

หลักสูตร การทำสลัดโรล น้ำซอสมายองเนส
จำนวน ๖ ชั่วโมง
กลุ่มอาชีพานิชยกรรมและบริการ
สำนักงานส่งเสริมการเรียนรู้จังหวัดมหาสารคาม

ความเป็นมา

สภาพสังคมในปัจจุบันมนุษย์เราได้รับผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงในด้านต่างๆ เช่น ด้านเศรษฐกิจ การเมือง สังคมและสิ่งแวดล้อมเป็นอย่างมาก ประชากรเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ทรัพยากรมีน้อยลง ถูกใช้ไปอย่างรวดเร็วและไม่เพียงพอกับจำนวนประชากรที่เพิ่มขึ้นทุกมุมโลก มนุษย์จึงประสบปัญหาต่างๆตามมามากมาย โดยเฉพาะด้านการดำรงชีพและชีวิตความเป็นอยู่ของประชาชน จึงมีความจำเป็นต้องใช้ทรัพยากรที่มีอยู่อย่างจำกัดให้มีความคุ้มค่ายิ่งขึ้น นอกจากนี้จะมีการประกอบอาชีพเพื่อเป็นการเลี้ยงตัวเองและครอบครัว ยังมีสิ่งที่เป็นภาระหนักคืออาหารเพื่อบริโภคประจำวันจึงจำเป็นต้องอย่างยั้งที่มนุษย์เราจะต้องสร้างขึ้นหรือหาทดแทนโดยวิธีการต่างๆ เพื่อการอยู่รอด จึงต้องมีการประกอบอาชีพเสริม คือการทำสลัดโรล น้ำซอสมายองเนส

การออกกำลังกายถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของการช่วยให้ร่างกายแข็งแรง และรักษาหุ่นให้ดูดี ส่วนการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายก็เป็นสิ่งที่ต้องทำควบคู่กันไป โดยเฉพาะสาวๆที่กำลังควบคุมน้ำหนัก ต้องหลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันและน้ำตาลสูง สำหรับใครที่มองหาอาหารเพื่อสุขภาพ การทำสลัดโรล น้ำซอสมายองเนส จึงเป็นอาหารเพื่อสุขภาพที่สามารถปรับใช้ในการบริโภคในชีวิตประจำวันได้

หลักการของหลักสูตร

๑. เป็นหลักสูตรที่เน้นการจัดการศึกษาอาชีพเพื่อการมีงานทำ ที่เน้นการบูรณาการเนื้อหาสาระภาคทฤษฎีควบคู่ไปกับการฝึกปฏิบัติจริงผู้เรียนสามารถนำความรู้และทักษะไปประกอบอาชีพได้อย่างมีคุณภาพและมีคุณธรรมจริยธรรม
๒. เป็นหลักสูตรที่เน้นการดำเนินงานร่วมกับเครือข่าย สถานประกอบการ เพื่อประโยชน์ในการประกอบอาชีพและการศึกษาดูงาน
๓. เป็นหลักสูตรที่ผู้เรียนสามารถนำผลการเรียนไปเทียบโอนเข้าสู่หลักสูตรการศึกษานอกระบบระดับการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช ๒๕๕๑ ในรายวิชาของสาระการประกอบอาชีพ
๔. เป็นหลักสูตรที่เน้นการใช้ศักยภาพ ๕ ด้านในการประกอบอาชีพ ได้แก่ ศักยภาพด้านทรัพยากร ภูมิอากาศ ภูมิประเทศ และทำเลที่ตั้ง ศิลปวัฒนธรรมประเพณีและวิถีชีวิต และด้านทรัพยากรมนุษย์

จุดมุ่งหมาย

เพื่อให้ผู้เรียนมีคุณลักษณะดังนี้

๑. มีความรู้และทักษะในการประกอบอาชีพสามารถสร้างรายได้ที่มั่นคงมีคั้ง
๒. ตัดสินใจประกอบอาชีพให้สอดคล้องกับศักยภาพของตนเองชุมชนสังคมและสิ่งแวดล้อมอย่างมีคุณธรรมจริยธรรม

วัตถุประสงค์

๑. มีเจตคติที่ดีในการประกอบอาชีพ
๒. มีความรู้ความเข้าใจและฝึกทักษะการบริหารจัดการในอาชีพได้อย่างมีประสิทธิภาพ
๓. มีโครงการประกอบอาชีพเพื่อใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาอาชีพของตนเอง

กลุ่มเป้าหมาย

มี ๒ กลุ่มเป้าหมาย คือ

1. ผู้ที่มีอาชีพ
2. ผู้ที่มีอาชีพและต้องการพัฒนาอาชีพ

ระยะเวลา

จำนวน ๖ ชั่วโมง

1. ทฤษฎี ๑ ชั่วโมง
2. ปฏิบัติ ๕ ชั่วโมง

โครงสร้างหลักสูตร

๑ ช่องทางการประกอบอาชีพ จำนวน ๒๐ นาที

1. ช่องทางการประกอบอาชีพ ความสำคัญ และประโยชน์ของการทำสลัดโรล น้ำขอสมาयोगเนส
2. ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการทำสลัดโรล น้ำขอสมาयोगเนส

๒ ทักษะการประกอบอาชีพ จำนวน ๕ ชั่วโมง

1. การเตรียมอุปกรณ์ เครื่องมือ
2. วิธีการทำสลัดโรล น้ำขอสมาयोगเนส
3. การจำหน่ายสลัดโรล น้ำขอสมาयोगเนส

๓ การบริหารจัดการในการประกอบอาชีพ จำนวน ๒๐ นาที

1. การคำนวณวัสดุ อุปกรณ์
2. การเลือกใช้วัสดุที่อยู่ในท้องถิ่นทดแทนเพื่อเป็นการลดต้นทุนหรือเพิ่มทางเลือกให้กับผู้บริโภค
3. ช่องทางการตลาด
4. คำนวณต้นทุน กำไร ขาดทุน

๔ โครงการประกอบอาชีพการเย็บกระเป๋าผ้า จำนวน ๒๐ นาที

1. ความสำคัญของโครงการประกอบอาชีพ
2. องค์ประกอบของโครงการ
3. ประโยชน์ของโครงการ

การจัดกระบวนการเรียนรู้

1. จัดกิจกรรมสำรวจ และวิเคราะห์ตนเอง ทรรศนภาพ อาชีพและความต้องการของตลาด เพื่อให้ผู้เรียนเห็นช่องทางการประกอบอาชีพ
2. จัดกิจกรรมวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้กระบวนการคิดเป็นและความเป็นไปได้ รวมทั้งการศึกษาดูงานเพื่อการตัดสินใจเลือกประกอบอาชีพ
3. ฝึกทักษะการประกอบอาชีพ
 - เรียนรู้จากวิทยากร
 - เรียนรู้ด้วยตนเองจากสื่อ แหล่งเรียนรู้ ผู้รู้
 - เรียนรู้จากการลงมือปฏิบัติจริง
 - เรียนรู้จากกลุ่ม โดยการพบกลุ่มเพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้
4. จัดกิจกรรมการเรียนรู้เกี่ยวกับการบริหารจัดการในการประกอบอาชีพ การบริหารจัดการการผลิตและการบริหารจัดการทางการตลาด

การทำสลัดโรล น้ำขอสมาयोगเนส

วิธีทำสลัดโรล

วัตถุดิบ

- 1.แผ่นแป้งเปาะเปี๊ยะญวน
- 2.ผักสลัด กรีนโอ๊ค หรือ บัตเตอร์เฮด
- 3.แครอท แตงกวา
- 4.แผ่นสาหร่ายอบแห้งที่ไว้สำหรับทำซูชิ
- 5.ปูอัด ฮอทดอก โบโลน่า

วิธีทำ

1. ล้างผักทั้งหมดให้สะอาด ปอกเปลือกแครอท แตงกวา แล้วหั่นเป็นแท่งยาวพอดีคำ ส่วนผัก กรีนโอ๊คแนะนำให้ตัดส่วนที่แข็งออกเพื่อเวลาห่อแป้งจะได้ไม่แตก . เตรียมปูอัด ฮอทดอก โบโลน่า ผ่าเป็นแบ่งครึ่งเป็นชิ้นยาวพอดีคำ
 2. นำแผ่นแป้งจุ่มน้ำ แค่ออเปี๊ยก โดยแช่ไม่เกิน 5 นาที หรือแค่แป้งนิ่ม ให้ยกขึ้น อย่าแช่นานเกินแป้งจะเหนียวได้
- หอยาก
3. กางแผ่นแป้งบนเตียง ตัดสาหร่ายแผ่นใหญ่เป็นชิ้นพอดีคำสำหรับห่อไส้ นำผักสลัดมาวางเรียง (กรีนโอ๊ค หรือ บัตเตอร์เฮด แครอท แตงกวา ไม่ใส่มากเกินไป เอาแค่ออห่อได้
 4. ม้วนแป้ง โดยเอาน้ำจุ่มมาทาตรงแผ่นปลายแป้ง เพื่อให้แผ่นแป้งติดกัน
 5. จากนั้นหั่นครึ่ง จัดใส่จานพร้อมเสิร์ฟ

การทำน้ำซอสมายองเนส รสซีฟูด

วัตถุดิบ :

- 1.พริกชี้หนู ๕-๖ เม็ด
- 2.กระเทียม ๖-๗ กลีบ
- 3.น้ำมะนาว ๓ ช้อนโต๊ะ
- 4.น้ำตาล ๒ ช้อนโต๊ะ
- 5.เกลือ ๑/๒ ช้อนชา
- 6.รากผักชี ๑ ราก
- ๗.มายองเนส ๑/๒ ถ้วย

วิธีทำ :

ตำพริก กระเทียม รากผักชี จากนั้นใส่น้ำตาล เกลือ และน้ำมะนาวลงไป ชิมรสตามชอบ เมื่อส่วนผสมละเอียดดีแล้วใส่มายองเนสลงไป คนให้เข้ากัน พร้อมเสิร์ฟ

สื่อการเรียนรู้และแหล่งการเรียนรู้

1. เอกสารประกอบการเรียนรู้การทำสลัดโรล น้ำซอสมายองเนส
2. แหล่งการเรียนรู้ อินเทอร์เน็ตในเว็บไซต์ต่างๆ
3. วิทยากรผู้เชี่ยวชาญ
4. พบกลุ่มเพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้

กิจกรรมการเรียนรู้

1. การเรียนรู้ทฤษฎี
2. การฝึกปฏิบัติ
3. ศึกษาดูงานแหล่งการเรียนรู้

การวัดและประเมินผล

- ๑ การประเมินความรู้ภาคทฤษฎีระหว่างเรียนและจบหลักสูตร
- ๒ การประเมินผลระหว่างเรียนจากการปฏิบัติงานที่มีคุณภาพเพียงพอสามารถสร้างรายได้ให้กับตนเองความสำเร็จของการปฏิบัติและจบหลักสูตร

การจบหลักสูตร

มีเวลาเรียนและฝึกปฏิบัติตามหลักสูตรไม่น้อยกว่าร้อยละ ๘๐ มีผลการประเมินผ่านตลอดหลักสูตรไม่น้อยกว่าร้อยละ ๖๐ มีผลงานผ่านการประเมินทดสอบที่มีคุณภาพตามหลักโภชนาการ

เอกสารหลักฐานการศึกษา

- ๑.หลักฐานการประเมิน
- ๒.ทะเบียนคุมวุฒิบัตร
- ๓.วุฒิบัตรการศึกษา

การเทียบโอน

ผู้เรียนที่จบหลักสูตรนี้สามารถนำไปเทียบโอนผลการเรียนรู้กับหลักสูตรการศึกษานอกระบบระดับการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช ๒๕๕๑ ในสาระการประกอบอาชีพรายวิชาที่สถานศึกษาได้จัดทำขึ้นในระดับใดระดับหนึ่ง

โครงสร้างเนื้อหาของหลักสูตร ประกอบด้วยเนื้อหา ดังนี้

เรื่อง	จุดประสงค์	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง	
				ทฤษฎี	ปฏิบัติ
๑.ช่องทางการประกอบอาชีพ	๑.๑.เพื่อให้ผู้เรียนมีความสามารถในการประกอบอาชีพ	๑.การปฐมนิเทศ ๒.การแนะนำวัสดุ/อุปกรณ์ - การทำสลัดโรล น้ำซอสมายองเนส	๑.วิทยากรให้ความรู้แนะนำเกี่ยวกับวัสดุในการทำสลัดโรล น้ำซอสมายองเนส	๑	-
๒.ทักษะการประกอบอาชีพ	๒.เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ความสามารถทักษะในการทำสลัดโรล น้ำซอสมายองเนส	๑.วิธีการเลือกการทำสลัดโรล น้ำซอสมายองเนส ๒.วิธีการเพิ่มรสชาติการทำสลัดโรล น้ำซอสมายองเนส	๑.วิทยากรให้ความรู้หลักการการทำสลัดโรล น้ำซอสมายองเนส ๒.วิทยากรสาธิตวิธีทำ		๓
๓.การบริหารจัดการในการประกอบอาชีพ	๓.เพื่อให้ผู้เรียนมีค่านิยมที่ดีงามต่อการประกอบอาชีพ	๑.เทคนิคการทำสลัดโรล น้ำซอสมายองเนส ๒.วิธีการตรวจสอบความเรียบร้อยของการห่อสลัด	๑.วิทยากรให้ความรู้หลักการ/วิธีการทำได้อย่างรวดเร็วและชัดเจน ๒.วิทยากรให้ความรู้ในเรื่องการจำหน่าย		๑
๔.โครงการประกอบอาชีพ	๔.เพื่อให้ผู้เรียนสามารถออกแบบสินค้าที่ทันสมัยได้	๓.การบัญชี ๔.การตลาด	๑.ศึกษาข้อมูลการตลาดวิเคราะห์ความต้องการของตลาด ๒.ประชาสัมพันธ์ ๓.แผ่นพับโฆษณา ๔.การทำบัญชีรายรับ-รายจ่าย		๑
รวม				๑	๕

