รายละเอียดของรายวิชา

ชื่อสถาบันอุดมศึกษา	มหาวิทยาลัยมหาสารคาม
คณะ/ภาควิชา/สาขาวิชา	สำนักศึกษาทั่วไป

หมวดที่ 1 ข้อมูลโดยทั่วไป

1. รหัสและชื่อรายวิชา

0036008 สมาธิเพื่อพัฒนาชีวิต

Meditation for Life Progress

2. จำนวนหน่วยกิต

2 หน่วยกิต (1-3-2)

3. หลักสูตรและประเภทของรายวิชา

ปริญญาตรี หมวดวิชาศึกษาทั่วไป กลุ่มวิชาเลือกเพิ่มเติม

4. อาจารย์ผู้รับผิดชอบรายวิชาและอาจารย์ผู้สอน

4.1 อาจารย์ผู้รับผิดชอบรายวิชา ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เพชร เพ็งชัย (อาจารย์ผู้ประสานงาน)

4.2 อาจารย์ผู้สอน

5. ภาคการศึกษา / ชั้นปีที่เรียน

ภาคการศึกษาที่ 1/2563 ชั้นปีที่ 1-4

6. รายวิชาที่ต้องเรียนมาก่อน (Pre-requisite) (ถ้ามี)

ไม่มี

7. รายวิชาที่ต้องเรียนพร้อมกัน(Co-requisite) (ถ้ามี)

ไม่มี

8. สถานที่เรียน

มหาวิทยาลัยมหาสารคาม

9. วันที่จัดทำหรือปรับปรุงรายละเอียดของรายวิชาครั้งล่าสุด

วันอาทิตย์ที่ 7 เดือนมิถุนายน พ.ศ.2563

หมวดที่ 2 จุดมุ่งหมายและวัตถุประสงค์

1. จุดมุ่งหมายของรายวิชา

1.นิสิตสามารถแสดงออกถึงความมีวินัยในตนเอง มีความรับผิดชอบต่อตนเอง มีความรับผิดชอบต่อหน้าที่รับผิดชอบต่อชุมชนและสังคม มีจิตสาธารณะ และยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล ยอมรับความคิดเห็นและเคารพสิทธิเสรีภาพของคนอื่น

2.นิสิตสามารถแสดงออกถึงความซื่อสัตย์สุจริต ความรับผิดชอบ ขยันหมั่นเพียร อดทน มีระเบียบวินัย ตรงต่อเวลา เคารพกติกาขององค์กรและสังคม มีน้ำใจและความเสียสละ จิตอาสา จิตสาธารณะ

3.นิสิตสามารถแสดงความรู้ความเข้าใจพื้นฐานด้านกายภาพ ได้แก่ ด้านวิทยาศาสตร์ ฯลฯ (ระบุตาม curriculum mapping) ซึ่งในที่นี้หมายถึงสามารถอธิบายวิธีทำสมาธิ จุดประสงค์ของการทำสมาธิ และประโยชน์ของการทำสมาธิ ความหมายของสมาธิ ฌาน ญาณ วิปัสสนาได้

4.นิสิตสามารถควบคุมและพัฒนาตนเองทั้งด้านร่างกายและจิตใจได้ดี

2. วัตถุประสงค์ในการพัฒนา/ปรับปรุงรายวิชา

1.ระบุวันสอบกลางภาคและสอบปลายภาคตั้งแต่วันที่เปิดให้ลงทะเบียนเพื่อป้องกันตารางสอบชนกัน

2.ปรับปรุงคำถามที่ 2 ในใบงานเดี่ยวให้แตกต่างจากภาคการศึกษาที่ผ่านมา เพื่อให้นิสิตได้ใช้ความสามารถในการฟังอย่างเต็มที่

หมวดที่ 3 ลักษณะและการดำเนินการ

1. คำอธิบายรายวิชา

สิ่งที่ควรทราบในจุดเริ่มต้นของการทำสมาธิ จุดประสงค์ของการทำสมาธิ การทำสมาธิในอิริยาบถและสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ข้อปฏิบัติและการวัดผลของการบริกรรม ลักษณะต่อต้านสมาธิ สมาธิเพื่อพัฒนาชีวิต

Aspects to know at the beginning of meditation (Samathi), aim of meditation, meditation in various body-positions and environments, procedures and progress-evaluation of Borigam, characteristics of anti-meditation symptom, meditation for life progress

2. จำนวนชั่วโมงที่ใช้ต่อภาคการศึกษา

บรรยาย	สอนเสริม	การฝึกปฏิบัติ/งานภาคสนาม/การฝึกงาน	การศึกษาด้วยตนเอง
บรรยาย 15 ชั่วโมงต่อภาคการศึกษา	สอนเสริมตามความต้องการของนิสิต	ฝึกปฏิบัติ 45 ชั่วโมงต่อภาคการศึกษา	การศึกษาด้วยตนเอง 2 ชั่วโมงต่อสัปดาห์

3. จำนวนชั่วโมงต่อสัปดาห์ที่อาจารย์ให้คำปรึกษาและแนะนำทางวิชาการแก่นิสิตเป็นรายบุคคล

อาจารย์ประจำวิชาจัดเวลาให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล หรือ รายกลุ่มตามความต้องการ 1 ชั่วโมง ต่อสัปดาห์ (เฉพาะรายที่ต้องการ)

หมวดที่ 4 การพัฒนาการเรียนรู้ของนิสิต

1. คุณธรรม จริยธรรม		
คุณธรรม จริยธรรมที่ต้องพัฒนา	**วิธีการสอน**	**วิธีการประเมินผล**
1.1 มีความซื่อสัตย์สุจริต (●)		
นิสิตรับรู้การกระทำที่ซื่อสัตย์ของผู้อื่นผ่านการมาเรียนและเข้าร่วมทุกกิจกรรมในชั้นเรียน (CLO : Course Learning Outcome)	J Contemplative learning - ผู้สอนและครูพี่เลี้ยงปฏิบัติต่อนิสิตในทุกกิจกรรมอย่างจริงใจและซื่อสัตย์ ถ้าอาจารย์หรือครูพี่เลี้ยงทำผิด เช่น กรอกคะแนนผิด ลืมลงคะแนนให้ ฯลฯ ก็ยอมรับ และขอโทษนิสิตอย่างซื่อตรง ไม่กลบเกลื่อน - ผู้สอนตอบคำถามที่นิสิตถามในใบงานอย่างซื่อตรงตามความเป็นจริง ไม่ตอบเกินจริงเพื่อให้ผู้สอนดูดีเกินเหตุ เพื่อให้นิสิตรับรู้ว่าการแสดงความซื่อสัตย์นั้น แม้บางครั้งจะทำให้เราดูแย่ ไม่เก่ง แต่มันก็ไม่ได้มีปัญหาอะไรอย่างที่อาจารย์ทำให้ดูนี้ คนอื่นๆเขาก็ยอมรับได้ เป็นเรื่องธรรมดา	- ประเมินโดยรวมได้จาก คะแนนตรงเวลา คะแนนการบ้าน คะแนนใบงานเดี่ยว คะแนนใบงานกลุ่ม คะแนนร่วมกิจกรรม คะแนนแบบทดสอบกลางภาค คะแนนสอบปลายภาค หากมีคะแนน แสดงว่านิสิตมาเข้าร่วมกิจกรรมที่คณะทำงานตั้งใจจัดขึ้นเพื่อให้นิสิตมีประสบการณ์ตรงในการได้สัมผัสกับการกระทำที่ซื่อสัตย์ของผู้อื่น
นิสิตสามารถแสดงซื่อสัตย์สุจริตของตนเองผ่านการเข้าร่วมกิจกรรมเดินจงกรม-นั่งสมาธิ ส่งการบ้าน ทำใบงานเดี่ยว ทำใบงานกลุ่มส่ง ลงชื่อเข้าเรียนตรงเวลาแบบออนไลน์ (CLO)	J Contemplative learning - ให้นิสิตร่วมกิจกรรมเจริญสติ-ทำสมาธิทุกคาบพร้อมทั้งส่งการบ้านทุกสัปดาห์ (เดินจงกรม นั่งสมาธินอกเวลาเรียน) โดยวางใจที่ตำแหน่งใดตำแหน่งหนึ่งของร่างกาย แล้วบริกรรมคำบริกรรมคำเดียวซ้ำๆ หากนิสิตมีความซื่อสัตย์ต่อเจตนาของตนเอง เขาจะบริกรรมได้ไปเรื่อยๆ รู้สึกสงบ เบาสบาย แต่หากนิสิตไม่มีความซื่อสัตย์ต่อเจตนาของตนเอง เขาจะคิดเรื่องอื่นบ้างหงุดหงิดบ้าง ฯลฯ - ให้นิสิตแสดงความรู้สึกผ่านใบงานเดี่ยวและใบงานกลุ่ม หากนิสิตมี	- ประเมินโดยรวมได้จาก คะแนนร่วมกิจกรรม คะแนนการบ้าน คะแนนใบงานเดี่ยว คะแนนใบงานกลุ่ม หากมีคะแนนแสดงว่านิสิตได้แสดงความซื่อสัตย์ของตนเองผ่านกิจกรรมเจริญสติ-ทำสมาธิ และแสดงความรู้สึกในใบงานนอกจากนี้ยังสามารถดูได้จากคะแนนเข้าร่วมกิจกรรมที่ไม่ถูกหักเนื่องจากจับได้ว่ามีความประพฤติไม่ซื่อสัตย์ - ประเมินเป็นบางคนได้จากการแสดงความรู้สึกของนิสิต (self reflection) ในใบงานเดี่ยวทุกสัปดาห์ว่าเขารู้สึกอย่างไร

	ความซื่อสัตย์ต่อความรู้สึกตนเองแล้ว เขาแสดงความรู้สึกได้ตรงตามความจริง ไม่พอใจก็บอกได้ว่าไม่พอใจ โกรธก็บอกได้ว่าโกรธ ทำผิดก็บอกได้ว่าทำผิด ฯลฯ -ให้นิสิตลงชื่อเข้าเรียนตรงเวลาทุกคาบที่เข้าเรียน ในการนี้นิสิตมีโอกาสแสดงความซื่อสัตย์โดยยอมรับว่าตนเองล็อคอินสายเอง ไม่โกหกว่าอินเตอร์เน็ตช้าหรือโกหกว่าป่วยแล้วลาเรียนไปเลย - ถามความสมัครใจนิสิตในการถูกหักคะแนนเมื่อพบว่านิสิตไม่ซื่อสัตย์ เช่น แอบหนีออกจากห้อง ขณะถ่ายทอดสดเดินจงกรม-นั่งสมาธิร่วมกัน ฯลฯ	ในการทำสมาธิ หากมีอาการเบาสบายได้แสดงว่าเขาซื่อสัตย์ต่อเจตนาตนเองได้บ้างแล้ว นอกจากนี้ยังสามารถประเมินได้จากการแสดงความรู้สึกของนิสิต (self reflection) ในใบงานกลุ่ม ใบงานกลางภาค และใบงานสุดท้ายตอนสอบปลายภาค ว่านิสิตซื่อสัตย์ต่อความรู้สึกตนเองแค่ไหน ไม่พอใจก็บอกได้ว่าไม่พอใจ โกรธก็บอกได้ว่าโกรธ ทำผิดก็บอกได้ว่าทำผิด ฯลฯ
นิสิตสามารถอภิปรายถึงสาเหตุที่คนเราควรซื่อสัตย์และประโยชน์ที่เกิดขึ้นจริงของความซื่อสัตย์ผ่านการทำใบงานกลุ่ม (CLO)	J Activity based learning J Group discussion (ให้นิสิตอภิปรายผ่านใบงานกลุ่มเกี่ยวกับความซื่อสัตย์ เช่น ว่าคนเราทำไมต้องโกหก เมื่อโกหกแล้วเกิดอะไรขึ้นทั้งทางกายภาพและทางจิตใจ เมื่อคนเราซื่อสัตย์แล้วจะเกิดประโยชน์อย่างไร)	- ประเมินเป็นบางคนได้จากการแสดงความรู้สึกของนิสิต (self reflection) ในใบงานกลุ่มสัปดาห์ที่มีหัวข้ออภิปรายเกี่ยวกับความซื่อสัตย์ เช่น ว่าคนเราทำไมต้องโกหก เมื่อโกหกแล้วเกิดอะไรขึ้นทั้งทางกายภาพและทางจิตใจ เมื่อคนเราซื่อสัตย์แล้วจะเกิดประโยชน์อย่างไร
1.2 มีความรับผิดชอบ ขยันหมั่นเพียร และอดทน (●)		
นิสิตรับรู้กระทำที่รับผิดชอบและตรงต่อเวลาของผู้อื่นผ่านการเข้าร่วมทุกกิจกรรมในชั้นเรียน (CLO)	J Contemplative learning - ผู้สอนแสดงความรับผิดชอบต่อคำพูดตนเองที่พูดออกไป รับผิดชอบต่อการให้ความรู้นิสิตนิสิต และตรงต่อเวลาในเข้าการสอน รับผิดชอบต่อการกรอกคะแนนใบงานนิสิตตรงตามเวลา -ครูพี่เลี้ยงรับผิดชอบต่อหน้าที่ของตนเอง ทั้งในเรื่องการแก้ไขระบบลงคะแนนเมื่อเกิดปัญหา ดูแลอำนวยความสะดวกให้นิสิตในการทำกิจกรรมต่างๆออนไลน์	- ประเมินโดยรวมได้จาก คะแนนตรงเวลา คะแนนการบ้าน คะแนนใบงานเดี่ยว คะแนนใบงานกลุ่ม คะแนนร่วมกิจกรรม คะแนนแบบทดสอบกลางภาค คะแนนสอบปลายภาค หากมีคะแนน แสดงว่านิสิตมาเข้าร่วมกิจกรรมที่คณะทำงานตั้งใจจัดขึ้นเพื่อให้นิสิตมีประสบการณ์ตรงในการได้สัมผัสกับการกระทำที่รับผิดชอบและตรงต่อเวลาของของผู้อื่น
นิสิตสามารถแสดงความรับผิดชอบและตรงต่อเวลาของตนเองผ่านการเข้าร่วม	J Contemplative learning - ตกลงกับนิสิตว่าจะให้คะแนนตรงต่อเวลาโดยดูจากนิสิตมาลงชื่อเข้าเรียนไม่เกิน 15 นาทีหลังเริ่มเรียน	- ประเมินโดยรวมได้จาก คะแนนตรงเวลา คะแนนการบ้าน คะแนนใบงานเดี่ยว คะแนนใบงานกลุ่ม คะแนนร่วมกิจกรรม -

กิจกรรมต่างๆตามข้อตกลงในรายวิชา (CLO)	(ยกเว้นกรณีขอสายเพราะเหตุจำเป็นที่จริงๆ อันนี้ต้องแจ้งในกลุ่มเฟสบุ๊ครายวิชาก่อนถึงเวลาเรียน) - ตกลงกับนิสิตว่าจะให้คะแนนการบ้าน โดยการให้นิสิตรับผิดชอบเดินจงกรม-นั่งสมาธิเองในวันที่ไม่มีเรียนสมาธิ แล้วบันทึกเวลาส่งในระบบโดยส่งไม่เกิน 15 นาทีหลังเริ่มเรียน หากส่งช้าจะถือว่าสัปดาห์นั้นไม่ได้คะแนน - ตกลงกับนิสิตว่าจะให้คะแนนใบงานเดี่ยวและใบงานกลุ่มส่ง โดยนิสิตต้องรับผิดชอบกรอกให้ครบและส่งตรงเวลาจึงได้คะแนน ไม่มีการส่งย้อนหลัง - เมื่อนิสิตทำผิดกติกาที่ตกลงกันไว้ก่อนเรียน ผู้สอนจะถามชื่อและถามความสมัครใจแล้วจึงหักคะแนนเพื่อให้นิสิตรับผิดชอบต่อข้อตกลงที่ทำร่วมกัน - ให้นิสิตเจริญสติ-ทำสมาธิทุกคาบ โดยวางใจที่ตำแหน่งใดตำแหน่งหนึ่งของร่างกาย และบริกรรมคำบริกรรมคำเดียวซ้ำๆ หากนิสิตมีความรับผิดชอบต่อการตัดสินใจของตนเอง (ที่จะนึกคำบริกรรม) เขาจะบริกรรมได้ไปเรื่อยๆ รู้สึกสงบ เบาสบาย แต่หากนิสิตไม่มีความรับผิดชอบต่อการตัดสินใจของตนเอง เขาจะคิดเรื่องอื่นบ้าง หงุดหงิดบ้าง ฯ	ประเมินเป็นบางคนได้จากการแสดงความรู้สึกของนิสิต (self reflection) ในใบงานเดี่ยวทุกสัปดาห์ว่าเขารู้สึกอย่างไรในการทำสมาธิ หากมีอาการเบาสบายได้แสดงว่าเขารับผิดชอบต่อการตัดสินใจของตนเองได้บ้างแล้ว นอกจากนี้ยังสามารถประเมินได้จากการแสดงความรู้สึกของนิสิต (self reflection) ในใบงานกลุ่ม ใบงานกลางภาค และใบงานสุดท้ายตอนสอบปลายภาค ว่านิสิตพบว่าตนเองมีความรับผิดชอบและตรงต่อเวลาเพิ่มขึ้นหรือไม่
นิสิตสามารถอภิปรายถึงสาเหตุที่คนเราควรรับผิดชอบและตรงต่อเวลาผ่านการทำใบงานกลุ่ม (CLO)	☐ Activity based learning ☐ Group discussion (ให้นิสิตทำใบงานกลุ่ม อภิปรายกันเองว่าคนเราทำไมต้องรับผิดชอบ และตรงต่อเวลา ฯลฯ)	- ประเมินเป็นบางคนได้จากการแสดงความรู้สึกของนิสิต (self reflection) ในใบงานกลุ่มสัปดาห์ที่มีหัวข้ออภิปรายเกี่ยวกับความรับผิดชอบและตรงต่อเวลา เช่น คนเราทำไมต้องรับผิดชอบและตรงต่อเวลา เมื่อรับผิดชอบและตรงต่อเวลาแล้วจะเกิดประโยชน์อย่างไร
1.3 มีระเบียบวินัย ตรงต่อเวลา เคารพกติกาขององค์กรและสังคม ยึดมั่นในหลักประชาธิปไตย (●)		
ความมีระเบียบวินัย	1. ความมีระเบียบวินัยในระดับชั่วโมง-สัปดาห์นั้น สามารถสอนได้โดยผู้สอนและครูพี่เลี้ยง	1. ความมีระเบียบวินัยในระดับนาที-ชั่วโมง-สัปดาห์นั้นประเมินจากการตอบ

	แสดงความมีระเบียบวินัยต่อตนเองและนิสิต ผ่านกิจกรรมในชั้นเรียน ตลอดจนให้นิสิตแสดงความมีระเบียบวินัยในการทำแบบทดสอบเดี่ยวและแบบทดสอบกลุ่มส่งตลอดจนส่งการบ้านทุกสัปดาห์ 2.ความมีระเบียบวินัยระดับนาทีนั้น สามารถสอนได้จากการให้นิสิตฟังการบรรยายของผู้สอนและฟังเทปวิดีโอธรรมเทศนาของพระธรรมมงคลญาณแล้วตอบคำถาม หากนิสิตมีระเบียบวินัยในการฟังการบรรยาย พวกเขาจะตั้งใจฟังไม่คุยกัน เข้าใจและจำในสิ่งที่ได้ยินในชั้นเรียนได้ 3. ความมีระเบียบวินัยในระดับวินาทีนั้น สอนได้โดยให้นิสิตเดินจงกรม-นั่งสมาธิ โดยนึกคำบริกรรมสั้นๆซ้ำๆจนหมดเวลา หากพวกเขามีระเบียบวินัยต่อการนึกของตนเองพวกเขาจะไม่นึกเรื่องอื่นขณะทำสมาธิ พวกเขาจะรู้สึกสงบ เบา และผ่อนคลาย	คำถามในแบบทดสอบเดี่ยวและแบบทดสอบกลุ่มและการส่งการบ้านแต่ละสัปดาห์ และประเมินจากคะแนนสอบปลายภาคได้ด้วย 2. ความมีระเบียบวินัยระดับวินาทีนั้น ประเมินจากการแสดงความรู้สึกของนิสิตว่าขณะเดินจงกรมนั่งสมาธิรู้สึกอย่างไรในแบบทดสอบเดี่ยวทุกสัปดาห์
ความตรงต่อเวลาและเคารพกติกาของสังคม	1. ความตรงต่อเวลาและเคารพกติกาของสังคมในระดับชั่วโมง-สัปดาห์นั้น สามารถสอนได้โดยผู้สอนและครูพี่เลี้ยงแสดงความตรงต่อเวลาและเคารพกติกาของสังคมผ่านกิจกรรมในชั้นเรียน ตลอดจนให้นิสิตแสดงความตรงต่อเวลาและเคารพกติกาของสังคมในการนำบัตรประจำตัวนิสิตมาลงชื่อเข้าชั้นเรียนโดยสายไม่เกิน 15 นาที และทำแบบทดสอบเดี่ยวและแบบทดสอบกลุ่มส่งตลอดจนส่งการบ้านทุกสัปดาห์โดยไม่รับส่งย้อนหลังหากไม่มีเหตุผลอันสมควร 2.ความตรงต่อเวลาและเคารพกติกาของสังคมระดับนาทีนั้น สามารถสอนได้จากการให้นิสิตฟังการบรรยายของผู้สอนและฟังเทปวิดีโอธรรมเทศนาของพระธรรมมงคลญาณแล้วตอบคำถาม หากนิสิตมีความตรงต่อเวลาและเคารพกติกาของสังคมในการฟังการ	1. ความตรงต่อเวลาและเคารพกติกาของสังคมในระดับนาที-ชั่วโมง-สัปดาห์นั้น ประเมินจากคะแนนความรับผิดชอบและตรงต่อเวลา การตอบคำถามในแบบทดสอบเดี่ยวและแบบทดสอบกลุ่มและการส่งการบ้านแต่ละสัปดาห์ และประเมินจากคะแนนสอบปลายภาคได้ด้วย 2. ความตรงต่อเวลาและเคารพกติกาของสังคมระดับวินาทีนั้น ประเมินจากการแสดงความรู้สึกของนิสิตว่าขณะเดินจงกรมนั่งสมาธิรู้สึกอย่างไรในแบบทดสอบเดี่ยวทุกสัปดาห์

	บรรยาย พวกเขาจะรู้ว่าเวลาฟังก็ต้องฟัง ไม่คุยกันเสียงดังรบกวนผู้อื่น เข้าใจและจำในสิ่งที่ได้ยินในชั้นเรียนได้ 3. ความตรงต่อเวลาและเคารพกติกาของสังคมในระดับวินาทีนั้น สอนได้โดยให้นิสิตเดินจงกรม-นั่งสมาธิ โดยนึกคำบริกรรมสั้นๆซ้ำๆจนหมดเวลา หากพวกเขามีความตรงต่อเวลาและเคารพกติกาของรายวิชานี้เวลานึกคำบริกรรมพวกเขาจะไม่นึกเรื่องอื่น ไม่ทำกิจกรรมอื่น ไม่รบกวนเพื่อน พวกเขาจะรู้สึกสงบ เบา และผ่อนคลาย	
1.5 มีจิตสำนึกที่ดีต่อการช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์และสังคม มีน้ำใจและความเสียสละ จิตอาสา จิตสาธารณะ (●)		
มีจิตสำนึกที่ดีต่อการช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์และสังคม มีน้ำใจและความเสียสละ จิตอาสา จิตสาธารณะ	ผู้สอนและครูพี่เลี้ยงแสดงจิตสำนึกที่ดีต่อการช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์และสังคม มีน้ำใจและความเสียสละ จิตอาสา จิตสาธารณะ โดยการนำของว่างมาแจกนิสิตก่อนเข้าเรียนทุกสัปดาห์ และอาสามาทำงานเป็นครูพี่เลี้ยงทุกสัปดาห์ โดยไม่มีใครได้รับค่าตอบแทน (ค่าสอนในรายวิชานี้เอาไปใช้ในการเรียนการสอนหลักสูตรอื่นๆของสถาบันพลังจิตตานุภาพ 125 มมส)	- ประเมินโดยรวมได้จาก คะแนนตรงเวลาและรับผิดชอบ คะแนนการบ้าน คะแนนใบงานเดี่ยว คะแนนใบงานกลุ่ม คะแนนร่วมกิจกรรม
นิสิตสามารถขจัดความไม่มีจริยธรรม ความเห็นแก่ตัว (ขาดสำนึกสาธารณะ) ของตนเองได้ผ่านการเข้าร่วมกิจกรรมเดินจงกรม-นั่งสมาธิในคาบและส่งการบ้าน (CLO)	J Contemplative learning learning - ให้นิสิตเจริญสติ-ทำสมาธิทุกคาบและทำเป็นการบ้านด้วย โดยวางใจที่ตำแหน่งใดตำแหน่งหนึ่งของร่างกาย และบริกรรมคำบริกรรมคำเดียวซ้ำๆ เมื่อนิสิตทำบ่อยๆ จิตใจของนิสิตจะคุ้นเคยกับกับสภาวะที่ไม่มีอคติในใจ (เพราะมารับรู้อยู่กับคำบริกรรม ซึ่งไม่มีเรื่องราวว่าใครได้อะไร เสียอะไร ใครดีกว่าใคร เลวกว่าใคร) ดังนั้นการรับรู้ของนิสิตในชีวิตประจำวันจะเป็นกลางขึ้น ลดความเห็นแก่ตัวลง การตัดสินใจต่างๆของนิสิตจะทำด้วยความไม่ลำเอียง (อคติ) จิตแบบนี้เกิด จริยธรรม และสำนึก	- ประเมินโดยรวมได้จาก คะแนนตรงเวลาและรับผิดชอบ คะแนนการบ้าน คะแนนร่วมกิจกรรม - ประเมินเป็นบางคนได้จากการแสดงความรู้สึกของนิสิต (self reflection) ในใบงานกลุ่ม ใบงานกลางภาค และใบงานสุดท้ายตอนสอบปลายภาค ว่านิสิตพบว่าตนเองลดความเห็นแก่ตัวลงหรือไม่ รู้สึกเมตตาตนเองและผู้อื่นหรือไม่

	สาธารณะ ได้ง่าย ทั้งนี้ หากในใจนิสิตมีอคติอยู่แล้ว จะสอนอย่างไร ก็ไม่มีทางมี จริยธรรมและสำนึกสาธารณะ ได้	
นิสิตสามารถอภิปรายถึงสาเหตุที่คนเราควรมีจริยธรรม สำนึกสาธารณะ และเป็นพลเมืองที่เข้มแข็งผ่านการทำใบงานกลุ่ม (CLO)	J Activity based learning J Group discussion (ให้นิสิตทำใบงานกลุ่ม อภิปรายกันเองว่าคนดี (มีจริยธรรม) คืออะไร คนไม่ดี (ไม่มีจริยธรรม) คืออะไร เอาอะไรมาเป็นเกณฑ์ตัดสิน คนดี-ไม่ดีมีความเกี่ยวข้องกับสังคมอย่างไร สำนึกสาธารณะคืออะไร มีประโยชน์อย่างไร ตนเองต้องการมีสำนึกนี้หรือไม่ พลเมืองเข้มแข็งคืออะไร ตนเองต้องการเป็นพลเมืองเข้มแข็งหรือไม่ ฯลฯ)	- ประเมินเป็นบางคนได้จากการแสดงความรู้สึกของนิสิต (self reflection) ในใบงานกลุ่มสัปดาห์ที่มีหัวข้ออภิปรายเกี่ยวกับคนดี (มีจริยธรรม) คืออะไร คนไม่ดี (ไม่มีจริยธรรม) คืออะไร เอาอะไรมาเป็นเกณฑ์ตัดสิน คนดี-ไม่ดีมีความเกี่ยวข้องกับสังคมอย่างไร สำนึกสาธารณะคืออะไร มีประโยชน์อย่างไร ตนเองต้องการมีสำนึกนี้หรือไม่ พลเมืองเข้มแข็งคืออะไร ตนเองต้องการเป็นพลเมืองเข้มแข็งหรือไม่ ฯลฯ
2. ความรู้		
ความรู้ที่ต้องได้รับ	**วิธีการสอน**	**วิธีการประเมินผล**
2.1 มีความรู้เกี่ยวกับตนเองทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ได้แก่ ความรู้พื้นฐานด้านสุขภาพ อาหาร อารมณ์ การออกกำลังกาย การพักผ่อน และการพัฒนาตนเองเพื่อยกระดับจิตวิญญาณ (●)		
มีความรู้เกี่ยวกับตนเองทั้งด้านร่างกายและจิตใจ	J Contemplative learning - ให้นิสิตเจริญสติ-ทำสมาธิทุกคาบและทำเป็นการบ้านด้วยโดยวางใจที่ตำแหน่งใดตำแหน่งหนึ่งของร่างกาย และบริกรรมคำบริกรรมคำเดียวซ้ำๆ เพื่อให้มีโอกาสอยู่กับตนเองและได้สังเกตตนเอง จากนั้นก็ให้นิสิตอธิบายลงในใบงานว่าเดินจงกรม-นั่งสมาธิวันนี้รู้สึกอย่างไร	- ประเมินโดยรวมได้จาก คะแนนการบ้าน คะแนนใบงานเดี่ยว คะแนนร่วมกิจกรรม - ประเมินเป็นบางคนจากการแสดงความรู้สึกของนิสิต (self reflection) ในใบงานเดี่ยว ใบงานกลางภาค และใบงานสุดท้ายตอนสอบปลายภาค ว่านิสิตพบว่าขณะนั้นๆ ร่างกายจิตใจตนเองเป็นอย่างไร
นิสิตได้รับรู้การเกิดของ สติ และ สมาธิ ภายในตนเอง และสามารถอธิบายได้ว่ามีลักษณะอย่างไร (CLO)	J Contemplative learning - ให้นิสิตเจริญสติ-ทำสมาธิทุกคาบและทำเป็นการบ้านด้วยโดยวางใจที่ตำแหน่งใดตำแหน่งหนึ่งของร่างกาย และบริกรรมคำบริกรรมคำเดียวซ้ำๆ เพื่อให้มีโอกาสเจริญสติ-ทำสมาธิให้เกิดขึ้นกับตนเองและได้สังเกตตนเอง J Active Lecture -ให้นิสิตถามคำถามที่ตนเองสงสัยลงในใบงาน เมื่อผู้สอนตอบใบงานนิสิต หรือสอน	- ประเมินโดยรวมได้จาก คะแนนการบ้าน คะแนนใบงานเดี่ยว คะแนนใบงานกลุ่ม คะแนนร่วมกิจกรรม - ประเมินเป็นบางคนจากการแสดงความรู้สึกของนิสิต (self reflection) ในใบงานเดี่ยว ใบงานกลางภาค และใบงานสุดท้ายตอนสอบปลายภาค ว่านิสิตพบว่าตนเองมีสติ-สมาธิเพิ่มขึ้นหรือไม่อย่างไร

	ในชั้นเรียนก็จะชี้ให้นิสิตเห็นว่า สติ และ สมาธิ คืออะไร นิสิตสัมผัสการทำงานของมันได้ตอนไหนบ้าง ยกตัวอย่างทั้งในขณะที่ทำสมาธิ และขณะที่ใช้ชีวิตประจำวัน (สติ คือตัวเตือนให้ระลึกได้ว่าต้องวางใจที่ฐาน ต้องนึกคำบริกรรม ต้องเอาบัตรประจำตัวนิสิตมา ต้องตื่นนอน ต้องหยุดรถแล้วเพราะไฟจราจรเป็นสีแดง ฯลฯ สมาธิคือความตั้งมั่นอยู่ในสิ่งที่ตั้งเจตนาไว้โดยมีสติเป็นตัวเตือน เช่น สติเตือนให้นึกพุทโธ นิสิตก็นึกพุทโธได้ ตั้งมั่นอยู่ในพุทโธ ไม่มีความคิดอื่นแทรก อย่างนี้เรียกว่ามีสมาธิในการนึกพุทโธ หรือสติเตือนให้ฟังอาจารย์สอน นิสิตก็ตั้งมั่นอยู่ในการฟังได้ ไม่มีการคิดเรื่องอื่น เล่นมือถือ ฯลฯ) - ให้นิสิตตอบคำถามลงในใบงานเดี่ยวว่า สติ และ สมาธิ คืออะไร มีลักษณะอย่างไร	
นิสิตสามารถปฏิบัติและบอกวิธีเจริญสติ-ทำสมาธิได้ อีกทั้งยังสามารถบอกได้อีกว่าเมื่อทำแล้วเกิดประโยชน์อย่างไรบ้างกับตนเองในชีวิตประจำวัน (CLO)	J Contemplative learning - ให้นิสิตเจริญสติ-ทำสมาธิทุกคาบและทำเป็นการบ้านด้วย โดยวางใจที่ตำแหน่งใดตำแหน่งหนึ่งของร่างกาย และบริกรรมคำบริกรรมคำเดียวซ้ำๆ เพื่อให้มีประสบการณ์และเกิดความชำนาญในวิธีทำสมาธิ J Active Lecture - บรรยายถึงประโยชน์ของการเจริญ สติ และทำ สมาธิทั้งในชั้นเรียน และในการตอบคำถามในใบงานของนิสิตเพื่อสาธิตการใช้คำพูดอธิบายสิ่งที่เป็นนามธรรมในจิตใจ (หลายคนสัมผัสได้ แต่อธิบายไม่เป็น ไม่มีคำศัพท์ที่จะนำมาใช้อธิบาย) - ให้นิสิตมีโอกาสเขียนอธิบายวิธีเจริญสติ-ทำสมาธิบ้าง ทั้งในใบงานเดี่ยว ใบงานกลุ่ม และในแบบทดสอบกลางภาค เพื่อฝึกทักษะการอธิบาย (หลายคนสัมผัสได้ แต่อธิบายไม่เป็น ไม่มีคำศัพท์ที่จะนำมาใช้อธิบาย)	- ประเมินโดยรวมได้จาก คะแนนการบ้าน คะแนนใบงานเดี่ยว คะแนนใบงานกลุ่ม คะแนนร่วมกิจกรรม คะแนนทดสอบกลางภาค คะแนนสอบปลายภาค - ประเมินละเอียดจากคำตอบนิสิตในแบบทดสอบกลางภาค การแสดงความรู้สึกของนิสิต (self reflection) ในใบงานเดี่ยว ใบงานกลางภาค และใบงานสุดท้ายตอนสอบปลายภาค ว่านิสิตพบว่าตนเองได้รับประโยชน์อย่างไรจากการเจริญสติ-ทำสมาธิ

3. ทักษะทางปัญญา		
ทักษะทางปัญญาที่ต้องพัฒนา	**วิธีการสอน**	**วิธีการประเมินผล**
3.1 สามารถควบคุมและพัฒนาตนเองทั้งด้านร่างกายและจิตใจได้ดี (●)		
สามารถควบคุมและพัฒนาตนเองทั้งด้านร่างกายและจิตใจได้	J Contemplative learning - ให้นิสิตเจริญสติ-ทำสมาธิทุกคาบและทำเป็นการบ้านด้วย โดยวางใจที่ตำแหน่งใดตำแหน่งหนึ่งของร่างกาย และบริกรรมคำบริกรรมคำเดียวซ้ำๆ เมื่อนิสิตทำบ่อยๆ สติ (ตัวเตือน) ของนิสิตจะทำงานได้ดีขึ้น สามารถออกมาเตือนเวลาเกิดเหตุฉุกเฉินทางอารมณ์ เช่น ผิดหวัง ตกใจ กลัว ฯลฯ ให้รู้สึกตัว วิเคราะห์สถานการณ์ แล้วจึงตัดสินใจกระทำการ ไม่กระทำการตามอารมณ์โดยปราศจากการพิจารณาเหตุผลก่อน J Active Lecture - บรรยายถึงสภาวะที่มนุษย์สามารถจัดการกับอารมณ์ตนเองได้ดีทั้งในชั้นเรียนและในการตอบคำถามในใบงานของนิสิต J Activity based learning - J Group discussion – ให้นิสิตมีโอกาสวิเคราะห์ความสามารถในการบริหารจัดการอารมณ์ของตนเอง ความสามารถในการคิดอย่างมีเหตุผลก่อนทำ ทั้งในใบงานกลุ่มและการแสดงความรู้สึกในใบงานเดี่ยว	- ประเมินคร่าวๆได้จาก คะแนนกิจกรรม คะแนนการบ้าน คะแนนใบงานเดี่ยว คะแนนใบงานกลุ่ม - ประเมินละเอียดจากการวิเคราะห์ตนเองของนิสิตในใบงานกลุ่ม การแสดงความรู้สึกของนิสิตลงในใบงานเดี่ยว ใบงานกลางภาค และใบงานสุดท้ายตอนสอบปลายภาค ว่าเวลาเรียนตนเองมีความสามารถในการบริหารจัดการอารมณ์ของตนเองหรือไม่ มีความสามารถในการคิดอย่างมีเหตุผลก่อนทำหรือไม่ สังเกตจากสิ่งใด
นิสิตสามารถวิเคราะห์ได้ว่าอาการอย่างไรจัดว่ามีสติ-มีสมาธิ-มีปัญญา หากไม่มีจะเกิดผลอย่างไร หากมีจะเกิดผลอย่างไร	J Active Lecture - บรรยายถึงสภาวะของการมีสติ-มีสมาธิ-มีปัญญา ทั้งในชั้นเรียนและในการตอบคำถามในใบงานของนิสิต J Activity based learning J Group discussion - ให้นิสิตมีโอกาสวิเคราะห์สภาวะของการมีสติ-สมาธิ-ปัญญา ว่าเป็นอย่างไร มีประโยชน์อย่างไร ขณะเรียนตนเองมีสติ-สมาธิหรือไม่ จะทำให้เกิดขึ้นได้อย่างไร ในใบงานกลุ่มเพื่อฝึกคิดวิเคราะห์อย่างมีเหตุผล	- ประเมินภาพรวมได้จาก คะแนนกิจกรรม คะแนนการบ้าน คะแนนใบงานเดี่ยว คะแนนใบงานกลุ่ม คะแนนสอบปลายภาค - ประเมินละเอียดจากการวิเคราะห์ตนเองของนิสิตในใบงานกลุ่ม การแสดงความรู้สึกของนิสิตลงในใบงานเดี่ยว ใบงานกลางภาค และใบงานสุดท้ายตอนสอบปลายภาค ว่าขณะเรียนตนเองมีสติ-สมาธิหรือไม่ อาการ

		อย่างไรจัดว่ามีสติ-มีสมาธิ-มีปัญญา หากไม่มีจะเกิดผลอย่างไร หากมีจะเกิดผลอย่างไร
4. ทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ		
ทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบที่ต้องพัฒนา	**วิธีการสอน**	**วิธีการประเมินผล**
4.1 เข้าใจตนเองและผู้อื่น มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี (○)		
เข้าใจตนเองและผู้อื่น	ให้นิสิตได้มีโอกาสสังเกตกายและใจตนเองผ่านการเดินจงกรมและนั่งสมาธิทุกคาบในการเรียน นิสิตจะได้รู้ว่าขณะเดินจงกรม-นั่งสมาธิ ร่างกายจิตใจเป็นอย่างไร เช่น หิว ปวดขา ร้อน เย็นสบาย ง่วงนอน กังวลเรื่องการบ้านวิชาอื่น เสียใจเรื่องแฟน ฯลฯ และอารมณ์ต่างๆเหล่านี้เปลี่ยนแปลงไปอย่างไรเมื่อเดินจงกรมนั่งสมาธิ เมื่อนิสิตสามารถเข้าใจตนเองได้ตรงตามความจริงแล้ว เขาก็จะเข้าใจผู้อื่นได้มากขึ้นโดยอัตโนมัติ	ดูจากการแสดงความรู้สึกในแบบทดสอบเดี่ยวและแบบทดสอบกลุ่มทุกสัปดาห์ของนิสิต
มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี	ให้นิสิตแบ่งเป็นกลุ่มและอภิปรายภายในกลุ่มเพื่อทำแบบฝึกหัดกลุ่มส่งทุกคาบ โดยตอนท้ายชั่วโมงจะสุ่มให้นิสิตบางกลุ่มออกมานำเสนอหน้าชั้น ถือเป็นการฝึกให้นิสิตได้พูดคุยทำความรู้จักกับเพื่อนต่างคณะทุกคาบ	ดูจากบรรยากาศการอภิปรายภายในกลุ่มและการแสดงความรู้สึกในแบบทดสอบกลุ่มทุกสัปดาห์ของนิสิต
4.2 มีวินัยในตนเอง มีความรับผิดชอบต่อตนเอง มีความรับผิดชอบต่อหน้าที่ รับผิดชอบต่อชุมชน และสังคม มีจิตสาธารณะ (●)		
มีวินัยในตนเอง มีความรับผิดชอบต่อตนเอง มีความรับผิดชอบต่อหน้าที่	1. ความมีวินัยและความรับผิดชอบในระดับชั่วโมง-สัปดาห์นั้น สามารถสอนได้โดยผู้สอนและครูพี่เลี้ยงแสดงความมีวินัยและความรับผิดชอบต่อตนเองและนิสิตผ่านกิจกรรมในชั้นเรียน ตลอดจนให้นิสิตมีวินัยและรับผิดชอบในการมาตรงเวลาและรับผิดชอบนำบัตรประจำตัวนิสิตมาด้วย ให้นิสิตมีวินัยและรับผิดชอบทำแบบทดสอบเดี่ยวและ	1. ความมีวินัยและรับผิดชอบในระดับนาที-ชั่วโมง-สัปดาห์นั้น ประเมินจากคะแนนความรับผิดชอบและตรงต่อเวลา การตอบคำถามในแบบทดสอบเดี่ยวและแบบทดสอบกลุ่มและการส่งการบ้านแต่ละสัปดาห์ และประเมินจากคะแนนสอบปลายภาคได้ด้วย 2. มีวินัยและรับผิดชอบระดับวินาทีนั้น ประเมินจากการแสดงความรู้สึก

	แบบทดสอบกลุ่มส่งตลอดจนส่งการบ้านทุกสัปดาห์ 2.ความมีวินัยและความรับผิดชอบระดับนาทีนั้น สามารถสอนได้จากการให้นิสิตฟังการบรรยายของผู้สอนและฟังเทปวิดีโอธรรมเทศนาของพระธรรมมงคลญาณแล้วตอบคำถาม หากนิสิตมีวินัยและรับผิดชอบต่อการฟังของตนเอง พวกเขาจะตั้งใจฟัง เข้าใจและจำในสิ่งที่ได้ยินในชั้นเรียนได้ 3. ความมีวินัยและความรับผิดชอบในระดับวินาทีนั้น สอนได้โดยให้นิสิตเดินจงกรม-นั่งสมาธิ โดยนึกคำบริกรรมสั้นๆซ้ำๆจนหมดเวลา หากพวกเขามีวินัยและรับผิดชอบต่อการนึกของตนเองพวกเขาจะไม่นึกเรื่องอื่นขณะทำสมาธิ พวกเขาจะรู้สึกสงบ เบา และผ่อนคลาย	ของนิสิตว่าขณะเดินจงกรมนั่งสมาธิรู้สึกอย่างไรในแบบทดสอบเดี่ยวทุกสัปดาห์
4.4 มีทักษะความร่วมมือ ทักษะการทำงานเป็นทีม มีภาวะความเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี มีความมั่นใจในตนเอง และรู้จักเชื่อใจผู้อื่น (○)		
มีทักษะความร่วมมือ ทักษะการทำงานเป็นทีม	ให้นิสิตแบ่งเป็นกลุ่มและทำแบบฝึกหัดกลุ่มส่งทุกคาบ โดยตอนท้ายชั่วโมงจะสุ่มให้นิสิตบางกลุ่มออกมานำเสนอหน้าชั้น	ดูจากผลงานของแบบทดสอบกลุ่ม
5. ทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสาร และการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ		
ทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสาร และการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศที่ต้องพัฒนา	**วิธีการสอน**	**วิธีการประเมินผล**

หมวดที่ 5 แผนการสอนและการประเมินผล

1. แผนการสอน

ครั้งที่	หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวนชั่วโมง	กิจกรรมการเรียนรู้/วิธีสอน/สื่อการสอนที่ใช้	ผู้สอน
1	ปฐมนิเทศนิสิตวิชาสมาธิเพื่อพัฒนาชีวิต/ความหมาย วัตถุประสงค์ของการทำสมาธิ และกติกาในการเรียน	3	ฟังบรรยาย ทำใบงานเดี่ยว ทำใบงานกลุ่ม เดินจงกรม-นั่งสมาธิ นำเสนอหน้าชั้นแบบออนไลน์ / Contemplative learning, Active Lecture, Activity based learning /google classroom, google form, google meet ระบบส่งการบ้านออนไลน์ ระบบเช็คคะแนนออนไลน์ เพาเวอร์พอยต์	อาจารย์ประจำกลุ่มเรียน
2	บทที่ 1 สมาธิกับการพัฒนาความประเสริฐของมนุษย์	3	เช็คความรับผิดชอบและตรงเวลา ส่งการบ้าน ฟังบรรยาย ทำใบงานเดี่ยว ทำใบงานกลุ่ม เดินจงกรม-นั่งสมาธิ นำเสนอหน้าชั้น สลับกันตรวจใบงานเดี่ยว/ Contemplative learning, Active Lecture, Activity based learning / google classroom, google form, google meet ระบบส่งการบ้านออนไลน์ ระบบเช็คคะแนนออนไลน์ เพาเวอร์พอยต์	อาจารย์ประจำกลุ่มเรียน
3	บทที่ 2 การทำสมาธิและการบริกรรม	3	เช็คความรับผิดชอบและตรงเวลา ส่งการบ้าน ฟังบรรยาย ทำใบงานเดี่ยว ทำใบงานกลุ่ม เดินจงกรม-นั่งสมาธิ นำเสนอหน้าชั้น สลับกันตรวจใบงานเดี่ยว/ Contemplative learning, Active Lecture, Activity based learning / google classroom, google form, google meet ระบบส่งการบ้านออนไลน์ ระบบเช็คคะแนนออนไลน์ เพาเวอร์พอยต์	อาจารย์ประจำกลุ่มเรียน
4	บทที่ 3 การวัดผลของการบริกรรมและลักษณะอาการต่อต้านสมาธิ	3	เช็คความรับผิดชอบและตรงเวลา ส่งการบ้าน ฟังบรรยาย ทำใบงานเดี่ยว ทำใบงานกลุ่ม เดินจงกรม-นั่งสมาธิ นำเสนอหน้าชั้น สลับกันตรวจใบงานเดี่ยว/ Contemplative learning, Active Lecture, Activity based learning / google classroom, google form, google meet ระบบส่งการบ้านออนไลน์ ระบบเช็คคะแนนออนไลน์ เพาเวอร์พอยต์	อาจารย์ประจำกลุ่มเรียน

5	บทที่ 4 ลักษณะของสมาธิ	3	เช็คความรับผิดชอบและตรงเวลา ส่งการบ้าน ฟังบรรยาย ทำใบงานเดี่ยว ทำใบงานกลุ่ม เดินจงกรม-นั่งสมาธิ นำเสนอหน้าชั้น สลับกันตรวจใบงานเดี่ยว/ Contemplative learning, Active Lecture, Activity based learning / google classroom, google form, google meet ระบบส่งการบ้านออนไลน์ ระบบเช็คคะแนนออนไลน์ เพาเวอร์พอยต์	อาจารย์ประจำกลุ่มเรียน
6	บทที่ 5 ประโยชน์ของสมาธิ การนำสมาธิไปใช้ฯ สมาธิกับการเรียนและการงาน	3	เช็คความรับผิดชอบและตรงเวลา ส่งการบ้าน ฟังบรรยาย ทำใบงานเดี่ยว ทำใบงานกลุ่ม เดินจงกรม-นั่งสมาธิ นำเสนอหน้าชั้น สลับกันตรวจใบงานเดี่ยว/ Contemplative learning, Active Lecture, Activity based learning / google classroom, google form, google meet ระบบส่งการบ้านออนไลน์ ระบบเช็คคะแนนออนไลน์ เพาเวอร์พอยต์	อาจารย์ประจำกลุ่มเรียน
7	บทที่ 6 ลักษณะของฌานและขั้นตอนของฌาน	3	เช็คความรับผิดชอบและตรงเวลา ส่งการบ้าน ฟังบรรยาย ทำใบงานเดี่ยว ทำใบงานกลุ่ม เดินจงกรม-นั่งสมาธิ นำเสนอหน้าชั้น สลับกันตรวจใบงานเดี่ยว/ Contemplative learning, Active Lecture, Activity based learning / google classroom, google form, google meet ระบบส่งการบ้านออนไลน์ ระบบเช็คคะแนนออนไลน์ เพาเวอร์พอยต์	อาจารย์ประจำกลุ่มเรียน
8	บทที่ 7 คุณสมบัติและประโยชน์ของฌาน	3	เช็คความรับผิดชอบและตรงเวลา ส่งการบ้าน ฟังบรรยาย ทำใบงานเดี่ยว ทำใบงานกลุ่ม เดินจงกรม-นั่งสมาธิ นำเสนอหน้าชั้น สลับกันตรวจใบงานเดี่ยว/ Contemplative learning, Active Lecture, Activity based learning / google classroom, google form, google meet ระบบส่งการบ้านออนไลน์ ระบบเช็คคะแนนออนไลน์ เพาเวอร์พอยต์	อาจารย์ประจำกลุ่มเรียน
9	แบบทดสอบกลางภาค	3	เช็คความรับผิดชอบและตรงเวลา ส่งการบ้าน ทำใบงานเดี่ยว เดินจงกรม-นั่งสมาธิ นำเสนอหน้าชั้น/ Contemplative learning, Active Lecture, Activity based learning / google classroom,	อาจารย์ประจำกลุ่มเรียน

			google form, google meet ระบบส่งการบ้านออนไลน์ ระบบเช็คคะแนนออนไลน์ เพาเวอร์พอยต์	
10	บทที่ 8 ลักษณะของญาณและขั้นตอนของญาณ	3	เช็คความรับผิดชอบและตรงเวลา ส่งการบ้าน ฟังบรรยาย ทำใบงานเดี่ยว ทำใบงานกลุ่ม เดินจงกรม-นั่งสมาธิ นำเสนอหน้าชั้น สลับกันตรวจใบงานเดี่ยว/ Contemplative learning, Active Lecture, Activity based learning / google classroom, google form, google meet ระบบส่งการบ้านออนไลน์ ระบบเช็คคะแนนออนไลน์ เพาเวอร์พอยต์	อาจารย์ประจำกลุ่มเรียน
11	บทที่ 9 คุณสมบัติและประโยชน์ของญาณ	3	เช็คความรับผิดชอบและตรงเวลา ส่งการบ้าน ฟังบรรยาย ทำใบงานเดี่ยว ทำใบงานกลุ่ม เดินจงกรม-นั่งสมาธิ นำเสนอหน้าชั้น สลับกันตรวจใบงานเดี่ยว/ Contemplative learning, Active Lecture, Activity based learning / google classroom, google form, google meet ระบบส่งการบ้านออนไลน์ ระบบเช็คคะแนนออนไลน์ เพาเวอร์พอยต์	อาจารย์ประจำกลุ่มเรียน
12	บทที่ 10 สิ่งที่ควรรู้เรื่องวิปัสสนาและจุดมุ่งหมายของสมถะและวิปัสสนา	3	เช็คความรับผิดชอบและตรงเวลา ส่งการบ้าน ฟังบรรยาย ทำใบงานเดี่ยว ทำใบงานกลุ่ม เดินจงกรม-นั่งสมาธิ นำเสนอหน้าชั้น สลับกันตรวจใบงานเดี่ยว/ Contemplative learning, Active Lecture, Activity based learning / google classroom, google form, google meet ระบบส่งการบ้านออนไลน์ ระบบเช็คคะแนนออนไลน์ เพาเวอร์พอยต์	อาจารย์ประจำกลุ่มเรียน
13	บทที่ 11 แผนผังสมถะ-วิปัสสนา	3	เช็คความรับผิดชอบและตรงเวลา ส่งการบ้าน ฟังบรรยาย ทำใบงานเดี่ยว ทำใบงานกลุ่ม เดินจงกรม-นั่งสมาธิ นำเสนอหน้าชั้น สลับกันตรวจใบงานเดี่ยว/ Contemplative learning, Active Lecture, Activity based learning / google classroom, google form, google meet ระบบส่งการบ้านออนไลน์ ระบบเช็คคะแนนออนไลน์ เพาเวอร์พอยต์	อาจารย์ประจำกลุ่มเรียน
14	บทที่ 12 วิปัสสนูปกิเลส-อภิธรรมกับวิปัสสนา	3	เช็คความรับผิดชอบและตรงเวลา ส่งการบ้าน ฟังบรรยาย ทำใบงานเดี่ยว ทำใบงานกลุ่ม เดินจงกรม-นั่ง	อาจารย์ประจำ

			สมาธิ นำเสนอหน้าชั้น สลับกันตรวจใบงานเดี่ยว/ Contemplative learning, Active Lecture, Activity based learning / google classroom, google form, google meet ระบบส่งการบ้านออนไลน์ ระบบเช็คคะแนนออนไลน์ เพาเวอร์พอยต์	กลุ่มเรียน
15	สรุปท้ายบทเรียน/แสดงความรู้สึก/ปัจฉิมนิเทศ	3	เช็คความรับผิดชอบและตรงเวลา ส่งการบ้าน ทำใบงานเดี่ยว เดินจงกรม-นั่งสมาธิ นำเสนอหน้าชั้น/ Contemplative learning, Active Lecture, Activity based learning / google classroom, google form, google meet ระบบส่งการบ้านออนไลน์ ระบบเช็คคะแนนออนไลน์ เพาเวอร์พอยต์	อาจารย์ประจำกลุ่มเรียน
16	สอบปลายภาค	3	1. ทำข้อสอบทั้งภาคทฤษฎีและปฏิบัติ	อาจารย์ประจำกลุ่มเรียน

2. แผนการประเมินผลการเรียนรู้

2. 1 การวัดผล

วิธีการประเมิน	สัปดาห์ที่ประเมิน	หมวดที่ 1 คุณธรรมจริยธรรม	หมวดที่ 2 ด้านความรู้	หมวดที่ 3 ด้านทักษะทางปัญญา	หมวดที่ 4 ทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ	หมวดที่ 5 ด้านการคิดวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสาร และการใช้เทคโนโลยี	สัดส่วนของการประเมินผล (%)
1.คะแนนตรงเวลารับผิดชอบคะแนน	1-16	1.1,1.2,1.3,1.5	2.1	3.1	4.2		100

การบ้าน คะแนน แบบทดสอบ เดี่ยว คะแนน แบบทดสอบ กลุ่ม คะแนนร่วม กิจกรรม คะแนน แบบทดสอบ กลางภาค คะแนนสอบ ปลายภาค							
รวม							100

2.2 การประเมินผล

ช่วงเกรด	เกรด
80-100	A
75-79	B+
70-74	B
65-69	C+
60-64	C
55-59	D+
50-54	D
0-49	F

หมวดที่ 6 ทรัพยากรประกอบการเรียนการสอน

1. ตำราและเอกสารหลักที่ใช้ในการเรียนการสอน

1. วิดีโอหลักสูตรวิชาสมาธิเพื่อพัฒนาชีวิต
2. หนังสือหลักสูตรวิชาสมาธิเพื่อพัฒนาชีวิต

2. เอกสารและข้อมูลสำคัญที่นิสิตจำเป็นต้องศึกษาเพิ่มเติม

1. ไม่มี ศึกษากายใจตนเองขณะเดินจงกรม นั่งสมาธิก็พอ

3. เอกสารและข้อมูลแนะนำที่นิสิตควรศึกษาเพิ่มเติม

1. ไม่มี เนื่องจากทุกวันนี้นิสิตเรียนกันหลายวิชา มีข้อมูลจำนวนมากมายภายนอกตัวที่นิสิตได้รับมอบหมายให้ศึกษา ในวิชานี้ให้นิสิตสังเกตกายใจของตนเองขณะเดินจงกรม นั่งสมาธิ ก็เพียงพอแล้ว

หมวดที่ 7 การประเมินและปรับปรุงการดำเนินการของรายวิชา

1. กลยุทธ์การประเมินประสิทธิผลของรายวิชาโดยนิสิต

1. ประเมินการสอนตามระบบของมหาวิทยาลัยมหาสารคาม
2. การแสดงความรู้สึกของนิสิตในช่วงท้ายของการเรียนการสอน

2. กลยุทธ์การประเมินการสอน

1. ประเมินจากข้อสังเกตของครูผู้สอนและครูพี่เลี้ยงในรายวิชา
2. ประเมินจากใบแสดงความรู้สึกที่ให้นิสิตส่งในวันสุดท้ายของการเรียนหรือวันสอบเพื่อแสดงความรู้สึกและเสนอแนะความเห็นของตัวนิสิตสมควร

3. การปรับปรุงการสอน

1. ปรับปรุงการกรอกคะแนนมาเรียน กรอกคะแนนใบงาน กรอกคะแนนการบ้าน ให้ตกหล่นน้อยลง
2. ให้มีการสอบกลางภาคเพื่อกระตุ้นความตั้งใจเรียนของนิสิต

4. การทวนสอบมาตรฐานผลสัมฤทธิ์ของนิสิตในรายวิชา

1. ตามระเบียบของสำนักศึกษาทั่วไป

5. การดำเนินการทบทวนและการวางแผนปรับปรุงประสิทธิผลของรายวิชา

1. นำผลจากการทวนสอบ การประเมินจากใบแสดงความรู้สึกของนิสิต ข้อสังเกตของครูผู้สอนและครูพี่เลี้ยงในรายวิชา ข้อสังเกตของคณะทำงานวิชาสมาธิเพื่อพัฒนาชีวิตจากมหาวิทยาลัยอื่นๆ มาพิจารณาและวางแผนปรับปรุงรายวิชาในเทอมต่อไป