

หลักสูตรฝึกอบรมการให้ความรู้วิชาการสวนขันโตกห้วยเทียม จำนวน....9...ชั่วโมง ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอเมืองกำแพงเพชร

ความเป็นมา

ในสภาพปัจจุบันประชาชนต้องประสบปัญหาค่าครองชีพสูงขึ้น แต่รายได้ที่หาเลี้ยงครอบครัวไม่เพียงพอ กับรายจ่าย เกิดปัญหาการกู้หนี้ยืมสิน และปัญหาการว่างงาน หนทางหนึ่งของการพัฒนาชุมชน คือ การส่งเสริม อาชีพ และให้ความรู้แก่ประชาชนผู้มีรายได้น้อยในชุมชน เพื่อจะได้นำความรู้ไปใช้ในการประกอบอาชีพเป็น อาชีพหลัก หรืออาชีพเสริมเพื่อเพิ่มรายได้ให้กับครอบครัว และส่งเสริมให้ประชาชนยึดหลักปรัชญาเศรษฐกิจ พอเพียง ซึ่งเป็นปรัชญาที่ชี้แนวทางปฏิบัติตน โดยคำนึงถึงความพอประมาณ ความมีเหตุผลและการสร้าง ภูมิคุ้มกันที่ดี เป็นการแก้ไขปัญหาความยากจนและลดปัญหาการว่างงาน ปัจจุบันมีการแปรรูปผลผลิตทาง การเกษตร การถนอมอาหาร การแปรรูปอาหาร การปรับปรุงสภาพแวดล้อมให้เหมาะสมกับความเป็นอยู่ การ จัดการทรัพยากรครอบครัวเกษตรกรและชุมชนให้เกิดกระบวนการเรียนรู้ร่วมกัน และพัฒนาคุณภาพชีวิตความเป็น อยู่ให้ดีขึ้น พึ่งพาตนเองได้ เป็นอาชีพเสริมเพิ่มรายได้ให้กับตนเองและครอบครัว

ดังนั้นเพื่อเป็นการส่งเสริม สนับสนุนและตอบสนองกับความต้องการของประชาชนกลุ่มเป้าหมายใน พื้นที่ จึงได้จัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเอง หลักสูตรฝึกอบรมการให้ความรู้วิชาการสวนขันโตกห้วยเทียม จำนวน....9...ชั่วโมง เพื่อเป็นการให้ความรู้ความเข้าใจ และพัฒนาอาชีพให้กับประชาชนกลุ่มเป้าหมาย และผู้สนใจในตำบลให้สามารถนำไปประกอบเป็นอาชีพ พัฒนาอาชีพ เพื่อก่อให้เกิดรายได้กับตนเองและครอบครัว

หลักการของหลักสูตร

การจัดการศึกษาเพื่อการพัฒนาอาชีพเพื่อการมีงานทำ กำหนดหลักการไว้ดังนี้

1. เป็นหลักสูตรที่เน้นการบูรณาการให้สอดคล้องกับศักยภาพด้านต่าง ๆ 5 ด้าน ได้แก่ ศักยภาพ ของทรัพยากรธรรมชาติในแต่ละพื้นที่ ศักยภาพของพื้นที่ ตามลักษณะภูมิอากาศ ศักยภาพภูมิประเทศและ ทำเลที่ตั้งของแต่ละประเทศ ศักยภาพของศิลปะ วัฒนธรรม ประเพณี และวิถีชีวิตของแต่ละพื้นที่และศักยภาพ ของทรัพยากรมนุษย์ในแต่ละพื้นที่
2. มุ่งพัฒนาคนไทยให้ได้รับการศึกษาเพื่อพัฒนาอาชีพและการมีงานทำอย่างมีคุณภาพทั่วถึงและ เท่าเทียมกัน สามารถสร้างรายได้ที่มั่นคง และเป็นบุคคลที่มีวินัยเปี่ยมไปด้วยคุณธรรม จริยธรรม มีจิตสำนึกความรับผิดชอบต่อตนเอง ผู้อื่น และสังคม
3. ส่งเสริมให้มีความร่วมมือในการดำเนินงานร่วมกับภาคีเครือข่าย
4. เน้นการฝึกปฏิบัติจริงเพื่อให้ผู้เรียนเกิดความรู้ ความเข้าใจ และสามารถนำไปประกอบอาชีพ ให้เกิดรายได้ที่มั่นคง มั่งคั่ง และยั่งยืนในอาชีพ

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้ผู้เรียนเห็นช่องทางในการนำไปประกอบอาชีพ
2. เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ ความสามารถและมีทักษะในการทำขันโตกห้วยเทียม
3. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถประกอบอาชีพได้ หรือเพิ่มรายได้ให้ครอบครัว หรือต่อยอดอาชีพได้

4. เพื่อให้มีความรู้ด้านเทคนิคการบริหารจัดการกลุ่ม การวางแผนด้านการตลาด การโฆษณา
5. เพื่อให้สามารถนำความรู้ไปปรับใช้ในการพัฒนาอาชีพเดิม สร้างรายได้ ลดรายจ่าย ให้กับตนเอง

เป้าหมาย ประชาชนทั่วไป

ระยะเวลา จำนวน 9 ชั่วโมง ทฤษฎี 2 ชั่วโมง ปฏิบัติ 7 ชั่วโมง

โครงสร้างหลักสูตร

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
1	1. ความสำคัญของการประกอบอาชีพ การสานชั้นโตก หวายเทียม	1.อธิบายความสำคัญของการประกอบอาชีพการสานชั้นโตก หวายเทียม	1. ความสำคัญของการประกอบอาชีพ การสานชั้นโตก หวายเทียม	1. วิทยากรอธิบาย ความสำคัญของการประกอบอาชีพการสานชั้นโตก หวายเทียม	15 นาที	
2	2. วัสดุอุปกรณ์และการเลือกใช้	2. อธิบายวัสดุ อุปกรณ์ และเลือกใช้ได้อย่างเหมาะสม	2. วัสดุ อุปกรณ์ และ การเลือกใช้	1. วิทยากรอธิบายอุปกรณ์ในการสานชั้นโตก หวายเทียม 2. ให้ผู้เรียนเลือกใช้วัสดุ อุปกรณ์	15 นาที	
3	3. ขั้นตอนการสานชั้นโตก หวายเทียม	3. อธิบายขั้นตอนการสานชั้นโตก หวายเทียมได้	3. ขั้นตอนการสานชั้นโตก หวายเทียม	1. วิทยากรอธิบายขั้นตอนการสานชั้นโตก หวายเทียม ขนาดต่าง ๆ 2. ให้ผู้เรียนแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ขั้นตอนการสานชั้นโตก หวายเทียม	30 นาที	
4	4. การปฏิบัติการสานชั้นโตก หวายเทียม	4. สามารถปฏิบัติการสานชั้นโตก หวายเทียม ขนาดต่าง ๆ ได้	4. การปฏิบัติการสาน ชั้นโตก หวายเทียม	1. วิทยากรบรรยาย/สาธิต วิธีการสานชั้นโตก หวายเทียม และผู้เรียนลงมือปฏิบัติ 2. วิทยากรและผู้เรียน แลกเปลี่ยนเรียนรู้การฝึกปฏิบัติ		7
5	5. การคำนวณ การคิดต้นทุน-กำไร	5. คิดต้นทุน-กำไร จากการจำหน่ายชั้นโตก หวายเทียมได้	5. การคำนวณ ต้นทุน-กำไร	1. วิทยากรให้ความรู้เกี่ยวกับวิธีการคิด ต้นทุน-กำไร 2. ให้ผู้เรียนฝึกการคิดต้นทุน-กำไร	30 นาที	

