

หลักสูตรวิชาชีพการทำน้ำปั่นผลไม้เพื่อสุขภาพ

จำนวน 3 ชั่วโมง

กลุ่มวิชาอาชีพ พาณิชยกรรมและการบริการ

ความเป็นมา

น้ำผลไม้ คือของเหลวที่อยู่ในเนื้อเยื่อของผลไม้ตามธรรมชาติ อาจรวมถึงของเหลวจากผลของผักบางชนิดด้วยเช่นมะเขือเทศ น้ำผลไม้ได้มาจากการคั้นหรือการปั่นผักผลไม้เหล่านั้นโดยไม่ต้องใช้ความร้อนหรือตัวทำละลาย ตัวอย่างเช่น น้ำส้มก็คือของเหลวที่สกัดจากผลส้ม น้ำมะนาวก็คือของเหลวที่สกัดจากผลมะนาว น้ำผลไม้สำเร็จที่วางขายในท้องตลาดหลายยี่ห้อถูกกรองเอาเส้นใย เนื้อ หรือกากออก แต่น้ำผลไม้ที่มีเนื้อก็ยังคงเป็นเครื่องดื่มที่นิยม น้ำผลไม้อาจขายในรูปแบบเข้มข้น ซึ่งจำเป็นต้องเติมน้ำเพื่อลดความเข้มข้นจนกระทั่งอยู่ในสถานะปกติ อย่างไรก็ตาม น้ำผลไม้แบบเข้มข้นมักจะมีรสชาติที่ผิดแปลกไปจากน้ำผลไม้คั้นสดอย่างชัดเจน น้ำผลไม้บางชนิดอาจมีการแปรรูปเพื่อการถนอมอาหารก่อนวางจำหน่าย อาทิ พาสเจอร์ไรซ์ การแช่แข็ง การระเหย หรือการอบให้เป็นผงแห้ง เป็นต้น

กินอยู่อย่างไทย ตามแบบภูมิปัญญาไทยเพื่อบำรุงสุขภาพ โดยใช้สมุนไพรหรือผักผลไม้ที่หาได้ไม่ยากในวิถีชีวิตแบบ ไทย ๆ นำมาปรุงแต่งให้เป็นเครื่องดื่ม โดยยังคงคุณค่าด้วยยาในการส่งเสริมสุขภาพหรือรักษาโรคไว้ เช่น เติมน้ำดื่ม สมุนไพร คือส่วนหนึ่งของการอนุรักษ์ภูมิปัญญาไทย พร้อมกับพัฒนาศักยภาพของเกษตรกรเพื่อให้ยั่งยืนคู่สังคมไทย และสภาพแวดล้อมไทยต่อไป

การบริโภคน้ำเพื่อสุขภาพมียอดเพิ่มขึ้นทั่วโลก เพราะ ทุกคนตระหนักแล้วว่าเครื่องดื่ม ประเภทนี้ ไม่เพียงช่วยดับกระหายเท่านั้น แต่ยังมีสารอาหารมากมายด้วย ในประเทศไทยจำนวนคนที่ดื่มน้ำเพื่อสุขภาพเป็นประจำมีเพิ่มขึ้นอย่างเห็นได้ชัด โดยเฉพาะกลุ่มคนที่มีฐานะดี น้ำเพื่อสุขภาพอุดมไปด้วย วิตามิน ซีและเอ ซึ่งมีประโยชน์แก่ร่างกายในการป้องกันโรค บางประเทศนั้นให้ความสำคัญของการ กินผักผลไม้ มากในทวีปเอเชีย เช่น ฮองกง รัฐบาล มีการรณรงค์ ให้ประชาชนรับประทานผลไม้สามส่วนและผักอีกสองส่วนเป็นประจำทุกวัน สิ่งที่เห็นได้ว่าประชาชนให้ความสำคัญต่อการดื่มน้ำผักผลไม้มากขึ้น เช่น บาร์ หลายแห่งหันมาจำหน่ายน้ำผลไม้ด้วย แสดงว่าคนหนุ่มสาวกำลังนิยมและดื่มน้ำเพื่อสุขภาพมากขึ้น ปัจจุบันผู้บริโภคเริ่มมองหา น้ำเพื่อสุขภาพไม่เติมน้ำตาลมากขึ้น คนทั่วไปชอบน้ำเพื่อสุขภาพเพราะความสะดวกเก็บไว้ได้นานราคาเยอและรสชาติอร่อยคนทั่วไปเริ่มซื้อน้ำผลไม้มารับประทานที่บ้าน หลายคนตระหนักว่าน้ำเพื่อสุขภาพสำคัญต่อภาวะโภชนาการดังนั้นในแต่ละวัน ผู้คนจึงดื่มน้ำผลไม้มากพอสมควร

ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยอำเภอนางรอง ได้เล็งเห็นความสำคัญของการฝึกทักษะอาชีพการทำน้ำปั่นผลไม้เพื่อสุขภาพ เนื่องจากน้ำปั่นผลไม้เพื่อสุขภาพเป็นทางเลือกหนึ่งสำหรับผู้บริโภค อีกทั้งน้ำปั่นผลไม้เพื่อสุขภาพ เป็นเครื่องดื่มที่มีสารอาหารให้ร่างกายดูดซึมไปใช้ประโยชน์ได้ง่าย มีสารอาหารมากกว่า น้ำผักผลไม้ สำเร็จรูป ที่ผลิตโดยผ่านความร้อน ทั้งยังช่วยล้างพิษและทำความสะอาดภายในร่างกาย ทดแทนอาหารมื้อด่วน หรือแก้หิวระหว่างมื้อได้ ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยอำเภอนางรอง จึงได้

จัดทำหลักสูตรการทำน้ำปั่นผลไม้เพื่อสุขภาพ จำนวน 3 ชั่วโมง เพื่อให้ผู้เข้าร่วมมีทักษะและนำความรู้ที่ได้รับจากการอบรมไปเป็นแนวทางในการประกอบอาชีพเพื่อสร้างรายได้ให้กับตนเองและครอบครัว

หลักการของหลักสูตร

1. เพื่อพัฒนาความรู้และทักษะในอาชีพต่างๆ ให้แก่ประชาชน เยาวชน และผู้สนใจ เพื่อให้สามารถนำไปเป็นอาชีพเสริมก่อให้เกิดรายได้ต่อครอบครัวต่อไป
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการ ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ เป็นการร่วมกันคิด ร่วมกันทำและร่วมพัฒนา ก่อให้เกิดความรักความสามัคคีในชุมชน

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ มีความเข้าใจและฝึกทักษะ การทำน้ำปั่นผลไม้เพื่อสุขภาพ
2. เพื่อให้ผู้เรียนนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในการประกอบอาชีพ เสริมรายได้ให้ครอบครัว

กลุ่มเป้าหมาย

1. ประชาชนที่ไม่มีอาชีพ
2. ประชาชนที่ต้องการมีอาชีพเสริม
3. ประชาชนที่ต้องการเปลี่ยนอาชีพ

ระยะเวลา

หลักสูตรการจัดการศึกษาอาชีพเพื่อการมีงานทำ หลักสูตร 3 ชั่วโมง แบ่งออกเป็น

- ภาคทฤษฎี 1 ชั่วโมง
- ภาคปฏิบัติ 2 ชั่วโมง

โครงสร้างของหลักสูตร

หัวเรื่อง ที่ 1

ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการประกอบอาชีพ การขายน้ำปั่นผลไม้เพื่อสุขภาพ

1. ช่องทางการประกอบอาชีพ การขายน้ำปั่นผลไม้เพื่อสุขภาพ
2. แนะนำวัตถุดิบ อุปกรณ์ต่างๆ ที่ต้องใช้ (วัสดุ - อุปกรณ์ - ขั้นตอน - เครื่องมือ - การตลาด - กระบวนการผลิต - การขนส่ง - แหล่งวัตถุดิบ)

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้ทราบถึงช่องทางการประกอบอาชีพ รวมถึงการจัดจำหน่าย
2. เพื่อให้ผู้เรียน เรียนรู้เกี่ยวกับ วัตถุดิบ/อุปกรณ์ในการทำ

เนื้อหา

1. ช่องทางการประกอบอาชีพ การขายน้ำปั่นผลไม้เพื่อสุขภาพ
2. แนะนำวัตถุดิบ อุปกรณ์ต่างๆ ที่ต้องใช้

การจัดกระบวนการเรียนรู้

- อบรมโดยวิทยากรและแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างสมาชิก
- วิทยากรอธิบาย ส่วนประกอบ/วัตถุประสงค์ใน การทำ (ทฤษฎี 1 ชั่วโมง)

หัวเรื่อง ที่ 2

Workshop : วิธีการทำน้ำปั่นผลไม้เพื่อสุขภาพ

- สูตรน้ำส้มปั่นเพื่อสุขภาพ
- สูตรน้ำกีวีปั่นเพื่อสุขภาพ
- สูตรน้ำแอปเปิ้ลเขียวปั่นเพื่อสุขภาพ
- สูตรน้ำสับปะรดปั่นเพื่อสุขภาพ
- สูตรน้ำแครอทปั่นเพื่อสุขภาพ
- สูตรน้ำบีทรูทปั่นเพื่อสุขภาพ

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้ผู้เรียนได้ เรียนรู้ถึงวิธีการทำน้ำปั่นผลไม้เพื่อสุขภาพ สูตรต่างๆ

เนื้อหา

1. ขั้นตอนการทำ
2. วิธีการตกแต่งเพื่อให้เกิดความสวยงาม นำรับประทาน
3. ขั้นตอนการรวมส่วนผสมที่พอเหมาะ

การจัดกระบวนการเรียนรู้

- สาธิตวิธีการทำ 30 นาที
- เรียนรู้เชิงปฏิบัติการ 1 ชม. 30 นาที

สื่อการเรียนรู้

1. เอกสารประกอบการเรียนรู้, ใบความรู้
2. ใบงาน, แบบทดสอบ
3. วิทยากร, แหล่งเรียนรู้, ภูมิปัญญา
4. สื่อของจริง, ตัวอย่างประกอบการบรรยาย
5. แบบสอบถามความพึงพอใจ

การวัดและประเมินผล

1. การประเมินความรู้ (ภาคทฤษฎี)

ระหว่างเรียน

สังเกตพฤติกรรมรายบุคคล การมีส่วนร่วม การอภิปราย การถาม - ตอบ การซักถาม และบันทึกผลการเรียนรู้

ก่อนเรียนและหลังเรียน โดยการ ใช้แบบทดสอบ ใบงาน
จากการปฏิบัติระหว่างเรียน โดยการ ใช้แบบทดสอบ สังเกตพฤติกรรมรายบุคคล การมีส่วนร่วม
การปฏิบัติ การซักถาม และบันทึกผลการเรียนรู้

2. การประเมินผลทักษะ (การปฏิบัติ)

ระหว่างเรียน สังเกตพฤติกรรมรายบุคคล พฤติกรรมกลุ่ม การมีส่วนร่วม และบันทึก
ผลการปฏิบัติเป็นรายบุคคลและรายกลุ่ม
หลังเรียน ดูจากผลงานหรือชิ้นงาน ประเภทต่างๆ

3. การประเมินเจตคติ

ระหว่างเรียน สังเกตพฤติกรรมรายบุคคล การมีส่วนร่วม การอภิปราย การถาม - ตอบ
การซักถาม และบันทึกผลการเรียนรู้
หลังเรียน แบบสอบถามความพึงพอใจ

4. ประเมินผลการจัดการศึกษาต่อเนื่อง โดยใช้แบบ กศ.ตน.7(1) และแบบ กศ.ตน.7(2)

- ความรู้ความเข้าใจเนื้อหาสาระ 20 คะแนน
 - ทักษะการปฏิบัติ 40 คะแนน
 - คุณภาพของผลงาน/ผลการปฏิบัติ 40 คะแนน
- รวม 100 คะแนน ผลการประเมิน ผ่าน/ไม่ผ่าน

การจบหลักสูตร

1. มีเวลาเรียนและฝึกปฏิบัติตามหลักสูตร ไม่น้อยกว่าร้อยละ 80
2. มีผลการประเมินผ่านตลอดหลักสูตร ไม่น้อยกว่าร้อยละ 60
3. มีผลงานหรือชิ้นงาน

เอกสารหลักฐานการศึกษา

1. หลักฐานการประเมินผล
2. วุฒิบัตรออกโดยสถานศึกษา
3. ทะเบียนคุมวุฒิบัตร

การเทียบโอน

ผู้เรียนที่จบหลักสูตรการศึกษาต่อเนื่องวิชาชีพหลักสูตรระยะสั้นสามารถนำไปเทียบโอนผลการเรียนกับ
หลักสูตรการศึกษานอกระบบระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ในสาระการประกอบอาชีพวิชาเลือก
ที่สถานศึกษาได้จัดทำขึ้น

แผนการจัดการเรียนรู้ หลักสูตร การทำน้ำปั่นผลไม้เพื่อสุขภาพ

วิชา/เรื่อง....การทำน้ำปั่นผลไม้เพื่อสุขภาพ....

.....3.....ชั่วโมง

วันที่สอน.....ครั้งที่.....

เวลา.....น.

หัวเรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	เวลา (ชั่วโมง)			สื่อการเรียนการสอน	การประเมินผลการเรียน
				ทฤษฎี	ปฏิบัติ	รวม		
1. ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับช่องทางการประกอบอาชีพ การขายน้ำปั่นผลไม้เพื่อสุขภาพ	1. เพื่อให้ทราบถึงช่องทางการประกอบอาชีพ รวมถึงการจัดจำหน่าย 2. เพื่อให้ผู้เรียนเรียนรู้เกี่ยวกับวัตถุดิบ/อุปกรณ์ในการทำ	1. ช่องทางการประกอบอาชีพการขายน้ำปั่นผลไม้เพื่อสุขภาพ 2. แนะนำวัตถุดิบ อุปกรณ์ต่างที่ต้องใช้	- อบรมโดยวิทยากรและแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่าง สมาชิก - วิทยากรอธิบาย ส่วนประกอบ/ วัตถุดิบในการทำ	1	-	1	1. เอกสารประกอบการเรียนรู้, ใบความรู้ 2. ใบงาน, แบบทดสอบ 3. วิทยากร, แหล่งเรียนรู้, ภูมิปัญญา 4. สื่อของจริง, ตัวอย่างประกอบกรบรรยาย 5. แบบสอบถามความพึงพอใจ	1. สังเกตการณ์มีส่วนร่วมในกิจกรรมของผู้เข้ารับการอบรม - การซักถามและการตอบคำถาม - การแสดงความคิดเห็น 2. ตรวจสอบผลการฝึกปฏิบัติของผู้เข้ารับการอบรม
2. Workshop : วิธีการทำน้ำปั่นผลไม้เพื่อสุขภาพ - สูตรน้ำส้มปั่นเพื่อสุขภาพ - สูตรน้ำกีวปั่นเพื่อสุขภาพ - สูตรน้ำแอปเปิ้ลเขียวปั่นเพื่อสุขภาพ	1. เพื่อให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ถึงวิธีการทำน้ำปั่นผลไม้เพื่อสุขภาพ สูตรต่างๆ	1. ขั้นตอนการทำ 2. วิธีการตกแต่ง เพื่อให้เกิดความสวยงาม นำรับประทาน 3. ขั้นตอนการรวม	- สาธิตวิธีการทำ 30 นาที - เรียนรู้เชิงปฏิบัติการ 1 ชม.30 นาที	-	2	2		

หัวเรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัด กระบวนการ เรียนรู้	เวลา (ชั่วโมง)			สื่อการเรียนการสอน	การประเมินผลการ เรียน
				ทฤษฎี	ปฏิบัติ	รวม		
<ul style="list-style-type: none"> - สูตรน้ำสับประรดปั่นเพื่อ สุขภาพ - สูตรน้ำแครอทปั่นเพื่อ สุขภาพ - สูตรน้ำบิทรูทปั่นเพื่อ สุขภาพ 		ส่วนผสมที่เหมาะสม						