

**หลักสูตรการศึกษาต่อเนื่อง**  
**หลักสูตรการทำอาหารคาวเพื่อสุขภาพ จำนวน ๓๑ ชั่วโมง**  
**กลุ่มอาชีพ พาณิชยกรรมและการบริการ**  
**ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยอำเภอจอมพระ จังหวัดสุรินทร์**

**ความเป็นมา**

การจะมีเศรษฐกิจที่มั่นคง มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นได้ สิ่งสำคัญคือ ปัจจัย ๔ ซึ่งประกอบด้วยเรื่องความมั่นคงทางอาหาร และประกอบกับปัญหาใหญ่ในสังคมที่ส่งผลกระทบต่อวิถีชีวิตของประชาชนในขณะนี้ คือการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ หรือ โควิด -๑๙ ทำให้ประชาชนต้องป้องกันและดูแลตัวเองในช่วงวิกฤตครั้งนี้ ประเทศไทยเป็นอีกหนึ่งประเทศที่อยู่ในความคาดหวังของโลกเรื่องการเป็นครัวโลก เป็นแหล่งกระจายวัตถุดิบทางอาหาร หน่วยงานราชการทุกหน่วยได้น้อมนำแนวทางปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง มาเป็นหลักในการส่งเสริมสนับสนุน และดูแลประชาชน เพื่อให้พึ่งพาตนเองได้อย่างยั่งยืน โดยจัดการส่งเสริมการพัฒนาตนเองของประชาชนเป็น ๒ ระดับ คือ ระดับชุมชน และระดับครัวเรือน ซึ่งในระดับครัวเรือนจะเน้นการดูแลตนเอง ไม่มีว่ลุ่ม ไม่มีงอบายมุข พึ่งพาตนเองได้ ด้วยการส่งเสริมให้ครัวเรือนผลิตอาหาร เพื่อสร้างความมั่นคงทางอาหาร จากสถานการณ์ภัยร้ายของเชื้อไวรัสโควิด -๑๙ ที่ทำให้ผู้ประกอบการลดการจ้างงาน เกิดการว่างงาน เพราะฉะนั้นการสร้าง ความมั่นคงทางอาหารจึงมีบทบาทยิ่งในสถานการณ์ปัจจุบันนี้ นอกจากเป็นการสร้างความมั่นคงให้ชีวิตด้านอาหาร ประโยชน์ของอาหารคาวเพื่อสุขภาพ และยังช่วยป้องกันตนเองจากโรคร้ายได้อีกทางหนึ่ง

ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยอำเภอจอมพระ ได้เห็นความสำคัญในการส่งเสริมสนับสนุน เพื่อช่วยเหลือในเรื่องการลดรายจ่าย สร้างรายได้แก่เกษตรกรและพี่น้องประชาชน เป็นมาตรการเสริมในการบรรเทาผลกระทบจากสถานการณ์ในขณะนี้ ให้เกษตรกรและผู้ได้รับผลกระทบ มีอาชีพ สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ด้วยการพึ่งพาตนเอง ช่วยลดค่าใช้จ่ายในครัวเรือน และสร้างความมั่นคงด้านอาหารภายในชุมชน และดูแลประชาชน เพื่อให้พึ่งพาตนเองได้อย่างยั่งยืน และได้ตระหนักถึงความสำคัญของการประกอบอาชีพการทำอาหารคาวเพื่อสุขภาพ ในฐานะที่เป็นหน่วยงานสนับสนุนด้านการจัดการศึกษาให้กับกลุ่มเป้าหมาย คือ ผู้ไม่มีอาชีพ หรือผู้มีอาชีพและต้องการพัฒนาอาชีพของตนให้มีความมั่นคง จึงได้จัดทำหลักสูตรการประกอบอาชีพการทำอาหารคาวเพื่อสุขภาพ โดยเน้นให้กลุ่มเป้าหมายสามารถต่อยอดจากการประกอบอาชีพการทำอาหารคาวเพื่อสุขภาพ และมีงานทำอย่างมั่นคงได้

**หลักการของหลักสูตร**

หลักสูตรการประกอบอาชีพ ทำอาหารคาวเพื่อสุขภาพ มีหลักการดังนี้

๑. เป็นการจัดหลักสูตรด้านเคหกรรม ที่มีความยืดหยุ่น ทั้งด้านหลักสูตร การจัดกระบวนการเรียนรู้ การวัดและประเมินผล เน้นบูรณาการให้สอดคล้องกับศักยภาพด้านต่างๆ ๕ ด้าน ได้แก่ ศักยภาพของทรัพยากรธรรมชาติในเขตพื้นที่ให้บริการ ศักยภาพของพื้นที่ตามลักษณะภูมิอากาศ ศักยภาพของภูมิประเทศ และทำเลที่ตั้ง ศักยภาพของศิลปวัฒนธรรม ประเพณี และวิถีชีวิต ศักยภาพของทรัพยากรมนุษย์ในเขตพื้นที่

๒. การจัดการศึกษาการประกอบอาชีพการทำอาหารคาวเพื่อสุขภาพ มุ่งเน้นให้ผู้ไม่มีอาชีพ ผู้มีอาชีพแล้วและต้องการพัฒนาอาชีพของตนให้มีความมั่นคงโดยจัดการศึกษาอย่างทั่วถึงเท่าเทียมกัน และเน้นความรู้คู่คุณธรรม

๓. ส่งเสริมให้มีความร่วมมือในการดำเนินงานร่วมกับภาคีเครือข่าย

๔. การจัดการเรียนรู้ มุ่งเน้นการฝึกทักษะ เพื่อพัฒนากลุ่มเป้าหมายผู้ไม่มีอาชีพ หรือผู้ที่มีอาชีพแล้วและต้องการพัฒนาอาชีพของตนให้มีความมั่นคง ให้มีความพร้อมที่จะทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

## จุดมุ่งหมาย

หลักสูตรการประกอบอาชีพการทำอาหารคาวเพื่อสุขภาพ มีจุดมุ่งหมายดังต่อไปนี้

๑. กลุ่มเป้าหมายมีความรู้ ความเข้าใจ มีทักษะการประกอบอาชีพและบริหารจัดการอาชีพการทำอาหารคาวเพื่อสุขภาพได้อย่างมีประสิทธิภาพ

๒. กลุ่มเป้าหมาย มีคุณธรรม จริยธรรม และมีจิตสำนึกความรับผิดชอบต่อตนเอง ผู้อื่น และสังคม

## กลุ่มเป้าหมาย

หลักสูตรการประกอบอาชีพการทำอาหารคาวเพื่อสุขภาพ มีกลุ่มเป้าหมายคือ

๑. ผู้ที่ไม่มีอาชีพ

๒. ผู้ที่มีอาชีพและต้องการพัฒนาอาชีพโดยเฉพาะ และผู้ประกอบอาชีพทั่วไป

## รายละเอียดโครงสร้างของหลักสูตรการทำอาหารคาวเพื่อสุขภาพ

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
๑	ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับอาหารคาวเพื่อสุขภาพ - หมูแดดเดียว สมุนไพรมะนาว - แหนมหมู - ปลาข้าวคั่ว สมุนไพรมะนาว - ปลาแดดเดียว สมุนไพรมะนาว - ไช้เค็ม	เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับอาหารคาวเพื่อสุขภาพ	๑. ความหมายของอาหารคาวเพื่อสุขภาพ ๒. ประเภทของอาหารคาวเพื่อสุขภาพ ๓. ความสำคัญของอาหารคาวเพื่อสุขภาพ ๔. ประโยชน์ของอาหารคาวเพื่อสุขภาพ	๑. การบรรยาย(เอกสารประกอบ) ๑.๑ ใบความรู้เรื่องความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับอาหารคาวเพื่อสุขภาพ ๑.๒.ใบความรู้เรื่องสุขนามัยในการทำอาหารคาวเพื่อสุขภาพ ๒. การฝึกปฏิบัติ ใบงานเรื่องความรู้เบื้องต้นและสุขนามัยในการทำอาหารคาวเพื่อสุขนามัย ๓. การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกันต่อความรู้เบื้องต้นและสุขนามัยในการทำอาหารคาวเพื่อสุขภาพ	๒	๒
๒	เครื่องมือและอุปกรณ์ในการทำอาหารคาวเพื่อสุขภาพ	๑. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับเครื่องมือและอุปกรณ์ในการทำอาหารคาวเพื่อสุขภาพ	๑. เครื่องมือและอุปกรณ์ในการทำอาหารคาวเพื่อสุขภาพ	๑. การบรรยาย(เอกสารประกอบ) ๑.๑ ใบความรู้เรื่องเครื่องมือและอุปกรณ์ในการทำอาหารคาวเพื่อสุขภาพ	๒	๓

