

แผนการจัดการเรียนการสอนของรายวิชา (มคอ.3)

หมวดที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

1. รหัสและชื่อวิชา
0044009 สมาธิเพื่อพัฒนาชีวิต Meditation for Life Development
2. จำนวนหน่วยกิต
2 หน่วยกิต (1-2-3)
3. หลักสูตรและประเภทของรายวิชา ปริญญาตรี หมวดวิชาศึกษาทั่วไป กลุ่มพลเมืองเข้มแข็ง (วิชาเลือก)
4. อาจารย์ผู้รับผิดชอบรายวิชาและอาจารย์ผู้สอน อาจารย์ผู้รับผิดชอบรายวิชา
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นพนม แก้วหานาม (อาจารย์ผู้ประสานงาน)
5. ภาคการศึกษา/ ชั้นปีที่เรียน
ภาคการศึกษาที่ 2/2567 ชั้นปีที่ 1-4
6. รายวิชาที่ต้องเรียนมาก่อน
ไม่มี
7. รายวิชาที่ต้องเรียนควบคู่กัน
ไม่มี
8. สถานที่เรียน
มหาวิทยาลัยมหาสารคาม
9. วันที่จัดทำหรือปรับปรุงรายละเอียดของรายวิชาครั้งล่าสุด
1 ตุลาคม 2567

หมวดที่ 2 จุดมุ่งหมายและวัตถุประสงค์

1. จุดมุ่งหมายของรายวิชา
 1. เพื่อให้บัณฑิตได้เรียนรู้ความหมายและสิ่งสมประกอบการณ์ในการเจริญสติ (ความระลึกได้) ทำสมาธิ (ความตั้งมั่น) ซึ่งจะส่งผลให้พลังจิต (กำลังใจ)
 2. สามารถบริหารจัดการอารมณ์ได้ สามารถฟังการบรรยายตลอดจนทำกิจกรรมต่างๆอย่างมีสติ เกิดประโยชน์ต่อการใช้ชีวิตประจำวันอย่างสันติสุข

1.1 แผนที่แสดงการกระจายความรับผิดชอบมาตรฐานผลการเรียนรู้จากหลักสูตรสู่รายวิชา (Curriculum mapping) ตามมคอ.2 หมวดที่ 4 ข้อ 3.1

รายวิชา	1. ความรู้							2. ทักษะ								3. จริยธรรม			4. ลักษณะบุคคล				
	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	2.1	2.2	2.3	2.4	2.5	2.6	2.7	2.8	3.1	3.2	3.3	4.1	4.2	4.3	4.4	
0044 009 สมาธิเพื่อพัฒนาชีวิต Meditation for Life Development			●			○		●			○	●			○	●	●	●	●				

1.2 ผลลัพธ์การเรียนรู้ของหลักสูตรและผลลัพธ์การเรียนรู้ระดับรายวิชา

ผลลัพธ์การเรียนรู้ของหลักสูตร (PLOs)	ผลลัพธ์การเรียนรู้ 4 ด้าน	ผลลัพธ์การเรียนรู้ระดับรายวิชา (CLOs)
PLO1 ผู้เรียนสามารถเรียนรู้หลักการสมาธิพื้นฐานตามหลักการของสมเด็จพระญาณวชิโรดม (พระอาจารย์หลวงพ่อวิริยงค์) ประกอบด้วย การวางฐานจิต การบริหารกรรม คำกล่าวอธิฐาน คำแผ่เมตตา ก่อนและหลังเดินจงกรม และนั่งสมาธิ พร้อมทั้งวิธีการเดินจงกรมและนั่งสมาธิ	ความรู้ K1 เรียนรู้หลักการสมาธิพื้นฐาน	CLO1 นักศึกษาทราบจุดประสงค์ของการทำสมาธิ นักศึกษาทราบคำบริกรรม
	ทักษะ S1 ปฏิบัติการบริกรรม การกล่าวอธิฐาน คำแผ่เมตตา	CLO2 นักศึกษาทราบคำกล่าวอธิฐาน คำแผ่เมตตา ก่อนและหลังเดินจงกรม และนั่งสมาธิ และใช้คำบริกรรม คำกล่าวอธิฐาน คำแผ่เมตตา
	S3 การปฏิบัติเดินจงกรมและนั่งสมาธิ	CLO3 นักศึกษาการปฏิบัติเดินจงกรม และนั่งสมาธิได้
	จริยธรรม E1 มีความรับผิดชอบต่อสังคมและส่วนรวมสามารถปรับวิถีชีวิต	CLO4 นักศึกษาสามารถบอกลักษณะของสมาธิได้
	ลักษณะบุคคล C1 พฤติกรรมบุคคล	CLO5 นักศึกษาสามารถบอกประโยชน์ 2 ประการ (2 ดี) ได้

2. วัตถุประสงค์ในการพัฒนา/ปรับปรุงรายวิชา

-ปรับปรุงผลลัพธ์การเรียนรู้ของรายวิชา วิธีการสอน และวิธีการวัดและประเมินผลให้ชัดเจนมากขึ้น

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	การฝึกปฏิบัติ/การฝึกงาน	การศึกษาด้วยตนเอง	สอนเสริม
บรรยาย 15 ชั่วโมงต่อภาคการศึกษา	ฝึกปฏิบัติ 30 ชั่วโมง ต่อภาคการศึกษา	การศึกษาด้วยตนเอง 3 ชั่วโมงต่อสัปดาห์	นิสิตสอบถามและสอนเสริมตามความต้องการของนิสิต

3. จำนวนชั่วโมงต่อสัปดาห์ที่อาจารย์ให้คำปรึกษาและแนะนำทางวิชาการแก่นิสิตเป็นรายบุคคล

อาจารย์ประจำวิชาจัดเวลาให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล หรือ รายกลุ่มตามความต้องการ 1 ชั่วโมง ต่อสัปดาห์(เฉพาะรายที่ต้องการ)

หมวดที่ 4 การพัฒนาการเรียนรู้ของนิสิต

1.1 ผลลัพธ์การเรียนรู้ระดับรายวิชา

ผลลัพธ์การเรียนรู้ระดับรายวิชา (CLOs)	วิธีการสอน	วิธีการวัดและประเมินผล
CLO1 นิสิตศึกษาทราบจุดประสงค์ของการทำสมาธิ นิสิตศึกษาทราบคำบริกรรม	-ฟังวิดีโอเทปคำบรรยาย และฝึกปฏิบัติการทำสมาธิโดยใช้คำบริกรรม	-ทดสอบหลังเรียน /และการฝึกปฏิบัติกิจกรรมการนั่งสมาธิ
CLO2 นิสิตศึกษาทราบคำกล่าวอธิฐาน คำแผ่เมตตา ก่อนและหลังเดินจงกรม และนั่งสมาธิ	ฟังวิดีโอเทปคำบรรยาย และฝึกปฏิบัติการทำสมาธิทุกชั่วโมงเรียน 15 สัปดาห์พร้อมทั้งส่งการบ้าน	-ใบกิจกรรมส่งการบ้าน
CLO3 นิสิตศึกษาการปฏิบัติเดินจงกรม และนั่งสมาธิได้	ฟังวิดีโอเทปคำบรรยาย และฝึกปฏิบัติการทำสมาธิทุกชั่วโมงเรียน 15 สัปดาห์พร้อมทั้งส่งการบ้าน	-สอบภาคปฏิบัติ/ใบกิจกรรมส่งการบ้าน
CLO4 นิสิตศึกษาสามารถบอกลักษณะของสมาธิได้	ฟังวิดีโอเทปคำบรรยาย และฝึกปฏิบัติการทำสมาธิทุกชั่วโมงเรียน 15 สัปดาห์พร้อมทั้งส่งการบ้าน	ทดสอบหลังเรียน/และการฝึกปฏิบัติกิจกรรมการนั่งสมาธิ

CLO5 นักศึกษาสามารถบอกประโยชน์ 2 ประการ (2 ดี) ได้	ฟังวีดีโอเทปคำบรรยาย และฝึก ปฏิบัติการทำสมาธิทุกชั่วโมงเรียน 15 สัปดาห์พร้อมทั้งส่งการบ้าน	-ใบกิจกรรมส่งการบ้าน
---	--	----------------------

หมวดที่ 5 แผนการสอนและการประเมินผล

1. แผนการสอน

สัปดาห์ที่ (วันที่สอน)	หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวนชั่วโมง สอน	กิจกรรมการเรียนการสอน/สื่อ ที่ใช้	ผู้สอน
1	ชี้แจงรายละเอียดวิชา แนวทางการเรียน การ วัดผล และมอบตัว เป็นศิษย์	3	เทปคำบรรยาย/สื่อ สไลด์ การ สอน/การปฏิบัติเดินจงกรมและ นั่งสมาธิ (Active Learning)	ผศ.ดร. นบปนม แก้วหานามและ คณะ
2	บทที่ 1 สมานกับการ พัฒนาความประเสริฐ ของมนุษย์	3	เทปคำบรรยาย/สื่อ สไลด์ การ สอน/การปฏิบัติเดินจงกรมและ นั่งสมาธิ (Active Learning)	ผศ.ดร. นบปนม แก้วหานามและ คณะ
3	บทที่ 2 การทำสมาธิ และการปริกรรม	3	เทปคำบรรยาย/สื่อ สไลด์ การ สอน/การปฏิบัติเดินจงกรมและ นั่งสมาธิ (Active Learning)	ผศ.ดร. นบปนม แก้วหานามและ คณะ
4	บทที่ 3การวัดผลของ การปริกรรมและ ลักษณะอาการต่อต้าน สมาธิ	3	เทปคำบรรยาย/สื่อ สไลด์ การ สอน/การปฏิบัติเดินจงกรมและ นั่งสมาธิ (Active Learning)	ผศ.ดร. นบปนม แก้วหานามและ คณะ
5	บทที่ 4 ลักษณะของ สมาธิ	3	เทปคำบรรยาย/สื่อ สไลด์ การ สอน/การปฏิบัติเดินจงกรมและ นั่งสมาธิ (Active Learning)	ผศ.ดร. นบปนม แก้วหานามและ คณะ
6	บทที่ 5 ประโยชน์ของ สมาธิ การนำสมาธิไป ใช้ฯ สมานกับการ เรียนและการงาน	3	เทปคำบรรยาย/สื่อ สไลด์ การ สอน/การปฏิบัติเดินจงกรมและ นั่งสมาธิ (Active Learning)	ผศ.ดร. นบปนม แก้วหานามและ คณะ
7	บทที่ 6 ลักษณะของ ฌานและขั้นตอนของ ฌาน	3	เทปคำบรรยาย/สื่อ สไลด์ การ สอน/การปฏิบัติเดินจงกรมและ นั่งสมาธิ (Active Learning)	ผศ.ดร. นบปนม แก้วหานามและ คณะ

8	สอบกลางภาค	3	สอบภาคปฏิบัติ	ผศ.ดร. นบปนม แก้วหานามและ คณะ
9	บทที่ 7 คุณสมบัติและ ประโยชน์ของฉนวน	3	เทปคำบรรยาย/สื่อ สไลด์ การ สอน/การปฏิบัติเดินจกรมและ นั่งสมาธิ (Active Learning	ผศ.ดร. นบปนม แก้วหานามและ คณะ
10	บทที่ 8 ลักษณะของ ฉนวนและชั้นตอนของ ฉนวน	3	เทปคำบรรยาย/สื่อ สไลด์ การ สอน/การปฏิบัติเดินจกรมและ นั่งสมาธิ (Active Learning	ผศ.ดร. นบปนม แก้วหานามและ คณะ
11	บทที่ 9 คุณสมบัติและ ประโยชน์ของฉนวน	3	เทปคำบรรยาย/สื่อ สไลด์ การ สอน/การปฏิบัติเดินจกรมและ นั่งสมาธิ (Active Learning	ผศ.ดร. นบปนม แก้วหานามและ คณะ
12	บทที่ 10 สิ่งที่ควรรู้ เรื่องวิปัสสนาและ จุดมุ่งหมายของสมณะ และวิปัสสนา	3	เทปคำบรรยาย/สื่อ สไลด์ การ สอน/การปฏิบัติเดินจกรมและ นั่งสมาธิ (Active Learning	ผศ.ดร. นบปนม แก้วหานามและ คณะ
13	บทที่ 11แผนผัง สมณะ-วิปัสสนา	3	เทปคำบรรยาย/สื่อ สไลด์ การ สอน/การปฏิบัติเดินจกรมและ นั่งสมาธิ (Active Learning	ผศ.ดร. นบปนม แก้วหานามและ คณะ
14	บทที่ 12วิปัสสนูปกิ เลส-อิทธิธรรมกับ วิปัสสนา	3	เทปคำบรรยาย/สื่อ สไลด์ การ สอน/การปฏิบัติเดินจกรมและ นั่งสมาธิ (Active Learning	ผศ.ดร. นบปนม แก้วหานามและ คณะ
15	สอบปลายภาค	3	ประเมินวัดผลสัมฤทธิ์	ผศ.ดร. นบปนม แก้วหานามและ คณะ

ควรมีช่วงเวลาสำหรับชี้แจงนิสิตให้ทราบถึงจุดมุ่งหมายของรายวิชา คำอธิบายรายวิชา ผลลัพธ์การเรียนรู้
ระดับรายวิชา วิธีการเรียนการสอน และวิธีการวัดและประเมินผล

2. แผนการประเมินผลการเรียนรู้

2.1 การวัดผล

ผลลัพธ์การเรียนรู้ ระดับรายวิชา (CLOs)	วิธีการประเมิน	สัปดาห์ที่ประเมิน	สัดส่วนของการประเมินผล (%)
---	----------------	-------------------	-------------------------------

CLO1 นักศึกษาทราบจุดประสงค์ของการทำสมาธิ นักศึกษาทราบและใช้คำบริกรรม	สอบปรนัยทุกบทและสอบปฏิบัติ	2-15	40
CLO2 นักศึกษาทราบคำกล่าวอธิฐาน คำแผ่เมตตา ก่อนและหลังเดินจงกรม และนั่งสมาธิ	สอบปฏิบัติ/เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม	8	10
CLO3 นักศึกษาการปฏิบัติเดินจงกรม และนั่งสมาธิได้	สอบปฏิบัติ/กลางภาค	8	10
CLO4 นักศึกษาสามารถบอกลักษณะของสมาธิได้	สอบปรนัย/ปลายภาค	15	30
CLO5 นักศึกษาสามารถบอกประโยชน์ 2 ประการ (2 ดี) ได้	สอบปรนัย/การบ้าน	15	10

2.2 การประเมินผล

ระดับคะแนน	ช่วงระดับคะแนน
A	80->>
B+	75-79.99
B	70-74.99
C+	65-69.99
C	60-64.99
D+	55-59.99
D	50-54.99
F	0-49.99

2.3 แนวทางการอุดหนุนผลการประเมิน (เกรด)

-เปิดช่องทางให้นิสิตทักท้วงและชี้แจงคะแนน ผ่านช่องทาง Facebook กลุ่มชื่อว่า 0044009 สมาธิเพื่อพัฒนาชีวิต

หมวดที่ 6 ทรัพยากรประกอบการเรียนการสอน

1. ตำราและเอกสารที่ใช้ในการเรียนการสอน

-เอกสารประกอบการเรียนการสอนวิชาสมาธิสมาธิเพื่อพัฒนาชีวิตของมูลนิธิสถาบันพลังจิตตานุภาพ สมเด็จพระญาณวชิโรดม (หลวงพ่อวิริยงค์ สิริวิฑโร)

-คลิปเสียงบรรยายของ สมเด็จพระญาณวชิโรดม (หลวงพ่อวิริยงค์ สิริวิฑโร)

หมวดที่ 7 การประเมินและปรับปรุงการดำเนินการของรายวิชา

1. กลยุทธ์การประเมินรายวิชา

การสังเกตพฤติกรรมของผู้เรียน

การวิเคราะห์ผลลัพธ์การเรียนรู้ของผู้เรียน

2. การทวนสอบมาตรฐานผลสัมฤทธิ์ของนิสิตในรายวิชา

ในระหว่างกระบวนการสอนรายวิชา เปิดโอกาสให้นิสิตสะท้อน (feed back) และมีการทวนสอบผลสัมฤทธิ์ในรายหัวข้อตามที่คาดหวังจากการเรียนรู้ในรายวิชา