



แผนการจัดการเรียนรู้

กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพ

รายวิชา ง21101 การงานอาชีพ

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 อาหารและโภชนาการ

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 18 เรื่อง ตัวอย่างการประกอบอาหารจานเดียว(2)

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

ภาคเรียนที่ 1

เวลา 15 คาบ

เวลา 1 คาบ

1. มาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัด

มาตรฐานการเรียนรู้

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

ตัวชี้วัดระหว่างทาง

ง 1.1 ม.1/1 วิเคราะห์ขั้นตอนการทำงานตามกระบวนการทำงาน

ตัวชี้วัดปลายทาง

ง 1.1 ม.1/2 ใช้กระบวนการกลุ่มในการทำงานด้วยความเสียสละ

ง 1.1 ม.1/3 ตัดสินใจแก้ปัญหางานอย่างมีประสิทธิภาพ

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

- อธิบายขั้นตอนการประกอบอาหารจานเดียว (K)
- เลือกใช้อุปกรณ์ในการประกอบอาหารได้ถูกต้อง (P)
- เห็นความสำคัญในการใช้อุปกรณ์ประกอบอาหารได้ถูกต้อง (A)

3. สาระสำคัญ

อาหารที่ปรุงสำเร็จหนึ่งจาน มีปริมาณเพียงพอที่จะรับประทานได้ 1 มื้อ และได้รับสารอาหารครบ 5 หมู่ โดยไม่ต้องรับประทานอาหารอื่นร่วมด้วย ส่วนใหญ่อาหารจานเดียวมักจะเป็นอาหารคาวและนิยมรับประทานในมื้อกลางวัน

4. สาระการเรียนรู้

ตัวอย่างการประกอบอาหารจานเดียว

- ข้าวผัดสามสี

5. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

1. ความสามารถในการคิด
2. ความสามารถในการแก้ปัญหา
3. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

6. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

มุ่งมั่นในการทำงาน

7. คำถามสำคัญ

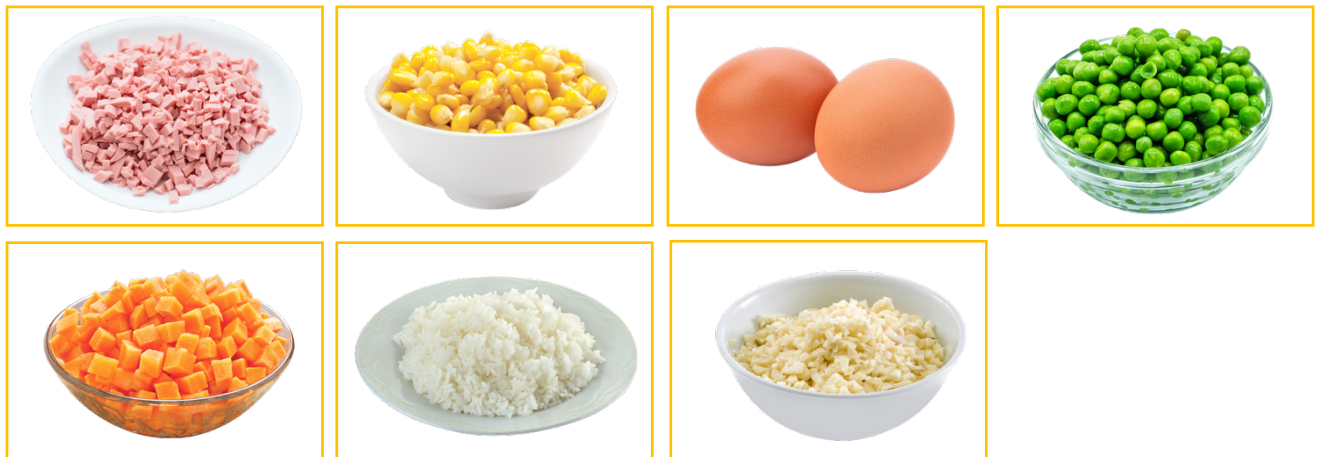
ถ้านักเรียนจะทำข้าวผัดสามสีจะวางแผนโดยการทำสิ่งใดเป็นลำดับแรก เพราะอะไร

8. การจัดกิจกรรมการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning)

กระบวนการคิดขั้นสูงเชิงระบบ GPAS 5 Steps

ขั้นสังเกต รวบรวมข้อมูล (Gathering)

1. นักเรียนสังเกตภาพ แล้วร่วมกันสนทนา โดยตอบคำถาม ดังนี้



- นักเรียนรู้จักวัตถุดิบเหล่านี้หรือไม่

(รู้จัก/ไม่รู้จัก)

- วัตถุดิบในภาพมีอะไรบ้าง

(ตัวอย่างคำตอบ ไส้กรอกไก่ หั่นสี่เหลี่ยมลูกเต๋า ข้าวโพดต้มสุก ไข่ไก่ ถั่วลันเตา แครอทหั่นเต๋า

ข้าว กระเทียมสับ)

- จากภาพวัตถุดิบที่นักเรียนเห็น นักเรียนสามารถนำมาทำอาหารอะไรได้บ้าง

(ตัวอย่างคำตอบ ข้าวผัดสามสี)

- นักเรียนเคยรับประทานข้าวผัดสามสีหรือไม่

(เคย/ไม่เคย)

2. นักเรียนร่วมกันศึกษาและรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับข้าวผิดสามสี จากแหล่งการเรียนรู้ที่หลากหลาย เช่น หนังสือเรียน ห้องสมุด อินเทอร์เน็ต

กิจกรรมนี้สร้างเสริมค่านิยมหลัก 12 ประการ ด้านใฝ่หาความรู้

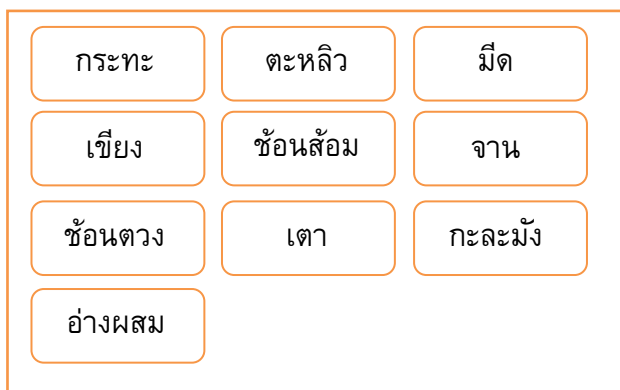
ขั้นคิดวิเคราะห์และสรุปความรู้ (Processing)

3. นักเรียนแบ่งกลุ่มตามความเหมาะสม แล้วร่วมกันสนทนาและวิเคราะห์ โดยตอบคำถาม กระตุ้นความคิด ดังนี้

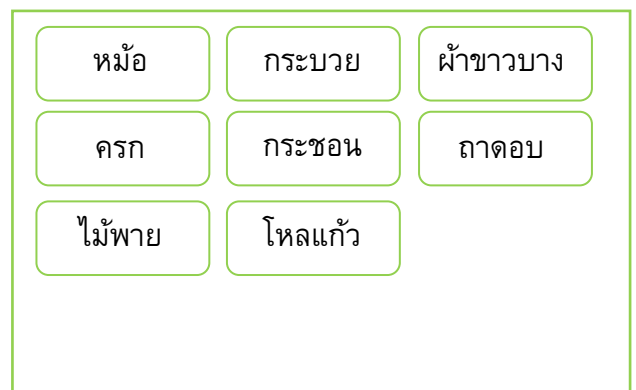
- ข้าวผิดสามสีมีคุณค่าทางโภชนาการและมีประโยชน์ต่อร่างกายอย่างไร

(ตัวอย่างคำตอบ ได้รับสารอาหารครบ 5 หมู่ คาร์โบไฮเดรตจากข้าว ข้าวโพด โปรตีนจากไข่ ไส้กรอกไก่ ไขมันจากน้ำมัน วิตามินและเกลือแร่จากถั่วลิสงเตา แครร์รอต)

4. นักเรียนแต่ละกลุ่มสังเกตและวิเคราะห์บัตรคำอุปกรณ์ในการทำข้าวคลุกกะปิ แล้วแยกประเภทว่าอุปกรณ์ชิ้นใดจำเป็นต้องใช้บ้าง ดังตัวอย่าง



อุปกรณ์ที่จำเป็น



อุปกรณ์ที่ไม่จำเป็น

5. นักเรียนแต่ละกลุ่มวางแผนการทำข้าวผัดสามสีของกลุ่มตนเองที่ได้จากการศึกษา และรวบรวมข้อมูล เขียนเป็นแผนภาพความคิด และสรุปเป็นความคิดรวบยอด ดังตัวอย่าง

3. ใส่ไส้กรอกไก่ ข้าวโพด ถั่วลันเตา และแครอท ผัดให้เข้ากันจนผักสุก ปิดไฟยกลง ตักใส่จานเสิร์ฟ ตกแต่งให้สวยงาม

2. นำกระทะตั้งไฟ ใส่น้ำมันพืช 2 ช้อนโต๊ะ ใช้ไฟอ่อน พอร้อนใส่กระเทียมสับ ลงผัดพอหอม ใส่ไข่ไก่ผัดให้เข้ากัน พอไข่เริ่มสุกเติมข้าวสวยผัดให้เข้ากัน ปรงรสด้วยซอสถั่วเหลืองและน้ำตาลทราย

1. เตรียมและตรวจเครื่องปรุงทุกอย่างตามอัตราส่วนที่กำหนดใส่ถ้วยไว้

ขั้นตอนการทำข้าวผัดสามสี

กิจกรรมนี้สร้างเสริมทักษะศตวรรษที่ 21 ด้านการร่วมมือทำงานเป็นทีม

6. นักเรียนร่วมกันสรุปสิ่งที่เข้าใจเป็นความรู้ร่วมกัน ดังนี้
ข้าวผัดสามสีเพื่อสุขภาพที่เหมาะสมกับการควบคุมน้ำหนัก เพราะนอกจากให้วิตามินและแร่ธาตุ ยังมีใยอาหารช่วยให้อิ่มท้องได้นาน และให้พลังงานที่ต่ำ

ขั้นปฏิบัติและสรุปความรู้หลังการปฏิบัติ (Applying and Constructing the Knowledge)

7. นักเรียนแต่ละกลุ่มเตรียมอุปกรณ์และวัตถุดิบสำหรับทำข้าวผัดสามสีตามขั้นตอนที่ได้ศึกษามา
8. นักเรียนชมการสาธิตการทำข้าวผัดสามสี
9. นักเรียนแต่ละกลุ่มลงมือปฏิบัติตามขั้นตอนที่สรุปในแผนภาพความคิดจากชั่วโมงที่แล้ว และจากที่นักเรียนชมการสาธิต และจัดตกแต่งจานให้สวยงาม

กิจกรรมนี้สร้างเสริมทักษะศตวรรษที่ 21 ด้านการร่วมมือทำงานเป็นทีม

10. นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันตรวจสอบความเรียบร้อยของอุปกรณ์ โดยล้างทำความสะอาด และจัดเก็บให้เรียบร้อย

11. นักเรียนร่วมกันสรุปสิ่งที่เข้าใจเป็นความรู้ร่วมกัน ดังนี้
ข้าวผัดสามสีเพื่อสุขภาพที่เหมาะสมกับการควบคุมน้ำหนัก เพราะนอกจากให้วิตามินและแร่ธาตุ ยังมีใยอาหารช่วยให้อิ่มท้องได้นาน และให้พลังงานที่ต่ำ

ขั้นสื่อสารและนำเสนอ (Applying the Communication Skill)

13. นักเรียนแต่ละกลุ่มนำเสนอข้อผิดพลาดสามข้อของกลุ่มตนเองหน้าชั้นเรียนประกอบการอธิบาย และให้เพื่อนกลุ่มอื่นได้ชี้ม เพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้กัน

14. นักเรียนร่วมกันอภิปรายสรุปเกี่ยวกับวิธีการทำงานให้เห็นการคิดเชิงระบบและวิธีการทำงาน ที่มีแบบแผน

ขั้นประเมินเพื่อเพิ่มคุณค่าบริการสังคมและจิตสาธารณะ (Self-Regulating)

15. นักเรียนนำแผนภาพความคิดการทำข้อผิดพลาดไปติดบริเวณหน้าชั้นเรียน หรือบริเวณโรงเรียน เพื่อเผยแพร่ความรู้ให้นักเรียนชั้นอื่นได้ศึกษา

กิจกรรมนี้สร้างเสริมค่านิยมหลัก 12 ประการ ด้านคำนึงประโยชน์ของส่วนรวม

16. นักเรียนประเมินตนเอง โดยเขียนแสดงความรู้สึกหลังการเรียนรู้และหลังการทำกิจกรรม ในประเด็นต่อไปนี้

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

จากนั้นแลกเปลี่ยนตรวจสอบขั้นตอนการทำงานทุกขั้นตอนว่าจะเพิ่มคุณค่าไปสู่สังคม เกิดประโยชน์ต่อสังคมให้มากขึ้นกว่าเดิมในขั้นตอนใดบ้าง สำหรับการทำงานในครั้งต่อไป

กิจกรรมนี้สร้างเสริมค่านิยมหลัก 12 ประการ ด้านคำนึงประโยชน์ของส่วนรวม

9. สื่อการเรียนรู้/แหล่งการเรียนรู้

1. หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน การงานอาชีพ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ของสถาบันพัฒนาคุณภาพวิชาการ (พว.)
2. ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ Active Learning เน้นสมรรถนะและคุณลักษณะอันพึงประสงค์ การงานอาชีพ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ของสถาบันพัฒนาคุณภาพวิชาการ (พว.)
3. กระดาษสำหรับทำกิจกรรม
4. บัตรคำอุปกรณ์การประกอบอาหาร
5. ภาพวัตถุดิบ
6. วัตถุดิบในการทำข้าวผัดสามสี
7. ถ้วยตวง ช้อนตวง เครื่องชั่ง
8. อ่างล้าง
9. มีด เขียง
10. กระทะ ตะหลิว ถ้วย/จาน
11. เตา
12. หอ้งประกอบอาหาร
13. แหล่งการเรียนรู้อินเทอร์เน็ต
14. www.iadclass.com
15. www.iadth.com

10. การประเมินการเรียนรู้

1. ประเมินความรู้ เรื่อง ข้าวผัดสามสี (K) ด้วยแบบทดสอบ
2. ประเมินกระบวนการทำงานกลุ่ม (P) ด้วยแบบประเมิน
3. ประเมินกิจกรรม การทำข้าวผัดสามสี (P) ด้วยแบบประเมิน
4. ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ด้านมุ่งมั่นในการทำงาน (A) ด้วยแบบประเมิน

11. แบบประเมินตามสภาพจริง (Rubrics)

แบบประเมินกระบวนการทำงานกลุ่ม

รายการการประเมิน	ระดับคุณภาพ			
	4	3	2	1
กระบวนการทำงานกลุ่ม	มีการกำหนดบทบาทสมาชิกชัดเจน และมีการชี้แจงเป้าหมายการทำงาน มีการปฏิบัติงานร่วมกัน อย่างร่วมมือร่วมใจ พร้อมกับการประเมิน เป็นระยะ ๆ	มีการกำหนดบทบาทสมาชิกชัดเจน มีการชี้แจงเป้าหมาย อย่างชัดเจนและ ปฏิบัติงานร่วมกัน แต่ไม่มีการประเมิน เป็นระยะ ๆ	มีการกำหนดบทบาท เฉพาะหัวหน้า ไม่มีการชี้แจงเป้าหมาย อย่างชัดเจน ปฏิบัติงานร่วมกัน ไม่ครบทุกคน	ไม่มีการกำหนด บทบาทสมาชิก และไม่มี การชี้แจง เป้าหมาย สมาชิก ต่างคนต่างทำงาน

แบบประเมินกิจกรรม การทำข้าวผัดสามสี

รายการการประเมิน	ระดับคุณภาพ			
	4	3	2	1
การทำข้าวผัดสามสี	จัดเตรียมวัตถุดิบครบ และเพียงพอต่อสมาชิก ในกลุ่ม เตรียมความพร้อม ของอุปกรณ์ ได้ครบถ้วน ปฏิบัติได้ ถูกต้องตามขั้นตอนที่ วางแผน และจัดตกแต่ง ได้สวยงามเหมาะสมกับ ภาชนะ รสชาติอร่อย กลมกล่อม สามารถ ปฏิบัติได้ด้วยตนเอง และแนะนำผู้อื่นได้	จัดเตรียมวัตถุดิบครบ เตรียมความพร้อม ของอุปกรณ์ได้ครบถ้วน ปฏิบัติได้ถูกต้อง ตามขั้นตอนที่วางแผน และจัดตกแต่งได้สวยงาม รสชาติอร่อยกลมกล่อม สามารถปฏิบัติได้ ด้วยตนเอง	จัดเตรียมวัตถุดิบครบ เตรียมความพร้อม ของอุปกรณ์ได้ ปฏิบัติได้ตามขั้นตอน ที่วางแผนและจัดตกแต่ง จานได้สวยงาม รสชาติ อร่อยกลมกล่อม	จัดเตรียมวัตถุดิบไม่ครบ เตรียมความพร้อม ของอุปกรณ์ได้ ปฏิบัติได้ตามขั้นตอน โดยต้องมีผู้อื่นแนะนำ จัดตกแต่งได้ แต่ยังไม่เหมาะสม กับภาชนะ รสชาติ กลมกล่อม