

หัวข้อการศึกษาค้นคว้าอิสระ การสร้างหนังสืออ่านเพิ่มเติม เรื่อง กล้วยน้ำว่า
สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดนครสวรรค์
ชื่อและนามสกุล นายชินวัฒน์ กุลสวัสดิ์
แขนงวิชา หลักสูตรและการสอน
สาขาวิชา ศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช
อาจารย์ที่ปรึกษา รองศาสตราจารย์ผุสดี กุญอินทร์

คณะกรรมการสอบการศึกษาค้นคว้าอิสระได้ให้ความเห็นชอบการศึกษาค้นคว้าอิสระ
ฉบับนี้แล้ว

.....ประธานกรรมการ
(รองศาสตราจารย์ผุสดี กุญอินทร์)

.....กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ธีรยุทธ เสนิงวงศ์ ณ อยุธยา)

คณะกรรมการบัณฑิตศึกษา ประจำสาขาวิชาศึกษาศาสตร์ อนุมัติให้รับการศึกษา
ค้นคว้าอิสระฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต
แขนงวิชาหลักสูตรและการสอน สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช

.....
(รองศาสตราจารย์ ดร. ทวีศักดิ์ จินดานุรักษ์)
ประธานกรรมการประจำสาขาวิชาศึกษาศาสตร์
วันที่ 9 เดือน กรกฎาคม พ.ศ. 2551

ชื่องานการศึกษาค้นคว้าอิสระ การสร้างหนังสืออ่านเพิ่มเติม เรื่อง กล้วยน้ำว่า
 สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดนครสวรรค์
ชื่อผู้ศึกษา นายชินวัฒน์ กุลสวัสดิ์ **ปริญญา** ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต (หลักสูตรและการสอน)
อาจารย์ที่ปรึกษา รองศาสตราจารย์ ผุสดี ภูอินทร์ **ปีการศึกษา** 2550

บทคัดย่อ

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) สร้างหนังสืออ่านเพิ่มเติม เรื่อง กล้วยน้ำว่า สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดนครสวรรค์ และ (2) ตรวจสอบคุณภาพของหนังสืออ่านเพิ่มเติม เรื่อง กล้วยน้ำว่า สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดนครสวรรค์

การตรวจสอบคุณภาพของหนังสืออ่านเพิ่มเติม ได้ดำเนินการ โดยใช้ผู้ทรงคุณวุฒิด้านเนื้อหา และการใช้ภาษารวม 5 คน และให้นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 13 คน อ่านหนังสือ และประเมินคุณภาพของหนังสือ โดยตอบแบบสอบถาม การวิเคราะห์ผลการตรวจสอบคุณภาพใช้การหาค่าดัชนีความสอดคล้องและการหาค่าเฉลี่ย

ผลการศึกษาค้นคว้ามีดังนี้ (1) หนังสืออ่านเพิ่มเติม เรื่อง กล้วยน้ำว่าสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดนครสวรรค์ มีเนื้อหา 3 บท ได้แก่ บทที่ 1 เรื่องราวของกล้วยน้ำว่า บทที่ 2 การปลูกกล้วย และบทที่ 3 ประโยชน์ของกล้วยน้ำว่า รวมทั้งมีภาพประกอบ และกิจกรรมท้ายบท (2) การตรวจสอบคุณภาพของหนังสือจากผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน ด้านลักษณะของหนังสือ เนื้อหา การใช้ภาษา และภาพประกอบ มีค่าดัชนีความสอดคล้องโดยเฉลี่ยเท่ากับ 0.78 และ (3) การประเมินคุณภาพหนังสือ โดยนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ของโรงเรียนบ้านเทพมงคลทอง จังหวัดนครสวรรค์ จำนวน 13 คน มีค่าเฉลี่ยโดยรวมเท่ากับ 4.10 สรุปได้ว่าเป็นหนังสือที่มีคุณภาพในระดับเหมาะสมมาก

คำสำคัญ หนังสืออ่านเพิ่มเติม กล้วยน้ำว่า ประถมศึกษา

กิตติกรรมประกาศ

การทำรายงานการศึกษาค้นคว้าอิสระฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยความกรุณาเป็นอย่างยิ่งจาก
รองศาสตราจารย์ ศุภศิ ฎฎอินทร์ ที่ได้กรุณาให้คำแนะนำและติดตามอย่างใกล้ชิดตลอดมานับตั้งแต่
เริ่มต้นจนกระทั่งงานสำเร็จเรียบร้อยสมบูรณ์ และรองศาสตราจารย์ธีรยุทธ เสนีวงศ์ ณ อยุธยา
กรรมการสอบผู้ศึกษาผู้ศึกษาซึ่งในความกรุณาของท่านเป็นอย่างยิ่ง

ขอขอบพระคุณ ผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านที่ได้ให้ความอนุเคราะห์แก้ไข และให้ข้อเสนอแนะ
ในการสร้างหนังสืออ่านเพิ่มเติม จนทำให้การศึกษาค้นคว้าอิสระครั้งนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยดี

ขอขอบคุณนักเรียนโรงเรียนบ้านเทพมงคลทอง อำเภอแม่वंก จังหวัดนครสวรรค์ ที่ได้
แสดงความคิดเห็นต่อหนังสืออ่านเพิ่มเติมจนทำให้การศึกษาค้นคว้าอิสระในครั้งนี้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

นอกจากนี้ผู้ศึกษาขอขอบคุณคณาจารย์สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัย-
ธรรมาริราช เพื่อนนักศึกษา สมาชิกในครอบครัวของผู้ศึกษา และผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทุกท่านที่ได้กรุณา
ให้ความสนับสนุน ช่วยเหลือ และให้กำลังใจตลอดมา

ชินวัฒน์ กุลสวัสดิ์

พฤษภาคม 2551

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
กิตติกรรมประกาศ.....	จ
สารบัญภาพ.....	ช
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของเรื่องที่เขียน.....	1
วัตถุประสงค์ของการสร้างหนังสืออ่านเพิ่มเติม.....	3
ขอบเขตของการสร้างหนังสืออ่านเพิ่มเติม.....	3
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	15
การสร้างหนังสืออ่านเพิ่มเติม.....	17
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	22
บทที่ 2 หนังสืออ่านเพิ่มเติมเรื่องกล้วยน้ำว้า.....	23
บทที่ 3 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	87
สรุปผลการสร้างหนังสืออ่านเพิ่มเติม.....	87
อภิปรายผลการสร้างหนังสือ.....	89
ข้อเสนอแนะ.....	91
บรรณานุกรม.....	92
ภาคผนวก	
ก รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ.....	95
ข แบบตรวจสอบคุณภาพของหนังสืออ่านเพิ่มเติม.....	97
ประวัติผู้ศึกษา.....	104

สารบัญภาพ

หน้า

ภาพปกหนังสืออ่านเพิ่มเติม เรื่อง กล้วยน้ำว้า สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6	
จังหวัดนครสวรรค์.....	24
ภาพที่ 1 กล้วยน้ำว้า.....	29
ภาพที่ 2 กล้วยน้ำว้าที่กำลังออกปลีติดผล.....	30
ภาพที่ 3 กล้วยน้ำว้าเหลือง.....	33
ภาพที่ 4 กล้วยน้ำว้าแดง.....	33
ภาพที่ 5 กล้วยน้ำว้าขาว.....	33
ภาพที่ 6 กล้วยน้ำว้าดำ.....	33
ภาพที่ 7 กล้วยน้ำว้าที่ตัดปลีออกแล้ว.....	34
ภาพที่ 8 หน่อกล้วยน้ำว้าที่เตรียมไว้ปลูก.....	39
ภาพที่ 9 หน่ออ่อน.....	40
ภาพที่ 10 หน่อใบแคบ หรือหน่อใบดาบ.....	40
ภาพที่ 11 หน่อใบกว้าง.....	41
ภาพที่ 12 หน่อแก่.....	42
ภาพที่ 13 กล้วยน้ำว้าที่แม่ค้านำมาขาย.....	48
ภาพที่ 14 กล้วยน้ำว้าสุก.....	50
ภาพที่ 15 ห่อทรงเตี้ย.....	67
ภาพที่ 16 ห่อทรงสูง.....	68
ภาพที่ 17 ห่อข้าวต้มมัด.....	69
ภาพที่ 18 แม่ค้าทำข้าวเหนียวปิ้ง.....	70
ภาพที่ 19 ทำบายศรี.....	71
ภาพที่ 20 ขนมกล้วยแขก.....	82

บทที่ 1

บทนำ

1. ความเป็นมาและความสำคัญของเรื่องที่เขียน

ในสังคมโลกยุคปัจจุบัน ความรู้เป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้มนุษย์สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างเท่าทันกับความเปลี่ยนแปลงของโลกที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็วตามกระแสของโลกาภิวัตน์ ผู้ซึ่งมีความรู้สามารถตัดสินใจแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตได้เป็นอย่างดี การจะมีภูมิความรู้เกิดขึ้นภายในตัวนั้นต้องอาศัยการแสวงหาความรู้ การแสวงหาความรู้นั้นมีได้หลายทาง แต่ทางหนึ่งที่ใช้กันมานานแล้วคือ การแสวงหาความรู้โดยอาศัยการอ่าน ไม่ว่าจะผ่านไบนานเท่าไร แม้จะมีเครื่องมือในการแสวงหาความรู้ที่ทันสมัย เช่น การค้นหาข้อมูลผ่านคอมพิวเตอร์ แต่ก็คงปฏิเสธไม่ได้ว่า การอ่านจากหนังสือก็เป็นวิธีที่ใช้กันได้อยู่ และยังใช้กันมานานจนถึงทุกวันนี้ ซึ่งเป็นสิ่งที่ไม่ต้องใช้พลังงานไฟฟ้าในการขับเคลื่อนเพื่อให้ได้มาซึ่งข้อมูล ในยุคที่พลังงานน้ำมันกำลังมีราคาแพง ไฟฟ้าขึ้นราคา วิธีที่ไม่ต้องพึ่งพลังงานน้ำมันและไฟฟ้าในการหาข้อมูลก็คือ การอ่านจากหนังสือ ไม่ต้องกลัวปัญหาค้นหาข้อมูลไม่ได้เพราะระบบคอมพิวเตอร์ล่มหรือมีการเปลี่ยนแปลงข้อมูล ทำให้ความรู้คลาดเคลื่อน

หนังสือสำหรับอ่านจึงยังคงเป็นวิธีที่ใช้ได้กับทุกยุคทุกสมัย เป็นวิธีที่ประหยัด และสามารถทบทวนข้อมูลได้หลายครั้ง เพียงนำมาอ่านซ้ำ สะดวก แม้อินเทอร์เน็ต กั้นการไฟฟ้าและพลังงานเข้าไปไม่ถึง ก็สามารถเรียนรู้ได้ หนังสือจึงเป็นแหล่งความรู้ ใช้ศึกษาเพิ่มเติมความรู้ในด้านที่ผู้อ่านมีความสนใจให้ความรู้ได้ไม่จำกัดเวลา ทั้งยังทำให้เกิดจินตนาการ และความคิดในขณะที่อ่าน สามารถพกพาไปได้ทุกที่ และอ่านได้ทุกเมื่อที่ต้องการอ่าน โดยผู้อ่านจะได้ความรู้ที่ผ่านประสาทสัมผัสหลายทาง ทั้งทางตาในการอ่าน ทางสมองในการคิดไตร่ตรอง และการจดจำในสิ่งสำคัญของเรื่องที่อ่าน และรู้จักนำมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตได้เป็นอย่างดี

หนังสืออ่านเพิ่มเติมสามารถช่วยแนะนำความรู้ และเส้นทางในการประกอบอาชีพได้ หนังสือจะช่วยบอกแนวทางในการประกอบอาชีพต่างๆ ทำให้รู้ขั้นตอนในการประกอบอาชีพ และการประกอบอาชีพให้ประสบความสำเร็จ และมีอาชีพหลากหลายให้ผู้อ่านซึ่งมีความสนใจได้เลือก

ตามความถนัดของตน หนังสือจึงเป็นเสมือนเพื่อนที่ให้คำปรึกษา และชี้ช่องทางในการแก้ปัญหาในการประกอบอาชีพให้กับผู้อ่าน ได้เลือกให้เหมาะกับตนเอง

หนังสือมีคุณค่าทั้งในความรู้ ให้ความรู้ ศิลปะ วิทยาการ คุณธรรม ค่านิยม สืบทอดวัฒนธรรม มรดก และเอกลักษณ์ประจำชาติให้คงอยู่โดยผ่านสู่ผู้อ่าน นำไปประยุกต์ใช้ในการดำรงชีวิตได้อย่างเหมาะสม สอดคล้องกับความเปลี่ยนแปลงของโลก ให้สามารถดำรงอยู่ได้อย่างมีศักดิ์ศรี คงความดีงาม อันเป็นเอกลักษณ์ของชาติไว้ และยังมีความรู้ที่จะใช้แก้ปัญหาที่จะผ่านเข้ามาได้อย่างผู้มีวิจรรย์ญาณ ไม่ได้ไปตามกระแสของ โลกาภิวัดน์โดยขาดการพิจารณา

สำหรับนักเรียน นอกจากการได้ความรู้จากหนังสือเรียนแล้ว ยังมีหนังสืออ่านเพิ่มเติมอีกด้วย สาเหตุที่มีหนังสืออ่านเพิ่มเติมขึ้น ก็เพื่อให้มีหนังสือที่เหมาะสมกับวัยของผู้เรียน ผู้เรียนย่อมต้องการหนังสือที่เหมาะสมกับความสนใจ และวัยของตน การสร้างหนังสืออ่านเพิ่มเติมจึงต้องสร้างให้เหมาะสมกับวัยของผู้เรียน อันจะจูงใจทำให้ผู้เรียนสนใจ และอยากอ่านหนังสือ เมื่ออ่านก็จะได้รับความรู้ และแนวคิดที่ผู้เขียนต้องการถ่ายทอดให้ผู้อ่านนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตได้ ทั้งยังสามารถสอดแทรกความเป็นอยู่ของท้องถิ่น วัฒนธรรมอันทรงคุณค่า และความเป็นชาติเอาไว้ไม่ให้สูญหาย

ดังนั้นจึงควรมีหนังสืออ่านเพิ่มเติมที่เหมาะสมกับวัยของผู้อ่านหรือผู้เรียน ที่สอดแทรก วัฒนธรรม ความเป็นเอกลักษณ์ของท้องถิ่นเอาไว้ เพื่อให้เกิดการสืบทอดทางวัฒนธรรมที่ดงามเอาไว้สู่คนรุ่นต่อไป ผู้สร้างหนังสือสามารถนำภูมิปัญญาในท้องถิ่นมาเป็นข้อมูลในการสร้างหนังสืออ่านเพิ่มเติมในแต่ละท้องถิ่น ที่มีวัฒนธรรมที่เหมือน หรือแตกต่างกัน ได้อย่างเหมาะสม เป็นการธำรงรักษาความเป็นชาติ ความรู้ของบรรพชนไม่ให้สิ้นไป ผู้เขียนได้สร้างหนังสืออ่านเพิ่มเติมเรื่องกล้วยน้ำว้าสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ขึ้น เพื่อให้เห็นว่ากล้วยน้ำว้าเป็นพืชที่มีคุณค่าทาง เศรษฐกิจ และมีคุณค่าทางอาหาร มีสรรพคุณในทางยา มีประโยชน์ต่อสุขภาพ ทั้งยังนิยมปลูกกันแพร่หลายในจังหวัดนครสวรรค์ ซึ่งตามบ้านของผู้เรียนก็มีปลูกไว้ หากได้รับความรู้ก็จะทำให้เกิดความรักและหวงแหนรู้จักดูแลพันธุ์กล้วยน้ำว้า และรู้จักใช้ประโยชน์ ทั้งในด้านการดูแลสุขภาพของคน และการส่งเสริมอาชีพได้เป็นอย่างดี ผู้เขียนจึงได้คิดสร้างหนังสืออ่านเพิ่มเติมนี้ขึ้น

หนังสืออ่านเพิ่มเติมเรื่องกล้วยน้ำว้าสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดนครสวรรค์ ที่ผู้เขียนได้เรียบเรียงขึ้นนี้เพื่อประโยชน์ของการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงตามแนวพระราชดำริสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวที่ทรงพระราชทานไว้แก่ประชาชนชาวไทย เพื่อให้ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดนครสวรรค์ได้เรียนรู้เรื่องราวเกี่ยวกับกล้วยน้ำว้า และประโยชน์จากกล้วยน้ำว้าที่คนไทยได้นำมาใช้มานานเพื่อให้เกิดจิตสำนึกในการรักและหวงแหนมรดกทางวัฒนธรรมของไทยให้ดำรงอยู่ไปสู่ชนรุ่นต่อไป และรู้คุณค่าของการรู้จักใช้ชีวิตอย่างพอเพียง ในวิถีของความเป็นไทย

2. วัตถุประสงค์ของการสร้างหนังสืออ่านเพิ่มเติม

- 2.1 เพื่อสร้างหนังสืออ่านเพิ่มเติม เรื่อง กล้วยน้ำว้าสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดนครสวรรค์
- 2.2 เพื่อตรวจสอบคุณภาพของหนังสืออ่านเพิ่มเติมเรื่องกล้วยน้ำว้าสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดนครสวรรค์

3. ขอบเขตของการสร้างหนังสืออ่านเพิ่มเติม

3.1 หนังสืออ่านเพิ่มเติมเรื่องกล้วยน้ำว้าสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดนครสวรรค์มีเนื้อหาประกอบด้วย เรื่องราวของกล้วยน้ำว้า การปลูกกล้วย และประโยชน์ของกล้วยน้ำว้า

3.2 การตรวจสอบคุณภาพหนังสืออ่านเพิ่มเติมเรื่องกล้วยน้ำว้าสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดนครสวรรค์ตรวจสอบโดยผู้ทรงคุณวุฒิด้านลักษณะของหนังสือ ด้านเนื้อหา และด้านการใช้ภาษา รวม 5 คน และสอบถามความคิดเห็นของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 13 คน

4. วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

ในการเขียนหนังสืออ่านเพิ่มเติมเรื่องกล้วยน้ำว้าสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดนครสวรรค์ ผู้ศึกษาได้ค้นคว้าจากเอกสารงานวิจัยในประเด็นต่อไปนี้

- 4.1 หนังสืออ่านเพิ่มเติม
- 4.2 กล้วยน้ำว้า
- 4.3 จังหวัดนครสวรรค์
- 4.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
- 4.1 หนังสืออ่านเพิ่มเติม

4.1.1 ความหมายของการอ่าน

ความหมายของการอ่าน มีหลายระดับ ในความหมายแรก การอ่าน หมายถึง การใช้สายตาสังเกตและแยกแยะตัวหนังสือเป็น ออกเสียงให้ตรงกับคำที่อ่าน แปลความหมายของคำได้ รู้ส่วนประกอบของคำ รู้เสียงสูงต่ำ ความหมายนี้เป็นการอ่านของเด็กในระดับประถมศึกษา (พัชจิรา จันทร์คำ 2547: 11)

การอ่านในอีกความหมายหนึ่ง หมายถึง การแปลความหมายของตัวอักษร ออกมาเป็นความคิด และนำความคิดนั้นไปใช้ให้เกิดประโยชน์ ตัวอักษรคือ เครื่องมือแทนคำพูดและคำพูดก็เป็นเพียงเสียงที่ใช้แทนของจริง จัดเป็นการอ่านที่ผู้อ่านมีพฤติกรรมทางสมองก้าวไปอีกขั้นหนึ่งสามารถพิจารณาได้อย่างลึกซึ้งและแตกฉานในข้อความที่อ่าน เกิดความคิดสร้างสรรค์จากการอ่าน และสามารถถ่ายทอดความคิดนั้นมาใช้ให้เป็นประโยชน์ในชีวิตประจำวันของตนเองและผู้อื่นอีกด้วย (พัชจิรา จันทร์คำ 2547: 11-12)

การอ่าน หมายถึง กระบวนการที่ผู้อ่านรับรู้สารซึ่งเป็นความรู้ ความคิด ความรู้สึก และความคิดเห็นที่ผู้เขียนถ่ายทอดออกมาเป็นลายลักษณ์อักษร การที่ผู้อ่านจะเข้าใจสาร ได้มากน้อยเพียงไร ขึ้นอยู่กับประสบการณ์และความสามารถในการคิด (มณีรัตน์ สุขโชติรัตน์ 2548: 18)

การอ่านหนังสือ เป็นการเก็บรวบรวมความคิดที่ปรากฏอยู่ในหนังสืออ่านนั้น ควรมึคติประจำใจว่า จะต้องอ่านเอาเรื่อง เอาความคิด จากหนังสือนั้นให้ได้ ขณะที่อ่านควรใช้ความคิดตามไปด้วย

ต้องอ่านอย่างตั้งใจจริง การอ่านด้วยความพิถีพิถันจะช่วยให้ได้รับความรู้ความเข้าใจอย่างถ่องแท้ เป็นการก่อให้เกิดสติปัญญาตามมาในขั้นสุดท้าย (สมบัติ จำปาเงิน และสำเนียง มณีกาญจน์ 2548: 14)

การอ่านเป็นเครื่องมือสำคัญที่สุดในการแสวงหาความรู้ เป็นสิ่งที่ส่งเสริมความคิดอ่าน และความฉลาดรอบรู้ (วิจิตรา แสงพลสิทธิ์ 2522: 134)

การอ่านเป็นสิ่งจำเป็นและใช้ประโยชน์แก่นุชย์ทุกด้าน และทุกโอกาสทั้งในด้านการศึกษาค้นคว้าความรู้ การประกอบอาชีพ และการพักผ่อนหย่อนใจ การอ่านช่วยส่งเสริมความรู้ ความคิดของคนเราให้เพิ่มพูนขึ้น (ฉวีลักษณ์ บุญยะกาญจน์ 2524: 16)

การอ่านเป็นกุญแจพิเศษไขไขความรู้ทำให้เกิดปัญญา ได้ความรู้มากมาย ทำให้จิตใจเป็นสุข มีความรู้ทันสมัย ประเทศที่ประชากรมีความรู้ ย่อมทำให้การพัฒนาประเทศเป็นไปได้ง่ายขึ้น การอ่านเป็นกระบวนการสำคัญที่จะสามารถทำให้มนุษย์ได้ใช้แสวงหาความรู้ การอ่านมีคุณค่าสามารถทำให้พลเมืองและสังคมมีสภาพความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น (จ้อย นันทวิชรินทร์ 2530: 1)

จากความหมายการอ่านข้างต้น สรุปได้ว่าการอ่านเป็นการแปลความหมายตามสัญลักษณ์ที่เรียกว่าตัวหนังสือ โดยใช้ประสบการณ์และความสามารถในการคิดและกระบวนการทางปัญญาเพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ตรงกันระหว่างผู้ส่งสารกับผู้รับสาร

4.1.2 ความสำคัญของการอ่าน

การอ่านหนังสือของแต่ละคนนั้น จะแตกต่างกันออกไปตามความมุ่งหมายของคนอ่านเป็นประการสำคัญ เช่น ถ้าผู้อ่านต้องการอ่านเพื่อหาคำตอบอย่างใดอย่างหนึ่ง ผู้อ่านจำเป็นต้องรู้จักหนังสือ หรือรู้จักลักษณะของเรื่องนั้น เพื่อช่วยในการค้นหาคำตอบได้รวดเร็ว ถ้าอ่านเพื่อความเพลิดเพลินผู้อ่านก็ต้องใช้วิธีอ่านอีกแบบหนึ่ง การอ่านเพื่อความมุ่งหมายอย่างหนึ่ง ๆ จึงทำให้ลักษณะวิธีอ่านแตกต่างกันออกไป การที่เราอ่านหนังสือมาก ได้ยินได้ฟังมาก ๆ ทำให้เราได้ชื่อว่าเป็น พหูสูต คือเป็นผู้ที่ได้ยิน ได้ฟังและได้อ่านมาก ความเป็นพหูสูตทำให้เรามีความเจริญก้าวหน้าในชีวิต เพราะถ้าเราอ่านจับใจความเรื่องราวต่าง ๆ และกำหนดจดจำไว้ได้มาก ๆ เปรียบเสมือนเรามีขุมทรัพย์แห่งความรู้ อยู่ในคลังมาก ๆ ก็จะอำนวยความสะดวกให้เราได้มาก ถ้าเราต้องการเอาออกมาใช้เมื่อใดก็จะใช้ได้ทันที (พัฒนจิรา จันทร์คำ 2547: 13-16)

4.1.3 ความหมายของหนังสืออ่านเพิ่มเติม

กระทรวงศึกษาธิการ ได้ให้ความหมายของหนังสืออ่านเพิ่มเติมว่า ได้แก่หนังสือที่มีสาระอิงหลักสูตร สำหรับให้นักเรียนอ่านเพื่อศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมด้วยตนเองตามความเหมาะสมของวัยและความสามารถในการอ่านของแต่ละคน (ถวัลย์ มาศจรัส 2548: 1)

จินตนา ไบกาชุย (2536: 132-133) กล่าวถึงหนังสืออ่านเพิ่มเติม ว่าเป็นหนังสือที่มีสาระอิงหลักสูตร สำหรับให้นักเรียนอ่านเพื่อศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมด้วยตนเองตามความเหมาะสมของแต่ละวัย และความสามารถของแต่ละบุคคล โดยครูที่สอนในระดับประถมศึกษาและมัธยมศึกษามีโอกาสจัดทำขึ้น เพื่อประโยชน์ในการจัดการเรียนการสอน

หนังสืออ่านเพิ่มเติมจึงเป็นหนังสือที่บรรจุความรู้ซึ่งอาจจะเป็นความรู้ส่วนใดส่วนหนึ่งของหลักสูตร หรือความรู้เรื่องใดเรื่องหนึ่งซึ่งเป็นประโยชน์เสริมประสบการณ์ให้แก่ผู้อ่าน มีลักษณะการเขียนแตกต่างกันทั้งในแง่สารประโยชน์โดยตรง สาระคดี บันเทิงคดี แต่เน้นหนักไปในแง่สารประโยชน์มากกว่าความบันเทิง การเน้นในการให้สารประโยชน์ความรู้และสติปัญญา เป็นจุดประสงค์สำคัญของการเขียนหนังสืออ่านเพิ่มเติม นิยมเขียนให้อ่านเพิ่มเติมหรือประกอบวิชาใดวิชาหนึ่ง หนังสืออ่านเพิ่มเติมในสมัยก่อนเรียกชื่อว่า หนังสืออ่านประกอบ

4.1.4 ลักษณะของหนังสืออ่านเพิ่มเติม

กรมวิชาการ (2532: 144) กล่าวถึงลักษณะของหนังสืออ่านเพิ่มเติมว่า เป็นหนังสือที่เขียนจากรายวิชาต่างๆที่กำหนดไว้ในหลักสูตร แล้วนำหัวข้อหนึ่งที่ผู้เขียนมีประสบการณ์ มีความรู้ความชำนาญ เชี่ยวชาญอย่างกระจ่างในฐานะที่เป็นผู้สอนในวิชานั้นๆตลอดจนได้มีการศึกษาค้นคว้ารายละเอียดเนื้อหาไว้เป็นอย่างดีหรืออาจจะนำปัญหาที่เกิดขึ้นในห้องเรียนซึ่งนักเรียนไม่สามารถจะหาความรู้จากแหล่งอื่นๆจัดทำเป็นหนังสืออ่านเพิ่มเติม เขียนและทดลองให้นักเรียนอ่านหรือใช้แล้วนำมาปรับปรุง และสามารถจัดทำเป็นหนังสือเสริมประสบการณ์ใช้ประกอบการเรียนการสอนของตนได้

4.1.5 แนวทางการสร้างหนังสืออ่านเพิ่มเติม

การเขียนหนังสืออ่านเพิ่มเติมควรวางแผนการเขียนไว้ล่วงหน้า เพื่อใช้เป็นแนวทางในการเขียน แนวการสร้างหนังสืออ่านเพิ่มเติมมีดังนี้ (จินตนา ไบกาชุย 2536: 147-173 และสมพร จารุณัฐ 2541: 107 – 128)

1) การกำหนดประเภทของหนังสือ

ถ้าต้องการให้หนังสืออ่านเพิ่มเติมที่สร้างมีคุณค่าเพิ่มขึ้น นอกจากจะสร้างตามลักษณะที่กรมวิชาการกำหนดแล้ว ควรคำนึงถึงรูปลักษณะและประโยชน์ใช้สอย รวมทั้งความถนัดและความชำนาญของคนที่มืออยู่ว่ามีความชำนาญในการสร้างหนังสืออ่านเพิ่มเติมประเภทใด เช่น สารคดี บันเทิงคดี นิทานหรือบทร้อยกรอง เป็นต้น

2) การกำหนดวัตถุประสงค์

การกำหนดวัตถุประสงค์ที่ชัดเจนของการสร้างหนังสืออ่านเพิ่มเติมไว้ก่อนจะทำให้ผู้สร้างไม่ออกนอกกรอบที่จะเขียน รวมทั้งทำให้ผู้อ่านทราบในทันทีว่าผู้เขียนต้องการสื่อเรื่องใดแก่ผู้อ่าน วัตถุประสงค์จะปรากฏอยู่ในคำนำ คำชี้แจงของผู้เขียนในบทนำก็ได้ โดยนิยมเขียนในจุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

3) การกำหนดระดับผู้อ่านหรือกลุ่มเป้าหมาย

ในการสร้างหนังสืออ่านเพิ่มเติม ผู้สร้างจะต้องทราบว่าผู้อ่านของตนคือใคร คำนึงถึง เพศ วัย ระดับการศึกษา ความสนใจในการอ่าน ความสนใจทั่วไปในสังคมรอบตัว หรือความสนใจพิเศษ รวมทั้งจุดเด่นจุดด้อยในเรื่องต่างๆ เพื่อกำหนดกรอบ กฎเกณฑ์ในการเขียน สามารถสื่อสารได้ตรงกับผู้อ่านอย่างมีประสิทธิภาพและมีประสิทธิผล

4) การกำหนดเนื้อหา

ผู้ที่ต้องการจะสร้างหนังสืออ่านเพิ่มเติมควรมีแรงบันดาลใจ ปรารถนาที่จะเขียน และต้องมีความเข้าใจตนเองก่อนว่าจะเขียนอะไร จะหาสิ่งที่ตนเองจะเขียนได้จากที่ใด รายละเอียดของเนื้อหาจะ ไปค้นคว้าได้จากที่ไหน และสำคัญก็คือควรเขียนในสิ่งที่ตนเองรู้ ดีกว่าเขียนในสิ่งที่ตนเองยังไม่กระจ่างชัด สำหรับแหล่งข้อมูลที่ผู้สร้างหนังสืออ่านเพิ่มเติมจะสามารถค้นคว้าหาเนื้อหาที่จะนำมา

เขียนนั้นมีอยู่ 3 แห่ง คือ 1) จากหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544 2) สิ่งแวดล้อมในสังคมและสภาพท้องถิ่น 3) ความสนใจและความต้องการอ่านของเด็กแต่ละวัย

5) การกำหนดหัวข้อเรื่อง

หลักการสำคัญในการเลือกหัวข้อเรื่องที่ผู้สร้างจะเขียนลงในหนังสืออ่านเพิ่มเติม จะต้องเป็นเรื่องที่ผู้เขียนมีความสนใจ มีความถนัด มีความเชี่ยวชาญ รู้ข้อมูลและแหล่งที่จะค้นคว้า ตลอดจนได้เคยมีการเขียนหรือค้นคว้าด้วยตนเองมาก่อน หรืออาจจะใช้เอกสารประกอบคำสอนของตนมาดัดแปลงเขียนใหม่ให้มีลักษณะการเขียนที่ดี เพิ่มเติมรายละเอียดข้อมูลที่ทันสมัยขึ้น สิ่งที่น่าพิจารณาในการเลือกหัวข้อเรื่องคือ หัวข้อเรื่องควรจะเป็นไปเพื่อสนองการเรียนการสอนในชั้นเรียน หรือในสถานศึกษาที่ผู้เขียนปฏิบัติงานอยู่ โดยหัวข้อเรื่องใหญ่ควรครอบคลุมเนื้อหาของหนังสือทั้งเล่ม เพราะหัวข้อเรื่องนี้ต่อไปภายหลังจากจะตั้งชื่อเรื่องหนังสือก็อาจจะนำมาตั้งเป็นชื่อเรื่อง หรือเป็นส่วนหนึ่งของชื่อเรื่องก็ได้

6) การกำหนดชื่อเรื่อง

ในการวางแผนการสร้างหนังสืออ่านเพิ่มเติมผู้สร้างควรที่จะกำหนดชื่อเรื่องหนังสือที่ตนจะเขียนไว้ล่วงหน้า เพราะชื่อเรื่องจะเกี่ยวพันโยงไปถึงหัวเรื่องที่จะเขียนและขอบข่ายเนื้อหาที่จะกำหนดไว้ในโครงสร้างเนื้อหา หลักการกำหนดชื่อเรื่องของหนังสืออ่านเพิ่มเติมนั้นควรจะเป็นชื่อหัวข้อวิชา ชื่อวิชา ชื่อรายวิชา หรืออาจจะเป็นชื่อหัวข้อเรื่องและชื่อหัวข้อความรู้ที่มีขอบข่ายครอบคลุมเนื้อหาทั้งหมดของหนังสือ ซึ่งควรเป็นชื่อเรียกๆ ที่สื่อความหมายให้ตรงเป้าหมายตามความสำคัญของเนื้อหา หรืออรรถสาระของเนื้อหาหรือประโยชน์ของหนังสือเล่มนั้นๆ นอกจากนี้ชื่อเรื่องควรจะต้องให้น่าสนใจ ชวนให้เปิดอ่าน ทันสมัยเหมาะกับกาลเวลา สั้น กระชับ ใช้คำน้อยแต่มีความชัดเจน จำง่าย ไม่ใช่ตัวย่อ ยกเว้นรหัสวิชา

7) การกำหนดโครงสร้างของเนื้อหา

การกำหนดโครงสร้างเนื้อหาของหนังสืออ่านเพิ่มเติมนั้นจะต้องมีความถูกต้องและใช้เป็น “พิมพ์เขียว” สำหรับการเขียนรายละเอียดของเนื้อหา ผู้เขียนจะต้องศึกษาและรวบรวมข้อมูลให้ได้มากพอสมควรก่อนที่จะลงมือกำหนดโครงสร้างเนื้อหา เพราะจะทำให้มองเห็นภาพรวม และสามารถกำหนดขอบเขตเนื้อหาออกมาในแนวทางที่ต้องการได้ง่ายขึ้น และในการกำหนดโครงสร้าง

เนื้อหาของหนังสืออ่านเพิ่มเติมที่จะสร้างขึ้น ผู้สร้างจะต้องคำนึงถึง โครงสร้างเนื้อหาทางวิชาการเป็นสำคัญ เสนอไปตามลำดับขั้นตอนอย่างเหมาะสม เชื่อมโยงเนื้อหาแต่ละบท แต่ละตอน แต่ละหัวข้อ แต่ละย่อหน้าให้มีความสัมพันธ์ต่อเนื่อกัน เพื่อให้ผู้อ่านเกิดความคิด เกิดความรู้หรือเจตคติในแต่ละเรื่อง ตามวัตถุประสงค์ที่ผู้เขียนได้กำหนดเอาไว้ โดยทั่วไปโครงสร้างเนื้อหา มักจะปรากฏอยู่ในสารบัญหรือคำอธิบายขยายความในบทนำ ซึ่งนอกจากจะบอกเป้าหมายผู้อ่าน วัตถุประสงค์ของการเขียน แล้ว ยังบอกขอบข่ายโครงสร้างของเนื้อหาของหนังสือทั้งเล่ม ได้อีกด้วย

สรุปได้ว่าการสร้างหนังสืออ่านเพิ่มเติมนั้น มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้อ่านหรือผู้เรียนได้เนื้อหาสาระความรู้ และความคิดในวิชาต่างๆ อย่างเข้าใจแจ่มแจ้ง โดยใช้ประกอบการเรียนการสอนของครูในชั้นเรียนหรือใช้สำหรับการค้นคว้าทำรายงานของนักเรียน โดยผู้อ่านเมื่ออ่านแล้วเข้าใจเนื้อหาได้อย่างรวดเร็วและแจ่มแจ้งทั้งที่เป็นร้อยแก้วและร้อยกรอง ดังนั้นผู้สร้างหนังสืออ่านเพิ่มเติมจะต้องคำนึงถึงเนื้อหาที่จะเขียนและวัตถุประสงค์ของการเขียนเป็นสำคัญ

8) การออกแบบภาพประกอบ

การออกแบบภาพประกอบในหนังสืออ่านเพิ่มเติมนั้นมีความสำคัญเพราะจะช่วยดึงดูดความสนใจของผู้อ่าน ส่งเสริมความเข้าใจเรื่องราว เสริมสร้างจินตนาการ และกระตุ้นให้เกิดอารมณ์สะเทือนใจแก่ผู้อ่าน ได้อีกด้วย ดังนั้นการออกแบบภาพประกอบควรจะต้องคำนึงถึงลักษณะของเส้นสีรูปทรงพื้นผิวของภาพและการจัดวางภาพ โดยพิจารณาถึงจุดมุ่งหมายเฉพาะของภาพที่ผู้สร้างหนังสือต้องการออกแบบว่าจะให้ทำหน้าที่เพื่อวัตถุประสงค์ใด ก็จะทำให้หนังสืออ่านเพิ่มเติมที่สร้างขึ้น

มีความน่าสนใจยิ่งขึ้น

นอกจากนี้ยังได้มีแนวทางที่ใช้พิจารณาจัดทำหนังสืออ่านเพิ่มเติมดังนี้

เนื้อเรื่อง (สมพร จารุณี 2538: 13 – 28)

- 1) เนื้อเรื่องสอดคล้องกับจุดประสงค์ ผู้เขียนกำหนดจุดประสงค์ให้ชัดเจน ไม่นำเนื้อหาที่ไม่เกี่ยวข้องมานำเสนอ
- 2) เนื้อหาถูกต้องตามหลักวิชาการของแต่ละสาขา เป็นที่ยอมรับของบุคคลทั่วไป ไม่ขัดต่อระเบียบ ประเพณี วัฒนธรรมของสังคม

- 3) เนื้อเรื่องยากง่ายพอเหมาะกับวัย ประสบการณ์และความสามารถทางสติปัญญาของผู้่านที่ได้รับ
- 4) เนื้อเรื่องสั้นยาวพอเหมาะ ไม่สั้นเกินไป หรือยืดยาวสับสน
- 5) เนื้อเรื่องเหมาะสมกับประสบการณ์ วุฒิภาวะ สภาพแวดล้อมของผู้่านตลอดจนเป็นตัวอย่างที่สมจริงด้วย

การใช้ภาษา (สมพร จารุณัฐ 2538: 23 – 28)

- 1) ศัพท์ มีรายการอธิบายความหมายของศัพท์เฉพาะ ไว้ในหนังสือ เพื่อช่วยให้ผู้่านเกิดความเข้าใจ
- 2) การใช้ภาษา ถูกต้องชัดเจน สละสลวย เข้าใจง่าย และการอธิบายกะทัดรัดไม่วกวน

การใช้ภาพประกอบ (สมพร จารุณัฐ 2538: 108 – 124)

- 1) ภาพช่วยเสริมเนื้อหาสาระและเรื่องราว ภาพทำให้ผู้่านเข้าใจเนื้อหาสาระได้อย่างรวดเร็วและไม่ผิดพลาด
- 2) ภาพช่วยดึงดูดความสนใจ ภาพประกอบมีสีสันหลากหลาย ภาพสวยงามและชัดเจน มีความถูกต้อง และสอดคล้องกับเนื้อหาสาระจะช่วยส่งเสริมความเข้าใจ
- 3) ภาพช่วยเสริมสร้างจินตนาการที่กว้างไกลยิ่งขึ้น เกี่ยวกับสถานที่ เวลา เหตุการณ์ อารมณ์ และความรู้สึก
- 4) ภาพประกอบเป็นภาพถ่าย ทั้งภาพขาวดำและภาพสี สะท้อนให้เห็นสิ่งที่ปรากฏในภาพตามเป็นจริง

การจัดทำรูปเล่ม (พินิจ สุขสันต์ 2540: 47 – 50)

- 1) ขนาดรูปเล่มมี 4 ขนาด คือ

ขนาด 21 x 29.9 เซนติเมตร หรือ ขนาด 8 หน้ายกใหญ่

ขนาด 18.5 x 26 เซนติเมตร หนังสือเรียนขนาดใหญ่ หรือ ขนาด 8 หน้ายก (1 ยก มี 8 หน้า)

ขนาด 14.8 x 21 เซนติเมตร หนังสือเรียนขนาดกลาง หรือ ขนาด 16 หน้ายก (1 ยก มี 16

หน้า)

ขนาด 13 x 18.5 เซนติเมตร หนังสือเรียนขนาดเล็ก หรือขนาด 16 หน้ายก

2) จำนวนหน้าของหนังสือ สำหรับนักเรียนอายุ 10 – 14 ปี เรียนระดับประถมศึกษาตอนปลาย ถึงมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวนหนังสือประมาณ 48 – 100 หน้า

3) ขนาดอักษร สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย 18 พอยท์ ลักษณะของตัวอักษร ได้แก่ ตัวบาง คือตัวอักษรที่อยู่ในหน้าทุกๆ ไป ตัวหนา คือ ตัวอักษรที่เพิ่มความหนา ใช้เน้นหัวข้อเรื่อง ตัวเอน คือตัวอักษรที่ต้องการอธิบายหรือบรรยายได้ภาพ

วิธีเขียนหนังสืออ่านเพิ่มเติม

1) นำสิ่งสำคัญขึ้นมาก่อนเป็นการเร้าใจ แล้วเขียนตาม โครงเรื่องที่วางไว้
2) เสริมแทรกคติพจน์ หรือข้อคิดลงในข้อเขียน ถ้าคติพจน์เป็นร้อยกรอง จะทำให้งานอ่าน และ ผู้อ่านจำได้ดี

3) ควรมีภาพประกอบ เป็นแรงจูงใจให้เด็กอยากอ่านอยากรู้เรื่องเกี่ยวกับภาพนั้น และภาพยังเป็นเครื่องช่วยอธิบายได้อีกด้วย

4.2 กล้วยน้ำว้า

กล้วยน้ำว้ามีชื่ออังกฤษว่า Banana, Culted banana ชื่อวิทยาศาสตร์ *Musa sapientum* Linn., *Musa paradisiacal* var *sapientum* (Linn.) O. Kutze. ชื่อวงศ์ Musaceae ชื่อท้องถิ่น กล้วยได้ กล้วยนาก กล้วยมณีอ่อง (ภาคเหนือ) กล้วยส้ม เจกซอ (สุรินทร์) มะลิอ่อง ยะไข่ (จิตรลดา ชมบุญ 2549: 45-47) เป็นพืชล้มลุก ลำต้นขนาดใหญ่ มีเหง้าอยู่ใต้ดิน ต้นมีกาบสีเขียวอ่อนหุ้มหลายชั้น ใบเดี่ยวเป็นทางยาวกว่า 1 เมตรเรียงเตี้ยกางออกทุกทิศทุกทาง เส้นกลางใบใหญ่และแข็ง หลังใบสีเขียวเข้ม ท้องใบสีเขียวอ่อนและมีสีนวลขาว มีดอกใหญ่สีแดงอิฐเป็นช่อยาวห้อยลงเรียกว่า “หัวปลี” มีลักษณะเป็นกลีบใหญ่ซ้อนทับกัน ช้างในเป็นกลีบสีขาวซ้อนกันต่อมาก็โตขึ้นเป็นผลดิบกลมยาวสีเขียว ออกผลเป็นเครือที่มีอยู่หลายหวีซ้อนกัน ผลสุกมีสีเหลืองทอง ผลกล้วยเหมาะสำหรับกินเมื่อสุก ออกผลหนึ่งครั้งแล้วต้นจะถูกทำลาย ผลดิบมีรสฝาด ใช้แก้ท้องเสีย โรคกระเพาะ ผลสุกมีรสหวาน ใช้เป็นยาระบาย

การปลูกกล้วยน้ำว้าชุดหลุมปลูก 50 X 50 เซนติเมตร ลึก 50 เซนติเมตร ใส่ปุ๋ยคอกผสมหน้าดินรองกันหลุมตากแดดไว้ 7 วันนำหน่อกล้วยตัดรากตัดยอดลงปลูกตั้งกลางหลุมกลบดินกดให้แน่นรดน้ำระยะห่างระหว่างต้น 3-5 เมตร

กล้วยน้ำว้า ใช้ประโยชน์ได้ทุกส่วนตั้งแต่ใบจนถึงรากกล้วย ใช้ประโยชน์ได้ดังนี้ ใบตอง ใช้ประดิษฐ์ภาชนะใส่อาหารในรูปแบบต่างๆ เช่นห่อทรงเตี้ย ห่อทรงสูง กระถางมุงเตียว ห่อขนมกรวย ห่อข้าวต้มมัด ห่อข้าวต้มน้ำวุ้น ห่อข้าวเหนียวปิ้ง บายศรีปากชาม สรรพคุณในทางยาใช้ใบกล้วยรักษา อาการปวดข้อ ตาอักเสบ ทำผ้าพันแผล แก้ผื่นคัน ปูนอน รักษาแผล รักษาแผลสุนัขกัด ก้านกล้วยใช้ทำ ของเล่นเช่น ม้าก้านกล้วย ดาบก้านกล้วย ปืนสั้นปืนยาว สรรพคุณในทางยาใช้ยางจากก้านกล้วยห้าม เลือด แก้ฝีในหู กาบกล้วยใช้ทำเรือกาบกล้วย ยางกล้วยใช้ทำผ้ามัดข้อม พิมพ์ผ้า เจียนลายผ้า หัวปลี หรือคอกกล้วยใช้เป็นอาหาร บำรุงกระดูก ฟัน น้ำหล่อเลี้ยงตา แก้อาการน้ำในหูไม่เท่ากัน บำรุงโลหิต บำรุงประสาท บำรุงหัวใจ บำรุงน้ำนม แก้ปวดหู รักษาโรคหัวใจ เบาหวาน ประจำเดือนขัด แก้ปวด ประจำเดือน ลูกกล้วยหรือผลกล้วยแก้โรคกระเพาะ รักษาอาการท้องเดิน เป็นยาระบาย ยาแก้ท้องเสีย แก้ท้องอืด ป้องกันโรคโลหิตจาง ลดอาการปวดข้อ รักษาความดันโลหิตสูง คอเจ็บ ไตอักเสบ อาหาร ไม้ย่อย บำรุงผิว รักษาโรคบิด บำรุงฟัน แก้ไข้ปากขม ลดกลิ่นปาก แก้อาการอ่อนเพลีย บำรุงกำลัง แก้ ริดสีดวงทวาร เปลือกกล้วยใช้รักษาอาการเคืองตา ระบายเชื้อรา แก้ปวดประจำเดือน รักษาเส้นเท้าแตก ดันกล้วยหรือหยวกกล้วยใช้เป็นอาหารคนและสัตว์ ช่วยล้างท้อง ลดไข้ เหง้ากล้วยมีสรรพคุณในทาง ยาเช่น ขับปัสสาวะ รากกล้วยมีสรรพคุณในทางยา เช่น แก้โรคคอหอยพอก ปัสสาวะขัด ไฟไหม้ น้ำ ร้อนลวก ฝี ปวดฟัน ร้อนใน โลหิตจาง ปวดหัว ผิวหนังถูกแดดเผา ยางกล้วยใช้ดับกลิ่น ล้างแผลสด แผลงัดต่อย จี้เถ่าจากต้นและ ใบกล้วยแก้โรคเรอ ขับพยาธิ

นอกจากนี้เรายังสามารถนำกล้วยมาทำอาหารคาว และอาหารหวานได้ อาหารคาวได้แก่ แกง ส้มหยวกกล้วย แกงเลี้ยงหยวกกล้วย ส้มตำกล้วย ผักกล้วยคิบ ต้มยำไก่หัวปลีย่าง ต้มส้มไส้กล้วย อาหารหวานได้แก่ กล้วยแขก กล้วยกรอบเค็ม กล้วยบวชชี กล้วยห่มผ้า

4.3 จังหวัดนครสวรรค์

นครสวรรค์ เป็นจังหวัดที่ตั้งอยู่ระหว่างภาคกลางและภาคเหนือจึงเป็น “ประตูสู่ ภาคเหนือ” และเป็นศูนย์กลางการคมนาคมที่สำคัญของภาคเหนือตอนล่าง และจังหวัดนี้ยังมี ความสำคัญตรงที่เป็นจุดบรรจบกันของแม่น้ำสายสำคัญ ๆ หรือที่รู้จักกันในนาม “ปากน้ำโพ” แม่น้ำ ปิง วัง ยม และน่านไหลมาบรรจบกันที่นี่กลายเป็นต้นกำเนิดของแม่น้ำเจ้าพระยา แม่น้ำสายสำคัญของ

ประเทศ นอกจากนี้ยังเป็นที่ตั้งของบึงน้ำจืดที่ใหญ่ที่สุดในประเทศไทย คือ บึงบอระเพ็ด ซึ่งอุดมสมบูรณ์ไปด้วยพรรณพืช ฝูงนกนานาชนิด และยังเป็นที่อยู่อาศัยของปลาอีกนับร้อยชนิด เนื่องจากมีอาหารอุดมสมบูรณ์ มีพื้นที่ 9,597.7 ตารางกิโลเมตร

ต้นไม้ประจำจังหวัด ต้นเสลา

ประชากร 1,073,683 คน (พ.ศ. 2550) อันดับที่ 18 ของประเทศไทย

ความหนาแน่น 111,870 คน/ตารางกิโลเมตร อันดับที่ 45 ของประเทศไทย

จังหวัดนครสวรรค์มีอาณาเขตติดต่อกับจังหวัดต่างๆดังนี้

ทิศเหนือ	ติดต่อกับจังหวัดกำแพงเพชรและพิจิตร
ทิศตะวันออก	ติดต่อกับจังหวัดเพชรบูรณ์และลพบุรี
ทิศใต้	ติดต่อกับจังหวัดอุทัยธานี ชัยนาท สิงห์บุรี และลพบุรี
ทิศตะวันตก	ติดต่อกับจังหวัดตาก

จังหวัดนครสวรรค์มี 15 อำเภอดังนี้

อำเภอโกรกพระ	อำเภอเก้าเลี้ยว
อำเภอพยุหะคีรี	อำเภอชุมแสง
อำเภอลาดยาว	อำเภอบรรพตพิสัย
อำเภอท่าตะโก	อำเภอตากาลี
อำเภอหนองบัว	อำเภอตากฟ้า
อำเภอไพศาลี	อำเภอแม่วงก์
อำเภอชุมตาบง	อำเภอแม่เปิน

อำเภอเมืองปากน้ำโพ (<http://th.wikipedia.org>)

สภาพพื้นที่ตามลักษณะภูมิศาสตร์โดยทั่วไป ส่วนใหญ่เป็นที่ราบลุ่มเหมาะแก่การเกษตร เป็นที่ราบประมาณ 3 ใน 4 ของพื้นที่จังหวัด มีแม่น้ำสายสำคัญคือ แม่น้ำปิง แม่น้ำยม และแม่น้ำน่าน ไหลมารวมกันเป็น แม่น้ำเจ้าพระยา ไหลผ่านช่วงกลางของจังหวัด และแบ่งพื้นที่ของจังหวัดออกเป็นด้านตะวันออกและตะวันตก สภาพภูมิประเทศทางด้านทิศตะวันตกของจังหวัด มีภูเขาสลับซับซ้อนและ

ส้มโอ กล้วยไข่ กล้วยน้ำว่าเป็นที่นิยมปลูกกันทั่วไปในทุกพื้นที่ของจังหวัดนครสวรรค์ บริเวณที่ปลูกผลไม้และกล้วยน้ำว่ามากได้แก่ อำเภอ ไกรกพระ

4.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ได้มีผู้ศึกษาเกี่ยวกับการสร้างหนังสืออ่านเพิ่มเติมไว้ดังตัวอย่างต่อไปนี้

สุพัตรา บรรจงจิตต์ (2547: 41-50) พัฒนาหนังสืออ่านเพิ่มเติม เรื่อง ตามรอยทวารวดีที่สุพรรณบุรีด้วยเพลงพื้นบ้าน สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ผลการวิเคราะห์ความคิดเห็นจากแบบประเมินหนังสืออ่านเพิ่มเติม โดยผู้ทรงคุณวุฒิ 10 ท่าน ตรวจสอบ 5 ด้าน คือ ด้านรูปเล่มและการพิมพ์ ด้านเนื้อหา ด้านการใช้ภาษา ด้านภาพประกอบ ด้านคุณค่าและประโยชน์ที่ได้รับ ผลความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญในภาพรวมของการพัฒนาหนังสืออ่านเพิ่มเติมทั้งฉบับมีค่าเฉลี่ย 4.8 ได้ทดลองกับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 42 คน ได้ค่าประสิทธิภาพของหนังสืออ่านเพิ่มเติมเท่ากับ $83.45 / 83.86$ ผู้เรียนมีความพึงพอใจกับหนังสืออ่านเพิ่มเติมในภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.78 มีความพึงพอใจในภาพประกอบอยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ย 4.72 ผู้เรียนมีความพึงพอใจด้านคุณค่าและประโยชน์ที่ได้รับอยู่ในระดับมากที่สุด ค่าเฉลี่ย 4.83

สุมาลิน ทองเจือ (2546: 62 – 72) พัฒนาหนังสืออ่านเพิ่มเติม เรื่อง พังงาบ้านฉัน สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ผลการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญ 4 ท่าน ตรวจสอบใน 5 ด้าน คือ ด้านเนื้อหา ด้านภาพประกอบ ด้านรูปเล่ม ด้านคุณค่าและประโยชน์ที่ผู้เรียนจะได้รับรวมทั้งด้านแบบฝึกหัดหลังเรียนและแบบทดสอบ มีผลการประเมินจากผู้เชี่ยวชาญต่อหนังสืออ่านเพิ่มเติมในภาพรวมได้ค่าเฉลี่ย 4.33 อยู่ในเกณฑ์เหมาะสมมาก

อังกลุช ครุฑกุล (2546: 20 – 132) ได้สร้างหนังสืออ่านเพิ่มเติมเรื่องนิทานชาวบ้านของจังหวัดบุรีรัมย์ สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ในจังหวัดบุรีรัมย์ ได้สร้างแบบประเมินคุณค่าของหนังสืออ่านเพิ่มเติม 3 ด้าน คือ ลักษณะของหนังสือ เนื้อหา การใช้ภาษา ให้ผู้ทรงคุณวุฒิประเมิน 3 ท่าน มีค่าความสอดคล้องระหว่าง $0.67 - 1.0$ เป็นหนังสืออ่านเพิ่มเติมที่มีคุณภาพในระดับที่เหมาะสม และได้ให้นักเรียนจำนวน 10 คน อ่านหนังสือและพิจารณาตามเกณฑ์ที่สร้างขึ้น ได้ค่าเฉลี่ยระหว่าง 4.10 - 4.90 สรุปได้ว่าหนังสือนี้มีคุณภาพอยู่ในระดับมาก

เสาวนีย์ ฝักทอง (2546: 148) ได้สร้างหนังสืออ่านเพิ่มเติม เรื่องวรรณกรรมท้องถิ่นเมืองอุบล สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จังหวัดอุบลราชธานี ผลการตรวจสอบคุณภาพหนังสือโดย ผู้ทรงคุณวุฒิ 3 คน ประเมินด้านเนื้อหา วิธีการนำเสนอ การใช้ภาษา การจัดทำรูปเล่ม การจัดหน้าและ ภาพประกอบมีค่าดัชนีความสอดคล้องอยู่ระหว่าง 0.75 – 1 ด้านที่มีค่าดัชนีความสอดคล้องมากที่สุด ซึ่งมีค่าเท่ากับ 1 คือ ด้านการจัดทำรูปเล่ม และด้านการใช้ภาษา รองลงมาคือ ด้านเนื้อหา ด้านการจัด หน้าและภาพประกอบ ตามลำดับ ด้านที่มีค่าดัชนีความสอดคล้องน้อยที่สุด ซึ่งมีค่าเท่ากับ 0.75 คือ ด้านวิธีการนำเสนอ และผลการประเมินคุณภาพหนังสือโดยรวมมีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.89 ได้ให้นักเรียนกลุ่มตัวอย่าง 10 คน อ่านหนังสือและตอบแบบสอบถาม ด้านเนื้อหา วิธีการนำเสนอ การใช้ภาษา การจัดทำรูปเล่ม การจัดหน้าและภาพประกอบ มีค่าเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 4.15 – 4.46 มีค่าเบี่ยงเบน มาตรฐานระหว่าง 0.45 – 0.66 ด้านที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดซึ่งมีค่าเท่ากับ 4.46 คือ ด้านการใช้ภาษา รองลงมา คือด้านการจัดหน้าและภาพประกอบ ด้านการจัดทำรูปเล่ม ด้านเนื้อหา ตามลำดับ ด้านที่มี ค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด ซึ่งมีค่าเท่ากับ 4.15 คือ ด้านวิธีการนำเสนอ และผลการประเมินหนังสือโดยรวมมี ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.31 ซึ่งอยู่ในระดับมาก จึงสรุปได้ว่า หนังสืออ่านเพิ่มเติมที่สร้างขึ้นมีคุณภาพระดับ มาก

นางเยาว์ สุทธิสงค์ (2545: 70 – 75) สร้างหนังสืออ่านเพิ่มเติมเรื่อง เมืองกระบี่ มรดกอันค้ำมั่ง สำหรับรายวิชาท้องถิ่นของเราในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ผลการวิเคราะห์ระดับความคิดเห็นด้าน เนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน เนื้อหาส่วนใหญ่มีความถูกต้องร้อยละ 90.90 อยู่ในระดับมาก ด้านการ นำเสนอเนื้อหามีค่าเฉลี่ย 3.75 อยู่ในระดับมาก ด้านการใช้ภาษาอยู่ในระดับปานกลางมีค่าเฉลี่ย 3.08 ด้านภาพประกอบมีค่าเฉลี่ยในระดับปานกลาง 3.33 ด้านรูปเล่มและการพิมพ์อยู่ในระดับมากมีค่าเฉลี่ย 3.56 ด้านคุณภาพประโยชน์มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก 3.93 ครูผู้สอนวิชาท้องถิ่นของเราวิเคราะห์ข้อมูลด้าน เนื้อหามีค่าเฉลี่ยในระดับมาก 3.89 การนำเสนอเนื้อหาในระดับมากที่สุดมีค่าเฉลี่ย 4.48 ด้านการใช้ ภาษามีค่าเฉลี่ยมากที่สุด 4.15 ด้านภาพประกอบอยู่ในระดับมากมีค่าเฉลี่ย 4.44 ด้านรูปแบบการพิมพ์ อยู่ในระดับมากมีค่าเฉลี่ย 4.38 ด้านคุณภาพประโยชน์มีค่าอยู่ในระดับมากมีค่าเฉลี่ย 4.35 ผลการวิเคราะห์ ของผู้เรียนด้านลักษณะการจัดรูปเล่มมีค่าอยู่ในระดับมากมีค่าเฉลี่ย 4.22 ด้านการจัดภาพมีค่าอยู่ใน

ระดับมากมีค่าเฉลี่ย 3.82 ด้านเนื้อหา มีค่าอยู่ในระดับมาก 4.29 ด้านภาษาที่ใช้ มีค่าอยู่ในระดับมากมีค่าเฉลี่ย 3.92 ด้านคุณค่าและประโยชน์ที่ได้รับมีความคิดเห็นในระดับมากมีค่าเฉลี่ย 4.20

หนังสืออ่านเพิ่มเติมที่สร้างขึ้นส่วนใหญ่เป็นหนังสือที่มีคุณภาพทั้งตามความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ และผู้เรียนจะเห็นได้ว่ามีความสอดคล้องเหมาะสมทำให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้จากการอ่านเหมาะสมกับความสนใจและวัยของผู้เรียน มีเนื้อหาและภาพประกอบทำให้เข้าใจเรื่องตามวัตถุประสงค์ของผู้เขียนได้ง่าย ทำให้เกิดการเรียนรู้ด้วยตนเอง

5. การสร้างหนังสืออ่านเพิ่มเติม

การสร้างหนังสืออ่านเพิ่มเติม เรื่อง กล้วยน้ำว่าสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดนครสวรรค์ มีแนวทางการสร้างดังนี้

5.1 ศึกษาหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544 กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพและเทคโนโลยี

5.2 รวบรวมข้อมูลกล้วยน้ำว่าจากเอกสาร และการสัมภาษณ์ผู้รู้ในท้องถิ่น โดยสะท้อนให้เห็นถึงวิถีชีวิตที่ใช้กล้วยน้ำว่า สรรพคุณในทางยา ส่วนต่างๆที่นำมาปรุงเป็นอาหาร ประโยชน์ที่ได้จากส่วนต่างๆของกล้วย เป็นแนวคิดที่นักเรียนสามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้ เนื้อหา มีความเหมาะสมกับพัฒนาการและความสนใจของนักเรียน นำมาใช้เป็นแนวทางในการสร้างหนังสืออ่านเพิ่มเติม เรื่อง กล้วยน้ำว่าสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดนครสวรรค์ สำหรับการจัดการเรียนรู้กลุ่มสาระการงานอาชีพและเทคโนโลยี

5.3 สร้างหนังสืออ่านเพิ่มเติมเรื่อง กล้วยน้ำว่าสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดนครสวรรค์ โดยศึกษาเอกสาร สัมภาษณ์ผู้รู้ ถ่ายภาพประกอบ กำหนดเนื้อหาในแต่ละบท นำข้อมูลจากการศึกษามาเรียบเรียงใส่ภาพประกอบเพื่อให้เกิดความเข้าใจเรื่องราว และนำเสนอแก่ผู้อ่าน ผู้เขียนได้แบ่งเนื้อหาออกเป็น 3 บท มีรายละเอียดดังนี้

บทที่ 1 เรื่องราวของกล้วยน้ำว้า

กล่าวถึงประวัติความเป็นมาของกล้วยน้ำว้า ชื่อเรียกในแต่ละท้องถิ่นลักษณะทั่วไป ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ ถิ่นกำเนิด การกระจายพันธุ์ของกล้วยน้ำว้า เพื่อมุ่งให้ผู้อ่านได้ทราบประวัติความเป็นมาของกล้วยน้ำว้า เห็นคุณค่าของกล้วยน้ำว้า

บทที่ 2 การปลูกกล้วยน้ำว้า

กล่าวถึงการปลูกกล้วยน้ำว้าด้วยวิธีการต่างๆ วิธีเลือกหน่อใช้ปลูก การดูแลบำรุงรักษา ในแต่ละขั้นตอน ไปจนกระทั่งได้ผลผลิตกล้วยน้ำว้า ทำให้ผู้อ่านทราบวิธีการปลูก และดูแลอนุรักษ์พันธุ์กล้วยน้ำว้าในแต่ละขั้นตอนและถูกวิธี จะทำให้ได้ผลผลิตกล้วยน้ำว้าที่มีคุณภาพ และพันธุ์กล้วยน้ำว้า ไม่สูญสิ้นไป

บทที่ 3 ประโยชน์ของกล้วยน้ำว้า

กล่าวถึงคุณประโยชน์ของกล้วยน้ำว้าทั้ง คุณค่าในทางอาหาร สรรพคุณ ในทางยา ประโยชน์ที่ได้จากส่วนต่างๆของกล้วยน้ำว้า การแปรรูปอาหารที่ทำจากกล้วยน้ำว้าทั้งที่เป็นอาหารคาว และที่เป็นอาหารหวาน เพื่อเป็นแนวทางให้เกิดความภูมิใจในมรดกทางวัฒนธรรมที่ได้สืบทอดมาจนถึงปัจจุบัน และเป็นแนวทางแก่ผู้อ่านในอันที่จะพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ผลิตภัณฑ์จากภูมิปัญญาไทยตามแนวทางเศรษฐกิจพอเพียง

5.4 ส่งเนื้อหาที่ผู้เขียนเรียบเรียงขึ้นให้อาจารย์จากโรงเรียนบ้านเทพมงคลทอง จังหวัดนครสวรรค์ ซึ่งมีความรู้ความเข้าใจภาษาไทยตรวจสอบด้านการใช้ภาษา

5.5 สร้างกิจกรรมท้ายบทของเนื้อหาบทละ 2 ตอน ทุกบท เพื่อวัดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับเนื้อหาในแต่ละบท

5.6 สร้างแบบตรวจสอบคุณภาพของหนังสืออ่านเพิ่มเติม โดยครอบคลุมทั้ง 3 ด้านคือ ลักษณะของหนังสือ เนื้อหา และการใช้ภาษา

5.7 นำแบบประเมินให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน ประเมินหนังสืออ่านเพิ่มเติม โดยใช้สถิติในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ การหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ดังนี้

$$\text{สูตร} \quad \text{IOC} = \frac{\sum x}{N}$$

เมื่อ IOC แทน ดัชนีความสอดคล้องของแบบประเมิน

$$\frac{\sum x}{N} \quad \text{แทน} \quad \text{ผลรวมของคะแนนความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิทั้งหมด}$$

N แทน จำนวนผู้ทรงคุณวุฒิ

การหาค่าความเที่ยงตรงคือ การหาค่าความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์หรือเนื้อหา (IOC : Index of item objective congruence) โดยให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบ ตั้งแต่ 3 คนขึ้นไปในการตรวจสอบ โดยให้เกณฑ์ในการตรวจพิจารณาข้อคำถามดังนี้

(<http://www.google.co.th/DS::Distance Supervision>)

ให้คะแนน + 1 ถ้าแน่ใจว่าข้อคำถามวัดได้ตรงตามวัตถุประสงค์

ให้คะแนน 0 ถ้าไม่แน่ใจว่าข้อคำถามวัดได้ตรงตามวัตถุประสงค์

ให้คะแนน - 1 ถ้าแน่ใจว่าข้อคำถามวัดได้ไม่ตรงตามวัตถุประสงค์

ผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 5 ท่าน ได้ประเมินหนังสืออ่านเพิ่มเติม เรื่อง กล้วยนำว่าสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดนครสวรรค์ โดยมีค่าความสอดคล้องระหว่าง 0.4-1.0 และค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 0.78 ซึ่งแสดงให้เห็นว่าหนังสืออ่านเพิ่มเติมที่สร้างขึ้นมีคุณภาพอยู่ในระดับที่เหมาะสม สรุปผลได้ดังนี้

ด้านลักษณะของหนังสือ

- 1) การออกแบบปกหนังสือน่าสนใจ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 0.6
- 2) ภาพประกอบมีความชัดเจนถูกต้องตามเนื้อเรื่อง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 0.8
- 3) ภาพประกอบทำให้ผู้อ่านสนใจ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1
- 4) ภาพประกอบช่วยทำให้เกิดความเข้าใจ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1
- 5) กิจกรรมท้ายบทมีความยากง่ายเหมาะกับนักเรียน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1

ด้านเนื้อหา

- 1) เนื้อหาเหมาะสมกับวัยของผู้อ่าน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1
- 2) เนื้อหาช่วยส่งเสริมพัฒนาการด้านสติปัญญา อารมณ์ และสังคมของผู้อ่าน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1
- 3) ความยาวของเนื้อหา มีความเหมาะสม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 0.4
- 4) เนื้อหาเป็นเรื่องราวที่เป็นประโยชน์ต่อผู้อ่าน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1

ด้านการใช้ภาษา

- 1) ชื่อเรื่องมีความเหมาะสม สอดคล้องกับเนื้อเรื่อง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 0.8
- 2) การบรรยายชัดเจน เข้าใจง่าย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1
- 3) สำนวนภาษาเหมาะสมกับวัยของผู้อ่าน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1
- 4) การเลือกใช้คำเหมาะสม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 0.6

สำหรับข้อเสนอแนะเพิ่มเติม ผู้ทรงคุณวุฒิได้เสนอแนะดังนี้

- 1) รูปภาพปกควรมีรูปต้นกล้วยให้ชัดเจน การออกแบบปกควรใช้ภาพประกอบที่ดูแล้วน่าสนใจเปิดอ่าน ควรระบุกลุ่มสาระในหน้าปก
- 2) เนื้อหาควรให้สั้นกว่านี้ และเนื้อหาชัดเจน เนื้อเรื่องมีรายละเอียดชัดเจนดี เข้าใจง่าย ควรจัดหัวข้อ ย่อหน้าการพิมพ์ให้ดูเด่น น่าสนใจ เช่น ในหัวข้อการแปรรูปอาหารที่ทำจากกล้วย ชื่ออาหาร ควรให้เด่น ถ้ามีรูปประกอบจะดูดีมาก และชื่อของเจ้าของผลงานนำไปไว้ในบรรณานุกรมก็ได้ ควรตัดเนื้อหาที่ไม่จำเป็นออกบ้าง
- 3) ภาพประกอบภายในควรหาภาพที่น่าสนใจกว่านี้เพิ่มเติมน่าจะดี ควรหาภาพเพิ่มเติมจะชัดเจนยิ่งขึ้น
- 4) กิจกรรมท้ายบท สามารถเขียนในรูปแบบงานได้

5.8 ให้นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 13 คน อ่านหนังสือและประเมินคุณค่าของหนังสือโดยใช้แบบสอบถามแบบมาตราประมาณค่า สถิติในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ การหาค่าเฉลี่ย (Mean) จากสูตร

$$\bar{x} = \frac{\sum x}{N}$$

เมื่อ \bar{x} แทน ค่าเฉลี่ย
 $\sum x$ แทน ผลรวมของคะแนนของทุกคน
 N แทน จำนวนนักเรียน

การแปลความหมายค่าเฉลี่ยโดยใช้มาตราประมาณค่า ผู้ศึกษาได้กำหนดไว้ดังนี้

4.51 – 5.00	เท่ากับ	มากที่สุด
3.51 – 4.50	เท่ากับ	มาก
2.51 – 3.50	เท่ากับ	ปานกลาง
1.51 – 2.50	เท่ากับ	น้อย
1.00 – 1.50	เท่ากับ	น้อยที่สุด

นักเรียนทั้ง 13 คน มีค่าความคิดเห็นเฉลี่ยเท่ากับ 4.10 ดังรายละเอียดต่อไปนี้

- 1) การออกแบบปกหนังสือน่าสนใจมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.76 อยู่ในระดับมาก
- 2) ภาพประกอบชัดเจน ถูกต้องตามเนื้อเรื่องมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.23 อยู่ในระดับมาก
- 3) ภาพประกอบทำให้นักเรียนสนใจมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.07 อยู่ในระดับมาก
- 4) ภาพประกอบช่วยทำให้นักเรียนเกิดความเข้าใจมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.46 อยู่ในระดับมากที่สุด
- 5) นักเรียนสามารถทำกิจกรรมจากการอ่านเรื่องได้มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4 อยู่ในระดับมาก
- 6) จำนวนข้อของกิจกรรมมีความเหมาะสมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.46 อยู่ในระดับปานกลาง
- 7) ปกและรูปเล่มของหนังสือชวนให้ติดตามอ่านมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.15 อยู่ในระดับมาก
- 8) นักเรียนเห็นว่าหนังสืออ่านเพิ่มเติมเรื่องกล้วยน้ำว้ามีคุณค่ามีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.23 อยู่ในระดับมาก
- 9) นักเรียนเห็นว่าเนื้อหา มีความเหมาะสมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.07 อยู่ในระดับมาก
- 10) นักเรียนได้รับความรู้เกี่ยวกับประโยชน์ที่เกิดจากกล้วยน้ำว้ามีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.15 อยู่ในระดับมาก
- 11) นักเรียนสามารถนำความรู้ที่ได้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.07 อยู่ใน

ระดับมาก

- 12) นักเรียนได้แนวคิดจากเรื่องที่อ่านมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.15 อยู่ในระดับมาก
- 13) นักเรียนได้รับความเพลิดเพลินจากการอ่านมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.23 อยู่ในระดับมาก
- 14) ภาษาที่ใช้มีความชัดเจนมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.38 อยู่ในระดับมาก

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมของนักเรียน คือ นักเรียนต้องการอ่านหนังสืออ่านเพิ่มเติมที่มีภาพประกอบมากขึ้น ผู้สร้างหนังสือได้เพิ่มเติมรูปภาพตามที่นักเรียนแนะนำ นักเรียนมีความคิดเห็นว่าการให้คงเนื้อหาทุกอย่างไว้ แม้เนื้อหาจะมาก แต่สามารถนำไปใช้ประโยชน์ในยามจำเป็นได้มีประโยชน์ไม่ควรตัดเนื้อหาออก

5.9 นำความคิดเห็นและข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิและนักเรียนมาปรับปรุงหนังสืออ่านเพิ่มเติมดังนี้

- 1) เพิ่มเติมภาพประกอบตามที่นักเรียนแนะนำเพื่อให้เกิดความน่าสนใจ
- 2) เนื้อหาที่ยากเกินวัยของนักเรียนให้ตัดเนื้อหาส่วนนั้นออกไป

5.10 จัดทำรายงานสรุปผลการจัดทำหนังสืออ่านเพิ่มเติม เรื่อง กล้วยน้ำว้าสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดนครสวรรค์

6. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

6.1 มีหนังสืออ่านเพิ่มเติม เรื่อง กล้วยน้ำว้าสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดนครสวรรค์

6.2 เป็นแนวทางในการสร้างหนังสืออ่านเพิ่มเติมในกลุ่มสาระการงานอาชีพและเทคโนโลยี และกลุ่มสาระการเรียนรู้อื่นๆ

6.3 เป็นแนวทางการอนุรักษ์กล้วยน้ำว้าและอาชีพต่างๆที่เกี่ยวข้องกับกล้วยน้ำว้าในจังหวัดนครสวรรค์

บทที่ 2

หนังสืออ่านเพิ่มเติม เรื่อง กล้วยน้ำว่า สำหรับนักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 16 จังหวัดนครสวรรค์

หนังสืออ่านเพิ่มเติมเรื่อง กล้วยน้ำว่า สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดนครสวรรค์ที่สร้างขึ้นมานี้ ผ่านการตรวจสอบคุณภาพหนังสือจากผู้ทรงคุณวุฒิและพัฒนาปรับปรุงเรียบร้อยแล้ว ได้จัดพิมพ์เป็นรูปเล่มที่สมบูรณ์ มีส่วนประกอบรูปเล่มดังนี้

1. ปกหน้า ภาพปกเป็นภาพถ่ายเกี่ยวกับกล้วยน้ำว่า บายศรี แม่ค้าขายกล้วยน้ำว่าและขายกล้วยปิ้ง
2. หน้าคำนำ
3. หน้าสารบัญ
4. เนื้อหาหนังสือเป็นการบรรยายโดยมีภาพถ่ายประกอบ
5. บรรณานุกรม
6. ภาคผนวก

ลักษณะรูปเล่มหนังสืออ่านเพิ่มเติมได้นำเสนอ ดังต่อไปนี้

หนังสืออ่านเพิ่มเติม

กลุ่มสาระการเรียนรู้อาชีพและเทคโนโลยี

เรื่อง กล้วยน้ำว่า

สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดนครสวรรค์



โดย

นายชินวัฒน์ กุลสวัสดิ์

เลขประจำตัว 2472100276

ประกอบการศึกษาชุดวิชา 20797 การศึกษากันค้ำไฉริยะ

แขนงวิชาหลักสูตรและการสอน หลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช

กล้วยน้ำว้า

หนังสืออ่านเพิ่มเติมสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

ผู้เขียน

นายชินวัฒน์ กุลสวัสดิ์

ปีที่เขียน

พ.ศ. 2549

ที่ปรึกษา

รองศาสตราจารย์สุดดี ภูอินทร์

คณะผู้ตรวจ

นายฟุ้ง เหล่าชัย

นางสมพิศ เศรษฐ์เดียว

นางสาวพรทิพย์ จิวสืบพงษ์

นายอุทัย โกแสน

นายสุรเชษฐ์ แผงพ็อย

คำนำ

หนังสืออ่านเพิ่มเติมเล่มนี้เป็นการเรียบเรียงเรื่องราวเกี่ยวกับกล้วยน้ำว้า ลักษณะทั่วไป ความเป็นมา การปลูกกล้วย การขยายพันธุ์กล้วยด้วยวิธีต่างๆ การตัดแต่งกล้วย การคลุมดิน การกำจัดวัชพืช การให้ปุ๋ย ให้น้ำ การค้ำยัน การดูแลเครือกล้วย การคลุมถุง การเก็บเกี่ยว การบ่มกล้วย รวมถึงประโยชน์ของกล้วยน้ำว้า คุณค่าทางอาหาร สรรพคุณในทางยา ประโยชน์ที่ได้จากส่วนต่างๆของกล้วย ใบตองห่อขนมรูปทรงต่างๆ ก้านกล้วยประดิษฐ์ของเล่นชนิดต่างๆ ลายผ้าจากยางกล้วย การมัดย้อม พิมพ์ผ้า เขียนลายผ้า และการแปรรูปอาหารคาว หวาน ชนิดต่างๆ ผู้จัดทำได้รวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์ผู้รู้ในท้องถิ่น ศึกษาเอกสาร ตำรา และถ่ายภาพจากผู้ประกอบอาชีพเกี่ยวกับกล้วยน้ำว้า แล้วเรียบเรียงขึ้นเป็นหนังสืออ่านเพิ่มเติมเรื่องกล้วยน้ำว้า เพื่อให้นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในจังหวัดนครสวรรค์ได้ศึกษาหาความรู้ เพื่อนำไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน และภูมิใจในผลผลิตท้องถิ่นของจังหวัดนครสวรรค์

หนังสืออ่านเพิ่มเติมเล่มนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยดีโดยได้รับความอนุเคราะห์จากท่านรองศาสตราจารย์สุสดี กุฎอินทร์ อาจารย์ที่ปรึกษางานค้นคว้าอิสระ สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ที่กรุณาให้คำปรึกษา นอกจากนี้ยังมีผู้ทรงคุณวุฒิผู้รู้ที่ให้ความรู้เรื่องราวเกี่ยวกับกล้วยน้ำว้าอีกหลายท่าน จนทำให้หนังสืออ่านเพิ่มเติมฉบับนี้สำเร็จได้ จึงขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

นายชินวัฒน์ กุลสวัสดิ์

กันยายน 2549

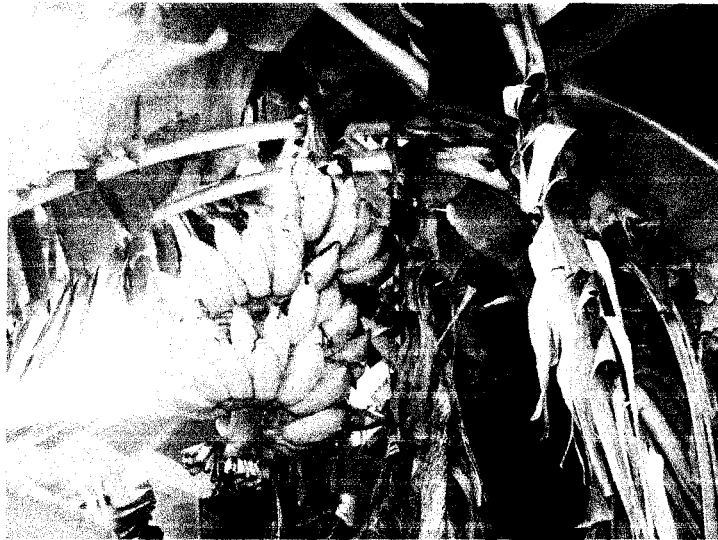
	หน้า
คำนำ	
สารบัญ	
บทที่ 1 เรื่องราวของกล้วยน้ำว้า	
ลักษณะทั่วไป	๓
ลักษณะทางพฤกษศาสตร์	๓
ความเป็นมาของกล้วย	๕
บทที่ 2 การปลูกกล้วย	
วิธีการปลูกกล้วย	๑๐
การขยายพันธุ์กล้วย	๑๑
การเจริญเติบโตของกล้วย	๑๕
การตัดแต่งกล้วย	๑๕
การคลุมดิน	๑๖
การกำจัดวัชพืช	๑๖
การให้น้ำกับกล้วย	๑๖
การให้น้ำ	๑๗
การค้ำยันกล้วย	๑๘
การดูแลเครือกล้วย	๑๘
การคลุมถุง	๑๘
การเก็บเกี่ยวกล้วย	๑๙
การบ่มกล้วย	๑๙
บทที่ 3 ประโยชน์ของกล้วยน้ำว้า	
คุณค่าทางอาหารของกล้วย	๒๒
สรรพคุณในทางยาของกล้วย	๒๖

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
ประโยชน์ที่ได้จากส่วนต่างๆของกล้วย	๓๘
การแปรรูปอาหารที่ทำจากกล้วยน้ำว้า	๔๘
อาหารคาว	๔๘
อาหารหวาน	๕๓
บรรณานุกรม	๕๘

บทที่ 1

เรื่องราวของกล้วยน้ำว้า



ภาพที่ 1 กล้วยน้ำว้า

กล้วยมีถิ่นกำเนิดในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ในประเทศอินเดียมีการพูดถึงกล้วยมาตั้งแต่ 600 ปีก่อนคริสตกาล กล้วยในภาษาไทยเป็นชื่อเรียกพรรณไม้พวกหนึ่ง เหมือนกับคำว่า “ปิ้ง” ของมลายูและ “ เกงเจียว ” ในภาษาจีน

คำภาษาอังกฤษที่ใช้เรียกกล้วยมีอยู่ 2 คำ คือ banana และ plantain โดยถือเอาลักษณะของผลเป็นเกณฑ์

1. เมื่อผลสุกแล้วเนื้ออ่อน รสหวานรับประทานสดได้เรียกว่า banana
2. เมื่อผลสุกแล้วเนื้อกระด้าง มีรสค่อนข้างขี้ดๆ ไม่ใคร่หวาน ไม่เหมาะที่จะรับประทานสด ต้องทำให้สุกอีกครั้งก่อนจึงจะรับประทานดี กล้วยพวกนี้ได้ชื่อว่า plantain (อภิสิทธิ์ วิริยานนท์ 2542: 10 -11)

กล้วยน้ำว้ามีชื่ออังกฤษว่า Banana , Cultivated banana

ชื่อวิทยาศาสตร์ Musa sapientum Linn.,

Musa paradisiacal var sapientum (Linn.)

ชื่อวงศ์ Musaceae

ชื่อท้องถิ่น กล้วยใต้ กล้วยนาก กล้วยมณีอ่อน (ภาคเหนือ) กล้วยส้ม เจกซอ

(สุรินทร์) มะลิอ่อน ยะไข่ (จิตรลดา ชมบุญ 2549: 45)

กล้วยน้ำว้า (Musa (ABB group) “Kluai Namwa”) มีชื่ออื่นๆ เช่น กล้วยใต้ (เชียงใหม่, เชียงราย) กล้วยตานีอ่อน (อุบลราชธานี) กล้วยมะลิอ่อน (จันทบุรี) กล้วยอ่อน (ชัยภูมิ) ชื่อสามัญ Pisang Awak (เบญจมาศ ศิลาชัย 2545: 75)



กล้วยเป็นพืชที่ชอบอากาศร้อนชื้น ถิ่นกำเนิด ถิ่นแรกของกล้วยอยู่ในแถบเอเชียตอนใต้ ซึ่งประกอบด้วยทางเหนือของประเทศอินเดีย พม่า เขมร ไทย ลาว และจีนตอนใต้ และแถบหมู่เกาะอินโดนีเซีย เกาะบอร์เนียว ฟิลิปปินส์ และไต้หวัน กล้วยที่ปลูกกันในแถบนี้มีอยู่หลายชนิดทั้งที่มีเมล็ด และไม่
มีเมล็ด (เบญจมาศ ศิลาชัย 2545: 19)

ภาพที่ 2 กล้วยน้ำว้าที่กำลังออกปลีติดผล

กล้วยเป็นพืชเมืองร้อน มีถิ่นกำเนิดทางทวีปเอเชีย ประเทศไทยมีการปลูกกันมาช้านานแล้ว มีกล้วยหลายชนิด เท่าที่รู้จักและนิยมบริโภคกันมีกล้วยน้ำว้า กล้วยหอม กล้วยหักมุก และกล้วยเล็บมือนาง เป็นต้น นอกจากนี้จะใช้บริโภคกันภายในประเทศ ยังส่งไปขายต่างประเทศ ทำรายได้เข้าสู่ประเทศได้อีกมากด้วย

ลักษณะทั่วไป

กล้วยเป็นพืชที่ปลูกง่าย ขึ้นได้ทั่วไป ชอบอากาศร้อนชื้น ลักษณะของดินที่ปลูกควรเป็นดินร่วนซุย หรือค่อนข้างไปทางดินเหนียวที่สามารถอุ้มน้ำได้ดี แต่น้ำไม่ขัง ความเป็นกรดต่างของดิน (pH) ที่เหมาะสมประมาณ 6-7 กล้วยเป็นพืชจำพวกเนื้อฉ่ำน้ำและมีใบมาก จึงต้องการน้ำและความชุ่มชื้นสูง บริเวณที่ปลูกควรมีอุณหภูมิเฉลี่ยทั้งปีประมาณ 20 องศาเซลเซียส และฝนตกประมาณ 50 – 100 นิ้วต่อปี ในบริเวณที่มีฤดูแล้งยาวนาน หรือมีความเย็นติดต่อกัน 2 – 3 เดือน อาจจะทำให้การเจริญเติบโตช้า และผลผลิตต่ำ จึงควรมีการให้น้ำช่วยด้วย

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ต้น ลำต้นแท้ของกล้วยมีลักษณะเป็นหัวอยู่ใต้ดิน (corm) ที่หัวหรือลำต้นแท้ของกล้วยจะเห็นตา (bud) เจริญอยู่ทางด้านข้าง ตานี้จะอยู่ระหว่างกิ่งกลางของฐานใบและมีฐานกาบใบหุ้มอยู่ ข้างล่างของจุดเจริญเป็นแคมเบียม (cambium) มีความหนาประมาณ 3 เซนติเมตร ที่จุดเจริญนี้มีการสร้างใบและลำต้นเทียม (pseudostem) เหนือดิน (เบญจมาศ ศิลาชัย 2545: 1-2) ลำต้นเทียมสูงไม่เกิน 3.5 เมตร เส้นผ่าศูนย์กลางมากกว่า 15 เซนติเมตร กาบลำต้นด้านนอกสีเขียวอ่อน มีประดำเล็กน้อย ด้านในสีเขียวอ่อน (เบญจมาศ ศิลาชัย 2545: 75)

ใบ มีสีเขียว เป็นแผ่นยาว เส้นของใบจะขนานกัน แกนใบจะเห็นชัดเจน

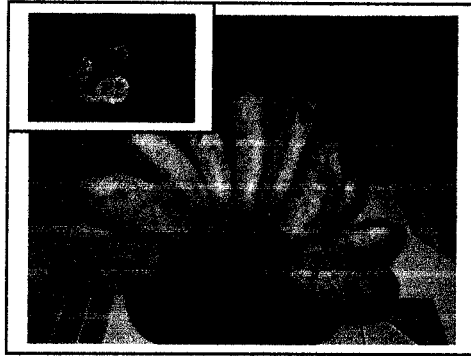
ดอก ออกเป็นช่อห้อยลง มีกาบหุ้มสีแดงม่วง เส้นใยขนานกัน ดอกย่อยติดกันเป็นแผง ดอกมีฐานเป็นดอกตัวเมีย ส่วนปลายเป็นดอกตัวผู้ เมื่อดอกตัวเมียเริ่มเจริญเป็นผล ดอกตัวผู้จะเริ่มร่วงหล่นไป ช่อดอกเจริญเป็นเครือกล้วย

ผล เมื่อดอกเจริญกลายเป็นผลแล้ว ผลจะประกอบเป็นหวี เครือละประมาณ 7 – 8 หวี เมื่อออกผลใหม่จะมีสีเขียว เมื่อสุกจะเป็นสีเหลือง แต่ละต้นจะให้ผลครั้งเดียว

แล้วตายไป (ถ้อยงาน ดิวีเศษ และคณะ 2542: 27) เครื่องหนึ่งมี 7 – 10 หวี หวีหนึ่งมี 10 – 16 ผล ผลใหญ่กว่ากล้วยไข่ กว้าง 3 – 4 เซนติเมตร ยาว 11 – 13 เซนติเมตร มีเหลี่ยมก้านผล ยาวใกล้เคียงกับกล้วยไข่ เปลือกหนากว่ากล้วยไข่ เมื่อสุกเปลี่ยนเป็นสีเหลืองปนน้ำตาล เนื้อสีขาว รสหวาน ที่แกนกลางหรือเรียกไส้กลาง มีสีชมพูหรือขาว กล้วยน้ำว้าดำมีเนื้อสีขาว รสหวาน เปลือกมีสีม่วงดำ และแตกลายงาเป็นสนิม ซึ่งทำให้เราสามารถแบ่งกล้วยน้ำว้าได้ 4 ประเภท (เบญจมาศ ศิลาชัย 2545: 75)

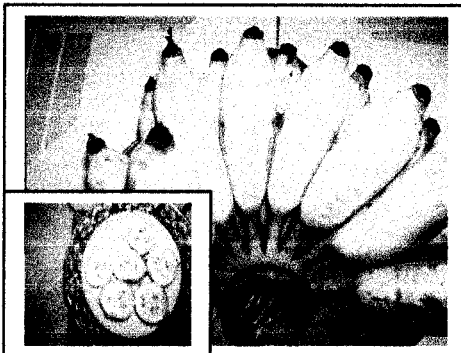
กล้วยน้ำว้ามี 4 ประเภท

1. กล้วยน้ำว้าเหลือง
2. กล้วยน้ำว้าแดง
3. กล้วยน้ำว้าขาว
4. กล้วยน้ำว้าดำ



ภาพที่ 3 กล้วยน้ำว่านเหลือง

ภาพที่ 4 กล้วยน้ำว่านแดง



ภาพที่ 5 กล้วยน้ำว่านขาว

ภาพที่ 6 กล้วยน้ำว่านดำ

ความเป็นมาของกล้วย

กล้วยเป็นพืชที่อยู่คู่กับคนไทยเรามาเนาน กล่าวได้ว่าเราเดินทางไปยังพื้นที่ต่างๆในประเทศไทย เราจะสามารถพบเห็นต้นกล้วยขึ้นอยู่ในพื้นที่ป่าเราก็สามารถพบเห็น

ต้นกล้วยขึ้นอยู่ทั่วไป จึงนับได้ว่ากล้วยเป็นพืชที่อยู่ใกล้ตัวเรา และมีประโยชน์ในการดำรงชีวิตของเรามาจนถึงปัจจุบัน



ภาพที่ 7 กล้วยน้ำว้าที่ตัดปลีออกแล้ว

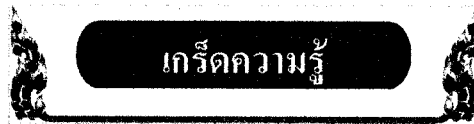
กล้วยเป็นไม้ล้มลุกขนาดใหญ่ในสกุลพฤษศาสตร์ชื่อ Musa ในวงศ์ Musaceae จัดแบ่งได้ 2 สกุล ตามลักษณะการแตกหน่อ

1. สกุลกล้วยโทน (Enscete) ได้แก่กล้วยไม้แตกกอ ขึ้นเป็นต้นเดี่ยวๆ
2. สกุลกล้วยที่แตกกอ (Susa) ได้แก่กล้วยที่มีการแตกกอ หรือการแตกหน่อ

กล้วยมีลักษณะใกล้เคียงกับวงศ์ของขิง ข่า ขมิ้น ที่มีลำต้นใต้ดิน กล้วยมีถิ่นกำเนิดอยู่ในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ที่มีอากาศร้อนชื้นและกึ่งร้อนซึ่งประกอบด้วยตอนเหนือของอินเดีย พม่า ไทย เขมร จีนตอนใต้ และแถบหมู่เกาะอินโดนีเซีย เกาะบอร์เนียว ใต้หวัน และฟิลิปปินส์ ประเทศในแถบนี้ก็มีกล้วยขึ้นอยู่ทั่วไปในพื้นที่ป่า กล้วยที่พบมีหลายชนิดทั้งที่มี

เมล็ดและไม่มีเมล็ด แต่ละพันธุ์มีชื่อเรียกเป็นภาษาถิ่นที่แตกต่างกันไป อินเดียเป็นแหล่งผลิตกล้วยที่สำคัญของโลกในประวัติศาสตร์เมื่อหลายพันปีมาแล้ว

ในการเดินเรือค้าขายระหว่างประเทศอินเดียกับเอเชียได้มีการนำกล้วยเดินทางไปด้วย ซึ่งเป็นการบ่งชี้ถึงความเก่าแก่ หรือสันนิษฐานได้ว่ากล้วยเป็นพืชที่มีวิวัฒนาการพร้อมกับการกำเนิดของโลกเหมือนกับพืชชนิดอื่นๆ ซึ่งแสดงให้เห็นว่ากล้วยเป็นพืชดั้งเดิมของเอเชีย และมีการกระจายพันธุ์ไปที่อื่นๆ (หมายเหตุ จิตรกรรม 2548: 7 – 8)



ปกติภายหลังเที่ยงวันแล้วพระภิกษุสาวณะจะฉันอาหารอีกไม่ได้เว้นแต่น้ำ แต่พระพุทธองค์ทรงอนุญาตให้ฉันน้ำปานะได้ โดยทรงอนุญาตให้ฉันน้ำปานะที่ทำด้วยผลกล้วยมีเมล็ด และผลกล้วยที่ไม่มีเมล็ดได้ พระพุทธองค์ทรงอนุญาตน้ำผลไม้ทุกชนิด เว้นน้ำต้มเมล็ดข้าวเปลือก

น้ำปานะแปลว่าน้ำดื่ม แต่เป็นน้ำดื่มที่กั้นจากลูกไม้ แสดงว่าในสมัยพุทธกาลคงมีการปลูกกล้วยบริโภคกันอย่างแพร่หลาย (อภิสิทธิ์ วิริยานนท์ 2542: 12 – 13)

กิจกรรมบทที่ ๑

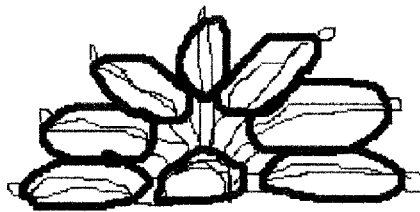
คำชี้แจง กิจกรรมนี้มี 2 ตอน

ตอนที่ 1 ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้จากการอ่านเรื่องราวของกล้วยน้ำว้า

๑. กล้วยน้ำว้ามีกี่ประเภท
๒. ถิ่นกำเนิดของกล้วยน้ำว้าเกิดขึ้นที่ทวีปใด

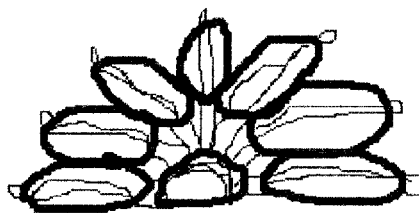
ตอนที่ 2 ศึกษาเรื่องราวกล้วยน้ำว้าในท้องถิ่น

๑. ให้นักเรียนสืบค้นประเพณีที่ใช้กล้วยน้ำว้าในท้องถิ่นของนักเรียน
๒. ให้แต่ละกลุ่มออกมาแสดงละครเกี่ยวกับประเพณีในท้องถิ่นที่ได้ไปศึกษามา



คำศัพท์

- Banana** ชาวอфриกากล่าวว่า คำว่า **Banana** น่าจะมาจากรากศัพท์ของภาษาในอфриกาตะวันตก คือคำว่า **Banena** คำว่า **Banana** ใช้กันอย่างแพร่หลายโดยชาวปอร์ตุเกสที่ส่วนใหญ่มีอาชีพเป็นพ่อค้า และได้เดินทางไปค้าขายในอфриกา(เบญจมาศ ศิลาชัย 2545: 27)
- Musa** ดินเนี่ยสตั้งชื่อเพื่อเป็นเกียรติกับ **Antonius Musa** ซึ่งเป็นแพทย์ประจำพระองค์ของจักรพรรดิกรุงโรม และเป็นผู้นำกล้วยจากอินเดียไปยังอาหรับ ทำการค้ากับประเทศแถบอфриกา กล้วยเป็นที่ชื่นชอบของชาวอาหรับมาก และเรียกว่า **Muz** ซึ่งเข้าใจว่ามาจากภาษาสันสกฤต (เบญจมาศ ศิลาชัย 2545: 27)
- Pisang Awak** เป็นชื่อสามัญของกล้วยน้ำว้า (เบญจมาศ ศิลาชัย 2545: 75)



บทที่ 2

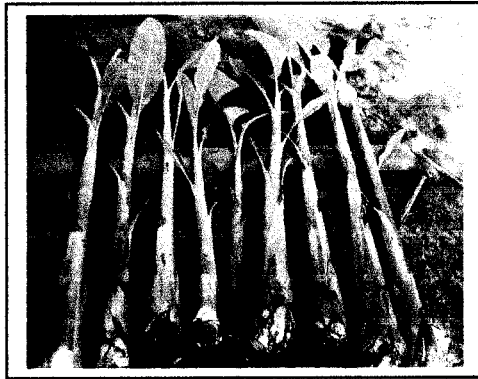
การปลูกกล้วย

กล้วยเป็นพืชที่นิยมปลูกไว้รับประทาน เป็นพืชที่ปลูกง่าย สามารถปลูกได้ในทุก
ท้องถิ่น การปลูกกล้วยอย่างถูกวิธีจะทำให้ได้ผลผลิตที่ดีตามไปด้วย วิธีการปลูกกล้วยที่ดีจึง
เป็นสิ่งสำคัญ ดินที่มีความเหมาะสมแก่การปลูกกล้วยคือดินร่วนซุยอุดมสมบูรณ์ น้ำไม่ขัง
มีความชุ่มชื้นสูง ดังนั้นการปลูกกล้วยจึงนิยมปลูกในฤดูฝน

1. วิธีการปลูกกล้วย

การปลูกกล้วยมีขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. การขุดหลุมปลูกกล้วยต้องขุดหลุมขนาดกว้าง 50 x 50 เซนติเมตร ลึก
ประมาณ 50 เซนติเมตร ใส่ปุ๋ยคอกผสมกับหน้าดินคลุกเคล้ารองก้นหลุม
ตากแดดไว้ประมาณ 7 วัน
2. นำหน่อกล้วยที่ตัดรากออกและตัดยอดออกใส่ลงในหลุมให้อยู่ตรงกลาง
เมื่อวางหน่อกล้วยดีแล้ว กลบดินลงหลุมไป กดโคนต้นให้แน่น รดน้ำให้
ชุ่มจนกล้วยแข็งแรงจะ เถงใบใหม่จึงกลบดินให้เต็มหลุม
3. ระยะห่างของหลุมปลูกกล้วยใช้ความห่างไม่เท่ากัน กล้วยที่มีลำต้นเล็ก
ห่างกันประมาณ 3 เมตร ถ้ากล้วยใหญ่ให้ปลูกห่างกันประมาณ 5 เมตรต่อ
ต้น



ข้อสังเกต การปลูกล້วยเราสามารถเลือกให้
เครื่องลัวยหันไปในทิศทางที่ต้องการได้ คือเวลา
ปลูกลัวยเราควรจะหันรอยแผลที่เกิดจากการแยก
หน่อลัวยออกจากต้นแม่ให้หันไปในทิศที่เรา
ต้องการ ลัวยจะออกเครือไปในทิศที่เราปลูกไว้



ภาพที่ 8 หน่อลัวยนำว่าที่เตรียมไว้ปลูก

2. การขยายพันธุ์ลัวย

การขยายพันธุ์ลัวย คือ การเพิ่มจำนวนของต้นกล้าให้มีปริมาณเพียงพอต่อการ
นำไปปลูก เรานิยมใช้ 3 วิธี คือ

1. การขยายพันธุ์โดยใช้หน่อ
2. การขยายพันธุ์โดยใช้เมล็ด
3. การขยายพันธุ์โดยการเพาะเลี้ยงเนื้อเยื่อ

1. การขยายพันธุ์โดยใช้หน่อ การขยายพันธุ์โดยใช้หน่อเป็นวิธีที่ง่าย เป็นที่นิยมของ
ชาวสวนเพราะมีหน่อลัวยจากต้นลัวยอยู่แล้ว แต่การเลือกหน่อลัวยมาปลูกก็มี
ความสำคัญ มีความจำเป็นที่จะต้องเลือกให้ได้หน่อที่มีความสมบูรณ์แข็งแรง ลักษณะของ
หน่อลัวยที่เกิดจากต้นแม่มีดังนี้

1.1 หน่ออ่อน คือหน่อที่เกิดจากต้นแม่ที่ยังมีขนาดเล็ก ใบมีขนาดเล็กอยู่
เหนือผิวดิน อ่อนแอ หน่อยังไม่สมบูรณ์ไม่เหมาะสมที่จะนำไปปลูกขยายพันธุ์



ภาพที่ 9 หน่ออ่อน

1.2 หน่อใบแคบ หรือใบดาบ คือหน่อที่เกิดจากต้นแม่ ใบของหน่อยังไม่คลี่ ใหญ่มีลักษณะเรียวยาวเหมือนดาบ หรือใบหอก ลำต้นอวบสมบูรณ์ เป็นหน่อที่มีความเหมาะสมในการนำไปขยายพันธุ์



ภาพที่ 10 หน่อใบแคบ หรือหน่อใบดาบ

1.3 หนองไบกว้าง คือหนองที่มีใบโตกว้างคล้ายใบแฉ่ที่คลี่แผ่กว้างขณะที่หนอง
ยังเล็กอยู่ เป็นหนองที่ต้นแม่ออกเครือแล้ว หนองชนิดนี้ไม่เหมาะที่จะนำไปขยายพันธุ์



ภาพที่ 11 หนองไบกว้าง

1.4 หนองแ่ คือหนองที่เจริญเติบโต ใบจะแผ่กว้างขึ้น มีอายุประมาณ 5 –
8 เดือน มีเส้นผ่านศูนย์กลางของลำต้นประมาณ 25 เซนติเมตรขึ้นไป แต่ยังไม่แตกเครือ มีตา
ติดอยู่ที่เหง้าหลายตาเป็นหนองที่มีอายุมากเกินไป ไม่เหมาะสมที่จะนำมาปลูก



ภาพที่ 12 หน่อแก้ว

2. การขยายพันธุ์โดยใช้เมล็ด กล้วยส่วนใหญ่ไม่มีเมล็ด มีบางชนิดเท่านั้นที่มีเมล็ด ให้ขยายพันธุ์ได้ เมล็ดกล้วยมีเปลือกแข็งสีต่างออกขาว จึงควรคัดเลือกเมล็ดที่แก่เต็มที่ เมล็ดเต่ง ก่อนจะนำเมล็ดไปเพาะ เราควรแช่น้ำไว้ 1 คืน เพื่อให้เมล็ดนิ่ม เตรียมแปลงให้มีขนาดกว้างยาวตามต้องการ ขุดดินตากไว้ 5 - 7 วัน แล้วย่อยดินเป็นก้อนเล็กๆ ใส่ปุ๋ยคอกหรือปุ๋ยหมัก ผสมดินและปุ๋ยให้เข้ากัน นำเมล็ดหวานลงไปปนแปลงใช้ฟางหรือหญ้าแห้งคลุมทับรดน้ำให้ชุ่ม หมั่นรดน้ำทุกเช้าและเย็นจนกว่าจะงอก ใช้เวลาประมาณ 1 เดือนขึ้นไป เมื่อเมล็ดงอกจึงนำฟางหรือหญ้าแห้งออก เพื่อให้ต้นกล้าได้รับแสงแดด เมื่อต้นกล้าแข็งแรงจึงย้ายไปปลูกลงแปลงที่เตรียมไว้

การย้ายต้นกล้าควรย้ายในตอนเย็น อากาศไม่ร้อน และต้นกล้าจะได้พักผ่อนในเวลา กลางคืนทำให้ไม่เหี่ยวเฉาง่าย ก่อนย้ายต้นกล้าควรรดน้ำให้ชุ่ม กวดดินรอบต้นให้แน่นแล้วค่อยขุด ระวังอย่าให้รากขาด เมื่อปลูกลงในระยะแรกควรทำแผงกันแดดให้ ถ้าปลูกลงในระยะ ควรยกเข้าร่มก่อน ดังนั้นการขยายพันธุ์กล้วยด้วยการเพาะเมล็ดจึงไม่เป็นที่นิยม เว้นไว้เสีย แต่การปรับปรุงพันธุ์กล้วยนำพันธุ์ต่างๆมาผสมกันเพื่อให้ได้พันธุ์ใหม่ที่ดีกว่าเดิม

3. การขยายพันธุ์โดยวิธีการเพาะเลี้ยงเนื้อเยื่อ

การขยายพันธุ์โดยวิธีการเพาะเลี้ยงเนื้อเยื่อ กระทำเพื่อให้ได้พันธุ์กล้วยที่ต้องการในปริมาณมากๆ ใช้เวลาน้อย ต้นพันธุ์กล้วยที่ได้จะปราศจากเชื้อโรคและแมลง ทำให้ได้กล้วยที่คงลักษณะเดิม วิธีการทำโดยนำเอาส่วนของเยื่อเจริญจากปลายยอดของลำต้นมาขยายพันธุ์ ต้องใช้กระบวนการ เครื่องมือ และสารอาหารสำหรับเพาะเลี้ยง ซึ่งมีวิธีการที่ซับซ้อน นิยมใช้กันในต่างประเทศ ไม่นิยมทำกันในประเทศไทยเราเพราะต้องใช้ต้นทุนสูง

3. การเจริญเติบโตของกล้วย

การเจริญเติบโตของกล้วยมีระยะเวลา 6 เดือนจนถึง 9 เดือน ได้มีผู้ศึกษาถึงจำนวนใบกล้วย ว่ากล้วยจะมีใบทั้งหมด 23 – 43 ใบก่อนจะเกิดช่อดอก การกำเนิดช่อดอกของกล้วยจะเกิดขึ้นเมื่อ กล้วยมีการเจริญเติบโตของยอดเต็มที่แล้ว จุดเจริญยอดจะเกิดการเปลี่ยนแปลงรูปร่างและหน้าที่ของจุดเจริญของช่อดอก พัฒนาการดังกล่าวเกิดที่ช่อดอกที่แทงทะลุลำต้นเหนือดินแล้วเจริญขึ้นมาในกลางลำต้นจนทะลุปลายยอดจะสังเกตเห็นเมื่อใบสุดท้ายมีลักษณะป้อมสั้นก็แสดงว่ากำลังออกปลี

การพัฒนาผลกล้วยที่เราใช้บริโภคโดยทั่วไปเราจะนิยมกล้วยที่ไม่มีเมล็ดซึ่งเกิดจากการเป็นหมัน ไม่มีการผสมพันธุ์ของกล้วย ส่วนกล้วยที่มีเมล็ดเราจะสามารถพบได้ในกล้วยป่า กล้วยป่าที่เรานิยมนำมาบริโภค เช่น กล้วยตานี เราบริโภคผลในขณะที่เมล็ดยังอ่อนก็นำมาปรุงเป็นส้มตำได้ ส่วนกล้วยที่ปลูกเป็นสินค้าส่งออกนิยมกล้วยที่ไม่มีเมล็ด ผลกล้วยจะเจริญเติบโตในช่วงเวลา 80 – 90 วัน ในเครือของกล้วยจะมีหวีสุดท้ายที่มีขนาดเล็กเราเรียกว่า ตีนเต่า

4. การตัดแต่งกล้วย

กล้วยที่เราปลูกเมื่อกล้วยเริ่มโตจนถึงเก็บเกี่ยวควรจะมีการตัดแต่งใบกล้วยเพื่อกำจัดแหล่งเชื้อโรค เพื่อความสะอาด ใบกล้วยที่แก่แล้วจะแห้ง ควรตัดออกจากต้น เก็บใบที่สดไว้เพื่อช่วยในการปรุงอาหาร ส่วนหน่อกล้วย เมื่อปลูกต้นกล้วยเจริญเติบโตแล้ว

จะมีหน่อกล้วยที่มีหน่อมากเกินไปจะทำให้ผลไม่สมบูรณ์ เราจึงควรตัดแต่งหน่อกล้วยที่มากเกินไปให้เหลือประมาณ 2 หน่อแรกที่มีรากเล็ก หน่อที่เหลือขุดออก แต่ถ้าต้นกล้วยกำลังออกเครือการขุดหน่อกล้วยจะทำให้ต้นแม่สะเทือน ควรใช้วิธีตัดหน่อกล้วยจะดีกว่าขุดหน่อ

5. การคลุมดิน

การปลูกกล้วยเราสามารถใส่วัสดุคลุมดิน เช่นพวกหญ้าแห้ง ใบกล้วยแห้ง ลำต้นหรือใบที่เราตัดแต่งแล้วจากการเก็บเครือกล้วยไปแล้ว หรือปลูกพืชคลุมดินเพื่อรักษาความชื้นให้อยู่ในดิน และเราสามารถเก็บเกี่ยวผลผลิตในระหว่างรอการออกเครือของกล้วย

6. การกำจัดวัชพืช

วัชพืชคือพืชที่เราไม่ต้องการ ได้แก่ หญ้าแพรก หญ้าขน หญ้าอื่นๆที่ขึ้นอยู่ทั่วไป วัชพืชที่ขึ้นในสวนกล้วย จะแย่งน้ำและอาหารจากต้นกล้วย ควรหาทางกำจัดด้วยการถางหรือถอนออก ไม่ควรใช้สารเคมีเพราะจะทำให้เกิดอันตรายต่อผู้ใช้ และตกค้างในต้นกล้วย ผลกล้วย และตกค้างในดินเป็นอันตราย

7. การให้ปุ๋ย

การให้ปุ๋ยกับกล้วยเป็นสิ่งสำคัญ เพื่อให้กล้วยเจริญเติบโตตกเครือเร็วและมีผลโต โดยเฉพาะปุ๋ยที่มีธาตุโพแทสเซียมสูง ควรเพิ่มธาตุโพแทสเซียมให้มากกว่าปกติ ในอัตราส่วนของปุ๋ยไนโตรเจน : ปุ๋ยฟอสเฟต : ปุ๋ยโพแทสเซียมในอัตรา 1:1:3 การให้ปุ๋ยควรให้ทั้งธาตุอาหารหลัก ธาตุอาหารรอง และธาตุอาหารเสริม เพื่อให้เกิดความสมดุลของธาตุต่างๆในดิน เมื่อปลูกกล้วยจนกล้วยตั้งตัวได้ดีแล้วควรใส่ปุ๋ยทันทีและเว้นระยะห่างการใส่ประมาณ 1 เดือนใส่อีกครั้ง จนถึงระยะกล้วยตกเครือใส่ปุ๋ยอีกเพราะระยะนี้กล้วยต้องการสารอาหารมากเพื่อใช้บำรุงผล

7.1 ปุ๋ยคอกและปุ๋ยหมัก เป็นปุ๋ยที่ได้มาจากธรรมชาติ ปุ๋ยคอกคือปุ๋ยที่ได้จากมูลของสัตว์ ปุ๋ยหมักคือ ปุ๋ยที่ได้จากการหมักซากพืช ปุ๋ยทั้งสองชนิดนี้มีประโยชน์สำหรับพืชทั้งยังไม่เป็นอันตรายต่อผู้ใช้

7.2 ปุ๋ยเคมี เป็นปุ๋ยที่ผลิตขึ้นจากกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ สามารถเร่งผลผลิตทำให้พืชได้ผลผลิตสูงแต่ส่งผลทำให้ดินเสื่อมสภาพ และอาจเป็นอันตรายต่อผู้ใช้ และอาจมีสารพิษตกค้างในผลผลิตได้ซึ่งจะเป็นอันตรายต่อผู้บริโภค ปัจจุบันจึงนิยมใช้ปุ๋ยเคมีควบคู่ไปกับปุ๋ยธรรมชาติเช่น ปุ๋ยคอก ปุ๋ยหมัก



ข้อสังเกต

การใส่ปุ๋ยคอกควรเป็นปุ๋ยมูลไก่ หลวงสุวรรณวาทกสิกิจกล่าวถึงปุ๋ยมูลไก่ว่า “กล้วยที่ปลูกไว้ข้างโรงกกลูกไก่และใส่มูลไก่จะตกเครือถึง 10 หวี มีผลขนาดใหญ่ แต่ละหวีมีถึง 18 ผล” ถ้าเป็นมูลของวัวหรือควายสัตว์พวกนี้กินหญ้าเป็นอาหาร ซึ่งอาจมีไข่ของแมลงอาจเจริญเติบโตแพร่ระบาดในสวนกล้วยได้

8. การให้น้ำ

กล้วยเป็นพืชที่ต้องการน้ำเพราะกล้วยเป็นพืชที่มีลักษณะอุ่มน้ำจึงต้องการความชื้นสูงกว่าพืชชนิดอื่นๆ กล้วยมีรากแผ่กระจายอยู่ใกล้ๆผิวดิน ถ้าผิวดินแห้งรากของกล้วยจะขาดน้ำและชะงักการเจริญเติบโต ทำให้ผลผลิตไม่สมบูรณ์ได้ แต่ถ้าปล่อยให้มันน้ำขังบริเวณโคนต้นกล้วยนานๆรากกล้วยจะเน่าได้ การให้น้ำกล้วยผู้ปลูกสามารถทำได้หลายวิธี

การขุดร่องระหว่างแถวปลูกแล้วปล่อยน้ำมาตามร่อง น้ำจะซึมลงไปใต้ดินชั้นล่างทำให้ดินชุ่มชื้น และเมื่อฝนตกร่องน้ำนี้ยังช่วยระบายน้ำออกจากสวนกล้วย

การพ่นน้ำให้เป็นละอองแผ่กระจายไปรอบๆ บนยอดกล้วยให้มีรัศมีกว้างเป็นการให้ความชุ่มชื้นในบรรยากาศ สามารถกำหนดตั้งระยะเวลาปิดเปิดได้ ต้องติดตั้งหลายๆจุดให้ทั่วถึงทุกต้นจึงจะทำให้ได้ผลผลิตดีเสมอกัน วิธีนี้ต้องใช้งบลงทุนสูง

การติดตั้งระบบน้ำหยดเป็นวิธีที่สามารถกำหนดปริมาณน้ำได้พอเหมาะ น้ำจะถูกส่งไปตามท่อหรือสายยางมายังที่โคนต้นกล้วยโดยตรงสามารถผสมปุ๋ยมาพร้อมกับน้ำได้ทำให้ผลผลิตดีเป็นที่นิยมของชาวสวน

9. การค้ำยันกล้วย

การค้ำยันกล้วยเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง สำหรับกล้วยที่กำลังตกเครือ เพราะกล้วยเมื่อน้ำหนักมากอาจดึงให้ต้นกล้วยโน้มเอียงลงมา และหักที่ตรงส่วนยอดหรือกลางลำต้นได้ ทางหนึ่งที่จะลดความเสียหายให้แก่ผู้ปลูกก็คือการใช้วิธีค้ำยันกล้วย

การค้ำยันกล้วยโดยใช้ไม้ไผ่หรือไม้รวก ความยาวสูงกว่าต้นกล้วยจำนวน 2 อัน ทำกาบบาทเป็นรูป X ใช้เชือกมัดไม้ทั้งสองอันให้ติดกัน นำโคนไม้ไปฝังดินตรงโคนต้นกล้วย ให้มุมส่วนที่กาบบาทเป็นที่รองรับน้ำหนักโคนของเครือกล้วยแล้วผูกเชือกติดกับไม้ค้ำยัน

การค้ำยันโดยใช้บันได ทำบันไดมาค้ำยันที่โคนต้นกล้วย โดยวางตำแหน่งที่ค้ำยันไว้ด้านที่กล้วยเอียงลงมา ใช้เชือกมัดเครือกล้วยไว้ติดกับบันได

10. การดูแลเครือกล้วย

การตัดแต่งเครือกล้วยเป็นการรักษาความสะอาด ทำให้ได้กล้วยที่มีคุณภาพดียิ่งขึ้น เมื่อกล้วยออกปลีและเริ่มติดผล ควรปลิดใบประดับหรือกาบปลีที่ยังไม่หลุดออกทั้งหมด และกล้วยที่เจริญเติบโตติดผลในที่สุดท้าย ควรปลิดเกสรตัวเมียที่ติดอยู่ปลายผลกล้วยทิ้ง เพราะถ้าปล่อยทิ้งไว้เมื่อผลแก่ บริเวณปลายผลจะเห็นเป็นสีดำแห้งทำให้ดูไม่สวยงาม และควรตัดปลีทิ้ง เพื่อป้องกันการสะสมเชื้อโรค และเป็นที่อยู่อาศัยของแมลง

11. การคลุมถุง

การคลุมถุงเพื่อช่วยป้องกันแมลง ค้างคาว นก โรค และฝุ่นละออง ทำให้ผลกล้วยมีผิวสวยไม่มีแผลที่เกิดจากแมลงกัดแทะ และแรงเสียดสีจากภายนอก รวมทั้งยังทำให้ผลแก่เร็วอีกด้วย การคลุมถุงจะคลุมเมื่อตัดแต่งเครือกล้วยแล้วควรเลือกถุงที่จะนำมาคลุมต้องมีขนาดใหญ่กว่าเครือกล้วยและมีความยาวมากกว่าเครือกล้วย 40 เซนติเมตร โดยนำถุงพลาสติกมาเจาะรูให้รอบถุงเพื่อระบายอากาศ สวมถุงวนให้ภายในถุงมีช่องว่าง

ให้ผลกล้วยเจริญเติบโตได้ ผูกส่วนบนให้ติดกับก้านเครือ เปิดปลายดูไว้ให้ดูยาวกว่ากล้วย
หวีสุดท้าย 25 เซนติเมตร

12. วิธีการเก็บเกี่ยวกล้วย

การเก็บเกี่ยวมีวิธีการสังเกตกล้วยว่ากล้วยแก่ ผลกล้วยจะไม่มีเหลี่ยมถือว่า
แก่เต็มที่แล้ว เวลาที่เรานิยมเก็บเกี่ยวเป็นช่วงเช้า ประมาณ 9 – 10 นาฬิกา แดดยังไม่ร้อน
จัด โดยใช้มีดคมๆ ตัดลำต้นประมาณ 1/3 ของปลายยอดให้เครือค่อยๆ พับลงมาช้าๆ แล้วหิ้ว
ส่วนก้านเครือไว้ไม่ให้เครือกระทบพื้น แล้วตัดก้านเครือยาวประมาณ 30 เซนติเมตร ส่วน
กล้วยที่มีเครือขนาดใหญ่ต้องใช้คน 2 คน ใช้ไม้ไผ่ค้ำส่วนบนของก้านเครือค่อยๆ ต่ำลงจน
ตัดเครือได้

13. การบ่มกล้วย

การบ่มกล้วยเพื่อให้อายุสุกพร้อมๆ กัน มีวิธีหลายอย่างเหมาะสมตามสภาวะ วิธีบ่ม
กล้วยจะใช้แคลเซียมคาร์ไบด์ หรือถ่านแก๊สทุบเป็นก้อนเล็กๆ แล้วห่อด้วยกระดาษสีในช่อง
ที่วางเรียงกล้วยไว้เรียบร้อยแล้วหรือใส่โถงก็ได้ ถ่านแก๊สจะดูดความชื้นที่ได้จากการคายน้ำ
ของยางกล้วยทำให้เกิดความร้อนขึ้น ทำให้อายุสุกพร้อมกันสีของเปลือกเหลืองสม่ำเสมอ
สวยงาม



ภาพที่ 13 ก้อยน้ำว่าที่แม่ค้าหน้าขาย

กิจกรรมบทที่ ๒

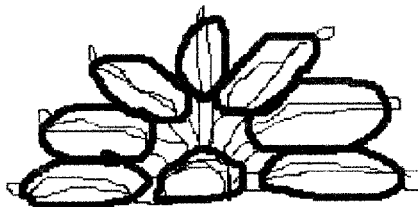
คำชี้แจง กิจกรรมนี้มี 2 ตอน

ตอนที่ 1 ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้จากการอ่านเรื่องราวของกล้วยน้ำว้า

๑. การขยายพันธุ์กล้วยน้ำว้ามีกี่วิธี มีข้อดีข้อเสียอย่างไร
๒. การตัดแต่งกล้วย การคลุมดิน การกำจัดวัชพืชทำได้อย่างไรบ้าง
๓. การให้ปุ๋ยแก่กล้วยน้ำว้ามีปุ๋ยอะไรบ้าง ควรใส่ให้เมื่อใด
๔. การให้น้ำแก่กล้วยน้ำว้ามีวิธี มีข้อดีข้อจำกัดในส่วนใดบ้าง และวิธีใดที่ชาวสวนนิยม
๕. การค้าขนส่งกล้วยมีความจำเป็นหรือไม่ ทำได้อย่างไรบ้าง
๖. การดูแลเครือกล้วย การคลุมถุง การเก็บเกี่ยวกล้วย การบ่มกล้วยมีวิธีการในการทำอย่างไร

ตอนที่ 2 ศึกษาเพิ่มเติมเกี่ยวกับกล้วยน้ำว้าในท้องถิ่น

๑. ให้นักเรียนสืบค้นเรื่องราวของการปลูกกล้วยน้ำว้าในท้องถิ่นของนักเรียน
๒. ให้นักเรียนทำรายงานกลุ่ม ให้แต่ละกลุ่มนำเสนอผลการศึกษาให้กับเพื่อนในชั้นเรียน

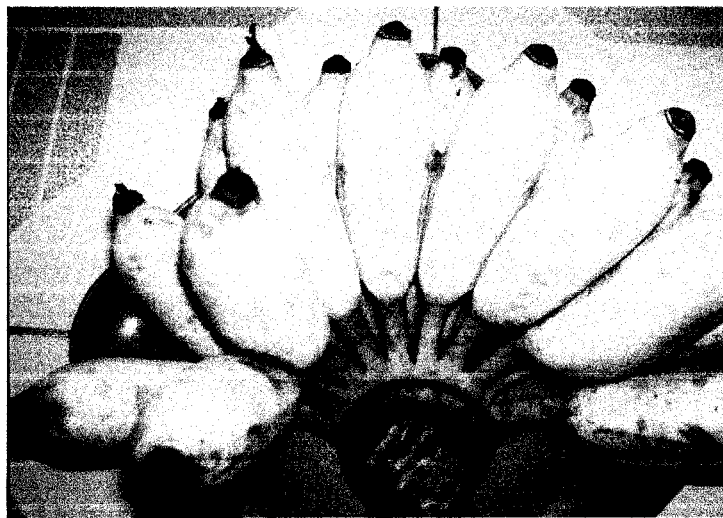


บทที่ 3

ประโยชน์ของกล้วยน้ำว้า

คุณค่าทางอาหารของกล้วย

กล้วยเป็นอาหารธรรมชาติที่มีประโยชน์มากมาย กล่าวได้ว่าทุกส่วนของกล้วยไม่มีส่วนใดที่ใช้ประโยชน์ไม่ได้ กล้วยอุดมด้วยสารอาหารมากมายหลายชนิด ผลของกล้วยเป็นส่วนที่มีคุณค่าทางอาหารมากที่สุด โดยมีแร่ธาตุต่างๆ วิตามิน และเส้นใยอาหาร ซึ่งเป็นตัวช่วยในการขับถ่ายของเสียออกจากร่างกาย ได้มีการวิเคราะห์คุณค่าทางอาหารของกล้วยไว้หลายหน่วยงาน พบว่ากล้วยหลายชนิดมีสารอาหารที่เป็นประโยชน์เหมาะสำหรับเป็นอาหารของคนในทุกวัยตั้งแต่วัยเด็กจนถึงวัยชรา



ภาพที่ 14 กล้วยน้ำว้าสุก



เกร็ดความรู้ องค์ประกอบของส่วนที่รับประทานได้กล้วยประกอบด้วยน้ำ 55-58 ก., โปรตีน 1.2-1.6 ก., ไขมัน 0.25-0.30 ก., คาร์โบไฮเดรต 34-35 ก., เส้นใย 6-7 ก., เถ้า 0.8 ก. เป็นแหล่งอาหารโพแทสเซียม แมกนีเซียม แคลเซียม ฟอสฟอรัสและเหล็ก วิตามินเอ และวิตามินซี ค่าพลังงาน 540 kJ/100 ก. (พริศศักดิ์ วรสุนทรโรสล 2544: 174)

การวิเคราะห์คุณค่าทางอาหาร

กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ได้วิเคราะห์คุณค่าอาหารของกล้วยชนิดต่างๆไว้เมื่อปีพ.ศ. 2530 ได้ผลดังต่อไปนี้

ตารางแสดงปริมาณส่วนประกอบคุณค่าอาหารของกล้วยชนิดต่างๆในส่วนที่รับประทานได้ 100 กรัม (อภิสิทธิ์ วิริยานนท์ 2542: 20 – 21)

ชนิดของกล้วย ปริมาณสารอาหาร	กล้วย น้ำว้า	กล้วย ไข่	กล้วย หอมทอง	กล้วย เล็บมือนาง	กล้วย หักมุก
พลังงานเป็นกิโลแคลอรี	122	145	131	81	112
โปรตีนเป็นกรัม	1.2	1.5	1.0	1.8	1.2
คาร์โบไฮเดรตเป็นกรัม	26.1	34.4	31.4	18.0	26.3
ไขมันเป็นกรัม	0.3	0.2	0.2	0.2	0.2
วิตามินต่างๆ					
เอ เป็นหน่วยสากล	375	633	132	133	116
บีหนึ่ง เป็นมิลลิกรัม	0.03	0.02	0.04	0.03	0.04
บีสอง เป็นมิลลิกรัม	0.04	0.09	0.03	0.04	0.8
ซี เป็นมิลลิกรัม	14	16	7	8	16
เกลือแร่ เป็นมิลลิกรัม					
แคลเซียม	12	24	26	10	18
ฟอสฟอรัส	32	22	46	24	22
เหล็ก	0.8	0.5	0.6	1.3	0.4
น้ำ เป็นกรัม	71.4	62.8	66.3	79.2	71.2

จะเห็นได้ว่ากล้วยทุกชนิดมีสารอาหารใกล้เคียงกัน บางชนิดอาจมีสารอาหารมากกว่าชนิดอื่นหรือต่างกันไม่มากนัก เมื่อเด็กทารกรับประทานกล้วยน้ำว้าที่สุกงอมบดแล้ว จึงแข็งแรงโตวันโตคืน เพราะคุณค่าทางอาหารของกล้วยน้ำว้ามีปริมาณโปรตีนใกล้เคียงกับน้ำนมแม่ ซึ่งผลการวิเคราะห์ของกองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุขปรากฏดังนี้

ส่วนประกอบของกรดอะมิโนและโปรตีนในส่วนที่กินได้ 100 กรัม
(หมายเหตุ จิตรีธรรม 2548 : 42 – 43)

ชนิดของอาหาร	กล้วยน้ำว้า	กล้วยไข่	นมแม่	ไข่
โปรตีน (กรัม) และกรดอะมิโน (มิลลิกรัม)				
โปรตีน	1.0	1.6	1.0	13.3
กรดอะมิโนทั้งหมด	596	1169	1111	8533
กรดอะมิโนที่จำเป็นทั้งหมด	261	514	522	4020
ไอโซลิวซีน	28	55	64	465
ลิวซีน	45	96	108	707
ไลซีน	36	97	83	631
กรดอะมิโนที่มีกำมะถันเป็นองค์ประกอบทั้งหมด	12	21	36	489
เมไทโอนีน	9	9	16	243
ซิสเทอีน	3	12	20	256
กรดอะมิโนที่มีสูตรโครงสร้างเป็นวง	49	115	84	694
ฟีนิลอะลานีน	30	52	43	402
ไทโรซีน	19	63	41	292
ทรีโอนีน	36	50	63	357
ทริปโตเฟน	18	26	25	193
วาเลีน	37	54	59	484
กรดอะมิโนที่ไม่จำเป็น				
อาร์จินีน	31	71	49	626
ฮิสทีดีน	31	159	30	192
อะลานีน	35	52	43	410
กรดแอสพาร์ติก	69	103	102	1037
กรดกลูตามิก	66	113	189	1087
ไกลซีน	34	54	27	245
โพรลีน	31	47	94	312
ซีรีน	38	56	55	604
กรดอะมิโนที่มีน้อยที่สุด*S-C _ กรดอะมิโนที่มีกำมะถัน เป็นองค์ประกอบ	S-C *	*S-C	*S-C	

สรรพคุณในทางยาของกล้วย

กล้วยมีสรรพคุณในทางยาอยู่หลายประการ ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อผู้บริโภคอย่างยิ่ง จากผลการวิจัยเปรียบเทียบผลการเปลี่ยนแปลงระดับกลูโคสในเลือด จากการกินกล้วย เทียบกับการกินของว่างขนมปังปรากฏว่า กล้วยมีประสิทธิภาพในการเพิ่มพลังงานให้แก่ร่างกายมากกว่าอย่างชัดเจน หลังจากการกินกล้วยไปเป็นเวลา 15 นาที ระดับกลูโคสในเลือดเพิ่มขึ้น 35 เปอร์เซ็นต์ และคงระดับไปอีก 45 นาที จึงค่อยเริ่มลดลง แสดงว่ากล้วยทำให้แข็งแรงกระปรี้กระเปร่าขึ้นได้นานเกือบชั่วโมง

รายงานจากสมาคมโรคหัวใจของสหรัฐอเมริกา ระบุว่ากล้วย ลูกเกด มันฝรั่ง ช่วยแก้ปัญหาให้แก่คนที่ เป็นโรคความดันโลหิตสูงได้ เพราะกล้วยมีโพแทสเซียม แคลเซียม แมกนีเซียมในปริมาณมาก และมีไขมันต่ำ นอกจากนี้ยังมีเกลือที่ช่วยลดความดันเลือดได้ในอัตราเฉลี่ยระหว่าง 3 – 5.5 มิลลิเมตรปรอท

ส่วนต่างๆของกล้วยนำว่ามีสรรพคุณทางยา อันจะกล่าวได้ดังนี้

1. ใบกล้วย ใบกล้วยสามารถนำมาใช้ในการรักษาโรคได้หลายอย่าง

1.1 ปวดข้อ

ตำราฟิลิปปินส์เขียนไว้ว่า ใบกล้วยอ่อนเมื่อนำมาอังไฟอ่อนๆ จนใบนิ่มนำมาพอกบรรเทาข้อปวดอักเสบ หรือแก้อาการเคล็ดขัดยอกได้ผลดีมาก

1.2 ตาอักเสบ

ตำราอินเดียกล่าวว่าใบกล้วยแก่ที่มีสีเขียว ใช้ปิดตา รักษาอาการ ตาอักเสบ และโรคตาอื่นๆ ได้ผลดี คือนอกจากใบกล้วยจะทำให้รู้สึกเย็นแล้ว แสงที่ผ่านใบกล้วยเข้าตานั้นเป็นแสงสีเขียวช่วยทำให้ตารู้สึกสบาย ก่อนใช้ใบกล้วยรักษาตาควรล้างใบกล้วยให้สะอาดด้วยน้ำอุ่น

1.3 ผ้าพันแผล

ตำราอินเดียกล่าวว่าใบกล้วยอ่อนใช้เป็นผ้าพันแผลที่ดี ในไทยก็มีการใช้เหมือนกัน คือ เมื่อพอกยาแล้วใช้ใบกล้วยอ่อนปิดทับยาอีกที แล้วใช้ผ้าพัน ก่อนใช้ใบกล้วย ปิดทับยา ควรใช้เข็มเจาะใบกล้วยให้เป็นรูก่อน เพื่อให้อากาศเข้าออกได้ แผลจะได้ไม่อับ

1.4 ผื่นคัน

เมื่อเกิดผื่นคันตามผิวหนังต่างๆ เช่น ลมพิษ มดกัด เป็นตุ่ม ใช้ใบกล้วยต้มน้ำอาบแก้ ผื่นคันตามผิวหนังได้

1.5 ปูนอน

นอนตอง คือ ใช้ใบตองปูนอนในคนป่วยที่เป็นโรคอีสุกอีใส ฝีหนอง ฝีดาษ แพทย์แผนปัจจุบันมีการประยุกต์ใช้ใบตองนำไปปิดแผลไฟไหม้น้ำร้อนลวกได้ผลดีเช่นกัน

1.6 รักษาแผล

นำใบกล้วยอ่อนมาอังไฟให้ร้อนจนนิ่ม (จะทาน้ำมันมะพร้าวด้วยก็ได้) นำมาปิดแผลใช้ผ้าพันไว้เปลี่ยนวันละ 2 – 3 ครั้ง ใบกล้วยพอกใช้กับแผลมีบาดแล้ว ยังใช้กับแผลถลอกหรือแผลเล็กๆ น้อยๆ ได้

1.7 แผลสุนัขกัด

เมื่อโดนสุนัขกัด (ไม่ใช่สุนัขบ้า) แล้วมักจะปวดเป็นหนอง บางคนปวดจนเดินไม่ได้ วิธีป้องกันเมื่อโดนสุนัขกัดใหม่ๆ ล้างแผลสะอาดดีแล้วนำใบตองแห้งเผาไฟไหม้ บดเป็นผง ใส่น้ำมันหมูให้เข้ากันพอชุ่มขึ้นนำยาที่ได้มาใส่บริเวณที่ถูกสุนัขกัด แผลจะไม่ปวดเป็นหนอง และจะหายเร็ว

2. ทางกล้วย หรือก้านกล้วยมีสรรพคุณดังนี้

2.1 ห้ามเลือด

ใช้ยางกล้วยจากกาบใบ หยอดลงไปใส่แผลห้ามเลือดได้ ก็ต่อถ้าถูกสิ่งของมีคมหรือมีบาดแผลเป็นแผลที่มีเลือดออก ถ้าหายอื่นไม่ทันให้ใช้ยางกล้วยหยอดลงไปบนแผลพร้อมทั้งใช้มือกดปากแผลไว้ เดี่ยวเดียวเลือดก็หยุด

2.2 ฝีในหู

ให้นำทางกล้วยนำวามาลนไฟ แล้วปิดทางกล้วยเพื่อให้นำหยอดใส่รูหู นอนเอียงหูไว้ 5 นาที เทน้ำออกมา ทำวันละ 2-3 ครั้ง จะหายปวด

3. หัวปลี หรือดอกกล้วย มีสรรพคุณทางยาที่น่าสนใจดังนี้

หัวปลี หรือ ดอกกล้วยเป็นอาหาร บำรุงกระดูก ฟัน น้ำหล่อเลี้ยงตา โดยเฉพาะผู้ที่น้ำในหูไม่เท่ากัน คนโบราณจะรักษาด้วยการให้รับประทานหัวปลี

หัวปลีมีประโยชน์กับผู้หญิงที่คลอดบุตรใหม่ๆ หัวปลีจะช่วยบำรุงโลหิต บำรุงหัวใจ บำรุงประสาท จึงเป็นที่นิยมของหญิงที่กำลังให้นมบุตร แต่ก็เชื่อว่าจะมีประโยชน์เฉพาะหญิงที่คลอดบุตรใหม่เท่านั้น ทุกเพศทุกวัยถ้าได้รับประทานหัวปลีเป็นประจำ ก็จะช่วยให้ระบบต่างๆของร่างกาย ทำงานประสานกันอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น ทั้งยังแก้โรคเกี่ยวกับไตได้ แก้วโรคโลหิตจาง ลดน้ำตาลในเส้นเลือด

3.1 บำรุงน้ำนม

ใช้หัวปลี แงงเดียว รับประทานหลังคลอด บางตำรากล่าวว่าให้นำหัวปลี 1 หัว พริกไทย 1 ช้อนแกง ต้มกิน 3 วัน น้ำนมออกดี หรืออีกตำราหนึ่งบอกว่าหลังคลอดบุตรแล้วประมาณ 2 สัปดาห์ให้เริ่มรับประทานเป็นประจำตลอดระยะเวลาให้ลูกดื่มนม ทำดังนี้ หัวปลี 1 หัว พริกไทยดำ 2 เม็ด ปั่นให้ละเอียด กุ้งแห้งอย่างดี 1 กำมือ หัวหอม 5 หัว กะปิ 1 ช้อนชา โขลกรวมกันใส่น้ำต้มให้เดือดหั่นหัวปลีบางๆ ใส่ลงในน้ำแกงที่เดือด พอสุกยกกลงใส่ใบแมงลักรับประทานกับข้าวร้อนๆ คุณแม่จะมีน้ำนมขาวขึ้น และมากพอที่จะให้ลูกดื่มนม

3.2 ปวดหู

ชาวแอฟริกาและอินเดียใช้น้ำยางหัวปลีหยอดหูแก้ปวดหู

3.3 โรคหัวใจ

ตำรายาจีนใช้ดอกกล้วยแห้งบดผงผสมน้ำ เติมน้ำมันเล็กน้อย รับประทานรักษาโรคหัวใจ รับประทานครั้งละ 1 – 2 ช้อนชา วันละ 2 ครั้ง เช้า – เย็น

ตำราอินเดียกล่าววักกล้วยเป็นอาหารที่มีสรรพคุณรักษาโรคหัวใจ

3.4 เบาหวาน

ชาวอินเดียใช้ดอกกล้วยต้มน้ำเป็นยารับประทานแก้เบาหวาน วิธีต้มน้ำใช้ดอกกล้วย 1 กำมือ ล้างให้สะอาดต้มน้ำ 3 แก้ว เคี่ยวนาน 20 นาที ต้มครั้ง ละ 1 แก้ว วันละ 2 ครั้ง เช้า – เย็น

3.5 ประจำเดือนขาด

ตำราฟิลิปปินส์ใช้ดอกกล้วย 1 กำมือ ล้างให้สะอาด ต้มน้ำ 3 แก้ว ให้เคี่ยวนาน 20 นาที ต้มน้ำวันละ 2 ครั้งๆ ละ 1 แก้ว ต้มติดต่อกัน 1 เดือน เป็นยาขับประจำเดือน

3.6 ปวดประจำเดือน

ตำราฟิลิปปินส์ใช้ดอกกล้วยตำคั้นเอาแต่น้ำดื่มครั้งละ 1 ถ้วยชา แก้ปวดประจำเดือน ยานี้ดื่มเวลาที่ปวดประจำเดือน

4. ลูกกล้วย หรือผลกล้วย มีสรรพคุณในทางยาดังนี้

4.1 แก้โรคกระเพาะ

ผลกล้วยดิบมีแป้งมาก นอกจากนำมาทำอาหารแล้ว ยังสามารถนำมาทำเป็นยา โดยนำผลกล้วยดิบมาหั่นบางๆตากแห้ง บดเป็นยาผสมกับน้ำผึ้งแก้โรคกระเพาะอาหาร

4.2 ใช้รักษาอาการท้องเดิน

โดยใช้กล้วยดิบทั้งเปลือกฝานบางๆ ฝึงลมให้แห้ง รับประทาน ½ - 1 ผล

4.3 ยาระบาย

ผลกล้วยสุกอมรับประทานก่อนนอนครั้งละ 2 ผล ติดต่อกันหลายๆ วัน จะช่วยระบาย และช่วยรักษาโรคริดสีดวงทวารได้

4.4 ยาแก้ท้องเสีย

ผลกล้วยห้าม รับประทานครั้งละ 2 ผล เมื่อเกิดอาการท้องเสียเล็กน้อย หากถึงระดับท้องร่วงที่ไม่ได้เกิดจากการติดเชื้อ ให้ใช้กล้วยดิบ 1 ผล หั่นเป็นแว่นตากแห้ง บดเป็นผง ชงน้ำร้อนดื่ม

4.5 โรคกระเพาะ

นำผลกล้วยดิบมาฝานเป็นแว่นบางๆ ตากแดดให้แห้ง บดเป็นผงชงดื่มกับน้ำต้มสุก รับประทานครั้งละ 1 – 2 ช้อนโต๊ะ ก่อนอาหารครึ่งชั่วโมง และก่อนนอน ป้องกัน บำบัด โรคแผลในกระเพาะอาหาร ผงกล้วยดิบสามารถป้องกันการเกิดแผลในกระเพาะอาหารได้ เพราะในกล้วยมีสารไปกระตุ้น ให้เซลล์เยื่อบุกระเพาะอาหาร หลั่งสาร MUCIN ออกมาช่วยเคลือบกระเพาะอาหาร นอกจากนี้ยังพบว่า มีผลในการรักษาโรคกระเพาะได้อีกด้วย

4.6 ท้องอืด

รักษาอาการท้องอืดเพื่อ ป้องกัน โดยใช้กล้วยดิบร่วมกับขิง หรือกระวาน

4.7 โรคโลหิตจาง

บางตำรากล่าวว่า ผลกล้วยสุกเหมาะสำหรับคนที่เป็นโรคโลหิตจาง เพราะในกล้วยมีธาตุเหล็กพอสมควร โดยเฉพาะกล้วยหอมมีธาตุเหล็ก แคลเซียม และโพแทสเซียมอยู่มาก กล้วยน้ำว้าเมื่อเทียบกับกล้วยหอมและกล้วยไข่ กล้วยน้ำว้าจะให้พลังงานมากที่สุด กล้วยมีธาตุเหล็กในปริมาณสูง ช่วยสร้างเม็ดเลือดแดง ป้องกันโรคโลหิตจาง

4.8 ปวดข้อ

อาการปวดข้อ ปวดหัวเข่า ไม่มีแรง ให้นำผลกล้วยสุกเท่าอายุใส่โหลเติมน้ำผึ้งลงไป ให้ท่วมกล้วยปิดฝาให้สนิททิ้งไว้ประมาณ 15 วัน นำออกมากินก่อนอาหารครั้ง 1 ลูก รับประทานทุกวัน

4.9 โรคเก๊าต์

ตำราอินเดียเขียนไว้ว่า กล้วยน้ำว้ามีประโยชน์สำหรับคนเป็นโรคเก๊าต์สามารถลดอาการปวดข้อได้

4.10 ความดันโลหิตสูง

ตำราอินเดียกล่าวว่าคนที่ เป็นโรคความดันโลหิตสูงควรรับประทานกล้วยสุกเป็นประจำ เพราะกล้วยมีส่วนช่วยรักษาโรคนี้

4.11 กอเจ็บ

ตำราอินเดียและปากีสถานใช้กล้วยสุกรับประทานบรรเทาอาการเจ็บคอ และเจ็บหน้าอกที่มีอาการไอแห้งๆ ร่วมด้วย ตำราจีน บอกว่ากล้วยสุกรับประทานแก้ปอดชื้น รับประทานวันละ 4 – 6 ลูก

4.12 ไตอักเสบ

คนที่เป็นโรคไตอักเสบควรรับประทานกล้วยสุกเป็นประจำ เพราะกล้วยมีส่วนช่วยรักษาได้จากตำราอินเดีย

4.13 อาหารไม่ย่อย

ท้องอืดเพื่อเป็นประจำ บางครั้งท้องผูก ให้รับประทานกล้วยสุก เพราะเป็นยาระบายอ่อนๆ จะช่วยขับถ่ายได้ดีขึ้น

4.14 ท้องเสีย

เมื่อรับประทานอาหารเข้าไปท้องจะร่วงทันที ให้รับประทานผงกล้วยดิบเป็นประจำทุกวัน จะช่วยให้หายได้ โดยรับประทานครั้งละ 1 – 2 ช้อนโต๊ะ วันละ 4 ครั้ง

ก่อนอาหารและก่อนนอน กล้วยน้ำว้าดิบและห้ามมีสารแทนนิน เพคตินช่วยบรรเทาอาการท้องเสียที่ไม่รุนแรงได้ โดยกินครั้งละครึ่งผล หรือ 1 ผล อาการท้องเสียจะทุเลาลง

4.15 บำรุงผิว

เมื่อตื่นนอนตอนเช้าให้รับประทานกล้วยน้ำว้าสุก 1 ลูก ทุกวัน ผิวจะดีช่วยให้ผิวพรรณดี เห็นผลใน 1 สัปดาห์

4.16 บิด

ตำราอินเดียเขียนไว้ว่า กล้วยสุกเป็นอาหารที่นิยมกันมากเพราะช่วยลดอาการระคายเคืองของลำไส้ และเป็นยาฝาดสมานอย่างอ่อนๆ นอกจากนี้กล้วยผสมกับมะขามเปียกกับเกลือใช้แก้โรคบิดได้ผลมากที่สุด ใช้กล้วย ½ ลูก ผสมมะขามเปียกครึ่งหนึ่งของผลกล้วยกับ

เกลือชนิดน้อย บดผสมให้เข้ากันรับประทานก่อนอาหารวันละ 3 ครั้ง เป็นยารักษาโรคบิดเรื้อรัง

4.17 บำรุงฟัน

ผลกล้วยน้ำว้ามีแคลเซียมฟอสฟอรัส และช่วยรักษาฟัน และเหงือกให้แข็งแรง

4.18 ไข้ปากขม

เมื่อเป็นไข้ปากจะขมรับประทานอาหารอะไรไม่ได้จะขมไปหมดแม้แต่น้ำแต่ถ้ารับประทานกล้วยน้ำว้าจะไม่เป็นปากขม สามารถรับประทานแทนอาหารได้ ให้พลังงานอีกด้วย

4.19 ปากเหม็น

มีกลิ่นปาก วิธีแก้คือ รับประทานกล้วยหอม กล้วยน้ำว้า กล้วยไข่ หรือกล้วยอะไรก็ได้ในตอนเช้าหลังตื่นนอน 6 – 7 ลูก รับประทานประมาณ 1 สัปดาห์ ปากจะหายเหม็น

4.20 อ่อนเพลีย

รับประทานผลกล้วยสุกทุกวัน อาการอ่อนเพลียจะหายไป

4.21 บำรุงกำลัง

ตำราจีนใช้กล้วยดิบแก่นึ่งให้สุกตากแห้ง บดเป็นผงรับประทานเป็นยาบำรุง ยาอายุวัฒนะอีกตำราหนึ่งบอกว่า เนื้อกล้วยสุก 1 หวี เนื้อมะตูมสุก 5 ลูก พริกไทย 60 กรัม นำมาผสมกันให้ละเอียดแล้วทำเป็นแผ่นตากแดดให้แห้งดี นำมาบดเป็นผงละเอียดผสมกับน้ำผึ้งปั้นเป็นลูกกลอนเท่าเม็ดพุทรา รับประทานวันละ 1 ครั้ง ก่อนนอน ยานี้ตำราว่า รับประทานติดต่อกัน 15 วัน จะมีกำลัง และผิวพรรณดี

4.22 ริดสีดวงทวาร

คนที่เป็นริดสีดวงทวาร ไม่ว่าจะเป็นชั้นแรกจนถึงถายเป็นเลือดควรรับประทานกล้วยเป็นประจำ เพราะกล้วยทำให้อุจจาระอ่อนตัว เวลาถายอุจจาระจะได้ไม่ครูดริดสีดวงทวาร

4.23 ความดันโลหิตสูง

ตำราอินเดียกล่าวว่คนที่เป็นโรคความดันโลหิตสูงควรรับประทานกล้วยสุกเป็นประจำ เพราะกล้วยมีส่วนช่วยรักษาโรคนี้

5. เปลือกกล้วย มีสรรพคุณในทางยาดังนี้

5.1 เคืองตา

อาการเคืองตาคำเริบ ใช้เปลือกกล้วยที่สุกงอม เปลือกนิ่มแต่ยังไม่ดำด้านในปิดทับไว้บนเปลือกตาแล้วนอนนิ่งๆ หลับสักหนึ่งตื่นจะรู้สึกหายสบายเป็นปกติ

5.2 เชื้อรา

เปลือกกล้วยสุกและเนื้อมีกล้วยสุกมีสารระงับเชื้อรา โดยใช้เปลือกกล้วยด้านในทาบริเวณที่เป็นทุกวัน

5.3 ปวดประจำเดือน

นำเปลือกกล้วยน้ำว้าสุก 3 กำมือ เกล็ดแคง 1 กำมือ ใส่หม้อดินใส่น้ำพอท่วม ต้มเดือดนานครึ่งชั่วโมง ต้มน้ำยาครั้งละ 1 ถ้วยยา ต้มก่อนอาหารเช้า – เย็น อาการปวดท้องประจำเดือนจะหาย

5.4 สันเท้าแตก

ใช้เปลือกกล้วยสุก เมื่อรับประทานเนื้อแล้วใช้ส่วนที่ติดกับเนื้อ ทาถูบริเวณสันเท้า วันละ 4 – 5 ครั้ง ทำติดต่อกัน 4 – 5 วัน รอยแตกจะหายไป

6. ตันกล้วย หรือหยวกกล้วย

6.1 ล้างท้อง

ตันกล้วยหรือหยวกกล้วยเป็นอาหารของคนและสัตว์มานาน หยวกกล้วยที่คนนำมารับประทานใช้ส่วนของลำต้นที่ปอกกาบสีเขียวออกจนเหลือแต่หยวกส่วนในที่อ่อนมีสีขาวที่เราเรียกว่าไส้กล้วย หั่นเป็นท่อนๆ หรือเป็นชิ้นพอคำ แล้วแต่ประเภทของอาหาร ในไส้กล้วยนี้มีเส้นใยบางๆ ติดอยู่กล้วยดิบๆ เมื่อหั่นเสร็จต้องนำไปแช่น้ำใส่เกลือเล็กน้อยหรือน้ำมะนาวเพื่อไม่ให้ยางกล้วยจับไส้กล้วยเป็นสีดำ ใช้ไม้ตะเกียบพันเส้นใยออกก่อน นำไปทำเป็นแกงเลียง แกงส้ม แกงเหลือง หรือต้มจิ้มน้ำพริกพร้อมกับผักอื่นๆได้ดี ไยกกล้วยมีประโยชน์ไม่น้อย

คนสมัยก่อนจะรับประทานแกงหยวกกล้วยเดือนละหนึ่งครั้งถือว่าเป็นการล้างท้องอย่างธรรมชาติ เพราะไยกกล้วยย่อยยาก เมื่อตกลงในกระเพาะอาหารจะไปพันเศษอาหารที่ย่อยไม่ได้ เช่น เศษกระดูกเล็กๆ ที่เราเคี้ยวไม่ละเอียด โดยเฉพาะช่างตัดผมที่หายใจ

เอาละอองของเศษผมเข้าไปตกในลำคอ แล้วถูกกลืนลงกระเพาะอาหาร ไยกกล้วยจะช่วยฟื้นเศษผมให้ขับถ่ายออกมา ช่วยลดอาการอักเสบของกระเพาะอาหารได้

คนไทยรู้จักนำหยวกกล้วยมาปรุงเป็นอาหารรับประทานในหยวกกล้วยมีไยกกล้วยเมื่อรับประทานเข้าไปจะเกิดประโยชน์ เพราะไยกกล้วยจะฟื้นเศษอาหารที่ตกค้างในกระเพาะและลำไส้ออกมาเป็นการล้างท้องแบบธรรมชาติ

6.2 ลดไข้

ตำราฟิลิปปินส์กล่าวว่ากาบของต้นกล้วยชั้นในมีความเย็นอยู่จึงสามารถนำกาบกล้วยมาพอกตัวลดไข้ได้

7. เหง้าของกล้วย มีสรรพคุณทางยาดังนี้

7.1 ขับปัสสาวะ

เหง้าหรือลำต้นใต้ดินของต้นกล้วย ใช้น้ำ 1 กำมือ ล้างน้ำให้สะอาด นำมาต้มให้เดือด 5 – 10 นาที ดื่มแต่น้ำวันละ 4 ครั้ง

8. รากของกล้วย มีสรรพคุณในทางยาดังนี้

8.1 คอหอยพอก

ตำราอินเดียและจีนบอกว่า น้ำคั้นจากรากกล้วยใช้รับประทานแก้โรคคอหอยพอกได้ผลดี แต่ทางโครงการสมุนไพรพึ่งตนเองแนะนำว่าน้ำคั้นอาจจะไม่สะอาดพอ น่าจะเปลี่ยนเป็นชนิดผงจะดีกว่า คือนำรากมาตากแห้งบดผงป็นเป็นลูกกลอนขนาดเท่าเม็ดพุทรารับประทานวันละ 2 ครั้ง ครั้งละ 2 – 3 เม็ด เช้า – เย็น

8.2 ปัสสาวะขัด

ขัดเบา คือ อาการปัสสาวะไม่ค่อยออก ปัสสาวะออกมามีปริมาณน้อยปวดปัสสาวะบ่อยครั้ง ให้นำรากกล้วยน้ำว้า 1 กำมือ ล้างน้ำให้สะอาดใส่หม้อต้มให้เดือดนานสักครึ่งชั่วโมง รับประทานวันละ 6 ครั้ง ครั้งละ 1 แก้ว แต่ละครั้งห่างกัน 1 – 2 ชั่วโมง หรือเรียก่ากินต่างน้ำอาการขัดเบาจะดีขึ้น

8.3 ไฟไหม้ น้ำร้อนลวก

ให้นำรากกล้วยมาล้างให้สะอาด โขลกให้ละเอียด แล้วนำไปประคบบริเวณแผลที่ถูกไฟไหม้ น้ำร้อนลวก อาการแสบร้อนจะเปลี่ยนเป็นเย็นและผิวหนังจะไม่พุพอง ปอกวันละ 3 ครั้ง

8.4 ฝี

ใช้รากกล้วยล้างให้สะอาด โขลกให้ละเอียด ปอกฝีวันละ 2 ครั้ง เช้า - เย็น ถ้าเป็นฝีธรรมดา หลังจากปอกไป 3 - 4 ครั้ง อาการจะดีขึ้นและยุบภายใน 3 - 4 วัน ถ้ามีหนองก็จะแตก ตำรากินบอกว่ารากกล้วยตำพอกแก้ฝีหลายหัวได้ ตำรากินกล่าวว่าใบกล้วยตำพอกรักษาฝีที่แรกเป็นได้ดี

8.5 ปวดฟัน

ใช้รากกล้วย 1 กำมือ ล้างให้สะอาด ต้มในหม้อ ใส่น้ำให้ท่วม ใส่เกลือให้เค็มจัด ต้มน้ำให้เดือด 15 นาที แล้วนำน้ำมาอมอาการปวดฟันจะทุเลา อมไป 2 - 3 วัน ก็จะหายปวดฟัน

8.6 ร้อนใน

ตามสรรพคุณยาไทยกล่าวว่า รากของกล้วยมีรสเย็น ใช้แก้ร้อนในได้ดี โดยนำรากกล้วยมาหั่นเป็นชิ้น ใส่น้ำลงไป 2 เท้า ต้มให้เดือด 15 นาที ดื่มครั้งละ 0.5 - 1 แก้ว วันละ 3 - 4 ครั้ง

8.7 โลหิตจาง

ตำรากินเดี่ยวใช้รากหั่นตากแห้งบดเป็นผงรับประทานบำรุงเลือด รับประทานครั้งละ 0.5 - 1 ช้อนชา วันละ 3 - 4 ครั้ง เช้า - เย็น

8.8 ปวดหัว

ตำรากินใช้รากกล้วยตำพอกบริเวณที่ปวดเนื่องจากพิษไข้ก็จะบรรเทาได้

8.9 ผิวหนังถูกแดดเผา

ตำรากินใช้รากกล้วยตำพอกรักษาผิวหนังที่แดงบวมเนื่องจากถูกแดดเผา

9. ยางกล้วย ที่ได้จากส่วนต่างๆของกล้วยมีสรรพคุณในทางยา ดังนี้

9.1 ดับกลิ่น

กลิ่นที่ไม่พึงประสงค์ต่างๆ ที่บังเอิญติดมือหรือส่วนต่างๆ ของร่างกายแล้วล้างไม่ออก ล้างเท่าใดกลิ่นนั้นก็ยังไม่หมด เช่น ไปจับซากศพคนตายมาหรือกลิ่นเน่าเหม็นอื่นๆ ให้นำน้ำกาบกล้วยมาล้างกลิ่นนั้นจะหายไป

9.2 แผลสด

เมื่อถูกมีดบาดหรือของมีคมบาด ล้างแผลให้สะอาดใช้ยางกล้วยที่ตัดมาใหม่ๆ ใส่ในบาดแผล จะทำให้แผลไม่อักเสบและหายเร็ว เพราะในยางกล้วยมีสารแทนนินที่ช่วยฆ่าเชื้อโรคจากแผลสด หรือแผลเรื้อรังลดอาการอักเสบได้ดี

9.3 แมลงกัดต่อย

เมื่อถูกแมลงกัดต่อยพิษไม่มากนัก ใช้ยางกล้วยจากต้นกล้วยทาบบริเวณนั้น จะทำให้ไม่เจ็บปวดและไม่มีอาการบวมขึ้นมา

9.4 พิษแมลง

ตำราอินเดียแนะนำให้ใช้ยางกล้วยทาแก้พิษแมลงกัดต่อย

10. ขี้เถ้าที่ได้จากต้นและใบกล้วย

10.1 แก้วโรครอ

ตำราอินเดียบอกว่าขี้เถ้าที่ได้จากต้นและใบกล้วยนำมาเผาให้รับประทานแก้โรครอ เนื่องจากมีกรดในกระเพาะอาหารมากเกินไป รับประทานครั้งละ 0.5 – 1 ช้อนชา หลังอาหาร

10.2 ขับพยาธิ

ตำราอินเดียใช้ขี้เถ้าจากต้นและใบกล้วยรับประทานเป็นยาขับพยาธิ บอกว่าใช้ได้ผล รับประทานครั้งละ 0.5 – 1 ช้อนชา ก่อนอาหารเช้า – เย็น

ประโยชน์ที่ได้จากส่วนต่างๆของกล้วย

1. ใบตอง ใบตองหรือใบกล้วย ได้ถูกนำมาใช้กันตั้งแต่สมัยโบราณ คู่กับวัฒนธรรมไทยมาเป็นเวลานานแล้ว งานใบตองเป็นงานที่ละเอียดอ่อน สวยงามเป็นมรดก สืบทอดกันมาแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน ใช้ห่ออาหาร การประดิษฐ์ดอกไม้ การทำงานฝีมือ การใช้สอยประโยชน์ง่าย ๆ ในชีวิตประจำวัน ซึ่งพลาสติก และโฟมไม่สามารถแทนที่บรรจุภัณฑ์จากธรรมชาตินี้ได้

1.1 ห่อทรงเตี้ย

เราพบการห่อทรงเตี้ยได้บ่อยๆ เวลาห่อขนมขาย เช่น ขนมเปียกปูน ห่อข้าวเหนียว ห่อกะละแมเสวย

วิธีห่อทรงเตี้ย ตัดใบตองเป็นรูปรี หัวท้ายแหลม ขนาดตามต้องการ 2 ชั้น วางซ้อนกัน ชั้นนอกใหญ่ ชั้นเล็กอยู่ด้านบนประกบด้านนวลเข้าหากัน วางแบบพิมพ์ไม้สี่เหลี่ยมจัตุรัสขนาดตามต้องการลงตรงกึ่งกลางใบตอง มือซ้ายจับริมตองด้านข้างชั้นทั้ง 2 ข้าง มือขวาจับริมตองชั้นมือซ้ายจับริมตองชั้นโอบหุ้มด้านขวาจับให้ใบตองเป็นทรงตามแบบไม้ค้ำห่อขนมออก นำแบบพิมพ์ไม้้อออก วางขนมลงแทนที่แล้วห่อดั่งเดิมมัดไม้ก้ำมัดตรงยอดแหลม



ภาพที่ 15 ห่อทรงเตี้ย

1.2 ห่อทรงสูง

เราพบการห่อทรงเตี้ยได้บ่อยๆ เวลาห่อขนมขาย เช่น ขนมกล้วย ขนมใส่ไส้ ขนม
ฟักทอง

วิธีห่อทรงเตี้ย ตัดใบตองเป็นรูปรี หัวท้ายแหลม ขนาดตามต้องการ 2 ชั้น วางซ้อน
กัน ชั้นนอกใหญ่ ชั้นเล็กอยู่ด้านบนประกบด้านนวลเข้าหากัน วางแบบพิมพ์ไม้สี่เหลี่ยม
จัตุรัสขนาดตามต้องการลงตรงกึ่งกลางใบตอง มือซ้ายจับริมตองด้านข้างชั้นทั้ง 2 ข้าง มือ
ขวาจับริมตองชั้นมือซ้ายจับริมตองชั้นโอบหุ้มด้านขวาจับให้ใบตองเป็นทรงตามแบบไม้
กลีห่อขนมออก นำแบบพิมพ์ไม้้อออก วางขนมลงแทนที่แล้วห่อดังเดิมนำใบตองฉีกเป็นเส้น
ยาวตัดปลายทั้งสองข้างแหลมใช้ทำสายรัดหรือใช้ใบมะพร้าวที่กรีดออกจากก้านมะพร้าวมา
ตัดทำสายรัดมัดไม้กลัดตรงยอดแหลม



ภาพที่ 16 ห่อทรงสูง

1.3 กระทงมูมเดียว

การทำกระทงมูมเดียวนิยมใส่ผัก ผลไม้เล็กๆ น้อยๆ เช่น พริกขี้หนู ดอกขจร

วิธีห่อกระทงมูมเดียว ตัดใบตองเป็นวงกลมขนาดเส้นผ่านศูนย์กลาง 3 นิ้ว หรือตามต้องการ ประกบด้านนวลเข้าหากัน วางสลับทางกัน จับมูมกลัดไม้กลัดใช้นิ้วดันกันขึ้นมา จับให้กลม

1.4 ห่อขนมกรวย

การห่อขนมกรวยเป็นที่นิยมใช้ห่อขนมหนึ่ง เช่นขนมกล้วย

วิธีห่อขนมกรวย ตัดใบตองเป็นวงกลมขนาดเส้นผ่านศูนย์กลาง 5 นิ้ว แล้วแบ่งครึ่งเป็น 2 ชั้น นำม้วนเป็นกรวยให้ปลายแหลมจับเส้นริมใบตองให้เป็นเส้นตรงกลัดด้วยไม้กลัดทแยงเล็กน้อย

1.5 ข้าวต้มมัด

ข้าวต้มมัดเป็นอาหารที่นิยมทำกันในงานเทศกาลต่างๆ เช่น วันตรุษไทย วันออกพรรษา แม้จะไม่มีเทศกาลสำคัญประชาชนก็นิยมทำบริโภคในครอบครัว



ภาพที่ 17 ห่อข้าวต้มมัด

วิธีห่อข้าวต้มมัด ฉีกใบตองเป็นสี่เหลี่ยมจัตุรัส ให้ขึ้นนอกใหญ่กว่าขึ้นใน วางแนวทแยง สลับทางอ่อนและทางแข็ง ใส่ข้าวเหนียวและกล้วย แล้วจับมุม 2 ข้างเข้ามาพับม้วนเข้าไปจับให้แน่นกระชับ ใช้นิ้วชี้มือขวาและนิ้วชี้มือซ้ายจับทำมุมให้แหลมหรือเรียกว่า การทำขนมข้าวต้ม จับให้แหลมสวย พับชายใบตองที่เหลือลง ทำเช่นนี้ทั้ง 2 ข้าง จะได้ข้าวต้มมัด 1 กลีบ นำ 2 กลีบ มามัดเข้าด้วยกันให้แน่นด้วยตอก 2 เปลาะ

1.6 ห่อข้าวต้มน้ำวุ้น

ข้าวต้มน้ำวุ้นเป็นขนมชนิดหนึ่งที่ทำจากข้าวเหนียวที่มีลักษณะสามเหลี่ยม เวลาที่จะบริโภคใช้ใส่น้ำแข็ง น้ำหวาน หอมชื่นใจ เหมาะมากในช่วงที่มีอากาศร้อน

วิธีห่อข้าวต้มน้ำวุ้น ฉีกใบตองกว้าง 1.5 นิ้ว ความยาวตลอดใบตอง ด้านแข็งทำเป็นกรวยแหลม ใส่ข้าวเหนียวให้เต็มกรวย ขยับให้กระชับจับใบตองด้านขวาลงมา

ปิดปากกรวยเป็นรูปสามเหลี่ยม พับทบมุมไปเรื่อยๆ โดยจับให้แน่น พับจนสุดใบตอง แล้ว
ใช้ไม้กัลดแทงยึดทะลุทั้ง 2 ข้าง

1.7 ห่อข้าวเหนียวปิ้ง

เรามักจะพบเห็นขนมข้าวเหนียวปิ้งไส้ต่างๆที่มาวางขาย เช่น ข้าวเหนียวปิ้งไส้
กล้วย ข้าวเหนียวปิ้งไส้เผือก



ภาพที่ 18 แม่ค้าทำข้าวเหนียวปิ้ง

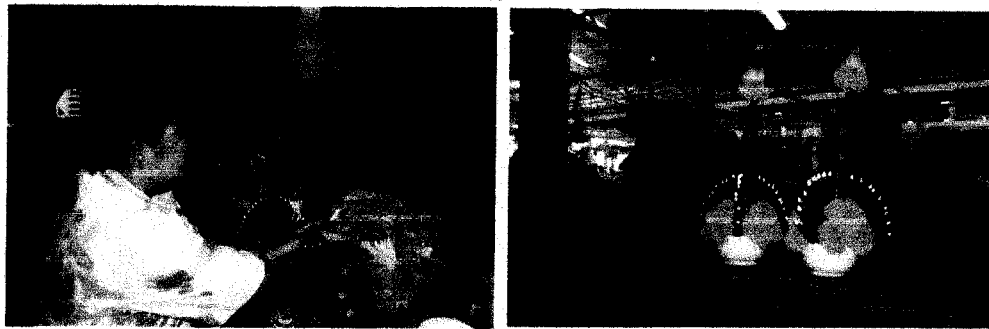
วิธีห่อข้าวเหนียวปิ้ง ตัดใบตองกว้าง 5 นิ้ว อีกชิ้นหนึ่งเล็กกว่าเล็กน้อย วางสลับห่าง
กัน ใส่ข้าวเหนียวและไส้พับใบตองม้วนข้าวเหนียวอยู่ข้างในกัลดปลายใบตอง 2 ด้านด้วย
ไม้กัลด

1.8 บายศรีปากชาม

บายศรีปากชามใช้ในการทำขวัญ เช่น ทำขวัญเด็กเกิดใหม่อายุได้สามวัน โคนผมไฟ
ทำขวัญเมื่อบวช ทำขวัญเสาเอก ตั้งศาลพระภูมิประจำบ้าน ทำขวัญบ้าน ทำขวัญผู้ที่อยู่ใน
บ้าน ใช้ในงานไหว้ครู ใช้ในการทำขวัญเรือ

อุปกรณ์ ใบตอง

วิธีทำ นำภาชนะที่ใส่ มาวัดเส้นรอบวงเอา 3 หารเท่ากับความกว้างของฐานบายศรี 1 ตัว เลือกใบตองที่งามเช็ดให้สะอาด บายศรีชุดหนึ่งมี 3 ตัว กรวย 1 กรวย ม้วนตัวยอดวางตัวรองทับด้วยผ้านุ่ม ตัวรองควรวีที่ใหญ่ขึ้นทีละน้อยตามลำดับ กรวยเอามัดตัดฐานกรวยเพื่อให้ตั้งได้ ข้าวสุกปากหม้อใส่ในกรวยอัดแน่นวางกรวยลงในกลางชามเอาไม้แหลมเสียบลงไปกลางกรวยปลายข้างหนึ่งหยั่งถึงก้นชามปลายอีกข้างไว้เสียบไขหรือดอกไม้
ประโยชน์ ใช้เป็นเครื่องสังเวยเทวดา ตั้งศาลพระภูมิ ทำขวัญ เป็นประเพณีของพราหมณ์ (สะอึงมาศ นวรัตน์ 2517: 226 - 230)



ภาพที่ 19 ทำบายศรี

2. ก้านกล้วย

ก้านกล้วย คือ ส่วนที่เหลือจากการนำใบกล้วยออกไป ส่วนที่เหลือ คือ ก้านกล้วย สามารถนำมาใช้ทำประโยชน์ได้หลายอย่าง

2.1 ม้าก้านกล้วย

ก้านกล้วยเป็นแกนแข็งที่ทำหน้าที่ยึดใบและลำเลียงอาหารจากต้นไปสู่ใบ เมื่อเรานำเอาใบกล้วยไปใช้ประโยชน์จะเหลือ “ก้านกล้วย” สามารถใช้ประโยชน์นำมาประดิษฐ์ของเล่นให้เด็กเรียกว่า “ม้าก้านกล้วย”

วิธีทำ เลือกก้านกล้วยขนาดกำลังดี กรีดใบออกให้เหลือส่วนปลายใบไว้ทำหาง ใช้มีดกรีดโคนก้านทั้งสองด้านทำหู หักลงใช้ไม้เสียบเป็นหัวม้า นำเชือกมาผูกด้านหัวและหางม้าไว้คล้องไหล่เวลาควบ

วิธีเล่น กำหนดจุดเริ่มต้น และเส้นชัยไว้จากนั้นให้นำเชือกขึ้นคล้องไหล่ แล้วเอาขาขี่ม้าไว้ แล้วเริ่มวิ่งพร้อมกันใครถึงเส้นชัยก่อนเป็นผู้ชนะ

2.2 ดาบก้านกล้วย

เด็กๆรู้จักดาบก้านดี เพราะใช้เป็นอาวุธในการต่อสู้ของภาพยนตร์ไทย และภาพยนตร์จีนกำลังภายใน เมื่อเด็กๆจะออกกำลังด้วยการต่อสู้ถ้าเป็นดาบไม้ก็อาจได้รับอันตรายได้ ถ้าใช้ดาบก้านกล้วยจะดีกว่า

อุปกรณ์ ก้านกล้วย มีดสำหรับตัดก้านกล้วย

วิธีทำ เลือกก้านกล้วยที่มีลักษณะโค้ง กรีดใบออกจะมีรูปร่างเหมือนดาบ ตกแต่งเพิ่มเติมด้วยการเจาะโคนให้ทะลุใช้ไม้หรือก้านกล้วยเสียบตรงมือจับ จะเป็นดาบอย่างสมบูรณ์

วิธีเล่น นำมาใช้แสดงละคร หรือบทบาทสมมุติ ปลอดภัยไม่เกิดอันตราย

2.3 ปืนสั้นปืนยาว

ปืนเป็นของเล่นที่เด็กผู้ชายชอบเล่นมากกว่าของเล่นชนิดอื่นๆการรู้จักนำเอาวัสดุท้องถิ่นมาทำเป็นปืน เช่นปืนก้านกล้วย ทำให้เกิดความสุขสนุกสนาน ทั้งยังเป็นการประหยัดไม่ต้องใช้เงินซื้อปืนของเล่นราคาแพงๆ

อุปกรณ์ ก้านกล้วย

วิธีทำ เลือกก้านกล้วยที่มีขนาดค่อนข้างใหญ่ กรีดใบทั้งสองข้างตัดให้เหลือท่อน โคนไว้ตามต้องการว่าจะทำเป็นสั้นหรือป็นยาว ใช้มือจับส่วนปลายของก้านกล้วย ใช้มีดตัดเฉียงด้านหนึ่งเป็นระยะโดยไม่ให้ขาดจากกัน แล้วพับขึ้นด้านบนเพื่อให้เป็นเสียงป็น

วิธีเล่น ใช้มือรูดรอยพับจะเกิดเสียงดังเหมือนป็น

3. กาบกล้วย

กาบกล้วย คือ ส่วนของลำต้นกล้วยใช้ทำประโยชน์ได้หลายอย่าง

3.1 เรือกาบกล้วย

กาบกล้วย คือ ส่วนของลำต้นที่อยู่เหนือพื้นดิน กาบกล้วยนิยมนำมาทำเชือกกล้วยมัดสิ่งต่างๆ ได้ดี มีความเหนียวคงทน นอกจากนี้ยังสามารถนำมาทำเรือกาบกล้วยได้

วิธีทำ เลือกกาบกล้วย ตัดกาบกล้วยเป็นท่อนขนาดความยาวตามต้องการ บากหัวท้ายของกาบกล้วย พับเข้ามาชนกันเสียบด้วยไม้ไผ่อยู่ทั้งสองด้านเป็นหัวและท้ายเรือ ตกแต่งส่วนที่ไม่ได้พับเป็นหัวเรือและท้ายเรือ นำกาบกล้วยตัดเป็นท่อนสั้นกว่าตัวเรือครอบด้านบนเป็นประทุนเรือ เาะรูใช้กาบกล้วยเหลาเป็นไม้พายนำมาเสียบด้านข้าง

4. ยางกล้วย

4.1 ลายผ้าจากยางกล้วย

คนไทยมีฝีมือทางงานหัตถกรรม เป็นช่างฝีมือที่มีคุณภาพเป็นที่ยอมรับของชาวโลกมานาน คนไทยเรามีภูมิปัญญาในการสร้างสรรค์งานศิลปะ การมัดย้อมผ้าจากยางกล้วย เป็นงานศิลปะที่เกิดจากภูมิปัญญาของคนไทยที่รู้จักใช้ยางกล้วยมาทำประโยชน์ โดยปกติคนทั่วไปไม่ชอบให้ยางกล้วยเปลือยเสื้อผ้าเพราะจะทำให้ผ้าซักไม่ออก

เป็นเวลานานกว่าพันปีมาแล้วที่คนไทยเรา รู้จักนำยางกล้วยมาย้อมผ้าให้ได้สีน้ำตาลด้วยยางกล้วยเป็นสีธรรมชาติที่มีคุณสมบัติติดแน่น ทนนาน สีไม่ซีดจางซักยิ่งเข้ม ปัจจุบันมีสีสังเคราะห์จากสารเคมี ซึ่งอำนวยความสะดวกให้กับผู้ใช้ จึงทำให้การใช้สีธรรมชาติ

ดูกรมองข้ามไป ปัจจุบันได้มีการนำภูมิปัญญาไทยสีย้อมผ้าจากธรรมชาติมาใช้ใหม่ให้เหมาะสมกับยุคสมัย

การเตรียมยางกล้วย การใช้สีจากยางกล้วยต้องเตรียมยางกล้วยสดจากต้นกล้วย โดยสามารถรองโดยตรงจากส่วนต่างๆของกล้วย เช่น ก้านใบ ลำต้น หรือปลีกล้วย เมื่อตัดส่วนที่ต้องการยาง นำภาชนะมารองน้ำยางกล้วยที่รองได้ใส่ภาชนะที่มีฝาปิดได้สนิทเพื่อไม่ให้ถูกลมทิ้งไว้ค้างคืนจะเกิดแผ่นฝ้าสีขาว คือส่วนของยางที่มีความเหนียว ใช้ไม้เขี่ยส่วนที่เป็นฝ้าออกให้หมดจะเหลือน้ำกับสีที่สามารถนำมาใช้ได้

การเก็บรักษา การเก็บรักษาสียางกล้วยไว้ใช้ในครั้งต่อไป เมื่อยางกล้วยที่เตรียมได้เหลือจากการใช้งานในแต่ละครั้งแล้ว การเก็บรักษาเพื่อให้สามารถใช้งานต่อไปได้อีก โดยนำยางใส่ภาชนะที่ปิดฝาได้สนิทเช่น ขวดต่างๆ นำไปเก็บไว้ในตู้เย็นที่ไม้ช่องแช่แข็ง เมื่อนำมาใช้ใหม่ต้องเขี่ยฝ้ายางกล้วยที่ตกตะกอนแตกออกก่อน จึงนำมาใช้ใหม่

4.2 การมัดย้อม

การมัดย้อมลายผ้าเป็นการสร้างสรรค์งานตามจินตนาการให้เกิดลวดลายบนผืนผ้า โดยการนำผ้าที่ต้องการมัดย้อมซักทำความสะอาดจัดสิ่งสกปรกที่ติดผ้าออกให้หมด ตากผ้าให้แห้งสนิท รีดให้เรียบ นำเชือกหรือยางวงมัดส่วนที่ต้องการให้เกิดลายที่กำหนดให้แน่น นำผ้าส่วนที่มัดคลายแล้วจุ่มลงในยางกล้วยที่เตรียมไว้แล้วตากผ้าให้แห้งสนิท แคะเชือกหรือยางวงออกจะปรากฏลายขึ้นมาเป็นสีน้ำตาลอ่อน หรือน้ำตาลเข้มบนผืนผ้า การมัดย้อมผ้าจากยางกล้วยมีความแตกต่างจากการมัดย้อมผ้าโดยทั้งผืน ผ้าพื้นก็ยังคงเป็นสีเดิมเปลี่ยนสีเฉพาะส่วนที่ถูกยางกล้วย

ขั้นตอนการมัดย้อม

1. เตรียมยางกล้วยและอุปกรณ์
2. มัดผ้าด้วยเชือก หรือยางวง
3. จุ่มผ้าที่มัดลงในยางกล้วย

4. ตากผ้าให้แห้งแคะเชือก หรือยางวงออก
จะได้ผ้ามัดย้อมที่สวยงามเหมือนผ้ามัดย้อมทั่วไป

4.3 การพิมพ์ผ้า

การพิมพ์ผ้าโดยใช้สีจากยางกล้วย เป็นศิลปะที่ง่าย เด็กเล็กๆ ก็สามารถสร้างสรรค์ผลงานได้เองแบบพิมพ์ได้จากธรรมชาติเช่นใบไม้ กิ่งไม้ ส่วนต่างๆของกล้วย เช่น ก้านกล้วย กาบกล้วย ต้นกล้วย ผลกล้วย

วิธีทำ ใช้แบบพิมพ์จุ่มในยางกล้วยที่เตรียมไว้ นำแบบพิมพ์มากดลงบนผ้าตามต้องการจะได้ลวดลายการพิมพ์ผ้า

4.4 การเขียนลายผ้า

การเขียนลายผ้าด้วยยางกล้วย สามารถทำได้โดยการนำผ้าที่จะใช้เขียนลายทำความสะอาด ซักตากให้แห้งรีดให้เรียบ เลือกลายผ้าตามต้องการ แล้วนำลายในกระดาษมาวางบนกระดาษคาร์บอนที่วางอยู่บนผ้า ใช้ดินสอหรือปากกาวาดทับตามลายจนเสร็จนำกระดาษลายและกระดาษคาร์บอนออกจะปรากฏลายบนผืนผ้า ใช้ฟู่กัน จุ่มยางกล้วยที่เตรียมไว้วาดตามลายบนผ้า ปลอ่ยให้แห้ง ถ้าต้องการลายผ้าให้มีสีเข้มมากขึ้นแต่ไหน ถ้าเขียนทับหลายครั้งลายก็จะเข้มมากขึ้น

ขั้นตอนการเขียนลาย

1. เลือกลายผ้าตามต้องการ
2. นำกระดาษคาร์บอนมาวางทับบนผ้า
3. นำลายผ้ามาวางทับกระดาษคาร์บอน
4. วาดทับบนลาย
5. นำกระดาษลายและกระดาษคาร์บอนออก
6. ฟู่กันจุ่มยางกล้วยวาดตามลายจนเสร็จ

การแปรรูปอาหารที่ทำจากกล้วยน้ำว้า

กล้วยน้ำว้าเป็นพืช ผัก ผลไม้ที่รับประทานกันได้ ทั้งเด็กและผู้ใหญ่ ผู้ใหญ่สมัยโบราณฉลาดที่จะแปรรูปส่วนต่างๆของกล้วยมาเป็นอาหาร ได้ทั้งอาหารคาว อาหารหวาน และเก็บไว้รับประทานนอกฤดูกาล ด้วยการถนอมอาหารด้วยวิธีการต่างๆ ในปัจจุบันคนไทยจำนวนไม่น้อยที่หันไปบริโภคผลไม้เมืองนอกที่มีราคาแพง หากว่าได้ลองในรสอาหารที่ทำจากกล้วยอาจทำให้หลายคน ติดในรสอาหารที่ทำจากกล้วยได้ไม่ยาก ภูมิปัญญาไทยที่ได้สร้างสรรค์อาหารที่ทรงคุณค่าที่ทำมาจากกล้วย เช่น กล้วยปิ้ง กล้วยเผา กล้วยต้ม กล้วยเชื่อม กล้วยกวน และน้ำกล้วย หยวกกล้วย หัวปลี ตลอดจนผลกล้วยดิบสามารถใช้เป็นผักสด หรือต้มแกงกินเป็นอาหารคาวที่รู้จักกันมานานแล้ว เช่น แกงกล้วยดิบ แกงหยวกกล้วย ยำหัวปลี หรือแม้แต่อาหารหวาน เช่นขนมกล้วย กล้วยเชื่อม กล้วยบวชชี ผลสุกรับประทานได้เลย เครื่องเคียงที่ทำจากส่วนต่างๆของกล้วย เช่น แหนมเมือง ผัดไทย ดองหัวปลี และอื่นๆ ที่ทุกคนคุ้นตา หยวกกล้วยที่จะนำมาทำเป็นอาหารต้องเป็นหยวกกล้วยที่ยังไม่ออกปลี เป็นต้น

อาหารที่ทำจากกล้วยมี 2 ประเภท

1. อาหารคาว เป็นอาหารที่คนไทยเรานิยมรับประทานกับข้าว อันได้แก่ แกง ยำ เครื่องเคียงชนิดต่างๆ ส่วนต่างๆของกล้วยเราสามารถนำมาทำเป็นอาหารคาวได้หลายชนิด

1.1 แกงส้มหยวกกล้วย (หมายถึง จิตรกรรม 2548: 50 – 51)

ส่วนผสม

ปลา	0.5	กิโลกรัม
หยวกกล้วยหั่นแล้ว	3	ถ้วยตวง
พริกแห้ง	15	เม็ด
กระเทียมหั่นหยาบๆ	1	ช้อนโต๊ะ

หัวหอมแดง	1	ซ็อนโตะ
กะปิ	1	ซ็อนซา
น้ำมะนาว	1	ซ็อนโตะ
น้ำมะขามเปียกชั้นๆ	6	ซ็อนโตะ
น้ำปลา	6	ซ็อนโตะ
กุ้งสด	1	ซิด
น้ำ	2.5	ถั่ว

วิธีทำ

โขลกเครื่องแกงให้ละเอียด ได้แก่ พริกแห้ง หัวหอมแดง กระเทียม และกะปิ และเนื้อปลาโขลกรวมกับพริกแกง ละลายพริกแกง ในน้ำต้มจนเดือด ใส่กุ้งสดพอสุก ใส่หอยกกล้วย ไม่ต้องคนปรุงรสด้วย น้ำปลา น้ำมะนาว และน้ำมะขามให้มีรสจัดทั้งเปรี้ยว และเค็มตามชอบใจ

1.2 แกงเลียงหอยกกล้วย (หมายเหตุ จิตริธรรม 2548: 60 – 61)

ส่วนผสม

กุ้งแห้งหรือปลาแห้ง	0.5	ถั่ว
กะปิ	1	ซ็อนโตะ
หอมแดง	10	หัว
พริกไทย	1	ซ็อนซา (10 – 15 เม็ด)
ใบแมงลัก	1	ซ็อนโตะ
น้ำปลา	4 – 5	ซ็อนโตะ
หอยกกล้วย	3	ถั่วทอง
น้ำปลา	4	ถั่วทอง

วิธีทำ

โขลกกุ้งแห้ง (หรือปลาแห้ง) กะปิ หอมแดง พริกไทยเข้าด้วยกันโดยไม่ต้องละเอียด
 มากนัก ผสมเครื่องแกง น้ำปลา ตั้งไฟให้เดือด ปรงรสด้วยน้ำปลาให้รสดีตามชอบ เมื่อ
 เดือดใส่หอยวกกล้วยจนสุกดีแล้วใส่ใบแมงลัก

1.3 ส้มตำกล้วย (หมายเหตุ จิตริธรรม 2548: 62 – 63)

ส่วนผสม

กล้วยแก่จัด	1	ลูก
มะเขือขื่น (ขนาดกลาง)	3	ลูก
มะนาว	½	ลูก
น้ำมะขามเปียก	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลปีบ	2	ช้อนโต๊ะ
ปลาร้าอย่างดี	3	ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	1	ช้อนโต๊ะ
พริกสดหรือแห้ง	7 – 10	เม็ด
เกลือเล็กน้อย		

วิธีทำ

ล้างกล้วยให้สะอาด สับเป็นชิ้นเล็กๆ ทั้งเปลือกมะเขือขื่นผ่าครึ่ง แล้วหั่นเป็นแว่น
 บางๆ ทั้งเมล็ด มะนาวผ่าเป็นชิ้นบางๆ ใส่ทั้งเปลือก (เลือกมะนาวที่ผิวมีสีเขียวและแก่จัด)
 จะได้กลิ่นหอมจากมะนาวด้วย นำมะขามเปียกเท่าหัวแม่มือผสมน้ำสุกอุ่นแล้วกั้นเอาเฉพาะ
 น้ำขุ่นๆ โขลกพริกให้ละเอียด แล้วใส่กล้วยที่สับใส่มะนาว มะเขือขื่น ทำให้เข้ากันก่อน แล้ว
 จึงใส่เครื่องปรุงชนิดอื่นตามลงไป จะได้ตำกล้วยที่มีรสชาติเข้มข้นลักษณะน่ารับประทาน
 คือกล้วยสีไม่ดำ และน้ำตำกล้วยมีสีขาวขุ่น รับประทานกับใบมะกรูดอ่อน ยอดมะละกอ
 อ่อน จะได้รสชาติถูกปากยิ่งขึ้น ถ้าไม่มีน้ำตาลปีบใช้น้ำตาลทรายแทนได้

1.4 ผัดกล้วยดิบ (หมายถึง จิตรกรรม 2548: 64 – 65)

ส่วนผสม

ผลกล้วยดิบ	3	ผล
กุ้งชีแฮ้	2	ขีด
พริกชี้ฟ้าเหลือง	1	เม็ด
กระเทียม	5	กลีบ
พริกไทยอ่อน	½	ถ้วยตวง
ใบมะกรูด	3	ใบ
น้ำตาลทราย	1	ช้อนชา
น้ำปลา	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำมันหอย	½	ช้อนโต๊ะ
น้ำมันพืช	3	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

ปอกกล้วยดิบหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ แขน้ำผสมมะนาว หรือน้ำมะขามเปียก เมื่อจะใช้จึง
สงให้สะเด็ดน้ำ โขลกพริก เกลือ กระเทียมเข้าด้วยกันให้ละเอียด ล้างกุ้ง แคะเปลือกออก เด็ด
หัว

ล้างให้สะอาด ใส่น้ำมันลงในกระทะ ตั้งไฟกลาง พอร้อนใส่น้ำพริกโขลก ผัดพอหอม ใส่มะ
และผลกล้วยผัดให้เข้ากัน ใสพริกไทยอ่อน ใบมะกรูดปรุงรสด้วย น้ำตาล น้ำปลา น้ำมัน
หอย

ผัดพอเนื้อกล้วยสุกตักใส่จาน

1.5 ต้มยำไก่หัวปลีย่าง (หมายเหตุ จิตรีธรรม 2548: 66 – 67)

ส่วนผสม

เนื้ออกไก่ชิ้นพอคำ	3	ขีด
หัวปลี	1	หัว
กะทิ	3	ถ้วยตวง
พริกแห้ง	4	เม็ด
ข่าอ่อนหั่น	5	แวน
ตะไคร้หั่นแฉลบ	2	ต้น
ใบมะกรูด	3	ใบ
หอมแดงเผาทุบ	3	หัว
กระเทียมเผาทุบ	7	กลีบ
น้ำปลา	3	ช้อนโต๊ะ
น้ำมะนาว	3	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

ย่างหัวปลีทั้งหัว แคะกาบไหม้ ออก หั่นเป็นท่อนยาว ½ นิ้ว ใส่กะทิลงในหม้อ ตั้งไฟกลาง พอเดือดใส่ข่า ตะไคร้ หอมแดงทุบ กระเทียม ใส่หัวปลี พอเดือดใส่ไก่ พอสุกปรุงรสด้วยน้ำมะนาว น้ำปลา ฉีกพริกแห้งเผาใส่ ต้มให้เดือด ฉีกใบมะกรูดใส่ แล้วตักใส่ถ้วย

1.6 ต้มส้มไก่กล้วย (หมายเหตุ จิตรีธรรม 2548: 74 – 75)

ส่วนผสม

ไก่กล้วยหั่นแล้ว	1	ถ้วย
หมูสามชั้น	1	ถ้วย
หัวหอม	3	หัว
กระเทียม	5	กลีบ

พริกไทยดำ	10	เม็ด
กะปิ	½	ช้อนชา
น้ำมะพร้าว	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำมะขามเปียก	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำมันพืชเล็กน้อย		

วิธีทำ

หั่นไส้กัฉ่ายเป็นแว่น แขน้ำมะนาว ใช้ไม้พันโยออกให้หมด นำหัวหอม กระเทียม กะปิ พริกไทยดำ โขลกรวมกัน ให้ละเอียด นำไปผัดในน้ำมันให้หอม ใส่หมูตามชั้นหั่นแล้ว ผัดจนสุก ใส่น้ำพอประมาณตั้งไฟให้เดือด ใสไส้กัฉ่ายลงในหม้อ ปิดฝาเคี่ยวให้เดือด ปรงรส เปรี้ยว เค็ม หวาน ตามชอบ ยกกลงเสิร์ฟขณะร้อนๆ

2. อาหารหวาน อาหารหวานเป็นอาหารที่คนไทยเรานิยมรับประทาน และขาดเสียมิได้ คนไทยสมัยโบราณได้จัดทำอาหารหวานไว้มากมายหลายชนิด และมีจำนวนไม่น้อยที่ใส่กัฉ่ายนำเข้ามาเป็นส่วนผสม เช่น ไอศกรีมกัฉ่าย ขนมชั้นกัฉ่าย กัฉ่ายหยี เป็นต้น

2.1 กล้ายแขก (จงกลนี เจริญโสภารัตน์ 2542: 20)



ภาพที่ 20 ขนมกล้ายแขก

ส่วนผสม

กล्यान้้าว่าห้าม	1-2	หวี
แป้งข้าวเจ้า	2	ถ้วย
แป้งสาลี	¼	ถ้วยตวง
น้ำตาลทราย	3	ช้อนโต๊ะ
น้ำสะอาด	1 ½	ถ้วยตวง
งาขาว	1	ช้อนโต๊ะ
เกลือ	½	ช้อนชา
มะพร้าวขูด	1	ถ้วยตวง
น้ำมันพืชสำหรับทอด		

วิธีทำ

1. มะพร้าวขูดขย่กับน้ำสะอาด ให้เป็นกะทิ ไม่ต้องเอากากมะพร้าวออก
2. ใส่น้ำตาลทรายลงไปใ้ในน้ำกะทิจากข้อ 1 ขย่ใ้ให้น้ำตาลทรายละลาย
3. ใ้เกลือป่น, งาขาว, แป้งข้าวเจ้า, แป้งสาลี คนใ้เข้ากัน อย่าใ้เหลวมาก ถ้าเหลวไป เติมแป้งอีก ถ้าข้นไปเติมน้ำอีกเล็กน้อย
4. เอากล้ายปอกเปลือกหันไปตามยาว 1 ลูก ใ้ใ้ได้ 3 ชั้น (หรือ 2 ชั้น) แล้วใ้ใส่กล้ายลงในส่วนผสม ตามข้อ 3
5. เอากระทะตั้งไฟใ้ใ้ไฟน้ำมันมากๆ ใ้ใ้ท่วมกล้ายที่่จะทอด พอน้ำมันเดือดหรือไฟกลาง แล้วเอากล้ายชุบแป้งจากข้อ 4 ลงทอดใ้สุกเหลืองและกลับด้านใ้สุกทั่วกัน
6. ตักขึ้นใ้สะเด็ดน้ำมัน กินเป็นอาหารว่าง

2.2 กล้วยกรอบเค็ม (หมายเหตุ จิตรกรรม 2548: 80 – 81)

ส่วนผสม

กล้วยน้ำว้าดิบแก่จัด	15	ผล
เนยสด	2½	ถ้วย
เกลือ	1	ช้อนชา
น้ำมันสำหรับทอด	1	กิโลกรัม

วิธีทำ

นำกล้วยที่ปอกเปลือกออกแช่ในน้ำเกลือ ใส่น้ำมันในกระทะ ตั้งบนไฟปานกลาง รอจนน้ำมันร้อนจัด ใส่กล้วยที่ปอกเปลือกแล้วลงกระทะ ทอดให้กรอบพอสุก ตักขึ้นให้สะเด็ดน้ำมัน คนเนยกับเกลือให้ละลายเข้ากัน นำกล้วยมาคลุกเคล้าเบาๆ ให้เนยติดทั่วตักขึ้นพักไว้ แล้วใส่จาน รับประทานเป็นอาหารว่าง

2.3 กล้วยบวชชี (จงกลนี เจริญโสภารัตน์ 2542: 21)

ส่วนผสม

กล้วยน้ำว้าห่าม	1	หวี
หัวกะทิกรองสะอาด	1	ถ้วยตวง
หางกะทิกรองสะอาด	6	ถ้วยตวง
น้ำตาลทรายขาว	1	ถ้วยตวง
เกลือ	1 ½	ช้อนชา

วิธีทำ

1. ปอกกล้วยให้หมดเส้นใย ฝักกล้วยเป็น 2 ซีก และตัดครึ่งเป็น 4 ท่อน
2. หัวกะทิตั้งไฟให้เดือด
3. หางกะทิใส่น้ำตาล เกลือตั้งไฟ ต้องคอยคนอยู่เสมอ พอเดือดใส่กล้วยต้มพอสุก ยกลง เวลาตักใช้หัวกะทிரาดหน้า

2.4 กล้วยห่มผ้า (อภิสิทธิ์ วิริยานนท์ 2542: 123 – 124)

ส่วนผสม

กล้วยน้ำว้าสุกผ่าครึ่งตามยาว	5	ลูก
แผ่นแป้งเปาะเปี๊ยะ	200	กรัม
ไข่ขาว	1	ฟอง
น้ำตาลทรายแดง	¼	ถ้วย
อบเชยป่น	¼	ถ้วย
น้ำมันพืชสำหรับทอด	¼	ถ้วย

วิธีทำ

1. ผสมน้ำตาลทรายแดงกับอบเชยพักไว้
2. วางแผ่นเปาะเปี๊ยะ วางชั้นกล้วยตรงกลาง โรยด้วยน้ำตาลในข้อ 1 จำนวน 1 ช้อนชา ทาริมแป้งด้วยไข่ขาว พับม้วนให้แน่น ทำจนหมด
3. ใส่น้ำมันลงในกระทะ ตั้งไฟกลาง พอน้ำมันร้อนใส่เปาะเปี๊ยะที่ทำไว้ในข้อ 2 ทอดพอเหลืองกรอบ ตักขึ้นให้สะเด็ดน้ำมัน หั่นเป็นชิ้น จัดใส่จานรับประทานกับน้ำผึ้ง

กิจกรรมบทที่ ๓

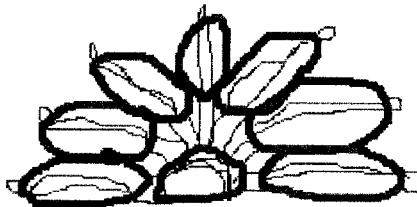
คำชี้แจง กิจกรรมนี้มี 2 ตอน

ตอนที่ 1 ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้จากการอ่านเรื่องราวการแปรรูปอาหารที่ทำจากกล้วยน้ำว้า

๑. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มศึกษารายการอาหารคาวที่ทำจากกล้วยหรืออาหารหวานที่ทำจากกล้วยในบทที่ 3 มา 1 อย่าง พร้อมทั้งเขียนส่วนผสมและวิธีทำทำเป็นรายงานกลุ่ม แบ่งหน้าที่กันเตรียมอุปกรณ์ในการทำอาหารที่เขียนมาให้เพื่อนๆกลุ่มอื่นชิมและบอกรสชาติของอาหารที่ทำ
๒. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มประกอบอาหารกลุ่มละ 1 อย่าง ตามรายงานในข้อ 1 และให้เพื่อนๆกลุ่มอื่นชิมและบอกรสชาติของอาหารที่ทำ

ตอนที่ 2 ศึกษาเพิ่มเติมเกี่ยวกับอาหารที่ทำจากกล้วยน้ำว้าในท้องถิ่น

๑. ให้นักเรียนค้นคว้าเรื่องราวอาหารที่ทำจากกล้วยน้ำว้าในท้องถิ่นของนักเรียน
๒. ให้นักเรียนนำเรื่องราวที่ค้นคว้าเกี่ยวกับอาหารที่ทำจากกล้วยน้ำว้ามาเขียนลงในกระดาษนำไปรวมเป็นเล่มหนังสือรายการอาหารจากกล้วยน้ำว้าในท้องถิ่น



บรรณานุกรม

- กัญจนา ตีวิเศษ และคณะ (2542) ผักพื้นบ้านภาคกลาง กรุงเทพมหานคร โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก
- จงกลณี เจริญโสภารัตน และคณะ (2542) อาหารจากกล้วย กรุงเทพมหานคร โรงพิมพ์กองเกษตรสัมพันธ์ กรมส่งเสริมการเกษตร
- จิตรลดา ชมบุญ (2549) ปลูกและใช้สมุนไพรใกล้ตัว กรุงเทพมหานคร บริษัท ไพลินบุ๊กเน็ต จำกัด
- เบญจมาศ ศิลาชัย (2545) กล้วย กรุงเทพมหานคร สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
- ประยูร เบญจวงศ์ (ม.ป.ป.) วรรณกรรมเฉลิมพระเกียรติและวรรณกรรมสร้างสรรค์ กรุงเทพมหานคร มหาวิทยาลัยมหิดล
- พิรศักดิ์ วรสุนทรโรสถ และคณะ (2544) PROSEA ทรัพยากรพืชในภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ 9 พืชที่ให้คาร์โบไฮเดรตที่ไม่ใช่เมล็ด นนทบุรี สหมิตรพรินติ้ง
- สอึงมาศ นวรัตน์ (2517) ตำราจัดดอกไม้สดและประดิษฐ์ของชำร่วยพร้อมทั้งการจัดดอกไม้แห้ง การคว้านปอกผลไม้ต่างๆ การสลักผักต่างๆ กรุงเทพมหานคร ก้าวหน้าการพิมพ์
- หมายใจ จิตริธรรม (2548) สารพันกล้วย กรุงเทพมหานคร บริษัท วิพรีน (1991)
- อภิสิทธิ์ วิริยานนท์ (2542) กล้วยช่วยกู้ฐานะเร็วไว ผลไม้แห่งนักปราชญ์ กรุงเทพมหานคร บริษัทสำนักพิมพ์น้ำฝน จำกัด

บทที่ 3

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การสร้างหนังสืออ่านเพิ่มเติมเรื่อง กล้วยน้ำว้าสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดนครสวรรค์สรุปได้ดังนี้

1. สรุปผลการสร้างหนังสืออ่านเพิ่มเติม

1.1 วัตถุประสงค์ของการสร้างหนังสืออ่านเพิ่มเติม

การสร้างหนังสืออ่านเพิ่มเติมครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อ

1.1.1 สร้างหนังสืออ่านเพิ่มเติมเรื่อง กล้วยน้ำว้าสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดนครสวรรค์

1.1.2 ตรวจสอบคุณภาพของหนังสืออ่านเพิ่มเติมเรื่อง กล้วยน้ำว้าสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดนครสวรรค์

1.2 วิธีดำเนินการสร้างหนังสืออ่านเพิ่มเติม

ผู้ศึกษาได้สร้างหนังสืออ่านเพิ่มเติมตามขั้นตอนต่อไปนี้

1.2.1 ศึกษาหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544 กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทยและเทคโนโลยี และศึกษาเอกสารเกี่ยวกับการสร้างหนังสืออ่านเพิ่มเติม

1.2.2 รวบรวมข้อมูลเรื่องราวเกี่ยวกับกล้วยน้ำว้าจากเอกสารต่างๆ และจากการสัมภาษณ์ผู้รู้ในท้องถิ่น

1.2.3 สร้างหนังสืออ่านเพิ่มเติมเรื่อง กล้วยน้ำว้าสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดนครสวรรค์โดยนำความรู้ที่ได้จากการศึกษามาเรียบเรียงเป็น 3 บท ได้แก่ บทที่ 1 เรื่องราวของกล้วยน้ำว้า บทที่ 2 การปลูกกล้วย บทที่ 3 ประโยชน์ของกล้วยน้ำว้า จัดทำภาพประกอบ ทำกิจกรรมท้ายบท แล้วให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบการใช้ภาษา

1.2.4 สร้างแบบตรวจสอบคุณภาพของหนังสืออ่านเพิ่มเติมพร้อมทั้งเกณฑ์การประเมิน

1.2.5 ให้ผู้ทรงคุณวุฒิด้านเนื้อหาจำนวน 5 ท่าน ประเมินหนังสืออ่านเพิ่มเติม โดยพิจารณาตามเกณฑ์ที่สร้างขึ้นด้วยการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC)

เกณฑ์ 1. ข้อคำถามที่มีค่า IOC ตั้งแต่ 0.50 – 1.00 มีค่าความเที่ยงตรงสูง ใช้ได้

2. ข้อคำถามที่มีค่า IOC ต่ำกว่า 0.50 ต้องปรับปรุง ยังใช้ไม่ได้

([http://www.google.co.th/DS::Distance Supervision](http://www.google.co.th/DS::Distance%20Supervision))

1.2.6 นักเรียน 13 คน อ่านหนังสือที่สร้างขึ้น และพิจารณาคุณค่าของหนังสือ โดยใช้แบบสอบถามแบบมาตราประมาณค่า สถิติในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ การหาค่าเฉลี่ย

1.2.7 นำความคิดเห็นและข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิและของนักเรียนมาปรับปรุงหนังสืออ่านเพิ่มเติม

1.2.8 จัดทำรายงานสรุปผลการจัดทำหนังสืออ่านเพิ่มเติม เรื่อง กล้วยน้ำว่าสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดนครสวรรค์

1.3 ผลการสร้างหนังสืออ่านเพิ่มเติม

ผลการสร้างหนังสืออ่านเพิ่มเติม เรื่อง กล้วยน้ำว่าสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดนครสวรรค์ สรุปผลได้ดังนี้

1.3.1 ผลการตรวจสอบคุณภาพของหนังสืออ่านเพิ่มเติมผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 5 ท่านได้ตรวจสอบหนังสืออ่านเพิ่มเติม เรื่อง กล้วยน้ำว่าสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดนครสวรรค์ ได้ค่าเฉลี่ยของดัชนีความสอดคล้องระหว่าง 0.4 ถึง 1 และได้ค่าเฉลี่ยรวม 0.78 จึงสรุปได้ว่าเป็นหนังสืออ่านเพิ่มเติมที่มีคุณภาพในระดับที่เหมาะสม

สำหรับข้อเสนอแนะเพิ่มเติมนั้น ผู้ทรงคุณวุฒิได้เสนอแนะว่าควรแทรกภาพประกอบในหนังสืออ่านเพิ่มเติมให้มากขึ้น เพื่อเพิ่มความสนใจแก่ผู้เรียนและผู้อ่าน ผู้เขียนจึงได้ดำเนินการตามที่ท่านผู้ทรงคุณวุฒิแนะนำ

1.3.2 ผลการประเมินคุณค่าของหนังสืออ่านเพิ่มเติม โดยให้นักเรียนจำนวน 13 คน อ่านหนังสืออ่านเพิ่มเติมและพิจารณาตามเกณฑ์ที่สร้างขึ้น ให้กรอกแบบประเมินของหนังสืออ่านเพิ่มเติม ได้ค่าเฉลี่ย 4.10 จึงสรุปได้ว่านักเรียนมีความคิดเห็นว่าหนังสืออ่านเพิ่มเติมนี้มีคุณภาพอยู่ในระดับเหมาะสมมาก

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมของนักเรียนสรุปได้ว่านักเรียนต้องการอ่านหนังสืออ่านเพิ่มเติมที่มีภาพประกอบมากขึ้น ผู้ศึกษาได้เพิ่มเติมรูปภาพตามที่นักเรียนแนะนำ นักเรียนมีความคิดเห็นว่าควรให้คงเนื้อหาทุกอย่างไว้ แม้เนื้อหาจะมากแต่สามารถนำไปใช้ประโยชน์ในยามจำเป็นได้ ไม่ควรตัดเนื้อหาออก

2. อภิปรายผลการสร้างหนังสืออ่านเพิ่มเติม

ผลการสร้างหนังสืออ่านเพิ่มเติม เรื่อง กล้วยน้ำว่า สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดนครสวรรค์ พบว่าผู้ทรงคุณวุฒิ และนักเรียนมีความคิดเห็นว่าหนังสือมีคุณภาพเหมาะสม ผู้ศึกษาได้นำผลการศึกษามาอภิปรายดังนี้

2.1 ด้านลักษณะของหนังสือ

หนังสือเล่มนี้มีการออกแบบปกได้สอดคล้องกับเนื้อหาภาพจากสถานที่จริงทำให้ผู้อ่านสนใจ ภาพประกอบช่วยทำให้เรื่องน่าสนใจ รวมทั้งกิจกรรมท้ายเรื่องมีความยากง่ายพอเหมาะ ค่าเฉลี่ยจากการตรวจสอบคุณภาพของหนังสือที่ผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 5 ท่าน ได้ลงความเห็นมีค่าเฉลี่ยรวม 0.88 ในการคัดเลือกเนื้อหาทำหนังสืออ่านเพิ่มเติมเรื่องกล้วยน้ำว่า สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดนครสวรรค์ ผู้ศึกษาได้เลือกแล้วว่าข้อมูลใดจะเป็นประโยชน์ต่อผู้อ่านคือนักเรียนในระดับประถมศึกษาปีที่ 6 ซึ่งเป็นความรู้ที่ใกล้ตัว แล้วสามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้ในชีวิตประจำวันได้นำมาใส่ไว้ในหนังสืออ่านเพิ่มเติมเล่มนี้ เพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อผู้อ่านให้มากที่สุด พร้อมคัดเลือกภาพประกอบจากสถานที่จริงจากผู้ประกอบอาชีพจริงที่อาศัยอยู่ในท้องถิ่นจังหวัดนครสวรรค์ เพื่อให้ผู้อ่านได้เกิดความรักในถิ่นฐานจังหวัดนครสวรรค์ ให้เห็นความสัมพันธ์สอดคล้องกันไปในชีวิตซึ่งมีความเกี่ยวข้องอาศัยซึ่งกันและกัน และให้เห็นแนวทางการดำเนินชีวิตตามแนวทางเศรษฐกิจพอเพียงว่าเกิดการสร้างอาชีพอย่างต่อเนื่องจะคงไว้ซึ่งเอกลักษณ์ และวัฒนธรรมประจำชาติ

2.2 ด้านเนื้อหา

หนังสือเล่มนี้มีการดำเนินเรื่องเพื่อให้ความรู้ที่น่าสนใจ เป็นเรื่องใกล้ตัว เน้นประโยชน์ที่ผู้อ่านสามารถนำไปใช้ได้จริง ผู้ทรงคุณวุฒิได้ลงความเห็นตรวจสอบคุณภาพหนังสืออ่านเพิ่มเติมด้านเนื้อหา มีค่าเฉลี่ยรวม 0.85 กล่าวคือ เนื้อหาเหมาะสมกับวัยของผู้เรียน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1 อยู่ในระดับที่เหมาะสม เนื้อหาช่วยส่งเสริมพัฒนาการด้านสติปัญญา อารมณ์ และสังคมของผู้อ่าน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1 อยู่ในระดับที่เหมาะสม ความยาวของเนื้อหาเหมาะสม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 0.4 อยู่ในระดับที่เหมาะสม เนื้อหาเป็นเรื่องราวที่เป็นประโยชน์ต่อผู้อ่าน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1 อยู่ในระดับที่เหมาะสม หนังสืออ่านเพิ่มเติมเรื่อง กล้วยน้ำว่า สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดนครสวรรค์ มีการแบ่งเนื้อหาในแต่ละบท ซึ่งเหมาะสมกับความสนใจของผู้อ่านที่แตกต่างกัน รวมถึงการลำดับเนื้อหาเชื่อมโยงต่อเนื่องกัน ทำให้ง่ายกับความเข้าใจไม่วกวนในบทที่ 1 เรื่องราวของกล้วยน้ำว่า จะกล่าวถึงลักษณะทั่วไปของกล้วย ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ ความเป็นมาของกล้วย ทำให้ผู้อ่านที่ต้องการทราบ

เรื่องราวเกี่ยวกับกล้วยน้ำว้าอย่างคร่าวๆ ในบทที่ 2 การปลูกกล้วย จะเหมาะสำหรับผู้อ่านที่ต้องการทราบวิธีการปลูกกล้วยเหมาะสำหรับการนำไปเป็นความรู้พื้นฐานในการประกอบอาชีพการเกษตรในเรื่องราวที่เกี่ยวกับการปลูกกล้วยน้ำว้า ในบทที่ 3 ประโยชน์ของกล้วยน้ำว้า เหมาะสำหรับผู้อ่านที่ต้องการทราบถึงประโยชน์ของกล้วยน้ำว้า ในบทนี้จะกล่าวถึงคุณค่าทางอาหาร สรรพคุณในทางยาของกล้วยน้ำว้าเหมาะสำหรับผู้รักสุขภาพ และต้องการมีสุขภาพดีในบทนี้ยังกล่าวถึงประโยชน์ที่ได้จากส่วนต่างๆของกล้วยน้ำว้าสามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้ การแปรรูปอาหารที่ทำจากกล้วย ทั้งอาหารคาว และอาหารหวาน เหมาะสำหรับผู้ซึ่งชอบทำอาหาร และผู้ชอบรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และสามารถพัฒนาไปสู่การประกอบอาชีพทำอาหารในบทนี้จึงเป็นพื้นฐานให้ผู้อ่านที่ต้องการประกอบอาชีพเกี่ยวกับอาหารสามารถศึกษาเป็นแนวทางในการประกอบอาชีพได้ กล่าวได้ว่าเรื่องกล้วยน้ำว้านี้มีประโยชน์มาก เมื่อศึกษาแล้วนำไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้

2.3 ด้านการใช้ภาษา

หนังสือเล่มนี้มีชื่อเรื่องที่เหมาะสมสอดคล้องกับเนื้อเรื่อง การใช้ภาษาเข้าใจง่าย เหมาะสมแก่วัยของผู้อ่าน ผู้ทรงคุณวุฒิลงความเห็นในการตรวจสอบคุณภาพหนังสืออ่านเพิ่มเติมด้านการใช้ภาษามีค่าเฉลี่ยรวม 0.85 อยู่ในระดับที่เหมาะสม ชื่อเรื่องมีความเหมาะสม สอดคล้องกับเนื้อเรื่อง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 0.8 อยู่ในระดับที่เหมาะสม การบรรยายชัดเจนเข้าใจง่าย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1 อยู่ในระดับที่เหมาะสม สำนวนภาษาเหมาะสมกับวัยของผู้อ่าน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1 อยู่ในระดับที่เหมาะสม การเลือกใช้คำเหมาะสม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 0.6 อยู่ในระดับที่เหมาะสม นักเรียนประเมินคุณค่าของหนังสืออ่านเพิ่มเติม สามารถนำความรู้ที่ได้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน มีค่าเฉลี่ยของระดับความคิดเห็นอยู่ที่ 4.07 อยู่ในระดับมาก แนวคิดที่ได้จากเรื่องที่อ่าน ค่าเฉลี่ยของระดับความคิดเห็นอยู่ที่ 4.15 อยู่ในระดับมาก การได้รับความเพลิดเพลินจากการอ่าน มีค่าเฉลี่ยของระดับความคิดเห็นอยู่ที่ 4.23 อยู่ในระดับมาก ภาษาที่ใช้มีความชัดเจน มีค่าเฉลี่ยของระดับความคิดเห็นอยู่ที่ 4.38 อยู่ในระดับมาก ผู้สร้างหนังสืออ่านเพิ่มเติมเรื่องกล้วยน้ำว้า สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดนครสวรรค์ ได้ใช้ภาษาที่เข้าใจง่ายเพื่อให้เหมาะสมกับวัยของนักเรียน ใช้ภาษาให้กระชับ เนื้อหาเป็นเรื่องใกล้ตัว มีให้พบเห็นจึงทำให้ผู้เรียนเข้าใจง่าย

3. ข้อเสนอแนะ

3.1 ข้อเสนอแนะในการนำหนังสืออ่านเพิ่มเติมไปใช้

3.1.1 ครูผู้สอนควรทำความเข้าใจวัตถุประสงค์และเนื้อหาของหนังสือให้ชัดเจน เพื่อให้สามารถแนะนำให้ผู้เรียนใช้หนังสือได้ถูกต้อง

3.1.2 ในการใช้หนังสือนั้นผู้เรียนต้องทำกิจกรรมท้ายบท โดยครูผู้สอนประเมินเพื่อตรวจสอบความรู้ของผู้เรียนจากการทำกิจกรรมท้ายบท

3.1.3 เนื้อหาที่นำมาสร้างหนังสืออ่านเพิ่มเติมเล่มนี้เป็นเนื้อหาเกี่ยวกับกล้วยน้ำว้าในจังหวัดนครสวรรค์ นอกจากผู้สอนให้ผู้เรียนได้ศึกษาความรู้จากหนังสืออ่านแล้ว ยังสามารถให้ผู้เรียนปฏิบัติกิจกรรมทำอาหารที่ทำจากกล้วย และทำผลิตภัณฑ์ต่างๆที่ทำจากกล้วยได้อีกด้วย

3.1.4 การใช้หนังสือเล่มนี้ นอกจากจะใช้เป็นหนังสืออ่านเพิ่มเติมนอกเวลาเรียนแล้ว ครูผู้สอนสามารถนำไปใช้ในการบูรณาการในกลุ่มสาระวิชาการงานอาชีพและเทคโนโลยีให้เป็นไปตามธรรมชาติของวิชา

3.2 ข้อเสนอแนะในการสร้างหนังสือครั้งต่อไป

3.2.1 การสร้างหนังสืออ่านเพิ่มเติมเกี่ยวกับพืชชนิดต่างๆ ผู้สร้างหนังสือควรศึกษาอย่างลึกซึ้ง เพื่อหาจุดเด่นในการสร้างหนังสือ จะเป็นประโยชน์ต่อผู้อ่านมากยิ่งขึ้น

3.2.2 ข้อมูลเกี่ยวกับพืชชนิดต่างๆในประเทศไทยที่น่าสนใจยังมีอีกเป็นจำนวนมาก ผู้สร้างหนังสือควรนำความรู้ที่เหมาะสมกับท้องถิ่นและระดับชั้นมาเขียนหนังสือเพื่อให้ผู้อ่านนำไปใช้ประโยชน์ได้มากยิ่งขึ้น

บรรณานุกรม

- จินตนา ไบกาซูยี (ม.ป.ป.) การเขียนสื่อการเรียนการสอน กรุงเทพมหานคร สุวีริยาสาสน์
 จ้อย นันท์วิชรินทร์,ม.ล. (2530) รายงานการประชุมเชิงปฏิบัติการเพื่อเตรียมบุคลากร โครงการบริหาร
 วิชาการสำหรับเด็กและผู้ใหญ่ในชนบท 6-10 กรกฎาคม มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
 มหาสารคาม
- จวีลักษณ์ บุญยะกาญจน์ (2525) จิตวิทยาการอ่าน กรุงเทพมหานคร สำนักพิมพ์
 ไทยวัฒนาพานิช
- ถวัลย์ มาศจรัส (2548) นวัตกรรมการศึกษา ชุด การเขียนหนังสืออ่านเพิ่มเติมกรุงเทพมหานคร บริษัท
 สำนักพิมพ์ธารอักษร จำกัด
- นงเยาว์ สุทธิสงค์ (2545) “การสร้างหนังสืออ่านเพิ่มเติมเรื่อง เมืองกระบี่ มรดกอันดามัน
 สำหรับรายวิชาท้องถิ่นของเราในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น” วิทยานิพนธ์
 ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต แขนงวิชาหลักสูตรและการสอน สาขาวิชาศึกษาศาสตร์
 มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
- พัฒนจิรา จันทร์ดำ (2547) การอ่านและการวิจารณ์เรื่องสั้น กรุงเทพมหานคร
 บริษัทสถาพรบุ๊คส์ จำกัด
- พินิจ สุขสันต์ (2540) “การจัดทำรูปแบบของหนังสือ” กลุ่มโรงเรียนมัธยมศึกษา จังหวัด
 นครศรีธรรมราช
- มณีรัตน์ สุกโชติรัตน์ (2548) อ่านเป็น: เรียนก่อนสอนเก่ง กรุงเทพมหานคร พิมพ์ดี
- วิจิตรา แสงพลสิทธิ์ และคนอื่นๆ (2522) การใช้ภาษาไทย (ไทยเอง) กรุงเทพมหานคร สำนักพิมพ์ โอ
 เดียนสไตน์
- สมบัติ จำปาเงิน และสำเนียง มณีกาญจน์ (2548) กลเม็ดการอ่านให้เก่ง กรุงเทพมหานคร ผ่องพัฒน์
 การพิมพ์
- สมพร จารุณัฐ (2538) คู่มือการเขียนเรื่องบันเทิงคดีและสารคดีสำหรับเด็ก กรุงเทพมหานคร
 สถาบันภาษาไทย กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ

สุพัตรา บรรจงจิตต์ (2547) “การพัฒนาหนังสืออ่านเพิ่มเติม เรื่อง ตามรอยสุพรรณบุรีด้วยเพลง
พื้นบ้าน สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6” การศึกษาค้นคว้าอิสระศึกษาศาสตร
มหาบัณฑิต แขนงวิชาหลักสูตรและการสอน สาขาวิชาศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมราช

สุมาลิน ทองเจือ (2546) “การพัฒนาหนังสืออ่านเพิ่มเติม เรื่อง พังงาบ้านฉัน สำหรับนักเรียน ชั้น
ประถมศึกษาปีที่ 4” การศึกษาค้นคว้าอิสระศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต แขนงวิชาหลักสูตร
และการสอน สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมราช

เสาวนีย์ ผักทอง (2546) “การสร้างหนังสืออ่านเพิ่มเติม เรื่องวรรณกรรมท้องถิ่นเมืองอุบล สำหรับ
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จังหวัดอุบลราชธานี” การศึกษาค้นคว้าอิสระศึกษาศาสตร
มหาบัณฑิต แขนงวิชาหลักสูตรและการสอน สาขาวิชาศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมราช

อังกฤช ครุฑกุล (2546) “การสร้างหนังสืออ่านเพิ่มเติมเรื่องนิทานชาวบ้านบุรีรัมย์ สำหรับ
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ในจังหวัดบุรีรัมย์” การศึกษาค้นคว้าอิสระ
ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต แขนงวิชาหลักสูตรและการสอน สาขาวิชาศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัย สุโขทัยธรรมราช

(<http://nakom-loco.tripod.com/map.html>) Retrieved May 24, 2008

(<http://th.wikipedia.org>) Retrieved March 24, 2008

([http://www.google.co.th/DS::Distance Supervision](http://www.google.co.th/DS::Distance%20Supervision)) Retrieved May 24, 2008

(<http://www.mohin.com/17/>) Retrieved May 24, 2008

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ

1. ชื่อ นาย ฟูง เหล่าชัย
ตำแหน่ง ศึกษานิเทศก์ชำนาญการพิเศษ
สถานที่ทำงาน สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษานครสวรรค์ เขต 1
วุฒิการศึกษา การศึกษามหาบัณฑิต (บริหารการศึกษา) มหาวิทยาลัยนเรศวร
2. ชื่อ นางสมพิศ เคชเคียว
ตำแหน่ง ศึกษานิเทศก์
สถานที่ทำงาน สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษานครสวรรค์ เขต 1
วุฒิการศึกษา การศึกษามหาบัณฑิต (บริหารการศึกษา) มหาวิทยาลัยนเรศวร
3. ชื่อ นางสาวพรทิพย์ จิวสีบพงษ์
ตำแหน่ง ศึกษานิเทศก์
สถานที่ทำงาน สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษานครสวรรค์ เขต 1
วุฒิการศึกษา ครุศาสตร์มหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
4. ชื่อ นายอุทัย โกแสน
ตำแหน่ง นักวิชาการส่งเสริมการเกษตร 7 ว
สถานที่ทำงาน สำนักงานเกษตรจังหวัดนครสวรรค์
วุฒิการศึกษา ส่งเสริมการเกษตรและสหกรณ์บัณฑิต
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช
5. ชื่อ นายสุรเชษฐ แผงพ็อย
ตำแหน่ง นักวิชาการส่งเสริมการเกษตร 7 ว
สถานที่ทำงาน สำนักงานเกษตรจังหวัดนครสวรรค์
วุฒิการศึกษา ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต (บริหารการศึกษา)
มหาวิทยาลัยรามคำแหง

ภาคผนวก ข
แบบตรวจสอบคุณภาพของหนังสืออ่านเพิ่มเติม

แบบตรวจสอบคุณภาพของหนังสืออ่านเพิ่มเติม

เรื่อง กล้วยนำว่าสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดนครสวรรค์

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย / ลงในช่องความคิดเห็นที่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน

โดย	+1	หมายถึง	เหมาะสม
	0	หมายถึง	ไม่แน่ใจ
	-1	หมายถึง	ไม่เหมาะสม

ประเด็นการประเมิน	เกณฑ์การประเมิน		
	+1	0	-1
1. ด้านลักษณะของหนังสือ			
1.1 การออกแบบปกหนังสือน่าสนใจ			
1.2 ภาพประกอบชัดเจน ถูกต้องตามเนื้อเรื่อง			
1.3 ภาพประกอบทำให้ผู้อ่านสนใจ			
1.4 ภาพประกอบช่วยทำให้เกิดความเข้าใจ			
1.5 กิจกรรมท้ายบทมีความยากง่ายพอเหมาะ			
2. ด้านเนื้อหา			
2.1 เนื้อหาเหมาะสมกับวัยของผู้อ่าน			
2.2 เนื้อหาช่วยส่งเสริมพัฒนาการด้านสติปัญญา อารมณ์ และสังคมของผู้อ่าน			
2.3 ความยาวของเนื้อหามีความเหมาะสม			
2.4 เนื้อหาเป็นเรื่องราวที่เป็นประโยชน์ต่อผู้อ่าน			
3. ด้านการใช้ภาษา			
3.1 ชื่อเรื่องมีความเหมาะสม สอดคล้องกับเนื้อเรื่อง			
3.2 การบรรยายชัดเจน เข้าใจง่าย			
3.3 จำนวนภาษาเหมาะสมกับวัยของผู้อ่าน			
3.4 การเลือกใช้คำเหมาะสม			

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....
.....
.....
.....
.....

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน
()

ตำแหน่ง.....

ตารางภาคผนวกที่ 1 สรุปผลการตรวจสอบคุณภาพของหนังสืออ่านเพิ่มเติมของผู้ทรงคุณวุฒิ

ประเด็นการประเมิน	ค่าเฉลี่ยของค่าดัชนีความสอดคล้อง
1. ด้านลักษณะของหนังสือ	
1.1 การออกแบบปกหนังสือน่าสนใจ	0.6
1.2 ภาพประกอบชัดเจน ถูกต้องตามเนื้อเรื่อง	0.8
1.3 ภาพประกอบทำให้ผู้อ่านสนใจ	1
1.4 ภาพประกอบช่วยทำให้เกิดความเข้าใจ	1
1.5 กิจกรรมท้ายบทมีความยากง่ายพอเหมาะ	1
2. ด้านเนื้อหา	
2.1 เนื้อหาเหมาะสมกับวัยของผู้อ่าน	1
2.2 เนื้อหาช่วยส่งเสริมพัฒนาการด้านสติปัญญา อารมณ์ และสังคมของผู้อ่าน	1
2.3 ความยาวของเนื้อหา มีความเหมาะสม	0.4
2.4 เนื้อหาเป็นเรื่องราวที่เป็นประโยชน์ต่อผู้อ่าน	1
3. ด้านการใช้ภาษา	
3.1 ชื่อเรื่องมีความเหมาะสม สอดคล้องกับเนื้อเรื่อง	0.8
3.2 การบรรยายชัดเจน เข้าใจง่าย	1
3.3 สำนวนภาษาเหมาะสมกับวัยของผู้อ่าน	1
3.4 การเลือกใช้คำเหมาะสม	0.6
ค่าเฉลี่ย	0.78

แบบประเมินคุณค่าของหนังสืออ่านเพิ่มเติม

เรื่อง กล้วยนำว่าสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดนครสวรรค์

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย / ลงในช่องความคิดเห็นที่ตรงกับความคิดเห็นของนักเรียน

โดย	1	หมายถึง	น้อยที่สุด	2	หมายถึง	น้อย
	3	หมายถึง	ปานกลาง	4	หมายถึง	มาก
	5	หมายถึง	มากที่สุด			

ประเด็นการประเมิน	ระดับความคิดเห็น				
	5	4	3	2	1
1. การออกแบบปกหนังสือน่าสนใจ					
2. ภาพประกอบชัดเจน ถูกต้องตามเนื้อเรื่อง					
3. ภาพประกอบทำให้นักเรียนสนใจ					
4. ภาพประกอบช่วยทำให้นักเรียนเกิดความเข้าใจ					
5. นักเรียนสามารถทำกิจกรรมจากการอ่านเรื่องได้					
6. จำนวนข้อของกิจกรรมมีความเหมาะสม					
7. ปกและรูปเล่มของหนังสือชวนให้ติดตามอ่าน					
8. นักเรียนเห็นว่าหนังสืออ่านเพิ่มเติมเรื่องกล้วยนำว่ามีคุณค่า					
9. นักเรียนเห็นว่าเนื้อหามีความเหมาะสม					
10. นักเรียนได้รับความรู้เกี่ยวกับประโยชน์ที่เกิดจากกล้วยนำว่า					
11. นักเรียนสามารถนำความรู้ที่ได้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้					
12. นักเรียนได้แนวคิดจากเรื่องที่อ่าน					
13. นักเรียนได้รับความเพลิดเพลินจากการอ่าน					
14. ภาษาที่ใช้มีความชัดเจน					

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....
.....
.....
.....
.....

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน

()

ตำแหน่ง.....

ตารางภาคผนวกที่ 2 สรุปผลการประเมินคุณค่าของหนังสืออ่านเพิ่มเติมของนักเรียน

ประเด็นการประเมิน	ค่าเฉลี่ยของระดับความคิดเห็น
1. การออกแบบปกหนังสือน่าสนใจ	3.76
2. ภาพประกอบชัดเจน ถูกต้องตามเนื้อเรื่อง	4.23
3. ภาพประกอบทำให้นักเรียนสนใจ	4.07
4. ภาพประกอบช่วยทำให้นักเรียนเกิดความเข้าใจ	4.46
5. นักเรียนสามารถทำกิจกรรมจากการอ่านเรื่องได้	4
6. จำนวนข้อของกิจกรรมมีความเหมาะสม	3.46
7. ปกและรูปเล่มของหนังสือชวนให้ติดตามอ่าน	4.15
8. นักเรียนเห็นว่าหนังสืออ่านเพิ่มเติมเรื่องกล้วยน้ำว้ามีคุณค่า	4.23
9. นักเรียนเห็นว่าเนื้อหามีความเหมาะสม	4.07
10. นักเรียนได้รับความรู้เกี่ยวกับประโยชน์ที่เกิดจากกล้วยน้ำว้า	4.15
11. นักเรียนสามารถนำความรู้ที่ได้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้	4.07
12. นักเรียนได้แนวคิดจากเรื่องที่อ่าน	4.15
13. นักเรียนได้รับความเพลิดเพลินจากการอ่าน	4.23
14. ภาษาที่ใช้มีความชัดเจน	4.38
ค่าเฉลี่ย	4.10

ประวัติของผู้ศึกษา

ชื่อ	นายจินวัฒน์ กุลสวัสดิ์
วัน เดือน ปีเกิด	วันที่ 14 มกราคม พ.ศ. 2519
สถานที่เกิด	อำเภอเมือง จังหวัดนครสวรรค์
ประวัติการศึกษา	ปริญญาตรีครุศาสตร์บัณฑิต วิชาเอกการประถมศึกษา คณะครุศาสตร์ สถาบันราชภัฏนครสวรรค์
สถานที่ทำงาน	โรงเรียนบ้านเทพมงคลทอง อำเภอแม่วงก์ จังหวัดนครสวรรค์
ตำแหน่ง	ครู คศ. 1 (อาจารย์ 1 ระดับ 3)