

1. โครงการการพัฒนาทักษะชีวิตประชาชน สุขภาพดี ชีวิตมีสุข

2. ความสอดคล้องกับนโยบาย

สอดคล้องกับนโยบายและจุดเน้นการดำเนินงาน กรมส่งเสริมการเรียนรู้ ประจำปีงบประมาณ 2568

1. Quick Win ระยะเร่งด่วน (ภายใน 6 เดือน)

1.1 “ลือคเป้า เป้าพินฟู”

2) “เป้าพินฟู” ออกแบบมาตรการให้ความช่วยเหลือที่ตรงจุดร่วมกับโรงเรียน หน่วยงานราชการ และชุมชน รวมทั้งจัดทำแนวทางเพื่อส่งเสริมให้มีโอกาสเข้าสู่ระบบการศึกษาหรือโอกาสในการพัฒนาด้านอื่นๆ อาทิ การพัฒนาทักษะชีวิต การพัฒนาทักษะอาชีพ

3. ด้านการยกระดับคุณภาพการจัดการเรียนรู้

3.3 “สกร. Learn to Earn” สร้างงาน สร้างรายได้ ส่งเสริมการเรียนรู้ผ่านหลักสูตรที่เน้นการปฏิบัติ และการฝึกทักษะอาชีพที่สามารถนำไปใช้ในการประกอบอาชีพได้จริง โดยเน้นทักษะที่ตอบโจทย์ ตลาดแรงงาน อาชีพ ทักษะดิจิทัล ทักษะด้านเทคโนโลยี การเกษตรสมัยใหม่ และงานบริการ ที่สอดคล้องกับมาตรฐานอาชีพและคุณวุฒิวิชาชีพ เพื่อให้ผู้เรียนมีสมรรถนะและนำความรู้ไปประกอบอาชีพและสร้างรายได้อย่างยั่งยืน

3.6 พัฒนาศูนย์วิทยาศาสตร์ให้เป็นแหล่งเรียนรู้ "STEM for HEALTH" ที่เน้นการเสริมสร้างความรู้ สร้างกระบวนการคิด และปลูกฝังเจตคติด้านวิทยาศาสตร์ เทคโนโลยี วิศวกรรมศาสตร์และคณิตศาสตร์ ที่สามารถนำความรู้และทักษะไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต พัฒนาอาชีพ ตลอดจนรักษาสุขภาพกาย จิต และอารมณ์ควบคู่กัน ด้วย เพื่อให้มีความสามารถในการปรับตัวให้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงของโลกได้อย่างมีประสิทธิภาพ

5. ด้านการพัฒนาประสิทธิภาพบุคลากรและระบบบริหารจัดการ

5.4 การน้อมนำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงสู่การปฏิบัติ โดยการขับเคลื่อนหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงสู่สถานศึกษา เพื่อการบรรลุเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน

6. ข้อเสนอแนะและแนวทางปฏิบัติของรัฐมนตรีว่าการกระทรวงศึกษาธิการ(พล.ต.อ.เพิ่มพูน ชิดชอบ)

6.3 น้อมนำหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงสู่การปฏิบัติ

สอดคล้องกับมาตรฐานและตัวบ่งชี้การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย

มาตรฐานที่ 1 คุณภาพของผู้เรียนการศึกษาเพื่อพัฒนาตนเอง

1.1 ผู้เรียนการศึกษาเพื่อพัฒนาตนเองมีความรู้ ความสามารถ และหรือทักษะ และหรือคุณธรรม เป็นไปตามเกณฑ์การจบหลักสูตร

1.2 ผู้จบหลักสูตรการศึกษาเพื่อพัฒนาตนเองสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปใช้ หรือประยุกต์ใช้ บนฐาน ค่านิยมร่วมของสังคม

1.3 ผู้จบหลักสูตรการศึกษาเพื่อพัฒนาตนเองที่นำความรู้ไปใช้จนเห็นเป็นประจักษ์หรือตัวอย่างที่ดี

มาตรฐานที่ 2 คุณภาพการจัดการเรียนรู้การศึกษาเพื่อพัฒนาตนเอง

2.1 หลักสูตรการศึกษาเพื่อพัฒนาตนเองมีคุณภาพ

2.2 วิทยาการศึกษาเพื่อพัฒนาตนเองมีความรู้ ความสามารถ หรือประสบการณ์ตรงตามหลักสูตร การศึกษาเพื่อพัฒนาตนเอง

2.3 สื่อที่เอื้อต่อการเรียนรู้

2.4 การวัดและประเมินผลผู้เรียนการศึกษาเพื่อพัฒนาตนเอง

2.5 การจัดกระบวนการเรียนรู้การศึกษาเพื่อพัฒนาตนเองที่มีคุณภาพ

3. หลักการและเหตุผล

การส่งเสริมสุขภาพเป็นกลยุทธ์ที่สำคัญในการพัฒนาและเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตของมนุษย์ การส่งเสริมสุขภาพเป็นการลงทุนในสัดส่วนที่น้อยเมื่อเปรียบเทียบกับบริการรักษาพยาบาลที่มีราคาแพง รัฐบาลให้ความสำคัญในเรื่องของการส่งเสริมดูแลสุขภาพและสุขอนามัยของประชาชนทั้งประเทศ ดูแลสุขภาพและสุขอนามัยของประชาชนชุมชน เชื่อว่าหากประชาชนมีสุขภาพที่ดีจะส่งผลให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีตามไปด้วย และเมื่อประชาชนในชาติมีสุขภาพที่ดีส่งผลให้การพัฒนาประเทศมีความเจริญก้าวหน้าและมั่นคง

เพื่อตอบสนองต่อนโยบายและกลยุทธ์ของการส่งเสริมสุขภาพและสุขอนามัยของรัฐบาล กระทรวงศึกษาธิการ และสำนักงาน กศน. เพื่อเป็นการรองรับการเปลี่ยนแปลงของปัญหาสุขภาพ และสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนไปตามบริบทของโลก ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอชาวนนทบุรี นำนโยบายสู่การปฏิบัติ โดยร่วมสร้างค่านิยมที่ถูกต้องเกี่ยวกับการส่งเสริมดูแลสุขภาพอนามัย เพื่อให้ประชาชนมีสุขภาพที่แข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ มีคุณภาพชีวิตที่ดี และดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข จึงได้จัดทำโครงการพัฒนาทักษะชีวิตประชาชน สุขภาพดี ชีวิตมีสุข เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายที่เข้ารับการอบรม สามารถดูแลสุขภาพอนามัยของตนเอง ให้ปราศจากโรคภัย สามารถดำรงชีวิตอยู่อย่างมีความสุข

4. วัตถุประสงค์

1. ประชาชนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพของตนเองอย่างถูกวิธี
2. ประชาชนมีทักษะการดูแลตนเองด้วยการออกกำลังกายอย่างเหมาะสม

5. เป้าหมาย

5.1. เชิงปริมาณ

ประชาชนทั้ง 11 ตำบล จำนวน 72 คน

5.2 เชิงคุณภาพ

ประชาชนเกิดความรู้ความเข้าใจ เกี่ยวกับการสร้างสุขภาพจิตที่ดี และสามารถปรับใช้ในการดำรงชีวิตได้อย่างถูกต้อง เพื่อให้มีสุขภาพแข็งแรงปราศจากโรคภัย มีอารมณ์ และจิตใจที่ดี สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุขมีทักษะการดูแลตนเองด้วยการออกกำลังกายอย่างเหมาะสม

6. วิธีดำเนินงาน

กิจกรรมหลัก	วัตถุประสงค์	กลุ่มเป้าหมาย	พื้นที่ดำเนินการ	ระยะเวลา	งบประมาณ
1. ประชุม สำนวความ ต้องการ 2. ประชุมเพื่อหารือแนว ทางการจัดทำกิจกรรม 3. แต่งตั้งคณะทำงาน 4. วางแผนการจัด กระบวนการเรียนรู้ และขอ อนุมัติโครงการและกำหนด กิจกรรมการเรียนรู้ 5. ประชุมคณะทำงาน ดำเนินกิจกรรม	1. เพื่อใช้เป็นข้อมูลในการจัดทำ กิจกรรม 2. เพื่อวางแผนจัดทำกิจกรรม 3. เพื่อกำหนดบทบาทหน้าที่ รับผิดชอบเป็นลายลักษณ์อักษร 4. เพื่อกำหนดแนวทางและให้ ได้รับการสนับสนุนให้ดำเนินงาน ตามโครงการ/กิจกรรม 5. เพื่อศึกษาขั้นตอนการ ดำเนินงาน 5.1 เพื่อวางแผนการทำงาน	บุคลากร กศน.ชาณุฯ จำนวน 18 คน	-สกร.ระดับ อำเภอชาณุวร ลักษบุรี	7 มีนาคม 2568 7 มีนาคม 2568 10 มีนาคม 2568 12 มีนาคม 2568	
6. บรรยายให้ความรู้เรื่อง วิธีการดูแลสุขภาพกาย และใจเพื่อชีวิตสดใส -การรับประทานอาหารให้ ครบ 5 หมู่ -การออกกำลังกายอย่าง ถูกวิธี -การพักผ่อนให้เพียงพอ -การหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่ ส่งผลเสียต่อสุขภาพ -การดูแลสุขภาพ -การดูแลสุขภาพทางไกล โรค -การภาวนาจิต/สมาธิ -เคล็ดลับการดูแลสุขภาพ ให้แข็งแรง -การออกกำลังกาย ประกอบดนตรี	1.เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนมี ความรู้ ความเข้าใจ มีการสร้าง สุขภาพจิตที่ดี และสามารถปรับ ใช้ในการดำเนินชีวิตได้อย่าง ถูกต้อง 2.เพื่อให้ประชาชนมีสุขภาพ สมบูรณ์แข็งแรง ปราศจากโรคภัย มีอารมณ์และจิตใจที่ดี สามารถ ดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติ สุข	-ประชาชน กลุ่มเป้าหมาย อำเภอชาณุฯ จำนวน 72 คน	-สกร.ระดับ อำเภอชาณุวร ลักษบุรี	19 มีนาคม 2568	8,280 บาท
7. ประเมินผล	1.เพื่อติดตามและประเมินผลการ ดำเนิน 2.เพื่อนำผลการประเมินไป ปรับปรุงการดำเนินงาน	ผู้บริหารและ ผู้รับผิดชอบ	สกร.ระดับ อำเภอชาณุวร ลักษบุรี	20 มีนาคม 2568	
8. สรุปและรายงานผล	เพื่อรายงานและสรุปผลการ ดำเนินกิจกรรม	- ครูอาสาสมัคร	-สกร.ระดับ อำเภอชาณุวร ลักษบุรี	21 มีนาคม 2568	

7. งบประมาณ

แผนการใช้จ่ายงบประมาณประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2568 แผนงาน : ยุทธศาสตร์พัฒนาคุณภาพ การศึกษาและการเรียนรู้ ผลผลิตผู้รับบริการการเรียนรู้เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต กิจกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเอง งบ ดำเนินงาน เพื่อเป็นค่าใช้จ่ายในการจัดกิจกรรมการศึกษาต่อเนื่อง ระหว่างเดือนกุมภาพันธ์ - มีนาคม 2568 รหัสงบประมาณ 20334332005002000000 กิจกรรมหลัก 20334680003200000 แหล่งของเงิน 6811200 จำนวนเงิน 8,280.-บาท (-แปดพันสองร้อยแปดสิบบาทถ้วน-) รายละเอียดดังต่อไปนี้

1. ค่าอาหารกลางวัน มื้อละ 55 บาท x 72 คน x 1 มื้อ = 3,960 บาท
2. ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม มื้อละ 20 บาท x 72 คน x 2 มื้อ = 2,880 บาท
- 3.ค่าวิทยากร (1คน x200 บ. x 5 ชม.) = 1,000 บาท
- 4.ค่าวัสดุ = 440 บาท

รวมทั้งสิ้น 8,280.-บาท (-แปดพันสองร้อยแปดสิบบาทถ้วน-)

หมายเหตุ ค่าใช้จ่ายถ้วนเฉลี่ยตามความจริง

8. แผนการใช้จ่ายงบประมาณ

กิจกรรมหลัก	ไตรมาส 1 (ต.ค.-ธ.ค.)	ไตรมาส 2 (ม.ค.-มี.ค.)	ไตรมาส 3 (เม.ย.-มิ.ย.)	ไตรมาส 4 (ก.ค.-ก.ย.)
8.1 ดำเนินการตามกิจกรรม 8.2 บรรยายให้ความรู้ วิธีการดูแลสุขภาพกายและใจเพื่อชีวิตสดใส -การรับประทานอาหารเช้าให้ครบ 5 หมู่ -การออกกำลังกายอย่างถูกวิธี -การพักผ่อนให้เพียงพอ -การหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพ -การดูแลสุขภาพห่างไกลโรค -การภาวนาจิต/สมาธิ -เคล็ดลับการดูแลสุขภาพให้แข็งแรง -การออกกำลังกายประกอบดนตรี		19 มีนาคม 2568		

9. ผู้รับผิดชอบโครงการ

- ว่าที่ร้อยตรีหญิงสิริประภา สีทองดี ครู กศน.ตำบล
- นางสาวยุวดี ใจชอบ ครู กศน.ตำบล

10. เครือข่าย

1. โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล
2. ผู้นำท้องถิ่น

11.โครงการที่เกี่ยวข้อง

- 1.โครงการประกันคุณภาพภายในสถานศึกษา
- 2.โครงการเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต
- 3.โครงการพัฒนาสังคมและชุมชน
- 4.โครงการการศึกษาเพื่อเรียนรู้หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

12. ผลลัพธ์

ผู้เข้าร่วมกิจกรรม สามารถนำความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้กับชีวิตประจำวัน สามารถดูแลสุขภาพอนามัยให้แข็งแรง ปราศจากโรคภัย มีอารมณ์และจิตใจที่ดี สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติ

13. ดัชนีวัดผลสำเร็จของโครงการ

13.1 ตัวชี้วัดผลผลิต

1. ร้อยละ 80 ของจำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม
2. ร้อยละ 80 ของผู้เข้าร่วมกิจกรรมจบหลักสูตรนำความรู้ที่ได้รับไปใช้ประโยชน์ได้
3. ร้อยละ 80 ของผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความพึงพอใจในการรับบริการในระดับ ดีขึ้นไป

13.2 ตัวชี้วัดผลลัพธ์

สามารถดูแลสุขภาพอนามัยให้แข็งแรง ปราศจากโรคภัย มีอารมณ์และจิตใจที่ดี สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติ

14. การติดตามและประเมินผลโครงการ

1. การประเมินความพึงพอใจผู้รับบริการ
2. การจัดทำรายงานผลการดำเนินงานโครงการ

ลงชื่อ.....ผู้เสนอโครงการ

(ว่าที่ร้อยตรีหญิงสิริประภา สีทองดี)

ครู กศน.ตำบล

ลงชื่อ.....ผู้เห็นชอบโครงการ

(นางธัญมล โอมนิเชียว)

ลงชื่อ.....ผู้อนุมัติโครงการ

(นายมงคล พลายชมพูนุท)

ผู้อำนวยการศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอเมืองกำแพงเพชร
รักษาการในตำแหน่งผู้อำนวยการศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอขาณุวรลักษบุรี