

# หลักสูตรฝึกอบรมโครงการศึกษาเรียนรู้การใช้สมุนไพรเพื่อการดูแลสุขภาพ

## จำนวน 3 ชั่วโมง (กลุ่มที่ 4)

### ความเป็นมา

การจัดการศึกษาเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต มีความสำคัญต่อการเรียนรู้ของผู้เรียนและการพัฒนาคุณภาพของประชาชนกลุ่มเป้าหมาย เป็นการจัดการกระบวนการเรียนรู้เพื่อสร้างเสริมความรู้ความสามารถของบุคคล เพื่อให้สามารถจัดการกับตนเองและสิ่งแวดล้อม เพื่อให้มีความสุขตามสภาพและความสงบสุข ความปลอดภัยในสังคม การจัดการศึกษาเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต เป็นการให้ความสำคัญกับการพัฒนาคนให้มีความรู้ เจตคติ และทักษะที่ จำเป็นสำหรับการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมปัจจุบันได้อย่างมีความสุข เพื่อให้บุคคลสามารถเผชิญกับสถานการณ์ต่างๆ ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ และเตรียมความพร้อมกับการปรับตัวในอนาคต เช่น สุขภาพกายและใจ ความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน คุณธรรม จริยธรรม และค่านิยมที่ดี เป็นต้น

ปัจจุบัน มีการนำสมุนไพรทั้งที่เป็นสมุนไพรเดี่ยวและชนิดที่ปรุงเป็นตำรับยา มาใช้รักษาอาการเจ็บป่วย ขึ้นพื้นฐานเพื่อทดแทนยาแผนปัจจุบันอย่างได้ผลลัพท์นางที่ดี อีกทั้ง ยังครอบคลุมอาการเจ็บป่วยได้หลายๆ ระบบ เช่น ระบบทางเดินอาหาร ระบบทางเดินหายใจ ระบบผิวหนัง และระบบทางเดินปัสสาวะ เป็นต้น สืบเนื่องจาก ประเทศไทยมีการปลูกพืชสมุนไพรหลากหลายชนิดในทุกๆ เขตพื้นที่ สมุนไพรบางชนิดหาได้ง่าย และราคาถูก อีกทั้ง ยังผ่านการศึกษาค้นคว้าและวิจัย เพื่อรองรับองค์ความรู้อย่างจริงจังว่า ให้ผลลัพท์ที่ดี ในส่วนของการรักษาอาการเจ็บป่วย นำมาใช้ได้ง่ายและมีความปลอดภัยต่อสุขภาพประชาชน ซึ่งนับว่าเป็นการส่งเสริมภูมิปัญญาท้องถิ่น นับเป็นการนำหลักเศรษฐกิจพอเพียงมาประยุกต์ใช้อย่างแท้จริง

ภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์พื้นบ้าน เป็นส่วนสำคัญที่ทำให้คนไทยตั้งแต่บรรพบุรุษ มีสุขภาพที่แข็งแรงสมบูรณ์ และสามารถต่อสู้กับโรคร้ายต่างๆ ได้ แต่ในปัจจุบันภูมิปัญญาการแพทย์อันมีค่าเหล่านี้ได้ลาลงเลือนไปกับกาลเวลา ประชาชนต้องพึ่งหมอและโรงพยาบาลมากขึ้น ขาดการดูแลสุขภาพ โดยการพึ่งพาตนเอง การแพทย์แผนไทยเป็นหนทางหนึ่งที่จะช่วยเสริมสร้างสุขภาพให้กับคนในชุมชนได้ แบบปฐมภูมิ มีความสอดคล้องกับวิถีชีวิตของคนในสังคมไทย ประชาชนสามารถพึ่งพาตนเองได้มากขึ้น

### หลักการของหลักสูตร

เป็นหลักสูตรที่ให้ความรู้ ความเข้าใจและตระหนักถึงสุขภาพดีด้วยสมุนไพรไทย

### จุดมุ่งหมาย

- 1 เพื่อให้กลุ่มเป้าหมาย มีความรู้ในสุขภาพดีด้วยสมุนไพรไทย
- 2 ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรม ร้อยละ 80 อยู่ในระดับดี ขึ้นไป

### เป้าหมาย

ประชาชนทั่วไปที่สนใจ

1. กลุ่มผู้ไม่มีอาชีพและมีความสนใจที่ศึกษาเรียนรู้การใช้สมุนไพรเพื่อการดูแลสุขภาพ
2. กลุ่มศึกษาเรียนรู้การใช้สมุนไพรเพื่อการดูแลสุขภาพ

ระยะเวลา วันที่ 4 มีนาคม 2569 จำนวน 3 ชั่วโมง

ภาคทฤษฎี จำนวน 3 ชั่วโมง

## โครงสร้างหลักสูตร

เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัด กระบวนการเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง	
				ทฤษฎี	ปฏิบัติ
โครงการศึกษาเรียนรู้การใช้สมุนไพรเพื่อการดูแลสุขภาพ (กลุ่มที่ 4)	1. เพื่อส่งเสริมการใช้สมุนไพรในการดูแลสุขภาพ	1. โครงการศึกษาเรียนรู้การใช้สมุนไพรเพื่อการดูแลสุขภาพเพื่อให้ประชาชนมีทักษะ มีความรู้ และเข้าใจเรื่องการทำสมุนไพรที่ก่อให้เกิดกระบวนการเรียนรู้ร่วมระหว่างชุมชนในสังคมร่วมคิด ร่วมทำ ร่วมปฏิบัติ	วิทยากรนำเสนอข้อมูล ความสำคัญ ความเป็นมา และศึกษาเรียนรู้การใช้สมุนไพรเพื่อการดูแลสุขภาพ เพื่อให้ประชาชนมีทักษะ มีความรู้ และเข้าใจเรื่องการทำสมุนไพรที่ก่อให้เกิดกระบวนการเรียนรู้	1 ชม.	-
	2. เพื่อให้ประชาชนที่เข้ารับการอบรมมีการอนุรักษ์พืชสมุนไพรพื้นบ้าน สำหรับใช้ในการรักษาโรค 3. เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนที่รับการอบรมฟื้นฟูภูมิปัญญา และองค์ความรู้ในการนำสมุนไพรมาใช้ ให้เกิดประโยชน์มากที่สุด	2. ส่งเสริมให้ประชาชนในชุมชนตำบลไตรตรึงษ์ รู้จักและใช้สมุนไพรในครัวเรือนในการรักษาโรคเบื้องต้น 3. สามารถนำความรู้ความเข้าใจในเรื่องสมุนไพร รวมทั้งเพื่อรณรงค์ให้ประชาชนในชุมชนปลูกสมุนไพรใช้ในท้องถิ่นในการดูแลสุขภาพ	วิทยากรอธิบายเนื้อหา ส่งเสริมการใช้สมุนไพรในการดูแลสุขภาพ เพื่อให้ประชาชนที่เข้ารับการอบรมมีการอนุรักษ์พืชสมุนไพรพื้นบ้านสำหรับใช้ในการรักษาโรคและส่งเสริมให้ประชาชนที่รับการอบรมฟื้นฟูภูมิปัญญา และองค์ความรู้ในการนำสมุนไพรมาใช้ ให้เกิดประโยชน์มากที่สุด	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 4)
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 และการเรียนรู้เพื่อคุณวุฒิตามระดับที่มีคุณภาพ เพื่อพัฒนาทักษะการเรียนรู้และยกระดับการศึกษาของประชาชน ให้สามารถปรับตัวในการดำรงชีวิตได้อย่างเหมาะสม และมีสมรรถนะพร้อมรับการเปลี่ยนแปลงของโลกยุคใหม่

### 3. หลักการและเหตุผล

การใช้สมุนไพรในการดูแลสุขภาพ เป็นหนึ่งในภูมิปัญญาไทยที่สืบทอดกันมา ซึ่งมีหลักฐานทางประวัติศาสตร์ ที่ระบุถึงการใช้พืชพรรณสมุนไพรตั้งแต่สมัยพุทธกาล การนำสมุนไพรมาใช้ได้ทั้งในแง่การนำมา รับประทานเป็นอาหาร เช่น การรับประทานพืชผัก หรือนำมาประกอบเป็นอาหาร นอกจากนั้น ยังนำมาใช้เป็นยารักษาโรคเวลาเกิดอาการเจ็บป่วย พืชสมุนไพรเป็นสิ่งที่อยู่คู่คนไทยมานับพันปี แต่เมื่อการแพทย์แผนปัจจุบันเริ่มเข้ามามีบทบาทในบ้านเรา ทำให้สรรพคุณและคุณค่าของสมุนไพรไทย อันเป็นสิ่งที่ยังเรียกได้ว่า “ภูมิปัญญาไทย โบราณ” ก็เริ่มถูกบดบังลงไปเรื่อยๆ และถูกทอดทิ้งไปในที่สุด แต่ความเป็นจริงแล้วคนส่วนใหญ่ก็พอรู้กันบ้างแล้วว่า สมุนไพรไทยเป็นสิ่งที่มีความค่าใช้ประโยชน์ได้จริง และใช้ได้อย่างกว้างขวางแต่เป็นเพราะเราใช้ชีวิตรักษาโรคแผนใหม่มานานมาก จนวิชาการแพทย์แผนโบราณ ที่มีสมุนไพรเป็นยาหลักถูกลืมไป ทำให้เยาวชนรุ่นหลังๆ รู้จักสมุนไพรไทยได้น้อยมากและแทบจะไม่รู้จักเลย ทั้งๆ ที่สมุนไพรเหล่านั้นอยู่ใกล้ๆ ตัวเรานี่เอง เพื่อเป็นการส่งเสริมให้ประชาชนในชุมชนตำบลรู้จักและใช้สมุนไพรในครัวเรือนในการรักษาโรคเบื้องต้น และสามารถนำความรู้ความเข้าใจในเรื่องสมุนไพรและเพื่อรณรงค์ให้ประชาชนในชุมชนปลูกสมุนไพรใช้ในท้องถิ่นในการดูแลสุขภาพ

ศูนย์การเรียนรู้ระดับตำบลไตรตรังฯ จึงได้จัดโครงการศึกษาเรียนรู้การใช้สมุนไพรเพื่อการดูแลสุขภาพ เพื่อให้ประชาชนมีทักษะมีความรู้และเข้าใจเรื่องการทำสมุนไพรที่ก่อให้เกิดกระบวนการเรียนรู้ร่วมระหว่างชุมชนในสังคม ร่วมคิด ร่วมทำ ร่วมปฏิบัติในชุมชนต่อไป

### 4. วัตถุประสงค์

1. เพื่อส่งเสริมการใช้สมุนไพรในการดูแลสุขภาพ
2. เพื่อให้ประชาชนที่เข้ารับการอบรมมีการอนุรักษ์พืชสมุนไพรพื้นบ้านสำหรับใช้ในการรักษาโรค
3. เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนที่รับการอบรมฟื้นฟูภูมิปัญญาและองค์ความรู้ในการนำสมุนไพรมาใช้ให้เกิดประโยชน์มากที่สุด

### 5. เป้าหมาย

#### เชิงปริมาณ

- ประชาชนตำบลไตรตรังฯ อำเภอเมืองกำแพงเพชร จำนวน 6 คน (กลุ่มที่ 4)

## เชิงคุณภาพ

- ประชาชนทั่วไปในอำเภอเมืองกำแพงเพชร ได้รับความรู้ในการใช้การสมุนไพรเพื่อดูแลสุขภาพได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

### 6. ขั้นตอนการดำเนินงาน

กิจกรรมหลัก	วัตถุประสงค์	กลุ่มเป้าหมาย	เป้าหมาย	พื้นที่ดำเนินการ	ระยะเวลา	งบประมาณ
1. รับสมัครประชาชนที่สนใจสมัครเข้าร่วมโครงการศึกษาเรียนรู้การใช้สมุนไพรเพื่อการดูแลสุขภาพ (กลุ่มที่ 4)	เพื่อตรวจสอบยืนยันความต้องการของกลุ่มเป้าหมายและทราบจำนวนผู้สนใจในการเข้าร่วมโครงการฯ	ประชาชนตำบลไตรตรึงษ์ จำนวน 6 คน	6 คน	พื้นที่ตำบลไตรตรึงษ์	กุมภาพันธ์ 2569	-
2. ประสานงานผู้เข้าร่วมโครงการฯ เพื่อจัดทำแผนปฏิบัติงานตามโครงการฯ	เพื่อจัดทำโครงการฯ เสนอ สก.ระดับอำเภอเมืองกำแพงเพชร	ประชาชนตำบลไตรตรึงษ์ จำนวน 6 คน	6 คน	บ้านหนังสือชุมชน หมู่ที่ 8 ต.ไตรตรึงษ์ อ.เมือง จ.กำแพงเพชร	กุมภาพันธ์ 2569	-
3. ขออนุมัติโครงการศึกษาเรียนรู้การใช้สมุนไพรเพื่อการดูแลสุขภาพ (กลุ่มที่ 4)	เพื่อจัดเตรียมโครงการศึกษาเรียนรู้การบริหารจัดการศึกษาเรียนรู้การใช้สมุนไพรเพื่อการดูแลสุขภาพ	ครู สก.	1 คน	สก.ระดับอำเภอเมืองกำแพงเพชร	27-28 กุมภาพันธ์ 2569	-
4. ดำเนินการจัดกิจกรรมตามโครงการศึกษาเรียนรู้การใช้สมุนไพรเพื่อการดูแลสุขภาพ (กลุ่มที่ 4)	เพื่อจัดกิจกรรมโครงการฯ ตามตารางที่กำหนดไว้	ประชาชนตำบลไตรตรึงษ์ จำนวน 6 คน	6 คน	บ้านหนังสือชุมชน หมู่ที่ 8 ต.ไตรตรึงษ์ อ.เมือง จ.กำแพงเพชร	4 มีนาคม 2569	690.- บาท
5. นิเทศติดตามและประเมินผล	เพื่อทราบปัญหาอุปสรรคความคืบหน้าการดำเนินงาน และแนวทางแก้ไข	ครู สก.	1 คน	บ้านหนังสือชุมชน หมู่ที่ 8 ต.ไตรตรึงษ์ อ.เมือง จ.กำแพงเพชร	4 มีนาคม 2569	-
6. สรุปผลการดำเนินงานและรายงานผล	เพื่อนำข้อมูลผลการดำเนินงานและเสนอรายงานต่อผู้บริหาร	ครู สก.	1 คน	สก.ระดับอำเภอเมืองกำแพงเพชร	มีนาคม 2569	-

## 7. งบประมาณ

แผนการใช้จ่ายงบประมาณ โครงการ/กิจกรรม ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2569 แผนงานยุทธศาสตร์พัฒนาคุณภาพการศึกษาและการเรียนรู้ ผลผลิตผู้รับบริการการเรียนรู้เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต กิจกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเอง งบดำเนินงาน เพื่อเป็นค่าใช้จ่ายจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเอง (ไตรมาส 1-2)

**ด้านการพัฒนาทักษะชีวิต รหัสงบประมาณ 20334332005002000000 กิจกรรมหลัก**

20334690003200000 แหล่งของเงิน 6911200 จำนวนเงิน 690.- บาท (หกร้อยเก้าสิบบาทถ้วน)

รายละเอียด ดังนี้

### ตำบลไทรตรังษ์ (กลุ่มที่ 4)

- ค่าตอบแทนวิทยากร จำนวน 1 คน จำนวน 3 ชั่วโมง ๆ ละ 230 บาท เป็นเงิน 690.- บาท  
รวมทั้งสิ้นเป็นเงิน 690.- บาท (หกร้อยเก้าสิบบาทถ้วน)

## 8. แผนการใช้จ่ายงบประมาณ

กิจกรรมหลัก	ไตรมาสที่ 1	ไตรมาสที่ 2	ไตรมาสที่ 3	ไตรมาสที่ 4
ดำเนินการจัดโครงการศึกษาเรียนรู้การใช้สมุนไพรเพื่อการดูแลสุขภาพ (กลุ่มที่ 4)	-	690.- บาท	-	-

## 9. ผู้รับผิดชอบโครงการ

นางสาวณิชากา โสภณภัทริน ครู ศกร.ระดับตำบลไทรตรังษ์

## 10. เครือข่าย/ผู้เกี่ยวข้องและความร่วมมือ

- ผู้นำชุมชน
- ศูนย์สาธารณสุขเทศบาลตำบลปากดง
- เทศบาลตำบลปากดง

## 11. โครงการที่เกี่ยวข้อง

- งานจัดการศึกษาเพื่อพัฒนาตนเอง
- โครงการประกันคุณภาพภายในสถานศึกษา

## 12. ผลลัพธ์ (Outcome)

- ผู้เข้าร่วมโครงการศึกษาเรียนรู้การใช้สมุนไพรเพื่อการดูแลสุขภาพ (กลุ่มที่ 4)

## 13. ตัวชี้วัดความสำเร็จของโครงการ

13.1 ตัวชี้วัดผลผลิต(Output) ร้อยละ ๘๐ ของผู้เข้าร่วมโครงการฯ มีความรู้ความเข้าใจในการศึกษาเรียนรู้การใช้สมุนไพรเพื่อการดูแลสุขภาพมากขึ้น

13.2 ตัวชี้วัดผลลัพธ์(Outcome) ร้อยละ ๘๐ ของผู้เข้าร่วมโครงการฯ มีความพึงพอใจโครงการศึกษาเรียนรู้การใช้สมุนไพรเพื่อการดูแลสุขภาพ

## 14. การติดตามและประเมินโครงการ

รายงานสรุปผลการดำเนินการจัดโครงการศึกษาเรียนรู้การใช้สมุนไพรเพื่อการดูแลสุขภาพ (กลุ่มที่ 4)

ตารางกำหนดการโครงการศึกษาเรียนรู้การใช้สมุนไพรเพื่อการดูแลสุขภาพ

วันที่ 4 มีนาคม 2569

ณ บ้านหนังสือชุมชน หมู่ที่ 8 ตำบลไตรตรึงษ์ อำเภอเมือง จังหวัดกำแพงเพชร (กลุ่มที่ 4)

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

หมายเหตุ : ตารางนี้อาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม