



หลักสูตรการศึกษาต่อเนื่อง
การศึกษาเพื่อพัฒนาทักษะอาชีพ

ชื่อหลักสูตร การทำสลัดโรล
จำนวน 6 ชั่วโมง

สำนักงานส่งเสริมการเรียนรู้ประจำจังหวัดมหาสารคาม
กระทรวงศึกษาธิการ

คำนำ

ด้วย สำนักงานส่งเสริมการเรียนรู้ประจำจังหวัดมหาสารคาม เป็นศูนย์ที่จัดฝึกอบรมด้าน อาชีพหลักสูตรการทำสลัดโรล รวมถึงการสนับสนุนประสานงานร่วมกับ ภาควิชาช่วยในการจัด กิจกรรมการเรียนรู้และการศึกษาอาชีพให้ทีมงานทำสร้างรายได้ให้ตนเองและครอบครัว เพื่อให้การ ดำเนินงานเป็นไปตามวัตถุประสงค์ของการดำเนินงานที่เน้นเรื่องการมีอาชีพเพื่อการ มีงานทำมีรายได้ จึงได้พัฒนาและต่อยอดการทำสลัดโรล ที่กำลังจะสูญหายมาจัดทำเป็นหลักสูตร เพื่อเผยแพร่ให้ ประชาชนทั่วไปได้มีความรู้ ความเข้าใจ สามารถนำไปประกอบอาชีพต่อไป ขอขอบคุณวิทยากร วิชาชีพ และคณะดำเนินงานการจัดการศึกษาต่อเนื่อง ที่ได้ร่วมพัฒนาหลักสูตรและจัดทำแผนการ เรียนรู้รวมทั้งสื่อต่าง ๆ ให้สำเร็จไปด้วยดี และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าหลักสูตรเล่มนี้ จะเป็นประโยชน์ต่อ วิทยากรและผู้เรียนต่อไป

สำนักงานส่งเสริมการเรียนรู้ประจำจังหวัดมหาสารคาม

สารบัญ

	หน้า
คำนำ	ก
สารบัญ	
ข	
การทำสไลด์โรล	
หลักสูตรการทำสไลด์โรล	1
ความเป็นมา	1
หลักการของหลักสูตร	1
จุดหมายของหลักสูตร	1
กลุ่มเป้าหมาย	1
ระยะเวลา	2
โครงสร้างของหลักสูตร	4
การจัดกระบวนการเรียนรู้	5
สื่อการเรียนรู้	5
แบบทดสอบก่อนเรียน	6
ใบความรู้	8
แบบประเมินผลงานผู้เรียน	9
แบบทดสอบหลังเรียน	10

หลักสูตร การทำสลัดโรล จำนวน ๖ ชั่วโมง กลุ่มอาชีพ พาณิชยกรรมและบริการ

๑. ความเป็นมา

การจัดการศึกษาในปัจจุบันมีความสำคัญมาก เพราะจะเป็นการพัฒนาประชากรของประเทศให้มีความรู้ ความสามารถและทักษะในการประกอบอาชีพ เป็นการแก้ไขปัญหาการว่างงานและส่งเสริมความเข้มแข็งให้แก่เศรษฐกิจ ชุมชน เพื่อให้ประชาชนได้มีอาชีพที่สามารถสร้างรายได้ที่มั่นคง มั่งคั่งและมีงานทำอย่างยั่งยืน จึงได้กำหนดหลักการในการจัดทำแผนการเรียนการสอน รวมทั้งเน้นการบูรณาการให้สอดคล้องกับศักยภาพด้านต่างๆ

ปัจจุบันกระแสความนิยมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพมีความสำคัญต่อผู้ที่ต้องการดูแล รักษาสุขภาพเพื่อให้ ห่างไกลโรค เช่น โรคอ้วน เบาหวาน ความดันโลหิตสูง เป็นต้น ประกอบกับปัจจุบันคนส่วนใหญ่ทำงานนอกบ้านจึงนิยม รับประทานอาหารจานเดียวแบบเร่งด่วน ก๋วยเตี๋ยว จึงเป็นอาหารชนิดหนึ่งที่คนไทยนิยมรับประทานซึ่งทำมาจากแป้ง รูปแบบของก๋วยเตี๋ยวที่รับประทานมีหลากหลาย เช่น ก๋วยเตี๋ยวน้ำ ก๋วยเตี๋ยวแห้ง ก๋วยเตี๋ยวผัดไทย ก๋วยเตี๋ยวลดหวาน ก๋วยเตี๋ยวลุยสวน เป็นต้น ซึ่งรายการอาหารที่ทำจากก๋วยเตี๋ยวส่วนใหญ่จะทำให้อ่อนง่ายเนื่องจากมี ส่วนผสมประกอบของแป้ง เนื้อสัตว์ ไขมัน

จึงมีแนวคิดที่ดัดแปลงก๋วยเตี๋ยวให้เหมาะกับผู้ที่ต้องการดูแลสุขภาพ และสะดวกในการรับประทาน โดยนำพืชผักสมุนไพรที่ให้คุณค่าและมีประโยชน์ต่อสุขภาพที่หาได้ ง่ายในชุมชนมาเป็น ส่วนประกอบของก๋วยเตี๋ยวจะทำให้ผู้บริโภคได้รับประโยชน์ต่อสุขภาพที่หาได้ ง่ายในชุมชนมาเป็นส่วนประกอบของ ก๋วยเตี๋ยวจะทำให้ผู้บริโภคได้รับประโยชน์จากสมุนไพร และดัดแปลงสูตรน้ำจิ้มให้ได้สารอาหารครบ ๕ หมู่ จึงได้ทำหลักสูตรการทำสลัดโรลขึ้น

๒. จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. เพื่อผู้เรียนมีความรู้และทักษะในการประกอบอาชีพสามารถสร้างรายได้ที่มั่นคงมั่งคั่ง
๒. เพื่อผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจและฝึกทักษะการบริหารจัดการในอาชีพได้อย่างมีประสิทธิภาพ
๓. เพื่อผู้เรียนมีโครงการประกอบอาชีพเพื่อใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาอาชีพของตนเอง

๓. กลุ่มเป้าหมาย

กลุ่มเป้าหมายคือประชาชนกลุ่มเป้าหมายนอกระบบโรงเรียน

๑. ผู้ที่ไม่มีอาชีพ
๒. ผู้ที่มีอาชีพและต้องการพัฒนาอาชีพ
๓. ผู้ที่มีอาชีพและต้องการเปลี่ยนอาชีพ

๔. ระยะเวลา

ใช้เวลาเรียนทั้งหมด ๖ ชั่วโมง

ภาคทฤษฎี ๒ ชั่วโมง

ภาคปฏิบัติ ๔ ชั่วโมง

๕. เนื้อหาหลักสูตร

๑. ความสำคัญของการประกอบอาชีพการทำสลัดโรล
๒. ความเป็นไปได้ในการประกอบอาชีพการทำสลัดโรล
๓. ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการประกอบอาชีพการทำสลัดโรล
๔. ลักษณะของผู้บริโภค ขั้นตอนเตรียมการประกอบการเตรียมวัสดุ/ อุปกรณ์
๕. การประชาสัมพันธ์และการจำหน่าย

๖. การจัดการเรียนรู้

๑. ศึกษาข้อมูลจากเอกสาร/ภูมิปัญญา
๒. การศึกษาดูงานจากแหล่งเรียนรู้
๓. การแลกเปลี่ยนเรียนรู้
๔. การฝึกปฏิบัติจริง

๗. สื่อการเรียนรู้

ในกระบวนการจัดการเรียนรู้ใช้สื่อที่หลากหลาย เช่น สื่อสิ่งพิมพ์ สื่ออิเล็กทรอนิกส์ สถานประกอบการ สื่อจริง และสื่อบุคคลในชุมชน

๑. วิทยากร/ ภูมิปัญญาท้องถิ่นให้ความรู้
๒. VCD /หนังสือ
๓. Internet
๔. ศึกษาดูงานจากกลุ่มอาชีพตัวอย่าง/แหล่งเรียนรู้

๘. การวัดและประเมินผล

๑. การประเมินความรู้ภาคทฤษฎีก่อนเรียนและหลังเรียน
๒. การประเมินผลงานก่อนเรียนจากการปฏิบัติ ได้ผลงานที่มีคุณภาพสามารถสร้างรายได้และจบหลักสูตร

๙. การจบหลักสูตร

๑. มีระยะเวลาเรียนและฝึกปฏิบัติตลอดหลักสูตร ไม่น้อยกว่าร้อยละ ๘๐
๒. มีผลการเรียนผ่านตลอดหลักสูตร ไม่น้อยกว่าร้อยละ ๖๐ ตามเกณฑ์ที่กำหนดดังนี้
 - ๒.๑ ภาคทฤษฎี สัดส่วนร้อยละ ๒๐
 - ๒.๒ ภาคปฏิบัติ สัดส่วนร้อยละ ๘๐

๑๐. เอกสารหลักฐานการศึกษาที่จะได้รับหลังจากจบหลักสูตร

๑. หลักฐานการเข้าเรียนตลอดหลักสูตร
๒. ทะเบียนคุมวุฒิปัตร์
๓. วุฒิปัตร์ออกโดยสถานศึกษาที่มีการจัดการเรียนรู้

๑๑. การเทียบโอน

ผู้เรียนที่จบหลักสูตรการทํากล้วยฉาบ อาจนำผลไปเทียบโอนผลการเรียนกับหลักสูตรการศึกษา
นอกระบบระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ หรืออื่น ๆ ได้ตามเกณฑ์ที่สถานศึกษากำหนด

โครงสร้างหลักสูตรการทำสลัดโรล

เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการ เรียนรู้	สื่อการเรียนรู้	การวัดและประเมินผล	ชั่วโมง	
						ทฤษฎี	ปฏิบัติ
๑. ส่วนผสม, วัตถุดิบและการ ทำสลัดโรล	บอกส่วนผสมเครื่องปรุงและ วัตถุดิบของการทำสลัดโรล	ส่วนผสมเครื่องปรุง และ วัตถุดิบของการ ทำสลัด โรลเรียนแลกเปลี่ยน ประสบการณ์ -วิทยากร อธิบายส่วนผสมเครื่องปรุง และ วัตถุดิบของการทำ สลัดโรล	ส่วนผสมเครื่องปรุง และวัตถุดิบของการ ทำสลัดโรลเรียน แลกเปลี่ยน ประสบการณ์ - วิทยากรอธิบาย ส่วนผสมเครื่องปรุง และ วัตถุดิบของการ ทำสลัดโรล	ส่วนผสมเครื่องปรุง และ วัตถุดิบของการ ทำสลัด โรลเรียนแลกเปลี่ยน ประสบการณ์ -วิทยากร อธิบายส่วนผสม เครื่องปรุงและ วัตถุดิบ ของการทำสลัดโรล	ส่วนผสมเครื่องปรุง และ วัตถุดิบของการ ทำสลัดโรล เรียนแลกเปลี่ยน ประสบการณ์ -วิทยากร อธิบายส่วนผสมเครื่องปรุง และ วัตถุดิบของการทำสลัด โรล	๓๐ นาที	
๒.วิธีทำน้ำสลัด โรล	บอกวิธีการทำน้ำสลัดโรล	-การทำน้ำสลัดโรล	-วิทยากรบอกวิธีการ ทำน้ำสลัดโรลและ พร้อมสาธิต	-วิทยากรบอกวิธีการทำ น้ำสลัดโรลและ พร้อม สาธิต	-วิทยากรบอกวิธีการทำน้ำ สลัดโรลและ พร้อมสาธิต	๓๐ นาที	
๓.วิธีและ ขั้นตอนในการ เตรียมแป้ง สลัด และผัก	บอกวิธีและขั้นตอนในการ เตรียมแป้งสลัดและผัก	วิธีและขั้นตอนใน การ เตรียมแป้งสลัด และผัก	-วิทยากรอธิบายวิธี และขั้นตอนในการ เตรียม แป้งสลัดและ ผักพร้อมปฏิบัติ	-วิทยากรอธิบายวิธีและ ขั้นตอนในการเตรียม แป้งสลัดและผักพร้อม ปฏิบัติ	-วิทยากรอธิบายวิธีและ ขั้นตอนในการเตรียม แป้ง สลัดและผักพร้อมปฏิบัติ	๑ ชั่วโมง	๑ ชั่วโมง

แบบทดสอบก่อนเรียน

แบบทดสอบก่อนเรียน ให้นักเรียนเลือกคำตอบข้อที่ถูกต้องที่สุด และหาเครื่องหมายกากบาท (x) ลงในกระดาษคำตอบ (๑๐ คะแนน)

แบบทดสอบก่อนเรียน

๑. สลัดโรลมีอีกชื่อที่เรียกกันว่าอะไร

- | | |
|-------------|-------------|
| ก. สลัดแท่ง | ข. สลัดม้วน |
| ค. สลัดยาว | ง. สลัดสั้น |

๒. ข้อใดกล่าวถูกต้องเกี่ยวกับสลัดโรล

- | | |
|-----------------------|------------------------|
| ก. ช่วยในการลดน้ำหนัก | ข. ช่วยลดการบริโภคแป้ง |
| ค. สารอาหารครบถ้วน | ง. ถูกทุกข้อที่กล่าวมา |

๓. สลัดโรลใช้แป้งอะไร

- | | |
|----------------------|-----------------|
| ก. แป้งข้าวเหนียว | ข. แป้งสาลี |
| ค. แป้งเปาะเปี๊ยะญวน | ง. แป้งข้าวเจ้า |

๔. ข้อใดเป็นส่วนประกอบหลักของสลัดโรล

- | | |
|------------|--------------|
| ก. แครอท | ข. แตงกวา |
| ค. ผักสลัด | ง. ถูกทุกข้อ |

๕. ข้อใดไม่ใช่วิธีการทำสลัดโรล

- | | |
|-------------------|--------------|
| ก. ใส่ผักสลัด | ข. ใส่แตงกวา |
| ค. ม้วนให้เป็นโรล | ง. นำไปทอด |

เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียน

ข้อที่ ๑ ข. สลัดม้วน

ข้อที่ ๒ ง. ถูกทุกข้อที่กล่าวมา

ข้อที่ ๓ ค. แป้งเปาะเปี๊ยะญวน

ข้อที่ ๔ ง. ถูกทุกข้อ

ข้อที่ ๕ ง. นำไปทอด

ใบความรู้

สลัดโรล อาหารว่างที่เป็นเมนูยอดฮิต ที่ไม่ว่าจะเป็นใครก็สามารถทานได้ เป็นเมนูที่ทำได้ง่าย วัตถุดิบไม่เยอะสามารถดัดแปลงได้หลากหลายไส้ ที่สามารถซื้อทานได้ตามท้องตลาดทั่วไป แต่หลายครั้งก็บางคนก็อยากทำทานเองในวันว่าง หรืออยากได้ไส้ที่แตกต่างบอกเลยว่าไม่ยากอย่างที่คิดคุณเองก็สามารถทำได้ที่บ้าน แถมยังสามารถเพิ่มช่องทางการสร้างรายได้ให้แก่ตนเองได้อย่างง่ายดาย ไม่ต้องกังวลใจต่อไปเพราะวันนี้เราสลัดโรล วิธีทำแสนง่ายหลากหลายไส้ มาแนะนำไว้ทำทานเองหรือนำไปทำขายเพิ่มช่องทางการสร้างอาชีพที่บอกเลยว่ากำไรดี ขายง่ายจะมีอะไรบ้าง น่าสนใจแค่ไหน ไปติดตามกัน

ส่วนผสม

- แผ่นแป้งเปาะเปี๊ยะญวน
- ผักสลัดต่าง ๆ
- แครอท (หั่นเป็นเส้นยาว)
- แตงกวา (หั่นเป็นเส้นยาว)
- ปูอัด
- น้ำสลัด แนะนำให้เป็นของ purefoods ที่จะมีหลากหลายรสชาติให้เลือก

วิธีทำ

- นำผักสลัดและผักชนิดต่างๆ มาล้างให้สะอาด หั่นให้เหมาะสม เช่น ถ้าหากเป็นแครอทหรือแตงกวาก็หั่นให้พอดี
- พร้อมด้วยการนำแผ่นแป้งแช่น้ำหั่นครึ่งแป้งเปาะเปี๊ยะญวนแล้วนำมาจุ่มน้ำพอนุ่ม วางแบ่งไว้ในจานใหญ่หรือเขียงแบน
- นำแผ่นแป้งที่แช่น้ำขึ้นมาวางไว้ที่บนถาด เริ่มต้นจากการวางผักสลัด พร้อมด้วยผักที่เตรียมไว้ในปริมาณที่คุณชื่นชอบหลังจากนั้นให้ใส่ปูอัด
- เมื่อใส่ส่วนผสมทุกอย่างเรียบร้อยแล้ว ให้คุณม้วนจนสุดแบ่งหั่นครึ่งหรือตัดให้พอดีคำจัดใส่จาน เสิร์ฟ พร้อมน้ำจิ้มสลัดโรลจาก purefoods จะมีน้ำสลัดหลายสูตรให้เลือกมากมายทีเดียว



แบบประเมินผลงานผู้เรียน

ชื่อ – สกุล.....

หลักสูตร..... กลุ่ม.....

คำชี้แจง : ให้วิทยากรประเมินผลงานของผู้เรียนตามหัวข้อที่กำหนดให้

ประเด็นที่ประเมิน	คะแนนประเมิน (๑๐ คะแนน)
๑. ความรู้ความเข้าใจเนื้อหาสาระ (๒๐ คะแนน)	
๑.๑ ทดสอบความรู้ความเข้าใจ	
๑.๒ สอบถามความรู้ความเข้าใจ	
๒. ทักษะการปฏิบัติ (๔๐ คะแนน)	
๒.๑ สังเกตการณ์ปฏิบัติในระหว่างการเรียนรู้การจัดกิจกรรม	
๒.๒ ประเมินโดยให้สาธิต	
๒.๓ แสดงขั้นตอนวิธีการปฏิบัติ	
๒.๔ ประเมินจากกระบวนการมีส่วนร่วม	
๓. คุณภาพผลงาน ผลการปฏิบัติ	
๓.๑ สังเกตผลงาน	
๓.๒ ตรวจสอบผลงาน	
๓.๓ มีความคิดสร้างสรรค์	
๓.๔ ผลการปฏิบัติว่าเป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนดหรือไม่	
รวมคะแนน (๑๐๐ คะแนน)	

หมายเหตุ การประเมินผลการจบหลักสูตรอาจดำเนินการได้ ดังนี้

- การประเมินระหว่างเรียน และเมื่อจบหลักสูตร
- ประเมินครั้งเดียวก่อนจบหลักสูตร

ทั้งนี้ เกณฑ์การจบหลักสูตร จะต้องได้คะแนนรวมไม่น้อยกว่าร้อยละ ๖๐ จึงจะผ่านเกณฑ์การประเมิน

ลงชื่อ

(

วิทยากร

)

แบบทดสอบหลังเรียน

แบบทดสอบก่อนเรียน ให้นักเรียนเลือกคำตอบข้อที่ถูกต้องที่สุด และหาเครื่องหมายกากบาท (x) ลงในกระดาษคำตอบ (๑๐ คะแนน)

แบบทดสอบหลังเรียน

๑. สลัดโรลมีอีกชื่อที่เรียกกันว่าอะไร

- | | |
|-------------|-------------|
| ก. สลัดแท่ง | ข. สลัดม้วน |
| ค. สลัดยาว | ง. สลัดสั้น |

๒. ข้อใดกล่าวถูกต้องเกี่ยวกับสลัดโรล

- | | |
|-----------------------|------------------------|
| ก. ช่วยในการลดน้ำหนัก | ข. ช่วยลดการบริโภคแป้ง |
| ค. สารอาหารครบถ้วน | ง. ถูกทุกข้อที่กล่าวมา |

๓. สลัดโรลใช้แป้งอะไร

- | | |
|----------------------|-----------------|
| ก. แป้งข้าวเหนียว | ข. แป้งสาลี |
| ค. แป้งเปาะเปี๊ยะญวน | ง. แป้งข้าวเจ้า |

๔. ข้อใดเป็นส่วนประกอบหลักของสลัดโรล

- | | |
|------------|--------------|
| ก. แครอท | ข. แตงกวา |
| ค. ผักสลัด | ง. ถูกทุกข้อ |

๕. ข้อใดไม่ใช่วิธีการทำสลัดโรล

- | | |
|-------------------|--------------|
| ก. ใส่ผักสลัด | ข. ใส่แตงกวา |
| ค. ม้วนให้เป็นโรล | ง. นำไปทอด |

เฉลยแบบทดสอบหลังเรียน

ข้อที่ ๑ ข. สลัดม้วน

ข้อที่ ๒ ง. ถูกทุกข้อที่กล่าวมา

ข้อที่ ๓ ค. แป้งเปาะเปี๊ยะญวน

ข้อที่ ๔ ง. ถูกทุกข้อ

ข้อที่ ๕ ง. นำไปทอด