

**หลักสูตรโครงการเรียนรู้ทักษะชีวิต เพื่อพัฒนาตนเองอย่างมีคุณภาพ จำนวน 3 ชั่วโมง**  
**ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอพรานกระต่าย**

\*\*\*\*\*

**ความเป็นมา**

ในสังคมปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม และเทคโนโลยี ส่งผลให้ประชาชนจำเป็นต้องมีทักษะชีวิตที่เหมาะสม เพื่อสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข รู้จักพัฒนาตนเอง มีภูมิคุ้มกันทางความคิด อารมณ์ และการดำเนินชีวิต จึงจัดทำหลักสูตรโครงการส่งเสริมการเรียนรู้ทักษะชีวิตและความ เจริญแห่งตน เพื่อเสริมสร้างความรู้ ความเข้าใจ และทักษะที่จำเป็นต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างยั่งยืน

ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอพรานกระต่าย ได้ตระหนักถึงการดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุขของประชาชนในชุมชน จึงจัดทำโครงการส่งเสริมการเรียนรู้ทักษะชีวิตและความเจริญแห่งตน เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมมีทักษะชีวิต ที่เหมาะสม สามารถพัฒนาตนเอง รู้จักปรับตัว อยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข และมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นต่อไป

**หลักการของหลักสูตร**

1. เป็นหลักสูตรทักษะชีวิตให้มีกระบวนการคิด วิเคราะห์ และการมีส่วนร่วม
2. เป็นหลักสูตรการนำความรู้ทักษะชีวิตไปประยุกต์ใช้ใน ชีวิตประจำวัน เพื่อพัฒนาศักยภาพของตนเอง
3. เทียบโอนเป็นรายวิชาเข้าสู่หลักสูตรการศึกษานอกระบบระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551

ในสาระการประกอบอาชีพรายวิชาเลือกที่สถานศึกษาได้จัดทำขึ้นในระดับใดระดับหนึ่ง

**จุดมุ่งหมาย**

1. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับทักษะชีวิตที่จำเป็น
2. มีทักษะการคิด การแก้ปัญหา และการตัดสินใจอย่างเหมาะสม
3. มีเจตคติที่ดี สามารถพัฒนาตนเอง และการดำรงชีวิตอย่างมีคุณภาพในสังคม

**กลุ่มเป้าหมาย**

ประชาชนทั่วไป

**ระยะเวลา**

|            |   |         |
|------------|---|---------|
| จำนวน      | 3 | ชั่วโมง |
| ภาคทฤษฎี   | 2 | ชั่วโมง |
| ภาคปฏิบัติ | 1 | ชั่วโมง |

## โครงสร้างหลักสูตร

| ที่ | เรื่อง                                         | จุดประสงค์การเรียนรู้                                                 | เนื้อหา                                                                                                                                                                                                                                                        | การจัดกระบวนการเรียนรู้                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | จำนวนชั่วโมง |         |
|-----|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------|
|     |                                                |                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | ทฤษฎี        | ปฏิบัติ |
| 1   | ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการเรียนรู้ทักษะชีวิต | 1. ผู้เรียนสามารถอธิบายความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการเรียนรู้ทักษะชีวิต | 1. ความรู้พื้นฐานเรื่องการเรียนรู้ทักษะชีวิต<br>1.1 ความเป็นมา<br>1.2 ความสำคัญ<br>2. ความหมายของการรู้จักตนเอง จุดแข็ง จุดอ่อน<br>3. การคิดเชิงบวก การควบคุมอารมณ์<br>4. การสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ<br>การทำงานเป็นทีม<br>5. การตั้งเป้าหมาย<br>การพัฒนาตนเอง | 1. วิทยากรให้ความรู้และอธิบายความเป็นมา และการความสำคัญเรื่องการเรียนรู้ทักษะชีวิต<br>2. วิทยากรให้ความรู้การเรื่องความหมายของการรู้จักตนเอง จุดแข็ง จุดอ่อน<br>3. วิทยากรให้ความรู้เรื่องการคิดเชิงบวก การควบคุมอารมณ์<br>4. วิทยากรให้ความรู้เรื่องการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ<br>การทำงานเป็นทีม<br>5. วิทยากรให้ความรู้เรื่องการตั้งเป้าหมาย การพัฒนาตนเอง | 1 ชม.        | -       |
| 2   | ขั้นตอนการวิเคราะห์ปัญหา วางแผน                | 1. ผู้เรียนสามารถคิด ตัดสินใจ และแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม              | 1. ขั้นตอนการคิด ตัดสินใจ และแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม                                                                                                                                                                                                           | 1. วิทยากรอธิบายขั้นตอนคิด ตัดสินใจ และแก้ปัญหา<br>2. ผู้เรียนวิเคราะห์สถานการณ์จำลอง หาสาเหตุเสนอแนวทางการแก้ไขปัญหา                                                                                                                                                                                                                                         | 30 นาที      | 1 ชม.   |
| 3.  | ช่องทางการนำทักษะชีวิตไปใช้                    | 1.สามารถนำทักษะชีวิตไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต                     | 1. การนำทักษะชีวิตไปประยุกต์ใช้                                                                                                                                                                                                                                | 1.วิทยากรให้ความรู้เกี่ยวกับนำทักษะชีวิตไปประยุกต์ใช้ตามทักษะการดำรงชีวิต<br>1.1 การดูแลสุขภาพ<br>1.2 การป้องกันภัย<br>ความเสี่ยง                                                                                                                                                                                                                             | 30 นาที      | -       |

## สื่อการเรียนรู้

1. ใบความรู้
2. วัสดุ อุปกรณ์ และเครื่องมือ
3. สื่อทางอินเทอร์เน็ต
4. สื่อบุคคล ผู้รู้ ภูมิปัญญา

## การวัดและประเมินผล

1. การประเมินความรู้ภาคทฤษฎีระหว่างเรียนและจบหลักสูตร
2. การประเมินผลระหว่างเรียนจากการชิ้นงานที่มีคุณภาพ

## เกณฑ์การจบหลักสูตร

1. ผู้เรียนต้องมีเวลาเรียนและฝึกปฏิบัติตามหลักสูตรไม่น้อยกว่า ร้อยละ 80 ของเวลาเรียน
2. มีผลการประเมินตลอดหลักสูตรไม่น้อยกว่า ร้อยละ 60
3. มีผลงานชิ้นงานผ่านหลักเกณฑ์การประเมินตามมาตรฐานและคุณภาพ

## เอกสารหลักฐานการศึกษาที่จะได้รับหลังจบหลักสูตร

วุฒิบัตรออกโดยสถานศึกษา

## การเทียบโอน

เทียบโอนเป็นรายวิชาเข้าสู่หลักสูตรการศึกษานอกระบบระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551  
ในสาระการประกอบอาชีพรายวิชาเลือกที่สถานศึกษาได้จัดทำขึ้นในระดับใดระดับหนึ่ง

.....งานหลักสูตร  
(นางสาวอนุสตรา เลี่ยมสุวรรณ)  
งานการเรียนรู้เพื่อพัฒนานตนเอง

.....ผู้เห็นชอบหลักสูตร  
(.....)  
ครูผู้สอน/วิทยากร

.....ผู้เห็นชอบหลักสูตร  
(นายรามินทร์ มุลไธสง)  
หัวหน้าการจัดการศึกษา

.....ผู้อนุมัติ  
(นายกำจร หัดไทย)  
ผู้อำนวยการ สกร. ระดับอำเภอพรานกระต่าย

1. ชื่อโครงการ โครงการเรียนรู้ทักษะชีวิต เพื่อพัฒนาตนเองอย่างมีคุณภาพ
2. สอดคล้องกับนโยบาย และจุดเน้นการดำเนินงานกรมส่งเสริมการเรียนรู้

จุดเน้นการดำเนินงาน ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2569

3. ส่งเสริมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาทักษะแห่งอนาคตสู่การเป็นพลเมืองที่เข้มแข็งและมีคุณภาพ

3.2 มุ่งสร้างทักษะที่หลากหลาย (Multi Skill) และความยืดหยุ่น (Resilience) ให้ประชาชนพร้อมรับการเปลี่ยนแปลงของสังคมและโลกการทำงาน เช่น ทักษะการสื่อสารและการทำงานร่วมกัน ทักษะการเรียนรู้ตลอดชีวิตและการปรับตัว ทักษะด้านวัฒนธรรมและความคิดสร้างสรรค์

3.3 ปลุกฝังความเป็นพลเมืองคุณภาพ ผ่านการบูรณาการการเรียนรู้ด้านประวัติศาสตร์ หน้าที่พลเมือง ศิลธรรม ประชาธิปไตย และสถาบันหลักของชาติ ในบริบทที่ร่วมสมัย ควบคู่กับการปลุกฝังคุณธรรม จริยธรรม จิตสำนึกสาธารณะ และความเป็นพลเมืองดี เพื่อสร้างสังคมที่เข้มแข็งและอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุข

### 3.หลักการและเหตุผล

ในสังคมปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม และเทคโนโลยี ส่งผลให้ประชาชนจำเป็นต้องมีทักษะชีวิตที่เหมาะสม เพื่อสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข รู้จักพัฒนาตนเอง มีภูมิคุ้มกันทางความคิด อารมณ์ และการดำเนินชีวิต จึงจัดทำหลักสูตรโครงการส่งเสริมการเรียนรู้ทักษะชีวิตและความ เจริญแห่งตน เพื่อเสริมสร้างความรู้ ความเข้าใจ และทักษะที่จำเป็นต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างยั่งยืน

ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอพรานกระต่าย ได้ตระหนักถึงการดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุขของประชาชนในชุมชน จึงจัดทำโครงการส่งเสริมการเรียนรู้ทักษะชีวิตและความเจริญแห่งตน เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมมีทักษะชีวิต ที่เหมาะสม สามารถพัฒนาตนเอง รู้จักปรับตัว อยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข และมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นต่อไป

### 4.วัตถุประสงค์

1. เพื่อส่งเสริมให้ผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับทักษะชีวิตที่จำเป็น
2. เพื่อพัฒนาทักษะการคิด การแก้ปัญหา และการตัดสินใจอย่างเหมาะสม
3. เพื่อส่งเสริมการพัฒนาตนเอง และการดำรงชีวิตอย่างมีคุณภาพในสังคม

### 5.เป้าหมาย

เชิงปริมาณ

ประชาชนตำบลวังควง จำนวน 6 คน

เชิงคุณภาพ

ร้อยละ 80 ของผู้ร่วมโครงการ มีความรู้ ความเข้าใจ และทักษะชีวิตพื้นฐาน สามารถนำไปใช้ในการดำรงชีวิต การทำงาน และการพัฒนาตนเองได้อย่างเหมาะสม

## 6.วิธีการดำเนินงาน

| กิจกรรมหลัก                              | วัตถุประสงค์                                      | กลุ่มเป้าหมาย                                | พื้นที่ดำเนินการ                                              | ระยะเวลาดำเนินการ  | งบประมาณ |
|------------------------------------------|---------------------------------------------------|----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|--------------------|----------|
| 1.ประชุมและวางแผนการจัดกิจกรรม           | ชี้แจงวางแผนกำหนดการดำเนินงาน                     | บุคลากร สกร.ระดับอำเภอพรานกระต่าย            | สกร.ระดับอำเภอพรานกระต่าย                                     | 11 สิงหาคม 2569    | -        |
| 2.จัดทำ/ขออนุมัติโครงการ                 | เพื่อให้งานเป็นไปตามกระบวนการ                     | ครู สกร.                                     | สกร.ระดับอำเภอพรานกระต่าย                                     | 17 สิงหาคม 2569    | -        |
| 3.ดำเนินงานตามโครงการ/กิจกรรม            | เพื่อจัดกระบวนการเรียนรู้ให้ปฏิบัติตามแผนงาน      | ประชาชนในพื้นที่อำเภอพรานกระต่าย จำนวน 15 คน | สกร.ระดับตำบลวังควง หมู่ 2 ต.วังควง อ.พรานกระต่าย จ.กำแพงเพชร | 19 สิงหาคม 2569    | 690.-    |
| 4.การนิเทศติดตามการจัดกิจกรรม            | เพื่อเป็นการนิเทศติดตามการจัดกิจกรรม              | ผู้ได้รับการแต่งตั้งนิเทศติดตามกิจกรรม       | สกร.ระดับตำบลวังควง หมู่ 2 ต.วังควง อ.พรานกระต่าย จ.กำแพงเพชร | 19 สิงหาคม 2569    | -        |
| 5.ประเมินผลสรุปผลและรายงานผลการดำเนินงาน | รายงาน สรุปผลการดำเนินงานนำผลไปปรับปรุงพัฒนาต่อไป | สกร.ระดับอำเภอพรานกระต่าย                    | สกร.ระดับอำเภอพรานกระต่าย                                     | 21-31 สิงหาคม 2569 | -        |

## 7.งบประมาณทั้งโครงการ

งบประมาณปี 2569 ยุทธศาสตร์พัฒนาคุณภาพการจัดการศึกษาและการเรียนรู้ ผลผลิตผู้รับบริการการเรียนรู้ เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต กิจกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเองงบดำเนินงาน รายงานกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเอง งบดำเนินงาน เพื่อเป็นค่าใช้จ่ายในการจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเอง รหัสงบประมาณ203343320050002000000 กิจกรรมหลัก 20334690003200000 แหล่งของเงิน 6911200 ไตรมาส 4 ด้านการพัฒนาทักษะชีวิต งบประมาณ ที่ได้รับการจัดสรร 690.-บาท (-หกร้อยบาทถ้วน-) เป็นค่าใช้จ่ายดังนี้

1.ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม (6 คน X 35 บาท X 1 มื้อ) เป็นเงิน 210.-บาท

2.ค่าวัสดุในการจัดกิจกรรม เป็นเงิน 480 บาท

รวมทั้งสิ้นเป็นเงิน 690 .- บาท (-หกร้อยเก้าสิบบาทถ้วน-)

## 8.ระยะเวลาการดำเนินงาน/สถานที่

วันที่ 19 เดือนสิงหาคม พ.ศ. 2569 ณ ศกร.ระดับตำบลวังควง หมู่ 2 ต.วังควง อ.พราณกระต่าย จ.กำแพงเพชร

## 9. ผู้รับผิดชอบโครงการ

นางสาวบุญญารัตน์ เทพา

## 10. เครือข่าย

10.1 ผู้นำชุมชน

10.2 กลุ่มวิสาหกิจชุมชน

## 11. โครงการที่เกี่ยวข้อง

11.1 โครงการการศึกษาเพื่อพัฒนาสังคมและชุมชน

11.2 โครงการศูนย์ฝึกอาชีพชุมชน

## 12. ผลลัพธ์(Outcome)

12.1 ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้ความเข้าใจเรื่องทักษะชีวิตที่จำเป็น

12.2 ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีทักษะ คิด การแก้ปัญหา และการตัดสินใจอย่างเหมาะสม

12.3 ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถพัฒนาตนเองได้

## 13. ดัชนีชี้วัดผลสำเร็จของโครงการ

ตัวชี้วัดผลผลิต (Output)

- ผู้เข้าร่วมโครงการ ร้อยละ 80 ของผู้เข้าร่วมโครงการมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับทักษะชีวิตที่จำเป็น สามารถคิด การแก้ปัญหา และการตัดสินใจ และพัฒนาตนเองได้อย่างเหมาะสม

ตัวชี้วัดผลลัพธ์(Outcome)

- ผู้เข้าร่วมโครงการมีทักษะชีวิตที่เหมาะสม สามารถ พัฒนาตนเอง รู้จักปรับตัว อยู่ร่วมกับผู้อื่นใน สังคมได้อย่างมีความสุข และมีคุณภาพชีวิตที่ดี

#### 14. การติดตามและประเมินผลโครงการ

- จากการนิเทศติดตามกิจกรรมของสถานศึกษา
- จากแบบสอบถามความพึงพอใจ

ลงชื่อ.....ผู้เขียน/เสนอโครงการ  
(นางสาวบุญญรัตน์ เทพา)  
ครู ศกร.

ลงชื่อ .....ผู้เห็นชอบโครงการ  
(นายรามินทร์ มูลโธสง)  
ครูชำนาญการ

ลงชื่อ.....ผู้อนุมัติโครงการ  
(นายกำจร หัดไทย)  
ผู้อำนวยการศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอพรานกระต่าย

กำหนดการ  
โครงการเรียนรู้ทักษะชีวิต เพื่อพัฒนาตนเองอย่างมีคุณภาพ  
วันที่ 19 สิงหาคม 2569

ณ ศกร.ระดับตำบลวังควง หมู่ 2 ต.วังควง อ.พรานกระต่าย จ.กำแพงเพชร

วันที่ 19 สิงหาคม 2569

| เวลา             | กิจกรรม                                                                                                                                                                     |
|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 08.00 – 09.00 น. | ผู้ร่วมอบรม/ลงทะเบียนเข้าร่วมโครงการ                                                                                                                                        |
| 09.00 – 10.30 น. | บรรยายให้ความรู้<br>- วิทยากรบรรยายความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับส่งเสริมการเรียนรู้ทักษะชีวิต<br>- ความหมายของการรู้จักตนเอง จุดแข็ง จุดอ่อน<br>- การคิดเชิงบวก การควบคุมอารมณ์ |
| 10.30 – 11.30 น. | บรรยายให้ความรู้<br>- การสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ การทำงานเป็นทีม<br>- การตั้งเป้าหมาย การพัฒนาตนเอง                                                                         |
| 11.30 – 12.00 น. | - สรุปกิจกรรมการเรียนรู้                                                                                                                                                    |