



หลักสูตร การศึกษาตลอดชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ 144 ชั่วโมง

สถาบันพัฒนาการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยได้
สำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย
สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ
กระทรวงศึกษาธิการ

หลักสูตรการศึกษาตลอดชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ

โครงการ การเรียนรู้ตลอดชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ

สถาบันพัฒนาการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยภาคใต้

สำนักงานการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย

สำนักปลัดกระทรวงศึกษาธิการ กระทรวงศึกษาธิการ

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
คำนำ	
สารบัญ	
หลักสูตรการศึกษาตลอดชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ	1
- หลักการของหลักสูตร	1
- จุดมุ่งหมายของหลักสูตร	3
- คุณสมบัติของผู้เรียน	3
- วิธีเรียนและข้อกำหนดการเรียน	3
- โครงสร้างหลักสูตร	4
- การวัดผลประเมินผล	4
- เครื่องมือวัดผลและประเมินผล	4
- ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	4
- รายละเอียดหลักสูตร	5
- รายวิชาที่ 1 เรื่องการดูแลสุขภาพที่จำเป็นของผู้สูงอายุ	7
- รายวิชาที่ 2 การนันทนาการและการใช้เวลาว่างสำหรับผู้สูงอายุ	14
- รายวิชาที่ 3 เรื่องการพัฒนาจิตสำหรับผู้สูงอายุ	18
- รายวิชาที่ 4 การใช้ชีวิตอย่างมีความสุขสำหรับผู้สูงอายุ	25
- รายวิชาที่ 5 เทคโนโลยีการสื่อสารและการสื่อสำหรับผู้สูงอายุ	34
บรรณานุกรม	37
คณะทำงาน	38
การอนุมัติหลักสูตร	40

คำนำ

แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 11 (พ.ศ.2555-2558) กำหนดทิศทางการพัฒนาประเทศ โดยมุ่งสร้างภูมิคุ้มกันในด้านต่าง ๆ ให้แก่ปัจเจกครอบครัว ชุมชน สังคมและประเทศ โดยใช้แนวคิดและทิศทางการพัฒนาประเทศสู่ความยั่งยืน ตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง พร้อมทั้งขยายการนำทุนของประเทศที่มีศักยภาพจาก 3 ทุน ทั้งทุนสังคม ทุนเศรษฐกิจ และทุนทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม เป็น 6 ทุน ได้แก่ ทุนมนุษย์ ทุนสังคม ทุนกายภาพ ทุนทางการเงิน ทุนทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม และทุนทางวัฒนธรรม มาใช้ประโยชน์อย่างบูรณาการและเกื้อกูลกัน

แผนการศึกษาแห่งชาติฉบับปรับปรุง (พ.ศ.2552-2559) กำหนดวิสัยทัศน์ให้คนไทยได้เรียนรู้ตลอดชีวิตอย่างมีคุณภาพ โดยพัฒนาคุณภาพการศึกษาและการเรียนรู้อย่างเป็นระบบ มุ่งเน้นการพัฒนาคุณภาพและมาตรฐานการศึกษา การเพิ่มโอกาสทางการศึกษาและการเรียนรู้และส่งเสริมการมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วน เพื่อให้คนไทยทุกคนได้เรียนรู้ตลอดชีวิตทั้งในระบบโรงเรียน นอกโรงเรียนและตามอัธยาศัยอย่างมีคุณภาพ และมีเป้าหมายเพื่อให้คนไทยเป็นคนดี เก่ง มีความสุข มีความรู้เชิงวิชาการและสมรรถนะทางวิชาชีพ มีคุณธรรมจริยธรรม ใฝ่เรียนรู้และแสวงหาความรู้อย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต ดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง มีความสุข มีสุขภาพทั้งกายและใจที่สมบูรณ์ สามารถประกอบอาชีพและอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข เพื่อเป็นเป้าหมายและฐานหลักของการพัฒนาประเทศ

ผู้สูงอายุเป็นประชากรซึ่งมีลักษณะพิเศษเฉพาะตัว กล่าวคือ เป็นแหล่งความรู้ ความชำนาญที่มีคุณค่า เป็นผู้ทรงไว้ซึ่งประเพณี วัฒนธรรม และเป็นสายใยแห่งครอบครัวเชื่อมต่อระหว่างบุคคลในช่วงวัยต่าง ๆ แต่ขณะเดียวกัน มีปัญหาในด้านสุขภาพ อนามัยปัญหาด้านสังคม และด้านเศรษฐกิจเพิ่มมากขึ้นกว่าวัยอื่น ๆ ดังนั้น สถาบัน กศน. ภาคใต้ จึงได้พัฒนาหลักสูตร กศน. สำหรับผู้สูงอายุขึ้น เพื่อให้ผู้สูงอายุได้เรียนรู้ตลอดชีวิต และดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขโครงสร้างหลักสูตร ประกอบด้วย 5 รายวิชา ดังนี้รายวิชาที่ 1 การดูแลสุขภาพที่จำเป็นของผู้สูงอายุเวลาเรียน 27 ชั่วโมง รายวิชาที่ 2 นันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ 39 ชั่วโมง รายวิชาที่ 3 การพัฒนาจิตสำหรับผู้สูงอายุ 39 ชั่วโมง รายวิชาที่ 4 การใช้ชีวิตอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุ 24 ชั่วโมงและรายวิชาที่ 5 เทคโนโลยีการสื่อสารสำหรับผู้สูงอายุ 15 ชั่วโมงการได้มาของหลักสูตร 1)สำรวจความต้องการของผู้สูงอายุ 2)ศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ 3)เชิญผู้เชี่ยวชาญด้านผู้สูงอายุจากองค์กรต่าง ๆ โดยเน้นการศึกษาเรียนรู้ตามแนวทาง กระบวนการของ กศน. เป็นสำคัญ เพื่อให้บริการทางการศึกษาให้สอดคล้องกับความต้องการของผู้สูงอายุ

สถาบัน กศน. ภาคใต้

สิงหาคม 2558

หลักสูตร การศึกษาตลอดชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ

ชื่อหลักสูตร การศึกษาตลอดชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ จำนวน 144 ชั่วโมง

หลักการของหลักสูตร

การศึกษาในมาตรา 4 ของพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ.2542 มีความหมายว่า “กระบวนการเรียนรู้เพื่อความเจริญงอกงามของบุคคลและสังคม โดยการถ่ายทอดความรู้ การฝึก การอบรม และสืบสานทางวัฒนธรรม การสร้างสรรค์จรรโลงความเจริญก้าวหน้าทางวิชาการ การสร้างองค์ความรู้ขึ้นเกิดจากการจัดสภาพแวดล้อม สังคมการเรียนรู้ และเกี่ยวพันให้บุคคลเรียนรู้อย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต” การศึกษาตลอดชีวิตไม่เฉพาะการศึกษาในระบบโรงเรียน เป็นการจัดการศึกษามุ่งให้ผู้เรียนเกิดแรงจูงใจที่จะเรียนรู้ด้วยตนเอง มุ่งพัฒนาบุคคลให้สามารถพัฒนาตนเอง และปรับตนเองให้ก้าวทันความเปลี่ยนแปลงของสังคมการเมือง และเศรษฐกิจของโลก มนุษย์ต้องเรียนรู้ตลอดเวลา การแสวงหาความรู้จึงมีความสำคัญกับทุกคน การจัดการศึกษาเป็นกิจกรรมที่มีความหมายต่อชีวิตถือเป็นความจำเป็นและเป็นสิทธิที่จะต้องได้รับในบุคคลทุกคนและทุกวัย การศึกษาตลอดชีวิตเปิดโอกาสให้คนทั่วไปได้รับการศึกษา พัฒนาชีวิตให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้นโดยไม่มีจุดจบ การจัดการศึกษาตลอดชีวิตสำหรับผู้สูงอายุไทย ควรจัดให้ผู้สูงอายุมีสภาพร่างกายที่สมบูรณ์และมีสุขภาพจิตที่ดี มีสัมพันธภาพที่ดีกับครอบครัว และสามารถปรับตัวเข้ากับชุมชนสังคม และสามารถเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆกับสังคมได้ รวมทั้งดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข

จากการคาดประมาณประชากรของสำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (2546) พบว่า ประชากรสูงอายุมีจำนวนเพิ่มขึ้นจาก 6.5 ล้านคนหรือร้อยละ 10.1 ของประชากรทั้งประเทศในปี พ.ศ.2547 เป็น 14.5 ล้านคน หรือร้อยละ 20 ของประชากรทั้งประเทศในปี พ.ศ.2568 การเพิ่มขึ้นของผู้สูงอายุเป็นประเด็นสำคัญยิ่งต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตเพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีความพอใจในชีวิต มีความเป็นอยู่ที่ดี มีสุขภาพกายและใจที่ดี สามารถควบคุมตนเองและตัดสินใจด้วยตนเองได้อย่างเหมาะสม แผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2545 – 2564) ฉบับปรับปรุง ครั้งที่ 1 พ.ศ. 2552 ยุทธศาสตร์ที่ 1 ยุทธศาสตร์ด้านการเตรียมความพร้อมของประชากรเพื่อวัยผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ 2) มาตรการ การให้การศึกษและการเรียนรู้ตลอดชีวิต 2.1 ส่งเสริมการเข้าถึงและพัฒนาระบบบริการการศึกษา และการเรียนรู้ต่อเนื่องตลอดชีวิต ทั้งการศึกษาในระบบ นอกระบบ และการศึกษาตามอัธยาศัย เพื่อความเข้าใจชีวิตและการพัฒนาในแต่ละวัย และเพื่อเตรียมตัวเข้าสู่วัยผู้สูงอายุที่เหมาะสม 2.2 รมรณรงค์ให้สังคมตระหนักถึงความจำเป็นของการเตรียมการเข้าสู่การเป็นผู้สูงอายุ 3) มาตรการ การปลูกจิตสำนึกให้คนในสังคมตระหนักถึงคุณค่าและศักดิ์ศรีของผู้สูงอายุ 3.3 รมรณรงค์ให้สังคมมีจิตสำนึกและตระหนักถึงคุณค่าและศักดิ์ศรีของผู้สูงอายุ ยุทธศาสตร์ที่ 2 ยุทธศาสตร์ด้านการส่งเสริมและพัฒนาผู้สูงอายุ 1) มาตรการส่งเสริมสุขภาพ ป้องกันการเจ็บป่วย และดูแลตนเองเบื้องต้น

4) มาตรการสนับสนุนผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ ข้อ 4.3 ส่งเสริมและเปิดโอกาสให้มีการเผยแพร่ภูมิปัญญาของผู้สูงอายุและให้มีส่วนร่วมในกิจกรรมด้านต่างๆ ในสังคม 5) มาตรการ ส่งเสริมสนับสนุนสื่อทุกประเภทให้มีรายการเพื่อผู้สูงอายุและสนับสนุนให้ผู้สูงอายุได้รับความรู้และสามารถเข้าถึงข่าวสารและสื่อ 5.3 ดำเนินการให้ผู้สูงอายุสามารถเข้าถึงข้อมูลข่าวสารจากสื่อต่างๆ ได้อย่างต่อเนื่อง และยุทธศาสตร์ที่ 3 ยุทธศาสตร์ด้านระบบคุ้มครองทางสังคมสำหรับผู้สูงอายุ 2) มาตรการ หลักประกันด้านสุขภาพ

ยุทธศาสตร์ของกระทรวงศึกษาธิการ พัฒนาการศึกษาระดับ ทุกประเภทสร้างโอกาสทางการศึกษาแก่ประชาชนทุกกลุ่มอย่างเสมอภาคเพื่อให้สอดคล้องกับแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ และยุทธศาสตร์การดำเนินงานของสำนักงาน กศน. ปี พ.ศ.2558 มีจุดเน้นด้านประชากรกลุ่มเป้าหมาย มุ่งสร้างโอกาสทางการศึกษาที่มีความเป็นธรรมให้กับประชากรทุกกลุ่ม โดยเฉพาะอย่างยิ่งกลุ่มผู้ด้อยโอกาส ผู้พลาดโอกาสทางการศึกษา กลุ่มผู้สูงอายุเป็นกลุ่มหนึ่งที่ได้รับโอกาสทางการศึกษาอย่างเท่าเทียม และโอกาสของสำนักงาน กศน. ในการนำยุทธศาสตร์การพัฒนาประเทศที่มุ่งส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิต ของแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 11 (พ.ศ.2555 – 2559) โดยมุ่งสร้างกระแสสังคมให้การเรียนรู้ เป็นหน้าที่ของคนไทยทุกคน มีวินัยใฝ่รู้รักการอ่านตั้งแต่วัยเด็ก และส่งเสริมการเรียนรู้ร่วมกันของคนต่างวัย ควบคู่กับการส่งเสริมให้องค์กร กลุ่มบุคคล ชุมชน ประชาชน และสื่อทุกประเภทเป็นแหล่งเรียนรู้อย่างสร้างสรรค์ สื่อสารด้วยภาษาที่เข้าใจง่าย รวมถึงส่งเสริมการศึกษาทางเลือกที่สอดคล้องกับความต้องการของผู้เรียน และสร้างสังคมแห่งการเรียนรู้ที่มีคุณภาพ และสนับสนุนปัจจัยที่ก่อให้เกิดการเรียนรู้ตลอดชีวิต สถาบัน กศน.ภาคใต้เป็นสถานศึกษา สังกัดสำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ กระทรวงศึกษาธิการ พิจารณาแล้วเห็นว่าจำนวนประชากรผู้สูงอายุที่เพิ่มมากขึ้น และเพื่อเป็นการจัดการศึกษาอย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต เตรียมผู้สูงอายุให้มีศักยภาพเป็นทุนมนุษย์ นำไปสู่สังคมผู้สูงอายุที่มีคุณภาพในอนาคต จึงได้จัดทำหลักสูตรการศึกษาตลอดชีวิตสำหรับผู้สูงอายุขึ้น เพื่อให้ผู้สูงอายุได้เข้าใจในความเปลี่ยนแปลงของชีวิต คือ กระบวนการชราภาพตามธรรมชาติ ปรับตนอยู่ในสังคม ร่วมกิจกรรมและพัฒนาตนเองได้ มีความพึงพอใจและเป็นผู้มีศักยภาพของสังคม

ปรัชญาหลักสูตร การเรียนรู้อย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต ให้ผู้สูงอายุตระหนักถึงคุณค่าและศักดิ์ศรีตนเอง เตรียมตัวเข้าสู่ช่วงวัยสูงอายุอย่างมีศักยภาพ เข้าใจชีวิตส่งเสริมสุขภาพ ป้องกันการเจ็บป่วยและดูแลตนเองเบื้องต้นได้ เข้าถึงข้อมูลข่าวสาร ทนต่อความเปลี่ยนแปลงของโลก ปรับตัวอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข

3. จุดมุ่งหมาย

เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้ ความเข้าใจ ในการเตรียมตัวเข้าสู่ช่วงวัยสูงอายุอย่างมีคุณค่า เพื่อส่งเสริมสุขภาพป้องกันการเจ็บป่วย และดูแลตนเองเบื้องต้น เข้าถึงข่าวสารและสื่อต่าง ๆ ได้ สามารถปรับตัวทันต่อความเปลี่ยนแปลงของโลก และดำรงชีวิตอย่างมีความสุข

จุดประสงค์ปลายทาง

ผู้สูงอายุได้เรียนรู้ตลอดชีวิต เพื่อให้ดำรงชีวิตอย่างมีความสุข

จุดประสงค์นำทางผู้เรียนสามารถ

1. เตรียมตัวเข้าสู่ช่วงวัยผู้สูงอายุได้อย่างเหมาะสม
2. ตระหนักถึงคุณค่าและศักดิ์ศรีของผู้สูงอายุ
3. เข้าใจชีวิตและปรับตัวอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข
4. ส่งเสริมสุขภาพ ป้องกันการเจ็บป่วย และดูแลตนเองเบื้องต้น ได้
5. เข้าถึงข้อมูลข่าวสารจากสื่อต่าง ๆ ได้
6. เข้าถึงระบบคุ้มครองทางสังคมและหลักประกันคุณภาพ

4. คุณสมบัติของผู้เรียน

1. อายุ 55 ปี ขึ้นไป
2. เป็นผู้ที่สามารถช่วยเหลือตนเองได้
3. มีจิตอาสา ยินดีช่วยเหลือกิจกรรมในชุมชน

5. วิธีเรียนและข้อกำหนดการเรียน

วิธีเรียน

5.1 ภาคทฤษฎี

- 1) บรรยาย/อภิปราย
- 2) ฝึกปฏิบัติ
- 3) ศึกษาดูงาน

5.2 ภาคปฏิบัติ

- 1) ฝึกปฏิบัติ
- 2) ศึกษาดูงาน
- 3) อบรม
- 4) การสัมมนา

ข้อกำหนดการเรียนรู้

1. ผู้เรียน เรียนทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ เน้นการจัดการเรียนการสอนโดยผู้เรียนเป็นสำคัญ ใช้กิจกรรมนำเนื้อหา
- 2) ผู้เรียนมีเวลาเรียนทั้งภาคทฤษฎีและปฏิบัติร้อยละ 80 ของเวลาเรียนทั้งหมด ตามหลักสูตรกำหนด
- 3) ผู้เรียนฝึกปฏิบัติและมีชิ้นงานตามที่กำหนด

6. โครงสร้างหลักสูตร

รายวิชาที่ 1 การดูแลสุขภาพที่จำเป็นของผู้สูงอายุ	27 ชั่วโมง
รายวิชาที่ 2 นันทนาการและการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์สำหรับผู้สูงอายุ	39 ชั่วโมง
รายวิชาที่ 3 การพัฒนาจิตสำหรับผู้สูงอายุ	39 ชั่วโมง
รายวิชาที่ 4 การใช้ชีวิตอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุ	24 ชั่วโมง
รายวิชาที่ 5 เทคโนโลยีการสื่อสารสำหรับผู้สูงอายุ	15 ชั่วโมง

7. รายละเอียดหลักสูตร (ตารางดัดแบบ)

8. การวัดผลและประเมินผล

วิธีการวัดผลและประเมินผล

1. สังเกต
2. ตรวจผลงาน
3. ซักถาม

9. เครื่องมือการวัดผลและประเมินผล

1. ใบงาน
2. แบบสังเกตพฤติกรรมของผู้เรียน
3. แบบแสดงความคาดหวังก่อนเรียน-หลังเรียน

10. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ผู้สูงอายุได้พัฒนาความรู้ ทักษะ ฝึกสมอง และเรียนรู้ร่วมกันอย่างมีความสุข
1. ผู้สูงอายุนำความรู้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันและอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข
2. ผู้เรียนเห็นคุณค่าของตนเองและทำประโยชน์ให้กับสังคมได้

รายละเอียดเนื้อหา เวลา ของแต่ละรายวิชา

รายวิชาที่ 1 การดูแลสุขภาพที่จำเป็นของผู้สูงอายุ 27 ชั่วโมง

คำอธิบาย แนวคิดการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุแบบองค์รวมโดยเน้นให้ตระหนักในการส่งเสริมสุขภาพป้องกัน การเจ็บป่วยและการดูแลตนเองเบื้องต้น ให้ครอบคลุมทั้งการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และ จิตวิญญาณ

เนื้อหา ทฤษฎี 9 ชั่วโมง ปฏิบัติ 18 ชั่วโมง

- | | | |
|--|---------|-----------|
| 1. สถานการณ์ของผู้สูงอายุไทย /แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ/สวัสดิการ กฎหมายที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ | ทฤษฎี 3 | ปฏิบัติ - |
| 2. การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจและสังคม | ทฤษฎี 2 | ปฏิบัติ 4 |
| 3. การส่งเสริมและป้องกันปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุ | ทฤษฎี 2 | ปฏิบัติ 7 |
| 4. ปัญหาสุขภาพที่พบบ่อยในผู้สูงอายุและการดูแลตนเองเบื้องต้น | ทฤษฎี 2 | ปฏิบัติ 7 |

รายวิชาที่ 2 นันทนาการและการใช้เวลาว่างสำหรับผู้สูงอายุ 39 ชั่วโมง

คำอธิบาย การดูแลผู้สูงอายุด้วยสารบันเทิง และใช้เวลาว่างด้านอื่น ๆ ให้เกิดประโยชน์ ทำให้เกิดการผ่อนคลาย เกิดความสุขทางใจ ร่วมกิจกรรมกลุ่มเข้าสังคมได้อย่างมีความสุข

เนื้อหา ทฤษฎี 5 ชั่วโมง ปฏิบัติ 34 ชั่วโมง

- | | | |
|--|---------|------------|
| 1. สารบันเทิง (ลีลาศ) | ทฤษฎี 1 | ปฏิบัติ 8 |
| 2. การออกกำลังกายประกอบดนตรีและอุปกรณ์ | ทฤษฎี 1 | ปฏิบัติ 8 |
| 3. กิจกรรมยามว่าง | ทฤษฎี 3 | ปฏิบัติ 18 |
| - การปลูกผักในครัวเรือน | | |
| - การทำงานประดิษฐ์ | | |

รายวิชาที่ 3 การพัฒนาจิตสำหรับผู้สูงอายุ 39 ชั่วโมง

คำอธิบาย การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีความรู้ ความเข้าใจ และฝึกปฏิบัติ ตามแนวทางความเชื่อ ศาสนาและ วัฒนธรรมไทย เพื่อพัฒนาความคิดเกิดความมั่นคงทางจิตใจและสุขภาวะทางจิต

เนื้อหา ทฤษฎี 10 ชั่วโมง ปฏิบัติ 29 ชั่วโมง

- | | | |
|--|---------|-----------|
| 1. การผ่อนคลายกล้ามเนื้อสมองด้วยการฝึกคิดบวก | ทฤษฎี 2 | ปฏิบัติ 4 |
| 2. การปฏิบัติพิธีกรรมทางศาสนา | ทฤษฎี 1 | ปฏิบัติ 2 |
| 3. การภาวนาจิต/สมาธิเพื่อการเยียวยา | ทฤษฎี 2 | ปฏิบัติ 7 |
| 4. โยคะ | ทฤษฎี 2 | ปฏิบัติ 7 |

5. ไทเก๊ก

ทฤษฎี 1

ปฏิบัติ 5

6. การดูแลระยะสุดท้ายของชีวิต

ทฤษฎี 2

ปฏิบัติ 4

รายวิชาที่ 4 การใช้ชีวิตอย่างมีความสุขสำหรับผู้สูงอายุ 24 ชั่วโมง

คำอธิบาย ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้มีโอกาสศึกษาเรียนรู้แหล่งวัฒนธรรมและสิ่งแวดล้อม ช่วยให้เกิดพลังของชีวิต ดำรงตนอย่างมีคุณค่าและทำกิจกรรมให้เกิดประโยชน์แก่สังคม

เนื้อหา

ทฤษฎี 5 ชั่วโมง

ปฏิบัติ 19 ชั่วโมง

1. วัฒนธรรมกับความสุขของชีวิต (การท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม)

ทฤษฎี 1

ปฏิบัติ 5

2. สิ่งแวดล้อมกับความสุขของชีวิต (การท่องเที่ยวเชิงสิ่งแวดล้อม)

ทฤษฎี 1

ปฏิบัติ 5

3. การเสริมสร้างพลังอำนาจให้ผู้สูงอายุ /กระบวนการจิตปัญญา/

สุนทรียสนทนา

ทฤษฎี 2

ปฏิบัติ 4

4. การบำเพ็ญประโยชน์แก่สังคม

ทฤษฎี -

ปฏิบัติ 3

5. การใช้ชีวิตในบั้นปลายอย่างมีคุณค่า

ทฤษฎี 1

ปฏิบัติ 2

รายวิชาที่ 5 เทคโนโลยีและการสื่อสารสำหรับผู้สูงอายุ 15 ชั่วโมง

คำอธิบาย การศึกษาเรียนรู้ตลอดชีวิตด้วยการเลือกใช้เทคโนโลยีและการสื่อสารอย่างเหมาะสม ช่วยให้ผู้สูงอายุเข้าถึงข้อมูลข่าวสาร ปรับตัวอยู่ในสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงได้อย่างมีความสุข

เนื้อหา

ทฤษฎี 4 ชั่วโมง

ปฏิบัติ 11 ชั่วโมง

1. การใช้คอมพิวเตอร์เพื่อการสื่อสาร

ทฤษฎี 2

ปฏิบัติ 7

2. การใช้โทรศัพท์เคลื่อนที่ระบบสมาร์ตโฟน (Smart Phone)

ทฤษฎี 2

ปฏิบัติ 4

รายวิชาที่ 1 เรื่อง การดูแลสุขภาพที่จำเป็นของผู้สูงอายุ

จำนวน 27 ชั่วโมง

จุดประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์	การประเมินผล	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
- บอกสถานการณ์ผู้สูงอายุของประเทศไทยในปัจจุบันได้ - อธิบายเกี่ยวกับสถานะสุขภาพของผู้สูงอายุและความจำเป็นในการดูแลผู้สูงอายุได้ - อธิบายถึงแนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุได้	1.สถานการณ์ของผู้สูงอายุไทย/แนวคิด/สวัสดิการ กฎหมายที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ 1.1 สถานการณ์ของผู้สูงอายุไทยในปัจจุบัน - สถานะสุขภาพผู้สูงอายุและความจำเป็นในการดูแลผู้สูงอายุ 1.2 แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ - แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ	- วิทยากรนำเข้าสู่บทเรียนเกี่ยวกับสถานการณ์ผู้สูงอายุ - ผู้สูงอายุชมสื่อวีดิทัศน์ เกี่ยวกับสถานะสุขภาพของผู้สูงอายุ - ผู้สูงอายุร่วมแสดงความคิดเห็น - ผู้สูงอายุและวิทยากรร่วมกันสรุปเนื้อหา - วิทยากรนำเข้าสู่บทเรียนโดยให้ผู้สูงอายุแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกเกี่ยวกับความสูงอายุ	- เอกสารประกอบการบรรยาย - บทความ และแผนภูมิ - Power point - วีดิทัศน์ - แบบบันทึกการเรียนรู้	- สังเกตพฤติกรรมการมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น	3	-

การดูแลสุขภาพที่จำเป็นของผู้สูงอายุ (ต่อ)

จุดประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์	การประเมินผล	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
- อธิบายเกี่ยวกับสิทธิของผู้สูงอายุตามรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พ.ศ. 2550 ได้ - อธิบายเกี่ยวกับพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 ได้ - อธิบายเกี่ยวกับกฎหมายแรงงานที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุได้	1.3 สวัสดิการ และกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ - สิทธิของผู้สูงอายุตามรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พ.ศ. 2550 - พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 - กฎหมายแรงงานที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ	- วิทยากรนำเข้าสู่บทเรียน โดยให้ผู้สูงอายุแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับสิทธิของผู้สูงอายุ - วิทยากรบรรยาย เกี่ยวกับสวัสดิการ และกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ - แบ่งกลุ่มระดมสมองหัวข้อสวัสดิการของรัฐที่ผู้สูงอายุต้องการในสถานการณ์ปัจจุบัน - นำเสนอผลงานกลุ่ม - ผู้สูงอายุและวิทยากรร่วมกันสรุปเนื้อหา	- เอกสารประกอบการบรรยาย - Powerpoint - กรณศึกษา - กระดาษปรีฟ - ปากกาเคมี	1. การสังเกต - พฤติกรรม - การมีส่วนร่วม - การแสดงความคิดเห็น 2. ผลงานกลุ่ม		

การดูแลสุขภาพที่จำเป็นของผู้สูงอายุ (ต่อ)

จุดประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์	การประเมินผล	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
- บอกการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุด้านร่างกายได้ - อธิบายการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุด้านจิตใจได้ - อธิบายการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุด้านสังคมได้ - ฝึกปฏิบัติการตรวจร่างกายเบื้องต้น	2. การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคมของผู้สูงอายุ 3.1 การเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุด้านร่างกาย 3.2 การเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุด้านจิตใจ 3.3 การเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุด้านสังคม 3.4 การประเมินภาวะสุขภาพโดยการตรวจร่างกายเบื้องต้น	- วิทยากรนำเข้าสู่บทเรียน โดยให้ผู้สูงอายุบอกการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม - วิทยากรบรรยาย เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ และสังคมของผู้สูงอายุ - ผู้สูงอายุชมวีดิทัศน์ เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุ - ผู้สูงอายุร่วมอภิปราย - วิทยากรสาธิตการตรวจร่างกายเบื้องต้น - ผู้สูงอายุจับคู่ฝึกปฏิบัติการตรวจร่างกายเบื้องต้น - ผู้สูงอายุและวิทยากรร่วมกันสรุปเนื้อหา	- เอกสารประกอบการบรรยาย - Powerpoint - วีดิทัศน์ - อุปกรณ์ในการตรวจร่างกาย เช่น ปรัชยา เครื่องวัดความดันโลหิต เป็นต้น	การสังเกต - พฤติกรรม - การมีส่วนร่วม - การแสดงความคิดเห็น - การฝึกปฏิบัติ	2	4

การดูแลสุขภาพที่จำเป็นของผู้สูงอายุ (ต่อ)

จุดประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์	การประเมินผล	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
-บอกหลักการจัดอาหารและโภชนาการของผู้สูงอายุได้ - ฝึกปฏิบัติการจัดอาหารสำหรับผู้สูงอายุ - อธิบายเกี่ยวกับการพักผ่อนนอนหลับในผู้สูงอายุได้ - อธิบายเกี่ยวกับการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุได้ - ฝึกปฏิบัติการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ	3. การส่งเสริมและป้องกันปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุ 3.1 อาหารและโภชนาการของผู้สูงอายุ	- วิทยากรนำเข้าสู่บทเรียน โดยให้ผู้สูงอายุเล่าประสบการณ์เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ - วิทยากรบรรยายเกี่ยวกับอาหารและโภชนาการของผู้สูงอายุ - วิทยากรสาธิตการจัดอาหารสำหรับผู้สูงอายุ - ผู้สูงอายุฝึกการจัดอาหารสำหรับผู้สูงอายุ - ผู้สูงอายุและวิทยากรร่วมกันสรุปเนื้อหา	- เอกสารประกอบการ - Power point - อุปกรณ์การจัดอาหาร	1. การสังเกต - พฤติกรรม - การมีส่วนร่วม - การแสดงความคิดเห็น - การฝึกปฏิบัติ 2. ผลงานกลุ่ม	1	2

การดูแลสุขภาพที่จำเป็นของผู้สูงอายุ (ต่อ)

จุดประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์	การประเมินผล	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
	3.2 การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ	- วิทยากรนำเข้าสู่บทเรียนและให้ผู้สูงอายุได้บอกและแสดงท่าทางในการออกกำลังกายที่ปฏิบัติบ่อยๆ - วิทยากรบรรยาย และสาธิตเกี่ยวกับการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ - ผู้สูงอายุและวิทยากรร่วมกันสรุปเนื้อหา	- Powerpoint - กระดาษปรีฟ - ปากกาเคมี	1. การสังเกต - พฤติกรรม - การมีส่วนร่วม - การแสดงความคิดเห็น - การฝึกปฏิบัติ 2. ผลงานกลุ่ม	1	5
	3.3 การพักผ่อนนอนหลับในผู้สูงอายุ	- ให้ผู้สูงอายุร่วมแสดงความคิดเห็นถึงปัญหาและแนวทางในการพักผ่อนนอนหลับของผู้สูงอายุ - วิทยากรบรรยายเกี่ยวกับการพักผ่อนนอนหลับในผู้สูงอายุ - ผู้สูงอายุและวิทยากรร่วมกันสรุปเนื้อหา				

การดูแลสุขภาพที่จำเป็นของผู้สูงอายุ (ต่อ)

จุดประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์	การประเมินผล	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
- อธิบายเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพที่พบบ่อยในผู้สูงอายุและการดูแลตนเองเบื้องต้นได้ - ฝึกปฏิบัติการดูแลตนเองเบื้องต้นได้	4. ปัญหาสุขภาพที่พบบ่อยในผู้สูงอายุและการดูแลตนเองเบื้องต้น 4.1 ปัญหาที่สุขภาพและโรคต่างที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ - โรคปัสสาวะเล็ด - โรคข้อเข่าเสื่อม - โรคความดันโลหิตสูง - โรคเบาหวาน - โรคหัวใจ - โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง - โรคต้อกระจก	- วิทยากรนำเข้าสู่บทเรียน โดยให้ผู้สูงอายุเล่าประสบการณ์เกี่ยวกับปัญหาสุขภาพและการดูแลตนเองเบื้องต้น - วิทยากรบรรยาย / เกี่ยวกับปัญหาสุขภาพที่พบบ่อยและการดูแลตนเองเบื้องต้น - ผู้สูงอายุชมวีดิทัศน์ - วิทยากรสาธิตการดูแลตนเองเบื้องต้น - ผู้สูงอายุฝึกปฏิบัติการดูแลตนเองเบื้องต้น - ผู้สูงอายุและวิทยากรร่วมกันสรุปเนื้อหา	- เอกสารประกอบการบรรยาย - Powerpoint - วีดิทัศน์ - อุปกรณ์สำหรับการฝึกดูแลตนเองเบื้องต้น	การสังเกต - พฤติกรรม - การมีส่วนร่วม - การแสดงความคิดเห็น - การฝึกปฏิบัติ	1	2

การดูแลสุขภาพที่จำเป็นของผู้สูงอายุ (ต่อ)

จุดประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์	การประเมินผล	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
- อธิบายเกี่ยวกับการปฐมพยาบาลเบื้องต้นได้ - ฝึกปฏิบัติการปฐมพยาบาลเบื้องต้นได้	4.2 การปฐมพยาบาลเบื้องต้น - เป็นลม - ห้ามเลือด - ช็อคทำแผล - กระดูกหัก - สิ่งแปลกปลอมเข้าตา - สารพิษ	- วิทยากรนำเข้าสู่บทเรียน โดยให้ผู้เรียนเล่าประสบการณ์เกี่ยวกับการปฐมพยาบาล - วิทยากรบรรยาย เกี่ยวกับการปฐมพยาบาลเบื้องต้น - ผู้สูงอายุชมวิดีโอ - วิทยากรสาธิตการปฐมพยาบาลเบื้องต้น - ผู้สูงอายุฝึกปฏิบัติการปฐมพยาบาลเบื้องต้น - ผู้สูงอายุและวิทยากรร่วมกันสรุปเนื้อหา	- เอกสารประกอบการบรรยาย - Powerpoint - วิดีทัศน์ - อุปกรณ์สำหรับการฝึกดูแลตนเองเบื้องต้น	การสังเกต - พฤติกรรม - การมีส่วนร่วม - การแสดงความคิดเห็น - การฝึกปฏิบัติ	2	4

รายวิชาที่ 2 การนันทนาการและการใช้เวลาว่างสำหรับผู้สูงอายุ (39 ชั่วโมง)

จุดประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ/อุปกรณ์	การประเมินผล	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
1.เพื่อให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพดีทั้งด้านร่างกาย จิตใจและอารมณ์ 2.เพื่อให้ผู้สูงอายุมีกิจกรรมสัมพันธ์และเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมได้ 3. เพื่อให้ผู้สูงอายุใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์	1. สารบันเทิง 1.1 การลีลาศ 1.1.1 ประวัติและประโยชน์ของการลีลาศ 1.1.2 การลีลาศจังหวะพื้นฐาน	- วิทยากรนำเข้าสู่บทเรียนให้ผู้สูงอายุได้พูด หรือสะท้อนถึงคุณค่า และประโยชน์ของการลีลาศ - วิทยากรสรุปเสริมและบรรยายเพิ่มเติม - ผู้สูงอายุชมวีดิทัศน์ การลีลาศจังหวะพื้นฐาน - ผู้สูงอายุชมวิทยากรสาธิตการลีลาศจังหวะพื้นฐาน - ผู้สูงอายุฝึกลีลาศตามวิทยากร - ผู้สูงอายุแยกกลุ่มฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง - ผู้สูงอายุจับคู่ฝึกปฏิบัติลีลาศ	- เอกสารประกอบการบรรยาย - วีซีดี/ดีวีดี	การสังเกต - ความสนใจ - การเข้ากลุ่ม - การปฏิบัติ - การมีส่วนร่วม	1	8

การนันทนาการและการใช้เวลาว่างสำหรับผู้สูงอายุ (ต่อ)

จุดประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ/อุปกรณ์	การประเมินผล	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
	1.2 การออกกำลังกายประกอบดนตรีและอุปกรณ์	- วิทยากรนำเข้าสู่บทเรียนและให้ผู้สูงอายุเล่าเรื่องการออกกำลังกายที่ปฏิบัติในชีวิตประจำวัน - ผู้สูงอายุชมวิดีโอ การการออกกำลังกายประกอบดนตรีและอุปกรณ์ - ผู้สูงอายุชมครุสาธิต - ผู้สูงอายุฝึกปฏิบัติตามครู - ผู้สูงอายุแยกกลุ่มฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง - ผู้สูงอายุรวมกลุ่มออกกำลังกาย	- ใบความรู้ - เครื่องเล่นวีซีดี - แผ่นซีดีการออกกำลังกาย - อุปกรณ์การออกกำลังกาย	สังเกตพฤติกรรม - ความสนใจ - การเข้ากลุ่ม - การปฏิบัติ	1	8

การนันทนาการและการใช้เวลาว่างสำหรับผู้สูงอายุ (ต่อ)

จุดประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ/อุปกรณ์	การประเมินผล	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
	3. กิจกรรมยามว่าง 3.1 การปลูกผักในครัวเรือน เพื่อการบริโภค เช่น การปลูกผักสวนครัว การเพาะถั่วงอก คอนโด การเพาะเห็ดในตะกร้า การปลูกผักไฮโดรโปนิก การปลูกผักสวนครัวในกระถาง เป็นต้น 1) ความรู้เบื้องต้น 2) การเตรียมวัสดุอุปกรณ์ 3) ขั้นตอนการปลูก 4) การดูแลรักษา	- ผู้สูงอายุศึกษาเอกสารและฟังวิทยากรบรรยาย - ผู้สูงอายุชมวิทยากรสาธิต - ผู้สูงอายุฝึกปฏิบัติ - ผู้สูงอายุและวิทยากรร่วมกันอภิปรายผลงาน	- เอกสารประกอบการบรรยาย - อุปกรณ์สาธิต และฝึกปฏิบัติ	1.สังเกตพฤติกรรม - ความสนใจ - การเข้ากลุ่ม - การปฏิบัติ 2. ผลงาน	2	10

การนันทนาการและการใช้เวลาว่างสำหรับผู้สูงอายุ (ต่อ)

จุดประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ/อุปกรณ์	การประเมินผล	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
	3.2 งานประดิษฐ์ เช่น การสานตะกร้า การสานกระเป๋าสาน การจัดดอกไม้ การทำผลิตภัณฑ์โบราณ เป็นต้น 1) ความรู้เบื้องต้น 2) วัสดุอุปกรณ์และการเตรียม 3) ขั้นตอนการปฏิบัติ	- ผู้สูงอายุศึกษาเอกสารและฟังวิทยากรบรรยายเรื่องการทํางานประดิษฐ์ - ผู้สูงอายุชมชิ้นงานตัวอย่างและวิทยากรสาธิต - ผู้สูงอายุฝึกปฏิบัติ - ผู้สูงอายุและวิทยากรร่วมกันอภิปรายผลงาน	- เอกสารประกอบการบรรยาย - ชิ้นงานตัวอย่าง - อุปกรณ์ฝึกงานประดิษฐ์	1.สังเกต - ความสนใจ - การเข้ากลุ่ม - การปฏิบัติ 2. ผลงาน	2	7

รายวิชาที่ 3 เรื่อง การพัฒนาจิตสำหรับผู้สูงอายุ จำนวน 39 ชั่วโมง

จุดประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์	การประเมินผล	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
- บอกแนวคิดเกี่ยวกับการคิดบวก - อธิบายความสัมพันธ์ของคลื่นสมองกับการคิดบวก - ฝึกปฏิบัติการผ่อนคลายเพื่อให้คลื่นสมองต่ำ	1. การผ่อนคลายคลื่นสมองด้วยการฝึกคิดบวก 1.1 แนวคิดของการคิดบวก (Positive thinking) 1.2 ความสัมพันธ์ของคลื่นสมองกับการคิดบวก 1.3 คิดบวกได้ทุกขณะที่เกิดปัญหา	- วิทยากรนำเข้าสู่บทเรียน โดยชมวีดิทัศน์การเปลี่ยนแปลงของคลื่นสมองในภาวะที่จิตใจสงบ เขือกเย็น - ให้ผู้สูงอายุร่วมแสดงความคิดเห็น - วิทยากรบรรยาย การเปลี่ยนแปลงของคลื่นสมองในภาวะที่จิตใจสงบ เขือกเย็น - ผู้สูงอายุชมวีดิทัศน์ เกี่ยวกับภาวะคลื่นสมองต่ำ - ให้ผู้สูงอายุร่วมแสดงความคิดเห็น	- เอกสารประกอบการบรรยาย - Powerpoint - วีดิทัศน์	1. การสังเกต - ความสนใจ - การเข้ากลุ่ม - การปฏิบัติ - การมีส่วนร่วม 2. สะท้อนความคิดเห็นเกี่ยวกับการฝึกปฏิบัติ	2	4

การพัฒนาจิตสำหรับผู้สูงอายุ (ต่อ)

จุดประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์	การประเมินผล	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
		- ฝึกปฏิบัติการผ่อนคลาย (relaxed) เพื่อให้คลื่นสมองต่ำ ด้วยวิธีการ 1) ปล่อยจิตใจให้ ล่องลอยไปตามเสียงเพลง 2) การหายใจเข้าลึกๆ ซ้ำๆ ให้เต็ม ปอด 3) การสั่งให้ทุกส่วนของ ร่างกายผ่อนคลาย และ 4) การ ฝึกสมาธิ - ผู้สูงอายุ และวิทยากรร่วมกัน สรุบน้ำเนื้อหา				

การพัฒนาจิตสำหรับผู้สูงอายุ (ต่อ)

จุดประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์	การประเมินผล	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
- อธิบายเกี่ยวกับการปฏิบัติพิธีกรรมทางศาสนาในงานต่างๆ	2. การปฏิบัติพิธีกรรมทางศาสนา	- วิทยากรนำเข้าสู่บทเรียน โดยให้ผู้สูงอายุเล่าประสบการณ์การเข้าร่วมพิธีกรรมทางศาสนา	- เอกสารประกอบการบรรยาย - Powerpoint	1. การสังเกต - ความสนใจ - การเข้ากลุ่ม - การปฏิบัติ - การมีส่วนร่วม 2. สะท้อนความคิดเห็นเกี่ยวกับการฝึกปฏิบัติ	1	2

การพัฒนาจิตสำหรับผู้สูงอายุ (ต่อ)

จุดประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์	การประเมินผล	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
- บอกหลักการ ภาวนาจิต/สมาธิเพื่อ การเยียวยา - ฝึกปฏิบัติการ ภาวนาจิต/สมาธิเพื่อ การเยียวยา	3. การภาวนาจิต/สมาธิเพื่อ การเยียวยา 4.1 หลักการปฏิบัติสมาธิเพื่อ การเยียวยา 4.2 วิธีการปฏิบัติสมาธิเพื่อ การเยียวยา	- วิทยากรนำเข้าสู่บทเรียน โดย ให้ผู้สูงอายุเล่าประสบการณ์ เกี่ยวกับการภาวนาจิต/สมาธิเพื่อ การเยียวยา - วิทยากรบรรยาย - ให้ผู้สูงอายุร่วมแสดงความ คิดเห็น - สาธิตการปฏิบัติการภาวนาจิต/ สมาธิเพื่อการเยียวยา - /ผู้สูงอายุฝึกปฏิบัติการภาวนา จิต/สมาธิเพื่อการเยียวยา	- เอกสาร ประกอบการ บรรยาย - Powerpoint - วิดีทัศน์	1. การสังเกต - ความสนใจ - การปฏิบัติ - การมีส่วนร่วม 2. สะท้อนความ คิดเห็นเกี่ยวกับการฝึก ปฏิบัติ	2	7

การพัฒนาจิตสำหรับผู้สูงอายุ (ต่อ)

จุดประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์	การประเมินผล	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
- อธิบายหลักการฝึกโยคะ - อธิบายความเชื่อมโยงระหว่างสมาธิกับการฝึกโยคะ - บอกประโยชน์ของการฝึกโยคะ - ปฏิบัติการฝึกโยคะ	4. โยคะ 5.1 หลักการฝึกโยคะ 5.2 สมาธิกับการฝึกโยคะในผู้สูงอายุ 5.3 วิธีการฝึกโยคะในผู้สูงอายุ 5.4 ประโยชน์ของการฝึกโยคะ	- วิทยากรนำเข้าสู่บทเรียน โดยให้ผู้สูงอายุเล่าประสบการณ์เกี่ยวกับการฝึกโยคะ - ชมวีดิทัศน์ เกี่ยวกับการฝึกโยคะ - วิทยากรสาธิต ประกอบการบรรยาย - ผู้สูงอายุฝึกปฏิบัติการ ฝึกโยคะ	- วีดิทัศน์ - เอกสารประกอบการบรรยาย - Powerpoint - อุปกรณ์สำหรับการฝึกโยคะ	1. การสังเกต - ความสนใจ - การปฏิบัติ - การมีส่วนร่วม 2. สะท้อนความคิดเห็นเกี่ยวกับการฝึกปฏิบัติ	2	7

การพัฒนาจิตสำหรับผู้สูงอายุ (ต่อ)

จุดประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์	การประเมินผล	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
- อธิบายเกี่ยวกับหลักการฝึกไทเก็ก - ฝึกปฏิบัติการฝึกไทเก็ก	6. ไทเก็ก 6.1 หลักการฝึกไทเก็ก 6.2 สมารถกับการฝึกไทเก็กในผู้สูงอายุ 6.3 วิธีการฝึกไทเก็กในผู้สูงอายุ 5.4 ประโยชน์ของการฝึกไทเก็กในผู้สูงอายุ	- วิทยากรนำเข้าสู่บทเรียน โดยให้ผู้สูงอายุเล่าประสบการณ์เกี่ยวกับการฝึกไทเก็ก - ผู้สูงอายุชมวีดิทัศน์ เกี่ยวกับการฝึกไทเก็ก - วิทยากรสาธิต ประกอบการบรรยาย - ผู้สูงอายุฝึกปฏิบัติการ ฝึกไทเก็ก	- วีดิทัศน์ - เอกสารประกอบการบรรยาย - Powerpoint - อุปกรณ์สำหรับการฝึกโยคะ	1. การสังเกต - ความสนใจ - การปฏิบัติ - การมีส่วนร่วม 2. สะท้อนความคิดเห็นเกี่ยวกับการฝึกปฏิบัติ	1	5

การพัฒนาจิตสำหรับผู้สูงอายุ (ต่อ)

จุดประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์	การประเมินผล	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
- อธิบายเกี่ยวกับ หลักในการดูแลผู้ที่กำลังจากไป - อธิบายเกี่ยวกับความต้องการและการช่วยเหลือด้านจิตวิญญาณในผู้ป่วยระยะสุดท้าย - บอกแนวทางการปฏิบัติสำหรับการช่วยเหลือด้านจิตวิญญาณ - บอกแนวทางการช่วยเหลือผู้ป่วยระยะสุดท้ายด้วยวิธีแบบพุทธ	7 การดูแลระยะสุดท้ายของชีวิต 7.1 การพยาบาลผู้ป่วยสูงอายระยะสุดท้ายใกล้ตาย 7.2 หลักในการดูแลผู้ที่กำลังจากไป 7.3 ความต้องการและการช่วยเหลือด้านจิตวิญญาณในผู้ป่วยระยะสุดท้าย 7.4 แนวทางการปฏิบัติสำหรับการช่วยเหลือด้านจิตวิญญาณ 7.5 การช่วยเหลือผู้ป่วยระยะสุดท้ายด้วยวิธีแบบพุทธ	- วิทยากรนำเข้าสู่บทเรียน โดยให้ผู้สูงอายุเล่าประสบการณ์ของการดูแลระยะสุดท้ายของชีวิตในผู้สูงอายุ - วิทยากรบรรยาย - แบ่งกลุ่มระดมสมองหัวข้อหลักในการดูแลผู้ที่กำลังจากไป (7.1-7.3) - นำเสนอผลงานกลุ่ม - ผู้สูงอายุชมวิดิทัศน์ การช่วยเหลือผู้ป่วยระยะสุดท้ายด้วยวิธีแบบพุทธ (7.4-7.5) - ฝึกการภาวนา “ตายก่อนตาย” - ผู้สูงอายุร่วมแสดงความคิดเห็น - ผู้สูงอายุ และวิทยากรร่วมกันสรุปเนื้อหา	- เอกสารประกอบการบรรยาย - Powerpoint - วิดิทัศน์ - กระดาษปรีฟ - ปากกาเคมี	1. การสังเกต - ความสนใจ - การปฏิบัติ - การมีส่วนร่วม 2. สะท้อนความคิดเห็นเกี่ยวกับการฝึกปฏิบัติ	2	4

รายวิชาที่ 4 การใช้ชีวิตอย่างมีความสุขสำหรับผู้สูงอายุ จำนวน 24 ชั่วโมง

จุดประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ/อุปกรณ์	ประเมินผล	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
1. เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้ในการสร้างความสุขของชีวิตจากการท่องเที่ยว 2. เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้ทราบถึงแหล่งเรียนรู้ทางศิลปวัฒนธรรม ภูมิปัญญาท้องถิ่นเอกลักษณ์ของเมืองสงขลา	1. วัฒนธรรมกับความสุขของชีวิต (การท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม) 1. การสร้างความสุขด้วยการท่องเที่ยว 1.1 การสร้างความสุขด้วยการท่องเที่ยว 1.2 แหล่งท่องเที่ยวในสงขลา การท่องเที่ยว	- วิทยากรนำเข้าสู่บทเรียน โดยให้ผู้สูงอายุเล่าประสบการณ์ที่ประทับใจในการท่องเที่ยว - วิทยากรบรรยาย เกี่ยวกับการสร้างความสุขโดยการท่องเที่ยว - การเตรียมความพร้อม - จัดกลุ่มผู้สูงอายุตามความเหมาะสมในการท่องเที่ยวและให้ทำกิจกรรมร่วมกัน - การศึกษาดูงานการท่องเที่ยวใน	- powerpoint	1. การประเมินความสุข 2. สังเกตการณ์มีส่วนร่วม 3. ผลงาน	1	5

การใช้ชีวิตอย่างมีความสุขสำหรับผู้สูงอายุ (ต่อ)

จุดประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ/อุปกรณ์	ประเมินผล	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
3.เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ สะท้อนความคิด เกี่ยวกับความสุขที่ ได้รับจากการ ท่องเที่ยวเชิง สิ่งแวดล้อม	ทางศิลปวัฒนธรรม ภูมิปัญญาท้องถิ่น และ ความเป็นเอกลักษณ์ของ เมืองสงขลา 1.3 สิ่งแวดล้อมกับ ความสุขของชีวิต	รูปแบบการท่องเที่ยวเชิงพหุวัฒนธรรม ในพื้นที่จังหวัดสงขลา - บันทึกความทรงจำในการท่องเที่ยว - สะท้อนความคิด และความสุขที่ได้ จากการท่องเที่ยว - จัดนิทรรศการแสดงความประทับใจ โดยใช้ภาพถ่าย	- สถานที่ท่องเที่ยว ในจังหวัดสงขลา - สมุดบันทึกความ ทรงจำ - ภาพถ่ายที่ ประทับใจ - ภาพถ่ายที่ ประทับใจ			

การใช้ชีวิตอย่างมีความสุขสำหรับผู้สูงอายุ (ต่อ)

จุดประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ/อุปกรณ์	ประเมินผล	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
1. เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้ในการสร้างความสุขของชีวิตจากการท่องเที่ยว 2. เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้ทราบถึงแหล่งเรียนรู้เชิงสิ่งแวดล้อม	2. สิ่งแวดล้อมกับความสุขของชีวิต (การท่องเที่ยวเชิงสิ่งแวดล้อม) 2.1 การสร้างความสุขด้วยการท่องเที่ยว	- วิทยากรนำเข้าสู่บทเรียน โดยให้ผู้สูงอายุเล่าประสบการณ์ที่ประทับใจในการท่องเที่ยว - วิทยากรบรรยาย เกี่ยวกับการสร้างความสุขโดยการท่องเที่ยว - เตรียมความพร้อม - จัดกลุ่มผู้สูงอายุตามความเหมาะสมในการท่องเที่ยวและให้ทำกิจกรรมร่วมกัน	- powerpoint	1. การประเมินความสุข 2. สังเกตการณ์มีส่วนร่วม 3. ผลงาน	1	5

การใช้ชีวิตอย่างมีความสุขสำหรับผู้สูงอายุ (ต่อ)

จุดประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ/อุปกรณ์	ประเมินผล	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
3. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ สะท้อนความคิด เกี่ยวกับความสุขที่ ได้รับจากการ ท่องเที่ยวเชิง สิ่งแวดล้อม	2.2 แหล่งท่องเที่ยวใน สงขลา การท่องเที่ยว เชิงสิ่งแวดล้อม	- การศึกษาดูงานการท่องเที่ยว รูปแบบการท่องเที่ยวเชิงสิ่งแวดล้อม ในพื้นที่จังหวัดสงขลา - บันทึกความทรงจำในการท่องเที่ยว	- สถานที่ท่องเที่ยว เชิงวัฒนธรรม. สงขลา			
	2.3. สิ่งแวดล้อมกับ ความสุขของชีวิต	- สะท้อนความคิด และความสุขที่ได้ จากการท่องเที่ยว - จัดนิทรรศการแสดงความประทับใจ โดยใช้ภาพถ่าย	- ภาพถ่าย			

การใช้ชีวิตอย่างมีความสุขสำหรับผู้สูงอายุ (ต่อ)

จุดประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ/อุปกรณ์	ประเมินผล	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
1. เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความเข้าใจเกี่ยวกับการเสริมสร้างพลังอำนาจตนเองได้เหมาะสม 2. เพื่อให้ผู้สูงอายุสะท้อนคิดเกี่ยวกับการเสริมสร้างพลังอำนาจตนเอง	3.การเสริมสร้างพลังอำนาจให้ผู้สูงอายุ/กระบวนการทางจิตตปัญญา/สุนทรียสนทนา 3.1 การเสริมสร้างพลังอำนาจ - ความสำคัญของการเสริมสร้างพลังอำนาจ - วิธีการเสริมสร้างพลังอำนาจ - ผลของการเสริมสร้างพลังอำนาจ	- วิทยากรนำเข้าสู่บทเรียน โดยให้ผู้สูงอายุนั่งสมาธิ ใช้ดนตรีบรรเลงผ่อนคลาย - ผู้สูงอายุสรุปผลการเรียนรู้ร่วมกับวิทยากร - พบกลุ่มครั้งที่ 1 ดำเนินการการสะท้อนคิดอย่างมีวิจารณญาณของผู้สูงอายุ โดยการแลกเปลี่ยนเรียนรู้เกี่ยวกับ ความสำเร็จในการเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเอง	- ดนตรีบรรเลงผ่อนคลาย - อุปกรณ์ประกอบการใช้กระบวนการสุนทรียสนทนา	- ประเมินการมีคุณค่าในตนเองก่อนและหลังการจัดกิจกรรมพบกลุ่ม	2	4

การใช้ชีวิตอย่างมีความสุขสำหรับผู้สูงอายุ (ต่อ)

จุดประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ/อุปกรณ์	ประเมินผล	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
3. เพื่อให้ผู้สูงอายุฝึกใช้กระบวนการสุนทรียสนทนา	3. การใช้กระบวนการสุนทรียสนทนา	- พบกลุ่มครั้งที่ 2 ด้วยกระบวนการสุนทรียสนทนา	- ดนตรีบรรเลงผ่อนคลาย - อุปกรณ์ประกอบการใช้กระบวนการสุนทรียสนทนา			
4. เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้เกี่ยวกับหลักและกระบวนการเรียนรู้จิตปัญญาในการเสริมสร้างความสุขของตนเองได้	กระบวนการจิตปัญญา 1. หลักการพื้นฐานของจิตตปัญญาศึกษา 2. กระบวนการเรียนรู้จิตตปัญญาศึกษา	- วิทยากรนำเข้าสู่บทเรียนด้วยการฟังเพลงจิตตปัญญา - บรรยายเกี่ยวกับหลักจิตตปัญญาศึกษา - แบ่งกลุ่มฝึกการใช้กระบวนการจิตปัญญา - ผู้สูงอายุ สรุปผลการเรียนรู้ร่วมกับวิทยากร	- เพลงจิตตปัญญา - Powerpoint	1.สังเกตการณ์มีส่วนร่วม 2.สรุปผลการสะท้อนคิด		

การใช้ชีวิตอย่างมีความสุขสำหรับผู้สูงอายุ (ต่อ)

จุดประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ/อุปกรณ์	ประเมินผล	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
1. เพื่อให้ผู้สูงอายุ บำเพ็ญประโยชน์ แก่สังคม	4.การบำเพ็ญประโยชน์แก่ สังคม 1. ความสำคัญในการ บำเพ็ญประโยชน์ 2. การบำเพ็ญประโยชน์	- เตรียมความพร้อม - แบ่งกลุ่มบำเพ็ญประโยชน์แก่สังคม - สรุปการบำเพ็ญประโยชน์ต่อสังคม	- อุปกรณ์สำหรับการ บำเพ็ญประโยชน์	1. สังเกตการมีส่วนร่วม 2. ผลงานการบำเพ็ญ ประโยชน์	-	3

การใช้ชีวิตอย่างมีความสุขสำหรับผู้สูงอายุ (ต่อ)

จุดประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ/อุปกรณ์	ประเมินผล	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
1. เพื่อให้ผู้สูงอายุบอกแนวทางในการใช้ชีวิต ปรับเปลี่ยนในการดูแลร่างกายจิตใจและสังคมได้อย่างเหมาะสม 2. เพื่อให้ผู้สูงอายุใส่ใจตนเองในการดูแลตนเองในปรับเปลี่ยนชีวิตอย่างเหมาะสม	5.การใช้ชีวิตปรับเปลี่ยนอย่างมีคุณค่า 1. การดูแลร่างกายและจิตใจให้สมดุล 2. การดูแลด้านสังคม	- วิทยากรนำเข้าสู่บทเรียน โดยให้ชมวีดิทัศน์/แสดงภาพกิจกรรมผู้สูงอายุที่สดใสและเข้มแข็ง - วิทยากรแบ่งกลุ่มผู้สูงอายุเป็น 4 กลุ่มย่อยเพื่อเข้าฐาน 4 ฐาน ดังนี้ - <u>ฐานที่ 1</u> ร่างกายที่สุขภาพดี กิจกรรมการออกกำลังกาย ด้วยอาหาร น้ำ,อากาศ อูจจาระ ออกกำลังกายเอนกายพักผ่อนและนอนหลับ และที่อาศัยถูกสุขลักษณะ <u>ฐานที่ 2</u> จิตสงบและผ่อนคลายการบริหารอารมณ์อย่างเข้าใจและยอมรับ ด้วยความเมตตา กรุณา	- ภาพผู้สูงอายุที่สดใสและเข้มแข็ง - อุปกรณ์ประกอบแต่ละฐาน	- สังเกตพฤติกรรม การมีส่วนร่วม - สะท้อนคิด	1	2

การใช้ชีวิตอย่างมีความสุขสำหรับผู้สูงอายุ (ต่อ)

จุดประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ/อุปกรณ์	ประเมินผล	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ทฤษฎี
		ฐานที่ 3 ออกสังคมร่วมกับมิตรที่หาได้ในบ้านปลาย ฐานที่ 4 การแบ่งทรัพย์สินด้วยความยุติธรรม				

รายวิชาที่ 5 เทคโนโลยีการสื่อสารและการสื่อสำหรับผู้สูงอายุ

จำนวน 15 ชั่วโมง

จุดประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ/อุปกรณ์	ประเมินผล	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถนำความรู้ด้านเทคโนโลยีและการสื่อสารมาใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ	1.การใช้คอมพิวเตอร์เพื่อการสื่อสาร 1.1 ความสำคัญและประโยชน์ของการใช้คอมพิวเตอร์เพื่อการสื่อสาร 1.2 หลักการใช้คอมพิวเตอร์เพื่อการสื่อสารและการสืบค้นข้อมูลข่าวสาร	1.1 ศึกษาเอกสารและเรียนรู้ด้วยตนเอง 1.2 เรียนรู้จากวิทยากร/ผู้รู้เรื่องความสำคัญและประโยชน์ของการใช้คอมพิวเตอร์เพื่อการสื่อสาร 1.3 ฝึกปฏิบัติจริงหลักการใช้คอมพิวเตอร์เพื่อการสื่อสารและการสืบค้นข้อมูลข่าวสาร	1.เอกสาร/คู่มือ 2.คอมพิวเตอร์ 3.ใบความรู้/ใบงาน/แบบบันทึกการเรียนรู้	1.สอบถาม/สัมภาษณ์ 2.สังเกต 3.ตรวจผลงาน	2	7

เทคโนโลยีการสื่อสารและการสื่อสำหรับผู้สูงอายุ (ต่อ)

จุดประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ/อุปกรณ์	ประเมินผล	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
	2.การใช้โทรศัพท์เคลื่อนที่ระบบสมาร์ตโฟน (Smart Phone) 2.1 ประโยชน์และการใช้ประโยชน์จากสังคมออนไลน์ (Social Network) 2.2 ข้อควรระวังก่อนและขณะใช้งานเครือข่ายสังคมออนไลน์ (Social Network) 2.3 ข้อดี – ข้อเสีย ของสังคมออนไลน์	2.1 ศึกษาเอกสารและเรียนรู้ด้วยตนเอง 2.2 เรียนรู้จากวิทยากร/ผู้รู้ เรื่องประโยชน์และการใช้ประโยชน์ ข้อควรระวังก่อนและขณะใช้งาน และข้อดี – ข้อเสีย ของสังคมออนไลน์ (Social Network)	1.เอกสาร/คู่มือ 2.คอมพิวเตอร์ ๓. โทรศัพท์เคลื่อนที่ระบบสมาร์ตโฟน (Smart Phone) ๔.ใบความรู้/ใบงาน/แบบบันทึกการเรียนรู้	1.สอบถาม/สัมภาษณ์ 2.สังเกต 3.ตรวจผลงาน	2	4

เทคโนโลยีการสื่อสารและการสื่อสำหรับผู้สูงอายุ (ต่อ)

จุดประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ/อุปกรณ์	ประเมินผล	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ทฤษฎี
	2.4 การใช้งาน facebook, Lineจากโทรศัพท์เคลื่อนที่ระบบสมาร์ทโฟน(Smart Phone)	2.3 ฝึกปฏิบัติจริงการใช้โทรศัพท์เคลื่อนที่ระบบสมาร์ทโฟน (Smart Phone)				

บรรณานุกรม

- กรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ. หลักสูตรเสริมสร้างศักยภาพและภูมิปัญญาผู้สูงอายุ โครงการศูนย์เรียนรู้เพื่อเสริมสร้างศักยภาพและภูมิปัญญาผู้สูงอายุ. กรุงเทพฯ : เจริญพรการพิมพ์, ม.ป.ป.
- คณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติ กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. แผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ.2545 – 2564) ฉบับปรับปรุง ครั้งที่ 1 พ.ศ.2552. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์เทพปัญญาณิสัย, 2553.
- ศูนย์ความเป็นเลิศด้านการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ,วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครศรีธรรมราช. เส้นทางสู่โรงเรียนผู้สูงอายุต้นแบบ. นครศรีธรรมราช: วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครศรีธรรมราช. 2557
- สาลี เพ็ญศิริ. การพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกโรงเรียนสำหรับผู้สูงอายุในจังหวัดสงขลา. วิทยานิพนธ์ ครุศาสตรมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2535.
- สุรกุล เจนอบรม. วิทยาการผู้สูงอายุ. กรุงเทพฯ : ภาควิชาการศึกษานอกโรงเรียน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2534.
- _____. วิสัยทัศน์ผู้สูงอายุและการศึกษาสำหรับผู้สูงอายุไทย. กรุงเทพฯ : ภาควิชาการศึกษานอกโรงเรียน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2541.
- สุมาลี สังข์ศรี. รายงานการจัดการศึกษานอกระบบเพื่อการศึกษาตลอดชีวิตตามแนวพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ.2542. กรุงเทพฯ : พิมพ์ดีการพิมพ์, 2535.
- สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. แนวทางการอบรมผู้ดูแลผู้สูงอายุระยะยาว. กรุงเทพฯ : สำนักงานกิจการโรงพิมพ์ องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, 2556.
- อาชัญญา รัตนอุบล และคณะ. การศึกษาและการเรียนรู้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุไทย. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2554.

คณะกรรมการ

ที่ปรึกษา

นายอรรถ กงนวลโย

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พนัธ ชาติทอง
ดร.รจนา วิริยะสมบัติ

นายสมชาย เพ็ญศิริ

ผู้อำนวยการสถาบัน กศน.ภาคใต้

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา
รองผู้อำนวยการฝ่ายวิชาการวิทยาลัยพยาบาล

บรมราชชนนี สงขลา

ประธานศูนย์ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ

เทศบาลเมืองเขารูปช้าง อำเภอเมือง จังหวัดสงขลา

คณะผู้ทรงคุณวุฒิ

นางศุภภาภรณ์ กาญจนโณภาส

นายสุนันท์ นิลปักษ์

นางสาวพัชรี ไชยโรจน์

ดร.รจนา วิริยะสมบัติ

นางสาวจารุณี วาระหัส

นางสาวพนัสยา วรรณวิไล

นางสุนาถ เพ็ญศิริ

นางเอื้อพร เขมากรณ์

นายสมชาย เพ็ญศิริ

ครู ชำนาญการพิเศษ สถาบัน กศน.ภาคใต้

ครู ชำนาญการพิเศษ สถาบัน กศน.ภาคใต้

ครู คศ.1 สถาบัน กศน.ภาคใต้

รองผู้อำนวยการฝ่ายวิชาการวิทยาลัยพยาบาล

บรมราชชนนี สงขลา

พยาบาลวิชาชีพ ชำนาญการพิเศษ วิทยาลัยพยาบาล

บรมราชชนนี สงขลา

พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ วิทยาลัยพยาบาล

บรมราชชนนี สงขลา

ข้าราชการบำนาญ สถาบัน กศน.ภาคใต้

(ผู้ช่วยแผนงานและโครงการสาขาสมาคมสภาผู้สูงอายุ
แห่งประเทศไทย จังหวัดสงขลา)

ข้าราชการบำนาญ สถาบัน กศน.ภาคใต้

(เลขานุการสมาคมผู้นำสตรีพัฒนาชุมชนจังหวัดสงขลา)

ประธานศูนย์ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ

เทศบาลเมืองเขารูปช้าง อำเภอเมือง จังหวัดสงขลา

คณะกรรมการบรรณาธิการหลักสูตร

นางศุภภรณ์ กาญจนภาส

นายสุนันท์ นิลปักษ์

นางสาวพัชรี ไชยโรจน์

นางสาวณัฐภัตสร แดงมณี

ดร.รจนา วิริยะสมบัติ

นางสาวจารุณี วาระหัต

นางสาวพนัสยา วรรณวิไล

นางสุนาถ เพ็ญศิริ

นางเอื้อพร เขมากรณ์

นายสมชาย เพ็ญศิริ

นางปราณี มณีคุณย์

ครู ชำนาญการพิเศษ สถาบัน กศน.ภาคใต้

ครู ชำนาญการพิเศษ สถาบัน กศน.ภาคใต้

ครู คศ.1 สถาบัน กศน.ภาคใต้

ครู คศ.1 สถาบัน กศน.ภาคใต้

รองผู้อำนวยการฝ่ายวิชาการวิทยาลัยพยาบาล

บรมราชชนนี สงขลา

พยาบาลวิชาชีพ ชำนาญการพิเศษ วิทยาลัยพยาบาล

บรมราชชนนี สงขลา

พยาบาลวิชาชีพ ชำนาญการพิเศษ วิทยาลัยพยาบาล

บรมราชชนนี สงขลา

ข้าราชการบำนาญ สถาบัน กศน.ภาคใต้

(ผู้ช่วยแผนงานและโครงการสาขาสมาคมสภาผู้สูงอายุ
แห่งประเทศไทย จังหวัดสงขลา)

ข้าราชการบำนาญ สถาบัน กศน.ภาคใต้

(เลขานุการสมาคมผู้นำสตรีพัฒนาชุมชนจังหวัดสงขลา)

ประธานศูนย์ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ

เทศบาลเมืองเขารูปช้าง อำเภอเมือง จังหวัดสงขลา

ประธานชมรมผู้สูงอายุอำเภอสทิงพระ จังหวัดสงขลา

คณะกรรมการปรับปรุงหลักสูตร

นางศุภภรณ์ กาญจนภาส

นายสุนันท์ นิลปักษ์

นางสาวพัชรี ไชยโรจน์

นางสาวณัฐภัตสร แดงมณี

นางเอื้อพร เขมากรณ์

ครู ชำนาญการพิเศษ สถาบัน กศน.ภาคใต้

ครู ชำนาญการพิเศษ สถาบัน กศน.ภาคใต้

ครู คศ.1 สถาบัน กศน.ภาคใต้

ครู คศ.1 สถาบัน กศน.ภาคใต้

ข้าราชการบำนาญ สถาบัน กศน.ภาคใต้



การอนุมัติหลักสูตรการศึกษาตลอดชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ
สถาบันพัฒนาการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยภาคใต้

เพื่อให้การจัดการศึกษาบรรลุเป้าประสงค์ตามที่สถานศึกษากำหนด สถานศึกษาได้จัดทำหลักสูตรการศึกษาตลอดชีวิตสำหรับผู้สูงอายุประกอบด้วยข้อมูล การดูแลสุขภาพที่จำเป็นของผู้สูงอายุ การนันทนาการและการใช้เวลาว่างสำหรับผู้สูงอายุ การพัฒนาจิตสำหรับผู้สูงอายุ การใช้ชีวิตอย่างมีความสุขสำหรับผู้สูงอายุ และเทคโนโลยีการสื่อสารสำหรับผู้สูงอายุ ซึ่งคณะกรรมการสถานศึกษาได้พิจารณาหลักสูตรการศึกษาตลอดชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ ของสถาบันพัฒนาการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยภาคใต้ เห็นชอบหลักสูตร ดังกล่าว

ลงชื่อ ผู้อนุมัติ

(นายอรัญ คงนวลโย)

ผู้อำนวยการสถาบัน กศน.ภาคใต้

วันที่ ๓๐ เดือน กันยายน พ.ศ. ๒๕๕๘

ลงชื่อ ผู้เห็นชอบ

(นายอาร์เฟน อับดุลกาเดร์)

ประธานคณะกรรมการสถานศึกษา

วันที่ ๒๐ เดือน สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๕๕

