รายละเอียดของรายวิชา

ชื่อสถาบันอุดมศึกษา มหาวิทยาลัยศิลปากร

วิทยาเขต/คณะ/ภาควิชา พระราชวังสนามจันทร์

หมวดที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

1. รหัสและชื่อรายวิชา

SU112 ความสุข (Happiness)

2. จำนวนหน่วยกิต

3 (3-0-6)

3. หลักสูตรและประเภทของรายวิชา

หลักสูตร หมวดวิชาศึกษาทั่วไป (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2562)

4. อาจารย์ผู้รับผิดชอบรายวิชาและอาจารย์ผู้สอน

1. ศ.ดร.พรศักดิ์ ศรีอมรศักดิ์ คณะเภสัชศาสตร์
2. รศ.ดร.เอกนฤน บางท่าไม้ คณะศึกษาศาสตร์
3. ผศ.ดร.กุลนาถ อบสุวรรณ คณะวิทยาศาสตร์
4. ผศ.ดร.ศุภกาญจน์ ผาทอง คณะอักษรศาสตร์

5. ภาคการศึกษา/ชั้นปีที่เรียน

ภาคการศึกษาปลาย

6. รายวิชาบังคับก่อน (Pre-requisite) (ถ้ามี)

-

7. รายวิชาที่ต้องเรียนพร้อมกัน (Co-requisites) (ถ้ามี)

-

8. สถานที่เรียน

มหาวิทยาลัยศิลปากร พระราชวังสนามจันทร์

9. วันที่จัดทำหรือปรับปรุงรายละเอียดของรายวิชาครั้งล่าสุด

20 ตุลาคม 2563

หมวดที่ 2 จุดมุ่งหมายและวัตถุประสงค์

1. จุดมุ่งหมายของรายวิชา

1.1 อธิบายความหมายจิตวิทยาแห่งความสุข

1.2 อธิบายการจัดการความสุขและการปรับใช้ในชีวิตประจำวัน

1.3 อภิปรายการพัฒนาคุณลักษณะนิสัยสร้างสุข

1.4 อภิปรายกลยุทธ์เพิ่มความสุขต่าง ๆ

2. วัตถุประสงค์ในการพัฒนา/ปรับปรุงรายวิชา

เพื่อส่งเสริมการจัดการเรียนการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ ส่งเสริมกระบวนการเรียนรู้และการพัฒนาตนเองให้สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข

หมวดที่ 3 ลักษณะและการดำเนินการ

1. คำอธิบายรายวิชา

ความหมาย วิทยาศาสตร์และจิตวิทยาแห่งความสุข การจัดการความสุข นิสัยสร้างสุข กลยุทธ์เพิ่มความสุขด้วยการคิดบวก การออกกำลังกาย อาหาร และการฝึกสติ

2. จำนวนชั่วโมงที่ใช้ต่อสัปดาห์

จำนวนชั่วโมงบรรยาย	45	ชั่วโมง
จำนวนชั่วโมงการศึกษาด้วยตนเอง	90	ชั่วโมง

3. จำนวนชั่วโมงต่อสัปดาห์ที่จะให้คำปรึกษาและแนะนำทางวิชาการแก่นักศึกษา

อาจารย์ผู้สอนให้คำปรึกษา 3 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ และมีการให้ปรึกษาผ่านระบบการเรียนการสอนออนไลน์ โดยมีการประกาศให้ทราบโดยทั่วกัน

หมวดที่ 4 การพัฒนานักศึกษาตามผลลัพธ์การเรียนรู้ที่คาดหวัง

ผลลัพธ์การเรียนรู้ที่คาดหวังของรายวิชา (CLOs)	ผลลัพธ์การเรียนรู้ที่คาดหวังของหลักสูตร (PLOs) ที่รายวิชารับผิดชอบ	กลยุทธ์การสอนตาม CLOs	กลยุทธ์สำหรับวิธีการวัดและประเมินผลตาม CLOs
CLO 1: อธิบายความหมายจิตวิทยาแห่งความสุขได้ CLO 2: อธิบายการจัดการความสุขและการปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้ CLO 3: อภิปรายการพัฒนาคุณลักษณะนิสัยสร้างสุขได้ CLO 4: อภิปรายกลยุทธ์เพิ่มความสุขต่าง ๆ ได้	PLO 6: แสวงหาความรู้ได้ด้วยตนเอง และนำความรู้ไปใช้ในการพัฒนาตนเองและการดำเนินชีวิต	1) การเรียนรู้จากผู้เชี่ยวชาญ โดยเน้นกระบวนการคิด การพัฒนาจิตใจ เพื่อให้มีความเข้าใจและเห็นคุณค่าของการใช้ชีวิตอย่างมีความสุข 2) การเรียนรู้โดยใช้หลักของเหตุผลทางวิทยาศาสตร์ จิตวิทยา และสังคมศาสตร์ เพื่อพัฒนาคุณลักษณะทางจิตพิสัยและการสร้างความสุข 3) การเรียนรู้ด้วยตนเองผ่านระบบออนไลน์/เทคโนโลยี	1) การประเมินตามสภาพจริงด้วยเครื่องมือและวิธีการหลากหลาย เช่น การอภิปราย การตอบคำถาม การทดสอบ 2) การนำเสนอผลงานโดยให้นักศึกษาอธิบายและอธิปรายแนวคิด กระบวนการ กลยุทธ์ในการสร้างความสุขและพัฒนาไปสู่การดำเนินชีวิตประจำวัน

หมวดที่ 5 แผนการสอนและการประเมินผล

1. แผนการสอน

สัปดาห์ที่	หัวข้อ/รายละเอียด	CLOs	จำนวนชั่วโมง	กิจกรรมการเรียนการสอน สื่อที่ใช้ (ถ้ามี)	ผู้สอน
1 11 ธ.ค. 63					รัฐบาลประกาศเป็นวันหยุด
2 18 ธ.ค. 63	แนะนำรายวิชา ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับจิตวิทยาเชิงบวก (Positive psychology)	1,2	3	แนะนำตนเอง การสร้างแรงบันดาลใจ	ศ.ดร.พรศักดิ์ รศ.ดร.เอกนฤน ผศ.ดร.กุลนาถ ผศ.ดร.ศุภกาญจน์
3 25 ธ.ค. 63	ความสุขคืออะไร ทำไมจึงต้องมีความสุข [Defining happiness, Why be happy?] ความเข้าใจผิดเกี่ยวกับความสุข [Misconceptions about happiness] What do we think will make us happy?	1,2	3	บรรยาย อภิปราย ฝึกปฏิบัติ	ศ.ดร.พรศักดิ์ รศ.ดร.เอกนฤน ผศ.ดร.กุลนาถ ผศ.ดร.ศุภกาญจน์
4 1 ม.ค. 64					หยุดวันปีใหม่
5 8 ม.ค. 64	วิทยาศาสตร์เบื้องหลังความสุข [The science behind happiness]	1,2	3	บรรยาย กรณีศึกษา	ศ.ดร.พรศักดิ์ ผศ.ดร.กุลนาถ
6 15 ม.ค.64	ความสุขวัดอย่างไร ☐ How is happiness measured? ☐ Happiness index	1,2	3	บรรยาย อภิปราย กรณีศึกษา	ผศ.ดร.ศุภกาญจน์

สัปดาห์ที่	หัวข้อ/รายละเอียด	CLOs	จำนวนชั่วโมง	กิจกรรมการเรียนการสอน สื่อที่ใช้ (ถ้ามี)	ผู้สอน
7 22 ม.ค.64	การไม่มีความสุข และภาวะซึมเศร้า [Unhappiness and depression] ☐ What is depression? ☐ How can we cope with depression?	2,3	3	บรรยาย อภิปราย กรณีศึกษา	ผศ.ดร.ศุภกาญจน์ วิทยากร
8 29 ม.ค. 64*	(สัปดาห์สอบกลางภาค) ส่งร่างโครงงาน กระบวนการกลยุทธ์การสร้างความสุข				
9 5 ก.พ. 64	ความสุขในความสัมพันธ์ [Happiness in relationships] ☐ The science behind happy and healthy relationships ☐ What makes for a good romantic relationship?	2,3	3	กรณีศึกษา อภิปราย	รศ.ดร.เอกนฤน
10 12 ก.พ.64	ความสุขกับความหลากหลาย (ทางวัฒนธรรม เพศ และศาสนา) [Happiness and diversity: cultural, gender and religious] Investigate how different cultures, genders and	1	3	บรรยาย อภิปราย กรณีศึกษา	ศ.ดร.พรศักดิ์ วิทยากร

สัปดาห์ที่	หัวข้อ/รายละเอียด	CLOs	จำนวนชั่วโมง	กิจกรรมการเรียนการสอน สื่อที่ใช้ (ถ้ามี)	ผู้สอน
	generations define happiness				
11 19 ก.พ.64	ความสุขสมบูรณ์ [Wellness] ☐ The Relationship between happiness and wellness ☐ How to create a wellness plan	3, 4	3	บรรยาย อภิปราย ฝึกปฏิบัติ	ผศ.ดร.กุลนาถ
12 26 ก.พ. 64*	รายงานความก้าวหน้าโครงงาน กระบวนการ กลยุทธ์การสร้างความสุข				
13 5 มี.ค. 64	สร้างสุขด้วยสติ How to make your mind happy with mindfulness	3, 4		บรรยาย อภิปราย	ผศ.ดร.ศุภกาญจน์ วิทยากร
14 12 มี.ค.64	Open topic (to be decided by students)	1, 2, 3, 4	3	(บรรยาย อภิปราย ฝึกปฏิบัติ)	ศ.ดร.พรศักดิ์ รศ.ดร.เอกนฤน ผศ.ดร.กุลนาถ ผศ.ดร.ศุภกาญจน์
15 19 มี.ค.64	ออกแบบชีวิตด้วยการคิดเชิงออกแบบ [Designing your life with design thinking]	2, 3, 4	3	บรรยาย อภิปราย	ศ.ดร.พรศักดิ์
16 26 มี.ค.64	นำเสนอและเผยแพร่โครงงาน กระบวนการ กลยุทธ์การสร้างความสุข	2, 3, 4	3	นำเสนอผลงาน	ศ.ดร.พรศักดิ์ รศ.ดร.เอกนฤน ผศ.ดร.กุลนาถ ผศ.ดร.ศุภกาญจน์
		รวม	45		

* ไม่มีการเรียนการสอนในชั้นเรียน นักศึกษาทำกิจกรรมตามหัวข้อที่กำหนด

2. แผนการประเมินตามผลลัพธ์การเรียนรู้ที่คาดหวังของรายวิชา

ผลลัพธ์การเรียนรู้ที่คาดหวังของรายวิชา (CLOs)	กิจกรรมการประเมินผลการเรียนรู้ของผู้เรียน	กำหนดการประเมิน (สัปดาห์ที่)	สัดส่วนของการประเมินผล
CLO 1: อธิบายความหมายและจิตวิทยาแห่งความสุขได้	การประเมินตามสภาพจริงด้วยเครื่องมือและวิธีการหลากหลาย เช่น การแสดงความคิดเห็น การอภิปราย การตอบคำถาม	1-5	25
CLO 2: อธิบายการจัดการความสุขและการปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้	การประเมินตามสภาพจริงด้วยเครื่องมือและวิธีการหลากหลาย การอภิปราย การตอบคำถาม การแสดงความคิดเห็นการประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัด	1-6,8,13-15	25
CLO 3: อภิปรายการพัฒนาคุณลักษณะนิสัยสร้างสุขได้	ทักศนคติ เจตคติ การอภิปราย การตอบคำถาม การแสดงความคิดเห็น	4,6,8,10,12-15	25
CLO 4: อภิปรายกลยุทธ์เพิ่มความสุขต่าง ๆ ได้	ทัศนคติ เจตคติ การอภิปราย การตอบคำถาม การแสดงความคิดเห็น โครงงาน/โครงการสร้างความสุข	10-15	25

หมวดที่ 6 ทรัพยากรประกอบการเรียนการสอน

ตำราและเอกสารที่ใช้ประกอบการเรียนการสอน

เคนอิจิโร่ โมจิ. (2561). **ฝึกสมองให้มองแต่ความสุข**. แปลโดย กิษรา รัตนาภิรัต คุโด. กรุงเทพ: อมรินทร์ บุ๊ค เซ็นเตอร์ จำกัด.

โจนาทาน เฮดต์. (2562). **วิทยาศาสตร์แห่งความสุข : สำรวจความสุขและความหมายของชีวิตด้วยวิทยาศาสตร์** (แปลจากเรื่อง The Happiness Hypothesis โดย โตมร ศุขปรีชา). กรุงเทพ: Salt.

ไมก์ วิกิง (Meik Wiking). (2561). **ลุกกะ: วิถีความสุขจากทุกมุมโลก**. (แปลจากเรื่อง Lykke โดย ลลิตา ผลผลา). กรุงเทพ: BOOKSCAPE.

ว.วชิรเมธี. (2560). **ฐขที่นี่เดี๋ยวนี้ HAPPINESS**. กรุงเทพ: สัปปายะ.

เหวย์ ซิ่วอิง. (2562). **ฮาร์วาร์ด มหาวิทยาลัยที่ดีแห่งหนึ่งของโลก สอนวิธีคิด เล่มที่ 1 "วิชาชีวิตที่ไม่มีในตำรา"** (แปลจากเรื่อง Harvard's 4:30 A.M. Book 1 โดย ผศ.ดร. ชัญญพร จาวะลา). กรุงเทพ: Bee Media.

The School of Life. (2561). **ความสุขเล็กๆ** (แปลจากเรื่อง Small Pleasures โดย รสลินน์ ทวีกิตติกุล). กรุงเทพ: B2S.

วิดีโอและพอดแคสต์ประกอบการเรียนการสอนที่แนะนำ

- ☐ สุดท้ายแล้ว ความสุขคือ... | ความสุขโดยสังเกต EP.40
  https://www.youtube.com/watch?v=n8OWgcJv3Jk
- ☐ พระไพศาล วิสาโล | ความสุขที่ใจใฝ่หา
  https://www.youtube.com/watch?v=WdHEG9dypRQ
- ☐ เป็นมิตรกับความเครียด | ความสุขโดยสังเกต EP.25
  https://www.youtube.com/watch?v=xCIY7MyJ-4w
- ☐ เจริญสติอยู่กับปัจจุบันคือความสุข "พศิน อินทรวงศ์" (2 ม.ค. 63)
  https://www.youtube.com/watch?v=A_VrJxKKUs
- ☐ Hardwiring happiness: Dr. Rick Hanson at TEDxMarin 2013
  https://www.youtube.com/watch?v=jpuDyGgleh0&feature=emb_logo
- ☐ How to Measure Happiness Around the World | National Geographic
  https://www.youtube.com/watch?v=FfVrYX6dhDw&t=103s
- ☐ What makes a good life? Lessons from the longest study on happiness | Robert Waldinger

https://www.youtube.com/watch?v=8KkKuTCFvzI

หมวดที่ 7 การประเมินและปรับปรุงการดำเนินการของรายวิชา

1. กลยุทธ์การประเมินการจัดการเรียนการสอนของรายวิชา

1.1 แบบประเมินการสอนของอาจารย์ประจำวิชา

1.2 พฤติกรรมการเรียนของผู้เรียน

1.3 ผลงานของผู้เรียน

2. การปรับปรุงการสอน

รายวิชาเพิ่งเปิดสอนเป็นในปีแรก จะประเมินเพื่อปรับปรุงการสอนเมื่อจัดการเรียนการสอนเสร็จสิ้นแล้ว

3. การทวนสอบผลสัมฤทธิ์ของนักศึกษาตามมาตรฐานผลการเรียนรู้ในรายวิชา

ทวนสอบมาตรฐานผลสัมฤทธิ์ของนักศึกษาตามมาตรฐานผลการเรียนรู้ของรายวิชา และผลงานงานที่มอบหมายในลักษณะผลงานรายบุคคลและโครงงาน