

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 2/2563 ชั้นปีที่ 1-4
6. รายวิชาที่ต้องเรียนมาก่อน (Pre-requisite) (ถ้ามี) ไม่มี
7. รายวิชาที่ต้องเรียนพร้อมกัน(Co-requisite) (ถ้ามี) ไม่มี
8. สถานที่เรียน มหาวิทยาลัยมหาสารคาม
9. วันที่จัดทำหรือปรับปรุงรายละเอียดของรายวิชาครั้งล่าสุด วันพฤหัสบดีที่ 29 เดือนตุลาคม พ.ศ.2563

หมวดที่ 2 จุดมุ่งหมายและวัตถุประสงค์

1. จุดมุ่งหมายของรายวิชา

1.นิสิตสามารถแสดงออกถึงความมีวินัยในตนเอง มีความรับผิดชอบต่อตนเอง มีความรับผิดชอบต่อหน้าที่ รับผิดชอบต่อชุมชนและสังคม มีจิตสาธารณะ และยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล ยอมรับความคิดเห็นและเคารพสิทธิเสรีภาพของคนอื่น

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

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

4.นิสิตสามารถควบคุมและพัฒนาตนเองทั้งด้านร่างกายและจิตใจได้ดี

2. วัตถุประสงค์ในการพัฒนา/ปรับปรุงรายวิชา

1.ระบุนวันสอบกลางภาคและสอบปลายภาคตั้งแต่วันที่เปิดให้ลงทะเบียนเพื่อป้องกันตารางสอบชนกัน

2.ปรับปรุงคำถามที่ 2 ในใบงานเดี่ยวให้แตกต่างจากภาคการศึกษาที่ผ่านมา เพื่อให้นิสิตได้ใช้ความสามารถในการฟังอย่างเต็มที่

หมวดที่ 3 ลักษณะและการดำเนินการ

1. คำอธิบายรายวิชา

สิ่งที่ควรทราบในจุดเริ่มต้นของการทำสมาธิ จุดประสงค์ของการทำสมาธิ การทำสมาธิในอิริยาบถและสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ข้อปฏิบัติและการวัดผลของการบริการรม 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 (●)		
นิสิตสามารถอภิปรายถึงสาเหตุที่คนเราควรซื่อสัตย์และประโยชน์ที่เกิดขึ้นจริงของความซื่อสัตย์ผ่านการทำใบงานกลุ่ม (CLO)	Activity based learning Group discussion (ให้นิสิตอภิปรายผ่านใบงานกลุ่มเกี่ยวกับความซื่อสัตย์ เช่น ว่าคนเราทำไมต้องโกหก เมื่อโกหกแล้วเกิดอะไรขึ้นทั้งทางกายภาพและทางจิตใจ เมื่อคนเราซื่อสัตย์แล้วจะเกิดประโยชน์อย่างไร)	- ประเมินเป็นบางคนได้จากการแสดงความรู้สึกของนิสิต (self reflection) ในใบงานกลุ่มสัปดาห์ที่มีหัวข้ออภิปรายเกี่ยวกับความซื่อสัตย์ เช่น ว่าคนเราทำไมต้องโกหกเมื่อโกหกแล้วเกิดอะไรขึ้นทั้งทางกายภาพและทางจิตใจ เมื่อคนเราซื่อสัตย์แล้วจะเกิดประโยชน์อย่างไร
นิสิตสามารถแสดงซื่อสัตย์สุจริตของตนเองผ่านการเข้าร่วมกิจกรรมเดินจงกรม-นั่งสมาธิ ส่งการบ้าน ทำใบงานเดี่ยว ทำใบงานกลุ่มส่ง ลงชื่อเข้าเรียนตรงเวลาแบบออนไลน์ (CLO)	Contemplative learning - ให้นิสิตร่วมกิจกรรมเจริญสติ-ทำสมาธิทุกคาบพร้อมทั้งส่งการบ้านทุกสัปดาห์ (เดินจงกรม นั่งสมาธินอกเวลาเรียน) โดยวางใจที่ตำแหน่งใดตำแหน่งหนึ่งของร่างกาย แล้วบริกรรมคำบริกรรมคำเดียวซ้ำๆ หากนิสิตมีความซื่อสัตย์ต่อเจตนาของตนเอง เขาจะบริกรรมได้ไปเรื่อยๆ รู้สึกสงบ เบาสบาย แต่หากนิสิตไม่มีความซื่อสัตย์ต่อเจตนาของตนเอง เขาจะคิดเรื่องอื่นบ้าง หงุดหงิดบ้าง ฯลฯ - ให้นิสิตแสดงความรู้สึกผ่านใบงานเดี่ยวและใบงานกลุ่ม หากนิสิตมีความซื่อสัตย์ต่อความรู้สึกตนเองแล้ว เขาแสดงความรู้สึกได้ตรงตามความจริง ไม่พอใจก็บอกได้ว่าไม่พอใจ โกรธก็บอกได้ว่าโกรธ ทำผิดก็บอกได้ว่าทำผิด ฯลฯ - ให้นิสิตลงชื่อเข้าเรียนตรงเวลาทุกคาบที่เข้าเรียน ในการนี้นิสิตมี	- ประเมินโดยรวมได้จาก คะแนนร่วมกิจกรรม คะแนนการบ้าน คะแนนใบงานเดี่ยว คะแนนใบงานกลุ่ม หากมีคะแนนแสดงว่านิสิตได้แสดงความซื่อสัตย์ของตนเองผ่านกิจกรรมเจริญสติ-ทำสมาธิ และแสดงความรู้สึกในใบงานนอกจากนี้ยังสามารถดูได้จากคะแนนเข้าร่วมกิจกรรมที่ไม่ถูกต้องเนื่องจากจับได้ว่ามีความประพฤติไม่ซื่อสัตย์ - ประเมินเป็นบางคนได้จากการแสดงความรู้สึกของนิสิต (self reflection) ในใบงานเดี่ยวทุกสัปดาห์ว่าเขารู้สึกอย่างไรในการทำสมาธิ หากมีอาการเบาสบายได้แสดงว่าเขาซื่อสัตย์ต่อเจตนาตนเองได้บ้างแล้ว นอกจากนี้ยังสามารถประเมินได้จากการแสดงความรู้สึกของนิสิต (self reflection) ในใบงานกลุ่ม ใบงานกลาง

	โอกาสแสดงความซื่อสัตย์โดยยอมรับว่าตนเอง ล้อคอินสายเอง ไม่โกหกกว่าอินเทอร์เน็ตเข้า หรือโกหกกว่าป่วยแล้วลาเรียนไปเลย - ถามความสมัครใจนิตินในการถูกหักคะแนนเมื่อพบว่านิตินไม่ซื่อสัตย์ เช่น แอบหนีออกจากห้อง ขณะถ่ายทอดสดเดินจงกรม-นั่งสมาธิ ร่วมกัน ฯลฯ	ภาค และใบงานสุดท้ายตอนสอบปลายภาค ว่านิตินซื่อสัตย์ต่อความรู้สึกตนเองแค่ไหน ไม่พอใจก็บอกได้ว่าไม่พอใจ โกรธก็บอกได้ว่าโกรธ ทำผิดก็บอกได้ว่าทำผิด ฯลฯ
นิตินรับรู้การกระทำที่ซื่อสัตย์ของผู้อื่นผ่านการมาเรียนและเข้าร่วมทุกกิจกรรมในชั้นเรียน (CLO : Course Learning Outcome)	Contemplative learning - ผู้สอนและครูพี่เลี้ยงปฏิบัติต่อนิตินในทุกกิจกรรมอย่างจริงจังและซื่อสัตย์ ถ้าอาจารย์หรือครูพี่เลี้ยงทำผิด เช่น กรอกคะแนนผิด ลืมลงคะแนนให้ ฯลฯ ก็ยอมรับ และขอโทษนิตินอย่างซื่อตรง ไม่กลบเกลื่อน - ผู้สอนตอบคำถามที่นิตินถามในใบงานอย่างซื่อตรงตามความเป็นจริง ไม่ตอบเกินจริงเพื่อให้ผู้สอนดูดีเกินเหตุ เพื่อให้นิตินรับรู้ว่าการแสดงความซื่อสัตย์นั้น แม้บางครั้งจะทำให้เราดูแย่ ไม่เก่ง แต่มันก็ไม่ได้มีปัญหาอะไรอย่างที่อาจารย์ทำให้ดูนี้ คนอื่นๆเขาก็ยอมรับได้ เป็นเรื่องธรรมดา	- ประเมินโดยรวมได้จาก คะแนนตรงเวลา คะแนนการบ้าน คะแนนใบงานเดี่ยว คะแนนใบงานกลุ่ม คะแนนร่วมกิจกรรม คะแนนแบบทดสอบกลางภาค คะแนนสอบปลายภาค หากมีคะแนน แสดงว่านิตินมาเข้าร่วมกิจกรรมที่คณะทำงานตั้งใจจัดขึ้น เพื่อให้นิตินมีประสบการณ์ตรงในการได้สัมผัสกับการกระทำที่ซื่อสัตย์ของผู้อื่น
1.2 มีความรับผิดชอบ ขยันหมั่นเพียร และอดทน (●)		
นิตินสามารถอภิปรายถึงสาเหตุที่คนเราควรรับผิดชอบและตรงต่อเวลา ผ่านการทำใบงานกลุ่ม (CLO)	Activity based learning Group discussion (ให้นิตินทำใบงานกลุ่ม อภิปรายกันเองว่าคนเราทำไมต้องรับผิดชอบ และตรงต่อเวลา ฯลฯ)	- ประเมินเป็นบางคนได้จากการแสดง ความรู้สึกของนิติน (self reflection) ในใบงานกลุ่มสัปดาห์ที่มีหัวข้ออภิปรายเกี่ยวกับ ความรับผิดชอบและตรงต่อเวลา เช่น คนเราทำไมต้องรับผิดชอบและตรงต่อเวลา เมื่อรับผิดชอบและตรงต่อเวลาแล้วจะเกิดประโยชน์อย่างไร
นิตินรับรู้กระทำที่รับผิดชอบต่อเวลาของผู้อื่นผ่านการเข้าร่วมทุกกิจกรรมในชั้นเรียน (CLO)	Contemplative learning - ผู้สอนแสดงความรับผิดชอบต่อคำพูดตนเองที่พูดออกไป รับผิดชอบต่อการให้ความรู้ นิตินนิติน และตรงต่อเวลาในเข้าการสอน รับผิดชอบต่อการกรอกคะแนนใบงานนิตินตรงตามเวลา -ครูพี่เลี้ยง	- ประเมินโดยรวมได้จาก คะแนนตรงเวลา คะแนนการบ้าน คะแนนใบงานเดี่ยว คะแนนใบงานกลุ่ม คะแนนร่วมกิจกรรม คะแนนแบบทดสอบกลางภาค คะแนนสอบปลายภาค หากมีคะแนน แสดงว่านิตินมา

	<p>รับผิดชอบต่อหน้าที่ของตนเอง ทั้งในเรื่องการแก้ไขระบบลงคะแนนเมื่อเกิดปัญหา ดูแลอำนวยความสะดวกให้นักศึกษาในการทำกิจกรรมต่างๆออนไลน์</p>	<p>เข้าร่วมกิจกรรมที่คณะทำงานตั้งใจจัดขึ้น เพื่อให้บัณฑิตมีประสบการณ์ตรงในการได้สัมผัสกับการกระทำที่รับผิดชอบและตรงต่อเวลาของผู้อื่น</p>
<p>นิสิตสามารถแสดงความรับผิดชอบต่อเวลาของตนเองผ่านการเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆตามข้อตกลงในรายวิชา (CLO)</p>	<p>Contemplative learning - ตกลงกับนิสิตว่าจะให้คะแนนตรงต่อเวลาโดยดูจากนิสิตมาลงชื่อเข้าเรียนไม่เกิน 15 นาทีหลังเริ่มเรียน (ยกเว้นกรณีขอสายเพราะเหตุจำเป็นที่จริงๆ อันนี้ต้องแจ้งในกลุ่มเฟสบุ๊ครายวิชาก่อนถึงเวลาเรียน) - ตกลงกับนิสิตว่าจะให้คะแนนการบ้าน โดยการให้นิสิตรับผิดชอบเดินจงกรม นั่งสมาธิเองในวันที่ไม่มีเรียนสมาธิ แล้วบันทึกเวลาส่งในระบบโดยส่งไม่เกิน 15 นาทีหลังเริ่มเรียน หากส่งช้าจะถือว่าสัปดาห์นั้นไม่ได้คะแนน - ตกลงกับนิสิตว่าจะให้คะแนนใบงานเดี่ยวและใบงานกลุ่มส่ง โดยนิสิตต้องรับผิดชอบกรอกให้ครบและส่งตรงเวลาจึงได้คะแนน ไม่มีการส่งย้อนหลัง - เมื่อนิสิตทำผิดกติกาที่ตกลงกันไว้ก่อนเรียน ผู้สอนจะถามชื่อและถามความสมัครใจแล้วจึงหักคะแนนเพื่อให้ นิสิตรับผิดชอบต่อข้อตกลงที่ทำร่วมกัน - ให้นิสิตเจริญสติ-ทำสมาธิทุกคาบ โดยวางใจที่ตำแหน่งใดตำแหน่งหนึ่งของร่างกาย และบริการรรมคำบริการรรมคำเดียวซ้ำๆ หากนิสิตมีความรับผิดชอบต่อการตัดสินใจของตนเอง (ที่จะนีกค่าบริการรรม) เขาจะบริการรรมได้ไปเรื่อยๆ รู้สึกสงบ เบาสบาย แต่หากนิสิตไม่มีความรับผิดชอบต่อการตัดสินใจของตนเอง เขาจะคิดเรื่องอื่นบ้าง หงุดหงิดบ้าง ฯ</p>	<p>- ประเมินโดยรวมได้จาก คะแนนตรงเวลา คะแนนการบ้าน คะแนนใบงานเดี่ยว คะแนนใบงานกลุ่ม คะแนนร่วมกิจกรรม - ประเมินเป็นบางคนได้จากการแสดงความรู้สึกของนิสิต (self reflection) ในใบงานเดี่ยวทุกสัปดาห์ว่าเขารู้สึกอย่างไรในการทำสมาธิ หากมีอาการเบาสบายได้ แสดงว่าเขารับผิดชอบต่อการตัดสินใจของตนเองได้บ้างแล้ว นอกจากนี้ยังสามารถประเมินได้จากการแสดงความรู้สึกของนิสิต (self reflection) ในใบงานกลุ่ม ใบงานกลางภาค และใบงานสุดท้ายตอนสอบปลายภาค ว่านิสิตพบว่าตนเองมีความรับผิดชอบต่อเวลาเพิ่มขึ้นหรือไม่</p>
<p>1.3 มีระเบียบวินัย ตรงต่อเวลา เคารพกติกาขององค์กรและสังคม ยึดมั่นในหลักประชาธิปไตย (๑)</p>		
<p>ความมีระเบียบวินัย</p>	<p>1. ความมีระเบียบวินัยในระดับชั่วโมง-สัปดาห์นั้น สามารถสอนได้โดยผู้สอนและครูพี่เลี้ยง</p>	<p>1. ความมีระเบียบวินัยในระดับนาที่-ชั่วโมง-สัปดาห์นั้นประเมินจากการตอบ</p>

	<p>แสดงความมีระเบียบวินัยต่อตนเองและนิสิต ผ่านกิจกรรมในชั้นเรียน ตลอดจนให้นิสิตแสดงความมีระเบียบวินัยในการทำแบบทดสอบเดี่ยวและแบบทดสอบกลุ่มส่งตลอดจนส่งการบ้านทุกสัปดาห์ 2. ความมีระเบียบวินัยระดับนาที่นั้น สามารถสอนได้จากการให้นิสิตฟังการบรรยายของผู้สอนและฟังเทปวิดีโอ ธรรมชาติของพระธรรมมงคลญาณแล้วตอบคำถาม หากนิสิตมีระเบียบวินัยในการฟังการบรรยาย พวกเขาจะตั้งใจฟังไม่คุยกัน เข้าใจและจำในสิ่งที่ได้ยินในชั้นเรียนได้ 3. ความมีระเบียบวินัยในระดับวินาทีนั้น สอนได้โดยให้นิสิตเดินจงกรม-นั่งสมาธิ โดยนึกคำบริกรรมสั้นๆ ซ้ำๆ จนหมดเวลา หากพวกเขามีระเบียบวินัยต่อการนึกของตนเองพวกเขาจะไม่นึกเรื่องอื่นขณะทำสมาธิ พวกเขาจะรู้สึกสงบ เบา และผ่อนคลาย</p>	<p>คำถามในแบบทดสอบเดี่ยวและแบบทดสอบกลุ่มและการส่งการบ้านแต่ละสัปดาห์ และประเมินจากคะแนนสอบปลายภาคได้ด้วย 2. ความมีระเบียบวินัยระดับวินาทีนั้น ประเมินจากการแสดงความรู้สึกของนิสิตว่าขณะเดินจงกรมนั่งสมาธิรู้สึกอย่างไรในแบบทดสอบเดี่ยวทุกสัปดาห์</p>
<p>ความตรงต่อเวลาและเคารพกติกาของสังคม</p>	<p>1. ความตรงต่อเวลาและเคารพกติกาของสังคมในระดับชั่วโมง-สัปดาห์นั้น สามารถสอนได้โดยผู้สอนและครูพี่เลี้ยงแสดงความตรงต่อเวลาและเคารพกติกาของสังคมผ่านกิจกรรมในชั้นเรียน ตลอดจนให้นิสิตแสดงความตรงต่อเวลาและเคารพกติกาของสังคมในการนำบัตรประจำตัวนิสิตมาลงชื่อเข้าชั้นเรียนโดยสายไม่เกิน 15 นาที และทำแบบทดสอบเดี่ยวและแบบทดสอบกลุ่มส่งตลอดจนส่งการบ้านทุกสัปดาห์โดยไม่รับส่งย้อนหลังหากไม่มีเหตุผลอันสมควร 2. ความตรงต่อเวลาและเคารพกติกาของสังคมระดับนาที่นั้น สามารถสอนได้จากการให้นิสิตฟังการบรรยายของผู้สอนและฟังเทปวิดีโอ ธรรมชาติของพระธรรมมงคลญาณแล้วตอบคำถาม หากนิสิตมีความตรงต่อเวลาและเคารพกติกาของสังคมในการฟังการ</p>	<p>1. ความตรงต่อเวลาและเคารพกติกาของสังคมในระดับนาที่-ชั่วโมง-สัปดาห์นั้น ประเมินจากคะแนนความรับผิดชอบและตรงต่อเวลา การตอบคำถามในแบบทดสอบเดี่ยวและแบบทดสอบกลุ่มและการส่งการบ้านแต่ละสัปดาห์ และประเมินจากคะแนนสอบปลายภาคได้ด้วย 2. ความตรงต่อเวลาและเคารพกติกาของสังคมระดับวินาทีนั้น ประเมินจากการแสดงความรู้สึกของนิสิตว่าขณะเดินจงกรมนั่งสมาธิรู้สึกอย่างไรในแบบทดสอบเดี่ยวทุกสัปดาห์</p>

	<p>บรรยาย พวกเขาจะรู้ว่าเวลาฟังก็ต้องฟัง ไม่คุยกันเสียงดังรบกวนผู้อื่น เข้าใจและจำในสิ่งที่ได้ยินในชั้นเรียนได้ 3. ความตรงต่อเวลาและเคารพกติกาของสังคมในระดับวินาทีนั้น สอนได้โดยให้นิสิตเดินจงกรม-นั่งสมาธิ โดยนึกคำบริกรรมสั้นๆ ซ้ำๆ จนหมดเวลา หากพวกเขามีความตรงต่อเวลาและเคารพกติกาของรายวิชานี้เวลานึกคำบริกรรมพวกเขาจะไม่นึกเรื่องอื่นไม่ทำกิจกรรมอื่น ไม่รบกวนเพื่อน พวกเขาจะรู้สึกสงบ เบา และผ่อนคลาย</p>	
<p>1.5 มีจิตสำนึกที่ดีต่อการช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์และสังคม มีน้ำใจและความเสียสละ จิตอาสา จิตสาธารณะ (●)</p>		
<p>มีจิตสำนึกที่ดีต่อการช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์และสังคม มีน้ำใจและความเสียสละ จิตอาสา จิตสาธารณะ</p>	<p>ผู้สอนและครูพี่เลี้ยงแสดงจิตสำนึกที่ดีต่อการช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์และสังคม มีน้ำใจและความเสียสละ จิตอาสา จิตสาธารณะ โดยการนำของว่างมาแจกนิสิตก่อนเข้าเรียนทุกสัปดาห์และอาสาทำงานเป็นครูพี่เลี้ยงทุกสัปดาห์ โดยไม่มีใครได้รับค่าตอบแทน (ค่าสอนในรายวิชานี้เอาไปใช้ในการเรียนการสอน หลักสูตรอื่นๆ ของสถาบันพลังจิตตานุภาพ 125 มมส)</p>	<p>- ประเมินโดยรวมได้จาก คะแนนตรงเวลา และรับผิดชอบ คะแนนการบ้าน คะแนนใบงานเดี่ยว คะแนนใบงานกลุ่ม คะแนนร่วมกิจกรรม</p>
<p>นิสิตสามารถจัดการความไม่มีจริยธรรม ความเห็นแก่ตัว (ขาดสำนึกสาธารณะ) ของตนเองได้ผ่านการเข้าร่วมกิจกรรมเดินจงกรม-นั่งสมาธิในคาบและส่งการบ้าน (CLO)</p>	<p>Contemplative learning learning - ให้นิสิตเจริญสติ-ทำสมาธิทุกคาบและทำการบ้านด้วย โดยวางใจที่ตำแหน่งใดตำแหน่งหนึ่งของร่างกาย และบริกรรมคำบริกรรมคำเดียวซ้ำๆ เมื่อนิสิตทำบ่อยๆ จิตใจของนิสิตจะคุ้นเคยกับกับสภาวะที่ไม่มีอคติในใจ (เพราะมารับรู้อยู่กับคำบริกรรม ซึ่งไม่มีเรื่องราวว่าใครได้ อะไร เสียอะไร ใครดีกว่าใคร เลวกว่าใคร) ดังนั้นการรับรู้ของนิสิตในชีวิตประจำวันจะเป็นกลางขึ้น ลดความเห็นแก่ตัวลง การตัดสินใจต่างๆ ของนิสิตจะทำได้ด้วยความไม่ลำเอียง (อคติ) จิตแบบนี้เกิด จริยธรรม และสำนึก</p>	<p>- ประเมินโดยรวมได้จาก คะแนนตรงเวลา และรับผิดชอบ คะแนนการบ้าน คะแนนร่วมกิจกรรม - ประเมินเป็นบางคนได้จากการแสดงความรู้สึกของนิสิต (self reflection) ในใบงานกลุ่ม ใบงานกลางภาค และใบงานสุดท้ายตอนสอบปลายภาค ว่านิสิตพบว่าตนเองลดความเห็นแก่ตัวลงหรือไม่ รู้สึกเมตตาตนเองและผู้อื่นหรือไม่</p>

	<p>สาธารณะ ได้ง่าย ทั้งนี้ หากในใจนิสิตมีอคติอยู่แล้ว จะสอนอย่างไร ก็ไม่มีทางมี จริยธรรม และสำนึกสาธารณะ ได้</p>	
<p>นิสิตสามารถอภิปรายถึงสาเหตุที่คนเราควรมี จริยธรรม สำนึกสาธารณะ และเป็นพลเมืองที่เข้มแข็ง ผ่านการทำใบงานกลุ่ม (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>- ประเมินเป็นบางคนได้จากการแสดง ความรู้สึกของนิสิต (self reflection) ในใบงานกลุ่มสัปดาห์ที่มีหัวข้ออภิปรายเกี่ยวกับคนดี (มีจริยธรรม) คืออะไร คนไม่ดี (ไม่มี จริยธรรม) คืออะไร เอาอะไรมาเป็นเกณฑ์ตัดสิน คนดี-ไม่ดีมีความเกี่ยวข้องกับสังคม อย่งไร สำนึกสาธารณะคืออะไร มี ประโยชน์อย่างไร ตนเองต้องการมีสำนึกนี้ หรือไม่ พลเมืองเข้มแข็งคืออะไร ตนเอง ต้องการเป็นพลเมืองเข้มแข็งหรือไม่ ฯลฯ</p>

2. ความรู้

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

2.1 มีความรู้เกี่ยวกับตนเองทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ได้แก่ ความรู้พื้นฐานด้านสุขภาพ อาหาร อารมณ์ การออกกำลังกาย การพักผ่อน และการพัฒนาตนเองเพื่อยกระดับจิตวิญญาณ (●)

<p>มีความรู้เกี่ยวกับตนเองทั้งด้านร่างกายและจิตใจ</p>	<p>Contemplative learning - ให้นิสิตเจริญสติ- ทำสมาธิทุกคาบและทำการบ้านด้วย โดยวางใจที่ตำแหน่งใดตำแหน่งหนึ่งของร่างกาย และบริกรรมคำบริกรรมคำเดียวซ้ำๆ เพื่อให้มีโอกาสอยู่กับตนเองและได้สังเกตตนเอง จากนั้นก็ให้นิสิตอธิบายลงในใบงานว่า เดินจงกรม-นั่งสมาธิวันนี้รู้สึกอย่างไร</p>	<p>- ประเมินโดยรวมได้จาก คะแนนการบ้าน คะแนนใบงานเดี่ยว คะแนนร่วมกิจกรรม - ประเมินเป็นบางคนจากการแสดงความรู้สึกของนิสิต (self reflection) ในใบงานเดี่ยว ใบงานกลางภาค และใบงานสุดท้ายตอนสอบปลายภาค ว่านิสิตพบว่าขณะนั้นๆ ร่างกายจิตใจตนเองเป็นอย่างไร</p>
---	---	---

<p>นิสิตสามารถปฏิบัติและบอกวิธีเจริญสติ-ทำสมาธิได้ อีกทั้งยังสามารถบอกได้อีกว่าเมื่อทำแล้วเกิดประโยชน์อย่างไรบ้างกับตนเองในชีวิตประจำวัน (CLO)</p>	<p>Contemplative learning - ให้นิสิตเจริญสติ- ทำสมาธิทุกคาบและทำการบ้านด้วย โดยวางใจที่ตำแหน่งใดตำแหน่งหนึ่งของร่างกาย และบริกรรมคำบริกรรมคำเดียวซ้ำๆเพื่อให้มีประสบการณ์และเกิดความชำนาญในวิธีทำสมาธิ Active Lecture - บรรยายถึงประโยชน์ของการเจริญ สติ และทำ สมาธิทั้งในชั้นเรียน และในการตอบคำถามในใบงานของนิสิตเพื่อ</p>	<p>- ประเมินโดยรวมได้จาก คะแนนการบ้าน คะแนนใบงานเดี่ยว คะแนนใบงานกลุ่ม คะแนนร่วมกิจกรรม คะแนนทดสอบกลางภาค คะแนนสอบปลายภาค - ประเมินละเอียดจากคำตอบนิสิตในแบบทดสอบกลางภาค การแสดงความรู้สึกของนิสิต (self reflection) ในใบงานเดี่ยว ใบงานกลางภาค และใบงานสุดท้ายตอนสอบ</p>
--	--	---

	<p>สาธิตการใช้คำพูดอธิบายสิ่งที่เป็นนามธรรมในจิตใจ (หลายคนสัมผัสได้ แต่อธิบายไม่เป็น ไม่มีคำศัพท์ที่จะนำมาใช้อธิบาย) - ให้นิสิตมีโอกาเขียนอธิบายวิธีเจริญสติ-ทำสมาธิบ้างทั้งในใบงานเดี่ยว ใบงานกลุ่ม และในแบบทดสอบกลางภาค เพื่อฝึกทักษะการอธิบาย (หลายคนสัมผัสได้ แต่อธิบายไม่เป็น ไม่มีคำศัพท์ที่จะนำมาใช้อธิบาย)</p>	<p>ปลายภาค ภาคนิสิตพบว่าตนเองได้รับประโยชน์อย่างไรจากการเจริญสติ-ทำสมาธิ</p>
<p>นิสิตได้รับรู้การเกิดของ สติ และ สมาธิภายในตนเอง และสามารถอธิบายได้ว่ามีลักษณะอย่างไร (CLO)</p>	<p>Contemplative learning - ให้นิสิตเจริญสติ-ทำสมาธิทุกคาบและทำการบ้านด้วย โดยวางใจที่ตำแหน่งใดตำแหน่งหนึ่งของร่างกาย และบริกรรมคำบริกรรมคำเดียวซ้ำๆ เพื่อให้มีโอกาสเจริญสติ-ทำสมาธิให้เกิดขึ้นกับตนเอง และได้สังเกตตนเอง Active Lecture - ให้นิสิตถามคำถามที่ตนเองสงสัยลงในใบงาน เมื่อผู้สอนตอบใบงานนิสิต หรือสอนในชั้นเรียนก็จะชี้ให้นิสิตเห็นว่า สติ และ สมาธิ คืออะไร นิสิตสัมผัสการทำงานของมันได้ตอนไหนบ้าง ยกตัวอย่างทั้งในขณะที่ทำสมาธิ และขณะที่ใช้ชีวิตประจำวัน (สติ คือตัวเตือนให้ระลึกได้ว่าต้องวางใจที่ฐาน ต้องนึกคำบริกรรม ต้องเอาบัตรประจำตัวนิสิตมา ต้องตื่นนอน ต้องหยุดรถแล้วเพราะไฟจราจรเป็นสีแดง ฯลฯ สมาธิ คือความตั้งมั่นอยู่ในสิ่งที่ตั้งเจตนาไว้โดยมีสติเป็นตัวเตือน เช่น สติเตือนให้นึกพุทโธ นิสิตก็นึกพุทโธได้ ตั้งมั่นอยู่ในพุทโธ ไม่มีความคิดอื่นแทรก อย่างนี้เรียกว่ามีสมาธิในการนึกพุทโธ หรือสติเตือนให้ฟังอาจารย์สอน นิสิตก็ตั้งมั่นอยู่ในการฟังได้ ไม่มีการคิดเรื่องอื่น เล่นมือถือ ฯลฯ) - ให้นิสิตตอบคำถามลงในใบงานเดี่ยวว่า สติ และ สมาธิ คืออะไร มีลักษณะอย่างไร</p>	<p>- ประเมินโดยรวมได้จาก คะแนนการบ้าน คะแนนใบงานเดี่ยว คะแนนใบงานกลุ่ม คะแนนร่วมกิจกรรม - ประเมินเป็นบางคนจากการแสดงความรู้สึกของนิสิต (self reflection) ในใบงานเดี่ยว ใบงานกลางภาค และใบงานสุดท้ายตอนสอบปลายภาค ภาคนิสิตพบว่าตนเองมีสติ-สมาธิเพิ่มขึ้นหรือไม่อย่างไร</p>

3. ทักษะทางปัญญา		
ทักษะทางปัญญาที่ต้องพัฒนา	วิธีการสอน	วิธีการประเมินผล
3.1 สามารถควบคุมและพัฒนาตนเองทั้งด้านร่างกายและจิตใจได้ดี (●)		
นิสิตสามารถวิเคราะห์ได้ว่าอาการอย่างไรจัดว่ามีสติ-มีสมาธิ-มีปัญหา หากไม่มีจะเกิดผลอย่างไร หากมีจะเกิดผลอย่างไร	Active Lecture - บรรยายถึงสภาวะของการมีสติ-มีสมาธิ-มีปัญหา ทั้งในชั้นเรียนและในการตอบคำถามในใบงานของนิสิต Activity based learning Group discussion - ให้นิสิตมีโอกาสวิเคราะห์สภาวะของการมีสติ-สมาธิ-ปัญหา ว่าเป็นอย่างไร มีประโยชน์อย่างไร ขณะเรียนตนเองมีสติ-สมาธิหรือไม่ จะทำให้เกิดขึ้นได้อย่างไร ในใบงานกลุ่มเพื่อฝึกคิดวิเคราะห์อย่างมีเหตุผล	- ประเมินภาพรวมได้จาก คะแนนกิจกรรม คะแนนการบ้าน คะแนนใบงานเดี่ยว คะแนนใบงานกลุ่ม คะแนนสอบปลายภาค - ประเมินละเอียดจากการวิเคราะห์ตนเองของนิสิตในใบงานกลุ่ม การแสดงความรู้สึกของนิสิตลงในใบงานเดี่ยว ใบงานกลางภาค และใบงานสุดท้ายตอนสอบปลายภาค ว่าขณะเรียนตนเองมีสติ-สมาธิหรือไม่ อาการอย่างไรจัดว่ามีสติ-มีสมาธิ-มีปัญหา หากไม่มีจะเกิดผลอย่างไร หากมีจะเกิดผลอย่างไร
สามารถควบคุมและพัฒนาตนเองทั้งด้านร่างกายและจิตใจได้	Contemplative learning - ให้นิสิตเจริญสติ-ทำสมาธิทุกคาบและทำเป็นการบ้านด้วยโดยวางใจที่ตำแหน่งใดตำแหน่งหนึ่งของร่างกาย และบริกรรมคัมบริกรรมคำเดียวซ้ำๆ เมื่อนิสิตทำบ่อยๆ สติ (ตัวเตือน) ของนิสิตจะทำงานได้ดีขึ้น สามารถออกมาเตือนเวลาเกิดเหตุฉุกเฉินทางอารมณ์ เช่น ผิดหวัง ตกใจ กลัว ฯลฯ ให้รู้สึกตัว วิเคราะห์สถานการณ์ แล้วจึงตัดสินใจกระทำกร ไม่กระทำกรตามอารมณ์ โดยปราศจากการพิจารณาเหตุผลก่อน Active Lecture - บรรยายถึงสภาวะที่มนุษย์สามารถจัดการกับอารมณ์ตนเองได้ดีทั้งในชั้นเรียนและในการตอบคำถามในใบงานของนิสิต Activity based learning - Group discussion - ให้นิสิตมีโอกาสวิเคราะห์ความสามารถในการบริหารจัดการอารมณ์ของตนเอง ความสามารถในการคิดอย่างมีเหตุผล	- ประเมินคร่าวๆได้จาก คะแนนกิจกรรม คะแนนการบ้าน คะแนนใบงานเดี่ยว คะแนนใบงานกลุ่ม - ประเมินละเอียดจากการวิเคราะห์ตนเองของนิสิตในใบงานกลุ่ม การแสดงความรู้สึกของนิสิตลงในใบงานเดี่ยว ใบงานกลางภาค และใบงานสุดท้ายตอนสอบปลายภาค ว่าเวลาเรียนตนเองมีความสามารถในการบริหารจัดการอารมณ์ของตนเองหรือไม่ มีความสามารถในการคิดอย่างมีเหตุผลก่อนทำหรือไม่ สังเกตจากสิ่งใด

	ก่อนทำ ทั้งในใบงานกลุ่มและการแสดง ความรู้สึกในใบงานเดี่ยว	
4. ทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ		
ทักษะความสัมพันธ์ ระหว่างบุคคลและความ รับผิดชอบที่ต้องพัฒนา	วิธีการสอน	วิธีการประเมินผล
4.1 เข้าใจตนเองและผู้อื่น มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี (๐)		
มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี	ให้นักเรียนแบ่งเป็นกลุ่มและอภิปรายภายในกลุ่ม เพื่อทำแบบฝึกหัดกลุ่มส่งทุกคาบ โดยตอนท้าย ชั่วโมงจะสุ่มให้นักเรียนบางกลุ่มออกมานำเสนอ หน้าชั้น ถือเป็นการฝึกให้นักเรียนได้พูดคุยทำ ความรู้จักกับเพื่อนต่างคณะทุกคาบ	ดูจากบรรยากาศการอภิปรายภายในกลุ่ม และการแสดงความรู้สึกในแบบทดสอบ กลุ่มทุกสัปดาห์ของนิสิต
เข้าใจตนเองและผู้อื่น	ให้นักเรียนได้มีโอกาสสังเกตกายและใจตนเองผ่าน การเดินจงกรมและนั่งสมาธิทุกคาบในการ เรียน นิสิตจะรู้ว่าขณะเดินจงกรม-นั่งสมาธิ ร่างกายจิตใจเป็นอย่างไร เช่น หิว ปวดขา ร้อน เย็นสบาย ง่วงนอน กังวลเรื่องการบ้านวิชาอื่น เสียใจเรื่องแฟน ฯลฯ และอารมณ์ต่างๆเหล่านี้ เปลี่ยนแปลงไปอย่างไรเมื่อเดินจงกรมนั่งสมาธิ เมื่อนิสิตสามารถเข้าใจตนเองได้ตรงตามความ จริงแล้ว เขาก็จะเข้าใจผู้อื่นได้มากขึ้นโดย อัตโนมัติ	ดูจากการแสดงความรู้สึกในแบบทดสอบ เดี่ยวและแบบทดสอบกลุ่มทุกสัปดาห์ของ นิสิต
4.2 มีวินัยในตนเอง มีความรับผิดชอบต่อตนเอง มีความรับผิดชอบต่อหน้าที่ รับผิดชอบต่อชุมชน และสังคม มีจิต สาธารณะ (●)		
มีวินัยในตนเอง มีความ รับผิดชอบต่อตนเอง มี ความรับผิดชอบต่อหน้าที่	1. ความมีวินัยและความรับผิดชอบในระดับ ชั่วโมง-สัปดาห์นั้น สามารถสอนได้โดยผู้สอน และครูพี่เลี้ยงแสดงควมมีวินัยและความ รับผิดชอบต่อตนเองและนิสิตผ่านกิจกรรมใน ชั้นเรียน ตลอดจนให้นักเรียนมีวินัยและรับผิดชอบ ในการมาตรงเวลาและรับผิดชอบต่อหน้าที่ ประจำตัวนิสิตมาด้วย ให้นักเรียนมีวินัยและ รับผิดชอบต่อแบบทดสอบเดี่ยวและ	1. ความมีวินัยและรับผิดชอบต่อระดับหน้าที่- ชั่วโมง-สัปดาห์นั้น ประเมินจากคะแนน ความรับผิดชอบต่อตรงต่อเวลา การตอบ คำถามในแบบทดสอบเดี่ยวและ แบบทดสอบกลุ่มและการส่งการบ้านแต่ละ สัปดาห์ และประเมินจากคะแนนสอบปลาย ภาคได้ด้วย 2. มีวินัยและรับผิดชอบต่อระดับ วินาทีนั้น ประเมินจากการแสดงความรู้สึก

	<p>แบบทดสอบกลุ่มส่งตลอดจนส่งการบ้านทุกสัปดาห์ 2.ความมีวินัยและความรับผิดชอบระดับนาที่นั้น สามารถสอนได้จากการให้นิสิตฟังการบรรยายของผู้สอนและฟังเทปวิดีโอ ธรรมชาติของพระธรรมมงคลญาณแล้วตอบคำถาม หากนิสิตมีวินัยและรับผิดชอบต่อการฟังของตนเอง พวกเขาจะตั้งใจฟัง เข้าใจและจำในสิ่งที่ได้ยินในชั้นเรียนได้ 3. ความมีวินัยและความรับผิดชอบต่อระดับวินาที่นั้น สอนได้โดยให้นิสิตเดินจงกรม-นั่งสมาธิ โดยนึกคำบริกรรมสั้นๆซ้ำๆจนหมดเวลา หากพวกเขา มีวินัยและรับผิดชอบต่อการนึกของตนเองพวกเขาจะไม่นึกเรื่องอื่นขณะทำสมาธิ พวกเขาจะรู้สึกสงบ เบา และผ่อนคลาย</p>	<p>ของนิสิตว่าขณะเดินจงกรมนั่งสมาธิรู้สึกอย่างไรในแบบทดสอบเดี่ยวทุกสัปดาห์</p>
<p>4.4 มีทักษะความร่วมมือ ทักษะการทำงานเป็นทีม มีภาวะความเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี มีความมั่นใจในตนเอง และรู้จักเชื่อใจผู้อื่น (๐)</p>		
<p>มีทักษะความร่วมมือ ทักษะการทำงานเป็นทีม</p>	<p>ให้นิสิตแบ่งเป็นกลุ่มและทำแบบฝึกหัดกลุ่มส่งทุกคาบ โดยตอนท้ายชั่วโมงจะสุ่มให้นิสิตบางกลุ่มออกมาแนะนำเสนอหน้าชั้น</p>	<p>ดูจากผลงานของแบบทดสอบกลุ่ม</p>
<p>5. ทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสาร และการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ</p>		
<p>ทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสาร และการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศที่ต้องพัฒนา</p>	<p>วิธีการสอน</p>	<p>วิธีการประเมินผล</p>

หมวดที่ 5 แผนการสอนและการประเมินผล

1. แผนการสอน

ครั้งที่	หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวน ชั่วโมง	กิจกรรมการเรียนรู้/วิธีสอน/สื่อการสอนที่ใช้	ผู้สอน
1	ปฐมนิเทศนิสิตวิชาสมาธิเพื่อพัฒนาชีวิต/ ความหมาย วัตถุประสงค์ของการทำ สมาธิ และกติกาในการเรียน	3	ฟังบรรยาย ทำใบงานเดี่ยว ทำใบงานกลุ่ม เดินจงกรม- 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 สมบัติกับการพัฒนาความ ประเสริฐของมนุษย์	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
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 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 ระบบส่งการบ้าน ออนไลน์ ระบบเช็คคะแนนออนไลน์ เพาเวอร์พอยต์	
10	บทที่ 8 ลักษณะของญาณและขั้นตอน ของญาณ	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
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-อิทธิธรรมกับ วิปัสสนา	3	เช็คความรับผิดชอบและตรงเวลา ส่งการบ้าน ฟัง บรรยาย ทำใบงานเดี่ยว ทำใบงานกลุ่ม เดินจงกรม-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
15	สรุปท้ายบทเรียน/แสดงความรู้อีก/ปัจจัย นี้เทศ	3	เช็คความรับผิดชอบและตรงเวลา ส่งการบ้าน ทำใบ งานเดี่ยว เติมนิจกรรม-นั่งสมาธิ นำเสนอหน้าชั้น/ Contemplative learning, Active Lecture, Activity based learning / google classroom, google form, google meet ระบบส่งการบ้าน ออนไลน์ ระบบเช็คคะแนนออนไลน์ เพาเวอร์พอยต์	อาจารย์ ประจำ กลุ่ม เรียน
16	สอบปลายภาค	3	1. ทำข้อสอบทั้งภาคทฤษฎีและปฏิบัติ	อาจารย์ ประจำ กลุ่ม เรียน

2. แผนการประเมินผลการเรียนรู้

2.1 การวัดผล

วิธีการ ประเมิน	สัปดาห์ ที่ ประเมิน	หมวดที่ 1 คุณธรรม จริยธรรม	หมวดที่ 2 ด้านความรู้	หมวด ที่ 3 ด้าน ทักษะ ทาง ปัญญา	หมวดที่ 4 ทักษะ ความสัมพันธ์ ระหว่าง บุคคลและ ความ รับผิดชอบ	หมวดที่ 5 ด้านการ คิด วิเคราะห์ เชิงตัวเลข การ สื่อสาร และการ ใช้ เทคโนโลยี	สัดส่วน ของการ ประเมินผล (%)
1.คะแนน ตรงเวลา รับผิดชอบ	1-16	1.1,1.2,1.3,1.5	2.1	3.1	4.2		10

2.คะแนน การบ้าน	1-16	1.1,1.2,1.3,1.5	2.1	3.1	4.2		10
3.คะแนน แบบทดสอบ เดี่ยว	1-16	1.1,1.2,1.3,1.5	2.1	3.1	4.2		30
4.คะแนน แบบทดสอบ กลุ่ม	1-16	1.1,1.2,1.3,1.5	2.1	3.1	4.2		10
5.คะแนน ร่วมกิจกรรม	1-16	1.1,1.2,1.3,1.5	2.1	3.1	4.2		10
6.คะแนน แบบทดสอบ กลางภาค	7	1.1,1.2,1.3,1.5	2.1	3.1	4.2		5
7.คะแนน สอบปลาย ภาค	16	1.1,1.2,1.3,1.5	2.1	3.1	4.2		25
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 <ol style="list-style-type: none">1. วิดีโอหลักสูตรวิชาสมาธิเพื่อพัฒนาชีวิต2. หนังสือหลักสูตรวิชาสมาธิเพื่อพัฒนาชีวิต
2. เอกสารและข้อมูลสำคัญที่นิสิตจำเป็นต้องศึกษาเพิ่มเติม <ol style="list-style-type: none">1. ไม่มี ศึกษาภายใต้ตนเองขณะเดินจงกรม นั่งสมาธิก็พอ
3. เอกสารและข้อมูลแนะนำที่นิสิตควรศึกษาเพิ่มเติม <ol style="list-style-type: none">1. ไม่มี เนื่องจากทุกวันนี้ นิสิตเรียนกันหลายวิชา มีข้อมูลจำนวนมากภายนอกตัวที่นิสิตได้รับมอบหมายให้ศึกษา ในวิชานี้ให้นิสิตสังเกตกายใจของตนเองขณะเดินจงกรม นั่งสมาธิ ก็เพียงพอแล้ว

หมวดที่ 7 การประเมินและปรับปรุงการดำเนินการของรายวิชา

1. กลยุทธ์การประเมินประสิทธิผลของรายวิชาโดยนิสิต <ol style="list-style-type: none">1. ประเมินการสอนตามระบบของมหาวิทยาลัยมหาสารคาม2. การแสดงความรู้สึกของนิสิตในช่วงท้ายของการเรียนการสอน
2. กลยุทธ์การประเมินการสอน <ol style="list-style-type: none">1. ประเมินจากข้อสังเกตของครูผู้สอนและครูพี่เลี้ยงในรายวิชา2. ประเมินจากใบแสดงความรู้สึกที่ให้นิสิตส่งในวันสุดท้ายของการเรียนหรือวันสอบเพื่อแสดงความรู้สึกและเสนอแนะความเห็นของตัวนิสิตสมควร
3. การปรับปรุงการสอน <ol style="list-style-type: none">1. ปรับปรุงการรอกคะแนนมาเรียน รอกคะแนนใบงาน รอกคะแนนการบ้าน ให้ตกหล่นน้อยลง2. ให้มีการสอบกลางภาคเพื่อกระตุ้นความตั้งใจเรียนของนิสิต
4. การทวนสอบมาตรฐานผลสัมฤทธิ์ของนิสิตในรายวิชา <ol style="list-style-type: none">1. ตามระเบียบของสำนักศึกษาทั่วไป
5. การดำเนินการทบทวนและการวางแผนปรับปรุงประสิทธิผลของรายวิชา <ol style="list-style-type: none">1. นำผลจากการทวนสอบ การประเมินจากใบแสดงความรู้สึกของนิสิต ข้อสังเกตของครูผู้สอนและครูพี่เลี้ยงในรายวิชา ข้อสังเกตของคณะกรรมการวิชาสมาธิเพื่อพัฒนาชีวิตจากมหาวิทยาลัยอื่นๆ มาพิจารณาและวางแผนปรับปรุงรายวิชาในเทอมต่อไป