



กิจกรรมประจำชุดวิชา ๑๐๒๐๒ การอ่านภาษาไทย
ภาคการศึกษาที่ ๒ / ๒๕๖๔
สาขาวิชาศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

คำนำ

การอ่านเป็นเครื่องมือที่ทรงคุณค่าในการแสวงหาความรู้และศิลปวิทยาการ ในปัจจุบันสื่อการอ่านที่ใช้เพื่อแสวงหาความรู้มีมากมาย ในการอ่านนักศึกษาที่มีทักษะเพียงอ่านเป็นอาจจะไม่พอ แต่ยังคงต้องอ่านเก่ง เพื่อได้รับความรู้จากการอ่านอย่างเต็มที่ รวมถึงรู้จักคิด แยกแยะ วิพากษ์วิจารณ์ และเลือกสื่อที่นำมาใช้อ่านได้อย่างมีประโยชน์ เพื่อนำความรู้มาใช้ในการดำเนินชีวิตได้อย่างเป็นสุขและมีคุณภาพ สาระความรู้ในชุดวิชาการอ่านภาษาไทยนำเสนอสาระที่เป็นหลักการการอ่านและเทคนิควิธีการอ่านงานเขียนประเภทต่างๆ เพื่อมุ่งหมายให้นักศึกษานำความรู้ไปใช้ในการอ่านสถานการณ์ต่าง ๆ

สำหรับกิจกรรมประจำชุดวิชาการอ่านภาษาไทยนี้ นำความรู้ที่ได้รับจากการประชุม International Conference on Arts, Education and Social Science (ICAES) ณ ประเทศญี่ปุ่น โดยกำหนดกิจกรรมประจำชุดวิชาที่ช่วยให้นักศึกษาได้ประเมินผลได้ด้วยตนเองในระหว่างเรียน

การประเมินกิจกรรมประจำชุดวิชานี้ มีวัตถุประสงค์ดังนี้

๑. เพื่อเสริมสร้างทักษะด้านการอ่านของนักศึกษา
๒. เพื่อพัฒนาทักษะการคิดและความเข้าใจในการใช้ถ้อยคำภาษาเพื่อการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพและถูกต้องตามวัฒนธรรมการใช้ภาษาไทย

คณะกรรมการบริหารชุดวิชาการอ่านภาษาไทยหวังว่านักศึกษาจะได้รับประโยชน์จากการทำกิจกรรมประจำชุดวิชา และมีโอกาสสอบผ่านปลายภาคได้ตามวัตถุประสงค์ทุกประการ รวมทั้งได้แนวความคิดและแนวทางในการพัฒนาเสริมสร้างการอ่านเพื่อการสื่อสารให้สัมฤทธิ์ผลในชีวิตและการประกอบกิจการงานตามวัตถุประสงค์สืบไป

คณะกรรมการบริหารชุดวิชาการอ่านภาษาไทย

พฤศจิกายน ๒๕๖๔

๑. การประเมินผล

เกณฑ์การให้คะแนนกิจกรรม พิจารณาจากคำตอบที่ตรงประเด็นคำถาม ครอบคลุมประเด็นหลักที่ถาม มีความถูกต้องชัดเจน *เขียนด้วยลายมือตนเอง* ที่อ่านง่าย สะอาดและประณีต ไม่คัดลอกคำตอบของคนอื่น และแสดงถึงความตั้งใจและความเพียรในการทำกิจกรรม

มหาวิทยาลัยไม่บังคับให้นักศึกษาทุกคนต้องทำกิจกรรม นักศึกษาอาจเลือกทำหรือไม่ทำก็ได้ นักศึกษาตัดสินใจจากการประเมินปลายภาคสำหรับชุดวิชานี้ ซึ่งแบ่งออกเป็น ๒ กรณี

กรณีที่ ๑ นักศึกษาทำกิจกรรม มหาวิทยาลัยจะแบ่งคะแนนออกเป็น ๒ ส่วน ส่วนแรกจากคะแนนสอบปลายภาค คิดร้อยละ ๘๐ และส่วนที่สองจากคะแนนกิจกรรมร้อยละ ๒๐ คะแนนกิจกรรมนี้จะนำไปใช้ทั้งการประเมินผลสอบไล่และสอบซ่อม ถ้านักศึกษาที่มีได้ส่งกิจกรรมในการสอบไล่ จะส่งกิจกรรมเพื่อเป็นคะแนนกิจกรรมในการสอบซ่อมไม่ได้

กรณีที่ ๒ นักศึกษาไม่ทำกิจกรรม มหาวิทยาลัยจะประเมินผลจากการสอบปลายภาคเพียงอย่างเดียวในการประเมินผลปลายภาค ซึ่งนักศึกษากลุ่มที่ทำกิจกรรมและไม่ทำกิจกรรมจะต้องประเมินผลโดยใช้ ข้อสอบฉบับเดียวกัน นักศึกษากลุ่มที่ไม่ทำกิจกรรมจะมี คะแนนเต็ม ๑๐๐ คะแนน

สำหรับนักศึกษาที่ทำกิจกรรมมหาวิทยาลัยจะพิจารณาให้นักศึกษาได้ประโยชน์สูงสุด โดยการนำคะแนนสอบปลายภาคของนักศึกษาเพียงอย่างเดียวมาเปรียบเทียบกับความคิดคะแนนสอบปลายภาครวมกับคะแนนกิจกรรม แล้วนำคะแนนส่วนที่มากกว่าไปใช้ในการตัดสินผลการสอบให้กับนักศึกษา ดังตัวอย่างต่อไปนี้

ตัวอย่างที่ ๑ นักศึกษาได้คะแนนกิจกรรม ๑๘ คะแนน และทำข้อสอบได้ ๗๐ ข้อ (คิดเป็น 70×0.66666 เท่ากับ ๔๖.๖๗ คะแนน) นักศึกษาจะได้คะแนนกิจกรรมรวมกับคะแนนสอบปลายภาค $18 + 46.67$ เท่ากับ ๖๔.๖๗ คะแนน กรณีคิดคะแนนจากการสอบปลายภาคเพียงอย่างเดียว จะได้ 70×0.83333 เท่ากับ ๕๘.๓๓ คะแนน มหาวิทยาลัยจะเลือกให้นักศึกษาได้คะแนน ๖๔.๖๗ คะแนน

ตัวอย่างที่ ๒ นักศึกษาได้คะแนนกิจกรรม ๑๓ คะแนน และทำข้อสอบได้ ๙๒ ข้อ (คิดเป็น 92×0.66666 เท่ากับ ๖๑.๓๓ คะแนน) นักศึกษาจะได้คะแนนกิจกรรมรวมกับคะแนนสอบปลายภาค $13 + 61.33$ เท่ากับ ๗๔.๓๓ คะแนน กรณีคิดคะแนนจากการสอบปลายภาคเพียงอย่างเดียว จะได้ 92×0.83333 เท่ากับ ๗๖.๖๗ คะแนน มหาวิทยาลัยจะเลือกให้นักศึกษาได้ ๗๖.๖๗ คะแนน

๓. การส่งกิจกรรมประจำชุดวิชา

ให้นักศึกษาดำเนินการดังนี้

๑. ให้นักศึกษาส่งกิจกรรมประจำชุดวิชาได้ ๒ ช่องทาง ดังนี้

๑) ระบบออนไลน์ที่ <https://eduapp.stou.ac.th/practice/>

๒) ส่งทางไปรษณีย์ โดยนักศึกษาส่งกิจกรรมประจำชุดวิชาฉบับจริงไปยัง มหาวิทยาลัยโดยไม่ต้องลอกใหม่ และสำเนากิจกรรมที่ทำเสร็จแล้วไว้ ๑ ชุด ไว้เป็นหลักฐาน

๒. กำหนดส่งกิจกรรมประจำชุดวิชาภายในวันที่ ๑๕ มีนาคม-๓๐ เมษายน ๒๕๖๕

๓. ให้จัดทำหน้าปกกิจกรรมโดยให้ใช้ปกที่แนบมานี้

๔. ให้นักศึกษาส่งกิจกรรมที่ทำเสร็จเรียบร้อยแล้ว ณ สำนักบริการการศึกษา มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช หรือส่งทางไปรษณีย์ลงทะเบียน โดยเจ้าหน้าที่ของดังนี้

ศูนย์บริการการสอนทางไปรษณีย์

สำนักบริการการศึกษา

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

ตำบลบางพูด อำเภอปากเกร็ด

จังหวัดนนทบุรี ๑๑๑๒๐

(กิจกรรมประจำชุดวิชา ๑๐๒๐๒ การอ่านภาษาไทย สาขาวิชาศิลปศาสตร์)

ในกรณีที่ส่งทางไปรษณีย์ให้เก็บสลิปหรือต้นข้าวการส่ง และถ่ายเอกสารกิจกรรมที่ส่งไป

มหาวิทยาลัยไว้เป็นหลักฐาน ในการส่งกิจกรรมทุกชิ้น นักศึกษาจะต้องจัดทำหน้าปกกิจกรรม โดยใช้ เอกสารที่จัดไว้ในหน้า ๕ ไม่ต้องจัดทำขึ้นใหม่

๕. นักศึกษาสามารถตรวจสอบว่าสำนักบริการการศึกษาได้รับกิจกรรมที่นักศึกษาส่งไปแล้วหรือยัง โดยโทรศัพท์ ติดต่อสำนักบริการการศึกษา หมายเลข 0-2504-7623, 0-2504-7626 และ0-2504-7628 หรือ โทรศัพท์ติดต่อ ศูนย์สารสนเทศ หมายเลข 0-2504-7788 โทรสาร 0-2503-3547 E-mail: ic.proffice@stou.ac.th หรือ www.stou.ac.th

๓.เนื้อหากิจกรรม

กิจกรรมประจำชุดวิชาการอ่านภาษาไทย มี ๒ ข้อ ให้ทำทุกข้อ

อ่านบทคัดสรรต่อไปนี้แล้วตอบคำถามข้อ ๑ และ ข้อ ๒

น้ำตาลเป็นอาหารที่ให้คาร์โบไฮเดรตชนิดโมเลกุลไม่ซับซ้อน จัดเป็นอาหารให้พลังงานชนิดว่างเปล่า คือ ให้พลังงานแต่ไม่มีคุณค่าทางโภชนาการ โดยน้ำตาล 1 กรัม ให้พลังงาน 4 แคลอรี ดังนั้น น้ำตาล 1 ช้อนชา จะให้พลังงานประมาณ 15 แคลอรี องค์การอนามัยโลกแนะนำว่า แต่ละวันควรใช้น้ำตาลในการปรุงแต่งรสชาติอาหารไม่เกินร้อยละ 10 ของปริมาณพลังงานทั้งหมด ดังนั้นเพื่อสุขภาพที่ดี เด็กเล็กจึงไม่ควรรับประทานน้ำตาลเกินวันละ 4 ช้อนชา หรือ 16 กรัม ส่วนผู้ใหญ่ไม่ควรรับประทานเกินวันละ 6 ช้อนชา หรือ 24 กรัม แต่จากข้อมูลพบว่าในปัจจุบันคนไทยบริโภคน้ำตาลเฉลี่ยประมาณ 23 ช้อนชา หรือ 92 กรัม ซึ่งมีปริมาณเกือบหนึ่งขีดในแต่ละวัน และถือเป็นปริมาณที่มากเกินไปกว่าที่แนะนำถึงเกือบ 4 เท่า

น้ำตาลแบ่งได้เป็น 2 ประเภทใหญ่ ประเภทแรกเรียกว่า น้ำตาลโมเลกุลเดี่ยวได้แก่ น้ำตาลกลูโคส เป็นน้ำตาลมีความหวานน้อยกว่าน้ำตาลทรายประมาณร้อยละ 40 แต่ดูดซึมได้เร็ว กาแล็กโทส เป็นน้ำตาลที่มาจากนม และฟรุกโทสเป็นน้ำตาลที่อยู่ในผลไม้สุก มีความหวานมากกว่าน้ำตาลทรายถึง 1.4 เท่า ประเภทที่สองคือ น้ำตาลโมเลกุลคู่ ได้แก่ น้ำตาลมอลโทส เป็นการรวมตัวกันของน้ำตาลกลูโคสกับน้ำตาลกลูโคส พบในข้าวมอลต์ (malt) ที่เกิดขึ้นระหว่างการงอกของเมล็ดธัญพืช แล็กโทสเป็นการรวมตัวของน้ำตาลกลูโคสกับกาแล็กโทส พบในนมและผลิตภัณฑ์ที่ทำจากนม และซูโครส เป็นการรวมตัวของน้ำตาลกลูโคสกับฟรุกโทส น้ำตาลประเภทนี้พบในน้ำตาลทรายหรือน้ำตาลอ้อย

น้ำตาลเป็นวัตถุดิบปรุงแต่งรสอาหารที่ให้พลังงานแก่ร่างกาย อย่างไรก็ตามโดยทั่วไปไม่ควรบริโภคน้ำตาลเพื่อเป็นแหล่งพลังงานหลักของร่างกาย เพราะถือเป็นพลังงานที่ด้อยคุณค่า ในวันหนึ่งๆ เรารับประทานอาหารเข้าไปหลากหลายประเภท ทั้ง แป้ง โปรตีน ไขมัน ซึ่งแล้วแต่เป็นอาหารที่ให้พลังงานสูงทั้งสิ้น ดังนั้น การบริโภคน้ำตาลมาก ไม่ว่าจะมาจากเครื่องดื่ม โดยเฉพาะน้ำอัดลม กาแฟปั่น กาแฟเย็น ฯลฯ ขนมหวาน หรือผลิตภัณฑ์อาหารที่ใช้น้ำตาลเป็นตัวถนอมอาหาร ล้วนส่งผลเสียต่อสุขภาพหลายประการ เช่น ทำให้ฟันผุ และการบริโภคน้ำตาลปริมาณสูงเป็นประจำนำไปสู่การเพิ่มของน้ำหนักตัว และอ้วนในที่สุด

ที่กล่าวมาเป็นเพียงผลกระทบบางส่วนของ การกินน้ำตาลมากเกินไปจนเกิดความจำเป็น โทษของการกินน้ำตาลยังมีอีกหลายประการ อาทิ เมื่อเรากินน้ำตาลเข้าสู่ร่างกายแล้ว น้ำตาลส่วนเกินจะถูกเก็บไว้เป็นพลังงานที่เก็บสะสมในร่างกายในรูปของไขมันทำให้เกิดโรคอ้วนและน้ำหนักเกิน และน้ำตาลเหล่านั้นยังไปจับกับคอลลาเจน (ไกลเคชั่น) ลดความยืดหยุ่น ทำให้ผิวหนังเหี่ยวเฉา และมีรายงานทางวิทยาศาสตร์ว่า น้ำตาลที่สะสมไว้ในร่างกายยังเป็นแหล่งอาหารของเซลล์มะเร็ง ที่ช่วยทำให้เซลล์มะเร็งขยายตัวเร็วยิ่งขึ้น สำหรับคนที่ชอบอาหารรสหวาน รวมถึงชอบบริโภคของหวานมากอาจเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้เลือดมี

ธาตุแคลเซียมสูงขึ้นแต่ระดับฟอสฟอรัสลดลง ซึ่งอาจไปตกตะกอนสร้างปัญหาในไต และเมื่อกินน้ำตาลเข้าสู่ร่างกายแล้วร่างกายต้องสร้างกระบวนการเผาผลาญน้ำตาล ซึ่งเป็นกระบวนการเร่งให้เกิดอนุมูลอิสระในร่างกาย และเป็นตัวเร่งให้เกิดทั้งโรคหัวใจและมะเร็ง

เมื่อการบริโภคน้ำตาลไม่ส่งผลดีต่อสุขภาพ แต่น้ำตาลกลายเป็นส่วนหนึ่งของการบริโภคในชีวิตประจำวันไปแล้ว การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคจึงเป็นสิ่งจำเป็น โดยอาจเริ่มจากเปลี่ยนไปบริโภคอาหารอื่นที่เป็นธรรมชาติและเป็นประโยชน์มากกว่าน้ำตาล ทั้งนี้เพื่อให้ร่างกายได้มีการปรับตัวก่อน จากนั้นจึงเริ่มลดปริมาณน้ำตาลทุกชนิดในอาหาร ไม่ว่าจะเป็นน้ำตาลทรายขาว น้ำตาลทรายแดง น้ำเชื่อม และน้ำผึ้ง หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่มีน้ำตาลมาก เช่น ลูกอม น้ำอัดลม ขนมเค้ก คุกกี้ ขนมหวานทุกชนิด ฯลฯ อ่านฉลากก่อนกิน เพื่อรู้ปริมาณน้ำตาล ทั้งนี้ในวันหนึ่งๆ เราไม่ควรกินน้ำตาลเกินวันละ 6 ช้อนชา หรือ 24 กรัม ลดอาหารประเภทแป้งหรือคาร์โบไฮเดรตที่ย่อยง่าย โดยเฉพาะอย่างยิ่งม้อเย็น และสุดท้ายคือสร้างนิสัยการกินผลไม้แทนขนมหวานหลังมื้ออาหาร

ข้อ ๑ ตั้งชื่อบทคัดสรร และสรุปสาระสำคัญของเรื่องให้มีความยาวไม่เกิน ๕ บรรทัด โดยเขียนด้วยลายมือตัวเอง (๑๐ คะแนน)

ข้อ ๒ ในย่อหน้าที่ 3 ของบทคัดสรร กล่าวถึง "ผลิตภัณฑ์อาหารที่ใช้น้ำตาลเป็นตัวถนอมอาหาร" ให้นักศึกษาหาข้อมูลจากสื่อประเภทต่างๆ แล้วอธิบายว่า "ผลิตภัณฑ์อาหารที่ใช้น้ำตาลเป็นตัวถนอมอาหาร" คืออะไร (อธิบายไม่น้อยกว่า ๕ บรรทัด) และยกตัวอย่างผลิตภัณฑ์อาหารที่ใช้น้ำตาลเป็นตัวถนอมอาหารมา ๕ ตัวอย่าง (๑๐ คะแนน)

คำแนะนำ นักศึกษาจะเขียนตามที่กำหนดได้อย่างดี โดยวางแผนการเขียนว่าจะเขียนอะไร มีประเด็นเนื้อหาและลำดับความอย่างไร (เรียกว่า “วางโครงเรื่อง”) ใช้ภาษาเขียนตามที่ต้องการ เมื่อเขียนแล้วเสร็จ ควรอ่านทบทวนหลายครั้ง (ควรอ่านออกเสียง) และแก้ไขปรับปรุงให้สมบูรณ์ คัดลอกเรื่องใหม่ ให้เป็นลายมือที่เป็นระเบียบเรียบร้อย อ่านง่าย สะอาดตา

เกณฑ์การให้คะแนน

๑. สื่อสารเรื่องราวชัดเจน อ่านได้เข้าใจ และตอบตรงตามคำถามที่กำหนดไว้ (๖ คะแนน)
๒. ภาษาที่ใช้เหมาะสม สกคดการันต์ถูกต้อง (๓ คะแนน)
๓. ลายมือที่เขียนอ่านได้ชัดเจน สะอาดเรียบร้อย (๑ คะแนน)

หมายเหตุ ข้อแนะนำเพิ่มเติม

๑. นักศึกษาควรทำกิจกรรมครบทั้ง ๒ ข้อ ถ้าทำเพียงข้อเดียว จะได้คะแนนไม่เพียงพอ ต้องใช้คะแนนสอปโล่เพียงอย่างเดียว

๒. ตรวจสอบเอกสารที่ส่งให้ครบทุกแผ่น และไม่ใช้ปกผิดชุดวิชา เช่น ใช้ปกชุดวิชาอื่นมาเย็บรวมกับกิจกรรมชุดวิชาการอ่านภาษาไทย เป็นต้น

๓. ใช้ปกกิจกรรมที่จัดทำให้ ไม่ควรพิมพ์ปกใหม่โดยใช้กระดาษหนา หรือใช้ปกพลาสติกเพิ่มเติม ที่ต้องใช้ที่เสียบสันเอกสาร ทำให้มีน้ำหนักมาก ต้องเสียค่าส่งไปรษณีย์เพิ่ม เป็นการสิ้นเปลืองค่าใช้จ่าย

๔. ให้ทำกิจกรรมด้วยตนเอง ไม่ลอกกิจกรรมของนักศึกษาคนอื่นๆ (จะถูกปรับตกทั้งสองฝ่าย)

นักศึกษาควรตั้งใจทำกิจกรรม เพราะเป็นประโยชน์ในการพัฒนาการเขียนและความคิดสร้างสรรค์ โดยที่ผลงานกิจกรรม จะสื่อสารด้วยผลงานการเขียน ลายมือที่อ่านง่าย เขียนคำตอบตรงประเด็น มีความชัดเจน ผลลัพธ์ที่ได้รับตอบแทนคือ นักศึกษาย่อมได้คะแนนสูง และมีส่วนทำให้สอบผ่านตามที่มุ่งหวัง



กิจกรรมประจำชุดวิชาการอ่านภาษาไทย (๑๐๒๐๒)
ภาคการศึกษาที่ ๒ / ๒๕๖๔

ชื่อนักศึกษา (นาย/นาง/นางสาว).....

รหัสประจำตัวนักศึกษา

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

ที่อยู่.....

.....รหัสไปรษณีย์.....

โทรศัพท์ (ถ้ามี)

ข้าพเจ้าได้ตรวจทานการส่งเอกสารงานกิจกรรมแล้ว มีเอกสารที่ส่งมาพร้อมกันนี้ คือ

- งานกิจกรรมที่ทำส่ง (นับรวมปก ๑ แผ่น) รวมจำนวน แผ่น
- แบบกรอกคะแนนที่กรอกรายละเอียด-ผนวรหัสแล้ว จำนวน ๑ แผ่น

ส่งงานกิจกรรมวันที่.....เดือน.....พ.ศ.๒๕๖๕

ส่งโดยวิธี ส่งด้วยตนเองที่ สำนักบริการการศึกษา มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

ส่งทางไปรษณีย์ (ส่งกิจกรรมฉบับจริง และเก็บฉบับสำเนาไว้เพื่อตรวจสอบ)