

โครงการพัฒนาทักษะชีวิต ขยับกายวันละนิด พิชิตสุขภาพ

๑. ชื่อโครงการ โครงการพัฒนาทักษะชีวิต ขยับกายวันละนิด พิชิตสุขภาพ

๒. ความสอดคล้อง

สอดคล้องกับนโยบายและจุดเน้นการดำเนินงานกรมส่งเสริมการเรียนรู้ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๘

๒.ด้านการสร้างโอกาสเข้าถึงการเรียนรู้

๒.๑ เรียนทุกที่ รู้ทุกเวลา (Anywhere Anytime) ส่งเสริมการนำเทคโนโลยีที่ทันสมัยรวมทั้งเทคโนโลยีปัญญาประดิษฐ์ (AI) มาใช้จัดการเรียนรู้ได้ทุกที่ทุกเวลา ผ่านช่องทางเรียนรู้รูปแบบต่างๆ ทั้ง Online On-site และ On-air อาทิ ห้องสมุดอิเล็กทรอนิกส์ ห้องเรียนออนไลน์ แอปพลิเคชัน/ แพลตฟอร์มการเรียนรู้ รวมถึงรายการวิทยุและโทรทัศน์เพื่อการศึกษา

๓.ด้านยกระดับคุณภาพการจัดการเรียนรู้

๓.๑ DO-LE (ดูแล) Safe Zone ส่งเสริมมาตรการความปลอดภัยให้กับผู้เรียน จัดให้มีระบบดูแล ฝ้าระวัง และเตือนภัยสร้างความร่วมมือกับหน่วยงานความปลอดภัยในพื้นที่ รวมทั้งฝ้าระวังและประเมินสถานการณ์ความปลอดภัยในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ต่างๆ ทั้งภายในและภายนอกสถานศึกษา

สอดคล้องกับหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง และหลัก ๓ ศาสตร์

๒.๕.๑ ๒ เงื่อนไขความรู้และคุณธรรม

๒.๕.๒ ความพอเพียง ๓ หลักการ ความพอประมาณ ความมีเหตุผลและการมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี

๒.๕.๓ เกิดสมดุลใน ๔ มิติ ด้านวัตถุ/เศรษฐกิจ วัฒนธรรม สังคม และสิ่งแวดล้อม

๒.๕.๔ หลัก ๓ ศาสตร์ ศาสตร์พระราชา ศาสตร์ท้องถิ่น/ภูมิปัญญา ศาสตร์สากล

๓. หลักการและเหตุผล

พระราชบัญญัติส่งเสริมการเรียนรู้ พ.ศ.๒๕๖๖ กำหนดให้กรมส่งเสริมการเรียนรู้มีหน้าที่ในการจัดส่งเสริมและสนับสนุนการเรียนรู้ตลอดชีวิต การเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเอง และการเรียนรู้เพื่อคุณวุฒิตามระดับหรือการเรียนรู้รูปแบบอื่น ที่จะก่อให้เกิดประโยชน์แก่ประชาชนโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาบุคคลให้มีความสมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา เป็นคนดี มีวินัย รู้จักสิทธิควบคู่กับหน้าที่ความรับผิดชอบ ภูมิใจและตระหนักในความสำคัญของชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ และการปกครองระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข รู้จักรักษาประโยชน์ส่วนรวมและประเทศชาติ รู้จักความพอเพียง มีเหตุผล มีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี ใฝ่เรียนรู้ มีความรอบรู้ รอบคอบ ระมัดระวัง มีคุณธรรม และมีความซื่อสัตย์สุจริต โดยได้กำหนดนโยบายจุดเน้นการดำเนินงานของกรมส่งเสริมการเรียนรู้ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๘ ในการส่งเสริมและสนับสนุนการสร้างสังคมแห่งการเรียนรู้ตลอดชีวิต กิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิต เป็นการศึกษาที่ให้ความสำคัญกับการพัฒนาคน เพื่อให้มีความรู้ เจตคติและทักษะที่จำเป็นสำหรับการดำรงชีวิตในสังคมปัจจุบัน เพื่อให้บุคคลสามารถเผชิญสถานการณ์ต่างๆ ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ และเตรียมความพร้อมกับการปรับตัวในอนาคต เช่น สุขภาพกายและใจ ความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน คุณธรรม จริยธรรม และค่านิยมที่ดี

ในปัจจุบันสังคมไทยได้เปลี่ยนแปลงจากสังคมอุตสาหกรรมไปสู่สังคมเทคโนโลยี ทำให้วิถีชีวิตความเป็นอยู่ของคนไทยเปลี่ยนแปลงไป มีสิ่งอำนวยความสะดวกเพิ่มมากขึ้น ทั้งในด้านการศึกษา เศรษฐกิจ สังคมและเทคโนโลยี คนไทยส่วนใหญ่ใช้ชีวิตอยู่บนโต๊ะทำงานและเพลิดเพลินกับสังคมออนไลน์ จนไม่เวลาดูแลร่างกาย ส่งผลให้เกิดปัญหาสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข (กรมอนามัย ๒๕๕๐) กล่าวว่า การแก้ไขปัญหสุขภาพสามารถทำได้หลายวิธีได้แก่ การควบคุมอาหาร การออกกำลังกาย การใช้ยา การผ่าตัด และการให้อาหารเสริมสุขภาพ ซึ่งเป็นแนวทางที่ใหม่ที่สุดการออกกำลังกาย และการควบคุมอาหารเป็นที่ยอมรับว่าปลอดภัยที่สุดและสามารถทำได้ทุกคน การออกกำลังกายเป็นกิจกรรมหนึ่งซึ่งมีการยอมรับในวงการแพทย์ และนักวิทยาศาสตร์การกีฬาว่าเป็นกิจกรรมการออกกำลังกายที่ส่งผลต่อการพัฒนาประสิทธิภาพการทำงานของระบบต่างๆ ของร่างกายได้ดี การออก

กำลังกายจะใช้ดนตรีหรือเสียงเพลงประกอบการเคลื่อนไหวของร่างกาย ซึ่งดนตรีจะใช้เป็นสิ่งกระตุ้นให้ผู้ฝึกเพิลิตเพลิน ทั้งยังช่วยให้เกิดความสุขสนทนในการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องเป็นระยะเวลาติดต่อกันอย่างน้อย ๒๐-๓๐ นาที ช่วยเสริมสร้างความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตทั่วร่างกาย ส่งผลให้ร่างกายปฏิบัติกิจกรรมได้เป็นเวลานาน ทั้งยังช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อในส่วนต่างๆของร่างกายให้แข็งแรงขึ้น ดังนั้นการออกกำลังกายจึงสิ่งที่มีความสำคัญมาก

ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอบึงนารางเห็นถึงความสำคัญของปัญหาสุขภาพ จึงได้จัดโครงการ ขยับกายวันละนิด พิชิตสุขภาพ เพื่อให้ประชาชนทั้ง ๕ ตำบล อำเภอบึงนาราง ได้ออกกำลังกายที่ถูกต้องเหมาะสมกับวัย สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม

๔. วัตถุประสงค์

- ๑.เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการออกกำลังกายถูกต้อง เหมาะสมกับวัย
- ๒.เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรม มีสุขภาพกาย และสุขภาพจิตที่ดี

๕. เป้าหมาย

๕.๑ เชิงปริมาณ

ประชาชนทั่วไป ในเขตพื้นที่อำเภอบึงนาราง จำนวน ๕๐ คน

๕.๒ เชิงคุณภาพ

- ๕.๑ ผู้รับการอบรม ร้อยละ ๑๐๐ มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการออกกำลังกาย
- ๕.๒ ผู้เข้ารับการอบรมมีความพึงพอใจร้อยละ ๘๐ การดำเนินในภาพรวมอยู่ในระดับดีขึ้นไป

๖. วิธีการดำเนินงาน

กิจกรรม	วัตถุประสงค์	กลุ่มเป้าหมาย	เป้าหมาย	พื้นที่ดำเนินการ	ระยะเวลา	งบประมาณ
๑. ขั้นวางแผน (Plan) ๑.๑ วางแผนปฏิบัติงาน ๑.๒ แต่งตั้งคณะทำงาน ๑.๓ จัดทำโครงการและอนุมัติโครงการ ๑.๔ ประชาสัมพันธ์โครงการฯ ๑.๕ ประสานวิทยากร	๑. เพื่อวางแผนการดำเนินงานการใช้งบประมาณให้เหมาะสม ๒. เพื่อกำหนดกลุ่มเป้าหมาย/เนื้อหา/กิจกรรมให้สอดคล้องกับนโยบาย กรมส่งเสริมการเรียนรู้ ๓. เสนอโครงการเพื่อเสนอพิจารณาอนุมัติ ๔. เพื่อประชาสัมพันธ์โครงการฯ	- ผู้บริหารสถานศึกษา - คณะครู บุคลากร สกร.ระดับอำเภอบึงนาราง	๑๐ คน	สกร.ระดับอำเภอบึงนาราง	๙ มิ.ย ๖๘	-
๒. ขั้นตอนการ (Do) ๒.๑ จัดโครงการพัฒนาทักษะชีวิต ขยับกายวันละนิด พิชิต	- วิทยากรบรรยายให้ความรู้ เกี่ยวกับการออกกำลังกายที่ถูกต้องเหมาะสมกับวัย	-ประชาชนทั่วไป	๕๐ คน	- โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพประจำตำบลบึงนาราง ตำบลบึง	๒๓ มิ.ย. ๖๘	จำนวนเงิน ๕,๐๖๐.- บาท

สุขภาพ	- วิทยาการสาธิต ปฏิบัติ ท่าทางการออกกำลังกาย ให้แก่ผู้เข้าอบรม			นาราง อำเภอบึง นาราง จังหวัด พิจิตร		
๓. ขั้นตรวจสอบ (Check) ๓.๑ การประเมินผล ก่อนดำเนินโครงการฯ	๑. เพื่อประเมินความ เป็นไปได้ของโครงการ	- ผู้บริหารและ บุคลากร สกร.ระดับ อำเภอบึงนาราง	๓ คน	โรงพยาบาล ส่งเสริมสุขภาพ ประจำตำบลบึง นาราง ตำบลบึง นาราง อำเภอบึง นาราง จังหวัด พิจิตร	๒๓ มิ.ย. ๖๘	-
๓.๒ การประเมินผล ระหว่างดำเนิน โครงการฯ ๓.๓ การประเมินผล เมื่อเสร็จสิ้นโครงการ	๒. เพื่อประเมิน ความก้าวหน้าของ โครงการฯ ๓. เพื่อประเมินผลสำเร็จ ของโครงการฯ	- ประชาชนทั่วไป	๕๐ คน	โรงพยาบาล ส่งเสริมสุขภาพ ประจำตำบลบึง นาราง ตำบลบึง นาราง อำเภอบึง นาราง จังหวัด พิจิตร	๒๓ มิ.ย. ๖๘	-
๔. ขั้นปรับปรุงแก้ไข (Action) ๔.๑ รวบรวมข้อมูล วิเคราะห์ข้อมูล สรุป และจัดทำรายงานการ ประเมินโครงการฯ ๔.๒ ประชุม คณะทำงานเพื่อนำ ข้อมูลจากการรายงาน การประเมินโครงการฯ ไปใช้ปรับปรุง แก้ไข และพัฒนาการดำเนิน โครงการฯ	เพื่อปรับปรุงแก้ไขและ พัฒนาการดำเนิน โครงการ	ผู้บริหารและ บุคลากร สกร.ระดับ อำเภอบึงนาราง	๑๐ คน	สกร.ระดับอำเภอ บึงนาราง	๒๓ มิ.ย. ๖๘	-

๗. วงเงินงบประมาณทั้งโครงการ

เบิกจ่ายจากงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๘ แผนงาน : ยุทธศาสตร์พัฒนาคุณภาพการศึกษาและการเรียนรู้ ผลผลิตผู้รับบริการการเรียนรู้เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต กิจกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเอง งบดำเนินงาน การศึกษาเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต รหัสงบประมาณ ๒๐๓๓๔๓๓๒๐๕๐๐๒๐๐๐๐๐๐๐ แหล่งของเงิน ๖๘๑๑๒๐๐ รวมจำนวนเงิน ๕,๐๖๐- บาท (-ห้าพันหกสิบบาทถ้วน-) เพื่อจ่ายเป็นค่าใช้จ่ายในการดำเนินงานทั้งโครงการฯ รายละเอียดดังนี้

๑. ค่าวิทยากร ๓ ชั่วโมง
- เป็นเงิน ๕๖๐.-บาท
๒. ค่าอาหาร จำนวน ๑ มื้อ x ๖๐ บาท x ๕๐ คน
- เป็นเงิน ๓,๐๐๐.-บาท
๓. ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม จำนวน ๑ มื้อ x ๓๐ บาท x ๕๐ คน
- เป็นเงิน ๑,๕๐๐.-บาท
- รวมเป็นเงินทั้งสิ้น ๕,๐๖๐.- บาท (-ห้าพันหกสิบบาทถ้วน-)
- หมายเหตุ : ขอถัวจ่ายตามที่จ่ายจริง

๘. แผนการใช้จ่ายงบประมาณ

กิจกรรมหลัก	ไตรมาส ๑ (ต.ค.-ธ.ค.๖๗)	ไตรมาส ๒ (ม.ค.-มี.ค.๖๘)	ไตรมาส ๓ (เม.ย.-มิ.ย.๖๘)	ไตรมาส ๔ (ก.ค.-ก.ย.๖๘)
โครงการพัฒนาทักษะชีวิต ขยับกายวันละนิด ฟิตดี สุขภาพ			๕,๐๖๐.- บาท	

๙.ผู้รับผิดชอบโครงการ

- นายประทีป ฉายพงษ์
- ตำแหน่ง ครู ศูนย์การเรียนรู้
- นางสาวพรประภา แสนประเสริฐ
- ตำแหน่ง ครู ศูนย์การเรียนรู้
- นางสาวนุชนาถ มณีขวัญ
- ตำแหน่ง ครู ศูนย์การเรียนรู้
- นางสาวอังคณา อินทร์คำนึ่ง
- ตำแหน่ง ครู ศูนย์การเรียนรู้
- นางสาวสุมิตรรา สาวดี
- ตำแหน่ง ครู ศูนย์การเรียนรู้
- นางสาวนวรรตน์ สุขสอน
- ตำแหน่ง ครู ศูนย์การเรียนรู้

๑๐.เครือข่ายและความร่วมมือ

วิทยากรจากโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพประจำตำบลบึงนาราง

๑๑.โครงการที่เกี่ยวข้อง

-

๑๒. ผลลัพธ์

ผู้เข้าร่วมโครงการมีความรู้มีความเข้าใจเกี่ยวกับเกี่ยวกับการออกกำลังกายที่ถูกต้อง เหมาะสมกับวัย เพื่อให้เสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้มีสุขภาพกาย และสุขภาพจิตที่ดีและสามารถนำความรู้มาใช้อย่างถูกต้องเหมาะสมผ่านเกณฑ์การประเมินตามหลักสูตร

๑๓. ดัชนีชี้วัดความสำเร็จของโครงการ

๑๓.๑ ตัวชี้วัดผลผลิต (Out Put)

ร้อยละ ๑๐๐ ของกลุ่มเป้าหมายเข้าร่วมโครงการพัฒนาทักษะชีวิต เสริมสร้างภูมิคุ้มกัน ขยับกายวันละนิด พิชิตสุขภาพ

๑๓.๒ ตัวชี้วัดผลลัพธ์ (Out come)

-ร้อยละ ๑๐๐ ของผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้ผู้รับการอบรม มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการออกกำลังกายที่ถูกต้อง เหมาะสมกับวัย

-ร้อยละ ๘๐ ของผู้เข้ารับการอบรมมีความพึงพอใจโครงการพัฒนาทักษะชีวิต ขยับกายวันละนิด พิชิตสุขภาพ การดำเนินในภาพรวมอยู่ในระดับ ดี ขึ้นไป

๑๔. การติดตามและประเมินผลโครงการ

๑๔.๑ แบบประเมินความพึงพอใจ

ตารางกำหนดการ
โครงการพัฒนาทักษะชีวิต ขยับกายวันละนิด พิชิตสุขภาพ
วันที่ ๒๓ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๖๘
ณ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพประจำตำบลบึงนาราง หมู่ที่ ๒ ตำบลบึงนาราง อำเภอบึงนาราง จังหวัดพิจิตร

เวลา	กิจกรรม	ผู้รับผิดชอบ
๐๘.๐๐ – ๐๘.๓๐ น.	ลงทะเบียน	ครู ศูนย์การเรียนรู้
๐๘.๓๐ – ๐๙.๐๐ น.	แจ้งหลักการ ความเป็นมา และวัตถุประสงค์ของโครงการพัฒนาทักษะชีวิต ขยับกายวันละนิด พิชิตสุขภาพ	ครู ศูนย์การเรียนรู้
๐๙.๐๐ – ๑๑.๕๐ น.	วิทยากรบรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายที่ถูกต้องเหมาะสมกับวัย	โดยนางสาวกิริติญา บุปผาโชติ พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ตำบลบึงนาราง
๑๒.๐๐ – ๑๓.๐๐ น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน	ครู ศูนย์การเรียนรู้
๑๓.๐๐ – ๑๖.๓๐ น.	แลกเปลี่ยนเรียนรู้/สรุปองค์ความรู้ภาคปฏิบัติ	ครู ศูนย์การเรียนรู้

หมายเหตุ กำหนดการนี้สามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม รับประทานอาหารว่าง และเครื่องดื่มในขณะอบรม

ชื่อหลักสูตร โครงการพัฒนาทักษะชีวิต
ขยับกายวันละนิด พิชิตสุขภาพ จำนวน ๖ ชั่วโมง
สกร.ระดับอำเภอบึงนาราง

ความเป็นมา

การศึกษาเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต คือ การจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมความสามารถของบุคคล เพื่อให้สามารถจัดการกับตนเองและสิ่งแวดล้อมเพื่อให้มีความสุขตามสภาพ และความสุขความปลอดภัยในสังคม ซึ่งเป็นการพัฒนาทักษะพื้นฐานของบุคคลโดยบูรณาการองค์ความรู้และกระบวนการเรียนรู้ต่างๆ ในชีวิตประจำวัน เข้าด้วยกัน กรมส่งเสริมการเรียนรู้ ได้กำหนดนโยบายในเรื่องการจัดการศึกษา เพื่อพัฒนาทักษะชีวิต โดยเน้น ส่งเสริมสนับสนุนให้จัดกิจกรรมการเรียนรู้ในรูปแบบต่างๆ เพื่อให้ประชาชนมีทักษะชีวิต ที่จำเป็นและสามารถ ดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข

หลักการของหลักสูตร

พระราชบัญญัติส่งเสริมการเรียนรู้ พ.ศ.๒๕๖๖ กำหนดให้กรมส่งเสริมการเรียนรู้มีหน้าที่ในการจัดส่งเสริม และสนับสนุนการเรียนรู้ตลอดชีวิต การเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเอง และการเรียนรู้เพื่อคุณวุฒิตามระดับหรือการเรียนรู้รูปแบบอื่น ที่จะก่อให้เกิดประโยชน์แก่ประชาชนโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาบุคคลให้มีความสมบูรณ์ทั้ง ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา เป็นคนดี มีวินัย รู้จักสิทธิควบคู่กับหน้าที่ความรับผิดชอบ ภูมิใจและ ตระหนักในความสำคัญของชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ และการปกครองระบอบประชาธิปไตยอันมี พระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข รู้จักรักษาประโยชน์ส่วนรวมและประเทศชาติ รู้จักความพอเพียง มีเหตุผล มี ภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี ใฝ่เรียนรู้ มีความรอบรู้ รอบคอบ ระมัดระวัง มีคุณธรรม และมีความซื่อสัตย์สุจริต โดยได้ กำหนดนโยบายจุดเน้นการดำเนินงานของกรมส่งเสริมการเรียนรู้ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๘ ในการส่งเสริมและ สนับสนุนการสร้างสังคมแห่งการเรียนรู้ตลอดชีวิต กิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิต เป็นการศึกษาที่ให้ความสำคัญกับ การพัฒนาคน เพื่อให้มีความรู้ เจตคติและทักษะที่จำเป็นสำหรับการดำรงชีวิตในสังคมปัจจุบัน เพื่อให้บุคคล สามารถเผชิญสถานการณ์ต่างๆในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ และเตรียมความพร้อมกับการปรับตัวใน อนาคต เช่น สุขภาพกายและใจ ความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน คุณธรรม จริยธรรม และค่านิยมที่ดี

ในปัจจุบันสังคมไทยได้เปลี่ยนแปลงจากสังคมอุตสาหกรรมไปสู่สังคมเทคโนโลยี ทำให้วิถีชีวิตความ เป็นอยู่ของคนไทยเปลี่ยนแปลงไป มีสิ่งอำนวยความสะดวกเพิ่มมากขึ้น ทั้งในด้านการศึกษา เศรษฐกิจ สังคมและ เทคโนโลยี คนไทยส่วนใหญ่ใช้ชีวิตอยู่บนโต๊ะทำงานและเพลิดเพลินกับสังคมออนไลน์ จนไม่เวลาดูแลร่างกาย ส่งผลให้เกิดปัญหาสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข (กรมอนามัย ๒๕๕๐) กล่าวว่า การแก้ไขปัญหาด้านสุขภาพสามารถ ทำได้หลายวิธีได้แก่ การควบคุมอาหาร การออกกำลังกาย การช้ยา การผ่าตัด และการให้อาหารเสริมสุขภาพ ซึ่ง เป็นแนวทางที่ใหม่ที่สุดการออกกำลังกาย และการควบคุมอาหารเป็นที่ยอมรับว่าปลอดภัยที่สุดและสามารถทำได้ ทุกคน การออกกำลังกาย เป็นกิจกรรมหนึ่งซึ่งมีการยอมรับในวงการแพทย์ และนักวิทยาศาสตร์การกีฬาว่าเป็น กิจกรรมการออกกำลังกายที่ส่งผลต่อการพัฒนาประสิทธิภาพการทำงานของระบบต่างๆ ของร่างกายได้ดี การออก กกำลังกายจะใช้ดนตรีหรือเสียงเพลงประกอบการเคลื่อนไหวของร่างกาย ซึ่งดนตรีจะใช้เป็นสิ่งที่กระตุ้นให้ผู้ฝึก เพลิดเพลิน ทั้งยังช่วยให้เกิดความสนุกสนานในการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องเป็นระยะเวลาติดต่อกันอย่างน้อย ๒๐- ๓๐ นาที ช่วยเสริมสร้างความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตทั่วร่างกาย ส่งผลให้ร่างกายปฏิบัติกิจกรรมได้เป็น เวลานาน ทั้งยังช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อในส่วนต่างๆของร่างกายให้แข็งแรงขึ้น ดังนั้นการออกกำลังกายจึงสิ่งที่มี ความสำคัญมาก

ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอบึงนารางเห็นถึงความสำคัญของปัญหาสุขภาพ จึงได้จัดโครงการ ขยับกายวันละนิด พิชิตสุขภาพ เพื่อให้ประชาชนทั้ง ๕ ตำบล อำเภอบึงนาราง ได้ออกกำลังกายที่ถูกต้อง เหมาะสมกับวัย สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม

จุดมุ่งหมาย

เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับเกี่ยวกับการออกกำลังกายที่ถูกต้อง เหมาะสม กับวัย เพื่อให้เสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้มีสุขภาพกาย และสุขภาพจิตที่ดีและสามารถนำความรู้มาใช้อย่างถูกต้อง เหมาะสม ผ่านเกณฑ์การประเมินตามหลักสูตร

เป้าหมาย

๑. เชิงปริมาณ

ประชาชน อำเภอบึงนารางเข้าร่วมกิจกรรม จำนวน ๕๐ คน

ประชาชนตำบลโพธิ์ไทรงาม	จำนวน ๘ คน
ประชาชนตำบลแหลมรัง	จำนวน ๘ คน
ประชาชนตำบลห้วยแก้ว	จำนวน ๘ คน
ประชาชนตำบลบึงนาราง	จำนวน ๑๐ คน
ประชาชนตำบลบางลาย	จำนวน ๘ คน

๒. เชิงคุณภาพ

๑. ผู้รับการอบรม ร้อยละ ๑๐๐ มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับยาเสพติดประเภทต่างๆและมีความรู้ความ เข้าใจเกี่ยวกับยาเสพติดประเภทต่างๆ

๒. ผู้เข้ารับการอบรมมีความพึงพอใจร้อยละ ๘๐ การดำเนินในภาพรวมอยู่ในระดับดีขึ้นไป

ระยะเวลา

จำนวน ๖ ชั่วโมง

- ทฤษฎี ๓ ชั่วโมง
- ปฏิบัติ ๓ ชั่วโมง

โครงสร้างหลักสูตร

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
๑	โครงการพัฒนาทักษะชีวิต ขยับกายวันละนิด พิชิตสุขภาพ	เป็นหลักสูตรที่มุ่งเน้น ให้ประชาชนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการออกกำลังกายที่ถูกต้อง เหมาะสมกับช่วงวัย เสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้มีสุขภาพกาย และสุขภาพจิตที่ดีและสามารถนำความรู้มาใช้อย่างถูกต้องเหมาะสม	๑. ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับช่วงวัย - ความหมายของการออกกำลังกาย - การออกกำลังกายที่ถูกต้อง เหมาะสมกับช่วงวัย ๒. สาธิตท่าทางการออกกำลังกายที่ถูกต้องเหมาะสมกับช่วงวัย	บรรยายให้ความรู้ ดังนี้ - วิธีสอนแบบบรรยายโดยวิทยากร - การจัดการเรียนรู้แบบใช้คำถาม - ความหมายของการออกกำลังกาย - การออกกำลังกายที่ถูกต้อง เหมาะสมกับช่วงวัย สาธิตท่าทางการออกกำลังกายที่ถูกต้องเหมาะสมกับช่วงวัย - ประเมินความพึงพอใจ - สรุปกิจกรรม ฯ	๓ ชั่วโมง	๓ ชั่วโมง

สื่อการเรียนรู้

- ๑. วิทยากร
- ๒. คลิปวิดีโอ

การวัดผลประเมินผล

- ๑. การสังเกต
- ๒. การสอบถาม
- ๓. แบบประเมินความพึงพอใจ

เกณฑ์การจบหลักสูตร

- ๑. ผู้รับการอบรม ร้อยละ ๑๐๐ มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการออกกำลังกายที่ถูกต้อง เหมาะสมกับช่วงวัย
- ๒. ผู้เข้ารับการอบรมมีความพึงพอใจร้อยละ ๘๐ การดำเนินในภาพรวมอยู่ในระดับดีขึ้นไป

หมายเหตุ : สถานศึกษาสามารถปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสม