

**แบบเขียนหลักสูตร**  
**หลักสูตรการทำหมฝอย กลุ่มที่1 จำนวน 5 ชั่วโมง**  
**ศูนย์ส่งเสริมการรู้ระดับอำเภอพรานกระต่าย**

**ความเป็นมาของหลักสูตร**

การจัดการศึกษาอาชีพในปัจจุบันมีความสำคัญมาก เพราะจะเป็นการพัฒนาประชากรของประเทศ ให้มีความรู้ความสามารถและทักษะในการประกอบอาชีพ เป็นการแก้ปัญหาการว่างงานและส่งเสริมความเข้มแข็ง ให้แก่เศรษฐกิจชุมชน ตลอดจนกำหนดภารกิจที่จะยกระดับการจัดการศึกษา เพื่อเพิ่มศักยภาพและขีดความสามารถให้ประชาชนได้มีอาชีพที่สามารถสร้างรายได้ที่มั่นคง โดยเน้นการบูรณาการให้สอดคล้องกับศักยภาพด้านต่าง ๆ มุ่งพัฒนาคนไทยให้ได้รับการศึกษาเพื่อพัฒนาอาชีพ และการมีงานทำอย่างมีคุณภาพทั่วถึง และเท่าเทียมกัน ประชาชนมีรายได้มั่นคง มั่งคั่ง และมีงานทำอย่างยั่งยืน

จากการสำรวจข้อมูลประชาชนในพื้นที่ พบว่า การประกอบอาชีพหลัก ส่วนใหญ่จะประกอบอาชีพการเกษตร รองลงมาคือรับจ้าง และมีกลุ่มแม่บ้าน ซึ่งไม่ได้ประกอบอาชีพ และด้วยสถาน การณ์สภาวะเศรษฐกิจตกต่ำ ส่งผลให้ประชาชนมีรายได้ไม่เพียงพอกับในปัจจุบัน ต้องการประกอบอาชีพเสริม เพื่อสร้างรายได้เสริมให้กับคนในชุมชน มีช่องทางในการประกอบอาชีพ มีแนวทางในการรวมกลุ่มอาชีพ และพัฒนาอาชีพโดยใช้เทคโนโลยีสารสนเทศให้เกิดประโยชน์และมีประสิทธิภาพ

ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอพรานกระต่าย จึงได้กำหนดการจัดทำหลักสูตรการทำหมฝอย เพื่อส่งเสริมสนับสนุน กลุ่มเป้าหมาย ให้ได้มีโอกาสในการเรียนรู้ด้านวิชาชีพ ตามความชอบและวัตถุประสงค์ทางง่าย เพื่อที่จะได้ นำความรู้ไปประกอบอาชีพ ช่วยเหลือครอบครัว และเป็นการลดปัญหา การว่างงาน เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายมีทักษะและ สร้างรายได้ให้กับตนเอง ครอบครัว ชุมชนต่อไป

**หลักการของหลักสูตร**

การจัดการศึกษาอาชีพเพื่อการมีงานทำ ก็มีหลักการดังนี้

1. เป็นหลักสูตรที่เน้นการจัดการศึกษาอาชีพเพื่อการมีงานทำ ที่เน้นการบูรณาการเนื้อหาสาระภาคทฤษฎีควบคู่ไปกับการฝึกปฏิบัติจริง ผู้เรียนสามารถนำความรู้และทักษะไปประกอบอาชีพได้จริงอย่างมีประสิทธิภาพและมีคุณธรรมจริยธรรม
2. เป็นหลักสูตรที่เน้นการดำเนินงาน ร่วมกับเครือข่าย สถานประกอบการ เพื่อประโยชน์ใน การประกอบอาชีพและการศึกษาดูงาน
3. เป็นหลักสูตรที่เน้นการใช้ศักยภาพ 5 ด้านในการประกอบอาชีพ ได้แก่ ศักยภาพด้านทรัพยากร ภูมิอากาศ ภูมิประเทศและทำเลที่ตั้ง ศิลปวัฒนธรรมประเพณีและวิถีชีวิตและด้านทรัพยากรมนุษย์
4. ส่งเสริมให้มีความร่วมมือในการดำเนินงานร่วมกับภาคีเครือข่าย
5. ส่งเสริมให้มีกา รเทียบโอนความรู้และประสบการณ์เข้าสู่หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน
6. เน้นการปฏิบัติจริงเพื่อให้ผู้เรียนเกิดความรู้ ความเข้าใจ และสามารถนำไปประกอบอาชีพให้เกิดรายได้ที่มั่นคง มั่งคั่ง และยั่งยืน

## จุดมุ่งหมาย

เพื่อให้ผู้เรียนมีคุณลักษณะดังนี้

1. มีความรู้และทักษะในการประกอบอาชีพ สามารถสร้างรายได้ที่มั่นคง มั่งคั่ง
2. ตัดสินใจประกอบอาชีพให้สอดคล้องกับศักยภาพของตนเอง ชุมชน สังคม และสิ่งแวดล้อมอย่างมี

คุณธรรมจริยธรรม

3. มีเจตคติที่ดีในการประกอบอาชีพ
4. มีความรู้ความเข้าใจและฝึกทักษะการบริหารจัดการในอาชีพได้อย่างมีประสิทธิภาพ
5. มีโครงการประกอบอาชีพเพื่อใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาอาชีพของตนเอง

## กลุ่มเป้าหมาย

กลุ่มเป้าหมาย คือ ประชาชนกลุ่มเป้าหมายนอกระบบโรงเรียน

1. ผู้ที่ไม่มีอาชีพ
2. ผู้ที่มีอาชีพและต้องการพัฒนาอาชีพโดยเฉพาะ ผู้ประกอบการ SME, OTOP และผู้ประกอบอาชีพทั่วไป
3. นักศึกษา สกร. และประชาชนทั่วไป

## ระยะเวลา

ระยะเวลาเรียนตลอดหลักสูตร จำนวน 5 ชั่วโมง แบ่งเป็น

1. ภาคทฤษฎี จำนวน 1 ชั่วโมง
2. ภาคปฏิบัติ จำนวน 4 ชั่วโมง



หลักสูตรการทำหมฝอย กลุ่มที่1 จำนวน 5 ชั่วโมง

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	กระบวนการเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง		หมายเหตุ
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ	
1.	1.การเตรียมวัตถุดิบและอุปกรณ์ในการทำหมฝอย	1. เพื่อให้ผู้เรียน มีความรู้ความเข้าใจ และเตรียมวัตถุดิบ อุปกรณ์การทำหมฝอย	1. ความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับวัตถุดิบ 2.แหล่งที่มาและการเลือกวัตถุดิบที่เหมาะสม	วิทยากรอธิบายจากใบความรู้	30 นาที		
2.	2.วิธีการขั้นตอนการทำหมฝอย	1. เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้เรื่องการทำหมฝอย 2. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถทำหมฝอยได้	1. ความรู้เกี่ยวกับวัตถุดิบและการเลือกใช้วัตถุดิบในการทำหมฝอย 2. ลงมือปฏิบัติการทำหมฝอย 2.1 สัดส่วนของวัตถุดิบ 2.2 ขั้นตอนการทำ 2.3 เทคนิคการทำ	วิทยากรอธิบายจากใบความรู้		4 ชั่วโมง	
3.	3.การบริหารจัดการในการประกอบอาชีพ	1. เพื่อให้ผู้เรียน มีความรู้ความสามารถ ในการบริหารการทำหมฝอย เห็นช่องทางในการประกอบ	3.1 การบริหารจัดการในการประกอบอาชีพการทำหมฝอย 3.1.1 การใช้ความคิดสร้างสรรค์ใน	วิทยากรอธิบายจากใบความรู้	30 นาที		

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	กระบวนการเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง		หมายเหตุ
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ	
		อาชีพการทำผลิตภัณฑ์หมูฝอย และการจัดจำหน่าย	การทำบรรจุภัณฑ์ ผลิตภัณฑ์หมูฝอย 3.1.2 การลดต้นทุน 3.2การจัดการตลาด				

## สื่อการเรียนรู้

1. เอกสารประกอบการเรียนรู้เรื่องความรู้การทำหมฝอย
2. สื่อบุคคล, วิทยากรผู้ชำนาญด้านการทำหมฝอย
3. เนื้อหาวิชาการทำหมฝอย
4. ใบความรู้เรื่องการทำหมฝอย
5. การเรียนเพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้
6. อุปกรณ์ประกอบการฝึกทักษะอาชีพ

## การวัดผลประเมินผล

1. การประเมินก่อนและหลังการเข้าร่วมโครงการ
2. ประเมินจากการมีส่วนร่วมในกิจกรรม
3. ประเมินความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมโครงการ

## เกณฑ์การจบหลักสูตร

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

## การเทียบโอน

ผู้เรียนที่จบหลักสูตรนี้สามารถนำไปเทียบโอนผลการเรียนรู้กับหลักสูตรการศึกษานอกระบบระดับการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2551 ในสาระการประกอบอาชีพวิชาเลือกที่สถานศึกษาได้จัดทำขึ้น

## หลักฐานการผ่านการอบรม

วุฒิบัตร ออกโดยสถานศึกษา

.....งานการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเอง  
(นายสันติ คงฟัก)

.....หัวหน้างานการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเอง  
(นางสาวญาณัฐนิษฐ์ พุทธกุลหิรัญเมธา)

.....ผู้อนุมัติ  
(นายกำจร หัดไทย)

ผู้อำนวยการ สกร.ระดับอำเภอพรานกระต่าย

## 1.โครงการ หลักสูตรการทำหมฝอย กลุ่มที่1

### 2.สอดคล้องกับนโยบาย

#### จุดเน้นการดำเนินงาน กรมส่งเสริมการเรียนรู้ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2569

#### 1. พลิกโฉมระบบการเรียนรู้สู่ความยืดหยุ่น เชื่อมโยง และไร้รอยต่อ

1.1 ยกระดับการจัดการเรียนรู้ตลอดชีวิต การเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเอง และการเรียนรู้ เพื่อคุณวุฒิตามระดับ ให้สอดคล้องกับวิถีชีวิตจริง และทักษะที่จำเป็น สร้างทางเลือกที่หลากหลายและยืดหยุ่น เชื่อมโยงรูปแบบการเรียนรู้อย่างเป็นระบบและไร้รอยต่อ

#### 2. ขับเคลื่อนการเรียนรู้สู่อาชีพที่มั่นคง สร้างรายได้จริง และการพึ่งพาตนเองที่ยั่งยืน

2.1 ออกแบบและพัฒนาหลักสูตรอาชีพให้สอดคล้องกับอัตลักษณ์พื้นที่ และความต้องการจ้างงานของตลาดแรงงานในปัจจุบันและอนาคต

2.2 ส่งเสริมแนวทาง “Learn to Earn” ควบคู่กับการ Upskill / Reskill / New skill เพื่อให้ผู้เรียนสร้างรายได้ทั้งในระหว่างเรียนและหลังจบการศึกษา

2.3 ส่งเสริมการเรียนรู้เพื่อสร้างผู้ประกอบการใหม่ สร้างโอกาสทางธุรกิจ ในชุมชน และการต่อยอดผลิตภัณฑ์ท้องถิ่นให้มีมูลค่าเพิ่ม

2.4 พัฒนาทักษะและอาชีพใหม่ให้กลุ่มวัยเกษียณ เตรียมความพร้อมรองรับสังคมสูงวัย สามารถสร้างรายได้ พึ่งพาตนเองได้ และลดภาระพึ่งพิงทางสังคม

### 3. หลักการและเหตุผล

การจัดการศึกษาอาชีพในปัจจุบันมีความสำคัญมาก เพราะจะเป็นการพัฒนาประชากรของประเทศ ให้มีความรู้ความสามารถและทักษะในการประกอบอาชีพ เป็นการแก้ปัญหาการว่างงานและส่งเสริมความเข้มแข็ง ให้แก่เศรษฐกิจชุมชน ตลอดจนกำหนดภารกิจที่จะยกระดับการจัดการศึกษา เพื่อเพิ่มศักยภาพและขีดความสามารถให้ประชาชนได้มีอาชีพที่สามารถสร้างรายได้ที่มั่นคง โดยเน้นการบูรณาการให้สอดคล้องกับศักยภาพด้านต่าง ๆ มุ่งพัฒนาคนไทยให้ได้รับการศึกษาเพื่อพัฒนาอาชีพ และการมีงานทำอย่างมีคุณภาพทั่วถึง และเท่าเทียมกัน ประชาชนมีรายได้มั่นคง มั่งคั่ง และมีงานทำอย่างยั่งยืน

จากการสำรวจข้อมูลประชาชนในพื้นที่ พบว่า การประกอบอาชีพหลัก ส่วนใหญ่จะประกอบอาชีพการเกษตร รองลงมาคือรับจ้าง และมีกลุ่มแม่บ้าน ซึ่งไม่ได้ประกอบ อาชีพ และด้วยสถาน การณ์สถานะเศรษฐกิจตกต่ำ ส่งผลให้ประชาชนมีรายได้ไม่เพียงพอกับในปัจจุบัน ต้องการประกอบอาชีพเสริม เพื่อสร้างรายได้เสริมให้กับคนในชุมชน มีช่องทางในการประกอบอาชีพ มีแนวทางในการรวมกลุ่มอาชีพ และพัฒนาอาชีพโดยใช้เทคโนโลยีสารสนเทศให้เกิดประโยชน์และมีประสิทธิภาพ

ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ ระดับอำเภอพรานกระต่าย จึงได้กำหนดการจัดทำหลักสูตรการทำหมฝอย เพื่อส่งเสริมสนับสนุน กลุ่มเป้าหมาย ให้ได้มีโอกาสในการเรียนรู้ด้านวิชาชีพ ตามความชอบและวัตถุประสงค์ที่ง่าย เพื่อที่จะได้ นำความรู้ ไป ประกอบอาชีพ ช่วยเหลือครอบครัว และเป็นการลดปัญหา การว่างงาน เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายมีทักษะและ สร้างรายได้ให้กับตนเอง ครอบครัว ชุมชนต่อไป

#### 4.วัตถุประสงค์

1. เพื่อส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมโครงการ มีความรู้ความเข้าใจ ทักษะในการทำหมูฝอย อย่างถูกสุขลักษณะ ได้มาตรฐาน ความปลอดภัยต่อผู้บริโภค
2. เพื่อพัฒนาทักษะอาชีพด้านการแปรรูปอาหาร สามารถนำความรู้ไปประกอบอาชีพสร้างรายได้
3. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถการทำหมูฝอยได้
4. เพื่อให้ผู้เรียน มีความรู้ความสามารถ ในการบริหารการทำหมูฝอย เห็นช่องทางในการประกอบอาชีพการผลิตภัณฑ์การทำหมูฝอย และการจัดจำหน่าย

#### 5.เป้าหมาย

##### เป้าหมายเชิงปริมาณ

ประชาชนในพื้นที่อำเภอพรานกระต่าย จำนวน 6 คน

##### เป้าหมายเชิงคุณภาพ

1. ผู้เรียน มีความรู้ ความเข้าใจ และเตรียมวัตถุดิบ อุปกรณ์การทำหมูฝอย
2. ผู้เรียนมีความรู้เรื่องการทำหมูฝอย
3. มีความรู้ความสามารถ ในการบริหารการทำหมูฝอย เห็นช่องทางในการประกอบอาชีพการผลิตภัณฑ์หมูฝอย และการจัดจำหน่าย

อาชีพการทำผลิตภัณฑ์หมูฝอย และการจัดจำหน่าย

#### 6.วิธีดำเนินการ

กิจกรรมหลัก	วัตถุประสงค์	กลุ่มเป้าหมาย	เป้าหมาย	พื้นที่ดำเนินการ	ระยะเวลา	งบประมาณ
1.ประชุมครูวางแผน	- เพื่อวางแผนการดำเนินโครงการ	ครู ศกร.	10 คน	สกร.ระดับอำเภอพรานกระต่าย	10 ก.พ.69	4020
2.ประสานงาน ครู ศกร. และวิทยาการ/ผู้เรียน	- จัดทำโครงการนำเสนอ	ครู ศกร.	1 คน	สกร.ระดับอำเภอพรานกระต่าย	10 ก.พ.69	
3.เสนอโครงการเพื่อขออนุมัติจัดกิจกรรม	- เตรียมโครงการ/เตรียมแผน	ครู ศกร.	1 คน	สกร.ระดับอำเภอพรานกระต่าย	18 ก.พ.69	
4.ดำเนินจัดกิจกรรมตามโครงการ	- จัดกิจกรรมตามแผนที่กำหนด	ประชาชน	6 คน	สกร.ระดับอำเภอพรานกระต่าย	14 มี.ค.69	
5.นิเทศติดตาม/ประเมินผล	- เพื่อทราบปัญหาอุปสรรคผลการดำเนินงาน	-ข้าราชการครู	5 คน	สกร.ระดับอำเภอพรานกระต่าย	14 มี.ค.69	
6.สรุปผลการดำเนินงานรายงานผล	- สรุปผลการดำเนินงาน	ครู ศกร.	1 คน	สกร.ระดับอำเภอพรานกระต่าย	14 มี.ค.69	

## 7.วงเงินงบประมาณทั้งโครงการ

เงินงบประมาณประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2569 แผนงานยุทธศาสตร์พัฒนาคุณภาพการศึกษาและการเรียนรู้ ผลผลิตผู้รับบริการการเรียนรู้เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต กิจกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเอง งบรายจ่ายอื่น รหัสงบประมาณ 20334330005005000001 รหัสกิจกรรมหลัก 2033469000320000 แหล่งของเงิน 6911500ตั้งรายละเอียดดังต่อไปนี้

1.ค่าตอบแทนวิทยากร จำนวน 1คน จำนวน 5 ชั่วโมงๆละ 300 บาท 5x300 เป็นเงิน	1500 บาท
2.ค่าอาหารกลางวันจำนวน 6 คน จำนวน 1 มื้อๆ 100 บาท 6x100 เป็นเงิน	600 บาท
3.ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม จำนวน 6 คน จำนวน 2 มื้อๆ 35 บาท 6x35x2 เป็นเงิน	420 บาท
4.ค่าวัสดุฝึก เป็นเงิน	1500 บาท
<b>รวมทั้งสิ้น 4020 บาท</b>	

## 8.แผนการใช้จ่ายเงินงบประมาณ

กิจกรรม	ไตรมาส 1	ไตรมาส 2	ไตรมาส 3	ไตรมาส 4
โครงการ การทำหมูฝอย	-	4020	-	-

## 9.ผู้รับผิดชอบโครงการ

นายอภิวัฒน์ สังคง ครู ศกร.

## 10. เครือข่าย/ผู้ที่เกี่ยวข้อง

- 1.ผู้นำชุมชนและองค์การบริหารส่วนตำบล
- 2.โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพประจำตำบล
- 3.กลุ่มวิสาหกิจชุมชนตำบลท่าไม้
- 4.อสม.

## 11. โครงการที่เกี่ยวข้อง

- 1.งานการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเอง
- 2.งานจัดการศึกษาเรียนรู้ตลอดชีวิต
- 3.การเรียนรู้เพื่อพัฒนาคุณวุฒิตามระดับ

## 12.ผลลัพธ์(Out Come)

ประชาชนมีความรู้ ประชาชนในพื้นที่รู้ความเข้าใจ และเตรียมวัตถุดิบ อุปกรณ์การทำหมูฝอยและมีความรู้เรื่องการทำหมูฝอย พร้อมทั้งความสามารถ ในการบริหารการทำหมูฝอย เห็นช่องทางในการประกอบอาชีพการทำผลิตภัณฑ์หมูฝอย และการจัดจำหน่าย

### 13. ดัชนีตัวชี้วัดผลสำเร็จของโครงการ

#### 13.1 ตัวชี้วัดผลผลิต(Output)

ผู้เข้าร่วมโครงการร้อยละ 85 ผู้เข้าร่วมโครงการมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการสุขาภิบาลอาหาร ความปลอดภัยในการแปรรูป สามารถผลิตหมูฝอย ได้สำเร็จ การคำนวณต้นทุนการผลิตและราคา

#### 13.2 ตัวชี้วัดผลลัพธ์(Outcom)

- ร้อยละ 85 ผู้เข้าร่วมโครงการมีความรู้ความสามารถในการทำหมูฝอย เพื่อบริโภคในครัวเรือนหลังจากการอบรมไปแล้ว

- ร้อยละ 85 ของผู้เข้าร่วมโครงการมีความรู้ความเข้าใจในการวางแผนการประกอบอาชีพคำนวณต้นทุน การตั้งราคาจำหน่ายได้

### 14 การติดตามและการประเมินโครงการ

1.การสังเกตผู้เข้าร่วมโครงการ

2.ประเมินจากรายงานการสรุปผลการดำเนินงาน

ลงชื่อ.....ผู้เสนอโครงการ  
(.....)

ลงชื่อ.....ผู้เห็นชอบโครงการ  
(.....)

ลงชื่อ.....ผู้อนุมัติโครงการ  
(.....)

กำหนดการกลุ่มการทำหมฝอย กลุ่มที่1  
ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอพรานกระต่าย

วันที่ 14 มีนาคม 2569 สถานที่ อาคารอเนกประสงค์หมู่ที่12 ต.ท่าไม้ อ.พรานกระต่าย จ.กำแพงเพชร

เวลา	เนื้อหา	หมายเหตุ
วันที่ 28 กุมภาพันธ์ 2569		
08.00 – 08.30 น.	ลงทะเบียนรายงานตัว	
08.30 – 09.00 น.	พิธีเปิดโครงการ	
09.00 – 10.30 น.	- <b>วิทยากรบรรยายให้ความรู้</b> เรื่อง การเตรียมวัตถุดิบและอุปกรณ์ในการทำขนมหมฝอย <b>วิทยากร</b> นายมานิตย์ เลี่ยมสุวรรณ	
10.30 - 10.45 น.	พักรับประทานอาหารว่าง	
10.45 - 12.00 น.	- <b>วิทยากรบรรยายให้ความรู้</b> เรื่อง วิธีการขั้นตอนการทำหมฝอย <b>วิทยากร</b> นายมานิตย์ เลี่ยมสุวรรณ	
12.00-13.00 น.	<b>พักรับประทานอาหารกลางวัน</b>	
13.00-14.30 น.	- <b>วิทยากรบรรยายให้ความรู้</b> เรื่อง วิธีการขั้นตอนการทำหมฝอย เรื่อง เรื่องการบริหารจัดการในการประกอบอาชีพ <b>วิทยากร</b> นายมานิตย์ เลี่ยมสุวรรณ	
14.30 - 15.15 น.	พักรับประทานอาหารว่าง	
15.15 – 16.00 น.	- <b>วิทยากรบรรยายให้ความรู้</b> เรื่อง ในการบริหารการทำหมฝอย เห็นช่องทางในการประกอบ อาชีพการทำผลิตภัณฑ์หมฝอย และการจัดจำหน่าย <b>วิทยากร</b> นายมานิตย์ เลี่ยมสุวรรณ	

**หมายเหตุ** ตารางการอบรมอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม

เวลา 10.30 – 10.45 น. พักรับประทานอาหารว่าง