

การเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเอง

หลักสูตรการทำปาท่องเที่ยว

จำนวน 5 ชั่วโมง

สำนักงานส่งเสริมการเรียนรู้ประจำจังหวัดเพชรบูรณ์

กรมส่งเสริมการเรียนรู้

กระทรวงศึกษาธิการ

คำนำ

ด้วยสำนักงานส่งเสริมการเรียนรู้ประจำจังหวัดเพชรบูรณ์ เป็นหน่วยส่งเสริมและจัดฝึกอบรมด้านอาชีพ การทำปาต่องโก๋ รวมถึงการสนับสนุนประสานงานร่วมกับภาคีเครือข่ายในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้และการศึกษา อาชีพให้มีงานทำ สร้างรายได้ให้ตนเองและครอบครัว

เพื่อให้การดำเนินงานเป็นไปตามวัตถุประสงค์ของการดำเนินงาน ที่เน้นเรื่องการมีอาชีพเพื่อการมีงานทำ มีรายได้ จึงได้คัดเลือกหลักสูตรการทำปาต่องโก๋ เพื่อพัฒนาและต่อยอดมาจัดทำเป็นหลักสูตรเพื่อเผยแพร่ให้ ประชาชนทั่วไปได้มีความรู้ ความเข้าใจ สามารถนำไปประกอบอาชีพต่อไป

ขอขอบคุณวิทยากรวิชาชีพ และคณะดำเนินงานการจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเอง ที่ได้ร่วมพัฒนาหลักสูตร และจัดทำแผนการเรียนรู้รวมทั้งสื่อต่างๆ ให้สำเร็จไปด้วยดี และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าหลักสูตรเล่มนี้จะเป็นประโยชน์ ต่อวิทยากรและผู้เรียนต่อไป

สำนักงานส่งเสริมการเรียนรู้ประจำจังหวัดเพชรบูรณ์

มกราคม 2568

สารบัญ

	หน้า
คำนำ	ก
สารบัญ	ข
ความรู้เกี่ยวกับวัสดุ อุปกรณ์ที่ใช้ในการทำปาห้องโก้	
ความรู้พื้นฐานในการจัดการเรียนรู้การทำปาห้องโก้	
หลักสูตรการทำปาห้องโก้	
ความเป็นมา	1
จุดประสงค์การเรียนรู้	2
กลุ่มเป้าหมาย	2
ระยะเวลา	2
เนื้อหาหลักสูตร	2
การจัดการเรียนรู้	3
สื่อการเรียนรู้	3
การวัดและประเมินผล	3
การจบหลักสูตร	3
เอกสารหลักฐานการศึกษา	3
การเทียบโอนผลการเรียน	3
แผนการจัดกระบวนการเรียนรู้การทำปาห้องโก้	4
ใบความรู้ ความเป็นมาการทำปาห้องโก้	7
ใบความรู้ วิธีทำการทำปาห้องโก้	8
ใบงาน แบบบันทึกการทำปาห้องโก้	11
ใบความรู้ คุณค่าทางโภชนาการของปาห้องโก้	12
ใบความรู้ การบรรจุหีบห่อ	13
ใบความรู้ การคำนวณต้นทุน กำไร	14
ใบงาน การคิดต้นทุน กำไร	15
ใบความรู้ ช่องทางการตลาด	16
แบบวัดและประเมินผลการทำปาห้องโก้	17
แบบประเมินผลงานผู้เรียน	18
บรรณานุกรม	19
รายชื่อคณะผู้จัดทำหลักสูตร	20

การเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเอง

การทำปาตองโก จำนวน 5 ชั่วโมง

ความรู้เกี่ยวกับวัสดุ อุปกรณ์ ที่ใช้ในการทำปาตองโก

ความรู้พื้นฐานในการจัดการเรียนรู้การทำปาตองโก

ความรู้พื้นฐานในการจัดการเรียนรู้ตามหลักสูตรการทำปาตองโก อย่างที่รู้กันว่า “ ปาตองโก ” (deep-fried dough stick) ของทอดยออดีตที่ทำมาจากแป้ง นำมาประกบคู่กันแล้วทอดในน้ำมันจนเป็น สีเหลืองอมน้ำตาล และเป็นอาหารยออดีตที่มีคนนิยมรับประทานอยู่ตลอดเวลา วิธีการรับประทานปาตองโกก็มีวิธีที่แตกต่างกันไป ตามแต่ละภูมิภาค บางกินคู่กับกาแฟในยามเช้า กินคู่กับโจ๊ก กินคู่กับ น้ำเต้าหู้ หรือจะจิ้มนมข้นหวาน จิ้มสังขยาจะ เห็นได้ว่าวิธีการรับประทานปาตองโกจะมีหลายรูปแบบ ขึ้นอยู่กับความนิยมในแต่ละท้องถิ่น ลักษณะของปาตองโกที่ ทอดขายทั่วไปก็มีเนื้อสัมผัสที่ไม่เหมือนกัน บางเจ้ากรอบนอกนุ่มใน บางเจ้าเนื้อแน่น บางเจ้ากรอบกลาง อันนี้ขึ้นอยู่กับ วัตถุดิบในการผลิตและส่วนผสม

อาชีพการทำปาตองโก เป็นอีกหนึ่งอาชีพที่น่าสนใจสามารถเป็นอาชีพทางเลือก สร้างรายได้เสริม หรือเพื่อ ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ สำนักงานส่งเสริมการเรียนรู้จังหวัดเพชรบูรณ์ จึงได้ส่งเสริมการจัดทำหลักสูตรการทำ ปาตองโกขึ้น ซึ่งเป็นการเรียนรู้เกี่ยวกับทักษะการประกอบอาชีพที่สามารถนำความรู้ไปใช้ในการสร้างรายได้ที่มั่นคง และยั่งยืนอย่างมีประสิทธิภาพ

หลักสูตรการทำปาตองโก จำนวน 5 ชั่วโมง

1. ความเป็นมา

แป้งที่นำมาจับคู่และทอดในน้ำมันที่คนไทยรู้จักกันดีในชื่อของ “ปาตองโก” เป็นอาหารยออดีตที่กลายเป็น สัญลักษณ์ของอาหารมื้อเช้า หลายคนมักจะรับประทานพร้อมกับโจ๊กอุ่นๆ หรือกินคู่กับกาแฟร้อนๆ สักแก้ว ก็ทำให้ มื้อเช้านั้นกลายเป็นมื้อที่อร่อยได้ สำหรับชาวจีนแต่ดั้งเดิมแล้วจะเรียกอาหารชนิดนี้ว่า “ อิวจาก้วย ” ชาวจีนฮกเกี้ยนจะ เรียกว่า “ อิวเจี้ยไถย ” และภาษาจีนกลางเรียกว่า “ โหย่วเที้ยว ”

ความเป็นมาของอาหารชนิดนี้ย้อนกลับไปในช่วงสมัยชังใต้ แม่ทัพงักฮุยเป็นแม่ทัพที่ซื่อสัตย์ มีความเก่งกาจและ มีความสามารถในด้านการรบเป็นอย่างมาก ในช่วงเวลาดังกล่าวแผ่นดินจีนต้องเผชิญกับภัยคุกคามจากชนเผ่าต่างๆ ที่สร้างดินแดนของตนเองพร้อมกับยกทัพเข้ามาแย่งชิงดินแดนและทรัพยากรตลอดเวลา อีกทั้งราชสำนักชังยึดคิด รวมอำนาจทหารเข้ามาที่ศูนย์กลาง เน้นที่ขุนนางฝ่ายบุ๋นมากกว่าฝ่ายบู๊ ทำให้กองทัพอ่อนแอลงเป็นอย่างมาก แต่เมื่อ แม่ทัพงักฮุยสามารถที่จะต่อสู้และขับไล่ข้าศึกออกไปได้ ทำให้ประชาชนยกย่องเป็นอย่างมาก

แต่การที่มีความสามารถโดดเด่นย่อมทำให้เกิดความไม่พอใจขึ้น โดยเฉพาะขุนนางกังฉินที่มีชื่อว่า ฉินช่วย แต่ก็ไม่สามารถทำอะไรได้ ภรรยาของฉินช่วย จึงได้เสนอแนะแผนการฉินช่วยให้มีไปยุงฮ่องเต้ให้เกิดความไม่มั่นใจ คิดว่าแม่ทัพงักฮุยคิดไม่ซื่อ จึงเรียกตัวกลับมาจากชายแดน และใส่ร้ายป้ายสีแม่ทัพจนถูกประหารชีวิตในที่สุด เนื่องจากประชาชนมีความรักในตัวแม่ทัพงักฮุยเป็นอย่างมาก จึงพากันโกรธแค้นและสาปแช่งฉินช่วยและภรรยา แต่ก็ไม่ว่าจะทำอะไรทั้งสองได้ ดังนั้นประชาชนจึงนำแผ่นแป้งมาประกบคู่กันและ นำลงไปทอดในน้ำมัน

พร้อมกับسابแข่งสามีภรรยาคุณี้ไปด้วย โดยเรียกออาหารชนิดนี้ว่า อิวจาก้วย ที่มีความหมายว่า น้ำมันทอดฉินช่วย และสร้างรูปปั้นฉินช่วยและภรรยาในท่าทางคุกเข่าต่อหน้าสุสานของแม่ทัพงักฮุย

แต่สาเหตุที่คนไทยเรียกออาหารชนิดนี้ว่า ปาท่องโก๋ เป็นเพราะว่าในสมัยก่อนร้านที่ขายอิวจาก้วยนั้นมักจะขายแป้งทอดราดน้ำตาลที่เรียกว่า ปาท่องโก๋ ด้วย จึงเกิดการสับสนและจำผิดว่า ปาท่องโก๋ หมายถึง อิวจาก้วย นี้เอง แต่ในจังหวัดทางภาคใต้ยังมีอยู่บ้างที่เรียกตามชื่อเดิมว่า อิวจาก้วย

ในประเทศไทยนอกจากจะรับประทานเปล่าๆ หรือรับประทานกับโจ๊กหรือกาแฟแล้ว ยังนิยมรับประทานคู่กับนมข้นหวานหรือสังขยาด้วย ซึ่งก็อร่อยและเหมาะที่จะเป็นของหวานได้เช่นกัน

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

- 2.1 อธิบายความเป็นมาของการทำปาท่องโก๋ได้
- 2.2 อธิบายวัสดุ อุปกรณ์และเลือกใช้ได้อย่างเหมาะสม
- 2.3 อธิบายขั้นตอนการทำปาท่องโก๋ได้
- 2.4 สามารถลงมือปฏิบัติการทำปาท่องโก๋ได้
- 2.5 อธิบายคุณค่าของปาท่องโก๋ได้
- 2.6 จัดหาหรือจัดทำการบรรจุหีบห่อได้อย่างเหมาะสม
- 2.7 คิดต้นทุน กำไรจากการจำหน่ายปาท่องโก๋ได้
- 2.8 อธิบายช่องทางการจัดการตลาดของการทำปาท่องโก๋ได้

3. กลุ่มเป้าหมาย

ประชาชนทั่วไป

4. ระยะเวลา

เรียนรู้ และฝึกทักษะ จำนวน 5 ชั่วโมง

- ภาคทฤษฎี 4 ชั่วโมง
- ภาคปฏิบัติ 1 ชั่วโมง

5. เนื้อหาหลักสูตร

- 5.1 ความเป็นมาของการทำปาท่องโก๋
- 5.2 วัสดุ อุปกรณ์และเลือกใช้ได้อย่างเหมาะสม
- 5.3 ขั้นตอนการทำปาท่องโก๋
- 5.4 การปฏิบัติการทำปาท่องโก๋
- 5.5 อธิบายคุณค่าของปาท่องโก๋ได้
- 5.6 การจัดหาหรือจัดทำการบรรจุหีบห่อได้อย่างเหมาะสม
- 5.7 การคิดต้นทุน กำไรจากการทำน้ำพริก

5.8 ช่องทางการจัดการตลาดการทำน้ำพริก

6. การจัดการเรียนรู้

การบรรยายให้ความรู้ การสาธิต การลงมือปฏิบัติ การอภิปรายแลกเปลี่ยนประสบการณ์การเรียนรู้

7. สื่อการเรียนรู้

7.1 สื่อสิ่งพิมพ์ เช่น หนังสือ ใบความรู้ แผ่นพับ

7.2 สื่ออิเล็กทรอนิกส์ สื่อออนไลน์

7.3 สื่อบุคคล เช่น ผู้รู้ ภูมิปัญญา

7.4 แหล่งเรียนรู้ในชุมชน

8. การวัดและประเมินผล

ประเมินความรู้ภาคทฤษฎี และภาคปฏิบัติจากการสอบถาม แบบทดสอบ การสังเกตและการมีส่วนร่วม

9. การจบหลักสูตร

9.1 มีเวลาเรียนและฝึกปฏิบัติตามหลักสูตร ไม่น้อยกว่าร้อยละ 80

9.2 มีผลการประเมินผ่านตลอดหลักสูตร ไม่น้อยกว่าร้อยละ 60

9.3 มีชิ้นงาน/ผลงาน ผ่านเกณฑ์การประเมินตามมาตรฐานและคุณภาพ

10. เอกสารหลักฐานการศึกษาที่จะได้รับหลังจากจบหลักสูตร

- วุฒิบัตรออกโดยสถานศึกษา

11. การเทียบโอน

เทียบโอนเป็นรายวิชาเข้าสู่หลักสูตรการศึกษานอกระบบระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน โดยพิจารณาจากจำนวนชั่วโมง และความสอดคล้องกับมาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัดตามหลักสูตรสถานศึกษารายวิชาเลือก สาระการประกอบอาชีพ ไม่น้อยกว่าร้อยละ 60

ลงชื่อ.....ผู้เขียนหลักสูตร
(.....)

กรรมการสถานศึกษา

ลงชื่อ.....ผู้เห็นชอบหลักสูตร
(.....)

หัวหน้างานการเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเอง

ลงชื่อ.....ผู้เห็นชอบหลักสูตร
(.....)

กรรมการสถานศึกษา

ลงชื่อ.....อนุมัติหลักสูตร
(.....)

ผู้อำนวยการ สกร.ระดับอำเภอ.....

แผนการจัดกระบวนการเรียนรู้การทำปาท่องเที่ยว จำนวน 5 ชั่วโมง

เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	สื่อการเรียนรู้	วัดและประเมินผล	ชั่วโมง	
						ทฤษฎี	ปฏิบัติ
1. ความเป็นมาของการทำปาท่องเที่ยว	1. อธิบายความเป็นมาของการทำปาท่องเที่ยว	1. ความเป็นมาของการทำปาท่องเที่ยว	1. วิทยากรอธิบายความเป็นมาของการทำปาท่องเที่ยว	1. ใบความรู้เรื่องความเป็นมาของการทำปาท่องเที่ยว 2. รูปภาพ 3. สื่อออนไลน์	1. สังเกตความสนใจ 2. ซักถาม 3. การมีส่วนร่วม 4. ชิ้นงาน/ผลงาน 5. ประเมินผลงานผู้เรียนโดยใช้ใบงานที่กำหนด	30 นาที	-
2. วัสดุอุปกรณ์และการเลือกใช้	1. อธิบายวัสดุอุปกรณ์และเลือกใช้ได้อย่างเหมาะสม	1. วัสดุ อุปกรณ์ และการเลือกใช้	1. วิทยากรอธิบายอุปกรณ์ในการทำปาท่องเที่ยว 2. วิทยากรอธิบายวัสดุที่ใช้ประกอบการทำปาท่องเที่ยว	1. ตัวอย่างวัสดุอุปกรณ์ 2. สื่อออนไลน์	1. สังเกตความสนใจ 2. ซักถาม 3. การมีส่วนร่วม	30 นาที	-
3. ขั้นตอนการทำปาท่องเที่ยว	1. อธิบายขั้นตอนการทำปาท่องเที่ยว	1. ขั้นตอนการทำปาท่องเที่ยว	1. วิทยากรอธิบายการเตรียมส่วนผสมและขั้นตอนการทำปาท่องเที่ยว	1. ใบความรู้ เรื่องการทำปาท่องเที่ยว 2. สื่อออนไลน์ 3. วัสดุ อุปกรณ์ ของจริง	1. สังเกตความสนใจ 2. ซักถาม 3. การมีส่วนร่วม 4. ชิ้นงาน/ผลงาน 5. ประเมินผลงานผู้เรียนโดยใช้ใบงานที่กำหนด	30 นาที	-

แผนการจัดกระบวนการเรียนรู้การทำปาห้องโก้ จำนวน 5 ชั่วโมง

เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	สื่อการเรียนรู้	วัดและประเมินผล	ชั่วโมง	
						ทฤษฎี	ปฏิบัติ
4. การปฏิบัติการทำปาห้องโก้	1. การปฏิบัติการทำปาห้องโก้	1. ปฏิบัติการทำปาห้องโก้	1. วิทยากรสาธิตวิธีการทำปาห้องโก้และผู้เรียนลงมือปฏิบัติ 2. วิทยากรและผู้เรียนแลกเปลี่ยนเรียนรู้	1. ใบงานการทำปาห้องโก้	1. ใบงานการจัดทำการทำปาห้องโก้	1 ชั่วโมง	1 ชั่วโมง
5. คุณค่าทางโภชนาการของปาห้องโก้	1. อธิบายโภชนาการของปาห้องโก้	1. คุณค่าทางโภชนาการของปาห้องโก้	1. ผู้เรียนศึกษาใบความรู้คุณค่าทางโภชนาการของปาห้องโก้ 2. วิทยากรและผู้เรียนร่วมกันอภิปรายแลกเปลี่ยนเรียนรู้เกี่ยวกับคุณค่าทางโภชนาการของปาห้องโก้ 3. วิทยากรสรุปองค์ความรู้	ใบความรู้ เรื่องคุณค่าทางโภชนาการของปาห้องโก้	1. สังเกตความสนใจ 2. ซักถาม 3. การมีส่วนร่วม 4. ชิ้นงาน/ผลงาน 5. ประเมินผลงานผู้เรียนโดยใช้ใบงานที่กำหนด	30 นาที	-

แผนการจัดกระบวนการเรียนรู้การทำปาห่องโก้ จำนวน 5 ชั่วโมง

เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	สื่อการเรียนรู้	วัดและประเมินผล	ชั่วโมง	
						ทฤษฎี	ปฏิบัติ
6. การจัดหาหรือจัดทำบรรจุภัณฑ์ได้อย่างเหมาะสม	1. จัดหาหรือจัดทำบรรจุภัณฑ์ได้อย่างเหมาะสม	1. การจัดหาหรือจัดทำบรรจุภัณฑ์	1. วิทยากรอธิบายการจัดทำ/จัดหาและเทคนิคของการทำบรรจุภัณฑ์ 2. ให้ผู้เรียนออกแบบและจัดทำบรรจุภัณฑ์	1. ใบความรู้เรื่องการจัดทำบรรจุภัณฑ์ 2. ตัวอย่างการจัดทำบรรจุภัณฑ์	1. สังเกตความสนใจ 2. ซักถาม 3. การมีส่วนร่วม 4. ชิ้นงาน/ผลงาน 5. ประเมินผลงานผู้เรียนโดยใช้ใบงานที่กำหนด	20 นาที	-
7. การคิดต้นทุนกำไรจากการทำปาห่องโก้	1. คิดต้นทุน กำไรจากการจำหน่ายปาห่องโก้	1. การคำนวณต้นทุน กำไร	1. วิทยากรให้ความรู้เกี่ยวกับวิธีการคิดต้นทุน กำไร 2. ให้ผู้เรียนฝึกการคิดต้นทุน กำไร	1. ใบความรู้เรื่อง การคำนวณต้นทุนกำไร 2. ใบงาน	1. สังเกตความสนใจ 2. ซักถาม 3. การมีส่วนร่วม 4. ชิ้นงาน/ผลงาน 5. ประเมินผลงานผู้เรียนโดยใช้ใบงานที่กำหนด	20 นาที	-
8. ช่องทางการจัดการตลาดของการทำปาห่องโก้	1. อธิบายช่องทางการจัดการตลาดของการทำปาห่องโก้	1. ช่องทางการตลาดของการทำปาห่องโก้	1. วิทยากรแจกใบความรู้ให้ผู้เรียนศึกษา 2. วิทยากรและผู้เรียนร่วมกันอภิปรายแลกเปลี่ยนเรียนรู้เกี่ยวกับช่องทางการจัดการตลาด	1. ใบความรู้เรื่อง ช่องทางการตลาด	1. สังเกตความสนใจ 2. ซักถาม 3. การมีส่วนร่วม 4. ชิ้นงาน/ผลงาน 5. ประเมินผลงานผู้เรียนโดยใช้ใบงานที่กำหนด	20 นาที	-

ใบความรู้

ความเป็นมาของการทำปาต่องโก๋

แป้งที่นำมาจับคู่และทอดในน้ำมันที่คนไทยรู้จักกันดีในชื่อของ “ปาต่องโก๋” เป็นอาหารยอดนิยมที่กลายเป็นสัญลักษณ์ของอาหารมื้อเช้า หลายคนมักจะรับประทานพร้อมกับโจ๊กอุ่นๆ หรือกินคู่กับกาแฟร้อนๆ สักแก้ว ก็ทำให้มื้อเช้านั้นกลายเป็นมื้อที่อร่อยได้ สำหรับชาวจีนแต่จิวแล้วจะเรียกอาหารชนิดนี้ว่า “ อิวจาก้วย ” ชาวจีนฮกเกี้ยนจะเรียกว่า “ อิวเจียโก้ย ” และภาษาจีนกลางเรียกว่า “ โหย่วเทียว ”

ความเป็นมาของอาหารชนิดนี้ย้อนกลับไปในสมัยช่งใต้ แม่ทัพงักฮุยเป็นแม่ทัพที่ซื่อสัตย์ มีความเก่งกาจ และมีความสามารถในด้านการรบเป็นอย่างมาก ในช่วงเวลาดังกล่าวแผ่นดินจีนต้องเผชิญกับ ภัยคุกคามจากชนเผ่าต่างๆ ที่สร้างดินแดนของตนเองพร้อมกับยกทัพเข้ามาแย่งชิงดินแดนและทรัพยากรตลอดเวลา อีกทั้งราชสำนักช่งยึดคติรวมอำนาจทหารเข้ามาที่ศูนย์กลาง เน้นที่ขุนนางฝ่ายขุนมากกว่าฝ่ายบู ทำให้กองทัพอ่อนแอลงเป็นอย่างมาก แต่เมื่อแม่ทัพงักฮุยสามารถที่จะต่อสู้และขับไล่ข้าศึกออกไปได้ ทำให้ประชาชนยกย่องเป็นอย่างมาก

แต่การที่มีความสามารถโดดเด่นยอมทำให้เกิดความไม่พอใจขึ้น โดยเฉพาะขุนนางกังฉินที่มีชื่อว่า ฉินซัวย แต่ก็ไม่สามารถทำอะไรได้ ภรรยาของฉินซัวยจึงได้เสนอแนะแผนการมาให้สามีไปยุยงฮองเต้ให้เกิดความไม่มั่นใจ คิดว่าแม่ทัพงักฮุยคิดไม่ซื่อ จึงเรียกตัวกลับมาจากชายแดน และใส่ร้ายป้ายสีแม่ทัพจนถูกประหารชีวิตในที่สุด

เนื่องจากประชาชนมีความรักในตัวแม่ทัพงักฮุยเป็นอย่างมาก จึงพากันโกรธแค้นและสาปแช่งฉินซัวย และภรรยา แต่ก็ไม่อาจที่จะทำอะไรทั้งสองได้ ดังนั้นประชาชนจึงนำแผ่นแป้งมาประกบคู่กันและนำลงไปทอดในน้ำมัน พร้อมกับสาปแช่งสามีภรรยาคู่นี้ไปด้วย โดยเรียกอาหารชนิดนี้ว่า อิวจาก้วย ที่มีความหมายว่า น้ำมันทอดฉินซัวย และสร้างรูปปั้นฉินซัวยและภรรยาในท่าทางคุกเข่าต่อหน้าสุสานของแม่ทัพงักฮุย

แต่สาเหตุที่คนไทยเรียกอาหารชนิดนี้ว่า ปาต่องโก๋ เป็นเพราะว่าในสมัยก่อนร้านที่ขายอิวจาก้วยนั้นมักจะขายแป้งทอดราดน้ำตาลที่เรียกว่า ปาต่องโก๋ ด้วย จึงเกิดการสับสนและจำผิดว่า ปาต่องโก๋ หมายถึง อิวจาก้วยนี้เอง แต่ในจังหวัดทางภาคใต้ยังมีอยู่บ้างที่เรียกตามชื่อเดิมว่า อิวจาก้วย

ในประเทศไทยนอกจากจะรับประทานเปล่าๆ หรือรับประทานกับโจ๊กหรือกาแฟแล้ว ยังนิยมรับประทานคู่กับนมข้นหวานหรือสังขยาด้วย ซึ่งก็อร่อยและเหมาะที่จะเป็นของหวานได้เช่นกัน

ใบความรู้ วิธีการทำปาท่องโก๋



วัสดุอุปกรณ์/ส่วนประกอบ

1. แป้งสาลีเอนกประสงค์ 500 กรัม
2. ผงฟู สูตรดับเบิ้ลแอกชั่น 1 ช้อนชา
3. แอมโมเนีย 2 ช้อนชา
4. เบกกิ้งโซดา ¼ ช้อนชา
5. ยีสต์แห้ง ¼ ช้อนชา
6. น้ำมันพืช 1 ช้อนโต๊ะ
7. น้ำตาลทราย 1 ช้อนโต๊ะ
8. เกลือป่น 1 ช้อนโต๊ะ
9. น้ำ 300 กรัม

วิธีทำปาท่องโก๋

1. นำแป้งสาลีเอนกประสงค์ใส่ชามใหญ่ๆ ใส่ยีสต์แห้งลงไป ผสมให้เข้ากัน พักไว้ก่อน



2. จากนั้นมาผสมน้ำ เพื่อใช้สำหรับเป็นส่วนผสมของแป้ง นำน้ำเปล่าผสมเกลือป่น น้ำตาลทราย คนทุกอย่างจนละลายให้เข้ากัน

3. ต่อไปเป็นการนวดแป้ง ค่อย ๆ เทน้ำที่ผสมไว้ลงในชามแป้ง ใช้มือคนแป้งผสมกับน้ำเบา ๆ ให้เข้ากันจนเนื้อแป้งไม่เป็นเม็ด ไม่ต้องถึงกับเนียนแค่เข้ากันหยาบๆ ก็พอ จากนั้นนำพลาสติกมาปิดไว้ หมักทิ้งไว้ประมาณ 2 ชั่วโมง



4. หลังจากหมักแป้งจนได้ที่แล้วต่อไปเป็นเวลาทอดปาห้องโก๋ โรยแป้งนวล (แป้งสาลีอเนกประสงค์) ให้เต็มหน้าโต๊ะ แล้วตักแป้งวางลงบนโต๊ะ โรยด้วยแป้งนวลลงบนแป้งปาห้องโก๋อีกครั้งแล้วนวดคลึงแป้งเบาๆ ให้เป็นเส้นยาวๆ ความหนาประมาณ 1-2 เซนติเมตร ความกว้างประมาณ 5-6 เซนติเมตร ใช้มีดหรือของมีคมบางๆ ตัดเป็นชิ้นๆ ประมาณ 1 - 2 เซนติเมตร ขนาดแล้วแต่ความชอบ ตัวเล็กหรือตัวใหญ่ หรือจะทำเป็นรูปทรงอิสระก็ได้ตามใจชอบ



5. หลังจากตัดเป็นชิ้นๆ เวลาจะนำไปทอดใช้ไม้ช้อนน้ำ และลงไปตรงกลางแบ่งทั้งสองข้าง แล้วนำแบ่งวางประกบกัน น้ำจะเป็นตัวประสานทำให้ปากช่องโกติดกัน แล้วจึงนำไปทอด



6. วิธีทอด นำกระทะตั้งไฟ ใส่น้ำมันพอประมาณ เวลาทอดใช้ไฟกลางๆ ระหว่างทอดใช้ตะเกียบหนีบยัดตรงกลางให้โกเป็นทรงและติดกัน พอได้ที่แล้วคีบขึ้นพักบนตะแกรงให้สะเด็ดน้ำมัน



7. หากจะรับประทานให้ใส่จานพร้อมเสิร์ฟ หรือจะจำหน่ายก็บรรจุภัณฑ์ที่เตรียมไว้ได้เลย



ใบงาน

แบบบันทึก การทำปาห่องโก๋

ให้ผู้เรียนจดบันทึก ขั้นตอนการทำปาห่องโก๋ ระหว่างที่วิทยากรบรรยาย

แบบบันทึก

วัสดุอุปกรณ์

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ขั้นตอนการทำ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ความคิดเห็นส่วนตัว

.....

.....

.....

.....

.....

ใบความรู้ คุณค่าทางโภชนาการของปาต่องโก

“ ปาต่องโก ” ได้ชื่อว่าเป็นเมนูยอดฮิตของคนไทย รวมถึงสร้างชื่อระดับโลกโดยคว้าอันดับ อันดับ 5 ของหวานสตรีทฟู้ดที่ดีที่สุดในโลก จากการจัดอันดับของ TasteAtlas และนี่คือ ข้อมูลเกี่ยวกับโภชนาการทางอาหารของเมนูฮิต “ ปาต่องโก ” เพื่อให้ผู้บริโภคอย่างเรา ๆ กินดีสุขภาพดี ได้แก่

1. ปาต่องโก 100 กรัม ให้พลังงานถึง 441 กิโลแคลอรี มีคาร์โบไฮเดรต 40.56 กรัม ไขมัน 27.79 กรัม ปาต่องโก 1 คู่ขนาดกลาง จะมีน้ำหนักประมาณ 30 กรัม จึงให้พลังงานประมาณ 132 กิโลแคลอรี คาร์โบไฮเดรต 12 กรัม ไขมัน 8 กรัม ทั้งนี้ ขึ้นอยู่กับขนาดว่าตัวเล็กหรือตัวใหญ่กรดไขมันดี
2. ปาต่องโกเป็นขนมที่มีคาร์โบไฮเดรตและไขมันอิ่มตัว รวมทั้งให้พลังงานสูง เหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการเพิ่มพลังงาน
3. ปาต่องโกมีไขมันอิ่มตัวสูงหรือเกลือปรงรสสูงด้วย จึงไม่เหมาะกับผู้ที่ เป็นไตรอยด์เป็นพิษ และโรคความดันโลหิตสูง
4. ปาต่องโกเป็นของที่ต้องทอดในน้ำมัน ซึ่งปกติจะเป็นน้ำมันที่มีไขมันอิ่มตัวสูงมาก ที่น่ากลัวคือ การได้รับไขมันอิ่มตัวในปริมาณมากจะทำให้เกิดโรคไขมันอุดตันในเส้นเลือด ซึ่งเป็นต้นทางของโรคหัวใจ
5. ปาต่องโกส่วนใหญ่จะนิยมใช้น้ำมันทอดซ้ำ ซึ่งก่อให้เกิดสารโพลาร์ที่อาจก่อให้เกิดมะเร็ง โดยเฉพาะความเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งในลำคอ กล้องเสียง หรือระบบทางเดินหายใจ ดังนั้น วิธีกินปาต่องโกแบบไม่อ้วนและครบถ้วนคุณค่า จึงควรเลือกปาต่องโกที่ใช้น้ำมันใหม่ในการทอด สังเกตได้จากสีที่เป็นน้ำตาลอ่อน รวมถึงไม่อมน้ำมันจนเกินไป
6. เนื่องจากปาต่องโกเป็นขนมที่ให้พลังงานสูง จึงไม่ควรกินเกิน 2 คู่ต่อวัน และกินปาต่องโกได้ไม่เกิน สัปดาห์ละ 1 ครั้ง อาจกินพร้อมผัก ไข่ต้ม เพื่อให้ร่างกายได้รับโปรตีน หรือกินกับผลไม้ไม่หวานจัด น้ำเต้าหู้ชนิดไม่หวาน เพิ่มธาตุพืช เช่น ถั่วแดง เม็ดแมงลัก ข้าวบาร์เลย์ ลูกเดือย เพื่อเพิ่มใยอาหารช่วยดักจับไขมัน และเลี่ยงการกินปาต่องโกแบบจิ้มกับดippingอื่น ๆ

ใบความรู้ การบรรจุหีบห่อ



การบรรจุภัณฑ์ที่ดึงดูดความสนใจ ตอบโจทย์ของผู้บริโภค ภายใต้บรรจุภัณฑ์ สู่การส่งเสริมอาชีพเสริม เพิ่มรายได้เพื่อความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น สร้างความภาคภูมิใจจากผู้ให้สู่ความพอใจของผู้รับ ต่อยอดสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิตให้กับเกษตรกร และชุมชนอย่างยั่งยืน

ใบความรู้
การคำนวณต้นทุนกำไร

การคิดต้นทุน กำไร การผลิตและค่าใช้จ่ายในการทำปาห้องโก๋

วัน เดือน ปี	รายการ	จำนวนสิ่งของ	จำนวนเงิน (บาท)	หมายเหตุ
	ค่าใช้จ่าย(ต้นทุน)			การกำหนดราคาขาย คิดจาก
	1.แป้งอเนกประสงค์	500 กรัม	12 บาท	ต้นทุน + กำไรที่ต้องการ
	2.ยีสต์	5 กรัม	1 บาท	* ทำได้ 42 ตัว
	3.น้ำตาลทราย	70 กรัม	2 บาท	ขายเป็นชุดๆ ละ 3ตัว
	4.เกลือป่น	2 กรัม	0.02 บาท	* ขายได้ 14 ชุด
	5.น้ำมันพืช	350 กรัม	15 บาท	
	6.น้ำ	300 กรัม	0.4 บาท	
	รวมค่าใช้จ่าย		30.42	
	รายได้		140	กำไร 109.58 บาท

การกำหนดราคาขายต่อหน่วย ดังนี้

1. การกำหนดราคาขายต่อหน่วย ได้มาจาก ต้นทุน + $\frac{\text{กำไรที่ต้องการจากต้นทุน} \times \text{ต้นทุนรวมต่อชิ้น}}{100}$

ตัวอย่าง

100

ปาห้องโก๋ ปริมาณนี้ทำได้ 42 ตัว ขายเป็นชุดๆ ละ 3 ตัว ต้องการกำไร 50%

ราคาขายต่อหน่วย = $\frac{\text{ต้นทุน} + (\text{กำไรที่ต้องการ} \times \text{ต้นทุนรวมต่อชิ้น})}{100}$

$$= \frac{1.38 + (50 \times 1.38)}{100}$$

100

ราคาขายต่อหน่วย = 2.22 บาท (ขายต่อหน่วย คือ 3 บาท)

** ขายเป็นชุดๆ ละ 3 ตัว (ชุดละ 10 บาท)

ใบงาน
การคิดต้นทุน กำไร

ผู้เรียน/กลุ่ม.....
เรื่อง.....

วัน เดือน ปี	รายการ	จำนวนสิ่งของ	จำนวนเงิน (บาท)	หมายเหตุ
	ค่าใช้จ่าย (ต้นทุน)			1. ให้กำหนดกำไรที่ ต้องการเป็นร้อยละก่อน 2. แล้วคำนวณหาราคา ต่อหน่วยจึงจะทราบ รายได้ 3. นำรายได้ที่ได้มาใส่ ตารางนี้
	รวมค่าใช้จ่าย			
	รายได้จากการขาย			
	รวมรายได้			

- กำไรที่ต้องการจากต้นทุน = $\frac{\text{กำไรที่ต้องการ}}{100} \times \text{ต้นทุนรวมต่อชิ้น}$
- กำหนดราคาขายต่อหน่วย = $\text{ต้นทุน} + \left(\frac{\text{กำไรที่ต้องการ}}{100} \times \text{ต้นทุนรวมต่อชิ้น} \right) = \text{.....}$ จำนวนหน่วย

ใบความรู้ ช่องทางการตลาด

ช่องทางจำหน่ายทางตรงมีช่องทางขายดังนี้

- หน้าร้าน มีการจัดจำหน่ายสินค้าและบริการจากผู้ผลิตให้แก่ผู้บริโภคโดยตรง

ช่องทางการจำหน่ายโดยอ้อมมีช่องทางการขายดังนี้

- ทางออนไลน์ ขายบนเพจ Facebook เป็นช่องทางที่ง่ายที่สุด คนขายนิยมสูงสุด และก็เข้าถึงกลุ่มลูกค้าเราได้มากที่สุดเช่นกัน เพราะสมัยนี้ใครๆก็เล่น Facebook กันทั้งนั้น ทำให้สินค้าเราเข้าถึงกลุ่มลูกค้าได้ง่ายมาก ยิ่งปัจจุบัน Facebook สามารถตั้งบที่ใช้ลงโฆษณาและกำหนดกลุ่มเป้าหมายเองด้วยทำให้เปิดเพจขายของบน Facebook อีกช่องทางหนึ่ง

แบบวัดและประเมินผลการทำงานท่าองโก

ประเด็นที่เกี่ยวข้อง

1. จัดเตรียมอุปกรณ์ เครื่องมือ
 - 1.1 เลือกใช้อุปกรณ์ เครื่องมือ ได้เหมาะสมกับประเภทและปริมาณ
 - 1.2 ทำความสะอาดบำรุงรักษาและจัดเก็บอุปกรณ์เครื่องมือได้อย่างถูกต้อง
2. จัดเตรียมวัสดุดิบ
 - 2.1 เลือกใช้วัสดุดิบได้อย่างเหมาะสม
 - 2.2 เตรียมวัสดุดิบได้อย่างเหมาะสม
 - 2.3 จัดเก็บวัสดุดิบได้อย่างถูกต้องตามประเภทของวัสดุดิบ
3. ทักษะการทำ
 - 3.1 ทำได้ตามคุณลักษณะและมีเอกลักษณ์ที่ถูกต้อง
4. ทักษะการจัดตกแต่ง และนำเสนอ
 - 4.1 จัดตกแต่งและนำเสนอได้อย่างเหมาะสม

แบบประเมินผลงานผู้เรียน

ชื่อ - นามสกุล

หลักสูตร กลุ่ม.....

คำชี้แจง : ให้วิทยากรประเมินผลงานของผู้เรียนตามหัวข้อที่กำหนดให้

ประเด็นที่ประเมิน	คะแนนประเมิน (10 คะแนน)
1. ความรู้ความเข้าใจในเนื้อหาสาระ (20 คะแนน)	
1.1 ทดสอบความรู้ความเข้าใจ	
1.2 สอบถามความรู้ความเข้าใจ	
2. ทักษะการปฏิบัติ (40 คะแนน)	
2.1 สังเกตการณ์ปฏิบัติในระหว่างการเรียนรู้การจัดกิจกรรม	
2.2 ประเมินโดยให้สาธิต	
2.3 แสดงขั้นตอนวิธีการปฏิบัติ	
2.4 ประเมินจากกระบวนการมีส่วนร่วม (ร่วมคิด ร่วมทำ ร่วมแก้ปัญหา)	
3. คุณภาพของผลงาน ผลการปฏิบัติ (40 คะแนน)	
3.1 สังเกตผลงาน	
3.2 ตรวจสอบผลงาน	
3.3 มีความคิดสร้างสรรค์	
3.4 ผลการปฏิบัติว่าเป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนดหรือไม่	
รวมคะแนน (100 คะแนน)	

หมายเหตุ การประเมินผลการจบหลักสูตรอาจดำเนินการได้ ดังนี้

- การประเมินระหว่างเรียน และเมื่อจบหลักสูตร
- ประเมินครั้งเดียวก่อนจบหลักสูตร

ทั้งนี้ เกณฑ์การจบหลักสูตร จะต้องได้คะแนนรวมไม่น้อยกว่าร้อยละ 60 จึงจะผ่านเกณฑ์การประเมิน

ลงชื่อ

วิทยากร

(

)

บรรณานุกรม

<https://www.wongnai.com/recipes/fried-sun-dried-pork?ref=ct>

[http://www.lannaworld.com\).html,2550](http://www.lannaworld.com).html,2550)

ที่ <https://www.wongnai.com/recipes/fried-snakehead-fish-chili-paste?ref=ct>

<https://www.wongnai.com/recipes/fried-snakehead-fish-chili-paste?ref=ct>

คณะผู้จัดทำ

คณะที่ปรึกษา

- | | | |
|--|------------|---|
| 1. ว่าที่พันตรีดำรงห์ | ติยะวัฒน์ | ผู้อำนวยการ สำนักงาน สกร.ประจำจังหวัดเพชรบูรณ์ |
| 2. นางสาวนัทธมน | สกุลณมรรคา | รองผู้อำนวยการ สำนักงาน สกร.ประจำจังหวัดเพชรบูรณ์ |
| 3. นางสุกัญญา | กาโกน | ผู้อำนวยการ สกร.ระดับอำเภอบึงสามพัน |
| 4. คณะกรรมการส่งเสริมและพัฒนาการจัดการเรียนรู้ | | |

คณะกรรมการดำเนินงาน

- | | | |
|-----------------------------|------------------|--|
| 1. นางสาวนัทธมน | สกุลณมรรคา | รองผู้อำนวยการ สำนักงาน สกร.ประจำจังหวัดเพชรบูรณ์
รักษาการในตำแหน่ง ผอ.สกร.ระดับอำเภอเขาค้อ |
| 2. นางบงอร | วิชัยสุนทร | ครู |
| 3. นางปาริชาติ | เหลื่องเพิ่มสกุล | ครูอาสาสมัคร ฯ |
| 4. นางสาวรุ่งนภา | จำปาศักดิ์ | ครู กศน.ตำบล |
| 5. นางสาวพรวิไลพรรณ | ปานเพ็ง | ครู กศน.ตำบล |
| 6. นายอธิปกร | ลำไย | ครู กศน.ตำบล |
| 7. ว่าที่ ร.ต.หญิงสงวนศิลป์ | ดวงทา | ครู กศน.ตำบล |
| 8. นางสาวสินีนารถ | สีใจ | ครู กศน.ตำบล |
| 9. นางสาวสรัญญา | น้อยโฉม | ครู กศน.ตำบล |
| 10. นางสาววิษญารัตน์ | อภิพงษ์พัฒน์ | ครู กศน.ตำบล |
| 11. นายศุภกิจ | สุริย์ | ครู ศรช. |

ผู้จัดทำหลักสูตร

- | | | |
|--------------------------|-------|--------------|
| ว่าที่ ร.ต.หญิงสงวนศิลป์ | ดวงทา | ครู กศน.ตำบล |
|--------------------------|-------|--------------|