

ที่ ศธ.๐๗๐๗๙/ ๑๓๖๑



สำนักงานส่งเสริมการเรียนรู้จังหวัดระยอง
ถนนสุขุมวิท อำเภอเมืองระยอง รย ๒๑๐๐๐

๑๙ ธันวาคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขออนุมัติใช้หลักสูตรกิจกรรมการศึกษาต่อเนื่อง ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๗

เรียน ผู้อำนวยการศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้อำเภอแกลง

อ้างถึง หนังสือศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้อำเภอแกลง ที่ ศธ ๐๗๐๗๙.๐๒/๗๗๗ ลงวันที่ ๖ ธันวาคม ๒๕๖๖

สิ่งที่ส่งมาด้วย สำเนาหนังสือศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้อำเภอแกลง

ที่ ศธ ๐๗๐๗๙.๐๒/๗๗๗ ลงวันที่ ๖ ธันวาคม ๒๕๖๖

จำนวน ๑ ฉบับ

ตามหนังสือที่อ้างถึง ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้อำเภอ ขอนุมัติใช้หลักสูตรกิจกรรมการศึกษาต่อเนื่อง ผลผลิตผู้รับบริการการศึกษานอกระบบ กิจกรรมจัดการศึกษานอกระบบ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๗ กิจกรรมเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต กิจกรรมเพื่อพัฒนาสังคมและชุมชน และกิจกรรมการเรียนรู้ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง จำนวน ๑ หลักสูตร

ในการนี้ สำนักงานส่งเสริมการเรียนรู้จังหวัดระยอง ได้อนุมัติหลักสูตรกิจกรรมการศึกษาต่อเนื่อง ผลผลิตผู้รับบริการการศึกษานอกระบบ กิจกรรมจัดการศึกษานอกระบบ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๗ เป็นที่เรียบร้อยแล้ว จัดส่งมาพร้อมหนังสือฉบับนี้

จึงเรียนมาเพื่อทราบและดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(นายวิรัช ภัทรบุชา)

รองผู้อำนวยการสำนักงาน กศน.จังหวัดระยอง

ปฏิบัติหน้าที่รองผู้อำนวยการสำนักงานส่งเสริมการเรียนรู้จังหวัดระยอง
รักษาการในตำแหน่งผู้อำนวยการสำนักงานส่งเสริมการเรียนรู้จังหวัดระยอง

กลุ่มส่งเสริมการศึกษานอกระบบ (งานการศึกษาต่อเนื่อง)

โทร. ๐ ๓๘๖๑ ๗๓๑๗ ต่อ ๑๑๗

โทรสาร ๐ ๓๘๖๑ ๓๖๖๒

16/7 7/10/66



สกร.จังหวัดระยอง
รับที่ 4456
วันที่ - 7 ธ.ค. 2566
เวลา 09.21 น.

ที่ ศธ ๐๓๐๓๙.๐๒/๗๖๗๗

ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้อำเภอแกลง
๑๖๔ ถนนสุนทรโวหาร อ.แกลง รย ๒๑๑๑๐

๒ ธันวาคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขออนุมัติหลักสูตรกิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิต (ไตรมาส ๑-๒)

เรียน ผู้อำนวยการสำนักงานส่งเสริมการเรียนรู้จังหวัดระยอง

สิ่งที่ส่งมาด้วย หลักสูตรกิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิต (ไตรมาส ๑-๒) จำนวน ๑ หลักสูตร

ด้วยศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้อำเภอแกลง มีความประสงค์ขอความเห็นชอบอนุมัติหลักสูตรกิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิต (ไตรมาส ๑-๒) ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๗ เพื่อให้ประชาชนในพื้นที่ได้มีความรู้เรื่องสุขภาวะทางจิต นำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อป้องกันการมีภาวะซึมเศร้าได้

ในการนี้ ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้อำเภอแกลง ได้ดำเนินการจัดทำหลักสูตร (ใหม่) จึงขอความเห็นชอบอนุมัติหลักสูตรกิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิต (ไตรมาส ๑-๒) ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๖ จำนวน ๑ หลักสูตร เบื้องต้นได้ผ่าน การตรวจสอบและความเห็นชอบจากประธานคณะกรรมการสถานศึกษา รายละเอียดดังแนบมา พร้อมหนังสือฉบับนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ และพิจารณาดำเนินการต่อไป

๒๕๖๖ สก. จ.ระยอง

๑๖๖ สก. อำเภอแกลง ขออนุมัติหลักสูตรการพัฒนาทักษะชีวิต

กิจกรรมเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต จำนวน ๑ หลักสูตร

เพื่อเสนอขออนุมัติ

เพื่อเสนอขออนุมัติ

ขอแสดงความนับถือ

(นางวัชรินทร์ สิทธิพร)

ผู้อำนวยการ กศน.อำเภอแกลง

ปฏิบัติหน้าที่ผู้อำนวยการศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้อำเภอแกลง
ปฏิบัติราชการแทนอธิบดีกรมส่งเสริมการเรียนรู้

(นางสาวนุชกรี พลอยศรี)
นักจัดการงานทั่วไป

กลุ่มจัดการศึกษานอกระบบฯ (งานการศึกษาต่อเนื่อง)

โทรศัพท์ ๐-๓๘๖๗-๒๖๙๖

โทรสาร ๐-๓๘๖๗-๔๔๘๒

๐๓๑๑
๗/๑๕

๑๘๐๑๖๐

(นายวิรัช ภัทรบุชา)

รองผู้อำนวยการสำนักงาน กศน.จังหวัดระยอง

ปฏิบัติหน้าที่รองผู้อำนวยการสำนักงานส่งเสริมการเรียนรู้จังหวัดระยอง
รักษาการในตำแหน่งผู้อำนวยการสำนักงานส่งเสริมการเรียนรู้จังหวัดระยอง

หลักสูตรกิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิต ไตรมาส 1-2

ประจำปีงบประมาณ 2567

ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้อำเภอแกลง

สำนักงานส่งเสริมการเรียนรู้จังหวัดระยอง

✓

รูปแบบกิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิต

ลำดับ	หลักสูตร	ชั่วโมง
	กิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิต	
1	หลักสูตรการดูแลสุขภาพจิตพิชิตซึมเศร้า	6

ลงชื่อ.....หัวหน้างานการศึกษาเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต

(นางสาวอุมาพร เต็มสุข)

ครู กศน.ตำบล

ลงชื่อ.....ผู้เห็นชอบหลักสูตร

(นางวัชรินทร์ สิทธิพร)

ผู้อำนวยการ กศน.อำเภอแกลง

ปฏิบัติหน้าที่ผู้อำนวยการศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้อำเภอแกลง

ปฏิบัติราชการแทนอธิบดีกรมส่งเสริมการเรียนรู้

ลงชื่อ.....ผู้อนุมัติหลักสูตร

(นายวิรัช ภัทรบุชา)

รองผู้อำนวยการสำนักงาน กศน.จังหวัดระยอง

ปฏิบัติหน้าที่รองผู้อำนวยการสำนักงานส่งเสริมการเรียนรู้จังหวัดระยอง

รักษาการในตำแหน่งผู้อำนวยการสำนักงานส่งเสริมการเรียนรู้จังหวัดระยอง

หลักสูตรการดูแลสุขภาพจิตพิชิตซึมเศร้า จำนวน 6 ชั่วโมง

ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้อำเภอแกลง

- กิจกรรม ☒ พัฒนาทักษะชีวิต
☐ พัฒนาสังคมและชุมชน
☐ การเรียนรู้ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

ความเป็นมา

นโยบายและจุดเน้นการดำเนินงานของกรมส่งเสริมการเรียนรู้ ปีงบประมาณ พ.ศ.2567 ได้กำหนดพันธกิจ จัด ส่งเสริม และสนับสนุนการเรียนรู้ตลอดชีวิต การเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเอง และการเรียนรู้คุณวุฒิตามระดับ ที่มีคุณภาพ เพื่อพัฒนาทักษะการเรียนรู้ และยกระดับการศึกษาของประชาชน ให้สามารถปรับตัวในการดำรงชีวิตได้อย่างเหมาะสม และมีสมรรถนะพร้อมรับการเปลี่ยนแปลงของโลกยุคใหม่ โดยมีจุดเน้นการดำเนินงาน ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.2567 ข้อ 2.3 จัดให้มีระบบแนะแนวทางสำหรับผู้เรียน (Coaching) และวางแผนทางเลือกทางการศึกษาและการเรียนรู้ที่หลากหลายให้กับผู้เรียนกลุ่มเป้าหมายพิเศษ และกลุ่มเปราะบาง ในการเข้าถึงการศึกษา การเรียนรู้และการฝึกอาชีพอย่างเท่าเทียม เพื่อให้ผู้เรียนได้ค้นพบแนวทางการเรียนและเป้าหมายชีวิตที่ตนเองชอบ รวมทั้งการดูแล ฝึการระวัง และแก้ไขปัญหาสุขภาวะทางจิตของผู้เรียน เพื่อให้สามารถอยู่ในสถานศึกษาได้อย่างมีความสุข

ดังนั้นจากการศึกษาข้อมูลชุมชน พบว่าประชาชนในพื้นที่ต้องการรับบริการให้ความรู้ พร้อมตรวจเช็คสุขภาพทางร่างกาย และสุขภาวะทางจิต เพื่อตรวจสอบสุขภาพจิตของตนเองและคนรอบข้าง และสามารถสำรวจอาการเบื้องต้นของโรคซึมเศร้าและวิธีป้องกันโรคซึมเศร้า เนื่องจากในปัจจุบันโรคซึมเศร้า เป็นโรคทางจิตเวชที่มีผู้เป็นจำนวนมาก แต่ยังมีผู้รู้จักโรคนี้ไม่มากนัก บางคนเป็นโดยที่ตัวเองไม่ทราบ คิดว่าเป็นเพราะตนเองคิดมากเกินไป ทำให้ไม่ได้รับการรักษาที่เหมาะสม และทันท่วงที ดังนั้น สถานศึกษาจึงเล็งเห็นความสำคัญในการจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมให้ประชาชน ได้มีการตรวจเช็คสุขภาพทางจิตเบื้องต้น เพื่อนำไปสู่การรักษาให้เป็นผู้ที่จิตใจแจ่มใส พร้อมจะทำกิจกรรมต่างๆ ดังเดิมต่อไป

หลักการของหลักสูตร

1. เป็นหลักสูตรที่มุ่งเน้นการสำรวจสุขภาพทางจิตของตนเองและคนรอบข้าง
2. เป็นหลักสูตรที่ส่งเสริมการเรียนรู้อาการเบื้องต้นของโรคซึมเศร้าและวิธีป้องกันโรคซึมเศร้า
3. เป็นหลักสูตรที่มุ่งเน้นให้กลุ่มเป้าหมาย สามารถนำความรู้ที่ได้รับจากการฝึกปฏิบัติไปใช้ในการดำเนินชีวิต เพื่อให้สามารถนำความรู้ที่ได้รับไปปรับใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุด

สำเนาถูกต้อง

/จุดมุ่งหมาย...

(๒๕. ๐๒๒๗๕ ๒๕๖๗)

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการสำรวจสภาวะทางจิตของตนเอง และคนรอบข้าง
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการมีทักษะในการดำเนินชีวิต สำรวจอาการเบื้องต้นของโรคซึมเศร้าและวิธีป้องกันโรคซึมเศร้า
3. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการเห็นคุณค่าในการดูแลสุขภาพทางจิต และนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน

เป้าหมาย

ประชาชนทั่วไปที่มีความสนใจ

ระยะเวลา

จำนวน 6 ชั่วโมง

ภาคทฤษฎี จำนวน 2 ชั่วโมง

ภาคปฏิบัติ จำนวน 4 ชั่วโมง

โครงสร้างหลักสูตร

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
1.	ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับอาการเบื้องต้นของโรคซึมเศร้า	1.อธิบายอาการลักษณะอาการเบื้องต้นของโรคซึมเศร้าได้ 2.อธิบายปัจจัยที่ส่งผลกระทบทำให้เกิดภาวะซึมเศร้าได้	1.ลักษณะอาการเบื้องต้นของโรคซึมเศร้า 2.ปัจจัยที่ส่งผลกระทบทำให้เกิดภาวะซึมเศร้า 3.สภาวะอนามัยที่ปลอดภัยต่อชีวิต 4.การตรวจเช็คอาการเบื้องต้นของโรคซึมเศร้า	1.วิทยากรให้ความรู้กับผู้เข้าร่วมอบรมเรื่องลักษณะอาการเบื้องต้นของโรคซึมเศร้า 2.วิทยากรให้ความรู้กับผู้เข้าร่วมอบรมเรื่องปัจจัยที่ส่งผลกระทบทำให้เกิดภาวะซึมเศร้า 3.ผู้เข้าร่วมอบรมเข้ารับการตรวจเช็คสภาวะทางจิต (โรคซึมเศร้า) เบื้องต้น 4.วิทยากรและผู้เข้าร่วมอบรมสรุปองค์ความรู้ร่วมกัน	1 ชั่วโมง	2 ชั่วโมง

สำเนาถูกต้อง

/2.การเรียนรู้...

(นส. อานนา ใจรัก)

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
2	การเรียนรู้เกี่ยวกับวิธีป้องกันโรคซึ่มเศร้า	1.สามารถตรวจเช็คอาการซึ่มเศร้าเบื้องต้นด้วยตนเองได้ 2.อธิบายวิธีป้องกันโรคซึ่มเศร้าได้ 3.อธิบายการปฏิบัติเพื่อป้องกันโรคซึ่มเศร้า สำหรับตนเองและคนรอบข้างได้	1.ขั้นตอนและวิธีการตรวจเช็คอาการซึ่มเศร้าเบื้องต้นด้วยตนเอง 2.อธิบายวิธีป้องกันโรคซึ่มเศร้า การบริหารจัดการใจ และการมองโลกในแง่ดี 3.การปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันโรคซึ่มเศร้า	1. วิทยากรบรรยายให้ความรู้ เรื่องขั้นตอนและวิธีการตรวจเช็คอาการซึ่มเศร้าเบื้องต้นด้วยตนเอง 2. วิทยากร บรรยายให้ความรู้ เรื่องวิธีป้องกันโรคซึ่มเศร้า การบริหารจัดการใจ และการมองโลกในแง่ดี เพื่อป้องกันภาวะอารมณ์ผิดปกติ 3. วิทยากรให้คำแนะนำเกี่ยวกับการปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันโรคซึ่มเศร้า 4. วิทยากรให้ผู้เข้าร่วมอบรมฝึกปฏิบัติการบริหารจัดการ และให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล 5. วิทยากรเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมอบรมได้ซักถาม ได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้และร่วมกันสรุปองค์ความรู้	1 ชั่วโมง	2 ชั่วโมง

สื่อการเรียนรู้

1. เอกสาร / ใบความรู้
2. วิทยากรผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทาง

การวัดผลประเมินผล 3 ข้อ สอดคล้อง จุดประสงค์การเรียนรู้

1. การทฤษฎี: ภาคปฏิบัติ เท่ากับ 20: 80 โดยต้องได้คะแนนการประเมินภาคทฤษฎีไม่น้อยกว่าร้อยละ 60 ของคะแนนภาคทฤษฎี หรือ 12 คะแนน และต้องได้คะแนนภาคปฏิบัติ ไม่น้อยกว่าร้อยละ 75 ของคะแนนภาคปฏิบัติหรือ 60 คะแนน
2. การประเมินผลการฝึกอาชีพให้ประเมินชิ้นงานและทักษะตามเกณฑ์การให้คะแนน

สำเนาถูกต้อง

/เกณฑ์การจบ...

(ลายเซ็น)

(๖๕-๑๓๗๗ ๑๓๖๗)

เกณฑ์การจบหลักสูตร

1. มีเวลาเรียนและฝึกปฏิบัติตามหลักสูตร ไม่น้อยกว่าร้อยละ 80
2. มีผลการประเมินผ่านตลอดหลักสูตรไม่น้อยกว่าร้อยละ 60

ลงชื่อ.....ผู้ร่าง/ผู้พิมพ์หลักสูตร

(นางสาวอุมาพร เต็มสุข)

ครู กศน.ตำบล

ลงชื่อ.....ผู้เห็นชอบหลักสูตร

(นายหมอขวด เหล็กเพชร)

ประธานกรรมการสถานศึกษา

ลงชื่อ.....ผู้อนุมัติหลักสูตร

(นางวัชรินทร์ สิทธิพร)

ผู้อำนวยการศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยแกลง
ปฏิบัติหน้าที่ผู้อำนวยการศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้อำเภอแกลง
ปฏิบัติราชการแทนอธิบดีกรมส่งเสริมการเรียนรู้

สำเนาถูกต้อง

(พล-อุมาพร เต็มสุข)

หลักสูตรการดูแลสุขภาพจิตพิชิตซึมเศร้า จำนวน 6 ชั่วโมง

ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้อำเภอแกลง

- กิจกรรม ☒ พัฒนาทักษะชีวิต
☐ พัฒนาสังคมและชุมชน
☐ การเรียนรู้ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

ความเป็นมา

นโยบายและจุดเน้นการดำเนินงานของกรมส่งเสริมการเรียนรู้ ปีงบประมาณ พ.ศ.2567 ได้กำหนดพันธกิจ จัด ส่งเสริม และสนับสนุนการเรียนรู้ตลอดชีวิต การเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเอง และการเรียนรู้คุณวุฒิตามระดับที่มีคุณภาพ เพื่อพัฒนาทักษะการเรียนรู้ และยกระดับการศึกษาของประชาชน ให้สามารถปรับตัวในการดำรงชีวิตได้อย่างเหมาะสม และมีสมรรถนะพร้อมรับการเปลี่ยนแปลงของโลกยุคใหม่ โดยมีจุดเน้นการดำเนินงานประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2567 ข้อ 2.3 จัดให้มีระบบแนะแนวทางสำหรับผู้เรียน (Coaching) และวางแผนทางเลือกทางการศึกษาและการเรียนรู้ที่หลากหลายให้กับผู้เรียนกลุ่มเป้าหมายพิเศษ และกลุ่มเปราะบาง ในการเข้าถึงการศึกษา การเรียนรู้และการฝึกอาชีพอย่างเท่าเทียม เพื่อให้ผู้เรียนได้ค้นพบแนวทางการเรียนและเป้าหมายชีวิตที่ตนเองชอบ รวมทั้งการดูแล ฝักระวัง และแก้ไขปัญหาสุขภาพทางจิตของผู้เรียน เพื่อให้สามารถอยู่ในสถานศึกษาได้อย่างมีความสุข

ในปัจจุบัน ภาวะอารมณ์ซึมเศร้าจากการปรับตัวไม่ได้กับปัญหาที่มากกระทบ เป็นภาวะที่เกิดจากการปรับตัวไม่ได้กับปัญหาต่างๆ ที่เข้ามากระทบ เช่น ย้ายบ้าน ตกงาน เกษียณ เป็นต้น โดยจะพบอาการซึมเศร้าร่วมด้วยได้ แต่มักจะไม่รุนแรง ถ้ามีคนมาพูดคุย ปลอบใจก็จะดีขึ้นบ้าง อาจมีเบื่ออาหารแต่เป็นไม่มาก ยังพอนอนได้เมื่อเวลาผ่านไป ค่อยๆ ปรับตัวได้กับสถานการณ์ที่เปลี่ยนไป ภาวะอารมณ์ซึมเศร้าที่มีก็จะทุเลาลงโรคอารมณ์สองขั้วในโรคอารมณ์สองขั้ว ผู้ป่วยจะมีอาการเหมือนกับโรคซึมเศร้าอยู่ช่วงหนึ่ง และมีอยู่บางช่วงที่มีอาการออกมาในลักษณะตรงกันข้ามกับอาการซึมเศร้า เช่น อารมณ์ดีเบิกบานมากผิดปกติ พูดมาก ขยันมาก เชื้อมั่นตัวเองมากกว่าปกติ ผู้ที่เป็นโรคอารมณ์สองขั้วบางครั้งจะมีอาการของโรคซึมเศร้า โรควิตกกังวล พบบ่อยว่าผู้ที่เป็นโรคซึมเศร้านั้นจะมีอาการวิตกกังวล ห่วงโน้นห่วงนี้ ซึ่งเป็นอาการหลักของโรควิตกกังวล ที่ต่างกันคือในโรควิตกกังวลนั้น จะมีอาการหายใจไม่อิ่ม ใจสั่น สะดุ้ง ตกใจง่าย ร่วมด้วย อาการเบื่ออาหารถึงมีก็เป็นไม่มาก น้ำหนักไม่ลดลงมากเหมือนผู้ป่วยโรคซึมเศร้า และโรคซึมเศร้านั้นนอกจากอาการวิตกกังวลแล้วก็จะพบอาการซึมเศร้า ท้อแท้ เบื่อหน่ายชีวิต ร่วมด้วย โดยที่อาการอารมณ์เศร้านี้จะเห็นเด่นชัดกว่าอาการวิตกกังวล

ดังนั้นจากการศึกษาข้อมูลชุมชน พบว่าประชาชนในพื้นที่ต้องการบริการให้ความรู้ พร้อมตรวจเช็คสุขภาพทางร่างกาย และสุขภาพทางจิต เพื่อตรวจสอบสุขภาพจิตของตนเองและคนรอบข้าง และสามารถสำรวจอาการเบื้องต้นของโรคซึมเศร้าและวิธีป้องกันโรคซึมเศร้า เนื่องจากในปัจจุบันโรคซึมเศร้า เป็นโรคทางจิตเวชที่มีผู้เป็นจำนวนมาก แต่ยังมีผู้รู้จักโรคนี้ไม่มากนัก บางคนเป็นโดยที่ตัวเองไม่ทราบ คิดว่าเป็นเพราะตนเองคิดมากไปเองก็มี ทำให้ไม่ได้รับการรักษาที่เหมาะสม และทันท่วงที ดังนั้น สถานศึกษาจึงเล็งเห็นความสำคัญในการจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมให้ประชาชน ได้มีการตรวจเช็คสุขภาพทางจิตเบื้องต้น เพื่อนำไปสู่การรักษาให้เป็นผู้ที่จิตใจแจ่มใส พร้อมจะทำกิจวัตรต่างๆ ดังเดิมต่อไป

/จุดมุ่งหมาย...

หลักการของหลักสูตร

1. เป็นหลักสูตรที่มุ่งเน้นการสำรวจสุขภาพทางจิตของตนเองและคนรอบข้าง
2. เป็นหลักสูตรที่ส่งเสริมการเรียนรู้อาการเบื้องต้นของโรคซึมเศร้าและวิธีป้องกันโรคซึมเศร้า
3. เป็นหลักสูตรที่มุ่งเน้นให้กลุ่มเป้าหมาย สามารถนำความรู้ที่ได้รับจากการฝึกปฏิบัติไปใช้ในการดำเนินชีวิต เพื่อให้สามารถนำความรู้ที่ได้รับไปปรับใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุด

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการสำรวจสุขภาพทางจิตของตนเองและคนรอบข้าง
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการมีทักษะในการดำเนินชีวิต สำรวจอาการเบื้องต้นของโรคซึมเศร้าและวิธีป้องกันโรคซึมเศร้า
3. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการเห็นคุณค่าในการดูแลสุขภาพทางจิต และนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน

เป้าหมาย

ประชาชนทั่วไปที่มีความสนใจ

ระยะเวลา

จำนวน 6 ชั่วโมง

ภาคทฤษฎี จำนวน 2 ชั่วโมง

ภาคปฏิบัติ จำนวน 4 ชั่วโมง

โครงสร้างหลักสูตร

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
1.	ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับอาการเบื้องต้นของโรคซึมเศร้า	1.อธิบายการลักษณะอาการเบื้องต้นของโรคซึมเศร้าได้ 2.อธิบายปัจจัยที่ส่งผลกระทบทำให้เกิดภาวะซึมเศร้าได้	1.ลักษณะอาการเบื้องต้นของโรคซึมเศร้า 2.ปัจจัยที่ส่งผลกระทบทำให้เกิดภาวะซึมเศร้า 3.สภาวะอนามัยที่ปลอดภัยต่อชีวิต 4.การตรวจเช็คอาการเบื้องต้นของโรคซึมเศร้า	1.วิทยากรให้ความรู้กับผู้เข้าร่วมอบรมเรื่องลักษณะอาการเบื้องต้นของโรคซึมเศร้า 2.วิทยากรให้ความรู้กับผู้เข้าร่วมอบรมเรื่องปัจจัยที่ส่งผลกระทบทำให้เกิดภาวะซึมเศร้า 3.ผู้เข้าร่วมอบรมเข้ารับการตรวจเช็คสภาวะทางจิต (โรคซึมเศร้า) เบื้องต้น	1 ชั่วโมง	2 ชั่วโมง

/2.การเรียนรู้...

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
				โดยทีมวิทยากรผู้เชี่ยวชาญ ดังนี้ตรวจเช็คสภาวะทางร่างกาย และสภาวะทางจิต เพื่อตรวจสอบสุขภาพจิตของตนเองและคนรอบข้าง และสามารถสำรวจอาการเบื้องต้นของโรคซึมเศร้า และพร้อมให้คำแนะนำวิธีป้องกันโรคซึมเศร้า เนื่องจากในปัจจุบันโรคซึมเศร้า เป็นโรคทางจิตเวชที่มีผู้เป็นจำนวนมาก แต่ยังมีผู้รู้จักโรคนี้ไม่มากนัก บางคนเป็นโดยที่ตัวเองไม่ทราบ คิดว่าเป็นเพราะตนเองคิดมากไปเองก็มี ทำให้ไม่ได้รับการรักษาที่เหมาะสม และทัน่วงที 4.วิทยากรและผู้เข้าร่วมอบรมสรุปองค์ความรู้ร่วมกัน		
2	การเรียนรู้เกี่ยวกับวิธีป้องกันโรคซึมเศร้า	1.สามารถตรวจเช็คอาการซึมเศร้าเบื้องต้นด้วยตนเองได้ 2.อธิบายวิธีป้องกันโรคซึมเศร้าได้ 3.อธิบายการปฏิบัติเพื่อป้องกันโรคซึมเศร้า สำหรับตนเองและคนรอบข้างได้	1.ขั้นตอนและวิธีการตรวจเช็คอาการซึมเศร้าเบื้องต้นด้วยตนเอง 2.บอกวิธีป้องกันโรคซึมเศร้า การบริหารจัดการใจ และการมองโลกในแง่ดี 3.การปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันโรคซึมเศร้า	1. วิทยากรบรรยายให้ความรู้ เรื่องขั้นตอนและวิธีการตรวจเช็คอาการซึมเศร้าเบื้องต้นด้วยตนเอง 2. วิทยากร บรรยายให้ความรู้ เรื่องวิธีป้องกันโรคซึมเศร้า การบริหารจัดการใจ และการมองโลกในแง่ดี เพื่อป้องกันภาวะอารมณ์ผิดปกติ	1 ชั่วโมง	2 ชั่วโมง

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
				3. วิทยากรให้คำแนะนำเกี่ยวกับการปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันโรคซึมเศร้า 4. วิทยากรให้ผู้เข้าร่วมอบรมฝึกปฏิบัติการบริหารจัดการ และให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล 5. วิทยากรเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมอบรมได้ซักถามได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้และร่วมกันสรุปองค์ความรู้		

สื่อการเรียนรู้

1. เอกสาร / ใบความรู้
2. วิทยากรผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทาง

การวัดผลประเมินผล

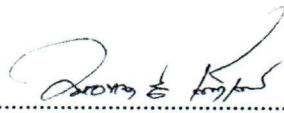
1. การทฤษฎี: ภาคปฏิบัติ เท่ากับ 20: 80 โดยต้องได้คะแนนการประเมินภาคทฤษฎีไม่น้อยกว่าร้อยละ 60 ของคะแนนภาคทฤษฎี หรือ 12 คะแนน และต้องได้คะแนนภาคปฏิบัติ ไม่น้อยกว่าร้อยละ 75 ของคะแนนภาคปฏิบัติหรือ 60 คะแนน
2. การประเมินผลทักษะตามเกณฑ์การให้คะแนนทักษะ แบบสำรวจอาการเบื้องต้นของโรคซึมเศร้าและวิธีป้องกันโรคซึมเศร้า เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการเห็นคุณค่าในการดูแลสุขภาพทางจิต และนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน

เกณฑ์การจบหลักสูตร

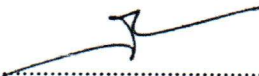
1. มีเวลาเรียนและฝึกปฏิบัติตามหลักสูตร ไม่น้อยกว่าร้อยละ 80
2. มีผลการประเมินผ่านตลอดหลักสูตร ไม่น้อยกว่าร้อยละ 60



ลงชื่อ.....ผู้ร่าง/ผู้พิมพ์หลักสูตร
(นางสาวอุมาพร เต็มสุข)
ครู กศน.ตำบล



ลงชื่อ.....ผู้เห็นชอบหลักสูตร
(นายหมอขวด เหล็กเพชร)
ประธานกรรมการสถานศึกษา



ลงชื่อ.....ผู้อนุมัติหลักสูตร
(นางวัชรินทร์ สิทธิพร)

ผู้อำนวยการศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยกลาง
ปฏิบัติหน้าที่ผู้อำนวยการศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้อำเภอแกลง
ปฏิบัติราชการแทนอธิบดีกรมส่งเสริมการเรียนรู้