

# หลักสูตรฝึกอบรมโครงการศึกษาเรียนรู้การใช้สมุนไพรเพื่อการดูแลสุขภาพ

## จำนวน 3 ชั่วโมง (กลุ่มที่ 10)

### ความเป็นมา

การจัดการศึกษาเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต มีความสำคัญต่อการเรียนรู้ของผู้เรียนและการพัฒนาคุณภาพของ ประชาชนกลุ่มเป้าหมาย เป็นการจัดการกระบวนการเรียนรู้เพื่อสร้างเสริมความรู้ความสามารถของบุคคล เพื่อให้ สามารถจัดการกับตนเองและสิ่งแวดล้อม เพื่อให้มีความสุขตามสภาพและความสงบสุข ความปลอดภัยในสังคม การจัดการศึกษาเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต เป็นการให้ความสำคัญกับการพัฒนาคนให้มีความรู้ เจตคติและทักษะที่ จำเป็นสำหรับการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมปัจจุบันได้อย่างมีความสุข เพื่อให้บุคคลสามารถเผชิญกับสถานการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ และเตรียมความพร้อมกับการปรับตัวในอนาคต เช่น สุขภาพกายและใจ ความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน คุณธรรม จริยธรรม และค่านิยมที่ดีเป็นต้น

ปัจจุบัน มีการนำสมุนไพรทั้งที่เป็นสมุนไพรเดี่ยวและชนิดที่ปรุงเป็นตำรับยา มาใช้รักษาอาการเจ็บป่วยชั้น พื้นฐานเพื่อทดแทนยาแผนปัจจุบันอย่างได้ผลลัพท์นางที่ดีอีกทั้ง ยังครอบคลุม อาการเจ็บป่วยได้หลาย ๆ ระบบ เช่น ระบบทางเดินอาหาร ระบบทางเดินหายใจ ระบบผิวหนัง และระบบทางเดินปัสสาวะ เป็นต้น สืบเนื่องจาก ประเทศไทยมีการปลูกพืชสมุนไพรหลากหลายชนิดในทุก ๆ เขตพื้นที่ สมุนไพรบางชนิดหาได้ง่ายและราคาถูก อีกทั้ง ยังผ่านการศึกษาค้นคว้าและวิจัย เพื่อรองรับองค์ความรู้อย่างจริงจังว่าให้ผลลัพท์ที่ดีในส่วนของ การรักษาอาการ เจ็บป่วย นำมาใช้ได้ง่ายและมีความปลอดภัยต่อสุขภาพประชาชน ซึ่งนับว่าเป็นการส่งเสริมภูมิปัญญาท้องถิ่น นับเป็นการนำหลักเศรษฐกิจพอเพียงมาประยุกต์ใช้อย่างแท้จริง

ภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทย และการแพทย์พื้นบ้าน เป็นส่วนสำคัญที่ทำให้คนไทยตั้งแต่บรรพบุรุษมี สุขภาพที่แข็งแรงสมบูรณ์ และสามารถต่อสู้กับโรคภัยต่าง ๆ ได้ แต่ในปัจจุบันภูมิปัญญาการแพทย์อันมีค่าเหล่านี้ได้ ลางเลือนไปกับกาลเวลา ประชาชนต้องพึ่งหมอและโรงพยาบาลมากขึ้น ขาดการดูแลสุขภาพ โดยการพึ่งพาตนเอง การแพทย์แผนไทยเป็นหนทางหนึ่งที่จะช่วยเสริมสร้างสุขภาพให้กับคนในชุมชนได้แบบปฐมภูมิ มีความสอดคล้องกับ วิถีชีวิตของคนในสังคมไทย ประชาชนสามารถพึ่งพาตนเองได้มากขึ้น

### หลักการของหลักสูตร

เป็นหลักสูตรที่ให้ความรู้ ความเข้าใจและตระหนักถึงสุขภาพดีด้วยสมุนไพรไทย

### จุดมุ่งหมาย

- 1 เพื่อให้กลุ่มเป้าหมาย มีความรู้ในสุขภาพดีด้วยสมุนไพรไทย
- 2 ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรม ร้อยละ 80 อยู่ในระดับดี ขึ้นไป

## เป้าหมาย

ประชาชนทั่วไปที่สนใจ

1. กลุ่มผู้ไม่มีอาชีพและมีความสนใจที่ศึกษาเรียนรู้การใช้สมุนไพรรักษาโรคเพื่อการดูแลสุขภาพ
2. กลุ่มศึกษาเรียนรู้การใช้สมุนไพรรักษาโรคเพื่อการดูแลสุขภาพ

ระยะเวลา วันที่ 4 มีนาคม 2569 จำนวน 3 ชั่วโมง

ภาคทฤษฎี จำนวน 3 ชั่วโมง

## โครงสร้างหลักสูตร

เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัด กระบวนการเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง	
				ทฤษฎี	ปฏิบัติ
1. โครงการ ศึกษาเรียนรู้การใช้สมุนไพรรักษาโรคเพื่อ การดูแลสุขภาพ (กลุ่มที่ 10)	1. เพื่อส่งเสริมการใช้สมุนไพรรักษาโรคเพื่อสุขภาพ	1. โครงการศึกษาเรียนรู้การใช้สมุนไพรรักษาโรคเพื่อ การดูแลสุขภาพ เพื่อให้ประชาชนมีทักษะมีความรู้และเข้าใจเรื่องการทำสมุนไพรรักษาโรคที่ก่อให้เกิดกระบวนการเรียนรู้ ร่วมระหว่างชุมชนในสังคม ร่วมคิด ร่วมทำ ร่วมปฏิบัติ	วิทยากรนำเสนอข้อมูล ความสำคัญ ความเป็นมาในศึกษาเรียนรู้การใช้สมุนไพรรักษาโรคเพื่อ การดูแลสุขภาพเพื่อให้ประชาชนมีทักษะมีความรู้และเข้าใจเรื่องการทำสมุนไพรรักษาโรคที่ก่อให้เกิดกระบวนการเรียนรู้	1 ชม.	-
2. โครงการ ศึกษาเรียนรู้การใช้สมุนไพรรักษาโรคเพื่อ การดูแลสุขภาพ (กลุ่มที่ 10)	2. เพื่อให้ประชาชนที่เข้ารับการอบรมมีการอนุรักษ์พืชสมุนไพรพื้นบ้านสำหรับใช้ในการรักษาโรค  3. เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนที่เข้ารับการอบรมฟื้นฟูภูมิปัญญาและองค์ความรู้ในการนำสมุนไพรมารักษาโรคให้เกิดประโยชน์มากที่สุด	2. ส่งเสริมให้ประชาชนในชุมชนตำบลภูเกตุรู้จักและใช้สมุนไพรรักษาโรคในครัวเรือน ในการรักษาโรคเบื้องต้น และสามารถ นำความรู้ความเข้าใจในเรื่องสมุนไพรรักษาโรคเพื่อรณรงค์ให้ประชาชนในชุมชนปลูกสมุนไพรรักษาโรคใช้ในท้องถิ่นในการดูแลสุขภาพ	วิทยากรอธิบายเนื้อหา ส่งเสริมการใช้สมุนไพรรักษาโรคเพื่อสุขภาพเพื่อให้ประชาชนที่เข้ารับการอบรมมีการอนุรักษ์พืชสมุนไพรพื้นบ้านสำหรับใช้ในการรักษาโรคและส่งเสริมให้ประชาชนที่รับการอบรมฟื้นฟูภูมิปัญญาและองค์ความรู้ในการนำสมุนไพรมารักษาโรคให้เกิดประโยชน์มากที่สุด	2 ชม.	

## สื่อการเรียนรู้

1. สื่ออินเทอร์เน็ต
2. วิทยากร
3. แหล่งเรียนรู้/ภูมิปัญญาท้องถิ่น
4. เอกสารประกอบการเรียนรู้

## การวัดผลประเมินผล

1. การประเมินความรู้ภาคทฤษฎีระหว่างเรียนและจบหลักสูตร
2. ประเมินจากรายงานสรุปผลการดำเนินโครงการฯ

## เกณฑ์การจบหลักสูตร

1. เวลาเรียนไม่น้อยกว่าร้อยละ ๘๐
2. ผ่านการประเมินทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติไม่น้อยกว่าร้อยละ ๘๐

หมายเหตุ หน่วยจัดการเรียนรู้สามารถปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสม

## แบบเขียนโครงการฝึกอบรม

1. ชื่อโครงการ โครงการศึกษาเรียนรู้การใช้สมุนไพรเพื่อการดูแลสุขภาพ (กลุ่มที่ 10)
2. . ความสอดคล้องกับจุดเน้นการดำเนินงานของกรมส่งเสริมการเรียนรู้ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2569
  - **ด้านที่ 2 การสร้างโอกาสเข้าถึงการเรียนรู้**

ข้อที่ 2.3 สร้างโอกาสให้คนทุกช่วงวัยเข้าถึงการศึกษาได้อย่างเท่าเทียมและมีคุณภาพ พร้อมพัฒนาทักษะด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี การคิดวิเคราะห์อย่างมีเหตุผล และทักษะจำเป็นแห่งอนาคต (Future Skill)

- **สอดคล้องกับพันธกิจของ สกร.ระดับอำเภอ** ข้อที่ 1 จัด ส่งเสริม และสนับสนุนการเรียนรู้ตลอดชีวิต การเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเอง และการเรียนรู้เพื่อคุณวุฒิตามระดับ ที่มีคุณภาพ เพื่อพัฒนาทักษะการเรียนรู้ และยกระดับการศึกษาของประชาชน ให้สามารถ ปรับตัวในการดำรงชีวิตได้อย่างเหมาะสม และมีสมรรถนะ พร้อมรับการเปลี่ยนแปลงของโลกยุคใหม่

### 3. หลักการและเหตุผล

การใช้สมุนไพรในการดูแลสุขภาพ เป็นหนึ่งในภูมิปัญญาไทยที่สืบทอดกันมา ซึ่งมีหลักฐานทางประวัติศาสตร์ ที่ระบุถึงการใช้พืชพรรณสมุนไพรตั้งแต่สมัยพุทธกาล การนำสมุนไพรมาใช้ได้ทั้งในแง่การนำมารับประทานเป็นอาหาร เช่น การรับประทานพืชผัก หรือนำมาประกอบเป็นอาหาร นอกจากนั้นยังนำมาใช้เป็นยา รักษาโรคเวลาเกิดอาการเจ็บป่วย พืชสมุนไพรเป็นสิ่งที่อยู่คู่คนไทยมานับพันปีแต่เมื่อการแพทย์แผนปัจจุบันเริ่ม เข้ามามีบทบาทในบ้านเรา ทำให้สรรพคุณและคุณค่าของสมุนไพรไทยอันเป็นที่เรียกได้ว่า “ภูมิปัญญาไทย โบราณ” ก็เริ่มถูกบดบังลงไปเรื่อย ๆ และถูกทอดทิ้งไปในที่สุด แต่ความเป็นจริงแล้วคนส่วนใหญ่ก็พอรู้กันบ้างแล้วว่าสมุนไพรไทยเป็นสิ่งที่มีความค่าใช้ประโยชน์ได้จริง และใช้ได้อย่างกว้างขวางแต่เป็นเพราะเราใช้วิธีรักษาโรค แผนใหม่มานานมากจนวิชาการแพทย์แผนโบราณที่มีสมุนไพรเป็นยาหลักถูกลืมจนต่อไม่ติด ทำให้เยาวชนรุ่นหลัง ๆ รู้จักสมุนไพรไทยได้น้อยมากและแทบจะไม่รู้จักเลยทั้ง ๆ ที่สมุนไพรเหล่านั้นอยู่ใกล้ ๆ ตัวเรา นี้เอง เพื่อเป็นการ ส่งเสริมให้ประชาชนในชุมชนตำบลบุกิตร์รู้จักและใช้สมุนไพรในครัวเรือน ในการรักษาโรคเบื้องต้น และสามารถ นำความรู้ความเข้าใจในเรื่องสมุนไพรและ เพื่อรณรงค์ให้ประชาชนในชุมชนปลูกสมุนไพรใช้ในท้องถิ่นในการดูแลสุขภาพ

ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอเมืองกำแพงเพชร จึงได้จัดโครงการศึกษาเรียนรู้การใช้สมุนไพรเพื่อการดูแลสุขภาพพืชเพื่อให้ประชาชนมีทักษะมีความรู้และเข้าใจเรื่องการทำสมุนไพรที่ก่อให้เกิดกระบวนการเรียนรู้ ร่วมระหว่างชุมชนในสังคม ร่วมคิด ร่วมทำ ร่วมปฏิบัติในชุมชนต่อไป

#### 4. วัตถุประสงค์

1. เพื่อส่งเสริมการใช้สมุนไพรในการดูแลสุขภาพ
2. เพื่อให้ประชาชนที่เข้ารับการอบรมมีการอนุรักษ์พืชสมุนไพรพื้นบ้านสำหรับใช้ในการรักษาโรค
3. เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนที่รับการอบรมฟื้นฟูภูมิปัญญาและองค์ความรู้ในการนำสมุนไพรมาใช้ให้เกิดประโยชน์มากที่สุด

#### 5. เป้าหมาย

##### เชิงปริมาณ

- ประชาชนตำบลนครชุม อำเภอเมืองกำแพงเพชร จำนวน 6 คน

##### เชิงคุณภาพ

- ประชาชนทั่วไปในตำบลนครชุม อำเภอเมืองกำแพงเพชร ได้รับความรู้ในการใช้การสมุนไพรเพื่อดูแลสุขภาพได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

#### 6. ขั้นตอนการดำเนินงาน

กิจกรรมหลัก	วัตถุประสงค์	กลุ่มเป้าหมาย	เป้าหมาย	พื้นที่ดำเนินการ	ระยะเวลา	งบ ประมาณ
1. สสำรวจความต้องการ รับสมัครประชาชนที่สนใจสมัครเข้าร่วมโครงการศึกษาเรียนรู้การใช้สมุนไพรเพื่อการดูแลสุขภาพ (กลุ่มที่ 10)	-เพื่อตรวจสอบยืนยันความต้องการของกลุ่มเป้าหมายและทราบจำนวนผู้สนใจในการเข้าร่วมโครงการฯ	ประชาชนทั่วไป ตำบลนครชุม	6 คน	พื้นที่ตำบลนครชุม	14-15 กุมภาพันธ์ 2569	-
2. ประสานงานผู้เข้าร่วมโครงการฯ เพื่อจัดทำแผนปฏิบัติงานตามโครงการฯ (กลุ่มที่ 10)	-เพื่อจัดทำโครงการฯ เสนอผู้บริหาร สกร.ระดับอำเภอเมืองกำแพงเพชร	ประชาชนทั่วไป ตำบลนครชุม	6 คน	บ้านเลขที่ 46/1 บ้านโนนม่วง หมู่ที่ 10 ตำบลนครชุม อำเภอเมือง จังหวัดกำแพงเพชร	16-17 กุมภาพันธ์ 2569	-

3. ขออนุมัติ โครงการศึกษา เรียนรู้การใช้ สมุนไพรรักษา ดูแลสุขภาพ (กลุ่มที่ 10)	-เพื่อจัดเตรียมโครงการ ศึกษาเรียนรู้การบริหาร จัดการศึกษาเรียนรู้การใช้ สมุนไพรรักษา สุขภาพ	ครูศูนย์การเรียนรู้	1 คน	สกร.ระดับอำเภอ เมืองกำแพงเพชร	26 - 27 กุมภาพันธ์ 2569	-
4. ดำเนินกิจกรรม ตามโครงการศึกษา เรียนรู้การใช้ สมุนไพรรักษา ดูแลสุขภาพ (กลุ่มที่ 10)	- เพื่อจัดกิจกรรม โครงการฯ ตามตาราง ที่กำหนดไว้	ประชาชนทั่วไป ตำบลนครชุม	6 คน	บ้านเลขที่ 46/1 บ้านโนนม่วง หมู่ที่ 10 ตำบลนครชุม อำเภอเมือง จังหวัดกำแพงเพชร	4 มีนาคม 2569	690.-บาท
5. นิเทศติดตาม และประเมินผล	เพื่อทราบปัญหา อุปสรรคความคืบหน้า การดำเนินงาน และแนวทางแก้ไข	ครูศูนย์การเรียนรู้	1 คน	บ้านเลขที่ 46/1 บ้านโนนม่วง หมู่ที่ 10 ตำบลนครชุม อำเภอเมือง จังหวัดกำแพงเพชร	4 มีนาคม 2569	-
6. สรุปผลการ ดำเนินงานและ รายงานผล	เพื่อนำข้อมูล ผลการ ดำเนินงานและเสนอ รายงานต่อผู้บริหาร	ครูศูนย์การเรียนรู้	1 คน	สกร.ระดับอำเภอ เมืองกำแพงเพชร	มีนาคม 2569	-

## 7. งบประมาณ

แผนการใช้จ่ายงบประมาณ โครงการ/กิจกรรม ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2569 แผนงาน  
ยุทธศาสตร์ พัฒนาคุณภาพการศึกษาและการเรียนรู้ ผลผลิตผู้รับบริการการเรียนรู้เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต  
กิจกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเองงบดำเนินงาน เพื่อเป็นค่าใช้จ่ายจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเอง ด้านการ  
พัฒนาทักษะชีวิต รหัสงบประมาณ 20334332005002000000กิจกรรมหลัก 20334690003200000  
แหล่งของเงิน 6911200 จำนวนเงิน 690.- บาท (หกร้อยเก้าสิบบาทถ้วน) รายละเอียดดังนี้

### ตำบลนครชุม (กลุ่มที่ 10)

1. ค่าตอบแทนวิทยากร จำนวน 1 คน จำนวน 3 ชั่วโมงๆ ละ 230.-บาท เป็นเงิน 690.-บาท

รวมทั้งสิ้นเป็นเงิน 690.- บาท (หกร้อยเก้าสิบบาทถ้วน)

## 8. แผนการใช้จ่ายงบประมาณ

กิจกรรมหลัก	ไตรมาสที่ 1	ไตรมาสที่ 2	ไตรมาสที่ 3	ไตรมาสที่ 4
ดำเนินการจัดโครงการศึกษาเรียนรู้ การใช้สมุนไพรมุ่งเพื่อการดูแลสุขภาพ (กลุ่มที่ 10)	-	690.- บาท	-	-

## 9. ผู้รับผิดชอบโครงการ

นางอัมพร จิตตรง ครูศูนย์การเรียนรู้

## 10. เครือข่าย/ผู้เกี่ยวข้องและความร่วมมือ

1. ผู้นำชุมชน
2. โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลนครชุม
3. อบต.ตำบลนครชุม

## 11. โครงการที่เกี่ยวข้อง

1. งานจัดการศึกษาเพื่อพัฒนาตนเอง
2. โครงการประกันคุณภาพภายในสถานศึกษา

## 12. ผลลัพธ์ (Outcome)

ผู้เข้าร่วมโครงการศึกษาเรียนรู้การใช้สมุนไพรมุ่งเพื่อการดูแลสุขภาพ

## 13. ตัวชี้วัดความสำเร็จของโครงการ

13.1 ตัวชี้วัดผลผลิต (Output) ร้อยละ ๘๐ ของผู้เข้าร่วมโครงการฯ มีความรู้ความเข้าใจในการศึกษาเรียนรู้การใช้สมุนไพรมุ่งเพื่อการดูแลสุขภาพ มากขึ้น

13.2 ตัวชี้วัดผลลัพธ์ (Outcome) ร้อยละ ๘๐ ของผู้เข้าร่วมโครงการฯ มีความพึงพอใจโครงการศึกษาเรียนรู้การใช้สมุนไพรมุ่งเพื่อการดูแลสุขภาพ มากขึ้น

## 14. การติดตามและประเมินโครงการ

รายงานสรุปผลการดำเนินการจัดโครงการศึกษาเรียนรู้การใช้สมุนไพรมุ่งเพื่อการดูแลสุขภาพ

ตารางกำหนดการโครงการศึกษาเรียนรู้การใช้สมุนไพรเพื่อการดูแลสุขภาพ

วันที่ 4 มีนาคม 2569

ณ บ้านเลขที่ 46/1 บ้านโนนม่วง หมู่ที่ 10 ตำบลนครชุม อำเภอเมืองกำแพงเพชร จังหวัดกำแพงเพชร

(กลุ่มที่ 10)

วันที่/เวลา	เวลา	กิจกรรม	หมายเหตุ
4 มีนาคม 2569	08.30 น. – 09.00 น.	ลงทะเบียนผู้เข้าร่วมโครงการฯ	
	09.00 น. – 12.00 น.	รับฟังการบรรยายและปฏิบัติจิตวิทยากร เรื่องสุขภาพดีด้วยสมุนไพรไทย	

หมายเหตุ : ตารางนี้อาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม