

หลักสูตรการทำสลัดโรล
จำนวน 6 ชั่วโมง
ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้อำเภอท่าตูม

ความเป็นมา

สลัดม้วน หรือที่บางคน อาจจะเรียกว่า สลัดโรล (Salad Roll) นั้น จริงๆ แล้ว เป็นอาหารของคนต่างประเทศ ที่ใช้การดัดแปลง เอาสลัดที่ต้องคลุกเป็นขาม มาทำเป็น Roll เพื่อให้ทานได้ง่ายๆ โดยจิ้มกับน้ำสลัดครีม ซึ่งสามารถดัดแปลง ทำได้หลากหลายรสชาติ ใส้ของสลัดโรลเองก็เช่นกัน สามารถปรับเปลี่ยนได้หลากหลายตามความต้องการ ส่วนใหญ่มักนำผักหลากหลายชนิดมาเป็นวัตถุดิบในการทำสลัดโรล ซึ่งผักนั้นมีประโยชน์มากมาย มีสรรพคุณต่อร่างกาย เช่น แครอท กระเทียม ฝักทอง ผักกาดหอม และอีกมากมายที่มีส่วนทำให้ผิวพรรณมีสุขภาพดี ดังนั้นแล้วทางคณะผู้จัดทำเห็นถึงคุณประโยชน์ของผักจึงเลือก “ ผัก ” มาเป็นวัตถุดิบหลักในการทำสลัดโรล รวมถึงผลไม้ เนื้อสัตว์ ธัญพืช ปัจจุบันคนไทยใส่ใจสุขภาพมากขึ้นอาหารที่ดำรงชีวิตจึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างมากสำหรับการดำเนินชีวิตที่เร่งรีบ เป็นเหตุให้การรับประทานอาหารของคนส่วนใหญ่ ไม่ครบ 5 หมู่ ตามโภชนาการ นับเป็นทางเลือกใหม่ที่หลายคนสนใจและศึกษาหาความรู้ เลือกที่จะทำอาหารง่ายๆ ไว้รับประทานเอง เพื่อสุขภาพของตนเอง การทำสลัดโรลเป็นเมนูที่สามารถทำได้เอง เลือกสิ่งที่ชอบและประยุกต์ได้หลากหลาย เป็นทางเลือกให้สำหรับผู้รักสุขภาพ

ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ อำเภอท่าตูม ได้เล็งเห็นความสำคัญของการฝึกทักษะอาชีพการทำสลัดโรล เนื่องจากเป็นทางเลือกหนึ่งสำหรับผู้บริโภคอีกทั้งสลัดโรลเป็นอาหารที่ทำได้ง่ายสะดวกรวดเร็วสามารถรับประทานได้ทุกที่ทุกเวลามีคุณค่าทางโภชนาการที่ครบจึงได้จัดทำหลักสูตรการทำสลัดโรล จำนวน 6 ชั่วโมง เพื่อให้ผู้เข้าร่วมมีทักษะและนำความรู้ที่ได้รับจากการอบรมไปเป็นแนวทางในการประกอบอาชีพเพื่อสร้างรายได้ให้กับตนเองและครอบครัว

หลักการของหลักสูตร

1. เพื่อพัฒนาความรู้และทักษะในอาชีพต่างๆให้แก่ประชาชนเยาวชนและผู้สนใจเพื่อให้สามารถนำไปเป็นอาชีพเสริมก่อให้เกิดรายได้ต่อครอบครัวต่อไป
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์เป็นการร่วมกันคิดกันทำและร่วมพัฒนาก่อให้เกิดความรักความสามัคคีในชุมชน
3. เป็นหลักที่มุ่งให้ความสำคัญกับบทบาทของครู สกร.ในการเป็นผู้จัดการเรียนรู้ในชุมชนโดยเน้นเป็นการจัดกิจกรรมใหม่

จุดมุ่งหมายของหลักสูตร

1. เพื่อให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ความเข้าใจและฝึกทักษะการทำสลัดโรล
2. เพื่อให้ผู้เรียนนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในการประกอบอาชีพเสริมรายได้ให้ครอบครัว

กลุ่มเป้าหมาย

ประชาชนทั่วไปในเขตอำเภอท่าตูม

ระยะเวลาเรียน รวม 6 ชั่วโมง แบ่งเป็น

ภาคทฤษฎี จำนวน 3 ชั่วโมง

ภาคปฏิบัติ จำนวน 3 ชั่วโมง

โครงสร้างหลักสูตร

1. เรื่องความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับช่องทางการประกอบอาชีพ จำนวน 1 ชั่วโมง

ขายสลัดโรล

- อธิบายส่วนประกอบ/วัตถุดิบในการทำสลัดโรล

2. เรื่องบัญชีครัวเรือน จำนวน 2 ชั่วโมง

- วัตถุประสงค์ของการทำบัญชีครัวเรือน
- ประโยชน์จากการทำครัวเรือน

3. เรื่องวิธีการทำสลัดโรล จำนวน 3 ชั่วโมง

- สูตรสลัดโรลปูอัด
- สูตรสลัดโรล(หมูยอ/ไส้กรอก)
- สูตรสลัดโรลผักรวม
- สูตรสลัดโรลทูน่า

4. เทคนิค/ข้อควรระวัง ในการทำสลัดโรล

- เทคนิคการปรับสูตรการทำสลัดโรล
- การเก็บรักษา/การลดต้นทุน

การจัดกระบวนการเรียนรู้

1. ศึกษาจากเอกสารและภูมิปัญญา
2. ฟังวิทยากรบรรยายให้ความรู้
3. การศึกษาดูงานจากแหล่งเรียนรู้
4. แลกเปลี่ยนเรียนรู้
5. ทำใบความรู้และใบงานเรื่องวัตถุดิบ/อุปกรณ์ในการทำสลัดโรล
6. ฝึกปฏิบัติด้วยตนเองเพิ่มเติมอย่างต่อเนื่อง
7. ฝึกปฏิบัติจริงและทดสอบผ่านเกณฑ์ที่กำหนดไว้

