



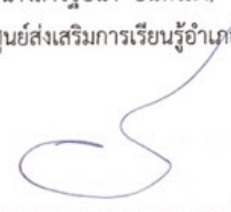
หนังสือรับรองหลักสูตร

ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้อำเภอเมืองหนองคาย ได้พัฒนาปรับปรุงและรวบรวมหลักสูตร วิชาโยคะพื้นฐานสำหรับผู้สูงอายุ จำนวน 3 ชั่วโมง เป็นกิจกรรมเพื่อส่งเสริมให้ผู้เรียนมีทักษะความรู้ และวิถีชีวิตการทำให้ร่างกายอ่อนคลาย ซึ่งเป็นหลักสูตรที่สอดคล้องกับสภาพแวดล้อมของชุมชนและการตลาด สามารถพัฒนาเป็นอาชีพได้

ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้อำเภอเมืองหนองคาย ขอขอบคุณทุกท่านที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการพัฒนาหลักสูตรใน ครั้งนี้ ประกอบด้วยวิทยากร ครูคน.ตาบล เจ้าหน้าที่งานการศึกษาต่อเนื่อง เป็นหลักสูตรที่ผ่านการเห็นชอบ จากคณะกรรมการสถานศึกษาและอนุมัติโดยผู้บริหารสถานศึกษา สามารถนำไปใช้ในการจัดกิจกรรมการเรียน การสอนต่อไป

ลงชื่อ..........ผู้เสนอหลักสูตร
(นายกันดา ภูเวียงแก้ว)
เจ้าหน้าที่การศึกษาต่อเนื่อง

ลงชื่อ..........ผู้อนุมัติหลักสูตร
(นางสาวรุชณา อินทร์มา)
ผู้อำนวยการศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้อำเภอเมืองหนองคาย

ลงชื่อ..........ผู้เห็นชอบหลักสูตร
(นายเจริญ สอนคำหาญ)
ประธานกรรมการสถานศึกษา

วิชาโยคะพื้นฐานสำหรับผู้สูงอายุ
หลักสูตรการศึกษาเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต
จำนวน 3 ชั่วโมง

ความเป็นมา

สำนักงานส่งเสริมการเรียนรู้จังหวัดหนองคาย ให้ความสำคัญกับกิจกรรมในชุมชน ในเขตพื้นที่รับผิดชอบ ให้มีความรู้มีทักษะที่หลากหลาย โดยจัดกิจกรรมการศึกษาที่มุ่งเน้นให้ทุกกลุ่มเป้าหมายมีความรู้การเป็น "ผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ" เพื่อคงสมรรถนะทางกายจิต และสมองของผู้สูงอายุ จัดกิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิต ให้กับผู้สูงอายุ ประกอบด้วย ด้านสุขภาพทางกายและใจ ด้านเศรษฐกิจ การสร้างรายได้และการออม ด้านสภาพแวดล้อม การสร้างบรรยากาศ สิ่งแวดล้อมที่อาศัยอยู่เหมาะสม และมีดีสังคม การสร้างชุมชนสังคมอบอุ่น ปลอดภัยและการใช้เทคโนโลยีเบื้องต้นและการใช้หลักสูตรโยคะพื้นฐานในการดูแลสุขภาพและช่วยเหลือตนเองสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างเหมาะสม มีความพึงพอใจและเป็นไปตามความปรารถนาของตน และมีสุขภาพจิตที่ดีสามารถปฏิบัติหน้าที่ประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้อำเภอเมืองหนองคาย จึงได้ดำเนินการจัดทำหลักสูตรวิชาโยคะพื้นฐาน สำหรับผู้สูงอายุขึ้น เพื่อให้ประชาชนที่สนใจได้นำความรู้ไปใช้ในการประกอบอาชีพ เพื่อตอบสนองความต้องการของลูกค้าย อีกทั้งเน้นให้ผู้เรียนได้มีความรู้เรื่องการประกอบอาชีพและการจัดการอาชีพอย่างมีคุณธรรมจริยธรรม

หลักการของหลักสูตร

1. เป็นหลักสูตรเพื่อส่งเสริมอาชีพและพัฒนาอาชีพที่สามารถสร้างรายได้ที่มั่นคง
2. เป็นหลักสูตรที่ส่งเสริมให้ผู้เรียนเรียนรู้จากการทำงานปฏิบัติจริงมุ่งให้ผู้เรียนประกอบอาชีพได้จริงหลังจบหลักสูตร
3. เป็นหลักสูตรที่มีโครงสร้างยืดหยุ่นทั้งด้านสาระ เวลา และการจัดการเรียนรู้

จุดหมาย

เพื่อให้ผู้เรียนมีคุณลักษณะดังนี้

1. สามารถตัดสินใจเลือกประกอบอาชีพได้สอดคล้องกับศักยภาพตนเองชุมชนสังคมและ สิ่งแวดล้อมได้
2. มีความรู้ ความเข้าใจ และทักษะการประกอบอาชีพโยคะพื้นฐาน
3. มีความรู้ความเข้าใจและทักษะการบริหารจัดการในอาชีพโยคะพื้นฐานเพื่อผู้สูงอายุได้อย่าง

มีประสิทธิภาพ

4. มีคุณธรรม จริยธรรม และจิตสำนึกความรับผิดชอบต่อตนเอง ผู้อื่น และสังคม
5. สามารถจัดทำโครงการประกอบอาชีพและนำสู่การปฏิบัติจริงได้

กลุ่มเป้าหมาย

กลุ่มเป้าหมายคือ ประชาชนกลุ่มเป้าหมายนอกระบบโรงเรียน

1. ผู้ที่ไม่มีอาชีพ
2. ผู้ที่มีอาชีพและต้องการพัฒนาอาชีพ
3. ผู้ที่ต้องการเปลี่ยนอาชีพ

ระยะเวลา

จำนวน 3 ชั่วโมง

ทฤษฎี จำนวน 1 ชั่วโมง

ปฏิบัติ จำนวน 2 ชั่วโมง

โครงการพัฒนาทักษะทางสังคมและอารมณ์ของผู้สูงอายุ

หลักสูตร 3 ชั่วโมง

วิชาโยคะพื้นฐานสำหรับผู้สูงอายุ

เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง	
				ทฤษฎี	ปฏิบัติ
1. ช่องทางประกอบอาชีพโยคะพื้นฐานสำหรับผู้สูงอายุ	<ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้เรียนบอกความสำคัญในการประกอบอาชีพโยคะพื้นฐานสำหรับผู้สูงอายุ 2. ผู้เรียนมีความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับโยคะพื้นฐานสำหรับผู้สูงอายุ 3. ผู้เรียนสามารถบอกขั้นตอนโยคะพื้นฐานสำหรับผู้สูงอายุ 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ความสำคัญในการประกอบอาชีพโยคะพื้นฐานสำหรับผู้สูงอายุ 2. ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับโยคะพื้นฐานสำหรับผู้สูงอายุ 3. ขั้นตอนโยคะพื้นฐานสำหรับผู้สูงอายุ 	<ul style="list-style-type: none"> - วิทยากรบรรยาย - เอกสาร - อุปกรณ์ - สื่อการเรียนรู้ สื่อสิ่งพิมพ์ ได้แก่ ตำราโยคะพื้นฐาน หนังสือโยคะพื้นฐาน ฯลฯ - สื่ออิเล็กทรอนิกส์ ได้แก่ เว็บไซต์เกี่ยวกับโยคะพื้นฐาน 	30 นาที	-
2. ความรู้เบื้องต้นและกายวิภาคศาสตร์เกี่ยวกับโยคะพื้นฐานสำหรับผู้สูงอายุ	<ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้เรียนสามารถบอกถึงประวัติและความสำคัญของโยคะพื้นฐานสำหรับผู้สูงอายุ ได้ถูกต้อง 2. ผู้เรียนสามารถอธิบายความหมายของกายวิภาคศาสตร์และผลจากโยคะพื้นฐานสำหรับผู้สูงอายุ และบอกจุดอวัยวะที่เกี่ยวข้องกับร่างกายได้ 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ประวัติและความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับโยคะพื้นฐานสำหรับผู้สูงอายุ 2. ความรู้เบื้องต้นและกายวิภาคศาสตร์เกี่ยวกับโยคะพื้นฐานสำหรับผู้สูงอายุ 	<ul style="list-style-type: none"> - วิทยากรบรรยาย - แลกเปลี่ยนเรียนรู้ - สาธิต - ปฏิบัติจริง 	30 นาที	-
3. โยคะพื้นฐานสำหรับผู้สูงอายุ	<ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้เรียนสามารถบอกตำแหน่งเขตสะท้อนของอวัยวะต่างๆ ได้ 2. ผู้เรียนสามารถปฏิบัติตามขั้นตอนโยคะพื้นฐานสำหรับผู้สูงอายุได้ 3. ผู้เรียนสามารถนวดตามโยคะพื้นฐานสำหรับผู้สูงอายุได้ถูกต้อง 4. ผู้เรียนสามารถจัดเตรียมความพร้อมของผู้ให้บริการและรับบริการได้ 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ประวัติและความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับโยคะพื้นฐานสำหรับผู้สูงอายุ 2. ความรู้เบื้องต้นและกายวิภาคศาสตร์เกี่ยวกับโยคะพื้นฐานสำหรับผู้สูงอายุ 	<ul style="list-style-type: none"> - แลกเปลี่ยนเรียนรู้ - สาธิต - ปฏิบัติจริง 	-	1
4. สรุปอภิปราย	<ol style="list-style-type: none"> 1. สรุป อภิปราย 2. ประเมินความรู้ ความเข้าใจ 3. ซักถาม ตอบข้อสงสัย 	-	<ul style="list-style-type: none"> - แลกเปลี่ยนเรียนรู้ 	1	-

สื่อการเรียนรู้

1. เอกสารประกอบการเรียนรู้เรื่องความรู้เบื้องต้น โยคะพื้นฐานสำหรับผู้สูงอายุ
2. แผนภาพแสดงสรีระร่างกายของมนุษย์ประกอบการบรรยาย
3. เนื้อหาวิชาโยคะพื้นฐานสำหรับผู้สูงอายุ
4. ใบความรู้เรื่องโยคะพื้นฐานสำหรับผู้สูงอายุ
5. อุปกรณ์ประกอบการฝึกทักษะอาชีพ

การวัดและประเมินผล

1. การประเมินความรู้ภาคทฤษฎีระหว่างเรียนและจบหลักสูตร
2. การประเมินผลระหว่างเรียนจากการปฏิบัติงานที่มีคุณภาพเพียงพอ ตามที่กำหนด
ความสำเร็จของการปฏิบัติ

การจบหลักสูตร

1. มีเวลาเรียนและฝึกปฏิบัติตามหลักสูตรไม่น้อยกว่าร้อยละ 80
2. มีผลการประเมินผ่านตลอดหลักสูตร ไม่น้อยกว่าร้อยละ 60
3. มีผลงานผ่านการประเมินทดสอบที่มีคุณภาพตามหลักเกณฑ์

เอกสารหลักฐานการศึกษา

1. หลักฐานการประเมินผล
2. วุฒิบัตรออกโดยศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยอำเภอ / เขต
3. ทะเบียนคุมวุฒิบัตร

การเทียบโอน

-