

หลักสูตรการเรียนรู้เพื่อตนเอง ด้านการพัฒนาทักษะชีวิต
หลักสูตร ส่งเสริมสุขภาพกาย และสุขภาพใจ ด้วยการเดินบาสโลบ จำนวน 5 ชั่วโมง
ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอเมืองเพชรบูรณ์

ความเป็นมา

ปัจจุบันปัญหาเรื่องสุขภาพกาย และสุขภาพจิตเป็นปัญหาสุขภาพที่บุคคลรับรู้คุณค่าในตนเอง ไม่สามารถจัดการควบคุมตนเองได้อย่างเหมาะสมปราศจากความกังวลไม่สมเหตุผล และไม่สามารถเผชิญปัญหา หรือความเครียดได้อย่างเหมาะสม นอกจากนี้ในด้านสังคม ไม่สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างยอมรับและพึงพอใจในการ ใช้ชีวิตของตนเอง ลักษณะของผู้มีสุขภาพจิตดีต้องเป็นผู้ที่สามารถเผชิญปัญหาต่างๆได้เป็นอย่างดีทั้งใน สถานการณ์ที่ปกติและไม่ปกติ และสามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้ ส่วนบุคคลที่มีสุขภาพจิตผิดปกติ มัก แสดงออกถึงพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงมีผลต่อสมรรถภาพในการทำงาน รวมถึงความผิดปกติของความคิด และ อารมณ์ จนถึงระดับที่อาจเป็นอันตรายต่อตนเองและผู้ใกล้ชิดได้ ฉะนั้นในสภาพปัจจุบันของสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงและมีการแข่งขันสูงปัญหาสุขภาพจิตในองค์กร เริ่มมีมากขึ้นจึงมีความจำเป็นที่จะมีการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ที่มีความคิดสร้างสรรค์และสร้างสรรค์สิ่งใหม่ๆ การที่มนุษย์ได้ทำสิ่งใหม่ๆจะเป็นบ่อเกิดทำให้เศรษฐกิจและสังคมเกิดการเปลี่ยนแปลงตามไปด้วย การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์เป็นการนำศักยภาพของแต่ละบุคคลมาใช้ในการสร้างให้แต่ละบุคคล เกิดทัศนคติที่ดีต่อตนเอง และบุคคลรอบข้าง ตลอดจนเกิดความตระหนักใน คุณค่าของตนเอง

ดังนั้น ศูนย์การเรียนรู้ระดับอำเภอเมืองเพชรบูรณ์ ได้เล็งเห็นความสำคัญของเรื่องด้านสุขภาพและการออกกำลังกาย เนื่องจากสังคมได้เปลี่ยนแปลงไปตามกระแสโลกาภิวัตน์ จากสภาพสังคม เศรษฐกรรมเป็นสังคมอุตสาหกรรม เกิดการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและสภาพแวดล้อม ทำให้หลายคนมองข้าม เรื่องของการดูแลสุขภาพกายสุขภาพใจจึงเป็นเหตุให้สุขภาพกายสุขภาพใจอ่อนแอลง ทำให้เกิดโรคต่างๆตามมา เช่น โรคเบาหวาน โรคความดัน โรคความเครียด ในการปรับตัว ตลอดไปจนถึงปัญหาทางอารมณ์ เพราะสุขภาพกายและสุขภาพใจที่ดี เป็นสิ่งที่ทุกคนพึงปรารถนาการมีสุขภาพที่ดีมีได้หมายถึงเพียงการมีหลักประกันในการเข้าถึงบริการสุขภาพเท่านั้น ต้องขึ้นอยู่กับการดูแลสุขภาพของตนเองด้วย เพื่อให้มีสุขภาพกายที่แข็งแรงอยู่เสมอ และสุขภาพจิตที่ดี เพราะโรคบางโรคสามารถป้องกันได้ด้วยการออกกำลังกายและการพักผ่อนที่เพียงพอ ดังนั้นจึง ควรมีการดูแลสุขภาพกายและสุขภาพใจที่ดี การที่คนเรามีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงและจิตใจดีเป็น การสร้างภูมิคุ้มกันโรคที่ดี การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเพื่อให้ตนเองมีสุขภาพร่างกายและสุขภาพใจที่ดี จึงได้จัดทำ โครงการพัฒนาทักษะชีวิต “ส่งเสริมสุขภาพกาย และสุขภาพใจ ด้วยการเดินบาสโลบ” ขึ้น

หลักการของหลักสูตร

ในปัจจุบันประชาชนทุกช่วงวัยต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงทางสังคม เศรษฐกิจ และสิ่งแวดล้อมอย่างรวดเร็ว ส่งผลให้เกิดปัญหาด้านสุขภาพกายและสุขภาพจิต เช่น ความเครียด ความวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า รวมถึง พฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสม การเสริมสร้างทักษะชีวิตด้านการดูแลสุขภาพกายและสุขภาพจิตจึงมีความสำคัญ อย่างยิ่ง เพื่อให้ประชาชนสามารถดูแลตนเองได้อย่างเหมาะสม มีคุณภาพชีวิตที่ดี และสามารถดำรงชีวิตอยู่ใน สังคมได้อย่างมีความสุข ดังนั้นจึงจัดทำโครงการพัฒนาทักษะชีวิต “ส่งเสริมสุขภาพกาย และสุขภาพใจ ด้วยการเดินบาสโลบ” ขึ้น เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการมีความรู้ ความเข้าใจ และทักษะในการดูแลสุขภาพกายและสุขภาพจิตของตนเอง อย่างถูกต้อง เหมาะสม และสามารถนำไปปรับใช้ใน ชีวิตประจำวันได้อย่างยั่งยืน

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อส่งเสริมความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพจิตที่เหมาะสมในแต่ละช่วงวัย
2. เพื่อพัฒนาทักษะชีวิตด้านการจัดการอารมณ์ ความเครียด และการดูแลสุขภาพใจ
3. เพื่อสร้างทัศนคติที่ดีต่อการดูแลสุขภาพตนเองและผู้อื่น
4. เพื่อส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมโครงการคุณภาพชีวิตที่ดีและมีความสุขในการดำเนินชีวิต

กลุ่มเป้าหมาย

ประชาชนทั่วไป

ระยะเวลา

จำนวน 5 ชั่วโมง

ทฤษฎี 2 ชั่วโมง

ปฏิบัติ 3 ชั่วโมง

โครงสร้างหลักสูตร

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	จัดการกระบวนการการเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
1	1.ความรู้พื้นฐานด้านสุขภาพกายและสุขภาพจิต	อธิบาย ความหมาย และ ความสำคัญของสุขภาพกายและสุขภาพจิต	1.ความหมายและความสำคัญ ของสุขภาพกายและสุขภาพจิต 2.ความเชื่อมโยงระหว่างสุขภาพกาย สุขภาพจิต และการดำเนิน ชีวิต 3.ปัญหาสุขภาพที่พบบ่อยในแต่ละช่วงวัย	วิทยากรอธิบาย	30 นาที	
2	2.การดูแล สุขภาพกายให้ เหมาะสมกับช่วง วัย	1.อธิบายการดูแลสุขภาพกายให้เหมาะสมกับช่วงวัยเหมาะสม 2.ฝึกปฏิบัติและแลกเปลี่ยน	1.หลักการดูแลสุขภาพกาย อาหาร การออกกำลังกาย การ พักผ่อน 2.การป้องกันโรคและพฤติกรรมเสี่ยง 3.กิจกรรมฝึกปฏิบัติ/แลกเปลี่ยนประสบการณ์การดูแลสุขภาพ	1. วิทยากรอธิบาย ให้ ความเรื่องสุขภาพ จิตใจ และฝึกปฏิบัติ/การต้นแบบสโลบแลกเปลี่ยนประสบการณ์การดูแลสุขภาพ	30 นาที	

โครงสร้างหลักสูตร (ต่อ)

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	จัดการกระบวนการเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
3	3.การดูแล สุขภาพจิตและ การ จัดการ อารมณ์	อธิบายการดูแล สุขภาพจิตและ การจัดการ อารมณ์	1.ความเครียด สาเหตุ และ ผลกระทบ 2. เทคนิคการจัดการอารมณ์ และ ความเครียด 3.การเสริมสร้างพลังใจและ มุมมองเชิงบวก 4.กิจกรรมฝึกผ่อนคลาย/ กิจกรรมกลุ่ม	วิทยากรให้ความรู้ เกี่ยวกับทักษะการ สื่อสาร การแก้ปัญหาการตัดสินใจ การปรับตัว และการใช้ ชีวิตอย่างสมดุล	30 นาที	
4	4.ทักษะชีวิตเพื่อ พิชิตสุขภาพใจ	อธิบายการทักษะ การสื่อสาร การ แก้ปัญหา การ ตัดสินใจ การ ปรับตัวและ การ ใช้ชีวิตอย่าง สมดุล	1. ทักษะการสื่อสารและ การสร้าง สัมพันธภาพที่ดี 2. ทักษะการแก้ปัญหาและ การ ตัดสินใจ 3. การปรับตัวและการใช้ ชีวิต อย่างสมดุล	วิทยากรอธิบายการ อธิบายขั้นตอนการดูแล สุขภาพด้วยการออกกำลัง กายด้วยการเต้นบาสโลบ ตามเพลง		3 ชั่วโมง
5	การประยุกต์ใช้ ใน ชีวิตประจำวัน	อธิบายการ ประยุกต์ใช้ใน ชีวิตประจำวัน	1. การวางแผนดูแลสุขภาพ กาย และสุขภาพจิตของ ตนเอง 2. การนำความรู้ไป ใช้ใน ครอบครัวและชุมชน 3. สรุปบทเรียน อภิปราย แลกเปลี่ยนความคิดเห็น และ ประเมินผล	วิทยากรให้ความรู้ ประยุกต์ใช้ใน ชีวิตประจำวัน	30 นาที	

สื่อการเรียนรู้

1. ใบความรู้/วิทยากร
2. สื่อออนไลน์
3. เอกสารประกอบการเรียนรู้
4. ฝึกปฏิบัติ

การวัดผลประเมินผล

1. การสังเกตการณ์มีส่วนร่วม
2. การตอบคำถาม/แลกเปลี่ยนความคิดเห็น
3. การประเมินความรู้และความพึงพอใจหลังการอบรม

เกณฑ์การจบหลักสูตร

1. มีเวลาเรียนและฝึกปฏิบัติตามหลักสูตรไม่น้อยกว่าร้อยละ 80
2. มีผลการประเมินผ่านตลอดหลักสูตรไม่น้อยกว่าร้อยละ 60
3. ผลงาน ผ่านเกณฑ์การประเมินตามมาตรฐานและคุณภาพ

ลงชื่อ.....ผู้เขียนหลักสูตร
(.....)

ลงชื่อ.....ผู้เห็นชอบหลักสูตร
(.....)

ลงชื่อ.....ผู้อนุมัติหลักสูตร
(.....)

ผู้อำนวยการ สกร.ระดับอำเภอ.....