

GENERAL EDUCATION, KMITL

COURSE SYLLABUS

รหัสวิชา	90642138	ชื่อวิชา	สมาธิเพื่อพัฒนาชีวิต (Meditation for Life Development)			
หน่วยกิต	3(3-0-6)	ภาคการศึกษา		กลุ่มเรียน		วัน-เวลาเรียน
คำอธิบายรายวิชา ภาษาไทย	ศึกษาความหมายของการทำสมาธิ จุดประสงค์ วิธีการ ขั้นตอน จุดเริ่มต้นของการทำสมาธิลักษณะของการบริการรวม และการทำสมาธิ ประโยชน์ของสมาธิ การนำสมาธิไปใช้ ในชีวิตประจำวัน สมานกับการเรียนและการทำงาน					
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.					
อาจารย์ผู้รับผิดชอบ รายวิชา	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. อรัญญา วลัยรัชต์, รองศาสตราจารย์ ดร. ปุณณมา ศิริพันธ์โนน, ดร. ราตรี ศิริพันธ์, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จิราภรณ์ สิริสัมพันธ์					
อาจารย์ผู้สอน	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. อรัญญา วลัยรัชต์, รองศาสตราจารย์ ดร. ปุณณมา ศิริพันธ์โนน, ดร. ราตรี ศิริพันธ์, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จิราภรณ์ สิริสัมพันธ์					
ผู้ช่วยสอน (ถ้ามี)						
ช่องทางและวันเวลาให้ คำปรึกษา		สอนโดยใช้ ภาษา	<input checked="" type="checkbox"/> ภาษาไทย <input type="checkbox"/> ภาษาอังกฤษ <input type="checkbox"/> อื่นๆ โปรดระบุ			
เว็บไซต์หรือช่องทางกร เรียนออนไลน์ (ถ้ามี)						

ผลการเรียนรู้ของรายวิชา (Course Learning Outcome)

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

ผลการเรียนรู้ของหมวดวิชาศึกษาทั่วไป (GE-LO)	
GE-LO	ค่าน้ำหนัก
<input checked="" type="checkbox"/> GE-LO-1 การคิดวิเคราะห์และการคิดอย่างมีวิจารณญาณ (Analytical and Critical Thinking)	4
<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)	2
<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)	3
<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	15

แผนการเรียนรู้

สัปดาห์ที่	หัวข้อ/หัวข้อย่อย	วิธีการเรียน/กิจกรรมในชั้นเรียน	หมายเหตุ
1	แนะนำรายวิชา / Introduction	กิจกรรม	
2	Part1 ที่มาของหลักสูตรเป็นมาอย่างไร มนุษย์ที่เกิดมาในโลกนี้	กิจกรรมฝึกสมาธิ/บรรยาย/ฟัง คลิปเสียง พระอาจารย์/กิจกรรม ใบงานที่ 1	กิจกรรม Active learning
3	Part2 ทำพิธีมอบตัวเป็นศิษย์/ปฐมนิเทศ จุดประสงค์ของการทำสมาธิ/ การเดินทางกรม/ขั้นตอนการทำสมาธิ/ จุดเริ่มต้นของการทำสมาธิ/ ลักษณะการบริการกรม/การวางจิตในขณะ บริการกรม	กิจกรรมฝึกสมาธิ/บรรยาย/ฟัง คลิปเสียง พระอาจารย์/กิจกรรม ใบงานที่ 2	กิจกรรม Active learning
4	Part3 การวัดผลของการบริการกรม/ลักษณะต่อต้านสมาธิ ความลังเล สงสัย/ความโลภอยากได้เร็ว	กิจกรรมฝึกสมาธิ/บรรยาย/ฟัง คลิปเสียง พระอาจารย์/กิจกรรม ใบงานที่ 3	กิจกรรม Active learning
5	Part4 ลักษณะของสมาธิ/ผลของการทำสมาธิ หนทางทำสมาธิให้เสื่อม	กิจกรรมฝึกสมาธิ/บรรยาย/ฟัง คลิปเสียง พระอาจารย์/กิจกรรม ใบงานที่ 4	กิจกรรม Active learning
6	Part5 ประโยชน์ของการทำสมาธิ/การนำสมาธิไปใช้ในชีวิตประจำวัน/ สมาธิกับการเรียนและการงาน	กิจกรรมฝึกสมาธิ/บรรยาย/ฟัง คลิปเสียง พระอาจารย์/กิจกรรม ใบงานที่ 5	กิจกรรม Active learning

ลำดับที่	หัวข้อ/หัวข้อย่อย	วิธีการเรียน/กิจกรรมในชั้นเรียน	หมายเหตุ
7	Part6 ฌาน/-ลักษณะของฌาน/-ขั้นตอนของฌาน	กิจกรรมฝึกสมาธิ/บรรยาย/ฟัง คลิปเสียง พระอาจารย์/กิจกรรม ใบงานที่ 6	กิจกรรม Active learning
8	กิจกรรมทบทวนตนเอง (รายงานผลการเปลี่ยนแปลงตนเอง ครั้งที่ 1)	กิจกรรมทบทวนตนเอง รายงาน ผลการ เปลี่ยนแปลงตนเอง (ครั้งที่ 1)	กิจกรรม Active learning
สอบกลางภาค			
10	Part7 ฌาน/-คุณสมบัติของฌาน/-ประโยชน์ของฌาน	กิจกรรมฝึกสมาธิ/บรรยาย/ฟัง คลิปเสียง พระอาจารย์/กิจกรรม ใบงานที่ 7	กิจกรรม Active learning
11	Part8 ลักษณะของญาณ/ขั้นตอนของญาณ	กิจกรรมฝึกสมาธิ/บรรยาย/ฟัง คลิปเสียง พระอาจารย์/กิจกรรม ใบงานที่ 8	กิจกรรม Active learning
12	Part9 คุณสมบัติของญาณ/ประโยชน์ของญาณ	กิจกรรมฝึกสมาธิ/บรรยาย/ฟัง คลิปเสียง พระอาจารย์/กิจกรรม ใบงานที่ 9	กิจกรรม Active learning
13	Part10 วิปัสสนา/ สิ่งที่ควรรู้เรื่องวิปัสสนา/ จุดมุ่งหมายของสมณะ – วิปัสสนา	กิจกรรมฝึกสมาธิ/บรรยาย/ฟัง คลิปเสียง พระอาจารย์/กิจกรรม ใบงานที่ 10	กิจกรรม Active learning
14	Part11 วิปัสสนา/- แผนผังสมณะ – วิปัสสนา	กิจกรรมฝึกสมาธิ/บรรยาย/ฟัง คลิปเสียง พระอาจารย์/กิจกรรม ใบงานที่ 11	กิจกรรม Active learning
15	Part12 วิปัสสนापกิเลส/ พระอธิธรรมกับวิปัสสนา ชาวโลกกับ วิปัสสนา/- วิปัสสนาจำเป็นแก่บุคคลใด	กิจกรรมฝึกสมาธิ/บรรยาย/ฟัง คลิปเสียง พระอาจารย์/กิจกรรม ใบงานที่ 12	
16	สอบปฏิบัติสมาธิ/ส่งรายงานผลการเปลี่ยนแปลงตนเอง ครั้งที่ 2	สอบปฏิบัติสมาธิ/ส่งรายงานผล การ เปลี่ยนแปลงตนเอง (ครั้งที่ 2)	
สอบปลายภาค			

แผนการวัดผล

กิจกรรมการวัดผล	ค่าน้ำหนัก	คะแนนเต็ม	ช่วงเวลา	หมายเหตุ
1. การตรงต่อเวลาในการเข้าเรียนภาคปฏิบัติ-ภาคทฤษฎี	2	8	ตลอดภาคการศึกษา	คะแนนเข้าเรียน 15 ครั้ง ครั้งละ 2 คะแนน (ป=1, ท=1) รวม 30 คะแนน เข้าเรียนไม่ทันปฏิบัติสมาธิได้แค่ 1 คะแนน
2. การมีส่วนร่วมในกิจกรรมใบงาน	2	8	สัปดาห์ที่ 2-7,9-14	มีส่วนร่วมในกิจกรรมใบงานภายในวันที่เรียนเท่านั้น ได้ 2 คะแนน (12 ใบงาน รวม 24 คะแนน) มีส่วนร่วม แต่ได้คะแนนไม่ผ่านกิจกรรมได้ 1 คะแนน ไม่มาเรียนได้ 0
3. การทำการบ้าน (ฝึกสมาธิ)	2	8	ตลอดภาคการศึกษา	ฝึกปฏิบัติสมาธิสัปดาห์ละ 2 วัน วันละ 1 คะแนน รวม 30 คะแนน ไม่ทำการบ้านได้ 0
4. รายงานผลการเปลี่ยนแปลงตนเอง ครั้งที่ 1 และ 2	5	20	สัปดาห์ที่ 8, 15	
5. การสอบกลางภาคและปลายภาค	3	12	สัปดาห์สอบกลางภาคและ ปลายภาค	
6. การสอบปฏิบัติ	1	4	สัปดาห์ที่ 15	
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)	57-60	49-56.9	41-48.9	34-40.9	27-33.9	21-26.9	15-20.9	0-14.9
<input type="checkbox"/> ผ่าน / ไม่ผ่าน (S/U)								
เกรด	S				U			
ช่วงคะแนน (เต็ม 60 คะแนน)	30-60				0-29.9			

เกณฑ์การให้คะแนนตามผลการเรียนรู้

กิจกรรมการวัดผล	ทักษะ	ค่าน้ำหนัก	ระดับคะแนน			
			4 (ดีมาก)	3 (ดี)	2 (พอใช้)	1 (ควรปรับปรุง)
1. การตรงต่อเวลาในการเข้าเรียน ภาคปฏิบัติ-ภาคทฤษฎี	GE-LO-5	2	คะแนน 26 คะแนน ขึ้นไป (เข้าเรียน 13 ครั้งขึ้นไป ครั้งละ 2 คะแนน/ป=1, ท=1)	คะแนน 22 คะแนน ขึ้นไป (เข้าเรียน 11-12 ครั้ง (ครั้งละ 2 คะแนน/ป=1, ท=1)	คะแนน 18 คะแนน ขึ้นไป (เข้าเรียน 9-10 ครั้ง (ครั้งละ 2 คะแนน/ป=1, ท=1)	คะแนนน้อยกว่า 14 คะแนน (เข้าเรียนน้อยกว่า 7 ครั้ง (ครั้งละ 2 คะแนน/ป=1, ท=1)
2. 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)
3. การทำการบ้าน (ฝึกสมาธิ)	GE-LO-5	2	คะแนน 28 คะแนน ขึ้นไป (ทำการบ้านไม่น้อยกว่า 14 สัปดาห์/สัปดาห์ละ 2 วัน)	คะแนน 18 คะแนน ขึ้นไป (ทำการบ้าน 9-13 สัปดาห์/สัปดาห์ละ 2 วัน)	คะแนน 8 คะแนน ขึ้นไป (ทำการบ้าน 4-8 สัปดาห์/สัปดาห์ละ 2 วัน)	คะแนนน้อยกว่า 8 คะแนน (ทำการบ้านน้อยกว่า 4 สัปดาห์/สัปดาห์ละ 2 วัน)
4.1 กิจกรรมทบทวนตนเอง - รายงานผลการเปลี่ยนแปลงตนเอง ครั้งที่ 1	GE-LO-7	1	วิเคราะห์ตนเอง : บอกทั้งข้อดี-ข้อบกพร่องของตนเอง ระบุพฤติกรรมที่เป็นปัญหา ต้องการแก้ไขพฤติกรรม และวิเคราะห์ได้ว่าสมาธิช่วยแก้ไขพฤติกรรม นั้นได้อย่างไรบ้าง	วิเคราะห์ตนเอง : บอกทั้งข้อดี-ข้อบกพร่องของตนเอง ระบุพฤติกรรมที่เป็นปัญหาและมีความต้องการที่จะแก้ไขพฤติกรรมนั้น	วิเคราะห์ตนเอง : บอกทั้งข้อดี-ข้อบกพร่องของตนเอง ระบุพฤติกรรมที่เป็นปัญหา	วิเคราะห์ตนเอง : บอกข้อดี-ข้อบกพร่องของตนเองได้ หรืออย่างใดอย่างหนึ่ง
4.2 กิจกรรมทบทวนตนเอง - รายงานผลการเปลี่ยนแปลงตนเอง ครั้งที่ 2	GE-LO-4	2	เกิดการเปลี่ยนแปลงในด้านความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นอย่างน้อย 3 ข้อต่อไปนี้ 1) รับฟัง ความคิดเห็นของผู้อื่น 2) สามารถควบคุมอารมณ์ได้ 3) มี เมตตา 4) มีความรับผิดชอบ 5) มีเหตุผล	เกิดการเปลี่ยนแปลงในด้านความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นอย่างน้อย 2 ข้อต่อไปนี้ 1) รับฟัง ความคิดเห็นของผู้อื่น 2) สามารถควบคุมอารมณ์ได้ 3) มี เมตตา 4) มีความรับผิดชอบ 5) มีเหตุผล	เกิดการเปลี่ยนแปลงในด้านความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นอย่างน้อย 1 ข้อต่อไปนี้ 1) รับฟัง ความคิดเห็นของผู้อื่น 2) สามารถควบคุมอารมณ์ได้ 3) มี เมตตา 4) มีความรับผิดชอบ 5) มีเหตุผล	ไม่สามารถรายงานผลการเปลี่ยนแปลงในด้านความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น
	GE-LO-7	2	เกิดการเปลี่ยนแปลงตนเอง โดยเชื่อมโยงกับพฤติกรรมที่ ต้องการ	เกิดการเปลี่ยนแปลงตนเอง โดยเชื่อมโยงกับพฤติกรรมที่ ต้องการแก้ไขในรายงานครั้ง	เกิดการเปลี่ยนแปลงตนเอง โดยเชื่อมโยงกับพฤติกรรมที่ ต้องการแก้ไขในรายงานครั้ง	ไม่สามารถรายงานผลการเปลี่ยนแปลงตนเอง

