

หลักสูตรฝึกอบรม การเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเอง ด้านการพัฒนาทักษะชีวิต
หลักสูตร กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพกายเพื่อสุขภาพที่ดีทุกช่วงวัย จำนวน 5 ชั่วโมง
ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอเมืองเพชรบูรณ์

ความเป็นมา

ด้วยรัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงศึกษาธิการ ได้มอบนโยบายให้ กรมส่งเสริมการเรียนรู้ ดำเนินงานการจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขอนามัยในชุมชน ได้เล็งเห็นว่าทรัพยากรมนุษย์เป็นทรัพยากรที่มีความสำคัญ เป็นอย่างยิ่ง ให้ความรู้กับประชาชน โดยประสานความร่วมมือกับสาธารณสุขจังหวัด สาธารณสุขอำเภอและอาสาสมัคร สาธารณสุข เพื่อประชาชนมีสุขภาพอนามัยที่ดี ปัญหาด้านสุขภาพของประชาชนที่จะเกิดจากการเข้าสู่สังคมที่ต้อง เผชิญ คือ ความเจ็บป่วยและความบกพร่องในการทำงานของร่างกายในทุกๆ ด้าน รวมถึงปัญหาที่เกิดขึ้นกับสภาพจิตใจ ดังนั้น เพื่อป้องกันและรับมือแก้ไขปัญหาดังกล่าว จึงจำเป็นต้องมีการวางแผนในการดูแลสุขภาพกายของ ตนเองและการเตรียมความพร้อมอย่างมีศักยภาพและมีสุขภาวะที่ดีเหมาะสมกับสถานการณ์และทันต่อการเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้นในอนาคตอันใกล้ เพื่อให้ประเทศไทยสามารถพึ่งพาตนเองได้

ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอเมืองเพชรบูรณ์ ตระหนักถึงปัญหาดังกล่าวและเห็นว่า ทุกภาคส่วน ของสังคมควรมีบทบาทในการแก้ปัญหาร่วมกัน สามารถดูแลสุขภาพกายของตนเอง ซึ่งจะทำให้ ปัญหาการแพร่ระบาดของโรคติดต่อไวรัสต่าง ๆ มีการป้องกันและดูแล จึงได้จัดทำโครงการการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเอง ด้านพัฒนาทักษะชีวิต ขึ้นเพื่อเป็นการนำสังคมไปสู่สังคมที่พึ่งปรารถนา คือ สังคมอยู่เย็นเป็นสุข

หลักการของหลักสูตร

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

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อส่งเสริมให้ผู้รับการอบรมสามารถดูแลสุขภาพกายของตนเองสามารถนำความรู้ที่ได้ไปใช้ในชีวิตประจำวัน
2. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมมีสุขภาพกายที่ดี สามารถป้องกันและดูแลตนเองจากโรคติดต่อไวรัสต่างๆ

เป้าหมาย

ประชาชนทั่วไป

ระยะเวลา

จำนวน 5 ชั่วโมง

- ทฤษฎี 4 ชั่วโมง
- ปฏิบัติ 1 ชั่วโมง

โครงสร้างหลักสูตร

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
1	การดูแลสุขภาพกายของตนเองสามารถนำความรู้ที่ได้ไปใช้ในชีวิตประจำวัน	เพื่อส่งเสริมให้ผู้รับ การอบรมสามารถดูแลสุขภาพกายของตนเอง สามารถ นำความรู้ที่ได้ไปใช้ ในชีวิตประจำวัน	- ให้ความรู้ด้าน การดูแลสุขภาพกาย	- บรรยาย - สาธิต - ปฏิบัติ	1 ชั่วโมง	
2	สุขภาพกายที่ดี สามารถป้องกัน และ ดูแลตนเองจาก โรคติดต่อไวรัสต่างๆ	เพื่อให้ผู้เข้ารับการ อบรม มีสุขภาพกายที่ดีสามารถ ป้องกันและดูแลตนเอง จากโรคติดต่อไวรัสต่างๆ	- ให้ความรู้การดูแลและการ ป้องกันการติดต่อของโรค ไวรัสต่าง ๆ - ให้ความรู้การสร้างภูมิคุ้มกัน ด้านการดูแลสุขภาพกาย	- บรรยาย - ศึกษาแหล่ง เรียนรู้	3 ชั่วโมง	1 ชั่วโมง

สื่อการเรียนรู้

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

การวัดผลประเมินผล

1. การสังเกตการณ์มีส่วนร่วม
2. การตอบคำถาม/แลกเปลี่ยนความคิดเห็น
3. การประเมินความรู้และความพึงพอใจหลังการอบรม

เกณฑ์การจบหลักสูตร

1. มีเวลาเรียนและฝึกปฏิบัติตามหลักสูตร ไม่น้อยกว่าร้อยละ 80
2. มีผลการประเมินผ่านตลอดหลักสูตร ไม่น้อยกว่าร้อยละ 60
3. มีชิ้นงาน/ผลงาน ผ่านเกณฑ์การประเมินตามมาตรฐานและคุณภาพ

ลงชื่อ.....ผู้เขียนหลักสูตร

(.....)

ครูศูนย์การเรียนรู้

ลงชื่อ.....ผู้เห็นชอบหลักสูตร

(.....)

ลงชื่อ.....ผู้อนุมัติหลักสูตร

(.....)