1. โครงการฝึกอบรมหลักสูตรใจดี กายมั่นคง : สุขภาพจิตแข็งแรงในวัยสูงอายุ (กลุ่มที่ 8)

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 คุณภาพของผู้เรียนการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเอง 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 และภาวะซึมเศร้าเป็นปัญหาที่เกิดขึ้นได้ง่ายในวัยสูงอายุ และมีผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตอย่างมาก งานวิจัยหลายชิ้นพบว่าสุขภาพจิตและสุขภาพกายของผู้สูงอายุมีความเชื่อมโยงกันอย่างลึกซึ้ง โดยสุขภาพจิตที่ไม่สมดุล เช่น ความเครียดหรือความวิตกกังวล สามารถส่งผลให้การทรงตัวลดลง เพิ่มความเสี่ยงต่อการหกล้ม ในทางกลับกัน หากผู้สูงอายุมีสภาพจิตใจที่ดี มีกำลังใจ และรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง จะช่วยเสริมให้มีพฤติกรรมสุขภาพเชิงบวก เคลื่อนไหวได้ดีขึ้น และลดความเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุ

จากความจำเป็นดังกล่าว 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 ส่งเสริมทักษะแนวคิดเชิงบวกและการสร้างความสุขในชีวิตประจำวัน

5. เป้าหมาย

5.1 เป้าหมายเชิงปริมาณ

- ประชาชนทั่วไป ตำบลโนนพลวง 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. สำรวจข้อมูลสภาพปัญหาและความต้องการของประชาชน/กลุ่มเป้าหมาย	เพื่อให้ทราบปัญหาและความต้องการที่แท้จริง	ผู้สูงอายุและผู้ดูแลผู้สูงอายุ	6 คน	ต.โนนพลวง	1 – 10 กรกฎาคม พ.ศ. 2569	-
2. วิเคราะห์ข้อมูลจากการสำรวจและจัดทำแผนการใช้จ่ายงบประมาณ/เสนอความเห็นชอบ	เพื่อจัดลำดับความสำคัญและให้การใช้งบประมาณเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ	ครู ศกร.	1 คน	สกร.ระดับอำเภอลานกระบือ	13 – 15 กรกฎาคม พ.ศ. 2569	-
3. จัดหาหรือพัฒนาหลักสูตร/ ขออนุมัติโครงการฯ/ จัดหาวิทยากรและเตรียมสื่อการเรียนรู้	เพื่อให้การจัดการเรียนรู้มีคุณภาพ ได้มาตรฐาน สอดคล้องกับความต้องการของกลุ่มเป้าหมาย	ครู ศกร.	1 คน	สกร.ระดับอำเภอลานกระบือ	16 กรกฎาคม ถึง 23 สิงหาคม พ.ศ. 2569	-

.../วงเงินงบประมาณทั้งโครงการ

กิจกรรมหลัก	วัตถุประสงค์	กลุ่มเป้าหมาย	เป้าหมาย	พื้นที่ดำเนินการ	ระยะเวลา	งบประมาณ
4. ดำเนินการจัดกิจกรรม - บรรยายให้ความรู้ - ตอบคำถาม - แลกเปลี่ยนเรียนรู้ - ทดลองประเมินความเสี่ยงการทรงตัวแบบง่าย - กิจกรรมฝึกท่าออกกำลังกาย - สาธิตการฝึกเดินอย่างปลอดภัย - ทบทวนสาระสำคัญด้านสุขภาพจิตและการป้องกันการหกล้ม	เพื่อพัฒนาความรู้ทักษะ ประสบการณ์ของกลุ่มเป้าหมาย/เพื่อให้กิจกรรมบรรลุตามวัตถุประสงค์	ผู้สูงอายุและผู้ดูแลผู้สูงอายุ	6 คน	วัดคุยมะม่วง หมู่ที่ 6 ต.โนนพลวง	24 สิงหาคม พ.ศ. 2569	575.-
5. นิเทศติดตามและประเมินผล/ รายงานผลการดำเนินการ	เพื่อทราบปัญหา/อุปสรรคของการดำเนินการ/พัฒนางานในครั้งต่อไป	-ผู้รับผิดชอบ -ผู้ที่เกี่ยวข้อง	1 คน 4 คน	วัดคุยมะม่วง หมู่ที่ 6 ต.โนนพลวง	24 – 31 สิงหาคม พ.ศ. 2569	-

7. วงเงินงบประมาณทั้งโครงการ

- ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2569 แผนงานยุทธศาสตร์พัฒนาคุณภาพการศึกษาและการเรียนรู้ ผลผลิตผู้รับบริการการเรียนรู้เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต กิจกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเอง งบดำเนินงานเพื่อเป็นค่าใช้จ่ายจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเอง รหัสงบประมาณ 20334332005002000000 กิจกรรมหลัก 20334690003200000 แหล่งของเงิน 6911200 (ด้านการพัฒนาทักษะชีวิต) ภายในวงเงิน 575 บาท (-ห้าร้อยเจ็ดสิบห้าบาทถ้วน-) รายละเอียดดังนี้

7.1 ค่าวัสดุ = 575 บาท

รวมเป็นเงินทั้งสิ้น จำนวน 575 บาท

.../แผนการใช้จ่ายงบประมาณ

8. แผนการใช้จ่ายงบประมาณ

กิจกรรมหลัก	ไตรมาสที่ 1 (ต.ค.-ธ.ค.68)	ไตรมาสที่ 2 (ม.ค.-มี.ค.69)	ไตรมาสที่ 3 (เม.ย.-มิ.ย.69)	ไตรมาสที่ 4 (ก.ค.-ก.ย.69)
ดำเนินการจัดกิจกรรมตามแผนปฏิบัติการประจำปี 2569 1. สำรวจข้อมูลสภาพปัญหาและความต้องการ 2. ดำเนินการจัดกิจกรรมบรรยายให้ความรู้/ ตอบคำถาม/ แลกเปลี่ยนเรียนรู้/ ทดลองประเมินความเสี่ยงการทรงตัวแบบง่าย/ กิจกรรมฝึกท่าออกกำลังกาย/ สาธิตการฝึกเดินอย่างปลอดภัย/ ทบทวนสาระสำคัญด้านสุขภาพจิตและการป้องกันการหกล้ม 3. นิเทศติดตามและประเมินผล 4. สรุปผลการดำเนินการและรายงานผลการจัดกิจกรรมเสนอต่อผู้บริหาร	-	-	-	575.-

9. ผู้รับผิดชอบโครงการ

- นางนฐทรรศน ศรีลาจันทร์ ตำแหน่ง ครู ศกร.

10. เครือข่าย

10.1 องค์การบริหารส่วนตำบลโนนพลวง

10.2 ชมรมกำนันผู้ใหญ่บ้านตำบลโนนพลวง

11. โครงการที่เกี่ยวข้อง

-

12. ผลลัพธ์ (Outcomes)

1) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับสุขภาพจิต สามารถดูแลและส่งเสริมสุขภาพจิตของตนเองได้อย่างเหมาะสม

2) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีทักษะในการออกกำลังกายและการฝึกการทรงตัวที่เหมาะสมกับวัย สามารถนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันเพื่อลดความเสี่ยงต่อการหกล้ม

3) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถนำความรู้ด้านการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม แนวคิดเชิงบวก และการสร้างความสุขไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน

4) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพที่เหมาะสม มีความมั่นใจในการดำเนินชีวิต และมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

.../ดัชนีตัวชี้วัดผลสำเร็จของโครงการ

13. ดัชนีตัวชี้วัดผลสำเร็จของโครงการ

13.1 ตัวชี้วัดผลผลิต (Output)

1) ร้อยละ 80 ของผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้ความเข้าใจด้านสุขภาพจิตเพิ่มขึ้น สามารถปฏิบัติท่าบริหารร่างกายและการฝึกการทรงตัวที่เหมาะสมกับวัยได้อย่างถูกต้อง

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 โดยใช้แบบประเมินความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมโครงการฝึกอบรมหลักสูตรใจดี กายมั่นคง : สุขภาพจิตแข็งแรงในวัยสูงอายุ (กลุ่มที่ 8)

..... ผู้รับผิดชอบโครงการฯ
(นางนฐทรรศน์ ศรีลาจันทร์)
ครู ศกร.

..... ผู้เห็นชอบโครงการฯ
(นางสาวมัทนา บำรุงเชื้อ)
งานการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเอง

..... ผู้เห็นชอบโครงการฯ
(นางสาวมานัส เพชรรัตน์)
แผนงาน/นักวิชาการศึกษา

..... ผู้อนุมัติโครงการฯ
(นายณัฐพงศ์ แก้วทุ่ง)
ครู รักษาการในตำแหน่ง ผู้อำนวยการ สกร.ระดับอำเภอลานกระบือ

.../กำหนดการฯ

แบบ พต. 5

กำหนดการจัดอบรมการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเอง
โครงการฝึกอบรมหลักสูตรใจดี กายมั่นคง : สุขภาพจิตแข็งแรงในวัยสูงอายุ (กลุ่มที่ 8)
วันที่ 24 สิงหาคม พ.ศ. 2569
ณ วัดคุยมะม่วง หมู่ที่ 6 ตำบลโนนพลวง 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.	**- วิทยากรให้ความรู้หัวเรื่องที่ 1** สุขภาพจิตในผู้สูงอายุ–เข้าใจอารมณ์เพื่อชีวิตที่สมดุล 1. วิทยากรจัดกระบวนการบรรยายให้ความรู้ด้วยภาพ/สื่อวีดีทัศน์ 2. กิจกรรม “ตรวจสอบอารมณ์วันนี้ของฉัน” 3. กิจกรรมกลุ่ม “สิ่งที่ทำให้ฉันมีความสุข” เพื่อสร้างบรรยากาศเชิงบวก 4. กิจกรรมตอบคำถามและแลกเปลี่ยนประสบการณ์จริง
เวลา 09.30. – 10.30 น.	**- วิทยากรให้ความรู้หัวเรื่องที่ 2** การป้องกันการหกลมในผู้สูงอายุอย่างได้ผล ฝึกปฏิบัติจริง 1. วิทยากรจัดกระบวนการบรรยายให้ความรู้ด้วยภาพ/สื่อวีดีทัศน์ 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/สื่อวีดีทัศน์ 2. เกม “ค้นหาความคิดบวก” เพื่อสร้างแรงเสริมด้านจิตใจ 3. กิจกรรม “เพื่อนช่วยเพื่อน” ให้ผู้เรียนจับคู่และประเมินกันเบา ๆ 4. กิจกรรมทบทวนสาระสำคัญด้านสุขภาพจิตและการป้องกันการหกล้ม
เวลา 12.00 น.	- สรุปกิจกรรม / ประเมินความพึงพอใจ/ ปิดการอบรม

วิทยากรให้ความรู้ : นางนฐทรรศน์ ศรีลาจันทร์

หมายเหตุ กำหนดการอาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม

แบบ พต.3

หลักสูตรฝึกอบรมใจดี กายมั่นคง : สุขภาพจิตแข็งแรงในวัยสูงอายุ
จำนวน 3 ชั่วโมง
ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอลานกระบือ

ความเป็นมา

ปัจจุบันประเทศไทยก้าวสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ ทำให้จำนวนผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง พร้อมกับความท้าทายด้านสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจ ผู้สูงอายุจำนวนมากต้องเผชิญกับความเสื่อมตามวัย โรคเรื้อรัง การเคลื่อนไหวที่ลดลง รวมถึงปัญหาการหกล้ม ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญของการบาดเจ็บ ความพิการ และความสูญเสียในผู้สูงอายุ ขณะเดียวกันความโดดเดี่ยว ความเครียด ความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้าเป็นปัญหาที่เกิดขึ้นได้ง่ายในวัยสูงอายุ และมีผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตอย่างมาก งานวิจัยหลายชิ้นพบว่าสุขภาพจิตและสุขภาพกายของผู้สูงอายุมีความเชื่อมโยงกันอย่างลึกซึ้ง โดยสุขภาพจิตที่ไม่สมดุล เช่น ความเครียดหรือความวิตกกังวล สามารถส่งผลให้การทรงตัวลดลง เพิ่มความเสี่ยงต่อการหกล้ม ในทางกลับกัน หากผู้สูงอายุมีสภาพจิตใจที่ดี มีกำลังใจ และรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง จะช่วยเสริมให้มีพฤติกรรมสุขภาพเชิงบวก เคลื่อนไหวได้ดีขึ้น และลดความเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุ

จากความจำเป็นดังกล่าว ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอลานกระบือ จึงได้พัฒนาหลักสูตร “ใจดี กายมั่นคง : สุขภาพจิตแข็งแรงในวัยสูงอายุ” ขึ้น เพื่อสร้างเสริมความรู้ ความเข้าใจ และทักษะการดูแลสุขภาพจิตและร่างกายอย่างเหมาะสม 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

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

.../3. สุขภาพจิต – สุขภาพกายฯ

ที่	หัวเรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	ขอบข่ายเนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
3	สุขภาพจิต–สุขภาพกาย สัมพันธ์กันอย่างไร และการดูแลแบบองค์รวม	1. ผู้เรียนสามารถบอกความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาพจิตและสุขภาพกายได้ 2. ผู้เรียนบอกเทคนิคการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมได้	1. ความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาพจิตและการทรงตัว 2. ความเครียดและความวิตกกังวลที่เพิ่มความเสี่ยง 3. เทคนิคดูแลสุขภาพแบบองค์รวม (กาย – ใจ – สังคม)	1. บรรยายให้ความรู้ 2. เกม “ค้นหาความคิดบวก” เพื่อสร้างแรงเสริมด้านจิตใจ 3. กิจกรรม “เพื่อนช่วยเพื่อน” ให้ผู้เรียนจับคู่และประเมินกันเบา ๆ 4. กิจกรรมทบทวนสาระสำคัญด้านสุขภาพจิตและการป้องกันการหกล้ม	1 ชม.	30 นาที
รวมจำนวนชั่วโมง					**2 ชม.**	**1 ชม.**

สื่อการเรียนรู้

1. สื่อสิ่งพิมพ์/ เอกสารประกอบการฝึกอบรม เช่น หนังสือ ใบความรู้ แผ่นพับ
2. สื่ออิเล็กทรอนิกส์/ สื่อออนไลน์ เช่น วีดิทัศน์ 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)