

**หลักสูตรการจัดและส่งเสริมการจัดการศึกษาตลอดชีวิตเพื่อคงพัฒนาการทางกาย จิต  
และสมองของผู้สูงอายุ จำนวน ๓ ชั่วโมง**  
**ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยอำเภอบางน้ำเปรี้ยว**

**ความเป็นมา**

การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรโลก ส่งผลให้หลายประเทศเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ (Aging society) รวมถึงประเทศไทยที่มีประชากรสูงอายุถึงร้อยละ ๑๖ นับเป็นอันดับสองของอาเซียน รองจากประเทศสิงคโปร์ ที่มีประชากรสูงอายุถึงร้อยละ ๑๘ โดยในปี ๒๕๕๘ ประเทศไทยมีจำนวนประชากรรวม ๖๕.๑ ล้านคน แบ่งเป็นประชากรที่มีอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป มีจำนวนถึง ๑๐.๓ ล้านคน คิดเป็นร้อยละ ๑๖ ของ ประชากรไทย ทั้งหมด เป็นเพศชายจำนวน ๔.๖ ล้านคน และเพศหญิงจำนวน ๕.๗ ล้านคน และในปี ๒๕๖๔ ประเทศไทยจะเป็นสังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ ประชากรเกือบ ๑ ใน ๔ ของประเทศจะเป็นประชากรสูงอายุ และปี พ.ศ. ๒๕๗๔ จะเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุระดับสุดยอด โดยจะมีประชากรสูงอายุมากถึงร้อยละ ๒๘ (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, ๒๕๕๘) รวมถึงการคาดประมาณประชากรของประเทศไทยระหว่าง พ.ศ.๒๕๕๓ - ๒๕๘๓ คาดการณ์ไว้ว่าสัดส่วนของประชากรวัยเด็ก (อายุน้อยกว่า ๑๕ ปี) และวัยแรงงาน (อายุ ๑๕-๕๙ ปี) มีแนวโน้มลดลงสวนทางกับสัดส่วนประชากรสูงอายุที่มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยในปี พ.ศ.๒๕๖๐ สัดส่วน ประชากรวัยเด็กจะเท่ากับสัดส่วนของประชากรวัยสูงอายุ และหากเปรียบเทียบสัดส่วนของ ประชากรวัยทำงาน ต่อประชากรวัยสูงอายุ จำนวน ๑ คน ที่สะท้อนให้เห็นถึงสถานะการพึ่งพิง จากเดิมที่มี ประชากรวัยทำงานจำนวน ๔.๕ คน คอยดูแลประชากรวัยสูงอายุ ๑ คน อีกไม่เกิน ๑๔ ปีข้างหน้า สัดส่วน ดังกล่าวจะลดลงอย่างเห็นได้ชัด โดยจะมีประชากรวัยทำงานเพียง ๒.๕ คน ที่ดูแลประชากรวัยสูงอายุ ๑ คน (คณะทำงานคาดประมาณประชากร ของประเทศไทย พ.ศ.๒๕๕๓-๒๕๘๓, ๒๕๕๕)

**หลักการของหลักสูตร**

สังคมผู้สูงอายุของประเทศไทย ในปี พ.ศ.2562 สัดส่วนผู้สูงอายุจะอยู่ที่ประมาณร้อยละ 18 ของ ประชากรทั้งประเทศ ซึ่งประมาณการว่าจะมีผู้สูงอายุ ประมาณ 11 ล้านคน ในจำนวนผู้สูงอายุดังกล่าว เมื่อ แบ่งตามสุขภาพของผู้สูงอายุ 3 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มติดสังคม กลุ่มติดบ้าน และกลุ่มติดเตียง ผู้สูงอายุในกลุ่มติด สังคมใน ช่วงอายุ 60 - 70 ปี เป็นกลุ่มที่ยังมีพลังในการขับเคลื่อนสังคม โดยเฉพาะอย่างยิ่งการสร้าง ความ อบอุ่นเป็นหลัก เป็นที่พึ่งให้แก่สมาชิกในครอบครัว หากแต่ละครอบครัวมีความเข้มแข็งย่อมส่งผลให้ชุมชน สังคมและประเทศเข้มแข็งไปด้วย

การที่จะให้ผู้สูงอายุ “กลุ่มติดสังคม” ยังสามารถเป็นพลังในการขับเคลื่อนสังคม การจัดการศึกษา ตลอดชีวิต เป็นอีกวิธีการหนึ่งที่จะช่วยคงภาวะติดสังคมให้แก่ผู้สูงอายุกลุ่มนี้ รูปแบบของการศึกษาตลอดชีวิต ดังกล่าว ได้แก่ การออกแบบกิจกรรมที่ให้ความรู้ในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ที่เปิดโอกาส ให้ผู้สูงอายุกลุ่มติดสังคมได้ออกมาทำกิจกรรมร่วมกันอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งลักษณะของกิจกรรมกลุ่มนี้ก็เพื่อ ป้องกันไม่ให้ผู้สูงอายุกลุ่มติดสังคมมีพัฒนาการไปเป็นผู้สูงอายุภาวะพึ่งพิง トラบเท่าที่ผู้สูงอายุยังสามารถคง สมรรถนะทางกาย จิตและสมอง ไว้ได้ยืนยาวขึ้น หรือตลอดชีวิต ย่อมสร้างประโยชน์ให้แก่ครอบครัวชุมชนและ สังคมได้ อีกทั้งยังช่วยลดภาระค่าใช้จ่ายในการดูแลรักษาของภาครัฐได้จำนวนมาก ปัจจัยสำคัญของการที่จะคง

ภาวะติดสังคมในผู้สูงอายุไว้ให้นานที่สุด ขึ้นอยู่กับการที่ผู้สูงอายุมีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมที่เหมาะสมและอย่างสม่ำเสมอ

ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยอำเภอบางน้ำเปรี้ยว พัฒนากลุ่มผู้สูงอายุให้สามารถกลับมาเป็นพลังในการขับเคลื่อนสังคมได้อย่างต่อเนื่อง ได้ดำเนินงานโครงการจัดและส่งเสริมการจัดการศึกษาตลอดชีวิตเพื่อพัฒนาการทางกาย จิตและสมอง ของผู้สูงอายุ

### จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมของ กศน.ในรูปแบบที่หลากหลาย
2. เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้เตรียมความพร้อมในการที่จะเข้าสู่สังคมของผู้สูงอายุ
3. เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพทางกาย จิต และสมอง ที่เหมาะสมกับช่วงวัย

เป้าหมาย ผู้สูงอายุในเขตพื้นที่อำเภอบางน้ำเปรี้ยว จำนวน 100 คน

ระยะเวลา 3 ชั่วโมง

### โครงสร้างหลักสูตร

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
1	-ปฐมนิเทศ /สร้างความรู้จักและความคุ้นเคย	เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้ ความเข้าใจในการเข้าร่วมโครงการการจัดและส่งเสริมการจัดการศึกษาตลอดชีวิตเพื่อพัฒนาการทางกาย จิต และสมองของผู้สูงอายุ	- โครงสร้างการเข้าร่วมอบรมการจัดและส่งเสริมการจัดการศึกษาตลอดชีวิตเพื่อพัฒนาการทางกาย จิต และสมองของผู้สูงอายุ - ขั้นตอนการรู้จักตนเอง	ทฤษฎี	1 ชม.	
2	ฟังบรรยายเรื่องการเตรียมความพร้อมในการที่จะเข้าสู่สังคมของผู้สูงอายุ ฟังบรรยายเรื่องการมีสุขภาพทางกาย จิต และสมอง ที่เหมาะสมกับช่วงวัย	1.เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้ความเข้าใจเรื่องการเตรียมความพร้อมในการที่จะเข้าสู่สังคมของผู้สูงอายุ 2.เพื่อให้ผู้เข้าอบรมมีความรู้ความเข้าใจเรื่องการมีสุขภาพทางกาย จิต และสมอง ที่เหมาะสมกับช่วงวัย	- กิจกรรมนันทนาการ การพัฒนาทางกาย และสมอง  - กิจกรรมนันทนาการ และการดูแลร่างกาย	ทฤษฎี	1 ชม.	
3	กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์	เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ออกกำลังกายเพื่อพัฒนาสมอง และได้		ปฏิบัติ		1 ชม.

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์	เนื้อหา	การจัด กระบวนการ การเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
		มีปฏิสัมพันธ์กับผู้สูงอายุที่ เข้าอบรมด้วยกัน				

### สื่อการเรียนรู้

1. ใบความรู้
2. การบรรยาย-สาธิต
3. ถาม - ตอบ คำถามกลุ่มใหญ่
4. ฝึกปฏิบัติ

### การวัดและประเมินผล

1. การสังเกตพฤติกรรมการเรียนรู้ / การรับรู้ / การมีส่วนร่วม
2. การซักถาม การฝึกปฏิบัติ
3. แบบประเมินผลการอบรม

### การจบหลักสูตร

1. มีเวลาเรียน ไม่น้อยกว่าร้อยละ80
2. มีผลการประเมินตลอดหลักสูตรไม่น้อยกว่าร้อยละ60
3. มีผลงานที่มีคุณภาพ

### เอกสารหลักฐานการศึกษา

1. หลักฐานการประเมินผล
2. วุฒิบัตรออกโดยศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยอำเภอบางน้ำเปรี้ยว