

หลักสูตร การทำปลาต้มจากปลาน้ำจืดสูตรโบราณ จำนวน ๑๕ ชั่วโมง
ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยอำเภอ.....



ความเป็นมา

การจัดการศึกษาอาชีพในปัจจุบันมีความสำคัญมาก สำหรับการพัฒนาประชากรของประเทศให้ มีความรู้ ความสามารถและทักษะในการประกอบอาชีพ เป็นการแก้ปัญหาการว่างงานและส่งเสริมความเข้มแข็งให้แก่ เศรษฐกิจชุมชน โดยเน้นการบูรณาการให้สอดคล้องกับศักยภาพด้านต่าง ๆ มุ่งพัฒนาคนไทยให้ได้รับการศึกษาเพื่อ พัฒนาอาชีพและการมีงานทำอย่างมีคุณภาพ ทั้งถึงและเท่าเทียมกัน ประชาชนมีรายได้มั่นคง และมีงานทำอย่าง ยั่งยืน สภาพสังคมปัจจุบันมนุษย์เราได้รับผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงในด้านต่าง ๆ เช่น ด้านเศรษฐกิจ การเมือง สังคมและสิ่งแวดล้อมเป็นอย่างมาก ประชากรมนุษย์เพิ่มขึ้นเรื่อยๆ แต่ทรัพยากรธรรมชาติถูกใช้ไป อย่างรวดเร็ว และไม่เพียงพอกับจำนวนประชากรที่เพิ่มขึ้น มนุษย์จึงประสบปัญหาต่าง ๆ ตามมามากมาย โดยเฉพาะด้านการดำรงชีพและชีวิตความเป็นอยู่ของประชาชน การประกอบอาชีพเพื่อเป็นการเลี้ยงตัวเองและ ครอบครัวจึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง การทำปลาต้มจากปลาน้ำจืดสูตรโบราณ เป็นภูมิปัญญาท้องถิ่นในการถนอม อาหารอย่างหนึ่ง ซึ่งมีเทคนิควิธีที่ถ่ายทอดสืบต่อกันมาตั้งแต่สมัยโบราณ มีสูตรการทำที่หลากหลายแล้วแต่ ท้องถิ่นนั้น ๆ สามารถสร้างอาชีพหลักหรือเป็นอาชีพเสริมเพิ่มรายได้ให้กับครอบครัวได้

ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยอำเภอ..... จึงได้เห็นความสำคัญ และความ จำเป็นดังกล่าวสู่การปฏิบัติ เพื่อการพัฒนาหลักสูตรอาชีพให้กับกลุ่มเป้าหมาย และประชาชนได้มีทักษะในการทำ ใช้เองในชีวิตประจำวัน ผู้ที่สนใจควรศึกษาหาความรู้และฝึกปฏิบัติจนเกิดความชำนาญ สามารถนำไปประกอบ อาชีพให้กับตนเองได้

หลักการของหลักสูตร

๑. เป็นหลักสูตรที่เน้นการฝึกปฏิบัติจริงเพื่อให้ผู้เรียนเกิดความรู้ ความเข้าใจ และสามารถนำความรู้ และทักษะไปใช้ในการชีวิตประจำวัน และการประกอบอาชีพได้
๒. เป็นหลักสูตรที่เน้น ส่งเสริม สนับสนุน และสืบสอดภูมิปัญญาทางด้านอาชีพ นำวัสดุในชุมชนมา พัฒนาอาชีพเสริม สร้างรายได้ ได้
๓. เป็นหลักสูตรที่มุ่งเน้นการดำเนินงานร่วมกับภาคีเครือข่าย สร้างจิตสำนึกความรับผิดชอบต่อตนเอง ผู้อื่น และสังคม

จุดมุ่งหมาย

๑. เพื่อส่งเสริมให้ผู้เรียน/ผู้รับบริการ มีความรู้ ความเข้าใจ และทักษะด้านการทำปลาต้มจากปลา น้ำจืดสูตรโบราณ สามารถนำความรู้ไปใช้ในการประกอบอาชีพ เพื่อสร้างรายได้เสริม

กลุ่มเป้าหมาย

๑. ผู้มีรายได้ลดลง
๒. ผู้ว่างงาน
๓. ประชาชนทั่วไปที่ต้องการสร้างหรือเสริมรายได้ในพื้นที่

ระยะเวลา

ระยะเวลาเรียนตลอดหลักสูตร จำนวน ๑๕ ชั่วโมง

๑. ภาคทฤษฎี ๓ ชั่วโมง

๒. ภาคปฏิบัติ ๑๒ ชั่วโมง

โครงสร้างหลักสูตร

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
๑	ช่องทางการประกอบอาชีพ - การทำปลาต้มจากปลาน้ำจืดสูตรโบราณ	- ผู้เรียนสามารถบอกความสำคัญและวิเคราะห์ความเป็นไปได้ในการประกอบอาชีพการทำปลาต้มจากปลาน้ำจืดสูตรโบราณ - ผู้เรียนสามารถบอกแหล่งเรียนรู้และตัดสินใจเลือกประกอบอาชีพการทำปลาต้มจากปลาน้ำจืดสูตรโบราณได้	๑.๑ ความสำคัญในการประกอบอาชีพ ๑.๒ ความเป็นไปได้ในการประกอบอาชีพ - การวิเคราะห์ตนเอง - การวิเคราะห์ตลาด - การลงทุน/แหล่งเงินทุน ๑.๓ แหล่งเรียนรู้ในการประกอบอาชีพ ๑.๔ การตัดสินใจเลือกประกอบอาชีพ	๑. ให้ผู้เรียนศึกษาเนื้อหาจากใบความรู้ เรื่อง ช่องทางการประกอบอาชีพการทำปลาต้มจากปลาน้ำจืดสูตรโบราณ ๒. ผู้เรียนและวิทยากรร่วมสนทนาแลกเปลี่ยนข้อมูลความคิดเห็น ๓. วิทยากรแนะนำแหล่งเรียนรู้เกี่ยวกับการประกอบอาชีพการทำปลาต้มจากปลาน้ำจืดสูตรโบราณ ให้ผู้เรียนได้ศึกษาเพิ่มเติม ๔. วิทยากรและผู้เรียนถาม-ตอบ เกี่ยวกับข้อสงสัย	๒	-
๒	ทักษะการประกอบอาชีพ	- ผู้เรียนสามารถทำปลาต้มจากปลาน้ำจืดสูตรโบราณ	- การทำปลาต้มจากปลาน้ำจืดสูตรโบราณ	๑. วิทยากรบรรยายและสาธิตขั้นตอนและการทำปลาต้มจากปลาน้ำจืดสูตรโบราณ ๒. ผู้เรียนฝึกปฏิบัติการการทำปลาต้มจากปลาน้ำจืดสูตรโบราณ ๓. วิทยากรประเมินผลการปฏิบัติของผู้เรียน ๓. วิทยากรและผู้เรียนร่วมกันสรุปองค์ความรู้	-	๑๒

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
๓	การบริหารจัดการอาชีพ	๑. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถคิดราคาต้นทุนและวิเคราะห์จุดคุ้มทุนได้ ๒. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถทำบัญชีอย่างง่ายได้ ๓. ผู้เรียนมีคุณธรรมในการประกอบอาชีพ	๓.๑ การคิดราคาต้นทุนและการวิเคราะห์จุดคุ้มทุน - ค่าวัสดุอุปกรณ์ - ค่าแรงงาน - ค่า สาธารณูปโภค ๓.๒ การทำบัญชีอย่างง่าย ๓.๓ คุณธรรมในการประกอบอาชีพ	๑. ให้ผู้เรียนศึกษาเนื้อหาจากใบความรู้ เรื่อง การคิดราคาต้นทุนและการวิเคราะห์จุดคุ้มทุน, การทำบัญชีอย่างง่าย ๒. วิทยากรอธิบายการคิดราคาต้นทุนและการวิเคราะห์จุดคุ้มทุนและการทำบัญชีอย่างง่ายพร้อมยกตัวอย่าง ๓. วิทยากรให้ความรู้เรื่องคุณธรรมในการประกอบอาชีพ ๔. ผู้เรียนและวิทยากรร่วมสนทนาแลกเปลี่ยนข้อมูลความคิดเห็น	๑	-
รวมจำนวนชั่วโมง					๓ ชม.	๑๒ ชม.

สื่อการเรียนรู้

๑. ใบความรู้/ใบงาน
๒. ตัวอย่างชิ้นงาน
๓. วัสดุ อุปกรณ์ ที่ใช้ในการฝึกปฏิบัติ
๔. แหล่งเรียนรู้ เช่น อินเทอร์เน็ต ห้องสมุด ภูมิปัญญาท้องถิ่น ฯลฯ
๕. แบบประเมินชิ้นงาน
๖. แบบประเมินการจัดการศึกษาต่อเนื่อง
๗. แบบทดสอบหลังเรียน

การวัดและประเมินผล

๑. การสังเกตพฤติกรรม
๒. การประเมินความรู้ภาคทฤษฎีระหว่างเรียนและจบหลักสูตร
๓. การประเมินผลระหว่างเรียนจากการปฏิบัติงานและมีชิ้นงานที่มีคุณภาพ

เกณฑ์การจบหลักสูตร

๑. มีเวลาเรียนและฝึกปฏิบัติตามหลักสูตรไม่น้อยกว่าร้อยละ ๘๐
๒. มีผลการประเมินผ่านตลอดหลักสูตร ไม่น้อยกว่าร้อยละ ๖๐
๓. มีผลงานผ่านการประเมินชิ้นงาน

ใบความรู้
- การทำปลาส้มจากปลาน้ำจืดสูตรโบราณ



“ ส่วนผสมทำปลาส้มจากปลาน้ำจืดสูตรโบราณ “

๑. ปลาน้ำจืด ๒ กิโลกรัม
๒. น้ำตาลทราย ๓๐๐ กรัม
๓. น้ำตาลแว่น ๓๐๐ กรัม
๔. เกลือ กะปริมาณตามความเหมาะสม



“ วิธีทำปลาต้มจากปลาน้ำจืดสูตรโบราณ “

๑. ปลาน้ำจืด ๒ กิโลกรัม ล้างทำความสะอาดให้เรียบร้อยหมักเกลือไว้หนึ่งคืน (กะด้วยสายตาตามความเหมาะสม)
๒. เคี่ยวน้ำตาลทรายและน้ำตาลแว่นเข้าด้วยกันเติมน้ำปลาเล็กน้อย เติมน้ำเล็กน้อย ให้น้ำตาลไม่ติดกัน หม้อ คนเรื่อย ๆ จนน้ำตาลละลายและเป็นน้ำเชื่อมข้น ๆ ๆ ๆ (พักไว้ให้เย็น)
๓. เอาปลาที่หมักเกลือไว้ใส่กระปุกเทน้ำตาลที่พักไว้จนเย็นลงไป ปิดฝาให้สนิท ทิ้งไว้ประมาณ ๘ - ๙ วัน
๔. นำออกจากกระปุก ปรงเป็นอาหารพร้อมรับประทาน



เคล็ดลับความอร่อย :

- ปลาน้ำจืดที่ใช้ควรจะเป็นปลาน้ำจืดตัวเล็ก ๆ อาจเป็นปลาหมักเกลือหรือไม่มีเกลือก็ได้ ปลาน้ำจืดตัวเล็ก ทำความสะอาดให้เรียบร้อยหมักเกลือ เกลือจะใช้เกลือเม็ด เกลือจะทำหน้าที่ยับยั้งการเติบโตของจุลินทรีย์ที่ทำให้เกิดการเน่า ทำหน้าที่รักษาเนื้อสัมผัส และเพิ่มรสเค็มให้แก่เนื้อปลา

การเก็บรักษาปลาต้ม :

ปลาต้มที่หมักจนได้รสเปรี้ยวเหมาะแก่การรับประทานแล้ว หากเก็บไว้ในอุณหภูมิห้องหรือวางไว้ในตู้กับข้าวจะเก็บได้นาน ๑-๓ วัน ขึ้นอยู่กับความร้อนของอากาศ หลังจากนั้น จะเปรี้ยวมาก ไม่เหมาะรับประทาน แต่หากเก็บไว้ในตู้เย็นประมาณ ๘-๑๐ °C จะเก็บได้นาน ๓-๔ สัปดาห์ หากเก็บในช่องแช่แข็งจะเก็บได้นานประมาณ ๓ เดือน

แบบทดสอบ

เรื่อง การทำปลาสามจากปลาน้ำจืดสูตรโบราณ จำนวน ๑๐ ข้อ

ให้ทำเครื่องหมายกากบาท (X) ทับข้อที่ถูกต้องที่สุด

๑. การถนอมอาหารที่ทำให้เกิดกระบวนการย่อยสลายคาร์โบไฮเดรตของจุลินทรีย์ในอาหารเพื่อให้เกิดรสชาติเปรี้ยว เค็ม หวานภายใต้สภาวะที่มีและไม่มียอกอากาศหมายถึงการถนอมอาหารโดยวิธีใด

ก. การใช้น้ำตาล ข. การหมักดอง ค. การใช้วัตถุกันเสีย ง. การใช้รังสี

๒. การหมักดองแบ่งออกได้เป็น ๒ ลักษณะคือ

ก. การหมัก ข. การดอง ค. การหมักดอง ง. ถูกทั้งข้อ ก และ ข

๓. การหมักแบ่งได้เป็น ๓ ประเภทได้แก่ข้อใด.

ก. การหมักที่ใช้เกลือจำนวนมากเค็มจัด
ข. การหมักที่ใช้เกลือและมีข้าวหรือแป้งเป็นส่วนประกอบ
ค. การหมักที่ใช้เกลือและมีผักผลไม้เป็นส่วนประกอบ
ง. ถูกทุกข้อที่กล่าวมา

๔. ผลิตภัณฑ์ในข้อใดที่ได้จากการหมักที่ใช้น้ำตาลและเกลือทำให้มีรสเปรี้ยว

ก. น้ำปลา น้ำบูดู กะปิ ไตปลาตอง ปลาทุเค็ม ปูเค็ม
ข. ปลาร้า ปลาจ่อม กุ้งจ่อม ปลาแจ่ว ปลาสาม ไข่ปลาตอง
ค. เค็มบักนัด
ง. เนื้อแดดเดียว ปลาช่อนรมควัน ไข่เค็ม

๕. การถนอมอาหารโดยการแช่อาหารในน้ำเกลือ น้ำส้มสายชู น้ำเชื่อมเข้มข้นเพื่อปรุงแต่งรสชาติอาหารให้แตกต่างไปจากเดิมหมายถึงการถนอมอาหารในข้อใด

ก. การหมัก ข. การดอง ค. การหมักดอง ง. ถูกทุกข้อ

๖. การดองมี ๓ วิธีคือข้อใด

ก. การดองเปรี้ยว ข. การดองเค็ม ค. การดองสามรส ง. ถูกทุกข้อ

๗. การดองเปรี้ยวมี ๒ วิธีได้แก่ข้อใด

- ก. การดองเปรี้ยวโดยใช้น้ำเกลือเข้มข้น ร้อยละ ๕-๘
- ข. การดองเปรี้ยวโดยใช้น้ำส้มสายชู
- ค. การดองเปรี้ยวโดยใช้น้ำมันและน้ำมะขามเปียกโดยใช้สัดส่วนเท่ากัน
- ง. ถูกทั้งข้อ ก และ ข

๘. กรัมน้ำแปดสิบกรัม หมายถึงการถนอมอาหารในข้อใด

- ก. การดองเปรี้ยว
- ข. การดองเค็ม
- ค. การดองสามรส
- ง. ถูกทุกข้อ

๙. การถนอมอาหารโดยใช้เกลือเป็นส่วนประกอบหลักนิยมใช้กับอาหารประเภทเนื้อสัตว์โดยเฉพาะสัตว์น้ำหมายถึงข้อใด

- ก. การหมัก
- ข. การดอง
- ค. การหมักดอง
- ง. ถูกทั้งข้อ ก และ ข

๑๐ อุณหภูมิห้องหรือวางไว้ในตู้กับข้าวจะเก็บได้นาน ๑-๓ วัน

- ก. ๑ วัน
- ข. ๒ วัน
- ค. ๑ - ๓ วัน
- ง. ๓ วัน

เฉลยแบบทดสอบ

เรื่อง การทำปลาต้มจากปลาน้ำจืดสูตรโบราณ จำนวน ๑๐ ข้อ

๑. ข
๒. ง
๓. ง
๔. ข
๕. ข
๖. ง
๗. ง
๘. ข
๙. ก
๑๐. ค