

หลักสูตรการจัดกิจกรรมฝึกอบรมประชาชน

หลักสูตร การทำยาตมสมุนไพรสำหรับผู้สูงอายุ จำนวน ๓ ชั่วโมง

ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอบางคล้า

กิจกรรม ☒ เพื่อพัฒนาทักษะชีวิต ☐ เพื่อพัฒนาสังคมและชุมชน

☐ การส่งเสริมการดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

☐ การเรียนรู้การใช้เทคโนโลยีที่เหมาะสม

ความเป็นมา

ปัจจุบันโลกกำลังเผชิญกับสังคมสูงวัย (Aging Society) และคาดว่าภายในปี พ.ศ. ๒๕๘๓ จะเปลี่ยนเป็นสังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์ สังคมสูงวัยมิใช่เป็นเรื่องของผู้สูงอายุเพียงวัยเดียว แต่เป็นเรื่องของคนทุกวัยและทุกภาคส่วน ทั้ง ภาครัฐ ภาคเอกชน ภาคธุรกิจที่ทำคุณประโยชน์เพื่อสังคม สถาบันการศึกษา สถาบันศาสนา ครอบครัวยุคใหม่ อาสาสมัคร และ ชุมชน ที่จะต้องตระหนักและเข้ามามีส่วนร่วมในการเตรียมความพร้อมไปด้วยกัน เพื่อเข้าสู่สังคมสูงวัยอย่างมีคุณภาพ จากโจทย์ประเด็นท้าทายต่าง ๆ ดังกล่าวข้างต้น ภาครัฐจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่ง ที่จะต้องเร่งปฏิรูประบบต่าง ๆ ในทุก มิติในวันนี้เพื่อเตรียมความพร้อมรองรับสังคมสูงวัยคนไทยอายุยืน จากปัญหาและอุปสรรคที่กล่าวมาข้างต้น มาตรการ ดำเนินการที่ดีที่สุด คือ การส่งเสริมให้คนไทย มีสุขภาพดีให้นานที่สุดลดช่วงเวลาเจ็บป่วยและภาวะพึ่งพิงผู้อื่นให้น้อยลง พึ่งพาตนเองเป็นหลักให้มากที่สุด โดยการส่งเสริมสุขภาพ ตำบลบางคล้า ตำบลท่าทองกลาง และตำบลเสม็ดเหนือ มีผู้สูงอายุจำนวนมากซึ่งมีปัญหา ด้านสุขภาพ การติดสังคม จึงมีการจัดตั้งรวมกลุ่มเป็นโรงเรียนผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุได้พบปะแลกเปลี่ยนความรู้และ ประสบการณ์ มีหน่วยงานเข้ามาให้ความรู้และจัดกิจกรรมให้กับผู้สูงอายุ ดังนั้น ศร.ระดับตำบลบางคล้า ศร.ระดับตำบลท่าทองกลาง และ ศร.ระดับตำบลเสม็ดเหนือ ได้เห็นความสำคัญของปัญหาของผู้สูงอายุการดำเนินการพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุ เป็นไปอย่างต่อเนื่องเป็นรูปธรรมและเกิดการ ร่วมใจกันของผู้สูงอายุ จึงได้จัดทำโครงการทำยาตมสมุนไพรสำหรับผู้สูงอายุ เพื่อจัดกิจกรรมการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุ มีการอบรมบรรยายในด้านการดำรงชีวิตโดยวิถีพุทธและส่งเสริมวัฒนธรรมไทย ให้ความรู้เกี่ยวกับอาหาร ส่งเสริมการ ดูแลสุขภาพร่างกายและจิตใจ โดยแนะนำให้ผู้สูงอายุได้การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายในอันเป็น ประโยชน์ต่อผู้สูงอายุต่อไป

หลักการของหลักสูตร

๑. การเปลี่ยนแปลงเข้าสู่สังคมอายุยืน / การดูแลสุขภาพ / การเสริมสร้างสุขภาพกายจิตสมองสำหรับผู้สูงอายุ / การออกกำลังกาย / อาหารเพื่อสุขภาพผู้สูงอายุ
๒. การทำยาตมสมุนไพร

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้และทักษะในการทำยาตมสมุนไพรได้
๒. เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถนำความรู้ที่ได้ปรับไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันและในชุมชนได้

กลุ่มเป้าหมาย

- อสม. ผู้นำชุมชน และผู้สูงอายุ ตำบลบางคล้า ตำบลท่าทองกลาง และตำบลเสม็ดเหนือ จำนวน ๒๐ คน

ระยะเวลา

ภาคทฤษฎี ๑ ชั่วโมง

ภาคปฏิบัติ ๒ ชั่วโมง

โครงสร้างหลักสูตร

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
๑	การทำยาดมสมุนไพรสำหรับผู้สูงอายุ	๑. เพื่อให้ผู้สูงอายุมี ความรู้ และทักษะ ในการ ทำยาดม สมุนไพรได้ ๒. เพื่อให้ผู้สูงอายุ สามารถ นำความรู้ที่ ได้ ปรับไปใช้ในการ ดำเนิน ชีวิตประจำวัน และในชุมชนได้	การบรรยายเรื่อง ๑.การเปลี่ยนแปลง เข้าสู่สังคมอายุยืน / การดูแลสุขภาพ / การ เสริมสร้าง สุขภาพกาย จิต สมองสำหรับ ผู้สูงอายุ / การ ออก กำลังกาย / อาหารเพื่อ สุขภาพ ผู้สูงอายุ ๒.การทำยาดม สมุนไพร ๓.ผู้เข้าร่วม โครงการ แลกเปลี่ยนเรียนรู้ และ ตอบข้อซักถาม ที่สงสัย ในการเข้า ร่วม โครงการ	- วิทยากรบรรยาย - อภิปรายร่วมกัน - ฝึกปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน	๑ ชม.	๒ ชม.

สื่อ / วัสดุอุปกรณ์ที่ใช้ในการจัดกิจกรรม

๑. สื่อยูทูบ
๒. ใบความรู้

การวัดผลประเมิน

เกณฑ์การวัดและการประเมินผล

๑. การประเมินความรู้ภาคทฤษฎี ร้อยละ ๔๐
๒. การประเมินตามสภาพจริงจากชิ้นงาน
 - ๒.๑ ทักษะการปฏิบัติ ร้อยละ ๔๐
 - ๒.๒ คุณภาพของผลงาน/ผลการปฏิบัติ ร้อยละ ๔๐
๓. เครื่องมือวัดและประเมินผล
 - ๓.๑ แบบประเมินผลระหว่างเรียน - หลังเรียน
 - ๓.๒ แบบสังเกตพฤติกรรม
 - ๓.๓ แบบประเมินผลชิ้นงาน

เงื่อนไขการผ่านการฝึกอบรม

๑. มีเวลาเรียน ไม่น้อยกว่าร้อยละ ๘๐
๒. มีผลการประเมินตลอดหลักสูตร ไม่น้อยกว่าร้อยละ ๖๐