

หลักสูตรวิชา ผู้สูงอายุสุขภาพดี ด้วยสมุนไพรในชุมชน จำนวน ๕ ชั่วโมงชั่วโมง
ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอพนมสารคาม จังหวัดฉะเชิงเทรา
กิจกรรมการศึกษาเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต

ความเป็นมาของหลักสูตร

ประเทศไทยกำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างเต็มรูปแบบ โดยมีจำนวนผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ซึ่งส่งผลให้ความต้องการด้านสุขภาพ การดูแล และการส่งเสริมสุขภาพในกลุ่มผู้สูงอายุมีความสำคัญมากยิ่งขึ้น โดยเฉพาะการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมที่เน้นการพึ่งตนเองอย่างยั่งยืน การใช้สมุนไพรในชุมชนเป็นหนึ่งในแนวทางที่สามารถส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุได้อย่างปลอดภัยและมีต้นทุนต่ำ เนื่องจากสมุนไพรพื้นบ้านมีคุณค่าทางยา ใช้ในการป้องกันและบรรเทาอาการเจ็บป่วยทั่วไป อีกทั้งยังเป็นการสืบสานภูมิปัญญาท้องถิ่นให้คงอยู่ และเสริมสร้างบทบาทของผู้สูงอายุในการเป็นผู้นำและถ่ายทอดความรู้ให้กับคนรุ่นหลัง

ดังนั้น ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอพนมสารคาม จึงได้จัดทำโครงการผู้สูงอายุสุขภาพดี ด้วยสมุนไพรในชุมชนขึ้น เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีความรู้ ความเข้าใจ และสามารถดูแลสุขภาพตนเองด้วยสมุนไพรในชุมชนอย่างถูกต้อง เหมาะสม และปลอดภัย รวมถึงสร้างกิจกรรมกลุ่มที่ส่งเสริมความสัมพันธ์และคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุให้ดีขึ้นในระยะยาว

หลักการของหลักสูตร

๑. แนวคิดการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ
๒. รู้จักสมุนไพรพื้นบ้านในชุมชน
๓. การแปรรูปสมุนไพรเพื่อใช้ในชีวิตประจำวัน

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสมุนไพรพื้นบ้าน
๒. เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถใช้สมุนไพรพื้นบ้านในการป้องกันหรือบรรเทาอาการเจ็บป่วยเบื้องต้นได้

กลุ่มเป้าหมาย

กลุ่มเป้าหมายผู้สูงอายุอำเภอพนมสารคาม จำนวน ๔๕ คน

ระยะเวลา

ภาคทฤษฎี	จำนวน ๒ ชั่วโมง
ภาคปฏิบัติ	จำนวน ๓ ชั่วโมง

โครงสร้างหลักสูตร

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	กระบวนการเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
๑	แนวคิดการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ	๑. เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสมุนไพรพื้นบ้าน	๑. แนวทางการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม, ปัญหาสุขภาพที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ	๑. บรรยาย / แลกเปลี่ยนประสบการณ์	๒	๓
๒	รู้จักสมุนไพรพื้นบ้านในชุมชน	๒. เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถใช้สมุนไพรพื้นบ้านในการป้องกัน	๒. ประเภทสมุนไพรสรรพคุณ ข้อควรระวัง	๒. บรรยาย / สาธิต / ชมตัวอย่าง		
๓	การแปรรูปสมุนไพรเพื่อใช้ในชีวิตประจำวัน	หรือบรรเทาอาการเจ็บป่วยเบื้องต้นได้	๓. น้ำมันนวดสมุนไพรและการนอมสมุนไพร	๓. ปฏิบัติ / ฝึกทำจริง		

สื่อวัสดุอุปกรณ์การเรียนรู้

๑. โบว์ชัวร์
๒. สมุนไพรในชุมชน
๓. Internet
๔. Youtube

การวัดและประเมินผล

เกณฑ์การวัดและประเมินผล

๑. การประเมินความรู้ภาคทฤษฎี ร้อยละ ๒๐
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. มีผลการประเมินตลอดหลักสูตรไม่น้อยกว่าร้อยละ ๖๐