

หลักสูตรการฝึกอบรมประชาชน

หลักสูตร สุขภาพดี ชีวิตมีสุข จำนวน 5 ชั่วโมง

ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอบางปะกง

- ☐ กลุ่มการศึกษาเพื่อพัฒนาอาชีพ ☒ กลุ่มการศึกษาเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต
- ☐ กลุ่มการศึกษาเพื่อพัฒนาสังคมและชุมชน ☐ กลุ่มการเรียนรู้ตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง



ความเป็นมา

จากนโยบายและจุดเน้นการดำเนินงาน กรมส่งเสริมการเรียนรู้ ประจำปีงบประมาณ 2568 ภารกิจต่อเนื่อง การศึกษาต่อเนื่อง 2) จัดการศึกษาเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตให้กับทุกกลุ่มเป้าหมาย โดยเฉพาะ คนพิการ ผู้สูงอายุที่สอดคล้องกับความต้องการจำเป็นของแต่ละบุคคล และมุ่งเน้นให้ทุกกลุ่มเป้าหมายมีทักษะ การดำรงชีวิตตลอดจนสามารถประกอบอาชีพพึ่งพาตนเอง ได้มีความรู้ความสามารถในการบริหารจัดการชีวิต ของตนเองให้อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขสามารถเผชิญสถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้อย่างมี ประสิทธิภาพและเตรียมพร้อมสำหรับการปรับตัวให้ทันต่อการเปลี่ยนแปลงของข่าวสารข้อมูลและเทคโนโลยี สมัยใหม่ในอนาคต โดยจัดกิจกรรมที่มีเนื้อหาสำคัญต่างๆ เช่น การอบรมจิตอาสา การอบรมพัฒนาสุขภาพกาย และสุขภาพจิต การอบรมคุณธรรมและจริยธรรม การป้องกันภัยยาเสพติด เพศศึกษา การปลูกฝังและการสร้าง ค่านิยมที่พึงประสงค์ ความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน ผ่านการอบรมเรียนรู้ในรูปแบบต่างๆ อาทิ ค่ายพัฒนา ทักษะชีวิต การจัดตั้งชมรม/ชุมนุม การอบรมส่งเสริมความสามารถพิเศษต่าง ๆ เป็นต้น

ปัจจุบันสภาพร่างกายและสุขภาพจิตใจของคนในสังคมไทยกำลังเผชิญกับปัญหาหลากหลาย ทั้งจากพฤติกรรมการดำเนินชีวิตที่ไม่เหมาะสม การรับประทานอาหารที่ไม่มีประโยชน์ ขาดการออกกำลังกาย ความเครียดสะสมจากการเรียนหรือการทำงาน รวมไปถึงการเผชิญกับสื่อและสิ่งแวดล้อมที่ส่งผลกระทบต่อ สุขภาพจิตใจ ซึ่งหากไม่ได้รับการดูแลและปลูกฝังทักษะชีวิตที่เหมาะสม อาจนำไปสู่ปัญหาสุขภาพในระยะยาวทั้ง ทางกายและทางใจ การส่งเสริมให้เยาวชนและประชาชนทั่วไปมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพอย่าง ถูกต้อง จึงเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง โดยเฉพาะอย่างยิ่งการพัฒนาทักษะชีวิตในด้านการรู้จักดูแลตนเอง การจัดการกับ ความเครียด การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น และการตัดสินใจอย่างมีเหตุผล ล้วนเป็นปัจจัยสำคัญที่จะช่วยให้ บุคคลสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขและมีประสิทธิภาพ

ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอบางปะกง ได้เห็นความสำคัญของโครงการพัฒนาทักษะชีวิต “สุขภาพดี ชีวิตมีสุข” จึงจัดทำโครงการขึ้นโดยมีเป้าหมายเพื่อส่งเสริมความรู้และทักษะที่จำเป็นต่อการดูแลสุขภาพ กายและสุขภาพจิต พร้อมทั้งปลูกฝังทัศนคติที่ดีต่อการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพ โดยเน้นกิจกรรมที่สนุกสนาน สร้างสรรค์ และเสริมสร้างการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์จริง เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการสามารถนำความรู้ไป ประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างแท้จริง และเป็นการป้องกันปัญหาสุขภาพในอนาคต ตลอดจนสร้างสังคมที่ เข้มแข็งและมีความสุขร่วมกันในระยะยาว

หลักการของหลักสูตร

1. เป็นหลักสูตรที่มีความสอดคล้องกับความต้องการของประชาชนในพื้นที่ ที่ต้องการพัฒนาความรู้ ป้องกันและแก้ไขปัญหา
2. เป็นหลักสูตรที่มีโครงสร้างยืดหยุ่นทั้งด้านสาระ เวลา และการจัดการเรียนรู้
3. เป็นหลักสูตรที่สามารถนำความรู้ไปถ่ายทอดให้กับคนในชุมชนได้

จุดมุ่งหมาย

๑. เพื่อส่งเสริมความรู้ และทักษะที่จำเป็นต่อการดูแลสุขภาพกาย และสุขภาพจิต พร้อมทั้งปลูกฝังทัศนคติที่ดีต่อการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพ
๒. เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายรู้วิธีการการดูแลตนเองในช่วงที่มีการแพร่ระบาดของโรคไข้เลือดออกได้

กลุ่มเป้าหมาย

กลุ่มประชาชนทั่วไป และ กลุ่มผู้สูงอายุ

ระยะเวลา

- จำนวน 5 ชั่วโมง ดังนี้
- ภาคทฤษฎี 4 ชั่วโมง
 - ภาคปฏิบัติ 1 ชั่วโมง

โครงสร้างหลักสูตร

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัด กระบวนการเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
1	- บรรยายให้ความรู้ เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพกาย และสุขภาพจิต	- กลุ่มเป้าหมายมีความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับการ ดูแลสุขภาพกาย และ สุขภาพจิต พร้อมทั้งปลูกฝัง ทัศนคติที่ดีต่อการดำเนิน ชีวิตอย่างมีคุณภาพ	- ความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ กาย และสุขภาพจิต	บรรยาย/ยกตัวอย่าง	2 ชั่วโมง 30 นาที	
2	- วิธีการการดูแลตนเองในช่วง ที่มีการแพร่ระบาดของโรค ไข้เลือดออก	- เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายรู้ วิธีการการดูแลตนเองในช่วง ที่มีการแพร่ระบาดของโรค ไข้เลือดออกได้	-รู้วิธีการการดูแลตนเอง ในช่วงที่มีการแพร่ระบาด ของโรคไข้เลือดออกได้	บรรยาย/แลกเปลี่ยน เรียนรู้/ ลงมือ ปฏิบัติ	1 ชั่วโมง	1 ชั่วโมง
3	- แลกเปลี่ยนเรียนรู้เรื่องโรค ไข้เลือดออก	- แลกเปลี่ยนเรียนรู้ และ สรุปวิธีการดูแลตนเอง ในช่วงที่มีการแพร่ระบาด ของโรคไข้เลือดออก	- แลกเปลี่ยนเรียนรู้ และ สรุปวิธีการดูแลตนเอง ในช่วงที่มีการแพร่ระบาด ของโรคไข้เลือดออก-	บรรยาย/แลกเปลี่ยน เรียนรู้	30 นาที	

สื่อการเรียนรู้

1. สื่อบุคคล เช่น ภูมิปัญญา หรือผู้เชี่ยวชาญ
2. สื่ออิเล็กทรอนิกส์

การวัดและประเมินผล

1. การประเมินความรู้ภาคทฤษฎีระหว่างเรียนและจบหลักสูตร
2. การประเมินผลงานการปฏิบัติระหว่างเรียนความสำเร็จของการปฏิบัติและจบหลักสูตร

เกณฑ์การจบหลักสูตร

1. เวลาร่วมกิจกรรมตามหลักสูตร ไม่น้อยกว่าร้อยละ 80
2. มีผลการประเมินผ่านตลอดหลักสูตร ไม่น้อยกว่าร้อยละ 60

หลักฐานการผ่านการฝึกอบรม

วุฒิบัตรการศึกษา ออกโดยศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอบางปะกง