

# หลักสูตรการจัดการเรียนการสอน สำหรับวิทยากระดับจังหวัด วิทยากระดับอำเภอ และแกนนำอาสาสมัครหมู่บ้านสุขภาพดี วิกิพจนานุกรม พ.ศ. ๒๕๕๘

จัดทำโดย  
คณะกรรมการพัฒนาหลักสูตร  
โครงการหมู่บ้านสุขภาพดี วิกิพจนานุกรม



สนับสนุนโดย  
สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดอุบลราชธานี  
สำนักบริหารการสาธารณสุข สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข  
กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ  
สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ  
มูลนิธิ อุทัย สูดสุข



# คำนำ

หลักสูตรการจัดการเรียนการสอนวิทยาการระดับจังหวัด วิทยาการระดับอำเภอ และแกนนำอาสาสมัครหมู่บ้านสุขภาพดี วิถีพุทธ พ.ศ. ๒๕๕๔ นี้ได้จัดทำขึ้นตามโครงการหมู่บ้านสุขภาพดี วิถีพุทธ พ.ศ. ๒๕๕๔ เพื่อใช้เป็นกลไกและเครื่องมือในการพัฒนาศักยภาพของบุคลากร ในการดำเนินงานโครงการหมู่บ้านสุขภาพดี วิถีพุทธ ซึ่งขยายผลการดำเนินงานในปี ๒๕๕๔ ให้ครอบคลุมพื้นที่กว้างขวางมากยิ่งขึ้น

การจัดทำหลักสูตรการจัดการเรียนการสอนดังกล่าวข้างต้น คณะกรรมการพัฒนาหลักสูตร ได้รวบรวมและเรียบเรียงจากประสบการณ์ของการดำเนินงานโครงการชุมชนต้นแบบรวมพลังสร้างสุขภาพด้วยการบูรณาการหลักพุทธธรรม (ชสพ.) ในพื้นที่จังหวัดสระบุรี จังหวัดอุบลราชธานี และกรุงเทพฯ ซึ่งได้รับการสนับสนุนงบประมาณจากสำนักงานหลักประกันสุขภาพ (สปสช.) ส่วนกลาง เขต ๔ สระบุรี เขต ๑๐ อุบลราชธานี และเขต ๑๓ กรุงเทพฯ และโครงการพัฒนาระบบบริการสุขภาพชุมชนองค์กรร่วมด้วยการบูรณาการหลักพุทธธรรม (พสพ.) ในพื้นที่จังหวัดนครสวรรค์ และสุราษฎร์ธานี ซึ่งได้รับการสนับสนุนงบประมาณจากกรมสนับสนุนบริการสุขภาพโดยคัดเลือกหมู่บ้านหรือชุมชนที่มีความสนใจในการบูรณาการหลักพุทธธรรมกับหลักการแพทย์และสาธารณสุขในการดูแลสุขภาพของประชาชน จังหวัดละ 1 หมู่บ้าน หรือชุมชน ด้วยการร่วมมือและผลักดันขององค์กรภาคีเครือข่ายสุขภาพชุมชน ในพื้นที่ดำเนินงาน ได้แก่ แกนนำหมู่บ้านหรือชุมชน (บ.) วัด (ว.) โรงเรียน (ร.) สถานบริการสุขภาพ (ส.) และองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น (อ.) รวมเรียกชื่อย่อว่า บวร สอ. ซึ่งได้ดำเนินงานระหว่างเดือนกุมภาพันธ์ ๒๕๕๓ – กันยายน ๒๕๕๓ โดยมีคณะกรรมการสนับสนุนและประสานงานและคณะกรรมการวิชาการของโครงการ ชสพ. และ พสพ. ในส่วนกลางให้การสนับสนุนและคณะกรรมการดำเนินงานโครงการฯ ในพื้นที่แต่ละจังหวัดรับผิดชอบดำเนินงาน หลังจากการประเมินผลการดำเนินงานโครงการ ชสพ. และ พสพ. โครงการทั้งสองนี้ได้เปลี่ยนชื่อเป็นชื่อเดียวกันคือโครงการสุขภาพดี วิถีพุทธ เพื่อความสะดวกในการสื่อความหมายในการขยายงานโครงการต่อไปเนื่องจากโครงการทั้งสองมีความเหมือนกันทุกประการ ยกเว้นแหล่งงบประมาณและพื้นที่ดำเนินงานเท่านั้น

โครงการหมู่บ้านสุขภาพดี วิถีพุทธ มีวัตถุประสงค์ เพื่อพัฒนาศักยภาพขององค์กรภาคีเครือข่าย บวร สอ. ให้สามารถนำหลักพุทธธรรมมาบูรณาการกับหลักการสาธารณสุขมูลฐานเพื่อสร้างสุขภาวะทางกาย จิต ปัญญา และสังคมของบุคคล ครอบครัว ชุมชน ให้มีพลังเข้มแข็งและเชื่อมโยงกับบริการสุขภาพปฐมภูมิได้อย่างมีประสิทธิภาพ ประสิทธิภาพ ต่อเนื่องและยั่งยืนและมีเป้าหมายในการสร้างสุขภาพ ป้องกัน ควบคุมโรคในกลุ่มเสี่ยง รักษาพยาบาลผู้ป่วยโรคเรื้อรัง ๖ โรค ได้แก่ โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง หัวใจและหลอดเลือด มะเร็ง และเอชไอวี

ในการขยายการดำเนินงานโครงการหมู่บ้านสุขภาพดี วิถีพุทธในปี ๒๕๕๔ นี้ มีความจำเป็นต้องมีวิทยากรระดับจังหวัด และวิทยากรระดับอำเภอ รวมทั้งแกนนำอาสาสมัครหมู่บ้าน ได้แก่ อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน วิถีพุทธ (อสม.พ.) อาสาสมัครสาธารณสุขประจำวัดวิถีพุทธ (อสม.พ.) และอาสาสมัครสาธารณสุขประจำโรงเรียน วิถีพุทธ (อสร.พ.) ขึ้นในหมู่บ้าน/ชุมชนในโครงการ โดยการจัดทำหลักสูตร การจัดการเรียนการสอนสำหรับวิทยากรระดับจังหวัด วิทยากรระดับอำเภอและแกนนำอาสาสมัครหมู่บ้านสุขภาพดี วิถีพุทธ นี้ขึ้น เป็นแม่บทสำหรับใช้ในการจัดทำแนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ตามหลักสูตรนี้ ซึ่งคณะกรรมการพัฒนาหลักสูตรฯ ได้จัดทำขึ้นและพิมพ์แยกเป็นเอกสารอีกเล่มหนึ่ง นอกจากนี้ ยังมีเอกสารแนวทางการดำเนินงานโครงการหมู่บ้านสุขภาพดี วิถีพุทธ สำหรับใช้ประกอบการเรียนรู้อีกด้วย

คณะกรรมการพัฒนาหลักสูตรฯ หวังเป็นอย่างยิ่งว่า หลักสูตรฯ นี้จะเป็นประโยชน์ต่อการขยายการดำเนินงานโครงการ หมู่บ้านสุขภาพดี วิถีพุทธ รวมทั้งโครงการ หมู่บ้านจัดการสุขภาพที่อยู่ในพื้นที่รับผิดชอบของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล (รพ.สต.) ไม่มากก็น้อย คณะกรรมการพัฒนาหลักสูตรฯ ขอความร่วมมือผู้อ่านหรือผู้ที่ใช้ออกสารนี้เสนอแนะสิ่งที่ควรปรับปรุง แก้ไข เพื่อให้มีความสมบูรณ์และคุณค่ามากยิ่งขึ้นต่อไป

คณะกรรมการพัฒนาหลักสูตร  
และคณะกรรมการสนับสนุนและประสานงาน  
โครงการหมู่บ้านสุขภาพดี วิถีพุทธ





# สารบัญ

	หน้า
คำนำ	๓
หลักการและเหตุผล	๗
นโยบายของหลักสูตร	๗
ปรัชญาของหลักสูตร	๘
วัตถุประสงค์ของหลักสูตร	๘
คุณสมบัติ องค์กรประกอบ หน้าที่ความรับผิดชอบและสมรรถนะของวิทยากรระดับจังหวัด วิทยากรระดับอำเภอ และแกนนำอาสาสมัครหมู่บ้านสุขภาพดี วิถีพุทธ	๙
● คุณสมบัติของวิทยากรระดับจังหวัดและวิทยากรระดับอำเภอ	๙
● องค์กรประกอบของวิทยากรระดับจังหวัด	๙
● องค์กรประกอบของวิทยากรระดับอำเภอ	๑๐
● หน้าที่ความรับผิดชอบของวิทยากรระดับจังหวัด	๑๑
● หน้าที่ความรับผิดชอบของวิทยากรระดับอำเภอ	๑๑
● สมรรถนะของวิทยากรระดับจังหวัดและวิทยากรระดับอำเภอ	๑๒
ประเภท คุณสมบัติ หน้าที่ความรับผิดชอบ และสมรรถนะของแกนนำอาสาสมัครหมู่บ้าน สุขภาพดี วิถีพุทธ	๑๒
● ประเภทของแกนนำอาสาสมัครหมู่บ้านสุขภาพดี วิถีพุทธ	๑๒
● คุณสมบัติของ อสม.พ.	๑๓
● หน้าที่ความรับผิดชอบของ อสม.พ.	๑๓
● คุณสมบัติของ อสว.พ.	๑๓
● หน้าที่ความรับผิดชอบของ อสว.พ.	๑๓
● คุณสมบัติของ อสร.พ.	๑๔
● หน้าที่ความรับผิดชอบของ อสร.พ.	๑๔
● สมรรถนะของ อสม.พ., อสว.พ. และ อสร.พ.	๑๕



โครงสร้างหลักสูตรการเรียนการสอนวิทยากรระดับจังหวัด วิทยากรระดับอำเภอ ๑๖

และแกนนำอาสาสมัครหมู่บ้านสุขภาพดี วิธีพุทธ

- หมวดที่ 1 วิชาภาคทฤษฎี จำนวน 6 รายวิชา 15 ชั่วโมง
- หมวดที่ 2 วิชาภาคปฏิบัติ 1 รายวิชา 3 ชั่วโมง

(สำหรับแกนนำอาสาสมัครหมู่บ้านสุขภาพดี วิธีพุทธ เพิ่มวิชาการฝึกปฏิบัติในชุมชนอีก 1 วิชา)

รายละเอียดวิชาและกิจกรรมการเรียนรู้

- วิชาสุขภาพองค์รวมภาคประชาชน ๑๘
- วิชาการดูแลสุขภาพองค์รวมตามบทบาทของอาสาสมัครสาธารณสุข ๑๙
- วิชาสุขภาพดี วิธีพุทธ ๒๐
- วิชาบทบาทของเครือข่ายต่อการสร้างสุขภาพดี วิธีพุทธ ๒๓
- วิชาหมู่บ้านจัดการสุขภาพดี วิธีพุทธ ๒๕
- วิชาเทคนิคการเป็นวิทยากรที่ดี ๒๗
- วิชาการฝึกปฏิบัติถ่ายทอดธรรมเพื่อสุขภาพ ๓๐
- วิชาการฝึกปฏิบัติในชุมชน ๓๑

บรรณานุกรม ๓๓

ภาคผนวก ๓๔

- แนวทางการจัดกิจกรรมค่ายปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพดีพึ่งตนเอง วิธีพุทธ ๓๕
- คณะกรรมการพัฒนาหลักสูตรการจัดการเรียนการสอน ๓๙



## หลักการและเหตุผล

โครงการหมู่บ้านสุขภาพดี วิถีพุทธ (มสพ.) จัดทำขึ้นโดยการพัฒนาโครงการชุมชนต้นแบบรวมพลังสร้างสุขภาพ ด้วยการบูรณาการหลักพุทธธรรม (ขสพ.) ซึ่งได้รับการสนับสนุนงบประมาณจากสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ และโครงการพัฒนาระบบบริการสุขภาพองค์รวมด้วยการบูรณาการหลักพุทธธรรม (พสพ.) ซึ่งได้รับการสนับสนุนงบประมาณจากกรมสนับสนุนบริการสุขภาพ โดยมีมูลนิธิ อุทัย สุข สุข สนับสนุนด้านบริหารจัดการและวิชาการ ซึ่งดำเนินการในปี ๒๕๕๓ โดยมีหลักการสำคัญ ๒ ประการ คือ ๑) การน้อมนำหลักพุทธธรรมมาผสมผสานกับหลักการแพทย์และสาธารณสุขในการสร้างสุขภาพ ป้องกัน ควบคุมโรค รักษาพยาบาลและฟื้นฟูสมรรถภาพของประชาชน นักเรียน พระภิกษุ – สามเณร และ ๒) สร้างและพัฒนาองค์ภาคีเครือข่าย หมู่บ้าน/ชุมชน (บ.) วัด (ว.) โรงเรียน (ร.) สถานบริการสุขภาพ (ส.) และองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น (อ.) รวมเรียกว่า บวร สอ. เพื่อขับเคลื่อนการดำเนินงานสร้างสุขภาพ ๔ มิติ เพื่อสร้างสุขภาพ ป้องกันโรคในกลุ่มเสี่ยงและรักษาพยาบาลผู้ป่วยโรคเรื้อรัง ๖ โรค คือโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไช้มนันในเลือดสูง หัวใจและหลอดเลือด มะเร็งและโรคเอดส์ ให้ประชากรทั่วไปและกลุ่มเป้าหมายดังกล่าว มีสุขภาพและคุณภาพชีวิตดีขึ้น สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างเหมาะสม

ในการดำเนินงานในปี ๒๕๕๓ ได้กำหนดให้มีแกนนำอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน วิถีพุทธ (อสม.พ.) อาสาสมัครสาธารณสุขประจำวัด วิถีพุทธ (อสว.พ.) และอาสาสมัครสาธารณสุขประจำโรงเรียน วิถีพุทธ (อสร.พ.) ในพื้นที่โครงการต้นแบบ ๕ จังหวัด คือ จังหวัดสระบุรี อุบลราชธานี นครสวรรค์ สุราษฎร์ธานี และกรุงเทพฯ โดยวิทยากรส่วนกลาง ได้จัดทำหลักสูตรการจัดการเรียนการสอนแกนนำอาสาสมัครสาธารณสุขดังกล่าว

หลังจากดำเนินงานเสร็จสิ้นระยะศึกษาต้นแบบในปี ๒๕๕๓ แล้ว คณะกรรมการสนับสนุนและประสานงานโครงการ ฯ ส่วนกลางและแกนนำองค์ภาคีเครือข่ายทั้ง ๕ จังหวัด ได้ร่วมกันสัมมนาถอดบทเรียน และประเมินผลการดำเนินงานโครงการฯ เมื่อวันที่ ๒๘ - ๒๙ ตุลาคม ๒๕๕๓ ซึ่งมีข้อสรุปคือ ได้ต้นแบบของการบูรณาการบริการสุขภาพกับหลักพุทธธรรมด้วยการผลักดันขององค์ภาคีเครือข่าย บวร สอ. ที่เป็นที่ยอมรับและสามารถปฏิบัติได้ ควรพัฒนาต่อยอดโครงการในพื้นที่เดิมให้มีประสิทธิผล ประสิทธิภาพและยั่งยืน ควรขยายการดำเนินงานในพื้นที่อื่นต่อไป รวมทั้งเปลี่ยนชื่อโครงการเดิม ๒ ชื่อเป็นชื่อเดียวกัน คือโครงการหมู่บ้านสุขภาพดี วิถีพุทธ เนื่องจากโครงการทั้งสองเหมือนกันทุกประการยกเว้นแหล่งงบประมาณและพื้นที่ดำเนินงานเท่านั้น

ในการขยายโครงการดำเนินงานในปี ๒๕๕๔ นี้ ได้รับงบประมาณจาก สปสช.ในการฝึกอบรมเพิ่มพูนศักยภาพและจำนวนของวิทยากรส่วนกลาง รวมทั้งงบประมาณในการดำเนินงานสนับสนุนและประสานงานของวิทยากรส่วนกลางในการฝึกอบรมวิทยากรระดับจังหวัดและวิทยากรระดับอำเภอ เพื่อทำการฝึกอบรมแกนนำอาสาสมัครสาธารณสุขทั้ง ๓ ประเภท คือ อสม.พ. /อสม.พ. /อสร.พ. ขององค์กรเครือข่าย บวร สอ. ในพื้นที่จังหวัดเดิมและจังหวัดใหม่ ให้ครอบคลุมกว้างขวางยิ่งขึ้น ดังนั้นจึงจำเป็นต้องปรับปรุงและพัฒนาหลักสูตรการจัดการเรียนการสอนแกนนำอาสาสมัครหมู่บ้านสุขภาพดี วิถีพุทธ เป็นหลักสูตรการจัดการเรียนการสอนสำหรับวิทยากรระดับจังหวัด วิทยากรระดับอำเภอ และแกนนำอาสาสมัครหมู่บ้านสุขภาพดี วิถีพุทธ นี้ขึ้น

## นโยบายของหลักสูตร

๑. เป็นหลักสูตรเพื่อฝึกอบรมวิทยากรระดับจังหวัด วิทยากรระดับอำเภอให้มีความรู้และความชำนาญด้านสุขภาพดี วิถีพุทธ มีคุณธรรม จริยธรรม และเจตคติที่ดี สามารถถ่ายทอดความรู้และประสบการณ์ให้แก่แกนนำอาสาสมัครสาธารณสุข วิถีพุทธ ประจำหมู่บ้าน (อสม.พ.) ประจำวัด (อสม.พ.) และประจำโรงเรียน (อสร.พ.) ตามความต้องการและบริบทของแต่ละพื้นที่



๒. เป็นหลักสูตรที่เปิดโอกาสให้ฝึกอบรมได้อย่างกว้างขวาง เน้นความรู้ความเข้าใจในการสร้างสุขภาพชุมชน องค์กรร่วมด้วยการบูรณาการหลักพุทธธรรม และความชำนาญด้วยการปฏิบัติจริง สามารถจัดอบรมได้ตามศักยภาพและโอกาสของผู้เรียน

๓. เป็นหลักสูตรที่สนับสนุนการประสานงานและความร่วมมือในการจัดการฝึกอบรมระหว่างหน่วยงานและองค์กรที่เกี่ยวข้อง โดยเฉพาะอย่างยิ่งองค์กรภาคีเครือข่าย บวร สอ. ให้สอดคล้องกับนโยบายหมู่บ้านจัดการสุขภาพ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพและเศรษฐกิจพอเพียงในระดับจังหวัด อำเภอ ตำบล และหมู่บ้าน

๔. เป็นหลักสูตรที่เปิดโอกาสให้ชุมชนและท้องถิ่นมีส่วนร่วมในการปรับหลักสูตรให้ตรงตามความต้องการและบริบทของแต่ละพื้นที่

## ปรัชญาของหลักสูตร

หลักสูตรการจัดการเรียนการสอนสำหรับ วิทยากรระดับจังหวัด วิทยากรระดับอำเภอ และแกนนำอาสาสมัครหมู่บ้านสุขภาพดี วิถีพุทธ พ.ศ. ๒๕๕๔ มุ่งเน้นที่จะเพิ่มศักยภาพของผู้บริหารและนักวิชาการขององค์กรภาคีเครือข่าย บวร สอ. ทั้งภาครัฐ ภาคเอกชน และประชาคมในระดับจังหวัดและอำเภอ ให้มีความรู้ ทักษะ และความสามารถในการถ่ายทอดความรู้และประสบการณ์ให้แก่แกนนำอาสาสมัครสาธารณสุขวิถีพุทธ ประจำหมู่บ้าน (อสม. พ.) ประจำวัด (อสว.พ.) ประจำโรงเรียน (อสร.พ.) เกี่ยวกับการดำเนินงานบูรณาการหลักพุทธธรรมในการสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันควบคุมโรค การรักษาพยาบาลและการฟื้นฟูสมรรถภาพ ตามหลักการสาธารณสุขมูลฐานและการเชื่อมโยงกับระบบบริการสาธารณสุขปฐมภูมิ เพื่อให้อาสาสมัครสาธารณสุขทั้ง ๓ ประเภทนี้ สามารถทำหน้าที่เป็นแกนนำอีกทอดหนึ่งในการพัฒนาศักยภาพของประชาชนทั่วไป นักเรียนและพระภิกษุสามเณร ให้สามารถพึ่งตนเองทางสุขภาพได้ ตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงและนำไปสู่สุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดีอย่างยั่งยืน

## วัตถุประสงค์ของหลักสูตร

๑. เพื่อผลิตและพัฒนาวิทยากรระดับจังหวัดและวิทยากรระดับอำเภอ ให้มีความรู้ เจตคติ ทักษะ และความสามารถในการฝึกอบรมแกนนำอาสาสมัครสาธารณสุข วิถีพุทธ ได้แก่ อสม.พ., อสว.พ. และ อสร.พ. ให้สามารถดำเนินงานหมู่บ้านสุขภาพดี วิถีพุทธ โดยกลวิธีสาธารณสุขมูลฐาน และการเชื่อมโยงกับระบบบริการสุขภาพปฐมภูมิที่มีการบูรณาการกับหลักพุทธธรรมได้อย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล

๒. เพื่อให้ อสม.พ., อสว.พ. และ อสร.พ. มีมนุษยสัมพันธ์ คุณธรรม จริยธรรม และวินัยสุขภาพตนเอง มีสุขภาพอนามัยที่สมบูรณ์ เหมาะสมกับงานอาสาสมัคร อีกทั้งตระหนักและมีส่วนร่วมในการพัฒนาสุขภาพและคุณภาพชีวิตของประชาชน นักเรียน และพระภิกษุ – สามเณรอีกด้วย

๓. เพื่อให้วิทยากรระดับจังหวัดและวิทยากรระดับอำเภอ สามารถปรับปรุงหลักสูตรการจัดการเรียนการสอน การผลิตและการพัฒนาสื่อประกอบการเรียนรู้ให้เหมาะสมกับปัญหาและความต้องการด้านสุขภาพของประชาชนทั่วไป นักเรียนและภิกษุ – สามเณร ในแต่ละพื้นที่

๔. เพื่อให้วิทยากรระดับจังหวัดและวิทยากรระดับอำเภอ สามารถติดตาม นิเทศและประเมินหลักสูตรการจัดการเรียนการสอนสำหรับวิทยากรและแกนนำอาสาสมัครสาธารณสุขฯ ตามลำดับโดยการมีส่วนร่วมของประชาชน





๕. เพื่อให้วิทยาการระดับจังหวัดและวิทยาการระดับอำเภอ สามารถร่วมมือกับผู้บริหารและนักวิชาการ หรือคณะกรรมการติดตามและประเมินผล ทำการสรุปทเรียนและประเมินผลการดำเนินงานโครงการหมู่บ้านสุขภาพดี วิถีพุทธ ในแต่ละปีได้อย่างมีประสิทธิภาพ

## คุณสมบัติ องค์ประกอบ หน้าที่ความรับผิดชอบและสมรรถนะของวิทยาการระดับจังหวัด วิทยาการระดับอำเภอ และแกนนำอาสาสมัครหมู่บ้านสุขภาพดี วิถีพุทธ

### คุณสมบัติของวิทยาการระดับจังหวัดและวิทยาการระดับอำเภอ

๑. ผู้ที่มีประสบการณ์ด้านการแพทย์ การสาธารณสุข การศึกษา การพุทธศาสนา การปกครอง การปกครองส่วนท้องถิ่น การพัฒนาสังคมสิ่งแวดล้อมหรือเศรษฐกิจพอเพียง
๒. ผู้ที่มีความสนใจในงานสุขภาพ และคุณภาพชีวิตชุมชน
๓. ผู้ที่มีความประพฤติดี ประพฤติชอบ

### องค์ประกอบของวิทยาการระดับจังหวัด

ควรประกอบด้วย ผู้แทนขององค์กรภาคีเครือข่าย บวร สอ. ระดับจังหวัด สำหรับจำนวนวิทยาการระดับจังหวัดนี้ ขึ้นอยู่กับจำนวนหมู่บ้าน/ชุมชนและความกว้างขวางของพื้นที่ ที่เข้าดำเนินงานโครงการ หากพื้นที่ครอบคลุมทั้งจังหวัด อาจมีองค์ประกอบ ดังนี้

#### ๑. ฝ่ายสาธารณสุข

- ๑) นายแพทย์เชี่ยวชาญด้านเวชกรรมป้องกัน ๑ คน
- ๒) นักวิชาการสาธารณสุขเชี่ยวชาญ ๑ คน
- ๓) หัวหน้ากลุ่มงานส่งเสริมสุขภาพ ๑ คน
- ๔) หัวหน้ากลุ่มงานพัฒนาบุคลากร ๑ คน
- ๕) หัวหน้ากลุ่มงานหลักประกันสุขภาพ ๑ คน
- ๖) หัวหน้ากลุ่มงานเวชกรรมสังคม รพศ./รพท. ๑ คน
- ๗) ผู้อำนวยการวิทยาลัยพยาบาลหรือผู้อำนวยการวิทยาลัยการสาธารณสุข หรือหัวหน้าภาควิชาการสาธารณสุขหรือพยาบาล มหาวิทยาลัยราชภัฏ (ถ้ามี) ๑ คน

#### ๒. ฝ่ายปกครอง

- ๑) หัวหน้าสำนักงานจังหวัด ๑ คน
- ๒) จำจังหวัด ๑ คน

#### ๓. ฝ่ายปกครองส่วนท้องถิ่น

- ๑) ท้องถิ่นจังหวัด ๑ คน
- ๒) ผู้อำนวยการสำนัก/กองสาธารณสุข อบจ. ๑ คน
- ๓) ผู้อำนวยการสำนัก/กองสาธารณสุขหรือผู้อำนวยการกลุ่มงานสาธารณสุขเทศบาล ๑ คน



#### ๔. ฝ่ายศาสนา

- ๑) เจ้าคณะจังหวัด ๑ รูป
- ๒) พระวิปัสสนาจารย์ ๑ รูป
- ๓) ผู้อำนวยการสำนักงานพระพุทธศาสนาจังหวัด ๑ คน
- ๔) ผู้อำนวยการสำนักงานวัฒนธรรมจังหวัด ๑ คน

#### ๕. ฝ่ายการศึกษา

- ๑) ผู้อำนวยการเขตพื้นที่การศึกษา ๑ คน
- ๒) ผู้อำนวยการโรงเรียนมัธยมประจำจังหวัด ๑ คน
- ๓) ผู้อำนวยการวิทยาลัยการอาชีพ ๑ คน
- ๔) ผู้อำนวยการการศึกษานอกโรงเรียน ๑ คน

#### ๖. ฝ่ายองค์กร สนับสนุนอื่นๆ

- ๑) ผู้อำนวยการสำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัด ๑ คน
- ๒) องค์กรเอกชนเกี่ยวกับสุขภาพและคุณภาพชีวิต ๑ คน
- ๓) องค์กรเอกชนเกี่ยวกับพระพุทธศาสนา ๑ คน

รวม ๒๓ คน

## องค์ประกอบของวิทยากระดับอำเภอ

ควรประกอบด้วย ผู้แทนองค์กรภาคีเครือข่าย บวร สอ. ระดับอำเภอ สำหรับจำนวนวิทยากรระดับอำเภอนั้นขึ้นอยู่กับ จำนวนหมู่บ้าน/ชุมชน และความกว้างขวางของพื้นที่เข้าดำเนินการโครงการ หากพื้นที่ครอบคลุมทั้งอำเภออาจมีองค์ประกอบดังนี้

#### ๑. ฝ่ายสาธารณสุข

- ๑) ผู้อำนวยการโรงพยาบาลชุมชน ๑ คน
- ๒) สาธารณสุขอำเภอ ๑ คน
- ๓) หัวหน้ากลุ่มงานส่งเสริมสุขภาพ รพช. ๑ คน
- ๔) นักวิชาการสาธารณสุข สำนักงานสาธารณสุข ๑ คน
- ๕) ผู้แทนหัวหน้าสถานีอนามัย ๑ คน
- ๖) ผู้แทนพยาบาลวิชาชีพจากสถานีอนามัย ๑ คน
- ๗) นักวิชาการสาธารณสุขจากสถานีอนามัย ๑ คน

#### ๒. ฝ่ายปกครอง

- ๑) นายอำเภอ ๑ คน
- ๒) ปลัดอำเภอ ๑ คน

#### ๓. ฝ่ายปกครองส่วนท้องถิ่น

- ๑) ท้องถิ่นอำเภอ ๑ คน
- ๒) ปลัดอำเภอ ๑ คน
- ๓) ผู้อำนวยการกองสาธารณสุข เทศบาล/หัวหน้าฝ่ายสาธารณสุข อบต. ๑ คน



#### ๔. ฝ่ายศาสนา

- ๑) เจ้าคณะอำเภอ ๑ รูป
- ๒) พระวิปัสสนาจารย์ ๑ รูป
- ๓) ปลัดอำเภอผู้รับผิดชอบงานศาสนาและวัฒนธรรม ๑ คน

#### ๕. ฝ่ายการศึกษา

- ๑) ผู้อำนวยการโรงเรียนมัธยม ประจำอำเภอ ๑ คน
- ๒) ผู้อำนวยการโรงเรียนประถม ประจำอำเภอ ๑ คน
- ๓) อาจารย์ฝ่ายสุศึกษาและการกีฬา ๑ คน
- ๔) ผู้อำนวยการ การศึกษานอกโรงเรียน อำเภอ ๑ คน

#### ๖. ฝ่ายองค์กร สนับสนุนอื่นๆ

- ๑) องค์กรเอกชนเกี่ยวกับสุขภาพและคุณภาพชีวิต ๑ คน
- ๒) องค์กรเอกชนเกี่ยวกับพระพุทธศาสนาในอำเภอ ๑ คน

รวม ๒๐ คน

### หน้าที่ความรับผิดชอบของวิทยากรระดับจังหวัด (ครู ก.)

- ๑) ร่วมกันพัฒนาหลักสูตรและแผนการจัดการเรียนการสอนวิทยากร (ครู ข.) ระดับอำเภอ และแกนนำอาสาสมัครสาธารณสุขหมู่บ้านสุขภาพดี วิถีพุทธให้เหมาะสมกับบริบทของแต่ละพื้นที่ อำเภอ ตำบลและหมู่บ้าน
- ๒) ร่วมกันจัดและพัฒนาสื่อประกอบการเรียนการสอนวิทยากร (ครู ข.) ให้เหมาะสมและมีประสิทธิภาพ
- ๓) ร่วมกับและสนับสนุนสำนักงานสาธารณสุขจังหวัด จัดการฝึกอบรมวิทยากร (ครู ข.) ระดับอำเภอ
- ๔) เป็นวิทยากรฝึกอบรมวิทยากร (ครู ข.) ทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ
- ๕) ร่วมกับสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดในการติดตามนิเทศงานและประเมินผลการฝึกอบรมโครงการหมู่บ้านสุขภาพดี วิถีพุทธ
- ๖) ร่วมกับสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดทำการประเมินผลการดำเนินงานโครงการหมู่บ้านสุขภาพดี วิถีพุทธ
- ๗) ปฏิบัติงานอื่นๆ ตามที่คณะกรรมการโครงการหมู่บ้านสุขภาพดี วิถีพุทธจังหวัดมอบหมาย

### หน้าที่ความรับผิดชอบของวิทยากรระดับอำเภอ (ครู ข.)

- ๑) ร่วมกันจัดทำแผนการจัดการเรียนการสอนแกนนำอาสาสมัครหมู่บ้านสุขภาพดี วิถีพุทธ ให้แก่อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน วิถีพุทธ (อสม.พ.) อาสาสมัครสาธารณสุขประจำวัด วิถีพุทธ (อสว.พ.) อาสาสมัครสาธารณสุขประจำโรงเรียน วิถีพุทธ (อสร.พ.)
- ๒) ร่วมกันจัดทำหรือพัฒนาสื่อประกอบการเรียนการสอนแกนนำอาสาสมัครหมู่บ้านสุขภาพดี วิถีพุทธ ให้เหมาะสมและมีประสิทธิภาพ
- ๓) ร่วมกับสำนักงานสาธารณสุขอำเภอและโรงพยาบาลชุมชน หรือกลุ่มงานเวชกรรมสังคม รพศ./รพท. จัดการฝึกอบรมแกนนำอาสาสมัครหมู่บ้านสุขภาพดี วิถีพุทธ
- ๔) เป็นวิทยากรฝึกอบรมแกนนำอาสาสมัครหมู่บ้านสุขภาพดี วิถีพุทธ ทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ



- ๕) ร่วมกับสำนักงานสาธารณสุขอำเภอและโรงพยาบาลชุมชน หรือกลุ่มงานเวชกรรมสังคม รพศ./รพท. ในการติดตามนิเทศและประเมินผลการฝึกอบรมโครงการหมู่บ้านสุขภาพดี วิถีพุทธ
- ๖) ร่วมกับวิทยากร (ครู ก.) ระดับจังหวัด ทำการประเมินผลการดำเนินงานโครงการหมู่บ้านสุขภาพดี วิถีพุทธ ปีละ ๑ ครั้ง
- ๗) ปฏิบัติงานอื่นๆ ตามที่คณะกรรมการโครงการหมู่บ้านสุขภาพดี วิถีพุทธ จังหวัดมอหมาย

## สมรรถนะของวิทยากรระดับจังหวัดและวิทยากรระดับอำเภอ

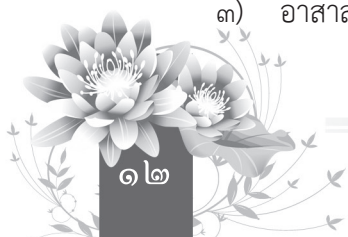
- ๑) สามารถวิเคราะห์และพัฒนาหลักสูตรและแผนการจัดการเรียนการสอน สำหรับกลุ่มเป้าหมายตามหน้าที่ความรับผิดชอบได้อย่างเหมาะสม
- ๒) สามารถจัดทำพัฒนาสื่อประกอบการเรียนการสอนได้อย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ
- ๓) สามารถจัดการฝึกอบรมสำหรับกลุ่มเป้าหมายได้อย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ
- ๔) สามารถเป็นวิทยากรถ่ายทอดความรู้และประสบการณ์แก่กลุ่มเป้าหมาย ทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติได้อย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ
- ๕) สามารถติดตาม นิเทศประเมินการฝึกอบรมโครงการฯ ได้ตามแผนที่กำหนด
- ๖) สามารถติดตาม นิเทศและประเมินผลการดำเนินโครงการหมู่บ้านสุขภาพดี วิถีพุทธ ในแต่ละปี รวมทั้งสามารถวิเคราะห์และให้การเสนอแนะในการพัฒนาและขยายโครงการสู่พื้นที่อื่นๆ ได้

## ประเภท คุณสมบัติ หน้าที่ความรับผิดชอบ และสมรรถนะของแกนนำอาสาสมัครหมู่บ้านสุขภาพดี วิถีพุทธ

### ประเภทของแกนนำอาสาสมัครหมู่บ้านสุขภาพดี วิถีพุทธ

ในบริบทของสังคมไทย หมู่บ้าน/ชุมชน วัดและโรงเรียน มีความเชื่อมโยง ผูกพัน และช่วยเหลือเกื้อกูล ซึ่งกันและกัน ตลอดมาโดยเฉพาะอย่างยิ่งในด้านการดูแลสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุขได้ส่งเสริมและสนับสนุนให้ทุกหมู่บ้าน/ชุมชน มีอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ทำหน้าที่จัดกิจกรรมสาธารณสุขมูลฐาน เพื่อสร้างเสริมสุขภาพ ป้องกันควบคุมโรค รักษาพยาบาลเบื้องต้น และฟื้นฟูสมรรถภาพของประชาชน ด้วยการสนับสนุนด้านวิชาการจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุข และรับช่วงต่อ หากเกินความสามารถของ อสม. สำหรับวัดและโรงเรียนจำนวนหนึ่ง ก็ได้มีการอบรมพระภิกษุ และนักเรียนทำหน้าที่อาสาสมัครสาธารณสุขประจำวัด (อสว.) และอาสาสมัครสาธารณสุขประจำโรงเรียน (อสร.) ตามลำดับ อาสาสมัครเหล่านี้ ได้มีส่วนสำคัญในการดูแลสุขภาพของประชาชน พระภิกษุ – สามเณร และนักเรียน ด้วยการดำเนินกิจกรรมสาธารณสุขมูลฐานตามปกติ แต่อย่างไรก็ตามหากอาสาสมัครสาธารณสุขเหล่านี้ ได้รับการฝึกอบรมให้มีความสามารถประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการดูแลสุขภาพเพิ่มเติมด้วย ก็ยิ่งจะทำให้การดูแลสุขภาพของกลุ่มเป้าหมายทั่วถึง มีประสิทธิภาพและประสิทธิผล ต่อเนื่องและยั่งยืนมากยิ่งขึ้น ดังนั้น โครงการหมู่บ้านสุขภาพดี วิถีพุทธ จึงจัดให้มีการฝึกอบรมแกนนำอาสาสมัครสาธารณสุข ๓ ประเภท คือ

- ๑) อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน วิถีพุทธ (อสม.พ.)
- ๒) อาสาสมัครสาธารณสุขประจำวัด วิถีพุทธ (อสว.พ.)
- ๓) อาสาสมัครสาธารณสุขประจำโรงเรียน วิถีพุทธ (อสร.พ.)



**๑) คุณสมบัติของ อสม.พ.**

- ๑.๑ ผู้ที่เป็นอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ในปัจจุบัน
- ๑.๒ ผู้ที่ได้ผ่านการอบรมหลักสูตรฝึกอบรมมาตรฐานอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) แล้ว
- ๑.๓ ผู้ที่มีความประพฤติดี ประพฤติชอบ

**๒) หน้าที่ความรับผิดชอบของ อสม.พ.**

- ๑.๑ ร่วมกับองค์กรเครือข่าย บวร สอ. วิเคราะห์ วางแผนที่ทางเดินยุทธศาสตร์ในการสร้างสุขภาพดี วิถีพุทธในเครือข่าย
- ๑.๒ สื่อข่ายการบูรณาการสร้างสุขภาพดี วิถีพุทธแก่เครือข่ายสุขภาพ
- ๑.๓ ให้การส่งเสริมสุขภาพ ควบคุมและป้องกันโรค การเฝ้าระวังภาวะสุขภาพ การปฐมพยาบาล การส่งต่อผู้ป่วยและการติดตามดูแลผู้ป่วยที่บ้าน โดยให้คำแนะนำ ถ่ายทอดความรู้แก่เพื่อนบ้านและแกนนำสุขภาพประจำครอบครัวและเครือข่ายสุขภาพชุมชน
- ๑.๔ ชักชวนเพื่อนบ้าน เครือข่ายสุขภาพเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาสุขภาพ สภาวะแวดล้อมของชุมชนในการสร้างสุขภาพดี วิถีพุทธ
- ๑.๕ ชักชวน กระตุ้นเพื่อนบ้านและเครือข่ายสุขภาพให้มีการวางแผนและดำเนินกิจกรรมพัฒนาสุขภาพ สภาวะแวดล้อมของชุมชน ตามแนวทางการบูรณาการ การสร้างสุขภาพ วิถีพุทธ
- ๑.๖ จัดกิจกรรมเฝ้าระวังและป้องกันปัญหาสาธารณสุขในชุมชน เช่นกิจกรรมเฝ้าระวังทางโภชนาการ ให้ความร่วมมือกับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ติดตามใบนัดตรวจสุขภาพตามเกณฑ์กำหนด รวมทั้งการสร้างเสริมภูมิคุ้มกันโรคและกิจกรรมเฝ้าระวังเรื่องโรคระบาด และโรคติดต่อประจำถิ่น โดยการทำจัดแหล่งเพาะพันธุ์เชื้อโรคหรือพาหะนำโรค
- ๑.๗ บริหารจัดการวางแผน แก้ไขปัญหาร่วมกับองค์กรภาคีเครือข่าย บวร สอ. ในชุมชนโดยการบูรณาการพุทธธรรมเพื่อสุขภาพ
- ๑.๘ จัดกิจกรรมเผยแพร่ธรรมะเพื่อสุขภาพและคุณภาพชีวิตของชุมชน โดยสื่อต่างๆ ที่เหมาะสม เช่น บรรยายธรรม ฝึกอบรม ศิล สมาธิ ปัญญา จัดทำเอกสารแผ่นพับและซีดี

**๑. คุณสมบัติของ อสว.พ.**

- ๑.๑ พระภิกษุที่พำนักในวัดในปัจจุบัน
- ๑.๒ พระภิกษุ – สามเณร ที่สนใจในการดูแลสุขภาพตนเองและผู้อื่น
- ๑.๓ พระภิกษุ – สามเณร ที่สนใจในการบรรยาย/สนทนา/เสวนาธรรม

**๒. หน้าที่ความรับผิดชอบของ อสว.พ.**

- ๒.๑ ร่วมกับองค์กรเครือข่าย บวร สอ. วิเคราะห์ปัญหา วางแผนที่ทางเดินยุทธศาสตร์ในการสร้างสุขภาพดี วิถีพุทธ ในเครือข่าย
- ๒.๒ แจ้างและกระจายข่าวสารการบูรณาการสร้างสุขภาพดี วิถีพุทธ แก่พระภิกษุ – สามเณร ศิษย์วัด และประชาชน



๒.๓ ให้การส่งเสริมการจัดกิจกรรมสร้างสุขภาพ ควบคุมสภาวะแวดล้อม และการป้องกันโรคแก่ พระภิกษุสงฆ์-สามเณร ศิษย์วัด และอุบาสก อุบาสิกา

๒.๔ ให้บริการสาธารณสุข แก่ พระภิกษุ - สามเณร เช่น การปฐมพยาบาล การตรวจวัดความดันโลหิต การตรวจหาน้ำตาลในปัสสาวะ การตรวจหาน้ำตาลในเลือด การส่งต่อผู้ป่วย และการติดตามดูแลผู้ป่วยที่ได้รับการส่งต่อ มาจากสถานพยาบาล

๒.๕ จัดกิจกรรมเฝ้าระวังและป้องกันปัญหาสาธารณสุขในวัด เช่น กิจกรรมเฝ้าระวังทางโภชนาการ กิจกรรมภาวะน้ำหนักเกิน และตรวจสุขภาพตามกำหนด และกิจกรรมด้านสร้างเสริมสุขภาพเช่นให้ พระภิกษุ - สามเณร เคลื่อนไหว (เดินจงกรม) การทำความสะอาดลานวัด กิจกรรมเฝ้าระวังเรื่องโรคระบาด และโรคติดต่อประจำถิ่น โดยการกำจัดแหล่งเพาะพันธุ์เชื้อโรคหรือพาหะนำโรค

๒.๖ บริหารจัดการวางแผน แก้ไขปัญหาร่วมกับองค์กรภาคีเครือข่าย บวร สอ. ในชุมชนโดยการ จัดบูรณาการพุทธธรรมเพื่อสุขภาพ

๒.๗ จัดกิจกรรมเผยแพร่ธรรมเพื่อสุขภาพและคุณภาพชีวิตของชุมชน โดยใช้สื่อต่างๆ ที่เหมาะสม เช่น บรรยายธรรม ฝึกอบรม ศิล สมาธิ ปัญญา จัดทำเอกสารแผ่นพับและซีดี

## คุณสมบัติและหน้าที่ความรับผิดชอบของ อสร.พ.

### ๑. คุณสมบัติ ของ อสร.พ.

- ๑) นักเรียนชั้นมัธยมปีที่ ๓ - ๕
- ๒) นักเรียนที่สนใจในการดูแลสุขภาพตนเองและเพื่อน
- ๓) นักเรียนที่มีความประพฤติเรียบร้อย

### ๒. หน้าที่ความรับผิดชอบของ อสร.พ.

๒.๑ สื่อข่าวสารสาธารณสุขในโรงเรียน/ในครอบครัว และชุมชน

๒.๒ ให้การส่งเสริมสุขภาพ ควบคุมและป้องกันโรค โดยให้คำแนะนำ ถ่ายทอดความรู้ แก่เพื่อนนักเรียน สมาชิกในครอบครัว และกลุ่มเพื่อนในชุมชนเกี่ยวกับการสร้างสุขภาพ

๒.๓ ให้บริการสาธารณสุขแก่เพื่อนนักเรียน เช่น การปฐมพยาบาล การส่งต่อผู้ป่วย และติดตามเยี่ยม ดูแลนักเรียนที่ป่วยที่บ้าน

๒.๔ จัดกิจกรรมเฝ้าระวัง และป้องกันปัญหาสาธารณสุขในโรงเรียน เช่น กิจกรรมเฝ้าระวังทางโภชนาการ โดยการชั่งน้ำหนักนักเรียนและให้ความร่วมมือกับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ตามใบนัด

๒.๕ ตรวจสุขภาพตามเกณฑ์ที่กำหนด รวมทั้งการสร้างเสริมภูมิคุ้มกันโรค และกิจกรรมเฝ้าระวัง เรื่องโรคระบาด และโรคติดต่อประจำถิ่น โดยการกำจัดแหล่งเพาะพันธุ์เชื้อโรคหรือพาหะนำโรค

๒.๖ ชักชวนเพื่อนนักเรียนร่วมกิจกรรมพัฒนาสุขภาพ และพัฒนาคุณภาพชีวิตของกลุ่ม เพื่อนนักเรียนและชุมชน



- ๑) สามารถนำแนวทางการดำเนินงานหมู่บ้านสุขภาพดี วิถีพุทธ สู่การปฏิบัติเพื่อพัฒนาและแก้ไข ปัญหาสุขภาพ ที่สอดคล้องกับบริบทของพื้นที่และกลุ่มเป้าหมายที่รับผิดชอบได้
- ๒) สามารถเป็นผู้นำในงานส่งเสริมสุขภาพ ป้องกันโรค และรักษาพยาบาลเบื้องต้น ตลอดจนการเฝ้าระวัง สุขภาพและคัดกรองภาวะสุขภาพ สำหรับประชาชนทั่วไป พระภิกษุสงฆ์ นักเรียนป่วย ด้วยการบูรณาการเข้ากับหลัก พุทธธรรมสามารถสร้างและบริหารเครือข่ายแบบหุ้นส่วนในการดำเนินงานหมู่บ้านสุขภาพดี วิถีพุทธได้
- ๓) สามารถรณรงค์ขับเคลื่อนชุมชนและสังคม ให้ตื่นตัวและรับผิดชอบต่อเกี่ยวกับสภาวะแวดล้อมของครอบครัว ชุมชน และสังคมได้
- ๔) สามารถริเริ่มมาตรการทางสังคมใหม่ๆ ที่จะมีผลต่อการขจัดหรือลดปัญหาทางสุขภาพของหมู่บ้านที่รับผิดชอบ
- ๕) สามารถสร้างโอกาสให้นักเรียนและเยาวชน ครู และพระภิกษุ-สามเณร เข้ามามีส่วนร่วมในการพัฒนา สุขภาพอนามัย และสภาวะแวดล้อมของชุมชนได้
- ๖) สามารถสร้างจิตสำนึกการสร้างสุขภาพตามแนววิถีพุทธในเด็กนักเรียน เยาวชน ครู พระภิกษุ-สามเณร และ ประชาชนทั่วไปได้
- ๗) สามารถตรวจคัดกรองภาวะสุขภาพเบื้องต้นสำหรับ ครู และนักเรียนในโรงเรียน พระภิกษุ-สามเณรและ ประชาชนทั่วไปได้
- ๘) สามารถสร้างจิตสำนึกประชาชน พระภิกษุ-สามเณร ครูและนักเรียน และมีส่วนร่วมในการพัฒนาสุขภาพ เฝ้าระวัง ดูแลสิ่งแวดล้อมและคุณภาพชีวิตของชุมชนได้



**โครงสร้างหลักสูตร**  
**การจัดการเรียนการสอน**  
**สำหรับวิทยากระดับจังหวัด วิทยาระดับอำเภอ**  
**และแกนนำอาสาสมัครหมู่บ้านสุขภาพดี วิถีพุทธ**

หลักสูตรการจัดการเรียนการสอนสำหรับวิทยากระดับจังหวัด วิทยาระดับอำเภอ และอาสาสมัครหมู่บ้านสุขภาพดี วิถีพุทธ จัดเป็น ๒ หมวด ๗ รายวิชา ๑๘ ชั่วโมง เฉพาะหลักสูตรการจัดการเรียนการสอนสำหรับแกนนำอาสาสมัครหมู่บ้านสุขภาพดี วิถีพุทธ มีวิชาการฝึกภาคปฏิบัติในชุมชนเพิ่มอีก ๑ วิชา จำนวน ๓๖ ชั่วโมง จึงรวมเป็น ๒๔ หมวด ๘ รายวิชา จำนวน ๕๔ ชั่วโมง ตามรายละเอียด ดังนี้

<b>หมวดที่ ๑</b>	วิชาภาคทฤษฎี จำนวน ๖ รายวิชารวม ๑๕ ชั่วโมง ประกอบด้วย	
๑.	วิชาสุขภาพองค์รวมภาคประชาชน	จำนวน ๒ ชั่วโมง
๒.	วิชาการดูแลสุขภาพองค์รวมตามบทบาทของอาสาสมัครสาธารณสุข	จำนวน ๒ ชั่วโมง
๓.	วิชาสุขภาพดี วิถีพุทธ	จำนวน ๓ ชั่วโมง
๔.	วิชาบทบาทของเครือข่ายต่อการสร้างสุขภาพดี วิถีพุทธ	จำนวน ๒ ชั่วโมง
๕.	วิชาหมู่บ้านจัดการสุขภาพดี วิถีพุทธ	จำนวน ๓ ชั่วโมง
๖.	วิชาเทคนิคการเป็นวิทยากรที่ดี	จำนวน ๓ ชั่วโมง
<b>หมวดที่ ๒</b>	วิชาภาคปฏิบัติ จำนวน ๒ รายวิชา ประกอบด้วย	
๑.	วิชาการฝึกภาคปฏิบัติการถ่ายทอดธรรมะเพื่อสุขภาพ โดยการบูรณาการ ในฐานการเรียนรู้วิชาในชั้นเรียน	จำนวน ๓ ชั่วโมง
๒.	วิชาฝึกภาคปฏิบัติในชุมชน การบูรณาการวิถีชุมชน วิถีพุทธ (สำหรับแกนนำอาสาสมัครหมู่บ้านสุขภาพดี วิถีพุทธ เท่านั้น)	จำนวน ๓๖ ชั่วโมง

**หมายเหตุ**

๑. สื่อการเรียนรู้ ประกอบด้วย สื่อเอกสาร สิ่งพิมพ์ (บทความ แผ่นพับ โปสเตอร์ ภาพพลิก ฯลฯ) สื่อวีดิทัศน์ สื่อบุคคล การเล่าประสบการณ์ การนำเสนอกรณีตัวอย่าง ฯลฯ วิทยากรสามารถจัดหาหรือจัดทำสื่อการเรียนรู้ของแต่ละวิชาในรูปแบบอื่นๆ ได้ ตามความเหมาะสมของเนื้อหา วัตถุประสงค์รายวิชา กลุ่มผู้เรียนและความถนัดของวิทยากร
๒. การเรียนการสอนในชั้นเรียน สามารถจัดในลักษณะการเข้าค่ายสุขภาพดีได้ (ศึกษารายละเอียดในภาคผนวก)
๓. ก่อนเข้าสู่บทเรียนและก่อนเลิกเรียนประจำวัน เริ่มด้วยกิจกรรม ไหว้พระ สวดมนต์ เลิกเรียนอำลาด้วยกิจกรรม ออกกำลังกาย นั่งสมาธิ และแผ่เมตตา





# หมวดที่ ๑

วิชาภาคทฤษฎี จำนวน ๖ รายวิชา รวม ๑๕ ชั่วโมง



# รายละเอียดวิชาและกิจกรรมการเรียนรู้

## วิชาสุขภาพองค์กรรวมภาคประชาชน

๑. ชื่อวิชา สุขภาพองค์กรรวมภาคประชาชน
๒. จำนวนชั่วโมง ๒ ชั่วโมง
๓. ลักษณะวิชา

เป็นการศึกษาระบบสุขภาพ ในส่วนที่ประชาชนร่วมรับผิดชอบเชื่อมโยงเข้าสู่ระบบการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมและการสร้างเครือข่ายสุขภาพภาคประชาชน ซึ่งมีแกนนำที่ร่วมกันรับผิดชอบ ได้แก่ อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านวิถิปุทธ (อสม.พ.) อาสาสมัครสาธารณสุขประจำโรงเรียนวิถิปุทธ (อสร.พ.) และอาสาสมัครสาธารณสุขประจำวัดวิถิปุทธ (อสว.พ.)

๔. วัตถุประสงค์รายวิชา เมื่อผ่านการเรียนรู้รายวิชานี้แล้ว ผู้เรียนสามารถ
  - ๔.๑ อธิบายระบบสุขภาพแบบองค์รวมได้
  - ๔.๒ อธิบายระบบสุขภาพภาคประชาชนได้
  - ๔.๓ สร้างเครือข่ายสุขภาพ บวร สอ. ในชุมชนได้
๕. กิจกรรมการเรียนรู้

หัวข้อการเรียนรู้	เวลา	กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อ/การเรียนรู้
๑. ระบบสุขภาพองค์กรรวม	๓๐ นาที	แนวคิดและการสร้างสุขภาพองค์กรรวม ๑. วิทยากรสอบถามสมาชิกถึงความเข้าใจ คำว่า การดูแลตนเองแบบองค์รวมหมายความว่าอะไร ๒. วิทยากร สุ่มถามสมาชิก ๔-๕ คน บรรยายสรุป อธิบายความหมายการดูแลตนเองแบบองค์รวม ความสำคัญและมีติของระบบสุขภาพองค์กรรวม	ใบความรู้ที่ ๑ สุขภาพองค์กรรวม
๒. ระบบสุขภาพภาคประชาชนและการสร้างเครือข่ายสุขภาพภาคประชาชนในชุมชน	๑.๓๐ ชั่วโมง	แนวคิดความหมายระบบสุขภาพภาคประชาชนและการสร้างเครือข่ายสุขภาพ (บวร สอ.) ๑. วิทยากร แบ่งกลุ่มสมาชิก ๘-๑๐ คน วิทยากรให้สมาชิกได้เล่าถึงประสบการณ์ความสำเร็จ ในการสร้างเครือข่ายการดูแลสุขภาพที่ผ่านมา ๒. วิทยากรให้สมาชิกแต่ละกลุ่มนำเสนอ ๓. วิทยากร อ่านตัวอย่างการดำเนินงานสุขภาพในชุมชน ๑-๒ เรื่อง ให้สมาชิกฟังและแต่ละกลุ่มร่วมกันวิเคราะห์ ๓.๑ ได้อะไรจากการฟังเรื่องนี้ ๓.๒ ลักษณะการดำเนินเป็นอย่างไร ๓.๓ ถ้าต้องไปดำเนินการเองใครบ้าง ในชุมชนที่จะนำไปสู่ความสำเร็จโดยมีวิธีการอย่างไร บทบาทของเครือข่ายทำอะไร ๔. วิทยากรให้กลุ่มนำเสนอ วิทยากรบรรยายสรุป	ใบงานที่ ๑ - ค่ายสุขภาพพึ่งตนเองแนวเศรษฐกิจพอเพียง - ค่ายคุณธรรมรักเหนือรักสู่สุขภาพดี วิถิปุทธ  ใบงานที่ ๒ สมาชิกวิเคราะห์จากการฟังเรื่อง ที่อ่าน  ใบความรู้ที่ ๒ ระบบสุขภาพภาคประชาชน การสร้างเครือข่ายสุขภาพ บวร สอ.



## รายละเอียดวิชาและกิจกรรมการเรียนรู้ วิชาการดูแลสุขภาพองค์รวมตามบทบาทของอาสาสมัครสาธารณสุข

๑. ชื่อวิชา การดูแลสุขภาพองค์รวมตามบทบาทของอาสาสมัครสาธารณสุข
๒. จำนวนชั่วโมง ๒ ชั่วโมง
๓. ลักษณะวิชาการเฝ้าระวัง การป้องกัน ควบคุม การรักษาฟื้นฟูผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่เกิดจากพฤติกรรมสุขภาพทั้งโรคติดต่อและไม่ติดต่อกับบริบทของแต่ละพื้นที่
๔. วัตถุประสงค์รายวิชา เมื่อผ่านการเรียนรู้รายวิชานี้แล้ว ผู้เรียนสามารถ
  - ๑) บอกถึงโรค สาเหตุ อาการของโรคเรื้อรัง ที่เกิดจากพฤติกรรมสุขภาพ ทั้งโรคติดต่อและไม่ติดต่อ ในพื้นที่รับผิดชอบได้
  - ๒) อธิบายการเฝ้าระวัง ป้องกัน ควบคุม รักษาพยาบาล และการฟื้นฟูสมรรถภาพสำหรับโรคเรื้อรังที่เกิดจากพฤติกรรมสุขภาพทั้งโรคติดต่อและไม่ติดต่อ ที่เป็นปัญหาสาธารณสุข ตามบริบทของพื้นที่
๕. กิจกรรมการเรียนรู้

หัวข้อการเรียนรู้	เวลา	กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อ/การเรียนรู้
๑. การเฝ้าระวังโรคเรื้อรังที่เกิดจากพฤติกรรมสุขภาพทั้งโรคติดต่อและไม่ติดต่อ ที่เป็นปัญหาสาธารณสุขตามบริบทของพื้นที่	๒ ชั่วโมง	การประชุมกลุ่มย่อย เพื่อวิเคราะห์ปัญหาของโรคเรื้อรังที่เกิดจากพฤติกรรมสุขภาพทั้งโรคติดต่อและไม่ติดต่อในพื้นที่	ใบงานที่ ๑ วิเคราะห์สภาพปัญหาโรคเรื้อรังฯ
๒. การป้องกัน การควบคุม รักษาพยาบาลและการฟื้นฟูโรคเรื้อรังที่เกิดจากพฤติกรรมสุขภาพติดต่อและไม่ติดต่อ	๒ ชั่วโมง	๑. วิทยากรนำเข้าสู่บทเรียนให้สมาชิกตั้งจิตอธิษฐาน เพื่อรวมใจให้เกิดสมาธิ	
๓. บทบาทของอาสาสมัครสาธารณสุขกับการเฝ้าระวัง ป้องกัน ควบคุมการรักษาพยาบาลและการฟื้นฟูสมรรถภาพ		๒. วิทยากรแบ่งกลุ่มสมาชิก ๘-๑๐ คน วิเคราะห์สภาพปัญหาโรคเรื้อรังที่เกิดจากพฤติกรรมสุขภาพของโรคที่ติดต่อและไม่ติดต่อของคนในชุมชน มีโรคอะไรบ้าง สาเหตุ อาการ การเฝ้าระวัง ควบคุม ดำเนินการอย่างไรเมื่อเจ็บป่วย การรักษาพยาบาลและฟื้นฟูสมรรถภาพอย่างไร ตามบทบาทที่รับผิดชอบ	ใบความรู้ที่ ๑ โรคเรื้อรังเกิดจากพฤติกรรมสุขภาพติดต่อและไม่ติดต่อ เป็นปัญหาสาธารณสุขเชื่อมโยงหลักพุทธธรรม
		๓. วิทยากรให้ผู้แทนกลุ่มนำเสนอให้สมาชิกฟัง	
		๔. วิทยากรสรุปบทเรียน	



## รายละเอียดวิชาและกิจกรรมการเรียนรู้ วิชาสุขภาพดี วิถีพุทธ

๑. ชื่อวิชา สุขภาพดี วิถีพุทธ
๒. จำนวนชั่วโมง ๓ ชั่วโมง
๓. ลักษณะวิชา

แนวคิดและหลักการบูรณาการสร้างสุขภาพองค์รวมวิถีพุทธ การสร้างสุขภาพองค์รวมวิถีพุทธ พุทธธรรมนำทางสร้างวินัย บริหารจิต ธรรมโอสธ กรณีโรคเรื้อรังที่เกิดจากพฤติกรรมสุขภาพทั้งโรคติดต่อและไม่ติดต่อที่เป็นปัญหาสาธารณสุขในพื้นที่

๔. วัตถุประสงค์รายวิชา เมื่อผ่านการเรียนรู้รายวิชานี้แล้ว ผู้เรียนสามารถ

- ๑) อธิบายแนวคิดและหลักการบูรณาการสร้างสุขภาพองค์รวมวิถีพุทธได้
- ๒) อธิบายการสร้างสุขภาพองค์รวมวิถีพุทธได้
- ๓) อธิบายการนำพุทธธรรมสู่การสร้างวินัยและบริหารจัดการได้
- ๔) อธิบายการนำธรรมโอสธ สู่การดูแลรักษาโรคเรื้อรังที่เกิดจากพฤติกรรมสุขภาพ ซึ่งเป็น

ปัญหาสาธารณสุขในพื้นที่ได้

๕) เชื่อมโยงการบูรณาการหลักพุทธธรรมในแผนสุขภาพระดับบุคคล ครอบครัว ชุมชนหรือหมู่บ้านในการจัดการสุขภาพ

๕. กิจกรรมการเรียนรู้

หัวข้อการเรียนรู้	เวลา	กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อ/การเรียนรู้
๑. แนวคิดและการสร้างสุขภาพองค์รวมวิถีพุทธ ภายใต้อาสาสมัครระดับบุคคล ครอบครัว ชุมชนหรือหมู่บ้าน	๑ ชั่วโมง	<p><b>แนวคิดการสร้างสุขภาพองค์รวมวิถีพุทธ</b></p> <p>๑) วิทยากรให้สมาชิกเล่าถึงหลักธรรมที่ได้ปฏิบัติในการดำเนินชีวิตที่ผ่านมา บทสวดมนต์ที่ใช้การทำสมาธิหรือการสนทนาธรรมเคยทำหรือไม่ อย่างไร</p> <p>๒) วิทยากรสุ่มถามสมาชิก ๓-๔ คน</p> <p>๓) วิทยากรสรุปผลการปฏิบัติธรรมเพื่อสร้างสุขภาพ</p>	<p>ใบความรู้ที่ ๑</p> <p>หลักธรรมที่ปฏิบัติในชีวิตประจำวัน</p>



หัวข้อการเรียนรู้	เวลา	กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อ/การเรียนรู้
<p>๒. การบูรณาการ การสร้างและการดูแลสุขภาพองค์รวม</p> <p>วิถีพุทธ</p>		<p><b>การบูรณาการสร้างสุขภาพองค์รวม</b></p> <p><b>วิถีพุทธ</b></p> <p>๑) วิทยากร แบ่งกลุ่มสมาชิก ๔ กลุ่ม ทำกิจกรรมบัตรคำพุทธธรรมที่เกื้อกูลให้เกิดสุขภาพ ๔ มิติ มีกล่อง ๔ กล่อง นำกล่อง ๔ กล่อง ประกอบด้วย</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ด้านร่างกาย</li> <li>- ด้านจิตใจ</li> <li>- ด้านปัญญา</li> <li>- ด้านสังคม</li> </ul> <p>ให้แต่ละกลุ่มจับสลาก กลุ่มละ ๑ ด้าน ให้สมาชิกรับบัตรคำพุทธธรรมที่เกื้อกูลให้เกิดสุขภาพแต่ละด้านที่เกี่ยวข้องใส่ในกล่องที่ได้รับ</p> <p>๒) วิทยากรให้แต่ละกลุ่มอธิบายบัตรคำที่ใส่ในกล่องกิจกรรมเกื้อกูลพุทธธรรมที่เกี่ยวข้องอย่างไรกับด้านที่กลุ่มได้รับ</p> <p>๓) วิทยากรสรุป</p> <p>๔) วิทยากรให้แต่ละกลุ่มเลือกโรคเรื้อรัง ๑ ใน ๖ โรค และวิเคราะห์สถานการณ์อาการ สาเหตุของโรค กับการใช้หลักการวิถีพุทธ</p> <p>๕) วิทยากรให้ผู้แทนกลุ่มนำเสนอ</p> <p>๖) วิทยากรสรุป</p>	<p>ใบงานที่ ๑</p> <p>บัตรคำพุทธธรรมที่เกื้อกูลให้เกิดสุขภาพ 4 มิติ</p> <p>ใบงานที่ ๒</p> <p>วิเคราะห์ โรคตามหลักการแพทย์และสาธารณสุข</p> <p>ใบความรู้ที่ ๒</p> <p>การบูรณาการสร้างสุขภาพองค์รวมวิถีพุทธ</p> <p>เรื่องที่ ๑</p> <p>กรณีโรคเบาหวาน</p> <p>เรื่องที่ ๒</p> <p>กรณีโรคความดันโลหิตสูง</p> <p>เรื่องที่ ๓</p> <p>กรณีไขมันในเส้นเลือดสูง</p> <p>เรื่องที่ ๔</p> <p>กรณีโรคหัวใจและหลอดเลือด</p> <p>เรื่องที่ ๕</p> <p>กรณีโรคมะเร็ง</p> <p>เรื่องที่ ๖</p> <p>กรณีโรคเอดส์</p>



หัวข้อการเรียนรู้	เวลา	กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อ/การเรียนรู้
<p>๓. เชื่อมโยงการบูรณาการหลักพุทธธรรมในแผนสุขภาพระดับบุคคล ครอบครัว และชุมชนหรือหมู่บ้านในการจัดการสุขภาพ</p>		<p><b>เชื่อมโยงการบูรณาการหลักพุทธธรรมในแผนสุขภาพ</b></p> <p>๑) วิทยากรสุ่มถามสมาชิก ๔-๕ คน ถึงประสบการณ์ที่ผ่านมาว่าเคยจัดทำแผนสุขภาพระดับบุคคล ครอบครัว ชุมชนหมู่บ้าน หรือไม่ ดำเนินการอย่างไร เรื่องอะไร</p> <p>๒) วิทยากรสรุปตามที่สมาชิกให้ข้อมูล</p> <p>๓) วิทยากรให้กลุ่มระดมความคิดการจัดทำแผนสุขภาพระดับบุคคล ครอบครัว หรือชุมชน ในการจัดการสุขภาพตนเอง และชุมชนโดยบูรณาการกับหลักพุทธธรรม</p> <p>๔) วิทยากรบรรยายสรุปตัวอย่างการทำแผนสุขภาพที่บูรณาการหลักพุทธธรรมในการป้องกันและแก้ไขปัญหาโรคเรื้อรังโรคใดโรคหนึ่ง</p>	<p>ใบความรู้ที่ ๓</p> <p>ตัวอย่างการทำแผนดูแลสุขภาพระดับบุคคล ครอบครัว ชุมชนหรือหมู่บ้าน</p>



# รายละเอียดวิชาและกิจกรรมการเรียนรู้ วิชาบทบาทของเครือข่ายต่อการสร้างสุขภาพดี วิถีพุทธ

จำนวน ๒ ชั่วโมง

## ลักษณะวิชา

ความสำคัญของภาคีเครือข่าย ประกอบด้วย อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.พ.) อาสาสมัครสาธารณสุขประจำโรงเรียน (อสร.พ.) และอาสาสมัครสาธารณสุขประจำวัด (อสว.พ.) ผู้นำหมู่บ้าน (กำนัน ผู้ใหญ่บ้าน) ผู้บริหารโรงเรียน เจ้าหน้าที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล องค์การบริหารส่วนตำบล ภาคเอกชนในพื้นที่ ต่อการสร้างสุขภาพวิถีพุทธ การปลูกจิตสำนึกสาธารณะ การดำเนินงานเพื่อสาธารณะ การสร้างพลังและอุดมการณ์ของแกนนำภาคีเครือข่ายกับการสร้างสุขภาพวิถีพุทธ

## วัตถุประสงค์รายวิชา

๑. อธิบายความสำคัญของภาคีเครือข่ายต่อการสร้างสุขภาพวิถีพุทธได้
๒. อธิบายบทบาทของภาคีเครือข่ายหมู่บ้านสุขภาพดี วิถีพุทธ อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.พ.) อาสาสมัครสาธารณสุขประจำโรงเรียน (อสร.พ.) อาสาสมัครสาธารณสุขประจำวัด (อสว.พ.) ผู้นำหมู่บ้าน (กำนัน ผู้ใหญ่บ้าน) ผู้บริหารโรงเรียน เจ้าหน้าที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล องค์การบริหารส่วนตำบล ภาคเอกชนในพื้นที่กับการสร้างสุขภาพดี วิถีพุทธได้
๓. จัดกิจกรรมสร้างจิตสำนึกสาธารณะและการดำเนินงานเพื่อสาธารณะได้
๔. จัดกิจกรรมการสร้างพลังและอุดมการณ์
๕. กิจกรรมการเรียนรู้

หัวข้อการเรียนรู้	เวลา	กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อ/การเรียนรู้
บทบาทของภาคีเครือข่ายหมู่บ้านสุขภาพดี วิถีพุทธ กับการสร้างสุขภาพตามแนวทางพุทธศาสนา	2 ชั่วโมง	กิจกรรมสะท้อนบทบาทของภาคีเครือข่าย ๑. วิทยากรให้สมาชิกแบ่งกลุ่ม ๘-๑๐ คน ระดมสมองบทบาทสำคัญของเครือข่ายของการดำเนินการนำสุขภาพดีวิถีพุทธในหมู่บ้าน จัดการสุขภาพ ๒. วิทยากรให้ผู้แทนกลุ่มนำเสนอ ๓. วิทยากรบรรยายสรุป	ใบความรู้ที่ ๑ ความสำคัญในการสร้างเครือข่ายในหมู่บ้านจัดการสุขภาพดีวิถีพุทธ



หัวข้อการเรียนรู้	เวลา	กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อ/การเรียนรู้
๒. จิตอาสาสาธารณะและ การดำเนินงานเพื่อสาธารณะ		๑) วิทยากรนำเข้าสู่บทเรียนทำกิจกรรม บำเพ็ญประโยชน์ ๒) วิทยากรสรุปกิจกรรมและประโยชน์ ที่ได้รับ ๓) วิทยากรเล่าเรื่องการทำความดีให้ สมาชิกฟังและถามความรู้สึก ฟังแล้วรู้สึก อย่างไร วิทยากรสรุป ๔) วิทยากรให้อาสาสมัคร ๒-๓ คน เล่าเรื่อง กิจกรรมที่ทำให้ผู้อื่นด้วยความ เต็มใจ โดยไม่หวังผลตอบแทน เกิดจาก ความภาคภูมิใจ ๕) วิทยากรให้สมาชิกแบ่งกลุ่ม ๘-๑๐ คน แสดงบทบาทสมมุติการทำกิจกรรม ทำความดีด้วยใจ ๖) วิทยากรสรุป	ใบงานที่ ๑ กิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ ใบงานที่ ๒ เรื่องเล่าการทำความดี  ใบความรู้ที่ ๒ จิตอาสาสาธารณะ
๓. การสร้างพลังและ อุดมการณ์		๑) วิทยากรเล่าเรื่องให้สมาชิกฟัง จาก การฟังเรื่องนี้แล้วรู้สึกอย่างไร มีอะไร ถึงทำให้เกิดการดำเนินการ ๒) ให้สมาชิกแบ่งกลุ่ม ๘-๑๐ คน เล่า เรื่องแรงบันดาลใจในการทำความดี และเกิดมรรคผลสำเร็จภาคภูมิใจ เล่า ให้สมาชิกในกลุ่มฟัง เลือกเรื่องที่เป็น ตัวอย่างที่ดี ๑ เรื่อง เล่าให้สมาชิกฟัง ๓) วิทยากร ให้ตัวแทนกลุ่มนำเสนอ ๔) วิทยากรบรรยายสรุป	ใบงานที่ ๓ แร้งบันดาลใจ เรื่องที่ ๑ และ ๒  - ใบความรู้ที่ ๓ แร้งบันดาลใจ





## รายละเอียดวิชาและกิจกรรมการเรียนรู้ วิชาหมู่บ้านจัดการสุขภาพดี วิถีพุทธ

๑. ชื่อวิชา หมู่บ้านจัดการสุขภาพดี วิถีพุทธ
๒. จำนวนชั่วโมง ๓ ชั่วโมง
๓. ลักษณะวิชา

แนวคิดของการดำเนินชีวิตวิถีพุทธในหมู่บ้านจัดการสุขภาพที่มีการใช้แผนที่ทางเดินยุทธศาสตร์ และข้อตกลงมาตรฐานทางสังคม ที่บูรณาการหลักพุทธธรรม เป็นแนวทางในการร่วมมือร่วมใจกันดูแลสุขภาพของครอบครัวของบุคคล ครอบครัวและชุมชนหรือหมู่บ้าน

๔. วัตถุประสงค์รายวิชา เมื่อผ่านการเรียนรู้รายวิชานี้แล้วผู้เรียนสามารถ
  ๑. อธิบายลักษณะของการดำเนินชีวิตวิถีพุทธในหมู่บ้านจัดการสุขภาพได้
  ๒. ทำแผนที่ทางเดินยุทธศาสตร์หมู่บ้านจัดการสุขภาพดี วิถีพุทธได้
  ๓. กำหนดมาตรการทางสังคมที่เกี่ยวข้องกับวิถีพุทธเพื่อการปฏิบัติร่วมกันได้
๕. กิจกรรมการเรียนรู้

หัวข้อการเรียนรู้	เวลา	กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อ/การเรียนรู้
๑. แนวคิดของการดำเนินชีวิตวิถีพุทธในหมู่บ้านจัดการสุขภาพ	๓ ชั่วโมง	<p><b>แนวคิดและลักษณะการดำเนินชีวิตวิถีพุทธในหมู่บ้านจัดการสุขภาพ</b></p> <p>๑) วิทยากรตั้งคำถามให้สมาชิกแสดงความคิดเห็นตามความเข้าใจ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- หมู่บ้านจัดการสุขภาพหมายถึงอะไร?</li> <li>- ชุมชนของท่านเป็นหมู่บ้านจัดการสุขภาพหรือไม่</li> </ul> <p>๒) สรุปร่วมกัน</p> <p>๓) วิทยากรสุ่มถามสมาชิก</p> <p>๓.๑ ให้เล่าถึงการนำหลักพุทธธรรมไปใช้ในชีวิตประจำวัน และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพจนประสบความสำเร็จ</p> <p>๓.๒ หมู่บ้านจัดการสุขภาพดีวิถีพุทธน่าจะเป็นอย่างไร?</p> <p>๔) วิทยากรบรรยายสรุป</p>	<p>ใบความรู้ที่ ๑ หมู่บ้านจัดการสุขภาพ</p> <p>ใบความรู้ที่ ๒ หมู่บ้านจัดการสุขภาพดี วิถีพุทธ - (ผู้แทน สมาชิกที่นำหลักพุทธธรรมไปใช้ในชีวิตประจำวัน ซึ่งวิทยากรได้เตรียมและซักซ้อมไว้แล้ว : สื่อบุคคล)</p> <p>ใบความรู้ที่ ๓ กิจวัตรประจำวันวิถีพุทธตามนาฬิกาชีวิต</p>



หัวข้อการเรียนรู้	เวลา	กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อ/การเรียนรู้
<p>๒. การจัดทำแผนที่ทางเดินยุทธศาสตร์หมู่บ้านสุขภาพดีวิถีพุทธ</p>		<p>๑) วิทยากรตั้งคำถามให้สมาชิก ๒-๓ คนตอบ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ทำไมต้องมีแผนที่ทางเดินยุทธศาสตร์</li> <li>- เล่าเรื่องการแผนที่ทางเดินยุทธศาสตร์ ได้มาอย่างไร มีใครร่วมจัดทำบ้าง</li> <li>- วิทยากรบรรยายสรุปวิธีการทำแผนที่ทางเดินยุทธศาสตร์มาใช้เป็นเครื่องมือในการดำเนินหมู่บ้านจัดการสุขภาพเชื่อมโยงกับวิถีพุทธ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- แผนที่ทางเดินยุทธศาสตร์ที่สมาชิกแต่ละหมู่บ้าน/ชุมชนเตรียมมาเป็นข้อมูลในการดำเนินงานหมู่บ้านจัดการสุขภาพ</li> </ul> <p style="text-align: center;">ใบความรู้ที่ ๔ แผนที่ทางเดินยุทธศาสตร์</p>
<p>๓. กำหนดมาตรการทางสังคมที่เกี่ยวข้องกับวิถีพุทธเพื่อการปฏิบัติร่วมกัน</p>		<p><b>อธิบายตัวอย่างมาตรการทางสังคมวิถีพุทธ</b></p> <p>๑) วิทยากรแบ่งกลุ่มสมาชิกเป็น ๔ กลุ่ม มอบหมายใบงานกลุ่มละ ๑ โรค ให้สมาชิกดำเนินการ</p> <p>๒) สมาชิกนำแผนที่ทางเดินยุทธศาสตร์ฉบับปฏิบัติการมาฝึกทำตาราง โดยเน้นให้คิดกิจกรรมและมาตรการทางสังคมที่เกี่ยวข้องกับวิถีพุทธมาผสมผสานกับวิถีชีวิตชุมชนเพื่อการปฏิบัติร่วมกัน</p> <p>๓) วิทยากรให้ผู้แทนกลุ่มนำเสนอ</p> <p>๔) วิทยากรสรุปประเด็นโดยครอบคลุมเนื้อหาตามวัตถุประสงค์</p>	<p style="text-align: center;">ใบงานที่ ๑ วิถีหมู่บ้านจัดการสุขภาพดี วิถีพุทธ</p> <p style="text-align: center;">ใบความรู้ที่ ๕ ตัวอย่างมาตรการทางสังคมด้านสุขภาพวิถีพุทธ</p>
<p>๔. หลักเกณฑ์และวิธีประเมินผลการดำเนินงานหมู่บ้านจัดการสุขภาพดี วิถีพุทธ</p>		<p>๑) วิทยากรอธิบายหลักเกณฑ์การประเมินผลการดำเนินงาน</p> <p>๒) วิทยากรสอบถามสมาชิกเกี่ยวกับความรู้ ความเข้าใจในการเรียนการสอนที่ผ่านมา</p>	<p style="text-align: center;">ใบความรู้ที่ ๖ แนวทางการประเมินผลการดำเนินงานหมู่บ้านจัดการสุขภาพดี วิถีพุทธ</p> <p><b>อุปกรณ์การเรียนการสอน</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>๑) กระดาษปรู๊ฟ</li> <li>๒) ปากกาเคมี</li> <li>๓) กระดาษขาว</li> <li>๔) เนื้อหา ผู้เรียนเตรียมมา</li> <li>๕) ผลการวิเคราะห์ชุมชน</li> <li>๖) ผลการตรวจสภาวะสุขภาพ</li> <li>๗) SRM หมู่บ้าน</li> <li>๘) SLM หมู่บ้าน</li> <li>๙) SAR ของประเด็นโรคเรื้อรังที่เกิดจากพฤติกรรมสุขภาพ</li> </ol>



## รายละเอียดวิชาและกิจกรรมการเรียนรู้ วิชาเทคนิคการเป็นวิทยากรที่ดี

๑. ชื่อวิชา เทคนิคการเป็นวิทยากรที่ดี
๒. จำนวนชั่วโมง ๓ ชั่วโมง
๓. ลักษณะวิชา

การถ่ายทอดความรู้ กับบุคลากรและแกนนำอาสาสมัครสาธารณสุขโครงการสุขภาพดี วิธีพุทธ เกี่ยวข้องกับการแพทย์การสาธารณสุข โดยนำธรรมะนำมาผสมผสานการดูแลสุขภาพองค์รวม ทั้ง ๔ มิติ ได้แก่ มิติทางกาย ทางจิต ทางปัญญา และทางสังคม ด้วยเทคนิคและกระบวนการครบวงจร ได้แก่ การเตรียม ด้านองค์ความรู้ และประสบการณ์ การถ่ายทอดให้เกิดความมั่นใจ ในการเป็นวิทยากร ด้านบุคลิกภาพ ทักษะ การพูด การบรรยายแบบมีส่วนร่วม และการประเมินผลตามแผนการเรียนการสอน

### ๔. วัตถุประสงค์รายวิชา

เมื่อผ่านการเรียนรู้รายวิชานี้แล้ว ผู้เรียนสามารถ

- ๑) พัฒนาบุคลิกภาพของวิทยากรให้เหมาะสมกับผู้เรียน ตามบริบทของพื้นที่
- ๒) บรรยายและถ่ายทอดวิชาที่กำหนดอย่างมั่นใจ
- ๓) จัดทำแผนการเรียนการสอน พัฒนาสื่อการเรียนการสอนได้ตามบริบทของกลุ่มเป้าหมาย และพื้นที่
- ๔) อธิบายการนำหลักวิชาแนวคิดหลักธรรมะไปบูรณาการ การสร้างสุขภาพองค์รวม วิธีพุทธได้
- ๕) ประเมินผลการเรียนการสอน

### ๕. กิจกรรมการเรียนรู้

หัวข้อการเรียนรู้	เวลา	กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อ/การเรียนรู้
๑. เทคนิคการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม	๓ ชั่วโมง	<b>เทคนิคการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม</b> ๑) วิทยากรสอบถามสมาชิกในชั้นเรียน ๔-๕ คน สมาชิกท่านใดเคยมีประสบการณ์ การเป็นวิทยากรบ้าง และมีความรู้สึกเป็นอย่างไร ๒) วิทยากรสรุปตามที่สมาชิกนำเสนอ	
๒. คุณลักษณะและการเตรียมตัวของวิทยากรที่ดี		<b>คุณลักษณะและการเตรียมตัวของวิทยากรที่ดี</b> ๑) วิทยากรสุ่มถามสมาชิก ๔ - ๕ คน เกี่ยวกับคุณลักษณะของวิทยากรที่ดี ควรประกอบด้วยอะไรบ้าง และควรเตรียมความพร้อมอย่างไร ๒) วิทยากรบรรยายสรุป	



หัวข้อการเรียนรู้	เวลา	กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อ/การเรียนรู้
<p>๓. แนวทางการเชื่อมโยง            ธรรมชาติสู่แผนการเรียนการ            สอนและกิจกรรมการเรียนรู้</p>		<p><b>แนวทางการเชื่อมโยงธรรมชาติสู่แผนการ            เรียนการสอนและกิจกรรมการเรียนรู้</b>            ๑) วิทยากรผู้ทรงคุณวุฒิ ๔ - ๕ คน            เกี่ยวกับการนำเอาหลักธรรมใดบ้าง            มาใช้ในกิจกรรมการเรียนรู้และได้รับ            ประโยชน์จากการนำมาใช้อย่างไร            ๒) วิทยากรบรรยายสรุป</p>	<p>ใบความรู้ที่ ๑            เทคนิคการเป็นวิทยากรที่ดี</p>
<p>๔. แนวทางการจัดทำสื่อและ            การประเมินผลการใช้สื่อการ            เรียนการสอน</p>		<p><b>แนวทางการจัดทำสื่อและการประเมิน            ผลการใช้สื่อที่เชื่อมโยงกับหลักธรรมะ</b>            ๑) วิทยากรให้สมาชิกแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ            ๘ - ๑๐ คน ฝึกปฏิบัติการจัดทำสื่อและ            การฝึกประเมินผลการใช้สื่อประกอบ            กิจกรรมการเรียนการสอน            ๒) ให้สมาชิกนำเสนอผลงานกลุ่ม            ๓) วิทยากรนำข้อคิดเห็นของสมาชิก            มาสรุป</p>	<p>ใบงานที่ ๑            แนวทางการจัดทำสื่อและการ            ประเมินผล</p>



หมวดที่ ๒  
วิชาการฝึกปฏิบัติ



## รายละเอียดวิชาและกิจกรรมการเรียนรู้ วิชาการฝึกปฏิบัติถ่ายทอดธรรมเพื่อสุขภาพ

๑. ชื่อวิชา การฝึกปฏิบัติถ่ายทอดธรรมเพื่อสุขภาพ
๒. จำนวนชั่วโมง ๓ ชั่วโมง
๓. ลักษณะวิชา

การฝึกปฏิบัติถ่ายทอดธรรม เพื่อสุขภาพในสถานการณ์จำลองที่กำหนดขึ้นในห้องเรียนเป็นการถ่ายทอดองค์ความรู้ที่บูรณาการหลักพุทธธรรมกับบริการสุขภาพสำหรับแกนนำอาสาสมัครสาธารณสุขได้แก่ อสม.พ., อสว.พ. และ อสร.พ. ในหัวข้อเรื่องที่กำหนด เช่นการสร้างเสริมสุขภาพ ๔ มิติ วิถีพุทธ การน้อมนำพุทธธรรมมาสร้างเสริมสุขภาพ ป้องกัน และรักษาพยาบาลโรคเรื้อรังโรคใดโรคหนึ่ง ได้แก่ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคไขมันในเลือดสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคมะเร็งหรือโรคเอดส์ เป็นต้น

### ๔. วัตถุประสงค์รายวิชา

เมื่อผ่านการเรียนรู้รายวิชานี้แล้ว ผู้เรียนสามารถ

- ๑) จัดทำบทความและสื่อการเรียนรู้ประกอบการบรรยายธรรม เรื่องการสร้างเสริมสุขภาพ ๔ มิติ หรือการสร้างเสริมสุขภาพ กลุ่มเสี่ยงและการป้องกันและรักษาพยาบาลโรคเรื้อรังโรคใดโรคหนึ่งจาก ๖ โรค คือโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคไขมันในเลือดสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคมะเร็งหรือโรคเอดส์ โดยการบูรณาการหลักพุทธธรรม
- ๒) เสวนาอภิปรายหรือนำเสนอบทความธรรมเพื่อสุขภาพตามข้อ ๔.๑ ให้แก่แกนนำอาสาสมัครสาธารณสุข ประชาชนทั่วไป นักเรียน และพระภิกษุ – สามเณร

### ๕. กิจกรรมการเรียนรู้

หัวข้อการเรียนรู้	เวลา	กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อ/การเรียนรู้	การประเมินผล
๑. การจัดทำบทความและสื่อประกอบการเรียนการสอนประกอบการบรรยายธรรมเพื่อสุขภาพในหัวข้อเรื่องที่กำหนด	๓๐ นาที	๑. การถ่ายทอดแบบมีส่วนร่วม	๑. เอกสารแนวทางการดำเนินงานหมู่บ้านสุขภาพดี วิถีพุทธและหลักสมาธิแผน การจัดการเรียนการสอน	๑. แบบประเมินผล
๒. การฝึกเสวนาอภิปรายหรือนำเสนอธรรมเพื่อสุขภาพตามหัวข้อเรื่องที่กำหนดในข้อ ๑	๔๐ นาที	๒. จัดกลุ่มทำบทความและสื่อการเรียนรู้ประกอบการเสวนาอภิปรายหรือนำเสนอธรรมเพื่อสุขภาพและป้องกันของกลุ่มเสี่ยงและรักษาพยาบาลผู้ป่วยโรคเรื้อรังโรคใดโรคหนึ่งที่กำหนด ๓. ให้กลุ่มฝึกถ่ายทอดธรรมเพื่อสุขภาพรายบุคคลต่อชั้นเรียนโดยวิธีการและสื่อที่ทำขึ้น	๒. ใบงานการจัดทำบทความและสื่อการเรียนรู้ ๓. บทความบรรยายธรรมเพื่อสุขภาพที่ได้จัดทำขึ้นในข้อ ๑	๒. การสังเกตของวิทยากรส่วนกลางหรือวิทยากรระดับจังหวัด หรือคณะกรรมการดำเนินการฝึกอบรม

# รายละเอียดวิชาและกิจกรรมการเรียนรู้

## วิชาการฝึกปฏิบัติในชุมชน

เฉพาะแกนนำอาสาสมัครหมู่บ้านสุขภาพดี วิธีพุทธ

๑. ชื่อวิชา การฝึกภาคปฏิบัติในชุมชน “บูรณาการ วิธีชุมชน – วิธีพุทธ ”
๒. จำนวนชั่วโมง ๓๖ ชั่วโมง
๓. ลักษณะวิชา

อสม.พ., อสว.พ. และ อสร.พ. ฝึกภาคปฏิบัติดูแลสุขภาพวิถีพุทธและการจัดทำแผนที่ทางเดินยุทธศาสตร์สุขภาพวิถีพุทธ ซึ่งผู้เรียนรู้ฝึกปฏิบัติด้วยตนเองในชุมชน โดยบูรณาการเข้ากับกิจกรรมการออกกำลังกายที่ชุมชนจัดขึ้นสัปดาห์ละ ๓ วัน วันละ ๒ ชั่วโมง จากนั้นจัดเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในชุมชน โดยวิทยากรระดับอำเภอเป็นวิทยากร

๔. วัตถุประสงค์รายวิชา เมื่อผ่านการเรียนรู้รายวิชานี้แล้ว ผู้เรียนสามารถ
  - ๑) จัดทำแผนที่ทางเดินยุทธศาสตร์สุขภาพวิถีพุทธเครือข่ายได้
  - ๒) จัดกิจกรรมการดูแลสุขภาพวิถีพุทธแก่ประชาชนในชุมชนได้
  - ๓) สามารถประเมินภาวะสุขภาพระดับบุคคล ครอบครัว และชุมชนได้
๕. กิจกรรมการเรียนรู้

หัวข้อการเรียนรู้	เวลา	กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อ/การเรียนรู้	การประเมินผล
๑. การประเมินสุขภาพรายบุคคล ครอบครัว และชุมชน	(สัปดาห์ที่ ๑ ของเดือนที่ ๑) ๖ ชั่วโมง	๑. จัดเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในชุมชน	๑. ใบงานการประเมินสุขภาพรายบุคคล ครอบครัวและชุมชน	
๒. จัดทำแผนกิจกรรมการแก้ปัญหาสุขภาพรายบุคคล ครอบครัวและชุมชน	(สัปดาห์ที่ ๒ ของเดือนที่ ๑) ๖ ชั่วโมง	๒. จัดเวทีการประเมินผลการจัดกิจกรรมในชุมชน	๒. ใบงานจัดทำแผนกิจกรรมการแก้ปัญหาสุขภาพรายบุคคล ครอบครัวและชุมชน	
๓. การฝึกปฏิบัติการแก้ไขปัญหสุขภาพดีวิถีพุทธ	(สัปดาห์ที่ ๓ ของเดือนที่ ๑) ๖ ชั่วโมง	๓. จัดเวทีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้เกี่ยวกับมาตรการทางสังคม	๓. ใบงานการจัดเวทีประชาคม และการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ การแก้ไขปัญหสุขภาพดี วิถีพุทธในกลุ่มย่อย	



หัวข้อการเรียนรู้	เวลา	กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อ/การเรียนรู้	การประเมินผล
๔. การประเมินผลและการวางแผนการจัดการเรียนรู้ด้วยตนเอง	(สัปดาห์ที่ ๔ ของเดือนที่ ๑) ๖ ชั่วโมง	๔. จัดเวทีการประเมินผลการแก้ปัญหาและการเรียนรู้ด้วยตนเอง	๔. ใบงานการจัดเวทีประชาคม วางแผนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ด้วยตนเอง	
๕. จัดเวทีประชาคมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์การจัดกิจกรรมการแก้ไขปัญหาสุขภาพตามแบบวิถีพุทธและการจัดทำแผนที่ทางเดินยุทธศาสตร์วิถีพุทธ	(สัปดาห์ที่ ๒ ของเดือนที่ ๒) ๓ ชั่วโมง	๕. จัดเวทีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้การจัดทำแผนที่ทางเดินยุทธศาสตร์วิถีพุทธ	๕. ใบงานการจัดเวทีประชาคม และแลกเปลี่ยนเรียนรู้ การจัดทำแผนที่ทางเดินยุทธศาสตร์	
๖. จัดเวทีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้การประเมินภาวะสุขภาพ	(สัปดาห์ที่ ๒ ของเดือนที่ ๓) ๓ ชั่วโมง	๖. จัดเวทีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้การประเมินภาวะสุขภาพ	๖. ใบงานการจัดเวทีประชาคม และแลกเปลี่ยนเรียนรู้ การประเมินภาวะสุขภาพ	
๗. การระดมความคิดเห็นเพื่อกำหนดมาตรการทางสังคมว่าด้วยการจัดกิจกรรมการแก้ไขปัญหาสุขภาพตามแบบวิถีพุทธ	(สัปดาห์ที่ ๓ ของเดือนที่ ๓) ๓ ชั่วโมง	๗. จัดเวทีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้และกำหนดมาตรการทางสังคม	๗. ใบงานการจัดเวทีประชาคม และแลกเปลี่ยนเรียนรู้มาตรการทางสังคมในการแก้ไขปัญหา	
๘. จัดเวทีประชาคมเพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้และประกาศมาตรการทางสังคมที่กำหนดขึ้นเพื่อให้เกิดการปฏิบัติร่วมกัน	(สัปดาห์ที่ ๔ ของเดือนที่ ๓) ๓ ชั่วโมง	๘. จัดเวทีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้และประกาศมาตรการทางสังคมเพื่อนำสู่การปฏิบัติร่วมกันของหมู่บ้าน/ชุมชน	๘. ใบงานการจัดเวทีและการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ การจัดทำประกาศมาตรการทางสังคม	





# บรรณานุกรม

- กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข, แนวทางสู่ความสำเร็จการพัฒนาหมู่บ้านจัดการสุขภาพ, สำนักกิจการ  
โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล กรุงเทพมหานคร ๒๕๕๓
- กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข, หลักสูตรฝึกอบรมฟื้นฟูความรู้อาสาสมัครสาธารณสุข ประจำหมู่บ้าน  
(อสม.) ปีพุทธศักราช ๒๕๕๓, สำนักกิจการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล กรุงเทพมหานคร ๒๕๕๓
- กองสุขศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ, คู่มืออาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านในการพัฒนา, หมู่บ้านปรับเปลี่ยน  
พฤติกรรมลดโรคมะเร็ง ความดัน หัวใจและหลอดเลือด, พิมพ์ที่กองสุขศึกษา, ๒๕๕๒
- ความรู้เรื่องโรคเอดส์ความรู้เรื่องโรคเอดส์และ Virus-HIV <http://bangkok-guide.z-xxl.com?p=๑๑๑๔>
- ความรู้เรื่องโรคเอดส์ <http://www.thaiall.com/aids/> ศูนย์วิจัยโรคเอดส์ สภากาชาดไทย
- พระไพศาล วิสาโล, การช่วยเหลือทางจิตใจแก่ผู้ป่วยระยะสุดท้าย คลินิกจิตเวช ธรรมศาสตร์
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), สมานัฐฐานสู่สุขภาพจิต และปัญญาหยั่งรู้, พิมพ์ครั้งที่ ๕ : กรุงเทพมหานคร, โรงพิมพ์บริษัท  
สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๓๘
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, กรุงเทพฯ : เอสอาร์.พรีนติ้ง แมสโปรดักส์, ๒๕๔๖
- มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, พระวินัยปิฎก  
กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙
- มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, พระสุตตันตปิฎก  
กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙
- รศ.ดร.สมพร กันทรดุษฎี – เตรีียมชัยศรี, การปฏิบัติการสมาธิ เพื่อการเยียวยา สุขภาพ, กรุงเทพฯ สำนักงานกิจการ  
โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล พิมพ์ครั้งที่ ๙, ๒๕๕๒
- สมาคมความดันโลหิตสูงแห่งประเทศไทย, <http://www.thaihypertension.org/information.html>
- สถาบันมะเร็งแห่งชาติ [www.nci.go.th](http://www.nci.go.th) [www.siamhealth.net](http://www.siamhealth.net)
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.), <http://www.thaihealth.or.th/about/get-to-know>
- สมาคมไขมันในเลือดสูงแห่งประเทศไทย สมาคมแพทย์โรคหัวใจแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ศูนย์มะเร็ง  
โรงพยาบาลสงขลานครินทร์ ความรู้เรื่องโรคมะเร็ง
- สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราชสกลมหาสังฆปริณายก, พระพุทธศาสนาและปรัชญา, กรุงเทพฯ บริษัทส่องสยาม  
จำกัด, ตุลาคม ๒๕๔๙
- สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ, กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ, สำนักบริหารการสาธารณสุข สำนักงานปลัดกระทรวง  
สาธารณสุข, สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดอุบลราชธานี, มูลนิธิ อุทัย สุขสุข/หลักสูตรการจัดการเรียนการสอน  
แกนนำอาสาสมัครหมู่บ้านสุขภาพดี วิถีพุทธ พ.ศ. ๒๕๕๔ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดอุบลราชธานี, กรมสนับสนุนบริการ  
สุขภาพ, สำนักงานโครงการสุขภาพดี วิถีพุทธ ๒๕๕๔



# ກາດພນວກ



# แนวทางการจัดกิจกรรม

ค่ายปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพดีพึ่งตนเอง วิกิพุทธ



## “ค่ายสร้างสุขภาพดี วิกิพุทธ”

กรอบแนวคิด : แนวทางการจัดกิจกรรม ควรให้สอดคล้องทั้ง ๔ มิติ

### มิติที่ ๑ ด้านร่างกาย

- การออกกำลังกาย เช่น เดิน – วิ่ง ออกกำลังกายรูปแบบต่างๆ สมาธิแบบเคลื่อนไหว โยคะ ตามสภาพที่สอดคล้องกับกลุ่มเป้าหมาย
- อาหาร เช่น สาธิตการจัดเมนูอาหารสุขภาพ ให้ความรู้ในกินอาหารครบ ๕ หมู่ ปริมาณพอประมาณ
- ผลิตภัณฑ์ อาหารและสมุนไพรเพื่อสุขภาพ

### มิติที่ ๒ ด้านจิตใจ

- การสร้างบรรยากาศในการจัดค่าย
- การจัดการความเครียด เช่น ฝึกสมาธิ อ่าน/ฟังธรรมะ สวดมนต์

### มิติที่ ๓ ด้านปัญญา

- กำหนดวัตถุประสงค์ของการเข้าค่าย
- กิจกรรมฐานที่เอื้อต่อการสร้างสุขภาพ

### มิติที่ ๔ ด้านสังคม

- สร้างกิจกรรมกลุ่ม เช่น กิจกรรมเปิดใจ เสวนาสุขภาพ เล่าสู่กันฟัง
- กิจกรรมฐานเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม

### เวลา/สถานที่

- จัดกิจกรรมค่ายแบบค้างคืน ๓ วัน ๒ คืน ควรเป็นนอกสถานที่ ขึ้นอยู่กับสภาพของชุมชนและความต้องการของกลุ่มเป้าหมาย

### กลุ่มเป้าหมาย

- กลุ่มป่วย แยกโรค จำนวนตามปัญหาและความต้องการของพื้นที่
- กลุ่มเสี่ยงคละโรค จำนวนตามปัญหาและความต้องการของพื้นที่

### กิจกรรมที่ใช้ดำเนินงาน

- จัดกิจกรรมให้สอดคล้อง ทั้ง ๔ มิติ (กาย จิต ปัญญา สังคม)
- จัดให้มีสมุดบันทึกสุขภาพประจำตัวสำหรับติดตามประเมินสุขภาพหลังการเข้าค่าย
- ศึกษาดูงาน

### ระบบการติดตามประเมินผล

- ประเมินสภาวะสุขภาพ ก่อน/หลัง การเข้าค่าย
- ประเมินด้าน KAP ก่อนเข้าค่าย และหลังเข้าค่าย ๓ เดือน ๒ ครั้ง
- กลุ่มคัดเลือกบุคคล ที่ปฏิบัติตนได้ผลดีเด่นเป็นที่ประจักษ์
- มอบประกาศเชิดชูเกียรติแก่บุคคลที่ได้รับการคัดเลือกเป็นบุคคลสุขภาพดี วิกิพุทธ



# “ค่ายสร้างสุขภาพดี วิถีพุทธ”

## วิถีสุขภาพประจำวันของการเข้าค่าย

### วันที่ ๑ ของการเข้าค่าย

- ๐๗.๐๐ น. – ๐๘.๐๐ น. ลงทะเบียน
- ๐๘.๐๐ น. – ๐๙.๐๐ น. ตรวจสอบสุขภาพ / ทำแบบประเมิน KAP ก่อนการเข้าค่าย
- ๐๙.๐๐ น. – ๐๙.๓๐ น. พิธีเปิด
- ๐๙.๓๐ น. – ๑๒.๐๐ น. กิจกรรมละลายพฤติกรรม
- รวมพล คนเข้าค่าย
  - แนะนำหลักสูตร
  - ความสำคัญและประโยชน์ ของการเข้าค่ายปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ “ค่ายสร้างสุขภาพดี วิถีพุทธ”
- ๑๒.๐๐ น. – ๑๓.๐๐ น. พักรับประทานอาหารกลางวัน : เมนู อาหารสร้างสุขภาพจานเด็ด
- ๑๓.๐๐ น. – ๑๖.๐๐ น. ศึกษาฐานหมู่บ้านสร้างสุขภาพ เช่น หมู่บ้านต้นแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ชุมชนลดเสี่ยง ลดโรค หมู่บ้านจัดการสุขภาพ
- ๑๖.๐๐ น. – ๑๗.๐๐ น. กิจกรรมส่วนตัว
- ๑๗.๓๐ น. – ๑๘.๐๐ น. รับประทานอาหารเย็น : เมนูอาหารสร้างสุขภาพจานเด็ด
- ๑๘.๐๐ น. – ๑๙.๐๐ น. กอดจุดเพื่อสุขภาพ โยคะ ไม้พลอง ตามภาวะสุขภาพกลุ่ม
- ๑๙.๐๐ น. – ๒๑.๐๐ น. ทำวัตร สวดมนต์เย็น แผ่เมตตา สมาธิ ฟังธรรมะก่อนนอน

### วันที่ ๒ ของการเข้าค่าย

- ๐๔.๐๐ น. ปลุกด้วยเสียงเพลงธรรมะ (ธรรมะปลุกตื่น)
- ๐๔.๓๐ น. พร้อมกันที่สถานที่ฝึก
- ออกกำลังกายด้วยการยืดเหยียด เคลื่อนไหวร่างกายตามสภาพของผู้เข้าค่าย
- ๐๕.๐๐ น. – ๐๖.๐๐ น. ทำวัตรเช้า สวดมนต์ แผ่เมตตา สมาธิ
- ๐๖.๐๐ น. – ๐๗.๐๐ น. กิจกรรมส่วนตัว
- ๐๗.๐๐ น. – ๐๘.๐๐ น. รับประทานอาหารเช้า : เมนูอาหารสร้างสุขภาพ จานเด็ด
- ๐๘.๐๐ น. – ๑๒.๐๐ น. กิจกรรมกลุ่ม เข้าฐานสุขภาพ ฝึกกิจกรรมตามฐาน เพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพพึ่งตนเอง วิถีพุทธ
- ฐานที่ ๑ น้ำสมุนไพร
  - ฐานที่ ๒ อาหารสุขภาพ
  - ฐานที่ ๓ ปลุกผัก, สมุนไพรปลอดสารพิษ
  - ฐานที่ ๔ การทำปุ๋ยหมัก
  - ฐานที่ ๕ สุขาภิบาลสิ่งแวดล้อม
- ๑๒.๐๐ น. – ๑๓.๐๐ น. พักรับประทานอาหารกลางวัน : เมนูอาหารสร้างสุขภาพจานเด็ด
- ๑๓.๐๐ น. – ๑๔.๐๐ น. กิจกรรมส่วนตัว



- ๑๔.๐๐ น. - ๑๗.๐๐ น. กิจกรรมกลุ่มเข้าฐาน ๕ ฐาน
- ฝึกการรับประทานอาหารที่ถูกหลักโภชนาการและภาวะสุขภาพ
  - ฝึกการหายใจที่ถูกหลัก
  - ฝึกการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ
  - ฝึกการกดจุดเพื่อผ่อนคลาย
  - ฝึกการนวด/การประคบ
- ๑๗.๐๐ น. - ๑๘.๐๐ น. รับประทานอาหารเย็น : เมนูอาหารสร้างสุขภาพจานเด็ด
- ๑๘.๐๐ น. - ๑๙.๐๐ น. กิจวัตรส่วนตัว
- ๑๙.๐๐ น. - ๒๐.๓๐ น. เสวนาความรู้ด้านสุขภาพตามผลการประเมินก่อนเข้าค่าย (คัดเลือกบุคคลจากกลุ่ม)
- ๒๐.๓๐ น. - ๒๑.๐๐ น. ทำวัตรเย็น สวดมนต์ แผ่เมตตา สมาธิ ฟังธรรมะก่อนนอน

### วันที่ ๓ ของการเข้าค่าย

- ๑๔.๐๐ น. ปลูกด้วยเสียงเพลงธรรมะ (ธรรมะปลูกต้น)
- ๑๔.๓๐ น. ร่วมกันที่สถานที่ฝึก
- ออกกำลังกายด้วยการยืดเหยียด เคลื่อนไหวร่างกายตามสภาพของผู้เข้าค่าย
- ๑๕.๐๐ น. - ๑๖.๐๐ น. ทำวัตรเช้า สวดมนต์ แผ่เมตตา สมาธิ
- ๑๖.๐๐ น. - ๑๗.๐๐ น. กิจวัตรส่วนตัว
- ๑๗.๐๐ น. - ๑๘.๐๐ น. รับประทานอาหารเช้า : เมนูอาหารสร้างสุขภาพ จานเด็ด
- ๑๘.๐๐ น. - ๑๙.๓๐ น. ตรวจสอบสุขภาพเช้าหลังการเข้าค่าย
- ประเมิน KAP หลังการเข้าค่าย
- ๑๙.๓๐ น. - ๑๒.๐๐ น. กิจกรรมเปิดใจ
- จัดเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ เล่าถึงความประทับใจความสำเร็จจากการที่ได้มาเข้าค่าย ร่วมกัน จากตัวแทนของ ๕ กลุ่มๆ ละ ๑ คน
- ๑๒.๐๐ น. - ๑๓.๐๐ น. พักรับประทานอาหารกลางวัน : เมนู อาหารสร้างสุขภาพ จานเด็ด
- ๑๓.๐๐ น. - ๑๔.๓๐ น. สรุปผลสภาวะสุขภาพของผู้เข้าค่าย เปรียบเทียบก่อนและหลังเข้าค่าย
- สรุปผล การสำรวจ KAP ของผู้เข้าค่าย เปรียบเทียบก่อนและหลังเข้าค่าย
  - แนวทางขยายกลุ่มและการสร้างกลุ่มปรับเปลี่ยนพฤติกรรมพึ่งตนเองสุขภาพดี
  - วิถีพุทธในชุมชน (ศึกษารายละเอียดจากหลักสูตร หมวดภาคปฏิบัติในชุมชน)
- ๑๔.๓๐ น. - ๑๕.๐๐ น. - กิจกรรมอำลา
- พิธีปิด

**หมายเหตุ** ๑. การเข้าค่าย : จำนวนวัน สถานที่ และกิจกรรมต่างๆ สามารถปรับให้เข้ากับบริบทของพื้นที่และกลุ่มเป้าหมายแต่จะต้องเป็นกิจกรรมที่ตอบสนองเป้าหมายองค์รวมของการสร้างสุขภาพพึ่งตนเอง วิถีพุทธ ทั้ง ๔ ด้าน (กาย จิต ปัญญา และสังคม)

๒. อาหารว่างหรืออาหารเสริมมื้อแต่ละมื้อควรเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ ได้แก่ น้ำปานะ น้ำสมุนไพรมะนาว น้ำคั้นผลไม้ เป็นต้น



คณะกรรมการพัฒนาหลักสูตรการจัดการเรียนการสอน สำหรับวิทยากระดับจังหวัด  
วิทยากระดับอำเภอและแกนนำอาสาสมัครหมู่บ้านสุขภาพดี วิกิบุท ๒๕๕๕

พระราชโมลี (พรหมา สปปญโญ)  
พระมหาภาณูวัฒน์ ภาณูวฑฒโน  
พระครูพิพิธปริยัติกิจ  
พระมหาสมพงษ์ สนต์จิตโต  
พระนิธิพรช นินนโท  
พระมหาสมควร ญาณวีโร  
พระมหาคมกริช สมיתי  
พระระพีณ พุทธิสโร

ศาสตราจารย์พิเศษนายแพทย์ไพจิต วัฒนะบุตร  
นายแพทย์จักรธรรม ธรรมศักดิ์

นายแพทย์วีระวัฒน์ พันธุ์ครุฑ  
นายแพทย์วุฒิไกร มุ่งหมาย  
แพทย์หญิงประนอม คำเที่ยง  
นายแพทย์สุรพร ลอยหา

ดร.นายแพทย์อุทัย สุดสุข  
นายแพทย์สมสินธุ์ ฉายวิจิตร  
นางอารียา สัพพะเลข  
นายแพทย์ปยุตฉวี กิตติมานนท์  
นางสาวไพรัช บุญจรัส  
นางพรนภัส ประเสริฐไทยเจริญ  
นายสอาด มุ่งสิน  
นางนันทนา ศรีพินิจ  
นางนลินี มกรเสน  
นางจีระวรรณ คชลีล้วน  
นางนิพา วัฒนมงคล  
นางสุนทรี อภิญญานนท์  
นางวิรุณศิริ อารยะวงศ์  
นางสาวสุวภรณ์ แนวจำปา  
นางพรทิพย์ บุณนาค  
นางบรรจง วาที  
นายอุดมศักดิ์ บุญอร่ามพงษ์  
นายอุส่าห์ พิบูลย์บุญ  
นางนาคยา เกรียงชัยพลักษณ์  
นางสมลีนี เกษมศิลป์

คณะที่ปรึกษาฝ่ายบรรพชิต

รองเจ้าคณะภาค ๑๐ และเจ้าอาวาสวัดจักรวรรดิราชาวาส  
ผู้ช่วยเจ้าอาวาส และผู้ช่วยอาจารย์ใหญ่สำนักเรียนวัดจักรวรรดิราชาวาส  
เจ้าอาวาสวัดทรัพย์ชะอม จังหวัดสระบุรี  
วัดอรุณราชวราราม กรุงเทพมหานคร  
วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ กรุงเทพฯ  
วัดศรีบุรีรัตนาราม จังหวัดสระบุรี  
วัดภิบาลวังม่วง จังหวัดสระบุรี  
วัดบึงทองหลาง กรุงเทพฯ

คณะที่ปรึกษา

กรรมการหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ  
กรรมการและเลขาธิการมูลนิธิโรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราช  
กรรมการเลขาธิการมูลนิธิสถานีนอนามัยเฉลิมพระเกียรติ ๖๐ พรรษานวมินทราชินี  
รองเลขาธิการสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ  
สาธารณสุขนิเทศก์และรักษาราชการแทนผู้อำนวยการสำนักบริหารการสาธารณสุข  
รองอธิบดีกรมสนับสนุนบริการสุขภาพ  
นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดอุบลราชธานี

คณะผู้รวบรวมและเรียบเรียง

ประธานกรรมการมูลนิธิอุทัย สุดสุข  
ผู้อำนวยการสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติเขต ๔ สระบุรี  
มูลนิธิอุทัย สุดสุข  
โรงพยาบาลราชวิถี กรมการแพทย์  
สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดอุบลราชธานี  
สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดอุบลราชธานี  
วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สรรพสิทธิประสงค์ อุบลราชธานี  
มูลนิธิ อุทัย สุดสุข  
มูลนิธิ อุทัย สุดสุข  
มูลนิธิ อุทัย สุดสุข  
มูลนิธิ อุทัย สุดสุข  
สำนักบริหารการสาธารณสุข กระทรวงสาธารณสุข  
กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข  
สำนักส่งเสริมธุรกิจบริการสุขภาพ กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ  
สำนักงานบริหารการสาธารณสุข สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข  
โรงพยาบาลวังม่วงสี่ธรรม จังหวัดสระบุรี  
สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ เขต ๔ สระบุรี  
ไวยาวัจกรฝ่ายการเงินและการบัญชี วัดจักรวรรดิราชาวาส  
กองสุขศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ  
สำนักบริหารการสาธารณสุข สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข



ออกแบบพิมพ์  
**ศิริธรรมออฟเซ็ท**

114-116 ถนนช่างตุ้  
ต.ในเมือง อ.เมือง จ.สุราษฎร์ธานี  
โทร. (045) 254864, 254625  
Fax. (045) 250427



429 ม.12 ต.สุลาฯ - ตระการ  
ต.ไร่ใหญ่ อ.เมือง จ.สุราษฎร์ธานี  
โทร. (045) 317491-5  
Fax. (045) 317496

