

หลักสูตร การเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเอง ด้านการพัฒนาทักษะชีวิต “ส่งเสริมสุขภาพกาย และสุขภาพใจ ด้วยการเดินแอโรบิค” จำนวน 6 ชั่วโมง

ความเป็นมา

ปัจจุบันปัญหาเรื่องสุขภาพกาย และสุขภาพจิตเป็นปัญหาสุขภาพที่บุคคลรับรู้คุณค่าในตนเอง ไม่สามารถจัดการควบคุมตนเองได้อย่างเหมาะสมปราศจากความกังวลไม่สมเหตุสมผล และไม่สามารถเผชิญปัญหา หรือความเครียดได้อย่างเหมาะสม นอกจากนี้ในด้านสังคม ไม่สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ยอมรับและพึงพอใจในการใช้ชีวิตของตนเอง ลักษณะของผู้มีสุขภาพจิตดีต้องเป็นผู้ที่สามารถเผชิญปัญหาต่างๆได้เป็นอย่างดีทั้งในสถานการณ์ที่ปกติและไม่ปกติ และสามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้ส่วนบุคคลที่มีสุขภาพจิตผิดปกติมักแสดงออกถึงพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงมีผลต่อสมรรถภาพในการทำงาน รวมถึงความผิดปกติของความคิดและอารมณ์จนถึงระดับที่อาจเป็นอันตรายต่อตนเองและผู้อื่นได้ ฉะนั้นในสภาพปัจจุบันของสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงและมีการแข่งขันสูง ปัญหาสุขภาพจิตในองค์กร เริ่มมีมากขึ้นจึงมีความจำเป็นที่จะมีการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ที่มีความคิดสร้างสรรค์ และสร้างสรรค์สิ่งใหม่ๆ การที่มนุษย์ได้ทำสิ่งใหม่ๆ จะเป็นบ่อเกิดทำให้เศรษฐกิจและสังคมเกิดการเปลี่ยนแปลงตามไปด้วย การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์เป็นการนำศักยภาพของแต่ละบุคคลมาใช้ในการสร้างให้แต่ละบุคคล เกิดทัศนคติที่ดีต่อตนเอง และบุคคลรอบข้างตลอดจนเกิดความตระหนักในคุณค่าของตนเอง

ดังนั้น สำนักงานส่งเสริมการเรียนรู้ประจำจังหวัดเพชรบูรณ์ เล็งเห็นความสำคัญของเรื่องด้านสุขภาพและการออกกำลังกายเนื่องจากสังคมได้เปลี่ยนแปลงไปตามกระแสโลกาภิวัตน์ จากสภาพสังคม เศรษฐกรรมเป็นสังคมอุตสาหกรรมเกิดการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและสภาพแวดล้อม ทำให้หลายคนมองข้ามเรื่องของการดูแลสุขภาพกาย สุขภาพใจจึงเป็นเหตุให้สุขภาพกาย สุขภาพใจอ่อนแอลงทำให้เกิดโรคต่างๆตามมา เช่น โรคเบาหวาน โรคความดัน โรคความเครียด ในการปรับตัวตลอดไปจนถึงปัญหาทางอารมณ์ เพราะสุขภาพกายและสุขภาพใจที่ดีเป็นสิ่งที่คุณคนพึงปรารถนาการมีสุขภาพที่ดีมีได้หมายถึงเพียงการมีหลักประกันในการเข้าถึงบริการสุขภาพเท่านั้น ต้องขึ้นอยู่กับดูแลสุขภาพของตนเองด้วยเพื่อให้มีสุขภาพที่แข็งแรงอยู่เสมอ และสุขภาพจิตที่ดี เพราะโรคบางโรคสามารถป้องกันได้ด้วยการออกกำลังกายและการพักผ่อนที่เพียงพอ ดังนั้นจึงควรมีการดูแลสุขภาพกายและสุขภาพใจที่ดีการที่คนเรามีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงและจิตใจดีเป็นการสร้างภูมิคุ้มกันโรคที่ดีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเพื่อให้ตนเองมีสุขภาพร่างกายและสุขภาพใจที่ดีจึงได้จัดทำโครงการพัฒนาทักษะชีวิต “ส่งเสริมสุขภาพกาย และสุขภาพใจ ด้วยการเดินแอโรบิค” ขึ้น

หลักการของหลักสูตร

ในปัจจุบันประชาชนทุกช่วงวัยต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงทางสังคม เศรษฐกิจ และสิ่งแวดล้อมอย่างรวดเร็ว ส่งผลให้เกิดปัญหาด้านสุขภาพกาย และสุขภาพจิต เช่น ความเครียด ความวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า รวมถึงพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสม การเสริมสร้างทักษะชีวิตด้านการดูแลสุขภาพกายและสุขภาพจิตจึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง เพื่อให้ประชาชนสามารถดูแลตนเองได้อย่างเหมาะสม มีคุณภาพชีวิตที่ดีและสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ดังนั้นจึงจัดโครงการพัฒนาทักษะชีวิต “ส่งเสริมสุขภาพกาย และสุขภาพใจ ด้วยการเดินแอโรบิค” ขึ้น เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการมีความรู้ ความเข้าใจ และทักษะในการดูแลสุขภาพกายและสุขภาพจิตของตนเองอย่างถูกต้องเหมาะสม และสามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างยั่งยืน

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนมีสุขภาพร่างกายแข็งแรงจากการออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิคอย่างสม่ำเสมอ
2. เพื่อส่งเสริมสุขภาพจิต ลดความเครียด สร้างความผ่อนคลายและเสริมสร้างอารมณ์ที่ดี
3. เพื่อพัฒนาความรู้และพัฒนาทักษะด้านการออกกำลังกายไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน อันนำไปสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดีอย่างยั่งยืน

เป้าหมาย

ประชาชนทั่วไป

ระยะเวลา

ภาคทฤษฎี 2 ชั่วโมง

ภาคปฏิบัติ 4 ชั่วโมง

โครงสร้างหลักสูตร

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	ชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
1	ความรู้พื้นฐานด้านสุขภาพกายและสุขภาพจิต	อธิบาย ความหมายและความสำคัญของสุขภาพกายและสุขภาพจิต	1.ความหมายและความสำคัญของสุขภาพกายและสุขภาพจิต 2.ความเชื่อมโยงระหว่างสุขภาพกายสุขภาพจิต และการดำเนินชีวิต 3.ปัญหาสุขภาพที่พบบ่อยในแต่ละช่วงวัย	วิทยากรบรรยายความหมายและความสำคัญของสุขภาพกายและสุขภาพจิต	30 นาที	
2	การดูแล สุขภาพกายให้เหมาะสมกับช่วงวัย	1.อธิบายการดูแลสุขภาพกายให้เหมาะสมกับช่วงวัย 2.ฝึกปฏิบัติและแลกเปลี่ยนระหว่างวิทยากรและผู้เรียน	1.หลักการดูแลสุขภาพกาย ด้านอาหาร การออกกำลังกาย การพักผ่อน 2.การป้องกันโรคและพฤติกรรมเสี่ยง 3.กิจกรรมฝึกปฏิบัติ/แลกเปลี่ยนประสบการณ์การดูแลสุขภาพ	วิทยากรบรรยายให้ความรู้เรื่องสุขภาพกาย และฝึกปฏิบัติการเต้นแอโรบิคด้วยท่าพื้นฐาน และแลกเปลี่ยนประสบการณ์การดูแลสุขภาพ	30 นาที	1 ชั่วโมง

โครงสร้างหลักสูตร(ต่อ)

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	ชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
3	การดูแลสุขภาพจิตและการจัดการอารมณ์	อธิบายการดูแลสุขภาพจิต และการจัดการอารมณ์	1.ความเครียด สาเหตุและผลกระทบ 2.เทคนิคการจัดการอารมณ์ และความเครียด 3.การเสริมสร้างพลังใจและมุมมองเชิงบวก 4.กิจกรรมฝึกผ่อนคลาย/กิจกรรมกลุ่ม	วิทยากรให้ความรู้เกี่ยวกับทักษะการสื่อสารการแก้ปัญหา การตัดสินใจ การปรับตัว และการใช้ชีวิตอย่างสมดุล	30 นาที	30 นาที
4	ทักษะชีวิตเพื่อพิชิตสุขภาพใจ	อธิบายทักษะการสื่อสาร การแก้ปัญหา การตัดสินใจ การปรับตัว และการใช้ชีวิตอย่างสมดุล	1.ทักษะการสื่อสารและการสร้างสัมพันธภาพที่ดี 2.ทักษะการแก้ปัญหาและการตัดสินใจ 3.การปรับตัวและการใช้ชีวิตอย่างสมดุล	วิทยากรอธิบายการขั้นตอนการดูแลสุขภาพ และฝึกปฏิบัติการออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิคเข้ากับเพลง		2 ชั่วโมง 30 นาที
5	การประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน	อธิบายการประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน	1.การวางแผนดูแลสุขภาพกาย และสุขภาพจิตของตนเอง 2.การนำความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวันของตนเอง 3.สรุปทเรียนอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประเมินผล	วิทยากรให้ความรู้ในการประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน	30 นาที	

สื่อการเรียนรู้

1. ใบความรู้
2. สื่ออิเล็กทรอนิกส์ สื่อออนไลน์
3. สื่อบุคคล เช่น วิทยากร

การวัดผลประเมินผล

1. สังเกตจากพฤติกรรมการมีส่วนร่วม การซักถาม และการบันทึกผลการเรียนรู้
2. แบบประเมินความพึงพอใจ (แบบ พต.12)
3. แบบติดตามผู้เรียน (แบบ พต.20)

เกณฑ์การจบหลักสูตร

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

ลงชื่อ.....ผู้เขียนหลักสูตร
(.....)

ลงชื่อ.....ผู้เห็นชอบหลักสูตร
(.....)

ลงชื่อ.....ผู้อนุมัติหลักสูตร
(.....)