

ព្រាតដេវតា

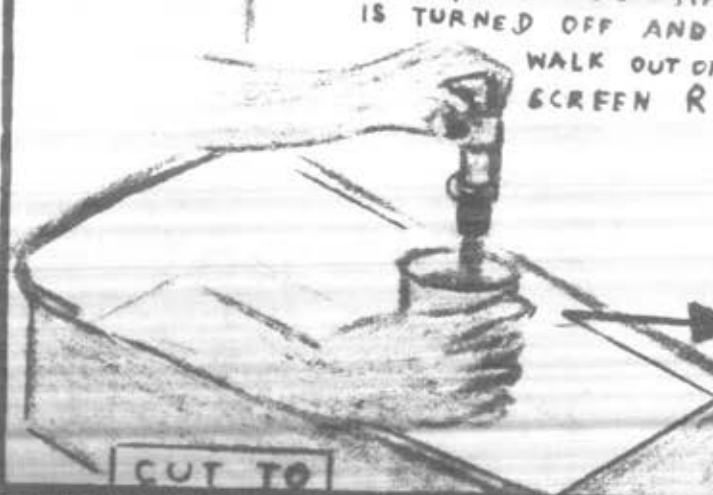
ตัวอย่าง

STORYBOARD

เรื่อง

การทําแยมสับปะรด

ทำแยมสับปะรดได้อย่างไร

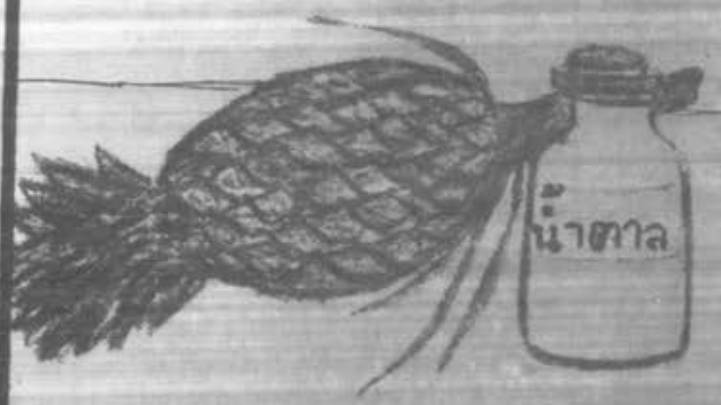


IS TURNED OFF AND WALK OUT OF SCREEN R

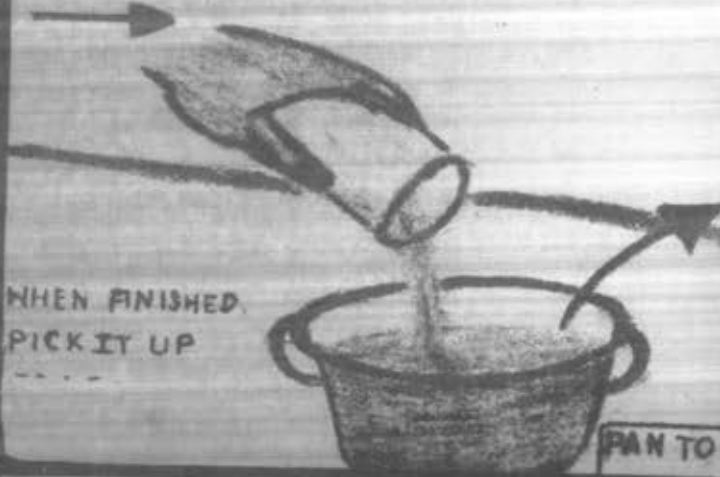
CUT TO

CUT TO

COME IN FROM OFF-SCREEN L



CUT TO



WHEN FINISHED, PICK IT UP

PAN TO



FILT DOWN TO



--- AND PICK UP SPOON AND STIR

CUT TO



--- AND PUT ON HOTPLATE



รายชื่อักเรียนโรงเรียนการช่างสตรีเชียงใหม่

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

1. นางสาว สมนึก	สัมพันธ์ประชาชน
2. นางสาว กัลยา	โคกอาษา
3. นางสาว เรณู	จู่โล่
4. นางสาว บุญยืน	รวมบุตร
5. นางสาว รัชณี	ไม้กร้านกิจ
6. นางสาว วันเพ็ญ	กัทศรี
7. นางสาว มาลีรัตน์	ทองน้อย
8. นางสาว นิ่มนวล	จิตรเกษรธรรม
9. นางสาว สุรภี	พิมพ์ศักดิ์
10. นางสาว ชวารี	ปฐภิญโญบุรณ

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

1. นางสาว พรรณี	สุขอิม
2. นางสาว ศรีสมร	อัมบุลย์พันธ์
3. นางสาว สมคาว	พงษ์นิล
4. นางสาว สมพร	พงษ์เจตพงษ์
5. นางสาว ทศนีย์	ศรีละบล
6. นางสาว สยมพร	หงส์พันธ์
7. นางสาว ทศนีย์	บัณฑิตธรรม
8. นางสาว วิลาจรรณ	สัมพันธ์ศักดิ์
9. นางสาว ปัทมา	สุบิน
10. นางสาว ลลิตา	กฤษณะเนตร

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

- | | |
|----------------------|-----------------|
| 1. นางสาว ปวีชดี | ฉัตรกุล ณ อุษบา |
| 2. นางสาว บุณยิ๋ง | อ่วมธานี |
| 3. นางสาว วิภาดา | รัชฎา |
| 4. นางสาว อารีย์ | พุ่มทอง |
| 5. นางสาว จินตนา | เทวีอุกม์ |
| 6. นางสาว กนกพร | มณีสิน |
| 7. นางสาว ดวงแก้ว | ศิริพันธ์ |
| 8. นางสาว พรวิณี | สุระ |
| 9. นางสาว บุญทรัพย์ | นาก เสีโล |
| 10. นางสาว นางลักขณ์ | กิติกาญจน์ |

รายชื่อนักเรียนโรงเรียนการช่างสตรีพระนครใต้

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

- | | |
|----------------------|----------------|
| 1. นางสาว ชนิษฐา | มิ่งเมือง |
| 2. นางสาว จิตรา | โคมประทีป |
| 3. นางสาว วันเพ็ญ | ภักดี |
| 4. นางสาว สุจินต์ | ศุภศรี |
| 5. นางสาว สายสมร | ชีวกำนวน |
| 6. นางสาว สมใจ | หาพิพัฒน์ |
| 7. นางสาว มานี | กอนจันทร์ |
| 8. นางสาว อรุณา | พรหโยมนันต์ |
| 9. นางสาว จันทรา | กรองทอง |
| 10. นางสาว สมนิษา | บุญปัญญาเนตร |
| 11. นางสาว สมทรง | มาบงคสถาภ |
| 12. นางสาว อนงค์ | บุญเลิศ |
| 13. นางสาว ตักขณา | อังกามณี |
| 14. นางสาว พิทยวัลย์ | เชียงพุดธา |
| 15. นางสาว สุภาพร | กิ่งสำเริงวงศ์ |
| 16. นางสาว วนิศา | สุจินดา |
| 17. นางสาว จินตนา | สุขมาก |
| 18. นางสาว สุกัญญา | พิภย์ประเสริฐ |
| 19. นางสาว วชิรา | ธรรมชิวัน |
| 20. นางสาว ศรีรัตน์ | หันตระกูล |

- | | |
|----------------------|------------------|
| 21. นางสาว พิศสมร | ภูมิศดา ฃ อชุธยา |
| 22. นางสาว ฟ้าเตมะ | กัลกัถทาวาธา |
| 23. นางสาว ทัดนีย์ | ทอพัชฃนกุล |
| 24. นางสาว จิระพัณธ์ | เอี่ยมกิริ |
| 25. นางสาว รัชนีบุลล | วงศ์สละ |
| 26. นางสาว สุรางค์ | ต่ายโต |
| 27. นางสาว จริยา | เย็นกัญญโธ |
| 28. นางสาว พรรณี | ชมสินเรื่องกัทธิ |
| 29. นางสาว ศุภลักษณ์ | มณฑลคำ |
| 30. นางสาว กรีนิตย์ | เขาวนเกิลปลุก |

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

- | | |
|---------------------|--------------|
| 1. นางสาว กรรณทิพย์ | พรานมณีย์ |
| 2. นางสาว อัญชศิลป์ | ทิพย์เกศ |
| 3. นางสาว พรทิพย์ | เพ็ญเพ็ชร |
| 4. นางสาว พงศ์ทิพย์ | พันธุมณี |
| 5. นางสาว พัทนี | ชรรมนายภาชิป |
| 6. นางสาว สุนีย์ | วิไลปานนัท |
| 7. นางสาว สุนันท์ | กัทธิสุวรรณ |
| 8. นางสาว สมบูรณ์ | สุขกาย |
| 9. นางสาว มรรจง | เต็มเจริญ |
| 10. นางสาว โสมนัส | บุญศรี |
| 11. นางสาว นรธา | สินธุวงศ์ |
| 12. นางสาว นิตยา | กัทธิวงษ์ |

13. นางสาว วิษรินทร์ สุธีร์ ไกรลาศ
14. นางสาว เพชรภรณ์ จิตต์นันท์
15. นางสาว วรณนิภา สุนทรนัญ
16. นางสาว จารุณี เรอเจริญ
17. นางสาว สุทธิรา ชรรณบัวธา
18. นางสาว ถนอมศรี วิภาพัสน์
19. นางสาว วัลยา ผู้เฟื่อง
20. นางสาว ไพรวรรณ สิงห์สถิตย์
21. นางสาว นฤมล แกนทับทิม
22. นางสาว ถนอมสิน กลิ่นกุหลาบ
23. นางสาว อรศิริ ชารานแสง
24. นางสาว คารวุ้ง ชูเกษม
25. นางสาว อรวรรณ รัตตะมานะ
26. นางสาว ชรวรรณ ทองทาบ
27. นางสาว อุไรวัลย์ วัฒนรัตน์
28. นางสาว สุภา พึ่งสุข
29. นางสาว จิระจิต กว่เสถียร
30. นางสาว ถัดติกา อ่วมสำอางค์

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

1. นางสาว วรณา ว่องวิทย์
2. นางสาว นิศบา พิสุทธิกฤตยา
3. นางสาว บุนผา ชาวบ้านแพ้ว

4. นางสาว นวลพรรณ รัตนอุดม
5. นางสาว สุนีย์ เพชรศิริ
6. นางสาว ศรีสุภา ชื่นภักดิ์
7. นางสาว ศศิธร ชกัตต์รับกุล
8. นางสาว พูนสุข ปิ่นมณี
9. นางสาว สุวารี ปรีชาพิชคุปต์
10. นางสาว อรพิมพ์ ไชยชิต
11. นางสาว จรรยา เพชรประสิทธิ์
12. นางสาว สุภาพ พูนประเสริฐ
13. นางสาว นวลนิตย์ นนพจิตร
14. นางสาว ไกสม ฉายประดิษฐ์
15. นางสาว สมพร เหล่าสมบูรณ์
16. นางสาว ศิริวรรณ สมบูรณ์ทรัพย์
17. นางสาว วิภา กองเกต
18. นางสาว สุรางค์ โพธิ์นิมิตร
19. นางสาว ลักษณา ชุกหัตถจร
20. นางสาว เกษิณีศรี พันธุ์ผล
21. นางสาว นงนารถ โพธิ์สาโร
22. นางสาว ฌกากรอง ศรีวรรณย์
23. นางสาว ชวนพิศ ศิริสวัสดิ์
24. นางสาว ศิริพร ชูมาศ
25. นางสาว จงกตณี แสงอราม
26. นางสาว สุชาดา เหลืองสะอาด
27. นางสาว บุญมา ชิ่งสนธิพร

28. นางสาว สุมาลี สุขพลาภิสัย
 29. นางสาว เสาวณีย์ ทกงอินทรจันทร์
 30. นางสาว พนิกา ปัญญาศิริ

รายชื่อผู้ร่วมพิจารณาแบบทดสอบ

1. ศาสตราจารย์ สภา วรรณกร คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
 2. รองศาสตราจารย์ ดร.ทวีชัย ษณาลม วิทยาลัยการศึกษาประสานมิตร
 3. นาง จิระกัญญา ปัญญาสุข โรงเรียนการช่างสตรีเชียงใหม่
 4. นาง จันทร์ ทศานนท์ โรงเรียนการช่างสตรีพระนครใต้
 5. นางสาว ทรงผล ดิมประสูว์ณะ โรงเรียนการช่างสตรีพระนครใต้
 6. นางสาว สุภรณ์ พจน์นที โรงเรียนการช่างสตรีพระนครใต้

คะแนนการทดสอบพื้นฐานทั่วไปเกี่ยวกับความรู้วิชาอาหารและโภชนาการ ในการประกอบอาหาร
ของ นักเรียนโรงเรียนการช่างสตรีพระนครใต้ ชั้น ม.ศ.4, 5, และ 6

ลำดับที่	ชั้น ม.ศ.4		ชั้น ม.ศ.5		ชั้น ม.ศ.6	
	ปกติ	ภาพยนตร์	ปกติ	ภาพยนตร์	ปกติ	ภาพยนตร์
1	10	9	8.5	9	9	9.5
2	9	9	8.5	8.5	8.5	9
3	9	8.5	8.5	8.5	8.5	8.5
4	8.5	8.5	8.5	8	8.5	8.5
5	8.5	8.5	8	8	8	8.5
6	8.5	8.5	8	8	8	8
7	8.5	8.5	8	8	8	8
8	8	8	8	8	8	8
9	7.5	8	8	8	7.5	7.5
10	7.5	7.5	7.5	8	7	7.5
11	7	7.5	7.5	7.5	7	7.5
12	7	7.5	7	7.5	7	7.5
13	7	7.5	7	7	7	7.5
14	6.5	7	7	6.5	6.5	7.5
15	5	7	6.5	6	6	6.5
รวม	117.5	120.5	116.5	116.5	114.5	119.5
\bar{x}	7.83	8.03	7.76	7.76	7.63	7.96

คะแนนการทดสอบความเข้าใจเกี่ยวกับการประกอบอาหารเรียงการท่าแบบสลับประค ของ
นักเรียนโรงเรียนการช่างสตรีพระนครใต้ ชั้น ม.ศ.4,5, และ 6

ลำดับ	ชั้น ม.ศ.4		ชั้น ม.ศ.5		ชั้น ม.ศ.6	
	ปกติ	ภาพยนตร์	ปกติ	ภาพยนตร์	ปกติ	ภาพยนตร์
1	9	10	10	9.5	8.5	9.5
2	8.5	9.5	10	9	8.5	9.5
3	8.5	9.5	9.5	8.5	8.5	9
4	8.5	9	9.5	8.5	8.5	9
5	8.5	9	9.5	8.5	8.5	9
6	8	9	8.5	8.5	8	8.5
7	7.5	8.5	8.5	8	8	8.5
8	7.5	8.5	8.5	8	3	8.5
9	7.5	8.5	7.5	8	8	8
10	7.5	8	7.5	8	7.5	8
11	7	8	7	8	7.5	8
12	6.5	7.5	7	7.5	7	7.5
13	6.5	7.5	7	7.5	7	7.5
14	6.5	7	6.5	7.5	6.5	7
15	4.5	7	6	7.5	5.5	6.5
รวม	112.0	126.5	122.5	122.5	115.5	124.0
\bar{x}	7.46	8.43	8.16	8.16	7.7	8.26

คะแนนการทดสอบความเข้าใจเกี่ยวกับการประกอบอาหาร เรื่องการทำซอสมะเขือเทศ ของนักเรียนโรงเรียนการช่างสตรีพระนครใต้ ชั้น ม.ศ.4,5 และ 6

ลำดับที่	ชั้น ม.ศ.4		ชั้น ม.ศ.5		ชั้น ม.ศ.6	
	ปกติ	ภาพยนตร์	ปกติ	ภาพยนตร์	ปกติ	ภาพยนตร์
1	10	10	8.5	10	10	10
2	9.5	10	8.5	10	10	10
3	9.5	10	8.5	10	9.5	9.5
4	9.5	10	8.5	10	9.5	9.5
5	9.5	10	7.5	10	9.5	9.5
6	9	10	7.5	10	9	9.5
7	8.5	9.5	7.5	10	9	9
8	8.5	9.5	7.5	10	9	9
9	8.5	9.5	7	10	9	8.5
10	8.5	9	6.5	10	8.5	8
11	8.5	9	6.5	10	8.5	8
12	8	9	6.5	9.5	8	8
13	7.5	9	6	9.5	8	8
14	7	9	3	9.5	6	7
15	6.5	5	2	9	6	7
รวม	128.5	138.5	101.5	147.5	129.5	130.5
\bar{x}	8.56	9.23	6.76	9.83	8.63	8.7

คะแนนการทดสอบความเข้าใจเกี่ยวกับการประกอบอาหารเรื่องการปอกมันฝรั่ง ของนักเรียน
โรงเรียนการช่างสตรีพระนครใต้ ชั้น ม.ศ.4,5 และ 6

ลำดับที่	ม.ศ. 4		ม.ศ.5		ม.ศ.6	
	ปกติ	ภาพยนตร์	ปกติ	ภาพยนตร์	ปกติ	ภาพยนตร์
1	9.5	9.5	7.5	9	9	10
2	7.5	9	7	8	8	9.5
3	7.5	8.5	7	7.5	8	9
4	7.5	8	6.5	7.5	7.5	9
5	7	8	6	7.5	7.5	9
6	7	8	6	7	7	8.5
7	7	7.5	6	7	7	8
8	6.5	7.5	6	7	6.5	8
9	6.5	7.5	6	6.5	6.5	8
10	6.5	7.5	6	6.5	6	8
11	6.5	7.5	6	6.5	6	7.5
12	6	7	6	6.5	6	7.5
13	5.5	6.5	5.5	6	6	6.5
14	5.5	5	5	6	5.5	6
15	5	3	5	5	4	5
รวม	101.0	110.0	91.50	103.5	100.5	119.5
\bar{x}	6.73	7.33	6.1	6.9	6.7	7.96

คะแนนการทดสอบความเข้าใจเกี่ยวกับการประกอบอาหาร เรื่องวิธีการทำเนื้อให้นุ่ม ของ
นักเรียนโรงเรียนการช่างสตรีระนองได้ ชั้น ม.ศ.4,5 และ 6

ลำดับ	ชั้น ม.ศ.4		ชั้น ม.ศ.5		ชั้น ม.ศ.6	
	ปกติ	ภาพยนตร์	ปกติ	ภาพยนตร์	ปกติ	ภาพยนตร์
1	9.5	9.5	9.5	10	9	10
2	9.5	9.5	9.5	10	9	10
3	9.5	9.5	9.5	9.5	9	9.5
4	9.5	9.5	9.5	9.5	9	9.5
5	9.5	9.5	9.5	9.5	9	9.5
6	9	9	9	9.5	9	9.5
7	9	9	9	9	9	9.5
8	9	9	9	9	8.5	9
9	9	9	9	9	8.5	9
10	9	9	9	9	8.5	8.5
11	8.5	9	9	8.5	8.5	8
12	8.5	9	8.5	8.5	8	8
13	8.5	8.5	8.5	8.5	8	7.5
14	8	8.5	8.5	8	7.5	7.5
15	7.5	7	8.5	7	7.5	6.5
รวม	133.5	134.5	135.5	134.5	128.0	131.5
\bar{x}	8.9	8.96	9.03	8.96	8.53	8.76

คะแนนการทดสอบความเข้าใจเกี่ยวกับการประกอบอาหาร เรื่อง การเตรียมไก่สำหรับอบ
ของนักเรียนโรงเรียนการช่างสตรีพระนครใต้ ชั้น ม.ศ.4, 5, และ 6

ลำดับที่	ม.ศ.4		ม.ศ.5		ม.ศ.6	
	ปกติ	ภาพยนตร์	ปกติ	ภาพยนตร์	ปกติ	ภาพยนตร์
1	7.5	9	9	8.5	7.5	9.5
2	7.5	9	8	8.5	7.5	9
3	7.5	9	7.5	8.5	7.5	9
4	7.5	9	7.5	8	7.5	9
5	7.5	9	7.5	7.5	7	9
6	7.5	8.5	7.5	7.5	7	9
7	7.5	8.5	7.5	7.5	7	8.5
8	7	8.5	7	7.5	7	8.5
9	7	7.5	7	7	7	8
10	7	7	7	7	7	8
11	7	7	7	6.5	7	8
12	7	7	7	6.5	6.5	8
13	6.5	7	7	6.5	6.5	8
14	6.5	6.5	7	6.5	6	7.5
15	6	6	6.5	6.5	6	7.5
รวม	106.5	118.5	110.0	110.0	104.0	126.5
\bar{x}	7.1	7.9	7.33	7.33	6.93	8.43

เนื้อเรื่องของภาพยนตร์ที่ใช้ในการทดลอง

เรื่อง การทำแยมสับปรด

1. สับปรด 1 ผล ปอกเปลือกแล้วสับหยาบ ๆ แล้วใส่ลงในหม้อเคลือบ เติมน้ำ 1 ถ้วย แล้วต้มเคี่ยวประมาณ 45 นาที สับปรดจะเปื่อย บดลงจากเตา ตั้งไว้ให้เย็น
2. เทสับปรดใส่ลงในกระชอนหยาบ ๆ ครัวใช้เนื้อหลุดออกมาให้หมดแล้ว ตวงด้วยถ้วยตวง น้ำตาลทรายสะอาด 1 ถ้วย ต่อเนื้อสับปรดชั้น ๆ 1 ถ้วย เมื่อตวงแล้วยกขึ้น ตั้งไฟเคี่ยวจนงวดประมาณ 30 นาที
3. ชวนแก้วล้างสะอาด แล้วร่อนน้ำก่ำดังเค็ช คั่วให้แห้ง ตักแยมใส่ขวดก่ำล้าง ร้อน ตั้งไว้ให้เย็นจึงปิดฝาขวดให้แน่น

หมายเหตุ

เครื่องมือที่ใช้ :- มีด หม้อเคลือบ อ่าง แก้ว เต่า ถ้วยตวง ปากคีบ
ไม้พาย ช้อน กระชอนคาน้ำ

เครื่องปรุง :- สับปรด น้ำตาล น้ำ

เรื่อง การทำขี้สุมมะเขือเทศ

1. มะเขือเทศ 3 กิโลกรัม ล้างน้ำสะอาดผึ่งให้สะเด็ดน้ำแล้วหั่น ทอมฝรั่ง 2 หัว ปอกเปลือกหั่น บีบรูต 2 หัว ปอกเปลือกหั่นบาง ๆ เป็นชิ้นเล็ก ๆ พริกชี้ฟ้าแดง 5 เมล็ด ฝานเมล็ดออกหั่นเป็นท่อน ๆ เอาทั้งหมดนี้ใส่หม้อเคลือบตั้งไฟให้เดือด ใส่ใบกระวานเคี้ยวไฟอ่อน ๆ ให้ความเป็นเวลา 2 ชั่วโมง
2. พอเปื่อยเทใส่กระชอนตาถี่ ๆ กรองเอาแต่น้ำมะเขือเทศละเอียด ๆ
3. ควนเนื้อมะเขือเทศให้ไค้ 5 ด้วยควง แล้วใส่น้ำตาลทราย 10 ช้อนโต๊ะ เกลือป่น 4 ช้อนโต๊ะ น้ำส้มอย่างคี่ 1 ถ้วย พริกไทยป่น $\frac{1}{4}$ ช้อนชา มีสาคผง $\frac{1}{2}$ ช้อนชา เครื่องเทศผสม 1 ช้อนชา บรรจุใส่ตามต้องการ
4. ยกขึ้นตั้งไฟอีก 30 นาที ให้เค็ลลทั่วกัน แล้วบรรจุขวด ขณะที่กำลังร้อนอยู่ ปิดฝาให้แน่นสนิท จะได้อสุ่มมะเขือเทศประมาณ 4 ขวด

หมายเหตุ :-

เครื่องมือที่ใช้ :- มีด เขียง จาน เตา ไม้ทานู กระชอนตาถี่ หม้อเคลือบ อ่าง ชวด กรวย ถ้วยควง ช้อนควง

เครื่องปรุง :-

มะเขือเทศผลกลมแดงสุกงอม	3 กิโลกรัม
บีบรูตขนาดธรรมดา	2 หัว
พริกชี้ฟ้าแดง	5 เมล็ด
ทอมฝรั่ง	2 หัว
น้ำตาลทราย	10 ช้อนโต๊ะ
เกลือป่น	4 ช้อนโต๊ะ
น้ำส้มอย่างคี่	$\frac{1}{2}$ ถ้วย 1 ถ้วย (ผู้ที่ชอบเปรี้ยวมาก)
พริกไทยป่น	$\frac{1}{4}$ 1 ช้อนชา (ใช้ถ้วย)
มีสาคผง	$\frac{1}{2}$ ช้อนชา
เครื่องเทศผสม	1 ช้อนชา
ใบกระวาน	2 ใบ

เรื่อง การปอกมันฝรั่ง

1. ใช้น้ำมันฝรั่งล้างน้ำซัดด้วยแปรงไม้เบา ๆ ให้สะอาด แล้วปอกด้วยมีดปอกมันฝรั่ง ส่วนใดที่เสียได้ปอกทิ้งแล้วนำออกให้แห้ง
2. เอามันฝรั่งที่ปอกแล้ว ล้างให้สะอาดใช้มีดหั่นตามยาวของหัว แล้วหั่นเป็นชิ้นเล็ก ตามต้องการ
3. นำมันฝรั่งที่หั่นแล้วแช่ลงในน้ำเกลือ เพื่อไม่ให้มันดำและมีรสขื่น

หมายเหตุ

- เครื่องมือที่ใช้ :- มีดปอกมันฝรั่ง มีด อ่าง จาน เขียง แปรงไม้
- เครื่องประกอบ :- มันฝรั่ง น้ำเกลือ

เรื่อง วิธีการทำเนื้อให้นุ่ม

1. เนื้อมี 3 ชนิด คือเนื้อสด เมื่อใช้น้ำจืดจะนุ่ม เนื้อที่ทิ้งไว้นาน เมื่อใช้น้ำจืดจะรู้สึกแข็ง และเนื้อที่ทิ้งไว้นานเกินไปจนแก่กรวด
2. เนื้อสดที่แช่แข็งไว้ เมื่อจะนำมาใช้ประกอบอาหาร ต้องทิ้งไว้ในอากาศให้น้ำแข็งละลาย 2 ชั่วโมง
3. การทำเนื้อให้นุ่มอาจทำได้ด้วยการทุบ เช่น ใช้ไม้ทุบ ใช้มีดตี หรือใช้ฆ้อนทุบ แต่วิธีที่ดีที่สุดคือ การใช้ฆ้อนทุบ
4. วิธีอื่นอาจใช้ **Tenderising Salt** หรือน้ำยดัดไม้แก่น น้ำส้มปรง ที่มีตามฤดูกาล
5. อาจใช้วิธีซัด คือ หั่นเนื้อเป็นชิ้นเล็ก ๆ แล้วนำไปใส่ในเครื่องบด
6. อาจใช้วิธีหมัก ทำได้โดยใช้น้ำมะเขือเทศ น้ำแอปเปิล น้ำมะนาว น้ำมันสลัด อย่างใดอย่างหนึ่ง หรือจะใส่หลาย ๆ อย่างรวมกันหมักก็ได้ ใช้เวลาหมัก 30 นาที ก็จะได้เนื้อที่นุ่มตามต้องการ

หมายเหตุ

เครื่องมือที่ใช้	ไม้ทุบเนื้อ มีด ฆ้อนทุบเนื้อ เครื่องบดเนื้อ เขียง ถ้วยที่มีฝาปิด ช้อน
เครื่องปรุง	เนื้อ Tenderising Salt ส้มปรง น้ำมะเขือเทศ น้ำแอปเปิล น้ำมะนาว น้ำมันสลัด

เรื่อง การเตรียมไม้สำหรับอบ

1. นำไม้ตัดขา ปีก และคอ ให้เรียบร้อย ตั้งภายในตัวให้สะอาด แล้วเอาเครื่องปรุที่ใช้สำหรับใส่ในตัวไม้ ใส่ให้เต็ม
2. ไม้เชือกมัดขาไขว้ไปมา แล้วมัดกับเค็มขึ้นมาด้วยผูกให้แน่น ถ้าเชือกที่เหลือยาวก็ตัดออก
3. เอาหมุดเสียบปีกข้างหนึ่งไว้ทะเลดู ไปยังอีกข้างหนึ่ง
4. นำไม้ไปวางลงบนกระดานตะกั่ว เอาเบคอนวางภาคไปบนอก 2 ชั้น แล้วเอาเบคอนแผ่นเสียบหมุด 2 อัน หมุดละ 3 ม้วน วางไว้ข้างออกทั้งสองของไม้ พับกระดาษห่อไม้ให้เรียบร้อย จับหัว ท้ายห่อให้เรียบร้อย วางลงบนจาก นำไปอบได้

หมายเหตุ

เครื่องมือที่ใช้ :- ไม้ เชือก กรรไกร หมุดเสียบปีกไม้ กระดานตะกั่ว
ถาดสำหรับเข้าเตาอบ ช้อน เขียง ชาม

เครื่องปรุ :- ไม้ เครื่องสำหรับใช้ในตัวไม้ เบคอน

แบบสอบถามความคิดเห็นของนักเรียนในการเรียนจาก
ภาพยนตร์แบบลู่ ๑ ม.ม.

ชื่อ.....ชั้น.....

คำแนะนำในการกรอก

ก. โปรดตอบคำถามตามความคิดเห็นของท่านเกี่ยวกับการใช้ภาพยนตร์ซึ่งใจู้
ไปแล้วเป็นเครื่องช่วยในการเรียนของท่าน

ข. ให้ตอบทุกข้อ แต่ละข้อให้ใส่เครื่องหมาย ตรากระบอก (X) ในช่องที่ท่าน
ต้องการตอบเพียงข้อเดียว

ค. คำถามแต่ละข้อมีคำตอบซึ่งจะเลือกตอบได้ 5 อย่าง และมีความหมายแตก-
ต่างกันดังนี้คือ

มากที่สุด หมายถึง ชอบมากที่สุด เกิดความเข้าใจมากที่สุด และนำไปปฏิบัติตาม
อย่าง ใ้ถูกต้องที่สุด

มาก หมายถึง ชอบมาก มีความเข้าใจ และนำไปปฏิบัติตามอย่าง ใ้ถูกต้อง

ปานกลาง หมายถึง ชอบปานกลาง มีความเข้าใจปานกลาง พอนำไปปฏิบัติตามอย่าง
ได้

น้อย หมายถึง ชอบน้อย มีความเข้าใจน้อย อาจนำไปปฏิบัติตามอย่าง ใ้ไม่ดีนัก

ไม่ชอบ หมายถึง ไม่ชอบ ดูไม่รู้เรื่อง ไม่เข้าใจเลย และไม่สามารถนำไปปฏิบัติ
ตามอย่างไร

1. ท่านชอบวิธีเรียนด้วยภาพยนตร์อย่างนี้
2. ภาพยนตร์ช่วยทำให้ท่านเข้าใจบทเรียนนี้
3. ท่านเข้าใจส่วนประกอบในการทำอาหาร
จากที่เห็นในภาพยนตร์
4. ท่านเข้าใจวิธีการทำอาหารตามที่ได้ดู
จากภาพยนตร์
5. เมื่อท่านได้ดูภาพยนตร์แล้วสามารถนำไป
ปฏิบัติตามได้ถูกต้อง
6. ท่านเรียนจากภาพยนตร์ทำให้เกิดความ
เข้าใจในเรื่องราวได้รวดเร็วกว่าที่ครู
สอนด้วยการอธิบายแต่เพียงอย่างเดียว
7. ท่านดูภาพยนตร์แล้วทำให้จดจำเรื่องราว
ได้มากกว่าครูสอนด้วยการอธิบายแต่
อย่างเดียว
8. ท่านอยากเรียนด้วยภาพยนตร์แบบนี้ใน
วิชาอื่น ๆ
9. ท่านต้องการให้มีคำอธิบายประกอบ
ภาพยนตร์
10. ภาพยนตร์ที่ท่านดู ท่านคิดว่าจำเป็นต้อง
มีเสียงในฟิล์ม

มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	ไม่เลย

แบบทดสอบพื้นฐานทั่วไปเกี่ยวกับความรู้

วิชา อาหารและ โภชนาการ ในการประกอบอาหาร

โรงเรียน.....

ชื่อ.....ชั้น.....

จงเลือกคำตอบที่ท่านเห็นว่าถูกต้องที่สุดเพียงคำตอบเดียว โดยเขียนวงกลมรอบตัวอักษรหน้าข้อความนั้น ๆ

1. สารอาหารที่ร่างกายต้องการ
 - ก. คาร์โบไฮเดรต ไขมัน โปรตีน น้ำ
 - ข. โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน เกลือแร่
 - ค. ไขมัน โปรตีน คาร์โบไฮเดรต เกลือแร่ วิตามิน
2. อาหารที่ทำให้กำลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย ได้แก่
 - ก. ข้าว
 - ข. เนื้อวัว
 - ค. เนย
3. การตรวจสอบประกอบที่ใช้ในการปรุงอาหาร
 - ก. ไม่ควรอัดให้แน่น
 - ข. ควรอัดให้แน่นแล้วปากให้เสมอปากด้วย
 - ค. ไม่ควรอัดให้แน่นและปากให้เสมอปากด้วย
4. ลักษณะของเนื้อสด (freshly kill)
 - ก. มีสีแดงและนุ่ม
 - ข. มีสีแดงและค่อนข้างแข็ง
 - ค. มีสีแดงคล้ำ และ แข็ง

5. เนื้อที่ควรนำมาใช้ในการประกอบอาหาร
 - ก. เนื้อสด
 - ข. เนื้อที่ทิ้งไว้นาน ๆ
 - ค. เนื้อที่ทิ้งไว้นานจนเกิดกรด
6. เนื้อที่มีความเหนียวน้อย
 - ก. เนื้อขา
 - ข. เนื้อกะโปก
 - ค. เนื้อสันใน
7. การเคี้ยวอาหารให้ย่อยควรใช้ไฟ
 - ก. ไฟอ่อน ๆ
 - ข. ไฟค่อนข้างแรง
 - ค. ไฟแรงมาก ๆ
8. การเตรียมหม้อฝรั่งสำหรับทอดให้มันรสดี
 - ก. ควรแช่ในน้ำปูนใส
 - ข. ควรแช่ในน้ำเกลือ
 - ค. ควรแช่ในน้ำเย็น
9. เนื้อสัตว์จะเปื่อยและนุ่ม เมื่อ
 - ก. หุงต้มในสารที่มีฤทธิ์เป็นด่าง
 - ข. หุงต้มในสารที่มีฤทธิ์เป็นกรด
 - ค. หุงต้มในสารที่ไม่มีฤทธิ์เป็นกรดและด่าง

10. สัมประคมีสารอาหารมากในประเภท
- วิตามิน
 - โปรตีน
 - คาร์โบไฮเดรต
11. การหุงต้มอาหารที่มีสารอาหารที่มีฤทธิ์เป็นกรด
- ควรใช้หม้ออลูมิเนียม
 - ควรให้หม้อเคลือบ
 - ควรใช้หม้อทองเหลือง
12. การหั่น คือ
- การทำอาหารให้เป็นท่อนสั้น ๆ
 - การทำอาหารให้เป็นฝอย
 - การทำอาหารให้เป็นชิ้น ๆ
13. การทำของเหลวให้รวมกันจนเป็นเนื้อเดียวกับเรียกว่า
- การคน
 - การกวน
 - การเกลา
14. เพื่อสงวนคุณค่าทางอาหาร
- อาหารคิบควรหั่นเสียบก่อนแล้วจึงนำไปล้าง
 - อาหารคิบควรหั่นแล้วแช่น้ำ
 - อาหารคิบควรล้างก่อนหั่น

15. การต้มผัก
- ควรใช้ไฟแรง ปิดฝา และใช้น้ำน้อย ๆ
 - ควรใช้ไฟแรง และน้ำมาก ๆ
 - ควรใช้ไฟอ่อน ๆ และใช้น้ำน้อย ๆ
16. ถ้าใช้ Tenderising Salt กับอาหารประเภทเนื้อสัตว์
- ทำให้มีรสเค็ม
 - ทำให้เปื่อยและนุ่ม
 - ทำให้เกิดการหดตัวน้อย
17. ถ้าต้องการหั่นเนื้อสัตว์
- ควรหั่นตามยาว
 - ควรหั่นตามขวาง
 - หั่นอย่างไรก็ได้ตามถนัด
18. แสม ทำมาจากเนื้อหมู
- เนื้อหมูสามชั้น
 - เนื้อปนมัน
 - เนื้อจากตะโพก
19. การเลือกไก่สำหรับย่างให้ได้เนื้อนุ่มควรเลือกใช้
- ไก่แก่
 - ไก่อ่อน
 - ลูกไก่
20. ในการย่างอาหารในเตาอบ
- ควรใช้ไฟบน
 - ควรใช้ไฟล่าง
 - จะใช้ไฟบนหรือล่างก็ได้

แบบทดสอบความเข้าใจเรื่องราวในการประกอบอาหาร
เรื่อง การทำซอสมะเขือเทศ
ชื่อ.....ชั้น.....

เขียนข้อความลงในที่ว่างต่อไปนี้

- | 1. เครื่องปรุง | จำนวน |
|----------------|-------|
| 1. | |
| 2. | |
| 3. | |
| 4. | |
| 5. | |
| 6. | |
| 7. | |
| 8. | |
| 9. | |
| 10. | |
| 11. | |
| 12. | |
| 13. | |
| 14. | |
| 15. | |

แบบทดสอบความเข้าใจในเรื่องราวในการประกอบอาหาร
เรื่อง วิธีการทำเนื้อนุ่ม

ชื่อ.....ชั้น.....

เขียนวงกลมรอบตัวอักษรหน้าข้อความที่ท่านเห็นว่าถูกต้องที่สุด

1. การเลือกเนื้อควรเลือกใช้
 - ก. เนื้อสด
 - ข. เนื้อที่ทิ้งไว้นาน ๆ
 - ค. เนื้อที่ทิ้งไว้นานจนเกิดกรด
2. เนื้อแช่แข็งก่อนใช้ต้องทิ้งไว้ในอากาศ
 - ก. ครึ่งชั่วโมง
 - ข. หนึ่งชั่วโมง
 - ค. หนึ่งชั่วโมงครึ่ง
 - ง. สองชั่วโมง
3. เครื่องมือที่ใช้ในการตีเนื้อที่ตีได้ดีแก่
 - ก. ไม้
 - ข. มีด
 - ค. ช้อน

เติมข้อความลงในช่องว่างต่อไปนี้

4. วิธีทำเนื้อนุ่มทำได้ 3 วิธีดังนี้
 - 4.1 ใส่.....หรือ.....ในฤดูกาลที่.....
 - 4.2 วิธีนี้ มีวิธีการดังนี้.....

.....
.....
.....

4.3 วิธีหมัก

ก. สิ่งที่สามารถนำมาใช้หมักได้แก่

1.
2.
3.
4.
5.
6.

ข. ใช้เวลาในการหมัก..... ชั่วโมง

ค. จงขีดเส้นใต้ข้อความที่ถูกต้องที่สุด

- ใช้สิ่งที่ใช้หมักใส่หมักลงไปอย่างใดอย่างหนึ่ง
- ใช้สิ่งที่ใช้หมักใส่รวมไปหลาย ๆ อย่าง
- จะใช้อย่างเดียวหรือใส่ลงไปหลาย ๆ อย่างก็ได้

บรรณานุกรม

ภาษาไทย

เชิญ มณีรัตน์ การถนอมอาหาร 2510ประคอง กรวรรณสุต สถิติศาสตร์ประยุกต์สำหรับครู คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
2508ปฏิบัติ กระแสนินทร์ อิทธิพลของภาพยนตร์โทรทัศน์ต่อพฤติกรรมเด็กวัยรุ่น วิทยานิพนธ์
ปริญญาโท คณะบัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปีการศึกษา 2509พยุ่ง จอมพิทักษ์ ถ่ายภาพยนตร์แบบใหม่ โอเคียนส์โตร 2510สนั่น ปัทมะทิน ถ่ายทำภาพยนตร์ หนังสือนวนจำกักรวมสารสน 864 วังบูรพา 2506สุนน อินทรโมลิต การศึกษาสิ่งที่มีผลต่อการใช้โทรทัศน์ยุคนครประเภทฉายในโรงเรียนราษฎร์
สังกัดกรมวิสามัญศึกษาในจังหวัดพระนครและธนบุรี วิทยานิพนธ์ปริญญาโท คณะบัณฑิต-
วิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปีการศึกษา 2509สมพงษ์ ศิริเจริญและคณะ คู่มือการใช้โทรทัศน์วัสดุ โครงการพัฒนาการศึกษา กระทรวงศึกษา
ธิการ 2506สมฤทธิ สุวรรณผล การถนอมอาหาร และ ทำอาหารว่าง 2503อินทรี หาดูพงศ์พันธ์ การสัมภาษณ์เกี่ยวกับผลงานของการ์ตูนที่ไปดูงานด้านผลิตฟิล์ม ณ ประเทศ
อังกฤษ 2512Denis Segaller การสัมภาษณ์เกี่ยวกับประวัติและการผลิตภาพยนตร์แบบลู่ 8 ม.ม.
ผู้เชี่ยวชาญการผลิตภาพยนตร์แบบลู่ ประจำคณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ประจำปีการศึกษา 2512R.P. Anthony การสัมภาษณ์ผลิตและการใช้ภาพยนตร์แบบลู่ 8 ม.ม. เจ้าหน้าที่ UNTEC
ประจำอยู่วิทยาลัยเทคนิคธนบุรี ปีการศึกษา 2512

ภาษาอังกฤษ

A.K.Trenholme; "There's an 8 mm in your Future" A.V.Instruction,

January 1969 p 123 - 124

Brown Lewis Harcleroad, A.V.Instruction media and method, McGraw-

Hill 1969

College Physics and Astronomy Univ. of Maryland; Production and Use

of Single Concept Films in Physics Teaching, Report of the

Conference on Single Concept film 1966-1968

Diamond, Robert M; "Teaching the Recognition of Tennis Errors Utili-

zing the 8 mm Loop Film" A.V.Communication Review, Vol.14

No.3, 1966 p.422

Diamond, Robert M; and Collins, Thomas C; "The Use of 8 mm Loop Film

to Teach the Identification of Clarinet Fingers, Embouchure

and Position Errors" A.V.Communication Review, Vol.14 No.3,

1966 p.423

Donna Peck; "The 8 mm in Team Teaching" A.V.Instruction, January

1969 p.125-127

Gouglas H.Yock and Forrest L.E.Riandson; "The Effectiveness of Visual

Aids in Dental Teaching" Journal of Educational Research, Vol.52

No.1 September 1958.

George A.Ferguson; Statistical Analysis in Psychology and Education,

McGraw-Hill Inc., 1 Second Edition 1966

Jerrold E.Kemp and Richard F.Szumshi; "The 8 mm Film part III Planning

for Production" Educational Screen and Audiovisual Guide,

December 1968 p.19

- Leslie S. Steen: "8 mm single-concept production" A.V.Instruction,
January 1969 p.125-127
- Lois Land; "Genie for the teacher" A.V.Instruction, January 1968.
p.127
- Louis Romano; "The Role of 16 mm Motion Picture and Projected Still
Pictures in Science Unit Vocabulary Learning at grade 5,6,7"
Unpublished Ph.D.Thesis, University of Wisconsin, 1955, Walter
A, Wittich and Charles Francis Schuller, Audio-Visual Material,
Third edition, Harper & Row Publisher, New York, 1962
- Michigan State University, Single Concept Film Clip Project, Report
on the National Conference on Cartridged Film 1967
- Paul Saettler, A History of Instructional Technology, McGraw-Hil
1968
- Peter Harcourt and Theobald, Film Making in Schools and Colleges,
The British Film Institute, London 1966
- Society for the study of Education: Audio-Visual Materials of
Instruction, forty-English yearbook, Part I, Chicago, The
University of Chicago 1949
- The UNESCO Pilot Project; Film Loop Production Notes, Chemistry
Teaching in Asia, Bangkok, Thailand 1965-66
- The Teaching Aids Committee; Teacher-Produced Instructional Films
in Chemistry, Report of the Advisory council on college
Chemistry, Kent State University and Oregon State University,
Serial Publication No.31 December 1967

The UNESCO Pilot Project; Compound Formation, Chemistry Teaching in
Asia, Volume 1 Bangkok, Thailand 1967

UNESCO, Films and the Teaching of Physics, Printed in France 1965

Vera B Metton; "Haywood Country Explores 8 mm", Educational Screen
and Audiovisual Guide, December 1968 p.16