

รายละเอียดโครงการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2569

กรมส่งเสริมการเรียนรู้ กระทรวงศึกษาธิการ

ชื่อโครงการ โครงการส่งเสริมการเรียนรู้สู่สูงวัยใส่ใจสุขภาพ

หน่วยงาน ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอตะพานหิน

ผู้รับผิดชอบ ว่าที่ ร.ต.หญิง รัชฎาภรณ์ เมฆอำ ตำแหน่ง ครูศูนย์การเรียนรู้

โทรศัพท์สำนักงาน 056-621647 มือถือ 087-5432-981 e-Mail makaum.num@gmail.com

☒ ฉบับขออนุมัติโครงการ☐ ฉบับขออนุมัติปรับแก้ไขรายละเอียดโครงการ ครั้งที่.....

S1 : ความเชื่อมโยง/สอดคล้องกับ ยุทธศาสตร์ แผนงาน นโยบาย และภารกิจ

ความสอดคล้องกับยุทธศาสตร์ แผนงาน นโยบายและข้อสั่งการ

* ต้องมีความสอดคล้องอย่างน้อย 1 ข้อ

☒ พันธกิจ ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอตะพานหิน

1. ส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิต การศึกษาเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต การพัฒนาสังคมและชุมชนและการศึกษาตามอัธยาศัย อย่างต่อเนื่องและมีประสิทธิภาพบนพื้นฐานปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

2. พัฒนาการเรียนรู้โดยมุ่งให้ผู้เรียนคิดเป็น ทำเป็น แก้ปัญหาเป็น และมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตดี มีสุนทรียภาพ มีคุณธรรม จริยธรรม มีคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของสังคม

3. ส่งเสริมให้ชุมชนจัดการความรู้เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งของชุมชน โดยบูรณาการภูมิปัญญาท้องถิ่นและภูมิปัญญาสากลผ่านนวัตกรรมและเทคโนโลยี เพื่อการศึกษาโดยยึดหลักเศรษฐกิจพอเพียง

4. ส่งเสริมความเข้มแข็งการสร้างภาคีเครือข่ายของชุมชนให้มีส่วนร่วมเป็นกลไกในการเรียนรู้ตลอดชีวิตแล้วใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นมาร่วมถ่ายทอดองค์ความรู้โดยยึดหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

☐ แผนการส่งเสริมการเรียนรู้ของจังหวัด.....

ยุทธศาสตร์ที่

☒ จุดเน้นการดำเนินงาน ของกรมส่งเสริมการเรียนรู้ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2569

1. พลิกโฉมระบบการเรียนรู้สู่ความยืดหยุ่น เชื่อมโยง และไร้รอยต่อ

1.1 ยกระดับการจัดการเรียนรู้ตลอดชีวิต การเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเอง และการเรียนรู้ เพื่อคุณวุฒิตามระดับ ให้สอดคล้องกับวิถีชีวิตจริง และทักษะที่จำเป็น สร้างทางเลือกที่หลากหลายและยืดหยุ่น เชื่อมโยงรูปแบบการเรียนรู้อย่างเป็นระบบและไร้รอยต่อ

3. ส่งเสริมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาทักษะแห่งอนาคต สู่การเป็นพลเมืองที่เข้มแข็งและมีคุณภาพ

3.2 มุ่งสร้างทักษะที่หลากหลาย (Multi Skill) และความยืดหยุ่น (Resilience) ให้ประชาชน พร้อมรับการเปลี่ยนแปลงของสังคมและโลกการทำงาน เช่น ทักษะการสื่อสารและการทำงานร่วมกัน ทักษะ การเรียนรู้ตลอดชีวิตและการปรับตัว ทักษะด้านวัฒนธรรมและความคิดสร้างสรรค์

4. ยกระดับคุณภาพครูนักจัดการเรียนรู้และสถานศึกษา

4.1 พัฒนาครูและบุคลากรให้เป็นผู้อำนวยความสะดวกในการเรียนรู้ (Facilitator) ที่เชี่ยวชาญ เทคโนโลยี ดิจิทัล สามารถออกแบบและจัดการเรียนรู้ที่ยืดหยุ่น ตอบสนองความต้องการของผู้เรียนรายบุคคล

5. ส่งเสริมการใช้Digital Platform เพื่อการเรียนรู้ทุกที่ ทุกเวลา

5.3 ขยายโอกาสการเรียนรู้ไร้ขีดจำกัด ผ่านการจัดการเรียนรู้แบบผสมผสาน (Blended Learning) ที่เชื่อมโยงการเรียนรู้ทั้งออนไลน์ ออฟไลน์ และในชุมชน

6. ขยายโอกาสการเรียนรู้ให้ครอบคลุมทุกกลุ่มเป้าหมาย

6.3 ส่งเสริมการเรียนรู้ระหว่างวัย และการเตรียมความพร้อมสู่สังคมสูงวัยอย่างมีคุณภาพ ผ่านพื้นที่ กิจกรรมที่เอื้อต่อการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งระหว่างคนต่างวัย

☐ จุดเน้นการดำเนินงาน ของกระทรวงศึกษาธิการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 256.....

☒ มาตรฐานการศึกษาเพื่อการประกันคุณภาพภายในสถานศึกษา สังกัดกรมส่งเสริมการเรียนรู้
มาตรฐานการศึกษาสำหรับสถานศึกษาที่จัดการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเอง แบ่งเป็น 3 ด้าน ประกอบด้วย

ด้านที่ 1 คุณภาพของผู้เรียนการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเอง มีประเด็นการพิจารณา ดังนี้

1.1 ผู้เรียนการเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเอง มีคุณลักษณะเป็นไปตามเกณฑ์การจบหลักสูตรการเรียนรู้ เพื่อการพัฒนาตนเอง

1.2 ผู้จบหลักสูตรการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเอง สามารถนำผลที่ได้รับจากการเรียนรู้ไปใช้ในการ ดำเนินชีวิต

ด้านที่ 2 คุณภาพการจัดการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเอง มีประเด็นพิจารณาดังนี้

2.1 หลักสูตรการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเองมีความสอดคล้องกับความต้องการ ความสนใจ และ ความจำเป็นของกลุ่มเป้าหมาย

2.2 สื่อการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเองมีความสอดคล้องกับจุดมุ่งหมายของหลักสูตรการจัดการ เรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเอง และความต้องการของผู้เรียน

2.3 ครูและผู้จัดการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเองมีศักยภาพในการจัดการเรียนรู้เพื่อการพัฒนา ตนเอง

2.4 การวัดและประเมินผลการจัดการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเองมีความสอดคล้องกับ จุดมุ่งหมายของการจัดการเรียนรู้

2.5 ระบบแนะแนวการเรียนและการประกอบอาชีพที่สร้างโอกาสในการเรียนรู้เพื่อการพัฒนา ตนเอง

2.6 ความพึงพอใจของผู้เรียนที่มีต่อการจัดการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเอง

ด้านที่ 3 คุณภาพการบริหารจัดการของสถานศึกษา

3.1 ระบบประกันคุณภาพภายในสถานศึกษา

3.2 การส่งเสริม สนับสนุน และพัฒนาศักยภาพครูและบุคลากรภายในสถานศึกษา

3.3 การส่งเสริม สนับสนุนให้ภาคีเครือข่ายเข้ามามีส่วนร่วมในการจัด ร่วมจัด และส่งเสริม สนับสนุนการจัดการเรียนรู้ของสถานศึกษา

3.4 การใช้เทคโนโลยีสารสนเทศเพื่อสนับสนุนการบริหารจัดการและจัดการเรียนรู้

3.5 การเกิดภายในสถานศึกษาอย่างเป็นระบบ

☐ แผนอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง (ถ้ามี)

☐ ข้อเสนอแนะอื่น (ถ้ามี)

ความสอดคล้องกับภารกิจของหน่วยงานตามที่กฎหมายกำหนด

* ต้องมีความสอดคล้องอย่างน้อย 1 ข้อ

☒ พระราชบัญญัติส่งเสริมการเรียนรู้ พ.ศ. 2566

มาตรา 5 การส่งเสริมการเรียนรู้ตามพระราชบัญญัตินี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาบุคคล ให้มีความสมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา เป็นคนดี มีวินัย รู้จักสิทธิควบคู่กับ หน้าที่และความรับผิดชอบ ภูมิใจและตระหนักในความสำคัญของชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ และ การปกครองระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข รู้จักรักษาประโยชน์ส่วนรวมและ ของประเทศชาติ รู้จักความพอเพียง มีเหตุผล มีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี ไม่เรียนรู้ มีความรอบรู้ รอบคอบ ระมัดระวัง มีคุณธรรม และมีความซื่อสัตย์สุจริต รวมทั้งมีสำนึกในความรับผิดชอบต่อตนเอง ครอบครัว ชุมชน สังคม และประเทศชาติ มีความเป็นพลเมืองที่สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมไทย และสังคมโลกได้อย่างมีความสุข กับเพื่อให้บุคคลมีทักษะการเรียนรู้ ทักษะอาชีพ และทักษะชีวิต ที่สอดคล้องและเท่าทันพัฒนาการของโลก และมีโอกาสพัฒนาหรือเพิ่มพูนทักษะของตนให้สูงขึ้น หรือ ปรับเปลี่ยนทักษะของตนตามความถนัดหรือความจำเป็น

มาตรา 6 ให้กรมมีหน้าที่จัด ส่งเสริม และสนับสนุนการเรียนรู้ ดังต่อไปนี้

(1) การเรียนรู้ตลอดชีวิต

(2) การเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเอง

(3) การเรียนรู้เพื่อคุณวุฒิตามระดับ นอกจากการจัด ส่งเสริม และสนับสนุนการเรียนรู้ตามวรรคหนึ่ง กรมอาจจัดส่งเสริม และ สนับสนุนการเรียนรู้ในรูปแบบอื่นที่จะก่อให้เกิดประโยชน์แก่ประชาชนได้ ทั้งนี้ ตามประกาศที่รัฐมนตรี กำหนด ประกาศดังกล่าวให้ระบุเป้าหมาย แนวทาง และวิธีการไว้ด้วย การจัด ส่งเสริม และ สนับสนุนการเรียนรู้ตามวรรคหนึ่งและวรรคสองให้คำนึงถึงความหลากหลาย และความต้องการของผู้เรียน และเปิดโอกาสให้ประชาชนทุกเพศทุกวัยมีโอกาสเรียนรู้และเข้าถึง แหล่งเรียนรู้ได้อย่างทั่วถึง เท่าเทียม และเป็นธรรมโดยไม่เลือกปฏิบัติ

มาตรา 9 การเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเองมีเป้าหมายเพื่อพัฒนาศักยภาพ ทักษะ และ ความเชี่ยวชาญเฉพาะด้านตามความถนัดของตน การประกอบอาชีพ การพัฒนาอาชีพ การยกระดับคุณภาพชีวิตของตนเอง ครอบครัว ชุมชน หรือสังคม หรือเพื่อประโยชน์แห่งความรอบรู้ของตน โดยอาจได้รับการรับรองคุณวุฒิตามความเหมาะสม

ในการจัดการเรียนรู้ตามวรรคหนึ่ง ให้มีระบบแนะแนวการเรียนและการประกอบอาชีพเพื่อให้ผู้เรียนมีโอกาสได้ทราบล่วงหน้าหรือวางแผนให้สอดคล้องกับความถนัดของตนเองด้วย

มาตรา 10 ในการจัด ส่งเสริม และสนับสนุนการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเอง ให้กรมดำเนินการโดยคำนึงถึงแนวทาง ดังต่อไปนี้

- (1) ดำเนินการโดยวิธีการใด ๆ เพื่อกระตุ้นให้บุคคลทุกช่วงวัยทุกอาชีพได้เรียนรู้หรือฝึกฝนในเรื่องที่ตนถนัดหรือสนใจ เพื่อการพัฒนาศักยภาพ ทักษะ และความเชี่ยวชาญเฉพาะด้าน สำหรับการประกอบอาชีพ การพัฒนาอาชีพ การดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข หรือการร่วมกันพัฒนาชุมชนของตน
- (2) ส่งเสริม สนับสนุน ช่วยเหลือหรือร่วมมือกับภาคีเครือข่ายในการดำเนินการตาม (๑)

□ กฎหมายอื่น เช่น ระเบียบ ประกาศ คำสั่ง (ถ้ามี)

S2 : สรุปเนื้อหาสำคัญของโครงการ

1. หลักการและเหตุผล

ปัจจุบันประเทศไทยกำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างเต็มรูปแบบ ผู้สูงอายุเป็นกลุ่มประชากรที่มีความสำคัญต่อครอบครัวและชุมชน การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีความรู้และทักษะในการดูแลสุขภาพตนเองอย่างเหมาะสม จึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยป้องกันการเจ็บป่วย ลดปัจจัยเสี่ยงจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง และส่งเสริมให้ผู้สูงอายุสามารถดำรงชีวิตประจำวันได้อย่างมีคุณภาพและมีความสุข

ผู้สูงอายุจำเป็นต้องได้รับการส่งเสริมความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพในหลายด้าน ทั้งการรับประทานอาหารที่เหมาะสม การออกกำลังกายหรือการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างปลอดภัย การพักผ่อน การดูแลสุขภาพจิต การป้องกันการหกล้ม การใช้ยาอย่างถูกต้อง ตลอดจนการรู้เท่าทันข้อมูลด้านสุขภาพ เพื่อให้สามารถนำความรู้ไปปรับใช้ในการดูแลตนเองและลดความเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพที่อาจเกิดขึ้น

ศูนย์การเรียนรู้ระดับตำบลวังสำโรง จึงจัดทำ โครงการส่งเสริมการเรียนรู้สูงวัยใส่ใจสุขภาพ เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุและประชาชนมีความรู้ ความเข้าใจ และทักษะในการดูแลสุขภาพตนเอง สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพได้อย่างเหมาะสม ส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิต และสร้างเสริมสุขภาวะทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม อันจะนำไปสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดี สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุขและมีคุณค่าในครอบครัวและชุมชน

2. วัตถุประสงค์

- 2.1 เพื่อส่งเสริมความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพกายและสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ
- 2.2 เพื่อส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกาย การรับประทานอาหารที่เหมาะสม การดูแลสุขภาพจิต และการดำเนินชีวิตอย่างปลอดภัย
- 2.3 เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีทักษะในการดูแลและป้องกันปัญหาสุขภาพ สามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม

3. กลุ่มเป้าหมาย/เป้าหมายและตัวชี้วัด

3.1 กลุ่มเป้าหมาย

ประชาชน จำนวน 6 คน

3.2 เป้าหมายและตัวชี้วัดความสำเร็จ

เชิงผลผลิต (Output) : ร้อยละ 80 ของผู้เข้าร่วมกิจกรรมผ่านกระบวนการตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้

เชิงผลลัพธ์ (Outcomes) : ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพกายและสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ สามารถนำไปใช้ประโยชน์ในการดำรงชีวิตประจำวันและยกระดับคุณภาพชีวิตได้อย่างเหมาะสม

เป้าหมาย	ตัวชี้วัด	ค่าเป้าหมาย
เชิงผลผลิต (Output)		
1. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมการเรียนรู้ด้านสุขภาพ	จำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม	ร้อยละ 80 ขึ้นไป
2. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้รับความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพสูงวัย	ร้อยละของผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่เข้าร่วมกิจกรรมตลอดหลักสูตร	ร้อยละ 80 ขึ้นไป
3. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมผ่านการประเมินความรู้หลังการอบรม	ร้อยละของผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่ผ่านเกณฑ์การทดสอบหลังอบรม	ร้อยละ 80 ขึ้นไป
เชิงผลลัพธ์ (Outcomes)		
1. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถนำความรู้ด้านสุขภาพไปใช้ในการดูแลตนเองได้	คะแนนทดสอบหลังอบรมสูงกว่าก่อนอบรม	ร้อยละ 80 ของผู้เข้าร่วมมีคะแนนทดสอบหลังเรียนเพิ่มขึ้น
2. ผู้เข้าร่วมมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพที่เหมาะสมกับวัย	ร้อยละของผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่กิจกรรมสามารถนำความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวัน	ร้อยละ 80 ขึ้นไป
3. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความพึงพอใจต่อกิจกรรมและเห็นประโยชน์ของการเรียนรู้ด้านสุขภาพ	ระดับความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรม	อยู่ในระดับ ดี หรือ ร้อยละ 80 ขึ้นไป

4. ระยะเวลาเริ่มต้นและสิ้นสุดโครงการ

วันที่ 18 สิงหาคม 2569

S3 : กิจกรรมและงบประมาณ

5. วิธีดำเนินการ

กิจกรรมหลัก	เป้าหมาย		พื้นที่ (ระยะเวลา)	แผนการใช้จ่ายงบประมาณ (บาท)				งบประมาณ รวม (บาท)
	เชิงปริมาณ (ประเภท เป้าหมาย)	เชิงคุณภาพ (ผลที่ได้รับ)		Q1 (ต.ค.- ธ.ค.)	Q2 (ม.ค.-มี.ค.)	Q3 (เม.ย.-มิ.ย.)	Q4 (ก.ค.-ก.ย.)	
1) ขั้นวางแผน(Plan) 1.1 ศึกษานโยบาย แนวทาง และข้อมูลเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพกายและสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ 1.2 เขียนโครงการเสนอขออนุมัติ 1.3 วางแผนการดำเนินกิจกรรม	1. ผู้บริหาร 1 คน 2.หัวหน้างาน แผนงานและ โครงการ 1 คน 3.หัวหน้างานการ เรียนรู้เพื่อการ พัฒนาตนเอง 1 คน 4.ครูศูนย์การ เรียนรู้ 1 คน	1. ผู้บริหาร ประชุมแจ้งแนว ทางการดำเนิน กิจกรรมการ เรียนรู้เพื่อการ พัฒนาตนเอง 2. บุคลากร รู้ สภาพปัญหาและ ความต้องการของ กลุ่มเป้าหมาย/ ชุมชน 3. บุคลากรจัดทำ โครงการเสนอต่อ สถานศึกษา	สกร.ระดับอำเภอ ตะพานหิน 6 สิงหาคม 2569	-	-	-	-	-

กิจกรรมหลัก	เป้าหมาย		พื้นที่ (ระยะเวลา)	แผนการใช้จ่ายงบประมาณ (บาท)				งบประมาณ รวม (บาท)
	เชิงปริมาณ (ประเภท เป้าหมาย)	เชิงคุณภาพ (ผลที่ได้รับ)		Q1 (ต.ค.- ธ.ค.)	Q2 (ม.ค.-มี.ค.)	Q3 (เม.ย.-มิ.ย.)	Q4 (ก.ค.-ก.ย.)	
2) ขั้นตอนดำเนินงาน(Do) 2.1 ประชาสัมพันธ์รับสมัครผู้เข้าร่วม 2.2 ดำเนินการจัดกิจกรรมอบรมและให้ความรู้แก่กลุ่มเป้าหมายเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพกายและสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ 2.3 ฝึกปฏิบัติ เช่น บริหารร่างกาย ยืดเหยียด ฝึกการทรงตัว และกิจกรรมส่งเสริมความจำ	ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจำนวน 6 คน	ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพกายและสุขภาพจิตของผู้สูงอายุสามารถนำไปใช้ประโยชน์ในการดำรงชีวิตประจำวันและยกระดับคุณภาพชีวิตได้อย่างเหมาะสม	ศพอส.ตำบลวังสำโรง อ.ตะพานหิน จ.พิจิตร วันที่ 18 สิงหาคม 2569 เวลา 13.00 – 16.00 น.	-		-	460.-	460.-

กิจกรรมหลัก	เป้าหมาย		พื้นที่ (ระยะเวลา)	แผนการใช้จ่ายงบประมาณ (บาท)				งบประมาณ รวม (บาท)
	เชิงปริมาณ (ประเภท เป้าหมาย)	เชิงคุณภาพ (ผลที่ได้รับ)		Q1 (ต.ค.- ธ.ค.)	Q2 (ม.ค.-มี.ค.)	Q3 (เม.ย.-มิ.ย.)	Q4 (ก.ค.-ก.ย.)	
3) ขั้นตรวจสอบ(Check) 3.1 การประเมินผลก่อนโครงการ 3.2 การประเมินผลระหว่างโครงการ 3.3 การประเมินผลเมื่อเสร็จสิ้นโครงการ	ผู้เข้าร่วมกิจกรรม จำนวน 6 คน	ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ที่เข้าร่วม โครงการผ่าน กิจกรรมตาม เกณฑ์ที่กำหนด และมีความพึง พอใจระดับดี ขึ้น ไป	ศพอส.ตำบล วังสำโรง อ.ตะพานหิน จ.พิจิตร สิงหาคม 2569	-	-	-	-	-
4) ขั้นปรับปรุงแก้ไข(Action) 4.1 นำผลจากข้อเสนอแนะและปัญหาอุปสรรค ของผู้เข้าร่วมกิจกรรม รวบรวมเป็นแนวทางการ พัฒนากิจกรรม 4.2 ประชุมคณะทำงานเพื่อนำข้อมูลจากการ ประเมินโครงการไปใช้ปรับปรุงแก้ไขและพัฒนา ดำเนินโครงการต่อไป	ผู้เข้าร่วมกิจกรรม จำนวน 6 คน	รวบรวมข้อมูล จัดทำรายงาน สรุปผลการ ดำเนินงานเพื่อ นำไปสู่การ ปรับปรุงรูปแบบ และวิธีการดำเนิน	ศกร.ระดับตำบล วังสำโรง สิงหาคม 2569	-	-	-	-	-

กิจกรรมหลัก	เป้าหมาย		พื้นที่ (ระยะเวลา)	แผนการใช้จ่ายงบประมาณ (บาท)				งบประมาณ รวม (บาท)
	เชิงปริมาณ (ประเภท เป้าหมาย)	เชิงคุณภาพ (ผลที่ได้รับ)		Q1 (ต.ค.- ธ.ค.)	Q2 (ม.ค.-มี.ค.)	Q3 (เม.ย.-มิ.ย.)	Q4 (ก.ค.-ก.ย.)	
		กิจกรรมให้มีความเหมาะสม และสอดคล้องกับ ความต้องการของ ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ในครั้งต่อไป						
งบประมาณรวมทั้งสิ้น				-	-	-	460	460.-

- เบิกจ่ายจากแผนงาน : ยุทธศาสตร์พัฒนาคุณภาพการศึกษาและการเรียนรู้ ผลผลิตผู้รับบริการ การเรียนรู้เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเอง งบดำเนินงาน รหัส 20334332005002000000 แหล่งของเงิน 6911200 ภายในวงเงินจำนวน 460 บาท (สี่ร้อยหกสิบบาทถ้วน) เพื่อจ่ายเป็นค่าใช้จ่าย ในการดำเนินงานทั้งโครงการ ดังนี้

- รวมเป็นเงินทั้งสิ้น 460.- บาท (สี่ร้อยหกสิบบาทถ้วน)

- 7.1 อบต.วังสำโรง
- 7.2 ผู้นำชุมชน
- 7.3 โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพชุมชนตำบลวังสำโรง
- 7.4 พัฒนาชุมชน

1. โครงการประกันคุณภาพการศึกษา สกร.ระดับอำเภอตะพานหิน
2. โครงการนิเทศภายในสถานศึกษา
3. โครงการการเรียนรู้ตลอดชีวิต

- 9.1 แบบทดสอบความรู้ ก่อนอบรม / หลังอบรม
- 9.2 แบบประเมินความพึงพอใจ แบบ พต.12
- 9.3 แบบนิเทศ แบบ พต.11
- 9.4 แบบติดตามผู้ผ่านการฝึกอบรมหลังจบหลักสูตร แบบ พต. 20

ความเสี่ยง	การบริหารความเสี่ยง
ผู้สูงอายุบางรายมีข้อจำกัดด้านสุขภาพหรือการเคลื่อนไหว ทำให้ไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมบางประเภทได้	คัดกรองและสอบถามข้อจำกัดด้านสุขภาพเบื้องต้นก่อนทำกิจกรรม ปรับกิจกรรมให้เหมาะสมกับวัยและความสามารถของผู้เข้าร่วม และมีผู้ดูแลให้คำแนะนำอย่างใกล้ชิด
ผู้เข้าร่วมมีพื้นฐานความรู้และความสามารถในการเรียนรู้แตกต่างกัน	ใช้สื่อและกิจกรรมที่เข้าใจง่าย เน้นการสาธิตและการฝึกปฏิบัติจริง เปิดโอกาสให้ซักถามและแลกเปลี่ยนประสบการณ์

ความเสี่ยง	การบริหารความเสี่ยง
อาจเกิดอุบัติเหตุหรือการหกล้มระหว่างการทำกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ	จัดเตรียมสถานที่ให้เหมาะสม ปลอดภัย ไม่มีสิ่งกีดขวาง จัดพื้นที่สำหรับการเคลื่อนไหวอย่างเพียงพอ และมีผู้รับผิดชอบดูแลระหว่างทำกิจกรรม
สภาพอากาศหรือเหตุการณ์ที่ไม่เอื้ออำนวยอาจส่งผลต่อการจัดกิจกรรม	เตรียมสถานที่สำรองหรือปรับรูปแบบกิจกรรมให้เหมาะสมกับสถานการณ์ และประสานผู้เข้าร่วมล่วงหน้าหากมีการเปลี่ยนแปลง

กำหนดการ
โครงการส่งเสริมการเรียนรู้สูงวัยใส่ใจสุขภาพ
วันที่ 18 สิงหาคม 2569
ณ ศพอส.ตำบลวังสำโรง หมู่ที่ 1 ตำบลวังสำโรง อำเภอตะพานหิน จังหวัดพิจิตร
ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอตะพานหิน จังหวัดพิจิตร

เวลา	กิจกรรม/หลักสูตร	หมายเหตุ
12.00 น. – 12.30 น.	- ลงทะเบียน รับคู่มือ และทำการทดสอบก่อนเรียน (Pre-test)	- ครูศูนย์การเรียนรู้
12.30 น. – 13.00 น.	- พิธีเปิดกิจกรรมฯ โดยนายเชื่อน ใจจำนงค์ นายก อบต.วังสำโรง ประธานพิธีเปิด	
	ว่าที่ ร.ต.หญิง รัชฎาภรณ์ เมฆอำ ครูศูนย์การเรียนรู้ กล่าวรายงาน	
	แจ้งรายละเอียดและวัตถุประสงค์โครงการ	
13.00 น. – 15.30 น.	- วิทยากรบรรยาย เรื่อง	- วิทยากร
	1. ความรู้พื้นฐานในการดูแลสุขภาพสูงวัย	
	2. อาหารและโภชนาการสำหรับผู้สูงวัย	
	3. การเคลื่อนไหวร่างกายและการดูแลสุขภาพอย่างปลอดภัย	
15.30 น. – 16.00 น.	- ทำแบบทดสอบหลังเรียน (Post-test) และประเมินความพึงพอใจ	- ครูศูนย์การเรียนรู้
	- พิธีปิดกิจกรรม	- วิทยากร

หมายเหตุ : กำหนดการนี้อาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม

หลักสูตรการส่งเสริมการเรียนรู้สูงวัยใส่ใจสุขภาพ จำนวน 3 ชั่วโมง

ความเป็นมา

ปัจจุบันประเทศไทยมีจำนวนผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีความรู้และทักษะในการดูแลสุขภาพตนเองจึงมีความสำคัญ เพื่อให้สามารถป้องกันปัจจัยเสี่ยงด้านสุขภาพและดำรงชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม ทั้งด้านการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การดูแลสุขภาพกายและสุขภาพจิต รวมถึงการป้องกันการหกล้มและอุบัติเหตุในชีวิตประจำวัน

ศูนย์การเรียนรู้ระดับตำบลวังสำโรง จึงจัดทำหลักสูตร “ส่งเสริมการเรียนรู้สูงวัยใส่ใจสุขภาพ” เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุและประชาชนมีความรู้ ความเข้าใจ และทักษะในการดูแลสุขภาพ สามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน และมีคุณภาพชีวิตที่ดีอย่างเหมาะสมกับวัย

หลักการของหลักสูตร

หลักสูตรมุ่งเน้นการส่งเสริมความรู้และทักษะด้านสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ โดยเน้นการเรียนรู้ที่เข้าใจง่าย เหมาะสมกับวัย และสามารถนำไปใช้ได้จริง ผ่านการบรรยาย การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ การสาธิต และการฝึกปฏิบัติ เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมสามารถดูแลสุขภาพกายและสุขภาพจิต เลือกบริโภคอาหารที่เหมาะสม และมีกิจกรรมทางกายอย่างปลอดภัย อันนำไปสู่การมีสุขภาวะและคุณภาพชีวิตที่ดี

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อส่งเสริมความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพกายและสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ
2. เพื่อส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกาย การรับประทานอาหารที่เหมาะสม การดูแลสุขภาพจิต และการดำเนินชีวิตอย่างปลอดภัย
3. เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีทักษะในการดูแลและป้องกันปัญหาสุขภาพ สามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม

เป้าหมาย

ประชาชนในพื้นที่ จำนวน 6 คน

ระยะเวลา

จำนวน 3 ชั่วโมง

- ทฤษฎี จำนวน 1.30 ชั่วโมง
- ปฏิบัติ จำนวน 1.30 ชั่วโมง

โครงสร้างหลักสูตรการส่งเสริมการเรียนรู้สูงวัยใส่ใจสุขภาพ

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
1	ความรู้พื้นฐานในการดูแลสุขภาพสูงวัย	มีความรู้และเข้าใจแนวทางการดูแลสุขภาพที่เหมาะสมกับวัย	การเปลี่ยนแปลงของร่างกาย การดูแลสุขภาพกายและจิต การป้องกันปัจจัยเสี่ยง	บรรยาย แลกเปลี่ยนประสบการณ์ ชักถาม	1 ชั่วโมง	-

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
2	อาหารและโภชนาการสำหรับผู้สูงวัย	สามารถเลือกอาหารที่เหมาะสมกับวัยและนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน	อาหารที่เหมาะสม ลดหวาน มัน เค็ม การเลือกอาหารและการอ่านฉลากโภชนาการ	บรรยาย สาธิต วิเคราะห์ ตัวอย่าง และฝึกปฏิบัติ	30 นาที	30 นาที
3	การเคลื่อนไหวร่างกายและการดูแลสุขภาพอย่างปลอดภัย	สามารถบริหารร่างกายและเคลื่อนไหวได้อย่างเหมาะสมและปลอดภัย	การยืดเหยียด การบริหารร่างกาย การฝึกการทรงตัว การป้องกันการหกล้ม และการผ่อนคลาย	สาธิตและฝึกปฏิบัติจริง	-	1 ชั่วโมง

สื่อการเรียนรู้

1. เอกสารประกอบการอบรม
2. PowerPoint
3. คลิปวิดีโอ
4. อินโฟกราฟิกตัวอย่างฉลากโภชนาการ
5. แบบทดสอบก่อน-หลังเรียน

การวัดประเมินผล

1. แบบทดสอบความรู้ ก่อนอบรม / หลังอบรม
2. แบบประเมินความพึงพอใจ แบบ พต.12
3. แบบนิเทศ แบบ พต.11
4. แบบติดตามผู้ผ่านการฝึกอบรมหลังจบหลักสูตร แบบ พต. 20

เกณฑ์การจบหลักสูตร

1. มีเวลาอบรมและฝึกปฏิบัติตามหลักสูตรไม่น้อยกว่าร้อยละ 80
2. ผ่านการประเมินจากแบบทดสอบหลังเรียนไม่น้อยกว่าร้อยละ 60

หมายเหตุ หน่วยจัดการเรียนรู้สามารถเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสม

