



แผนการจัดการเรียนรู้

กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพ

รายวิชา ง21101 การงานอาชีพ

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 อาหารและโภชนาการ

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 15 เรื่อง ตำรับอาหารจานเดียว

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

ภาคเรียนที่ 1

เวลา 15 คาบ

เวลา 1 คาบ

1. มาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัด

มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน ง 1.1 เข้าใจการทำงาน มีความคิดสร้างสรรค์ มีทักษะกระบวนการทำงาน ทักษะการจัดการ ทักษะกระบวนการแก้ปัญหา ทักษะการทำงานร่วมกัน และทักษะการแสวงหาความรู้ มีคุณธรรม และลักษณะนิสัยในการทำงาน มีจิตสำนึกในการใช้พลังงาน ทรัพยากรและสิ่งแวดล้อม เพื่อการดำรงชีวิต และครอบครัว

ตัวชี้วัดระหว่างทาง

ง 1.1 ม.1/1 วิเคราะห์ขั้นตอนการทำงานตามกระบวนการทำงาน

ตัวชี้วัดปลายทาง

ง 1.1 ม.1/2 ใช้กระบวนการกลุ่มในการทำงานด้วยความเสียสละ

ง 1.1 ม.1/3 ตัดสินใจแก้ปัญหางานอย่างมีประสิทธิภาพ

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายหลักการประกอบอาหารจานเดียว (K)
2. ปฏิบัติตามหลักการประกอบอาหารจานเดียวได้ถูกต้อง (P)
3. เห็นคุณค่าหลักการประกอบอาหารจานเดียว (A)

3. สาระสำคัญ

อาหารจานเดียว มีคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วน 5 หมู่ และเพียงพอในการรับประทานอาหารใน 1 มื้อ การประกอบอาหารจานเดียวยึดหลักการ มีประโยชน์ ความประหยัด ความปลอดภัย น่ายรับประทาน และต้องมีการวางแผน เพื่อให้การประกอบอาหารจานเดียวออกมามีประสิทธิภาพ

4. สาระการเรียนรู้

ตำรับอาหารจานเดียว

5. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

1. ความสามารถในการคิด
2. ความสามารถในการแก้ปัญหา
3. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

6. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

มุ่งมั่นในการทำงาน

7. คำถามสำคัญ

อาหารจานเดียวที่น่ารับประทานควรมีลักษณะอย่างไร

8. การจัดกิจกรรมการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning)

กระบวนการคิดขั้นสูงเชิงระบบ GPAS 5 Steps

ขั้นสังเกต รวบรวมข้อมูล (Gathering)

1. นักเรียนร่วมกันสนทนาและแสดงความคิดเห็น โดยการตอบคำถาม ดังนี้

- นักเรียนรู้จักอาหารจานเดียวหรือไม่

(รู้จัก/ไม่รู้จัก)

- อาหารจานเดียวที่นักเรียนรู้จัก ได้แก่อะไรบ้าง

(ตัวอย่างคำตอบ ข้าวผัด ก๋วยเตี๋ยว ผัดไทย ข้าวหมูแดง ราดหน้า หอยแมลงภู่ทอด กวยจั๊บ

ขนมจีนขาวน้ำ ข้าวคลุกกะปิ ข้าวผัดกะเพรา ข้าวหมกไก่ ข้าวมันไก่ ข้าวราดหน้าไก่ ผัดมะกะโรนี สปาเก็ตตี้ สเต็ก)

2. นักเรียนสังเกตภาพ แล้วร่วมกันแสดงความคิดเห็น โดยการตอบคำถาม ดังนี้



ภาพที่ 1



ภาพที่ 2

- ภาพที่ 1 เป็นภาพอะไร

(ตัวอย่างคำตอบ ภาพก๋วยเตี๋ยวราดหน้า)

- ภาพที่ 2 เป็นภาพอะไร

(ตัวอย่างคำตอบ ภาพข้าวสวย แกงจืด ไข่เจียว ผัดผัก)

- อาหารในภาพที่ 1 และภาพที่ 2 แตกต่างกันอย่างใด

(ตัวอย่างคำตอบ ภาพที่ 1 เป็นอาหารจานเดียว ภาพที่ 2 เป็นอาหารสำหรับ)

3. นักเรียนร่วมกันศึกษาและรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับอาหารจานเดียว จากแหล่งการเรียนรู้ที่หลากหลาย เช่น หนังสือเรียน ห้องสมุด อินเทอร์เน็ต

กิจกรรมนี้สร้างเสริมค่านิยมหลัก 12 ประการ ด้านใฝ่หาความรู้

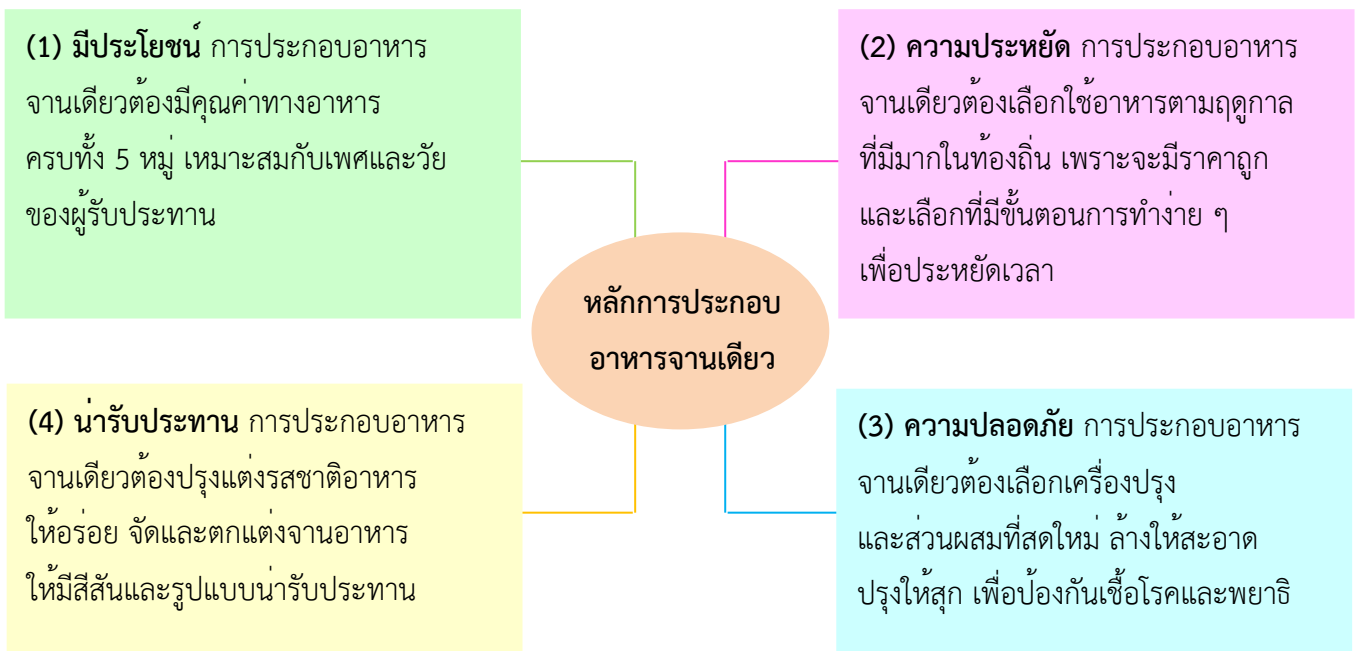
ขั้นคิดวิเคราะห์และสรุปความรู้ (Processing)

4. นักเรียนแบ่งกลุ่มตามความเหมาะสม แล้วร่วมกันแสดงความคิดเห็น โดยการตอบคำถาม กระตุ้นความคิด ดังนี้

- อาหารจานเดียวที่น่ารับประทานควรมีลักษณะอย่างไร

(ตัวอย่างคำตอบ มีสารอาหารครบ 5 หมู่ สะอาด ปลอดภัย วัตถุดิบมีประโยชน์ต่อร่างกาย)

5. นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันออกแบบแผนภาพความคิดเกี่ยวกับหลักการประกอบอาหารจานเดียว และสรุปเป็นความคิดรวบยอด ดังตัวอย่าง



ขั้นปฏิบัติและสรุปความรู้หลังการปฏิบัติ (Applying and Constructing the Knowledge)

6. นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันศึกษาอาหารจานเดียว 2 รายการ ว่ามีเครื่องปรุง อุปกรณ์ ขั้นตอนวิธีทำอย่างไรบ้าง จากนั้นอธิบายขั้นตอนวิธีทำอาหารจานเดียวที่นักเรียนศึกษา บันทึกลงในตารางชิ้นงานที่ 2 เรื่อง อาหารจานเดียว และสรุปเป็นความคิดรวบยอด

กิจกรรมนี้สร้างเสริมทักษะศตวรรษที่ 21 ด้านการร่วมมือทำงานเป็นทีม

7. นักเรียนร่วมกันสรุปสิ่งที่เข้าใจเป็นความรู้ร่วมกัน ดังนี้

อาหารจานเดียว มีคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วน 5 หมู่ และเพียงพอในการรับประทานอาหารใน 1 มื้อ การประกอบอาหารจานเดียวยึดหลักการ มีประโยชน์ ความประหยัด ความปลอดภัย น่ารับประทาน และต้องมีการวางแผน เพื่อให้การประกอบอาหารจานเดียวออกมามีประสิทธิภาพ

ขั้นสื่อสารและนำเสนอ (Applying the Communication Skill)

8. นักเรียนแต่ละกลุ่มนำเสนอผลงานอาหารจานเดียวที่ได้ศึกษา ประกอบการอธิบายหน้าชั้นเรียน
9. นักเรียนร่วมกันอภิปรายสรุปเกี่ยวกับวิธีการทำงานให้เห็นการคิดเชิงระบบและวิธีการทำงาน

ที่มีแบบแผน

ขั้นประเมินเพื่อเพิ่มคุณค่าบริการสังคมและจิตสาธารณะ (Self-Regulating)

10. นักเรียนร่วมกันจัดทำใบความรู้เกี่ยวกับอาหารจานเดียว แล้วนำไปความรู้ไปติดบริเวณหน้าชั้นเรียนหรือบริเวณโรงเรียน เพื่อเผยแพร่ความรู้ให้นักเรียนชั้นอื่นได้ศึกษา

กิจกรรมนี้สร้างเสริมค่านิยมหลัก 12 ประการ ด้านคำนึงประโยชน์ของส่วนรวม

11. นักเรียนประเมินตนเอง โดยเขียนแสดงความรู้สึกล้างการเรียนและหลังการทำกิจกรรมในประเด็นต่อไปนี้

- สิ่งที่นักเรียนได้เรียนรู้ในวันนี้คืออะไร
- นักเรียนมีส่วนร่วมกิจกรรมในกลุ่มมากน้อยเพียงใด
- เพื่อนนักเรียนในกลุ่มมีส่วนร่วมกิจกรรมในกลุ่มมากน้อยเพียงใด
- นักเรียนพึงพอใจกับการเรียนในวันนี้หรือไม่ เพียงใด
- นักเรียนจะนำความรู้ที่ได้นี้ไปใช้ให้เกิดประโยชน์แก่ตนเอง ครอบครัว และสังคมทั่วไปได้อย่างไร

จากนั้นแลกเปลี่ยนตรวจสอบขั้นตอนการทำงานทุกขั้นตอนว่าจะเพิ่มคุณค่าไปสู่สังคมเกิดประโยชน์ต่อสังคมให้มากขึ้นกว่าเดิมในขั้นตอนใดบ้าง สำหรับการทำงานในครั้งต่อไป

9. สื่อการเรียนรู้/แหล่งการเรียนรู้

1. หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน การงานอาชีพ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ของสถาบันพัฒนาคุณภาพวิชาการ (พว.)
2. ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ Active Learning เน้นสมรรถนะและคุณลักษณะอันพึงประสงค์ การงานอาชีพ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ของสถาบันพัฒนาคุณภาพวิชาการ (พว.)
3. กระดาษสำหรับทำกิจกรรม
4. ภาพอาหาร
5. แหล่งการเรียนรู้อินเทอร์เน็ต
6. www.iadclass.com
7. www.iadth.com

10. การประเมินการเรียนรู้

1. ประเมินความรู้ เรื่อง ตำรับอาหารจานเดียว (K) ด้วยแบบทดสอบ
2. ประเมินกระบวนการทำงานกลุ่ม (P) ด้วยแบบประเมิน
3. ประเมินชิ้นงาน เรื่อง ตำรับอาหารจานเดียว (P) ด้วยแบบประเมิน
4. ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ด้านมุ่งมั่นในการทำงาน (A) ด้วยแบบประเมิน

11. แบบประเมินตามสภาพจริง (Rubrics)

แบบประเมินกระบวนการทำงานกลุ่ม

รายการการประเมิน	ระดับคุณภาพ			
	4	3	2	1
กระบวนการทำงานกลุ่ม	มีการกำหนดบทบาทสมาชิกชัดเจน และมีการชี้แจงเป้าหมายการทำงาน มีการปฏิบัติงานร่วมกันอย่างร่วมมือร่วมใจ พร้อมกับการประเมินเป็นระยะ ๆ	มีการกำหนดบทบาทสมาชิกชัดเจน มีการชี้แจงเป้าหมายอย่างชัดเจนและ ปฏิบัติงานร่วมกันแต่ไม่มีการประเมินเป็นระยะ ๆ	มีการกำหนดบทบาทเฉพาะหัวหน้า ไม่มีการชี้แจงเป้าหมายอย่างชัดเจน ปฏิบัติงานร่วมกันไม่ครบทุกคน	ไม่มีการกำหนดบทบาทสมาชิก และไม่มีการชี้แจงเป้าหมาย สมาชิกต่างคนต่างทำงาน

แบบประเมินชิ้นงาน เรื่อง ตำรับอาหารจานเดียว

รายการการประเมิน	ระดับคุณภาพ			
	4	3	2	1
ตำรับอาหารจานเดียว	เขียนเครื่องปรุงและส่วนผสมครบถ้วน เขียนวิธีเตรียมอุปกรณ์และวิธีการทำได้ถูกต้องตามลำดับขั้นตอน สามารถแนะนำวิธีการทำให้ผู้อื่นปฏิบัติตามได้	เขียนเครื่องปรุงและส่วนผสมครบถ้วน เขียนวิธีเตรียมอุปกรณ์และวิธีการทำได้ถูกต้อง สามารถปฏิบัติวิธีการทำได้ด้วยตนเอง	เขียนเครื่องปรุงและส่วนผสม เขียนวิธีเตรียมอุปกรณ์และวิธีการทำได้	เขียนเครื่องปรุงและส่วนผสม ไม่ครบถ้วน เขียนวิธีเตรียมอุปกรณ์และวิธีการทำได้ โดยไม่เรียงลำดับขั้นตอน

ชิ้นงานที่ 2 เรื่อง ตำรับอาหารจานเดียว

วันที่ _____ เดือน _____ พ.ศ. _____
ชื่อ _____ เลขที่ _____ ชั้น _____

ได้ _____ คะแนน
คะแนนเต็ม 10

นักเรียนศึกษาตำรับอาหารจานเดียว 2 รายการ ว่ามีเครื่องปรุง อุปกรณ์ ขั้นตอนวิธีทำอะไรบ้าง จากนั้นอธิบายขั้นตอนวิธีทำอาหารจานเดียวที่นักเรียนศึกษา โดยบันทึกลงในตาราง

1. ชื่ออาหาร _____

[illegible]

นักเรียนอธิบายการจัดตกแต่งอาหารจานเดียวที่นักเรียนศึกษาว่าจัดตกแต่งด้วยอะไรบ้าง

ชื่ออาหาร _____

[illegible]

นักเรียนอธิบายการจัดตกแต่งอาหารจานเดียวที่นักเรียนศึกษาว่าจัดตกแต่งด้วยอะไรบ้าง

เฉลยชิ้นงานที่ 2 เรื่อง ตำรับอาหารจานเดียว

วันที่ _____ เดือน _____ พ.ศ. _____
ชื่อ _____ เลขที่ _____ ชั้น _____

ได้ _____ คะแนน
คะแนนเต็ม 10

นักเรียนศึกษาตำรับอาหารจานเดียว 2 รายการ ว่ามีเครื่องปรุง อุปกรณ์ ขั้นตอนวิธีทำอะไรบ้าง
จากนั้นอธิบายขั้นตอนวิธีทำอาหารจานเดียวที่นักเรียนศึกษา โดยบันทึกลงในตาราง

1. ชื่ออาหาร ข้าวคลุกกะปิ (ตัวอย่างคำตอบ)

เครื่องปรุง	วิธีเตรียมส่วนผสม และเครื่องปรุง	วิธีทำ	อุปกรณ์
(1. แดงกวา ผักชี พริกขี้หนู มะม่วง หอมแดง และมะนาว	ล้างให้สะอาด พักไว้ ซอยหอมแดง พริกขี้หนู และมะม่วง หั่นแดงกวา และมะนาวเป็นชิ้น	-	กะละมัง หรืออ่างล้างจานและมีด
2. ไข่ไก่ น้ำมันพืช	-	ตอกไข่ตีให้เข้ากัน นำกระทะตั้งไฟ ใส่น้ำมันพืชเล็กน้อย พอน้ำมันร้อน เทไข่ที่ตีไว้ลงในกระทะ ร้อนกระทะ กรอกไข่ให้แผ่เป็นแผ่นบาง ๆ พอใส่สุกยกลง ค่อย ๆ แซะเอาไข่ขึ้น พอเย็นมันไข่ให้กลม หั่นเป็นฝอย ๆ	เขียง มีด กระทะ ตะหลิว เตา
3. กุ้งแห้ง น้ำมันพืช	ล้างให้สะอาด	ตั้งกระทะบนเตาใส่น้ำมันพืช 1 ช้อนโต๊ะ ทอดกุ้งแห้งด้วยไฟอ่อน ๆ จนเหลืองกรอบ แล้วตักพักไว้	กระทะ ตะหลิว ช้อนตวง เตา
4. กะปิ น้ำมันพืช	-	น้ำมันพืชใส่กระทะ พอน้ำมันพืชร้อน นำกะปิลงไปผัดด้วยไฟอ่อน ๆ จนหอม ใส่น้ำเปล่าเล็กน้อย คนให้กะปิละลาย	กระทะ ตะหลิว ช้อนตวง เตา
5. ข้าวสวย	-	นำข้าวสวยลงไปผัดกับกะปิด้วยไฟ ปานกลางให้เข้ากันพอดี และระวัง อย่าให้กะปิติดข้าวเป็นก้อน ๆ ผัดสักครึ่งยกลง	กระทะ ตะหลิว เตา)

นักเรียนอธิบายการจัดตกแต่งอาหารจานเดียวที่นักเรียนศึกษาว่าจัดตกแต่งด้วยอะไรบ้าง

(ตักข้าวใส่จาน จัดตกแต่งด้วยหอมแดงซอย ไข่หั่นฝอย มะม่วงดิบสับ กุ้งแห้งทอดกรอบ กุ้งหวาน แดงกวาหั่นบาง ๆ
พริกขี้หนูหั่นฝอย มะนาวหั่นชิ้นและผักชี)

2.

ชื่ออาหาร (กล้วยเตี่ยวรดหน้ากุ้ง)

(ตัวอย่างคำตอบ)

เครื่องปรุง	วิธีเตรียมส่วนผสม และเครื่องปรุง	วิธีทำ	อุปกรณ์
(1. กุ้งสด	ล้างกุ้ง ปอกเปลือก	-	กะละมัง
	และผ่าเส้นดำหลังกุ้งทิ้ง		จาน
	วางไว้ในจาน		
2. กระดาษซับใหญ่	ล้างให้สะอาด	-	
ข้าวโพดอ่อน	แล้วหั่นวางไว้		กะละมัง มีด เขียง จาน
แครอท หั่นฝอย			
3. กล้วยเตี่ยวเส้นใหญ่	-	นำกระทะตั้งไฟ ใส่น้ำมันพืช 3 ช้อนโต๊ะ	กระทะ ตะหลิว ช้อนตวง
น้ำมันพืช ซีอิ๊วดำ		ใส่เส้นกล้วยเตี่ยว ใส่ซีอิ๊วดำ ผัดให้เข้ากันจนทั่ว	จาน เตา
		ยกลง ตั้งพักไว้	
4. น้ำมันพืช	-	ใส่น้ำมันพืชที่เหลืองในกระทะ	กระทะ ตะหลิว
กระเทียมสับ		ใส่กระเทียมเจียวพอหอม ใส่กุ้งผัดพอสุก	ช้อนตวง เตา)
กุ้ง น้ำซุปล		ใส่น้ำซุปล เต้าเจี้ยวสับ น้ำปลา ซีอิ๊วขาว	
เต้าเจี้ยวสับ น้ำปลา		น้ำตาลทราย พอเคืองใส่ผักที่เตรียมไว้	
น้ำตาลทราย		และแบ่งข้าวโพดละลายน้ำเล็กน้อย	
ซีอิ๊วขาว		ลงในกระทะ ตั้งให้เดือดแล้วยกลง	
แบ่งข้าวโพด			

นักเรียนอธิบายการจัดตกแต่งอาหารจานเดียวที่นักเรียนศึกษาว่าจัดตกแต่งด้วยอะไรบ้าง

(จัดเส้นกล้วยเตี่ยวใส่จาน ตักเครื่องรดหน้า กรีดพริกชี้ฟ้าเม็ดเล็กสีเขียว แต่ง นำไปแช่น้ำให้บานเป็นรูปดอกไม้วางไว้บนจานรดหน้า)