กิจกรรมการวัดผล	ทักษะ	ค่าน้ำหนัก	ระดับคะแนน			
			4 (ดีมาก)	3 (ดี)	2 (พอใช้)	1 (ควรปรับปรุง)
			<p>แก้ไขในรายงานครั้งที่ 1 และอย่างน้อย 2 ข้อต่อไปนี้</p> <p>1) สามารถรับมือกับปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นในชีวิตได้</p> <p>2) เกิดการพัฒนาตนเองด้านสุขภาพจิต หรือสติปัญญา เช่น ผ่อนคลายความเครียด จิตผ่องใส มองโลกในแง่ดี ยอมรับ ความจริง มองโลกตามความเป็นจริง เกิดสติ เกิดปัญญา พัฒนาสมอง ความจำ</p> <p>3) เกิด การพัฒนาตนเองด้านสุขภาพ กาย เช่น พัฒนาบุคลิกภาพของ ร่างกาย การได้ ออกกำลังกาย (เดินจงกรม) ระบบหายใจดีขึ้น หลับสบายมากขึ้น</p> <p>4) เกิดการ พัฒนาแบบองค์รวม ทั้งสุขภาพจิตและสุขภาพกาย</p> <p>5) ตั้งใจจะทำสมาธิอย่างต่อเนื่องต่อไป</p>	<p>ที่ 1 และอย่างน้อย 1 ข้อต่อไปนี้</p> <p>1) สามารถรับมือกับปัญหาและ อุปสรรคที่เกิดขึ้นในชีวิตได้</p> <p>2) เกิดการพัฒนาตนเองด้านสุขภาพจิต หรือสติปัญญา เช่น ผ่อนคลายความเครียด จิตผ่อง ใส มองโลกในแง่ดี ยอมรับ ความจริง มองโลกตามความเป็นจริง เกิดสติ เกิดปัญญา พัฒนาสมอง ความจำ 3) เกิด การพัฒนาตนเองด้านสุขภาพ กาย เช่น พัฒนาบุคลิกภาพของ ร่างกาย การได้ออกกำลังกาย (เดินจงกรม) ระบบหายใจดีขึ้น หลับสบายมากขึ้น</p> <p>4) เกิดการ พัฒนาแบบองค์รวม ทั้ง สุขภาพจิตและสุขภาพกาย</p> <p>5) ตั้งใจจะทำสมาธิอย่างต่อเนื่อง ต่อไป</p>	<p>ที่ 1 หรืออย่างน้อย 1 ข้อต่อไปนี้</p> <p>1) สามารถรับมือกับปัญหาและ อุปสรรคที่เกิดขึ้นในชีวิตได้</p> <p>2) เกิดการพัฒนาตนเองด้านสุขภาพจิต หรือสติปัญญา เช่น ผ่อนคลายความเครียด จิตผ่อง ใส มองโลกในแง่ดี ยอมรับ ความจริง มองโลกตามความเป็นจริง เกิดสติ เกิดปัญญา พัฒนาสมอง ความจำ 3) เกิด การพัฒนาตนเองด้านสุขภาพ กาย เช่น พัฒนาบุคลิกภาพของ ร่างกาย การได้ออกกำลังกาย (เดินจงกรม) ระบบหายใจดีขึ้น หลับสบายมากขึ้น</p> <p>4) เกิดการ พัฒนาแบบองค์รวม ทั้ง สุขภาพจิตและสุขภาพกาย</p> <p>5) ตั้งใจจะทำสมาธิอย่างต่อเนื่อง ต่อไป</p>	
5. การสอบกลางภาคและปลายภาค	GE-LO-1	3	คะแนนไม่น้อยกว่า 80%	คะแนนไม่น้อยกว่า 70%	คะแนนไม่น้อยกว่า 60%	คะแนนไม่น้อยกว่า 50%

กิจกรรมการวัดผล	ทักษะ	ค่าน้ำหนัก	ระดับคะแนน			
			4 (ดีมาก)	3 (ดี)	2 (พอใช้)	1 (ควรปรับปรุง)
6. การสอบปฏิบัติ	GE-LO-1	1	กล่าวคำอธิษฐาน-แผ่เมตตา เดินจงกรม นั่งสมาธิ ได้ถูกต้อง ไม่มีจุดที่ผิดพลาด	กล่าวคำอธิษฐาน-แผ่เมตตา เดินจงกรม นั่งสมาธิ มีจุดที่ผิดพลาดไม่เกิน 2 จุด	กล่าวคำอธิษฐาน-แผ่เมตตา เดินจงกรม นั่งสมาธิ มีจุดที่ผิดพลาดไม่เกิน 3 จุด	กล่าวคำอธิษฐาน-แผ่เมตตา เดินจงกรม นั่งสมาธิ มีจุดที่ผิดพลาดเกิน 3 จุดขึ้นไป

การจัดสอบ กลางภาค และปลายภาค ดำเนินการจัดสอบเอง