

หลักสูตร โครงการพัฒนาทักษะชีวิต สุขภาพดี ชีวิตมีสุข ศร.ระดับตำบลป่าพุทรา

จำนวน 3 ชั่วโมง

ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอชาณุวรลักษบุรี

1. ความเป็นมา

แนวทางการจัด สนับสนุนการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเอง พ.ศ. 2569 ส่งเสริม สนับสนุนการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเอง 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 และสนับสนุนการเรียนรู้เพื่อพัฒนาบุคคลให้มีความสมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ซึ่งการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเองด้านทักษะชีวิตสนองต่อการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วในศตวรรษที่ 21 ทั้งในด้านความก้าวหน้าของเทคโนโลยีสารสนเทศ การแข่งขันทางเศรษฐกิจกับ ประเทศต่าง ๆ ในเวทีโลก ภัยคุกคามต่อชีวิต และการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ

2. หลักการของหลักสูตร

การส่งเสริมสุขภาพเป็นกลยุทธ์ที่สำคัญในการพัฒนาและเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตของมนุษย์ การส่งเสริมสุขภาพเป็นการลงทุนในสัดส่วนที่น้อยเมื่อเปรียบเทียบกับบริการรักษาพยาบาลที่มีราคาแพง รัฐบาลให้ความสำคัญในเรื่องของการส่งเสริมดูแลสุขภาพและสุขอนามัยของประชาชนทั้งประเทศ ดูแลสุขภาพและสุขอนามัยของประชาชนชุมชน เชื่อว่าหากประชาชนมีสุขภาพที่ดีจะส่งผลให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีตามไปด้วย และเมื่อประชาชนในชาติมีสุขภาพที่ดี ส่งผลให้การพัฒนาประเทศมีความเจริญก้าวหน้าและมั่นคง

เพื่อตอบสนองต่อนโยบายและกลยุทธ์ของการส่งเสริมสุขภาพและสุขภาวะอนามัยของรัฐบาล กระทรวงศึกษาธิการ และกรมส่งเสริมการเรียนรู้ เพื่อเป็นการรองรับการเปลี่ยนแปลงของปัญหาสุขภาพ และสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนไปตามบริบทของโลก

ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอชาณุวรลักษบุรี ตระหนักถึงความสำคัญ จึงได้จัดทำโครงการพัฒนาทักษะชีวิต สุขภาพดี ชีวิตมีสุข ศร.ระดับตำบลป่าพุทรา เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายที่เข้ารับการอบรม 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 การกาวนาจิต/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 ชีวิตมีสุข ศร.ระดับตำบลป่าพุดรา

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 การเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเอง และการเรียนรู้เพื่อคุณวุฒิตามระดับ ที่มีคุณภาพ เพื่อยกระดับการศึกษา พัฒนาทักษะการเรียนรู้ของประชาชนทุกกลุ่มเป้าหมายให้เหมาะสม พร้อมรับการเปลี่ยนแปลงบริบททางสังคม และสร้างสังคมแห่งการเรียนรู้

สอดคล้องกับมาตรฐานการศึกษา

1. มาตรฐานการศึกษาสำหรับสถานศึกษาที่จัดการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเอง

3. หลักการและเหตุผล

การส่งเสริมสุขภาพเป็นกลยุทธ์ที่สำคัญในการพัฒนาและเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตของมนุษย์ การส่งเสริมสุขภาพเป็นการลงทุนในสัดส่วนที่น้อยเมื่อเปรียบเทียบกับบริการรักษาพยาบาลที่มีราคาแพง รัฐบาลให้ความสำคัญในเรื่องของการส่งเสริมดูแลสุขภาพและสุขอนามัยของประชาชนทั้งประเทศ ดูแลสุขภาพและสุขอนามัยของประชาชนชุมชน เชื่อว่าหากประชาชนมีสุขภาพที่ดีจะส่งผลให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีตามไปด้วย และเมื่อประชาชนในชาติมีสุขภาพที่ดี ส่งผลให้การพัฒนาประเทศมีความเจริญก้าวหน้าและมั่นคง

เพื่อตอบสนองต่อนโยบายและกลยุทธ์ของการส่งเสริมสุขภาพและสุขภาพอนามัยของรัฐบาล กระทรวงศึกษาธิการ และกรมส่งเสริมการเรียนรู้ เพื่อเป็นการรองรับการเปลี่ยนแปลงของปัญหาสุขภาพ และสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนไปตามบริบทของโลก ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอชาวนวลักษณ์บุรี นำนโยบายสู่การปฏิบัติ โดยร่วมสร้างค่านิยมที่ถูกต้องเกี่ยวกับการส่งเสริมดูแลสุขภาพอนามัย จึงได้จัดทำโครงการพัฒนาทักษะชีวิต สุขภาพดี ชีวิตมีสุข ศก.ระดับตำบลป่าพุทรา เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายที่เข้ารับการอบรม 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.ประชุมวางแผน การดำเนินงาน	ชี้แจงวางแผน กำหนดการ ดำเนินงาน	บุคลากร สกร. ระดับอำเภอ ชาวนวลักษณ์บุรี	16 คน	สกร.ระดับอำเภอ ชาวนวลักษณ์บุรี	24 กรกฎาคม 2569	
2.ประสานงาน วิทยากรภายนอก สถานศึกษา	เพื่อชี้แจงทำ ความเข้าใจ	วิทยากร	1 คน	สกรระดับอำเภอ ชาวนวลักษณ์บุรี	7 สิงหาคม 2569	
3.จัดทำ/ขออนุมัติ โครงการ	เพื่อให้งาน เป็นไปตาม กระบวนการ	1 โครงการ	1 โครงการ	สกร.ระดับอำเภอ ชาวนวลักษณ์บุรี	7 สิงหาคม 2569	
4.ดำเนินงานตาม โครงการ/กิจกรรม	เพื่อจัด กระบวนการ เรียนรู้ให้ เป็นไปตาม แผนงาน	ประชาชนทั่วไป	6 คน	ศาลาประชาคม หมู่ที่ 7 บ้านวังเรียง ตำบลป่าพุทรา	18 สิงหาคม 2569	690 .-บาท
5.การนิเทศติดตาม การจัดกิจกรรม	เพื่อเป็นการ นิเทศติดตาม การจัดกิจกรรม	ผู้บริหารและ เจ้าหน้าที่นิเทศ	2 คน	ศาลาประชาคม หมู่ที่ 7 บ้านวังเรียง ตำบลป่าพุทรา	18 สิงหาคม 2569	
6.ประเมินผล/ สรุปผลและรายงาน ผลการดำเนินการ	รายงาน สรุปผลการ ดำเนินงานนำ ผลไปปรับปรุง พัฒนาต่อไป	1 เล่ม	1 เล่ม	สกร.ระดับอำเภอ ชาวนวลักษณ์บุรี	สิงหาคม 2569	

7. งบประมาณ

เงินงบประมาณปี พ.ศ. 2569 แผนงานยุทธศาสตร์พัฒนาคุณภาพการศึกษาและการเรียนรู้ ผลผลิต ผู้รับบริการการเรียนรู้เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต กิจกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเอง งบดำเนินงาน เพื่อเป็น ค่าใช้จ่ายจัดการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเอง รหัสงบประมาณ 20334332005002000000 กิจกรรมหลัก 20334690003200000 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 ชีวีมีสุข ศก.ระดับตำบลป่าพุทรา 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 การภาวนาจิต/สมาธิ 1.8 เคล็ดลับการดูแลสุขภาพให้แข็งแรง				18 สิงหาคม 2569

9. ผู้รับผิดชอบโครงการ

- นางเดือนเพ็ญ ชาวนาก ตำแหน่ง ครูศูนย์การเรียนรู้

10. เครือข่าย

10.1 อสม.

10.2 ผู้นำท้องถิ่น

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

ลงชื่อ.....ผู้เสนอโครงการ

(นางเดือนเพ็ญ ขาวนายก)

ครูศูนย์การเรียนรู้

ลงชื่อ.....ผู้เห็นชอบโครงการ

(นางธันย์นิชา วชิรนนท์พงษ์)

ครูศูนย์การเรียนรู้

ลงชื่อ.....ผู้อนุมัติโครงการ

(นางจรรณฎากร โฉมงาม)

ครู รักษาการในตำแหน่ง

ผู้อำนวยการศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอขาคูราษฎร์

กำหนดการ
โครงการพัฒนาทักษะชีวิต สุขภาพดี ชีวีมีสุข ศร.ระดับตำบลป่าพุดรา
ณ ศาลาประชาคม หมู่ที่ 7 บ้านวังเรียง ตำบลป่าพุดรา

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 นายปรีชา หอมจันทร์ ตำแหน่ง แพทย์ประจำตำบล	
10.30 – 10.45 น.	พักรับประทานอาหารว่าง	
10.45 – 12.00 น.	วิทยากรบรรยายให้ความรู้เรื่อง - การหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพ - การดูแลสุขภาพทางไกลโรค - การภวานาจิต/สมาธิ - เคล็ดลับการดูแลสุขภาพให้แข็งแรง - สรุปความรู้ร่วมกัน โดยวิทยากร นายปรีชา หอมจันทร์ ตำแหน่ง แพทย์ประจำตำบล - ทำแบบประเมินความพึงพอใจ - ปิดโครงการ	

หมายเหตุ

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