



มคอ. ๓

## แผนการเรียนการสอนรายวิชา

### กรรมฐาน ๓ (๓-๐-๖) (Meditation)

รหัสวิชา: ๖๓๗ ๑๑๑

สาระวิชา: ความเป็นมาและความสำคัญของกรรมฐาน หลักกรรมฐานหรือภาวนา ประโยชน์ของกรรมฐาน อุปสรรคของกรรมฐาน สำนักกรรมฐานสายต่าง ๆ การปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน กรรมฐานในชีวิตประจำวัน กรรมฐานสำหรับพัฒนาคุณภาพชีวิต แนวโน้มการปฏิบัติกรรมฐานในสังคมโลก

Background of mental training and mindfulness cultivation, origin and factors of human life, two extreme practices and the Middle Path, two types of dhura, two types of meditation, the practice of the Four Foundations of Mindfulness, meditation centers, mental training and mindfulness development in daily life, tendency of mental training and mindfulness development in society, Buddha-dhamma for education and life quality development

#### ๑. ผลลัพธ์การเรียนรู้ระดับรายวิชา (Course Learning Outcomes: CLOs)

CLOs กำหนดขึ้นเพื่อสะท้อนผลลัพธ์ที่คาดหวังจากรายวิชา "กรรมฐาน" ซึ่งจะส่งเสริมคุณลักษณะของผู้บริหารการศึกษาตามที่ PLOs กำหนด:

- CLO ๑: นักศึกษาอธิบายและวิเคราะห์หลักการ แนวคิด รวมถึงประเภทของกรรมฐาน และสามารถนำหลักการเหล่านั้นไปปรับใช้เพื่อพัฒนาตนเองในฐานะผู้บริหารการศึกษาได้
  - ความเชื่อมโยงกับ PLOs: PLO ๓ (ด้านความรู้: ประเมินค่า, สร้างสรรค์) และ PLO ๕ (ด้านความรู้: ทุกระดับ)
- CLO ๒: นักศึกษาปฏิบัติกรรมฐานตามแนวทางที่เหมาะสมกับตนเองได้อย่างต่อเนื่อง และสามารถใช้สมาธิเพื่อการตัดสินใจและการแก้ปัญหาอย่างสุขุมรอบคอบ
  - ความเชื่อมโยงกับ PLOs: PLO ๓ (ด้านทักษะ: ภาวะผู้นำ, การบริหารการเปลี่ยนแปลง) และ PLO ๕ (ด้านทักษะ: การตัดสินใจและแก้ปัญหาโดยใช้หลักคุณธรรมและเหตุผล)
- CLO ๓: นักศึกษาแสดงออกถึงคุณธรรม จริยธรรม และความรับผิดชอบในการประยุกต์ใช้หลักกรรมฐานเพื่อสร้างภาวะผู้นำทางจิตวิญญาณและสร้างวัฒนธรรมองค์กรที่มีคุณภาพ

- ความเชื่อมโยงกับ PLOs: PLO ๓ (ด้านจริยธรรม: คุณธรรม, จริยธรรม) และ PLO ๕ (ด้านจริยธรรม: การบริหารตามหลักพุทธธรรม)
- CLO ๔: นักศึกษาแสดงออกถึงลักษณะส่วนบุคคลที่พึงประสงค์ เช่น ความมีสติ ความเมตตา และความมุ่งมั่นที่จะพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่องผ่านการปฏิบัติกรรมฐาน
  - ความเชื่อมโยงกับ PLOs: PLO ๓ (ด้านลักษณะส่วนบุคคล: คุณธรรม, จริยธรรม) และ PLO ๕ (ด้านลักษณะส่วนบุคคล: ความเป็นแบบอย่างที่ดี, ผู้นำทางจิตวิญญาณ)

**๒. แผนการสอนรายวิชา (๖๓๖ ๑๑๑) มาตรฐาน ๓ (๓-๐-๖)**

เพื่อให้บรรลุ CLOs ข้างต้น แผนการสอนนี้เน้นการผสมผสานระหว่าง การบรรยายเชิงทฤษฎี และการปฏิบัติจริงอย่างสม่ำเสมอ โดยใช้กลยุทธ์การเรียนรู้แบบ Experiential Learning และ Personalized Learning ที่ให้นักศึกษาค้นพบแนวทางปฏิบัติที่เหมาะสมกับตนเอง

สัปดาห์	หัวข้อการเรียนรู้	กลยุทธ์การสอน	กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อ/อุปกรณ์	การประเมิน (Formative)
๑	ความเป็นมาและประเภทของกรรมฐาน	การบรรยายเชิงอภิปราย	- อภิปรายเกี่ยวกับความสำคัญและประโยชน์ของกรรมฐานในยุคปัจจุบัน - แนะนำสำนักกรรมฐานสายต่างๆ และให้นักศึกษาเลือกแนวทางที่สนใจ	- สไลด์ - วิดีโอสั้นๆ (เช่น สารคดี) - บทความเกี่ยวกับกรรมฐาน	การตอบคำถามในชั้นเรียน: ประเมินความเข้าใจเบื้องต้น
๒-๓	หลักกรรมฐานและการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน	การบรรยายเชิงปฏิบัติ	- ฝึกการทำสมาธิแบบอานาปานสติและวิปัสสนาเบื้องต้น - จัดบันทึกการปฏิบัติในแต่ละวัน (Meditation Journal)	- อุปกรณ์ที่นิ่งสมาธิ (เสื่อ, หมอน) - คู่มือการปฏิบัติเบื้องต้น	การจดบันทึกการปฏิบัติ: ประเมินความสม่ำเสมอและความพยายาม
๔-๕	กรรมฐานในชีวิตประจำวัน	การเรียนรู้เชิงปฏิบัติ	- ฝึกเจริญสติในกิจกรรมต่างๆ เช่น	- บทความและหนังสือเกี่ยวกับ Mindfulness	การนำเสนอแนวทางแก้ไขอุปสรรคกลุ่มย่อย: ประเมินทักษะ

			<p>การเดิน การ รับประทานอาหาร</p> <p>- แบ่งกลุ่มอภิปรายถึง อุปสรรคในการปฏิบัติ และแนวทางการแก้ไข</p>		<p>การวิเคราะห์และ แก้ปัญหา</p>
๖-๗	<p>กรณีศึกษาสำหรับ พัฒนาคุณภาพชีวิต (ความเมตตา, ความสุขุม)</p>	<p>กรณีศึกษา (Case Study)</p>	<p>- วิเคราะห์กรณีศึกษา ที่แสดงให้เห็นถึง ประโยชน์ของสมาธิใน การบริหารจัดการ อารมณ์และการ ตัดสินใจ</p> <p>- ฝึกเจริญเมตตา ภาวนาและกรุณา ภาวนา</p>	<p>- เอกสาร กรณีศึกษา</p> <p>- เสียงนำสมาธิ (Guided Meditation)</p>	<p>การนำเสนอผลการ วิเคราะห์กรณีศึกษา: ประเมินความสามารถ ในการวิเคราะห์และ เชื่อมโยงหลักการ</p>
๘-๙	<p>การประยุกต์ใช้ กรณีศึกษาในภาวะ ผู้นำ</p>	<p>การจำลอง สถานการณ์ (Role-playing)</p>	<p>- จำลองสถานการณ์ที่ เป็นปัญหาในองค์กร</p> <p>- นักศึกษาแต่ละคน นำเสนอแนวทางการ แก้ปัญหาโดยใช้สติ และสมาธิ</p>	<p>- สถานการณ์ จำลองที่ซับซ้อน</p>	<p>การให้ข้อเสนอแนะ ระหว่างการจำลอง: ประเมินการใช้สติและ สมาธิในการตัดสินใจ</p>
๑๐-๑๑	<p>กรณีศึกษาเกี่ยวกับการ สร้างวัฒนธรรม องค์กร</p>	<p>Project-Based Learning</p>	<p>- นักศึกษาแต่ละกลุ่ม ออกแบบ "โครงการสติ ในองค์กร" สำหรับ สถานศึกษาหรือ หน่วยงานที่สนใจ</p> <p>- นำเสนอแนวคิด วัตถุประสงค์ และ กิจกรรมในโครงการ</p>	<p>- แพลตฟอร์มการ ออกแบบ (Canva)</p> <p>- วิดีโอตัวอย่าง</p>	<p>การนำเสนอแนวคิด โครงการ: ประเมิน ความคิดสร้างสรรค์และ การประยุกต์ใช้</p>
๑๒-๑๓	<p>การเยี่ยมชม สถานที่ปฏิบัติ ธรรม/พบปะผู้ ปฏิบัติ</p>	<p>การเรียนรู้นอก สถานที่ (Field trip)</p>	<p>- เยี่ยมชมสำนัก กรณีศึกษาเพื่อเรียนรู้ แนวปฏิบัติที่ หลากหลาย</p>	<p>- สถานที่จริง</p> <p>- แบบสอบถาม (Interview form)</p>	<p>การอภิปรายหลังการ เยี่ยมชม: ประเมินการ เชื่อมโยงความรู้เชิง</p>

			- สัมภาษณ์ผู้ปฏิบัติ เพื่อสอบถาม ประสบการณ์		ทฤษฎีกับการปฏิบัติ จริง
๑๔	สัมมนาแลกเปลี่ยน เรียนรู้	การนำเสนอเชิง สัมมนา	- นักศึกษาแต่ละคน นำเสนอ "รายงานผล การปฏิบัติและพัฒนา ตนเอง" ที่ได้ทำมา ตลอดภาคการศึกษา	- สไลด์ (PowerPoint) - เอกสาร ประกอบ	การนำเสนอผลงาน: ประเมินทักษะการ นำเสนอและการ สะท้อนผล
๑๕	สรุปผลการเรียนรู้ และรายงานฉบับ สมบูรณ์	การเขียน สะท้อนผล (Reflection)	- เขียนรายงานสรุปผล การปฏิบัติกรรมฐาน และความสำเร็จในการ พัฒนาตนเอง	- แบบประเมินผล การปฏิบัติ	รายงานสรุปฉบับ สมบูรณ์: ประเมินการ พัฒนาตนเองและ ทัศนคติในด้าน จริยธรรมและลักษณะ ส่วนบุคคล

### ๓. วิธีการประเมินผล

#### ๓.๑ การประเมินเพื่อพัฒนา (Formative Assessment)

- การมีส่วนร่วมในชั้นเรียนและอภิปรายกลุ่ม (๑๐%): ประเมินความกระตือรือร้นในการเรียนรู้และการแสดงออกถึงความคิดเห็น
- การจดบันทึกการปฏิบัติกรรมฐานรายวัน (๑๕%): ประเมินความสม่ำเสมอและการสะท้อนผลการปฏิบัติด้วยตนเอง
- การนำเสนอแนวคิดและผลการวิเคราะห์กรณีศึกษา (๑๕%): ประเมินความสามารถในการประยุกต์ใช้ความรู้และทักษะการแก้ปัญหา

#### ๓.๒ การประเมินเพื่อสรุปผล (Summative Assessment)

- รายงานผลการปฏิบัติและพัฒนาตนเองฉบับสมบูรณ์ (๓๐%):
  - รายงาน (๑๕%): ประเมินความเข้าใจ การประยุกต์ใช้ และการวิเคราะห์ตนเอง (CLO ๑, CLO ๒)
  - การนำเสนอ (๑๕%): ประเมินทักษะการสื่อสารและการนำเสนอ (CLO ๑, CLO ๔)
- โครงการ "สติในองค์กร" (๒๐%): ประเมินความสามารถในการบูรณาการความรู้และสร้างสรรค์นวัตกรรม (CLO ๑, CLO ๓)
- การสัมภาษณ์รายบุคคล (๑๐%): ประเมินทัศนคติ ความมุ่งมั่น และการแสดงออกถึงคุณลักษณะส่วนบุคคลที่พึงประสงค์ (CLO ๓, CLO ๔)