

## สารบัญ

	หน้า
ชุดความรู้สู่การพัฒนาเป็นผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ (Active Ageing).....	1
ชุดการเรียนรู้ที่ 1 ภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุ.....	5
ชุดการเรียนรู้ที่ 2 ผู้สูงอายุในสังคมที่เปลี่ยนแปลง.....	16
ชุดการเรียนรู้ที่ 3 เทคโนโลยีและการสื่อสารสำหรับผู้สูงอายุ.....	31
ชุดการเรียนรู้ที่ 4 การเรียนรู้ตามอัธยาศัย.....	36
นิยามผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ (Active Ageing).....	44
การตอบสนอง กลุ่มเป้าหมายเพื่อเป็นผู้สูงอายุที่มีศักยภาพโดยโรงเรียนผู้สูงอายุ.....	45

## ชุดความรู้สู่การพัฒนาเป็นผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ (Active Ageing)

1. ชื่อ ชุดความรู้สู่การพัฒนาเป็นผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ (Active Ageing) จำนวน 120 ชั่วโมง

### 2. หลักการและเหตุผล

การเข้าสู่สังคมสูงอายุของประเทศไทย ตั้งแต่ พ.ศ. 2548 ทำให้หน่วยงานทั้งภาครัฐ เอกชน และภาคประชาสังคม ได้พยายามแสวงหาแนวทาง วิธีการ และการพัฒนาระบบบริการต่างๆ ให้สามารถรองรับกับสภาพประชากร ปัญหา ความต้องการของประชากรสูงอายุ โดยต่างมีเป้าหมายในการพัฒนาร่วมกัน เพื่อเสริมสร้างผู้สูงอายุให้เป็นผู้ที่มีศักยภาพ (Active Ageing) ซึ่งหมายถึง การเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จในชีวิต (Successful Ageing) ได้แก่ การมีส่วนร่วมทางสังคม มีหลักประกันที่มั่นคง มีโอกาสในการเรียนรู้ทุกรูปแบบ สามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงได้ พึงพอใจในชีวิตตนเอง มีสัมพันธภาพที่ดีกับครอบครัว ชุมชน และสังคม สามารถพึ่งพาตนเองได้ เป็นอิสระ ดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างเหมาะสม และผู้ที่ยังคุณประโยชน์ (Productive Ageing) แก่สังคม ครอบครัว และชุมชนได้อย่างเหมาะสม โดยการที่จะทำให้เกิดการบรรลุตามเป้าหมายดังกล่าวนี้ จำเป็นต้องได้รับการพัฒนาต่อไป

การศึกษาดูตลอดชีวิต (Lifelong Education) เป็นวิธีการและเทคนิคในการพัฒนาบุคคลวิธีหนึ่ง โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การพัฒนาผู้สูงอายุ เนื่องจากการศึกษาดูตลอดชีวิตเป็นกระบวนการจัดการศึกษาที่ครอบคลุมการศึกษาในระบบ นอกกระบวน และการศึกษาตามอัธยาศัย เพื่อให้บุคคลได้พัฒนาตนเองให้ทันต่อการเปลี่ยนแปลงของสังคม และพัฒนาต่อไปให้เต็มศักยภาพ และเกิดแรงจูงใจที่จะเรียนรู้เรียนรู้ด้วยตนเอง (Self-directed Learning) เป็นการจัดการเรียนรู้ที่สามารถให้ผู้เรียนพึ่งตนเองได้ตามวิถีของตน เพื่อสร้างกระบวนการเรียนรู้ตลอดชีวิต (Lifelong Learning) สำหรับผู้เรียนที่เป็นผู้สูงอายุให้เกิดการรับรู้ ความรู้ ทักษะ และเจตคติ ตั้งแต่เกิดจนตาย จากบุคคลหรือสถาบันใดๆ โดยสามารถเรียนรู้ด้วยวิธีการต่างๆ เพื่อให้เกิดการพัฒนาตนเอง ดังนั้น การศึกษาดูตลอดชีวิตจึงเป็นเงื่อนไขที่จำเป็นและมีความหมายยิ่งต่อการพัฒนาผู้สูงอายุ

โรงเรียนผู้สูงอายุ เป็นกิจกรรมหนึ่งที่สถาบัน องค์การ หน่วยงาน กลุ่ม และชมรมผู้สูงอายุ ได้จัดทำขึ้น เพื่อให้การศึกษาดูตลอดชีวิตแก่ผู้สูงอายุ การจัดตั้งเป็นโรงเรียนผู้สูงอายุนั้น มีความหลากหลายทั้งสถานที่ รูปแบบ และวิธีการ โดยสถานที่ดำเนินงานโรงเรียนผู้สูงอายุ อาจเป็นอาคารเรียนเก่าของโรงเรียนที่เลิกกิจการหรือตั้งอยู่ในชมรมผู้สูงอายุ ภายในวัด บางแห่งใช้บ้านหรือผู้ริเริ่มก่อตั้งเป็นสถานที่ดำเนินการการจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุในระยะแรก อาจเป็นเพียงการรวมกลุ่มพบปะพูดคุยกัน แล้วจึงค่อยๆ

มีรูปแบบชัดเจนขึ้น มีกิจกรรมที่หลากหลายตามความต้องการของผู้สูงอายุ หรืออาจเป็นการขยายกิจกรรม จากที่มีการดำเนินการอยู่แล้ว เช่น ศูนย์บริการสังคมแบบมีส่วนร่วม (ศาลาส์ร้างสุข) ศูนย์เอนกประสงค์ สำหรับผู้สูงอายุ ศูนย์สามวัย ธนาคารความดี เป็นต้น ส่วนรูปแบบการศึกษาและกิจกรรมนั้น โรงเรียน ผู้สูงอายุไม่มีรูปแบบและกิจกรรมตายตัว ทั้งนี้ ขึ้นอยู่กับบริบทของพื้นที่ และความต้องการของผู้สูงอายุ เป็นสำคัญ

รูปแบบการให้ความรู้แก่ผู้สูงอายุในโรงเรียน /ชมรมผู้สูงอายุนั้น มีความแตกต่างกัน บางแห่ง จัดทำเป็นหลักสูตร มีการกำหนดระยะเวลาเรียนคล้ายกับการศึกษาในระบบ บางแห่งจัดตามความต้องการในการถ่ายทอดภูมิปัญญาของผู้สูงอายุ บางแห่งจัดขึ้นเพื่อแก้ไขปัญหาต่างของผู้สูงอายุ หรือ บางแห่งจัดขึ้นเพื่อสร้างความสุขของผู้สูงอายุ ดังนั้น การถอดบทเรียนตัวอย่างที่ดีของโรงเรียนและ ชมรมผู้สูงอายุที่มีกิจกรรมถ่ายทอดความรู้ เพื่อถอดเนื้อหาการเรียนรู้ การสอนที่ได้รับการบอกกล่าวว่าเป็นเนื้อหาที่นำไปสู่การพัฒนาผู้สูงอายุให้เป็นผู้ที่มีศักยภาพ โดยมุ่งหวังให้ชุดการเรียนรู้เหล่านี้ เป็นพื้นฐานของการจัดบริการในโรงเรียนผู้สูงอายุต่างๆ ต่อไป

### 3. จุดมุ่งหมาย

เพื่อให้ผู้สูงอายุได้พัฒนาตนเองให้เป็นผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ (Active Ageing) ผ่านกระบวนการ เรียนรู้ตลอดชีวิต

### 4. วัตถุประสงค์ของชุดการเรียนรู้

1. เพื่อให้นักเรียนสูงอายุมีความรู้ความเข้าใจและสามารถดูแลสุขภาพและจิตใจของตนเอง
2. เพื่อให้นักเรียนสูงอายุสามารถปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงทางสังคมได้อย่างมีความสุข และมีบุคลิกภาพที่พึงประสงค์
3. เพื่อให้นักเรียนสูงอายุมีทักษะเบื้องต้นด้านการใช้สื่อสังคม (Social Media) ให้เป็นประโยชน์ในชีวิตประจำวัน
4. เพื่อให้นักเรียนสูงอายุเลือกรูปแบบนันทนาการและการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

### 5. คุณสมบัติของผู้เรียน

- 5.1 เป็นผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป เป็นกลุ่มเป้าหมายหลัก
- 5.2 เป็นผู้ที่สามารถช่วยเหลือตนเองได้

## 6. วิธีการเรียน

### 6.1 ภาคทฤษฎี

- 1) บรรยาย/อภิปราย
- 2) สัมมนา แลกเปลี่ยนความคิดเห็น
- 3) การชมวีดิทัศน์, ภาพยนตร์
- 4) การใช้หุ่นจำลอง

### 6.2 ภาคปฏิบัติ

- 1) ฝึกภาคปฏิบัติในชั้นเรียน
- 2) การจัดทำโครงงานฯ
- 3) ฝึกภาคปฏิบัติในชุมชน
- 4) การศึกษาดูงาน

## 7. โครงสร้างชุดการเรียนรู้

ชุดความรู้สู่การพัฒนาเป็นผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ (Active Ageing) จำนวน 120 ชั่วโมง ประกอบด้วย

ชุดการเรียนรู้	ทฤษฎี (ชั่วโมง)	ปฏิบัติ (ชั่วโมง)
ชุดการเรียนรู้ที่ 1 ภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุ (45 ชั่วโมง)	16	29
ชุดการเรียนรู้ที่ 2 ผู้สูงอายุในสังคมที่เปลี่ยนแปลง (36 ชั่วโมง)	15	21
ชุดการเรียนรู้ที่ 3 เทคโนโลยีและการสื่อสารสำหรับผู้สูงอายุ (13 ชั่วโมง)	2	11
ชุดการเรียนรู้ที่ 4 การเรียนรู้ตามอัธยาศัย (26 ชั่วโมง)	4	22
รวม (120 ชั่วโมง)	37	83

## 8. การวัดและประเมินผล

1. จำนวนครั้งของการเข้าร่วมชั้นเรียน
2. การสังเกต
3. การตรวจงาน
4. การแสดงความคิดเห็นและแลกเปลี่ยนเรียนรู้

## 9. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. นักเรียนสูงอายุได้รับการพัฒนาศักยภาพของตนเองให้ดีขึ้นกว่าเดิม
2. นักเรียนสูงอายุสามารถนำความรู้และทักษะไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันและสังคมอย่างมีความสุข
3. นักเรียนสูงอายุได้ตระหนักในคุณค่าของตนเองที่มีต่อครอบครัวและชุมชนที่อยู่อาศัย
4. นักเรียนสูงอายุสามารถนำความรู้และทักษะไปถ่ายทอดให้แก่ครอบครัวและชุมชนต่อไป
5. นักเรียนสูงอายุมีความสุขและพึงพอใจในชีวิตมากขึ้นกว่าที่เคยเป็น

## 10. รายละเอียดเนื้อหา ของแต่ละชุดการเรียนรู้

# ชุดการเรียนรู้ที่ 1

## ภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุ

### 1. บทนำ

ภาวะสุขภาพดีของผู้สูงอายุเป็นสิ่งที่พึงปรารถนาของผู้สูงอายุและครอบครัวทั้งหมด เพื่อให้เกิดการดำรงชีพอย่างมีคุณภาพ และมีคุณค่าในบั้นปลายของชีวิต ดังที่ตระหนักกันดีว่า มนุษย์ในปัจจุบันมีอายุยืนยาวมากขึ้น เนื่องจากความก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์ทางการแพทย์และเทคโนโลยีต่าง ๆ รวมทั้ง ประชาชนสามารถเข้าถึงบริการทางด้านทางการแพทย์และสาธารณสุขได้อย่างทั่วถึง การมีอายุยืนยาวโดยปราศจากโรค จึงเป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนา ดังนั้น การเรียนรู้เกี่ยวกับภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุที่เกี่ยวข้องกับโรคต่าง ๆ การป้องกัน และการดูแลตนเอง จึงเป็นเรื่องที่จำเป็นและสำคัญ

ดังนั้น ชุดการเรียนรู้นี้ เกี่ยวกับภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุนี้ จึงได้ถูกจัดทำขึ้น โดยมีเนื้อหาครอบคลุม ทั้งการให้ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพและโรคต่าง ๆ ในวัยสูงอายุ ยังมีเนื้อหาเกี่ยวกับการดูแลตนเอง ทั้งในภาวะปกติและภาวะเจ็บป่วยและพัฒนาทางจิต เพื่อให้ผู้สูงอายุได้นำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน และสามารถถ่ายทอดให้สมาชิกในครอบครัว ชุมชน ได้รับทราบต่อไป

### 2. วัตถุประสงค์ของชุดการเรียนรู้

1. เพื่อให้นักเรียนสูงอายุมีความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพกายและจิตในผู้สูงอายุ
2. เพื่อให้นักเรียนสูงอายุมีความรู้และสามารถนำไปประยุกต์ในการดูแลสุขภาพตนเองและสมาชิกในครอบครัวและชุมชนได้
3. เพื่อให้นักเรียนสูงอายุมีความรู้เกี่ยวกับการใช้ยาเบื้องต้นและสมุนไพร
4. เพื่อให้นักเรียนสูงอายุสามารถประยุกต์ความรู้การพัฒนาจิตไปใช้ในชีวิตประจำวัน

### 3. เนื้อหาชุดการเรียนรู้

เนื้อหาเกี่ยวกับภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุ จำนวน 45 ชั่วโมง ประกอบด้วย หัวข้อหลักดังนี้

1. ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับสุขภาพกายและจิตผู้สูงอายุ
2. การดูแลตนเองของผู้สูงอายุ
3. การใช้ยาและสมุนไพรเบื้องต้นสำหรับผู้สูงอายุ
4. การพัฒนาจิตสำหรับผู้สูงอายุ

#### 4. การจัดการเรียนการสอน

4.1 การนำเข้าสู่บทเรียน โดยผู้ถ่ายทอดความรู้เป็นผู้นำกิจกรรม เช่น การร้องเพลง การเต้น ประกอบเพลง การใช้สัญญาณเสียง หรืออาจมีทีมผู้ถ่ายทอดความรู้ มาร่วมละลายพฤติกรรม เพื่อนำเข้าสู่บรรยากาศของการเรียนรู้ร่วมกัน

4.2 การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ภายในกลุ่ม โดยผู้ถ่ายทอดความรู้เป็นผู้ตั้งประเด็นในการชวนพูดคุย เช่น

- 1) ภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุในชุมชนเป็นอย่างไร
- 2) ภาวะสุขภาพของผู้เรียนเป็นอย่างไรบ้าง
- 3) เราจะแก้ไขปัญหาสุขภาพของสมาชิกในชุมชนและของเราเองอย่างไร

4.3 การนำเสนอสื่อวีดิทัศน์ เกี่ยวกับสถานะสุขภาพของผู้สูงอายุ ผู้เรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นต่อสถานการณ์นั้น ๆ ในประเด็น

1) สถานะสุขภาพนั้น ๆ เหมือน /แตกต่างจากสถานะสุขภาพของสมาชิกในชุมชนอย่างไร

2) การแก้ไขปัญหาของชุมชนเหมาะสมหรือไม่อย่างไร

4.4 การบรรยาย

4.5 การสาธิตและการฝึกปฏิบัติ

4.7 ผู้ถ่ายทอดความรู้และผู้เรียน สรุบบทเรียนร่วมกัน

#### 5. การประเมินผลการเรียนการสอน

5.1 ประเมินจากการเข้าร่วมถ่ายทอดความรู้ ไม่น้อยกว่า ร้อยละ 80

5.2 ประเมินจากการเข้าร่วมกิจกรรมสุขภาพของชุมชน

5.3 การตรวจภาวะสุขภาพก่อน-หลังการเรียนรู้ (ปีละ 1 ครั้ง)

5.4 ประเมินจากการสังเกตการมีส่วนร่วมในชั้นเรียน

#### 6. การติดตามการดำเนินกิจกรรม

ผู้รับผิดชอบหลักสูตร ติดตามประเมินผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม /บุคลิกภาพของนักเรียนสูงอายุ และการถ่ายทอดผลการเรียนรู้ โดยสอบถามจากสมาชิกในครอบครัว เพื่อน /เพื่อนบ้าน และบุคคลอื่นในเครือข่ายทางสังคมของนักเรียนสูงอายุเป็นระยะ ๆ

## 7. สรุปการจัดการเรียนการสอน

สรุป ชุดการเรียนรู้ที่ 1 ภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุ รวม 45 ชั่วโมง

	ทฤษฎี	ปฏิบัติ
<b>1. ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับสุขภาพผู้สูงอายุ (6 ชั่วโมง)</b>	<b>6 ชม.</b>	<b>-</b>
1.1 การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ และสังคมในวัยสูงอายุ	1 ชม.	-
1.2 การป้องกันและรักษาสุขภาพ	2 ชม.	-
1.3 ปัญหาสุขภาพและโรคต่าง ๆ ที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ	3 ชม.	-
<b>2. การดูแลสุขภาพตนเอง (21 ชั่วโมง)</b>	<b>5 ชม.</b>	<b>16 ชม.</b>
2.1 หลักการดำเนินชีวิตแบบสูงวัยที่มีคุณภาพ	2 ชม.	4 ชม.
2.2 การรับประทานอาหาร	1 ชม.	2 ชม.
2.3 การออกกำลังกาย	1 ชม.	6 ชม.
2.4 การปฐมพยาบาล	1 ชม.	4 ชม.
<b>3. หลักการใช้ยาสำหรับผู้สูงอายุ (7 ชั่วโมง)</b>	<b>3 ชม.</b>	<b>4 ชม.</b>
3.1 การใช้ยาสำหรับผู้สูงอายุ	1 ชม.	2 ชม.
3.2 พืชผัก /สมุนไพรเพื่อสุขภาพ	1 ชม.	2 ชม.
3.3 การใช้ผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพที่เกินความเป็นจริง	1 ชม.	-
<b>4. การพัฒนาจิตสำหรับผู้สูงอายุ (11 ชั่วโมง)</b>	<b>2 ชม.</b>	<b>9 ชม.</b>
4.1 การเสริมสร้างให้ผู้สูงอายุเป็นผู้คิดบวก	1 ชม.	3 ชม.
4.2 การภาวนาจิต /สมาธิ	1 ชม.	6 ชม.
<b>รวม</b>	<b>16 ชม.</b>	<b>29 ชม.</b>

## 8. เนื้อหาการเรียนการสอน



## 1. ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับสุขภาพผู้สูงอายุ (6 ชั่วโมง)

จุดประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์	การประเมินผล	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
<p>- บอกการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุด้านร่างกายได้</p> <p>- อธิบายการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุด้านจิตใจได้</p> <p>- อธิบายการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุด้านสังคมได้</p>	<p><b>1. ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับสุขภาพผู้สูงอายุ</b></p> <p><b>1.1 การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ และสังคมในวัยสูงอายุ</b></p> <p>1.1.1 การเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุด้านร่างกาย</p> <p>1.1.2 การเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุด้านจิตใจ</p> <p>1.1.3 การเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุด้านสังคม</p>	<p>- ผู้ถ่ายทอดความรู้ นำเข้าสู่บทเรียน โดยให้นักเรียนสูงอายุบอกการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม</p> <p>- ผู้ถ่ายทอดความรู้บรรยายเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ และสังคมของผู้สูงอายุ</p>	<p>- เอกสารประกอบการบรรยาย</p> <p>- PowerPoint</p> <p>- วีดิทัศน์</p> <p>- สาริตโดยใช้หุ่นจำลองร่างกายของมนุษย์</p>	<p>การสังเกต</p> <p>- พฤติกรรม</p> <p>- การมีส่วนร่วม</p> <p>- การแสดงความคิดเห็น</p>	1	-
<p>- บอกหลักการเฝ้าระวังป้องกันโรค และควบคุมโรคได้</p> <p>- สามารถประเมินสุขภาพตนเองได้</p>	<p><b>1.2 การป้องกันและรักษาสุขภาพ</b></p> <p>1.2.1 การเฝ้าระวัง ป้องกัน และควบคุมโรค</p> <p>1.2.2 สาเหตุและอาการของโรคที่สำคัญ</p> <p>1.2.3 การป้องกันอุบัติเหตุและการหกล้มในผู้สูงอายุ</p>	<p>- ผู้ถ่ายทอดความรู้ นำเข้าสู่บทเรียน โดยให้ผู้สูงอายุเล่าประสบการณ์เกี่ยวกับอุบัติเหตุที่เคยประสบ</p> <p>- ผู้ถ่ายทอดความรู้ สาธิตการดูแลตนเองเบื้องต้น</p> <p>- นักเรียนสูงอายุฝึกปฏิบัติการดูแลตนเองเบื้องต้น</p> <p>- นักเรียนสูงอายุและผู้ถ่ายทอดความรู้ ร่วมกันสรุปเนื้อหา</p>	<p>- เอกสารประกอบการบรรยาย</p> <p>- PowerPoint</p> <p>- วีดิทัศน์</p> <p>- อุปกรณ์ในการตรวจร่างกาย เช่น ปรัช เครื่องวัดความดันโลหิต เป็นต้น</p>	<p>การสังเกต</p> <p>- พฤติกรรม</p> <p>- การมีส่วนร่วม</p> <p>- การแสดงความคิดเห็น</p> <p>- การฝึกปฏิบัติ</p>	2	-

จุดประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์	การประเมินผล	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
<p>- อธิบายเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพในผู้สูงอายุและการดูแลตนเองเบื้องต้นได้</p> <p>- ฝึกปฏิบัติการดูแลตนเองเบื้องต้นได้</p>	<p><b>1.3 ปัญหาสุขภาพและโรคต่าง ๆ ที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ</b></p> <p>1.3.1 โรคที่เกิดจากการเสื่อมถอยของอวัยวะในวัยผู้สูงอายุ</p> <p>1.3.2 โรคเรื้อรังที่พบในผู้สูงอายุ</p> <p>1.3.3 โรคติดต่อตามฤดูกาล</p> <p>1.3.4 ตัวอย่าง ปัญหาสุขภาพและโรคต่าง ๆ ที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ เช่น อาการบัสสาวะเล็ด, อาการเข่าเสื่อม, โรคความดันโลหิตสูง, โรคเบาหวาน, โรคหัวใจ, โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง, โรคต่อกระจาก, ภาวะสมองเสื่อม, ไขมันในเลือดผิดปกติ, ฯลฯ</p>	<p>- ผู้ถ่ายทอดความรู้นำเข้าสู่บทเรียนโดยให้ผู้สูงอายุเล่าประสบการณ์เกี่ยวกับปัญหาสุขภาพ และการดูแลตนเองเบื้องต้น</p> <p>- ผู้ถ่ายทอดความรู้บรรยายเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพที่พบบ่อยและการดูแลตนเองเบื้องต้น</p> <p>- นักเรียนสูงอายุชมวีดิทัศน์</p>	<p>- เอกสารประกอบการบรรยาย</p> <p>- PowerPoint</p> <p>- วีดิทัศน์</p>	<p>- การสังเกตพฤติกรรม</p> <p>- การมีส่วนร่วม</p> <p>- การแสดงความคิดเห็น</p>	3	-

## 2. การดูแลสุขภาพตนเอง (21 ชั่วโมง)

จุดประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์	การประเมินผล	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
- บอกหลักการดูแล สุขภาพในภาวะปกติและ เจ็บป่วยได้	<b>2.1 หลักการดำเนินชีวิตแบบสูงวัย ที่มีคุณภาพ</b>  2.1.1 การดูแลตนเองยามปกติ 2.1.2 การดูแลตนเองเมื่อยาม เจ็บป่วย 2.1.3 เพศสัมพันธ์ในผู้สูงอายุ 2.1.4 การพักผ่อน นอนหลับ 2.1.5 การตรวจร่างกายประจำปี 2.1.6 การประเมินภาวะสุขภาพ โดยการตรวจเบื้องต้น	- ผู้ถ่ายทอดความรู้ นำเข้าสู่บทเรียน โดยให้ผู้สูงอายุเล่าประสบการณ์ เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพของตนเอง - ผู้ถ่ายทอดความรู้บรรยาย - นักเรียนสูงอายุมวีดิทัศน์เกี่ยวกับ การดูแลตนเองของผู้สูงอายุ	- เอกสารประกอบการ บรรยาย - PowerPoint - วีดิทัศน์	- การสังเกต พฤติกรรม - การมีส่วนร่วม - การแสดงความ คิดเห็น	2	4
- บอกหลักการรับประทานอาหารที่ เหมาะสมกับผู้สูงอายุ	<b>2.2 การรับประทานอาหาร</b>  2.2.1 อาหารที่เหมาะสมกับ ผู้สูงอายุ (เลือกกิน, ใช้อ, ใช้น) 2.2.2 อาหารที่เสี่ยงต่อการเกิดโรค บางชนิด 2.2.3 ฝึกการจัดอาหารสำหรับ ผู้สูงอายุ 2.2.4 การรับประทานอาหารตาม ฤดูกาล	- ผู้ถ่ายทอดความรู้ นำเข้าสู่บทเรียน โดยให้นักเรียนสูงอายุล่าประสบการณ์ เกี่ยวกับประทานอาหารของตนเอง - ผู้ถ่ายทอดความรู้บรรยายเรื่องอาหาร และโภชนาการสำหรับผู้สูงอายุ - ผู้ถ่ายทอดความรู้วิธีการจัดอาหาร สำหรับผู้สูงอายุ - นักเรียนสูงอายุมฝึกการจัดอาหาร สำหรับผู้สูงอายุ	- PowerPoint - อุปกรณ์การจัดอาหาร - วีดิทัศน์ - ปั้นโตสุขภาพ	- การสังเกต พฤติกรรม - การมีส่วนร่วม - การแสดงความ คิดเห็น - การฝึกปฏิบัติ - การถาม-ตอบ	1	2

จุดประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์	การประเมินผล	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
		- นักเรียนสูงอายุและผู้ถ่ายทอดความรู้ร่วมกันสรุปเนื้อหา				
- บอกความสำคัญของการออกกำลังกายได้ - สามารถออกกำลังกายตามผู้สาธิตได้	<b>2.3 การออกกำลังกาย</b> 2.3.1 ความหมาย 2.3.2 ผลของการออกกำลังกายที่มีต่อระบบต่าง ๆ (9 ระบบ) 2.3.3 องค์ประกอบของการออกกำลังกาย 2.3.4 รูปแบบการออกกำลังกายรูปแบบต่าง ๆ 2.3.5 นวดตนเองเพื่อผ่อนคลาย 2.3.6 ข้อสังเกตที่พึงระวังให้หลีกเลี่ยงการออกกำลังกาย 2.3.7 ข้อเสนอแนะการออกกำลังกายในผู้สูงอายุที่มีปัญหาการเคลื่อนไหว	- ผู้ถ่ายทอดความรู้นำเข้าสู่บทเรียนโดยให้นักเรียนสูงอายุได้บอกและแสดงท่าทางในการออกกำลังกายที่ปฏิบัติบ่อย ๆ - ผู้ถ่ายทอดความรู้บรรยาย และสาธิตเกี่ยวกับการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ - นักเรียนสูงอายุฝึกออกกำลังกายและนวดตนเองเพื่อผ่อนคลาย - นักเรียนสูงอายุและผู้ถ่ายทอดความรู้ร่วมกันสรุปเนื้อหา	- เอกสารประกอบการบรรยาย - PowerPoint - วีดิทัศน์ - สื่อสาธิต	- การสังเกตพฤติกรรม - การมีส่วนร่วม - การแสดงความคิดเห็น - การฝึกปฏิบัติ	1	6
- อธิบายการปฐมพยาบาลเบื้องต้นได้ - ฝึกปฏิบัติการปฐมพยาบาลเบื้องต้น	<b>2.4 การปฐมพยาบาล</b> 2.4.1 เป็นลม 2.4.2 ห้ามเลือด 2.4.3 ข้อเท้าแพลง 2.4.4 กระดูกหัก	- ผู้ถ่ายทอดความรู้นำเข้าสู่บทเรียนโดยให้นักเรียนสูงอายุเล่าประสบการณ์เกี่ยวกับการปฐมพยาบาล - ผู้ถ่ายทอดความรู้บรรยายเกี่ยวกับการปฐมพยาบาลเบื้องต้น	- เอกสารประกอบการบรรยาย - PowerPoint - วีดิทัศน์ - อุปกรณ์สำหรับการฝึก	- การสังเกตพฤติกรรม - การมีส่วนร่วม - การแสดงความคิดเห็น	1	4

จุดประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์	การประเมินผล	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
	2.4.5 สิ่งแปลกปลอมเข้าตา 2.4.6 สารพิษ 2.4.7 การประคบร้อน / เย็น	- นักเรียนสูงอายุชมวีดิทัศน์ - ผู้ถ่ายทอดความรู้สาริตการปฐมพยาบาล - นักเรียนสูงอายุฝึกปฏิบัติการปฐมพยาบาล - นักเรียนสูงอายุและผู้ถ่ายทอดความรู้ร่วมกันสรุปเนื้อหา	ดูแลตนเองเบื้องต้น (อุปกรณ์ปฐมพยาบาล)	- การฝึกปฏิบัติ		

### 3. หลักการใช้ยาสำหรับผู้สูงอายุ (7 ชั่วโมง)

จุดประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์	การประเมินผล	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
- อธิบายหลักการให้ยาให้ถูกวิธี - สามารถใช้ยาได้อย่างถูกวิธี	<b>3.1 การใช้ยาสำหรับผู้สูงอายุ</b> 3.1.1 ประโยชน์ของการให้ยา 3.1.2 ประเภทของยา 3.1.3 หลักการให้ยาให้ถูกวิธี 3.1.4 ผลและปัญหาของยาที่มีต่อภาวะต่าง ๆ ของร่างกาย	- ผู้ถ่ายทอดความรู้นำเข้าสู่บทเรียนโดยให้นักเรียนสูงอายุระบุยาที่รับประทานเป็นประจำ - ผู้ถ่ายทอดความรู้บรรยายเกี่ยวกับการรับประทานยาให้ถูกวิธี - นักเรียนสูงอายุนำยาที่รับประทานเป็นประจำมาร่วมในการเรียนด้วย	- เอกสารประกอบการบรรยาย - PowerPoint - วีดิทัศน์ - ยาที่นักเรียนสูงอายุนำมา	- การสังเกตพฤติกรรม - การมีส่วนร่วม - การแสดงความคิดเห็น - การฝึกปฏิบัติ	1	2

จุดประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์	การประเมินผล	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
- อธิบายคุณประโยชน์และโทษของสมุนไพรได้	3.2 พืชผัก สมุนไพรเพื่อสุขภาพ 3.2.1 คุณประโยชน์และโทษของสมุนไพร	- นำเข้าสู่บทเรียนโดยนักเรียนสูงอายุเล่าประสบการณ์การใช้สมุนไพรของตนเอง - นักเรียนสูงอายุนำสมุนไพรมาร่วมในการเรียนด้วย	- เอกสารประกอบการบรรยาย - PowerPoint - วีดิทัศน์ - สมุนไพรที่นักเรียนสูงอายุนำมา	- การสังเกตพฤติกรรม - การมีส่วนร่วม - การแสดงความความคิดเห็น	1	2
- สามารถใช้ผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพอย่างเหมาะสม	3.3 การใช้ผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพที่เกินความจำเป็น 3.3.1 ข้อควรระวังการใช้ผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพที่เกินความเป็นจริง	- นำเข้าสู่บทเรียนโดยนักเรียนสูงอายุเล่าถึงการใช้ผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพของตนเอง นักเรียนสูงอายุนำผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพที่รับประทานอยู่ประจำมาร่วมในการเรียนด้วย	- เอกสารประกอบการบรรยาย - PowerPoint - วีดิทัศน์ - ผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพที่นักเรียนสูงอายุนำมา	- การสังเกตพฤติกรรม - การมีส่วนร่วม - การแสดงความความคิดเห็น	1	-

#### 4. การพัฒนาจิตสำหรับผู้สูงอายุ (11 ชั่วโมง)

จุดประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์	การประเมินผล	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
<ul style="list-style-type: none"> <li>- อธิบายแนวคิดของการคิดบวก</li> <li>- ฝึกปฏิบัติการผ่อนคลายเพื่อให้เกิดความคิดบวก</li> </ul>	<p><b>4.1 การเสริมสร้างให้ผู้สูงอายุเป็นผู้คิดบวก</b></p> <p>4.1.1 หลักการมีสุขภาพจิตดี</p> <p>4.1.2 แนวคิดของการคิดบวก</p> <p>4.1.3 ความสัมพันธ์ของคลื่นสมองกับการคิดบวก</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ผู้ถ่ายทอดความรู้เข้าสู่บทเรียน</li> <li>- ผู้ถ่ายทอดความรู้บรรยายเกี่ยวกับแนวคิดของการคิดบวก</li> <li>- นักเรียนสูงอายุชมวีดิทัศน์การเปลี่ยนแปลงคลื่นสมองในภาวะจิตใจต่ำและสงบเยือกเย็น</li> <li>- นักเรียนสูงอายุฝึกปฏิบัติการผ่อนคลาย</li> <li>- นักเรียนสูงอายุและผู้ถ่ายทอดความรู้ร่วมกันสรุปเนื้อหา</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- เอกสารประกอบการบรรยาย</li> <li>- PowerPoint</li> <li>- วีดิทัศน์</li> <li>- เพลงประกอบ (เช่น เพลงบรรเลงเนรทุกข์ เพลงลมหายใจเข้า-ออก แมซีคันทันนี่)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. การสังเกต</li> <li>- ความสนใจ</li> <li>- การเข้ากลุ่ม</li> <li>- การปฏิบัติ</li> <li>- การมีส่วนร่วม</li> <li>2. สะท้อนความคิดเห็นเกี่ยวกับการฝึกปฏิบัติ</li> </ul>	1	3
<ul style="list-style-type: none"> <li>- อธิบายประโยชน์ของการภาวนาจิต /สมาธิได้</li> <li>- ฝึกปฏิบัติการภาวนาจิต /สมาธิ</li> </ul>	<p><b>4.2 การภาวนาจิต /สมาธิ</b></p> <p>4.2.1 ประโยชน์ของภาวนาจิต /สมาธิ</p> <p>4.2.2 หลักการปฏิบัติในการภาวนาจิต /สมาธิ</p> <p>4.2.3 วิธีการปฏิบัติเพื่อการภาวนาจิต /สมาธิ</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ผู้ถ่ายทอดความรู้เข้าสู่บทเรียน โดยให้นักเรียนสูงอายุเล่าประสบการณ์ประสบการณ์เกี่ยวกับการภาวนาจิต /สมาธิเพื่อการเยียวยา</li> <li>- ผู้ถ่ายทอดความรู้บรรยายเกี่ยวกับหลักการปฏิบัติในการภาวนาจิต /สมาธิ</li> <li>- การฟังธรรมะ (เทศน์)</li> <li>- นักเรียนสูงอายุฝึกปฏิบัติโดยใช้เพลงนำ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- เอกสารประกอบการบรรยาย</li> <li>- PowerPoint</li> <li>- วีดิทัศน์</li> <li>- เพลงประกอบ (เช่น เพลงบรรเลงเนรทุกข์ เพลงลมหายใจเข้า-ออก แมซีคันทันนี่)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. การสังเกต</li> <li>- ความสนใจ</li> <li>- การเข้ากลุ่ม</li> <li>- การปฏิบัติ</li> <li>- การมีส่วนร่วม</li> <li>2. สะท้อนความคิดเห็นเกี่ยวกับการฝึกปฏิบัติ</li> </ul>	1	6

หมายเหตุ ผู้ถ่ายทอดความรู้สามารถตั้งชื่อวิชาที่น่าสนใจตามเนื้อหาที่กำหนดได้ เช่น

หัวข้อ	ตัวอย่างชื่อที่น่าสนใจ
<b>1. ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับสุขภาพผู้สูงอายุ</b>	
1.1 การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ และสังคมในวัยสูงอายุ	"เตรียมพร้อมรับการเปลี่ยนแปลงในวัยสูงอายุ", "เนรัญ-ชรา"
1.2 การป้องกันและรักษาสุขภาพ	"กันไว้ดีกว่าแก้"
1.3 ปัญหาสุขภาพและโรคต่าง ๆ ที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ	"รู้ทันโรค", "รู้ไว้...จะได้ไม่ป่วย", "รู้รักษาตัวรอดเป็นยอดดี"
<b>2. การดูแลสุขภาพตนเอง</b>	
2.1 หลักการดำเนินชีวิตแบบสูงวัยที่มีคุณภาพ	"เสน่ห์ของผู้สูงอายุ", "แก่อ่างสง่า ชราอย่างมีคุณภาพ", "รู้และเข้าใจสุขภาพทางเพศอย่างสมวัย"
2.2 การรับประทานอาหาร	"กินด้านโรค", "อาหารดี ชีวิตเป็นสุข", "กินด้านโรค...โภชนาการในผู้สูงวัย"
2.3 การออกกำลังกาย	"ขยับกาย สบายชีวิต"
2.4 การปฐมพยาบาล	"มีความรู้อยู่กับตัวกลัวอะไร : ช่วยตัวเองและผู้อื่นได้", "หนูทำได้"
<b>3. หลักการใช้ยาสำหรับผู้สูงอายุ</b>	"ใช้ยาอย่างไรให้ถูกวิธี", "รู้ทันโฆษณาชวนเชื่อ...ไม่ต้องเสียตังค์", "จวยแล้วต้องใจด้วยนะ..ไม่จั้นไม่ซื้อ"
<b>4. การพัฒนาจิตสำหรับผู้สูงอายุ</b>	
4.1 การเสริมสร้างให้ผู้สูงอายุเป็นผู้คิดบวก	"สุขภาพจิตดี ชีวิตสดใส"
4.2 การภาวนาจิต /สมาธิ	"สมาธิ...ภาวนา", "ใจร่ม ๆ "



## ชุดการเรียนรู้ที่ 2 ผู้สูงอายุในสังคมที่เปลี่ยนแปลง

### 1. บทนำ

การเข้าสู่สังคมสูงอายุของประเทศไทย ตั้งแต่ พ.ศ. 2547 และคาดว่าจะเป็นสังคมสูงอายุอย่างสมบูรณ์ ประมาณ พ.ศ. 2564 ในขณะที่บริบททุกมิติของสังคมโลกและสังคมไทยเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและต่อเนื่อง ส่งผลโดยตรงต่อวิถีชีวิตและความสัมพันธ์เชิงสังคมของผู้สูงอายุไทยเป็นอย่างมาก ผู้กำลังเข้าสู่วัยสูงอายุและผู้ที่อยู่ในวัยนี้แล้ว จึงจำเป็นต้องเตรียมพร้อมเผชิญการเปลี่ยนแปลงต่างๆ อย่างมั่นใจ รู้เท่าทัน และสามารถดำรงอยู่ในสังคมสมัยใหม่อย่างมีความสุข บนฐานประสบการณ์ชีวิตอันทรงคุณค่าของผู้สูงอายุนะดับปัจเจกบุคคล กลุ่ม ชุมชน และสังคม โดยได้รับความร่วมมือหรือการสนับสนุนจากเครือข่ายทางสังคมของผู้สูงอายุทุกประเภทและทุกระดับ

ดังนั้น ชุดการเรียนรู้เกี่ยวกับผู้สูงอายุในสังคมที่เปลี่ยนแปลง จึงมีเนื้อหาครอบคลุมความรู้ความเข้าใจสถานการณ์การเปลี่ยนแปลงทางสังคม การปรับตัว และการพัฒนาตนเองในสังคมสมัยใหม่ กฎหมายที่ผู้สูงอายุต้องรู้ ภูมิปัญญาและวัฒนธรรมกับวิถีชีวิตของผู้สูงอายุ และการมีส่วนร่วมในสังคมรูปแบบอาสาสมัคร /จิตอาสา เพื่อให้ผู้สูงอายุถึงพร้อมด้วยคุณลักษณะของการเป็นผู้สูงอายุที่ยังคุณประโยชน์ (Productive Ageing) และการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ (Successful Ageing) ซึ่งนอกจากเป็นการเรียนรู้ระดับบุคคลแล้ว ยังสามารถถ่ายทอดให้ครอบครัว ชุมชน ตลอดจนผู้ที่เกี่ยวข้องได้รับรู้ เข้าใจ และร่วมปรับสภาพแวดล้อมทางสังคมให้เอื้อต่อการใช้ชีวิตร่วมกันด้วย

### 2. วัตถุประสงค์ของชุดการเรียนรู้

1. เพื่อให้ นักเรียนสูงอายุมีความรู้ความเข้าใจสถานการณ์การเปลี่ยนแปลงทางสังคม ความจำเป็นที่ต้องปรับตัว วิธีปรับตัว และการพัฒนาตนเอง
2. เพื่อให้ นักเรียนสูงอายุมีความรู้กฎหมายสำคัญในชีวิตประจำวัน
3. เพื่อให้ นักเรียนสูงอายุสามารถอนุรักษ์และสืบสาน /ถ่ายทอดภูมิปัญญา วัฒนธรรม ตามวิถีไทยและวิถีท้องถิ่น
4. เพื่อให้ นักเรียนสูงอายุสามารถมีส่วนร่วมกิจกรรมในชุมชนและสังคมในรูปแบบอาสาสมัคร /จิตอาสา

### 3. เนื้อหาชุดการเรียนรู้

เนื้อหาชุดการเรียนรู้ ประกอบด้วยหัวข้อหลักดังนี้

1. การเปลี่ยนแปลงทางสังคม การปรับตัว และการพัฒนาตนเองในสังคมสมัยใหม่
2. กฎหมายที่ผู้สูงอายุต้องรู้
3. ภูมิปัญญาและวัฒนธรรมกับวิถีชีวิตผู้สูงอายุ
4. อาสาสมัคร /จิตอาสา กับการมีส่วนร่วมในสังคม

### 4. การจัดการเรียนการสอน

4.1 การนำเข้าสู่บทเรียน โดยผู้ถ่ายทอดความรู้ หรือผู้ช่วยการเรียนรู้ หรือผู้ประสานกิจกรรมของชั้นเรียนเป็นผู้นำกิจกรรม เพื่อสร้างบรรยากาศ หรือจัดสภาพแวดล้อมให้เอื้อต่อการเรียนรู้ เช่น ร้องเพลง เดินประกอบดนตรี ออกกำลังกายเบาๆ ปรบมือเข้าจังหวะ เป็นต้น การละลายพฤติกรรมในระยะเริ่มต้น และการทำข้อตกลงกับนักเรียนสูงอายุ

4.2 การทบทวนประสบการณ์ชีวิตและการรับรู้การเปลี่ยนแปลงในสังคม ผู้ถ่ายทอดความรู้ให้นักเรียนสูงอายุแต่ละคนเล่าถึงอดีตเปรียบเทียบกับสภาพที่เป็นจริงในปัจจุบัน แล้วให้นักเรียนสูงอายุตอบคำถามสำคัญอย่างน้อย 6 กลุ่มคำถาม ได้แก่

(1) ชีวิต ความเป็นอยู่ อาชีพ ความมั่นคงทางการเงิน ความสัมพันธ์ในครอบครัว และสภาพแวดล้อมสมัยนี้กับสมัยก่อน มีอะไรที่ยังเหมือนเดิมบ้าง และอะไรที่ไม่เหมือนเดิม ไม่เหมือนอย่างไรบ้าง

(2) เคยเผชิญกับสถานการณ์หรือปฏิกิริยาที่ทำให้รู้สึกไม่พอใจ โกรธ หงุดหงิด หรือหดหูเศร้าหมอง จากคนในครอบครัว คนใกล้ชิด หรือคนอื่น บ้างหรือไม่ ลักษณะใด และนักเรียนสูงอายุจัดการกับปัญหาอย่างไร

(3) เคยถูกเอาเปรียบเพราะไม่รู้กฎหมายหรือไม่ สถานการณ์เป็นอย่างไร ผลเป็นอย่างไร

(4) ความรู้สึกต่อการอนุรักษ์ภูมิปัญญา และวัฒนธรรมประเพณีท้องถิ่น และประเพณีไทยในอดีตกับปัจจุบันแตกต่างกันหรือไม่ อย่างไร มีผู้รับการถ่ายทอดภูมิปัญญา หรือไม่ เพราะอะไร

(5) ประสบการณ์การบำเพ็ญประโยชน์เพื่อผู้อื่นที่ผ่านมา ทำอะไรบ้าง ที่ไหนบ้าง กลุ่มเป้าหมายหรือผู้ได้รับประโยชน์เป็นใครบ้าง และรู้สึกอย่างไรต่อสิ่งที่ได้ทำ

(6) คิดอยากจะเก่งพอสำหรับรับมือหรือใช้ชีวิตอย่างมีความสุข และสง่างามในสังคมที่กำลังเปลี่ยนแปลงนี้หรือไม่ เพราะอะไร

4.3 การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ภายในกลุ่มและโดยภาพรวมของชั้นเรียน ตามกลุ่มคำถามที่สอดคล้องกับวิชาที่เรียน โดยผู้ถ่ายทอดความรู้ และ /หรือผู้ช่วยการเรียนรู้ ทำหน้าที่กระตุ้นให้เกิดสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ที่ดี

4.4 การแสดงความคิดเห็น ชักถาม และการตั้งคำถามจากผู้ถ่ายทอดความรู้ และจากนักเรียน สูงอายุเกี่ยวกับประเด็นที่สงสัยหรือต้องการข้อมูลเพิ่มเติม ทั้ง 4 หัวข้อหลัก (ในข้อ 3)

4.5 การสาริตและฝึกปฏิบัติ ผู้ถ่ายทอดความรู้และผู้ช่วยการเรียนรู้ใช้วิธีสาริต และให้นักเรียนสูงอายุฝึกปฏิบัติเป็นรายบุคคลหรือรายกลุ่ม ขึ้นอยู่กับประเด็นที่ถ่ายทอด เช่น

(1) การฝึกพูดในที่สาธารณะ – การพูดในฐานะพิธีกร, วิทยากร, การพูดแบบเล่าเรื่อง /ประสบการณ์, การกล่าวในโอกาสต่างๆ และการกล่าวตอบ

(2) การฝึกมารยาทสังคม – การไหว้, การกราบ, การทักทาย, มารยาทบนโต๊ะอาหาร, การปฏิบัติต่อผู้ใหญ่ คนรุ่นเดียวกัน และผู้น้อย

(3) การฝึกบุคลิกภาพเพื่อความสง่างาม – การเดิน ยืน นั่ง

(4) การฝึกเขียนโครงการ และการปฏิบัติตามโครงการ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง โครงการบำเพ็ญประโยชน์ในชุมชนรูปแบบอาสาสมัคร/จิตอาสา ซึ่งนักเรียนสูงอายุต้องปฏิบัติตามวงจรโครงการ ตั้งแต่ต้นจนจบ

## 5. การประเมินผลการเรียนการสอน

5.1 ประเมินจากการเข้ารับการถ่ายทอดความรู้ (ในชั้นเรียน) ไม่น้อยกว่าร้อยละ 80 ของจำนวนครั้งที่จัดการเรียนการสอน

5.2 ประเมินจากคำถามของผู้สูงอายุที่ผู้ถ่ายทอดความรู้เปิดโอกาสให้ถามเป็นระยะๆ เพื่อทวนสอบความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องในเรื่องนั้นๆ

5.3 ประเมินปากเปล่า (Oral Evaluation) โดยผู้ถ่ายทอดความรู้ให้นักเรียนสูงอายุเปรียบเทียบระหว่างความคาดหวังก่อนเรียนกับผลการเรียนรู้รายบุคคลหรือรายกลุ่มตามแต่ตกลงกัน

5.4 ประเมินจากการสังเกตการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของนักเรียนสูงอายุ เช่น กล้าแสดงออกมากขึ้น การพัฒนาบุคลิกภาพ มารยาทสังคม มารยาทในห้องเรียน ปฏิบัติเมื่อได้รับคำชมหรือความชื่นชมจากคนรอบข้าง เป็นต้น

## 6. การติดตามการดำเนินกิจกรรม

6.1 ผู้รับผิดชอบหลักสูตร ติดตามประเมินผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม /บุคลิกภาพของนักเรียนสูงอายุ และการถ่ายทอดผลการเรียนรู้ โดยสอบถามจากสมาชิกในครอบครัว เพื่อน /เพื่อนบ้าน และบุคคลอื่นในเครือข่ายทางสังคมของนักเรียนสูงอายุเป็นระยะๆ

6.2 ผู้ถ่ายทอดความรู้และผู้ช่วยการเรียนรู้ ติดตามประเมินผลการฝึกปฏิบัติในชุมชน ตามโครงการที่นักเรียนสูงอายุแต่ละกลุ่มนำเสนอในชั้นเรียน โดยการสังเกตการณ์ในพื้นที่ขณะทำกิจกรรม การประเมินผลจากรายงานการฝึกปฏิบัติ และการติดตามประเมินผลหลังการฝึกปฏิบัติด้วยการสอบถามกลุ่มเป้าหมายในพื้นที่

## 7. สรุปการจัดการเรียนการสอน

ชุดการเรียนรู้ที่ 2 ผู้สูงอายุในสังคมที่เปลี่ยนแปลง รวม 36 ชั่วโมง

	ทฤษฎี	ปฏิบัติ
<b>1. การเปลี่ยนแปลงทางสังคม การปรับตัว และการพัฒนาตนเองในสังคมสมัยใหม่ (13 ชั่วโมง)</b>	<b>7 ชม.</b>	<b>6 ชม.</b>
1.1 การเปลี่ยนแปลงทางสังคมและผลกระทบต่อการดำเนินชีวิต	1 ชม.	2 ชม.
1.2 แนวโน้มการเปลี่ยนแปลงทางสังคมของโลก ภูมิภาค และไทย	1 ชม.	-
1.3 สถานการณ์ใหม่ๆ ด้านผู้สูงอายุในประเทศไทย	1 ชม.	-
1.4 การปรับตัวสู่วิถีการเปลี่ยนแปลงทางสังคม	2 ชม.	2 ชม.
1.5 การพัฒนาตนเอง	2 ชม.	2 ชม.
<b>2. กฎหมายที่ผู้สูงอายุต้องรู้ (6 ชั่วโมง)</b>	<b>3 ชม.</b>	<b>3 ชม.</b>
2.1 ความสำคัญของกฎหมายต่อการดำเนินชีวิต	1 ชม.	1 ชม.
2.2 กฎหมายที่ผู้สูงอายุต้องรู้	2 ชม.	2 ชม.
<b>3. ภูมิปัญญาและวัฒนธรรมกับวิถีชีวิตของผู้สูงอายุ (9 ชั่วโมง)</b>	<b>3 ชม.</b>	<b>6 ชม.</b>
3.1 ความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ	1 ชม.	2 ชม.
3.2 ภูมิปัญญาผู้สูงอายุ	1 ชม.	2 ชม.
3.3 การมีส่วนร่วมในฐานะผู้ให้และผู้รับ	1 ชม.	2 ชม.
<b>4. อาสาสมัคร /จิตอาสากับการมีส่วนร่วมในสังคม (8 ชั่วโมง)</b>	<b>2 ชม.</b>	<b>6 ชม.</b>
4.1 บทบาทของผู้สูงอายุในการเป็นอาสาสมัคร /จิตอาสา	1 ชม.	1 ชม.
4.2 หลักและเทคนิคการเขียนโครงการ	1 ชม.	2 ชม.
4.3 การจัดทำโครงการอาสาสมัคร	-	3 ชม.
<b>รวม</b>	<b>15 ชม.</b>	<b>21 ชม.</b>

## 8. เนื้อหาการเรียนการสอน

1. การเปลี่ยนแปลงทางสังคม การปรับตัว และการพัฒนาตนเองในสังคมสมัยใหม่ (21 ชั่วโมง)

จุดประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์	การประเมินผล	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
1. บอกลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางสังคมที่เกิดขึ้นในชีวิตได้	<p>1.1 การเปลี่ยนแปลงทางสังคมและผลกระทบต่อการดำเนินชีวิต</p> <p>1.1.1 สภาพสังคมในอดีต</p> <p>1.1.2 สภาพสังคมในปัจจุบัน</p> <p>1.1.3 อะไรเปลี่ยนบ้าง</p> <p>1.1.4 เปลี่ยนอย่างไร</p> <p>1.1.5 นักเรียนสูงอายุได้รับผลกระทบอะไรบ้าง</p>	<p>- นำเข้าสู่บทเรียนโดยแบ่งกลุ่มย่อยให้นักเรียนสูงอายุ ระดมสมอง เขียนคำตอบ และนำเสนอ ตอบคำถามสำคัญอย่างน้อย 3 กลุ่มคำถามได้แก่</p> <p>(1) ชีวิต ความเป็นอยู่ อาชีพ ความมั่นคงทางการเงิน ความสัมพันธ์ในครอบครัว และสภาพแวดล้อมสมัยนี้กับสมัยก่อน มีอะไรที่ยังเหมือนเดิมบ้าง และอะไรที่ไม่เหมือนเดิม ไม่เหมือนอย่างไรบ้าง</p> <p>(2) เคยเผชิญกับสถานการณ์หรือปฏิกิริยาที่ทำให้รู้สึกไม่ชอบใจ โกรธ หงุดหงิด หรือหุดหู่เศร้าหมองจากคนในครอบครัว คนใกล้ชิด หรือคนอื่น บ้างหรือไม่ ลักษณะใด และนักเรียนสูงอายุจัดการกับปัญหาอย่างไร</p> <p>(3) คิดอยากจะทำอะไรสำหรับรับมือหรือใช้ชีวิตอย่างมีความสุข</p>	<p>- Flip Charts</p> <p>- ปากกาเคมี</p> <p>- PowerPoint</p> <p>- วีดิทัศน์</p>	<p>- สังเกตการมีส่วนร่วมในกลุ่มและในชั้นเรียน</p> <p>- ผลงานกลุ่ม</p> <p>- คำถาม คำตอบ</p>	1	2

จุดประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์	การประเมินผล	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
		และสง่างามในสังคมที่กำลังเปลี่ยนแปลงนี้หรือไม่ เพราะอะไร - สรุปประเด็นสำคัญร่วมกัน - ผู้ถ่ายทอดความรู้บรรยายเสริมและจัดระบบคำตอบ				
2. อธิบายแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงในอนาคตอันใกล้ได้	<b>1.2 แนวโน้มการเปลี่ยนแปลงของสังคมโลก ภูมิภาค และไทย</b> 1.2.1 การเปลี่ยนแปลงทางสังคมของโลกและโครงสร้างประชากร 1.2.2 การเปลี่ยนแปลงทางสังคมระดับภูมิภาคและอาเซียน 1.2.3 การเปลี่ยนแปลงทางสังคมของไทย	- ผู้ถ่ายทอดความรู้นำเข้าสู่บทเรียนโดยการบรรยาย / ชมวีดิทัศน์เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางสังคมของโลกและโครงสร้างประชากร - บรรยายการคาดคะเนแนวโน้มการเปลี่ยนแปลง เพื่อให้นักเรียนสูงอายุเตรียมรับมือ	- Flip Charts - ปากกาเคมี - PowerPoint - วีดิทัศน์	- สังเกตการมีส่วนร่วมในกลุ่มและในชั้นเรียน - ผลงานกลุ่ม - คำถาม คำตอบ	1	-
3. อธิบายสถานการณ์ใหม่ๆ ด้านผู้สูงอายุได้	<b>1.3 สถานการณ์ใหม่ๆ ด้านผู้สูงอายุในประเทศไทย</b> 1.3.1 "สถานการณ์ใหม่ๆ ที่มีผลต่อวิถีชีวิตผู้สูงอายุ"	- ผู้ถ่ายทอดความรู้นำเข้าสู่บทเรียนโดยการชมวีดิทัศน์เกี่ยวกับประชากรสูงอายุ - นำเสนอสถานการณ์ใหม่ๆ ที่มีผลต่อวิถีชีวิตและการเข้าถึงสิทธิของผู้สูงอายุ	- Flip Charts - ปากกาเคมี - PowerPoint - วีดิทัศน์	- สังเกตการมีส่วนร่วมในกลุ่มและในชั้นเรียน - ผลงานกลุ่ม - คำถาม คำตอบ	1	-

จุดประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ /อุปกรณ์	การประเมินผล	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
4. บอกเล่าประสบการณ์การปรับตัวในอดีตและปัจจุบันได้	<p><b>1.4 การปรับตัวสู่วิถีการเปลี่ยนแปลงทางสังคม</b></p> <p>1.4.1 วิธีรับมือการเปลี่ยนแปลง การปรับตัว</p> <p>1.4.2 ผลที่เกิดขึ้นกับตนเองและปฏิบัติจากคนรอบข้าง</p> <p>1.4.3 จิตวิทยาว่าด้วยการปรับตัว (เข้าใจตนเอง ครอบครัว และคนอื่น)</p> <p>1.4.4 รู้ทันการเปลี่ยนแปลง ไม่ตกเป็นเหยื่อ</p>	<p>- นำเข้าสู่บทเรียนโดยแบ่งกลุ่มย่อย ระดมความคิดเห็นในหัวข้อ</p> <p>(1) วิธีรับมือการเปลี่ยนแปลง การปรับตัว</p> <p>(2) ผลที่เกิดขึ้นกับตนเองและปฏิบัติจากคนรอบข้าง</p> <p>- แบ่งกลุ่มระดมสมอง บันทึก และนำเสนอผล</p> <p>- ผู้ถ่ายทอดความรู้สรุปเพิ่มเติม จัดหมวดหมู่คำตอบเพื่อส่งไปยังหัวข้อถัดไป</p> <p>- หาฉันทามติเกี่ยวกับประเด็นที่จำเป็นต้องปรับตัว การพัฒนาตนเอง และกำหนดร่วมกันทั้งชั้นเรียน</p>	<p>- Flip Charts</p> <p>- ปากกาเคมี</p> <p>- PowerPoint</p> <p>- วีดิทัศน์</p>	<p>- สังเกตการมีส่วนร่วมในกลุ่มและในชั้นเรียน</p> <p>- ผลงานกลุ่ม</p> <p>- คำถาม คำตอบ</p>	2	2
5. ระบุประเด็นที่ต้องการพัฒนาตนเอง เพื่อให้เป็นผู้สูงอายุที่มีศักยภาพในสังคมสมัยใหม่ได้	<p><b>1.5 การพัฒนาตนเอง</b></p> <p>1.5.1 การพัฒนาบุคลิกภาพและทักษะการสื่อสาร</p> <p>1.5.2 ทักษะการสร้างสัมพันธ์ภาพกับคนอื่นในครอบครัวและสังคม</p> <p>1.5.3 มรรยาทสังคมในชีวิตประจำวัน และการฝึกปฏิบัติ</p>	<p>- นำเข้าสู่บทเรียน โดยทบทวนข้อสรุปฉันทามติประเด็นที่นักเรียนสูงอายุต้องปรับตัว เพื่อการพัฒนาตนเอง</p> <p>- ผู้ถ่ายทอดความรู้บรรยายและสาธิต</p> <p>- นักเรียนสูงอายุฝึกปฏิบัติรายบุคคล</p>	<p>- Flip Charts</p> <p>- ปากกาเคมี</p> <p>- PowerPoint</p> <p>- วีดิทัศน์</p>	<p>- สังเกตการมีส่วนร่วมในกลุ่มและในชั้นเรียน</p> <p>- ผลงานกลุ่ม</p> <p>- คำถาม คำตอบ</p> <p>- สังเกตการเปลี่ยนแปลง</p>	2	2

จุดประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์	การประเมินผล	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
	1.5.4 ประเด็นอื่นๆ ที่นักเรียนสูงอายุสนใจพัฒนาตนเองตามที่ตกลงร่วมกัน	และรายกลุ่ม - การแสดงบทบาทสมมติ - ผู้ถ่ายทอดความรู้แนะนำวิธีที่ถูกต้อง/เหมาะสม - การถาม-ตอบ - ผู้ถ่ายทอดความรู้อธิบายเพิ่มเติมและทวนสอบความเข้าใจของนักเรียนสูงอายุ		บุคลิกภาพ		

## 2. กฎหมายที่ผู้สูงอายุต้องรู้ (6 ชั่วโมง)

จุดประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์	การประเมินผล	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
1. บอกความสำคัญของกฎหมายต่อชีวิตมนุษย์และความจำเป็นที่ผู้สูงอายุต้องรู้กฎหมายได้	2.1 ความสำคัญของกฎหมายต่อการดำเนินชีวิต 2.1.1 ความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับกฎหมาย 2.1.2 เหตุผลและความจำเป็นที่ผู้สูงอายุต้องรู้กฎหมาย 2.1.3 กฎหมายกับความเป็นพลเมือง	- นำเข้าสู่บทเรียนโดยแบ่งกลุ่มย่อยให้นักเรียนสูงอายุ ระดมสมอง เขียนคำตอบ และนำเสนอ ตอบคำถามสำคัญว่า "เคยถูกเอารัดเอาเปรียบเพราะไม่รู้กฎหมายหรือไม่ สถานการณ์เป็นอย่างไร ผลเป็นอย่างไร" - ผู้ถ่ายทอดความรู้บรรยายและเลือกบางปัญหาเพื่อชี้ให้เห็นความจำเป็นที่นักเรียนสูงอายุต้องรู้กฎหมายและกฎหมายสำคัญๆ ที่ต้องรู้	- เอกสารประกอบการบรรยาย - PowerPoint	- สังเกตการมีส่วนร่วม การแสดงความคิดเห็น และการตั้งคำถามหรือข้อสงสัย - ความถูกต้องของการตอบคำถามและการสรุปเนื้อหา	1	1



จุดประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์	การประเมินผล	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
2. บอกสาระสำคัญของ "กฎหมายที่ผู้สูงอายุต้องรู้" ได้	<p>2.2 กฎหมายที่ผู้สูงอายุต้องรู้</p> <p>2.2.1 สิทธิ หน้าที่ และเสรีภาพตามรัฐธรรมนูญ</p> <p>2.2.2 กฎหมายครอบครัว กฎหมายมรดก-พินัยกรรม และ พินัยกรรมชีวิต</p> <p>2.2.3 สิทธิผู้สูงอายุตามกฎหมาย และการเข้าถึงสิทธิ</p> <p>2.2.4 กฎหมายบัตรเครดิต การประกันชีวิต และประเด็นที่ผู้สูงอายุ พึงระวัง</p> <p>2.2.5 สถิติการสังคมสำหรับผู้สูงอายุและเครือข่ายในงานสวัสดิการสังคม</p>	<p>- ผู้ถ่ายทอดความรู้เข้าสู่บทเรียน โดยให้ชมวีดิทัศน์กรณีศึกษา และบรรยายเสริม</p> <p>- นักเรียนสูงอายุชมวีดิทัศน์กรณีศึกษา</p> <p>- ผู้ถ่ายทอดความรู้แนะแนวการวิเคราะห์กรณีศึกษา ตอบข้อซักถาม และเสริมความรู้กฎหมายที่เกี่ยวข้อง</p> <p>- การแลกเปลี่ยนเรียนรู้จากฐานประสบการณ์ของนักเรียนสูงอายุ</p> <p>- ผู้ถ่ายทอดความรู้และนักเรียนสูงอายุ ร่วมกับสรุปเนื้อหา</p>	<p>- เอกสารประกอบกรบรรยาย</p> <p>- PowerPoint</p> <p>- วีดิทัศน์กรณีศึกษา</p> <p>- เอกสารกรณีศึกษา</p> <p>- แนะนำ Website ที่เกี่ยวข้อง</p>	<p>- สังเกตการมีส่วนร่วม การแสดงความคิดเห็น และการตั้งคำถามหรือข้อสงสัย</p>	2	2

### 3. ภูมิปัญญาและวัฒนธรรมกับวิถีชีวิตของผู้สูงอายุ (9 ชั่วโมง)

จุดประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์	การประเมินผล	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
1. บอกความหมาย คุณค่า คุณภาพและความพึงพอใจของชีวิต และความสูงอายุได้	<p><b>3.1 ความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ</b></p> <p>3.1.1 ความหมายของชีวิตและความสูงอายุตามวิถีวัฒนธรรม</p> <p>3.1.2 การตระหนักในคุณค่า จุดมุ่งหมายของชีวิต คุณภาพ และความพึงพอใจต่อชีวิต</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ผู้ถ่ายทอดความรู้ นำเข้าสู่บทเรียน โดยแบ่งกลุ่มย่อยให้นักเรียนสูงอายุ ระดมสมอง เขียนคำตอบ และนำเสนอ</li> <li>ตอบคำถาม "ความรู้สึกต่อการอนุรักษ์ ภูมิปัญญา และวัฒนธรรมประเพณี ท้องถิ่น และประเทศไทยในอดีตกับ ปัจจุบันแตกต่างกันหรือไม่ อย่างไร มี ผู้รับการถ่ายทอดภูมิปัญญา หรือไม่ เพราะอะไร"</li> <li>- แลกเปลี่ยนเรียนรู้ด้วยการเล่าเรื่อง และถ่ายทอดตัวตน</li> <li>- สรุปคำตอบสำคัญร่วมกัน</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- PowerPoint</li> <li>- วีดิทัศน์ / ภาพยนตร์</li> <li>- กรณี่ศึกษา</li> <li>- เรื่องเล่า</li> <li>- Flip Charts</li> <li>- ปากกาเคมี</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- สังเกตการมีส่วนร่วม การแสดง</li> <li>ความคิดเห็น และการฝึกปฏิบัติในชั้นเรียน</li> <li>- คำถาม คำตอบ</li> <li>- ผลงาน/ผลการระดมสมอง และการวิเคราะห์</li> <li>สังเคราะห์ของนักเรียนสูงอายุ</li> </ul>	1	2
2. ใช้ประโยชน์จากภูมิปัญญาและวัฒนธรรมในการแก้ไขปัญหาครอบครัวและชุมชนได้	<p><b>3.2 ภูมิปัญญาผู้สูงอายุ</b></p> <p>3.2.1 การจัดการปัญหาครอบครัว และชุมชนตามวิถีไทยและวัฒนธรรมท้องถิ่น</p> <p>3.2.2 ลักษณะการประกอบอาชีพ โดยให้ฐานภูมิปัญญาและวัฒนธรรมท้องถิ่น</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ผู้ถ่ายทอดความรู้ นำเข้าสู่บทเรียน โดยให้นักเรียนสูงอายุเล่าประสบการณ์ การจัดการปัญหาครอบครัวและชุมชนตามวิถีไทยและวัฒนธรรมท้องถิ่น</li> <li>- ผู้ถ่ายทอดความรู้กำหนดประเด็น ระดมสมอง แบ่งกลุ่มย่อย และนำเสนอ</li> <li>- แลกเปลี่ยนเรียนรู้ในชั้นเรียน</li> <li>- สรุปร่วมกัน</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- PowerPoint</li> <li>- วีดิทัศน์ / ภาพยนตร์</li> <li>- กรณี่ศึกษา</li> <li>- เรื่องเล่า</li> <li>- Flip Charts</li> <li>- ปากกาเคมี</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- สังเกตการมีส่วนร่วม การแสดง</li> <li>ความคิดเห็น และการฝึกปฏิบัติในชั้นเรียน</li> <li>- คำถาม คำตอบ</li> <li>- ผลงาน/ผลการระดมสมอง และ</li> </ul>	1	2

จุดประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์	การประเมินผล	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
				การวิเคราะห์ สังเคราะห์ของ นักเรียนสูงอายุ		
3. อธิบายการมีส่วนร่วม รักษา สืบสาน พิธี และ ถ่ายทอดวัฒนธรรม และ ภูมิปัญญาท้องถิ่นได้	<b>3.3 การมีส่วนร่วมในฐานะผู้ให้และผู้รับ</b> 3.3.1 วิธีรักษา /อนุรักษ์ สืบสาน พิธี และถ่ายทอดวัฒนธรรมและภูมิ ปัญญาท้องถิ่น 3.3.2 การปฏิบัติภารกิจในฐานะ ผู้ให้และผู้รับการถ่ายทอดภูมิปัญญา	- ผู้ถ่ายทอดความรู้เข้าสู่บทเรียน โดยให้นักเรียนสูงอายุเล่าประสบการณ์ การจัดการปัญหาครอบครัวและชุมชน ตามวิถีไทยและวัฒนธรรมท้องถิ่น - นักเรียนสูงอายุร่วมกันวิเคราะห์ กรณีศึกษาและสรุปร่วมกัน - เสนอแนะภารกิจ /กิจกรรมการมี ส่วนร่วมในชุมชน ในฐานะผู้ให้และ ผู้รับการถ่ายทอดภูมิปัญญา ฯลฯ	- PowerPoint - วีดิทัศน์ /ภาพยนตร์ - กรณีศึกษา - เรื่องเล่า - Flip Charts - ปากกาเคมี - อุปกรณ์ประกอบการ สาธิตและฝึกปฏิบัติที่ เหมาะสม	- สังเกตการมีส่วนร่วม ร่วม การแสดง ความคิดเห็น และ การฝึกปฏิบัติในชั้น เรียน - คำถาม คำตอบ - ผลงาน/ผลการ ระดมสมอง และ การวิเคราะห์ สังเคราะห์ของ นักเรียนสูงอายุ - รายชื่อผู้สูงอายุที่ ประสงค์จะเป็นผู้ ถ่ายทอดภูมิปัญญา	1	2

4. อาสาสมัคร /จิตอาสากับการมีส่วนร่วมในสังคม (8 ชั่วโมง)

จุดประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ /อุปกรณ์	การประเมินผล	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
1. บอกความหมายของคำว่า "อาสาสมัคร" หรือ "จิตอาสา" และอธิบายบทบาท หน้าที่ และความรับผิดชอบของอาสาสมัครในการฝึกปฏิบัติได้ รวมทั้งรู้แหล่งงบประมาณสนับสนุนกิจกรรมอาสาสมัคร	<p><b>4.1 บทบาทของผู้สูงอายุในการเป็นอาสาสมัคร /จิตอาสา</b></p> <p>4.1.1 อาสาสมัคร และจิตอาสา คืออะไร</p> <p>4.1.2 ประสบการณ์การเป็นอาสาสมัคร (ทำอะไรบ้าง เมื่อไหร่ ทำแล้วรู้สึกอย่างไร)</p> <p>4.1.3 การมีส่วนร่วมในชุมชนและสังคม ในฐานะอาสาสมัคร</p> <p>4.1.4 การเตรียมตัวของอาสาสมัคร</p> <p>4.1.5 เทคนิคหรือกลวิธีระดมทรัพยากรเพื่อทำงานอาสาสมัครจากแหล่งต่างๆ</p>	<p>- นำเข้าสู่บทเรียนโดยแบ่งกลุ่มย่อยให้นักเรียนสูงอายุ ระดมสมอง เขียนคำตอบ และนำเสนอ ตอบคำถามเกี่ยวกับ "ประสบการณ์การบำเพ็ญประโยชน์เพื่อผู้อื่นที่ผ่านมา ทำอะไรบ้าง ที่ไหน กลุ่มเป้าหมายหรือผู้ได้รับประโยชน์เป็นใครบ้าง และรู้สึกอย่างไรต่อสิ่งที่ได้ทำ"</p> <p>- นักเรียนสูงอายุชมวีดิทัศน์ ตอบคำถาม และแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน</p> <p>- ผู้ถ่ายทอดความรู้บรรยายเสริมความรู้ความเข้าใจจากคำถาม /ข้อสงสัยของนักเรียนสูงอายุ</p>	<p>- PowerPoint</p> <p>- วีดิทัศน์</p> <p>- Flip Charts</p> <p>- ปากกาเคมี</p> <p>- ตัวอย่างการเขียนโครงการ</p> <p>- แนะนำ Website ที่น่าสนใจ</p>	<p>- สังเกตพฤติกรรม การมีส่วนร่วม และการแสดงความคิดเห็นในชั้นเรียน</p> <p>- สังเกตการแสดงความคิดเห็นและการมีส่วนร่วมในการจัดทำโครงการ</p>	1	1
2. เขียนโครงการบำเพ็ญประโยชน์ในชุมชนได้	<p><b>4.2 หลักและเทคนิคการเขียนโครงการ</b></p> <p>4.2.1 การเขียนโครงการเพื่อบำเพ็ญประโยชน์ของกลุ่มอาสาสมัคร</p> <p>4.2.2 การนำเสนอโครงการ</p>	<p>- ผู้ถ่ายทอดความรู้ นำเข้าสู่บทเรียน โดยการบรรยายเรื่อง หลักและเทคนิคการเขียนโครงการ และยกตัวอย่างโครงการเพื่อบำเพ็ญประโยชน์</p> <p>- ผู้ถ่ายทอดความรู้แบ่งกลุ่มย่อย-ผู้ช่วยการเรียนรู้เข้าประจำตามกลุ่ม</p>	<p>- PowerPoint</p> <p>- วีดิทัศน์</p> <p>- Flip Charts</p> <p>- ปากกาเคมี</p> <p>- ตัวอย่างการเขียนโครงการ</p>	<p>- สังเกตพฤติกรรม การมีส่วนร่วม และการแสดงความคิดเห็นในชั้นเรียน</p> <p>- สังเกตการแสดงความคิดเห็นและ</p>	1	2

จุดประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์	การประเมินผล	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
		อำนวยความสะดวก และกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันคิด และเขียนโครงการ - ผู้แทนกลุ่มนำเสนอโครงการในชั้นเรียน	- แนะนำ Website ที่น่าสนใจ	การมีส่วนร่วมในการจัดทำโครงการ		
3. ฝึกปฏิบัติในชุมชนตามโครงการที่นำเสนอได้	4.3 การจัดทำโครงการอาสาสมัคร 4.3.1 การทำกิจกรรมของกลุ่มนักเรียนสูงอายุตามโครงการบำเพ็ญประโยชน์ที่นำเสนอ 4.3.2 การนำเสนอโครงการหลังเสร็จสิ้นการดำเนินงาน	- ผู้ถ่ายทอดความรู้ และผู้ช่วยการเรียนรู้ร่วมสังเกตการณ์	- PowerPoint - วิดีทัศน์ - Flip Charts - ปากกาเคมี - ตัวอย่างการเขียนโครงการ - แนะนำ Website ที่น่าสนใจ	- สังเกตพฤติกรรมการฝึกปฏิบัติในชุมชน - ภาพการฝึกปฏิบัติในชุมชน ส่งทาง Facebook - ผลงานกลุ่ม (รายงานฝึกปฏิบัติในชุมชนตามโครงการที่นำเสนอ)	-	3

หมายเหตุ ผู้ถ่ายทอดความรู้สามารถตั้งชื่อวิชาที่น่าสนใจตามเนื้อหาที่กำหนดได้ เช่น

หัวข้อ		ตัวอย่างชื่อที่น่าสนใจ
<b>1. การเปลี่ยนแปลงทางสังคม การปรับตัว และการพัฒนาตนเองในสังคมสมัยใหม่</b>		
1.1 การเปลี่ยนแปลงทางสังคมและผลกระทบต่อการดำเนินชีวิต		"สังคมไทย สังคมโลก"
1.2 แนวโน้มการเปลี่ยนแปลงทางสังคมของโลก ภูมิภาค และไทย		"ทันโลก", "วิถีอาเซียน" "รู้จักเพื่อนบ้านที่น่ารักของเรา", "เมื่อวานนี้..วันนี้...และพรุ่งนี้ของประเทศไทย"
1.3 สถานการณ์ใหม่ๆ สำหรับผู้สูงอายุ		"Update สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย", "มีอะไรใหม่ๆ ให้เราตื่นตื่นบ้าง"
1.4 การปรับตัวสู่วิถีการเปลี่ยนแปลง		"ทำอย่างไร ไม่ให้เป็นมนุษย์ป่า", "เป็นสูงวัยที่ใครๆ ก็รัก", "ศูนย์กลางของจักรวาล เปลี่ยนไปแล้วนะ...จะบอกให้"
1.5 การพัฒนาตนเองในสังคมสมัยใหม่		"แก่อ่างสง่า ชาวอย่างดูดี", "สูงวัยทันสมัย", "อยู่ที่ไหน ใครๆ ก็ปลื้ม"
<b>2. กฎหมายที่ผู้สูงอายุต้องรู้</b>		
2.1 ความสำคัญของกฎหมายต่อการดำเนินชีวิต		"รู้กฎหมายไว้...ไม่ถูกหลอก", "จะหนีไปไหนพัน...กฎหมายอยู่กับเราทุกวัน"
2.2 กฎหมายที่ผู้สูงอายุต้องรู้		"กฎหมายใกล้ตัว", "มรดกตกทอด", "สิทธิผู้สูงอายุ มีมากกว่าที่คุณคิด"
<b>3. ภูมิปัญญาและวัฒนธรรมกับวิถีชีวิตของผู้สูงอายุ</b>		
3.1 ความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ		"มนุษย์คือชีวิตน้อยๆ ที่งดงาม", "ขอบคุณที่เราอายุมันขวัญยืน"
3.2 ภูมิปัญญาผู้สูงอายุ		"คุยกันดีๆ ก็ได้ ลูกหลานเฮีย...", "เปลี่ยนสิ่งที่อยู่ข้างใน (สมอง) ให้เป็นเงิน"
3.3 การมีส่วนร่วมในฐานะผู้ให้และผู้รับ		"อึ้งสอนหลาน", "สานสัมพันธ์...สานตระกูล", "รู้ใหม่...ใครเก่งอะไรในบ้านเรา"

หัวข้อ	ตัวอย่างชื่อที่น่าสนใจ
4. อาสาสมัคร/จิตอาสากับการมีส่วนร่วมในสังคม	
4.1 บทบาทของผู้สูงอายุในการเป็นอาสาสมัคร /จิตอาสา	“สูงวัย ใจอาสา”, “วิธีเป็นจิตอาสาที่น่ารัก”, “ใจพร้อม กายพร้อม..ลุยโลด”
4.2 หลักและเทคนิคการเขียนโครงการ	“เขียนเข้าใจ ได้ประโยชน์”, “คนเขียนไม่ได้ใช้ คนใช้ไม่ได้เขียน”
4.3 การจัดทำโครงการอาสาสมัคร	“จิตอาสา พาล้างส้วม”, “ไม่ใช่เช็ดไก่ให้ลิงดู แต่...ย่างไก่ให้น้องหมา”, “เด็กๆ จำ...พี่มาแล้ว”

## ชุดการเรียนรู้ที่ 3

### เทคโนโลยีและการสื่อสารสำหรับผู้สูงอายุ

#### 1. บทนำ

ปัจจุบันเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารมีบทบาทต่อชีวิตประจำวันเป็นอย่างมาก เมื่อโลกเข้าสู่สังคมยุคใหม่ที่ใช้ความรู้เป็นพื้นฐาน การใช้คอมพิวเตอร์ในการทำงาน ใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อสืบค้นข้อมูล หรือรับ-ส่งข้อมูลระหว่างกัน ตลอดจนใช้โทรศัพท์เคลื่อนที่ (Mobile Phone) หรือโทรศัพท์มือถือในการติดต่อสื่อสาร ได้เข้ามามีบทบาทเป็นส่วนหนึ่งในวิถีชีวิตประจำวันของทุกคนอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ คอมพิวเตอร์และอินเทอร์เน็ตเป็นเครื่องมือหนึ่งในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมให้เป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ โดยผู้สูงอายุได้เรียนรู้วิทยาการและความเปลี่ยนแปลงในของโลกยุคปัจจุบัน

การได้รับโอกาสในการพัฒนาศักยภาพของตนเองอย่างต่อเนื่อง เข้าถึงข้อมูลข่าวสาร และบริการสังคมอันเป็นประโยชน์ในการดำรงชีวิต เข้าถึงความเปลี่ยนแปลงทางสังคมรอบด้าน และผู้สูงอายุปัจจุบันมีความพร้อมต่อเทคโนโลยีมากขึ้นและปรับตัวให้เข้ากับกระแสที่เปลี่ยนแปลงได้รวดเร็ว

ดังนั้น ชุดการเรียนรู้นี้ เกี่ยวกับเทคโนโลยีและการสื่อสารสำหรับผู้สูงอายุนี้ จึงได้ถูกจัดทำขึ้นโดยมีเนื้อหาครอบคลุมการใช้งานคอมพิวเตอร์เบื้องต้น และการสืบค้นข้อมูลจากอินเทอร์เน็ต การใช้งานโปรแกรม Line, Facebook และ Application อื่นๆ เพื่อให้นักเรียนสูงอายุเข้าถึงข้อมูลข่าวสารและปรับตัวให้อยู่ในสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงได้อย่างมีความสุข

#### 2. วัตถุประสงค์ของชุดการเรียนรู้

- 2.1 เพื่อให้ นักเรียนสูงอายุมีความรู้ ทักษะในการใช้งานคอมพิวเตอร์ขั้นพื้นฐาน
- 2.2 เพื่อให้ นักเรียนสูงอายุสามารถนำความรู้เกี่ยวกับเรื่องเทคโนโลยีมาใช้ให้เกิดประโยชน์ในชีวิตประจำวัน

#### 3. เนื้อหาชุดการเรียนรู้

เนื้อหาเกี่ยวกับเทคโนโลยีและการสื่อสารสำหรับผู้สูงอายุ ประกอบด้วย

- 3.1 การใช้คอมพิวเตอร์เพื่อการสืบค้นข้อมูล
- 3.2 การใช้โทรศัพท์เคลื่อนที่ระบบสมาร์ทโฟน (Smartphone)



#### 4. การจัดการเรียนการสอน

- 4.1 นักเรียนสูงอายุศึกษาเอกสารและเรียนรู้ด้วยตนเอง
- 4.2 บรรยายและสาธิตการใช้คอมพิวเตอร์เบื้องต้น
- 4.3 การฝึกปฏิบัติจริงในการใช้คอมพิวเตอร์และการสืบค้นข้อมูลข่าวสาร
- 4.4 การฝึกปฏิบัติจริงในการเล่นโปรแกรม Line, Facebook และ Application อื่นๆ

#### 5. การประเมินผลการเรียนการสอน

- 5.1 สอบถาม / สัมภาษณ์
- 5.2 สังเกต
- 5.3 ติดตามการใช้โปรแกรมผ่าน กลุ่ม Line และ Facebook

#### 6. การติดตามการดำเนินกิจกรรม

6.1 ผู้ถ่ายทอดความรู้และผู้ช่วยการเรียนรู้ ติดตามประเมินผลการฝึกปฏิบัติในชั้นเรียน โดยการสังเกตการณ์ขณะทำกิจกรรม และติดตามประเมินผลหลังการฝึกปฏิบัติ Line, Facebook และ Application อื่นๆ

#### 7. สรุปการจัดการเรียนการสอน

สรุป ชุดการเรียนรู้ที่ 3 เทคโนโลยีและการสื่อสารสำหรับผู้สูงอายุ รวม 13 ชั่วโมง

	ทฤษฎี	ปฏิบัติ
1. การใช้คอมพิวเตอร์เพื่อการสืบค้นข้อมูล (6 ชั่วโมง)	1 ชม.	5 ชม.
2. การใช้โทรศัพท์เคลื่อนที่ระบบสมาร์ทโฟน (Smartphone) (7 ชั่วโมง)	2 ชม.	5 ชม.
รวม	3 ชม.	10 ชม.

#### 8. เนื้อหาการเรียนการสอน

1. การใช้คอมพิวเตอร์เพื่อการสืบค้นข้อมูล (6 ชั่วโมง)

จุดประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์	การประเมินผล	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
<p>- เพื่อให้ นักเรียนสูงอายุ เรียนรู้การใช้ คอมพิวเตอร์เบื้องต้นได้</p> <p>- เพื่อให้ นักเรียนสูงอายุ สามารถนำความรู้ด้าน เทคโนโลยีมาใช้ให้เกิด ประโยชน์ต่อตนเองและ สังคมได้</p>	<p>1.1 การใช้คอมพิวเตอร์เพื่อการ สืบค้นข้อมูล</p> <p>1.1.1 ความสำคัญและ ประโยชน์ของการใช้คอมพิวเตอร์ เพื่อการสื่อสาร</p> <p>1.1.2 หลักการใช้คอมพิวเตอร์ เพื่อการสื่อสารและการสืบค้นข้อมูล</p> <p>1.1.3 การใช้งานคอมพิวเตอร์ ขั้นพื้นฐาน" (เปิด ปิด พิมพ์งาน และบันทึกข้อมูล)</p> <p>1.1.4 website ที่เป็นประโยชน์ กับผู้สูงอายุ</p> <p>1.1.5 การฝึกปฏิบัติ</p>	<p>- ผู้ถ่ายทอดความรู้ นำเข้าสู่ บทเรียนโดยให้นักเรียนสูงอายุเล่า ถึงประสบการณ์การใช้ คอมพิวเตอร์ในชีวิตประจำวันและ ปัญหาที่พบ</p> <p>- ผู้ถ่ายทอดความรู้บรรยายและ สาธิต</p> <p>- ฝึกปฏิบัติใช้คอมพิวเตอร์สืบค้น ข้อมูล</p>	<p>- เอกสาร /คู่มือ</p> <p>- คอมพิวเตอร์</p> <p>- ใบความรู้ /ใบงาน / แบบบันทึกการเรียนรู้</p>	<p>- สอบถาม /สัมภาษณ์</p> <p>- สังเกต</p> <p>- ตรวจผลงาน</p>	1	2
	<p>1.2 การใช้คอมพิวเตอร์เพื่อการ สืบค้นข้อมูล (ต่อ)</p> <p>1.2.1 ฝึกปฏิบัติใช้คอมพิวเตอร์ สืบค้นข้อมูลต่างๆ</p>	<p>- ผู้ถ่ายทอดความรู้เข้าสู่ บทเรียนโดยการทบทวนวิธีการใช้ คอมพิวเตอร์เบื้องต้น</p>			-	3

## 2. การใช้โทรศัพท์เคลื่อนที่ระบบสมาร์ทโฟน (Smartphone) (7 ชั่วโมง)

จุดประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์	การประเมินผล	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
<p>เพื่อให้ นักเรียนสูงอายุ สามารถใช้ โทรศัพท์เคลื่อนที่ระบบ สมาร์ทโฟน (Smartphone) ให้เกิดประโยชน์ต่อตนเอง และสังคมได้</p>	<p><b>2.1 การใช้โทรศัพท์เคลื่อนที่ระบบสมาร์ทโฟน (Smartphone)</b></p> <p>2.1.1 ประโยชน์และการใช้ประโยชน์จากเครือข่ายสังคมออนไลน์ (Social Network)</p> <p>2.1.2 ข้อควรระวังก่อนและขณะใช้งานเครือข่ายสังคมออนไลน์ (Social Network)</p> <p>2.1.3 ข้อดี - ข้อเสีย ของสังคมออนไลน์</p> <p>2.1.4 การใช้งาน Facebook /Line จากโทรศัพท์เคลื่อนที่ระบบ สมาร์ทโฟน (Smartphone)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- นำเข้าสู่บทเรียนให้นักเรียนสูงอายุเล่าถึงประสบการณ์ใช้โทรศัพท์เคลื่อนที่และปัญหาที่พบ</li> <li>- ผู้ถ่ายทอดความรู้บรรยาย</li> <li>- ฝึกปฏิบัติจริงการใช้โทรศัพท์เคลื่อนที่ระบบสมาร์ทโฟน (Smartphone)</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เอกสาร /คู่มือ</li> <li>2. คอมพิวเตอร์</li> <li>3. โทรศัพท์ เคลื่อนที่ระบบสมาร์ทโฟน (Smartphone)</li> <li>4. ใบความรู้ /ใบงาน /แบบบันทึกการเรียนรู้</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. สอบถาม /สัมภาษณ์</li> <li>2. สังเกต</li> <li>3. ตรวจสอบผลงาน</li> </ol>	1	3
	<p><b>2.2 การใช้โทรศัพท์เคลื่อนที่ระบบสมาร์ทโฟน (ต่อ)</b></p> <p>2.2.1 นำเข้าสู่บทเรียนให้นักเรียนสูงอายุเล่าถึงประสบการณ์ใช้โทรศัพท์เบอร์สายด่วนสำหรับแจ้งเหตุฉุกเฉิน</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ผู้ถ่ายทอดความรู้นำเข้าสู่บทเรียนให้นักเรียนสูงอายุเล่าถึงประสบการณ์ใช้โทรศัพท์เบอร์สายด่วนสำหรับแจ้งเหตุฉุกเฉิน</li> <li>- ผู้ถ่ายทอดความรู้บรรยาย</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เอกสาร /คู่มือ</li> <li>2. คอมพิวเตอร์</li> <li>3. โทรศัพท์ เคลื่อนที่ระบบสมาร์ทโฟน (Smartphone)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. สอบถาม /สัมภาษณ์</li> <li>2. สังเกต</li> <li>3. ตรวจสอบผลงาน</li> </ol>	1	2

จุดประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์	การประเมินผล	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
	2.2.2 บรรยายหัวข้อ “เบอร์สาย ตัวนสำหรับแจ้งเหตุฉุกเฉิน / เหตุด่วน ของสถานราชการ สถานบริการ หน่วยงานองค์กรด้านสวัสดิการ” 2.2.3 บรรยายหัวข้อ “การใช้งาน Application ที่เกี่ยวกับการตอบ ปัญหาสุขภาพ” 2.2.4 ฝึกปฏิบัติจริง	- ฝึกปฏิบัติจริงการใช้โทรศัพท์ เคลื่อนที่ระบบสมาร์ทโฟน (Smartphone)	4. ใบความรู้ / ใบงาน / แบบบันทึกการเรียนรู้			

หมายเหตุ ผู้ถ่ายทอดความรู้สามารถตั้งชื่อวิชาที่น่าสนใจตามเนื้อหาที่กำหนดได้ เช่น

หัวข้อ	ตัวอย่างชื่อที่น่าสนใจ
1. การใช้คอมพิวเตอร์เพื่อการสื่อสาร	“หลานสอนอู๋ย” “จับมือไว้..แล้วไปด้วยกัน”
2. การใช้โทรศัพท์เคลื่อนที่ระบบสมาร์ทโฟน (Smartphone)	“ท่องโลกไอที”, “เรียน Line แล้วกลายเป็น”, “รู้ทันสื่อสังคมออนไลน์”, “ไต่ร่องก่อนกด Like, กด Share”



### 3. เนื้อหาชุดการเรียนรู้

ชุดการเรียนรู้ตามอรรถศาสตร์ วิชาละ 13 ชั่วโมง (เลือก 2 วิชา) รวม 26 ชั่วโมง

3.1 วิชาการเกษตร ได้แก่ เกษตรกรยุคใหม่ ทำนาโยน การปลูกข้าวในกระถาง การปลูกผักในครัวเรือน การปลูกกล้วย การปลูกเห็ดปลวก (ภาษาถิ่น ชื่อสามัญคือ เห็ดโคน เห็ดร่อน) สูตรยาปราบศัตรูพืช สูตรน้ำหมัก จุลินทรีย์หน่อกล้วย จุลินทรีย์ฮอโมนไข่ และจุลินทรีย์น้ำมะพร้าว

3.2 วิชาดนตรี ได้แก่ ร้องเพลง ดนตรีพื้นเมือง รำวงย้อนยุค เต้นลีลาศ ดนตรีสร้างสุข / อังกฤษ กลองสะบัดชัย

3.3 วิชางานประดิษฐ์ ได้แก่ ดอกบัว เหยียนูโปรยทาน ไม้กวาดทางมะพร้าว ไม้กวาดดอกหญ้า ยานหม่องสมุนไพร ดอกไม้จันทร์ การทำผ้าข้อมคลุม

3.4 วิชาคหกรรม ได้แก่ ทำไข่เค็ม ทำขนม ทำอาหาร แกะสลักดอกไม้ และผลไม้

3.5 ทักษะวิชาการ ได้แก่ ภาษาอังกฤษ ภาษาไทย

3.6 การจัดการด้านการเงิน

3.7 ศาสนาในชีวิตประจำวัน

3.8 การดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย

3.9 ทักษะศึกษา การเรียนรู้นอกห้องเรียน โดยการเดินทางไปศึกษาสถานที่จริง ทั้งในชุมชนและต่างจังหวัด

### 4. การจัดการเรียนการสอน

4.1 บรรยาย

4.2 สาริตและทดลอง

4.3 นักเรียนสูงอายุศึกษาเอกสารและเรียนรู้ด้วยตนเอง

4.4 การฝึกปฏิบัติจริง

4.5 การนำเสนอผลการศึกษาดูงาน

4.6 การจัดทำรายงาน

### 5. การประเมินผลการเรียนการสอน

5.1 สอบถาม / สัมภาษณ์

5.2 สังเกต

5.3 ตรวจสอบผลงาน

## 6. การติดตามการดำเนินกิจกรรม

6.1 ผู้รับผิดชอบหลักสูตร ติดตามประเมินผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม /บุคลิกภาพของนักเรียนสูงอายุ และการถ่ายทอดผลการเรียนรู้ โดยสอบถามจากสมาชิกในครอบครัว เพื่อน/เพื่อนบ้าน และบุคคลอื่นในเครือข่ายทางสังคมของนักเรียนสูงอายุเป็นระยะๆ

6.2 ผู้ถ่ายทอดความรู้และผู้ช่วยการเรียนรู้ ติดตามประเมินผลการฝึกปฏิบัติในชุมชนตามโครงการที่นักเรียนสูงอายุแต่ละกลุ่มนำเสนอในชั้นเรียน โดยการสังเกตการณ์ในพื้นที่ขณะทำกิจกรรม การประเมินผลจากรายงานการฝึกปฏิบัติ และการติดตามประเมินผลหลังการฝึกปฏิบัติด้วยการสอบถามกลุ่มเป้าหมายในพื้นที่

## 7. สรุปการจัดการเรียนการสอน

ชุดการเรียนรู้ที่ 4 การเรียนรู้ตามอัธยาศัย (เลือก 2 วิชา) รวม 26 ชั่วโมง

	ทฤษฎี	ปฏิบัติ
7.1 วิชาการเกษตร	2 ชม.	11 ชม.
7.2 วิชาดนตรี	2 ชม.	11 ชม.
7.3 วิชางานประดิษฐ์	2 ชม.	11 ชม.
7.4 วิชาคหกรรม	2 ชม.	11 ชม.
7.5 ทักษะวิชาการ	2 ชม.	11 ชม.
7.6 การจัดการด้านการเงิน	2 ชม.	11 ชม.
7.7 ศาสนาในชีวิตประจำวัน	2 ชม.	11 ชม.
7.8 การดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย	2 ชม.	11 ชม.
7.9 ทักษะศึกษา	2 ชม.	11 ชม.

## 8. เนื้อหาการเรียนการสอน

1. การเรียนรู้ตามอรรถศาสตร์ (เลือก 2 วิชา) รวม 26 ชั่วโมง

จุดประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์	การประเมินผล	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
<p>1. เพื่อให้นักเรียนสูงอายุ มีสุขภาพดีทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และอารมณ์</p> <p>2. เพื่อให้นักเรียนสูงอายุ มีกิจกรรมสัมพันธ์และเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมได้</p> <p>3. เพื่อให้นักเรียนสูงอายุ ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์</p>	<p>1. วิชาการเกษตร ได้แก่ เกษตรกรยุคใหม่ ทำนาโยน การปลูกข้าวในกระถาง การปลูกผักในครัวเรือน การปลูกกล้วย การปลูกเห็ดปลวก สูตรยาปราบศัตรูพืช สูตรน้ำหมักจุลินทรีย์หน่อกล้วย จุลินทรีย์ฮอโมนไข่ และจุลินทรีย์น้ำมะพร้าว</p> <p>1.1 ความรู้เบื้องต้น</p> <p>1.2 การเตรียมวัสดุอุปกรณ์</p> <p>1.3 ขั้นตอนการปลูก</p> <p>1.4 การดูแลรักษา</p>	<p>- ผู้ถ่ายทอดความรู้เข้าสู่บทเรียน โดยให้นักเรียนสูงอายุได้เล่าประสบการณ์การทำเกษตรของตน</p> <p>- นักเรียนสูงอายุศึกษาเอกสารและฟังผู้ถ่ายทอดความรู้บรรยาย</p> <p>- นักเรียนสูงอายุชมผู้ถ่ายทอดความรู้สาธิต</p> <p>- นักเรียนสูงอายุฝึกปฏิบัติ</p> <p>- นักเรียนสูงอายุและผู้ถ่ายทอดความรู้ร่วมกันอภิปรายผลงาน</p>	<p>- เอกสารประกอบการบรรยาย</p> <p>- วีซีดี / ดีวีดี</p> <p>- อุปกรณ์สาธิตและฝึกปฏิบัติ</p>	<p>1. สังเกตพฤติกรรม</p> <p>- ความสนใจ</p> <p>- การเข้ากลุ่ม</p> <p>- การปฏิบัติ</p> <p>2. ผลงาน</p>	2	11
<p>4. เพื่อให้นักเรียนสูงอายุ มีการพัฒนาความคิด และมีความรู้ที่เกิดจากประสบการณ์ในสิ่งที่ได้ศึกษาดูงาน</p> <p>5. เพื่อให้เกิดความสามัคคีในหมู่คณะ</p>	<p>2. วิชาดนตรี ได้แก่ ร้องเพลง ดนตรีพื้นเมือง รำวงย้อนยุค ลีลาศ ดนตรีสร้างสุข / อังกะลุง กลองสะบัดชัย</p> <p>2.1 ประวัติย่อและประโยชน์</p> <p>2.2 ดนตรี / รำวงจังหวะพื้นฐาน</p>	<p>- ผู้ถ่ายทอดความรู้เข้าสู่บทเรียน โดยให้นักเรียนสูงอายุได้พูด หรือสะท้อนถึงคุณค่า และประโยชน์ของดนตรี</p> <p>- ผู้ถ่ายทอดความรู้สรุปเสริมและบรรยายเพิ่มเติม</p> <p>- นักเรียนสูงอายุชมวีดิทัศน์</p>	<p>- เอกสารประกอบการบรรยาย</p> <p>- วีซีดี / ดีวีดี</p>	<p>การสังเกต</p> <p>- ความสนใจ</p> <p>- การเข้ากลุ่ม</p> <p>- การปฏิบัติ</p> <p>- การมีส่วนร่วม</p>	2	11



จุดประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์	การประเมินผล	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- นักเรียนสูงอายุชมผู้ถ่ายทอดความรู้</li> <li>สาธิต</li> <li>- นักเรียนสูงอายุฝึกตามผู้ถ่ายทอด</li> <li>ความรู้</li> <li>- นักเรียนสูงอายุแยกกลุ่มฝึกปฏิบัติ</li> <li>ด้วยตนเอง</li> </ul>				
	<p>3. วิชางานประดิษฐ์ ได้แก่ ดอกบัว</p> <p>เหรียญโปรยทาน ไม้กวาดทางมะพร้าว</p> <p>ไม้กวาดดอกหญ้า ยาหม่องสมุนไพร</p> <p>ดอกไม้จันทร์ การทำผ้าเย็บมกรรม</p> <p>3.1 ความรู้เบื้องต้น</p> <p>3.2 วัสดุอุปกรณ์และการเตรียม</p> <p>3.3 ขั้นตอนการปฏิบัติ</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ผู้ถ่ายทอดความรู้นำเข้าสู่บทเรียน</li> <li>โดยให้นักเรียนสูงอายุได้เล่า</li> <li>ประสบการณ์การทำงานประดิษฐ์ที่เคย</li> <li>ทำมา</li> <li>- นักเรียนสูงอายุศึกษาเอกสารและฟัง</li> <li>ผู้ถ่ายทอดความรู้บรรยายเรื่องการ</li> <li>ทำงานประดิษฐ์</li> <li>- นักเรียนสูงอายุชมชิ้นงานตัวอย่าง</li> <li>และผู้ถ่ายทอดความรู้สาธิต</li> <li>- นักเรียนสูงอายุฝึกปฏิบัติ</li> <li>- นักเรียนสูงอายุและผู้ถ่ายทอดความรู้</li> <li>ร่วมกันอภิปรายผลงาน</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- เอกสารประกอบการ</li> <li>บรรยาย</li> <li>- ชิ้นงานตัวอย่าง</li> <li>- อุปกรณ์ฝึกงานประดิษฐ์</li> </ul>	<p>การสังเกต</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ความสนใจ</li> <li>- การเข้ากลุ่ม</li> <li>- การปฏิบัติ</li> </ul> <p>2. ผลงาน</p>	2	11

จุดประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์	การประเมินผล	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
	<p>4. วิชาคหกรรม ได้แก่ ทำไข่เค็ม ทำขนม ทำอาหาร แกะสลักผลไม้</p> <p>4.1 ความรู้เบื้องต้น</p> <p>4.2 วัสดุอุปกรณ์และการเตรียม</p> <p>4.3 ขั้นตอนการปฏิบัติ</p>	<p>- ผู้ถ่ายทอดความรู้นำเข้าสู่บทเรียน โดยให้นักเรียนสูงอายุได้เล่า ประสบการณ์การทำคหกรรมที่บ้าน ของตน</p> <p>- นักเรียนสูงอายุศึกษาเอกสารและฟัง ผู้ถ่ายทอดความรู้บรรยายเรื่องงาน คหกรรม</p> <p>- นักเรียนสูงอายุชมชิ้นงานตัวอย่าง และผู้ถ่ายทอดความรู้สาธิต</p> <p>- นักเรียนสูงอายุฝึกปฏิบัติ</p> <p>- นักเรียนสูงอายุและผู้ถ่ายทอดความรู้ ร่วมกันอภิปรายผลงาน</p>	<p>- เอกสารประกอบการ บรรยาย</p> <p>- ชิ้นงานตัวอย่าง</p> <p>- อุปกรณ์ฝึกงานประดิษฐ์</p>		2	11
	<p>5. ทักษะวิชาการ ได้แก่</p> <p>5.1 ภาษาไทย - สุภาษิต สำนวน ไทย การเขียนจดหมาย</p> <p>5.2 ภาษาอังกฤษ - เน้นการพูด เช่น การอ่านตัวเลข การพูดทักทาย</p>	<p>- ผู้ถ่ายทอดความรู้นำเข้าสู่บทเรียนโดย ให้นักเรียนสูงอายุได้พูดความสำคัญของการเรียนภาษาไทย ภาษาอังกฤษ</p> <p>- ผู้ถ่ายทอดความรู้บรรยายและสาธิต</p> <p>- นักเรียนสูงอายุฝึกตามผู้ถ่ายทอด ความรู้</p> <p>- นักเรียนสูงอายุแยกกลุ่มฝึกปฏิบัติ ด้วยตนเอง</p>	<p>- เอกสารประกอบการ บรรยาย</p> <p>- วีซีดี / ดีวีดี</p>	<p>การสังเกต</p> <p>- ความสนใจ</p> <p>- การเข้ากลุ่ม</p> <p>- การปฏิบัติ</p> <p>- การมีส่วนร่วม</p>	2	11

จุดประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์	การประเมินผล	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
	<b>6. การจัดการด้านการเงิน</b> 6.1 การใช้จ่ายให้ไร้ปัญหาการเงิน 6.2 วิธีประหยัดเงินในแต่ละเดือน 6.3 วิธีออมเงินให้ได้มากขึ้น	- ผู้ถ่ายทอดความรู้ นำเข้าสู่บทเรียน โดยให้นักเรียนสูงอายุได้พูด ประสบการณ์การใช้จ่ายเงินและการออมเงินของตน - การบรรยาย - ให้นักเรียนตั้งความคาดหวังเกี่ยวกับการออม - ตรวจสอบสภาพทางการเงินของตนเอง - ถาม-ตอบ (เน้นปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิทยากรกับนักเรียน)	- PowerPoint - วีดิทัศน์ - กระดาษศึกษา	การสังเกต พฤติกรรม - การแสดงความ คิดเห็น	2	11
	<b>7. ศาสนาในชีวิตประจำวัน</b> 7.1 หลักศาสนาและวิธีปฏิบัติ	- ผู้ถ่ายทอดความรู้ นำเข้าสู่บทเรียน โดยให้นักเรียนสูงอายุได้พูด ประสบการณ์เกี่ยวกับการปฏิบัติ ศาสนกิจตามศาสนาที่ตนนับถือ - บรรยาย - การสาธิตและฝึกปฏิบัติ - ถาม-ตอบ และอธิบายเพิ่มเติม	- PowerPoint - วีดิทัศน์	การสังเกต - ความสนใจ - การเข้ากลุ่ม - การปฏิบัติ - การมีส่วนร่วม	2	11
	<b>8. การดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย</b> 8.1 แนวคิดและหลักการดูแล ผู้ป่วยระยะสุดท้าย	- ผู้ถ่ายทอดความรู้ นำเข้าสู่บทเรียน โดยให้นักเรียนสูงอายุได้พูด ประสบการณ์เกี่ยวกับการดูแลผู้ป่วย	- PowerPoint - วีดิทัศน์ - กระดาษศึกษา	การสังเกต - ความสนใจ - การเข้ากลุ่ม		

จุดประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์	การประเมินผล	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
	8.2. การดูแลสุขภาพร่างกาย จิตใจ อารมณ์ผู้ป่วยระยะสุดท้าย 8.3 การให้คำแนะนำญาติผู้ป่วย	ระยะสุดท้าย - ผู้ถ่ายทอดความรู้บรรยายและยก กรณีศึกษา - การสาธิตและฝึกปฏิบัติ - ถาม-ตอบ และอธิบายเพิ่มเติม		- การปฏิบัติ - การมีส่วนร่วม		
	9. ทักษะศึกษา ได้แก่ 1) ทักษะศึกษาใน ชุมชน และ 2) ทักษะศึกษาต่างจังหวัด 9.1 วางแผนทักษะศึกษาตามความ สนใจของผู้สูงอายุ 9.2 การเตรียมข้อมูล สถานที่ สำหรับการวางแผนทักษะศึกษา 9.3 การเตรียมตัวของผู้สูงอายุ 9.4 การสนับสนุนการเรียนรู้เป็นกลุ่ม การเชื่อมโยงการเรียนรู้จากทักษะศึกษา กับความรู้และทักษะเดิม	- ผู้ถ่ายทอดความรู้นำเข้าสู่บทเรียนโดย ให้นักเรียนสูงอายุเล่าประสบการณ์ ที่ ประทับใจในการทักษะศึกษา - ผู้ถ่ายทอดความรู้บรรยายเกี่ยวกับ การทักษะศึกษา - การเตรียมความพร้อม - จัดกลุ่มนักเรียนสูงอายุตามความ เหมาะสมในการทักษะศึกษาและให้ทำ กิจกรรมร่วมกัน - การทักษะศึกษา - บันทึกความทรงจำในการท่องเที่ยว - วิเคราะห์ประโยชน์และบทเรียน - นำเสนอรายงานกลุ่ม	- PowerPoint - วีดิทัศน์ - บันทึกความทรงจำในการ ท่องเที่ยว	1. การประเมิน ความสุข 2. สังเกตการมีส่วน ร่วม 3. ผลงาน	2	11

**ผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ  
(Successful Ageing):**

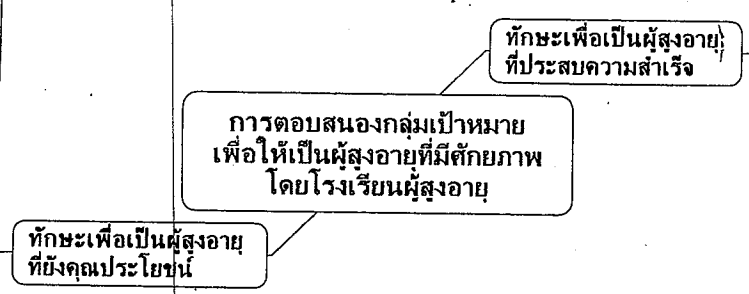
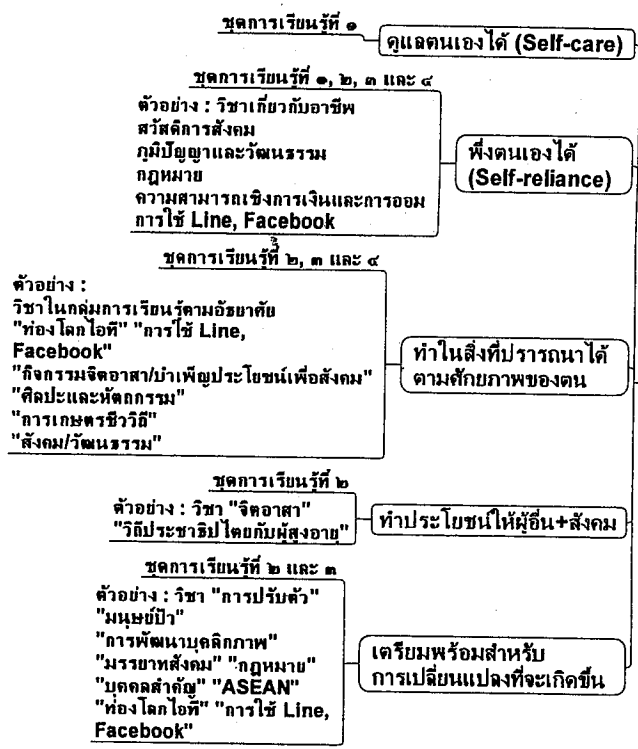
มีโอกาสเจ็บป่วยน้อย  
(ไม่มีปัจจัยเสี่ยงต่อการเป็นโรค),  
สามารถดำรง+พัฒนาการหน้าที่สำคัญของตนได้  
(ได้เข้าสังคม/เป็นที่ยอมรับ/เห็นคุณค่าของตน  
มีความสัมพันธ์ที่ดีกับคนอื่น มีเป้าหมายชีวิต),  
ปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลง  
สามารถดำรงชีวิต+ดำเนินกิจกรรมในสังคมได้อย่างเหมาะสม  
ตามวัย+ความปรารถนาของตน

**ผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ (Active Ageing):**

ผู้สูงอายุที่มีสุขภาพที่ดี (กาย, จิต, ปัญญา, สังคม, จิตวิญญาณ)  
มีส่วนร่วมในสังคม (มีโอกาสเรียนรู้, มีสัมพันธภาพที่ดี,  
ทำประโยชน์ต่อสังคม) และมีหลักประกันที่มั่นคง (สังคม, เศรษฐกิจ)

**ผู้สูงอายุที่ยังคุณประโยชน์  
(Productive Ageing):**

ผู้ที่ยังคงทำงาน/กิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อตนเอง/ผู้อื่น  
(การเป็นอาสาสมัคร/การมีส่วนร่วมในสังคม)  
ไม่ว่าจะ ได้รับค่าตอบแทนหรือไม่ก็ตาม



การตอบสนองกลุ่มเป้าหมาย เพื่อให้เป็นผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ โดยโรงเรียนผู้สูงอายุ

