

หลักสูตรการศึกษาต่อเนื่อง
หลักสูตรการดูแลสุขภาพกายและสุขภาพจิต จำนวน ๖ ชั่วโมง
ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยอำเภอเมืองสุรินทร์
(ฉบับปรับปรุง พ.ศ.๒๕๖๖)
๐๐๐๐๐๐

ความเป็นมา

ในยุคสังคมปัจจุบัน แนวคิดแบบบริโภคนิยมทำให้มีความเจริญทางด้านวัตถุอย่างมากมาย แต่สิ่งที่ตรงข้ามกลับทำให้สภาวะจิตใจตกต่ำลง วิธีการดำรงชีวิตต้องเร่งรีบ แข่งกับเวลา ความกังวล ความหวั่นไหว ความกลัวทำให้เกิดความเครียดเรื้อรัง (CHRONIC STRESS) ส่งผลทำให้ร่างกายตึงเครียด ภูมิคุ้มกันโรคตามธรรมชาติอ่อนแอลงบวกกับสิ่งแวดล้อมที่เป็นพิษทำให้เกิดโรคร้ายไข้เจ็บเรื้อรังต่าง ๆ เช่น โรคเบาหวาน โรคความดัน โรคหัวใจ โรคหอบหืด โรคเส้นเลือดสมอง โรคมะเร็ง และโรคมะเร็ง ฯลฯ ตลอดจนการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ (COVID-๑๙) เป็นปัญหาสำคัญของระบบสุขภาพของคนยุคปัจจุบัน ทำให้คุณภาพชีวิตเสื่อมลง

ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยอำเภอเมืองสุรินทร์ ได้เห็นความสำคัญของปัญหาดังกล่าว จึงได้ดำเนินการส่งเสริมดูแลสุขภาพกายและสุขภาพจิต ให้สามารถเผชิญกับปัญหาสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ สร้างความแข็งแรงให้ร่างกายด้วยการออกกำลังกาย สร้างความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน ลดการเจ็บไข้จากการเป็นโรคต่าง ๆ ลดความเครียดและวิตกกังวล ก็ส่งผลให้มีสุขภาพที่แข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจปราศจากโรคร้ายต่าง ๆ

หลักการของหลักสูตร

เป็นหลักสูตรการศึกษาเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต ส่งเสริมให้ผู้เข้าอบรมมีสุขภาพกาย สุขภาพจิตที่ดี สามารถดำรงชีวิตอยู่อย่างปกติ รู้จักการออกกำลังกายที่ถูกวิธี ทำให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีสามารถอยู่ร่วมกับชุมชนสังคมได้อย่างมีความสุข

จุดมุ่งหมาย

๑. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมสามารถดูแลสุขภาพกายและสุขภาพจิตได้
๒. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมสามารถออกกำลังกายได้ถูกวิธี และนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้

เป้าหมาย

ประชาชนทั่วไป

ระยะเวลา

- จำนวน ๖ ชั่วโมง
- ภาคทฤษฎี ๓ ชั่วโมง
 - ภาคปฏิบัติ ๓ ชั่วโมง

โครงสร้างหลักสูตร

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
๑	ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับสุขภาพกายและสุขภาพจิต	เพื่อให้ผู้เข้าอบรมสามารถดูแลสุขภาพกาย สุขภาพจิตของตนเองและครอบครัวได้	ความหมายของการดูแลสุขภาพกาย สุขภาพจิต การเสริมสร้างสุขภาพกาย สุขภาพจิต การเปลี่ยนแปลงทางกายภาพและสรีระของบุคคลแต่ละช่วงวัย ปัญหาโภชนาการในแต่ละช่วงวัย การดูแลสุขภาพกายให้ปลอดภัยจากโรคร้ายต่าง ๆ ความสำคัญในการออกกำลังกายและการฝึกจิตให้มีสมาธิ	วิทยากรให้ผู้เข้าอบรมทดสอบสมรรถภาพทางกาย เช่น การบีบมือซ้าย-ขวา, การเหยียดเท้า, การก้มตัว, การหมุนไหล่, การนั่งลงและยืนขึ้นสลับกัน, และบรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับความหมายของการดูแลสุขภาพกาย สุขภาพจิต การเสริมสร้างสุขภาพกาย สุขภาพจิต การเปลี่ยนแปลงทางกายภาพและสรีระของบุคคลแต่ละช่วงวัย ปัญหาโภชนาการในแต่ละช่วงวัย การดูแลสุขภาพกายให้ปลอดภัยจากโรคร้ายต่าง ๆ ความสำคัญในการออกกำลังกายและการฝึกจิตให้มีสมาธิ	๒	๑
๒	การออกกำลังกายในรูปแบบต่าง ๆ ที่เหมาะสมกับวัย เช่น การใช้ผ้าขนหนู	เพื่อให้ผู้เข้าอบรมสามารถรู้ถึงวิธีการออกกำลังกาย และนำวัสดุอุปกรณ์ที่มีอยู่มาใช้ออกกำลังกายได้	๑. เรียนรู้เรื่องการออกกำลังกายด้วยวัสดุอุปกรณ์ที่มีอยู่ เช่น ผ้าขนหนู ในแบบง่าย ๆ ๒. ฝึกการออกกำลังกายพร้อมทำประกอบเพลง	วิทยากรให้ผู้เข้าอบรมดูสื่อจาก ยูทูบ และพาออกกำลังกายด้วยผ้าขนหนู แบบง่าย ๆ สามารถนำไปทำเองได้ที่บ้าน พร้อมใช้เพลงประกอบและสรุปถึงการออกกำลังกายที่เหมาะสมของแต่ละเพศและแต่ละวัย	๑	๒
รวม					๓	๓

สื่อการเรียนรู้

๑. สื่อสิ่งพิมพ์ ได้แก่ ใบความรู้
๒. สื่อบุคคล ผู้รู้ ภูมิปัญญา วิทยากร
๓. สื่ออิเล็กทรอนิกส์ คอมพิวเตอร์ ยูทูบ
๔. วัสดุอุปกรณ์เกี่ยวกับการออกกำลังกาย เช่น ผ้าขนหนู

การวัดผลประเมินผล

๑. การสังเกตการเข้าร่วมกิจกรรม
๒. แบบประเมินความพึงพอใจ

เกณฑ์การจบหลักสูตร

เข้าร่วมกิจกรรมตลอดหลักสูตรไม่น้อยกว่าร้อยละ ๘๐

คณะกรรมการพิจารณากลับกรองหลักสูตร

- | | |
|----------------------------------|-------------------|
| ๑. นางสาวดาวรุ่ง ภูมมา | ครูชำนาญการพิเศษ |
| ๒. นางธัญลักษณ์ ระดมงาม | ครูอาสาสมัคร กศน. |
| ๓. นางยุพา คงคาพันธ์ | ครู กศน.ตำบล |
| ๔. นางสาวฉวีลักษณ์ พิชญ์ นามวงษา | ครู กศน.ตำบล |
| ๕. นางสาวธิดาภรณ์ บุญชู | ครู กศน.ตำบล |
| ๖. นายวิรากร หมายมี | ครู ศรช. |

ตามระเบียบกระทรวงศึกษาธิการ ว่าด้วยการจัดการศึกษาต่อเนื่อง พ.ศ.๒๕๕๔ ลงวันที่ ๕ กรกฎาคม ๒๕๕๔ (ข้อ ๙) การจัดทำและพัฒนาหลักสูตร ให้ผู้อำนวยการสถานศึกษาสังกัดสำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย เป็นผู้อนุมัติหลักสูตร โดยความเห็นชอบจากคณะกรรมการสถานศึกษา

ลงชื่อ.....ผู้เสนอหลักสูตร

(นางสาวดาวรุ่ง ภูมมา)
ครูชำนาญการพิเศษ

ลงชื่อ.....ผู้เห็นชอบ

(นายสมพงษ์ สมทิพย์)
ประธานคณะกรรมการสถานศึกษา

ลงชื่อ.....ผู้อนุมัติ

(นายพิเชษฐ์ ตี๋ยิง)

ผู้อำนวยการศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยอำเภอเมืองสุรินทร์

กำหนดการจัดอบรม

โครงการ.....

หลักสูตรการดูแลสุขภาพกายและสุขภาพจิต จำนวน ๖ ชั่วโมง

วันที่ เดือน พ.ศ.....

ณ..... หมู่ที่ ตำบล..... อำเภอ..... จังหวัดสุรินทร์

ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยอำเภอเมืองสุรินทร์

เวลา	๐๘.๐๐ - ๐๘.๓๐ น.	ลงทะเบียน
	๐๘.๓๐ - ๐๙.๐๐ น.	พิธีเปิดโครงการโดย
	๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	วิทยากรทดสอบสมรรถภาพทางกายของผู้เรียน และบรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับความหมายของการดูแลสุขภาพกายและสุขภาพจิต (รายละเอียดตามหลักสูตร) โดยวิทยากร
	๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
	๑๓.๐๐ - ๑๔.๐๐ น.	วิทยากรให้ ดุษฎีบรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายด้วยผ้าขนหนูแบบง่าย ๆ
	๑๔.๐๐ - ๑๖.๐๐ น.	วิทยากรพาฝึกปฏิบัติการออกกำลังกายด้วยผ้าขนหนูแบบง่าย ๆ พร้อมสรุปถึงวิธีการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับวัยและสรุปองค์ความรู้
	๑๖.๐๐ - ๑๖.๓๐ น.	สรุปและปิดการอบรม

หมายเหตุ : ๑. กำหนดการเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม

๒. พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม เวลา ๑๐.๓๐ น. และ ๑๔.๓๐ น.