

หลักสูตร โครงการพัฒนาทักษะชีวิต สุขภาพดี ชีวิตมีสุข ศร.ระดับตำบลบ่อคำ
จำนวน 3 ชั่วโมง
ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอขามเฒ่า

1. ความเป็นมา

แนวทางการจัด สนับสนุนการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเอง พ.ศ. 2569 ส่งเสริม สนับสนุนการเรียนรู้ เพื่อการพัฒนาตนเอง ด้านการพัฒนาทักษะชีวิต ศตวรรษที่ 21 เป็นยุคของ "โลกดิจิทัล" ทุกอย่างเกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว ผันผวน และเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลา ส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้คนในสังคมเป็นอย่างมาก ดังนั้น จึงเป็นยุคที่โลกต้องการผู้ที่สามารถปรับตัวและรับมือกับการเปลี่ยนแปลงได้อย่างสร้างสรรค์ นอกจากทักษะทางด้านความรู้และทักษะทางด้านอาชีพแล้ว "ทักษะชีวิต" (Life Skill) จึงเป็นทักษะที่จำเป็นสำหรับการดำรงชีวิต ในศตวรรษที่ 21 เพื่อใช้เป็นเครื่องมือสำคัญในการเผชิญกับสถานการณ์ท้าทายต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในสังคมปัจจุบันได้อย่างเหมาะสมเพื่อให้สามารถอยู่รอดปลอดภัยในสภาพสังคมและวัฒนธรรมที่แตกต่าง หลากหลายได้อย่างมีความสุข และเตรียมพร้อมสำหรับการปรับตัวในอนาคตให้สอดคล้องและเท่าทันพัฒนาการของโลกได้อย่างมีประสิทธิภาพ

กรมส่งเสริมการเรียนรู้ มีหน้าที่ในการจัด ส่งเสริม และสนับสนุนการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาบุคคล ให้มีความสมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ซึ่งการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเองด้านทักษะชีวิตสนองต่อการเปลี่ยนแปลงอย่าง รวดเร็วในศตวรรษที่ 21 ทั้งในด้านความก้าวหน้าของเทคโนโลยีสารสนเทศ การแข่งขันทางเศรษฐกิจกับ ประเทศต่าง ๆ ในเวทีโลก ภัยคุกคามต่อชีวิต และการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ

2. หลักการของหลักสูตร

การส่งเสริมสุขภาพเป็นกลยุทธ์ที่สำคัญในการพัฒนาและเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตของมนุษย์ การส่งเสริมสุขภาพเป็นการลงทุนในสัดส่วนที่น้อยเมื่อเปรียบเทียบกับบริการรักษาพยาบาลที่มีราคาแพง รัฐบาลให้ความสำคัญในเรื่องของการส่งเสริมดูแลสุขภาพและสุขอนามัยของประชาชนทั้งประเทศ ดูแลสุขภาพและสุขอนามัยของประชาชนชุมชน เชื่อว่าหากประชาชนมีสุขภาพที่ดีจะส่งผลให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีตามไปด้วย และเมื่อประชาชนในชาติมีสุขภาพที่ดี ส่งผลให้การพัฒนาประเทศมีความเจริญก้าวหน้าและมั่นคง

เพื่อตอบสนองต่อนโยบายและกลยุทธ์ของการส่งเสริมสุขภาพและสุขภาวะอนามัยของรัฐบาล กระทรวงศึกษาธิการ และกรมส่งเสริมการเรียนรู้ เพื่อเป็นการรองรับการเปลี่ยนแปลงของปัญหาสุขภาพ และสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนไปตามบริบทของโลก

ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอขามเฒ่าตระหนักถึงความสำคัญ จึงได้จัดทำโครงการพัฒนาทักษะชีวิต สุขภาพดี ชีวิตมีสุข ศร.ระดับตำบลบ่อคำเพื่อให้กลุ่มเป้าหมายที่เข้ารับการอบรม สามารถดูแลสุขภาพอนามัยของตนเอง สามารถดำรงชีวิตอยู่อย่างมีความสุข

3. จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้ประชาชนกลุ่มเป้าหมายมีความรู้ ความเข้าใจ ในการสร้างสุขภาพกาย สุขภาพจิตที่ดี
2. เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนกลุ่มเป้าหมายมีสุขภาพกาย สุขภาพจิตที่ดี

4. กลุ่มเป้าหมาย คือ

ประชาชนอำเภอขามเฒ่าบุรี จำนวน 6 คน

5. ระยะเวลา

ภาคทฤษฎี จำนวน 2 ชั่วโมง

ภาคปฏิบัติ จำนวน 1 ชั่วโมง

รวมจำนวน จำนวน 3 ชั่วโมง

6. โครงสร้างหลักสูตร

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
1	1.1 เรื่องวิธีการดูแลสุขภาพกาย และใจ เพื่อชีวิตสดใส 1.2 การรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ 1.3 การออกกำลังกายอย่างถูกวิธี 1.4 การพักผ่อนให้เพียงพอ 1.5 การหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพ 1.6 การดูแลสุขภาพทางไกลโรค 1.7 การภาวนาจิต/สมาธิ 1.8 เคล็ดลับการดูแลสุขภาพให้แข็งแรง	1. เพื่อให้ประชาชนกลุ่มเป้าหมายมีความรู้ ความเข้าใจ ในการสร้างสุขภาพกาย สุขภาพจิต ที่ดี 2. เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนกลุ่มเป้าหมายมีสุขภาพกาย สุขภาพจิตที่ดี	- บรรยายให้ความรู้เรื่องวิธีการดูแลสุขภาพกาย และใจเพื่อชีวิตสดใส - การรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ - การออกกำลังกายอย่างถูกวิธี - การพักผ่อนให้เพียงพอ - การหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพ - เคล็ดลับการดูแลสุขภาพให้แข็งแรง	1. วิทยากรบรรยายให้ความรู้เรื่องวิธีการดูแลสุขภาพกาย และใจเพื่อชีวิตสดใส - การรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ - การออกกำลังกายอย่างถูกวิธี - การพักผ่อนให้เพียงพอ - การหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพ - เคล็ดลับการดูแลสุขภาพให้แข็งแรง	2 ชั่วโมง	1 ชั่วโมง

7. สื่อและแหล่งการเรียนรู้

1. สื่อสิ่งพิมพ์ ใบความรู้
2. สื่อบุคคล ผู้รู้ ภูมิปัญญา

8. การวัดและประเมินผล

1. ประเมินผลการแบบประเมินความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมโครงการ

9. เกณฑ์การจบหลักสูตร

- มีเวลาเรียนและฝึกปฏิบัติตามหลักสูตรไม่น้อยกว่าร้อยละ 80

1. โครงการพัฒนาทักษะชีวิต สุขภาพดี ชีวีมีสุข ศก.ระดับตำบลบ่อถ้ำ
2. ความสอดคล้องกับนโยบาย

2.1 จุดเน้นการดำเนินงาน ของกรมส่งเสริมการเรียนรู้ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2569

1. พลิกโฉมระบบการเรียนรู้สู่ความยืดหยุ่น เชื่อมโยง และไร้รอยต่อ

1.1 ยกระดับการจัดการเรียนรู้ตลอดชีวิต การเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเอง และการเรียนรู้เพื่อคุณวุฒิตามระดับ ให้สอดคล้องกับวิถีชีวิตจริง และทักษะที่จำเป็น สร้างทางเลือกที่หลากหลายและยืดหยุ่นเชื่อมโยงรูปแบบการเรียนรู้อย่างเป็นระบบและไร้รอยต่อ

2. ขับเคลื่อนการเรียนรู้สู่อาชีพที่มั่นคง สร้างรายได้จริง และการพึ่งพาตนเองที่ยั่งยืน

2.1 ออกแบบและพัฒนาหลักสูตรอาชีพให้สอดคล้องกับอัตลักษณ์พื้นที่ และความต้องการจ้างงานของตลาดแรงงานในปัจจุบันและอนาคต

2.4 พัฒนาทักษะและอาชีพใหม่ให้กลุ่มวัยเกษียณ เตรียมความพร้อมรองรับสังคมสูงวัย สามารถสร้างรายได้ พึ่งพาตนเองได้ และลดภาระพึ่งพิงทางสังคม

2.2 ความสอดคล้องกับภารกิจของหน่วยงานตามที่กฎหมายกำหนด

พระราชบัญญัติส่งเสริมการเรียนรู้ พ.ศ. 2566

มาตรา 6 ให้กรมมีหน้าที่จัด ส่งเสริม และสนับสนุนการเรียนรู้ ดังต่อไปนี้

- (1) การเรียนรู้ตลอดชีวิต
- (2) การเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเอง
- (3) การเรียนรู้เพื่อคุณวุฒิตามระดับ

นอกจากการจัด ส่งเสริม และสนับสนุนการเรียนรู้ตามวรรคหนึ่ง กรมอาจจัดส่งเสริม และสนับสนุนการเรียนรู้ในรูปแบบอื่นที่จะก่อให้เกิดประโยชน์แก่ประชาชนได้ ทั้งนี้ ตามประกาศที่รัฐมนตรีกำหนด ประกาศดังกล่าวให้ระบุเป้าหมาย แนวทาง และวิธีการไว้ด้วย การจัด ส่งเสริม และสนับสนุนการเรียนรู้ตามวรรคหนึ่งและวรรคสองให้คำนึงถึงความหลากหลาย และความต้องการของผู้เรียน และเปิดโอกาสให้ประชาชนทุกเพศทุกวัยมีโอกาสเรียนรู้และเข้าถึง แหล่งเรียนรู้ได้อย่างทั่วถึง เท่าเทียม และเป็นธรรมโดยไม่เลือกปฏิบัติ

พันธกิจศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอชาณุวรลักษบุรี

1. จัด ส่งเสริม และสนับสนุนการเรียนรู้ตลอดชีวิต การเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเอง และการเรียนรู้เพื่อคุณวุฒิตามระดับ ที่มีคุณภาพ เพื่อยกระดับการศึกษา พัฒนาทักษะการเรียนรู้ของประชาชนทุกกลุ่มเป้าหมายให้เหมาะสม พร้อมรับการเปลี่ยนแปลงบริบททางสังคม และสร้างสังคมแห่งการเรียนรู้

สอดคล้องกับมาตรฐานการศึกษา

1. มาตรฐานการศึกษาสำหรับสถานศึกษาที่จัดการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเอง

3. หลักการและเหตุผล

การส่งเสริมสุขภาพเป็นกลยุทธ์ที่สำคัญในการพัฒนาและเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตของมนุษย์ การส่งเสริมสุขภาพเป็นการลงทุนในสัดส่วนที่น้อยเมื่อเปรียบเทียบกับบริการรักษาพยาบาลที่มีราคาแพง รัฐบาลให้ความสำคัญในเรื่องของการส่งเสริมดูแลสุขภาพและสุขอนามัยของประชาชนทั้งประเทศ ดูแลสุขภาวะและสุขอนามัยของประชาชนชุมชน เชื่อว่าหากประชาชนมีสุขภาพที่ดีจะส่งผลให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีตามไปด้วย และเมื่อประชาชนในชาติมีสุขภาพที่ดี ส่งผลให้การพัฒนาประเทศมีความเจริญก้าวหน้าและมั่นคง

เพื่อตอบสนองต่อนโยบายและกลยุทธ์ของการส่งเสริมสุขภาพและสุขภาวะอนามัยของรัฐบาล กระทรวงศึกษาธิการ และกรมส่งเสริมการเรียนรู้ เพื่อเป็นการรองรับการเปลี่ยนแปลงของปัญหาสุขภาพ และสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนไปตามบริบทของโลก ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอชาณุวรลักษบุรี นำนโยบายสู่การปฏิบัติ โดยร่วมสร้างค่านิยมที่ถูกต้องเกี่ยวกับการส่งเสริมดูแลสุขภาพอนามัย จึงได้จัดทำโครงการพัฒนาทักษะชีวิต สุขภาพดี ชีวิตมีสุข ศก.ระดับตำบลบ่อฉ่ำเพื่อให้กลุ่มเป้าหมายที่เข้ารับการอบรม สามารถดูแลสุขภาพอนามัยของตนเอง สามารถดำรงชีวิตอย่างมีความสุข

4. วัตถุประสงค์

- 4.1 เพื่อให้ประชาชนกลุ่มเป้าหมายมีความรู้ ความเข้าใจ ในการสร้างสุขภาพกาย สุขภาพจิตที่ดี
- 4.2 เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนกลุ่มเป้าหมายมีสุขภาพกาย สุขภาพจิตที่ดี

5. เป้าหมาย

5.1. เชิงปริมาณ

ประชาชนกลุ่มเป้าหมาย 1 กลุ่ม จำนวน 6 คน

5.2 เชิงคุณภาพ

ประชาชนกลุ่มเป้าหมายมีความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับการสร้างสุขภาพกาย สุขภาพจิตที่ดี สามารถนำความรู้ไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิตและอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

6. วิธีดำเนินงาน

กิจกรรมหลัก	วัตถุประสงค์	กลุ่มเป้าหมาย	เป้าหมาย	พื้นที่ดำเนินการ	ระยะเวลา	งบประมาณ
1.ประชุมวางแผนการดำเนินงาน	ชี้แจงวางแผนกำหนดการดำเนินงาน	บุคลากร สกร.ระดับอำเภอ ชาวนวลักษณ์บุรี	16 คน	สกร.ระดับอำเภอ ชาวนวลักษณ์บุรี	24 กรกฎาคม 2569	
2.ประสานงานวิทยากรภายนอกสถานศึกษา	เพื่อชี้แจงทำความเข้าใจ	วิทยากร	1 คน	สกรระดับอำเภอ ชาวนวลักษณ์บุรี	10 สิงหาคม 2569	
3.จัดทำ/ขออนุมัติโครงการ	เพื่อให้งานเป็นไปตามกระบวนการ	1 โครงการ	1 โครงการ	สกร.ระดับอำเภอ ชาวนวลักษณ์บุรี	10 สิงหาคม 2569	
4.ดำเนินงานตามโครงการ/กิจกรรม	เพื่อจัดกระบวนการเรียนรู้ให้เป็นไปตามแผนงาน	ประชาชนทั่วไป	6 คน	มุมหนังสือหมู่บ้าน บ้านบ่อถ้ำ หมู่ที่ 2 ตำบลบ่อถ้ำ	18 สิงหาคม 2569	690 .-บาท
5.การนิเทศติดตามการจัดกิจกรรม	เพื่อเป็นการนิเทศติดตามการจัดกิจกรรม	ผู้บริหารและเจ้าหน้าที่นิเทศ	2 คน	มุมหนังสือหมู่บ้าน บ้านบ่อถ้ำ หมู่ที่ 2 ตำบลบ่อถ้ำ	18 สิงหาคม 2569	
6.ประเมินผล/สรุปผลและรายงานผลการดำเนินการ	รายงานสรุปผลการดำเนินงานนำผลไปปรับปรุงพัฒนาต่อไป	1 เล่ม	1 เล่ม	สกร.ระดับอำเภอ ชาวนวลักษณ์บุรี	31สิงหาคม 2569	

7. งบประมาณ

เงินงบประมาณปี พ.ศ. 2569 แผนงานยุทธศาสตร์พัฒนาคุณภาพการศึกษาและการเรียนรู้ ผลผลิต ผู้รับบริการการเรียนรู้เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต กิจกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเอง งบดำเนินงาน เพื่อเป็น ค่าใช้จ่ายจัดการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเอง รหัสงบประมาณ 20334332005002000000 กิจกรรมหลัก 203346900032000000 แหล่งของเงิน 6911200 จำนวนเงิน 690.-บาท (-หักร้อยละสิบบาทถ้วน-) รายละเอียดดังต่อไปนี้

7.1 ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม มื้อละ 35 บาท x 6 คน x 1 มื้อ = 210 บาท

7.2 ค่าวิทยากร (1 คน x 160 บาท x 3 ชั่วโมง) = 480 บาท

รวมทั้งสิ้น 690.-บาท (-หักร้อยละสิบบาทถ้วน-)

8. แผนการใช้จ่ายงบประมาณ

กิจกรรมหลัก	ไตรมาส 1 (ต.ค.68-ธ.ค.68)	ไตรมาส 2 (ม.ค.69-มี.ค.69)	ไตรมาส 3 (เม.ย.69-มิ.ย.69)	ไตรมาส 4 (ก.ค.69-ก.ย.69)
ดำเนินการตามโครงการพัฒนาทักษะชีวิต สุขภาพดี ชีวิตมีสุข ศก.ระดับตำบลบ่อแก้ว โดยวิทยากรบรรยายให้ความรู้ 1.1 เรื่องวิธีการดูแลสุขภาพกาย และใจเพื่อชีวิต สดใส 1.2 การรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ 1.3 การออกกำลังกายอย่างถูกวิธี 1.4 การพักผ่อนให้เพียงพอ 1.5 การหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่ส่งผลเสีย ต่อสุขภาพ 1.6 การดูแลสุขภาพห่างไกลโรค 1.7 การกาวนาจิต/สมาธิ 1.8 เคล็ดลับการดูแลสุขภาพให้แข็งแรง				18 สิงหาคม 2569

9. ผู้รับผิดชอบโครงการ

- นางสาวสุภาพ ทองทิจิตร ตำแหน่ง ครูศูนย์การเรียนรู้ เบอร์โทรศัพท์ 089-0204963

10. เครือข่าย

10.1 อสม.

10.2 มุมหนังสือหมู่บ้าน บ้านบ่อถ้ำ

10.3 โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลบ่อถ้ำ

11. โครงการที่เกี่ยวข้อง

-

12. ผลลัพธ์

ประชาชนกลุ่มเป้าหมายที่เข้าร่วมโครงการมีความรู้ความเข้าใจ เกี่ยวกับการสร้างสุขภาพกาย สุขภาพจิตที่ดี สามารถนำความรู้ไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิตและอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

13. ดัชนีวัดผลสำเร็จของโครงการ

13.1 ตัวชี้วัดผลผลิต (output)

- ร้อยละ 80 ของประชาชนกลุ่มเป้าหมาย ที่เข้าร่วมโครงการผ่านกิจกรรมโครงการ

13.2 ตัวชี้วัดผลลัพธ์ (outcome)

1. ร้อยละ 80 ของประชาชนกลุ่มเป้าหมาย มีความรู้เกี่ยวกับการสร้างสุขภาพกาย สุขภาพจิตที่ดี สามารถนำความรู้ไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิตและอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

2. ร้อยละ 80 ของประชาชนกลุ่มเป้าหมาย ที่เข้าร่วมโครงการมีความพึงพอใจต่อการจัดกิจกรรมโครงการ ในระดับ ดีขึ้นไป

14. การติดตามและประเมินผลโครงการ

14.1 แบบประเมินความพึงพอใจ

14.2 สรุปรายงานผลการจัดกิจกรรมโครงการ

กำหนดการ
โครงการพัฒนาทักษะชีวิต สุขภาพดี ชีวีมีสุข ศกร.ระดับตำบลบ่อถ้ำ
ณ มุมหนังสือหมู่บ้าน บ้านบ่อถ้ำ หมู่ที่ 2 ตำบลบ่อถ้ำ

วันที่ 18 สิงหาคม 2569		
เวลา	กิจกรรม	หมายเหตุ
08.00 – 08.30 น.	ลงทะเบียนผู้เข้าร่วมโครงการ	
08.30 – 09.00 น.	พิธีเปิดโครงการ	
09.00 – 10.30 น.	วิทยากรบรรยายให้ความรู้เรื่อง - การรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ - การออกกำลังกายอย่างถูกวิธี - การพักผ่อนให้เพียงพอ โดยวิทยากร นางสาวเพ็ญ จาจุมปา ตำแหน่ง อสม.	
10.30 – 10.45 น.	พักรับประทานอาหารว่าง	
10.45 – 12.00 น.	วิทยากรบรรยายให้ความรู้เรื่อง - การหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพ - การดูแลสุขภาพทางไกลโรค - การฉาวนาจิต/สมาธิ - เคล็ดลับการดูแลสุขภาพให้แข็งแรง - สรุปความรู้ร่วมกัน โดยวิทยากร นางสาวเพ็ญ จาจุมปา ตำแหน่ง อสม. - ทำแบบประเมินความพึงพอใจ - ปิดโครงการ	

หมายเหตุ

1. กิจกรรมปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสม
2. พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม เวลา 10.30 – 10.45 น.