

## หลักสูตรต่อเนื่อง

หลักสูตรการจัดและส่งเสริมการจัดการศึกษาตลอดชีวิต เพื่อพัฒนาการทางกาย จิต และสมองของผู้สูงอายุ  
จำนวน ๖ ชั่วโมง

ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยอำเภอศรีนคร



### ความเป็นมา

ปัจจุบันจำนวนผู้สูงอายุในประเทศไทย ได้เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วเนื่องจากระบบสาธารณสุขได้รับการ พัฒนา มากขึ้น การตระหนักถึงคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุจึงเป็นสิ่งสำคัญ ส่งผลให้ภาครัฐกำหนดมาตรการ เตรียมการรองรับ ให้การดูแลผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุเหล่านั้นมีคุณภาพชีวิตที่ดียิ่งขึ้น โดยกำหนดยุทธศาสตร์ "การเตรียมความพร้อม สังคมไทยสู่สังคมผู้สูงอายุ" เป็นหนึ่งในยุทธศาสตร์หลักของแผนพัฒนาเศรษฐกิจและ สังคมแห่งชาติฉบับที่ ๑๐ ด้วยการมีแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ ๒ (พ.ศ. ๒๕๔๕ - ๒๕๖๔) เพื่อกำหนด ทิศทางนโยบายยุทธศาสตร์และมาตรการ ต่าง ๆ ที่ใช้ดำเนินการด้านผู้สูงอายุให้ชัดเจน ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่า ภาครัฐและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องจะต้องเตรียมความ พร้อมเกี่ยวกับระบบการดูแลและให้ความช่วยเหลือ ผู้สูงอายุ เช่น การให้บริการด้านสุขภาพ การจิตสวัสดิการทาง สังคม และการส่งเสริมคุณภาพชีวิตที่ดี สำนักงาน กศน. ได้รับมอบหมายจากกระทรวงศึกษาธิการให้มีส่วนร่วมในการ ดำเนินงานด้านการ ส่งเสริมการศึกษาแก่กลุ่มผู้สูงอายุ และสนับสนุนผู้สูงอายุในด้านการรับบริการทางการแพทย์และ การ สาธารณสุข จึงมีนโยบายให้สถานศึกษาจัดการศึกษาให้แก่ผู้สูงอายุ และการดูแลผู้สูงอายุให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี ด้วยการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีคุณค่า และมีความสุขทั้งกายและจิตใจ โดยยึดแนว ทิศทางการพัฒนาอย่างสมดุลใน ๔ มิติ ได้แก่ มิติทางเศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อม และ วัฒนธรรม เพื่อให้สอดคล้องกับ นโยบายสำนักงาน กศน. ยุทธศาสตร์ด้านการ พัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพคนให้มีคุณภาพ เพื่อเตรียมความ พร้อมการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างมีคุณภาพ (Smart Ageing Society) กศน.อำเภอศรีนคร จึงได้จัดหลักสูตร ผู้สูงอายุ ขึ้น เพื่อส่งเสริมและ สนับสนุนให้ผู้สูงอายุมีความรู้ความเข้าใจและเกิดทักษะในการบริหารจัดการด้าน อารมณ์ การออกกำลังกาย และการกินอาหารอย่างเหมาะสมกับผู้สูงอายุ

### หลักการของหลักสูตร

๑. เป็นหลักสูตรสำหรับผู้สูงอายุที่เน้นการปฏิบัติจริง
๒. เป็นหลักสูตรที่เน้นการดำเนินงานร่วมกับภาคีเครือข่าย

### จุดมุ่งหมาย

๑. เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุสามารถบริหารจัดการด้านอารมณ์อย่างเหมาะสมกับวัย
๒. เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถออกกำลังกายตามขั้นตอนที่ถูกต้อง
๓. เพื่อให้ผู้สูงอายุมีองค์ความรู้เรื่องการกินอาหารให้เหมาะสมกับวัย

### กลุ่มเป้าหมาย

- ผู้สูงอายุในพื้นที่ ตำบลศรีสุข จำนวน ๔๐ คน

### ระยะเวลา

จำนวน ๖ ชั่วโมง

### ระยะเวลารวม ๖ ชั่วโมง

- |            |                 |
|------------|-----------------|
| ภาคทฤษฎี   | จำนวน ๓ ชั่วโมง |
| ภาคปฏิบัติ | จำนวน ๓ ชั่วโมง |

โครงสร้างหลักสูตร

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดการกระบวนการเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
๑	หลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ	เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้ความเข้าใจหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ	หลักการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพ สำหรับผู้สูงอายุ	๑. วิทยากรให้องค์ความรู้เรื่อง หลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ ๒. วิทยากรและผู้สูงอายুর่วมกันแลกเปลี่ยนเรียนรู้	๒	
๒.	ขั้นตอนการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถออกกำลังกายตามขั้นตอนที่ ถูกต้อง	ขั้นตอนการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพ	วิทยากรให้องค์ความรู้พร้อมสาธิตเรื่อง ๑. การอบอุ่นร่างกาย (warm-up) ๒. การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (stretching) ๓. การออกกำลังกาย (exercise) ๔. ขั้นตอนคลายอุ่นร่างกายร่วมกับการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (cool down) ๕. ประโยชน์ของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	๑	๑
๓.	การจัดการด้านอารมณ์ของผู้สูงอายุ	เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้ความเข้าใจการจัดการด้านอารมณ์	การจัดการด้านอารมณ์ของผู้สูงอายุ	วิทยากรให้องค์ความรู้เรื่องการจัดการด้านอารมณ์ของผู้สูงอายุ	๑	

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
๕	อาหารที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ	เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้ความเข้าใจเรื่องอาหารที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ	อาหารที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ	วิทยากรให้องค์ความรู้เรื่องอาหารที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ	๑	
รวม					๕	๑



## สื่อการเรียนรู้

๑. วิทยากร
๒. เอกสารประกอบ
๓. ใบความรู้/แผ่นพับ
๔. สื่อการเรียนรู้/วีดิทัศน์

## การวัดผลประเมินผล

๑. การประเมินความรู้ภาคทฤษฎีระหว่างเรียนและจบหลักสูตร
๒. การประเมินผลงานระหว่างเรียนจากการปฏิบัติ ได้ผลงานที่มีคุณภาพและจบหลักสูตร

## เกณฑ์การจบหลักสูตร

๑. มีเวลาเรียน ไม่น้อยกว่าร้อยละ ๘๐
๒. มีผลการประเมินตลอดหลักสูตร ไม่น้อยกว่าร้อยละ ๖๐
๓. มีผลงานที่มีคุณภาพ ตรงตามหลักการของหลักสูตร

## เอกสารหลักฐานการศึกษา

๑. ทะเบียนคุมวุฒิบัตร
๒. วุฒิบัตรการศึกษา

ลงชื่อ.....ผู้เสนอหลักสูตร  
(นางสาวกฤษณา สอนบุญทอง)  
ครู กศน.ตำบล

ลงชื่อ.....ผู้เห็นชอบหลักสูตร  
(นายอภิสิทธิ์ กาบภิรมย์)  
หัวหน้ากลุ่มงานการศึกษาต่อเนื่อง

ลงชื่อ.....ผู้อนุมัติหลักสูตร  
(นางนิตยา ภูพันทนา)

ผู้อำนวยการศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยอำเภอศรีณรงค์