



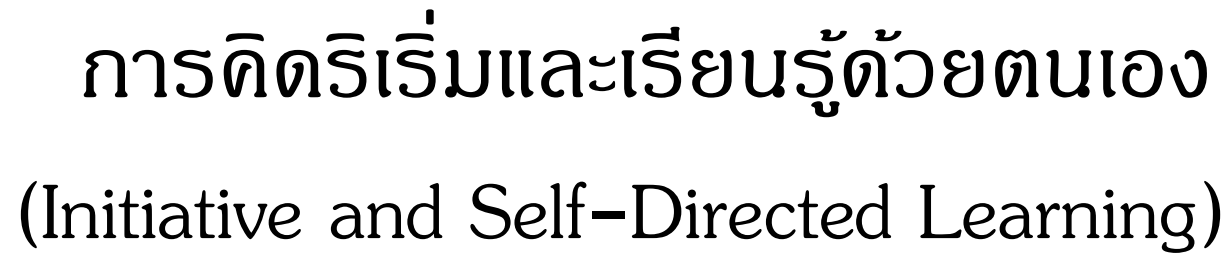
โครงการ
เตรียมความพร้อมการสอบ

DIGITAL Literacy

มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่



DIGITAL Literacy





การพัฒนาตนเอง เป็นการพัฒนา
คุณสมบัติในตัวเอง เป็นการจัดการตนเองให้มีเป้าหมาย
ชีวิตที่ดีทั้งในปัจจุบันและอนาคตทำให้เป็นบุคคลมี
“คุณค่า”

หลักการพัฒนาตนเองแบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอน ได้แก่

1. การตระหนักรู้ถึงความจำเป็นในการปรับปรุงตนเอง
2. การวิเคราะห์ตนเอง
3. การวางแผนพัฒนาตนเองและการตั้งเป้าหมาย

ปราณี งามสุด และจำรัส ตัวงสุวรรณ (2545 :125-129)



การเรียนรู้คือชีวิต เป็นส่วนหนึ่งในวิถีชีวิตที่เกิดขึ้นได้ตลอดเวลาและตลอดชีวิต ช่วยทำให้บุคคลเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ความคิด ทักษะ และการกระทำได้



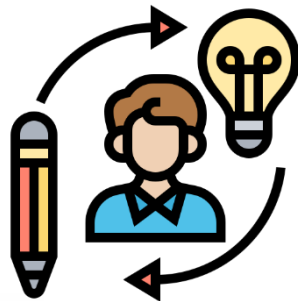
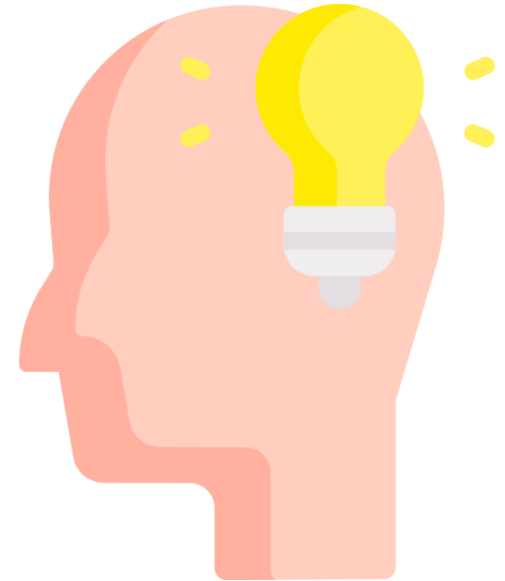
การเรียนรู้ คือการพัฒนาตนเองที่สำคัญยิ่งในการดำเนินชีวิตการทำงาน และการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข

การเรียนรู้ คือ กระบวนการภายในตัวบุคคลในการได้มาซึ่งความรู้ ทักษะ และเจตคติ ซึ่งบุคคลสามารถเรียนรู้ได้จากการได้ยิน การสัมผัส การอ่าน การถาม ประสบการณ์ การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ การใช้เทคโนโลยี และ/หรือจากการศึกษาค้นคว้า



การคิดริเริ่มและเรียนรู้ด้วยตนเอง (Initiative and Self-Directed Learning)

เป็นการเรียนที่ริเริ่มจากตนเอง เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ โดยการกำหนดจุดมุ่งหมาย กำหนดรูปแบบ ทรัพยากรและวิธีการเรียนรู้ด้วยตนเอง ซึ่งจะทำให้เป็นบุคคลที่มีความรู้ความเข้าใจ และทักษะเพิ่มมากขึ้น อีกทั้งสร้างมูลค่า (value) ให้แก่ตนเอง



การเรียนรู้ด้วยตนเองเป็นการบูรณาการของ

- การจัดการด้วยตนเอง (Self-management)
- การควบคุมตนเอง (Self-monitoring)



การจัดการด้วยตนเอง (Self-management)

กระบวนการโดยที่ผู้เรียน ควบคุม ประเมิน
และวางระเบียบกระบวนการเรียนรู้ของตนเอง
กลยุทธ์ในการเรียนรู้ เป็นสิ่งที่ต้องควบคุม
และมีการประเมินอยู่เสมอเพื่อจะได้พัฒนาตนเองได้ดี
ยิ่งขึ้น

Goal Setting

SMART Goals

- Simple
- Measurable
- Action-based
- Realistic
- Time-limited





การบริหารจัดการเป้าหมายและเวลา (Manage Goals and Time)

- เป็นการตั้งเป้าหมายเกณฑ์ความสำเร็จ
- จัดสมดุลทั้งเป้าหมายระยะสั้น (Tactical) และ ระยะยาว (Strategic)
- จัดสรรเวลาและจัดการปริมาณงานอย่างมีประสิทธิภาพ



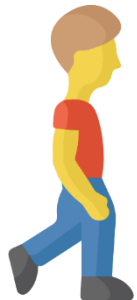
การบริหารเวลา (Time management)

หมายถึง ทักษะในการจัดการงาน หรือโครงการ หรือเป้าหมายให้สำเร็จในเวลาที่กำหนดไว้ โดยอาศัยเครื่องมือ หรือเทคนิค การจัดการสิ่งต่างๆ

รวมถึงการวางแผน จัดสรร กำหนดเป้าหมาย วิเคราะห์ถึงการใช้เวลา การตรวจสอบ การจัดการองค์กร การกำหนดตารางเวลา และการจัดลำดับความสำคัญ



ความจำเป็นในการบริหารเวลา



เพื่อความสำเร็จของงานและชีวิต

สามารถพัฒนางานและตนเองสู่เป้าหมาย.
ทำงานอย่างมีความสุขโดยที่การบริหาร
เวลาที่มีประสิทธิภาพ

สร้างวินัยเกี่ยวกับการใช้เวลา
พยายามทำงานตามแผน/กำหนดการให้มากที่สุด

ทำแผนและข้อมูลการใช้เวลา ให้เหมาะสมกับงาน ชีวิต
การพัฒนางาน การพัฒนาตน อายุนาน อายุคน



การบริหารเวลาแบบไอเซนฮาวร์ (Eisenhower)



เป็นแนวคิดประเมินตามเกณฑ์ตามความสำคัญ

Do = สิ่งที่สำคัญ ต้องทำทันที

Decide = สิ่งที่สำคัญ แต่ไม่เร่งด่วน

Delegate = สิ่งที่ต้องลด หรือหาคนทำแทน

Delete = สิ่งที่ทำให้เสียเวลา ควรตัดออก



รูปแบบการเรียนรู้ โดยการนำพาตนเอง



- การใช้โครงการเรียนรู้
- การใช้บทเรียนสำเร็จรูป
- รูปแบบที่ไม่ใช่การจัดการเรียนการสอนทั่วไป
- การเรียนรู้ประสบการณ์ชีวิต
- การเรียนผ่านเว็บ หรือ บทเรียนผ่านระบบเครือข่ายอินเทอร์เน็ต (WBI)
- บทเรียนคอมพิวเตอร์ช่วยสอน (CAI)
- บทเรียนทางไกล : E-learning
- Digital tools for learning 2020



วิธีการแสวงหาความรู้

- การสอบถามจากผู้รู้
 - การศึกษาจากชนบทธรรมเนียมประเพณี
 - การใช้ประสบการณ์
 - วิธีการทางวิทยาศาสตร์
- การลงมือฝึกปฏิบัติจริง
 - การบรรยายในห้องเรียน
 - การลงมือปฏิบัติงานจริง
 - การอบรมเพิ่มเติม
 - การฝึกจำลองเหตุการณ์
และใช้วิธีการอื่น ๆ





ผู้เรียนรู้ตลอดชีวิต

หมายถึง บุคคลที่ตระหนักถึงความสำคัญของการศึกษาและเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเอง ครอบครัว องค์กร และชุมชน เห็นคุณค่าตนเองและผู้อื่น นำตนเองในการเรียนรู้ได้ เป็นผู้ใฝ่รู้ รักการเรียนรู้อย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต

- เป็นผู้รอบรู้และเท่าทันสถานการณ์การเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ในสังคม
- สามารถคิดวิเคราะห์และแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม สามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเอง
- มีอิสระในการคิด
- สามารถละทิ้งและไม่ยึดติดกับสิ่งที่เคยเรียนรู้มา

“คุณจะเป็นบุคคลที่พึงประสงค์และ
เป็นองค์ประกอบที่สำคัญของสังคม
แห่งการเรียนรู้ตลอดชีวิตที่ยั่งยืน”





ขั้นตอนการพัฒนาไปสู่การเป็นผู้เรียนรู้ตลอดชีวิต

ขั้นที่ 1 ตระหนักรู้ในปัญหา ความต้องการ และความสนใจของตนเอง

ขั้นที่ 2 กำหนดเป้าหมายในการเรียนรู้และการพัฒนาตนเอง

ขั้นที่ 3 ลงมือปฏิบัติ โดยนำตนเองในการเรียนรู้ มีปฏิสัมพันธ์กับ
สภาพแวดล้อม รู้และแสวงความรู้ตามเป้าหมายหรือวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้

ขั้นที่ 4 ทบทวนตนเอง พัฒนาการอย่างต่อเนื่องและตลอดชีวิต

ขั้นที่ 5 พัฒนาคุณค่าการเรียนรู้ ด้วยการถ่ายทอดประสบการณ์
และแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับผู้อื่นผ่านช่องทางที่หลากหลายอย่างสม่ำเสมอ

