

**หลักสูตร การปลูกผักสวนครัว จำนวน ๑๕ ชั่วโมง**  
**ศูนย์การศึกษานอกกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยอำเภอ..... จังหวัดสงขลา**



**ความเป็นมา**

ตามที่กระทรวงศึกษาธิการได้มีการกำหนดนโยบาย “Quick Win”๗ วาระเร่งด่วน ได้แก่ความปลอดภัยของผู้เรียน หลักสูตรฐานสมรรถนะ บิ๊กดาต้า (Big Data) การขับเคลื่อนศูนย์ความเป็นเลิศอาชีวศึกษา การพัฒนาทักษะอาชีพ การศึกษาตลอดชีวิต และการจัดการศึกษาสำหรับผู้ที่มีความต้องการเป็นพิเศษ สำนักงาน กศน.จึงได้มีการนำนโยบายที่เกี่ยวข้อง ๒ วาระ สำคัญ คือ การพัฒนาทักษะทางอาชีพ และการศึกษาตลอดชีวิตมาดำเนินการขับเคลื่อน โดยการจัดทำโครงการจัดทำหลักสูตรเพื่อการพัฒนาอาชีพ Re-Skill และ Up Skill จำนวน ๕ กลุ่มอาชีพ คือ หลักสูตรกลุ่มอาชีพเกษตรกรรม อุตสาหกรรม พาณิชยกรรมและการบริการ ความคิดสร้างสรรค์ และอาชีพเฉพาะทาง เพื่อพัฒนาประชาชนให้มีความรู้ ความเข้าใจในการพัฒนาและต่อยอดประกอบอาชีพของตนเอง รวมถึงการส่งเสริมการรวมกลุ่มเพื่อผลิตและพัฒนาผลิตภัณฑ์ในชุมชน อันจะส่งผลให้เกิดการสร้างงาน สร้างอาชีพ สร้างรายได้ประชาชนหรือกลุ่มเป้าหมายที่อยู่ในชุมชนต่อไป

ศูนย์การศึกษานอกกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยอำเภอ..... ได้ตระหนักถึงความสำคัญดังกล่าว จึงได้จัดทำโครงการวิชาชีพระยะสั้น หลักสูตรการปลูกผักสวนครัว จำนวน ๑๕ ชั่วโมงขึ้นมา เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายมีความรู้ ความเข้าใจ ทักษะการปลูกผักสวนครัว เพื่อเสริมภูมิคุ้มกันให้แก่ร่างกาย โดยการบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ ปลอดภัยสารพิษเจือปน สามารถทำได้เองที่บ้านไม่ยุ่งยาก ใช้เวลาไม่มาก สามารถประกอบเป็นอาชีพเสริมเพื่อลดรายจ่าย สร้างรายได้ และสามารถประกอบอาชีพเลี้ยงตัวเองและครอบครัว

**หลักการของหลักสูตร**

๑. เป็นหลักสูตรที่ส่งเสริมให้นักศึกษาเรียนรู้และลงมือปฏิบัติจริง
๒. เป็นหลักสูตรที่สามารถนำความรู้และประสบการณ์ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในการประกอบอาชีพ

**จุดมุ่งหมาย**

๑. เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายที่เข้าร่วมโครงการ มีความรู้ ความเข้าใจ และมีกระบวนการปลูกผักสวนครัว
๒. เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายที่เข้าร่วมโครงการ มีความรู้ ความเข้าใจ และมีทักษะในการปลูกผักสวนครัว

**เป้าหมาย**

- ผู้มีรายได้ลดลง ผู้ว่างงาน ประชาชนทั่วไปที่ต้องการสร้างหรือเสริมรายได้

**ระยะเวลา**

ระยะเวลาเรียนตลอดหลักสูตร จำนวน ๑๕ ชั่วโมง แบ่งเป็น

๑. ภาคทฤษฎี จำนวน ๓ ชั่วโมง
๒. ภาคปฏิบัติ จำนวน ๑๒ ชั่วโมง

โครงสร้างหลักสูตร

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
๑	ช่องทางการประกอบอาชีพ	๑ เพื่อให้ผู้เรียนบอกความสำคัญใน การประกอบอาชีพ ๒. เพื่อให้ผู้เรียน สามารถวิเคราะห์ความ เป็นไป ได้ ในการประกอบอาชีพ การปลูกผักสวนครัว ๓.มีความรู้ความเข้าใจ เกี่ยวกับการบูรณาการตามหลักปรัชญาของ เศรษฐกิจพอเพียงใน การประกอบอาชีพอาชีพ	<b>ช่องทางการประกอบอาชีพ</b> ๑.ความสำคัญในการประกอบอาชีพ ๒.ความเป็นไปได้ในการประกอบอาชีพการปลูกผักสวนครัว ๒.๑ การวิเคราะห์ตนเอง ๒.๒ การ วิเคราะห์ตลาด ๒.๓ การลงทุน/ แหล่งเงินทุน	๑. วิทยากรให้ความรู้เกี่ยวกับ - ความสำคัญในการ ประกอบอาชีพ - ความเป็นไปได้ในการประกอบอาชีพการปลูกผักสวนครัว ๒. ผู้เรียนศึกษาข้อมูลจากเอกสาร/ใบความรู้ ๓.ผู้เรียนและวิทยากร ร่วมสนทนา แลกเปลี่ยนข้อมูลความคิดเห็น	๑ ชม.	-
๒	ทักษะการประกอบอาชีพ	๑.เพื่อให้ผู้เรียนสามารถเลือกซื้อวัสดุ อุปกรณ์ได้อย่างมีคุณภาพ ๒. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถบอกขั้นตอนการปลูกผักสวนครัว ๓. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถปลูกผักสวนครัวได้ ๔. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถวิเคราะห์งบประมาณในการปลูกผักสวนครัวได้ ๕.มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการบูรณาการตามหลักปรัชญาของ เศรษฐกิจพอเพียงใน การประกอบอาชีพ	<b>ทักษะการประกอบอาชีพ</b> ๑. การเตรียมวัสดุ อุปกรณ์ที่ใช้ในการปลูกผักสวนครัว ๑.๑ วัสดุ อุปกรณ์ ที่ใช้ในการปลูกผักสวนครัว ๑.๒ งบประมาณในการจัดซื้อวัสดุอุปกรณ์ ๒. การปลูกผักสวนครัว ๒.๑ ประเภทของผักสวนครัว ๒.๒ ประเภทของดินที่เหมาะสมกับชนิดของผักแต่ละประเภท ๒.๓ ขั้นตอนการปลูกผักสวนครัว ๒.๔ การบำรุง ดูแลรักษา การให้น้ำ ให้อุณหภูมิที่เหมาะสมกับผักแต่ละประเภท ๒.๕ งบประมาณการปลูกผักสวนครัว	๑. วิทยากรให้ความรู้เกี่ยวกับ - การเตรียมวัสดุ อุปกรณ์ที่ใช้ในปลูกผักสวนครัวและสาธิตเกี่ยวกับปลูกผักสวนครัว ๒.ผู้เรียนฝึกปฏิบัติการปลูกผักสวนครัว ๓. ผู้เรียนศึกษาข้อมูลจากเอกสาร/ใบความรู้ ๔.ผู้เรียนและวิทยากร ร่วมสนทนา แลกเปลี่ยนข้อมูลความคิดเห็น เรื่องการปลูกผักสวนครัว ๕.วิทยากรประเมินผล การฝึกทักษะการปฏิบัติของผู้เรียน ๖.วิทยากรประเมินผลองค์ความรู้ภาคทฤษฎี และตอบข้อสงสัย	๑ ชม.	๑๒ ชม.

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
๓	๓.การบริหารจัดการอาชีพ	๑. เพื่อให้ผู้เรียน คิดต้นทุนการผลิต การ กำหนดราคาขาย การ ส่งเสริมการขายการ กระจายสินค้าได้ ๒.มีความรู้ความเข้าใจ เกี่ยวกับการบูรณาการ ตามหลักปรัชญาของ เศรษฐกิจพอเพียงใน การประกอบอาชีพ	<b>การบริหารจัดการอาชีพ</b> การคิดต้นทุนการผลิต การกำหนดราคาขาย การ ส่งเสริมการขายการ กระจายสินค้า ๑. การคิดต้นทุนการผลิต ๒. การกำหนดราคาขาย ๓. การส่งเสริมการขาย และการกระจายสินค้า ๔.การนำหลักปรัชญาของ เศรษฐกิจพอเพียงมาใช้ การประกอบอาชีพ	๑.วิทยากรบรรยาย เรื่องการคิดต้นทุนการ ผลิต การกำหนดราคา ขาย การส่งเสริมการ ขายการกระจายสินค้า ๒.ผู้เรียนและวิทยากร ร่วมสนทนา แลกเปลี่ยนข้อมูลความ คิดเห็น ๓.ครูกศน.ตำบล วิทยากรและผู้เรียน ร่วมกันถอดบทเรียน หลักคิด ๓ หลักการ๖ เงื่อนไข สู่ ๔ มิติ เรื่อง การปลูกผักสวนครัว	๑ ชม.	-
<b>รวมจำนวนชั่วโมง</b>					๓	๑๒

### สื่อการเรียนรู้

๑. เอกสาร/ใบความรู้
๒. แบบประเมินผลการจัดการศึกษาต่อเนื่อง
๓. แบบประเมินความพึงพอใจ
๔. แบบทดสอบหลังเรียน
๕. ใบงาน

### การวัดและประเมินผล

๑. แบบทดสอบ
๒. การประเมินผลการจัดการศึกษาต่อเนื่อง
๓. การประเมินความพึงพอใจ

### เกณฑ์การจบหลักสูตร

๑. มีเวลาเรียน ไม่น้อยกว่าร้อยละ ๘๐
๒. มีผลการประเมินตลอดหลักสูตร ไม่น้อยกว่าร้อยละ ๖๐
๓. มีผลงานที่มีคุณภาพตามเกณฑ์ที่กำหนด

## ใบความรู้ เรื่อง การปลูกผักสวนครัว



- เทคนิคการเตรียมดินเพื่อปลูกผัก ต้องพิจารณาว่าผักที่นำมาปลูกชอบดินลักษณะใด เมื่อเลือกได้แล้วจะต้องเตรียมดินปลูก ในหลุม โดยขุด หลุมเล็กหรือใหญ่ตามขนาดของผัก ตากดินไว้ที่ปากหลุม ประมาณ ๑ สัปดาห์ เพื่อกำจัดวัชพืช ใส่ปุ๋ยคอก ๑ ส่วน ปูนขาว ๑ ส่วน ผสมกับดินให้ เข้ากัน นำไปใส่ก้นหลุม นำต้นไม้ที่เตรียมไว้ วางลงบนดินที่ผสมไว้ และปักหลักผูกกับต้นไม้ไว้ไม่ให้ล้ม เอาดินที่ขุดตากไว้ใส่ลงในหลุมดิน พลิกดินโดย เอาดินที่เป็นส่วนตอนบนใส่ลงไปข้างล่าง เอาดินส่วนล่าง ก้นหลุมกลับไว้ข้างบน กดให้แน่นเพื่อไม่ให้ต้นไม้เอน คลุม ด้วยหญ้าแห้ง แกลบ ฟาง เพื่อช่วยรักษาความชุ่มชื้น แล้วรดน้ำให้ชุ่ม
- เคล็ดลับไม่ลับการปลูกผักสวนครัว ควรปลูกผักในช่วงเวลาเย็น และถ้าผักที่ปลูกเป็น พืชผักที่ถอนกล้า หรือ เป็นต้นเล็ก ต้องทำที่กำบังแดด จนกว่าต้นไม้จะทรงตัวได้ องค์ความรู้เรื่องการปลูกผักสวนครัว โดย นายวิรัช ออณา บ้านโพธิ์ศรี หมู่ที่ ๓ และหมู่ที่ ๑๒ ตำบลบางปลาหม้อ อำเภอบางปลาหม้อ จังหวัดสุพรรณบุรี สนับสนุนโดย สำนักงานพัฒนาชุมชน อำเภอบางปลาหม้อ จังหวัดสุพรรณบุรี
- ขั้นที่ ๑ การเลือกพื้นที่ ใช้วิธีการตามความเหมาะสมของขนาดพื้นที่และ ชนิดของผักที่ปลูก เช่น กระเพรา เป็นพืชที่เจริญเติบโตง่าย สามารถปลูกได้บริเวณริมรั้วหน้าบ้าน ในกระถาง หรือ รอบๆ รั้วบริเวณบ้าน สำหรับ ผักที่ต้องทำแปลงปลูกเลือก พื้นที่ราบบริเวณบ้านที่เหมาะสมสำหรับการยกแปลง
- ขั้นที่ ๒ ขั้นการเตรียมแปลง กรณีปลูกผัก เช่น คะน้า ผักกาด เตรียมด้วยการ ยกแปลงสูงประมาณ ๒๐ – ๓๐ เซนติเมตร หรือขุดยกร่อง ลึก เนื่องจากผักมีระบบรากที่ต้องการออกซิเจนในดินร่วนซุย ห นั้ า ดิ น ลี ก หาก การพ ร ร น แปร ลงทิ้งไว้ ๑ สั ป ต า ห์ เพื่ อ ต า ก แ ต ด แ ล ะ ฆ่า เชื้อ จ า ก นั้ น ห ว่ า น ปุ่ ย ห มั ก หรือปุ๋ย คอกและพรวนกลบอีกครั้ง
- ขั้นที่ ๓ การเตรียมเมล็ดพันธุ์ <math>\leftarrow</math>เลือกเมล็ดพันธุ์ใหม่ อายุเมล็ดพันธุ์ไม่ถึง ๑ ปี <math>\leftarrow</math> เลือกใช้เมล็ดพันธุ์ตรง ตามชนิดพืชที่ปลูก และไม่ควรมีเมล็ดพันธุ์อื่นปลอมปน <math>\leftarrow</math> ทาความสะอาดเมล็ดพันธุ์ คัดแยกเมล็ดพันธุ์ ที่ไม่ สมบูรณ์ออกโดยการแช่น้ำ และนกกเมล็ดพันธุ์ที่ลอยนํ้าออก <math>\leftarrow</math> แ ช้ น้ า เม ลี ด พ ัน ธุ์ ก ่อน ป ู ก ต าม แ ต่ ๑ ๕ ชนิดผัก เมล็ดพันธุ์ที่มีเปลือกหนา ๆ แช้ง ใช้เวลาแช่ ๒ วัน ส่วนเมล็ดพันธุ์ที่เปลือกค่อนข้างบาง ใช้เวลาแช่ ประมาณ ๑๒ ชั่วโมง
- ขั้นที่ ๔ ขั้นตอนการปลูก ขั้นการปลูกสามารถปลูกได้ตามความเหมาะสมของแต่ละชนิดพืช ดังนี้ การ หว่านเมล็ด เป็นวิธีที่ง่าย สะดวก รวดเร็ว โดยผักที่นิยมหว่านได้แก่ ผักชี ผักบุ้ง การปลูกด้วยต้นกล้า ใช้กับพืชที่ มีลกต้นใหญ่ ทรงพุ่มกว้าง เช่น ผักกาดขาว คะน้า มะเขือ พริก การฝังในแปลงปลูก ใช้กับพืชผักที่มีการแยก

หน่อ แยกเหง้า ส่วนใหญ่จะฝังลงหลุม ได้แก่ ตะไคร้ หอม ข่า ชิง กระชาย

ขั้นที่ ๕ การดูแลรักษา ในช่วงการปลูกของ ๑ สัปดาห์แรก ทั้งการปลูกด้วยต้น การ ปลูกแยกหัว หรือหน่อ จำเป็นต้องให้น้ำอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อยวันละ ๒ ครั้ง เช้า –เย็น จนต้นกล้าตั้งตัวได้ การให้น้ำจะให้ วันละ ๒ ครั้ง จนถึงระยะเก็บเกี่ยว แต่ จะลดปริมาณลงเล็กน้อยเมื่อถึงระยะเก็บเกี่ยว การใส่ปุ๋ยจะใส่หลังจาก ปลูกประมาณ ๑ – ๒ สัปดาห์ เมื่อต้นกล้าตั้งตัวได้แล้วไปจนถึงระยะก่อนการเก็บเกี่ยว ประมาณ ๑ เดือน

ขั้นที่ ๖ การเก็บผลผลิต ผักส่วนใหญ่จะมีระยะเวลาไม่เกิน ๑๒๐ วัน ขึ้นอยู่กับชนิดของผัก โดยผักกินใบ มีระยะเวลาการเก็บ เกี่ยวสั้นกว่าผักกินดอกและผล

- ขนาดแปลงที่เหมาะสมในการปลูกผักสวนครัวเพื่อรับประทานในครัวเรือน กว้างไม่เกิน ๑ เมตร ความยาว ๔ เมตร หรือตามขนาดพื้นที่ และความสูงของแปลงประมาณ ๓๐ ถึง ๕๐ เซนติเมตร เพื่อให้ระบายน้ำและอากาศได้ดี
- การเตรียมแปลงปลูก
  - ขุดดินตามขนาดของพื้นที่แปลงให้ลึกประมาณ ๓๐ ถึง ๕๐ เซนติเมตร หรือประมาณ ๑ ถึง ๒ หน้าจอบ
  - ตากดินไว้อย่างน้อย ๗ วัน
  - พรวนดินอีกครั้ง แล้วใส่ปุ๋ยคอกหรือปุ๋ยหมัก ตารางเมตรละ ๑ ถึง ๓ กำมือ
  - พรวนปุ๋ยและดินให้เข้ากัน จากนั้นยกแปลงให้มีความสูงประมาณ ๓๐ ถึง ๕๐ เซนติเมตร
  - หว่านหรือหยอดเมล็ดผัก
  - ฉีดพ่นน้ำเชื้อราไตรโคเดอร์มา ในอัตรา ๑๐ ถึง ๒๐ ลิตร ต่อ พื้นที่ ๑๐๐ ตารางเมตร ลงบนแปลงปลูกพืช
  - คลุมแปลงด้วยฟาง และรดน้ำทันที



## เฉลยแบบทดสอบ

๑. ค
๒. ง
๓. ค
๔. ข
๕. ง
๖. ข
๗. ค
๘. ข
๙. ง
๑๐. ข