



ภาคผนวก ก

สาระท้องถิ่น เรื่องการทำอาหารพื้นบ้านอีสาน
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

สาระท้องถิ่นกลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพและเทคโนโลยี
เรื่อง การทำอาหารพื้นบ้านอีสาน
สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5



มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

นางสุวรรณ ฝ้ายไทย

นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน

คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม

ความนำ

จุดมุ่งหมายหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 เป็นหลักสูตรแกนกลางมีจุดมุ่งหมายมุ่งพัฒนาผู้เรียนให้เป็นคนดี มีปัญญา มีความสุขมีศักยภาพในการเรียนต่อและประกอบอาชีพ จึงกำหนดจุดมุ่งหมายเพื่อให้เกิดกับผู้เรียนเมื่อจบการศึกษาขั้นพื้นฐาน คือมีคุณธรรม จริยธรรม และค่านิยมที่พึงประสงค์ เห็นคุณค่าของตนเอง มีวินัยและปฏิบัติตนตามหลักธรรมของพระพุทธศาสนา หรือศาสนาที่ตนนับถือ ยึดหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง มีความรู้ความสามารถในการสื่อสาร การคิด การแก้ปัญหา การใช้เทคโนโลยี และมีทักษะชีวิต มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี มีสุขนิสัย และการออกกำลังกาย มีความรักชาติ มีจิตสำนึกในความเป็นพลเมืองไทยและพลเมืองโลก ยึดมั่นในวิถีชีวิตและการปกครองตามระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข มีจิตสำนึกในการอนุรักษ์วัฒนธรรมและภูมิปัญญาไทย การอนุรักษ์และพัฒนาสิ่งแวดล้อม มีจิตสาธารณะที่มุ่งทำประโยชน์และสร้างสิ่งที่ดีงามในสังคม และอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุขการพัฒนาผู้เรียนตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน มุ่งพัฒนาผู้เรียนให้มีสมรรถนะสำคัญ 5 ประการ ดังนี้

1. ความสามารถในการสื่อสาร เป็นความสามารถในการรับและส่งสาร มีวัฒนธรรมในการใช้ภาษาถ่ายทอดความคิด ความรู้ความเข้าใจ ความรู้สึก และทัศนะของตนเอง เพื่อแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสาร และประสบการณ์อันจะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาตนเองและสังคม รวมทั้ง การเจรจาต่อรองเพื่อขจัดและลดปัญหาความขัดแย้งต่างๆ การเลือกรับ หรือไม่รับข้อมูลข่าวสารด้วยหลักเหตุผลและความถูกต้องตลอดจนการเลือกใช้วิธีการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ โดยคำนึงถึงผลกระทบที่มีต่อตนเองและสังคม
2. ความสามารถในการคิด เป็นความสามารถในการคิดวิเคราะห์ การคิดสังเคราะห์ การคิดอย่างสร้างสรรค์ การคิดอย่างมีวิจารณญาณ และการคิดเป็นระบบ เพื่อนำไปสู่การสร้างองค์ความรู้หรือสารสนเทศเพื่อการตัดสินใจเกี่ยวกับตนเองและสังคมได้อย่างเหมาะสม
3. ความสามารถในการแก้ปัญหา เป็นความสามารถในการแก้ปัญหาและอุปสรรคต่างๆที่เผชิญได้อย่างถูกต้องเหมาะสมบนพื้นฐานของหลักเหตุผล คุณธรรมและข้อมูลสารสนเทศ เข้าใจความสัมพันธ์และการเปลี่ยนแปลงของเหตุการณ์ต่างๆ ในสังคม แสวงหาความรู้ ประยุกต์ความรู้ มาใช้ในการป้องกันและแก้ไขปัญหา และมีการตัดสินใจอย่างมีประสิทธิภาพ โดยคำนึงถึงผลกระทบที่เกิดขึ้นต่อตนเอง และสังคม

4. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต เป็นความสามารถในการนำกระบวนการต่างๆ ไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน การเรียนรู้ด้วยตนเอง การเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง การทำงาน และการอยู่ด้วยกันในสังคมด้วยการสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างบุคคล การจัดการปัญหาและความขัดแย้งต่างๆ อย่างเหมาะสม การปรับตัวให้ทันต่อการเปลี่ยนแปลงของสังคม และสภาพแวดล้อมและการรู้จักหลีกเลี่ยงพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ที่ส่งผลกระทบต่อตนเอง และผู้อื่น

5. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี เป็นความสามารถในการเลือก และใช้เทคโนโลยีในด้านต่างๆ และมีทักษะกระบวนการทางเทคโนโลยี เพื่อการพัฒนาตนเองและสังคม ในด้านการเรียนรู้ การสื่อสาร การทำงาน การแก้ปัญหา อย่างสร้างสรรค์ ถูกต้อง เหมาะสม และมีคุณธรรม

กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพและเทคโนโลยี เป็นสาระการเรียนรู้ที่มุ่งพัฒนาผู้เรียนให้มีความรู้ ความสามารถ และมีความสามารถเกี่ยวกับงานอาชีพและเทคโนโลยีมีทักษะการทำงาน ทักษะการจัดการ สามารถนำเทคโนโลยีสารสนเทศ เทคโนโลยีจากภูมิปัญญาพื้นบ้าน ภูมิปัญญาไทยและเทคโนโลยีสากลมาใช้ในการทำงานอย่างถูกต้องเหมาะสม คำนึงและมีศีลธรรม คุณธรรม สร้างและพัฒนาผลิตภัณฑ์หรือวิธีการใหม่ สามารถทำงานเป็นหมู่คณะ มีนิสัยรักการทำงาน เห็นคุณค่าและเจตคติที่ดีต่องาน ตลอดจนมีคุณธรรม จริยธรรม และค่านิยมที่เป็นพื้นฐาน ได้แก่ ความขยัน ซื่อสัตย์ ประหยัด และอดทน อันจะนำไปสู่การให้ผู้เรียนสามารถช่วยเหลือตนเองและพึ่งตนเองได้ตามพระราชดำริเศรษฐกิจพอเพียง สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ร่วมมือและแข่งขันในระดับสากลในบริบทของสังคมไทย

สาระท้องถิ่น กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพและเทคโนโลยี เรื่อง อาหารพื้นบ้านอีสาน สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 นี้ ผู้จัดทำได้พัฒนาขึ้นตามเกณฑ์การพัฒนาหลักสูตรของกรมวิชาการ โดยการจัดทำรายวิชาเพิ่มเติมขึ้นใหม่ โดยอาศัยหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 เป็นแนวทางในการพัฒนา มีวัตถุประสงค์เพื่อใช้เป็นแนวทางในการจัดการเรียนรู้ให้สอดคล้องกับสภาพปัญหาในชุมชน สังคม ภูมิปัญญาท้องถิ่น ตามความสามารถ ความถนัด และความสนใจของผู้เรียน โดยการจัดกระบวนการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ เพื่อให้ผู้เรียนนำความรู้และทักษะที่ได้ไปใช้ชีวิตประจำวัน ตลอดจนการเตรียมตัวประกอบอาชีพของผู้เรียนที่ได้ศึกษาตามหลักสูตรนี้ต่อไป

สาระท้องถิ่น กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพและเทคโนโลยี

เรื่อง การทำอาหารพื้นบ้านอีสาน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้นักเรียนมีความรู้และทักษะพื้นฐานในการประกอบอาหารพื้นบ้าน
2. เพื่อให้นักเรียนสามารถนำวัตถุดิบในท้องถิ่นไปทำเป็นอาหารพื้นบ้านได้
3. เพื่อให้นักเรียนมีเจตคติที่ดีต่อการประกอบอาหารพื้นบ้าน
4. เพื่อให้นักเรียนมีทักษะในการทำงาน รักการทำงานและทำงานร่วมกับผู้อื่นได้
5. เพื่อให้นักเรียนสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม
6. เพื่อให้นักเรียนเห็นคุณค่าและประโยชน์ของการประกอบอาหารพื้นบ้านได้
7. เพื่อให้นักเรียนรู้จักอนุรักษ์ ภูมิปัญญา ทรัพยากรในท้องถิ่น

โครงสร้างเนื้อหา

สาระท้องถิ่น เรื่องการทำอาหารพื้นบ้านอีสานได้จัดเพื่อให้ผู้เรียนได้เรียนรู้จากสภาพความต้องการของชุมชนหรือท้องถิ่น การเรียนรู้โดยใช้ชุมชนเป็นฐาน จัดการเรียนรู้ให้ผู้เรียนได้ปฏิบัติจริง เพื่อเป็นพื้นฐานในการเตรียมตัวประกอบอาชีพ ซึ่งมีโครงสร้างของเนื้อหาที่จัดให้ผู้เรียนดังนี้

- หน่วยที่ 1 ความรู้เรื่องการทำอาหารพื้นบ้านอีสาน
- หน่วยที่ 2 ความสำคัญของอาหารพื้นบ้านอีสาน
- หน่วยที่ 3 ประโยชน์ของอาหารพื้นบ้านอีสาน
- หน่วยที่ 4 การทำแกงอ่อมไก่
- หน่วยที่ 5 การทำลาบปลาตุก
- หน่วยที่ 6 การทำลาบไก่บ้าน
- หน่วยที่ 7 การทำก้อยไข่มดแดง
- หน่วยที่ 8 การทำแกงหน่อไม้ย่านาง
- หน่วยที่ 9 การทำแกงจืดเหล็ก
- หน่วยที่ 10 การทำก้อยกุ้งฝอย
- หน่วยที่ 11 การคำนวณต้นทุน กำไร

เวลาเรียน

หลักสูตรการศึกษาระดับปริญญา พุทธศักราช 2551 ให้สถานศึกษาจัดเวลาเรียนได้ตามความเหมาะสมในแต่ละปี โดยกำหนดเวลาเรียนในช่วงชั้นที่ 2 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 มีเวลาเรียนประมาณปีละ 1000 ชั่วโมง สาระท้องถิ่นกลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพและเทคโนโลยี เรื่องการทำอาหารพื้นบ้านอีสาน สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 นี้ กำหนดใช้เวลา 18 ชั่วโมง ซึ่งกำหนดไว้ดังนี้

หน่วยที่	เนื้อหา	ลักษณะเนื้อหา	เวลาเรียน (ช.ม.)
หน่วยที่ 1	ความรู้เรื่องอาหารพื้นบ้านอีสาน	ทฤษฎี	1
หน่วยที่ 2	ความสำคัญของอาหารพื้นบ้านอีสาน	ทฤษฎี	1
หน่วยที่ 3	ประโยชน์ของอาหารพื้นบ้านอีสาน	ทฤษฎี	1
หน่วยที่ 4	การทำแกงอ่อมไก่	ทฤษฎีและปฏิบัติ	2
หน่วยที่ 5	การทำลาบปลาชุก	ทฤษฎีและปฏิบัติ	2
หน่วยที่ 6	การทำลาบไก่บ้าน	ทฤษฎีและปฏิบัติ	2
หน่วยที่ 7	การทำก้อยไข่มดแดง	ทฤษฎีและปฏิบัติ	2
หน่วยที่ 8	การทำแกงหน่อไม้ย่านาง	ทฤษฎีและปฏิบัติ	2
หน่วยที่ 9	การทำแกงจืดเหล็ก	ทฤษฎีและปฏิบัติ	2
หน่วยที่ 10	การทำก้อยกุ้งฝอย	ทฤษฎีและปฏิบัติ	2
หน่วยที่ 11	การคิดราคาต้นทุน กำไร	ทฤษฎี	1
	รวม		18

จุดประสงค์ทั่วไป

1. นักเรียนมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการทำอาหารพื้นบ้านอีสาน
2. นักเรียนมีความตระหนักและเห็นคุณค่าของการอาหารพื้นบ้านอีสาน
3. นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการดำเนินการเชิงการค้า
4. นักเรียนมีทักษะกระบวนการทำงานและการจัดการ การทำงานเป็นกลุ่ม

- การแสวงหาความรู้ สามารถแก้ปัญหาในการทำงานและรักการทำงาน
5. นักเรียนมีความคิดสร้างสรรค์และมีคุณธรรม
 6. นักเรียนมีจิตสำนึกในการใช้พลังงาน ทรัพยากร และสิ่งแวดล้อมในการทำงาน
 7. นักเรียนนำความรู้และประสบการณ์ที่ได้ไปประกอบอาชีพอิสระได้

จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

1. บอกความหมายของอาหารพื้นบ้านอีสานได้
2. อธิบายประวัติความเป็นมาของอาหารพื้นบ้านอีสานได้
3. บอกประเภทอาหารพื้นบ้านอีสานได้
4. บอกแหล่งที่มาของอาหารพื้นบ้านอีสานได้
5. บอกความสำคัญของอาหารพื้นบ้านอีสานได้
6. บอกความสำคัญแหล่งที่มาของอาหารพื้นบ้านอีสานได้
7. บอกประโยชน์และคุณค่าของอาหารพื้นบ้านอีสานได้
8. บอกวิธีการเลือกวัสดุในท้องถิ่นที่สามารถนำมาเป็นอุปกรณ์การทำอาหารพื้นบ้านอีสานได้
9. บอกชื่อเครื่องครัววัสดุอุปกรณ์ชนิดต่าง ๆ ที่ใช้ในการทำอาหารพื้นบ้านอีสานได้
10. อธิบายวิธีการใช้และการเก็บรักษาเครื่องมือวัสดุอุปกรณ์ได้
11. อธิบายวิธีการใช้พลังงาน ทรัพยากร และสิ่งแวดล้อมในการทำงานได้
12. บอกวิธีการเลือกซื้ออาหารพื้นบ้านอีสานได้
13. บอกชื่ออาหารชนิดต่าง ๆ ที่มีในท้องถิ่นที่เป็นอาหารพื้นบ้านอีสานได้
14. อธิบายวิธีการใช้และการเก็บรักษาอาหารพื้นบ้านอีสานได้
15. อธิบายแหล่งที่ซื้ออาหารพื้นบ้านอีสานได้
16. อธิบายวิธีการและขั้นตอนในการประกอบอาหารพื้นบ้านอีสานได้
17. บอกชื่ออาหารชนิดต่าง ๆ ในท้องถิ่นที่นำมาประกอบเป็นอาหารพื้นบ้านอีสานได้
18. เลือกใช้วัตถุดิบในท้องถิ่นมาประกอบเป็นอาหารได้

- 19.อธิบายทักษะในการประกอบอาหารที่บ้านได้
- 20.บอกวิธีการและขั้นตอนในการประกอบอาหารที่บ้านอีสานได้
- 21.เลือกอาหารชนิดต่าง ๆ ในท้องถิ่นที่นำมาประกอบเป็นอาหารที่บ้านอีสานได้
- 22.เลือกวัตถุดิบในท้องถิ่นมาประกอบเป็นอาหารที่บ้านอีสานได้ถูกต้อง
- 23.มีทักษะในการทำงาน วิธีการขั้นตอนการประกอบอาหารที่บ้านอีสานได้
- 24.บอกความหมายของรายรับ-รายจ่าย การจำหน่าย ต้นทุน ราคาขาย กำไร และขาดทุนได้
- 25.อธิบายวิธีคิดต้นทุน กำไร และกำหนดราคาขายได้
- 26.สามารถทำบัญชีรายรับรายจ่ายได้

แนวการจัดการเรียนรู้

1. การจัดการเรียนรู้ ครูผู้สอนต้องชี้แจงให้นักเรียนเห็นถึงสภาพปัญหา ความสำคัญและประโยชน์ของการเรียนการสอนตามหลักสูตรนี้
2. การจัดการตารางเวลาเรียน ครูผู้สอนสามารถยืดหยุ่นตามความเหมาะสมตาม เนื้อหาที่เรียนแต่ละครั้ง
3. การจัดการเรียนรู้ โดยเน้นให้นักเรียนฝึกปฏิบัติจริง เรียนรู้จากสภาพจริง มีประสบการณ์ตรง สัมพันธ์กับธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม และมุ่งเน้นการทำงานเป็นกลุ่ม เพื่อให้นักเรียนเกิดทักษะในการคิดการค้นคว้า แสวงหาความรู้ สร้างความรู้ด้วยตนเอง มีทักษะของการอยู่ร่วมกัน และทักษะของการทำงานร่วมกัน.
4. การจัดการเรียนรู้สามารถใช้ภาษาถิ่นได้ เพื่อให้นักเรียนเข้าใจเรื่องที่เรียน อย่างลึกซึ้งและตรงประเด็น
5. วัสดุอุปกรณ์ที่ใช้ในการจัดการเรียนรู้ให้เน้นความประหยัด มีอยู่ในท้องถิ่น และมีความปลอดภัยในการใช้งาน
6. ควรมีการจัดเชิญวิทยากรหรือผู้รู้ในท้องถิ่น ที่มีความชำนาญในการทำอาหาร บ้านมาสาธิตให้ความรู้และนำนักเรียนปฏิบัติจริง จะเป็นผลดีที่นักเรียนค้นคว้า เพราะ ความแปลกใหม่และได้เปลี่ยนบรรยากาศการเรียนรู้อีก
7. เปิดโอกาสให้นักเรียนได้วิจารณ์และประเมินผลงานของตนเองและของเพื่อน

8. ครูผู้สอนควรสอดแทรกคุณธรรม จริยธรรม และค่านิยมที่พึงประสงค์ เช่น ความขยัน ความซื่อสัตย์ ความประหยัด ความอดทน และความภาคภูมิใจในท้องถิ่นในการสอนแต่ละครั้ง

9. ควรมีการจัดแสดงผลงานของนักเรียน เพื่อให้นักเรียนมีความภาคภูมิใจในผลงานของตนเอง

การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

การวัดและประเมินผลการเรียนรู้ตามสาระท้องถิ่น กลุ่มสาระการเรียนรู้ เรื่อง การทำอาหารพื้นบ้านอีสาน สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ยึดตามแนวคิดของการประเมินผลตามสภาพจริง (Authentic Assessment) ในการวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรู้ ผู้สอนควรวัดให้ครบทั้ง 3 ด้าน คือ ด้านความรู้ (Knowledge) ด้านคุณธรรม จริยธรรม และด้านทักษะกระบวนการ (Procedure Skills)

โดยมีวัตถุประสงค์ในการวัดและประเมินผล ดังนี้

1. เพื่อปรับปรุงการเรียนการสอน

2. เพื่อตัดสินผลการเรียนรู้ของนักเรียน

รายละเอียดของการวัดผลและประเมินผล มีดังนี้

1. การวัดผลและประเมินผลด้านความรู้ (Knowledge) คะแนนจากใบงาน ใช้ในทุกหน่วยการเรียนรู้ คะแนนจากแบบทดสอบ วัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ใช้ทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียน จำนวน 30 ข้อ

2. การวัดผลและประเมินผลด้านคุณธรรม จริยธรรมและค่านิยม (Affective) คะแนนจากแบบประเมินพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม ใช้ในทุกหน่วยการเรียนรู้

3. การวัดผลและประเมินผลด้านทักษะกระบวนการ (Procedure Skills) คะแนนจากแบบวัดภาคปฏิบัติ จำนวน 7 ฉบับ ใช้หน่วยการเรียนรู้ที่ 4-10 การทำอาหารพื้นบ้านอีสานตามความสนใจและหน่วยการเรียนรู้ที่ 11 การคิดราคาต้นทุน กำไร

ตอนที่ 1 การวัดผลและประเมินผลด้านความรู้ (Knowledge)

1. คะแนนจากใบงาน

ใบงานทั้งหมดมีจำนวน 11 ฉบับ ใช้ในทุกหน่วยการเรียนรู้ โดยแต่ละงานมี

คะแนน

เต็มเท่ากับ 10 คะแนน มีรายละเอียดดังนี้

หน่วย ที่	เนื้อหา	ใบงานที่	คะแนน เต็ม
1	ความรู้เรื่องการทำอาหารพื้นบ้านอีสาน	1	10
2	ความสำคัญของอาหารพื้นบ้านอีสาน	2	10
3	ประโยชน์ของอาหารพื้นบ้านอีสาน	3	10
4	แกงอ่อมไก่	4	10
5	ลาบปลาดุก	5	10
6	ลาบไก่บ้าน	6	10
7	ก้อยไข่มดแดง	7	10
8	แกงหน่อไม้ย่านาง	8	10
9	แกงขี้เหล็ก	9	10
10	ก้อยกุ้งฝอย	10	10
11	การคิดราคาต้นทุน กำไร	11	10
รวม			110

2. คะแนนจากแบบทดสอบ วัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

การวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน เป็นการวัดด้านความรู้ของนักเรียนที่เกิดจากการเรียนรู้

ตามหลักสูตร โดยใช้แบบทดสอบแบบปรนัยชนิดเลือกตอบ 4 ตัวเลือก เกณฑ์ตอบถูกต้อง
ผิดได้ 0 แล้วนำคะแนนที่นักเรียนทำได้มาหาร้อยละจากสูตร ดังนี้

$$P = \frac{f}{N} \times 100$$

เมื่อ P แทน ร้อยละ

F แทน ความถี่ที่ต้องการแปลงให้เป็นร้อยละ ในที่นี้หมายถึง

คะแนนรวมที่นักเรียนทำได้

N แทน จำนวนความถี่ทั้งหมด ในที่นี้หมายถึง จำนวนคะแนนเต็ม

ทั้งหมด

ตัวอย่าง การคำนวณหาคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

เลข ที่	ชื่อ-สกุล	ข้อสอบ					คะแนน รวม	คิดเป็น ร้อยละ
		ข้อที่ 1	ข้อที่ 2	ข้อที่ 3	ข้อที่ 4	ข้อที่ 5		
1	เด็กชายปริญญา ศรีบุญมี	1	1	0	1	0	3	60
2	เด็กหญิงศิริพร นันผ่อง	1	1	1	0	1	4	80

จากตารางผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของเด็กชายปริญญา ศรีบุญมี และของเด็กหญิงศิริพร นันผ่อง มีค่าเท่ากับร้อยละ $60 \left(\frac{3}{5} \times 100 \right)$ และร้อยละ $80 \left(\frac{4}{5} \times 100 \right)$

ตามลำดับ

ตอนที่ 2 การวัดผลและประเมินผลด้านคุณธรรม จริยธรรมและค่านิยม (Affective)

คะแนนจากแบบประเมินพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม คิดคำนวณคะแนนเป็นร้อยละจากคะแนนที่นักเรียนทำได้ทั้งหมด หาค่าด้วยน้ำหนักความสำคัญหรือคะแนนเต็มของทั้งหมดของข้อทดสอบคูณด้วยหนึ่งร้อย โดยกำหนดน้ำหนักความสำคัญหรือคะแนนเต็มในแต่ละข้อเป็น 2 คะแนน ซึ่งคะแนนที่นักเรียนทำได้แต่ละข้อแบ่งเกณฑ์เป็น 3 ระดับ ดังนี้ มีพฤติกรรมที่กำหนดเสมอ ให้เป็น 2

มีพฤติกรรมที่กำหนดเป็นบางครั้ง ให้เป็น 1

แล้วนำคะแนนที่นักเรียนทำได้มาหาร้อยละจากสูตร ดังนี้

$$P = \frac{f}{N} \times 100$$

เมื่อ P แทน ร้อยละ

F แทน ความถี่ที่ต้องการแปลงให้เป็นร้อยละ ในที่นี้หมายถึง

คะแนนรวมที่นักเรียนทำได้

N แทน จำนวนความถี่ทั้งหมด ในที่นี้หมายถึง จำนวนคะแนนเต็ม

ทั้งหมด

ตัวอย่าง การคำนวณหาคะแนนพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม

ที่	ชื่อ-สกุล	รายการประเมิน					รวม	สรุปผลการประเมิน	
		ความรับผิดชอบหน้าที่	ขั้นตอนการทำงาน	ความร่วมมือในการทำงาน	การนำเสนอผลงานตามลำดับ	เวลา		ผ่าน	ไม่ผ่าน
1	เด็กหญิงศิริพร นันผ่อง	4	3	4	3	3	16	/	

จากตาราง คะแนนพฤติกรรมการทำงานกลุ่มของเด็กชายเก่ง ใจดี มีค่าเท่ากับ 16 จากคะแนนเต็ม 20 คะแนน เมื่อนำมาหารค่าร้อยละของคะแนนพฤติกรรมการทำงานกลุ่มของเด็กหญิงศิริพร นั้นส่งผล จึงเท่ากับร้อยละ 80

ตอนที่ 3 การวัดผลและประเมินผลด้านทักษะกระบวนการ (Procedure Skills)

คะแนนจากแบบวัดภาคปฏิบัติ คิดคำนวณคะแนนเป็นร้อยละจากคะแนนที่นักเรียนทำได้ทั้งหมดจากภาคปฏิบัติ หารด้วยน้ำหนักความสำคัญหรือคะแนนเต็มของทั้งหมดของข้อสอบคูณด้วยหนึ่งร้อย

โดยแบบวัดภาคปฏิบัติแบ่งงานออกเป็น 4 ชั้น คือ

1. ชั้นเตรียมงาน
2. การปฏิบัติงาน
3. เวลาที่ใช้ในการปฏิบัติงานจนเสร็จ
4. ผลงาน

การกำหนดเกณฑ์การให้คะแนนในแต่ละชั้นตอนจะแตกต่างกันไปตามความเหมาะสมแล้วนำคะแนนที่นักเรียนทำได้มาหารร้อยละจากสูตร ดังนี้

$$P = \frac{f}{N} \times 100$$

เมื่อ P แทน ร้อยละ

f แทน ความถี่ที่ต้องการแปลงให้เป็นร้อยละ ในที่นี้หมายถึง

คะแนนรวมที่นักเรียนทำได้

N แทน จำนวนความถี่ทั้งหมด ในที่นี้หมายถึง จำนวนคะแนนเต็มทั้งหมด

ตัวอย่าง การคำนวณหาคะแนนภาคปฏิบัติของเด็กชายปริญญา ศรีคำมี

แบบวัดภาคปฏิบัติ

(ตัวอย่าง)

เรื่อง การทำอาหารพื้นบ้านอีสาน กลุ่มสาระการเรียนรู้อาชีพและเทคโนโลยี ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

(สำหรับแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 4.)

เด็กชายปริญญา ศรีคำมี ชั้น ป.5 เลขที่ 1

พฤติกรรมที่วัด	มีครบ (2)	คะแนนเกณฑ์ที่กำหนด		รวม
		มีบ้าง (1)	ไม่มี (0)	
1. ชั้นเตรียมงาน				
ไถ่หนักประมาณ	/			
น้ำปลาร้า, น้ำปลา	/			
ผักชีลาว, ต้นหอม	/			
มะเขือพวง	/			
มะเขือเปราะ	/			
ใบแมงลัก	-		/	
ข้าวเหนียวดิบแช่น้ำให้นิ่ม(ข้าวเบือ)	/			
พริกขี้หนูสด	/			
หอมแดง	/			
ตะไคร้	-		/	

พฤติกรรมที่วัด	คะแนน	คะแนนเกณฑ์ที่กำหนด					รวม
		ดีมาก (10)	ดี (8)	ปานกลาง (6)	พอใช้ (4)	ปรับปรุง (2)	
2. การปฏิบัติงาน	(50)						
1. การล้างไก่แล้วหันเป็นชิ้น	10	/					
2. การชอยตะไคร้โขลกหอมแดง	10		/				
โขลกข้าวเหนียว(ข้าวเบือ)ให้ละเอียด	10	/					
4. การผ่ามะเขือเปราะ	10	/					
5. การเค็ดใบแมงลัก	10	/					
พฤติกรรมที่วัด	คะแนน	คะแนนเกณฑ์ที่กำหนด			รวม		
3. เวลาที่ใช้ในการปฏิบัติงานจนเสร็จ	(10)	ภายใน 45 นาที (10)	ภายใน 45-60 นาที (8)	มากกว่า 60 นาที (5)			
เวลาที่ใช้ในการปฏิบัติงาน	(10)	/					
4. ผลงาน	(20)	ดี (10)	ปานกลาง (8)	ไม่ดี (5)	รวม		
4.1 ความสะอาด	(10)	/					
4.2 รสชาติของอาหาร	(10)		/				
รวม	(100)	รวมคะแนนที่ได้					

จากตารางคะแนนเด็กชายปริญญา ศรีคำมี จากคะแนนเต็ม 100 คะแนน เมื่อนำมาหาค่าร้อยละของคะแนนพฤติกรรมการทำงานกลุ่มของเด็กชายปริญญา ศรีคำมี ในการวัดและประเมินผลการเรียนรู้เพื่อปรับปรุงการเรียนการสอนให้ครูผู้ประเมินผลเมื่อสอนจบในแต่ละหน่วยการเรียนรู้ ถ้านักเรียนไม่สามารถผ่านจุดประสงค์การเรียนรู้จะต้องจัดให้มีการสอนซ่อมเสริมและประเมินซ้ำอีกครั้งหนึ่ง

ส่วนในการวัดและประเมินผลการเรียนรู้เพื่อตัดสินผลการเรียนรู้ให้เด็กประเมินเฉพาะจุดประสงค์ที่สำคัญ โดยประเมินให้ครอบคลุมด้านความรู้ (Knowledge) ด้านคุณธรรม จริยธรรมและค่านิยม (Affective) และด้านทักษะกระบวนการ (Procedure Skills) โดยให้นักเรียนมีเวลาเรียนอย่างน้อยร้อยละ 80 ของเวลาเรียนทั้งหมด และผ่านจุดประสงค์การเรียนรู้ร้อยละ 60 ของจุดประสงค์ทั้งหมด โดยก่อนทำการจัดการเรียนรู้ในแต่ละเรื่องครูผู้สอนต้องชี้แจงจุดประสงค์และเกณฑ์การผ่านจุดประสงค์ให้นักเรียนทราบก่อนทุกครั้ง

การประเมินระหว่างเรียนกับการประเมินหลังเรียน

การกำหนดสัดส่วนการประเมินระหว่างเรียนกับการประเมินหลังเรียน โดยแนว
การวัดและประเมินผลตามแนวทางของหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 นั้น
ควรให้ความสำคัญการวัดและประเมินผลระหว่างเรียนมากกว่าการประเมินผลหลังเรียน ซึ่งใน
หลักสูตรท้องถิ่น กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพและเทคโนโลยี เรื่อง การทำอาหาร
ที่บ้านบุรีรัมย์ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 กำหนดสัดส่วนผลการประเมิน
ระหว่างเรียน ผลการประเมินหลังเรียน คือ 70 : 30 มีรายละเอียด ดังนี้

รายการประเมิน	สัดส่วนคะแนน (ร้อยละ)
การประเมินระหว่างเรียน	70
- คะแนนการประเมินจากงาน	10
- คะแนนการประเมินจากแบบพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม	20
- คะแนนการประเมินจากแบบวัดภาคปฏิบัติ	40
การประเมินหลังเรียน	30
- คะแนนการประเมินจาแบบทดสอบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน	
รวม	100

สาระการเรียนรู้ (เนื้อหา)

หน่วยที่ 1

ความรู้เรื่องอาหารพื้นบ้าน

1. ความหมายของอาหารพื้นบ้าน

อาหารพื้นบ้าน คือ อาหารที่มีอยู่ในท้องถิ่นทั่วไปของชาวบ้าน และมีมากตามฤดูกาลสามารถนำมาประกอบอาหารได้ทั้งที่เป็นพืชผัก สัตว์น้ำ สัตว์บก และแมลงต่าง ๆ

2. ประวัติความเป็นมาของพื้นบ้าน

วัฒนธรรมพื้นบ้านของคนไทยตั้งแต่สมัยโบราณ มักจะเก็บผักพื้นบ้านจากกริมรั้ว จากป่าไร่เนา หรือสวนผักเป็นผักสด ๆ มาประกอบอาหาร ผักสดยิ่งสดเท่าไรก็ยิ่งมีวิตามินซีสูง เท่านั้น ดังนั้นภูมิปัญญาดั้งเดิมของคนไทย ผักบางชนิดที่นำมารับประทานสดกับน้ำพริก คนไทยก็มักจะนำมารับประทานเลย ซึ่งได้วิตามินซีและเกลือแร่อื่น ๆ สูง ในบางชนิดจะเป็นอันตรายถ้านำมารับประทานก็จะนำมาลวก ต้ม ตามภูมิปัญญาดั้งเดิม การดูแลสุขภาพของตนเองด้วยวิถีธรรมชาติ การรับประทานอาหารผักพื้นบ้านที่ปลอดภัยหรือปลูกผักไว้รับประทานกันเองในครัวเรือน นอกจากจะช่วยป้องกันการเกิดโรคต่าง ๆ แล้วยังช่วยประหยัด และสร้างสิ่งแวดล้อมที่ดีให้กับชุมชน ดังนั้นเราควรส่งเสริมให้มีการปลูกผักกริมรั้วเพื่อนำมาประกอบเป็นอาหาร แทนการปลูกไม้ดอกไม้ประดับ ถึงแม้ว่าเราจะไม่มามีบริเวณที่จะปลูกต้นไม้หรือผักไว้ได้กินมากนัก เนื่องจากการถูกจำกัดเรื่องสถานที่ แต่เราสามารถปลูกผักสวนครัวไว้กิน โดยการปลูกไว้ในกระถาง เช่น พริก โหระพา กระเพรา แมงลัก ชะพลู ผักชี ผักแว่น เป็นต้น ซึ่งปลูกง่าย และมีคุณค่าทางโภชนาการสูง อีกทั้งยังปลอดภัยจากสารพิษ สำหรับผู้ที่ไม่มีที่ดินพอปลูกผักกริมรั้ว ที่เป็นไม้ยืนต้นที่เก็บไว้กินได้หลาย ๆ ปี เช่น แค กระถิน ชะอม สะเดา การนำพืชเหล่านั้นมาปลูกในที่ที่ไม่ต้องการดูแลมากนัก นอกจากจะเก็บมาเป็นอาหารที่มรคุณค่าแล้ว ยังช่วยเป็นรั้วบ้านและให้ร่มเงาทำให้สดชื่น ถ้าเหลือกินในครอบครัวก็สามารถแบ่งให้เพื่อนบ้านหรือเก็บไปขายได้

3. ประเภทของอาหารพื้นบ้าน

อาหารพื้นบ้านมีหลายประเภท แบ่งได้เป็นประเภทใหญ่ ๆ ได้ 7 ประเภท คือ

1. อาหารประเภทซุบ เช่น ซุบดอกผักต้ว ซุบขมุน ซุบเห็ดฟาง ซุบหน่อไม้ ฯลฯ
2. อาหารประเภทน้ำพริก เช่น น้ำพริกแมงดา น้ำพริกปลาร้า น้ำพริกปลาสด ฯลฯ
3. อาหารประเภทส้มตำ เช่น ส้มตำกล้วย ส้มตำหัวปลี ส้มตำมะยม ส้มตำมะละกอ ฯลฯ
4. อาหารประเภท เช่น ยำกบ ยำหัวปลี ฯลฯ
5. อาหารประเภทอ่อมและหมก เช่น อ่อมปลาชุก อ่อมไก่บ้าน อ่อมกบ หมกหน่อไม้ หมกปลาชิว หมกปลาช่อน ฯลฯ
6. อาหารประเภทลาบ ก้อย เช่น ลาบเป็ด ลาบไก่บ้าน ลาบประหลาด ก้อยกุ้ง ก้อยไข่มดแดง ฯลฯ
7. อาหารประเภทแกง เช่น แกงจืดเห็ด แกงหน่อไม้ใส่ใบย่านาง แกงปลาใส่ผักต้ว ฯลฯ

4. แหล่งที่มาของอาหารพื้นบ้าน

- อาหารพื้นบ้าน เราสามารถหามาประกอบอาหารได้จากหลายแหล่ง เช่น
1. แหล่งธรรมชาติทั่วไป เช่น ปลาต่าง ๆ กบ ปูนา เห็ดขูด นอกจากนี้ยังมีพืชที่เกิดในน้ำหลายประเภทที่นำมาประกอบอาหารได้ เช่น ไข่น้ำ (ตำ) เทา ผักแว่น ผักอีอ่อม ฯลฯ
 2. จากป่าธรรมชาติ เช่น เห็ดต่าง ๆ ผักต้ว จืดเห็ด คอกสลิด ไข่มดแดง ดอกกระเจียวหน่อไม้
 3. จากพืชผักสวนครัวที่ชุมชนปลูกไว้ เช่น ใบแมงลัก ผักชี ต้นหอม สะพุก มะเขือ พริก ตะไคร้ ฯลฯ

หน่วยที่ 2

ความสำคัญอาหารพื้นบ้าน

1. ความสำคัญของอาหารพื้นบ้าน

พืชผักและสัตว์ตามธรรมชาติเป็นอาหารหลักสำคัญของมนุษย์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งตามท้องถิ่นพื้นบ้าน อาหารพื้นบ้านอุดมสมบูรณ์ไปด้วย โปรตีน เกลือแร่และสมุนไพร รักษาโรคและมีแร่ธาตุที่ร่างกายของเราต้องการ อาหารพื้นบ้านสามารถนำมาจากหลายแหล่ง ในท้องถิ่น เช่น แหล่งน้ำตามธรรมชาติ ป่าชุมชนหรือพืชผักสวนครัว ซึ่งสามารถหาง่ายและราคาประหยัด อาหารพื้นบ้านมีอยู่มากมายตามธรรมชาติซึ่งเกิดตามฤดูกาลในป่าชุมชนหรือหัวไร่ ปลายนา ถ้ามีมากก็นำไปขายเพิ่มเป็นรายได้และเป็นอาชีพได้

2. แหล่งที่สำคัญของอาหารพื้นบ้าน

อาหารพื้นบ้าน เราสามารถหามาประกอบอาหารได้จากหลายแหล่ง เช่น

1. แหล่งธรรมชาติทั่วไป เช่น ปลาต่างๆ กบ ปูนา เห็ด นอกจากนี้ยังมีพืชที่เกิดในน้ำหายประเภทที่นำมาประกอบอาหารได้ เช่น ใต้น้ำ (ตำ) เทา ผักแว่น ผักอีออม ฯลฯ
2. จากป่าธรรมชาติ เช่น เห็ดต่างๆ ผักตั่ว ดอกสลิด ไข่มดแดง ดอกกระเจียว หน่อไม้
3. จากพืชสวนครัวที่ชุมชนปลูกไว้ เช่น ใบแมงลัก ผักชี มะเขือพวง ชะพลู มะเขือเปราะ พริก ตะไคร้ ฯลฯ

หน่วยที่ 3

ประโยชน์ของอาหารพื้นบ้าน

1. ประโยชน์ของอาหารพื้นบ้าน อาหารเป็นปัจจัยที่สำคัญอย่างหนึ่งของชีวิตเรา อาหารที่เข้าสู่ร่างกายให้ประโยชน์

1. อาหารสร้างเสริมทำให้ร่างกายเจริญเติบโต
2. อาหารสร้างเสริมอวัยวะของร่างกายส่วนที่สึกหรอ ทрудโทรม
3. อาหารให้พลังงาน และความอบอุ่นแก่ร่างกาย
4. อาหารช่วยควบคุมการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ
5. อาหารช่วยให้ร่างกายมีภูมิคุ้มกันโรค

ผักพื้นบ้านส่วนใหญ่ขึ้นเองตามที่รกร้างว่างเปล่า ห้วย หนอง คลอง บึง และป่าเขาที่บรรพบุรุษในท้องถิ่นนำมารับประทานเป็นเวลาหลายชั่วอายุคน เช่น

2. ประโยชน์ทางโภชนาการของอาหารพื้นบ้าน

- 1) ผักสด เป็นพืชผักที่มีอยู่ตามท้องถิ่น ตามฤดูกาลรับประทานได้วิตามินและเกลือแร่จากผักชนิดต่าง ๆ ที่รับประทาน ช่วยเสริมสร้างการทำงานของร่างกาย และเป็นสมุนไพรรักษาโรค
- 2) สัตว์ต่าง ๆ เช่น กุ้ง หอย ปู ปลา กบ เขียด แมลงต่าง ๆ ที่มีอยู่ตามท้องถิ่นที่รับประทาน ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโตและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ

หน่วยที่ 4
ขั้นตอนการประกอบอาหารพื้นบ้าน

“อ่อม” (ค่านาม) ตามความหมายในพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตสถาน พ.ศ. 2525 หมายถึง ชื่อแกงชนิดหนึ่ง คล้ายแกงคั่ว มักใช้ปลาตุก เรียกว่า แกงอ่อมปลาตุก

แกงอ่อมไก่

วัตถุดิบและเครื่องปรุง

ไก่หนักประมาณ	500	กรัม
น้ำปลาร้า	3	ช้อนโต๊ะ
ผักชีลาว	6	กรัม
ต้นหอม	5	ต้น
มะเขือพวง	½	ถ้วย
มะเขือเปราะ	10	ลูก
ใบแมงลัก	½	ถ้วย
ข้าวเหนียวดิบแช่น้ำให้นิ่ม (ข้าวเบือ)	4	ช้อนโต๊ะ
พริกขี้หนูสด	15	เม็ด
หอมแดง	10	หัว
ตะไคร้	2	ต้น
น้ำปลา	3	ช้อนโต๊ะ

ขั้นตอนการทำ

1. ล้างไก่ให้สะอาด สับเป็นชิ้น
2. ตะไคร้ซอยเป็นชิ้นเล็ก โขลกให้ละเอียด ใส่พริก หอมแดง โขลกให้

ละเอียด

3. โขลกข้าวเหนียว (ข้าวเบือ) ให้ละเอียด
4. มะเขือเปราะผ่าซีก มะเขือพวงเด็ดเอาลูก ใบแมงลักเด็ดเป็นใบ ๆ ต้นหอม

หั่นสั้น ผักชีลาวหั่นสั้น

5. น้ำใต้วัยประมาณ 4 ถ้วย ตั้งไฟจนเดือด ใส่ตะไคร้ หอมแดง พริก
ที่โขลกละเอียด ตั้งไฟจนเดือดใส่ปลาลง เติมน้ำปลาร้าปรุงรสด้วยน้ำปลา
6. ข้าวเปลือกผสมน้ำเย็นเล็กน้อยใส่ลงในหม้อ ใส่มะเขือเปราะผ่าซีก
มะเขือพวง ใบแมงลัก ต้นหอม ผักชีลาว ยกหม้อลงตั้งเสริ



มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

หน่วยที่ 5
ขั้นตอนการประกอบอาหารพื้นบ้าน

ลาบปลาจุก

วัตถุดิบและเครื่องปรุง

ปลาจุกหนักประมาณ	500	กรัม
น้ำปลาร้า	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	1-2	ช้อนโต๊ะ
ต้นหอม	3	ต้น
ข้าวคั่ว	2	ช้อนโต๊ะ
พริกป่น	1-2	ช้อนโต๊ะ
สะระแหน่	½	ถ้วย
พริกขี้หนูสด	5-10	เม็ด
หอมแดง	5	หัว
ขีหระ	2	ต้น
ข่าอ่อน	1	หัว
มะนาว	3-5	ผล

ขั้นตอนการทำ

1. ทำปลาจุกไว้ ปิ้งหรืออบ พอข้างนอกเกรียม ข้างในอาจจะไม่สุกดี ชูดเอาเนื้อแยกข้างออก เอาเนื้อสับให้ละเอียด
2. เอากระทะตั้งไฟอ่อน ใส่เนื้อปลาลงพร้อมข่าสับ เพิ่มน้ำให้เล็กน้อย คนทั่วพอเดือดใส่น้ำปลาร้า ยกลง
3. ใส่พริกป่น พออุ่น ใส่ข้าวคั่ว ใส่น้ำปลาทีละน้อย คนไปด้วย ชิมเต็มพอใจแล้ว แบ่งเครื่องหอมอย่างละครึ่ง และใบมะนาว ลงคลุกกับปลา
4. ตักใส่จาน โรยหน้าด้วยเครื่องหอมที่เหลือ
5. ตักใส่จาน โรยหน้าด้วยเครื่องหอมที่เหลือ จัดเสิร์ฟได้ มีผักกินกับลาบปลาจุกคาวได้หลายอย่าง เช่น ยอดมะกอกไทย ยอดปลิง

หน่วยที่ 6
ขั้นตอนการประกอบอาหารพื้นบ้าน

ลาบไค้บ้าน

วัตถุดิบและเครื่องปรุง

เนื้อ ไค้หนักประมาณ	500	กรัม
น้ำปลาร้า	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	1-2	ช้อนโต๊ะ
ต้นหอม	3	ต้น
ข้าวคั่ว	2	ช้อนโต๊ะ
พริกป่น	1-2	ช้อนโต๊ะ
สะระแหน่	½	ถ้วย
พริกขี้หนูสด	5-10	เม็ด
หอมแดง	5	หัว
ผักชีฝรั่ง	2	ต้น
ข้าวอ่อน	1	หัว
มะนาว	3-5	ผล

ขั้นตอนการทำ

1. นำไค้มาแล้วเอาแต่เนื้อสับให้ละเอียด
2. เอากระทะตั้งไฟอ่อน ใส่เนื้อไค้ลงพร้อมข้าวคั่ว เพิ่มน้ำให้เล็กน้อย คนคั่วพอเดือด
ใส่น้ำปลาร้า ยกลง
3. ใส่พริกป่น พออุ่น ใส่ข้าวคั่ว ใส่น้ำปลาทีละน้อย คนไปด้วย ชิมเต็มพอใจแล้ว แบ่ง
เครื่องหอมอย่างละครึ่ง และมะนาว ลงคลุกกับเนื้อไค้
4. ตักใส่จาน โรยหน้าด้วยเครื่องหอมที่เหลือ
5. ตักใส่จาน โรยหน้าด้วยเครื่องหอมที่เหลือ จัดเสิร์ฟได้ มีผักกินกับลาบปลาคั่ว
ได้หลายอย่าง เช่น ยอดมะกอกไทย ยอดขี้เหล็ก

หน่วยที่ 7
ขั้นตอนการประกอบอาหารพื้นบ้าน

ก้อยไข่มดแดง

วัตถุดิบและเครื่องปรุง

ไข่มดแดง	1	ถ้วย
น้ำปลาร้า	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	1-2	ช้อนโต๊ะ
ต้นหอม	3	ต้น
ข้าวคั่ว	2	ช้อนโต๊ะ
พริกป่น	1-2	ช้อนโต๊ะ
สะระแหน่	½	ถ้วย
พริกขี้หนูสด	5-10	เม็ด
หอมแดง	5	หัว
ผักชีฝรั่ง	2	ต้น
พริกสด	5-10	เม็ด

ขั้นตอนการทำ

1. ล้างไข่มดแดง ให้สะอาด
2. นำไข่มดมาลวกน้ำร้อน คลุกกับเครื่องปรุงทั้งหมดชิมรสตามความชอบ
แล้วนำผักชีและใบสะระแหน่โรยหน้า เสร็จแล้วตักเสิร์ฟได้เลย

หน่วยที่ 8
ขั้นตอนการประกอบอาหารพื้นบ้าน

แกงหน่อไม้ย่านาง

วัตถุดิบและเครื่องปรุง

หน่อไม้ลวกเผา	5	หน่อ
ใบย่านาง	20	ใบ
ชะอมเด็ดหั่นสั้น	½	ถ้วย
พริกทองหั่นเป็นชิ้นพอคำ	½	ถ้วย
ข้าวโพดฝานเอาแต่เมล็ด	½	ถ้วย
เห็ดฟางผ่าครึ่ง	½	ถ้วย
ใบแมงลักเด็ดเป็นใบ	½	ถ้วย
ตะไคร้ทุบหั่นท่อน	2	ต้น
น้ำปลาร้า	3	ช้อนโต๊ะ
น้ำ	3-4	ถ้วย
พริกขี้หนู	10	เม็ด
ข้าวเบือ	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	2	ช้อนโต๊ะ

ขั้นตอนการทำ

1. ปอกเปลือกหน่อไม้ ตัดส่วนแก่ทิ้ง ฝานเป็นชิ้นบาง ๆ ต้มน้ำทิ้ง 2-3 ครั้ง
2. โขลกข้าวเบือให้ละเอียด
3. โขลกย่านางคั้นกับน้ำ กรองใส่หม้อ
4. นำหม้อน้ำใบย่านางขึ้นตั้งไฟ ใส่หน่อไม้พอกเดือดใส่ พริกขี้หนู ตะไคร้ ทุบ ข้าวเบือ น้ำปลาร้า น้ำปลา ต้มสักครู่ ใส่พริกทอง เห็ดฟาง ข้าวโพด เมื่อทุกอย่างสุกทั่วกันใส่ ชะอม ใบแมงลัก ยกหม้อลงตักเสิร์ฟ

หน่วยที่ 9
ขั้นตอนการประกอบอาหารพื้นบ้าน

แกงจืดเหล็ก

วัตถุดิบและเครื่องปรุง

ใบจืดเหล็กต้ม	3	ถ้วย
ใบย่านาง	3	ใบ
หมูสามชั้น	1	ถ้วย
น้ำปลาร้า	3	ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	1-2	ถ้วย
ผักชีลาว	½	ถ้วย
ใบแมงลักเด็ดเป็นใบ	½	ถ้วย
ต้นหอม	5	ต้น
มะเขือพวง	15	ผล
พริกชี้หนู	10	เม็ด
ข้าวเหนียว	2	ช้อนโต๊ะ
ตะไคร้หั่น	2	ช้อนโต๊ะ
หัวหอมแดง	10	หัว
พริกแห้ง	10	เม็ด

ขั้นตอนการทำ

1. ตะไคร้ หอมแดง พริกแห้ง โขลกให้ละเอียด
2. นำเครื่องแกงใส่ลงในน้ำย่านาง เอาใบจืดเหล็กต้ม ใส่ในน้ำย่านางตั้งไฟพอเดือด ปรุงรส โดยใส่ ปลาร้า น้ำปลา ชิมรสตามต้องการ นำข้าวเหนียวละลายน้ำใส่ลงในหม้อ นำผักที่หั่นไว้ใส่ลงพอสุก ใส่ใบแมงลักและพริกสดลอย ยกลง ตักเสิร์ฟ

หน่วยที่ 10
ขั้นตอนการประกอบอาหารพื้นบ้าน

ก้อยกุ้งฝอย

วัตถุดิบและเครื่องปรุง

ก้อยกุ้ง	1	ถ้วย
น้ำปลาร้า	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	1	ช้อนโต๊ะ
ต้นหอม	3	ต้น
ข้าวคั่ว	2	ช้อนโต๊ะ
พริกป่น	1	ช้อนโต๊ะ
สะระแหน่	½	ถ้วย
พริกขี้หนูสด	5-10	เม็ด
หอมแดง	5	หัว
ผักชีฝรั่ง	2	ต้น
พริกสด	5-10	เม็ด
มะกอก	2	ผล

ขั้นตอนการทำ

1. กุ้งฝอยเด็ดหัวออกนำมาล้างให้สะอาด
2. นำกุ้งฝอยคลุกกับเครื่องปรุงทั้งหมดชิมรสตามความชอบ แล้วนำผักชีและใบสะระแหน่โรยหน้า ถ้าชอบเผ็ดขอยพริกขี้หนูโรยหน้า เสร็จแล้วตักเสิร์ฟได้เลย

หน่วยที่ 11 การคิดราคาต้นทุน

อาหารพื้นบ้าน นอกจากจะทำรับประทานในครอบครัวแล้ว ยังสามารถทำเป็นธุรกิจอาชีพเพิ่มรายได้ให้แก่ครอบครัว

การทำบัญชีรายรับรายจ่าย

รายรับ หมายถึง ยอดรวมจำนวนเงินที่ได้มาจากแหล่งต่าง ๆ โดยได้รับในรูปแบบของธนบัตร กษาปณ์หรือเช็ค เช่น เงินเดือน ค่าจ้าง ค่าไร รางวัล เป็นต้น

รายจ่าย หมายถึง การนำรายรับไปใช้จ่ายในการซื้อสินค้าและบริการต่าง ๆ เพื่อดำรงชีวิต รายจ่ายทางด้านปัจจัยสี่ อันได้แก่ ค่าอาหาร ค่าเครื่องนุ่งห่ม ค่ารักษาโรค และค่าเช่าที่อยู่อาศัย นอกจากนี้ยังมีรายจ่ายในด้านต่าง ๆ อีก เช่น ค่าโดยสารประจำทาง ค่าดอกเบีย เงินกู้ ซื้อสลากออมสิน เป็นต้น

การทำบัญชีรายรับรายจ่าย หมายถึง การจดบันทึกรายละเอียดที่เกี่ยวข้องกับรายรับรายจ่ายระยะเวลาใดเวลาหนึ่ง ตั้งแต่แหล่งที่มาของรายรับ จำนวนเงินที่ได้รับ วันเวลาที่ได้รับ ตลอดจนจ่ายในระยะเวลา นั้น เช่น ค่าอาหารกลางวัน ค่าโดยสารรถประจำทาง ค่าหนังสือเรียน ค่าขนม เป็นต้น

ประโยชน์ของการทำบัญชี

1. ทำให้รู้รายรับและรายจ่ายที่แน่นอน ใช้เป็นข้อมูลสำหรับวางแผนการใช้จ่ายเงินอย่างรู้ค่า
2. เพื่อควบคุมการใช้จ่ายเงินให้เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ ลดรายจ่ายที่ไม่จำเป็น
3. ช่วยให้เป็นคนมีเหตุผลและรู้จักค่าของเงินมากขึ้น
4. ช่วยลดปัญหาหารใช้เงินไม่พอ
5. เพื่อป้องกันการหลงลืม ทำให้สามารถตรวจสอบค่าใช้จ่ายย้อนหลังได้
6. ทำให้ทราบว่ามีเงินเหลือไว้เก็บออมหรือไม่ เท่าไหร่

หลักการทำบัญชีรายรับรายจ่าย

1. จัดทำแบบฟอร์มบัญชีรายรับรายจ่ายให้จ่ายต่อการจดบันทึก
 2. จดบันทึกรายรับรายจ่ายตามเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจริง
 3. สรุปยอดเงิน คือ สรุปรายรับรายจ่ายประจำวัน
 4. เปรียบเทียบผลการดำเนินการประจำวัน
- หากไม่มีการรับจ่ายทุกวัน ให้ยกยอดเงินในบัญชีรายรับรายจ่ายไปในงวดถัดไป

และอาจสรุปและประเมินผลรายรับรายจ่ายเป็นรายเดือน หรือ 2-3 เดือนต่อครั้งก็ได้

ตัวอย่างแบบฟอร์มบัญชีรายรับรายจ่าย

รายรับ				รายจ่าย			
ว/ด/ป	รายการ	จำนวนเงิน		ว/ด/ป	รายการ	จำนวนเงิน	
		บาท	สต.			บาท	สต.
	รวม				รวม		

2. การจัดจำหน่าย การคิดต้นทุน กำไร และการกำหนดราคาขาย

ในการผลิตสินค้าหรือบริการต่าง ๆ ทั้งจากภาคการเกษตร ภาคอุตสาหกรรมล้วนมีความจำเป็นที่จะต้องหาทางจำหน่ายผลผลิตหรือสินค้าเหล่านั้น

การจัดจำหน่าย หมายถึง กิจกรรมต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องในการเคลื่อนย้ายสินค้าหรือผลผลิตจากผู้ผลิตไปสู่ผู้บริโภค โดยการจัดจำหน่ายจะต้องเข้าถึงลูกค้ากลุ่มเป้าหมายได้ สถานที่ที่คั้งต้องสะดวกและตั้งอยู่ในที่ที่เหมาะสม

ดังนั้น เพื่อให้คุ้มค่ากับเวลา แรงงาน จึงต้องมีการคิดต้นทุน กำไร มีการกำหนดราคาขายที่ชัดเจน และเป็นธรรม ตลอดจนมีการจัดทำบัญชีรายรับรายจ่ายเพื่อให้การดำเนินการเชิงการค้าเป็นไปได้โดยราบรื่น

ต้นทุน หมายถึง ทรัพย์สินทั้งหมดที่เรานำมาใช้ในการดำเนินการ มีทั้งทรัพย์สินที่เป็นเงินสดและที่เป็นวัสดุสิ่งของ เช่น โต๊ะ เก้าอี้ วัสดุ อุปกรณ์ต่าง ๆ วัสดุสิ่งของต่าง ๆ และแรงงานการผลิต

ราคาขาย หมายถึง ราคาที่ขายสินค้าไป ซึ่งอาจจะมากกว่าหรือน้อยกว่าต้นทุนก็ได้ การกำหนดราคาขายจะบวกต้นทุน ค่าแรงงานและกำไรที่ต้องการเข้าไปด้วยเสมอ

กำไร หมายถึง ราคาขายสินค้าที่ขายได้มากกว่าที่ซื้อมา หรือมากกว่าต้นทุนที่ลงทุนไป

ขาดทุน หมายถึง ราคาขายสินค้าที่ขายได้น้อยกว่าที่ซื้อมา หรือน้อยกว่าต้นทุนที่ลงทุนไป

ตัวอย่าง การคิดกำไรขาดทุน

1. ซึอน้ำตาลทราย 5 กิโลกรัม ราคา 100 บาท ขายไปในราคา 125 บาท ได้กำไรหรือขาดทุนกี่บาท

$$\begin{aligned}\text{กำไร} &= \text{ราคาขาย} - \text{ต้นทุน (ราคาขาย - ราคาซื้อ)} \\ &= 125 - 100 \\ &= 25\end{aligned}$$

ได้กำไร 25 บาท

ประโยชน์ของการจำหน่าย

การจัดจำหน่ายผลผลิตหรือสินค้ามีประโยชน์ต่อผู้ผลิตและผู้บริโภค ดังนี้

1. ทำให้เกิดการแลกเปลี่ยนความต้องการระหว่างผู้ผลิตและผู้บริโภค
2. ผู้บริโภคประหยัดเวลาในการเลือกซื้อผลผลิตที่ต้องการ และทำให้เกิด

สัมพันธภาพระหว่างผู้ผลิตและผู้บริโภค

3. ทำให้เกิดการพัฒนาผลผลิต เพราะว่าสินค้าแต่ละชนิดมีผู้ผลิตมากมาย ดังนั้นจึงทำให้เกิดการแข่งขันทั้งด้านผลผลิตและราคา ผลผลิตที่ดีมีคุณภาพและราคาถูก จะเป็นที่ต้องการของผู้บริโภค

4. ช่วยให้เกิดอาชีพทำให้คนมีงานทำเพิ่มขึ้น และมีรายได้สำหรับใช้ในการ

ดำรงชีวิต

หลักในการจำหน่าย

การจัดจำหน่ายมีความสำคัญต่อการประกอบอาชีพด้านการผลิตและการจัดจำหน่ายที่ดีย่อจะทำให้สามารถแลกเปลี่ยนผลผลิตต่าง ๆ ได้ง่ายและสร้างผลกำไรให้แก่ผู้ผลิตเพิ่มมากขึ้น ซึ่งผู้ผลิตจะต้องมีหลักในการจัดจำหน่ายผลผลิต ดังนี้

1. คุณภาพของผลผลิตที่จะนำไปจำหน่ายจะต้องมีคุณภาพและตรงกับความต้องการของผู้บริโภค
2. มีการบรรจุภัณฑ์หรือหีบห่อสวยงามดึงดูดใจผู้บริโภค
3. มีการให้คำแนะนำหรือให้ข้อมูลเกี่ยวกับผลผลิตอย่างชัดเจนและถูกต้อง
4. จัดสถานที่จำหน่ายให้สะดวกแก่ผู้บริโภคและสามารถหาซื้อได้ง่าย
5. จัดเวลาส่งผลผลิตที่จะจำหน่ายให้แก่ผู้บริโภคได้ตรงเวลา

สรุป การจัดจำหน่ายผลิตภัณฑ์ ต้องมีการคิดต้นทุน กำไร กำหนดราคาขายและต้องมีการจัดทำบัญชีรายรับรายจ่าย เพื่อให้คุ้มค่าแรงงาน ฝีมือ เวลาและงบประมาณที่ลงทุนไป

กำหนดหน่วยการเรียนรู้
สาระท้องถิ่น เรื่อง อาหารพื้นบ้านอีสาน สำหรับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

หน่วยที่	แผนการจัดการเรียนรู้	สาระการเรียนรู้	จุดประสงค์การเรียนรู้ (ปลายทางและนำทาง)	เวลา (ชั่วโมง)
1	1	ความรู้เรื่องอาหารพื้นบ้าน - ความหมายของอาหารพื้นบ้าน - ประวัติอาหารพื้นบ้าน - ประเภทอาหารพื้นบ้าน - แหล่งที่มาของอาหารพื้นบ้าน	ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับอาหารพื้นบ้าน และสามารถนำภูมิปัญญาท้องถิ่นมาใช้ในเรื่องเกี่ยวกับการทำอาหารพื้นบ้าน 1. บอกความหมายของอาหารพื้นบ้านได้ 2. อธิบายประวัติความเป็นมาของอาหารพื้นบ้านได้ 3. บอกประเภทอาหารพื้นบ้านได้ 4. บอกแหล่งที่มาของอาหารพื้นบ้านได้	1
2	2	ความสำคัญของอาหารพื้นบ้าน	ความรู้ความเข้าใจเห็นความสำคัญของอาหารพื้นบ้าน และสามารถนำภูมิปัญญาท้องถิ่นมาใช้ 1. บอกความสำคัญของอาหารพื้นบ้านได้ 2. บอกความสำคัญแหล่งที่มาของอาหารพื้นบ้านได้	1
3	3	ประโยชน์และคุณค่าของอาหารพื้นบ้าน	ความรู้ความเข้าใจเห็นคุณค่าและประโยชน์ของอาหารพื้นบ้าน 1. บอกประโยชน์และคุณค่าของอาหารพื้นบ้านได้	1

หน่วยที่	แผนการจัดการเรียนรู้	สาระการเรียนรู้	จุดประสงค์การเรียนรู้ (ปลายทางและนำทาง)	เวลา (ชั่วโมง)
4	4	ขั้นตอนการประกอบอาหารแกงอ่อมไก่	<p>ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับวิธีการและขั้นตอนการทำงานมีทักษะในการทำงานเป็นกระบวนการการทำงานเป็นกลุ่ม มีการปรับปรุงงานอยู่เสมอ มีคุณลักษณะที่ดีในการทำงานร่วมกับผู้อื่นและรู้จักฟังตนเอง</p> <ol style="list-style-type: none"> อธิบายวิธีการและขั้นตอนในการประกอบแกงอ่อมไก่ได้ เลือกใช้วัตถุดิบในห้องดินมาประกอบเป็นอาหารได้ อธิบายทักษะในการทำงานประกอบอาหารที่บ้านได้ 	2
5	5	การทำลาบปลาชุก	<p>ทำอาหารที่บ้าน มีทักษะในการทำงานเป็นกระบวนการการทำงานเป็นกลุ่ม มีการปรับปรุงงานอยู่เสมอ มีคุณลักษณะที่ดีในการทำงานร่วมกับผู้อื่นและรู้จักฟังตนเอง</p> <ol style="list-style-type: none"> บอกวิธีการและขั้นตอนในการประกอบอาหารลาบปลาชุกได้ เลือกใช้วัตถุดิบในห้องดินมาประกอบเป็นอาหารได้ถูกต้อง มีทักษะในการทำงานวิธีการขั้นตอนการประกอบอาหารลาบปลาชุกได้ 	2

หน่วยที่	แผนการจัดการเรียนรู้	สาระการเรียนรู้	จุดประสงค์การเรียนรู้ (ปลายทางและนำทาง)	เวลา (ชั่วโมง)
6	6	การทำลาบไถ่บ้าน	<p>ทำอาหารพื้นบ้าน มีทักษะในการทำงานเป็น กระบวนการการทำงานเป็นกลุ่ม มีการ ปรับปรุงงานอยู่เสมอ มีคุณลักษณะที่ดีใน การทำงานร่วมกับผู้อื่นและรู้จักฟังตนเอง</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. บอกวิธีการและขั้นตอนในการประกอบ อาหารลาบไถ่บ้านได้ 2. เลือกใช้วัตถุดิบในห้องถิ่นมาประกอบเป็น อาหารได้ถูกต้อง 3. มีทักษะในการทำงานวิธีการขั้นตอนการ ประกอบอาหารลาบไถ่บ้านได้ 	2
7	7	ก้อยไข่มดแดง	<p>ทำอาหารพื้นบ้าน มีทักษะในการทำงานเป็น กระบวนการการทำงานเป็นกลุ่ม มีการ ปรับปรุงงานอยู่เสมอ มีคุณลักษณะที่ดีใน การทำงานร่วมกับผู้อื่นและรู้จักฟังตนเอง</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. บอกวิธีการและขั้นตอนในการประกอบ อาหารก้อยไข่มดแดงได้ 2. เลือกใช้วัตถุดิบในห้องถิ่นมาประกอบเป็น อาหารได้ถูกต้อง 3. มีทักษะในการทำงานวิธีการขั้นตอนการ ประกอบอาหารก้อยไข่มดแดงได้ 	2

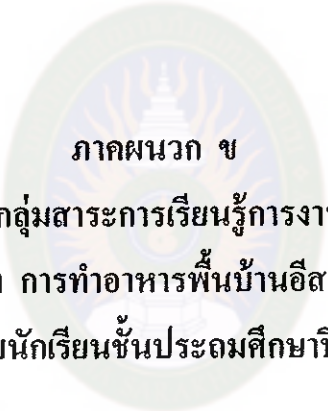
หน่วยที่	แผนการจัดการเรียนรู้	สาระการเรียนรู้	จุดประสงค์การเรียนรู้ (ปลายทางและนำทาง)	เวลา (ชั่วโมง)
8	8	การทำแกงหน่อไม้ ย่านาง	<p>ทำอาหารพื้นบ้าน มีทักษะในการทำงานเป็น กระบวนการการทำงานเป็นกลุ่ม มีการ ปรับปรุงงานอยู่เสมอ มีคุณลักษณะที่ดีใน การทำงานร่วมกับผู้อื่นและรู้จักพึ่งตนเอง</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. บอกวิธีการและขั้นตอนในการประกอบ อาหารแกงหน่อไม้ย่านางได้ 2. เลือกใช้วัตถุดิบในท้องถิ่นมาประกอบเป็น อาหาร ได้ถูกต้อง 3. มีทักษะในการทำงานวิธีการขั้นตอนการ ประกอบอาหารแกงหน่อไม้ย่านางได้ 	2
9	9	การทำแกงขี้เหล็ก	<p>ทำอาหารพื้นบ้าน มีทักษะในการทำงานเป็น กระบวนการการทำงานเป็นกลุ่ม มีการ ปรับปรุงงานอยู่เสมอ มีคุณลักษณะที่ดีใน การทำงานร่วมกับผู้อื่นและรู้จักพึ่งตนเอง</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. บอกวิธีการและขั้นตอนในการประกอบ อาหารแกงขี้เหล็กได้ 2. เลือกใช้วัตถุดิบในท้องถิ่นมาประกอบเป็น อาหาร ได้ถูกต้อง 3. มีทักษะในการทำงานวิธีการขั้นตอนการ ประกอบอาหารแกงขี้เหล็กได้ 	2

หน่วยที่	แผนการจัดการเรียนรู้	สาระการเรียนรู้	จุดประสงค์การเรียนรู้ (ปลายทางและนำทาง)	เวลา (ชั่วโมง)
10	10	การทำก๋วยเตี๋ยว	ทำอาหารพื้นบ้าน มีทักษะในการทำงานเป็น กระบวนการการทำงานเป็นกลุ่ม มีการ ปรับปรุงงานอยู่เสมอ มีคุณลักษณะที่ดีใน การทำงานร่วมกับผู้อื่นและรู้จักพึ่งตนเอง 1. บอกวิธีการและขั้นตอนในการประกอบ อาหารแกงจืดเหล็กได้ 2. เลือกใช้วัตถุดิบในท้องถิ่นมาประกอบเป็น อาหารได้ถูกต้อง 3. มีทักษะในการทำงานวิธีการขั้นตอนการ ประกอบอาหารแกงจืดเหล็กได้	2
11	11	การทำบัญชี รายรับ-รายจ่าย - การจัดจำหน่าย การคิดต้นทุน กำไร และการ กำหนดราคาขาย	ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการดำเนินการเชิง การค้ามีการปรับปรุงงานอยู่เสมอ เห็นคุณค่า ของการทำงานและมีนิสัยรักการทำงาน 1. บอกความหมายของรายรับ-รายจ่าย การ จำหน่าย ต้นทุน ราคาขาย กำไรและขาดทุน ได้ 2. อธิบายวิธีการคิดต้นทุน กำไรและกำหนด ราคาขายได้ 3. สามารถทำบัญชีรายรับรายจ่ายได้	2

หน่วยที่	สาระการเรียนรู้(เนื้อหา)	กิจกรรมการเรียนรู้	แหล่ง/สื่อการเรียนรู้	เวลา (ชั่วโมง)
1	ความรู้เรื่องอาหารพื้นบ้าน - ความหมายของอาหารพื้นบ้าน - ประวัติอาหารพื้นบ้าน - ประเภทอาหารพื้นบ้าน - แหล่งที่มาของอาหารพื้นบ้าน	- แบ่งกลุ่มศึกษา - สนทนา - อภิปราย - ชักถาม - สรุป	- ใบความรู้ - ใบงาน - รูปภาพเกี่ยวกับอาหารพื้นบ้าน - ตัวอย่างอาหารพื้นบ้าน - กระดาษชาร์ต - ปากกาเคมี	1
2	ความสำคัญของอาหารพื้นบ้าน	- แบ่งกลุ่มศึกษา - สนทนา - อภิปราย - ชักถาม - สรุป	- ใบความรู้ - ใบงาน - รูปภาพเกี่ยวกับอาหารพื้นบ้าน - ตัวอย่างอาหารพื้นบ้าน - กระดาษชาร์ต - ปากกาเคมี	1
3	ประโยชน์และคุณค่าของอาหารพื้นบ้าน	- แบ่งกลุ่มศึกษา - สนทนา - อภิปราย - ชักถาม - สรุป	- ใบความรู้ - ใบงาน - รูปภาพ - กระดาษชาร์ต - ปากกาเคมี	1
4	การทำแกงอ่อมไก่	แบ่งกลุ่มศึกษา - ฝึกปฏิบัติ - สนทนา - อภิปราย - ชักถาม - สรุป	ใบความรู้ - ใบงาน - วิทยากรท้องถิ่น - สถานประกอบการ - กระดาษชาร์ต - ปากกาเคมี	2

หน่วยที่	สาระการเรียนรู้(เนื้อหา)	กิจกรรมการเรียนรู้	แหล่ง/สื่อการเรียนรู้	เวลา (ชั่วโมง)
5	การทำลาบปลาคุก	แบ่งกลุ่มศึกษา - ฝึกปฏิบัติ - สนทนา - อภิปราย - ชักถาม - สรุป	ใบความรู้ - ใบงาน - วิทยากรท้องถิ่น - สถานประกอบการ - กระจายชาร์ต - ปากกาเคมี	2
6	การทำลาบไก่บ้าน	- แบ่งกลุ่มศึกษา - ฝึกปฏิบัติ - สนทนา - อภิปราย - ชักถาม - สรุป	- ใบความรู้ - ใบงาน - วิทยากรท้องถิ่น - สถานประกอบการ - กระจายชาร์ต - ปากกาเคมี	2
7	การทำก้อยไข่มดแดง	- แบ่งกลุ่มศึกษา - วิทยากรท้องถิ่น สาธิตให้คำแนะนำ - ฝึกปฏิบัติ - สนทนา - อภิปราย - ชักถาม - สรุป	- ใบความรู้ - ใบงาน - วิทยากรท้องถิ่น - สถานประกอบการ - กระจายชาร์ต - ปากกาเคมี	2
8	การทำแกงหน่อไม้ย่านาง	แบ่งกลุ่มศึกษา - ฝึกปฏิบัติ - สนทนา - อภิปราย - ชักถาม - สรุป	ใบความรู้ - ใบงาน - วิทยากรท้องถิ่น - สถานประกอบการ - กระจายชาร์ต - ปากกาเคมี	2

หน่วยที่	สาระการเรียนรู้(เนื้อหา)	กิจกรรมการเรียนรู้	แหล่ง/สื่อการเรียนรู้	เวลา (ชั่วโมง)
9	การทำแกงซี่เหล็ก	<ul style="list-style-type: none"> - แบ่งกลุ่มศึกษา - ฝึกปฏิบัติ - สนทนา - อภิปราย - ซักถาม - สรุป 	<ul style="list-style-type: none"> - ใบความรู้ - ใบงาน - วิทยากรท้องถิ่น - สถานประกอบการ - กระจายชาร์ต - ปากกาเคมี 	2
10	การทำก้อยกุ้งฝอย	<ul style="list-style-type: none"> - แบ่งกลุ่มศึกษา - วิทยากรท้องถิ่น สาริตให้คำแนะนำ - ฝึกปฏิบัติ - สนทนา - อภิปราย - ซักถาม - สรุป 	<ul style="list-style-type: none"> - ใบความรู้ - ใบงาน - วิทยากรท้องถิ่น - สถานประกอบการ - กระจายชาร์ต - ปากกาเคมี 	2
11	การทำบัญชีรายรับ-รายจ่าย - การจัดจำหน่ายการคิด ต้นทุน กำไร และการ กำหนดราคาขาย	<ul style="list-style-type: none"> - แบ่งกลุ่มศึกษา - สนทนา - อภิปราย - ซักถาม - สรุป 	<ul style="list-style-type: none"> - ใบความรู้ - ใบงาน - กระจายชาร์ต - ปากกาเคมี 	1



ภาคผนวก ข

แผนการจัดการเรียนรู้ กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพและเทคโนโลยี

เรื่อง การทำอาหารพื้นบ้านอีสาน

สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1

กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพและเทคโนโลยี

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

ชื่อหน่วยการเรียนรู้ 1 ความรู้เรื่องการทำอาหารพื้นบ้านอีสาน

เวลาเรียน 1 ชั่วโมง

1. สาระสำคัญ

อาหารพื้นบ้าน เป็นอาหารที่ได้จากแหล่งธรรมชาติตามท้องถิ่น เป็นอาหารที่สะอาดปลอดภัย ปราศจากสารพิษและสารตกค้าง มีราคาถูกและสามารถหาได้ตามท้องถิ่นทั่วไป

2. มาตรฐาน

1.1 เข้าใจ มีความคิดสร้างสรรค์ มีทักษะ มีคุณธรรม มีจิตสำนึกในการใช้พลังงาน ทรัพยากรและสิ่งแวดล้อมในการทำงาน เพื่อการดำรงชีวิตและครอบครัวที่เกี่ยวกับงานบ้าน งานเกษตร งานช่าง งานประดิษฐ์ และงานธุรกิจ

1.2 มีทักษะและกระบวนการทำงานและจัดการ การทำงานเป็นกลุ่ม การแสวงหาความรู้สามารถแก้ปัญหาในการทำงาน รักการทำงานและมีเจตคติที่ดีต่องาน

3. มาตรฐานการเรียนรู้ช่วงชั้น

1.1.1 เข้าใจ ความหมาย ความสำคัญ ประโยชน์ หลักการ วิธีการ ขั้นตอน กระบวนการทำงานการจัดการ สามารถทำงาน ประเมินปรับปรุงและพัฒนางาน

1.1.2 สามารถทำงานในฐานะผู้นำ/สมาชิกกลุ่มและใช้วิธีการที่หลากหลายในการสร้างสัมพันธภาพที่ดีในกลุ่ม

1.1.3 สามารถค้นคว้ารวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับการทำงานจากแหล่งความรู้ด้วยวิธีการต่าง ๆ

4. ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

1. เข้าใจ ความหมาย ความสำคัญ ประโยชน์ หลักการ วิธีการ ขั้นตอน กระบวนการทำงานการจัดการ สามารถทำงาน ประเมินปรับปรุงและพัฒนางาน

2. สามารถทำงานในฐานะผู้นำ/สมาชิกกลุ่มและสร้างสัมพันธภาพที่ดีในกลุ่ม

3. สามารถค้นคว้ารวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับการทำงานจากแหล่งความรู้ด้วย

วิธีการต่าง ๆ

5. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนสามารถบอกความหมายของอาหารพื้นบ้านได้
2. นักเรียนอธิบายประวัติความเป็นมาของอาหารพื้นบ้านได้
3. นักเรียนบอกประเภทของอาหารพื้นบ้านได้
4. นักเรียนบอกแหล่งที่มาของอาหารพื้นบ้านได้

6. สาระการเรียนรู้

1. ความหมายของอาหารพื้นบ้าน
2. ประวัติความเป็นมาของอาหารพื้นบ้าน
3. ประเภทของอาหารพื้นบ้าน
4. แหล่งที่มาของอาหารพื้นบ้าน

7. กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

7.1 ครูอธิบายเกี่ยวกับความหมายของอาหารพื้นบ้าน ประวัติความเป็นมาของอาหารพื้นบ้าน ประเภทของอาหารพื้นบ้าน แหล่งที่มาของอาหารพื้นบ้าน และนำเอาตัวอย่างอาหารพื้นบ้าน มีผัก ผลไม้ สัตว์ให้นักเรียนได้ศึกษา นักเรียนอภิปรายเกี่ยวกับประสบการณ์ที่เคยรับประทานอาหารพื้นบ้านและประเภทอาหารพื้นบ้าน

ขั้นจัดกิจกรรมการเรียนรู้

7.2 แบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่ม ๆ ละ 5 คน โดยในแต่ละกลุ่มนักเรียนจะกลະกันทั้งนักเรียนเก่ง ปานกลาง และนักเรียนที่ต้องการความช่วยเหลือ สมาชิกกลุ่มเลือกประธาน รองประธาน และเลขานุการแล้วตั้งชื่อกลุ่ม ครูชี้แจงบทบาทหน้าที่สมาชิกกลุ่มดังนี้

7.2.1 หัวหน้ากลุ่ม ทำหน้าที่ประสานงานกับครูและเพื่อน ดูแลช่วยเหลือให้คำปรึกษาเพื่อกลุ่มเกี่ยวกับงานที่ร่วมกันปฏิบัติและอื่น ๆ

7.2.2 เลขานุการกลุ่ม ทำหน้าที่จดบันทึกข้อตกลงและงานในกลุ่ม ทำงานตามมติกลุ่ม ประสานงานกลุ่ม ช่วยเหลือประธานและช่วยเหลือเพื่อน ๆ

7.2.3 สมาชิกทุกคนมีหน้าที่ทำงานร่วมกัน รับผิดชอบร่วมกัน ทำงานตามมติกลุ่มตลอดจนคอยตักเตือนกันและกันให้ปฏิบัติตามข้อตกลงของกลุ่ม

7.3 ครูแจกใบความรู้ที่ 1 เรื่องความรู้เรื่องอาหารพื้นบ้าน ความหมายของอาหารพื้นบ้าน ประวัติความเป็นมาของอาหารพื้นบ้าน ประเภทของอาหารพื้นบ้าน แหล่งที่มาของอาหารพื้นบ้าน และใบงานที่ 1.1 1.2 1.3 1.4 ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันศึกษา อภิปราย สรุปเป็นแผนผังความคิด (Mind Mapping) ของแต่ละกลุ่ม

7.4 ขณะนักเรียนปฏิบัติกิจกรรมกลุ่ม ครูสังเกตพฤติกรรมการทำงาน ความสนใจการมีส่วนร่วมในกลุ่ม และให้คำแนะนำเมื่อกลุ่มมีปัญหา

7.5 นักเรียนแต่ละกลุ่มนำผลงานที่เสร็จแล้วมาแสดงหน้าห้องเรียน

7.6 ตัวแทนกลุ่มแต่ละกลุ่มเสนอผลการอภิปรายที่หน้าชั้น กลุ่มนำเสนอผลงานที่ละกลุ่ม กลุ่มอื่น ๆ จดบันทึกประเด็นที่แตกต่าง เพื่อขยายแนวความคิดของตนเองให้กว้างไกล ครูผู้สอนทำหน้าที่ประสานงานในระหว่างการนำเสนอ โดยเปิดโอกาสให้นักเรียนทุกคนร่วมกันประเมินและแสดงความคิดเห็นที่มีต่องานทุกชิ้น

7.7 ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันประเมินผลงาน และผลการอภิปรายกลุ่มของเพื่อนสมาชิกกลุ่มอื่น กลุ่มที่ได้รับคะแนนสูงสุดได้รับรางวัลหรือติดประกาศ

ขั้นสรุป

7.8 นักเรียนและครูผู้สอนร่วมกันสรุปในเรื่อง อาหารพื้นบ้าน ความหมายของอาหารพื้นบ้าน ประวัติความเป็นมาของอาหารพื้นบ้าน ประเภทของอาหารพื้นบ้าน แหล่งที่มาของอาหารพื้นบ้าน นักเรียนจดบันทึกประเด็นความรู้ที่ได้ลงในสมุดส่วนตัวเพื่อเก็บไว้อ่านทบทวนพร้อมกับผลงาน

8. สื่อการเรียนรู้/แหล่งการเรียนรู้

1. ใบความรู้ เรื่อง อาหารพื้นบ้านอีสาน
2. ใบงานที่ 1
3. รูปภาพเกี่ยวกับอาหารพื้นบ้าน
4. ตัวอย่างอาหารพื้นบ้าน
5. กระดาษชาร์ตและปากกาเคมี

9. วิธีวัดและประเมินผล

9.1 วิธีวัด

9.1.1 ประเมินผลงานนักเรียน

9.1.2 สังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม

9.2 เครื่องมือ

9.2.1 ประเมินผลงานนักเรียน

9.2.2 สังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม

9.3 เกณฑ์การวัดและประเมินผล

9.3.1 นักเรียนปฏิบัติงานได้ร้อยละ 80 ขึ้นไปจึงจะถือว่าผ่านเกณฑ์

9.3.2 นักเรียนมีพฤติกรรมการปฏิบัติงานได้ร้อยละ 80 ขึ้นไปจึงจะ

ถือว่าผ่านเกณฑ์

10. บันทึกผลหลังการจัดการเรียนรู้

10.1 ผลการจัดการเรียนรู้

.....

.....

10.2 ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

10.3 ข้อเสนอแนะ / แนวทางแก้ไข

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน.

(.....)

ตำแหน่ง.....

...../...../.....

แบบบันทึกการประเมินผลงานนักเรียน
 กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพและเทคโนโลยี ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5
 โรงเรียนหนองโพนวิทยายน สาขาหนองไผ่ราษฎร์บำรุง

เลขที่	ชื่อ-สกุล	รายการประเมิน				รวม
		ความถูกต้องเนื้อหา	ความถูกต้องอักขรวิธี	ความสะอาด		
		5	5	5		15

เกณฑ์การประเมิน นักเรียนปฏิบัติงานได้ร้อยละ 80 ขึ้นไปจึงจะถือว่าผ่านเกณฑ์

รายละเอียดการให้คะแนนการประเมินผลงาน

เกณฑ์การให้คะแนน					
ประเด็นการให้คะแนน	5 (ยอดเยี่ยม)	4 (ดีมาก)	3 (ดี)	2 (พอใช้)	1 (ปรับปรุง)
ความถูกต้องของเนื้อหา	เนื้อหาถูกต้อง อธิบายได้ชัดเจน ตรงประเด็น	เนื้อหาถูกต้อง อธิบายได้ชัดเจน ตรงประเด็น มีข้อบกพร่องบางส่วน	เนื้อหาถูกต้อง อธิบายได้ชัดเจน ตรงประเด็น มีข้อบกพร่องน้อย	เนื้อหาถูกต้อง อธิบายได้ชัดเจน ตรงประเด็น มีข้อบกพร่องปานกลาง	เนื้อหาถูกต้อง อธิบายได้ชัดเจน ตรงประเด็น มีข้อบกพร่องมากต้องปรับปรุง
ความถูกต้องของอักขรวิธี	การเขียนบรรยายการสะกดคำ ตัวสะกดวรรณยุกต์ ถูกต้องทุกคำ	การเขียนบรรยายการสะกดคำ ตัวสะกดวรรณยุกต์ ถูกต้อง ผิดบ้างบางคำ	การเขียนบรรยายการสะกดคำ ตัวสะกดวรรณยุกต์ ถูกต้อง ผิดไม่เกิน 5 คำ	การเขียนบรรยายการสะกดคำ ตัวสะกดวรรณยุกต์ ถูกต้อง ผิดมากกว่า 5 คำ	การเขียนบรรยายการสะกดคำ ตัวสะกดวรรณยุกต์ ถูกต้อง ผิดมากต้องปรับปรุง
ความสะอาด	การเขียนสะอาด ไม่มีข้อบกพร่อง	การเขียนสะอาด มีข้อบกพร่องเล็กน้อย	การเขียนสะอาด มีข้อบกพร่องปานกลาง	การเขียนสะอาด ไม่มีข้อบกพร่องมาก	การเขียนสะอาด ไม่มีข้อบกพร่องมากที่สุดต้องปรับปรุง

แบบประเมินพฤติกรรมการทำงานกลุ่มนักเรียน
 กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพและเทคโนโลยี ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5
 โรงเรียนหนองโพวิทยาน สาขาหนองไผ่ราษฎร์บำรุง

เลขที่	ชื่อ-สกุล	รายการประเมิน				รวม
		ความพร้อมใน การเรียนรู้	การให้ ความ ร่วมมือ	ความ รับผิดชอบ	ผลสำเร็จ ของงาน	
		5	5	5	5	

เกณฑ์การประเมิน มากที่สุด = 16-20 คะแนน มาก = 13-15 คะแนน
 ปานกลาง 9-12 คะแนน น้อย = 5-8 คะแนน น้อยที่สุด = 1-4 คะแนน

รายละเอียดการให้คะแนนการประเมินผลงาน

		เกณฑ์การให้คะแนน				
		5 (ยอดเยี่ยม)	4 (ดีมาก)	3 (ดี)	2 (พอใช้)	1 (ปรับปรุง)
ประเด็นการให้คะแนน						
ความพร้อมในการทำงาน		ตั้งใจเรียน มีความพร้อมในการเรียนมากที่สุด	ตั้งใจเรียน มีความพร้อมในการเรียนมาก	ตั้งใจเรียน มีความพร้อมในการเรียนมากปานกลาง	ตั้งใจเรียน มีความพร้อมในการเรียนมีข้อบกพร่องน้อย	ตั้งใจเรียน มีความพร้อมในการเรียนมีข้อบกพร่องมาก
ความรับผิดชอบ		รับผิดชอบการทำงาน การเตรียมอุปกรณ์ การเก็บอุปกรณ์ การประกอบอาหารดีมาก	รับผิดชอบการทำงาน การเตรียมอุปกรณ์ การเก็บอุปกรณ์ การประกอบอาหารดี	รับผิดชอบการทำงาน การเตรียมอุปกรณ์ การเก็บอุปกรณ์ การประกอบอาหารมีข้อบกพร่องเล็กน้อย	รับผิดชอบการทำงาน การเตรียมอุปกรณ์ การเก็บอุปกรณ์ การประกอบอาหารมีข้อบกพร่องปานกลาง	รับผิดชอบการทำงาน การเตรียมอุปกรณ์ การเก็บอุปกรณ์ การประกอบอาหารมีข้อบกพร่องมาก
ความสะอาด		ผลงานออกตามขั้นตอน สะอาด อร์ยอมมาก	ผลงานออกตามขั้นตอน สะอาด อร์ยอมมาก	ผลงานออกตามขั้นตอน สะอาด อร์ยอมพอใช้ได้	ผลงานออกตามขั้นตอน สะอาด รัตขาดอาหารต้องปรับปรุงเล็กน้อย	ผลงานออกตามขั้นตอน สะอาด รัตขาดต้องปรับปรุงมาก

กลุ่มสาระการเรียนรู้การงาน อาชีพและเทคโนโลยี	ใ้บความรู้ที่ 1 เรื่อง ความรู้เรื่องอาหาร พื้นบ้าน	ใ้บประกอบ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1
-------------------------------------------------	----------------------------------------------------------	----------------------------------------

1. ความหมายของอาหารพื้นบ้าน

อาหารพื้นบ้าน คือ อาหารที่มีอยู่ในท้องถิ่นทั่วไปของชาวบ้าน และมีมากตามฤดูกาลสามารถนำมาประกอบอาหารได้ทั้งที่เป็นพืชผัก สัตว์น้ำ สัตว์บก และแมลงต่าง ๆ

2. ประวัติความเป็นมาของอาหารพื้นบ้าน

วัฒนธรรมพื้นบ้านของคนไทยตั้งแต่สมัยโบราณ มักจะเก็บผักพื้นบ้านจากริมรั้ว จากป่าไผ่ หรือสวนผักเป็นผักสด ๆ มาประกอบอาหาร ผักสดยิ่งสดเท่าไรก็ยังมีวิตามินซีสูงเท่านั้น ดังนั้นภูมิปัญญาดั้งเดิมของคนไทย ผักบางชนิดที่นำมารับประทานอาหารสดกับน้ำพริก คนไทยก็มักจะนำมารับประทานเลย ซึ่งได้วิตามินซีและเกลือแร่อื่น ๆ สูง ในบางชนิดจะเป็นอันตรายถ้านำมารับประทานก็จะนำมาลวก ต้ม ตามภูมิปัญญาดั้งเดิม

การดูแลสุขภาพของตนเองด้วยวิถีธรรมชาติ การรับประทานอาหารผักพื้นบ้านที่ปลอดสารพิษหรือปลูกผักไว้รับประทานกันเองในครัวเรือน นอกจากจะช่วยป้องกันการเกิดโรคต่าง ๆ แล้วยังช่วยประหยัด และสร้างสิ่งแวดล้อมที่ดีให้กับชุมชน ดังนั้นเราควรส่งเสริมให้มีการปลูกผักริมรั้วเพื่อนำมาประกอบเป็นอาหาร แทนการปลูกไม้ดอกไม้ประดับ ถึงแม้ว่าเราจะไม่มืบริเวณที่จะปลูกต้นไม้หรือผักไว้ได้กินมากนัก เนื่องจากการถูกจำกัดเรื่องสถานที่ แต่เราสามารถปลูกผักสวนครัวไว้กิน โดยการปลูกไว้ในกระถาง เช่น พริก โหระพา กระเพรา แมงลัก ชะพลู ผักชี ผักแว่น เป็นต้น ซึ่งปลูกง่าย และมีคุณค่าทางโภชนาการสูง อีกทั้งยังปลอดภัยจากสารพิษ สำหรับผู้ที่มีที่ดินพอปลูกผักริมรั้ว ที่เป็นไม้ยืนต้นที่เก็บไว้กินได้หลาย ๆ ปี เช่น แคน กระถิน ชะอม สะเดา การนำพืชเหล่านั้นมาปลูกในที่ไม่ต้องการดูแลมากนัก นอกจากจะเก็บมาเป็นอาหารที่มีคุณค่าแล้ว ยังช่วยเป็นรั้วบ้านและให้ร่มเงาทำให้สดชื่น ถ้าเหลือกินในครอบครัวก็สามารถแบ่งให้เพื่อนบ้านหรือเก็บไปขายได้

3. ประเภทของอาหารพื้นบ้าน

อาหารพื้นบ้านมีหลายประเภท แบ่งได้เป็นประเภทใหญ่ ๆ ได้ 7 ประเภท คือ

1. อาหารประเภทซุบ เช่น ซุบดอกผักต้ว ซุบขมุน ซุบเห็ดฟาง ซุบหน่อไม้ ฯลฯ
2. อาหารประเภทน้ำพริก เช่น น้ำพริกแมงดา น้ำพริกปลาร้า น้ำพริกปลาสด ฯลฯ
3. อาหารประเภทส้มตำ เช่น ส้มตำกล้วย ส้มตำหัวปลี ส้มตำมะยม ส้มตำลูกยอ ฯลฯ
4. อาหารประเภท เช่น ยำไข่มดแดง ยำกบ ยำขมุนอ่อน ฯลฯ
5. อาหารประเภทอ่อมและหมก เช่น อ่อมปลาตุก อ่อมปูนา อ่อมกบ อ่อมฮวก หมกหน่อไม้ หมกปลาชิว หมกปลาช่อน ฯลฯ
6. อาหารประเภทลาบ ก้อย เช่น ลาบเป็ด ลาบหอยโข่ง ก้อยกุ้ง ก้อยไข่มดแดง ฯลฯ
7. อาหารประเภทแกง เช่น แกงบอน แกงจืดเหล็ก แกงหน่อไม้ไล่ไบบ่านาง แกงป่า ฯลฯ

4. แหล่งที่มาของอาหารพื้นบ้าน

อาหารพื้นบ้าน เราสามารถหามาประกอบอาหารได้จากหลายแหล่ง เช่น

1. แหล่งธรรมชาติทั่วไป เช่น ปลาต่าง ๆ กบ ปูนา เขียด นอกจากนี้ยังมีพืชที่เกิดในน้ำหลายประเภทที่นำมาประกอบอาหารได้ เช่น ไข่น้ำ (ผา) เทา ผักแว่น ผักอีอม ฯลฯ
2. จากป่าธรรมชาติ เช่น เห็ดต่าง ๆ ผักต้ว จืดเหล็ก ดอกสลิด ไข่มดแดง ดอกกระเจียว หน่อไม้
3. จากพืชผักสวนครัวที่ชุมชนปลูกไว้ เช่น ขอ กล้วย บอน ชะพลู มะเขือ พริก ตะไคร้ ฯลฯ

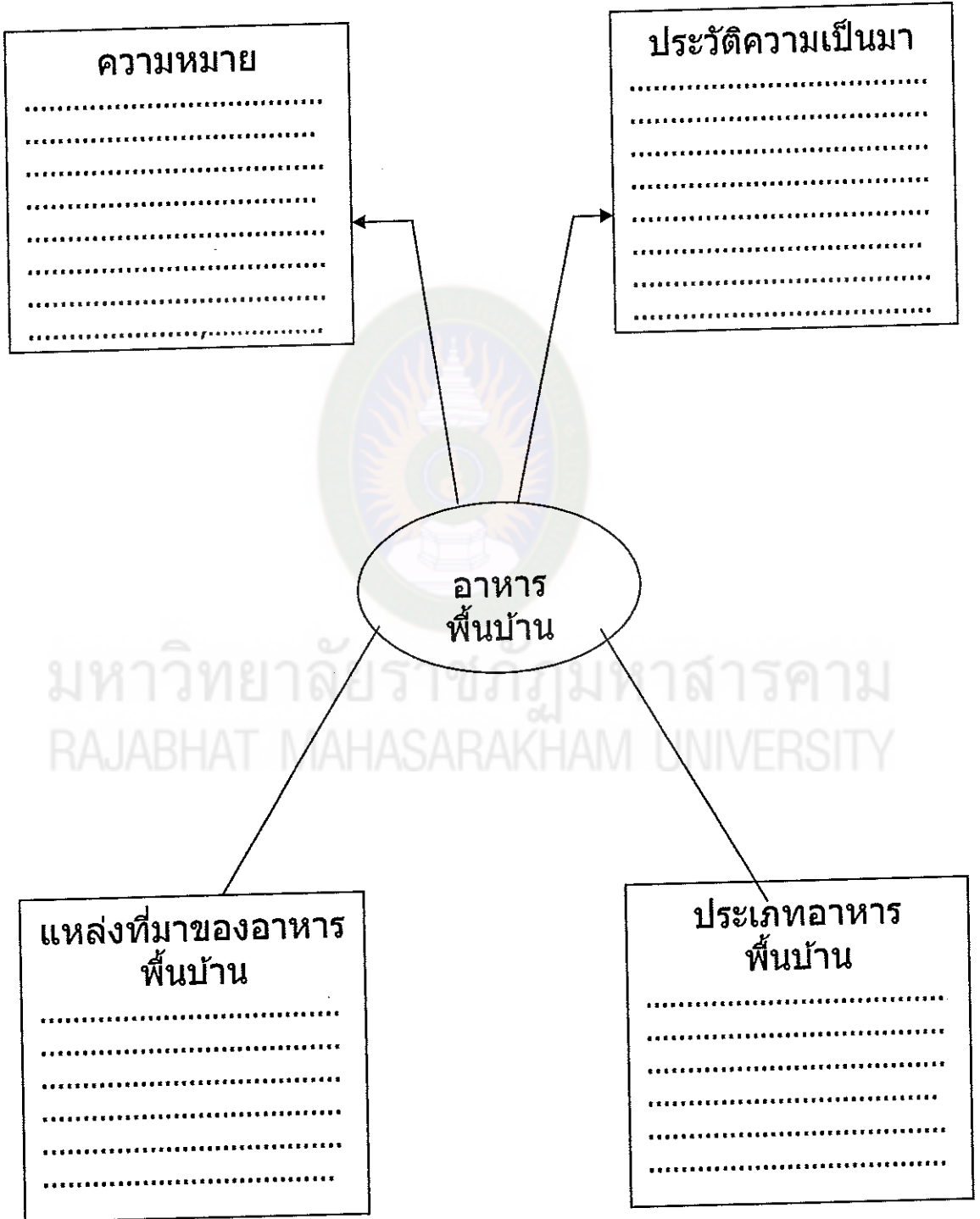
ใบงานที่ 1
เรื่อง ความรู้เรื่องอาหารพื้นบ้าน

คำชี้แจง

1. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม ๆ ละ 4 – 7 ตั้งชื่อกลุ่มพร้อมทั้งกำหนดบทบาทหน้าที่
ในการทำงานกลุ่ม เพื่อปฏิบัติงานต่อไป ดังนี้
ชื่อกลุ่ม.....ชั้น.....โรงเรียน.....

- 1) ประธานกลุ่ม.....
- 2) รองประธานกลุ่ม.....
- 3) เลขานุการกลุ่ม.....
- 4) กรรมการกลุ่ม.....
- 5) กรรมการกลุ่ม.....

2. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มศึกษาใบความรู้ที่ 1 ที่ได้รับ แล้วร่วมกันสรุปและอภิปราย เขียนเป็นแผนผังความคิด (Mind Mapping) ลงในใบงานนี้ แล้วเขียนลงในกระดาษชาร์ตที่ครูแจกให้ส่งตัวแทนเพื่อนำเสนอหน้าชั้นเรียน (10 คะแนน)



ภาคผนวก ค
แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน
กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพและเทคโนโลยี
เรื่อง การทำอาหารพื้นบ้านอีสาน
สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

หลักสูตรท้องถิ่น เรื่อง อาหารพื้นบ้านอีสาน

กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพและเทคโนโลยี สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

.....

คำชี้แจง

1. แบบทดสอบฉบับนี้มีทั้งหมด 30 ข้อ
2. ให้นักเรียนอ่านคำถามให้เข้าใจก่อนเลือกตอบ
3. คำตอบแต่ละข้อมี 4 ตัวเลือก ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกที่สุดเพียงคำตอบเดียว
4. เวลาในการทำแบบทดสอบ 60 นาที
5. ห้ามทำเครื่องหมายหรือขีดเขียนลงในแบบทดสอบ
6. ห้ามนำข้อสอบออกนอกห้องสอบ

ตัวอย่างการตอบข้อสอบ

ข้อ 0 อาหารพื้นบ้านอีสานคืออาหารชนิดใด

- ก. แกงไตปลา ข. แกงผักหวานป่า
ค. แกงเขียวหวาน ง. ถูกทุกข้อ

กระดาษคำตอบ

เมื่อต้องการเปลี่ยนจากข้อ ก เป็น ข้อ ง
ให้ขีดทับช่องเดิม ดังนี้

ข้อ ก. ข. ค. ง.

ข้อ ก. ข. ค. ง.

ข้อ 0 () () () ()

ข้อ 0 () () () (x)

1. ความหมายอาหารพื้นบ้านคือข้อใด
 - ก. อาหารที่วางขายตามห้างสรรพสินค้า
 - ข. อาหารที่มีอยู่ตามท้องถิ่น
 - ค. อาหารที่มีตามท้องตลาด
 - ง. อาหารที่ขายตามข้างถนน
2. ความเป็นมาของอาหารพื้นบ้านคือข้อใด
 - ก. พืช ผัก สัตว์ ที่มีแต่โบราณ
 - ข. พืช ผัก สัตว์ ที่ปลูกไว้ขาย
 - ค. พืช ผัก สัตว์ ที่มาจากตลาด
 - ง. พืช ผัก สัตว์ ที่มีอยู่ตามธรรมชาติ
3. ประเภทของอาหารพื้นบ้านอีสาน
 - ก. ผัดเนื่อน้ำมันหอย
 - ข. ยำหอยแครง
 - ค. แกงเขียวหวาน
 - ง. แกงอ่อมปลาตุก
4. แหล่งที่มาของอาหารพื้นบ้านคือข้อใด
 - ก. แหล่งน้ำธรรมชาติ
 - ข. ป่าข้างโรงเรียน
 - ค. ไร่ข้างบ้าน
 - ง. ที่กล่าวมาถูกทุกข้อ
5. อาหารพื้นบ้านที่ได้มาจากธรรมชาติและมีมากในฤดูฝน
 - ก. ไข่ผัดแดง
 - ข. หน่อไม้
 - ค. ปลานิล
 - ง. เห็ดฟาง
6. ความสำคัญของอาหารพื้นบ้าน
 - ก. มีโปรตีนและเกลือแร่
 - ข. สามารถหาง่าย
 - ค. ราคาประหยัด
 - ง. ที่กล่าวมาถูกทุก

7. ผักพื้นบ้านชนิดใดที่เกิดเองตามธรรมชาติ

- ก. กะหล่ำปลี
- ข. ผักสลัด
- ค. ต้นหอม
- ง. ผักคะน้า

8. พืช ผัก สมุนไพรที่มีสรรพคุณในการรักษาโรคมามากที่สุดคือ

- ก. ข่า
- ข. กระเทียม
- ค. ตะไคร้
- ง. หอม

9. ถ้านักเรียนต้องการป้องกันโรคตา นักเรียนต้องเลือกรับประทานผักชนิดใด

- ก. ผักกาด
- ข. ผักคะน้า
- ค. ฟักทอง
- ง. ตะไคร้

10. สารอาหารที่ให้พลังงาน และให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย คือ

- ก. โปรตีน
- ข. คาร์โบไฮเดรต
- ค. วิตามิน
- ง. เกลือแร่

ให้อ่านวิธีการและขั้นตอนการทำแกงอ่อมไปต่อกัน

1. ตะไคร้ซอยเป็นชิ้นเล็ก โขลกให้ละเอียด ใส่พริก หอมแดง โขลกให้ละเอียด
2. มะเขือเปราะผ่าซีก มะเขือพวงเด็ดเอาลูก ใบแมงลักเด็ดเป็นใบ ๆ
3. น้ำใส่ถ้วยประมาณ 4 ถ้วย ตั้งไฟจนเดือด
4. ล้างปลาตุกให้สะอาด หั่นเป็นชิ้น
5. โขลกข้าวเหนียว (ข้าวเบือ) ให้ละเอียด

11. ข้อใดเรียงลำดับวิธีการและขั้นตอนการทำแกงอ่อมไก่ถูกต้อง

ก. 1 2 3 4 5

ข. 4 3 1 5 2

ค. 2 5 3 4 1

ง. 3 4 1 3 5

12. เครื่องปรุงที่สำคัญที่สุดในการทำแกงอ่อม

ก. มะเขือเปราะ

ข. น้ำปลาร้า

ค. ใบมะกรูด

ง. ใบแมงลัก

13. มีด เมื่อใช้งานเสร็จแล้วควรทำอะไร

ก. ใช้ผ้าเช็ดให้สะอาด

ข. เก็บเข้าที่ให้เรียบร้อย

ค. ล้างน้ำให้สะอาดแล้วเก็บให้เข้าที่

ง. ล้างให้สะอาด ใช้ผ้าเช็ดให้แห้งและเก็บเข้าที่ให้เรียบร้อย

14. ข้อใดเป็นหลักการใช้และเก็บรักษาเครื่องมือและวัสดุอุปกรณ์ในการทำอาหารพื้นบ้าน

ก. ตรวจสอบสภาพเครื่องมือและวัสดุอุปกรณ์ในการทำอาหารพื้นบ้าน

ข. ใช้เครื่องมือและวัสดุอุปกรณ์ให้ถูกหน้าที่

ค. หลังจากใช้งานทำความสะอาดเครื่องมือและอุปกรณ์ทุกครั้ง

ง. ถูกหมดทุกข้อ

ให้อ่านวิธีการและขั้นตอนการทำลาบปลาถูกต้องไปนี้

1. ล้างปลาคูให้สะอาด

2. โขลกข้าวคั่ว พริกป่น

3. สับเนื้อปลา

4. ใส่น้ำลงหม้อเอาปลาลงคั่ว

5. ใส่เครื่องปรุง ชิมรส

15. ข้อใดเรียงลำดับวิธีการและขั้นตอนการทำลาบปลาถูกต้อง

ก. 1 3 2 4 5

ข. 1 2 3 4 5

ค. 1 3 4 2 5

ง. 1 4 2 3 5

16. วัสดุที่ใช้ในการทำอาหารพื้นบ้านประเภททำลาบปลา

ก. มีด เขียง

ข. ครก สาก

ค. กระทะ ตะหลิว

ง. หม้อนึ่ง หวด

17. การเลือกปลาประกอบอาหารควรเลือกอย่างไร

ก. กดตัวปลาน้ำจืด ตัวซีด

ข. ตาใสฝังในเบ้า เหงือกซีด

ค. ตาสดใส เนื้อแน่น ไม่มีกลิ่น

ง. ตาสดใสฝังในเบ้าตา เหงือกซีด

18. ผักชนิดใดอยู่ในส่วนประกอบของเครื่องปรุงในการทำลาบปลา

ก. ผักชีลาว

ข. ต้นหอม

ค. ใบแมงลัก

ง. ผักกาดเขียว

19. ผักชนิดใดที่ไม่อยู่ในส่วนประกอบของการลาบไก่บ้าน

ก. ผักชีลาว

ข. ต้นหอม

ค. ใบแมงลัก

ง. ผักกาดเขียว

20. เครื่องปรุงที่ขาดไม่ได้ในการลาบไก่ คือข้อใด

- ก. ต้นหอม
- ข. มะนาว
- ค. ข่าอ่อน
- ง. น้ำปลา

21. ไช้ผดแดงมีมากในฤดูใด

- ก. ฝน
- ข. หนาว
- ค. ร้อน
- ง. มีทุกฤดู

22. ข้อใดไม่ใช่เครื่องปรุงในการก้อยไช้ผดแดง

- ก. น้ำปลาร้า
- ข. พริกป่น
- ค. หอมแดง
- ง. ตะไคร้

ให้อ่านวิธีการและขั้นตอนการทำแกงหน่อไม้ไผ่อย่างนางต่อไปนี้

1. ปอกเปลือกหน่อไม้ ต้มให้จืด
2. หน่อใส่ไผ่อย่างนาง ตั้งให้เดือด
3. โขลกข่าบดให้ละเอียด
4. โขลกข่านางคั้นกับน้ำ กรองใส่หม้อ
5. ใส่พริก ตะไคร้ทุบ

23. ข้อใดเรียงลำดับวิธีการและขั้นตอนการทำแกงหน่อไม้ไผ่อย่างนางถูกต้อง

- ก. 1 2 3 4 5
- ข. 2 3 5 4 1
- ค. 1 4 3 2 5
- ง. 2 3 1 4 5

24. ผักที่จะขาดไม่ได้ในการแกงหน่อไม้ คือข้อใด

- ก. ย่านาง
- ข. ชะอม
- ค. แมงลัก
- ง. ฟักทอง

25. ผักที่ นิยม ใส่แกงจืดเหล็ก อีสาน คือผักชนิดใด

- ก. ผักชีลาว
- ข. ผักกาดเขียว
- ค. ผักชีฝรั่ง
- ง. ใบมะกรูด

26. ใบชีเหล็กก่อนนำมาแกงจะต้องทำอะไรก่อน

- ก. คั้นน้ำขมออก
- ข. ล้างน้ำให้สะอาด
- ค. แช่น้ำปูนใส
- ง. ถูกทุกข้อ

27. การทำก้อยกึ่ง ถ้าอยากให้มีรสเปรี้ยวคนอีสานชอบใส่อะไร

- ก. มะนาว
- ข. มะกอก
- ค. มะขามเปียก
- ง. ถูกทุกข้อ

28. การก้อยกึ่ง ของคนอีสาน สิ่งที่ขาดไม่ได้คือผักชนิดใด

- ก. มะกอก พริก
- ข. ผักชีลาว ต้นหอม
- ค. ผักกาดขาว ผักชีฝรั่ง
- ง. สะระแหน่ ผักชีฝรั่ง

29. แกงจืดเห็ดสด ต้นทุน 100 บาท ต้องการกำไร 80 บาท จะต้องขายในราคาเท่าไร

ก. 130 บาท

ข. 150 บาท

ค. 180 บาท

ง. 100 บาท

30. แกงหน่อไม้ลงทุน 180 บาท ค่าแรง 50 บาท รวมราคาต้นทุนเป็นจำนวนเงินเท่าไร

ก. 230 บาท

ข. 235 บาท

ค. 245 บาท

ง. 250 บาท



มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

เฉลยแบบทดสอบ

- | | |
|-------|-------|
| 1. ข | 16. ก |
| 2. ง | 17. ค |
| 3. ง | 18. ข |
| 4. ง | 19. ค |
| 5. ข | 20. ข |
| 6. ง | 21. ค |
| 7. ข | 22. ง |
| 8. ข | 23. ค |
| 9. ค | 24. ก |
| 10. ข | 25. ก |
| 11. ข | 26. ก |
| 12. ข | 27. ข |
| 13. ง | 28. ก |
| 14. ง | 29. ค |
| 15. ก | 30. ก |

ภาคผนวก ง

ชุดฝึกปฏิบัติ กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพและเทคโนโลยี
เรื่อง การทำอาหารพื้นบ้านอีสาน
สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY