

โครงการการศึกษาเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต ประจำปีงบประมาณ 2568

1. ชื่อ กิจกรรมอบรมสุขกายสบายใจสูงวัยสุขภาพดี

2. ความสอดคล้อง

2.1 สอดคล้องกับพระราชบัญญัติส่งเสริมการเรียนรู้

ตามพระราชบัญญัติส่งเสริมการเรียนรู้ พ.ศ.2566 มาตรา 5 การส่งเสริมการเรียนรู้ตามพระราชบัญญัตินี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาบุคคลให้มีความสมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญาเป็นคนดี มีวินัย รู้จักสิทธิควบคู่กับหน้าที่และความรับผิดชอบ ภูมิใจและตระหนักในคุณค่าของชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ และการปกครองระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข รู้จักรักษาประโยชน์ส่วนรวมและของประเทศชาติ รู้จักความพอเพียง มีเหตุผล มีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี ใฝ่เรียนรู้ มีความรอบรู้ รอบคอบ ระมัดระวัง มีคุณธรรม และมีความซื่อสัตย์สุจริต รวมทั้งมีสำนึกในความรับผิดชอบทั้งต่อตนเอง ครอบครัว ชุมชน สังคม และประเทศชาติ ความเป็นพลเมืองที่สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมไทย และสังคมโลกได้อย่างผาสุก กับเพื่อให้บุคคลมีทักษะการเรียนรู้ ทักษะอาชีพ และทักษะชีวิตที่สอดคล้องและเท่าทันพัฒนาการของโลก และมีโอกาสพัฒนาหรือเพิ่มพูนทักษะของตนให้สูงขึ้นหรือปรับเปลี่ยนทักษะของตนตามความถนัดหรือความจำเป็น

มาตรา 10 ในการจัด ส่งเสริม และสนับสนุนการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเอง ให้กรมดำเนินการโดยคำนึงถึงแนวทาง ดังต่อไปนี้

(1) ดำเนินการโดยวิธีการใด ๆ เพื่อกระตุ้นให้บุคคลทุกช่วงวัยทุกอาชีพใฝ่เรียนรู้หรือฝึกฝนในเรื่องที่ตนถนัดหรือสนใจ เพื่อการพัฒนาศักยภาพ ทักษะ และความเชี่ยวชาญเฉพาะด้าน สำหรับการประกอบอาชีพ การพัฒนาอาชีพ การดำเนินชีวิตอย่างผาสุก หรือการร่วมกันพัฒนาชุมชนของตน

(2) ส่งเสริม สนับสนุน ช่วยเหลือหรือร่วมมือกับภาคีเครือข่ายในการดำเนินการตาม (1)

2.2 สอดคล้องกับจุดเน้นการดำเนินงานกรมส่งเสริมการเรียนรู้ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2568

2. ด้านการสร้างโอกาสเข้าถึงการเรียนรู้

2.3 สร้างโอกาสให้คนทุกช่วงวัยเข้าถึงการศึกษาได้อย่างเท่าเทียมและมีคุณภาพ พร้อมพัฒนาทักษะด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี การคิดวิเคราะห์อย่างมีเหตุผล และทักษะจำเป็นแห่งอนาคต (Future Skill)

4. ด้านการสร้างเครือข่ายความร่วมมือในการสร้างสังคมแห่งการเรียนรู้

4.1 “จับมือไว้แล้วไปด้วยกัน” ส่งเสริมความร่วมมือระหว่างหน่วยงานภายในและภายนอกกระทรวงศึกษาธิการ อาทิจังหวัดปกครองส่วนท้องถิ่น องค์กรเอกชน องค์กรระหว่างประเทศ ในการจัดส่งเสริม และสนับสนุนการเรียนรู้ให้กับประชาชน

2.3 สอดคล้องกับหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง และหลัก 3 ศาสตร์

2.3.1 2 เงื่อนไข เงื่อนไขความรู้และเงื่อนไขคุณธรรม

2.3.2 ความพอเพียง 3 หลักการ ความพอประมาณ ความมีเหตุผลและการมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี

2.3.3 เกิดสมดุลใน 4 มิติ ด้านวัตถุ/เศรษฐกิจ วัฒนธรรม สังคม และสิ่งแวดล้อม

2.3.4 หลัก 3 ศาสตร์ ศาสตร์พระราชา ศาสตร์ท้องถิ่น/ภูมิปัญญา ศาสตร์สากล

3. หลักการและเหตุผล

ปัจจุบันประเทศไทยกำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ โดยมีประชากร วัยสูงอายุที่มีอายุเกิน 60 ปีบริบูรณ์ขึ้นไป ประมาณร้อยละ 16 กล่าวคือ ในประชากรทุกๆ 100 คน จะมีประชากรวัยสูงอายุประมาณ 16 คน และ ในอนาคตจำนวนผู้สูงอายุมีแนวโน้มจะเพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ จากการที่ ผู้สูงอายุมีชีวิตยืนยาวขึ้น ซึ่งหากผู้สูงอายุ ครอบครัว หรือผู้ดูแล ขาดความรู้ ความใส่ใจในการดูแลตนเองหรือผู้สูงอายุแล้ว ช่วงชีวิตที่ผู้สูงอายุจะสามารถพึ่งพาตนเองได้ก็จะลดลงไปด้วย นั่นหมายถึงผู้สูงอายุต้องกลายเป็นภาระพึ่งพิงของครอบครัว ชุมชน และสังคม

ทั้งนี้วัยสูงอายุ เป็นวัยที่เรียกได้ว่าต้องได้รับการดูแลเอาใจใส่เป็นอย่างยิ่ง ในเรื่องสุขภาพนั้น ผู้สูงอายุมักจะมีร่างกายไม่แข็งแรงเนื่องจากมีการเสื่อมสภาพไปตามวัย ในเรื่องจิตใจก็เช่นเดียวกัน ผู้สูงอายุบางคนอาจรู้สึกเหงาว่าเหว่ เนื่องจากลูกๆ ออกจากบ้านไปสร้างครอบครัวหรือออกไปใช้ชีวิตข้างนอกกันหมด ประกอบกับมีการเปลี่ยนแปลงหลายอย่างทั้งทางด้านอารมณ์ สังคม และสภาพแวดล้อมที่อาจส่งผลกระทบต่อจิตใจของผู้สูงอายุได้ ผู้สูงอายุก็ต้องเข้าใจและดูแลเอาใจใส่ผู้สูงอายุอย่างใกล้ชิด

การจัดการศึกษาเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต เป็นการจัดการเรียนรู้ที่ให้ความสำคัญกับการพัฒนาคนทุกช่วงวัย ให้มีความรู้เจตคติและทักษะที่จำเป็นสำหรับการดำรงชีวิตในสังคมปัจจุบัน สามารถเผชิญสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ และเตรียมพร้อมสำหรับการปรับตัวให้ทันต่อการเปลี่ยนแปลงของข่าวสารข้อมูล และเทคโนโลยีสมัยใหม่ในอนาคต โดยเน้นการฝึกปฏิบัติให้ผู้เรียนเกิดทักษะชีวิต 10 ประการ จากความสำคัญดังกล่าวศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอโพทะเล จึงได้จัดทำโครงการการศึกษาเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต กิจกรรมอบรมสุขภาพสบายใจสูงวัยสุขภาพดี นี้ขึ้น

4. วัตถุประสงค์

1 เพื่อส่งเสริมให้ความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับสภาวะการเปลี่ยนแปลง เกี่ยวกับการเป็นสังคมผู้สูงอายุ และสามารถนำความรู้ที่ได้ไปแนะนำให้แก่ผู้สูงอายุทั้งในครอบครัวชุมชนได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

2 เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีความรู้ความเข้าใจและตระหนักในการดูแลสุขภาพทั้งทางร่างกาย และจิตใจ และวิธีสังเกต 10 โรคที่พบบ่อยในผู้สูงอายุและนำความรู้ที่ได้ไปประยุกต์ใช้กับผู้สูงอายุทั้งในครอบครัวชุมชนได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

5. เป้าหมาย

5.1 เชิงปริมาณ

ผู้สูงอายุ จำนวน 98 คน ในพื้นที่อำเภอโพทะเล จำนวน 11 ตำบล

5.2 เชิงคุณภาพ

กลุ่มเป้าหมายมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องกิจกรรมอบรมสุขภาพสบายใจสูงวัยสุขภาพดี สามารถนำความรู้มาประยุกต์ใช้ในการดูแลตนเอง ครอบครัว ชุมชนและสังคมได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

6. ระยะเวลาและสถานที่

ระยะเวลา : 9 กรกฎาคม 2568

สถานที่ : - ศก.ระดับตำบลทะนง อำเภอโพทะเล จังหวัดพิจิตร
- ห้องประชุมเทศบาลตำบลบางคลาน อำเภอโพทะเล จังหวัดพิจิตร
- ห้องประชุมโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านน้อย อำเภอโพทะเล จังหวัดพิจิตร
- ห้องประชุมโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลท้ายน้ำ อำเภอโพทะเล จังหวัดพิจิตร

7.วิธีการดำเนินการ

ที่	รายงาน/กิจกรรมสำคัญ	ระยะเวลา	เป้าหมาย	สถานที่	งบประมาณ
1.	ขั้นเตรียมการ (P) - จัดทำโครงการกำหนดการและเสนอโครงการฯ เพื่อขออนุมัติ - แต่งตั้งคณะทำงานการดำเนินโครงการ/กิจกรรม - ประชุมคณะกรรมการเพื่อวางแผนกำหนดรูปแบบการจัดกิจกรรม - ประชาสัมพันธ์เชิญชวนกลุ่มเป้าหมายเข้าร่วมกิจกรรม	มิ.ย.68	ผู้บริหาร ครู และ บุคลากร ศก.ระดับ อำเภอ โพทะเล ประชาชน	ศก.ระดับอำเภอ โพทะเล	งบประมาณประจำปี พ.ศ. 2568 แผนงาน : ยุทธศาสตร์พัฒนาคุณภาพการศึกษาและการเรียนรู้ ผลผลิต ผู้รับบริการการ

ที่	รายงาน/กิจกรรมสำคัญ	ระยะเวลา	เป้าหมาย	สถานที่	งบประมาณ
2.	ขั้นดำเนินการ (D) จัดโครงการการศึกษาเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต กิจกรรมอบรมสุขกายสบายใจสูงวัย สุขภาพดี	9 ก.ค. 68	ผู้สูงอายุ 98 คน	-ศกร.ระดับตำบลทะนง อำเภอโพนะเล จังหวัดพิจิตร -ห้องประชุมเทศบาลตำบล บางคลาน อำเภอโพนะเล จังหวัดพิจิตร -ห้องประชุมโรงพยาบาล ส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านน้อย อำเภอโพนะเล จังหวัด พิจิตร -ห้องประชุมโรงพยาบาล ส่งเสริมสุขภาพตำบลท้ายน้ำ อำเภอโพนะเล จังหวัดพิจิตร	เรียนรู้เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต กิจกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเอง งบดำเนินงาน การศึกษาเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต รหัส 20334332005002000000 แหล่งของเงิน 6811200 จำนวนเงิน 11,270.- บาท (หนึ่งหมื่นหนึ่งพันสองร้อยเจ็ดสิบบาท)
3.	ขั้นสรุปและประเมินผล (C) - นิเทศ ติดตาม โดยคณะนิเทศภายในสถานศึกษา - ประเมินความพึงพอใจผู้เข้าร่วมกิจกรรม	9 ก.ค. 68 9 ก.ค. 68	คณะกรรมการนิเทศ ผู้สูงอายุ 98 คน	-ศกร.ระดับตำบลทะนง อำเภอโพนะเล จังหวัดพิจิตร -ห้องประชุมเทศบาลตำบล บางคลาน อำเภอโพนะเล จังหวัดพิจิตร -ห้องประชุมโรงพยาบาล ส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านน้อย อำเภอโพนะเล จังหวัด พิจิตร -ห้องประชุมโรงพยาบาล ส่งเสริมสุขภาพตำบลท้ายน้ำ อำเภอโพนะเล จังหวัดพิจิตร	
4.	ขั้นปรับปรุงและติดตามผลการประเมิน (A) - สรุปรายงาน - ประชุม PLC ผู้เกี่ยวข้องเพื่อทบทวนและปรับปรุงกระบวนการ/ขั้นตอนการดำเนินงานเพื่อวางแผนการดำเนินงานในกิจกรรมครั้งต่อไปให้เกิดประสิทธิภาพและประสิทธิผล	14 ก.ค.68	ผู้บริหาร ครู และบุคลากร ศกร.ระดับ อำเภอโพนะเล	ศกร.ระดับอำเภอโพนะเล	

8. วงเงินงบประมาณ

เบิกจ่ายจากงบประมาณรายจ่ายประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2568 แผนงาน : ยุทธศาสตร์พัฒนาคุณภาพ การศึกษาและการเรียนรู้ ผลผลิตผู้รับบริการการเรียนรู้เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนา ตนเอง งบดำเนินงาน การศึกษาเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต รหัส 20334332005002000000 แหล่งของเงิน 6811200 จำนวนเงิน 11,270 บาท (หนึ่งหมื่นหนึ่งพันสองร้อยเจ็ดสิบบาทถ้วน) ดังนี้

- ค่าอาหารว่างพร้อมน้ำดื่ม จำนวน 98 คน × 30 บาท × 1 มื้อ เป็นเงิน 2,940 บาท
 - ค่าวิทยากร ชั่วโมงๆ ละ 200 บาท × 4 คน × 3 ชั่วโมง เป็นเงิน 2,400 บาท
- โซนที่ 1 (ต.ท่าเสา ต.ทะนง,ต.ท่าขมิ้น จำนวน 3 ชั่วโมง)

- โซนที่ 2 (ต.บางคลาน,ต.ท่างิ้ว, ต.ท่าบัว จำนวน 3 ชั่วโมง)
- โซนที่ 3 (ต.ท้ายน้ำ,ต.วัดขวาง,ต.ทุ่งน้อย จำนวน 3 ชั่วโมง)
- โซนที่ 4 (ต.โพทะเล,ต.บ้านน้อย, จำนวน 3 ชั่วโมง)

3. ค่าป้ายโครงการ จำนวน 4 ผืนๆ ละ 300 บาท เป็นเงิน 1,200 บาท
4. ค่าวัสดุโครงการฯ เป็นเงิน 4,730 บาท

- ทั้งนี้ขอถัวจ่ายทุกรายการตามที่จ่ายจริง

รวมทั้งสิ้น 11,270- (หนึ่งหมื่นหนึ่งพันสองร้อยเจ็ดสิบบาทถ้วน)

9. แผนการใช้จ่ายงบประมาณรายไตรมาส

กิจกรรมหลัก	ไตรมาส 1 (ต.ค.-ธ.ค.67)	ไตรมาส 2 (ม.ค.-มี.ค. 68)	ไตรมาส 3 (เม.ย.-มิ.ย.68)	ไตรมาส 4 (ก.ค.-ก.ย.68)
1. ประชุมวางแผน				
2. ขออนุมัติโครงการ แต่งตั้งคณะทำงาน				
3. จัดเตรียมสื่อ ประสานวิทยากร				
4. จัดกิจกรรมการเรียนรู้ ประเมินผล สรุปรายงานผล	-	-	-	11,270.-

10. ผู้รับผิดชอบโครงการ

- นางสาวพัชรมล ทองสุวรรณ ครูศูนย์การเรียนรู้

11. หน่วยงาน/เครือข่ายที่เกี่ยวข้อง

- โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ/ผู้นำชุมชน /ผู้นำท้องถิ่น
- ผู้สูงอายุ

12. โครงการที่เกี่ยวข้อง

- โครงการประกันคุณภาพภายในสถานศึกษา
- โครงการพัฒนาการจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเอง
- โครงการนิเทศติดตามผล

13. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

กลุ่มเป้าหมายมีความรู้ความเข้าใจในกิจกรรมอบรมสุขกายสบายใจสูงวัยสุขภาพดี สามารถนำความรู้มาประยุกต์ใช้ในการดูแลตนเอง ครอบครัว ชุมชนและสังคมได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

14. ดัชนีชี้วัดผลสำเร็จของโครงการ

14.1 ตัวชี้วัดผลผลิต

- ร้อยละ 100 ของจำนวนกลุ่มเป้าหมายได้เข้าร่วมโครงการการศึกษาเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต

ประจำปีงบประมาณ 2568 กิจกรรมอบรมสุขกายสบายใจสูงวัยสุขภาพดี

14.2 ตัวชี้วัดผลลัพธ์

- ร้อยละ 80 ของกลุ่มเป้าหมายมีความรู้ตรงตามวัตถุประสงค์ของหลักสูตร/กิจกรรม
- ร้อยละ 80 ของกลุ่มเป้าหมายสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปใช้ในการพัฒนาตนเองได้ตรงจุดมุ่งหมายของหลักสูตร/กิจกรรม

- ร้อยละ 80 ของกลุ่มเป้าหมายมีความพึงพอใจต่อการเข้าร่วมกิจกรรมในระดับดีขึ้นไป

- ร้อยละ 80 ของกลุ่มเป้าหมาย สามารถถอดบทเรียน 2-3-4 ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงในเรื่องสุขกายสบายใจสูงวัยสุขภาพดี

15. การติดตามและประเมินผล

- 1) สรุปผลการจัดกิจกรรม/โครงการ
- 2) แบบนิเทศกิจกรรม

ตารางกำหนดการ
 โครงการการศึกษาเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต
 กิจกรรมอบรมสุขภาพสบายใจสูงวัยสุขภาพดี
 วันที่ 9 กรกฎาคม 2568
 ณ ศกร.ระดับตำบลทะนง อำเภอโพทะเล จังหวัดพิจิตร

เวลา	กิจกรรม/หลักคำสูตร	หมายเหตุ
08.00 – 09.00 น.	- ลงทะเบียน	ศกร.ระดับตำบลท่าเสา
	- ทำแบบทดสอบก่อนเรียน	จำนวน 8 คน
09.00 – 12.00 น.	- วิทยากรบรรยายให้ความรู้เรื่อง	ครู ศกร.ระดับตำบลทะนง
	1. ให้ความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับสภาวะการเปลี่ยนแปลง	จำนวน 9 คน
	เกี่ยวกับการเป็นสังคมผู้สูงอายุ	ครู ศกร.ระดับตำบลท่าขมิ้น
	2. ความรู้ความเข้าใจและตระหนักในการดูแลสุขภาพทั้งทาง	จำนวน 9 คน
	ร่างกาย และจิตใจและวิธีสังเกต 10 โรคที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ	รวม 26 คน
	เช่น โรคทางสมอง โรคเกาต์ โรคเบาหวาน โรคระบบทางเดิน	วิทยากร
	ปัสสาวะ โรคข้อเข่าเสื่อม โรคกระดูกพรุน โรคตา โรคไต โรค	
	ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจขาดเลือด	
	- ครู ศกร.ระดับตำบล อธิบายวิธีการถอดบทเรียน 2-3-4 ตาม	
	หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงและมอบหมายให้	
	กลุ่มเป้าหมายทำใบงานการถอดบทเรียนและนำเสนอใบงาน	
	-วิทยากร ครูและผู้เข้าอบรมร่วมกันสรุปองค์ความรู้และการ	
	นำไปใช้โดยการถอดบทเรียน	
	- แบบทดสอบหลังเรียน	
	- ประเมินผลความพึงพอใจ	

หมายเหตุ : กำหนดการนี้อาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม

ตารางกำหนดการ
โครงการการศึกษาเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต
กิจกรรมอบรมสุขภาพสบายใจสูงวัยสุขภาพดี
วันที่ 9 กรกฎาคม 2568
ณ ห้องประชุมเทศบาลตำบลบางคลาน อำเภอโพทะเล จังหวัดพิจิตร

เวลา	กิจกรรม/หลักสูตร	หมายเหตุ
08.00 – 09.00 น.	- ลงทะเบียน	ศกร.ระดับตำบลบางคลาน จำนวน 9 คน ศกร.ระดับตำบลทำนง จำนวน 9 คน ศกร.ระดับตำบลท่าบัว จำนวน 9 คน รวม 27 คน วิทยากร
09.00 – 12.00 น.	- ทำแบบทดสอบก่อนเรียน	
	- วิทยากรบรรยายให้ความรู้เรื่อง	
	1. ให้ความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับสภาวะการเปลี่ยนแปลง เกี่ยวกับการเป็นสังคมผู้สูงอายุ 2. ความรู้ความเข้าใจและตระหนักในการดูแลสุขภาพทั้งทางร่างกาย และจิตใจและวิธีสังเกต 10 โรคที่พบบ่อยในผู้สูงอายุเช่น โรคทางสมอง โรคเกาต์ โรคเบาหวาน โรคระบบทางเดินปัสสาวะ โรคข้อเข่าเสื่อม โรคกระดูกพรุน โรคตา โรคไต โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจขาดเลือด	
	- ครู ศกร.ระดับตำบล อธิบายวิธีการถอดบทเรียน 2-3-4 ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงและมอบหมายให้กลุ่มเป้าหมายทำใบงานการถอดบทเรียนและนำเสนอใบงาน	
	-วิทยากร ครูและผู้เข้าอบรมร่วมกันสรุปองค์ความรู้และการนำไปใช้โดยการถอดบทเรียน	
	- แบบทดสอบหลังเรียน	
	- ประเมินผลความพึงพอใจ	

หมายเหตุ : กำหนดการนี้อาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม

ตารางกำหนดการ
โครงการการศึกษาเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต
กิจกรรมอบรมสุขภาพสบายใจสูงวัยสุขภาพดี
วันที่ 9 กรกฎาคม 2568
ณ ห้องประชุมโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านน้อย อำเภอโพทะเล จังหวัดพิจิตร

เวลา	กิจกรรม/หลักสูตร	หมายเหตุ
08.00 – 09.00 น.	- ลงทะเบียน	ศกร.ระดับตำบลโพทะเล จำนวน 9 คน ศกร.ระดับตำบลบ้านน้อย จำนวน 9 คน รวม 18 คน วิทยากร
09.00 – 12.00 น.	- ทำแบบทดสอบก่อนเรียน	
	- วิทยากรบรรยายให้ความรู้เรื่อง	
	1. ให้ความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับสภาวะการเปลี่ยนแปลง เกี่ยวกับการเป็นสังคมผู้สูงอายุ 2. ความรู้ความเข้าใจและตระหนักในการดูแลสุขภาพทั้ง ทางร่างกาย และจิตใจและวิธีสังเกต 10 โรคที่พบบ่อยใน ผู้สูงอายุเช่น โรคทางสมอง โรคเกาต์ โรคเบาหวาน โรค ระบบทางเดินปัสสาวะ โรคข้อเข่าเสื่อม โรคกระดูกพรุน โรค ตา โรคไต โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจขาดเลือด- ครู ศกร.ระดับตำบล อธิบายวิธีการถอดบทเรียน 2-3-4 ตาม หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงและมอบหมายให้ กลุ่มเป้าหมายทำใบงานการถอดบทเรียนและนำเสนอใบ งาน -วิทยากร ครูและผู้เข้าอบรมร่วมกันสรุปองค์ความรู้และการ นำไปใช้โดยการถอดบทเรียน - แบบทดสอบหลังเรียน - ประเมินผลความพึงพอใจ	

หมายเหตุ : กำหนดการนี้อาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม

ตารางกำหนดการ
โครงการการศึกษาเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต
กิจกรรมอบรมสุขกายสบายใจสูงวัยสุขภาพดี
วันที่ 9 กรกฎาคม 2568
ณ ห้องประชุมโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลท้ายน้ำ อำเภอโพทะเล จังหวัดพิจิตร

เวลา	กิจกรรม/หลักสูตร	หมายเหตุ
08.00 – 09.00 น	- ลงทะเบียน	ศกร.ระดับตำบลท้ายน้ำ
	- ทำแบบทดสอบก่อนเรียน	จำนวน 9 คน
09.00 – 12.00 น.	-วิทยากรบรรยายให้ความรู้เรื่อง	ศกร.ระดับตำบลวัดขวาง
	1. ให้ความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับสภาวะการเปลี่ยนแปลง	จำนวน 9 คน
	เกี่ยวกับการเป็นสังคมผู้สูงอายุ	ศกร.ระดับตำบลทุ่งน้อย
	2. ความรู้ความเข้าใจและตระหนักในการดูแลสุขภาพทั้ง	จำนวน 9 คน
	ทางร่างกาย และจิตใจและวิธีสังเกต 10 โรคที่พบบ่อยใน	รวม 27 คน
	ผู้สูงอายุเช่น โรคทางสมอง โรคเกาต์ โรคเบาหวาน โรค	วิทยากร
	ระบบทางเดินปัสสาวะ โรคข้อเข่าเสื่อม โรคกระดูกพรุน โรค	
	ตา โรคไต โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจขาดเลือด	
	- ครู ศกร.ระดับตำบล อธิบายวิธีการถอดบทเรียน 2-3-4	
	ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงและมอบหมายให้	
	กลุ่มเป้าหมายทำใบงานการถอดบทเรียนและนำเสนอใบ	
	งาน	
	-วิทยากร ครูและผู้เข้าอบรมร่วมกันสรุปองค์ความรู้และการ	
	นำไปใช้โดยการถอดบทเรียน	
	- แบบทดสอบหลังเรียน	
	- ประเมินผลความพึงพอใจ	

หมายเหตุ : กำหนดการนี้อาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม

หลักสูตรการศึกษาต่อเนื่อง
หลักสูตรกิจกรรมอบรมสุขกายสบายใจสูงวัยสุขภาพดี
จำนวน3.....ชั่วโมง
ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอโพทะเล

ความเป็นมา/หลักการ

ปัจจุบันประเทศไทยกำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ โดยมีประชากร วัยสูงอายุที่มีอายุเกิน 60 ปี บริบูรณ์ขึ้นไป ประมาณร้อยละ 16 กล่าวคือ ในประชากรทุกๆ 100 คน จะมีประชากรวัยสูงอายุประมาณ 16 คน และ ในอนาคตจำนวนผู้สูงอายุมีแนวโน้มจะเพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ จากการที่ ผู้สูงอายุมีชีวิตยืนยาวขึ้น ซึ่งหากผู้สูงอายุ ครอบครัว หรือผู้ดูแล ขาดความรู้ ความเข้าใจในการดูแลตนเองหรือผู้สูงอายุแล้ว ช่วงชีวิตที่ผู้สูงอายุจะสามารถพึ่งพาตนเองได้ก็จะลดลงไปด้วย นั่นหมายถึงผู้สูงอายุต้องกลายเป็นภาระพึ่งพิงของครอบครัว ชุมชน และสังคม

ทั้งนี้วัยสูงอายุ เป็นวัยที่เรียกได้ว่าต้องได้รับการดูแลเอาใจใส่เป็นอย่างดี ในเรื่องสุขภาพนั้น ผู้สูงอายุก็มักจะมีร่างกายไม่แข็งแรงเนื่องจากมีการเสื่อมสภาพไปตามวัย ในเรื่องจิตใจก็เช่นเดียวกัน ผู้สูงอายุบางคนอาจรู้สึกเหงา ว้าเหว่ เนื่องจากลูกๆ ออกจากบ้านไปสร้างครอบครัวหรือออกไปใช้ชีวิตข้างนอกกันหมด ประกอบกับมีการเปลี่ยนแปลงหลายอย่างทั้งทางด้านอารมณ์ สังคม และสภาพแวดล้อมที่อาจส่งผลกระทบต่อจิตใจของผู้สูงอายุได้ ผู้สูงอายุก็ต้องเข้าใจและดูแลเอาใจใส่ผู้สูงอายุอย่างใกล้ชิด

การจัดการศึกษาเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต เป็นการจัดการเรียนรู้ที่ให้ความสำคัญกับการพัฒนาคนทุกช่วงวัย ให้มีความรู้เจตคติและทักษะที่จำเป็นสำหรับการดำรงชีวิตในสังคมปัจจุบัน สามารถเผชิญสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ และเตรียมพร้อมสำหรับการปรับตัวให้ทันต่อการเปลี่ยนแปลงของข่าวสารข้อมูล และเทคโนโลยีสมัยใหม่ในอนาคต โดยเน้นการฝึกปฏิบัติให้ผู้เรียนเกิดทักษะชีวิต 10 ประการ จากความสำคัญดังกล่าวศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอโพทะเล จึงได้จัดทำโครงการการศึกษาเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต กิจกรรมอบรมสุขกายสบายใจสูงวัยสุขภาพดี นี้ขึ้น

วัตถุประสงค์

1. เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับสภาวะการเปลี่ยนแปลง เกี่ยวกับการเป็นสังคมผู้สูงอายุ และสามารถนำความรู้ที่ได้ไปแนะนำให้แกผู้สูงอายุทั้งในครอบครัวชุมชนได้อย่างถูกต้องเหมาะสม
2. เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีความรู้ความเข้าใจและตระหนักในการดูแลสุขภาพทั้งทางร่างกาย และจิตใจ วิธีสังเกต 10 โรคที่พบบ่อยในผู้สูงอายุและนำความรู้ที่ได้ไปประยุกต์ใช้กับผู้สูงอายุทั้งในครอบครัวชุมชนได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

เป้าหมาย

เชิงปริมาณ

ผู้สูงอายุ จำนวน 98 คน ในพื้นที่อำเภอโพทะเล จำนวน 11 ตำบล

เชิงคุณภาพ

กลุ่มเป้าหมายมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องการดูแลสุขภาพกาย และสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ วิธีสังเกต 10 โรคที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ และ สามารถนำความรู้มาประยุกต์ใช้ในการดูแลตนเอง ครอบครัว ชุมชน และสังคมได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

ระยะเวลา

จำนวน 3 ชั่วโมง

ทฤษฎี จำนวน 2 ชั่วโมง

ปฏิบัติ จำนวน 1 ชั่วโมง

สื่อการเรียนรู้

1. ใบความรู้
2. สื่อออนไลน์ คลิปวิดีโอ
3. ใบงานการถอดบทเรียน
4. ประเมินความพึงพอใจ
5. แบบทดสอบ

การวัดประเมินผล

1. ใบลงชื่อผู้เข้าร่วมกิจกรรม
2. การถอดบทเรียนหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ๒-๓-๔
3. จำนวนผู้เข้าร่วมการอบรม
4. ความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรม
5. ผลการทดสอบ ก่อนเรียน หลังเรียน

เกณฑ์การจบหลักสูตร

มีเวลาเรียนครบระยะเวลาตามหลักสูตร

1. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีเวลาเรียนครบตามหลักสูตรกำหนด

โครงสร้างหลักสูตร

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
1.	สภาวะการเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับการเป็นสังคมผู้สูงอายุ	-เพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจ เกี่ยวกับสภาวะการเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับการเป็นสังคมผู้สูงอายุ และสามารถนำความรู้ที่ได้ไปแนะนำให้แก่บุคคลในครอบครัว ชุมชนได้อย่างถูกต้องเหมาะสม	-การก้าวเข้าสู่สภาวะการเปลี่ยนแปลง เกี่ยวกับการเป็นสังคมผู้สูงอายุ	-วิทยากรบรรยายเกี่ยวกับสภาวะการเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับการเป็นสังคมผู้สูงอายุ พร้อมแจกใบความรู้ให้กลุ่มเป้าหมายศึกษา แลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน	2	1
2.						

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
3.	ตระหนักในการดูแลสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจ วิธีสังเกต 10	- เพื่อให้ความรู้ความเข้าใจและตระหนักในการดูแลสุขภาพทั้งทางร่างกาย และจิตใจ วิธีสังเกต 10 โรคที่พบบ่อยในผู้สูงอายุและนำความรู้ที่ได้ไปประยุกต์ใช้กับผู้สูงอายุทั้งในครอบครัวชุมชนได้อย่างถูกต้องเหมาะสม	-การตระหนักในการดูแลสุขภาพทั้งทางร่างกาย และจิตใจ วิธีสังเกต 10 โรคที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ	-วิทยากรบรรยายให้ความรู้ความเข้าใจและตระหนักในการดูแลสุขภาพทั้งทางร่างกาย และจิตใจ วิธีสังเกต 10 โรคที่พบบ่อยในผู้สูงอายุและแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน		
	การถอดบทเรียน		-วิธีการถอดบทเรียน 2-3-4 ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง	- ครู ศกร.ระดับตำบล อธิบายวิธีวิธีการถอดบทเรียน 2-3-4 ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง และมอบหมายให้กลุ่มเป้าหมายทำใบงานการถอดบทเรียนและนำเสนอใบงาน -กลุ่มเป้าหมายแลกเปลี่ยนเรียนรู้ - กลุ่มเป้าหมายตอบแบบประเมินความพึงพอใจ		