

## คำชี้แจง

หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน การงานอาชีพ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพ ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ เล่มนี้ จัดพิมพ์ โดย บริษัท แม็คเอ็ดดูเคชั่น จำกัด

ผู้เรียบเรียง	น้อย สุวรรณมณี
ผู้ตรวจ	๑. นางสาวสุรางค์ พุ่มเจริญวัฒนา ๒. นายสมชาย สุธีกุล ๓. นางนลินทิพย์ เพชรวงษ์ดี
บรรณาธิการ	นางวิพาพรรณ ดอนจันทร์โคตร

หนังสือเล่มนี้ประกันคุณภาพโดยผู้ผลิต และจะต้องส่งให้สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ตรวจสอบประเมินคุณภาพทางวิชาการ เพื่อออกใบอนุญาตให้ใช้ในสถานศึกษา แทนใบประกันคุณภาพของ บริษัท แม็คเอ็ดดูเคชั่น จำกัด กรณีที่พบข้อบกพร่องหรือข้อผิดพลาด กรุณาแจ้งให้ บริษัท แม็คเอ็ดดูเคชั่น จำกัด ทราบเพื่อดำเนินการตามที่ระบุในใบประกันคุณภาพสื่อฯ (ปกหลัง) พร้อมทั้งแจ้งให้สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษาทราบด้วย เพื่อใช้เป็นข้อมูลประกอบการพิจารณาอนุญาตให้ใช้หนังสือในสถานศึกษาต่อไป

สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา  
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

## หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน

# การงานอาชีพ

## ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพ  
ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑

ผู้เรียบเรียง	น้อย สุวรรณมณี
ผู้ตรวจ	สุรางค์ พุ่มเจริญวัฒนา สมชาย สุธีกุล นลินทิพย์ เพชรวงษ์ดี
บรรณาธิการ	วิพาพรรณ ดอนจันทร์โคตร

## หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน

# การงานอาชีพ

## ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพ  
ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑

ผู้เรียบเรียง	น้อย สุวรรณณี
ผู้ตรวจ	สุรางค์ พุ่มเจริญวัฒนา สมชาย สุธิกุล นลินทิพย์ เพชรวงษ์ดี
บรรณาธิการ	วิภาพรณ ดอนจันทร์โคตร

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ  
น้อย สุวรรณณี.

หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน การงานอาชีพ ชั้นมัธยมศึกษา  
ปีที่ 3.-- กรุงเทพฯ : แม็คเอ็ดดูเคชั่น, 2562.  
156 หน้า.

1. กลุ่มการงานและพื้นฐานอาชีพ--การศึกษาและการสอน  
(มัธยมศึกษา). I. ชื่อเรื่อง.

373.246  
ISBN 978-616-345-133-0

พิมพ์ครั้งที่ ๑

จำนวน ๖,๐๐๐ เล่ม

สงวนลิขสิทธิ์ : ธันวาคม ๒๕๖๒

สงวนลิขสิทธิ์ตามกฎหมาย ห้ามลอกเลียน ไม่ว่าจะเป็นส่วนหนึ่งส่วนใด  
ของหนังสือเล่มนี้ นอกจากจะได้รับอนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษร

จัดทำโดย

**MAC EDUCATION**

ส่งธนาคารดีดีสั่งจ่าย ไปรษณีย์ลาดพร้าว

ในนาม บริษัท แม็คเอ็ดดูเคชั่น จำกัด

๘/๙๙ อาคารแม็ค ซอยลาดพร้าว ๓๘ ถนนลาดพร้าว

แขวงจันทระเกษม เขตจตุจักร กรุงเทพฯ ๑๐๙๐๐

โทร. ๐-๒๕๕๑๒-๐๖๖๑, ๐-๒๙๓๘-๒๐๒๒-๗ แฟกซ์ ๐-๒๙๓๘-๒๐๒๔

www.MACeducation.com



พิมพ์ที่ : บริษัท สุภานุรักษ์ พรินติ้ง จำกัด

## คำชี้แจง

ตามที่กระทรวงศึกษาธิการโดยสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานได้ดำเนินการ  
ทบทวนหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ ในกลุ่มสาระการเรียนรู้คณิตศาสตร์  
วิทยาศาสตร์ และสาระภูมิศาสตร์ในกลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม โดย  
เริ่มใช้ในปีการศึกษา ๒๕๖๑ และต่อมาได้ยกเลิกมาตรฐานและตัวชี้วัด สาระที่ ๒ การออกแบบและ  
เทคโนโลยี และสาระที่ ๓ เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร ในกลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพ  
และเทคโนโลยี โดยปรับเปลี่ยนชื่อกลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพและเทคโนโลยีเป็นกลุ่มสาระ  
การเรียนรู้การงานอาชีพ ในปีการศึกษา ๒๕๖๓ เพื่อมุ่งหวังให้โรงเรียนและนักเรียนเกิดการพัฒนา  
กระบวนการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

ด้วยตระหนักถึงความสำคัญของการปรับเปลี่ยนหลักสูตรข้างต้น บริษัท แม็คเอ็ดดูเคชั่น จำกัด  
จึงได้มอบหมายให้ผู้เชี่ยวชาญด้านหลักสูตร ด้านการพัฒนาสื่อการเรียนรู้ และด้านการวัดและประเมินผล  
ได้ปรับปรุงพัฒนาหนังสือเรียนให้สอดคล้องกับมาตรฐานการเรียนรู้ ตัวชี้วัดของหลักสูตรในกลุ่มสาระ  
การเรียนรู้ที่มีการเปลี่ยนแปลง และให้สอดคล้องกับการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ที่กำหนดไว้ใน  
แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ ๑๒ แผนการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๖๐-๒๕๗๔  
และยุทธศาสตร์ชาติ ๒๐ ปี

โดยหนังสือเรียนแต่ละหน่วยการเรียนรู้จะให้ใช้หนังสือเรียนได้ทราบเป้าหมายการเรียนรู้  
ในตอนต้นหน่วยการเรียนรู้จากสาระการเรียนรู้และตัวชี้วัดชั้นปี และทุกหัวข้อหลักนำเสนอแนวคิด  
สำคัญเพื่อให้ทราบถึงสิ่งที่มีความรู้ ความคิดที่เป็นแก่นสำคัญที่ต้องเรียนรู้ให้ลึกซึ้ง และการเรียนรู้ที่ดี  
ผู้เรียนควรได้ตรวจสอบความรู้ความเข้าใจเป็นระยะ ๆ ก่อนเรียนเรื่องใหม่ ดังนั้นในหนังสือเรียน  
จะมีการสอดแทรกกิจกรรมตรวจสอบการเรียนรู้ที่สัมพันธ์กับเรื่องที่ได้เรียนผ่านมา เพื่อให้ผู้เรียนได้  
ตรวจสอบตนเอง หรือบางหัวข้ออาจเป็นการฝึกทักษะให้ชำนาญก่อน สิ่งที่เพิ่มเติมในหนังสือเรียน  
เล่มนี้ คือ กิจกรรมบูรณาการวิทยาศาสตร์ คณิตศาสตร์ เทคโนโลยี และวิศวกรรมศาสตร์ (STEM)  
ตามเป้าหมายสำคัญของการปรับหลักสูตรครั้งนี้ ซึ่งผู้เรียนและผู้สอนสามารถนำไปประยุกต์หรือดัดแปลง  
ให้เหมาะสมกับบริบทของโรงเรียนและผู้เรียน การศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมโดยใช้เทคโนโลยีการสื่อสาร  
และสารสนเทศ (ICT) เป็นสิ่งจำเป็นที่ต้องค้นคว้าเพิ่มเติม ดังนั้นในหนังสือเรียนเล่มนี้จึงได้มีการเสริม  
เนื้อหาเพิ่มเติมที่ได้ผ่านการคัดกรองมาแล้วว่าเหมาะสมกับการเรียนรู้ แทรกไว้ในเนื้อหาบางหน่วยโดยใช้

สัญลักษณ์   ผู้เรียนสามารถใช้สมาร์ทโฟน สแกน QR Code หรือเปิดในเว็บไซต์ demo-plc.maceducation.com ทำยหน่วยการเรียนรู้ทุกหน่วยจะมีการสรุปทเรียนสำหรับผู้เรียนได้ใช้เป็นข้อมูลสำคัญในการตรวจสอบองค์ความรู้ที่ควรได้รับการพัฒนาหลังจากเสร็จสิ้นการเรียนรู้ หรือเป็นสาระสำคัญที่ควรจดจำและความเข้าใจให้ถ่องแท้ ซึ่งนับว่าเป็นส่วนสำคัญอีกส่วนหนึ่งในการปรับปรุงหนังสือเรียนครั้งนี้ที่ได้พัฒนาให้ชัดเจนยิ่งขึ้น

บริษัท แม็คเอ็ดดูเคชั่น จำกัด หวังเป็นอย่างยิ่งว่า หนังสือเรียนเล่มนี้จะมีคุณค่า มีประโยชน์ และช่วยส่งเสริมการปฏิรูปการศึกษา เพื่อเป็นรากฐานสำคัญที่จะช่วยให้ประเทศไทยก้าวสู่ประเทศที่มีการพัฒนาอย่างยั่งยืน ด้วยการมีพลเมืองที่มีคุณภาพ มีความคิดสร้างสรรค์ ตามเจตนารมณ์ของการปรับปรุงหลักสูตรครั้งนี้ และนโยบายประเทศไทย ๔.๐

บริษัท แม็คเอ็ดดูเคชั่น จำกัด

## คำนำ

หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน การงานอาชีพ กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ได้จัดทำขึ้นตามสาระการเรียนรู้แกนกลาง มาตรฐานและตัวชี้วัดของหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ สำหรับใช้เป็นสื่อประกอบการจัดการเรียนรู้ในการพัฒนาผู้เรียนให้มีความรู้ มีทักษะและความสามารถตามที่หลักสูตรกำหนด ซึ่งครอบคลุมสาระที่ ๑ การดำรงชีวิตและครอบครัว และสาระที่ ๔ การอาชีพ ตลอดจนสอดคล้องกับทักษะแห่งอนาคตใหม่ในศตวรรษที่ ๒๑ ที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตของประชาชนคนไทยในฐานะการเป็นพลเมืองโลกที่ต้องดำรงชีวิตอยู่ในโลกแห่งเทคโนโลยีพร้อมกับการรักษาความสมดุลของทรัพยากร พลังงานและสิ่งแวดล้อม

การนำเสนอเนื้อหาสาระของหนังสือเรียนจัดเป็นหน่วยการเรียนรู้ จำนวน ๓ หน่วยการเรียนรู้ คือ **การทำงานที่มีประสิทธิภาพ การทำงานร่วมกันอย่างมีคุณธรรม และทักษะการจัดการและแนวทางในการเข้าสู่อาชีพ** ซึ่งเป็นเนื้อหาสาระและความรู้ที่ทันสมัย มีแนวคิดสำคัญในแต่ละหัวข้อของเนื้อหา มีกิจกรรมตรวจสอบการเรียนรู้เพื่อฝึกทักษะการคิดวิเคราะห์ และมีกิจกรรมปฏิบัติที่มุ่งเน้นการฝึกปฏิบัติจริงที่สอดคล้องกับวัยของผู้เรียน มีกิจกรรมบูรณาการประจำหน่วยเพื่อเสริมสร้างทักษะการเรียนรู้แบบบูรณาการ พร้อมกับการสรุปเนื้อหาสาระทั้ง ๓ ด้าน (K-P-A) ให้ผู้เรียนได้ทบทวนและมืออภิธานศัพท์เพื่ออธิบายความหมายเพิ่มเติมของคำศัพท์เฉพาะที่ไม่ได้เป็นที่รู้จักกันโดยทั่วไปหรือเป็นคำใหม่หรือคำโบราณ

ผู้เขียนหวังเป็นอย่างยิ่งว่า หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน การงานอาชีพ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ จะเกิดประโยชน์อย่างยิ่งต่อการเสริมสร้างความเป็นผู้นำในด้านการเรียน การทำงาน การพัฒนานตนเองในการสร้างงาน สร้างอาชีพในอนาคตด้วยความซื่อสัตย์สุจริตและดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง เป็นพลเมืองที่มีคุณค่าของชาติ อีกทั้งยังคาดหวังว่าหนังสือเรียนเล่มนี้จะอำนวยความสะดวกต่อคุณครูผู้สอนและผู้สนใจใฝ่เรียนรู้ทุกท่านได้เป็นอย่างดี

นัย สุวรรณเมณี

# สารบัญ

## หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ การทำงานที่มีประสิทธิภาพ

(ตรงตามมาตรฐาน ง ๑.๑ ตัวชี้วัดข้อ ๑, ๓)

	หน้า
๑. กระบวนการทำงานที่มีประสิทธิภาพ	๓
๑.๑ ความหมายของประสิทธิภาพและประสิทธิผล	๓
๑.๒ ขั้นตอนการทำงานที่มีประสิทธิภาพและประสิทธิผล	๔
๑.๓ การวางแผนการทำงานที่ดี	๕
๑.๔ การดูแลรักษาเสื้อผ้า	๑๑
๑.๕ การดูแลรักษาเสื้อผ้าที่ต้องการความประณีต	๑๒
๒. การสร้างชิ้นงานหรือผลงาน	๒๔
๒.๑ ลักษณะของชิ้นงานและผลงาน	๒๕
๒.๒ กระบวนการสร้างชิ้นงานและผลงานที่มีประสิทธิภาพ	๒๖

## แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์

## หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ การทำงานร่วมกันอย่างมีคุณธรรม

(ตรงตามมาตรฐาน ง ๑.๑ ตัวชี้วัดข้อ ๒, ๓)

	หน้า
๑. ทักษะการทำงานร่วมกัน	๓๕
๑.๑ การทำงานเป็นกลุ่ม	๓๖
๑.๒ ทักษะการสื่อสารในการทำงานกลุ่ม	๔๑
๑.๓ คุณธรรมในการทำงานร่วมกัน	๔๕
๑.๔ การสรุปผลและทำรายงานนำเสนอผลงานกลุ่ม	๔๗
๒. การทำงานด้วยกระบวนการกลุ่ม	๕๑
๒.๑ การเตรียม ประกอบอาหารประเภทสัรับ	๕๒
๒.๒ การประดิษฐ์บรรจุภัณฑ์จากวัสดุธรรมชาติ	๖๕

## แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์

## หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ ทักษะการจัดการและแนวทางในการเข้าสู่อาชีพ

(ตรงตามมาตรฐาน ง ๑.๑ ตัวชี้วัดข้อ ๓ และ ง ๔.๑ ตัวชี้วัดข้อ ๑, ๒, ๓)

	หน้า
๑. ทักษะการจัดการ	๘๔
๑.๑ ความหมายและความสำคัญของทักษะการจัดการ	๘๔
๑.๒ การทำงานโดยใช้ทักษะการจัดการ	๘๖
๑.๓ ทักษะการขยายพันธุ์พืช	๙๐
๑.๔ ทักษะการติดตั้ง ประกอบผลิตภัณฑ์	๑๐๖
๑.๕ ทักษะการประกอบธุรกิจ	๑๑๐
๒. แนวทางในการเข้าสู่อาชีพ	๑๒๐
๒.๑ ความหมายและความสำคัญของการประกอบอาชีพ	๑๒๐
๒.๒ คุณสมบัติที่จำเป็นในงานอาชีพ	๑๒๒
๒.๓ การประเมินทางเลือกอาชีพ	๑๒๒
๒.๔ ความมั่นคงของอาชีพ	๑๒๔
๒.๕ การหางานทำ	๑๒๕

## แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์

## บรรณานุกรม

## อภิธานศัพท์



หน่วยการเรียนรู้ที่

๑



## การทำงานที่มีประสิทธิภาพ

### สาระการเรียนรู้

- ๑ กระบวนการทำงานที่มีประสิทธิภาพ
- ๒ การสร้างชิ้นงานหรือผลงาน

### ตัวชี้วัดชั้นปี

๑. อภิปรายขั้นตอนการทำงานที่มีประสิทธิภาพ (ง ๑.๑ ม.๓/๑)
๒. อภิปรายการทำงานโดยใช้ทักษะการจัดการเพื่อการประหยัดพลังงาน ทรัพยากร และสิ่งแวดล้อม (ง ๑.๑ ม.๓/๑)



## ๑. กระบวนการทำงานที่มีประสิทธิภาพ



### แนวคิดสำคัญ

เป้าหมายสำคัญของการทำงานทุกอย่าง ทั้งงานในชีวิตประจำวันและงานอาชีพ คือ ความสำเร็จและเกิดผลงานหรือชิ้นงานตามที่กำหนดไว้ แต่ถ้าสามารถทำงานได้มากขึ้นเร็วขึ้น คุณภาพงานดีขึ้น โดยใช้เวลา แรงงาน และต้นทุนเท่าเดิมหรือน้อยลง เรียกว่า การทำงานที่มีประสิทธิภาพ ดังนั้น การทำงานใดๆ ก็ตาม ทั้งงานส่วนตัวและงานส่วนรวม จึงจำเป็นต้องศึกษาเรียนรู้และทำความเข้าใจความหมายของประสิทธิภาพและประสิทธิผล ขั้นตอนการทำงานที่มีประสิทธิภาพและการวางแผนการทำงานที่ดี

### กระบวนการทำงานที่มีประสิทธิภาพ



### ๑.๑ ความหมายของประสิทธิภาพและประสิทธิผล

**ประสิทธิภาพในการทำงาน** หมายถึง การใช้ทรัพยากรอย่างฉลาดและคุ้มค่าที่สุด เพื่อให้งานที่ได้มีคุณภาพดี โดยเน้นเรื่องความรวดเร็วและคุ้มค่าต่อการลงทุน หรือการประหยัดเวลา แรงงาน และต้นทุน คำว่า “ประสิทธิภาพ” จึงมักใช้คู่กับคำว่า “ประสิทธิผล”

**ประสิทธิผล** หมายถึง ความสำเร็จของงานตามวัตถุประสงค์และเป้าหมายที่กำหนดไว้ ประสิทธิภาพจึงมุ่งเน้นที่ผลงาน ผลการดำเนินการหรือจุดสิ้นสุดของงานว่าได้ผลตามที่กำหนดไว้หรือไม่ มากน้อยเพียงใด ดังนั้น การทำงานให้ประสบผลสำเร็จ คือ การทำงานที่มีทั้งประสิทธิภาพและเกิดประสิทธิผล ดังนั้น “ประสิทธิภาพ” จึงเป็นกระบวนการทำงานที่มีลักษณะดังต่อไปนี้



ประหยัด (Economy) หมายถึง การประหยัดต้นทุน (Cost) ประหยัดทรัพยากร (Resources) และประหยัดเวลา (Time)



ความรวดเร็ว (Speed) หมายถึง งานเสร็จทันตามเวลาที่กำหนดหรือเสร็จก่อนเวลาที่กำหนด



ความมีคุณภาพ (Quality) หมายถึง คุณภาพของกระบวนการทำงาน ตั้งแต่เริ่มต้นจนกระทั่งเกิดผลงาน ชิ้นงาน หรือผลผลิตตามกระบวนการทำงาน

## ๑.๒ ขั้นตอนการทำงานที่มีประสิทธิภาพและประสิทธิผล

**การทำงานที่มีประสิทธิภาพ** หมายถึง การทำงานที่เน้นกระบวนการ (Process) ซึ่งทั้งงานที่ทำเป็นรายบุคคลและเป็นกลุ่ม เพื่อให้บรรลุเป้าหมายสูงสุดหรือมีประสิทธิภาพมากที่สุด ประกอบด้วย ๔ ขั้นตอน คือ การวิเคราะห์งาน การวางแผนในการทำงาน การปฏิบัติงาน และการประเมินผลการทำงาน

### แผนผังกระบวนการทำงานที่มีประสิทธิภาพและเกิดประสิทธิผล



จากแผนผังกระบวนการทำงานจะมองเห็นกระบวนการชัดเจนว่าเริ่มต้นอย่างไรและสิ้นสุดเมื่อไร ดังนี้

๑. เริ่มจาก**การวิเคราะห์งาน**โดยทำความเข้าใจกับงานให้ชัดเจน เช่น ลักษณะของงาน ขอบเขต วัตถุประสงค์ เป้าหมาย ระยะเวลาที่กำหนด

๒. **วางแผนการทำงาน** โดยนำข้อมูลที่ได้จากการวิเคราะห์งานมากำหนดแนวทางและขั้นตอนในการปฏิบัติงานให้ชัดเจนก่อนลงมือปฏิบัติจริง เพื่อป้องกันความผิดพลาด

๓. **ลงมือปฏิบัติงาน** ตามกรอบของแผนที่กำหนดไว้ให้ได้มากที่สุด การวางแผนต้องยืดหยุ่นได้ เพราะบางครั้งอาจเกิดเหตุสุดวิสัย ไม่สามารถทำงานได้ เช่น ฝนตก ไฟดับ น้ำท่วม เกิดโรคระบาด

๔. **ประเมินผลการทำงาน** เมื่อทำงานเสร็จทุกครั้งต้องประเมินผลงานที่ได้ว่ามีประสิทธิภาพและเกิดประสิทธิผลมากน้อยเพียงใด ตรงตามเป้าหมายที่กำหนดไว้หรือไม่ หากมีปัญหาและอุปสรรคเกิดขึ้นระหว่างการทำงาน ได้แก่ปัญหานั้นอย่างไร

ผลการประเมินการทำงานทุกขั้นตอนต้องรวบรวมเป็นข้อมูลไว้ใช้วางแผนการทำงานในครั้งต่อไปเพื่อป้องกันปัญหาที่จะเกิดขึ้นอีก รวมถึงนำผลการประเมินที่ได้จัดทำเป็นรายงานสรุปผลการปฏิบัติงาน นำเสนอต่อผู้ที่เกี่ยวข้องแล้วเก็บเป็นข้อมูลไว้ในแฟ้มสะสมงาน (Portfolio)

## ๑.๓ การวางแผนการทำงานที่ดี

ขั้นตอนการทำงานที่มีประสิทธิภาพ จะเกิดจากการวางแผนงานที่ดี การวางแผนการทำงานจึงมีความจำเป็นสำหรับงานทุกอย่าง ทั้งงานส่วนตัวและงานส่วนรวม เพราะเป็นการกำหนดขั้นตอนและวิธีการทำงานไว้ล่วงหน้าก่อนลงมือปฏิบัติจริง ซึ่งการวางแผนการทำงานมี ๒ ลักษณะ คือ

๑. **แผนการทำงานที่ไม่เป็นลายลักษณ์อักษร** เป็นการวางแผนการทำงานเอาไว้ในใจได้โดยไม่ต้องเขียนเป็นลายลักษณ์อักษร เพราะมีขั้นตอนการทำงานที่ไม่ยุ่งยาก ซับซ้อน มักเป็นงานบ้านหรืองานส่วนตัวที่ต้องทำเป็นประจำสม่ำเสมอหรือทำทุกวัน

๒. **แผนการทำงานที่เป็นลายลักษณ์อักษร** เป็นแผนการทำงานที่ต้องบันทึกไว้เป็นลายลักษณ์อักษร เนื่องจากเป็นงานที่คิดขึ้นมาใหม่เพื่อแก้ปัญหา หรือต้องการพัฒนาในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง หรือต้องการที่จะผลิตสิ่งใหม่ๆ ขึ้นมาจากการคิดสร้างสรรค์ในรูปของ “โครงการ” และ “โครงการ” โดยกำหนดขั้นตอนการทำงานไว้ล่วงหน้าเป็นลายลักษณ์อักษรเพื่อป้องกันความผิดพลาดและยังทำให้ผู้เกี่ยวข้องได้ทราบถึงภาระงานทั้งหมดที่ต้องทำ ก่อให้เกิดผลดีในการส่งเสริมสนับสนุน และช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ตลอดจนสามารถทำงานแทนกันได้

**โครงการกับโครงการ**มีความแตกต่างกัน คือ **โครงการ**จะมีวัตถุประสงค์กว้างและครอบคลุมในหลายประเด็น ส่วน**โครงการ**จะมีวัตถุประสงค์แคบหรือเป็นวัตถุประสงค์เฉพาะเพื่อการศึกษาหาคำตอบในเรื่องใดเรื่องหนึ่งหรือสิ่งใดสิ่งหนึ่ง แต่ทั้งโครงการและโครงการต้องกำหนดขั้นตอนการทำงานให้ชัดเจน

### ตัวอย่างการตั้งชื่อโครงการและโครงการงาน

โครงการ	โครงการงาน
๑. โครงการรณรงค์ถอดปลั๊กพักเที่ยง	๑. โครงการถอดปลั๊กพักกลางวันกับการลดค่ากระแสไฟฟ้าในโรงเรียน
๒. โครงการธนาคารขวดน้ำดื่ม	๒. โครงการศึกษาพฤติกรรมกรทิ้งขวดน้ำดื่มของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓
๓. โครงการปลูกมะเขือเทศ	๓. โครงการปลูกมะเขือเทศในภาชนะ
๔. โครงการเลี้ยงปลาตู้ในบ่อซีเมนต์	๔. โครงการการใช้บ่อซีเมนต์เลี้ยงปลาตู้แทนบ่อดิน
๕. โครงการผลิตปุ๋ยน้ำชีวภาพ (EM)	๕. โครงการผลิตน้ำหมักชีวภาพ (EM) โดยใช้น้ำตาลทรายแดงทดแทนกากน้ำตาล (Molasses)
๖. โครงการขยายพื้นที่ปลูกมะม่วงพันธุ์มหาชนก	๖. โครงการปลูกมะม่วงพันธุ์มหาชนกโดยใช้กิ่งทาบแบบปากกับแบบเสียบข้าง
๗. โครงการเลี้ยงกบ	๗. โครงการการเลี้ยงกบบแบบคอนโต
๘. โครงการปลูกพืชไร่นา	๘. โครงการปลูกผักบุ้งจีนในน้ำ

สำหรับการวางแผนเพื่อกำหนดแนวทางและขั้นตอนการทำงานของโครงการและโครงการงานสามารถเขียนอยู่ในรูปของแผนที่การทำงาน แผนภูมิการทำงาน และปฏิทินปฏิบัติงาน

### ตัวอย่างโครงการขยายพื้นที่ปลูกมะม่วงพันธุ์มหาชนก

“มะม่วง” เป็นพืชเขตร้อน มีอยู่หลายภูมิภาคทั่วโลก สำหรับในประเทศไทย มะม่วงเป็นพืชเศรษฐกิจที่สามารถส่งออกได้เป็นอันดับ ๓ ของโลก ทั้งชนิดที่รับประทานผลดิบและผลสุก สำหรับมะม่วงพันธุ์มหาชนก (Mahachanok or Rainbow Mango) เป็นมะม่วงที่เกิดจากการผสมข้ามสายพันธุ์โดยบังเอิญระหว่างมะม่วงพันธุ์ซันเซต (Sunset) กับมะม่วงพันธุ์หนังกลางวัน (Nang Klang Wan) เกิดเป็นมะม่วงพันธุ์ใหม่ที่ชื่อว่า “มหาชนก” หรือ “ราชาทรงโปรด” เป็นนามพระราชทานเพื่อเฉลิมพระเกียรติแด่พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร (รัชกาลที่ ๙)



ลักษณะทั่วไปของมะม่วงพันธุ์มหาชนก

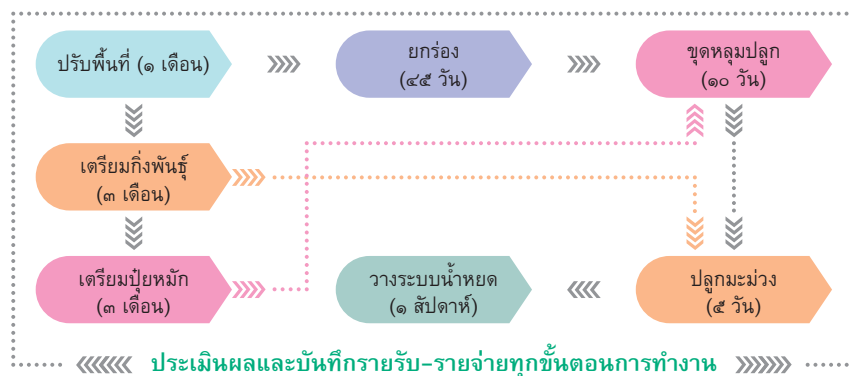
มะม่วงพันธุ์มหาชนกเป็นมะม่วงที่คนไทยนิยมรับประทานผลสุกมากกว่าผลดิบ มะม่วงพันธุ์นี้มีผลขนาดใหญ่ ผลสุกจะมีผิวสีเหลืองทองจนถึงสีแดงทั้งผล มองดูสวยงาม มีกลิ่นหอมเป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัว เนื้อแน่น รสชาติหวาน หอม อร่อย มีเปลือกหนาและเมล็ดลีบบาง ส่วนผลดิบเป็นสีเขียวปนแดง รสชาติเปรี้ยว จึงเป็นที่นิยมของคนไทยและต่างชาติ จุดเด่นของมะม่วงพันธุ์มหาชนก คือ ผลมีขนาดใหญ่ รูปทรงยาว เปลือกหนา สีสวย รสชาติอร่อย และสามารถนำไปแปรรูปเป็นมะม่วงอบกรอบที่มีคุณภาพดีได้อีกด้วย นอกจากนี้ มะม่วงพันธุ์มหาชนกยังมีสารแคโรทีนอยด์ (Carotenoid) และสารแอนโทไซยานิน (Anthocyanin) ที่ช่วยต้านโรคมะเร็ง และลดความเสี่ยงเกี่ยวกับโรคหัวใจ จึงเหมาะสำหรับการปลูกเพื่อการส่งออกสู่ตลาดต่างประเทศ ด้วยเหตุนี้ มะม่วงพันธุ์มหาชนกจึงเป็นที่รู้จักและนิยมปลูกกันแพร่หลายทั่วประเทศทั้งปลูกเป็นอาชีพและปลูกไว้รับประทานในครัวเรือน และมีแนวโน้มทางการตลาดที่ดี มีตลาดรองรับกว้างขวางทั้งในประเทศและต่างประเทศ



มะม่วงพันธุ์มหาชนกผลสุก

การวางแผนเพื่อกำหนดภาระงานที่ต้องทำเป็นขั้นตอนได้ ๓ รูปแบบ ดังนี้

**๑. แผนที่การทำงาน (Process Mapping)** เป็นการแสดงให้เห็นแนวทางและขั้นตอนในการทำงานแบบง่าย ๆ ว่าต้องทำงานอะไรบ้าง ทำอะไรก่อน-หลัง แต่ละขั้นตอนใช้เวลาเท่าใด แต่ไม่ระบุผู้รับผิดชอบ ดังตัวอย่างต่อไปนี้



**๒. แผนภูมิการทำงาน (Gantt Chart)** เป็นการแสดงให้เห็นแนวทางและขั้นตอนในการทำงานว่าทำอะไรก่อน-หลัง หรือทำพร้อมกัน โดยกำหนดกรอบเวลากว้าง ๆ ว่าทำเมื่อไรและใช้เวลาเท่าใด แต่ไม่ระบุผู้รับผิดชอบ ดังตัวอย่างต่อไปนี้

ขั้นตอนการทำงาน	ระยะเวลา				
	ก.พ.	มี.ค.	เม.ย.	พ.ค.	มิ.ย.
๑. เตรียมกิ่งพันธุ์ (ทาบกิ่ง)					
๒. เตรียมปุ๋ยหมัก (ทำกองปุ๋ยหมัก)					
๓. ปรับพื้นที่ (ดายหญ้า/ขุดต่อไม้)					
๔. ยกเครื่อง (เตรียมแปลงปลูก)					
๕. ขุดหลุมปลูก/รองก้นหลุมด้วยปุ๋ยหมัก					
๖. ปลูกมะม่วง					
๗. วางระบบน้ำหยด					
๘. ทำบันทึกการรับ-จ่าย					
๙. ประเมินผลการปฏิบัติงาน					

**๓. ปฏิทินปฏิบัติงาน (Time Schedule and Time Table)** เป็นการแสดงขั้นตอนในการทำงานอย่างชัดเจนว่าทำอะไรก่อน-หลัง หรือทำพร้อมกัน โดยกำหนดเวลาเริ่มต้น เวลาสิ้นสุด พร้อมระบุผู้รับผิดชอบและงบประมาณที่ใช้ในแต่ละขั้นตอน เป็นการวางแผนการทำงานที่มีประสิทธิภาพมากที่สุด การเขียนปฏิทินปฏิบัติงานผู้ทำโครงการหรือโครงการจะต้องมีข้อมูลจากการวิเคราะห์งานที่ละเอียดและชัดเจน ดังตัวอย่างต่อไปนี้

ขั้นตอนการทำงาน	ระยะเวลา	งบประมาณ (บาท)	ผู้รับผิดชอบ
๑. เตรียมกิ่งพันธุ์ (ทาบกิ่ง)	๑ ก.พ.-๓๐ เม.ย. ๖๓	๓๐๐	นายไตรภูมิ อมตะ
๒. เตรียมปุ๋ยหมัก (ทำกองปุ๋ยหมัก)	๑ ก.พ.-๓๐ เม.ย. ๖๓	๑,๓๕๐	นายราม อมตะ
๓. ปรับพื้นที่ (ดายหญ้า/ขุดต่อไม้)	๑-๓๑ มี.ค. ๖๓	๑,๘๐๐	นายกันต์ หุ่นงาม
๔. ยกเครื่อง (เตรียมแปลงปลูก)	๑ เม.ย.-๑๕ พ.ค. ๖๓	๓,๒๐๐	นายไตรภูมิ อมตะ
๕. ขุดหลุมปลูก/รองก้นหลุมด้วยปุ๋ยหมัก	๑๖-๓๑ พ.ค. ๖๓	๑,๕๐๐	นายราม อมตะ
๖. ปลูกมะม่วง	๑-๕ มิ.ย. ๖๓	-	นายไตรภูมิ อมตะ
๗. วางระบบน้ำหยด	๖-๑๒ มิ.ย. ๖๓	๕,๐๐๐	นายกร มาตมั้น
๘. ทำบันทึกการรับ-จ่าย	๑ ก.พ.-๓๐ มิ.ย. ๖๓	-	นางสาวปาริชาติ สวรส
๙. ประเมินผลการปฏิบัติงาน	๑ ก.พ.-๓๐ มิ.ย. ๖๓	-	นางสาวปาริชาติ สวรส

สำหรับหลักการสำคัญที่ควรนำมาพิจารณาในการวางแผนกำหนดขั้นตอนการปฏิบัติงานตามโครงการและโครงการ มีดังนี้

- ศึกษาข้อมูลของงานที่ทำให้ครบถ้วน ตั้งแต่ลักษณะของงาน วิธีการทำ วัสดุอุปกรณ์ และงบประมาณที่ใช้ในการดำเนินงาน (ถ้าเป็นโครงการหรือโครงการที่ต้องใช้งบประมาณ)
- การกำหนดระยะเวลาในการทำงานและงบประมาณที่ใช้ ต้องเกิดจากข้อมูล ข้อเท็จจริงที่ได้ศึกษามา ข้อมูลต้องทันสมัยและเป็นปัจจุบัน
- การกำหนดผู้รับผิดชอบงานในแต่ละด้านหรือแต่ละขั้นตอนต้องพิจารณาจากความรู้ความสามารถและคุณธรรมในเรื่องความซื่อสัตย์ ความอดทน และความรับผิดชอบเป็นสำคัญ
- หากเป็นโครงการหรือโครงการที่ทำเพียงคนเดียว ไม่จำเป็นต้องระบุผู้รับผิดชอบในแต่ละขั้นตอนการปฏิบัติงาน
- ให้ผู้เกี่ยวข้องกับการทำงานทั้งหมดได้รับรู้แผนการทำงาน เพื่อจะได้หาผู้ทำงานแทนเมื่อเกิดปัญหาหรืออุปสรรคที่ผู้รับผิดชอบโดยตรงไม่สามารถทำได้

๖. ขั้นตอนการทำงานบางอย่างอาจทำไปพร้อมกัน หรือรวบรัดขั้นตอนได้โดยไม่ทำให้งานเสียหาย จะช่วยประหยัดเวลาในการทำงาน

การวางแผนการทำงานเป็นลายลักษณ์อักษรก่อนลงมือทำงาน จะทำให้มองเห็นภาพรวมของงานทั้งหมด ซึ่งช่วยลดขั้นตอนในการทำงานลงได้ ช่วยประหยัดเวลา ประหยัดแรงงาน และประหยัดงบประมาณ โดยคุณภาพของงานไม่ลดลง ซึ่งหมายถึงการทำงานที่มีประสิทธิภาพ



### กิจกรรมตรวจสอบการเรียนรู้ที่ ๑

จงตอบคำถามต่อไปนี้ให้ถูกต้อง

๑. การทำงานให้มีประสิทธิภาพพิจารณาได้จากสิ่งใดบ้าง
๒. กระบวนการทำงานที่มีประสิทธิภาพมีกี่ขั้นตอน อะไรบ้าง
๓. การวางแผนก่อนการทำงานมีข้อดีอย่างไร
๔. โครงการกับโครงการแตกต่างกันอย่างไร
๕. เป้าหมายของการทำงานคืออะไร
๖. ปฏิทินปฏิบัติงานมีประโยชน์อย่างไร



### กิจกรรมปฏิบัติที่ ๑

**ชื่อกิจกรรม** เรื่อง “โครงการปลูกผักต้นอ่อน”

**ขั้นตอนการปฏิบัติงาน**

๑. แบ่งกลุ่มทำงานกลุ่มละ ๕ คน แต่ละกลุ่มช่วยกันศึกษาหาความรู้ เรื่อง การปลูกผักต้นอ่อน และชนิดของพืชผักที่เหมาะสมกับการเพาะต้นอ่อน
๒. นำความรู้ที่ได้รับมาประชุมเพื่อเลือกชนิดของผักที่ปลูกและจัดแบ่งหน้าที่ความรับผิดชอบ
๓. วางแผนการปลูกผัก โดยเขียนแผนการทำงานพร้อมจัดทำปฏิทินปฏิบัติงานเพื่อเสนอครูผู้สอน
๔. ปฏิบัติงานตามแผนที่วางไว้ พร้อมประเมินผลการทำงานทุกขั้นตอน
๕. เก็บข้อมูลผลผลิตผักต้นอ่อนที่ได้ ทั้งขนาด น้ำหนัก ลักษณะของต้นอ่อนและระยะเวลาในการเพาะปลูก
๖. นำข้อมูลไปเปรียบเทียบกับผลผลิตผักต้นอ่อนชนิดเดียวกันกับที่คนอื่นหรือกลุ่มอื่นที่เคยปลูกเพื่อหาข้อสรุปเกี่ยวกับประสิทธิภาพในการทำงาน

## ๑.๔ การดูแลรักษาเสื้อผ้า

**การดูแลรักษาเสื้อผ้า** หมายถึง การซัก ตาก พับ เก็บเสื้อผ้า เพื่อให้เสื้อผ้าสะอาดมีสีสดใส อยู่ในสภาพที่เรียบร้อย ไม่ฉีกขาด หลุดลุ่ย และสวมใส่ได้นาน

### หลักการสำคัญในการดูแลรักษาเสื้อผ้า

เสื้อผ้าที่สวมใส่ในชีวิตประจำวัน ทั้งชุดทำงาน ชุดนักเรียน ชุดไปเที่ยว ชุดสวมใส่อยู่กับบ้าน ชุดเดินทาง และชุดนอน หากเป็นเสื้อผ้าที่ต้องใช้ความประณีตในการดูแลรักษาต้องใช้เวลา แรงงาน และงบประมาณในการดูแลรักษาเพิ่มขึ้น โดยยึดหลักการใช้และดูแลรักษาเสื้อผ้าดังนี้

#### ๑. การซัก การตาก และการรีด ควรดำเนินการดังนี้

๑.๑ เสื้อผ้าที่ใช้แล้ว ถ้าไม่ซักทันทีจะทำให้ซักยากและอาจเกิดเชื้อราหรือเป็นรอยเปื้อนฝังแน่นได้

๑.๒ เสื้อผ้าที่สวมใส่ครั้งหนึ่งแล้วหากจะสวมใส่อีกครั้งควรแขวนผึ่งแดดหรือลมไว้

๑.๓ เสื้อผ้าแต่ละชิ้นมีวิธีการซักรีดและเก็บรักษาไม่เหมือนกัน เสื้อผ้าบางอย่างเมื่อซัอมจะมีคำแนะนำเกี่ยวกับการซักและการรีด ควรปฏิบัติตามคำแนะนำเพื่อช่วยรักษาเสื้อผ้าให้ใช้งานได้ยาวนาน

๑.๔ เสื้อผ้าที่รีดแล้วควรแขวนไว้นอกตู้ให้แห้งสนิทก่อนเก็บเข้าตู้

๑.๕ ควรจัดเก็บเสื้อผ้าไว้เป็นหมวดหมู่หรือประเภท เพื่อสะดวกในการหยิบใช้และป้องกันการสูญหายหรือเสียเวลาในการค้นหา

#### ๒. การพับผ้าและแยกผ้าเป็นหมวดหมู่

๒.๑ เสื้อผ้าที่รีดแล้วให้แขวนไว้เป็นประเภทๆ หรือถ้าพับแล้วให้ตั้งกองไว้เป็นประเภทเดียวกัน

๒.๒ เสื้อผ้าที่ไม่ต้องรีด เมื่อซักสะอาดและตากแห้งแล้วให้นำมากองรวมกัน แยกออกเป็นประเภท เสื้อผ้าที่ไม่ต้องรีดให้คลี่ผ้าออกใช้มือรีดให้เรียบ พับส่วนที่เล็กเข้ามาหาส่วนที่ใหญ่



เสื้อผ้าต้องดูแลรักษาให้อยู่ในสภาพที่พร้อมใช้งาน

### ๓. การจัดเก็บเสื้อผ้า

๓.๑ ก่อนนำเสื้อผ้าเก็บในตู้เสื้อผ้าควรทำความสะอาดชั้นหรือตู้ใส่เสื้อผ้า ตามขั้นตอนดังนี้

- ๑) บัดฝุ่นละอองตามซอกมุมชั้นหรือตู้ด้วยไม้กวาดขนไก่ให้สะอาด
- ๒) ใช้ผ้าชุบน้ำสะอาดบิดให้แห้ง เช็ดตามชั้นและซอกมุมทั่วตู้ให้สะอาด
- ๓) เมื่อชั้นหรือตู้แห้งแล้ว ใช้กระดาษหรือผ้าปูพื้นตู้และลิ้นชักให้เรียบร้อย ก่อนนำ

เสื้อผ้าเข้าเก็บในตู้

- ๔) ใส่กระดาษหอมหรือถุงสมุนไพรเพื่อไล่แมลงที่อาจเข้าไปอยู่ในตู้เสื้อผ้า

๓.๒ จัดเก็บเสื้อผ้าเครื่องแต่งกาย ตามขั้นตอนดังนี้

- ๑) เก็บเสื้อผ้าที่พับวางในชั้นใส่เสื้อผ้า และเก็บเสื้อผ้าที่ใส่ไม่แขวนเสื้อไว้ในตู้เสื้อผ้า โดยแยกเก็บไว้เป็นพวงๆ เพื่อสะดวกต่อการหยิบใช้
- ๒) สำหรับเสื้อผ้าที่พับ ให้วางไว้ในที่ที่หยิบใช้ได้สะดวก
- ๓) เครื่องแต่งกายอื่นๆ ควรแยกเก็บ เช่น ถุงเท้าควรใส่ลิ้นชักหรือตะกร้าโดยวางไว้ใกล้รองเท้า ผ้าเช็ดหน้าควรอยู่ในลิ้นชักแยกจากถุงเท้าและชุดชั้นใน



กล่องเก็บถุงเท้าและของใช้ส่วนตัวประเภทชุดชั้นในที่สามารถประดิษฐ์ขึ้นใช้เองได้

## ๑.๕ การดูแลรักษาเสื้อผ้าที่ต้องการความประณีต

เสื้อผ้าที่ต้องดูแลอย่างประณีตเป็นเสื้อผ้าที่ทำจากเส้นใยที่บอบบาง มีลวดลายพิเศษ หรือเส้นใยจากธรรมชาติ เช่น ผ้าชีพอง ผ้าลูกไม้ ผ้าไหม ผ้าขนสัตว์ ผ้าฝ้าย ผ้าลินิน รวมไปถึงเสื้อผ้าเด็กเล็ก เสื้อไหมพรม ชุดราตรี และชุดแต่งงาน ดังนั้น การซัก ดาก พับ เก็บ เสื้อผ้าเหล่านี้ จึงต้องอาศัยกระบวนการหรือขั้นตอนการทำงานที่มีประสิทธิภาพเพื่อยืดอายุการใช้งานให้ยาวนานขึ้น

ดังนั้น การมีความรู้เกี่ยวกับเส้นใยที่นำมาผลิตเป็นผ้าและประเภทของเสื้อผ้าจึงจำเป็นในการดูแลรักษา เพราะเส้นใยแต่ละชนิดมีสมบัติต่างกัน เช่น ความแข็งแรง การดูดซับความชื้น การยืดหดตัวของเส้นใย และคุณภาพของการย้อมสีที่แตกต่างกัน

### ผ้าไหม



**ผ้าไหม (Silk)** ที่ได้จากเส้นใยของตัวไหม (Silkworm) เส้นใยไหมเป็นโปรตีนที่ได้จากรังไหม (Cocoon) ผ้าไหมของประเทศไทยหรือไหมไทย (Thai Silk) มีความนุ่มมัน เป็นเงาวาว คงรูปร่างได้ดี ดูดี ความชื้นได้ดี และมีคุณสมบัติพิเศษ คือ สวมใส่สบาย ในฤดูร้อน และให้ความอบอุ่นในฤดูหนาว



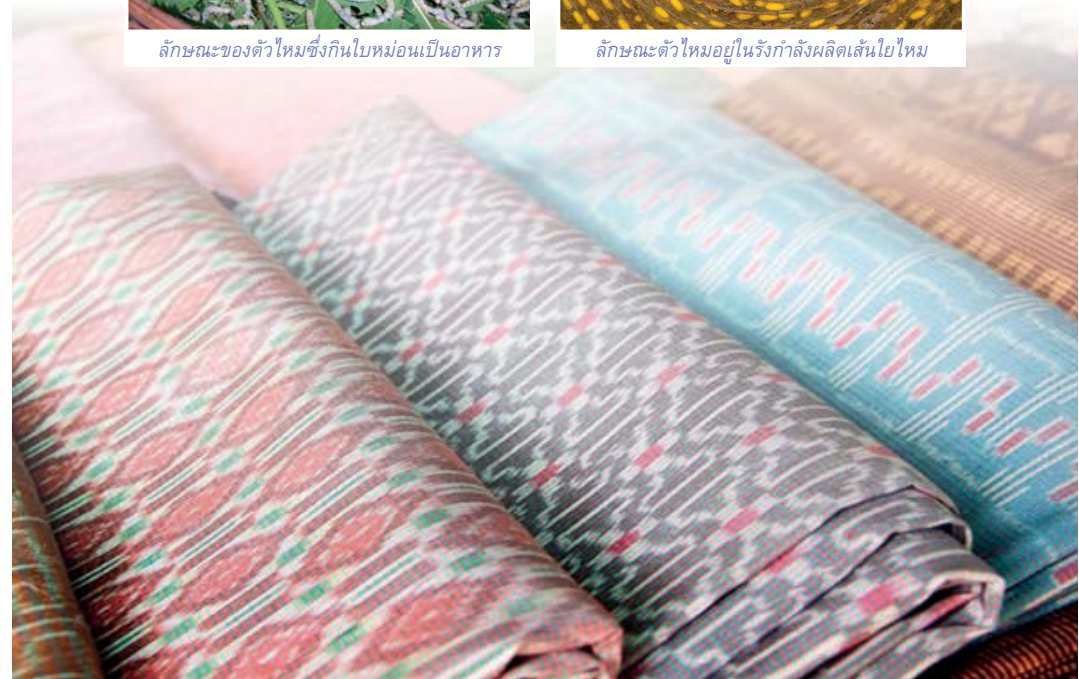
ชุดผ้าไหมไทย



ลักษณะของตัวไหมซึ่งกินใบหม่อนเป็นอาหาร



ลักษณะตัวไหมอยู่ในรังกำลังผลิตเส้นใยไหม



## ข้อควรปฏิบัติ

ในการซัก ตาก รีด และเก็บรักษาผ้าไหม

๑. ผ้าไหมทุกชนิดควรซักด้วยมือ หากซักด้วยเครื่องซักผ้าจะทำให้เส้นใยฉีกขาด เนื้อผ้าจะเป็นขน มองดูไม่เรียบ
๒. ควรใช้ผลิตภัณฑ์ซักผ้าโดยเฉพาะ ถ้าไม่มีให้ใช้แชมพูสระผม สบู่เหลว หรือน้ำสบู่อ่อนๆ ผสมกับน้ำธรรมดา ไม่ควรใช้ผงซักฟอก เพราะจะทำลายความมันเงาของเนื้อผ้า
๓. ควรแช่ผ้าไหมทิ้งไว้ก่อนประมาณ ๑๐ นาที หากเป็นผ้าไหมที่มีสีเข้ม สีสด เช่น สีแดง สีม่วงแดง สีน้ำเงินเข้ม ไม่ควรแช่นานเพราะจะทำให้สีซีด
๔. ขย่ำหรือใช้มือถูเนื้อผ้าเบาๆ ห้ามขยี้แรงๆ เพราะจะทำให้เส้นใยของผ้าไหมแตก
๕. ล้างผ้าไหมในน้ำสะอาดจนหมดฟอง ประมาณ ๒-๓ ครั้ง
๖. นำผ้าไหมแช่ในน้ำผสมน้ำยาปรับผ้านุ่ม เพื่อเคลือบเส้นใยให้เนื้อผ้าคงตัว ไม่หด ทำให้รีดง่ายขึ้น
๗. ก่อนตากให้ยกขึ้นสะบัดเล็กน้อย กลับเอาด้านในไว้ด้านนอก ใส่ไม้แขวน จัดแต่งให้เรียบ อย่าให้มีรอยพับตรงส่วนใดส่วนหนึ่ง เพราะจะทำให้รีดยาก แล้วนำไปตากในที่ร่ม มีลมโกรก ห้ามนำไปตากกลางแจ้งจัดเพื่อรักษาคุณภาพของสีผ้า
๘. เมื่อแห้งแล้วให้นำผ้าไหมมาพรมน้ำจนเกือบชุ่ม พับทิ้งไว้ประมาณ ๓๐ นาที ในบริเวณที่ไม่มีลมโกรก หากมีตู้เย็นให้นำผ้าไหมที่พรมน้ำแล้วใส่ถุงพลาสติก แล้วนำไปแช่ตู้เย็นในช่องทำน้ำแข็งประมาณ ๒๐ นาที จะทำให้รีดง่ายขึ้น (ถ้ามีน้ำยารีดผ้าให้ฉีดพ่นให้ทั่วหลังจากพรมน้ำเสร็จแล้ว)
๙. การรีดผ้าไหมให้ปรับความร้อนของเตารีดในระดับปานกลางถึงแรง หรือในตำแหน่ง Silk ถ้าต้องการรักษาคุณภาพของผ้าไหมให้คงทนมากที่สุด ให้ใช้ผ้าเช็ดหน้ารองหน้าเตารีดหรือรีดด้านในของผ้าไหม
๑๐. เมื่อรีดเสร็จแล้วให้แขวนเก็บไว้ในตู้เสื้อผ้า อย่าให้เบียดแน่นเกินไปเพราะจะทำให้เสื้อมีรอยยับ

## ผ้าลินิน

**ผ้าลินิน (Linen)** เป็นผ้าที่ได้จากเส้นใยของต้นแฟลกซ์ (Flax) ซึ่งเป็นเส้นใยธรรมชาติที่แข็งแรงที่สุด เมื่อนำเส้นใยมาทอเป็นผ้าเรียกว่า ผ้าลินิน ผ้าลินินจึงมีอายุการใช้งานที่ยาวนาน เนื้อผ้ามีความมันเงา ผิวเรียบแข็ง ดูดซับน้ำได้ดี มีอัตราการหดตัวของเส้นใยสูงคล้ายขนสัตว์จึงมีการตกแต่งด้วยสารเคมีป้องกันการหด (Shrinkage Control) ผ้าลินินมีหลายชนิดทั้งที่มีเนื้อผ้าบางมาก ๆ จนถึงเนื้อผ้าหนาмаก ๆ จึงนำไปใช้ประโยชน์ได้หลายลักษณะ เช่น ตัดเย็บเสื้อผ้าสำหรับสวมใส่ ทำผ้าปูโต๊ะ ผ้าเช็ดปาก ผ้าเช็ดหน้า ซึ่งผ้าลินินและผลิตภัณฑ์ต่างๆ จากผ้าลินินของไทยมีคุณภาพทัดเทียมกับผ้าลินินจากต่างประเทศ ต้นแฟลกซ์นอกจากจะให้เส้นใยคุณภาพดีแล้ว เมล็ดแฟลกซ์ยังอุดมด้วยคุณค่าทางอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายมากมาย



เสื้อจากผ้าลินิน

เมล็ดแฟลกซ์



## ข้อควรปฏิบัติ

ในการซัก ตาก รีด และการเก็บรักษาผ้าลินิน

๑. ผ้าลินินชนิดเนื้อผ้าหนาให้ซักด้วยเครื่องซักผ้า ส่วนชนิดเนื้อผ้าบางให้ซักด้วยมือ
๒. ผ้าลินินสีขาวหรือสีจางธรรมชาติควรซักในน้ำอุ่น
๓. ในการทำความสะอาด ถ้าเป็นผ้าลินินชนิดเนื้อหนาให้ใช้ผงซักฟอกหรือน้ำยาซักผ้า ถ้าเป็นผ้าลินินชนิดเนื้อบางใช้น้ำสบู่อ่อนๆ ผสมกับบอแรกซ์และผงฟู หรือน้ำยาซักแห้ง
๔. ควรแช่ผ้าไว้ในน้ำผสมสารทำความสะอาดก่อนซักอย่างน้อย ๑๐ นาที โดยแยกผ้าสีขาวและผ้าสีอ่อนออกจากผ้าสีเข้ม และแยกผ้าเนื้อหนากออกจากผ้าเนื้อบาง
๕. หลังซักควรแช่ในน้ำยาปรับผ้านุ่ม เพื่อช่วยให้ผ้ารีดง่ายขึ้น
๖. ผ้าลินินชนิดเนื้อบางเมื่อซักทำความสะอาดเสร็จเรียบร้อยแล้วห้ามบิด เพราะจะเกิดรอยยับ จากนั้นนำไปตากให้แห้ง ส่วนผ้าลินินชนิดเนื้อหนาที่ซักด้วยเครื่องซักผ้าเมื่อนำออกจากเครื่องให้ฉีกพ่นด้วยน้ำยารีดผ้าเรียบแล้วนำไปรีด จะรีดให้เรียบได้ง่าย
๗. ผ้าลินินชนิดเนื้อบางเมื่อแห้งแล้วให้พรมน้ำจนชื้น แล้วฉีกพ่นด้วยน้ำยารีดผ้าเรียบก่อนนำไปรีด จะช่วยให้รีดได้เรียบมากขึ้น
๘. การรีดผ้าลินินให้ใช้ความร้อนสูงหรือหมุนปุ่มเตารีดไปที่ Linen หรือทำตามคำแนะนำบนแผ่นป้ายที่ติดอยู่กับเสื้อผ้ายางเคร่งครัด
๙. เมื่อรีดเสร็จแล้วให้ใส่ไม้แขวนเสื้อ ปล่อยให้แห้งสนิท อย่าให้ความชื้นเหลืออยู่ แล้วจึงเก็บเข้าตู้เสื้อผ้า อย่าแขวนเบียดชิดกันมากเกินไป เพราะจะทำให้ยับได้ง่าย

## ผ้าลูกไม้

**ผ้าลูกไม้ (Lacework)** เป็นผ้าที่เกิดจากการนำเส้นด้ายมาถักด้วยเครื่องถักผ้าให้เป็นลวดลายต่างๆ ซึ่งเรียกว่า ผลิตภัณฑ์ผ้าลูกไม้ ลายผ้าที่ออกมาขึ้นอยู่กับการออกแบบ ผ้าลูกไม้ที่ถักทอออกมาจะมีโครงสร้าง ๒ ส่วน คือ ส่วนที่เป็นพื้น (Ground) และส่วนที่เป็นลวดลาย (Pattern) จึงทำให้ดูสวยงามน่าสวมใส่

ผ้าลูกไม้แบ่งออกเป็น ๒ แบบ คือ ผ้าลูกไม้ธรรมดาและผ้าลูกไม้ที่ยืดได้ ผ้าลูกไม้เป็นผ้าที่เกิดจากการถักร้อยเส้นด้ายเข้าด้วยกัน จึงมีโอกาสจะหลุดลุ่ยเสียหายจากการซัก ตาก พับ เก็บได้ง่าย จึงควรอ่านป้ายแนะนำการซักก่อนนำไปซัก



ชุดผ้าลูกไม้

## ผ้าลูกไม้อาจมีลวดลายต่างๆ



## ข้อควรปฏิบัติ

ในการซัก ตาก รีด และการเก็บรักษาผ้าลูกไม้

## ๑. การซักด้วยมือ

๑.๑ แยกชุดชั้นในผ้าลูกไม้สีขาวและสีอื่น ๆ ออกจากกัน อาจจะซักชุดชั้นในสีขาวก่อน แล้วค่อยซักสีอื่นตามก็จะประหยัดน้ำและน้ำยาซักผ้า

๑.๒ จัดสายตะขอเกี่ยวเกี่ยวกันให้เรียบร้อย ระมัดระวังตะขอเกี่ยวเนื้อผ้าลูกไม้ตัวอื่น ๆ อาจทำให้ชุดชั้นในฉีกขาดได้

๑.๓ ซักน้ำแรกด้วยน้ำธรรมดาหรือน้ำอุ่นเพื่อจัดคราบเหลืองโคล แล้วนำไปซักในน้ำผสมน้ำยาซักผ้าตามคำแนะนำบนป้ายที่ติดอยู่กับชุดชั้นในนั้นๆ โดยเฉพาะ ห้ามใช้น้ำยาฟอกขาวซักชุดชั้นในผ้าลูกไม้โดยเด็ดขาด

๑.๔ ในการซักให้หย่าและขี้นเบาๆ ที่บริเวณเนื้อผ้า ทรงเต้า สายรัด และบริเวณขอบของชุดชั้นในจนทั่ว ไม่ควรเข้กทั้งไว้ หากมีคราบสกปรกมากให้เพิ่มน้ำยาซักผ้าเฉพาะจุดที่สกปรกเท่านั้น

๑.๕ ล้างออกด้วยน้ำธรรมดา ประมาณ ๒-๓ น้ำ จนไม่มีน้ำยาซักผ้าตกค้าง แล้วแช่ในน้ำผสมน้ำยาปรับผ้านุ่ม เพื่อให้มีกลิ่นหอมและเส้นใยผ้าคืนตัว ไม่ระคายผิว ส่วนชุดชั้นในผ้าลูกไม้ที่เป็นผ้ายืด ห้ามแช่ในน้ำยาปรับผ้านุ่มเพราะทำให้เนื้อผ้า้วยง่าย

๑.๖ นำชุดชั้นในผ้าลูกไม้ขึ้น ห้ามบิดแต่ให้บีบน้ำออกเบาๆ แล้วสะบัดเบาๆ จัดรูปทรงให้เรียบร้อยก่อนนำไปผึ่งในที่ที่มีลมโกรกหรือมีแสงแดดอ่อน ห้ามนำไปตากไว้กลางแดดจัด เพราะจะทำให้เนื้อผ้าซีด ยางยืดตามขอบชุดชั้นในจะเสื่อมเร็วขึ้น

๑.๗ พับเก็บใส่ตู้ แยกประเภทให้เรียบร้อยโดยไม่ต้องรีด

## ๒. การซักด้วยเครื่องซักผ้า

๒.๑ หากต้องซักปนกับเสื้อผ้าอื่นๆ ควรแยกเอาเสื้อผ้าลูกไม้ใส่ถุงตาข่ายก่อนนำลงเครื่อง จะช่วยป้องกันเสื้อผ้าฉีกขาดได้

๒.๒ ใช้โปรแกรมน้ำอุ่นและความเร็วต่ำในการซัก

๒.๓ สารทำความสะอาดอาจใช้ผงซักฟอกหรือน้ำยาซักผ้าก็ได้

๒.๔ ห้ามใช้น้ำยาปรับผ้านุ่มกับผ้าลูกไม้แบบยัดเพราะจะมีผลต่อการยืดหยุ่นของเนื้อผ้า

๒.๕ ก่อนนำไปตากให้พยายามดึงผ้าลูกไม้ที่หดตัวออกให้มากที่สุด

๒.๖ หากเป็นผ้าลูกไม้สีขาวสามารถตากให้รับแสงแดดโดยตรงได้ แต่ถ้าเป็นผ้าลูกไม้สีอื่นๆ โดยเฉพาะสีดำ ห้ามตากในบริเวณที่มีแสงแดดจัดเพราะจะทำให้สีซีดเร็ว

๒.๗ เสื้อผ้าลูกไม้ชนิดที่ไม่ต้องรีดเมื่อตากแห้งแล้วให้พับเก็บใส่ตู้ ส่วนที่ต้องรีดให้พรมน้ำจนชุ่มแล้ววางด้านนอกของเสื้อผาลงบนที่รองรีด ดึงให้ตึงแล้วใช้ผ้าหนาๆ ปูทับก่อนใช้เตารีด ความร้อนต่ำรีดจนเรียบ เมื่อรีดเสร็จแล้วให้ใส่ไม้แขวนแขวนไว้ด้านนอกให้แห้งสนิทก่อนเก็บเข้าตู้เสื้อผ้า

## ผ้าไหมพรม

เครื่องแต่งกายต่างๆ ที่ทำมาจากไหมพรม ทั้งเสื้อไหมพรม หมวก ผ้าคลุม ผ้าพันคอ ตุ๊กตาไหมพรม ล้วนแล้วแต่มีลักษณะพิเศษที่แตกต่างจากผ้าธรรมดา เพราะทำมาจากด้ายไหมพรม ซึ่งด้ายชนิดนี้อาจทำจากขนสัตว์หรือวัสดุอื่นที่สังเคราะห์ขึ้นมาให้คล้ายคลึงกัน จึงมีลักษณะฟูนุ่ม เมื่อนำมาถักทอเป็นเสื้อผ้าจะให้ความอบอุ่น เสื้อผ้าไหมพรมจึงต้องดูแลรักษาอย่างประณีตกว่าเสื้อผ้าทั่วไป

การซักและดูแลรักษาเสื้อผ้าและเครื่องแต่งกายไหมพรมที่ถูกวิธี จะช่วยยืดอายุการใช้งานของไหมพรมให้นานขึ้นและดูเหมือนใหม่อยู่เสมอ



เครื่องแต่งกายไหมพรม

## ข้อควรปฏิบัติ

ในการซัก ตาก รีด และการเก็บรักษาผ้าไหมพรม

๑. วิธีการซักเสื้อไหมพรมที่ดีที่สุดคือการซักด้วยมือ เพราะเป็นวิธีการที่อ่อนโยนที่สุด หากซักด้วยเครื่องซักผ้า แรงปั่นของเครื่องซักผ้าทำให้เสื้อไหมพรมเสียหายได้

๒. ถ้าป้ายสัญลักษณ์ที่เสื้อผ้าไหมพรม ระบุให้นำไปซักกับเครื่องซักผ้าได้ ควรนำเสื้อผ้าไหมพรมใส่ในถุงซักผ้าก่อนนำไปซัก และควรเลือกโปรแกรมการซักแบบผ้าเนื้อบาง (Delicate Wash) เท่านั้น

๓. ควรเลือกใช้ผงซักฟอกชนิดซักมือที่ผสมน้ำยาปรับผ้านุ่ม เพื่อเพิ่มความนุ่มและความหอมสะอาดและไม่ควรนำไปซักรวมกับผ้าสีเข้มเพื่อป้องกันปัญหาผ้าสีตก

๔. หากเสื้อไหมพรมมีคราบสกปรกที่ซักออกยาก ควรแช่ในน้ำอุ่นที่ผสมกับผงซักฟอกทิ้งไว้ประมาณ ๒๐-๓๐ นาที ก่อนซัก เพื่อช่วยให้คราบสกปรกหลุดออกได้ง่ายขึ้น

๕. เสื้อผ้าไหมพรมซักได้ในน้ำอุ่นหรือน้ำเย็นเท่านั้น ถ้าซักในน้ำร้อนจะทำลายเนื้อผ้า รูปทรงของเสื้อผิดเพี้ยนได้

๖. การจัดการคราบสกปรกให้ใช้มือขยี้เบาๆ ห้ามใช้แปรงถูโดยเด็ดขาด

๗. เมื่อกระบวนการซักเสร็จสิ้นต้องล้างให้สะอาด ไม่ควรบิดเสื้อไหมพรม แต่ให้ใช้วิธีบีบไล่น้ำออกเบาๆ จะช่วยรักษารูปทรงของเสื้อไหมพรมไม่ให้ย้วยยานจากแรงบิด

๘. การตากเสื้อไหมพรม ควรตากในที่ร่มหรือมีแสงแดดอ่อนๆ และมีอากาศถ่ายเทได้สะดวก ป้องกันเสื้อไหมพรมสีซีดจาง

สำหรับวิธีการเก็บรักษาเสื้อผ้าเครื่องแต่งกายที่เป็นไหมพรม ควรปฏิบัติดังนี้

๑. เสื้อไหมพรมที่ตากแห้งสนิทแล้วควรพับเก็บ ไม่ควรแขวน เพราะน้ำหนักของไหมพรมทำให้เนื้อไหมพรมเสียหาย รูปทรงเสื้อผ้าเปลี่ยนไป

๒. การจัดเก็บเครื่องแต่งกายไหมพรม ให้พับใส่ในถุงพลาสติกก่อนนำไปเก็บในตู้เสื้อผ้า ป้องกันฝุ่นและแมลง เพราะต้องเก็บเป็นเวลานาน เนื่องจากเสื้อผ้าไหมพรมจะใช้เวลาเฉพาะบางฤดูกาล หรือบางสถานการณ์เท่านั้น

๓. หากต้องการให้ตู้เสื้อผ้ามีกลิ่นหอม ให้นำสบู่มกกลิ่นที่ชื่นชอบไปวางตามมุมต่างๆ ของตู้เสื้อผ้า เพราะกลิ่นหอมของสบู่จะกระจายไปดับกลิ่นไม่พึงประสงค์ในตู้ได้อย่างรวดเร็ว ทำให้เสื้อผ้ามีกลิ่นหอม หรืออาจใช้ผลส้มและกานพลูวางในตู้เสื้อผ้า ๑ สัปดาห์ เพื่อขจัดกลิ่นเหม็นอับ และที่ง่ายที่สุด คือ ใช้ถ่านหุงข้าวใส่ภาชนะเล็กๆ หรือถุงตาข่ายวางไว้ในตู้จะช่วยดูดกลิ่นอับได้เช่นเดียวกัน



สบู่



ส้มและกานพลู



ถ่านไม้

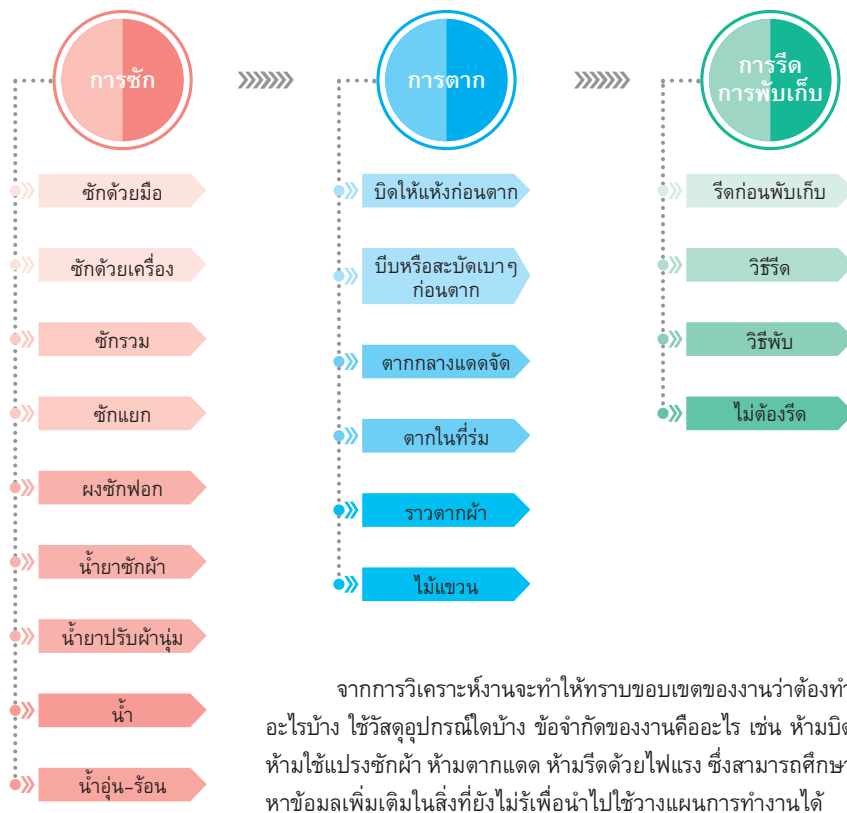
วัสดุสำหรับขจัดกลิ่นเหม็นอับในตู้เสื้อผ้าและช่วยเพิ่มกลิ่นหอม

## ๑.๖ ขั้นตอนการทำงานดูแลเสื้อผ้าที่มีประสิทธิภาพ

การเพิ่มประสิทธิภาพในการดูแลรักษาเสื้อผ้าที่ต้องใช้ความประณีตให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด คือ ประหยัดเวลา ประหยัดแรงงาน และประหยัดงบประมาณที่สิ้นเปลืองไปกับการดูแลรักษาเสื้อผ้า ดังนั้น การซัก ตาก พับ เก็บเสื้อผ้าที่ต้องการการดูแลอย่างประณีต ต้องใช้ขั้นตอนกระบวนการทำงานที่มีประสิทธิภาพ ๔ ขั้นตอน คือ

**๑. การวิเคราะห์งาน** คือ วิเคราะห์ว่าผ้าที่จะซัก ตาก รีด พับ เก็บ นั้นเป็นเสื้อผ้าประเภทใด เนื้อผ้าชนิดใด ซึ่งจะมีความสัมพันธ์กับการซัก การตาก การรีด การพับ และการเก็บ ดังนี้

แผนผังการวิเคราะห์งาน



**๒. การวางแผนในการทำงาน** คือ กำหนดขั้นตอน เวลาในการทำงาน และวัสดุอุปกรณ์ที่ใช้ การวางแผนกำหนดขั้นตอนในการทำงานดูแลรักษาเสื้อผ้าที่ต้องการความประณีตขึ้นอยู่กับข้อมูลของชนิดเสื้อผ้าเป็นสำคัญ นอกจากนั้นการวางแผนที่ดีควรจะคาดการณ์ปัญหาที่อาจจะเกิดขึ้นในการทำงานและคิดหาแนวทางแก้ไขเอาไว้ล่วงหน้า เช่น ระหว่างซักผ้าด้วยเครื่องซักผ้าแล้วไฟฟ้าดับ น้ำหยุดไหล หรือไฟฟ้าดับระหว่างรีดผ้า

ตัวอย่างการวางแผนดูแลรักษาเสื้อผ้าใหม่



**๓. การปฏิบัติงาน** หลังจากวางแผนกำหนดขั้นตอนการทำงานแล้ว จึงลงมือปฏิบัติงานตามแผนที่กำหนดไว้ ในระหว่างขั้นตอนการทำงานหากมีปัญหามาและอุปสรรคต่างๆ เกิดขึ้นตามที่คาดการณ์เอาไว้ ให้รีบแก้ไขทันที พร้อมกับประเมินผลระหว่างการทำงานแต่ละขั้นตอนไปพร้อมๆ กัน เช่น ใส่ น้ำยาซักผ้ามากเกินไปหรือน้อยเกินไป ซักครบสกปรกหมดหรือไม่ ล้างผ้าสะอาดหรือไม่

**๔. การประเมินผลการทำงาน** เป็นการประเมินผลหลังจากที่ซัก รีด และเก็บเข้าตู้เสื้อผ้าเรียบร้อยแล้ว ซึ่งจะมองเห็นผลการทำงานในภาพรวมว่าเป็นไปตามวัตถุประสงค์และเป้าหมายในการทำงานมากน้อยเพียงใด และหากขั้นตอนกระบวนการซักผ้าใหม่ครั้งนี้มีประสิทธิภาพ แสดงว่าการใช้ทรัพยากรในการทำงาน (เวลา แรงงาน และงบประมาณ) ลดลง

ดังนั้น การทำงานใดๆ ก็ตาม หากนำกระบวนการทำงานทั้ง ๔ ขั้นตอนมาใช้ จะทำให้งานดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพและเกิดประสิทธิผล สร้างความพึงพอใจให้แก่ตนเองและผู้ร่วมงาน

## ๑.๗ สัญลักษณ์สากลในการดูแลรักษาเสื้อผ้า

เสื้อผ้าสำเร็จรูปแต่ละชุด แต่ละชิ้น ผลิตมาจากเส้นใยผ้าที่ต่างชนิดกัน การดูแลรักษาย่อมแตกต่างกันไปด้วย ดังนั้น ทุกครั้งที่ซื้อเสื้อผ้าชุดใหม่มาต้องสังเกต “สัญลักษณ์ที่อยู่บนเสื้อผ้า” นอกจากจะบอกขนาดของเสื้อผ้าและชนิดของผ้าแล้ว ยังบอกวิธีการดูแลรักษาด้วยสัญลักษณ์สากล เพื่อแนะนำวิธีการดูแลรักษาที่ถูกต้อง ทั้งเรื่องการซัก การตาก การอบแห้งและการรีด ซึ่งสัญลักษณ์สากลในการดูแลรักษาเสื้อผ้ามีมากมายที่พบเห็นโดยทั่วไปมีดังนี้

### สัญลักษณ์บนป้ายเสื้อผ้ามีความหมายว่าอย่างไร

#### การซักด้วยเครื่อง

##### ▶ อุณหภูมิ



##### ▶ การปั่น



#### การซักแห้ง

- (A) ใช้สารละลายได้ทุกชนิด
- (P) ใช้ได้ทุกสารละลาย ยกเว้น ไตรคลอโรเอทิลีน
- (F) ใช้สารละลายปิโตรเลียม เท่านั้น
- ซักแห้ง
- ⊗ ห้ามซักแห้ง

#### การปั่นแห้ง

##### ▶ การตั้งค่าความร้อน



##### ▶ การปั่น



#### การตาก



#### การรีดผ้า

##### ▶ อุณหภูมิ



#### การฟอกขาว



### กิจกรรมตรวจสอบการเรียนรู้ที่ ๒

จงตอบคำถามต่อไปนี้ให้ถูกต้อง

๑. ผ้าไหมมีคุณสมบัติเด่นในเรื่องใด
๒. การรีดผ้าไหมให้เรียบมีวิธีปฏิบัติอย่างไร
๓. ผ้าลินินมีคุณสมบัติอย่างไร
๔. การรีดผ้าลินินให้เรียบควรทำอย่างไร
๕. ผ้าชนิดใดบ้างที่สามารถซักได้ในน้ำร้อนไม่เกิน ๙๕ องศาเซลเซียส
๖. การดูแลรักษาชุดชั้นในบุรุษหรือสตรีให้มีประสิทธิภาพมีวิธีการขั้นตอนการทำงานอย่างไร



### กิจกรรมปฏิบัติที่ ๒

ชื่อกิจกรรม เรื่อง “กระบวนการทำงานบ้าน”

ขั้นตอนการปฏิบัติงาน

๑. ให้นักเรียนเขียนกระบวนการทำงานบ้าน ๑ งาน (ยกเว้นงานดูแลรักษาเสื้อผ้า)
๒. เขียนแผนการทำงานเป็นลายลักษณ์อักษร ซึ่งมีทั้งแผนที่การทำงาน แผนภูมิการทำงาน และปฏิทินปฏิบัติงาน โดยสามารถสืบค้นข้อมูลเพิ่มเติมจากอินเทอร์เน็ต
๓. นำเสนอต่อครูผู้สอนแล้วนำไปปฏิบัติเพื่อประเมินผลการทำงาน