

คำนำ

เอกสารประกอบการสอนวิชา ศิลปะและทักษะการใช้ชีวิต ศท 0202 จำนวน 12 หน่วย
หมวดวิชาศึกษาทั่วไป กลุ่มวิชามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ ระดับอนุปริญญา วิทยาลัยชุมชน
ระนอง ซึ่งประกอบด้วยศาสตร์หลายสาขาที่เป็นพื้นฐานสำคัญในการดำเนินชีวิต ได้แก่ ทักษะชีวิต
คุณค่าและจุดมุ่งหมายของชีวิต การจัดการกับอารมณ์ด้วยปัญญา การใช้หลักคุณธรรมและ
จริยธรรม บุคลิกภาพผู้นำ การวิเคราะห์และการใช้เงินภายใต้หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง
การพัฒนาตนเองและเห็นคุณค่าแห่งตน ทักษะความสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ
มารยาทในสังคมไทย สุขทริยภาพในการดำเนินชีวิต การสื่อสารและเทคโนโลยีในการดำเนินชีวิต
การดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขในสังคมปัจจุบัน มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้เรียนสามารถนำหลัก
แนวคิด ทฤษฎี หลักการ พัฒนาปัญญา ทักษะในการเข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่น เข้าใจเทคโนโลยี
ไปใช้ในการดำเนินชีวิตจริงในสังคม อันจะก่อให้เกิดชีวิตที่ดีและมีความสุข

ขอขอบคุณผู้เชี่ยวชาญที่ได้ตรวจสอบประสิทธิภาพของเอกสารประกอบการสอนเล่มนี้
เพื่อให้การจัดกิจกรรมการเรียนการสอนเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพและเกิดประสิทธิผลอย่าง
สูงสุดต่อการจัดการเรียนการสอน ขอขอบคุณผู้อำนวยการวิทยาลัยชุมชนระนอง คณาจารย์ และ
เจ้าหน้าที่วิทยาลัยชุมชนระนอง ทุกท่านที่ให้ความร่วมมือและสนับสนุนการจัดทำเอกสาร
ประกอบการสอนฉบับนี้

ผู้จัดทำเอกสารประกอบการสอนหวังเป็นอย่างยิ่งว่า เอกสารประกอบการสอนฉบับนี้คง
จะเป็นประโยชน์ต่อการจัดการเรียนการสอนสำหรับนักศึกษาระดับอนุปริญญา วิทยาลัยชุมชน
และผู้สนใจศึกษาเป็นอย่างยิ่ง และยังหวังว่าเอกสารประกอบการสอนฉบับนี้คงจะเป็นประโยชน์
ต่อการจัดการเรียนการสอนสำหรับนักศึกษาระดับอนุปริญญาได้อย่างมีประสิทธิภาพบรรลุตาม
จุดประสงค์ของหลักสูตรอนุปริญญาวิทยาลัยชุมชน ฉบับปรับปรุง พุทธศักราช 2561 ทุกประการ

ปานดี คงสมบัติ

สารบัญ

	หน้า
คำนำ	ก
สารบัญ	ค
สารบัญตาราง	ฅ
สารบัญภาพ	ญ
รายละเอียดวิชา	ฐ
โครงการสอน	ฒ
วิธีการศึกษา	ณ
หน่วยที่	
1 ความรู้เกี่ยวกับทักษะชีวิต	1
แผนการสอนประจำหน่วย.....	3
1.1 ความหมายและความสำคัญของทักษะชีวิต.....	6
1.2 ความเป็นมาของทักษะชีวิต.....	12
1.3 องค์ประกอบของทักษะชีวิต.....	14
1.4 ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับปัญหาที่เกิดขึ้นในการดำรงชีวิตของบุคคลในปัจจุบัน.....	18
1.5 คุณลักษณะที่พึงประสงค์ของมนุษย์ในศตวรรษที่ 21.....	20
สรุป.....	24
แบบฝึกหัดหลังเรียนหน่วยที่ 1.....	25
ใบงาน.....	26
แบบทดสอบหลังเรียนหน่วยที่ 1.....	29
บรรณานุกรม.....	32
2 คุณค่าและจุดมุ่งหมายของชีวิต	33
แผนการสอนประจำหน่วย.....	35
1.1 แนวคิดเกี่ยวกับคุณค่าของชีวิต.....	39
1.2 จุดมุ่งหมายและอุดมคติของชีวิต.....	41
1.3 คุณค่าและจุดมุ่งหมายตามแนวคิดตามปรัชญา.....	54
1.4 คุณค่าและจุดมุ่งหมายตามแนวคิดทางพุทธศาสนา.....	54
1.5 หลักการจัดการจัดการชีวิต.....	58

สารบัญ (ต่อ)

หน่วยที่	หน้า
สรุป.....	64
แบบฝึกหัดหลังเรียนหน่วยที่ 2.....	65
ใบงาน.....	66
แบบทดสอบหลังเรียนหน่วยที่ 2.....	74
บรรณานุกรม.....	77
3 การจัดการกับอารมณ์ด้วยปัญญา	79
แผนการสอนประจำหน่วย.....	81
1.1 การศึกษาเกี่ยวกับเรื่องของอารมณ์.....	83
1.2 การศึกษาเกี่ยวกับเรื่องของอารมณ์ที่นำไปสู่ความเครียด.....	86
1.3 ความเครียดและการบริหารความเครียด.....	90
1.4 การจัดการกับอารมณ์และความเครียดด้วยวิธีการแก้ปัญหา.....	99
สรุป.....	106
แบบฝึกหัดหลังเรียนหน่วยที่ 3.....	108
ใบงาน.....	109
แบบทดสอบหลังเรียนหน่วยที่ 3.....	111
บรรณานุกรม.....	114
4 การใช้หลักคุณธรรมและจริยธรรมในการดำเนินชีวิตที่ดีงาม	115
แผนการสอนประจำหน่วย.....	117
1.1 ความหมาย ความสำคัญ ที่มาเกี่ยวกับคุณธรรม จริยธรรม.....	119
1.2 จริยธรรมและคุณธรรมสำหรับบุคคล.....	124
1.3 คุณธรรมจริยธรรมในสังคมไทย.....	135
1.4 หลักความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลตามแนวพุทธ.....	137
สรุป.....	145
แบบฝึกหัดหลังเรียนหน่วยที่ 4.....	146
ใบงาน.....	147
แบบทดสอบหลังเรียนหน่วยที่ 4.....	149
บรรณานุกรม.....	152

สารบัญ (ต่อ)

หน่วยที่	หน้า
5 การเสริมสร้างบุคลิกภาพภาวะผู้นำในการดำเนินชีวิต	153
แผนการสอนประจำหน่วย.....	155
1.1 ความหมายและความสำคัญของบุคลิกภาพ.....	159
1.2 องค์ประกอบของบุคลิกภาพผู้ที่มีภาวะผู้นำ.....	164
1.3 หลักในการพัฒนาบุคลิกภาพของผู้นำ.....	165
1.4 หลักการมีภาวะผู้นำ.....	172
สรุป.....	176
แบบฝึกหัดหลังเรียนหน่วยที่ 5.....	177
ใบงาน.....	178
แบบทดสอบหลังเรียนหน่วยที่ 5.....	180
บรรณานุกรม.....	183
6 การวิเคราะห์และการใช้เงินภายใต้หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง	185
แผนการสอนประจำหน่วย.....	187
1.1 ความเป็นมาและความสำคัญทางการเงิน.....	191
1.2 การรู้ชีวิต.....	192
1.3 การรู้การออม.....	205
1.4 การรู้จักอ่อนกู่.....	213
สรุป.....	219
แบบฝึกหัดหลังเรียนหน่วยที่ 6.....	220
ใบงาน.....	221
แบบทดสอบหลังเรียนหน่วยที่ 6.....	224
บรรณานุกรม.....	227
7 การพัฒนาตนและเห็นคุณค่าแห่งตน	229
แผนการสอนประจำหน่วย.....	231
1.1 การตระหนักรู้ และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น.....	233
1.2 การรับรู้เกี่ยวกับตนเอง.....	238

สารบัญ (ต่อ)

หน่วยที่	หน้า
1.3 กระบวนการพัฒนาตนเอง.....	247
1.4 พฤติกรรมการแสดงออกคุณค่าแห่งตน.....	261
สรุป.....	264
แบบฝึกหัดหลังเรียนหน่วยที่ 7.....	265
ใบงาน.....	266
แบบทดสอบหลังเรียนหน่วยที่ 7.....	271
บรรณานุกรม.....	274
8 ทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ	276
แผนการสอนประจำหน่วย.....	279
1.1 ความรู้พื้นฐานของการสื่อสารในการดำรงชีวิตของมนุษย์.....	281
1.2 การสื่อสารเพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น.....	290
1.3 การสื่อสารเพื่อส่งเสริมทักษะชีวิต.....	298
1.4 การสร้างปฏิสัมพันธ์ด้วยคำถาม.....	303
สรุป.....	307
แบบฝึกหัดหลังเรียนหน่วยที่ 8.....	308
ใบงาน.....	309
แบบทดสอบหลังเรียนหน่วยที่ 8.....	311
บรรณานุกรม.....	315
9 มารยาทในสังคมไทย	317
แผนการสอนประจำหน่วย.....	319
1.1 ความหมายและความสำคัญของมารยาท.....	321
1.2 ประเภทของมารยาทในสังคมไทย.....	324
1.3 มารยาทไทย.....	331
สรุป.....	340
แบบฝึกหัดหลังเรียนหน่วยที่ 9.....	341

สารบัญ (ต่อ)

หน่วยที่	หน้า
ไปงาน.....	342
แบบทดสอบหลังเรียนหน่วยที่ 9.....	344
บรรณานุกรม.....	347
10 สุนทรียภาพในการดำเนินชีวิต	349
แผนการสอนประจำหน่วย.....	351
1.1 ความหมายของสุนทรียภาพ.....	353
1.2 คุณค่าความงามด้านสุนทรียภาพของมนุษย์.....	354
1.3 มนุษย์กับธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม.....	360
1.4 ศิลปะด้านสุนทรียภาพ.....	362
1.5 ศิลปะกับชีวิตประจำวัน.....	368
สรุป.....	372
แบบฝึกหัดหลังเรียนหน่วยที่ 10.....	373
ไปงาน.....	374
แบบทดสอบหลังเรียนหน่วยที่ 10.....	377
บรรณานุกรม.....	381
11 การสื่อสารและการใช้เทคโนโลยีในการดำเนินชีวิต	383
แผนการสอนประจำหน่วย.....	385
1.1 การสื่อสารด้านเทคโนโลยี.....	389
1.2 เทคโนโลยีสารสนเทศ (Information Technology : IT).....	393
1.3 บทบาทและทักษะของเทคโนโลยีสารสนเทศยุคสื่อใหม่ในการดำเนินชีวิต..	399
1.4 ลักษณะความสำคัญของเทคโนโลยีสารสนเทศในการดำเนินชีวิต.....	403
1.5 ผลกระทบของเทคโนโลยีสารสนเทศ.....	407
1.6 แนวโน้มการใช้และการบริการเทคโนโลยีสารสนเทศในชีวิตประจำวัน.....	411
1.7 คุณธรรม จริยธรรมและความปลอดภัยในการใช้เทคโนโลยี.....	414

สารบัญ (ต่อ)

หน่วยที่	หน้า
สรุป.....	431
แบบฝึกหัดหลังเรียนหน่วยที่ 11.....	433
ใบงาน.....	434
แบบทดสอบหลังเรียนหน่วยที่ 11.....	435
บรรณานุกรม.....	438
12 การดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขในสังคมปัจจุบัน	441
แผนการสอนประจำหน่วย.....	443
1.1 แนวคิดเกี่ยวกับความสุข.....	447
1.2 วิธีการแสวงหาความสุข.....	454
1.3 การพัฒนาความสุขของชีวิต.....	457
1.4 การออกแบบการดำเนินชีวิตในสังคมปัจจุบัน.....	466
สรุป.....	474
แบบฝึกหัดหลังเรียนหน่วยที่ 12.....	475
ใบงาน.....	476
แบบทดสอบหลังเรียนหน่วยที่ 12.....	481
บรรณานุกรม.....	484
บรรณานุกรม	489

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
2.1	แสดงความสัมพันธ์ระหว่างแนวคิดสารนิยมกับแนวคิดสุขนิยม.....	43
2.2	แสดงความสัมพันธ์ระหว่างแนวคิดจิตนิยมกับแนวคิดวิมุตินิยม.....	46
2.3	แสดงความสัมพันธ์ระหว่างแนวคิดจิตนิยมกับแนวคิดปัญญานิยม.....	48
2.4	แสดงความสัมพันธ์ระหว่างแนวคิดจิตนิยมกับแนวคิดอัตถิภาวนิยม.....	51
2.5	แสดงความสัมพันธ์ระหว่างแนวคิดธรรมชาตินิยมกับมนุษยนิยม.....	53
2.6	การเปรียบเทียบคุณค่าและจุดมุ่งหมายตามแนวคิดศาสนา.....	57

สารบัญภาพ

ภาพที่	หน้า
1.1 จิต 5 ลักษณะในทักษะสำหรับอนาคตของไฮเวิร์ด การ์ดเนอร์.....	20
3.1 อารมณ์.....	86
3.2 ความโกรธเปรียบดังพายุ.....	88
3.3 รอยขีดในหิน รอยขีดในดิน รอยขีดในน้ำ.....	89
3.4 ความเครียด.....	98
3.5 การแก้ปัญหา 5 ขั้นตอนทำให้เกิดปัญญา.....	101
3.6 การแก้ปัญหาตรงจุดนำเสนอให้.....	104
5.1 บุคลิกภาพ	161
5.2 การจัดระเบียบท่วงท่าในการยืน	170
5.3 การจัดระเบียบท่วงท่าในการเดิน.....	170
5.4 การจัดระเบียบท่วงท่าในการนั่ง.....	171
5.5 การจัดระเบียบท่วงท่าในการวิ่ง.....	171
5.6 การแสดงออกทางหน้าตาในที่สาธารณะ.....	170
6.1 ปรัชญาของเศรษฐกิจ	194
6.2 รู้ใช้ชีวิต	194
6.3 สมการการเงิน	195
6.4 ผลลัพธ์การเงิน	195
6.5 การวางแผนออม.....	196
6.6 สมการเก็บออมเพื่อความมั่นคงทางการเงิน.....	196
6.7 รู้ตนเอง ตามหลักทฤษฎีโองชีวิต.....	197
6.8 ขั้นตอนการวางแผนทางการเงินในครัวเรือน	199
6.9 จะวางแผนการเงินครัวเรือนอย่างไร.....	200
6.10 ตัวอย่างจัดทำแผน/เป้าหมายทางการเงินในครอบครัว-นายเขียว.....	200
6.11 บัญชีครัวเรือน บันทึก รับ - จ่าย ประจำวัน.....	203
6.12 จุดบันทึก รับ - จ่าย.....	204
6.13 เงินอนาคต.....	205

สารบัญภาพ (ต่อ)

ภาพที่	หน้า	
6.14	ประโยชน์การออม.....	206
6.15	การเลือกวิธีการออม.....	206
6.16	สรุปวัตถุประสงค์ จุดเด่น – จุดด้อยของบัญชี.....	209
6.17	อัตราดอกเบี้ย.....	210
6.18	เงินฝากออมทรัพย์.....	210
6.19	เงินฝากประจำและเงินฝากกระแสรายวัน.....	211
6.20	รู้ก่อนกู้ โดยแนวคิด “6 รู้ ก่อนกู้เงิน”.....	213
6.21	รู้วิธีการชำระหนี้เงินกู้.....	217
8.1	องค์ประกอบการสื่อสาร.....	285
8.2	การสื่อสารสร้างปฏิสัมพันธ์.....	298
8.3	การพูดตรง ๆ แบบไทยสไตล์สยามโกธร	300
8.4	การสร้างปฏิสัมพันธ์ด้วยคำถาม	303
10.1	แสดงแผนภูมิการสร้างสรรค์ผลงานศิลปะของมนุษย์เพื่อมนุษย์.....	366
11.1	เทคโนโลยีการสื่อสาร.....	391
11.2	การใช้งานเทคโนโลยีในชีวิตประจำวัน	393
11.3	ความสัมพันธ์ระหว่างข้อมูลและสารสนเทศ.....	394
11.4	สื่อต่างๆ ที่ให้ข่าวสารรอบตัวเรา.....	396
11.5	การฝาก – ถอนเงินผ่านระบบเอทีเอ็ม (automatic teller machine : ATM)	396
11.6	แสดงกระบวนการจัดการระบบสารสนเทศ.....	397
11.7	การแลกเปลี่ยนสารสนเทศผ่านเครือข่ายอินเทอร์เน็ต (internet) โดยอุปกรณ์ ต่าง ๆ	398
11.8	ระบบจองตั๋วเครื่องบิน.....	403
11.9	ระบบสั่งซื้อสินค้าออนไลน์	404
11.10	การยื่นแบบชำระภาษี.....	404
11.11	การใช้จีพีเอส (global positioning system : GPS)	405

สารบัญภาพ (ต่อ)

ภาพที่		หน้า
11.12	การใช้เทคโนโลยีในการสื่อสาร.....	405
11.13	การใช้เทคโนโลยีในความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์.....	406
11.14	ความสัมพันธ์ของมนุษย์เริ่มลดลง.....	409
11.15	กรอบจริยธรรมที่เกี่ยวกับการใช้เทคโนโลยีคอมพิวเตอร์และสารสนเทศ.....	415
11.16	ตัวอย่างสิทธิบัตรการประดิษฐ์.....	417
11.17	ตัวอย่างพฤติกรรมที่แสดงถึงการละเมิดลิขสิทธิ์.....	418
11.18	ตัวอย่างเว็บไซต์ขายข้อมูล.....	419
11.19	ตัวอย่างเว็บไซต์ Google Street View.....	420
11.20	การเรียกดูแฟ้มประวัติ (History File) ของเว็บเบราว์เซอร์ Google Chrome..	422
11.21	การเรียกดูแฟ้มประวัติ (History File) ของเว็บเบราว์เซอร์ Microsoft Edge....	423
11.22	ซอฟต์แวร์แอนตี้สปายแวร์ (Spyware)	425
12.1	วงจรแห่งความทุกข์.....	459
12.2	ภาพและพื้น เมื่อบุคคลแต่ละคนมองภาพนี้อย่างรวดเร็วจะตีความหมาย ของภาพแตกต่างกัน.....	470

รายละเอียดวิชา

1. คำอธิบายรายวิชา

ศท 0202 ศิลปะและทักษะการใช้ชีวิต 3(2-2-5)

GE 0202 Arts and Skills for Self Development

การวางจุดมุ่งหมายและการจัดการชีวิต ปัญญาทางอารมณ์ หลักธรรมที่ใช้ในการดำเนินชีวิต ภาวะผู้นำ การรู้จักใช้เงิน การพัฒนาตนและการเห็นคุณค่าแห่งตน สุนทรียภาพของชีวิต การเรียนรู้บุคคล ในชุมชนที่เป็นแบบอย่างการดำเนินชีวิต และดำรงชีวิตอย่างมีความสุข

2. วัตถุประสงค์

2.1 มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับทักษะชีวิตสามารถวางจุดมุ่งหมายและการจัดการชีวิต ตลอดจนการจัดการกับอารมณ์ด้วยปัญญา

2.2 การพัฒนานิสัยในการประพฤติตามหลักของคุณธรรมและจริยธรรมมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตและมีภาวะผู้นำ

2.3 มีทักษะทางปัญญาในการวิเคราะห์การใช้เงินภายใต้หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

2.4 การตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตัวเอง การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น มีสุนทรียภาพของชีวิตในการดำเนินชีวิตให้ประสบความสำเร็จ

2.5 สามารถนำความรู้ที่ได้จากบุคคลในชุมชนหรือกรณีตัวอย่าง ที่เป็นแบบอย่างการดำเนินชีวิตที่ประสบความสำเร็จไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาภาวะผู้นำ และความรับผิดชอบต่อตนเอง

2.6 สามารถสื่อสารและใช้เทคโนโลยีสารสนเทศในการพัฒนาชีวิตให้มีความสุข

3. รายชื่อหน่วยการเรียนรู้

หน่วยที่ 1 ความรู้เกี่ยวกับทักษะชีวิต

หน่วยที่ 2 คุณค่าและจุดมุ่งหมายของชีวิต

หน่วยที่ 3 การจัดการกับอารมณ์ด้วยปัญญา

หน่วยที่ 4 การใช้หลักคุณธรรมและจริยธรรมในการดำเนินชีวิตที่ดีงาม

หน่วยที่ 5 การเสริมสร้างบุคลิกภาพภาวะผู้นำในการดำเนินชีวิต

หน่วยที่ 6 การวิเคราะห์และการใช้เงินภายใต้หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

หน่วยที่ 7 การพัฒนาตนและเห็นคุณค่าแห่งตน

หน่วยที่ 8 ทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ

หน่วยที่ 9 มารยาทในสังคมไทย

หน่วยที่ 10 สุขทริยภาพในการดำเนินชีวิต

หน่วยที่ 11 การสื่อสารและการใช้เทคโนโลยีในการดำเนินชีวิต

หน่วยที่ 12 การดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขในสังคมปัจจุบัน

โครงการสอน

ชื่อวิชา ศิลปะและทักษะการใช้ชีวิต รหัส ศท 0202

หน่วยกิต 3 (2-2-5)

หลักสูตร หลักสูตรอนุปริญญา ฉบับปรับปรุง พุทธศักราช 2561

ชั้นปีที่ 1

ครั้งที่	หน่วยที่	เรื่อง	เวลาเรียน		
			ท	ป	ศ
1	1	ความรู้เกี่ยวกับทักษะชีวิต	2	2	5
2	2	คุณค่าและจุดมุ่งหมายของชีวิต	2	2	5
3	3	การจัดการกับอารมณ์ด้วยปัญญา	2	2	5
4	4	การใช้หลักคุณธรรมและจริยธรรมในการดำเนินชีวิตที่ดั่งงาม	2	2	5
5	5	การเสริมสร้างบุคลิกภาพภาวะผู้นำในการดำเนินชีวิต	2	2	5
6	6	การวิเคราะห์และการใช้เงินภายใต้หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง	2	2	5
7	6	การวิเคราะห์การใช้เงินภายใต้หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง	2	2	5
8	7	การพัฒนาตนและเห็นคุณค่าแห่งตน	2	2	5
9	7	การพัฒนาตนและเห็นคุณค่าแห่งตน	2	2	5
10	8	ทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ	2	2	5
11	9	มารยาทในสังคมไทย	2	2	5
12	10	สุนทรียภาพในการดำเนินชีวิต	2	2	5
13	11	การสื่อสารและการใช้เทคโนโลยีในการดำเนินชีวิต	2	2	5
14	12	การสื่อสารและการใช้เทคโนโลยีในการดำเนินชีวิต	2	2	5
15	12	การดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขในสังคมปัจจุบัน	2	2	5
รวม			30	30	75

วิธีการศึกษา

1. การเตรียมตัวเพื่อการศึกษา

นักศึกษาจะต้องเตรียมตัวเพื่อการศึกษา ดังนี้

1.1 มีความมุ่งมั่นสู่เป้าหมายการศึกษา มีวินัย มีความรับผิดชอบ มีความตรงต่อเวลาในการเข้าชั้นเรียนทุกครั้ง เห็นคุณค่าของการศึกษา และมีเจตคติที่ดีต่อการศึกษา

1.2 จัดตารางให้สามารถศึกษาด้วยตนเองวันละ 2 ชั่วโมง เพื่อศึกษารายละเอียดของเนื้อหาสาระของรายวิชา

1.3 เตรียมอุปกรณ์เพื่อการศึกษาด้วยตนเองให้พร้อม เช่น ปากกา ดินสอ กระดาษจดบันทึก เป็นต้น

2. การประเมินผลตนเองก่อนและหลังเรียน

ขอให้นักศึกษาทำการประเมินตนเองในแบบทดสอบก่อนเรียน ก่อนที่จะศึกษาเอกสารประกอบการสอน เพื่อวัดพื้นฐานความรู้เดิมของนักศึกษาว่ามีความรู้ในเนื้อหาที่จะศึกษามากน้อยเพียงใด และควรจะมีกำลังใจในเนื้อหาใดที่นักศึกษายังขาดความรู้หรือมีความรู้เล็กน้อย

หลังจากศึกษาเอกสารการสอบเข้าใจดีแล้ว ทำใบงานเสริมสร้างทักษะความรู้ด้านสติปัญญา และ ขอให้นักศึกษาทำการประเมินผลตนเองอีกครั้ง ในแบบทดสอบหลังเรียน เพื่อดูว่าสามารถเข้าใจเนื้อหาที่ศึกษามาแล้วอย่างถ่องแท้หรือไม่ การทำการประเมินผลตนเองหลังเรียนจะช่วยให้นักศึกษาสามารถทราบได้ว่า ได้รับความรู้เพิ่มขึ้นจากเดิมมากน้อยเพียงใด และความรู้ในเนื้อหาอยู่ในเกณฑ์พอที่จะศึกษาในหน่วยต่อไปได้แล้วหรือไม่ (เกณฑ์ที่คณะกรรมการกำหนดระดับพอใช้ คือ ตอบถูกเกินร้อยละ 80 ของข้อสอบวัดและประเมินผลก่อนหรือหลังเรียนแต่ละชุด) ขอให้นักศึกษาตระหนักว่าการมีความซื่อสัตย์สุจริตต่อตนเองในการทำแบบทดสอบก่อนและหลังเรียนเท่านั้น ที่จะทำให้นักศึกษาจะสามารถสอบผ่านการสอบปลายภาคเรียนได้อย่างแน่นอน

3. การศึกษาเอกสารการสอบ

ในเอกสารประกอบการสอนฉบับนี้ ได้บรรจุเนื้อหาสาระสำคัญไว้อย่างครบถ้วนตามวัตถุประสงค์ และคำอธิบายรายวิชา ดังนั้น นักศึกษาที่ตั้งใจศึกษาเอกสารประกอบการสอนอย่างถี่ถ้วนก็จะสามารถมีความรู้ในเนื้อหาที่ศึกษาได้อย่างดี และผู้สอนได้ใช้ Active Learning วิธีการที่เน้นให้ผู้เรียนมีส่วนสำคัญในการรับผิดชอบต่อการเรียนของตน “การเรียนรู้เชิงรุก” ผู้เรียนมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้สอน ให้ผู้เรียนได้พัฒนาทักษะด้านการคิดวิเคราะห์ จดจำ ส่งต่อทำให้เกิด

การเรียนรู้ที่นำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตตนเองและผู้อื่น การศึกษาเอกสารประกอบการสอนให้มีประสิทธิภาพควรปฏิบัติ ดังนี้

3.1 ในการศึกษาแต่ละหน่วยนักศึกษาควรจะกำหนดเวลาเอาไว้ประมาณบทเรียนละ 4 ชั่วโมง ยกเว้นบทเรียนหน่วยที่ 6, 7, 11 ที่ต้องใช้เวลา 4 – 8 ชั่วโมง และพยายามศึกษาเอกสารประกอบการสอนให้ต่อเนื่องกันสัปดาห์ละ 1 หน่วย ซึ่งแต่ละหน่วยจะแบ่งเนื้อหาเป็นเรื่อง ๆ

3.2 นักศึกษาเรียนรู้เนื้อหาจากอาจารย์ผู้สอน ซึ่งอาจารย์ผู้สอนจะนำเข้าสู่บทเรียนและให้เนื้อหารายวิชาด้วยสื่อต่างๆ PowerPoint, กรณียตัวอย่าง, ใบงาน ตามที่อาจารย์ได้เตรียมไว้

3.3 นักศึกษาศึกษาทบทวนเนื้อหาในแต่ละเรื่อง ตอนท้ายของเรื่องจะมี “แบบฝึกหัด” และพยายามบันทึกสาระสำคัญ ทำแบบฝึกหัดและกิจกรรมทุกอย่างด้วยตนเอง

4. การทำกิจกรรม

4.1 นักศึกษาจะต้องบันทึกสาระสำคัญ และทำแบบฝึกหัดท้ายหน่วยที่ได้รับมอบหมาย โดยเขียนลงในสมุด หรือทำลงในกระดาษที่อาจารย์แจกให้

4.2 นักศึกษาจะมีการทำกิจกรรมในใบงานระหว่างเรียน เป็นรายบุคคลและกลุ่ม ต้องวิเคราะห์ สังเคราะห์ หรือใช้ประสบการณ์ มาบูรณาการในศาสตร์วิชา บันทึกสาระสำคัญ กิจกรรม นำเสนอ แลกเปลี่ยนความคิดเห็น

4.3 เมื่อศึกษาจบในแต่ละหน่วยให้นักศึกษาทำแบบทดสอบหลังเรียน จำนวน 10 ข้อ ลงในกระดาษคำตอบที่อาจารย์แจกให้ด้วยตัวเอง โดยจะต้องทำผ่านเกณฑ์ร้อยละ 80 หากนักศึกษาทำแบบทดสอบหลังเรียน ไม่ผ่านเกณฑ์ที่กำหนด จะต้องกลับไปศึกษาเนื้อหาในหน่วยนั้น ใหม่ และทำแบบทดสอบหลังเรียนให้ผ่านเกณฑ์

5. การประเมินผลการศึกษา

การประเมินผลรายวิชานี้จะวัดและประเมินผลจากการสอบประจำภาคเรียน ซึ่งจะมีขึ้นเมื่อสิ้นสุดภาคการศึกษา โดยวิทยาลัยชุมชนจะกำหนดวัน เวลา และสถานที่ และจะแจ้งให้ทราบล่วงหน้าแต่ละภาคเรียน