



แผนจัดการเรียนรู้แบบบูรณาการ  
ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

รหัส ๑๐๕๒๗๔๑๑ วิชา โภชนาการและอนามัยอาหาร  
หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.)  
ประเภทวิชาอุตสาหกรรมท่องเที่ยว

จัดทำโดย

อาจารย์ ธารรัตน์ มหาพันธ์

สาขาวิชา การโรงแรม

คณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม

มหาวิทยาลัยนครพนม

## คำนำ

การจัดทำแผนการจัดการเรียนรู้ รายวิชาโภชนาการและอนามัยอาหาร รหัสวิชา ๑๐๕๒๗๔๑๑ จัดทำขึ้นเพื่อใช้เป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนของนักเรียนตามหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพพุทธศักราช ๒๕๕๙

การจัดทำแผนการจัดการเรียนรู้ครั้งนี้ ได้ตระหนักถึงกาจัดกิจกรรมการเรียนรู้ให้สอดคล้องกับพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ ด้วยการบูรณาการคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์โดยใช้เทคนิควิธีการสอนที่หลากหลาย ส่งเสริมให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้โดยมุ่งเน้นสมรรถนะอาชีพ คุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม คุณลักษณะอันพึงประสงค์และสอดแทรกหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

ข้าพเจ้าหวังว่าแผนจัดการเรียนรู้แบบบูรณาการตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเล่มนี้ จะเป็นประโยชน์แก่ ครู - อาจารย์และผู้เรียน หากมีข้อบกพร่องข้าพเจ้าขอน้อมรับและจะนำไปปรับปรุงในโอกาสต่อไป

นางสาวธารรัตน์ มหาพันธ์  
คณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม  
มหาวิทยาลัยนครพนม

## รายละเอียดของรายวิชา

### สาขาวิชา/คณะ

สาขาวิชา การโรงแรม คณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม มหาวิทยาลัยนครพนม

### หมวดที่ ๑. ลักษณะและข้อมูลโดยทั่วไปของรายวิชา

<b>๑. รหัสและชื่อรายวิชา</b> รหัส ๑๐๕๒๗๔๑๑      วิชา โภชนาการและอนามัยอาหาร (Nutrition and Hygiene)
<b>๒. จำนวนหน่วยกิต</b> ๒ (๒ - ๐ - ๔) หน่วยกิต
<b>๓. หลักสูตร และประเภทของรายวิชา</b> <b>๓.๑ หลักสูตร</b> ประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) <b>๓.๒ ประเภทของรายวิชา</b> อุตสาหกรรมท่องเที่ยว
<b>๔. อาจารย์ผู้รับผิดชอบรายวิชา</b> นางสาว ธารารัตน์ มหาพันธ์
<b>๕. ภาคการศึกษา ชั้นปีที่เรียน</b> ภาคการศึกษาที่ ๑      ระดับชั้น ปวช. ๓
<b>๖. รายวิชาที่ต้องเรียนมาก่อน (pre-requisite)</b> ไม่มี
<b>๗. รายวิชาที่ต้องเรียนพร้อมกัน</b> ไม่มี
<b>๘. สถานที่เรียน</b> ห้องทฤษฎี ชั้น๑ , สาขาวิชาการโรงแรม
<b>๙. วันที่จัดทำหรือปรับปรุงรายละเอียดของรายวิชา ครั้งล่าสุด</b>

๑.๑ ตารางวิเคราะห์รายวิชา

รหัสวิชา ๑๐๕๒๗๔๑๑ ชื่อวิชา โภชนาการและอนามัยอาหาร จำนวน ๒ (๒-๐-๔) หน่วยกิต  
ระดับชั้น ปวช.๓ สาขาวิชา การโรงแรม ประเภทวิชา อุตสาหกรรมท่องเที่ยว

ชื่อหน่วยการสอน/การเรียนรู้	ด้านพุทธิพิสัย						ด้านทักษะพิสัย (๔๐)	ด้านจิตพิสัย (๒๐)	รวม (๑๐๐)	ลำดับความสำคัญ	จำนวนชั่วโมง
	ความรู้ (๑๐)	ความเข้าใจ (๑๐)	นำไปใช้ (๑๐)	วิเคราะห์ (๕)	สังเคราะห์ (๕)	ประเมินค่า (๐)					
๑. ความรู้เรื่องโภชนาการและอนามัยอาหาร	๒	๒	๒	๑	๑	-	๒	๒	๑๖	๑	๒
๒. อาหารหลัก ๕ หมู่ และการรักษาคุณค่าทางโภชนาการอาหาร	๒	๒	๑	๑	๑	-	๒	๒	๑๕	๒	๔
๓. สุขอนามัยของผู้ปรุงอาหาร	๒	๑	๑	๑	๑	-	๔	๒	๑๓	๓	๒
๔. การดูแลรักษาความสะอาดของอุปกรณ์เครื่องใช้ในครัว	๑	๑	๑	-	-	-	๔	๔	๑๒	๓	๔
๕. การเก็บรักษาอาหารให้ปลอดภัย	๑	๑	๑	๑	๑	-	๔	๓	๑๓	๓	๔
๖. การกำจัดของเสียตรมหลักสุขาภิบาล	๑	๑	๑	๑	-	-	๒	๓	๑๓	๓	๔
๗. วัฒนธรรมและพฤติกรรมกรบริโภคอาหารของชนชาติต่างๆ	๑	๑	๑	-	-	-	๔	๒	๕	๔	๔
สอบกลางภาค											๒
สอบปลายภาค											๒
<b>รวมคะแนน</b>	<b>๑๐</b>	<b>๙</b>	<b>๘</b>	<b>๕</b>	<b>๕</b>	<b>-</b>	<b>๓๗</b>	<b>๑๗</b>			<b>๓๖</b>
<b>ลำดับความสำคัญ</b>	<b>๓</b>	<b>๔</b>	<b>๕</b>	<b>๖</b>	<b>๗</b>		<b>๑</b>	<b>๒</b>			

**คำอธิบาย** ๕ หมายถึง ระดับความสำคัญของแต่ละรายการมี ๕ ระดับ คือ ๑, ๒, ๓, ๔, ๕

## ๑.๒ ตารางวิเคราะห์สมรรถนะการเรียนรู้

รหัสวิชา ๑๐๕๒๗๔๑๑ ชื่อวิชา โภชนาการและอนามัยอาหาร จำนวน ๒ (๒-๐-๔) หน่วยกิต  
จำนวนหน่วยกิต ๒ หน่วยกิต จำนวนชั่วโมงต่อสัปดาห์ ๒ ชั่วโมง รวม ๓๖ ชั่วโมงต่อภาคเรียน

หน่วยการสอน	สมรรถนะการเรียนรู้
<p>หน่วยการสอนที่ ๑</p> <p>ชื่อหน่วยการสอน ความรู้เรื่องโภชนาการและอนามัยอาหาร</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>๑. บอกความหมายของโภชนาการและอนามัยอาหารได้</li> <li>๒. ยกตัวอย่างหลักการด้านสุขาภิบาลอาหารได้</li> <li>๓. ยกตัวอย่างสารอาหารที่ปนเปื้อนลงไปในการอาหารได้</li> <li>๔. บอกอันตรายที่เกิดจากอาหารและน้ำไม่ปลอดภัย</li> <li>๕. ปฏิบัติงานด้วยความเอาใจใส่ มีวินัย รอบคอบ</li> <li>๖. แสดงพฤติกรรมความกล้าแสดงออก สนใจใฝ่รู้ ชยัน อดทน มีความรับผิดชอบในการทำงาน</li> </ol>
<p>หน่วยการสอนที่ ๒</p> <p>ชื่อหน่วยการสอน อาหารหลัก ๕ หมู่ และการรักษาคุณค่าทางโภชนาการอาหาร</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>๑. บอกประเภทของอาหารหลัก ๕ หมู่ได้</li> <li>๒. อธิบายประโยชน์ของอาหารหลัก ๕ หมู่ได้</li> <li>๓. ยกตัวอย่างอาหารหลัก ๕ หมู่ได้</li> <li>๔. บอกวิธีการเลือกซื้อ ผัก ผลไม้ และวิธีการล้างผักผลไม้ให้สะอาด</li> <li>๕. บอกวิธีการลดสารพิษในผัก ผลไม้</li> <li>๖. ปฏิบัติงานด้วยความรอบคอบ อดทน และความสนใจใฝ่รู้</li> <li>๗. แสดงพฤติกรรมมีความรักสามัคคี ความกล้าแสดงออก สนใจใฝ่รู้ และรักษาสิ่งแวดล้อม</li> </ol>
<p>หน่วยการสอนที่ ๓</p> <p>ชื่อหน่วยการสอน สุขอนามัยของผู้ปรุงอาหาร</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>๑. บอกความหมายของสุขอนามัยและผู้สัมผัสอาหารได้</li> <li>๒. อธิบายการแพร่กระจายโรคจากผู้สัมผัสอาหารได้</li> <li>๓. บอกวิธีการปฏิบัติตนให้เป็นผู้มีสุขภาพดี</li> <li>๔. วิเคราะห์สุขนิสัยที่ดีในการปฏิบัติงาน</li> <li>๕. ยกตัวอย่างการแต่งกายที่ถูกสุขลักษณะ</li> <li>๖. ปฏิบัติงานด้วยความรอบคอบ อดทน และความสนใจใฝ่รู้</li> <li>๗. แสดงพฤติกรรมมีความรักสามัคคี ความกล้าแสดงออก สนใจใฝ่รู้ และรักษาสิ่งแวดล้อม</li> </ol>
<p>หน่วยการสอนที่ ๔</p> <p>ชื่อหน่วยการสอน การดูแลรักษาความสะอาดของอุปกรณ์เครื่องใช้ในครัว</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>๑. อธิบายหลักในการเลือกใช้ภาชนะอุปกรณ์</li> <li>๒. วิเคราะห์หลักการเลือกใช้ภาชนะอุปกรณ์</li> <li>๓. บอกวิธีการรักษาความสะอาดอุปกรณ์</li> <li>๔. ปฏิบัติงานด้วยความรอบคอบ และสนใจใฝ่รู้</li> <li>๕. แสดงพฤติกรรมมีความรักสามัคคี ความกล้าแสดงออก สนใจใฝ่รู้ และรักษาสิ่งแวดล้อม</li> </ol>

<p>หน่วยการสอนที่ ๕ ชื่อหน่วยการสอน การเก็บรักษาอาหารให้ปลอดภัย</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>๑. บอกหลักเกณฑ์มาตรฐานร้านอาหารและแผงลอยจำหน่ายอาหาร</li> <li>๒. อธิบายวิธีการหยิบจับอาหารที่ปลอดภัยและถูกต้อง</li> <li>๓. ยกตัวอย่างการเก็บรักษาอาหารที่ปรุงสุกแล้ว และ ยังไม่ได้ปรุง อย่างถูกวิธี</li> <li>๔. ปฏิบัติการด้วยความรอบคอบ และสนใจใฝ่รู้</li> <li>๕. แสดงพฤติกรรมมีความรักสามัคคี ความกล้าแสดงออก สนใจใฝ่รู้ และรักษาสิ่งแวดล้อมแก่ไข</li> </ol>
<p>หน่วยการสอนที่ ๖ ชื่อหน่วยการสอน การกำจัดของเสียตรมหลักสุขภาพ</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>๑. วิเคราะห์สถานที่ปรุงอาหาร ประกอบอาหาร และจำหน่ายอาหารได้อย่างเหมาะสม</li> <li>๒. ยกตัวอย่างสัตว์ และแมลงนำโรค</li> <li>๓. บอกวิธีการรักษาความสะอาดสถานที่รับประทานอาหาร</li> <li>๔. แสดงการดูแลรักษาความสะอาดห้องน้ำได้อย่างถูกวิธี</li> <li>๕. อธิบายการควบคุมและการกำจัดสัตว์ แมลงนำโรค</li> <li>๖. บอกวิธีการกำจัดสิ่งสกปรก ไขมัน ได้อย่างถูกต้อง</li> <li>๗. ปฏิบัติการด้วยความรอบคอบ และสนใจใฝ่รู้</li> <li>๘. แสดงพฤติกรรมมีความรักสามัคคี ความกล้าแสดงออก สนใจใฝ่รู้ และรักษาสิ่งแวดล้อมแก่ไข</li> </ol>
<p>หน่วยการสอนที่ ๗ ชื่อหน่วยการสอน วัฒนธรรมและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของชนชาติต่างๆ</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>๑. วิเคราะห์พฤติกรรมการบริโภคอาหารของชนชาติต่างๆได้</li> <li>๒. ยกตัวอย่างวัฒนธรรมและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของชนชาติต่างๆได้</li> <li>๓. ปฏิบัติการด้วยความรอบคอบ และสนใจใฝ่รู้</li> <li>๔. แสดงพฤติกรรมมีความรักสามัคคี ความกล้าแสดงออก สนใจใฝ่รู้ และรักษาสิ่งแวดล้อมแก่ไข</li> </ol>

๑.๓ ตารางวิเคราะห์สมรรถนะรายวิชา

โดยบูรณาการหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง/ผล ๕ มิติ/นโยบาย ๓ D และ ๑๑ ดี ๑๑ เก่ง

รหัสวิชา ๑๐๕๒๗๔๑๑ ชื่อวิชา โภชนาการและอนามัยอาหาร จำนวน ๒ (๒-๐-๔) หน่วยกิต  
ระดับชั้น ปวช.๓ สาขาวิชา การโรงแรม ประเภทวิชา อุตสาหกรรมท่องเที่ยว

ชื่อหน่วยการสอน/ สมรรถนะรายวิชา	ทางสายกลาง										รวม(๑๐๐)	ลำดับความสำคัญ
	๓ ท่วง			๒ เงื่อนไข								
				ความรู้			คุณธรรม					
	พอประมาณ(๑๐)	มีเหตุผล(๑๐)	มีภูมิคุ้มกัน(๑๐)	รอบรู้(๑๐)	รอบคอบ(๑๐)	ระมัดระวัง(๑๐)	ซื่อสัตย์สุจริต(๑๐)	ขยันอดทน(๑๐)	มีสติปัญญา(๑๐)	แบ่งปัน(๑๐)		
หน่วยการสอนที่ ๑ ชื่อหน่วยการสอน ความรู้เรื่อง โภชนาการและอนามัยอาหาร	๒	๑	๒	๒	๒	๑	๑	๑	๒	๒	๑๖	๑
หน่วยการสอนที่ ๒ ชื่อหน่วยการสอนที่ ๒ อาหารหลัก ๕ หมู่ และการรักษาคุณค่าทางโภชนาการ อาหาร	๒	๑	๒	๒	๑	๑	๑	-	๑	๑	๑๓	๓
หน่วยการสอนที่ ๓ ชื่อหน่วยการสอน สุขอนามัยของผู้ปรุง อาหาร	๒	๒	๑	๑	๑	๑	๑	๑	๑	๑	๑๓	
หน่วยการสอนที่ ๔ ชื่อหน่วยการสอน การดูแลรักษาความ สะอาดของอุปกรณ์เครื่องใช้ในครัว	๑	๒	๑	๒	๑	๒	๑	๒	๑	๑	๑๕	๒
หน่วยการสอนที่ ๕ ชื่อหน่วยการสอน การเก็บรักษาอาหาร ให้ปลอดภัย	๑	๒	๒	๑	๑	๑	๑	๑	๑	๑	๑๓	๓
หน่วยการสอนที่ ๖ การกำจัดของเสีย ตรมหลักสุขาภิบาล	๑	๑	๑	๑	๑	๑	๑	๑	๑	๑	๑๒	๔
หน่วยการสอนที่ ๗ วัฒนธรรมและ พฤติกรรมกรบริโภคอาหารของชนชาติ ต่างๆ	-	-	๑	-	-	-	-	-	๑	๑	๓	๕
รวม	๙	๙	๑๐	๙	๗	๗	๖	๖	๘	๘	๘๕	
ลำดับความสำคัญ	๒	๒	๑	๒	๔	๔	๕	๕	๓	๓		

## หมวดที่ ๒. จุดประสงค์และมาตรฐานรายวิชา

<p><b>๑.วัตถุประสงค์รายวิชา เพื่อให้</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>๑. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโภชนาการและหลักการของอนามัยอาหาร</li> <li>๒. มีความรู้เกี่ยวกับอาหารสมดุลและสิ่งปนเปื้อนในอาหาร</li> <li>๓. มีความรู้เกี่ยวกับสุขอนามัยของผู้ปรุงอาหาร และวิธีการดูแลรักษาความสะอาดอุปกรณ์เครื่องใช้ในครัว</li> <li>๔. สามารถนำหลักโภชนาการ สุขาภิบาลอาหารไปใช้ในชีวิตประจำวันและการประกอบอาชีพได้ มีกิจนิสัยที่ดีในการทำงานอย่างเป็นระบบ</li> </ol>
<p><b>๒.สมรรถนะรายวิชา</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>๑. แสดงความรู้เกี่ยวกับหลักการของโภชนาการ และอนามัยอาหาร</li> <li>๒. ใช้หลักโภชนาการ สุขาภิบาลอาหารในชีวิตประจำวัน และการประกอบอาชีพ</li> </ol>
<p><b>๓.คำอธิบายรายวิชา</b></p> <p>ศึกษาเกี่ยวกับความรู้เรื่องโภชนาการและอนามัยอาหาร อาหารหลัก ๕ หมู่ อาหารสมดุลสิ่งปนเปื้อนในอาหาร สุขอนามัยของผู้ปรุงอาหาร การดูแลรักษาความสะอาดอุปกรณ์เครื่องใช้ในครัว การป้องกันและกำจัดสัตว์ แมลง การกำจัดขยะมูลฝอย กำจัด ไขมัน น้ำเสีย ตามหลักของสุขาภิบาล การรักษาคูณค่า ทางโภชนาการของอาหาร วัฒนธรรมและพฤติกรรมกรบริโภคอาหารของชนชาติต่าง ๆ</p>

## หมวดที่ ๓. ลักษณะและการดำเนินการ

<b>๑. จำนวนชั่วโมงที่ใช้ต่อภาคการศึกษา</b>			
บรรยาย	สอนเสริม	การฝึกปฏิบัติ/งานภาคสนาม/การฝึกงาน	การศึกษาด้วยตนเอง
๓๖ ชั่วโมง	ไม่มี	ไม่มี	๗๒ ชั่วโมง
<b>๒. จำนวนชั่วโมงต่อสัปดาห์ที่อาจารย์ให้คำปรึกษาและแนะนำทางวิชาการแก่นักศึกษาเป็นรายบุคคล</b>			
๑ ชั่วโมง/สัปดาห์			



## หมวดที่ ๔. การพัฒนาผลการเรียนรู้ของนักศึกษา

<p><b>๑. คุณธรรม จริยธรรม</b></p> <p><b>๑.๑ คุณธรรม จริยธรรม ที่ต้องพัฒนา</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>พัฒนาให้ผู้เรียนมีความรับผิดชอบในการทำงานที่ได้รับมอบหมาย</li><li>มีความซื่อสัตย์ ความมีวินัย ตรงต่อเวลา และมีความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคม</li><li>เคารพกฎระเบียบและข้อบังคับต่าง ๆ</li><li>มีจิตสำนึกและตระหนักในการปฏิบัติตามจรรยาบรรณวิชาชีพ</li><li>มีความสามัคคีในหมู่คณะ รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น</li></ol>
<p><b>๑.๒ วิธีการสอน</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>ชี้แจงเนื้อหาสาระของวิชา จุดประสงค์การเรียนรู้ การวัดผลและประเมินผล เกณฑ์การประเมินผลการเรียน การเตรียมความพร้อมของผู้เรียนและกฎระเบียบต่าง ๆ</li><li>แนะนำให้ผู้เรียนทำความเข้าใจเกี่ยวกับเนื้อหาวิชาทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติก่อนเข้าเรียน เพื่อช่วยให้การเรียนรู้เข้าใจได้ง่ายขึ้น</li><li>ให้นักเรียนทำแบบทดสอบก่อนเรียนเพื่อวัดความรู้พื้นฐานก่อนเรียน</li><li>สอนเนื้อหาในภาคทฤษฎีของแต่ละหน่วยที่กำหนด</li><li>ให้นักศึกษาทำกิจกรรมฝึกปฏิบัติ และทำแบบฝึกหัดท้ายหน่วย ก่อนสอนหน่วยต่อไป</li><li>ให้นักเรียนร่วมกันประเมินผลการปฏิบัติงานและสรุปเนื้อหาประจำหน่วยโดยมีครูคอยชี้แนะ</li><li>ให้นักเรียนทำแบบทดสอบหลังเรียนเพื่อประเมินผลการเรียนรู้ในแต่ละหน่วย พร้อมเฉลยคำตอบ คำอธิบาย และสรุปผลการเรียนประจำหน่วย</li><li>ให้นักเรียนทำแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน เพื่อประเมินผลการเรียนรู้ทุกหน่วยการเรียนพร้อมเฉลยคำตอบ และสรุปผลการเรียน</li><li>ประเมินผลการเรียนรูจาก กิจกรรมฝึกปฏิบัติ แบบฝึกหัดท้ายหน่วย ผลการทดสอบหลังเรียน ผลการทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และสรุปผลการเรียนของนักเรียน</li></ol>
<p><b>๑.๓ วิธีการประเมินผล</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>ประเมินผลจากผลิตภัณฑ์ และการปฏิบัติงานของนักเรียน การนำเสนอ พฤติกรรมที่แสดงออกในชั้นเรียน</li><li>ประเมินผลจากการมีวินัยต่อการเรียน การตรงต่อเวลาในการเข้าชั้นเรียนและการส่งงาน</li><li>ประเมินผลจากแบบทดสอบก่อนเรียน หลังเรียน และแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน</li><li>ประเมินผลจาก คุณธรรมและจริยธรรม</li></ol>
<p><b>บูรณาการกับหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง</b></p> <p><b>หลักความพอประมาณ</b></p> <p>ผู้เรียนมีความรู้เรื่องโภชนาการและอนามัยอาหาร อาหารหลัก ๕ หมู่ สิ่งปนเปื้อนในอาหาร สุขอนามัยของผู้ปรุงอาหาร รู้จักการดูแลรักษาความสะอาดอุปกรณ์เครื่องใช้ในครัว การป้องกันและกำจัด</p>

สัตว์ แมลง การกำจัดขยะมูลฝอย กำจัด ไขมัน น้ำเสีย ตามหลักของสุขาภิบาล การรักษาคุณค่า ทางโภชนาการของอาหารได้

### หลักความมีเหตุผล

ผู้เรียนมีหลักในการเลือกโภชนาการและอนามัยอาหาร อาหารหลัก ๕ หมู่ เลือกใช้อุปกรณ์เครื่องใช้ในครัวอย่างถูกต้องเหมาะสมและรู้จักวิธีการดูแลรักษาความสะอาดเครื่องใช้ในครัว และสิ่งปนเปื้อนในอาหาร

### หลักการมีภูมิคุ้มกัน

ผู้เรียนมีการวางแผนก่อนที่จะปฏิบัติงาน มีการคิดวิเคราะห์โดยนำหลักการในการเรียนมาใช้ก่อนการปฏิบัติงานต่าง ๆ ทำให้ลดการผิดพลาด

### เงื่อนไขความรู้

ผู้เรียนรู้หลักในการเลือกโภชนาการและอนามัยอาหาร อาหารหลัก ๕ หมู่ การเลือกใช้อุปกรณ์เครื่องใช้ในครัวอย่างถูกต้องเหมาะสม และรู้จักวิธีการดูแลรักษาความสะอาดเครื่องใช้ในครัว การป้องกันและกำจัดสัตว์ แมลง การกำจัดขยะมูลฝอย กำจัด ไขมัน น้ำเสีย ตามหลักของสุขาภิบาล การรักษาคุณค่าทางโภชนาการของอาหาร

### เงื่อนไขคุณธรรม

ผู้เรียนมีวินัย มีความรอบคอบ รักษาความปลอดภัยและสิ่งแวดล้อม มีความสนใจใฝ่รู้ ขยัน อดทน และมีความรับผิดชอบในการทำงานและมีความเป็นประชาธิปไตย

## ๒. ความรู้

### ๒.๑ ความรู้ที่ต้องได้รับ

ผู้เรียนเข้าใจความรู้เรื่องโภชนาการและอนามัยอาหาร อาหารหลัก ๕ หมู่ สิ่งปนเปื้อนในอาหาร สุขอนามัยของผู้ปรุงอาหาร การดูแลรักษาความสะอาดอุปกรณ์เครื่องใช้ในครัว การป้องกันและกำจัดสัตว์ แมลง การกำจัดขยะมูลฝอย กำจัด ไขมัน น้ำเสีย ตามหลักของสุขาภิบาล การรักษาคุณค่า ทางโภชนาการของอาหาร

### ๒.๒ วิธีการสอน

๑. ชี้แจงเนื้อหาสาระของวิชา จุดประสงค์การเรียนรู้ การวัดผลและประเมินผล เกณฑ์การประเมินผลการเรียน การเตรียมความพร้อมของผู้เรียนและกฏระเบียบต่าง ๆ

๒. แนะนำให้ผู้เรียนทำความเข้าใจเกี่ยวกับเนื้อหาวิชาทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติก่อนเข้าเรียน เพื่อช่วยให้การเรียนรู้เข้าใจได้ง่ายขึ้น

๓. ให้นักเรียนทำแบบทดสอบก่อนเรียนเพื่อวัดความรู้พื้นฐานก่อนเรียน

๔. สอนเนื้อหาในภาคทฤษฎีของแต่ละหน่วยที่กำหนด

๕. ให้นักศึกษาทำกิจกรรมฝึกปฏิบัติ และทำแบบฝึกหัดท้ายหน่วย ก่อนสอนหน่วยต่อไป
๖. ให้นักเรียนร่วมกันประเมินผลการปฏิบัติงานและสรุปเนื้อหาประจำหน่วยโดยมีครูคอยชี้แนะ
๗. ให้นักเรียนทำแบบทดสอบหลังเรียนเพื่อประเมินผลการเรียนรู้ในแต่ละหน่วย พร้อมเฉลยคำตอบ คำอธิบาย และสรุปผลการเรียนประจำหน่วย
๘. ให้นักเรียนทำแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน เพื่อประเมินผลการเรียนรู้ทุกหน่วยการเรียนพร้อมเฉลยคำตอบ และสรุปผลการเรียน
๙. ประเมินผลการเรียนรูจาก กิจกรรมฝึกปฏิบัติ แบบฝึกหัดท้ายหน่วย ผลการทดสอบหลังเรียน ผลการทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และสรุปผลการเรียนของนักเรียน

### ๒.๓วิธีการประเมินผล

๑. ประเมินผลจากการมอบหมายงาน และการปฏิบัติงานของนักเรียน การนำเสนอ พฤติกรรมที่แสดงออกในชั้นเรียน
๒. ประเมินผลจากการมีวินัยต่อการเรียน การตรงต่อเวลาในการเข้าชั้นเรียนและการส่งงาน
๓. ประเมินผลจากแบบทดสอบก่อนเรียน หลังเรียน และแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน
๔. ประเมินผลจาก คุณธรรมและจริยธรรม

### ๓. ทักษะทางปัญญา

#### ๓.๑ทักษะทางปัญญา ที่ต้องพัฒนา

ผู้เรียนต้องมีทักษะในการคิดวิเคราะห์อย่างเป็นระบบ สามารถแสดงความคิดเห็นต่อปัญหา การใช้ความรู้ทางทฤษฎี เพื่อความสามารถในการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ และการพัฒนาปรับปรุงการปฏิบัติงานในสถานการณ์จริง

#### ๓.๒วิธีการสอน

๑. การมอบหมายงานการแก้ปัญหาจากโจทย์ปัญหาและกรณีศึกษา เพื่อให้นักศึกษาวิเคราะห์ แสดงความคิดเห็นต่อปัญหา
๒. การสอนแบบผู้เรียนเป็นสำคัญ เปิดโอกาสให้มีการอภิปรายแสดงความคิดเห็นได้มากขึ้นมีการมอบหมายให้ผู้เรียนรวมกลุ่มเพื่อระดมสมองในการแก้ไขปัญหาโดยอาศัยหลักทฤษฎีและสร้างสรรค์ผลงานแล้วนำมาใช้ในการเรียนภาคปฏิบัติ

#### ๓.๓วิธีการประเมินผล

๑. ประเมินจากผลงานการแก้ไขปัญหาและการแสดงความคิดเห็นในชั้นเรียน
๒. ประเมินผลโดยการสอบข้อเขียนด้วยโจทย์ที่ต้องใช้ทักษะทางปัญญา
  - การสอบย่อย การสอบกลางภาคและปลายภาค

### ๔. ทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ

#### ๔.๑ทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบที่ต้องพัฒนา

๑. ความรับผิดชอบในงานที่ได้รับมอบหมาย ทั้งงานรายบุคคลและงานกลุ่ม
๒. ความสามารถในการปรับตัวในการทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

๓. ความสามารถในการวางตัวและแสดงความคิดเห็นได้อย่างเหมาะสมกับบทบาท หน้าที่ และความรับผิดชอบ
๔. การมีบุคลิกภาพที่ดี และมีมนุษยสัมพันธ์

#### ๔.๒ วิธีการสอน

๑. ใช้การสอนแบบกลุ่มร่วมมือ ซึ่งต้องแนะนำกฎ กติกา มารยาท บทบาทความรับผิดชอบ ของแต่ละคนในการเรียนรู้ร่วมกัน จัดกิจกรรมเสริมในชั้นเรียนและนอกชั้นเรียนที่นักศึกษา มีโอกาสปฏิสัมพันธ์กับนักศึกษาอื่น และบุคคลภายนอก
๒. มอบหมายงานกลุ่ม และมีการเปลี่ยนกลุ่มทำงานตามกิจกรรมที่มอบหมาย เพื่อให้ผู้เรียน ทำงานได้กับผู้อื่น โดยไม่ยึดติดกับเฉพาะเพื่อนที่ใกล้ชิด
๓. กำหนดความรับผิดชอบของผู้เรียนแต่ละคนในการทำงานกลุ่ม อย่างชัดเจน

#### ๔.๓ วิธีการประเมินผล

๑. ประเมินผลจากการปฏิบัติงานของผู้เรียน การมีส่วนร่วม พฤติกรรมที่แสดงออกในชั้นเรียน
๒. ประเมินผลจากความรับผิดชอบในการดำเนินงานเป็นรายบุคคลและกลุ่ม
๓. ให้ผู้เรียนประเมินตนเองและสมาชิกในกลุ่ม เปรียบเทียบผลงานที่สำเร็จ

### ๕. ทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสารและการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ

#### ๕.๑ ทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสารและการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ ที่ต้องพัฒนา สามารถคัดเลือกแหล่งข้อมูล

๑. ทักษะในการสืบค้นข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูลทางอินเทอร์เน็ต
๒. ทักษะในการสื่อสาร การนำเสนอสามารถประยุกต์ใช้เทคโนโลยีต่าง ๆ ในการสร้างสรรค์ผลงาน ได้อย่างเหมาะสม

#### ๕.๒ วิธีการสอน

๑. ใช้ PowerPoint ที่น่าสนใจ ง่ายต่อการทำความเข้าใจ ประกอบการสอนในชั้นเรียน
๒. ใช้สื่อการสอนของจริง เพื่อเป็นตัวอย่างกระตุ้นให้ผู้เรียนมีความกระตือรือร้นในการทำกิจกรรม
๓. มอบหมายงานการสืบค้นข้อมูลด้วยเทคโนโลยีสารสนเทศ
๔. การมอบหมายงานที่ต้องมีการนำเสนอทั้งในรูปเอกสาร และวาจาประกอบสื่อเทคโนโลยี

#### ๕.๓ วิธีการประเมินผล

๑. ประเมินผลจากผลงานกิจกรรม การสืบค้นข้อมูลด้วยเทคโนโลยีสารสนเทศที่มอบหมายแต่ละบุคคลและงานกลุ่ม
๒. ประเมินจากทักษะการสื่อสารด้วยภาษาเขียนจากรายงาน และการสื่อสารด้วยภาษาพูดจากการ นำเสนอรายงานในชั้นเรียน
๓. ประเมินผลงานที่เสร็จตามเวลาที่กำหนด

หมวดที่ ๕. แผนจัดการเรียนรู้แบบบูรณาการและการประเมินผล

๕.๑ แผนจัดการเรียนรู้แบบบูรณาการ					
ลำดับที่	หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวน ชั่วโมง		กิจกรรม การเรียนการสอน และสื่อที่ใช้	หมายเหตุ
		ทฤษฎี	ปฏิบัติ		
๑-๓	ชี้แจงกระบวนการจัดการเรียนการสอน ในรายวิชาอาหารนานาชาติ <b>บทที่ ๑</b> ความรู้เรื่องโภชนาการและอนามัยอาหาร ๑.หลักการด้านสุขาภิบาลอาหาร ๒.อาหารปนเปื้อนได้อย่างไร ๓.อันตรายที่เกิดจากอาหารและน้ำที่ไม่สะอาดปลอดภัย	๖	-	- ชี้แจงเนื้อหาการเรียน - ทำแบบทดสอบก่อนเรียน - เข้าสู่เนื้อหาสาระการเรียนรู้โดยสอดแทรกคุณธรรม จริยธรรมเข้าสู่บทเรียน - บรรยายเนื้อหาโดยใช้สื่อ Power Point เอกสารประกอบการสอน - ทำแบบทดสอบหลังเรียน - มอบหมายงานให้ผู้เรียนสืบค้นงานและนำเสนอผลงานในสัปดาห์ต่อไป - การเรียนการสอน ใช้วิธีการบรรยายประกอบการสาธิต ถ้าม - ตอบอภิปราย ปฏิบัติกิจกรรมกลุ่มและรายบุคคล	
๔-๕	<b>บทที่ ๒</b> อาหารหลัก ๕ หมู่ และการรักษาคุณค่าทางโภชนาการอาหาร ๑.ประเภทของอาหารหลัก ๕ หมู่ ๒.ประโยชน์ของอาหารหลัก ๕ หมู่ ๓.การเลือกซื้อและล้างผักสด ผลไม้ ให้สะอาดปลอดภัย ๔.การลดสารพิษในผักผลไม้	๔	-	- เข้าสู่เนื้อหาสาระการเรียนรู้โดยสอดแทรกคุณธรรม จริยธรรมเข้าสู่บทเรียน - อธิบายรายละเอียดเกี่ยวกับอาหารหลัก ๕ หมู่ - บรรยายเนื้อหาโดยใช้สื่อ Power Point เอกสารประกอบการสอน - ให้ผู้เรียนค้นคว้าส่วนประกอบของอาหารหลัก ๕ หมู่ - การเรียนการสอน ใช้วิธีการบรรยายประกอบการสาธิต ถ้าม - ตอบอภิปรายปฏิบัติกิจกรรมกลุ่มและรายบุคคล	
๖ - ๘	<b>บทที่ ๓</b> สุขอนามัยของผู้ปรุงอาหาร ๑.ความหมายของสุขอนามัยและผู้สัมผัสอาหาร	๔	-	- เข้าสู่เนื้อหาสาระการเรียนรู้โดยสอดแทรกคุณธรรม จริยธรรมเข้าสู่บทเรียน - บรรยายเนื้อหาโดยใช้สื่อ Power Point เอกสารประกอบการสอน	

	<p>๒.ผู้สัมผัสอาหาร แพร่กระจายโรคได้อย่างไร</p> <p>๓.การปฏิบัติตนให้เป็นผู้มี สุขภาพดี</p> <p>๔.สุขนิสัยที่ดีในการ ปฏิบัติงาน</p> <p>๕.ล้างมืออย่างไรให้สะอาด</p> <p>๖.การแต่งการที่ถูก สุขลักษณะ</p> <p>๗.จริยธรรมของ ผู้ประกอบการด้านอาหาร</p>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- มอบหมายให้ผู้เรียนแบ่งกลุ่มสืบค้น ลักษณะอาหารที่สมดุลและสิ่งที่ ปนเปื้อนในอาหาร</li> <li>- การเรียนการสอน ใช้วิธีการบรรยาย ประกอบการสาธิต ถาม - ตอบ แสดงความคิดเห็น</li> <li>- ให้นักเรียนทำแบบฝึกหัดและทำการ เฉลย จากนั้นร่วมกันอภิปรายหน้าชั้น เรียน</li> </ul>	
๙	<b>สอบกลางภาค</b>	๒	-		
๑๐ - ๑๑	<p><b>บทที่ ๔</b> การดูแลรักษา ความสะอาดของอุปกรณ์ เครื่องใช้ในครัว</p> <p>๑.หลักในการเลือกใช้ ภาชนะอุปกรณ์</p> <p>๒.วิธีการทำความสะอาด อุปกรณ์</p> <p>๓.การดูแลและเก็บรักษา อุปกรณ์</p>	๔	-	<ul style="list-style-type: none"> <li>- เข้าสู่เนื้อหาสาระการเรียนรู้โดย สอดแทรกคุณธรรม จริยธรรมเข้าสู่ บทเรียน</li> <li>- บรรยายเนื้อหาโดยใช้สื่อ Power Point เอกสารประกอบการสอน</li> <li>- มอบหมายให้ผู้เรียนแบ่งกลุ่มสืบค้น ลักษณะอาหารที่สมดุลและสิ่งที่ ปนเปื้อนในอาหาร</li> <li>- การเรียนการสอน ใช้วิธีการบรรยาย ประกอบการสาธิต ถาม - ตอบ แสดงความคิดเห็น</li> <li>- ให้นักเรียนทำแบบฝึกหัดและทำการ เฉลย จากนั้นร่วมกันอภิปรายหน้าชั้น เรียน</li> </ul>	
๑๒ - ๑๓	<p><b>บทที่ ๕</b> การเก็บรักษา อาหารให้ปลอดภัย</p> <p>๑.เกณฑ์มาตรฐาน ร้านอาหารและแผงลอย จำหน่ายอาหาร</p> <p>๒.การหยิบจับอาหาร</p> <p>๓.การเก็บรักษาอาหารที่ ปรุงสุกแล้ว</p> <p>๔.การเก็บรักษาอาหารที่ยัง ไม่ปรุง</p>	๔	-	<ul style="list-style-type: none"> <li>- เข้าสู่เนื้อหาสาระการเรียนรู้โดย สอดแทรกคุณธรรม จริยธรรมเข้าสู่ บทเรียน</li> <li>- บรรยายเนื้อหาโดยใช้สื่อ Power Point เอกสารประกอบการสอน</li> <li>- มอบหมายให้ผู้เรียนแบ่งกลุ่มทำความเข้าใจ สะอาดอุปกรณ์เครื่องใช้ในครัว</li> <li>- การเรียนการสอน ใช้วิธีการบรรยาย ประกอบการสาธิต ถาม - ตอบ แสดงความคิดเห็น</li> <li>- ให้นักเรียนทำแบบฝึกหัดและทำการ เฉลย จากนั้นร่วมกันอภิปรายหน้า ชั้นเรียน</li> </ul>	

๑๔ - ๑๕	<b>บทที่ ๖</b> การกำจัดของเสีย ตรมหลักสุขาภิบาล ๑.สถานที่ปรุง ประกอบ และจำหน่ายอาหาร ๒.สัตว์ แมลงนำโรค ๓.การรักษาความสะอาด สถานที่รับประทานอาหาร ๔.การดูแลรักษาความ สะอาดห้องน้ำ ๕.การควบคุมและการ กำจัดสัตว์ แมลงนำโรค ๖.ปอดักไขมัน	๔	-	<ul style="list-style-type: none"> <li>- เข้าสู่เนื้อหาสาระการเรียนรู้โดย สอดแทรกคุณธรรม จริยธรรมเข้าสู่ บทเรียน</li> <li>- บรรยายเนื้อหาโดยใช้สื่อ Power Point เอกสารประกอบการสอน</li> <li>- ทำแบบทดสอบหลังเรียน</li> <li>- มอบหมายงานให้ผู้เรียนสืบค้นงาน และนำเสนอผลงานในสัปดาห์ต่อไป</li> <li>- การเรียนการสอน ใช้วิธีการบรรยาย ประกอบการสาธิต ทถาม - ตอบ อภิปรายปฏิบัติกิจกรรมกลุ่มและ รายบุคคล</li> </ul>	
๑๖ - ๑๗	<b>บทที่ ๗</b> วัฒนธรรมและ พฤติกรรมการบริโภค อาหารของชนชาติต่างๆ	๔	-	<ul style="list-style-type: none"> <li>- เข้าสู่เนื้อหาสาระการเรียนรู้โดย สอดแทรกคุณธรรม จริยธรรมเข้าสู่ บทเรียน</li> <li>- บรรยายเนื้อหาโดยใช้สื่อ Power Point เอกสารประกอบการสอน</li> <li>- ทำแบบทดสอบหลังเรียน</li> <li>- มอบหมายงานให้ผู้เรียนสืบค้นงาน และนำเสนอผลงานในสัปดาห์ต่อไป</li> <li>- การเรียนการสอน ใช้วิธีการบรรยาย ประกอบการสาธิต ทถาม - ตอบ อภิปรายปฏิบัติกิจกรรมกลุ่มและ รายบุคคล</li> </ul>	
๑๘	สอบปลายภาค	๒	-		

๕.๒ แผนการประเมินผลการเรียนรู้		
วิธีการประเมินผลนักศึกษา	สัปดาห์ที่ ประเมิน	สัดส่วนของ การประเมินผล
คุณธรรม จริยธรรม	ตลอดภาคการศึกษา	๒๐ %

งานปฏิบัติระหว่างภาค	ตลอดภาคการศึกษา	๒๐ %
สอบกลางภาค	สัปดาห์ที่ ๑๐	๒๐ %
สอบปลายภาค	สัปดาห์ที่ ๒๐	๔๐ %

### หมวดที่ ๖. ทรัพยากรประกอบการเรียนการสอน

<p><b>๑.หนังสือ และเอกสารประกอบการสอนหลัก</b></p> <p>๑.๑ เอกสารประกอบการเรียน วิชาโภชนาการและอนามัยอาหาร</p>
<p><b>๒.หนังสือ เอกสาร และข้อมูลอ้างอิง ที่สำคัญ</b></p> <p>ข้อมูลจากเอกสาร ตำราวิชาการ นิตยสาร วารสาร อินเทอร์เน็ต  <b>อัญชลี ศรีจำเริญ.</b> อาหารและโภชนาการการป้องกันและบำบัดโรค. (พิมพ์ครั้งที่ ๓). กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๖</p>