

อนุมัติหลักสูตรการจัดและส่งเสริมการจัดการศึกษาตลอดชีวิต

เพื่อพัฒนาการทางกาย จิต และสมองของผู้สูงอายุ

ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๖

ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยอำเภอลำดวน

เพื่อให้การจัดการศึกษาบรรลุเป้าประสงค์ตามที่สถานศึกษากำหนด สถานศึกษาได้จัดทำหลักสูตรการจัดและส่งเสริมการจัดการศึกษาตลอดชีวิตเพื่อพัฒนาการทางกาย จิต และสมองของผู้สูงอายุ ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๖ เพื่อเป็นกรอบและทิศทางในการจัดกิจกรรมในการพัฒนาคุณภาพของผู้สูงอายุ มีองค์ประกอบ ดังต่อไปนี้

- ความเป็นมา
- หลักการของหลักสูตร
- จุดมุ่งหมาย
- เป้าหมาย
- ระยะเวลา
- โครงสร้างหลักสูตร
- สื่อการเรียนรู้
- การประเมินผล
- เกณฑ์การจบหลักสูตร

ซึ่งคณะกรรมการสถานศึกษาได้พิจารณาหลักสูตร ของศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยอำเภอลำดวนแล้ว เห็นชอบหลักสูตรการจัดและส่งเสริมการจัดการศึกษาตลอดชีวิตเพื่อพัฒนาการทางกาย จิต และสมองของผู้สูงอายุ ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๖

ลงชื่อ

ผู้เสนอหลักสูตร

(นางอารีญา ทองหล่อ)

ครู กศน.เทศบาลตำบลลำดวนสุรพินท์

ลงชื่อ

ผู้เห็นชอบหลักสูตร

(นายประเชษฐ กุลรัตน์)

ประธานคณะกรรมการสถานศึกษา

ลงชื่อ

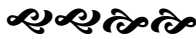
ผู้อนุมัติหลักสูตร

(นางสาวณัฐพัชร์ สายไทย)

ผู้อำนวยการศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยอำเภอลำดวน

วันที่ ๓๑ เดือน มีนาคม พ.ศ.๒๕๖๖

**หลักสูตรการศึกษาต่อเนื่อง**  
**หลักสูตรการจัดและส่งเสริมการจัดการศึกษาตลอดชีวิต**  
**เพื่อคงพัฒนาการทางกาย จิต และสมองของผู้สูงอายุ**  
**(กิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิตผู้สูงอายุ) จำนวน ๓ ชั่วโมง**  
**ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยอำเภอลำดวน**



**ความเป็นมา**

ในปัจจุบันจำนวนผู้สูงอายุทั่วโลกมีแนวโน้มสูงขึ้นเรื่อย ๆ สำหรับประเทศไทยได้เข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ (Aging Society) เต็มรูปแบบในปี ๒๕๖๕ จำนวนผู้สูงอายุที่เพิ่มมากขึ้น ส่งผลกระทบหลายด้าน อาทิ ด้านสุขภาพ พบว่า ผู้สูงอายุร้อยละ ๙๕ มีโรคประจำตัว ภาครัฐต้องใช้งบประมาณเพิ่มมากขึ้นในการดูแลรักษาพยาบาล ผู้สูงอายุ ด้านเศรษฐกิจ พบว่า ผู้สูงอายุ ร้อยละ ๕๔.๕ มีรายได้ต่ำกว่าเส้นความยากจน ต้องได้รับการเลี้ยงดู ด้านสภาพแวดล้อม/เทคโนโลยี และด้านสังคม พบว่า จำนวนผู้สูงอายุที่ต้องอยู่ลำพัง ผู้เดียวหรืออยู่ลำพังกับคู่สมรสมีแนวโน้มสูงขึ้น รวมทั้งคนรุ่นใหม่มีทัศนคติเชิงลบกับผู้สูงอายุ ดังนั้น จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่ภาครัฐจะต้องพัฒนาระบบบริหารจัดการเพื่อรองรับสังคมผู้สูงอายุอย่างจริงจัง และมีประสิทธิภาพโดยการมีส่วนร่วมจากทุกภาคส่วน

จากสถานการณ์ ดังกล่าว ภาครัฐได้ให้ความสำคัญกับการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ โดยใช้ยุทธศาสตร์ชาติ ๒๐ ปี (พ.ศ. ๒๕๖๑ – ๒๕๘๐) กำหนดให้มีการพัฒนาระบบรองรับผู้สูงอายุ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในยุทธศาสตร์ที่ ๔ ด้านการสร้างโอกาสความเสมอภาคและความเท่าเทียมกันทางสังคม ที่เน้นการสร้างความเป็นธรรมและลดความเหลื่อมล้ำในทุกมิติ โดยมีกรอบแนวทางที่สำคัญ ได้แก่ ๑) การสร้างความมั่นคงและลดความเหลื่อมล้ำทางเศรษฐกิจและสังคม ๒) การพัฒนาระบบการบริการและระบบบริการจัดการสุขภาพ ๓) การมีสถานะแวดล้อมและนวัตกรรมที่เอื้ออำนวยต่อการดำรงชีวิตในสังคมสูงวัย ๔) การสร้างความเข้มแข็งของสถาบันทางสังคม ทunesทางวัฒนธรรมและความเข้มแข็งของชุมชน ๕) การพัฒนาการสื่อสารมวลชน ให้เป็นกลไก ในการสนับสนุนการพัฒนา ทั้งนี้รัฐบาลได้ให้ความสำคัญในการเตรียมและพัฒนาคนทุกช่วงวัย โดยส่งเสริมให้ทุกภาคส่วนมีส่วนร่วมในการขับเคลื่อนความร่วมมือในการร่วมมือสังคมผู้สูงอายุ มุ่งเน้นไปที่โครงสร้างของประชากรทั้งหมด เพื่อให้ประชาชนมีความมั่นคง มั่งคั่ง และสุขภาพดีตั้งแต่พัฒนาเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ สามารถเข้าสู่วัยผู้สูงอายุอย่างมีคุณภาพและมีคุณค่าต่อสังคม

การจัดการศึกษาตลอดชีวิตตามภารกิจงานสำนักงาน กศน. เป็นการเชื่อมโยง หนุนเสริม และต่อยอดองค์ความรู้ที่มีอยู่ในหน่วยงานราชการต่าง ๆ ทั้งภาครัฐและเอกชนไปสู่สังคมผู้สูงอายุกลุ่มติดสังคม ด้วยการออกแบบการจัดการศึกษาตลอดชีวิตในมิติของกศน. ให้มีความหลากหลายขององค์ความรู้ในเรื่องนั้น ๆ และเหมาะสมกับผู้สูงอายุกลุ่มติดสังคมที่มีการคัดกรองโดยหน่วยงานของกระทรวงสาธารณสุขแล้ว สำนักงาน กศน. โดยศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยกลุ่มเป้าหมายพิเศษให้ดำเนินงานขยายผลต่อยอดโครงการ “การจัดและส่งเสริมการจัดการศึกษาตลอดชีวิต เพื่อคงสมรรถนะ ทางกาย จิต และสมองของผู้สูงอายุ” จากปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๕ ที่ได้จัดกิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิตให้กับผู้สูงอายุ ใน ๔ มิติ ประกอบด้วย **มิติสุขภาพ** (การดูแลรักษาสุขภาพ กาย จิต และสมอง) **มิติเศรษฐกิจ** (การวางแผนทางการเงิน การสร้างรายได้

และการออม) **มิติสภาพแวดล้อม/เทคโนโลยี** (การสร้างบรรยากาศสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม และการรู้เทคโนโลยี และ**มิติสังคม** (การสร้างชุมชนสังคมอบอุ่นปลอดภัย การรู้กฎหมาย หน้าที่ และสิทธิที่มีได้ ของตน) ให้กับ ผู้สูงอายุถึงครัวเรือนและภายในชุมชน ทั้งในรูปแบบ Onsite และ Online ได้อย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล เพื่อให้ผู้สูงอายุมีสุขภาวะที่ดีขึ้น สามารถดูแลสุขภาพและช่วยเหลือตนเองได้รวมถึงลดภาระภายในครัวเรือนในการดูแลรับบาลผู้สูงอายุ ตลอดจนภาครัฐฯ ใช้งบประมาณในการดูแลช่วยเหลือรักษาพยาบาลผู้สูงอายุอย่าง

ศูนย์การศึกษาครอบครัวและการศึกษาตามอัธยาศัยอำเภอลำควน เห็นถึงสิ่งสำคัญที่ต้อง ส่งเสริมการเรียนการสอนที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุและผู้สูงอายุ และหลักสูตรการดูแลผู้สูงอายุ อาทิ การฝึกอบรมอาชีพที่เหมาะสมรองรับผู้สูงอายุ จึงได้จัดทำหลักสูตรการจัดและส่งเสริมการจัดการศึกษาตลอดชีวิตเพื่อคงพัฒนาการทางกาย จิต และสมองของผู้สูงอายุขึ้น

### หลักการของหลักสูตร

๑. เป็นหลักสูตรการจัดและส่งเสริมการศึกษาตลอดชีวิต เพื่อคงสมรรถนะ ทางกาย จิต และสมองของผู้สูงอายุ
๒. เป็นหลักสูตรที่มีรูปแบบกิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิตให้กับผู้สูงอายุ ใน ๔ มิติ ได้แก่ มิติสุขภาพ มิติเศรษฐกิจ มิติสภาพแวดล้อม/เทคโนโลยี และมิติสังคม
๓. เป็นหลักสูตรที่ส่งเสริมให้มีความร่วมมือกับภาคีเครือข่ายในการจัดการศึกษา

### จุดมุ่งหมาย

๑. เพื่อพัฒนาผู้สูงอายุได้มีความรู้ ความเข้าใจ และทักษะในการชะลอความเสื่อมของร่างกายตนเอง คงสมรรถนะด้านความจำ การมีสุขภาพจิตที่ดี มีจิตใจที่เข้มแข็ง มีความสุข มีความเชื่อมั่น เห็นคุณค่าในตนเอง
๒. เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความเข้าใจเกี่ยวกับสิทธิประโยชน์ของตนเอง การเข้าถึงบริการภาครัฐ กฎหมายที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ การสร้างปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับคนในครอบครัวและสังคม รวมถึงการสร้างเครือข่ายของผู้สูงอายุ การถ่ายทอดภูมิปัญญา และการเป็นจิตอาสา การแก้ปัญหาในการดูแลสุขภาพของตนเอง
๓. เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับการวางแผนทางการเงิน การออมในรูปแบบต่าง ๆ การจ้างงานสำหรับผู้สูงอายุ และเห็นช่องทางในการประกอบอาชีพ หรือต่อยอดอาชีพเดิมเพิ่มรายได้
๔. เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้ ความเข้าใจการจัดสภาพแวดล้อมในที่พักอาศัยและปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการดำเนินชีวิต การเปลี่ยนแปลงทางเทคโนโลยีที่มีผลต่อผู้สูงอายุ รวมถึงการรู้เท่าทัน และสามารถใช้เทคโนโลยีในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสมและปลอดภัย

### เป้าหมาย

ประชาชนทั่วไป

### ระยะเวลา

ระยะเวลาเรียนตลอดหลักสูตร จำนวน ๓ ชั่วโมง แบ่งเป็น

๑. ภาคทฤษฎี จำนวน ๑.๑๕ ชั่วโมง
๒. ภาคปฏิบัติ จำนวน ๑.๔๕ ชั่วโมง

โครงสร้างหลักสูตร

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัด กระบวนการเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
๑	โรคสมองเสื่อม ในผู้สูงอายุ	๑.ความรู้เรื่องสมองเสื่อม การคัดกรองทดสอบ สมองเสื่อม ๒.สร้างแรงจูงใจ ให้ผู้สูงอายุมีทัศนคติที่ดี ต่อการดูแลสุขภาพให้ แข็งแรงเพื่อดำรงชีวิตอยู่ใน สังคมอย่างมีความสุข	๑.รู้จักและเข้าใจ โรคสมองเสื่อมการ คัดกรองทดสอบ ภาวะสมองเสื่อม ๒.การเปลี่ยนแปลง เมื่อเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ	-รับฟังบรรยายจาก คลิปวิดีโอ -ฝึกปฏิบัติ	๑๕ นาที่	๑๕ นาที่
๒	การป้องกัน สมองเสื่อมโดย วิธีฝึกสมอง	๑.สร้างแรงจูงใจให้ ผู้สูงอายุสนใจการดูแล สุขภาพตนเองโดยไม่ต้อง พึ่งพาบุตรหลาน	๑.อาการเตือนเมื่อ เข้าสู่ภาวะสมอง เสื่อม ๒.แนวทางการ ป้องกันสมองเสื่อม ๓.วิธีฝึกสมองเพื่อ ป้องกันภาวะสมอง เสื่อม	-ฝึกและเรียนรู้การ ป้องกันสมองเสื่อม โดยใช้สื่อ วิดีโอ และการฝึกปฏิบัติ -ฝึกและเรียนรู้การ ป้องกัน	๑๕ นาที่	๑๕ นาที่
๓	การออกกำลังกาย/ ภายในผู้สูงอายุ/ ไม่หนัก/ไม่ล้า	๑.เรียนรู้วิธีการออกกำลังกาย ที่เหมาะสมกับผู้ สูงอายุ ๒.เรียนรู้วิธีการป้องกัน อุบัติเหตุในผู้สูงอายุ ที่มีภาวะสมองเสื่อม	๑. การออกกำลังกาย ที่เหมาะสมกับ วัยอายุ ๒. วิธีการออกกำลังกาย เพื่อป้องกันการ หกล้มในผู้สูงอายุ	ใช้สื่อวิดีโอและการฝึก ปฏิบัติ	๑๕ นาที่	๑๕ นาที่
๔	กิจกรรมทาง สังคมเพื่อสร้าง ความสุขให้ ผู้สูงอายุ	๑.เพื่อช่วยให้ผู้สูงอายุ ได้ตระหนักถึงคุณค่า ของตนเองมากขึ้น	๑. กิจกรรมตาม ความสนใจ “สูงวัย โอเดียดี” ๒. ถอดบทเรียน แลกเปลี่ยนเรียนรู้ ประสบการณ์ สร้างบรรยากาศ หาผู้สูงอายุต้นแบบ ในชุมชน ๓. ฝึกทักษะอาชีพ / ฝึกความจำ	สร้างบรรยากาศ กระชับความสัมพันธ์ ระหว่างผู้สูงอายุ ด้วยกัน แลกเปลี่ยน เรียนรู้ สร้างความ อบอุ่นในชุมชน -ฝึกทักษะอาชีพตาม ความสนใจ โดยค านึง ถึงศักยภาพทาง ร่างกาย และจิตใจ ผู้สูงอายุ	๓๐ นาที่	๑ ชม.
<b>รวม</b>					<b>๑.๑๕</b>	<b>๑.๔๕</b>

## สื่อการเรียนรู้

๑. เอกสาร แผ่นพับ โปสเตอร์ และ/หรือสื่ออิเล็กทรอนิกส์ ประกอบการบรรยาย
๒. คลิปวิดีโอ ผู้เชี่ยวชาญด้านสมอง จากแพทย์ โรงพยาบาลรามา
๓. วัสดุฝึก และอุปกรณ์ในการสาธิต/ฝึกปฏิบัติ
๔. สื่อบุคคล อาทิ ภูมิปัญญาท้องถิ่น ประชาชนชาวบ้าน ผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จในชุมชน

## การประเมินผล

๑. สังเกตการณ์มีส่วนร่วมในกิจกรรมของผู้สูงอายุ
๒. สัมภาษณ์ตามแบบสัมภาษณ์
๓. แบบประเมินความพึงพอใจ

## เกณฑ์การจบหลักสูตร

มีเวลาเข้ารับการอบรม ไม่น้อยกว่าร้อยละ ๘๐

## ผู้จัดทำหลักสูตร

นางอารีญา ทองหล่อ ตำแหน่ง ครู กศน.ตำบล

หมายเหตุ สถานศึกษาสามารถปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสม

ตามระเบียบกระทรวงศึกษาธิการ ว่าด้วยการจัดการศึกษาต่อเนื่อง พ.ศ.๒๕๕๔ ลงวันที่ ๕ กรกฎาคม ๒๕๕๔ (ข้อ ๙) การจัดทำและพัฒนาหลักสูตร ให้ผู้อำนวยการสถานศึกษาสังกัดสำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย เป็นผู้อนุมัติหลักสูตร โดยความเห็นชอบจากคณะกรรมการสถานศึกษา

## แผนการจัดการเรียนรู้

วิทยาการ.....  
 หลักสูตรการจัดและส่งเสริมการจัดการศึกษาตลอดชีวิต เพื่อคงพัฒนาการทางกาย จิต และสมองของผู้สูงอายุ (กิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิตผู้สูงอายุ) จำนวน ๓ ชั่วโมง (เรียนวันละ ๓ ชั่วโมง)  
 ระหว่างวันที่..... เวลาเรียน.....น.  
 สถานที่จัด.....

วัน เดือน ปี/เวลา	เนื้อหา	กระบวนการเรียนรู้	หมายเหตุ
วันที่..... เวลา.....	๑. รู้จัก และเข้าใจ โรคสมองเสื่อมการคัด กรอง ทดสอบภาวะสมอง เสื่อม ๒. การเปลี่ยนแปลง เมื่อ เข้าสู่วัยผู้สูงอายุ ๓. อาการเตือนเมื่อเข้าสู่ ภาวะสมองเสื่อม ๔. แนวทางการป้องกัน สมองเสื่อม ๕. วิธีฝึกสมองเพื่อป้องกัน ภาวะสมองเสื่อม ๖. การออกกำลังกายที่ เหมาะสมกับวัยอายุ ๗. วิธีการออกกำลังกาย เพื่อป้องกันการหกล้มใน ผู้สูงอายุ ๘. กิจกรรมตามความสนใจ “สูงวัยไอเดียดี” ๙. ถอดบทเรียน แลกเปลี่ยนเรียนรู้ ประสบการณ์ สร้าง บรรยากาศหาผู้สูงอายุ ต้นแบบในชุมชน ๑๐. ฝึกทักษะอาชีพ / ฝึกความจำ	๑. บรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับโรคสมองเสื่อม ๒. บรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับการ เปลี่ยนแปลงเมื่อเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ โดยศึกษา ข้อมูลจากคลิปวิดีโอ ฝึกปฏิบัติ และให้ สูงอายุเข้ารับการตรวจสุขภาพ / ชั่งน้ำหนัก / วัดความดัน / รับการตรวจ เบาหวานและอื่น ๆ ๓. ผู้สูงอายุเรียนรู้เกี่ยวกับอาการเตือนเมื่อ เข้าสู่ภาวะสมองเสื่อม / แนวทางการ ป้องกันสมองเสื่อม และฝึกการป้องกันสมอง เสื่อมโดยใช้สื่อวิดีโอ เช่น เกมฝึกสมองจาก แอป Monica ๔. บรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับการออกก าลัง ภายที่เหมาะสมและปลอดภัยสำหรับ ผู้สูงอายุ สาธิตและฝึกปฏิบัติออกกำลังกาย ๕. วิทยาการให้ความรู้เกี่ยวกับบทบาทหน้าที่ การถ่ายทอดความรู้ และประสบการณ์ ด้านภูมิปัญญา ๖. สร้างบรรยากาศ กระชับความสัมพันธ์ ระหว่างผู้สูงอายุด้วยกัน แลกเปลี่ยนเรียนรู้ ประสบการณ์ซึ่งกันและกัน ถอดบทเรียน ๗. ฝึกทักษะอาชีพตามความสนใจ โดยคำนึงถึงศักยภาพทางร่างกาย และจิตใจ ผู้สูงอายุ	ทฤษฎี ๑.๑๕ ชั่วโมง ปฏิบัติ ๑.๔๕ ชั่วโมง

ลงชื่อ.....วิทยาการ

ลงชื่อ.....ครู กศน.ตำบล

(.....)

(.....)

วันที่...../...../.....

วันที่...../...../.....

หมายเหตุ สถานศึกษาสามารถปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสม