

หลักสูตรการศึกษาเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเอง

หลักสูตรโครงการจัดการศึกษาเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพกายเพื่อสุขภาพที่ดีทุกช่วงวัย

ประจำปีงบประมาณ 2568 จำนวน 6 ชั่วโมง

ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอ.....

สำนักงานส่งเสริมการเรียนรู้ประจำจังหวัดเพชรบูรณ์



ความเป็นมา

ด้วยรัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงศึกษาธิการได้มอบนโยบายให้สำนักงาน สกร. ดำเนินงานการจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพอนามัยในชุมชน ได้เล็งเห็นว่าทรัพยากรมนุษย์เป็นทรัพยากรที่มีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งให้ ความรู้กับประชาชน โดยประสานความร่วมมือกับสาธารณสุขจังหวัด สาธารณสุขอำเภอและอาสาสมัคร สาธารณสุข เพื่อประชาชนมีสุขภาพอนามัยที่ดี ปัญหาด้านสุขภาพของประชาชนที่จะเกิดจากการเข้าสู่สังคมที่ต้อง เผชิญ คือความเจ็บป่วยและความบกพร่องในการทำงานของร่างกายในทุก ๆ ด้าน รวมถึงปัญหาที่เกิดขึ้นกับสภาพ จิตใจตงนั้นเพื่อป้องกันและรับมือแก้ไขปัญหาดังกล่าว จึงจำเป็นต้องมีการวางแผนในการดูแลสุขภาพกายของ ตนเองและการเตรียมความพร้อมอย่างมีศักยภาพและมีสุขภาพะที่ดีเหมาะสมกับสถานการณ์และทันต่อการ เปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้นในอนาคตอันใกล้ เพื่อให้ประเทศไทยสามารถพึ่งพาตนเองได้

สำนักงานส่งเสริมการเรียนรู้ประจำจังหวัดเพชรบูรณ์ ตระหนักถึงปัญหาดังกล่าว และเห็นว่าทุกภาค ส่วนของสังคม ควรมีบทบาทในการแก้ปัญหาาร่วมกัน สามารถดูแลสุขภาพกายของตนเอง ซึ่งจะทำให้ปัญหาการ แพร่ระบาดของ โรคติดต่อไวรัสต่าง ๆ มีการป้องกันและดูแล จึงได้จัดทำโครงการจัดการศึกษาเพื่อพัฒนา ทักษะชีวิต ประจำปี 2568 ขึ้นเพื่อเป็นการนำสังคมไปสู่สังคมที่พึงปรารถนา คือสังคมอยู่เย็นเป็นสุข

หลักการของหลักสูตร

1. เป็นหลักสูตรที่มีความสอดคล้องกับความต้องการของประชาชนในพื้นที่ที่ต้องการดูแลสุขภาพกาย ของตนเอง ป้องกัน และดูแลตนเองจากโรคติดต่อไวรัสต่างๆ
2. เป็นหลักสูตรที่มีโครงสร้างยืดหยุ่นทั้งด้านสาระ เวลา และการจัดการเรียนรู้
3. เป็นหลักสูตรที่สามารถนำความรู้ไปถ่ายทอดให้กับคนในชุมชนได้

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อส่งเสริมให้ผู้รับการอบรมสามารถดูแลสุขภาพกายของตนเองสามารถนำความรู้ที่ได้ไปใช้ใน ชีวิตประจำวัน
2. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมมีสุขภาพกายที่ดี สามารถป้องกัน และดูแลตนเองจากโรคติดต่อไวรัสต่างๆ

เป้าหมาย

ประชาชนทั่วไป

ระยะเวลา

ระยะเวลาการเรียนรู้ของหลักสูตร จำนวน 6 ชั่วโมง

โครงสร้างหลักสูตร

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
1	การดูแลสุขภาพกายของตนเองสามารถนำความรู้ที่ได้ไปใช้ใน ชีวิตประจำวัน	เพื่อส่งเสริมให้ผู้รับการอบรมสามารถดูแลสุขภาพกายของตนเองสามารถนำความรู้ที่ได้ไปใช้ใน ชีวิตประจำวัน	- ให้ความรู้ด้านการดูแลสุขภาพกาย	บรรยาย/สาธิต/ปฏิบัติ	1 ชั่วโมง	
2	สุขภาพกายที่ดี สามารถป้องกัน และดูแลตนเองจาก โรคติดต่อไวรัสต่าง ๆ	2 เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมมีสุขภาพกาย ที่ดี สามารถป้องกัน และดูแลตนเองจากโรคติดต่อไวรัสต่าง ๆ	- ให้ความรู้การสร้างภูมิคุ้มกันด้านการดูแลสุขภาพ	บรรยาย/สาธิต/ปฏิบัติ	3 ชั่วโมง	2 ชั่วโมง

สื่อการเรียนรู้

1. สื่อบุคคล/วิทยากร
2. เอกสารประกอบการเรียนรู้/ใบความรู้
3. สื่อออนไลน์

การวัดผลประเมินผล

1. สังเกตจากพฤติกรรมการมีส่วนร่วม การซักถาม และการบันทึกผลการเรียนรู้
2. การทำแบบทดสอบ (ก่อน - หลัง)
3. แบบประเมินความพึงพอใจ (แบบ กศ.ตน. 10)
4. แบบติดตามผู้เรียน (แบบ กศ.ตน. 22) (แบบ กศ.ตน. 26 (1),(2))

เกณฑ์การจบหลักสูตร

1. มีเวลาเรียน ไม่น้อยกว่าร้อยละ 100
2. มีผลการประเมินตลอดหลักสูตร ไม่น้อยกว่าร้อยละ 100

หลักฐานการผ่านการอบรม/การจบหลักสูตร

1. หลักฐานการประเมินผล (แบบ กศ.ตน.9)
2. ทะเบียนคุณวุฒิบัตร
3. ใบสำคัญผู้ผ่านการฝึกอบรม (แบบ กศ.ตน.11)

ลงชื่อ.....ผู้เขียนหลักสูตร
(.....)

ลงชื่อ.....ผู้เห็นชอบหลักสูตร
(.....)

เจ้าหน้าที่งานเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเอง

ลงชื่อ.....ผู้เห็นชอบหลักสูตร
(.....)

ลงชื่อ.....ผู้อนุมัติหลักสูตร
(.....)

ผู้อำนวยการ สกร.ระดับอำเภอ.....

คณะผู้จัดทำ

ที่ปรึกษา

- | | |
|---------------------------------|--|
| 1. ว่าที่พันตรีดำรงห์ ตะยะวัฒน์ | ผอ.สกร.ประจำจังหวัดเพชรบูรณ์ |
| 2. นางสาวนันทมน สกุลณมรรคา | รองผู้อำนวยการ สกร.ประจำจังหวัดเพชรบูรณ์ |
| 3. นางพนิดา ดิยะวัฒน์ | ผอ.สกร.ระดับอำเภอหล่มสัก |

คณะทำงาน

- | | |
|----------------------------|---------------------------------|
| 1. นายจรงค์ อูปรี่ | ครูชำนาญการ |
| 2. นางณัฐมน บุญเทียม | ครู |
| 3. นางไหม โสดา | ครูอาสาสมัครการศึกษาออกโรงเรียน |
| 4. นางกัญฐิกา เสาธง | ครูอาสาสมัครการศึกษาออกโรงเรียน |
| 5. นายธีรพงศ์ เสาธง | ครู กศน.ตำบล |
| 6. นางสาวพิมณภัทร์ อุปการ์ | ครู กศน.ตำบล |
| 7. นางสาวชลธาร เบ้าอาสา | ครู กศน.ตำบล |
| 8. นางสาวพิมภรณ์ ด้วงคำ | นักวิชาการศึกษา |

รวบรวมข้อมูลและจัดทำ

- | | |
|---------------------|---------------------------------|
| 1. นางกัญฐิกา เสาธง | ครูอาสาสมัครการศึกษาออกโรงเรียน |
|---------------------|---------------------------------|

แผนการจัดการเรียนรู้หลักสูตรโครงการจัดการศึกษาเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพกายเพื่อสุขภาพที่ดีทุกช่วงวัย

เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	สื่อการเรียนรู้	วัดและประเมินผล	จำนวนชั่วโมง	
						ทฤษฎี	ปฏิบัติ
การดูแลสุขภาพกายของตนเองสามารถนำความรู้ที่ได้ไปใช้ในชีวิตประจำวัน	เพื่อส่งเสริมให้ผู้รับ การอบรมสามารถดูแลสุขภาพกายของตนเองสามารถ นำความรู้ที่ได้ไปใช้ ในชีวิตประจำวัน	- ให้ความรู้ด้านการดูแล สุขภาพกาย	บรรยาย/ สาธิต/ปฏิบัติ	วีดีทัศน์ โปรเจคเตอร์ สื่อออนไลน์		1 ชั่วโมง	
สุขภาพกายที่ดี สามารถป้องกัน และดูแลตนเองจาก โรคติดต่อไวรัสต่าง ๆ	2 เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมมีสุขภาพกายที่ดี สามารถ ป้องกันและดูแล ตนเองจากโรคติดต่อไวรัสต่าง ๆ	- ให้ความรู้การสร้างภูมิคุ้มกันด้านการดูแล	บรรยาย/ สาธิต/ปฏิบัติ	วีดีทัศน์ โปรเจคเตอร์ สื่อออนไลน์		3 ชั่วโมง	2 ชั่วโมง

