

หลักสูตรอาหารจานเดียว จำนวน 6 ชั่วโมง

ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอพรานกระต่าย

ความเป็นมา

จากนโยบายการดำเนินงานของกรมส่งเสริมการเรียนรู้ ประจำปีงบประมาณ 2569 มุ่งเน้นจัดการศึกษาอาชีวเพื่อการทำงานอย่างยั่งยืน โดยให้ความสำคัญกับการจัดการศึกษาอาชีวเพื่อการทำงานในกลุ่มอาชีพเกษตรกรรม อุตสาหกรรม พาณิชยกรรม คหกรรมและอาชีพเฉพาะทางหรือการบริการ ที่สอดคล้องกับศักยภาพของผู้เรียน ความต้องการและศักยภาพของแต่ละพื้นที่ตลอดจนสร้างความเข้มแข็งในการทำอาชีพ รวมทั้งให้มีการกำกับ ติดตาม และรายงานผลการจัดการศึกษาอาชีวเพื่อการทำงานอย่างเป็นระบบและต่อเนื่อง

การจัดการศึกษาอาชีวในปัจจุบันมีความสำคัญมากเพราะจะเป็นการพัฒนาประชากรของประเทศให้มีความรู้ความสามารถและทักษะในการประกอบอาชีพเป็นการแก้ปัญหาการว่างงานและส่งเสริมความเข้มแข็งให้แก่เศรษฐกิจชุมชน ซึ่งจะเป็นการจัดการศึกษาตลอดชีวิตที่สร้างความมั่นคงให้แก่ประชาชน การดำรงชีพและชีวิตความเป็นอยู่ของประชาชน นอกจากจะมีการประกอบอาชีพเพื่อเป็นการเลี้ยงตัวเองและครอบครัวแล้วยังมีสิ่งที่จะต้องเป็นภาระหนักคืออาหารเพื่อบริโภคประจำวัน จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่มนุษย์เรา จะต้องสร้างขึ้นหรือหาทดแทน โดยวิธีการต่างๆ ท่ามกลางบริบทของสังคมที่เผชิญกับการเปลี่ยนแปลงรอบด้าน การเตรียมความพร้อมด้านอาชีวจึงเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง การมีทักษะในการประกอบอาหารถือเป็นอีกหนึ่งทางเลือก ที่ช่วยให้บุคคลสามารถสร้างรายได้และพึ่งพาตนเองได้

ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอพรานกระต่าย จึงได้จัดทำหลักสูตรอาหารจานเดียวขึ้น เพื่อตอบสนองต่อเป้าหมายของการจัดการศึกษาอาชีว ที่มุ่งเน้นการถ่ายทอดความรู้และทักษะในการทำอาหารที่เป็นที่นิยม และมีศักยภาพในการสร้างรายได้ไม่ว่าจะเป็นประกอบอาชีพหลัก อาชีพเสริม หรือการเริ่มต้นธุรกิจขนาดย่อม หลักสูตรนี้จึงเป็นส่วนหนึ่งของการส่งเสริมให้ประชาชนมีอาชีพที่ยั่งยืน สอดคล้องกับศักยภาพของตนเอง และต่อยอดสร้างอาชีพสร้างรายได้ให้กับผู้ที่สนใจเรียนรู้

หลักการของหลักสูตร

1. เป็นหลักสูตรหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงที่ทำให้เกิดความคิดริเริ่มสร้างสรรค์
2. เป็นหลักสูตรหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงที่ส่งเสริมการทำงานทำของประชาชน
3. เทียบโอนเป็นรายวิชาเข้าสู่หลักสูตรการศึกษานอกระบบระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551

ในสาระการประกอบอาชีพรายวิชาเลือกที่สถานศึกษาได้จัดทำขึ้นในระดับใดระดับหนึ่ง

จุดมุ่งหมาย

1. มีความรู้ ความเข้าใจการทำอาหารจานเดียว
2. มีทักษะการทำอาหารจานเดียว
3. มีเจตคติที่ดีต่อการทำอาหารจานเดียว

กลุ่มเป้าหมาย

ประชาชนทั่วไป

ระยะเวลา

จำนวน 6 ชั่วโมง

ภาคทฤษฎี 2 ชั่วโมง

ภาคปฏิบัติ 4 ชั่วโมง

โครงสร้างหลักสูตร

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
1	ความรู้เบื้องต้นการทำอาหารจานเดียว	1. ผู้เรียนสามารถอธิบายความรู้เบื้องต้น สามารถบอกขั้นตอนในการทำอาหารจานเดียว	1. ความรู้พื้นฐานด้านการทำอาหารจานเดียว 1.1 อุปกรณ์และวัตถุดิบในการทำข้าวมันไก่และข้าวหมูแดง 1.2 ความรู้เกี่ยวกับการทำข้าวมันไก่ และข้าวหมูแดง 1.3 การจัดการควบคุมคุณภาพการทำข้าวมันไก่ และข้าวหมูแดง	1. วิทยากรให้ความรู้และอธิบายความเป็นมา และการเลือกใช้วัสดุ อุปกรณ์ และวัตถุดิบ ในการทำอาหารจานเดียว 2. วิทยากรอธิบายและสาธิตขั้นตอนการทำอาหารจานเดียว 3. วิทยากรและผู้เรียนแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน	1 ชม.	-
2	ขั้นตอนการทำอาหารจานเดียว	1. ผู้เรียนสามารถทำอาหารจานเดียว	1.1 ขั้นตอนการทำอาหารจานเดียว 1.1.1 การทำข้าวมันไก่ 1.1.2 การทำข้าวหมูแดง	1. วิทยากรอธิบายขั้นตอนและสาธิตการทำอาหารจานเดียว 2. ผู้เรียนลงมือปฏิบัติการทำอาหารจานเดียว	40 นาที	4 ชม.
3.	ช่องทางการตลาด	1.คิดต้นทุน -กำไร จำหน่าย 2.อธิบายช่องทางการจัดการตลาด	1. คิดต้นทุน -กำไร 2. ช่องทางการจัดการตลาดการทำอาหารเดียว	1.วิทยากรให้ความรู้เกี่ยวกับวิธีการคิดต้นทุน - กำไร 2.วิทยากรให้ความรู้เรื่องการบริหารจัดการตลาด 2.1 ฐานข้อมูลลูกค้าวิเคราะห์ความต้องการของตลาด 2.2 การประชาสัมพันธ์สินค้าให้เข้าถึงตลาด 2.3 การส่งเสริมการขาย	20 นาที	-

สื่อการเรียนรู้

1. ใบความรู้
2. วัสดุ อุปกรณ์ และเครื่องมือ
3. สื่อทางอินเทอร์เน็ต
4. สื่อบุคคล ผู้รู้ ภูมิปัญญา

การวัดและประเมินผล

1. การประเมินความรู้ภาคทฤษฎีระหว่างเรียนและจบหลักสูตร
2. การประเมินผลระหว่างเรียนจากการชิ้นงานที่มีคุณภาพ

เกณฑ์การจบหลักสูตร

1. ผู้เรียนต้องมีเวลาเรียนและฝึกปฏิบัติตามหลักสูตรไม่น้อยกว่า ร้อยละ 80 ของเวลาเรียน
2. มีผลการประเมินตลอดหลักสูตรไม่น้อยกว่า ร้อยละ 60
3. มีผลงานชิ้นงานผ่านหลักเกณฑ์การประเมินตามมาตรฐานและคุณภาพ

เอกสารหลักฐานการศึกษาที่จะได้รับหลังจบหลักสูตร

วุฒิบัตรออกโดยสถานศึกษา

การเทียบโอน

เทียบโอนเป็นรายวิชาเข้าสู่หลักสูตรการศึกษานอกระบบระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551
ในสาระการประกอบอาชีพรายวิชาเลือกที่สถานศึกษาได้จัดทำขึ้นในระดับใดระดับหนึ่ง

.....งานหลักสูตร
(นางสาวอนุสตรา เลี่ยมสุวรรณ)
งานการเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเอง

.....ผู้เห็นชอบหลักสูตร
(.....)
ครูผู้สอน/วิทยากร

.....ผู้เห็นชอบหลักสูตร
(นายรามินทร์ มูลไธสง)
หัวหน้าการจัดการศึกษา

.....ผู้อนุมัติ
(นายกำจร หัดไทย)
ผู้อำนวยการ สกร. ระดับอำเภอพรานกระต่าย

1. ชื่อโครงการ โครงการอาหารจานเดียว

2. สอดคล้องกับนโยบาย และจุดเน้นการดำเนินงานกรมส่งเสริมการเรียนรู้

จุดเน้นการดำเนินงาน กรมส่งเสริมการเรียนรู้ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2569

1. พลิกโฉมระบบการเรียนรู้สู่ความยืดหยุ่น เชื่อมโยง และไร้รอยต่อ

1.1 ยกระดับการจัดการเรียนรู้ตลอดชีวิต การเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเอง และการเรียนรู้เพื่อคุณวุฒิตามระดับ 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 สร้างโอกาสทางธุรกิจชุมชน และการต่อยอดผลิตภัณฑ์ท้องถิ่นให้มีมูลค่าเพิ่ม

2.4 พัฒนาทักษะและอาชีพใหม่ให้กลุ่มวัยเกษียณ เตรียมความพร้อมรองรับสังคมสูงวัย สามารถสร้างรายได้ พึ่งพาตนเองได้ และลดภาระพึ่งพิงทางสังคม

3. หลักการและเหตุผล

จากนโยบายการดำเนินงานของกรมส่งเสริมการเรียนรู้ ประจำปีงบประมาณ 2569 มุ่งเน้นจัดการศึกษาอาชีพเพื่อการมีงานทำอย่างยั่งยืน โดยให้ความสำคัญกับการจัดการศึกษาอาชีพเพื่อการมีงานทำในกลุ่มอาชีพเกษตรกรรม อุตสาหกรรม พาณิชยกรรม คหกรรมและอาชีพเฉพาะทางหรือการบริการ ที่สอดคล้องกับศักยภาพของผู้เรียน ความต้องการและศักยภาพของแต่ละพื้นที่ตลอดจนสร้างความเข้มแข็งในการทำอาชีพ รวมทั้งให้มีการกำกับ ติดตาม และรายงานผลการจัดการศึกษาอาชีพเพื่อการมีงานทำอย่างเป็นระบบและต่อเนื่อง

การจัดการศึกษาอาชีพในปัจจุบันมีความสำคัญมากเพราะจะเป็นการพัฒนาประชากรของประเทศให้มีความรู้ความสามารถและทักษะในการประกอบอาชีพเป็นการแก้ปัญหาการว่างงานและส่งเสริมความเข้มแข็งให้แก่เศรษฐกิจชุมชน ซึ่งจะเป็นการจัดการศึกษาตลอดชีวิตที่สร้างความมั่นคงให้แก่ประชาชน การดำรงชีพและชีวิตความเป็นอยู่ของประชาชน นอกจากจะมีการประกอบอาชีพเพื่อเป็นการเลี้ยงตัวเองและครอบครัวแล้วยังมีสิ่งที่ถือว่าเป็นภาระหนักคืออาหารเพื่อบริโภคประจำวัน จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่มนุษย์เรา จะต้องสร้างขึ้นหรือหาทดแทน โดยวิธีการต่างๆ ท่ามกลางบริบทของสังคมที่เผชิญกับการเปลี่ยนแปลงรอบด้าน การเตรียมความพร้อมด้านอาชีพจึงเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง การมีทักษะในการประกอบอาหารถือเป็นอีกหนึ่งทางเลือก ที่ช่วยให้บุคคลสามารถสร้างรายได้และพึ่งพาตนเองได้

ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอพรานกระต่าย จึงได้จัดทำหลักสูตรอาหารจานเดียวขึ้น เพื่อตอบสนองต่อเป้าหมายของการจัดการศึกษาอาชีพ ที่มุ่งเน้นการถ่ายทอดความรู้และทักษะในการทำอาหารที่เป็นที่นิยม และมีศักยภาพในการสร้างรายได้ไม่ว่าจะเป็นผู้ประกอบการอาชีพหลัก อาชีพเสริม หรือการเริ่มต้นธุรกิจขนาดย่อม หลักสูตรนี้จึงเป็นส่วนหนึ่งของการส่งเสริมให้ประชาชนมีอาชีพที่ยั่งยืน สอดคล้องกับศักยภาพของตนเอง และต่อยอดสร้างอาชีพสร้างรายได้ให้กับผู้ที่สนใจเรียนรู้

4.วัตถุประสงค์

1. มีความรู้ ความเข้าใจการทำอาหารจานเดียว
2. มีทักษะการทำอาหารจานเดียว
3. มีเจตคติที่ดีต่อการทำอาหารจานเดียว

5.เป้าหมาย

เชิงปริมาณ

ประชาชนตำบลวังควง จำนวน 6 คน

เชิงคุณภาพ

ร้อยละ 80 ของผู้เรียนมีความรู้ ความเข้าใจ มีทักษะ และมีเจตคติที่ดีต่อการทำอาหารจานเดียว

6.วิธีการดำเนินงาน

กิจกรรมหลัก	วัตถุประสงค์	กลุ่มเป้าหมาย	พื้นที่ดำเนินการ	ระยะเวลาดำเนินการ	งบประมาณ
1.ประชุมและวางแผนการจัดกิจกรรม	ชี้แจงวางแผน กำหนดการ ดำเนินงาน	บุคลากร สกร. ระดับอำเภอ พรานกระต่าย	สกร.ระดับอำเภอ พรานกระต่าย	15 กรกฎาคม 2569	-
2.จัดทำ/ขออนุมัติโครงการ	เพื่อให้งานเป็นไปตามกระบวนการ	ครู สกร.	สกร.ระดับอำเภอ พรานกระต่าย	31 กรกฎาคม 2569	-
3.ดำเนินงานตามโครงการ/กิจกรรม	เพื่อจัดกระบวนการเรียนรู้ให้ไปตามแผนงาน	ประชาชนตำบลวังควง จำนวน 6 คน	สกร.ระดับตำบลวังควง หมู่ที่ 2 ตำบลวังควง อำเภอพรานกระต่าย จังหวัดกำแพงเพชร	8 สิงหาคม 2569	7,200.-
4.การนิเทศติดตามการจัดกิจกรรม	เพื่อเป็นการนิเทศติดตามการจัดกิจกรรม	ผู้ได้รับการแต่งตั้งนิเทศติดตามกิจกรรม	สกร.ระดับตำบลวังควง หมู่ที่ 2 ตำบลวังควง อำเภอพรานกระต่าย จังหวัดกำแพงเพชร	8 สิงหาคม 2569	-
5.ประเมินผลสรุปผลและรายงานผลการดำเนินงาน	รายงาน สรุปผล การดำเนินงาน นำผลไปปรับปรุงพัฒนาต่อไป	สกร.ระดับอำเภอพรานกระต่าย	สกร.ระดับอำเภอพรานกระต่าย	10-31 สิงหาคม 2569	-

7.วงเงินงบประมาณทั้งโครงการ

แผนงาน : ยุทธศาสตร์พัฒนาคุณภาพการจัดการศึกษาและการเรียนรู้ ผลผลิตผู้รับบริการการเรียนรู้เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต กิจกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเอง งบรายจ่ายอื่น รายการโครงการพัฒนาอาชีพชุมชน เพื่อเป็นค่าใช้จ่ายโครงการพัฒนาอาชีพชุมชน (ไตรมาส 4) รหัสงบประมาณ 20334330005005000001 กิจกรรมหลัก 20334690003200000 แหล่งของเงิน 6911500 งบประมาณที่ได้รับการจัดสรร 7,200.-บาท (-เจ็ดพันสองร้อยบาทถ้วน-) เป็นค่าใช้จ่ายดังนี้

- 1.ค่าวิทยากร (1 คน X 300 บาท X 6 ชั่วโมง) เป็นเงิน 1,800.- บาท
- 2.ค่าอาหารกลางวัน (6 คน X 120 บาท X 1 มื้อ) เป็นเงิน 720 บาท
- 3.ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม (6 คน X 35 บาท X 2 มื้อ) เป็นเงิน 420.-บาท
- 4.ค่าวัสดุในการจัดกิจกรรม เป็นเงิน 4,260 บาท

รวมทั้งสิ้นเป็นเงิน 7,200.-บาท (-เจ็ดพันสองร้อยบาทถ้วน-)

8. แผนการใช้จ่ายเงินงบประมาณ

กิจกรรม	ไตรมาส 1	ไตรมาส 2	ไตรมาส 3	ไตรมาส 4
โครงการอาหารจานเดียว	-	-	-	7,200

9. ผู้รับผิดชอบโครงการ

นางสาวบุญญารัตน์ เทพา ครู ศกร.

10. เครือข่าย/ผู้ที่เกี่ยวข้อง

1. ผู้นำชุมชนและองค์การบริหารส่วนตำบล
2. โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพประจำตำบล
3. กลุ่มวิสาหกิจชุมชนตำบลวังควง
4. วัดสุวรรณาราม
5. อสม.

11. โครงการที่เกี่ยวข้อง

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

12.ผลลัพธ์(Out Come)

ประชาชนมีความรู้ ประชาชนในพื้นที่รู้ความเข้าใจ และเตรียมวัตถุดิบ อุปกรณ์ และมีความรู้เรื่องการทำอาหารจานเดียว พร้อมทั้งความสามารถการบริหารการทำอาหารจานเดียว เห็นช่องทางในการประกอบ อาชีพการ และการจัดจำหน่ายอาหารจานเดียว

13. ตัวชี้วัดความสำเร็จของโครงการ

13.1 ตัวชี้วัดผลผลิต(Output)

ผู้เข้าร่วมโครงการร้อยละ 80 ผู้เข้าร่วมโครงการมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการสุขาภิบาลอาหาร ความปลอดภัยในการทำอาหาร สามารถทำอาหารจานเดียวได้สำเร็จ การคำนวณต้นทุนการผลิตและราคา

13.2 ตัวชี้วัดผลลัพธ์(Outcome)

- ร้อยละ 80 ผู้เข้าร่วมโครงการมีความรู้ความสามารถในการทำอาหารจานเดียว เพื่อบริโภคในครัวเรือนหลังจากการอบรมไปแล้ว

- ร้อยละ 80 ของผู้เข้าร่วมโครงการมีความรู้ความเข้าใจในการวางแผนการประกอบอาชีพ คำนวณต้นทุน การตั้งราคาจำหน่ายได้

14 การติดตามและการประเมินโครงการ

1.การสังเกตผู้เข้าร่วมโครงการ

2.ประเมินจากรายงานการสรุปผลการดำเนินงาน

ลงชื่อ.....ผู้เสนอโครงการ

(นางสาวบุญญรัตน์ เทพา)

ครู ศกร.

ลงชื่อ.....ผู้เห็นชอบโครงการ

(นายรามินทร์ มูลโธสง)

ครูชำนาญการ

ลงชื่อ.....ผู้อนุมัติโครงการ

(นายกัมจร หัตไทย)

ผู้อำนวยการศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอพรานกระต่าย

กำหนดการอาหารจานเดียว จำนวน 6 ชั่วโมง
ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอพรานกระต่าย
วันที่ 8 สิงหาคม 2569

สถานที่ ศกร.ระดับตำบลวังควง หมู่ที่ 2 ต.วังควง อ.พรานกระต่าย จ.กำแพงเพชร

เวลา	เนื้อหา	หมายเหตุ
วันที่ 8 สิงหาคม 2569		
08.00 – 08.30 น.	ลงทะเบียนรายงานตัว	
08.30 – 09.00 น.	พิธีเปิดโครงการ	
09.00 – 10.00 น.	- วิทยากรบรรยายให้ความรู้ ความรู้เบื้องต้นการทำอาหารจานเดียว วิทยากร นางสาวลักขณา เสริฐศรี	
10.00 - 12.00 น.	- วิทยากรบรรยายให้ความรู้ สาธิตและให้ผู้เรียนลงมือปฏิบัติ ขั้นตอนการทำข้าวมันไก่ วิทยากร นางสาวลักขณา เสริฐศรี	
12.00-13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน	
13.00-16.00 น.	- วิทยากรบรรยายให้ความรู้ ขั้นตอนการทำข้าวหมูแดง วิทยากร นางสาวลักขณา เสริฐศรี	

หมายเหตุ ตารางการอบรมอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม

เวลา 10.30 – 10.45น. พักรับประทานอาหารว่าง

เวลา 14.30 - 14.45 น. พักรับประทานอาหารว่าง