

## 1. โครงการฝึกอบรมใจดี กายมั่นคง สุขภาพจิตแข็งแรงในวัยสูงอายุ (กลุ่มที่ 3)

### 2. ความสอดคล้องกับจุดเน้นการดำเนินงานของกรมส่งเสริมการเรียนรู้ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2569

#### จุดเน้นที่ 6 ขยายโอกาสการเรียนรู้ให้ครอบคลุมทุกกลุ่มเป้าหมาย

ข้อที่ 6.3 ส่งเสริมการเรียนรู้ระหว่างวัย และการเตรียมความพร้อมสู่สังคมสูงวัยอย่างมีคุณภาพ ผ่านกิจกรรมที่เอื้อต่อการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งระหว่างคนต่างวัย

#### จุดเน้นที่ 8 เสริมสร้างความร่วมมือและการมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วน

ข้อที่ 8.1 พัฒนากลไกความร่วมมือกับชุมชนและภาคีเครือข่าย ร่วมออกแบบและจัดการเรียนรู้เชิงรุกที่สะท้อนความต้องการและอัตลักษณ์ของพื้นที่อย่างแท้จริง

- สอดคล้องกับพันธกิจของ สกร.ระดับอำเภอ ข้อที่ 1 จัด ส่งเสริม และสนับสนุนการเรียนรู้ตลอดชีวิต การเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเอง และการเรียนรู้เพื่อคุณวุฒิตามระดับ ที่มีคุณภาพ เพื่อยกระดับการศึกษา พัฒนากิจกรรมการเรียนรู้ของประชาชนทุกกลุ่มเป้าหมายให้เหมาะสม พร้อมรับการเปลี่ยนแปลงบริบททางสังคม ในศตวรรษที่ 21 และสร้างสังคมแห่งการเรียนรู้

- สอดคล้องกับมาตรฐานการศึกษาเพื่อการประกันคุณภาพภายในสถานศึกษา สังกัดกรมส่งเสริมการเรียนรู้ มาตรฐานการศึกษาสำหรับสถานศึกษาที่จัดการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเอง ด้านที่ 1 คุณภาพของผู้เรียนการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเอง ประเด็นที่ 1.1 ผู้เรียนการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเอง มีคุณลักษณะเป็นไปตามเกณฑ์การจบหลักสูตรการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเอง และประเด็นที่ 1.2 ผู้จบหลักสูตรการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเอง สามารถนำผลที่ได้รับจากการเรียนรู้ไปใช้ในการดำเนินชีวิต

## 3. หลักการและเหตุผล

ปัจจุบันประเทศไทยได้ก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ (Aged Society) อย่างสมบูรณ์ ซึ่งส่งผลให้โครงสร้างประชากรเปลี่ยนแปลงไป การเปลี่ยนแปลงนี้ไม่ได้กระทบเพียงแค่เชิงปริมาณ แต่ยังรวมถึงคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่ต้องเผชิญกับความเสื่อมถอยตามธรรมชาติ ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ในด้าน "ร่างกาย" ปัญหาที่พบบ่อยและเป็นอันตรายอย่างยิ่งในวัยสูงอายุคือ "การหกล้ม" ซึ่งเกิดจากการทรงตัวที่ไม่ดี กล้ามเนื้อที่อ่อนแรง และความเสื่อมของข้อต่อ การหกล้มเพียงครั้งเดียวอาจนำไปสู่ความพิการหรือการเสียชีวิตได้ ในขณะเดียวกัน ทางด้าน "จิตใจ" ผู้สูงอายุมักเผชิญกับภาวะความเครียด ความวิตกกังวล ความรู้สึกโดดเดี่ยว หรือการรู้สึกว่าตนเองลดคุณค่าลง ซึ่งส่งผลกระทบโดยตรงต่อสุขภาพกาย เป็นวงจรที่เชื่อมโยงกัน หากจิตใจไม่เข้มแข็ง ร่างกายก็จะทรุดโทรมเร็วขึ้น หากร่างกายไม่มั่นคง จิตใจก็จะเกิดความกังวล

ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอลานกระบือ ตระหนักถึงความสำคัญของการส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในพื้นที่ ให้มีทักษะในการดูแลตนเองแบบองค์รวม (Holistic Care) จึงได้จัดทำ โครงการฝึกอบรม "ใจดี กายมั่นคง สุขภาพจิตแข็งแรงในวัยผู้สูงอายุ" ขึ้น โดยใช้กระบวนการเรียนรู้ระยะสั้น (3 ชั่วโมง) ที่กระชับและปฏิบัติได้จริง มุ่งเน้นการสร้าง "ใจดี" คือการมีทัศนคติเชิงบวกและสุขภาพจิตที่ดี ควบคู่ไปกับ "กายมั่นคง" คือการฝึกทักษะการทรงตัวเพื่อป้องกันการหกล้ม การจัดอบรมนี้มุ่งหวังให้ผู้สูงอายุในอำเภอลานกระบือ สามารถนำความรู้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อสร้างเกราะป้องกันทางกายและใจ ให้สามารถดำเนินชีวิตในช่วงวัยสูงอายุได้อย่างมีความสุข มีคุณค่า และพึ่งพาตนเองได้ยาวนานที่สุด

#### 4. วัตถุประสงค์

1. เพื่อเสริมสร้างความรู้และความเข้าใจด้านสุขภาพจิตในผู้สูงอายุ
2. เพื่อพัฒนาทักษะการส่งเสริมสุขภาพทางกายที่ช่วยลดความเสี่ยงการหกล้ม และเพิ่มความสามารถในการทรงตัวที่เหมาะสมกับวัยสูงอายุ
3. เพื่อเสริมสร้างความรู้ ความเข้าใจการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมส่งเสริมทักษะแนวคิดเชิงบวก และการสร้างความสุขในชีวิตประจำวัน

#### 5. เป้าหมาย

##### 5.1 เป้าหมายเชิงปริมาณ

- ประชาชนทั่วไป ตำบลบึงทับแรต จำนวน 6 คน

##### 5.2 เป้าหมายเชิงคุณภาพ

- ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ร้อยละ 80 มีความรู้ ความเข้าใจ และสามารถนำทักษะการดูแลสุขภาพกายและใจไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อลดความเสี่ยงการหกล้มและสร้างความสุขให้กับตนเองได้

#### 6. วิธีการดำเนินการ

| กิจกรรมหลัก  | วัตถุประสงค์   | กลุ่มเป้าหมาย | เป้าหมาย | พื้นที่ดำเนินการ                    | ระยะเวลา                       | งบประมาณ |
|--|--|---------------|----------|-------------------------------------|--------------------------------|----------|
| 1. สสำรวจข้อมูลสภาพปัญหาและความต้องการของประชาชน/กลุ่มเป้าหมาย   | เพื่อให้ทราบปัญหาและความต้องการที่แท้จริง  | ประชาชน       | 6 คน     | ต.บึงทับแรต                         | 13 – 15<br>มกราคม<br>พ.ศ. 2569 | -        |
| 2. วิเคราะห์ข้อมูลจากการสำรวจและจัดทำแผนการใช้จ่ายงบประมาณ/เสนอความเห็นชอบ                                   | เพื่อจัดลำดับความสำคัญและให้การใช้งบประมาณเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ                     | ครู ศกร.      | 1 คน     | สกร.ระดับอำเภอ<br>กระปือ            | 16<br>มกราคม<br>พ.ศ. 2569      | -        |
| 3. จัดหาหรือพัฒนาหลักสูตร/ขออนุมัติโครงการฯ/ จัดหาวิทยากรและเตรียมสื่อการเรียนรู้                            | เพื่อให้การจัดการเรียนรู้มีคุณภาพ ได้มาตรฐาน สอดคล้องกับความต้องการของกลุ่มเป้าหมาย    | ครู ศกร.      | 1 คน     | สกร.ระดับอำเภอ<br>กระปือ            | 19<br>มกราคม<br>พ.ศ. 2569      | -        |
| 4. ดำเนินการจัดกิจกรรม<br>- บรรยายให้ความรู้<br>- ฝึกปฏิบัติท่าออกกำลังกาย<br>- ระดมความคิด<br>- สรุปความรู้ | เพื่อพัฒนาความรู้ ทักษะ ประสบการณ์ของกลุ่มเป้าหมาย/เพื่อให้กิจกรรมบรรลุตามวัตถุประสงค์ | ประชาชน       | 6 คน     | ศาลาประชาคม หมู่ที่ 2 ตำบลบึงทับแรต | 4<br>กุมภาพันธ์<br>พ.ศ. 2569   | 690.-    |

| กิจกรรมหลัก                                      | วัตถุประสงค์   | กลุ่มเป้าหมาย                      | เป้าหมาย     | พื้นที่ดำเนินการ                         | ระยะเวลา                         | งบประมาณ |
|--|--|------------------------------------|--------------|--|----------------------------------|----------|
| 5. นิเทศติดตามและประเมินผล/ รายงานผลการดำเนินการ | เพื่อทราบปัญหา/ อุปสรรคของการดำเนินการ/ พัฒนางานในครั้งต่อไป | -ผู้รับผิดชอบ<br>-ผู้ที่เกี่ยวข้อง | 1 คน<br>4 คน | ต.บึงทับแรต/<br>สกร.ระดับ<br>อ.ลานกระบือ | 4 – 6<br>กุมภาพันธ์<br>พ.ศ. 2569 | -        |

### 7. วงเงินงบประมาณทั้งโครงการ

- ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.2569 แผนงานยุทธศาสตร์พัฒนาคุณภาพการศึกษาและการเรียนรู้ ผลผลิตผู้รับบริการการเรียนรู้เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต กิจกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเอง งบดำเนินงาน เพื่อเป็นค่าใช้จ่ายจัดการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเอง รหัสงบประมาณ20334332005002000000 รหัสกิจกรรมหลัก 20334690003200000 แหล่งของเงิน 6911200 (ด้านการพัฒนาทักษะชีวิต) จำนวนเงิน 690 บาท (-หกร้อยเก้าสิบบาทถ้วน-) รายละเอียดดังนี้

- ค่าวัสดุ เป็นเงิน 690.-

รวมเป็นเงินทั้งสิ้น จำนวน 690 บาท

### 8. แผนการใช้จ่ายงบประมาณ

| กิจกรรมหลัก  | ไตรมาสที่ 1<br>(ต.ค.-ธ.ค.68) | ไตรมาสที่ 2<br>(ม.ค.-มี.ค.69) | ไตรมาสที่ 3<br>(เม.ย.-มิ.ย.69) | ไตรมาสที่ 4<br>(ก.ค.-ก.ย.69) |
|--|------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|------------------------------|
| ดำเนินการจัดกิจกรรมตามแผนปฏิบัติการประจำปี 2569<br>1. สสำรวจข้อมูลสภาพปัญหาและความต้องการ<br>2. ดำเนินการจัดกิจกรรมบรรยายให้ความรู้/ฝึกปฏิบัติ/ระดมความคิด/สรุปความรู้/ประเมินความพึงพอใจ<br>3. นิเทศติดตามและประเมินผล<br>4. สรุปผลการดำเนินการและรายงานผลการจัดกิจกรรม<br>เสนอต่อผู้บริหาร | -                            | 690.-                         | -                              | -                            |

### 9. ผู้รับผิดชอบโครงการ

- นางสาววันดี ปัสสาพันธ์ ตำแหน่ง ครู สกร.

### 10. เครือข่าย

- องค์กรบริหารส่วนตำบลบึงทับแรต
- ชมรมกำนันผู้ใหญ่บ้าน

.../โครงการที่เกี่ยวข้อง

## 11. โครงการที่เกี่ยวข้อง

-

## 12. ผลลัพธ์ (Outcomes)

- ผู้เข้าร่วมกิจกรรม มีความรู้ความเข้าใจในการดูแลสุขภาพจิต มีทักษะการทรงตัวที่ถูกต้องเพื่อลดความเสี่ยงการหกล้ม และสามารถนำแนวคิดเชิงบวกไปปรับใช้เพื่อสร้างความสุขในชีวิตประจำวันได้

## 13. ดัชนีตัวชี้วัดผลสำเร็จของโครงการ

### 13.1 ตัวชี้วัดผลผลิต (Output)

1) ร้อยละ 80 ของผู้เข้าร่วมกิจกรรม ผ่านเกณฑ์การประเมินความรู้และทักษะในการดูแลสุขภาพกายและสุขภาพจิตตามที่กำหนด

2) ร้อยละ 80 ของผู้เข้าร่วมกิจกรรม มีความพึงพอใจต่อกระบวนการจัดกิจกรรมและวิทยากรในระดับมากขึ้นไป

### 13.2 ตัวชี้วัดผลลัพธ์ (Outcome)

1) ผู้เข้าร่วมกิจกรรม สามารถนำทักษะการทรงตัวและการดูแลสุขภาพกายไปปฏิบัติเพื่อลดความเสี่ยงการหกล้มในชีวิตประจำวันได้

2) ผู้เข้าร่วมกิจกรรม มีแนวทางในการจัดการความเครียด มีทัศนคติเชิงบวก และสามารถดูแลสุขภาพจิตของตนเองให้มีความสุขได้

## 14. การติดตามและประเมินผลโครงการ

- ประเมินผลระหว่างดำเนินการ โดยใช้แบบประเมินความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมโครงการฝึกอบรมใจดี ภายมั่นคง สุขภาพจิตแข็งแรงในวัยสูงอายุ

..... ผู้เสนอโครงการฯ

(นางสาววันดี ปัสสาพันธ์)

ครู ศกร.

..... ผู้เห็นชอบโครงการฯ

(นางสาวมัทนา บำรุงเชื้อ)

งานการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเอง

..... ผู้เห็นชอบโครงการฯ

(นางสาวมานัส เพชรรัตน์)

แผนงาน/นักวิชาการศึกษา

..... ผู้อนุมัติโครงการฯ

(นายณัฐพงศ์ แก้วทุ่ง)

ครู รักษาการในตำแหน่ง ผู้อำนวยการ สกร.ระดับอำเภอลานกระบือ

.../กำหนดการโครงการฯ

กำหนดการจัดอบรมการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเอง  
โครงการฝึกอบรมใจดี กายมั่นคง สุขภาพจิตแข็งแรงในวัยสูงอายุ (กลุ่มที่ 3)  
วันที่ 4 กุมภาพันธ์ 2569

ณ ศาลาประชาคม หมู่ที่ 2 ตำบลบึงทับแรต อำเภอลานกระบือ จังหวัดกำแพงเพชร

.....

- เวลา 08.00 – 08.30 น. - ผู้เข้าอบรมลงทะเบียนและรับเอกสาร
- เวลา 08.30 – 09.00 น. - พิธีเปิดการอบรม โดย นายกองค้การบริหารส่วนตำบลโนนพลวง
- เวลา 09.00 – 09.30 น. - **วิทยากรให้ความรู้หัวเรื่องที่ 1** สุขภาพจิตในผู้สูงอายุ-เข้าใจ  
อารมณ์เพื่อชีวิตที่สมดุล
1. วิทยากรจัดกระบวนการบรรยายให้ความรู้ด้วยภาพ/สื่อวีดิทัศน์
  2. กิจกรรม “ตรวจสอบอารมณ์วันนี้ของฉัน”
  3. กิจกรรมกลุ่ม “สิ่งที่ทำให้ฉันมีความสุข” เพื่อสร้างบรรยากาศ  
เชิงบวก
  4. กิจกรรมตอบคำถามและแลกเปลี่ยนประสบการณ์จริง
- เวลา 09.30. – 10.30 น. - **วิทยากรให้ความรู้หัวเรื่องที่ 2** การป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ  
อย่างได้ผล ฝึกปฏิบัติจริง
1. วิทยากรจัดกระบวนการบรรยายให้ความรู้ด้วยภาพ/สื่อวีดิทัศน์
  2. ทดลองประเมินความเสี่ยงการทรงตัวแบบง่าย 2-3 ท่า
  3. กิจกรรมฝึกท่าออกกำลังกายเพิ่มความแข็งแรงและการทรงตัว  
เช่น ลุก-นั่งจากเก้าอี้/ ยืนขาเดียว/ เดินตามเส้นตรง
  4. สาธิตการฝึกเดินอย่างปลอดภัยโดยใช้ไม้เท้าหรือราวจับ
- เวลา 10.30 – 12.00 น. - **วิทยากรให้ความรู้หัวเรื่องที่ 3** สุขภาพจิต สุขภาพกาย  
สัมพันธ์กันอย่างไรและการดูแลแบบองค์รวม
1. วิทยากรจัดกระบวนการบรรยายให้ความรู้ด้วยภาพ/สื่อวีดิทัศน์
  2. เกม “ค้นหาความคิดบวก” เพื่อสร้างแรงเสริมด้านจิตใจ
  3. กิจกรรม “เพื่อนช่วยเพื่อน” ให้ผู้เรียนจับคู่และประเมินกันเบา ๆ
  4. กิจกรรมทบทวนสาระสำคัญด้านสุขภาพจิตและการป้องกันการ  
การหกล้ม
- เวลา 12.00 น. - สรุปกิจกรรม / ประเมินความพึงพอใจ/ ปิดการอบรม

วิทยากรให้ความรู้ : นายลอย เปรมกมล

หมายเหตุ กำหนดการอาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม

หลักสูตรฝึกอบรมใจดี กายมั่นคง : สุขภาพจิตแข็งแรงในวัยสูงอายุ  
จำนวน 3 ชั่วโมง  
ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอลานกระบือ

### ความเป็นมา

ปัจจุบันประเทศไทยก้าวสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ ทำให้จำนวนผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องพร้อมกับความท้าทายด้านสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจ ผู้สูงอายุจำนวนมากต้องเผชิญกับความเสื่อมตามวัย โรคเรื้อรัง การเคลื่อนไหวที่ลดลง รวมถึงปัญหาการหกล้ม ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญของการบาดเจ็บ ความพิการ และความสูญเสียในผู้สูงอายุ ขณะเดียวกันความโดดเดี่ยว ความเครียด ความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้า เป็นปัญหาที่เกิดขึ้นได้ง่ายในวัยสูงอายุ และมีผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตอย่างมาก งานวิจัยหลายชิ้นพบว่า สุขภาพจิตและสุขภาพกายของผู้สูงอายุมีความเชื่อมโยงกันอย่างลึกซึ้ง โดยสุขภาพจิตที่ไม่สมดุล เช่น ความเครียด หรือความวิตกกังวล สามารถส่งผลให้การทรงตัวลดลง เพิ่มความเสี่ยงต่อการหกล้ม ในทางกลับกัน หากผู้สูงอายุมีสภาพจิตใจที่ดี มีกำลังใจ และรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง จะช่วยเสริมให้มีพฤติกรรมสุขภาพเชิงบวก เคลื่อนไหวได้ดีขึ้น และลดความเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุ

จากความจำเป็นดังกล่าว ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอลานกระบือ จึงได้พัฒนาหลักสูตร “ใจดี กายมั่นคง : สุขภาพจิตแข็งแรงในวัยสูงอายุ” ขึ้น เพื่อสร้างเสริมความรู้ ความเข้าใจ และทักษะการดูแลสุขภาพจิต และร่างกายอย่างเหมาะสม ครอบคลุมทั้งการจัดการอารมณ์ การสร้างความสุข การลดความเครียด การป้องกันการหกล้ม และการฝึกทักษะกายภาพที่ช่วยเพิ่มความมั่นคงของการเคลื่อนไหว เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความสุขใจขึ้น แข็งแรงขึ้น และมีความมั่นใจในการดำเนินชีวิตประจำวัน สามารถดูแลตนเองได้อย่างปลอดภัย และมีคุณภาพชีวิตที่ดีอย่างยั่งยืน

### หลักการของหลักสูตร

1. เป็นหลักสูตรที่มุ่งจัด ส่งเสริม และสนับสนุนการเรียนรู้เพื่อให้ผู้เรียนได้รับการพัฒนาทักษะที่จำเป็นสำหรับการดำรงชีวิตในศตวรรษที่ 21
2. เป็นหลักสูตรที่เน้นการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุ เพื่อให้เกิดการเรียนรู้แบบลงมือทำจริง เข้าใจง่าย และสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ทันที

### จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อเสริมสร้างความรู้และความเข้าใจด้านสุขภาพจิตในผู้สูงอายุ
2. เพื่อพัฒนาทักษะการส่งเสริมสุขภาพทางกายที่ช่วยลดความเสี่ยงการหกล้ม และเพิ่มความสามารถในการทรงตัวที่เหมาะสมกับวัยสูงอายุ
3. เพื่อเสริมสร้างความรู้ ความเข้าใจการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม ส่งเสริมทักษะแนวคิดเชิงบวก และการสร้างความสุขในชีวิตประจำวัน

เป้าหมาย ประชาชนทั่วไป โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่

1. ประชาชนทุกช่วงวัย

2. กลุ่มเปราะบาง ประชากรวัยเรียนที่ไม่ได้เรียน (ผู้พลาดโอกาส ตกหล่น เด็กออกกลางคัน ผู้พิการ ความต้องการจำเป็นพิเศษ และกลุ่มเสี่ยงหลุดออกจากระบบการศึกษา)

ระยะเวลา จำนวน 3 ชั่วโมง

1. ภาคทฤษฎี 2 ชั่วโมง

2. ภาคปฏิบัติ 1 ชั่วโมง

### โครงสร้างหลักสูตร

| ที่ | หัวข้อเรื่อง  | จุดประสงค์การเรียนรู้   | ขอบข่ายเนื้อหา   | การจัดกระบวนการเรียนรู้  | จำนวนชั่วโมง |            |
|-----|---|---|--|--|--------------|------------|
|     |   |   |  |  | ทฤษฎี        | ปฏิบัติ    |
| 1   | สุขภาพจิตในผู้สูงอายุ – เข้าใจอารมณ์ เพื่อชีวิตที่สมดุล | 1. ผู้เรียนสามารถบอกความเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์และจิตใจในวัยสูงอายุได้<br>2. ผู้เรียนสามารถบอกวิธีจัดการความเครียด ความเหงา ซึมเศร้า และวิธีสังเกตสัญญาณเตือนได้ | 1. ความเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์และจิตใจในวัยสูงอายุ<br>2. ความเครียด ความเหงา ซึมเศร้า และวิธีสังเกตสัญญาณเตือน<br>3. เทคนิคการสร้างความสุขแบบง่าย ๆ ในชีวิตประจำวัน<br>4. บทบาทของครอบครัวและสังคมต่อสุขภาพจิตผู้สูงอายุ    | 1. บรรยายให้ความรู้<br>2. กิจกรรม “ตรวจสอบอารมณ์วันนี้ของฉัน”<br>3. กิจกรรมกลุ่ม “สิ่งที่ทำให้ฉันมีความสุข” เพื่อสร้างบรรยากาศเชิงบวก<br>4. กิจกรรมตอบคำถามและแลกเปลี่ยนประสบการณ์จริง   | 30<br>นาที   |            |
| 2   | การป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุอย่างได้ผล                | 1. ผู้เรียนสามารถบอกปัจจัยเสี่ยงจากการหกล้มและผลกระทบต่อสุขภาพได้<br>2. ผู้เรียนสามารถบอกท่าฝึกออกกำลังกายเพิ่มความแข็งแรงและการทรงตัวได้                     | 1. ปัจจัยเสี่ยงต่อการหกล้ม อันตรายจากการหกล้มและผลกระทบต่อสุขภาพ<br>2. การประเมินความเสี่ยงการหกล้มแบบง่าย (Timed-Up-and-Go / การทรงตัวพื้นฐาน)<br>3. รองเท้าที่เหมาะสมและอุปกรณ์ช่วยเดิน<br>4. เทคนิคปรับบ้านให้ปลอดภัย | 1. บรรยายให้ความรู้<br>2. ทดลองประเมินความเสี่ยงการทรงตัวแบบง่าย 2-3 ท่า<br>3. กิจกรรมฝึกท่าออกกำลังกายเพิ่มความแข็งแรงและการทรงตัว เช่น ลูก-นั่งจากเก้าอี้/ ยืนขาเดียว/ เดินตามเส้นตรง<br>4. สาธิตการฝึกเดินอย่างปลอดภัยโดยใช้ไม้เท้าหรือราวจับ | 30<br>นาที   | 30<br>นาที |

| ที่                    | หัวข้อเรื่อง  | จุดประสงค์การเรียนรู้   | ขอข้ายเนื้อหา   | การจัดกระบวนการเรียนรู้  | จำนวนชั่วโมง |              |
|------------------------|---|---|---|--|--------------|--------------|
|                        |   |   |   |  | ทฤษฎี        | ปฏิบัติ      |
| 3                      | สุขภาพจิต-<br>สุขภาพกาย<br>สัมพันธ์กันอย่างไร<br>และการดูแลแบบ<br>องค์รวม | 1. ผู้เรียนสามารถบอก<br>ความสัมพันธ์ระหว่าง<br>สุขภาพจิตและสุขภาพ<br>กายได้<br>2. ผู้เรียนบอกเทคนิค<br>การดูแลสุขภาพแบบ<br>องค์รวมได้ | 1. ความสัมพันธ์<br>ระหว่างสุขภาพจิตและ<br>การทรงตัว<br>2. ความเครียดและ<br>ความวิตกกังวลที่เพิ่ม<br>ความเสี่ยง<br>3. เทคนิคดูแลสุขภาพ<br>แบบองค์รวม (กาย -<br>ใจ - สังคม) | 1. บรรยายให้ความรู้<br>2. เกม “ค้นหาความคิด<br>บวก” เพื่อสร้างแรง<br>เสริมด้านจิตใจ<br>3. กิจกรรม “เพื่อนช่วย<br>เพื่อน” ให้ผู้เรียนจับคู่<br>และประเมินกันเบา ๆ<br>4. กิจกรรมทบทวน<br>สาระสำคัญด้าน<br>สุขภาพจิตและการ<br>ป้องกันการทกล้ม | 1 ชม.        | 30<br>นาที   |
| <b>รวมจำนวนชั่วโมง</b> |   |   |   |  | <b>2 ชม.</b> | <b>1 ชม.</b> |

### สื่อการเรียนรู้

1. สื่อสิ่งพิมพ์/ เอกสารประกอบการฝึกอบรม เช่น หนังสือ ใบความรู้ แผ่นพับ
2. สื่ออิเล็กทรอนิกส์/ สื่อออนไลน์ เช่น วิดีทัศน์ YouTube
3. สื่อบุคคล เช่น ผู้รู้/ ภูมิปัญญา
4. สถานพยาบาลสุขภาพ/ แหล่งเรียนรู้ในชุมชน

### การวัดผลและประเมินผล

1. การประเมินความรู้ของผู้เรียน จากการซักถาม การสังเกตระหว่างเรียนรู้ของผู้เรียน และการมีส่วนร่วมของกิจกรรมตอบคำถาม/ เกม/ กิจกรรมกลุ่มและกิจกรรม “เพื่อนช่วยเพื่อน”
2. การนิเทศ กำกับ ติดตามระหว่างการจัดการเรียนรู้
3. ประเมินความพึงพอใจของผู้เรียนที่มีต่อหลักสูตร

### เกณฑ์การจบหลักสูตร

1. มีเวลาเรียนและฝึกปฏิบัติตามหลักสูตรไม่น้อยกว่าร้อยละ 80
2. มีผลการประเมินผ่านตลอดหลักสูตร ไม่น้อยกว่าร้อยละ 60
3. ออกเอกสารหลักฐานการจบหลักสูตร (ใบรับรองผ่านการฝึกอบรม)