

หลักสูตรการศึกษาเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเอง

หลักสูตรโครงการพัฒนาสังคมและชุมชน “เสริมพลังสูงวัย ใส่ใจสุขภาพ สร้างอาชีพอย่างยั่งยืน”

จำนวน 6 ชั่วโมง

ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอ.....

สำนักงานส่งเสริมการเรียนรู้ประจำจังหวัดเพชรบูรณ์



ความเป็นมา

ตามนโยบายและจุดเน้นการดำเนินงานของกรมส่งเสริมการเรียนรู้ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2568 รัฐบาลให้ความสำคัญกับการส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิตเพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตของประชาชน โดยเฉพาะกลุ่มผู้สูงวัยที่เป็นกำลังสำคัญของครอบครัวและสังคม นโยบายหลักมุ่งเน้นไปที่ การพัฒนาศักยภาพผู้สูงวัยให้สามารถเรียนรู้และปรับตัวต่อสังคมที่เปลี่ยนแปลง การสร้างโอกาสทางเศรษฐกิจ ผ่านการฝึกอบรมอาชีพ และการเข้าถึงตลาดแรงงานที่เหมาะสม การส่งเสริมสุขภาพและคุณภาพชีวิต โดยให้ความรู้ด้านโภชนาการ การออกกำลังกาย และการดูแลสุขภาพจิต การสนับสนุนเครือข่ายการเรียนรู้ในชุมชน เพื่อให้เกิดการแลกเปลี่ยนความรู้และการช่วยเหลือกัน

ปัจจุบันสังคมไทยกำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงวัยอย่างเต็มรูปแบบ ส่งผลให้มีจำนวนผู้สูงวัยเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ซึ่งนำมาซึ่งความท้าทายหลายด้าน ทั้งเรื่องสุขภาพ รายได้ และคุณภาพชีวิตของผู้สูงวัย ผู้สูงวัยหลายคนยังมีศักยภาพในการทำงานและต้องการพึ่งพาตนเอง แต่ขาดโอกาสและการสนับสนุนที่เหมาะสม

เพื่อให้ผู้สูงวัยสามารถดูแลสุขภาพของตนเอง มีความสุข และสามารถสร้างรายได้เสริมได้ โครงการ "เสริมพลังสูงวัย ใส่ใจสุขภาพ สร้างอาชีพอย่างยั่งยืน" จึงถูกจัดทำขึ้นโดยมุ่งเน้นให้ผู้สูงวัยมีความสุขที่ดี มีความรู้ และทักษะในการประกอบอาชีพที่เหมาะสม ตลอดจนสร้างสังคมที่เอื้อต่อการใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่าและยั่งยืน

หลักการของหลักสูตร

หลักสูตรนี้ออกแบบมาเพื่อให้ผู้สูงวัยสามารถเสริมสร้างศักยภาพของตนเองทั้งในด้านสุขภาพและอาชีพ โดยอิงหลักการสำคัญดังต่อไปนี้

- การส่งเสริมสุขภาพ - เน้นการดูแลสุขภาพทั้งกายและใจ เพื่อให้ผู้สูงวัยมีคุณภาพชีวิตที่ดี
- การเรียนรู้ตลอดชีวิต - เปิดโอกาสให้ผู้สูงวัยได้เรียนรู้ทักษะใหม่ ๆ และพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง
- การสร้างอาชีพอย่างยั่งยืน - สนับสนุนการประกอบอาชีพที่เหมาะสมกับวัยและความสามารถ
- การพึ่งพาตนเองและพึ่งพากันในชุมชน - ส่งเสริมให้เกิดเครือข่ายการช่วยเหลือซึ่งกันและกันในสังคม

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้ผู้สูงวัยมีสุขภาพแข็งแรงทั้งกายและจิตใจ
2. เพื่อสร้างโอกาสทางอาชีพและเพิ่มรายได้ให้กับผู้สูงวัย
3. เพื่อให้เกิดการรวมกลุ่มและสร้างเครือข่ายช่วยเหลือกันในชุมชน
4. เพื่อให้ผู้สูงวัยสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีศักดิ์ศรีและเป็นอิสระ

เป้าหมาย

ประชาชนทั่วไป

ระยะเวลา

ระยะเวลาการเรียนรู้ของหลักสูตร จำนวน 6 ชั่วโมง

โครงสร้างหลักสูตร

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
1	การดูแลสุขภาพและคุณภาพชีวิต	เพื่อให้ผู้สูงวัยมีสุขภาพแข็งแรงทั้งกายและจิตใจ	1. การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย 2. โภชนาการสำหรับผู้สูงวัย 3. การดูแลสุขภาพจิตและการจัดการความเครียด	บรรยาย/สาธิต/ปฏิบัติ	30 นาที	1 ชั่วโมง
2	การพัฒนาอาชีพและการสร้างรายได้	เพื่อสร้างโอกาสทางอาชีพและเพิ่มรายได้ให้กับผู้สูงวัย	1. การฝึกอบรมทักษะอาชีพ 2. การตลาดและการจัดการธุรกิจขนาดเล็ก	บรรยาย/สาธิต/ปฏิบัติ	30 นาที	3 ชั่วโมง
3	การสร้างเครือข่ายและการพัฒนาชุมชน	เพื่อให้เกิดการรวมกลุ่มและสร้างเครือข่ายช่วยเหลือกันในชุมชน	1. การรวมกลุ่มเพื่อทำกิจกรรมร่วมกัน 2. การตั้งชมรมผู้สูงวัยเพื่อพัฒนาอาชีพและสุขภาพ	บรรยาย/สาธิต/ปฏิบัติ	1 ชั่วโมง	

สื่อการเรียนรู้

1. สื่อบุคคล/วิทยากร
2. เอกสารประกอบการเรียนรู้/ใบความรู้
3. สื่อออนไลน์

การวัดผลประเมินผล

1. สังเกตจากพฤติกรรมการมีส่วนร่วม การซักถาม และการบันทึกผลการเรียนรู้
2. แบบประเมินความพึงพอใจ (แบบ กศ.ตน. 10)
3. แบบติดตามผู้เรียน (แบบ กศ.ตน. 22) (แบบ กศ.ตน. 26 (1),(2))

เกณฑ์การจบหลักสูตร

1. มีเวลาเรียน ไม่น้อยกว่าร้อยละ 100
2. มีผลการประเมินตลอดหลักสูตร ไม่น้อยกว่าร้อยละ 100

หลักฐานการผ่านการอบรม/การจบหลักสูตร

1. หลักฐานการประเมินผล (แบบ กศ.ตน.9)
2. ทะเบียนคุมวุฒิบัตร
3. ใบสำคัญผู้ผ่านการฝึกอบรม (แบบ กศ.ตน.11)

ลงชื่อ.....ผู้เขียนหลักสูตร
(.....)

ลงชื่อ.....ผู้เห็นชอบหลักสูตร
(.....)

ลงชื่อ.....ผู้อนุมัติหลักสูตร
(.....)

ผู้อำนวยการ สกร.ระดับอำเภอ.....

คณะผู้จัดทำ

ที่ปรึกษา

- | | |
|---------------------------------|--|
| 1. ว่าที่พันตรีดำรงห์ ดิยะวัฒน์ | ผู้อำนวยการ สกร.ประจำจังหวัดเพชรบูรณ์ |
| 2. นางสาวนันทมน สกุลณมรรคา | รองผู้อำนวยการ สกร.ประจำจังหวัดเพชรบูรณ์ |
| 3. นางพนิดา ดิยะวัฒน์ | ผู้อำนวยการ สกร.ระดับอำเภอหล่มสัก |

คณะทำงาน

- | | |
|---------------------------|---------------------------------|
| 1. นายจรงค์ อูปรี | ครูชำนาญการ |
| 2. นางสาวณัฐมน บุญเทียม | ครู |
| 3. นางไหม โสดา | ครูอาสาสมัครการศึกษาออกโรงเรียน |
| 4. นางกัญฐิกา เสาธง | ครูอาสาสมัครการศึกษาออกโรงเรียน |
| 5. นางสาวพิมพ์ภรณ์ ด้วงคำ | นักวิชาการศึกษา |
| 5. นายศรณรินทร์ สินรัมย์ | ครู กศน.ตำบล |
| 6. นายอาทิตย์ มีตา | ครู กศน.ตำบล |
| 7. นางสาวนภาพร การพันทา | ครู ศรช. |

รวบรวมข้อมูลและจัดทำ

- | | |
|-----------------|--------------|
| นายอาทิตย์ มีตา | ครู กศน.ตำบล |
|-----------------|--------------|