

# หลักสูตรฝึกอบรมโครงการศึกษาเรียนรู้การใช้สมุนไพรเพื่อการดูแลสุขภาพ

## จำนวน 3 ชั่วโมง (กลุ่มที่ 3)

### ความเป็นมา

การจัดการศึกษาเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต มีความสำคัญต่อการเรียนรู้ของผู้เรียนและการพัฒนาคุณภาพของ ประชาชนกลุ่มเป้าหมาย เป็นการจัดการกระบวนการเรียนรู้เพื่อสร้างเสริมความรู้ความสามารถของบุคคล เพื่อให้ สามารถจัดการกับตนเองและสิ่งแวดล้อม เพื่อให้มีความสุขตามสภาพและความสงบสุข ความปลอดภัย ในสังคม การจัดการศึกษาเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต เป็นการให้ความสำคัญกับการพัฒนาคนให้มีความรู้ เจตคติ และทักษะที่ จำเป็นสำหรับการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมปัจจุบันได้อย่างมีความสุข เพื่อให้บุคคลสามารถเผชิญกับ สถานการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ และเตรียมความพร้อมกับการปรับตัวในอนาคต เช่น สุขภาพกายและใจ ความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน คุณธรรม จริยธรรม และค่านิยมที่ดี เป็นต้น

ปัจจุบัน มีการนำสมุนไพรทั้งที่เป็นสมุนไพรเดี่ยวและชนิดที่ปรุงเป็นตำรับยา มาใช้รักษาอาการ เจ็บป่วยขึ้น พื้นฐานเพื่อทดแทนยาแผนปัจจุบันอย่างได้ผลลัพท์นางที่ดีอีกทั้ง ยังครอบคลุม อาการเจ็บป่วยได้ หลาย ๆ ระบบ เช่น ระบบทางเดินอาหาร ระบบทางเดินหายใจ ระบบผิวหนัง และระบบทางเดินปัสสาวะ เป็นต้น สืบเนื่องจาก ประเทศไทยมีการปลูกพืชสมุนไพรหลากหลายชนิดในทุก ๆ เขตพื้นที่ สมุนไพรบางชนิดหาได้ ง่ายและราคาถูก อีกทั้ง ยังผ่านการศึกษาค้นคว้าและวิจัย เพื่อรองรับองค์ความรู้อย่างจริงจังว่า ให้ผลลัพท์ที่ดีใน ส่วนของการรักษาอาการ เจ็บป่วย นำมาใช้ได้ง่ายและมีความปลอดภัยต่อสุขภาพประชาชน ซึ่งนับว่าเป็นการ ส่งเสริมภูมิปัญญาท้องถิ่น นับเป็นการนำหลักเศรษฐกิจพอเพียงมาประยุกต์ใช้อย่างแท้จริง

ภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทย และการแพทย์พื้นบ้าน เป็นส่วนสำคัญที่ทำให้คนไทยตั้งแต่บรรพบุรุษ มี สุขภาพที่แข็งแรงสมบูรณ์ และสามารถต่อสู้กับโรคภัยต่าง ๆ ได้ แต่ในปัจจุบันภูมิปัญญาการแพทย์อันมีค่า เหล่านี้ได้ ลางเลือนไปกับกาลเวลา ประชาชนต้องพึ่งหมอและโรงพยาบาลมากขึ้น ขาดการดูแลสุขภาพโดยการ พึ่งพาตนเอง การแพทย์แผนไทยเป็นหนทางหนึ่งที่จะช่วยเสริมสร้างสุขภาพให้กับคนในชุมชนได้แบบปฐมภูมิ มี ความสอดคล้องกับ วิถีชีวิตของคนในสังคมไทย ประชาชนสามารถพึ่งพาตนเองได้มากขึ้น

### หลักการของหลักสูตร

เป็นหลักสูตรที่ให้ความรู้ ความเข้าใจและตระหนักถึงสุขภาพดีด้วยสมุนไพรไทย

### จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้กลุ่มเป้าหมาย มีความรู้ในสุขภาพดีด้วยสมุนไพรไทย
2. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรม ร้อยละ 80 อยู่ในระดับดี ขึ้นไป

## เป้าหมาย

ประชาชนทั่วไปที่สนใจ

1. กลุ่มผู้ไม่มีอาชีพและมีความสนใจที่ศึกษาเรียนรู้การใช้สมุนไพรรเพื่อการดูแลสุขภาพ
2. กลุ่มศึกษาเรียนรู้การใช้สมุนไพรรเพื่อการดูแลสุขภาพ

ระยะเวลา วันที่ 4 มีนาคม 2569 จำนวน 3 ชั่วโมง

ภาคทฤษฎี จำนวน 3 ชั่วโมง

## โครงสร้างหลักสูตร

เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัด กระบวนการเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง	
				ทฤษฎี	ปฏิบัติ
1. โครงการ ศึกษาเรียนรู้การ ใช้สมุนไพรรเพื่อ การดูแลสุขภาพ (กลุ่มที่ 3)	1. เพื่อส่งเสริมการใช้ สมุนไพรรในการดูแล สุขภาพ	1. โครงการศึกษาเรียนรู้การ ใช้สมุนไพรรเพื่อการดูแล สุขภาพเพื่อให้ประชาชนมี ทักษะมีความรู้และเข้าใจเรื่อง การทำสมุนไพรรที่ก่อให้เกิด กระบวนการเรียนรู้ ร่วม ระหว่างชุมชนในสังคม ร่วม คิด ร่วมทำ ร่วมปฏิบัติ	วิทยากรนำเสนอข้อมูล ความสำคัญ ความเป็นมา ในการศึกษาเรียนรู้การใช้ สมุนไพรรเพื่อการดูแล สุขภาพเพื่อให้ประชาชนมี ทักษะมีความรู้และเข้าใจ เรื่องการทำสมุนไพรรที่ ก่อให้เกิดกระบวนการ เรียนรู้	1 ชม.	-
2. โครงการ ศึกษาเรียนรู้การ ใช้สมุนไพรรเพื่อ การดูแลสุขภาพ (กลุ่มที่ 3)	2. เพื่อให้ประชาชนที่เข้า รับการอบรมมีการ อนุรักษ์พืชสมุนไพรร พื้นบ้านสำหรับใช้ในการ รักษาโรค 3. เพื่อส่งเสริมให้ ประชาชนที่รับการอบรม พื้นฟูภูมิปัญญาและองค์ ความรู้ในการนำสมุนไพรร มาใช้ ให้เกิดประโยชน์ มากที่สุด	2. ส่งเสริมให้ประชาชนใน ชุมชน รู้จักและใช้สมุนไพรรใน ครัวเรือน ในการรักษาโรค เบื้องต้น และสามารถ นำ ความรู้ความเข้าใจในเรื่อง สมุนไพรรและ เพื่อรณรงค์ให้ ประชาชนในชุมชนปลูก สมุนไพรรใช้ในท้องถิ่นในการ ดูแล สุขภาพ	วิทยากรอธิบายเนื้อหา ส่งเสริมการใช้สมุนไพรรใน การดูแลสุขภาพเพื่อให้ ประชาชนที่เข้ารับการ อบรมมีการอนุรักษ์พืช สมุนไพรรพื้นบ้านสำหรับใช้ ในการรักษาโรคและ ส่งเสริมให้ประชาชนที่รับ การอบรมพื้นฟูภูมิปัญญา และองค์ความรู้ในการนำ	2 ชม.	

			สมุนไพรมานำใช้ให้เกิดประโยชน์มากที่สุด		
--	--	--	--	--	--

### สื่อการเรียนรู้

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

### การวัดผลประเมินผล

1. การประเมินความรู้ภาคทฤษฎีระหว่างเรียนและจบหลักสูตร
2. ประเมินจากรายงานสรุปผลการดำเนินโครงการฯ

### เกณฑ์การจบหลักสูตร

1. เวลาเรียนไม่น้อยกว่าร้อยละ ๘๐
2. ผ่านการประเมินทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติไม่น้อยกว่าร้อยละ ๘๐

หมายเหตุ หน่วยจัดการเรียนรู้สามารถปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสม

1. **ชื่อโครงการ** โครงการศึกษาเรียนรู้การใช้สมุนไพรเพื่อการดูแลสุขภาพ (กลุ่มที่ 3)
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 และมีสมรรถนะ พร้อมรับการเปลี่ยนแปลงของโลกยุคใหม่

### 3. **หลักการและเหตุผล**

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

ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอเมืองกำแพงเพชร จึงได้จัดโครงการศึกษาเรียนรู้การใช้สมุนไพรเพื่อการดูแลสุขภาพพืชเพื่อให้ประชาชนมีทักษะมีความรู้และเข้าใจเรื่องการทำสมุนไพรที่ก่อให้เกิดกระบวนการเรียนรู้ ร่วมระหว่างชุมชนในสังคม ร่วมคิด ร่วมทำ ร่วมปฏิบัติในชุมชนต่อไป

### 4. **วัตถุประสงค์**

1. เพื่อส่งเสริมการใช้สมุนไพรในการดูแลสุขภาพ
2. เพื่อให้ประชาชนที่เข้ารับการอบรมมีการอนุรักษ์พืชสมุนไพรพื้นบ้านสำหรับใช้ในการรักษาโรค
3. เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนที่รับการอบรมฟื้นฟูภูมิปัญญาและองค์ความรู้ในการนำสมุนไพรมาใช้ ให้เกิดประโยชน์มากที่สุด

## 5. เป้าหมาย

### เชิงปริมาณ

- ประชาชนตำบลคณที จำนวน 6 คน อำเภอเมืองกำแพงเพชร (กลุ่มที่ 3)

### เชิงคุณภาพ

ประชาชนทั่วไปในอำเภอเมืองกำแพงเพชร ได้รับความรู้ในการใช้การสมุนไพรเพื่อดูแลสุขภาพ

ได้อย่าง ถูกต้องเหมาะสม

## 6. ขั้นตอนการดำเนินงาน

กิจกรรมหลัก	วัตถุประสงค์	กลุ่มเป้าหมาย	เป้าหมาย	พื้นที่ดำเนินการ	ระยะเวลา	งบ ประมาณ
1. รับสมัคร ประชาชนที่สนใจ สมัครเข้าร่วม โครงการศึกษา เรียนรู้การใช้ สมุนไพรเพื่อการ ดูแลสุขภาพ (กลุ่มที่ 3)	เพื่อตรวจสอบ ยืนยันความ ต้องการของ กลุ่มเป้าหมาย และทราบจำนวน ผู้สนใจในการเข้า ร่วมโครงการฯ	ประชาชนตำบลคณที จำนวน 6 คน	6 คน	พื้นที่ตำบลคณที	14-15 กุมภาพันธ์ 2569	-
2. ประสานงาน ผู้เข้าร่วม โครงการฯ เพื่อ จัดทำแผนปฏิบัติ งานตาม โครงการฯ	เพื่อจัดทำ โครงการฯ เสนอ สกร.ระดับอำเภอ เมืองกำแพงเพชร	ประชาชนตำบลคณที จำนวน 6คน	6 คน	ณ บ้านหนังสือชุมชน บ้านหนองไผ่ บ้านเลขที่ 134 หมู่ที่ 4 ตำบลคณที อำเภอเมือง จังหวัด กำแพงเพชร	16-17 กุมภาพันธ์ 2569	-
3. ขออนุมัติ โครงการศึกษา เรียนรู้การใช้	เพื่อจัดเตรียม โครงการศึกษา	ครู ศกร.	1 คน	สกร.ระดับอำเภอเมือง กำแพงเพชร	27-28 กุมภาพันธ์ 2569	-

สมมุติเพื่อการศึกษา ดูแลคุณภาพ (กลุ่มที่ 3)	เรียนรู้การบริหาร จัดการ ศึกษาเรียนรู้การ ใช้สมมุติเพื่อ การดูแลคุณภาพ					
4. ดำเนิน กิจกรรม ตามโครงการ ศึกษาเรียนรู้การ ใช้สมมุติเพื่อ การดูแลคุณภาพ (กลุ่มที่ 3)	เพื่อจัดกิจกรรม โครงการฯ ตาม ตารางที่กำหนดไว้	ประชาชนตำบลคณสี จำนวน 6คน	6 คน	ณ บ้านหนังสือชุมชน บ้านเลขที่ 134 หมู่ที่ 4 ตำบลคณสี อำเภอเมือง จังหวัดกำแพงเพชร	4 มีนาคม 2569	690.- บาท
5. นิเทศติดตาม และประเมินผล	เพื่อทราบปัญหา อุปสรรคความ คืบหน้า การดำเนินงาน และแนวทาง แก้ไข	ครู ศกร.	1 คน	ณ บ้านหนังสือชุมชน บ้านเลขที่ 134 หมู่ที่ 4 ตำบลคณสี อำเภอเมือง จังหวัดกำแพงเพชร	4 มีนาคม 2569	-
6. สรุปผลการ ดำเนินงานและ รายงานผล	เพื่อนำข้อมูล ผล การดำเนินงาน และเสนอรายงาน ต่อผู้บริหาร	ครู ศกร.	1 คน	สกร.ระดับอำเภอ เมืองกำแพงเพชร	มีนาคม 2569	-

## 7. งบประมาณ

แผนการใช้จ่ายงบประมาณ โครงการ/กิจกรรม ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2569

แผนงานยุทธศาสตร์ พัฒนาคุณภาพการศึกษาและการเรียนรู้ ผลผลิตผู้รับบริการการเรียนรู้เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต กิจกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเองดำเนินงาน เพื่อเป็นค่าใช้จ่ายจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเอง

**ด้านการพัฒนาทักษะชีวิต** รหัสงบประมาณ 20334332005002000000กิจกรรมหลัก

20334690003200000 แหล่งของเงิน 6911200 จำนวนเงิน 690.- บาท (หกร้อยเก้าสิบบาทถ้วน)

รายละเอียดดังนี้

ตำบลคณสี (กลุ่มที่ 3)

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 การใช้สมุนไพรเพื่อการดูแลสุขภาพ (กลุ่มที่ 3)	-	690.- บาท	-	-

#### 9. ผู้รับผิดชอบโครงการ

นางสุนารีสา สอนสวรรค์ ครู ศกร.

#### 10. เครือข่าย/ผู้เกี่ยวข้องและความร่วมมือ

1. ผู้นำชุมชน
2. โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลคณฐี
3. อบต.คณฐี

#### 11. โครงการที่เกี่ยวข้อง

1. งานจัดการศึกษาเพื่อพัฒนาตนเอง
2. โครงการประกันคุณภาพภายในสถานศึกษา

#### 12. ผลลัพธ์ (Outcome)

ผู้เข้าร่วมโครงการศึกษาเรียนรู้การใช้สมุนไพรเพื่อการดูแลสุขภาพ(กลุ่มที่ 3)

#### 13. ตัวชี้วัดความสำเร็จของโครงการ

13.1 ตัวชี้วัดผลผลิต(Output) ร้อยละ ๘๐ ของผู้เข้าร่วมโครงการฯ มีความรู้ความเข้าใจในการศึกษาเรียนรู้การใช้สมุนไพรเพื่อการดูแลสุขภาพมากขึ้น

13.2 ตัวชี้วัดผลลัพธ์(Outcome) ร้อยละ ๘๐ ของผู้เข้าร่วมโครงการฯ มีความพึงพอใจโครงการศึกษาเรียนรู้การใช้สมุนไพรเพื่อการดูแลสุขภาพ

#### 14. การติดตามและประเมินโครงการ

รายงานสรุปผลการดำเนินการจัดโครงการศึกษาเรียนรู้การใช้สมุนไพรเพื่อการดูแลสุขภาพ (กลุ่มที่ 3)

ตารางกำหนดการโครงการศึกษาเรียนรู้การใช้สมุนไพรเพื่อการดูแลสุขภาพ (กลุ่มที่ 3)

วันที่ 4 มีนาคม 2569

ณ บ้านหนังสือชุมชนบ้านหนองไผ่ บ้านเลขที่ 134 หมู่ที่ 4 ตำบลคณทิ อำเภอมือง จังหวัดกำแพงเพชร

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

หมายเหตุ : ตารางนี้อาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม