

กรมส่งเสริมการเรียนรู้ กระทรวงศึกษาธิการ

ชื่อโครงการ “โครงการส่งเสริมการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาทักษะชีวิต”

หน่วยงาน ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอตงเจริญ

ผู้รับผิดชอบ นายพรเทพ แก้วตา

ตำแหน่ง ครูศูนย์การเรียนรู้

โทรศัพท์สำนักงาน 056-657334

มือถือ 098-0492506

e-Mail ibong12223@gmail.com

☐ ฉบับขออนุมัติโครงการ☐ ฉบับขออนุมัติปรับแก้ไขรายละเอียดโครงการ ครั้งที่.....

S1 : ความเชื่อมโยง/สอดคล้องกับ ยุทธศาสตร์ แผนงาน นโยบาย และภารกิจ

ความสอดคล้องกับยุทธศาสตร์ แผนงาน นโยบายและข้อสั่งการ

* ต้องมีความสอดคล้องอย่างน้อย 1 ข้อ

☒ พันธกิจ ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอตงเจริญ

พันธกิจที่

1. ส่งเสริมการจัดการเรียนรู้ที่มีคุณภาพและมาตรฐาน เพื่อยกระดับการศึกษา พัฒนาทักษะที่เหมาะสมและสมรรถนะที่จำเป็นของประชาชนให้สามารถปรับตัวในการดำรงชีวิตพร้อมรับการเปลี่ยนแปลงของโลกยุคใหม่
2. พัฒนาคุณภาพและประสิทธิภาพของหน่วยจัดการเรียนรู้ และนำเทคโนโลยีและนวัตกรรมที่ทันสมัยมาใช้เพื่อให้ประชาชนสามารถเรียนรู้ได้ทุกที่ ทุกเวลา
3. สร้างและประสานความร่วมมือเชิงรุกกับภาคีเครือข่าย ให้เข้ามามีส่วนร่วมในการจัดการเรียนรู้

☐ แผนการส่งเสริมการเรียนรู้ของจังหวัดพิจิตร

ยุทธศาสตร์ที่.....

☒ จุดเน้นการดำเนินงาน ของกรมส่งเสริมการเรียนรู้ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2569

ข้อที่ 1. พลิกโฉมระบบการเรียนรู้สู่ความยืดหยุ่น เชื่อมโยง และไร้รอยต่อ

1.1 ยกระดับการจัดการเรียนรู้ตลอดชีวิต การเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเอง และการเรียนรู้เพื่อคุณวุฒิตามระดับ ให้สอดคล้องกับวิถีชีวิตจริง และทักษะที่จำเป็น สร้างทางเลือกที่หลากหลายและยืดหยุ่น เชื่อมโยงรูปแบบการเรียนรู้อย่างเป็นระบบและไร้รอยต่อ

ข้อที่ 2. ขับเคลื่อนการเรียนรู้สู่อาชีพที่มั่นคง สร้างรายได้จริง และการพึ่งพาตนเองที่ยั่งยืนที่ยั่งยืน

2.2 ส่งเสริมแนวทาง "Learn to Earn" ควบคู่กับการ Upskill / Reskill / Newskill เพื่อให้ผู้เรียนสร้างรายได้ทั้งในระหว่างเรียนและหลังจบการศึกษา

2.4 พัฒนาทักษะและอาชีพใหม่ให้กลุ่มวัยเกษียณ เตรียมความพร้อมรองรับสังคมสูงวัย สามารถสร้างรายได้ พึ่งพาตนเองได้ และลดภาระพึ่งพิงทางสังคม

ข้อที่ 3. ส่งเสริมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาทักษะแห่งอนาคต สู่การเป็นพลเมืองที่เข้มแข็งและมีคุณภาพ

3.2 มุ่งสร้างทักษะที่หลากหลาย (Multi Skill) และความยืดหยุ่น (Resilience) ให้ประชาชนยอมรับการเปลี่ยนแปลงของสังคมและโลกการทำงาน เช่น ทักษะการสื่อสารและการทำงานร่วมการเรียนรู้ตลอดชีวิตและการปรับตัว ทักษะด้านวัฒนธรรมและความติดสร้างสรรค์

ข้อที่ 6. ขยายโอกาสการเรียนรู้ให้ครอบคลุมทุกกลุ่มเป้าหมาย

6.2 จัดการเรียนรู้เชิงรุกสำหรับกลุ่มเปราะบาง ผู้สูงอายุ และกลุ่มชาติพันธุ์ ด้วยกระบวนการเรียนรู้ที่สอดคล้องกับวิถีชีวิตและวัฒนธรรม โดยยึดหลัก "ไม่ทิ้งใครไว้ข้างหลัง"

6.3 ส่งเสริมการเรียนรู้ระหว่างวัย และการมีความพร้อมสู่สังคมสูงวัยอย่างมีคุณภาพ ผ่านพื้นที่กิจกรรมที่เอื้อต่อการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งระหว่างคนต่างวัย

ข้อที่ 7. ปลุกพลังการอ่านและการรู้หนังสือเพื่อชีวิตที่ดีขึ้น

7.1 ส่งเสริมวัฒนธรรมการอ่านในทุกช่วงวัย ภายใต้แนวคิด “อ่านเปลี่ยนชีวิต” เพื่อเป็น เครื่องมือในการแก้ปัญหาชีวิต ต่อยอดองค์ความรู้ และพัฒนาคุณภาพชีวิต

☒ จุดเน้นการดำเนินงาน ของกระทรวงศึกษาธิการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2569

2. รื้อสูตรความเหลื่อมล้ำด้านงบประมาณและโอกาส

2.1 ปรับสูตรการจัดสรรงบประมาณใหม่ โดยคำนึงถึงความจำเป็นและบริบทของพื้นที่สำคัญ เพื่อให้สถานศึกษาในพื้นที่ห่างไกลและทุรกันดารได้รับการจัดสรรทรัพยากรที่ยามยากลำบากในการเข้าถึงบริการทางการศึกษาและลดความเหลื่อมล้ำระหว่างสถานศึกษาและชนบทอย่างเป็นธรรม

☒ มาตรฐานการศึกษาเพื่อการประกันคุณภาพภายในสถานศึกษา สังกัดกรมส่งเสริมการเรียนรู้

มาตรฐานการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเอง

ด้านที่ 1 คุณภาพของผู้เรียนการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเอง

1.1 ผู้เรียนการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเอง มีคุณลักษณะเป็นไป ตามเกณฑ์การจบหลักสูตรการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเอง

1.2 ผู้จบหลักสูตรการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเองสามารถนำผลที่ได้รับจากการเรียนรู้ไปใช้ในการดำเนินชีวิต

ด้านที่ 2 คุณภาพการจัดการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเอง

2.1 หลักสูตรการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเองมีความสอดคล้อง กับความถนัด ความสนใจ และความจำเป็นของกลุ่มเป้าหมาย

2.3 ครูและผู้จัดการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเองมีศักยภาพในการ จัดการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเอง

2.4 การวัดและประเมินผลการจัดการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเอง มีความสอดคล้องกับจุดมุ่งหมายของการจัดการเรียนรู้

2.6 ความพึงพอใจของผู้เรียนที่มีต่อการจัดการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเอง

☒ แผนอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง (ถ้ามี)

แผนปฏิบัติการของสถานศึกษา ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.2569

☐ ข้อเสนออื่น (ถ้ามี)

.....

ความสอดคล้องกับภารกิจของหน่วยงานตามที่กฎหมายกำหนด

* ต้องมีความสอดคล้องอย่างน้อย 1 ข้อ

☒ พระราชบัญญัติส่งเสริมการเรียนรู้ พ.ศ. 2566

มาตรา 5 การส่งเสริมการเรียนรู้ตามพระราชบัญญัตินี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาบุคคล ให้มีความสมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา เป็นคนดี มีวินัย รู้จักสิทธิควบคู่กับหน้าที่และความรับผิดชอบ ภูมิใจและตระหนักในความสำคัญของชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ และการปกครองระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข รู้จักรักษาประโยชน์ส่วนรวมและของประเทศชาติ รู้จักความพอเพียง มีเหตุผล มีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี ใฝ่เรียนรู้ มีความรอบรู้ รอบคอบ ระมัดระวัง มีคุณธรรม และมีความซื่อสัตย์สุจริต รวมทั้งมีสำนึกในความรับผิดชอบต่อตนเอง ครอบครัว ชุมชน สังคม และประเทศชาติ มีความเป็นพลเมืองที่สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมไทย และสังคมโลกได้อย่างผาสุก กับเพื่อให้บุคคลมีทักษะการเรียนรู้ ทักษะอาชีพ และทักษะชีวิต ที่สอดคล้องและเท่าทันพัฒนาการของโลก และมีโอกาสพัฒนาหรือเพิ่มพูนทักษะของตนให้สูงขึ้นหรือ ปรับเปลี่ยนทักษะของตนตามความถนัดหรือความจำเป็น

มาตรา 6 ให้กรมมีหน้าที่จัด ส่งเสริม และสนับสนุนการเรียนรู้ ดังต่อไปนี้

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

นอกจากการจัด ส่งเสริม และสนับสนุนการเรียนรู้ตามวรรคหนึ่ง กรมอาจจัดส่งเสริม และสนับสนุนการเรียนรู้ในรูปแบบอื่นที่จะก่อให้เกิดประโยชน์แก่ประชาชนได้ ทั้งนี้ ตามประกาศที่รัฐมนตรีกำหนด ประกาศดังกล่าวให้ระบุเป้าหมาย แนวทาง และวิธีการไว้ด้วยการจัด ส่งเสริม และสนับสนุนการเรียนรู้ตามวรรคหนึ่งและวรรคสองให้คำนึงถึงความหลากหลายและความต้องการของผู้เรียน และเปิดโอกาสให้ประชาชนทุกเพศทุกวัยมีโอกาสเรียนรู้และเข้าถึงแหล่งเรียนรู้ได้อย่างทั่วถึงเท่าเทียมและเป็นธรรมโดยไม่เลือกปฏิบัติ

มาตรา 9 การเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเองมีเป้าหมายเพื่อพัฒนาศักยภาพ ทักษะ และ ความเชี่ยวชาญเฉพาะด้านตามความถนัดของตน การประกอบอาชีพ การพัฒนาอาชีพ การยกระดับ คุณภาพชีวิตของตน ครอบครัว ชุมชน หรือสังคม หรือเพื่อประโยชน์แห่งความรอบรู้ของตน โดยอาจ ได้รับการรับรองคุณวุฒิตามความเหมาะสม

☐ กฎหมายอื่น เช่น ระเบียบ ประกาศ คำสั่ง (ถ้ามี)

-

☒ ความสอดคล้องกับหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

พระบรมราโชบายด้านการศึกษาในหลวงรัชกาลที่ 10

1. มีทัศนคติที่ถูกต้องต่อบ้านเมือง
2. มีพื้นฐานชีวิตที่มั่นคง – มีคุณธรรม
3. มีงานทำ – มีอาชีพ
4. เป็นพลเมืองที่ดี

สอดคล้องกับหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

2 เงื่อนไข

เงื่อนไขความรู้

1. มีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ ตนเอง และคนในครอบครัว
2. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับแนวทางตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงพึ่งพาตนเองได้
3. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการใช้สมุนไพร การดูแลสุขภาพ การใช้ชีวิต
4. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโทษและพิษภัยยาเสพติด และความรุนแรงในครอบครัว
5. สามารถนำองค์ความรู้ที่ได้รับสู่การปฏิบัติได้อย่างเป็นรูปธรรม

เงื่อนไขคุณธรรม

1. ผู้เรียนมีความขยัน
2. ผู้เรียนมีความอดทน
3. ผู้เรียนมีความซื่อสัตย์

3 หลักการ

พอประมาณ

1. การอบรมใช้ระยะเวลาอย่างเหมาะสม
2. เนื้อหาสาระสอดคล้องกับความต้องการของผู้อบรม และสถานการณ์ปัจจุบัน

มีเหตุมีผล

1. เพื่อเป็นการยกระดับ คุณภาพชีวิตของตน ครอบครัว หรือสังคม
2. เพื่อให้เพื่อกระตุ้นให้บุคคลทุกช่วงวัย ทุกอาชีพได้เรียนรู้หรือฝึกฝนในเรื่องที่ตนถนัดหรือสนใจ

เพื่อการพัฒนาศักยภาพ ทักษะ และความเชี่ยวชาญเฉพาะด้าน การดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข หรือการร่วมกันพัฒนาชุมชนของตน

มีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี

กลุ่มเป้าหมายสามารถนำความรู้ไปสู่การปฏิบัติจริงและในการดำเนินชีวิตประจำวันได้

4 มิติ

มิติวัตถุ

- นำองค์ความรู้ไปใช้ในการชีวิตประจำวันได้อย่างคุ้มค่า
- เวลาที่จัดมีความคุ้มค่ากับองค์ความรู้ที่ได้รับ
- นำวัสดุมาใช้ได้อย่างเกิดประโยชน์

มิติสังคม

- การแบ่งปันความรู้และประสบการณ์
- ผู้อบรมปฏิบัติตนเป็นแบบอย่างและสามารถถ่ายทอดองค์ความรู้สู่ชุมชนได้
- มีความเอื้อเฟื้อ เผื่อแผ่ แบ่งปันกันในชุมชน

มิติสิ่งแวดล้อม

- บรรยากาศในการเรียนรู้มีความร่มรื่น สะอาด และปลอดภัยในชีวิต
- มีแหล่งเรียนรู้ในชุมชนให้กับประชาชนทั่วไปได้ศึกษา

มิติวัฒนธรรม

- เห็นคุณค่าภูมิปัญญา, ปรากฏชาวบ้าน ที่ถ่ายทอดองค์ความรู้ในชุมชน

3 ศาสตร์พระราชา

ศาสตร์พระราชา

1. ศึกษาข้อมูลอย่างเป็นระบบ
2. ทำตามลำดับขั้น
3. การมีส่วนร่วม
4. ภูมิสังคม
5. รู้-รัก-สามัคคี

ศาสตร์ภูมิปัญญา

ปราชญ์, ผู้รู้ บูรณาการร่วมในการจัดกิจกรรมและเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาสังคมและชุมชน

ศาสตร์สากล

1. หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง
2. หลักการทรงงาน
3. หลักการคิดเป็น

S2 : สรุปเนื้อหาสำคัญของโครงการ

1. หลักการและเหตุผล

พระราชบัญญัติส่งเสริมการเรียนรู้ พ.ศ. 2566 กำหนดให้กรมส่งเสริมการเรียนรู้ มีหน้าที่ในการจัดส่งเสริม และสนับสนุนการเรียนรู้ตลอดชีวิต การเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเอง และการเรียนรู้เพื่อคุณวุฒิตามระดับ รวมทั้งอาจจัดส่งเสริม และสนับสนุนการเรียนรู้ในรูปแบบอื่นที่จะก่อให้เกิดประโยชน์แก่ประชาชน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาบุคคลให้มีความสมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา เป็นคนดี มีวินัย รู้จักสิทธิควบคู่กับหน้าที่และความรับผิดชอบ ภูมิใจและตระหนักในคุณค่าของชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ และการปกครองระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข รู้จักรักษา ประโยชน์ส่วนรวมและของประเทศชาติ รู้จักความพอเพียง มีเหตุผล มีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี ไม่เรียนรู้อย่างเดียว มีความรอบรู้ รอบคอบ ระมัดระวัง มีคุณธรรม และมีความซื่อสัตย์สุจริต โดยกำหนดวิสัยทัศน์ไว้ว่า “ประชาชนได้รับการส่งเสริมการเรียนรู้ที่มีคุณภาพ มีความสุข พร้อมเข้าสู่สังคมแห่งการเรียนรู้ตลอดชีวิต”

ปัจจุบันสังคมไทยกำลังเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจ สังคม และสุขภาพอย่างรวดเร็ว ส่งผลให้ประชาชนในชุมชนต้องเผชิญกับปัญหาหลากหลายด้าน ทั้งปัญหาสุขภาพจิต ปัญหาสุขภาพจากโรคติดต่อและไม่ติดต่อเรื้อรัง รวมถึงการขาดทักษะในการดูแลตนเองและผู้อื่นอย่างเหมาะสม การพัฒนาทักษะชีวิตจึงเป็นสิ่งที่สำคัญที่จะช่วยเสริมสร้างความเข้มแข็งให้กับบุคคล ครอบครัว และชุมชน ให้สามารถดำรงชีวิตได้อย่างปลอดภัย มีคุณภาพ และพึ่งพาตนเองได้อย่างยั่งยืน โครงการส่งเสริมการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาทักษะชีวิต จึงจัดขึ้นเพื่อเสริมสร้างความรู้ ความเข้าใจ และทักษะที่จำเป็นในการดำเนินชีวิต ผ่านกิจกรรมการเรียนรู้ที่สอดคล้องกับบริบทของชุมชน ได้แก่ กิจกรรมชุมชนเข้มแข็ง รวมพลังป้องกันยาเสพติด เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันทางความคิดและเสริมพลังความร่วมมือของคนในชุมชน ในการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดอย่างเป็นรูปธรรม กิจกรรมส่งเสริมความรู้ในการป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่ เพื่อประชาชนตระหนักถึงอันตราย สาเหตุ วิธีการป้องกัน และการดูแลสุขภาพอย่างถูกต้อง ลดความเสี่ยงในการเกิดโรค นอกจากนี้ยังมี กิจกรรมขยับกายวันละนิด พิชิตสุขภาพ เพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายอย่างเหมาะสมตามวัย ช่วยลดความเสี่ยงของโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง และเสริมสร้างสุขภาพกายและใจให้แข็งแรง รวมถึง กิจกรรมการปฐมพยาบาลและ

การช่วยฟื้นคืนชีพพื้นฐาน เพื่อให้ประชาชนมีทักษะในการช่วยเหลือตนเองและผู้อื่นในสถานการณ์ฉุกเฉินได้อย่างถูกต้องและปลอดภัย และ กิจกรรมส่งเสริมการเรียนรู้สูงวัยใส่ใจสุขภาพ เพื่อเตรียมความพร้อมให้ผู้สูงอายุมีความรู้ในการดูแลสุขภาพตนเอง มีคุณภาพชีวิตที่ดี และสามารถดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข

ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอตงเจริญ มีบทบาทภารกิจหลักในการจัดการศึกษาเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตให้กับประชาชน ในพื้นที่ 5 ตำบล ของอำเภอตงเจริญ ให้เป็นไปตามจุดเน้นการดำเนินงานกรมส่งเสริมการเรียนรู้ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2569 ด้วยหลักการและเหตุผลดังกล่าว ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอตงเจริญจึงได้จัดทำโครงการส่งเสริมการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาทักษะชีวิต เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายมีความรู้ ความเข้าใจและทักษะในการเรียนรู้ตามเนื้อหาสาระของหลักสูตร และยกระดับ คุณภาพชีวิตของกลุ่มเป้าหมาย ให้สอดคล้องกับสถานการณ์ปัจจุบัน

2.วัตถุประสงค์

- 2.1. เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายมีความรู้ ความเข้าใจและทักษะในการเรียนรู้ตามเนื้อหาสาระของหลักสูตร
- 2.2. เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายสามารถนำความรู้ไปใช้ยกระดับคุณภาพชีวิตได้

3. กลุ่มเป้าหมาย/เป้าหมายและตัวชี้วัด

3.1 กลุ่มเป้าหมาย

3.1 กลุ่มเป้าหมาย

- 1) ประชาชนทั่วไปในพื้นที่ ทั้ง 5 ตำบล จำนวน 54 คน

3.2 เป้าหมายและตัวชี้วัดความสำเร็จ

เชิงผลผลิต (Output) : ประชาชนทั่วไปในพื้นที่ ทั้ง 5 ตำบล จำนวน 54 คน

เชิงผลลัพธ์ (Outcomes) : กลุ่มเป้าหมายมีความรู้ ความเข้าใจ และทักษะในการเรียนรู้ตามเนื้อหาสาระของหลักสูตร มีคุณธรรม จริยธรรมในการดำเนินชีวิต สามารถนำความรู้ ทักษะ ไปใช้ในการพัฒนาตนเอง ชุมชน สังคม ได้อย่างต่อเนื่อง ยั่งยืน และสามารถนำความรู้ไปใช้ยกระดับคุณภาพชีวิตได้

เป้าหมาย	ตัวชี้วัด	ค่าเป้าหมาย
เชิงผลผลิต (Output)		
1.ประชาชนในเขตอำเภอตงเจริญเข้าร่วมกิจกรรมกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	จำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม	กลุ่มเป้าหมายเข้าร่วมกิจกรรมไม่น้อยกว่าร้อยละ 80
2.ประชาชนในเขตอำเภอตงเจริญเข้าร่วมกิจกรรมกิจกรรมพัฒนาสุขภาพจิตและทักษะการพัฒนาสมอง	จำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม	กลุ่มเป้าหมายเข้าร่วมกิจกรรมไม่น้อยกว่าร้อยละ 80
3.ประชาชนในเขตอำเภอตงเจริญเข้าร่วมกิจกรรมกิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิตด้านการดูแลสุขภาพและการป้องกันโรคผู้สูงอายุ	จำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม	กลุ่มเป้าหมายเข้าร่วมกิจกรรมไม่น้อยกว่าร้อยละ 80
4.ประชาชนในเขตอำเภอตงเจริญเข้าร่วมกิจกรรมกิจกรรมส่งเสริมการดูแลสุขภาพชีวิต	จำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม	กลุ่มเป้าหมายเข้าร่วมกิจกรรมไม่น้อยกว่าร้อยละ 80

เป้าหมาย	ตัวชี้วัด	ค่าเป้าหมาย
5.ประชาชนในเขตอำเภอคงเจริญเข้าร่วมกิจกรรม สมุนไพรกินได้ใกล้ตัว	จำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม	กลุ่มเป้าหมายเข้าร่วมกิจกรรม ไม่น้อยกว่าร้อยละ 80
6.ประชาชนในเขตอำเภอคงเจริญเข้าร่วมกิจกรรมยืด เส้นเอ็นสุขภาพ	จำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม	กลุ่มเป้าหมายเข้าร่วมกิจกรรม ไม่น้อยกว่าร้อยละ 80
7.ประชาชนในเขตอำเภอคงเจริญเข้าร่วมกิจกรรม สร้างภูมิคุ้มกันป้องกันยาเสพติด	จำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม	กลุ่มเป้าหมายเข้าร่วมกิจกรรม ไม่น้อยกว่าร้อยละ 80
8.ประชาชนในเขตอำเภอคงเจริญเข้าร่วมกิจกรรม พัฒนาทักษะชีวิต สร้างกำลังใจผู้สูงวัยสุขภาพดี	จำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม	กลุ่มเป้าหมายเข้าร่วมกิจกรรม ไม่น้อยกว่าร้อยละ 80
9.ประชาชนในเขตอำเภอคงเจริญเข้าร่วมกิจกรรม การป้องกันโรคและส่งเสริมสุขภาพอย่างยั่งยืน	จำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม	กลุ่มเป้าหมายเข้าร่วมกิจกรรม ไม่น้อยกว่าร้อยละ 80
เชิงผลลัพธ์ (Outcomes)		
1.ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้ในการ ออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพ	ผลประเมินความรู้ก่อนและหลัง การเข้าร่วมกิจกรรม	ผู้เข้าร่วมกิจกรรมไม่น้อยกว่า ร้อยละ 80 มีผลการประเมิน หลังการเข้าร่วมกิจกรรมสูงกว่า ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม
2.ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้ในการ พัฒนาสุขภาพ จิตและทักษะการพัฒนาสมอง	ผลประเมินความรู้ก่อนและหลัง การเข้าร่วมกิจกรรม	ผู้เข้าร่วมกิจกรรมไม่น้อยกว่า ร้อยละ 80 มีผลการประเมิน หลังการเข้าร่วมกิจกรรมสูงกว่า ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม
3.ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้ในด้านการดูแลสุขภาพ และการป้องกันโรคผู้สูงอายุ	ผลประเมินความรู้ก่อนและหลัง การเข้าร่วมกิจกรรม	ผู้เข้าร่วมกิจกรรมไม่น้อยกว่า ร้อยละ 80 มีผลการประเมิน หลังการเข้าร่วมกิจกรรมสูงกว่า ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม
4.ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้ในการ ดูแลสุขภาพชีวิต	ผลประเมินความรู้ก่อนและหลัง การเข้าร่วมกิจกรรม	ผู้เข้าร่วมกิจกรรมไม่น้อยกว่า ร้อยละ 80 มีผลการประเมิน หลังการเข้าร่วมกิจกรรมสูงกว่า ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม
5.ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้ในเรื่อง สมุนไพรกินได้ ใกล้ตัว	ผลประเมินความรู้ก่อนและหลัง การเข้าร่วมกิจกรรม	ผู้เข้าร่วมกิจกรรมไม่น้อยกว่า ร้อยละ 80 มีผลการประเมิน หลังการเข้าร่วมกิจกรรมสูงกว่า ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม
6.ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้ในการยืดเส้นเอ็น สุขภาพ	ผลประเมินความรู้ก่อนและหลัง การเข้าร่วมกิจกรรม	ผู้เข้าร่วมกิจกรรมไม่น้อยกว่า ร้อยละ 80 มีผลการประเมิน

เป้าหมาย	ตัวชี้วัด	ค่าเป้าหมาย
		หลังการเข้าร่วมกิจกรรมสูงกว่า ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม
7.ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้ในการสร้างภูมิคุ้มกัน ป้องกันยาเสพติด	ผลประเมินความรู้ก่อนและหลัง การเข้าร่วมกิจกรรม	ผู้เข้าร่วมกิจกรรมไม่น้อยกว่า ร้อยละ 80 มีผลการประเมิน หลังการเข้าร่วมกิจกรรมสูงกว่า ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม
8.ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้ในการพัฒนาทักษะชีวิต สร้างกำลังใจผู้สูงวัยสุขภาพดี	ผลประเมินความรู้ก่อนและหลัง การเข้าร่วมกิจกรรม	ผู้เข้าร่วมกิจกรรมไม่น้อยกว่า ร้อยละ 80 มีผลการประเมิน หลังการเข้าร่วมกิจกรรมสูงกว่า ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม
9.ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้ในการป้องกันโรคและ ส่งเสริมสุขภาพอย่างยั่งยืน	ผลประเมินความรู้ก่อนและหลัง การเข้าร่วมกิจกรรม	ผู้เข้าร่วมกิจกรรมไม่น้อยกว่า ร้อยละ 80 มีผลการประเมิน หลังการเข้าร่วมกิจกรรมสูงกว่า ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

4. ระยะเวลาเริ่มต้นและสิ้นสุดโครงการ

เริ่มต้น : วันที่ 17 สิงหาคม 2569 สิ้นสุด : วันที่ 24 สิงหาคม 2569

S3 : กิจกรรมและงบประมาณ

5. วิธีดำเนินการ

กิจกรรมหลัก	เป้าหมาย		พื้นที่ (ระยะเวลา)	แผนการใช้จ่ายงบประมาณ (บาท)				งบประมาณ รวม (บาท)
	เชิงปริมาณ (ประเภท เป้าหมาย)	เชิงคุณภาพ (ผลที่ได้รับ)		Q1 (ต.ค.-ธ.ค.)	Q2 (ม.ค.-มี.ค.)	Q3 (เม.ย.-มิ.ย.)	Q4 (ก.ค.-ก.ย.)	
1) ขั้んวางแผน(Plan) 1.1 สํำรวจสภาพปัญหำควำม ต้องการ วิเคราะห์ควำมต้องการ 1.2 จัดประชุมวางแผนการ ดำเนินงำนกิจกรรมการเรียนรู้ เพื่อพัฒนำตนเอง ด້ำนการเรียนรู้ เพื่อการพัฒนำทักษะชีวิต 1.3 เขียนโครงการเสนอขออนุมัติ 1.4 จัดทำ/พัฒนำหลักสูตร 1.5 ประสำนงำนแจ้งกำหนดการ ประชุม 1.6 ประสำนสถำนที่ 1.7 จัดเตรียมเอกสารวัสดุ อุปกรณ์	1. ผู้บริหาร 1 คน 2. ครู 9 คน	ผู้บริหารและครูมี ความเข้าใจในแนว ทำงการดำเนินโครงการ การวัดลู่ประสงค์ และแผนการจัด กิ จ ก ร ร ม ย ่อ ง ชัดเจน	สกร.ระดับอำเภอ ดงเจริญ (ก.ค. 2569)	-	-	-	-	-

กิจกรรมหลัก	เป้าหมาย		พื้นที่ (ระยะเวลา)	แผนการใช้จ่ายงบประมาณ (บาท)				งบประมาณ รวม (บาท)
	เชิงปริมาณ (ประเภท เป้าหมาย)	เชิงคุณภาพ (ผลที่ได้รับ)		Q1 (ต.ค.-ธ.ค.)	Q2 (ม.ค.-มี.ค.)	Q3 (เม.ย.-มิ.ย.)	Q4 (ก.ค.-ก.ย.)	
3.กิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิตด้าน การดูแลสุขภาพและการป้องกัน โรคผู้สูงอายุ			- รพ.สต.ห้วยพุก หมู่ที่ 1 ต.ห้วยพุก อ.ดงเจริญ จ.พิจิตร (17 สิงหาคม 2569)				690.-	
4.กิจกรรมส่งเสริมการดูแล สุขภาพชีวิต			-อาคารอเนกประสงค์ หมู่ที่ 8 ต.สำนักขุนเณร อ.ดงเจริญ จ.พิจิตร (18 สิงหาคม 2569)				690.-	
5.กิจกรรมสมุนไพรกินได้ใกล้ตัว			- ห้องประชุม อบต.วังจี้ หมู่ 2 ต.วังจี้ อ.ดงเจริญ จ.พิจิตร (19 สิงหาคม 2569)				690.-	
6.กิจกรรมยืดเส้นเน้นสุขภาพ			- ห้องประชุม อบต.วังจี้ หมู่ 2 ต.วังจี้ อ.ดงเจริญ จ.พิจิตร (20 สิงหาคม 2569)				690.-	
7.กิจกรรมสร้างภูมิคุ้มกันป้องกัน ยาเสพติด			- อาคารอเนกประสงค์ หมู่ที่ 2 ต.สำนักขุนเณร อ.ดงเจริญ จ.พิจิตร (18 กุมภาพันธ์ 2569)				690.-	

กิจกรรมหลัก	เป้าหมาย		พื้นที่ (ระยะเวลา)	แผนการใช้จ่ายงบประมาณ (บาท)				งบประมาณ รวม (บาท)
	เชิงปริมาณ (ประเภท เป้าหมาย)	เชิงคุณภาพ (ผลที่ได้รับ)		Q1 (ต.ค.-ธ.ค.)	Q2 (ม.ค.-มี.ค.)	Q3 (เม.ย.-มิ.ย.)	Q4 (ก.ค.-ก.ย.)	
8.กิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิต สร้าง กำลังใจผู้สูงอายุสุขภาพดี			- รพ.สต.ห้วยพุก หมู่ที่ 1 ต.ห้วยพุก อ.ดงเจริญ จ.พิจิตร (21 สิงหาคม 2569)				690.-	
9.กิจกรรมการป้องกันโรคและ ส่งเสริมสุขภาพอย่างยั่งยืน			- อาคารอเนกประสงค์ หมู่ที่ 5 ต.วังจี้วใต้ อ.ดงเจริญ จ.พิจิตร (18 กุมภาพันธ์ 2569)				690.-	
3) ขั้นตรวจสอบ(Check) 3.1 การประเมินผลก่อนโครงการ 3.2 การประเมินผลระหว่าง โครงการ 3.3 การประเมินผลเมื่อเสร็จสิ้น โครงการ	ผู้เข้าร่วมโครงการ ทั้งหมด จำนวน 54 คน	1. กลุ่มเป้าหมายมี ความรู้ ความเข้าใจ และทักษะในการ เรียนรู้ตามเนื้อหา สาระของหลักสูตร 2. กลุ่มเป้าหมาย สามารถนำความรู้ ไปใช้ ยกระดับ คุณภาพชีวิตได้	- อาคารอเนกประสงค์ หมู่ที่ 7 ต.ห้วยร่วม อ.ดงเจริญ จ.พิจิตร (17 สิงหาคม 2569) (เวลา 08.30-12.00) - อาคารอเนกประสงค์ หมู่ที่ 7 ต.ห้วยร่วม อ.ดงเจริญ จ.พิจิตร (17 สิงหาคม 2569) (เวลา 13.00-15.00)				-	-

กิจกรรมหลัก	เป้าหมาย		พื้นที่ (ระยะเวลา)	แผนการใช้จ่ายงบประมาณ (บาท)				งบประมาณ รวม (บาท)
	เชิงปริมาณ (ประเภท เป้าหมาย)	เชิงคุณภาพ (ผลที่ได้รับ)		Q1 (ต.ค.-ธ.ค.)	Q2 (ม.ค.-มี.ค.)	Q3 (เม.ย.-มิ.ย.)	Q4 (ก.ค.-ก.ย.)	
			- รพ.สต.ห้วยพุก หมู่ที่ 1 ต.ห้วยพุก อ.ดงเจริญ จ.พิจิตร (17 สิงหาคม 2569) -อาคารอเนกประสงค์ หมู่ที่ 8 ต.สำนักขุนเณร อ.ดงเจริญ จ.พิจิตร (18 สิงหาคม 2569) - ห้องประชุม อบต.วังจี้ว หมู่ 2 ต.วังจี้ว อ.ดงเจริญ จ.พิจิตร (19 สิงหาคม 2569) - ห้องประชุม อบต.วังจี้ว หมู่ 2 ต.วังจี้ว อ.ดงเจริญ จ.พิจิตร (20 สิงหาคม 2569) - อาคารอเนกประสงค์ หมู่ที่ 2 ต.สำนักขุนเณร อ.ดงเจริญ จ.พิจิตร (18 กุมภาพันธ์ 2569)					

กิจกรรมหลัก	เป้าหมาย		พื้นที่ (ระยะเวลา)	แผนการใช้จ่ายงบประมาณ (บาท)				งบประมาณ รวม (บาท)
	เชิงปริมาณ (ประเภท เป้าหมาย)	เชิงคุณภาพ (ผลที่ได้รับ)		Q1 (ต.ค.-ธ.ค.)	Q2 (ม.ค.-มี.ค.)	Q3 (เม.ย.-มิ.ย.)	Q4 (ก.ค.-ก.ย.)	
			- รพ.สต.ห้วยพุก หมู่ที่ 1 ต.ห้วยพุก อ.ดงเจริญ จ.พิจิตร (21 สิงหาคม 2569) - อาคารอเนกประสงค์ หมู่ที่ 5 ต.วังจี้ไต้ อ.ดงเจริญ จ.พิจิตร (18 กุมภาพันธ์ 2569)					
4) ปรับปรุงแก้ไข(Action) 4.1 รวบรวมข้อมูลวิเคราะห์ ข้อมูล สรุปและจัดทำรายงานการ ประเมินโครงการ 4.2 ประชุมคณะทำงานเพื่อนำ ข้อมูลจากการประเมินโครงการ ไปใช้ปรับปรุงแก้ไขและพัฒนา ดำเนินโครงการต่อไป	ผู้บริหาร และ บุคลากร 11 คน และรายงานผล ก า ร ด า เนิ น โครงการ จำนวน 1 ฉบับ	-สรุปผลการดำเนิน โครงการ -จัดทำรายงานและ นำผลไปปรับปรุง การดำเนินงานใน ครั้งต่อไป	สกร.ระดับอำเภอ ดงเจริญ (ก.ย. 2569)	-	-	-	-	-
งบประมาณรวมทั้งสิ้น							6,120	6,120

* ระบุกิจกรรมให้ครบทั้งกระบวนการ (PDCA) ทั้งที่ใช้งบประมาณ และไม่ใช้งบประมาณ

6. วงเงินงบประมาณ (ประมาณการค่าใช้จ่าย)

ใช้เงินงบประมาณรายจ่ายประจำปี พ.ศ. 2569 จากแผนงาน : ยุทธศาสตร์พัฒนาคุณภาพการศึกษาและการเรียนรู้ ผลผลิตผู้รับบริการการเรียนรู้เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต กิจกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเอง งบดำเนินงาน การศึกษาเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต รหัสงบประมาณ 20334332005002000000 แหล่งของเงิน 6911200 ได้รับจัดสรรงบประมาณ จำนวน 6,120 บาท (-หักพันหนึ่งร้อยยี่สิบบาท-) รายละเอียดดังนี้

1.) ค่าอาหาร ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม 1,890.-บาท

1.1) ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม

$$(54 \times 35 \text{ บาท} \times 1 \text{ มื้อ}) = 1,890.-\text{บาท}$$

2.) ค่าจัดจ้างทำป้ายไวนิล 720.-บาท

2.1) ค่าจัดจ้างทำป้ายไวนิล

$$(2 \text{ ป้าย} \times 360 \text{ บาท}) = 720.-\text{บาท}$$

3.) ค่าตอบแทนวิทยากร 3,600.-บาท

4.1) ค่าตอบแทนวิทยากร

$$(9 \text{ คน} \times 2 \text{ ชั่วโมง} \times 200 \text{ บาท}) = 3,600.-\text{บาท}$$

รวมทั้งสิ้น 6,120 บาท (-หักพันหนึ่งร้อยยี่สิบบาท-)

7. เครือข่าย (ถ้ามี)

7.1 โรงพยาบาลดงเจริญ

7.2 องค์การบริหารส่วนตำบล จำนวน 3 แห่ง

7.3 สำนักงานสาธารณสุขอำเภอดงเจริญ

7.4 เทศบาลตำบล จำนวน 3 แห่ง

8. โครงการที่เกี่ยวข้อง (ถ้ามี)

1. โครงการประกันคุณภาพภายในสถานศึกษา

2. โครงการนิเทศติดตามการดำเนินงานของสถานศึกษา ตามนโยบายและจุดเน้นของกรมส่งเสริมการเรียนรู้

9. การติดตามและประเมินผลโครงการ (วิธีการ/เครื่องมือ)

ตัวชี้วัดความสำเร็จ	วิธีการประเมิน	เครื่องมือที่ใช้ในการประเมิน
1. ร้อยละ 80 ของกลุ่มเป้าหมายมีความรู้ ความเข้าใจ ในเนื้อหาสาระของหลักสูตรการจัดการศึกษาเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต	1. การประเมินผลจัดการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเอง 2. การทดสอบก่อนเรียน-หลังเรียน	1. แบบประเมินผลการจัดการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเอง (พต. 10) 2. รายงานผู้จบหลักสูตร (พต. 13) 3. แบบทดสอบก่อนเรียน/หลังเรียน
2. ร้อยละ 80 ของกลุ่มเป้าหมายสามารถนำความรู้ ทักษะ ไปใช้ในการพัฒนาตนเอง ชุมชน สังคม ได้อย่าง -	การติดตามผู้เรียนหลังจบหลักสูตรการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเอง	แบบติดตามผู้เรียนหลังจบหลักสูตรการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเอง (พต. 20)

ตัวชี้วัดความสำเร็จ	วิธีการประเมิน	เครื่องมือที่ใช้ในการประเมิน
ต่อเนื่อง ยั่งยืน และนำไปใช้จนเห็นผลเป็นแบบอย่างที่ดีได้		
3. ร้อยละ 80 ของผู้เข้าร่วมโครงการมีความพึงพอใจในระดับดีขึ้นไป	การประเมินความพึงพอใจ	แบบประเมินความพึงพอใจ (พต. 12)
4. ร้อยละ 80 ของกลุ่มเป้าหมายผ่านการประเมินคุณธรรมกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเอง	การประเมินคุณธรรม	แบบประเมินคุณธรรม การเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเองของสถานศึกษา

10. การวิเคราะห์ความเสี่ยงของโครงการ ระบุปัจจัยที่จะทำให้เกิดความเสี่ยงที่โครงการจะดำเนินการไม่ได้ หรือ ดำเนินการแล้วไม่บรรลุผลตามเป้าหมาย/ตัวชี้วัด และการบริหารจัดการ/แก้ไขความเสี่ยงที่คาดว่าจะเกิดขึ้น

ความเสี่ยง	การบริหารความเสี่ยง
กลุ่มเป้าหมายไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้ครบตามจำนวนที่กำหนด เนื่องจากภาระงาน เวลา หรือความไม่เข้าใจในวัตถุประสงค์ของโครงการ	ประชาสัมพันธ์และสร้างความเข้าใจล่วงหน้า ประสานงานผู้นำชุมชนและภาคีเครือข่าย เพื่อเชิญชวน และกระตุ้นการมีส่วนร่วมของประชาชนอย่างต่อเนื่อง

การเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเอง
หลักสูตร ส่งเสริมการดูแลสุขภาพชีวิต จำนวน 3 ชั่วโมง
ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอคงเจริญ



ความเป็นมา

การดูแลสุขภาพชีวิตเริ่มต้นจากแนวความคิดการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม เพื่อป้องกันโรคและเพิ่มคุณภาพชีวิต โดยเน้นการพัฒนาทักษะและพฤติกรรม ทั้งกายและใจให้สมดุล ผ่านกิจวัตรและโครงการสร้างเสริมสุขภาพในสังคมไทย ความสามารถของบุคคลในการฟื้นคืนสู่สภาพเดิม (Recovery) หรือปรับตัวได้อย่างรวดเร็ว หลังจากประสบกับความทุกข์ยาก หรือการเปลี่ยนแปลงในชีวิต หรือเป็นความสามารถของบุคคลในการปรับตัวกลับสู่สภาพเดิม หลังจากประสบกับภาวะกดดัน หรือความเครียดความสามารถดังกล่าวเป็นการตอบสนองอย่างกระตือรือร้น และตอบสนองในวิธีการทางบวกต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ในชีวิต จนสามารถเอาชนะอุปสรรค และหลีกเลี่ยงการเกิดผลลัพธ์ในทางลบ กรมสุขภาพจิตแบ่งพลังสุขภาพจิตออกเป็น 3 ด้าน คือ 1) พลังฮึด หมายถึง การทนต่อแรงกดดันมีวิธีการดูแลจิตใจให้ทนอยู่ได้ สามารถจัดการกับอารมณ์ ความทุกข์ของตัวเองได้ในสถานการณ์ที่กดดัน 2) พลังฮึด หมายถึง การมีกำลังใจ มีแรงใจ ที่จะดำเนินชีวิตต่อไปภายใต้สถานการณ์กดดัน กำลังใจนี้อาจมาจากการสร้างกำลังใจด้วยตนเองหรือคนรอบข้างก็ได้ 3) พลังสู้ หมายถึง การต่อสู้เอาชนะอุปสรรค มีความมั่นใจพร้อมที่จะเอาชนะปัญหาอุปสรรคที่เกิดจากสถานการณ์วิกฤต ความมั่นใจนี้เกิดจากการตระหนักในความสามารถหรือทักษะของตนเองว่าสามารถทำได้ แก้ปัญหาได้ รวมถึงมีวิธีการแสวงหาความรู้และเข้าถึงความช่วยเหลือหรือปรึกษา ผู้ที่มีพลังสุขภาพจิตสูงจะมีความภาคภูมิใจในตนเองสูง มีความรู้สึกสิ้นหวังน้อย การจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาการตระหนักในคุณค่าของตนเอง และผู้อื่นเรียนรู้และเข้าใจความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในชีวิต สร้างความรู้สึกดีต่อตนเอง และคิดด้านบวกช่วยให้บุคคลมีความเข้าใจโลก และชีวิตตามความเป็นจริง นอกจากนี้การฝึกทักษะด้านการสร้างความรู้สึที่ดีต่อตนเอง คิดด้านบวก และการจัดการกับอารมณ์ จะช่วยให้บุคคลสามารถเผชิญภาวะวิกฤตนำทักษะการแก้ปัญหา ไปใช้ในสถานการณ์คับขันในชีวิตจริงได้

จากความสำคัญดังกล่าว ศูนย์การเรียนรู้ระดับตำบลสำนักขุนเณร สังกัดศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอดงเจริญ จึงจัดทำหลักสูตร ส่งเสริมการดูแลสุขภาพชีวิต จำนวน 3 ชั่วโมง ขึ้น

หลักการของหลักสูตร

1. เพื่อส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพที่ถูกต้องตามหลักสุขอนามัย
2. เพื่อพัฒนาทักษะการดูแลสุขภาพตนเอง การเฝ้าระวัง และการลดปัจจัยเสี่ยงที่ก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพ
3. เพื่อส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม ทั้งด้านการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย การพักผ่อน และการดูแลสุขภาพ
4. เพื่อส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมโครงการสามารถนำความรู้และทักษะด้านสุขภาพไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต และถ่ายทอดสู่ครอบครัวหรือชุมชนได้อย่างมีประสิทธิภาพ

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการป้องกันโรคและการดูแลสุขภาพที่ถูกต้องตามหลักสุขอนามัย
2. เพื่อพัฒนาทักษะการดูแลสุขภาพตนเอง การเฝ้าระวัง และการลดปัจจัยเสี่ยงที่ก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพ

เป้าหมาย

ประชาชนทั่วไป จำนวน 6 คน

ระยะเวลา

จำนวน 3 ชั่วโมง

- ทฤษฎี 1 ชั่วโมง 30 นาที

- ปฏิบัติ 1 ชั่วโมง 30 นาที

โครงสร้างหลักสูตร

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
1	จัดกิจกรรมให้ความรู้เกี่ยวกับพื้นฐานเกี่ยวกับสุขภาพและการป้องกันโรค และหลักการออกกำลังกายที่เหมาะสม การดูแลสุขภาพจิต การจัดการความเครียด การพักผ่อนที่เพียงพอ และการสร้างสมดุลชีวิต	1. ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความสำคัญของสุขภาพและการป้องกันโรค 2. ผู้เรียนสามารถระบุปัจจัยเสี่ยงที่ส่งผลต่อสุขภาพได้	- ความหมายของสุขภาพและสุขภาวะ - สาเหตุและปัจจัยเสี่ยงของการเกิดโรค - แนวทางการป้องกันโรคติดต่อและโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง - หลักการออกกำลังกายที่เหมาะสม การดูแลสุขภาพจิต การจัดการความเครียด การพักผ่อนที่เพียงพอ และการสร้างสมดุลชีวิต	- วิทยากรบรรยายให้ความรู้ - ความหมายของสุขภาพและสุขภาวะ - สาเหตุและปัจจัยเสี่ยงของการเกิดโรค - แนวทางการป้องกันโรคติดต่อและโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง - อภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นร่วมกัน	15 นาที	-
2	การส่งเสริมสุขภาพด้วยพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม	1. ผู้เรียนสามารถเลือกปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้องได้ 2. ผู้เรียนตระหนักถึงความสำคัญของการดูแลสุขภาพตนเอง	- หลักโภชนาการเพื่อสุขภาพ - การออกกำลังกายที่เหมาะสมตามวัย - การพักผ่อนและการดูแลสุขภาพจิต	- วิทยากรบรรยายและสาธิต - กิจกรรมกลุ่มวิเคราะห์พฤติกรรมสุขภาพ	30 นาที	15 นาที

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
			- การหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ			
3	การประยุกต์ใช้ความรู้เพื่อสร้างสุขภาพอย่างยั่งยืน	ผู้เรียนสามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้	- การวางแผนดูแลสุขภาพตนเอง - การสร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพ	กิจกรรมระดมความคิด - ฝึกจัดทำแผนดูแลสุขภาพรายบุคคล	30 นาที	1 ชั่วโมง
4	การนำไปใช้และการประเมินผล	ผู้เรียนสามารถวางแผนดูแลสุขภาพของตนเองและครอบครัวได้	- การมีส่วนร่วมของครอบครัวและชุมชนในการส่งเสริมสุขภาพ - การสร้างสุขนิสัยที่ยั่งยืน	- นำเสนอผลงานและสรุปบทเรียนร่วมกัน	15 นาที	15 นาที

สื่อการเรียนรู้

1. สื่อบุคคล ได้แก่ ปราชญ์ , ภูมิปัญญา , ผู้รู้
2. สิ่งพิมพ์ ได้แก่ เอกสาร / แผ่นพับ ใบความรู้
3. เว็บไซต์ / วิดีโอ/ ยูทูบ

การวัดและประเมินผล

1. การประเมินความรู้ภาคทฤษฎีและปฏิบัติงานระหว่างเรียนและจบหลักสูตร
2. แบบประเมินผลการจัดการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเอง (แบบ พต.10)
3. แบบประเมินความพึงพอใจ (แบบ พต.12)
4. แบบประเมินคุณธรรม

เกณฑ์การจบหลักสูตร

1. มีเวลาเรียนและฝึกปฏิบัติตามหลักสูตร ไม่น้อยกว่าร้อยละ 80
2. มีผลการประเมินผ่านตลอดหลักสูตร (แบบ กศ.ตน.7 (2)) ไม่น้อยกว่าร้อยละ 60
3. มีความพึงพอใจในระดับดีขึ้นไปไม่น้อยกว่าร้อยละ 80
4. มีผลการประเมินคุณธรรมการศึกษาต่อเนื่อง ไม่น้อยกว่า 6 ข้อ
5. มีผลงานผ่านการประเมินทดสอบที่มีคุณภาพ

หมายเหตุ สถานศึกษาสามารถปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสม

ตารางการจัดกิจกรรม

กิจกรรม ส่งเสริมการดูแลสุขภาพชีวิต

วันที่ 20 เดือน สิงหาคม พ.ศ. 2569 เวลา 08:00 – 12:00 น.

สถานที่ อาคารอเนกประสงค์ หมู่ที่ 8 ตำบลสำนักขุนเณร อำเภอดงเจริญ จังหวัดพิจิตร

เวลา	กิจกรรม / เนื้อหา	ผู้รับผิดชอบ/ วิทยากร
08:00 – 08:30 น.	- รับลงทะเบียน	- นายอุทัย นนทอง ครูศูนย์การเรียนรู้
08:30 – 08:45 น.	- ชี้แจงรายละเอียดและวัตถุประสงค์การจัดกิจกรรม	- นายอุทัย นนทอง ครูศูนย์การเรียนรู้
08:45 – 09:00 น.	- กล่าวรายงานการจัดกิจกรรม - ประธานกล่าวเปิดและให้โอวาทกับผู้เข้าร่วมกิจกรรม	- นายอุทัย นนทอง ครูศูนย์การเรียนรู้ - นางสมจิต จงสุข ผู้ใหญ่บ้าน หมู่ 8
09:00 – 11:00 น.	- วิทยากรบรรยายให้ความรู้ - ความรู้เบื้องต้นในการดูแลสุขภาพ - การใช้ชีวิตของตนเองให้มีความสุข	- นางสาวนีย์ แก้วปรีชา
11:00 – 12:00 น.	- แลกเปลี่ยนและสรุปองค์ความรู้ - การวัดและประเมินผล - ประเมินคุณธรรม - ประเมินผลความพึงพอใจ	- นายอุทัย นนทอง ครูศูนย์การเรียนรู้

หมายเหตุ : พักรับประทานอาหารว่าง เวลา 10:20 – 10:30 น.