

หลักสูตรการศึกษาเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต การส่งเสริมคุณภาพชีวิตเพื่อพัฒนาทางกาย ผู้สูงอายุ

ชื่อหลักสูตร การส่งเสริมคุณภาพชีวิตเพื่อพัฒนาทางกาย ผู้สูงอายุ จำนวน ๓ ชั่วโมง

ความเป็นมา

สังคมผู้สูงอายุ (Aging Society) ในประเทศไทย ปัจจุบันโลกกำลังเผชิญกับสังคมสูงอายุ (Aging Society) และคาดว่าภายในปี พ.ศ. ๒๕๘๓ จะเปลี่ยนเป็นสังคมสูงอายุอย่างสมบูรณ์ (Completely Aged Society) ซึ่งถือเป็น Mega Trend ที่นำมา ซึ่งผลกระทบต่อบริบททางเศรษฐกิจและสังคมโลกอย่างรุนแรง โดยยุโรปและอเมริกาเหนือ นั้นแซงหน้า กลายเป็นสังคมสูงอายุโดยสมบูรณ์แล้ว ตามมาด้วยเอเชีย นำโดย ญี่ปุ่น เกาหลีใต้ สิงคโปร์และไทย ซึ่งจากการศึกษาของหน่วยงานต่าง ๆ พบว่าเหตุผลหลักที่ทำให้โลกเข้าสู่สังคมสูงอายุอย่างรวดเร็ว เนื่องจากอัตราการเกิดที่ต่ำและประชากรอายุยืนยาว การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรดังกล่าว ส่งผลกระทบต่อด้านลบ ต่อการขาดแคลนแรงงาน เพราะสัดส่วนประชากรวัยแรงงานลดลง ขณะที่อัตราการพึ่งพิงมีแนวโน้ม เพิ่มขึ้น ทำให้ผลิตภาพลดลง ทำให้งบประมาณของรัฐบาลก็จะเพิ่มสูงขึ้นด้วย และส่งผลกระทบต่อ การขยายตัวของเศรษฐกิจ (GDP) ในที่สุด ดังนั้นประเทศที่มีสัดส่วนประชากรผู้สูงอายุอยู่ในระดับสูงจำเป็นต้องมี นโยบาย และการวางแผนรองรับปัญหาต่างๆ ที่จะเกิดขึ้น

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

การเตรียมความพร้อมของสังคมไทยเพื่อรองรับสังคมสูงอายุในทุกด้านจึงมีความสำคัญ โดยเฉพาะ อย่างยิ่ง การสร้างหลักประกันว่าผู้สูงอายุจะได้รับการส่งเสริม สนับสนุนในทุกด้าน ทั้งระบบประกันสุขภาพ หลักประกันทางสังคม เศรษฐกิจด้วยการส่งเสริมการออม การสร้างรายได้ให้ผู้สูงอายุเพื่อลดการพึ่งพา ทางเศรษฐกิจ การเพิ่มกำลังแรงงาน ด้วยการจ้างงานผู้สูงอายุ สนับสนุนสวัสดิการสังคม และการส่งเสริม การศึกษาในด้านต่างๆ การ Upskill และ Reskill เพื่อผู้สูงอายุจะได้รับการพัฒนาและมีคุณภาพชีวิตที่ดี

ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้อำเภอบางปะกง จึงดำเนินการจัดทำแนวทางการดำเนินงานและรูปแบบการจัด กิจกรรมพัฒนาทักษะ ชีวิตใน ๔ มิติ ได้แก่ มิติด้านสุขภาพ ด้านสังคม ด้านเศรษฐกิจ และด้านสภาพแวดล้อม เพื่อส่งเสริมการเตรียมความพร้อมในทุกมิติให้ผู้สูงอายุมีโอกาสในการศึกษาและการเรียนรู้ตลอดชีวิต อย่างต่อเนื่องผ่านหลักสูตร/ กิจกรรม ในรูปแบบที่หลากหลาย เพื่อผู้สูงอายุจะได้รับการพัฒนาและมีคุณภาพชีวิต ที่ดีและดำรงชีวิต อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

หลักการของหลักสูตร

๑. เป็นหลักสูตรที่เน้นให้ผู้สูงอายุต้องเรียนรู้ที่จะต้องดูแลสุขภาพตนเอง รู้จักป้องกันโรค รู้จักการออกกำลังกายที่เหมาะสม รู้จักการกินและการอยู่
๒. เป็นหลักสูตรที่เน้นให้ผู้สูงอายุต้องเรียนรู้ที่จะมีสุขภาพจิตที่ดี เพื่อที่จะได้ใช้ชีวิตในท่ามกลางการเปลี่ยนแปลงไปได้ เรียนรู้ที่จะเข้าใจคนอื่นและไม่หงุดหงิดหรือเครียดอยู่ตลอดเวลา เพราะสภาพทางสังคมเปลี่ยนไปผู้สูงอายุ ต้องเรียนรู้ที่จะฟื้นฟูสมรรถภาพที่สูญเสีย เสื่อมโทรมไปทั้งกายและใจ
๓. 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 และทักษะการดูแลสุขภาพร่างกายให้มีสมรรถภาพร่างกายที่แข็งแรง สามารถช่วยเหลือตัวเอง ตอบสนองต่อความต้องการทางกายภาพได้ ตามสภาพความเป็นอยู่ ไม่มีอุบัติเหตุหรืออันตราย	๑. การบรรยาย การดูแลสุขภาพร่างกายให้มีสมรรถภาพร่างกายที่แข็งแรง สามารถช่วยเหลือตัวเอง ตอบสนองต่อความต้องการทางกายภาพได้ ตามสภาพความเป็นอยู่	๑. วิทยากรบรรยาย ๒. ผู้รับการอบรม และวิทยากรร่วมสนทนาแลกเปลี่ยนข้อมูลความคิดเห็น ๓. ผู้เรียนสรุปความรู้ ๔. อภิปรายร่วมกัน	๒ ชั่วโมง	

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัด กระบวนการเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
๒	การดูแลและรักษา สุขภาพกาย / ฝึกปฏิบัติกิจกรรม ที่เหมาะสมกับช่วง วัยผู้สูงอายุ	เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุ มีความรู้ ความเข้าใจ และ ทักษะการดูแลสุขภาพ ร่างกายให้มีสมรรถภาพ ร่างกายที่แข็งแรง สามารถ ช่วยเหลือตัวเอง ตอบสนอง ต่อความต้องการทาง กายภาพได้ ตามสภาพ ความเป็นอยู่ ไม่มีอุบัติเหตุ หรือ อันตราย	๒. การสาธิตการดูแล สุขภาพร่างกายให้มี สมรรถภาพร่างกายที่ แข็งแรง และสามารถ ช่วยเหลือตัวเอง ๓. การปฏิบัติจริง การออกกำลังกาย ที่เหมาะสมกับช่วงวัย	๑.วิทยากรให้ความรู้ ๒.ผู้รับทราบอบรม ฝึกปฏิบัติ โดยมี วิทยากรดูแลพร้อม กับการตอบข้อ สงสัยระหว่างการ ฝึกปฏิบัติ		๑ ชั่วโมง

สื่อการเรียนรู้

ในการจัดการเรียนรู้ ใช้สื่อการเรียนรู้ที่หลากหลาย ได้แก่ สื่อพิมพ์ สื่ออิเล็กทรอนิกส์ สื่อบุคคลภูมิปัญญา แหล่งเรียนรู้ที่มีอยู่ในท้องถิ่น

การวัดผลประเมินผล

๑. การประเมินความรู้ภาคทฤษฎีระหว่างเรียนและจบหลักสูตร
๒. การประเมินผลงานการปฏิบัติระหว่างเรียนความสำเร็จของการปฏิบัติและจบหลักสูตร

เกณฑ์การจบหลักสูตร

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

เอกสารหลักฐานการศึกษาที่จะได้รับหลังจากการจบหลักสูตร

วุฒิบัตรการศึกษา ออกโดยศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้อำเภอบางปะกง