

หลักสูตรการศึกษาเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต
การส่งเสริมคุณภาพชีวิตเพื่อพัฒนาทางกาย ผู้สูงอายุ
(จำนวน ๓ ชั่วโมง)

ชื่อหลักสูตร การส่งเสริมคุณภาพชีวิตเพื่อพัฒนาทางกาย ผู้สูงอายุ จำนวน ๓ ชั่วโมง

ความเป็นมา

สังคมผู้สูงอายุ (Aging Society) ในประเทศไทย ปัจจุบันโลกกำลังเผชิญกับสังคมผู้สูงอายุ (Aging Society) และคาดว่าภายในปี พ.ศ.๒๕๘๓ จะเปลี่ยนเป็นสังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ (Completely Aged Society) ซึ่งถือเป็น Mega Trend ที่นำมา ซึ่งผลกระทบต่อบริบททางเศรษฐกิจและสังคมโลกอย่างรุนแรง โดยยุโรปและอเมริกาเหนือ นั้นแซงหน้า กลายเป็นสังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์แล้ว ตามมาด้วยเอเชีย นำโดย ญี่ปุ่น เกาหลีใต้ สิงคโปร์และไทย ซึ่ง จากการศึกษาของหน่วยงานต่าง ๆ พบว่าเหตุผลหลักที่ทำให้โลกเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างรวดเร็ว เนื่องจาก อัตราการ เกิดที่ต่ำและประชากรอายุยืนยาว การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรดังกล่าว ส่งผลกระทบต่อด้านลบ ต่อการขาดแคลนแรงงาน เพราะสัดส่วนประชากรวัยแรงงานลดลง ขณะที่อัตราการพึ่งพิงมีแนวโน้ม เพิ่มขึ้น ทำให้ผลิตภาพลดลง ทำให้งบประมาณของรัฐบาลก็จะเพิ่มสูงขึ้นด้วย และส่งผลกระทบต่อ การขยายตัว ของเศรษฐกิจ (GDP) ในที่สุด ดังนั้นประเทศที่มีสัดส่วนประชากรผู้สูงอายุอยู่ในระดับสูงจำเป็นต้องมี นโยบายและ การวางแผนรองรับปัญหาต่างๆ ที่จะเกิดขึ้น

สำหรับประเทศไทยในช่วง ๓๐ ปีที่ผ่านมา เกิดการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างทางสังคมอย่างมาก เนื่องจาก ผลกระทบ ของการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรและเศรษฐกิจ ประเทศไทยเผชิญกับการเพิ่มจำนวน ของผู้สูงอายุอย่างรวดเร็ว จากการสำรวจจำนวนผู้สูงอายุหรือประชากรที่มีอายุมากกว่า ๖๐ ปีขึ้นไป ทั้งชายและ หญิง โดยสำนักงานสถิติแห่งชาติ พบว่าประเทศไทยเริ่มเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุตั้งแต่ปี พ.ศ.๒๕๔๕ ซึ่งมีจำนวน ประชากรสูงเกือบถึงร้อยละ ๑๐ ของประชากรทั้งประเทศ ในขณะที่วัยเด็กและวัยแรงงาน ลดน้อยลง และ คาดการณ์ว่าปี พ.ศ. ๒๕๖๗ - ๒๕๖๘ ประเทศไทยจะก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ และ จะก้าวเข้าสู่สังคม สูงอายุอย่างเต็มที่ (Super-aged Society) ในปี พ.ศ. ๒๕๖๘ จากการเปลี่ยนผ่านสังคมไทยเป็นสังคมผู้สูงอายุ ที่ประชากรวัยเด็กและวัยแรงงานลดน้อยลง

การเตรียมความพร้อมของสังคมไทยเพื่อรองรับสังคมผู้สูงอายุในทุกด้านจึงมีความสำคัญ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การสร้างหลักประกันว่าผู้สูงอายุจะได้รับการส่งเสริม สนับสนุนในทุกด้าน ทั้งระบบประกันสุขภาพ หลักประกัน ทางสังคม เศรษฐกิจด้วยการส่งเสริมการออม การสร้างรายได้ให้ผู้สูงอายุเพื่อลดการพึ่งพา ทางเศรษฐกิจ การเพิ่ม กำลังแรงงาน ด้วยการจ้างงานผู้สูงอายุ สนับสนุนสวัสดิการสังคม และการส่งเสริม การศึกษาในด้านต่างๆ การ Upskill และ Reskill เพื่อผู้สูงอายุจะได้รับการพัฒนาและมีคุณภาพชีวิตที่ดี

กศน.อำเภอบางปะกง จึงดำเนินการจัดทำแนวทางการดำเนินงานและรูปแบบการจัดกิจกรรมพัฒนา ทักษะ ชีวิตใน ๔ มิติ ได้แก่ มิติด้านสุขภาพ ด้านสังคม ด้านเศรษฐกิจ และด้านสภาพแวดล้อม เพื่อส่งเสริม การเตรียมความพร้อมในทุกมิติให้ผู้สูงอายุมีโอกาสในการศึกษาและการเรียนรู้ตลอดชีวิตอย่างต่อเนื่อง ผ่านหลักสูตร/ กิจกรรม ในรูปแบบที่หลากหลาย เพื่อผู้สูงอายุจะได้รับการพัฒนาและมีคุณภาพชีวิตที่ดีและ ดำรงชีวิต อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขและมีความสุข

หลักการของหลักสูตร

1. เป็นหลักสูตรที่เน้นให้ผู้สูงอายุต้องเรียนรู้ที่จะต้องดูแลสุขภาพตนเอง รู้จักป้องกันโรค รู้จักการออกกำลังกายที่เหมาะสม รู้จักการกินและการอยู่
2. เป็นหลักสูตรที่เน้นให้ผู้สูงอายุต้องเรียนรู้ที่จะมีสุขภาพจิตที่ดี เพื่อที่จะได้ใช้ชีวิตในท่ามกลางการเปลี่ยนแปลงไปได้ เรียนรู้ที่จะเข้าใจคนอื่นและไม่หงุดหงิดหรือเครียดอยู่ตลอดเวลา เพราะสภาพทางสังคมเปลี่ยนไปผู้สูงอายุ ต้องเรียนรู้ที่จะฟื้นฟูสมรรถภาพที่สูญเสีย เสื่อมโทรมไปทั้งกายและใจ
3. เป็นหลักสูตรที่เน้นให้ผู้สูงอายุต้องเรียนรู้ที่จะอยู่ร่วมกับผู้อื่นและต้องเรียนรู้ที่จะอยู่คนเดียว ผู้สูงอายุต้องเรียนรู้ที่จะอยู่ ร่วมกับผู้อื่นที่ต่างวัย ต่างทัศนคติ และอาจจะต้องเรียนรู้ที่จะอยู่คนเดียว และในที่สุดผู้สูงอายุก็ต้องเรียนรู้ ที่จะตายจากไปอย่างสงบ ด้วยใจที่งดงามไม่เป็นทุกข์

วัตถุประสงค์

เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุ มีความรู้ ความเข้าใจ และทักษะการดูแลสุขภาพร่างกายให้มีสมรรถภาพร่างกายที่แข็งแรง สามารถช่วยเหลือตัวเอง ตอบสนองต่อความต้องการทางกายภาพได้ ตามสภาพความเป็นอยู่ ไม่มีอุบัติเหตุ หรือ อันตราย

กลุ่มเป้าหมาย

กลุ่มผู้สูงอายุ

ระยะเวลาเรียน ๓ ชั่วโมง

๑. ภาคทฤษฎี จำนวน ๒ ชั่วโมง
๒. ภาคปฏิบัติ จำนวน ๑ ชั่วโมง

รายละเอียดโครงสร้างของหลักสูตร การส่งเสริมคุณภาพชีวิตเพื่อพัฒนาทางกาย ผู้สูงอายุ

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
๑	การรักษาและดูแลสุขภาพกายและสุขอนามัยของผู้สูงอายุ	เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุ มีความรู้ ความเข้าใจ และทักษะการดูแลสุขภาพร่างกายให้มีสมรรถภาพร่างกาย ที่แข็งแรง สามารถช่วยเหลือตัวเอง ตอบสนองต่อความต้องการทางกายภาพได้ ตามสภาพความเป็นอยู่ ไม่มีอุบัติเหตุหรืออันตราย	๑. การบรรยาย การดูแลสุขภาพร่างกาย ให้มีสมรรถภาพร่างกายที่แข็งแรง สามารถช่วยเหลือตัวเอง ตอบสนองต่อความต้องการทางกายภาพได้ ตามสภาพความเป็นอยู่	บรรยาย	๒ ชั่วโมง	

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
๒	การดูแลและรักษาสุขภาพกาย / ฝึกปฏิบัติกิจกรรมที่เหมาะสมกับช่วงวัยผู้สูงอายุ	เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีความรู้ ความเข้าใจ และทักษะการดูแลสุขภาพร่างกายให้มีสมรรถภาพร่างกายที่แข็งแรง สามารถช่วยเหลือตัวเอง ตอบสนองต่อความต้องการทางกายภาพได้ ตามสภาพความเป็นอยู่ ไม่มีอุบัติเหตุหรือ อันตราย	๒. การสาธิตการดูแลสุขภาพร่างกายให้มีสมรรถภาพร่างกายที่แข็งแรง และสามารถช่วยเหลือตัวเอง ๓. การปฏิบัติจริง การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับช่วงวัย	ปฏิบัติ		๑ ชั่วโมง

สื่อการเรียนรู้

ในการจัดการเรียนรู้ ใช้สื่อการเรียนรู้ที่หลากหลาย ได้แก่ สื่อพิมพ์ สื่ออิเล็กทรอนิกส์ สื่อบุคคลภูมิปัญญา แหล่งเรียนรู้ที่มีอยู่ในท้องถิ่น

การวัดผลประเมินผล

๑. การประเมินความรู้ภาคทฤษฎีระหว่างเรียนและจบหลักสูตร
๒. การประเมินผลงานการปฏิบัติระหว่างเรียนความสำเร็จของการปฏิบัติและจบหลักสูตร

เงื่อนไขการจบหลักสูตร

๑. มีเวลาเรียน ไม่น้อยกว่าร้อยละ ๘๐
๒. มีผลการประเมินตลอดหลักสูตร ไม่น้อยกว่าร้อยละ ๖๐
๓. มีผลงานการประเมินทดสอบที่มีคุณภาพตามหลักเกณฑ์

หลักฐานการผ่านการอบรม

วุฒิบัตร ออกโดยศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยอำเภอบางปะกง