



รายละเอียดของรายวิชา (มคอ.3)

หลักสูตรบริหารธุรกิจ สาขาการบริการลูกค้า
คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต
ประจำภาคเรียนที่ 1/2561

รหัสวิชา 3573701 ชื่อรายวิชา

การเจริญสติเพื่อการจัดการความเครียด

Mindfulness and Stress Management

อาจารย์ผู้สอน

ดร.สิรินาถ แพทย์งกุล

คำนำ

รหัสวิชา 3573701 ชื่อรายวิชา (ภาษาไทย) การเจริญสติเพื่อการจัดการความเครียด จัดทำสำหรับ นักศึกษาสาขาวิชาการบริการลูกค้า เพื่อเข้าใจองค์ประกอบของกาย ใจ และความคิด ที่จะทำให้เกิดสุข หรือทุกข์ และผลพวงของความเครียดที่มีต่อสุขภาพ การดำรงชีวิต งาน และครอบครัว โดยเฉพาะในวิชาชีพ การให้บริการกับลูกค้า ผู้ให้บริการจึงต้องรักษาอารมณ์ให้คงสติไว้ เรียนรู้ที่มาและการจัดการความเครียดจากสิ่งต่างๆ ที่เข้ามากระทบความรู้สึกนึกคิดในแต่ละวัน

ผู้เรียนจะได้มองเห็นถึงความสำคัญของการมีสติ ซึ่งเป็นเรื่องที่ฝึกได้ ไม่ได้มีความยากลำบาก หรือพาตัวเองไปเสียเวลา การจัดการความเครียดและการคงสติอยู่กับปัจจุบันแต่ละคนจะมีวิธีการที่หลากหลายและเลือกให้ตรงกับจริตของตัวเองได้ เมื่อกายใจ สติสมบูรณ์พร้อม การให้บริการและทำการงานใด จะผ่านไป ด้วยดี

ดร.สิรินาถ แพทย์งกุล
ผู้สอน

สารบัญ

| หมวด | หน้า |
|---|------|
| หมวดที่ 1 ข้อมูลทั่วไป ----- | 4 |
| หมวดที่ 2 จุดมุ่งหมายและวัตถุประสงค์ ----- | 5 |
| หมวดที่ 3 ลักษณะและการดำเนินการ ----- | 5 |
| หมวดที่ 4 การพัฒนาการเรียนรู้ของนักศึกษา ----- | 6 |
| หมวดที่ 5 แผนการสอนและการประเมินผล ----- | 8 |
| หมวดที่ 6 ทรัพยากรประกอบการเรียนการสอน ----- | 13 |
| หมวดที่ 7 การประเมินและปรับปรุงการดำเนินการของรายวิชา ----- | 14 |

รายละเอียดของรายวิชา

ชื่อสถาบันอุดมศึกษา มหาวิทยาลัยสวนดุสิต
คณะ คณะวิทยาการจัดการ

หมวดที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

1. รหัสและชื่อรายวิชา

รหัสวิชา 3573701 ชื่อรายวิชา (ภาษาไทย) การสติเพื่อการจัดการความเครียด
(ภาษาอังกฤษ) Mindfulness and Stress Management

2. จำนวนหน่วยกิต

3 หน่วยกิต

3. หลักสูตรและประเภทของรายวิชา

วิชาเฉพาะด้าน

4. อาจารย์ผู้รับผิดชอบรายวิชาและอาจารย์ผู้สอน

อาจารย์ผู้รับผิดชอบรายวิชา ดร.สิรินาถ แพทย์งกุล
อาจารย์ผู้สอน ดร.สิรินาถ แพทย์งกุล ตอนเรียน A1

5. ภาคการศึกษา/ชั้นปีที่เรียน

ภาคการศึกษาที่ 1 / ชั้นปีที่ 3

6. รายวิชาที่ต้องเรียนมาก่อน (Pre-requisite)

-

7. รายวิชาที่ต้องเรียนพร้อมกัน (Co-requisites)

-

8. สถานที่เรียน

มหาวิทยาลัยสวนดุสิต หรือนอกสถานที่ตามความเหมาะสมของกิจกรรม โดยการพิจารณาของผู้สอน

9. วันที่จัดทำหรือปรับปรุงรายละเอียดของรายวิชาครั้งล่าสุด

4 กรกฎาคม 2561

หมวดที่ 2 จุดมุ่งหมายและวัตถุประสงค์

1. จุดมุ่งหมายของรายวิชา

ผู้เรียนมองเห็นเรื่องของความคิด กาย ใจ สติ สมาธิ เป็นสิ่งที่มีอยู่ในธรรมชาติของตนเอง ไม่ได้ยากที่จะเข้าถึง สามารถเข้าใจ เรียนรู้ ฝึกฝนได้ และใช้สิ่งเหล่านี้เพื่อขัดเกลา “อารมณ์” และบริหาร จัดการชีวิตได้อย่างราบรื่น

2. วัตถุประสงค์ในการพัฒนา/ปรับปรุงรายวิชา

เพื่อให้มีวิธีการใหม่ๆ ง่าย และหลากหลาย ที่ผู้เรียนจะเข้าใจ เข้าถึงได้ง่ายขึ้น ตามจริตของแต่ละคน

หมวดที่ 3 ลักษณะและการดำเนินการ

1. คำอธิบายรายวิชา

การเจริญสติเพื่อการจัดการความเครียด

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

Mindfulness and Stress Management

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 การฝึก | สอนเสริม | ปฏิบัติ/งาน ภาคสนาม/การฝึกงาน | การศึกษาด้วยตนเอง |
|--------------------------------|----------|----------------------------------|-------------------|
| บรรยายและฝึกตลอด 45 ชั่วโมง | - | - | 6 ชั่วโมง/สัปดาห์ |

3. จำนวนชั่วโมงต่อสัปดาห์ที่อาจารย์ให้คำปรึกษาและแนะนำทางวิชาการแก่นักศึกษาเป็นรายบุคคล

3 ชั่วโมง/สัปดาห์

หมวดที่ 4 การพัฒนาการเรียนรู้ของนักศึกษา

1. คุณธรรม จริยธรรม

1.1 คุณธรรม จริยธรรมที่

- 1.1.4 มีจิตสำนึก และพฤติกรรมที่คำนึงถึงประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าประโยชน์ส่วนตนอย่างมีคุณธรรม ให้ความร่วมมือต่อกิจกรรมและงานกลุ่มที่ต้องมุ่งเน้นความรับผิดชอบเป็นสำคัญ

1.2 วิธีการสอน

- ให้นักศึกษามีส่วนร่วมในการกิจกรรมต่าง ๆ
- ให้งานที่นักศึกษาจะมีส่วนร่วมในการทำงานเป็นทีม และพัฒนาด้านภาวะผู้นำ
- ให้นักศึกษามีส่วนร่วมในการออกกฐระเบียบ ข้อบังคับต่าง ๆ

1.3 วิธีการประเมินผล

- ประเมินผลการเข้าเรียน ความตรงต่อเวลา ฯลฯ ที่ได้ตกลงร่วมกัน
- ประเมินผลจากการสังเกต

2. ความรู้

2.1 ความรู้ที่ต้องได้รับ

- 2.1.4 มีความรู้เกี่ยวกับความก้าวหน้าทางวิชาการและวิชาชีพด้านบริหารธุรกิจ รวมทั้งมีความเข้าใจอย่างเท่าทันในผลกระทบในสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงของประเทศและสังคมโลก

2.2 วิธีการสอน

- บรรยายประกอบการยกกรณีศึกษา
- การทำงานเป็นทีมและการนำเสนองาน

2.3 วิธีการประเมินผล

- ประเมินผลจากงานที่มอบหมาย
- ประเมินผลจากการสังเกตการณ์ตอบข้อซักถาม ความสนใจในการเรียน

3. ทักษะทางปัญญา

3.1 ทักษะทางปัญญาที่ต้องพัฒนา

- 3.1.3 สามารถคิดค้นทางเลือก วิเคราะห์ทางเลือกและผลกระทบจากทางเลือกอย่างรอบด้าน มีความสามารถในการตัดสินใจเลือกทางเลือกที่สอดคล้องกับสถานการณ์ทางธุรกิจ ทำให้เกิดการได้เปรียบทางการแข่งขันทางธุรกิจ

3.2 วิธีการสอน

- ให้นักศึกษาได้มีส่วนร่วมในการนำเสนอความคิด การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ได้
- สอนโดยฝึกปฏิบัติตามหัวข้อที่ผู้สอนกำหนด

3.3 วิธีการประเมินผล

- นำเสนองาน และให้คะแนนตามข้อตกลง
- ประเมินผลจากการเข้าร่วมอภิปรายแสดงความคิดเห็น

4. ทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ

4.1 ทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบที่ต้องพัฒนา

- 4.1.3 มีความรับผิดชอบในการทำงานกับผู้อื่นและรับผิดชอบในการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง เพื่อพัฒนาตนเองและอาชีพ สามารถสร้างสัมพันธ์ภาพอันดีกับผู้อื่น รวมทั้งมีส่วนร่วมในการช่วยเหลือเพื่อนร่วมงานและแก้ไขปัญหากลุ่ม

4.2 วิธีการสอน

- สืบเนื่องจากการให้งาน
- ให้นักศึกษามีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น กิจกรรมกลุ่ม

4.3 วิธีการประเมินผล

- ดูจากผลงานที่นักศึกษาทำกิจกรรม

5. ทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสาร และการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ

5.1 ทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสาร และการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศที่ต้องพัฒนา

- 5.1.3 สามารถสื่อสารเพื่ออธิบายและสร้างความเข้าใจในรูปแบบการพูด การเขียนที่เหมาะสม สำหรับกลุ่มบุคคลที่แตกต่างกันตามสถานการณ์และวัฒนธรรม ทั้งที่เป็นข้อมูลธุรกิจและข้อมูลอื่น

5.2 วิธีการสอน

- บรรยายและกำหนดงานให้นักศึกษาไปปฏิบัติ

5.3 วิธีการประเมินผล

- ประเมินผลจากงานที่มอบหมายให้

หมวดที่ 5 แผนการสอนและการประเมินผล

1. แผนการสอน

| สัปดาห์ที่ | หัวข้อการสอน / Learning Outcome | จำนวน ชั่วโมง | กิจกรรมการเรียนการสอน | สื่อการสอน | สอดคล้องกับ จุดมุ่งหมายรายวิชา | ผู้สอน (ระบุ ลำดับ) |
|------------|---|---------------|--|--|-------------------------------------|---------------------|
| 1. | <p>ความหมายของสติ และ ความสำคัญของสติกับการดำเนินชีวิต</p> <p>- Learning Outcome เห็นความสำคัญของการมีสติในกา ดำเนินชีวิต</p> | 3 | บรรยาย สนทนา ชมวิดีโอทัศน์ | บรรยายโดยผู้สอน คลิปวิดีโอ เกมส์ กิจกรรมกลุ่ม discussion | 1.1.4, 2.1.4, 3.1.3 4.1.3, 5.1.3 | ดร.สิรินาถ |
| 2. | <p>สติ กับ สมาธิ</p> <p>- Learning Outcome เข้าใจความต่างของสติ สมาธิ และการอาศัยกันและกันระหว่างสองสิ่ง</p> | 3 | คลิปวิดีโอ โดยทันตแพทย์สม สุจิรา และ กิจกรรม body percussion | บรรยายโดยผู้สอน คลิปวิดีโอ เกมส์ กิจกรรมกลุ่ม discussion | 1.1.4, 2.1.4, 3.1.3 4.1.3, 5.1.3 | ดร.สิรินาถ |
| 3. | <p>ปัจจุบันขณะ..the moment of now</p> <p>Learning Outcome การมีประสบการณ์กับ “ปัจจุบัน”</p> | 3 | บรรยาย ชมวิดีโอทัศน์ ทำกิจกรรม | บรรยายโดยผู้สอน คลิปวิดีโอ เกมส์ กิจกรรมกลุ่ม discussion | 1.1.4, 2.1.4, 3.1.3 4.1.3, 5.1.3 | ดร.สิรินาถ |
| 4. | <p>ความสัมพันธ์ของ สติ และ ความเครียด</p> | 3 | บรรยาย ชมวิดีโอทัศน์ | บรรยายโดยผู้สอน คลิปวิดีโอ | 1.1.4, 2.1.4, 3.1.3 4.1.3, 5.1.3 | ดร.สิรินาถ |

| | | | | | | |
|----|---|---|--|---|-------------------------------------|------------|
| | <p>ความเครียดและผลกระทบจากความเครียด Learning Outcome บอกได้ว่า เมื่อมีสติ ความเครียด/ กังวล หายไปได้อย่างไร และเห็นผลลัพธ์อะไร</p> | | ทำกิจกรรม | <p>เกมส์ กิจกรรมกลุ่ม discussion</p> | | |
| 5. | <p>การจัดการตนเอง (Self management) 3 อุปนิสัยเพื่อการจัดการตนเอง Learning Outcome สามารถลำดับความสำคัญก่อน/หลังของสิ่งที่ต้องทำ เพื่อลดความกังวล/เครียดจากการงาน</p> | 3 | <p>Google calendar Brainstorming: อะไรที่เป็นปัญหาที่มาจากตัวเอง บรรยายอุปนิสัย ทั้ง 3 เพื่อการจัดการตนเอง Eisenhower Time Management Matrix</p> | <p>บรรยาย แนะนำการใช้ แอปพลิเคชัน และ หลักการบริหารเวลา</p> | 1.1.4, 2.1.4, 3.1.3 4.1.3, 5.1.3 | |
| 6. | <p>อริยสัจ Learning Outcome รู้หนทางการขจัดทุกข์</p> | 3 | <p>อภิปราย “ความไม่สบายกาย/ใจ หรือทุกข์” และ “เหตุแห่งปัญหา และทางออก”</p> | <p>บรรยายโดยผู้สอน คลิปวิดีโอ เกมส์ กิจกรรมกลุ่ม discussion</p> | 1.1.4, 2.1.4, 3.1.3 4.1.3, 5.1.3 | ดร.สิรินาถ |
| 7. | <p>ไตรลักษณ์ Learning Outcome เข้าใจกฎธรรมชาติถึงความไม่เที่ยงแท้ ยั่งยืน</p> | 3 | <p>อภิปราย กฎไตรลักษณ์ นำเสนอ ไตรลักษณ์ ด้วยภาพ</p> | | 1.1.4, 2.1.4, 3.1.3 4.1.3, 5.1.3 | |
| 8. | <p>อายตนะ 1 Learning Outcome</p> | 3 | <p>กิจกรรมนอกสถานที่ (เช่น สวนโมกข์ กรุงเทพ อาจเปลี่ยนแปลงตามความ</p> | | 1.1.4, 2.1.4, 3.1.3 4.1.3, 5.1.3 | |

| | | | | | | |
|-----|---|---|--|--|-------------------------------------|--|
| | | | เหมาะสม) | | | |
| 9. | อายตนะ 2 ผีกเรื่องสัมผัส (senses) Learning Outcome | 3 | กิจกรรมนอกสถานที่ (มีวเซียม สยาม) | | 1.1.4, 2.1.4, 3.1.3 4.1.3, 5.1.3 | |
| 10. | ขันธ 5 กัการบริการ: เวทนา (Feeling), สัญญา (Perception), สัฆาร (Mental Formative), วิญญาณ (Consciousness), รูป (Corporeality) Learning Outcome เข้าใจเรื่องการรับรู้ผ่าน ขันธ 5 ที่มาของสิ่งเร้า และวิธีการละ และ นำไปใช้ในการให้บริการได้ | 3 | บรรยาย เสวนา กิจกรรม “อาหาร การสัมผัส” | | 1.1.4, 2.1.4, 3.1.3 4.1.3, 5.1.3 | |
| 11. | ข้อดีของ “ทุกข์” Learning Outcome ทุกข์เป็นเรื่องธรรมดาในชีวิต เราเลือกที่จะทุกข์ หรือ สุขได้ | 3 | บรรยาย สนทนา | | 1.1.4, 2.1.4, 3.1.3 4.1.3, 5.1.3 | |
| 12. | สติ..ฝึกได้ Learning Outcome สามารถเลือกกิจกรรมฝึกสติที่ หลากหลายและตรงกับจริตตนเอง | 3 | กิจกรรมนอกสถานที่ สวนสัตว์เขาดิน | | 1.1.4, 2.1.4, 3.1.3 4.1.3, 5.1.3 | |

| | | | | | | |
|-----|--|---|---|--|-------------------------------------|--|
| 13. | สติ กับ งานบริการ: คำพูด การกระทำ Learning Outcome รู้วิธีการสื่อสารโดยภาษาพูด ภาษา กายกับลูกค้าได้อย่างเหมาะสม | 3 | บรรยาย กิจกรรม “สื่อสาร ภาษา กับบริการ” การปฏิเสธ/ตอบรับ | | 1.1.4, 2.1.4, 3.1.3 4.1.3, 5.1.3 | |
| 14. | อะไรคือ “ว่าง” Learning Outcome เข้าใจเรื่องความว่าง และการ นำไปใช้ | 3 | กิจกรรม “ป็น..” | | 1.1.4, 2.1.4, 3.1.3 4.1.3, 5.1.3 | |
| 15. | นำเสนองาน Learning Outcome | 3 | Reflective นำเสนอสิ่งที่ได้เรียนรู้ มุมมอง การของตนเองหลังจากได้เรียน เพื่อ แลกเปลี่ยนกับเพื่อนชั้น | | 1.1.4, 2.1.4, 3.1.3 4.1.3, 5.1.3 | |

หมายเหตุ : ระบุทุกสัปดาห์ จำนวน 15 สัปดาห์

*กิจกรรมการเรียนการสอน อาจพานักศึกษาไปทำกิจกรรมนอกสถานที่ สถานที่อาจเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม

*กิจกรรมการเรียนการสอน อาจปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสมขึ้นอยู่กับลักษณะของผู้เรียน โดยการพิจารณาของผู้สอน

2. แผนการประเมินผลการเรียนรู้

| กิจกรรมที่ | ผลการเรียนรู้ | วิธีการประเมิน | สัปดาห์ที่ประเมิน | สัดส่วนของการประเมินผล |
|------------|--|--|-------------------|------------------------|
| 1 | คุณธรรม จริยธรรม 4) มีจิตสำนึก และพฤติกรรมที่คำนึงถึงประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าประโยชน์ส่วนตนอย่างมีคุณธรรม ให้ความร่วมมือต่อกิจกรรมและงานกลุ่มที่ต้องมุ่งเน้นความรับผิดชอบต่อเป็นสำคัญ | 1) ผู้เรียนทำตามกติกาของวงสนทนาได้ 2) ผู้เรียนสะท้อนความคิดตัวเองจากเรื่องที่ได้ฟัง ผู้เรียนสังเกตเห็นความคิดตัวเองขณะฟังเรื่องราวผู้อื่น 3) ผู้เรียนบอกสิ่งที่เรียนรู้จากการรับฟัง และบอกความได้ว่าขณะที่ฟัง มีผลลคิดอะไรไปบ้าง | 1-15 | 10% |
| 2 | ความรู้ 4) มีความรู้เกี่ยวกับความก้าวหน้าทางวิชาการและวิชาชีพ ด้านบริหารธุรกิจ รวมทั้งมีความเข้าใจอย่างเท่าทันในผลกระทบในสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงของประเทศและสังคมโลก | 1) ผู้เรียนแลกเปลี่ยนสิ่งที่ได้จากการฟัง และประเมินว่าการฟังของตัวเองอยู่ในระดับใด 2) สามารถบอกได้ว่า การฝึกฟังได้ประโยชน์อะไร และเมื่อสมาธิหลุดไปจากสิ่งที่คู่สนทนากำลังพูด จะเกิดข้อเสียอะไรบ้าง | 1-15 | 30% |
| 3 | ทักษะทางปัญญา 3) สามารถคิดค้นทางเลือก วิเคราะห์ทางเลือกและผลกระทบจากทางเลือกอย่างรอบด้าน มีความสามารถในการตัดสินใจเลือกทางเลือกที่สอดคล้องกับสถานการณ์ทางธุรกิจ ทำให้เกิดการได้เปรียบ | 1) สามารถอธิบาย ความเชื่อมโยงของการคิดเชิงบวกและการฟังเชิงลึกได้ 2) ออกแบบกิจกรรมที่จะสร้าง reward circuit ของตนเองได้ | 1-15 | 30% |

| | | | | |
|---|---|---|--|-----|
| | ทางการแข่งขันทางธุรกิจ | | | |
| 4 | <p>ทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ</p> <p>3) มีความรับผิดชอบในการทำงานกับผู้อื่นและรับผิดชอบต่อในการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง เพื่อพัฒนาตนเองและอาชีพสามารถสร้างสัมพันธภาพอันดีกับผู้อื่น รวมทั้งมีส่วนร่วมในการช่วยเหลือเพื่อนร่วมงานและแก้ไขปัญหาในกลุ่ม</p> | <p>1) มองเห็นข้อดีของคนต่างประเภทได้</p> <p>2) สามารถวางแนวทางพัฒนาตนเอง เพื่อเข้ากับผู้อื่นได้</p> <p>3) อธิบายได้ว่าคนต่างประเภท จะสื่อสารและสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างกันได้อย่างไร</p> | | 20% |
| 5 | <p>ทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสาร และการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ</p> <p>3) สามารถสื่อสารเพื่ออธิบายและสร้างความเข้าใจในรูปแบบการพูด การเขียนที่เหมาะสมสำหรับกลุ่มบุคคลที่แตกต่างกันตามสถานการณ์และวัฒนธรรม ทั้งที่เป็นข้อมูลธุรกิจและข้อมูลอื่น</p> | <p>1) นำเสนอ และสรุปสาระสำคัญจากสิ่งที่มอบหมายให้ศึกษาค้นคว้าได้</p> | | 10% |

หมวดที่ 6 ทักษะการประกอบการเรียนการสอน

1. เอกสารและตำราหลัก

“จริงตามความเป็นจริง” ฝึกยอมรับความจริงตามวิถีชาวพุทธ

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

2. เอกสารและข้อมูลแนะนำ

(The Greater Good Science Center, 2017) [What is Mindfulness?](#)

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

_(Happify, 2016) [How Mindfulness Empowers Us: An Animation Narrated by Sharon](#)

[Salzberg https://www.youtube.com/watch?v=vzKryaN44ss](https://www.youtube.com/watch?v=vzKryaN44ss)

(Happify, Meditation for Beginners - Featuring Dan Harris and Sharon Salzberg , 2015)

https://www.youtube.com/watch?v=mtsdz_jhB7c&t=12s

_(เข้มทิศชีวิต, 2012) [พลังของการคิดบวก คิดดี](#)

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

(กรุงเทพธุรกิจ, 2013) [พลังจิตใต้สำนึก พลังสู่ความสำเร็จ](#)

<https://www.youtube.com/watch?v=nqFv--dqR7g>

(สุนทรียสนทนา..for customer service, 2015) <https://www.facebook.com/Dialogue2015/>

2. เอกสารและข้อมูลสำคัญ

.....
.....
.....
.....

3. เอกสารและข้อมูลแนะนำ

.....
.....
.....
.....

หมวดที่ 7 การประเมินและปรับปรุงการดำเนินการของรายวิชา

1. กลยุทธ์การประเมินประสิทธิผลของรายวิชาโดยนักศึกษา

นักศึกษาสามารถนำเสนอแนวคิด ตลอดจนมีความแลกเปลี่ยนเรียนรู้ มีความรู้สึกร่วมกัน ด้วยใจที่เปิดกว้าง สามารถปรับและใช้ชีวิตได้อย่างเหมาะสม

3. กลยุทธ์การประเมินการสอน

สังเกต สอบถามจากผู้เรียนระหว่างสอน และผลการประเมินจากทางมหาวิทยาลัย

4. การปรับปรุงการสอน

นำข้อสรุปของนักศึกษาที่มีต่อผู้สอนมาปรับปรุงการสอนต่อไป

5. การทวนสอบมาตรฐานผลสัมฤทธิ์ของนักศึกษาในรายวิชา

ประเมินจากการแบบประเมิน ผลการเรียนรู้ของนักศึกษา เทียบกับเกณฑ์การทวนสอบ

6. การดำเนินการทบทวนและการวางแผนปรับปรุงประสิทธิผลของรายวิชา

นำผลจากข้อ 2 และข้อ 4 มาปรับปรุงในการเตรียมสอนครั้งต่อไป