

GENERAL EDUCATION, KMITL

COURSE SYLLABUS

รหัสวิชา	90642167	ชื่อวิชา	จิ้งหะชีวิต (Slice of Life) Module Investor				
หน่วยกิต	3 (3-3-0)	ภาคการศึกษา	.../.....	กลุ่มเรียน		วัน-เวลาเรียน	.
คำอธิบายรายวิชาภาษาไทย	ศึกษาแนวคิด และการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและจิตใจในแต่ละช่วงเวลาของชีวิตตั้งแต่เกิดจนตาย เพื่อให้เตรียมความพร้อมรับมือต่อสิ่งที่เกิดขึ้นในแต่ละช่วงเวลา ตั้งแต่วัยรุ่น วัยรัก วัยทำงาน สร้างครอบครัว เลี้ยงดูบุตร ดูแลผู้สูงอายุในครอบครัว วัยทอง วัยเกษียณ เพื่อสร้างความเข้าใจภายในครอบครัว และสังคมที่เต็มไปด้วยความแตกต่างหลากหลาย						
คำอธิบายรายวิชาภาษาอังกฤษ	Study the concepts and the ways of both physical and mental bodies of people in each period of lifetime in order to prepare the challenges and problems from teenager, working, family building, child raising, retirement to have understanding among family members and social diversity						
อาจารย์ผู้รับผิดชอบรายวิชา	ผศ.ดร.มรกต มุฑา						
อาจารย์ผู้สอน	ผศ.ดร.มรกต มุฑา, ผศ.พนิดา จันทกรรณต์						
ผู้ช่วยสอน (ถ้ามี)							
ช่องทางและวันเวลาให้คำปรึกษา	morakot.mu@kmitl.ac.th วันพุธ เวลา 8.30-16.30 น.			สอนโดย ใช้ภาษา	☒ ภาษาไทย ☐ ภาษาอังกฤษ ☐ อื่นๆ โปรดระบุ		
เว็บไซต์หรือช่องทางการเรียนออนไลน์ (ถ้ามี)	MS-Teams						
ผลการเรียนรู้ของรายวิชา (Course Learning Outcome)							
หลังจากที่นักศึกษาได้ศึกษารายวิชานี้แล้ว คาดหวังว่า CLO-1. อธิบายการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ และสังคมในแต่ละช่วงชีวิต พร้อมระบุความท้าทายที่เกี่ยวข้องกับบริบทชีวิต Gen Z ในยุคดิจิทัลได้ CLO-2. วิเคราะห์ปัญหาและวิกฤตที่อาจเกิดขึ้นในแต่ละช่วงชีวิตของตนเองและผู้อื่น พร้อมเสนอแนวทางรับมืออย่างสร้างสรรค์และมีเหตุผล CLO-3. ใช้เครื่องมือ AI สนับสนุนการเรียนรู้และทำงาน พร้อมเปิดเผยการใช้งานอย่างซื่อสัตย์และตระหนักถึงผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น CLO-4. สื่อสารและนำเสนอเรื่องราวชีวิตในรูปแบบสร้างสรรค์ โดยเชื่อมโยงทฤษฎีกับประสบการณ์จริงได้อย่างมีประสิทธิภาพ							

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

แผนการเรียนรู้

สัปดาห์ที่	หัวข้อ/หัวข้อย่อย	วิธีการเรียน/กิจกรรมในชั้นเรียน	หมายเหตุ
1	เริ่มต้นนับหนึ่ง: ชีวิตคืออะไร และฉันอยู่ตรงไหน? - แนะนำรายวิชา เกณฑ์การประเมิน นโยบายการใช้ AI - เหตุการณ์ใดในชีวิตที่คุณกังวลที่สุด?	กิจกรรม Life Timeline อภิปรายกลุ่ม แนะนำ AI Declaration	
2	คู่มือชีวิตที่ไม่มีใครแจกให้ (Theories & Concepts) - Erikson, Bronfenbrenner, Life Course Theory - ทฤษฎีชีวิตในยุค VUCA และ AI Disruption - กิจกรรม: จับคู่ช่วงชีวิตกับทฤษฎี	บรรยาย + กิจกรรมจับคู่	
3	ก่อนจะเป็นเรา: วัยเด็กและรากฐานชีวิต (Infancy & Childhood) - พัฒนาการสมองและ Attachment Theory - Screen time ในเด็กเล็ก: งานวิจัยล่าสุด - Parenting styles ในยุค Social Media - กิจกรรม: ย้อนคิดถึงวัยเด็ก — อะไรที่หล่อหลอมตัวเราในวันนี้	บรรยาย + อภิปราย กิจกรรม	ใบงานที่ 1
4	ฉันคือใคร? อัตลักษณ์ สุขภาพจิต และ Gen Z (ตอนที่ 1) (Adolescence: Identity & Mental Health) - อัตลักษณ์ Identity vs. Role Confusion - Mental health วัยรุ่น Gen Z: ข้อมูลจาก WHO 2024 - Social media, Body image และ Cyberbullying - LGBTQ+ Identity และการยอมรับตนเอง	บรรยาย + อภิปราย	
5	ฉันคือใคร? อัตลักษณ์ สุขภาพจิต และ Gen Z (ตอนที่ 2) - Anxiety, Depression และ Burnout ในวัยรุ่น - Self-harm, Suicide awareness และการขอความช่วยเหลือ - Digital wellbeing: Social media detox และ FOMO - VDO Clip รายบุคคล: ส่งก่อนสัปดาห์ 5 (3-5 นาที: ฉันรับมือกับความกดดันของวัยรุ่นอย่างไร?)	บรรยาย + อภิปราย สุมอภิปราย	มอบหมายงาน VDO Clip

สัปดาห์ที่	หัวข้อ/หัวข้อย่อย	วิธีการเรียน/กิจกรรมในชั้นเรียน	หมายเหตุ
6	ความรัก ความสัมพันธ์ และ Situationship - ความรัก ความผูกพัน Sternberg's Triangle - Dating Apps และความสัมพันธ์ออนไลน์ - Consent วัฒนธรรม และสุขภาพทางเพศ - Situationship, Ghosting และ Attachment Style	บรรยาย + กิจกรรมกลุ่มย่อย	ใบงานที่ 2
7	ความเป็นผู้ใหญ่: ชีวิต เงิน ครอบครัว และ Quarter-Life Crisis (Early Adulthood) - Quarter-Life Crisis: ปกติหรือวิกฤต? - Financial wellness: ความเครียดทางการเงินของ Gen Z - การสร้างครอบครัว การเลือกไม่มีลูก (Childfree) และ Delayed marriage - Anxiety และ Depression ในวัยผู้ใหญ่ตอนต้น	บรรยาย + กิจกรรมวิเคราะห์กรณีศึกษา	
8	รัฐดูแลเราแค่ไหน? นโยบายครอบครัวและสวัสดิการสังคม (Family Policy & Social Welfare) - นโยบายลาคลอต สวัสดิการเด็ก การดูแลผู้สูงอายุ - นโยบายไทยเทียบ Nordic Model - บทบาทรัฐ ชุมชน และครอบครัวในการดูแลเด็กและผู้สูงอายุ	บรรยาย + อภิปรายกลุ่ม	ใบงานที่ 3
9	Burnout, Gig Economy และ AI กับอนาคตอาชีพของเรา (Work & Career) - Work-Life Balance และ Burnout Syndrome - Remote Work, Gig Economy และ Quiet Quitting - AI กับตลาดแรงงาน: อาชีพที่หายไปและอาชีพใหม่ - Gen Z กับการเงินส่วนตัว: FIRE Movement	บรรยาย + Workshop กลุ่ม	มอบหมายงาน Mind Map
10	วัยกลางคน: Sandwich Generation และวิกฤตที่ไม่มีใครเตือน (Midlife & Midlife Crisis) - อัตลักษณ์และความหมายชีวิตในวัยกลางคน - Sandwich Generation: ดูแลทั้งพ่อแม่และลูก - Menopause และการเปลี่ยนแปลงฮอร์โมน - ปรากฏการณ์ดีแตกในวัยกลางคน	บรรยาย + กิจกรรมวิเคราะห์กรณีศึกษา	ใบงานที่ 4
11	สังคมสูงวัย: เตรียมพร้อมก่อนถึงเวลา (Elderhood & Aging Society) - สุขภาพกายและจิตของผู้สูงอายุ: Successful Aging - Dementia และการดูแลผู้ป่วย - สังคมผู้สูงอายุของไทย: นโยบายและความท้าทาย - ผู้สูงอายุกับโลกดิจิทัล: Digital Divide - Movie Assignment	บรรยาย + กิจกรรมวิเคราะห์ภาพยนตร์	ใบงานที่ 5
12	ความตาย การสูญเสีย และ Digital Legacy (Death, Dying & Grieving) - Kubler-Ross 5 ขั้นตอน และ Palliative Care - ความตายในยุค Social Media: Digital Legacy และ Digital Will - การตาย “ดี”	บรรยาย + กิจกรรม	
13	ช่วงเวลาวิกฤตของเรา (Critical Period) นำเสนอกลุ่ม รอบที่ 1 - กลุ่มนำเสนอวิเคราะห์ช่วงวิกฤตในชีวิต - เชื่อมโยงทฤษฎีกับกรณีจริงและบริบทสังคมปัจจุบัน	นำเสนอกลุ่ม (กลุ่มละ 15 นาที)	Presentation รอบ 1
14	ช่วงเวลาวิกฤตของเรา (Critical Period) นำเสนอกลุ่ม รอบที่ 2 - กลุ่มนำเสนอต่อ - อภิปรายร่วม + Peer Feedback	นำเสนอกลุ่ม (กลุ่มละ 15 นาที) Peer Feedback	Presentation รอบ 2

สัปดาห์ที่	หัวข้อ/หัวข้อย่อย	วิธีการเรียน/กิจกรรมในชั้นเรียน	หมายเหตุ
15	Letter to Future Self: ฉันจะเป็นใครในอีก 20 ปี? - กิจกรรม: เขียน Letter to Future Self - ถอดบทเรียนรายวิชา: ฉันเปลี่ยนไปอย่างไรหลังเรียนวิชานี้? - Google Form: สิ่งที่จะทำแตกต่างออกไปหลังจากนี้	กิจกรรม Letter to Future Self สรุปบทเรียน Google Form	Mind map (ส่งสัปดาห์ 15)

แผนการวัดผล

กิจกรรมการวัดผล	ค่าน้ำหนัก	คะแนนเต็ม	ช่วงเวลา	หมายเหตุ
1. ปฏิบัติตามกติกาการเรียนที่กำหนดไว้ (รวมถึงนโยบายการใช้ AI อย่างมีจริยธรรม)	1	4	ตลอดภาค	ปฏิบัติตามกติกาครบทุกข้อ รวมถึงการกรอกใบแจ้งการใช้ AI ทุกครั้งที่ส่งงาน
2. ใบงาน 5 ครั้ง (ทุกใบงานต้องแนบใบแจ้งการใช้ AI)	2	8	สัปดาห์ 3,6,8,10,11	ไม่ส่ง/ส่งกระดาษเปล่า/ลอกงาน = 0 ไม่แนบใบแจ้ง AI = หักคะแนน GE-LO-5
3. VDO Clip รายบุคคล	2	8	สัปดาห์ 5 (ส่งก่อนเข้าชั้นเรียน)	VDO ความยาว 3-5 นาที ส่งผ่าน MS Teams
4. Group Project: ช่วงเวลาวิกฤต (แนบใบแจ้งการใช้ AI)	7	28	สัปดาห์ 13-14 ส่งสัปดาห์ 15	กลุ่ม 4-6 คน นำเสนอ 15 นาที ไม่ร่วมงาน/ไม่มีกลุ่ม = 0
5. Mind map ชีวิต (แนบใบแจ้งการใช้ AI)	3	12	สัปดาห์ 15	วาด Mind map ชีวิตตั้งแต่ปัจจุบัน ถึงวันสุดท้าย พร้อมทางเลือก
รวม	15	60		

เกณฑ์การประเมิน

☒ อิงกลุ่ม								
☒ 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
☐ 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. ปฏิบัติตามกติกาและนโยบาย AI	GE-LO-4	1	ปฏิบัติตามทุกข้อ รวมถึงกรอกใบแจ้ง AI ทุกชิ้นงาน	ไม่ปฏิบัติตามไม่เกิน 1 ข้อ หรือขาดใบแจ้ง AI 1 ครั้ง	ไม่ปฏิบัติตามไม่เกิน 2 ข้อ หรือขาดใบแจ้ง AI 2 ครั้ง	ไม่ปฏิบัติตาม 3 ข้อ หรือไม่กรอกใบแจ้ง AI เลย
2. ใบงาน 5 ครั้ง (ความซื่อสัตย์และ AI Ethics)	GE-LO-5	1.5	ส่งครบ ตรงเวลา เนื้อหาสะท้อนความคิดเห็น กรอกใบแจ้ง AI ถูกต้องและตรวจสอบข้อมูล AI แล้ว	ส่งครบ เนื้อหาดี กรอกใบแจ้ง AI แต่ไม่ระบุการตรวจสอบข้อมูล	ส่งครบ แต่เนื้อหาฟัง AI มากเกินไป หรือใบแจ้ง AI ไม่สมบูรณ์	ส่งไม่ครบ/ไม่ส่งใบแจ้ง AI เลย/แจ้งข้อมูลเท็จ
2. ใบงาน 5 ครั้ง (ความยืดหยุ่น)	GE-LO-7	0.5	เขียนตอบครบถ้วน ตรงวัตถุประสงค์ทุกข้อ	เขียนตอบครบ ตรงวัตถุประสงค์ส่วนใหญ่	เขียนตอบครบ ตรงบางข้อ	เขียนตอบไม่ครบถ้วน
3. VDO Clip รายบุคคล	GE-LO-1	0.5	เชื่อมโยงทฤษฎีกับประสบการณ์ได้ชัดเจน มีการวิเคราะห์เชิงวิจารณ์	เชื่อมโยงทฤษฎีกับประสบการณ์ได้ แต่การวิเคราะห์ยังตื้น	อธิบายทฤษฎีได้ แต่ขาดการเชื่อมโยงกับประสบการณ์จริง	ไม่สามารถเชื่อมโยงทฤษฎีได้
	GE-LO-7	0.5	เสนอทางออกที่หลากหลาย สมเหตุสมผล เทียบเคียงกับสถานการณ์จริงได้	เสนอทางออกได้ แต่เทียบเคียงได้บางส่วน	มองปัญหาได้ แต่ไม่สามารถเสนอทางออกชัดเจน	ไม่สามารถระบุปัญหาหรือเสนอทางออก
	GE-LO-9	1	บริหารเวลาดี สื่อสารชัดเจน มีสื่อประกอบเหมาะสม	บริหารเวลาดี สื่อสารชัดเจน	บริหารเวลาได้ แต่สื่อสารไม่ชัดเจน	บริหารเวลาไม่ได้
4. Group Project	GE-LO-1	0.5	วิเคราะห์ช่วงวิกฤตได้ลึก เชื่อมทฤษฎีกับบริบทปัจจุบันและ AI Disruption	วิเคราะห์ได้ดี เชื่อมทฤษฎีได้ แต่ขาดบริบทปัจจุบัน	อธิบายช่วงวิกฤตได้ แต่ขาดการวิเคราะห์เชิงลึก	ไม่สามารถวิเคราะห์ช่วงวิกฤตได้
	GE-LO-3	1	นำเสนอแนวทางรับมือที่สร้างสรรค์หลากหลาย และนำไปใช้ได้จริง	นำเสนอแนวทางที่หลากหลาย แต่บางส่วนยังไม่ชัดเจน	นำเสนอแนวทางได้ แต่ไม่หลากหลายและไม่ชัดเจน	ไม่สามารถนำเสนอแนวทางรับมือได้
	GE-LO-5	1.5	กรอกใบแจ้ง AI ครบ ระบุชัดว่าใช้ AI ตรงไหน ตรวจสอบข้อมูลจากแหล่งอิสระ และเนื้อหาสะท้อนความคิดกลุ่มอย่างชัดเจน	กรอกใบแจ้ง AI ครบ แต่ไม่ระบุการตรวจสอบข้อมูล	กรอกใบแจ้ง AI ไม่ครบ หรือเนื้อหาฟัง AI มากเกินไป	ไม่มีใบแจ้ง AI หรือแจ้งข้อมูลไม่ตรงความจริง = 0 ทันท
	GE-LO-6	2	ค้นคว้าจากแหล่งข้อมูลมากกว่า 3 ช่องทาง เหมาะสมกับเนื้อหา นำมาสังเคราะห์ได้ดี	ค้นคว้า 3 ช่องทาง นำมาสังเคราะห์ได้	ค้นคว้า 2 ช่องทาง	ค้นคว้าเพียง 1 ช่องทาง
	GE-LO-7	1	เสนอทางออกที่หลากหลาย มองจากมุมที่ต่างกัน เทียบเคียงสถานการณ์จริงได้	เสนอทางออกได้ แต่มุมมองไม่หลากหลาย	มองปัญหาได้ แต่ไม่สามารถเสนอทางออกได้	ไม่สามารถระบุปัญหา
	GE-LO-9	1	บริหารเวลาดี สื่อสารชัดเจน มีสื่อประกอบน่าสนใจ ตอบคำถามได้	บริหารเวลาดี สื่อสารชัดเจน	บริหารเวลาได้ แต่สื่อสารไม่ชัดเจน	บริหารเวลาไม่ได้
5. Mind map	GE-LO-3	1	Mind map ครอบคลุมทุกช่วงชีวิต มีทางเลือกที่หลากหลายและสร้างสรรค์	Mind map ครอบคลุมส่วนใหญ่ มีทางเลือกบ้าง	Mind map ครอบคลุมบางช่วง ทางเลือกน้อย	Mind map ไม่ครอบคลุม
5. Mind map	GE-LO-6	1	กำหนดเป้าหมายชัดเจน จัดลำดับสำคัญได้ สะท้อนการเรียนรู้จากวิชาอย่างลึกซึ้ง	กำหนดเป้าหมายได้ แต่จัดลำดับไม่ชัดเจน	กำหนดเป้าหมายได้บางส่วน	ไม่สามารถกำหนดเป้าหมายได้

กิจกรรมการ วัดผล	ทักษะ	ค่าน้ำหนัก	ระดับคะแนน			
			4 (ดีมาก)	3 (ดี)	2 (พอใช้)	1 (ควรปรับปรุง)
5. Mind map	GE- LO-7	1	ระบุปัญหาที่อาจเกิดขึ้นได้มากกว่า 2 ช่วงชีวิต พร้อมทางเลือกที่ต่างกัน	ระบุปัญหาได้ มีทางเลือกไม่เกิน 2 ทาง	ระบุปัญหาได้ แต่ไม่มีทางเลือก	ไม่สามารถระบุปัญหาที่อาจเกิดขึ้น
ค่าน้ำหนักรวม		15				