

หลักสูตรการศึกษาต่อเนื่อง

พัฒนาการทางกาย จิต และสมองของผู้สูงอายุ มิติสุขภาพ

หลักสูตรการเดินแอโรบิกและการทำเครื่องดัดเพื่อสุขภาพ สำหรับผู้สูงอายุ จำนวน...๓...ชั่วโมง

ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยอำเภอ...สนามชัยเขต

- กลุ่มอาชีพเกษตรกรรม กลุ่มอาชีพอุตสาหกรรม กลุ่มอาชีพพาณิชยกรรมและการบริการ
 กลุ่มอาชีพสร้างสรรค์ กลุ่มอาชีพเฉพาะทาง

ความเป็นมา

สังคมผู้สูงอายุของประเทศไทย ในปี พ.ศ.๒๕๖๒ สัดส่วนผู้สูงอายุจะอยู่ที่ประมาณ ร้อยละ ๑๘ ของประชากร ทั้งประเทศ ซึ่งประมาณการว่าจะมีผู้สูงอายุ ประมาณ ๑๑ ล้านคน ในจำนวนผู้สูงอายุดังกล่าว เมื่อแบ่งตามสุขภาพของผู้สูงอายุ ๓ กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มติดสังคม มีประมาณ ๘.๕ ล้านคน (๗๙.๕๐%) กลุ่มติดบ้าน มีประมาณ ๒ ล้านคน (๑๙.๐๐%) และกลุ่มติดเตียง มีประมาณ ๕ แสนคน (๑.๕๐%) และมีแนวโน้มจะสูงขึ้นทุกปี ซึ่งการมีสุขภาพร่างกายแข็งแรงและมีสุขภาพจิตที่ดี สามารถปฏิบัติหน้าที่ประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ และดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุที่มีสุขภาพดี และมีคุณภาพชีวิตที่ดีคนทุกวัยจึงควรเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพเพื่อเป็นผู้สูงอายุที่มีศักยภาพในอนาคต

ดังนั้น กศน.อำเภอสนามชัยเขต ได้เล็งเห็นถึงความสำคัญดังกล่าว จึงจัดโครงการพัฒนาการทางกาย จิต และสมองของผู้สูงอายุ มิติสุขภาพ หลักสูตรการเดินแอโรบิกและการทำเครื่องดัดเพื่อสุขภาพ สำหรับผู้สูงอายุ เพื่อพัฒนาผู้สูงอายุในการชะลอความเสื่อมของร่างกาย มีสมรรถภาพที่แข็งแรง มีความเชื่อมั่น และเห็นคุณค่าในตนเองตลอดจนสามารถวางแผนและการแก้ไขปัญหาในการดูแลสุขภาพของตนเองได้

หลักการของหลักสูตร

๑. จัดกิจกรรมการเรียนรู้ทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติการเดินแอโรบิกและการทำเครื่องดัดเพื่อสุขภาพ สำหรับผู้สูงอายุ

๒. เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายมีความรู้ และเกิดทักษะ สามารถการเดินแอโรบิกและการทำเครื่องดัดเพื่อสุขภาพ สำหรับผู้สูงอายุ

จุดมุ่งหมาย

๑. เพื่อพัฒนาผู้สูงอายุในการชะลอความเสื่อมของร่างกาย มีสมรรถภาพร่างกายแข็งแรง
๒. เพื่อให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพจิตใจที่เข้มแข็งมีความสุข มีความเชื่อมั่น เห็นคุณค่าในตนเอง
๓. เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถคิดอย่างมีเหตุผล มีทักษะในการสื่อสาร การวางแผนและแก้ไขปัญหาในการดูแลสุขภาพของตนเอง

กลุ่มเป้าหมาย

ประชาชนทั่วไป ที่มีอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป จำนวน ๑๐ คน
ประชาชนทั่วไป จำนวน ๕ คน

ระยะเวลา ๓ ชั่วโมง

๑. ภาคทฤษฎี ๑ ชั่วโมง
๒. ภาคปฏิบัติ ๒ ชั่วโมง

โครงสร้างหลักสูตรการเดินแอโรบิกและการทำเครื่องดื่ມเพื่อสุขภาพ สำหรับผู้สูงอายุ

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
๑	ให้ความรู้การพัฒนาร่างกาย จิต และสมองให้แก่ผู้สูงอายุ มิติสุขภาพ	๑. เพื่อพัฒนาผู้สูงอายุในการชะลอความเสื่อมของร่างกาย มีสมรรถภาพร่างกายแข็งแรง ๒. เพื่อให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพจิตใจที่เข้มแข็งมีความสุข มีความเชื่อมั่น เห็นคุณค่าในตนเอง	๑. วิทยากรนำเดินแอโรบิก สำหรับผู้สูงอายุ ๒. ผู้สูงอายุฝึกปฏิบัติการ เดินแอโรบิก	วิทยากรบรรยายให้ความรู้	๑	-
๒	ให้ความรู้ -เรื่องโภชนาการที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ ฝึกปฏิบัติ -การทำเครื่องดื่ມเพื่อสุขภาพ สำหรับผู้สูงอายุ ได้แก่ การทำน้ำข้าวโพด และการทำน้ำฟักทอง	๓. เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถคิดอย่างมีเหตุผล มีทักษะในการสื่อสาร การวางแผนและแก้ไขปัญหาในการดูแลสุขภาพของตนเอง	-วิทยากรให้ความรู้เรื่องเครื่องดื่ມที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ -ผู้เข้ารับการอบรมฝึกปฏิบัติการทำเครื่องดื่ມเพื่อสุขภาพ สำหรับผู้สูงอายุ -ครู กศน. ครูอาสาสมัครฯ และวิทยากร ร่วมกันประเมินผลงาน ให้เป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนด	-ผู้เข้ารับการอบรมฝึกลงมือปฏิบัติ -วิทยากรให้คำแนะนำประกอบการฝึกปฏิบัติ	-	๒

สื่อการเรียนรู้

๑. ใบความรู้
๒. สื่อวัสดุอุปกรณ์การฝึกปฏิบัติจริง

การวัดและประเมินผล

๑. การประเมินความรู้ภาคทฤษฎี ร้อยละ ๑๐
๒. การประเมินความรู้ภาคปฏิบัติ ร้อยละ ๙๐

เกณฑ์การจบหลักสูตร

๑. มีเวลาเรียนและฝึกปฏิบัติตามหลักสูตร
๒. มีผลงาน