

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.ระดับอำเภอ สกร.ระดับอำเภอ สกร.ระดับอำเภอ สกร.ระดับอำเภอ ข้อ 1 จัดและส่งเสริม และสนับสนุนการเรียนรู้ตลอดชีวิต การเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเอง และการเรียนรู้เพื่อคุณวุฒิตามระดับ ที่มีคุณภาพ เพื่อยกระดับ การศึกษา พัฒนาทักษะการเรียนรู้ของประชาชนทุกกลุ่มเป้าหมายให้เหมาะสม พร้อมรับการเปลี่ยนแปลงบริบท ทางสังคมในศตวรรษที่21 และสร้างสังคมแห่งการเรียนรู้

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

สอดคล้องกับมาตรฐานการประเมินของสำนักงานรับรองมาตรฐานและประเมินคุณภาพการศึกษา

3. หลักการและเหตุผล

การก้าวเข้าสู่วัยสูงอายุไม่ควรหมายถึงการหยุดนิ่งหรือการลดทอนคุณค่าของชีวิต แต่เป็นช่วงเวลา แห่งการค้นพบศักยภาพใหม่ๆ ของตนเอง โครงการส่งเสริมสุขภาพและเสริมสมรรถนะผู้สูงอายุ กาย จิต สมอง เกิดขึ้นจากแนวคิดที่ว่า การมีสุขภาพดีเป็นเรื่องของการผสมผสานระหว่าง การเคลื่อนไหวทางกาย การกระตุ้น สมอง และความสุขทางอารมณ์

เกมส์กลายเป็นเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ เพราะสามารถกระตุ้นทั้งร่างกาย และสมองไปพร้อมกัน การออกแบบเกมส์ที่เหมาะสมจะช่วยให้ผู้สูงอายุได้ขยับร่างกาย ฝึกความคิด และสร้าง ปฏิสัมพันธ์ทางสังคม โดยไม่รู้สึกว่าตนเองกำลังทำกิจกรรมเพื่อสุขภาพ แต่กลับรู้สึกเพลิดเพลินและมีความสุข

การเคลื่อนไหวร่างกายผ่านเกมส์ช่วยเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความยืดหยุ่น และการทรงตัว ขณะเดียวกันการแก้ปัญหาและการคิดในเกมส์จะกระตุ้นเซลล์สมอง ชะลอความเสื่อมทางปัญญา และเพิ่มความจำ นอกจากนี้ยังช่วยสร้างความมั่นใจ ลดความรู้สึกโดดเดี่ยว และทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าคุณค่าและ ความสามารถ

ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอ สกร.ระดับอำเภอ จึงได้จัดโครงการนี้ขึ้น และไม่เพียงแต่มุ่งเน้นการดูแล สุขภาพ แต่ยังเป็นการสร้างพื้นที่แห่งความสุข การเรียนรู้ และการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ระหว่างผู้สูงอายุ ซึ่งจะ นำไปสู่การสร้างสังคมที่เข้าใจและเห็นคุณค่าของทุกช่วงวัย

4. วัตถุประสงค์

1. 1. เพื่อส่งเสริมสุขภาพทางกายของผู้สูงอายุ โดยกระตุ้นการเคลื่อนไหวร่างกาย ผ่านกิจกรรมเกมส์ที่ออกแบบอย่างเหมาะสมกับวัย

2. เพื่อกระตุ้นและพัฒนาสมรรถภาพทางสมองของผู้สูงอายุ ผ่านเกมส์ที่ส่งเสริมการคิด การตัดสินใจ และการแก้ปัญหา อันจะช่วยชะลอความเสื่อมของสมอง เพิ่มความจำ พัฒนาทักษะการรู้คิด และสร้างความมั่นใจในความสามารถทางปัญญา

5. เป้าหมาย

5.1 เชิงปริมาณ ประชาชนตำบลหนองหลวง จำนวน 10 คน

ประชาชนตำบลบึงทับแรต จำนวน 10 คน

ประชาชนตำบลโนนพลวง จำนวน 20 คน

รวมทั้งหมด จำนวน 40 คน

5.2 เชิงคุณภาพ

- ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโครงการมีความรู้สึกรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง มีความสุข และมีความเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเองเพิ่มขึ้น โดยสามารถปรับตัวเข้ากับกิจกรรมที่ทำได้อย่างมีความสุข เกิดความภาคภูมิใจในความสามารถของตนเอง และรู้สึกว่าตนเองยังคงเป็นส่วนสำคัญของสังคม สามารถเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ และมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมอย่างมีความหมาย

6. วิธีการดำเนินงาน

กิจกรรมหลัก	วัตถุประสงค์	กลุ่มเป้าหมาย	เป้าหมาย	พื้นที่ดำเนินการ	ระยะเวลา	งบประมาณ
1. สํารวจข้อมูลพื้นฐานและความต้องการของกลุ่มเป้าหมาย	เพื่อตรวจสอบยืนยันว่าเป็นความต้องการที่แท้จริงและทราบจำนวนผู้สนใจร่วมกิจกรรม	ประชาชนทั่วไปในเขตตำบลหนองหลวง , ประชาชนตำบลบึงทับแตร, ประชาชนตำบลโนนพลวง อำเภอลานกระบือ	40 คน	อำเภอลานกระบือ จังหวัดกำแพงเพชร	4-7 มีนาคม 2568	-
2. รวบรวมและวิเคราะห์ข้อมูลจัดทำแผนปฏิบัติงานประจำปีงบประมาณ 2568	จัดทำโครงการเสนอ สกร. ประจำจังหวัด และ สกร.ระดับอำเภอ	ครู กศน. ตำบล	1 คน	สกร.ระดับตำบลโนนพลวง	4-7 มีนาคม 2568	-
3. จัดทำ/พัฒนาหลักสูตร/แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้และสื่อประกอบการอบรม	เตรียมหลักสูตร/แผนการเรียนรู้/สื่อประกอบการอบรม	ครู กศน.ตำบล	1 คน	สกร.ระดับอำเภอลานกระบือ	5-18 มีนาคม 2568	-
4. ดำเนินกิจกรรมการศึกษาเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต 4.1 วิทยากรบรรยายให้ความรู้หัวข้อ - เข้าใจการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและสมองในวัยสูงอายุ	เพื่อจัดกิจกรรมตามแผนที่กำหนด	ประชาชนทั่วไปในเขตตำบลหนองหลวง ตำบลบึงทับแตร ,ตำบลโนนพลวง อำเภอลานกระบือ	40 คน	อบต.โนนพลวง อำเภอลานกระบือ จังหวัดกำแพงเพชร	19 มีนาคม 2568 / กิจกรรมหลัก...	2,440.-

กิจกรรมหลัก	วัตถุประสงค์	กลุ่มเป้าหมาย	เป้าหมาย	พื้นที่ดำเนินการ	ระยะเวลา	งบประมาณ
- ความสำคัญของการออกกำลังกายและกระตุ้นสมองในวัยสูงอายุ - บทบาทของเกมส์ในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ						
5. นิเทศติดตามและประเมินผล - แบบประเมินความพึงพอใจ (แบบ กศ.ตน.10) - บันทึกการนิเทศการศึกษาต่อเนื่อง (แบบ กศ.ตน.30)	เพื่อทราบปัญหาอุปสรรค ความคืบหน้าของการดำเนินงานและแนวทางแก้ไข	ประชาชนทั่วไปในเขตตำบลหนองหลวง ตำบลบึงทับแรต ,ตำบลโนนพลวง อำเภอลานกระบือ	40 คน	อบต.โนนพลวง อำเภอลานกระบือ จังหวัดกำแพงเพชร	19 มีนาคม 2568	
6. สรุปผลการดำเนินงานและรายงานผลการจัดโครงการ	ได้ข้อมูลผลการดำเนินงานและเสนอรายงานต่อผู้บริหาร	ครู กศน. ตำบล	1 คน	สกร.ระดับ อำเภอลานกระบือ	20 มีนาคม 2568	-

7. วงเงินงบประมาณทั้งโครงการ

งบประมาณประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2568 แผนงานยุทธศาสตร์ พัฒนาคุณภาพการศึกษาและการเรียนรู้ ผลผลิตผู้รับบริการการเรียนรู้เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต กิจกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเอง งบดำเนินงาน เพื่อเป็นค่าใช้จ่ายในการจัดกิจกรรมการศึกษาต่อเนื่อง ระหว่างเดือนกุมภาพันธ์-มีนาคม 2568 รหัสงบประมาณ 20334332005002000000 รหัสกิจกรรมหลัก 20334680003200000 แหล่งของเงิน 6811200 จำนวนเงิน 2,440.-บาท รายละเอียดดังนี้

7.1 ค่าวัสดุ

เป็นเงิน 2,440.-บาท

รวมเป็นเงินทั้งสิ้น 2,440 บาท (-สองพันสี่ร้อยสี่สิบบาทถ้วน-)

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 (อบรมให้ความรู้เชิงปฏิบัติการ) 3. นิเทศติดตามและประเมินผล 4. สรุปผลการดำเนินงานและรายงานผลการจัดกิจกรรมเสนอต่อผู้บริหาร		2,440.-		

9. ผู้รับผิดชอบโครงการ

- ว่าที่ ร.ต.จิรวัดณ์ อุดมสุข ตำแหน่ง ครู กศน.ตำบล

10. เครือข่าย

- 10.1 องค์การบริหารส่วนตำบลโนนพลวง
- 10.2 ชมรมผู้สูงอายุตำบลโนนพลวง
- 10.3 องค์รณักศึกษา ศกร.ระดับตำบลโนนพลวง

11. โครงการที่เกี่ยวข้อง

-

12. ผลลัพธ์ (Outcomes)

- การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุด้วยการเล่นเกมจะพัฒนาสมรรถนะทางกายและสมองของผู้สูงอายุ
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)

ลงชื่อที่ ร.ต.....ผู้เสนอโครงการ

(จิรวุฒน์ อุดมสุข)

ครู กศน.ตำบล

ลงชื่อ.....ผู้เห็นชอบโครงการ

(นางนฐพรพรรณ ศรีลาจันทร์)

ครูอาสาฯ

ลงชื่อ.....ผู้เห็นชอบโครงการ

(นายณัฐพงศ์ แก้วทุ่ง)

ครู

ลงชื่อ.....ผู้เห็นชอบโครงการ

(นายศิวักร แสงแก้ว)

ครู

ลงชื่อ.....ผู้อนุมัติโครงการ

(นายกำจร หัดไทย)

ผู้อำนวยการ สกร.ระดับอำเภอพรานกระต่าย

รักษาการในตำแหน่ง ผู้อำนวยการ สกร.ระดับอำเภอลานกระบือ

กำหนดการ
โครงการส่งเสริมสุขภาพและเสริมสมรรถนะผู้สูงอายุ ภาย จิต สมอง
วันที่ 19 มีนาคม 2568
ณ อาคารธรรมมาภิบาล องค์การบริหารส่วนตำบลโนนพลวง หมู่ที่ 5 ตำบลโนนพลวง
อำเภอลานกระบือ จังหวัดกำแพงเพชร

.....

- | | |
|-----------------------|---|
| เวลา 08.00 – 08.30 น. | - ผู้เข้าอบรมลงทะเบียนและรับเอกสาร |
| เวลา 08.30 – 09.00 น. | - พิธีเปิดการอบรม โดย นายวิรัตน์ จันทรวง
นายกองค์การบริหารส่วนตำบลโนนพลวง |
| เวลา 09.00 – 10.00 น. | - บรรยายเรื่อง
- เข้าใจการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและสมองในวัยสูงอายุ
- ความสำคัญของการออกกำลังกายและกระตุ้นสมองในวัยสูงอายุ
- บทบาทของเกมส์ในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ |
| เวลา 10.00 – 10.15 น. | - รับประทานอาหารว่าง |
| เวลา 10.15 – 10.45 น. | - บทบาทของเกมส์ในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ |
| เวลา 10.45 – 11.50 น. | - เกมส์ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ |
| เวลา 11.50 – 12.00 น. | - สรุปกิจกรรม / - ประเมินแบบความพึงพอใจ
ปิดการอบรม |

ว่าที่ ร.ต.จิรวัฒน์ อุดมสุข วิทยากร

หมายเหตุ กำหนดการอาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม

