

GENERAL EDUCATION, KMITL

COURSE SYLLABUS

รหัสวิชา	90642138	ชื่อวิชา	สมาธิเพื่อพัฒนาชีวิต (Meditation for Life Development)				
หน่วยกิต	3(3-0-6)	ภาคการศึกษา	2/2567	กลุ่มเรียน	901	วัน-เวลาเรียน	จันทร์ 09.00-12.00 น.
คำอธิบายรายวิชา ภาษาไทย	ศึกษาความหมายของการทำสมาธิ จุดประสงค์ วิธีการ ขั้นตอน จุดเริ่มต้นของการทำสมาธิ ลักษณะของการบริการและการทำสมาธิ ประโยชน์ของสมาธิ การนำสมาธิไปใช้ใน ชีวิตประจำวัน สมาธิกับการเรียนและการทำงาน						
คำอธิบายรายวิชา ภาษาอังกฤษ	Study the meaning of meditation, objectives, processes, history of meditation, characteristics of chanting and meditating. Understand the benefits of meditation and apply into daily use both study and work.						
อาจารย์ผู้รับผิดชอบรายวิชา	รศ.ดร.สุวรรณา เบ็ญทอง						
อาจารย์ผู้สอน	รศ.ดร.สุวรรณา เบ็ญทอง						
ผู้ช่วยสอน (ถ้ามี)	-						
ช่องทางและวันเวลาให้คำปรึกษา	Line Group จันทร์ – ศุกร์ เวลา 9.00-17.00 น.			สอนโดยใช้ภาษา	<input checked="" type="checkbox"/> ภาษาไทย <input type="checkbox"/> ภาษาอังกฤษ <input type="checkbox"/> อื่นๆ โปรดระบุ		
เว็บไซต์หรือช่องทางกรเรียนออนไลน์ (ถ้ามี)	Google Classroom						

ผลการเรียนรู้ของรายวิชา (Course Learning Outcome)

1. เพื่อให้ นักศึกษามีความรู้และเข้าใจการทำสมาธิที่ถูกต้อง
2. เพื่อให้ นักศึกษาสามารถทบทวนข้อดี-ข้อบกพร่องของตนเอง และวิเคราะห์ได้ว่าสมาธิช่วยแก้ไขพฤติกรรมที่บกพร่องนั้นได้อย่างไรบ้าง
3. เพื่อให้ นักศึกษาพัฒนาตนเอง ด้านความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น
4. เพื่อให้ นักศึกษาพัฒนาตนเอง ทั้งสุขภาพกายและจิตใจ

ผลการเรียนรู้ของหลักสูตรหมวดวิชาศึกษาทั่วไป (GE-LO)

GE-LO	ค่าน้ำหนัก
<input checked="" type="checkbox"/> GE-LO-1 การคิดวิเคราะห์และการคิดอย่างมีวิจารณญาณ (Analytical and Critical Thinking)	7
<input type="checkbox"/> GE-LO-2 การแก้ปัญหาเชิงซับซ้อน (Complex Problem Solving)	
<input type="checkbox"/> GE-LO-3 การคิดสร้างสรรค์ (Creativity)	
<input checked="" type="checkbox"/> GE-LO-4 ความสัมพันธ์กับผู้อื่น (Interpersonal Skills)	1
<input checked="" type="checkbox"/> GE-LO-5 ความซื่อสัตย์และความพากเพียรพยายาม (Integrity and Perseverance)	6
<input type="checkbox"/> GE-LO-6 การเรียนรู้เชิงรุกและการใฝ่รู้ (Active Learning and Learning Strategies)	
<input checked="" type="checkbox"/> GE-LO-7 ความอดทน ยืดหยุ่น และฟื้นตัวจากสภาวะความเครียด (Resilience, Stress Tolerance and Flexibility)	1
<input type="checkbox"/> GE-LO-8 การเป็นผู้นำและผู้เปลี่ยนแปลงสังคม (Leadership and Social Influence)	
<input type="checkbox"/> GE-LO-9 การสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ (Communication)	
<input type="checkbox"/> GE-LO-10 การเป็นผู้ประกอบการและการลงทุน (Entrepreneurship and Startup)	
<input type="checkbox"/> GE-LO-11 การรู้เท่าทันดิจิทัลและการผลิตสื่อดิจิทัล (Digital Quotient Literacy and Digital Media Production)	
ค่าน้ำหนักรวม	<u>15</u>

กลุ่มอาชีพ (Career Readiness Modules)

Employee
 Self-employed
 Business Owner
 Investor
 None

แผนการเรียน

สัปดาห์ที่	หัวข้อ/หัวข้อย่อย	วิธีการเรียน/กิจกรรมในชั้นเรียน	ระยะเวลา (นาที)			GE-LO	อาจารย์ผู้สอน (กรณีที่มีผู้สอนมากกว่าหนึ่ง)	หมายเหตุ
			ในชั้นเรียน	คลิปวิดีโอ	กิจกรรมออนไลน์อื่น			
1 27/11/66	แนะนำรายวิชา / Introduction	กิจกรรม	180			-		
2 04/12/66	Part1 ที่มาของหลักสูตรเป็นมาอย่างไร มนุษย์ที่เกิดมาในโลกนี้	กิจกรรมฝึกสมาธิ/บรรยาย/ฟังคลิปเสียง พระอาจารย์/กิจกรรมใบงานที่ 1	180			5		กิจกรรม Active learning
3 11/12/66(หยุด) 18/12/66	Part2 ทำพิธีมอบตัวเป็นศิษย์/ปฐมนิเทศ จุดประสงค์ของการทำสมาธิ/การเดินจงกรม/ขั้นตอนการทำสมาธิ/ จุดเริ่มต้นของการทำสมาธิ/ลักษณะการบริการกรม/การวางจิตในขณะ บริการกรม	กิจกรรมฝึกสมาธิ/บรรยาย/ฟังคลิปเสียง พระอาจารย์/กิจกรรมใบงานที่ 2	180			5		กิจกรรม Active learning
4 25/12/66	Part3 การวัดผลของการบริการกรม/ลักษณะต่อต้านสมาธิ ความลึกลับสงสัย/ความโลภอยากได้เร็ว	กิจกรรมฝึกสมาธิ/บรรยาย/ฟังคลิปเสียง พระอาจารย์/กิจกรรมใบงานที่ 3	180			5		กิจกรรม Active learning
5 01/01/67 (onlineหยุด)	Part4 ลักษณะของสมาธิ/ผลของการทำสมาธิ หนทางทำสมาธิให้เสื่อม	กิจกรรมฝึกสมาธิ/บรรยาย/ฟังคลิปเสียง พระอาจารย์/กิจกรรมใบงานที่ 4	180			5		กิจกรรม Active learning
6 08/01/67	Part5 ประโยชน์ของการทำสมาธิ/การนำสมาธิไปใช้ในชีวิตประจำวัน/ สมาธิกับการเรียนและการงาน	กิจกรรมฝึกสมาธิ/บรรยาย/ฟังคลิปเสียง พระอาจารย์/กิจกรรมใบงานที่ 5	180			5		กิจกรรม Active learning
7 15/01/67	Part6 ฌาน/-ลักษณะของฌาน/-ขั้นตอนของฌาน	กิจกรรมฝึกสมาธิ/บรรยาย/ฟังคลิปเสียง พระอาจารย์/กิจกรรมใบงานที่ 6	180			5		กิจกรรม Active learning
8 22/01/67	กิจกรรมทบทวนตนเอง (รายงานผลการเปลี่ยนแปลงตนเอง ครั้งที่ 1)	กิจกรรมทบทวนตนเอง รายงานผลการ เปลี่ยนแปลงตนเอง (ครั้งที่ 1)	180			7		กิจกรรม Active learning
สอบกลางภาค			-	-	-	1	-	-
10	Part7 ฌาน/-คุณสมบัติของฌาน/-ประโยชน์ของฌาน	กิจกรรมฝึกสมาธิ/บรรยาย/ฟังคลิปเสียง พระอาจารย์/กิจกรรมใบงานที่ 7	180			5		กิจกรรม Active learning
11	Part8 ลักษณะของญาณ/ขั้นตอนของญาณ	กิจกรรมฝึกสมาธิ/บรรยาย/ฟังคลิปเสียง พระอาจารย์/กิจกรรมใบงานที่ 8	180			5		กิจกรรม Active learning

สัปดาห์ที่	หัวข้อ/หัวข้อย่อย	วิธีการเรียน/กิจกรรมในชั้นเรียน	ระยะเวลา (นาที)			GE-LO	อาจารย์ผู้สอน (กรณีที่ผู้สอนมากกว่าหนึ่ง)	หมายเหตุ
			ในชั้นเรียน	คลิปวิดีโอ	กิจกรรมออนไลน์อื่น			
12	Part9 คุณสมบัติของญาณ/ประโยชน์ของญาณ	กิจกรรมฝึกสมาธิ/บรรยาย/ฟังคลิปเสียง พระอาจารย์/กิจกรรมใบงานที่ 9	180			5		กิจกรรม Active learning
13	Part10 วิปัสสนา/ สิ่งที่ควรรู้เรื่องวิปัสสนา/ จุดมุ่งหมายของสมณะ – วิปัสสนา	กิจกรรมฝึกสมาธิ/บรรยาย/ฟังคลิปเสียง พระอาจารย์/กิจกรรมใบงานที่ 10	180			5		กิจกรรม Active learning
14	Part11 วิปัสสนา/- แผนผังสมณะ – วิปัสสนา	กิจกรรมฝึกสมาธิ/บรรยาย/ฟังคลิปเสียง พระอาจารย์/กิจกรรมใบงานที่ 11	180			5		กิจกรรม Active learning
15	Part12 วิปัสสนูปกิเลส/ พระอภิธรรมกับวิปัสสนา ชาวโลกกับวิปัสสนา/- วิปัสสนาจำเป็นแก่บุคคลใด	กิจกรรมฝึกสมาธิ/บรรยาย/ฟังคลิปเสียง พระอาจารย์/กิจกรรมใบงานที่ 12	180			5		กิจกรรม Active learning
16	สอบปฏิบัติสมาธิ/ส่งรายงานผลการเปลี่ยนแปลงตนเอง ครั้งที่ 2	สอบปฏิบัติสมาธิ/ส่งรายงานผลการเปลี่ยนแปลงตนเอง (ครั้งที่ 2)	180			1, 4, 7		
สอบปลายภาค			-	-	-	1	-	-

แผนการวัดผล

กิจกรรมการวัดผล	ค่าน้ำหนัก	คะแนนเต็ม	ช่วงเวลา	GE-LO	หมายเหตุ
การตรงต่อเวลาในการเข้าเรียน ภาคปฏิบัติ-ภาคทฤษฎี	2	8	ตลอดภาคการศึกษา	GE-LO-5	คะแนนเข้าเรียน 15 ครั้ง ครั้งละ 2 คะแนน (ป=1, ท=1) รวม 30 คะแนน เข้าเรียนไม่ทันปฏิบัติสมาธิได้แค่ 1 คะแนน
การมีส่วนร่วมในกิจกรรมใบงาน	2	8	สัปดาห์ที่ 2-7,9-14	GE-LO-5	มีส่วนร่วมในกิจกรรมใบงานภายในวันที่เรียนเท่านั้น ได้ 2 คะแนน (12 ใบงาน รวม 24 คะแนน) มีส่วนร่วม แต่ได้คะแนนไม่ผ่านกิจกรรมได้ 1 คะแนน ไม่มาเรียนได้ 0
การทำกรบ้าน (ฝึกสมาธิ)	2	8	ตลอดภาคการศึกษา	GE-LO-5	ฝึกปฏิบัติสมาธิสัปดาห์ละ 2 วัน วันละ 1 คะแนน รวม 30 คะแนน ไม่ทำกรบ้านได้ 0
รายงานผลการเปลี่ยนแปลงตนเอง ครั้งที่ 1 และ 2	2	8	สัปดาห์ที่ 8, 15	GE-LO-4 GE-LO-7	
การสอบกลางภาคและปลายภาค	5	20	สัปดาห์สอบกลางภาคและ ปลายภาค	GE-LO-1	
การสอบปฏิบัติ	2	8	สัปดาห์ที่ 15	GE-LO-1	
รวม	15	60			

เกณฑ์การประเมิน

<input type="checkbox"/> อิงกลุ่ม								
<input checked="" type="checkbox"/> อิงเกณฑ์								
เกรด (แสดงเฉพาะอิงเกณฑ์)	A	B+	B	C+	C	D+	D	F
ช่วงคะแนน (เต็ม 60 คะแนน)	52.5-60	45-52.4	37.5-44.9	30-37.4	22.5-29.9	15-22.4	7.5-14.9	0-7.4
<input type="checkbox"/> ผ่าน / ไม่ผ่าน (S/U)								
เกรด	S				U			
ช่วงคะแนน (เต็ม 60 คะแนน)	30-60				0-29.9			

กิจกรรมการวัดผล	ทักษะ	ค่าน้ำหนัก	ระดับคะแนน			
			4 (ดีมาก)	3 (ดี)	2 (พอใช้)	1 (ควรปรับปรุง)
การตรงต่อเวลาในการเข้าเรียน ภาคปฏิบัติ-ภาคทฤษฎี	GE-LO-5	2	คะแนน 26 คะแนน ขึ้นไป (หรือเข้าเรียน 13 ครั้งขึ้นไป ครั้งละ 2 คะแนน/ป=1, ท=1)	คะแนน 22 คะแนน ขึ้นไป (หรือเข้าเรียน 11-12 ครั้ง (ครั้ง ละ 2 คะแนน/ป=1, ท=1)	คะแนน 18 คะแนน ขึ้นไป (หรือเข้าเรียน 9-10 ครั้ง (ครั้ง ละ 2 คะแนน/ป=1, ท=1)	คะแนนน้อยกว่า 14 คะแนน (หรือเข้าเรียนน้อยกว่า 7 ครั้ง (ครั้งละ 2 คะแนน/ป=1, ท=1)
การมีส่วนร่วมในกิจกรรมใบงาน	GE-LO-5	2	คะแนน 22 คะแนน ขึ้นไป (มีส่วนร่วม 11 ใบงาน)	คะแนน 16 คะแนน ขึ้นไป (มีส่วนร่วม 8-10 ใบงาน)	คะแนน 10 คะแนน ขึ้นไป (มีส่วนร่วม 5-7 ใบงาน)	คะแนนน้อยกว่า 10 คะแนน (มีส่วนร่วมน้อยกว่า 5 ใบงาน)
การทำบ้าน (ฝึกสมาธิ)	GE-LO-5	2	คะแนน 28 คะแนน ขึ้นไป (ทำบ้านไม่น้อยกว่า 14 สัปดาห์/สัปดาห์ละ 2 วัน)	คะแนน 18 คะแนน ขึ้นไป (ทำบ้าน 9-13 สัปดาห์/สัปดาห์ละ 2 วัน)	คะแนน 8 คะแนน ขึ้นไป (ทำบ้าน 4-8 สัปดาห์/สัปดาห์ละ 2 วัน)	คะแนนน้อยกว่า 8 คะแนน (ทำบ้านน้อยกว่า 4 สัปดาห์/สัปดาห์ละ 2 วัน)
กิจกรรมทบทวนตนเอง (รายงานผลการ เปลี่ยนแปลงตนเอง ครั้งที่ 1)	GE-LO-7	0.5	วิเคราะห์ตนเอง : บอกทั้งข้อดี- ข้อบกพร่องของตนเอง ระบุ พฤติกรรมที่เป็นปัญหา ต้องการ แก้ไขพฤติกรรม และวิเคราะห์ ได้ว่าสมาธิช่วยแก้ไขพฤติกรรม นั้นได้อย่างไรบ้าง	วิเคราะห์ตนเอง : บอกทั้งข้อดี- ข้อบกพร่องของตนเอง ระบุ พฤติกรรมที่เป็นปัญหาและมี ความต้องการที่จะแก้ไข พฤติกรรมนั้น	วิเคราะห์ตนเอง : บอกทั้งข้อดี- ข้อบกพร่องของตนเอง ระบุ พฤติกรรมที่เป็นปัญหา	วิเคราะห์ตนเอง : บอกข้อดี- ข้อบกพร่องของตนเองได้ หรือ อย่างใดอย่างหนึ่ง
รายงานผลการเปลี่ยนแปลงตนเอง ครั้งที่ 2	GE-LO-4	1	เกิดการเปลี่ยนแปลงในด้าน ความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นอย่าง น้อย 3 ข้อต่อไปนี้ 1) รับฟัง ความคิดเห็นของผู้อื่น 2) สามารถควบคุมอารมณ์ได้ 3) มี เมตตา 4) มีความรับผิดชอบ 5) มีเหตุผล	เกิดการเปลี่ยนแปลงในด้าน ความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นอย่าง น้อย 2 ข้อต่อไปนี้ 1) รับฟัง ความคิดเห็นของผู้อื่น 2) สามารถควบคุมอารมณ์ได้ 3) มี เมตตา 4) มีความรับผิดชอบ 5) มีเหตุผล	เกิดการเปลี่ยนแปลงในด้าน ความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นอย่าง น้อย 1 ข้อต่อไปนี้ 1) รับฟัง ความคิดเห็นของผู้อื่น 2) สามารถควบคุมอารมณ์ได้ 3) มี เมตตา 4) มีความรับผิดชอบ 5) มีเหตุผล	ไม่สามารถรายงานผลการ เปลี่ยนแปลงในด้าน ความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น
	GE-LO-7	0.5	เกิดการเปลี่ยนแปลงตนเอง โดยเชื่อมโยงกับพฤติกรรมที่ ต้องการแก้ไขในรายงานครั้งที่ 1 และอย่างน้อย 2 ข้อต่อไปนี้ 1) สามารถรับมือกับปัญหาและ อุปสรรคที่เกิดขึ้นในชีวิตได้ 2) เกิดการพัฒนาด้าน สุขภาพจิต หรือสติปัญญา เช่น ผ่อนคลายความเครียด จิตผ่อง ใส มองโลกในแง่ดี ยอมรับ ความจริง มองโลกตามความ เป็นจริง เกิดสติ เกิดปัญญา พัฒนาสมอง ความจำ 3) เกิด การพัฒนาด้านสุขภาพ	เกิดการเปลี่ยนแปลงตนเอง โดยเชื่อมโยงกับพฤติกรรมที่ ต้องการแก้ไขในรายงานครั้งที่ 1 และอย่างน้อย 1 ข้อต่อไปนี้ 1) สามารถรับมือกับปัญหาและ อุปสรรคที่เกิดขึ้นในชีวิตได้ 2) เกิดการพัฒนาด้าน สุขภาพจิต หรือสติปัญญา เช่น ผ่อนคลายความเครียด จิตผ่อง ใส มองโลกในแง่ดี ยอมรับ ความจริง มองโลกตามความ เป็นจริง เกิดสติ เกิดปัญญา พัฒนาสมอง ความจำ 3) เกิด การพัฒนาด้านสุขภาพ	เกิดการเปลี่ยนแปลงตนเอง โดยเชื่อมโยงกับพฤติกรรมที่ ต้องการแก้ไขในรายงานครั้งที่ 1 หรืออย่างน้อย 1 ข้อต่อไปนี้ 1) สามารถรับมือกับปัญหาและ อุปสรรคที่เกิดขึ้นในชีวิตได้ 2) เกิดการพัฒนาด้าน สุขภาพจิต หรือสติปัญญา เช่น ผ่อนคลายความเครียด จิตผ่อง ใส มองโลกในแง่ดี ยอมรับ ความจริง มองโลกตามความ เป็นจริง เกิดสติ เกิดปัญญา พัฒนาสมอง ความจำ 3) เกิด การพัฒนาด้านสุขภาพ	ไม่สามารถรายงานผลการ เปลี่ยนแปลงตนเอง

กิจกรรมการวัดผล	ทักษะ	ค่าน้ำหนัก	ระดับคะแนน			
			4 (ดีมาก)	3 (ดี)	2 (พอใช้)	1 (ควรปรับปรุง)
			กาย เช่น พัฒนาศักยภาพของร่างกาย การได้ออกกำลังกาย (เดินจงกรม) ระบบหายใจดีขึ้น หลับสบายมากขึ้น 4) เกิดการพัฒนาแบบองค์รวม ทั้งสุขภาพจิตและสุขภาพกาย 5) ตั้งใจจะทำสมาธิอย่างต่อเนื่องต่อไป	กาย เช่น พัฒนาศักยภาพของร่างกาย การได้ออกกำลังกาย (เดินจงกรม) ระบบหายใจดีขึ้น หลับสบายมากขึ้น 4) เกิดการพัฒนาแบบองค์รวม ทั้งสุขภาพจิตและสุขภาพกาย 5) ตั้งใจจะทำสมาธิอย่างต่อเนื่องต่อไป	กาย เช่น พัฒนาศักยภาพของร่างกาย การได้ออกกำลังกาย (เดินจงกรม) ระบบหายใจดีขึ้น หลับสบายมากขึ้น 4) เกิดการพัฒนาแบบองค์รวม ทั้งสุขภาพจิตและสุขภาพกาย 5) ตั้งใจจะทำสมาธิอย่างต่อเนื่องต่อไป	
การสอบกลางภาคและปลายภาค	GE-LO-1	5	คะแนนไม่น้อยกว่า 80%	คะแนนไม่น้อยกว่า 70%	คะแนนไม่น้อยกว่า 60%	คะแนนไม่น้อยกว่า 50%
การสอบปฏิบัติ	GE-LO-1	2	กล่าวคำอธิษฐาน-แผ่เมตตาเดินจงกรม นั่งสมาธิ ได้ถูกต้อง ไม่มีจุดที่ผิดพลาด	กล่าวคำอธิษฐาน-แผ่เมตตาเดินจงกรม นั่งสมาธิ มีจุดที่ผิดพลาดไม่เกิน 2 จุด	กล่าวคำอธิษฐาน-แผ่เมตตาเดินจงกรม นั่งสมาธิ มีจุดที่ผิดพลาดไม่เกิน 3 จุด	กล่าวคำอธิษฐาน-แผ่เมตตาเดินจงกรม นั่งสมาธิ มีจุดที่ผิดพลาดเกิน 3 จุดขึ้นไป

กลางภาค ปลายภาค จัดสอบเอง