

หลักสูตรการศึกษาเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเอง

หลักสูตรโครงการพัฒนาสังคมและชุมชน “สูงวัยสุขใจ สืบสานวัฒนธรรมไทย ใส่ใจสุขภาพ”

จำนวน 6 ชั่วโมง

ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอ.....

สำนักงานส่งเสริมการเรียนรู้ประจำจังหวัดเพชรบูรณ์



ความเป็นมา

ตามนโยบายและจุดเน้นการดำเนินงานของกรมส่งเสริมการเรียนรู้ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2568 รัฐบาลให้ความสำคัญกับการส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิตเพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตของประชาชน โดยเฉพาะกลุ่มผู้สูงวัยที่เป็นกำลังสำคัญของครอบครัวและสังคม นโยบายหลักมุ่งเน้นไปที่ การพัฒนาศักยภาพผู้สูงวัยให้สามารถเรียนรู้และปรับตัวต่อสังคมที่เปลี่ยนแปลง ประเทศไทยกำลังก้าวสู่สังคมผู้สูงอายุ อย่างรวดเร็ว ผู้สูงวัยถือเป็นคลังภูมิปัญญาและคลังวัฒนธรรมของชุมชน การส่งเสริมสุขภาพควบคู่กับการให้ผู้สูงอายุได้มีบทบาทในการสืบสานวัฒนธรรม ประเพณีท้องถิ่น จึงเป็นแนวทางหนึ่งในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุให้มีคุณค่า มีความสุข และมีความภาคภูมิใจในตนเอง

ปัจจุบันสังคมไทยกำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างเต็มรูปแบบ ส่งผลให้มีจำนวนผู้สูงวัยเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ซึ่งนำมาซึ่งความท้าทายในหลายด้าน ทั้งด้านสุขภาพร่างกาย ด้านคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ตลอดจนทางด้านภูมิปัญญา วัฒนธรรมท้องถิ่นที่ควรสืบทอด และดำรงไว้ให้ลูกหลาน

โครงการ "สูงวัยสุขใจ สืบสานวัฒนธรรมไทย ใส่ใจสุขภาพ" จึงถูกจัดทำขึ้นโดยมุ่งเน้นให้ผู้สูงวัยมีความรู้ มีทักษะ ในการดูแลสุขภาพของตนเองอย่างเหมาะสม ตลอดจนร่วมกันถ่ายทอด สืบสาน วัฒนธรรม ประเพณีอันดีงามร่วมกัน และใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่าในสังคมสืบไป

หลักการของหลักสูตร

หลักสูตรนี้ออกแบบมาเพื่อให้ผู้สูงวัยสามารถเสริมสร้างศักยภาพของตนเอง ทั้งในด้านสุขภาพและสืบสานวัฒนธรรม ประเพณี โดยอิงหลักการสำคัญดังต่อไปนี้

การส่งเสริมสุขภาพ - เน้นการดูแลสุขภาพทั้งกายและใจ เพื่อให้ผู้สูงวัยมีคุณภาพชีวิตที่ดี

การเรียนรู้ตลอดชีวิต - เปิดโอกาสให้ผู้สูงวัยได้เรียนรู้ทักษะใหม่ ๆ และพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง

การถ่ายทอดวัฒนธรรม ประเพณี - สนับสนุนส่งเสริมการถ่ายทอดศิลปวัฒนธรรม ให้แก่ลูกหลาน

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้ผู้สูงวัยมีสุขภาพแข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ
2. เพื่อให้ผู้สูงวัยสามารถดำรงชีวิตได้อย่างเหมาะสมและมีศักดิ์ศรี
3. เพื่อให้เกิดการรวมกลุ่มและเสริมสร้างเครือข่ายช่วยเหลือกันในชุมชน

เป้าหมาย

ประชาชนทั่วไป

ระยะเวลา

ระยะเวลาการเรียนรู้ของหลักสูตร จำนวน 6 ชั่วโมง

โครงสร้างหลักสูตร

| ที่ | เรื่อง | จุดประสงค์การเรียนรู้ | เนื้อหา | การจัดกระบวนการเรียนรู้ | จำนวนชั่วโมง | |
|-----|------------------------------------|--|--|-------------------------|--------------|-----------|
| | | | | | ทฤษฎี | ปฏิบัติ |
| 1 | การดูแลสุขภาพและคุณภาพชีวิต | เพื่อให้ผู้สูงวัยมีสุขภาพแข็งแรง ทั้งร่างกายและจิตใจ | 1. การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย 2. โภชนาการสำหรับผู้สูงวัย 3. การดูแลสุขภาพจิตและการจัดการความเครียด | บรรยาย/สาธิต/ปฏิบัติ | 30 นาที | 1 ชั่วโมง |
| 2 | การสืบสานวัฒนธรรม ประเพณีท้องถิ่น | เพื่อส่งเสริมสนับสนุนให้เกิดการถ่ายทอด ศิลปะวัฒนธรรม ประเพณีของชุมชน | 1. ผู้เข้าอบรมร่วมกัน อนุรักษ์ สืบสาน วัฒนธรรม ประเพณี และแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ร่วมกัน | บรรยาย/สาธิต/ปฏิบัติ | 30 นาที | 3 ชั่วโมง |
| 3 | การสร้างเครือข่าย และการพัฒนาชุมชน | เพื่อให้เกิดการรวมกลุ่มและสร้างเครือข่าย ช่วยเหลือกันในชุมชน | 1. การรวมกลุ่มเพื่อทำกิจกรรมร่วมกัน 2. การตั้งชมรมผู้สูงวัยเพื่อสืบสานวัฒนธรรม ประเพณี และถ่ายทอดให้ลูกหลาน | 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. ทะเบียนคุณวุฒิบัตร
3. ใบสำคัญผู้ผ่านการฝึกอบรม (แบบ กศ.ตน.11)

ลงชื่อ.....ผู้เขียนหลักสูตร
(.....)

ลงชื่อ.....ผู้เห็นชอบหลักสูตร
(.....)

ลงชื่อ.....ผู้อนุมัติหลักสูตร
(.....)

ผู้อำนวยการ สกร.ระดับอำเภอ.....

คณะผู้จัดทำ

ที่ปรึกษา

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

คณะทำงาน

- | | |
|---------------------------|-------------------------------|
| 1. นายจรงค์ อูปรี | ครูชำนาญการ |
| 2. นางไหม โสตา | ครูศูนย์การเรียนรู้ |
| 3. นางกัญฐิกา เสาธง | ครูศูนย์การเรียนรู้ |
| 4. นางสาวพิมพ์ภรณ์ ดั่งคำ | นักวิชาการศึกษา |
| 5. นายศรณรินทร์ สินรัมย์ | ครูศูนย์การเรียนรู้ |
| 6. นายอาทิตย์ มีตา | ครูศูนย์การเรียนรู้ |
| 7. นางสาวนภาพร การพันทา | ครูประจำศูนย์การเรียนรู้ชุมชน |

รวบรวมข้อมูลและจัดทำ

- | | |
|-----------------|---------------------|
| นายอาทิตย์ มีตา | ครูศูนย์การเรียนรู้ |
|-----------------|---------------------|