

โครงการส่งเสริมการยึดเหนี่ยวพิชิตกล้ำเนื้อตึงในผู้สูงอายุ

1.) ชื่อโครงการ : โครงการส่งเสริมการยึดเหนี่ยวพิชิตกล้ำเนื้อตึงในผู้สูงอายุ

2.) ความสอดคล้องกับยุทธศาสตร์ชาติ/จุดเน้นการดำเนินงานกรมส่งเสริมการเรียนรู้ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2567/มาตรฐานการประกันคุณภาพ กศน.

ยุทธศาสตร์ที่ 4. ยุทธศาสตร์ด้านการสร้างโอกาสและความเสมอภาคทางสังคม

ข้อ 4.1 พัฒนาแหล่งเรียนรู้ให้มีบรรยากาศและสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้มีความพร้อมในการให้บริการการศึกษาและการเรียนรู้

จุดเน้นการดำเนินงานกรมส่งเสริมการเรียนรู้ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2567/มาตรฐานการประกันคุณภาพ กศน.

3. ส่งเสริมและสนับสนุนการสร้างสังคมแห่งการเรียนรู้ตลอดชีวิต

3.6 พัฒนาทักษะฝีมือ พัฒนาการทางร่างกายและจิตใจกลุ่มผู้สูงอายุ ให้สามารถพึ่งพาตนเองได้ สามารถดำเนินชีวิตได้เต็มตามศักยภาพ

มาตรฐานการประกันคุณภาพ กศน. มาตรฐานการประกันคุณภาพ กศน.

มาตรฐานการศึกษาต่อเนื่อง มีจำนวน 3 มาตรฐาน ประกอบด้วย

มาตรฐานที่ 1 คุณภาพของผู้เรียนการศึกษาต่อเนื่อง

1.1. ผู้เรียนการศึกษาต่อเนื่องมีความรู้ ความสามารถ และหรือทักษะ และหรือคุณธรรมเป็นไปตาม เกณฑ์การจบหลักสูตร

1.2 ผู้จบหลักสูตรการศึกษาต่อเนื่องสามารถนำความรู้ที่ได้ไปใช้ หรือประยุกต์ใช้ บนฐานค่านิยมร่วมของสังคม

1.3 ผู้จบหลักสูตรการศึกษาต่อเนื่องที่นำความรู้ไปใช้จนเห็นเป็นประจักษ์หรือตัวอย่างที่ดี

มาตรฐานที่ 2 คุณภาพการจัดการเรียนรู้การศึกษาต่อเนื่อง

2.1 หลักสูตรการศึกษาต่อเนื่องมีคุณภาพ

2.2 วิทยาการจัดการศึกษาต่อเนื่อง มีความรู้ ความสามารถ หรือประสบการณ์ตรงตามหลักสูตรการศึกษาต่อเนื่อง

2.3 สื่อที่เอื้อต่อการเรียนรู้

2.4 การวัดและประเมินผลผู้เรียนการศึกษาต่อเนื่อง

2.5 การจัดกระบวนการเรียนรู้การศึกษาต่อเนื่องที่มีคุณภาพ

มาตรฐานที่ 3 คุณภาพการบริหารจัดการของสถานศึกษา

3.1 การบริหารจัดการของสถานศึกษาที่เน้นการมีส่วนร่วม

3.2 ระบบการประกันคุณภาพการศึกษาของสถานศึกษา

3.4 การใช้เทคโนโลยีดิจิทัลเพื่อสนับสนุนการบริหารจัดการ

3.5 การกำกับ นิเทศ ติดตาม ประเมินผลการดำเนินงานของสถานศึกษา

3.7 การส่งเสริม สนับสนุนภาคีเครือข่ายให้มีส่วนร่วมในการจัดการศึกษา

3.8 การส่งเสริม สนับสนุนการสร้างสังคมแห่งการเรียนรู้

สอดคล้องกับหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

2 เงื่อนไข

เงื่อนไขความรู้ ประชาชนที่เข้าร่วมกิจกรรม ต้องศึกษาให้เข้าใจเกี่ยวกับความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการออกกำลังกายในผู้สูงวัยด้วยยางยืด

เงื่อนไขคุณธรรม ประชาชนที่เข้าร่วมกิจกรรมเป็นผู้ที่มีความอดทน มีวินัย เสียสละ มีความสามัคคี เป็นผู้นำ และผู้ตามที่ดีในการเข้าร่วมกิจกรรม

3 หลักการ

พอประมาณ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้นำความรู้ที่ได้รับมาปรับใช้ในการดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสม

มีเหตุ มีผล ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะได้รู้ถึงทักษะการออกกำลังกายด้วยยางยืด

มีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ความรู้และรู้จักวิธีการออกกำลังกายในผู้สูงอายุด้วยยางยืด

4 มิติ

มิติวัตถุ

1. นำองค์ความรู้ไปใช้ในการชีวิตประจำวันได้ ทำให้มีสุขภาพที่ดี

มิติสังคม

1. ไม่เจ็บป่วยเป็นภาระของสังคม

มิติสิ่งแวดล้อม

1. สามารถเลือก และปรับสถานที่ให้เหมาะสม และทำความสะอาดหลังจัดกิจกรรมแล้ว
2. สภาพแวดล้อมเหมาะสม

มิติวัฒนธรรม

1. การเรียนรู้มารยาทในการทำงานร่วมกันซึ่งเป็นพื้นฐานของการอยู่ในสังคมที่มีความแตกต่างได้อย่างมีความสุข

3 ศาสตร์พระราชา

ศาสตร์พระราชา

1. ศึกษาข้อมูลอย่างเป็นระบบ
2. การพึ่งตนเอง

ศาสตร์ท้องถิ่น

1. ความรู้เรื่องการบำบัดโรคด้วยพฤติกรรมกรรมการดำเนินชีวิต

ศาสตร์สากล

1. ทักษะชีวิตการดำเนินชีวิต ด้านสุขภาพ

4 พระบรมราโชบาย

1. รู้จักแยกแยะสิ่งที่ดี - ชอบ / ชั่ว - ตี
2. มีความเอื้ออาทรต่อครอบครัวและชุมชนของตน
3. การเป็นพลเมืองดี เป็นหน้าที่ของทุกคน

3. หลักการและเหตุผล

ปัจจุบัน ประเทศไทยเข้าสู่สังคมสูงวัย (Aged society) เนื่องจากจำนวนประชากรผู้สูงอายุได้มีการเพิ่มขึ้น และคาดว่าในปี พ.ศ. 2574 ประเทศไทยจะกลายเป็นสังคมสูงวัยระดับสุดยอด (Super Aged Society) คือมีประชากรผู้สูงอายุ คิดเป็นร้อยละ 28 ของประชากรทั้งหมด ซึ่งเมื่อเริ่มเข้าสู่วัยผู้สูงอายุมักเกิดความเปลี่ยนแปลงหลายอย่างทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม ผู้สูงอายุจะมีการเปลี่ยนแปลงของร่างกายไปในทางเสื่อม การทำงานของอวัยวะต่างๆ มีประสิทธิภาพลดน้อยลง ขาดความคล่องแคล่วในการเคลื่อนไหวร่างกาย ในชีวิตประจำวัน ความคิดและการตัดสินใจช้าลง มวลของกล้ามเนื้อและกระดูกลดน้อยลง ความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและข้อต่อ ลดน้อยลง การรับรู้การแสดงปฏิกิริยาช้าลง ความจำลดลง มีภาวะสมองเสื่อม เป็นปัญหาเหล่านี้สามารถป้องกันและทำให้ลดลงได้ หากพัฒนาองค์ความรู้ นวัตกรรมส่งเสริมกิจกรรมทางกายและการออกกำลังกายในผู้สูงอายุที่ถูกต้อง จะส่งผลให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้ด้านกิจกรรมทางกายที่เหมาะสม และสร้างภูมิคุ้มกันร่างกายให้แข็งแรงด้วยการออกกำลังกาย สอดคล้องกับบริบทวิถีชีวิตและภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุ จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องมีการพัฒนาองค์ความรู้ด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกายและการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ เพื่อชะลอและป้องกันภาวะความเสื่อมถอย ของร่างกายในด้านต่างๆส่งผลให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงใช้ชีวิตอย่างกระฉับกระเฉงมีคุณภาพชีวิตที่ดี ห่างไกลจากโรค โดยเฉพาะอย่างยิ่งโรคที่เกิดจากการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ

จากความสำคัญดังกล่าว โชนคลองพ้อมังฆะ อันประกอบด้วย ศกร.ตำบลคลองคะเชนทร์, ศกร.ตำบลท่าพ้อ, ศกร.ตำบลมะมั่ง,ศกร.ตำบลย่านยาว จึงดำเนินการจัดโครงการส่งเสริมการยืดเหยียดพิซิตกล้ามเนื้อตั้งในผู้สูงอายุ นี้ขึ้น

4. วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการมีความรู้ ความเข้าใจ ในสภาวะที่ก่อให้เกิดโรคการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อในผู้สูงอายุ
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการมีความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับการออกกำลังกายในผู้สูงวัยด้วยยางยืด
3. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการมีความรู้ ความเข้าใจ ในการทำอุปกรณ์ยางยืด เพื่อใช้ออกกำลังกายยืดเหยียดกล้ามเนื้อ
4. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการมีความรู้ เกิดทักษะในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ในการป้องกันและออกกำลังกายด้วยยางยืดที่เหมาะสม

5. เป้าหมาย

เชิงปริมาณ	ประชาชนผู้สูงอายุ/ผู้ดูแลผู้สูงอายุ จำนวน 40 คน
เชิงคุณภาพ	ผู้เข้าร่วมโครงการเกิดพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ และนำความรู้มาปรับใช้ได้อย่างเหมาะสม

6. วิธีการดำเนินการ

กิจกรรมหลัก	วัตถุประสงค์	กลุ่มเป้าหมาย	เป้าหมาย	พื้นที่ดำเนินการ	ระยะเวลา	งบประมาณ
1.สำรวจกลุ่มเป้าหมาย	-เพื่อให้ได้กลุ่มเป้าหมายที่ตรงกับการพัฒนา	ผู้สูงอายุ/ผู้ดูแลผู้สูงอายุ	40 คน	รพ.สต.คลองคะเชนทร์และบ้านเลขที่ 91/1 ม.4 ต.ชะมัง	8 กุมภาพันธ์ 2567	3,795 บาท
2.ประสานงานหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการจัดโครงการ	-เพื่อให้เกิดการมีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรม	หน่วยงานอื่นที่เกี่ยวข้อง				
3.ดำเนินการตามวิธีการพัฒนา	-ดำเนินงานตามภารกิจอย่างมีกฎหมาย/ข้อระเบียบรองรับ	ผู้สูงอายุ/ผู้ดูแลผู้สูงอายุ				
4.ประเมินผลและรายงาน	-เพื่อประเมินผลงานและนำผลไปใช้ในการพัฒนาปรับปรุงต่อไป	- ครู - ผู้บริหาร				

7. วงเงินงบประมาณทั้งโครงการ เบิกจ่ายจากงบประมาณ 2566 ไปพลางก่อน จากแผนงาน : พื้นฐานด้านการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์ ผลผลิตที่ 4 ผู้รับบริการการศึกษาจากระบบ งบดำเนินงาน กิจกรรมการจัดการศึกษาเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต รหัส 2033435000270200000 เป็นเงินจำนวน 3,795 บาท (-สามพันเจ็ดร้อยเก้าสิบห้าบาทถ้วน-) เพื่อจ่ายเป็นค่าใช้จ่ายในการดำเนินงานทั้งโครงการ ดังนี้

7.1 ค่าอาหารกลางวัน จำนวน 40 คนๆละ 50 บาท	เป็นเงิน 2,000 บาท
7.2 ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม จำนวน 40 คนๆละ 20 บาท	เป็นเงิน 800 บาท
7.3 ค่าวัสดุประกอบการอบรม	เป็นเงิน 995 บาท
รวม	เป็นเงิน 3,795 บาท

หมายเหตุ : ขอถัวจ่ายทุกรายการตามจ่ายจริง

8. แผนการใช้จ่ายงบประมาณ

กิจกรรมหลัก	ไตรมาสที่ 1 (ต.ค.-ธ.ค. พ.ศ. 2566)	ไตรมาสที่ 2 (ม.ค.-มี.ค. พ.ศ. 2567)	ไตรมาสที่ 3 (เม.ย.-มิ.ย. พ.ศ. 2567)	ไตรมาสที่ 4 (ก.ค.-ก.ย. พ.ศ. 2567)
จัดโครงการส่งเสริมการยึดเหนี่ยวจิตใจกลุ่มเนื้อตั้งในผู้สูงอายุ		3,795		

9. ผู้รับผิดชอบโครงการ

- นางวรัญญา สารี, นางสาวศิริเพ็ญ พุพงษ์, นางมลิตา เมฆเจริญ, นายณัฐพล รัศมียิ่งมงคล

10. เครื่องมือ

- ผู้นำชุมชน
- อสม.
- รพ.สต.คลองคะเชนทร์

11. โครงการที่เกี่ยวข้อง

- โครงการจัดการเรียนรู้ตลอดชีวิต

12. ผลผลิต (Output)

- ผู้เข้าร่วมโครงการมีความรู้ ความเข้าใจ ในสภาวะที่ก่อให้เกิดโรคการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อในผู้สูงอายุ
- ผู้เข้าร่วมโครงการมีความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับการออกกำลังกายในผู้สูงวัยด้วยยางยืด
- ผู้เข้าร่วมโครงการมีความรู้ ความเข้าใจ ในการทำอุปกรณ์ยางยืด เพื่อใช้ออกกำลังกายยืดเหยียดกล้ามเนื้อ
- ผู้เข้าร่วมโครงการมีความรู้ เกิดทักษะในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ในการป้องกันและออกกำลังกายด้วยยางยืดที่เหมาะสม

ผลลัพธ์ (Out come)

- ผู้เข้าร่วมโครงการเกิดพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ และนำความรู้มาปรับใช้ได้อย่างเหมาะสม

13. ดัชนีตัวชี้วัดผลสำเร็จของโครงการ

13.1 ตัวชี้วัดผลผลิต (Output) ร้อยละ 80 ของผู้เข้าร่วมโครงการ

- มีความรู้ ความเข้าใจ ในสภาวะที่ก่อให้เกิดโรคการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อในผู้สูงอายุ
- มีความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับการออกกำลังกายในผู้สูงวัยด้วยยางยืด
- มีความรู้ ความเข้าใจ ในการทำอุปกรณ์ยางยืด เพื่อใช้ออกกำลังกายยืดเหยียดกล้ามเนื้อ
- มีความรู้ เกิดทักษะในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ในการป้องกันและออกกำลังกายด้วยยางยืดที่เหมาะสม

เหมาะสม

13.2 ตัวชี้วัดผลลัพธ์ (Outcome) ร้อยละ 80 ของผู้เข้าร่วมโครงการ

เกิดพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ และนำความรู้มาปรับใช้ได้อย่างเหมาะสม

14. การติดตามและประเมินผลโครงการ

วิธีการ การกำกับนิเทศติดตามของผู้บริหาร, ข้าราชการครู, ครูอาสาสมัครการศึกษานอกโรงเรียน และการวัดและประเมินผลรายโครงการ

โดยใช้

- แบบสอบถาม/การสอบถาม หรือ การสังเกต หรือ การสัมภาษณ์ หรือจากการมอบหมายงาน/แบบทดสอบ/ใบงาน
- แบบสรุปร้อยละตามตัวชี้วัดผลผลิตและตัวชี้วัดผลลัพธ์ แบบประเมินความพึงพอใจ

(ลงชื่อ).....ผู้เสนอโครงการ
(นางมลิตา เมฆเจริญ)
ครู กศน.ตำบล

(ลงชื่อ).....ผู้เสนอโครงการ
(นางสาววิมลญา สารี)
ครู กศน.ตำบล

(ลงชื่อ).....ผู้เสนอโครงการ
(นางสาวศิริเพ็ญ พุพงษ์)
ครู กศน.ตำบล

(ลงชื่อ).....ผู้เห็นชอบโครงการ
(นางสาวพัฒนชยาฤติชัย เรืองฤทธิ์)
หัวหน้างานการศึกษาต่อเนื่อง

(ลงชื่อ).....ผู้อนุมัติโครงการ
(นางสาวอรทัย จารุภัทรพาณิชย์)
ผู้อำนวยการ สกร.อำเภอเมืองพิจิตร

แบบเขียนหลักสูตรต่อเนื่อง

หลักสูตร....ส่งเสริมการยืดเหยียดพิชิตกล้ามเนื้อตึงในผู้สูงอายุ.....จำนวน6.....ชั่วโมง
ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้อำเภอเมืองพิจิตร



ความเป็นมา

ปัจจุบัน ประเทศไทยเข้าสู่สังคมสูงวัย (Aged society) เนื่องจากจำนวนประชากรผู้สูงอายุได้มีการเพิ่มขึ้น และคาดว่าในปี พ.ศ. 2574 ประเทศไทยจะกลายเป็นสังคมสูงวัยระดับสุดยอด (Super Aged Society) คือมีประชากรผู้สูงอายุ คิดเป็นร้อยละ 28 ของประชากรทั้งหมด ซึ่งเมื่อเริ่มเข้าสู่วัยผู้สูงอายุมักเกิดความเปลี่ยนแปลงหลายอย่างทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม ผู้สูงอายุจะมีการเปลี่ยนแปลงของร่างกายไปในทางเสื่อม การทำงานของอวัยวะต่างๆ มีประสิทธิภาพลดน้อยลง ขาดความคล่องแคล่วในการเคลื่อนไหวร่างกาย ในชีวิตประจำวัน ความคิดและการตัดสินใจช้าลง มวลของกล้ามเนื้อและกระดูกลดน้อยลง ความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและข้อต่อ ลดน้อยลง การรับรู้การแสดงปฏิกิริยาช้าลง ความจำลดลง มีภาวะสมองเสื่อม เป็นปัญหาเหล่านี้สามารถป้องกันและทำให้ลดลงได้ หากพัฒนาองค์ความรู้ นวัตกรรมส่งเสริมกิจกรรมทางกายและการออกกำลังกายในผู้สูงอายุที่ถูกต้อง จะส่งผลให้ผู้สูงอายุเกิดความรอบรู้ด้านกิจกรรมทางกายที่เหมาะสม และสร้างภูมิคุ้มกันร่างกายให้แข็งแรงด้วยการออกกำลังกาย สอดคล้องกับบริบทวิถีชีวิตและภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุ จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องมีการพัฒนาองค์ความรู้ด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกายและการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ เพื่อชะลอและป้องกันภาวะความเสื่อมถอย ของร่างกายในด้านต่างๆส่งผลให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงใช้ชีวิตอย่างกระฉับกระเฉงมีคุณภาพชีวิตที่ดี ห่างไกลจากโรค โดยเฉพาะอย่างยิ่งโรคที่เกิดจากการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ

จากความสำคัญดังกล่าว โชนคลองพ้อมังฆะ อันประกอบด้วย ศกร.ตำบลคลองคะเชนทร์, ศกร.ตำบลท่าพ้อ, ศกร.ตำบลมะมั่ง,ศกร.ตำบลย่านยาว จึงดำเนินการจัดโครงการส่งเสริมการยืดเหยียดพิชิตกล้ามเนื้อตึงในผู้สูงอายุ นี้ขึ้น

หลักการของหลักสูตร

1. เป็นหลักสูตรที่พัฒนาขึ้นที่เน้นเนื้อหาสาระการป้องกันโรคปวดเมื่อยกล้ามเนื้อในผู้สูงอายุ
2. เป็นหลักสูตรที่ใช้การฝึกทักษะ ทักษะในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ป้องกันโรคปวดเมื่อยกล้ามเนื้อในผู้สูงอายุ

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการมีความรู้ ความเข้าใจ ในสภาวะที่ก่อให้เกิดโรคการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อในผู้สูงอายุ
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการมีความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับการออกกำลังกายในผู้สูงอายุด้วยยางยืด
3. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการมีความรู้ ความเข้าใจ ในการทำอุปกรณ์ยางยืด เพื่อใช้ออกกำลังกายยืดเหยียดกล้ามเนื้อ
4. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการมีความรู้ เกิดทักษะในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ในการป้องกันและออกกำลังกายด้วยยางยืดที่เหมาะสม

เป้าหมาย

ประชาชนผู้สูงอายุ/ผู้ดูแลผู้สูงอายุ

ระยะเวลา

6 ชั่วโมง

โครงสร้างหลักสูตร

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
1	โรคการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อในผู้สูงอายุ	เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการ มีความรู้ ความเข้าใจ เรื่อง โรคการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อในผู้สูงอายุ	-โรคการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อในผู้สูงอายุ คืออะไร มาอาการอย่างไร -พฤติกรรม และสภาวะที่ก่อให้เกิดโรคการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อในผู้สูงอายุ	วิทยากรอธิบายให้ความรู้เรื่อง -โรคการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อในผู้สูงอายุ คืออะไร มาอาการอย่างไร -พฤติกรรม และสภาวะที่ก่อให้เกิดโรคการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อในผู้สูงอายุ	2 ชม.	-
2	การปฏิบัติตนให้ห่างไกลโรคการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อในผู้สูงอายุ	เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการมีความรู้ ความเข้าใจ ในการปฏิบัติตนให้ห่างไกลโรคการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อในผู้สูงอายุ	- การปฏิบัติตนให้ห่างไกลโรคการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อในผู้สูงอายุ - การออกกำลังกายด้วยยางยืดเหยียดได้อย่างไร ช่วยเรื่องใดบ้าง	วิทยากรอธิบายให้ความรู้ การปฏิบัติตนให้ห่างไกลโรคการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อในผู้สูงอายุ	0.30 ชม.	-

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
3	การทำอุปกรณ์ยางยืดเหยียดกล้ามเนื้อ	เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการมีความรู้ความเข้าใจ และมีทักษะใน การทำ อุปกรณ์ยางยืดเหยียดกล้ามเนื้อ	-การทำอุปกรณ์ยางยืดเหยียดกล้ามเนื้อ	วิทยากรอธิบายให้ความรู้เรื่องและฝึกปฏิบัติการทำอุปกรณ์ยางยืดเหยียดกล้ามเนื้อ	0.30 ชม.	1.30 ชม.
4	การยืดเหยียดกล้ามเนื้อสำหรับผู้สูงอายุ เพื่อป้องกันและบรรเทาอาการ ปวด ตึงกลุ่มกล้ามเนื้อบริเวณต่างๆ	เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจ ในการยืดเหยียดกล้ามเนื้อสำหรับผู้สูงอายุ เพื่อป้องกันและบรรเทาอาการ ปวด ตึงกลุ่มกล้ามเนื้อบริเวณต่างๆ	-การยืดเหยียดกล้ามเนื้อสำหรับผู้สูงอายุในท่าต่างๆ	วิทยากรอธิบายให้ความรู้เรื่องและฝึกปฏิบัติ -การยืดเหยียดกล้ามเนื้อสำหรับผู้สูงอายุในท่าต่างๆ	0.30 ชม.	1.30 ชม.

สื่อการเรียนรู้

1. ใบความรู้
2. คลิปวิดีโอ

การวัดผลประเมินผล

1. การประเมินความรู้ภาคทฤษฎีระหว่างเรียน
2. ประเมินพฤติกรรมกรรมการฝึกปฏิบัติ และการเรียนรู้ในกิจกรรม โดยใช้จากการสังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรม

เกณฑ์การจบหลักสูตร

1. มีเวลาร่วมกิจกรรมตามหลักสูตรไม่น้อยกว่าร้อยละ 80
2. มีผลการประเมินผ่านตลอดหลักสูตร ไม่น้อยกว่าร้อยละ 60
3. มีผลงานผ่านการประเมินทดสอบ ไม่น้อยกว่าร้อยละ 60

หมายเหตุ สถานศึกษาสามารถปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสม