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- หมูแดดเดียว</li> <li>สมุนไพร</li> <li>- แหนมหมู</li> <li>- ปลาข้าวคั่ว</li> <li>สมุนไพร</li> <li>- ปลาแดดเดียว</li> <li>สมุนไพร</li> <li>- ไข่เค็ม</li> </ul>	<p>๒. สามารถเลือกใช้เครื่องมือและอุปกรณ์ในการทำอาหารคาวเพื่อสุขภาพ</p> <p>๓. สามารถดูแลเก็บรักษาเครื่องมือและอุปกรณ์และอุปกรณ์ในการทำอาหารคาวเพื่อสุขภาพ</p>	<p>๒. การเลือกเครื่องมือและอุปกรณ์ในการทำอาหารคาวเพื่อสุขภาพ</p> <p>๓. การดูแลรักษาเครื่องมือและอุปกรณ์ในการทำอาหารคาวเพื่อสุขภาพ</p>	<p>๒. การฝึกปฏิบัติ ใบงานเรื่อง อุปกรณ์ในการทำอาหารคาวเพื่อสุขภาพ</p> <p>๓. การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกันต่อเครื่องมือและอุปกรณ์ในการทำอาหารคาวเพื่อสุขภาพ</p>		
๓	<p>วัตถุประสงค์สำหรับการทำอาหารคาวเพื่อสุขภาพ</p>	<p>๑. มีความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับวัตถุประสงค์สำหรับการทำอาหารคาวเพื่อสุขภาพ</p> <p>๒. สามารถเลือกใช้ วัตถุประสงค์สำหรับการทำอาหารคาวเพื่อสุขภาพ</p> <p>๓. สามารถเก็บรักษา วัตถุประสงค์การทำอาหารคาวเพื่อสุขภาพ</p> <p>๔. สามารถบอกคุณค่า ประโยชน์และผลข้างเคียงของ วัตถุประสงค์สำหรับนำมาใช้ ในการทำอาหารคาว เพื่อสุขภาพ</p>	<p>๑. ส่วนประกอบของอาหารคาวเพื่อสุขภาพ</p> <p>๒. การเลือกวัตถุดิบ สำหรับสำหรับการทำอาหารคาวเพื่อสุขภาพ</p> <p>๓. การเก็บรักษา วัตถุประสงค์การทำอาหารคาวเพื่อสุขภาพ</p> <p>๔. สมุนไพรต้านโควิด</p> <p>๕. คุณค่าประโยชน์ และผลข้างเคียงของวัตถุดิบสำหรับนำมาใช้ในการทำอาหารคาวเพื่อสุขภาพ</p>	<p>๑. การบรรยาย(เอกสารประกอบ)</p> <p>๑.๑ ใบความรู้เรื่องวัตถุประสงค์ สำหรับการทำอาหารคาวเพื่อสุขภาพ</p> <p>๒. การฝึกปฏิบัติ ใบงาน เรื่อง วัตถุประสงค์สำหรับการทำอาหารคาวเพื่อสุขภาพ</p> <p>๓. การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกันต่อวัตถุประสงค์สำหรับการทำอาหารคาวเพื่อสุขภาพ</p>	๒	๗
๔	<p>การทำอาหารคาวเพื่อสุขภาพ</p>	<p>๑. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการทำอาหารคาวเพื่อสุขภาพ</p> <p>๒. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับคุณค่า</p>	<p>๑. การทำอาหารคาวเพื่อสุขภาพ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- หมูแดดเดียว</li> <li>สมุนไพร</li> <li>- แหนมหมู</li> </ul>	<p>๑. การบรรยาย(เอกสารประกอบและคลิปวิดีโอ)</p> <p>๑.๑ ใบความรู้เรื่องการทำอาหารคาวเพื่อสุขภาพ</p>	๒	๓

		และประโยชน์ของ วัตถุดิบในการทำ อาหารคาวเพื่อสุขภาพ ๓. สามารถทำอาหาร คาวเพื่อสุขภาพ	- ปลาข้าวคั่ว สมุนไพรร - ปลาแดดเดียว สมุนไพรร - ไข่เค็ม ๑.๑ สัดส่วนของ วัตถุดิบ ๑.๒ ขั้นตอนการทำ ๑.๓ เทคนิคการทำ ๑.๔ คุณค่าและ ประโยชน์ของ วัตถุดิบ	๑.๒. ใ้ความรู้เรื่องการทำอาหารคาวเพื่อสุขภาพ ๒. การฝึกปฏิบัติ ใ้งานเรื่องการทำอาหารคาวเพื่อสุขภาพ ๓. การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกันต่อความรู้เบื้องต้นและสุขภาพในการทำอาหารคาวเพื่อสุขภาพ		
๕	บรรจุภัณฑ์และการจัดตกแต่งและจัดเสิร์ฟอาหารคาวเพื่อสุขภาพ	๑. ใ้ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับบรรจุภัณฑ์อาหารคาวเพื่อสุขภาพ ๒. ใ้ความรู้ความเข้าใจและเลือกใช้บรรจุภัณฑ์ใ้ ๓. สามารถตกแต่งและจัดเสิร์ฟอาหารคาวเพื่อสุขภาพ	๑. ความหมายและความสำคัญของการบรรจุภัณฑ์ ๒. ประเภทของบรรจุภัณฑ์ ๓. ประโยชน์ของบรรจุภัณฑ์ ๔. การเลือกใช้บรรจุภัณฑ์การจัดตกแต่งและจัดเสิร์ฟอาหารคาวเพื่อสุขภาพ	๑. การบรรยาย(เอกสารประกอบ) ๑.๑ ใ้ความรู้เรื่องบรรจุภัณฑ์อาหารคาวเพื่อสุขภาพ ๑.๒ ใ้ความรู้เรื่องการจัดตกแต่งและการเสิร์ฟอาหารเพื่อสุขภาพ ๒. การฝึกปฏิบัติ ใ้งาน เรื่องบรรจุภัณฑ์ การจัดตกแต่ง และจัดเสิร์ฟอาหารคาวเพื่อสุขภาพ ๓. การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกันต่อบรรจุภัณฑ์ การจัดตกแต่งและจัดเสิร์ฟอาหารคาวเพื่อสุขภาพ	๒	๓
๖	หลักการจัดจำหน่ายและหลักการกำหนดราคา	๑. ใ้ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับหลักการจัดจำหน่ายและหลักการกำหนดราคาอาหารคาวเพื่อสุขภาพ ๒. สามารถกำหนดราคาอาหารคาวเพื่อสุขภาพ	๑. หลักและองค์ประกอบของการจัดจำหน่าย ๒. หลักและองค์ประกอบของการกำหนดราคา ๓. ตลาดอาหารคาวเพื่อสุขภาพ	๑. การบรรยาย(เอกสารประกอบ) ๑.๑ ใ้ความรู้เรื่องหลักการจัดจำหน่ายและหลักการกำหนดราคา ๒. การฝึกปฏิบัติ ใ้งาน เรื่องหลักการจัดจำหน่ายและหลักการกำหนดราคา	๒	๓

		๓. สามารถอธิบาย ตลาดอาหารคาวเพื่อ สุขภาพ ๔. สามารถอธิบายการ แนวทางการจำหน่าย อาหารคาวเพื่อสุขภาพ		๓. การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ร่วมกันต่อหลักการจัดจำหน่าย และหลักการกำหนดราคา		
--	--	---	--	--	--	--

#### สื่อการเรียนรู้

๑. เอกสาร/ใบความรู้
๒. ศึกษาดูงานแหล่งเรียนรู้
๓. สื่ออิเล็กทรอนิกส์ต่าง ๆ เช่น VCD , DVD , อินเทอร์เน็ต
๔. ภูมิปัญญาท้องถิ่น
๕. ฝึกปฏิบัติจริง

#### การวัดและประเมินผล

๑. การประเมินความรู้ภาคทฤษฎีระหว่างเรียนและจบหลักสูตร
๒. การประเมินผลงานระหว่างเรียนจากการปฏิบัติ

#### การจบหลักสูตร

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

#### เอกสารหลักฐานการศึกษา

๑. หลักฐานการประเมินผล
๒. ทะเบียนคุมวุฒิบัตร
๓. วุฒิบัตร ออกโดยสถานศึกษา

#### คณะกรรมการจัดทำหลักสูตร

- |                       |              |
|-----------------------|--------------|
| ๑.นางสาวนวลวรรณ วรรณพ | ครูผู้ช่วย   |
| ๒.นางพนาวรรณ ชินานา   | ครู กศน.ตำบล |
| ๓.นางสาวจิรพร ภาสตา   | ครู กศน.ตำบล |
| ๔.นายสุทธิชัย สืบเทพ  | ครู กศน.ตำบล |

