


หลักสูตรการศึกษาต่อเนื่อง
หลักสูตรการทำน้ำพริกปลาแห้ง จำนวน ๖ ชั่วโมง
กลุ่มอาชีพพาณิชย์กรรม
ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้อำเภอลำตาสน


ความเป็นมา

การจัดการศึกษาอาชีพในปัจจุบันมีความสำคัญมาก เพราะจะเป็นการพัฒนาประชากรของประเทศให้มีความรู้ความสามารถและทักษะในการประกอบอาชีพ เป็นการแก้ปัญหาการว่างงานและส่งเสริมความเข้มแข็งให้แก่เศรษฐกิจชุมชน ตลอดจนกำหนดภารกิจที่จะยกระดับการจัดการศึกษาเพื่อเพิ่มศักยภาพ และขีดความสามารถให้ประชาชนได้มีอาชีพที่สามารถสร้างรายได้ที่มั่นคง โดยเน้นการบูรณาการให้สอดคล้องกับศักยภาพด้านต่างๆ มุ่งพัฒนาคนไทยให้ได้รับการศึกษาเพื่อพัฒนาอาชีพ และการมีงานทำอย่างมีคุณภาพทั่วถึงและเท่าเทียมกัน ประชาชนมีรายได้มั่นคง มั่งคั่ง และมีงานทำอย่างยั่งยืน

จากนโยบายสำนักงานส่งเสริมการเรียนรู้ ด้านส่งเสริมและสนับสนุนการสร้างสังคมแห่งการเรียนรู้ตลอดชีวิต จัดให้มีการฝึกอบรมอาชีพในชุมชน เพื่อเป็นการเสริมสร้างทักษะใหม่ (New skill) เพิ่มสมรรถนะ (Upskill) หรือทบทวนทักษะ (Reskill) ให้แก่ประชาชน อาชีพเกษตรกรรม อาชีพค้าขาย อาชีพบริการชุมชน อาชีพหัตถกรรม อาชีพอุตสาหกรรม เพื่อเป็นเครื่องมือในการยกระดับทักษะความรู้ ช่วยประชาชนลดรายจ่ายในครัวเรือน สามารถประกอบอาชีพหลักหรือเป็นอาชีพเสริมให้แก่ครอบครัวได้ การศึกษาพัฒนาหลักสูตรการจัดการศึกษาต่อเนื่องเพื่อส่งเสริมอาชีพการสร้างงานและผลผลิตที่มีคุณภาพแก่ประชาชนอย่างทั่วถึงและทุกระดับให้มีความหลากหลายตามสถานการณ์ ซึ่งปัจจุบันจากการสำรวจประชาชนในพื้นที่พบว่าประชาชนในหมู่บ้านว่างงาน และตกงานเป็นจำนวนมาก

จากการสำรวจความต้องการของประชาชนด้วยการส่งเสริมอาชีพประชาชนในหมู่บ้านให้มีความสามารถประกอบอาชีพเพื่อสร้างรายได้ให้กับตนเองและครอบครัว จากข้อมูลดังกล่าว การส่งเสริมให้ประชาชนประกอบอาชีพเสริม โดยนำวัฒนธรรมการบริโภค ภูมิปัญญาท้องถิ่น ที่มีอยู่มาพัฒนาปรับปรุงส่งเสริมการผลิตเพื่อสร้างรายได้เสริมให้กับคนในชุมชน มีช่องทางในการประกอบอาชีพ มีแนวทางในการรวมกลุ่มอาชีพ และพัฒนาอาชีพโดยใช้เทคโนโลยีสารสนเทศให้เกิดประโยชน์และมีประสิทธิภาพ จึงได้จัดทำหลักสูตรการทำน้ำพริกปลาแห้ง เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายมีทักษะและสร้างรายได้ให้กับตนเอง ครอบครัว ชุมชนต่อไป

หลักการของหลักสูตร

๑. เป็นหลักสูตรที่ให้ความสำคัญกับคุณค่าและประโยชน์ของวัตถุดิบต่าง ๆ ที่ร่างกายจะได้รับเพื่อเสริมภูมิคุ้มกันโรคต่างๆ
๒. เป็นหลักสูตรที่ส่งเสริมการเพิ่มมูลค่าในการประกอบอาชีพการทำน้ำพริกปลาแห้ง จากการเลือกใช้บรรจุภัณฑ์สำหรับตกแต่ง จัดเสิร์ฟ การคิดต้นทุน และช่องทางการจัดจำหน่าย
๓. เป็นหลักสูตรที่สามารถนำไปประกอบอาชีพ และสร้างรายได้ให้ทั้งตนเองและชุมชน
๔. ส่งเสริมให้มีความร่วมมือกับภาคีเครือข่ายในการจัดการศึกษาอาชีพเพื่อการมีงานทำ

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการทำน้ำพริกปลาแห้ง
2. เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับคุณค่าและประโยชน์ของวัตถุดิบที่นำมาใช้ในการทำน้ำพริกปลาแห้ง
3. ผู้เรียนสามารถจัดทำน้ำพริกปลาแห้งได้
4. ผู้เรียนมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการเพิ่มมูลค่าในการประกอบอาชีพการทำน้ำพริกปลาแห้งจากการเลือกใช้บรรจุภัณฑ์สำหรับตกแต่ง จัดเสิร์ฟ การคิดต้นทุน และช่องทางการจัดจำหน่าย
5. ผู้เรียนสามารถนำไปประกอบอาชีพ และสร้างรายได้ให้ทั้งตนเองและชุมชน

เป้าหมาย

ประชาชนทั่วไปที่มีความสนใจในการพัฒนาและต่อยอดอาชีพ

ระยะเวลา ระยะเวลาเรียนตลอดหลักสูตร จำนวน ๖ ชั่วโมง แบ่งเป็น

- ๑.ภาคทฤษฎี จำนวน ๒ ชั่วโมง ๓๐ นาที
- ๒.ภาคปฏิบัติ จำนวน ๓ ชั่วโมง ๓๐ นาที

โครงสร้างหลักสูตร

หลักสูตรการทำน้ำพริกปลาแห้ง ประกอบด้วย ๖ สารการเรียนรู้ ดังนี้

- | | |
|---|-----------------|
| ๑. ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการทำน้ำพริกปลาแห้ง | จำนวน ๓๐ นาที |
| ๒. เครื่องมือและอุปกรณ์ในการทำน้ำพริกปลาแห้ง | จำนวน ๓๐ นาที |
| ๓. วัตถุดิบสำหรับการทำน้ำพริกปลาแห้ง | จำนวน ๓๐ นาที |
| ๔. การทำน้ำพริกปลาแห้ง | จำนวน ๓ ชั่วโมง |
| ๕. บรรจุภัณฑ์ และการจัดตกแต่งและจัดเสิร์ฟ | จำนวน ๑ ชั่วโมง |
| ๖. หลักการจัดจำหน่ายและหลักการกำหนดราคา | จำนวน ๓๐ นาที |

รายละเอียดหลักสูตร

หน่วยการเรียนรู้ที่	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	จำนวนชั่วโมง		รวม
			ทฤษฎี	ปฏิบัติ	
๑.ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการทำน้ำพริกปลาแห้ง	มีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับความรู้เบื้องต้นการทำน้ำพริกปลาแห้ง	๑. ความหมายของน้ำพริก ๒. ประเภทของน้ำพริก ๒. ประโยชน์ของน้ำพริกปลาแห้ง	๓๐ นาที	-	๓๐ นาที

หน่วยการเรียนรู้ที่	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	จำนวนชั่วโมง		รวม
			ทฤษฎี	ปฏิบัติ	
๒.เครื่องมือและอุปกรณ์ในการทำน้ำพริกปลาแห้ง	๑. มีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับเครื่องมือและอุปกรณ์ในการทำน้ำพริกปลาแห้ง ๒. สามารถเลือกใช้เครื่องมือและอุปกรณ์ในการทำน้ำพริกปลาแห้งได้ ๓. สามารถดูแล เก็บรักษาเครื่องมือและอุปกรณ์ในการทำน้ำพริกปลาแห้งได้	๑. เครื่องมือและอุปกรณ์ในการทำน้ำพริกปลาแห้ง ๒. การเตรียมเครื่องมือและอุปกรณ์ในการทำน้ำพริกปลาแห้ง ๓. การดูแลรักษาเครื่องมือและอุปกรณ์ในการทำน้ำพริกปลาแห้ง	๓๐ นาที	-	๓๐ นาที
๓.วัตถุดิบสำหรับการทำน้ำพริกปลาแห้ง	๑. มีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับวัตถุดิบสำหรับการทำน้ำพริกปลาแห้ง ๒. สามารถเลือกใช้วัตถุดิบสำหรับการทำน้ำพริกปลาแห้งได้ ๓. สามารถเก็บรักษาวัตถุดิบการทำน้ำพริกปลาแห้งได้	๑. ส่วนประกอบของน้ำพริกปลาแห้ง ๒. การเลือกวัตถุดิบสำหรับการทำน้ำพริกปลาแห้ง ๓. การเก็บรักษาวัตถุดิบการทำน้ำพริกปลาแห้ง	๓๐ นาที	-	๓๐ นาที
๔. การทำน้ำพริกปลาแห้ง	๑. มีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการทำน้ำพริกปลาแห้ง ๒. มีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับคุณค่าและประโยชน์ของวัตถุดิบในการทำน้ำพริกปลาแห้ง ๓. สามารถทำน้ำพริกปลาแห้งได้	๑. การทำน้ำพริกปลาแห้ง ๑ สัตส่วนของวัตถุดิบ ๑.๒ ขั้นตอนการทำ ๑.๓ เทคนิคการทำ ๑.๔ คุณค่าและประโยชน์ของวัตถุดิบ 	-	๓ ชม.	๓ ชม.
๕. บรรจุภัณฑ์ การจัดตกแต่งและจัดเสิร์ฟ	๑. มีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับบรรจุภัณฑ์น้ำพริกปลาแห้ง ๒. ความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการจัดตกแต่งและจัดเสิร์ฟ น้ำพริกปลาแห้ง ๓. สามารถตกแต่งและจัดเสิร์ฟน้ำพริกปลาแห้งได้	๑. ความสำคัญของบรรจุภัณฑ์ ๒. ประเภทของบรรจุภัณฑ์ ๓. ประโยชน์ของบรรจุภัณฑ์ ๔. การเลือกใช้และจัดตกแต่งบรรจุภัณฑ์และการจัดจำหน่าย ๕. การจัดตกแต่งและจัดเสิร์ฟน้ำพริกปลาแห้ง	๓๐ นาที	๓๐ นาที	๑ ชม.

หน่วยการเรียนรู้ที่	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	จำนวนชั่วโมง		รวม
			ทฤษฎี	ปฏิบัติ	
๖. หลักการ จัดจำหน่ายและ หลักการกำหนด ราคา	๑. มีความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับหลักการ จัดจำหน่ายและหลักการ กำหนดราคาน้ำพริกปลา แห้งได้ ๒. สามารถกำหนดราคา ขายน้ำพริกปลาแห้งได้ ๓. สามารถอธิบาย การตลาดน้ำพริกปลาแห้ง ได้	๑. หลักและองค์ประกอบของ การจัดจำหน่าย ๒. หลักและองค์ประกอบของ การกำหนดราคา ๓. ตลาดน้ำพริกปลาแห้ง	๓๐ นาที	-	๓๐ นาที
รวม			๒ ชม. ๓๐ นาที	๓ ชม. ๓๐ นาที	๖ ชม.

สื่อการเรียนรู้

การจัดกระบวนการเรียนรู้ตามหลักสูตร มีการใช้สื่อการเรียนรู้ และแหล่งเรียนรู้ที่หลากหลาย ทันสมัย และสอดคล้องกับสถานการณ์ปัจจุบัน ได้แก่

๑. ใ้บความรู้

- ๑.๑ เรื่อง การทำน้ำพริกปลาแห้ง
๒. แหล่งเรียนรู้/ สื่อวีดิโอจากยูทูป
๓. คลิปวีดิโอการบรรยายและการสาธิต



<https://youtu.be/DPTJ2W1HY88>

๔. วัสดุอุปกรณ์เกี่ยวกับการทำน้ำพริกปลาแห้ง

วิธีการจัดกระบวนการเรียนรู้ใช้รูปแบบการเรียนรู้ที่หลากหลาย ดังนี้

๑. การบรรยาย
๒. การชมคลิปวีดิโอการบรรยายและการสาธิต
๓. การฝึกปฏิบัติ

การวัดผลประเมินผล

การวัดและประเมินผลหลักสูตร เป็นการตรวจสอบความก้าวหน้า โดยใช้ผลการประเมินเป็นข้อมูลและสารสนเทศที่แสดงการพัฒนาความรู้ ความเข้าใจ และความสามารถต่อการทำน้ําพริกปลาแห้งสามารถประเมินได้ด้วยวิธีการต่างๆดังนี้


๑. การสังเกต จากการเข้าร่วมกิจกรรม
๒. การประเมินความรู้ภาคทฤษฎีระหว่างเรียนและการจบหลักสูตร
๓. การตรวจผลงาน/ชิ้นงาน ผลงานมีคุณภาพ


การจบหลักสูตร

๑. มีระยะเวลาเรียนและฝึกปฏิบัติตลอดหลักสูตร ไม่น้อยกว่าร้อยละ ๘๐
๒. มีผลการประเมินผ่านตลอดหลักสูตร ไม่น้อยกว่าร้อยละ ๖๐ ตามเกณฑ์ที่กำหนด ดังนี้
 - ๒.๑ ภาคทฤษฎี สัดส่วนร้อยละ ๒๐
 - ๒.๒ ภาคปฏิบัติ สัดส่วนร้อยละ ๘๐

หมายเหตุ สถานศึกษาสามารถปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสม

ลงชื่อ..........ผู้เสนอหลักสูตร
(นางสาวธัญญลักษณ์ กุลรัตน์)
ครู กศน.ตำบล

ลงชื่อ..........ผู้ตรวจหลักสูตร
(นายทศพร สุชาติพิย์)
ครู

ลงชื่อ..........ผู้อนุมัติหลักสูตร
(นางสาวณัฐพัชร สายไทย)

ผู้อำนวยการศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยอำเภอลำตวน
ปฏิบัติหน้าที่ผู้อำนวยการศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้อำเภอลำตวน

แผนการจัดการเรียนรู้

วิทยาการ

หลักสูตรวิชาการทำน้ำพริกปลาแห้ง จำนวน ๖ ชั่วโมง (เรียนวันละ ๓ ชั่วโมง)

ระหว่างวันที่ ถึงวันที่ เวลาเรียน

สถานที่จัดการเรียน

วัน เดือน ปี	เวลา	กระบวนการจัดการเรียนรู้	หมายเหตุ
.....	<p>๑.อธิบายเนื้อหาและให้ผู้เรียน ศึกษาข้อมูลจากเอกสาร</p> <p>๑.๑ ความหมายของน้ำพริก</p> <p>๑.๒ ประเภทของน้ำพริก</p> <p>๑.๓ ประโยชน์ของน้ำพริกปลาแห้ง</p> <p>๒.บรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับ</p> <p>๒.๑ เครื่องมือและอุปกรณ์ในการทำน้ำพริกปลาแห้ง</p> <p>๒.๒ การเตรียมเครื่องมือและอุปกรณ์ในการทำน้ำพริกปลาแห้ง</p> <p>๒.๓ การดูแลรักษาเครื่องมือและอุปกรณ์ในการทำน้ำพริกปลาแห้ง</p> <p>๒.๔ การเตรียมวัสดุอุปกรณ์พร้อมทั้งแสดงตัวอย่างของวัสดุอุปกรณ์ชิ้นนั้น</p> <p>๓.อธิบายเนื้อหาและให้ความรู้ในเรื่องวัตถุดิบสำหรับการทำน้ำพริกปลาแห้ง</p> <p>๓.๑ ส่วนประกอบของการทำน้ำพริกปลาแห้ง</p> <p>๓.๒ การเลือกวัตถุดิบสำหรับการทำน้ำพริกปลาแห้ง</p> <p>๓.๓ การเก็บรักษาวัตถุดิบสำหรับการทำน้ำพริกปลาแห้ง</p> <p>๔.บรรยายให้ความรู้เรื่อง</p> <p>๔.๑ ความสำคัญของบรรจุภัณฑ์</p> <p>๔.๒ ประเภทของบรรจุภัณฑ์</p> <p>๔.๓ ประโยชน์ของบรรจุภัณฑ์</p> <p>๔.๔ การเลือกใช้และจัดตกแต่งบรรจุภัณฑ์และการจัดจำหน่าย</p> <p>๕.บรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับหลักการจัดจำหน่ายและหลักการกำหนดราคา</p> <p>๕.๑ หลักและองค์ประกอบของการจัดจำหน่าย</p> <p>๕.๒ หลักและองค์ประกอบของการกำหนดราคา</p> <p>๕.๓ ตลาดน้ำพริกปลาแห้ง</p>	เรียนวันละ ๓ ชั่วโมง

ลงชื่อ.....วิทยาการ

(.....)

วันที่...../...../.....

แผนการจัดการเรียนรู้

วิทยากร

หลักสูตรวิชาการทำน้ำพริกปลาแห้ง จำนวน ๖ ชั่วโมง (เรียนวันละ ๓ ชั่วโมง)

ระหว่างวันที่ ถึงวันที่ เวลาเรียน

สถานที่จัดการเรียน

วัน เดือน ปี	เวลา	กระบวนการจัดการเรียนรู้	หมายเหตุ
.....	<p>๑. การฝึกปฏิบัติสร้างสรรค์ชิ้นงาน วิทยากรสาธิตและให้ผู้เรียน ฝึกปฏิบัติการทำน้ำพริกปลาแห้ง</p> <p>๑.๑ วิทยากรอธิบายพร้อมสาธิตการทำน้ำพริกปลาแห้ง</p> <p>๑.๒ สัดส่วนของวัตถุดิบ</p> <p>๑.๓ ขั้นตอนการทำ</p> <p>๑.๔ เทคนิคการทำ</p> <p>๑.๕ คุณค่าและประโยชน์ของวัตถุดิบ</p> <p>๑.๖ ผู้เรียนลงมือปฏิบัติทำน้ำพริกปลาแห้ง</p> <p>๒.วิทยากรร่วมกันกับผู้เรียนสรุปองค์ความรู้ที่ได้รับจากการฝึก ปฏิบัติการทำน้ำพริกปลาแห้ง</p>	เรียนวันละ ๓ ชั่วโมง

ลงชื่อ.....วิทยากร

(.....)

วันที่...../...../.....



ใบความรู้ เรื่อง การทำน้ำพริกปลาแห้ง

ความรู้พื้นฐานการทำน้ำพริกปลาแห้ง

ความหมาย/ความเป็นมา

น้ำพริก มีมาตั้งแต่สมัยกรุงศรีอยุธยา โดยคำว่า "น้ำพริก" มีความหมายมาจากการปรุงด้วยการนำสมุนไพร พริก กระเทียม หัวหอม เครื่องเทศกลิ่นแรง มาโขก บด รวมกันเพื่อใช้สำหรับจิ้ม

น้ำพริกเป็นการแปรรูปสมุนไพร ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด พริก กระเทียม หอมแดง ปลา ร้า เพิ่มรสชาติ โดยการ เติม เกลือ และน้ำตาล เพื่อให้ได้รสชาติที่กลมกล่อม

น้ำพริก เป็นวิธีปรุงอาหารหรือเครื่องปรุงอาหาร โดยการนำเครื่องปรุงชนิดต่างๆ ลงโขลก รวมกันในครก โดยมากเป็นวิธีปรุงอาหารประเภทน้ำพริกต่างๆ

คำว่า ตำ ยังใช้เรียกนำหน้าอาหารบางชนิด ที่ปรุงคล้ายยำ แต่ทำการคลุกเคล้ากันในครกโดยการตำ เช่น ตำเทา (เตา) ตำบ่าโอ (ส้มโอ) ตำบ่าเขือ ตำบ่าม่วง เป็นต้น อย่างไรก็ตาม การตำมักใช้อาหารประเภท น้ำพริก ซึ่งมีอยู่หลายชนิด

การเรียกชื่อน้ำพริกแต่ละชนิด มักจะเรียกตามส่วนประกอบหลักที่นำมาทำ ซึ่งอาจเป็นเนื้อสัตว์ พืชผัก แผลงหรือผลผลิตจากพืชหรือสัตว์ก็ได้ เช่น น้ำพริกขิง น้ำพริกปลา น้ำพริกร้า น้ำพริกน้ำปู น้ำพริกน้ำผัก เป็นต้น ประเภทของพริก ที่นำมาตำน้ำพริก ก็มีทั้งพริกดิบ หรือ พริกหนุ่ม และพริกแห้ง ส่วนประกอบของน้ำพริก โดยทั่วไปแล้ว การตำน้ำพริกของคนล้านนา มักจะมีส่วนประกอบหลัก ๆ คือ เกลือ กระเทียม หัวหอม พริก(แห้งหรือพริกดิบ) ซึ่งถ้าเป็นน้ำพริกที่ใช้ข้าวเหนียวจิ้มกินแล้ว ก็จะมี เผา จี่ หรือหมก ชี้อุ่นร้อนให้สุกก่อน เพื่อให้มีรสดียิ่งขึ้น สำหรับเครื่องปรุงอื่น ๆ เช่น กะปิ ปลา ร้า มะเขือเทศ ข่า ตะไคร้ อาจจะมีเพิ่มเข้าไปอีกแล้วแต่เฉพาะของน้ำพริกแต่ละชนิดไป ในระยะหลังน้ำพริกทุกชนิดมักโรยด้วยต้นหอม ผักชีทุกครั้งเมื่อตำเสร็จแล้ว

ชนิดของน้ำพริก นอกจากจะแบ่งตามลักษณะของพริกที่นำมาทำแล้ว ยังอาจแบ่งได้ตามลักษณะของน้ำพริก ได้แก่ น้ำพริกที่ลักษณะค่อนข้างแห้ง และน้ำพริกลักษณะมีน้ำขลุกขลิก

ปลาแห้ง เป็นการถนอมอาหารประเภทปลา มีคุณค่าทางโภชนาการคือ มีแคลเซียมสูง ซึ่งมาจากก้างปลาที่ถูกอบหรือตากจนแห้งจึงช่วยบำรุงรักษากระดูกและฟัน ให้มีความแข็งแรง และป้องกันการเกิดเป็นโรคกระดูกพรุนด้วย เสริมสร้างและซ่อมแซมกล้ามเนื้อส่วนต่างๆของร่างกาย ลดโอกาสหรือความเสี่ยง ที่จะทำให้เกิดเป็นโรคหัวใจ ป้องกันการเกิดโรคมะเร็งได้อีกด้วย

ส่วนผสม/วัตถุดิบ

๑. ปลาแห้ง
๒. พริกแห้ง
๓. กระเทียม
๔. หอม
๕. เกลือ
๖. น้ำตาลทรายแดง
๗. ผงปรุงรส

ขั้นตอนการทำน้ำพริกปลาแห้ง

๑. ปลาแห้งสับเป็นชิ้น นำปลามาทอดให้กรอบ ทอดไฟกลางๆ



๒. หอมแดงซอย นำไปเจียวให้สุก



๓. กระเทียมสับ นำไปเจียวให้หอม



๔. พริกแห้ง นำไปทอดพริกให้กรอบ



๕. นำพริกแห้งทอดโขลกให้ละเอียด



๖. นำปลาแห้งทอดลงไปโขลก โขลกปลาให้ละเอียด



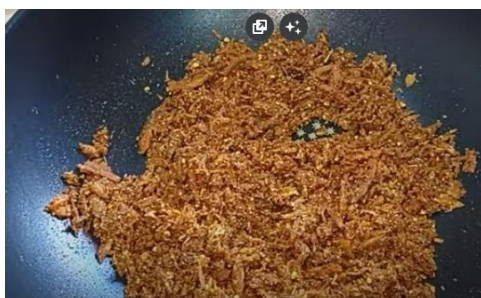
๗. ใส่กระเทียมเจียวลงไปโขลกให้เข้ากัน



๘. ใส่หอมเจียวลงไปโขลกให้เข้ากัน



๙. โขลกส่วนผสมทั้งหมดรวมกันได้ที่แล้ว นำลงมาคั่วบนกระทะ ใช้ไฟอ่อนๆ



๑๐.ปรุงรสด้วยน้ำตาลทรายแดง เกลือ ผงปรุงรส คั่วจนส่วนผสมทั้งหมดเริ่มแห้ง (ใช้ไฟอ่อนๆ)
ชิมรสชาติตามชอบ



๑๑. น้ำพริกปลาแห้งทานคู่กับผักลวกหรือผักสดก็อร่อย



ประโยชน์ของน้ำพริกปลาแห้ง

พริก มีสารแคปไซซิน ที่ทำให้เผ็ดร้อนแซบถึงใจ และมีสารแคโรทีนอยด์ ซึ่งล้วนมีคุณสมบัติในการต่อต้านอนุมูลอิสระ ช่วยให้สดชื่น ตื่นตัว ขับลมในลำไส้ กระตุ้นความเจริญอาหาร และยังมีวิตามินซีที่ช่วยเสริมความแข็งแรงของหลอดเลือด เสริมการสร้างคอลลาเจนในชั้นผิว และช่วยเสริมภูมิคุ้มกันในร่างกาย

กระเทียม มี อัลลิซิน (allicin) และซัลเฟอร์ (sulfur) สูง ช่วยลดอาการขาดธาตุสังกะสีของเส้นผม ลดความดันโลหิต ช่วยไม่ให้เลือดจับตัวเป็นลิ่มหรืออุดตันตามผนังหลอดเลือด จึงช่วยป้องกันโรคที่เกี่ยวข้องกับระบบไหลเวียนโลหิตและเสริมภูมิคุ้มกันร่างกาย

หอมแดง มีฤทธิ์เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอล และช่วยให้การไหลเวียนของเลือดดีขึ้น สามารถป้องกันการติดเชื้อ และช่วยบรรเทาอาการไข้หวัดได้ นอกจากนี้หอมแดงยังมีฟอสฟอรัสปริมาณสูง ช่วยบำรุงประสาทและความจำ ทำให้สมองแจ่มใส

ปลาแห้ง มีคุณค่าทางโภชนาการคือ มีแคลเซียมสูง ซึ่งมาจากก้างปลาที่ถูกรับหรือตากจนแห้งจึงช่วยบำรุงรักษากระดูกและฟัน ให้มีความแข็งแรง และป้องกันการเกิดเป็นโรคกระดูกพรุนด้วย เสริมสร้างและซ่อมแซมกล้ามเนื้อส่วนต่างๆของร่างกาย ลดโอกาสหรือความเสี่ยง ที่จะทำให้เกิดเป็นโรคหัวใจ ป้องกันการเกิดโรคมะเร็ง

แบบทดสอบความรู้
หลักสูตรการทำน้ำพริกปลาแห้ง จำนวน ๖ ชั่วโมง
กลุ่มอาชีพเกษตรกรรม
ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้อำเภอลำดวน



ชื่อ-สกุล..... ระดับการศึกษา..... อายุ..... อาชีพ.....

คำชี้แจง ให้ผู้เรียนเขียนคำตอบมาให้ครบทุกข้อ

๑. อธิบายความหมายของน้ำพริก (๕ คะแนน)

.....
.....
.....
.....

๒. อธิบายส่วนผสม วัตถุดิบในการทำน้ำพริกปลาแห้ง (๕ คะแนน)

.....
.....
.....
.....

๓. อธิบายวิธีการ ขั้นตอนการทำน้ำพริกปลาแห้ง (๕ คะแนน)

.....
.....
.....
.....

๔. อธิบายประโยชน์ของน้ำพริกปลาแห้ง (๕ คะแนน)

.....
.....
.....
.....

เฉลย แบบทดสอบความรู้
หลักสูตรการทำน้ำพริกปลาแห้ง จำนวน ๖ ชั่วโมง
กลุ่มอาชีพเกษตรกร
ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้อำเภอลำดวน

๑.อธิบายความหมายของน้ำพริก (๕ คะแนน)

น้ำพริก มีความหมายมาจากการปรุงด้วยการนำสมุนไพร พริก กระเทียม หัวหอม เครื่องเทศกลิ่นแรง มาโขก บด รวมกันเพื่อใช้สำหรับจิ้ม

น้ำพริก เป็นการแปรรูปสมุนไพร ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด พริก กระเทียม หอมแดง ปลาร้า เพิ่มรสชาติ โดยการ เติม เกลือ และน้ำตาล เพื่อให้ได้รสชาติที่กลมกล่อม

น้ำพริก เป็นวิธีปรุงอาหารหรือเครื่องปรุงอาหาร โดยการนำเครื่องปรุงชนิดต่างๆ ลงโขลกรวมกันในครก โดยมากเป็นวิธีปรุงอาหารประเภทน้ำพริกต่างๆ

๒.อธิบายส่วนผสม วัตถุดิบในการทำน้ำพริกปลาแห้ง (๕ คะแนน)

ส่วนผสม/วัตถุดิบ

- ๑.ปลาแห้ง
- ๒.พริกแห้ง
- ๓.กระเทียม
- ๔.หอม
- ๕.เกลือ
- ๖.น้ำตาลทรายแดง
๗. ผงปรุงรส

๓. อธิบายวิธีการ ขั้นตอนการทำน้ำพริกปลาแห้ง (๕ คะแนน)

- ๑.ปลาแห้งสับเป็นชิ้น นำปลามาทอดให้กรอบ ทอดไฟกลางๆ
- ๒.หอมแดงซอย นำไปเจียวให้สุก
- ๓.กระเทียมสับ นำไปเจียวให้หอม
- ๔.พริกแห้ง นำไปทอดพริกให้กรอบ
- ๕.นำพริกแห้งทอดโขลกให้ละเอียด
- ๖.นำปลาแห้งทอดลงไปโขลก โขลกปลาให้ละเอียด
- ๗.ใส่กระเทียมเจียวลงไปโขลกให้เข้ากัน
- ๘.ใส่หอมเจียวลงไปโขลกให้เข้ากัน
๙. โขลกส่วนผสมทั้งหมดรวมกันได้ที่แล้ว นำลงมาคั่วบนกระทะ ใช้ไฟอ่อนๆ
- ๑๐.ปรุงรสด้วยน้ำตาลทรายแดง เกลือ ผงปรุงรส คั่วจนส่วนผสมทั้งหมดเริ่มแห้ง (ใช้ไฟอ่อนๆ)

ชิมรสชาติตามชอบ

๔. อธิบายประโยชน์ของน้ำพริกปลาแห้ง (๕ คะแนน)

พริก มีสารแคปไซซิน ที่ทำให้เผ็ดร้อนแซบถึงใจ และมีสารแคโรทีนอยด์ ซึ่งล้วนมีคุณสมบัติในการต่อต้านอนุมูลอิสระ ช่วยให้สดชื่น ตื่นตัว ขับลมในลำไส้ กระตุ้นความเจริญอาหาร และยังมีวิตามินซีที่ช่วยเสริมความแข็งแรงของหลอดเลือด เสริมการสร้างคอลลาเจนในชั้นผิว และช่วยเสริมภูมิคุ้มกันในร่างกาย

กระเทียม มี อัลลิซิน (allicin) และซัลเฟอร์ (sulfur) สูง ช่วยลดอาการขาดธาตุสังกะสีของเส้นผม ลดความดันโลหิต ช่วยไม่ให้เลือดจับตัวเป็นลิ่มหรืออุดตันตามผนังหลอดเลือด จึงช่วยป้องกันโรคที่เกี่ยวข้องกับระบบไหลเวียนโลหิตและเสริมภูมิคุ้มกันด้านทานร่างกาย

หอมแดง มีฤทธิ์เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอล และช่วยให้การไหลเวียนของเลือดดีขึ้น สามารถป้องกันการติดเชื้อ และช่วยบรรเทาอาการไข้หวัดได้ นอกจากนี้หอมแดงยังมีฟอสฟอรัสปริมาณสูง ช่วยบำรุงประสาทและความจำ ทำให้สมองแจ่มใส

ปลาแห้ง มีคุณค่าทางโภชนาการคือ มีแคลเซียมสูง ซึ่งมาจากก้างปลาที่ถูกรับหรือตากจนแห้งจึงช่วยบำรุงรักษากระดูกและฟัน ให้มีความแข็งแรง และป้องกันการเกิดเป็นโรคกระดูกพรุนด้วย เสริมสร้างและซ่อมแซมกล้ามเนื้อส่วนต่างๆของร่างกาย ลดโอกาสหรือความเสี่ยง ที่จะทำให้เกิดเป็นโรคหัวใจ ป้องกันการเกิดโรคมะเร็ง

แบบสังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
คำชี้แจง ให้ทำเครื่องหมาย / ลงในช่องรายการสังเกตพฤติกรรมที่ผู้เรียนปฏิบัติ

ชื่อ - สกุล	รายการ			
	รับผิดชอบงาน ที่ได้รับมอบหมาย (๑๐ คะแนน)	รับฟังความคิดเห็น ของผู้อื่น (๑๐ คะแนน)	นำเสนอผลงาน ที่น่าสนใจ สถิติ/แสดงขั้นตอน การปฏิบัติ (๑๐ คะแนน)	มีความคิด ริเริ่ม สร้างสรรค์ (๑๐ คะแนน)

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน
/...../.....

- เกณฑ์การประเมิน**
- คะแนน ๓๑-๔๐ ระดับ ดีมาก
 - คะแนน ๒๑-๓๐ ระดับ ดี
 - คะแนน ๑๑-๒๐ ระดับ พอใช้
 - คะแนน ๐-๑๐ ระดับ ควรปรับปรุง

แบบประเมินผลการจัดการศึกษาต่อเนื่อง
หลักสูตรการทำน้ำพริกปลาแห้ง จำนวน ๖ ชั่วโมง

ระหว่างวันที่..... เดือน..... พ.ศ..... ถึงวันที่..... เดือน..... พ.ศ.....

สถานที่จัด ณ

ลำดับที่	เลขประจำตัวประชาชน	ชื่อ - สกุล	๑. ความรู้ ความ เข้าใจใน เนื้อหา สาระ(๒๐)	๒.ทักษะ การปฏิบัติ (๔๐)	๓.คุณภาพ ของผลงาน/ ผลการปฏิบัติ (๔๐)	๔.ผลการ ประเมิน รวม(๑๐๐)	ระดับการ ประเมิน (ผ่าน/ ไม่ผ่าน)

หมายเหตุ การประเมินผลการจบหลักสูตรอาจดำเนินการได้ ดังนี้
 การประเมินระหว่างเรียน และเมื่อจบหลักสูตร
 ประเมินครั้งเดียวก่อนจบหลักสูตร
 ทั้งนี้ เกณฑ์การจบหลักสูตร จะต้องได้คะแนนรวมไม่น้อยกว่าร้อยละ ๖๐ จึงจะผ่านเกณฑ์การ
 ประเมิน

ลงชื่อ.....วิทยากร ลงชื่อ.....หัวหน้า กศน.ตำบล
 (.....) (.....)

ลงชื่อ.....ผู้อนุมัติ
 (.....)
 ผู้อำนวยการศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้อำเภอลำดวน

กรอบการประเมินผลการจัดการศึกษาต่อเนื่อง

กรอบการประเมิน	วิธีการประเมิน	เกณฑ์การประเมิน
๑. ความรู้ความเข้าใจ ในเนื้อหาสาระ (๒๐)	<ul style="list-style-type: none"> - ทดสอบความรู้ความเข้าใจ - สอบถามความรู้ความเข้าใจ 	<ul style="list-style-type: none"> - คะแนนเต็ม ๒๐ คะแนน - ต้องได้ ๑๒ คะแนนขึ้นไปจึงจะถือว่าผ่าน
๒. ทักษะการปฏิบัติ (๔๐)	<ul style="list-style-type: none"> - สังเกตการปฏิบัติในระหว่างการเรียนรู้ การจัดกิจกรรม - ประเมินโดยให้สาธิต/แสดงขั้นตอน วิธีการปฏิบัติ - กรณีไม่มีการปฏิบัติจัดทำผลงานให้ ประเมินจากกระบวนการมีส่วนร่วม (ร่วมคิด ร่วมทำ ร่วมแก้ปัญหา 	<ul style="list-style-type: none"> - ปฏิบัติได้ถูกต้องตามขั้นตอน คล่องแคล่ว รวดเร็ว ไม่มีข้อผิดพลาด/ปัญหา หาก มีปัญหาสามารถแก้ไขได้อย่างรวดเร็ว - รับผิดชอบงานที่ได้รับมอบหมาย ความตั้งใจใน การทำงาน - รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น - นำเสนอผลงานได้น่าสนใจ/แสดงขั้นตอน การปฏิบัติ - มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์
๓. คุณภาพของผลงาน ผลการปฏิบัติ(๔๐)	<ul style="list-style-type: none"> - สังเกต/ตรวจสอบผลงาน/ผลการ ปฏิบัติ ว่าเป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนด หรือไม่ 	<ul style="list-style-type: none"> - ความถูกต้อง/ความสมบูรณ์ - ความแข็งแรงคงทน/ความสวยงามประณีต - ความประหยัด - ความสะอาด การจัดเตรียมอุปกรณ์ กระบวนการปฏิบัติชิ้นงาน - รสชาติอร่อย - บรรจุภัณฑ์และการจัดตกแต่งสวยงาม - ความเหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมายสภาพพื้นที่ ฯลฯ ทั้งนี้เกณฑ์การพิจารณาขึ้นอยู่กับลักษณะหรือ ธรรมชาติของวิชา/หลักสูตรนั้น
รวมคะแนน (๑๐๐)		