

หลักสูตรการทำสลัดโรลเพื่อสุขภาพ

จำนวน ๓ ชั่วโมง

ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยอำเภอเมืองฉะเชิงเทรา

- กลุ่มอาชีพเกษตรกรรม กลุ่มอาชีพอุตสาหกรรม กลุ่มอาชีพพาณิชยกรรมและการบริการ
 กลุ่มอาชีพสร้างสรรค์ กลุ่มอาชีพเฉพาะทาง

+++++

ความเป็นมา

ตามนโยบายสำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยมีนโยบายมุ่งเน้นการจัดการศึกษาอาชีพเพื่อการมีงานทำอย่างยั่งยืนโดยให้ความสำคัญกับการจัดการศึกษาอาชีพการมีงานทำใน ๕ กลุ่มอาชีพ ประกอบด้วย อาชีพเกษตรกรรม อุตสาหกรรม พาณิชยกรรม ความคิดสร้างสรรค์กลุ่มอำนวยการและอาชีพ เฉพาะทาง ที่สอดคล้องกับศักยภาพของแต่ละพื้นที่ เพื่อให้ผู้เรียนสามารถนำความรู้ความสามารถ เจตคติที่ดี ต่อการประกอบอาชีพ และทักษะที่พัฒนาขึ้นไปใช้ประโยชน์ในการสร้างรายได้

ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยอำเภอเมืองฉะเชิงเทรา เห็นความสำคัญของการจัดการศึกษาเพื่อพัฒนาอาชีพ และเป็นภารกิจที่สำคัญของสถานศึกษาในสังกัดที่มุ่งส่งเสริมให้ประชาชนได้มีโอกาสเรียนรู้ ต่อเนื่องได้ตลอดชีวิต จึงจัดวิชาซีพีการทำสลัดโรลเพื่อสุขภาพ และการต่อยอดอาชีพ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการนำความรู้ที่ได้รับไปประกอบอาชีพและใช้ในชีวิตประจำวันได้ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยอำเภอเมืองฉะเชิงเทรา เห็นความสำคัญของการจัดการศึกษาเพื่อพัฒนาอาชีพเป็นภารกิจที่สำคัญของสถานศึกษาในสังกัดที่มุ่งส่งเสริมให้ประชาชนได้มีโอกาสเรียนรู้ต่อเนื่องได้ตลอดชีวิต จึงจัดวิชาซีพีโครงการศึกษาเพื่อพัฒนาอาชีพ (รูปแบบระยะสั้นไม่เกิน ๓๑ ชั่วโมง) เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการนำความรู้ที่ได้รับไปประกอบอาชีพได้

กศน.อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จึงจัดทำโครงการการทำสลัดโรลเพื่อสุขภาพ เพื่อให้ผู้ที่สนใจได้เข้าร่วมโครงการมีความรู้ ความเข้าใจการทำสลัดโรลเพื่อสุขภาพ สามารถนำความรู้ไปใช้ในการประกอบอาชีพได้

จุดมุ่งหมาย

๑. เพื่อให้ผู้เรียน มีความรู้ ความเข้าใจ และทักษะในการทำสลัดโรลเพื่อสุขภาพ
๒. เพื่อสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปใช้ในการสร้างรายได้ ลดรายจ่าย หรือประกอบอาชีพได้

กลุ่มเป้าหมาย

๑. ผู้ที่ไม่มีอาชีพ
๒. ผู้มีอาชีพและต้องการพัฒนาอาชีพ

ระยะเวลาโครงสร้างหลักสูตรการทำสลัดโรลเพื่อสุขภาพ จำนวน ๓ ชั่วโมง

- ภาคทฤษฎี ๓๐ นาที
ภาคปฏิบัติ ๒ ชั่วโมง ๓๐ นาที

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
๑	อุปกรณ์การทำสลัดโรลเพื่อสุขภาพ และการเตรียมวัตถุดิบ	- มีความรู้ ความเข้าใจและเตรียมวัตถุดิบ อุปกรณ์การทำสลัดโรลเพื่อสุขภาพ	<p>อุปกรณ์การทำสลัดโรลเพื่อสุขภาพ และการเตรียมวัตถุดิบ</p> <p>๑.ไข่ไก่ จำนวน ๕ ฟอง</p> <p>๒.น้ำตาลทราย จำนวน ๑ กิโลกรัม</p> <p>๓.เกลือป่น จำนวน ๑ ถูง</p> <p>๔.มะนาว จำนวน ๑ กิโลกรัม</p> <p>๕.น้ำส้มสายชู จำนวน ๑ ขวด</p> <p>๖.นมข้นหวาน จำนวน ๑ กระป๋อง</p> <p>๗.น้ำมันพืช จำนวน ๑ ขวด</p> <p>๘.พริกจินดา จำนวน ๕</p> <p>๙.กระเทียม จำนวน ๕</p> <p>๑๐.ผักกรีนโอ๊ค จำนวน ๑ กิโลกรัม</p> <p>๑๑.ปูอัด จำนวน ๑ แพ็ค</p> <p>๑๒.แผ่นปอเปี๊ยะญวน จำนวน ๑ แพ็ค</p> <p>๑๓.แครอท จำนวน ๑ กิโลกรัม</p> <p>๑๔.กล่องพลาสติกใส จำนวน ๑ แพ็ค</p> <p>อุปกรณ์</p> <p>๑.มีด เขียง</p> <p>๒.ถาด</p> <p>๓.โถปั่น</p>	- วิทยากรบรรยาย อุปกรณ์ที่ใช้ในการทำสลัดโรลเพื่อสุขภาพ และเทคนิคการเลือกใช้วัตถุดิบในการทำสลัดโรลเพื่อสุขภาพ	๑๕ นาที	
๒	วิธีการทำสลัดโรลเพื่อสุขภาพ	- เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้พื้นฐานด้านการทำสลัดโรลเพื่อสุขภาพ - สามารถการทำสลัดโรลเพื่อสุขภาพได้	<p>ความรู้พื้นฐานและเทคนิคการทำสลัดโรลเพื่อสุขภาพ</p> <p>- ลงมือปฏิบัติ</p> <p>การทำสลัดโรลเพื่อสุขภาพ</p> <p>๑. นำแผ่นแป้งจุ่มน้ำ แคปซูลเปียก โดยแช่ไม่เกิน ๕ นาที หรือแค่แป้งนิ่ม ให้ยกขึ้น อย่าแช่นานเกินแป้งจะเหนียวได้ ห้อยาก</p>			๒ ชั่วโมง ๓๐ นาที

			<p>๒. กางแผ่นแป้งบนเขียง เรียงผัก และปู้ด บนแป้ง ใช้นิ้วมือจุ่มน้ำ เล็กน้อย ม้วนแป้งผักให้แน่น โดยม้วนไปจนสุดเพื่อให้ สลัดโรล ใ้แน่น จากนั้นหันครึ่ง จัดใส่จานพร้อมเสิร์ฟ</p> <p>วิธีการทำน้ำสลัดโรลเพื่อสุขภาพ</p> <p>๑. นำไข่ไก่ไปต้มจนสุก พักไว้ให้เย็น</p> <p>นำไข่แดงต้มสุก ๒ ฟอง น้ำตาลทรายครึ่งช้อนโต๊ะ เกลือป่น ๒ ช้อนชา น้ำมะนาว ๖ ช้อนโต๊ะ น้ำส้มสายชู ๒ ช้อนโต๊ะ พริกขี้หนู ๒๐ กรัม</p> <p>กระเทียมครึ่งช้อนใส่ลงในโถปั่นให้ละเอียด จากนั้นเทนมข้นหวานครึ่งช้อนโต๊ะ ใส่น้ำมันพืชปั่นให้เข้ากัน</p> <p>เสิร์ฟพร้อมผักสลัดรับประทานได้ทันที</p>			
๓.	การจัดการและการจำหน่าย	แสวงหาเทคนิคการจัดการและการจำหน่ายผลิตภัณฑ์ และการมีคุณธรรมในการประกอบอาชีพ	<ul style="list-style-type: none"> - การจัดการและการจำหน่าย - การบรรจุภัณฑ์ - การเลือกทำเล / การจำหน่าย - คุณธรรมในการประกอบอาชีพ 	<ul style="list-style-type: none"> - วิทยากรบรรยาย - อุปกรณ์ที่ใช้ในการทำสลัดโรลเพื่อสุขภาพ และเทคนิคการเลือกใช้วัตถุดิบ - การทำสลัดโรลเพื่อสุขภาพ 	๑๕ นาที	
					๓๐ นาที	๒ ชั่วโมง ๓๐ นาที

สื่อการเรียนรู้

ในการจัดการเรียนรู้ใช้สื่อการเรียนรู้ที่หลากหลาย ได้แก่ สื่ออิเล็กทรอนิกส์ สื่อบุคคล ภูมิปัญญา แหล่งเรียนรู้ที่มีอยู่ในท้องถิ่น

การวัดผลประเมินผล

๑. การประเมินความรู้ภาคทฤษฎีระหว่างเรียนและจบหลักสูตร
๒. การประเมินผลงานการปฏิบัติระหว่างเรียน ความสำเร็จของการปฏิบัติและจบหลักสูตร

การจบหลักสูตร

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

เอกสารหลักฐานการศึกษาที่จะได้รับหลังการจบหลักสูตร

๑. หลักฐานการประเมินผล
๒. วุฒิบัตรออกโดยศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยอำเภอเมืองฉะเชิงเทรา

การเทียบโอน

-

