

1. โครงการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุสุขภาพดีชีวิตมีสุข สนุกออกกำลังกาย

2. ความสอดคล้องกับจุดเน้นการดำเนินงานกรมส่งเสริมการเรียนรู้ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2567

3. ส่งเสริมและสนับสนุนการสร้างสังคมแห่งการเรียนรู้ตลอดชีวิต

3.1 พัฒนาระบบการส่งเสริมให้ประชาชนมีนิสัยรักการเรียนรู้ มีกระบวนการทางสังคม ที่ส่งเสริมให้บุคคล กลุ่มบุคคล และชุมชนเกิดการเรียนรู้และพัฒนาอย่างต่อเนื่อง ส่งเสริมการสร้างสภาพแวดล้อมของชุมชน ท้องถิ่น สังคม ที่เอื้อต่อการเรียนรู้ และสนับสนุนการสร้างกลไกการขับเคลื่อนชุมชนในการปลูกฝัง และพัฒนาทักษะการเรียนรู้ของประชาชน

3.6 พัฒนาทักษะฝีมือ พัฒนาการทางร่างกายและจิตใจกลุ่มผู้สูงอายุ ให้สามารถพึ่งพาตนเองได้ สามารถดำเนินชีวิตได้เต็มศักยภาพ

สอดคล้องกับพันธกิจของ สกร.อำเภอลานกระบือ ข้อ 1 จัดและส่งเสริมการศึกษาอบรมและ การศึกษาตามอัธยาศัยที่มีคุณภาพ เพื่อยกระดับการศึกษา พัฒนาทักษะการเรียนรู้ของประชาชนทุกกลุ่มเป้าหมายให้เหมาะสมทุกช่วงวัย และพร้อมรับการเปลี่ยนแปลงบริบททางสังคม และสร้างสังคมแห่งการเรียนรู้ตลอดชีวิต

สอดคล้องกับมาตรฐาน สกร. มาตรฐานที่ 1 คุณภาพการจัดการเรียนรู้การศึกษาต่อเนื่อง ข้อ 1.2 ผู้จบหลักสูตรการศึกษาต่อเนื่องสามารถนำความรู้ที่ได้ไปใช้ หรือประยุกต์ใช้บนพื้นฐานค่านิยมร่วมของสังคม

สอดคล้องกับมาตรฐานการประเมินของสำนักงานรับรองมาตรฐานและประเมินคุณภาพการศึกษา -

3. หลักการและเหตุผล

จากการเปลี่ยนแปลงของสถานการณ์และปัจจัยแวดล้อมต่าง ๆ ทั้งทางด้านเศรษฐกิจสังคมวัฒนธรรม และสิ่งแวดล้อมความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีทางการแพทย์และสาธารณสุข ส่งผลให้วิถีชีวิตและความเป็นอยู่ของประชาชนเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม และมีผลกระทบโดยตรงต่อสุขภาพโดยรวมของประชาชน การเปลี่ยนแปลงที่สำคัญคือประชาชนอายุยืนยาวขึ้นทำให้มีสัดส่วนของผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้น คนไทยใช้ชีวิตแบบรีบเร่งและแข่งขันมากขึ้น นำมาซึ่งพฤติกรรมบางอย่างที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ เช่น การขาดการออกกำลังกาย รับประทานอาหารที่มีไขมันสูง ซึ่งส่วนใหญ่สภาวะสุขภาพมีปัญหาสุขภาพและยังไม่ค่อยออกกำลังกาย ซึ่งการออกกำลังกายอย่างถูกต้องและสม่ำเสมอจะสามารถป้องกันและแก้ไขภาวะผิดปกติที่เกิดขึ้นได้ โดยเฉพาะโรคหัวใจ และหลอดเลือด โรคระบบกล้ามเนื้อและกระดูก ปัญหาสุขภาพร่างกายรวมทั้งปัญหาสุขภาพจิต การออกกำลังกายช่วยให้อายุยืนยาวขึ้น และมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง อย่างไรก็ตามการออกกำลังกายนี้จำเป็นต้องจัดให้เหมาะสมกับสภาพร่างกาย และความแข็งแรง การออกกำลังกายเป็นประจำจึงจำเป็นสำหรับผู้สูงอายุ เพราะนอกจากจะช่วยป้องกันการเสื่อมโทรมของร่างกายและสุขภาพจิตใจที่ดี ทำให้ไม่เป็นภาระแก่ครอบครัว ชุมชน และสังคมต่อไปได้

ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้อำเภอลานกระบือ จึงได้ดำเนินการจัดโครงการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุสุขภาพดีชีวิตมีสุข สนุกออกกำลังกาย เพราะความสำคัญของการพัฒนาระบบสุขภาพอย่างบูรณาการ ทำให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในการดูแลจัดการด้านสุขภาพตามสภาพปัญหาของร่างกาย และมีการออกกำลังกายตามวัยอย่างถูกต้อง

4. วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้สูงอายุดูแลสุขภาพตามสภาพปัญหาของร่างกาย
2. เพื่อให้ผู้สูงอายุมีทักษะทางการออกกำลังกายตามวัยอย่างถูกต้อง

