



รายละเอียดของรายวิชา GED2101 ศาสตร์และศิลป์แห่งความสุข

ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2567

ชื่อสถาบันอุดมศึกษา	มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี
คณะ/สาขา/วิชาเอก	(สำหรับหมวดวิชาศึกษาทั่วไป)
1.รหัสวิชาและชื่อรายวิชา	รหัสวิชา GED2101 ชื่อรายวิชาภาษาไทย ศาสตร์และศิลป์แห่งความสุข ชื่อรายวิชาภาษาอังกฤษ Science and Art of Happiness
2.จำนวนหน่วยกิต	3 (3-0-6)
3.ชื่อหลักสูตรและประเภทของรายวิชา	ชื่อหลักสูตร หมวดวิชาศึกษาทั่วไป ประเภทของรายวิชา กลุ่มสาระมนุษยศาสตร์
4.คำอธิบายรายวิชา	ภาษาไทย ความหมายและคุณค่าของชีวิต ความเข้าใจชีวิต การพัฒนาทักษะชีวิต มิติของความสุข การสร้างความสุขและศิลปะการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข การคิดเชิงบวก การจัดการอารมณ์และความเครียด การเสริมสร้างและพัฒนาบุคลิกภาพ มารยาทในการเข้าสังคมและการดำรงชีวิตร่วมกันอย่างมีความสุข ภาษาอังกฤษ Meanings and values of life; understanding life; life skills development; dimensions of happiness; creating happiness and the art of happy living; positive thinking; emotional and stress management; personality building and development; social etiquette and living together happily

5. ผลลัพธ์การเรียนรู้รายวิชา

หมวดวิชาศึกษาทั่วไป	ผลลัพธ์การเรียนรู้หมวดวิชาศึกษาทั่วไป (PLOs)										
	PLOs 1			PLOs 2	PLOs 3	PLOs 4				PLOs 5	
	ผลลัพธ์การเรียนรู้ตามมาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดมศึกษา พ.ศ. 2565										
	1.1	1.2	2.1	2.2	2.3	3.1	3.2	4.1	4.2	4.3	4.4
1. แสดงออกทางความคิดเชิงบวกและจัดการอารมณ์หรือความเครียดได้				●							
2. แสดงบุคลิกภาพที่ดี มีมารยาทที่เหมาะสมกับกาลเทศะได้				●						●	
3. นำเสนอแนวทางการแก้ปัญหาที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ หรือความเครียดของตนเองได้				●	●					●	
4. นำเสนอแนวทางการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ในการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขได้				●	●					●	

***หมายเหตุให้ใส่ผลลัพธ์การเรียนรู้ตามที่ระบุไว้ในมคอ.2

รายละเอียดผลลัพธ์การเรียนรู้แต่ละด้านตามมาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดมศึกษา ประกอบด้วย

1. ความรู้ (Knowledge)

-

2. ทักษะ (Skills)

2.2 ทักษะการสื่อสาร

2.3 ทักษะดิจิทัล สารสนเทศและสื่อ

3. จริยธรรม (Ethics)

-

4. ลักษณะบุคคล (Character)

4.3 ใฝ่รู้ พัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง

6. แผนการสอน

สัปดาห์ที่ (จำนวนชั่วโมง)	ผลลัพธ์การเรียนรู้	หัวข้อบรรยาย	วิธีการสอน	สื่อการสอน	วิธีการและเครื่องมือ ประเมินผล การสอน
1 (3ชั่วโมง)		ปฐมนิเทศและแนะนำรายวิชา ศาสตร์และศิลป์แห่งความสุข (ชี้แจงเกี่ยวกับ) - ความสำคัญของรายวิชา - วัตถุประสงค์รายวิชา - การจัดการเรียนการสอน (กิจกรรมการเรียนการสอน) - การประเมินผล - การติดต่อผู้สอน (ช่องทางการติดต่อ) - การกำหนดข้อตกลงในชั้นเรียน - แนะนำตำรา หนังสือ และเอกสารประกอบการสอน	- กิจกรรมสร้าง ความสัมพันธ์ระหว่าง นักศึกษา เปิดโอกาสให้ นักศึกษาแนะนำตัว ทบทวน ตนเอง และแลกเปลี่ยน ประสบการณ์แห่งความสุข - แนะนำวิชา จุดมุ่งหมาย กิจกรรมการเรียนการสอน และวิธีการประเมิน - กิจกรรม ตั้งเป้าหมาย แลกเปลี่ยน ความคิดเห็นเกี่ยวกับ เป้าหมายและความคาดหวัง ที่มีต่อการศึกษาในรายวิชา ตั้งเป้าหมายของความสุขใน ชีวิต	- PPT. กิจกรรมปฐมนิเทศรายวิชา - ใบงานกิจกรรมการตั้งเป้าหมายของ ความสุขในชีวิต	
2 (3ชั่วโมง)	1) แสดงออกทาง ความคิดเชิงบวก และจัดการอารมณ์ หรือความเครียดได้	ความหมาย คุณค่า และ ความสุขในชีวิต - ความหมายของชีวิต	กิจกรรมการเรียนการสอน 1) การบรรยายแบบมีส่วนร่วม	- PPT. ความหมายคุณค่าและความเข้าใจชีวิต - เอกสารประกอบการสอน - ใบงาน “ถอดบทเรียนคุณค่าในชีวิต”	- ประเมินใบงาน

สัปดาห์ที่ (จำนวนชั่วโมง)	ผลลัพธ์การเรียนรู้	หัวข้อบรรยาย	วิธีการสอน	สื่อการสอน	วิธีการและเครื่องมือ ประเมินผล การสอน
		- องค์ประกอบที่สำคัญต่อการมีชีวิต - เส้นทาง การประสบความสำเร็จในชีวิต - การสร้างและเห็นคุณค่าให้ตนเอง - การเห็นคุณค่าในผู้อื่นและสรรพสิ่ง - การส่งเสริมการรักเมตตาและให้อภัยต่อตนเอง	2) การสะท้อนคิดเพื่อเรียนรู้ความหมายของการมีชีวิตอยู่และการทบทวนตนเองกับสิ่งที่เกิดขึ้นกับชีวิต 3) นำเสนอบุคคลตัวอย่างที่มีการดำเนินชีวิตอย่างเข้าใจในชีวิต 4) อภิปรายกลุ่ม ถอดบทเรียนการเข้าใจชีวิตเพื่อหาแนวทางทบทวนเรื่องราวในชีวิตที่ทำให้เกินคุณค่าในตนเอง	- สื่อออนไลน์ความหมายคุณค่าและความเข้าใจชีวิต https://www.arsomsilp.ac.th/projects/lifelearning/	
3-4 (6 ชั่วโมง)	4) นำเสนอแนวทางการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ในการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขได้	การพัฒนาทักษะชีวิต - ความหมายและความสำคัญของทักษะชีวิต - การพัฒนาทักษะการคิดแก้ปัญหาที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิต	1) การบรรยายและอภิปรายแบบมีส่วนร่วมเกี่ยวกับความหมายและความสำคัญของทักษะชีวิต 2) ให้นักศึกษายกตัวอย่างทักษะชีวิตตามความเข้าใจ 3) ศึกษากรณีศึกษาเรื่องทักษะการคิด ทักษะการ	- PPT. การพัฒนาทักษะชีวิต - เอกสารประกอบการสอน - แบบศึกษากรณีตามสถานการณ์ต่าง ๆ - ใบกิจกรรมกรณีศึกษาทักษะชีวิต	- ประเมินจากการนำเสนอ

สัปดาห์ที่ (จำนวนชั่วโมง)	ผลลัพธ์การเรียนรู้	หัวข้อบรรยาย	วิธีการสอน	สื่อการสอน	วิธีการและเครื่องมือ ประเมินผล การสอน
		- ทักษะการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น - แนวทางการเสริมสร้างทักษะในการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล - ทักษะชีวิตที่จำเป็นในโลกแห่งอนาคต	สื่อสาร ทักษะการสร้างสัมพันธภาพและทักษะชีวิตที่จำเป็นในโลกอนาคต 4) ผู้สอนสรุปทักษะชีวิต 4 ทักษะ		- ประเมินจากบทบาทสมมติ - ประเมินใบงาน
5-6 (6 ชั่วโมง)	1) แสดงออกทางความคิดเชิงบวกและจัดการอารมณ์หรือความเครียดได้	มิติแห่งความสุข - สุขภาวะองค์รวมมิติของความสุข (กาย จิตใจ สังคม จิตวิญญาณ) - ความสุขของแต่ละช่วงวัย ในบทบาทหน้าที่ที่แตกต่างกัน - ความสมดุลของความสุขในการดำรงชีวิต	1) การบรรยายแนวคิดเกี่ยวกับมิติความสุข 2) วิเคราะห์ความสุขของตนเองในช่วงวัยเด็กและวัยรุ่น 3) แบ่งกลุ่มสัมภาษณ์บุคคลในวัยผู้ใหญ่และวัยรุ่นเกี่ยวกับความสุขในชีวิต 4) นำเสนอผลการสัมภาษณ์และร่วมอภิปราย 5) ผู้สอนสรุปองค์รวมมิติของความสุข	- PPT. มิติความสุข - ใบกิจกรรมสำรวจตนเองในช่วงวัยเด็กและวัยรุ่น - แบบสัมภาษณ์ความสุขแต่ละช่วงวัย	- ประเมินการนำเสนอ - ประเมินใบงาน

สัปดาห์ที่ (จำนวนชั่วโมง)	ผลลัพธ์การเรียนรู้	หัวข้อบรรยาย	วิธีการสอน	สื่อการสอน	วิธีการและเครื่องมือ ประเมินผล การสอน
7 (3 ชั่วโมง)	3) นำเสนอแนวทางการแก้ปัญหาที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์หรือความเครียดของตนเองได้	การจัดการอารมณ์และความเครียด - ความหมายของอารมณ์และความเครียด - ประเภทของอารมณ์ - สาเหตุและอาการของความเครียดในสังคมปัจจุบัน - ผลของอารมณ์และความเครียดที่มีต่อสุขภาพ - วิธีการจัดการอารมณ์และความเครียดเพื่อชีวิตที่มีความสุข	1) สนทนากับนักศึกษาเกี่ยวกับความเครียดของคนในสังคม 2) ให้นักศึกษานิยามคำว่า “ความเครียด” ผู้สอนสรุปนิยามความเครียด 3) อภิปรายสาเหตุและผลของความเครียด 4) แบ่งกลุ่มเสนอแนะแนวทางในการจัดการความเครียด 5) ผู้สอนและนักศึกษาสรุปประเด็นสำคัญเกี่ยวกับการจัดการอารมณ์และความเครียด	- PPT. การจัดการอารมณ์และความเครียด - เอกสารประกอบการสอน - คลิปวิดีโอข่าวเกี่ยวกับความเครียด - แบบวัดความเครียดของกรมสุขภาพจิต - แบบสำรวจความเครียดและการจัดการความเครียด - ใบงานการวิเคราะห์การจัดการอารมณ์และความเครียด	- ประเมินใบงาน
8 (3 ชั่วโมง)	1) แสดงออกทางความคิดเชิงบวกและจัดการอารมณ์หรือความเครียดได้	การคิดเชิงบวก - ความหมายและความสำคัญของการคิดเชิงบวก - แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการคิดเชิงบวก	1) การบรรยายแบบมีส่วนร่วมเกี่ยวกับความหมายและความสำคัญของการคิดเชิงบวก 2) อภิปรายกลุ่มผลของความคิดเชิงบวก	- PPT. การคิดเชิงบวก - เอกสารประกอบการสอน - คลิปวิดีโอ “บุคคลที่ใช้การคิดเชิงบวก ในการดำเนินชีวิต” - ใบงาน “พร้อมบวก”	- ประเมินใบงาน

สัปดาห์ที่ (จำนวนชั่วโมง)	ผลลัพธ์การเรียนรู้	หัวข้อบรรยาย	วิธีการสอน	สื่อการสอน	วิธีการและเครื่องมือ ประเมินผล การสอน
		- ผลของความคิดเชิงบวกและความคิดเชิงลบที่ส่งผลต่อการดำเนินชีวิต - การเสริมสร้างและเทคนิคความคิดเชิงบวกเพื่อชีวิตที่มีความสุข	3) แบ่งกลุ่มให้นักศึกษานำเสนอเทคนิคแนวทางการเสริมสร้างในการคิดเชิงบวกเพื่อชีวิตที่มีความสุข 4) นำเสนอและแลกเปลี่ยนเรียนรู้		
9		สอบกลางภาค	<i>ติดตามโครงการพื้นที่แห่งความสุข</i>		
10 (3ชั่วโมง)	2) แสดงบุคลิกภาพที่ดี มีมารยาทที่เหมาะสมกับกาลเทศะได้	การเสริมสร้างและพัฒนาบุคลิกภาพ ปัจจัยที่ส่งผลต่อบุคลิกภาพของมนุษย์ - แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับบุคลิกภาพของมนุษย์ - ความสำคัญของบุคลิกภาพต่อการประสบความสำเร็จในเส้นทางชีวิต - รูปแบบบุคลิกภาพในสังคมยุคปัจจุบัน	1) เชิญวิทยากรให้ความรู้เกี่ยวกับการพัฒนาบุคลิกภาพ 2) ให้นักศึกษาฝึกปฏิบัติพัฒนาบุคลิกภาพเป็นรายกลุ่ม/รายบุคคล	- PPT การเสริมสร้างและพัฒนาบุคลิกภาพ - เอกสารประกอบการสอน - วิทยากร	- แบบประเมินการฝึกปฏิบัติพัฒนาบุคลิกภาพ

สัปดาห์ที่ (จำนวนชั่วโมง)	ผลลัพธ์การเรียนรู้	หัวข้อบรรยาย	วิธีการสอน	สื่อการสอน	วิธีการและเครื่องมือ ประเมินผล การสอน
		- การวิเคราะห์บุคลิกภาพของตนเอง - การเสริมสร้างและพัฒนาบุคลิกภาพให้เหมาะสม			
11-12 (6 ชั่วโมง)	2) แสดงบุคลิกภาพที่ดี มีมารยาทที่เหมาะสมกับกาลเทศะได้	มารยาทในการเข้าสังคมและการดำรงชีวิตร่วมกันอย่างมีความสุข - ความหมายและความสำคัญของมารยาท - ประเภทของมารยาทในสังคมไทย - มารยาทในการร่วมงานในโอกาสต่าง ๆ	1) การบรรยายแบบมีส่วนร่วม 2) นำเสนอคลิปตัวอย่างมารยาทในการสังคมในสถานการณ์ต่างๆ 3) ร่วมอภิปรายและแสดงความคิดเห็น 4) แบ่งกลุ่มแสดงสถานการณ์จำลองมารยาทในการเข้าสังคมในสถานการณ์ต่าง ๆ ในคาบถัดไป 5) แสดงสถานการณ์จำลองมารยาทในสังคมในสถานการณ์ต่างๆ 6) ทบทวนการทำงาน (AAR) สรุ ป และ ถอดบทเรียน	- PPT. มารยาทในการเข้าสังคมและการดำรงชีวิตร่วมกันอย่างมีความสุข - เอกสารประกอบการสอน - คลิปวิดีโอมารยาทในสถานการณ์ต่าง ๆ - ใบกิจกรรม “มารยาทในการเข้าสังคมในสถานการณ์ต่าง ๆ”	- ประเมินใบงาน - ประเมินการแสดงสถานการณ์จำลอง - ประเมินใบกิจกรรม

สัปดาห์ที่ (จำนวนชั่วโมง)	ผลลัพธ์การเรียนรู้	หัวข้อบรรยาย	วิธีการสอน	สื่อการสอน	วิธีการและเครื่องมือ ประเมินผล การสอน
13 (3 ชั่วโมง)	4) นำเสนอแนวทางการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ในการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขได้	ศิลปะ และกิจกรรมสร้างสรรค์ เพื่อการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข - ศิลปะแห่งการใช้ชีวิต - ศิลปะบำบัด (ความหมาย ประเภท ขั้นตอนการทำ ประโยชน์ของศิลปะบำบัด) - กิจกรรมสร้างสรรค์เพื่อการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข	1) ให้นักศึกษานิยามคำว่าความสุข ร่วมอภิปรายและผู้สอนสรุป 2) ผู้สอนบรรยายศิลปะและกิจกรรมสร้างสรรค์เพื่อการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข 3) นักศึกษาปฏิบัติกระบวนการศิลปะบำบัดและกิจกรรมสร้างสรรค์ 4) นักศึกษาสรุปและเลือกศิลปะและกิจกรรมสร้างสรรค์วิธีสร้างและการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข	- PPT. ศิลปะ และกิจกรรมสร้างสรรค์เพื่อการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข - เอกสารประกอบการสอน - ใบงาน ศิลปะ การสร้างและการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข	- ประเมินกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ - ประเมินใบงาน
14-15 (6 ชั่วโมง)	4) นำเสนอแนวทางการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ในการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขได้	เสนอโครงการที่บูรณาการจากเนื้อหาวิชาสะท้อนถึงความสุขของชีวิต ภายใต้ชื่องาน “พื้นที่แห่งความสุข”	กิจกรรมการเรียนการสอน นักศึกษาแต่ละกลุ่มนำเสนอโครงการที่สะท้อนความสุขของชีวิต โดยบูรณาการเนื้อหาที่ได้จากการเรียนรู้ในรายวิชา	- ใบงานสรุปความรู้ - แบบฟอร์มเสนอโครงการ	- ประเมินการนำเสนองาน

สัปดาห์ที่ (จำนวนชั่วโมง)	ผลลัพธ์การเรียนรู้	หัวข้อบรรยาย	วิธีการสอน	สื่อการสอน	วิธีการและเครื่องมือ ประเมินผล การสอน
16 (3 ชั่วโมง)		ทบทวนความรู้เพื่อเตรียมพร้อม ก่อนสอบปลายภาค	1) แบ่งกลุ่มนักศึกษาเป็น 7 กลุ่มเพื่อรับผิดชอบเนื้อหา ในแต่ละบท 2) นักศึกษาสรุปเนื้อหาและ ทำสื่อเพื่อ อธิบายเนื้อหา 3) ให้นักศึกษาเวียนฐานทั้ง 7 และเขียนสรุปในใบงาน		
17 (3 ชั่วโมง)		สอบปลายภาค			

สรุปจำนวนชั่วโมงที่ใช้ต่อภาคการศึกษา (ให้สัมพันธ์กับที่ระบุไว้ในแผนการสอน)

ภาคทฤษฎีการบรรยาย	ภาคปฏิบัติ (การฝึกปฏิบัติ/ภาคสนาม/การฝึกงาน)	การศึกษาด้วยตนเอง	รวม
45	-	90	135

7. การวัดและประเมินผลการศึกษา

รายการ	ร้อยละ
กิจกรรมพื้นที่แห่งความสุข	15
ใบบาง (5 คะแนน) 1. ใบบกิจกรรมการตั้งเป้าหมายของความสุขในชีวิต 2. ใบบาง “ถอดบทเรียนคุณค่าในชีวิต” 3. ใบบกิจกรรมกรณีศึกษาทักษะชีวิต 4. ใบบกิจกรรมสำรวจตนเองในช่วงวัยเด็กและวัยรุ่น 5. แบบสัมภาษณ์ความสุขแต่ละช่วงวัย 6. ใบบางการวิเคราะห์การจัดการอารมณ์และความเครียด 7. ใบบาง “พร้อมบวก”	35
สรุปเนื้อหาจากการรับฟังวิทยากร (การพัฒนาบุคลิกภาพ) / การฝึกปฏิบัติพัฒนาบุคลิกภาพ	5
การแสดงสถานการณ์จำลองมารยาทในสังคมไทย	5
การออกแบบศิลปะ และกิจกรรมสร้างสรรค์	5
จิตพิสัย (การเข้าชั้นเรียน/ การมีส่วนร่วมในชั้นเรียน/ บุคลิกภาพ)	10
คะแนนสอบกลางภาค (บทที่ 1 - บทที่ 4)	10
คะแนนสอบปลายภาค (บทที่ 5 - บทที่ 8)	15
รวม	100

8. ทรัพยากรประกอบการเรียนการสอน

8.1 ตำราและเอกสารสำคัญ

เบอร์เนท ปี, และ อีวานส์ ดี. (2561). คู่มือออกแบบชีวิตด้วย Design Thinking [Designing Your Life: How to Build a Well-Lived, Joyful Life] (เมย์ ศรีพัฒนาสกุล, ผู้แปล). Bangkok: Bookscape.

เคน โมกิ. (2561). อิคิไก ความหมายของการมีชีวิตอยู่. (วุฒิชัย กฤษณะ ประกรกิจ, ผู้แปล). กรุงเทพฯ: Move Publishing.

9. คณะกรรมการบริหารรายวิชา/อาจารย์ผู้สอนรายวิชา

9.1 คณะกรรมการบริหารรายวิชา

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์พุทชาด วุโอริ
2. อาจารย์อรรถกร ภัทรจิตตกรกุล
3. อาจารย์กิติมา ทวนน้อย

9.2 อาจารย์ผู้สอนรายวิชา

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์พุทชาด วุโอริ
2. อาจารย์อรรถกร ภัทรจิตตกรกุล
3. อาจารย์กิติมา ทวนน้อย
4. อาจารย์ ดร. มัทนียา พงศ์สุวรรณ
5. อาจารย์ธารวิมล ดิษฐรักษ์