



รายละเอียดของรายวิชา (มคอ.3)
ประจำภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2559

รหัสวิชา 3573701 ชื่อรายวิชา การเจริญสติเพื่อการจัดการความเครียด

ตอนเรียน A1

นักศึกษาหลักสูตรบริหารธุรกิจบัณฑิต สาขาวิชาการบริการลูกค้า

นักศึกษาหลักสูตรบัญชีบัณฑิต

รหัส 55 และรหัส 56

อาจารย์ผู้สอน

ดร.สิรินาถ แพทย์งกุล

อาจารย์ผู้ประสานงานรายวิชา

ดร.สิรินาถ แพทย์งกุล

คณะวิทยาการจัดการ

มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

หลักสูตรบริหารธุรกิจบัณฑิต สาขาวิชาการบริการลูกค้า

คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

ปริญญาตรี

หมวดที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

1. รหัสและรายชื่่ววิชา 3573701

2. จำนวนหน่วยกิต 3 (3-0) หน่วยกิต

3. หลักสูตรและประเภทของรายวิชา

บริหารธุรกิจบัณฑิต วิชาเฉพาะด้าน

4. อาจารย์ผู้รับผิดชอบรายวิชาและอาจารย์ผู้สอน

อาจารย์ผู้รับผิดชอบรายวิชา น.ส.สิรินาถ แพทย์งกุล

อาจารย์ผู้สอน น.ส.สิรินาถ แพทย์งกุล

5. ภาคการศึกษา/ชั้นปีที่เรียน

1/2559

6. รายวิชาที่ต้องเรียนมาก่อน (Pre-requisite)

non

7. รายวิชาที่ต้องเรียนพร้อมกัน (Co-requisite)

non

8. สถานที่เรียน

มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

9. วันที่จัดทำหรือปรับปรุงรายละเอียดของรายวิชาครั้งล่าสุด

วันที่จัดทำ 28/07/2559

วันที่ปรับปรุงรายละเอียดล่าสุด 28/07/2559

หมวดที่ 2 จุดมุ่งหมายและวัตถุประสงค์

1. จุดมุ่งหมายของรายวิชา

เพื่อให้ผู้เรียนมีสติจดจ่อกับสิ่งที่ทำในปัจจุบัน และเอาสติและสมาธิมาปรับใช้ในชีวิตประจำวัน และการทำงานอย่างมีความสุข

2. วัตถุประสงค์ในการพัฒนา/ปรับปรุงรายวิชา

หมวดที่ 3 ลักษณะและการดำเนินการ

1. คำอธิบายรายวิชา

คำอธิบาย : ภาษาไทย

"การเจริญสติคือการสนใจในปัจจุบัน ใช้เทคนิคของการนั่งสมาธิ ผสมผสานกับการกำหนดลมหายใจ และวิธีการอื่นๆ ได้แก่ โยคะ หรือกิจกรรมฝึกเจริญสติอื่นๆ เพื่อเป็นทางเลือกให้ผู้เรียน ได้ฝึกการมีสติ หรือรู้ตนกับสิ่งที่กำลังทำอยู่ในขณะปัจจุบัน ให้เป็นผู้ที่รู้เท่าทันความคิด และอารมณ์ของตน ผู้มีสติจึงสามารถจัดการกับความเครียด มีสมาธิ และมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อผู้อื่นได้"

คำอธิบาย : ภาษาอังกฤษ

"Mindfulness is a way of paying attention to the present moment, using

techniques like meditation, breathing and yoga. Other techniques will also be presented and practiced in the course as choices to fit with the individuals, preferences. Practicing mindfulness can give people more insight into their emotions, boost their attention and concentration and improve relationships.

2. จำนวนชั่วโมงที่ใช้ต่อภาคการศึกษา

บรรยาย	สอนเสริม	ฝึกปฏิบัติ	การฝึกด้วยตนเอง
45			6

"

3. จำนวนชั่วโมงต่อสัปดาห์ที่อาจารย์ให้คำปรึกษาและแนะนำทางวิชาการแก่นักศึกษาเป็นรายบุคคล

หมวดที่ 4 การพัฒนาผลการเรียนรู้ของนักศึกษา

1. คุณธรรม จริยธรรม

1.1 คุณธรรม จริยธรรมที่ต้องพัฒนา

- มีคุณธรรม จริยธรรมในวิชาชีพ
- มีทัศนคติที่ดีต่อวิชาชีพ
- รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น เคารพกฎระเบียบ ข้อบังคับต่าง ๆ ตามที่ตกลงไว้

1.2 วิธีการสอน

- ให้นักศึกษามีส่วนร่วมในการกิจกรรมต่าง ๆ
- ให้งานที่นักศึกษาจะมีส่วนร่วมในการทำงานเป็นทีม และพัฒนาด้านภาวะผู้นำ
- ให้นักศึกษามีส่วนร่วมในการออกกฎระเบียบ ข้อบังคับต่าง ๆ

1.3 วิธีการประเมินผล

- ประเมินผลการเข้าเรียน ความตรงต่อเวลา ฯลฯ ที่ได้ตกลงร่วมกัน
- ประเมินผลจากการสังเกต

2. ความรู้

2.1 ความรู้ที่ต้องได้รับ

- มีความเข้าใจในแนวคิด การบูรณาการความรู้ที่ได้ และนำมาปรับใช้ได้อย่างเหมาะสม

2.2 วิธีการสอน

- บรรยายประกอบการยกกรณีศึกษา
- การทำงานเป็นทีมและการนำเสนองาน

2.3 วิธีการประเมินผล

- ประเมินผลจากงานที่มอบหมาย

- ประเมินผลจากการสังเกตการณ์ตอบข้อซักถาม ความสนใจในการเรียน

3. ทักษะทางปัญญา

3.1 ทักษะทางปัญญาที่ต้องพัฒนา

- คิดวิเคราะห์แนวทางในการนำเสนอความคิด สามารถแลกเปลี่ยนความรู้ประสบการณ์ได้
- สามารถพัฒนาความรู้ที่ได้รับ และนำมาใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อวิชาชีพได้

3.2 วิธีการสอน

- ให้นักศึกษาได้มีส่วนร่วมในการนำเสนอความคิด การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ได้
- สอนโดยฝึกปฏิบัติตามหัวข้อที่ผู้สอนกำหนด

3.3 วิธีการประเมินผล

- นำเสนองาน และให้คะแนนตามข้อตกลง
- ประเมินผลจากการเข้าร่วมอภิปรายแสดงความคิดเห็น

4. ทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ

4.1 ทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบที่ต้องพัฒนา

- มีทักษะในการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เป็นผู้พูด และผู้ฟังที่ดี
- มีทักษะในการสื่อสาร และมีความรับผิดชอบต่อหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย ตรงต่อเวลา

4.2 วิธีการสอน

- สังเกตจากการให้งาน
- ให้นักศึกษามีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น กิจกรรมกลุ่ม

4.3 วิธีการประเมินผล

- ดูจากผลงานที่นักศึกษาทำกิจกรรม

5. ทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสาร และการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ

5.1 ทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสาร และการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศที่ต้องพัฒนา

- ทักษะด้านการสืบค้นข้อมูลทางอินเทอร์เน็ต

- สามารถใช้โปรแกรมประยุกต์และเทคโนโลยีในการนำเสนองานตามที่ได้รับมอบหมาย

5.2 วิธีการสอน

- บรรยายและกำหนดงานให้นักศึกษาปฏิบัติ

5.3 วิธีการประเมินผล

- ประเมินผลจากงานที่มอบหมายให้

หมวดที่ 5 แผนการสอนและการประเมินผล

1. แผนการสอน

สัปดาห์ ที่	หัวข้อ รายละเอียด	จำนวน ชั่วโมง	มาตรฐาน การเรียนรู้	กิจกรรมที่ ใช้ในการ สอน สื่อที่ ใช้	ผู้สอน
1.	การเจริญสติคืออะไร ภาพรวมของวิชา 15/8	3		เสวนา ถาม ตอบ ระดม ความคิด หาข้อสรุป	น.ส.สิรินาถ แพทยังกุล
2.	สติกับความเครียด ความสัมพันธ์ รู้ได้อย่างไรว่า “เครียด” ออกจากเครียด ทำอย่างไร 22/8	3		เสวนา ระดมสมอง นำเสนอ แนวทางการ แก้ไข	น.ส.สิรินาถ แพทยังกุล
3.	สติ กับชีวิตประจำวัน และ งาน วิธีฝึกสติ 29/8	3		กิจกรรมฝึก ให้มีสติ	น.ส.สิรินาถ แพทยังกุล
4.	กิจกรรมสร้างสติ..ฐานกาย 5/9	3		นักศึกษาผู้นำ กิจกรรมแต่ ละกลุ่ม	น.ส.สิรินาถ แพทยังกุล
5.	กิจกรรมสร้างสติ..ฐานกาย 12/9	3			น.ส.สิรินาถ แพทยังกุล
6.	กิจกรรมสร้างสติ..ฐานใจ เม่นเล่านิทาน 19/9	3		ชมคลิปเม่น เล่านิทาน และเสวนา	น.ส.สิรินาถ แพทยังกุล
7.	กิจกรรมสร้างสติ..ฐานใจ 26/9	3			น.ส.สิรินาถ แพทยังกุล
8.	กลางภาค 3/10	3			น.ส.สิรินาถ แพทยังกุล
9.	เห็นตามความเป็นจริง อะไรคือ ไตรลักษณ์ 10/10	3			
10.	The Power of Now 17/10 https://www.facebook.com/Dialogue2015/	3			
11.	สติ กับหมอสุม สุจิรา 31/10	3			

12.	หยุดคิด ชีวิตไม่วุ่นวาย https://www.youtube.com/watch?v=mtsdz_jhB7c7/11	3			
13.	14/11	3			
14.	ปลายภาค 21/11	3			

2. แผนการประเมินผลการเรียนรู้

กิจกรรม ที่	ผลการเรียนรู้	วิธีการ ประเมิน	สัปดาห์ที่ ประเมิน	สัดส่วนของการ ประเมินผล
			รวม	0

หมวดที่ 6 ทรัพยากรประกอบการเรียนการสอน

1. เอกสารและตำราหลัก
2. เอกสารและข้อมูลสำคัญ

“จริงตามความเป็นจริง” ฝึกยอมรับความจริงตามวิถีชาวพุทธ

<http://www.secret-thai.com/article/dharma/4616/you-are-what-you-do-20160129/>

3. เอกสารและข้อมูลแนะนำ

What is Mindfulness?

<http://greatergood.berkeley.edu/topic/mindfulness/definition>

สุนทรียสนทนา for Customer Service

<https://www.facebook.com/Dialogue2015/>

How Mindfulness Empowers Us: An Animation Narrated by
Sharon Salzberg

<https://www.youtube.com/watch?v=vzKryaN44ss>

Dan Harris “Meditation for Beginners”

https://www.youtube.com/watch?v=mtsdz_jhB7c

http://www.youtube.com/watch?v=UPMY_nrV6Wg

พลังของการคิดบวก คิดดี

<http://www.youtube.com/watch?v=nqFv--dqR7g> พลังจิตใต้สำนึก พลังสู่ความสำเร็จ

หมวดที่ 7 การประเมินและปรับปรุงการดำเนินการของรายวิชา

1. กลยุทธ์การประเมินประสิทธิผลของรายวิชาโดยนักศึกษา
2. กลยุทธ์การประเมินการสอน
3. การปรับปรุงการสอน
4. การทวนสอบมาตรฐานผลสัมฤทธิ์ของนักศึกษาในรายวิชา
5. การดำเนินการทบทวนและการวางแผนปรับปรุงประสิทธิผล