

## หลักสูตรการศึกษาต่อเนื่อง

หลักสูตรส่งเสริมสุขภาพกายและสุขภาพจิต การจัดการความเครียดด้วยอาหารชีวจิตพิชิตโรค จำนวน ๖ ชั่วโมง  
ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้อำเภอสำโรงทาบ  
(ฉบับปรับปรุง พ.ศ.๒๕๖๗)

### ๑. ชื่อโครงการ : โครงการส่งเสริมสุขภาพกายและสุขภาพจิต การจัดการความเครียดด้วยอาหารชีวจิตพิชิตโรค

ลักษณะโครงการ เป็นโครงการต่อเนื่อง

### ๒. ตอบสนองนโยบาย

#### นโยบายและจุดเน้นการดำเนินงานกรมส่งเสริมการเรียนรู้ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๗

พระราชบัญญัติส่งเสริมการเรียนรู้ พ.ศ. ๒๕๖๖ กำหนดให้กรมส่งเสริมการเรียนรู้ มีหน้าที่ในการจัดส่งเสริมและสนับสนุนการเรียนรู้ตลอดชีวิต การเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเอง และการเรียนรู้เพื่อคุณวุฒิตามระดับหรือการเรียนรู้รูปแบบอื่น โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาบุคคลให้มีความสมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา เป็นคนดี มีวินัย รู้จักสิทธิควบคู่กับหน้าที่และความรับผิดชอบ ภูมิใจและตระหนักในความสำคัญของชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ และการปกครองระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข รู้จักรักษาประโยชน์ส่วนรวมและของประเทศชาติ รู้จักความพอเพียง มีเหตุผล มีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี ใฝ่เรียนรู้ มีความรอบรู้รอบคอบ ระมัดระวัง มีคุณธรรม และมีความซื่อสัตย์สุจริต

#### ส่งเสริมและสนับสนุนการสร้างสังคมแห่งการเรียนรู้ตลอดชีวิต

๓.๑ พัฒนาระบบการส่งเสริมให้ประชาชนมีนิสัยรักการเรียนรู้ มีกระบวนการทางสังคมที่ส่งเสริมให้บุคคล กลุ่มบุคคล และชุมชนเกิดการเรียนรู้และพัฒนาอย่างต่อเนื่อง ส่งเสริมการสร้างสภาพแวดล้อมของชุมชน ท้องถิ่น สังคมที่เอื้อต่อการเรียนรู้ และสนับสนุนการสร้างกลไก การขับเคลื่อนชุมชนในการปลูกฝังและพัฒนาทักษะการเรียนรู้ของประชาชน

### ๓. หลักการและเหตุผล

เนื่องจากตามภารกิจยุทธศาสตร์และจุดเน้นการดำเนินงานกรมส่งเสริมการเรียนรู้ ด้านการจัดการศึกษาต่อเนื่อง การศึกษาเพื่อพัฒนาสังคมและชุมชน โดยมุ่งเน้นให้ทุกกลุ่มเป้าหมายมีความรู้ความสามารถในการบริหารจัดการชีวิตของตนเองให้อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข มีคุณธรรมจริยธรรม รวมทั้งสามารถใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ต่อตนเอง ครอบครัว และชุมชน

การศึกษาเพื่อพัฒนาสังคมและชุมชน เป็นการจัดการศึกษาเพื่อพัฒนาทักษะความสามารถและศักยภาพของคนในชุมชน รวมทั้งกลไกทุกภาคส่วนในชุมชนให้ร่วมกันรับผิดชอบและเห็นถึงความสำคัญในการฟื้นฟูพัฒนาสังคมและชุมชนของตนเอง โดยสถานศึกษาต้องให้ความสำคัญต่อการใช้กระบวนการทางการศึกษาส่งเสริมให้ประชาชน ชุมชน เกิดการเรียนรู้และบูรณาการความรู้ ประสบการณ์ เข้ามาใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อการพัฒนาสังคมและชุมชนโดยรวม และบริบทของชุมชนแต่ละพื้นที่โดยเน้นการสร้างจิตสำนึกความเป็นประชาธิปไตย ความเป็นพลเมืองดี การบำเพ็ญประโยชน์ การเสริมสร้างค่านิยมความรักชาติ ความภูมิใจในความเป็นไทย ใฝ่หาความรู้ หมั่นศึกษาเล่าเรียนทั้งทางตรงและทางอ้อม และการมีจิตอาสาสมัครใช้ความรู้ความสามารถของตน รักความสามัคคี การให้ การแบ่งปัน การมีส่วนร่วมในการพัฒนาชุมชน สังคม และเฝ้าระวังและวางแผนสมบัติของชาติ โดยเห็นแก่ส่วนรวมเป็นสำคัญ

ในการนี้ ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้อำเภอสำโรงทาบ ได้เล็งเห็นความสำคัญจึงได้จัดโครงการส่งเสริมสุขภาพกายและสุขภาพจิต การจัดการความเครียดด้วยอาหารชีวจิตพิชิตโรค ทั้งนี้เพื่อพัฒนาประชาชนในตำบลให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมและชุมชนได้อย่างมีความสุข และเพื่อขยายและกระจายโอกาสสามารถนำความรู้ไปใช้ใน ชีวิตประจำวัน ตลอดจนนำไปใช้เป็นพื้นฐานในการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข

#### ๔. วัตถุประสงค์

- ๔.๑ เพื่อให้ประชาชนในพื้นที่มีสุขภาพดีทั้งร่างกายและจิตใจ
- ๔.๒ เพื่อให้ประชาชนมีความรู้เกี่ยวกับทักษะด้านการแก้ไขปัญหาในการดำรงชีวิต
- ๔.๓ เพื่อให้ประชาชนมีความสามารถในการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตได้อย่างมีระบบ โดยใช้เหตุผลและสติในการแก้ไขปัญหาอย่างรอบคอบแทนการใช้อารมณ์ เพื่อให้ปัญหาคลี่คลายไปในทางที่ถูกต้อง
- ๔.๔ เพื่อให้ประชาชนได้เรียนรู้เกี่ยวกับการสร้างความรักความสามัคคี การมีส่วนร่วมของคนในชุมชน

#### ๕. เป้าหมาย

- ๕.๑ **เชิงปริมาณ** ประชาชนอำเภอสำโรงทาบ จำนวน ๑๕ คน
- ๕.๒ **เชิงคุณภาพ** ผู้เข้าร่วมโครงการส่งเสริมสุขภาพกายและสุขภาพจิต การจัดการความเครียดด้วยอาหารชีวจิตพิชิตโรค สามารถนำความรู้ไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันได้

#### ๖. วิธีการดำเนินงาน

ที่	กิจกรรมหลัก	วัตถุประสงค์	กลุ่มเป้าหมาย	เป้าหมาย	ระยะเวลา	พื้นที่ดำเนินงาน	งบประมาณ
ขั้นเตรียมการ (P)							
๑.	ประชุมคณะทำงาน/มอบหมายงาน	เพื่อชี้แจงทำความเข้าใจ	ครูและบุคลากร	๒๐ คน	พ.ย.๖๖	สกร.อำเภอสำโรงทาบ	-
๒.	จัดทำโครงการ	เพื่อให้สามารถดำเนินการได้บรรลุตามวัตถุประสงค์	บุคลากร	๑๒ คน	พ.ย.๖๖	สกร.อำเภอสำโรงทาบ	-
๓.	ประสานงานแจ้งกลุ่มเป้าหมายและประชาสัมพันธ์	เพื่อให้สามารถปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง	ประชาชน	๑๕ คน	พ.ย.๖๖	สกร.อำเภอสำโรงทาบ	-
๔.	ประสานงานภาคีเครือข่าย	เพื่อให้การดำเนินการบรรลุตามวัตถุประสงค์	ภาคีเครือข่าย	ภาคีเครือข่าย	พ.ย.๖๖	สกร.อำเภอสำโรงทาบ	-
ขั้นเตรียมการ (D)							

ที่	กิจกรรมหลัก	วัตถุประสงค์	กลุ่มเป้าหมาย	เป้าหมาย	ระยะเวลา	พื้นที่ดำเนินงาน	งบประมาณ
๕.	ดำเนินการโครงการตามแผนที่กำหนด	เพื่อให้ผู้เข้าอบรมสามารถนำความรู้และเทคนิคไปใช้ประโยชน์ต่ออาชีพได้	ประชาชนทั่วไป	๑๕ คน	๑๖-๑๗ ธ.ค.๖๖	ศกร.ตำบล ประดู่	๔,๘๐๐ บาท
๖.	ประเมินความพึงพอใจเกี่ยวกับการจัดกิจกรรม	เพื่อประเมินระดับความพึงพอใจ	ประชาชน	๑๕ คน	ธ.ค.๖๖	ศกร.ตำบล ประดู่	-
๗.	สรุปผลการดำเนินงาน	เพื่อนำผลไปพัฒนาปรับปรุง	ผู้บริหารและบุคลากร	๒๑ คน	ธ.ค.๖๖	ศกร.อำเภอ สำโรงทาบ	-

### ๗. รายละเอียด กิจกรรม เนื้อหาหลัก

#### ๗.๑ ภาคเนื้อหาวิชาการ

- ให้ความรู้เรื่องส่งเสริมสุขภาพกายและสุขภาพจิต
- ให้ความรู้เรื่องทักษะด้านการแก้ไขปัญหาในการดำรงชีวิต
- ให้ความรู้เรื่องมีความสามารถในการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตได้อย่างมีระบบ โดยใช้เหตุผลและสติในการแก้ไขปัญหาอย่างรอบคอบ

#### ๗.๒ ภาคกิจกรรม

การสร้างความรักความสามัคคี การมีส่วนร่วมของคนในชุมชน  
การออกกำลังกาย  
จิตอาสา การทำความสะอาดในชุมชน

### ๘. ระยะเวลาดำเนินการ

ในวันที่ ๑๖ - ๑๗ ธันวาคม ๒๕๖๖

### ๙. วงเงินงบประมาณทั้งโครงการ

แผนงบประมาณ : สร้างและกระจายโอกาสทางการศึกษาให้ทั่วถึงและเป็นธรรม ผลผลิตที่ ๔ งบดำเนินงาน การจัดการศึกษาเพื่อพัฒนาสังคมและชุมชน งบดำเนินงาน รหัส ๓๕๐๐๐๒ จำนวน ๔,๘๐๐ บาท ( สี่พันแปดร้อยบาทถ้วน ) เป็นค่าใช้จ่ายดังนี้

#### งบเบิกจ่าย

ค่าวิทยากร	๑ คน จำนวน ๖ ชม. ชั่วโมงละ ๒๐๐ บาท	เป็นเงิน	๑,๒๐๐ บาท
ค่าอาหารกลางวัน	๑๕ คน x มื้อละ ๗๐ บาท x ๒ มื้อ	เป็นเงิน	๒,๑๐๐ บาท
ค่าอาหารว่าง	๑๕ คน X มื้อละ ๒๐ บาท x ๔ มื้อ	เป็นเงิน	๑,๒๐๐ บาท
ค่าป้าย	๑ ผืน	เป็นเงิน	๓๐๐ บาท

รวมเป็นเงินทั้งสิ้น ๔,๘๐๐ บาท ( สี่พันแปดร้อยบาทถ้วน )

หมายเหตุ ขอถัวจ่ายตามรายการที่จ่ายจริง

**๑๐. แผนการใช้จ่ายงบประมาณ**

กิจกรรมหลัก	ไตรมาส ๑ (ต.ค.-ธ.ค.๖๖)	ไตรมาส ๒ (ม.ค.-มี.ค.๖๗)	ไตรมาส ๓ (เม.ย.-มิ.ย.๖๗)	ไตรมาส ๔ (ก.ค.-ก.ย.๖๗)
- การประชุมชี้แจง ตกลงทำ ความเข้าใจร่วมกัน	√			
๑. ให้ความรู้เรื่องส่งเสริม สุขภาพกายและสุขภาพจิต ซีวีมี สุข ร่วมใจสร้างจิตสำนึกรักษ์ สิ่งแวดล้อม ๒. ให้ความรู้เรื่องการสร้างความ รักความสามัคคี การมีส่วนร่วม ของคนในชุมชน ๓. ให้ความรู้เรื่องโรคอุบัติใหม่ และโรคอุบัติซ้ำที่เกิดจากการ เปลี่ยนแปลงภูมิอากาศ	๔,๘๐๐			
- นิเทศติดตามและประเมินผล		√		
- สรุปรายงานผล		√		

**๑๑. สถานที่ดำเนินกิจกรรม**

ณ ศกร.ตำบลประตู่ อำเภอสำโรงทาบ จังหวัดสุรินทร์

**๑๒. ผู้รับผิดชอบโครงการ**

๑๒.๑ นายวิเชียร แดงเรียงรัมย์ ครู กศน.ตำบล

๑๒.๒ นางสาวอาภัสรา ศุภนาม ครู กศน.ตำบล

**๑๓. หน่วยงานเครือข่ายที่เกี่ยวข้อง**

๑๓.๑ องค์การบริหารส่วนตำบลประจำตำบล

๑๓.๒ เกษตรอำเภอ

๑๓.๓ ปราชญ์ชาวบ้าน

๑๓.๔ ผู้ใหญ่บ้าน

**๑๔. ผลที่คาดว่าจะได้รับ**

๑๔.๑ เพื่อให้ประชาชนในชุมชนมีสุขภาพที่ดีสมวัย

๑๔.๒ เพื่อให้ประชาชนในพื้นที่มีสุขภาพดีทั้งร่างกายและจิตใจ

๑๔.๓ เพื่อให้ประชาชนมีความสามารถในการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตได้อย่างมีระบบ โดยใช้เหตุผล และสติในการแก้ไขปัญหาอย่างรอบคอบแทนการใช้อารมณ์ เพื่อให้ปัญหาคลี่คลายไปในทางที่ถูกต้อง

## ๑๕. ดัชนีวัดผลสำเร็จของโครงการ

### ตัวชี้วัดผลผลิต (Outputs)

เชิงปริมาณ ประชาชนที่เข้ารับการอบรม ร้อยละ ๘๐ ผ่านอบรมและมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพกายและสุขภาพจิต การจัดการความเครียดด้วยอาหารชีวจิตพิชิตโรค

เชิงคุณภาพ สามารถสร้างความรู้ความเข้าใจและนำไปสู่การปฏิบัติ เป็นแนวทางขยายผลในการแก้ไข ปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตได้อย่างมีระบบ โดยใช้เหตุผลและสติในการแก้ไขปัญหาอย่างรอบคอบแทนการใช้อารมณ์ เพื่อให้ปัญหาคลี่คลายไปในทางที่ถูกต้อง

### ตัวชี้วัดผลลัพธ์ (Outcome)

ประชาชนในชุมชนมีการส่งเสริมสุขภาพกายและสุขภาพจิต การจัดการความเครียดด้วยอาหารชีวจิตพิชิตโรค

## ๑๖. การติดตามและประเมินผลโครงการ

๑๖.๑ แบบประเมินความพึงพอใจ

๑๖.๒ การนิเทศติดตาม

๑๖.๓ การจัดทำสรุปและรายงานผลโครงการ

ลงชื่อ .....ผู้เสนอหลักสูตร

( นายวิเชียร แดงเรียงรัมย์ )

ครู กศน.ตำบล

ลงชื่อ.....ผู้เห็นชอบหลักสูตร

(นางสาวอมรรัตน์ พูนพิน)

ครู

ลงชื่อ.....ผู้อนุมัติหลักสูตร

(นายณัฐกิตติ์ ทุมภา)

ตำแหน่ง ผู้อำนวยการ สกร.อำเภอสำโรงทาบ

ปฏิบัติหน้าที่ผู้อำนวยการศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้อำเภอสำโรงทาบ