

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 10

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง งานบ้าน

เรื่อง อาหารและโภชนาการเบื้องต้น การประกอบอาหารอย่างง่าย

รายวิชา งานอาชีพพื้นฐาน 3 (ง22103) กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

เวลา 1 ชั่วโมง ผู้สอน/ผู้จัดทำ ครูสุชาดา โรงเรียนเวียงเชียงรุ้งวิทยาคม

1. มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน ง 1.1 เข้าใจการดำรงชีวิตและครอบครัว การอาชีพ มีความรู้ ทักษะ มีคุณธรรม และมีเจตคติที่ดีต่อการทำงาน สามารถดำรงชีวิต ประกอบอาชีพ และเลือกแนวทางไปประกอบอาชีพตามความสนใจ

2. ตัวชี้วัด

- ง1.1 ม.2/1 ใช้ทักษะการแสวงหาความรู้เพื่อพัฒนาการทำงาน
- ง1.1 ม.2/2 ใช้ทักษะกระบวนการแก้ปัญหาในการทำงาน

3. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

ความรู้พื้นฐานเรื่องอาหารและโภชนาการ ช่วยให้สามารถเลือกและประกอบอาหารที่ถูกสุขลักษณะ ปลอดภัย และเหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย

4. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายหลักโภชนาการเบื้องต้นและหลักการเลือกวัตถุดิบได้ (K)
2. วางแผนและประกอบอาหารอย่างง่ายตามขั้นตอนที่ถูกต้องได้ (P)
3. ตระหนักถึงความสะอาดและความปลอดภัยในการประกอบอาหาร (A)

5. สาระการเรียนรู้

- หลักโภชนาการเบื้องต้นและสารอาหารหลัก 5 หมู่
- การเลือกซื้อและเก็บรักษาวัตถุดิบ
- ขั้นตอนการประกอบอาหารอย่างง่ายและถูกสุขลักษณะ
- ความปลอดภัยในการใช้เครื่องมือเครื่องใช้ในครัว

6. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียนและคุณลักษณะอันพึงประสงค์

สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน: ความสามารถในการสื่อสาร ความสามารถในการคิด ความสามารถในการแก้ปัญหา ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

คุณลักษณะอันพึงประสงค์: มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ มุ่งมั่นในการทำงาน อยู่อย่างพอเพียง ซื่อสัตย์สุจริต

7. กิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

- ครูให้นักเรียนช่วยกันบอกเมนูอาหารเข้าที่รับประทานวันนี้ แล้ววิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการเบื้องต้น

ขั้นสอน/ปฏิบัติกิจกรรม

- ครูอธิบายหลักโภชนาการเบื้องต้นและการเลือกวัตถุดิบที่มีคุณภาพ

- แบ่งกลุ่มนักเรียนวางแผนประกอบอาหารอย่างง่าย (เช่น สลัดผัก แซนด์วิช) โดยคำนึงถึงคุณค่าทางโภชนาการ
- นักเรียนฝึกปฏิบัติประกอบอาหารตามแผนที่วางไว้ ภายใต้การดูแลของครู โดยเน้นความสะอาดและความปลอดภัย
- แต่ละกลุ่มนำเสนอเมนูและคุณค่าทางโภชนาการของอาหารที่ทำ

ขั้นสรุป

- ร่วมกันสรุปหลักโภชนาการและข้อควรระวังด้านความปลอดภัยในการประกอบอาหาร
- นักเรียนทำใบงานที่ 10 และแบบทดสอบท้ายหน่วยที่ 2

8. สื่อ อุปกรณ์ และแหล่งเรียนรู้

- ใบความรู้เรื่องสารอาหารหลัก 5 หมู่
- วัตถุดิบและอุปกรณ์ประกอบอาหารอย่างง่าย
- ใบงานที่ 10
- แบบทดสอบท้ายหน่วยที่ 2

9. การวัดและประเมินผล

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
สังเกตการปฏิบัติงานประกอบอาหาร	แบบสังเกตพฤติกรรม	ผ่านเกณฑ์ระดับดีขึ้นไป
ประเมินผลงาน/รสชาติ/ความสะอาด	แบบประเมินผลงาน	ผ่านเกณฑ์ร้อยละ 70 ขึ้นไป
ทดสอบท้ายหน่วยที่ 2	แบบทดสอบ	ผ่านเกณฑ์ร้อยละ 70 ขึ้นไป

10. บันทึกผลหลังการจัดการเรียนรู้

ด้านความรู้

(K)

ด้านทักษะ/กระบวนการ

(P)

ด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์

(A)

ปัญหา/อุปสรรค

.....

แนวทางแก้ไข/ข้อเสนอแนะ

.....

ลงชื่อ ผู้สอน

