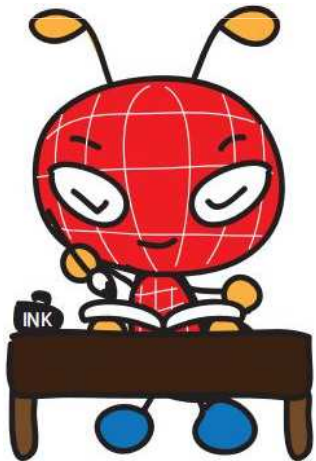


คู่มือ

การวางแผนการเรียนรู้ด้วยตนเอง



Self-study Planning Manual



คู่มือการวางแผนการเรียนรู้ ด้วยตนเอง

คู่มือนี้แนะนำการวางแผนการเรียนรู้ด้วยตนเอง คุณสามารถประยุกต์แนวทางที่แนะนำในคู่มือนี้สำหรับการวางแผนเพื่อพัฒนาตนเองในด้านต่างๆรวมทั้งการพัฒนาภาษาอังกฤษด้วย

วิธีการใช้คู่มือ

1. อ่านคำอธิบายประกอบในแต่ละขั้นตอนอย่างละเอียด
2. ทดลองวางแผนการเรียนรู้ในหัวข้อที่คุณเลือกพัฒนาด้วยตนเอง
3. คุณสามารถพบที่ปรึกษาประจำศูนย์เพื่อขอคำแนะนำเพิ่มเติมหรือวางแผนไปพร้อมๆกับที่ปรึกษาประจำศูนย์ได้โดยนัดหมายที่

การวางแผนการเรียนรู้ด้วยตนเองมี 5 ขั้นตอนหลักดังนี้.....

ขั้นตอนที่ 1: Understand your learning objectives

(เข้าใจวัตถุประสงค์ในการเรียนรู้ของคุณ)

1. ทำความเข้าใจว่า อะไรบ้างที่เกี่ยวข้องกับการที่จะทำให้คุณบรรลุวัตถุประสงค์ที่ต้องการได้

2. สรุป (จากการสำรวจ ค้นคว้า พุดคุยหรือสอบถาม) ว่าวัตถุประสงค์ย่อยที่จะทำให้บรรลุวัตถุประสงค์หลักประกอบด้วยอะไร

หมายเหตุ: ดูตัวอย่างเป้าหมายในการพัฒนาภาษาอังกฤษของคุณ เพิ่มเติมในคู่มือนี้ (เอกสาร 1)

ขั้นตอนที่ 2: Prioritize your learning objectives

(จัดวัตถุประสงค์ในการเรียนรู้ตามลำดับความสำคัญ)

เลือกและจัดลำดับวัตถุประสงค์ย่อยที่จะสามารถทำให้วัตถุประสงค์หลักที่ตั้งไว้บรรลุได้ กล่าวคือ จะเรียนรู้ทักษะย่อยใดก่อนและหลัง

ขั้นตอนที่ 3: Manage your time (บริหารเวลาของคุณ)

1. กำหนดเวลารวมที่จะทำการศึกษาเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์หลัก เช่น การสอบ TOEIC และตั้งเป้าในการเตรียมตัว 3 เดือน
2. กำหนดเวลารวมที่จะทำการศึกษาในแต่ละสัปดาห์ เช่น วันละ 30 นาที รวมสัปดาห์ละ 3 ชั่วโมงครึ่ง
3. กำหนดวัน ช่วงเวลาที่สะดวกและเหมาะแก่การเรียนรู้และรับรู้สิ่งใหม่ๆที่สุดในแต่ละวัน เช่น วันจันทร์ ช่วง 22.30-23.00 น.

หมายเหตุ:

- เป้าหมายที่ใหญ่เกินไป อาจไม่สามารถทำให้บรรลุได้ในเวลาจำกัด กรณีนี้ต้องปรับให้เล็กลง
- คุณสามารถใช้ **Time Management Table for self-study** (เอกสาร 2) และ **First draft plan** (เอกสาร 3) ในคู่มือนี้ ประกอบการวางแผนได้

ขั้นตอนที่ 4: Make your learning objectives achievable

(ทำวัตถุประสงค์ในการเรียนรู้ของคุณให้สามารถบรรลุได้)

1. สืบค้น (จากการค้นคว้า พูดคุย สอบถาม) และเลือกกิจกรรมที่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้
2. สืบค้นและเลือกสื่อที่เหมาะสม
 - 2.1. พิจารณาแหล่งข้อมูลที่เป็นไปได้ เช่น ศูนย์ SALC, ห้องสมุด, internet, หนังสือส่วนตัว
 - 2.2. พิจารณาระดับความยาก-ง่ายที่เหมาะสม
 - 2.3. พิจารณาลักษณะสื่อที่เหมาะสมแก่การเรียนรู้ด้วยตนเอง เช่น มีเฉลยพร้อมคำอธิบาย
3. เลือกวิธีการที่คุณชอบเรียนรู้ (learning style) และทำให้เกิดการเรียนรู้มากที่สุดเช่น เลือกการฟังข้อมูลแทนการอ่านข้อมูลหรือลองวิธีการใหม่ ๆ
4. เลือกวิธีประเมินผลการเรียนรู้เพื่อให้แน่ใจว่าคุณสามารถพัฒนาเป้าหมายที่กำหนดไว้ได้จริง เช่น ทำแบบฝึกหัดให้ถูกต้องมากกว่า 70% หรือให้เพื่อนช่วยทดสอบ

ขั้นตอนที่ 5: Write your plan (เขียนแผนการเรียนรู้ของคุณ)

กรอกตารางแผนการเรียนรู้ (Study plan) (ดูตัวอย่างในคู่มือนี้ โดยใช้ข้อมูลจากขั้นตอนที่ 1-4 โดย

1. ประมาณเวลาที่ต้องใช้ในการทำกิจกรรมแต่ละกิจกรรมที่เลือก
2. กระทบยอดเวลาในการทำกิจกรรมให้ตรงกับเวลารวมในการศึกษาแต่ละสัปดาห์ ปรับเพิ่มหรือลดกิจกรรมอีกครั้งตามความเหมาะสม

หมายเหตุ: คุณสามารถดูตัวอย่างการเขียน Study plan และใช้ My study plan ในคู่มือนี้ประกอบการวางแผน ได้

เอกสาร 1:

เป้าหมายหลักในการพัฒนาภาษาอังกฤษของคุณคืออะไร?
เลือกให้ตรงที่สุด เป้าหมายยิ่งชัด ยิ่งบรรลุได้ง่ายและรวดเร็ว!



เป้าหมายในการฟังของคุณคืออะไร?

ฟังสิ่งที่เกิดในชีวิตประจำวันทั่วไป

- ฟังบทสนทนาในชีวิตประจำวัน
- ฟังบทภาพยนตร์
- ฟังวิทยุ
- ฟังข่าว
- ฟังเพลง
- ฟังประกาศ
- ฟังการโต้วาทิ
- ฟังการกล่าวสุนทรพจน์

ฟังสิ่งที่เกี่ยวกับวิชาการ การงาน และการเรียน

- ฟังการสนทนาแลกเปลี่ยนในชั้นเรียน
- ฟังการนำเสนองาน
- ฟังการบรรยาย
- ฟังการประชุม
- ฟังบทสนทนาทางโทรศัพท์
- ฟังการสัมภาษณ์งาน

เป้าหมายในการพัฒนาอ่านของคุณคืออะไร?

อ่านเพื่อความสนุกสนาน

- อ่านหนังสือพิมพ์/นิตยสาร
- อ่านนิยาย
- อ่าน e-mail/blog



อ่านเพื่อพัฒนาวิชาการ

- อ่านตำราเรียน
- อ่านวารสารวิชาการ
- อ่านรายงาน

อ่านเพื่อพัฒนาทักษะ

- ฝึกเพิ่มความเร็วในการอ่าน
- ฝึกการจดบันทึกจากการอ่าน
- ฝึกการสรุปความจากการอ่าน

เป้าหมายในการพูดของคุณคืออะไร?



- ฝึกบทสนทนาในชีวิตประจำวัน

พัฒนาทักษะ

- การออกเสียง
- การถามคำถาม
- การพูดสรุปสิ่งที่อ่านหรือฟัง
- การตอบคำถามในการสัมภาษณ์งาน
- การพูดในที่ประชุม

พูดเกี่ยวกับวิชาการ การงาน/ การเรียน

- ฝึกการสนทนากับผู้ติดต่อหน่วยงาน
- ฝึกการรายงาน
- ฝึกการนำเสนองาน
- ฝึกพูดแสดงความคิดเห็น
- ฝึกโต้ตอบในการสนทนากลุ่ม
- ฝึกกล่าวสุนทรพจน์ เช่น เปิดงาน,
- ฝึกพูดโต้ตอบทางโทรศัพท์
- ฝึกพูดในที่สาธารณะ
- ฝึกพูดเพื่อสอบ TOEFL



เป้าหมายในการเขียนของคุณคืออะไร?

เขียนเพื่อความสนุกสนาน

- เขียนอีเมลถึงเพื่อน
- เขียน blog

เขียนเกี่ยวกับวิชาการ การงาน/ การเรียน

- เขียนเรียงความ
- เขียนรายงาน
- เขียนสรุปจากสิ่งที่อ่านหรือฟัง
- เขียนอีเมลเกี่ยวกับการเรียน/การทำงาน
- เขียนบทความย่อ
- เขียนบันทึกการประชุม
- เขียนบทความทางวิชาการ
- เขียนจดหมายสมัครงาน/Resume

เอกสาร 2:

วิธีการจัดเวลาการเรียนรู้โดยใช้

Time Management Table for Self-Study

ขั้นตอนที่ 1:

คิดเกี่ยวกับสิ่งที่มักเกิดขึ้นเป็นประจำในสัปดาห์ โดยเน้นไปที่กิจกรรม 2 ชนิด ได้แก่ การเรียน/ทำงาน และกิจกรรมส่วนตัว (เช่น การออกกำลังกาย)

ขั้นตอนที่ 2:

เติมช่องที่เป็นกิจกรรมการเรียน/ทำงานด้วยสีหรือการทำให้เครื่องหมาย

ขั้นตอนที่ 3:

เติมช่องที่เป็นกิจกรรมส่วนตัวด้วยสีหรือเครื่องหมายที่แตกต่างไป

ขั้นตอนที่ 4:

เลือกเวลาที่ดีที่สุดสำหรับการเรียนรู้ในแต่ละสัปดาห์ และเติมเวลาที่สะดวกลงในตาราง (เช่น 15.00-15.30 น)

ขั้นตอนที่ 5:

ใช้ตารางในหน้าถัดไปเพื่อประกอบการเขียนแผนการเรียนรู้ของคุณ

Time Management Table for Self-Study

Early before starting your daily activities (4 a.m.-8 a.m.)

Time	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
4-5 a.m.							
5-6 a.m.							
6-7 a.m.							
7-8 a.m.							

During your day (8 a.m.-5 p.m.)

8-9 a.m.							
9-10 a.m.							
11-12 a.m.							
1-2 p.m.							
2-3 p.m.							
3-4 p.m.							
5-6 p.m.							
6-7 p.m.							

After your normal day (5 p.m.- 3 a.m.)

7-8 p.m.							
8-9 p.m.							
9-10 p.m.							
10-11 p.m.							
11-12 p.m.							
12-1 a.m.							
1-2 a.m.							
2-3 a.m.							
3-4 a.m.							

เอกสาร 3:
First draft plan

ใช้ตารางนี้เพื่อวางแผนคร่าวๆว่าคุณจะศึกษาอะไรบ้างในช่วงเวลา
ที่ตั้งไว้ จากนั้นจึงวางแผนในตาราง Study plan ต่อไป

Month	Week : What to do
Month	Week : What to do



เมื่อคุณวางแผนเรียบร้อยแล้วก็สามารถทำการศึกษาตามแผนที่วางไว้ เมื่อทำการศึกษาไประยะหนึ่งคุณอาจพบว่า

....เวลาที่ประมาณไว้มากหรือน้อยเกินไป

....แบบฝึกหัดที่เลือกไว้ยากมากหรือน้อยเกินไป

....แบบฝึกหัดที่เลือกไม่น่าสนใจ

....คุณไม่สามารถประเมินความก้าวหน้าของตัวเองได้

ถ้ามีปัญหาลักษณะนี้คุณควรแบ่งเวลาสักเล็กน้อยเพื่อพิจารณาว่าจะปรับลดหรือเพิ่มส่วนใดในแผนก่อนทำการศึกษาต่อไป ซึ่งถือเป็นเรื่องปรกติ

ขอให้สนุกกับการเรียนรู้ค่ะ