

**หลักสูตรฝึกอบรมการศึกษาเพื่อพัฒนาตนเอง**  
**หลักสูตรโครงการพัฒนาทักษะชีวิต กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพกายเพื่อสุขภาพที่ดีทุกช่วงวัย จำนวน 6 ชั่วโมง**



**ความเป็นมา**

ด้วยรัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงศึกษาธิการ ได้มอบนโยบายให้สำนักงาน สกร. ดำเนินงานการจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขอนามัยในชุมชน ได้เล็งเห็นว่าทรัพยากรมนุษย์เป็นทรัพยากรที่มีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งให้ ความรู้กับประชาชน โดยประสานความร่วมมือกับสาธารณสุขจังหวัด สาธารณสุขอำเภอ และอาสาสมัคร สาธารณสุข เพื่อประชาชนมีสุขภาพอนามัยที่ดี ปัญหาด้านสุขภาพของประชาชนที่จะเกิดจากการเข้าสู่สังคมที่ต้อง เผชิญ คือ ความเจ็บป่วยและความบกพร่องในการทำงานของร่างกายในทุกๆ ด้าน รวมถึงปัญหาที่เกิดขึ้นกับสภาพ จิตใจ ดังนั้นเพื่อป้องกันและรับมือแก้ไขปัญหาดังกล่าว จึงจำเป็นต้องมีการวางแผนในการดูแลสุขภาพกายของ ตนเองและการเตรียมความพร้อมอย่างมีศักยภาพและมีสุขภาพที่ดีเหมาะสมกับสถานการณ์และทัน ต่อการเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้นในอนาคตอันใกล้ เพื่อให้ประเทศไทยสามารถพึ่งพาตนเองได้

สำนักงานส่งเสริมการเรียนรู้ประจำจังหวัดเพชรบูรณ์ ตระหนักถึงปัญหาดังกล่าว และเห็นว่าทุกภาคส่วน ของสังคมควรมีบทบาทในการแก้ปัญหาาร่วมกัน สามารถดูแลสุขภาพกายของตนเอง ซึ่งจะทำให้ปัญหาการแพร่ ระบาดของโรคติดต่อไวรัสต่างๆมีการป้องกันและดูแล จึงได้จัดทำโครงการจัดการศึกษาเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต ประจำปี 2569 ขึ้นเพื่อเป็นการนำสังคมไปสู่สังคมที่พึ่งปรารถนา คือ สังคมอยู่เย็นเป็นสุข

**หลักการของหลักสูตร**

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

**จุดมุ่งหมาย**

1. เพื่อส่งเสริมให้ผู้รับการอบรมสามารถดูแลสุขภาพกายของตนเองสามารถนำความรู้ที่ได้ไปใช้ใน ชีวิตประจำวัน
2. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมมีสุขภาพกายที่ดี สามารถป้องกันและดูแลตนเองจากโรคติดต่อไวรัสต่างๆ

**เป้าหมาย**

ประชาชนทั่วไป

**ระยะเวลา**

- จำนวน 6 ชั่วโมง
- ทฤษฎี 4 ชั่วโมง
  - ปฏิบัติ 2 ชั่วโมง

## โครงสร้างหลักสูตร

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
1	การดูแลสุขภาพกายของตนเองสามารถนำความรู้ที่ได้ไปใช้ในชีวิตประจำวัน	เพื่อส่งเสริมให้ผู้รับการอบรมสามารถดูแลสุขภาพกายของตนเองสามารถนำความรู้ที่ได้ไปใช้ในชีวิตประจำวัน	- ให้ความรู้ด้านการดูแลสุขภาพกาย	บรรยาย/สาธิต/ปฏิบัติ	1 ชั่วโมง	
2	สุขภาพกายที่ดีสามารถป้องกัน และดูแลตนเองจากโรคติดต่อไวรัสต่างๆ	เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมมีสุขภาพกายที่ดี สามารถป้องกัน และดูแลตนเองจากโรคติดต่อไวรัสต่างๆ	- ให้ความรู้การดูแลและการป้องกันการติดต่อของโรคไวรัสต่าง ๆ - ให้ความรู้การสร้างภูมิคุ้มกันด้านการดูแลสุขภาพกาย	บรรยาย/ศึกษาแหล่งเรียนรู้	3 ชั่วโมง	2 ชั่วโมง

### สื่อการเรียนรู้

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

### การวัดผลประเมินผล

1. การสังเกตการณ์มีส่วนร่วม
2. การตอบคำถาม/แลกเปลี่ยนความคิดเห็น
3. การประเมินความรู้และความพึงพอใจหลังการอบรม

