



รายละเอียดของรายวิชา (มคอ.3)

รหัสวิชา 3573701

ชื่อรายวิชา การเจริญสติเพื่อการจัดการความเครียด

ประจำภาคเรียนที่ 1/2557

อาจารย์ผู้สอน

นางพรรณณี ศุภกิจอนันต์คุณ

อาจารย์ผู้ประสานงานรายวิชา

คณะวิทยาการจัดการ

มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต

คำนำ

การเจริญสติเพื่อการจัดการความเครียด เป็นวิชาเฉพาะด้านของสาขาการบริการลูกค้า เนื่องจากวิชาชีพการบริการลูกค้าจำเป็นต้องพบกับผู้คนจำนวนมาก ด้วยเหตุผลมากมาย ทำให้อาจมีความเครียดเกิดขึ้นได้ทั้งรู้ตัวและไม่รู้ตัว ดังนั้น วิชานี้จึงเป็นการเรียนการสอนเพื่อให้ความสนใจในการใช้ชีวิตประจำวัน ทำให้นักศึกษามีสติในการรับรู้และสามารถจัดการกับความเครียดอย่างมีสติ และมีเป็นผู้มีสมาธิ และมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อผู้อื่นอันจะเป็นประโยชน์ในการทำงานต่อไป

สารบัญ

หมวด		หน้า
หมวด 1	ข้อมูลทั่วไป	4
หมวด 2	จุดมุ่งหมายและวัตถุประสงค์	6
หมวด 3	ลักษณะและการดำเนินการ	6
หมวด 4	การพัฒนาผลการเรียนรู้ของนักศึกษา	7
หมวด 5	แผนการสอนและการประเมินผล	10
หมวด 6	ทรัพยากรประกอบการเรียนการสอน	12
หมวด 7	การประเมินและปรับปรุงการดำเนินการของรายวิชา	13

รายละเอียดของรายวิชา

ชื่อสถาบันอุดมศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต
 วิทยาเขต/คณะ/ภาควิชา หลักสูตรการบริการลูกค้า คณะวิทยาการจัดการ

หมวดที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

1. รหัสและชื่อรายวิชา

3573701 การเจริญสติเพื่อการจัดการความเครียด

2. จำนวนหน่วยกิต

3 (3-0-6) หน่วยกิต

3. หลักสูตรและประเภทของรายวิชา

หลักสูตร บริหารธุรกิจ สาขา การบริการลูกค้า หมวดวิชาเฉพาะด้าน

4. อาจารย์ผู้รับผิดชอบรายวิชาและอาจารย์ผู้สอน

อาจารย์พรณี ศุภกิจอนันต์คุณ อาจารย์ผู้สอน

5. ภาคการศึกษา/ชั้นปีที่เรียน

ภาคเรียนที่ 1 / ชั้นปีที่ 3

6. รายวิชาที่ต้องเรียนมาก่อน (Pre-requisite) (ถ้ามี)

ไม่มี

7. รายวิชาที่ต้องเรียนพร้อมกัน (Co-requisite) (ถ้ามี)

ไม่มี

8. สถานที่เรียน

มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต

9. วันที่จัดทำหรือปรับปรุงรายละเอียดของรายวิชา ครั้งล่าสุด

มีนาคม 2557

หมวดที่ 2 จุดมุ่งหมายและวัตถุประสงค์

1. จุดมุ่งหมายของรายวิชา

นักศึกษาได้รับความรู้ ความเข้าใจ และสามารถนำความรู้ที่ได้จากรายวิชานี้ไปประยุกต์ใช้ได้เหมาะสม

2. วัตถุประสงค์ในการพัฒนา/ปรับปรุงรายวิชา

-

หมวดที่ 3 ลักษณะและการดำเนินการ

1. คำอธิบายรายวิชา

การเจริญสติ คือ การสนใจในปัจจุบัน ใช้เทคนิคของการนั่งสมาธิผสมผสานกับการกำหนดลมหายใจและวิธีการอื่น ๆ ได้แก่ โยคะ หรือกิจกรรมฝึกเจริญสติอื่น ๆ เพื่อเป็นทางเลือกให้ผู้เรียนได้ฝึกการมีสติ หรือ รู้ตนกับสิ่งที่กำลังทำอยู่ในปัจจุบัน ให้เป็นผู้ที่รู้เท่าทันความคิดและอารมณ์ของตน ผู้มีสติจึงสามารถจัดการกับความเครียด มีสมาธิ และมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อผู้อื่นได้

2. จำนวนชั่วโมงที่ใช้ต่อภาคการศึกษา

บรรยาย/การฝึก	สอนเสริม	ปฏิบัติ/งานภาคสนาม/ การฝึกงาน	การศึกษาด้วยตนเอง
บรรยายร่วมกับการฝึก 16 สัปดาห์	-	-	6 ชั่วโมงต่อสัปดาห์

3. จำนวนชั่วโมงต่อสัปดาห์ที่อาจารย์ให้คำปรึกษาและแนะนำทางวิชาการแก่นักศึกษาเป็น

รายบุคคล 3 ชั่วโมงต่อสัปดาห์

หมวดที่ 4 การพัฒนาการเรียนรู้ของนักศึกษา

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 และนำมาปรับใช้ได้อย่าง

เหมาะสม

2.2 วิธีการสอน

- บรรยายประกอบการยกกรณีศึกษา
- การทำงานเป็นทีมและการนำเสนองาน

2.3 วิธีการประเมินผล

- ประเมินผลจากงานที่มอบหมาย
- ประเมินผลจากการสังเกตการณ์ตอบข้อซักถาม ความสนใจในการเรียน

3. ทักษะทางปัญญา

3.1 ทักษะทางปัญญาที่ต้องพัฒนา

- คิดวิเคราะห์แนวทางในการนำเสนอความคิด สามารถแลกเปลี่ยนความรู้
ประสบการณ์ได้
- สามารถพัฒนาความรู้ที่ได้รับ และนำมาใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อวิชาชีพได้

3.2 วิธีการสอน

- ให้นักศึกษาได้มีส่วนร่วมในการนำเสนอความคิด การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ได้
- สอนโดยฝึกปฏิบัติตามหัวข้อที่ผู้สอนกำหนด

3.3 วิธีการประเมินผล

- นำเสนองาน และให้คะแนนตามข้อตกลง
- ประเมินผลจากการเข้าร่วมอภิปรายแสดงความคิดเห็น

4. ทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ

4.1 ทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบที่ต้องพัฒนา

- มีทักษะในการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เป็นผู้พูด และผู้ฟังที่ดี
- มีทักษะในการสื่อสาร และมีความรับผิดชอบต่องานที่ได้รับมอบหมาย ตรงต่อ

เวลา

4.2 วิธีการสอน

- สืบเนื่องจากการให้งาน
- ให้นักศึกษามีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น กิจกรรมกลุ่ม

4.3 วิธีการประเมินผล

- ดูจากผลงานที่นักศึกษาทำกิจกรรม

5. ทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสาร และการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ

5.1 ทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสาร และการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศที่ต้องพัฒนา

- ทักษะด้านการสืบค้นข้อมูลทางอินเทอร์เน็ต
- สามารถใช้โปรแกรมประยุกต์และเทคโนโลยีในการนำเสนองานตามที่ได้รับ

มอบหมาย

5.2 วิธีการสอน

- บรรยายและกำหนดงานให้นักศึกษาปฏิบัติ

5.3 วิธีการประเมินผล

- ประเมินผลจากงานที่มอบหมายให้

หมวดที่ 5 แผนการสอนและการประเมินผล

1. แผนการสอน

ลำดับที่	หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวนชั่วโมง	กิจกรรมการเรียนการสอน	ผู้สอน
1	อธิบายแนวการสอนตาม มคอ.3 อธิบายรูปแบบการเรียน ตลอดจนกิจกรรมตลอดการ เรียน รวมทั้งคะแนนเก็บและ คะแนนสอบต่าง ๆ	3	- บรรยาย - Powerpoint	อ.พรรณี สุภกิจ อนันต์คุณ
2	ทำความเข้าใจเกี่ยวกับวิชาการ เจริญสติเพื่อการจัดการ ความเครียด	3	- บรรยาย - Powerpoint	อ.พรรณี สุภกิจ อนันต์คุณ
3	บทที่ 1	3	- บรรยาย - Powerpoint	อ.พรรณี สุภกิจ อนันต์คุณ และ อาจารย์จาก True
4	บทที่ 2	3	- บรรยาย - Powerpoint	อ.พรรณี สุภกิจ อนันต์คุณและ อาจารย์จาก True
5	บทที่ 3	3	- บรรยาย - Powerpoint	อ.พรรณี สุภกิจ อนันต์คุณและ อาจารย์จาก True
6	บทที่ 4	3	- บรรยาย - Powerpoint	อ.พรรณี สุภกิจ อนันต์คุณและ อาจารย์ True

7	สอบ Midterm	3	- paper	อ.พรรณี สุภกิจ อนันต์คุณ
8	บทที่ 5	3	- บรรยาย - Powerpoint	อ.พรรณี สุภกิจ อนันต์คุณและ อาจารย์จาก True
9	บทที่ 5	3	- บรรยาย - Powerpoint	อ.พรรณี สุภกิจ อนันต์คุณและ อาจารย์จาก True
10	บทที่ 6	3	- บรรยาย - Powerpoint	อ.พรรณี สุภกิจ อนันต์คุณและ อาจารย์จาก True
11	บทที่ 6	3	- บรรยาย - Powerpoint	อ.พรรณี สุภกิจ อนันต์คุณและ อาจารย์จาก True
12	บทที่ 7	3	- บรรยาย - Powerpoint	อ.พรรณี สุภกิจ อนันต์คุณและ อาจารย์จาก True
13	บทที่ 7	3	- บรรยาย - Powerpoint	อ.พรรณี สุภกิจ อนันต์คุณและ อาจารย์จาก True
14	บทที่ 8	3	- บรรยาย - Powerpoint	อ.พรรณี สุภกิจ อนันต์คุณและ

				อาจารย์จาก True
15	ทบทวน	3	- บรรยาย - Powerpoint	อ.พรณี สุภกิจ อนันต์คุณและ อาจารย์จาก True
16	Final	3	- Paper	อ.พรณี สุภกิจ อนันต์คุณ

หมวดที่ 6 ทรัพยากรประกอบการเรียนการสอน

1. เอกสารและตำราหลัก

เอกสารประกอบการสอนจากทาง ผู้สอน

2. เอกสารและข้อมูลสำคัญ

หนังสือประกอบการเรียน “อยู่อย่างเหนือทุกข์”

3. เอกสารและข้อมูลแนะนำ

Power Point Presentation

หมวดที่ 7 การประเมินและปรับปรุงการดำเนินการของรายวิชา

1. กลยุทธ์การประเมินประสิทธิผลของรายวิชา

นักศึกษาสามารถนำเสนอแนวคิด ตลอดจนมีความแลกเปลี่ยนเรียนรู้ มีความรู้สึกร่วมกัน
ด้วยใจที่เปิดกว้าง สามารถปรับและใช้ชีวิตได้อย่างเหมาะสม

2. กลยุทธ์การประเมินการสอน

สอบถามจากผู้เรียนและการประเมินจากทางมหาวิทยาลัย

3. การปรับปรุงการสอน

นำข้อสรุปของนักศึกษาที่มีต่อผู้สอนมาปรับปรุงการสอนต่อไป

4. การทวนสอบมาตรฐานผลสัมฤทธิ์ของนักศึกษาในรายวิชา

ประเมินจากการนำเสนอ และ เกรดของนักศึกษา

5. การดำเนินการทบทวนและการวางแผนปรับปรุงประสิทธิผลของรายวิชา

นำผลจากข้อ 2 และข้อ 4 มาปรับปรุงในการเตรียมสอนครั้งต่อไป