

## หลักสูตรการศึกษาต่อเนื่อง หลักสูตร การทำอาหารควาเพื่อสุขภาพ (การทำไข่ปิ้ง ทรงเครื่อง )

จำนวน ๑๐ ชั่วโมง

### ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยอำเภอสำโรงทาบ

#### ความเป็นมา

ตามที่กระทรวงศึกษาธิการได้มีการกำหนดนโยบาย "Quick Win" ๗ วาระเร่งด่วน ได้แก่ ควบลดภัยของผู้เรียน หลักสูตรฐานสมรรถนะบิ๊กดาต้า (Big Data) การขับเคลื่อนศูนย์ความเป็นเลิศอาชีวศึกษา การพัฒนาทักษะทางอาชีพ การศึกษาตลอดชีวิต และการจัดการศึกษาสำหรับผู้ที่มีความต้องการเป็นพิเศษ สำนักงาน กศน. จึงได้มีการนำนโยบายที่เกี่ยวข้อง ๒ วาระ สำคัญ คือ การพัฒนาทักษะทางอาชีพ และการศึกษาตลอดชีวิตมาดำเนินการขับเคลื่อน โดยการจัดทำโครงการจัดทำหลักสูตรเพื่อการพัฒนาอาชีพ Re - Skill และ Up - Skill จำนวนหลักสูตร ๕ กลุ่มอาชีพ คือ หลักสูตรกลุ่มอาชีพเกษตรกรรม อุตสาหกรรม พาณิชยกรรมและบริการ ความคิดสร้างสรรค์ และอาชีพเฉพาะทาง เพื่อพัฒนาประชาชนให้มีความรู้ ความเข้าใจในการพัฒนาและต่อยอดประกอบอาชีพของตนเอง รวมถึงการส่งเสริมการรวมกลุ่มเพื่อผลิตและพัฒนาผลิตภัณฑ์ในชุมชนอันจะส่งผลให้เกิดการสร้างงาน สร้างอาชีพ สร้างรายได้ประชาชนหรือกลุ่มเป้าหมายที่อยู่ในชุมชน ต่อไป

เพื่อสนองต่อนโยบายการจัดการศึกษาเพื่อพัฒนาอาชีพ ที่สอดคล้องกับความต้องการของกลุ่มเป้าหมายและสถานศึกษามีความพร้อมในการบริการตามสภาพบริบท เพื่อส่งเสริมการจัดการศึกษาพัฒนาอาชีพ Re - Skill และ Up - Skill สำหรับประชาชนที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ (COVID-๑๙) สำนักงาน กศน. จึงได้จัดทำหลักสูตรการทำอาหารควาเพื่อสุขภาพ เป็นหลักสูตรในกลุ่มเสริมภูมิคุ้มกันไวรัสให้แก่ร่างกาย โดยการบริโภคอาหารที่มีส่วนประกอบของสมุนไพรเสริมภูมิคุ้มกันไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ (COVID-๑๙) ได้แก่ กระชาย ชิง ฟ้าทะลายโจร มะขามป้อม ขมิ้นชัน เป็นต้น สอดคล้องกับคำกล่าวที่ว่า "รับประทานอาหารเป็นยา" เมนูอาหารได้รับการพัฒนาจากผู้ทรงคุณวุฒิ ด้านอาหารและโภชนาการ เป็นเมนูที่พัฒนาขึ้นใหม่ ที่มีวิธีการประกอบเครื่องต้มเพื่อสุขภาพไม่ยุ่งยาก รสชาติอาหาร เหมาะสมกับคนไทย แต่เปี่ยมไปด้วยคุณค่าของสารอาหารที่เสริมภูมิคุ้มกัน จัดทำขึ้นเพื่อ ตอบสนองนโยบายของสำนักงาน กศน. ที่มุ่งส่งเสริมการจัดการศึกษาพัฒนาอาชีพเพื่อการมีงานทำ Re - Skill และ Up - Skill ให้แก่ประชาชนที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ (COVID-๑๙)

เพื่อตอบสนองนโยบายของสำนักงาน กศน. และจากการสำรวจข้อมูลพื้นฐาน รวมถึงการประชาคมในหมู่บ้าน พบว่า บริบทในชุมชนมีสมุนไพรและวัตถุดิบที่มีประโยชน์ สามารถนำมาทำอาหารควาเพื่อสุขภาพได้ จึงมีความต้องการรับการส่งเสริมอาชีพ ความสำคัญดังกล่าวข้างต้น ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยอำเภอสำโรงทาบ จึงจัดหลักสูตร การทำอาหารควาเพื่อสุขภาพ (การทำไข่ปิ้ง ทรงเครื่อง) ขึ้นเพื่อพัฒนาอาชีพให้ประชาชนมีงานทำ สามารถสร้างรายได้ให้กับตนเอง สามารถนำความรู้ไปใช้ใน ชีวิตประจำวัน และส่งเสริมเศรษฐกิจในชุมชน

## หลักการของหลักสูตร

๑. เป็นหลักสูตรการทำอาหารคาวเพื่อสุขภาพ (การทำไข่ปิ้งทรงเครื่อง) ที่เน้นการใช้สมุนไพรมาเป็นวัตถุดิบเพื่อเสริมภูมิคุ้มกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ (COVID-๑๙)
๒. เป็นหลักสูตรที่ให้ความสำคัญกับคุณค่าและประโยชน์ของวัตถุดิบต่าง ๆ ที่ร่างกายจะได้รับเพื่อเสริมภูมิคุ้มกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ (COVID-๑๙)
๓. เป็นหลักสูตรที่ส่งเสริมการเพิ่มมูลค่าในการประกอบอาชีพการทำอาหารคาวเพื่อสุขภาพ (การทำไข่ปิ้งทรงเครื่อง) จากการเลือกใช้บรรจุภัณฑ์สำหรับตกแต่ง จัดเสิร์ฟ การคิดต้นทุน และช่องทางการจัดจำหน่าย
๔. เป็นหลักสูตรที่สามารถนำไปประกอบอาชีพ และสร้างรายได้ให้ทั้งตนเองและชุมชน

## จุดมุ่งหมายของหลักสูตร

๑. เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการทำอาหารคาวเพื่อสุขภาพ (การทำไข่ปิ้งทรงเครื่อง)
๒. เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับคุณค่าและประโยชน์ของวัตถุดิบที่นำมาใช้ในการทำอาหารคาวเพื่อสุขภาพ (การทำไข่ปิ้งทรงเครื่อง)
๓. ผู้เรียนสามารถจัดทำอาหารคาวเพื่อสุขภาพ(การทำไข่ปิ้งทรงเครื่อง)
๔. ผู้เรียนมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการเพิ่มมูลค่าในการประกอบอาชีพการทำอาหารคาวเพื่อสุขภาพ (การทำไข่ปิ้งทรงเครื่อง) จากการเลือกใช้บรรจุภัณฑ์สำหรับตกแต่ง จัดเสิร์ฟ การคิดต้นทุน และช่องทางการจัดจำหน่าย
๕. ผู้เรียนสามารถนำไปประกอบอาชีพ และสร้างรายได้ให้ทั้งตนเองและชุมชน

## กลุ่มเป้าหมาย

ประชาชนทั่วไปที่มีความสนใจในการพัฒนาและต่อยอดอาชีพ

ระยะเวลา ระยะเวลาเรียนตลอดหลักสูตร จำนวน ๑๐ ชั่วโมง แบ่งเป็น

๑. ภาคทฤษฎี จำนวน ๔ ชั่วโมง
๒. ภาคปฏิบัติ จำนวน ๖ ชั่วโมง

## โครงสร้างหลักสูตร

หลักสูตรการทำอาหารคาวเพื่อสุขภาพ (การทำไข่ปิ้งทรงเครื่อง) ประกอบด้วย ๖ สารการเรียนรู้ดังนี้

๑. ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับอาหารคาวเพื่อสุขภาพ จำนวน ๓๐ นาที
๒. เครื่องมือและอุปกรณ์ในการทำอาหารคาวเพื่อสุขภาพ ๑ ชั่วโมง
๓. วัตถุดิบสำหรับการทำอาหารคาวเพื่อสุขภาพ จำนวน ๑ ชั่วโมง
๔. การทำอาหารคาวเพื่อสุขภาพ จำนวน ๕ ชั่วโมง ๓๐ นาที
๕. บรรจุภัณฑ์ และการจัดตกแต่งและจัดเสิร์ฟอาหารคาวเพื่อสุขภาพ จำนวน ๑ ชั่วโมง
๖. หลักการจัดจำหน่ายและหลักการกำหนดราคา จำนวน ๑ ชั่วโมง

รายละเอียดหลักสูตร

หน่วยการเรียนรู้ที่	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	จำนวนชั่วโมง	
			ทฤษฎี	ปฏิบัติ
๑.ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับอาหารคาวเพื่อสุขภาพ	มีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับอาหารคาวเพื่อสุขภาพ	๑.ความหมายของอาหารคาวเพื่อสุขภาพ ๒.ประเภทของอาหารคาวเพื่อสุขภาพ ๓.ประโยชน์ของอาหารคาวเพื่อสุขภาพ ๔.สุขอนามัยในการอาหารคาวเพื่อสุขภาพ	๓๐ นาที	-
๒.เครื่องมือและอุปกรณ์ในการทำอาหารคาวเพื่อสุขภาพ	๑. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับเครื่องมือและอุปกรณ์ในการทำอาหารคาวเพื่อสุขภาพ ๒. สามารถเลือกใช้เครื่องมือและอุปกรณ์ในการทำอาหารคาวเพื่อสุขภาพ ๓. สามารถดูแลเก็บรักษาเครื่องมือและอุปกรณ์ในการทำอาหารเพื่อสุขภาพ	๑. เครื่องมือและอุปกรณ์ในการทำอาหารคาวเพื่อสุขภาพ ๒. การเลือกเครื่องมือและอุปกรณ์ในการทำอาหารคาวเพื่อสุขภาพ ๓. การดูแลรักษาเครื่องมือและอุปกรณ์ในการทำอาหารคาวเพื่อสุขภาพ	๑ ชม.	-
๓.วัตถุดิบสำหรับการทำอาหารคาวเพื่อสุขภาพ	๑. มีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับวัตถุดิบสำหรับการทำอาหารคาวเพื่อสุขภาพ ๒. สามารถเลือกใช้วัตถุดิบในการทำอาหารคาวเพื่อสุขภาพ ๓. สามารถเก็บรักษาวัตถุดิบอาหารคาวเพื่อสุขภาพ	๑. ส่วนประกอบของอาหารคาวเพื่อสุขภาพ ๒. การเลือกวัตถุดิบสำหรับการทำอาหารคาวเพื่อสุขภาพ ๓. การเก็บรักษาวัตถุดิบอาหารคาวเพื่อสุขภาพ ๔. สมุนไพรต้านโควิด ๕. คุณค่าประโยชน์และผลข้างเคียงของวัตถุดิบสำหรับนำมาใช้ในการทำอาหารคาวเพื่อสุขภาพ	๑ ชม.	-
๔.การทำอาหารคาวเพื่อสุขภาพ	๑.มีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการทำอาหารคาวเพื่อสุขภาพ ๒.มีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับคุณค่าและประโยชน์ของวัตถุดิบในการทำอาหารคาวเพื่อสุขภาพ ๓.สามารถทำอาหารคาวเพื่อสุขภาพ การทำไขปิ้งทรงเครื่อง	๑.การทำอาหารคาวเพื่อสุขภาพ การทำไขปิ้งทรงเครื่อง ๑.๑ สัดส่วนของวัตถุดิบ ๑.๒ ขั้นตอนการทำ ๑.๓ เทคนิคการทำ ๑.๔ คุณค่าและประโยชน์ของวัตถุดิบ	๓๐ นาที	๕ ชม.
๕.บรรจุภัณฑ์ และการจัดตกแต่งและจัดเสิร์ฟอาหารคาวเพื่อสุขภาพ	๑. มีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับบรรจุภัณฑ์อาหารคาวเพื่อสุขภาพ	๑. ความหมายและความสำคัญของบรรจุภัณฑ์ ๒. ประเภทของบรรจุภัณฑ์	๓๐ นาที	๓๐ นาที

หน่วยการเรียนรู้ที่	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	จำนวนชั่วโมง	
			ทฤษฎี	ปฏิบัติ
	๒. มีความรู้ ความเข้าใจและเลือกใช้บรรจุภัณฑ์ได้ ๓. สามารถตกแต่งและจัดเสิร์ฟอาหารคาวเพื่อสุขภาพ	๓. ประโยชน์ของบรรจุภัณฑ์ ๔. การเลือกใช้บรรจุภัณฑ์ ๕. การจัดตกแต่งและจัดเสิร์ฟอาหารคาวเพื่อสุขภาพ		
๖. หลักการจัดจำหน่ายและหลักการกำหนดราคา	๑. มีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับหลักการจัดจำหน่ายและหลักการกำหนดราคาอาหารคาวเพื่อสุขภาพ ๒. สามารถกำหนดราคาอาหารคาวเพื่อสุขภาพ ๓. สามารถอธิบายการตลาดอาหารคาวเพื่อสุขภาพ ๔. สามารถอธิบายแนวทางการจำหน่ายอาหารคาวเพื่อสุขภาพ	๑. หลักและองค์ประกอบของการจัดจำหน่าย ๒. หลักและองค์ประกอบของการกำหนดราคา ๓. ตลาดอาหารคาวเพื่อสุขภาพ	๓๐ นาที	๓๐ นาที
รวม			๔ ชม.	๖ ชม.
			๑๐ ชม.	

### สื่อการเรียนรู้

การจัดกระบวนการเรียนรู้ตามหลักสูตร มีการใช้สื่อการเรียนรู้ และแหล่งเรียนรู้ที่หลากหลาย ทันสมัย และสอดคล้องกับสถานการณ์ปัจจุบัน ได้แก่

#### ๑. ใบความรู้

- ๑.๑ เรื่อง ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับอาหารคาวเพื่อสุขภาพ
- ๑.๒ เรื่อง การทำอาหารคาวเพื่อสุขภาพ (ไขปิ้งทรงเครื่อง )  
<https://cooking.kapook.com/view๒๕๑๖๐๓.htm>

### วิธีการจัดกระบวนการเรียนรู้ใช้รูปแบบการเรียนรู้ที่หลากหลาย ดังนี้

๑. การบรรยาย
๒. การชมคลิปวิดีโอการบรรยายและการสาธิต
๓. การฝึกปฏิบัติ

### การวัดผลประเมินผล

การวัดและประเมินผลหลักสูตร เป็นการตรวจสอบความก้าวหน้า โดยใช้ผลการประเมินเป็นข้อมูล และสารสนเทศที่แสดงการพัฒนาความรู้ ความเข้าใจ และความสามารถต่อการทำเรื่องดีมีเพื่อสุขภาพซึ่งสามารถประเมินได้ด้วยวิธีการต่างๆดังนี้

๑. การสังเกต
๒. การสอบถาม
๓. การตรวจผลงาน/ชิ้นงาน

## การจบหลักสูตร

- มีระยะเวลาเรียนและฝึกปฏิบัติตลอดหลักสูตร ไม่น้อยกว่าร้อยละ ๘๐
- มีผลการประเมินผ่านตลอดหลักสูตร ไม่น้อยกว่าร้อยละ ๖๐ ตามเกณฑ์ที่กำหนด ดังนี้
  - ภาคทฤษฎี สัดส่วนร้อยละ ๒๐
  - ภาคปฏิบัติ สัดส่วนร้อยละ ๘๐

## คณะกรรมการจัดทำหลักสูตร


- นางสาวอมรรรัตน์ พูนพิน ตำแหน่ง ครูผู้ช่วย
- นายชวกร นิลทัย ตำแหน่ง ครู กศน.ตำบล
- นายวัชรินทร์ สืบสันต์ ตำแหน่ง ครู กศน.ตำบล
- นางสาวพิกุลรัตน์ ดาตม่วง ตำแหน่ง ครู กศน.ตำบล
- นางสาวศิริภัสสร บุญเรือง ตำแหน่ง ครูศูนย์การเรียนรู้ชุมชน


## คณะกรรมการพิจารณากลับกรองหลักสูตร


- นางสาวอาภัสรา ศุภนาม

หมายเหตุ สถานศึกษาสามารถปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสม

ตามระเบียบกระทรวงศึกษาธิการ ว่าด้วยการจัดการศึกษาต่อเนื่อง พ.ศ.๒๕๕๔ ลงวันที่ ๕ กรกฎาคม ๒๕๕๔ (ข้อ๙) การจัดทำและพัฒนาหลักสูตร ให้ผู้อำนวยการสถานศึกษาสังกัดสำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย เป็นผู้อนุมัติหลักสูตร โดยความเห็นชอบจากคณะกรรมการสถานศึกษา

  
ลงชื่อ.....ผู้เสนอหลักสูตร  
(นางสาวอาภัสรา ศุภนาม)  
ครู กศน.ตำบล

  
ลงชื่อ.....ผู้เห็นชอบหลักสูตร  
(นางรพีพร รักเดช)  
ประธานกรรมการสถานศึกษา

  
ลงชื่อ.....ผู้อนุมัติหลักสูตร  
(นายณัฐกิตต์ ทุมภา)

ผู้อำนวยการศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยอำเภอสำโรงทาบ