

# หลักสูตรการเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเอง

การศึกษาแบบพัฒนาอาชีพระยะสั้น (กลุ่มสนใจไม่เกิน 30 ชั่วโมง)

กลุ่มอาชีพด้านพาณิชยกรรมและบริการ

หลักสูตรการทำอาหารเพื่อสุขภาพ(สลัดโรล/ลาบปลาทูน่า) (ภาษาไทย)

Healthy Cooking (Salad Rolls/LapTuna ) (ภาษาอังกฤษ)

จำนวน 10 ชั่วโมง

ผู้อนุมัติหลักสูตร



(นายไพรัตน์ เนืองเกตุ)

ผู้อำนวยการศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอเมืองชลบุรี



คำสั่งศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอเมืองชลบุรี

ที่ ๑๓๙/๒๕๖๘

เรื่อง แต่งตั้งคณะกรรมการพิจารณาหลักสูตร

.....

ตามที่ระเบียบกระทรวงศึกษาธิการ ว่าด้วยการจัดการศึกษาต่อเนื่อง พุทธศักราช ๒๕๕๔ ข้อ ๘, ๙, ๑๒, ๑๓ และมอบให้อำนาจการสถานศึกษาหรือหัวหน้าสถานศึกษาเป็นผู้อนุมัติผลการเรียนและการจบหลักสูตร

เพื่อให้การดำเนินการดังกล่าวเกิดประโยชน์และตอบสนองความต้องการแก่ผู้เรียนสูงสุด อาศัยอำนาจตามคำสั่งกรมส่งเสริมการเรียนรู้ ที่ ๘๘/๒๕๖๖ ลงวันที่ ๑๓ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๖๖ เรื่อง ยกเลิกคำสั่งมอบอำนาจให้อำนาจการศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้อำเภอและผู้อำนวยการศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้เขต ปฏิบัติราชการแทน จึงแต่งตั้งคณะกรรมการพิจารณาหลักสูตรการทำอาหารเพื่อสุขภาพ(สลัดโรล/ลาบปลาทูน่า) จำนวน ๑๐ ชั่วโมง ดังนี้

- |                            |                              |                     |
|----------------------------|------------------------------|---------------------|
| ๑. นายไพรัตน์ เนืองเกตุ    | ผอ.สกร.ระดับอำเภอเมืองชลบุรี | ประธานกรรมการ       |
| ๒. นางสาวณภพร ศรีบุญยะแก้ว | นักวัดผลและประเมินผล         | กรรมการ             |
| ๓. นางอนงค์ รุ่งวงศ์       | ผู้เชี่ยวชาญหลักสูตร         | กรรมการ             |
| ๔. นางสาวผุสดี สุขญาติ     | นักพัฒนาหลักสูตร             | กรรมการและเลขานุการ |

ให้คณะกรรมการที่ได้รับการแต่งตั้ง พิจารณาหลักสูตรดังกล่าว ปฏิบัติหน้าที่ด้วยความเรียบร้อย บรรลุผลสำเร็จตามวัตถุประสงค์ที่กำหนด

ทั้งนี้ ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป

สั่ง ณ วันที่ ๒๑ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๘

(นายไพรัตน์ เนืองเกตุ)

ผู้อำนวยการศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอเมืองชลบุรี



ประกาศศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอเมืองชลบุรี  
เรื่อง การอนุมัติให้ใช้หลักสูตรการเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเอง

ด้วย ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอเมืองชลบุรี ได้แต่งตั้งคณะกรรมการพิจารณาหลักสูตรการทำอาหารเพื่อสุขภาพ(สลัดโรล/ลาบปลาทูน่า) จำนวน 10 ชั่วโมง ตามระเบียบกระทรวงศึกษาธิการว่าด้วยการจัดการศึกษาต่อเนื่อง (ฉบับปรับปรุง) พ.ศ.2561 และมอบให้ผู้อำนวยการสถานศึกษาหรือหัวหน้าสถานศึกษาเป็นผู้อนุมัติผลการเรียนและการจบหลักสูตร

บัดนี้ คณะกรรมการพิจารณาหลักสูตรดังกล่าว ได้ดำเนินการและได้ผ่านความเห็นชอบจากคณะกรรมการสถานศึกษา และผู้อำนวยการสถานศึกษาเป็นผู้อนุมัติหลักสูตรให้ใช้ได้แล้ว

จึงประกาศมาให้ทราบโดยทั่วกัน

ประกาศ ณ วันที่ 21 พฤษภาคม พ.ศ. 2568

(นายไพรัตน์ เมืองเกตุ)

ผู้อำนวยการศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอเมืองชลบุรี

## แบบเขียนหลักสูตรการเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเอง

ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอเมืองชลบุรี จังหวัดชลบุรี

กลุ่มอาชีพ ☐ เกษตรกรรม ☐ อุตสาหกรรม ☒ พาณิชยกรรมและการบริการ

☐ ความคิดสร้างสรรค์ ☐ เฉพาะทาง

ชื่อหลักสูตร .....  
การทำอาหารเพื่อสุขภาพ(สลัดโรล/ลาบปลาทูน่า) จำนวน 10 ชั่วโมง

### ความเป็นมาของหลักสูตร

โครงการศูนย์ฝึกอาชีพชุมชน เป็นโครงการสำคัญตามพระราชบัญญัติส่งเสริมการเรียนรู้ พ.ศ.2566 มาตรา 9 การเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเอง มีเป้าหมายเพื่อพัฒนาศักยภาพ ทักษะและความเชี่ยวชาญเฉพาะด้านตามความถนัดของตน การประกอบอาชีพ การพัฒนาอาชีพ การยกระดับคุณภาพชีวิตของตน ครอบครัว ชุมชน หรือสังคม หรือเพื่อประโยชน์แห่งความรอบรู้ของตน โดยอาจได้รับการรับรองคุณวุฒิตามความเหมาะสม มีความสอดคล้องกับแผนระดับต่าง ๆ ในการดำเนินการขับเคลื่อนโครงการที่มีความสอดคล้องกับแผนระดับต่าง ๆ ดังนี้ ยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี (พ.ศ. 2561 - 2579) : ยุทธศาสตร์ที่ 3 ด้านการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์ แผนแม่บทภายใต้ยุทธศาสตร์ชาติ : ด้านการพัฒนาคุณภาพคนตลอดชีวิต แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 13 (พ.ศ. 2566 – 2570) นโยบายรัฐบาล : ด้านการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์ ข้อ 2 การพัฒนาศักยภาพคนตลอดช่วงชีวิต มุ่งเน้นการพัฒนาเชิงคุณภาพในทุกช่วงวัย ช่วงวัยแรงงานยกระดับทักษะ และสมรรถนะแรงงานสอดคล้องกับความต้องการของตลาด และช่วงวัยผู้สูงอายุ ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเป็นพลังในการขับเคลื่อนประเทศ แผนส่งเสริมการเรียนรู้ (พ.ศ. 2566 - 2570) : ประเด็นที่ 2 พัฒนาส่งเสริมการจัดการเรียนรู้ที่มีคุณภาพ โดยผลิตและพัฒนากำลังคนให้มีสมรรถนะในสาขาที่ตรงตามความต้องการของตลาดแรงงานและการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมของประเทศ โดยพัฒนาทักษะความรู้ความสามารถและสมรรถนะในการปฏิบัติงานในแต่ละระดับ การศึกษาตามระดับคุณวุฒิการศึกษาผ่านระบบการศึกษาและการเรียนรู้ที่มีความหลากหลาย ยืดหยุ่น ตอบสนองความต้องการของผู้เรียน

ในปีงบประมาณ พ.ศ.2568 โครงการศูนย์ฝึกอาชีพชุมชน ให้ความสำคัญกับการจัดกิจกรรมฝึกอาชีพ ให้ประชาชนระดับฐานรากที่อาศัยอยู่ในระดับตำบล ประกอบด้วยกลุ่มเป้าหมายผู้ด้อย พลาด ขาดโอกาสให้ได้รับการพัฒนาสมรรถนะและทักษะในการประกอบอาชีพเพื่อการมีรายได้ มีคุณภาพชีวิตที่ดี โดยใช้หลักสูตรการพัฒนาทักษะอาชีพระยะสั้น เพื่อให้ผู้ผ่านการฝึกอาชีพได้รับความรู้ความสามารถนำไปประกอบอาชีพ สร้างอาชีพ พัฒนาอาชีพ เพิ่มรายได้มีคุณภาพชีวิตที่ดี ต่อยอดภูมิปัญญาท้องถิ่น สร้างมูลค่าเพิ่ม และพัฒนาสู่วิสาหกิจชุมชน นอกจากนี้ ยังเน้นการจัดการศึกษาที่ยึดพื้นฐานในการพัฒนา ใช้หลักสูตรอาชีพเป็นฐาน ในหลักสูตรกลุ่มอาชีพ 5 ด้าน ได้แก่ หลักสูตรกลุ่มอาชีพด้านเกษตรกรรม หลักสูตรกลุ่มอาชีพด้านอุตสาหกรรม หลักสูตรกลุ่มอาชีพด้านพาณิชยกรรมและบริการ หลักสูตรกลุ่มอาชีพด้านความคิดสร้างสรรค์ และหลักสูตรกลุ่มอาชีพเฉพาะทาง ตลอดจนเน้นหลักสูตรเพื่อการพัฒนาอาชีพ Re - Skill ,Up Skill และ New-Skill ที่สอดคล้องกับความต้องการของผู้เรียนและตลาดแรงงาน เพื่อตอบสนองนโยบายของรัฐบาลและยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี ยุทธศาสตร์ข้อที่ 3 ยุทธศาสตร์ด้านการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์ เป้าหมายเพื่อพัฒนาคนและสังคมไทยให้เป็นรากฐานที่แข็งแกร่งของประเทศ



สกร.ระดับอำเภอเมืองชลบุรี จึงจัดทำหลักสูตรการทำอาหารเพื่อสุขภาพ(สลัดโรล/ลาบปลาพุง) ซึ่งดัดแปลงก๋วยเตี๋ยวและปลาพุง ให้เหมาะกับผู้ที่ต้องการดูแลสุขภาพ และสะดวกในการรับประทาน โดยนำพืชผักสมุนไพรที่ให้คุณค่าและมีประโยชน์ต่อสุขภาพที่หาได้ง่ายในชุมชนมาเป็น ส่วนประกอบของสลัดโรล และลาบปลาพุง จะทำให้ผู้บริโภคได้รับประโยชน์ที่ดีต่อสุขภาพและเพื่อให้ประชาชนมีความรู้ในการทำอาหารเพื่อว่างสุขภาพและสามารถนำไปประกอบอาชีพสร้างรายได้ต่อไป

#### หลักการของหลักสูตร

หลักสูตรการเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเอง ตามจุดเน้นการดำเนินงานกรมส่งเสริมการเรียนรู้ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.2568 (3.3) “สกร.Learn to Earn” สร้างงาน สร้างรายได้ ส่งเสริมการเรียนรู้ผ่านหลักสูตรที่เน้นการปฏิบัติและการฝึกทักษะอาชีพที่สามารถนำไปใช้ในการประกอบอาชีพได้จริง ตามวัตถุประสงค์ดังนี้

1. เพื่อส่งเสริมการจัดการศึกษาอาชีพให้กับประชาชนกลุ่มเป้าหมายของโครงการให้ได้รับความรู้ มีโอกาสไปสร้างอาชีพ เพิ่มรายได้ มีคุณภาพชีวิตที่ดี ต่อยอดภูมิปัญญาท้องถิ่น สร้างมูลค่าเพิ่ม และพัฒนาสู่วิสาหกิจชุมชน

2. เพื่อเพิ่มมูลค่าให้กับผลิตภัณฑ์สินค้า/บริการ โดยการสร้างสรรค์เอกลักษณ์ทางภูมิปัญญาท้องถิ่น รวมทั้งการนำ Soft Power เป็นตัวขับเคลื่อนยกระดับให้มีคุณภาพมาตรฐานเป็นที่ ยอมรับของตลาด มีการบูรณาการกับหน่วยงานภาคีเครือข่ายให้เกิดการรวมกลุ่มและจัดตั้งเป็นวิสาหกิจชุมชน นำไปสู่การสร้าง ความเข้มแข็งให้กับชุมชนอย่างยั่งยืน

3. เพื่อสนับสนุนให้เกิดช่องทางการจัดจำหน่ายผลิตภัณฑ์สินค้า และเพิ่มช่องทางการประชาสัมพันธ์ จากโครงการศูนย์ฝึกอาชีพชุมชน

#### จุดมุ่งหมาย

สกร.ระดับอำเภอเมืองชลบุรี มุ่งพัฒนาหลักสูตรอาชีพตามความต้องการของผู้เรียน โดยการ จัดกิจกรรมศูนย์ฝึกอาชีพชุมชน ในพื้นที่ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับตำบลในสังกัด โดยกำหนดจุดมุ่งหมาย ดังนี้

1. เพื่อให้ประชาชนกลุ่มเป้าหมายในพื้นที่ ได้รับโอกาสในการฝึกอาชีพและทักษะเบื้องต้น ตามภารกิจโครงการศูนย์ฝึกอาชีพชุมชน

2. ร้อยละ 80 ของประชาชนกลุ่มเป้าหมาย นำความรู้ไปสร้างอาชีพ เพิ่มรายได้ มีคุณภาพชีวิตที่ดี ต่อยอดภูมิปัญญาท้องถิ่น สร้างมูลค่าเพิ่มและพัฒนาสู่วิสาหกิจชุมชน

3. ยกระดับผลิตภัณฑ์ให้มีคุณภาพมาตรฐานเป็นที่ยอมรับของตลาด โดยบูรณาการร่วมกับหน่วยงาน ภาคีเครือข่ายเพื่อให้เกิดการรวมกลุ่มจัดตั้งเป็นวิสาหกิจชุมชน

#### เป้าหมาย

ประชาชนทุกช่วงวัย กลุ่มวัยแรงงาน กลุ่มผู้พิการ หรือกลุ่มเป้าหมายตามนโยบายของรัฐบาล เช่น กลุ่มผู้สูงอายุ กลุ่มเยาวชนนอกระบบ กลุ่มประชาชนพื้นที่เขตพัฒนาพิเศษภาคตะวันออก กลุ่มประชาชน จังหวัดที่เป็นพื้นที่เขตเศรษฐกิจพิเศษ กลุ่มเป้าหมายในเรือนจำ กลุ่มเป้าหมายทหารกองประจำการและ ผู้ถือบัตรสวัสดิการแห่งรัฐ ฯลฯ



ระยะเวลาตลอดหลักสูตร

จำนวน 10 ชั่วโมง แบ่งเป็น

- ภาคทฤษฎี จำนวน 2 ชั่วโมง
- ภาคปฏิบัติ จำนวน 8 ชั่วโมง

โครงสร้างหลักสูตร

| ที่ | เรื่อง                               | จุดประสงค์การเรียนรู้                                                                                                                                                                                                                                                                                              | เนื้อหา                                                                                                                                                                                                                                                                                   | การจัดกระบวนการเรียนรู้                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | จำนวนชั่วโมง |              |
|-----|--------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------|
|     |                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | ทฤษฎี        | ปฏิบัติ      |
| 1   | ช่องทาง<br>การประกอบ<br>อาชีพ        | 1.1 บอกความสำคัญ<br>ในการประกอบอาชีพ<br>การทำอาหารเพื่อ<br>สุขภาพ (สลัดโรล/<br>ลาบปลาทูน่า) ได้<br>1.2 บอกความเป็นไป<br>ได้ในการประกอบ<br>อาชีพ การทำอาหาร<br>เพื่อสุขภาพ (สลัดโรล/<br>ลาบปลาทูน่า) ได้<br>1.3 บอกและหาแหล่ง<br>เรียนรู้ในการประกอบ<br>อาชีพการทำอาหาร<br>เพื่อสุขภาพ(สลัดโรล/<br>ลาบปลาทูน่า) ได้ | 1.1 ความสำคัญใน<br>การประกอบอาชีพ<br>การทำอาหารเพื่อ<br>สุขภาพ(สลัดโรล/<br>ลาบปลาทูน่า)<br>1.2 ความเป็นไปได้<br>ในการประกอบ<br>อาชีพการทำอาหาร<br>เพื่อสุขภาพ<br>(สลัดโรล/ลาบปลา<br>ทูน่า)<br>1.3 แหล่งเรียนรู้ใน<br>การประกอบอาชีพ<br>การทำอาหารเพื่อ<br>สุขภาพ(สลัดโรล/<br>ลาบปลาทูน่า) | 1.1 วิทยากรให้ความรู้เรื่อง<br>ความสำคัญในการประกอบ<br>อาชีพการทำอาหารเพื่อสุขภาพ<br>(สลัดโรล/ลาบปลาทูน่า)<br>1.2 วิทยากรและผู้เรียนร่วม<br>วิเคราะห์ข้อมูลการทำอาหารเพื่อ<br>สุขภาพ(สลัดโรล/ลาบปลาทูน่า)<br>ที่สามารถนำมาประกอบอาชีพได้<br>ในชุมชน<br>1.3 ศึกษาข้อมูลจากแหล่งเรียนรู้<br>และสืบค้นจากอินเทอร์เน็ต และ<br>แผ่นพับโดยวิทยากรแนะนำให้<br>ความรู้ และผู้เรียนร่วม<br>แลกเปลี่ยนเรียนรู้ | 30<br>นาที   |              |
| 2   | ทักษะเกี่ยวกับ<br>การประกอบ<br>อาชีพ | 2.1 บอกอุปกรณ์ใน<br>การทำอาหารเพื่อ<br>สุขภาพ(สลัดโรล/<br>ลาบปลาทูน่า)<br>2.2 บอกวิธีการ<br>ทำอาหารเพื่อสุขภาพ<br>(สลัดโรล/ลาบปลา<br>ทูน่า)                                                                                                                                                                        | 2.1 อุปกรณ์ใน<br>การทำอาหารเพื่อ<br>สุขภาพ(สลัดโรล/<br>ลาบปลาทูน่า)<br>2.2 วิธีการ<br>ทำอาหารเพื่อ<br>สุขภาพ(สลัดโรล/<br>ลาบปลาทูน่า)                                                                                                                                                     | 2.1 จัดให้ผู้เรียนศึกษาเอกสาร<br>ของอุปกรณ์ในการทำอาหารเพื่อ<br>สุขภาพ(สลัดโรล/ลาบปลาทูน่า)<br>2.2 จัดให้ผู้เรียนศึกษาอุปกรณ์ใน<br>การทำอาหารเพื่อสุขภาพ<br>(สลัดโรล/ลาบปลาทูน่า)<br>พร้อมวิธีการทำ และฝึกปฏิบัติ                                                                                                                                                                                    | 30<br>นาที   | 7<br>ชั่วโมง |



| ที่ | เรื่อง                          | จุดประสงค์การเรียนรู้                                                                                          | เนื้อหา                                                                                            | การจัดกระบวนการเรียนรู้                                                                                                                                                                              | จำนวนชั่วโมง |         |
|-----|---------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------|
|     |                                 |                                                                                                                |                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                      | ทฤษฎี        | ปฏิบัติ |
| 3   | การบริหารจัดการในการประกอบอาชีพ | 3.1 ผู้เรียนสามารถจัดการเรื่องการตลาดได้<br>3.2 ผู้เรียนสามารถจัดการเรื่องทุน / กำไรได้                        | 3.1 การจัดทำข้อมูลลูกค้าและการวางแผนการตลาด<br>3.2 การคิดราคาต้นทุน กำไร                           | 3.1 วิทยากรร่วมพูดคุย แลกเปลี่ยนเรียนรู้กับ ผู้เรียน การบริหารจัดการเกี่ยวกับการสำรวจ และศึกษาแหล่งวัสดุอุปกรณ์<br>3.2 วิทยากรร่วมพูดคุย แลกเปลี่ยนเรียนรู้กับ ผู้เรียน คำนวณต้นทุน กำไร             | 30 นาที      | 30 นาที |
| 4   | โครงการประกอบอาชีพ              | 4.1 บอกความสำคัญของโครงการอาชีพได้<br>4.2 บอกองค์ประกอบของโครงการอาชีพได้<br>4.3 บอกประโยชน์ของโครงการอาชีพได้ | 4.1 ความสำคัญของโครงการอาชีพ<br>4.2 องค์ประกอบของโครงการประกอบอาชีพ<br>4.3 ประโยชน์ของโครงการอาชีพ | 4.1 วิทยากรและผู้เรียนร่วมสนทนาแลกเปลี่ยน ข้อมูลความคิดเห็น เรื่องความสำคัญของโครงการ<br>4.2 วิทยากรบอกองค์ประกอบและ ประโยชน์ของโครงการอาชีพ<br>4.3 วิทยากรบอกเรื่องการบริหารจัดการ/การตลาด/การบรรจุ | 30 นาที      | 30 นาที |

#### สื่อการเรียนรู้

1. สื่อบุคคล วิทยากร
2. สื่อเอกสารใบความรู้
3. สื่อดิจิทัลจากอินเทอร์เน็ต

#### การวัดผลประเมินผล

1. การประเมินความรู้และทักษะ ภาคทฤษฎี/ภาคปฏิบัติ ระหว่างเรียน จบหลักสูตร
2. ประเมินผลงาน การได้ผลงานชิ้นงานที่มีคุณภาพ สามารถสร้างอาชีพ สร้างรายได้



เกณฑ์การจบหลักสูตร

1. มีเวลาเรียนและฝึกปฏิบัติตามหลักสูตร ไม่น้อยกว่าร้อยละ 80
2. มีผลการประเมินผ่านตลอดหลักสูตรไม่น้อยกว่าร้อยละ 60



.....ผู้เขียนหลักสูตร

(นางสาวนงลักษณ์ ญาติเสมอ)

ตำแหน่ง ครูศูนย์การเรียนรู้

คณะกรรมการพิจารณาหลักสูตรการเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเอง



.....ประธานกรรมการ

(นายไพรัตน์ เนืองเกตุ)

ผู้อำนวยการศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอเมืองชลบุรี



..... กรรมการ

(นางอนงค์ รุ่งวงศ์)

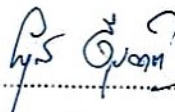
ผู้เชี่ยวชาญหลักสูตร/วิทยากร



..... กรรมการ

(นางสาวณภร ศรีบุญยะแก้ว)

นักวัดผลและประเมินผล



..... กรรมการและเลขานุการ

(นางสาวผุสดี สุขญาติ)

เจ้าหน้าที่งานการเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเอง