

ชื่อหลักสูตร การทำเบเกอรี่ จำนวน ๓ ชั่วโมง  
กลุ่มอาชีพ พาณิชยกรรมและการบริการ

ความเป็นมา

ความในภาวะการณ์ปัจจุบัน ความเจริญก้าวหน้าด้านเศรษฐกิจ และเทคโนโลยี มีการพัฒนาอย่างรวดเร็ว การดำเนินชีวิต การประกอบอาชีพมีการแข่งขันค่อนข้างสูง มีการใช้จ่ายในชีวิตประจำวันที่เพิ่มขึ้น อีกทั้ง สภาพบ้านเมืองในปัจจุบันที่ประสบปัญหาด้านเศรษฐกิจ ราคาสินค้าโดยทั่วไปได้ปรับตัวสูง ประชาชน โดยทั่วไปจึงต้องแบกภาระค่าใช้จ่ายที่เพิ่มขึ้น ดังนั้น

การประกอบอาชีพในปัจจุบันจึงไม่ได้มุ่งเน้นเพียงรายได้ หลักเพียงอย่างเดียว การสนับสนุนให้ประชาชนโดยทั่วไปมีอาชีพเสริมเพื่อเพิ่มพูนรายได้ตลอดจนการพึ่งพา ตนเองโดยใช้หลักการและปรัชญา “เศรษฐกิจพอเพียง ” ซึ่งมีความเหมาะสมกับสภาพเศรษฐกิจในปัจจุบัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งประชาชน ซึ่งส่วนใหญ่ประกอบอาชีพเกี่ยวข้องกับการเกษตร การทำสวน เป็นอาชีพ หลัก และมีการว่างงานหลังจากเก็บเกี่ยวผลผลิต การฝึกอบรม และส่งเสริมอาชีพ “การทำแซนวิชเพื่อ สุขภาพ” ให้แก่ประชาชน เยาวชนและผู้สนใจโดย มุ่งพัฒนาด้านคุณภาพชีวิตที่มุ่งเน้นส่งเสริมสนับสนุนการ จัดการศึกษาอบรมและการฝึกอาชีพตามความ เหมาะสม และความต้องการของประชาชนในท้องถิ่น เพื่อ พัฒนารายได้ของประชาชนโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ เพิ่มพูนความรู้ ทักษะ สร้างความชำนาญ และประสบการณ์ ด้านการประกอบอาชีพ รวมถึงเพื่อสร้างรายได้ และสร้างประสบการณ์ด้านทักษะการฝึกอาชีพ ซึ่งในครั้งนี้เป็น การจัดฝึกอบรมหลักสูตรระยะสั้น โดยการ ฝึกอบรมครั้งนี้ ได้วิทยากรที่มีความรู้ความสามารถ เต็มใจที่จะ ถ่ายทอดประสบการณ์และเทคนิคต่างๆ ให้แก่ ผู้เข้ารับการฝึกอบรม เพื่อเป็นการเพิ่มรายได้ ลดรายจ่ายแก่ตนเอง ครอบครัว ชุมชน ตามแนวเศรษฐกิจ พอเพียงต่อไป สภ.ระดับอำเภอพยุหะคีรีพิจัย จึงเกิดแนวคิดให้เหมาะสมกับผู้ที่ต้องการดูแลสุขภาพและ สะดวกในการ รับประทาน โดยการนำพืชผักสมุนไพรที่ให้คุณค่าและมี ประโยชน์ต่อสุขภาพที่หาได้ง่ายในชุมชนมาเป็น ส่วนประกอบของ แซนวิชจะทำให้ผู้ บริโภคได้รับประโยชน์ จากสมุนไพร ให้ได้สารอาหารครบ ๕ หมู่ จึง ได้จัดทำหลักสูตรการทำเบเกอรี่ จำนวน ๓ ชั่วโมง เพื่อเป็นการพัฒนาอาชีพ ให้กับประชาชนใน พื้นที่ และสามารถนำองค์ความรู้ที่ได้รับจากการอบรมไปพัฒนา อาชีพในชุมชนที่หลากหลาย มีรายได้มากยิ่งขึ้น

หลักการของหลักสูตร

๑. เป็นหลักสูตรที่เน้นการจัดการศึกษาอาชีพที่สอดคล้องกับศักยภาพของชุมชน และความต้องการ ของ ชุมชน
๒. เป็นหลักสูตรที่เน้นการส่งเสริมการใช้เทคโนโลยีในการสร้างมูลค่าเพิ่มให้กับสินค้า การทำช่องทาง เผยแพร่และจำหน่ายผลิตภัณฑ์ของวิสาหกิจชุมชนให้เป็นระบบครบวงจร
๓. สามารถนำความรู้จากการอบรมไปสร้างอาชีพเสริม เพิ่มรายได้ ให้กับตนเองและครอบครัว

## จุดหมาย

มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการทำเบเกอร์รี่ เพื่อสุขภาพมีทักษะในการเลือกซื้อ เลือกใช้วัตถุดิบได้มีทักษะในการคำนวณต้นทุนกำไรในการประกอบอาชีพ

## กลุ่มเป้าหมาย

ประชาชนทั่วไปที่มีความสนใจในการพัฒนาและต่อยอด

ระยะเวลา

จำนวน ๓ ชั่วโมง

- ทฤษฎี ๑ ชั่วโมง

- ปฏิบัติ ๒ ชั่วโมง

โครงสร้างหลักสูตร จำนวน ๓ ชั่วโมง

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์	เนื้อหา	จำนวนชั่วโมง	
				ทฤษฎี	ปฏิบัติ
๑	ช่องทางการประกอบอาชีพ การ ทำแซนวิช เพื่อ สุขภาพ	๑. ช่องทางการ ประกอบอาชีพการทำเบเกอร์รี่ ๑.๑ บอกความสำคัญของการประกอบอาชีพ ได้ ๑.๒ บอกความเป็นไปได้ ในการประกอบอาชีพได้ ๑.๒บอกและหาแหล่ง เรียนรู้ ได้ ๑.๓ บอกทิศทางการ ประกอบอาชีพได้ ๒. ความสำคัญของการ ประกอบอาชีพ ๓ ความเป็นไปได้ในการ ประกอบอาชีพ - ความ ต้องการของตลาด - การจัดหาวัสดุ วัตถุดิบ	๑ ช่องทางการ ประกอบอาชีพการ ทำแซนวิชเพื่อ สุขภาพ ๑.๑ บอกความสำคัญ ของการ ประกอบอาชีพ ได้ ๑.๒ บอกความเป็นไปได้ ในการ ประกอบอาชีพได้ ๑.๒ บอกและหาแหล่ง เรียนรู้ได้ ๑.๓บอกทิศทางการ ประกอบอาชีพ ได้ ๒.ความสำคัญของการ ประกอบ อาชีพ ๓.ความเป็นไปได้ในการ ประกอบ อาชีพ - ความต้องการของตลาด - การจัดหาวัสดุ วัตถุดิบ	๒๐ นาที	

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์	เนื้อหา	จำนวนชั่วโมง	
				ทฤษฎี	ปฏิบัติ
๒	ทักษะการประกอบอาชีพ การทำเบเกอร์รี่	<p>๒. ทักษะการ ประกอบ อาชีพ การทำเบเกอร์รี่</p> <p>๒.๑ สามารถใช้วัสดุ อุปกรณ์ ได้อย่างถูกต้อง และ ปลอดภัย ได้</p> <p>๒.๒ สามารถคัดเลือก วัสดุ วัตถุดิบ อุปกรณ์ ได้ อย่าง ถูกต้อง</p> <p>๒.๓ สามารถคำนวณ วัสดุ อุปกรณ์ และ ค่าใช้จ่าย ได้</p> <p>๑. ความสำคัญและการ นำ ผลผลิตในชุมชนมา เพิ่มมูลค่า</p> <p>๒. ความรู้ทั่วไป เกี่ยวกับ การ เลือกซื้อ เลือกใช้ วัตถุดิบ วัสดุ อุปกรณ์ การทำเบเกอร์รี่</p> <p>๔.การฝึกทักษะการทำเบเกอร์รี่</p>	<p>๒. ทักษะการ ประกอบอาชีพ การทำ การทำเบเกอร์รี่</p> <p>๒.๑ ใช้วัสดุ อุปกรณ์ ได้ อย่าง ถูกต้อง และปลอดภัย</p> <p>๒.๒ คัดเลือก วัสดุ วัตถุดิบ อุปกรณ์ ได้ อย่างถูกต้อง</p> <p>๒.๓ คำนวณ วัสดุ อุปกรณ์ และ ค่าใช้จ่ายได้</p> <p>.ความสำคัญและการนำผลผลิตใน ชุมชนมา เพิ่มมูลค่า</p> <p>๒. ความรู้ทั่วไป เกี่ยวกับ การเลือกซื้อ เลือกใช้ วัตถุดิบ วัสดุ อุปกรณ์</p> <p>๓. การทำเบเกอร์รี่</p> <p>๔.การฝึกทักษะการทำเบเกอร์รี่</p>	๒๐ นาที	๒ ชั่วโมง
๓	๓. การบริหารจัดการในการประกอบอาชีพ การทำเบเกอร์รี่ การประกอบอาชีพได้	<p>๓. การบริหาร จัดการในการ ประกอบอาชีพ การทำแซนวิช เพื่อสุขภาพ</p> <p>๓.๑ สามารถควบคุม คุณภาพ และลดต้นทุนได้</p> <p>๓.๒ สามารถวางแผน และ ประชาสัมพันธ์/หา ลูกค้า ได้</p> <p>๓.๓ สามารถจัดการ ความเสี่ยงในการ ประกอบอาชีพได้</p>	<p>๓. การบริหาร จัดการในการ ประกอบอาชีพ การทำเบเกอร์รี่</p> <p>๓.๑ สามารถควบคุม คุณภาพและ ลดต้นทุนได้</p> <p>๓.๒ สามารถวางแผน และ ประชาสัมพันธ์/หา ลูกค้า ได้</p> <p>๓.๓ สามารถจัดการ ความเสี่ยงใน การ ประกอบอาชีพได้</p>	๒๐ นาที	-
รวมทั้งสิ้น ๓ ชั่วโมง				๑ ชั่วโมง	๒ ชั่วโมง

## การจัดกระบวนการเรียนรู้

- การศึกษาข้อมูลจากเอกสาร/ภูมิปัญญา
- การศึกษาดูงานจากแหล่งเรียนรู้
- การแลกเปลี่ยนเรียนรู้
- การฝึกปฏิบัติจริง

## สื่อการเรียนรู้

ในกระบวนการจัดการเรียนรู้ใช้สื่อที่หลากหลาย เช่น สื่อสิ่งพิมพ์ สื่ออิเล็กทรอนิกส์ สถานประกอบการ สื่อจริง และสื่อบุคคลในชุมชน

๑.วิทยากร/ ภูมิปัญญาท้องถิ่นให้ความรู้

๒.VCD /หนังสือ

๓.Internet

๔. ศึกษาดูงานจากกลุ่มอาชีพตัวอย่าง/แหล่งเรียนรู้

## การจบหลักสูตร

๑.มีระยะเวลาเรียนและฝึกปฏิบัติตลอดหลักสูตร ไม่น้อยกว่าร้อยละ ๘๐

๒.มีผลการเรียนรู้ผ่านตลอดหลักสูตร ไม่น้อยกว่าร้อยละ ๖๐ ตามเกณฑ์ที่กำหนด

๒.๑ ภาคทฤษฎี สัดส่วนร้อยละ ๒๐

๒.๒ ภาคปฏิบัติ สัดส่วนร้อยละ ๘๐

## เอกสารหลักฐานการศึกษา

๑. หลักฐานการประเมินผล

๒.ทะเบียนคุมวุฒิบัตร

๓.วุฒิบัตร ออกโดยสถานศึกษาที่มีการจัดการเรียนรู้หลักสูตรการทำแซนวิชเพื่อสุขภาพ

## การเทียบโอน

ผู้เรียนที่จบหลักสูตรการทำเบเกอรี่อาจนำไปเทียบโอนผลการเรียนกับหลักสูตร การศึกษานอกระบบระดับ

การศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ หรืออื่น ๆ ได้ตามเกณฑ์ที่สถานศึกษา กำหนด

\*\*\*\*\*

แบบทดสอบก่อนเรียน เรื่องการทำเบเกอรี่

๑. ขนมปังชนิดใดที่เหมาะสมสำหรับการทำเบเกอรี่

- (ก) ขนมปังขาว
- (ข) ขนมปังโฮลวีต
- (ค) ขนมปังโรย
- (ง) ขนมปังฝรั่งเศส

๒. ส่วนผสมใดที่ให้โปรตีนในเบเกอรี่

- (ก) ผักกาดหอม
- (ข) มะเขือเทศ
- (ค) ไข่
- (ง) ซีส

๓. ผักชนิดใดที่มีวิตามินซีสูง

- (ก) ผักกาดหอม
- (ข) มะเขือเทศ
- (ค) แตงกวา
- (ง) แครอท

๔. ซอสใดที่เหมาะสมสำหรับการทำเบเกอรี่

- (ก) มายองเนส
- (ข) มัสตาร์ด
- (ค) ซอสมะเขือเทศ
- (ง) น้ำสลัดครีม

๕. การปรุงอาหารใดที่ช่วยลดไขมันในแซนวิช

- (ก) ทอด
- (ข) ย่าง
- (ค) ต้ม
- (ง) อบ

๖. ส่วนผสมใดที่ให้ไขมันที่ดีต่อสุขภาพ

- (ก) เนย
- (ข) น้ำมันมะกอก
- (ค) น้ำมันพืช
- (ง) น้ำมันหมู

๗. การเพิ่มส่วนผสมใดต่อไปนี้จะช่วยเพิ่มเส้นใยในขนมปัง

(ก) ข้าวโอ๊ต

(ข) ถั่ว

(ค) เมล็ดเจีย

(ง) ทั้งหมดข้างต้น

๘. ขนมปังควรมีแคลอรีประมาณเท่าใด

(ก) ๒๐๐-๓๐๐

(ข) ๓๐๐-๔๐๐

(ค) ๔๐๐-๕๐๐

(ง) ๕๐๐-๖๐๐

๙. การจัดเตรียมแซนวิชใดที่ช่วยให้เก็บไว้ได้นานขึ้น

(ก) ห่อด้วยกระดาษฟอยล์

(ข) ใส่กล่องพลาสติก

(ค) ห่อด้วยกระดาษไข

(ง) ทั้งหมดข้างต้น

๑๐. การรับประทานการทำเบเกอรี่ เป็นประจำมีประโยชน์อย่างไร

(ก) ให้พลังงาน

(ข) ช่วยควบคุมน้ำหนัก

(ค) ลดความเสี่ยงต่อโรคเรื้อรัง

(ง) ทั้งหมดข้างต้น

## ใบความรู้ การทำเบเกอรี่

การทำเบเกอรี่ เป็นแนวทางที่ดีในการปรับปรุงโภชนาการและเพิ่มความหลากหลายให้กับอาหารเข้าของคุณ โดยใช้วัตถุดิบที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ เช่น ผักและโปรตีนจากแหล่งต่างๆ ดังนี้

### วัตถุดิบที่ใช้

- ขนมปังโฮลวีต: ขนมปังที่ทำจากธัญพืชทั้งหมด ซึ่งมีประโยชน์ต่อสุขภาพมากกว่าขนมปังที่ทำจากแป้งข้าวสาลี
- ผัก: สามารถใช้ผักต่างๆ เช่น ผักสลัด มะเขือเทศ แดงกวาง เป็นต้น
- โปรตีน: เช่น ไข่ ไก่ ทูน่า เป็นต้น

### ขั้นตอนการทำ

๑. เตรียมวัตถุดิบ: คัดเลือกผักและโปรตีนตามความชอบ
๒. ทำขนมปัง: ใช้ขนมปังโฮลวีตแทนขนมปังที่ทำจากแป้งข้าวสาลี
๓. ตักแต่ง: นำผักและโปรตีนมาตกแต่งบนขนมปัง
๔. เสริมใส่: สามารถเสริมใส่ด้วยน้ำพริกเผาหัดเจ เป็นต้น

### เทรนด์เบเกอรี่มือเข้า

- การทำเบเกอรี่ : ใช้ผักแทนแป้งขนมปัง โดยการนำผักมาห่อกับไข่ม้วน แล้วสอดไส้ด้วยน้ำพริกเผาหัดเจ เป็นอีกหนึ่งเมนูที่อร่อยเข้มข้น และได้ประโยชน์จากวิตามินซี เกลือแร่จากผัก และโปรตีนจากไข่

### แผนชุมชนอาหาร

- การทำเบเกอรี่ เป็นอาหารเข้า: ครูแนะนำวัตถุดิบแต่ละชนิดที่ใช้ในการทำแซนวิช และบอกการทำเบเกอรี่ที่ละแบบ โดยแบ่งนักเรียนในการทำเบเกอรี่ และตรวจผลงานการทำเบเกอรี่ของนักเรียนเป็นรายบุคคล

การทำเบเกอรี่ ไม่เพียงแต่จะช่วยให้เราได้รับสารอาหารที่สำคัญ แต่ยังช่วยให้เรามีอาหารเข้าที่หลากหลายและอร่อยมากขึ้นด้วย

## แบบประเมินผลงานผู้เรียน

ชื่อ – สกุล.....

หลักสูตร..... กลุ่ม.....