สื่อการเรียนรู้

1. ใบความรู้ เรื่องการทำสลัดโรล
2. ภูมิปัญญาท้องถิ่น สื่อบุคคล วิทยากร
3. อุปกรณ์ประกอบการฝึกทักษะอาชีพ

การวัดและประเมินผล

1. ความรู้ความเข้าใจในเนื้อหาสาระ (20)
2. ทักษะการปฏิบัติ (40)
3. คุณภาพของผลงานการปฏิบัติ (40)

การจบหลักสูตร

1. มีเวลาเรียนและฝึกปฏิบัติตามหลักสูตรไม่น้อยกว่าร้อยละ ๘๐
2. มีผลการประเมินผ่านตลอดหลักสูตร ไม่น้อยกว่าร้อยละ ๖๐
3. มีผลงานที่มีคุณภาพตรงตามหลักการของหลักสูตร

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. เพื่อให้ประชาชนที่เข้าร่วมกิจกรรมได้เรียนรู้เกี่ยวกับขั้นตอนและวิธีการทำสลัดโรล
2. เพื่อให้ประชาชนที่เข้าร่วมกิจกรรมนำความรู้ที่ได้ปรับใช้ในชีวิตประจำวันของตนเองและชุมชน
3. เพื่อให้ประชาชนที่เข้าร่วมกิจกรรม มีความรู้และเกิดทักษะที่จำเป็นลดรายจ่ายเพิ่มรายได้จากการทำสลัดโรล
4. เป็นการอนุรักษ์ภูมิปัญญาท้องถิ่น และพัฒนาตนเองและครอบครัว

สถานที่จัดกิจกรรม

ห้องสมุด “เฉลิมราชกุมารี” อำเภอท่าตูม จังหวัดสุรินทร์

รายละเอียดโครงสร้างหลักสูตรการทำสลัดโรล จำนวน 6 ชั่วโมง

| เรื่อง | จุดประสงค์การเรียนรู้ | เนื้อหา | การจัดกระบวนการเรียนรู้ | ชั่วโมง | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------|
| | | | | ทฤษฎี | ปฏิบัติ |
| 1.เรื่องความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับช่องทางการประกอบอาชีพขายสลัดโรล -อธิบายส่วนประกอบ/วัตถุดิบในการทำ | 1.เพื่อให้ทราบถึงช่องทางในการประกอบอาชีพ รวมถึงการจัดจำหน่ายได้ 2.เพื่อให้ผู้เรียนรู้เกี่ยวกับวัตถุดิบ/อุปกรณ์ในการทำ | 1. ช่องทางการประกอบอาชีพการขายสลัดโรล 2. แนะนำวัตถุดิบอุปกรณ์ต่างที่ต้องใช้ | -วิธีสอนแบบบรรยาย -การจัดการเรียนรู้แบบใช้คำถาม -ให้ความรู้เรื่องช่องทางการประกอบอาชีพการขายสลัดโรล | 1 | - |
| 2.เรื่อง การสอนทำบัญชีครัวเรือน | 1.เพื่อให้ประชาชนรู้จักวิธีการทำบัญชีครัวเรือน 2.เพื่อให้สามารถลดรายจ่ายภายในครัวเรือน | 1.เรื่องการสอนทำบัญชีครัวเรือน 2.วิธีการทำบัญชีครัวเรือน | -วิธีสอนแบบบรรยาย -การจัดการเรียนรู้แบบใช้คำถาม -ให้ความรู้เรื่องบัญชีครัวเรือน และการทำบัญชีครัวเรือน | 2 | - |
| 3.การทำสลัดโรล 4.เทคนิค/ข้อควรระวัง ในการทำสลัดโรล - เทคนิคการปรับสูตรการทำสลัดโรล -การเก็บรักษา/การลดต้นทุน | 1.เพื่อให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ถึงขั้นตอนและวิธีการทำสลัดโรลสูตรต่างๆ 2.เพื่อให้ผู้เรียนเข้าใจถึงการรวมส่วนผสมเข้าด้วยกันในปริมาณที่เหมาะสม | 1.การทำสลัดโรล 2.วัสดุและ อุปกรณ์การทำสลัดโรล 1.1 ประโยชน์ ของสลัดโรล 1.2 ขั้นตอนการรวมส่วนผสมที่เหมาะสม | 1.วิทยากรแนะนำวัสดุอุปกรณ์ในการทำสลัดโรล 2.วิทยากรอธิบายขั้นตอนและสาธิตการทำสลัดโรล 3. ผู้เรียนปฏิบัติการทำสลัดโรล 4. วิทยากรและผู้เรียนสรุปอภิปรายร่วมกัน | | 3 |
| รวม | | | | 3 | 3 |

ลงชื่อ.....ผู้เขียนหลักสูตร
(นางมยุรี ทองสุก)
วิทยากรผู้สอน

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจหลักสูตร
(นางสาววิภาวดี จันทร์เจริญ)
ครู ศรช.

ลงชื่อ.....ผู้เห็นชอบหลักสูตร
(นางสาวอัญชลี มีอึ้ง)
ครู ชำนาญการ

ลงชื่อ.....ผู้อนุมัติหลักสูตร
(นางพรรณิ ชุบขุนทด)
ผู้อำนวยการสถานศึกษา กศน.อำเภอท่าตูม