



แผนการจัดการเรียนรู้

กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพ

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

รายวิชา ง21101 การงานอาชีพ

ภาคเรียนที่ 1

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 อาหารและโภชนาการ

เวลา 10 คาบ

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 22 เรื่อง การประกอบอาหารจานเดียวและอาหารหวาน

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 ตัดสินใจแก้ปัญหการทำงานอย่างมีเหตุผล

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

- อธิบายขั้นตอนวิธีการทำทับทิมกรอบ (K)
- ใช้อุปกรณ์ในการประกอบอาหารได้ถูกต้อง (P)
- เห็นความสำคัญในการใช้อุปกรณ์ประกอบอาหารได้ถูกต้อง (A)

3. สาระสำคัญ

การประกอบอาหารทั้งอาหารคาวและอาหารหวานให้อร่อย น่ารับประทาน มีประโยชน์ และปลอดภัยนั้น ต้องผ่านกระบวนการเตรียม ประกอบ จัดและตกแต่งอาหารที่สะอาดและถูกวิธี ซึ่งผู้ประกอบอาหาร จำเป็นต้องศึกษาและฝึกปฏิบัติเป็นประจำ เพื่อให้เกิดทักษะและความชำนาญ รสชาติหอมขึ้นใจ

4. สาระการเรียนรู้

- การประกอบอาหารจานเดียว
- การประกอบอาหารหวาน

5. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

1. ความสามารถในการคิด
2. ความสามารถในการแก้ปัญหา
3. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

6. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

มุ่งมั่นในการทำงาน

7. คำถามสำคัญ

ถ้านักเรียนจะเปิดร้านขายอาหารที่สถานีรถไฟควรขายอาหารประเภทใด เพราะอะไร

8. การจัดกิจกรรมการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning)

กระบวนการคิดขั้นสูงเชิงระบบ GPAS 5 Steps

ขั้นสังเกต รวบรวมข้อมูล (Gathering)

1. นักเรียนร่วมกันสนทนาเกี่ยวกับการประกอบอาหาร โดยตอบคำถาม ดังนี้

- ก่อนจะประกอบอาหารทุกครั้งขั้นตอนแรกที่นักเรียนต้องทำคืออะไร

(เตรียมอาหาร)

- การเตรียมอาหารมีกี่วิธี มีอะไรบ้าง

(12 วิธี คือ ล้าง สง เด็ด ปอก หั่น สับ ฝาน ซอย บด โขลก ชั่ง ตวง)

- การประกอบอาหารมีกี่วิธี อะไรบ้าง

(12 วิธี คือ การลวก การรวน การต้ม การนึ่ง การตุ๋น การปิ้งและการย่าง การคั่ว การเจียว

การทอด การจี่ การผัด และการหุง)

- อาหารจานเดียวที่นักเรียนได้เรียนรู้วิธีการทำ มีอะไรบ้าง

(ตัวอย่างคำตอบ ข้าวคลุกกะปิ ก๋วยเตี๋ยวราดหน้ากุ้ง)

- อาหารหวานที่นักเรียนได้เรียนรู้วิธีการทำ มีอะไรบ้าง

(ตัวอย่างคำตอบ กล้วยบัวชชี ขนมปลากริมไข่เต่า ทับทิมกรอบ)

- การประกอบอาหารจานเดียว นักเรียนควรคำนึงถึงหลักการสำคัญอะไรบ้าง

(ตัวอย่างคำตอบ มีประโยชน์ ประหยัด ปลอดภัย นำรับประทาน)

- การประกอบอาหารแต่ละครั้งต้องทำอะไรบ้าง

(ตัวอย่างคำตอบ วางแผนการทำงาน)

2. นักเรียนร่วมกันสังเกตภาพและแสดงความคิดเห็น โดยร่วมกันตอบคำถาม ดังนี้



- ภาพวัตถุดิบที่นักเรียนเห็นมีเนื้อสัตว์กี่ชนิด อะไรบ้าง
(2 ชนิด กุ้ง ไก่สับ)
- จากภาพวัตถุดิบ นักเรียนสามารถนำไปประกอบอาหารชนิดใดได้บ้าง
(ตัวอย่างคำตอบ อาหารคาว อาหารจานเดียว)
- ยกตัวอย่างชื่ออาหารที่สามารถประกอบได้จากวัตถุดิบในภาพ
(ตัวอย่างคำตอบ ผัดผักรวมมิตร ข้าวผัดกุ้ง ก๋วยเตี๋ยวราดหน้า)

3. นักเรียนร่วมกันศึกษาและรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับการประกอบอาหารจานเดียวและอาหารหวานจากแหล่งการเรียนรู้ที่หลากหลาย เช่น หนังสือเรียน ห้องสมุด อินเทอร์เน็ต

กิจกรรมนี้สร้างเสริมค่านิยมหลัก 12 ประการ ด้านใฝ่หาความรู้

ขั้นคิดวิเคราะห์และสรุปความรู้ (Processing)

4. นักเรียนแบ่งกลุ่มตามความเหมาะสม แต่ละกลุ่มร่วมกันสังเกตและวิเคราะห์ภาพ โดยการตอบคำถาม ดังนี้



- อาหารในภาพมีลักษณะอย่างไร
(ตัวอย่างคำตอบ เป็นอาหารจานเดียวที่มีน้ำ มีผัก มีเนื้อสัตว์ มีเส้น)
- อาหารในภาพได้สารอาหารครบทั้ง 5 หมู่หรือไม่ อย่างไร
(ครบ 5 หมู่ เพราะได้ทั้งโปรตีนจากกุ้ง คาร์โบไฮเดรตจากเส้น วิตามินและเกลือแร่จากแครอท กระเทียม ข้าวโพดอ่อน ไขมันจากน้ำมัน)



- อาหารหวานในภาพมีวัตถุดิบใดเป็นส่วนประกอบสำคัญ
(ตัวอย่างคำตอบ แป้งข้าวเจ้า แป้งมันสำปะหลัง)
- อาหารหวานชนิดนี้มีรสชาติอย่างไร
(ตัวอย่างคำตอบ หวาน มัน เค็ม)
- ใช้อุปกรณ์อะไรในการทำบ้าง
(ตัวอย่างคำตอบ กระทะทองเหลือง พายไม้ ทัพพี กะชอน อ่างผสม ช้อนตวง ถ้วยตวง หม้อ ถ้วยเสิร์ฟ)

5. นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันสนทนาและวิเคราะห์ โดยการตอบคำถามกระตุ้นความคิด ดังนี้

- ถ้านักเรียนจะเปิดร้านขายอาหารที่สถานีรถไฟควรขายอาหารประเภทใด เพราะอะไร

(ตัวอย่างคำตอบ ขายอาหารจานเดียว เพราะสถานีรถไฟเป็นสถานที่เร่งรีบ อาหารจานเดียว
กินง่าย ไม่ยุ่งยาก)

ขั้นปฏิบัติและสรุปความรู้หลังการปฏิบัติ (Applying and Constructing the Knowledge)

6. นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันเลือกและวางแผนการทำอาหารจานเดียวและอาหารหวาน
จากที่ได้ศึกษามา แล้วบันทึกผลลงในตารางชิ้นงานที่ 4 เรื่อง การเตรียม ประกอบ จัด ตกแต่งอาหารจานเดียว
และอาหารหวาน

กิจกรรมนี้สร้างเสริมทักษะศตวรรษที่ 21 ด้านการร่วมมือทำงานเป็นทีม

7. นักเรียนร่วมกันสรุปสิ่งที่เข้าใจเป็นความรู้ร่วมกัน ดังนี้

การประกอบอาหารทั้งอาหารคาวและอาหารหวานให้อร่อย น่ารับประทาน มีประโยชน์
และปลอดภัยนั้น ต้องผ่านกระบวนการเตรียม ประกอบ จัดและตกแต่งอาหารที่สะอาดและถูกวิธี
ซึ่งผู้ประกอบอาหารจำเป็นต้องศึกษาและฝึกปฏิบัติเป็นประจำ เพื่อให้เกิดทักษะและความชำนาญ

ขั้นสื่อสารและนำเสนอ (Applying the Communication Skill)

8. นักเรียนแต่ละกลุ่มนำเสนอผลงานการออกแบบอาหารของกลุ่มตนเองประกอบการอธิบาย
หน้าชั้นเรียน เพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้กัน

9. นักเรียนร่วมกันอภิปรายสรุปเกี่ยวกับวิธีการทำงานให้เห็นการคิดเชิงระบบและวิธีการทำงาน
ที่มีแบบแผน

ขั้นประเมินเพื่อเพิ่มคุณค่าบริการสังคมและจิตสาธารณะ (Self-Regulating)

10. นักเรียนนำความรู้ที่ได้ไปเผยแพร่ความรู้ให้กับคนรอบข้างทั้งในโรงเรียนและในชุมชน

11. นักเรียนประเมินตนเอง โดยเขียนแสดงความรู้สึกลหลังการเรียนรู้และหลังการทำกิจกรรม
ในประเด็นต่อไปนี้

- สิ่งนี้นักเรียนได้เรียนรู้ในวันนี้คืออะไร
- นักเรียนมีส่วนร่วมกิจกรรมในกลุ่มมากน้อยเพียงใด
- เพื่อนนักเรียนในกลุ่มมีส่วนร่วมกิจกรรมในกลุ่มมากน้อยเพียงใด
- นักเรียนพึงพอใจกับการเรียนในวันนี้หรือไม่ เพียงใด
- นักเรียนจะนำความรู้ที่ได้ไปใช้ให้เกิดประโยชน์แก่ตนเอง ครอบครัว และสังคมทั่วไป
ได้อย่างไร

จากนั้นแลกเปลี่ยนตรวจสอบขั้นตอนการทำงานทุกขั้นตอนว่าจะเพิ่มคุณค่าไปสู่สังคม
เกิดประโยชน์ต่อสังคมให้มากขึ้นกว่าเดิมในขั้นตอนใดบ้าง สำหรับการทำงานในครั้งต่อไป

9. สื่อการเรียนรู้/แหล่งการเรียนรู้

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

10. การประเมินการเรียนรู้

1. ประเมินความรู้ เรื่อง การประกอบอาหารจานเดียวและอาหารหวาน (K) ด้วยแบบทดสอบ
2. ประเมินกระบวนการทำงานกลุ่ม (P) ด้วยแบบประเมิน
3. ประเมินชิ้นงาน เรื่อง การเตรียม ประกอบ จัด ตกแต่งอาหารจานเดียวและอาหารหวาน (P) ด้วยแบบประเมิน
4. ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ด้านมุ่งมั่นในการทำงาน (A) ด้วยแบบประเมิน

11. แบบประเมินตามสภาพจริง (Rubrics)

แบบประเมินกระบวนการทำงานกลุ่ม

รายการการประเมิน	ระดับคุณภาพ			
	4	3	2	1
กระบวนการทำงานกลุ่ม	มีการกำหนดบทบาทสมาชิกชัดเจน และมีการชี้แจงเป้าหมายการทำงาน มีการปฏิบัติงานร่วมกัน อย่างร่วมมือร่วมใจ พร้อมกับการประเมิน เป็นระยะ ๆ	มีการกำหนดบทบาทสมาชิกชัดเจน มีการชี้แจงเป้าหมาย อย่างชัดเจน และปฏิบัติงานร่วมกัน แต่ไม่มีการประเมิน เป็นระยะ ๆ	มีการกำหนดบทบาทเฉพาะหัวหน้า ไม่มีการชี้แจงเป้าหมาย อย่างชัดเจน ปฏิบัติงานร่วมกัน ไม่ครบทุกคน	ไม่มีการกำหนดบทบาทสมาชิก และไม่มีการชี้แจงเป้าหมาย สมาชิก ต่างคนต่างทำงาน

แบบประเมินชิ้นงาน เรื่อง การเตรียม ประกอบ จัด ตกแต่งอาหารจานเดียว และอาหารหวาน

รายการการประเมิน	ระดับคุณภาพ			
	4	3	2	1
การเตรียม ประกอบ จัด ตกแต่ง อาหารจานเดียว และอาหารหวาน	บันทึกผลการเตรียม ประกอบ จัด ตกแต่ง อาหารจานเดียว และอาหารหวาน ได้สอดคล้องกับ การปฏิบัติ มีการเชื่อมโยงให้เห็น เป็นภาพรวม แสดงให้เห็นถึง ความสัมพันธ์กับตนเอง และผู้อื่น	บันทึกผลการเตรียม ประกอบ จัด ตกแต่ง อาหารจานเดียว และอาหารหวาน ได้สอดคล้องกับ การปฏิบัติ มีการจำแนกข้อมูล หรืออธิบายให้เห็นถึง ความสัมพันธ์กับตนเอง อย่างเป็นเหตุเป็นผล	บันทึกผลการเตรียม ประกอบ จัด ตกแต่ง อาหารจานเดียว และอาหารหวาน ได้สอดคล้องกับ การปฏิบัติ มีการเขียนขยายความ และยกตัวอย่างเพิ่มเติม ให้เข้าใจง่าย	บันทึกผลการเตรียม ประกอบ จัด ตกแต่ง อาหารจานเดียว และอาหารหวานได้ แต่ไม่สอดคล้องกับ การปฏิบัติ เขียนตามข้อมูลที่อ่าน ไม่มีการอธิบายเพิ่มเติม

ชิ้นงานที่ 4 เรื่อง การเตรียม ประกอบ จัด ตกแต่งอาหารจานเดียว และอาหารหวาน

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

ได้ _____ คะแนน
คะแนนเต็ม 10

นักเรียนแบ่งกลุ่มร่วมกันเลือกและวางแผนการทำอาหารจานเดียวและอาหารหวาน
อย่างละ 1 รายการตามหลักการและขั้นตอนที่ถูกต้อง แล้วบันทึกผลการปฏิบัติลงในแบบบันทึก

แบบบันทึก

1. ทำอาหารจานเดียว

1) อาหารจานเดียวนี้คืออะไร _____

2) อาหารจานเดียวนี้ใช้ส่วนผสมและเครื่องปรุงอะไรบ้าง _____

3) อาหารจานเดียวนี้ใช้อุปกรณ์อะไรบ้างในการทำ _____

4) วิธีการทำ ทำอย่างไรบ้าง

5) กลุ่มของนักเรียนจัดและตกแต่งอาหารจานเดียวนี้อย่างไร

6) นักเรียนคิดว่าผลงานการประกอบอาหารจานเดียวของกลุ่มตนเองเป็นอย่างไร

☐ ดีมาก ☐ ดี ☐ พอใช้ ☐ ควรปรับปรุง

เหตุผล _____

แบบบันทึก

2. ตำรับอาหารหวาน

1) อาหารหวานนี้คืออะไร _____

2) อาหารหวานนี้ใช้ส่วนผสมอะไรบ้าง _____

3) อาหารหวานนี้ใช้อุปกรณ์อะไรบ้างในการทำ _____

4) วิธีการทำ ทำอย่างไรบ้าง

5) กลุ่มของนักเรียนจัดและตกแต่งอาหารหวานอย่างไร

6) นักเรียนคิดว่าผลงานการประกอบอาหารหวานของกลุ่มตนเองเป็นอย่างไร

☐

ดีมาก

☐

ดี

☐

พอใช้

☐

ควรปรับปรุง

เหตุผล _____

เฉลยชิ้นงานที่ 4 เรื่อง การเตรียม ประกอบ จัด ตกแต่งอาหารจานเดียว และอาหารหวาน

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

ได้ _____ คะแนน
คะแนนเต็ม 10

นักเรียนแบ่งกลุ่มร่วมกันเลือกและวางแผนการทำอาหารจานเดียวและอาหารหวาน
อย่างละ 1 รายการตามหลักการและขั้นตอนที่ถูกต้อง แล้วบันทึกผลการปฏิบัติลงในแบบบันทึก (ตัวอย่างคำตอบ)

แบบบันทึก

1. ทำอาหารจานเดียว

- 1) อาหารจานเดียวนี้คืออะไร (ก๋วยเตี๋ยวราดหน้ากุ้ง)
- 2) อาหารจานเดียวนี้ใช้ส่วนผสมและเครื่องปรุงอะไรบ้าง (กุ้งสด ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่ คะนํ้าตันใหญ่ ข้าวโพดอ่อน เห็ดฟาง แคร้รอต น้ำซุปล น้ำปลา ซีอิ๊วขาว ซีอิ๊วดำ น้ำมันพืช แป้งข้าวโพด น้ำตาลทราย น้ำส้มสายชู พริกชี้ฟ้าสับ กระเทียมสับ เต้าเจี้ยวสับละเอียด)
- 3) อาหารจานเดียวนี้ใช้อุปกรณ์อะไรบ้างในการทำ (ถ้วยตวง ช้อนตวง เครื่องชั่ง ภาชนะใส่ส่วนผสมและเครื่องปรุง มีด เขียง กระทะ ตะหลิว เตา จานเสิร์ฟ)
- 4) วิธีการทำ ทำอย่างไรบ้าง
 - (1. ล้างกุ้ง ปอกเปลือกและผ่าเส้นดำหลังกุ้งทิ้ง
 2. ล้างคะน้า ข้าวโพดอ่อน แคร้รอต และเห็ดฟาง แล้วหั่นวางไว้
 3. นำกระทะตั้งไฟใส่น้ำมันพืช 3 ช้อนโต๊ะ ใส่เส้นก๋วยเตี๋ยว และซีอิ๊วดำ ผัดให้เข้ากันจนทั่ว ยกตั้งพักไว้
 4. ใส่น้ำมันพืชที่เหลือลงในกระทะ ใส่กระเทียมเจียวพหอม ใส่กุ้งผัดพอสุก ใส่น้ำซุปล เต้าเจี้ยวสับ น้ำปลา น้ำตาลทราย ซีอิ๊วขาว พอเดือดใส่ผักที่เตรียมไว้ และแป้งข้าวโพด ละลายน้ำเล็กน้อยลงในกระทะ ตั้งให้เดือดแล้วยกลง
 5. จัดเส้นก๋วยเตี๋ยวใส่จานเสิร์ฟ ตกเครื่องราดหน้า รับประทานกับพริกตองน้ำส้มสายชู)
- 5) กลุ่มของนักเรียนจัดและตกแต่งอาหารจานเดียวนี้อย่างไร (จัดใส่จานกันเล็ก กรีดพริกชี้ฟ้าเม็ดเล็กสีเขียว แต่ง นำไปแช่น้ำให้บานเป็นรูปดอกไม้มาวาง บนจานราดหน้า)
- 6) นักเรียนคิดว่าผลงานการประกอบอาหารจานเดียวของกลุ่มตนเองเป็นอย่างไร
☐ ดีมาก ☒ ดี ☐ พอใช้ ☐ ควรปรับปรุง
เหตุผล (รสชาติดี และการจัดตกแต่งน่ารับประทาน)

แบบบันทึก

2. ตำรับอาหารหวาน

- 1) อาหารหวานนี้คืออะไร (ทับทิมกรอบ) _____
- 2) อาหารหวานนี้ใช้ส่วนผสมอะไรบ้าง (แห้วต้มหั่นสี่เหลี่ยมเล็ก ๆ หัวกะทิ แป้งมัน น้ำตาลทราย
เกลือป่น น้ำ สีผสมอาหารสีชมพูหรือน้ำหวานสีแดง) _____

- 3) อาหารหวานนี้ใช้อุปกรณ์อะไรบ้างในการทำ (กะละมัง ถาดกลมหรือถาดสี่เหลี่ยม ผ้าขาวบาง
กระชอน ถ้วยตวง ช้อนตวง หม้อ ท็อปปิ้งโร่ง ถ้วยเสิร์ฟพร้อมจานรอง) _____

- 4) วิธีการทำ ทำอย่างไรบ้าง
(1. ผสมหัวกะทิกับเกลือคนให้เข้ากันแล้วพักไว้
2. ละลายสีผสมอาหารกับน้ำเล็กน้อย แล้วใส่แห้วที่หั่นลงไปเคล้าให้เข้ากัน ตักขึ้นคลุกกับแป้งมัน
ให้แป้งติดมาก ๆ จากนั้นใส่กระชอนร่อนเบา ๆ
3. ใส่น้ำในหม้อ ตั้งไฟให้เดือด ใส่เม็ดทับทิมลงลวกทีละน้อย พอเม็ดทับทิมลอยตัวตักขึ้นแช่น้ำเย็น
เพื่อไม่ให้แป้งเกาะกัน
4. ผสมน้ำกับน้ำตาลทรายเข้าด้วยกัน ตั้งไฟเคี่ยวพอน้ำเชื่อมข้นเล็กน้อย จึงยกลง
5. ตักเม็ดทับทิมใส่ถ้วยเสิร์ฟพร้อมจานรอง ใส่น้ำเชื่อม ราดด้วยกะทิ ใส่น้ำแข็งทุบ นำไปเสิร์ฟทันที
ข้อเสนอแนะ
สามารถใช้สีผสมอาหารสีอื่นแทนสีชมพูได้ และจะมีชื่อเรียกแตกต่างกันออกไป เช่น
สีเหลืองจะเรียกว่า บุษราคัมกรอบ สีเขียวจะเรียกว่า มรกตกรอบ)
- 5) กลุ่มของนักเรียนจัดและตกแต่งอาหารหวานอย่างไร
(ตักทับทิมกรอบลงในถ้วยแก้วใส วางบนจานรอง หั่นขนุนเป็นเส้น ๆ โรยบนทับทิมกรอบในถ้วย)

- 6) นักเรียนคิดว่าผลงานการประกอบอาหารหวานของกลุ่มตนเองเป็นอย่างไร
☐ ดีมาก ☒ ดี ☐ พอใช้ ☐ ควรปรับปรุง
เหตุผล (รสชาติดี กลิ่นหอม ตกแต่งน่ารักประทับใจ) _____
