



รายงานการวิจัยในชั้นเรียน

เรื่อง การพัฒนาแบบฝึกปฏิบัติงาน หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 เรื่องการเลือกซื้อวัตถุดิบ
รายวิชาการประกอบอาหารเซฟมี้อาชีพ ระดับชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง ชั้นปีที่ 1
ภาควิชาอาหารและโภชนาการ วิทยาลัยอาชีวศึกษายะลา

โดย

นายอริส พยายาม

ตำแหน่ง พนักงานราชการ (ครู)

สาขาวิชา อาหารและโภชนาการ

ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2566

วิทยาลัยอาชีวศึกษายะลา สถาบันการอาชีวศึกษาภาคใต้ 3

สำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ

ชื่อเรื่องวิจัย : การพัฒนาแบบฝึกปฏิบัติงาน หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 เรื่องการเลือกซื้อวัตถุดิบ รายวิชาการประกอบอาหารเซฟมืออาชีพ ระดับชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง ชั้นปีที่ 1 ภาควิชาอาหารและโภชนาการ วิทยาลัยอาชีวศึกษายะลา

ผู้วิจัย : นายอริส พยายาม

ภาควิชา : อาหารและโภชนาการ

ปีการศึกษา : ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2566

สถานศึกษา : วิทยาลัยอาชีวศึกษายะลา

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์ 1) แบบฝึกปฏิบัติงาน หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 เรื่องการเลือกซื้อวัตถุดิบ รายวิชาการประกอบอาหารเซฟมืออาชีพ ระดับชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง ชั้นปีที่ 1 ภาควิชาอาหารและโภชนาการ วิทยาลัยอาชีวศึกษายะลา 2) ศึกษาความพึงพอใจของผู้เรียนที่มีต่อ แบบฝึกปฏิบัติงาน หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 เรื่องการเลือกซื้อวัตถุดิบ รายวิชาการประกอบอาหารเซฟมืออาชีพ ระดับชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง ชั้นปีที่ 1 ภาควิชาอาหารและโภชนาการ วิทยาลัยอาชีวศึกษายะลา

กลุ่มตัวอย่าง ที่ใช้ในการวิจัย คือ รายวิชาการประกอบอาหารเซฟมืออาชีพ นักศึกษาระดับชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงชั้นปีที่ 1 ห้อง 1 /1 และ ห้อง 1/2 จำนวน 32 คน ภาควิชาอาหารและโภชนาการ วิทยาลัยอาชีวศึกษายะลา ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2566 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เป็นแบบสอบถามเพื่อการวิจัย โดยการการหาค่าเฉลี่ย (X) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D)

จากการวิจัย เรื่อง การพัฒนาแบบฝึกปฏิบัติงาน หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 เรื่องการเลือกซื้อวัตถุดิบ รายวิชาการประกอบอาหารเซฟมืออาชีพ ระดับชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง ชั้นปีที่ 1 ภาควิชาอาหารและโภชนาการ วิทยาลัยอาชีวศึกษายะลา พบว่า

5.1.1 ผลการศึกษาคุณภาพของแบบฝึกปฏิบัติงาน หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 เรื่องการเลือกซื้อวัตถุดิบ รายวิชาการประกอบอาหารเซฟมืออาชีพ มีค่าเฉลี่ยโดยรวม 4.00 มีคุณภาพอยู่ในระดับ ดีมาก

5.1.2 ผลการศึกษาความพึงพอใจแบบฝึกปฏิบัติงาน หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 เรื่องการเลือกซื้อวัตถุดิบ รายวิชาการประกอบอาหารเซฟมืออาชีพ มีค่าเฉลี่ยโดยรวม 3.70 อยู่ในระดับความพึงพอใจ มากที่สุด

กิตติกรรมประกาศ

การเรียนการสอนครั้งนี้ ผู้วิจัยในชั้นเรียนได้มีการปรับเปลี่ยนให้ทันสมัยใหม่ เทคโนโลยีและสถานการณ์ในปัจจุบัน ส่งผลกระทบต่อการเรียนการสอน ดังนั้นผู้วิจัยจึงนำข้อมูลมาจัดเป็นรายงานการวิจัยในชั้นเรียน เพื่อการพัฒนาการทักษะการเลือกซื้อวัตถุดิบ รายวิชาการประกอบอาหารเซพมี้ออาชีพ ของนักศึกษา ระดับชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงชั้นปีที่ 1 ภาควิชาอาหารและโภชนาการ วิทยาลัยอาชีวศึกษายะลา

โดยมุ่งให้ผู้เรียนมีการพัฒนาตนเอง และให้มีการเรียนการสอนมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ในการวิจัยครั้งนี้ สำเร็จได้ด้วยดี เพราะ ความอนุเคราะห์ จากคุณครูสิปนนธ์ ชายแก้ว หัวหน้าภาควิชาอาหารและโภชนาการ และคุณครูภาควิชาอาหารและโภชนาการทุกท่าน ที่ได้ให้ความช่วยเหลือและคำปรึกษามาโดยตลอด เป็นอย่างดีจากการวิจัยครั้งนี้สมบูรณ์ ผู้วิจัยขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง

นายอริส พยายาม

ผู้วิจัย

สารบัญ

| | หน้า |
|--|------|
| บทคัดย่อ | ก |
| กิตติกรรมประกาศ | ข |
| สารบัญ | ค |
| สารบัญตาราง | ง |
| สารบัญภาพ | จ |
| บทที่ 1 บทนำ | 1 |
| ความเป็นมา และความสำคัญ | 1 |
| วัตถุประสงค์ | 2 |
| วัตถุประสงค์ของการวิจัย | 2 |
| สมมุติฐานการวิจัย | 2 |
| ขอบเขตของการศึกษา | 3 |
| เนื้อหาที่ใช้ในการวิจัย | 3 |
| ระยะเวลาที่ใช้ในการวิจัย | 3 |
| ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ | 3 |
| กรอบแนวคิดการวิจัย | 4 |
| บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง | 5 |
| แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง | 5 |
| งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง | 24 |
| บทที่ 3 วิธีดำเนินการ | 25 |
| ประชากร/กลุ่มตัวอย่าง | 25 |
| เครื่องมือที่ใช้วิจัย | 25 |
| แบบแผนการวิจัย | 27 |
| วิเคราะห์ข้อมูล | 27 |
| การเก็บรวบรวมข้อมูล | 27 |
| บทที่ 4 ผลการวิจัย | 30 |
| ผลการวิเคราะห์ข้อมูล | 30 |
| บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย | 35 |
| สรุปผลการวิจัย | 35 |
| อภิปรายผล | 35 |

สารบัญ(ต่อ)

| | หน้าที่ |
|------------|---------|
| ข้อเสนอแนะ | 36 |
| บรรณานุกรม | 37 |
| ภาคผนวก | 39 |

สารบัญตาราง

| ตารางที่ | หน้า |
|---|------|
| ตารางที่ 4.1 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการประเมินคุณภาพแบบฝึกปฏิบัติงาน หน่วยการ เรียนรู้ที่ 4 เรื่องการเลือกซื้อวัตถุดิบ รายวิชาการประกอบอาหารเซฟมี้อาชีพ | 32 |
| ตารางที่ 4.2 ผลการเปรียบเทียบทักษะปฏิบัติก่อนเรียนและหลังเรียน รายวิชาการประกอบ อาหารเซฟมี้อาชีพ | 33 |
| ตารางที่ 4.3 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบประเมิน | 33 |
| ตารางที่ 4.4 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการแบบประเมินความพึงพอใจของ นักศึกษาที่มีต่อแบบการพัฒนาแบบฝึกปฏิบัติงาน หน่วยการ เรียนรู้ที่ 4 เรื่องการเลือกซื้อวัตถุดิบรายวิชาการ ประกอบอาหารเซฟมี้อาชีพ | 34 |

สารบัญภาพ

| รูปภาพที่ | หน้า |
|---|------|
| รูปภาพที่ 4.1 เอกสารประกอบการเรียนการสอน รายวิชาการประกอบอาหารเซฟมี้อาชีพ | 30 |
| รูปภาพที่ 4.2 แบบฝึกปฏิบัติงานก่อนเรียน หน่วยที่ 4 เรื่องการเลือกซื้อวัตถุดิบ | 31 |
| รูปภาพที่ 4.3 การเรียนการสอนหน่วยที่ 4 เรื่องการเลือกซื้อวัตถุดิบ | 31 |
| รูปภาพที่ 4.4 แบบฝึกปฏิบัติงานหลังเรียน หน่วยที่ 4 เรื่องการเลือกซื้อวัตถุดิบ | 32 |

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมา และความสำคัญ

การจัดการเรียนรู้เป็นหัวใจสำคัญที่จะทำให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ตามจุดประสงค์ ดังนั้นผู้สอนควรมีความรู้ความเข้าใจในความหมาย กระบวนการของการออกแบบและการจัดการเรียนรู้ ทฤษฎีการเรียนรู้และการสอน การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนในศตวรรษที่ 21 สภาพปัจจุบันและปัญหาเกี่ยวกับการเรียนรู้ในประเทศไทย การวิเคราะห์ผู้เรียนและวิธีที่จะช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ได้ดี การกำหนดจุดประสงค์ของการเรียนรู้ การจัดการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ การจัดการเรียนรู้ตามแนวพระราชดำริ การบูรณาการเนื้อหาในกลุ่มสาระการเรียนรู้ การวัดและประเมินผลตามสภาพจริงและเทคนิควิทยาการจัดการเรียนรู้ การจัดทำแผนการเรียนรู้ระดับต่าง ๆ ทั้งนี้โดยเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญเพื่อให้ผู้เรียนได้พัฒนาเต็มตามศักยภาพของแต่ละคน และสามารถนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปใช้ในชีวิตจริงได้

หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง พุทธศักราช 2563 เป็นหลักสูตรที่พัฒนาขึ้นเพื่อใช้ในการจัดการศึกษาด้านวิชาชีพพระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงและเพื่อยกระดับการศึกษาวិชาชีพของบุคคลให้สูงขึ้น สอดคล้องกับแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติแผนการศึกษาแห่งชาติเป็นไปตามกรอบคุณวุฒิแห่งชาติ มาตรฐานการศึกษาของชาติและกรอบคุณวุฒิอาชีวศึกษาแห่งชาติตลอดจนยึดโยงกับ มาตรฐานอาชีพโดยเน้นการเรียนรู้สู่การปฏิบัติเพื่อพัฒนาสมรรถนะ กัลังคนระดับเทคนิครวมทั้งคุณธรรม จริยธรรมจรรยาบรรณวิชาชีพและกิจนิสัยที่เหมาะสมในการทำงาน ให้สอดคล้องกับความต้องการกำลังคนของตลาดแรงงาน ชุมชน สังคม และสามารถประกอบอาชีพอิสระได้โดยเปิดโอกาสให้ผู้เรียนเลือกระบบและวิธีการเรียนได้อย่างเหมาะสมตามศักยภาพ ตามความสนใจและโอกาสของตน ส่งเสริมให้มีการประสานความร่วมมือเพื่อจัดการศึกษาและพัฒนาหลักสูตรร่วมกันระหว่างสถาบัน สถานศึกษา หน่วยงานสถานประกอบการและองค์กรต่าง ๆ ทั้งในระดับชุมชน ระดับท้องถิ่นและระดับชาติ

การประกอบอาหารในโรงแรมที่มีบทบาทสำคัญได้แก่แผนกครัว เป็นหน่วยปรุงอาหารและสนับสนุนแผนกบริการอาหารและเครื่องดื่ม ต้องจัดเตรียมอาหารนานาชาติ นานาชนิดเพื่อ บริการลูกค้าสำหรับภัตตาคารหรือห้องอาหารต่าง ๆ คอฟฟี่ช็อป บริการห้องพัก สถานเริงรมย์ต่าง ๆ และแผนกจัดเลี้ยงทั้งในและนอกสถานที่โรงแรมชั้นนำ ขนาดใหญ่ 400 ห้องขึ้นไป ฝ่ายอาหาร และเครื่องดื่มเป็นฝ่ายที่ใหญ่ที่สุด จำนวนพนักงานประมาณ 45 % ของพนักงานโรงแรมทั้งหมด ทำรายได้ให้กับโรงแรมใกล้เคียงกับฝ่ายห้องพัก หรือมากกว่า แผนกครัวจึงมีความสำคัญ อย่างยิ่งแผนกครัวในโรงแรมมาตรฐานทั่วไปมีครัวที่สำคัญ ตามมาตรฐานของโรงแรม ตามความจำเป็นในการรองรับการปรุงอาหาร โดยสามารถแบ่งครัวที่สำคัญ ได้เช่น ครัวร้อน ครัวเย็น ครัวเบเกอรี่ ครัวแล่นเนื้อ

ครัวคอฟฟี่ช็อป ครัวจัดเลี้ยง นอกจากนี้ถ้าจะมีครัวพิเศษ เช่น ครัวจีน ครัวญี่ปุ่น ครัวฝรั่งเศส บุคลากรที่ทำงานด้านครัวจึงถือว่าเป็นผู้ที่มีความสำคัญต้องเป็นผู้มีความรู้มีประสบการณ์ ในการประกอบอาหารในครัวต่าง ๆ ของการโรงแรม มีบทบาทสำคัญในการควบคุมคุณภาพของอาหาร สามารถประยุกต์รายการอาหารให้มีความหลากหลาย เช่น การเปลี่ยนแปลงวัตถุดิบที่ใช้ในการประกอบอาหาร การดัดแปลง

เชฟ คือ ผู้ที่คอยบริหารจัดการงานในห้องครัว คิดค้น ออกแบบ สร้างสรรค์สูตรอาหารใหม่ ๆ คัดเลือกวัตถุดิบที่ต้องใช้ คิดคำนวณต้นทุนกำไร ออกแบบการตกแต่งจาน ตลอดจนวางแผนและแจกจ่ายงานให้กับสมาชิกคนอื่นในทีมครัว โดยรายละเอียดของงานนั้นจะแตกต่างออกไปตามลักษณะของสถานที่ที่ทำงานอยู่ เช่น โรงแรม ภัตตาคาร หรือร้านอาหารส่วนตัว และอาจแบ่งออกเป็นครัวเย็น ครัวร้อน ตามลักษณะอาหารที่รับผิดชอบ สำหรับเชฟที่มีตำแหน่งเป็นหัวหน้างานหรือมีเนื้องานที่ต้องคิดเมนู จัดการวัตถุดิบและบริหารทีมครัวนั้น จะเริ่มงานด้วยการประชุม คำนวณงบประมาณ เพื่อวางแผนการทำงานในแต่ละวัน (หรือวางแผนล่วงหน้า) เช็คลิสต์ออกรวบรวมจัดสรรวัตถุดิบ ตรวจสอบคุณภาพให้ได้มาตรฐาน อาจทำสต็อกของด้วย ทำความสะอาดเนื้อตัว ใส่เครื่องแบบให้เรียบร้อย เตรียมพร้อมก่อนเข้าครัวประกอบอาหารตามที่วางแผน ตามออเดอร์ลูกค้า หรือดูแลลูกทีมให้การทำอาหารเป็นไปอย่างราบรื่นตรวจเช็คคุณภาพการปรุงอาหารแต่ละจาน ให้ได้ตามมาตรฐานของร้านใช้ไหวพริบคอยแก้ปัญหาเฉพาะหน้าที่เกิดขึ้นระหว่างงานจัดการทำความสะอาด ดูแลความเรียบร้อย เก็บครัวก่อนเลิกงานวางแผนการทำงานครั้งต่อไป ให้สอดคล้องกับแผนการตลาดในอนาคต

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อพัฒนาแบบฝึกปฏิบัติงาน หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 เรื่องการเลือกซื้อวัตถุดิบ รายวิชาการประกอบอาหารเซฟมี้อาชีพ ระดับชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง ชั้นปีที่ 1 ภาควิชาอาหารและโภชนาการ วิทยาลัยอาชีวศึกษายะลา
2. เพื่อศึกษาความพึงพอใจของผู้เรียนที่มีต่อแบบปฏิบัติงาน หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 เรื่องการเลือกซื้อวัตถุดิบ รายวิชาการประกอบอาหารเซฟมี้อาชีพ ระดับชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง ชั้นปีที่ 1 ภาควิชาอาหารและโภชนาการ วิทยาลัยอาชีวศึกษายะลา

สมมุติฐานการวิจัย

1. ทักษะการเลือกซื้อวัตถุดิบ ในรายวิชาการประกอบอาหารเซฟมี้อาชีพ ของนักศึกษาระดับชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงชั้นปีที่ 1 ภาควิชาอาหารและโภชนาการ วิทยาลัยอาชีวศึกษายะลา

2. ความพึงพอใจของผู้เรียนที่มีต่อฝึกทักษะการเลือกซื้อวัตถุดิบ ในรายวิชาการประกอบอาหารเซฟมี้อาชีพ ของนักศึกษาระดับชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงชั้นปีที่ 1 ภาควิชาอาหารและโภชนาการ วิทยาลัยอาชีวศึกษายะลา

ขอบเขตของการศึกษา

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1.1 ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักศึกษาระดับชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงชั้นปีที่ 1 ภาควิชาอาหารและโภชนาการ วิทยาลัยอาชีวศึกษายะลา ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2566 จำนวน 32 คน

1.2 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ นักศึกษาระดับชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงชั้นปีที่ 1 ภาควิชาอาหารและโภชนาการ วิทยาลัยอาชีวศึกษายะลา ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2566 จำนวน 32 คน โดยวิธีการแบบเจาะจง

2. ตัวแปรที่ศึกษา

2.1 ตัวแปรต้น ได้แก่ แบบฝึกปฏิบัติงานการเลือกซื้อวัตถุดิบ ในรายวิชาการประกอบอาหารเซฟมี้อาชีพ ของนักศึกษาระดับชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงชั้นปีที่ 1 ภาควิชาอาหารและโภชนาการ วิทยาลัยอาชีวศึกษายะลา

2.2 ตัวแปรอิสระ

2.2.1 ประสิทธิภาพแบบฝึกปฏิบัติงานการเลือกซื้อวัตถุดิบ ในรายวิชาการประกอบอาหารเซฟมี้อาชีพ ของนักศึกษาระดับชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงชั้นปีที่ 1 ภาควิชาอาหารและโภชนาการ วิทยาลัยอาชีวศึกษายะลา

2.2.2 ความพึงพอใจของผู้เรียนที่มีต่อสื่อวีดิทัศน์เพื่อการเรียนรู้การเลือกซื้อวัตถุดิบ ในรายวิชาการประกอบอาหารเซฟมี้อาชีพ ของนักศึกษาระดับชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงชั้นปีที่ 1 ภาควิชาอาหารและโภชนาการ วิทยาลัยอาชีวศึกษายะลา

เนื้อหาที่ใช้ในการวิจัย

การศึกษาในครั้งนี้ใช้เนื้อหา รายวิชาการประกอบอาหารเซฟมี้อาชีพ หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 เรื่อง วัตถุดิบในการประกอบอาหาร ได้แก่ เนื้อสัตว์ ผัก และผลไม้

ระยะเวลาที่ใช้ในการวิจัย

ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2566 จำนวน 18 สัปดาห์

นิยามคำศัพท์เฉพาะ

ทักษะ หมายถึง ความชำนาญหรือความสามารถในการกระทำหรือการปฏิบัติอย่างใดอย่างหนึ่งซึ่งอาจเป็นทักษะด้านร่างกาย และสติปัญญา

เลือกซื้ออาหาร หมายถึง อาหารสด อาหารแห้ง สารปรุงแต่งอาหาร ซึ่งมีหลักการในการเลือกซื้ออาหารที่ถูกสุขลักษณะ

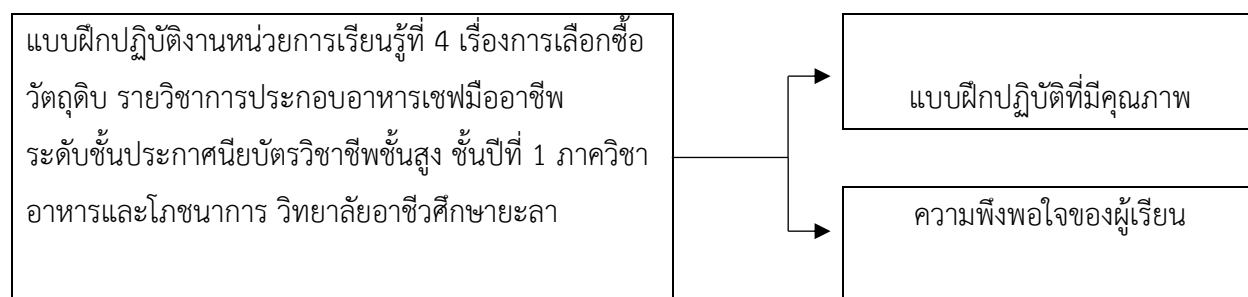
วัตถุดิบ หมายถึง เป็นแหล่งของสารอาหาร ซึ่งมีความจำเป็นต่อการดำรงชีวิต การเจริญเติบโตของมนุษย์ ได้ผลิตผลจากพืช และสัตว์

การประกอบอาหารเซฟมีออาซีฟ หมายถึง การจัดเตรียมวัตถุดิบ การปรุงอาหารด้วยวิธีต่าง ๆ เพื่อให้ อาหารพร้อมที่จะนำไปประกอบอาหารด้วยวิธีการต่าง ๆ และสามารถรับประทานได้ การประกอบอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ และมีความปลอดภัยทางอาหาร

ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

1. ทราบพฤติกรรมการเรียนการสอนของนักศึกษา ระดับชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงชั้นปีที่ 1 ภาควิชาอาหารและโภชนาการ วิทยาลัยอาชีวศึกษายะลา
2. ผู้เรียนได้เกิดกระบวนการทำงานกลุ่ม(Group) (ออนไลน์) และการเรียนรู้ภายในกลุ่ม
3. ผู้เรียนฝึกการคิดค้น วิเคราะห์ และแสวงหาความรู้ใหม่ ๆ นอกห้องเรียน

กรอบแนวคิดการวิจัย



บทที่ 2

เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยจึงศึกษาเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องโดยเสนอตามดับหัวข้อใน การพัฒนาแบบฝึกปฏิบัติงาน หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 เรื่องการเลือกซื้อวัตถุดิบ รายวิชาการประกอบอาหารเซฟมี้อาชีพ ระดับชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง ชั้นปีที่ 1 ภาควิชาอาหารและโภชนาการ วิทยาลัยอาชีวศึกษา ยะลา ผู้วิจัย ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องและได้นำเสนอตามลำดับ ดังนี้

1.หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง พุทธศักราช 2563

1.1 หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง พุทธศักราช 2563 ประเภทวิชาคหกรรม สาขาวิชาเซฟอาหารไทย

2.วิธีการจัดการเรียนการสอน

2.1 การจัดการเรียนรู้แบบใช้คำถาม (Questioning Method)

2.2 การสอนแบบโมเดลชิปปา

2.3 การจัดการเรียนรู้แบบใช้ปัญหาเป็นฐาน

3.แบบฝึกปฏิบัติงาน

3.1 ความหมายของแบบฝึกปฏิบัติงาน

3.2 ลักษณะที่ดีของแบบปฏิบัติงาน

3.3 หลักการสร้างแบบปฏิบัติงาน

4.รายวิชา การประกอบอาหารเซฟมี้อาชีพ

4.1 ลักษณะงาน

4.2 ขั้นตอนการทำงาน

4.3 สถานที่ทำงาน

5.หลักในการเลือกซื้อวัตถุดิบ

5.1 การเลือกซื้อผัก

5.2 การเลือกซื้อเนื้อสัตว์ (เนื้อวัว เป็ด และไก่)

5.3 การเลือกซื้ออาหารสด (ปลา กุ้ง หอย ปู และปลาหมึก)

5.4 การเลือกซื้อผลไม้

แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

1.หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง พุทธศักราช 2563

1.1 หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง พุทธศักราช 2563 ประเภทวิชาคหกรรม สาขาวิชาเซฟอาหารไทย

การประกอบอาหารเซฟมืออาชีพ (Cooking is Professional chef)

จุดประสงค์รายวิชา เพื่อให้

1. มีความรู้เกี่ยวกับการทำงานของเซฟ เส้นทางสู่การเป็นเซฟ และหน้าที่ของเซฟ การทำงานของเซฟวัตถุดิบ อุปกรณ์ เทคนิคการประกอบอาหาร จัดตกแต่งอาหาร พัฒนาสูตรอาหาร ควบคุมคุณภาพจัดทำตำรับมาตรฐาน คิดต้นทุน จัดแสดงผลงาน
2. สามารถเตรียมวัตถุดิบ เครื่องมือ และอุปกรณ์ในการประกอบอาหาร
3. สามารถประกอบอาหารประเภทต่าง ๆ จัดตกแต่งอาหาร พัฒนาสูตรอาหาร สร้างสรรค์เมนูใหม่ คิดต้นทุน และจัดแสดงผลงาน
4. มีเจตคติและกิจนิสัยในการจัดการงานอาชีพ ด้วยความรับผิดชอบ รอบคอบ มีวินัย ยึดมั่น ประหยัด อดทน และสามารถทำงานร่วมกัน

สมรรถนะรายวิชา

1. แสดงความรู้เกี่ยวกับหน้าที่การทำงานของเซฟ เส้นทางสู่การเป็นเซฟ วัตถุดิบ อุปกรณ์ เทคนิคการประกอบอาหาร จัดตกแต่งอาหาร พัฒนาสูตรอาหาร ควบคุมคุณภาพ จัดทำตำรับมาตรฐานคิดต้นทุน จัดแสดงผลงาน
2. ประกอบอาหารประเภทต่าง ๆ จัดตกแต่ง พัฒนาสูตรอาหาร ควบคุมคุณภาพ จัดทำตำรับมาตรฐาน คิดต้นทุน จัดแสดงผลงาน
3. ประยุกต์ใช้หลักการและกระบวนการในการปฏิบัติงานอย่างมีประสิทธิภาพ และปลอดภัย

คำอธิบายรายวิชา

ศึกษาและปฏิบัติเกี่ยวกับการทำงานในหน้าที่ของเซฟ การปฏิบัติงานตามขั้นตอน การทำงานในครัวการประกอบอาหารประเภทต่าง ๆ การเลือกวัตถุดิบ เครื่องมือ อุปกรณ์ เทคนิคการทำอาหาร การจัดตกแต่งอาหาร พัฒนาสูตรอาหาร การควบคุมคุณภาพอาหาร คิดต้นทุน จัดทำตำรับมาตรฐาน และจัดแสดงผลงาน

2. หลักการจัดการเรียนการสอน

2.1.การจัดการเรียนรู้แบบใช้คำถาม (Questioning Method)

แนวคิดเป็นกระบวนการเรียนรู้ที่มุ่งพัฒนากระบวนการทางความคิดของผู้เรียน โดยผู้สอนจะป้อนคำถามในลักษณะต่าง ๆ ที่เป็นคำถามที่ดี สามารถพัฒนาความคิดผู้เรียน ถามเพื่อให้ผู้เรียนใช้

ความคิดเชิงเหตุผลวิเคราะห์ วิเคราะห์ สังเคราะห์ หรือ การประเมินค่าเพื่อจะตอบคำถามเหล่านั้น การจัดกิจกรรมการเรียนรู้การจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบใช้คำถามมีขั้นตอนสำคัญดังต่อไปนี้

1. **ขั้นวางแผนการใช้คำถาม** ผู้สอนควรมีการวางแผนไว้ล่วงหน้าว่าจะใช้คำถามเพื่อวัตถุประสงค์ใด รูปแบบหรือประการใดที่จะสอดคล้องกับเนื้อหาสาระและวัตถุประสงค์ของบทเรียน

2. **ขั้นเตรียมคำถาม** ผู้สอนควรจะเตรียมคำถามที่จะใช้ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ โดยการสร้างคำถามอย่างมีหลักเกณฑ์

3. **ขั้นการใช้คำถาม** ผู้สอนสามารถใช้คำถามในทุกขั้นตอนของการจัดกิจกรรมการเรียนรู้และอาจจะสร้างคำถามใหม่ที่นอกเหนือจากคำถามที่เตรียมไว้ก็ได้ ทั้งนี้ต้องเหมาะสมกับเนื้อหาสาระและสถานการณ์นั้น ๆ

4. **ขั้นสรุปและประเมินผล**

4.1 การสรุปบทเรียนผู้สอนอาจจะใช้คำถามเพื่อการสรุปบทเรียนก็ได้

4.2 การประเมินผล ผู้สอนและผู้เรียนร่วมกันประเมินผลการเรียนรู้ โดยใช้วิธีการประเมินผลตามสภาพจริง

2.2. การสอนแบบโมเดลชิปปา

แนวคิด การจัดการเรียนการสอนโดยใช้โมเดลชิปปา เป็นแนวคิด ของทีศนา แชมมณี ที่กล่าวว่า ชิปปา (CIPPA) เป็นหลักการซึ่งสามารถนำไปเป็นหลักในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ต่าง ๆ ให้แก่ผู้เรียน การจัดกระบวนการเรียนการสอนตามหลัก “CIPPA” สามารถใช้วิธีการและกระบวนการที่หลากหลาย อาจจัดเป็นแบบแผนได้หลายรูปแบบ CIPPA MODEL เป็นวิธีหนึ่งในการจัดการเรียนการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ เป็นรูปแบบการจัดการกิจกรรมการเรียนการสอน ที่มุ่งเน้นให้นักเรียนศึกษาค้นคว้า รวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง การมีส่วนร่วมในการสร้างความรู้ การมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น และการแลกเปลี่ยนความรู้ การได้เคลื่อนไหวทางกาย การเรียนรู้กระบวนการต่าง ๆ และการนำความรู้ไปประยุกต์ใช้การจัดการเรียนการสอนแบบ CIPPA MODEL มาจากแนวคิดหลัก 5 แนวคิด ซึ่งเป็นแนวคิด พื้นฐานในการจัดการศึกษา ได้แก่

1. แนวคิดการสร้างสรรค้ความรู้ (Constructivism)

2. แนวคิดเรื่องกระบวนการกลุ่มและการเรียนแบบร่วมมือ (Group Process and Cooperative Learning)

3. แนวคิดเกี่ยวกับความพร้อมในการเรียนรู้ (Learning Readiness)

4. แนวคิดเกี่ยวกับการเรียนรู้กระบวนการ (Process Learning)

5. แนวคิดเกี่ยวกับการถ่ายโอนการเรียนรู้ (Transfer of Learning)

การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้แบบโมเดลซิปปา (CIPPA MODEL) ตามรูปแบบของ ทิศนาแซมมณี มีขั้นตอนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ดังนี้

ขั้นที่ 1 การทบทวนความรู้เดิม

ขั้นนี้เป็นการดึงความรู้เดิมของผู้เรียนในเรื่องที่จะเรียน เพื่อช่วยให้ผู้เรียนมีความพร้อมในการเชื่อมโยงความรู้ใหม่กับความรู้เดิมของตน ซึ่งผู้สอนอาจใช้วิธีการต่าง ๆ ได้อย่างหลากหลาย เช่น ผู้สอนอาจใช้การสนทนาซักถามให้ผู้เรียนเล่าประสบการณ์เดิม หรือให้ผู้เรียนแสดงโครงความรู้เดิม (Graphic Organizer) ของตน

ขั้นที่ 2 การแสวงหาความรู้ใหม่

ขั้นนี้เป็นการแสวงหาข้อมูลความรู้ใหม่ของผู้เรียนจากแหล่งข้อมูล หรือแหล่งความรู้ต่าง ๆ ซึ่งผู้สอนอาจจัดเตรียมมาให้ผู้เรียนหรือให้คำแนะนำ เกี่ยวกับแหล่งข้อมูลต่าง ๆ เพื่อให้ผู้เรียนไปแสวงหาก็คได้ในขั้นนี้ผู้สอนควรแนะนำ แหล่งความรู้ต่าง ๆ ให้แก่ผู้เรียนตลอดทั้งจัดเตรียมเอกสารสื่อต่าง ๆ

ขั้นที่ 3 การศึกษาทำความเข้าใจข้อมูล / ความรู้ใหม่ และเชื่อมโยงความรู้ใหม่กับความรู้เดิมขั้นนี้เป็นขั้นที่ผู้เรียนศึกษาและทำความเข้าใจกับข้อมูล / ความรู้ที่หามาได้ ผู้เรียนสร้างความหมายของข้อมูล / ประสบการณ์ใหม่ ๆ โดยใช้กระบวนการต่าง ๆ ด้วยตนเอง เช่น ใช้กระบวนการคิดกระบวนการกลุ่มในการอภิปราย และสรุปความเข้าใจเกี่ยวกับข้อมูลนั้น ๆ ซึ่งจำเป็นต้องอาศัยการเชื่อมโยงกับความรู้เดิม ในขั้นนี้ ผู้สอนควรใช้กระบวนการต่าง ๆ ในการจัดกิจกรรม เช่น กระบวนการคิดกระบวนการกลุ่ม กระบวนการแสวงหาความรู้ กระบวนการแก้ปัญหา กระบวนการสร้างลักษณะนิสัยกระบวนการทักษะทางสังคม ฯลฯ เพื่อให้ผู้เรียนสร้างความรู้ขึ้นมาด้วยตนเอง

ขั้นที่ 4 การแลกเปลี่ยนความรู้ความเข้าใจกับกลุ่ม

ขั้นนี้เป็นขั้นที่ผู้เรียนอาศัยกลุ่มเป็นเครื่องมือในการตรวจสอบความรวมทั้งขยายความรู้ความเข้าใจของตนให้กว้างขึ้น ซึ่งจะช่วยให้ผู้เรียนได้แบ่งปันความรู้ความเข้าใจของตนเองแก่ผู้อื่น และได้รับประโยชน์จากความรู้ ความเข้าใจของผู้อื่นไปพร้อม ๆ กัน

ขั้นที่ 5 การสรุปและจัดระเบียบความรู้

ขั้นนี้เป็นขั้นของการสรุปความรู้ที่ได้รับทั้งหมด ทั้งความรู้เดิมและความรู้ใหม่ และจัดสิ่งที่เรียนให้เป็นระบบระเบียบ เพื่อให้ผู้เรียนจดจ่ สิ่งที่เรียนรู้ได้ง่าย ผู้สอนควรให้ผู้เรียนสรุปประเด็นสำคัญประกอบด้วยมโนทัศน์หลัก และมโนทัศน์ย่อยของความรู้ทั้งหมด แล้วนำมาเรียบเรียงให้ได้สาระสำคัญครบถ้วน ผู้สอนอาจให้ผู้เรียนจัดเป็นโครงสร้างความรู้ จะช่วยให้จดจำข้อมูลได้ง่าย

ขั้นที่ 6 การปฏิบัติและ / หรือการแสดงผลงาน

ขั้นนี้จะช่วยให้ผู้เรียนได้มีโอกาสแสดงผลงานการสร้างความรู้ของตนให้ผู้อื่นรับรู้ เป็นการช่วยให้ผู้เรียนได้ต่อยอดหรือตรวจสอบความเข้าใจของตน และช่วยส่งเสริมให้ผู้เรียนใช้ความคิดสร้างสรรค์

แต่หากต้องมีการปฏิบัติตามข้อมูลที่ได้ ขั้นนี้จะเป็นขั้นปฏิบัติ และมีการแสดงผลงานที่ได้ปฏิบัติด้วย ในขั้นนี้ผู้เรียนสามารถแสดงผลงานด้วยวิธีการต่าง ๆ เช่น การจัดนิทรรศการ การอภิปราย การแสดง บทบาทสมมติ เรียงความ วาดภาพ ฯลฯ และอาจจัดให้มีการประเมินผลงานโดยมีเกณฑ์ที่เหมาะสม

ขั้นที่ 7 การประยุกต์ใช้ความรู้

ขั้นนี้เป็นขั้นของการส่งเสริมให้ผู้เรียนได้ฝึกฝนการนำความรู้ความเข้าใจของตนไปใช้ในสถานการณ์ต่าง ๆ ที่หลากหลาย เพิ่มความชำนาญ ความเข้าใจ ความสามารถในการแก้ปัญหาและความจำในเรื่องนั้น ๆ เป็นการให้โอกาสผู้เรียนใช้ความรู้ให้เป็นประโยชน์ เป็นการส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์หลังจากประยุกต์ใช้ความรู้ อาจมีการนำเสนอผลงานจากการประยุกต์อีกครั้งก็ได้ หรืออาจไม่มีการนำเสนอผลงานในขั้นที่ 6 แต่นำความมารวม แสดงในตอนท้ายหลังขั้นการประยุกต์ใช้ก็ได้เช่นกัน

ขั้นที่ 1-6 เป็นกระบวนการของการสร้างความรู้ (Construction of Knowledge)

ขั้นที่ 7 เป็นขั้นตอนที่ช่วยให้ผู้เรียนนำความรู้ไปใช้ (Application) จึงทำให้รูปแบบ

นี้มีคุณสมบัติครบตามหลัก CIPPA

2.3 การจัดการเรียนรู้แบบใช้ปัญหาเป็นฐาน

แนวคิด เป็นกระบวนการจัดการเรียนรู้ที่เริ่มต้นจากปัญหาที่เกิดขึ้นโดยสร้างความรู้จากกระบวนการทำงานกลุ่ม ตัวปัญหาจะเป็นจุดตั้งต้นของกระบวนการเรียนรู้ และเป็นตัวกระตุ้นการพัฒนาทักษะการแก้ปัญหาด้วยเหตุผล และการสืบค้นหาข้อมูลเพื่อเข้าใจกลไกของตัวปัญหา รวมทั้งวิธีการแก้ปัญหาคือการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นตอนการจัดการเรียนรู้

1. ขั้นที่ 1 กำหนดปัญหาจัดสถานการณ์ต่าง ๆ กระตุ้นให้ผู้เรียนเกิดความสนใจ มองเห็นปัญหากำหนดสิ่งที่เป็นปัญหาที่ผู้เรียนอยากรู้อยากเรียน และเกิดความสนใจที่จะค้นหาคำตอบ
2. ทำความเข้าใจกับปัญหา ผู้เรียนจะต้องสามารถอธิบายสิ่งต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง กับปัญหาได้
3. ดำเนินการศึกษาค้นคว้า กำหนดสิ่งที่ต้องการเรียนและดำเนินการศึกษาค้นคว้าอย่างหลากหลาย
4. สังเคราะห์ความรู้ ผู้เรียนนำความรู้ที่ได้ค้นคว้ามานำแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน อภิปรายผลและสังเคราะห์ความรู้ที่ได้มามีความเหมาะสมหรือไม่
5. สรุปและประเมินค่าของคำตอบ ผู้เรียนแต่ละกลุ่มสรุปสรุปผลงานของกลุ่มตนเอง ประเมินผลงานว่าข้อมูลที่ได้ศึกษาค้นคว้ามามีความเหมาะสมเพียงใด โดยการตรวจสอบแนวคิดภายในกลุ่มของตนเองอย่างอิสระ ทุกกลุ่มร่วมกันสรุปองค์ความรู้ในภาพรวมของปัญหาอีกครั้ง
6. นำเสนอและประเมินผลงาน ผู้เรียนนำข้อมูลที่ได้นำจัดระบบองค์ความรู้และ

นำเสนอในรูปแบบผลงานที่หลากหลาย ผู้เรียนทุกคนและผู้เกี่ยวข้องกับปัญหา ร่วมกันประเมินผลงาน ประโยชน์มุ่งเน้นพัฒนาผู้เรียนในด้านทักษะและกระบวนการเรียนรู้ และพัฒนาผู้เรียนให้สามารถเรียนรู้โดยการชี้นำตนเอง ซึ่งผู้เรียนจะได้ฝึกฝนการสร้างองค์ความรู้โดยผ่านกระบวนการคิดด้วยการแก้ปัญหาอย่างมีความหมายต่อผู้เรียน (อ้างอิงจาก <http://www.thaischool.in.th/> วันที่ 10 ก.ย. 2566)

3.แบบฝึกปฏิบัติงาน

3.1 ความหมายของแบบฝึกปฏิบัติงาน

แบบฝึกเป็นสื่อการเรียนประเภทหนึ่งของผู้สอน ที่ใช้สำหรับให้นักเรียนศึกษา ได้ฝึกปฏิบัติงาน เพื่อก่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ และมีเพิ่มทักษะเฉพาะตัวมากยิ่งขึ้น ในการเรียนการสอน ผู้สอนควมมีการจัดกิจกรรมให้นักเรียนนักศึกษามีโอกาสฝึกซ้ำ ๆ เพื่อให้นักเรียนมีความคล่องแคล่ว และชำนาญมากยิ่งขึ้น สำหรับแบบฝึกนั้นมีผู้ให้ความหมายไว้หลายความหมาย ดังนี้ (อ้างอิงจาก พิชญชุลิตา, วงศ์สิริวรกุล/2560)

ราชบัณฑิตยสถาน (2546) แบบฝึก หมายถึง แบบฝึกหัดหรือชุดการสอนที่เป็นแบบฝึกหัดที่ใช้เป็นตัวอย่างปัญหาหรือคำสั่งที่ตั้งขึ้นให้นักเรียนตอบ

สมศักดิ์สินธุระเวชญ์ (2540) ได้ให้ความหมายของแบบฝึกทักษะไว้ว่า แบบฝึกทักษะ หมายถึง การจัดประสบการณ์ฝึกหัดเพื่อให้นักเรียนนักศึกษาเรียนรู้ด้วยตนเอง และสามารถแก้ปัญหาได้ถูกต้องอย่างหลากหลายและแปลกใหม่

สุพรรณณี ไชยเทพ (2544) ได้ให้ความหมายของแบบฝึกทักษะไว้ว่า แบบฝึกเสริมทักษะ หมายถึง เอกสารหรือแบบฝึกหัดที่ใช้เป็นสื่อประกอบการเรียนการสอนเพื่อให้ผู้เรียนได้ฝึกปฏิบัติ เป็นการช่วยเสริมให้นักเรียนมีทักษะสูงยิ่งขึ้น

พินิจ จันทรชัย (2546) ได้ให้ความหมายของแบบฝึกทักษะไว้ว่า แบบฝึกทักษะ หมายถึงงานกิจกรรมหรือประสบการณ์ที่ผู้สอนจัดให้ผู้เรียนได้ฝึกปฏิบัติเพื่อทบทวนความรู้ที่เรียนมาแล้วให้สามารถนำความรู้ที่ได้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

อำนวยการ เลื่อมใส (2546) ได้ให้ความหมายของแบบฝึกทักษะไว้ว่า หมายถึงแบบตัวอย่างปัญหาหรือคำสั่งให้ผู้เรียนรู้มาแล้ว เพื่อความรู้ความเข้าใจ และเป็นการเพิ่มทักษะ ความชำนาญให้แก่ผู้เรียน ทำให้การเรียนมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

ไพบุลย์ มุลติ (2546) ให้ความหมายของแบบฝึกทักษะไว้ว่า แบบฝึกทักษะเป็นชุดการเรียนรู้อันที่ครูจัดทำขึ้นให้ผู้เรียนได้ทบทวนเนื้อหาที่เรียนรู้อีกแล้วเพื่อสร้างความรู้ความเข้าใจจะช่วยเพิ่มทักษะความชำนาญและช่วยฝึกทักษะการคิดให้มากขึ้นทั้งยังมีประโยชน์ในการลดภาระให้กับครู อีกทั้งพัฒนาความสามารถของผู้เรียนท ำให้ผู้เรียนมองเห็นความก้าวหน้าจากผลการเรียนรู้ของตนเองได้

ถวัลย์ มาศจรัส (2548) ได้ให้ความหมายของแบบฝึกทักษะไว้ว่า เป็นกิจกรรมพัฒนา

ทักษะการเรียนรู้ที่ให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ได้อย่างเหมาะสมมีความหลากหลายและปริมาณเพียงพอที่สามารถตรวจสอบและพัฒนาทักษะ กระบวนการคิด กระบวนการเรียนรู้สามารถนำผู้เรียนสู่การสรุปความคิดรวบยอดและหลักการสำคัญของสาระการเรียนรู้รวมทั้งทำให้ผู้เรียนสามารถตรวจสอบความเข้าใจบทเรียนด้วยตนเองได้

ปรีศนา พลหาร (2549) ได้ให้ความหมายของแบบฝึกทักษะไว้ว่า แบบฝึกหรือแบบฝึกหัดหรือแบบเสริมทักษะหมายถึงการจัดประสบการณ์ฝึกโดยใช้ตัวอย่างปัญหาหรือคำสั่งที่ตั้งขึ้นเพื่อให้นักเรียนเป็นผู้ลงมือปฏิบัติกิจกรรมเองและเกิดความรู้ความเข้าใจและมีทักษะเพิ่มมากขึ้น ช่วยให้นักเรียนมีพัฒนาการในการเรียนรู้และสามารถนำความรู้ความสามารถไปใช้แก้ปัญหา นักเรียนเรียนรู้อย่างสนุกสนาน

ปราณีจณี ฤทธิ(2552) ได้ให้ความหมายของแบบฝึกทักษะไว้ว่า แบบฝึกหมายถึงงานที่ครูมอบหมายให้นักเรียนทำด้วยตนเองภายหลังจากได้เรียนบทเรียน เพื่อเป็นการทบทวนและฝึกทักษะในเรื่องที่เรียนผ่านมาแล้ว

ประภาพร ถิ่นอ่อน (2553) ได้ให้ความหมายของแบบฝึกทักษะไว้ว่า แบบฝึกทักษะหมายถึงสื่อการเรียนการสอนที่สร้างขึ้นเพื่อให้นักเรียนได้ฝึกปฏิบัติด้วยตนเองจนเกิดความรู้ความเข้าใจเพิ่มขึ้น โดยกิจกรรมที่ได้ปฏิบัติในแบบฝึกนั้นจะครอบคลุมเนื้อหาที่เรียนไปแล้ว ทำให้นักเรียนมีความรู้และทักษะมากขึ้น เพราะมีรูปแบบหรือลักษณะที่หลากหลาย

คณิตศร ศรีประไพ (2555) ได้ให้ความหมายของแบบฝึกทักษะไว้ว่าแบบฝึกแบบฝึกหัดหรือชุดการฝึก เป็นคำที่มีความหมายคล้ายคลึงกัน คืองานหรือกิจกรรมที่ผู้สอนมอบหมายให้ผู้เรียนกระทำเพื่อฝึกทักษะและทบทวนความรู้ ที่ได้เรียนไปแล้วให้เกิดความชำนาญ ถูกต้อง คล่องแคล่ว จนสามารถนำความรู้ไปแก้ปัญหาได้โดยอัตโนมัติ

บุญนำ เกษี (2556) ได้ให้ความหมายของแบบฝึกทักษะไว้ว่า แบบฝึกเป็นสื่อการเรียนการสอนที่สร้างขึ้นเพื่อให้นักเรียนได้ฝึกปฏิบัติด้วยตนเองจนเกิดความรู้ความเข้าใจเพิ่มขึ้นโดยกิจกรรมที่ได้ปฏิบัติในแบบฝึกนั้นจะครอบคลุมเนื้อหาที่เรียนไปแล้ว ทำให้นักเรียนมีความรู้และทักษะมากขึ้น และทำให้ผู้เรียนมองเห็นความก้าวหน้าจากผลการเรียนรู้ของตนเองได้

สุกิจ ศรีพรหม (2541) ได้ให้ความหมายไว้ว่า ชุดการฝึก หมายถึง การนำสื่อประสมที่สอดคล้องกับเนื้อหาและจุดประสงค์ของวิชามาใช้ในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้เรียนเพื่อให้เกิดการเรียนรู้อย่างมีประสิทธิภาพ

3.2 ลักษณะที่ดีของแบบปฏิบัติงาน

ในการสร้างแบบฝึกทักษะมีองค์ประกอบหลายประการ ซึ่งได้มีนักการศึกษาหลายท่านให้ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับลักษณะของแบบฝึกที่ดี ไว้ดังนี้ (อ้างอิงจาก พิชญ์ชลิตา, วงศ์สิริวรกุล/ 2560)

กฤษฎา แสงเดช (2545) ได้กล่าวแนะนำผู้สร้างแบบฝึกให้ยึดลักษณะแบบฝึกที่ดีดังนี้

1. แบบฝึกที่ดีควรความชัดเจนทั้งคำสั่งและวิธีทำ คำสั่งหรือตัวอย่างแสดงวิธีทำที่ใช้ไม่ควรยาวเกินไป เพราะจะทำให้ความเข้าใจยาก ควรปรับให้ง่ายและเหมาะสมกับผู้ใช้ เพื่อนักเรียนสามารถเรียนด้วยตนเองได้

2. แบบฝึกที่ดีควรมีความหมายต่อผู้เรียนและตรงตามจุดหมายของการฝึกลงทุนน้อย ใช้ได้นาน ทนสมัย

3. ภาษาและภาพที่ใช้ในแบบฝึกเหมาะกับวัยและพื้นฐานความรู้ของผู้เรียน

4. แบบฝึกที่ดีควรแยกฝึกเป็นเรื่องๆ แต่ละเรื่องไม่ควรยาวเกินไป แต่ควรมีกิจกรรมหลายแบบเพื่อสร้างความสนใจ และไม่เบื่อในการทำและฝึกทักษะใดทักษะหนึ่งจนชำนาญ

5. แบบฝึกที่ดีควรมีทั้งแบบกำหนดคำตอบในแบบและให้ตอบโดยเสรี การเลือกใช้ คำ ข้อความ รูปภาพในแบบฝึก ควรเป็นสิ่งที่นักเรียนคุ้นเคยและตรงกับความสนใจของนักเรียน ก่อให้เกิดความเพลิดเพลินและพอใจแก่ผู้ใช้ ซึ่งตรงกับหลักการเรียนรู้นักเรียนจะเรียนได้เร็ว ในการกระทำที่ก่อให้เกิดความพึงพอใจ

6. แบบฝึกที่ดีควรเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้ศึกษาด้วยตนเองให้รู้จักค้นคว้ารวบรวมสิ่งที่พบเห็นบ่อยๆ หรือที่ตัวเองเคยใช้ จะทำให้ผู้เรียนเข้าใจเรื่องนั้นๆ มากยิ่งขึ้น และรู้จักนำความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้อง มีหลักเกณฑ์และมองเห็นว่าสิ่งที่ได้ฝึกนั้นมีความหมายต่อเขาตลอดไป

7. แบบฝึกที่ดีควรตอบสนองความแตกต่างระหว่างบุคคล ผู้เรียนแต่ละคนมีความแตกต่างกันในหลายๆ ด้าน เช่น ความต้องการ ความสนใจ ความพร้อม ระดับสติปัญญาและประสบการณ์ เป็นต้น ฉะนั้น การทำแบบฝึกแต่ละเรื่องควรจัดทำให้มากพอและมีทุกระดับตั้งแต่ง่าย ปานกลาง จนถึงระดับค่อนข้างยาก เพื่อว่าทั้งนักเรียนเก่ง ปานกลาง และอ่อน จะได้เลือกทำได้ตามความสามารถ ทั้งนี้เพื่อให้นักเรียนทุกคนได้ประสบความสำเร็จในการทำแบบฝึก

8. แบบฝึกที่จัดทำเป็นรูปเล่ม นักเรียนสามารถเก็บรักษาไว้เป็นแนวทางเพื่อทบทวนด้วยตนเองต่อไป

9. การที่นักเรียนได้ทำ แบบฝึก ช่วยให้ครูมองเห็นจุดเด่นหรือปัญหาต่าง ๆ ของนักเรียนได้ชัดเจน ซึ่งจะช่วยให้ครู ตาเนินการปรับปรุงแก้ไขปัญหานั้น ๆ ได้ทันเวลาที่

10. แบบฝึกที่จัดขึ้น นอกจากมีในหนังสือเรียนแล้วจะช่วยให้นักเรียนได้ฝึกฝนอย่างเต็มที่

11. แบบฝึกที่จัดพิมพ์ไว้เรียบร้อยแล้ว จะช่วยให้ครูประหยัดแรงงานและเวลาในการที่จะต้องเตรียมแบบฝึกอยู่เสมอ ในด้านผู้เรียนไม่ต้องเสียเวลาในการลอกแบบฝึกจากตำราเรียนหรือกระดานดำทำให้มีเวลาและโอกาสได้ฝึกฝนทักษะต่าง ๆ ได้มากขึ้น

12. แบบฝึกช่วยประหยัดค่าใช้จ่ายเพราะการพิมพ์เป็นรูปเล่มที่แน่นอนลงทุนต่ำ แทนที่จะใช้พิมพ์ลงกระดาษไปทุกครั้งไป นอกจากนี้ยังมีประโยชน์ในการที่ผู้เรียนสามารถบันทึกและมองเห็นความก้าวหน้าของตนได้อย่างมีระบบและมีระเบียบ

สุพรรณิ ไชยเทพ (2544) ได้กล่าวถึงลักษณะของแบบฝึกที่ดีไว้ดังนี้

1. ต้องมีความชัดเจน ทั้งคำชี้แจง คำสั่ง ง่ายต่อการเข้าใจ
2. ตรงกับจุดประสงค์ที่ต้องการวัด
3. มีภาษาและรูปภาพที่ดึงดูดความสนใจของนักเรียนและเหมาะสมกับวัยของผู้เรียน
4. แบบฝึกแต่ละเรื่องไม่ควรยาวมากจนเกินไป
5. ควรมีกิจกรรมหลากหลายรูปแบบทำให้นักเรียนไม่เบื่อ
6. ควรตอบสนองความต้องการและความสนใจของผู้เรียน สร้างความสนุกสนาน

ผลิตเพลินขณะทำแบบฝึก

7. มีคำตอบที่ชัดเจน
 8. แบบฝึกที่ดีสามารถประเมินความก้าวหน้า และความรู้ของนักเรียนได้
- พินิจ จันทรชัย (2546) กล่าวถึงลักษณะของแบบฝึกที่ดี ประกอบด้วยเนื้อหาต้อง

ชัดเจน มีรูปแบบเร้าความสนใจ ตอบสนองการเรียนรู้ของผู้เรียน และท ำให้ผู้เรียนมีความสุขในการเรียน

อำนาจ เลื่อมใส (2546) กล่าวถึงลักษณะที่ดีของแบบฝึกทักษะดังนี้

1. ควรเกี่ยวข้องกับเรื่องที่เรียนมาแล้ว เป็นเรื่องที่มีความหมายต่อผู้เรียน และสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจ าววันได้
2. ตรงตามจุดมุ่งหมายของการฝึก ลงทุนน้อยและทันสมัยอยู่เสมอ
3. ภาพประกอบ ภาษา สำนวนภาษา ความยากง่าย และเวลาในการฝึกมีความเหมาะสมกับวัยและพื้นฐานความรู้ของผู้เรียน เพราะจะท ำให้ฝึกคิดได้เร็วและสนุกสนาน
4. ใช้หลักจิตวิทยาปลูกเร้าความสนใจ มีสิ่งแปลกใหม่ น่าสนใจและท ำท ำยให้ ผู้เรียนสามารถแสดงความสามารถได้เต็มศักยภาพ และตอบสนองความต้องการของท้องถิ่น
5. มีข้อเสนอแนะค ำชี้แจงและตัวอย่างสั้นที่ช่วยให้ผู้เรียนเข้าใจวิธีทำได้ง่ายๆ
6. มีหลากหลายรูปแบบให้เลือกตอบอย่างจ ากัดและอย่างเสรี เปิดโอกาสให้ผู้เรียนเลือกฝึกและศึกษาด้วยตนเอง
7. ควรเลือกฝึกเป็นเรื่องๆ แต่ละเรื่องไม่ควรยาวเกินไป เน้นกิจกรรมการเรียนรู้ที่เลือกฝึกและศึกษาด้วยตนเอง
8. ควรได้รับการปรับปรุงควบคู่กับหนังสือเรียนเสมอ และควรใช้ได้ดีทั้งในห้องเรียนและนอกห้องเรียน

9. ควรเป็นแบบฝึกที่สามารถประเมิน และจำแนกความเจริญงอกงามของผู้เรียนได้อีกด้วย

จิตรา สมพล (2547) แบบฝึกที่ดีต้องมีหลากหลายรูปแบบ มีคำชี้แจงที่ชัดเจน จุดมุ่งหมายว่าด้วยการฝึกด้านใดส่วนน้อยแล้วสร้างความสนใจและฝึกใช้ความคิดตรงตามเนื้อหาในหลักสูตร ไม่มากหรือน้อยเกินไป เหมาะสมกับเวลา วัย ความสามารถของนักเรียนและทำให้ผู้เรียนเกิดความสนุกสนาน

จริยภรณ์ รุจิโมระ (2548) ได้เสนอหลักเกณฑ์การฝึกทักษะสรุปได้คือแบบฝึกทักษะ ควรกำหนดนิยามของแต่ละขั้นตอนให้ชัดเจน ให้สามารถนำไปปฏิบัติได้ แจกแจงทักษะใหญ่ออกเป็นทักษะย่อยโดยละเอียด นักเรียนจะต้องฝึกทักษะในขั้นย่อยๆ เหล่านี้ทีละขั้นจนเกิดทักษะแล้ว จึงฝึกทักษะที่ยากขึ้น ให้นักเรียนฝึกทักษะที่แจกแจงเป็นทักษะย่อยแล้วหลายครั้งจนมีความชำนาญ เน้นการฝึกซ้ำๆ มีการวัดและประเมินผล หรือสังเกตพฤติกรรมเด็กอย่างสม่ำเสมอเพื่อประเมินว่าเด็กมีทักษะเกิดขึ้นแล้ว

ปราณี จณี ฤทธิ์ (2552) ได้กล่าวว่า ลักษณะของแบบฝึกทักษะที่ดีต้องสร้างให้เกี่ยวข้องกับบทเรียนที่เป็นแบบฝึกสำหรับเด็กเก่งและใช้ซ่อมเสริมเด็กอ่อนได้ มีความหลากหลายในแบบฝึกชุดนั้นๆ มีคำสั่งที่ชัดเจนเปิดโอกาสให้ผู้ฝึกได้คิดท้าทายความสามารถมีความเหมาะสมกับวัย ใช้เวลาฝึกไม่นาน ผู้ฝึกสามารถนำประโยชน์จากการทำแบบฝึกไปประยุกต์ปรับเปลี่ยนนำมาใช้ในชีวิตประจำวันได้

ประภาพร ถิ่นอ่อน (2553) ได้กล่าวว่า ลักษณะของแบบฝึกทักษะที่ดีต้องมีจุดหมายที่แน่นอนจะทำการฝึกทักษะด้านใด ควรใช้ภาษาต่างๆ และมีความน่าสนใจเรียงลำดับจากง่ายไปหายากให้เหมาะสมกับวัยและความสามารถของผู้เรียน มีเนื้อหาตรง จัดกิจกรรมให้หลากหลายเพื่อดึงดูดความสนใจและเกิดประสิทธิภาพในการเรียน

คณิศร ศรีประไพ (2555) ได้กล่าวว่า ลักษณะของแบบฝึกที่ดีควรเป็นแบบฝึกสั้นๆ ฝึกหลายๆครั้ง มีรูปแบบการฝึกควรฝึกเฉพาะเรื่องเดียว และควรเป็นสิ่งที่ผู้เรียนพบเห็นอยู่แล้ว คำชี้แจงสั้นๆ ใช้เวลาเหมาะสม เป็นเรื่องที่ท้าทายให้แสดงความสามารถ เมื่อผู้เรียนได้ฝึกแล้วก็สามารถพัฒนาตนเองได้ดีจึงจะนับว่าเป็นแบบฝึกที่ดีและมีประโยชน์

บุญนำ เกษี (2556) ได้กล่าวว่า ลักษณะของแบบฝึกที่ดีควรสร้างเพื่อฝึกทักษะเฉพาะอย่าง คำนี้ถึงความเหมาะสมกับวัย ความสามารถและพัฒนาการของผู้เรียน โดยใช้ภาษาที่ง่าย ชัดเจน มีกิจกรรมหลายรูปแบบเพื่อสร้างความสนใจของผู้เรียน มีภาพประกอบ ฝึกตามขั้นเรียงจากง่ายไปหายาก ใช้เวลาฝึกพอสมควรและมีการประเมินผลใช้แบบฝึก เพื่อให้ผู้เรียนได้ประเมินความสามารถของตนเอง

ไพรัตน์ สุวรรณแสน (อ้างถึงใน จิรพร จันทะเวียง, 2542) กล่าวถึงลักษณะของ

แบบฝึกที่ดีไว้ดังนี้

1. เกี่ยวกับบทเรียนที่ได้เรียนมาแล้ว
2. เหมาะสมกับระดับวัยและความสามารถของเด็ก
3. มีคำชี้แจงสั้นๆ ที่จะท าให้เด็กเข้าใจ ค ำชี้แจงหรือค ำสั่งต้องกะทัดรัด
4. ใช้เวลาเหมาะสม คือ ไม่ให้เวลานานหรือเร็วเกินไป
5. เป็นที่น่าสนใจและท้าทายความสามารถ

บิลโลว์ (Billow อ้างถึงใน เตือนใจ ตรีนตร,2544) กล่าวถึง ลักษณะของแบบฝึกที่ดี นั้นจะต้องดึงดูดความสนใจและสมาธิของผู้เรียน เรียงล าดับจากง่ายไปหายากเปิด โอกาสให้ผู้เรียนฝึกเฉพาะอย่าง ใช้ภาษาเหมาะสมกับวัย วัฒนธรรมประเพณี ภูมิหลังทางภาษาของ ผู้เรียน แบบฝึกที่ดีควรจะเป็นแบบฝึกสำหรับผู้เรียนที่เรียนเก่ง และซ่อมเสริมสำหรับผู้เรียนที่เรียนอ่อน ในขณะเดียวกัน นอกจากนี้แล้วควรใช้หลายลักษณะและมีความหมายต่อผู้ฝึกอีกด้วย

รีเวอร์ส (Rivers อ้างถึงใน เตือนใจ ตรีนตร,2544) กล่าวถึงลักษณะของแบบฝึกไว้ ดังนี้

1. บทเรียนทุกเรื่องควรให้ผู้เรียนได้มีโอกาสฝึกมากพอ ก่อนจะเรียนเรื่องต่อไป
2. แต่ละบทควรฝึกโดยใช้เพียงแบบฝึกเดียว
3. ฝึกโครงสร้างใหม่กับสิ่งที่เรียนรู้แล้ว
4. สิ่งที่ฝึกแต่ละครั้งควรเป็นบทฝึกสั้นๆ
5. ประโยคและคำศัพท์ควรเป็นแบบที่ใช้พูดกันในชีวิตประจำวัน
6. แบบฝึกควรให้ผู้เรียนได้ใช้ความคิดไปด้วย
7. แบบฝึกควรมีหลายๆ แบบเพื่อไม่ให้ผู้เรียนเกิดความเบื่อหน่าย
8. การฝึกควรฝึกให้ผู้เรียนนำสิ่งที่เรียนแล้วสามารถใช้ในการชีวิตประจำวัน

จากที่กล่าวมาพอสรุปได้ว่า ลักษณะของแบบฝึกที่ดีควรเป็นแบบฝึกสั้นๆ ฝึกหลายๆ ครั้ง มีหลายรูปแบบ การฝึกควรฝึกเฉพาะเรื่องเดียว และควรเป็นสิ่งที่นักเรียนพบเห็นอยู่แล้วคำชี้แจง สั้นๆ ใช้เวลาเหมาะสม เป็นเรื่องท้าทายให้แสดงความสามารถ เมื่อผู้เรียนได้ฝึกแล้วก็ สามารถพัฒนา ตนเองได้ดี จึงจะนับว่าเป็นแบบฝึกที่ดีและมีประโยชน์

3.2 หลักการสร้างแบบปฏิบัติงาน

สิ่งสำคัญที่ควรคำนึงถึงการสร้างแบบฝึกคือขั้นตอนและหลักในการสร้าง ดังนี้ (อ้างอิงจาก พิชญ์ชลิตา, วงศ์สิริบวรกุล/2560)

ซีลและกลาสโลว์(Seel&Glasgow,1990) ได้เสนอแนะไว้ว่า ในการจัดสถานการณ์

ทางการเรียนการสอนนั้นสามารถกำหนดขอบเขตเนื้อหาจากหลักสูตร โดยกำหนดจากหน่วยการเรียนรู้ย่อยๆ ไปสู่หน่วยการเรียนรู้ใหญ่ แต่อย่างไรก็ตามในการออกแบบการสอนหรือการสร้างแบบฝึกควรคำนึงถึงองค์ประกอบดังต่อไปนี้

1. เนื้อหาที่คัดเลือกมาสร้างแบบฝึกต้องอิงจุดประสงค์รายวิชา
2. กลวิธีที่ใช้ในการสอนต้องอิงทฤษฎีและผลการวิจัยที่มีผู้ทำไว้แล้ว
3. การวัดต้องอิงพฤติกรรมการเรียนรู้
4. รู้จักนำเทคโนโลยีมาใช้ประกอบเพื่อให้แบบฝึกมีประสิทธิภาพและคุ้มค่านอกจากนี้ บ็อค (Bock,1993) ได้เสนอหลักในการสร้างแบบฝึกดังนี้

1. ก่อนที่จะสร้างแบบฝึกจะต้องกำหนดโครงร่างคร่าวๆ ก่อนว่าจะเขียนแบบฝึกเกี่ยวกับเรื่องอะไร มีจุดประสงค์อย่างไร

2. ศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับเรื่องที่จะใช้สร้างแบบฝึก

3. เขียนจุดประสงค์เชิงพฤติกรรมและเนื้อหาให้สอดคล้องกัน

4. จุดประสงค์เชิงพฤติกรรมออกเป็นกิจกรรมย่อย โดยคำนึงถึงความเหมาะสมของ

ผู้เรียน และเรียงกิจกรรมหรืองานที่นักเรียนต้องปฏิบัติจากง่ายไปหายาก

5. กำหนดอุปกรณ์ที่จะใช้ในแต่ละตอนให้เหมาะสมกับแบบฝึก

6. กำหนดเวลาที่จะใช้ในแบบฝึกแต่ละตอนให้เหมาะสม

7. ควรประเมินผลก่อนและหลัง

ฮอเรส (Haresse อ้างถึงใน อังศุมาลิน เพิ่มผล, 2542) ได้กล่าวถึงหลักการสร้างแบบฝึกว่า แบบฝึกจะต้องใช้ภาษาให้เหมาะสมกับผู้เรียน และควรสร้างโดยอาศัยหลักจิตวิทยาในการแก้ปัญหาและการตอบสนองไว้ดังนี้

1. สร้างแบบฝึกหลายๆ ชนิด เพื่อเร้าให้ผู้เรียนเกิดความสนใจ

2. แบบฝึกที่สร้างขึ้นนั้นจะต้องให้ผู้เรียนสามารถพิจารณาได้ว่าต้องการให้ผู้เรียนทำ

อะไร

3. ให้ผู้เรียนได้นำสิ่งที่เรียนรู้จากการเรียนมาตอบในแบบฝึกให้ตรงตามเป้าหมาย

4. ให้ผู้เรียนตอบสนองสิ่งเร้าด้วยการแสดงความสามารถและความเข้าใจในการฝึก

5. กำหนดให้ชัดเจนว่าจะให้ผู้เรียนตอบแบบฝึกแต่ละชนิดแต่ละรูปแบบด้วยวิธีการ

ตอบอย่างไร

ถวัลย์ มาศจรัส (2546) ได้กล่าวถึงการสร้างและจัดทำแบบฝึกหัด แบบฝึกทักษะไว้

ดังนี้

1. ศึกษาเนื้อหาสาระสำหรับการจัดทำแบบฝึกหัด แบบฝึกทักษะ

2. วิเคราะห์เนื้อหาสาระโดยละเอียด เพื่อกำหนดจุดประสงค์ในการจัดท

3. ออกแบบการจัดทำแบบฝึกหัด แบบฝึกทักษะตามจุดประสงค์
4. สร้างแบบฝึกหัด แบบฝึกทักษะ และส่วนประกอบอื่นๆ เช่น แบบทดสอบก่อนฝึก บัตรคำสั่ง ขั้นตอนกิจกรรมที่ผู้เรียนต้องปฏิบัติ แบบทดสอบหลังเรียน
5. นำแบบฝึกหัด แบบฝึกทักษะ ไปใช้ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ปรับปรุงพัฒนาให้สมบูรณ์

สุนันทา สุนทรประเสริฐ (2544) เสนอแนวทางในการสร้างแบบฝึกดังนี้

1. ต้องให้ผู้เรียนศึกษาก่อนใช้แบบฝึก
2. ในแต่ละแบบฝึกอาจมีเนื้อหาสรุปย่อ หรือหลักเกณฑ์ไว้ให้ผู้เรียนได้ศึกษาทบทวนก่อนก็ได้
3. ควรสร้างแบบฝึกให้ครอบคลุมเนื้อหา และจุดประสงค์ที่ต้องการและไม่ยากหรือง่ายจนเกินไป
4. คำนึ่งถึงหลักจิตวิทยาการเรียนรู้ของเด็กให้เหมาะสมกับวุฒิภาวะและความแตกต่างของผู้เรียน
5. ควรศึกษาแนวทางการสร้างแบบฝึกให้เข้าใจก่อนปฏิบัติการสร้าง อาจนำหลักการของผู้อื่น หรือทฤษฎีการเรียนรู้ของนักศึกษาหรือนักจิตวิทยามาประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับเนื้อหาและสภาพการณ์ได้
6. ควรมีคู่มือการใช้แบบฝึกเพื่อให้ผู้สอนอื่น ๆ ไปใช้ได้อย่างกว้างขวาง หากไม่มีคู่มือต้องมีคำชี้แจงขั้นตอนการใช้ให้ชัดเจน แนบไปในแบบฝึกนั้นด้วย
7. การสร้างแบบฝึกควรพิจารณารูปแบบให้เหมาะสมกับธรรมชาติของแต่ละเนื้อหาวิชา รูปแบบจึงมีความแตกต่างกันไปตามสภาพการณ์
8. การออกแบบชุดฝึกควรมีความหลากหลายไม่ซ้ำซาก ไม่ใช่รูปแบบเดียวเพราะจะทำให้ผู้เรียนเกิดความเบื่อหน่าย ควรมีแบบฝึกหลายๆ แบบ เพื่อฝึกให้ผู้เรียนได้เกิดทักษะอย่างกว้างขวางและสร้างเสริมความคิดสร้างสรรค์
9. การใช้ภาพประกอบเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้แบบฝึกน่าสนใจ และยังเป็นการพักสายตาให้กับผู้เรียนอีกด้วย
10. การสร้างแบบฝึกหากต้องการให้สมบูรณ์ครบถ้วน ควรสร้างในลักษณะของเอกสารประกอบการสอน แต่จะเน้นความหลากหลายของแบบฝึกมากกว่า และเนื้อหาที่สรุปไว้ควรมีลักษณะเพียงย่อ ๆ
11. แบบฝึกต้องมีความถูกต้องอย่าให้มีข้อผิดพลาดโดยเด็ดขาดเพราะเหมือนยื่นยาพิษให้กับลูกศิษย์โดยรู้เท่าไม่ถึงการณ์ เขาจะจำในสิ่งที่ผิดๆ ตลอดไป
12. คำสั่งในแบบฝึกเป็นสิ่งสำคัญที่ไม่ควรมองข้ามเพราะคำสั่งคือประตูบานใหญ่ที่

จะไขความรู้อ ความเข้าใจของผู้เรียนไปสู่ความสำเร็จ คำสั่งจึงต้องสั้นกะทัดรัดและเข้าใจง่ายไม่ทำให้ผู้เรียนสับสน

13. การกำหนดเวลาในการใช้แบบฝึกในแต่ละชุดควรให้เหมาะสมกับเนื้อหาและความสนใจของผู้เรียน

ถวัลย์ มาศจรัส (2546) ได้กล่าวถึงการสร้างและการจัดทำแบบฝึกหัด แบบฝึกทักษะไว้ดังนี้

1. วิเคราะห์เนื้อหาสาระโดยละเอียดเพื่อกำหนดจุดประสงค์ในการออกแบบจัดทำแบบฝึกหัด แบบฝึกทักษะตามวัตถุประสงค์

2. สร้างแบบฝึกหัด แบบฝึกทักษะ และส่วนประกอบอื่นๆ เช่น แบบทดสอบก่อนฝึก บัตรคำสั่ง ขั้นตอนกิจกรรมที่ผู้เรียนต้องปฏิบัติ แบบทดสอบหลังเรียน

3. นำแบบฝึกหัดแบบฝึกทักษะไปใช้ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

สมพร ตอยยีปี (2554) ได้กล่าวไว้ว่า การสร้างแบบฝึกทักษะต้องมีหลักการและแนวทางต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นการกำหนดแบบฝึกที่ชัดเจน แน่นนอน และภาษาที่เข้าใจง่ายเหมาะสมกับวัย ควรมีความยากง่ายแตกต่างกัน และต้องมีหลายรูปแบบ เพื่อให้ให้นักเรียนมีโอกาสในการใช้ภาษาอย่างมีประสิทธิภาพ และแบบฝึกนั้นมีประโยชน์ต่อการเรียนการสอนมากไม่ว่าจะเป็นด้านผู้เรียนทำให้เด็กเกิดความเข้าใจในบทเรียนมากยิ่งขึ้น และในด้านครูผู้สอนเกี่ยวกับเนื้อหาวิชาที่สอนและกิจกรรมเพื่อพัฒนาทักษะของนักเรียนให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

คณิตศร ศรีประไพ (2555) ได้กล่าวไว้ว่าหลักในการสร้างแบบฝึกควรสร้างให้ตรงกับจุดประสงค์ที่ต้องการฝึกมีความเหมาะสมต่อพัฒนาการของผู้เรียน สนองความสนใจและคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล จัดทำให้ง่ายเป็นเรื่องราว การประเมินผลแจ้งผลความก้าวหน้าในการฝึกให้ผู้เรียนทราบทันทีทุกครั้ง

บุญนำ เกษี (2556) ได้กล่าวไว้ว่า การสร้างแบบฝึกต้องคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล แบบฝึกต้องมีหลายๆ รูปแบบ ควรมีเนื้อหาที่สรุปไว้มีลักษณะย่อๆ สร้างเริ่มจากง่ายไปหายากและจะต้องถูกต้อง คำสั่งในแบบฝึกต้องสั้นกะทัดรัดและเข้าใจง่ายควรมีการสอดแทรกทักษะด้านอื่น ๆ เข้าไปด้วย

กรรณิการ์ พวงเกษม (2540) ได้กล่าวถึงการสร้างแบบฝึกหัดเพื่อใช้ฝึกทักษะอย่างมีประสิทธิภาพนั้น ต้องสร้างโดยคำนึงถึงหลักทางจิตวิทยา ดังนี้

1. ความแตกต่างระหว่างบุคคล (Individual Difference) ต้องคำนึงอยู่เสมอว่านักเรียนแต่ละคนมีความรู้ ความถนัด ความสามารถ ความสนใจแตกต่างกัน ในการสร้างแบบฝึกหัดจึงควรพิจารณาให้เหมาะสม ไม่ง่ายเกินไปสำหรับเด็กที่เก่ง และไม่ยากเกินไปสำหรับเด็กที่อ่อน เพื่อให้เด็กเก่งช่วยเหลือเด็กอ่อน

2. การเรียนรู้โดยการฝึกฝน (Law of Exercise) ธอร์นไคด์ (Thorndike) ได้กล่าวว่า การเรียนรู้จะเกิดขึ้นได้ดีก็ต่อเมื่อได้มีการฝึกฝนหรือการกระทำซ้ำๆ ฉะนั้นในการสร้างแบบฝึกหัดจึงควรสร้างแบบฝึกหัดเพื่อให้นักเรียนได้ฝึกฝนเรื่องหนึ่งๆ ซ้ำๆ กันหลายครั้ง โดยแบบฝึกหัดมีลักษณะหลายรูปแบบ เพื่อไม่ให้นักเรียนเกิดความเบื่อหน่าย อันจะส่งผลทำให้ความสนใจในการฝึกลดลงและจะไม่เกิดการเรียนรู้เท่าที่ควร

3. กฎแห่งผล (Law of Effect) เมื่อนักเรียนได้เรียนไปแล้ว นักเรียนย่อมต้องการทราบผลการเรียนของตนเองว่าเป็นอย่างไร เมื่อให้นักเรียนทำแบบฝึกหัดหรือให้ทำงานใดๆ จึงควรเฉลยหรือตรวจ เพื่อให้นักเรียนทราบผลโดยเร็ว หรือสามารถตรวจคำตอบได้เองเพื่อจะได้รู้ข้อบกพร่องของตนเอง

4. แรงจูงใจ (Motivation) เพื่อให้เด็กอยากท าแบบฝึกหัดต่อไป แบบฝึกหัดควรเป็นแบบสั้น ๆ เพื่อไม่ให้นักเรียนเบื่อหน่าย ควรมีแบบฝึกหัดหลายรูปแบบไม่ซ้ำซาก เช่นอาจจัดแบบฝึกหัดในลักษณะของเกม กิจกรรมในสถานการณ์ที่ต่างๆ แปลกใหม่ น่าสนใจ และสนุกสนานเหมาะสมกับวัย และความต้องการของเด็กจากหลักและวิธีการให้สร้างแบบฝึกหัดทักษะข้างต้น สรุปวิธีการให้ทำแบบฝึกหัดทักษะ

ดังนั้นคือแบบฝึกหัดทักษะที่ผู้เรียนต้องเห็นความสำคัญของการฝึกทักษะ ผู้เรียนจะต้องทำแบบฝึกด้วยความเข้าใจและความตั้งใจที่จะพัฒนาตนเองตามระดับความสามารถของตน แบบฝึกควรมีกำหนดระยะเวลาสั้นๆ ในการฝึกแต่บ่อยครั้ง ควรฝึกปฏิบัติหลังจากการสอนเมื่อผู้เรียนเข้าใจบทเรียนดีแล้ว การฝึกทำจากง่ายไปหายาก โดยผู้สอนควรแนะนำอย่างใกล้ชิดหากพบข้อผิดพลาดแล้วผู้สอนต้องแก้ไขโดยทันทีและผู้เรียนควรเข้าใจว่าแบบฝึกทักษะจะเป็นการแสดงถึงความก้าวหน้าของผู้เรียนเองและผู้สอนจะใช้เป็นแนวทางในการช่วยเหลือผู้เรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ

3.3 รูปแบบของแบบฝึกปฏิบัติงาน (อ้างอิงจาก พิชญ์ชลิตา, วงศ์สิริบรรกุล/2560)

สมเดช สีแสง, สุนันทา สุนทรประเสริฐ (2543 อ้างถึงใน กุศยา แสงเดช, 2545) กล่าวว่ารูปแบบของแบบฝึกควรมีความหลากหลายเพื่อป้องกันไม่ให้ผู้เรียนเกิดความเบื่อหน่ายไม่ยอมทำและได้เสนอรูปแบบของแบบฝึกไว้ดังนี้

1. แบบถูกผิด เป็นแบบฝึกที่เป็นประโยคบอกเล่าให้ผู้เรียนอ่านแล้วเลือกใส่เครื่องหมายถูก หรือผิดตามดุลยพินิจของผู้เรียน
2. แบบจับคู่ เป็นแบบฝึกที่ประกอบด้วยค าถามหรือตัวปัญหาซึ่งเป็นตัวยืมไว้ในสดมภ์ซ้ายมือโดยมีที่ว่างไว้หน้าข้อ เพื่อให้ผู้เรียนเลือกหาค าดอบที่ก าดหนดไว้ในสดมภ์ขวามือมาจับคู่กับค าดถามให้สอดคล้องกัน โดยใช้หมายเลขค าดอบไปวางไว้ที่ว่างหน้าข้อค าดถาม หรือจะใช้โยงเส้น
3. แบบเติมคำหรือแบบเติมข้อความ เป็นแบบฝึกที่มีข้อความไว้ให้แต่จะเว้นช่องว่าง

ไว้ให้ผู้เรียนเติมคำหรือข้อความที่ขาดหายไป ซึ่งคำที่นำมาเติมอาจให้เติมอย่างอิสระหรือกำหนดตัวเลือกให้เติมก็ได้

4. แบบหลายตัวเลือก เป็นแบบฝึกเชิงแบบทดสอบ โดยมี 2 ส่วน คือส่วนที่เป็นคำถาม ซึ่งจะต้องเป็นประโยคคำถามที่สมบูรณ์ชัดเจน ส่วนที่ 2 เป็นตัวเลือก คือ คำตอบซึ่งอาจมี 3-4 ตัวเลือก ก็ได้ตัวเลือกทั้งหมดจะมีตัวเลือกที่ถูกต้องที่สุดเพียงตัวเดียวส่วนที่เหลือเป็นตัวลวง

5. แบบอัตนัย คือความเรียงเป็นแบบฝึกที่มีตัวคำถาม ผู้เรียนเขียนบรรยายตอบอย่างเสรี ไม่จำกัดคำตอบ แต่จำกัดในเรื่องเวลา อาจใช้ในรูปแบบคำถามทั่วไปหรือเป็นคำสั่งให้เขียนเรื่องราวต่างๆ กำหนดเวลาที่จะใช้ในแบบฝึกแต่ละตอนให้เหมาะสมก็ได้

4.รายวิชา การประกอบอาหารเชฟมืออาชีพ

การประกอบอาหารในโรงแรมที่มีบทบาทสำคัญได้แก่แผนกครัว เป็นหน่วยปรุงอาหารและสนับสนุนแผนกบริการอาหารและเครื่องดื่ม ต้องจัดเตรียมอาหารนานาชาติ นานาชนิดเพื่อ บริการลูกค้าสำหรับภัตตาคารหรือห้องอาหารต่าง ๆ คอฟฟี่ช็อป บริการห้องพัก สถานเริงรมย์ต่าง ๆ และแผนกจัดเลี้ยงทั้งในและนอกสถานที่โรงแรมชั้นนำ ขนาดใหญ่ 400 ห้องขึ้นไป ฝ่ายอาหาร และเครื่องดื่มเป็นฝ่ายที่ใหญ่ที่สุด จำนวนพนักงานประมาณ 45 % ของพนักงานโรงแรมทั้งหมด ทำรายได้ให้กับโรงแรมใกล้เคียงกับฝ่ายห้องพัก หรือมากกว่า แผนกครัวจึงมีความสำคัญ อย่างยิ่งแผนกครัวในโรงแรมมาตรฐานทั่วไปมีครัวที่สำคัญ ตามมาตรฐานของโรงแรม ตามความจำเป็นในการรองรับการปรุงอาหาร โดยสามารถแบ่งครัวที่สำคัญ ได้เช่น ครัวร้อน ครัวเย็น ครัวเบเกอรี่ ครัวแล่นเนื้อ ครัวคอฟฟี่ช็อป ครัวจัดเลี้ยง นอกจากนี้อาจจะมีครัวพิเศษ เช่น ครัวจีน ครัวญี่ปุ่น ครัวฝรั่งเศส บุคลากรที่ทำงาน ด้านครัวจึงถือว่าเป็นผู้ที่มีความสำคัญต้องเป็นผู้มีความรู้มีประสบการณ์ ในการประกอบอาหารในครัวต่าง ๆ ของการโรงแรม มีบทบาทสำคัญในการควบคุมคุณภาพของอาหาร สามารถประยุกต์รายการอาหารให้มีความหลากหลาย เช่น การเปลี่ยนแปลงวัตถุดิบที่ใช้ในการประกอบอาหาร การดัดแปลง

ตำรับอาหาร การเปลี่ยนแปลงวิธีการผลิต เป็นต้น สามารถดำเนินการเป็นไปอย่างเรียบร้อย และมีประสิทธิภาพ การพัฒนาเหล่านี้จะเกิดขึ้นได้ต้องฝึกฝนการประกอบอาหารจนเกิดทักษะความชำนาญเกิดทักษะเชี่ยวชาญในการนำไปใช้ประกอบอาชีพในแผนกครัวต่าง ๆ ได้จากขนาดของโรงแรม จึงมีแผนกครัวที่มีหลายครัวตามขนาดของโรงแรม ที่ปรุงประกอบอาหารตามหน้าที่งานครัว ในโรงแรมทั่วไป(ปริชาแดงโรจน์. 2549 : 498)

เชฟ คือ ผู้ที่คอยบริหารจัดการงานในห้องครัว คิดค้น ออกแบบ สร้างสรรค์สูตรอาหารใหม่ ๆ คัดเลือกวัตถุดิบที่ต้องใช้ คิดคำนวณต้นทุนกำไร ออกแบบการตกแต่งจาน ตลอดจนวางแผนและแจกจ่ายงานให้กับสมาชิกคนอื่นในทีมครัว โดยรายละเอียดของงานนั้นจะแตกต่างออกไปตามลักษณะ

ของสถานที่ที่ทำงานอยู่ เช่น โรงแรม ภัตตาคาร หรือร้านอาหารส่วนตัว และอาจแบ่งออกเป็นครัวเย็น ครัวร้อน ตามลักษณะอาหารที่รับผิดชอบ

4.1 ลักษณะงาน

รูปแบบการทำงานของเชฟจะเปลี่ยนไปตามสถานที่ทำงานและนโยบายของสถานที่นั้น ๆ หากทำงานสำหรับอีเวนต์ในโรงแรมจะมีกำหนดการและแผนการทำงานที่แน่นอนกว่าร้านอาหาร เพราะมีการวางแผนมาแล้วว่าจะใช้เมนูอะไร จำนวนคนเท่าไร กำหนดเวลาช่วงไหน ต่างจากร้านอาหารที่ไม่สามารถรู้ล่วงหน้าได้ว่าลูกค้าจะสั่งเมนูอะไร ส่วนร้านอาหารแบบบุฟเฟต์ก็จะมีความท้าทายที่ต้องใช้ไหวพริบแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าอยู่บ้าง เช่น เมนูอาหารบางชนิดถูกตัดทั้งหมดไวเกินคาด ก็ต้องเตรียมเมนูที่ทำได้รวดเร็วกว่ามาสำรองไว้ก่อน เป็นต้น

ในขณะที่การเป็นเจ้าของร้านของตัวเองนั้นจะมีงานที่ครอบคลุมแทบทุกด้านหากลงมาจัดการด้วยตนเอง นอกเหนือไปจากการทำอาหาร ไม่ว่าจะเป็นการบริหารจัดการระบบในร้าน ดูแลสต็อก คำนวณต้นทุนกำไรทั้งหมด ทำบัญชี ทำแผนการตลาด งานออกแบบ งานบุคคล ฝึกสอน ควบคุมดูแลพนักงานในร้าน

ปัจจุบันหลายคนที่จบสายนี้เริ่มกระจายตัวจากโรงแรมไปตามร้านอาหาร คาเฟ่ บาร์ต่าง ๆ มากขึ้น ด้วยเศรษฐกิจและการท่องเที่ยวที่ซบเซาลงทำให้หวังพึ่งงานจากโรงแรมอย่างเดียวไม่ได้ บ้างก็เรียนต่อด้านขนมหวานอย่าง ไอศกรีม หรือชีสเค้กแล้วไปทำงานที่แบรนด์ชีสเค้กหรือร้านขนมหวานต่าง ๆ ตามความถนัดและความสนใจ

4.2 ขั้นตอนการทำงาน

สำหรับเชฟที่มีตำแหน่งเป็นหัวหน้างานหรือมีเนื้องานที่ต้องคิดเมนู จัดการวัตถุดิบ และบริหารทีมครัวนั้น จะเริ่มงานด้วยการประชุม คำนวณงบประมาณ เพื่อวางแผนการทำงานในแต่ละวัน (หรือวางแผนล่วงหน้า) เช็คลิสต์สต็อก รวบรวมจัดสรรวัตถุดิบ ตรวจสอบคุณภาพให้ได้มาตรฐาน อาจทำสต็อกของด้วย ทำความสะอาดเนื้อตัว ใส่เครื่องแบบให้เรียบร้อย เตรียมพร้อมก่อนเข้าครัวประกอบอาหารตามที่วางแผน ตามออเดอร์ลูกค้า หรือดูแลลูกทีมให้การทำอาหารเป็นไปอย่างราบรื่นตรวจเช็คคุณภาพการปรุงอาหารแต่ละจาน ให้ได้ตามมาตรฐานของร้านใช้ไหวพริบคอยแก้ปัญหาเฉพาะหน้าที่เกิดขึ้นระหว่างงานจัดการทำความสะอาด ดูแลความเรียบร้อย เก็บครัวก่อนเลิกงานวางแผนการทำงานครั้งต่อไป ให้สอดคล้องกับแผนการตลาดในอนาคต

4.3 สถานที่ทำงาน

โรงแรม, ภัตตาคาร, ร้านอาหาร, ร้านอาหารส่วนตัว, โรงพยาบาล และโรงงานอุตสาหกรรมหรือองค์กรต่าง ๆ

ผู้ที่ต้องทำงานด้วย พนักงานเสิร์ฟอาหาร, พนักงานผู้ช่วยในครัว, พนักงานโรงแรม, เจ้าของสถานประกอบการ, ลูกค้า และนักโภชนาการ

5. หลักในการเลือกซื้ออาหาร

หลักการเลือกซื้ออาหารที่ถูกสุขลักษณะ

อาหาร หมายถึงอาหารสด อาหารแห้ง อาหารกระป๋อง อาหารปรุงสำเร็จ สารปรุงแต่งอาหาร ซึ่งมีหลักการในการเลือกซื้ออาหารที่ถูกสุขลักษณะ โดยคำนึงถึง หลัก 3 ป. คือ ปลอดภัย ประโยชน์ ประหยัด

ปลอดภัย คือ ต้องเลือกซื้ออาหารที่ได้มาตรฐาน สะอาด ปลอดภัย ผลิตจากแหล่งที่เชื่อถือได้ โดยมีลักษณะ สี สัน กลิ่น รสชาติ ตามธรรมชาติ ในกรณีที่เป็นอาหารที่มีการควบคุมตามกฎหมาย จะต้องมีเครื่องหมาย/สัญลักษณ์แสดงให้เห็น เช่น เครื่องหมาย อย. เครื่องหมาย มอก. ที่สำคัญ คือ จะต้องเลือกซื้ออาหารที่ใหม่ สดโดยดูจากวันที่ผลิต หรือ วันหมดอายุบนฉลากบรรจุอาหารเป็นสำคัญ

ประโยชน์ คือ ต้องเลือกซื้ออาหารที่มีคุณค่า คุณประโยชน์ทางโภชนาการ การเลือกซื้ออาหารบริโภคต้องคำนึงถึงคุณค่าอาหารให้ครบถ้วน เหมาะสมกับความต้องการ

ประหยัด คือ ต้องเลือกซื้ออาหารตามฤดูกาลที่ผลิตในท้องถิ่น เพื่อจะได้อาหารที่มีคุณภาพดี ราคาถูกหาซื้อได้สะดวก

หลักการเลือกซื้ออาหารสด

1. การเลือกซื้อผัก

การเลือกซื้อผักสดบางชนิด

- ผีอก มัน เลือกหัวที่มีน้ำหนักมาก เนื้อแน่น ผิวเรียบ ไม่มีตำหนิ
- หัวไชเท้า เลือกหัวที่ไม่งอ ขนาดกลางยังอ่อนๆ มีผิวเรียบ
- กะหล่ำปลีเลือกหัวแน่นๆ จะมีน้ำหนักมาก
- ผักที่เป็นฝัก เช่น ถั่วฝักยาว ถั่วลันเตา เลือกฝักอ่อนๆ สีเขียว เนื้อแน่นไม่ฝ่อ ฝักแก่จะมีสี

ขาวนวล

- ผักที่เป็นใบ เช่น ผักคะน้า ผักกาดหอม ฯลฯ เลือกต้นที่มีสีเขียวสด ไม่เหี่ยว ไม่มีรอยช้ำดำ

ใหญ่ ใบติดโคนแน่น

- มะเขือเปราะ มะเขือยาว เลือกขั้วติดแน่น สีสด น้ำหนักมาก ไม่เหี่ยว
- แตงร้าน เลือกลูกที่มีน้ำหนักมาก ลูกยาว สีเขียวอ่อน ไม่มีรอยช้ำ ผิวนวล
- แตงกวา แตงกวาผิวเขียว ดีกว่าผิวขาวนวล ผิวเขียวเนื้อหนาเมล็ดเล็ก เนื้อจะกรอบ กว่าผิว

ขาวนวล ซึ่งมีเนื้อน้อยและเหนียว

- มะนาว เลือกที่มีเปลือกบาง ผิวเรียบไม่เหี่ยว
- พักทอง เลือกลูกที่มีน้ำหนักมาก ผิวเปลือกขรุขระ เนื้อจะแน่น

2. การเลือกซื้อเนื้อสัตว์ (เนื้อ เป็ด และไก่)

การเลือกซื้อเนื้อวัว

ก็ต้องเลือกให้เหมาะสมกับอาหารชนิดนั้น ๆ ด้วย เช่น ถ้าเป็นการผัด ควรต้องเลือกเนื้อสะโพก เพราะมีความนุ่มปานกลาง

การเลือกซื้อเนื้อไก่ นอกจากจะดูความสดแล้ว ต้องดูว่าเป็นไก่แก่หรือไก่อ่อน เพราะจะเหมาะสมกับการปรุงอาหารแต่ละชนิดไม่เหมือนกัน ถ้าเป็นไก่ทั้งตัวก็จะมีข้อสังเกตคือ

- ไก่แก่ ปลายเล็บมน หนังใต้อุ้งเท้าจะหนาแข็ง เดือยจะยาว
- ไก่อ่อน เล็บจะแหลม หนังใต้อุ้งเท้าจะบาง เดือยจะสั้น ถ้าเป็นสาวจะไม่เห็นเดือยไก่ที่สมบูรณ์เนื้อออกจะหนา และนุ่ม

การเลือกซื้อเนื้อเป็ด ควรเลือกซื้อเป็ดที่อ้วน และให้สังเกตดูว่าเป็ดแก่หรือเป็ดอ่อน สังเกตจากปากและตีนเป็ด ถ้าปากและตีนเป็นสีเหลือง แสดงว่าเป็นเป็ดอ่อน ถ้าเป็นเป็ดแต่ตีนจะมีสีดำ เนื้อจะเหนียว และมีกลิ่นสาบมาก

4. การเลือกซื้ออาหารสด (ปลา กุ้ง หอย ปู และปลาหมึก)

- การเลือกซื้อปลา ควรจะเลือกปลาที่ตาใส เกล็ดและหนังไม่ขุ่น เนื้อแน่น เมื่อกดดูไม่บุ๋มตามรอยนิ้วมือ เนื้อไม่แข็งทื่อ ไม่มีกลิ่นเหม็น มีกลิ่นตามลักษณะของปลาแต่ละชนิด เหงือกมีสีสด
- การเลือกซื้อกุ้ง ควรซื้อกุ้งที่มีหัวติดแน่นกับตัวไม่หลุดงายเนื้อแข็ง ตาใส เปลือกใส ตัวโต
- การเลือกซื้อปูการเลือกซื้อปู โดยเฉพาะปูที่ยังไม่ตาย โดยเฉพาะปูทะเลดูน้ำหนักตัว และความแน่นโดยการกดดูตรงส่วนอก ถ้าเนื้อแน่นกดไม่บุ๋ม แสดงว่าเป็นปูใหม่
- การเลือกซื้อหอย ควรเลือกซื้อหอยที่หุบปากแน่น เมื่อวางไว้จะดำ และหุบอย่างรวดเร็วเมื่อเอามือไปแตะไม่มีกลิ่นเหม็น สำหรับหอยที่แกะเปลือกแล้ว ต้องมีสีสด น้ำที่แช่ไม่มีเมือกและกลิ่นเหม็น

5. การเลือกซื้อผลไม้

การเลือกซื้อผลไม้บางชนิด

- ส้มเขียวหวาน เลือกที่มีเปลือกบาง มีสีเขียวเหลือง น้ำหนักพอสมควร เช่น 1 กิโลกรัม มีส้มอยู่ 7 ลูก
- สับปะรด เลือกตาใหญ่ เปลือกสีเขียวมเหลือง
- มังคุด เลือกขนาดเล็ก ผิวเรียบ
- ลางสาด เลือกผลยาวรี ผิวสีเหลืองนวล จับดูเนื้อนุ่ม ใกล้เคียงมีสีเหลืองออกน้ำตาล
- เงาะ เลือกเงาะสดไม่เหี่ยว
- ชมพูผิวเรียบไม่มีแมลงกัดกิน ลูกใหญ่
- องุ่น เลือกที่เป็นพวง ลูกใหญ่

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

วารสารณ กิจเครือ (2556) ศึกษาเรื่อง การพัฒนาแบบฝึกปฏิบัติ เรื่อง การใช้งานโปรแกรม นำเสนอ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนวัดพระศรีอารย์ 1. เพื่อการพัฒนาแบบฝึกปฏิบัติ เรื่องการใช้งานโปรแกรมนำเสนอ ให้มีประสิทธิภาพตามเกณฑ์ 80/80 ผลการวิจัย พบว่า แบบฝึกปฏิบัติ เรื่องการใช้งานโปรแกรมนำเสนอ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมี ประสิทธิภาพ 80.39/80.78 ซึ่งมีประสิทธิภาพตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้

2. เพื่อการศึกษาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่เรียนโดยแบบฝึกปฏิบัติ เรื่องการใช้งานโปรแกรมนำเสนอ
3. เพื่อศึกษาผลการปฏิบัติการใช้โปรแกรมการนำเสนอ กลุ่มประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนวัดพระศรีอารย์ อำเภอโพธาราม จังหวัดราชบุรี ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2556 จำนวน 17 คน

ผลการวิจัยพบว่า

1. แบบฝึกปฏิบัติ เรื่องการใช้งานโปรแกรมนำเสนอ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีประสิทธิภาพ 80.39/80.78 ซึ่งมีประสิทธิภาพตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้

2. ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนที่เรียนด้วยแบบฝึกปฏิบัติ เรื่องการใช้งานโปรแกรม นำเสนอ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 มีคะแนนเฉลี่ยก่อนเรียนเท่ากับ 11.59 คิดเป็นร้อยละ 38.63 และคะแนนเฉลี่ยหลังเรียนเท่ากับ 24.06 คิดเป็นร้อยละ 80.20 โดยมีค่าดัชนีประสิทธิผล ความก้าวหน้าผลสัมฤทธิ์ ทางการเรียนเท่ากับร้อยละ 68

3. ผลการปฏิบัติการใช้โปรแกรมนำเสนอ ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 มีผลการประเมิน ร้อยละ 76.47

4. ความพึงพอใจ ของนักเรียนที่มีต่อแบบฝึกปฏิบัติ เรื่อง การใช้งานโปรแกรมนำเสนอ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 พบว่า โดยภาพรวมความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด

($\mu = 4.52 \quad \sigma = 0.19$)

ปวีณา งามประภาสม (2555) ศึกษาเรื่อง การเพิ่มศักยภาพและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้วย กระบวนการกลุ่มมีวัตถุประสงค์ 1. เพื่อศึกษา และเพิ่มผลสัมฤทธิ์ในการเรียนของนักศึกษาจากวิธีการ จัดการเรียนการสอนวิชาการจัดการท่องเที่ยวชุมชนโดยใช้ กระบวนการกลุ่มอย่างมีระบบ 2. เพื่อพัฒนาทักษะในการทำงานกลุ่มของนักศึกษา และ 3. เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมความไม่สนใจ และขาดความกระตือรือร้นในการเรียนวิชาการจัดการท่องเที่ยวชุมชน โดยใช้กลุ่มตัวอย่างเป็น นักศึกษาสาขาวิชาการพัฒนาชุมชน ซึ่งลงทะเบียนเรียนรายวิชาการจัดการท่องเที่ยวชุมชน ในภาค เรียนที่ 1 ประจำปีการศึกษา 2553 จำนวน 30 คน โดยใช้เครื่องมือ ได้แก่แบบบันทึกการสังเกต พฤติกรรมในการทำงานกลุ่มและแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนผ่านกระบวนการกลุ่ม ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษามีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเพิ่มขึ้นจากการทดสอบย่อยโดยแยกตามประเด็น

ได้แก่ ด้านการสร้างแบบสัมภาษณ์เพิ่มขึ้นร้อยละ 5.33 ด้านการศึกษาบริบทชุมชนเพิ่มขึ้น ร้อยละ 4.66 และด้านการวิเคราะห์ชุมชนเพิ่มขึ้นร้อยละ 3.34 นอกจากนี้นักศึกษาเกิดความเข้าใจ และมีทักษะในการทำงานกลุ่มอย่างมีประสิทธิภาพเป็นขั้นเป็นตอนมากขึ้น อีกทั้ง มีความสนใจ และ กระตือรือร้นในการช่วยงานกลุ่มมากขึ้น

พิชญชลิตา วงศ์สิริบรรกุล (2560) ศึกษาเรื่อง การพัฒนาทักษะการอ่านจับใจความสำคัญจาก สิ่งพิมพ์ภาษาอังกฤษ โดยใช้แผนผังความคิดสำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 1. การสร้าง และหาประสิทธิภาพสำหรับแบบฝึกทักษะการอ่านจับใจความสำคัญจากสิ่งพิมพ์ภาษาอังกฤษโดยใช้ แผนผังความคิดสำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบ้านใหม่เจริญผลพิทยาคม อำเภอศรีมหาศ จังหวัดสุโขทัย ที่สร้างขึ้นมีประสิทธิภาพ 83.20/86.95 สรุปได้ว่า แบบฝึกทักษะที่สร้าง ขึ้นมีประสิทธิภาพ คือ นักเรียนสามารถทำแบบฝึกทักษะได้ถูกต้อง ได้คะแนนเฉลี่ยร้อยละ 83.20 ซึ่งสูงกว่าเกณฑ์มาตรฐานตัวแรก และนักเรียน สามารถทำ แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ภาษาอังกฤษ เรื่องแบบฝึกทักษะการอ่านจับใจความสำคัญจากสิ่งพิมพ์ภาษาอังกฤษโดยใช้แผนผัง ความคิด ได้คะแนนเฉลี่ยร้อยละ 86.95 ซึ่งสูงกว่าเกณฑ์มาตรฐานตัวหลัง แสดงว่า แบบฝึกทักษะการ อ่านจับใจความสำคัญจากสิ่งพิมพ์ภาษาอังกฤษโดยใช้แผนผังความคิด ที่สร้างขึ้นมีประสิทธิภาพสูงกว่า เกณฑ์มาตรฐาน 80/80

2. ผลสัมฤทธิ์ด้านการอ่านจับใจความสำคัญ จากสิ่งพิมพ์ภาษาอังกฤษโดยใช้แผนผัง ความคิดสำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบ้านใหม่เจริญผลพิทยาคม อำเภอศรีมหาศ จังหวัดสุโขทัย หลังการเรียนด้วยแบบฝึกทักษะการอ่านจับใจความสำคัญจากสิ่งพิมพ์ภาษาอังกฤษโดย ใช้แผนผังความคิดมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงกว่าก่อนเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

เขมขุตา วงศ์ผาติกร (2563) ศึกษาเรื่อง การพัฒนาทักษะการเลือกวัตถุดิบในการทำเบเกอรี่ วิชา เบเกอรี่เบื้องต้น ของนักเรียนชั้น ปวช.1 ห้อง 3 แผนกวิชาการและโภชนาการ 1. เพื่อพัฒนาทักษะ การเลือกวัตถุดิบในการทำเบเกอรี่ วิชา เบเกอรี่เบื้องต้น ของนักเรียนชั้น ปวช.1 ห้อง 3 แผนกวิชาการ และโภชนาการ โดยมีนักเรียน จำนวน 32 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เป็นแบบสอบถามเพื่อการวิจัย โดยการหาค่าเฉลี่ย (μ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ) ผลการศึกษาพบว่า ผลการพัฒนาทักษะการ เลือกวัตถุดิบในการทำเบเกอรี่ วิชา เบเกอรี่เบื้องต้น ของนักเรียนชั้น ปวช.1 ห้อง 3 แผนกวิชาการและ โภชนาการ ภาพรวม 5 ด้าน อยู่ระดับมากที่สุด เมื่อวิเคราะห์เป็นรายด้านเรียงลำดับจากข้อที่มีเฉลี่ย มากไปน้อย ดังนี้ด้านการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ รองลงมาด้านการจัดเนื้อหาสาระของหลักสูตร ด้านการจัดสื่อการเรียนรู้ ด้านวัดและประเมินผล และด้านการจัดบรรยากาศการเรียนรู้

บทที่ 3

วิธีการดำเนินการวิจัย

ในการพัฒนาแบบฝึกปฏิบัติงาน หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 เรื่องการเลือกซื้อวัตถุดิบ รายวิชาการประกอบอาหารเซฟมืออาชีพ ระดับชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง ชั้นปีที่ 1 ภาควิชาอาหารและโภชนาการ วิทยาลัยอาชีวศึกษายะลา ผู้วิจัยได้ดำเนินการดังต่อไปนี้

3.1 ประชากร และกลุ่มตัวอย่าง

3.1.1 ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักศึกษาระดับชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงชั้นปีที่ 1 ภาควิชาอาหารและโภชนาการ วิทยาลัยอาชีวศึกษายะลา ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2566 จำนวน 32 คน

3.1.2 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักศึกษาระดับชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง ชั้นปีที่ 1 ภาควิชาอาหารและโภชนาการ วิทยาลัยอาชีวศึกษายะลา ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2561 จำนวน 32 คน โดยวิธีการสุ่มแบบกลุ่ม ในรายวิชาการประกอบอาหารเซฟมืออาชีพ

3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ในการพัฒนาแบบฝึกปฏิบัติงาน หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 เรื่องการเลือกซื้อวัตถุดิบ รายวิชาการประกอบอาหารเซฟมืออาชีพ ระดับชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง ชั้นปีที่ 1 ภาควิชาอาหารและโภชนาการ วิทยาลัยอาชีวศึกษายะลา ผู้วิจัยได้กำหนดเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยดังนี้

3.2.1 ใบงานแบบฝึกปฏิบัติงาน หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 เรื่องการเลือกซื้อวัตถุดิบ รายวิชาการประกอบอาหารเซฟมืออาชีพ มีเนื้อหาเกี่ยวกับ 1.การเลือกซื้อผัก 2.การเลือกซื้อเนื้อสัตว์ (เนื้อวัว เป็ด และไก่) 3.การเลือกซื้ออาหารสด (ปลา กุ้ง หอย ปู และปลาหมึก) 4. การเลือกซื้อผลไม้

3.2.2 แบบประเมินคุณภาพแบบปฏิบัติงานหน่วยการเรียนรู้ที่ 4 เรื่องการเลือกซื้อวัตถุดิบ รายวิชาการประกอบอาหารเซฟมืออาชีพ จำนวน 10 ข้อ โดยใช้เกณฑ์ของลิเคิร์ต แบบ 4 ระดับ (บุญชมศรีสะอาด, 2546, น. 162) ได้แก่

ระดับคะแนน 4 หมายถึง คุณภาพระดับดีมาก

ระดับคะแนน 3 หมายถึง คุณภาพระดับดี

ระดับคะแนน 2 หมายถึง คุณภาพระดับน้อย

ระดับคะแนน 1 หมายถึง คุณภาพระดับน้อยที่สุด

3.2.3 แบบพึงพอใจของนักศึกษาเป็นแบบสอบถามในลักษณะที่แสดงความคิดเห็นที่มีต่อการเรียนการสอนแบบร่วมมือ โดยผู้ศึกษาได้สร้างขึ้นตามวิธีการของลิเคิร์ต Likert ซึ่งเป็นแบบสอบถามประมาณค่า 5 ระดับ คือ

ระดับคะแนน 5 หมายถึง ความพึงพอใจมากที่สุด

ระดับคะแนน 4 หมายถึง ความพึงพอใจมาก

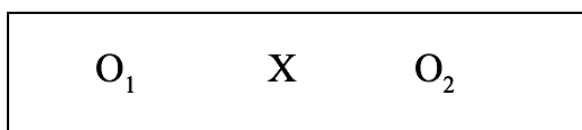
ระดับคะแนน 3 หมายถึง ความพึงพอใจปานกลาง

ระดับคะแนน 2 หมายถึง ความพึงพอใจน้อย

ระดับคะแนน 1 หมายถึง ความพึงพอใจน้อยที่สุด

3.3 แบบแผนการวิจัย

เป็นการวิจัยแบบผสมผสาน (Mixed Methods) ประกอบด้วย การวิจัยเชิงปริมาณ และการวิจัยเชิงคุณภาพในการวิจัยครั้งนี้ ใช้แบบแผนการวิจัยแบบ กลุ่มทดลอง วัดผลก่อนและหลังการทดลอง



(One Group Pretest – Posttest Design)

X : การทดลองใช้นวัตกรรม

O_1 : การวัดผลก่อนการทดลองใช้นวัตกรรม

O_2 : การวัดผลหลังการทดลองใช้นวัตกรรม

3.4 การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยการทดลองตามแบบแผนการทดลองที่กำหนดไว้ ดังนี้

3.4.1. ประเมินคุณภาพของแบบฝึกปฏิบัติงาน หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 เรื่องการเลือกซื้อวัตถุดิบ รายวิชาการประกอบอาหารเซฟมี้อาชีพ โดยนำแบบฝึกที่พัฒนาและแบบประเมินคุณภาพสื่อด้านเนื้อหาและด้านประเมินไปให้ผู้เชี่ยวชาญด้านเนื้อหา จำนวน 3 ท่าน และด้านสื่อจำนวน 3 ท่าน ประเมินคุณภาพของสื่อ

3.4.2. ให้ผู้เรียนทำแบบสำรวจความพึงพอใจต่อแบบฝึกปฏิบัติงาน หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 เรื่องการเลือกซื้อ วัตถุดิบ รายวิชาการประกอบอาหารเซฟมี้อาชีพ จำนวน 32 คน

3.5 วิเคราะห์ข้อมูล

ข้อมูลที่ได้ในการดำเนินการวิเคราะห์ ดังนี้

3.5.1 การวิเคราะห์คุณภาพ แบบฝึกปฏิบัติงาน หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 เรื่องการเลือกซื้อวัตถุดิบ รายวิชาการประกอบอาหารเซฟมืออาชีพ โดยนำแบบประเมินไปวิเคราะห์หาข้อมูลด้วยสถิติ การหาค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D. : standard deviation) ด้วยสูตรสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล มีดังนี้

1) หาค่าเฉลี่ย (Mean) ใช้สูตรดังนี้ (บุญชม ศรีสะอาด, 2545)

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{N}$$
 เมื่อ X แทน คะแนนเฉลี่ย $\sum X$ แทน ผลรวมของคะแนนทั้งหมดในกลุ่ม N แทน จำนวนคะแนนในกลุ่ม

2) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ใช้สูตรดังนี้ (บุญชม ศรีสะอาด, 2545)

$$S.D. = \sqrt{\frac{\sum (X - \bar{X})^2}{N}}$$
 เมื่อ S.D. แทน ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน X แทน คะแนนแต่ละตัว N แทน จำนวนคะแนนแต่ละกลุ่ม \sum แทน ผลรวม

เกณฑ์การยอมรับคุณภาพของสื่อวีดิทัศน์เพื่อการเรียนรู้ตามแนวคิด Flipped Classroom เรื่อง การถนอมอาหาร รายวิชา การถนอมอาหารเบื้องต้น จะพิจารณาจากค่าเฉลี่ยคำถามแต่ละข้อ หากข้อใดมีค่าเฉลี่ย “ดี” ถึง “ดีมาก” จึงจะยอมรับนอกจากนั้นค่าเฉลี่ยรวมจะต้องไม่ต่ำกว่า เกณฑ์ “ดี” ซึ่งผู้วิจัย ใช้เกณฑ์ของลิเคิร์ต แบบ 4 ระดับ (บุญชม ศรีสะอาด, 2546, น. 162)

กำหนดค่าเฉลี่ยดังนี้

มีกำหนดเกณฑ์การแปลความหมายเพื่อจัดระดับคะแนนเฉลี่ยค่าความคิดเห็นและความพึงพอใจของกลุ่มผู้ประเมิน กำหนดเป็นช่วงคะแนน ดังต่อไปนี้

| คะแนนเฉลี่ย | ระดับความคิดเห็น/ความพึงพอใจ |
|-------------|------------------------------|
| 4.50 - 5.00 | มากที่สุด |
| 3.50 - 4.49 | มาก |
| 2.50 - 3.49 | ปานกลาง |
| 1.50 - 2.49 | น้อย |
| 1.00 - 1.49 | น้อยที่สุด |

3.5.2 การวิเคราะห์ความพึงพอใจต่อแบบฝึกปฏิบัติงาน หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 เรื่อง การเลือกซื้อวัตถุดิบ รายวิชาการประกอบอาหารเซฟมืออาชีพ โดยทำการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ร้อยละ

ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ด้วยโปรแกรม สำเร็จรูปทางสถิติ เกณฑ์การแปลผลค่าเฉลี่ยระดับความต่อสื่อบนแบบฝึกปฏิบัติงาน หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 เรื่องการเลือกซื้อวัตถุดิบ รายวิชาการประกอบอาหารเซฟมี้ออาชีพร ผู้วิจัยใช้เกณฑ์ของลิเคิร์ต Likert แบบ 4 ระดับ (บุญชม ศรีสะอาด, 2546, น. 162) กำหนดค่าเฉลี่ยดังนี้

มีกำหนดเกณฑ์การแปลความหมายเพื่อจัดระดับคะแนนเฉลี่ยค่าความคิดเห็นและความพึงพอใจของกลุ่มผู้ประเมิน กำหนดเป็นช่วงคะแนน ดังต่อไปนี้

| คะแนนเฉลี่ย | ระดับความคิดเห็น/ความพึงพอใจ |
|-------------|------------------------------|
| 4.50 - 5.00 | มากที่สุด |
| 3.50 - 4.49 | มาก |
| 2.50 - 3.49 | ปานกลาง |
| 1.50 - 2.49 | น้อย |
| 1.00 - 1.49 | น้อยที่สุด |

บทที่ 4

ผลการวิจัย

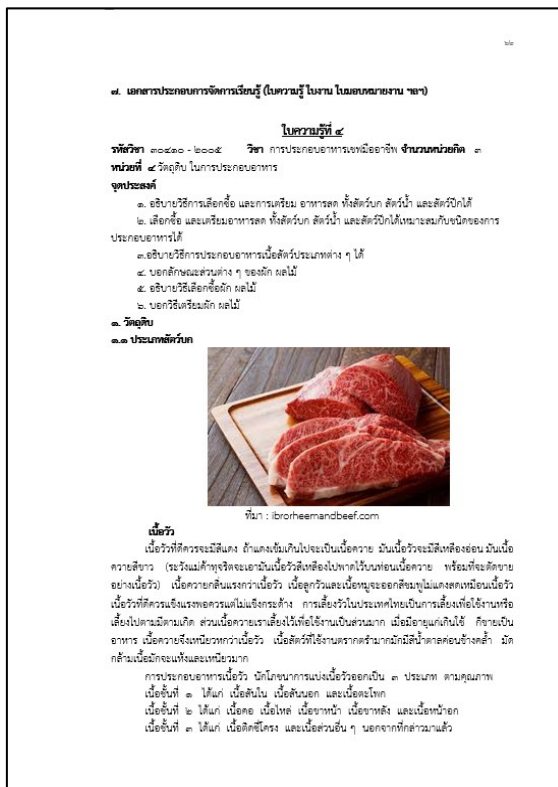
การวิเคราะห์ข้อมูล เรื่องการพัฒนาแบบฝึกปฏิบัติงาน หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 เรื่องการเลือกซื้อวัตถุดิบรายวิชาการประกอบอาหารเซฟมี้อาชีพ ระดับชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง ชั้นปีที่ 1 ภาควิชาอาหารและโภชนาการ วิทยาลัยอาชีวศึกษายะลา

4.1 ผลการพัฒนาแบบฝึกปฏิบัติงาน หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 เรื่องการเลือกซื้อวัตถุดิบรายวิชาการประกอบอาหารเซฟมี้อาชีพ

4.2 ผลการศึกษาความพึงพอใจของผู้เรียนที่มีต่อแบบฝึกปฏิบัติการพัฒนาแบบฝึกปฏิบัติงาน หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 เรื่องการเลือกซื้อวัตถุดิบ รายวิชาการประกอบอาหารเซฟมี้อาชีพ

4.1 ผลการ การพัฒนาแบบฝึกปฏิบัติงาน หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 เรื่องการเลือกซื้อวัตถุดิบรายวิชาการประกอบอาหารเซฟมี้อาชีพ

4.1.1 แบบฝึกปฏิบัติงาน หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 เรื่องการเลือกซื้อวัตถุดิบ รายวิชาการประกอบอาหารเซฟมี้อาชีพ ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้นมา อยู่ในรูปแบบเอกสารประกอบการเรียนการสอนการปฏิบัติงาน 4 เรื่อง ได้แก่ 1.การเลือกซื้อผัก 2.การเลือกซื้อเนื้อสัตว์ (เนื้อวัว เป็ด และไก่) 3.การเลือกซื้ออาหารสด (ปลา กุ้ง หอย ปู และปลาหมึก) 4. การเลือกซื้อผลไม้ แสดงดังภาพที่ 4.1



ภาพที่ 4.1 เอกสารประกอบการเรียนการสอน รายวิชาการประกอบอาหารเซฟมี้อาชีพ



| วัตถุดิบ | ลักษณะ | รูปภาพประกอบ |
|-------------------------------------|--|--------------|
| ชื่อ..... เช่น..... ราคา..... | สีส้ม..... กลิ่น..... รูปทรง..... ราคา..... | |
| ชื่อ..... เช่น..... ราคา..... | สีส้ม..... กลิ่น..... รูปทรง..... ราคา..... | |
| ชื่อ..... เช่น..... ราคา..... | สีส้ม..... กลิ่น..... รูปทรง..... ราคา..... | |
| ชื่อ..... เช่น..... ราคา..... | สีส้ม..... กลิ่น..... รูปทรง..... ราคา..... | |

นางอติศ อนุชานน ครูประจำรายวิชา ภาควิชาการอาหารและโภชนาการ วิทยาลัยอาชีวศึกษาพระนครศรีอยุธยา

ภาพที่ 4.2 แบบฝึกปฏิบัติงาน หน่วยที่ 4 เรื่องการเลือกซื้อวัตถุดิบ



ภาพที่ 4.3 การเรียนการสอนหน่วยที่ 4 เรื่องการเลือกซื้อวัตถุดิบ

| วัตถุดิบ | ลักษณะ | รูปภาพประกอบ |
|--|--|--|
| ชื่อ.....ผัก..... เช่น.....กะหล่ำปลี..... ราคา.....ตามฤดูกาล..... | สี.....สีเขียวสดและไม่มีขาว..... กลิ่น.....มีกลิ่นเขียวและกลิ่นดิน..... รูปทรง.....ทรงกลมและหัวแน่น..... ราคา.....ตามฤดูกาล..... |  |
| ชื่อ.....เนื้อสัตว์..... เช่น.....วัว..... ราคา.....ตามชิ้นส่วน..... | สี.....สีแดงสดและไม่มีลำสีขาว..... กลิ่น.....ไม่มีกลิ่นเน่า..... รูปทรง.....เนื้อไม่แฉะและมีรูปร่างตามลักษณะของชิ้นเนื้อ..... ราคา.....ตามชิ้นส่วน..... |  |
| ชื่อ.....อาหารสด..... เช่น.....กุ้ง..... ราคา.....ตามขนาด..... | สี.....มีสีอร่ามน่ากินและไม่ซีดจาง..... กลิ่น.....มีกลิ่นน้ำทะเลและมีกลิ่นเน่า..... รูปทรง.....เนื้อแข็ง ไม่แฉะ..... ราคา.....ตามขนาด..... |  |
| ชื่อ.....ผลไม้..... เช่น.....ส้ม..... ราคา.....ตามขนาดและฤดูกาล..... | สี.....สีส้มสดใส..... กลิ่น.....กลิ่นส้ม..... รูปทรง.....กลมและไม่มีเสี้ยน..... ราคา.....ตามขนาดและฤดูกาล..... |  |

คำสั่ง : ให้นักศึกษาอธิบายการเลือกซื้อวัตถุดิบ สำหรับการประกอบอาหารให้ถูกต้อง

บทสรุป :
บทสรุป :
บทสรุป :
บทสรุป :

บทสรุป :
บทสรุป :
บทสรุป :
บทสรุป :

ภาพที่ 4.4 แบบฝึกปฏิบัติงานหลังเรียน หน่วยที่ 4 เรื่องการเลือกซื้อวัตถุดิบ

4.1.2 ผลการประเมินคุณภาพแบบฝึกปฏิบัติงาน หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 เรื่องการเลือกซื้อวัตถุดิบ

รายวิชาการประกอบอาหารเซฟมี้อาชีพ ผู้เชี่ยวชาญด้านเนื้อหา จำนวน 3 ท่าน

ตารางที่ 4.1 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการประเมินคุณภาพแบบฝึกปฏิบัติงาน หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 เรื่องการเลือกซื้อวัตถุดิบ รายวิชาการประกอบอาหารเซฟมี้อาชีพ

| รายการประเมิน | X | S.D. | ระดับคุณภาพ |
|---|------|------|-------------|
| 1.ความสอดคล้องกับเนื้อหาวิชาและผู้เรียน | 3.65 | .57 | ดีมาก |
| 2.เนื้อหาในการฝึกปฏิบัติหลากหลายชนิด | 4.00 | 0 | ดีมาก |
| 3.วัสดุ อุปกรณ์เพียงพอต่อผู้เรียน | 3.00 | 0 | มาก |
| 4.ชัดเจนในการอธิบายแบบฝึกปฏิบัติงาน | 3.65 | .53 | มาก |
| 5.สามารถไปประยุกต์ในอาชีพ และชีวิตประจำวันได้ | 3.58 | .50 | ดีมาก |
| ค่าเฉลี่ยโดยรวม | 4.00 | 0 | ดีมาก |

เมื่อพิจารณาด้านเนื้อหาในการฝึกปฏิบัติหลากหลายชนิด โดยรวมอยู่ในคุณภาพระดับดีมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.00 เมื่อพิจารณาจากค่าเฉลี่ยพบว่าชัดเจนในการอธิบายแบบฝึกปฏิบัติงาน มีค่าเฉลี่ยดีมาก เท่ากับ 4.00 อยู่ในคุณภาพระดับดีมากรองลงมาคือ ความสอดคล้องของ ชัดเจนในการอธิบายแบบฝึกปฏิบัติงาน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.65 อยู่ในคุณภาพระดับดีมาก และน้อยที่สุด คือ วัสดุ อุปกรณ์เพียงพอต่อผู้เรียน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.00 อยู่ในคุณภาพระดับมาก

4.1.3 ผลการเปรียบเทียบทักษะปฏิบัติก่อนเรียนและหลังเรียน ของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงชั้นปีที่ 1 ภาควิชาอาหารและโภชนาการ รายวิชาการประกอบอาหารเซฟมี้อาชีพ

ตารางที่ 4.2 ผลการเปรียบเทียบทักษะปฏิบัติก่อนเรียนและหลังเรียน รายวิชาการประกอบอาหารเซฟมี้อาชีพ

| คะแนน | n | X | S.D | t | P |
|-----------|----|-------|------|-------|------|
| ก่อนเรียน | 30 | 14.53 | 4.58 | 30.57 | .000 |
| หลังเรียน | 30 | 40.38 | 3.63 | | |

4.2 ผลการศึกษาความพึงพอใจของผู้เรียนที่มีต่อ การพัฒนาแบบฝึกปฏิบัติงาน หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 เรื่องการเลือกซื้อวัตถุดิบรายวิชาการประกอบอาหารเซฟมี้อาชีพ ระดับชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง ชั้นปีที่ 1 ภาควิชาอาหารและโภชนาการ วิทยาลัยอาชีวศึกษายะลา

4.2.1 ผู้วิจัยได้นำแบบประเมินความพึงพอใจต่อการพัฒนาแบบฝึกปฏิบัติงาน หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 เรื่องการเลือกซื้อวัตถุดิบรายวิชาการประกอบอาหารเซฟมี้อาชีพ ระดับชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง ชั้นปีที่ 1 ภาควิชาอาหารและโภชนาการ วิทยาลัยอาชีวศึกษายะลา ประเมินระดับความพึงพอใจ โดยมีจำนวนกลุ่มตัวอย่างดังแสดงในตารางที่ 4.3

ตารางที่ 4.3 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบประเมิน

| เพศ | จำนวน (คน) | ร้อยละ |
|------------|------------|--------|
| ชาย | 6 | 26 |
| หญิง | 26 | 74 |
| รวมทั้งหมด | 32 | 100 |

จากตารางที่ 4.3 พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบประเมินความพึงพอใจ ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 26 คน คิดเป็นร้อยละ 74 และเป็นเพศชาย จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 26

4.2.2 ผู้วิจัยได้นำแบบประเมินความพึงพอใจ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น การพัฒนาแบบฝึกปฏิบัติงาน หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 เรื่องการเลือกซื้อวัตถุดิบรายวิชาการประกอบอาหารเซฟมี้อาชีพ ให้กลุ่มตัวอย่าง ประเมินระดับความพึงพอใจ โดยมีระดับความพึงพอใจ ดังแสดงในตารางที่ 4.4

ตารางที่ 4.4 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการแบบประเมินความพึงพอใจของนักศึกษาที่มีต่อแบบการพัฒนาแบบฝึกปฏิบัติงาน หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 เรื่องการเลือกซื้อวัตถุดิบรายวิชาการประกอบอาหารเซฟมี้อาชีพ

| ลำดับที่ | รายการ | x | S.D | ระดับความพึงพอใจ |
|---------------------------|--|------|-----|------------------|
| 1 | กิจกรรมการเรียนรู้กระตุ้นหรือเร้าความสนใจ | 3.36 | .49 | มากที่สุด |
| 2 | ผู้เรียนได้ฝึกทักษะในการแสวงหาความรู้ | 3.69 | .48 | มากที่สุด |
| 3 | ช่วยให้มีการเชื่อมโยงความรู้เดิมกับความรู้ใหม่ | 3.28 | .71 | มากที่สุด |
| 4 | เกณฑ์การประเมินผลก่อนเรียน | 3.32 | .82 | มาก |
| 5 | ส่งเสริมให้มีการวางแผนก่อนการลงมือปฏิบัติงาน | 3.63 | .53 | มากที่สุด |
| 6 | สื่อการสอนมีความชัดเจน ทันสมัย และเข้าใจง่าย | 3.78 | .42 | มากที่สุด |
| 7 | สามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้ | 3.28 | .71 | มาก |
| 8 | เปิดโอกาสให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นและรับฟัง | 3.31 | .81 | มากที่สุด |
| 9 | แบบฝึกปฏิบัติงานสอดคล้องกับเนื้อหา | 3.79 | .40 | มากที่สุด |
| 10 | แบบฝึกปฏิบัติมีความเหมาะสม | 3.62 | .48 | มากที่สุด |
| สรุปผลการประเมินโดยเฉลี่ย | | 3.70 | .46 | มากที่สุด |

จากตารางที่ 4.4 พบว่า ผู้เรียนมีความพึงพอใจต่อของนักศึกษาที่มีต่อแบบการพัฒนาแบบฝึกปฏิบัติงาน หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 เรื่องการเลือกซื้อวัตถุดิบรายวิชาการประกอบอาหารเซฟมืออาชีพ โดยรวมมีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.70 เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยรายข้อพบว่าแบบฝึกปฏิบัติงานสอดคล้องกับเนื้อหา มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด เท่ากับ 3.79 อยู่ในระดับความพึงพอใจมากที่สุด รองลงมาคือสื่อการสอนมีความชัดเจน ทันสมัย และเข้าใจง่าย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.78 อยู่ในระดับความพึงพอใจมากที่สุด และน้อยที่สุดคือสามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.28 อยู่ในระดับมาก

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง เรื่อง การพัฒนาแบบฝึกปฏิบัติงาน หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 เรื่องการเลือกซื้อวัตถุดิบรายวิชาการประกอบอาหารเซฟมี้อาชีพ ระดับชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง ชั้นปีที่ 1 ภาควิชาอาหารและโภชนาการ วิทยาลัยอาชีวศึกษายะลา

5.1 สรุปผลการวิจัย

จากการวิจัย เรื่อง การพัฒนาแบบฝึกปฏิบัติงาน หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 เรื่องการเลือกซื้อวัตถุดิบรายวิชาการประกอบอาหารเซฟมี้อาชีพ ระดับชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง ชั้นปีที่ 1 ภาควิชาอาหารและโภชนาการ วิทยาลัยอาชีวศึกษายะลา พบว่า

5.1.1 ผลการศึกษาคุณภาพของแบบฝึกปฏิบัติงาน หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 เรื่องการเลือกซื้อวัตถุดิบรายวิชาการประกอบอาหารเซฟมี้อาชีพ มีค่าเฉลี่ยโดยรวม 4.00 มีคุณภาพอยู่ในระดับ ดีมาก

5.1.2 ผลการศึกษาความพึงพอใจแบบฝึกปฏิบัติงาน หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 เรื่องการเลือกซื้อวัตถุดิบรายวิชาการประกอบอาหารเซฟมี้อาชีพ มีค่าเฉลี่ยโดยรวม 3.70 อยู่ในระดับความพึงพอใจมากที่สุด

5.2 อภิปรายผล

การพัฒนาแบบฝึกปฏิบัติงาน หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 เรื่องการเลือกซื้อวัตถุดิบรายวิชาการประกอบอาหารเซฟมี้อาชีพ พบว่า ชัดเจนในการอธิบายแบบฝึกปฏิบัติงาน เป็นวิธีการที่มีการถ่ายทอดในการเรียนการสอน ความเหมาะสม และมีประสิทธิภาพที่จะทำให้ผู้เรียนมีความรู้มากขึ้น ผู้สอนสามารถอธิบายวิธีการ และความรู้ต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับทางเลือกซื้อวัตถุดิบแก่ผู้เรียนได้เป็นอย่างดี จึงทำให้ผู้เรียนที่เรียนด้วยแบบฝึกปฏิบัติงานมีประสิทธิภาพสอดคล้องกับงานวิจัยของ พิชญ์ชลิตา วงศ์สิริบรรกุล การพัฒนาทักษะการอ่านจับใจความสำคัญจากสิ่งพิมพ์ภาษาอังกฤษ โดยใช้แผนผังความคิดสำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 สรุปได้ว่า แบบฝึกทักษะที่สร้างขึ้นมีประสิทธิภาพ คือ นักเรียนสามารถทำแบบฝึกทักษะได้ถูกต้อง

ค่าเฉลี่ย 4.85 รองลงมาคือการร่วมกันระดมความคิด ค่าเฉลี่ย 4.57 และความพร้อมภายในกลุ่ม ค่าเฉลี่ย 4.21 ตามลำดับ

จากผลความพึงพอใจแบบฝึกปฏิบัติงาน หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 เรื่องการเลือกซื้อวัตถุดิบรายวิชาการประกอบอาหารเซฟมี้อาชีพ พบว่า อยู่ในระดับความพึงพอใจมากที่สุด แบบฝึกปฏิบัติงาน

สอดคล้องกับเนื้อหา อยู่ในระดับความพึงพอใจมากที่สุด เพราะการปฏิบัติจะเห็นได้ง่าย มีความชัดเจน สอดคล้องความเนื้อหา และมีสื่อของจริงให้ปฏิบัติงาน

5.3 ข้อเสนอแนะ

5.3.1 ผู้สอนสามารถนำวัตถุดิบต่าง ๆ ในท้องถิ่นมาเป็นสื่อให้การพัฒนาแบบฝึกปฏิบัติงาน หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 เรื่องการเลือกซื้อวัตถุดิบรายวิชาการประกอบอาหารเซพมืออาชีพ กับผู้เรียนได้ และ ผู้สอนจะต้องให้คำปรึกษาระหว่างการปฏิบัติงานของของผู้เรียน

5.3.2 เนื่องจากรูปแบบการเรียนการสอนโดยการใช้แบบฝึกปฏิบัติงาน หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 เรื่องการเลือกซื้อวัตถุดิบรายวิชาการประกอบอาหารเซพมืออาชีพ จะต้องมีการปรับตัว หรือการเรียน การสอนให้เข้ากับสถานการณ์ในปัจจุบัน

บรรณานุกรม

เขมชุตตา วงศ์ผาติกร.(2563). การพัฒนาทักษะการเลือกวัตถุดิบในการทำเบเกอรี่ วิชาเบเกอรี่เบื้องต้น ของนักเรียน ปวช.1 ห้อง 3 แผนกวิชาอาหารและโภชนาการ. วิทยาลัยอาชีวศึกษาเพชรบุรี

จตุภูมิ เขตจัตุรัส. (2562). การวิจัยชั้นเรียน (Classroom Research) : กระบวนการสร้างความรู้เพื่อใช้พัฒนาการเรียนการสอนคณะศึกษาศาสตร์. มหาวิทยาลัยขอนแก่น. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก<http://www.ptschool.thai.ac> สืบค้น 20 ตุลาคม 2564.

จริญญารัตน์ชัยมงคล. (2551). การปรับพฤติกรรมการเรียนวิชาคณิตศาสตร์โดยใช้กระบวนการกลุ่ม สำหรับนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนแม่ตึนวิทยา. ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

วิฑูรย์ ขำอยู่. (2560). การใช้สื่อวีดิทัศน์เพื่อพัฒนาทักษะการใช้อุปกรณ์ เครื่องมือเครื่องใช้ ในการปฏิบัติงานเกี่ยวกับการประกอบอาหาร ของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง ชั้นปีที่ 1 ห้อง 1 สาขาการโรงแรม. วิทยาลัยอาชีวศึกษาสันติราษฎร์ ในพระอุปถัมภ์. ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก[http://www. quality/research.ac.th](http://www.quality/research.ac.th) สืบค้น 21 ตุลาคม 2564.

บุรชัยศิริมหาสาร. (2545). แผนการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง .กรุงเทพมหานคร: บุ๊คพอยท์. อำนวยเดชชัยศรี, ดร.และคณะ. (2539). กระบวนการกลุ่ม.กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ศาสนา.

เป็นจาอ่อนท้วม. (2531). กลวิธีในการทำงานเป็นกลุ่ม. มหาวิทยาลัยพายัพ. วรธนา ดวงปิติ. (2520). การเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์โดยวิธีเรียนเป็นคณะกับเรียนเป็นชั้นปกติ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่สอง. การศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ.

ปวีณา งามประภาสม. (2555). การเพิ่มศักยภาพและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้วยกระบวนการกลุ่มมีวัตถุประสงค์. ปีที่ 1 ฉบับที่ 1 เมษายน – กันยายน, วารสารมหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง.

พิชญ์ชลิตา วงศ์สิริบรรกุล.(2560). การพัฒนาทักษะการอ่านจับใจความสำคัญจากสิ่งพิมพ์ภาษาอังกฤษ โดยใช้แผนผังความคิดสำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2. วิทยานิพนธ์ปริญญาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม.

บรรณานุกรม(ต่อ)

ดร.ณิเปงทิศ. (2545). การใช้ค่ายสังคมจิตเวช กระบวนการกลุ่ม และครอบครัวบำบัดเพื่อแก้ไขปัญหาการใช้สารเสพติดใน นักเรียนของอำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่. ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

พิชญ์ชลิตา วงศ์สิริบรรกุล


วราภรณ์ กิจเครือ.(2556). การพัฒนาแบบฝึกปฏิบัติ เรื่อง การใช้งานโปรแกรมนำเสนอสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนวัดพระศรีอารย. ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศิลปากร)

อัญฉลา วงศ์อมตย์. (2551). การจัดกิจกรรมการเรียนรู้คณิตศาสตร์แบบกระบวนการกลุ่ม เรื่องความน่าจะเป็น สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่6 โรงเรียนโนนเจริญพิทยาคม. งานวิจัยโรงเรียนโนนเจริญพิทยาคม จังหวัดบุรีรัมย์.

อนุชิต สว่างแจ้. (2553). ปัจจัยที่มีผลต่อการทำงานเป็นทีมของบุคลากรสาธารณสุข สำนักงานสาธารณสุข จังหวัดตราด. งานวิจัยสำนักงานสาธารณสุขอำเภอบ่อไร่ จังหวัดตราด.

อนงค์วิเศษสุวรรณ,ดร. (2544). พลวัตกลุ่ม. ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา.

ภาคผนวก

| | | |
|---|-------------------------------------|-----------------------|
|  | แผนการจัดการเรียนรู้มุ่งเน้นสมรรถนะ | หน่วยที่ 4 |
| | ชื่อหน่วย วัตถุดิบ ในการประกอบอาหาร | สอนครั้งที่ 4 - 5 |
| | | ชั่วโมงรวม 10 ชั่วโมง |
| | | จำนวน 5 ชั่วโมง |

1. สาระสำคัญ

วัตถุดิบ ในการประกอบอาหาร

หลักการเลือกซื้อวัตถุดิบ (เนื้อสัตว์ ผัก และผลไม้)

1. ประเภทสัตว์บก
2. ประเภทสัตว์ปีก
3. ประเภทสัตว์น้ำ
4. ประเภทผัก และผลไม้

เนื้อสัตว์หมายถึง ส่วนที่รับประทานได้ของสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนม ซึ่งมีทั้งสัตว์บก และสัตว์น้ำ เช่น วัว ควาย แพะ แกะ หมู ประเภทสัตว์ปีก เช่น เป็ด ไก่ นก สัตว์น้ำ เช่น กุ้ง หอย ปู ปลา ฯลฯ ซึ่งมีวิธีการเลือก การเตรียมเพื่อนำไปประกอบอาหารที่แตกต่างกันไป

ผักและผลไม้ต่างก็เป็นอาหารที่มีคุณค่าเชิงอาหารอยู่ในแนวเดียวกัน คือ ให้เซลล์ูโลสเป็นกากให้อาหารจำพวกคาร์โบไฮเดรต และวิตามิน โดยเฉพาะวิตามินซี อับเป็นวิตามินที่นับได้ว่าไม่มีในอาหารอื่น แต่มีมากในผักและผลไม้เท่านั้น

ผัก หมายถึง สิ่งของพืชที่อาจเป็นได้ทั้งใบ ผล ผัก เมล็ด ดอก ฯลฯ ที่ใช้ทำอาหารคาว เช่น แกง ผัด หรือยำ

ผลไม้ หมายถึง ส่วนที่เป็นผลเท่านั้น เช่น ส้ม เงาะ มังคุด ทูเรียน ฝรั่ง มะละกอ สุก สด แดงโม และโดยปกตินิยมใช้เป็นของหวาน หรือรับประทานสด ๆ

หลักการเลือกเครื่องมือเครื่องใช้ในการประกอบอาหาร

เครื่องมือเครื่องใช้ในการประกอบอาหาร ทำจากวัสดุหลายชนิด มีความทนทานและราคาแตกต่างกัน ในการเลือกซื้อควรพิจารณาให้รอบคอบ เพื่อการใช้ประโยชน์ได้อย่างเต็มที่และยาวนานสรุปได้ ดังนี้

๑. เหมาะสมกับชนิดของอาหาร
๒. อยู่ในสภาพดี ไม่บุบ งาม
๓. สะดวกต่อการใช้งาน
๔. ดูแลรักษาทำความสะอาดได้ง่าย

๕.ประหยัดเวลาในการหุงต้ม เช่น ร้อนเร็ว ทำความสะอาดง่าย เป็นต้น

2. สมรรถนะประจำหน่วย

2.1 อธิบายเกี่ยวกับหลักการ กระบวนการ ใช้วัตถุดิบ ในการประกอบอาหาร

2.2 อธิบายความรู้เกี่ยวกับการเลือกซื้อ การใช้ และการเก็บรักษา ของ วัตถุดิบสำหรับการประกอบอาหาร

2.3 อธิบายหลักการทำงานด้วยความเป็นระเบียบเรียบร้อย ประณีต รอบคอบ และปลอดภัย

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

3.1 ด้านความรู้

1. วัตถุดิบ ในการประกอบอาหารไทย

2. หลักการซื้อ วิธีการใช้งาน การเก็บรักษา ในการประกอบอาหาร

3.2 ด้านทักษะ

1. ปฏิบัติงานการเลือกซื้ออาหาร ประเภทต่าง ๆ ในการประกอบอาหาร

2. มีความเข้าใจในการเลือกซื้ออาหาร ประเภทต่าง ๆ ตามลักษณะที่ถูกต้อง

3. การเก็บรักษาเลือกซื้ออาหาร ประกอบอาหารตามหลักการ และกระบวนการที่ถูกต้อง

3.3 คุณลักษณะที่พึงประสงค์

1. มีกิจนิสัยในการทำงานด้วยความเป็นระเบียบเรียบร้อย ประณีต รอบคอบ และปลอดภัย

4. สารการเรียนรู้

ภาคทฤษฎี

1. การเลือกใช้เครื่องปรุงที่เป็นของแห้ง

2. การเลือกซื้อวัสดุที่เป็นของสด

3. การเลือกใช้วัตถุดิบทดแทน

4. อุปกรณ์เครื่องใช้ในการเตรียมอาหาร

ภาคปฏิบัติ

1. สามารถเลือกซื้อวัสดุที่เป็นของสด

2. สามารถเลือกใช้วัตถุดิบทดแทน

3. สามารถเลือกอุปกรณ์เครื่องใช้ในการเตรียมอาหาร

5. กิจกรรมการเรียนรู้

5.1 ชี้นำเข้าสู่บทเรียน

1. นักเรียนศึกษาอธิบายหลักการ กระบวนการ ใช้วัตถุดิบ ในการประกอบอาหาร จากเอกสารประกอบสอน
2. นักเรียนสนทนาพูดคุยกับครูเรื่อง หลักการ กระบวนการ ใช้วัตถุดิบ ในการประกอบอาหาร
3. นักเรียนฟังครูแจ้งหัวข้อเรื่องที่จะสอนและจุดประสงค์ในการเรียนการสอนครั้งนี้ให้นักเรียนทราบ

5.2 การเรียนรู้

1. นักเรียนฟังครูอธิบายหลักการ กระบวนการ ใช้วัตถุดิบ ในการประกอบอาหาร โดยใช้เอกสารประกอบสอน
2. นักเรียนฝึกการนำเสนอหลักการ กระบวนการ ใช้วัตถุดิบ ในการประกอบอาหาร กับครูรายบุคคล

5.3 การสรุป

1. นักเรียนร่วมกันสรุปเพิ่มเติมเกี่ยวกับความรู้เกี่ยวกับเลือกซื้ออาหาร ประเภทต่าง ๆ
2. นักเรียนฟังครูสรุปเพิ่มเติมให้ชัดเจนและสรุปในส่วนของเนื้อหาที่ยังไม่ครบ

6. สื่อการเรียนรู้/แหล่งการเรียนรู้

6.1 สื่อสิ่งพิมพ์

6.1.1 เอกสารเกี่ยวกับความรู้เกี่ยวกับหลักการประกอบอาหาร

6.1.2 1. หนังสืออาหารไทย กับข้าวไทย อาหารไทยมีเรื่องเล่าที่เรา กระจายอาหาร และหลักการประกอบอาหาร

6.2 สื่อโสตทัศน (ถ้ามี)

6.2.1 คลิปวิดีโอ จากอินเทอร์เน็ต

6.3 สื่ออื่น ๆ (ถ้ามี)

6.3.1 วัตถุดิบ และอุปกรณ์

7. เอกสารประกอบการจัดการเรียนรู้ (ใบความรู้ ใบงาน ใบมอบหมายงาน ฯลฯ)

ใบความรู้ที่ 4

รหัสวิชา 30410 - 2005 วิชา การประกอบอาหารเซฟมี้อาชีพ จำนวนหน่วยกิต 3

หน่วยที่ 4 วัตถุประสงค์ ในการประกอบอาหาร

จุดประสงค์

1. อธิบายวิธีการเลือกซื้อ และการเตรียม อาหารสด ทั้งสัตว์บก สัตว์น้ำ และสัตว์ปีกได้
2. เลือกซื้อ และเตรียมอาหารสด ทั้งสัตว์บก สัตว์น้ำ และสัตว์ปีกได้เหมาะสมกับชนิดของการประกอบอาหารได้
3. อธิบายวิธีการประกอบอาหารเนื้อสัตว์ประเภทต่าง ๆ ได้
4. บอกลักษณะส่วนต่าง ๆ ของผัก ผลไม้
5. อธิบายวิธีเลือกซื้อผัก ผลไม้
6. บอกวิธีเตรียมผัก ผลไม้

1. วัตถุประสงค์



1.1 ประเภทสัตว์บก

ที่มา : ibrorheemandbeef.com

เนื้อวัว

เนื้อวัวที่ดีควรมีสีแดง ถ้าแดงเข้มเกินไปจะเป็นเนื้อควาย มันเนื้อวัวจะมีสีเหลืองอ่อน มันเนื้อควายสีขาว (ระวังแม่ค้าทุจริตจะเอามันเนื้อวัวสีเหลืองไปพาดไว้บนท่อนเนื้อควาย พร้อมทั้งจะตัดขายอย่างเนื้อวัว) เนื้อควายกลืนแรงกว่าเนื้อวัว เนื้อลูกวัวและเนื้อหมูจะออกสีชมพูไม่แดงสดเหมือนเนื้อวัว เนื้อวัวที่ดีควรแข็งแรงพอควรแต่ไม่แข็งแรงกระด้าง การเลี้ยงวัวในประเทศไทยเป็นการเลี้ยงเพื่อใช้งานหรือเลี้ยงไปตามมีตามเกิด ส่วนเนื้อควายเราเลี้ยงไว้เพื่อใช้งานเป็นส่วนมาก เมื่อมีอายุแก่เกินไป ก็ขายเป็นอาหาร เนื้อควายจึงเหนียวกว่าเนื้อวัว เนื้อสัตว์ที่ใช้งานตรากตรำมากมักมีสีน้ำตาลค่อนข้างคล้ำ มัดกล้ามเนื้อมักจะแห้งและเหนียวมาก

การประกอบอาหารเนื้อวัว นักโภชนาการแบ่งเนื้อวัวออกเป็น 3 ประเภท ตามคุณภาพ

เนื้อชั้นที่ 1 ได้แก่ เนื้อสันใน เนื้อสันนอก และเนื้อตะโพก

เนื้อชั้นที่ 2 ได้แก่ เนื้อคอ เนื้อไหล่ เนื้อขาหน้า เนื้อขาหลัง และเนื้อหน้าอก

เนื้อชั้นที่ 3 ได้แก่ เนื้อติดซี่โครง และเนื้อส่วนอื่น ๆ นอกจากที่กล่าวมาแล้ว

คำว่า “คุณภาพ” ในที่นี้ หมายถึง ความนุ่มนวลของเนื้อ หรือความเปื่อยมากเปื่อยน้อย และการมีพังพืดแทรกอยู่ระหว่างเซลล์ของกล้ามเนื้อมากหรือน้อย ส่วนรสไม่ผิดกันมาก เพราะฉะนั้น การที่จะเลือกซื้อเนื้อชิ้นใด จึงต้องคำนึงถึงว่าจะทำอาหารได้ด้วย แต่มีข้อคิดอยู่ 2 – 3 อย่าง คือ

1. เนื้อที่เหนียวและเคี้ยวกินไม่ได้อร่อย ๆ นั้น แม้ราคาถูกกว่าเนื้อที่เปื่อย ก็ต้องเสียแรงไฟสำหรับทำเนื้อให้เปื่อยพอที่จะเคี้ยวกินได้ ในที่สุดราคาก็จะไม่ถูกกว่าเนื้อดี ๆ เท่าใดนัก

2. เนื้อเหลวที่มีพังพืดและเอ็นแทรกปนอยู่และติดมันมากเกินไป ก็ต้องเอามาแล่ทิ้งไม่น้อย ในที่สุดจะเหลือเนื้อที่กินได้แท้ ๆ ไม่เท่าใด ราคาก็จะไม่ถูกกว่าเนื้อดี ๆ เท่าใดนัก

3. เนื้อดิบย่อยยากกว่าเนื้อสุก เนื้อปิ้งหรือย่างย่อยง่ายกว่าเนื้อทอด เนื้อต้มย่อยง่ายกว่าเนื้อทอด และเนื้อต้มยังมีคุณค่าทางอาหารน้อยกว่าเนื้อทำสุกอื่น ๆ ด้วย



ที่มา : consumercenter@cpf.co.th

เนื้อหมู

การเลือกซื้อเนื้อหมูใช้วิธีเดียวกับเนื้อวัว เนื้อหมูติดซี่โครง นิยมเรียกกันว่า อร่อยกว่าเนื้อ ส่วนอื่น ๆ เนื้อสันหมูที่ติดอยู่กับซี่โครงก็มีรสอร่อยเหมือนกัน เนื้อตะโพกใช้ทำกับข้าวแทนเนื้อสันหมูได้ แต่เหนียวและกระด้างกว่าและมีพังผืด ราคาที่ถูกกว่าเนื้อสันหมู เนื้อตะโพกของหมู เหมาะจะใช้ทำเป็นแฮม ถ้าใช้เนื้อหมูทอด ปิ้ง หรือย่าง ควรใช้สันหมูติดซี่โครง หรือหมูสามชั้นเพราะมีมันแทรกสลับกับเนื้อ และส่วนที่เป็นมันก็มีมากกว่าส่วนที่เป็นเนื้อสำหรับบอควรใช้เนื้อสัน ส่วนเนื้อสามชั้นพื้นที่ท้องจะบางกว่าและมีมันน้อยกว่าเนื้อสามชั้นในบริเวณอื่น ดังนั้นหนังที่ติดอยู่กับเนื้อสามชั้นพื้นที่ท้องก็จะบางและอ่อนนุ่มกว่า จึงเหมาะสำหรับที่จะเอามาทำหมูย่างชนิดหนังกรอบหรือทำหมูหวานที่ติดมันน้อยหน่อย และหมูเบคอน

นอกจากจะพิจารณาคุณภาพของเนื้อหมูแล้ว ควรคำนึงถึงพยาธิในตัวหมูด้วย หมูเป็น ๆ อาจเป็นโรคพยาธิที่เรียกว่า Trichinosis ตัวพยาธิมีชื่อว่า Trichinella spiralis จัดเป็นพยาธิตัวกลมชนิดหนึ่งจะพบเป็นปุ่มก้อนเนื้อเล็ก ๆ คล้ายเม็ดสาคุ หรือที่เรียกว่า cyst ใน cyst นี้มีตัวพยาธิรวมกันเป็นกระจุกเส้นผม พยาธิชนิดนี้มีอันตรายแต่คนอาจถึงตายได้ หมูที่เลี้ยงปล่อยปลอญปลอญชนิดให้หมูหาเศษอาหารกินเองตามกองขยะหรือการเศษอาหารเหลือ ๆ ลงบนดินให้หมูกิน หมูก็จะรับเชื้อ Trichinella spiralis

โดยที่เนื้อหมูเป็นสัตว์ที่มีเชื้อพยาธิมาก และคนไทยก็นิยมกินเนื้อหมูกันมากกว่าเนื้อสัตว์อื่น ๆ การเลือกซื้อเนื้อหมูก็ดี การทำอาหารด้วยเนื้อหมูก็ดี จะต้องกระทำอย่างพิถีพิถัน โดยที่เชื้อ Trichinella spiralis มักจะอยู่ในกล้ามเนื้อบังคับได้ เนื้อที่ขาหมูและตะโพกหมูจึงมีโอกาที่จะมีพยาธิมากกว่าเนื้อสันหรือเนื้อสามชั้น ส่วนเครื่องในหมูแทบจะไม่มีพยาธิเลย แต่ไม่ควรวางใจการทำอาหารด้วยเนื้อหมู จึงควรปรับปรุงให้สุกอย่างเด็ดขาด และอย่างทั่วถึงจริง ๆ

1.2 ประเภทสัตว์ปีก



ที่มา : vacuumsealer.lnwsshop.com

สัตว์ปีก ได้แก่ ไก่และเป็ด สมัยก่อนคนนิยมเลี้ยงเป็ดไก่ เพื่อไว้กินไข่ และใช้เนื้อรับประทานกันในครอบครัว ปัจจุบันจัดทำกันเป็นฟาร์มเลี้ยงสัตว์ปีก เพื่อส่งขายทั้งไข่และเนื้อ

โดยทั่วไปนิยมบริโภคไก่กันมาก เพราะประกอบอาหารได้หลายแบบ หลายประเภท ทั้งยังมีขายอยู่ทั่วไป และหาซื้อได้ง่ายด้วย ด้านคุณค่าทางโภชนาการของสัตว์ปีกก็คล้ายกับเนื้อสัตว์ชนิดอื่นคือ มีโปรตีนที่มีคุณภาพสูงอยู่ในปริมาณมาก

การเลือกซื้อสัตว์ปีก

การเลือกซื้อสัตว์ปีกนั้น ขึ้นอยู่กับความสด ราคา และจุดประสงค์ของการหุงต้ม

ปัจจุบันการซื้อขายไก่ อาจอยู่ในลักษณะซื้อขายทั้งตัวหรือตัดเป็นส่วน ๆ เช่น เนื้ออก ปีก เนื้อน่อง หลังและคอ กระดูก ราคาของไก่ทั้งตัวจะต่ำกว่าที่เขาตัดแล้ว ดังนั้นในการเลือกซื้อจำเป็นต้องนำมาพิจารณาด้วย สำหรับเปิดการซื้อขายยังอยู่ในลักษณะทั้งตัว เพียงควักไส้หรือเครื่องในออกเท่านั้น

เนื่องจากไก่ที่มีขายในตัวเมืองของจังหวัดใหญ่ ส่วนมากเป็นไก่พันธุ์เนื้อจากต่างประเทศ ซึ่งเป็นพันธุ์ที่โตเร็ว มีไขมัน เนื้อนุ่ม ส่วนตามแถบชนเมืองยังมีไก่บ้านขายกันอยู่ ขนาดตัวจะเล็กกว่าเนื้อน้อยกว่า และไขมันก็มีน้อยกว่าด้วย

การเลือกซื้อสัตว์ปีก ขึ้นอยู่กับจุดประสงค์ของการหุงต้ม เช่น ถ้านำมาทอด ย่าง อบ หรือทำบาร์บีคิว ควรเลือกสัตว์ปีกที่มีอายุ 9 – 12 สัปดาห์ เพราะเนื้อจะนุ่ม ถ้าวางซูป สตูว์ แกง สลัด และอื่น ๆ ควรเลือกที่มีอายุแก่กว่า จึงจะมีปริมาณไขมันมากกว่า และรสชาติดีกว่าด้วย

ในการเลือกซื้อเป็ดไก่ทั้งตัว ให้สังเกตดูจากลักษณะรูปร่าง และพิจารณาความีเนื้อมากหรือไม่ มีปริมาณไขมันมากน้อยแค่ไหน นอกจากนี้ให้ดูความสด ซึ่งจะมีลักษณะดังนี้

- ใต้ปีกไม่เหนียว

- ปลายปึกไม่มีสีคล้ำ
- หนังบาง เต็ม ไม่ย่น สีไม่ซีด
- ดมดูที่ก้น ไม่มีกลิ่นตุ
- ตาใส ไม่ลึกลับ ไม่มีรอยเขียวช้ำตามท้อง คอ และไม่มีเมือก

ถ้าเป็นไก่แก่ เตื่อยและหงอนจะยาว ปุ่มรูขนใหญ่ เมื่อกดที่กระดูกปลายอก จะสังเกตได้ว่าถ้าเป็นไก่อ่อนจะนิ่ม กดลง

1.3 ประเภทสัตว์น้ำ



ที่มา : <https://www.tops.co.th>

ปลา

เนื้อปลาเป็นอาหารเนื้อที่ย่อยง่ายกว่าสัตว์อื่น ๆ ทั้งนี้เนื้อปลายังมีธาตุฟอสฟอรัสอยู่ด้วยเป็นจำนวนมาก ยิ่งปลาทะเลก็ยิ่งมีมากกว่าปลาน้ำจืด จะเห็นได้ว่าผู้ป่วยบางโรคที่แพทย์ห้ามบริโภคเนื้อสัตว์อื่น ๆ แต่จะอนุญาตให้บริโภคเนื้อปลาได้

ปลาสดที่ขายในตลาดมี 4 ประเภท คือ

ปลาเป็น ๆ ที่ซังไว้ในถัง มีน้ำพอสสมควร ซึ่งจะเป็นปลาน้ำจืดทั้งสิ้น

ปลาสดที่ตายใหม่ ๆ วางไว้บนแผงปลา ซึ่งมีทั้งปลาน้ำจืดและปลาทะเล

ปลาสดที่แช่เย็นมาจากท่าปลา ซึ่งมีทั้งปลาน้ำจืดและปลาทะเล

ปลาสดที่ได้แช่แข็งไว้ในห้องเย็นชั่วคราวเวลาหนึ่ง แล้วแบ่งมาจำหน่าย ครั้งละจำนวนหนึ่ง ซึ่งส่วนมากจะเป็นปลาทะเล

นอกจากนี้ปลาเป็น ๆ แล้ว ปลาสดที่ควรซื้อจะมีลักษณะดังนี้ เกิดเป็นเงาขอบออกยาก เหงือกแดงสดและไม่แห้ง คาวน้อย ตาโปนออกมานอกกระบอกตาใส เมื่อเอานิ้วกดลงที่ลูกนัยน์ตาก็จะกระเด็นกลับออกมาได้ เนื้อแน่นกดลงไปแล้วรอยนิ้วจะกลับคืนและเรียงดังเดิม รู้กันปิดสนิท เมื่อทิ้งลงในน้ำตัวต้องจมลง เมื่อจับปลาวางบนมือหางต้องไม่โค้งห้อยลง ส่วนปลาที่สลายแล้ว หรือเริ่ม

สลายไม่ควรซื้อมากิน จะมีลักษณะตรงกันข้าม เช่น ลอยน้ำ เนื้อนุ่มเหลว กลิ่นคาวจัด ตาบูม และชุ่น เหงือกแห้ง สีเหงือกไม่แดง และบางทีก็มีจุดสีน้ำเงินหรือเขียวตามตัว

ปลาที่มีพยาธิหลายอย่างอยู่ในตัวมันแต่ก็ก่อความสุขภาพของคนกินมากกว่า พยาธิอื่นใด คือ ตัวจิ๋ว เพราะฉะนั้นควรกินแต่ปลาที่สุกจริง ๆ เท่านั้น ส่วนปลาที่มีสารเคมีเป็นพิษแทรกอยู่ในเนื้อ ปลา จะทำประการใดก็กินไม่ได้ เช่น ปลาไหลบางชนิด กระโดงปลาแขยง เนื้อปลาปักเป้า ไข่ แมงดาทะเล ในบางฤดูกาล อย่างไรก็ตามสิ่งเหล่านี้มีโซอาหารปกติของคนอยู่แล้ว และไม่ค่อยมีขายในตลาด



ที่มา : <https://www.tops.co.th>

กุ้ง

ในน้ำจืดมีกุ้งนางและกุ้งก้ามกราม ซึ่งปัจจุบันหายากและราคาแพงมาก กุ้งนางและกุ้งก้ามกรามที่มีอยู่ตามธรรมชาติเกือบจะไม่มีอยู่แล้ว กุ้งส่วนมากที่ขายอยู่ในตลาดสดปัจจุบันจึงเป็นกุ้งที่นำมาจากบ่อเพาะเลี้ยง ซึ่งก็ยังทำกันอยู่น้อยมากไม่เพียงพอับความต้องการ กุ้งน้ำจืดและกุ้งทะเลเป็นสัตว์จำพวกเปลือกแข็งการกินกุ้งของคนไทยมีดังต่อไปนี้

กินกุ้งแห้ง ซึ่งทำโดยต้มให้สุกในน้ำเกลือแล้วตากแห้ง แล้วเอาไปประกอบในอาหารอื่น

กินกะปิ โดยเอากุ้งฝอยมาหมักและทำเป็นกะปิ และบางทีก็ได้ผลพลอยได้เป็นน้ำปลาด้วย

กินสุกธรรมดา เช่น ต้ม ทอด เผา ด้วยวิธีการต่าง ๆ

กินสุก ๆ ดิบ ๆ ซึ่งเรียกว่า กุ้งเต้น

การเลือกซื้อกุ้ง กุ้งสดจะมีสีเขียวหรือค่อนข้างขาว แต่ถ้าไม่สดก็จะเป็นสีชมพูเรื่อ ๆ เว้น

แต่กุ้งทะเลบางชนิดที่ โดยธรรมชาติจะมีเปลือกสีค่อนข้างชมพูอ่อน ๆ กุ้งสดที่กลิ่นคาวน้อยกว่ากุ้งไม่สด เพราะฉะนั้นใช้จมูกเลือกจึงดีกว่าวิธีอื่น ๆ กุ้งไม่สดจริงนั้น เนื้อจะเหนียวหนึบ ๆ ขนาดใช้ฟันเคี้ยว

ได้ แต่ไม่ใช่เหนียวอย่างเนื้อวุ้นหรือเนื้อหมู อย่างไรก็ตามถ้าเพียงเอากุ้งทอดกินธรรมดา แม้จะไม่สดนักก็ไม่เป็นไรแต่นำมาทำลูกชิ้น หรือแฉ่กินจำเป็นต้องเป็นกุ้งที่สดอย่างยิ่ง จึงจะบดหรือโขลกให้เหนียวเป็นก้อนได้สะดวกและกินอร่อย



ที่มา : www.fourfarm.com

ปู

เป็นสัตว์น้ำอีกประเภทหนึ่งที่คนกินกันอยู่เป็นสามัญ ปูที่กินกันเป็นลำเป็นสัน คือ ปูม้า ปูทะเล เนื้อปูมีน้ำมากกว่าเนื้อกุ้งและเนื้อปลา เมื่อเอาปูเป็น ๆ ขึ้นมาขายในตลาด น้ำจากตัวปูจึงมักจะระเหยไปได้มาก ทำให้ตัวปูเหี่ยวลง เรียกว่า ปูโพรก แต่ความจริงแก่นสารของเนื้อปูยังอยู่บริบูรณ์ นอกจากน้ำลดลงไปบ้างเท่านั้น ปูขึ้นมาอยู่เหนือน้ำได้นานมากกว่าจะตาย คนขายมักจะมัดกล้ามปูทะเลไว้ไม่ให้หนีบคนที่จะไปจับต้องมัน ส่วนปูม้าจะขายโดยขังไว้ในตะกร้าเฉย ๆ ปูม้าจะตายง่ายกว่าปูทะเลจึงควรเลือกซื้อปูมาใหม่ ๆ ถ้าเป็นปูไข่ เมื่อใช้นิวต์ติดบนหลัง จะมีเสียงแน่นทึบ ปูตัวเนื้อแน่น ปูตัวผู้เนื้อแน่นกว่าปูตัวเมีย ปูทะเลรับเชื้อแบคทีเรียและสารเคมีที่เป็นพิษไว้ในท้องของมันง่ายกว่ากุ้ง

สัตว์น้ำอื่น ๆ ที่เป็นอาหารของคน ได้แก่ ปลาหมึกและหอย ปลาหมึกความจริงไม่ใช่ปลา เพราะไม่มีโครงกระดูก แต่อนุโลม เรียกว่า ปลา ปลาหมึก ไม่เสี้ง่าย ๆ เพียงแต่แช่เย็นก็สดอยู่ได้นาน ๆ เนื้อปลาหมึกอร่อย และถ้าไม่สนุกเกินไปก็ไม่เหนียวเกินไปเคี้ยว แต่ถ้าเคี้ยวไว้นานก็เหนียวมาก ในกับข้าวของคนไทย มีปลาหมึกสดแทรกเข้าไปแทนเนื้อหมูได้แทบทุกจาน เช่น แกงจืดปลาหมึกยัดไส้ทอด ก๋วยเตี๋ยวราดหน้าปลาหมึก หรือปลาหมึกแห้ง เป็นของกินเล่น คนกินปลาหมึกสดกันมากกว่าปูทะเลและปูม้าเสียอีก เพราะราคาถูกกว่าและคุณภาพทางอาหาร



ที่มา : www.fourfarm.com

หอย

หอยน้ำจืดที่กินได้และกินกันทั่วไป คือ หอยขมและหอยโข่งชนิดหนึ่ง หอยทั้งสองอย่างนี้ มักจะมีพยาธิ และแบคทีเรียแอบแฝงอยู่มาก การกินหอยทั้งสองชนิดต้องทำให้สุกอย่างมาก ๆ เสียก่อน สำหรับหอยโข่งมีหลายชนิด และบางชนิดก็มีสารเคมีที่เป็นพิษ แม้จะมีโปรตีนมากเท่า ๆ กับ โปรตีนในไข่ไก่ก็ไม่น่าเสี่ยงกิน ในปัจจุบันนี้ในตลาดก็ไม่ค่อยจะมีขาย

ในทะเลมีหอยที่กินได้หลายอย่าง ที่กินกันมากที่สุด คือ หอยแมลงภู่ หอยแครง หอยนางรม หอยกาบ หอยกะพง หอยเสียบ และหอยหลอด สำหรับหอยแครง หอยนางรม และหอยกะพง นิยมกินกันสด ๆ โดยการลวกพอสุก อบ ผัด หรือต้ม ในบรรดาหอยเหล่านี้ หอยนางรมเนื้อนุ่มที่สุด

การเลือกซื้อหอยให้ได้สด ๆ ก็คือ ดูว่ากาบหอยนั้นยังไม่อ้า เวลาจับจะหุบแน่น ส่วนหอยแมลงภู่ที่แกะแล้ว ถ้าสียังสวยอยู่ไม่ซีด และไม่มีคาวจัด ก็จัดว่าสด



ที่มา : www.beartai.com

การเลือกเนื้อสัตว์สด

| เนื้อสัตว์ | ลักษณะสด |
|------------|--|
| ไก่ | สีไม่ซีด ไม่มีกลิ่นเหม็น ไก่อ่อน เนื้อจะนุ่ม เดือดสั้น ไก่แก่ เนื้อจะแข็งและมีสีดำนกว่าไก่อ่อน เหนียวกว่าไก่อ่อน |
| กุ้ง | กุ้งสด หัวกุ้งจะติดแน่นกับตัว ไม่มีกลิ่นเหม็นคาว จะต้องสดใส เปลือกมีสีน้ำเงินเทา |
| ไข่ไก่ | เปลือกมีสีนวล มีนวลติดอยู่ที่เปลือกจะสากไม่เรียบ โพรงอากาศเล็ก |
| ไข่เป็ด | เปลือกจะสากไม่เรียบ ลูกโตกว่าไข่ไก่ มีโพรงอากาศเล็ก |
| เนื้อหมู | มีสีชมพูสด มันหมูจะมีสีขาว ไม่มีกลิ่นเหม็น เนื้อหมูถ้ามีลักษณะคล้ายเม็ดสาคู แสดงว่ามีตัวอ่อนของตัวติดหมูอยู่ |
| เนื้อวัว | สีแดงสด มันเนื้อเป็นสีเหลือง เนื้อต้องแน่น เวลาใช้มีอกดจะไม่ยุบ เนื้อต้องไม่แห้งเกินไป และต้องไม่มีกลิ่นเหม็น |
| ปู | มีน้ำหนักแน่น ลูกตากระดุกกระดิกได้ ปูตัวผู้มีเนื้อมากกว่าปูตัวเมีย มีฝาปิด ออกเล็ก เวลากดไม่ยุบตัว ปูตัวเมียมีไข่ มีฝาปิดหน้าอกใหญ่ ใช้มือดีด จะมีเสียงแน่น แสดงว่ามีไข่ |
| ปลา | ตาสดใส เหงือกสีสดแดง หัวปลาและเกี๊ยตต้องติดอยู่กับตัว ไล่ปลาไม่ทะลัก เนื้อแน่น คือกดดูจะไม่ยุบไปตามมือ ไม่มีกลิ่นคาว นอกจากกลิ่นของปลา |
| หอย | ไม่มีกลิ่นเหม็น ตัวต้องหุบแน่น จะเปิดอ้าบางเวลา แต่ถ้าเราไปแตะมัน จะหุบสนิททันที ถ้าหอยที่เปลือกเปิดอ้าตลอดเวลาไม่หุบเลย แสดงว่าหอยนั้นตายแล้ว |



ที่มา : popcornfor2.com

2. ประกอบอาหารประเภทผัก และผลไม้

ผักและผลไม้

ผักและผลไม้เป็นอาหารที่มีคุณค่าในแนวเดียวกัน คือ ให้เซลลูโลสเป็นกาก ให้อาหารจำพวกคาร์โบไฮเดรต และวิตามิน โดยเฉพาะวิตามินซี อันเป็นวิตามินที่นับได้ว่าไม่มีในอาหารอื่นนอกจากในผัก และผลไม้เท่านั้น

ผัก หมายถึง ส่วนของพืชที่อาจเป็นได้ทั้งใบ ผล ผัก เมล็ด ดอก ฯลฯ ที่ใช้ทำอาหารคาว เช่น แกลง ผัด หรือยำ

ผลไม้ หมายถึง ส่วนที่เป็นผลเท่านั้น เช่น ส้ม เงาะ มังคุด ทุเรียน องุ่น มะละกอสุกสด แดงโม และโดยปกตินิยมใช้เป็นของหวาน หรือรับประทานสด ๆ

ส่วนต่าง ๆ ของผัก

ประเภทใบ กะหล่ำปลี ผักกาดขาว ใบชะพลู ใบกระถิน ใบแค ใบตำลึง ผักโขม ชะอม ผักบุ้ง ผักคะน้า ฯลฯ

ประเภทดอก สะเดา โสน ดอกกะหล่ำ กุยช่าย ดอกหอม ดอกแค ขจร หัวปลี ฯลฯ

ประเภทผล แดงกวา ถั่วพู มะเขือ มะรุม กระเจี๊ยบ บวบ น้ำเต้า ฟักทอง ฟักเขียว ถั่วฝักยาว ฯลฯ

ประเภทเมล็ด ถั่วลันเตา กระถิน สะตอ ข้าวโพด ถั่วแระ ฯลฯ

ประเภทหัว หอมแดง กระเทียม หอมใหญ่

ประเภทรากหรือลำต้นใต้ดิน มันแกว เผือก มัน แห้ว มันฝรั่ง หัวไชเท้า ฯลฯ

ประเภทต้น ต้อนหอม กะหล่ำปลี คะน้า กระเทียม คื่นช่าย ฯลฯ

ประเภทหน่อ หน่อไม้ไทย หน่อไม้ฝรั่ง

การเลือกซื้อผักและผลไม้

ผักและผลไม้ มีให้เลือกมากมายหลายชนิด แต่ละชนิดก็มีหลายพันธุ์ แต่ละพันธุ์ก็มีรสชาติแตกต่างกันไป ในการเลือกซื้อผักและผลไม้ นอกจากจะเลือกให้ได้รสชาติถูกใจแล้ว ควรพิจารณาสิ่งต่อไปนี้ ประกอบด้วย

ความสด คุณภาพของผลไม้ ผักใบเขียว และผักที่มีน้ำหนักรวมทุกชนิด ดีที่สุดเมื่อสด เมื่อปล่อยให้แห้งเหี่ยว รสชาติเปลี่ยนไป ไม่หวานกรอบ และเสียคุณค่าทางโภชนาการ ผักและผลไม้ที่มีรอยขีดและมึนรอยแผลจะเสียง่าย ดังนั้นจึงควรเลือกผักและผลไม้ที่ใหม่สดปราศจากตำหนิ โดยเฉพาะที่เก็บมาจากต้นใหม่ ๆ

ความอ่อนแก่ ความน่ากินของผักและผลไม้ ขึ้นอยู่กับความอ่อนแก่ของมัน ผักบางชนิดอร่อยเมื่อยังอ่อน เช่น ยอดอ่อนของกระถิน และผักบุ้ง ผักบางอย่างต้องรอให้เจริญเต็มที่ เรียกว่า แก่จัด จึงจะอร่อย เช่น แดงกวา มะเขือเทศ แต่หากว่าผักนั้นแก่เกินไปก็แข็ง เหนียวไม่อร่อย ผักประเภทหัว

และรากที่แก่จัด เก็บได้นานกว่าที่ยังอ่อน ได้แก่ หอมหัวใหญ่ ผือก มัน เป็นต้น ผลไม้ก็เช่นเดียวกับ ต้องสุกกำลังดีจึงจะอร่อย มะละกอดิบ แดงไม่อ่อน ไม่อร่อยเท่ามะละกอสุก และ แดงไม่แก่จัด สัมหรือเงาะที่เก็บเร็วเกินไปก็ไม่หวาน

ลักษณะที่น่ากิน นอกจากความสดและความอ่อนแก่แล้ว ผักและผลไม้แต่ละชนิดยังมีลักษณะที่น่ากินเฉพาะตัว เช่น ดอกกะหล่ำต้องมีดอกที่ติดกันแน่น มันเทศต้องมีเนื้อแน่นไม่หึงงอ ตา ตื่น ๆ ไม่มีรอยแมลงกิน ถั่วเขียว และถั่วลันเตาต้องมีสีเขียวและไม่พอง ลักษณะที่น่ากินของอาหารทำให้เกิดความอยากกินอาหาร ช่วยให้กินอาหารได้มากขึ้น ผักและผลไม้ที่มีลักษณะไม่น่ากิน แม้จะมีราคาถูกก็ไม่ควรซื้อ เพราะอาจต้องเหลือทิ้ง หรือมีส่วนที่ต้องตัดทิ้งเสียมากจนไม่ได้ประโยชน์คุ้มค่าเงินที่เสียไป

วิธีการหุงต้ม ในการเลือกซื้อผักและผลไม้ ต้องพิจารณาวิธีการหุงต้ม ประกอบด้วย เป็นต้นว่า สับปรดดิบ ๆ และเปรี้ยว เหมาะกับการนำมาแกง สับปรดหวานฉ่ำ เหมาะกับการรับประทานเป็นผลไม้ ข้าวโพดอ่อนเหมาะสำหรับผัดหรือแกง ส่วนข้าวโพดสุกหวานแต่ไม่แก่จนเกินไปเหมาะสำหรับต้มหรือนึ่ง หอมหัวใหญ่สำหรับทำสลัด ต่อมี่ขนาดใหญ่และแก่จัด จึงจะมีรสชาติดี ส่วนหอมหัวใหญ่สำหรับผัดหรือแกง จะมีขนาดเล็กหรือใหญ่จะมีรสหวานหรือไม่ก็สำคัญ

ฤดูกาลและท้องถิ่น ผักและผลไม้ที่มีในฤดูกาล จะมีราคาถูก สด และมีให้เลือกมากมายตามแต่สภาพภูมิอากาศ และภูมิประเทศของท้องถิ่นนั้น ๆ การเลือกซื้อผักที่มีในท้องถิ่นทำให้ได้อาหารที่มีคุณภาพดีและราคาถูก และไม่ต้องเสียเวลาตลอดจนค่าขนส่ง

ส่วนที่กินได้ ผักและผลไม้ที่ซื้อมารับประทาน ส่วนใหญ่มักกินไม่ได้ทั้งหมด นอกจากส่วนที่เป็นเปลือก และเมล็ดต้องตัดทิ้งไป เช่น ข้าวโพดอ่อน หน่อไม้ มังคุด เมื่อปอกเปลือกแล้วเหลือส่วนที่กินได้เพียงนิดเดียว เมื่อเทียบส่วนเฉพาะส่วนที่กินได้ จึงอาจพบว่าผักและผลไม้บางอย่างกลายเป็นอาหารราคาแพง

คุณค่าทางโภชนาการ เมื่อมีงบประมาณจำกัด การเลือกซื้อผักและผลไม้ที่มีราคาเท่ากัน ควรเลือกซื้อที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูงกว่า เป็นต้นว่าเลือกซื้อผลไม้ที่มีวิตามินสูงกว่า หรือเลือกซื้อผักที่มีไบเซียวที่อุดมด้วยวิตามิน และเกลือแร่หลายชนิด นอกจากสิ่งเหล่านี้แล้ว ผู้เลือกซื้อจะต้องพิจารณาลักษณะเฉพาะของตัวผักและผลไม้ประกอบด้วย เช่น เลือกมังคุดที่ผัดไม่แข็ง เลือกน้อยหน่าที่ตาใหญ่ และร่องตาขาว เลือกซื้อส้มที่เปลือกบางจะได้น้ำส้มมาก ประสพการณ์จะช่วยให้เราเลือกซื้อผักและผลไม้ต่าง ๆ ได้ดี



ที่มา : www.thaihealth.or.th

การเลือกผักสดชนิดต่าง ๆ

| ชนิดของผัก | ลักษณะ |
|-------------|--|
| ใบกะเพรา | ใบสีเขียว ไม่หงิกงอ มีดอกน้อย |
| ใบกุยช่าย | สีเขียวสด ไม่มีรอยขีดหรือเน่า |
| ใบชะอม | ยอดอ่อนจะมีสีเขียวสด หนามอ่อน |
| ใบแมงลัก | สีเขียวสดมีดอกน้อย ถ้าออกสีขาว แสดงว่าแก่ไป |
| ใบยอ | สีเขียวสด นิ้ม ใบโต ไม่มีหนอนเงาะตามใบ |
| ใบสาระแหน่ | สีเขียวสด ไม่ใหญ่ ตรงโคนต้นสีขาว |
| ใบโหระพา | ใบโต ๆ สีเขียวสด ใบไม่หงิกงอ มีดอกน้อย |
| ต้นกระเทียม | สีเขียวสด ไม่ใหญ่ ตรงโคนต้นสีขาว |
| ต้นหอม | สีเขียวสด ตรงโคนขาวสะอาด ต้นใหญ่ดีกว่าต้นเล็ก |
| ตำลึง | สีเขียวสด ใบมีลักษณะโค้งมน ๆ อย่าเลือกใบที่มีหลายแฉก |
| แตงกวา | เลือกลูกขนาดกลาง ไม่พองกลม ลูกเป่ง กรอบ ไม่นิ่ม ไม่มีรอยแตกหรือตำหนิใด ๆ |
| แตงร้าน | สีเขียวสด ลูกหนัก ๆ |
| บวบ | สีเขียวสด หัวขึ้นจะมีสีเขียวสด เหลี่ยมมนขัดและคม จับดูจะนิ่ม |
| น้ำเต้า | สีเขียวอ่อน หัวขั้วสด ลูกหนัก |
| พริกหยวก | สีเขียวอ่อนสด ไม่มีรอยขีดไม่พองมาก รูปเม็ดไม่คดงอ ถ้าแก่จะมีสีขาว |
| มะระ | สีเขียวอ่อนสด ไม่มีรอยขีด ตาใหญ่ ๆ |
| กะหล่ำดอก | สีขาว แน่น ไม่มีหนอน |

เอกสารอ้างอิง

จันทร ทศนนท์. อาหารไทย. กรุงเทพฯ: ศิริวัฒนาอินเตอร์พริ้นท์, 2538

ศรีสมร คงพันธุ์. ก๋วยเตี๋ยวไทย อาหารไทยมีเรื่องเล่าที่เรา. กรุงเทพฯ: ส.ส.ส., 2559


ส. พลายน้อย. กระจานนิยาย. กรุงเทพฯ: พิมพ์คำ, 2559

เสริมพร สารทพันธุ์. อาหาร - ขนม. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์พรานนการพิมพ์ , 2528

อบเชย วงศ์ทอง และชนิษฐา พูนผลกุล. ประกอบอาหาร. กรุงเทพฯ . สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2544

ทรูปลูกปัญญา. เซฟ. (ออนไลน์) 2565. แหล่งที่มา: www.trueplukpanya.com. เข้าสืบค้นหาเมื่อ

1 พฤษภาคม 2565

| | | |
|---|-------------------------------------|-----------------------|
|  | แผนการจัดการเรียนรู้มุ่งเน้นสมรรถนะ | หน่วยที่ 4 |
| | ชื่อหน่วย วัตถุดิบในการประกอบอาหาร | สอนครั้งที่ 4 - 5 |
| | | ชั่วโมงรวม 10 ชั่วโมง |
| | | จำนวน 5 ชั่วโมง |

8. การบูรณาการหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

แผนผังความคิด หน่วยที่ 4 วัตถุดิบในการประกอบอาหาร

โดยบูรณาการหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

พอประมาณ

1. เลือกใช้อุปกรณ์อย่างเหมาะสม

มีเหตุผล

2. เลือกใช้อุปกรณ์อย่างเหมาะสมกับชนิดของอาหาร

ภูมิคุ้มกัน

3. สามารถนำความรู้ไปใช้ใน
ชีวิตประจำวันและในครัวเรือนได้



ความรู้+ทักษะ

4. มีความรู้ในการใช้อุปกรณ์
และสามารถใช้อุปกรณ์ประกอบอาหารได้

คุณธรรม

5. เลือกซื้อวัตถุดิบที่มีคุณภาพปลอดภัย
จากสารพิษและสิ่งเจือปน

สังคม

- นำความรู้ไปใช้ใน
ครอบครัวชุมชนและ
สังคมให้เกิดการพัฒนา

เศรษฐกิจ

- นำความรู้ไปประยุกต์
ใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อ
ลดภาระค่าใช้จ่ายของครอบครัว

วัฒนธรรม

- เลือกวัตถุดิบที่มีใน
ท้องถิ่นมาประยุกต์ใช้

สิ่งแวดล้อม

- เลือกใช้วัตถุดิบที่
ไม่ทำลายสิ่งแวดล้อม

การบูรณาการกับปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

1. ความพอประมาณ

- ปฏิบัติตนให้มีความประหยัด ใช้จ่ายไม่ฟุ่มเฟือย มีความพอประมาณ

2. ความมีเหตุผล

- ปฏิบัติงานด้วยความมีเหตุผล มีความรอบคอบ และมีสติในการปฏิบัติงานอยู่ตลอดเวลาเพื่อให้ได้ผล
งานที่สำเร็จตามเป้าหมาย

3. การมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี

- นำความรู้ที่ได้รับไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างปลอดภัย

- มีความรอบรู้ รู้เท่าทันเหตุการณ์ในปัจจุบัน และสามารถนำมาปรับใช้ให้เกิดประโยชน์กับ ตนเอง
ชุมชน และสังคม

4. เงื่อนไขความรู้

- มีความรู้ในการประกอบอาชีพ

- มีวิจรรย์ญาณในการฟังและนำมาประยุกต์ใช้ในการเรียนวิชาชีพ

5. เงื่อนไขคุณธรรม

- มีความซื่อสัตย์ สุจริตต่อเพื่อร่วมงาน แบ่งปันวัสดุซึ่งกันและกัน มีวินัยรักษากฎระเบียบของ วิทยาลัย
และพัฒนาทักษะอย่างต่อเนื่อง

- มีจิตใจรักษาความสะอาด รักษาสิ่งแวดล้อมทั้งในชั้นเรียน วิทยาลัย ฯ ชุมชนและสังคม

การบูรณาการด้าน 3 D

1. มีความรับผิดชอบและปฏิบัติงานเกี่ยวกับการเรียนที่ได้รับมอบหมายอย่างตั้งใจและอดทน

2. มีความสนใจใฝ่หาความรู้ไม่หยุดนิ่ง เพื่อพัฒนาตนเองจะได้ทันต่อโลกยุคโลกาภิวัตน์

3. ไม่นำผลงานของผู้อื่นมาแอบอ้างเป็นผลงานของตน

4. ไม่ทุจริตในการสอบ

5. หลีกเลี่ยงการเข้าไปอยู่ในสถานที่ที่มีการเล่นการพนัน

6. มีความสามัคคีในหมู่คณะ ร่วมมือกันทำงาน

7. คิดสิ่งใหม่ ๆ ที่เกิดประโยชน์ต่อตนเองและสังคม

8. สามารถแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้ด้วยตนเอง

9. มีสัมมาคารวะต่อครู อาจารย์อย่างสม่ำเสมอทั้งต่อหน้าและลับหลัง

10. อาสาช่วยเหลืองานครูอาจารย์

สื่อการเรียนการสอน





ระดับชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง

การประกอบอาหารเชฟมืออาชีพ

(Cooking is Professional chef) 2-3-3

นายอริส พยายาม
ครูผู้สอนประจำวิชา
ภัตตาคารอาหารและ
โภชนาการ
วิทยาลัยอาชีวศึกษาชะลอม

ภาพที่ 1 สื่อนำเสนอรายวิชาการการประกอบอาหารเชฟมืออาชีพ




จุดประสงค์รายวิชา

1. มีความรู้เกี่ยวกับการทำงานของเชฟ เส้นทางสู่การเป็นเชฟ และหน้าที่ของเชฟ การทำงานของเชฟวัตถุดิบ อุปกรณ์ เทคนิคการประกอบอาหาร จัดตกแต่งอาหาร พัฒนาสูตรอาหาร ควบคุมคุณภาพ จัดทำตำรับมาตรฐาน คิดต้นทุน จัดแสดงผลงาน
2. สามารถเตรียมวัตถุดิบ เครื่องมือ และอุปกรณ์ในการประกอบอาหาร
3. สามารถประกอบอาหารประเภทต่าง ๆ จัดตกแต่งอาหาร พัฒนาสูตรอาหาร สร้างสรรค์เมนูใหม่ คิดต้นทุน และจัดแสดงผลงาน
4. มีเจตคติและกิจนิสัยในการจัดการงานอาชีพ ด้วยความรับผิดชอบ รอบคอบ มีวินัย ขยัน ประหยัด อดทน และสามารถทำงานร่วมกัน

ภาพที่ 2 สื่อนำเสนอรายวิชาการการประกอบอาหารเชฟมืออาชีพ

แบบฝึกปฏิบัติงานก่อนเรียน




| | |
|---|--|
|  | ใบปฏิบัติงาน ที่ 4 รายวิชา การประกอบอาหารเซฟมี้อาชีพ |
| | หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 เรื่อง วัตถุดิบ การเลือกซื้อวัตถุดิบ |
| | ชื่อ.....เลขที่.....ระดับชั้น..... |

คำสั่ง ให้นักศึกษาอธิบายการเลือกซื้อวัตถุดิบ สำหรับการประกอบอาหารให้ถูกต้อง

| วัตถุดิบ | ลักษณะ | รูปภาพประกอบ |
|------------------------|--|--------------|
| ชื่อ..... เงิน..... | สีล้น..... กลิ่น..... รูปทรง..... ราคา..... | |
| ชื่อ..... เงิน..... | สีล้น..... กลิ่น..... รูปทรง..... ราคา..... | |
| ชื่อ..... เงิน..... | สีล้น..... กลิ่น..... รูปทรง..... ราคา..... | |
| ชื่อ..... เงิน..... | สีล้น..... กลิ่น..... รูปทรง..... ราคา..... | |

แบบฝึกปฏิบัติงานหลังเรียน

| | |
|---|--|
|  | ใบปฏิบัติงาน ที่ 4 รายวิชา การประกอบอาหารเซฟมี้อาชีพ |
| | หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 เรื่อง วัตถุดิบ การเลือกซื้อวัตถุดิบ |
| | ชื่อ.....นายปตรี...เต็งระแม..... เลขที่.....10.....ระดับชั้น...ปวส.1/1.คอ..... |

คำสั่ง ให้นักศึกษาอธิบายการเลือกซื้อวัตถุดิบ สำหรับการประกอบอาหารให้ถูกต้อง

| วัตถุดิบ | ลักษณะ | รูปภาพประกอบ |
|---|---|---|
| ชื่อ.....ผัก..... เช่น...กะหล่ำปลี... | สี.....สีเขียวสดและไม่ซีด..... กลิ่น.....สีกลิ่นเขียวและกลิ่นดิน..... รูปทรง.....ทรงกลมและหัวแน่น..... ราคา.....ตามฤดูกาล..... |  |
| ชื่อ...เนื้อสัตว์..... เช่น.....วัว..... | สี.....สีแดงสดและไม่ซีด..... กลิ่น.....ไม่มีกลิ่นเน่า..... รูปทรง.....เนื้อไม่เละและมีรูปทรงตามลักษณะของชิ้นเนื้อ..... ราคา.....ตามชิ้นส่วน..... |  |
| ชื่อ...อาหารสด..... เช่น.....กุ้ง..... | สี.....มีเขียวปนน้ำเงินและไม่มีสีแดงปน..... กลิ่น.....มีกลิ่นน้ำทะเลไม่มีกลิ่นเน่า..... รูปทรง.....เนื้อแข็ง ไม่เละ..... ราคา.....ตามขนาด..... |  |
| ชื่อ.....ผลไม้..... เช่น...ส้ม..... | สี.....สีส้มสดใส..... กลิ่น.....กลิ่นฉ่ำ..... รูปทรง.....กลมและไม่เละ..... ราคา.....ตามขนาดและฤดูกาล..... |  |

ภาพกิจกรรมการเรียนรู้ รายรายวิชาการการประกอบอาหารเซพมืออาชีพ



ภาพที่ 3 กิจกรรมการเรียนรู้ เรื่องการเลือกซื้อ



ภาพที่ 4 กิจกรรมการเรียนรู้ เรื่องการเลือกซื้อ

ภาพกิจกรรมการเรียนรู้ รายรายวิชาการการประกอบอาหารเซฟมี้อาชีพ



ภาพที่ 4 กิจกรรมการเรียนรู้ เรื่องการเลือกซื้อ



ภาพที่ 5 กิจกรรมการเรียนรู้ เรื่องการเลือกซื้อ



แบบประเมินความพึงพอใจ

คำชี้แจง 1. แบบประเมินฉบับนี้สร้างขึ้นเพื่อประเมินความพึงพอใจ การพัฒนาแบบฝึกปฏิบัติงาน หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 เรื่องการเลือกซื้อวัตถุดิบรายวิชาการประกอบอาหารเซฟมี้อาชีพ ระดับชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง ชั้นปีที่ 1 ภาควิชาอาหารและโภชนาการ วิทยาลัยอาชีวศึกษาชายะลามิ่วัตถุประสงค์เพื่อนำแบบประเมินไปใช้และแก้ไขปรับปรุง ในรายวิชา

2. โปรดทำ เครื่องหมายลงในช่องระดับ ความเหมาะสม ตามความรู้สึกของท่าน โดยแต่ละระดับมีความหมายดังนี้

- | | | | |
|---|---------------------------------|---|------------------------------------|
| 5 | หมายถึง ความพึงพอใจระดับมาก | 2 | หมายถึง ความพึงพอใจระดับน้อย |
| 4 | หมายถึง ความพึงพอใจระดับมาก | 1 | หมายถึง ความพึงพอใจระดับน้อยที่สุด |
| 3 | หมายถึง ความพึงพอใจระดับปานกลาง | | |

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

เพศ หญิง ชาย

ปวส.ชั้นปี 1 2

ส่วนที่ 2 ระดับความคิดเห็นของผู้ประเมิน

| ลำดับ | รายการ | ระดับความพึงพอใจ | | | | | ข้อเสนอแนะ |
|-------|--|------------------|---|---|---|---|------------|
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | |
| 1 | กิจกรรมการเรียนรู้กระตุ้นหรือเร้าความสนใจ | | | | | | |
| 2 | ผู้เรียนได้ฝึกทักษะในการแสวงหาความรู้ | | | | | | |
| 3 | ช่วยใ้มีการเชื่อมโยงความรู้เดิมกับความรู้ใหม่ | | | | | | |
| 4 | เกณฑ์การประเมินผลก่อนเรียน | | | | | | |
| 5 | ส่งเสริมใ้มีการวางแผนก่อนการลงมือปฏิบัติงาน | | | | | | |
| 6 | สื่อการสอนมีความชัดเจน ทันสมัย และเข้าใจง่าย | | | | | | |
| 7 | สามารถนำไปปรับใช้ในชีวิิตประจำวันได้ | | | | | | |
| 8 | เปิดโอกาสใ้ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นและรับฟัง | | | | | | |
| 9 | แบบฝึกปฏิบัติงานสอดคล้องกับเนื้อหา | | | | | | |
| 10 | แบบฝึกปฏิบัติมีความเหมาะสม | | | | | | |

หมายเหตุ

.....

.....

.....

ประวัติผู้วิจัย



ชื่อ - นามสกุล : นายอริส พยายาม
วัน/เดือน/ปี เกิด : วันที่ 18 เดือน กรกฎาคม พ.ศ. 2538
ที่อยู่ปัจจุบัน : 37/1 หมู่ที่ 4 ตำบลคลองเขม้า อำเภอเหนือคลอง
จังหวัดกระบี่ 811309

ตำแหน่ง : พนักงานราชการครู

สถานที่ทำงานปัจจุบัน : วิทยาลัยอาชีวศึกษายะลา

ประวัติการศึกษา : คหกรรมศาสตรบัณฑิต (อาหารและโภชนาการ)

| | | | |
|--------------|----------------------|-------------|-----------------------------------|
| วุฒิการศึกษา | วิชาเอก/สาขา | ปีที่สำเร็จ | สถาบันการศึกษา |
| ปริญญาตรี | สาขาอาหารและโภชนาการ | 2563 | มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร |

| | | | |
|----------------------|----------------------|------|---------------------------|
| ประกาศนียบัตรวิชาชีพ | สาขาอาหารและโภชนาการ | 2558 | วิทยาลัยอาชีวศึกษาภูเก็ต |
| มัธยมศึกษา (ตอนต้น) | ชั้นพื้นฐาน | 2554 | โรงเรียนอุทยานศึกษากระบี่ |
| ประถมศึกษา | ชั้นพื้นฐาน | 2551 | โรงเรียนอิศรานุสรณ์ |

ผลงานทางวิชาการ/ผลงานการศึกษาวิจัย

1. การศึกษาปริมาณการใช้ผงถั่วหรั่งทดแทนแป้งสาลีในบราวนี่