หลักสูตรการจัดกิจกรรมฝึกอบรมประชาชน
หลักสูตรอยู่ดีมีสุข ห่างไกลโรคภัย

ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอบางคล้า
กิจกรรม ☑ เพื่อพัฒนาทักษะชีวิต ☐ เพื่อพัฒนาสังคมและชุมชน
☐ การส่งเสริมการดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง
☐ การเรียนรู้การใช้เทคโนโลยีที่เหมาะสม

ความเป็นมา

การส่งเสริมสุขภาพเป็นกลยุทธ์ที่สำคัญในการพัฒนาและเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตของมนุษย์ การส่งเสริมสุขภาพเป็นการลงทุนในสัดส่วนที่น้อยเมื่อเปรียบเทียบกับบริการรักษาพยาบาลที่มีราคาแพง รัฐบาลให้ความสำคัญ ในเรื่องของการส่งเสริมดูแลสุขภาพและสุขอนามัยขอประชาชนทั้งประเทศ ในเรื่องของการดูแลสุขภาวะและสุขอนามัยของประชาชน ในชุมชน เชื่อว่าหากประชาชนมีสุขภาพที่ดีจะส่งผลให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีตามไปด้วย และเมื่อประชาชนในชาติมีสุขภาพที่ดี ส่งผลให้การ พัฒนาประเทศมีความเจริญก้าวหน้าและมั่นคง เพื่อตอบสนองต่อนโยบายและกลยุทธ์ของการส่งเสริมสุขภาพและสุข ภาวะอนามัยของรัฐบาล และเพื่อเป็นการรองรับการเปลี่ยนแปลงของปัญหา สุขภาพและสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนไปตามบริบทของโลก เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายที่เข้ารับการอบรม สามารถดูแลสุขภาพอนามัย ของตนเอง ให้ปราศจากโรคภัยสามารถดำรงชีวิตอยู่อย่างมีความสุข

จากความสำคัญดังกล่าว สกร.ระดับอำเภอบางคล้า จึงนำปัญหาที่ได้จากชุมชน ในตำบลหัวไทร ตำบลปากน้ำ ตำบลบางกระเจ็ด จึงได้จัดโครงการจัดการศึกษาเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตประชาชนอำเภอบางคล้า ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๘ หลักสูตรอยู่ดีมีสุข ห่างไกลโรคภัย เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายที่เข้ารับการอบรม สามารถดูแลสุขภาพอนามัย ของตนเอง ให้ปราศจากโรคภัยสามารถดำรงชีวิตอยู่อย่างมีความสุข ขึ้น

หลักการของหลักสูตร

๑. การดูแลสุขภาพเบื้องต้น
๒. โรคอุบัติใหม่
๓. การป้องกันตนเองจากโรคภัย

วัตถุประสงค์

๑ เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองให้ห่างไกลโรค
๒ เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมสามารถนำความรู้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันของตนเองได้อย่างเหมาะสม

กลุ่มเป้าหมาย ผู้สูงอายุ อสม. ตำบลปากน้ำ ตำบลหัวไทร และตำบลบางกระเจ็ด จำนวน ๒๐ คน

ระยะเวลา

ภาคทฤษฎี ๒ ชั่วโมง
ภาคปฏิบัติ ๑ ชั่วโมง

โครงสร้างเนื้อหา

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
๑	อยู่ดีมีสุข ห่างไกลโรคภัย	๑ เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองให้ห่างไกลโรค ๒ เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมสามารถนำความรู้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันของตนเองได้อย่างเหมาะสม	๑. การดูแลสุขภาพเบื้อต้น ๒. การออกกำลังกาย ๓. โรคอุบัติใหม่ในปัจจุบัน ๔. การป้องกันตนเองจากโรคอุบัติใหม่	๑. วิทยากรบรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพเบื้อต้น ๒. วิทยากรบรรยายให้ความรู้การออกกำลังกายให้เหมาะสมกับวัย ๓. วิทยากรบรรยายเกี่ยวกับโรคอุบัติใหม่ในปัจจุบัน ๔. วิทยากรบรรยายเกี่ยวกับการป้องกันตนเองจากโรคอุบัติใหม่ ๕. วิทยากรแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับผู้เข้ารับการอบรม	๒.๓๐ ชม.	๓๐ นาที

สื่อวัสดุอุปกรณ์การเรียนรู้

๑. คอมพิวเตอร์
๒. สื่อยูทูป
๓. ใบความรู้
๔. สื่อฝึกอบรม

การวัดผลประเมินผล

เกณฑ์การวัดและประเมินผล

๑. การประเมินความรู้ภาคทฤษฎี ร้อยละ ๔๐
๒. การประเมินตามสภาพจริงจากชิ้นงาน
 ๒.๑ ทักษะการปฏิบัติ ร้อยละ ๔๐
 ๒.๒ คุณภาพของผลงาน/ผลการปฏิบัติ ร้อยละ ๒๐
๓. เครื่องมือวัดและประเมินผล
 ๓.๑ แบบประเมินผลระหว่างเรียน - หลังเรียน
 ๓.๒ แบบสังเกตพฤติกรรม
 ๓.๓ แบบประเมินผลชิ้นงาน

เงื่อนไขการผ่านการฝึกอบรม

๑. มีเวลาเรียนไม่น้อยกว่าร้อยละ ๘๐

๒. มีผลการประเมินตลอดหลักสูตร ไม่น้อยกว่าร้อยละ ๖๐