

1. โครงการฝึกอบรมใจดี กายมั่นคง : สุขภาพจิตแข็งแรงในวัยสูงอายุ (กลุ่มที่ 4)

2. ความสอดคล้องกับจุดเน้นการดำเนินงานของกรมส่งเสริมการเรียนรู้ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2569

- ด้านที่ 6 ขยายโอกาสการเรียนรู้ให้ครอบคลุมทุกกลุ่มเป้าหมาย

ข้อที่ 6.2 จัดการเรียนรู้เชิงรุกสำหรับกลุ่มเปราะบาง ผู้สูงอายุฯ

ข้อที่ 6.3 ส่งเสริมการเรียนรู้ระหว่างวัย และการเตรียมความพร้อมสู่สังคมสูงวัยอย่างมีคุณภาพฯ

- สอดคล้องกับพันธกิจของ สกร.ระดับอำเภอ ข้อที่ 1 จัด ส่งเสริม และสนับสนุนการเรียนรู้ตลอดชีวิต การเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเอง และการเรียนรู้ คุณวุฒิตามระดับ ที่มีคุณภาพ เพื่อยกระดับการศึกษา พัฒนาทักษะการเรียนรู้ของประชาชนทุกกลุ่มเป้าหมายให้เหมาะสม พร้อมรับการเปลี่ยนแปลงบริบททางสังคมในศตวรรษที่ 21 และสร้างสังคมแห่งการเรียนรู้

- สอดคล้องกับมาตรฐานการศึกษาเพื่อการประกันคุณภาพภายในสถานศึกษา สังกัดกรมส่งเสริมการเรียนรู้ มาตรฐานการศึกษาสำหรับสถานศึกษาที่จัดการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเอง ด้านที่ 1 คุณภาพของผู้เรียน การเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเอง ประเด็นที่ 1.1 ผู้เรียนการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเอง มีคุณลักษณะเป็นไปตามเกณฑ์การจบหลักสูตรการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเอง และประเด็นที่ 1.2 ผู้จบหลักสูตรการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเอง สามารถนำผลที่ได้รับจากการเรียนรู้ไปใช้ในการดำเนินชีวิต และด้านที่ 2 คุณภาพการจัดการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเอง ประเด็นที่ 2.1 หลักสูตรการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเองมีความสอดคล้องกับความถนัด ความสนใจ และความจำเป็นของกลุ่มเป้าหมาย

3. หลักการและเหตุผล

ปัจจุบันประเทศไทยก้าวสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ ทำให้จำนวนผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง พร้อมกับความท้าทายด้านสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจ 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

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

.../วัตถุประสงค์

#### 4. วัตถุประสงค์

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

#### 5. เป้าหมาย

##### 5.1 เป้าหมายเชิงปริมาณ

- ประชาชนทั่วไป ตำบลบึงทับแรต จำนวน 6 คน

##### 5.2 เป้าหมายเชิงคุณภาพ

- ร้อยละ 80 ของผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพจิต สามารถนำทักษะการส่งเสริมสุขภาพทางกายและการฝึกการทรงตัวไปประยุกต์ใช้เพื่อลดความเสี่ยงต่อการหกล้ม ตลอดจนมีความรู้ความเข้าใจในการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม มีแนวคิดเชิงบวก สามารถจัดการอารมณ์และสร้างความสุขให้แก่ตนเองในชีวิตประจำวัน ส่งผลให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี มีความมั่นคงทั้งด้านจิตใจ ร่างกาย และการดำรงชีวิตอย่างเหมาะสมตามวัย

#### 6. วิธีการดำเนินการ

| กิจกรรมหลัก                                                                       | วัตถุประสงค์                                                                        | กลุ่มเป้าหมาย | เป้าหมาย | พื้นที่ดำเนินการ             | ระยะเวลา                                        | งบประมาณ |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------|----------|------------------------------|-------------------------------------------------|----------|
| 1. สสำรวจข้อมูลสภาพปัญหาและความต้องการของประชาชน/กลุ่มเป้าหมาย                    | เพื่อให้ทราบปัญหาและความต้องการที่แท้จริง                                           | ประชาชนทั่วไป | 6 คน     | ต.บึงทับแรต                  | 1 – 10<br>กรกฎาคม<br>พ.ศ. 2569                  | -        |
| 2. วิเคราะห์ข้อมูลจากการสำรวจและจัดทำแผนการใช้จ่ายงบประมาณ/เสนอความเห็นชอบ        | เพื่อจัดลำดับความสำคัญและให้การใช้งบประมาณเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ                  | ครู ศกร.      | 1 คน     | สกร.ระดับ<br>อำเภอ<br>กระบือ | 13 – 15<br>กรกฎาคม<br>พ.ศ. 2569                 | -        |
| 3. จัดหาหรือพัฒนาหลักสูตร/ ขออนุมัติโครงการ/ จัดหาวิทยากรและเตรียมสื่อการเรียนรู้ | เพื่อให้การจัดการเรียนรู้มีคุณภาพ ได้มาตรฐาน สอดคล้องกับความต้องการของกลุ่มเป้าหมาย | ครู ศกร.      | 1 คน     | สกร.ระดับ<br>อำเภอ<br>กระบือ | 16<br>กรกฎาคม<br>ถึง 25<br>สิงหาคม<br>พ.ศ. 2569 | -        |

.../วงเงินงบประมาณทั้งโครงการ

| กิจกรรมหลัก                                                                                                                                                                                                                                        | วัตถุประสงค์                                                                          | กลุ่มเป้าหมาย                      | เป้าหมาย     | พื้นที่ดำเนินการ                                                   | ระยะเวลา                  | งบประมาณ |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|--------------|--------------------------------------------------------------------|---------------------------|----------|
| 4. ดำเนินการจัดกิจกรรม<br>- บรรยายให้ความรู้<br>- ตอบคำถาม<br>- แลกเปลี่ยนเรียนรู้<br>- ทดลองประเมินความเสี่ยงการทรงตัวแบบง่าย<br>- กิจกรรมฝึกท่าออกกำลังกาย<br>- สาธิตการฝึกเดินอย่างปลอดภัย<br>- ทบทวนสาระสำคัญด้านสุขภาพจิตและการป้องกันการหล่ม | เพื่อพัฒนาความรู้ทักษะ ประสบการณ์ของกลุ่มเป้าหมาย/เพื่อให้กิจกรรมบรรลุตามวัตถุประสงค์ | ประชาชนทั่วไป                      | 6 คน         | ศาลาประชาคม หมู่ที่ 7 ต.บึงทับแรต อําเภอลานกระบือ จังหวัดกำแพงเพชร | 26 สิงหาคม พ.ศ. 2569      | 690.-    |
| 5. นิเทศติดตามและประเมินผล/ รายงานผลการดำเนินการ                                                                                                                                                                                                   | เพื่อทราบปัญหา/อุปสรรคของการดำเนินการ/พัฒนางานในครั้งต่อไป                            | -ผู้รับผิดชอบ<br>-ผู้ที่เกี่ยวข้อง | 1 คน<br>4 คน | ศาลาประชาคม ม.7 ตำบลบึงทับแรต                                      | 26 – 31 สิงหาคม พ.ศ. 2569 | -        |

## 7. วงเงินงบประมาณทั้งโครงการ

- ประจําปีงบประมาณ พ.ศ. 2569 แผนงานยุทธศาสตร์พัฒนาคุณภาพการศึกษาและการเรียนรู้ ผลผลิตผู้รับบริการการเรียนรู้เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต กิจกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเอง งบดำเนินงานเพื่อเป็นค่าใช้จ่ายจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเอง รหัสงบประมาณ 20334332005002000000 กิจกรรมหลัก 20334690003200000 แหล่งของเงิน 6911200 (ด้านการพัฒนาทักษะชีวิต) ภายในวงเงิน 690 บาท (-หักร้อยละสิบบาทถ้วน-) รายละเอียดดังนี้

7.1 ค่าวัสดุ

= 690 บาท

รวมเป็นเงินทั้งสิ้น จำนวน 690 บาท

.../แผนการใช้จ่ายงบประมาณ

## 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) |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|------------------------------|
| <p>ดำเนินการจัดกิจกรรมตามแผนปฏิบัติการประจำปี 2569</p> <p>1. สำรวจข้อมูลสภาพปัญหาและความต้องการ</p> <p>2. ดำเนินการจัดกิจกรรมบรรยายให้ความรู้/ ตอบคำถาม/ แลกเปลี่ยนเรียนรู้/ ทดลองประเมินความเสี่ยงการทรงตัวแบบง่าย/ กิจกรรมฝึกทำออกกำลังกาย/ สาธิตการฝึกเดินอย่างปลอดภัย/ ทบทวนสาระสำคัญด้านสุขภาพจิตและการป้องกันการหล่ม</p> <p>3. นิเทศติดตามและประเมินผล</p> <p>4. สรุปผลการดำเนินการและรายงานผลการจัดกิจกรรมเสนอต่อผู้บริหาร</p> | -                            | -                             | -                              | 690.-                        |

## 9. ผู้รับผิดชอบโครงการ

- นางสาววันดี ปัสสาพันธ์ ตำแหน่ง ครู ศกร.

## 10. เครือข่าย

10.1 องค์การบริหารส่วนตำบลบึงทับแรต

10.2 ชมรมกำนันผู้ใหญ่บ้านตำบลบึงทับแรต

## 11. โครงการที่เกี่ยวข้อง

-

## 12. ผลลัพธ์ (Outcomes)

1) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับสุขภาพจิต สามารถดูแลและส่งเสริมสุขภาพจิตของตนเองได้อย่างเหมาะสม

2) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีทักษะในการออกกำลังกายและการฝึกการทรงตัวที่เหมาะสมกับวัย สามารถนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันเพื่อลดความเสี่ยงต่อการหล่ม

3) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถนำความรู้ด้านการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม แนวคิดเชิงบวก และการสร้างความสุขไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน

4) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพที่เหมาะสม มีความมั่นใจในการดำเนินชีวิต และมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

.../ดัชนีตัวชี้วัดผลสำเร็จของโครงการ

### 13. ตัวชี้วัดวัดผลสำเร็จของโครงการ

#### 13.1 ตัวชี้วัดผลผลิต (Output)

- 1) ร้อยละ 80 ของผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้ความเข้าใจด้านสุขภาพจิตเพิ่มขึ้น สามารถปฏิบัติทำบริหารร่างกายและการฝึกการทรงตัวที่เหมาะสมกับวัยได้อย่างถูกต้อง
- 2) ร้อยละ 80 ของผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมและแนวคิดเชิงบวก
- 3) ร้อยละ 80 ของผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมและแนวคิดเชิงบวก
- 4) ร้อยละ 80 ของผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความพึงพอใจต่อการจัดกิจกรรมในระดับมากขึ้นไป

#### 13.2 ตัวชี้วัดผลลัพธ์ (Outcome)

- 1) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถนำความรู้ด้านสุขภาพจิตไปประยุกต์ใช้ในการดูแลตนเองและจัดการอารมณ์ได้เหมาะสม
- 2) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถนำทักษะการออกกำลังกายและการฝึกการทรงตัวไปปฏิบัติอย่างต่อเนื่องในชีวิตประจำวัน
- 3) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมและมีแนวคิดเชิงบวกเพิ่มขึ้น

### 14. การติดตามและประเมินผลโครงการ

- ประเมินผลระหว่างดำเนินการ โดยใช้แบบประเมินความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมโครงการฝึกอบรมใจดีกายมั่นคง : สุขภาพจิตแข็งแรงในวัยสูงอายุ (กลุ่มที่ 4)

..... ผู้รับผิดชอบโครงการฯ

(นางสาววันดี ปัสสาพันธ์)

ครู ศกร.

..... ผู้เห็นชอบโครงการฯ

(นางสาวมัทนา บำรุงเชื้อ)

งานการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเอง

..... ผู้เห็นชอบโครงการฯ

(นางสาวมานัส เพชรรัตน์)

แผนงาน/นักวิชาการศึกษา

..... ผู้อนุมัติโครงการฯ

(นายณัฐพงศ์ แก้วทุ่ง)

ครู รักษาการในตำแหน่ง ผู้อำนวยการ สกร.ระดับอำเภอลานกระบือ

.../กำหนดการฯ

**กำหนดการจัดอบรมการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเอง**  
**โครงการฝึกอบรมใจดี กายมั่นคง : สุขภาพจิตแข็งแรงในวัยสูงอายุ (กลุ่มที่ 4)**  
**วันที่ 26 สิงหาคม พ.ศ. 2569**  
**ณ ศาลาประชาคม หมู่ที่ 7 ตำบลบึงทับแรต อำเภอลานกระบือ จังหวัดกำแพงเพชร**

| เวลา                   | กิจกรรม                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| เวลา 08.00 – 08.30 น.  | - ผู้เข้าอบรมลงทะเบียนและรับเอกสาร                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| เวลา 08.30 – 09.00 น.  | - พิธีเปิดการอบรม ชี้แจงการจัดกิจกรรม                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| เวลา 09.00 – 09.30 น.  | - <b>วิทยากรให้ความรู้หัวเรื่องที่ 1</b> สุขภาพจิตในผู้สูงอายุ-เข้าใจอารมณ์เพื่อชีวิตที่สมดุล <ol style="list-style-type: none"> <li>1. วิทยากรจัดกระบวนการบรรยายให้ความรู้ด้วยภาพ/สื่อวีดิทัศน์</li> <li>2. กิจกรรม “ตรวจสอบอารมณ์วันนี้ของฉัน”</li> <li>3. กิจกรรมกลุ่ม “สิ่งที่ทำให้ฉันมีความสุข” เพื่อสร้างบรรยากาศเชิงบวก</li> <li>4. กิจกรรมตอบคำถามและแลกเปลี่ยนประสบการณ์จริง</li> </ol>                                                            |
| เวลา 09.30. – 10.30 น. | - <b>วิทยากรให้ความรู้หัวเรื่องที่ 2</b> การป้องกันการหลมในผู้สูงอายุอย่างได้ผล ฝึกปฏิบัติจริง <ol style="list-style-type: none"> <li>1. วิทยากรจัดกระบวนการบรรยายให้ความรู้ด้วยภาพ/สื่อวีดิทัศน์</li> <li>2. ทดลองประเมินความเสี่ยงการทรงตัวแบบง่าย 2-3 ท่า</li> <li>3. กิจกรรมฝึกท่าออกกำลังกายเพิ่มความแข็งแรงและการทรงตัว เช่น ลูก-นั่งจากเก้าอี้/ ยืนขาเดียว/ เดินตามเส้นตรง</li> <li>4. สาธิตการฝึกเดินอย่างปลอดภัยโดยใช้ไม้เท้าหรือราวจับ</li> </ol> |
| เวลา 10.30 – 12.00 น.  | - <b>วิทยากรให้ความรู้หัวเรื่องที่ 3</b> สุขภาพจิต สุขภาพกายสัมพันธ์กันอย่างไรและการดูแลแบบองค์รวม <ol style="list-style-type: none"> <li>1. วิทยากรจัดกระบวนการบรรยายให้ความรู้ด้วยภาพ/สื่อวีดิทัศน์</li> <li>2. เกม “ค้นหาความคิดบวก” เพื่อสร้างแรงเสริมด้านจิตใจ</li> <li>3. กิจกรรม “เพื่อนช่วยเพื่อน” ให้ผู้เรียนจับคู่และประเมินกันเบา ๆ</li> <li>4. กิจกรรมทบทวนสาระสำคัญด้านสุขภาพจิตและการป้องกันการหลม</li> </ol>                                 |
| เวลา 12.00 น.          | - สรุปกิจกรรม / ประเมินความพึงพอใจ/ ปิดการอบรม                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

**วิทยากรให้ความรู้ :** นางสาววันดี ปัสสาพันธ์

**หมายเหตุ** กำหนดการอาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม

หลักสูตรฝึกอบรมใจดี กายมั่นคง : สุขภาพจิตแข็งแรงในวัยสูงอายุ  
จำนวน 3 ชั่วโมง  
ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอลานกระบือ

---

### ความเป็นมา

ปัจจุบันประเทศไทยก้าวสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ ทำให้จำนวนผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง พร้อมกับความท้าทายด้านสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจ ผู้สูงอายุจำนวนมากต้องเผชิญกับความเสื่อมตามวัย โรคเรื้อรัง การเคลื่อนไหวที่ลดลง รวมถึงปัญหาการหกล้ม ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญของการบาดเจ็บ ความพิการ และความสูญเสียในผู้สูงอายุ ขณะเดียวกันความโดดเดี่ยว ความเครียด ความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้า เป็นปัญหาที่เกิดขึ้นได้ง่ายในวัยสูงอายุ และมีผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตอย่างมาก งานวิจัยหลายชิ้นพบว่า สุขภาพจิตและสุขภาพกายของผู้สูงอายุมีความเชื่อมโยงกันอย่างลึกซึ้ง โดยสุขภาพจิตที่ไม่สมดุล เช่น ความเครียด หรือความวิตกกังวล สามารถส่งผลให้การทรงตัวลดลง เพิ่มความเสี่ยงต่อการหกล้ม ในทางกลับกัน หากผู้สูงอายุ มีสภาพจิตใจที่ดี มีกำลังใจ และรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง จะช่วยเสริมให้มีพฤติกรรมสุขภาพเชิงบวก เคลื่อนไหว ได้ดีขึ้น และลดความเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุ

จากความจำเป็นดังกล่าว ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอลานกระบือ จึงได้พัฒนาหลักสูตร “ใจดี กายมั่นคง : สุขภาพจิตแข็งแรงในวัยสูงอายุ” ขึ้น เพื่อสร้างเสริมความรู้ ความเข้าใจ และทักษะการดูแลสุขภาพจิต และร่างกายอย่างเหมาะสม ครอบคลุมทั้งการจัดการอารมณ์ การสร้างความสุข การลดความเครียด การป้องกัน การหกล้ม และการฝึกทักษะกายภาพที่ช่วยเพิ่มความมั่นคงของการเคลื่อนไหว เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความสุขใจขึ้น แข็งแรงขึ้น และมีความมั่นใจในการดำเนินชีวิตประจำวัน สามารถดูแลตนเองได้อย่างปลอดภัย และมีคุณภาพชีวิต ที่ดียิ่งขึ้น

### หลักการของหลักสูตร

1. เป็นหลักสูตรที่มุ่งจัด ส่งเสริม และสนับสนุนการเรียนรู้เพื่อให้ผู้เรียนได้รับการพัฒนาทักษะที่จำเป็น สำหรับการดำรงชีวิตในศตวรรษที่ 21
2. เป็นหลักสูตรที่เน้นการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุ เพื่อให้เกิดการเรียนรู้แบบลงมือทำจริง เข้าใจง่าย และสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ทันที

### จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อเสริมสร้างความรู้และความเข้าใจด้านสุขภาพจิตในผู้สูงอายุ
2. เพื่อพัฒนาทักษะการส่งเสริมสุขภาพทางกายที่ช่วยลดความเสี่ยงการหกล้ม และเพิ่มความสามารถ ในการทรงตัวที่เหมาะสมกับวัยสูงอายุ
3. เพื่อเสริมสร้างความรู้ ความเข้าใจการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม ส่งเสริมทักษะแนวคิดเชิงบวก และการสร้างความสุขในชีวิตประจำวัน

เป้าหมาย ประชาชนทั่วไป โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่

1. ประชาชนทุกช่วงวัย

2. กลุ่มเปราะบาง ประชากรวัยเรียนที่ไม่ได้เรียน (ผู้พลัดโอกาส 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. ผู้เรียนสามารถบอกวิธีการจัดการความเครียด 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 นาที      |         |
| 2   | การป้องกัน การหกล้มในผู้สูงอายุอย่างได้ผล               | 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 ลูกนั่งจากเก้าอี้/ ยืนขาเดียว/ เดินตามเส้นตรง<br>4. สาธิตการฝึกเดินอย่างปลอดภัยโดยใช้ไม้เท้าหรือราวจับ | 30 นาที      | 30 นาที |



| ที่             | หัวข้อเรื่อง                                               | จุดประสงค์การเรียนรู้                                                                                             | ขอบข่ายเนื้อหา                                                                                                                                     | การจัดกระบวนการเรียนรู้                                                                                                                                                                                        | จำนวนชั่วโมง |         |
|-----------------|------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------|
|                 |                                                            |                                                                                                                   |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                | ทฤษฎี        | ปฏิบัติ |
| 3               | สุขภาพจิต-สุขภาพกายสัมพันธ์กันอย่างไร และการดูแลแบบองค์รวม | 1. ผู้เรียนสามารถบอกความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาพจิตและสุขภาพกายได้<br>2. ผู้เรียนบอกเทคนิคการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมได้ | 1. ความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาพจิตและการทรงตัว<br>2. ความเครียดและความวิตกกังวลที่เพิ่มความเสี่ยง<br>3. เทคนิคดูแลสุขภาพแบบองค์รวม (กาย – ใจ – สังคม) | 1. บรรยายให้ความรู้<br>2. เกม “ค้นหาความคิดบวก” เพื่อสร้างแรงเสริมด้านจิตใจ<br>3. กิจกรรม “เพื่อนช่วยเพื่อน” ให้ผู้เรียนจับคู่และประเมินกันเบา ๆ<br>4. กิจกรรมทบทวนสาระสำคัญด้านสุขภาพจิตและการป้องกันการทกล้ม | 1 ชม.        | 30 นาที |
| รวมจำนวนชั่วโมง |                                                            |                                                                                                                   |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                | 2 ชม.        | 1 ชม.   |

### 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)