5. เป้าหมาย

5.1 เชิงปริมาณ ประชาชนตำบลหนองหลวง จำนวน 15 คน

5.2 เชิงคุณภาพ

- ผู้เข้าร่วมโครงการสามารถดูแลจัดการด้านสุขภาพตามสภาพปัญหาของร่างกาย และมีการออกกำลังกายตามวัยอย่างถูกต้อง

6. วิธีการดำเนินงาน

กิจกรรมหลัก	วัตถุประสงค์	กลุ่มเป้าหมาย	เป้าหมาย	พื้นที่ดำเนินการ	ระยะเวลา	งบประมาณ
1. สืบค้นข้อมูลพื้นฐานและความต้องการของกลุ่มเป้าหมาย	เพื่อตรวจสอบยืนยันว่าเป็นความต้องการที่แท้จริงและทราบจำนวนผู้สนใจร่วมกิจกรรม	ประชาชนทั่วไปในเขตตำบลหนองหลวง อำเภอลานกระบือ	15 คน	ศาลาประชาคมบ้านบึงม่วง หมู่ 11 ตำบลหนองหลวง	20 - 30 พฤศจิกายน 2566	-
2. รวบรวมและวิเคราะห์ข้อมูลจัดทำแผนปฏิบัติงานประจำปีงบประมาณ 2567	จัดทำโครงการเสนอ สกร. จังหวัดและ สกร. อำเภอ	ครู สกร.ตำบล	1 คน	สกร.ตำบลหนองหลวง	20 - 30 พฤศจิกายน 2566	-
3. จัดทำ/พัฒนาหลักสูตร/แผนการจัดการกิจกรรมการเรียนรู้และสื่อประกอบการอบรม	เตรียมหลักสูตร/แผนการเรียนรู้/สื่อประกอบการอบรม	บุคลากร สกร.ตำบลหนองหลวง	3 คน	สกร.ตำบลหนองหลวง	1 - 14 ธันวาคม 2566	-
4. ดำเนินกิจกรรมการศึกษาเพื่อเรียนรู้ทักษะชีวิต 4.1 วิทยากรบรรยายให้ความรู้หัวข้อ - การดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ - ขั้นตอนการทำกายยืดเพื่อออกกำลังกาย 4.2 กระบวนการเรียนรู้ฝึกปฏิบัติทำออกกำลังกายด้วยกายยืด	เพื่อจัดกิจกรรมตามแผนที่กำหนด	ประชาชนทั่วไปในเขตตำบลหนองหลวง อำเภอลานกระบือ	15 คน	ศาลาประชาคมบ้านบึงม่วง หมู่ 11 ตำบลหนองหลวง	15 ธันวาคม 2566	540.-

กิจกรรมหลัก	วัตถุประสงค์	กลุ่มเป้าหมาย	เป้าหมาย	พื้นที่ดำเนินการ	ระยะเวลา	งบประมาณ
5. นิเทศติดตามและประเมินผล - แบบประเมินความพึงพอใจ (แบบ กศ.ตน.10) - บันทึกการนิเทศการศึกษาต่อเนื่อง (แบบ กศ.ตน.30)	เพื่อทราบปัญหาอุปสรรค ความสำเร็จ คืบหน้าของงานและดำเนินงานและแนวทางแก้ไข	ประชาชนทั่วไปในเขตตำบลหนองหลวง อำเภอลานกระบือ	15 คน	ศาลาประชาคม บ้านบึงม่วง หมู่ 11 ตำบลหนองหลวง	15 ธันวาคม 2566	
6. สรุปผลการดำเนินงานและรายงานผลการจัดโครงการ	ได้ข้อมูลผลการดำเนินงานและเสนอรายงานต่อผู้บริหาร	ครู ศกร.ตำบล	1 คน	สกร.อำเภอ ลานกระบือ	16 ธันวาคม 2566	-

7. วงเงินงบประมาณทั้งโครงการ

งบประมาณประจำปี พ.ศ.2566 ไปพลางก่อน แผนงาน พื้นฐานด้านการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพของมนุษย์ ผลผลิตผู้รับบริการการศึกษานอกระบบ กิจกรรมจัดการศึกษานอกระบบ งบดำเนินงาน เพื่อเป็นค่าใช้จ่ายในการจัดกิจกรรมการศึกษาต่อเนื่อง (ตั้งแต่เดือนตุลาคม 2566 - เดือนมีนาคม 2567) รหัสงบประมาณ 20334350002702000000 รหัสกิจกรรมหลัก 203346600002000000 แหล่งของเงิน 6711200 จำนวนเงิน

540 บาท รายละเอียดดังนี้

- ค่าจ้างวงใหญ่ จำนวน 6 วง ๆ ละ 90 บาท เป็นเงิน 540 บาท

รวมเป็นเงินทั้งสิ้น 540 บาท (-ห้าร้อยสี่สิบบาทถ้วน-)

8. แผนการใช้จ่ายงบประมาณ

กิจกรรมหลัก	ไตรมาสที่ 1 (ต.ค.-ธ.ค.66)	ไตรมาสที่ 2 (ม.ค.-มี.ค.67)	ไตรมาสที่ 3 (เม.ย.-มิ.ย.67)	ไตรมาสที่ 4 (ก.ค.-ก.ย.67)
ดำเนินการจัดกิจกรรมตามแผนปฏิบัติการประจำปี 2567 1. สสำรวจข้อมูลพื้นฐานและความต้องการของกลุ่มเป้าหมาย 2. ดำเนินการจัดกิจกรรมอบรมให้ความรู้และปฏิบัติการตามแผนการจัดกิจกรรมฯ (อบรมให้ความรู้เชิงปฏิบัติการ) 3. นิเทศติดตามและประเมินผล 4. สรุปผลการดำเนินงานและรายงานผลการจัดกิจกรรมเสนอต่อผู้บริหาร	540.-			

9. ผู้รับผิดชอบโครงการ

- นางสาวเยาวานาฏ ไชฉลาด ตำแหน่ง ครู ศกร.ตำบลหนองหลวง

10. เครือข่าย

- 10.1 ผู้นำท้องถิ่นและผู้นำท้องถิ่นตำบลหนองหลวง
- 10.2 องค์กรนักศึกษา ศกร.ตำบลหนองหลวง

11. โครงการที่เกี่ยวข้อง

-

12. ผลลัพธ์ (Outcomes)

- ผู้เข้าร่วมโครงการสามารถดูแลจัดการด้านสุขภาพตามสภาพปัญหาของร่างกาย และมีการออกกำลังกายตามวัยอย่างถูกต้อง

13. ดัชนีตัวชี้วัดผลสำเร็จของโครงการ

13.1 ตัวชี้วัดผลผลิต (Output)

- ร้อยละ 80 ของผู้เข้าร่วมโครงการสามารถดูแลจัดการด้านสุขภาพตามสภาพปัญหาของร่างกาย และมีการออกกำลังกายตามวัยอย่างถูกต้อง

- ร้อยละ 80 ของผู้เข้าร่วมโครงการสามารถดูแลจัดการด้านสุขภาพตามสภาพปัญหาของร่างกาย และมีการออกกำลังกายตามวัยอย่างถูกต้อง ระดับดี ขึ้นไป

13.2 ตัวชี้วัดผลลัพธ์ (Outcome)

- ร้อยละ 80 ของผู้เข้าร่วมโครงการสามารถดูแลจัดการด้านสุขภาพตามสภาพปัญหาของร่างกาย และมีการออกกำลังกายตามวัยอย่างถูกต้อง

14. การติดตามและประเมินผลโครงการ

- ประเมินผลระหว่างดำเนินการ โดยใช้แบบประเมินความพึงพอใจ (แบบ กศ.ตน.10) และบันทึกการนิเทศการศึกษาต่อเนื่อง (แบบ กศ.ตน.30)

ลงชื่อ.....ผู้เสนอโครงการ
(นางสาวเยาวนาฏ ไชฉลาด)
ครู ศกร.ตำบลหนองหลวง

ลงชื่อ.....ผู้เห็นชอบโครงการ
(นายศิวักร แสงแก้ว)
ครู

ลงชื่อ.....ผู้เห็นชอบโครงการ
(นายณัฐพงศ์ แก้วทุ่ง)
ครู

ลงชื่อ.....ผู้เห็นชอบโครงการ
(.....)
กรรมการสถานศึกษา

ลงชื่อ.....ผู้อนุมัติโครงการ
(นายกำจร หัดไทย)

ผู้อำนวยการ กศน.อำเภอพรานกระต่าย
รักษาการในตำแหน่ง ผู้อำนวยการ กศน.อำเภอลานกระบือ
ปฏิบัติหน้าที่ ผู้อำนวยการ สกร.อำเภอลานกระบือ

กำหนดการ

โครงการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุสุขภาพดีชีวิตมีสุข สนุกออกกำลังกาย

วันที่ 15 ธันวาคม 2566

ณ ศาลาประชาคมบ้านบึงม่วง หมู่ที่ 11 ตำบลหนองหลวง

อำเภอลานกระบือ จังหวัดกำแพงเพชร

.....

เวลา 08.00 – 08.30 น.	ผู้เข้าอบรมลงทะเบียนและรับเอกสาร
เวลา 08.30 – 09.00 น.	พิธีเปิดการอบรม โดย นายสอง รุกขชาติ (ผู้ช่วยผู้ใหญ่บ้านบึงม่วง)
เวลา 09.00 – 09.30 น.	บรรยายเรื่อง การดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ
เวลา 09.30 – 11.40 น.	ฝึกปฏิบัติขั้นตอนการทำยางยืดเพื่อออกกำลังกาย ฝึกปฏิบัติท่าออกกำลังกายด้วยยางยืด
เวลา 11.40 – 12.00 น.	ทบทวนความรู้ ถาม - ตอบข้อสงสัย ปิดการอบรม

นางสาวเยาวนาฏ ไชณลาด ครู กศน.ตำบลหนองหลวง วิทยากร

หมายเหตุ กำหนดการอาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม