

รายละเอียดของรายวิชา

ชื่อสถาบันอุดมศึกษา	มหาวิทยาลัยมหาสารคาม
คณะ/ภาควิชา/สาขาวิชา	สำนักศึกษาทั่วไป

หมวดที่ 1 ข้อมูลโดยทั่วไป

1. รหัสและชื่อรายวิชา 0044009 สมาธิเพื่อพัฒนาชีวิต Meditation for Life Development
2. จำนวนหน่วยกิต 2 หน่วยกิต (1-2-3)
3. หลักสูตรและประเภทของรายวิชา ปริญญาตรี หมวดวิชาศึกษาทั่วไป กลุ่มพลเมืองเข้มแข็ง(วิชาเลือก)
4. อาจารย์ผู้รับผิดชอบรายวิชาและอาจารย์ผู้สอน 4.1 อาจารย์ผู้รับผิดชอบรายวิชา ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เพชร เพ็งชัย (อาจารย์ผู้ประสานงาน) 4.2 อาจารย์ผู้สอน
5. ภาคการศึกษา / ชั้นปีที่เรียน ภาคการศึกษาที่ 1/2564 ชั้นปีที่ 1-4
6. รายวิชาที่ต้องเรียนมาก่อน (Pre-requisite) (ถ้ามี) ไม่มี
7. รายวิชาที่ต้องเรียนพร้อมกัน(Co-requisite) (ถ้ามี) ไม่มี
8. สถานที่เรียน มหาวิทยาลัยมหาสารคาม
9. วันที่จัดทำหรือปรับปรุงรายละเอียดของรายวิชาครั้งล่าสุด วันศุกร์ที่ 18 เดือนมิถุนายน พ.ศ.2564

หมวดที่ 2 จุดมุ่งหมายและวัตถุประสงค์

1. จุดมุ่งหมายของรายวิชา

1. เพื่อให้บัณฑิตได้เรียนรู้ความหมายและสังสมประสบการณ์ในการเจริญสติ (ความระลึกได้) ทำสมาธิ (ความตั้งมั่น) ซึ่งจะส่งผลให้พลังจิต (กำลังใจ) ตลอดจน สติ สมาธิ ปัญญาที่มีอยู่แล้วในตัวนิสิตเพิ่มระดับขึ้น สามารถบริหารจัดการอารมณ์ได้ สามารถฟังการบรรยายตลอดจนทำกิจกรรมต่างๆอย่างมีสติ เกิดประโยชน์ต่อการใช้ชีวิตประจำวันอย่างสันติสุข

2. วัตถุประสงค์ในการพัฒนา/ปรับปรุงรายวิชา

1. เปลี่ยนการสอบปลายภาคในส่วนของ การเดินจงกรม-นั่งสมาธิ จากสอบออนไลน์ เป็นการส่งคลิปแทน เพื่อลดความวุ่นวายที่จะเคยเกิดขึ้นในภาคการเรียน 2/2563

หมวดที่ 3 ลักษณะและการดำเนินการ

1. คำอธิบายรายวิชา

ความระลึกได้ (สติ) ทำให้สงบตั้งมั่น (สมาธิ) ความหมายของพลังจิต ประโยชน์ของสมาธิในชีวิตประจำวัน ความสัมพันธ์ของสติ - สมาธิ - ปัญญา การบริหารจัดการอารมณ์การฟังอย่างมีสติ สมาธิกับสันติสุขโลก

Mindfulness; concentration; the meaning of mind power; the benefits of meditation in daily life; the relationship of mindfulness, concentration and wisdom; emotional management; mindful listening; meditation and world peace

2. จำนวนชั่วโมงที่ใช้ต่อภาคการศึกษา

บรรยาย	สอนเสริม	การฝึกปฏิบัติ/งานภาคสนาม/การฝึกงาน	การศึกษาด้วยตนเอง
บรรยาย 15 ชั่วโมงต่อภาคการศึกษา	สอนเสริมตามความต้องการของนิสิต	ฝึกปฏิบัติ 30 ชั่วโมงต่อภาคการศึกษา	การศึกษาด้วยตนเอง 3 ชั่วโมงต่อสัปดาห์

3. จำนวนชั่วโมงต่อสัปดาห์ที่อาจารย์ให้คำปรึกษาและแนะนำทางวิชาการแก่นิสิตเป็นรายบุคคล

อาจารย์ประจำวิชาจัดเวลาให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล หรือ รายกลุ่มตามความต้องการ 1 ชั่วโมง ต่อสัปดาห์ (เฉพาะรายที่ต้องการ)

หมวดที่ 4 การพัฒนาการเรียนรู้ของนิสิต

1. คุณธรรม จริยธรรม		
คุณธรรม จริยธรรมที่ต้องพัฒนา	วิธีการสอน	วิธีการประเมินผล
1.1 มีความซื่อสัตย์สุจริต (●)		
<p>1.1.1 นิสิตรับรู้การกระทำที่ซื่อสัตย์ของผู้อื่นผ่านการมาเรียนและเข้าร่วมทุกกิจกรรมในชั้นเรียน (CLO : Course Learning Outcome)</p>	<p>Contemplative learning</p> <p>- ผู้สอนและครูพี่เลี้ยงปฏิบัติต่อนิสิตในทุกกิจกรรมอย่างจริงจังและซื่อสัตย์ ถ้าอาจารย์หรือครูพี่เลี้ยงทำผิด เช่น กรอกคะแนนผิด สลิมลงคะแนนให้ ฯลฯ ก็ยอมรับ และขอโทษนิติต่ออย่างซื่อตรง ไม่กลบเกลื่อน</p> <p>- ผู้สอนตอบคำถามที่นิติตถามในใบงานอย่างซื่อตรงตามความเป็นจริง ไม่ตอบเกินจริงเพื่อให้ผู้สอนดูดีเกินเหตุ เพื่อให้ นิสิตรับรู้ว่าการแสดงความซื่อสัตย์นั้น แม้บางครั้งจะทำให้เราดูแย่ ไม่เก่ง แต่มันก็ไม่ได้มีปัญหาอะไร อย่างที่อาจารย์ทำให้ดูนี่ คนอื่นๆเขาก็ยอมรับได้ เป็นเรื่องธรรมดา</p>	<p>- ประเมินโดยรวมได้จาก</p> <p>คะแนนตรงเวลา</p> <p>คะแนนการบ้าน</p> <p>คะแนนใบงานเดี่ยว</p> <p>คะแนนใบงานกลุ่ม</p> <p>คะแนนร่วมกิจกรรม</p> <p>คะแนนแบบทดสอบกลางภาค</p> <p>คะแนนสอบปลายภาค</p> <p>หากมีคะแนน แสดงว่านิติตมาเข้าร่วมกิจกรรมที่คณะทำงานตั้งใจจัดขึ้น</p> <p>เพื่อให้ นิสิตมีประสบการณ์ตรงในการได้สัมผัสกับการกระทำที่ซื่อสัตย์ของผู้อื่น</p>
<p>1.1.2 นิสิตสามารถแสดงซื่อสัตย์สุจริตของตนเองผ่านการเข้าร่วมกิจกรรม เติ้นจกรม-นั่งสมาธิ ส่งการบ้าน ทำใบงานเดี่ยว ทำใบงานกลุ่มส่ง ลงชื่อเข้าเรียนตรงเวลาแบบออนไลน์ (CLO)</p>	<p>Contemplative learning</p> <p>- ให้นิสิตร่วมกิจกรรมเจริญสติ-ทำสมาธิ ทุกคาบพร้อมทั้งส่งการบ้านทุกสัปดาห์ (เติ้นจกรม นั่งสมาธินอกเวลาเรียน) โดยวางใจที่ตำแหน่งใดตำแหน่งหนึ่งของร่างกาย แล้วบริกรรมคำบริกรรมคำเดียว ซ้ำๆ หากนิติตมีความซื่อสัตย์ต่อเจตนา</p>	<p>- ประเมินโดยรวมได้จาก</p> <p>คะแนนร่วมกิจกรรม</p> <p>คะแนนการบ้าน</p> <p>คะแนนใบงานเดี่ยว</p> <p>คะแนนใบงานกลุ่ม</p> <p>หากมีคะแนน แสดงว่านิติตได้แสดงความซื่อสัตย์ของตนเองผ่านกิจกรรมเจริญสติ-ทำสมาธิ และแสดง</p>

	<p>ของตนเอง เขาจะบริการได้ไปเรื่อยๆ รู้สึกสงบ เบาสบาย แต่หากนิสิตไม่มีความซื่อสัตย์ต่อเจตนาของตนเอง เขาจะคิดเรื่องอื่นบ้าง หงุดหงิดบ้าง ฯลฯ</p> <p>- ให้นิสิตแสดงความรู้สึกผ่านใบงานเดี่ยว และใบงานกลุ่ม หากนิสิตมีความซื่อสัตย์ต่อความรู้สึกตนเองแล้ว เขาแสดงความรู้สึกได้ตรงตามความจริง ไม่พอใจก็บอกได้ว่าไม่พอใจ โกรธก็บอกได้ว่าโกรธ ทำผิดก็บอกได้ว่าทำผิด ฯลฯ</p> <p>- ให้นิสิตลงชื่อเข้าเรียนตรงเวลาทุกคาบที่เข้าเรียน ในการนี้นิสิตมีโอกาสแสดง ความซื่อสัตย์โดยยอมรับว่าตนเองลืตก อีนสายเอง ไม่โกหกว่าอินเทอร์เน็ตเข้า หรือโกหกว่าป่วยแล้วลาเรียนไปเลย</p> <p>- ถามความสมัครใจนิสิตในการถูกหัก คะแนนเมื่อพบว่านิสิตไม่ซื่อสัตย์ เช่น แอบหนีออกจากห้อง ขณะถ่ายทอดสด เติ่นจกรรม-นั่งสมาธิร่วมกัน ฯลฯ</p>	<p>ความรู้สึกในใบงานนอกจากนี้ยังสามารถดูได้จากคะแนนเข้าร่วม กิจกรรมที่ไม่ถูกหักเนื่องจากจับได้ว่ามีความประพฤติไม่ซื่อสัตย์</p> <p>- ประเมินเป็นบางคนได้จากการแสดง ความรู้สึกของนิสิต (self reflection) ในใบงานเดี่ยวทุกสัปดาห์ว่าเขา รู้สึกอย่างไรในการทำสมาธิ หากมีอาการ เบาสบายได้ แสดงว่าเขาซื่อสัตย์ต่อ เจตนาตนเองได้บ้างแล้ว นอกจากนี้ยังสามารถประเมินได้จากการแสดง ความรู้สึกของนิสิต (self reflection) ในใบงานกลุ่ม ใบงานกลางภาค และ ใบงานสุดท้ายตอนสอบปลายภาค ว่า นิสิตซื่อสัตย์ต่อความรู้สึกตนเองแค่ไหน ไม่พอใจก็บอกได้ว่าไม่พอใจ โกรธก็บอกได้ว่าโกรธ ทำผิดก็บอกได้ว่าทำผิด ฯลฯ</p>
<p>1.1.3 นิสิตสามารถอภิปรายถึงสาเหตุที่คนเราควรซื่อสัตย์และประโยชน์ที่เกิดขึ้นจริงของความซื่อสัตย์ผ่านการ ทำใบงานกลุ่ม (CLO)</p>	<p>Activity based learning</p> <p>Group discussion (ให้นิสิตอภิปรายผ่านใบงานกลุ่มเกี่ยวกับความซื่อสัตย์ เช่น ว่าคนเราทำไมต้องโกหก เมื่อโกหกแล้วเกิดอะไรขึ้นทั้งทางกายภาพและทางจิตใจ เมื่อคนเราซื่อสัตย์แล้วจะเกิดประโยชน์อย่างไร)</p>	<p>- ประเมินเป็นบางคนได้จากการแสดง ความรู้สึกของนิสิต (self reflection) ในใบงานกลุ่มสัปดาห์ที่มีหัวข้อ อภิปรายเกี่ยวกับความซื่อสัตย์ เช่น ว่าคนเราทำไมต้องโกหก เมื่อโกหกแล้วเกิดอะไรขึ้นทั้งทางกายภาพและทางจิตใจ เมื่อคนเราซื่อสัตย์แล้วจะเกิดประโยชน์อย่างไร</p>

1.2 มีความรับผิดชอบและตรงต่อเวลา (●)

<p>1.2.3 นิสิตสามารถอภิปรายถึงสาเหตุที่คนเราควรรับผิดชอบและตรงต่อเวลาผ่านการทำใบงานกลุ่ม (CLO)</p>	<p>Activity based learning Group discussion (ให้นิสิตทำใบงานกลุ่ม อภิปรายกันเองว่าคนเราทำไมต้องรับผิดชอบ และตรงต่อเวลา ฯลฯ)</p>	<p>- ประเมินเป็นบางคนได้จากการแสดงความรู้สึกของนิสิต (self reflection) ในใบงานกลุ่มสัปดาห์ที่มีหัวข้ออภิปรายเกี่ยวกับความรับผิดชอบและตรงต่อเวลา เช่น คนเราทำไมต้องรับผิดชอบต่อเวลา เมื่อรับผิดชอบต่อเวลาแล้วจะเกิดประโยชน์อย่างไร</p>
<p>1.2.1 นิสิตรับรู้กระทำที่รับผิดชอบต่อเวลาของผู้อื่นผ่านการเข้าร่วมทุกกิจกรรมในชั้นเรียน (CLO)</p>	<p>Contemplative learning - ผู้สอนแสดงความรับผิดชอบต่อคำพูดตนเองที่พูดออกไป รับผิดชอบต่อทำให้ความรู้ นิสิต นิสิต และตรงต่อเวลาในการสอน รับผิดชอบต่อการรอกะแนนใบงาน นิสิตตรงตามเวลา - ครูที่เลี้ยงรับผิดชอบต่อหน้าที่ของตนเอง ทั้งในเรื่องการแก้ไขระบบลงคะแนนเมื่อเกิดปัญหา ดูแลอำนวยความสะดวกให้นิสิตในการทำกิจกรรมต่างๆออนไลน์</p>	<p>- ประเมินโดยรวมได้จาก คะแนนตรงเวลา คะแนนการบ้าน คะแนนใบงานเดี่ยว คะแนนใบงานกลุ่ม คะแนนร่วมกิจกรรม คะแนนแบบทดสอบกลางภาค คะแนนสอบปลายภาค หากมีคะแนน แสดงว่านิสิตมาเข้าร่วมกิจกรรมที่คณะทำงานตั้งใจจัดขึ้น เพื่อให้ นิสิตมีประสบการณ์ตรงในการได้สัมผัสกับการกระทำที่รับผิดชอบต่อเวลาของผู้อื่น</p>
<p>1.2.2 นิสิตสามารถแสดงความรับผิดชอบต่อเวลาของตนเองผ่านการเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆตามข้อตกลงในรายวิชา (CLO)</p>	<p>Contemplative learning - ตกลงกับนิสิตว่าจะให้คะแนนตรงต่อเวลาโดยดูจากนิสิตมาลงชื่อเข้าเรียนไม่เกิน 15 นาทีหลังเริ่มเรียน (ยกเว้นกรณีขอสายเพราะเหตุจำเป็นที่จริงๆ อันนี้ต้องแจ้งในกลุ่มเฟสบุ๊ครายวิชาก่อนถึงเวลาเรียน)</p>	<p>- ประเมินโดยรวมได้จาก คะแนนตรงเวลา คะแนนการบ้าน คะแนนใบงานเดี่ยว คะแนนใบงานกลุ่ม คะแนนร่วมกิจกรรม - ประเมินเป็นบางคนได้จากการแสดง</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - ตกลงกับนิสิตว่าจะให้คะแนนการบ้าน โดยการให้นิสิตรับผิดชอบเดินจงกรม-นั่งสมาธิเองในวันที่ไม่มีเรียนสมาธิ แล้วบันทึกเวลาส่งในระบบโดยส่งไม่เกิน 15 นาทีหลังเริ่มเรียน หากส่งช้าจะถือว่าล่าช้าไม่ได้คะแนน - ตกลงกับนิสิตว่าจะให้คะแนนใบงานเดี่ยวและใบงานกลุ่มส่ง โดยนิสิตต้องรับผิดชอบต่อกรอกให้ครบและส่งตรงเวลา จึงได้คะแนน ไม่มีการส่งย้อนหลัง - เมื่อนิสิตทำผิดกติกาที่ตกลงกันไว้ก่อนเรียน ผู้สอนจะถามชื่อและถามความสมัครใจแล้วจึงหักคะแนนเพื่อให้นิสิตรับผิดชอบต่อข้อตกลงที่ทำร่วมกัน - ให้นิสิตเจริญสติ-ทำสมาธิทุกคาบ โดยวางใจที่ตำแหน่งใดตำแหน่งหนึ่งของร่างกาย และบริกรรมคำบริกรรมคำเดียวซ้ำๆ หากนิสิตมีความรับผิดชอบต่อการตัดสินใจของตนเอง (ที่จะนิกคำบริกรรม) เขาจะบริกรรมได้ไปเรื่อยๆ รู้สึกสงบ เบาสบาย แต่หากนิสิตไม่มีความรับผิดชอบต่อการตัดสินใจของตนเอง เขาจะคิดเรื่องอื่นบ้าง หงุดหงิดบ้าง ฯลฯ 	<p>ความรู้สึกลองนิสิต (self reflection) ในใบงานเดี่ยวทุกสัปดาห์ว่าเขารู้สึกอย่างไรในการทำสมาธิ หากมีอาการเบาสบายได้ แสดงว่าเขารับผิดชอบต่อการตัดสินใจของตนเองได้บ้างแล้ว นอกจากนี้ยังสามารถประเมินได้จากการแสดงความรู้สึกลองนิสิต (self reflection) ในใบงานกลุ่ม ใบงานกลางภาค และใบงานสุดท้ายตอนสอบปลายภาค ว่านิสิตพบว่าตนเองมีความรับผิดชอบต่อและตรงต่อเวลาเพิ่มขึ้นหรือไม่</p>
<p>1.3 มีจริยธรรม สำนึกสาธารณะและเป็นพลเมืองที่เข้มแข็ง (●)</p>		
<p>1.3.2 นิสิตสามารถจัดการความไม่มีจริยธรรม ความเห็นแก่ตัว (ขาดสำนึก)</p>	<p>Contemplative learning learning - ให้นิสิตเจริญสติ-ทำสมาธิทุกคาบและทำ</p>	<p>- ประเมินโดยรวมได้จาก คะแนนตรงเวลาและรับผิดชอบต่อ คะแนนการบ้าน</p>

<p>สาธารณะ) ของตนเองได้ผ่านการเข้าร่วมกิจกรรมเดินจงกรม-นั่งสมาธิในคาบและส่งการบ้าน (CLO)</p>	<p>เป็นการบ้านด้วย โดยวางใจที่ตำแหน่งใดตำแหน่งหนึ่งของร่างกาย และบริการรรม คำบริการรรมคำเดียวซ้ำๆ เมื่อนิสิตทำบ่อยๆ จิตใจของนิสิตจะคุ้นเคยกับกับสภาวะที่ไม่มีอคติในใจ (เพราะมารับรู้อยู่กับคำบริการรรม ซึ่งไม่มีเรื่องราวว่าใครได้ อะไร เสียอะไร ใครดีกว่าใคร เลวกว่าใคร) ดังนั้นการรับรู้ของนิสิตในชีวิตประจำวันจะเป็นกลางขึ้น ลดความเห็นแก่ตัวลง การตัดสินใจต่างๆของนิสิตจะทำได้ด้วยความไม่ลำเอียง (อคติ) จิตแบบนี้เกิด จริยธรรม และสำนึกสาธารณะ ได้ง่าย ทั้งนี้ หากในใจนิสิตมีอคติอยู่แล้ว จะสอนอย่างไร ก็ไม่มีทางมีจริยธรรม และสำนึกสาธารณะ ได้</p>	<p>คะแนนร่วมกิจกรรม - ประเมินเป็นบางคนได้จากการแสดงความรู้สึกของนิสิต (self reflection) ในใบงานกลุ่ม ใบงานกลางภาค และใบงานสุดท้าย ตอนสอบปลายภาค ว่านิสิตพบว่าตนเองลดความเห็นแก่ตัวลงหรือไม่ รู้สึกเมตตาตนเองและผู้อื่นหรือไม่</p>
<p>1.3.1 นิสิตรับรู้การกระทำที่มีจริยธรรม สำนึกสาธารณะและพลเมืองที่เข้มแข็งของผู้อื่นผ่านการเข้าร่วมทุกกิจกรรมในชั้นเรียน (CLO)</p>	<p>Contemplative learning learning - ผู้สอนและครูพี่เลี้ยงแสดงคุณธรรมใน ส่วนที่เป็นค่านิยมของสังคม (จริยธรรม) และจัดว่าเป็นปัจจัยส่งเสริมความเป็นพลเมืองเข้มแข็ง เช่น จิตสำนึกสาธารณะ เป็นต้นว่า อาสามาดูแลกิจกรรมรายวิชา โดยไม่รับค่าตอบแทนเพื่อประโยชน์ของนิสิตและองค์กร นึกถึงใจเขาใจเราเมื่อเราจะกระทำอะไรบางอย่าง เช่น นึกถึงว่า นิสิตอาจเกิดเหตุขัดข้องในการเข้าเรียน จึงจัดให้มีพื้นที่โพสต์ขอเข้าสาย ขอลา ในรายวิชา เพื่อให้นิสิตได้รับประสบการณ์ และทัศนคติที่ดีในการมีจริยธรรม เช่น การมีจิตสำนึกสาธารณะ เป็นต้น</p>	<p>- ประเมินโดยรวมได้จาก คะแนนตรงเวลาและรับผิดชอบ คะแนนการบ้าน คะแนนใบงานเดี่ยว คะแนนใบงานกลุ่ม คะแนนร่วมกิจกรรม</p>

<p>1.3.3 นิสิตสามารถอภิปรายถึงสาเหตุที่คนเราควรมีจริยธรรม สำนึกสาธารณะและเป็นพลเมืองที่เข้มแข็งผ่านการทำใบงานกลุ่ม (CLO)</p>	<p>Activity based learning Group discussion (ให้นิสิตทำใบงานกลุ่ม อภิปรายกันเองว่าคนดี (มีจริยธรรม) คืออะไร คนไม่ดี (ไม่มีจริยธรรม) คืออะไร เอาอะไรมาเป็นเกณฑ์ตัดสิน คนดี-ไม่ดีมีความเกี่ยวข้องกับสังคมอย่างไร สำนึกสาธารณะคืออะไร มีประโยชน์อย่างไร ตนเองต้องการมีสำนึกนี้หรือไม่ พลเมืองเข้มแข็งคืออะไร ตนเองต้องการเป็นพลเมืองเข้มแข็งหรือไม่ ฯลฯ)</p>	<p>- ประเมินเป็นบางคนได้จากการแสดงความรู้สึกของนิสิต (self reflection) ในใบงานกลุ่มสัปดาห์ที่มีหัวข้อ อภิปรายเกี่ยวกับคนดี (มีจริยธรรม) คืออะไร คนไม่ดี (ไม่มีจริยธรรม) คืออะไร เอาอะไรมาเป็นเกณฑ์ตัดสิน คนดี-ไม่ดีมีความเกี่ยวข้องกับสังคมอย่างไร สำนึกสาธารณะคืออะไร มีประโยชน์อย่างไร ตนเองต้องการมีสำนึกนี้หรือไม่ พลเมืองเข้มแข็งคืออะไร ตนเองต้องการเป็นพลเมืองเข้มแข็งหรือไม่ ฯลฯ</p>
--	---	--

2. ความรู้

ความรู้ที่ต้องได้รับ	วิธีการสอน	วิธีการประเมินผล
----------------------	------------	------------------

2.3 มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับตนเองทั้งด้านร่างกายและจิตใจ (●)

<p>2.1.1 นิสิตสามารถบอกได้ว่าในขณะนั้นๆ ร่างกายจิตใจตนเองเป็นอย่างไร เช่น รู้สึกปวดเมื่อยขา หัวร้อน สบายใจ กังวลใจ โกรธ เครียด ฯลฯ (CLO)</p>	<p>Contemplative learning - ให้นิสิตเจริญสติ-ทำสมาธิทุกคาบและทำเป็นการบ้านด้วย โดยวางใจที่ตำแหน่งใดตำแหน่งหนึ่งของร่างกาย และบริการรรม คำบริการรรมคำเดียวซ้ำๆ เพื่อให้มีโอกาสอยู่กับตนเองและได้สังเกตตนเอง จากนั้นก็ให้นิสิตอธิบายลงในใบงานว่า เติบงกรม-นั่งสมาธิวันนี้รู้สึกอย่างไร</p>	<p>- ประเมินโดยรวมได้จาก คะแนนการบ้าน คะแนนใบงานเดี่ยว คะแนนร่วมกิจกรรม - ประเมินเป็นบางคนจากการแสดงความรู้สึกของนิสิต (self reflection) ในใบงานเดี่ยว ใบงานกลางภาค และใบงานสุดท้ายตอนสอบปลายภาค ว่านิสิตพบว่าขณะนั้นๆ ร่างกายจิตใจตนเองเป็นอย่างไร</p>
--	--	---

<p>2.1.2 นิสิตได้รับรู้การเกิดของ สติ และ สมาธิ ภายในตนเองและสามารถอธิบายได้ว่ามีลักษณะอย่างไร (CLO)</p>	<p>Contemplative learning - ให้นิสิตเจริญสติ-ทำสมาธิทุกคาบและทำเป็นการบ้านด้วย โดยวางใจที่ตำแหน่งใดตำแหน่งหนึ่งของร่างกาย และบริการรรม คำบริการรรมคำเดียวซ้ำๆ เพื่อให้มีโอกาสเจริญสติ-ทำสมาธิให้เกิดขึ้นกับตนเอง</p>	<p>- ประเมินโดยรวมได้จาก คะแนนการบ้าน คะแนนใบงานเดี่ยว คะแนนใบงานกลุ่ม คะแนนร่วมกิจกรรม - ประเมินเป็นบางคนจากการแสดงความรู้สึกของนิสิต (self reflection) ในใบงานเดี่ยว ใบงานกลางภาค และ</p>
--	--	---

	<p>และได้สังเกตตนเอง Active Lecture - ให้นักศึกษาคำถามที่ตนเองสงสัยลงในใบงาน เมื่อผู้สอนตอบใบงานนิสิต หรือสอนในชั้นเรียนก็จะชี้ให้นักศึกษาเห็นว่า สติ และสมาธิ คืออะไร นิสิตสัมผัสการทำงานของมันได้ตอนไหนบ้าง ยกตัวอย่างทั้งในขณะที่ทำสมาธิ และขณะที่ใช้ชีวิตประจำวัน (สติ คือตัวเตือนให้ระลึกได้ว่าต้องวางใจที่ฐาน ต้องนึกคำบริกรรมต้องเอาบัตรประจำตัวนิสิตมา ต้องตื่นนอน ต้องหยุดรถแล้วเพราะไฟจราจรเป็นสีแดง ฯลฯ สมาธิคือความตั้งมั่นอยู่ในสิ่งที่ตั้งเจตนาไว้โดยมีสติเป็นตัวเตือน เช่น สติเตือนให้นักฟุตบอล นิสิตก็นักฟุตบอลได้ตั้งมั่นอยู่ในฟุตบอล ไม่มีความคิดอื่นแทรกอย่างนี้เรียกว่ามีสมาธิในการนักฟุตบอล หรือสติเตือนให้ฟังอาจารย์สอน นิสิตก็ตั้งมั่นอยู่ในการฟังได้ ไม่มีการคิดเรื่องอื่นเล่นมือถือ ฯลฯ) - ให้นักศึกษาตอบคำถามลงในใบงานเดี่ยวว่า สติ และ สมาธิ คืออะไร มีลักษณะอย่างไร</p>	<p>ใบงานสุดท้ายตอนสอบปลายภาค ว่า นิสิตพบว่าตนเองมีสติ-สมาธิเพิ่มขึ้นหรือไม่อย่างไร</p>
<p>2.1 มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับตนเองทั้งด้านร่างกายและจิตใจ (PLO) 2.1.1 นิสิตสามารถบอกได้ว่าในขณะนั้นๆ ร่างกายจิตใจตนเองเป็นอย่างไร เช่น รู้สึกปวดเมื่อยขา หัวร้อน สบายใจ กังวลใจ โกรธ เครียด ฯลฯ (CLO) 2.1.2 นิสิตได้รับรู้การเกิดของ สติ และ สมาธิ ภายในตนเองและสามารถอธิบายได้ว่ามีลักษณะอย่างไร</p>	<p>Contemplative learning - ให้นักศึกษาเจริญสติ-ทำสมาธิทุกคาบและทำการบ้านด้วย โดยวางใจที่ตำแหน่งใดตำแหน่งหนึ่งของร่างกาย และบริกรรมคำบริกรรมคำเดียวซ้ำๆเพื่อให้มีประสบการณ์และเกิดความชำนาญในวิธีทำสมาธิ Active Lecture - บรรยายถึงประโยชน์ของการเจริญ สติ และทำสมาธิทั้งในชั้นเรียน และในการตอบ</p>	<p>- ประเมินโดยรวมได้จาก คะแนนการบ้าน คะแนนใบงานเดี่ยว คะแนนใบงานกลุ่ม คะแนนร่วมกิจกรรม คะแนนทดสอบกลางภาค คะแนนสอบปลายภาค - ประเมินละเอียดจากคำตอบนิสิตในแบบทดสอบกลางภาค การแสดงความรู้สึกของนิสิต (self reflection) ในใบงานเดี่ยว ใบงานกลางภาค และใบงานสุดท้ายตอน</p>

<p>(CLO) 2.1.3 นิสิตสามารถปฏิบัติและบอกวิธีเจริญสติ-ทำสมาธิได้ อีกทั้งยังสามารถบอกได้อีกว่าเมื่อทำแล้วเกิดประโยชน์อย่างไรบ้างกับตนเองในชีวิตประจำวัน (CLO)</p>	<p>คำถามในใบงานของนิสิตเพื่อสาธิตการใช้คำพูดอธิบายสิ่งที่ เป็นนามธรรมในจิตใจ (หลายคนสัมผัสได้ แต่อธิบายไม่เป็น ไม่มีคำศัพท์ที่จะนำมาใช้อธิบาย) - ให้นิสิตมีโอกาสนเขียนอธิบายวิธีเจริญสติ-ทำสมาธิบ้าง ทั้งในใบงานเดี่ยว ใบงานกลุ่ม และในแบบทดสอบกลางภาค เพื่อฝึกทักษะการอธิบาย (หลายคนสัมผัสได้ แต่อธิบายไม่เป็น ไม่มีคำศัพท์ที่จะนำมาใช้อธิบาย)</p>	<p>สอบปลายภาค ว่านิสิตพบว่าตนเองได้รับประโยชน์อย่างไรจากการเจริญสติ-ทำสมาธิ</p>
--	---	---

3. ทักษะทางปัญญา

ทักษะทางปัญญาที่ต้องพัฒนา	วิธีการสอน	วิธีการประเมินผล
---------------------------	------------	------------------

3.1 ทักษะการคิดอย่างมีเหตุผล คิดวิเคราะห์อย่างมีระบบและคิดอย่างเป็นองค์รวม (●)

<p>3.1.1 นิสิตสามารถรับรู้และจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้ดีขึ้น ไม่กระทำการด้วยอารมณ์ชั่ววูบ คิดอย่างมีเหตุผลก่อนทำ</p>	<p>Contemplative learning - ให้นิสิตเจริญสติ-ทำสมาธิทุกคาบและทำเป็น การบ้านด้วย โดยวางใจที่ตำแหน่งใดตำแหน่งหนึ่งของร่างกาย และบริกรรม คำบริกรรมคำเดียวซ้ำๆ เมื่อนิสิตทำ บ่อยๆ สติ (ตัวเตือน) ของนิสิตจะทำงาน ได้ดีขึ้น สามารถออกมาเตือนเวลาเกิด เหตุฉุกเฉินทางอารมณ์ เช่น ผิดหวัง ตกใจ กลัว ฯลฯ ให้รู้สึกตัว วิเคราะห์ สถานการณ์ แล้วจึงตัดสินใจกระทำการ ไม่กระทำการตามอารมณ์โดยปราศจาก การพิจารณาเหตุผลก่อน Active Lecture - บรรยายถึงสภาวะที่มนุษย์ สามารถจัดการกับอารมณ์ตนเองได้ดีทั้ง ในชั้นเรียนและในการตอบคำถามในใบ งานของนิสิต Activity based learning - Group discussion <input type="checkbox"/> ให้นิสิตมี โอกาสวิเคราะห์ความสามารถในการ</p>	<p>- ประเมินคร่าวๆได้จาก คะแนน กิจกรรม คะแนนการบ้าน คะแนนใบ งานเดี่ยว คะแนนใบงานกลุ่ม - ประเมินละเอียดจากการวิเคราะห์ ตนเองของนิสิตในใบงานกลุ่ม การ แสดงความรู้สึกลองของนิสิตลงในใบงาน เดี่ยว ใบงานกลางภาค และใบงาน สุดท้ายตอนสอบปลายภาค ว่าเวลา เรียนตนเองมีความสามารถในการ บริหารจัดการอารมณ์ของตนเอง หรือไม่ มีความสามารถในการคิด อย่างมีเหตุผลก่อนทำหรือไม่ สังเกต จากสิ่งใด</p>
---	--	--

	<p>บริหารจัดการอารมณ์ของตนเอง</p> <p>ความสามารถในการคิดอย่างมีเหตุผล</p> <p>ก่อนทำ ทั้งในใบงานกลุ่มและการแสดง</p> <p>ความรู้สึกในใบงานเดี่ยว</p>	
<p>3.1.2 นิสิตสามารถวิเคราะห์ได้ว่า</p> <p>อาการอย่างไรจัดว่ามีสติ-มีสมาธิ-มี</p> <p>ปัญญา หากไม่มีจะเกิดผลอย่างไร</p> <p>หากมีจะเกิดผลอย่างไร</p>	<p>Active Lecture - บรรยายถึงสภาวะ</p> <p>ของการมีสติ-มีสมาธิ-มีปัญญา ทั้งในชั้น</p> <p>เรียนและในการตอบคำถามในใบงานของ</p> <p>นิสิต Activity based learning Group</p> <p>discussion - ให้นิสิตมีโอกาสวิเคราะห์</p> <p>สภาวะของการมีสติ-สมาธิ-ปัญญา ว่า</p> <p>เป็นอย่างไร มีประโยชน์อย่างไร ขณะ</p> <p>เรียนตนเองมีสติ-สมาธิหรือไม่ จะทำให้</p> <p>เกิดขึ้นได้อย่างไร ในใบงานกลุ่มเพื่อฝึก</p> <p>คิดวิเคราะห์อย่างมีเหตุผล</p>	<p>- ประเมินภาพรวมได้จาก คะแนน</p> <p>กิจกรรม คะแนนการบ้าน คะแนนใบ</p> <p>งานเดี่ยว คะแนนใบงานกลุ่ม คะแนน</p> <p>สอบปลายภาค - ประเมินละเอียด</p> <p>จากการวิเคราะห์ตนเองของนิสิตในใบ</p> <p>งานกลุ่ม การแสดงความรู้สึกของนิสิต</p> <p>ลงในใบงานเดี่ยว ใบงานกลางภาค</p> <p>และใบงานสุดท้ายตอนสอบปลายภาค</p> <p>ว่าขณะเรียนตนเองมีสติ-สมาธิหรือไม่</p> <p>อาการอย่างไรจัดว่ามีสติ-มีสมาธิ-มี</p> <p>ปัญญา หากไม่มีจะเกิดผลอย่างไร</p> <p>หากมีจะเกิดผลอย่างไร</p>
<p>4. ทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ</p>		
<p>ทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล</p> <p>และความรับผิดชอบที่ต้องพัฒนา</p>	<p>วิธีการสอน</p>	<p>วิธีการประเมินผล</p>
<p>4.1 เข้าใจตนเองและผู้อื่น สามารถบริหารจัดการทางอารมณ์ มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี (●)</p>		
<p>4.1.1 นิสิตรับรู้และจัดการกับอารมณ์</p> <p>ของตนเองได้ดีขึ้น (CLO)</p>	<p>Contemplative learning - ให้นิสิต</p> <p>เจริญสติ-ทำสมาธิทุกคาบ โดยวางใจที่</p> <p>ตำแหน่งใดตำแหน่งหนึ่งของร่างกาย</p> <p>และบริการคัมภีร์คัมภีร์คำเดียวซ้ำๆ เมื่อ</p> <p>นิสิตทำบ่อยๆ สติ (ตัวเตือน) ของนิสิตจะ</p> <p>ทำงานได้ดีขึ้น สามารถออกมาเตือนเวลา</p> <p>เกิดเหตุฉุกเฉินทางอารมณ์ เช่น ผิดหวัง</p> <p>ตกใจ กลัว ฯลฯ ให้รู้สึกตัว วิเคราะห์</p> <p>สถานการณ์ แล้วจึงตัดสินใจกระทำการ</p> <p>ไม่กระทำการตามอารมณ์โดยปราศจาก</p>	<p>- ประเมินละเอียดจากการวิเคราะห์</p> <p>ตนเองของนิสิตในใบงานกลุ่ม การ</p> <p>แสดงความรู้สึกของนิสิตลงในใบงาน</p> <p>เดี่ยว ใบงานกลางภาค และใบงาน</p> <p>สุดท้ายตอนสอบปลายภาค ว่านิสิต</p> <p>รับรู้และจัดการกับอารมณ์ของตนเอง</p> <p>ได้ดีขึ้นหรือไม่ อย่างไร</p>

	<p>การพิจารณาเหตุผลก่อน Active Lecture - บรรยายถึงสภาวะที่มนุษย์สามารถจัดการกับอารมณ์ตนเองได้ดีทั้งในชั้นเรียนและในการตอบคำถามในใบงานของนิสิต เพื่อให้นิสิตเกิดแรงบันดาลใจในการสังเกตตนเอง รับผิดชอบต่ออารมณ์ตนเอง Activity based learning - Group discussion <input type="checkbox"/> ให้นิสิตมีโอกาสวิเคราะห์ความสามารถในการบริหารจัดการอารมณ์ของตนเอง ทั้งในใบงานกลุ่มและการแสดงความรู้สึกในใบงานเดี่ยว</p>	
<p>4.1.2 นิสิตสามารถรับรู้ความรู้สึกของเพื่อนๆและครูพี่เลี้ยงตลอดจนพูดคุยแลกเปลี่ยนความเห็นกันได้ (CLO)</p>	<p>Contemplative learning - ให้นิสิตเจริญสติ-ทำสมาธิทุกคาบ โดยวางใจที่ตำแหน่งใดตำแหน่งหนึ่งของร่างกาย และบริกรรมคำบริกรรมคำเดียวซ้ำๆ เมื่อนิสิตทำบ่อยๆจะเกิดทักษะในการวางใจแบบไม่มีอคติอันเกิดจากความกลัว ความโกรธ ฯลฯ การวางใจแบบนี้ทำให้สามารถรับรู้ความรู้สึกของผู้อื่นได้ดี รับรู้ความเหมือนและความต่างอันเป็นธรรมชาติของตนเองและผู้อื่น Active Lecture - บรรยายถึงความรู้สึกของครูผู้สอนตามความจริงทั้งในชั้นเรียนและในการตอบคำถามในใบงานของนิสิต เพื่อให้นิสิตเกิดแรงบันดาลใจการเปิดใจออกรับรู้ความรู้สึกของผู้อื่น Activity based learning - Group discussion <input type="checkbox"/> ให้นิสิตมีโอกาสวิเคราะห์ความรู้สึกที่</p>	<p>- ประเมินภาพรวมได้จาก คะแนนใบงานกลุ่ม - ประเมินละเอียดจากการวิเคราะห์ตนเองของนิสิตในใบงานกลุ่ม การแสดงความรู้สึกของนิสิตลงในใบงานเดี่ยว ใบงานกลางภาค และใบงานสุดท้ายตอนสอบปลายภาค ว่านิสิตรับรู้ความรู้สึกของเพื่อนๆและครูพี่เลี้ยงได้ดีหรือไม่ อย่างไร</p>

	เป็นไปได้ของผู้อื่นทั้งในทีมงานกลุ่มและ การแสดงความรู้สึกในทีมงานเดี่ยว	
4.2 มีทักษะความร่วมมือสามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ (●)		
4.2.1 นิสิตสามารถอภิปรายประเด็น ปัญหาและแลกเปลี่ยนความคิดเห็น กับเพื่อนๆเพื่อสรุปคำตอบได้	Activity based learning - Group discussion <input type="checkbox"/> ให้นิสิตอภิปรายประเด็น ปัญหาและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับ เพื่อนๆและครูพี่เลี้ยงเพื่อสรุปคำตอบ ในทีมงานกลุ่ม	- ประเมินภาพรวมได้จาก คะแนนใ งานกลุ่ม - ประเมินละเอียดจากการ วิเคราะห์ตนเองของนิสิตในใงาน กลุ่ม การแสดงความรู้สึกของนิสิตใ งานเดี่ยว ใงานกลางภาค และ ใงานสุดท้ายตอนสอบปลายภาค ว่า นิสิตสามารถอภิปรายประเด็นปัญหา และแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับ เพื่อนๆได้ดีหรือไม่ อย่างไร
5. ทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสาร และการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ		
ทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การ สื่อสาร และการใช้เทคโนโลยี สารสนเทศที่ต้องพัฒนา	วิธีการสอน	วิธีการประเมินผล

หมวดที่ 5 แผนการสอนและการประเมินผล

1. แผนการสอน

ครั้งที่	หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวน ชั่วโมง	กิจกรรมการเรียนรู้/วิธีสอน/สื่อการสอนที่ใช้	ผู้สอน
1	ปฐมนิเทศนิสิตวิชาสมาธิเพื่อพัฒนาชีวิต/ ความหมาย วัตถุประสงค์ของการทำ สมาธิ	3	ฟังบรรยาย ทำใงานเดี่ยว ทำใงานกลุ่ม เติงจกรรม- นั่งสมาธิ นำเสนอหน้าชั้นแบบออนไลน์ / Contemplative learning, Active Lecture, Activity based learning /google classroom, google form, google meet ระบบส่งการบ้าน ออนไลน์ ระบบเช็คคะแนนออนไลน์ เพาเวอร์พอยต์	อาจารย์ ประจำ กลุ่ม เรียน
2	บทที่ 1 สมาธิกับการพัฒนาความ ประเสริฐของมนุษย์	3	เช็คความรับผิดชอบและตรงเวลา ส่งการบ้าน ฟัง บรรยาย ทำใงานเดี่ยว ทำใงานกลุ่ม เติงจกรรม-นั่ง	อาจารย์ ประจำ

			สมาธิ นำเสนอหน้าชั้น สลับกันตรวจใบงานเดี่ยว/ Contemplative learning, Active Lecture, Activity based learning / google classroom, google form, google meet ระบบส่งการบ้าน ออนไลน์ ระบบเช็คคะแนนออนไลน์ เพาเวอร์พอยต์	กลุ่ม เรียน
3	บทที่ 2 การทำสมาธิและการบริการ	3	เช็คความรับผิดชอบและตรงเวลา ส่งการบ้าน ฟัง บรรยาย ทำใบงานเดี่ยว ทำใบงานกลุ่ม เดินจงกรม-นั่ง สมาธิ นำเสนอหน้าชั้น สลับกันตรวจใบงานเดี่ยว/ Contemplative learning, Active Lecture, Activity based learning / google classroom, google form, google meet ระบบส่งการบ้าน ออนไลน์ ระบบเช็คคะแนนออนไลน์ เพาเวอร์พอยต์	อาจารย์ ประจำ กลุ่ม เรียน
4	บทที่ 3 การวัดผลของการบริการและ ลักษณะอาการต่อต้านสมาธิ	3	เช็คความรับผิดชอบและตรงเวลา ส่งการบ้าน ฟัง บรรยาย ทำใบงานเดี่ยว ทำใบงานกลุ่ม เดินจงกรม-นั่ง สมาธิ นำเสนอหน้าชั้น สลับกันตรวจใบงานเดี่ยว/ Contemplative learning, Active Lecture, Activity based learning / google classroom, google form, google meet ระบบส่งการบ้าน ออนไลน์ ระบบเช็คคะแนนออนไลน์ เพาเวอร์พอยต์	อาจารย์ ประจำ กลุ่ม เรียน
5	บทที่ 4 ลักษณะของสมาธิ	3	เช็คความรับผิดชอบและตรงเวลา ส่งการบ้าน ฟัง บรรยาย ทำใบงานเดี่ยว ทำใบงานกลุ่ม เดินจงกรม-นั่ง สมาธิ นำเสนอหน้าชั้น สลับกันตรวจใบงานเดี่ยว/ Contemplative learning, Active Lecture, Activity based learning / google classroom, google form, google meet ระบบส่งการบ้าน ออนไลน์ ระบบเช็คคะแนนออนไลน์ เพาเวอร์พอยต์	อาจารย์ ประจำ กลุ่ม เรียน
6	บทที่ 5 ประโยชน์ของสมาธิ การนำสมาธิ ไปใช้ฯ สมาธิกับการเรียนและการงาน	3	เช็คความรับผิดชอบและตรงเวลา ส่งการบ้าน ฟัง บรรยาย ทำใบงานเดี่ยว ทำใบงานกลุ่ม เดินจงกรม-นั่ง สมาธิ นำเสนอหน้าชั้น สลับกันตรวจใบงานเดี่ยว/ Contemplative learning, Active Lecture,	อาจารย์ ประจำ กลุ่ม เรียน

			Activity based learning / google classroom, google form, google meet ระบบส่งการบ้านออนไลน์ ระบบเช็คคะแนนออนไลน์ เพาเวอร์พอยต์	
7	บทที่ 6 ลักษณะของฉนวนและชั้นตอนของฉนวน	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 คุณสมบัติและประโยชน์ของฉนวน	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	ส่งคลิปแบบทดสอบกลางภาค	3	เช็คความรับผิดชอบและตรงเวลา ส่งการบ้าน ทำใบงานเดี่ยว เดินจงกรม-นั่งสมาธิ นำเสนอหน้าชั้น/ Contemplative learning, Active Lecture, Activity based learning / google classroom, google form, google meet ระบบส่งการบ้านออนไลน์ ระบบเช็คคะแนนออนไลน์ เพาเวอร์พอยต์	อาจารย์ประจำกลุ่มเรียน
10	บทที่ 8 ลักษณะของญาณและชั้นตอนของญาณ	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 คุณสมบัติและประโยชน์ของ ญาณ	3	เช็คความรับผิดชอบและตรงเวลา ส่งการบ้าน ฟัง บรรยาย ทำใบงานเดี่ยว ทำใบงานกลุ่ม เดินจงกรม-นั่ง สมาธิ นำเสนอหน้าชั้น สลับกันตรวจใบงานเดี่ยว/ Contemplative learning, Active Lecture, Activity based learning / google classroom, google form, google meet ระบบส่งการบ้าน ออนไลน์ ระบบเช็คคะแนนออนไลน์ เพาเวอร์พอยต์	อาจารย์ ประจำ กลุ่ม เรียน
12	บทที่ 10 สิ่งที่ควรรู้เรื่องวิปัสสนาและ จุดมุ่งหมายของสมณะและวิปัสสนา	3	เช็คความรับผิดชอบและตรงเวลา ส่งการบ้าน ฟัง บรรยาย ทำใบงานเดี่ยว ทำใบงานกลุ่ม เดินจงกรม-นั่ง สมาธิ นำเสนอหน้าชั้น สลับกันตรวจใบงานเดี่ยว/ Contemplative learning, Active Lecture, Activity based learning / google classroom, google form, google meet ระบบส่งการบ้าน ออนไลน์ ระบบเช็คคะแนนออนไลน์ เพาเวอร์พอยต์	อาจารย์ ประจำ กลุ่ม เรียน
13	บทที่ 11 แผนผังสมณะ-วิปัสสนา	3	เช็คความรับผิดชอบและตรงเวลา ส่งการบ้าน ฟัง บรรยาย ทำใบงานเดี่ยว ทำใบงานกลุ่ม เดินจงกรม-นั่ง สมาธิ นำเสนอหน้าชั้น สลับกันตรวจใบงานเดี่ยว/ Contemplative learning, Active Lecture, Activity based learning / google classroom, google form, google meet ระบบส่งการบ้าน ออนไลน์ ระบบเช็คคะแนนออนไลน์ เพาเวอร์พอยต์	อาจารย์ ประจำ กลุ่ม เรียน
14	บทที่ 12 วิปัสสนูปกิเลส-อภิธรรมกับ วิปัสสนา	3	เช็คความรับผิดชอบและตรงเวลา ส่งการบ้าน ฟัง บรรยาย ทำใบงานเดี่ยว ทำใบงานกลุ่ม เดินจงกรม-นั่ง สมาธิ นำเสนอหน้าชั้น สลับกันตรวจใบงานเดี่ยว/ Contemplative learning, Active Lecture, Activity based learning / google classroom, google form, google meet ระบบส่งการบ้าน ออนไลน์ ระบบเช็คคะแนนออนไลน์ เพาเวอร์พอยต์	อาจารย์ ประจำ กลุ่ม เรียน
15	ปัจฉิมนิเทศ/นิสิตแสดงความรู้สึกลับ	3	เช็คความรับผิดชอบและตรงเวลา ส่งการบ้าน ทำใบ งานเดี่ยว เดินจงกรม-นั่งสมาธิ นำเสนอหน้าชั้น/ Contemplative learning, Active Lecture, Activity based learning / google classroom, google form, google meet ระบบส่งการบ้าน ออนไลน์ ระบบเช็คคะแนนออนไลน์ เพาเวอร์พอยต์	อาจารย์ ประจำ

			Contemplative learning, Active Lecture, Activity based learning / google classroom, google form, google meet ระบบส่งการบ้านออนไลน์ ระบบเช็คคะแนนออนไลน์ เพาเวอร์พอยต์	กลุ่มเรียน
16	ทบทวนก่อนสอบ	3	ส่งการบ้าน / Contemplative learning / ระบบส่งการบ้านออนไลน์ /	อาจารย์ประจำกลุ่มเรียน
17	สอบปลายภาค	3	สอบปลายภาคออนไลน์	อาจารย์ประจำกลุ่มเรียน

2. แผนการประเมินผลการเรียนรู้

2.1 การวัดผล

วิธีการประเมิน	สัปดาห์ที่ประเมิน	หมวดที่ 1 คุณธรรม จริยธรรม	หมวดที่ 2 ด้านความรู้	หมวดที่ 3 ด้านทักษะทางปัญญา	หมวดที่ 4 ทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ	หมวดที่ 5 ด้านการคิดวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสารและการใช้เทคโนโลยี	สัดส่วนของการประเมินผล(%)
1.คะแนนรับผิดชอบ และตรงเวลา	1-17	1.1,1.2,1.3,2.3,2.6,3.1,4.1,4.2	2.3,	3.1,	4.1,4.2,		10
2.คะแนนการบ้าน	2-17	1.1,1.2,1.3,2.3,3.1,4.1,4.2	2.3,	3.1,	4.1,4.2,		10

3.คะแนนใบงานเดี่ยว	1-17	1.1,1.2,1.3,2.3,3.1,4.1,4.2, 5.2	2.3,	3.1,	4.1,4.2,	5.2,	30
4.คะแนนใบงานกลุ่ม	1-14	1.1,1.2,1.3	2.3	3.1	4.1,4.2,		10
5.คะแนนร่วมกิจกรรม	1-17	1.1,1.2,1.3	2.3	3.1	4.1,4.2		10
6.สอบกลางภาค	9-9	1.1,1.2,1.3	2.3	3.1	4.1,4.2	5.2	15
7.สอบปลายภาค	17-17	1.1,1.2,1.3	2.3	3.1	4.1,4.2		15
รวม							100

2.2 การประเมินผล

ช่วงเกรด	เกรด
----------	------

หมวดที่ 6 ทรัพยากรประกอบการเรียนการสอน

1. ตำราและเอกสารหลักที่ใช้ในการเรียนการสอน <ol style="list-style-type: none"> 1. วิชาทัศนศึกษาศูตรสมานีเพื่อพัฒนาชีวิตของมูลนิธิสถาบันพลังจิตตานุภาพหลวงพ่อวิริยงค์ สิรินธโร 2. หนังสือหลักสูตรสมานีเพื่อพัฒนาชีวิตของมูลนิธิสถาบันพลังจิตตานุภาพหลวงพ่อวิริยงค์ สิรินธโร
2. เอกสารและข้อมูลสำคัญที่นิสิตจำเป็นต้องศึกษาเพิ่มเติม
3. เอกสารและข้อมูลแนะนำที่นิสิตควรศึกษาเพิ่มเติม

หมวดที่ 7 การประเมินและปรับปรุงการดำเนินการของรายวิชา

1. กลยุทธ์การประเมินประสิทธิผลของรายวิชาโดยนิสิต <ol style="list-style-type: none"> 1. ดูจากการแสดงความรู้สึกของนิสิตในใบงานและการสังเกตพฤติกรรมนิสิต
2. กลยุทธ์การประเมินการสอน <ol style="list-style-type: none"> 1. ดูจากการแสดงความรู้สึกของนิสิตในใบงานและการสังเกตพฤติกรรมนิสิต
3. การปรับปรุงการสอน <ol style="list-style-type: none"> 1. ปรับปรุงตามผลการประเมินดูจากการแสดงความรู้สึกของนิสิตในใบงานและการสังเกตพฤติกรรมนิสิต
4. การทวนสอบมาตรฐานผลสัมฤทธิ์ของนิสิตในรายวิชา
5. การดำเนินการทบทวนและการวางแผนปรับปรุงประสิทธิผลของรายวิชา