

หลักสูตรฝึกอบรมการศึกษาเพื่อพัฒนาตนเอง

หลักสูตรโครงการพัฒนาทักษะชีวิต

ส่งเสริมและพัฒนาทักษะการจัดการอารมณ์และความเครียดด้วยกิจกรรมยามว่าง จำนวน 6 ชั่วโมง

ความเป็นมา

ปัจจุบันสภาพสังคมมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม เทคโนโลยี และวิถีชีวิต ส่งผลให้ประชาชนทุกช่วงวัยต้องเผชิญกับแรงกดดัน ความเครียด และปัญหาด้านอารมณ์จากการดำเนินชีวิตประจำวัน หากขาดทักษะในการจัดการอารมณ์และความเครียด อาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพกาย สุขภาพจิต ความสัมพันธ์กับผู้อื่น และคุณภาพชีวิตโดยรวม

การพัฒนาทักษะชีวิตจึงเป็นกระบวนการสำคัญที่ช่วยให้ผู้เรียนสามารถรู้จักตนเอง ควบคุมอารมณ์ แก้ไขปัญหา และปรับตัวต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม โดยเฉพาะการใช้กิจกรรมยามว่างให้เกิดประโยชน์ เช่น งานศิลปะ งานประดิษฐ์ ดนตรี การออกกำลังกาย การปลูกต้นไม้ การอ่านหนังสือ หรือกิจกรรมสร้างสรรค์อื่น ๆ ซึ่งเป็นแนวทางที่ช่วยผ่อนคลายความเครียด ส่งเสริมสุขภาพจิต และสร้างความสุขในการดำเนินชีวิต

ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับ..... จัดโครงการทักษะชีวิต กิจกรรม "ส่งเสริมและพัฒนาทักษะการจัดการอารมณ์และความเครียดด้วยกิจกรรมยามว่าง" ขึ้น เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการจัดการอารมณ์และความเครียด สามารถเลือกใช้กิจกรรมยามว่างที่เหมาะสมในการดูแลสุขภาพกายและสุขภาพจิต ตลอดจนสามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตของตนเอง ครอบครัว และชุมชนได้อย่างมีความสุข

หลักการของหลักสูตร

หลักสูตรโครงการทักษะชีวิต กิจกรรม "ส่งเสริมและพัฒนาทักษะการจัดการอารมณ์และความเครียดด้วยกิจกรรมยามว่าง" จัดทำขึ้นโดยยึดหลักการพัฒนาทักษะชีวิตที่มุ่งส่งเสริมให้ผู้เรียนและประชาชนมีความรู้ ความเข้าใจ และทักษะที่จำเป็นในการดำรงชีวิต สามารถรู้จักและเข้าใจตนเอง ควบคุมอารมณ์ จัดการความเครียด และปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงของสังคมได้อย่างเหมาะสม อันจะนำไปสู่การมีสุขภาวะที่ดีทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม เน้นกระบวนการเรียนรู้ที่ผู้เรียนเป็นสำคัญ โดยเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมได้เรียนรู้ผ่านการบรรยาย การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ การฝึกปฏิบัติ และการทำกิจกรรมร่วมกัน เพื่อให้เกิดการเรียนรู้จากประสบการณ์จริง สามารถนำความรู้และทักษะไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ หลักสูตรยังส่งเสริมการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ผ่านกิจกรรมสร้างสรรค์ที่เหมาะสมกับบริบทของผู้เรียนและชุมชน เช่น งานศิลปะ งานประดิษฐ์ ดนตรี การออกกำลังกาย การปลูกต้นไม้ การอ่านหนังสือ และกิจกรรมนันทนาการต่าง ๆ ซึ่งเป็นเครื่องมือสำคัญในการผ่อนคลายความเครียด เสริมสร้างความคิดสร้างสรรค์ สร้างสัมพันธ์ภาพที่ดี และพัฒนาคุณภาพชีวิต

การจัดการเรียนรู้ตามหลักสูตรนี้มุ่งหวังให้ผู้เข้าร่วมเกิดความตระหนักในการดูแลสุขภาพจิตของตนเอง สามารถเผชิญและจัดการกับปัญหาหรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดได้อย่างเหมาะสม มีทัศนคติที่ดีต่อการใช้เวลาว่างอย่างสร้างสรรค์ และสามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต ครอบครัว และชุมชน อันจะนำไปสู่การอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุขและยั่งยืน

จุดมุ่งหมาย

1. มีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับอารมณ์ ความเครียด สาเหตุ ผลกระทบ และวิธีการจัดการอารมณ์และความเครียดได้อย่างเหมาะสม
2. มีทักษะในการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ผ่านกิจกรรมสร้างสรรค์ เพื่อส่งเสริมสุขภาพกาย สุขภาพจิต และคุณภาพชีวิต
3. สามารถนำความรู้และทักษะที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน ถ่ายทอดสู่ครอบครัว ชุมชน และอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข

เป้าหมาย

ประชาชนทั่วไป

ระยะเวลา

ภาคทฤษฎี 2 ชั่วโมง

ภาคปฏิบัติ 4 ชั่วโมง

โครงสร้างหลักสูตร

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
1	ความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับอารมณ์และความเครียด	ผู้เรียนมีความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับอารมณ์ ความเครียด สาเหตุ และผลกระทบที่เกิดขึ้น	- ความหมายของอารมณ์และความเครียด - สาเหตุและปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียด - ผลกระทบของความเครียดต่อสุขภาพกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม	1. วิทยากรอธิบายความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับอารมณ์และความเครียด	1 ชม.	

2	การดูแลสุขภาพ กายให้เหมาะสม	อธิบายการดูแล สุขภาพกายให้ เหมาะสมกับช่วงวัย ได้อย่างเหมาะสม	1.หลักการดูแลสุขภาพ กาย (อาหาร การออก กำลังกาย การ พักผ่อน) 2.การป้องกันโรคและ พฤติกรรมเสี่ยง	1. วิทยากรอธิบายการ ดูแลสุขภาพกายให้ เหมาะสมกับช่วงวัย	15 นาที	
3	การจัดการ อารมณ์และ ความเครียด	ผู้เรียนสามารถ เลือกใช้วิธีการจัดการ อารมณ์และ ความเครียดได้อย่าง เหมาะสม	- การรู้จักและเข้าใจ ตนเอง - เทคนิคการควบคุม อารมณ์และการผ่อนคลาย ความเครียด - การคิดเชิงบวกและการ สร้างกำลังใจให้ตนเอง	1. วิทยากรอธิบายวิธีการ จัดการอารมณ์และ ความเครียดได้อย่าง เหมาะสม	30 นาที	
4	กิจกรรมยามว่าง เพื่อพัฒนา คุณภาพชีวิต	ผู้เรียนสามารถใช้ กิจกรรมยามว่างใน การผ่อนคลาย ความเครียดและ พัฒนาคุณภาพชีวิต ได้	- ความสำคัญของการใช้ เวลาว่างอย่างสร้างสรรค์ - ฝึกปฏิบัติกิจกรรมยาม ว่าง เช่น งานศิลปะ งาน ประดิษฐ์ ดนตรี การ ออกกำลังกาย การปลูก ต้นไม้ หรือกิจกรรม สร้างสรรค์อื่น ๆ - การนำความรู้ไป ประยุกต์ใช้ใน ชีวิตประจำวัน	1.วิทยากรสาธิตทักษะยาม ว่าง เช่น ดนตรี งานศิลปะ งานประดิษฐ์ การออก กำลังกาย ฯลฯ 2.วิทยากรและผู้ แลกเปลี่ยนเรียนรู้ -ทักษะอาชีพต่างๆตาม ความสนใจของกลุ่มผู้เรียน		4 ชม.
5	การประยุกต์ใช้ ในชีวิตประจำวัน	อธิบายการ ประยุกต์ใช้ ในชีวิตประจำวัน	1.การนำความรู้ไปใช้ใน ครอบครัวและชุมชน 2.สรุปทเรียนอภิปราย แลกเปลี่ยนความคิดเห็น และประเมินผล	วิทยากรและผู้เรียนร่วมกัน สรุปทเรียนและการ นำไปประยุกต์ใช้ ในชีวิตประจำวัน	15 นาที	

สื่อการเรียนรู้

1. ใบความรู้เรื่อง
2. รูปภาพ
3. สื่อออนไลน์
4. วัสดุอุปกรณ์จริง

การวัดผลประเมินผล

1. สังเกตความสนใจ
2. ซักถาม
3. การมีส่วนร่วม
4. ชิ้นงาน/ผลงาน
5. ประเมิน ผลงานผู้เรียน โดยใช้ใบงาน ที่กำหนด

เกณฑ์การจบหลักสูตร

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

ลงชื่อ.....ผู้เขียนหลักสูตร
(.....)

ลงชื่อ.....ผู้เห็นชอบหลักสูตร
(.....)

หัวหน้างานเพื่อพัฒนาตนเอง

ลงชื่อ.....ผู้อนุมัติหลักสูตร
(.....)

ผู้อำนวยการ สกร.ระดับอำเภอ.....