

ให้ทาถูบางๆ และนวดบริเวณที่เคล็ดขัดยอก ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ หรือแมลงสัตว์กัดต่อย สูดดม บรรเทาอาการวิงเวียนศีรษะ หน้ามืด ตาลายคล้ายจะเป็นลม

### สรรพคุณของยาหม่องสมุนไพร

ใช้สูดดมแก้ลมวิงเวียน ศีรษะ หน้ามืดตาลายคล้ายจะเป็นลม บรรเทาอาการวิงเวียน บรรเทาอาการคลื่นไส้ อาเจียน อาการไมเกรน เมาค้าง ตมแก้หวัด ใช้ทาบรรเทาอาการปวดเมื่อยร่างกาย ปวดกล้ามเนื้อ ปวดข้ออักเสบ ปวดเส้นเอ็น เคล็ดขัดยอก ฟกช้ำดำเขียว แก้เคล็ดขัดยอก ใช้ทาตรงแมลงสัตว์กัดต่อย บรรเทาถอนพิษอักเสบ

### ข้อควรระวัง

หลีกเลี่ยงการสัมผัสกับดวงตา เนื้อเยื่ออ่อน และผิวหนังบริเวณที่บอบบาง เพราะอาจมีการระคายเคืองได้

## ยาหม่อง (สูตรไหล)

### อุปกรณ์ที่ใช้

- หม้อเคลือบ
- ไม้พาย
- ขวด/ตลับใส่ยาหม่อง



### ส่วนผสม

1. พาราฟิน
2. วาสลีน
3. เมนทอลเกล็ดอย่างดี
4. น้ำมันระกำ
5. การบูร
6. ยูคาลิปตัส
7. น้ำมันไหล
8. น้ำมันเซียว
9. กลิ่นไหล



### วิธีทำ

1. นำเอาพาราฟิน วาสลีน ตั้งไฟอุ่นแค่พอให้ละลายคนให้เข้ากันแล้วยกลงจากเตา
2. เติมเมนทอลลงไปคนให้เข้ากัน
3. เติมส่วนผสมที่เหลือทั้งหมดลงไป คนให้เข้ากัน

### วิธีนำไปใช้

ทาลดอาการอักเสบ แก้เคล็ดขัดยอก และแก้ปวดเมื่อย

### หมายเหตุ

ไม่ควรใช้ขวดพลาสติกในการบรรจุ เพราะความร้อนจากตัวยา จะหลอมสารในพลาสติกออกมา

## ยาหม่อง (สูตรน้ำมันสมุนไพร)

### วัสดุอุปกรณ์

1. ไชพาราฟิน	1.25 ชีด
2. วาสลีน	2.5 ชีด
3. เมนทอล	1 ชีชี
4. พิมเสน	1 ชีชี
5. การบูร	1 ชีชี
6. น้ำมันยูคาลิปตัส	20 ชีชี
7. น้ำมันระกำ	100 ชีชี
8. น้ำมันกานพลู	10 ชีชี
9. น้ำมันอบเชย	10 ชีชี
10. น้ำมันสะระแหน่	50 ชีชี
11. น้ำสกัดสมุนไพร	150 ชีชี
12. ขวดยาหม่อง	80 ขวด
13. หม้อสแตนเลส	1 ใบ



### วิธีทำ

- นำวาสลีน พาราฟิน มาหลอมเข้าด้วยกัน ใช้ไฟอ่อนๆ กวนจนเป็นเนื้อเดียวกัน
- นำเมนทอล พิมเสน การบูร น้ำมันยูคาลิปตัส น้ำมันระกำ น้ำมันกานพลู น้ำมันอบเชย น้ำมันสะระแหน่ ผสมลงไปกวนให้เข้ากัน
- นำน้ำสกัดสมุนไพรผสมลงไปกวนให้เข้ากัน ยกออกจากเตา บรรจุใส่ขวดที่มีความร้อนพอเหมาะ

## ยาหม่องสมุนไพร (สูตรดั้งเดิม)

### ส่วนผสม

- |                     |          |
|---------------------|----------|
| 1. พาราฟินแวกซ์     | 50 กรัม  |
| 2. วาสลิน           | 300 กรัม |
| 3. พิมเสน           | 30 กรัม  |
| 4. เกร็ดตระแห่น     | 30 กรัม  |
| 5. การบูร           | 30 กรัม  |
| 6. น้ำมันยูคาลิปตัส | 30 กรัม  |
| 7. น้ำมันเชียว      | 30 กรัม  |



### วิธีทำ

1. ผสมพาราฟิน และวาสลินลงในภาชนะ
2. ตั้งไฟอ่อนๆจนละลาย ยกออกจากเตา
3. ใส่พิมเสน เกร็ดตระแห่น และน้ำมันเชียว คนจนละลายเข้ากัน
4. เทใส่ภาชนะตามต้องการ (ให้รีบเทใส่ตั้งแต่ว่ายังเป็นของเหลว)



## ยาหม่อง สูตรสมุนไพร

### ส่วนผสม

1. วาสลีน	1-2	กิโลกรัม
2. พาราฟิน	2	ขีด
3. เมนทอล	2	ขีด
4. การบูร	1	ขีด
5. พิมเสน	1	ขีด
6. น้ำมันระกำ	1	ขีด
7. น้ำมันสกัดจากสมุนไพร	1.5	ขีด
8. น้ำมันพีช , น้ำมันรำข้าว	2	ขีด
9. หัวไพล	1	ขีด
10. เกลาเอนอ่อน	20	กรัม
11. ขมิ้น	ตามความต้องการ	
12. หม้อ	1	ใบ



### ขั้นตอนการทำ

1. นำสมุนไพร (หัวไพล เกลาเอนอ่อน ขมิ้น) มาหั่นเป็นชิ้น ๆ ให้ละเอียด
2. ตั้งไฟเติมน้ำมันพีชหรือน้ำมันรำข้าว นำสมุนไพรที่ตำละเอียดใส่ลงไป (ใช้ไฟปานกลาง) คั่วประมาณ 5 - 10 นาที เพื่อให้น้ำมันสกัดเอาสารที่มีประโยชน์ออกมาจากสมุนไพร ยกขึ้นพักเก็บไว้
3. หั่นพาราฟิน เป็นชิ้นเล็ก ๆ ใส่ลงไปหม้อตั้งไฟ นำวาสลีน มาผสมลงไปกวนส่วนผสมทั้ง 2 อย่าง ให้ละลายเป็นเนื้อเดียวกัน จากนั้นเติมเมนทอล กกับการบูรลงไป กวนให้ละลายแล้วยกลง
4. เติมน้ำมันสมุนไพรที่เตรียมไว้ลงไปโดยเทกรองเอากากออกจากนั้นเติมน้ำมันระกำลงไปผสมกวนให้เข้ากัน
5. บรรจุใส่ภาชนะที่เตรียมไว้

### วิธีใช้และสรรพคุณ

ใช้สูดแก้ลมวิงเวียน บรรเทาอาการปวดท้อง คลื่นไส้ อาเจียน อาการไมเกรน เมาค้าง ตมแก้หัววัด บรรเทาอาการปวดเมื่อยร่างกาย ปวดกล้ามเนื้อ ปวดข้ออักเสบ ปวดเส้นเอ็น เคล็ดขัดยอก ฟกช้ำดำเขียว บรรเทาอาการวิงเวียน ใช้ทาแก้ผื่นคัน รักษากลากเกลื้อน แก้เคล็ดขัดยอก ใช้ทาถอนพิษอักเสบเรื้อรัง

## ยาหม่องสมุนไพร (สูตรโพลอินทรีย์)

### ส่วนผสม

- |                     |   |
|---------------------|---|
| 1. โพลสดหั่นละเอียด | 300 กรัม  |
| 2. น้ำมันคาร์เนชั่น | 300 ซี.ซี.  |
| 3. พิมเสน           | 7 ซ่อนโต๊ะ  |
| 4. การบูร           | 7 ซ่อนโต๊ะ  |
| 5. เมนทอล           | 7 ซ่อนโต๊ะ  |
| 6. น้ำมันระกำ       | 7 ซ่อนโต๊ะ  |
| 7. พาราฟิน          | 100 กรัม (ถ้าต้องการให้แข็งขึ้นให้เพิ่มอีก25กรัม) |
| 8. วาสลีน           | 150 กรัม (ถ้าทำแบบแห้ง)                           |



### วิธีทำ

- นำโพลใส่หม้อตุ๋น เติมน้ำมันคาร์เนชั่น ตุ่นนาน 3 ชั่วโมง เพื่อสกัดน้ำมันโพลออกมา
- ทำให้ส่วนผสมของพิมเสน การบูร เมนทอล และน้ำมันระกำ กรองตั้งไว้ เมื่อตุ๋นโพลได้ที่แล้วให้นำมา

กรองเอาน้ำมันโพลด้วยผ้าขาวบางในขณะที่ยังร้อน แล้วกรองน้ำมันด้วยกระดาษทิชชูให้ใสสะอาด

- เทส่วนผสมของพิมเสน การบูร เมนทอล น้ำมันระกำลงในน้ำมันโพล ก็สามารถนำไปใช้งานได้
- ถ้าหากต้องการทำแบบปาล์มให้ตุ๋นพาราฟิน วาสลีน ให้ละลายแล้ววางส่วนผสมน้ำมันโพลในขาม น้ำอุ่นจัดเติมส่วนผสมพาราฟินในขณะที่ยังร้อนลงในน้ำมันโพล คนให้เข้ากัน
- กรอกใส่ขวดในขณะที่ยังร้อนอยู่ พอเย็นแล้วจึงปิดฝา นำไปใช้งานได้ (สามารถเติมขมิ้นลงในส่วนผสมของโพลที่นำไปตุ๋นด้วยก็ได้ เพื่อให้สีเข้มขึ้น)

### วิธีใช้และสรรพคุณ

ใช้สูตรแก้ลมวิงเวียน บรรเทาอาการปวดท้อง คลื่นไส้ อาเจียน อាកกรไมเกรน เมาค้าง ตมแก้หวัด บรรเทาอาการปวดเมื่อยร่างกาย ปวดกล้ามเนื้อ ปวดข้ออักเสบ ปวดเส้นเอ็น เคล็ดขัดยอก ฟกช้ำดำเขียว บรรเทาอาการวิงเวียน ใช้ทาแก้ผื่นคัน รักษากลากเกลื้อน แก้เคล็ดขัดยอก ใช้ทาถอนพิษอักเสบเรื้อรัง

## หม่องสมุนไพร (สูตรซี่ฝั้ง)

### ส่วนผสม

- |                  |            |
|------------------|------------|
| 1. วาสลิน        | 1 กิโลกรัม |
| 2. พิมเสน        | 100 กรัม   |
| 3. การบูร        | 60 กรัม    |
| 4. เมนทอล        | 40 กรัม    |
| 5. เหล้าสะระแหน่ | 20 กรัม    |
| 6. เทียนไข       | 5-10 กรัม  |

### วิธีทำ

1. นำวาสลินและเทียนไขไปหลอมในอ่างน้ำร้อน
2. ใส่พิมเสนลงไป คนให้ละลาย
3. ปิดไฟ ใส่การบูร คนให้ละลาย
4. ใส่เมนทอล และเหล้าสะระแหน่ ตามลำดับ
5. กรอกใส่ขวดแก้วปากกว้างทิ้งไว้ให้เย็นจนแข็ง แล้วปิดฝาใช้ได้เลย

### วิธีใช้และสรรพคุณ

ใช้สูดดมแก้หวัด คัดจมูก แก้ลมวิงเวียนศีรษะ อากาศไม่เกรน เมาค้าง





## ยาหม่อง (สูตรขมิ้น ตะไคร้หอม)

### ส่วนผสม

- |                    |                                 |
|--------------------|---------------------------------|
| 1. วาสลิน          | 1/2 กิโลกรัม                    |
| 2. พาราฟิน         | 1/2 กิโลกรัม                    |
| 3. พิมเสน          | 100 กรัม                        |
| 4. เมนทอลเกล็ด     | 300 กรัม                        |
| 5. การบูร          | 100 กรัม                        |
| 6. น้ำมันระกำ      | 300 กรัม                        |
| 7. ขมิ้น ตะไคร้หอม | 200 กรัม (บดหรือสกัดให้ละเอียด) |



### วิธีทำ

- นำพิมเสน เมนทอลเกล็ด การบูร และน้ำมันระกำ ผสมรวมกัน คนให้ละลายเป็นน้ำเนื้อเดียวกัน พักไว้ก่อน (ส่วนผสมที่ 1)
- นำหม้อสเตนเลส ใส่วาสลินและพาราฟินลงไป และวางหม้อวาสลินลงในหม้ออีกใบที่ใหญ่กว่า ทำการตุ๋นด้วยความร้อนจากหม้อใบใหญ่ที่ใส่น้ำ ใช้ไฟกลาง ๆ กวนให้เข้ากัน ห้ามใช้ความร้อนที่สูงเกินไป จะทำให้กลิ่นระเหยหมด และอาจทำให้เกิดไฟลุกไหม้ได้
- จากวาสลินและพาราฟินละลายหมดแล้ว นำส่วนผสมที่ 1 มาผสมรวมกัน คนให้ละลายจนเป็นเนื้อเดียวกัน
- นำส่วนผสมที่ได้บรรจุขณะเป็นน้ำ ใส่ขวดที่เตรียมไว้ ทิ้งไว้ให้เย็นก่อนปิดฝา พร้อมใช้หรือจำหน่าย

### วิธีใช้/สรรพคุณ

ใช้สูตรแก้ลมวิงเวียน บรรเทาอาการปวดท้อง คลื่นไส้ อาเจียน อាកกรไมเกรน เมาค้าง ตมแก้หวัด บรรเทาอาการปวดเมื่อยร่างกาย ปวดกล้ามเนื้อ ปวดข้ออักเสบ ปวดเส้นเอ็น เคล็ดขัดยอก ฟกช้ำดำเขียว บรรเทาอาการวิงเวียน ใช้ทาแก้ผื่นคัน รักษากลากเกลื้อน แก้เคล็ดขัดยอก ใช้ทาถอนพิษอักเสบเรื้อรัง



## ยาหม่อง (สูตรขมิ้นชัน)

### ส่วนผสม

- |                    |          |
|--------------------|----------|
| 1. วาสลินขาว       | 75 กรัม  |
| 2. การบูร          | 100 กรัม |
| 3. เมนทอล          | 70 กรัม  |
| 4. ขี้ผึ้ง         | 100 กรัม |
| 5. น้ำมันสะระแหน่  | 80 กรัม  |
| 6. น้ำมันกานพลู    | 5 กรัม   |
| 7. น้ำมันเขียว     | 65 กรัม  |
| 8. สารสกัดขมิ้นชัน | 5 กรัม   |

### วิธีทำ

1. นำหม้อสเตนเลสสตีล ใส่วาสลินและขี้ผึ้งลงไป วางหม้อวาสลินลงในหม้ออีกใบที่ใหญ่กว่า ทำการตุ๋นด้วยความร้อนจากหม้อใบใหญ่ที่ใส่น้ำ ใช้ไฟกลาง ๆ กวนให้เข้ากัน ห้ามใช้ความร้อนที่สูงเกินไป จะทำให้กลิ่นระเหยหมดและอาจทำให้เกิดไฟลุกไหม้ได้

2. หลังจากวาสลินและขี้ผึ้งละลายหมดแล้ว ให้ยกลงจากเตา ใส่น้ำมันสะระแหน่ น้ำมันกานพลู น้ำมันเขียว เมนทอล และการบูร ผสมกันทั้งหมดคนให้เข้ากันดี

3. เติมสารสกัดขมิ้นชัน คนให้เข้ากันอีกครั้ง

4. นำส่วนผสมที่ได้เทใส่ขวดที่เตรียมไว้ ทิ้งไว้ให้เย็นก่อนปิดฝา

### วิธีใช้/สรรพคุณ

ใช้สูดดมวิงเวียนศีรษะ และทาปวดเมื่อยตามร่างกาย เคล็ดขัดยอก ฟื่นคันจากแมลงกัดต่อย



ภาพตัวอย่างยาหม่องสมุนไพรที่มีจำหน่ายในท้องตลาด



**ยาหม่องขาว ตราคทา**  
White Herbal Balm by Katha



ยาหม่องสมุนไพรไทย  
กลิ่นการบูรไทย  
สกัดจากสมุนไพรหายชนิด  
บรรเทาอาการปวดหัว  
จึงเวียนศีรษะ ไม่นอนหลับ  
ไม่ทำให้อึดอัด

**ยาหม่อง**  
เสลดพังพอน



- บรรเทาอาการแพ้ผิวหนัง
- แก้ปวดเฉียบ เข็มแทงไฟ
- ส่องตาขุ่นต้อ (ขุ่นตา ขุ่น)

**ยาหม่องสูตรเสลดพังพอน**



สรรพคุณ:

- ✓ บรรเทาพิษแมลงสัตว์กัดต่อย
- ✓ แก้ลมพิษ
- ✓ บรรเทาอาการเวียนศีรษะ
- ✓ กลิ่นหอมเย็นสดชื่น



## แบบประเมินพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม

รายวิชาโครงงานอาชีพ 2 รหัสวิชา ง 31214

กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพ

หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 ผลิตภัณฑ์สมุนไพร ใส่ใจสุขภาพ

เรื่อง การทำยาหม่องสมุนไพร

คำชี้แจง ให้ผู้ประเมินพิจารณาการปฏิบัติงานของกลุ่มและบันทึกคะแนนลงในช่องระดับคะแนน

กลุ่มที่	ระดับคะแนน					รวมคะแนน
	ความกระตือรือร้น	การแสดงความคิดเห็น	การยอมรับฟังความคิดเห็น	ความร่วมมือในการทำงาน	การมอบหมายหน้าที่ความรับผิดชอบ	

นักเรียนที่ได้รับระดับ 3 หรือคุณภาพที่ดีขึ้นไปถือว่าผ่าน

เกณฑ์การประเมิน	
คะแนน	ระดับคุณภาพ
16-20	ดีมาก
11-15	ดี
6-10	พอใช้
ต่ำกว่า 6	ควรปรับปรุง

ลงชื่อผู้ประเมิน.....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ. ....

## เกณฑ์ระดับคุณภาพพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม

รายวิชาโครงงานอาชีพ 2 รหัสวิชา ง 31214

กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพ

หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 ผลิตภัณฑ์สมุนไพร ใส่ใจสุขภาพ

เรื่อง การทำยาหม่องสมุนไพร

คำชี้แจง เกณฑ์ระดับคุณภาพพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม คะแนนเต็ม 20 คะแนน พิจารณาให้คะแนนดังนี้

รายการ	ระดับคุณภาพ			
	4	3	2	1
ความกระตือรือร้น	รับผิดชอบ กระตือรือร้นต่องานที่ ได้รับมอบหมายเป็น อย่างดี	รับผิดชอบ กระตือรือร้นต่องาน ที่ได้รับมอบหมาย เป็นส่วนใหญ่	รับผิดชอบ กระตือรือร้นต่องานที่ ได้รับมอบหมายบ้าง พอสมควร	รับผิดชอบบ้างแต่ ขาดความ กระตือรือร้นต่องาน ที่ได้รับมอบหมาย
การแสดงความคิดเห็น	เปิดโอกาสให้สมาชิก ได้แสดงความคิดเห็น โดยทั่วถึงกัน	เปิดโอกาสให้สมาชิก ได้แสดงความคิดเห็น ยังไม่ทั่วถึงกัน	เปิดโอกาสให้สมาชิก ได้แสดงความคิดเห็น เพียงเล็กน้อย	ไม่เปิดโอกาสให้ สมาชิกได้แสดง ความคิดเห็น
การยอมรับฟังความคิดเห็น	มีการยอมรับฟัง ความคิดเห็นและ ข้อเสนอแนะต่อกลุ่ม เป็นอย่างดี	มีการยอมรับฟัง ความคิดเห็นและ ข้อเสนอแนะต่อกลุ่ม เป็นส่วนใหญ่	มีการยอมรับฟัง ความคิดเห็นและ ข้อเสนอแนะต่อกลุ่ม เป็นบางครั้ง	ไม่รับฟังความ คิดเห็นและ ข้อเสนอแนะต่อกลุ่ม
ความร่วมมือในการทำงาน	สมาชิกทุกคนให้ความ ร่วมมือในการทำงาน เป็นอย่างดี	มีสมาชิกเพียง 1-2 คน ยังไม่ให้ความ ร่วมมือในการทำงาน	มีสมาชิกในกลุ่มเกือบ ทั้งหมดยังไม่ให้ความ ร่วมมือในการทำงาน	สมาชิกในกลุ่มขาด ความร่วมมือในการ ทำงาน
การมอบหมายและแบ่งหน้าที่รับผิดชอบ	มีการมอบหมายและ แบ่งหน้าที่รับผิดชอบ แก่สมาชิกกลุ่มและมี การปฏิบัติตามหน้าที่ที่ ได้รับมอบหมาย เรียบร้อยดีมาก	มีการมอบหมายและ แบ่งหน้าที่รับผิดชอบ แก่สมาชิกกลุ่มและมี การปฏิบัติตามหน้าที่ ที่ได้รับมอบหมาย เรียบร้อยดี	มีการมอบหมายและ แบ่งหน้าที่รับผิดชอบ แก่สมาชิกกลุ่มมี สมาชิก 1 - 2 คน สมาชิกกลุ่ม มี ไม่ปฏิบัติตาม	มีการมอบหมาย และแบ่งหน้าที่ รับผิดชอบไม่ชัดเจน สมาชิกมากกว่า 2 คนไม่ปฏิบัติตาม

เกณฑ์คุณภาพ	
คะแนน	ระดับคุณภาพ
4	ดีมาก
3	ดี
2	พอใช้
1	ควรปรับปรุง

## แบบประเมินคุณลักษณะของผู้เรียน

รายวิชาโครงการอาชีพ 2 รหัสวิชา ง 31214

กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพ

หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 ผลิตภัณฑ์สมุนไพร ใส่ใจสุขภาพ

เรื่อง การทำยาหม่องสมุนไพร

คำชี้แจง ให้ผู้ประเมินพิจารณาการปฏิบัติงานของกลุ่มและบันทึกคะแนนลงในช่องระดับคะแนน

กลุ่มที่	ระดับคะแนน					รวมคะแนน
	ความ รับผิดชอบ	ความขยัน	ความ ซื่อสัตย์	ความมุ่งมั่น อดทน	ความเป็น ระเบียบ เรียบร้อย	
	4	4	4	4	4	

นักเรียนที่ได้รับระดับ 3 หรือคุณภาพที่ตีขึ้นไปถือว่าผ่าน

เกณฑ์การประเมิน	
คะแนน	ระดับคุณภาพ
16-20	ดีมาก
11-15	ดี
6-10	พอใช้
ต่ำกว่า 6	ควรปรับปรุง

ลงชื่อผู้ประเมิน.....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ. ....

## เกณฑ์ระดับคุณภาพคุณลักษณะของผู้เรียน

รายวิชา วิศวกรรมอาชีพ 2 รหัสวิชา ง 31214

กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพ

หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 ผลิตภัณฑ์สมุนไพร ใส่ใจสุขภาพ

เรื่อง การทำยาหม่องสมุนไพร

คำชี้แจง เกณฑ์ระดับคุณภาพพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม คะแนนเต็ม 20 คะแนน พิจารณาให้คะแนนดังนี้

รายการ	ระดับคุณภาพ			
	4	3	2	1
ความรับผิดชอบ	ทำงานตามที่ได้รับมอบหมายสำเร็จด้วยดี และเสร็จทันเวลาตามเวลาที่กำหนดไว้ในแผน	ทำงานตามที่ได้รับมอบหมายสำเร็จ และเสร็จทันเวลาตามเวลาที่กำหนดไว้ในแผน	ทำงานตามที่ได้รับมอบหมายสำเร็จและเสร็จทันเวลาตามเวลาที่กำหนดไว้ในแผนบางขั้นตอน	ทำงานตามที่ได้รับมอบหมายสำเร็จไม่เสร็จตามเวลาที่กำหนดไว้ในแผน
ความขยัน	ศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมตลอดเวลาปฏิบัติงานด้วยความตั้งใจเอาใจใส่อย่างสม่ำเสมอ	ศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมตลอดเวลาปฏิบัติงานด้วยความตั้งใจเป็นส่วนใหญ่	ศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมบ้างและปฏิบัติงานด้วยความตั้งใจเป็นบางครั้ง	ศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมบ้างเล็กน้อยขาดความตั้งใจในการปฏิบัติงาน
ความซื่อสัตย์	ปฏิบัติงานตามกฎระเบียบและขั้นตอนการทำงานอย่างเคร่งครัด	ปฏิบัติงานตามกฎระเบียบและขั้นตอนการทำงานเป็นส่วนใหญ่	ปฏิบัติงานตามกฎระเบียบและขั้นตอนการทำงานเป็นบางครั้ง	ไม่ปฏิบัติงานตามกฎระเบียบและขั้นตอนการทำงาน
ความมุ่งมั่นอดทน	มีความอดทนมุ่งมั่นในการทำงานตลอดเวลาของการทำงาน	มีความอดทนมุ่งมั่นในการทำงานตลอดเวลาของการทำงานเป็นส่วนใหญ่	มีความอดทนมุ่งมั่นในการทำงานตลอดเวลาของการทำงานเป็นบางครั้ง	ขาดความอดทนมุ่งมั่นในการทำงาน
ความเป็นระเบียบเรียบร้อย	ทำงานสะอาด มีความเป็นระเบียบเรียบร้อยดี มากปฏิบัติตามข้อตกลงที่กำหนดทุกครั้ง	ทำงานสะอาด มีความเป็นระเบียบเรียบร้อยดี มาก ปฏิบัติตามข้อตกลงที่กำหนดเป็นส่วนใหญ่	ทำงานไม่ค่อยเรียบร้อย ปฏิบัติตามข้อตกลงที่กำหนดเป็นส่วนใหญ่	ทำงานสะอาด ไม่ค่อยเรียบร้อย ปฏิบัติตามข้อตกลงเป็นบางครั้ง

### เกณฑ์คุณภาพ

คะแนน	ระดับคุณภาพ
4	ดีมาก
3	ดี
2	พอใช้
1	ควรปรับปรุง

### แบบประเมินตรวจผลงานการบันทึกกิจกรรม

รายวิชาโครงการอาชีพ 2 รหัสวิชา ง 31214

กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพ

หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 ผลิตภัณฑ์สมุนไพร ใส่ใจสุขภาพ

เรื่อง การทำยาหม่องสมุนไพร

คำชี้แจง ให้ผู้ประเมินพิจารณาการปฏิบัติงานของกลุ่มและบันทึกคะแนนลงในช่องระดับคะแนน

กลุ่มที่	ระดับคะแนน					รวมคะแนน
	เนื้อหาตรงประเด็น	ความถูกต้องของการเขียน	ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์	การวางแผนการทำงานเป็นระบบ	การใช้เวลาตามที่กำหนด	
	4	4	4	4	4	
						20

นักเรียนที่ได้รับระดับ 3 หรือคุณภาพที่ดีขึ้นไปถือว่าผ่าน

เกณฑ์การประเมิน	
คะแนน	ระดับคุณภาพ
16-20	ดีมาก
11-15	ดี
6-10	พอใช้
ต่ำกว่า 6	ควรปรับปรุง

ลงชื่อผู้ประเมิน.....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ. ....



### เกณฑ์ระดับคุณภาพตรวจผลงานการบันทึกกิจกรรม

รายวิชาโครงการอาชีพ 2 รหัสวิชา ง 31214

กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพ

หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 ผลิตภัณฑ์สมุนไพร ใส่ใจสุขภาพ

เรื่อง การทำยาหม่องสมุนไพร

คำชี้แจง เกณฑ์ระดับคุณภาพพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม คะแนนเต็ม 20 คะแนน พิจารณาให้คะแนนดังนี้

รายการ	ระดับคุณภาพ			
	4	3	2	1
เนื้อหาตรงประเด็น	เนื้อหาสาระถูกต้อง สอดคล้องกับเรื่องที่กำหนดตลอดทั้งเรื่อง เรียบเรียงเนื้อหาเป็นลำดับขั้นตอน	เนื้อหาสาระถูกต้อง สอดคล้องกับเรื่องที่กำหนดตลอดทั้งเรื่อง แต่เรียงเรียงเนื้อหา สับสนในบางขั้นตอน	เนื้อหาสาระถูกต้อง สอดคล้องกับเรื่องที่กำหนดเป็นส่วนใหญ่ แต่เรียงเรียงเนื้อหา สับสนไม่เป็นลำดับขั้นตอน	เนื้อหาสาระถูกต้อง เพียงเล็กน้อย เรียบเรียงเนื้อหาสาระ สับสนไม่เป็นลำดับขั้นตอน
ความถูกต้องของการเขียน	เขียนตัวหนังสืออ่านง่ายเป็นระเบียบการเขียนสะกดคำถูกต้องทั้งหมด	เขียนตัวหนังสืออ่านง่ายเป็นระเบียบการเขียนสะกดคำผิด 2-3 คำ	เขียนตัวหนังสืออ่านค่อนข้างยาก การเขียนสะกดคำผิด 4-5 คำ	เขียนตัวหนังสืออ่านยากไม่เป็นระเบียบการเขียนสะกดคำผิด 7 คำขึ้นไป
ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์	ผลงานแสดงให้เห็นถึงความคิดที่แปลกใหม่และน่าสนใจ	ผลงานมีความคิดที่แปลกใหม่แต่ขาดความน่าสนใจ	ผลงานบางส่วนมีความแปลกใหม่	ผลงานไม่มีความแปลกใหม่
การวางแผนการทำงานเป็นระบบ	มีการวางแผนการทำงานอย่างเป็นระบบ	มีการวางแผนการทำงานอย่างเป็นระบบเป็นส่วนใหญ่	มีการวางแผนการทำงานอย่างยังไม่ค่อยเป็นระบบ	ขาดการวางแผนการทำงาน
การใช้เวลาตามที่กำหนด	ใช้เวลาในการปฏิบัติงานได้ตามที่กำหนด	ใช้เวลาในการปฏิบัติงานได้ตามที่กำหนดไว้เกินเพียงเล็กน้อย	ใช้เวลาในการปฏิบัติงานได้เกินเวลาที่กำหนดไว้พอสมควร	ใช้เวลาในการปฏิบัติงานเกินเวลาที่กำหนดมากจนหมดเวลา

เกณฑ์คุณภาพ	
คะแนน	ระดับคุณภาพ
4	ดีมาก
3	ดี
2	พอใช้
1	ควรปรับปรุง

## แบบประเมินผลงานการปฏิบัติงานทำยาหม่องสมุนไพร

รายวิชาโครงการอาชีพ 2 รหัสวิชา ง 31214

กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพ

หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 ผลิตภัณฑ์สมุนไพร ใส่ใจสุขภาพ

เรื่อง การทำยาหม่องสมุนไพร

คำชี้แจง ให้ผู้ประเมินพิจารณาการปฏิบัติงานของกลุ่มและบันทึกคะแนนลงในช่องระดับคะแนน

กลุ่มที่	ระดับคะแนน					รวมคะแนน
	การวางแผน	การเตรียมอุปกรณ์	การใช้ อุปกรณ์ เครื่องมือ	การ ปฏิบัติงาน	คุณภาพของ ผลงาน	
	4	4	4	4	4	
						20

นักเรียนที่ได้รับระดับ 3 หรือคุณภาพที่ตีขึ้นไปถือว่าผ่าน

เกณฑ์การประเมิน	
คะแนน	ระดับคุณภาพ
16-20	ดีมาก
11-15	ดี
6-10	พอใช้
ต่ำกว่า 6	ควรปรับปรุง

ลงชื่อผู้ประเมิน.....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ. ....

## แบบประเมินผลงานการปฏิบัติงานทำยาหม่องสมุนไพร

รายวิชาโครงการอาชีพ 2 รหัสวิชา ง 31214  
หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 ผลิตภัณฑ์สมุนไพร ใส่ใจสุขภาพ

กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพ  
เรื่อง การทำยาหม่องสมุนไพร

คำชี้แจง เกณฑ์ระดับคุณภาพพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม คะแนนเต็ม 20 คะแนน พิจารณาให้คะแนนดังนี้

รายการ	เกณฑ์การประเมิน			
	4	3	2	1
การวางแผน	ศึกษาและเตรียมพร้อมมีส่วนร่วมในการวางแผน แสดงความคิดเห็นและยอมรับฟังผู้อื่น	ศึกษาและเตรียมพร้อมมีส่วนร่วมในการวางแผน แสดงความคิดเห็นและยอมรับฟังผู้อื่นในบางครั้ง	มีส่วนร่วมในการวางแผน แสดงความคิดเห็นแต่ไม่ยอมรับฟังผู้อื่น	มีส่วนร่วมในการวางแผน แสดงความคิดเห็นและรับฟังความคิดเห็นผู้อื่นเป็นส่วนน้อย
การเตรียมอุปกรณ์	เตรียมอุปกรณ์ครบถ้วน จัดวางเป็นระเบียบเรียบร้อย	เตรียมอุปกรณ์ไม่ครบขาด 1 ชนิดจัดวางเป็นระเบียบเรียบร้อย	เตรียมอุปกรณ์ไม่ครบขาด 2 ชนิด จัดวางไม่ค่อยเป็นระเบียบเรียบร้อย	อุปกรณ์ขาดมากกว่า 3 ชนิดขึ้นไปจัดวางไม่เป็นระเบียบเรียบร้อย
การใช้อุปกรณ์เครื่องมือการทำงานหม่องฯ	ใช้อุปกรณ์เครื่องมือได้ถูกต้องตามลักษณะงาน มีการเก็บและทำความสะอาดเครื่องมือ เครื่องใช้อย่างถูกต้องตลอดการใช้งาน	ใช้อุปกรณ์เครื่องมือได้ถูกต้องตามลักษณะงาน มีการเก็บและทำความสะอาดเครื่องมือ เครื่องใช้อย่างถูกต้องเป็นส่วนใหญ่	ใช้อุปกรณ์เครื่องมือไม่ถูกต้องตามลักษณะงาน มีการเก็บและทำความสะอาดเครื่องมือ เครื่องใช้เป็นบางชนิด	ใช้อุปกรณ์เครื่องมือไม่ถูกต้องตามลักษณะงาน มีการเก็บและไม่ทำความสะอาดเครื่องมือ เครื่องใช้ก่อนเก็บ
การปฏิบัติงาน	ตั้งใจปฏิบัติงานได้ ถูกต้องตามขั้นตอนด้วยความระมัดระวัง	ตั้งใจปฏิบัติงานได้ ถูกต้องตามขั้นตอนแต่ขาดความระมัดระวังในการปฏิบัติงาน	ปฏิบัติงานข้ามขั้นตอน และขาดความระมัดระวังในการปฏิบัติงาน	ไม่ตั้งใจปฏิบัติงานตามขั้นตอนและขาดความระมัดระวังในการปฏิบัติงาน
คุณภาพของผลงาน	สีสันทันเนื้อของยาหม่องสวยงามถูกต้องมีความคิดสร้างสรรค์ ทำงานเสร็จตามเวลาที่กำหนด	สีสันทันเนื้อของยาหม่องสวยงามถูกต้องขาดความคิดสร้างสรรค์ ทำงานเสร็จตามเวลาที่กำหนด	สีสันทันเนื้อของยาหม่องบกพร่องเล็กน้อยแต่ขาดความคิดสร้างสรรค์ ทำงานเสร็จตามเวลาที่กำหนด	สีสันทันเนื้อของยาหม่องส่วนใหญ่ไม่ถูกต้องตามสูตรขาดความคิดสร้างสรรค์และไม่เสร็จทันตามเวลา

เกณฑ์คุณภาพ	
คะแนน	ระดับคุณภาพ
4	ดีมาก
3	ดี
2	พอใช้
1	ควรปรับปรุง

## แบบประเมินผลงานการปฏิบัติงาน การทำยาหม่องสมุนไพร

รายวิชาโครงงานอาชีพ 2 รหัสวิชา ง 31214

กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพ

หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 ผลิตภัณฑ์สมุนไพร ใฝ่ใจสุขภาพ

เรื่อง การทำยาหม่องสมุนไพร

คำชี้แจง ผู้ประเมินพิจารณาการปฏิบัติงานของกลุ่มและบันทึกคะแนนลงในช่องระดับคะแนน

สถานภาพผู้ประเมิน

เพื่อนกลุ่มอื่น

เพื่อนสมาชิกในกลุ่ม

รายการประเมิน	ระดับการปฏิบัติ		
	ดีมาก	ดี	ควรปรับปรุง
1.การใช้วัสดุ เครื่องมือ เครื่องใช้ และอุปกรณ์การทำยาหม่องสมุนไพร			
1.1 การจัดวางวัสดุ เครื่องมือ เครื่องใช้			
1.2 การใช้วัสดุ เครื่องมือ เครื่องใช้และอุปกรณ์ถูกต้องตามลักษณะงาน			
1.3 เก็บและทำความสะอาดเครื่องใช้และอุปกรณ์ถูกต้องตามลักษณะงาน			
1.4 ความประหยัดในการใช้วัสดุ เครื่องใช้และอุปกรณ์			
2.การปฏิบัติงาน			
2.1 ปฏิบัติงานถูกต้องตามขั้น			
2.2 ปฏิบัติงานด้วยความระมัดระวัง			
2.3 ปฏิบัติงานต่อเนื่องด้วยตนเอง			
2.4 ปฏิบัติงานอย่างถูกต้องเหมาะสม			
2.5 ปฏิบัติงานด้วยความรับผิดชอบ			
2.6 ปฏิบัติงานด้วยความชื่นชม			
3.คุณภาพของงาน			
3.1 เลือกว่าวัสดุอุปกรณ์เหมาะสมกับงาน			
3.2 ความถูกต้องเหมาะสมตามลักษณะงาน			
3.3 ความถูกต้องเหมาะสมในการจัดตกแต่ง ผลงานสำเร็จ			
3.4 ทำงานเสร็จตามเวลาที่กำหนด			
4.กระบวนการทำงานกลุ่ม			
4.1 กำหนดเป้าหมายร่วมกัน			
4.2 การวางแผนการปฏิบัติงาน			
4.3 การกำหนดวิธีการทำงาน			
4.4 การตรวจสอบผลงาน			
4.5 การแบ่งหน้าที่ความรับผิดชอบ			
4.6 สรุปผลการทำงานร่วมกัน			

## แบบประเมินผลงานการปฏิบัติงาน การทำยาหม่องสมุนไพร

รายการประเมิน	ระดับการปฏิบัติ		
	ดีมาก	ดี	ควรปรับปรุง
5.คุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้เรียน			
5.1 ความรับผิดชอบ			
5.2 ความเอาใจใส่			
5.3 ความขยัน อดทน			
5.4 ความซื่อสัตย์สุจริต			
5.5 ความตรงต่อเวลา			
5.6 ความเป็นระเบียบ			
5.7 ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์			
5.8 ความประหยัด			
5.9 ความสะอาด			
5.10 ความปลอดภัย			

การสะท้อนความคิด ความรู้ ความเข้าใจ ที่ได้ทำยาหม่องสมุนไพร

.....

.....

.....

ความสามารถพิเศษ/ความถนัด/ความถนัด

.....

.....

.....

ความคิดเห็นอื่นๆ

.....

.....

สรุปผลการทำงาน

ระดับดีมาก     ดี     พอใช้     ควรปรับปรุง

ลงชื่อผู้ประเมิน.....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ. ....

## แบบทดสอบหลังเรียน

### เรื่อง ยาหม่องสมุนไพร

**คำชี้แจง** ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงคำตอบเดียว

1. ขั้นตอนแรกในการเตรียมการเพื่อการปฏิบัติงานโครงการ คืออะไร
  - ก. การเตรียมสถานที่
  - ข. การเตรียมเครื่องมือและวัสดุอุปกรณ์
  - ค. การเตรียมซักซ้อมแนวทางการทำงาน
  - ง. การเตรียมเงินทุน
2. การที่นักเรียนจะเลือกปฏิบัติโครงการอย่างใดอย่างหนึ่งขึ้นอยู่กับสิ่งใดเป็นสำคัญ
  - ก. งบประมาณ
  - ข. จำนวนเพื่อนในกลุ่ม
  - ค. ระยะเวลาในการปฏิบัติงาน
  - ง. ความถนัดและความสนใจ
3. การเตรียมเครื่องมือและอุปกรณ์ควรคำนึงถึงสิ่งใดเป็นสำคัญ
  - ก. หาได้ง่ายในบ้าน
  - ข. มีคุณภาพสูง
  - ค. มีคุณภาพและราคาเหมาะสม
  - ง. มีราคาประหยัด
4. ข้อใดเป็นพืชสมุนไพรที่สามารถนำมาผสมเป็นยาหม่องสมุนไพรได้
  - ก. เถาเอ็นอ่อน ตะไคร้หอม
  - ข. ไพล ขมิ้นชัน
  - ค. สาบเสือ ตำลึง
  - ง. ถูกทุกข้อ
5. ข้อใดกล่าวถึงยาหม่องผิด
  - ก. เป็นยาทาภายนอก
  - ข. เป็นกลุ่มยาระงับอาการปวดบาดแผลได้ดี
  - ค. เป็นยาสามัญประจำบ้าน
  - ง. มีลักษณะเป็นเนื้อแข็งแต่มีความอ่อนนุ่ม

6. ข้อใดไม่ส่วนประกอบหลักของยาหม่อง

- ก. น้ำหอมจากสมุนไพร
- ข. สารระเหยและสารสกัดจากสมุนไพร
- ค. เมนทอล
- ง. การบูร

7. ข้อใดไม่ใช่เป็นชื่อของยาหม่องตามประวัติ

- ก. ยาแก้ปวดเมื่อย
- ข. ไทเกอร์บาล์ม
- ค. บ่วงกิมอีว
- ง. น้ำมันหม่องตะกิด

8. สิ่งซึ่งช่วยให้ยาหม่องแข็งเป็นขี้ผึ้งขึ้นรูป ตรงกับข้อใด

- ก. วาสลีน
- ข. พาราฟิน
- ค. บีแวกซ์
- ง. พาโนฟิน

9. อะไรที่ช่วยให้ยาหม่องสมุนไพรมีคุณค่าเพิ่มขึ้น

- ก. พิมเสน
- ข. การบูร
- ค. เมนทอล
- ง. วาสลีน

10. น้ำมันสมุนไพรที่นำมาเป็นส่วนผสมของยาหม่องสมุนไพร ตรงกับข้อใด

- ก. น้ำมันระกำ
- ข. น้ำมันไพล
- ค. น้ำมันยูคาลิปตัส
- ง. ถูกทุกข้อที่กล่าวมา





## บรรณานุกรม

ศิริบุญ จงวุฒิเวศย์และคณะ (2549). **พฤติกรรมการดูแลสุขภาพและสมุนไพร**. กรุงเทพมหานคร : สำนักงานกองทุนการวิจัย ชุดโครงการวิจัยด้านการศึกษากับชุมชน.

จักรพงษ์ แห่งทอง. (2550). **พืชสมุนไพรในวิทยาเขตบ้านยางน้อย**. อุบลราชธานี : มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี.

เบรน อิงลิช และรัธเวสท. 2541. **การแพทย์ทางเลือก**. แปลจาก The Alternative Health Guide กรุงเทพฯ : ธรรมรักษาการพิมพ์.

เปี่ยม เสียงเพราะ. สัมภาษณ์เมื่อ 18 ธันวาคม 2554

ยุค ละม้ายจีน. (2550). **ความหลากหลายของพืชสมุนไพรและการใช้ประโยชน์อย่างยั่งยืนตามภูมิปัญญาท้องถิ่นในจังหวัดอุบลราชธานี**. อุบลราชธานี : มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี.

วัชรินทร์ วงวิลาดและคมสัน หุตะแพทย์. 2544. **สมุนไพรประจำบ้าน ปรงยาสมุนไพรไวโซเอง**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : กองบรรณาธิการเกษตรธรรมชาติ.

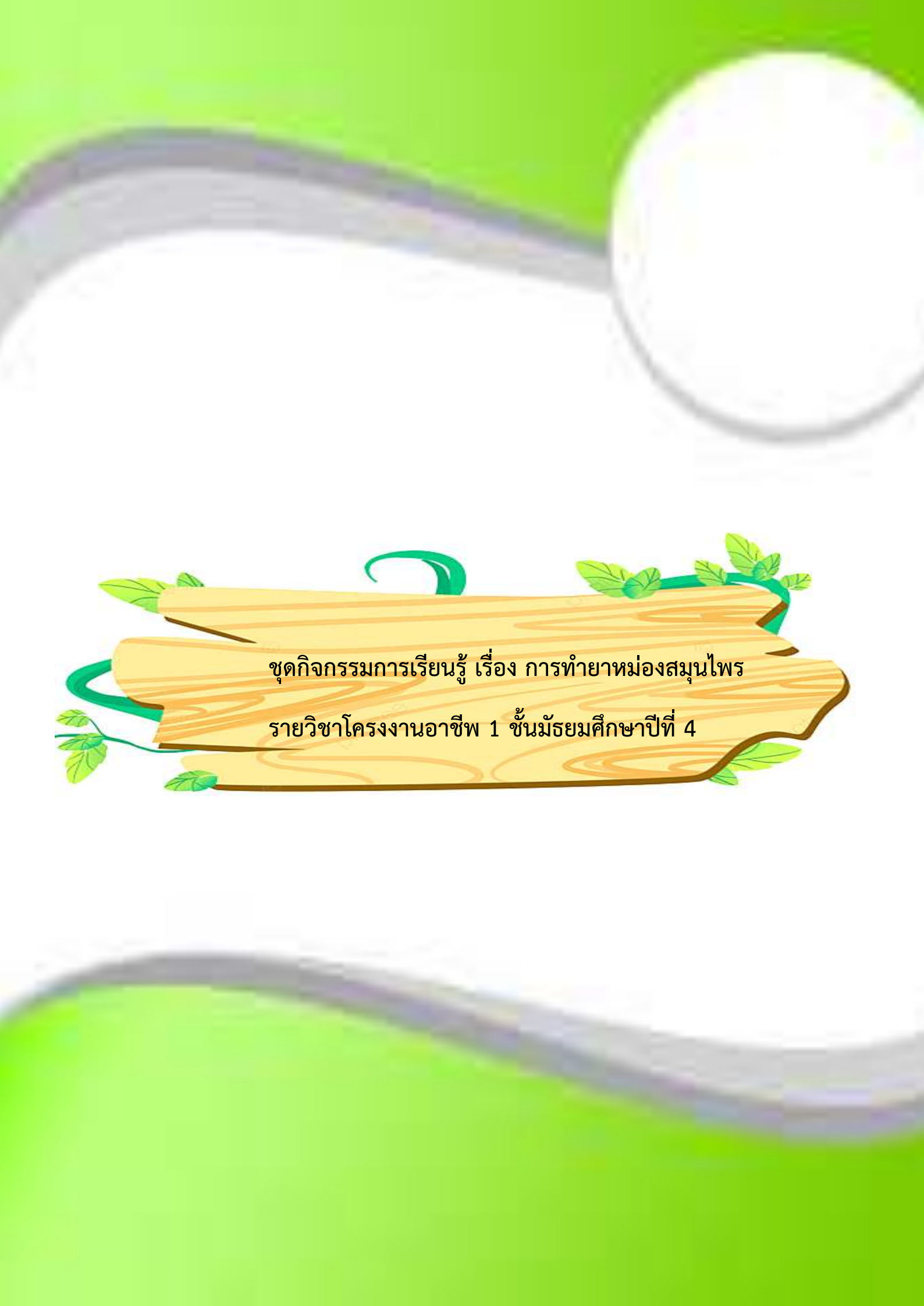
อวย เกตุสิงห์. 2529. **ยากกลางบ้านที่ใช่ได้ผล**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : โครงการสมุนไพร เพื่อการพึ่งตนเอง.

<http://www3.oae.go.th/rdpcc/images/filesdownload/km/Knowledge/Health/25.pdf>

<http://www.yesspathailand.com/>

<https://thaiwangwan.com/articles/balm-history/>

<https://th.wikipedia.org/wiki/>



ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ เรื่อง การทำยาหม่องสมุนไพร

รายวิชาโครงการอาชีพ 1 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4