

# 7 ขั้นตอนเรียนออนไลน์ อย่างมีประสิทธิภาพ

คู่มือการเตรียมตัวและเทคนิค  
การเรียนออนไลน์อย่างมีประสิทธิภาพ  
สำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยมหิดล  
ในระหว่างที่มหาวิทยาลัยจัดการเรียน  
การสอนออนไลน์เนื่องจากระยะ  
ของโรคไวรัสโคโรนา 19 (COVID-19)



## PLAN & COMMUNICATION

### 01

#### วางแผน & สื่อสารให้ดี

ทำ ตารางเวลา (เรียน พักเบรก และกิจกรรมอื่น ๆ) ให้ชัดเจน  
เข้าเรียนออนไลน์ตามตารางสอนภาคการศึกษาที่ 1/2563  
ศึกษาประมวลรายวิชา ข้อตกลงการเรียน งานที่มอบหมาย  
และวิธีการสอน-การสอบให้ดี ปฏิบัติตามแผน อย่างเคร่งครัด



## PLATFORM

### 03

#### ติดตั้ง & ทดสอบแอปพลิเคชัน

ตรวจสอบ เครื่องมือ ที่อาจารย์เลือกใช้ เช่น Webex, Zoom,  
Google Classroom (+Google Meet), Microsoft Teams,  
Mux ฯลฯ ดาวน์โหลด ติดตั้ง และทดสอบใช้งาน ก่อนเรียน  
หากพบปัญหาให้รีบติดต่ออาจารย์ผู้สอนทันที



## PARTICIPATION

### 05

#### มีส่วนร่วม ยืนยัน รับผิดชอบ

ตรงเวลา ตั้งใจเรียน มีส่วนร่วม กับกิจกรรมต่าง ๆ ถาม-ตอบ  
และอภิปรายระหว่างเรียน ทำแบบฝึกหัด/งานที่ได้รับมอบหมาย  
หากมีปัญหาหรือข้อสงสัยให้ติดต่อสอบถามอาจารย์ผู้สอน  
(เคล็ดลับ: การจดบันทึกจะช่วยให้มีสมาธิและติดตามเนื้อหาที่เรียนได้ดีขึ้น)



## PRACTICE

### 07

#### ฝึกฝน & ปรับเปลี่ยนวิธีการเรียนรู้

การเรียนแบบออนไลน์นั้น ผู้เรียนจะต้องมี วินัยในตนเอง  
สามารถจัดลำดับความสำคัญและกำกับควบคุมตนเอง  
ให้ ทำสิ่งที่ต้องทำ ให้สำเร็จตามเป้าหมายในเวลาที่กำหนดได้  
ในระยะแรกอาจต้องปรับตัวมาก หากทำสม่ำเสมอก็จะทำได้ดีขึ้น



## PLACE

### 02

#### เตรียมอินเทอร์เน็ต สถานที่ อุปกรณ์

ในเวลาเรียนควรเลือกสถานที่ที่มี สัญญาณอินเทอร์เน็ต  
มีปลั๊กไฟ และแสงสว่างเพียงพอ หลีกเลี่ยงสิ่งรบกวน  
เตรียมอุปกรณ์ เช่น หูฟัง ปากกา กระดาษ ไวท์บอร์ด  
(กรณีอุปกรณ์ไม่พร้อมควรปรึกษาอาจารย์ผู้สอนเพื่อแก้ไขหรือปรับวิธีสอน)



## PREPARATION

### 04

#### เตรียมตัวให้พร้อมก่อนเข้าชั้น

อ่าน เอกสารหรืองานที่ได้รับมอบหมายมาก่อน (ถ้ามี)  
ตื่นก่อน เวลาเรียนและ จัดการ อารมณ์ตัวเองให้เรียบร้อย  
แจ้งเวลาเรียนให้คนที่บ้านทราบล่วงหน้า ปิดเกม ซีรีส์ หรือ  
สิ่งรบกวนอื่น ๆ ทำสมาธิ สร้างแรงบันดาลใจในการเรียน



## PROCESS

### 06

#### ติดตามตรวจสอบ & บันทึก

ติดตามตรวจสอบ การบ้านและงานต่าง ๆ อย่างสม่ำเสมอ  
ว่าส่งครบถ้วนตามที่ระบุไว้ในประมวลรายวิชาหรือไม่  
บันทึก ไฟล์งานไว้ในคอมพิวเตอร์ของตนเองด้วยทุกครั้ง  
เพื่อเป็นหลักฐานและป้องกันการสูญหาย

ข้อมูล: ประกาศมหาวิทยาลัยมหิดล เรื่อง แนวปฏิบัติในการจัดการเรียนการสอนเพื่อรองรับสถานการณ์ COVID-19  
ในกรณีที่ไม่สามารถจัดกิจกรรมการเรียนการสอนในมหาวิทยาลัยมหิดลได้ พ.ศ.2563 (6 มีนาคม 2563)