

หลักสูตรการศึกษาต่อเนื่อง
หลักสูตรอาชีพ การทำสลัดโรลผักออร์แกนิกเพื่อสุขภาพ (ไม่เกิน 30 ชั่วโมง)
ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้อำเภอบางน้ำเปรี้ยว

ความเป็นมา

สลัด (อังกฤษ: salad) เป็นอาหารที่ประกอบด้วยอาหารชิ้นเล็ก ๆ โดยมากจะเป็นผัก มักเสิร์ฟที่อุณหภูมิห้องหรือแช่เย็น ยกเว้นสลัดมันฝรั่งจากเยอรมันใต้ที่เสิร์ฟแบบอุ่น สลัดสามารถทำมาจากอาหารชนิดใดก็ได้ที่พร้อมรับประทาน (ready-to-eat) การ์เดนสลัด (Garden salads) ใช้ผักใบเขียวเป็นหลัก เช่น ผักกาดหอม อาร์กูลา (ผักร็อกเก็ต) เคล หรือผักโขม คำว่า "สลัด" มักหมายถึงการ์เดนสลัด สลัดประเภทอื่นได้แก่ สลัดถั่ว สลัดทูนา สลัดกรีก และสลัดไซเมนซึ่งเป็นสลัดญี่ปุ่นที่มีเส้นเป็นส่วนประกอบหลัก ซอสที่ใช้เติมรสชาติให้สลัดเรียกว่า สลัดเดรสซิง (salad dressing) ที่โดยมากทำมาจากน้ำมัน น้ำส้มสายชูหรือผลิตภัณฑ์นมหมัก

ผักออร์แกนิก หรือ ผักอินทรีย์ (Organic) คือ ผักประเภทที่มีความเป็นธรรมชาติสูงมาก ไม่มีการใช้สารเคมีใด ๆ เลย เป็นผักอินทรีย์จริง ๆ เหมือนเกิดจากธรรมชาติจริง ๆ เพียงแต่การเพาะปลูกจะต้องมีการตัดแปลงสภาพต่าง ๆ เพื่อเลียนแบบธรรมชาติ เช่น ปุ๋ยในดิน การบำรุงดิน อากาศ ความชื้น น้ำ ฯลฯ เพื่อให้พืชผักสามารถเจริญเติบโตได้ด้วยวิธีแบบธรรมชาติโดยอาหารจากธรรมชาติ ผักปลอดสารพิษนั้น ในกระบวนการปลูกผักจะมีการใช้สารเคมีในระหว่างการเพาะปลูก แต่จะเว้นการใช้สารเคมีในช่วงการเก็บเกี่ยวตามระยะเวลาที่กำหนด ทำให้ผักมีความปลอดภัยมากกว่าผักทั่ว ๆ ไป จึงเรียกว่า “ผักปลอดสาร” แตกต่างจากการปลูกผักแบบออร์แกนิกที่กระบวนการปลูกปราศจากสารเคมีทุกขั้นตอน ผักออร์แกนิกจึงต้องอาศัยความพยายามและตั้งใจในการดูแลมากกว่า เพื่อคงความสด สะอาดตามธรรมชาติ และคุณค่าทางอาหาร จึงได้มีการคิดที่จำหน่ายผักออร์แกนิก มาใช้เป็นส่วนประกอบของการทำสลัดโรล เพื่อที่จะเพิ่มความน่าสนใจกับผู้ซื้อและผู้ดูแลสุขภาพ

หลักการของหลักสูตร

เป็นการบูรณาการความรู้ของ สกร. วิทยากร แหล่งเรียนรู้ ชุมชน และภาคีเครือข่ายในพื้นที่ในการจัดทำหลักสูตรการสลัดโรล ในเรื่องของรูปแบบ การออกแบบที่เป็นเอกลักษณ์ วิธีการทำตามลวดลายที่ออกแบบไว้ และช่องทางการจัดจำหน่าย เป็นการเพิ่มรายได้ ลดรายจ่ายให้กับประชาชน ซึ่งเป็นหลักสูตรที่เน้นความสำคัญเพื่อการมีงานทำในกลุ่มอาชีพด้านความคิดสร้างสรรค์

จุดมุ่งหมาย

เพื่อให้ผู้เรียนมีคุณลักษณะดังนี้

1. เพื่อให้กลุ่มเป้าหมาย มีความรู้ความเข้าใจ และทักษะในการฝึกอาชีพตามหลักสูตรที่กำหนดได้
2. เพื่อให้กลุ่มเป้าหมาย สามารถนำความรู้และทักษะไปใช้เพื่อสร้างงาน สร้างรายได้ ลดรายจ่ายให้กับ

ตนเองและครอบครัว

เป้าหมาย

กลุ่มสตรี จำนวน 6 คน

ระยะเวลา จำนวน 5 ชั่วโมง

ภาคทฤษฎี 1 ชั่วโมง

ภาคปฏิบัติ 4 ชั่วโมง

โครงสร้างหลักสูตร การทำสลัดโรลผักออร์แกนิกเพื่อสุขภาพ

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
1	ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการทำสลัดโรลผักออร์แกนิกเพื่อสุขภาพ	เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจในการทำสลัดโรลผักออร์แกนิกเพื่อสุขภาพ	ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับ - การทำสลัดโรลผักออร์แกนิกเพื่อสุขภาพ - การเตรียมวัสดุและอุปกรณ์ - การคัดเลือกวัสดุ - แหล่งจำหน่ายวัสดุ	1. วิทยากรบรรยายเรื่อง - การเตรียมวัสดุและอุปกรณ์ - การคัดเลือกวัสดุ - แหล่งจำหน่ายวัสดุ 2. วิทยากรและผู้เรียนร่วมกันสรุปองค์ความรู้	30 นาที	
2	การทำสลัดโรลผักออร์แกนิกเพื่อสุขภาพ	1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการมีทักษะในการทำสลัดโรลผักออร์แกนิกเพื่อสุขภาพ 2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการนำความรู้ที่ได้รับจากการฝึกอาชีพไปประกอบอาชีพ หรือต่อยอดอาชีพในระดับชุมชน	การทำสลัดโรลผักออร์แกนิกเพื่อสุขภาพ	1. วิทยากรบรรยายและสาธิตขั้นตอนการทำสลัดโรลผักออร์แกนิกเพื่อสุขภาพ 2. ให้ผู้เรียนฝึกปฏิบัติการทำสลัดโรลผักออร์แกนิกเพื่อสุขภาพ		4 ชั่วโมง
3	สรุปทบทวนเรียน/องค์ความรู้	เพื่อทบทวนความรู้ที่ได้รับจากการเรียน	ผู้เรียน และวิทยากรสรุปองค์ความรู้ และทบทวนบทเรียนร่วมกัน	วิทยากรให้ความรู้	30 นาที	

สื่อการเรียนรู้

1. ใบความรู้
2. วิชยากร / ภูมิปัญญาท้องถิ่น

การวัดผลประเมินผล

1. การสังเกตพฤติกรรมการเรียนรู้ / การรับรู้ / การมีส่วนร่วม
2. การสังเกตจากการปฏิบัติจริงในการทำสไลด์โรลฝึกออร์แกนิกเพื่อสุขภาพ
3. แบบประเมินผลการจัดการศึกษาเพื่อพัฒนาอาชีพ

เกณฑ์การจบหลักสูตร

1. มีเวลาเรียน ไม่น้อยกว่าร้อยละ 80
2. มีผลการประเมินตลอดหลักสูตรไม่น้อยกว่าร้อยละ 60
3. มีผลงานที่มีคุณภาพ