

หลักสูตรการศึกษาต่อเนื่อง
หลักสูตรการทำเมนูจากกากหมู (กากหมูปปรุงรส ,กากหมูทรงเครื่อง ,กากหมูผัดพริกแกง ,น้ำพริกผัดกากหมู)
จำนวน 6 ชั่วโมง
กลุ่มอาชีพพาณิชยกรรมและบริการ

ความเป็นมา

การจัดการศึกษาอาชีพในปัจจุบันมีความสำคัญมากเพราะจะเป็นการพัฒนาประชากรของประเทศให้มีความรู้ความสามารถและทักษะในการประกอบอาชีพเป็นการแก้ปัญหาการว่างงานและส่งเสริมความเข้มแข็งให้แก่เศรษฐกิจชุมชนซึ่งกระทรวงศึกษาธิการได้กำหนดยุทธศาสตร์ 2555 ภายใต้กรอบเวลา 2 ปี ที่จะพัฒนา 5 ศักยภาพของพื้นที่ใน 5 กลุ่มอาชีพใหม่ ให้สามารถแข่งขันได้ใน 5 ภูมิภาคหลักของโลก “รู้เขา รู้เรา เทำทัน เพื่อแข่งขันได้ในเวทีโลก” ตลอดจนกำหนดภารกิจที่จะยกระดับการจัดการศึกษาเพื่อเพิ่มศักยภาพและขีดความสามารถให้ประชาชนได้มีอาชีพที่สามารถสร้างรายได้ ที่มั่นคง โดยเน้นการบูรณาการให้สอดคล้องกับศักยภาพด้านต่างๆพัฒนาคนไทยให้ได้รับการศึกษาเพื่อพัฒนาอาชีพและการมีงานทำอย่างมี คุณภาพทั่วถึงและเท่าเทียมกัน ประชาชนมีรายได้มั่นคง มั่งคั่ง และมีการทำอย่างยั่งยืนมีความสามารถเชิงการแข่งขันทั้งในระดับภูมิภาคอาเซียนและระดับสากลซึ่งจะเป็นการจัดการศึกษาตลอดชีวิตในรูปแบบใหม่ที่สร้างความมั่นคงให้แก่ประชาชนและประเทศชาติ

สภาพสังคมปัจจุบันมนุษย์เราได้รับผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงในด้านต่างๆ เช่น ด้านเศรษฐกิจ การเมือง สังคมและสิ่งแวดล้อมเป็นอย่างมาก ประชากรมนุษย์เพิ่มขึ้นเรื่อยๆ แต่ทรัพยากรธรรมชาติถูกใช้ไปอย่างรวดเร็ว และไม่เพียงพอกับจำนวนประชากรที่เพิ่มขึ้นทุกมุมโลก มนุษย์จึงประสบปัญหาต่างๆตามมามากมาย โดยเฉพาะด้านการดำรงชีพและชีวิตความเป็นอยู่ของประชาชน นอกจากจะมีการประกอบอาชีพเพื่อเป็นการเลี้ยงตัวเองและครอบครัวแล้ว ยังมีสิ่งที่ถือว่าเป็นภาระหนักคืออาหารเพื่อบริโภคประจำวัน จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่มนุษย์เราจะต้องสร้างขึ้นหรือหามาทดแทนโดยวิธีการต่างๆ เพื่อการอยู่รอด

หลักการของหลักสูตร

1. เป็นหลักสูตรที่เน้นการจัดการศึกษาอาชีพเพื่อการมีงานทำ ที่เน้นการบูรณาการเนื้อหาสาระภาคทฤษฎีควบคู่ไปกับการฝึกปฏิบัติจริง ผู้เรียนสามารถนำความรู้และทักษะไปประกอบอาชีพได้จริงอย่างมีคุณภาพและมีคุณธรรมจริยธรรม
2. เป็นหลักสูตรที่เน้นการดำเนินงานร่วมกับเครือข่าย สถานประกอบการ เพื่อประโยชน์ในการประกอบอาชีพและการศึกษาดูงาน
3. เป็นหลักสูตรที่ผู้เรียนสามารถนำผลการเรียนรู้ไปเทียบโอนเข้าสู่หลักสูตรการศึกษานอกระบบระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ในรายวิชาเลือกของสาระการประกอบอาชีพ
4. เป็นหลักสูตรที่เน้นการใช้ศักยภาพ 5 ด้านในการประกอบอาชีพ ได้แก่ ศักยภาพด้านทรัพยากร ภูมิอากาศ ภูมิประเทศและทำเลที่ตั้ง ศิลปวัฒนธรรมประเพณีและวิถีชีวิต และด้านทรัพยากรมนุษย์

จุดหมาย

เพื่อให้ผู้เรียนมีคุณลักษณะดังนี้

1. มีความรู้และทักษะในการประกอบอาชีพ สามารถสร้างรายได้ที่มั่นคงมั่งคั่ง
2. ตัดสินใจประกอบอาชีพให้สอดคล้องกับศักยภาพของตนเอง ชุมชน สังคมและสิ่งแวดล้อมอย่างมีคุณธรรมจริยธรรม
3. มีเจตคติที่ดีในการประกอบอาชีพ
4. มีความรู้ความเข้าใจและฝึกทักษะการบริหารจัดการในอาชีพได้อย่างมีประสิทธิภาพ
5. มีโครงการประกอบอาชีพเพื่อใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาอาชีพของตนเอง

กลุ่มเป้าหมาย

มี 2 กลุ่มเป้าหมาย คือ

1. ผู้ที่ไม่มีอาชีพ
2. ผู้ที่มีอาชีพและต้องการพัฒนาอาชีพ

ระยะเวลา

จำนวน 6 ชั่วโมง

- ทฤษฎี 1 ชั่วโมง
- ปฏิบัติ 5 ชั่วโมง

โครงสร้างหลักสูตร

1. ช่องทางการประกอบอาชีพ จำนวน 20 นาที
 - ช่องทางการประกอบอาชีพ ความสำคัญและประโยชน์ของการทำเมนูจากกากหมู (กากหมูปรุงรส , กากหมูทรงเครื่อง , กากหมูผัดพริกแกง , น้ำพริกผัดกากหมู)
 - ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการทำเมนูจากกากหมู (กากหมูปรุงรส , กากหมูทรงเครื่อง , กากหมูผัดพริกแกง , น้ำพริกผัดกากหมู)
2. ทักษะการประกอบอาชีพ จำนวน 5 ชั่วโมง
 - การเตรียมอุปกรณ์เครื่องมือ
 - การเตรียมส่วนผสม
 - วิธีการทำเมนูจากกากหมู (กากหมูปรุงรส , กากหมูทรงเครื่อง , กากหมูผัดพริกแกง , น้ำพริกผัดกากหมู)
 - วิธีการบรรจุภัณฑ์และเก็บรักษา
3. การบริหารจัดการในการประกอบอาชีพ จำนวน 20 นาที
 - การคำนวณวัสดุ อุปกรณ์
 - การเลือกใช้วัสดุที่มีอยู่ในท้องถิ่นทดแทนเพื่อเป็นการลดต้นทุนหรือเพิ่มทางเลือกให้กับผู้บริโภค
 - ช่องทางการตลาด
 - คำนวณต้นทุน กำไร ขาดทุน
4. โครงการประกอบอาชีพการทำเมนูจากกากหมู (กากหมูปรุงรส , กากหมูทรงเครื่อง , กากหมูผัดพริกแกง , น้ำพริกผัดกากหมู) จำนวน 20 นาที
 - ความสำคัญของโครงการประกอบอาชีพ
 - องค์ประกอบของโครงการ
 - ประโยชน์ของโครงการ

การจัดกระบวนการเรียนรู้

1. จัดกิจกรรมสำรวจและวิเคราะห์ตนเอง ทรัพยากร อาชีพและความต้องการของตลาด เพื่อให้ผู้เรียนเห็นช่องทางการประกอบอาชีพ
2. จัดกิจกรรมวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้กระบวนการคิดเป็นและความเป็นไปได้ รวมทั้งการศึกษาดูงานเพื่อการตัดสินใจเลือกประกอบอาชีพ
3. ฝึกทักษะการประกอบอาชีพ
 - เรียนรู้จากวิทยากร
 - เรียนรู้ด้วยตนเอง จากสื่อต่างๆ แหล่งเรียนรู้ ผู้รู้
 - เรียนรู้จากการลงมือปฏิบัติจริง
 - เรียนรู้จากกลุ่ม โดยการพบกลุ่มเพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้
4. จัดกิจกรรมการเรียนรู้เกี่ยวกับ การบริหารจัดการในการประกอบอาชีพ การบริหารจัดการ การผลิตและการบริหารจัดการทางการตลาด

สื่อการเรียนรู้

1. เอกสารประกอบการเรียนรู้การทำเมนูจากกากหมู (กากหมูปรุงรส ,กากหมูทรงเครื่อง ,กากหมูผัดพริกแกง ,น้ำพริกผัดกากหมู)
2. แหล่งเรียนรู้/ อินเทอร์เน็ตในเว็บไซต์ต่างๆ
3. วิทยากรผู้เชี่ยวชาญ
4. พบกลุ่มการแลกเปลี่ยนเรียนรู้

การวัดและประเมินผล

1. การประเมินความรู้ภาคทฤษฎีระหว่างเรียนและจบหลักสูตร
 2. การประเมินผลระหว่างเรียนจากการปฏิบัติงานที่มีคุณภาพเพียงพอ สามารถสร้างรายได้ให้กับตนเอง
- ความสำเร็จของการปฏิบัติและจบหลักสูตร

การจบหลักสูตร

1. มีเวลาเรียนและฝึกปฏิบัติตามหลักสูตรไม่น้อยกว่าร้อยละ 80
2. มีผลการประเมินผ่านตลอดหลักสูตร ไม่น้อยกว่าร้อยละ 80
3. มีผลงานผ่านการประเมินทดสอบที่มีคุณภาพตามหลักโภชนาการ

รายละเอียดโครงสร้างหลักสูตรการทำเมนูจากกากหมู (กากหมูปรุงรส ,กากหมูทรงเครื่อง ,กากหมูผัดพริกแกง ,น้ำพริกผัดกากหมู) จำนวน 6 ชั่วโมง

เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	ชั่วโมง	
				ทฤษฎี	ปฏิบัติ
1. ช่องทางการประกอบอาชีพ	1.1 บอกความสำคัญในการประกอบอาชีพการทำเมนูจากกากหมู (กากหมูปรุงรส ,กากหมูทรงเครื่อง ,กากหมูผัดพริกแกง ,น้ำพริกผัดกากหมู) ได้ 1.2 บอกความเป็นไปได้ในการประกอบอาชีพการทำเมนูจากกากหมู (กากหมูปรุงรส ,กากหมูทรงเครื่อง ,กากหมูผัดพริกแกง , น้ำพริกผัดกากหมู) ได้ 1.3 บอกและหาแหล่งเรียนรู้ในการประกอบอาชีพการทำเมนูจากกากหมู (กากหมูปรุงรส ,กากหมูทรงเครื่อง ,กากหมูผัดพริกแกง , น้ำพริกผัดกากหมู) ได้ 1.4 บอกทิศทางการพัฒนาการประกอบอาชีพการทำเมนูจากกากหมู (กากหมูปรุงรส ,กากหมูทรงเครื่อง ,กากหมูผัดพริกแกง ,น้ำพริกผัดกากหมู) ได้	1.1 ความสำคัญในการประกอบอาชีพการทำเมนูจากกากหมู (กากหมูปรุงรส ,กากหมูทรงเครื่อง ,กากหมูผัดพริกแกง ,น้ำพริกผัดกากหมู) 1.2 ความเป็นไปได้ในการประกอบอาชีพการทำเมนูจากกากหมู (กากหมูปรุงรส ,กากหมูทรงเครื่อง ,กากหมูผัดพริกแกง ,น้ำพริกผัดกากหมู) 1.3 แหล่งเรียนรู้ 1.4 ทิศทางการพัฒนาการประกอบอาชีพการทำเมนูจากกากหมู (กากหมูปรุงรส ,กากหมูทรงเครื่อง ,กากหมูผัดพริกแกง ,น้ำพริกผัดกากหมู)	1.1 ศึกษาข้อมูลจากเอกสาร สื่ออิเล็กทรอนิกส์ สถานประกอบการ สื่อของจริง สื่อบุคคลในชุมชน เพื่อนำข้อมูลมาวิเคราะห์และใช้ในการประกอบอาชีพที่มีความเป็นไปได้ในชุมชน 1.2 วิเคราะห์อาชีพที่จะสามารถเลือกประกอบอาชีพได้ในชุมชนจากข้อมูลต่าง ๆ 1.3 ศึกษาดูงานในสถานประกอบการ แหล่งเรียนรู้ต่าง ๆ ในอาชีพที่ตัดสินใจเลือก 1.4 กำหนดทิศทางการพัฒนาการประกอบอาชีพโดยใช้กระบวนการคิดเป็นและมีความเป็นไปได้ตามศักยภาพ 5 ด้าน ได้แก่ ศักยภาพทรัพยากรธรรมชาติในแต่ละพื้นที่ ศักยภาพของพื้นที่ตามลักษณะภูมิอากาศ ศักยภาพของภูมิประเทศ และทำเลที่ตั้งของแต่ละประเทศ ศักยภาพของศิลปะ วัฒนธรรมประเพณีและวิถีชีวิตของแต่ละพื้นที่และ ศักยภาพของทรัพยากรมนุษย์ในแต่ละพื้นที่	20 นาที	- - - -

เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	ชั่วโมง	
				ทฤษฎี	ปฏิบัติ
2. ทักษะการประกอบอาชีพการทำเมนูจากกากหมู (กากหมูปรุงรส , กากหมูทรงเครื่อง , กากหมูผัดพริกแกง , กากหมูผัดพริกแกง , น้ำพริกผัดกากหมู)	2.1 บอกอุปกรณ์ในการทำเมนูจากกากหมู (กากหมูปรุงรส , กากหมูทรงเครื่อง , กากหมูผัดพริกแกง , น้ำพริกผัดกากหมู) 2.2 บอกวิธีการทำเมนูจากกากหมู (กากหมูปรุงรส , กากหมูทรงเครื่อง , กากหมูผัดพริกแกง , น้ำพริกผัดกากหมู)	2.1 อุปกรณ์และขั้นตอนในการทำเมนูจากกากหมู (กากหมูปรุงรส , กากหมูทรงเครื่อง , กากหมูผัดพริกแกง , น้ำพริกผัดกากหมู) <u>อุปกรณ์ที่ใช้</u> -กระทะ -ช้อนตวง -กะละมัง -ทัพพี -เตาแก๊ส <u>ส่วนผสมการทำเมนูจากกากหมู (กากหมูปรุงรส , กากหมูทรงเครื่อง , กากหมูผัดพริกแกง , น้ำพริกผัดกากหมู)</u> -มันหมูแข็ง -เกลือ -พริกแห้ง -กระเทียม -ใบมะกรูด -ถั่ว -พริกแกง -น้ำตาล -ผงปรุงรส -น้ำปลา -กระซอน	2.1 จัดให้ผู้เรียนศึกษาเอกสารของอุปกรณ์ในการทำเมนูจากกากหมู (กากหมูปรุงรส , กากหมูทรงเครื่อง , กากหมูผัดพริกแกง , น้ำพริกผัดกากหมู) 2.2 จัดให้ผู้เรียนศึกษาอุปกรณ์ในวิธีการทำและฝึกปฏิบัติ 2.3 จัดให้ผู้เรียนรู้จักส่วนผสม วัตถุดิบและฝึกปฏิบัติ		5 ชั่วโมง

เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	ชั่วโมง	
				ทฤษฎี	ปฏิบัติ
		<u>วิธีทำเมนูจากกากหมู (กากหมูปรุงรส ,กากหมูทรงเครื่อง ,กากหมูผัดพริกแกง ,น้ำพริกผัดกากหมู)</u> <u>กากหมูปรุงรส</u> 1.นำมันหมูแข็งมาล้างกับน้ำเกลือ แล้วแช่ทิ้งไว้ 10 นาที 2. เมื่อครบเวลา 10 นาทีแล้ว ใน นำมาล้างน้ำเปล่า จนน้ำใสอีก ประมาณ 3 รอบ 3.นำมันหมูแข็งที่ล้างจนสะอาดแล้ว มาหั่นเป็นชิ้นขนาดประมาณ 1 x 1 ซม. 4.นำมันหมูแข็งตั้งในกระทะ เติมน้ำ จนท่วมปริมาณหมู ใส่เกลือลงไป ½ ช้อนชา ตั้งไฟกลางแล้วปล่อยให้ เรื่อยๆจนน้ำเริ่มแห้ง มันหมูแข็งจะ คายน้ำมันออกมา ให้ค่อยๆปล่อยไฟ กลางๆ ให้มันหมูคายน้ำมันออกมาให้ มากที่สุดจนแห้ง โดยจะใช้เวลา ประมาณ 30-40 นาที ขึ้นอยู่กับ ปริมาณหมูที่ใช้ 5.เมื่อมันหมูแห้งได้ที่แล้ว ให้ใช้ กระชอนสะเด็ดน้ำมัน วางเกลี่ยพักทิ้ง ไว้ให้เย็นตัว ประมาณ 10 นาที			

เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	ชั่วโมง	
				ทฤษฎี	ปฏิบัติ
		6.นำกากหมูที่ได้ มาโรยด้วยผงปรุงรส <u>กากหมูทรงเครื่อง</u> 1.เตรียมกากหมูเหมือนขั้นตอนการทำกากหมูปรุงรส 2.หั่นกระเทียมเป็นแว่นๆบางๆ นำทอดลงในน้ำมันที่ได้จากการทอดมันหมูจนเหลืองกรอบ ด้วยไฟกลาง 3.นำกระเทียมทอดที่ได้ มาเกลี่ยวางทิ้งให้เย็นตัว 4.นำรพิกแห้งและใบมะกรูดลงทอดจนกรอบ ตามลำดับ แล้วนำมาเกลี่ยวางทิ้งให้เย็นตัว 5.นำส่วนผสมทั้งหมดที่เตรียมไว้ มาคั่วรวมกันในกระทะด้วยไฟอ่อน ปรุงรสด้วยน้ำตาล ผงปรุงรสเล็กน้อย <u>กากหมูผัดพริกแกง</u> 1.เตรียมกากหมูเหมือนขั้นตอนการทำกากหมูปรุงรส 2.ตั้งกระทะไฟอ่อน ใส่พริกแกงเคียวจนแตกมัน 3.นำถั่วที่หั่นเป็นท่อน ล้างให้สะอาด นำลงผัดกับพริกแกง			

เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	ชั่วโมง	
				ทฤษฎี	ปฏิบัติ
		4.ใส่กากหมูที่เตรียมไว้ลงไป ปรงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาล ผงปรงรส <u>น้ำพริกผัดกากหมู</u> 1.เตรียมกากหมูเหมือนขั้นตอนการทำกากหมูปรงรส 2.เอาพริกแห้ง หอมแดง กระเทียม กลับ มาคั่วในกระทะให้หอมสุก จากนั้นจึงนำมาตำในครกตำให้ละเอียด 3.ตั้งกระทะใส่น้ำมันตักน้ำพริกที่ตำลงผัดในน้ำมันจนหอม พอหอมดีใส่หมูสับลงไปผัดต่อให้หมูสุกจึงค่อยๆ เติมน้ำเติมทีละน้อยๆ จากนั้นก็ปรงรสด้วยน้ำปลาน้ำตาลปี๊ป น้ำมะขามเปียก แล้วก็ผิงซูลงไปชิมรสตามใจชอบเลยคะ เคี้ยวพองวดได้ที่แล้วใส่กากหมูลงผัดต่ออีกหน่อยได้ที่ก็ตักขึ้น			
3. การบริหารจัดการในการประกอบอาชีพ การทำเมนูจากกากหมู (กากหมูปรงรส ,กากหมูทรงเครื่อง ,กากหมู	3.1 สามารถสำรวจและศึกษาแหล่งวัสดุ อุปกรณ์ ของแหล่งทรัพยากรได้ 3.2 สามารถกำหนดและควบคุมคุณภาพผลผลิตที่ต้องการได้ 3.3 สามารถลดต้นทุนการผลิตแต่	3.1 สำรวจและศึกษาแหล่งวัสดุ อุปกรณ์ ของแหล่งทรัพยากร 3.2 การกำหนดและควบคุมคุณภาพผลผลิตที่ต้องการ 3.3 การลดต้นทุนการผลิตแต่คุณภาพคงเดิม	3.1 สำรวจและศึกษาแหล่งวัสดุ อุปกรณ์ของแหล่งทรัพยากร 3.2 การกำหนดและการควบคุมคุณภาพผลผลิตที่ต้องการ 3.3 ศึกษาการลดต้นทุนการผลิตแต่คุณภาพคงเดิม 3.4 ศึกษา วิเคราะห์ ปัจจัยความเสี่ยงที่คาดว่าจะเกิดขึ้นและมีแนวทางในการจัดการความเสี่ยง	20 นาที	

เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	ชั่วโมง	
				ทฤษฎี	ปฏิบัติ
ผัดพริกแกง , น้ำพริก ผัดกากหมู)	คุณภาพคงเดิมได้ 3.4 สามารถศึกษาวิเคราะห์ปัจจัย ความเสี่ยงและการจัดการความเสี่ยงได้ 3.5 สามารถศึกษาข้อมูลการตลาด วิเคราะห์ความต้องการของตลาด ในชุมชนได้ 3.6 สามารถกำหนดทิศทาง เป้าหมาย กลยุทธ์ และแผนการจัดการตลาดได้ 3.7 สามารถคิดต้นทุนการผลิต การกำหนดราคาขาย การส่งเสริมการขาย การกระจายสินค้าได้	3.4 การศึกษาวิเคราะห์ปัจจัย ความเสี่ยงและการจัดการความเสี่ยง 3.5 การศึกษาข้อมูลการตลาด วิเคราะห์ความต้องการของตลาด ในชุมชน 3.6 กำหนดทิศทาง เป้าหมาย กลยุทธ์ และแผนการจัดการตลาด 3.7 การคิดต้นทุนการผลิต การกำหนดราคาขาย การส่งเสริมการขาย การกระจายสินค้า	3.5 ศึกษาข้อมูลการตลาด และวิเคราะห์ความต้องการของ ตลาดในชุมชน 3.6 การกำหนดทิศทาง เป้าหมาย กลยุทธ์ และแผนการจัดการตลาดที่เกี่ยวข้องกับการทำเมนูจากกากหมู (กากหมู ปูรงรส , กากหมูทรงเครื่อง , กากหมูผัดพริกแกง , น้ำพริกผัด กากหมู) 3.7 ดำเนินการตามกระบวนการจัดการการตลาด เช่น การคิดต้นทุนการผลิต การกำหนดราคาขาย การส่งเสริมการขาย การกระจายสินค้า		
4. โครงการประกอบ อาชีพการทำเมนูจาก กากหมู (กากหมูปูรงรส , กากหมู ทรงเครื่อง , กากหมู ผัดพริกแกง , น้ำพริก ผัดกากหมู)	4.1 บอกความสำคัญของโครงการ ประกอบอาชีพได้ 4.2 บอกองค์ประกอบของโครงการ ได้ 4.3 บอกประโยชน์ของโครงการได้ 4.4 ดำเนินการวัดและประเมินผล	4.1 ความสำคัญของโครงการ ประกอบอาชีพ 4.2 องค์ประกอบของโครงการการ ประกอบอาชีพ 4.3 ประโยชน์ของโครงการ	4.1 จัดให้ผู้เรียนศึกษาเนื้อหาจากใบความรู้เรื่อง ความสำคัญของโครงการประกอบอาชีพประโยชน์ของ โครงการอาชีพองค์ประกอบของโครงการอาชีพ 4.2 ดำเนินการวัดและประเมินผล	20 นาที	