

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 ผศ.ดร.เพชร เพ็งชัย 4.2 อาจารย์ผู้สอน ผศ.ดร.เพชร เพ็งชัย ผศ.บุญถิ่น คิดโร ผศ.ชำนาญ เล็กบรรจง
5. ภาคการศึกษา / ชั้นปีที่เรียน ภาคการศึกษาที่ 1/2563 ชั้นปีที่ 1-2
6. รายวิชาที่ต้องเรียนมาก่อน (Pre-requisite) (ถ้ามี) ไม่มี
7. รายวิชาที่ต้องเรียนพร้อมกัน(Co-requisite) (ถ้ามี) ไม่มี
8. สถานที่เรียน มหาวิทยาลัยมหาสารคาม
9. วันที่จัดทำหรือปรับปรุงรายละเอียดของรายวิชาครั้งล่าสุด 24 พฤษภาคม 2563

หมวดที่ 2 จุดมุ่งหมายและวัตถุประสงค์

1. จุดมุ่งหมายของรายวิชา

เพื่อให้บัณฑิตได้เรียนรู้ความหมายและสิ่งสมประสพการณ์ในการเจริญสติ (ความระลึกได้) ทำสมาธิ (ความตั้งมั่น) ซึ่งจะส่งผลให้พลังจิต (กำลังใจ) ตลอดจน สติ สมาธิ ปัญญาที่มีอยู่แล้วในตัวนิสิตเพิ่มระดับขึ้น สามารถบริหารจัดการอารมณ์ได้ สามารถฟังการบรรยายตลอดจนทำกิจกรรมต่างๆอย่างมีสติ เกิดประโยชน์ต่อการใช้ชีวิตประจำวันอย่างสันติสุข

2. วัตถุประสงค์ในการพัฒนา/ปรับปรุงรายวิชา

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
<p>1.1 มี ความซื่อสัตย์ สุจริต (PLO : Program Learning Outcome)</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/> Contemplative learning</p> <p>- ผู้สอนและครูพี่เลี้ยงปฏิบัติต่อนิสิตในทุกกิจกรรมอย่างจริงจังและซื่อสัตย์ ถ้าอาจารย์หรือครูพี่เลี้ยงทำผิด เช่น กรอกคะแนนผิด ลืมลงคะแนนให้ ฯลฯ ก็ยอมรับ และขอโทษนิตินิสิตอย่างซื่อตรง ไม่กลบเกลื่อน</p> <p>- ผู้สอนตอบคำถามที่นิสิตถามในใบงานอย่างซื่อตรงตามความเป็นจริง ไม่ตอบเกินจริงเพื่อให้ผู้สอนดูดีเกินเหตุ เพื่อให้ นิสิตรับรู้ว่าการแสดงความซื่อสัตย์นั้น แม้บางครั้งจะทำให้เราดูแย่ ไม่เก่ง แต่มันก็ไม่ได้มีปัญหาอะไร อย่างที่อาจารย์ทำให้คุณนี่ คนอื่นๆ เขาก็ยอมรับได้ เป็นเรื่องธรรมดา</p>	<p>- ประเมินโดยรวมได้จาก คะแนนตรงเวลา คะแนนการบ้าน คะแนนใบงานเดี่ยว คะแนนใบงานกลุ่ม คะแนนร่วมกิจกรรม คะแนนแบบทดสอบกลางภาค คะแนนสอบปลายภาค หากมีคะแนน แสดงว่า นิสิตมาเข้าร่วมกิจกรรมที่คณะทำงานตั้งใจจัดขึ้น เพื่อให้ นิสิตมีประสบการณ์ตรงในการได้สัมผัสกับการกระทำที่ซื่อสัตย์ของผู้อื่น</p>
<p>1.1.2 นิสิตสามารถแสดงซื่อสัตย์สุจริตของตนเองผ่านการเข้าร่วมกิจกรรมเดินจงกรม-นั่งสมาธิ ส่งการบ้าน ทำใบงานเดี่ยว ทำใบงานกลุ่ม ส่ง ลงชื่อเข้าเรียนตรงเวลาแบบออนไลน์ (CLO)</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/> Contemplative learning</p> <p>- ให้นิสิตร่วมกิจกรรมเจริญสติ-ทำสมาธิทุกคาบ พร้อมทั้งส่งการบ้านทุกสัปดาห์ (เดินจงกรม นั่งสมาธินอกเวลาเรียน) โดยวางใจที่ตำแหน่งใดตำแหน่งหนึ่งของร่างกาย แล้วบริกรรมคำบริกรรมคำเดียวซ้ำๆ หากนิสิตมีความซื่อสัตย์ต่อเจตนาของตนเอง เขาจะบริกรรมได้ไปเรื่อยๆ รู้สึกสงบ เบาสบาย แต่หากนิสิตไม่มีความซื่อสัตย์ต่อเจตนาของตนเอง เขาจะคิดเรื่องอื่นบ้าง หงุดหงิดบ้าง ฯลฯ</p> <p>- ให้นิสิตแสดงความรู้สึกผ่านใบงานเดี่ยวและใบงานกลุ่ม หากนิสิตมีความซื่อสัตย์ต่อความรู้สึกตนเองแล้ว เขาแสดงความรู้สึกได้ตรงตามความจริง ไม่พอใจก็บอกได้ว่าไม่พอใจ โกรธก็บอกได้ว่าโกรธ ทำผิดก็บอกได้ว่าทำผิด ฯลฯ</p>	<p>- ประเมินโดยรวมได้จาก คะแนนร่วมกิจกรรม คะแนนการบ้าน คะแนนใบงานเดี่ยว คะแนนใบงานกลุ่ม หากมีคะแนน แสดงว่า นิสิตได้แสดงความซื่อสัตย์ของตนเองผ่านกิจกรรมเจริญสติ-ทำสมาธิ และแสดงความรู้สึกในใบงานนอกจากนี้ยังสามารถดูได้จากคะแนนเข้าร่วมกิจกรรมที่ไม่ถูกหักเนื่องจากจับได้ว่ามีความประพฤติไม่ซื่อสัตย์</p> <p>- ประเมินเป็นบางคนได้จากการแสดงความรู้สึกของนิสิต (self reflection) ในใบงานเดี่ยวทุกสัปดาห์ว่าเขาารู้สึกอย่างไรในการทำสมาธิ หากมีอาการเบาสบายได้</p>

		<p>- ให้นิสิตลงชื่อเข้าเรียนตรงเวลาทุกคาบที่เข้าเรียน ในการนี้นิสิตมีโอกาสแสดงความซื่อสัตย์ โดยยอมรับว่าตนเองลืตกอินสายเอง ไม่โกหกว่า อินเทอร์เน็ตช้า หรือโกหกว่าป่วยแล้วลาเรียนไปเลย</p> <p>- ถามความสมัครใจนิสิตในการถูกหักคะแนน เมื่อพบว่านิสิตไม่ซื่อสัตย์ เช่น แอบหนีออกจากห้อง ขณะถ่ายทอดสดเดินจงกรม-นั่งสมาธิ ร่วมกัน ฯลฯ</p>	<p>แสดงว่าเขาซื่อสัตย์ต่อเจตนาตนเอง ได้บ้างแล้ว นอกจากนี้ยังสามารถประเมินได้จากการแสดงความรู้สึกของนิสิต (self reflection) ในใบงานกลุ่ม ใบงานกลางภาค และใบงานสุดท้ายตอนสอบปลายภาค ว่านิสิตซื่อสัตย์ต่อความรู้สึกตนเองแค่ไหน ไม่พอใจก็บอกได้ว่าไม่พอใจ โกรธก็บอกได้ว่าโกรธ ทำผิดก็บอกได้ว่าทำผิด ฯลฯ</p>
	<p>1.1.3 นิสิตสามารถอธิบายถึงสาเหตุที่คนเราควรซื่อสัตย์และประโยชน์ที่เกิดขึ้นจริงของความซื่อสัตย์ผ่านการทำใบงานกลุ่ม (CLO)</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/> Activity based learning</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Group discussion (ให้นิสิตอภิปรายผ่านใบงานกลุ่มเกี่ยวกับความซื่อสัตย์ เช่น ว่าคนเราทำไมต้องโกหก เมื่อโกหกแล้วเกิดอะไรขึ้นทั้งทางกายภาพและทางจิตใจ เมื่อคนเราซื่อสัตย์แล้วจะเกิดประโยชน์อย่างไร)</p>	<p>- ประเมินเป็นบางคนได้จากการแสดงความรู้สึกของนิสิต (self reflection) ในใบงานกลุ่มสัปดาห์ที่มีหัวข้ออภิปรายเกี่ยวกับความซื่อสัตย์ เช่น ว่าคนเราทำไมต้องโกหก เมื่อโกหกแล้วเกิดอะไรขึ้นทั้งทางกายภาพและทางจิตใจ เมื่อคนเราซื่อสัตย์แล้วจะเกิดประโยชน์อย่างไร</p>
<p>1.2 มีความรับผิดชอบและตรงต่อเวลา (PLO)</p>	<p>1.2.1 นิสิตรับรู้กระทำที่รับผิดชอบและตรงต่อเวลาของผู้อื่นผ่านการเข้าร่วมทุกกิจกรรมในชั้นเรียน (CLO)</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/> Contemplative learning</p> <p>- ผู้สอนแสดงความรับผิดชอบต่อคำพูดตนเองที่พูดออกไป รับผิดชอบต่อการให้ความรู้ นิสิต นิสิต และตรงต่อเวลาในเข้าการสอน รับผิดชอบต่อ การรอกคะแนนใบงาน นิสิตตรงตามเวลา</p> <p>- ครูที่เลี้ยงรับผิดชอบต่อหน้าที่ของตนเอง ทั้งในเรื่องการแก้ไขระบบลงคะแนนเมื่อเกิดปัญหา ดูแลอำนวยความสะดวกให้นิสิตในการทำกิจกรรมต่างๆออนไลน์</p>	<p>- ประเมินโดยรวมได้จากคะแนนตรงเวลา คะแนนการบ้าน คะแนนใบงานเดี่ยว คะแนนใบงานกลุ่ม คะแนนร่วมกิจกรรม คะแนนแบบทดสอบกลางภาค คะแนนสอบปลายภาค</p> <p>หากมีคะแนน แสดงว่านิสิตมาเข้าร่วมกิจกรรมที่คณะทำงานตั้งใจจัดขึ้นเพื่อให้นิสิตมีประสบการณ์ตรงในการได้สัมผัสกับการกระทำที่รับผิดชอบต่อเวลาของผู้อื่น</p>
	<p>1.2.2 นิสิตสามารถแสดงความรับผิดชอบต่อเวลาของตนเอง</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/> Contemplative learning</p> <p>- ตกลงกับนิสิตว่าจะให้คะแนนตรงต่อเวลาโดยดูจากนิสิตมาลงชื่อเข้าเรียนไม่เกิน 15 นาทีหลัง</p>	<p>- ประเมินโดยรวมได้จากคะแนนตรงเวลา คะแนนการบ้าน คะแนนใบงานเดี่ยว</p>

	<p>ผ่านการเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆตามข้อตกลงในรายวิชา (CLO)</p>	<p>เริ่มเรียน (ยกเว้นกรณีขอสายเพราะเหตุจำเป็นที่จริงๆ อันนี้ต้องแจ้งในกลุ่มเฟสบุ๊ครายวิชาก่อนถึงเวลาเรียน)</p> <ul style="list-style-type: none"> - ตกลงกับนิสิตว่าจะให้คะแนนการบ้าน โดยการให้นิสิตรับผิดชอบเดินจงกรม-นั่งสมาธิเองในวันที่ไม่มีเรียนสมาธิ แล้วบันทึกเวลาส่งในระบบโดยส่งไม่เกิน 15 นาทีหลังเริ่มเรียน หากส่งช้าจะถือว่าสัปดาห์นั้นไม่ได้คะแนน - ตกลงกับนิสิตว่าจะให้คะแนนใบงานเดี่ยวและใบงานกลุ่มส่ง โดยนิสิตต้องรับผิดชอบกรอกให้ครบและส่งตรงเวลาจึงได้คะแนน ไม่มีการส่งย้อนหลัง - เมื่อนิสิตทำผิดกติกาที่ตกลงกันไว้ก่อนเรียนผู้สอนจะถามชื่อและถามความสมัครใจแล้วจึงหักคะแนนเพื่อให้นิสิตรับผิดชอบต่อข้อตกลงที่ทำร่วมกัน - ให้นิสิตเจริญสติ-ทำสมาธิทุกคาบ โดยวางใจที่ตำแหน่งใดตำแหน่งหนึ่งของร่างกาย และบริกรรมคัมบริกรรมคำเดียวซ้ำๆ หากนิสิตมีความรับผิดชอบต่อการตัดสินใจของตนเอง (ที่จะนีกคำบริกรรม) เขาจะบริกรรมได้ไปเรื่อยๆ รู้สึกสงบ เบาสบาย แต่หากนิสิตไม่มีความรับผิดชอบต่อการตัดสินใจของตนเอง เขาจะคิดเรื่องอื่นบ้าง หงุดหงิดบ้าง ฯลฯ 	<p>คะแนนใบงานกลุ่ม คะแนนร่วมกิจกรรม</p> <ul style="list-style-type: none"> - ประเมินเป็นบางคนได้จากการแสดงความรู้สึกของนิสิต (self reflection) ในใบงานเดี่ยวทุกสัปดาห์ว่าเขาารู้สึกอย่างไรในการทำสมาธิ หากมีอาการเบาสบายได้แสดงว่าเขารับผิดชอบต่อการตัดสินใจของตนเองได้บ้างแล้ว นอกจากนี้ยังสามารถประเมินได้จากการแสดงความรู้สึกของนิสิต (self reflection) ในใบงานกลุ่ม ใบงานกลางภาค และใบงานสุดท้ายตอนสอบปลายภาค ว่านิสิตพบว่าตนเองมีความรับผิดชอบต่อเวลาเพิ่มขึ้นหรือไม่
	<p>1.2.3 นิสิตสามารถอธิบายถึงสาเหตุที่คนเราควรรับผิดชอบต่อเวลาผ่านการทำใบงานกลุ่ม (CLO)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> Activity based learning <input checked="" type="checkbox"/> Group discussion (ให้นิสิตทำใบงานกลุ่มอธิบายกันเองว่าคนเราทำไมต้องรับผิดชอบต่อเวลา ฯลฯ) 	<ul style="list-style-type: none"> - ประเมินเป็นบางคนได้จากการแสดงความรู้สึกของนิสิต (self reflection) ในใบงานกลุ่มสัปดาห์ที่มีหัวข้ออธิบายเกี่ยวกับความรับผิดชอบต่อเวลา เช่น คนเราทำไมต้องรับผิดชอบต่อเวลา เมื่อรับผิดชอบต่อเวลาแล้วจะเกิดประโยชน์อย่างไร

1.3 มี จริยธรรม สำนึก สาธารณะและ เป็นพลเมืองที่ เข้มแข็ง (PLO)	1.3.1 นิสิตรับรู้การ กระทำที่มีจริยธรรม สำนึกสาธารณะและ พลเมืองที่เข้มแข็ง ของผู้อื่นผ่านการเข้า ร่วมทุกกิจกรรมใน ชั้นเรียน (CLO)	<input checked="" type="checkbox"/> Contemplative learning learning - ผู้สอนและครูพี่เลี้ยงแสดงคุณธรรมในส่วนที่เป็นค่านิยมของสังคม (จริยธรรม) และจัดว่าเป็นปัจจัยส่งเสริมความเป็นพลเมืองเข้มแข็ง เช่น จิตสำนึกสาธารณะ เป็นต้นว่า อาสาสมัครแลกิจกรรมรายวิชาโดยไม่รับค่าตอบแทนเพื่อประโยชน์ของนิสิตและองค์กร นึกถึงใจเขาใจเรา เมื่อเราจะกระทำอะไรบางอย่าง เช่น นึกถึงว่า นิสิตอาจเกิดเหตุขัดข้องในการเข้าเรียนจึงจัดให้มีพื้นที่โพสต์ขอเข้าสาย ขอลา ในรายวิชา เพื่อให้ นิสิตได้รับประสบการณ์และทัศนคติที่ดี ในการมีจริยธรรม เช่น การมีจิตสำนึกสาธารณะ เป็นต้น	- ประเมินโดยรวมได้จาก คะแนนตรงเวลาและรับผิดชอบ คะแนนการบ้าน คะแนนใบงานเดี่ยว คะแนนใบงานกลุ่ม คะแนนร่วมกิจกรรม
	1.3.2 นิสิตสามารถ จัดความไม่มี จริยธรรม ความเห็น แก่ตัว (ขาดสำนึก สาธารณะ) ของ ตนเองได้ผ่านการเข้า ร่วมกิจกรรมเดิน จงกรม-นั่งสมาธิใน คาบและส่งการบ้าน (CLO)	<input checked="" type="checkbox"/> Contemplative learning learning - ให้นิสิตเจริญสติ-ทำสมาธิทุกคาบและทำเป็น การบ้านด้วย โดยวางใจที่ตำแหน่งใดตำแหน่ง หนึ่งของร่างกาย และบริกรรมคำบริกรรมคำ เดียวซ้ำๆ เมื่อนิสิตทำบ่อยๆ จิตใจของนิสิตจะ คุ้นเคยกับกับสภาวะที่ไม่มีอคติในใจ (เพราะมา รับรู้อยู่กับคำบริกรรม ซึ่งไม่มีเรื่องราวว่าใครได้ อะไร เสียอะไร ใครดีกว่าใคร เลวกว่าใคร) ดังนั้น การรับรู้ของนิสิตในชีวิตประจำวันจะเป็นกลาง ขึ้น ลดความเห็นแก่ตัวลง การตัดสินใจต่างๆของ นิสิตจะทำด้วยความไม่ลำเอียง (อคติ) จิตแบบนี้ เกิด “จริยธรรม และสำนึกสาธารณะ” ได้ง่าย ทั้งนี้ หากในใจนิสิตมีอคติอยู่แล้ว จะสอนอย่างไร ก็ไม่มีทางมี “จริยธรรม และสำนึกสาธารณะ” ได้	- ประเมินโดยรวมได้จาก คะแนนตรงเวลาและรับผิดชอบ คะแนนการบ้าน คะแนนร่วมกิจกรรม - ประเมินเป็นบางคนได้จากการ แสดงความรู้สึกของนิสิต (self reflection) ในใบงานกลุ่ม ใบงาน กลางภาค และใบงานสุดท้ายตอน สอบปลายภาค ว่านิสิตพบว่าตนเอง ลดความเห็นแก่ตัวลงหรือไม่ รู้สึก เมตตาตนเองและผู้อื่นหรือไม่
	1.3.3 นิสิตสามารถ อภิปรายถึงสาเหตุที่ คนเราควรมี จริยธรรม สำนึก สาธารณะและเป็น พลเมืองที่เข้มแข็ง	<input checked="" type="checkbox"/> Activity based learning <input checked="" type="checkbox"/> Group discussion (ให้นิสิตทำใบงานกลุ่ม อภิปรายกันเองว่าคนดี (มีจริยธรรม) คืออะไร คนไม่ดี (ไม่มีจริยธรรม) คืออะไร เอาอะไรมาเป็น เกณฑ์ตัดสิน คนดี-ไม่ดีมีความเกี่ยวข้องกับสังคม อย่างไร สำนึกสาธารณะคืออะไร มีประโยชน์ อย่างไร ตนเองต้องการมีสำนึกนี้หรือไม่ พลเมือง	- ประเมินเป็นบางคนได้จากการ แสดงความรู้สึกของนิสิต (self reflection) ในใบงานกลุ่มสัปดาห์ที่ มีหัวข้ออภิปรายเกี่ยวกับคนดี (มี จริยธรรม) คืออะไร คนไม่ดี (ไม่มี จริยธรรม) คืออะไร เอาอะไรมาเป็น เกณฑ์ตัดสิน คนดี-ไม่ดีมีความ

	ผ่านการทำใบงานกลุ่ม (CLO)	เข้มแข็งคืออะไร ตนเองต้องการเป็นพลเมืองเข้มแข็งหรือไม่ ฯลฯ)	เกี่ยวข้องกับสังคมอย่างไร สำคัญคืออะไร มีประโยชน์อย่างไร ตนเองต้องการมีสำนึกนี้หรือไม่ พลเมืองเข้มแข็งคืออะไร ตนเองต้องการเป็นพลเมืองเข้มแข็งหรือไม่ ฯลฯ
2. ความรู้			
	ความรู้ที่ต้องมี	วิธีการสอน	วิธีการประเมินผล
2.1 มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับตนเองทั้งด้านร่างกายและจิตใจ (PLO)	2.1.1 นิสิตสามารถบอกได้ว่าในขณะนั้นๆ ร่างกายจิตใจตนเองเป็นอย่างไร เช่น รู้สึกปวดเมื่อยขา หิว ร้อน สบายใจ กังวลใจ โกรธ เครียด ฯลฯ (CLO)	<input checked="" type="checkbox"/> Contemplative learning - ให้นิสิตเจริญสติ-ทำสมาธิทุกคาบและทำเป็นการบ้านด้วย โดยวางใจที่ตำแหน่งใดตำแหน่งหนึ่งของร่างกาย และบริกรรมคําบริกรรมคําเดียวซ้ำๆ เพื่อให้มีโอกาสสออยู่กับตนเองและได้สังเกตตนเอง จากนั้นก็ให้นิสิตอธิบายลงในใบงานว่า เติบโต-นั่งสมาธิวันนี้รู้สึกอย่างไร	- ประเมินโดยรวมได้จาก คะแนนการบ้าน คะแนนใบงานเดี่ยว คะแนนร่วมกิจกรรม - ประเมินเป็นบางคนจากการแสดงความรู้สึกของนิสิต (self reflection) ในใบงานเดี่ยว ใบงานกลางภาค และใบงานสุดท้ายตอนสอบปลายภาค ว่านิสิตพบว่าขณะนั้นๆ ร่างกายจิตใจตนเองเป็นอย่างไร
	2.1.2 นิสิตได้รับการเกิดของ “สติ” และ “สมาธิ” ภายในตนเองและสามารถอธิบายได้ว่ามีลักษณะอย่างไร (CLO)	<input checked="" type="checkbox"/> Contemplative learning - ให้นิสิตเจริญสติ-ทำสมาธิทุกคาบและทำเป็นการบ้านด้วย โดยวางใจที่ตำแหน่งใดตำแหน่งหนึ่งของร่างกาย และบริกรรมคําบริกรรมคําเดียวซ้ำๆ เพื่อให้มีโอกาสเจริญสติ-ทำสมาธิให้เกิดขึ้นกับตนเองและได้สังเกตตนเอง <input checked="" type="checkbox"/> Active Lecture - ให้นิสิตถามคำถามที่ตนเองสงสัยลงในใบงานเมื่อผู้สอนตอบใบงานนิสิต หรือสอนในชั้นเรียนก็จะชี้ให้นิสิตเห็นว่า “สติ” และ “สมาธิ” คืออะไร นิสิตสัมผัสการทำงานของมันได้ตอนไหนบ้าง ยกตัวอย่างทั้งในขณะที่ทำสมาธิ และขณะที่ใช้ชีวิตประจำวัน (สติ คือตัวเตือนให้ระลึกได้ว่าต้องวางใจที่ฐาน ต้องนึกคําบริกรรม ต้องเอาบัตรประจำตัวนิสิตมา ต้องตื่นนอน ต้องหยุดแล้ว	- ประเมินโดยรวมได้จาก คะแนนการบ้าน คะแนนใบงานเดี่ยว คะแนนใบงานกลุ่ม คะแนนร่วมกิจกรรม - ประเมินเป็นบางคนจากการแสดงความรู้สึกของนิสิต (self reflection) ในใบงานเดี่ยว ใบงานกลางภาค และใบงานสุดท้ายตอนสอบปลายภาค ว่านิสิตพบว่าตนเองมีสติ-สมาธิเพิ่มขึ้นหรือไม่อย่างไร

		<p>เพราะไฟจากรังเป็นสีแดง ฯลฯ สมาธิคือความตั้ง มั่นอยู่ในสิ่งที่ตั้งเจตนาไว้โดยมีสติเป็นตัวเตือน เช่น สติเตือนให้นึกพุทโธ นิสิตก็นึกพุทโธได้ ตั้ง มั่นอยู่ในพุทโธ ไม่มีความคิดอื่นแทรก อย่างนี้ เรียกว่ามีสมาธิในการนึกพุทโธ หรือสติเตือนให้ ฟังอาจารย์สอน นิสิตก็ตั้งมั่นในการฟังได้ ไม่มี การคิดเรื่องอื่น เล่นมือถือ ฯลฯ)</p> <p>- ให้นิสิตตอบคำถามลงในใบงานเดี่ยวว่า “สติ” และ “สมาธิ” คืออะไร มีลักษณะอย่างไร</p>	
<p>2.1.3 นิสิตสามารถชำนาญในวิธีทำสมาธิ ปฏิบัติและบอกวิธี เจริญสติ-ทำสมาธิได้ อีกทั้งยังสามารถ บอกได้อีกว่าเมื่อทำ แล้วเกิดประโยชน์ อย่างไรบ้าง กับ ตนเอง ใน ชีวิตประจำวัน (CLO)</p>		<p><input checked="" type="checkbox"/> Contemplative learning</p> <p>- ให้นิสิตเจริญสติ-ทำสมาธิทุกคาบและทำเป็น การบ้านด้วย โดยวางใจที่ตำแหน่งใดตำแหน่ง หนึ่งของร่างกาย และบริการรรมค่าบริการรรมค่า เดี่ยวซ้ำๆเพื่อให้มีประสบการณ์และเกิดความ ชำนาญในวิธีทำสมาธิ</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Active Lecture</p> <p>- บรรยายถึงประโยชน์ของการเจริญ “สติ” และ ทำ “สมาธิ” ทั้งในชั้นเรียน และในการตอบ คำถามในใบงานของนิสิตเพื่อสาธิตการใช้คำพูด อธิบายสิ่งที่เป็นนามธรรมในจิตใจ (หลายคน สัมผัสได้ แต่อธิบายไม่เป็น ไม่มีคำศัพท์ที่จะ นำมาใช้อธิบาย)</p> <p>- ให้นิสิตมีโอกาสเขียนอธิบายวิธีเจริญสติ-ทำ สมาธิบ้าง ทั้งในใบงานเดี่ยว ใบงานกลุ่ม และใน แบบทดสอบกลางภาค เพื่อฝึกทักษะการอธิบาย (หลายคนสัมผัสได้ แต่อธิบายไม่เป็น ไม่มีคำศัพท์ ที่จะนำมาใช้อธิบาย)</p>	<p>- ประเมินโดยรวมได้จาก คะแนนการบ้าน คะแนนใบงานเดี่ยว คะแนนใบงานกลุ่ม คะแนนร่วมกิจกรรม คะแนนทดสอบกลางภาค คะแนนสอบปลายภาค</p> <p>- ประเมินละเอียดจากคำตอบนิสิต ในแบบทดสอบกลางภาค การแสดง ความรู้สึกของนิสิต (self reflection) ในใบงานเดี่ยว ใบงาน กลางภาค และใบงานสุดท้ายตอน สอบปลายภาค ว่านิสิตพบว่าตนเอง ได้รับประโยชน์อย่างไรจากการ เจริญสติ-ทำสมาธิ</p>

3. ทักษะทางปัญญา

ทักษะทางปัญญาที่ต้องพัฒนา	วิธีการสอน	วิธีการประเมินผล
<p>3.1 ทักษะการ คิดอย่างมี คิดอย่างมี</p>	<p>3.1.1 นิสิตสามารถ รับรู้และจัดการกับ อารมณ์ของตนเอง</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Contemplative learning</p>	<p>- ประเมินคร่าวๆได้จาก คะแนนกิจกรรม คะแนนการบ้าน</p>

<p>เหตุผล คิดวิเคราะห์อย่างมีระบบและคิดอย่างเป็นองค์รวม (PLO)</p>	<p>ได้ดีขึ้น ไม่กระทำการด้วยอารมณ์ชั่ววูบ คิดอย่างมีเหตุผลก่อนทำ</p>	<p>- ให้นิสิตเจริญสติ-ทำสมาธิทุกคาบและทำเป็นประจำทุกวัน โดยวางใจที่ตำแหน่งใดตำแหน่งหนึ่งของร่างกาย และบริกรรมคําบริกรรมคําเดียวซ้ำๆ เมื่อนิสิตทำบ่อยๆ สติ (ตัวเตือน) ของนิสิตจะทำงานได้ดีขึ้น สามารถออกมาเตือนเวลาเกิดเหตุฉุกเฉินทางอารมณ์ เช่น ผิดหวัง ตกใจกลัว ฯลฯ ให้รู้สึกตัว วิเคราะห์สถานการณ์ แล้วจึงตัดสินใจระทำการ ไม่กระทำการตามอารมณ์โดยปราศจากการพิจารณาเหตุผลก่อน</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Active Lecture</p> <p>- บรรยายถึงสภาวะที่มนุษย์สามารถจัดการกับอารมณ์ตนเองได้ดีทั้งในชั้นเรียนและในการตอบคําถามในใบงานของนิสิต</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Activity based learning</p> <p>- <input checked="" type="checkbox"/> Group discussion – ให้นิสิตมีโอกาสวิเคราะห์ความสามารถในการบริหารจัดการอารมณ์ของตนเอง ความสามารถในการคิดอย่างมีเหตุผลก่อนทำ ทั้งในใบงานกลุ่มและการแสดงความรู้สึกในใบงานเดี่ยว</p>	<p>คะแนนใบงานเดี่ยว คะแนนใบงานกลุ่ม</p> <p>- ประเมินละเอียดจากการวิเคราะห์ตนเองของนิสิตในใบงานกลุ่ม การแสดงความรู้สึกของนิสิตลงในใบงานเดี่ยว ใบงานกลางภาค และใบงานสุดท้ายตอนสอบปลายภาค ว่าเวลาเรียนตนเองมีความสามารถในการบริหารจัดการอารมณ์ของตนเองหรือไม่ มีความสามารถในการคิดอย่างมีเหตุผลก่อนทำหรือไม่ สังเกตจากสิ่งใด</p>
	<p>3.1.2 นิสิตสามารถวิเคราะห์ได้ว่าอาการอย่างไรจัดว่ามีสติ-มีสมาธิ-มีปัญหา หากไม่มีจะเกิดผลอย่างไร หากมีจะเกิดผลอย่างไร</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/> Active Lecture</p> <p>- บรรยายถึงสภาวะของการมีสติ-มีสมาธิ-มีปัญหา ทั้งในชั้นเรียนและในการตอบคําถามในใบงานของนิสิต</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Activity based learning</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Group discussion - ให้นิสิตมีโอกาสวิเคราะห์สภาวะของการมีสติ-สมาธิ-ปัญหา ว่าเป็นอย่างไรมีประโยชน์อย่างไร ขณะเรียนตนเองมีสติ-สมาธิหรือไม่ จะทำให้เกิดขึ้นได้อย่างไร ในใบงานกลุ่มเพื่อฝึกคิดวิเคราะห์อย่างมีเหตุผล</p>	<p>- ประเมินภาพรวมได้จากคะแนนกิจกรรม คะแนนการบ้าน คะแนนใบงานเดี่ยว คะแนนใบงานกลุ่ม คะแนนสอบปลายภาค</p> <p>- ประเมินละเอียดจากการวิเคราะห์ตนเองของนิสิตในใบงานกลุ่ม การแสดงความรู้สึกของนิสิตลงในใบงานเดี่ยว ใบงานกลางภาค และใบงานสุดท้ายตอนสอบปลายภาค ว่าขณะเรียนตนเองมีสติ-สมาธิหรือไม่</p>

			อาการอย่างไรจัดว่ามีสติ-มีสมาธิ-มีปัญญา หากไม่มีจะเกิดผลอย่างไร หากมีจะเกิดผลอย่างไร
4. ทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ			
ทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบที่ต้องพัฒนา		วิธีการสอน	วิธีการประเมินผล
4.1 เข้าใจตนเองและผู้อื่น สามารถบริหารจัดการทางอารมณ์ มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี (PLO)	4.1.1 นิสิตรับรู้และจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้ดีขึ้น (CLO)	<input checked="" type="checkbox"/> Contemplative learning - ให้นิสิตเจริญสติ-ทำสมาธิทุกคาบ โดยวางใจที่ตำแหน่งใดตำแหน่งหนึ่งของร่างกาย และบริกรรมคําบริกรรมคําเดียวซ้ำๆ เมื่อนิสิตทำบ่อยๆ สติ (ตัวเตือน) ของนิสิตจะทำงานได้ดีขึ้นสามารถออกมาเตือนเวลาเกิดเหตุฉุกเฉินทางอารมณ์ เช่น ผิดหวัง ตกใจ กลัว ฯลฯ ให้นิสิตตัววิเคราะห์สถานการณ์ แล้วจึงตัดสินใจกระทำการไม่กระทำการตามอารมณ์โดยปราศจากการพิจารณาเหตุผลก่อน <input checked="" type="checkbox"/> Active Lecture - บรรยายถึงสภาวะที่มนุษย์สามารถจัดการกับอารมณ์ตนเองได้ดีทั้งในชั้นเรียนและในการตอบคําถามในใบงานของนิสิต เพื่อให้นิสิตเกิดแรงบันดาลใจในการสังเกตตนเอง รับรู้ความเป็นไปของอารมณ์ตนเอง <input checked="" type="checkbox"/> Activity based learning <input checked="" type="checkbox"/> Group discussion – ให้นิสิตมีโอกาสวิเคราะห์ความสามารถในการบริหารจัดการอารมณ์ของตนเอง ทั้งในใบงานกลุ่มและการแสดงความรู้สึกในใบงานเดี่ยว	- ประเมินละเอียดจากการวิเคราะห์ตนเองของนิสิตในใบงานกลุ่ม การแสดงความรู้สึกของนิสิตลงในใบงานเดี่ยว ใบงานกลางภาค และใบงานสุดท้ายตอนสอบปลายภาค ว่านิสิตรับรู้และจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้ดีขึ้นหรือไม่อย่างไร
	4.1.2 นิสิตสามารถรับรู้ความรู้สึกของเพื่อนๆและครูที่	<input checked="" type="checkbox"/> Contemplative learning	- ประเมินภาพรวมได้จากคะแนนใบงานกลุ่ม

	<p>เลี้ยงตลอดจนพูดคุยแลกเปลี่ยนความเห็นกันได้ (CLO)</p>	<p>- ให้นิสิตเจริญสติ-ทำสมาธิทุกคาบ โดยวางใจที่ตำแหน่งใดตำแหน่งหนึ่งของร่างกาย และบริกรรมคัมบริกรรมคำเดียวซ้ำๆ เมื่อนิสิตทำบ่อยๆจะเกิดทักษะในการวางใจแบบไม่มีอคติอันเกิดจากความกลัว ความโกรธ ฯลฯ การวางใจแบบนี้ทำให้สามารถรับรู้ความรู้สึกของผู้อื่นได้ดี รับรู้ความเหมือนและความต่างอันเป็นธรรมชาติของตนเองและผู้อื่น</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Active Lecture</p> <p>- บรรยายถึงความรู้สึกของครูผู้สอนตามความจริงทั้งในชั้นเรียนและในการตอบคำถามในใบงานของนิสิต เพื่อให้ นิสิตเกิดแรงบันดาลใจการเปิดใจออกรับรู้ความรู้สึกของผู้อื่น</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Activity based learning</p> <p>- <input checked="" type="checkbox"/> Group discussion – ให้นิสิตมีโอกาสวิเคราะห์ความรู้สึกที่เป็นไปได้ของผู้อื่นทั้งในใบงานกลุ่มและการแสดงความรู้สึกในใบงานเดี่ยว</p>	<p>- ประเมินละเอียดจากการวิเคราะห์ตนเองของนิสิตในใบงานกลุ่ม การแสดงความรู้สึกของนิสิตลงในใบงานเดี่ยว ใบงานกลางภาค และใบงานสุดท้ายตอนสอบปลายภาค ว่านิสิตรับรู้ความรู้สึกของเพื่อนๆและครูพี่เลี้ยงได้ดีหรือไม่ อย่างไร</p>
<p>4.2 มีทักษะความร่วมมือสามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ (PLO)</p>	<p>4.2.1 นิสิตสามารถอภิปรายประเด็นปัญหาและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับเพื่อนๆเพื่อสรุปคำตอบได้</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/> Activity based learning</p> <p>- <input checked="" type="checkbox"/> Group discussion – ให้นิสิตอภิปรายประเด็นปัญหาและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับเพื่อนๆและครูพี่เลี้ยงเพื่อสรุปคำตอบลงในใบงานกลุ่ม</p>	<p>- ประเมินภาพรวมได้จากคะแนนใบงานกลุ่ม</p> <p>- ประเมินละเอียดจากการวิเคราะห์ตนเองของนิสิตในใบงานกลุ่ม การแสดงความรู้สึกของนิสิตลงในใบงานเดี่ยว ใบงานกลางภาค และใบงานสุดท้ายตอนสอบปลายภาค ว่านิสิตสามารถอภิปรายประเด็นปัญหาและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับเพื่อนๆได้ดีหรือไม่ อย่างไร</p>
<p>5. ทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสาร และการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ</p>			
<p>ทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสาร และการ</p>	<p>วิธีการสอน</p>	<p>วิธีการประเมินผล</p>	<p>วิธีการสอน</p>

ใช้เทคโนโลยี สารสนเทศที่ ต้องพัฒนา			
-	-	-	-

หมวดที่ 5 แผนการสอนและการประเมินผล

1. แผนการสอน

ครั้งที่	หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวน ชั่วโมง	กิจกรรมการเรียนรู้/วิธีสอน/สื่อการสอนที่ใช้	ผู้สอน
1	ปฐมนิเทศนิสิตวิชาสมาธิเพื่อพัฒนาชีวิต/ ความหมาย วัตถุประสงค์ของการทำสมาธิ	3	ฟังบรรยาย ทำใบงานเดี่ยว ทำใบงานกลุ่ม เดินจงกรม-นั่งสมาธิ นำเสนอหน้าชั้นแบบออนไลน์ / Contemplative learning, Active Lecture, Activity based learning / google classroom, google form, google meet ระบบส่งการบ้านออนไลน์ ระบบเช็คคะแนนออนไลน์ เพาเวอร์พอยต์	
2	บทที่ 1 สมาธิกับการพัฒนาความประเสริฐของมนุษย์	3	เช็คความรับผิดชอบและตรงเวลา ส่งการบ้าน ฟังบรรยาย ทำใบงานเดี่ยว ทำใบงานกลุ่ม เดินจงกรม-นั่งสมาธิ นำเสนอหน้าชั้น สลับกันตรวจใบงานเดี่ยว/ Contemplative learning, Active Lecture, Activity based learning / google classroom, google form, google meet ระบบส่งการบ้านออนไลน์ ระบบเช็คคะแนนออนไลน์ เพาเวอร์พอยต์	
3	บทที่ 2 การทำสมาธิและการบริการ	3		
4	บทที่ 3 การวัดผลของการบริการและลักษณะอาการต่อต้านสมาธิ	3		
5	บทที่ 4 ลักษณะของสมาธิ	3		
6	บทที่ 5 ประโยชน์ของสมาธิ การนำสมาธิไปใช้ฯ สมาธิกับการเรียนและการงาน	3		
7	บทที่ 6 ลักษณะของฌานและขั้นตอนของฌาน	3		
8	บทที่ 7 คุณสมบัติและประโยชน์ของฌาน	3		
9	ทำแบบทดสอบกลางภาค	2		เช็คความรับผิดชอบและตรงเวลา ส่งการบ้าน ทำใบงานเดี่ยว เดินจงกรม-นั่งสมาธิ นำเสนอหน้าชั้น/ Contemplative learning, Active Lecture, Activity based learning / google classroom, google form, google meet ระบบส่งการบ้านออนไลน์ ระบบเช็คคะแนนออนไลน์ เพาเวอร์พอยต์
10	บทที่ 8 ลักษณะของญาณและขั้นตอนของญาณ	3	เช็คความรับผิดชอบและตรงเวลา ส่งการบ้าน ฟังบรรยาย ทำใบงานเดี่ยว ทำใบงานกลุ่ม เดินจงกรม-นั่งสมาธิ นำเสนอหน้าชั้น สลับกันตรวจใบงานเดี่ยว/	
11	บทที่ 9 คุณสมบัติและประโยชน์ของญาณ	3		

12	บทที่ 10 สิ่งที่ควรรู้เรื่องวิปัสสนาและจุดมุ่งหมายของสมณะและวิปัสสนา	3	Contemplative learning, Active Lecture, Activity based learning / google classroom, google form,	
13	บทที่ 11 แผนผังสมณะ-วิปัสสนา	3	google meet ระบบส่งการบ้านออนไลน์ ระบบเช็ค	
14	บทที่ 12 วิปัสสนูปกิเลส-อิทธิธรรมกับวิปัสสนา	3	คะแนนออนไลน์ เพาเวอร์พอยต์	
15	ปัจฉิมนิเทศ/นิสิตแสดงความรู้สึกลับ	3	เช็คความรับผิดชอบและตรงเวลา ส่งการบ้าน ทำใบงานเดี่ยว เดินจงกรม-นั่งสมาธิ นำเสนอหน้าชั้น/ Contemplative learning, Active Lecture, Activity based learning / google classroom, google form, google meet ระบบส่งการบ้านออนไลน์ ระบบเช็คคะแนนออนไลน์ เพาเวอร์พอยต์	
16	ทบทวนก่อนสอบ	-	ส่งการบ้าน / Contemplative learning / ระบบส่งการบ้านออนไลน์ /	
17	สอบปลายภาค	2		

2. แผนการประเมินผลการเรียนรู้

2.1 การวัดผล

กิจกรรม	ผลการเรียนรู้	วิธีการประเมิน	สัปดาห์ที่ประเมิน	สัดส่วนของการประเมินผล
1	1.1 มีความซื่อสัตย์สุจริต (PLO : Program Learning Outcome) 1.2 มีความรับผิดชอบและตรงต่อเวลา (PLO) 1.3 มีจริยธรรม สำนึกสาธารณะและเป็นพลเมืองที่เข้มแข็ง (PLO)	- ประเมินได้จากคะแนนเข้าร่วมกิจกรรม 10 % - ประเมินได้จากการแสดงความรู้สึกของนิสิต (self reflection) ในใบงานเดี่ยวทุกสัปดาห์ 6 % - ประเมินได้จากการแสดงความรู้สึกของนิสิต (self reflection) ในใบงานกลุ่มบางสัปดาห์ 6.25 % - ประเมินได้จากคะแนนรับผิดชอบและตรงเวลา 10 % - ประเมินได้จากคะแนนส่งการบ้าน 10 %	1-16	42.25 %
2	2.1 มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับตนเองทั้งด้านร่างกายและจิตใจ (PLO)	- ประเมินได้จากคะแนนเข้าร่วมกิจกรรม 10 % - ประเมินได้จากการแสดงความรู้สึกของนิสิต (self reflection) ในใบงานเดี่ยวทุกสัปดาห์ 6 % - ประเมินได้จากการแสดงความรู้สึกของนิสิต (self reflection) ในใบงานกลุ่มบางสัปดาห์ 6.25 % - ประเมินได้จากการตอบคำถามในใบงานเดี่ยวของนิสิตในใบงานเดี่ยวทุกสัปดาห์ 24 % - ประเมินได้จากคะแนนส่งการบ้าน 10 % - ประเมินได้จากการคะแนนสอบกลางภาคและคะแนนสอบปลายภาค 30 %	1-16	86.25 % (มีหลายส่วนที่ทับซ้อนกับกิจกรรมที่ 1)
3	3.1 ทักษะการคิดอย่างมีเหตุผล คิดวิเคราะห์อย่างมี	- ประเมินได้จากคะแนนเข้าร่วมกิจกรรม 10 % - ประเมินได้จากการแสดงความรู้สึกของนิสิต (self reflection) ในใบงานกลุ่มบางสัปดาห์ 6.25 %	1-16	86.25 % (ทับซ้อนกับ

กิจกรรม	ผลการเรียนรู้	วิธีการประเมิน	สัปดาห์ที่ประเมิน	สัดส่วนของการประเมินผล
	ระบบและคิดอย่างเป็นองค์รวม (PLO)	- ประเมินได้จากการแสดงความรู้สึกของนิสิต (self reflection) ในใบงานเดี่ยวทุกสัปดาห์ 6 % - ประเมินได้จากการตอบคำถามในใบงานเดี่ยวของนิสิตในใบงานเดี่ยวทุกสัปดาห์ 24 % - ประเมินได้จากคะแนนส่งการบ้าน 10 % - ประเมินได้จากการคะแนนสอบกลางภาคและคะแนนสอบปลายภาค 30 %		กิจกรรมที่ 2)
4	4.1 เข้าใจตนเองและผู้อื่น สามารถบริหารจัดการทางอารมณ์ มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี (PLO)	- ประเมินได้จากคะแนนเข้าร่วมกิจกรรม 10 % - ประเมินได้จากการแสดงความรู้สึกของนิสิต (self reflection) ในใบงานกลุ่มบางสัปดาห์ 6.25 % - ประเมินได้จากการแสดงความรู้สึกของนิสิต (self reflection) ในใบงานเดี่ยวทุกสัปดาห์ 6 % - ประเมินได้จากคะแนนส่งการบ้าน 10 %	1-16	32.25 % (ทับซ้อนกับกิจกรรมที่ 1-3)
5	-	-	-	-

หมายเหตุ (1) บางผลการเรียนรู้จะถูกประเมินด้วยวิธีการประเมินมากกว่า 1 วิธี

(2) ทุกผลการเรียนรู้ที่รับผิดชอบหลัก (จุดดำ) ควรได้รับการประเมิน

(3) ตารางนี้ต้องสอดคล้องกับตารางในหมวดที่ 4

(4) ให้กำหนดวิธีการประเมินที่มีคุณภาพและวิธีการให้เกรดที่สะท้อนผลการเรียนรู้ได้อย่างเหมาะสม มีการใช้วิธีการประเมินที่หลากหลาย ให้ผลการประเมินที่สะท้อนความสามารถในการปฏิบัติงานในโลกแห่งความเป็นจริง (real world) ให้ผลการประเมินที่สะท้อนระดับความสามารถที่แท้จริงของนักศึกษา

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
<p>วีดิทัศน์หลักสูตรสมาธิเพื่อพัฒนาชีวิตของมูลนิธิสถาบันพลังจิตตานุภาพหลวงพ่อวริยงค์ สิรินธโร</p> <p>หนังสือหลักสูตรสมาธิเพื่อพัฒนาชีวิตของมูลนิธิสถาบันพลังจิตตานุภาพหลวงพ่อวริยงค์ สิรินธโร</p>
2. เอกสารและข้อมูลสำคัญที่นิสิตจำเป็นต้องศึกษาเพิ่มเติม
-
3. เอกสารและข้อมูลแนะนำที่นิสิตควรศึกษาเพิ่มเติม
-

หมวดที่ 7 การประเมินและปรับปรุงการดำเนินการของรายวิชา

1. กลยุทธ์การประเมินประสิทธิผลของรายวิชาโดยนิสิต
<p>ดูจากการแสดงความรู้สึกของนิสิตในใบงานและการสังเกตพฤติกรรมนิสิต</p>
2. กลยุทธ์การประเมินการสอน
<p>ดูจากการแสดงความรู้สึกของนิสิตในใบงานและการสังเกตพฤติกรรมนิสิต</p>
3. การปรับปรุงการสอน
<p>ดูจากการแสดงความรู้สึกของนิสิตในใบงาน การสังเกตพฤติกรรมนิสิต และผลการทวนสอบ</p>
4. การทวนสอบมาตรฐานผลสัมฤทธิ์ของนิสิตในรายวิชา
<p>ตามระเบียบมหาวิทยาลัย</p>
5. การดำเนินการทบทวนและการวางแผนปรับปรุงประสิทธิผลของรายวิชา
<p>พิจารณาจากผลการประเมินและทวนสอบ</p>

