

โครงการฝึกอาชีพพระยะสั้นรูปแบบกลุ่มสนใจ

1. ชื่อโครงการ หลักสูตรการทำสลัดโรลเพื่อสุขภาพ

2. สอดคล้องกับยุทธศาสตร์และจุดเน้นการดำเนินงาน สำนักงาน กศน.ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2565

2.ด้านการสร้างสมรรถนะและทักษะคุณภาพ ข้อที่2.2 พัฒนาหลักสูตรอาชีพพระยะสั้นที่เน้น New skill Up skill และ Re skill ที่สอดคล้องกับบริบท พื้นที่ ความต้องการและความหลากหลายของกลุ่มเป้าหมายเช่น ผู้พิการ ผู้สูงอายุ ความต้องการของตลาดแรงงาน และกลุ่ม อาชีพใหม่ที่รองรับ DisruptiveTechnology ข้อที่ 2.4 ยกกระดับผลิตภัณฑ์ สินค้า บริการจากโครงการศูนย์ฝึกอาชีพชุมชน ที่เน้น “ส่งเสริมความรู้ สร้างอาชีพ เพิ่มรายได้ และมีคุณภาพชีวิตที่ดี” ให้มีคุณภาพมาตรฐาน เป็นที่ยอมรับของตลาด ต่อยอดภูมิปัญญาท้องถิ่น เพื่อสร้างมูลค่าเพิ่ม พัฒนาสู่วิสาหกิจชุมชน ตลอดจนเพิ่มช่องทางประชาสัมพันธ์และช่องทางการจำหน่าย

สอดคล้องกับประกันคุณภาพ ตามมาตรฐานการศึกษาต่อเนื่อง มาตรฐานที่ 1 คุณภาพผู้เรียนผู้รับบริการ ประเด็นพิจารณาที่

- 1.1 ผู้เรียนการศึกษาต่อเนื่องมีความรู้ความสามารถและหรือทักษะและหรือคุณธรรมเป็นไปตามเกณฑ์การจบหลักสูตร
- 1.2 ผู้จบหลักสูตรการศึกษาต่อเนื่องสามารถนำความรู้ที่ได้ไปใช้หรือประยุกต์ใช้บนฐานค่านิยมของสังคม
- 1.3 ผู้จบหลักสูตรการศึกษาต่อเนื่องที่นำความรู้ไปใช้จนเห็นเป็นประจักษ์หรือตัวอย่างที่ดี

3. หลักการและเหตุผล

การจัดการศึกษาในปัจจุบันมีความสำคัญมาก เพราะจะเป็นการพัฒนาประชากรของประเทศให้มีความรู้ ความสามารถและทักษะในการประกอบอาชีพ เป็นการแก้ไขปัญหาการว่างงานและส่งเสริมความเข้มแข็ง ให้แก่ เศรษฐกิจชุมชน เพื่อให้ประชาชนได้มีอาชีพที่สามารถสร้างรายได้ที่มั่นคง มั่งคั่ง และมีงานทำอย่างยั่งยืน กศน. อำเภอราชสาส์น จึงได้กำหนดหลักการในการจัดทำแผนการมีงานทำ รวมทั้งเน้นการบูรณาการให้สอดคล้องกับ ศักยภาพด้านต่างๆ

ปัจจุบันกระแสความนิยมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพมีความสำคัญต่อผู้ที่ต้องการดูแล รักษาสุขภาพเพื่อให้อวัยวะโรค เช่น โรคอ้วน เบาหวาน ความดันโลหิตสูง เป็นต้น ประกอบ กับปัจจุบันคนส่วนใหญ่ทำงานนอกบ้านจึง นิยมรับประทานอาหารจานเดียวแบบเร่งด่วน กว๊ายเดี่ยว จึงเป็นอาหารชนิดหนึ่งที่คนไทยนิยมรับประทานซึ่งทำมาจาก แป้ง รูปแบบของก๊วยเดี่ยวที่ รับประทานมีหลากหลาย เช่น ก๊วยเตี๋ยวน้ำ ก๊วยเตี่ยวแห้ง ก๊วยเตี่ยวผัดไทย ก๊วยเตี่ยวราดหน้า ก๊วยเตี่ยวหลอด ก๊วยเตี่ยวลุยสวน เป็นต้น ซึ่งรายการอาหารที่ทำจากก๊วยเตี่ยวส่วนใหญ่จะทำให้ อ้วนง่ายเนื่องจากมีส่วนประกอบของแป้ง เนื้อสัตว์ ไขมัน

กศน.อำเภอราชสาส์น มีแนวคิดที่จะดัดแปลงก๊วยเตี่ยวให้เหมาะกับผู้ที่ต้องการดูแลสุขภาพและ สะดวกใน การรับประทาน โดยการนำพืชผักสมุนไพรที่ให้คุณค่าและมีประโยชน์ต่อสุขภาพที่หาได้ง่ายในชุมชน มาเป็น ส่วนประกอบของก๊วยเตี่ยวจะทำให้ผู้บริโภคได้รับประโยชน์จากสมุนไพรและ ดัดแปลงสูตรน้ำจิ้มให้ ได้ สารอาหารครบ 5 หมู่ จึงได้ทำหลักสูตรการทำสลัดโรลเพื่อสุขภาพขึ้น

4. วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ และปฏิบัติตามขั้นตอนการทำสลัดโรลเพื่อสุขภาพได้
2. เพื่อให้ผู้เรียนนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในการประกอบอาชีพได้
3. มีเจตคติที่ดีในการประกอบอาชีพ

5. เป้าหมายการดำเนินงาน

เชิงปริมาณ

ประชาชนพื้นที่ตำบลบางคา จำนวน 8 คน

เชิงคุณภาพ

ประชาชนกลุ่มเป้าหมาย ร้อยละ 80 มีความรู้ มีทักษะความสามารถในการประกอบอาชีพและสร้างรายได้ให้ครอบครัว สามารถพึ่งพาตนเองได้

6. วิธีการดำเนินงาน

กิจกรรมหลัก	วัตถุประสงค์	กลุ่มเป้าหมาย	เป้าหมาย	พื้นที่ดำเนินการ	ระยะเวลา	งบประมาณ
<p>1. จัดทำแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้</p> <p>2. จัดกิจกรรมการเรียนรู้ โดยการฝึกปฏิบัติจริง ส่วนผสม, วัตถุดิบและ การทำ สลัดโรล และ วิธีการทำน้ำสลัดโรล</p> <p>3. ขั้นตอนวิธีการทำ วิธีและขั้นตอนในการเตรียม แป้งสลัดและผัก วิธีและขั้นตอนในการทำ สลัดโรล วิธีการห่อแผ่น สลัดโรล</p> <p>4. การออกแบบบรรจุภัณฑ์</p> <p>5. การวัดผลประเมินผล ผู้เรียนให้เป็นไปตาม วัตถุประสงค์หลักสูตร</p>	<p>1. เพื่อให้ผู้เรียนได้ เรียนรู้ และปฏิบัติ ตามขั้นตอนการทำ สลัดโรลเพื่อสุขภาพ ได้</p> <p>2. เพื่อให้ผู้เรียนนำ ความรู้ไปประยุกต์ใช้ ในการประกอบอาชีพ ได้</p> <p>3. มีเจตคติที่ดีในการ ประกอบอาชีพ</p>	ประชาชนทั่วไป ตำบลบางคา	ประชาชน ตำบลบางคา จำนวน 8 คน	ที่ทำการชุมชน หมู่ 1 ตำบลบางคา อำเภอราชสาส์น	22 ธ.ค. 64	1,500 บาท
<p>2. ดำเนินงาน นิเทศติดตาม ประเมินผล - แบบประเมินความพึงพอใจการจัดโครงการ</p>	<p>1. เพื่อให้มีการกำกับติดตามการดำเนินงานเป็นไปตามแผนและนำผล การนิเทศไปใช้ในการ พัฒนางาน</p>	<p>1. จัดเก็บเอกสาร</p> <p>- แบบรายงานผลการจัดวิชาชีพ</p> <p>- บัญชีลงเวลาของผู้เรียน/วิทยากร</p> <p>- แบบประเมินและรายงานการจบหลักสูตร</p>	ครู กศน.ตำบล	ตำบลบางคา	22 ธ.ค. 64	

กิจกรรมหลัก	วัตถุประสงค์	กลุ่มเป้าหมาย	เป้าหมาย	พื้นที่ดำเนินการ	ระยะเวลา	งบประมาณ
3. สรุปผลการดำเนินงาน	3. เพื่อให้สามารถนำความรู้และทักษะไปใช้เพื่อสร้างงานสร้างรายได้ ลดรายจ่ายให้กับคนในครอบครัว	- ผู้รับผิดชอบ สรุปและรายงานผลการดำเนินงานเสนอ กศน.อำเภอ ราชสาส์น	กศน.อำเภอ ราชสาส์น	อำเภอราชสาส์น	ม.ค. 65	

7. งบประมาณ

โดยเบิกจากเงินงบประมาณปี พ.ศ. 2565 แผนงาน : ยุทธศาสตร์เพื่อสนับสนุนด้านการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์ โครงการขับเคลื่อนการพัฒนาการศึกษาที่ยั่งยืน กิจกรรมส่งเสริมศูนย์ฝึกอาชีพชุมชน งบรายจ่ายอื่น โครงการศูนย์ฝึกอาชีพชุมชน รหัสงบประมาณ 2000235052700023 แหล่งของเงิน 6511500 เป็นเงิน 1,500 บาท (หนึ่งพันห้าร้อยบาทถ้วน -) โดยรายละเอียด ดังนี้

1. ค่าวิทยากร ชั่วโมงละ 200 บาท จำนวน 5 ชั่วโมง		เป็นเงิน 1,000 บาท
2. ค่าวัสดุ		เป็นเงิน 500 บาท
1. ผักสลัด (กรีนโอ๊ค,เรดโอ๊ค)	จำนวน 1 กิโลกรัมๆละ 90 บาท	เป็นเงิน 90 บาท
2. แครอท	จำนวน 1 กิโลกรัมๆละ 45 บาท	เป็นเงิน 45 บาท
3. แดงกวา	จำนวน 1 กิโลกรัมๆละ 25 บาท	เป็นเงิน 25 บาท
4. ปูอัด	จำนวน 2 แพ็คๆละ 35 บาท	เป็นเงิน 70 บาท
5. น้ำมันถั่วเหลือง	จำนวน 1 ขวดๆละ 55 บาท	เป็นเงิน 55 บาท
6. น้ำส้มสายชู	จำนวน 1 ขวดๆละ 23 บาท	เป็นเงิน 23 บาท
7. นมข้นคานะชั้นสูงป่อง	จำนวน 1 กระป๋องๆละ 27 บาท	เป็นเงิน 27 บาท
8. มันตาด	จำนวน 1 ขวดๆละ 75 บาท	เป็นเงิน 75 บาท
9. แผ่นสลัดโรล	จำนวน 1 แพ็คๆละ 45 บาท	เป็นเงิน 90 บาท

เป็นเงินทั้งสิ้น 500 บาท (ห้าร้อยบาทถ้วน)

8. แผนการเบิกจ่ายงบประมาณ

กิจกรรมหลัก	รวม งบประมาณ (บาท)	แผนการเบิกจ่ายงบประมาณ			
		ไตรมาส 1 (ต.ค.64 -ธ.ค.64)	ไตรมาส 2 (ม.ค. 65 -มี.ค.65)	ไตรมาส 3 (เม.ย.65-มิ.ย.65)	ไตรมาส 4 (ก.ค.65-ก.ย.65)
โครงการฝึกอาชีพระยะสั้น รูปแบบกลุ่มสนใจ หลักสูตร การทำสลัดโรลเพื่อสุขภาพ	1,500	22 ธ.ค. 2564	-	-	-

9. ผู้รับผิดชอบโครงการ

นางเกษติยา สมแพง

ครู กศน.ตำบลบางคา

10. เครือข่ายการดำเนินงาน

- ผู้นำชุมชนตำบลบางคา

11. ความสัมพันธ์กับโครงการที่เกี่ยวข้อง

- โครงการการศึกษาต่อเนื่อง

12. ผลลัพธ์ (Outcome)

- ผู้เข้ารับการอบรมสามารถนำความรู้ไปใช้ในการพัฒนาตนเอง ครอบครัว ชุมชนและสังคม ส่งเสริมเศรษฐกิจของชุมชนโดยรวม

13. ดัชนีชี้วัดความสำเร็จของโครงการ

13.1 ตัวชี้วัดผลผลิต (outputs)

1. ร้อยละ 80 มีความรู้ มีทักษะความสามารถในการประกอบอาชีพและสร้างรายได้ให้ครอบครัว สามารถพึ่งพาตนเองได้ และส่งเสริมให้กลุ่มเป้าหมายสามารถทำหน้าที่หน้ากานามัยไว้ใช้เองได้

2. เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายสามารถนำความรู้และทักษะไปใช้เป็นช่องทางประกอบอาชีพและนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

3. ร้อยละ 80 ของกลุ่มเป้าหมายมีความพึงพอใจในระดับดีขึ้นไป

4. ผู้จบหลักสูตรสามารถนำความรู้ไปใช้จนเห็นเป็นประจักษ์หรือตัวอย่างที่ดี

13.2 ตัวชี้วัดผลลัพธ์ (outcomes)

ร้อยละ 80 มีความรู้ มีทักษะความสามารถในการประกอบอาชีพและสร้างรายได้ให้ครอบครัว สามารถพึ่งพาตนเองได้ และส่งเสริมให้กลุ่มเป้าหมายสามารถทำหน้าที่หน้ากานามัยไว้ใช้เองได้

14. การติดตามและประเมินผลโครงการ

1. การสังเกตพฤติกรรมการเรียนรู้/การรับรู้/การมีส่วนร่วม

2. การสังเกตการณ์เรียนรู้จากการปฏิบัติ

3. ชิ้นงาน

ลงชื่อ..... ผู้เสนอโครงการ

(นางสาวเกศติยา สมแพง)

ครู กศน.ตำบลบางคา

ลงชื่อ..... ผู้เห็นชอบโครงการ

(นางสาวเกศติยา สมแพง)

หัวหน้างานการศึกษาต่อเนื่อง

ลงชื่อ.....ผู้อนุมัติโครงการ

(นายรัชชสิทธิ์ มนต์รี)

ผู้อำนวยการ กศน.อำเภอราชสาส์น

ได้ผ่านการเห็นชอบจากคณะกรรมการสถานศึกษา กศน.อำเภอราชสาส์น เรียบร้อยแล้ว

ลงชื่อ.....ประธานกรรมการสถานศึกษา

(นายดำรัส พุทธิรักษา)

หลักสูตรวิชา การทำสลัดโรลเพื่อสุขภาพ

1. ชื่อหลักสูตร การทำสลัดโรลเพื่อสุขภาพ
2. ระยะเวลาเรียน 5 ชั่วโมง
 - 2.1 ภาคทฤษฎี 1 ชั่วโมง
 - 2.2 ภาคปฏิบัติ 4 ชั่วโมง

3. เหตุผลและความจำเป็นของหลักสูตร

การจัดการศึกษาในปัจจุบันมีความสำคัญมาก เพราะจะเป็นการพัฒนาประชากรของประเทศให้มีความรู้ความสามารถและทักษะในการประกอบอาชีพ เป็นการแก้ไขปัญหาการว่างงานและส่งเสริมความเข้มแข็งให้แก่ เศรษฐกิจชุมชน เพื่อให้ประชาชนได้มีอาชีพที่สามารถสร้างรายได้ที่มั่นคง มั่งคั่ง และมีงานทำอย่างยั่งยืน กศน. อำเภอราชสาส์น จึงได้กำหนดหลักการในการจัดทำแผนการมีงานทำ รวมทั้งเน้นการบูรณาการให้สอดคล้องกับ ศักยภาพด้านต่างๆ

ปัจจุบันกระแสความนิยมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพมีความสำคัญต่อผู้ที่ต้องการดูแล รักษาสุขภาพเพื่อให้ห่างไกลโรค เช่น โรคอ้วน เบาหวาน ความดันโลหิตสูง เป็นต้น ประกอบ กับปัจจุบันคนส่วนใหญ่ทำงานนอกบ้านจึงนิยมรับประทานอาหารจานเดียวแบบเร่งด่วน กว๊วยเดี่ยว จึงเป็นอาหารชนิดหนึ่งที่คนไทยนิยมรับประทานซึ่งทำมาจาก แป้ง รูปแบบของก๊วยเดี่ยวที่ รับประทานมีหลากหลาย เช่น ก๊วยเตี๋ยวน้ำ ก๊วยเดี่ยวแห้ง ก๊วยเดี่ยวผัดไทย ก๊วยเตี๋ยวราดหน้า ก๊วยเตี๋ยวลอด ก๊วยเตี๋ยวลุยสวน เป็นต้น ซึ่งรายการอาหารที่ทำจากก๊วยเดี่ยวส่วนใหญ่จะทำให้ อ้วนง่ายเนื่องจากมีส่วนประกอบของแป้ง เนื้อสัตว์ ไขมัน

กศน.อำเภอราชสาส์น มีแนวคิดที่จะดัดแปลงก๊วยเดี่ยวให้เหมาะกับผู้ที่ต้องการดูแลสุขภาพและ สะดวกใน การรับประทาน โดยการนำพืชผักสมุนไพรที่ให้คุณค่าและมีประโยชน์ต่อสุขภาพที่หาได้ง่ายในชุมชน มาเป็น ส่วนประกอบของก๊วยเดี่ยวจะทำให้ผู้บริโภคได้รับประโยชน์จากสมุนไพรและ ดัดแปลงสูตรน้ำจิ้มให้ ได้ สารอาหารครบ 5 หมู่ จึงได้ทำหลักสูตรการทำสลัดโรลเพื่อสุขภาพขึ้น

4. วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ และปฏิบัติตามขั้นตอนการทำสลัดโรลเพื่อสุขภาพได้
2. เพื่อให้ผู้เรียนนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในการประกอบอาชีพได้
3. มีเจตคติที่ดีในการประกอบอาชีพ

5. เนื้อหา

1. ส่วนผสม, วัตถุดิบและการทำ สลัดโรลเพื่อสุขภาพ
2. วิธีทำน้ำสลัดโรล
3. วิธีและขั้นตอนในการเตรียม แป้งสลัดและผัก
4. วิธีและขั้นตอนในการทำสลัดโรลเพื่อสุขภาพ
5. วิธีการห่อแผ่นสลัดโรลเพื่อสุขภาพ

6. กลุ่มเป้าหมาย ประชาชนในพื้นที่ ตำบลบางคา

จำนวน 8 คน

7. การนำหลักสูตรไปใช้ การอบรม ชั้นเรียน ค่าย ศึกษาดูงาน
 อื่นๆ (ระบุ).....
8. ผู้เสนอ/ผู้จัดทำหลักสูตร นางสาวเกษติยา สมแพง
9. ผู้ตรวจเนื้อหา -
10. พัฒนาจากหลักสูตร (อ้างอิง

หลักสูตรวิชา การทำสลัดโรลเพื่อสุขภาพ
จำนวน 5 ชั่วโมง

หัวข้อเรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	ระยะเวลา (ช.ม.)		กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อ/อุปกรณ์/ แหล่งเรียนรู้	ประเมินผล
			ทฤษฎี	ปฏิบัติ			
1. ส่วนผสม, วัตถุดิบ และการทำสลัดโรล เพื่อสุขภาพ	1. บอก ส่วนผสม เครื่องปรุง และ วัตถุดิบของการทำ สลัดโรลเพื่อสุขภาพ	1. ส่วนผสม เครื่องปรุงและ วัตถุดิบของการ ทำ สลัดโรล	15 นาที	-	- ผู้เรียน แลกเปลี่ยน ประสบการณ์ - วิทยากร อธิบาย ส่วนผสม เครื่องปรุงและ วัตถุดิบ ของ การทำสลัดโรล เพื่อสุขภาพ	- ใบความรู้ - คู่มือการทำ หน้ากากอนามัยและ ทำเจลล้างมือ	- การสังเกต - การมีส่วนร่วม - การปฏิบัติ - แบบประเมิน ความพึงพอใจ
2. วิธีทำน้ำสลัดโรล	1. บอกวิธีทำน้ำสลัดโรล	1. การทำน้ำสลัดโรล	15 นาที	-	- วิทยากรบอก วิธีการทำน้ำ สลัดโรลและ พร้อม สาธิต	- ใบความรู้ - คู่มือการทำ สลัดโรลเพื่อ สุขภาพ	- การสังเกต - การมีส่วนร่วม - การปฏิบัติ - แบบประเมิน ความพึงพอใจ
3. วิธีและขั้นตอนในการเตรียม แป้งสลัด และผัก	1. บอกวิธีและ ขั้นตอนในการ เตรียมแป้งสลัดและ ผัก	1. วิธีและขั้นตอนใน การเตรียมแป้งสลัด และผัก	15 นาที	1	วิทยากรอธิบาย วิธีและขั้นตอน ในการเตรียม แป้งสลัดและ ผักพร้อมฝึก ปฏิบัติ	- ใบความรู้ - คู่มือวิธีและ ขั้นตอนในการ เตรียมแป้ง สลัดและผัก	- การสังเกต - การมีส่วนร่วม - การปฏิบัติ - แบบประเมิน ความพึงพอใจ
4. วิธีและขั้นตอนในการทำสลัดโรลเพื่อ สุขภาพ	1. บอกวิธีและ ขั้นตอนในการทำ สลัดโรลเพื่อสุขภาพ	1. วิธีและขั้นตอนใน การทำสลัดโรลเพื่อ สุขภาพ	15 นาที	1	วิทยากรอธิบาย พร้อมฝึกปฏิบัติ วิธีและขั้นตอน ในการทำสลัด โรล	- ใบความรู้ - คู่มือการทำ สลัดโรลเพื่อ สุขภาพ	- การสังเกต - การมีส่วนร่วม - การปฏิบัติ - แบบประเมิน ความพึงพอใจ

หลักสูตรวิชา การทำหน้ากากอนามัยและทำเจลล้างมือ
จำนวน 5 ชั่วโมง

หัวข้อเรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	ระยะเวลา (ช.ม.)		กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อ/อุปกรณ์/ แหล่งเรียนรู้	ประเมินผล
			ทฤษฎี	ปฏิบัติ			
5. วิธีการทอแผ่นสไลด์โรล	1. บอกวิธีการทอแผ่นสไลด์โรล	1. วิธีการทอแผ่นสไลด์โรล	-	1	ฝึกปฏิบัติวิธีการทอแผ่นสไลด์โรล	-ใบความรู้ -คู่มือการทำสไลด์โรลเพื่อสุขภาพ	-การสังเกต -การมีส่วนร่วม -การปฏิบัติ -แบบประเมินความพึงพอใจ
6. การบรรจุภัณฑ์	เทคนิค การจัดการ และการ จำหน่ายผลิตภัณฑ์ และการมีคุณธรรมใน การประกอบอาชีพ	การการจัดการและการ จำหน่าย - การบรรจุภัณฑ์ - การจำหน่าย - คุณธรรมในการประกอบอาชีพ	-	1	วิทยากร บรรยายเทคนิคการทำบรรจุภัณฑ์เพื่อให้ เกิดเอกลักษณ์ และเป็นที่น่าสนใจของผู้ซื้อ มากขึ้น รวมถึง สอดแทรก คุณธรรมในการประกอบอาชีพ	-ใบความรู้ เกี่ยวกับการบรรจุภัณฑ์	-การสังเกต -การมีส่วนร่วม -การปฏิบัติ -แบบประเมินความพึงพอใจ

(ลงชื่อ)..... ผู้เสนอหลักสูตร
(นางสาวเกษติยา สมแพง)
ครู กศน.ตำบล

(ลงชื่อ)..... ผู้อนุมัติหลักสูตร
(นายรัชชสิทธิ์ มนต์รี)
ผู้อำนวยการ กศน.อำเภอรราชสาส์น