

หลักสูตรฝึกอบรม

โครงการสุขภาพดี ด้วยวิธีสมุนไพร ตำบลไทรงาม จำนวน 3 ชั่วโมง

ความเป็นมา

ในปัจจุบัน ประเทศไทยได้ก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ (Aged Society) อย่างเต็มตัว ส่งผลให้พบอุบัติการณ์ของโรคเรื้อรังเพิ่มสูงขึ้น โดยเฉพาะ "โรคข้อเข่าเสื่อม" (Osteoarthritis of the Knee) ที่พบบ่อยที่สุดในกลุ่มโรคข้อ จากสถิติพบว่าประชากรที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป มีความเสี่ยงที่จะเป็นโรคข้อเข่าเสื่อมสูง ถึงร้อยละ 40-50 โดยอาการปวดข้ออาจเกิดจากแรงเสียดสีของข้อขณะมีแรงกระทำหรือเคลื่อนไหวทำให้เกิดมีเสียงกรอบแกรบ ในบางรายอาจขาดความมั่นคง และสูญเสียการทรงตัว อาการปวดที่เกิดในผู้ป่วยบางรายทำให้เกิดการปรับตัวด้วยการไม่เหยียดหรืองอข้อเข่าจนสุด เมื่อเวลาผ่านไปอาจทำให้เกิดปัญหาข้อติดฝืดขัด เคลื่อนไหวไม่เต็มวงของการงอเข่า และอาจมีผลให้ข้อผิดรูปและพิการตามมา

ในทางฟิสิกส์สมรรถภาพและกายภาพบำบัด สามารถทำได้โดยการ “พอกเข่าด้วยสมุนไพร” ซึ่งเป็นการนำสมุนไพรในท้องถิ่นที่มีสรรพคุณเพิ่มการไหลเวียนเลือด ลดอาการเกร็งของกล้ามเนื้อ ลดอาการบวม มาพอกบริเวณ เข่า ซึ่งการพอกเข่าอย่างต่อเนื่องช่วยลดอาการตึง ข้อฝืด และเพิ่มการเคลื่อนไหวของข้อเข่าได้ เป็นวิธีที่ทำได้ง่าย วัสดุหาได้ในชุมชน

ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอไทรงาม จึงได้จัดโครงการสุขภาพดี ด้วยวิธีสมุนไพร เพื่อให้ประชาชนมีความรู้และทักษะเบื้องต้นในการดูแลสุขภาพด้วยสมุนไพร และสามารถนำสมุนไพรมาประยุกต์ใช้ในการทำยาพอกเข่าที่ถูกต้อง

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมมีความรู้และทักษะเบื้องต้นในการดูแลสุขภาพด้วยสมุนไพร
2. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมมีความรู้ ความเข้าใจในการทำยาพอกเข่าด้วยสมุนไพรและวิธีการใช้ยาพอกเข่าที่ถูกต้อง

เป้าหมาย

ประชาชนในเขตตำบลไทรงาม จำนวน 6 คน

ระยะเวลา

วันที่ 15 มีนาคม 2569

โครงสร้างหลักสูตร

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
1	โครงการสุขภาพดีด้วยวิธีสมุนไพรตำบลดงขาม	<ol style="list-style-type: none"> เพื่อให้ผู้เข้าอบรมมีความรู้และทักษะเบื้องต้นในการดูแลสุขภาพด้วยสมุนไพร เพื่อให้ผู้เข้าอบรมมีความรู้ ความเข้าใจในการทำยาพอกเข้าด้วยสมุนไพรและวิธีการใช้ยาพอกเข้าที่ถูกต้อง 	<ol style="list-style-type: none"> การดูแลสุขภาพ การใช้ยาสมุนไพรและการเตรียมยาสมุนไพรพอกเข้า ขั้นตอนการพอกเข้าที่ถูกต้อง 	<ol style="list-style-type: none"> วิทยากรบรรยายให้ความรู้ เรื่อง การดูแลสุขภาพ วิทยากรบรรยายให้ความรู้การใช้ยาสมุนไพรและการเตรียมยาสมุนไพรในการพอกเข้า วิทยากรสาธิตขั้นตอนการพอกเข้าที่ถูกต้อง และให้ผู้เข้าร่วมลงมือปฏิบัติ 	1 ชั่วโมง	2 ชั่วโมง

สื่อการเรียนรู้

- เอกสารประกอบการบรรยาย
- สื่อ PowerPoint
- คลิปวิดีโอ

การวัดผลประเมินผล

- สังเกตพฤติกรรมการร่วมกิจกรรมและการแสดงความคิดเห็น
- แบบประเมินความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรม

เกณฑ์การจบหลักสูตร

- ผู้เข้าร่วมกิจกรรมอย่างน้อยร้อยละ 80 ผ่านกิจกรรม
- ผู้เข้าร่วมกิจกรรมอย่างน้อยร้อยละ 80 มีความพึงพอใจอยู่ในระดับดีขึ้นไป

หมายเหตุ หน่วยจัดการเรียนรู้สามารถปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสม

1. ชื่อโครงการ โครงการสุขภาพดี ด้วยวิถีสมุนไพร ตำบลไทรงาม

2. ความสอดคล้องกับนโยบาย

นโยบายและจุดเน้นการดำเนินงาน สำนักงาน กคน. ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2569

1. พลิกโฉมระบบการเรียนรู้สู่ความยืดหยุ่น เชื่อมโยง และไร้รอยต่อ

1.1 ยกระดับการจัดการเรียนรู้ตลอดชีวิต การเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเอง และการเรียนรู้เพื่อคุณวุฒิตามระดับ ให้สอดคล้องกับวิถีชีวิตจริง และทักษะที่จำเป็น สร้างทางเลือกที่หลากหลายและยืดหยุ่น เชื่อมโยงรูปแบบการเรียนรู้อย่างเป็นระบบและไร้รอยต่อ

6. ขยายโอกาสการเรียนรู้ให้ครอบคลุมทุกกลุ่มเป้าหมาย

6.3 ส่งเสริมการเรียนรู้ระหว่างวัย และการเตรียมความพร้อมสู่สังคมสูงวัยอย่างมีคุณภาพ ผ่านพื้นที่กิจกรรมที่เอื้อต่อการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันระหว่างคนต่างวัย

3. หลักการและเหตุผล

ในปัจจุบัน ประเทศไทยได้ก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ (Aged Society) อย่างเต็มตัว ส่งผลให้พบอุบัติการณ์ ของโรคเรื้อรังเพิ่มสูงขึ้น โดยเฉพาะ "โรคข้อเข่าเสื่อม" (Osteoarthritis of the Knee) ที่พบบ่อยที่สุดในกลุ่ม โรคข้อ จากสถิติพบว่าประชากรที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป มีความเสี่ยงที่จะเป็นโรคข้อเข่าเสื่อมสูง ถึงร้อยละ 40-50 โดยอาการปวดข้ออาจเกิดจากแรงเสียดสีของข้อขณะมีแรงกระทำหรือเคลื่อนไหวทำให้เกิดมีเสียงกรอบแกรบ ในบางรายอาจขาดความมั่นคง และสูญเสียการทรงตัว อาการปวดที่เกิดในผู้ป่วยบางรายทำให้เกิดการปรับตัวด้วยการไม่เหยียดหรือ งอข้อเข่าจนสุด เมื่อเวลาผ่านไปอาจทำให้เกิดปัญหาข้อติดฝืดขัด เคลื่อนไหวไม่เต็มวงของการงอเข่า และอาจมีผลให้ข้อผิดรูปและพิการตามมา

ในทางฟื้นฟูสมรรถภาพและกายภาพบำบัด สามารถทำได้โดยการ “พอกเข่าด้วยสมุนไพร” ซึ่งเป็นการนำสมุนไพรในท้องถิ่นที่มีสรรพคุณเพิ่มการไหลเวียนเลือด ลดอาการเกร็งของกล้ามเนื้อ ลดอาการบวม มาพอกบริเวณเข่า ซึ่งการพอกเข่าอย่างติดต่อยังช่วยลดอาการตึง ข้อฝืด และเพิ่มการเคลื่อนไหวของข้อเข่าได้ เป็นวิธีที่ทำได้ง่าย วัสดุหาได้ในชุมชน

ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอไทรงาม จึงได้จัดโครงการสุขภาพดี ด้วยวิถีสมุนไพร เพื่อให้ประชาชนมีความรู้และทักษะเบื้องต้นในการดูแลสุขภาพด้วยสมุนไพร และสามารถนำสมุนไพรมาประยุกต์ใช้ในการทำยาพอกเข่าที่ถูกต้อง

4. วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมมีความรู้และทักษะเบื้องต้นในการดูแลสุขภาพด้วยสมุนไพร
2. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมมีความรู้ ความเข้าใจในการทำยาพอกเข่าด้วยสมุนไพรและวิธีการใช้ยาพอกเข่าที่ถูกต้อง

5. เป้าหมาย

- ประชาชนในเขตตำบลไทรงาม จำนวน 6 คน

6. วิธีการดำเนินการ

กิจกรรมหลัก	วัตถุประสงค์	กลุ่มเป้าหมาย	เป้าหมาย	พื้นที่ดำเนินการ	ระยะเวลา	งบประมาณ
1.ประชุมชี้แจง 2.เขียนโครงการเสนอ โครงการและอนุมัติ 3.จัดหาวัสดุ อุปกรณ์ที่ ใช้ในโครงการ 4.จัดเตรียมสถานที่ 5.ลงมือปฏิบัติตาม แผนงานของโครงการ 6.สรุปผล/ประเมินผล/ รายงานผล	1. เพื่อให้ผู้เข้าอบรม มีความรู้และทักษะ เบื้องต้นในการดูแล สุขภาพด้วยสมุนไพร 2. เพื่อให้ผู้เข้าอบรม มีความรู้ ความเข้าใจ ในการทำยาพอกเข้า ด้วยสมุนไพรและ วิธีการใช้ยาพอกเข้า ที่ถูกต้อง	ประชาชน ในเขตตำบล ไทรงาม	จำนวน 6 คน	ณ ศาลาประชาคม หมู่ที่ 5 ตำบลไทรงาม อำเภอไทรงาม จังหวัดกำแพงเพชร	15 มีนาคม 2569	690 บาท

7. งบประมาณทั้งโครงการ

งบประมาณประจำปี พ.ศ. 2569 แผนงาน แผนงานยุทธศาสตร์พัฒนาคุณภาพการศึกษาและการเรียนรู้ ผลผลิตผู้รับบริการการเรียนรู้เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต กิจกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเอง งบดำเนินงาน รายการกิจกรรมศึกษาเพื่อพัฒนาสังคมและชุมชน โครงการส่งเสริมหน้าที่พลเมืองที่ดีและประชาธิปไตยในสังคมไทย ด้านการพัฒนาทักษะชีวิต รหัสงบประมาณ 20334332005002000000 กิจกรรมหลัก 203346900032000000 แหล่งของเงิน 6911210 งบประมาณที่ได้รับจัดสรร จำนวน 690 บาท

7.1 ค่าวิทยากร จำนวน 3 ชั่วโมงๆ ละ 200 บาท

เป็นเงิน 600 บาท

7.2 ค่าวัสดุ

เป็นเงิน 90 บาท

รวมเป็นเงินทั้งสิ้น 690 บาท

8. แผนการใช้จ่ายงบประมาณ

กิจกรรมหลัก	ไตรมาสที่ 1 (ต.ค.-ธ.ค. พ.ศ.2568)	ไตรมาสที่ 2 (ม.ค.-มี.ค. พ.ศ.2569)	ไตรมาสที่ 3 (เม.ย.-มิ.ย. พ.ศ. 2569)	ไตรมาสที่ 4 (ก.ค.-ก.ย. พ.ศ. 2569)
โครงการสุขภาพดี ด้วยวิถีสมุนไพร ตำบลไทรงาม	-	- ค่าวิทยากร จำนวน 3 ชั่วโมงๆละ 200 บาท เป็นเงิน 600 บาท - ค่าวัสดุ เป็นเงิน 90บาท รวมเป็นเงินทั้งสิ้น 690 บาท	-	-

9. ผู้รับผิดชอบโครงการ

1. นางสาวสิบสองเมษา สามงามเขียว ครู ศกร.

10. เครือข่าย

1. ผู้นำชุมชนในเขตตำบลไทรงาม
2. โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลไทรงาม

11. โครงการที่เกี่ยวข้อง

-

12. ผลลัพธ์ (Out come)

ผู้เข้าอบรมมีความรู้และทักษะเบื้องต้นในการดูแลสุขภาพด้วยสมุนไพร และการทำยาพอกเข้าด้วยสมุนไพรและวิธีการใช้ยาพอกเข้า

13. ดัชนีตัวชี้วัดผลสำเร็จของโครงการ

13.1 ตัวชี้วัดผลผลิต (Output)

ผู้เข้าอบรมมีความรู้และทักษะเบื้องต้นในการดูแลสุขภาพด้วยสมุนไพร

13.2 ตัวชี้วัดผลลัพธ์ (Outcome)

ร้อยละ 80 ของผู้เข้าอบรมที่เข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้ความเข้าใจในการทำยาพอกเข้าด้วยสมุนไพรและวิธีการใช้ยาพอกเข้าที่ถูกต้อง

14. การติดตามและประเมินผลโครงการ

- แบบประเมินความพึงพอใจ

ลงชื่อ.....ผู้เสนอโครงการ

(นางสาวสิบสองเมษา สามงามเขียว)

ตำแหน่ง ครูศูนย์การเรียนรู้

ลงชื่อ.....ผู้เห็นชอบโครงการ

(นายธนวิษณุ ดาษดา)

ตำแหน่ง ครูศูนย์การเรียนรู้

ลงชื่อ.....ผู้อนุมัติโครงการ

(นางสาววัชรีย์ ดั่งบ้านยาง)

ครู รักษาการในตำแหน่ง

ผู้อำนวยการศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอไทรงาม

กำหนดการ

โครงการสุขภาพดี ด้วยวิถีสมุนไพร ตำบลไทรงาม

ในวันที่ 15 เดือนมีนาคม พ.ศ.2569

ณ ศาลาประชาคม หมู่ที่ 5 ตำบลไทรงาม อำเภอไทรงาม จังหวัดกำแพงเพชร

.....

ในวันที่ 15 เดือนมีนาคม พ.ศ.2569

- | | |
|-----------------------|---|
| เวลา 08.00 - 08.30 น. | - ผู้เข้าอบรมลงทะเบียน |
| เวลา 08.30 - 09.00 น. | - พิธีเปิดการอบรม |
| เวลา 09.00 - 12.00 น. | - บรรยายให้ความรู้ เรื่อง การดูแลสุขภาพ |
| | - บรรยายให้ความรู้ เรื่อง การใช้ยาสมุนไพรและการเตรียมยาสมุนไพร |
| | พอกเข้า (การตำ/การผสม) |
| | - สาธิตขั้นตอนการพอกเข้าที่ถูกต้อง และให้ผู้เข้ารับการอบรมลงมือ |
| | ปฏิบัติการเตรียมยาสมุนไพรและการพอกเข้า |
| | - สรุปผลและปิดโครงการ |
| | (โดยวิทยากร นางสาววนิดา เทียมสุวรรณ แพทย์แผนไทย) |

หมายเหตุ กำหนดการอาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม