

แนวทางการจัดการเรียนรู้
รหัสวิชา 4511101

วิชา หลักการประกอบอาหาร

3(2-2-5) หน่วยกิต

(Principles of Food Preparation)

หลักสูตร ศิลปศาสตรบัณฑิต (สาขา การจัดการอาหาร)

มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม

ชื่อผู้สอน อาจารย์กมลพร สนวนทอง

วุฒิการศึกษา คศ.ม. (คหกรรมศาสตร์)

รหัสผู้สอน 3067

สาขาอาหารและโภชนาการ

Email: jam.kamolporn@gmail.com Tel: 081-7937594

คำอธิบายรายวิชา

ลักษณะ องค์ประกอบ คุณสมบัติ กรรมวิธีการประกอบอาหารแต่ละประเภท ศัพท์เทคนิค ในการประกอบอาหารเฉพาะอย่าง เครื่องเทศ เครื่องปรุง และสารปรุงแต่งอาหารรวมทั้งการเลือกซื้อ และการเก็บรักษา มารยาทในการเสิร์ฟ และการรับประทานอาหาร การจัดโต๊ะอาหาร การจัดครัว สุขลักษณะที่ดีในการประกอบอาหารและการฝึกปฏิบัติ

จุดประสงค์การเรียนรู้ นักศึกษาสามารถ

1. อธิบายเกี่ยวกับเทคนิคพื้นฐานในการประกอบอาหาร
2. บอกวิธีการเลือกซื้อ การเก็บรักษา และการใช้อุปกรณ์เครื่องมือเครื่องใช้ในการประกอบอาหาร และการจัดครัว
3. อธิบายเกี่ยวกับลักษณะ องค์ประกอบ คุณสมบัติของอาหารหลัก 5 หมู่ เครื่องเทศ เครื่องปรุง และสารปรุงแต่งอาหาร
4. อธิบายวิธีการเลือกซื้อ และการเก็บรักษาอาหารหลัก 5 หมู่ เครื่องเทศ เครื่องปรุง และสารปรุงแต่งอาหารได้อย่างเหมาะสม
5. เลือกกรรมวิธีการประกอบอาหารหลัก 5 หมู่ ได้อย่างเหมาะสม
6. ฝึกปฏิบัติการประกอบอาหารหลัก 5 หมู่ ได้ถูกต้องตามขั้นตอน
7. ใช้ทรัพยากร และภูมิปัญญาท้องถิ่นนำมาประยุกต์ในการประกอบอาหารได้อย่างเหมาะสม
8. ใช้ แยกแยะ และออกแบบเครื่องมือและอุปกรณ์ในการจัดตกแต่งโต๊ะอาหารในโอกาสต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม
9. อธิบายมารยาทในการเสิร์ฟ การรับประทานอาหาร และปฏิบัติได้อย่างเหมาะสม
10. วิเคราะห์ สรุป เนื้อหาที่เรียนในแต่ละบท และนำเสนอผลงานได้อย่างเหมาะสม

กำหนดแผนการจัดการเรียนรู้

สัปดาห์ ที่	หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวน ชั่วโมง	กิจกรรมการเรียนรู้ การสอน	สื่อที่ใช้
1	บทที่ 1 บทนำ เทคนิคพื้นฐานในการประกอบอาหาร การ ชั่งอาหาร การตวงอาหาร คำศัพท์ที่ใช้ เกี่ยวกับการเตรียมและประกอบอาหารทั้ง ของไทยและต่างประเทศ ตำรับอาหาร	4	1. แจกและชี้แจงแนวการจัดการเรียนรู้ ทำแบบทดสอบก่อนเรียน 2. ชักถามความรู้เดิมของผู้เรียน 3. บรรยาย อภิปราย ยกตัวอย่างและ สาธิต และสรุปประเด็น 4. มอบหมายงาน (แบบฝึกหัด) 5. มอบหมายงานเดี่ยว (ตำรับอาหาร) และงานการจัดนิทรรศการอาหาร เพื่อสุขภาพ แข่งขันการทำอาหารและการจัดตกแต่งโต๊ะอาหาร โดยทำงาน เป็นกลุ่ม ในสัปดาห์ที่ 16	1.แนวการจัดการเรียนรู้ 2 สไลด์โปรแกรม PowerPoint 3. เครื่องคอมพิวเตอร์ และเครื่อง LCD 4. เอกสารประกอบการสอน 5.ตัวอย่างของจริง 6.แบบฝึกหัด
2	บทที่ 2 อุปกรณ์เครื่องมือเครื่องใช้ในการ ประกอบอาหาร และการจัดครัว อุปกรณ์เครื่องมือเครื่องใช้ในการประกอบ อาหาร และการจัดครัว	4	1. บรรยาย อภิปราย ยกตัวอย่าง สาธิต และสรุปประเด็น 2. มอบหมายงาน (แบบฝึกหัด) 3. มอบหมายงาน (ปฏิบัติอาหารและงานค้นคว้าเป็นกลุ่ม)	1. สไลด์โปรแกรม Power Point / วิดีทัศน์ 2. เครื่องคอมพิวเตอร์ และเครื่อง LCD 3. เอกสารประกอบการสอน 4.โปสเตอร์/แผ่นพับ 5.ตัวอย่างของจริง 6.แบบฝึกหัด
3	ปฏิบัติ การชั่ง การตวงอาหารและการ ประกอบอาหารโดยใช้เทคนิคเบื้องต้น	4	1. ฝึกปฏิบัติการชั่งตวงและประกอบอาหาร 2. ประเมินผลร่วมกัน 3. มอบหมายงาน	1.ตัวอย่างของจริง 2.วัสดุอาหาร
4	บทที่ 3 เนื้อสัตว์ บทที่ 4 ไข่ โครงสร้าง ส่วนประกอบ คุณค่าทางโภชนาการ การเตรียม การหุงต้ม การเลือกซื้อ เก็บรักษาและการประกอบ อาหารจากเนื้อสัตว์ และไข่	4	1. ตัวแทนกลุ่มนำเสนองาน อภิปราย 2. บรรยาย ยกตัวอย่าง และสรุปประเด็น 3. มอบหมายงานปฏิบัติอาหารในสัปดาห์ที่ 5 4. มอบหมายงาน (แบบฝึกหัด) 5. ทดสอบครั้งที่ 1 (นอกเวลาเรียน)	1. สไลด์โปรแกรม PowerPoint 2. เครื่องคอมพิวเตอร์ และเครื่อง LCD 3. เอกสารประกอบการสอน 4.ตัวอย่างของจริง 5.แผ่นพับ/โปสเตอร์ 6.แบบฝึกหัด

สัปดาห์ ที่	หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวน ชั่วโมง	กิจกรรมการเรียนรู้ การสอน	สื่อที่ใช้
5	ปฏิบัติการประกอบอาหารจากเนื้อสัตว์ และ ไข่	4	1. ฝึกปฏิบัติการประกอบอาหารจากเนื้อสัตว์ และไข่ 2. ประเมินผลร่วมกัน 3. มอบหมายงาน	1. ตัวอย่างของจริง 2. วัสดุอาหาร
6	บทที่ 5 นมและผลิตภัณฑ์นม บทที่ 6 ถั่วเมล็ดแห้ง โครงสร้าง ส่วนประกอบ คุณค่าทาง โภชนาการ การเตรียม การหุงต้ม การเลือก ซื้อ เก็บรักษา และการประกอบอาหารนม ผลิตภัณฑ์นม และถั่วเมล็ดแห้ง	4	1. ตัวแทนกลุ่มนำเสนองาน อภิปราย 2. บรรยาย ยกตัวอย่าง และสรุปประเด็น 3. มอบหมายงาน (แบบฝึกหัด)	1. สไลด์โปรแกรม PowerPoint 2. เครื่องคอมพิวเตอร์ และ เครื่อง LCD 3. เอกสารประกอบการสอน 4. ตัวอย่างของจริง 5. แผ่นพับ/โปสเตอร์ 6. แบบฝึกหัด
7	บทที่ 7 ธัญชาติ แป้ง บทที่ 8 น้ำตาล โครงสร้าง ส่วนประกอบ คุณสมบัติ ประเภท คุณค่าทางโภชนาการ การเตรียม การหุงต้ม การเลือกซื้อ เก็บรักษา และการประกอบ อาหารจากธัญชาติ แป้ง และน้ำตาล	4	1. ตัวแทนกลุ่มนำเสนองาน อภิปราย 2. บรรยาย ยกตัวอย่าง และสรุปประเด็น 3. และมอบหมายงานปฏิบัติอาหารในสัปดาห์ที่ 9 4. มอบหมายงาน (แบบฝึกหัด) 5. ทดสอบครั้งที่ 2 (นอกเวลาเรียน)	. สไลด์โปรแกรม Power Point 2. เครื่องคอมพิวเตอร์ และเครื่อง LCD 3. เอกสารประกอบการสอน 4. ตัวอย่างของจริง 5. แผ่นพับ/โปสเตอร์ 6. แบบฝึกหัด /แบบทดสอบ
8	สอบกลางภาค	1	สอบภาคทฤษฎี	
9	ปฏิบัติ การประกอบอาหารจากแป้ง น้ำตาล และถั่วเมล็ดแห้ง	4	1. ฝึกปฏิบัติ การประกอบอาหารจากแป้ง น้ำตาล และถั่วเมล็ดแห้ง 2. ประเมินผลร่วมกัน 3. มอบหมายงาน	1. ตัวอย่างของจริง 2. วัสดุอาหาร 3. ใบประเมินผล
10	บทที่ 9 ผัก บทที่ 10 ผลไม้ ประเภท โครงสร้าง ส่วนประกอบ คุณค่า ทางโภชนาการ การเตรียมและการหุงต้ม การเลือกซื้อ เก็บรักษา และการประกอบ อาหารจากผักและผลไม้ชนิดต่างๆ	4	1. ตัวแทนกลุ่มนำเสนองาน อภิปราย 2. บรรยาย ยกตัวอย่าง และสรุปประเด็น 3. และมอบหมายงานปฏิบัติอาหารในสัปดาห์ที่ 11 4. มอบหมายงาน (แบบฝึกหัด)	1. สไลด์โปรแกรม PowerPoint 2. เครื่องคอมพิวเตอร์ และเครื่อง LCD 3. เอกสารประกอบการสอน 4. ตัวอย่างของจริง 5. แผ่นพับ/โปสเตอร์ 6. แบบฝึกหัด

สัปดาห์ที่	หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวน ชั่วโมง	กิจกรรมการเรียนรู้ การสอน	สื่อที่ใช้
11	ปฏิบัติการประกอบอาหารจาก ผักและผลไม้	4	1. ฝึกปฏิบัติ การประกอบอาหารจากผักและผลไม้ 2. ประเมินผลร่วมกัน 3. มอบหมายงาน	1. ตัวอย่างของจริง 2. วัสดุอาหาร 3. ใบประเมินผล
12	บทที่ 11 น้ำมันและไขมัน บทที่ 12 เครื่องเทศ เครื่องปรุงรส และสารปรุงแต่งรส องค์ประกอบ คุณสมบัติ ประเภท คุณค่าทางโภชนาการ การเลือกซื้อ เก็บรักษาของน้ำมันไขมัน เครื่องเทศ เครื่องปรุงรส และสารปรุงแต่งอาหาร	4	1. ตัวแทนกลุ่มนำเสนองาน อภิปราย 2. บรรยาย ยกตัวอย่าง และสรุปประเด็น 3. และมอบหมายงานปฏิบัติอาหารในสัปดาห์ที่ 13 4. มอบหมายงาน (แบบฝึกหัด) 5. แบบทดสอบครั้งที่ 3	1. สไลด์โปรแกรม Power Point 2. เครื่องคอมพิวเตอร์ และเครื่อง LCD 3. เอกสารประกอบการสอน 4. ตัวอย่างของจริง 5. แผ่นพับ/โปสเตอร์ 6. แบบฝึกหัด 7. แบบทดสอบ
13	ปฏิบัติการประกอบอาหารจาก ไขมัน เครื่องเทศ เครื่องปรุงรส และสารปรุงแต่งอาหาร	4	1. ฝึกปฏิบัติการประกอบอาหารจากไขมัน เครื่องเทศ เครื่องปรุงรส และ สารปรุงแต่งอาหาร 2. ประเมินผลร่วมกัน 3. มอบหมายงาน	1. ตัวอย่างของจริง 2. วัสดุอาหาร 3. ใบประเมินผล
14	บทที่ 13 การจัดตกแต่งโต๊ะอาหารและหลักการประกอบอาหาร การจัดตกแต่งโต๊ะอาหาร การเสิร์ฟอาหาร หลักการรับประทานอาหาร และการใช้อุปกรณ์เครื่องใช้	6	1. บรรยาย อภิปราย ยกตัวอย่าง สาธิตและฝึกปฏิบัติ การเสิร์ฟอาหาร การรับประทานอาหาร และการใช้อุปกรณ์เครื่องใช้ 2. มอบหมายงานสัปดาห์ที่ 15-16 3. ทดสอบหลังเรียน (นอกเวลาเรียน)	1. ตัวอย่างของจริง 2. วัสดุอาหาร/อุปกรณ์เครื่องใช้ จัดตกแต่งโต๊ะอาหาร 3. แบบทดสอบหลังเรียน

สัปดาห์ที่	หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวน ชั่วโมง	กิจกรรมการเรียนรู้ การสอน	สื่อที่ใช้
15	การประกอบอาหารในโอกาสต่างๆ	6	1.เชิญวิทยากร/ปราชญ์ท้องถิ่น 1 คน จำนวน 6 ชั่วโมง 2.บรรยาย อภิปราย ยกตัวอย่าง และสาธิต 3.ปฏิบัติอาหาร 4.จัดตกแต่งโต๊ะอาหาร 5. ประเมินผลร่วมกัน	1.ตัวอย่างของจริง 2.วัสดุอาหาร/อุปกรณ์เครื่องใช้ด้านอาหาร
16	การจัดนิทรรศการอาหารเพื่อสุขภาพและการจัดตกแต่งโต๊ะอาหารในโอกาสต่างๆ	4	จัดนิทรรศการอาหารเพื่อสุขภาพ สาธิตทำอาหาร แข่งขันการทำอาหาร และการจัดตกแต่งโต๊ะอาหารในแบบต่างๆ	1.ตัวอย่างของจริง 2.วัสดุอาหาร/เครื่องมือ เครื่องใช้ด้านอาหาร
17-18	สอบปลายภาค	4	1.สอบทฤษฎี 1 ชั่วโมง 2.สอบภาคปฏิบัติ 3 ชั่วโมง 2.1สอบปฏิบัติอาหารและการจัดตกแต่งโต๊ะอาหาร 2.2สอบการเสิร์ฟอาหารและหลักในการรับประทานอาหาร และการใช้อุปกรณ์เครื่องใช้	

กิจกรรมการเรียนรู้การสอน

1. บรรยาย
2. อภิปราย
3. ศึกษาค้นคว้ารายงาน
4. ทำแบบฝึกหัด
5. สาธิต ปฏิบัติ
6. จัดนิทรรศการ และแข่งขัน

สื่อประกอบการสอน

1. เอกสารประกอบการสอน
2. แผ่นพับ โปสเตอร์ บทความจากวารสาร และ Internet
3. โปรแกรมคอมพิวเตอร์ PowerPoint
4. เครื่องคอมพิวเตอร์ และ LCD
5. แบบฝึกหัด บทปฏิบัติการ
6. วิดีทัศน์

การวัดผลและประเมินผล

1. การวัดผลระหว่างภาค	70	คะแนน
1.1 เวลาเรียน /จิตพิสัย	5	คะแนน
1.2 รายงานการทดลองและปฏิบัติการ	20	คะแนน
1.3 ฝึกปฏิบัติ	10	คะแนน
1.4 รายงานที่มอบหมาย	10	คะแนน
1.5 แบบฝึกหัด	5	คะแนน
1.6 สอบกลางภาค	20	คะแนน
2. คะแนนสอบปลายภาค	30	คะแนน

เกณฑ์การประเมินผล

ระดับ คะแนน	80 - 100	75 - 79	70 - 74	65 - 69	60 - 64	55 - 59	50 - 54	คะแนนต่ำ กว่า 50
เกรด	A	B+	B	C+	C	D+	D	E

ตำราเรียนหลัก

กมลพร สวนทอง. (2553). เอกสารประกอบการสอนวิชาหลักการประกอบอาหาร. นครปฐม:
มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม.

อบเชย วงศ์ทอง และชนิษฐา พูนผลกุล. (2550). หลักการประกอบอาหาร. กรุงเทพฯ:
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.