

1. โครงการฝึกอบรมการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุแบบรอบด้าน : ป้องกันโรค เสริมสุขภาพ และโภชนาการที่เหมาะสม

2. ความสอดคล้องกับจุดเน้นการดำเนินงานของกรมส่งเสริมการเรียนรู้ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2569

- ด้านที่ 6 ขยายโอกาสการเรียนรู้ให้ครอบคลุมทุกกลุ่มเป้าหมาย

ข้อที่ 6.2 จัดการเรียนรู้เชิงรุกสำหรับกลุ่มเปราะบาง ผู้สูงอายุ

ข้อที่ 6.3 ส่งเสริมการเรียนรู้ระหว่างวัย และการเตรียมความพร้อมสู่สังคมสูงวัยอย่างมีคุณภาพ

- 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 หลักสูตรการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเองมีความสอดคล้องกับความต้องการ ความสนใจ และความจำเป็นของกลุ่มเป้าหมาย

3. หลักการและเหตุผล

ประเทศไทยกำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ จำนวนผู้สูงอายุมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ส่งผลให้ปัญหาด้านสุขภาพ โรคเรื้อรัง การเสื่อมถอยของสมรรถภาพทางร่างกายและจิตใจ รวมถึงปัญหาด้านโภชนาการที่ไม่เหมาะสมเกิดขึ้นมากขึ้น ผู้สูงอายุจำนวนมากไม่มียาขาดความรู้ ความเข้าใจในการดูแลสุขภาพตนเองอย่างถูกต้องและเหมาะสมตามช่วงวัย ทำให้เกิดภาวะเจ็บป่วยเรื้อรัง ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตและภาระค่าใช้จ่ายด้านสาธารณสุขในระยะยาวการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุอย่างรอบด้านจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่ง โดยครอบคลุมทั้งการป้องกันโรค การส่งเสริมสุขภาพกายและสุขภาพจิต ตลอดจนการมีโภชนาการที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายและโรคประจำตัว การให้ความรู้และทักษะที่ถูกต้องแก่ผู้สูงอายุ ผู้ดูแล และผู้ที่เกี่ยวข้อง จะช่วยให้สามารถดูแลสุขภาพได้อย่างมีประสิทธิภาพ ลดความเสี่ยงของการเกิดโรคแทรกซ้อน ส่งเสริมการพึ่งพาตนเอง และทำให้ผู้สูงอายุสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีคุณค่าและมีความสุข

ดังนั้น สกร.ระดับอำเภอลานกระบือ จึงได้จัดทำโครงการฝึกอบรมการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุแบบรอบด้าน : ป้องกันโรค เสริมสุขภาพ และโภชนาการที่เหมาะสมขึ้น เพื่อเสริมสร้างความรู้ ความเข้าใจ และทักษะในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุอย่างถูกต้องเหมาะสม ส่งเสริมการมีสุขภาพกายและจิตใจที่แข็งแรง มีคุณภาพชีวิตที่ดี และสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุขในสังคม

4. วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมตระหนักถึงความเสี่ยงด้านสุขภาพที่เกิดขึ้นตามวัย และสามารถดูแลตนเองได้อย่างถูกต้อง
2. เพื่อพัฒนาความรู้ด้านการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสมรรถภาพร่างกายของผู้สูงอายุ ช่วยชะลอความเสื่อมและเพิ่มความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวัน
3. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้รับความรู้ด้านโภชนาการที่ถูกต้อง สามารถเลือกอาหารที่เหมาะสมเพื่อป้องกันโรค และเพิ่มภูมิคุ้มกัน

5. เป้าหมาย

5.1 เป้าหมายเชิงปริมาณ

- ประชาชนทั่วไป ตำบลลานกระบือ จำนวน 6 คน

5.2 เป้าหมายเชิงคุณภาพ

- ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ร้อยละ 80 ผู้เข้าร่วมกิจกรรมตระหนักถึงการดูแลสุขภาพตามช่วงวัย มีทักษะด้านการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสมรรถภาพร่างกาย และมีความรู้ด้านโภชนาการที่ถูกต้อง สามารถเลือกอาหารที่เหมาะสม ลดความเสี่ยงโรค และมีคุณภาพชีวิตที่ดี

6. วิธีการดำเนินการ

กิจกรรมหลัก	วัตถุประสงค์	กลุ่มเป้าหมาย	เป้าหมาย	พื้นที่ดำเนินการ	ระยะเวลา	งบประมาณ
1. สำรวจข้อมูลสภาพปัญหาและความต้องการของประชาชน/กลุ่มเป้าหมาย	เพื่อให้ทราบปัญหาและความต้องการที่แท้จริง	ประชาชนทั่วไป	6 คน	ตำบลลานกระบือ	1 – 10 กรกฎาคม พ.ศ. 2569	-
2. วิเคราะห์ข้อมูลจากการสำรวจและจัดทำแผนการใช้จ่ายงบประมาณ/เสนอความเห็นชอบ	เพื่อจัดลำดับความสำคัญและให้การใช้งบประมาณเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ	ครู ศกร.	1 คน	สกร.ระดับอำเภอ ลานกระบือ	13 – 17 กรกฎาคม พ.ศ. 2569	-
3. จัดหาหรือพัฒนาหลักสูตร/ ขออนุมัติโครงการฯ/ จัดหาวิทยากรและเตรียมสื่อการเรียนรู้	เพื่อให้การจัดการเรียนรู้มีคุณภาพได้มาตรฐาน สอดคล้องกับความต้องการของกลุ่มเป้าหมาย	ครู ศกร.	1 คน	สกร.ระดับอำเภอ ลานกระบือ	20 กรกฎาคม ถึง 25 สิงหาคม พ.ศ. 2569	-

กิจกรรมหลัก	วัตถุประสงค์	กลุ่มเป้าหมาย	เป้าหมาย	พื้นที่ดำเนินการ	ระยะเวลา	งบประมาณ
4. ดำเนินการจัดกิจกรรม - บรรยายให้ความรู้ - กิจกรรมทำบริหารพื้นฐาน - ตอบคำถาม - ระดมความคิด - สรุปความรู้	เพื่อพัฒนาความรู้ทักษะ ประสบการณ์ของกลุ่มเป้าหมาย/เพื่อให้กิจกรรมบรรลุตามวัตถุประสงค์	ผู้สูงอายุและผู้ดูแลผู้สูงอายุ	6 คน	บ้านหนังสือชุมชนตำบลลานกระบือ หมู่ที่ 3 ตำบลลานกระบือ	26 สิงหาคม พ.ศ. 2569	690.-
5. นิเทศติดตามและประเมินผล/ รายงานผลการดำเนินการ	เพื่อทราบปัญหา/อุปสรรคของการดำเนินการ/พัฒนางานในครั้งต่อไป	-ผู้รับผิดชอบ -ผู้ที่เกี่ยวข้อง	1 คน 4 คน	บ้านหนังสือชุมชนตำบลลานกระบือ หมู่ที่ 3/สกร.ระดับอำเภอ ลานกระบือ	26 – 31 สิงหาคม พ.ศ. 2569	-

7. วงเงินงบประมาณทั้งโครงการ

- ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2569 แผนงานยุทธศาสตร์พัฒนาคุณภาพการศึกษาและการเรียนรู้ ผลผลิตผู้รับบริการการเรียนรู้เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต กิจกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเอง งบดำเนินงาน รหัสงบประมาณ 20334332005002000000 กิจกรรมหลัก 203346900032000000 แหล่งของเงิน 6911200 (ด้านการพัฒนาทักษะชีวิต) ภายในวงเงิน 690 บาท (-หักร้อยละสิบบาทถ้วน-) รายละเอียดดังนี้

- ค่าอาหารกลางวัน 6 คน X 100 บาท X 1 มื้อ = 600 บาท
- ค่าวัสดุ = 90 บาท

รวมเป็นเงินทั้งสิ้น จำนวน 690 บาท

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/กิจกรรมทำบริหารพื้นฐาน/ ตอบคำถาม/ ระดมความคิด/ สรุปความรู้ 3. นิเทศติดตามและประเมินผล 4. สรุปผลการดำเนินการและรายงานผลการจัดกิจกรรมเสนอต่อผู้บริหาร	-	-	-	690.-

9. ผู้รับผิดชอบโครงการ

- นางเนาวรัตน์ คันสร ตำแหน่ง ครู ศกร.

10. เครือข่าย

- ผู้นำท้องที่/ท้องถิ่นตำบลลานกระบือ

11. โครงการที่เกี่ยวข้อง

-

12. ผลลัพธ์ (Outcomes)

- ผู้เข้าร่วมกิจกรรมตระหนักถึงการดูแลสุขภาพตามช่วงวัย มีทักษะด้านการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสมรรถภาพร่างกาย และมีความรู้ด้านโภชนาการที่ถูกต้อง สามารถเลือกอาหารที่เหมาะสม ลดความเสี่ยงโรค และมีคุณภาพชีวิตที่ดี

13. ดัชนีตัวชี้วัดผลสำเร็จของโครงการ

13.1 ตัวชี้วัดผลผลิต (Output)

- 1) ร้อยละ 80 ของผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความเสี่ยงด้านสุขภาพที่เกิดขึ้นตามวัย และสามารถอธิบายแนวทางการดูแลสุขภาพตนเองได้อย่างถูกต้อง
- 2) ร้อยละ 80 ของผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้รับความรู้ด้านการออกกำลังกายและโภชนาการที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้

13.2 ตัวชี้วัดผลลัพธ์ (Outcome)

- 1) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองที่เหมาะสมมากขึ้น มีการออกกำลังกายที่สอดคล้องกับสมรรถภาพร่างกาย และสามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้อย่างปลอดภัย
- 2) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถเลือกบริโภคอาหารที่เหมาะสมตามหลักโภชนาการ ลดความเสี่ยงของการเกิดโรคเรื้อรัง และมีสุขภาพกายและจิตใจที่ดีขึ้น

.../การติดตามและประเมินผลฯ

14. การติดตามและประเมินผลโครงการ

- ประเมินผลระหว่างดำเนินการ โดยใช้แบบประเมินความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมโครงการฝึกอบรม
การดูแลผู้สูงอายุแบบรอบด้าน : ป้องกันโรค เสริมสุขภาพ และโภชนาการที่เหมาะสม

..... ผู้เสนอโครงการฯ

(นางเนาวรัตน์ คันสร)

ครู ศกร.

..... ผู้เห็นชอบโครงการฯ

(นางสาวมัทนา บำรุงเชื้อ)

งานการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเอง

..... ผู้เห็นชอบโครงการฯ

(นางสาวมานัส เพชรรัตน์)

แผนงาน/นักวิชาการศึกษา

..... ผู้อนุมัติโครงการฯ

(นายณัฐพงศ์ แก้วทุ่ง)

ครู รักษาการในตำแหน่ง ผู้อำนวยการ สกร.ระดับอำเภอลานกระบือ

.../กำหนดการโครงการฯ

กำหนดการจัดอบรมการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเอง
โครงการฝึกอบรมการดูแลสุขภาพแบบรอบด้าน : ป้องกันโรค เสริมสุขภาพ และโภชนาการที่เหมาะสม
วันที่ 26 สิงหาคม พ.ศ. 2569

ณ บ้านหนังสือชุมชนตำบลลานกระบือ หมู่ที่ 3 ตำบลลานกระบือ อำเภอลานกระบือ จังหวัดกำแพงเพชร

เวลา	กิจกรรม
08:00 – 08:45 น.	- ลงทะเบียนผู้เข้าร่วมกิจกรรม
08:45 – 09:00 น.	- พิธีเปิดโครงการฯ/ ชี้แจงวัตถุประสงค์การจัดกิจกรรม
09:00 – 10:00 น.	- ให้ความรู้หัวเรื่องที่ 1 ความเปลี่ยนแปลงตามวัยและความเสี่ยงด้านสุขภาพในผู้สูงอายุ 1. วิทยากรบรรยายให้ความรู้ 2. ให้ผู้เรียนชมวีดิทัศน์ การใช้ชีวิตที่เกี่ยวข้องและศึกษาข้อมูลจากสื่อแผ่นพับ หรือใบความรู้ 3. กิจกรรมตอบคำถาม
10:00 – 12:00 น.	- ให้ความรู้หัวเรื่องที่ 2 การออกกำลังกายเพื่อผู้สูงอายุ : หลักการ เทคนิค และความปลอดภัย 1. วิทยากรบรรยายให้ความรู้ 2. ให้ผู้เรียนชมวีดิทัศน์ การใช้ชีวิตที่เกี่ยวข้องและศึกษาข้อมูลจากสื่อแผ่นพับ หรือใบความรู้ 3. กิจกรรมทำบริหารพื้นฐานสำหรับผู้สูงอายุ
12:00 – 13:00 น.	- พักรับประทานอาหารกลางวัน
13:00 – 13:30 น.	- ให้ความรู้หัวเรื่องที่ 2 การออกกำลังกายเพื่อผู้สูงอายุ หลักการ เทคนิค และความปลอดภัย (ต่อ) 3. กิจกรรมทำบริหารพื้นฐานสำหรับผู้สูงอายุ (ทบทวนทำบริหาร) 4. กิจกรรมตอบคำถาม
13:30 – 16:00 น.	- ให้ความรู้หัวเรื่องที่ 3 โภชนาการเพื่อสุขภาพสูงวัย 1. วิทยากรบรรยายให้ความรู้ 2. ให้ผู้เรียนชมวีดิทัศน์ การใช้ชีวิตที่เกี่ยวข้องและศึกษาข้อมูลจากสื่อแผ่นพับ หรือใบความรู้ 3. จัดให้ผู้เรียนฝึกทักษะการอ่านฉลากโภชนาการอาหาร 4. กิจกรรมระดมความคิด (Workshop) การจัดมื้ออาหารที่สมดุล และเหมาะกับภาวะสุขภาพ
16:00 – 16:30 น.	- ประเมินความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรม/ ปิดโครงการฯ

วิทยากรให้ความรู้ : นางเนาวรัตน์ คันสร

หมายเหตุ : - กำหนดการนี้อาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม

หลักสูตรฝึกอบรมดูแลผู้สูงอายุแบบรอบด้าน : ป้องกันโรค เสริมสุขภาพ และโภชนาการที่เหมาะสม
จำนวน 6 ชั่วโมง
ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอเอานกระปือ

ความเป็นมา

ผู้สูงอายุเป็นกลุ่มประชากรที่มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ และสังคม ซึ่งส่งผลให้มีความเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพมากกว่าวัยอื่น โดยเฉพาะปัญหาการหกล้มที่เป็นสาเหตุสำคัญของการบาดเจ็บ ความพิการ และการเสียชีวิตในผู้สูงอายุจำนวนมาก นอกจากนี้ ผู้สูงอายุมักเผชิญกับโรคเรื้อรังและโรคที่พบบ่อยตามวัย ซึ่งจำเป็นต้องได้รับการดูแลและติดตามอย่างเหมาะสม การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีความรู้ด้านการออกกำลังกายที่สอดคล้องกับสภาพร่างกายจะช่วยชะลอความเสื่อม ฟันฟูสมรรถภาพ และเพิ่มความสามารถในการดำเนินกิจกรรมประจำวันได้อย่างปลอดภัย การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมทั้งด้านกาย ใจ และสังคมเป็นอีกปัจจัยสำคัญที่ช่วยให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดี ขณะเดียวกันโภชนาการที่เหมาะสมสามารถช่วยป้องกันโรคลดภาวะแทรกซ้อน และเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน การมีความรู้ด้านการปฐมพยาบาลเบื้องต้นจึงเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับผู้สูงอายุและผู้ดูแลในกรณีฉุกเฉิน การประเมินสมรรถภาพร่างกายอย่างสม่ำเสมอช่วยให้สามารถติดตามสุขภาพและปรับพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสม การจัดอบรมครั้งนี้จึงมุ่งเสริมสร้างองค์ความรู้และทักษะที่จำเป็น เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถดูแลตนเองได้อย่างปลอดภัย มีความมั่นใจ และมีคุณภาพชีวิตที่ดีอย่างยั่งยืน

หลักการของหลักสูตร

1. เป็นหลักสูตรที่มุ่งจัด ส่งเสริม และสนับสนุนการเรียนรู้เพื่อให้ผู้เรียนได้รับการพัฒนาทักษะที่จำเป็นสำหรับการดำรงชีวิตในศตวรรษที่ 21
2. เป็นหลักสูตรที่มุ่งเน้นให้ผู้เรียนมีความรู้ ความเข้าใจ เจตคติและมีทักษะในการดูแลตนเองให้มีสุขภาพที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางปัญญา และทางสังคม เชื่อมโยงกันอย่างสมดุล
3. เป็นหลักสูตรที่มุ่งเน้นให้ผู้ผ่านการฝึกอบรมนำความรู้ไปปรับใช้ได้อย่างเหมาะสม สามารถปรับตัวให้สอดคล้องกับสภาพสังคมและวัฒนธรรมที่แตกต่าง หลากหลาย ได้อย่างมีความสุข

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้ผู้เรียนตระหนักถึงความเสี่ยงด้านสุขภาพที่เกิดขึ้นตามวัย และสามารถดูแลตนเองได้อย่างถูกต้อง
2. เพื่อพัฒนาความรู้ด้านการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสมรรถภาพร่างกายของผู้สูงอายุ ช่วยชะลอความเสื่อมและเพิ่มความสามารถในการทำกิจกรรมประจำวัน
3. เพื่อให้ผู้เรียนได้รับความรู้ด้านโภชนาการที่ถูกต้อง สามารถเลือกอาหารที่เหมาะสมเพื่อป้องกันโรคและเพิ่มภูมิคุ้มกัน

เป้าหมาย ประชาชนทั่วไป โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่

1. ประชาชนทุกช่วงวัย
2. กลุ่มเปราะบาง ประชากรวัยเรียนที่ไม่ได้เรียน (ผู้พลัดโอกาส ตกหล่น เด็กออกกลางคัน ผู้พิการ ความต้องการจำเป็นพิเศษ และกลุ่มเสี่ยงหลุดออกจากระบบการศึกษา)

ระยะเวลา จำนวน 6 ชั่วโมง

1. ภาคทฤษฎี 3 ชั่วโมง 30 นาที

2. ภาคปฏิบัติ 2 ชั่วโมง 30 นาที

โครงสร้างหลักสูตร

ที่	หัวข้อเรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	ขอบข่ายเนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
1	ความเปลี่ยนแปลงตามวัยและความเสี่ยงด้านสุขภาพในผู้สูงอายุ	1. ผู้เรียนสามารถบอกความเสื่อมของระบบต่าง ๆ ในร่างกายตามวัยได้ 2. ผู้เรียนสามารถบอกโรคและแนวทางการป้องกัน และดูแลผู้สูงอายุได้	1. ความเสื่อมของระบบต่าง ๆ ในร่างกายตามวัย 2. โรคที่พบบ่อยในผู้สูงอายุและสัญญาณเตือนที่ควรรู้ 3. แนวทางการป้องกันและการดูแลตนเองอย่างปลอดภัยในชีวิตประจำวัน	1. บรรยายให้ความรู้ 2. ให้ผู้เรียนชมวิดีโอการใช้ชีวิตที่เกี่ยวข้องและศึกษาข้อมูลจากสื่อแผ่นพับ หรือใบความรู้ 3. กิจกรรมตอบคำถาม	1 ชม.	
2	การออกกำลังกายเพื่อผู้สูงอายุ : หลักการ เทคนิค และความปลอดภัย	1. ผู้เรียนสามารถบอกหลักการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุได้ 2. ผู้เรียนสามารถเลือกชนิดการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับสมรรถภาพร่างกายของผู้สูงอายุได้	1. หลักการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ 2. การเลือกชนิดการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับสมรรถภาพร่างกาย 3. ทำบริหารพื้นฐานเพื่อชะลอความเสื่อม เสริมความแข็งแรง และเพิ่มการทรงตัว 4. ข้อควรระวังและแนวทางป้องกันการบาดเจ็บ	1. บรรยายให้ความรู้ 2. ให้ผู้เรียนชมวิดีโอการใช้ชีวิตที่เกี่ยวข้องและศึกษาข้อมูลจากสื่อแผ่นพับ หรือใบความรู้ 3. กิจกรรมทำบริหารพื้นฐานสำหรับผู้สูงอายุ 4. กิจกรรมตอบคำถาม	1 ชม. 30 นาที	1 ชม.

ที่	หัวข้อเรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	ขอบข่ายเนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
3	โภชนาการเพื่อสุขภาพสูงวัย	1. ผู้เรียนสามารถบอกหลักโภชนาการที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ 2. ผู้เรียนบอกอาหารที่ช่วยป้องกันโรคและเสริมภูมิคุ้มกันได้ 3. ผู้เรียนสามารถวางแผนจัดมื้ออาหารที่เหมาะสมกับภาวะสุขภาพตนเองได้	1. หลักโภชนาการที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ 2. อาหารที่ช่วยป้องกันโรคและเสริมภูมิคุ้มกัน 3. การอ่านฉลากโภชนาการและการเลือกอาหารอย่างถูกต้อง 4. การจัดมื้ออาหารที่สมดุลและเหมาะสมกับภาวะสุขภาพ	1. บรรยายให้ความรู้ 2. ให้ผู้เรียนชมวีดิทัศน์การใช้ชีวิตที่เกี่ยวข้องและศึกษาข้อมูลจากสื่อแผ่นพับ หรือใบความรู้ 3. จัดให้ผู้เรียนฝึกทักษะการอ่านฉลากโภชนาการอาหาร 4. กิจกรรมระดมความคิด (Workshop) การจัดมื้ออาหารที่สมดุลและเหมาะสมกับภาวะสุขภาพ	1 ชม. 	30 นาที
รวมจำนวนชั่วโมง					3 ชม. 30 นาที	2 ชม. 30 นาที