

## รายละเอียดของรายวิชา

ชื่อสถาบันอุดมศึกษา	มหาวิทยาลัยสวนดุสิต
วิทยาเขต/คณะ/ภาควิชา	คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ สาขาวิชาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ

### หมวดที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

#### 1.1 รหัสและชื่อรายวิชา

รหัสวิชา 2512232 ชื่อวิชา สุขภาพจิตในการทำงาน  
Mental Health at Work

#### 1.2 จำนวนหน่วยกิต

3 (2-2-5) หน่วยกิต

#### 1.3 หลักสูตรและประเภทของรายวิชา

- 1) หลักสูตร : ศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ
- 2) ประเภทของรายวิชา : หมวดวิชาเลือกเสรี

#### 1.4 อาจารย์ผู้รับผิดชอบรายวิชาและอาจารย์ผู้สอน

- 1) อาจารย์ผู้รับผิดชอบรายวิชา : อาจารย์อัษฎา พลอยโสภณ
- 2) อาจารย์ผู้สอน : อาจารย์อัษฎา พลอยโสภณ

#### 1.5 ภาคการศึกษา / ชั้นปีที่เรียน

ภาคการศึกษา 1 ปีการศึกษา 2564 / ชั้นปี 2

#### 1.6 รายวิชาที่ต้องเรียนมาก่อน (pre-requisite) (ถ้ามี)

ไม่มี

#### 1.7 รายวิชาที่ต้องเรียนพร้อมกัน (co-requisite) (ถ้ามี)

ไม่มี

#### 1.8 สถานที่เรียน

ใช้การสอนออนไลน์ในระบบ Microsoft Teams

#### 1.9 วันที่จัดทำหรือปรับปรุงรายละเอียดของรายวิชาครั้งล่าสุด

วันที่ 9 มิถุนายน 2564

## หมวดที่ 2 จุดมุ่งหมายและวัตถุประสงค์

### 2.1 จุดมุ่งหมายของรายวิชา

1. ตระหนักในคุณค่าของจรรยาบรรณนักจิตวิทยา กฎระเบียบข้อบังคับขององค์การ มีความซื่อสัตย์ มีวินัย ความรับผิดชอบต่อนหน้าที่ มีคุณธรรมและจริยธรรมในการทำงาน
2. มีความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับหลักการ แนวคิด ทฤษฎี และเนื้อหาสาระสำคัญในสาขาวิชาจิตวิทยาและจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ
3. มีความสามารถในการคิดวิเคราะห์อย่างเป็นระบบ มีความสามารถอธิบาย แยกแยะ และวิเคราะห์ปัญหาหรือสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม
4. มีความสามารถในการสื่อสารและการปรับตัวกับผู้อื่นโดยคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคลและความหลากหลายทางวัฒนธรรม มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีและสามารถให้ความช่วยเหลือผู้อื่นในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม
5. มีทักษะในการใช้คอมพิวเตอร์ที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติงานด้านจิตวิทยา สามารถสื่อสารได้อย่างมีประสิทธิภาพทั้งการพูดและการเขียนทั้งภาษาไทยและภาษาต่างประเทศ โดยสามารถใช้เทคโนโลยีสารสนเทศในการค้นคว้าข้อมูล รวมถึงสามารถเลือกใช้สื่อในการนำเสนอและสื่อสารข้อมูลได้อย่างเหมาะสม

### 2.2 วัตถุประสงค์ในการพัฒนา/ปรับปรุงรายวิชา

เพื่อพัฒนาเนื้อหาในเอกสารประกอบการสอนให้มีความเหมาะสม เพื่อเพิ่มแบบทดสอบความรู้ก่อนการเรียนการสอนในแต่ละบทเรียน เพื่อจัดการเรียนการสอนส่งเสริมในรูปแบบ project based learning

## หมวดที่ 3 ลักษณะและการดำเนินการ

### 3.1 คำอธิบายรายวิชา

ความหมายและความสำคัญของสุขภาพจิตในการทำงานปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาพจิตของบุคลากรในองค์กร ความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต ประเภทของความผิดปกติทางจิต พฤติกรรมที่เสี่ยงต่อความเจ็บป่วยทั้งทางร่างกายและจิตใจ การปรับตัวและการสร้างความสุข ปัญหาด้านสุขภาพจิตที่เกี่ยวข้องกับการทำงาน ความเครียดและการจัดการความเครียดในการทำงาน การใช้เครื่องมือและกระบวนการทางจิตวิทยาในการประเมินความเครียด การป้องกันและแก้ไขปัญหาด้านสุขภาพจิตในการทำงาน การส่งเสริมสุขภาพจิตในองค์กร รวมทั้งการประยุกต์ทฤษฎีทางจิตวิทยาเพื่อบริหารความเครียดและผ่อนคลายความเครียดในรูปแบบกิจกรรม

Meaning and importance in mental health at work, the factors that effect to mental health of person in organization between physical and mental health, types of mental disorder, the risk behavior in physical and mental illness, adjustment and building the happiness, problems in mental health at work, stress and stress management at work, instrument using and psychological procedure for evaluate stress, prevention and problem solving in mental health at work, the enhancement of mental

health in organization including the application of psychological theories for stress management and stress releasing by activities.

### 3.2 จำนวนชั่วโมงที่ใช้ต่อภาคการศึกษา

บรรยาย	สอนเสริม	การฝึกปฏิบัติ/ งานภาคสนาม/การฝึกงาน	การศึกษาด้วย ตนเอง
30 ชั่วโมงต่อ ภาคการศึกษา	ให้คำปรึกษา แนะนำ สอนเสริม ตามความต้องการของนักศึกษา เป็นรายกลุ่ม เพื่อทบทวนความรู้ ให้ชัดเจนและแม่นยำยิ่งขึ้น โดยเฉพาะกับกลุ่มของนักศึกษา ที่มีผลการเรียนต่ำ	30 ชั่วโมงต่อ ภาคการศึกษา	75 ชั่วโมงต่อ ภาคการศึกษา

### 3.3 จำนวนชั่วโมงต่อสัปดาห์ที่อาจารย์ให้คำปรึกษาและแนะนำทางวิชาการแก่นักศึกษาเป็นรายบุคคล

- 1) อาจารย์ประจำรายวิชา แจ้งเวลาให้คำปรึกษาผ่านเว็บไซต์ประจำรายวิชา หรือผ่าน Social Network เช่น Line, Google Classroom, WBSU, Microsoft Teams
- 2) อาจารย์จัดเวลาให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลหรือรายกลุ่มตามความต้องการ อย่างน้อย 2 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ ในวันจันทร์ เวลา 13.00-16.00 น.

## หมวดที่ 4 การพัฒนาการเรียนรู้ของนักศึกษา

### วิธีการสอนและการประเมินผล

ผลการเรียนรู้ที่ต้องการพัฒนา	วิธีการสอน	วิธีการประเมิน	สัปดาห์ที่ประเมิน	ค่าน้ำหนักของการประเมินผล
<p>1. ด้านคุณธรรม จริยธรรม</p> <p>1.1 ตระหนักในคุณค่าของจรรยาบรรณ นักจิตวิทยา กฎระเบียบข้อบังคับขององค์กร มีความซื่อสัตย์ มีวินัยความรับผิดชอบต่อหน้าที่ มีคุณธรรมและจริยธรรมในการทำงาน</p> <p>1.2 รักความถูกต้องและความยุติธรรม เคารพสิทธิมนุษยชน ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นและอยู่ร่วมกันได้อย่างสร้างสรรค์</p> <p>1.3 มีจิตสาธารณะ มีความเข้าใจปัญหาทางสังคมคำนึงถึงผลประโยชน์ของส่วนรวมเป็นสำคัญ</p>	<p>1. ผู้สอนจัดการเรียนการสอนโดยการสอดแทรกคุณธรรม จริยธรรม และความรับผิดชอบประกอบการบรรยายในแต่ละสัปดาห์</p> <p>2. การปลูกฝังวัฒนธรรมที่ต้งามให้นักศึกษามีระเบียบวินัย และปลูกฝังความเป็นสวนดุสิต โดยเน้นความรับผิดชอบ การตรงต่อเวลา การแต่งกายที่เป็นไปตามระเบียบของมหาวิทยาลัย บุคลิกภาพที่ดี และการช่วยเหลือให้เพื่อนร่วมชั้นในด้านต่างๆที่ตนเองถนัดชำนาญ</p> <p>3. มอบหมายงานหรือกิจกรรมกลุ่มโดยให้นักศึกษาแบ่งความรับผิดชอบตามหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายและนักศึกษาส่งงานตรงตามเวลาที่กำหนดไว้</p> <p>4. มอบหมายงานหรือกิจกรรมกลุ่มโดยให้นักศึกษาได้เรียนรู้ถึงกฎกติกาต่างๆ ในการเรียนการสอน รู้จักถึงความถูกต้องและความยุติธรรม เคารพสิทธิมนุษยชน ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นและทำงานร่วมกันโดยคำนึงถึงผลประโยชน์ของส่วนรวมเป็นสำคัญ</p>	<p>1. ประเมินจากการสังเกตโดยใช้แบบสังเกตพฤติกรรมในชั้นเรียน และการปฏิบัติตนของนักศึกษา รวมถึงความสนใจ ความมีวินัย ความตรงต่อเวลา ความรับผิดชอบ บุคลิกภาพและการส่งงานที่ได้รับมอบหมาย โดยบันทึกพฤติกรรมของนักศึกษาในระหว่างการเรียนการสอนและการเข้าร่วมกิจกรรม</p> <p>2. ประเมินจากความรับผิดชอบในหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย</p> <p>3. ประเมินจากการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม</p>	1-15	10%
<p>2. ด้านความรู้</p> <p>2.1 มีความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับหลักการ แนวคิด ทฤษฎี และเนื้อหาสาระสำคัญ</p>	<p>1. ให้นักศึกษาชมวีดิทัศน์ที่เกี่ยวกับเนื้อหา</p> <p>2. ผู้สอนบรรยายแบบมีปฏิสัมพันธ์โดยใช้สื่อเพาเวอร์พอยต์ และเปิดโอกาสให้นักศึกษาได้</p>	<p>1. การใช้แบบสังเกต โดยสังเกตพฤติกรรมในชั้นเรียน และการปฏิบัติตนของนักศึกษารวมถึงความสนใจ ความมีวินัย ความรับผิดชอบ</p>	1-15 และ 16	30%

ผลการเรียนรู้ที่ต้องการพัฒนา	วิธีการสอน	วิธีการประเมิน	สัปดาห์ที่ประเมิน	ค่าน้ำหนักของการประเมินผล
<p><b>ในสาขาวิชาจิตวิทยาและจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ</b></p> <p>2.2 มีความสามารถในการศึกษาค้นคว้าพัฒนาองค์ความรู้ของตนเอง รวมทั้งติดตามความก้าวหน้าทางวิชาการและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในสาขาจิตวิทยาและจิตวิทยา อุตสาหกรรมและองค์การ อย่างต่อเนื่อง</p> <p>2.3 สามารถนำความรู้และประสบการณ์ในการศึกษาวิชาจิตวิทยาและจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ ไปประยุกต์ใช้เพื่อแก้ปัญหาต่าง ๆ อย่างเป็นรูปธรรม</p>	<p>อภิปรายร่วมกันเป็นกลุ่ม (Group Discussion) ในประเด็นที่เกี่ยวข้องหรือตามความสนใจของนักศึกษา หรือการให้นักศึกษาได้ระดมพลังสมอง (Brainstorming) ในเนื้อหาที่ได้รับมอบหมาย</p> <p>3. ให้นักศึกษาได้ระดมพลังสมอง (Brainstorming) ประกอบกับวิเคราะห์กรณีตัวอย่าง (Case Study) ในเนื้อหาที่ได้รับมอบหมาย</p> <p>4. ให้นักศึกษาทบทวนความรู้ด้วยการค้นคว้าเพิ่มเติมจากหนังสือ นิตยสาร งานวิจัย และการค้นข้อมูลทางอินเทอร์เน็ต</p>	<p>การส่งงานที่ได้รับมอบหมาย โดยบันทึกพฤติกรรมของนักศึกษาในระหว่างการเรียนการสอนและการเข้าร่วมกิจกรรม</p> <p>2. ประเมินด้วยการตอบคำถามและการทำแบบฝึกหัดในแต่ละสัปดาห์</p> <p>3. ประเมินจากการปฏิบัติ เช่น มอบหมายชิ้นงาน หรือ แบบฝึกหัด</p> <p>4. ประเมินผลจากการอภิปรายตามหัวข้อหรือประเด็นที่มอบหมาย</p> <p>5. ประเมินจากการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม</p> <p>6. ข้อสอบปลายภาคโดยเน้นการประยุกต์การคิดวิเคราะห์ สังเคราะห์สาระความรู้ที่เรียนไปสู่สถานการณ์จริง</p>		
<p><b>3. ด้านทักษะทางปัญญา</b></p> <p>3.1 มีความสามารถในการคิดวิเคราะห์อย่างเป็นระบบตามหลักการที่ได้ศึกษามารวมทั้งสามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม</p> <p>3.2 มีทักษะและความสามารถในการรวบรวมวิเคราะห์และสรุปประเด็นปัญหาในการศึกษาข้อมูลต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การได้</p> <p>3.3 มีความสามารถอธิบาย แยกแยะ และวิเคราะห์ปัญหาหรือสถานการณ์ต่างๆ จากความรู้</p>	<p>1. ให้ทำทบทวนแบบฝึกหัดในแต่ละสัปดาห์</p> <p>2. ผู้สอนบรรยายแบบมีปฏิสัมพันธ์โดยใช้สื่อเพาเวอร์พอยต์ และเปิดโอกาสให้นักศึกษาได้อภิปรายร่วมกันเป็นกลุ่ม (Group Discussion) ในประเด็นที่เกี่ยวข้องหรือตามความสนใจของนักศึกษา</p> <p>3. ให้นักศึกษาได้ระดมพลังสมอง (Brainstorming) ประกอบกับวิเคราะห์กรณีตัวอย่าง (Case Study) ในเนื้อหาที่ได้รับมอบหมาย</p> <p>4. ผู้สอนฝึกให้นักศึกษามีวิเคราะห์ ออกแบบและประยุกต์ใช้เครื่องมือทางจิตวิทยา</p>	<p>1. ประเมินด้วยการตอบคำถามและการทำแบบฝึกหัดในแต่ละสัปดาห์</p> <p>2. ประเมินจากการสังเกตพฤติกรรมในชั้นเรียน</p> <p>3. ประเมินจากการปฏิบัติ เช่น มอบหมายชิ้นงาน หรือ แบบฝึกหัด</p> <p>4. ประเมินผลจากการอภิปรายตามหัวข้อหรือประเด็นที่มอบหมาย</p> <p>5. ประเมินจากการวิเคราะห์ออกแบบและประยุกต์ใช้เครื่องมือทางจิตวิทยา ได้แก่ แบบประเมินความพึงพอใจในการเข้ารับการเรียนรู้</p>	1-15 และ 16	20%

ผลการเรียนรู้ที่ต้องการพัฒนา	วิธีการสอน	วิธีการประเมิน	สัปดาห์ที่ประเมิน	ค่าน้ำหนักของการประเมินผล
<p>ที่ได้ศึกษามา รวมทั้งสามารถแก้ไขปัญหาหรือสถานการณ์ต่าง ๆ โดยการประยุกต์ความรู้ได้อย่างถูกต้องและสร้างสรรค์</p>	<p>ได้แก่ แบบประเมินความพึงพอใจในการเข้ารับการเรียนรู้</p> <p>5. ผู้สอนฝึกให้นักศึกษามีทักษะในการทำงานรายบุคคลและรายกลุ่ม โดยส่งเสริมให้นักศึกษาได้คิดอย่างเป็นระบบและสามารถวิเคราะห์และแก้ไขปัญหาในการทำงาน</p> <p>6. ผู้สอนฝึกให้นักศึกษาได้การสืบค้นข้อมูลศึกษาวิเคราะห์ข้อมูลที่เป็นข้อมูล ปฐมภูมิและข้อมูลทุติยภูมิ</p> <p>7. ผู้สอนกำกับความก้าวหน้าของการดำเนินกิจกรรม “การส่งเสริมการเรียนรู้”</p>	<p>6. ข้อสอบปลายภาคโดยเน้นการประยุกต์การคิดวิเคราะห์ สังเคราะห์สาระความรู้ที่เรียนไปสู่สถานการณ์จริง</p> <p>7. ประเมินจากการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม</p>		
<p>4. ด้านทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ</p> <p>4.1 มีความสามารถในการสื่อสารและการปรับตัวกับผู้อื่นโดยคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคลและความหลากหลายทางวัฒนธรรมได้อย่างมีประสิทธิภาพ</p> <p>4.2 มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีและสามารถให้ความช่วยเหลือผู้อื่นในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม</p> <p>4.3 มีความรับผิดชอบในการพัฒนาตนเองและแสดงออกซึ่งภาวะผู้นำตลอดจนสามารถเป็นสมาชิกที่ดีของกลุ่ม</p>	<p>1. ผู้สอนแบ่งกลุ่มให้นักศึกษาได้อภิปรายร่วมกันเป็นกลุ่ม (Group Discussion) ในประเด็นที่เกี่ยวข้องหรือตามความสนใจของนักศึกษา</p> <p>2. ผู้สอนแบ่งกลุ่มนักศึกษาได้ฝึกการลงมือปฏิบัติ (Practice) ในการดำเนินกิจกรรม</p> <p>3. ผู้สอนแบ่งกลุ่มให้นักศึกษาฝึกการแสดงบทบาทสมมติ (Role-Playing) เพื่อเป็นการให้นักศึกษาได้เรียนรู้ในประเด็นที่ได้ผู้สอนมอบหมายและมีทักษะในการทำงานร่วมกับผู้อื่นได้เป็นอย่างดี สามารถมีภาวะผู้นำตลอดจนเป็นสมาชิกที่ดีของกลุ่ม</p> <p>4. ให้นักศึกษาทบทวนความรู้ด้วยการค้นคว้าเพิ่มเติมจากหนังสือ นิตยสาร งานวิจัย</p>	<p>1. การใช้แบบสังเกต โดยสังเกตพฤติกรรมในชั้นเรียน และการปฏิบัติตนของนักศึกษารวมถึงความสนใจ ความมีวินัย ความรับผิดชอบ การส่งงานที่ได้รับมอบหมาย โดยบันทึกพฤติกรรมของนักศึกษาในระหว่างการเรียนการสอนและการเข้าร่วมกิจกรรม</p> <p>2. ประเมินจากการปฏิบัติ เช่น มอบหมายชิ้นงาน หรือ แบบฝึกหัด หรือ รายงานผลการดำเนินกิจกรรม “การส่งเสริมการเรียนรู้”</p> <p>3. ประเมินจากกิจกรรมการแสดงบทบาทสมมติ (Role-Playing)</p> <p>4. ประเมินจากความรับผิดชอบในหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย</p> <p>5. ประเมินการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม</p>	1-15	20%

ผลการเรียนรู้ที่ต้องการพัฒนา	วิธีการสอน	วิธีการประเมิน	สัปดาห์ที่ประเมิน	ค่าน้ำหนักของการประเมินผล
	การค้นข้อมูลทางอินเทอร์เน็ตที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้ และการพัฒนาตนเอง	6. ประเมินจากผลการทบทวนความรู้ด้วยการค้นคว้าเพิ่มเติม เช่น รายงาน หรือ ใบงาน		
<p><b>5. ด้านทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสาร และการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ</b></p> <p>5.3 สามารถสื่อสารได้อย่างมีประสิทธิภาพทั้งการพูดและการเขียนทั้งภาษาไทยและภาษาต่างประเทศ</p> <p>5.4 สามารถใช้เทคโนโลยีสารสนเทศในการค้นคว้าข้อมูล รวมถึงสามารถเลือกใช้สื่อในการนำเสนอและสื่อสารข้อมูลได้อย่างเหมาะสม</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้สอนมอบหมายให้นักศึกษาค้นคว้าข้อมูลจากเว็บไซต์ที่เกี่ยวข้องและนำเสนอโดยใช้รูปแบบเทคโนโลยีที่เหมาะสม</li> <li>2. ผู้สอนสาธิตการสืบค้นข้อมูลและการเข้าถึงแหล่งข้อมูลที่เป็นประโยชน์</li> <li>3. ผู้สอนแนะนำวิธีการเลือกใช้ข้อมูลต่างๆ อย่างมีประสิทธิภาพ</li> <li>4. มอบหมายงานที่ต้องสืบค้นข้อมูลด้วยเทคโนโลยีสารสนเทศ และนำเสนอข้อมูลด้วยเทคโนโลยีจากการวิเคราะห์สังเคราะห์</li> <li>5. มอบหมายให้นักศึกษาดำเนินกิจกรรมโดยฝึกให้นักศึกษามีทักษะ การสื่อสารกับ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมการส่งเสริมการเรียนรู้ได้อย่างเหมาะสม</li> <li>6. ฝึกให้นักศึกษาได้ใช้เทคโนโลยีสารสนเทศในการสืบค้น และการเก็บรวบรวมข้อมูล ประมวลผล แปลความหมายและการนำเสนอข้อมูลสารสนเทศมาประกอบการดำเนินกิจกรรม</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ประเมินจากการสืบค้นข้อมูลด้วยเทคโนโลยีสารสนเทศ</li> <li>2. ประเมินจากการเลือกใช้ข้อมูลประกอบการทำรายงาน</li> <li>3. ประเมินจากวิธีการนำเสนอรายงานผลการดำเนินกิจกรรม ด้วยเทคโนโลยีสารสนเทศที่เหมาะสม</li> <li>4. ประเมินจากการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศในการสืบค้นและการเก็บรวบรวมข้อมูล ประมวลผล แปลความหมายและการนำเสนอ</li> <li>5. ประเมินการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม</li> </ol>	1-15	20%

หมายเหตุ

ผลการเรียนรู้ตัวเข้ม = ความรับผิดชอบหลัก

ผลการเรียนรู้ตัวธรรมดา = ความรับผิดชอบรอง

## หมวดที่ 5 แผนการสอนและการประเมินผล

### 5.1 แผนการสอน (หมวดที่ 5 ข้อ 2)

สัปดาห์ที่ (ชม.)	หัวข้อ/รายละเอียด	กิจกรรมการเรียนการสอน/ใบงาน	สื่อที่ใช้	การวัดและประเมินผล (สัดส่วนการประเมิน)	ผู้สอน
1 (4 ชม.)	<p>กล่าวนำเนื้อหาและขอบเขตของเนื้อหาวิชา แนวทางในการเรียนการสอน การวัดและ การประเมินผล</p> <p><b>หน่วยที่ 1 มารู้จักสุขภาพจิตกันเถอะ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ความหมายและความสำคัญของสุขภาพจิตในการทำงาน</li> <li>- ปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาพจิตของบุคลากรในองค์กร</li> </ul>	<p><b>กิจกรรมการเรียนการสอน : (Online)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้สอนแนะนำและชี้แจงจุดมุ่งหมายของรายวิชา กิจกรรมการเรียนการสอนประจำสัปดาห์ รวมทั้งวิธีการวัดและการประเมินผล</li> <li>2. ทดสอบก่อนเรียน</li> <li>3. ผู้สอนให้นักศึกษาชมสื่อวีดิทัศน์เกี่ยวกับสุขภาพจิตในการทำงาน จากนั้นตั้งคำถามนำเกี่ยวกับสุขภาพจิตในการทำงานสำคัญอย่างไร โดยแบ่งเป็นกลุ่ม กลุ่มละ 6-10 คน ให้นักศึกษาร่วมกันแสดงความคิดเห็นอภิปรายเพิ่มเติม</li> <li>4. ผู้สอนให้นักศึกษาทำแบบฝึกหัดท้ายบทและเฉลยคำตอบ</li> <li>5. ผู้สอนให้นักศึกษาค้นคว้าด้วยตนเองในหัวข้อเรื่อง ปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาพจิตของบุคลากรในองค์กร โดยให้นักศึกษาสืบค้นข้อมูลทางอินเทอร์เน็ตเพื่อทบทวนความรู้</li> <li>6. ผู้สอนให้นักศึกษาร่วมกันสรุปเนื้อหา</li> </ol> <p><b>กิจกรรม/ใบงาน :</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เอกสารประกอบการเรียนรายวิชา สุขภาพจิตในการทำงาน</li> <li>2. คอมพิวเตอร์แบบพกพา (Laptop)</li> <li>3. สื่อเพาเวอร์พอยต์ มัลติมีเดีย (Multimedia for Presentation)</li> <li>4. สื่อวีดิทัศน์เกี่ยวกับสุขภาพจิตในการทำงาน</li> <li>5. Google Classroom, WBSC, Microsoft Teams</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. การใช้แบบสังเกต โดยสังเกตพฤติกรรมระหว่างเรียน และการปฏิบัติตนของนักศึกษา รวมถึงความสนใจ ความมีวินัย ความรับผิดชอบ การส่งงานที่ได้รับมอบหมาย โดยบันทึกพฤติกรรมของนักศึกษาในระหว่างการเรียนการสอนและการเข้าร่วมกิจกรรม</li> <li>2. ประเมินจากการทำใบงานเรื่อง “สุขภาพจิตในการทำงานสำคัญอย่างไร”</li> <li>3. ประเมินด้วยการตอบคำถามและการทำแบบฝึกหัด</li> <li>4. ประเมินผลจากการอภิปรายตามหัวข้อหรือประเด็นที่มอบหมาย</li> <li>5. ประเมินจากการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม</li> <li>6. ประเมินจากความรับผิดชอบในหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย</li> </ol>	อ.อัษฎา พลอยโสภณ

สัปดาห์ที่ (ชม.)	หัวข้อ/รายละเอียด	กิจกรรมการเรียนการสอน/ใบงาน	สื่อที่ใช้	การวัดและประเมินผล (สัดส่วนการประเมิน)	ผู้สอน
		1. ใบงาน เรื่อง “สุขภาพจิตในการทำงาน สำคัญอย่างไร” (ทำในชั่วโมงเรียน)			
2 (4 ชม.)	<p><b>หน่วยที่ 2</b> ภัยกับจิตเป็นสิ่งคู่กัน</p> <p><b>ความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ภาวะทางจิตใจที่ทำให้เกิดโรคทางกายที่พบบ่อย</li> </ul> <p><b>พฤติกรรมที่เสี่ยงต่อความเจ็บป่วยทั้งทางร่างกายและจิตใจ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- พฤติกรรมที่เสี่ยงต่อความเจ็บป่วยทั้งทางร่างกาย</li> <li>- พฤติกรรมที่เสี่ยงต่อความเจ็บป่วยทั้งทางจิตใจ</li> </ul>	<p><b>กิจกรรมการเรียนการสอน : (Online)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้สอนให้นักศึกษาชมสื่อวีดิทัศน์ ที่เกี่ยวข้องกับ ความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต จากนั้นตั้งคำถามนำจากวีดิทัศน์ โดยแบ่งเป็นกลุ่ม กลุ่มละ 6-10 คน ให้นักศึกษาร่วมกันแสดงความคิดเห็นอภิปรายเพิ่มเติม</li> <li>2. ผู้สอนบรรยายและอภิปรายร่วมกันเป็นกลุ่ม (Group Discussion) โดยใช้สื่อเพาเวอร์พอยต์ เรื่อง มนุษย์กับการเรียนรู้</li> <li>3. ผู้สอนให้นักศึกษาทำแบบฝึกหัดท้ายบทและเฉลยคำตอบ</li> <li>4. ผู้สอนให้นักศึกษาค้นคว้าด้วยตนเองในหัวข้อเรื่อง มนุษย์กับการเรียนรู้ โดยให้นักศึกษาสืบค้นข้อมูลทางอินเทอร์เน็ตเพื่อทบทวนความรู้</li> <li>5. ผู้สอนให้นักศึกษาร่วมกันสรุปเนื้อหา</li> <li>6. ทดสอบหลังเรียน</li> </ol> <p><b>กิจกรรม/ใบงาน :</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เอกสารประกอบการเรียนรายวิชา สุขภาพจิตในการทำงาน</li> <li>2. คอมพิวเตอร์แบบพกพา (Laptop)</li> <li>3. สื่อเพาเวอร์พอยต์ มัลติมีเดีย</li> <li>4. สื่อวีดิทัศน์ เรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต</li> <li>5. Google Classroom, WBS, Microsoft Teams</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. การใช้แบบสังเกต โดยสังเกตพฤติกรรมระหว่างเรียน และการปฏิบัติตนของนักศึกษา รวมถึงความสนใจ ความมีวินัย ความรับผิดชอบ การส่งงานที่ได้รับมอบหมาย โดยบันทึกพฤติกรรมของนักศึกษาในระหว่างการเรียนการสอนและการเข้าร่วมกิจกรรม</li> <li>2. ประเมินด้วยการตอบคำถามและการทำแบบฝึกหัด</li> <li>3. ประเมินผลจากการอภิปรายตามหัวข้อหรือประเด็นที่มอบหมาย</li> <li>4. ประเมินจากการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม</li> <li>5. ประเมินจากความรับผิดชอบในหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย</li> <li>6. ประเมินผลจากการทำใบงาน เรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต</li> </ol>	อ.อัษฎา พลอยโสภณ

สัปดาห์ที่ (ชม.)	หัวข้อ/รายละเอียด	กิจกรรมการเรียนการสอน/ใบงาน	สื่อที่ใช้	การวัดและประเมินผล (สัดส่วนการประเมิน)	ผู้สอน
		1. ใบงาน เรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต (ทำในชั่วโมงเรียน)			
3 (4 ชม.)	<b>หน่วยที่ 2</b> กายกับจิตเป็นสิ่งคู่กัน (ต่อ)  <b>ความผิดปกติทางจิต</b> - การแยกกระหว่างการมีและการไม่มีอาการทางจิต - การจำแนกโรคทางจิตใจ	<b>กิจกรรมการเรียนการสอน : (Online)</b> 1. ผู้สอนให้นักศึกษาชมสื่อวีดิทัศน์ ที่เกี่ยวข้องกับประเด็น โรคจิตและโรคประสาท / ความเครียดและความวิตกกังวล จากนั้นผู้สอนตั้งคำถามนำเกี่ยวกับพฤติกรรมของมนุษย์ 2. ผู้สอนให้นักศึกษาวิเคราะห์กรณีตัวอย่าง (Cases Study) โดยแบ่งเป็นกลุ่มเพื่ออภิปรายกลุ่มละ 6-10 คน โดยผู้สอนเปิดโอกาสให้นักศึกษาร่วมกันแสดงความคิดเห็น อภิปรายเพิ่มเติม 3. ผู้สอนบรรยายแบบมีปฏิสัมพันธ์โดยใช้สื่อเพาเวอร์พอยต์ เรื่อง พฤติกรรมของมนุษย์ และการสอนโดยการลงมือปฏิบัติ (Practice) โดยฝึกปฏิบัติการสังเกตพฤติกรรมภายนอกและพฤติกรรมภายใน 5. ผู้สอนให้นักศึกษาทำแบบฝึกหัดท้ายบท และเฉลยคำตอบ 6. ผู้สอนให้นักศึกษาค้นคว้าด้วยตนเองในหัวข้อเรื่อง พฤติกรรมของมนุษย์ โดยให้	1. เอกสารประกอบการเรียนรายวิชา สุขภาพจิตในการทำงาน 2. เครื่องฉายภาพ (Projector) และคอมพิวเตอร์แบบพกพา (Laptop) 3. สื่อเพาเวอร์พอยต์ มัลติมีเดีย 4. สื่อวีดิทัศน์ เรื่อง โรคจิตและโรคประสาท / ความเครียดและความวิตกกังวล 5. กรณีศึกษา 6. Google Classroom, WBSC, Microsoft Teams	1. ประเมินด้วยการตอบคำถามและการทำแบบฝึกหัด 2. ประเมินจากการสังเกตพฤติกรรมในชั้นเรียน 3. ประเมินจากการฝึกปฏิบัติการสังเกตพฤติกรรมภายนอกและพฤติกรรมภายใน 4. ประเมินผลจากการอภิปรายตามหัวข้อหรือประเด็นที่มอบหมาย 5. ประเมินจากการวิเคราะห์กรณีตัวอย่าง (Cases Study) 6. ประเมินจากการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม 7. ประเมินจากความรับผิดชอบในหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย	อ.อัษฎา พลอยโสภณ

สัปดาห์ที่ (ชม.)	หัวข้อ/รายละเอียด	กิจกรรมการเรียนการสอน/ใบงาน	สื่อที่ใช้	การวัดและประเมินผล (สัดส่วนการประเมิน)	ผู้สอน
		<p>นักศึกษาสืบค้นข้อมูลทางอินเทอร์เน็ตเพื่อทบทวนความรู้</p> <p>7. ผู้สอนให้นักศึกษาร่วมกันสรุปเนื้อหา</p> <p>8. ทดสอบหลังเรียน</p> <p><b>กิจกรรม/ใบงาน :</b></p> <p>1. ใบงานการวิเคราะห์กรณีตัวอย่าง (Cases Study) (ทำในชั่วโมงเรียน)</p> <p>2. กิจกรรมการฝึกปฏิบัติการสังเกตพฤติกรรมภายนอกและพฤติกรรมภายใน</p>			
4 (4 ชม.)	<p><b>หน่วยที่ 3 การประยุกต์ทฤษฎีทางจิตวิทยาเพื่อบริหารความเครียด</b></p> <p>- พฤติกรรมมนุษย์คืออะไร</p> <p>- ทฤษฎีจิตวิเคราะห์ของ فروยด์</p>	<p><b>กิจกรรมการเรียนการสอน : (Online)</b></p> <p>1. ผู้สอนตั้งคำถามนำเกี่ยวกับพฤติกรรมมนุษย์คืออะไร โดยแบ่งเป็นกลุ่มเพื่ออภิปรายกลุ่มละ 6-10 คน โดยผู้สอนเปิดโอกาสให้นักศึกษาร่วมกันแสดงความคิดเห็น อภิปรายเพิ่มเติม</p> <p>2. ผู้สอนบรรยายแบบมีปฏิสัมพันธ์โดยใช้สื่อเพาเวอร์พอยต์ เรื่อง พฤติกรรมมนุษย์คืออะไร</p> <p>3. ผู้สอนให้นักศึกษาแบ่งเป็นกลุ่มกลุ่มละ 6-10 คน โดยให้นักศึกษา สืบค้น (Inquiry Instruction) หัวข้อเรื่อง ทฤษฎีจิตวิเคราะห์ของ فروยด์กับการบริหารความเครียด โดยผู้สอนเปิดโอกาสให้นักศึกษาร่วมกันแสดงความคิดเห็นอภิปรายเพิ่มเติม</p>	<p>1. เอกสารประกอบการเรียนรายวิชา สุขภาพจิตในการทำงาน</p> <p>2. เครื่องฉายภาพ (Projector) และคอมพิวเตอร์แบบพกพา (Laptop)</p> <p>3. สื่อเพาเวอร์พอยต์ มัลติมีเดีย</p> <p>4. Google Classroom, WBSC, Microsoft Teams</p>	<p>1. การใช้แบบสังเกต โดยสังเกตพฤติกรรมในชั้นเรียน และการปฏิบัติตนของนักศึกษา รวมถึงความสนใจ ความมีวินัย ความรับผิดชอบ การส่งงานที่ได้รับมอบหมาย โดยบันทึกพฤติกรรมของนักศึกษาในระหว่างการเรียนการสอนและการเข้าร่วมกิจกรรม</p> <p>2. ประเมินด้วยการตอบคำถามและการทำแบบฝึกหัด</p> <p>3. ประเมินผลจากการอภิปรายตามหัวข้อหรือประเด็นที่มอบหมาย</p> <p>4. ประเมินจากการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม</p>	อ.อัษฎา พลอยโสภณ

สัปดาห์ที่ (ชม.)	หัวข้อ/รายละเอียด	กิจกรรมการเรียนการสอน/ใบงาน	สื่อที่ใช้	การวัดและประเมินผล (สัดส่วนการประเมิน)	ผู้สอน
		<p>4. ผู้สอนให้นักศึกษาทำแบบฝึกหัดท้ายบท และเฉลยคำตอบ</p> <p>5. ผู้สอนให้นักศึกษาค้นคว้าด้วยตนเองในหัวข้อเรื่อง ความแตกต่างระหว่างบุคคล โดยให้นักศึกษาสืบค้นข้อมูลทางอินเทอร์เน็ตเพื่อทบทวนความรู้</p> <p>6. ผู้สอนให้นักศึกษาร่วมกันสรุปเนื้อหา</p> <p>7. ทดสอบก่อนเรียน / หลังเรียน</p> <p><b>กิจกรรม/ใบงาน :</b></p> <p>1. กิจกรรมการสืบค้น (Inquiry Instruction) หัวข้อเรื่อง ทฤษฎีจิตวิเคราะห์ของ فروยด์กับการบริหารความเครียด (ทำในชั่วโมงเรียน)</p>		<p>5. ประเมินจากกิจกรรมสืบค้น (Inquiry Instruction) หัวข้อเรื่อง ทฤษฎีจิตวิเคราะห์ของ فروยด์กับการบริหารความเครียด</p> <p>6. ประเมินจากความรับผิดชอบในหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย</p>	
5 (4 ชม.)	<p><b>หน่วยที่ 3 การประยุกต์ทฤษฎีทางจิตวิทยาเพื่อบริหารความเครียด (ต่อ)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ทฤษฎีจิตสังคมของ อีริคสัน</li> <li>- ทฤษฎีลำดับขั้นของแรงจูงใจของ มาสโล</li> </ul>	<p><b>กิจกรรมการเรียนการสอน : (Online)</b></p> <p>1. ผู้สอนให้นักศึกษาชมสื่อวีดิทัศน์ เรื่อง Ray จากนั้นตั้งคำถามนำเกี่ยวกับทฤษฎีจิตสังคมของ อีริคสัน โดยแบ่งเป็นกลุ่ม กลุ่มละ 6-10 คน โดยผู้สอนคัดเลือกมาจำนวน 3 กลุ่ม และให้นักศึกษาร่วมกันแสดงความคิดเห็นอภิปรายเพิ่มเติม</p> <p>2. ผู้สอนบรรยายแบบมีปฏิสัมพันธ์และการอภิปรายร่วมกันเป็นกลุ่ม (Group Discussion) โดยใช้สื่อเพาเวอร์พอยต์ ทฤษฎีลำดับขั้นของแรงจูงใจของ มาสโล</p>	<p>1. เอกสารประกอบการเรียนรายวิชา สุขภาพจิตในการทำงาน</p> <p>2. เครื่องฉายภาพ (Projector) และคอมพิวเตอร์แบบพกพา (Laptop)</p> <p>3. สื่อเพาเวอร์พอยต์ มัลติมีเดีย</p> <p>4. กระดาษสีขาว</p>	<p>1. การใช้แบบสังเกต โดยสังเกตพฤติกรรมระหว่างเรียน และการปฏิบัติตนของนักศึกษา รวมถึงความสนใจ ความมีวินัย ความรับผิดชอบ การส่งงานที่ได้รับมอบหมาย โดยบันทึกพฤติกรรมของนักศึกษาในระหว่างการเรียนการสอนและการเข้าร่วมกิจกรรม</p> <p>2. ประเมินด้วยการตอบคำถามและการทำแบบฝึกหัด</p>	อ.อัษฎา พลอยโสภณ

สัปดาห์ที่ (ชม.)	หัวข้อ/รายละเอียด	กิจกรรมการเรียนการสอน/ใบงาน	สื่อที่ใช้	การวัดและประเมินผล (สัดส่วนการประเมิน)	ผู้สอน
		จาก กรณีศึกษา 3. ผู้สอนให้นักศึกษาทำแบบฝึกหัดท้ายบท และเฉลยคำตอบ 4. ผู้สอนให้นักศึกษาค้นคว้าด้วยตนเองใน หัวข้อเรื่อง เป้าหมายของการเรียนรู้ โดยให้นักศึกษาสืบค้นข้อมูลทางอินเทอร์เน็ตเพื่อ ทบทวนความรู้ 5. ผู้สอนให้นักศึกษาร่วมกันสรุปเนื้อหา 6. ทดสอบก่อนเรียน / หลังเรียน <b>กิจกรรม/ใบงาน :</b> 1. ใบงานกรณีศึกษา (ทำในชั่วโมงเรียน)	5. Google Classroom, WBSC, Microsoft Teams	3. ประเมินผลจากการอภิปรายตาม หัวข้อหรือประเด็นที่มอบหมาย 4. ประเมินจากการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม 5. ประเมินจากความรับผิดชอบใน หน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย	
6 (4 ชม.)	<b>หน่วยที่ 3 การประยุกต์ทฤษฎีทางจิตวิทยาเพื่อบริหารความเครียด (ต่อ)</b> - ทฤษฎีพหุปัญญา - ความฉลาดทางอารมณ์	<b>กิจกรรมการเรียนการสอน : (Online)</b> 1. ผู้สอนให้นักศึกษาชมสื่อวีดิทัศน์ เรื่อง “ ทฤษฎีพหุปัญญา ( Multiple Intelligences)” จากนั้นตั้งคำถามนำเกี่ยวกับทฤษฎีพหุปัญญา โดยแบ่งเป็นกลุ่มเพื่อระดมพลังสมอง (Brainstorming) กลุ่มละ 10-12 คน โดยเปิดโอกาสให้นักศึกษาร่วมกันแสดงความคิดเห็นอภิปรายเพิ่มเติม 2. ผู้สอนบรรยายแบบมีปฏิสัมพันธ์และการสอนแบบระดมพลังสมอง (Brainstorming)	1. เอกสารประกอบการเรียนรายวิชา รายวิชา สุขภาพจิตในการทำงาน 2. คอมพิวเตอร์แบบพกพา (Laptop) 3. สื่อเพาเวอร์พอยต์ มัลติมีเดีย 4. สื่อวีดิทัศน์ เรื่อง “ทฤษฎีพหุปัญญา (Multiple Intelligences)” 5. Google Classroom, WBSC, Microsoft Teams	1. การใช้แบบสังเกต โดยสังเกต พฤติกรรมระหว่างเรียน และการปฏิบัติตนของนักศึกษา รวมถึงความสนใจ ความมีวินัย ความรับผิดชอบ การส่งงานที่ได้รับมอบหมาย โดยบันทึกพฤติกรรมของนักศึกษาในระหว่างการเรียนการสอนและการเข้าร่วมกิจกรรม 2. ประเมินด้วยการตอบคำถามและการทำแบบฝึกหัด 3. ประเมินผลจากการอภิปรายตาม หัวข้อหรือประเด็นที่มอบหมาย	อ.อัษฎา พลอยโสภณ

สัปดาห์ที่ (ชม.)	หัวข้อ/รายละเอียด	กิจกรรมการเรียนการสอน/ใบงาน	สื่อที่ใช้	การวัดและประเมินผล (สัดส่วนการประเมิน)	ผู้สอน
		<p>โดยใช้สื่อเพาเวอร์พอยด์ เรื่อง ทฤษฎีพหุปัญญา กับความฉลาดทางอารมณ์</p> <p>3. ผู้สอนให้นักศึกษาทำแบบฝึกหัดท้ายบทและเฉลยคำตอบ</p> <p>4. ผู้สอนให้นักศึกษาค้นคว้าด้วยตนเองในหัวข้อเรื่อง ทฤษฎีพหุปัญญา กับความฉลาดทางอารมณ์โดยให้นักศึกษาสืบค้นข้อมูลทางอินเทอร์เน็ตเพื่อทบทวนความรู้</p> <p>5. ผู้สอนให้นักศึกษาร่วมกันสรุปเนื้อหา</p> <p>6. ทดสอบหลังเรียน</p> <p><b>กิจกรรม/ใบงาน :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- กิจกรรม แบบวัด EQ (ทำในชั่วโมงเรียน)</li> <li>- กิจกรรม แบบประเมิน Multiple Intelligences(ทำในชั่วโมงเรียน)</li> </ul>		<p>4. ประเมินจากการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม</p> <p>5. ประเมินจากความรับผิดชอบในหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย</p>	
7 (4 ชม.)	<p><b>หน่วยที่ 4 การปรับตัวและการสร้างความสุข</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ความหมายของการปรับตัว</li> <li>- สาเหตุของการปรับตัว</li> <li>- แบบแผนของการปรับตัว</li> <li>- กระบวนการปรับตัว</li> </ul>	<p><b>กิจกรรมการเรียนการสอน : (Online)</b></p> <p>1. ผู้สอนให้นักศึกษาชมสื่อวีดิทัศน์เกี่ยวกับเรื่อง “Adaptation คืออะไร” จากนั้นตั้งคำถามนำเกี่ยวกับความหมายของการปรับตัว โดยแบ่งเป็นกลุ่มเพื่อระดมพลังสมอง (Brainstorming) กลุ่มละ 10-12 คน โดยเปิดโอกาสให้นักศึกษาร่วมกันแสดงความคิดเห็นอภิปรายเพิ่มเติม</p>	<p>1. เอกสารประกอบการเรียนรายวิชา รายวิชาสุขภาพจิตในการทำงาน</p> <p>2. เครื่องฉายภาพ (Projector) และคอมพิวเตอร์แบบพกพา (Laptop)</p> <p>3. สื่อเพาเวอร์พอยด์ มัลติมีเดีย</p>	<p>1. การใช้แบบสังเกต โดยสังเกตพฤติกรรมระหว่างเรียน และการปฏิบัติตนของนักศึกษา รวมถึงความสนใจ ความมีวินัย ความรับผิดชอบ การส่งงานที่ได้รับมอบหมาย โดยบันทึกพฤติกรรมของนักศึกษาในระหว่างการเรียนการสอนและการเข้าร่วมกิจกรรม</p> <p>2. ประเมินด้วยการตอบคำถามและการทำแบบฝึกหัด</p>	อ.อัษฎา พลอยโสภณ

สัปดาห์ที่ (ชม.)	หัวข้อ/รายละเอียด	กิจกรรมการเรียนการสอน/ใบงาน	สื่อที่ใช้	การวัดและประเมินผล (สัดส่วนการประเมิน)	ผู้สอน
		<p>2. ผู้สอนบรรยายแบบมีปฏิสัมพันธ์และการสอนแบบระดมพลังสมอง (Brainstorming) โดยใช้สื่อเพาเวอร์พอยต์ เรื่อง การปรับตัว</p> <p>3. ผู้สอนให้นักศึกษาวิเคราะห์กรณีตัวอย่าง (Cases Study) มีแบบแผนและกระบวนการปรับตัวอย่างไร” โดยแบ่งเป็นกลุ่มเพื่ออภิปรายกลุ่มละ 6-10 คน โดยผู้สอนเปิดโอกาสให้นักศึกษาร่วมกันแสดงความคิดเห็น อภิปรายเพิ่มเติม</p> <p>4. ผู้สอนให้นักศึกษาทำแบบฝึกหัดท้ายบทและเฉลยคำตอบ</p> <p>5. ผู้สอนให้นักศึกษาค้นคว้าด้วยตนเองในหัวข้อเรื่อง การปรับตัวและการสร้างความสุข โดยให้นักศึกษาสืบค้นข้อมูลทางอินเทอร์เน็ตเพื่อทบทวนความรู้</p> <p>6. ผู้สอนให้นักศึกษาร่วมกันสรุปเนื้อหา</p> <p>7. ทดสอบหลังเรียน</p> <p><b>กิจกรรม/ใบงาน :</b></p> <p>1. ใบงานวิเคราะห์กรณีศึกษา (ทำในชั่วโมงเรียน)</p>	<p>4. สื่อวีดิทัศน์ เรื่อง “Adaptation คืออะไร”</p> <p>5. กรณีศึกษา</p> <p>6. Google Classroom, WBSC, Microsoft Teams</p>	<p>3. ประเมินผลจากการอภิปรายตามหัวข้อหรือประเด็นที่มอบหมาย</p> <p>4. ประเมินจากการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม</p> <p>5. ประเมินจากความรับผิดชอบในหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย</p> <p>6. ประเมินผลจากใบงาน เรื่อง เดอะเลตเตอร์ มีแบบแผนและกระบวนการปรับตัวอย่างไร</p>	
8 (4 ชม.)	<p><b>หน่วยที่ 4 การปรับตัวและการสร้างความสุข (ต่อ)</b></p> <p>- กลไกป้องกันตัวเอง</p>	<p><b>กิจกรรมการเรียนการสอน : (Online)</b></p> <p>1. ผู้สอนตั้งคำถามนำเกี่ยวกับการกลไกป้องกันตัวเองมีประโยชน์และโทษอย่างไร</p>	<p>1. เอกสารประกอบการเรียนรายวิชา รายวิชา สุขภาพจิตในการทำงาน</p>	<p>1. ประเมินด้วยการตอบคำถามและการทำแบบฝึกหัด</p>	อ.อัษฎา พลอยโสภณ

สัปดาห์ที่ (ชม.)	หัวข้อ/รายละเอียด	กิจกรรมการเรียนการสอน/ใบงาน	สื่อที่ใช้	การวัดและประเมินผล (สัดส่วนการประเมิน)	ผู้สอน
	- การสร้างความสุข	<p>โดยแบ่งเป็นกลุ่มเพื่อระดมพลังสมอง (Brainstorming) กลุ่มละ 10-12 คน โดยเปิดโอกาสให้นักศึกษาร่วมกันแสดงความคิดเห็นอภิปรายเพิ่มเติม</p> <p>2. ผู้สอนบรรยายแบบมีปฏิสัมพันธ์โดยใช้สื่อเพาเวอร์พอยต์ เรื่อง กลไกป้องกันตัวเอง และการสอนโดยการลงมือปฏิบัติ (Practice) โดยการจับคู่กันฝึกการสะท้อน (reflection) พฤติกรรม กลไกป้องกันตัวเอง</p> <p>3. ผู้สอนให้นักศึกษาทำแบบฝึกหัดท้ายบท และเฉลยคำตอบ</p> <p>4. ผู้สอนให้นักศึกษาค้นคว้าด้วยตนเองในหัวข้อเรื่อง การสร้างความสุข โดยให้นักศึกษาสืบค้นข้อมูลทางอินเทอร์เน็ตเพื่อทบทวนความรู้</p> <p>5. ผู้สอนให้นักศึกษาร่วมกันสรุปเนื้อหา</p> <p>6. ทดสอบหลังเรียน</p> <p><b>กิจกรรม/ใบงาน :</b></p> <p>1. จับคู่กันฝึกการสะท้อน (reflection) พฤติกรรม กลไกป้องกันตัวเอง (ทำในชั่วโมงเรียน)</p>	<p>2. คอมพิวเตอร์แบบพกพา (Laptop)</p> <p>3. สื่อเพาเวอร์พอยต์ มัลติมีเดีย</p> <p>4. Google Classroom, WBS, Microsoft Teams</p>	<p>2. ประเมินจากการสังเกตพฤติกรรมระหว่างเรียน</p> <p>3. ประเมินจากการปฏิบัติ</p> <p>4. ประเมินผลจากการอภิปรายตามหัวข้อหรือประเด็นที่มอบหมาย</p> <p>5. ประเมินจากการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม</p> <p>6. ประเมินจากความรับผิดชอบในหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย</p>	
9 (4 ชม.)	<b>หน่วยที่ 5</b> ปัญหาด้านสุขภาพจิตที่เกี่ยวข้องกับการทำงาน	<p><b>กิจกรรมการเรียนการสอน : (Online)</b></p> <p>1. ผู้สอนให้นักศึกษาชมวีดิทัศน์ เรื่อง โรคยอดฮิตของมนุษย์ทำงาน ตอน โรคเครียด</p>	1. เอกสารประกอบการเรียน รายวิชา สุขภาพจิตในการทำงาน	1. ประเมินด้วยการตอบคำถามและการทำแบบฝึกหัด	อ.อัษฎา พลอยโสภณ

สัปดาห์ที่ (ชม.)	หัวข้อ/รายละเอียด	กิจกรรมการเรียนการสอน/ใบงาน	สื่อที่ใช้	การวัดและประเมินผล (สัดส่วนการประเมิน)	ผู้สอน
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ปัญหาด้านสุขภาพจิตที่เกิดจากตัวคนทำงานเอง</li> <li>- ปัญหาด้านสุขภาพจิตที่เกิดจากปัญหา</li> <li>- ปัญหาด้านสุขภาพจิตที่เกิดจากปัญหาระดับองค์กร</li> </ul>	<p>จากนั้นผู้สอนตั้งคำถามนำเกี่ยวกับชมวีดิทัศน์</p> <p>2. ผู้สอนให้นักศึกษาวิเคราะห์กรณีตัวอย่าง (Cases Study) วิเคราะห์ในหัวข้อ “ปัญหาในวีดิทัศน์เกิดจากอะไร” โดยแบ่งเป็นกลุ่มเพื่ออภิปรายกลุ่มละ 6-10 คน โดยผู้สอนเปิดโอกาสให้นักศึกษาร่วมกันแสดงความคิดเห็นอภิปรายเพิ่มเติม</p> <p>3. ผู้สอนบรรยายแบบมีปฏิสัมพันธ์โดยใช้สื่อเพาเวอร์พอยต์ เรื่อง ปัญหาด้านสุขภาพจิตที่เกี่ยวข้องกับการทำงาน</p> <p>5. ผู้สอนให้นักศึกษาทำแบบฝึกหัดท้ายบทและเฉลยคำตอบ</p> <p>6. ผู้สอนให้นักศึกษาค้นคว้าด้วยตนเองในหัวข้อเรื่อง ปัญหาด้านสุขภาพจิตที่เกี่ยวข้องกับการทำงาน โดยให้นักศึกษาสืบค้นข้อมูลทางอินเทอร์เน็ตเพื่อทบทวนความรู้</p> <p>7. ผู้สอนให้นักศึกษาร่วมกันสรุปเนื้อหา</p> <p>8. ทดสอบหลังเรียน</p> <p><b>กิจกรรม/ใบงาน :</b></p> <p>1. ใบงานการวิเคราะห์กรณีตัวอย่าง (Cases Study) (ทำในชั่วโมงเรียน)</p>	<p>2. คอมพิวเตอร์แบบพกพา (Laptop)</p> <p>3. สื่อเพาเวอร์พอยต์ มัลติมีเดีย</p> <p>4. กรณีศึกษา</p> <p>5. Google Classroom, WBS, Microsoft Teams</p>	<p>2. ประเมินจากการสังเกตพฤติกรรมระหว่างเรียน</p> <p>3. ประเมินจากการปฏิบัติ</p> <p>4. ประเมินผลจากการอภิปรายตามหัวข้อหรือประเด็นที่มอบหมาย</p> <p>5. ประเมินจากการวิเคราะห์กรณีตัวอย่าง (Cases Study) จากวีดิทัศน์ เรื่อง ใครที่ท้อแท้กับการทำงาน คลินิกคู่นี้ วิเคราะห์ในหัวข้อ “ปัญหาในวีดิทัศน์เกิดจากอะไร”</p> <p>6. ประเมินจากการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม</p> <p>7. ประเมินจากความรับผิดชอบในหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย</p>	

สัปดาห์ที่ (ชม.)	หัวข้อ/รายละเอียด	กิจกรรมการเรียนการสอน/ใบงาน	สื่อที่ใช้	การวัดและประเมินผล (สัดส่วนการประเมิน)	ผู้สอน
10 (4 ชม.)	<b>หน่วยที่ 6 ความเครียดและการจัดการ ความเครียดในการทำงาน</b> - ความเครียด (Stress) - การจัดการความเครียดในการทำงาน - วิธีการและเทคนิคการคลาย เครียด - กรอบแนวคิด (Mindset)	<b>กิจกรรมการเรียนการสอน : (Online)</b> 1. ผู้สอนตั้งคำถามนำเกี่ยวกับการประยุกต์ใช้เทคนิคการเพิ่มพฤติกรรม โดยแบ่งเป็นกลุ่มเพื่ออภิปรายกลุ่มละ 6-10 คน โดยผู้สอนเปิดโอกาสให้นักศึกษาร่วมกันแสดงความคิดเห็นอภิปรายเพิ่มเติม 2. ผู้สอนบรรยายแบบมีปฏิสัมพันธ์โดยใช้สื่อเพาเวอร์พอยต์ เรื่อง ความเครียดและการจัดการความเครียดในการทำงาน 3. ผู้สอนได้แบ่งกลุ่มให้นักศึกษากลุ่มละ 6-10 คน โดยนักศึกษาได้ลงมือปฏิบัติ (Practice) ในหัวข้อ จัดการความเครียดอย่างไร 4. ผู้สอนให้นักศึกษาทำแบบฝึกหัดท้ายบทและเฉลยคำตอบ 5. ผู้สอนให้นักศึกษาค้นคว้าด้วยตนเองในหัวข้อเรื่อง วิธีการและเทคนิคการคลายเครียด โดยให้นักศึกษาสืบค้นข้อมูลทางอินเทอร์เน็ตเพื่อทบทวนความรู้ 6. ผู้สอนให้นักศึกษาร่วมกันสรุปเนื้อหา 7. ทดสอบหลังเรียน <b>กิจกรรม/ใบงาน :</b> 1. กิจกรรมการจัดการความเครียดอย่างไร (ทำในชั่วโมงเรียน)	1. เอกสารประกอบการเรียน รายวิชา สุขภาพจิตในการทำงาน 2. เครื่องฉายภาพ (Projector) และคอมพิวเตอร์แบบพกพา (Laptop) 3. สื่อเพาเวอร์พอยต์ มัลติมีเดีย 4. Google Classroom, WBSC, Microsoft Teams	1. ประเมินด้วยการตอบคำถามและการทำแบบฝึกหัด 2. ประเมินจากการสังเกตพฤติกรรมในระหว่างเรียน 3. ประเมินจากการลงมือปฏิบัติ (Practice) 4. ประเมินผลจากการอภิปรายตามหัวข้อหรือประเด็นที่มอบหมาย 5. ประเมินจากการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม 6. ประเมินจากความรับผิดชอบในหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย	อ.อัษฎา พลอยโสภณ

สัปดาห์ที่ (ชม.)	หัวข้อ/รายละเอียด	กิจกรรมการเรียนการสอน/ใบงาน	สื่อที่ใช้	การวัดและประเมินผล (สัดส่วนการประเมิน)	ผู้สอน
11 (4 ชม.)	<b>หน่วยที่ 6 ความเครียดและการจัดการ ความเครียดในการทำงาน (ต่อ)</b> - การใช้เครื่องมือและกระบวนการทาง จิตวิทยาในการประเมินความเครียด - แบบวัดความเครียด กรมสุขภาพจิต (SPST - 20)	<b>กิจกรรมการเรียนการสอน : (Online)</b> 1. ผู้สอนให้นักศึกษาทำแบบวัดความเครียด จากนั้นผู้สอนตั้งคำถามนำเกี่ยวกับผลของ การทำแบบวัดความเครียด 2. ผู้สอนให้นักศึกษาจับคู่กันฝึกการสะท้อน (reflection) ผลจากแบบวัดความเครียด โดยผู้สอนเปิดโอกาสให้นักศึกษาร่วมกัน แสดงความคิดเห็นอภิปรายเพิ่มเติม 3. ผู้สอนบรรยายแบบมีปฏิสัมพันธ์โดยใช้ สื่อเพาเวอร์พอยต์ การใช้เครื่องมือและ กระบวนการทางจิตวิทยาในการประเมิน ความเครียด 4. ผู้สอนให้นักศึกษาทำแบบฝึกหัดท้ายบท และเฉลยคำตอบ 5. ผู้สอนให้นักศึกษาค้นคว้าด้วยตนเองใน หัวข้อเรื่อง เครื่องมือและกระบวนการทาง จิตวิทยาในการประเมินความเครียด โดยให้ นักศึกษาค้นข้อมูลทางอินเทอร์เน็ตเพื่อ ทบทวนความรู้ 6. ผู้สอนให้นักศึกษาร่วมกันสรุปเนื้อหา 7. ทดสอบหลังเรียน	1. เอกสารประกอบการ เรียนรายวิชา สุขภาพจิตใน การทำงาน 2. คอมพิวเตอร์แบบพกพา (Laptop) 3. สื่อเพาเวอร์พอยต์ มัลติมีเดีย 4. สื่อแบบวัดความเครียด 5. Google Classroom, WBSC, Microsoft Teams	1. ประเมินด้วยการตอบคำถามและ การทำแบบฝึกหัด 2. ประเมินจากการสังเกต พฤติกรรมระหว่างเรียน 3. ประเมินจากการลงมือปฏิบัติ (Practice) โดยฝึกปฏิบัติจากการดู ตัวแบบ (การร้องเพลงตามตัวแบบ) 4. ประเมินผลจากการอภิปรายตาม หัวข้อหรือประเด็นที่มอบหมาย 5. ประเมินจากการวิเคราะห์กรณี ตัวอย่าง (Cases Study) จากวีดิทัศน์ เรื่อง พระผู้เป็นต้นแบบ วิเคราะห์ใน หัวข้อ “ตัวอย่างที่ดีมีค่ากว่าคำสอน” 6. ประเมินจากการมีส่วนร่วมในการ ทำกิจกรรม 7. ประเมินจากความรับผิดชอบใน หน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย	อ.อัษฎา พลอยโสภณ

สัปดาห์ที่ (ชม.)	หัวข้อ/รายละเอียด	กิจกรรมการเรียนการสอน/ใบงาน	สื่อที่ใช้	การวัดและประเมินผล (สัดส่วนการประเมิน)	ผู้สอน
		กิจกรรม/ใบงาน : 1. แบบวัดความเครียด (ทำในชั่วโมงเรียน)			
12 (4 ชม.)	<b>หน่วยที่ 7 การป้องกัน ส่งเสริมและแก้ไข ปัญหาด้านสุขภาพจิต</b> - การป้องกันปัญหาด้าน สุขภาพจิตในการทำงาน	<b>กิจกรรมการเรียนการสอน : (Online)</b> 1. ผู้สอนให้นักศึกษา แบ่งกลุ่ม เพื่อค้นคว้า ในหัวข้อเรื่อง งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับ งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการป้องกัน ส่งเสริม และแก้ไขปัญหาด้านสุขภาพจิต โดยให้ นักศึกษาสืบค้นข้อมูลทางอินเทอร์เน็ตที่เป็น แหล่งข้อมูลต่างประเทศ ลงในใบงานเรื่อง การศึกษาค้นคว้า 2. ให้ผู้เรียนนำเสนอการค้นคว้า งานวิจัย หรือบทความ ที่เป็นภาษาอังกฤษ และ นำเสนอคำศัพท์ที่น่าสนใจ 5 คำ 3. ผู้สอนบรรยายแบบมีปฏิสัมพันธ์โดยใช้ สื่อเพาเวอร์พอยต์ เรื่อง การป้องกัน ส่งเสริมและแก้ไขปัญหาด้านสุขภาพจิต 4. ผู้สอนให้นักศึกษาทำแบบฝึกหัดท้ายบท และเฉลยคำตอบ 5. ผู้สอนให้นักศึกษาร่วมกันสรุปเนื้อหา 6. ทดสอบหลังเรียน <b>กิจกรรม/ใบงาน :</b> 1. ลงในใบงานเรื่องการศึกษาค้นคว้า (ทำใน ชั่วโมง)	1. เอกสารประกอบการ เรียนรายวิชา สุขภาพจิตใน การทำงาน 2. คอมพิวเตอร์แบบพกพา (Laptop) 3. สื่อเพาเวอร์พอยต์ มัลติมีเดีย 4. สื่อวีดิทัศน์ เรื่อง การ ป้องกัน ส่งเสริมและแก้ไข ปัญหาด้านสุขภาพจิต 5. Google Classroom, WBSC, Microsoft Teams	1. ประเมินด้วยการตอบคำถามและ การทำแบบฝึกหัด 2. ประเมินจากการสังเกตระหว่าง เรียน 3. ประเมินผลจากการอภิปรายตาม หัวข้อหรือประเด็นที่มอบหมาย 4. ประเมินจากการวิเคราะห์งานวิจัย ที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับ การป้องกัน ส่งเสริมและแก้ไขปัญหา ด้านสุขภาพจิต 5. ประเมินจากใบงานเรื่องการศึกษา ค้นคว้า 6. ประเมินจากการมีส่วนร่วมในการ ทำกิจกรรม 7. ประเมินจากความรับผิดชอบใน หน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย	อ.อัษฎา พลอยโสภณ

สัปดาห์ที่ (ชม.)	หัวข้อ/รายละเอียด	กิจกรรมการเรียนการสอน/ใบงาน	สื่อที่ใช้	การวัดและประเมินผล (สัดส่วนการประเมิน)	ผู้สอน
13 (4 ชม.)	<b>หน่วยที่ 7 การป้องกัน ส่งเสริมและแก้ไข ปัญหาด้านสุขภาพจิต (ต่อ)</b> - การส่งเสริมสุขภาพจิตในการทำงาน - การแก้ไขหรือรักษาปัญหาด้าน สุขภาพจิต	<b>กิจกรรมการเรียนการสอน : (Online)</b> 1. ผู้สอนนักศึกษาแบ่งกลุ่ม 3 กลุ่ม ตามหัวข้อ 1)การป้องกัน 2)ส่งเสริม 3)แก้ไขปัญหาด้านสุขภาพจิต โดยให้สืบค้นและระดมความคิดในการหาแนวทาง การป้องกัน ส่งเสริมและแก้ไขปัญหาด้านสุขภาพจิต 2. ผู้สอนให้นักศึกษาวิเคราะห์และอภิปรายกลุ่ม โดยผู้สอนเปิดโอกาสให้นักศึกษาร่วมกันแสดงความคิดเห็นอภิปรายเพิ่มเติม 3. ผู้สอนบรรยายแบบมีปฏิสัมพันธ์โดยใช้สื่อเพาเวอร์พอยต์ เรื่อง การป้องกัน ส่งเสริมและแก้ไขปัญหาด้านสุขภาพจิต 4. ผู้สอนให้นักศึกษาทำแบบฝึกหัดท้ายบทและเฉลยคำตอบ 5. ผู้สอนให้นักศึกษาค้นคว้าด้วยตนเองในหัวข้อเรื่อง การประยุกต์ใช้การป้องกัน ส่งเสริมและแก้ไขปัญหาด้านสุขภาพจิต โดยให้นักศึกษาสืบค้นข้อมูลทางอินเทอร์เน็ตเพื่อทบทวนความรู้ 6. ผู้สอนให้นักศึกษาร่วมกันสรุปเนื้อหา 7. ทดสอบหลังเรียน <b>กิจกรรม/ใบงาน :</b>	1. เอกสารประกอบการเรียนรายวิชา สุขภาพจิตในการทำงาน 2. คอมพิวเตอร์แบบพกพา (Laptop) 3. สื่อเพาเวอร์พอยต์ มัลติมีเดีย 4. Google Classroom, WBSC, Microsoft Teams	1. ประเมินด้วยการตอบคำถามและการทำแบบฝึกหัด 2. ประเมินจากการสังเกตพฤติกรรมระหว่างเรียน 3. ประเมินผลจากการอภิปรายตามหัวข้อหรือประเด็นที่มอบหมาย 4. ประเมินจากการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม 5. ประเมินจากความรับผิดชอบในหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย	อ.อัษฎา พลอยโสภณ

สัปดาห์ที่ (ชม.)	หัวข้อ/รายละเอียด	กิจกรรมการเรียนการสอน/ใบงาน	สื่อที่ใช้	การวัดและประเมินผล (สัดส่วนการประเมิน)	ผู้สอน
		1. ใบงานการแนวทาง การป้องกัน ส่งเสริม และแก้ไขปัญหาด้านสุขภาพจิต (ทำในชั่วโมงเรียน)			
14 (4 ชม.)	<b>หน่วยที่ 8 การส่งเสริมสุขภาพจิตในองค์กร</b> - ประโยชน์เมื่อพนักงานในองค์กรมีความสุข - การสร้างเสริมสุขภาพในสถานที่ทำงาน	<b>กิจกรรมการเรียนการสอน : (Online)</b> 1. ผู้สอนให้นักศึกษาชมสื่อวีดิทัศน์ เรื่อง เปิดเคล็ดลับปั้น มิตรผล สู่องค์กรที่ดีที่สุด สำหรับคน Gen Y จากนั้นผู้สอนตั้งคำถาม นำเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพจิตในองค์กร 2. ผู้สอนให้นักศึกษาวิเคราะห์กรณีตัวอย่าง (Case Study) วิเคราะห์ในหัวข้อ “มีประโยชน์อย่างไร ต่อใครบ้าง” โดยแบ่งเป็นกลุ่มเพื่ออภิปรายกลุ่มละ 6-10 คน โดยผู้สอนเปิดโอกาสให้นักศึกษาร่วมกันแสดงความคิดเห็นอภิปรายเพิ่มเติม 3. ผู้สอนให้นักศึกษาแบ่งเป็นกลุ่มกลุ่มละ 6-10 คน โดยให้นักศึกษาแสดงความคิดเห็น ออกแบบแนวทาง หัวข้อเรื่อง องค์กรที่น่าอยู่ โดยผู้สอนเปิดโอกาสให้นักศึกษาร่วมกันแสดงความคิดเห็นอภิปรายเพิ่มเติม 4. ผู้สอนให้นักศึกษาทำแบบฝึกหัดท้ายบท และเฉลยคำตอบ 5. ผู้สอนให้นักศึกษาค้นคว้าด้วยตนเองในหัวข้อเรื่อง การส่งเสริมสุขภาพจิตใน	1. เอกสารประกอบการเรียนรายวิชา สุขภาพจิตในการทำงาน 2. เครื่องฉายภาพ (Projector) และคอมพิวเตอร์แบบพกพา (Laptop) 3. สื่อเพาเวอร์พอยต์ มัลติมีเดีย 4. กรณีศึกษา 6. Google Classroom, WBS, Microsoft Teams	1. ประเมินด้วยการตอบคำถามและการทำแบบฝึกหัด 2. ประเมินจากการสังเกตพฤติกรรมระหว่างเรียน 3. ประเมินผลจากการอภิปรายตามหัวข้อหรือประเด็นที่มอบหมาย 5. ประเมินจากการวิเคราะห์กรณีตัวอย่าง (Cases Study) จากวีดิทัศน์เรื่อง เยี่ยมชม Googleplex สำนักงานใหญ่ Googleวิเคราะห์ในหัวข้อ “มีประโยชน์อย่างไร ต่อใครบ้าง” 6. ประเมินจากกิจกรรมการแสดงบทบาทสมมติ (Role-Playing) 7. ประเมินจากการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม 8. ประเมินจากความรับผิดชอบในหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย	อ.อัษฎา พลอยโสภณ

สัปดาห์ที่ (ชม.)	หัวข้อ/รายละเอียด	กิจกรรมการเรียนการสอน/ใบงาน	สื่อที่ใช้	การวัดและประเมินผล (สัดส่วนการประเมิน)	ผู้สอน
		<p>องค์การโดยให้นักศึกษาสืบค้นข้อมูลทางอินเทอร์เน็ตเพื่อทบทวนความรู้</p> <p>6. ผู้สอนให้นักศึกษาร่วมกันสรุปเนื้อหา</p> <p><b>กิจกรรม/ใบงาน :</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ใบงานการวิเคราะห์กรณีตัวอย่าง (Cases Study) (ทำในชั่วโมงเรียน)</li> <li>2. กิจกรรมแสดงความคิดเห็นนอกแบบแนวทาง หัวข้อเรื่อง องค์การที่น่าอยู่ (ทำในชั่วโมงเรียน)</li> </ol>			
15 (4 ชม.)	<p><b>หน่วยที่ 8 การส่งเสริมสุขภาพจิตในองค์การ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- บทบาทของสังคม ในการสร้างเสริมสุขภาพจิต</li> <li>- ทดสอบหลังเรียน</li> </ul>	<p><b>กิจกรรมการเรียนการสอน : (Online)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้สอนตั้งคำถามนำถึงบทบาทของสังคมในการสร้างเสริมสุขภาพจิต จะต้อง มีใครทำอะไร ทำที่ไหน และทำอย่างไร โดยแบ่งเป็นกลุ่ม กลุ่มละ 6-10 คน โดยผู้สอนคัดเลือกมาจำนวน 3 กลุ่ม และให้นักศึกษาร่วมกันแสดงความคิดเห็นอภิปรายเพิ่มเติม</li> <li>2. ผู้สอนบรรยายแบบมีปฏิสัมพันธ์และการอภิปรายร่วมกันเป็นกลุ่ม (Group Discussion) โดยใช้สื่อเพาเวอร์พอยต์ เรื่อง บทบาทของสังคม ในการสร้างเสริมสุขภาพจิต</li> <li>3. ผู้สอนให้นักศึกษาวิเคราะห์ บทบาทของสังคมในการส่งเสริมสุขภาพจิต</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เอกสารประกอบการเรียนรายวิชา สุขภาพจิตในการทำงาน</li> <li>2. คอมพิวเตอร์แบบพกพา (Laptop)</li> <li>3. สื่อเพาเวอร์พอยต์ มัลติมีเดีย (Multimedia for Presentation)</li> <li>4. Google Classroom, WBCS, Microsoft Teams</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ประเมินด้วยการตอบคำถามและการทำแบบฝึกหัด</li> <li>2. ประเมินจากการสังเกตพฤติกรรมระหว่าง</li> <li>3. ประเมินผลจากการอภิปรายตามหัวข้อหรือประเด็นที่มอบหมาย</li> <li>4. ประเมินจากการวิเคราะห์ใบงาน บทบาทของสังคม ในการสร้างเสริมสุขภาพจิต จะต้อง มีใคร ทำอะไร ทำที่ไหน และทำอย่างไร</li> <li>5. ประเมินจากการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม</li> <li>8. ประเมินจากความรับผิดชอบในหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย</li> </ol>	อ.อัษฎาพลอยโสภณ

สัปดาห์ที่ (ชม.)	หัวข้อ/รายละเอียด	กิจกรรมการเรียนการสอน/ใบงาน	สื่อที่ใช้	การวัดและประเมินผล (สัดส่วนการประเมิน)	ผู้สอน
		4. นักเรียนนำเสนอการดำเนินกิจกรรม การส่งเสริมการเรียนรู้ 5. ผู้สอนให้นักศึกษาทำแบบฝึกหัดท้ายบท และเฉลยคำตอบ  <b>กิจกรรม/ใบงาน :</b> 1. ใบงานบทบาทของสังคม ในการสร้าง เสริมสุขภาพจิต จะต้อง มีใคร ทำอะไร ทำที่ ไหน และทำอย่างไร (ทำในชั่วโมงเรียน)			
16 (4 ชม.)	สอบปลายภาค				

## 5.2 การวัดและการประเมินผล

### 1) การวัดผล :

- กิจกรรมในชั้นเรียน 40%
- ใบงาน/โครงการ 20%
- สอบปลายภาค 30%
- จิตพิสัย 10%

### 2) การประเมินผล : ใช้ระบบ อิงกลุ่ม อิงเกณฑ์ของมหาวิทยาลัย ดังนี้

ระดับคะแนน (คะแนน)	ระดับผลการเรียน
85-100	A
79-84	B <sup>+</sup>
73-78	B
67-72	C <sup>+</sup>
61-66	C
55-60	D <sup>+</sup>
50-54	D
0-49	F

## หมวดที่ 6 ทรัพยากรประกอบการเรียนการสอน

### 6.1 เอกสารและตำราหลัก

อัษฎา พลอยโสภณ . (2563) . เอกสารประกอบการเรียนสุขภาพจิตในการทำงาน , ศูนย์หนังสือ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต . มหาวิทยาลัยสวนดุสิต.

### 6.2 เอกสารและข้อมูลสำคัญ

วิไลลักษณ์ พงษ์โสภณ. (2555). สุขวิทยาจิต. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

### 6.3 เอกสารและข้อมูลแนะนำ

กองสุขภาพจิตสังคม. (2548). คู่มือคลายเครียดด้วยตนเอง. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.

จิราภรณ์ ตั้งกิตติภรณ์. (2556). จิตวิทยาทั่วไป. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต). (2556). ความสุขอยู่ที่นี้ มัวไปหากันที่ไหน. กรุงเทพฯ : บริษัท ออฟเซ็ทครีเอชั่น จำกัด.

สำนักส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2560). โปรแกรมสร้างสุขวัยทำงานในสถานประกอบการ. กรุงเทพฯ : วิศทอเรียอิมเมจ จำกัด. Mental Health

## หมวดที่ 7 การประเมินและปรับปรุงการดำเนินการของรายวิชา

### 7.1 กลยุทธ์การประเมินประสิทธิผลของรายวิชาโดยนักศึกษา

- 1) การสนทนากลุ่มระหว่างผู้สอนกับผู้เรียน
- 2) การประเมินอาจารย์ผู้สอนโดยนักศึกษา
- 3) นักศึกษาประเมินตนเองในผลการเรียนรู้แต่ละด้าน

### 7.2 กลยุทธ์การประเมินการสอน

- 1) ใช้แบบประเมินอาจารย์ผู้สอนโดยนักศึกษา
- 2) ใช้แบบสังเกตการณ์สอนของผู้สอน
- 3) ใช้แบบประเมินตนเองสำหรับนักศึกษา

### 7.3 การปรับปรุงการสอน

หลังจากผ่านการประเมินการสอนในข้อ 2 จึงมีการปรับปรุงการสอน โดยการจัดกิจกรรมในการระดมสมอง และหาข้อมูลเพิ่มเติมในการปรับปรุงการสอนดังนี้

- 1) การนำผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาวิชาวิเคราะห์เพื่อปรับปรุงการสอน ในกรณีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาต่ำ โดยวิธีการเรียนเสริม
- 2) การสัมมนาการจัดการเรียนการสอน
- 3) ระดมสมองจากทีมผู้สอน

### 7.4 การทวนสอบมาตรฐานผลสัมฤทธิ์ของนักศึกษาในรายวิชา

การทวนสอบผลการเรียนรู้ของนักศึกษาจากการสังเกตพฤติกรรม คะแนนการสอบ การปฏิบัติและการนำเสนอผลงาน

ผลการเรียนรู้	วิธีการประเมิน		
	การสังเกตพฤติกรรม	การสอบ	การปฏิบัติ/การนำเสนอผลงาน
คุณธรรม จริยธรรม	✓		
ความรู้	✓	✓	✓
ทักษะทางปัญญา		✓	✓
ทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ	✓		✓
ทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสาร และการใช้ไอที	✓		✓

### 7.5 การดำเนินการทบทวนและการวางแผนปรับปรุงประสิทธิผลของรายวิชา

- 1) อาจารย์ผู้สอนดำเนินการทวนสอบด้วยตนเอง ด้วยการประเมินการเรียนรู้ของนักศึกษาตามวิธีการ ข้อ 7.4

2) กรณีที่ผลการเรียนรู้ของนักเรียนยังไม่ได้ประสิทธิผลของรายวิชา อาจารย์ผู้สอนจะให้ออกาสนักเรียนปรับปรุงแก้ไขได้ตามความจำเป็นเป็นรายกรณี