



หลักสูตร พัฒนาทักษะชีวิตสำหรับผู้สูงอายุใน มิติสุขภาพ,มิติสภาพแวดล้อม
(4 มิติ มิติสุขภาพ มิติสังคม มิติเศรษฐกิจ และมิติสภาพแวดล้อม)

จำนวน3..... ชั่วโมง

ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยอำเภอท่าตะเกียบ

สำนักงาน กศน.จังหวัดฉะเชิงเทรา

หลักสูตรการพัฒนาทักษะชีวิตสำหรับผู้สูงอายุในมิติสุขภาพ,มิติสภาพแวดล้อม(4 มิติ)

จำนวน3..... ชั่วโมง

ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยอำเภอท่าตะเกียบ

ความเป็นมา

ตาม นโยบายและจุดเน้นการดำเนินงาน สำนักงาน กศน. ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2565 ข้อที่ 2. ด้านการสร้างสมรรถนะและทักษะคุณภาพ 2.1 ส่งเสริมการจัดการศึกษาตลอดชีวิต ที่เน้นการพัฒนาทักษะที่จำเป็นสำหรับแต่ละช่วงวัย และการจัดการศึกษาและการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับแต่ละกลุ่มเป้าหมายและบริบทพื้นที่ 2.2 พัฒนาหลักสูตรอาชีพระยะสั้นที่เน้น New skill Up skill และ Re skill ที่สอดคล้องกับบริบทพื้นที่ ความต้องการและความหลากหลายของกลุ่มเป้าหมาย เช่น ผู้พิการ ผู้สูงอายุ ความต้องการของตลาดแรงงาน และกลุ่มอาชีพใหม่ที่รองรับ Disruptive Technology

ประเทศไทยนั้น จำนวนผู้สูงอายุมีตัวเลขเทียบเท่ากับประเทศที่พัฒนาแล้วหลายประเทศซึ่งถือว่ามีอัตราการเติบโตเป็นอันดับ 3 ในทวีปเอเชีย รองมาจากประเทศเกาหลีใต้ และประเทศญี่ปุ่น โดยประเทศไทยได้เข้าใกล้สังคมสูงวัยมาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2548 ขณะที่ตัวเลขของกรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ (พม.) ณ วันที่ 31 ธันวาคม พ.ศ. 2562 พบว่า ประเทศไทยมีประชากรทั้งสิ้น 66.5 ล้านคน เฉพาะผู้สูงอายุมีมากถึง 11.1 ล้านคน หรือคิดเป็น 16.73% ส่วนข้อมูลของกระทรวงสาธารณสุข ระบุว่า ในปัจจุบัน พ.ศ. 2563 ประเทศไทยมีประชากรที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปจำนวนมากกว่า 12 ล้านคน หรือราว 18% ของจำนวนประชากรทั้งหมด และจะเพิ่มเป็น 20% ในปี พ.ศ. 2564 ซึ่งให้เห็นว่าประเทศไทยเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุแล้ว และกำลังจะเป็นสังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์แบบในอีกไม่กี่ปีข้างหน้า สำนักงานสถิติแห่งชาติ คาดการณ์ว่า ประเทศไทยจะเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างเต็มตัวในปี พ.ศ. 2565 และในปี พ.ศ. 2573 จะมีสัดส่วนประชากรสูงวัยเพิ่มขึ้นอยู่ที่ร้อยละ 26.9 ของประชากรทั้งประเทศ

การจัดการศึกษาสำหรับผู้สูงอายุ ซึ่งถือเป็นกุญแจสำคัญของการพัฒนาประเทศต่อไปในอนาคตหากผู้สูงอายุซึ่งต่อไปถือว่าเป็นประชากรส่วนใหญ่ของประเทศมีคุณภาพ จะกลายเป็นตัวแปรสำคัญที่ช่วยพัฒนาประเทศ เป็นกำลังสำคัญของการปรับโครงสร้างเศรษฐกิจ และพัฒนาเทคโนโลยี ทั้งนี้ การจัดการศึกษาสำหรับผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุกลุ่มติดสังคม ในช่วงอายุ 60-70 ปี เป็นกลุ่มที่ยังมีพลังในการขับเคลื่อนสังคมโดยเฉพาะอย่างยิ่งการสร้างความปลอดภัย เป็นหลัก เป็นที่พึ่งให้แก่สมาชิกในครอบครัว หากแต่ละครอบครัวมีความเข้มแข็งย่อมส่งผลให้ชุมชน สังคมและประเทศเข้มแข็งไปด้วย

ดังนั้น กศน.อำเภอท่าตะเกียบ จึงได้ตระหนักและเห็นความสำคัญเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตผู้สูงอายุใน 4 มิติ (มิติสุขภาพ มิติสังคม มิติเศรษฐกิจ และมิติสภาพแวดล้อม) ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม และมีสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมและปลอดภัยต่อการใช้ชีวิตยามสูงวัย ย่อมสร้างประโยชน์ให้แก่ครอบครัว ชุมชนและสังคมของประชาชนในพื้นที่อำเภอท่าตะเกียบ

หลักการของหลักสูตร

1. เพื่อพัฒนาทักษะชีวิตผู้สูงอายุใน มิติสุขภาพ,มิติสภาพแวดล้อม(4 มิติ มิติสุขภาพ มิติสังคม มิติเศรษฐกิจ และมิติสภาพแวดล้อม)
2. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้มิติสุขภาพ,มิติสภาพแวดล้อม

3. ความสามารถและมีทักษะชีวิตผู้สูงอายุในมิติสุขภาพ,มิติสภาพแวดล้อม (4 มิติ มิติสุขภาพ มิติสังคม มิติเศรษฐกิจ และมิติสภาพแวดล้อม)

จุดหมาย

เพื่อให้ผู้เรียนมีคุณลักษณะดังนี้

ผู้เข้ารับการอบรมสามารถเผชิญสถานการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ ในชีวิตประจำวันผู้สูงอายุ

กลุ่มเป้าหมาย

- ผู้สูงอายุ

ระยะเวลา

จำนวน	3	ชั่วโมง
ภาคทฤษฎี	2	ชั่วโมง
ภาคปฏิบัติ	1	ชั่วโมง

โครงสร้างหลักสูตร

1. จัดทำแผนจัดกิจกรรม การบรรยาย อบรมเรื่องการจัดกิจกรรมทักษะชีวิตผู้สูงอายุใน มิติสุขภาพ มิติสังคม มิติเศรษฐกิจ และมิติสภาพแวดล้อมระยะเวลาที่ใช้ 30 นาที
2. การบรรยาย ให้ความรู้ในการคัดกรองตัวสุขภาพผู้สูงอายุ และให้ ความรู้ในการตรวจสอบสุขภาพระยะเวลาที่ใช้ 60 นาที
3. การบรรยาย การบรรยาย ให้ความรู้มิติสุขภาพ ฝึกปฏิบัติ กิจกรรมไม้ตาลดดัน ดึง,การออกกำลังกายด้วยผ้าขาวม้า ระยะเวลาที่ใช้ ชั่วโมง 60 นาที
- 4.การบรรยาย ให้ความรู้ มิติสภาพแวดล้อม ฝึกปฏิบัติ กิจกรรมบ้านในฝันนำอยู่คู่กับผู้สูงวัยระยะเวลาที่ใช้ 30 นาที

การจัดกระบวนการเรียนรู้

1. การบรรยาย
2. การสาธิต
3. การฝึกปฏิบัติจริง
4. ศึกษาดูงานในแหล่งเรียนรู้ในชุมชน
5. ศึกษาจากเอกสารสิ่งพิมพ์ /ใบความรู้/ CVD DVD
6. ศึกษาจากผู้รู้ และวิทยากร

สื่อการเรียนรู้

1. เอกสาร / ใบความรู้ / VCD DVD
2. แหล่งเรียนรู้ในชุมชน / วิทยากร

การวัดและประเมินผล

1. การประเมินความรู้ภาคทฤษฎีระหว่างเรียนและจบหลักสูตร
2. การประเมินผลระหว่างเรียนจากการปฏิบัติงานที่มีคุณภาพเสริมสร้างสุขภาวะ สุขอนามัยผู้สูงอายุ ความสำเร็จของการปฏิบัติและจบหลักสูตร

การจบหลักสูตร

1. มีเวลาเรียนและฝึกปฏิบัติตามหลักสูตรไม่น้อยกว่าร้อยละ 80
2. มีผลการประเมินผ่านตลอดหลักสูตร ไม่น้อยกว่าร้อยละ 80

เอกสารหลักฐานการศึกษา

1. หลักฐานการประเมินผล

รายละเอียดโครงสร้างหลักสูตร

ตารางกำหนดการหลักสูตร พัฒนาทักษะชีวิตสำหรับผู้สูงอายุใน 4 มิติ(จำนวน 3 ชั่วโมง)

เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	ชั่วโมง	
				ทฤษฎี	ปฏิบัติ
เรื่องที่ 1. เรื่องการจัดกิจกรรมทักษะชีวิต ผู้สูงอายุใน มิติสุขภาพ มิติสังคม มิติเศรษฐกิจ และมิติสภาพแวดล้อม	เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้ผู้สูงอายุเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงหลายด้าน ทั้งการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคมใน 4 มิติ มิติสุขภาพ มิติสังคม มิติเศรษฐกิจ และ มิติ สภาพแวดล้อม ดังรายละเอียด	<ol style="list-style-type: none"> 1. การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย 2. การเปลี่ยนแปลงทางด้านเศรษฐกิจ สังคม และวัฒนธรรม 3. การเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์และจิตใจ 4. การปรับตัวของผู้สูงอายุสังคมใน 4 มิติ มิติสุขภาพ มิติสังคม มิติเศรษฐกิจ และมิติสภาพแวดล้อม 	1. การบรรยาย	30 นาที	
เรื่องที่ 2.การบรรยาย ให้ความรู้ในการคัดกรองตัว สุขภาพผู้สูงอายุ และให้ความรู้ในการตรวจสุขภาพ					60

เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	ชั่วโมง	
				ทฤษฎี	ปฏิบัติ
เรื่องที่ 3. การบรรยาย ให้ ความรู้มิติสุขภาพ ฝึก ปฏิบัติ กิจกรรมไม้तालด้านตั้ง	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุตระหนักและเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายเพื่อการมีสุขภาพที่ดีขึ้น 2. เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุสามารถออกกำลังกายด้วยยางยืดได้ 3. เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้มีการเคลื่อนไหวและยืดเหยียดร่างกาย 4. ฝึกปฏิบัติอาหารผู้สูงอายุ 	<ol style="list-style-type: none"> 1. วิทยากรให้ความรู้เกี่ยวกับ การออกกำลังกายด้วยยางยืด 2. วิทยากรสาธิตการออกกำลังกายด้วยยางยืด/ไม้तालด้านตั้ง 3. วิทยากรให้ความรู้อาหารสุขภาพและการทำอาหารสุขภาพ 	<ol style="list-style-type: none"> 1. การบรรยาย 2. ฝึกปฏิบัติ 	20 นาที	40 นาที
เรื่องที่ 4 ให้ความรู้ มิติ สภาพแวดล้อม ฝึกปฏิบัติ กิจกรรม บ้านในฝันน่าอยู่ คู่กับผู้สูงวัย	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการจัดบ้านให้มีความเหมาะสมและปลอดภัย 2. เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถจัดบ้านให้มีความเหมาะสมและปลอดภัย 	<ol style="list-style-type: none"> 1. เรื่องความเข้าใจเกี่ยวกับการจัดบ้านให้มีความเหมาะสมและปลอดภัย 2. เรื่องการจัดบ้านให้มีความเหมาะสมและปลอดภัย 	<ol style="list-style-type: none"> 1.การบรรยาย 2.ฝึกปฏิบัติ 	30 นาที	

ผู้รับผิดชอบโครงการ

(นายสงวน มูลวงศ์)

ครู กศน.ตำบล

ผู้อนุมัติหลักสูตร

(นางสาวสาคร คำกลาง)

ครู

รักษาการในตำแหน่ง ผู้อำนวยการ กศน.อำเภอท่าตะเกียบ

