

หลักสูตร

โครงการเพิ่มศักยภาพผู้สูงอายุ (โรงเรียนผู้สูงอายุ)

ขององค์การบริหารส่วนตำบลวังชะพลู อำเภอชาณุวรลักษบุรี จังหวัดกำแพงเพชร

1. ชื่อหลักสูตร โครงการเพิ่มศักยภาพผู้สูงอายุ (โรงเรียนผู้สูงอายุ) ขององค์การบริหารส่วนตำบลวังชะพลู อำเภอชาณุวรลักษบุรี จังหวัดกำแพงเพชร จำนวน 100 ชั่วโมง

2. หลักการของหลักสูตร

การเปลี่ยนแปลงเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างรวดเร็วในสังคมไทย ความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ ความสำเร็จของการลดภาวะเจริญพันธุ์อย่างรวดเร็ว และการเปลี่ยนแปลงทางสังคม วัฒนธรรมเศรษฐกิจ ส่งผลให้โครงสร้างสังคมไทยมีขนาดเล็กลง สถานภาพครอบครัวไทยจากครอบครัวขยายกลายเป็นครอบครัวเดี่ยวมากขึ้น กลุ่มคนหนุ่มสาว วัยผู้ใหญ่ และวัยทำงาน ตางพากันละทิ้งถิ่นฐานบ้านเกิดเพื่อแสวงหาโอกาสทางการงานที่ดีกว่า สิ่งเหล่านี้ทำให้การดูแลกันในครอบครัวเริ่มลดลง

โรงเรียนผู้สูงอายุ เป็นรูปแบบหนึ่งในการส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิต การจัดการศึกษา การพัฒนาทักษะ เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ และกิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุจะเป็นเรื่องที่น่าสนใจ และมีความสำคัญ ต่อการดำเนินชีวิต ช่วยเพิ่มพูนความรู้ ทักษะชีวิตที่จำเป็น โดยวิทยากรจิตอาสาหรือจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ขณะเดียวกันก็จะเป็นพื้นที่ที่ผู้สูงอายุจะได้แสดงศักยภาพ โดยการถ่ายทอดภูมิความรู้ ประสบการณ์ที่สั่งสมแก่บุคคลอื่น และเพื่อสืบสานภูมิปัญญาให้คงคุณค่ากับชุมชนตลอดไป

ผู้สูงอายุในระยะแรก อาจเป็นเพียงการรวมกลุ่มพบปะพูดคุยกัน แล้วจึงค่อยๆ มีรูปแบบชัดเจนขึ้น มีกิจกรรมที่หลากหลายตามความต้องการของผู้สูงอายุ ทั้งนี้ ขึ้นอยู่กับบริบทของพื้นที่ความต้องการของผู้สูงอายุ การจัดกิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุ จะกำหนดตารางกิจกรรมในแต่ละสัปดาห์ไว้ชัดเจน ระยะเวลาเปิดเรียนอาจเป็นตลอดปีหรือเปิดเป็นช่วงเวลาตามหลักสูตรที่จัดอบรม องค์การบริหารส่วนตำบลวังชะพลู ได้เล็งเห็นความสำคัญ ในการพัฒนาผู้สูงอายุ จึงได้จัดโครงการเพิ่มศักยภาพผู้สูงอายุ (โรงเรียนผู้สูงอายุ) ขึ้น โดยกิจกรรมส่วนใหญ่จะจัด ณ ที่ทำการ อบต.วังชะพลู หมู่ที่ 6 ตำบลวังชะพลู อำเภอชาณุวรลักษบุรี จังหวัดกำแพงเพชร (สามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม) โดยใช้ชื่อหลักสูตรว่า “โครงการเพิ่มศักยภาพผู้สูงอายุ (โรงเรียนผู้สูงอายุ)” เปิดทำการเรียน ทั้งหมด 100 ชั่วโมง โดยทำการเรียนการสอนทุกวันศุกร์

3. ปรัชญาของหลักสูตร

การเรียนรู้อย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต ให้ผู้สูงอายุตระหนักถึงคุณค่าและศักดิ์ศรีตนเองเตรียมตัวเข้าสู่ชว่งวัยสูงอายุอย่างมีศักยภาพ เข้าใจชีวิตส่งเสริมสุขภาพ ป้องกันการเจ็บป่วยและดูแลตนเองเบื้องต้นได้เข้าถึงข้อมูลข่าวสาร ทันต่อความเปลี่ยนแปลงของโลก ปรับตัวอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข

4. จุดมุ่งหมาย

เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้ ความเข้าใจ ในการเตรียมตัวเข้าสู่ชว่งวัยสูงอายุอย่างมีคุณภาพ เพื่อส่งเสริมสุขภาพ ป้องกันการเจ็บป่วย และดูแลตนเองเบื้องต้น เข้าถึงข่าวสารและสื่อต่างๆ ได้ สามารถปรับตัวทันต่อความเปลี่ยนแปลงของโลก และดำรงชีวิตอย่างมีความสุข

จุดประสงค์ปลายทาง

ผู้สูงอายุได้เรียนรู้ตลอดชีวิต เพื่อให้ดำรงชีวิตอย่างมีความสุข

จุดประสงค์นำทาง

ผู้เรียนสามารถ

1. เตรียมตัวเขาสู่วัยผู้สูงอายุได้อย่างเหมาะสม
2. ตระหนักถึงคุณค่าและศักดิ์ศรีของผู้สูงอายุ

/3. เข้าใจชีวิต...

-2-

3. เข้าใจชีวิตและปรับตัวอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข
4. ส่งเสริมสุขภาพ ป้องกันการเจ็บป่วย และดูแลตนเองเบื้องต้นได้
5. เข้าถึงข้อมูลข่าวสารจากสื่อต่างๆได้
6. เข้าถึงระบบคุ้มครองทางสังคมและหลักประกันคุณภาพ

5. คุณสมบัติของผู้เรียน

1. อายุ 55 ปี ขึ้นไป
2. เป็นผู้ที่สามารถช่วยเหลือตนเองได้
3. มีจิตอาสา ยินดีช่วยเหลือกิจกรรมในชุมชน

6. วิธีเรียนและข้อกำหนดการเรียน

วิธีเรียน

6.1 ภาคทฤษฎี

- 1) บรรยาย/อภิปราย
- 2) ฝึกปฏิบัติ
- 3) ศึกษาดูงาน

6.2 ภาคปฏิบัติ

- 1) ฝึกปฏิบัติ
- 2) ศึกษาดูงาน
- 3) อบรม
- 4) การสัมมนา

7. ข้อกำหนดการเรียน

1. ผู้เรียน เรียนทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ เน้นการจัดการเรียนการสอนโดยผู้เรียนเป็นสำคัญ ใช้กิจกรรมนำเนื้อหา
2. ผู้เรียนมีเวลาเรียนทั้งภาคทฤษฎีและปฏิบัติร้อยละ 80 ของเวลาเรียนทั้งหมด ตามหลักสูตรกำหนด
3. ผู้เรียนฝึกปฏิบัติ และมีชิ้นงานตามที่กำหนด

8. โครงสร้างหลักสูตร

- | | |
|--|------------------|
| รายวิชาที่ 1 การดูแลสุขภาพที่จำเป็นของผู้สูงอายุ | จำนวน 16 ชั่วโมง |
| รายวิชาที่ 2 นันทนาการและการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์สำหรับผู้สูงอายุ | จำนวน 38 ชั่วโมง |

รายวิชาที่ 3 การพัฒนาจิตสำหรับผู้สูงอายุ

จำนวน 20 ชั่วโมง

รายวิชาที่ 4 การใช้ชีวิตอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุ

จำนวน 20 ชั่วโมง

รายวิชาที่ 5 เทคโนโลยีการสื่อสารสำหรับผู้สูงอายุ

จำนวน 6 ชั่วโมง

9. รายละเอียดหลักสูตร (ตารางดังแนบ)

10. การวัดผลและประเมินผล

วิธีการวัดผลและประเมินผล

1. สังเกต
2. ตรวจผลงาน
3. ซักถาม

/11. เครื่องมือ..

-3-

11. เครื่องมือการวัดผลและประเมินผล

1. ใบงาน
2. แบบสังเกตพฤติกรรมของผู้เรียน
3. แบบแสดงความคาดหวังก่อนเรียน-หลังเรียน

12. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

- 12.1 ผู้สูงอายุได้พัฒนาความรู้ ทักษะ ฝึกสมอง และเรียนรู้ร่วมกันอย่างมีความสุข
- 12.2 ผู้สูงอายุนำความรู้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน รวมถึงมีความรู้ในการดูแลสุขภาพตนเองและอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข
- 12.3 ผู้เรียนเห็นคุณค่าของตนเองและทำประโยชน์ให้กับสังคมได้

รายละเอียดเนื้อหา เวลา ของแต่ละรายวิชา
โครงการเพิ่มศักยภาพผู้สูงอายุ (โรงเรียนผู้สูงอายุ)
ขององค์การบริหารส่วนตำบลวังชะพลู อำเภอชาณุวรลักษบุรี จังหวัดกำแพงเพชร

รายวิชาที่ 1	การดูแลสุขภาพที่จำเป็นของผู้สูงอายุ จำนวน 16 ชั่วโมง
	คำอธิบาย แนวคิดการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุแบบองค์รวมโดยเน้นให้ตระหนักในการส่งเสริมสุขภาพป้องกันการเจ็บป่วยและการดูแลตนเองเบื้องต้น ในครอบครัวรวมทั้งการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ
เนื้อหา	ทฤษฎี 5 ชั่วโมง ปฏิบัติ 11 ชั่วโมง
	1. สถานการณ์ของผู้สูงอายุไทย /แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ/สวัสดิการ กฎหมายที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ ทฤษฎี 2 ปฏิบัติ -
	2. การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจและสังคม ทฤษฎี 1 ปฏิบัติ 4
	3. การส่งเสริมและป้องกันปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุ ทฤษฎี 1 ปฏิบัติ 2
	4. ปัญหาสุขภาพที่พบบ่อยในผู้สูงอายุและการดูแลตนเองเบื้องต้น ทฤษฎี 1 ปฏิบัติ 5

รายวิชาที่ 2 **นันทนาการและการใช้เวลาว่างสำหรับผู้สูงอายุ จำนวน 38 ชั่วโมง**
คำอธิบาย การดูแลผู้สูงอายุด้วยสารระบับันเทิง และใช้เวลาว่างด้านอื่นๆ ให้เกิดประโยชน์ ทำให้เกิดการผ่อนคลาย เกิดความสุขทางใจ รวมถึงกิจกรรมกลุ่ม เขาสังคม ได้อย่างมีความสุข

เนื้อหา **ทฤษฎี 6 ชั่วโมง ปฏิบัติ 32 ชั่วโมง**

- | | |
|----------------------------------|--------------------|
| 1. สารระบับันเทิง (ร่าวงย้อนยุค) | ทฤษฎี 1 ปฏิบัติ 8 |
| 2. การออกกำลังกาย | ทฤษฎี 2 ปฏิบัติ 7 |
| 3. กิจกรรมยามว่าง | |
| - การปลูกผักในครัวเรือน | ทฤษฎี 1 ปฏิบัติ 2 |
| - การทำงานประดิษฐ์ | ทฤษฎี 1 ปฏิบัติ 5 |
| - การทำอาหารไทย | ทฤษฎี 1 ปฏิบัติ 10 |

รายวิชาที่ 3 **การพัฒนาจิตสำหรับผู้สูงอายุ จำนวน 20 ชั่วโมง**
คำอธิบาย การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีความรู้ ความเข้าใจ และฝึกปฏิบัติ ตามแนวทางความเชื่อ ศาสนาและวัฒนธรรมไทย เพื่อพัฒนาความคิดเกิดความมั่นคงทางจิตใจ และสุขภาวะทางจิต

เนื้อหา **ทฤษฎี 8 ชั่วโมง ปฏิบัติ 12 ชั่วโมง**

- | | |
|---|-------------------|
| 1. การผ่อนคลายคลื่นสมองด้วยการฝึกคิดบวก | ทฤษฎี 2 ปฏิบัติ 3 |
| 2. การปฏิบัติพิธีกรรมทางศาสนา | ทฤษฎี 2 ปฏิบัติ 3 |
| 3. การภาวนาจิต/สมาธิเพื่อการเยียวยา | ทฤษฎี 2 ปฏิบัติ 3 |
| 4. การดูแลระยะสุดท้ายของชีวิต | ทฤษฎี 2 ปฏิบัติ 3 |

/รายวิชา...

รายละเอียดเนื้อหา เวลา ของแต่ละรายวิชา (ต่อ)

โครงการเพิ่มศักยภาพผู้สูงอายุ (โรงเรียนผู้สูงอายุ)

ขององค์การบริหารส่วนตำบลวังชะพลู อำเภอขามเฒ่าบุรี จังหวัดกำแพงเพชร

รายวิชาที่ 4 **การใช้ชีวิตอย่างมีความสุขสำหรับผู้สูงอายุ จำนวน 20 ชั่วโมง**

คำอธิบาย ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้มีโอกาสศึกษาเรียนรู้แหล่งวัฒนธรรมและสิ่งแวดล้อม ช่วยให้เกิดพลังของชีวิต ดำรงตนอย่างมีคุณค่าและทำกิจกรรมให้เกิดประโยชน์แก่สังคม

เนื้อหา **ทฤษฎี 4 ชั่วโมง ปฏิบัติ 16 ชั่วโมง**

- | | |
|--|-------------------|
| 1. วัฒนธรรมกับความสุขของชีวิต (การท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม) | ทฤษฎี 1 ปฏิบัติ 3 |
| 2. สิ่งแวดล้อมกับความสุขของชีวิต (การท่องเที่ยวเชิงสิ่งแวดล้อม) | ทฤษฎี 1 ปฏิบัติ 4 |
| 3. การเสริมสร้างพลังอำนาจให้ผู้สูงอายุ / กระบวนการจิตปัญญา/ สุนทรียสนทนา | ทฤษฎี 1 ปฏิบัติ 4 |
| 4. การบำเพ็ญประโยชน์ชนแกสังคม | ทฤษฎี - ปฏิบัติ 3 |
| 5. การใช้ชีวิตในปัจจุบันปลายอย่างมีคุณค่า | ทฤษฎี 1 ปฏิบัติ 2 |

รายวิชาที่ 5 เทคโนโลยีและการสื่อสารสำหรับผู้สูงอายุ จำนวน 6 ชั่วโมง

คำอธิบาย การศึกษาเรียนรู้ตลอดชีวิตด้วยการเลือกใช้เทคโนโลยีและการสื่อสารอย่างเหมาะสม ช่วยให้ผู้สูงอายุเข้าถึงข้อมูลข่าวสาร ปรับตัวอยู่ในสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงได้อย่างมีความสุข

เนื้อหา ทฤษฎี 2 ชั่วโมง ปฏิบัติ 4 ชั่วโมง

- | | |
|--|-------------------|
| 1. การใช้คอมพิวเตอร์เพื่อการสื่อสาร | ทฤษฎี 1 ปฏิบัติ 2 |
| 2. การใช้โทรศัพท์เคลื่อนที่ระบบสมาร์ตโฟน (Smart Phone) | ทฤษฎี 1 ปฏิบัติ 2 |

/ตารางเวลา...

ครั้งที่	เวลา	วิชาเรียน	หมายเหตุ
1	08.30 – 09.00 น.	-รับลงทะเบียนนักเรียน	
	09.00 – 10.00 น.	-พิธีเปิดเรียนวันแรก -ผอ.โรงเรียนให้โอวาท -ปฐมนิเทศ -แนะนำตัว -เลือกหัวหน้าห้อง -กิจกรรมสร้างความคุ้นเคย สุขสันต์วันเกิด (ถ้ามี)	
	10.00 – 12.00 น.	-วิชา การพัฒนาจิตสำหรับผู้สูงอายุ เนื้อหา การปฏิบัติพิธีกรรมทางศาสนา	
	12.00 – 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน	
	13.00 – 15.00 น.	-วิชานันทนาการและการใช้เวลาว่างสำหรับผู้สูงอายุ เนื้อหา กิจกรรมยามว่าง (การทำน้ำสมุนไพร)	
2	08.30 – 09.00 น.	-เคารพธงชาติ สวดมนต์ นั่งสมาธิ ทบทวนวันวาน	
	09.00 – 12.00 น.	-วิชาเทคโนโลยีการสื่อสารและการสื่อสารสำหรับผู้สูงอายุ เนื้อหา การใช้โทรศัพท์เคลื่อนที่ระบบสมาร์ทโฟน (Smart Phone)	
	12.00 – 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน	
	13.00 – 15.00 น.	-วิชานันทนาการและการใช้เวลาว่างสำหรับผู้สูงอายุ เนื้อหา สารบันเทิง รำวงย้อนยุค	
3	08.30 – 09.00 น.	-เคารพธงชาติ สวดมนต์ นั่งสมาธิ ทบทวนวันวาน	
	09.00 – 12.00 น.	-วิชา การพัฒนาจิตสำหรับผู้สูงอายุ เนื้อหา การภาวนาจิต/สมาธิเพื่อการเยียวยา	
	12.00 – 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน	
	13.00 – 15.00 น.	-วิชานันทนาการและการใช้เวลาว่างสำหรับผู้สูงอายุ เนื้อหา สารบันเทิง รำวงย้อนยุค	
4	08.30 – 09.00 น.	-เคารพธงชาติ สวดมนต์ นั่งสมาธิ ทบทวนวันวาน	
	09.00 – 10.00 น.	-วิชา การใช้ชีวิตอย่างมีความสุขสำหรับผู้สูงอายุ เนื้อหา การบำเพ็ญประโยชน์แก่สังคม	
	10.00 – 12.00 น.	-วิชา การดูแลสุขภาพที่จำเป็นของผู้สูงอายุ เนื้อหา สถานการณ์ของผู้สูงอายุไทย / แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ / สวัสดิการ / กฎหมายที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ	
	12.00 – 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน	
	13.00 – 15.00 น.	-วิชา นันทนาการและการใช้เวลาว่างสำหรับผู้สูงอายุ เนื้อหา กิจกรรมยามว่าง (การทำอาหาร/ขนม)	

ตารางเวลาเรียน
โครงการเพิ่มศักยภาพผู้สูงอายุ (โรงเรียนผู้สูงอายุ)
ขององค์การบริหารส่วนตำบลวังชะพลู อำเภอชาลุมพฤษบุรี จังหวัดกำแพงเพชร

ครั้งที่	เวลา	วิชาเรียน	หมายเหตุ
5	08.30 – 09.00 น.	-เคารพธงชาติ สวดมนต์ นั่งสมาธิ	
	09.00 – 12.00 น.	- วิชาเทคโนโลยีการสื่อสารและการสื่อสารสำหรับผู้สูงอายุ เนื้อหา การใช้คอมพิวเตอร์เพื่อการสื่อสาร	
	12.00 – 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน	
	13.00 – 15.00 น.	-วิชานันทนาการและการใช้เวลาว่างสำหรับผู้สูงอายุ เนื้อหา กิจกรรมยามว่าง (การทำอาหาร/ขนม)	
6	08.30 – 09.00 น.	-เคารพธงชาติ สวดมนต์ นั่งสมาธิ ทบทวนวันวาน	
	09.00 – 12.00 น.	-วิชา การดูแลสุขภาพที่จำเป็นของผู้สูงอายุ เนื้อหา การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคมของผู้สูงอายุ	
	12.00 – 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน	
	13.00 – 15.00 น.	-วิชา นันทนาการและการใช้เวลาว่างสำหรับผู้สูงอายุ เนื้อหา สารบันเทิง รำวงย้อนยุค	
7	08.30 – 09.00 น.	-เคารพธงชาติ สวดมนต์ นั่งสมาธิ ทบทวนวันวาน	
	09.00 – 10.00 น.	-วิชา การใช้ชีวิตอย่างมีความสุขสำหรับผู้สูงอายุ เนื้อหา การบำเพ็ญประโยชน์แก่สังคม	
	10.00 – 12.00 น.	-วิชา การดูแลสุขภาพที่จำเป็นของผู้สูงอายุ เนื้อหา การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคมของผู้สูงอายุ	
	12.00 – 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน	
	13.00 – 15.00 น.	-วิชานันทนาการและการใช้เวลาว่างสำหรับผู้สูงอายุ เนื้อหา สารบันเทิง รำวงย้อนยุค	
8	08.30 – 09.00 น.	-เคารพธงชาติ สวดมนต์ นั่งสมาธิ ทบทวนวันวาน	
	09.00 – 12.00 น.	-วิชา การพัฒนาจิตสำหรับผู้สูงอายุ เนื้อหา การผ่อนคลายคลื่นสมองด้วยการฝึกคิดบวก	
	12.00 – 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน	
	13.00 – 15.00 น.	-วิชา นันทนาการและการใช้เวลาว่างสำหรับผู้สูงอายุ เนื้อหา กิจกรรมยามว่าง (การทำอาหาร/ขนม)	
9	08.30 – 09.00 น.	-เคารพธงชาติ สวดมนต์ นั่งสมาธิ ทบทวนวันวาน	
	09.00 – 11.00 น.	-วิชา การพัฒนาจิตสำหรับผู้สูงอายุ เนื้อหา การผ่อนคลายคลื่นสมองด้วยการฝึกคิดบวก	

11.00 – 12.00 น.	-วิชา นันทนาการและการใช้เวลาว่างสำหรับผู้สูงอายุ เนื้อหา กิจกรรมยามว่าง (การทำอาหาร/ขนม)	
12.00 – 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน	
13.00 – 15.00 น.	-วิชา นันทนาการและการใช้เวลาว่างสำหรับผู้สูงอายุ เนื้อหา กิจกรรมยามว่าง (การทำอาหาร/ขนม)	

/ครั้งที่ 10...

-8-

ตารางเวลาเรียน

โครงการเพิ่มศักยภาพผู้สูงอายุ (โรงเรียนผู้สูงอายุ)

ขององค์การบริหารส่วนตำบลวังชะพลู อำเภอชาลุมพฤษบุรี จังหวัดกำแพงเพชร

ครั้งที่	เวลา	วิชาเรียน	หมายเหตุ
10	08.30 – 09.00 น.	-เคารพธงชาติ สวดมนต์ นั่งสมาธิ	
	09.00 – 12.00 น.	-วิชา การดูแลสุขภาพที่จำเป็นของผู้สูงอายุ เนื้อหา การส่งเสริมและป้องกันปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุ	
	12.00 – 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน	
	13.00 – 15.00 น.	-วิชานันทนาการและการใช้เวลาว่างสำหรับผู้สูงอายุ เนื้อหา การออกกำลังกาย	
11	08.30 – 09.00 น.	-เคารพธงชาติ สวดมนต์ นั่งสมาธิ ทบทวนวันวาน	
	09.00 – 12.00 น.	-วิชา การดูแลสุขภาพที่จำเป็นของผู้สูงอายุ เนื้อหา ปัญหาสุขภาพที่พบบ่อยในผู้สูงอายุและการดูแลตนเองเบื้องต้น	
	12.00 – 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน	
	13.00 – 15.00 น.	-วิชา การใช้ชีวิตอย่างมีความสุขสำหรับผู้สูงอายุ เนื้อหา วัฒนธรรมกับความสุขของชีวิต (การท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม)	
12	08.30 – 09.00 น.	-เคารพธงชาติ สวดมนต์ นั่งสมาธิ ทบทวนวันวาน	
	09.00 – 12.00 น.	-วิชา การดูแลสุขภาพที่จำเป็นของผู้สูงอายุ เนื้อหา ปัญหาสุขภาพที่พบบ่อยในผู้สูงอายุและการดูแลตนเองเบื้องต้น	
	12.00 – 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน	
	13.00 – 15.00 น.	-วิชา การใช้ชีวิตอย่างมีความสุขสำหรับผู้สูงอายุ เนื้อหา วัฒนธรรมกับความสุขของชีวิต (การท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม)	
13	08.30 – 09.00 น.	-เคารพธงชาติ สวดมนต์ นั่งสมาธิ ทบทวนวันวาน	
	09.00 – 12.00 น.	-วิชา การพัฒนาจิตสำหรับผู้สูงอายุ เนื้อหา การปฏิบัติพิธีกรรมทางศาสนา	
	12.00 – 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน	
	13.00 – 15.00 น.	-วิชา นันทนาการและการใช้เวลาว่างสำหรับผู้สูงอายุ เนื้อหา การออกกำลังกาย	

14	08.30 – 09.00 น.	-เคารพธงชาติ สวดมนต์ นั่งสมาธิ ทบทวนวันวาน	
	09.00 – 11.00 น.	-วิชา การพัฒนาจิตสำหรับผู้สูงอายุ เนื้อหา การภาวนาจิต/สมาธิเพื่อการเยียวยา	
	11.00 – 12.00 น.	-วิชา นันทนาการและการใช้เวลาว่างสำหรับผู้สูงอายุ เนื้อหา สารบันเทิง รำวงย้อนยุค	
	12.00 – 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน	
	13.00 – 15.00 น.	-วิชา นันทนาการและการใช้เวลาว่างสำหรับผู้สูงอายุ เนื้อหา กิจกรรมยามว่าง (งานประดิษฐ์)	

/ครั้งที่ 15...

-9-

ตารางเวลาเรียน

โครงการเพิ่มศักยภาพผู้สูงอายุ (โรงเรียนผู้สูงอายุ)

ขององค์การบริหารส่วนตำบลวังชะพลู อำเภอชาลนบุรี จังหวัดกำแพงเพชร

ครั้งที่	เวลา	วิชาเรียน	หมายเหตุ
15	08.30 – 09.00 น.	-เคารพธงชาติ สวดมนต์ นั่งสมาธิ	
	09.00 – 12.00 น.	-วิชาการใช้ชีวิตอย่างมีความสุขสำหรับผู้สูงอายุ เนื้อหา การเสริมสร้างพลังอำนาจให้ผู้สูงอายุ/กระบวนการทางจิต ปัญญา/สุนทรียสนทนา	
	12.00 – 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน	
	13.00 – 15.00 น.	-วิชานันทนาการและการใช้เวลาว่างสำหรับผู้สูงอายุ เนื้อหา การออกกำลังกาย	
16	08.30 – 09.00 น.	-เคารพธงชาติ สวดมนต์ นั่งสมาธิ ทบทวนวันวาน	
	09.00 – 10.00 น.	-วิชา การใช้ชีวิตอย่างมีความสุขสำหรับผู้สูงอายุ เนื้อหา การบำเพ็ญประโยชน์แก่สังคม	
	10.00 – 12.00 น.	-วิชาการใช้ชีวิตอย่างมีความสุขสำหรับผู้สูงอายุ เนื้อหา การเสริมสร้างพลังอำนาจให้ผู้สูงอายุ/กระบวนการทางจิต ปัญญา/สุนทรียสนทนา	
	12.00 – 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน	
	13.00 – 15.00 น.	-วิชา นันทนาการและการใช้เวลาว่างสำหรับผู้สูงอายุ เนื้อหา การออกกำลังกาย	
	17	08.30 – 09.00 น.	-เคารพธงชาติ สวดมนต์ นั่งสมาธิ ทบทวนวันวาน
09.00 – 12.00 น.	-วิชา การพัฒนาจิตสำหรับผู้สูงอายุ เนื้อหา การดูแลระยะสุดท้ายของชีวิต		
12.00 – 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน		

	13.00 – 15.00 น.	-วิชา นันทนาการและการใช้เวลาว่างสำหรับผู้สูงอายุ เนื้อหา กิจกรรมยามว่าง (งานประดิษฐ์)	
18	08.30 – 09.00 น.	-เคารพธงชาติ สวดมนต์ นั่งสมาธิ ทบทวนวันวาน	
	09.00 – 12.00 น.	วิชา การใช้ชีวิตอย่างมีความสุขสำหรับผู้สูงอายุ เนื้อหา การใช้ชีวิตที่ผ่อนคลายอย่างมีคุณค่า	
	12.00 – 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน	
	13.00 – 15.00 น.	-วิชา นันทนาการและการใช้เวลาว่างสำหรับผู้สูงอายุ เนื้อหา กิจกรรมยามว่าง (งานประดิษฐ์)	
19	08.30 – 09.00 น.	-เคารพธงชาติ สวดมนต์ นั่งสมาธิ ทบทวนวันวาน	
	09.00 – 12.00 น.	-วิชา การพัฒนาจิตสำหรับผู้สูงอายุ เนื้อหา การดูแลระยะสุดท้ายของชีวิต	
	11.00 – 12.00 น.	-วิชา นันทนาการและการใช้เวลาว่างสำหรับผู้สูงอายุ เนื้อหา การออกกำลังกาย	
	12.00 – 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน	
	13.00 – 15.00 น.	-วิชา นันทนาการและการใช้เวลาว่างสำหรับผู้สูงอายุ เนื้อหา กิจกรรมยามว่าง (การปลูกผักในครัวเรือนเพื่อการอุปโภค)	

/ครั้งที่ 20...

-10-

ตารางเวลาเรียน

โครงการเพิ่มศักยภาพผู้สูงอายุ (โรงเรียนผู้สูงอายุ)

ขององค์การบริหารส่วนตำบลวังชะพลู อำเภอชาณุวรลักษบุรี จังหวัดกำแพงเพชร

ครั้งที่	เวลา	วิชาเรียน	หมายเหตุ
20	08.30 – 09.00 น.	-เคารพธงชาติ สวดมนต์ นั่งสมาธิ	
	09.00 – 10.00 น.	-วิชา นันทนาการ และใช้เวลาว่างสำหรับผู้สูงอายุ เนื้อหา การปลูกผักในครัวเรือนเพื่อการอุปโภค	
	10.00 – 12.00 น.	-วิชา การใช้ชีวิตอย่างมีความสุขสำหรับผู้สูงอายุ เนื้อหา สิ่งแวดล้อมกับความสุขของชีวิต (ท่องเที่ยวเชิงสิ่งแวดล้อม)	
	12.00 – 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน	
	13.00 – 16.00 น.	-วิชา การใช้ชีวิตอย่างมีความสุขสำหรับผู้สูงอายุ เนื้อหา สิ่งแวดล้อมกับความสุขของชีวิต (ท่องเที่ยวเชิงสิ่งแวดล้อม)	
21	08.30 น. เป็นต้นไป	วันสุดท้ายของการเรียนมอบใบประกาศ	

รายวิชาที่ 1 เรื่อง การดูแลสุขภาพที่จำเป็นของผู้สูงอายุ

จำนวน 16 ชั่วโมง

จุดประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ/อุปกรณ์	การประเมิน	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
-บอกสถานการณ์ผู้สูงอายุของประเทศ ไทยในปัจจุบันได้ - อธิบายเกี่ยวกับสถานะสุขภาพของ ผู้สูงอายุและความจำเป็นในการดูแล ผู้สูงอายุได้ - อธิบายถึงแนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุได้ - อธิบายเกี่ยวกับสิทธิของผู้สูงอายุตาม รัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พ.ศ.2560 ได้ - อธิบายเกี่ยวกับ พรบ.ผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 ได้ - อธิบายเกี่ยวกับกฎหมายแรงงานที่เกี่ยวข้อง ของกับผู้สูงอายุได้	1.สถานการณ์ของผู้สูงอายุไทย /แนวคิด / สวัสดิการ กฎหมายที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ 1.1 สถานการณ์ของผู้สูงอายุไทยในปัจจุบัน - สถานะสุขภาพผู้สูงอายุและความจำเป็นใน การดูแลผู้สูงอายุ 1.2 แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ - แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ 1.3 สวัสดิการ และกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับ ผู้สูงอายุ - สิทธิของผู้สูงอายุตามรัฐธรรมนูญ แห่งราชอาณาจักรไทย พ.ศ.2560 - พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ.2546 - กฎหมายแรงงานที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ	- วิทยากรนำเข้าสู่บทเรียนเกี่ยวกับ สถานการณ์ผู้สูงอายุ - ผู้สูงอายุชมสื่อวีดิทัศน์ เกี่ยวกับสถานะ สุขภาพของผู้สูงอายุ - ผู้สูงอายุร่วมแสดงความคิดเห็น - ผู้สูงอายุและวิทยากรร่วมกันสรุปเนื้อหา - วิทยากรนำเข้าสู่บทเรียนโดยให้ผู้สูงอายุ แสดงความคิดเห็นและความรู้สึกเกี่ยวกับ ความสูงอายุ - วิทยากรนำเข้าสู่บทเรียนโดยให้ผู้สูงอายุ แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับสิทธิของผู้สูงอายุ - วิทยากรบรรยาย เกี่ยวกับสวัสดิการ และ กฎหมายที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ - แบ่งกลุ่มระดมสมองหัวข้อสวัสดิการของ รัฐที่ผู้สูงอายุต้องการในสถานการณ์ปัจจุบัน - นำเสนอผลงานกลุ่ม - ผู้สูงอายุและวิทยากรร่วมกันสรุปเนื้อหา	- เอกสารประกอบการ บรรยาย - บทความ และแผนภูมิ - Power point - วีดิทัศน์ - แบบบันทึกการเรียนรู้ เอกสารประกอบการ บรรยาย - กรณีศึกษา - กระดาษปรู๊ฟ - ปากกาเคมี	1. สังเกต พฤติกรรมการมี ส่วนรวมในการ แสดงความคิดเห็น 2. ผลงานกลุ่ม	2	-
- บอกการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุตาม ร่างกายได้ - อธิบายการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุ	2. การเปลี่ยนแปลงทางดานร่างกาย จิตใจ และสังคมของผู้สูงอายุ 2.1 การเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุ	- วิทยากรนำเข้าสู่บทเรียน โดยให้ผู้สูงอายุ บอกการเปลี่ยนแปลงทางดานร่างกาย จิตใจ และสังคม - วิทยากรบรรยายเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลง ดานร่างกาย จิตใจ และสังคมของผู้สูงอายุ	- เอกสารประกอบการ บรรยาย	การสังเกต -พฤติกรรม -การมีส่วนร่วม -การแสดง ความคิดเห็น	1	4

ดานจิตใจได้ - อธิบายการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุ ดานสังคมได้ - ฝกปฏิบัติการตรวจร่างกายเบื้องต้น	ดานร่างกาย 2.2 การเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุดานจิตใจ 2.3 การเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุดานสังคม 2.4 การประเมินภาวะสุขภาพโดยการตรวจร่างกายเบื้องต้น	- ผู้สูงอายุชมวีดิทัศน์ เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุ - ผู้สูงอายุรวมอภิปราย	- Power Point - วีดิทัศน์	- การฝกปฏิบัติ		
---	--	--	------------------------------	----------------	--	--

รายวิชาที่ 1 เรื่องการดูแลสุขภาพที่จำเป็นของผู้สูงอายุ (ต่อ)

จุดประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ/อุปกรณ์	การประเมิน	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
		- วิทยาการสาธิตการตรวจร่างกายเบื้องต้น - ผู้สูงอายุจับคูฝกปฏิบัติการตรวจร่างกายเบื้องต้น - ผู้สูงอายุและวิทยากรรวมกันสรุปเนื้อหา	- อุปกรณ์ในการตรวจร่างกาย เช่น ปรอท เครื่องวัด ความดันโลหิต เป็นต้น			
-บอกหลักการจัดอาหารและโภชนาการของผู้สูงอายุได้ - ฝกปฏิบัติการจัดอาหารสำหรับผู้สูงอายุ - อธิบายเกี่ยวกับการพักผ่อนนอนหลับในผู้สูงอายุได้ - อธิบายเกี่ยวกับการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุได้ - ฝกปฏิบัติการจัดอาหารที่ออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ	3. การส่งเสริมและป้องกันปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุ 3.1 อาหารและโภชนาการของผู้สูงอายุ 3.2 การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ	- วิทยาการนำเขาสูบทเรียน โดยให้ผู้สูงอายุเล่าประสบการณ์เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ - วิทยาการบรรยายเกี่ยวกับอาหารและโภชนาการของผู้สูงอายุ - วิทยาการสาธิตการจัดอาหารสำหรับผู้สูงอายุ - ผู้สูงอายุฝกการจัดอาหารสำหรับผู้สูงอายุ - ผู้สูงอายุและวิทยากรรวมกันสรุปเนื้อหา - วิทยาการนำเขาสูบทเรียนและให้ผู้สูงอายุได้บอกและแสดงทาทางในการออกกำลังกายที่ปฏิบัติบ่อยๆ - วิทยาการบรรยาย และสาธิตเกี่ยวกับการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ	- เอกสารประกอบการ - Power point - อุปกรณ์การจัดอาหาร - Power point - กระดาษปรูพ - ปากกาเคมี	1. การสังเกต - พฤติกรรม - การมีส่วนร่วม - การแสดงความคิดเห็น - การฝกปฏิบัติ 2. ผลงานกลุ่ม	1	2

	3.3 การพักผ่อนนอนหลับในผู้สูงอายุ	<ul style="list-style-type: none"> - ผู้สูงอายุและวิทยากรร่วมกันสรุปเนื้อหา - ให้ผู้สูงอายุรวมแสดงความคิดเห็นถึงปัญหาและแนวทางในการพักผ่อนนอนหลับของผู้สูงอายุ - วิทยากรบรรยายเกี่ยวกับการพักผ่อนนอนหลับในผู้สูงอายุ - ผู้สูงอายุและวิทยากรร่วมกันสรุปเนื้อหา 	<ul style="list-style-type: none"> - Power point - กระดาษปรู๊ฟ - ปากกาเคมี 			
--	-----------------------------------	---	---	--	--	--

รายวิชาที่ 1 เรื่องการดูแลสุขภาพที่จำเป็นของผู้สูงอายุ (ต่อ)

จุดประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ/อุปกรณ์	การประเมิน	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
<ul style="list-style-type: none"> - อธิบายเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพที่พบบ่อยในผู้สูงอายุและการดูแลตนเองเบื้องต้นได้ - ฝึกปฏิบัติการดูแลตนเองเบื้องต้นได้ 	<p>4. ปัญหาสุขภาพที่พบบ่อยในผู้สูงอายุและการดูแลตนเองเบื้องต้น</p> <p>4.1 ปัญหาที่สุขภาพและโรคต่างที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ</p> <ul style="list-style-type: none"> - โรคปัสสาวะเล็ด - โรคขอเขาเสื่อม - โรคความดันโลหิตสูง - โรคเบาหวาน - โรคหัวใจ - โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง - โรคต่อกระຈก 	<ul style="list-style-type: none"> - วิทยากรนำเขาสูบทเรียน โดยให้ผู้สูงอายุเล่าประสบการณ์เกี่ยวกับปัญหาสุขภาพและการดูแลตนเองเบื้องต้น - วิทยากรบรรยาย / เกี่ยวกับปัญหาสุขภาพที่พบบ่อยและการดูแลตนเองเบื้องต้น - ผู้สูงอายุชมวีดิทัศน์ - วิทยากรสาธิตการดูแลตนเองเบื้องต้น - ผู้สูงอายุฝึกปฏิบัติการดูแลตนเองเบื้องต้น - ผู้สูงอายุและวิทยากรร่วมกันสรุปเนื้อหา 	<ul style="list-style-type: none"> - เอกสารประกอบการบรรยาย - Power point - วีดิทัศน์ - อุปกรณ์สำหรับการฝึกดูแลตนเองเบื้องต้น 	<ul style="list-style-type: none"> การสังเกต - พฤติกรรม - การมีส่วนร่วม - การแสดงความคิดเห็น - การฝึกปฏิบัติ 	1	5

<ul style="list-style-type: none"> - อธิบายเกี่ยวกับการปฐมพยาบาลเบื้องต้นได้ - ฝึกปฏิบัติการปฐมพยาบาลเบื้องต้นได้ 	<p>4.2 การปฐมพยาบาลเบื้องต้น</p> <ul style="list-style-type: none"> - เบนลม - หามเลือด - ขอเทาแผลง - กระจกหัก - สิ่งแปลกปลอมเข้าตา - สารพิษ 	<ul style="list-style-type: none"> - วิทยากรนำเขาสูบทเรียน โดยให้ผู้เรียนเลาประสบการณ์เกี่ยวกับการปฐมพยาบาล - วิทยากรบรรยาย เกี่ยวกับการปฐมพยาบาลเบื้องต้น - ผู้สูงอายุชมวีดิทัศน์ - วิทยากรสาธิตการปฐมพยาบาลเบื้องต้น - ผู้สูงอายุฝึกปฏิบัติการปฐมพยาบาลเบื้องต้น - ผู้สูงอายุและวิทยากรรวมกันสรุปเนื้อหา 	<ul style="list-style-type: none"> - เอกสารประกอบการบรรยาย - Power point - วีดิทัศน์ - อุปกรณ์สำหรับการฝึกดูแลตนเองเบื้องต้น 	<ul style="list-style-type: none"> การสังเกต - พฤติกรรม - การมีส่วนร่วม - การแสดงความคิดเห็น - การฝึกปฏิบัติ 		
---	---	--	--	---	--	--

รายวิชาที่ 2 การนันทนาการ และใช้เวลาว่างสำหรับผู้สูงอายุ

จำนวน 38 ชั่วโมง

จุดประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ/อุปกรณ์	การประเมิน	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
<p>1. เพื่อให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพดีทั้งด้านร่างกาย จิตใจและอารมณ์</p> <p>2. เพื่อให้ผู้สูงอายุมีกิจกรรมสัมพันธ์และเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมได้</p> <p>3. เพื่อให้ผู้สูงอายุใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์</p>	<p>1. สารบันเทิง</p> <p>1.1 การร่าวงย้อนยุค</p> <p>1.1.1 ประวัติและประโยชน์ของการร่าวงย้อนยุค</p> <p>1.1.2 การร่าวงย้อนยุคจังหวะพื้นฐาน</p>	<ul style="list-style-type: none"> - วิทยากรนำเขาสูบทเรียนให้ผู้สูงอายุได้พูด หรือสะท้อนถึงคุณค่า และประโยชน์ของการร่าวงย้อนยุค - วิทยากรสรุปเสริมและบรรยายเพิ่มเติม - ผู้สูงอายุชมวีดิทัศน์ การร่าวงย้อนยุคจังหวะพื้นฐาน 	<ul style="list-style-type: none"> - เอกสารประกอบการบรรยาย - วีซีดี/ดีวีดี 	<ul style="list-style-type: none"> การสังเกต - ความสนใจ - การเขากลุ่ม - การปฏิบัติ - การมีส่วนร่วม 	1	8

		<ul style="list-style-type: none"> - ผู้สูงอายุชมวิทยากรสาธิตการร่ำวงย้อนยุค จังหวัดพื้นฐาน - ผู้สูงอายุฝกร่ำวงย้อนยุคตามวิทยากร - ผู้สูงอายุแยกกลุ่มฝกปฏิบัติด้วยตนเอง - ผู้สูงอายุฝกปฏิบัติร่ำวงย้อนยุค 				
	2. การออกกำลังกาย	<ul style="list-style-type: none"> - วิทยากรนำเขาสูบทเรียนและให้ผู้สูงอายุเล่า เรื่องการออกกำลังกายที่ปฏิบัติใน ชีวิตประจำวัน - ผู้สูงอายุชมวีดีโอ การออกกำลังกาย - ผู้สูงอายุชมครุสาธิต - ผู้สูงอายุฝกปฏิบัติตามครุ - ผู้สูงอายุแยกกลุ่มฝกปฏิบัติด้วยตนเอง - ผู้สูงอายุรวมกลุ่มออกกำลังกาย 	<ul style="list-style-type: none"> - ใบความรู้ - เครื่องเล่นวีซีดี - แผนซีดีการออกกำลังกาย - อุปกรณ์การออกกำลังกาย 	<ul style="list-style-type: none"> - สังเกตพฤติกรรม - ความสนใจ - การเขากลุ่ม - การปฏิบัติ 	2	7

รายวิชาที่ 2 การนันทนาการ และการใช้เวลาว่างสำหรับผู้สูงอายุ (ต่อ)

จุดประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ/อุปกรณ์	การประเมิน	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
	3. กิจกรรมยามว่าง 3.1 การปลูกผักในครัวเรือนเพื่อการบริโภค เช่น การปลูกผัก สวนครัว การเพาะถั่วงอก	<ul style="list-style-type: none"> - ผู้สูงอายุศึกษาเอกสารและฟังวิทยากร บรรยาย - ผู้สูงอายุชมวิทยากรสาธิต 	<ul style="list-style-type: none"> - เอกสารประกอบการ บรรยาย 	<ul style="list-style-type: none"> 1. สังเกต พฤติกรรม - ความสนใจ 	1	2

	<p>คอนโด การเพาะเห็ดในตะกร้า การปลูกผักไฮโดรโปนิก การปลูกผักสวนครัวในกระถางปูน</p> <p>1) ความรู้เบื้องต้น</p> <p>2) การเตรียมวัสดุอุปกรณ์</p> <p>3) ขั้นตอนการปลูก</p>	<p>- ผู้สูงอายุฝึกปฏิบัติ</p> <p>- ผู้สูงอายุและวิทยากรร่วมกันอภิปรายผลงาน</p>	<p>- อุปกรณ์สาธิตและฝึกปฏิบัติ</p>	<p>- การเขากลุ่ม</p> <p>- การปฏิบัติ</p> <p>2. ผลงาน</p>		
	<p>3.2 งานประดิษฐ์ เช่น การผูกผ้าประดับงานต่างๆ การปักดอกไม้จากใบเตย การจัดดอกไม้ การทำ ผลิตภัณฑ์โปรยทาน เป็นต้น</p> <p>1) ความรู้เบื้องต้น</p> <p>2) วัสดุอุปกรณ์และการเตรียม</p> <p>3) ขั้นตอนการปฏิบัติ</p>	<p>- ผู้สูงอายุศึกษาเอกสารและฟังวิทยากรบรรยายเรื่องการทำงานประดิษฐ์</p> <p>- ผู้สูงอายุชมชิ้นงานตัวอย่างและวิทยากรสาธิต</p> <p>- ผู้สูงอายุฝึกปฏิบัติ</p> <p>- ผู้สูงอายุและวิทยากรร่วมกันอภิปรายผลงาน</p>	<p>- เอกสารประกอบการบรรยาย</p> <p>- ชิ้นงานตัวอย่าง</p> <p>- อุปกรณ์ผลงานประดิษฐ์</p>	<p>1. สังเกต</p> <p>- ความสนใจ</p> <p>- การเขากลุ่ม</p> <p>- การปฏิบัติ</p> <p>2. ผลงาน</p>	1	5
	<p>3.3 การทำอาหารไทย เช่น การทำน้ำสมุนไพร ขนมไทย เป็นต้น</p> <p>1) ความรู้เบื้องต้น</p> <p>2) วัสดุอุปกรณ์และการเตรียม</p> <p>3) ขั้นตอนการปฏิบัติ</p>	<p>- ผู้สูงอายุศึกษาเอกสารและฟังวิทยากรบรรยายเรื่องการทำน้ำสมุนไพร</p> <p>- วิทยากรสาธิต</p> <p>- ผู้สูงอายุฝึกปฏิบัติ</p> <p>- ผู้สูงอายุและวิทยากรร่วมกันอภิปรายผลงาน</p>	<p>- เอกสารประกอบการบรรยาย</p> <p>- ชิ้นงานตัวอย่าง</p> <p>- อุปกรณ์ฝึกปฏิบัติ</p>	<p>1. สังเกต</p> <p>- ความสนใจ</p> <p>- การเขากลุ่ม</p> <p>- การปฏิบัติ</p> <p>2. ผลงาน</p>	1	10

รายวิชาที่ 3 การพัฒนาจิตสำหรับผู้สูงอายุ จำนวน 20 ชั่วโมง

จุดประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ/อุปกรณ์	การประเมิน	จำนวนชั่วโมง
------------	---------	---------	--------------	------------	--------------

					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
<p>- บอกแนวคิดเกี่ยวกับการคิดบวก</p> <p>- อธิบายความสัมพันธ์ของคลื่นสมองกับการคิดบวก</p> <p>- ฝึกปฏิบัติการผ่อนคลายเพื่อให้คลื่นสมองต่ำ</p>	<p>1. การผ่อนคลายคลื่นสมองด้วยการฝึกคิดบวก</p> <p>1.1 แนวคิดของการคิดบวก(Positive thinking)</p> <p>1.2 ความสัมพันธ์ของคลื่นสมองกับการคิดบวก</p> <p>1.3 คิดบวกได้ทุกขณะที่เกิดปัญหา</p>	<p>- วิทยากรนำเข้าสู่บทเรียน โดยชมวีดิทัศน์ การเปลี่ยนแปลงของคลื่นสมองในภาวะที่จิตใจสงบ เยือกเย็น</p> <p>- ใหญ่สูงอายุรวมแสดงความคิดเห็น</p> <p>- วิทยากรบรรยาย การเปลี่ยนแปลงของคลื่นสมองในภาวะที่จิตใจสงบ เยือกเย็น</p> <p>- ผู้สูงอายุมชมวีดิทัศน์ เกี่ยวกับภาวะคลื่นสมองต่ำ</p> <p>- ใหญ่สูงอายุรวมแสดงความคิดเห็น</p> <p>- ฝึกปฏิบัติการผ่อนคลาย (relaxed) เพื่อให้คลื่นสมองต่ำด้วยวิธีการ</p> <p>1) ปล่อยจิตใจให้ล่องลอยไปตามเสียงเพลง</p> <p>2) การหายใจเข้าลึกๆ ซาๆ ไทเต็มปอด</p> <p>3) การสั่งให้ทุกส่วนของร่างกายผ่อนคลาย</p> <p>4) การฝึกสมาธิ</p> <p>- ผู้สูงอายุ และวิทยากรรวมกันสรุปเนื้อหา</p>	<p>- เอกสารประกอบการบรรยาย</p> <p>- Power point</p> <p>- วิดิทัศน์</p>	<p>1. การสังเกต</p> <p>- ความสนใจ</p> <p>- การเขากลุ่ม</p> <p>- การปฏิบัติ</p> <p>- การมีส่วนร่วม</p> <p>2. สะท้อนความคิดเห็นเกี่ยวกับการฝึกปฏิบัติ</p>	2	3
<p>- อธิบายเกี่ยวกับการปฏิบัติพิธีกรรมทางศาสนาในงานต่างๆ</p>	<p>2. การปฏิบัติพิธีกรรมทางศาสนา</p>	<p>- วิทยากรนำเข้าสู่บทเรียน โดยให้ผู้สูงอายุเล่าประสบการณ์การเข้าร่วมพิธีกรรมทางศาสนา</p>	<p>- เอกสาร ประกอบการบรรยาย</p> <p>- Power point</p>	<p>1. การสังเกต</p> <p>- ความสนใจ</p> <p>- การปฏิบัติ</p> <p>- การมีส่วนร่วม</p> <p>2. สะท้อนความคิดเห็นเกี่ยวกับการฝึกปฏิบัติ</p>	2	3

รายวิชาที่ 3 การพัฒนาจิตสำหรับผู้สูงอายุ (ต่อ)

จุดประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ/อุปกรณ์	การประเมิน	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
<ul style="list-style-type: none"> - บอกหลักการภาวนาจิต/สมาธิเพื่อการเยียวยา - ฝึกปฏิบัติภาวนาจิต/สมาธิเพื่อการเยียวยา 	<p>3. การภาวนาจิต/สมาธิเพื่อการเยียวยา</p> <p>3.1 หลักการปฏิบัติสมาธิเพื่อการเยียวยา</p> <p>3.2 วิธีการปฏิบัติสมาธิเพื่อการเยียวยา</p>	<ul style="list-style-type: none"> - วิทยากรนำเข้าสู่บทเรียน โดยให้ผู้สูงอายุเล่าประสบการณ์เกี่ยวกับการภาวนาจิต/สมาธิเพื่อการเยียวยา - วิทยากรบรรยาย - ให้ผู้สูงอายุรวมแสดงความคิดเห็น - สาธิตการปฏิบัติภาวนาจิต/สมาธิเพื่อการเยียวยา - /ผู้สูงอายุฝึกปฏิบัติภาวนาจิต/สมาธิเพื่อการเยียวยา 	<ul style="list-style-type: none"> - เอกสาร ประกอบการบรรยาย - Power point - วีดิทัศน์ 	<ul style="list-style-type: none"> 1. การสังเกต - ความสนใจ - การปฏิบัติ - การมีส่วนร่วม 2. สะท้อนความคิดเห็นเกี่ยวกับการฝึกปฏิบัติ 	2	3
<ul style="list-style-type: none"> - อธิบายเกี่ยวกับ หลักในการดูแลผู้ที่กำลังจากไป - อธิบายเกี่ยวกับความต้องการและการช่วยเหลือด้านจิตวิญญาณในผู้ป่วยระยะสุดท้าย - บอกแนวทางการปฏิบัติสำหรับการช่วยเหลือด้านจิตวิญญาณ - บอกแนวทางการช่วยเหลือผู้ป่วยระยะสุดท้ายด้วยวิธีแบบพุทธ 	<p>4. การดูแลระยะสุดท้ายของชีวิต</p> <p>4.1 การพยาบาลผู้ป่วยระยะสุดท้ายใกล้ตาย</p> <p>4.2 หลักในการดูแลผู้ที่กำลังจากไป</p> <p>4.3 ความต้องการและการช่วยเหลือด้านจิตวิญญาณในผู้ป่วยระยะสุดท้าย</p> <p>4.4 แนวทางการปฏิบัติสำหรับการช่วยเหลือด้านจิตวิญญาณ</p> <p>4.5 การช่วยเหลือผู้ป่วยระยะสุดท้ายด้วยวิธีแบบพุทธ</p>	<ul style="list-style-type: none"> - วิทยากรนำเข้าสู่บทเรียน โดยให้ผู้สูงอายุเล่าประสบการณ์ของการดูแลระยะสุดท้ายของชีวิตในผู้สูงอายุ - วิทยากรบรรยาย - แบ่งกลุ่มระดมสมองหัวข้อหลักในการดูแลผู้ที่กำลังจากไป (5.1-5.3) - นำเสนอผลงานกลุ่ม - ผู้สูงอายุชมวีดิทัศน์ การช่วยเหลือผู้ป่วยระยะสุดท้ายด้วยวิธีแบบพุทธ (5.4-5.5) - ฝึกการภาวนา “ตายก่อนตาย” - ผู้สูงอายุรวมแสดงความคิดเห็น - ผู้สูงอายุ และวิทยากรร่วมกันสรุปเนื้อหา 	<ul style="list-style-type: none"> - เอกสารประกอบการบรรยาย - Power point - วีดิทัศน์ - กระดาษปรู๊ฟ - ปากกาเคมี 	<ul style="list-style-type: none"> 1. การสังเกต - ความสนใจ - การปฏิบัติ - การมีส่วนร่วม 2. สะท้อนความคิดเห็นเกี่ยวกับการฝึกปฏิบัติ 	2	3

--	--	--	--	--	--	--

รายวิชาที่ 4 การใช้ชีวิตอย่างมีความสุขสำหรับผู้สูงอายุ จำนวน 20 ชั่วโมง

จุดประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ/อุปกรณ์	การประเมิน	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
<p>1. เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้ในการสร้างความสุขของชีวิตจากการท่องเที่ยว</p> <p>2. เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้ทราบถึงแหล่งเรียนรู้ทางศิลปวัฒนธรรม ภูมิปัญญาท้องถิ่น</p> <p>3. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้สะท้อนความคิดเกี่ยวกับความสุขที่ได้รับจากการท่องเที่ยวเชิงสิ่งแวดล้อม</p>	<p>1. วัฒนธรรมกับความสุขของชีวิต(การท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม)</p> <p>1. การสร้างความสุขด้วยการท่องเที่ยว</p> <p>1.1 การสร้างความสุขด้วยการท่องเที่ยว</p> <p>1.2 แหล่งท่องเที่ยวในตำบลวังชะพลูแหล่งท่องเที่ยวทางศิลปวัฒนธรรมภูมิปัญญาท้องถิ่นและความเป็นเอกลักษณ์ของตำบลวังชะพลู</p> <p>1.3 สิ่งแวดล้อมกับความสุขของชีวิต</p>	<p>- วิทยากรนำเขาสูบทเรียน โดยให้ผู้สูงอายุเล่าประสบการณ์ที่ประทับใจในกาท่องเที่ยว</p> <p>- วิทยากรบรรยาย เกี่ยวกับการสร้างความสุขโดยการท่องเที่ยว</p> <p>- การเตรียมความพร้อม</p> <p>- จัดกลุ่มผู้สูงอายุตามความเหมาะสมในการท่องเที่ยวและให้ทำกิจกรรมร่วมกัน</p> <p>- การศึกษาดูงานการท่องเที่ยวในรูปแบบการท่องเที่ยวเชิงพหุวัฒนธรรมในพื้นที่</p> <p>- บันทึกความทรงจำในการท่องเที่ยว</p> <p>- สะท้อนความคิด และความสุขที่ได้จากการท่องเที่ยว</p> <p>- จัดนิทรรศการแสดงความประทับใจโดยใช้ภาพถ่าย</p>	<p>-power point</p> <p>-สถานที่ท่องเที่ยวในพื้นที่</p> <p>-สมุดบันทึกความทรงจำ</p> <p>-ภาพถ่ายที่ประทับใจ</p>	<p>1. การประเมินความสุข</p> <p>2. สังเกตการณ์มีส่วนร่วม</p> <p>3. ผลงาน</p>	1	3

<p>1. เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้ในการสร้างความสุขของชีวิตจากการท่องเที่ยว</p> <p>2. เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้ทราบถึงแหล่งเรียนรู้เชิงสิ่งแวดล้อม</p> <p>3. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้สะท้อนความคิดเกี่ยวกับความสุขที่ได้รับจากการท่องเที่ยวเชิงสิ่งแวดล้อม</p>	<p>2. สิ่งแวดล้อมกับความสุขของชีวิต (การท่องเที่ยวเชิงสิ่งแวดล้อม)</p> <p>2.1 การสร้างความสุขด้วยการท่องเที่ยว</p> <p>2.2 แหล่งท่องเที่ยวในตำบลวังชะพลู การท่องเที่ยวเชิงสิ่งแวดล้อม</p> <p>2.3 สิ่งแวดล้อมกับความสุขของชีวิต</p>	<p>- วิทยากรนำเขาสูบทเรียน โดยผู้ใหญ่สูงอายุ</p> <p>เล่าประสบการณ์ที่ประทับใจในการท่องเที่ยว</p> <p>- วิทยากรบรรยาย เกี่ยวกับการสร้างความสุขโดยการท่องเที่ยว</p> <p>- เตรียมความพร้อม</p> <p>- จัดกลุ่มผู้สูงอายุตามความเหมาะสมในการท่องเที่ยวและให้ทำกิจกรรมร่วมกัน</p> <p>- การศึกษาดูงานการท่องเที่ยวรูปแบบการท่องเที่ยวเชิงสิ่งแวดล้อมในพื้นที่จังหวัดกำแพงเพชร</p>	<p>- power point</p> <p>- สถานที่ท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมตำบลวังชะพลู</p> <p>- ภาพถ่าย</p>	<p>1. การประเมินความสุข</p> <p>2. สังเกตการณ์</p> <p>3. ผลงาน</p>	<p>1</p>	<p>4</p>
--	--	---	--	---	----------	----------

รายวิชาที่ 4 การใช้ชีวิตอย่างมีความสุขสำหรับผู้สูงอายุ (ต่อ)

จุดประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ/อุปกรณ์	การประเมิน	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
		<p>- บันทึกความทรงจำในการท่องเที่ยว</p> <p>- สะท้อนความคิด และความสุขที่ได้จากการท่องเที่ยว</p> <p>- จัดนิทรรศการแสดงความประทับใจโดยใช้ภาพถ่าย</p>				
<p>1. เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความเข้าใจเกี่ยวกับการเสริมสร้างพลังอำนาจตนเองได้เหมาะสม</p> <p>2. เพื่อให้ผู้สูงอายุสะท้อนคิดเกี่ยวกับการเสริมสร้างพลังอำนาจตนเอง</p>	<p>3.การเสริมสร้างพลังอำนาจให้ผู้สูงอายุ/กระบวนการทางจิตตปัญญา/สุนทรียสนทนา</p> <p>3.1 การเสริมสร้างพลังอำนาจ</p> <p>- ความสำคัญของการเสริมสร้างพลังอำนาจ</p> <p>- วิธีการเสริมสร้างพลังอำนาจ</p>	<p>- วิทยากรนำเขาสูบทเรียน โดยผู้ใหญ่สูงอายุนั่งสมาธิ ไซตดนตรีบรรเลงผอณคลาย</p> <p>- ผู้สูงอายุสรุปผลการเรียนรู้ร่วมกับวิทยากร</p> <p>- พบกลุ่มครั้งที่ 1 ดำเนินการการสะท้อนคิดอย่างมีวิจารณญาณของผู้สูงอายุ โดยการ</p>	<p>- ดนตรีบรรเลงผอณคลาย</p> <p>- อุปกรณ์ประกอบการไขกระบวนการสุนทรียสนทนา</p>	<p>- ประเมินการมีคุณค่าในตนเองก่อนและหลังการจัดกิจกรรมพบกลุ่ม</p>	<p>1</p>	<p>4</p>

<p>3. เพื่อให้ผู้สูงอายุฝึกใช้กระบวนการสุนทรียสนทนา</p> <p>4. เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้เกี่ยวกับหลักและกระบวนการเรียนรู้จิตปัญญาในการเสริมสร้างความสุขของตนเองได้</p>	<p>- ผลของการเสริมสร้างพลังอำนาจ</p> <p>3.2. การใช้กระบวนการสุนทรียสนทนากระบวนการจิตตปัญญา</p> <p>3.3 หลักการพื้นฐานของจิตตปัญญาศึกษา</p> <p>3.4 กระบวนการเรียนรู้จิตตปัญญาศึกษา</p>	<p>แลกเปลี่ยนเรียนรู้เกี่ยวกับ ความสำเร็จในการเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเอง</p> <p>- พบกลุ่มครั้งที่ 2 ด้วยกระบวนการสุนทรียสนทนา</p> <p>- วิทยากรนำเขาสูบทเรียนด้วยการฟังเพลงจิตตปัญญา</p> <p>- บรรยายเกี่ยวกับหลักจิตตปัญญาศึกษา</p> <p>- แบ่งกลุ่มฝึกการใช้กระบวนการจิตตปัญญา</p> <p>- ผู้สูงอายุ สรุปผลการเรียนรู้ร่วมกับวิทยากร</p>	<p>- ดนตรีบรรเลงผอนคลาย</p> <p>- อุปกรณ์ประกอบการใช้กระบวนการสุนทรียสนทนา</p> <p>- เพลงจิตตปัญญา</p> <p>- Power point</p>	<p>1.สังเกตการณ์ สวนรวม</p> <p>2.สรุปผลการสะท้อนคิด</p>		
<p>เพื่อให้ผู้สูงอายุบำเพ็ญประโยชน์แกสังคม</p>	<p>4.การบำเพ็ญประโยชน์แกสังคม</p> <p>1. ความสำคัญในการบำเพ็ญประโยชน์</p> <p>2. การบำเพ็ญประโยชน์</p>	<p>- เตรียมความพร้อม</p> <p>- แบ่งกลุ่มบำเพ็ญประโยชน์แกสังคม</p> <p>-สรุปการบำเพ็ญประโยชน์ต่อสังคม</p>	<p>อุปกรณ์สำหรับการบำเพ็ญประโยชน์</p>	<p>1. สังเกตการณ์ สวนรวม</p> <p>2. ผลงานการบำเพ็ญประโยชน์</p>	<p>-</p>	<p>3</p>

รายวิชาที่ 4 การใช้ชีวิตอย่างมีความสุขสำหรับผู้สูงอายุ (ต่อ)

จุดประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ/อุปกรณ์	การประเมิน	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
<p>1. เพื่อให้ผู้สูงอายุบอกแนวทางในการใช้ชีวิตบั้นปลายในการดูแลร่างกาย จิตใจ และสังคมได้อย่างเหมาะสม</p> <p>2. เพื่อให้ผู้สูงอายุใส่ใจตนเองในการดูแลตนเองในบั้นปลายชีวิตอย่างเหมาะสม</p>	<p>5.การใช้ชีวิตบั้นปลายอย่างมีคุณค่า</p> <p>1. การดูแลร่างกายและจิตใจให้สมดุล</p> <p>2. การดูแลด้านสังคม</p>	<p>- วิทยากรนำเขาสูบทเรียน โดยให้ชมวีดิทัศน์/แสดงภาพกิจกรรมผู้สูงอายุที่สดใสและซีมีตรา</p> <p>- วิทยากรแบ่งกลุ่มผู้สูงอายุเป็น 4 กลุ่มย่อยเพื่อเขาฐาน 4 ฐาน ดังนี้</p>	<p>-ภาพผู้สูงอายุที่สดใสและซีมีตรา</p> <p>-อุปกรณ์ประกอบแต่ละฐาน</p>	<p>- สังเกตพฤติกรรม การมีส่วนร่วม</p> <p>- สะท้อนคิด</p>	<p>1</p>	<p>2</p>

		<p>ฐานที่ 1 ร่างกายที่สุขสบายกิจกรรมการ ออกกำลังกาย ดวยอาหาร น้ำ,อากาศ อูจจาระ ออกกำลังกายเอนกายพักผ่อนและ นอนหลับและที่อาศัยถูกสุขลักษณะ</p> <p>ฐานที่ 2 จิตสงบและผอนคลายการบริหาร อารมณอย่างเขาใจและยอมรับ ดวยความ เมตตา กรุณา</p> <p>ฐานที่ 3 ออกสังคมรวมกับมิตรที่หาได้ใน บั้นปลาย</p> <p>ฐานที่ 4 การแบ่งทรัพย์สินดวยความ ยุติธรรม</p>				
--	--	---	--	--	--	--

รายวิชาที่ 5 เทคโนโลยีการสื่อสารและการสื่อสารสำหรับผู้สูงอายุ จำนวน 6 ชั่วโมง

จุดประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ/อุปกรณ์	การประเมิน	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถนำความรู้ด้าน เทคโนโลยีและการสื่อสารมาใช้ให้เกิด	<p>1. การใช้คอมพิวเตอร์เพื่อการสื่อสาร</p> <p>1.1 ความสำคัญและประโยชน์ของการใช้ คอมพิวเตอร์เพื่อการสื่อสาร</p>	1.1 ศึกษาเอกสารและเรียนรู้ด้วยตนเอง	<p>1.เอกสาร/คู่มือ</p> <p>2. คอมพิวเตอร์</p>	1.สอบถาม/ สัมภาษณ์	1	2

ประโยชน์ต่อตนเองและสังคมได้อย่างมี ประสิทธิภาพ	1.2 หลักการใช้คอมพิวเตอร์เพื่อการสื่อสาร และการสืบค้นข้อมูลข่าวสาร	1.2 เรียนรู้จากวิทยากร/ผู้รู้เรื่องความสำคัญ และประโยชน์ของการใช้คอมพิวเตอร์เพื่อ การสื่อสาร 1.3 ฝึกปฏิบัติจริงหลักการใช้คอมพิวเตอร์ เพื่อการสื่อสารและการสืบค้นข้อมูลข่าวสาร	3. ใบความรู้/ใบงาน/แบบ บันทึกการเรียนรู้	2.สังเกต 3.ตรวจผลงาน		
	2. การใช้โทรศัพท์เคลื่อนที่ระบบสมาร์ทโฟน (Smart Phone) 2.1 ประโยชน์และการใช้ประโยชน์จาก สังคมออนไลน์ (Social Network) 2.2 ข้อควรระวังก่อนและขณะใช้งาน เครือข่ายสังคมออนไลน์ (Social Network) 2.3 ข้อดี-ข้อเสีย ของสังคมออนไลน์	2.1 ศึกษาเอกสารและเรียนรู้ด้วยตนเอง 2.2 เรียนรู้จากวิทยากร/ผู้รู้ เรื่องประโยชน์ และการใช้ประโยชน์ข้อควรระวังก่อนและ ขณะใช้งานและข้อดี-ข้อเสีย ของสังคม ออนไลน์ (Social Network)	1. เอกสาร/คู่มือ 2. คอมพิวเตอร์ 3. โทรศัพท์เคลื่อนที่ระบบ สมาร์ทโฟน (Smart Phone) 4. ใบความรู้/ใบงาน/แบบ บันทึกการเรียนรู้	1.สอบถาม/ สัมภาษณ์ 2.สังเกต 3.ตรวจผลงาน	1	2