

## หลักสูตรฝึกอบรมโครงการศึกษาเรียนรู้การใช้สมุนไพรเพื่อการดูแลสุขภาพ จำนวน 3 ชั่วโมง (กลุ่มที่ 15)

### ความเป็นมา

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

ปัจจุบันมีการนำสมุนไพรทั้งที่เป็นสมุนไพรเดี่ยวและชนิดที่ปรุงเป็นตำรับยามาใช้รักษาอาการเจ็บป่วยขึ้น พื้นฐานเพื่อทดแทนยาแผนปัจจุบันอย่างได้ผลลัพท์นางที่ดีอีกทั้ง ยังครอบคลุม อาการเจ็บป่วยได้หลายๆ ระบบ เช่น ระบบทางเดินอาหาร ระบบทางเดินหายใจ ระบบผิวหนัง และระบบทางเดินปัสสาวะ เป็นต้น สืบเนื่องจากประเทศไทยมีการปลูกพืชสมุนไพรหลากหลายชนิดในทุกๆ เขตพื้นที่ สมุนไพรบางชนิดหาได้ง่ายและราคาถูก อีกทั้ง ยังผ่านการศึกษาค้นคว้าและวิจัย เพื่อรองรับองค์ความรู้อย่างจริงจังว่า ให้ผลลัพท์ที่ดีในส่วนของ การรักษาอาการ เจ็บป่วย นำมาใช้ได้ง่ายและมีความปลอดภัยต่อสุขภาพประชาชน ซึ่งนับว่าเป็น การส่งเสริมภูมิปัญญาท้องถิ่น นับเป็นการนำหลักเศรษฐกิจพอเพียงมาประยุกต์ใช้อย่างแท้จริง

ภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์พื้นบ้านเป็นส่วนสำคัญที่ทำให้คนไทยตั้งแต่บรรพบุรุษมี สุขภาพที่แข็งแรงสมบูรณ์ และสามารถต่อสู้กับโรคร้ายต่างๆ ได้ แต่ในปัจจุบันภูมิปัญญาการแพทย์อันมีค่าเหล่านี้ได้ ลางเลือนไปกับกาลเวลา ประชาชนต้องพึ่งหมอและโรงพยาบาลมากขึ้น ขาดการดูแลสุขภาพ โดยการพึ่งพาตนเอง การแพทย์แผนไทยเป็นหนทางหนึ่งที่จะช่วยเสริมสร้างสุขภาพให้กับคนในชุมชนได้แบบปฐมภูมิ มีความสอดคล้องกับวิถีชีวิตของคนในสังคมไทย ประชาชนสามารถพึ่งพาตนเองได้มากขึ้น

### หลักการของหลักสูตร

เป็นหลักสูตรที่ให้ความรู้ ความเข้าใจและตระหนักถึงสุขภาพดีด้วยสมุนไพรไทย

### จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้กลุ่มเป้าหมาย มีความรู้ในสุขภาพดีด้วยสมุนไพรไทย
2. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรม ร้อยละ 80 อยู่ในระดับดี ขึ้นไป

## เป้าหมาย

ประชาชนทั่วไปที่สนใจ

1. กลุ่มผู้ไม่มีอาชีพและมีความสนใจที่ศึกษาเรียนรู้การใช้สมุนไพรเพื่อการดูแลสุขภาพ
2. กลุ่มผู้มีความรู้การศึกษาเรียนรู้การใช้สมุนไพรเพื่อการดูแลสุขภาพ

ระยะเวลา จำนวน 3 ชั่วโมง

ภาคทฤษฎี จำนวน 3 ชั่วโมง

## โครงสร้างหลักสูตร

| เรื่อง  | จุดประสงค์การเรียนรู้   | เนื้อหา   | การจัด<br>กระบวนการเรียนรู้  | จำนวนชั่วโมง |         |
|---|---|---|--|--------------|---------|
|   |   |   |  | ทฤษฎี        | ปฏิบัติ |
| 1. โครงการ<br>ศึกษาเรียนรู้การใช้<br>สมุนไพรเพื่อ<br>การดูแลสุขภาพ<br>(กลุ่มที่ 15) | 1. เพื่อส่งเสริมการใช้<br>สมุนไพรในการดูแล<br>สุขภาพ  | 1. โครงการศึกษาเรียนรู้การใช้<br>สมุนไพรเพื่อการดูแลสุขภาพ<br>เพื่อให้ประชาชนมีทักษะมี<br>ความรู้และเข้าใจเรื่องการทำ<br>สมุนไพรที่ก่อให้เกิด<br>กระบวนการเรียนรู้ ร่วม<br>ระหว่างชุมชนในสังคม ร่วม<br>คิด ร่วมทำ ร่วมปฏิบัติ                   | วิทยากรนำเสนอข้อมูล<br>ความสำคัญความเป็นมา<br>ในศึกษาเรียนรู้การใช้<br>สมุนไพรเพื่อการดูแลสุขภาพ<br>เพื่อให้ประชาชนมี<br>ทักษะมีความรู้และเข้าใจ<br>เรื่องการทำสมุนไพรที่<br>ก่อให้เกิดกระบวนการ<br>เรียนรู้   | 1 ชม.        | -       |
| 2. โครงการศึกษา<br>เรียนรู้การใช้<br>สมุนไพรเพื่อการ<br>ดูแลสุขภาพ(กลุ่ม<br>ที่ 15) | 2. เพื่อให้ประชาชนที่เข้า<br>รับการอบรมมีการ<br>อนุรักษ์พืชสมุนไพร<br>พื้นบ้านสำหรับใช้ในการ<br>รักษาโรค<br>3. เพื่อส่งเสริมให้<br>ประชาชนที่รับการอบรม<br>พื้นฟูภูมิปัญญาและองค์<br>ความรู้ในการนำสมุนไพร<br>มาใช้ให้เกิดประโยชน์<br>มากที่สุด | 2. ส่งเสริมให้ประชาชนใน<br>ชุมชนตำบลบุกิตร์จักษ์และใช้<br>สมุนไพรในครัวเรือน ในการ<br>รักษาโรคเบื้องต้น และ<br>สามารถ นำความรู้ความ<br>เข้าใจในเรื่องสมุนไพรและ<br>เพื่อรณรงค์ให้ประชาชนใน<br>ชุมชนปลูกสมุนไพรใช้ใน<br>ท้องถิ่นในการดูแล สุขภาพ | วิทยากรอธิบายเนื้อหา<br>ส่งเสริมการใช้สมุนไพรใน<br>การดูแลสุขภาพเพื่อให้<br>ประชาชนที่เข้ารับการ<br>อบรมมีการอนุรักษ์พืช<br>สมุนไพรพื้นบ้านสำหรับใช้<br>ในการรักษาโรคและ<br>ส่งเสริมให้ประชาชนที่รับ<br>การอบรมพื้นฟูภูมิปัญญา<br>และองค์ความรู้ในการนำ<br>สมุนไพรมาใช้ ให้เกิด<br>ประโยชน์มากที่สุด |              | 2 ชม.   |

## สื่อการเรียนรู้

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

## การวัดผลประเมินผล

1. การประเมินความรู้ภาคทฤษฎีระหว่างเรียนและจบหลักสูตร
2. ประเมินจากรายงานสรุปผลการดำเนินโครงการฯ

## เกณฑ์การจบหลักสูตร

1. เวลาเรียนไม่น้อยกว่าร้อยละ ๘๐
2. ผ่านการประเมินทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติไม่น้อยกว่าร้อยละ ๘๐

หมายเหตุ หน่วยจัดการเรียนรู้สามารถปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสม

## แบบเขียนโครงการฝึกอบรม

1. ชื่อโครงการ โครงการศึกษาเรียนรู้การใช้สมุนไพรเพื่อการดูแลสุขภาพ (กลุ่มที่ 15)
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 การเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเอง และการเรียนรู้เพื่อคุณวุฒิตามระดับ ที่มีคุณภาพ เพื่อพัฒนาทักษะการเรียนรู้ และยกระดับการศึกษาของประชาชน ให้สามารถ ปรับตัวในการดำรงชีวิตได้อย่างเหมาะสม และมีสมรรถนะพร้อมรับการเปลี่ยนแปลงของโลกยุคใหม่

### 3. หลักการและเหตุผล

การใช้สมุนไพรในการดูแลสุขภาพ เป็นหนึ่งในภูมิปัญญาไทยที่สืบทอดกันมา ซึ่งมีหลักฐานทางประวัติศาสตร์ ที่ระบุถึงการใช้พืชพรรณสมุนไพรตั้งแต่สมัยพุทธกาล การนำสมุนไพรมาใช้ได้ทั้งในแง่การนำมารับประทานเป็นอาหาร เช่น การรับประทานพืชผัก หรือนำมาประกอบเป็นอาหาร นอกจากนั้นยังนำมาใช้เป็นยา รักษาโรคเวลาเกิดอาการเจ็บป่วย พืชสมุนไพรเป็นสิ่งที่อยู่คู่คนไทยมานับพันปีแต่เมื่อการแพทย์แผนปัจจุบันเริ่ม เข้ามามีบทบาทในบ้านเรา ทำให้สรรพคุณและคุณค่าของสมุนไพรไทยอันเป็นที่เรียกได้ว่า “ภูมิปัญญาไทย โบราณ” ก็เริ่มถูกบดบังลงไปเรื่อยๆ และถูกทอดทิ้งไปในที่สุด แต่ความเป็นจริงแล้วคนส่วนใหญ่ก็พอรู้กันบ้างแล้วว่าสมุนไพรไทยเป็นสิ่งที่มีความค่าใช้ประโยชน์ได้จริง และใช้ได้อย่างกว้างขวางแต่เป็นเพราะเราใช้วิธีรักษาโรค แผนใหม่มานานมากจนวิชาการแพทย์แผนโบราณที่มีสมุนไพรเป็นยาหลักถูกกลืนจนต่อไม่ติด ทำให้เยาวชนรุ่นหลังๆ รู้จักสมุนไพรไทยได้น้อยมากและแทบจะไม่มีรู้จักเลยทั้ง ๆ ที่สมุนไพรเหล่านั้นอยู่ใกล้ๆ ตัวเรานี่เอง เพื่อเป็นการ ส่งเสริมให้ประชาชนในชุมชนตำบลบุกิตร์จักษ์และใช้สมุนไพรในครัวเรือนในการรักษาโรคเบื้องต้น และสามารถ นำความรู้ความเข้าใจในเรื่องสมุนไพรและ เพื่อรณรงค์ให้ประชาชนในชุมชนปลูกสมุนไพรใช้ในท้องถิ่นในการดูแล สุขภาพ

ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอเมืองกำแพงเพชร จึงได้จัดโครงการศึกษาเรียนรู้การใช้สมุนไพรเพื่อการดูแลสุขภาพเพื่อทำให้ประชาชนมีทักษะมีความรู้และเข้าใจเรื่องการทำสมุนไพรที่ก่อให้เกิดกระบวนการเรียนรู้ ร่วมระหว่างชุมชนในสังคม ร่วมคิด ร่วมทำ ร่วมปฏิบัติในชุมชนต่อไป

### 4. วัตถุประสงค์

1. เพื่อส่งเสริมการใช้สมุนไพรในการดูแลสุขภาพ
2. เพื่อให้ประชาชนที่เข้ารับการอบรมมีการอนุรักษ์พืชสมุนไพรพื้นบ้านสำหรับใช้ในการรักษาโรค
3. เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนที่รับการอบรมฟื้นฟูภูมิปัญญาและองค์ความรู้ในการนำสมุนไพรมาใช้ให้เกิดประโยชน์มากที่สุด

## 5.เป้าหมาย

### เชิงปริมาณ

- (กลุ่มที่ 15) ตำบลนครชุม จำนวน 6 คน

### เชิงคุณภาพ

ประชาชนทั่วไปในตำบลนครชุม ได้รับความรู้ในการใช้สมุนไพรรักษาโรคเพื่อดูแลสุขภาพได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

## 6. ขั้นตอนการดำเนินงาน

| กิจกรรมหลัก  | วัตถุประสงค์   | กลุ่มเป้าหมาย                | เป้าหมาย | พื้นที่ดำเนินการ   | ระยะเวลา                    | งบ<br>ประมาณ |
|--|--|------------------------------|----------|--|-----------------------------|--------------|
| 1. รับสมัครประชาชนที่สนใจสมัครเข้าร่วมโครงการศึกษาเรียนรู้การใช้สมุนไพรรักษาโรคเพื่อดูแลสุขภาพ (กลุ่มที่ 15) | เพื่อตรวจสอบยืนยันความต้องการของกลุ่มเป้าหมายและทราบจำนวนผู้สนใจในการเข้าร่วมโครงการฯ              | ประชาชนตำบลนครชุม จำนวน 6 คน | 6 คน     | พื้นที่ ประชาชนอำเภอเมืองกำแพงเพชร                             | 14-15<br>กุมภาพันธ์<br>2569 | -            |
| 2. ประสานงานผู้เข้าร่วมโครงการฯ เพื่อจัดทำแผนปฏิบัติงานตามโครงการฯ   | เพื่อจัดทำโครงการฯ เสนอ สกร.ระดับอำเภอเมืองกำแพงเพชร   | ประชาชนตำบลนครชุม จำนวน 6 คน | 6 คน     | ณ ศาลาประชาคม หมู่ที่ 7 ตำบลนครชุม อำเภอเมือง จังหวัดกำแพงเพชร | 16-17<br>กุมภาพันธ์<br>2569 | -            |
| 3. โครงการศึกษาเรียนรู้การใช้สมุนไพรรักษาโรคเพื่อดูแลสุขภาพ (กลุ่มที่ 15)                                    | เพื่อจัดเตรียมโครงการศึกษาเรียนรู้การบริหารจัดการศึกษาเรียนรู้การใช้สมุนไพรรักษาโรคเพื่อดูแลสุขภาพ | ครู สกร.                     | 1 คน     | สกร.ระดับอำเภอเมืองกำแพงเพชร                                   | 27-28<br>กุมภาพันธ์<br>2569 | -            |
| 4. ดำเนินกิจกรรมตามโครงการศึกษาเรียนรู้การใช้สมุนไพรรักษาโรคเพื่อดูแลสุขภาพ (กลุ่มที่ 15)                    | เพื่อจัดกิจกรรมโครงการฯ ตามตารางที่กำหนดไว้  | ประชาชนตำบลนครชุม จำนวน 6 คน | 6 คน     | ณ ศาลาประชาคม หมู่ที่ 7 ตำบลนครชุม อำเภอเมือง จังหวัดกำแพงเพชร | 4 มีนาคม<br>2569            | 690.-<br>บาท |
| 5. นิเทศติดตามและประเมินผล   | เพื่อทราบปัญหาอุปสรรคความคืบหน้า   | ครู สกร.                     | 3 คน     | ณ ศาลาประชาคม หมู่ที่ 7 ตำบลนครชุม                             | 11 มีนาคม<br>2569           | -            |

|  |   |          |      |                                  |                |   |
|--|---|----------|------|----------------------------------|----------------|---|
|  | การดำเนินงาน<br>และแนวทางแก้ไข                                |          |      | อำเภอเมือง จังหวัด<br>กำแพงเพชร  |                |   |
| 6. สรุปผลการ<br>ดำเนินงานและ<br>รายงานผล | เพื่อนำข้อมูล ผลการ<br>ดำเนินงานและเสนอ<br>รายงานต่อผู้บริหาร | ครู ศกร. | 1 คน | สกร.ระดับอำเภอ<br>เมืองกำแพงเพชร | มีนาคม<br>2569 | - |

## 7. งบประมาณ

แผนการใช้จ่ายงบประมาณ โครงการ/กิจกรรม ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2569

แผนงานยุทธศาสตร์ พัฒนาคุณภาพการศึกษาและการเรียนรู้ ผลผลิตผู้รับบริการการเรียนรู้เพื่อพัฒนาคุณภาพ  
ชีวิต กิจกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเองงบดำเนินงาน เพื่อเป็นค่าใช้จ่ายจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเอง

**ด้านการพัฒนาทักษะชีวิต รหัสงบประมาณ 20334332005002000000กิจกรรมหลัก**

20334690003200000 แหล่งของเงิน 6911200 จำนวนเงิน 690.- บาท (หกร้อยเก้าสิบบาทถ้วน)

รายละเอียดดังนี้

ตำบลนครชุม (กลุ่มที่ 15)

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

**รวมทั้งสิ้นเป็นเงิน 690.- บาท (หกร้อยเก้าสิบบาทถ้วน)**

**\*\*ขออภัยเฉลี่ยค่าใช้จ่ายทุกรายการตามที่จ่ายจริง\*\***

## 8. แผนการใช้จ่ายงบประมาณ

| กิจกรรมหลัก  | ไตรมาสที่ 1 | ไตรมาสที่ 2 | ไตรมาสที่ 3 | ไตรมาสที่ 4 |
|--|-------------|-------------|-------------|-------------|
| ดำเนินการจัดโครงการศึกษาเรียนรู้<br>การใช้สมุนไพรเพื่อการดูแลสุขภาพ<br>(กลุ่มที่ 15) | -           | 690.- บาท   | -           | -           |

## 9. ผู้รับผิดชอบโครงการ

นางสาวสมฤดี สังขาว ครู ศกร.

## 10. เครือข่าย/ผู้เกี่ยวข้องและความร่วมมือ

- ผู้นำชุมชน
- โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลนครชุม

## 11. โครงการที่เกี่ยวข้อง

- งานจัดการศึกษาเพื่อพัฒนาตนเอง
- โครงการประกันคุณภาพภายในสถานศึกษา

## 12. ผลลัพธ์ (Outcome)

ผู้เข้าร่วมโครงการศึกษาเรียนรู้การใช้สมุนไพรเพื่อการดูแลสุขภาพ (กลุ่มที่ 15)

## 13. ตัวชี้วัดความสำเร็จของโครงการ

13.1 ตัวชี้วัดผลผลิต(Output) ร้อยละ ๘๐ ของผู้เข้าร่วมโครงการฯ มีความรู้ความเข้าใจการใช้สมุนไพรเพื่อการดูแลสุขภาพมากขึ้น

13.2 ตัวชี้วัดผลลัพธ์(Outcome) ร้อยละ ๘๐ ของผู้เข้าร่วมโครงการฯ มีความพึงพอใจโครงการศึกษาเรียนรู้การใช้สมุนไพรเพื่อการดูแลสุขภาพ

## 14. การติดตามและประเมินโครงการ

รายงานสรุปผลการดำเนินการจัดโครงการศึกษาเรียนรู้การใช้สมุนไพรเพื่อการดูแลสุขภาพ (กลุ่มที่ 15)

ตารางกำหนดการโครงการศึกษาเรียนรู้การใช้สมุนไพรเพื่อการดูแลสุขภาพ

วันที่ 4 มีนาคม 2569

ณ ศาลาประชาคม หมู่ที่ 7 ตำบลนครชุม อำเภอเมือง จังหวัดกำแพงเพชร (กลุ่มที่ 15)

| วันที่        | เวลา             | เนื้อหากิจกรรม   | หมายเหตุ |
|---------------|------------------|--|----------|
| 4 มีนาคม 2569 | 08.30 - 09.00 น. | ลงทะเบียนเข้าร่วมโครงการฯ  |          |
|               | 09.00 - 12.00 น. | รับฟังการบรรยายและปฏิบัติจากวิทยากร<br>เรื่อง สุขภาพดีด้วยสมุนไพรไทย |          |

หมายเหตุ : ตารางนี้อาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม