

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 ผศ.ดร.เพชร เพ็งชัย
5. ภาคการศึกษา / ชั้นปีที่เรียน ภาคการศึกษาที่ 2/2564 ชั้นปีที่ 1-4
6. รายวิชาที่ต้องเรียนมาก่อน (Pre-requisite) (ถ้ามี) ไม่มี
7. รายวิชาที่ต้องเรียนพร้อมกัน(Co-requisite) (ถ้ามี) ไม่มี
8. สถานที่เรียน มหาวิทยาลัยมหาสารคาม
9. วันที่จัดทำหรือปรับปรุงรายละเอียดของรายวิชาครั้งล่าสุด วันพฤหัสบดีที่ 4 เดือนพฤศจิกายน พ.ศ.2564

หมวดที่ 2 จุดมุ่งหมายและวัตถุประสงค์

1. จุดมุ่งหมายของรายวิชา

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

2. วัตถุประสงค์ในการพัฒนา/ปรับปรุงรายวิชา

1. เทอมที่แล้วสอนออนไลน์และแคปหน้าจอขณะนิสิตเดินจงกรมกับนั่งสมาธิ ตรวจและคอมเมนต์ทุกสัปดาห์แต่นิสิตประมาณ 10 % ก็ยังเดินจงกรมด้วยอิริยาบถที่ไม่ตรงตามที่สอน เทอมนี้จะเปิดคลิปตัวอย่างการเดินจงกรมและนั่งสมาธิก่อนเข้าสู่เนื้อหา หรือก่อนปฏิบัติทุกคาบ

หมวดที่ 3 ลักษณะและการดำเนินการ

1. คำอธิบายรายวิชา

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

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 (●)		
1.1.1 นิสิตรับรู้การกระทำที่ซื่อสัตย์ของผู้อื่นผ่านการมาเรียนและเข้าร่วมทุกกิจกรรมในชั้นเรียน (CLO : Course Learning Outcome)	<p>Contemplative learning</p> <ul style="list-style-type: none"> - ผู้สอนและครูพี่เลี้ยงปฏิบัติต่อนิสิตในทุกกิจกรรมอย่างจริงจังและซื่อสัตย์ ถ้าอาจารย์หรือครูพี่เลี้ยงทำผิด เช่น กรอกคะแนนผิด ลืมลงคะแนนให้ ฯลฯ ก็ยอมรับ และขอโทษนิตต่ออย่างซื่อตรง ไม่กลบเกลื่อน - ผู้สอนตอบคำถามที่นิสิตถามในใบงานอย่างซื่อตรงตามความเป็นจริง ไม่ตอบเกินจริงเพื่อให้ผู้สอนดูดีเกินเหตุ เพื่อให้ นิสิตรับรู้ว่าการแสดงความซื่อสัตย์นั้น แม้บางครั้งจะทำให้เราดูแย่ ไม่เก่ง แต่มันก็ไม่ได้มีปัญหาอะไร อย่างที่อาจารย์ทำให้ดูนี่ คนอื่นๆเขาก็ยอมรับได้ เป็นเรื่องธรรมดา 	<ul style="list-style-type: none"> - ประเมินโดยรวมได้จาก คะแนนตรงเวลา คะแนนการบ้าน คะแนนใบงานเดี่ยว คะแนนใบงานกลุ่ม คะแนนร่วมกิจกรรม คะแนนแบบทดสอบกลางภาค คะแนนสอบปลายภาค หากมีคะแนน แสดงว่านิสิตมาเข้าร่วมกิจกรรมที่คณะทำงานตั้งใจจัดขึ้น เพื่อให้ นิสิตมีประสบการณ์ตรงในการได้สัมผัสกับการกระทำที่ซื่อสัตย์ของผู้อื่น
1.1.2 นิสิตสามารถแสดงซื่อสัตย์สุจริตของตนเองผ่านการเข้าร่วมกิจกรรม เติมนิจกรรม-นั่งสมาธิ ส่งการบ้าน ทำใบงานเดี่ยว ทำใบงานกลุ่มส่ง ลงชื่อเข้าเรียนตรงเวลาแบบออนไลน์ (CLO)	<p>Contemplative learning</p> <ul style="list-style-type: none"> - ให้นิสิตร่วมกิจกรรมเจริญสติ-ทำสมาธิ ทุกคาบพร้อมทั้งส่งการบ้านทุกสัปดาห์ (เติมนิจกรรม นั่งสมาธินอกเวลาเรียน) โดยวางใจที่ตำแหน่งใดตำแหน่งหนึ่งของร่างกาย แล้วบริกรรมคำบริกรรมคำเดียวซ้ำๆ หากนิสิตมีความซื่อสัตย์ต่อเจตนาของตนเอง เขาจะบริกรรมได้ไปเรื่อยๆ รู้สึกสงบ เบาสบาย แต่หากนิสิตไม่มีความซื่อสัตย์ต่อเจตนาของตนเอง เขาจะ 	<ul style="list-style-type: none"> - ประเมินโดยรวมได้จาก คะแนนร่วมกิจกรรม คะแนนการบ้าน คะแนนใบงานเดี่ยว คะแนนใบงานกลุ่ม หากมีคะแนน แสดงว่านิสิตได้แสดงความซื่อสัตย์ของตนเองผ่านกิจกรรมเจริญสติ-ทำสมาธิ และแสดงความรู้สึกในใบงานนอกจากนี้ยังสามารถดูได้จากคะแนนเข้าร่วมกิจกรรมที่ไม่ถูกหักเนื่องจากจับได้ว่ามี

	<p>คิดเรื่องอื่นบ้าง หงุดหงิดบ้าง ฯลฯ</p> <p>- ให้นิสิตแสดงความรู้สึกผ่านใบงานเดี่ยว และใบงานกลุ่ม หากนิสิตมีความซื่อสัตย์ต่อความรู้สึกตนเองแล้ว เขาแสดงความรู้สึกได้ตรงตามความจริง ไม่พอใจก็บอกได้ว่าไม่พอใจ โกรธก็บอกได้ว่าโกรธ ทำผิดก็บอกได้ว่าทำผิด ฯลฯ</p> <p>- ให้นิสิตลงชื่อเข้าเรียนตรงเวลาทุกคาบที่เข้าเรียน ในการนี้นิสิตมีโอกาแสดง ความซื่อสัตย์โดยยอมรับว่าตนเองลืตก อินสายเอง ไม่โกหกกว่าอินเทอร์เน็ตเข้า หรือโกหกกว่าป่วยแล้วลาเรียนไปเลย</p> <p>- ถ้ามความสมัครใจนิสิตในการถูกหัก คะแนนเมื่อพบว่านิสิตไม่ซื่อสัตย์ เช่น แอบหนีออกจากห้อง ขณะถ่ายทอสด เตินจกรรม-นั่งสมาธิร่วมกัน ฯลฯ</p>	<p>ความประพฤติไม่ซื่อสัตย์</p> <p>- ประเมินเป็นบางคนได้จากการแสดง ความรู้สึกของนิสิต (self reflection) ในใบงานเดี่ยวทุกสัปดาห์ว่าเขาารู้สึก อย่างไรในการทำสมาธิ หากมีอาการ เบาสบายได้ แสดงว่าเขาซื่อสัตย์ต่อ เจตนาตนเองได้บ้างแล้ว นอกจากนี้ยังสามารถประเมินได้จากการแสดง ความรู้สึกของนิสิต (self reflection) ในใบงานกลุ่ม ใบงานกลางภาค และ ใบงานสุดท้ายตอนสอบปลายภาค ว่า นิสิตซื่อสัตย์ต่อความรู้สึกตนเองแค่ไหน ไม่พอใจก็บอกได้ว่าไม่พอใจ โกรธก็บอกได้ว่าโกรธ ทำผิดก็บอกได้ ว่าทำผิด ฯลฯ</p>
<p>1.1.3 นิสิตสามารถอภิปรายถึงสาเหตุ ที่คนเราควรซื่อสัตย์และประโยชน์ที่ เกิดขึ้นจริงของความซื่อสัตย์ผ่านการ ทำใบงานกลุ่ม (CLO)</p>	<p>Activity based learning Group discussion (ให้นิสิตอภิปราย ผ่านใบงานกลุ่มเกี่ยวกับความซื่อสัตย์ เช่น ว่าคนเราทำไมต้องโกหก เมื่อโกหก แล้วเกิดอะไรขึ้นทั้งทางกายภาพและทาง จิตใจ เมื่อคนเราซื่อสัตย์แล้วจะเกิด ประโยชน์อย่างไร)</p>	<p>- ประเมินเป็นบางคนได้จากการแสดง ความรู้สึกของนิสิต (self reflection) ในใบงานกลุ่มสัปดาห์ที่มีหัวข้อ อภิปรายเกี่ยวกับความซื่อสัตย์ เช่น ว่าคนเราทำไมต้องโกหก เมื่อโกหก แล้วเกิดอะไรขึ้นทั้งทางกายภาพและ ทางจิตใจ เมื่อคนเราซื่อสัตย์แล้วจะ เกิดประโยชน์อย่างไร</p>
<p>1.2 มีความรับผิดชอบและตรงต่อเวลา (●)</p>		
<p>1.2.3 นิสิตสามารถอภิปรายถึงสาเหตุ ที่คนเราควรรับผิดชอบและตรงต่อ เวลาผ่านการทำใบงานกลุ่ม (CLO)</p>	<p>Activity based learning Group discussion (ให้นิสิตทำใบงาน กลุ่ม อภิปรายกันเองว่าคนเราทำไมต้อง รับผิดชอบ และตรงต่อเวลา ฯลฯ)</p>	<p>- ประเมินเป็นบางคนได้จากการแสดง ความรู้สึกของนิสิต (self reflection) ในใบงานกลุ่มสัปดาห์ที่มีหัวข้อ อภิปรายเกี่ยวกับความรับผิดชอบและ</p>

		ตรงต่อเวลา เช่น คนเราทำไมต้อง รับผิดชอบและตรงต่อเวลา เมื่อ รับผิดชอบและตรงต่อเวลาแล้วจะเกิด ประโยชน์อย่างไร
1.2.1 นิสิตรับรู้กระทำที่รับผิดชอบ และตรงต่อเวลาของผู้อื่นผ่านการเข้า ร่วมทุกกิจกรรมในชั้นเรียน (CLO)	Contemplative learning - ผู้สอนแสดงความรับผิดชอบต่อคำพูด ตนเองที่พูดออกไป รับผิดชอบต่อทำให้ ความรู้ นิสิต นิสิต และตรงต่อเวลาในเข้า การสอน รับผิดชอบต่อการรอกคะแนน ใบงาน นิสิตตรงตามเวลา - ครูพี่เลี้ยงรับผิดชอบต่อหน้าที่ของตนเอง ทั้งในเรื่องการแก้ไขระบบลงคะแนนเมื่อ เกิดปัญหา ดูแลอำนวยความสะดวกให้ นิสิตในการทำกิจกรรมต่างๆออนไลน์	- ประเมินโดยรวมได้จาก คะแนนตรงเวลา คะแนนการบ้าน คะแนนใบงานเดี่ยว คะแนนใบงานกลุ่ม คะแนนร่วมกิจกรรม คะแนนแบบทดสอบกลางภาค คะแนนสอบปลายภาค หากมีคะแนน แสดงว่านิสิตมาเข้าร่วม กิจกรรมที่คณะทำงานตั้งใจจัดขึ้น เพื่อให้ นิสิต มีประสบการณ์ตรงในการ ได้สัมผัสกับการกระทำที่รับผิดชอบ และตรงต่อเวลาของผู้อื่น
1.2.2 นิสิตสามารถแสดงความ รับผิดชอบและตรงต่อเวลาของตนเอง ผ่านการเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆตาม ข้อตกลงในรายวิชา (CLO)	Contemplative learning - ตกลงกับนิสิตว่าจะให้คะแนนตรงต่อ เวลาโดยดูจากนิสิตมาลงชื่อเข้าเรียนไม่ เกิน 15 นาทีหลังเริ่มเรียน (ยกเว้นกรณี ขอสายเพราะเหตุจำเป็นที่จริงๆ อันนี้ต้อง แจ้งในกลุ่มเฟสบุ๊ครายวิชาก่อนถึงเวลา เรียน) - ตกลงกับนิสิตว่าจะให้คะแนนการบ้าน โดยการให้นิสิตรับผิดชอบเดินจงกรม-นั่ง สมาธิเองในวันที่ไม่มีเรียนสมาธิ แล้ว บันทึกเวลาส่งในระบบโดยส่งไม่เกิน 15 นาทีหลังเริ่มเรียน หากส่งช้าจะถือว่า สัปดาห์นั้นไม่ได้คะแนน	- ประเมินโดยรวมได้จาก คะแนนตรงเวลา คะแนนการบ้าน คะแนนใบงานเดี่ยว คะแนนใบงานกลุ่ม คะแนนร่วมกิจกรรม - ประเมินเป็นบางคนได้จากการแสดง ความรู้สึกของนิสิต (self reflection) ในใบงานเดี่ยวทุกสัปดาห์ว่าเขารู้สึก อย่างไรในการทำสมาธิ หากมีอาการ เบาสบายได้ แสดงว่าเขารับผิดชอบต่อ ต่อการตัดสินใจของตนเองได้บ้างแล้ว นอกจากนี้ยังสามารถประเมินได้จาก การแสดงความรู้สึกของนิสิต (self reflection) ในใบงานกลุ่ม ใบงาน

	<p>- ตกลงกับนิสิตว่าจะให้คะแนนใบงานเดี่ยวและใบงานกลุ่มส่ง โดยนิสิตต้องรับผิดชอบกรอกให้ครบและส่งตรงเวลา จึงได้คะแนน ไม่มีการส่งย้อนหลัง</p> <p>- เมื่อนิสิตทำผิดกติกาที่ตกลงกันไว้ก่อนเรียน ผู้สอนจะถามชื่อและถามความสมัครใจแล้วจึงหักคะแนนเพื่อให้นิสิตรับผิดชอบต่อข้อตกลงที่ทำร่วมกัน</p> <p>- ให้นิสิตเจริญสติ-ทำสมาธิทุกคาบ โดยวางใจที่ตำแหน่งใดตำแหน่งหนึ่งของร่างกาย และบริกรรมคำบริกรรมคำเดียวซ้ำๆ หากนิสิตมีความรับผิดชอบต่อการตัดสินใจของตนเอง (ที่จะนีกคำบริกรรม) เขาจะบริกรรมได้ไปเรื่อยๆ รู้สึกสงบ เบาสบาย แต่หากนิสิตไม่มีความรับผิดชอบต่อการตัดสินใจของตนเอง เขาจะคิดเรื่องอื่นบ้าง หงุดหงิดบ้าง ฯลฯ</p>	<p>กลางภาค และใบงานสุดท้ายตอนสอบปลายภาค ว่านิสิตพบว่าตนเองมีความรับผิดชอบต่อตรงต่อเวลาเพิ่มขึ้นหรือไม่</p>
--	---	--

1.3 มีจริยธรรม สำนึกสาธารณะและเป็นพลเมืองที่เข้มแข็ง (●)

<p>1.3.2 นิสิตสามารถจัดความไม่มีจริยธรรม ความเห็นแก่ตัว (ขาดสำนึกสาธารณะ) ของตนเองได้ผ่านการเข้าร่วมกิจกรรมเดินจงกรม-นั่งสมาธิในคาบและส่งการบ้าน (CLO)</p>	<p>Contemplative learning learning - ให้นิสิตเจริญสติ-ทำสมาธิทุกคาบและทำเป็นการบ้านด้วย โดยวางใจที่ตำแหน่งใดตำแหน่งหนึ่งของร่างกาย และบริกรรมคำบริกรรมคำเดียวซ้ำๆ เมื่อนิสิตทำบ่อยๆ จิตใจของนิสิตจะคุ้นเคยกับกับสภาวะที่ไม่มีอคติในใจ (เพราะมารู้้อยู่กับคำบริกรรม ซึ่งไม่มีเรื่องราวว่าใครได้ อะไร เสียอะไร ใครดีกว่าใคร เลวกว่าใคร) ดังนั้นการรับรู้ของนิสิตในชีวิตประจำวันจะเป็นกลางขึ้น ลดความเห็นแก่ตัวลง การตัดสินใจต่างๆของนิสิตจะทำด้วยความไม่ลำเอียง (อคติ) จิต</p>	<p>- ประเมินโดยรวมได้จาก คะแนนตรงเวลาและรับผิดชอบต่อ คะแนนการบ้าน คะแนนร่วมกิจกรรม - ประเมินเป็นบางคนได้จากการแสดงความรู้สึกของนิสิต (self reflection) ในใบงานกลุ่ม ใบงานกลางภาค และใบงานสุดท้ายตอนสอบปลายภาค ว่านิสิตพบว่าตนเองลดความเห็นแก่ตัวลงหรือไม่ รู้สึกเมตตาตนเองและผู้อื่นหรือไม่</p>
--	--	---

	แบบนี้เกิด จริยธรรม และสำนึก สาธารณะ ได้ง่าย ทั้งนี้ หากในใจนิสิตมี อคติอยู่แล้ว จะสอนอย่างไร ก็ไม่มีทางมี จริยธรรม และสำนึกสาธารณะ ได้	
1.3.1 นิสิตรับรู้การกระทำที่มี จริยธรรม สำนึกสาธารณะและ พลเมืองที่เข้มแข็งของผู้อื่นผ่านการ เข้าร่วมทุกกิจกรรมในชั้นเรียน (CLO)	Contemplative learning learning - ผู้สอนและครูพี่เลี้ยงแสดงคุณธรรมใน ส่วนที่เป็นค่านิยมของสังคม (จริยธรรม) และจัดว่าเป็นปัจจัยส่งเสริมความเป็น พลเมืองเข้มแข็ง เช่น จิตสำนึกสาธารณะ เป็นต้นว่า อาสาสมัครแลกิจกรรมรายวิชา โดยไม่รับค่าตอบแทนเพื่อประโยชน์ของ นิสิตและองค์กร นึกถึงใจเขาใจเราเมื่อเรา จะกระทำอะไรบางอย่าง เช่น นึกถึงว่า นิสิตอาจเกิดเหตุขัดข้องในการเข้าเรียน จึงจัดให้มีพื้นที่โพสต์ขอเข้าสาย ขอลา ใน รายวิชา เพื่อให้นิสิตได้รับประสบการณ์ และทัศนคติที่ดีในการมีจริยธรรม เช่น การมีจิตสำนึกสาธารณะ เป็นต้น	- ประเมินโดยรวมได้จาก คะแนนตรง เวลาและรับผิดชอบ คะแนนการบ้าน คะแนนใบงานเดี่ยว คะแนนใบงาน กลุ่ม คะแนนร่วมกิจกรรม
1.3.3 นิสิตสามารถอภิปรายถึงสาเหตุ ที่คนเราควรมีจริยธรรม สำนึก สาธารณะและเป็นพลเมืองที่เข้มแข็ง ผ่านการทำใบงานกลุ่ม (CLO)	Activity based learning Group discussion (ให้นิสิตทำใบงานกลุ่ม อภิปรายกันเองว่าคนดี (มีจริยธรรม) คือ อะไร คนไม่ดี (ไม่มีจริยธรรม) คืออะไร เอาอะไรมาเป็นเกณฑ์ตัดสิน คนดี-ไม่ดีมี ความเกี่ยวข้องกับสังคมอย่างไร สำนึก สาธารณะคืออะไร มีประโยชน์อย่างไร ตนเองต้องการมีสำนึกนี้หรือไม่ พลเมือง เข้มแข็งคืออะไร ตนเองต้องการเป็น พลเมืองเข้มแข็งหรือไม่ ฯลฯ)	- ประเมินเป็นบางคนได้จากการแสดง ความรู้สึกของนิสิต (self reflection) ในใบงานกลุ่มสัปดาห์ที่มีหัวข้อ อภิปรายเกี่ยวกับคนดี (มีจริยธรรม) คืออะไร คนไม่ดี (ไม่มีจริยธรรม) คือ อะไร เอาอะไรมาเป็นเกณฑ์ตัดสิน คน ดี-ไม่ดีมีความเกี่ยวข้องกับสังคม อย่างไร สำนึกสาธารณะคืออะไร มี ประโยชน์อย่างไร ตนเองต้องการมี สำนึกนี้หรือไม่ พลเมืองเข้มแข็งคือ อะไร ตนเองต้องการเป็นพลเมือง เข้มแข็งหรือไม่ ฯลฯ
2. ความรู้		
ความรู้ที่ต้องได้รับ	วิธีการสอน	วิธีการประเมินผล

2.3 มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับตนเองทั้งด้านร่างกายและจิตใจ (●)		
<p>2.1.1 นิสิตสามารถบอกได้ว่าในขณะนั้นๆ ร่างกายจิตใจตนเองเป็นอย่างไร เช่น รู้สึกปวดเมื่อยขา หิว ร้อน สบายใจ กังวลใจ โกรธ เครียด ฯลฯ (CLO)</p>	<p>Contemplative learning - ให้นิสิตเจริญสติ-ทำสมาธิทุกคาบและทำเป็นการบ้านด้วย โดยวางใจที่ตำแหน่งใดตำแหน่งหนึ่งของร่างกาย และบริกรรมคำบริกรรมคำเดียวซ้ำๆ เพื่อให้มีโอกาสอยู่กับตนเองและได้สังเกตตนเอง จากนั้นก็ให้นิสิตอธิบายลงในใบงานว่า เติบโต-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 และบริกรรมคำบริกรรมคำเดียวซ้ำๆ เพื่อให้มีโอกาสเจริญสติ-ทำสมาธิให้เกิดขึ้นกับตนเอง และได้สังเกตตนเอง Active Lecture - ให้นิสิตถามคำถามที่ตนเองสงสัยลงในใบงาน เมื่อผู้สอนตอบใบงานนิสิต หรือสอนในชั้นเรียนก็จะชี้ให้นิสิตเห็นว่า สติ และสมาธิ คืออะไร นิสิตสัมผัสการทำงานของมันได้ตอนไหนบ้าง ยกตัวอย่างทั้งในขณะที่ทำสมาธิ และขณะที่ใช้ชีวิตประจำวัน (สติ คือตัวเตือนให้ระลึกได้ว่าต้องวางใจที่ฐาน ต้องนึกคำบริกรรม ต้องเอาบัตรประจำตัวนิสิตมา ต้องตื่นนอน ต้องหยุดรถแล้วเพราะไฟจราจรเป็นสีแดง ฯลฯ สมาธิคือความตั้งมั่นอยู่ในสิ่งที่ตั้งเจตนาไว้โดยมีสติเป็นตัวเตือน เช่น สติเตือนให้นึกพุทโธ นิสิตก็นึกพุทโธได้ ตั้งมั่นอยู่ในพุทโธ ไม่มีความคิดอื่นแทรกอย่างนี้เรียกว่ามีสมาธิในการนึกพุทโธ หรือสติเตือนให้ฟังอาจารย์สอน นิสิตที่ตั้ง</p>	<p>- ประเมินโดยรวมได้จาก คะแนนการบ้าน คะแนนใบงานเดี่ยว คะแนนใบงานกลุ่ม คะแนนร่วมกิจกรรม - ประเมินเป็นบางคนจากการแสดงความรู้สึกของนิสิต (self reflection) ในใบงานเดี่ยว ใบงานกลางภาค และใบงานสุดท้ายตอนสอบปลายภาค ว่านิสิตพบว่าตนเองมีสติ-สมาธิเพิ่มขึ้นหรือไม่อย่างไร</p>

	มันอยู่ในการฟังได้ ไม่มีการคิดเรื่องอื่น เล่นมือถือ ฯลฯ) - ให้นิสิตตอบคำถามลงในใบงานเดี่ยวว่า สติ และ สมาธิ คืออะไร มีลักษณะอย่างไร	
2.1 มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับตนเองทั้งด้านร่างกายและจิตใจ (PLO) 2.1.1 นิสิตสามารถบอกได้ว่าในขณะนั้นๆ ร่างกายจิตใจตนเองเป็นอย่างไร เช่น รู้สึกปวดเมื่อยขา หิว ร้อน สบายใจ กังวลใจ โกรธ เครียด ฯลฯ (CLO) 2.1.2 นิสิตได้รับรู้การเกิดของ สติ และ สมาธิ ภายในตนเองและสามารถอธิบายได้ว่ามีลักษณะอย่างไร (CLO) 2.1.3 นิสิตสามารถปฏิบัติและบอกวิธีเจริญสติ-ทำสมาธิได้ อีกทั้งยังสามารถบอกได้อีกว่าเมื่อทำแล้วเกิดประโยชน์อย่างไรบ้างกับตนเองในชีวิตประจำวัน (CLO)	Contemplative learning - ให้นิสิตเจริญสติ-ทำสมาธิทุกคาบและทำเป็นการบ้านด้วย โดยวางใจที่ตำแหน่งใดตำแหน่งหนึ่งของร่างกาย และบริกรรมคำบริกรรมคำเดียวซ้ำๆ เพื่อให้มีประสบการณ์และเกิดความชำนาญในวิธีทำสมาธิ Active Lecture - บรรยายถึงประโยชน์ของการเจริญ สติ และทำสมาธิทั้งในชั้นเรียน 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 ทักษะการคิดอย่างมีเหตุผล คิดวิเคราะห์อย่างมีระบบและคิดอย่างเป็นองค์รวม (●)		
3.1.1 นิสิตสามารถรับรู้และจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้ดีขึ้น ไม่กระทำการด้วยอารมณ์ชั่ววูบ คิดอย่างมีเหตุผลก่อนทำ	Contemplative learning - ให้นิสิตเจริญสติ-ทำสมาธิทุกคาบและทำเป็นการบ้านด้วย โดยวางใจที่ตำแหน่งใดตำแหน่งหนึ่งของร่างกาย และบริกรรมคำบริกรรมคำเดียวซ้ำๆ เมื่อนิสิตทำบ่อยๆ สติ (ตัวเตือน) ของนิสิตจะทำงานได้ดีขึ้น สามารถออกมาเตือนเวลาเกิด	- ประเมินคร่าวๆได้จาก คะแนนกิจกรรม คะแนนการบ้าน คะแนนใบงานเดี่ยว คะแนนใบงานกลุ่ม - ประเมินละเอียดจากการวิเคราะห์ตนเองของนิสิตในใบงานกลุ่ม การแสดงความรู้สึกของนิสิตลงในใบงานเดี่ยว ใบงานกลางภาค และใบงาน

	<p>เหตุฉุกเฉินทางอารมณ์ เช่น ผิดหวัง ตกใจ กลัว ฯลฯ ให้อารมณ์ความรู้สึก วิเคราะห์สถานการณ์ แล้วจึงตัดสินใจกระทำการ ไม่กระทำการตามอารมณ์โดยปราศจากการพิจารณาเหตุผลก่อน Active Lecture - บรรยายถึงสภาวะที่มนุษย์สามารถจัดการกับอารมณ์ตนเองได้ดีทั้งในชั้นเรียนและในการตอบคำถามในใบงานของนิสิต Activity based learning - Group discussion ให้นิสิตมีโอกาสวิเคราะห์ความสามารถในการบริหารจัดการอารมณ์ของตนเอง ความสามารถในการคิดอย่างมีเหตุผลก่อนทำ ทั้งในใบงานกลุ่มและการแสดงความรู้สึกในใบงานเดี่ยว</p>	<p>สุดท้ายตอนสอบปลายภาค ว่าเวลาเรียนตนเองมีความสามารถในการบริหารจัดการอารมณ์ของตนเองหรือไม่ มีความสามารถในการคิดอย่างมีเหตุผลก่อนทำหรือไม่ สังเกตจากสิ่งใด</p>
<p>3.1.2 นิสิตสามารถวิเคราะห์ได้ว่าอาการอย่างไรจัดว่ามีสติ-มีสมาธิ-มีปัญหา หากไม่มีจะเกิดผลอย่างไร หากมีจะเกิดผลอย่างไร</p>	<p>Active Lecture - บรรยายถึงสภาวะของการมีสติ-มีสมาธิ-มีปัญหา ทั้งในชั้นเรียนและในการตอบคำถามในใบงานของนิสิต Activity based learning Group discussion - ให้นิสิตมีโอกาสวิเคราะห์สภาวะของการมีสติ-สมาธิ-ปัญหา ว่าเป็นอย่างใด มีประโยชน์อย่างไร ขณะเรียนตนเองมีสติ-สมาธิหรือไม่ จะทำให้เกิดขึ้นได้อย่างไร ในใบงานกลุ่มเพื่อฝึกคิดวิเคราะห์อย่างมีเหตุผล</p>	<p>- ประเมินภาพรวมได้จาก คะแนนกิจกรรม คะแนนการบ้าน คะแนนใบงานเดี่ยว คะแนนใบงานกลุ่ม คะแนนสอบปลายภาค - ประเมินละเอียดจากการวิเคราะห์ตนเองของนิสิตในใบงานกลุ่ม การแสดงความรู้สึกของนิสิตลงในใบงานเดี่ยว ใบงานกลางภาค และใบงานสุดท้ายตอนสอบปลายภาค ว่าขณะเรียนตนเองมีสติ-สมาธิหรือไม่ อาการอย่างไรจัดว่ามีสติ-มีสมาธิ-มีปัญหา หากไม่มีจะเกิดผลอย่างไร หากมีจะเกิดผลอย่างไร</p>
<p>4. ทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ</p>		
<p>ทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบที่ต้องพัฒนา</p>	<p>วิธีการสอน</p>	<p>วิธีการประเมินผล</p>
<p>4.1 เข้าใจตนเองและผู้อื่น สามารถบริหารจัดการทางอารมณ์ มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี (●)</p>		

<p>4.1.1 นิสิตรับรู้และจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้ดีขึ้น (CLO)</p>	<p>Contemplative learning - ให้นิสิตเจริญสติ-ทำสมาธิทุกคาบ โดยวางใจที่ตำแหน่งใดตำแหน่งหนึ่งของร่างกาย และบริกรรมคัมบริกรรมคำเดียวซ้ำๆ เมื่อนิสิตทำบ่อยๆ สติ (ตัวเตือน) ของนิสิตจะทำงานได้ดีขึ้น สามารถออกมาเตือนเวลาเกิดเหตุฉุกเฉินทางอารมณ์ เช่น ผิดหวัง ตกใจ กลัว ฯลฯ ให้นิสิตรู้สึกตัว วิเคราะห์สถานการณ์ แล้วจึงตัดสินใจกระทำการ ไม่กระทำการตามอารมณ์โดยปราศจากการพิจารณาเหตุผลก่อน</p> <p>Active Lecture - บรรยายถึงสภาวะที่มนุษย์สามารถจัดการกับอารมณ์ตนเองได้ดีทั้งในชั้นเรียนและในการตอบคำถามในใบงานของนิสิต เพื่อให้นิสิตเกิดแรงบันดาลใจในการสังเกตตนเอง รับรู้ความเป็นไปของอารมณ์ตนเอง</p> <p>Activity based learning - Group discussion ให้นิสิตมีโอกาสวิเคราะห์ความสามารถในการบริหารจัดการอารมณ์ของตนเอง ทั้งในใบงานกลุ่มและการแสดงความรู้สึกในใบงานเดี่ยว</p>	<p>- ประเมินละเอียดจากการวิเคราะห์ตนเองของนิสิตในใบงานกลุ่ม การแสดงความรู้สึกของนิสิตลงในใบงานเดี่ยว ใบงานกลางภาค และใบงานสุดท้ายตอนสอบปลายภาค ว่านิสิตรับรู้และจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้ดีขึ้นหรือไม่ อย่างไร</p>
<p>4.1.2 นิสิตสามารถรับรู้ความรู้สึกของเพื่อนๆและครูที่เลี้ยงตลอดจนพูดคุยแลกเปลี่ยนความเห็นกันได้ (CLO)</p>	<p>Contemplative learning - ให้นิสิตเจริญสติ-ทำสมาธิทุกคาบ โดยวางใจที่ตำแหน่งใดตำแหน่งหนึ่งของร่างกาย และบริกรรมคัมบริกรรมคำเดียวซ้ำๆ เมื่อนิสิตทำบ่อยๆจะเกิดทักษะในการวางใจแบบไม่มีอคติอันเกิดจากความกลัว ความโกรธ ฯลฯ การวางใจแบบนี้ทำให้สามารถรับรู้ความรู้สึกของผู้อื่นได้ดี รับรู้ความเหมือนและความต่างอันเป็นธรรมชาติของตนเองและผู้อื่น</p> <p>Active Lecture - บรรยายถึงความรู้สึกของ</p>	<p>- ประเมินภาพรวมได้จาก คะแนนใบงานกลุ่ม - ประเมินละเอียดจากการวิเคราะห์ตนเองของนิสิตในใบงานกลุ่ม การแสดงความรู้สึกของนิสิตลงในใบงานเดี่ยว ใบงานกลางภาค และใบงานสุดท้ายตอนสอบปลายภาค ว่านิสิตรับรู้ความรู้สึกของเพื่อนๆและครูที่เลี้ยงได้ดีหรือไม่ อย่างไร</p>

	ครูผู้สอนตามความจริงทั้งในชั้นเรียนและในการตอบคำถามในใบงานของนิสิต เพื่อให้ นิสิตเกิดแรงบันดาลใจการเปิดใจ ออกรับรู้ความรู้สึกของผู้อื่น Activity based learning - Group discussion ให้นิสิตมีโอกาสวิเคราะห์ความรู้สึกที่เป็นไปได้ของผู้อื่นทั้งในใบงานกลุ่มและการแสดงความรู้สึกในใบงานเดี่ยว	
4.2 มีทักษะความร่วมมือสามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ (●)		
4.2.1 นิสิตสามารถอภิปรายประเด็นปัญหาและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับเพื่อนๆเพื่อสรุปคำตอบได้	Activity based learning - Group discussion ให้นิสิตอภิปรายประเด็นปัญหาและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับเพื่อนๆและครูพี่เลี้ยงเพื่อสรุปคำตอบลงในใบงานกลุ่ม	- ประเมินภาพรวมได้จาก คะแนนใบงานกลุ่ม - ประเมินละเอียดจากการวิเคราะห์ตนเองของนิสิตในใบงานกลุ่ม การแสดงความรู้สึกของนิสิตลงในใบงานเดี่ยว ใบงานกลางภาค และใบงานสุดท้ายตอนสอบปลายภาค ว่า นิสิตสามารถอภิปรายประเด็นปัญหาและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับเพื่อนๆได้ดีหรือไม่ อย่างไร
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	3	ฟังบรรยาย ทำใบงานเดี่ยว ทำใบงานกลุ่ม เดินจงกรม-นั่งสมาธิ นำเสนอหน้าชั้นแบบออนไลน์ / Contemplative learning, Active Lecture, Activity based learning /google classroom,	อาจารย์ประจำกลุ่มเรียน

			google form, google meet ระบบส่งการบ้าน ออนไลน์ ระบบเช็คคะแนนออนไลน์ เพาเวอร์พอยต์	
2	บทที่ 1 สมบัติกับการพัฒนาความ ประเสริฐของมนุษย์	3	ลงชื่อแสดงความรับผิดชอบและตรงเวลา ส่งการบ้าน ฟังบรรยาย ทำใบงานเดี่ยว ทำใบงานกลุ่ม เดินจงกรม- นั่งสมาธิ นำเสนอหน้าชั้น สลับกันตรวจใบงานเดี่ยว/ Contemplative learning, Active Lecture, Activity based learning / google classroom, google form, google meet ระบบส่งการบ้าน ออนไลน์ ระบบเช็คคะแนนออนไลน์ เพาเวอร์พอยต์	อาจารย์ ประจำกลุ่ม เรียน
3	บทที่ 2 การทำสมาธิและการปริกรรม	3	ลงชื่อแสดงความรับผิดชอบและตรงเวลา ส่งการบ้าน ฟังบรรยาย ทำใบงานเดี่ยว ทำใบงานกลุ่ม เดินจงกรม- นั่งสมาธิ นำเสนอหน้าชั้น สลับกันตรวจใบงานเดี่ยว/ Contemplative learning, Active Lecture, Activity based learning / google classroom, google form, google meet ระบบส่งการบ้าน ออนไลน์ ระบบเช็คคะแนนออนไลน์ เพาเวอร์พอยต์	อาจารย์ ประจำกลุ่ม เรียน
4	บทที่ 3 การวัดผลของการปริกรรมและ ลักษณะอาการต่อต้านสมาธิ	3	ลงชื่อแสดงความรับผิดชอบและตรงเวลา ส่งการบ้าน ฟังบรรยาย ทำใบงานเดี่ยว ทำใบงานกลุ่ม เดินจงกรม- นั่งสมาธิ นำเสนอหน้าชั้น สลับกันตรวจใบงานเดี่ยว/ Contemplative learning, Active Lecture, Activity based learning / google classroom, google form, google meet ระบบส่งการบ้าน ออนไลน์ ระบบเช็คคะแนนออนไลน์ เพาเวอร์พอยต์	อาจารย์ ประจำกลุ่ม เรียน
5	บทที่ 4 ลักษณะของสมาธิ	3	ลงชื่อแสดงความรับผิดชอบและตรงเวลา ส่งการบ้าน ฟังบรรยาย ทำใบงานเดี่ยว ทำใบงานกลุ่ม เดินจงกรม- นั่งสมาธิ นำเสนอหน้าชั้น สลับกันตรวจใบงานเดี่ยว/ Contemplative learning, Active Lecture, Activity based learning / google classroom, google form, google meet ระบบส่งการบ้าน ออนไลน์ ระบบเช็คคะแนนออนไลน์ เพาเวอร์พอยต์	อาจารย์ ประจำกลุ่ม เรียน

6	บทที่ 5 ประโยชน์ของสมาธิ การนำสมาธิไปใช้ฯ สมาธิกับการเรียนและการงาน	3	ลงชื่อแสดงความรับผิดชอบและตรงเวลา ส่งการบ้าน ฟังบรรยาย ทำใบงานเดี่ยว ทำใบงานกลุ่ม เดินจงกรม-นั่งสมาธิ นำเสนอหน้าชั้น สลับกันตรวจใบงานเดี่ยว/ Contemplative learning, Active Lecture, Activity based learning / google classroom, google form, google meet ระบบส่งการบ้านออนไลน์ ระบบเช็คคะแนนออนไลน์ เพาเวอร์พอยต์	อาจารย์ ประจำกลุ่ม เรียน
7	บทที่ 6 ลักษณะของฌานและขั้นตอนของฌาน	3	ลงชื่อแสดงความรับผิดชอบและตรงเวลา ส่งการบ้าน ฟังบรรยาย ทำใบงานเดี่ยว ทำใบงานกลุ่ม เดินจงกรม-นั่งสมาธิ นำเสนอหน้าชั้น สลับกันตรวจใบงานเดี่ยว/ Contemplative learning, Active Lecture, Activity based learning / google classroom, google form, google meet ระบบส่งการบ้านออนไลน์ ระบบเช็คคะแนนออนไลน์ เพาเวอร์พอยต์	อาจารย์ ประจำกลุ่ม เรียน
8	บทที่ 7 คุณสมบัติและประโยชน์ของฌาน	3	ลงชื่อแสดงความรับผิดชอบและตรงเวลา ส่งการบ้าน ฟังบรรยาย ทำใบงานเดี่ยว ทำใบงานกลุ่ม เดินจงกรม-นั่งสมาธิ นำเสนอหน้าชั้น สลับกันตรวจใบงานเดี่ยว/ Contemplative learning, Active Lecture, Activity based learning / google classroom, google form, google meet ระบบส่งการบ้านออนไลน์ ระบบเช็คคะแนนออนไลน์ เพาเวอร์พอยต์	อาจารย์ ประจำกลุ่ม เรียน
9	ส่งคลิปแบบทดสอบกลางภาค	3	ลงชื่อแสดงความรับผิดชอบและตรงเวลา ส่งการบ้าน ทำใบงานเดี่ยว เดินจงกรม-นั่งสมาธิ นำเสนอหน้าชั้น/ Contemplative learning, Active Lecture, Activity based learning / google classroom, google form, google meet ระบบส่งการบ้านออนไลน์ ระบบเช็คคะแนนออนไลน์ เพาเวอร์พอยต์	อาจารย์ ประจำกลุ่ม เรียน
10	บทที่ 8 ลักษณะของญาณและขั้นตอนของญาณ	3	ลงชื่อแสดงความรับผิดชอบและตรงเวลา ส่งการบ้าน ฟังบรรยาย ทำใบงานเดี่ยว ทำใบงานกลุ่ม เดินจงกรม-นั่งสมาธิ นำเสนอหน้าชั้น สลับกันตรวจใบงานเดี่ยว/ Contemplative learning, Active Lecture, Activity based learning / google classroom,	อาจารย์ ประจำกลุ่ม เรียน

			google form, google meet ระบบส่งการบ้าน ออนไลน์ ระบบเช็คคะแนนออนไลน์ เพาเวอร์พอยต์	
11	บทที่ 9 คุณสมบัติและประโยชน์ของ ญาณ	3	ลงชื่อแสดงความรับผิดชอบและตรงเวลา ส่งการบ้าน ฟังบรรยาย ทำใบงานเดี่ยว ทำใบงานกลุ่ม เดินจงกรม- นั่งสมาธิ นำเสนอหน้าชั้น สลับกันตรวจใบงานเดี่ยว/ Contemplative learning, Active Lecture, Activity based learning / google classroom, google form, google meet ระบบส่งการบ้าน ออนไลน์ ระบบเช็คคะแนนออนไลน์ เพาเวอร์พอยต์	อาจารย์ ประจำกลุ่ม เรียน
12	บทที่ 10 สิ่งที่เราควรรู้เรื่องวิปัสสนาและ จุดมุ่งหมายของสมณะและวิปัสสนา	3	ลงชื่อแสดงความรับผิดชอบและตรงเวลา ส่งการบ้าน ฟังบรรยาย ทำใบงานเดี่ยว ทำใบงานกลุ่ม เดินจงกรม- นั่งสมาธิ นำเสนอหน้าชั้น สลับกันตรวจใบงานเดี่ยว/ Contemplative learning, Active Lecture, Activity based learning / google classroom, google form, google meet ระบบส่งการบ้าน ออนไลน์ ระบบเช็คคะแนนออนไลน์ เพาเวอร์พอยต์	อาจารย์ ประจำกลุ่ม เรียน
13	บทที่ 11 แผนผังสมณะ-วิปัสสนา	3	ลงชื่อแสดงความรับผิดชอบและตรงเวลา ส่งการบ้าน ฟังบรรยาย ทำใบงานเดี่ยว ทำใบงานกลุ่ม เดินจงกรม- นั่งสมาธิ นำเสนอหน้าชั้น สลับกันตรวจใบงานเดี่ยว/ Contemplative learning, Active Lecture, Activity based learning / google classroom, google form, google meet ระบบส่งการบ้าน ออนไลน์ ระบบเช็คคะแนนออนไลน์ เพาเวอร์พอยต์	อาจารย์ ประจำกลุ่ม เรียน
14	บทที่ 12 วิปัสสนูปกิเลส-อิทธิธรรมกับ วิปัสสนา	3	ลงชื่อแสดงความรับผิดชอบและตรงเวลา ส่งการบ้าน ฟังบรรยาย ทำใบงานเดี่ยว ทำใบงานกลุ่ม เดินจงกรม- นั่งสมาธิ นำเสนอหน้าชั้น สลับกันตรวจใบงานเดี่ยว/ Contemplative learning, Active Lecture, Activity based learning / google classroom, google form, google meet ระบบส่งการบ้าน ออนไลน์ ระบบเช็คคะแนนออนไลน์ เพาเวอร์พอยต์	อาจารย์ ประจำกลุ่ม เรียน

15	ปัจฉิมนิเทศ/นิสิตแสดงความรูู้สึก	3	ลงชื่อแสดงความรับผิดชอบและตรงเวลา ส่งการบ้าน ทำใบงานเดี่ยว เติมนิจกรรม-นั่งสมาธิ สุ่มนิสิตออกมา แสดงความรูู้สึกให้เพื่อนฟัง/ Contemplative learning, Active Lecture, Activity based learning / google classroom, google form, google meet ระบบส่งการบ้านออนไลน์ ระบบเช็คคะแนนออนไลน์ เพาเวอร์พอยต์	อาจารย์ ประจำกลุ่ม เรียน
16	ทบทวนก่อนสอบ	3	ส่งการบ้าน / Contemplative learning / ระบบส่ง การบ้านออนไลน์ /	อาจารย์ ประจำกลุ่ม เรียน
17	สอบปลายภาค	3	สอบปลายภาคออนไลน์	อาจารย์ ประจำกลุ่ม เรียน

2. แผนการประเมินผลการเรียนรู้

2.1 การวัดผล

วิธีการประเมิน	สัปดาห์ ที่ ประเมิน	หมวดที่ 1 คุณธรรม จริยธรรม	หมวดที่ 2 ด้าน ความรู้	หมวด ที่ 3 ด้าน ทักษะ ทาง ปัญญา	หมวดที่ 4 ทักษะ ความสัมพันธ์ ระหว่าง บุคคลและ ความ รับผิดชอบ	หมวดที่ 5 ด้านการคิด วิเคราะห์เชิง ตัวเลข การ สื่อสาร และ การใช้ เทคโนโลยี	สัดส่วน ของการ ประเมินผล (%)
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.คะแนนร่วม กิจกรรม	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. วิชาทัศน์หลักสูตรสมาธิเพื่อพัฒนาชีวิตของมูลนิธิสถาบันพลังจิตตานุภาพหลวงพ่อวิริยงค์ สิรินธโร 2. หนังสือหลักสูตรสมาธิเพื่อพัฒนาชีวิตของมูลนิธิสถาบันพลังจิตตานุภาพหลวงพ่อวิริยงค์ 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