**ตารางการเรียนการสอน โรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลนครหาดใหญ่ (ฉบับปรับปรุงตามที่ได้มีการเรียนการสอนจริง)**

**รุ่นที่ 1 ปีงบประมาณ 2561 (วันที่ 1 กุมภาพันธ์ – วันที่ 7 มิถุนายน 2561) : 20 สัปดาห์**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ครั้งที่/วันที่/เวลา** | **09.00-09.30 น.** | **09.30-10.00 น.** | **10.00-11.00 น.** | **11.00-12.00 น.** | **12.00-13.00 น.** | **13.00-14.00 น.** | **14.00-15.00 น.** | **15.00-16.00 น.** |
| ครั้งที่ 1  **1 ก.พ. 61**  **เรียนรวม** | **ลงทะเบียน (08.30 น.)**  -เข้าแถวเคารพ  ธงชาติ  -สวดมนต์  /นั่งสมาธิ  ว 2.1 (ป) | ออกกำลังกาย  มโนราบิคค์  ว 1.5 (ป) | การเปลี่ยนแปลง  ในวัยผู้สูงอายุ  ว 1.1 (ท) | กิจกรรมป้องกันการหกล้ม ครั้งที่ 1  (เพิ่มความยืดหยุ่นของร่างกาย)  ว 1.1 (ป) | พักรับประทานอาหารกลางวัน | สิทธิผู้สูงอายุตามรัฐธรรมนูญและกฎหมายที่ควรรู้  ว 3.1 (ท) | ดนตรีบำบัด  (กลองยาว)  ประวัติความเป็นมาหลักการสำคัญของการเล่นกลองยาว  อ (ท) | การปรับตัวของผู้สูงอายุในสังคมที่เปลี่ยนแปลง  (เข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม)  ว 4.4 (ป) |
| ครั้งที่ 2  **8 ก.พ. 61**  **9 ก.พ. 61** | **ลงทะเบียน (08.30 น.)**  -เข้าแถวเคารพ  ธงชาติ  -สวดมนต์  /นั่งสมาธิ  ว 2.1 (ป) | ออกกำลังกาย  มโนราบิคค์  ว 1.5 (ป) | กระบวนการชราที่มีผลต่อการหกล้มและสมองเสื่อม  ว 1.1 (ท) | กิจกรรมป้องกันการหกล้ม ครั้งที่ 2  (เพิ่มความยืดหยุ่นของร่างกายเพิ่มขึ้น  ว 1.1 (ป) | ภาษาอังกฤษเบื้องต้นสำหรับผู้สูงอายุ  ว 4.2 (ป) | ดนตรีบำบัด  (กลองยาว)  เครื่องดนตรีที่ใช้ในการเล่น  อ (ท) | การปรับตัวของผู้สูงอายุในสังคมที่เปลี่ยนแปลง  (เข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม)  ว 4.4 (ป) |
| ครั้งที่ 3  **13 ก.พ. 61**  **รวมห้อง** | **ลงทะเบียน (08.30 น.)**  -เข้าแถวเคารพ  ธงชาติ  -สวดมนต์  /นั่งสมาธิ  ว 2.1 (ป) | ออกกำลังกาย  มโนราบิคค์  ว 1.5 (ป) | การป้องกันอุบัติเหตุและการป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ  ว 1.1 (ท) | กิจกรรมป้องกันการหกล้มครั้งที่ 3  (เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา)  ว 1.1 (ป) | ดนตรีบำบัด  (กลองยาว)  เพลง จังหวะและวิธีการตีกลองยาว  อ (ป) | ดนตรีบำบัด  (กลองยาว)  เพลง จังหวะและวิธีการตีกลองยาว  อ (ป) | การปรับตัวของผู้สูงอายุในสังคมที่เปลี่ยนแปลง  (เข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม)  ว 4.4 (ป) |
| **ครั้งที่/วันที่/เวลา** | **09.00-09.30 น.** | **09.30-10.00 น.** | **10.00-11.00 น.** | **11.00-12.00 น.** | **12.00-13.00 น.** | **13.00-14.00 น.** | **14.00-15.00 น.** | **15.00-16.00 น.** |
| ครั้งที่ 4  **22 ก.พ. 61**  **รวมห้อง** | การดำรงชีวิตแบบสูงวัยมีคุณภาพและการใช้เวลาว่างให้ว่างเกิดประโยชน์  ชวนกันไปวัดทำบุญในวันพระ (วันพระ)  ว 2.1 (ป) | | | | พักรับประทานอาหารกลางวัน | แบ่งกลุ่มทำกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ในวัด  กิจกรรมเพื่อนช่วยเพื่อน เยี่ยมผู้สูงอายุติดเตียง  ว 2.1 (ป) | | |
| ครั้งที่ 5  **2 มี.ค. 61**  **รวมห้อง** | ไปศึกษาดูงาน ระหว่างวันที่ 26 ก.พ. – 3 มี.ค. 61  ว 4.2 (ป) | | | | ณ จังหวัดลพบุรี ปทุมธานี กาญจนบุรี  ว 4.2 (ป) | | |
| ครั้งที่ 6  **9 มี.ค. 61**  **รวมห้อง** | **ลงทะเบียน (08.30 น.)**  -เข้าแถวเคารพ  ธงชาติ  -สวดมนต์  /นั่งสมาธิ  ว 2.1 (ป) | ออกกำลังกาย  มโนราบิคค์  ว 1.5 (ป) | การทำบัญชีครัวเรือน  ว 4.1 (ป) | กิจกรรมป้องกันการหกล้ม ครั้งที่ 5  (การทรงตัวที่ดี)  ว 1.1 (ป) | ภาษาอังกฤษเบื้องต้นสำหรับผู้สูงอายุ  ว 4.2 (ป) | ดนตรีบำบัด  (กลองยาว)  ท่ารำประกอบเพลงในการเล่นกลองยาว  อ (ป) | การปรับตัวของผู้สูงอายุในสังคมที่เปลี่ยนแปลง  (กิจกรรมสร้างสัมพันธ์ในครอบครัว)  ว 4.3 (ป) |
| **ครั้งที่/วันที่/เวลา** | **09.00-09.30 น.** | **09.30-10.00 น.** | **10.00-11.00 น.** | **11.00-12.00 น.** | **12.00-13.00 น.** | **13.00-14.00 น.** | **14.00-15.00 น.** | **15.00-16.00 น.** |
| ครั้งที่ 7  **15 มี.ค. 61**  **รวมห้อง** | **ลงทะเบียน (08.30 น.)**  -เข้าแถว  เคารพธงชาติ  -สวดมนต์  /นั่งสมาธิ  ว 2.1 (ป) | ออกกำลังกาย  มโนราบิคค์  ว 1.5 (ป) | หัวเราะบำบัด  และการฝึกหายใจคลายเครียด  ว 1.4 (ท) | | พักรับประทานอาหารกลางวัน | ดนตรีบำบัด  (กลองยาว)  การแต่งกายที่ใช้ในการเล่นวงกลองยาว  อ (ท) | ดนตรีบำบัด  (กลองยาว)  คุณค่าและประโยชน์ของการเล่นกลองยาว  อ (ท) | การดำรงชีวิตแบบ  สูงวัยมีคุณภาพและการใช้เวลาว่างให้ว่างเกิดประโยชน์  (กิจกรรมบริหารสมอง)  ว 2.1 (ป) |
| ครั้งที่ 8  **22 มี.ค. 61**  **23 มี.ค. 61** | บำบัดชีวิต พิชิตโรคด้วยหลักมณีเวชศาสตร์  ที่ห้องประชุมศูนย์หาดใหญ่ชีวาสุข  ว 1.2 (ท 1 / ป2) | | | | กฎหมายที่เกี่ยวข้องกับการใช้ชีวิตในวัยผู้สูงอายุ | ดนตรีบำบัด  (กลองยาว)  การผสมวงกลองยาว และการนำวงกลองยาวไปแสดง  อ (ป) | การปรับตัวของผู้สูงอายุในสังคมที่เปลี่ยนแปลง  (เข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม)  ว 4.3 (ป) |
| ครั้งที่ 9  **29 มี.ค. 61**  **30 มี.ค. 61** | **ลงทะเบียน (08.30 น.)**  -เข้าแถวเคารพ  ธงชาติ  -สวดมนต์  /นั่งสมาธิ  ว 2.1 (ป) | ออกกำลังกาย  มโนราบิคค์  ว 1.5 (ป) | โภชนาการสำหรับผู้สูงอายุ  และอาหารเฉพาะโรค  ที่ห้องประชุมศูนย์หาดใหญ่ชีวาสุข  ว 1.3 (ท) | | ฝึกทักษะกฎหมายที่เกี่ยวข้องฯ  (การจัดการทรัพย์สิน)  ว 3.2 (ท) | ภาษาอังกฤษเบื้องต้นสำหรับผู้สูงอายุ  ว 4.2 (ป) | แอพพลิเคชั่นสำหรับผู้สูงอายุรู้ไว้  ได้ประโยชน์  ว 4.1 (ป) |
| **ครั้งที่/วันที่/เวลา** | **09.00-09.30 น.** | **09.30-10.00 น.** | **10.00-11.00 น.** | **11.00-12.00 น.** | **12.00-13.00 น.** | **13.00-14.00 น.** | **14.00-15.00 น.** | **15.00-16.00 น.** |
| ครั้งที่ 10  **10 เม.ย.61**  **รวมห้อง** | นันทนาการสร้างสุข : เรียนเพ้นต์ผ้ปาเต๊ะด้วยสีกากเพชร  ว 2.2 (ป) | | | | | | | |  | นันทนาการสร้างสุข : เรียนเพ้นต์ผ้ปาเต๊ะด้วยสีกากเพชร |
| ครั้งที่ 11  **13 เม.ย.61** | ร่วมกิจกรรมวันสงกรานต์และวันผู้สูงอายุกับครอบครัว /ชุมชน  ว 4.4 (ป) | | | | | | | |
| ครั้งที่ 12  **19 เม.ย.61**  **รวมห้อง** | **ลงทะเบียน (08.30 น.)**  -เข้าแถวเคารพ  ธงชาติ  -สวดมนต์  /นั่งสมาธิ  ว 2.1 (ป) | ออกกำลังกาย  มโนราบิคค์  ว 1.5 (ป) | ภาษาอังกฤษเบื้องต้นสำหรับผู้สูงอายุ  ว 4.2 (ป) | สิทธิผู้สูงอายุ การรับรู้สิทธิประโยชน์และช่องทางการติดต่อเพื่อขอรับสิทธิฯ  ว 3.1 (ท) | พักรับประทานอาหารกลางวัน | ดนตรีบำบัด  (กลองยาว)  ฝึกทักษะการตีกลองยาว ทักษะการร้อง การรำ  อ (ป) | ดนตรีบำบัด  (กลองยาว)  ฝึกทักษะการตีกลองยาว ทักษะการร้อง การรำ  อ (ป) | การปรับตัวของผู้สูงอายุในสังคมที่เปลี่ยนแปลง  (กิจกรรมสร้างสัมพันธ์ในครอบครัว)  ว 4.3 (ป) |
| **ครั้งที่/วันที่/เวลา** | **09.00-09.30 น.** | **09.30-10.00 น.** | **10.00-11.00 น.** | **11.00-12.00 น.** | **12.00-13.00 น.** | **13.00-14.00 น.** | **14.00-15.00 น.** | **15.00-16.00 น.** |
| ครั้งที่ 13  **26 เม.ย.61**  **รวมห้อง** | **ลงทะเบียน (08.30 น.)**  -เข้าแถวเคารพ  ธงชาติ  -สวดมนต์  /นั่งสมาธิ  ว 2.1 (ป) | ออกกำลังกาย  มโนราบิคค์  ว 1.5 (ป) | ฝึกทักษะกฎหมายที่เกี่ยวข้องฯ  (การทำพินัยกรรมทรัพย์สิน  /พินัยกรรมชีวิต)  ว 3.2 (ป) | | พักรับประทานอาหารกลางวัน | ดนตรีบำบัด  (กลองยาว)  ฝึกทักษะการตีกลองยาว ทักษะการร้อง การรำ  อ (ป) | ดนตรีบำบัด  (กลองยาว)  ฝึกทักษะการตีกลองยาว ทักษะการร้อง การรำ  อ (ป) | การปรับตัวของผู้สูงอายุในสังคมที่เปลี่ยนแปลง  (กิจกรรมสร้างสัมพันธ์ในครอบครัว)  ว 4.3 (ป) |
| ครั้งที่ 14  **27 เม.ย.61**  **รวมห้อง** | **ลงทะเบียน (08.30 น.)**  -เข้าแถวเคารพ  ธงชาติ  -สวดมนต์  /นั่งสมาธิ  ว 2.1 (ป) | ออกกำลังกาย  มโนราบิคค์  ว 1.5 (ป) | ภาษาอังกฤษเบื้องต้นสำหรับผู้สูงอายุ  ว 4.2 (ป) | การดูแลสุขภาพช่องปากในผู้สูงอายุ | การฝึกทักษะกฎหมายที่เกี่ยวข้องฯ  (การให้ที่ดิน-บ้านแก่บุตรหลาน)  ว 3.2 (ป) | ดนตรีบำบัด  (กลองยาว)  ฝึกทักษะการตีกลองยาว ทักษะการร้อง การรำ  อ (ป) | การปรับตัวของผู้สูงอายุในสังคมที่เปลี่ยนแปลง  (กิจกรรมสร้างสัมพันธ์ในครอบครัว)  ว 4.3 (ป) |
| ครั้งที่ 15  **4 พ.ค. 61**  **รวมห้อง** | **ลงทะเบียน (08.30 น.)**  -เข้าแถวเคารพ  ธงชาติ  -สวดมนต์  /นั่งสมาธิ  ว 2.1 (ป) | การส่งเสริมความสุข 5 มิติ  สำหรับผู้สูงอายุ  ว 1.4 (ป) | | ดนตรีบำบัด  (กลองยาว)  ฝึกทักษะการตีกลองยาว ทักษะการร้อง การรำ  อ (ป |  | สมาธิเพื่อสุขภาพ  : กายประสานจิตปรับสมดุล  : การจัดดอกไม้ด้วยจิต  ว 4.2 (ท 1 /ป1) | | การปรับตัวของผู้สูงอายุในสังคมที่เปลี่ยนแปลง  (กิจกรรมสร้างสัมพันธ์ในครอบครัว)  ว 4.3 (ป) |
| **ครั้งที่/วันที่/เวลา** | **09.00-09.30 น.** | **09.30-10.00 น.** | **10.00-11.00 น.** | **11.00-12.00 น.** | **12.00-13.00 น.** | **13.00-14.00 น.** | **14.00-15.00 น.** | **15.00-16.00 น.** |
| ครั้งที่ 16  **10 พ.ค. 61**  **รวมห้อง** | **ลงทะเบียน (08.30 น.)**  -เข้าแถวเคารพ  ธงชาติ  -สวดมนต์  /นั่งสมาธิ  ว 2.1 (ป) | ออกกำลังกาย  มโนราบิคค์  ว 1.5 (ป) | การนวดแผนไทยเพื่อส่งเสริมสุขภาพ  สำหรับผู้สูงอายุ  ว 1.2 (ท 1 /ป1) | |  | ฝึกทักษะกฎหมายที่เกี่ยวข้องฯ  (การทำสัญญาซื้อขาย)  ว 3.2 (ป) | ดนตรีบำบัด  (กลองยาว)  ฝึกทักษะการตีกลองยาว ทักษะการร้อง การรำ  อ (ป) | ดนตรีบำบัด  (กลองยาว)  ฝึกทักษะการตีกลองยาว ทักษะการร้อง การรำ  อ (ป) |
| ครั้งที่ 17  **17 พ.ค. 61**  **รวมห้อง** | **ลงทะเบียน (08.30 น.)**  -เข้าแถวเคารพ  ธงชาติ  -สวดมนต์  /นั่งสมาธิ  ว 2.1 (ป) | โรคที่พบบ่อยกับการใช้ยา  อย่างสมเหตุสมผล  ว 1.2 (ท) | | การตอบโต้ภาวะฉุกเฉินในผู้สูงอายุ  ว 1.2 (ป) | พักรับประทานอาหารกลางวัน | ดนตรีบำบัด  (กลองยาว)  ฝึกทักษะการตีกลองยาว ทักษะการร้อง การรำ  อ (ป) | การปรับตัวของผู้สูงอายุในสังคมที่เปลี่ยนแปลง  (การใช้สมาร์ทโฟน)  ว 4.2 (ป) | การปรับตัวของผู้สูงอายุในสังคมที่เปลี่ยนแปลง  (กิจกรรมสร้างสัมพันธ์ในครอบครัว)  ว 4.3 (ป) |
| ครั้งที่ 18  **24 พ.ค. 61** | **ลงทะเบียน (08.30 น.)**  -เข้าแถวเคารพ  ธงชาติ  -สวดมนต์  /นั่งสมาธิ  ว 2.1 (ป) | ออกกำลังกาย  มโนราบิคค์  ว 1.5 (ป) | ตรวจประเมินสุขภาพหลังเรียน  ชั่งนน. วัดความดัน ประเมิน BMI ทดสอบสมรรถนะทางสมอง คัดกรองภาวะซึมเศร้า ข้อเข่าเสื่อม ฯ  ให้ความรู้การประเมินผลการตรวจสุขภาพและวิธีการดูแลสุขภาพ  ว 1.2 (ป) | | ดนตรีบำบัด  (กลองยาว)  ฝึกทักษะการตีกลองยาว ทักษะการร้อง การรำ  อ (ป) | ดนตรีบำบัด  (กลองยาว)  ฝึกทักษะการตีกลองยาว  ทักษะการร้อง การรำ  อ (ป) | การดำรงชีวิตแบบ  สูงวัยมีคุณภาพและการใช้เวลาว่างให้ว่างเกิดประโยชน์  (กิจกรรมบริหารสมอง)  ว 2.1 (ป) |
| **ครั้งที่/วันที่/เวลา** | **09.00-09.30 น.** | **09.30-10.00 น.** | **10.00-11.00 น.** | **11.00-12.00 น.** | **12.00-13.00 น.** | **13.00-14.00 น.** | **14.00-15.00 น.** | **15.00-16.00 น.** |
| ครั้งที่ 19  **31 พ.ค. 61**  **รวมห้อง** | **ลงทะเบียน (08.30 น.)**  -เข้าแถวเคารพ  ธงชาติ  -สวดมนต์  /นั่งสมาธิ | ออกกำลังกาย  มโนราบิคค์ | ตรวจประเมินสุขภาพหลังเรียน (ต่อ)  ทำแบบประเมินผู้สูงอายุ ประเมิน ADLประเมินความสุข ฯ สรุปผลรายบุคคล  ให้ความรู้การดูแลสุขภาพเฉพาะโรค | |  | ดนตรีบำบัด  (กลองยาว)  ฝึกทักษะการตีกลองยาว  ทักษะการร้อง  การรำ | การดูแลระยะยาวด้านสาธารณสุขสำหรับผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิงฯ | กิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ ร่วมทำความสะอาดปรับปรุงภูมิทัศน์บริเวณศาลากลางน้ำสวนสาธารณะ |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ครั้งที่ 20  **7 มิ.ย. 61**  **รวมห้อง** | **ลงทะเบียน (08.30 น.)**  -สวดมนต์  /นั่งสมาธิ | การแสดงชุด  รำกลองยาว | จิตอาสาเพื่อสังคมการมีส่วนร่วมในการพัฒนาชุมชน | - ปัจฉิมนิเทศ  - มอบวุฒิบัตรจบหลักสูตร | รับประทานอาหารกลางวัน | กิจกรรมเปิดเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้  ประชุมกลุ่มย่อย 4 กลุ่ม  ประเด็นที่ 1 สูงวัยทำไมต้องมาโรงเรียน  ประเด็นที่ 2 สิ่งที่คาดหวังอยากให้เกิดขึ้นจากการมาโรงเรียน  ประเด็นที่ 3 สิ่งที่ทำได้ดีและเกิดขึ้นตามที่คาดหวัง  ประเด็นที่ 4 ปัญหาหรือข้อจำกัดต่าง ๆ  - แต่ละกลุ่มสรุปและนำเสนอความคิดเห็น  - ร่วมจัดทำแผนกิจกรรมจิตอาสาเพื่อสังคมของนักเรียนหลังจบหลักสูตร |

- รับประทานอาหารว่างเวลา 10.00 น. และ 14.15 น.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **วิชาที่** | **ชื่อวิชา** | **ตามหลักสูตรที่ปรับปรุง** | | | **จัดการเรียนการสอนจริง** | | |
| **ทฤษฎี**  **(ชม.)** | **ปฏิบัติ**  **(ชม.)** | **รวม**  **(ชม.)** | **ทฤษฎี**  **(ชม.)** | **ปฏิบัติ**  **(ชม.)** | **รวม**  **(ชม.)** |
| **วิชาที่ 1** | การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ (สุขสบาย) , (สุขสงบ) | 11 | 24 | 35 | **11.5** | **19.5** | **31** |
| **วิชาที่ 2** | การดำรงชีวิตแบบสูงวัยมีคุณภาพและการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์(สุขสง่า) | 3 | 23 | 26 | **-** | **27** | **27** |
| **วิชาที่ 3** | สิทธิประโยชน์และกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ (สุขสว่าง) | 4 | 4 | 8 | **4** | **4** | **8** |
| **วิชาที่ 4** | การปรับตัวของผู้สูงอายุในยุคสังคม 4.0 (สุขสง่า) | 4 | 26 | 30 | **2** | **31** | **33** |
| **วิชาที่ 5** | เรียนรู้ตามอัธยาศัย (นันทนาการสร้างเสริมสุขภาพ : กลองยาว) (สุขสนุก) | 4 | 15 | 19 | **4** | **15** | **19** |
| **รวม** | | | | **118** | **รวม** | | **118** |