

## หลักสูตรการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเอง

### หลักสูตร “การทำอาหารว่าง” จำนวน 9 ชั่วโมง

ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอ.....

สำนักงานส่งเสริมการเรียนรู้ประจำจังหวัดเพชรบูรณ์

#### ความเป็นมา

อาหารว่างเป็นอาหารที่รับประทานระหว่างมื้อหลัก มีบทบาทสำคัญในการช่วยเสริมพลังงานให้แก่ร่างกาย บรรเทาความหิว และช่วยรักษาระดับน้ำตาลในเลือดให้คงที่ ทำให้ร่างกายสามารถทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพตลอดวัน การทำอาหารว่าง จึงมีความสำคัญต่อสุขภาพและคุณภาพชีวิตของผู้บริโภค การทำอาหารว่างควรยึดหลักการเลือกใช้วัตถุดิบที่สะอาด ปลอดภัย และมีคุณค่าทางโภชนาการ เหมาะสมกับวัยและความต้องการของร่างกาย รวมถึงคำนึงถึงความสะดวกในการรับประทาน รสชาติที่ดี และความสวยงามน่ารับประทาน นอกจากนี้ ยังควรคำนึงถึงความประหยัดและการใช้ทรัพยากรในท้องถิ่นให้เกิดประโยชน์สูงสุด อาหารว่างสามารถแบ่งออกได้ในแต่ละประเภทดังนี้

1.อาหารว่างไทย (คาวหวาน) อาหารว่างที่คนไทยรับประทานมีมากมายหลายชนิด ทั้งชนิดน้ำและชนิดแห้ง ของว่างประเภทน้ำไม่นิยมเลี้ยงในตอนบ่าย นิยมเป็นของว่างชนิดแห้งเป็นส่วนใหญ่ เช่น ปั่นสับขนมเบื้องกรอบ ขนมไข่หงส์ ขนมลูกโคคน ขนมวุ้น เป็นต้น

2. อาหารว่างจีน (คาวหวาน) ก็มีมากเช่นเดียวกัน มีทั้งของว่างชนิดน้ำ เช่น โจ๊ก ก๋วยเตี๋ยว เกี้ยวน้ำ เป็นต้น ส่วนอาหารว่างชนิดแห้งมักจะเป็นของทอดหรือหนึ่ง เช่น ซาลาเปา สังขยา เป็นต้น

3. อาหารว่างสากล นิยมกันมากในการจัดเลี้ยงงานใหญ่ ๆ เพื่อรับรองแขก เพราะจัดได้สวยและน่ารับประทาน อาหารที่รับประทานอาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความต้องการ ซึ่งแล้วแต่จะจัดขึ้น อาหารว่างสากลที่นิยมจัด เช่น ชา กาแฟ แซนด์วิช เค้กต่าง ๆ เป็นต้น

ดังนั้น สำนักงานส่งเสริมการเรียนรู้ประจำจังหวัดเพชรบูรณ์ ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอ.....จึงได้จัดทำหลักสูตรอาหารว่างขึ้น เพื่อฝึกทักษะการทำอาหารและการใช้เครื่องครัวอย่างถูกวิธี เรียนรู้ขั้นตอนและกระบวนการทำอาหารว่างอย่างเป็นระบบ มีคุณค่าทางโภชนาการ เหมาะสมกับวัย มีประโยชน์ต่อสุขภาพและใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ สามารถสร้างรายได้เสริมและต่อยอดเป็นอาชีพในอนาคต

#### หลักการของหลักสูตร

1. มีความสอดคล้องกับความต้องการของประชาชนในพื้นที่ที่ต้องการทำอาหารว่าง
2. เป็นหลักสูตรที่มีโครงสร้างยืดหยุ่นทั้งด้านสาระ เวลา และการจัดการเรียนรู้
3. เป็นหลักสูตรที่สามารถนำความรู้ไปประกอบอาชีพและใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์

## จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อฝึกทักษะการทำอาหารและการใช้เครื่องครัวอย่างถูกวิธี
2. เพื่อเรียนรู้ขั้นตอนและกระบวนการทำอาหารว่างอย่างเป็นระบบ
3. เพื่อทำอาหารว่างที่มีคุณค่าทางโภชนาการ เหมาะสมกับวัย
4. เพื่อส่งเสริมการเลือกรับประทานอาหารว่างที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ
5. เพื่อใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์และสามารถสร้างรายได้เสริมและต่อยอดเป็นอาชีพในอนาคต

## เป้าหมาย

ประชาชนทั่วไป

## ระยะเวลา

ภาคทฤษฎี 1 ชั่วโมง

ภาคปฏิบัติ 8 ชั่วโมง

## โครงสร้างหลักสูตร

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
1.	ความสำคัญของการประกอบอาชีพการทำอาหารว่าง	อธิบายความสำคัญของการประกอบอาชีพการทำอาหารว่าง	ความสำคัญของการประกอบอาชีพการทำอาหารว่าง	วิทยากรอธิบายความสำคัญของการประกอบอาชีพการทำอาหารว่าง	10 นาที	
2.	วัสดุอุปกรณ์และการเลือกใช้	อธิบายวัสดุ อุปกรณ์และเลือกใช้ได้อย่างเหมาะสม	วัสดุ อุปกรณ์ และการเลือกใช้	1. วิทยากรอธิบายอุปกรณ์ในการทำอาหารว่าง 2. ให้ผู้เรียนเลือกใช้วัสดุอุปกรณ์	10 นาที	
3.	ขั้นตอนการทำอาหารว่าง	3. อธิบายขั้นตอนการทำอาหารว่าง	3. ขั้นตอนการทำอาหารว่าง	1. วิทยากรอธิบายขั้นตอนการทำอาหารว่าง 2. ให้ผู้เรียนแลกเปลี่ยนเรียนรู้ขั้นตอนการทำอาหารว่าง	10 นาที	1 ชั่วโมง

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
4.	4. การปฏิบัติการอาหารว่าง	4.สามารถปฏิบัติการทำอาหารว่างต่าง ๆ ได้	4.การปฏิบัติการทำอาหารว่างต่างๆ	1. วิทยากรบรรยาย/สาธิตวิธีการทำอาหารว่างและ ผู้เรียนลงมือปฏิบัติ 2. วิทยากรและ ผู้เรียนแลกเปลี่ยนเรียนรู้การฝึกปฏิบัติ	10 นาที	6 ชั่วโมง
5.	การคิดต้นทุนกำไร	คิดต้นทุน กำไรจากการจำหน่ายการผลิตภัณฑ์การทำอาหารว่างได้	5. การคำนวณต้นทุน กำไร	1. วิทยากรให้ความรู้เกี่ยวกับวิธีการคิดต้นทุน กำไร 2. ให้ผู้เรียนฝึกการคิดต้นทุน กำไร	10 นาที	1 ชั่วโมง
6.	ช่องทางการจัดการการตลาดการทำอาหารว่าง	6. อธิบายช่องทางการจัดการการตลาดการทำอาหารว่าง	6. ช่องทางการตลาดการทำอาหารว่าง	1. วิทยากรแจกใบความรู้ให้ผู้เรียนศึกษา 2. วิทยากรและผู้เรียนร่วมกันอภิปรายแลกเปลี่ยนเรียนรู้เกี่ยวกับช่องทางการจัดการการตลาด 3. วิทยากรให้ความรู้ช่องทางการขายสินค้าออนไลน์	10 นาที	

#### สื่อการเรียนรู้

1. สื่อสิ่งพิมพ์ เช่น หนังสือ ใบความรู้ แผ่นพับ
2. สื่ออิเล็กทรอนิกส์ สื่อออนไลน์
3. สื่อบุคคล เช่น ผู้รู้ ภูมิปัญญา
4. แหล่งเรียนรู้ในชุมชน

## การวัดผลประเมินผล

ประเมินความรู้ภาคทฤษฎี และภาคปฏิบัติจากการสอบถาม แบบทดสอบ การสังเกต การมีส่วนร่วมและจากชิ้นงาน/ผลงาน

## เกณฑ์การจบหลักสูตร

- 1 มีเวลาเรียนและฝึกปฏิบัติตามหลักสูตรไม่น้อยกว่าร้อยละ 80
- 2 มีผลการประเมินผ่านตลอดหลักสูตรไม่น้อยกว่าร้อยละ 60
- 3 มีชิ้นงาน/ผลงาน ผ่านเกณฑ์การประเมินตามมาตรฐานและคุณภาพ

หมายเหตุ หน่วยจัดการเรียนรู้สามารถปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสม

ลงชื่อ.....ผู้เขียนหลักสูตร      ลงชื่อ..... ผู้เห็นชอบหลักสูตร

(.....)

(.....)

หัวหน้างานการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเอง

ลงชื่อ..... อนุมัติหลักสูตร

(.....)

ผู้อำนวยการ สกร.ระดับอำเภอ.....