

## หลักสูตรการส่งเสริมการเรียนรู้การประกอบอาชีพเพื่อสุขภาพ จำนวน 3 ชั่วโมง (กลุ่มที่ 1)

### การศึกษาเพื่อพัฒนาสังคมและชุมชน

#### ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอพรานกระต่าย

#### ความเป็นมาของหลักสูตร

ปัจจุบันการดูแลสุขภาพได้รับความสนใจจากประชาชนเพิ่มมากขึ้น เนื่องจากประชาชนตระหนักถึงความสำคัญของการมีสุขภาพที่ดี การป้องกันโรค และการดูแลตนเอง ส่งผลให้เกิดความต้องการสินค้าและบริการที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง อาชีพด้านสุขภาพจึงเป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่สามารถสร้างรายได้และพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนได้ การส่งเสริมให้ประชาชนมีความรู้และทักษะด้านการประกอบอาชีพเพื่อสุขภาพ เป็นการเปิดโอกาสให้ผู้เรียนสามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในการสร้างอาชีพและรายได้ โดยเน้นการเรียนรู้จากการปฏิบัติจริง เช่น การทำผลิตภัณฑ์จากสมุนไพร การทำเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ การดูแลสุขภาพอนามัยและความปลอดภัยในการผลิต รวมถึงการคำนวณต้นทุน การกำหนดราคาสินค้า การบรรจุภัณฑ์ และการตลาด ซึ่งสามารถนำไปต่อยอดเป็นอาชีพเสริมหรืออาชีพหลักได้

ดังนั้น จึงจัดทำโครงการส่งเสริมการเรียนรู้การประกอบอาชีพเพื่อสุขภาพขึ้น เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนมีความรู้ ทักษะ และประสบการณ์ในการประกอบอาชีพที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ สามารถนำทรัพยากรและภูมิปัญญาที่มีอยู่ในท้องถิ่นมาใช้ให้เกิดประโยชน์ สร้างมูลค่าเพิ่มให้กับผลิตภัณฑ์ ตลอดจนสร้างโอกาสในการมีรายได้และพึ่งพาตนเอง อันจะนำไปสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิตและความเข้มแข็งของชุมชนอย่างยั่งยืน

#### หลักการและเหตุผล

ปัจจุบันประชาชนให้ความสำคัญกับการดูแลสุขภาพและการป้องกันโรคมามากขึ้น ส่งผลให้ผลิตภัณฑ์และบริการด้านสุขภาพได้รับความสนใจอย่างต่อเนื่อง การส่งเสริมให้ประชาชนมีความรู้และทักษะในการประกอบอาชีพที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ จึงเป็นแนวทางหนึ่งในการสร้างโอกาสทางอาชีพ เพิ่มรายได้ และส่งเสริมการพึ่งพาตนเองของประชาชนในชุมชน การจัดโครงการส่งเสริมการเรียนรู้การประกอบอาชีพเพื่อสุขภาพ จะมุ่งเน้นการให้ความรู้ทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ เช่น การทำผลิตภัณฑ์สมุนไพรเพื่อสุขภาพ การทำเครื่องดื่มสมุนไพรเพื่อสุขภาพ การทำผลิตภัณฑ์ดูแลร่างกายจากวัตถุดิบธรรมชาติ ตลอดจนความรู้พื้นฐานด้านสุขอนามัย ความปลอดภัย การคำนวณต้นทุน การตั้งราคา การบรรจุภัณฑ์ และการตลาด

ดังนั้น จึงจัดทำโครงการนี้ขึ้นเพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้รับความรู้และทักษะที่สามารถนำไปใช้ประกอบอาชีพ สร้างรายได้เสริม และพัฒนาต่อยอดเป็นอาชีพที่มั่นคงได้อย่างเหมาะสมกับบริบทของชุมชน

## วัตถุประสงค์การเรียนรู้

เมื่อจบหลักสูตร ผู้เรียนสามารถ

1. มีความรู้และทักษะในการประกอบอาชีพ สามารถสร้างรายได้ที่มั่นคง
2. ตัดสินใจประกอบอาชีพให้สอดคล้องกับศักยภาพของตนเอง ชุมชน สังคม และสิ่งแวดล้อมอย่างมี คุณธรรม จริยธรรม
3. มีเจตคติที่ดีในการประกอบอาชีพ

## เป้าหมาย

กลุ่มเป้าหมาย คือ ประชาชนกลุ่มเป้าหมายนอกระบบโรงเรียน

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

## ระยะเวลา

ระยะเวลาเรียนตลอดหลักสูตร จำนวน 3 ชั่วโมง แบ่งเป็น

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

โครงสร้างหลักสูตร

| ที่ | เรื่อง                                                  | เนื้อหาวิชา                                                                                                                                      | จุดประสงค์การเรียนรู้                                                                                                                                                                                                 | การจัดกระบวนการเรียนรู้                                                                                                                                                                             | จำนวนชั่วโมง |           |
|-----|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----------|
|     |                                                         |                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                     | ทฤษฎี        | ปฏิบัติ   |
| 1   | หลักสูตรการส่งเสริมการเรียนรู้การประกอบอาชีพเพื่อสุขภาพ | 1.1.ความสำคัญ ความเป็นไปได้ของการประกอบอาชีพเพื่อสุขภาพ<br>1.2.การบริหารจัดการในการประกอบอาชีพเพื่อสุขภาพ<br>1.3.ทิศทางการประกอบอาชีพเพื่อสุขภาพ | 1.1.ผู้เรียนสามารถอธิบายความสำคัญ ความเป็นไปได้ของการประกอบอาชีพเพื่อสุขภาพได้<br>1.2.ผู้เรียนสามารถอธิบายการบริหารจัดการในการประกอบอาชีพเพื่อสุขภาพได้<br>1.3.ผู้เรียนสามารถอธิบายทิศทางการประกอบอาชีพเพื่อสุขภาพได้ | 1.1.วิทยากรอธิบายถึงความสำคัญ และความเป็นไปได้ของการประกอบอาชีพเพื่อสุขภาพ<br>1.2.วิทยากรอธิบายถึงการบริหารจัดการในการประกอบอาชีพเพื่อสุขภาพ<br>1.3.วิทยากรอธิบายถึงทิศทางการประกอบอาชีพเพื่อสุขภาพ | 30 นาที      | -         |
| 2.  | ความรู้เบื้องต้นการประกอบอาชีพเพื่อสุขภาพ               | 2.1.การเตรียมวัตถุดิบ การใช้อุปกรณ์ในการทำอาชีพเพื่อสุขภาพ<br>- การทำสลัดโรล                                                                     | 2.1.ผู้เรียนสามารถอธิบายวัตถุดิบ การใช้ อุปกรณ์ในการทำอาชีพเพื่อสุขภาพ<br>- การทำสลัดโรล                                                                                                                              | 2.1.วิทยากรอธิบายวัตถุดิบ และอุปกรณ์ในการทำอาชีพเพื่อสุขภาพ<br>- การทำสลัดโรล                                                                                                                       |              | 1 ชั่วโมง |
| 3.  | ทักษะ วิธีการประกอบอาชีพ และขั้นตอนการทำสลัดโรล         | 3.1. ขั้นตอนเตรียมการประกอบอาชีพการทำสลัดโรล<br>-การเตรียม การเลือกวัตถุดิบ อุปกรณ์ในการทำสลัดโรล                                                | 3.1.ผู้เรียนสามารถเตรียมการประกอบอาชีพการทำสลัดโรลได้<br>-สามารถเลือกวัตถุดิบ อุปกรณ์การการทำสลัดโรล                                                                                                                  | 3.1.วิทยากรอธิบายการเลือกวัตถุดิบ อุปกรณ์ การเตรียมการประกอบอาชีพการทำสลัดโรล                                                                                                                       |              | 1 ชั่วโมง |

| ที่ | เรื่อง                                      | เนื้อหาวิชา                                                                                   | จุดประสงค์การเรียนรู้                                                                                           | การจัดกระบวนการเรียนรู้                                                                                                                                                                                          | จำนวนชั่วโมง |         |
|-----|---------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------|
|     |                                             |                                                                                               |                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                  | ทฤษฎี        | ปฏิบัติ |
|     |                                             | 3.2.วิธีการขั้นตอนการทำสลัดโรล<br>3.3.การฝึกทักษะการบรรจุภัณฑ์และตกแต่ง การทำสลัดโรล          | 3.2.ผู้เรียนสามารถอธิบายวิธีการขั้นตอนการทำสลัดโรล<br>3.3.ผู้เรียนสามารถทำการบรรจุภัณฑ์พร้อมตกแต่ง การทำสลัดโรล | 3.2.วิทยากรอธิบายวิธีการขั้นตอน และสาธิตการทำสลัดโรล ปฏิบัติตามขั้นตอนต่างๆ วิทยากรดูแล พร้อมกับการตอบข้อสงสัยระหว่างการเรียนการสอน<br>3.3.วิทยากรสาธิตการบรรจุภัณฑ์ตกแต่งการทำสลัดโรลพร้อมให้ผู้เรียนฝึกปฏิบัติ |              |         |
| 4.  | การบริหารจัดการในการประกอบอาชีพการทำสลัดโรล | 4.1.การบริหารจัดการในการประกอบอาชีพการทำสลัดโรล<br>-การลดต้นทุน<br>-ช่องทางการตลาด/แบบออนไลน์ | 4.1.เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ความสามารถในการบริหารการทำสลัดโรล<br>4.2.เห็นช่องทางในการประกอบอาชีพการทำสลัดโรล   | 4.1.วิทยากรอธิบายการบริหารจัดการในการประกอบอาชีพการทำสลัดโรล<br>-การลดต้นทุน<br>-ช่องทางการตลาด / แบบออนไลน์<br>4.2.วิทยากรยกตัวอย่าง                                                                            | 30 นาที      | -       |

## สื่อการเรียนรู้

1. เอกสารประกอบการเรียนรู้การทำสลัดโรล
2. สื่อบุคคล, วิทยากรผู้ชำนาญด้านการทำสลัดโรล
3. เนื้อหาการทำสลัดโรล
4. ใบความรู้เรื่องการทำสลัดโรล
5. การเรียนรู้เพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้
6. อุปกรณ์ประกอบการฝึกทักษะอาชีพ

## การวัดผลประเมินผล

1. การประเมินความรู้ภาคทฤษฎีระหว่างเรียนและจบหลักสูตร
2. การประเมินผลระหว่างเรียนจากการปฏิบัติงานที่มีคุณภาพเพียงพอ สามารถสร้างรายได้ให้กับตนเอง ความสำเร็จของการปฏิบัติและจบหลักสูตร

## เกณฑ์การจบหลักสูตร

1. มีเวลาเรียนและฝึกปฏิบัติตามหลักสูตรไม่น้อยกว่าร้อยละ 80
2. มีผลการประเมินผ่านตลอดหลักสูตร ไม่น้อยกว่าร้อยละ 80
3. มีผลงานการที่ได้มาตรฐานเป็นที่พึงพอใจ ไม่น้อยกว่าร้อยละ 80

ลงชื่อ.....วิทยากร ลงชื่อ.....หัวหน้างานการเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเอง  
(นางสาวจิระภา ชูยยัง) (นางสาวอนุสตรา เลี่ยมสุวรรณ)

ลงชื่อ.....ผู้เห็นชอบหลักสูตร ลงชื่อ.....ผู้อนุมัติหลักสูตร  
(นายรามินทร์ มูลโธสง) (นายกำจร หัดไทย)

ผู้อำนวยการ สกร.ระดับอำเภอพรานกระต่าย

## หลักสูตรการส่งเสริมการเรียนรู้การประกอบอาชีพเพื่อสุขภาพ จำนวน 3 ชั่วโมง (กลุ่มที่ 1)

### 1. ชื่อ หลักสูตรการเรียนรู้การประกอบอาชีพเพื่อสุขภาพ

### 2. สอดคล้องกับ

การจัดการศึกษาเพื่อพัฒนาสังคมและชุมชน ของ สกร. โดยมุ่งส่งเสริมให้ประชาชนมีความรู้ความสามารถในการพัฒนาคุณภาพชีวิต การดูแลสุขภาพ การพึ่งพาตนเอง และการมีส่วนร่วมในการพัฒนาชุมชน

### 3. หลักการและเหตุผล

ปัจจุบันประชาชนให้ความสำคัญกับการดูแลสุขภาพและการป้องกันโรคมามากขึ้น ส่งผลให้ผลิตภัณฑ์และบริการด้านสุขภาพได้รับความสนใจอย่างต่อเนื่อง การส่งเสริมให้ประชาชนมีความรู้และทักษะในการประกอบอาชีพที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ จึงเป็นแนวทางหนึ่งในการสร้างโอกาสทางอาชีพ เพิ่มรายได้ และส่งเสริมการพึ่งพาตนเองของประชาชนในชุมชน การจัดโครงการส่งเสริมการเรียนรู้การประกอบอาชีพเพื่อสุขภาพ จะมุ่งเน้นการให้ความรู้ทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ เช่น การทำผลิตภัณฑ์สมุนไพรเพื่อสุขภาพ การทำเครื่องดื่มสมุนไพรเพื่อสุขภาพ การทำผลิตภัณฑ์ดูแลร่างกายจากวัตถุดิบธรรมชาติ ตลอดจนความรู้พื้นฐานด้านสุขอนามัย ความปลอดภัย การคำนวณต้นทุน การตั้งราคา การบรรจุภัณฑ์ และการตลาด

ดังนั้น จึงจัดทำโครงการนี้ขึ้นเพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้รับความรู้และทักษะที่สามารถนำไปใช้ประกอบอาชีพ สร้างรายได้เสริม และพัฒนาต่อยอดเป็นอาชีพที่มั่นคงได้อย่างเหมาะสมกับบริบทของชุมชน

### 4. วัตถุประสงค์

1. มีความรู้และทักษะในการประกอบอาชีพ สามารถสร้างรายได้ที่มั่นคง
2. ตัดสินใจประกอบอาชีพให้สอดคล้องกับศักยภาพของตนเอง ชุมชน สังคม และสิ่งแวดล้อม  
อย่างมี คุณธรรมจริยธรรม
3. มีเจตคติที่ดีในการประกอบอาชีพ

### 5. เป้าหมาย

#### เป้าหมายเชิงปริมาณ

ประชาชนตำบลหนองหัววัว จำนวน 6 คน

#### เป้าหมายเชิงคุณภาพ

ผู้เข้าร่วมโครงการมีความรู้ ความเข้าใจ เห็นความสำคัญ มีทักษะการประกอบอาชีพเพื่อสุขภาพ และสามารถทำอาหารไว้เพื่อกินในครัวเรือนและเป็นรายได้ เสริมได้

## 6.วิธีการดำเนินการ

| กิจกรรมหลัก                                    | วัตถุประสงค์                                  | กลุ่มเป้าหมาย   | เป้าหมาย | พื้นที่ดำเนินการ              | ระยะเวลา        | งบประมาณ |
|------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------|----------|-------------------------------|-----------------|----------|
| 1.ประชุมครูวางแผน                              | - เพื่อวางแผนการดำเนินโครงการ                 | ครู ศกร.        | 18 คน    | สกร.ระดับอำเภอ<br>พวานกระต่าย | 13 ส.ค.<br>2569 | 2,400    |
| 2.ประสานงาน ครู<br>ศกร.และวิทยากร/<br>ผู้เรียน | - จัดทำโครงการ<br>นำเสนอ                      | ครู ศกร.        | 1 คน     | สกร.ระดับอำเภอ<br>พวานกระต่าย | 13 ส.ค.<br>2569 |          |
| 3.เสนอโครงการเพื่อ<br>ขออนุมัติจัดกิจกรรม      | - เตรียมโครงการ/<br>เตรียมแผน                 | ครู ศกร.        | 1 คน     | สกร.ระดับอำเภอ<br>พวานกระต่าย | 17 ส.ค.<br>2569 |          |
| 4.ดำเนินจัดกิจกรรม<br>ตามโครงการ               | - จัดกิจกรรมตาม<br>แผนที่กำหนด                | ประชาชน<br>ตำบล | 6 คน     | สกร.ระดับอำเภอ<br>พวานกระต่าย | 18 ส.ค.<br>2569 |          |
| 5.นิเทศติดตาม/<br>ประเมินผล                    | - เพื่อทราบปัญหา<br>อุปสรรคผลการ<br>ดำเนินงาน | ข้าราชการครู    | 2 คน     | สกร.ระดับอำเภอ<br>พวานกระต่าย | 18 ส.ค.<br>2569 |          |
| 6.สรุปผลการ<br>ดำเนินงานรายงานผล               | - สรุปผลการ<br>ดำเนินงาน                      | ครู ศกร.        | 1 คน     | สกร.ระดับอำเภอ<br>พวานกระต่าย | 21 ส.ค.<br>2569 |          |

## 7. วงเงินงบประมาณทั้งโครงการ

เงินงบประมาณประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2569 แผนงาน ยุทธศาสตร์พัฒนาคุณภาพการจัดการศึกษา และการเรียนรู้ ผลผลิตผู้รับบริการการเรียนรู้เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต กิจกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเอง งบดำเนินงาน รายงานกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเอง งบดำเนินงาน เพื่อเป็นค่าใช้จ่ายในการจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเอง รหัสงบประมาณ 203343320050002000000 กิจกรรมหลัก 20334690003200000 แหล่งงาน 6911200 จำนวนเงิน 2,400 บาท (สองพันสี่ร้อยบาทถ้วน)

ดังรายละเอียดดังต่อไปนี้

|                                                              |          |                              |
|--------------------------------------------------------------|----------|------------------------------|
| 1.ค่าวิทยากร จำนวน 3 ชั่วโมงๆ 300 บาท                        | เป็นเงิน | 900 บาท                      |
| 2.ค่าวัสดุ                                                   | เป็นเงิน | 1,290 บาท                    |
| 3.ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม จำนวน 1 มื้อๆ 35 บาท จำนวน 6 คน | เป็นเงิน | 210 บาท                      |
|                                                              |          | <b>รวมทั้งสิ้น 2,400 บาท</b> |

## 8. แผนการใช้จ่ายเงินงบประมาณ

| กิจกรรม                                             | ไตรมาส 1<br>(ต.ค. - ธ.ค. 68) | ไตรมาส 2<br>(ม.ค. - มี.ค. 69) | ไตรมาส 3<br>(เม.ย. - มิ.ย. 69) | ไตรมาส 4<br>(ก.ค. - ก.ย. 69) |
|-----------------------------------------------------|------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|------------------------------|
| โครงการส่งเสริมการเรียนรู้การประกอบอาชีพเพื่อสุขภาพ | -                            | -                             | -                              | 2,400                        |

## 9. ผู้รับผิดชอบโครงการ

นางสาววิภารัตน์ ทองคำ ครูศูนย์การเรียนรู้

## 10. เครือข่าย

1. ผู้นำชุมชนตำบลหนองหัววัว
2. วิทยากร
3. อสม.ตำบลหนองหัววัว

## 11. โครงการที่เกี่ยวข้อง

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

## 12.ผลลัพธ์(Out Come)

ประชาชนมีความรู้ ความเข้าใจ เห็นความสำคัญ มีทักษะการประกอบอาชีพเพื่อสุขภาพและสามารถทำอาหารไว้เพื่อกินในครัวเรือนและเป็นรายได้ เสริมได้

## 13. ดัชนีตัวชี้วัดผลสำเร็จของโครงการ

### 13.1 ตัวชี้วัดผลผลิต (Output)

- ร้อยละ 80 ผู้เข้าร่วมโครงการเข้าร่วมตลอดหลักสูตร

### 13.2 ตัวชี้วัดผลลัพธ์ (Outcome)

- ร้อยละ 80 ผู้เข้าร่วมโครงการมีความรู้ ความเข้าใจ เห็นความสำคัญ มีทักษะการประกอบอาชีพเพื่อสุขภาพและสามารถทำอาหารไว้เพื่อกินในครัวเรือนและเป็นรายได้ เสริมได้
- ร้อยละ 80 ผู้เข้าร่วมโครงการมีความพึงพอใจ



#### 14. การติดตามและการประเมินโครงการ

- 1.การสังเกตผู้เข้าร่วมโครงการ
- 2.ประเมินจากรายงานการสรุปผลการดำเนินงาน

ลงชื่อ.....ผู้เสนอโครงการ

(นางสาววิภารัตน์ ทองคำ)

ครูศูนย์การเรียนรู้

ลงชื่อ.....ผู้เห็นชอบโครงการ

(นายรามินทร์ มูลโธสง)

ครู ชำนาญการ

ลงชื่อ.....ผู้อนุมัติโครงการ

(นายกัจจกร หัตไทย)

ผู้อำนวยการศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอพรานกระต่าย

กำหนดการ หลักสูตรการส่งเสริมการเรียนรู้การประกอบอาชีพเพื่อสุขภาพ (กลุ่มที่ 1)

วันที่ 18 สิงหาคม 2569

ณ ศกร.ระดับตำบลหนองหัววัว ตำบลหนองหัววัว อำเภอพรานกระต่าย จังหวัดกำแพงเพชร

| เวลา                   | เนื้อหา                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | หมายเหตุ |
|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| วันที่ 18 สิงหาคม 2569 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |          |
| 08.00 – 08.30 น.       | ลงทะเบียนรายงานตัว                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |          |
| 08.30 – 09.00 น.       | พิธีเปิดโครงการ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |          |
| 09.00 – 09.30 น.       | <p>วิทยากร และผู้เรียน ร่วมกันศึกษาข้อมูล จากเอกสาร สื่ออิเล็กทรอนิกส์ เพื่อนำข้อมูลมาวิเคราะห์ เรื่อง</p> <p><b>1.ช่องทางการประกอบอาชีพ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ความสำคัญของการประกอบอาชีพ</li> <li>- ความเป็นไปได้ในการประกอบอาชีพ</li> <li>- การบริหาร จัดการในการประกอบอาชีพ</li> <li>- ทิศทางการ ประกอบอาชีพ</li> </ul> <p><b>2.ทักษะการประกอบอาชีพ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ขั้นตอนเตรียมการประกอบอาชีพ</li> <li>- การเตรียมวัสดุ อุปกรณ์ของ</li> <li>- การใช้อุปกรณ์ต่าง ๆ</li> </ul>                                                                                                                     |          |
| 09.30 - 12.00 น.       | <p>วิทยากรบรรยาย สาธิต / ผู้เรียนฝึกปฏิบัติ</p> <p><b>ทักษะการประกอบอาชีพ และขั้นตอนการทำสลัดโรลปูอัด</b></p> <p>1. การเตรียม การเลือกใช้วัสดุอุปกรณ์ และวัตถุดิบในการการทำสลัดโรลปูอัด</p> <p>2.ขั้นตอน และวิธีการทำสลัดโรลปูอัด</p> <p><b>ผู้เรียนฝึกปฏิบัติ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- การเลือกใช้วัสดุ อุปกรณ์การทำสลัดโรลปูอัด</li> <li>- การเลือกวัตถุดิบที่ใช้ในการทำสลัดโรลปูอัด</li> <li>- การทำความสะอาดผัก วัตถุดิบต่างๆ ในการทำสลัดโรลปูอัด</li> <li>- ขั้นตอน วิธีการทำ การปรุงรสชาติ</li> <li>- ขั้นตอน วิธีการทำ การปรุงรสชาติ</li> <li>- ขั้นตอนวิธีการห่อ ปริมาณการใส่ไส้ การจัดตกแต่ง</li> <li>- การบรรจุภัณฑ์</li> </ul> |          |

| เวลา | เนื้อหา                                                                                                                                                                                                                                                      | หมายเหตุ |
|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
|      | <p>วิทยากรบรรยาย สาธิต / ผู้เรียนฝึกปฏิบัติ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- การคิดต้นทุน กำไร</li> <li>- ช่องทางการขาย และการตลาดออนไลน์</li> </ul> <p>วิทยากร และผู้เรียนร่วมกัน ชักถามแลกเปลี่ยนเรียนรู้ และสรุป<br/>ผลการเรียนรู้ร่วมกัน</p> |          |

หมายเหตุ

เวลา 10.30-10.45 น. พักรับประทานอาหารว่าง

การประมาณการค่าวัสดุ

หลักสูตรการส่งเสริมการเรียนรู้การประกอบอาชีพเพื่อสุขภาพ (กลุ่มที่ 1)

วันที่ 18 สิงหาคม 2569

ณ ศกร.ระดับตำบลหนองหัววัว ตำบลหนองหัววัว อำเภอพรานกระต่าย จังหวัดกำแพงเพชร

1.ค่าวิทยากร (1 คน x 300 บาท x 3 ชั่วโมง) เป็นเงิน 900 บาท

2.ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม จำนวน 6 คน จำนวน 1 มื้อๆ 35 บาท เป็นเงิน 210 บาท

3.ค่าวัสดุฝึก เป็นเงิน 1,290 บาท

รวมเป็นเงินทั้งสิ้น 2,400 บาท (สองพันสี่ร้อยบาทถ้วน)

| ที่ | รายการขนาดลักษณะ                                                  | หน่วย    | จำนวน | ราคาต่อหน่วย | จำนวนเงิน |
|-----|-------------------------------------------------------------------|----------|-------|--------------|-----------|
| 1.  | แครอท                                                             | กิโลกรัม | 1     | 30           | 30        |
| 2.  | ผักสลัด                                                           | กิโลกรัม | 1     | 110          | 110       |
| 3.  | โหระพา                                                            | กิโลกรัม | 1     | 40           | 40        |
| 4.  | พริก                                                              | กิโลกรัม | 1     | 100          | 100       |
| 5.  | กระเทียม                                                          | ขีด      | 5     | 10           | 50        |
| 6.  | มะนาวขวด ปริมาณ 1000 มิลลิลิตร                                    | ขวด      | 1     | 50           | 50        |
| 7.  | น้ำตาลทรายแดง น้ำหนักสุทธิ 1 กิโลกรัม                             | ถุง      | 1     | 35           | 35        |
| 8.  | ปูด น้ำหนักสุทธิ 500 กรัม                                         | ถุง      | 3     | 100          | 300       |
| 9.  | แผ่นใบเมี่ยงญวนสีเหลี่ยมขนาด22*22 เซนติเมตร น้ำหนักสุทธิ 300 กรัม | ถุง      | 3     | 80           | 240       |
| 10. | น้ำตาลสดครีม น้ำหนักสุทธิ 1 กิโลกรัม                              | ถุง      | 1     | 180          | 180       |
| 11. | กล่องพลาสติกใสทรงกลม                                              | แพ็ค     | 1     | 120          | 120       |
| 12. | กล่องพลาสติกใสใส่น้ำจิ้ม                                          | แพ็ค     | 1     | 35           | 35        |
| รวม |                                                                   |          |       |              | 1,290     |