คำชี้แจง : ให้วิทยากรประเมินผลงานของผู้เรียนตามหัวข้อที่กำหนดให้

ประเด็นที่ประเมิน	คะแนนประเมิน (๑๐ คะแนน)
<b>๑. ความรู้ความเข้าใจเนื้อหาสาระ (๒๐คะแนน)</b>	
๑.๑ ทดสอบความรู้ความเข้าใจ	
๑.๒ สอบถามความรู้ความเข้าใจ	
<b>๒. ทักษะการปฏิบัติ (๕๐ คะแนน)</b>	
๒.๑ สังเกตการณ์ปฏิบัติในระหว่างการเรียนรู้การจัดกิจกรรม	
๒.๒ ประเมินโดยให้สาธิต	
๒.๓ แสดงขั้นตอนวิธีการปฏิบัติ	
๒.๔ ประเมินจากกระบวนการมีส่วนร่วม	
<b>๓. คุณภาพผลงาน ผลการปฏิบัติ</b>	
๓.๑ สังเกตผลงาน	
๓.๒ ตรวจสอบผลงาน	
๓.๓ มีความคิดสร้างสรรค์	
๓.๔ ผลการปฏิบัติว่าเป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนดหรือไม่	
<b>รวมคะแนน (๑๐๐ คะแนน)</b>	

หมายเหตุ การประเมินผลการจบหลักสูตรอาจดำเนินการได้ ดังนี้

- การประเมินระหว่างเรียน และเมื่อจบหลักสูตร
  - ประเมินครั้งเดียวก่อนจบหลักสูตร
- ทั้งนี้ เกณฑ์การจบหลักสูตร จะต้องได้คะแนนรวมไม่น้อยกว่าร้อยละ ๖๐ จึงจะผ่านเกณฑ์การ ประเมิน

ลงชื่อ

วิทยากร

(

)



แบบทดสอบหลังเรียน เรื่องการทำเบเกอรี่

๑. ขนมปังชนิดใดที่เหมาะสมสำหรับการทำเบเกอรี่

- (ก) ขนมปังขาว
- (ข) ขนมปังโฮลวีต
- (ค) ขนมปังไรย์
- (ง) ขนมปังฝรั่งเศส

๒. ส่วนผสมใดที่ให้โปรตีนในขนมปัง

- (ก) ผักกาดหอม
- (ข) มะเขือเทศ
- (ค) ไข่
- (ง) ซีส

๓. ผักชนิดใดที่มีวิตามินซีสูง

- (ก) ผักกาดหอม
- (ข) มะเขือเทศ
- (ค) แตงกวา
- (ง) แครอท

๔. ซอสใดที่เหมาะสมสำหรับการทำเบเกอรี่

- (ก) มายองเนส
- (ข) มัสตาร์ด
- (ค) ซอสมะเขือเทศ
- (ง) น้ำสลัดครีม

๕. การปรุงอาหารใดที่ช่วยลดไขมันในแซนวิช

- (ก) ทอด
- (ข) ย่าง
- (ค) ต้ม
- (ง) อบ

๖. ส่วนผสมใดที่ให้ไขมันที่ดีต่อสุขภาพ

- (ก) เนย
- (ข) น้ำมันมะกอก
- (ค) น้ำมันพืช
- (ง) น้ำมันหมู

๗. การเพิ่มส่วนผสมใดต่อไปนี้จะช่วยเพิ่มเส้นใยในขนมปัง

- (ก) ข้าวโอ๊ต
- (ข) ถั่ว
- (ค) เมล็ดเจีย
- (ง) ทั้งหมดข้างต้น

๘. การทำเบเกอรี่ที่ควรมีแคลอรีประมาณเท่าใด

- (ก) ๒๐๐-๓๐๐
- (ข) ๓๐๐-๔๐๐
- (ค) ๔๐๐-๕๐๐
- (ง) ๕๐๐-๖๐๐

๙. การจัดเตรียมแซนวิชใดที่ช่วยให้เก็บไว้ได้นานขึ้น

- (ก) ห่อด้วยกระดาษฟอยล์
- (ข) ใส่กล่องพลาสติก
- (ค) ห่อด้วยกระดาษไข
- (ง) ทั้งหมดข้างต้น

๑๐. การรับประทานการทำเบเกอรี่ เป็นประจำมีประโยชน์อย่างไร

- (ก) ให้พลังงาน
- (ข) ช่วยควบคุมน้ำหนัก
- (ค) ลดความเสี่ยงต่อโรคเรื้อรัง
- (ง) ทั้งหมดข้างต้น

เฉลย

- ๑. (ข)
- ๒. (ค)
- ๓. (ข)
- ๔. (ข)
- ๕. (ข)
- ๖. (ข)
- ๗. (ง)
- ๘. (ก)
- ๙. (ง)
- ๑๐. (ง)

