

หลักสูตรอาชีพวิชาการทำอาหารคลีนเพื่อสุขภาพ จำนวน ๕ ชั่วโมง  
 ศูนย์ศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยอำเภอคลองเขื่อน

- กลุ่มอาชีพเกษตรกรรม  กลุ่มอาชีพอุตสาหกรรม  กลุ่มอาชีพพาณิชยกรรมและการบริการ  
 กลุ่มอาชีพสร้างสรรค์  กลุ่มอาชีพเฉพาะทาง

### ความเป็นมา

สำนักงาน กศน. กำหนดนโยบายให้สถานศึกษาในสังกัดจัดกิจกรรมโครงการศูนย์ฝึกอาชีพชุมชน เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนมีความรู้และทักษะอาชีพ พัฒนาอาชีพเดิม สร้างอาชีพใหม่ สามารถนำความรู้และทักษะไปใช้เพื่อสร้างรายได้ ลดรายจ่ายให้กับประชาชนในครอบครัว ที่สอดคล้องกับศักยภาพของผู้เรียน ความต้องการ และบริบทของแต่ละพื้นที่ สร้างผลิตภัณฑ์หรือสินค้าที่มีคุณภาพได้มาตรฐานเป็นที่ยอมรับ สอดรับกับความต้องการของตลาดและการพัฒนาประเทศ

กศน. ตำบลคลองเขื่อน ได้สำรวจความต้องการของกลุ่มเป้าหมาย ทรัพยากรที่มีในท้องถิ่น และแนวโน้มความต้องการในการบริโภคสินค้าของคนในชุมชน พบว่า กลุ่มเป้าหมายมีความต้องการเรียนรู้เกี่ยวกับสมุนไพร ดังนั้นทรัพยากรที่จะนำมาใช้ในการจัดการเรียนการสอน สามารถจัดหาได้ในท้องถิ่น ต้นทุนค่อนข้างต่ำกว่าพื้นที่อื่น

กศน. ตำบลคลองเขื่อน จึงจัดโครงการฝึกอาชีพระยะสั้น ตำบลคลองเขื่อน หลักสูตรการทำอาหารคลีนเพื่อสุขภาพและช่องทางในการขยายอาชีพ เพื่อมุ่งพัฒนาคน ให้ได้รับการศึกษา เพื่อพัฒนาอาชีพและการมีงานทำ สามารถสร้างรายได้อาชีพให้มีความมั่นคง

### หลักการของหลักสูตร

๑. มุ่งพัฒนาคนไทยให้ได้รับการศึกษาเพื่อพัฒนาอาชีพและการมีงานทำอย่างมีคุณภาพทั่วถึงและเท่าเทียมกัน สามารถสร้างรายได้ที่มั่นคง และเป็นบุคคลที่มีวินัยเปี่ยมไปด้วยคุณธรรม จริยธรรม มีจิตสำนึกความรับผิดชอบต่อตนเอง ผู้อื่น และสังคม

๒. ส่งเสริมให้มีความร่วมมือในการดำเนินงานการจัดการศึกษาอาชีพเพื่อการมีงานทำร่วมกับภาคีเครือข่าย

๓. เน้นการฝึกปฏิบัติจริงเพื่อให้ผู้เรียนเกิดความรู้ ความเข้าใจ และสามารถนำไปประกอบอาชีพได้ให้เกิตรายได้ที่มั่นคง มั่งคั่ง และยั่งยืนในอาชีพ

### จุดหมายของหลักสูตร

๑. เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายมีความรู้ ความเข้าใจและมีทักษะการทำอาหารคลีนเพื่อสุขภาพ เป็นไปตามหลักสูตรกำหนด

๒. เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายสามารถนำความรู้และทักษะไปใช้ พัฒนาอาชีพเดิม หรือ สร้างอาชีพใหม่สร้างรายได้ ลดรายจ่ายให้กับตนเองและครอบครัว

## กลุ่มเป้าหมาย

กลุ่มเป้าหมายคือประชาชนตำบลคลองเขื่อน จำนวน ๖ คน

๑. ผู้ที่ไม่มีอาชีพ
๒. ผู้ที่มีอาชีพและต้องการพัฒนาอาชีพ

ระยะเวลา จำนวน ๕ ชั่วโมง แบ่งเป็น

ทฤษฎี ๒ ชั่วโมง

ปฏิบัติ ๓ ชั่วโมง

## โครงสร้างหลักสูตร

| ที่ | เรื่อง                                      | จุดประสงค์การเรียนรู้   | เนื้อหา  | การจัดกระบวนการเรียนรู้   | จำนวนชั่วโมง |         |
|-----|---|---|--|---|--------------|---------|
|     |   |   |  |   | ทฤษฎี        | ปฏิบัติ |
| ๑   | ช่องการประกอบอาชีพการทำอาหารคลีนเพื่อสุขภาพ | ๑.๑ อธิบายความสำคัญของการประกอบอาชีพการทำอาหารคลีนเพื่อสุขภาพ<br>๑.๒ อธิบายความเป็นไปได้ในการประกอบอาชีพการทำอาหารคลีนเพื่อสุขภาพได้แก่ ความต้องการของตลาด<br>วัสดุ อุปกรณ์ ๑.๓ บอกทิศทางการประกอบอาชีพ | ๑.๑ ความสำคัญของการประกอบอาชีพการทำอาหารคลีนเพื่อสุขภาพ<br>๑.๒ ความเป็นไปได้ในการประกอบอาชีพการทำอาหารคลีนเพื่อสุขภาพ<br>๑.๒.๑ ความต้องการของตลาด<br>๑.๒.๒ การจัดหาวัสดุ อุปกรณ์<br>๑.๓ ทิศทางการประกอบอาชีพ | ๑.๑ ศึกษาข้อมูลจากเอกสาร เพื่อนำข้อมูลมาวิเคราะห์และใช้ในการประกอบอาชีพที่มีความเป็นไปได้ในชุมชน<br>๑.๒ วิเคราะห์อาชีพที่จะสามารถเลือกประกอบอาชีพได้ในชุมชนจากข้อมูลต่าง ๆ<br>๑.๓ ครู ผู้เรียน และผู้รู้ร่วมกันอภิปรายเกี่ยวกับทิศทางการประกอบอาชีพในรูปแบบที่เหมาะสมกับตนเอง | ๒            |         |
| ๒   | ทักษะอาชีพการทำอาหารคลีนเพื่อสุขภาพ         | ๒.๑ เตรียมการประกอบอาชีพการทำอาหารคลีนเพื่อสุขภาพ<br>๒.๑.๒ การคัดเลือกวัสดุ<br>๒.๑.๓ ความรู้ที่เกี่ยวข้องในการประกอบอาชีพ   | ๒.๑ ชั้นเตรียมการประกอบอาชีพการทำอาหารคลีนเพื่อสุขภาพ<br>๒.๑.๑ การคัดเลือกวัสดุสำหรับใช้ทำพรหมเช็ดเท้า<br>๒.๑.๒ ความรู้ที่เกี่ยวข้องในการประกอบ  | ๒.๑ จัดให้ผู้เรียนศึกษาเอกสารเกี่ยวกับการทำอาหารคลีนเพื่อสุขภาพ<br>๒.๒ อภิปรายแลกเปลี่ยนเรียนรู้<br>๒.๓ จัดให้ผู้เรียนลงมือปฏิบัติการการทำอาหาร   |              | ๓       |

| ที่ | เรื่อง | จุดประสงค์การเรียนรู้  | เนื้อหา   | การจัดกระบวนการเรียนรู้   | จำนวนชั่วโมง |         |
|-----|--------|--|---|---|--------------|---------|
|     |        |  |   |   | ทฤษฎี        | ปฏิบัติ |
|     |        | การทำอาหารคลีนเพื่อสุขภาพ<br>๒.๒ การทำอาหารคลีนเพื่อสุขภาพ<br>๒.๓ การดูแลรักษา | อาชีพการทำอาหารคลีนเพื่อสุขภาพ<br>๒.๒ ขั้นตอนการทำอาหารคลีนเพื่อสุขภาพ<br>๒.๓ ขั้นตอนการดูแลรักษา | คลีนเพื่อสุขภาพตามแผนการฝึกทักษะ<br>๒.๔ จัดบันทึกผลการเรียนรู้<br>๒.๕ ดำเนินการวัดและประเมินผลตามที่หลักสูตรกำหนด<br>๒.๖ ฝึกปฏิบัติจริง<br><b>วิธีการทำอาหารคลีนเพื่อสุขภาพ</b><br>๑. การคัดเลือกวัสดุ<br>๒. การทำความสะอาด<br>๓. สาธิต/ปฏิบัติ |              |         |

#### การวัดและประเมินผล

๑. การสังเกตพฤติกรรมมีส่วนร่วม
๒. การประเมินผลการปฏิบัติได้จริง
๓. การประเมินผลงานในเชิงประจักษ์

#### สื่อการเรียนรู้

๑. สื่อเอกสารความรู้ด้านการทำอาหารคลีนเพื่อสุขภาพ
๒. วัตถุดิบของจริงที่นำมาใช้ในการปฏิบัติ

#### การวัดและประเมินผล

๑. การประเมินความรู้ภาคทฤษฎีระหว่างเรียนและจบหลักสูตร
๒. การประเมินผลงานระหว่างเรียนจากการปฏิบัติ ได้ผลงานที่มีคุณภาพสามารถสร้างรายได้ และ

#### จบหลักสูตร

#### เกณฑ์การจบหลักสูตร

๑. มีเวลาเรียนและฝึกปฏิบัติตามหลักสูตร ไม่น้อยกว่าร้อยละ ๘๐
๒. มีผลการประเมินตลอดหลักสูตร ไม่น้อยกว่าร้อยละ ๖๐
3. มีผลงานการการทำอาหารคลีนเพื่อสุขภาพที่ได้มาตรฐานและเป็นที่ยอมรับของลูกค้ำ อย่างน้อย 30

คน และผ่านการทำแผนธุรกิจจึงจะได้รับวุฒิบัตร