#### คณะกรรมการกลั่นกรองหลักสูตร

- |                      |             |
|----------------------|-------------|
| ๑.นายวัชระ นาคกระแสร | ครูชำนาญการ |
|----------------------|-------------|

หมายเหตุ สถานศึกษาอาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม

ตามระเบียบกระทรวงศึกษาธิการ ว่าด้วยการจัดการศึกษาต่อเนื่อง พ.ศ.๒๕๕๔ ลงวันที่ ๕ กรกฎาคม ๒๕๕๔ (ข้อ ๙) การจัดทำและพัฒนาหลักสูตร ให้ผู้อำนวยการสถานศึกษาสังกัดสำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยเป็นผู้อนุมัติหลักสูตร โดยความเห็นชอบจากคณะกรรมการสถานศึกษา

ลงชื่อ.....ผู้เสนอหลักสูตร  
(นางสาวนวลวรรณ วรรณพ)  
ครูผู้ช่วย

ลงชื่อ.....ผู้เห็นชอบ  
(นายสุคนธ์ ทองศรี)  
ประธานคณะกรรมการสถานศึกษา

ลงชื่อ.....ผู้อนุมัติหลักสูตร  
(นางประดับศรี แก้วประเสริฐ)  
ผู้อำนวยการศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย

## แผนการจัดการเรียนรู้

วิทยาการ.....

หลักสูตรวิชาการทำอาหารคาวเพื่อสุขภาพ จำนวน ๓๑ ชั่วโมง (เรียนวันละ ๓ ชั่วโมง)

ระหว่างวันที่..... เวลาเรียน .....

สถานที่จัดการเรียน.....

วัน เดือน ปี	เวลา	กระบวนการจัดการเรียนรู้	หมายเหตุ
วันที่.....	เวลา.....	<p>๑.การบรรยาย(เอกสารประกอบ)</p> <p>๑.๑ ใบความรู้เบื้องต้น สุขอนามัย อาหารคาวเพื่อสุขภาพ เครื่องมือและอุปกรณ์ วัตถุดิบ เกี่ยวกับ อาหารคาวเพื่อสุขภาพ</p> <p>๒.ฝึกปฏิบัติใบงานเรื่องความรู้เบื้องต้น สุขอนามัย อาหารคาวเพื่อสุขภาพ เครื่องมือและอุปกรณ์ วัตถุดิบ เกี่ยวกับ อาหารคาวเพื่อสุขภาพเกี่ยวกับการทำหมูแดดเดียวสมุนไพร แหนมหมู ปลาข้าวคั่วสมุนไพร ปลาแดดเดียว ไข่เค็ม</p> <p>๓.แลกเปลี่ยนเรียนรู้ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับ สุขอนามัยอาหารคาวเพื่อสุขภาพ เครื่องมือและอุปกรณ์ วัตถุดิบ เกี่ยวกับ อาหารคาวเพื่อสุขภาพ</p>	เรียนวันละ ๓ ชม.
๙,๒๐,๒๓,๒๔,๒๕, ๒๖,๒๗,๓๐,๓๑ ม.ค. ๒๕๖๖	๐๙.๐๐ – ๑๒.๐๐ น.	<p>๑.การบรรยาย(เอกสารประกอบ)</p> <p>๑.๑ ใบความรู้เรื่องบรรจุภัณฑ์อาหารคาวเพื่อสุขภาพ การจัดตกแต่งและจัดเสิร์ฟอาหารคาวเพื่อสุขภาพและหลักการจัดจำหน่ายและการกำหนดราคา</p> <p>๒.ฝึกปฏิบัติใบงานเรื่องบรรจุภัณฑ์อาหารคาวเพื่อสุขภาพ การจัดตกแต่งและจัดเสิร์ฟอาหารคาวเพื่อสุขภาพและหลักการจัดจำหน่ายและการกำหนดราคา</p> <p>๓.การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกันต่อบรรจุภัณฑ์ การตกแต่งและจัดเสิร์ฟอาหารคาวเพื่อสุขภาพและหลักการจัดจำหน่าย</p>	เรียนวันละ ๓ ชม.

ลงชื่อ.....วิทยากร

( )

วันที่.....

ลงชื่อ.....ครู กศน.ตำบล

( )

วันที่.....

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจแผน

(นายวัชระ นาคกระแสน์)

วันที่.....

ลงชื่อ.....ผู้อนุมัติ

(นางประตึบศรี แก้วประเสริฐ)

วันที่.....

สามารถปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสม