

ที่ ศธ ๐๔๐๐๘/๖๓๖๔



สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน  
กระทรวงศึกษาธิการ กทม. ๑๐๓๐๐

๖ ธันวาคม ๒๕๖๕

เรื่อง การอบรมครูออนไลน์ หลักสูตร “Good Food For All กินดี อยู่ดี ในโรงเรียนวิถีพุทธ” รหัสหลักสูตร ๖๔๑๐๑  
รุ่นที่ ๔

เรียน ผู้อำนวยการสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาทุกเขต

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. รายละเอียดหลักสูตร

จำนวน ๑ ชุด

๒. คำชี้แจงการสมัคร

จำนวน ๑ ชุด

ด้วย สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ร่วมกับบริษัท คตะลิสต์ จำกัด จัดทำหลักสูตรอบรมครูออนไลน์ หลักสูตร “Good Food For All กินดี อยู่ดี ในโรงเรียนวิถีพุทธ” รหัสหลักสูตร ๖๔๑๐๑ รุ่นที่ ๔ ผ่านเว็บไซต์และรายการถ่ายทอดสด ระหว่างวันที่ ๑๙ ธันวาคม ๒๕๖๕ ถึงวันที่ ๕ มีนาคม ๒๕๖๖ โดยผู้เข้าร่วมอบรมจะได้รับความรู้เกี่ยวกับการรับประทานอาหารมังสวิรัตอย่างถูกต้อง เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ออกแบบวางแผนการพัฒนาโรงเรียนวิถีพุทธ ในหัวข้อ การรับประทานอาหารมังสวิวัติ ให้มีความเข้าใจที่ถูกต้อง และเกิดประโยชน์ต่อสุขภาพของนักเรียนและบุคลากรในโรงเรียน (ดังสิ่งที่ส่งมาด้วย ๑)

ในการนี้ สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ขอให้ท่านประชาสัมพันธ์การอบรมครูออนไลน์หลักสูตร “Good Food For All กินดี อยู่ดี ในโรงเรียนวิถีพุทธ” รหัสหลักสูตร ๖๔๑๐๑ รุ่นที่ ๔ ไปยังโรงเรียนในสังกัด ผู้ที่สนใจเข้าร่วมอบรมสามารถลงทะเบียนผ่านทาง QR CODE ระหว่างวันที่ ๖ - ๙ ธันวาคม ๒๕๖๕ รับสมัคร จำนวน ๖๐๐ คน หรือหากเต็มจำนวนก่อนจะปิดรับสมัครก่อน (ดังสิ่งที่ส่งมาด้วย ๒) หากมีข้อสงสัยกรุณาสอบถาม นางสาวทิฆัมพร มาลาล้า หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘ ๖๘๗๙ ๖๘๕๗

จึงเรียนมาเพื่อทราบและดำเนินการต่อไป และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(นายอนันต์ พันนึก)

ผู้ช่วยเลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ปฏิบัติราชการแทน  
เลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

สำนักพัฒนานวัตกรรมการจัดการศึกษา

โทรศัพท์ ๐ ๒๒๘๘ ๕๘๗๙

ไปรษณีย์อิเล็กทรอนิกส์ : moral.innoobec@gmail.com





# หลักสูตรอบรมครูออนไลน์

**GOOD FOOD FOR ALL** กินดี อยู่ดี ในโรงเรียนวิถีพุทธ รุ่นที่ 4  
รหัสหลักสูตร 64101



ช่วงเวลาเปิดรับสมัคร : 6 - 9 ธันวาคม พ.ศ. 2565 (09.00 เป็นต้นไป)  
รับจำนวน 600 คน เต็มก่อนปิดก่อน  
ช่วงเวลาเรียน : 19 ธันวาคม พ.ศ. 2565 - 5 มีนาคม พ.ศ. 2566

## คำอธิบายวิชา

ผู้เรียนจะได้รับความรู้หลากหลายมิติเกี่ยวกับอาหารสุขภาพจากพืช ซึ่งมีความสอดคล้องกับการดำเนินงานโรงเรียนวิถีพุทธ ภายใต้หลักการลดการเบียดเบียนชีวิต พัฒนาคนบนฐานของความรู้และข้อมูล อีกทั้งวิถีชีวิตที่ส่งเสริมพัฒนาการเด็กวัยเรียนทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา เนื้อหาจะไม่ได้ประกอบไปด้วยความรู้เชิงวิชาการเพียงอย่างเดียว แต่จะมีการประยุกต์ใช้และลงมือปฏิบัติได้จริง

## เกี่ยวกับวิชา

|                                  |                                                                                                                                |
|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ชื่อรายวิชา                      | หลักสูตรอบรมครูออนไลน์ "Good Food For All กินดี อยู่ดี ในโรงเรียนวิถีพุทธ"                                                     |
| รหัสหลักสูตร                     | 64101                                                                                                                          |
| ส่วนงานผู้พัฒนารายวิชา           | สำนักพัฒนานวัตกรรมการจัดการศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.) และ บริษัท คะตะลิสต์ จำกัด                       |
| จำนวนชั่วโมงเรียนออนไลน์ทั้งหมด  | 20 ชั่วโมง                                                                                                                     |
| จำนวนชั่วโมงเรียนออนไลน์ต่อครั้ง | 2 ชั่วโมง/10 ครั้ง และจะเป็น online live จำนวน 3 ชั่วโมง                                                                       |
| ประเภทวิชา                       | อาหารสุขภาพจากพืชในวิถีพุทธ                                                                                                    |
| รูปแบบการเรียน                   | บรรยายจากวิทยากร และเน้นให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมกับกิจกรรมการเรียนรู้ผ่าน การปฏิบัติหลากหลายรูปแบบ                                |
| ภาษาจัดการเรียน                  | ภาษาไทย                                                                                                                        |
| กลุ่มเป้าหมาย                    | ครู และบุคลากรทางการศึกษา                                                                                                      |
| คุณสมบัติผู้เรียน                | <ul style="list-style-type: none"><li>• สามารถเข้าเรียนจนครบ 20 ชั่วโมง</li><li>• มีคอมพิวเตอร์และสัญญาณอินเทอร์เน็ต</li></ul> |

อบรมฟรี  
ไม่มีค่าใช้จ่าย!

## เนื้อหาการเรียนรู้

- |      |                                                                                             |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| EPO  | • ปฐมนิเทศ / ทดลองระบบ / งานธุรการ                                                          |
| EP1  | • โรงเรียนวิถีพุทธ : Value                                                                  |
| EP2  | • อาหารดีในโรงเรียนวิถีพุทธ Good Food For All โทษณาการพื้นฐาน                               |
| EP3  | • สุขภาพ และสมรรถภาพวัยเรียน                                                                |
| EP4  | • แรงบันดาลใจ ใส่ใจอาหารมังสวิรัต                                                           |
| EP5  | • อาหารเพื่อโลกและเพื่อนร่วมโลก (Food for our planet)                                       |
| EP6  | • อาหาร กับมะเร็ง โรคหลอดเลือดหัวใจและสมอง                                                  |
| EP7  | • ปฏิบัติการอาหารมังสวิรัตของซูปลาร์                                                        |
| EP8  | • แผนปฏิบัติการอาหารมังสวิรัตของโรงเรียน                                                    |
| EP9  | • อาหารกระตุ้นภูมิคุ้มกัน และความปลอดภัยด้านอาหาร (Plant-based on immunity and Food Safety) |
| EP10 | • ยิ่งกว่า สรี มีทุกคำตอบ                                                                   |

## นโยบายการวัดประเมินผล

ผู้เรียนจะได้รับวุฒิบัตร เมื่อ

1. เข้าเรียนและมีส่วนร่วมกิจกรรมออนไลน์ ไม่น้อยกว่าร้อยละ 70
2. มีความรู้ ความเข้าใจในเนื้อหาที่อบรม และสามารถนำไปปฏิบัติได้จริง

ผู้ที่สนใจลงทะเบียนสามารถ  
สแกน QR Code ได้ที่นี่



รายละเอียดหลักสูตร  
สแกน QR Code ได้ที่นี่





**ปฏิทินการออกอากาศ หลักสูตรอบรมครูออนไลน์ “Good Food For All กินดี อยู่ดี ในโรงเรียนวิถีพุทธ” รหัสหลักสูตร ๖๔๑๐๑ รุ่นที่ ๔**  
**ระยะเวลาอบรมออนไลน์ระหว่างวันที่ ๑๙ ธันวาคม ๒๕๖๕ – ๕ มีนาคม ๒๕๖๖ อบรม ๑๐ ครั้งๆ ละ ๑๒๐ นาที**

| EP    | ชื่อตอน                                                                                   | ธ.ค. ๖๕ | ม.ค. ๖๖                    | ก.พ. ๖๖                           | มี.ค. ๖๖ | หมายเหตุ                                                                                                          |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------|----------------------------|-----------------------------------|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| แนะนำ | ปฐมนิเทศ/ ทดลองระบบ/ งานธุรการ/                                                           | ๑๘      |                            |                                   |          | ไม่นับจำนวน ชม.                                                                                                   |
| ๑     | โรงเรียนวิถีพุทธ : Value                                                                  | ๑๙      |                            |                                   |          |                                                                                                                   |
| ๒     | อาหารดีในโรงเรียนวิถีพุทธ Good food for all โภชนาการพื้นฐาน                               | ๒๖      |                            |                                   |          |                                                                                                                   |
| ๓     | สุขภาพ และสมรรถภาพวัยเรียน                                                                |         | ๒๖                         |                                   |          |                                                                                                                   |
| ๔     | แรงบันดาลใจ ใส่ใจมังสวิรัติ                                                               |         | ๘,<br>๙ (ตอนย่อย<br>ที่ ๔) |                                   |          | วันอาทิตย์ที่ ๘ ม.ค. ๖๖<br>ถ่ายทอดสด ๑ ชม. ๓๐ นาที ผ่าน<br>ZOOM เวลา ๑๐.๓๐ - ๑๒.๐๐น.<br>เฉพาะตอนย่อยที่ ๑ ๒ และ ๓ |
| ๕     | อาหารเพื่อโลกและเพื่อนร่วมโลก (Food for our planet)                                       |         | ๒๓                         |                                   |          |                                                                                                                   |
| ๖     | อาหาร กับมะเร็ง โรคหลอดเลือดหัวใจและสมอง                                                  |         | ๒๓                         |                                   |          |                                                                                                                   |
| ๗     | ปฏิบัติการอาหารมังสวิรัติของซุปลาร์                                                       |         |                            | ๖                                 |          |                                                                                                                   |
| ๘     | แผนปฏิบัติการอาหารมังสวิรัติของโรงเรียน                                                   |         |                            | ๖                                 |          |                                                                                                                   |
| ๙     | อาหารกระตุ้นภูมิคุ้มกัน และความปลอดภัยด้านอาหาร (Plant-based on immunity and Food Safety) |         |                            | ๒๐                                |          |                                                                                                                   |
| ๑๐    | ยิ่งกว่า สิริ มีทุกคำตอบ                                                                  |         |                            | ๒๐<br>(ตอนย่อยที่ ๑<br>และ ๒), ๒๖ |          | วันอาทิตย์ที่ ๒๖ ก.พ. ๖๖<br>ถ่ายทอดสด ๑ ชม. ผ่าน ZOOM<br>เวลา ๑๐.๐๐ - ๑๒.๐๐น. เฉพาะตอน<br>ย่อยที่ ๓               |
|       | Post test จบการอบรม                                                                       |         |                            |                                   | ๕        | วันจบหลักสูตร                                                                                                     |

หมายเหตุ ประชุม ZOOM ครั้งที่ ๑ วันอาทิตย์ที่ ๒๕ ธันวาคม ๒๕๖๕ เวลา ๑๐.๐๐ – ๑๒.๐๐ น. เพื่อสร้างความเข้าใจแก่ผู้เข้าอบรม

ประชุม ZOOM ครั้งที่ ๒ วันอาทิตย์ที่ ๘ มกราคม ๒๕๖๖ เวลา ๑๐.๐๐ – ๑๒.๐๐ น. เพื่อเข้าอบรม ตอนที่ ๔ แรงบันดาลใจ ใส่ใจมังสวิรัติ (ตอนย่อย ๑, ๒ และ ๓)

ประชุม ZOOM ครั้งที่ ๓ วันอาทิตย์ที่ ๒๙ มกราคม ๒๕๖๖ เวลา ๑๐.๐๐ – ๑๒.๐๐ น. เพื่อสร้างความเข้าใจและตอบคำถามให้แก่ผู้เข้าอบรม

ประชุม ZOOM ครั้งที่ ๔ วันอาทิตย์ที่ ๑๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖ เวลา ๑๐.๐๐ – ๑๒.๐๐ น. เพื่อสร้างความเข้าใจแก่ผู้เข้าอบรม

ประชุม ZOOM ครั้งที่ ๕ วันอาทิตย์ที่ ๒๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖ เวลา ๑๐.๐๐ – ๑๒.๐๐ น. เพื่อเข้าอบรม ตอนที่ ๑๐ ยิ่งกว่า สิริ มีทุกคำตอบ (ตอนย่อย ๓)

(กำหนดการประชุม ZOOM เพื่อสร้างความเข้าใจและตอบคำถามให้แก่ผู้เข้าอบรม สามารถปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสม))

# คำชี้แจงการสมัคร

หลักสูตรอบรมครูออนไลน์ “Good Food For All กินดี อยู่ดี ในโรงเรียนวิถีพุทธ”  
รหัสหลักสูตร 64101 รุ่นที่ 4

๑

ศึกษารายละเอียดหลักสูตร



๒

ลงทะเบียนสมัคร ระหว่างวันที่ 6 – 9 ธันวาคม 2565

เวลา 09.00 น. เป็นต้นไป

รับจำนวน 600 คน (หากเต็มก่อนปิดรับสมัครก่อน)



๓

เข้ารับการประเมินเทคโนโลยีผ่านระบบออนไลน์ (Application ZOOM)

ในวันอังคารที่ 13 ธ.ค. 2565 เวลา 14.00 – 15.00 น. เพื่อยืนยันสิทธิ์การอบรม  
สามารถติดตามลิงก์การประชุมได้ที่ <https://www.vitheeabuddha.com/>  
หัวข้อ ข่าวสาร สนง. ภายในวันที่ 10 ธันวาคม 2565

๔

กรอกข้อมูลยืนยันสิทธิ์เข้าอบรมตามแบบฟอร์ม ใน google forms

ภายในวันที่ 14 ธันวาคม 2565 เวลา 16.30 น. (เกินเวลาที่กำหนด จะถือว่า  
สละสิทธิ์เข้าอบรม)

๕

ติดตามประกาศรายชื่อผู้มีสิทธิ์เข้ารับการอบรมได้ที่

<https://www.vitheeabuddha.com/> หัวข้อ ข่าวสาร สนง.

ภายในวันที่ 15 ธันวาคม 2565

สอบถามเพิ่มเติม : เบอร์โทรศัพท์ 02 288 5879 (วันและเวลาราชการ)