

1. โครงการส่งเสริมสุขภาพและเสริมสมรรถนะผู้สูงอายุ กาย จิต สมอง

2. ความสอดคล้องกับจุดเน้นการดำเนินงานกรมส่งเสริมการเรียนรู้ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2568

3. ด้านการยกระดับคุณภาพการจัดการเรียนรู้

3.6 พัฒนาศูนย์วิทยาศาสตร์ให้เป็นแหล่งเรียนรู้ “STEM for HEALTH” ที่เน้น การเสริมสร้างความรู้ สร้างกระบวนการคิด และปลูกฝังเจตคติด้านวิทยาศาสตร์ เทคโนโลยี วิศวกรรมศาสตร์และคณิตศาสตร์ ที่สามารถ นำความรู้และทักษะไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต พัฒนาอาชีพ ตลอดจน การรักษาสุขภาพกาย จิต และ อารมณ์ควบคู่กันด้วย เพื่อให้มีความสามารถในการปรับตัวให้เท่าทัน การเปลี่ยนแปลงของโลกได้อย่างมีประสิทธิภาพ

สอดคล้องกับพันธกิจของ สกร.ระดับอำเภอตามกรอบข้อ 1 จัดและส่งเสริม และสนับสนุนการเรียนรู้ตลอดชีวิต การเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเอง และการเรียนรู้เพื่อคุณวุฒิตามระดับ ที่มีคุณภาพ เพื่อยกระดับ การศึกษา พัฒนาทักษะการเรียนรู้ของประชาชนทุกกลุ่มเป้าหมายให้เหมาะสม พร้อมรับการเปลี่ยนแปลงบริบท ทางสังคมในศตวรรษที่21 และสร้างสังคมแห่งการเรียนรู้

สอดคล้องกับมาตรฐาน สกร. มาตรฐานการศึกษาสำหรับสถานศึกษาที่จัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนา ตนเอง ด้านที่ 1 คุณภาพของผู้เรียนการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเอง ข้อ 1.2 ผู้จบหลักสูตรการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเอง สามารถนำผลที่ได้รับจากการเรียนรู้ไปใช้ในการดำเนินชีวิต

สอดคล้องกับมาตรฐานการประเมินของสำนักงานรับรองมาตรฐานและประเมินคุณภาพการศึกษา

3. หลักการและเหตุผล

การก้าวเข้าสู่วัยสูงอายุไม่ควรหมายถึงการหยุดนิ่งหรือการลดทอนคุณค่าของชีวิต แต่เป็นช่วงเวลา แห่งการค้นพบศักยภาพใหม่ๆ ของตนเอง โครงการส่งเสริมสุขภาพและเสริมสมรรถนะผู้สูงอายุ กาย จิต สมอง เกิดขึ้นจากแนวคิดที่ว่า การมีสุขภาพดีเป็นเรื่องของการผสมผสานระหว่างการเคลื่อนไหวทางกาย การกระตุ้น สมอง และความสุขทางอารมณ์

เกมส์กลายเป็นเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ เพราะสามารถกระตุ้น ทั้งร่างกายและสมองไปพร้อมกัน การออกแบบเกมส์ที่เหมาะสมจะช่วยให้ผู้สูงอายุได้ขยับร่างกาย ฝึกความคิด และ สร้างปฏิสัมพันธ์ทางสังคม โดยไม่รู้สึกว่าตนเองกำลังทำกิจกรรมเพื่อสุขภาพ แต่กลับรู้สึกเพลิดเพลินและมีความสุข

การเคลื่อนไหวร่างกายผ่านเกมส์ช่วยเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความยืดหยุ่น และการทรงตัว ขณะเดียวกันการแก้ปัญหาและการคิดในเกมส์จะกระตุ้นเซลล์สมอง เชื่อมความเชื่อมโยงทางปัญญา และเพิ่มความจำ นอกจากนี้ยังช่วยสร้างความมั่นใจ ลดความรู้สึกโดดเดี่ยว และทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าคุณค่าและ ความสามารถ

ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอตามกรอบข้อ 1 จึงได้จัดโครงการนี้ขึ้น และไม่เพียงแต่มุ่งเน้นการดูแล สุขภาพ แต่ยังเป็นการสร้างพื้นที่แห่งความสุข การเรียนรู้ และการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ระหว่างผู้สูงอายุ ซึ่งจะนำไปสู่การสร้างสังคมที่เข้าใจและเห็นคุณค่าของทุกช่วงวัย

4. วัตถุประสงค์

1. เพื่อส่งเสริมสุขภาพทางกายของผู้สูงอายุ โดยกระตุ้นการเคลื่อนไหวร่างกาย ผ่านกิจกรรมเกมที่ออกแบบอย่างเหมาะสมกับวัย
2. เพื่อกระตุ้นและพัฒนาสมรรถภาพทางสมองของผู้สูงอายุ ผ่านเกมที่ส่งเสริมการคิด การตัดสินใจ และการแก้ปัญหา และเพิ่มความจำ พัฒนาทักษะการรู้คิด และสร้างความมั่นใจในความสามารถทางปัญญา

5. เป้าหมาย

5.1 เจริญปริมาณ	ประชาชนตำบลลานกระบือ	จำนวน 10 คน
	ประชาชนตำบลประชาสุขสันต์	จำนวน 10 คน
	ประชาชนตำบลจันทิมา	จำนวน 10 คน
	ประชาชนตำบลช่องลม	จำนวน 15 คน
	รวมทั้งหมด	จำนวน 45 คน

5.2 เชิงคุณภาพ

ร้อยละ 80 ของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโครงการมีความรู้สึกรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง มีความสุข และมีความเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเองเพิ่มขึ้น โดยสามารถปรับตัวเข้ากับกิจกรรมที่ทำได้อย่างมีความสุข เกิดความภาคภูมิใจในความสามารถของตนเอง และรู้สึกว่าตนเองยังคงเป็นส่วนสำคัญของสังคม สามารถเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ และมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมอย่างมีความหมาย

6. วิธีการดำเนินงาน

กิจกรรมหลัก	วัตถุประสงค์	กลุ่มเป้าหมาย	เป้าหมาย	พื้นที่ดำเนินการ	ระยะเวลา	งบประมาณ
1. สํารวจข้อมูลพื้นฐานและความต้องการของกลุ่มเป้าหมาย	เพื่อตรวจสอบยืนยันว่าเป็นความต้องการที่แท้จริงและทราบจำนวนผู้สนใจร่วมกิจกรรม	ประชาชนทั่วไปในเขตตำบลลานกระบือ, ประชาสุขสันต์, จันทิมา และตำบลช่องลม	45 คน	อำเภอ ลานกระบือ จังหวัด กำแพงเพชร	5-17 กรกฎาคม 2568	-
2. รวบรวมและวิเคราะห์ข้อมูลจัดทำแผนปฏิบัติงานประจำปีงบประมาณ 2568	จัดทำโครงการเสนอ สกร.ระดับอำเภอ	ครู ศกร.	1 คน	สกร.ระดับ อำเภอ ลานกระบือ	5-17 กรกฎาคม 2568	-
3. จัดทำ/พัฒนาหลักสูตร/แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้และสื่อประกอบการอบรม	เตรียมหลักสูตร/แผนการเรียนรู้/สื่อประกอบการอบรม	ครู ศกร.	1 คน	สกร.ระดับ อำเภอ ลานกระบือ	5-17 กรกฎาคม 2568	-
4. ดำเนินกิจกรรมการศึกษาเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต 4.1 วิทยากรบรรยายให้ความรู้หัวข้อ - เข้าใจการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและสมองในวัยสูงอายุ - ความสำคัญของการออกกำลังกายและกระตุ้นสมองในวัยสูงอายุ	เพื่อจัดกิจกรรมตามแผนที่กำหนด	ประชาชนทั่วไปในเขตตำบลลานกระบือ, ประชาสุขสันต์, จันทิมา และตำบลช่องลม	45 คน	โรงเรียน ผู้สูงอายุ เทศบาล ตำบล ช่องลม อำเภอ ลานกระบือ จังหวัด กำแพงเพชร	18 กรกฎาคม 2568	2,990.-

กิจกรรมหลัก	วัตถุประสงค์	กลุ่มเป้าหมาย	เป้าหมาย	พื้นที่ดำเนินการ	ระยะเวลา	งบประมาณ
- บทบาทของกรมในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ						
5. นิเทศติดตามและประเมินผล - แบบประเมินความพึงพอใจ (แบบ กศ.ตน.10) - บันทึกการนิเทศการศึกษาต่อเนื่อง (แบบ กศ.ตน.30)	เพื่อทราบปัญหาอุปสรรค ความคืบหน้าของการดำเนินงานและแนวทางแก้ไข	ประชาชนทั่วไปในเขตตำบลลานกระบือ, ประชาชนสันต์, จันทิมา และตำบลช่องลม	45 คน	โรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลตำบลช่องลม อำเภอลานกระบือ จังหวัดกำแพงเพชร	18 กรกฎาคม 2568	
6. สรุปผลการดำเนินงานและรายงานผลการจัดโครงการ	ได้ข้อมูลผลการดำเนินงานและเสนอรายงานต่อผู้บริหาร	ครู ศกร.	1 คน	สกร.ระดับอำเภอ ลานกระบือ	18 - กรกฎาคม 2568	-

7. วงเงินงบประมาณทั้งโครงการ

งบประมาณประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2568 แผนงานยุทธศาสตร์ พัฒนาคุณภาพการศึกษาและการเรียนรู้ ผลผลิตผู้รับบริการการเรียนรู้เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต กิจกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเอง งบดำเนินงาน เพื่อเป็นค่าใช้จ่ายในการจัดกิจกรรมการศึกษาต่อเนื่อง ระหว่างเดือนเมษายน - กันยายน 2568 รหัสงบประมาณ 20334332005002000000 รหัสกิจกรรมหลัก 203346800032000000 แหล่งของเงิน 6811200 จำนวนเงิน 2,990.-บาท (สองพันเก้าร้อยเก้าสิบบาทถ้วน) รายละเอียดดังนี้

7.1 ค่าวัสดุ

เป็นเงิน 2,990 บาท

รวมเป็นเงินทั้งสิ้น 2,990 บาท (-สองพันเก้าร้อยเก้าสิบบาทถ้วน-)

8. แผนการใช้จ่ายงบประมาณ

กิจกรรมหลัก	ไตรมาสที่ 1 (ต.ค.-ธ.ค.67)	ไตรมาสที่ 2 (ม.ค.-มี.ค.68)	ไตรมาสที่ 3 (เม.ย.-มิ.ย.68)	ไตรมาสที่ 4 (ก.ค.-ก.ย.68)
ดำเนินการจัดกิจกรรมตามแผนปฏิบัติการประจำปี 2568 1. สำรวจข้อมูลพื้นฐานและความต้องการของกลุ่มเป้าหมาย 2. ดำเนินการจัดกิจกรรมอบรมให้ความรู้และปฏิบัติการตามแผนการจัดกิจกรรมฯ 3. นิเทศติดตามและประเมินผล 4. สรุปผลการดำเนินงานและรายงานผลการจัดกิจกรรมเสนอต่อผู้บริหาร				2,990.-

9. ผู้รับผิดชอบโครงการ

- นางสาวไกล่รุ่ง พลกล้า
- นางประดับ นาทาม
- นางวัชรพร วัฒนราษฎร์
- นางเนาวรัตน์ คันสร
- นางมัทนา บำรุงเชื้อ

10. เครือข่าย

- 10.1 เทศบาลตำบลช่องลม
- 10.2 ชมรมผู้สูงอายุตำบลช่องลม

11. โครงการที่เกี่ยวข้อง

- โครงการจัดการศึกษาเพื่อพัฒนาตนเองทักษะชีวิตประจำปีงบประมาณ 2568

12. ผลลัพธ์ (Outcomes)

- การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุด้วยการเล่นเกมที่ช่วยพัฒนาสมรรถนะทางกายและสมองของผู้สูงอายุ
อย่างเป็นองค์รวม โดยลดความเสี่ยงการหกล้ม เพิ่มความแข็งแรง และกระตุ้นการทำงานของสมอง ส่งผลให้
ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น มีความมั่นใจ และมีความสุขมากยิ่งขึ้น

13. ตัวชี้วัดวัดผลสำเร็จของโครงการ

13.1 ตัวชี้วัดผลผลิต (Output)

- ร้อยละ 80 ของผู้เข้าร่วมโครงการสามารถพัฒนาสมรรถนะทางกายและสมองของผู้สูงอายุ
อย่างเป็นองค์รวม ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น มีความมั่นใจ และมีความสุขมากยิ่งขึ้น
- ร้อยละ 80 ของผู้เข้าร่วมโครงการได้รับการพัฒนาสมรรถนะทางกายและสมองของผู้สูงอายุ
อย่างเป็นองค์รวม ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น มีความมั่นใจ และมีความสุขมากยิ่งขึ้น ระดับดี ขึ้นไป

13.2 ตัวชี้วัดผลลัพธ์ (Outcome)

- ร้อยละ 80 ของผู้เข้าร่วมโครงการได้รับการพัฒนาสมรรถนะทางกายและสมองของผู้สูงอายุ
อย่างเป็นองค์รวม ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น มีความมั่นใจ และมีความสุขมากยิ่งขึ้น

14. การติดตามและประเมินผลโครงการ

- ประเมินผลระหว่างดำเนินการ โดยใช้แบบประเมินความพึงพอใจ (แบบ กศ.ตน.10) และบันทึกการ
นิเทศการศึกษาต่อเนื่อง (แบบ กศ.ตน.30)

ลงชื่อ.....ผู้เสนอโครงการ

(นางสาวไกล่รุ่ง พลกล้า)

ครู ศกร.

ลงชื่อ.....ผู้เห็นชอบโครงการ

(นายศิวักร แสงแก้ว)

ครู

ลงชื่อ.....ผู้อนุมัติโครงการ

(นายณัฐพงศ์ แก้วทุ่ง)

ครู

รักษาการในตำแหน่ง ผู้อำนวยการ สกร.ระดับอำเภอลานกระบือ

กำหนดการ

โครงการส่งเสริมสุขภาพและเสริมสมรรถนะผู้สูงอายุ กาย จิต สมอง

วันที่ 18 กรกฎาคม 2568

ณ โรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลตำบลช่องลม หมู่ 5 ตำบลช่องลม

อำเภอลานกระบือ จังหวัดกำแพงเพชร

.....

- | | |
|-----------------------|---|
| เวลา 08.00 – 08.30 น. | - ผู้เข้าอบรมลงทะเบียนและรับเอกสาร |
| เวลา 08.30 – 09.00 น. | - พิธีเปิดการอบรม โดย นายเชาวลิตร์ เสถียร
นายกเทศมนตรีตำบลช่องลม |
| เวลา 09.00 – 10.00 น. | - บรรยายเรื่อง
- เข้าใจการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและสมองในวัยสูงอายุ
- ความสำคัญของการออกกำลังกายและกระตุ้นสมองในวัยสูงอายุ
- บทบาทของเกมในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ |
| เวลา 10.00 – 10.15 น. | - รับประทานอาหารว่าง |
| เวลา 10.15 – 10.45 น. | - บทบาทของเกมในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ |
| เวลา 10.45 – 11.50 น. | - เกมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ |
| เวลา 11.50 – 12.00 น. | - สรุปกิจกรรม / - ประเมินแบบความพึงพอใจ
ปิดการอบรม |

หมายเหตุ กำหนดการอาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม

วิทยากร คณะครู สกร.ระดับอำเภอลานกระบือ

นางวัชรพร วัฒนราษฎร์ ,นางประดับ นาทาม ,นางเนาวรัตน์ คันสร,นางสาวมัทนา บำรุงเชื้อและ
นางพะเยาว์ เพ็ญดิษฐ์ วิทยากร

