**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.)**-เข้าแถวเคารพธงชาติ-สวดมนต์/นั่งสมาธิว 2.1 (ป) | ออกกำลังกายมโนราบิคค์ว 1.5 (ป) | การเปลี่ยนแปลงในวัยผู้สูงอายุว 1.1 (ท) | กิจกรรมป้องกันการหกล้ม ครั้งที่ 1(เพิ่มความยืดหยุ่นของร่างกาย)ว 1.1 (ป) | พักรับประทานอาหารกลางวัน | สิทธิผู้สูงอายุตามรัฐธรรมนูญและกฎหมายที่ควรรู้ว 3.1 (ท) | ดนตรีบำบัด(กลองยาว)ประวัติความเป็นมาหลักการสำคัญของการเล่นกลองยาวอ (ท) | การปรับตัวของผู้สูงอายุในสังคมที่เปลี่ยนแปลง(เข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม)ว 4.4 (ป) |
| ครั้งที่ 2**8 ก.พ. 61****9 ก.พ. 61** | **ลงทะเบียน (08.30 น.)**-เข้าแถวเคารพธงชาติ-สวดมนต์/นั่งสมาธิว 2.1 (ป) | ออกกำลังกายมโนราบิคค์ว 1.5 (ป) | กระบวนการชราที่มีผลต่อการหกล้มและสมองเสื่อมว 1.1 (ท) | กิจกรรมป้องกันการหกล้ม ครั้งที่ 2(เพิ่มความยืดหยุ่นของร่างกายเพิ่มขึ้นว 1.1 (ป) | ภาษาอังกฤษเบื้องต้นสำหรับผู้สูงอายุว 4.2 (ป) | ดนตรีบำบัด(กลองยาว)เครื่องดนตรีที่ใช้ในการเล่นอ (ท) | การปรับตัวของผู้สูงอายุในสังคมที่เปลี่ยนแปลง(เข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม)ว 4.4 (ป) |
| ครั้งที่ 3**13 ก.พ. 61****รวมห้อง** | **ลงทะเบียน (08.30 น.)**-เข้าแถวเคารพธงชาติ-สวดมนต์/นั่งสมาธิว 2.1 (ป) | ออกกำลังกายมโนราบิคค์ว 1.5 (ป) | การป้องกันอุบัติเหตุและการป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุว 1.1 (ท) | กิจกรรมป้องกันการหกล้มครั้งที่ 3(เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา)ว 1.1 (ป) | ดนตรีบำบัด(กลองยาว)เพลง จังหวะและวิธีการตีกลองยาวอ (ป) | ดนตรีบำบัด(กลองยาว)เพลง จังหวะและวิธีการตีกลองยาวอ (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** | การดำรงชีวิตแบบสูงวัยมีคุณภาพและการใช้เวลาว่างให้ว่างเกิดประโยชน์ชวนกันไปวัดทำบุญในวันพระ (วันพระ)ว 2.1 (ป) | พักรับประทานอาหารกลางวัน | แบ่งกลุ่มทำกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ในวัด กิจกรรมเพื่อนช่วยเพื่อน เยี่ยมผู้สูงอายุติดเตียงว 2.1 (ป) |
| ครั้งที่ 5**2 มี.ค. 61****รวมห้อง** | ไปศึกษาดูงาน ระหว่างวันที่ 26 ก.พ. – 3 มี.ค. 61ว 4.2 (ป) | ณ จังหวัดลพบุรี ปทุมธานี กาญจนบุรีว 4.2 (ป) |
| ครั้งที่ 6**9 มี.ค. 61****รวมห้อง** | **ลงทะเบียน (08.30 น.)**-เข้าแถวเคารพธงชาติ-สวดมนต์/นั่งสมาธิว 2.1 (ป) | ออกกำลังกายมโนราบิคค์ว 1.5 (ป) | การทำบัญชีครัวเรือนว 4.1 (ป) | กิจกรรมป้องกันการหกล้ม ครั้งที่ 5(การทรงตัวที่ดี)ว 1.1 (ป) | ภาษาอังกฤษเบื้องต้นสำหรับผู้สูงอายุว 4.2 (ป) | ดนตรีบำบัด(กลองยาว)ท่ารำประกอบเพลงในการเล่นกลองยาวอ (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.)**-เข้าแถวเคารพธงชาติ-สวดมนต์/นั่งสมาธิว 2.1 (ป) | ออกกำลังกายมโนราบิคค์ว 1.5 (ป) | หัวเราะบำบัดและการฝึกหายใจคลายเครียดว 1.4 (ท) | พักรับประทานอาหารกลางวัน | ดนตรีบำบัด(กลองยาว)การแต่งกายที่ใช้ในการเล่นวงกลองยาวอ (ท) | ดนตรีบำบัด(กลองยาว)คุณค่าและประโยชน์ของการเล่นกลองยาวอ (ท) | การดำรงชีวิตแบบสูงวัยมีคุณภาพและการใช้เวลาว่างให้ว่างเกิดประโยชน์(กิจกรรมบริหารสมอง)ว 2.1 (ป) |
| ครั้งที่ 8**22 มี.ค. 61****23 มี.ค. 61** | บำบัดชีวิต พิชิตโรคด้วยหลักมณีเวชศาสตร์ที่ห้องประชุมศูนย์หาดใหญ่ชีวาสุขว 1.2 (ท 1 / ป2) | กฎหมายที่เกี่ยวข้องกับการใช้ชีวิตในวัยผู้สูงอายุ | ดนตรีบำบัด(กลองยาว)การผสมวงกลองยาว และการนำวงกลองยาวไปแสดงอ (ป) | การปรับตัวของผู้สูงอายุในสังคมที่เปลี่ยนแปลง(เข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม)ว 4.3 (ป) |
| ครั้งที่ 9**29 มี.ค. 61****30 มี.ค. 61** | **ลงทะเบียน (08.30 น.)**-เข้าแถวเคารพธงชาติ-สวดมนต์/นั่งสมาธิว 2.1 (ป) | ออกกำลังกายมโนราบิคค์ว 1.5 (ป) | โภชนาการสำหรับผู้สูงอายุและอาหารเฉพาะโรคที่ห้องประชุมศูนย์หาดใหญ่ชีวาสุขว 1.3 (ท) | ฝึกทักษะกฎหมายที่เกี่ยวข้องฯ(การจัดการทรัพย์สิน)ว 3.2 (ท) | ภาษาอังกฤษเบื้องต้นสำหรับผู้สูงอายุว 4.2 (ป) | แอพพลิเคชั่นสำหรับผู้สูงอายุรู้ไว้ได้ประโยชน์ว 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 : เรียนเพ้นต์ผ้ปาเต๊ะด้วยสีกากเพชรว 2.2 (ป) |  | นันทนาการสร้างสุข : เรียนเพ้นต์ผ้ปาเต๊ะด้วยสีกากเพชร |
| ครั้งที่ 11**13 เม.ย.61** | ร่วมกิจกรรมวันสงกรานต์และวันผู้สูงอายุกับครอบครัว /ชุมชนว 4.4 (ป) |
| ครั้งที่ 12**19 เม.ย.61****รวมห้อง** | **ลงทะเบียน (08.30 น.)**-เข้าแถวเคารพธงชาติ-สวดมนต์/นั่งสมาธิว 2.1 (ป) | ออกกำลังกายมโนราบิคค์ว 1.5 (ป) | ภาษาอังกฤษเบื้องต้นสำหรับผู้สูงอายุว 4.2 (ป) | สิทธิผู้สูงอายุ การรับรู้สิทธิประโยชน์และช่องทางการติดต่อเพื่อขอรับสิทธิฯว 3.1 (ท) | พักรับประทานอาหารกลางวัน | ดนตรีบำบัด(กลองยาว)ฝึกทักษะการตีกลองยาว ทักษะการร้อง การรำอ (ป) | ดนตรีบำบัด(กลองยาว)ฝึกทักษะการตีกลองยาว ทักษะการร้อง การรำอ (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.)**-เข้าแถวเคารพธงชาติ-สวดมนต์/นั่งสมาธิว 2.1 (ป) | ออกกำลังกายมโนราบิคค์ว 1.5 (ป) | ฝึกทักษะกฎหมายที่เกี่ยวข้องฯ(การทำพินัยกรรมทรัพย์สิน/พินัยกรรมชีวิต)ว 3.2 (ป) | พักรับประทานอาหารกลางวัน | ดนตรีบำบัด(กลองยาว)ฝึกทักษะการตีกลองยาว ทักษะการร้อง การรำอ (ป) | ดนตรีบำบัด(กลองยาว)ฝึกทักษะการตีกลองยาว ทักษะการร้อง การรำอ (ป) | การปรับตัวของผู้สูงอายุในสังคมที่เปลี่ยนแปลง(กิจกรรมสร้างสัมพันธ์ในครอบครัว)ว 4.3 (ป) |
| ครั้งที่ 14**27 เม.ย.61****รวมห้อง** | **ลงทะเบียน (08.30 น.)**-เข้าแถวเคารพธงชาติ-สวดมนต์/นั่งสมาธิว 2.1 (ป) | ออกกำลังกายมโนราบิคค์ว 1.5 (ป) | ภาษาอังกฤษเบื้องต้นสำหรับผู้สูงอายุว 4.2 (ป) | การดูแลสุขภาพช่องปากในผู้สูงอายุ | การฝึกทักษะกฎหมายที่เกี่ยวข้องฯ(การให้ที่ดิน-บ้านแก่บุตรหลาน)ว 3.2 (ป) | ดนตรีบำบัด(กลองยาว)ฝึกทักษะการตีกลองยาว ทักษะการร้อง การรำอ (ป) | การปรับตัวของผู้สูงอายุในสังคมที่เปลี่ยนแปลง(กิจกรรมสร้างสัมพันธ์ในครอบครัว)ว 4.3 (ป) |
| ครั้งที่ 15**4 พ.ค. 61****รวมห้อง** | **ลงทะเบียน (08.30 น.)**-เข้าแถวเคารพธงชาติ-สวดมนต์/นั่งสมาธิว 2.1 (ป) | การส่งเสริมความสุข 5 มิติสำหรับผู้สูงอายุว 1.4 (ป) | ดนตรีบำบัด(กลองยาว)ฝึกทักษะการตีกลองยาว ทักษะการร้อง การรำอ (ป |  | สมาธิเพื่อสุขภาพ: กายประสานจิตปรับสมดุล: การจัดดอกไม้ด้วยจิตว 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.)**-เข้าแถวเคารพธงชาติ-สวดมนต์/นั่งสมาธิว 2.1 (ป) | ออกกำลังกายมโนราบิคค์ว 1.5 (ป) | การนวดแผนไทยเพื่อส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุว 1.2 (ท 1 /ป1) |  | ฝึกทักษะกฎหมายที่เกี่ยวข้องฯ(การทำสัญญาซื้อขาย)ว 3.2 (ป) | ดนตรีบำบัด(กลองยาว)ฝึกทักษะการตีกลองยาว ทักษะการร้อง การรำอ (ป) | ดนตรีบำบัด(กลองยาว)ฝึกทักษะการตีกลองยาว ทักษะการร้อง การรำอ (ป) |
| ครั้งที่ 17**17 พ.ค. 61****รวมห้อง** | **ลงทะเบียน (08.30 น.)**-เข้าแถวเคารพธงชาติ-สวดมนต์/นั่งสมาธิว 2.1 (ป) | โรคที่พบบ่อยกับการใช้ยาอย่างสมเหตุสมผลว 1.2 (ท) | การตอบโต้ภาวะฉุกเฉินในผู้สูงอายุว 1.2 (ป) | พักรับประทานอาหารกลางวัน | ดนตรีบำบัด(กลองยาว)ฝึกทักษะการตีกลองยาว ทักษะการร้อง การรำอ (ป) | การปรับตัวของผู้สูงอายุในสังคมที่เปลี่ยนแปลง(การใช้สมาร์ทโฟน)ว 4.2 (ป) | การปรับตัวของผู้สูงอายุในสังคมที่เปลี่ยนแปลง(กิจกรรมสร้างสัมพันธ์ในครอบครัว)ว 4.3 (ป) |
| ครั้งที่ 18**24 พ.ค. 61** | **ลงทะเบียน (08.30 น.)**-เข้าแถวเคารพธงชาติ-สวดมนต์/นั่งสมาธิว 2.1 (ป) | ออกกำลังกายมโนราบิคค์ว 1.5 (ป) | ตรวจประเมินสุขภาพหลังเรียนชั่งนน. วัดความดัน ประเมิน BMI ทดสอบสมรรถนะทางสมอง คัดกรองภาวะซึมเศร้า ข้อเข่าเสื่อม ฯให้ความรู้การประเมินผลการตรวจสุขภาพและวิธีการดูแลสุขภาพว 1.2 (ป) | ดนตรีบำบัด(กลองยาว)ฝึกทักษะการตีกลองยาว ทักษะการร้อง การรำอ (ป) | ดนตรีบำบัด(กลองยาว)ฝึกทักษะการตีกลองยาว ทักษะการร้อง การรำอ (ป) | การดำรงชีวิตแบบสูงวัยมีคุณภาพและการใช้เวลาว่างให้ว่างเกิดประโยชน์(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.)**-เข้าแถวเคารพธงชาติ-สวดมนต์/นั่งสมาธิ | ออกกำลังกายมโนราบิคค์ | ตรวจประเมินสุขภาพหลังเรียน (ต่อ)ทำแบบประเมินผู้สูงอายุ ประเมิน ADLประเมินความสุข ฯ สรุปผลรายบุคคลให้ความรู้การดูแลสุขภาพเฉพาะโรค |  | ดนตรีบำบัด(กลองยาว)ฝึกทักษะการตีกลองยาว ทักษะการร้อง การรำ | การดูแลระยะยาวด้านสาธารณสุขสำหรับผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิงฯ | กิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ ร่วมทำความสะอาดปรับปรุงภูมิทัศน์บริเวณศาลากลางน้ำสวนสาธารณะ |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ครั้งที่ 20**7 มิ.ย. 61****รวมห้อง** | **ลงทะเบียน (08.30 น.)** -สวดมนต์/นั่งสมาธิ | การแสดงชุดรำกลองยาว | จิตอาสาเพื่อสังคมการมีส่วนร่วมในการพัฒนาชุมชน | - ปัจฉิมนิเทศ- มอบวุฒิบัตรจบหลักสูตร | รับประทานอาหารกลางวัน | กิจกรรมเปิดเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประชุมกลุ่มย่อย 4 กลุ่มประเด็นที่ 1 สูงวัยทำไมต้องมาโรงเรียน ประเด็นที่ 2 สิ่งที่คาดหวังอยากให้เกิดขึ้นจากการมาโรงเรียนประเด็นที่ 3 สิ่งที่ทำได้ดีและเกิดขึ้นตามที่คาดหวังประเด็นที่ 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** |