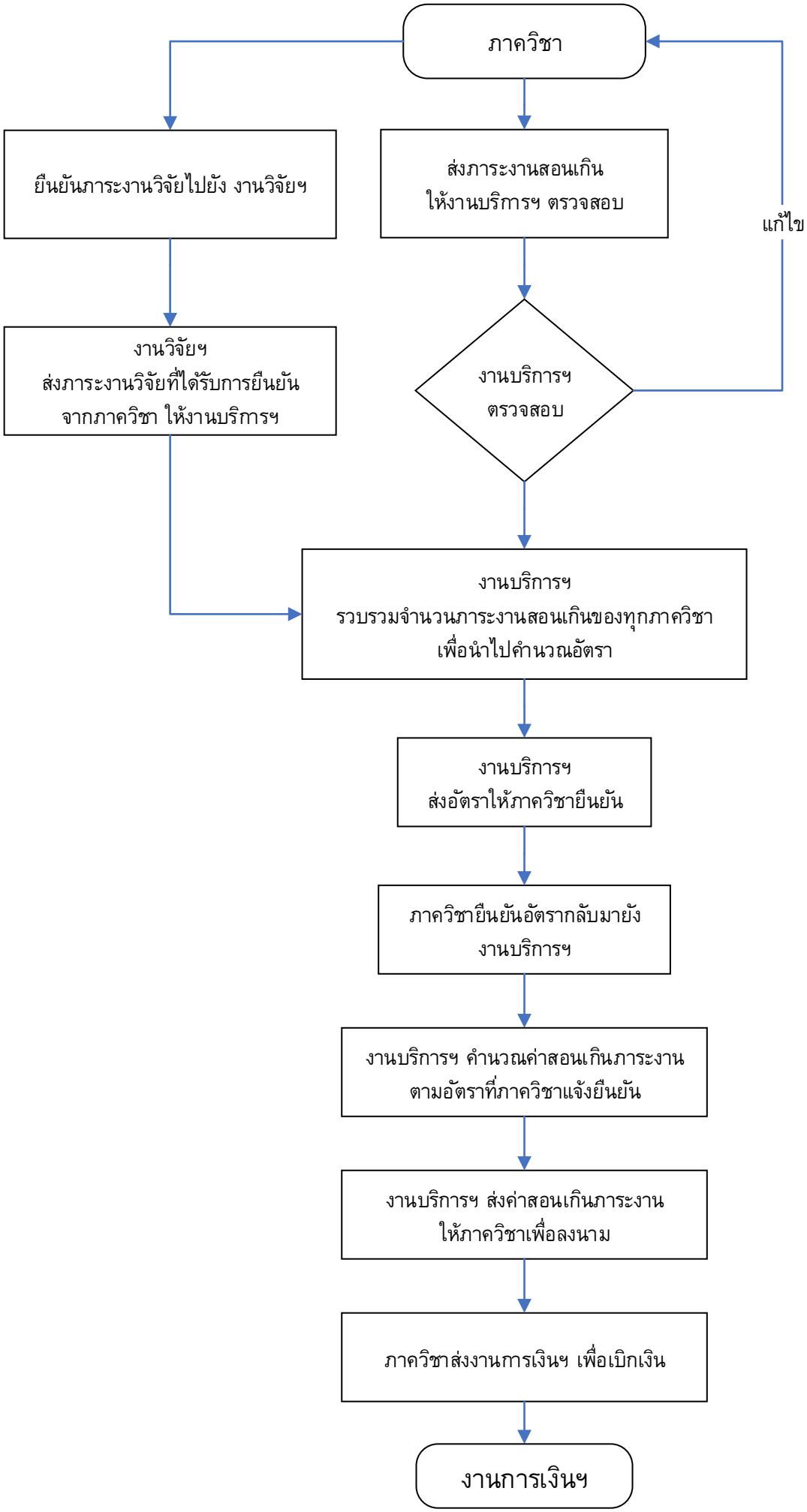ขั้นตอนการจัดทำภาระงานสอนเกิน