

หลักสูตรฝึกอบรมการให้ความรู้การสานตะกร้าหวายเทียม จำนวน 15 ชั่วโมง
ศูนย์การเรียนรู้ระดับตำบลนิคมทุ่งโพธิ์ทะเล (กลุ่มที่ 2)

ความเป็นมา

ตามนโยบายกรมส่งเสริมการเรียนรู้ได้ให้สถานศึกษาขับเคลื่อนการพัฒนาการศึกษาที่ยั่งยืนกิจกรรมส่งเสริมศูนย์ฝึกอาชีพชุมชนงบรายจ่ายอื่นในการจัดกิจกรรมการศึกษาต่อเนื่องให้กลุ่มเป้าหมายโดยให้ ความสำคัญกับการจัดการศึกษาอาชีพเพื่อการมีงานทำใน 5 กลุ่มอาชีพได้แก่ เกษตรกรรม อุตสาหกรรม พาณิชยกรรม คหกรรมและอาชีพเฉพาะทางหรือการบริการรวมถึงการเน้นอาชีพช่างพื้นฐานได้จัดทำ หลักสูตรเพื่อเสริมสร้าง ทักษะใหม่ (New skill) เพิ่มสมรรถนะ (Up skill) หรือทบทวนทักษะ (Re skill) เพื่อให้ สถานศึกษาหรือผู้จัด กิจกรรมนำไปใช้ใน การขับเคลื่อนโครงการศูนย์ฝึกอาชีพชุมชนที่สอดคล้องกับศักยภาพของผู้เรียน และความ ต้องการของตลาดแรงงาน การพัฒนาประเทศ การดำเนินงานจัดกิจกรรมหลักสูตร ฝึกอาชีพให้แก่ประชาชน กลุ่มเป้าหมายให้ดำเนินการตามแนวทางการดำเนินงานการจัดการศึกษาต่อเนื่อง (ฉบับปรับปรุง พ.ศ.2561) การกำหนดเนื้อหาและ ชั่วโมงในการเรียน หลักสูตรจะประกอบไปด้วยจำนวน ชั่วโมงของเนื้อหาความรู้และการ ปฏิบัติเมื่อผู้เรียนเรียนจบหลักสูตรแล้วสามารถนำความรู้และทักษะไป ประกอบอาชีพสร้างรายได้ รวมทั้งสามารถ นำจำนวนชั่วโมงที่ได้เรียนไปเทียบโอน เป็นผลการ เรียนในรายวิชาเลือกของสาระการประกอบอาชีพตามหลักสูตร การศึกษานอกระบบระดับการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2551 ประชาชนในอำเภอมีความสนใจในการนำวัสดุ เหลือใช้มาสร้างรายได้ สร้างมูลค่าเพิ่มให้กับตัวผลิตภัณฑ์

หลักการของหลักสูตร

- 1.เป็นหลักสูตรที่เน้นการจัดการศึกษาอาชีพเพื่อการมีงานทำ ที่เน้นการบูรณาการเนื้อหาสาระภาคทฤษฎีควบคู่ไปกับการฝึกปฏิบัติจริง ผู้เรียนสามารถนำความรู้และทักษะไปประกอบอาชีพได้จริง อย่างมีคุณภาพและมีคุณธรรมจริยธรรม
- 2.เป็นหลักสูตรที่เน้นการดำเนินงานร่วมกับเครือข่าย สถานประกอบการ เพื่อประโยชน์ในการประกอบอาชีพและการศึกษาดูงาน

จุดมุ่งหมาย

เพื่อให้ผู้เรียนมีคุณลักษณะดังนี้

1. มีความรู้และทักษะในการประกอบอาชีพ สามารถสร้างรายได้ที่มั่นคงมั่งคั่ง
2. ตัดสินใจประกอบอาชีพให้สอดคล้องกับศักยภาพของตนเอง ชุมชน สังคมและสิ่งแวดล้อมอย่างมีคุณธรรมจริยธรรม
3. มีเจตคติที่ดีในการประกอบอาชีพ
4. มีความรู้ความเข้าใจและฝึกทักษะการบริหารจัดการในอาชีพได้อย่างมีประสิทธิภาพ
5. มีโครงการประกอบอาชีพเพื่อใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาอาชีพของตนเอง

เป้าหมาย

กลุ่มเป้าหมาย คือ ประชาชนกลุ่มเป้าหมายนอกระบบโรงเรียน

1. ผู้ที่ไม่มีอาชีพ
2. ผู้ที่มีอาชีพและต้องการพัฒนาอาชีพ
3. ผู้ที่มีอาชีพและต้องการเปลี่ยนอาชีพหรือต้องการอาชีพเสริม

ระยะเวลา

จำนวน	15 ชั่วโมง
ภาคทฤษฎี	3 ชั่วโมง
ภาคปฏิบัติ	12 ชั่วโมง

โครงสร้างหลักสูตร

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
1	ช่องทาง การประกอบ อาชีพ	1. เพื่อให้ผู้เรียนศึกษา วิธีการสานตะกร้าหวาย เทียมไว้ใช้เองในครัวเรือน และขายให้กับชุมชน อื่นได้ 2. เพื่อให้กลุ่มเป้าหมาย และครอบครัวทำร่วมกัน และเกิดรายได้ในชุมชน	ความรู้เบื้องต้นวิธีการ สานตะกร้าหวายเทียม 1. ความหมายของการ สานตะกร้าหวายเทียม 2. วัสดุ อุปกรณ์ การสานตะกร้าหวาย เทียม 3. วิธีการสานตะกร้า หวายเทียม 4. ประโยชน์ของการสาน ตะกร้าหวายเทียม	1. ศึกษาข้อมูลจาก เอกสาร ใบความรู้ เพื่อ นำข้อมูลการ คิด วิเคราะห์และใช้ใ การ ประกอบอาชีพ 2. แลกเปลี่ยนเรียนรู้ ร่วมกันเรื่องการสาน ตะกร้าหวายเทียม 3. ครู ผู้เรียน และผู้รู้ ร่วมกัน อภิปราย เกี่ยวกับความเป็นมา ของการสานตะกร้า หวายเทียม	1 ชม.	-
2	ทักษะการ ประกอบ อาชีพ	1. เพื่อส่งเสริมการสาน ตะกร้าหวายเทียม ในชุมชน 2. เพื่อให้ ผู้เรียนฝึกปฏิบัติ จริง	3.1 การบริหาร จัดการ อาชีพการสานตะกร้า หวายเทียม 3.1.1 การดูแลรักษา คุณภาพของตะกร้าหวาย เทียม 3.1.2 การลดต้นทุน ใน การผลิตตะกร้าหวาย เทียม 3.1.3 การเพิ่มมูลค่า สินค้าการออกแบบการ ประยุกต์ใช้ 3.2 จัดการการตลาดการ ประชาสัมพันธ์การ ส่งเสริม การขาย และ การบริการ 3.3 สามารถจัดการ ความ เสี่ยงในการ ประกอบอาชีพ	1. วิทยากรบรรยาย และสาธิตการสาน ตะกร้าหวายเทียม 2. ผู้เรียนเรียนรู้และ ฝึก ปฏิบัติ	2 ชม.	12 ชม.

สื่อการเรียนรู้

1. สื่อเอกสารใบความรู้ในการบรรยายและการฝึกปฏิบัติจริง
2. สื่อ QR CODE เรื่อง การสานตะกร้าหวายเทียม
3. สื่อบุคคล ผู้รู้ / ภูมิปัญญาที่ชำนาญการ
4. วัสดุดิบ / อุปกรณ์ในการฝึกอาชีพ ที่มีการใช้ในการฝึกอบรมจริง

การวัดผลประเมินผล

- 1.การประเมินความรู้ภาคทฤษฎีระหว่างเรียนและจบหลักสูตร
- 2.การประเมินผลงานระหว่างเรียนจากการปฏิบัติ ได้ผลงานที่มีคุณภาพสามารถสร้างรายได้ และจบหลักสูตร

เกณฑ์การจบหลักสูตร

- 1.เวลาเรียน ไม่น้อยกว่าร้อยละ 80
- 2.มีผลการประเมินตลอดหลักสูตร ไม่น้อยกว่าร้อยละ 60
- 3.มีผลงานที่มีคุณภาพตรงตามหลักการของหลักสูตร

หมายเหตุ หน่วยจัดการเรียนรู้สามารถปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสม

แบบเขียนโครงการฝึกอบรม

1. ชื่อโครงการ หลักสูตรฝึกอบรมการให้ความรู้การสานตะกร้าหวายเทียม จำนวน 15 ชั่วโมง
2. ความสอดคล้องกับจุดเน้นการดำเนินงานของกรมส่งเสริมการเรียนรู้ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2569

- ด้านที่ 2 การสร้างโอกาสเข้าถึงการเรียนรู้

ข้อที่ 2.3 สร้างโอกาสให้คนทุกช่วงวัยเข้าถึงการศึกษาได้อย่างเท่าเทียมและมีคุณภาพ พร้อมพัฒนาทักษะด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี การคิดวิเคราะห์อย่างมีเหตุผล และทักษะจำเป็นแห่งอนาคต (Future Skill)

- สอดคล้องกับพันธกิจของ สกร.ระดับอำเภอ ข้อที่ 1 จัด ส่งเสริม และสนับสนุนการเรียนรู้ตลอดชีวิต การเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเอง และการเรียนรู้เพื่อคุณวุฒิตามระดับ ที่มีคุณภาพ เพื่อพัฒนาทักษะการเรียนรู้ และยกระดับการศึกษาของประชาชน ให้สามารถปรับตัวในการดำรงชีวิตได้อย่างเหมาะสม และมีสมรรถนะพร้อมรับการเปลี่ยนแปลงของโลกยุคใหม่

3. หลักการและเหตุผล

ตามนโยบายกรมส่งเสริมการเรียนรู้ได้ให้สถานศึกษาขับเคลื่อนการพัฒนาการศึกษาที่ยั่งยืนกิจกรรมส่งเสริมศูนย์ฝึกอาชีพชุมชนจนขยายอื่นในการจัดกิจกรรมการศึกษาต่อเนื่องให้กลุ่มเป้าหมายโดยให้ ความสำคัญกับการจัดการศึกษาอาชีพเพื่อการมีงานทำใน 5 กลุ่มอาชีพได้แก่ เกษตรกรรม อุตสาหกรรม พาณิชยกรรม คหกรรมและอาชีพเฉพาะทางหรือการบริการรวมถึงการเน้นอาชีพช่างพื้นฐานได้จัดทำ หลักสูตรเพื่อเสริมสร้าง ทักษะใหม่ (New skill) เพิ่มสมรรถนะ (Up skill) หรือทบทวนทักษะ (Re skill) เพื่อให้ สถานศึกษาหรือผู้จัด กิจกรรมนำไปใช้ใน การขับเคลื่อนโครงการศูนย์ฝึกอาชีพชุมชนที่สอดคล้องกับศักยภาพของผู้เรียน และความ ต้องการของตลาดแรงงาน การพัฒนาประเทศ การดำเนินงานจัดกิจกรรมหลักสูตร ฝึกอาชีพให้แก่ประชาชน กลุ่มเป้าหมายให้ดำเนินการตามแนวทางการดำเนินงานการจัดการศึกษาต่อเนื่อง (ฉบับปรับปรุง พ.ศ.2551) การกำหนดเนื้อหา และชั่วโมงในการเรียน หลักสูตรจะประกอบไปด้วยจำนวน ชั่วโมงของเนื้อหาความรู้และการ ปฏิบัติเมื่อผู้เรียนเรียนจบหลักสูตรแล้วสามารถนำความรู้และทักษะไป ประกอบอาชีพสร้างรายได้ รวมทั้งสามารถ นำจำนวนชั่วโมงที่ได้เรียนไปเทียบโอน เป็นผลการ เรียนในรายวิชาเลือกของสาระการประกอบอาชีพตามหลักสูตร การศึกษานอกระบบระดับการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2551 ประชาชนในอำเภอมี่มีความสนใจในการนำวัสดุ เหลือใช้มาสร้างรายได้ สร้างมูลค่าเพิ่มให้กับตัวผลิตภัณฑ์

4. วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการสานตะกร้าหวายเทียม
2. เพื่อส่งเสริมอาชีพที่เหมาะสมให้กับผู้สูงอายุเสริมรายได้ให้กับตนเองและครอบครัว ชุมชน ตามแนวคิดปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง
3. เพื่อพัฒนาศักยภาพและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ
4. เพื่ออนุรักษ์ ส่งเสริมและสืบสานรักษามรดกภูมิปัญญาท้องถิ่น จากการสานตะกร้าหวายเทียม

5. เป้าหมาย

เชิงปริมาณ

ประชาชนตำบลนิคมทุ่งโพธิ์ทะเล

เชิงคุณภาพ

ประชาชนที่เข้าที่เข้าร่วมโครงการฯ มีความรู้ความเข้าใจ เกี่ยวกับ การสานตะกร้าหวายเทียมพร้อมทั้งสร้างรายได้ให้กับตนเองและครอบครัวได้

6. ขั้นตอนการดำเนินงาน

กิจกรรมหลัก	วัตถุประสงค์	กลุ่มเป้าหมาย	เป้าหมาย	พื้นที่ดำเนินการ	ระยะเวลา	งบประมาณ
1. รับสมัครประชาชนที่สนใจสมัครเข้าร่วมหลักสูตรฝึกอบรมการให้ความรู้การสานตะกร้าหวายเทียม จำนวน 15 ชั่วโมง	เพื่อตรวจสอบยืนยันความต้องการของกลุ่มเป้าหมายและทราบจำนวนผู้สนใจในการเข้าร่วมโครงการฯ	ประชาชนตำบลนิคมทุ่งโพธิ์ทะเล อำเภอมืองกำแพงเพชร	15 คน	พื้นที่ ประชาชนตำบลนิคมทุ่งโพธิ์ทะเล อำเภอมืองกำแพงเพชร	กุมภาพันธ์ 2569	-
3. ประสานงานผู้เข้าร่วมโครงการฯ เพื่อจัดทำแผนปฏิบัติงานตามโครงการฯ	เพื่อจัดทำโครงการฯ เสนอ สกร.ระดับอำเภอมืองกำแพงเพชร	ประชาชนตำบลนิคมทุ่งโพธิ์ทะเล อำเภอมืองกำแพงเพชร	15 คน	สกร.ระดับอำเภอมืองกำแพงเพชร	กุมภาพันธ์ 2569	-
3. เสนอหลักสูตรฝึกอบรมการให้ความรู้การสานตะกร้าหวายเทียม จำนวน 15 ชั่วโมง	เพื่อให้มีความรู้ทักษะ และฝึกปฏิบัติเกี่ยวกับการสานตะกร้าหวายเทียม	ครู ศกร.	1 คน	สกร.ระดับอำเภอมืองกำแพงเพชร	มีนาคม 2569	-
4. ดำเนินกิจกรรมตามหลักสูตรฝึกอบรมการให้ความรู้การสานตะกร้าหวายเทียม จำนวน 15 ชั่วโมง	เพื่อจัดกิจกรรมโครงการฯ ตามตารางที่กำหนดไว้	ประชาชนตำบลนิคมทุ่งโพธิ์ทะเล อำเภอมืองกำแพงเพชร	15 คน	ณ อาคารอเนกประสงค์นิคมทุ่งโพธิ์ทะเล หมู่ที่ 1 ตำบลนิคมทุ่งโพธิ์ทะเล อำเภอมืองกำแพงเพชร	17-19 มีนาคม 2569	13,200.- บาท
5. นิเทศติดตามและประเมินผล	เพื่อทราบปัญหาอุปสรรคความคืบหน้า การดำเนินงาน และแนวทางแก้ไข	ครู ศกร.	1 – 2 คน	อาคารอเนกประสงค์นิคมทุ่งโพธิ์ทะเล หมู่ที่ 1 ตำบลนิคมทุ่งโพธิ์ทะเล อำเภอมืองกำแพงเพชร	17-19 มีนาคม 2569	-
6. สรุปผลการดำเนินงานและรายงานผล	เพื่อนำข้อมูล ผลการดำเนินงานและเสนอรายงานต่อผู้บริหาร	ครู ศกร.	1 คน	สกร.ระดับอำเภอมืองกำแพงเพชร	มีนาคม 2569	-

7. งบประมาณ

แผนงาน ยุทธศาสตร์พัฒนาคุณภาพการศึกษาและการเรียนรู้ ผลผลิตผู้รับบริการการเรียนรู้เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต กิจกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเอง งบรายจ่ายอื่น รายการโครงการพัฒนาอาชีพชุมชน เพื่อเป็นค่าใช้จ่ายโครงการพัฒนาอาชีพชุมชน ไตรมาส 1-2 รหัสงบประมาณ 20334330005005000001 กิจกรรมหลัก 20334690003200000 แหล่งของเงิน 6911500 จำนวนเงิน 13,200.-บาท (หนึ่งหมื่นสามพันสองร้อยบาทถ้วน) รายละเอียดดังนี้

1.ค่าตอบแทนวิทยากร จำนวน 15 ชั่วโมงๆ ละ 300.- บาท	เป็นเงิน 4,500.- บาท
2.อาหารกลางวัน จำนวน 15 คน (ขอเบิกเพียง 11 คน) คนละ 70.- บาท *3มื้อ	เป็นเงิน 2,310.- บาท
3.อาหารว่างและเครื่องดื่ม จำนวน 15 คน (ขอเบิกเพียง 11 คน) คนละ 35.- บาท *6มื้อ	เป็นเงิน 2,310.- บาท
4. ค่าวัสดุ จำนวนเงิน 4,080.- บาท	
-โครงการตะกร้า ไซส์ l จำนวน 11 ใบ ๆ ละ 215.- บาท	เป็นเงิน 2,365.- บาท
-เส้นหอยเทียม(แบน) ขนาด 4 มิล จำนวน 6.5 กิโลกรัมๆ ละ 260.- บาท	เป็นเงิน 1,690.- บาท
-เหล็กแหลมด้ามไม้ ขนาด 12 นิ้ว จำนวน 1 อันๆละ 25.- บาท	เป็นเงิน 25.- บาท

รวมเป็นเงินทั้งสิ้น 13,200.- บาท (หนึ่งหมื่นสามพันสองร้อยบาทถ้วน)

8. แผนการใช้จ่ายงบประมาณ

กิจกรรมหลัก	ไตรมาสที่ 1	ไตรมาสที่ 2	ไตรมาสที่ 3	ไตรมาสที่ 4
ดำเนินการจัดหลักสูตรฝึกอบรม การให้ความรู้การสานตะกร้า หอยเทียม จำนวน 15 ชั่วโมง	-	13,200.-บาท	-	-

9. ผู้รับผิดชอบโครงการ

นางสาวสุวีรัตน์ แดงแย้ม ครู ศกร.

10. เครือข่าย/ผู้เกี่ยวข้องและความร่วมมือ

ภูมิปัญญาท้องถิ่น ตำบลนิคมทุ่งโพธิ์ทะเล อำเภอเมืองกำแพงเพชร

11. โครงการที่เกี่ยวข้อง

1. งานจัดการศึกษาเพื่อพัฒนาตนเอง
2. โครงการประกันคุณภาพภายในสถานศึกษา

12. ผลลัพธ์ (Outcome)

ผู้เข้าร่วมโครงการฯ มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการศึกษาเรียนรู้การสานตะกร้าหอยเทียม

13. ตัวชี้วัดความสำเร็จของโครงการ

13.1 ตัวชี้วัดผลผลิต(Output) ร้อยละ 80 ของผู้เข้าร่วมโครงการฯ มีความรู้ความเข้าใจในการศึกษาเรียนรู้การสานตะกร้าหอยเทียม มากขึ้น

13.2 ตัวชี้วัดผลลัพธ์(Outcome) ร้อยละ 80 ของผู้เข้าร่วมโครงการฯ มีความพึงพอใจโครงการศึกษาเรียนรู้การสานตะกร้าหอยเทียม

14. การติดตามและประเมินโครงการ

รายงานสรุปผลการดำเนินการจัดหลักสูตรฝึกอบรมการให้ความรู้การสานตะกร้าหอยเทียม จำนวน 15 ชั่วโมง

กำหนดการหลักสูตรฝึกอบรมการให้ความรู้การสานตะกร้าหวายเทียม จำนวน 15 ชั่วโมง
ระหว่างวันที่ 17 - 19 มีนาคม 2569

ณ อาคารอเนกประสงค์นิคมทุ่งโพธิ์ทะเล หมู่ที่ 1 ตำบลนิคมทุ่งโพธิ์ทะเล อำเภอเมือง จังหวัดกำแพงเพชร

วันที่	เวลา	เนื้อหากิจกรรม	หมายเหตุ
17 มีนาคม 2569	08.30 - 09.00 น.	ผู้เข้าร่วมลงทะเบียนเข้าร่วมโครงการฯ	
	09.00 - 10.00 น.	วิทยากรบรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับช่องทาง การประกอบอาชีพ ความรู้เบื้องต้นการสานตะกร้าหวาย เทียม ดังนี้ 1. ความหมายของการสานตะกร้าหวายเทียม 2. วัสดุ อุปกรณ์ การสานตะกร้าหวายเทียม 3. วิธีการการสานตะกร้าหวายเทียม 4. ประโยชน์ของการสานตะกร้าหวายเทียม	
	10.00 - 12.00 น.	1. วิทยากรบรรยายเกี่ยวกับทักษะการประกอบอาชีพและ สาธิตการสานตะกร้าหวายเทียม	
	12.00 - 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน	
	13.00 - 15.00 น.	2. ผู้เรียน เรียนรู้และ ฝึกปฏิบัติ วิทยากรบรรยายและสาธิต การสานตะกร้าหวายเทียม การประกอบชิ้นโครงตะกร้าหวายเทียม	
18 มีนาคม 2569	08.30 - 09.00 น.	ผู้เข้าร่วมลงทะเบียนเข้าร่วมโครงการฯ	
	09.00 - 12.00 น.	1. วิทยากรบรรยาย และสาธิตการสานตะกร้าหวายเทียม	
	12.00 - 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน	
	13.00 - 15.00 น.	2. ผู้เรียนเรียนรู้และฝึกปฏิบัติ เทคนิคการสาน การทำลวดลายที่ผู้เรียนสนใจ	

กำหนดการหลักสูตรฝึกอบรมการให้ความรู้การสานตะกร้าหวายเทียม จำนวน 15 ชั่วโมง
ระหว่างวันที่ 18 - 20 มีนาคม 2569
ณ อาคารอเนกประสงค์นิคมทุ่งโพธิ์ทะเล หมู่ที่ 1 ตำบลนิคมทุ่งโพธิ์ทะเล อำเภอเมือง จังหวัดกำแพงเพชร

19 มีนาคม 2569	08.30 - 09.00 น.	ผู้เข้าร่วมลงทะเบียนเข้าร่วมโครงการฯ	
	09.00 -11.00 น.	1. วิทยากรบรรยาย และสาธิตการสานตะกร้าหวายเทียม 2. ผู้เรียนเรียนรู้และฝึกปฏิบัติ การประกอบตะกร้าหวายเทียม การเก็บรายละเอียด เพื่อความเรียบร้อย ความสวยงามของตะกร้าหวายเทียม	
	12.00-13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน	
	13.00 -15.00 น.	1.วิทยากรบรรยายเกี่ยวกับ การดูแลรักษา คุณภาพของตะกร้าหวาย ความคงทนแข็งแรง โอกาสในการใช้งาน การลดต้นทุน การเพิ่มมูลค่าสินค้าในการออกแบบการนำมาประยุกต์ใช้ 2. วิทยากรบรรยาย เรื่อง จัดการการตลาด การประชาสัมพันธ์การส่งเสริม การขาย และการบริการ 3. วิทยากรบรรยาย เรื่อง ความสามารถจัดการความเสี่ยงในการประกอบอาชีพ	

หมายเหตุ : ตารางนี้อาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม
เวลา 10.30-10.45 น. และเวลา 14.00-14.15 น. รับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม
เวลา 12.00-13.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน