

# หลักสูตรการศึกษาต่อเนื่อง

## ชื่อหลักสูตรพัฒนาทักษะชีวิตพิชิตสุขภาพกาย

### จำนวน ๓ ชั่วโมง

#### ๑.ความเป็นมา

การมีสุขภาพที่ดีเป็นสิทธิขั้นพื้นฐานของมนุษย์และเป็นจุดมุ่งหมายทางสังคมที่ยอมรับกันทั่วโลกการมีสุขภาพดีนั้นขึ้นอยู่กับองค์ประกอบหลายอย่าง เช่น ครอบครัว ชุมชน สิ่งแวดล้อม และคุณธรรมที่สำคัญ คือ ความรัก ความเอื้ออาทร ความเมตตากรุณา ดังนั้น การที่จะพัฒนาให้ประชาชน มีสุขภาพดีหรือหัวใจสำคัญที่จะทำให้เกิดสุขภาพดีนั้น ประชาชนทุกคนต้องตระหนักว่าเป็นหน้าที่ ที่สำคัญของตนในการจัดการสุขภาพด้วยตนเอง และเมื่อดูแลตนเองได้ดีแล้วก็ควรจะหันมาดูแลคนรอบข้างที่ไม่สามารถดูแลตัวอย่างได้เต็มที่ คือ ผู้สูงอายุในขณะเดียวกันการที่จะนำไปสู่การพัฒนาสุขภาพที่ดีที่ยั่งยืนได้จะต้องมีการปรับเปลี่ยนรูปแบบการดำเนินชีวิตให้มีพฤติกรรมที่ถูกต้อง ให้สอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงของสังคมไทยและสังคมโลกในวัยสูงอายุนั้น ต้องเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคม การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายสามารถชะลอลงได้ด้วยการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิต การออกกำลังกาย และการดูแลสุขภาพของตนเอง ในขณะที่ด้านจิตใจ สังคม และครอบครัว เพื่อน ไปสู่การมีสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

#### ๒.หลักการของหลักสูตร

เนื่องจากวัยสูงอายุเป็นวัยที่มีความต้องการแตกต่างไปจากวัยอื่นรวมทั้งปัญหาในด้านสุขภาพที่แตกต่างกันร่างกายมีการถดถอยและเสื่อมลงเป็นผลทำให้โรคร้ายไข้เจ็บต่างๆเบียดเบียนสิ่งสำคัญคือการได้รับการดูแลเอาใจใส่จากคนรอบข้างซึ่งมีผลต่อสุขภาพกายและใจ มีปัญหาสุขภาพกายเช่นการเจ็บป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อ อุบัติเหตุโรคข้อเสื่อมความดันโลหิตสูง เบาหวานสมองและหลอดเลือดซึ่งปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญได้แก่เรื่องออกกำลังกาย อาหาร อารมณ์ ส่งผลให้ร่างกายเจ็บป่วยง่ายการเจ็บป่วยด้านสุขภาพจิตในผู้สูงอายุอันเนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์มีความเศร้าใจกังวลใจน้อยใจเสียใจ และการอยู่ร่วมในสังคมของผู้สูงอายุบุตรหลานมักปล่อยให้อยู่โดดเดี่ยวขาดความยอมรับและความเชื่อถือด้านการพัฒนาสังคม

ด้วยเหตุผลดังกล่าว ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยอำเภอลำปลายมาศ จึงได้จัดโครงการพัฒนาทักษะชีวิตพิชิตสุขภาพกาย เพื่อให้การดำเนินการพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุ เป็นไปอย่างต่อเนื่องเป็นรูปธรรมและเกิดการร่วมมือกัน เพื่อกำหนดแนวทางในการจัดกิจกรรมการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุ โดยศึกษาถึงสภาพปัญหาและความต้องการ มีการอบรมบรรยายในด้านการดำรงชีวิต ให้ความรู้เกี่ยวกับอาหาร ส่งเสริมการดูแลสุขภาพร่างกายและจิตใจโดยแนะนำให้ผู้สูงอายุได้การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสภาพร่างกาย ในอันเป็นประโยชน์ต่อผู้สูงอายุต่อไป

#### ๓.จุดมุ่งหมาย

1. กลุ่มเป้าหมายได้มีการพบปะแลกเปลี่ยนประสบการณ์และรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง
2. กลุ่มเป้าหมายมีความรู้เกี่ยวกับอาหาร ส่งเสริมการดูแลสุขภาพร่างกายและจิตใจ
3. กลุ่มเป้าหมายมีสุขภาพร่างกายและจิตใจแข็งแรง

#### ๔. กลุ่มเป้าหมาย

1. เชิงปริมาณ ประชาชนทั่วไปและผู้สูงอายุ ตำบลละ 25 คน รวมทั้งสิ้น 400 คน
2. เชิงคุณภาพ กลุ่มเป้าหมายมีความรู้เกี่ยวกับอาหาร ส่งเสริมการดูแลสุขภาพร่างกายและจิตใจให้แข็งแรง

#### ๕. ระยะเวลา

จำนวน ๓ ชั่วโมง

#### ๖. โครงสร้างหลักสูตร

| ที่ | เรื่อง                            | จุดประสงค์การเรียนรู้   | เนื้อหา  | การจัดกระบวนการเรียนรู้  | จำนวนชั่วโมง |         |
|-----|-----------------------------------|---|--|--|--------------|---------|
|     |                                   |   |  |  | ทฤษฎี        | ปฏิบัติ |
| ๑   | อบรมพัฒนาทักษะชีวิตพิชิตสุขภาพกาย | 1. กลุ่มเป้าหมายได้มีการพบปะแลกเปลี่ยนประสบการณ์และรู้สึกรักคุณค่าในตนเอง<br>2. กลุ่มเป้าหมายมีความรู้เกี่ยวกับอาหาร ส่งเสริมการดูแลสุขภาพร่างกายและจิตใจ<br>3. กลุ่มเป้าหมายมีสุขภาพร่างกายและจิตใจแข็งแรง | - จิตวิทยาสร้างพฤติกรรมที่พึงประสงค์ พบปะแลกเปลี่ยนประสบการณ์และรู้สึกรักคุณค่า<br>- ส่งเสริมการดูแลสุขภาพร่างกายและจิตใจ<br>- การมีสุขภาพร่างกายและจิตใจแข็งแรง | ๑. การเช็คสุขภาพเบื้องต้น<br>๒. การทำเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ<br>๓. การออกกำลังกาย | ๑            | ๒       |
|     |                                   |   |  |  |              |         |

#### ๗. สื่อการเรียนรู้

๑. เอกสาร/ใบความรู้
๒. วิทยากรผู้เชี่ยวชาญ
๓. วัสดุจริง

#### ๘. การวัดและประเมินผล

๑. การประเมินความรู้ภาคทฤษฎีระหว่างเรียนและจบหลักสูตร
๒. การประเมินผลงานระหว่างเรียนจากการปฏิบัติ ได้ผลงานที่มีคุณภาพ และจบหลักสูตร

#### ๙. เงื่อนไขการจบหลักสูตร

๑. เวลาเรียนไม่น้อยกว่าร้อยละ ๘๐
๒. มีผลการประเมินตลอดหลักสูตร ไม่น้อยกว่าร้อยละ ๖๐

๓. มีผลงานที่มีคุณภาพ

๑๐. เอกสารหลักฐานการศึกษาที่จะได้รับหลังจากจบหลักสูตรหลักฐานการประเมินผล

๑. ทะเบียนคุณวุฒิปับัตร

๑๑. การเทียบโอน

ผู้เรียนที่จบหลักสูตรนี้สามารถนำไปเทียบโอนผลการเรียนรู้กับหลักสูตรการศึกษานอกระบบระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ ในสาระการประกอบอาชีพวิชาเลือกที่สถานศึกษาได้จัดทำขึ้น

ลงชื่อ.....ผู้จัดทำหลักสูตร

( นายศิริศักดิ์ ทองเขต )

ครู อาสาสมัครฯ

ลงชื่อ.....ผู้อนุมัติหลักสูตร

( นายวัชรินทร์ เขียวอ่อน )

ผู้อำนวยการ กศน.อำเภอลำปลายมาศ