

รายละเอียดโครงการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2569
กรมส่งเสริมการเรียนรู้ กระทรวงศึกษาธิการ

ชื่อโครงการ ส่งเสริมสุขภาพองค์รวม กายดี ใจดี ชีวิตมีสุข

หน่วยงาน.....ศก.ระดับต้นตำบลหนองปล้อง.....สกร.ระดับอำเภอวังทรายพูน.....

ผู้รับผิดชอบ.....นางสาวนิธยา มงคลมณี.....

ตำแหน่ง.....ครูศูนย์การเรียนรู้.....

โทรศัพท์สำนักงาน.....056-695615.....

มือถือ.....064-7473177.....

e-Mail.....nidsa.19@gmail.com.....

ความเชื่อมโยง/สอดคล้องกับ ยุทธศาสตร์ แผนงาน นโยบาย และภารกิจ

ความสอดคล้องกับยุทธศาสตร์ แผนงาน นโยบายและข้อสั่งการ

พันธกิจ ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอวังทรายพูน

1.จัด ส่งเสริม และสนับสนุน กิจกรรมการเรียนรู้ตลอดชีวิต กิจกรรมการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเองและการเรียนรู้เพื่อคุณวุฒิตามระดับ หรือการเรียนรู้รูปแบบอื่น ที่มีคุณภาพและมาตรฐาน เพื่อยกระดับการศึกษา พัฒนาทักษะที่เหมาะสมและสมรรถนะที่จำเป็นของประชาชนให้สามารถปรับตัวในการดำรงชีวิต พร้อมรับการเปลี่ยนแปลงของโลกยุคใหม่

2.ผลิตและพัฒนาหลักสูตร โปรแกรมการเรียนรู้ สื่อและนวัตกรรมการเรียนรู้ วิธีการจัดการกระบวนการเรียนรู้ การวัดและประเมินผลการเรียนรู้ที่มีคุณภาพและมาตรฐาน สอดคล้องกับรูปแบบการจัดการเรียนรู้และสภาพการณ์การพัฒนาของประเทศ

3.ส่งเสริมการนำเทคโนโลยีดิจิทัลและนวัตกรรมที่ทันสมัยมาใช้ในการจัดและส่งเสริมการเรียนรู้ให้ประชาชนสามารถเรียนรู้ได้ทุกที่ และทุกเวลา

4.สร้างและประสานความร่วมมือเชิงรุกกับภาคีเครือข่าย ให้เข้ามามีส่วนร่วมในการจัดการเรียนรู้มีสิ่งอำนวยความสะดวกและแหล่งเรียนรู้รูปแบบต่าง ๆ เพื่อให้ผู้เรียนสามารถเข้าถึงการเรียนรู้ได้ทุกรูปแบบทุกที่และทุกเวลา

5.พัฒนาระบบบริหารจัดการภายในองค์กรให้มีความทันสมัย โดยยึดหลักธรรมาภิบาล เพื่อการส่งเสริมการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ

6.พัฒนาและยกระดับศักยภาพบุคลากรทุกประเภท ทุกระดับ เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานและการส่งเสริมการเรียนรู้ที่มีคุณภาพ

แผนการส่งเสริมการเรียนรู้ของจังหวัดพิจิตร

ยุทธศาสตร์ที่ 1 พัฒนากระบวนการเรียนรู้ให้มีคุณภาพ

ยุทธศาสตร์ที่ 2 ส่งเสริมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาสมรรถนะสำหรับโลกยุคใหม่

ยุทธศาสตร์ที่ 3 ส่งเสริมการเรียนรู้แบบยั่งยืนโดยผ่านกระบวนการทางชุมชน

ยุทธศาสตร์ที่ 4 พัฒนาสภาพแวดล้อมและทรัพยากรเพื่อการเรียนรู้

ยุทธศาสตร์ที่ 5 พิจิตรเมืองงามแห่งการเรียนรู้เสริมสร้างด้วยคุณธรรมนำความรู้ พัฒนาคุณภาพชีวิตประชาชนทุกช่วงวัยสู่ความมั่นคงมั่งคั่งอย่างยั่งยืน

จุดเน้นการดำเนินงาน ของกรมส่งเสริมการเรียนรู้ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2569

1.พลิกโฉมระบบการเรียนรู้สู่ความยืดหยุ่น เชื่อมโยง และไร้รอยต่อ

1.1 ยกระดับการจัดการเรียนรู้ตลอดชีวิต การเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเองและการเรียนรู้เพื่อคุณวุฒิตามระดับ ให้สอดคล้องกับวิถีชีวิตจริง และทักษะที่จำเป็น สร้างทางเลือกที่หลากหลายและยืดหยุ่น เชื่อมโยงรูปแบบการเรียนรู้อย่างเป็นระบบและไร้รอยต่อ

3.ส่งเสริมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาทักษะแห่งอนาคต สู่การเป็นพลเมืองที่เข้มแข็งและมีคุณภาพ

3.2 มุ่งสร้างทักษะที่หลากหลาย (Multi Skill) และความยืดหยุ่น (Resilience) ให้ประชาชน พร้อมรับการเปลี่ยนแปลงของสังคมและโลกการทำงาน เช่น ทักษะการสื่อสารและการทำงานร่วมกัน ทักษะการเรียนรู้ตลอดชีวิตและการปรับตัว ทักษะด้านวัฒนธรรมและความคิดสร้างสรรค์

7.ปลูกพลังการอ่านและการรู้หนังสือเพื่อชีวิตที่ดีขึ้น

7.1 ส่งเสริมวัฒนธรรมการอ่านในทุกช่วงวัย ภายใต้แนวคิด “อ่านเปลี่ยนชีวิต” เพื่อเป็น เครื่องมือในการแก้ปัญหาชีวิต ต่อยอดองค์ความรู้ และพัฒนาคุณภาพชีวิต

จุดเน้นการดำเนินงาน ของกระทรวงศึกษาธิการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2569

2.ลดภาระนักเรียนและผู้ปกครอง

2.9 สร้างโอกาสให้คนทุกช่วงวัยเข้าถึงการศึกษาและการฝึกอบรมอย่างเท่าเทียมและมีคุณภาพตั้งแต่ การศึกษาปฐมวัยจนถึงการศึกษาตลอดชีวิต พร้อมการพัฒนาทักษะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี การคิดวิเคราะห์อย่าง มีเหตุผลและทักษะอาชีพที่จำเป็นแห่งอนาคต (Future Skill)

2.10 นำเทคโนโลยีที่ทันสมัยและเทคโนโลยีปัญญาประดิษฐ์ (AI) มาช่วยในการจัดการเรียนรู้การพัฒนาทักษะดิจิทัลและการพัฒนาทักษะภาษาต่างประเทศ

2.11 ส่งเสริมให้ผู้เรียนมีความสุข

มาตรฐานการศึกษาเพื่อการประกันคุณภาพภายในสถานศึกษา สังกัดกรมส่งเสริมการเรียนรู้

ด้านที่ 1 คุณภาพของผู้เรียนการเรียนรู้ตลอดชีวิต

1.1 ผู้เรียนการเรียนรู้ตลอดชีวิต มีคุณลักษณะเป็นไปตามวัตถุประสงค์ของการจัดการเรียนรู้ตลอดชีวิต

ด้านที่ 2 คุณภาพการจัดการเรียนรู้ตลอดชีวิต

2.1 การจัดการเรียนรู้ตลอดชีวิตมีความหลากหลายสอดคล้องกับความสนใจ ความถนัดของกลุ่มเป้าหมายและการเปลี่ยนแปลงทางสังคม

2.2 สื่อการเรียนรู้ตลอดชีวิตมีความหลากหลายสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ วิธีการจัดการเรียนรู้ และความต้องการของผู้เรียน

2.3 แหล่งเรียนรู้ แหล่งส่งเสริมการอ่านและการเรียนรู้ที่มีคุณภาพ เข้าถึงง่ายเอื้อต่อการเรียนรู้ตลอดชีวิต

2.4 ครูและผู้จัดการเรียนรู้ตลอดชีวิตมีความสามารถในการกระตุ้น ชี้นำ อำนวยความสะดวกให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ตลอดชีวิต

2.5 ความพึงพอใจของผู้เรียนที่มีต่อการจัดการเรียนรู้ตลอดชีวิต

2.6 การสร้างสังคมแห่งการเรียนรู้ภายในชุมชน ท้องถิ่น

ด้านที่ 1 คุณภาพของผู้เรียนการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเอง

1.1 ผู้เรียนการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเอง มีคุณลักษณะเป็นไปตามเกณฑ์การจบหลักสูตรการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเอง

1.2 ผู้จบหลักสูตรการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเอง สามารถนำผลที่ได้รับจากการเรียนรู้ไปใช้ในการดำเนินชีวิต

ด้านที่ 2 คุณภาพการจัดการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเอง

2.1 หลักสูตรการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเองมีความสอดคล้องกับความถนัด ความสนใจ และความจำเป็นของกลุ่มเป้าหมาย

2.2 สื่อการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเองมีความสอดคล้องกับจุดมุ่งหมายของหลักสูตรการจัดการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเอง และความต้องการของผู้เรียน

2.3 ครูและผู้จัดการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเองมีศักยภาพในการจัดการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเอง

2.4 การวัดและประเมินผลการจัดการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเองมีความสอดคล้องกับจุดมุ่งหมายของการจัดการเรียนรู้

2.5 ระบบแนะแนวการเรียนและการประกอบอาชีพที่สร้างโอกาสในการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเอง

2.6 ความพึงพอใจของผู้เรียนที่มีต่อการจัดการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเอง

ความสอดคล้องกับภารกิจของหน่วยงานตามที่กฎหมายกำหนด

พระราชบัญญัติส่งเสริมการเรียนรู้ พ.ศ. 2566

มาตรา 6 ให้กรมมีหน้าที่จัด ส่งเสริม และสนับสนุนการเรียนรู้ ดังต่อไปนี้

- (1) การเรียนรู้ตลอดชีวิต
- (2) การเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเอง
- (3) การเรียนรู้เพื่อคุณวุฒิตามระดับ

นอกจากการจัด ส่งเสริม และสนับสนุนการเรียนรู้ตามวรรคหนึ่ง กรมอาจจัดส่งเสริม และสนับสนุนการเรียนรู้ในรูปแบบอื่นที่จะก่อให้เกิดประโยชน์แก่ประชาชนได้ ทั้งนี้ ตามประกาศที่รัฐมนตรี กำหนด ประกาศดังกล่าวให้ระบุ เป้าหมาย แนวทาง และวิธีการไว้ด้วยการจัด ส่งเสริม และสนับสนุนการเรียนรู้ตามวรรคหนึ่งและวรรคสองให้คำนึงถึงความหลากหลายและความต้องการของผู้เรียน และเปิดโอกาสให้ประชาชนทุกเพศทุกวัยมีโอกาสเรียนรู้และเข้าถึงแหล่งเรียนรู้ได้อย่างทั่วถึง เท่าเทียม และเป็นธรรมโดยไม่เลือกปฏิบัติ

1. หลักการและเหตุผล

กรมส่งเสริมการเรียนรู้ เป็นหน่วยงานหลักที่จัดการศึกษาให้กับประชาชนที่อยู่นอกระบบโรงเรียนถือเป็นหน้าที่ในการพัฒนาประชาชนให้มีการประพฤติปฏิบัติโดยผ่านกระบวนการต่างๆที่เริ่มจากการสร้างการรับรู้และความเข้าใจเพื่อก่อให้เกิดความตื่นตัว ความตระหนักและเห็นความสำคัญของเรื่องดังกล่าวจากนั้นจึงนำไปสู่การสร้างกระบวนการในการปลูกจิตสำนึกและการเสริมสร้างค่านิยมผ่านหลักสูตรและกิจกรรมเพื่อให้ประชาชนได้มีส่วนร่วมในการคิด วิเคราะห์การศึกษาข้อมูลเชิงประจักษ์และสรุปเป็นความรู้ ความเข้าใจ ความรู้สึกต่อค่านิยมดังกล่าวเพื่อนำไปสู่การประพฤติปฏิบัติอย่างต่อเนื่องจนเป็นลักษณะนิสัย โดยจัดในรูปแบบต่างๆ เช่น การอบรมให้ความรู้หรือศึกษาดูด้วยตนเอง

ปัจจุบันการเปลี่ยนแปลงของสังคม เทคโนโลยี และวิถีชีวิต ส่งผลให้ประชาชนต้องเผชิญกับปัจจัยเสี่ยงด้านสุขภาพที่หลากหลาย ทั้งโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ปัญหาสุขภาพจิต การบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม การขาดการออกกำลังกาย รวมถึงการเข้าถึงข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพที่มีทั้งข้อมูลที่ถูกต้องและข้อมูลที่คลาดเคลื่อน หากประชาชนขาดทักษะในการวิเคราะห์และตัดสินใจ อาจส่งผลให้เกิดพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสมและส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตในระยะยาว

ดังนั้น ศก.ระดับตำบลหนองปล้อง สังกัด ศก.ระดับอำเภอวังทรายพูน ตระหนักและเห็นความสำคัญ จึงได้จัดทำโครงการ "โครงการส่งเสริมสุขภาพองค์กรรวม กายดี ใจดี ชีวิตมีสุข" เพื่อส่งเสริมให้ประชาชน มีความรู้ ความเข้าใจ และทักษะในการดูแลสุขภาพกาย สุขภาพจิต การป้องกันโรค การเลือกรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย ตลอดจนสามารถใช้ข้อมูลด้านสุขภาพอย่างรู้เท่าทัน อันจะนำไปสู่การมีสุขภาวะที่ดี ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรค และสามารถดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างมีคุณภาพ

2. วัตถุประสงค์

1. เพื่อส่งเสริมให้ผู้เรียนมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพและการป้องกันโรค
2. เพื่อพัฒนาทักษะการดูแลสุขภาพกาย สุขภาพจิต และการดำเนินชีวิตอย่างเหมาะสม
3. เพื่อส่งเสริมให้ผู้เรียนมีความรอบรู้ด้านสุขภาพ สามารถวิเคราะห์และเลือกใช้ข้อมูลด้านสุขภาพได้อย่างถูกต้อง

3. กลุ่มเป้าหมาย/เป้าหมายและตัวชี้วัด

3.1 กลุ่มเป้าหมาย ประชาชนทั่วไป จำนวน 6 คน

3.2 เป้าหมายและตัวชี้วัดความสำเร็จ

เป้าหมาย	ตัวชี้วัด	ค่าเป้าหมาย
เชิงผลผลิต (Output)		
1) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมครบตามเป้าหมายที่กำหนด	1) ประชาชนที่เข้าร่วมโครงการ ครบตามเป้าหมายจำนวนไม่น้อยกว่า 6 คน	ไม่น้อยกว่า 6 คน
เชิงผลลัพธ์ (Outcomes)		
ผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่เข้าร่วมโครงการ มีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพเพิ่มขึ้น มีความตระหนักในการดูแลสุขภาพที่เหมาะสมและสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปปรับใช้ในการดูแลสุขภาพของตนเองได้พร้อมทั้งมีความพึงพอใจในการเข้าร่วมโครงการอยู่ในระดับดี ขึ้นไป	1) ไม่น้อยกว่าร้อยละ 80 ของประชาชนที่เข้าร่วมโครงการ มีความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพเพิ่มขึ้น มีความตระหนักในการดูแลสุขภาพที่เหมาะสมและสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปปรับใช้ในการดูแลสุขภาพของตนเองได้ 2) ไม่น้อยกว่าร้อยละ 80 ของประชาชนที่เข้าร่วมโครงการ มีความพึงพอใจ อยู่ในระดับดีขึ้นไป	ไม่น้อยกว่า ร้อยละ 80

4. ระยะเวลาเริ่มต้นและสิ้นสุดโครงการ/สถานที่ในการจัดกิจกรรม

วันที่ดำเนินการ วันที่ 14 เดือน สิงหาคม พ.ศ.2569

สถานที่ดำเนินการ อาคารเอนกประสงค์บ้านโคกขวาง หมู่ที่ 9 ตำบลหนองปล้อง อำเภอวังทรายพูน จังหวัดพิจิตร

5. วิธีดำเนินการ

กิจกรรมหลัก	เป้าหมาย		พื้นที่ (ระยะเวลา)	แผนการใช้จ่ายงบประมาณ (บาท)				งบประมาณ
	เชิงปริมาณ (ประเภทเป้าหมาย)	เชิงคุณภาพ (ผลที่ได้รับ)		Q1 (ต.ค.-ธ.ค.)	Q2 (ม.ค.-มี.ค.)	Q3 (เม.ย.-มิ.ย.)	Q4 (ก.ค.-ก.ย.)	รวม (บาท)
1) ขั้นวางแผน(Plan) 1.1 สสำรวจสภาพปัญหาความต้องการ และวิเคราะห์ความต้องการ 1.2 เขียนโครงการเสนอขออนุมัติ 1.3 วางแผนการจัดประชุม 1.4 ประสานงานแจ้งกำหนดการประชุม 1.5 ประสานสถานที่ 1.6 จัดเตรียมเอกสารวัสดุอุปกรณ์	บุคลากร สกร.ระดับ อำเภอวังทรายพูน จำนวน 7 คน	บุคลากร สกร.ระดับ อำเภอวังทรายพูน มีความเข้าใจเกี่ยวกับ กระบวนการทำงาน และสามารถปฏิบัติใน แนวทางเดียวกันและ กำหนดกิจกรรม	สกร.ระดับอำเภอ วังทรายพูน 5 ส.ค.2569	-	-	-	-	-
2) ขั้นตอนงาน(Do) ☛จัดอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับ 1.ความรอบรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy) 2.การดูแลสุขภาพกายและ สุขภาพจิต 3.การเลือกรับประทานอาหารตาม หลักโภชนาการ	ประชาชนทั่วไป จำนวน 6 คน	ประชาชนที่เข้าร่วม โครงการมีความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับการ ดูแลสุขภาพเพิ่มขึ้น มีความตระหนักในการ ดูแลสุขภาพที่ เหมาะสมและสามารถ	อาคาร เอนกประสงค์บ้าน โคกขวาง หมู่ที่ 9 ตำบลหนองปล้อง อำเภอวังทรายพูน จังหวัดพิจิตร 14 ส.ค.2569	-	-	-	690 บาท	690 บาท

กิจกรรมหลัก	เป้าหมาย		พื้นที่ (ระยะเวลา)	แผนการใช้จ่ายงบประมาณ (บาท)				งบประมาณ รวม (บาท)
	เชิงปริมาณ (ประเภทเป้าหมาย)	เชิงคุณภาพ (ผลที่ได้รับ)		Q1 (ต.ค.-ธ.ค.)	Q2 (ม.ค.-มี.ค.)	Q3 (เม.ย.-มิ.ย.)	Q4 (ก.ค.-ก.ย.)	
4.การออกกำลังกายที่เหมาะสม กับวัย 5.การป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs)		นำความรู้ที่ได้รับไป ปรับใช้ในการดูแล สุขภาพของตนเองได้ และมีความพึงพอใจ อยู่ในระดับดีขึ้นไป						
3) <u>ขั้นตรวจสอบ(Check)</u> 3.1 การประเมินผลก่อนโครงการ 3.2 การประเมินผลระหว่างโครงการ 3.3 การประเมินผลเมื่อเสร็จสิ้น โครงการ	1.ครู ศกร.ระดับตำบล จำนวน 1 คน 2.คณะนิเทศระดับ อำเภอ จำนวน 1 คน 3.แบบทดสอบก่อน อบรม/หลังอบรม จำนวน 6 ชุด 4.แบบประเมินความ พึงพอใจ จำนวน 6 ชุด	ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้รับ ประเมินผลก่อนเริ่ม กิจกรรม/โครงการ รับ การประเมินระหว่างจัด กิจกรรม/โครงการและ รับการประเมินเมื่อ เสร็จสิ้น กิจกรรม/ โครงการ เพื่อนำผล การประเมินไปใช้เป็น ข้อมูลประกอบการ ป ร บ ป รุ ง แ ล ะ พัฒนาการจัดกิจกรรม ให้มีประสิทธิภาพและ	อาคาร เอนกประสงค์บ้าน โคกขวาง หมู่ที่ 9 ตำบลหนองปล้อง อำเภอวังทรายพูน จังหวัดพิจิตร 14 ส.ค.2569	-	-	-	-	-

กิจกรรมหลัก	เป้าหมาย		พื้นที่ (ระยะเวลา)	แผนการใช้จ่ายงบประมาณ (บาท)				งบประมาณ รวม (บาท)
	เชิงปริมาณ (ประเภทเป้าหมาย)	เชิงคุณภาพ (ผลที่ได้รับ)		Q1 (ต.ค.-ธ.ค.)	Q2 (ม.ค.-มี.ค.)	Q3 (เม.ย.-มิ.ย.)	Q4 (ก.ค.-ก.ย.)	
		สอดคล้องกับบริบท และชุมชนต่อไป						
4) ปรับปรุงแก้ไข(Action) 4.1 รวบรวมข้อมูลวิเคราะห์ข้อมูล สรุปและจัดทำรายงานการ ประเมินโครงการ 4.2 ประชุมคณะทำงานเพื่อนำข้อมูล จากการประเมินโครงการไปใช้ ปรับปรุงแก้ไขและพัฒนาดำเนิน โครงการต่อไป	1.ครู ศกร.ระดับตำบล จำนวน 2 คน 2.คณะนิเทศระดับ อำเภอ จำนวน 1 คน 3.สรุปรายงานผลการจัด กิจกรรม/โครงการ จำนวน 1 เล่ม	ครูผู้รับผิดชอบรวบรวม ข้อมูลวิเคราะห์ข้อมูล สรุปและจัดทำรายงาน การประเมินโครงการ พร้อมเข้าร่วมประชุม คณะทำงานเพื่อนำ ข้อมูลจากการประเมิน โครงการไปใช้ปรับปรุง แก้ไขและพัฒนาดำเนิน โครงการต่อไป	1.ศกร.ระดับตำบล หนองปล้อง 2.ศกร.ระดับอำเภอ วังทรายพูน	-	-	-	-	-
งบประมาณรวมทั้งสิ้น				-	-	-	690 บาท	690 บาท

6. วงเงินงบประมาณ (ประมาณการค่าใช้จ่าย)

ใช้เงินงบประมาณรายจ่ายประจำปี พ.ศ.2569 แผนงาน:ยุทธศาสตร์พัฒนาคุณภาพการศึกษาและการเรียนรู้ ผลผลิตผู้รับบริการการเรียนรู้เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต กิจกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเอง งบดำเนินงาน การศึกษา เพื่อพัฒนาทักษะชีวิต รหัส 20334332005002000000 แหล่งของเงิน 6911200 จำนวน 690 บาท (-หกร้อยเก้าสิบบาทถ้วน-) รายละเอียดดังนี้

- | | | |
|---|----------|-----------|
| 1.ค่าอาหารว่างพร้อมเครื่องดื่ม (จำนวน 6 คนX 1มื้อ X 25 บาทX 1 วัน) | เป็นเงิน | 150.- บาท |
| 2.ค่าวัสดุสำนักงาน | เป็นเงิน | 540.- บาท |
| รวมทั้งสิ้น 690.- บาท (-หกร้อยเก้าสิบบาทถ้วน-) | | |

หมายเหตุ ทุกรายการถ้วนเฉลี่ยจ่ายตามเท่าที่จ่ายจริง

7. เครือข่าย (ถ้ามี)

-ผู้นำชุมชน หมู่ที่ 9 ตำบลหนองปล้อง อำเภอวังทรายพูน จังหวัดพิจิตร

8. โครงการที่เกี่ยวข้อง

-โครงการประกันคุณภาพภายในสถานศึกษา สกร.ระดับอำเภอวังทรายพูน

9. การติดตามและประเมินผลโครงการ (วิธีการ/เครื่องมือ)

ระยะการประเมินผล	วิธีการติดตามและประเมินผล	เครื่องมือที่ใช้
ก่อนดำเนินโครงการ	ประเมินความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับการรู้เท่าทัน สุขภาพและการดูแลตนเองเพิ่มขึ้น	แบบทดสอบก่อนการอบรม
ระหว่างดำเนินโครงการ	สังเกตการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม การแสดงออก การซักถาม และการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ของผู้เข้าร่วม กิจกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม
หลังเสร็จสิ้นโครงการ	1.ประเมินผลการเปลี่ยนแปลงด้านความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับการรู้เท่าทันสุขภาพและการดูแลตนเอง เพิ่มขึ้น 2.ประเมินความพึงพอใจและรับฟังข้อเสนอแนะจาก ผู้เข้าร่วมโครงการ	-แบบทดสอบหลังการอบรม -แบบประเมินความพึงพอใจ

10. การวิเคราะห์ความเสี่ยงของโครงการ

ความเสี่ยง	การบริหารความเสี่ยง
ผู้เข้าร่วมมีพื้นฐานความรู้ด้านสุขภาพแตกต่างกัน	ปรับเนื้อหาให้เหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมาย ใช้ภาษาที่เข้าใจง่าย และจัดกิจกรรมกลุ่มเพื่อช่วยเหลือกันในการเรียนรู้พร้อมจัดหาสื่อการเรียนรู้ช่วยเสริมในการจัดกิจกรรม

กำหนดการ

โครงการส่งเสริมสุขภาพองค์รวม กายดี ใจดี ชีวิตมีสุข

ระหว่างวันที่ 14 เดือน สิงหาคม พ.ศ. 2569

ณ อาคารเอนกประสงค์บ้านโคกขวาง หมู่ที่ 9 ตำบลหนองปล้อง อำเภอวังทรายพูน

วันที่ 14 เดือน สิงหาคม พ.ศ. 2569

เวลา 08.00 น. – 09.00 น.

➡ ลงทะเบียน/รับเอกสาร

เวลา 09.00 น. – 09.15 น.

➡ พิธีเปิดโครงการรู้เท่าทันสุขภาพ สร้างภูมิคุ้มกันชีวิต พัฒนาทักษะ
การดูแลตนเอง

โดย ผู้ใหญ่บ้าน หมู่ที่ 9 ตำบลหนองปล้อง ประธานในพิธีเปิด

นางสาวนิตยา มงคลมณี ครูศูนย์การเรียนรู้ ผู้กล่าวรายงาน

เวลา 09.15 น. – 12.00 น.

➡ ทดสอบก่อนการอบรม

➡ วิทยากรบรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับเรื่อง

- ความรอบรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy)

- การดูแลสุขภาพกายและสุขภาพจิต

- การเลือกรับประทานอาหารตามหลักโภชนาการ

- การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย

- การป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs)

วิทยากร โดยนางสาวนิตยา มงคลมณี ครูศูนย์การเรียนรู้

➡ แลกเปลี่ยนการเรียนรู้ร่วมกัน

➡ ทดสอบความรู้หลังการอบรมและประเมินความพึงพอใจ

เวลา 12.00 น.

➡ พิธีปิดโครงการ โดยนางสาวนิตยา มงคลมณี ครูศูนย์การเรียนรู้

หมายเหตุ : 1. กำหนดการนี้อาจปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสม

2. พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม เวลา 10.15 – 10.30 น.

หลักสูตรฝึกอบรมโครงการส่งเสริมสุขภาพองค์กรรวม กายดี ใจดี ชีวิตมีสุข

จำนวน 3 ชั่วโมง

ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอวังทรายพูน

ความเป็นมา

กรมส่งเสริมการเรียนรู้ เป็นหน่วยงานหลักที่จัดการศึกษาให้กับประชาชนที่อยู่นอกระบบโรงเรียนถือเป็นหน้าที่ในการพัฒนาประชาชนให้มีการประพฤติปฏิบัติโดยผ่านกระบวนการต่างๆที่เริ่มจากการสร้างการรับรู้และความเข้าใจเพื่อก่อให้เกิดความตื่นตัว ความตระหนักและเห็นความสำคัญของเรื่องดังกล่าวจากนั้นจึงนำไปสู่การสร้างกระบวนการในการปลูกจิตสำนึกและการเสริมสร้างค่านิยมผ่านหลักสูตรและกิจกรรมเพื่อให้ประชาชนได้มีส่วนร่วมในการคิด วิเคราะห์การศึกษาข้อมูลเชิงประจักษ์และสรุปเป็นความรู้ ความเข้าใจ ความรู้สึกต่อค่านิยมดังกล่าวเพื่อนำไปสู่การประพฤติปฏิบัติอย่างต่อเนื่องจนเป็นลักษณะนิสัย โดยจัดในรูปแบบต่างๆ เช่น การอบรมให้ความรู้หรือศึกษาด้วยตนเอง

ปัจจุบันการเปลี่ยนแปลงของสังคม เทคโนโลยี และวิถีชีวิต ส่งผลให้ประชาชนต้องเผชิญกับปัจจัยเสี่ยงด้านสุขภาพที่หลากหลาย ทั้งโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ปัญหาสุขภาพจิต การบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม การขาดการออกกำลังกาย รวมถึงการเข้าถึงข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพที่มีทั้งข้อมูลที่ถูกต้องและข้อมูลที่คลาดเคลื่อน หากประชาชนขาดทักษะในการวิเคราะห์และตัดสินใจ อาจส่งผลให้เกิดพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสมและส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตในระยะยาว

ดังนั้น ศกร.ระดับตำบลหนองปล้อง สังกัด ศกร.ระดับอำเภอวังทรายพูน ตระหนักและเห็นความสำคัญ จึงได้จัดทำโครงการ "ส่งเสริมสุขภาพองค์กรรวม กายดี ใจดี ชีวิตมีสุข" เพื่อส่งเสริมให้ประชาชน มีความรู้ ความเข้าใจ และทักษะในการดูแลสุขภาพกาย สุขภาพจิต การป้องกันโรค การเลือกรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย ตลอดจนสามารถใช้ข้อมูลด้านสุขภาพอย่างรู้เท่าทัน อันจะนำไปสู่การมีสุขภาวะที่ดี ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรค และสามารถดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างมีคุณภาพ

หลักการของหลักสูตร

1. พัฒนาหลักสูตรที่ยึดหลักความสอดคล้องกับความต้องการและความจำเป็นของกลุ่มเป้าหมาย
2. จัดกระบวนการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ
3. มุ่งเน้นให้ผู้เรียนมีความรู้ ทักษะในการพัฒนาคุณภาพชีวิต

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อส่งเสริมให้ผู้เรียนมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพและการป้องกันโรค
2. เพื่อพัฒนาทักษะการดูแลสุขภาพกาย สุขภาพจิต และการดำเนินชีวิตอย่างเหมาะสม
3. เพื่อส่งเสริมให้ผู้เรียนมีความรอบรู้ด้านสุขภาพ สามารถวิเคราะห์และเลือกใช้ข้อมูลด้านสุขภาพได้อย่างถูกต้อง

เป้าหมาย

ประชาชนทั่วไป จำนวน 6 คน

ระยะเวลา

ระยะเวลา จำนวน 3 ชั่วโมง

- ทฤษฎี 3 ชั่วโมง

- ปฏิบัติ - ชั่วโมง

โครงสร้างหลักสูตร

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
1.	ความรู้รอบรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy)	ผู้เข้าร่วมโครงการมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความรู้รอบรู้ด้านสุขภาพ สามารถค้นหา วิเคราะห์ และนำข้อมูลด้านสุขภาพไปใช้ในการดูแลตนเองได้อย่างเหมาะสม	- ความหมายและความสำคัญของความรู้รอบรู้ด้านสุขภาพ - สิทธิด้านสุขภาพและการเข้าถึงบริการสุขภาพ - การประเมินและตัดสินใจเลือกข้อมูลสุขภาพอย่างเหมาะสม	- วัดผลการเรียนรู้ก่อนอบรม - วิทยากรบรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับเรื่องความรู้รอบรู้ด้านสุขภาพพร้อมยกตัวอย่าง	3 ชั่วโมง	-
2.	การดูแลสุขภาพกายและสุขภาพจิต	ผู้เข้าร่วมโครงการสามารถดูแลสุขภาพกายและสุขภาพจิตของตนเอง รู้จักวิธีจัดการความเครียด และสร้างสมดุลในการดำเนินชีวิต	- การดูแลสุขอนามัยส่วนบุคคล - การสร้างเสริมสุขภาพกายให้แข็งแรง - การดูแลสุขภาพจิต การจัดการอารมณ์และความเครียด - การสร้างสัมพันธภาพที่ดีในครอบครัวและชุมชน	- วิทยากรบรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับวิธีการดูแลสุขภาพกายและสุขภาพจิตพร้อมยกตัวอย่างและแลกเปลี่ยนการเรียนรู้ร่วมกัน		
3.	การเลือกรับประทานอาหารตามหลักโภชนาการ	ผู้เข้าร่วมโครงการสามารถเลือกบริโภคอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ ลดการบริโภคอาหารที่มีความเสี่ยงต่อสุขภาพ และประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน	- อาหาร 5 หมู่และสารอาหารที่จำเป็น - การอ่านฉลากโภชนาการและฉลากหวาน มัน เค็ม - การเลือกอาหารที่ปลอดภัยเหมาะสมกับวัย	- วิทยากรบรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับการเลือกรับประทานอาหารตามหลักโภชนาการพร้อมยกตัวอย่างและแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน		

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
4.	การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย	ผู้เข้าร่วมโครงการสามารถเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับตนเองและปฏิบัติได้อย่างต่อเนื่องเพื่อเสริมสร้างสุขภาพ	-ความสำคัญของการออกกำลังกาย - หลักการออกกำลังกายที่ถูกต้องตามช่วงวัย - การยืดเหยียดและการป้องกันการบาดเจ็บ - การส่งเสริมกิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวัน	-วิทยากรบรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย พร้อมยกตัวอย่างและแลกเปลี่ยนร่วมกัน	-	-
5.	การป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs)	ผู้เข้าร่วมโครงการตระหนักถึงปัจจัยเสี่ยงของโรค NCDs และสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพเพื่อลดความเสี่ยงได้	-ความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคอ้วน และโรคหลอดเลือดสมอง - ปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมสุขภาพ - การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อลดความเสี่ยง - การตรวจสุขภาพและการเฝ้าระวังโรค	-วิทยากรบรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับการป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) พร้อมยกตัวอย่างและแลกเปลี่ยนร่วมกัน		

สื่อการเรียนรู้

-ใบความรู้เรื่องรู้เท่าทันสุขภาพ สร้างภูมิคุ้มกันชีวิต พัฒนาทักษะการดูแลตนเอง

การวัดผลประเมินผล

- 1.การทดสอบก่อนอบรม - หลังอบรม
- 2.แบบสังเกตพฤติกรรม
- 3.การประเมินความพึงพอใจผู้รับบริการ

เกณฑ์การจบหลักสูตร

1. มีเวลาร่วมกิจกรรมตามหลักสูตรไม่น้อยกว่าร้อยละ 80
2. มีผลการประเมินผ่านตลอดหลักสูตร ไม่น้อยกว่าร้อยละ 80
3. มีผลงานผ่านการประเมินทดสอบ ไม่น้อยกว่าร้อยละ 80