



เอกสารการขออนุมัติ  
หลักสูตรพัฒนาทักษะและเสริมสร้างประสบการณ์ด้านอาชีพ  
และด้านคุณภาพชีวิต

ชื่อหลักสูตร ลาบายโสธร

วิทยาลัยชุมชนยโสธร  
สังกัดสถาบันวิทยาลัยชุมชน สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา  
กระทรวงศึกษาธิการ

## หลักสูตรพัฒนาทักษะและเสริมสร้างประสบการณ์ด้านอาชีพและด้านคุณภาพชีวิต

ชื่อหลักสูตร ลาบายโสธร

จำนวน ๑๔ ชั่วโมง

### ที่มาของหลักสูตร

คนอีสานหาอยู่หากิน ตามสภาพทางภูมิศาสตร์ของท้องถิ่น ที่พวกเขาอาศัยอยู่ เช่น กลุ่มที่ตั้งชุมชนตามริมฝั่งแม่น้ำหรือหนองน้ำก็จะทำนาปลูกข้าว หาอาหารจากน้ำเช่น กุ้ง หอย ปลา ปู กบ เขียด ส่วนกลุ่มที่ตั้งถิ่นฐานตามโคกตามป่าย่อมเหมาะแก่การเลี้ยงชีพด้วยอาหารป่า ลำสัตว์ หาเห็ด หาผึ้ง เป็นต้นคนอีสานมีวิถีการหาอยู่หากิน ที่ผูกพันกับการเกษตรและใกล้ชิดกับธรรมชาติ อาหารอีสานจึงแสดงถึงวิถีชีวิตของคนอีสานที่ใช้ชีวิตแบบเฮ็ดอยู่ เฮ็ดกิน การหาอยู่หากินแบบผลิตเองและพึ่งพิงธรรมชาติ อาหารอีสานส่วนใหญ่จึงปรุงจากพืชผัก สัตว์ป่า สัตว์น้ำ ตามท้องถิ่น ป่าเขา และสายน้ำ รอบถิ่นฐาน เป็นเมนูอาหารหลากหลายประเภท ที่ยังคงกลิ่นและรสชาติแท้ ๆ ของทั้งพืชและสัตว์ ที่ถือได้ว่าเป็นมรดกทางวัฒนธรรมที่ยังโลดเต้นอยู่ในสำรับประจำวันของลูกอีสานอย่างแท้จริง หากจะกล่าวถึงอาหารการกินของคนอีสาน หลายคนคงรู้จักคุ้นเคยและได้ลิ้มชิมรส กันมาบ้างแล้ว ชาวอีสานมีวิถีการดำเนินชีวิตที่เรียบง่ายเช่นเดียวกับการที่รับประทานอาหาร อย่างง่ายๆ มักจะรับประทานได้ทุกย่าง เพื่อการดำรงชีวิตอยู่ให้สอดคล้องกับธรรมชาติของภาคอีสาน ชาวอีสานจึงรู้จักแสวงหาสิ่งต่างๆที่สามารถรับประทานได้ในท้องถิ่น มาดัดแปลงเป็นอาหารรับประทาน อาหารอีสานเป็นอาหารที่มีความแตกต่างจากอาหารของภาคอื่นๆ และเข้ากับวิถีการดำเนินชีวิตที่เรียบง่ายของชาวอีสาน อาหารของชาวอีสานในแต่ละมื้อจะเป็นอาหารง่ายๆเพียง 2-3 จาน ซึ่งทุกมื้อจะต้องมีผักเป็นส่วนประกอบหลักพวกเนื้อส่วนใหญ่จะเป็นเนื้อปลา หรือเนื้อวัวเนื้อควาย

การบริโภคอาหารประเภทเนื้อในโอกาสพิเศษไม่นิยมซื้อเนื้อจากตลาดส่วนใหญ่จะลั้มวัวเอง เพราะเกรงว่าจะมีเนื้อกระปือปนหรือเนื้อไม่สด ชาวอีสานนิยมบริโภคเนื้อสดๆ บริโภคสุกๆ ดิบๆ ถือว่ามีรสอร่อยให้กำลังดี และเป็นสัญลักษณ์ความเป็นลูกผู้ชาย อาหารที่ปรุงสุกๆ เป็นอาหารสำหรับเด็กและผู้หญิง การกินก็ยังมิจดมุงหมายเพื่อสังคมในปัจจุบันและอนาคตโดยกิจกรรมในการบริโภคจะเป็นศูนย์รวมของเครือญาติ และมีมิตรผู้สนิทสนมคุ้นเคยทั้งบ้านใกล้บ้านไกลที่มากินทานร่วมกันในโอกาสงานประเพณี

ลาบายโสธรเป็นอาหารประเภทยาที่มีเนื้อมาสับละเอียดหรือหั่นเป็นชิ้นเล็กๆบางๆปรุงรสด้วยน้ำปลาร้า พริก ข้าวคั่ว ต้นหอม ผักชี รับประทานกับผักพื้นเมือง นิยมใช้กับเนื้อปลาหมูวัวควายและไก่ ถ้ากล่าวถึงลาบายโสธร คนส่วนใหญ่จะนึกถึงลาบายโสธร เนื่องจากมีร้านอาหารตั้งชื่อร้านว่าลาบายโสธร และมีคำถามมากมายว่าสูตรลาบายโสธรทำกันอย่างไรและทำไมต้องลาบายโสธร

ดังนั้น วิทยาลัยชุมชนยโสธร จึงได้จัดทำหลักสูตรนี้ขึ้นเพื่อให้ชุมชนและกลุ่มอาชีพตระหนักถึงความสำคัญในการสืบสานสูตรลาบายโสธรและสามารถปรุงอาหารลาบายโสธรได้

### หลักการของหลักสูตร

1. เป็นหลักสูตรพัฒนาทักษะและเสริมสร้างประสบการณ์ด้านอาชีพและคุณภาพชีวิต
2. เป็นหลักสูตรเพื่อเสริมสร้างศักยภาพในการทำลาบายโสธรให้แก่ชุมชนและกลุ่มอาชีพในจังหวัดยโสธร
3. เป็นหลักสูตรที่ให้ผู้เข้าอบรมได้ประยุกต์ใช้ในการประกอบอาชีพและนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

### จุดประสงค์รายวิชา

1. รู้และเข้าใจในการทำลายน้
2. ทำลายน้ได้
3. มีเจตคติที่ดีต่อการทำลายน้

### คำอธิบายรายวิชา

ศึกษาเกี่ยวกับประวัติ ตำนาน ความเชื่อ ความสำคัญในการทำลายน้ การเลือกวัสดุอุปกรณ์ และวัตถุดิบ สุนัขลักษณะในการทำลายน้ เทคนิคการปรุงลายน้ การปรุงลายน้ การคำนวณ ต้นทุนและการตั้งราคา

### คุณสมบัติผู้เรียน

บุคคลทั่วไปที่สนใจ

### สมรรถนะผู้จบการฝึกอบรมที่พึงประสงค์

1. มีความรู้ความเข้าใจในการทำลายน้
2. มีทักษะในการทำลายน้
3. สามารถทำลายน้รับประทานในชีวิตประจำวันและสามารถนำไปประกอบอาชีพอิสระได้

### ผู้เข้ารับการฝึกอบรมจบแล้วสามารถประกอบอาชีพ/ปฏิบัติงาน

1. นำทักษะที่ได้จากการฝึกอบรมไปใช้ในชีวิตประจำวัน
2. สามารถทำลายน้ได้
3. มีจรรยาบรรณและเจตคติที่ดีในการทำลายน้

### สรุปชั่วโมงหน่วยการเรียนรู้

หลักสูตร ลายน้

จำนวน 14 ชั่วโมง

หน่วยที่	หัวข้อเนื้อหา	เวลาเรียน		กิจกรรม
		ทฤษฎี	ปฏิบัติ	
1	ความรู้เกี่ยวกับการทำลายน้	1 ชม.		บรรยาย
2	การเลือกวัสดุอุปกรณ์และวัตถุดิบ	2 ชม.	2 ชม.	บรรยาย/สาธิต/ปฏิบัติ
3	สุนัขลักษณะในการทำลายน้	1 ชม.	2 ชม.	บรรยาย/สาธิต/ปฏิบัติ
4	เทคนิคการปรุงลายน้	1 ชม.	4 ชม.	บรรยาย/สาธิต/ปฏิบัติ
5	การคำนวณจุดคุ้มทุนและการตั้งราคาขาย	1 ชม.		บรรยาย
รวมตลอดหลักสูตร		6 ชม.	8 ชม.	

## เกณฑ์การวัดและประเมินผล

ช่วงคะแนน	ระดับผลการเรียน
คะแนน 80-100	4
คะแนน 70-79	3
คะแนน 60-69	2
คะแนน 50-59	1
คะแนน 0-49	0

**หมายเหตุ** ผู้เข้ารับการฝึกอบรมต้องมีเวลาเรียนไม่น้อยกว่า 8๐%

## วัสดุอุปกรณ์

- เอกสารประกอบการสอน
- อุปกรณ์ในการทำลาบยโสธร เช่น มีด เชียง หมอ ทัพพี เต้าแก๊ส ฯลฯ
- วัตถุดิบในการทำลาบ เช่น เนื้อ พริก ข้าวคั่ว ต้นหอม หัวหอม สระแหน่

## แหล่งศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติม

- ร้านลาบยโสธร
- อินเทอร์เน็ต
- ศูนย์วิทยบริการ วิทยาลัยชุมชนยโสธร ตำบลสำราญ อำเภอเมือง จังหวัดยโสธร

จำนวนผู้เข้ารับการฝึกอบรม 30 คน

## ระยะเวลาในการฝึกอบรม

ปีงบประมาณ 2559

## สถานที่ในการฝึกอบรม

จังหวัดยโสธร

## ศัภภาพผู้สอนและอาจารย์ประจำหลักสูตร

ที่	ชื่อ - สกุล	คุณวุฒิทางการศึกษา	ตำแหน่ง/ประสบการณ์
1	นางวิไล สุตโท	ม.6	- เปิดร้านลาบยโสสามเพี้ย 2
2	นายโสภณศักดิ์ ประภา รัมย์	ม.6	- เปิดร้านลาบโสเจริญ
3	นางราตรี พันธุ์ทอง	ม.6	- เปิดร้านลาบยายอ้วนก้อยลาบ
4	นางสมจันทร์ ยุธรรม์	ม.6	- เปิดร้านลาบยายนาง
5	นายอภิชาติ ผาจำปา	ม.6	- เปิดร้านลาบยโสทุ่งแต้
6	นางมณฑนา พุฒตาล	ม.6	- เปิดร้านลาบคอนนม

7	นายกันต์ โชค กลางเดือน	ปริญญาโท ศศ.ม. (รัฐ ประ ศาส น ศาส ตร์ มหาบัณฑิต)	- สอนสังคมศาสตร์ - วิจัยโครงการเสริมสร้างความเข้มแข็งของชุมชน การศึกษาสุตรลาบที่เหมาะสมตามภูมิปัญญาจังหวัด ยโสธร
8	นางสาวสุริศา กัณหา	ปริญญาโท กศ.ม. (ภาษาอังกฤษ)	- สอนภาษาอังกฤษ - วิจัยโครงการเสริมสร้างความเข้มแข็งของชุมชน การศึกษาสุตรลาบที่เหมาะสมตามภูมิปัญญาจังหวัด ยโสธร
9	นางสาวสหขวัญ โรจนคุณธรรม	ปริญญาโท วท.ม. (อาหารและเทคโนโลยี)	- สอนวิทยาศาสตร์เพื่อคุณภาพชีวิต - วิจัยโครงการเสริมสร้างความเข้มแข็งของชุมชน การศึกษาสุตรลาบที่เหมาะสมตามภูมิปัญญาจังหวัด ยโสธร
10	นายมิตรประชา ดาชาพิมพ์	ปริญญาโท (ศศ.ม) สังคมศาสตร์เพื่อการ พัฒนา	- สอนสังคมไทยกับการพัฒนา - วิจัยโครงการเสริมสร้างความเข้มแข็งของชุมชน การศึกษาสุตรลาบที่เหมาะสมตามภูมิปัญญาจังหวัด ยโสธร
11	ผู้สอนอื่นๆที่เห็นตามสมควร		