6	6. ช่องทางการจัดการการตลาดของชั้นโตกหวายเทียม	6. อธิบายช่องทางการจัดการการตลาดของชั้นโตกหวายเทียมได้	6. ช่องทางการตลาดของชั้นโตกหวายเทียม	1. วิทยากรแจกใบความรู้ให้ผู้เรียน ศึกษา 2. วิทยากรและผู้เรียนแลกเปลี่ยนเรียนรู้เกี่ยวกับ ช่องทางการจัดการการตลาด 3. วิทยากรให้ความรู้ของทางการขายสินค้าออนไลน์	30 นาที	
---	---	--	--------------------------------------	--	---------	--

สื่อการเรียนรู้

1. เอกสารประกอบการเรียนรู้ / ใบความรู้ หลักสูตรฝึกอบรมการให้ความรู้วิชาการสานชั้นโตกหวายเทียม
2. ศึกษาจากภูมิปัญญาท้องถิ่น / สื่อบุคคล / สื่อจากอินเทอร์เน็ต วิทยากรผู้ชำนาญด้านการให้ความรู้

วิชาการสานชั้นโตกหวายเทียม

3. การอภิปรายแลกเปลี่ยนเรียนรู้
4. อุปกรณ์ประกอบการฝึกทักษะอาชีพ
5. ฝึกปฏิบัติจริง

การวัดผลประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรมการเรียนรู้/การมีส่วนร่วม
2. การสังเกตการณ์ปฏิบัติจริง
3. กิจกรรมของกลุ่ม/ชิ้นงาน

เกณฑ์การจบหลักสูตร

1. ต้องมีเวลาเรียนและฝึกปฏิบัติไม่น้อยกว่าร้อยละ 80
2. มีผลการประเมินผ่านตลอดหลักสูตรไม่น้อยกว่าร้อยละ 60
3. มีผลงาน(ตามรายวิชาที่เรียน/ตามหลักสูตร) ที่ได้มาตรฐาน

หมายเหตุ หน่วยจัดการเรียนรู้สามารถปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสม

1. ชื่อโครงการ หลักสูตรฝึกอบรมการให้ความรู้วิชาการสวนขันโตกห้วยเทียม

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 ให้สามารถ ปรับตัวในการดำรงชีวิตได้อย่างเหมาะสม และมีสมรรถนะพร้อมรับการเปลี่ยนแปลงของโลกยุคใหม่

3. หลักการและเหตุผล

ตามนโยบายกรมส่งเสริมการเรียนรู้ได้ให้สถานศึกษาขับเคลื่อนการพัฒนาการศึกษาที่ยั่งยืนกิจกรรมส่งเสริมศูนย์ฝึกอาชีพชุมชนขบวนบร่ายจ่ายอื่นในการจัดกิจกรรมการศึกษาต่อเนื่องให้กลุ่มเป้าหมายโดยให้ ความสำคัญกับการจัดการศึกษาอาชีพเพื่อการมีงานทำใน 5 กลุ่มอาชีพได้แก่ เกษตรกรรม อุตสาหกรรม พาณิชยกรรม คหกรรม และอาชีพเฉพาะทางหรือการบริการรวมถึงการเน้นอาชีพช่างพื้นฐานได้จัดทำ หลักสูตรเพื่อเสริมสร้าง ทักษะใหม่ (New skill) เพิ่มสมรรถนะ (Up skill) หรือทบทวนทักษะ (Re skill) เพื่อให้ สถานศึกษาหรือผู้จัด กิจกรรมนำไปใช้ ในการขับเคลื่อนโครงการศูนย์ฝึกอาชีพชุมชนที่สอดคล้องกับศักยภาพของผู้เรียน และความ ต้องการของ ตลาดแรงงาน การพัฒนาประเทศ การดำเนินงานจัดกิจกรรมหลักสูตร ฝึกอาชีพให้แก่ประชาชน กลุ่มเป้าหมายให้ ดำเนินการตามแนวทางการดำเนินงานการจัดการศึกษาต่อเนื่อง (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2561) การกำหนดเนื้อหา และชั่วโมงในการเรียน หลักสูตรจะประกอบไปด้วยจำนวน ชั่วโมงของเนื้อหาความรู้และการ ปฏิบัติเมื่อผู้เรียนเรียน จบหลักสูตรแล้วสามารถนำความรู้และทักษะไป ประกอบอาชีพสร้างรายได้ รวมทั้งสามารถ นำจำนวนชั่วโมงที่ได้ เรียนไปเทียบโอน เป็นผลการ เรียนในรายวิชาเลือกของสาระการประกอบอาชีพตามหลักสูตร การศึกษานอกระบบ ระดับการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2551 ประชาชนในอำเภอมี่มีความสนใจในการนำวัสดุ เหลือใช้มาสร้างรายได้ สร้างมูลค่าเพิ่มให้กับตัวผลิตภัณฑ์

4. วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการสวนขันโตกห้วยเทียม
2. เพื่อส่งเสริมอาชีพและเสริมรายได้ให้กับตนเองและครอบครัว ชุมชน ตามแนวคิดปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง
3. เพื่อพัฒนาศักยภาพและคุณภาพชีวิตของประชาชน
4. เพื่ออนุรักษ์ ส่งเสริมและสืบสานรักษามรดกภูมิปัญญาท้องถิ่น จากการสวนขันโตกห้วยเทียม

5. เป้าหมาย

เชิงปริมาณ

ประชาชนตำบลท่าขุนราม 3 คน และตำบลทรงธรรม 3 คน อำเภอเมืองกำแพงเพชร

เชิงคุณภาพ

ประชาชนที่เข้าที่เข้าร่วมโครงการฯ มีความรู้ความเข้าใจ เกี่ยวกับการสานชั้นโตกหวายเทียม พร้อมทั้งสร้างรายได้ให้กับตนเองและครอบครัวได้

6. วิธีการดำเนินการ

กิจกรรมหลัก	วัตถุประสงค์	กลุ่มเป้าหมาย	เป้าหมาย	พื้นที่ ดำเนินการ	ระยะเวลา	งบ ประมาณ
1. รับสมัครประชาชนที่สนใจสมัครเข้าร่วมหลักสูตรฝึกอบรมการให้ความรู้การสานชั้นโตกหวายเทียม จำนวน 9 ชั่วโมง	เพื่อตรวจสอบยืนยันความต้องการของกลุ่มเป้าหมายและทราบจำนวนผู้สนใจในการเข้าร่วมโครงการฯ	ประชาชนตำบลท่าขุนราม 3 คน และตำบลทรงธรรม 3 คน อำเภอเมืองกำแพงเพชร	6 คน	พื้นที่ ตำบลทรงธรรม อำเภอเมืองกำแพงเพชร	มิถุนายน 2569	-
2. ประสานงานผู้เข้าร่วมโครงการฯ เพื่อจัดทำแผนปฏิบัติงานตามโครงการฯ	เพื่อจัดทำโครงการฯ เสนอ สกร.ระดับอำเภอ เมืองกำแพงเพชร	ประชาชนตำบลท่าขุนราม 3 คน และตำบลทรงธรรม 3 คน อำเภอเมืองกำแพงเพชร	6 คน	พื้นที่ ตำบลทรงธรรม อำเภอเมืองกำแพงเพชร	มิถุนายน 2569	-
3. เสนอหลักสูตรฝึกอบรมการให้ความรู้การสานชั้นโตกหวายเทียม จำนวน 9 ชั่วโมง	เพื่อให้ความรู้ ทักษะ และฝึกปฏิบัติเกี่ยวกับการสานชั้นโตกหวายเทียม	ครู ศกร.	1 คน	สกร.ระดับอำเภอเมืองกำแพงเพชร	มิถุนายน 2569	
4. ดำเนินกิจกรรมตามหลักสูตรฝึกอบรมการให้ความรู้การสาน	เพื่อจัดกิจกรรมโครงการฯ ตามตารางที่กำหนดไว้	ประชาชนตำบลท่าขุนราม 3 คน และตำบลทรงธรรม 3 คน	6 คน	ณ บ้านเลขที่ 78 หมู่ที่ 1 ต.ทรงธรรม	9-10 มิถุนายน 2569	7,200.- บาท

ชั้นโตกหวายเทียม จำนวน 9 ชั่วโมง		อำเภอเมือง กำแพงเพชร		อ.เมือง จ.กำแพงเพชร		
5. นิเทศติดตามและ ประเมินผล	เพื่อทราบปัญหา อุปสรรคความคืบหน้า การดำเนินงาน และ แนวทางแก้ไข	ครู ศกร.	1 – 2 คน	ณ บ้านเลขที่ 78 หมู่ที่ 1 ต.ทรงธรรม อ.เมือง จ.กำแพงเพชร	9-10 มิถุนายน 2569	-
6. สรุปผลการ ดำเนินงานและ รายงานผล	เพื่อนำข้อมูล ผลการ ดำเนินงานและเสนอ รายงานต่อผู้บริหาร	ครู ศกร.	1 คน	สกร.ระดับ อำเภอ เมือง กำแพงเพชร	มิถุนายน 2569	-

7. งบประมาณ

แผนงาน : ยุทธศาสตร์พัฒนาคุณภาพการศึกษาและการเรียนรู้ ผลผลิตผู้รับบริการการเรียนรู้เพื่อพัฒนา
คุณภาพชีวิต กิจกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเอง งบรายจ่ายอื่น รายการโครงการพัฒนาอาชีพชุมชน เพื่อเป็น
ค่าใช้จ่ายโครงการพัฒนาอาชีพชุมชน (ไตรมาส 3) รหัสงบประมาณ 20334330005005000001 กิจกรรมหลัก
20334690003200000 แหล่งของเงิน 6911500 จำนวนเงิน 7,200.-บาท (เจ็ดพันสองร้อยบาทถ้วน)
รายละเอียดดังนี้

- | | |
|---|----------------------|
| 1.ค่าตอบแทนวิทยากร จำนวน 9 ชั่วโมงๆ ละ 300.- บาท | เป็นเงิน 2,700.-บาท |
| 2.อาหารกลางวัน จำนวน 6 คน คนละ 120.-บาท *1มื้อ | เป็นเงิน 720.-บาท |
| 3.อาหารว่างและเครื่องดื่ม จำนวน 6 คน คนละ 35.- บาท *3มื้อ | เป็นเงิน 420.-บาท |
| 4. ค่าวัสดุ จำนวนเงิน 3,150.- บาท | |
| - โครงชั้นโตกหวายเทียม ขนาด 24 นิ้ว จำนวน 6 ใบ ๆ ละ 390.- บาท | เป็นเงิน 2,340.- บาท |
| - กรรไกรปากแหลม ขนาด 7 นิ้ว จำนวน 6 อันๆละ 60.-บาท | เป็นเงิน 360.-บาท |
| - ค้อนตอกตะปู ขนาดเล็ก จำนวน 6 อัน ๆ ละ 50 บาท | เป็นเงิน 300.-บาท |
| - แลคเกอร์เคลือบเงา ปริมาณ 1 ลิตร ๆ ละ 75.- บาท จำนวน 2 ลิตร เป็นเงิน 150.- บาท | |

รวมเป็นเงินทั้งสิ้น 7,200.- บาท (เจ็ดพันสองร้อยบาทถ้วน)

8. แผนการใช้จ่ายงบประมาณ

กิจกรรมหลัก	ไตรมาสที่ 1	ไตรมาสที่ 2	ไตรมาสที่ 3	ไตรมาสที่ 4
ดำเนินการจัดหลักสูตรฝึกอบรม การให้ความรู้การสานชั้นโตกหวาย เทียม จำนวน 9 ชั่วโมง	-	-	7,200.- บาท	-

9. ผู้รับผิดชอบโครงการ

นายสุริยนต์ ทิพย์เกษร ครู ศกร. และนางปริญญา กันณธร ครู ศกร.

10. เครือข่าย/ผู้เกี่ยวข้องและความร่วมมือ

ภูมิปัญญาท้องถิ่น ตำบลทรงธรรม อำเภอเมืองกำแพงเพชร

11. โครงการที่เกี่ยวข้อง

1. งานจัดการศึกษาเพื่อพัฒนาตนเอง
2. โครงการประกันคุณภาพภายในสถานศึกษา

12. ผลลัพธ์ (Outcome)

ผู้เข้าร่วมโครงการฯ มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการศึกษาเรียนรู้การสานชั้นโตกหวายเทียม

13. ตัวชี้วัดความสำเร็จของโครงการ

13.1 ตัวชี้วัดผลผลิต(Output) ร้อยละ 80 ของผู้เข้าร่วมโครงการฯ มีความรู้ความเข้าใจในการศึกษาเรียนรู้การสานชั้นโตกหวายเทียม มากขึ้น

13.2 ตัวชี้วัดผลลัพธ์(Outcome) ร้อยละ 80 ของผู้เข้าร่วมโครงการฯ มีความพึงพอใจโครงการศึกษาเรียนรู้การสานชั้นโตกหวายเทียม

14. การติดตามและประเมินโครงการ

รายงานสรุปผลการดำเนินการจัดหลักสูตรฝึกอบรมการให้ความรู้การสานชั้นโตกหวายเทียม
จำนวน 9 ชั่วโมง

กำหนดการหลักสูตรฝึกอบรมการให้ความรู้การสานชั้นโตกหวายเทียม จำนวน 9 ชั่วโมง
ระหว่างวันที่ 9 - 10 มิถุนายน 2569
ณ บ้านเลขที่ 78 หมู่ 1 ตำบลทรงธรรม อำเภอเมือง จังหวัดกำแพงเพชร

วันที่	เวลา	เนื้อหากิจกรรม	หมายเหตุ
9 มิถุนายน 2569	08.30 - 09.00 น.	ผู้เข้าร่วมลงทะเบียนเข้าร่วมโครงการฯ	
	09.00 - 09.15 น.	วิทยากรบรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับความสำคัญของการประกอบอาชีพ	
	09.15 - 09.30 น.	วิทยากรบรรยายเกี่ยวกับการเลือกใช้ วัสดุอุปกรณ์	
	09.30 - 10.00 น.	วิทยากรบรรยายเกี่ยวกับขั้นตอนการทำ	
	10.00 - 12.00 น.	ผู้เรียน เรียนรู้และ ฝึกปฏิบัติ การขึ้นโครงชั้นโตก	
	12.00 - 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน	
	13.00 -16.00 น.	ผู้เรียน เรียนรู้และ ฝึกปฏิบัติ การวัดขนาด และตัดเส้นหวายเทียม การสร้างลายในการสาน	
10 มิถุนายน 2569	08.30 - 09.00 น.	ผู้เข้าร่วมลงทะเบียนเข้าร่วมโครงการฯ	
	09.00 -11.00 น.	ผู้เรียน เรียนรู้และ ฝึกปฏิบัติ การสร้างลายในการสาน (ต่อ)	
	11.00 - 11.30 น.	วิทยากรบรรยายเกี่ยวกับการคิดต้นทุน-กำไร	
	11.30 -12.00 น.	วิทยากรบรรยายเกี่ยวกับช่องทางการจัดการตลาด	

หมายเหตุ : ตารางนี้อาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม

เวลา 10.30-10.45 น. และเวลา 14.00-14.15 น. รับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม

เวลา 12.00-13.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน