



สกร.อำเภอเมืองหนองคาย

# หลักสูตรการจัดการศึกษาอาชีพ เพื่อการมีงานทำ

หลักสูตร การแปรรูปผักและผลไม้

หลักสูตรการดอง 3 รส

กลุ่มอาชีพพาณิชยกรรมและการบริการ

จำนวน 10 ชั่วโมง


ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้อำเภอเมืองหนองคาย


สำนักงานส่งเสริมการเรียนรู้จังหวัดหนองคาย

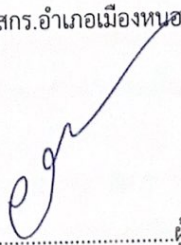
## หนังสือรับรองหลักสูตร

ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้อำเภอเมืองหนองคาย ได้พัฒนาปรับปรุงและรวบรวมหลักสูตร การศึกษาแบบพัฒนาอาชีพระยะสั้น ในรูปแบบกลุ่มสนใจ หลักสูตร 10 ชั่วโมง วิชา การแปรรูปผักและผลไม้ หลักสูตรการตอง 3 รส ซึ่งเป็นหลักสูตรที่สอดคล้องกับสภาพบริบทและสภาพแวดล้อมของชุมชน เพื่อใช้ในการจัดการเรียนการสอนการศึกษาเพื่อพัฒนาอาชีพ

ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้อำเภอเมืองหนองคาย ขอขอบคุณทุกท่านที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการพัฒนาหลักสูตรในครั้งนี้ ประกอบด้วยวิทยากรวิชาชีพ ครูศูนย์การเรียนรู้ตำบล เจ้าหน้าที่งานการศึกษา ต่อเนื่อง เป็นหลักสูตรที่ผ่านการเห็นชอบจากคณะกรรมการสถานศึกษาและอนุมัติโดยผู้บริหารสถานศึกษา สามารถนำไปใช้ในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนวิชาชีพต่อไป

  
ลงชื่อ.....ผู้เสนอหลักสูตร  
( นายศิริวิทย์ ทับอาษา )  
ครู ศรช.

  
ลงชื่อ.....ผู้อนุมัติหลักสูตร  
(นางสาวรุชนา อินทร์มา)  
ผู้อำนวยการ สกร.อำเภอเมืองหนองคาย

  
ลงชื่อ.....ผู้เห็นชอบหลักสูตร  
(นายเจริญ สอนคำหาญ)  
ประธานกรรมการสถานศึกษา

วิชา การแปรรูปผักและผลไม้ หลักสูตรการดอง 3 รส  
หลักสูตร 10 ชั่วโมง กลุ่มพาณิชย์กรรมและการบริการ  
ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้อำเภอเมืองหนองคาย จังหวัดหนองคาย



### ความเป็นมา

ผักดอง เป็นอาหารโบราณ เกิดจากภูมิปัญญาชาวบ้านที่ต้องผักในน้ำเกลือ น้ำส้มสายชู น้ำตาล กับสมุนไพรอื่น ๆ เก็บไว้กินยามขาดแคลน การดองผักทำกันมาตั้งแต่ 2300 ปีก่อนคริสตกาล นำผักไปดองในน้ำเกลือ การดองอาหารด้วยความเค็ม ความเปรี้ยว และความหวาน ช่วยยืดอายุอาหาร โดยเฉพาะผักผลไม้ที่ไม่มีให้กินในฤดูหนาว คนทุกพื้นที่รู้จักดองผัก ตั้งแต่ผักผลไม้ที่จัดที่สุดจนถึงเปรี้ยวสุดอย่างมะนาวก็ดองได้ สมุนไพรเช่น กระเทียม ขิง ก็ดองได้กินอร่อย ผักดอง วัฒนธรรมผักดอง เกิดขึ้นจากความอยากกินผักในช่วงฤดูขาดแคลนอาหาร เพราะช่วงนั้นผลผลิตออกมา กินไม่หมดก็เน่าเสีย จึงมาดองเอาไว้กินตอนไม่มีผักจะกินดีที่สุด ทำผักดองกินเอง ง่ายและรวดเร็วที่สุด เช่น ทำแตงกวาดองแค่ 3 ชม.ก็กินได้แล้ว ถ้าเป็นผักชนิดอื่น เช่น แครอท หัวผักกาด ดอกกะหล่ำ ต้องใช้เวลาอย่างน้อย 1 สัปดาห์ ไม่กินผักดอง กินน้ำผักดองก็ได้ น้ำผักดอง หลังออกกำลังกายอย่างหนัก ป้องกันการเกิดตะคริว แนะนำให้ดื่ม 1 ส่วน 3 ของแก้ว แล้วตามด้วยน้ำเปล่า กิมจิ - ผักกาดดอง ของต้องมีในตู้เย็น คิดอะไรไม่ออกก็จับผักดองมาต้มทำซุป กระตุกหมู ซุปไก่ ซุปผักก็ยังได้ กินกับข้าวต้มก็ได้ ผัดกับไข่ก็อร่อย ง่ายกว่านี้ไม่มีแล้ว ผักดองกับเมนูปังย่าง เมนูพวกนี้ส่วนใหญ่จะไม่มีผัก ลองผักดองกับเมนูเนื้อ ๆ กับเครื่องจิ้มหรือซอสจะช่วยให้อาหารอร่อยขึ้น และเพื่อเป็นทางเลือกอีกทางในการส่งเสริมอาชีพของประชาชนในท้องถิ่นให้มีรายได้

### หลักการของหลักสูตร

1. เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้ศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับการประกอบอาชีพเสริมเพื่อเพิ่มรายได้
2. มุ่งให้ผู้เรียนมีความรู้ความสามารถและเกิดทักษะในการประกอบอาชีพจากวิทยากรผู้สอน ผู้รู้แหล่งการเรียนรู้ และเจตคติที่ดีต่อการประกอบอาชีพ
3. ส่งเสริมให้ผู้เรียนมีความรู้ ความคิดและทักษะเพื่อการเข้าสู่อาชีพ การประกอบอาชีพ การพัฒนาอาชีพ และคุณภาพชีวิตสอดคล้องกับความพร้อมความต้องการ ความถนัด ความสนใจ และวิถีชีวิตของตนเอง  
ท้องถิ่น และสังคม

### กลุ่มเป้าหมาย

ประชาชนทั่วไป

1. ผู้ที่ไม่มีอาชีพ
2. ผู้ที่มีอาชีพและต้องการการพัฒนาอาชีพระยะเวลา

ระยะเวลา

ทฤษฎี จำนวน 4 ชั่วโมง

ปฏิบัติ จำนวน 6 ชั่วโมง

โครงสร้างหลักสูตร

เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง	
				ทฤษฎี	ปฏิบัติ
การแปรรูปผักและผลไม้ หลักสูตร การดอง 3 รส	1. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถ จัดเตรียมและใช้เครื่องมือ เครื่องใช้ในการทำผักดอง สามารถได้อย่างถูกต้อง	1.การจัดเตรียมและการใช้ เครื่องมือเครื่องใช้ในการทำผัก ดองสามารถ 2.วัสดุในการดอง 2.1 ผักกาด 2.2 หัวไชเท้า 2.3 พริก 2.4 ชিং	1.วิทยากรอธิบายพร้อมเอกสาร สื่อ เรื่องความสำคัญในการ ประกอบอาชีพและแนวทาง ความเป็นไปได้ในการประกอบ อาชีพการทำผักดองสามารถ 2.ผู้เรียนศึกษาและหาข้อในการ เรียนรู้ การประกอบอาชีพการ ทำผักดองสามารถ	1	
	2. เพื่อให้ผู้เรียนบอกวัสดุใน การทำการทำผักดองสามารถ ได้  3. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถ เลือกวัสดุอุปกรณ์ในการทำ ผักดองได้	3.การเลือกวัสดุในการทำน้ำ ดอง 3.1 น้ำส้มสายชู 3.2 น้ำตาล 3.3 เกลือ			
	4. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถรู้วิธี ขั้นตอนการทำผักดองได้	4.ขั้นตอนการทำ น้ำดอง - ตั้งกระทะ ใส่ น้ำตาลทราย น้ำส้มสายชู น้ำเปล่า และเกลือ ปั่น ตั้งไฟเคี่ยวด้วยไฟอ่อนจน น้ำตาลละลาย พักไว้ให้เย็นสนิท 5.ขั้นตอนการเตรียมผัก เตรียมผัก ผักกาด หัวไชเท้า พริก ชিং ปลอกเปลือกล้างน้ำ 6. การดอง	1.วิทยากรอธิบายและฝึกปฏิบัติ จริง แนะนำเพื่อให้ฝึกปฏิบัติได้ 2. ผู้เรียนรู้วิธีการ ขั้นตอน การ ทำผักดองผักประเภทต่างๆและ วิธีดอง 3 รส	1	6

		- นำน้ำตองเย็นสนิทก็นำมาเท ใส่ผักที่เตรียมไว้ กดให้ผัก จมน้ำตอง คลุมด้วยพลาสติก		
	5.เพื่อให้ผู้เรียนสามารถนำ ความรู้และทักษะจากการ ทำการทำผักตองสามรส ไป ใช้ในการประกอบอาชีพ	ถนอมอาหาร นำเข้าสู่เย็น 5.การนำความรู้และทักษะจาก การทำผักตองสามรสที่เก็บไว้ได้ นานและมีรสชาติอร่อย	1.ผู้เรียนนำความรู้และทักษะ จากการทำผักตองสามรสที่เก็บ ไว้ได้นานและมีรสชาติอร่อย สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้	1
สรุป อภิปราย ผล	1สรุป อภิปราย แลกเปลี่ยน 2.ประเมิน ความรู้ ความเข้าใจ 3.ซักถาม ตอบ ข้อสงสัย		-แลกเปลี่ยนเรียนรู้	1

### สื่อการเรียนรู้

1. ใบความรู้ การแปรรูปผักและผลไม้ หลักสูตรการดอง 3 รส
2. วัสดุในการทำผักตองสามรส
3. วัสดุ อุปกรณ์ และเครื่องมือ

### การวัดผลประเมินผล

1. สังเกตการณ์ฝึกปฏิบัติงานที่ได้รับมอบหมาย
2. การสังเกตจากชิ้นงาน
3. ผลงานที่เสร็จสมบูรณ์
4. การนำเสนอผลงาน

### เกณฑ์การจบหลักสูตร

1. หลักฐานการประเมินผล
2. ทะเบียนคุมวุฒิบัตร
3. วุฒิบัตรการศึกษาออกโดยสถานศึกษา