หลักสูตร พัฒนาทักษะชีวิตสำหรับผู้สูงอายุใน 4 มิติ

(มิติสุขภาพ มิติสังคม มิติเศรษฐกิจ และมิติสภาพแวดล้อม)

จำนวน .....3..... ชั่วโมง

ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยอำเภอท่าตะเกียบ

สำนักงาน กศน.จังหวัดฉะเชิงเทรา

หลักสูตรการพัฒนาทักษะชีวิตสำหรับผู้สูงอายุใน 4 มิติ

จำนวน .....3..... ชั่วโมง

ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยอำเภอท่าตะเกียบ

ความเป็นมา

ตาม นโยบายและจุดเน้นการดำเนินงาน สำนักงาน กศน. ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2565 ข้อที่ 2. ด้านการสร้างสมรรถนะและทักษะคุณภาพ2.1 ส่งเสริมการจัดการศึกษาตลอดชีวิต ที่เน้นการพัฒนาทักษะที่จำเป็นสำหรับแต่ละช่วงวัย และการจัดการศึกษาและการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับแต่ละกลุ่มเป้าหมายและบริบทพื้นที่2.2 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. 2548ขณะที่ตัวเลขของกรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ (พม.) ณ วันที่31 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 ชี้ให้เห็นว่าประเทศไทยเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุแล้ว และกำลังจะเป็นสังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์แบบในอีกไม่กี่ปีข้างหน้านี้ สำนักงานสถิติแห่งชาติ คาดการณ์ว่า ประเทศไทยจะเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างเต็มตัวในปี พ.ศ.2565 และในปี พ.ศ. 2573 จะมีสัดส่วนประชากรสูงวัยเพิ่มขึ้นอยู่ที่ร้อยละ 26.9 ของประชากรทั้งประเทศ

การจัดการศึกษาสำหรับผู้สูงอายุ ซึ่งถือเป็นกุลแจสำคัญของการพัฒนาประเทศต่อไปในอนาคตหากผู้สูงอายุซึ่งต่อไปถือว่าเป็นประชากรส่วนใหญ่ของประเทศมีคุณภาพ จะกายเป็นตัวแปรสำคัญที่ช่วยพัฒนาประเทศ เป็นกำลังสำคัญของการปรับโครงสร้างเศรษฐกิจ และพัฒนาเทคโนโลยี ทั้งนี้ การจัดการศึกษาสำหรับผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุกลุ่มติดสังคม ในช่วงอายุ 60-70 ปี เป็นกลุ่มที่ยังมีพลังในการขับเคลื่อนสังคมโดยเฉพาะอย่างยิ่งการสร้างความอบอุ่น เป็นหลัก เป็นที่พึ่งให้แก่สมาชิกในครอบครัว หากแต่ละครอบครัวมีความเข้มแข็งย่อมส่งผลให้ชุมชน สังคมและประเทศเข้มแข็งไปด้วย

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

หลักการของหลักสูตร

1. เพื่อพัฒนาทักษะชีวิตผู้สูงอายุใน 4 มิติ (มิติสุขภาพ มิติสังคม มิติเศรษฐกิจ และมิติสภาพแวดล้อม)

2. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้มิติสุขภาพ มิติสังคม มิติเศรษฐกิจ และมิติสภาพแวดล้อม

3. ความสามารถและมีทักษะชีวิตผู้สูงอายุใน 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 ให้ความรู้มิติสุขภาพ ฝึกปฏิบัติ กิจกรรมไม้ตาลต้านตึงระยะเวลาที่ใช้ 30 นาที
3. การบรรยาย ให้ความรู้ มิติสังคม ฝึกปฏิบัติ กิจกรรมสูงวัยอย่างสง่า อนุรักษ์ภูมิปัญญาระยะเวลาที่ใช้ 30 นาที
4. การบรรยาย ให้ความรู้ มิติเศรษฐกิจ ฝึกปฏิบัติ กิจกรรมสูงวัยใส่ใจ ด้านการเงินระยะเวลาที่ใช้ 30 นาที
5. การบรรยาย ให้ความรู้ มิติสภาพแวดล้อม ฝึกปฏิบัติ กิจกรรมบ้านในฝันน่าอยู่คู่กับผู้สูงวัยระยะเวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง

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. เรื่องการจัดกิจกรรมทักษะชีวิตผู้สูงอายุใน มิติสุขภาพ มิติสังคม มิติเศรษฐกิจ และมิติสภาพแวดล้อม	เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้ผู้สูงอายุเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงหลายด้าน ทั้งการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคมใน 4 มิติ มิติสุขภาพ มิติสังคม มิติเศรษฐกิจ และมิติสภาพแวดล้อมดังรายละเอียด	1. การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย 2. การเปลี่ยนแปลงทางด้านเศรษฐกิจ สังคม และวัฒนธรรม 3. การเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์และจิตใจ 4. การปรับตัวของผู้สูงอายุสังคมใน 4 มิติ มิติสุขภาพ มิติสังคม มิติเศรษฐกิจ และมิติสภาพแวดล้อม	1. การบรรยาย	30 นาที	
เรื่องที่ 2. การบรรยาย ให้ความรู้มิติสุขภาพ ฝึกปฏิบัติ กิจกรรมไม้ตาลต้านตึง	1. เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุตระหนักและเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายเพื่อการมีสุขภาพที่ดีขึ้น 2. เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุสามารถออกกำลังกายด้วยยางยืดได้	1. วิทยากรให้ความรู้เกี่ยวกับ การออกกำลังกายด้วยยางยืด 2. วิทยากรสาธิตการออก กำลังกายด้วยยางยืด/ไม้ตาลต้านตึง	1. การบรรยาย 2. ฝึกปฏิบัติ	10 นาที	20 นาที

เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	ชั่วโมง	
				ทฤษฎี	ปฏิบัติ
	3. เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้มีการเคลื่อนไหวและยืดเหยียดร่างกาย				
เรื่องที่ 3.ให้ความรู้ มิติสังคม ฝึกปฏิบัติ กิจกรรมสูงวัยอย่างสง่า อนุรักษ์ภูมิปัญญา	เพื่อให้ผู้สูงอายุ มีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการเป็น จิตอาสา หรือการบำเพ็ญตนเพื่อสาธารณประโยชน์และแลกเปรียนความรู้เรื่องภูมิปัญญา	1. เรื่องการบำเพ็ญประโยชน์ที่ผ่านมา 2. ดูคลิปเกี่ยวกับการเป็นจิตอาสา 3. คุณลักษณะของบุคคลที่เป็นจิตอาสา 4. จิตอาสาให้ความรู้ในการจัดกิจกรรมเช่น - การทำยาหม่องสมุนไพร - การเพ้นกระเป๋าผ้าจากสีธรรมชาติ 5. ผู้สูงอายุแลกเปลี่ยนเรียนรู้จากประสบการณ์ที่ได้รู	1. การบรรยาย 2. ฝึกปฏิบัติ	10 นาที	20 นาที
เรื่องที่ 4 ให้ความรู้ มิติเศรษฐกิจ ฝึกปฏิบัติกิจกรรมสูงวัยใส่ใจ ด้านการเงินให้ความรู้	เพื่อให้ผู้สูงอายุตระหนักถึงความสำคัญของการออมและการลงทุน 2. เพื่อให้ผู้สูงอายุ มีความรู้ ความเข้าใจ และสามารถเข้าถึงแหล่งเงินทุนในการประกอบอาชีพ 3. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้เรื่องการออมและการลงทุนผ่าน เสวนากลุ่ม สภากาแฟ หรือ	1. เรื่องมิติเศรษฐกิจด้วยสไลด์ สื่อ วีดิทัศน์ หรือสื่อการอบรม ที่เกี่ยวข้อง เพื่อผู้สูงอายุเกิดความสนใจ กระตุ้นเข้าสู่เนื้อหาการอบรม 2. เนื้อหาการอบรม พร้อมทั้งกระตุ้นการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุ 3. ผู้สูงอายุร่วมกันสรุปองค์ความรู้หลังการอบรม 4. สรุปองค์ความรู้หลังการอบรม	1.การบรรยาย 2.ฝึกปฏิบัติ	20 นาที	10 นาที

เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	ชั่วโมง	
				ทฤษฎี	ปฏิบัติ
	ผ่านแอพพลิเคชั่น Line Official, Facebook, Fanpage, Clubhouse, **Tik Tok** ฯลฯ				
เรื่องที่ 5 ให้ความรู้ มิติสภาพแวดล้อม ฝึกปฏิบัติกิจกรรม บ้านในฝันน่าอยู่คู่กับผู้สูงวัย	1. เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการจัดบ้านให้มีความเหมาะสมและปลอดภัย 2. เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถจัดบ้านให้มีความเหมาะสมและปลอดภัย	1. เรื่องความเข้าใจเกี่ยวกับการจัดบ้านให้มีความเหมาะสมและปลอดภัย 2. เรื่องการจัดบ้านให้มีความเหมาะสมและปลอดภัย	1.การบรรยาย 2.ฝึกปฏิบัติ	50 นาที	10 นาที

ผู้รับผิดชอบโครงการ

(นายสงวน มูลวงค์)
ครู กศน.ตำบล

ผู้อนุมัติหลักสูตร

(นางบังอร ฝ่ายสัจจา)
ผู้อำนวยการ กศน.อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา
รักษาการในตำแหน่ง ผู้อำนวยการ กศน.อำเภอท่าตะเกียบ