

รายละเอียดของรายวิชา

ชื่อสถาบันอุดมศึกษา มหาวิทยาลัยศิลปากร
วิทยาเขต/คณะ/ภาควิชา สารสนเทศเพชรบุรี คณะสหเวชศาสตร์

หมวดที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

1. รหัสและชื่อรายวิชา

SU144002 ศิลปะการรับมือกับความเครียด (The Art of Stress Management)

2. จำนวนหน่วยกิต

3(3-0-6)

3. หลักสูตรและประเภทของรายวิชา

รายวิชาในหมวดวิชาศึกษาทั่วไป ฉบับปี พ.ศ. 2566

ประเภทของรายวิชา เป็นวิชาเลือก กลุ่มวิชาภาษาและการสื่อสาร

4. อาจารย์ผู้รับผิดชอบรายวิชาและอาจารย์ผู้สอน

อาจารย์ผู้รับผิดชอบรายวิชา

1. อาจารย์ ดร.ธนศักดิ์ จันทศิลป์

อาจารย์ผู้สอน

1. อาจารย์ ดร.กฤษณา ห้ากลิ่น

2. อาจารย์นภวรรณ มั่นพรรษา

5. ภาคการศึกษา/ชั้นปีที่เรียน

ภาคการศึกษา 1/2569

6. รายวิชาบังคับก่อน (Pre-requisite) (ถ้ามี)

ไม่มี

7. รายวิชาที่ต้องเรียนพร้อมกัน (Co-requisites) (ถ้ามี)

ไม่มี

8. สถานที่เรียน

วันอังคาร เวลา 13.00-15.40 น. ห้องเรียนออนไลน์

9. วันที่จัดทำหรือปรับปรุงรายละเอียดของรายวิชาครั้งล่าสุด

17 เมษายน 2569

หมวดที่ 2 จุดมุ่งหมายและวัตถุประสงค์

1. จุดมุ่งหมายของรายวิชา

1.1 เพื่อให้ผู้เรียนสามารถอธิบายธรรมชาติ กลไกการเกิดความเครียด ผลกระทบต่อร่างกาย จิตใจ พฤติกรรม รวมถึงปัจจัยเสี่ยงและปัจจัยคุ้มครองที่เกี่ยวข้อง

1.2 เพื่อให้ผู้เรียนสามารถประยุกต์ใช้ทักษะการจัดการความเครียดในเชิงศิลปะบำบัด การผ่อนคลายร่างกาย เทคนิคการหายใจ และการเจริญสติในชีวิตประจำวัน

1.3 เพื่อให้ผู้เรียนสามารถวิเคราะห์และปรับกรอบความคิด สร้างสมดุลชีวิต รวมถึงรับมือกับความกดดันในยุคดิจิทัลได้อย่างมีจริยธรรมและไม่ละเมิดสิทธิผู้อื่น

1.4 เพื่อให้ผู้เรียนสามารถพัฒนาทักษะการดูแลตนเองอย่างยั่งยืน และนำเสนอข้อมูล ความคิด ข้อโต้แย้งเชิงวิชาการอย่างถูกต้องตามหลักจรรยาบรรณทางวิชาการ

2. วัตถุประสงค์ในการพัฒนา/ปรับปรุงรายวิชา (ถ้ามี)

ไม่มี

หมวดที่ 3 ลักษณะและการดำเนินการ

1. คำอธิบายรายวิชา

ธรรมชาติและกลไกการเกิดความเครียด ผลกระทบต่อร่างกาย จิตใจ พฤติกรรม ปัจจัยเสี่ยงและปัจจัยคุ้มครอง ทักษะการจัดการความเครียดในเชิงศิลปะบำบัด การผ่อนคลายร่างกาย เทคนิคการหายใจ การเจริญสติ ศิลปะการสื่อสารกับตนเองเพื่อสร้างพลังบวก การปรับกรอบความคิด การสร้างสมดุลชีวิต การรับมือกับความกดดันในยุคดิจิทัล การคำนึงถึงจริยธรรมในการแสดงออก และการไม่ละเมิดสิทธิผู้อื่น การพัฒนาทักษะการดูแลตนเองอย่างยั่งยืน การนำเสนอข้อมูล ความคิด ข้อโต้แย้งเชิงวิชาการ อย่างถูกต้องตามหลักจรรยาบรรณทางวิชาการ

The nature and mechanisms of stress, its physical, psychological, and behavioral impacts, and associated risk and protective factors; stress management skills through art therapy, physical relaxation, breathing techniques, and mindfulness; techniques for internal well-being, such as positive self-talk, mindset adjustment, and achieving life balance; coping with digital-age pressures through ethical expression and respect for the rights of others; the development of sustainable self-care skills; and the presentation of information, ideas, and academic arguments in accordance with the principles of academic ethics.

2. จำนวนชั่วโมงที่ใช้ต่อสัปดาห์

จำนวนชั่วโมงบรรยาย	3 ชั่วโมง
จำนวนชั่วโมงฝึกปฏิบัติ/ภาคสนาม/การฝึกงาน	- ชั่วโมง
จำนวนชั่วโมงการศึกษาด้วยตนเอง	6 ชั่วโมง

3. จำนวนชั่วโมงต่อสัปดาห์ที่จะให้คำปรึกษาและแนะนำทางวิชาการแก่นักศึกษา

อาจารย์ผู้สอนจัดเวลาให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลหรือรายกลุ่มตามความต้องการอย่างน้อย 3 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ โดยการประกาศให้ผู้เรียนทราบใน Line Group ของรายวิชา

หมวดที่ 4 การพัฒนานักศึกษาตามผลลัพธ์การเรียนรู้ที่คาดหวัง

ผลลัพธ์การเรียนรู้ที่คาดหวังของรายวิชา (CLOs)	ผลลัพธ์การเรียนรู้ที่คาดหวังของหลักสูตร (PLOs) ที่รายวิชารับผิดชอบ	กลยุทธ์การเรียนการสอนตาม CLOs	กลยุทธ์สำหรับวิธีการวัดและประเมินผลตาม CLOs
CLO1 (U): อธิบายธรรมชาติกลไกการเกิดความเครียด ผลกระทบต่อร่างกาย จิตใจ พฤติกรรม รวมถึงปัจจัยเสี่ยงและปัจจัยคุ้มครอง	PLO1 (U) อธิบายความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับ สุขภาวะและการจัดการความเครียด	TA1_ การบรรยาย (Lecture)	AS2_ การสอบด้วยข้อสอบแบบข้อเขียน

ผลลัพธ์การเรียนรู้ที่คาดหวัง ของรายวิชา (CLOs)	ผลลัพธ์การเรียนรู้ที่คาดหวัง ของหลักสูตร (PLOs) ที่รายวิชารับผิดชอบ	กลยุทธ์การเรียน การสอนตาม CLOs	กลยุทธ์สำหรับวิธีการวัด และประเมินผลตาม CLOs
CLO2 (Ap): ประยุกต์ใช้ทักษะการจัดการ ความเครียดในเชิงศิลปะบำบัด การผ่อนคลายร่างกาย เทคนิคการหายใจ และการเจริญสติ	PLO2 (Ap) ประยุกต์ใช้ทักษะการจัดการ ความเครียดในชีวิตประจำวัน	TA1_ การบรรยาย (Lecture) TA17_ การฝึกปฏิบัติ (Practice) TA29_ การเรียนรู้ แบบร่วมมือ (Cooperative Learning)	AS5_ การประเมินกระบวน การทำงาน/บทบาทในก ารทำกิจกรรม AS2_ การสอบด้วยข้อสอบ แบบข้อเขียน
CLO3 (An): วิเคราะห์และปรับกรอบความ คิด สร้างสมดุลชีวิต รับมือกับความกดดันในยุคดิจิทัล อย่างมีจริยธรรมและไม่ละเม ียดสิทธิผู้อื่น	PLO3 (An) วิเคราะห์สถานการณ์ความเค รียดและแนวทางรับมืออย่าง มีจริยธรรม	TA1_ การบรรยาย (Lecture) TA6_ การใช้กรณีศึ กษา (Case) TA20_ การสอนโด ยใช้ปัญหาเป็นฐาน (Problem-based Instruction)	AS6_ การประเมินผลงาน /บทเรียนที่ถอดประสบก ารณ์จากนิสิต AS2_ การสอบด้วยข้อสอบ แบบข้อเขียน
CLO4 (Ap): พัฒนาทักษะการดูแลตนเอง อย่างยั่งยืน และนำเสนอข้อมูล ความคิด ข้อโต้แย้งเชิงวิชาการอย่างถูก ต้องตามหลักจรรยาบรรณทาง วิชาการ	PLO4 (Ap) พัฒนาทักษะการดูแลตนเอง และนำเสนอเชิงวิชาการอย่าง มีจริยธรรม	TA25_ การสอนโด ยใช้โครงการ (Project-based Instruction) TA29_ การเรียนรู้ แบบร่วมมือ (Cooperative Learning)	AS8_ การประเมินรายงา น/โครงการ AS11_ การประเมินการวิ พากษ์/การนำเสนอผลงา น

ผลลัพธ์การเรียนรู้ที่คาดหวัง ของรายวิชา (CLOs)	ผลลัพธ์การเรียนรู้ที่คาดหวัง ของหลักสูตร (PLOs) ที่รายวิชารับผิดชอบ	กลยุทธ์การเรียน การสอนตาม CLOs	กลยุทธ์สำหรับวิธีการวัด และประเมินผลตาม CLOs
		TA33_ การสรุป ประเด็นสำคัญ	

หมวดที่ 5 แผนการสอนและการประเมินผล

1. แผนการสอน

สัปดาห์ที่	หัวข้อ/รายละเอียด	CLOs	บรรยาย	ปฏิบัติ	กิจกรรมการสอน	ผู้สอน
1	บรรยาย - แนะนำรายวิชา - บทที่ 1 ธรรมชาติและกลไกการเกิดความเครียด - ความหมายและขอบเขตของความเครียด - ทฤษฎีความเครียด (Lazarus & Folkman, Selye) - กระบวนการประเมินสถานการณ์ (Primary & Secondary Appraisal) - การตอบสนองทางสรีรวิทยาต่อความเครียด (Fight-or-Flight, HPA Axis)	1	3	-	- การบรรยาย (ธรรมชาติและกลไกการเกิดความเครียด) - การฟังและจดบันทึกจากการบรรยาย	อาจารย์ ดร.ธนศักดิ์ จันทศิลป์
2	บรรยาย - บทที่ 1 ธรรมชาติและกลไกการเกิดความเครียด (ต่อ) - ผลกระทบของความเครียดต่อร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรม - ความเครียดเฉียบพลันและเรื้อรัง - ปัจจัยเสี่ยงและปัจจัยคุ้มครอง (Risk & Protective Factors) - แบบประเมินความเครียด (Perceived Stress Scale)	1	3	-	- การบรรยาย (ผลกระทบของความเครียดและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง) - การฟังและจดบันทึกจากการบรรยาย	อาจารย์ ดร.กุสุมา ห้ำกลีน
3	บรรยาย - บทที่ 2 ศิลปะบำบัดกับการจัดการความเครียด - ความหมายและหลักการของศิลปะบำบัด (Art Therapy) - ประเภทของศิลปะบำบัด: การวาดภาพ ดนตรีบำบัด การเคลื่อนไหวร่างกาย การเขียนเชิงสร้างสรรค์ - กลไกการบำบัดของศิลปะต่อระบบประสาทและอารมณ์	2	3	-	- การบรรยาย (ศิลปะบำบัดกับการจัดการความเครียด) - การฟังและจดบันทึกจากการบรรยาย	อาจารย์ ดร.ธนศักดิ์ จันทศิลป์

สัปดาห์ที่	หัวข้อ/รายละเอียด	CLOs	บรรยาย	ปฏิบัติ	กิจกรรมการสอน	ผู้สอน
	- ทฤษฎีที่สนับสนุน (Expressive Therapies Continuum)					
4	บรรยายและฝึกปฏิบัติ - บทที่ 2 ศิลปะบำบัดกับการจัดการความเครียด (ต่อ) - การฝึกปฏิบัติศิลปะบำบัดเบื้องต้น - การวาดภาพเพื่อสะท้อนอารมณ์ - การเขียนบันทึกสะท้อนตนเอง (Reflective Journal) - การประยุกต์ใช้ศิลปะบำบัดในชีวิตประจำวัน	2	3	-	- การบรรยาย (ศิลปะบำบัดประยุกต์) - การฝึกปฏิบัติ (Practice) - การเรียนรู้แบบร่วมมือ (Cooperative Learning) - การฟังและจดบันทึก - การฝึกฝนและทำซ้ำ (Repetition & Mastery)	อาจารย์ ดร.ธนศักดิ์ จันทร์ศิลป์
5	บรรยายและฝึกปฏิบัติ - บทที่ 3 การผ่อนคลายร่างกายและเทคนิคการหายใจ - หลักการผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบก้าวหน้า (Progressive Muscle Relaxation) - เทคนิคการหายใจแบบต่าง ๆ (Diaphragmatic Breathing, Box Breathing, 4-7-8 Technique) - การฝึกปฏิบัติเทคนิคการหายใจ - ผลของการผ่อนคลายต่อระบบประสาทอัตโนมัติ	2	3	-	- การบรรยาย (การผ่อนคลายและเทคนิคการหายใจ) - การฝึกปฏิบัติ (Practice) - การสาธิต (Demonstration) - การฟังและจดบันทึก - การสังเกตและเลียนแบบ (Observation & Imitation)	อาจารย์ ดร.ธนศักดิ์ จันทร์ศิลป์
6	บรรยายและฝึกปฏิบัติ - บทที่ 4 การเจริญสติ (Mindfulness) - ความหมายและหลักการของการเจริญสติ - การฝึกสติในชีวิตประจำวัน (Mindful Eating, Mindful Walking) - Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) - การฝึกปฏิบัติการเจริญสติ - หลักฐานทางวิทยาศาสตร์ที่สนับสนุน	2	3	-	- การบรรยาย (การเจริญสติ) - การฝึกปฏิบัติ (Practice) - การเรียนรู้แบบร่วมมือ (Cooperative Learning) - การฟังและจดบันทึก - การทำงานเป็นกลุ่มและแบ่งปันความรู้	อาจารย์ ดร.กุสุมา ห่ากลิ่น
7	บรรยาย - บทที่ 5 ศิลปะการสื่อสารกับตนเองเพื่อสร้างพลังบวก - แนวคิด Positive Self-Talk - Cognitive Distortions และการรู้เท่าทัน - เทคนิคการปรับกรอบความคิด (Cognitive Reframing) - Growth Mindset vs Fixed Mindset - จิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology) - การสร้างสมดุลชีวิต (Work-Life Balance)	1	3	-	- การบรรยาย (ศิลปะการสื่อสารกับตนเองเพื่อสร้างพลังบวก) - การฟังและจดบันทึกจากการบรรยาย	อาจารย์ ดร.กุสุมา ห่ากลิ่น
8	ดำเนินการสอบกลางภาค ครอบคลุมเนื้อหาในสัปดาห์ที่ 1-7 ด้วยการสอบข้อเขียน	1, 2	-	-		
9	บรรยาย - บทที่ 6 การรับมือกับความกดดันในยุคดิจิทัล - ผลกระทบของเทคโนโลยีและสื่อสังคมออนไลน์ต่อสุขภาพจิต - Digital Detox และการจัดการเวลาหน้าจอ - Cyberbullying และผลกระทบทางจิตใจ - FOMO (Fear of Missing Out) และ Social Comparison	3	3	-	- การบรรยาย (การรับมือกับความกดดันในยุคดิจิทัล) - การฟังและจดบันทึกจากการบรรยาย	อาจารย์ ดร.กุสุมา ห่ากลิ่น

สัปดาห์ที่	หัวข้อ/รายละเอียด	CLOs	บรรยาย	ปฏิบัติ	กิจกรรมการสอน	ผู้สอน
10	บรรยายและอภิปราย - บทที่ 6 การรับมือกับความกดดันในยุคดิจิทัล (ต่อ) - จริยธรรมในการแสดงออกบนโลกออนไลน์ - การไม่ละเมิดสิทธิผู้อื่น (สิทธิส่วนบุคคล, ลิขสิทธิ์) - การสร้างพื้นที่ปลอดภัยทางจิตใจบนออนไลน์ - การใช้เทคโนโลยีอย่างสร้างสรรค์เพื่อสุขภาพจิต	3	3	-	- การบรรยาย (จริยธรรมในยุคดิจิทัล) - การใช้กรณีศึกษา (Case) - การเรียนรู้แบบร่วมมือ (Cooperative Learning) - การอภิปรายและ feedback ในกลุ่ม	อาจารย์ ดร.กฤษมา ทักษ์กลิ่น
11	บรรยายและกรณีศึกษา - บทที่ 7 การปรับตัวและการสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจ - Resilience (ความยืดหยุ่นทางจิตใจ) - กลไกการรับมือ (Coping Mechanisms) - การสร้างเครือข่ายสนับสนุนทางสังคม - กรณีศึกษา: การรับมือความเครียดในสถานการณ์จริง	3	3	-	- การบรรยาย (การปรับตัวและภูมิคุ้มกันทางจิตใจ) - การใช้กรณีศึกษา (Case) - การสอนโดยใช้ปัญหาเป็นฐาน (Problem-based Instruction) - การอภิปรายและ feedback ในกลุ่ม	อาจารย์ ดร.ชนศักดิ์ จับทศิลป์
12	บรรยายและฝึกปฏิบัติ - บทที่ 8 การพัฒนาทักษะการดูแลตนเองอย่างยั่งยืน - แนวคิด Self-Care และ Wellness Wheel - การออกแบบแผนดูแลตนเอง (Personal Self-Care Plan) - การตั้งเป้าหมายและติดตามผลการดูแลตนเอง - การบูรณาการทักษะต่าง ๆ เข้ากับชีวิตประจำวัน	4	3	-	- การบรรยาย (การพัฒนาทักษะการดูแลตนเอง) - การฝึกปฏิบัติ (Practice) - การสอนโดยใช้โครงการ (Project-based Instruction) - การฟังและจดบันทึก - การทำโครงการและนำเสนอ	อาจารย์นภวรรณ มันัพรษา
13	บรรยายและฝึกปฏิบัติ - บทที่ 8 การพัฒนาทักษะการดูแลตนเองอย่างยั่งยืน (ต่อ) - การฝึกทักษะการดูแลตนเองแบบบูรณาการ - การสะท้อนความคิดจากประสบการณ์การปฏิบัติ - การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในกลุ่ม - การประเมินตนเองและเพื่อน	4	3	-	- การบรรยาย (การดูแลตนเองแบบบูรณาการ) - การเรียนรู้แบบร่วมมือ (Cooperative Learning) - การสะท้อนความคิด (Reflective Thinking) - การฟังและจดบันทึก - การเขียนบันทึกสะท้อนความคิด	อาจารย์นภวรรณ มันัพรษา
14	บรรยาย - บทที่ 9 จรรยาบรรณทางวิชาการและการนำเสนอเชิงวิชาการในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับความเครียด - หลักจรรยาบรรณทางวิชาการ (Academic Ethics) - การอ้างอิงและการหลีกเลี่ยงการลอกเลียนวรรณกรรม (Plagiarism) - หลักการนำเสนอข้อมูล ความคิด ข้อโต้แย้งเชิงวิชาการ - ทักษะการสื่อสารทางวิชาการ	4	3	-	- การบรรยาย (จรรยาบรรณทางวิชาการ) - การฟังและจดบันทึกจากการบรรยาย	อาจารย์นภวรรณ มันัพรษา
15	นำเสนอโครงงาน - การนำเสนอโครงงาน "แผนการดูแลตนเองอย่างยั่งยืน" (Personal Self-Care Plan) - นักศึกษานำเสนอแผนการดูแลตนเองรายบุคคล/กลุ่ม - การวิพากษ์และอภิปรายเชิงวิชาการ - การให้ข้อมูลป้อนกลับจากอาจารย์และเพื่อน	4	3	-	- การสอนโดยใช้โครงการ (Project-based Instruction) - การสรุปประเด็นสำคัญ - การเรียนรู้แบบร่วมมือ (Cooperative Learning) - การนำเสนอและอภิปรายผลสรุป	อาจารย์นภวรรณ มันัพรษา

สัปดาห์ที่	หัวข้อ/รายละเอียด	CLOs	บรรยาย	ปฏิบัติ	กิจกรรมการสอน	ผู้สอน
					- การประเมินโดยเพื่อน (Peer Assessment)	
16	นำเสนอโครงการ (ต่อ) และสรุปรายวิชา - การนำเสนอโครงการ (ต่อ) - สรุปเนื้อหาทั้งหมดของรายวิชา - ทบทวนบทเรียนและเตรียมสอบปลายภาค	1,2,3,4	3	-	- การสรุปประเด็นสำคัญ - การเรียนรู้แบบร่วมมือ (Cooperative Learning) - การฟังและจดบันทึก	อาจารย์ณภัทรณมัมน์พรธชา
17	ดำเนินการสอบปลายภาค ครอบคลุมเนื้อหาในสัปดาห์ที่ 9-16 ด้วยการสอบข้อเขียน	1,2,3,4	-	-		
		รวม	45	-		

2. แผนการประเมินตามผลลัพธ์การเรียนรู้ที่คาดหวังของรายวิชา

ผลลัพธ์การเรียนรู้ที่คาดหวังของรายวิชา (CLOs)	กำหนดการประเมิน (สัปดาห์ที่)	Formative Assessment	Summative Assessment	เครื่องมือประเมิน	เป้าหมายการบรรลุ CLOs
1	8, 17			AS2 การสอบด้วยข้อสอบแบบข้อเขียน	ร้อยละ 60 ขึ้นไปจากคะแนนเต็ม
2	4-6, 8, 17			AS5 การประเมินกระบวนการทำงาน/บทบาทในการทำกิจกรรม AS2 การสอบด้วยข้อสอบแบบข้อเขียน	ร้อยละ 60 ขึ้นไปจากคะแนนเต็ม
3	9-11, 17			AS6 การประเมินผลงาน/บทเรียนที่ถอดประสบการณ์จากนิสิต AS2 การสอบด้วยข้อสอบแบบข้อเขียน	ระดับ 3 ขึ้นไปจาก 5
4	12-16, 17			AS8 การประเมินรายงาน/โครงการ AS11 การประเมินการวิพากษ์/การนำเสนอผลงาน AS2 การสอบด้วยข้อสอบแบบข้อเขียน	ร้อยละ 60 ขึ้นไปจากคะแนนเต็ม

2.1 รูบิคสำหรับประเมินการบรรลุ CLOs (ถ้ามี)

ไม่มี

2.2 สัดส่วนการประเมินผล

กิจกรรมการประเมิน	CLOs	สัดส่วนการประเมิน (ร้อยละ)
บรรยาย : 300 คะแนน (100%)	1, 2	33.33
1. สอบกลางภาค (100 คะแนน)		
2. การประเมินกิจกรรม/ผลงาน (60 คะแนน)	2, 3	20
3. การนำเสนอโครงงาน (40 คะแนน)	4	13.33
4. สอบปลายภาค (100 คะแนน)	1, 2, 3, 4	33.33
รวม	1, 2, 3, 4	100

2.3 ระดับผลการเรียน

ระดับผลการเรียน	ช่วงคะแนน (ร้อยละ)
A	80 - 100
B+	75 - 79.99
B	70 - 74.99
C+	65 - 69.99
C	60 - 64.99
D+	55 - 59.99
D	50 - 54.99
F	0 - 49.99
S	-
U	-

2.4 ช่องทางการอุทธรณ์ผลการเรียน

- 1) ผู้รับผิดชอบรายวิชา (ระบุอีเมล)
- 2) ยื่นคำร้องตามช่องทางที่สำนักวิชาการศึกษาทั่วไปกำหนด

2.5 ช่องทางรับข้อมูลป้อนกลับ เช่น ข้อมูลป้อนกลับจากงานที่มอบหมาย การบ้าน และผลการสอบ เป็นต้น

ระบุอีเมลอาจารย์ผู้รับผิดชอบ

หมวดที่ 6 ทรัพยากรประกอบการเรียนการสอน

ตำราและเอกสารที่ใช้ประกอบการเรียนการสอน

1. ตำราและเอกสารหลัก

- เอกสารประกอบการสอนรายวิชา SUxxxxx ศิลปะการรับมือกับความเครียด
ที่เรียบเรียงโดยคณาจารย์ผู้สอน

2. เอกสารและข้อมูลสำคัญ

ไม่มี

3. เอกสารและข้อมูลแนะนำ

1. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer.
2. Kabat-Zinn, J. (2013). Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness. Bantam Books.
3. Sapolsky, R. M. (2004). Why Zebras Don't Get Ulcers. Holt Paperbacks.
4. Malchiodi, C. A. (2012). Handbook of Art Therapy. Guilford Press.
5. สมพร กันทรดุษฎี-เตรียมชัยศรี. (2554). การเจริญสติกับสุขภาพ. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
6. วิดีโอจาก website / Youtube

หมวดที่ 7 การประเมินและปรับปรุงการดำเนินการของรายวิชา

1. กลยุทธ์การประเมินการจัดการเรียนการสอนของรายวิชา

1. ใช้การสะท้อนผลลัพธ์ของผู้เรียน (Learning Evidence Reflection)

- เก็บและตรวจทานตัวอย่างงานผู้เรียน ทุกบทเพื่อตรวจว่าผลลัพธ์การเรียนรู้ (CLO)

บรรลุตามเกณฑ์หรือไม่

- วิเคราะห์ข้อผิดพลาดร่วมกัน เพื่อปรับวิธีสอนหรือฝึกซ้ำในจุดที่ผู้เรียนอ่อน

2. ใช้การประเมินผลตอบกลับจากผู้เรียน (Student Feedback)

- เก็บความคิดเห็นของผู้เรียนต่อ workshop การฝึกปฏิบัติในหัวข้อต่าง ๆ ผ่านแบบสอบถามสั้นหรือ group interview

- นำผล feedback มาปรับการออกแบบกิจกรรม หรือความยากง่ายของโจทย์ในสัปดาห์ถัดไป

3. ใช้ Peer Review หรือ Co-Teaching Observation

- ให้ผู้สอนในสาขาวิชาเดียวกันหรือต่างหลักสูตรเข้ามาสังเกตการสอน

- ขอรับคำแนะนำ (constructive comments) เพื่อปรับปรุงเทคนิคการสอน การให้คำปรึกษา และการใช้ rubric

2. การปรับปรุงการสอน

เนื่องจากเป็นรายวิชาใหม่ในหมวดศึกษาทั่วไป และเริ่มเรียนรายวิชา SU144002 ศิลปะการรับมือกับความเครียดเป็นครั้งแรก จึงไม่มีผลการประเมินจากนักศึกษา

หมวดที่ 8 การรับรองรายละเอียดของรายวิชา

ข้าพเจ้าได้พิจารณารายละเอียดของ SU144002 ศิลปะการรับมือกับความเครียด (The Art of Stress Management) พบว่าการออกแบบกิจกรรมการเรียนการสอน และการวัดผลและการประเมินผลสอดคล้องกับรายละเอียดของหลักสูตร



(อาจารย์ ดร.รณศักดิ์ จันทศิลป์)

ผู้รับผิดชอบรายวิชาฯ

4 มิถุนายน 2569

เอกสารแนบท้าย
รายละเอียดกิจกรรมการเรียนการสอน

ลำดับที่	วิธีการสอน (Teaching Activity)	วิธีการเรียนรู้ (Learning Activity)
1	TA1_ การบรรยาย	LA1_ การฟังและจดบันทึก (Listening & Note-taking)
2	TA2_ การอภิปราย	LA2_ การแลกเปลี่ยนความคิดเห็น (Discussion & Argumentation)
3	TA3_ การสอนแบบสัมมนา (Seminar)	LA3_ การเตรียมข้อมูลและนำเสนอ (Preparation & Presentation)
4	TA4_ การสอนโดยใช้การนิรนัย (Deductive)	LA4_ การทำความเข้าใจทฤษฎีและนำไปใช้ (Understanding & Application)
5	TA5_ การสอนโดยใช้การอุปนัย (Inductive)	LA5_ การค้นหาข้อสรุปจากตัวอย่าง (Exploration & Generalization)
6	TA6_ การใช้กรณีศึกษา (Case)	LA6_ การวิเคราะห์และแก้ปัญหาจากสถานการณ์จริง (Case Analysis & Problem-solving)
7	TA7_ การแสดงบทบาทสมมติ (Role Playing)	LA7_ การจำลองสถานการณ์และฝึกปฏิบัติ (Simulation & Active Engagement)
8	TA8_ ทัศนศึกษา	LA8_ การเรียนรู้จากประสบการณ์จริง (Experiential Learning)
9	TA9_ การไปทัศนศึกษา	LA9_ การสังเกตและจดบันทึกทัศนศึกษา (Observation & Reflection)
10	TA10_ การใช้สถานการณ์จำลอง (Simulation)	LA10_ การมีส่วนร่วมในสถานการณ์จำลอง (Participatory Learning)
11	TA11_ การแสดงละคร (Dramatization)	LA11_ การสื่อสารและสร้างสรรค์บทบาท (Creative Expression)

12	TA12_ การสาธิต (Demonstration)	LA12_ การสังเกตและเลียนแบบ (Observation & Imitation)
13	TA13_ การสอนแบบศูนย์การเรียนรู้ (Learning Center)	LA13_ การเรียนรู้ด้วยตนเอง (Self-paced Learning)
14	TA14_ การใช้เกม (Game)	LA14_ การเรียนรู้ผ่านการแข่งขันหรือความสนุก (Game-based Learning)
15	TA15_ การทดลอง (Experiment)	LA15_ การตั้งสมมติฐานและทดสอบ (Hypothesis Testing & Experimentation)
16	TA16_ การสอนแบบโปรแกรม (Programmed Instruction)	LA16_ การเรียนรู้ตามลำดับขั้นตอน (Step-by-Step Learning)
17	TA17_ การฝึกปฏิบัติ (Practice)	LA17_ การฝึกฝนและทำซ้ำ (Repetition & Mastery)
18	TA18_ การฝึกงาน (Internship)	LA18_ การเรียนรู้จากการทำงานจริง (Work-based Learning)
19	TA19_ การสอนโดยใช้การวิจัยเป็นฐาน (Research-based Instruction)	LA19_ การศึกษาค้นคว้าและวิเคราะห์ (Research & Inquiry)
20	TA20_ การสอนโดยใช้ปัญหาเป็นฐาน (Problem-based Instruction)	LA20_ การแก้ปัญหาและคิดวิเคราะห์ (Critical Thinking & Problem-solving)
21	TA21_ การสะท้อนความคิด (Reflective Thinking)	LA21_ การเขียนบันทึกสะท้อนความคิด (Reflective Writing)
22	TA22_ การสอนแบบสืบสอบ (Inquiry-based Instruction)	LA22_ การตั้งคำถามและค้นหาคำตอบ (Inquiry & Investigation)
23	TA23_ การศึกษาค้นคว้าโดยอิสระ (Independent Study)	LA23_ การศึกษาดำเนินการด้วยตนเอง (Self-directed Study)
24	TA24_ การเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง (Self-directed Learning)	LA24_ การจัดการกระบวนการเรียนรู้ของตนเอง (Self-regulation)

25	TA25_ การสอนโดยใช้โครงการ (Project-based Instruction)	LA25_ การทำโครงการและนำเสนอ (Project Execution & Presentation)
26	TA26_ การเรียนรู้จากบุคคลต้นแบบ/ปราชญ์	LA26_ การสังเกตและเลียนแบบจากผู้เชี่ยวชาญ (Mentorship & Apprenticeship)
27	TA27_ การเรียนการสอนแบบจุลภาค (Micro Teaching)	LA27_ การฝึกสอนและรับคำติชม (Teaching Practice & Feedback)
28	TA28_ การนิเทศงานโดยผู้มีศักยภาพวิชาชีพ (Supervision)	LA28_ การได้รับคำแนะนำและพัฒนา (Guidance & Professional Growth)
29	TA29_ การเรียนรู้แบบร่วมมือ (Cooperative Learning)	LA29_ การทำงานเป็นกลุ่มและแบ่งปันความรู้ (Collaborative Learning)
30	TA30_ การให้คำปรึกษารายบุคคล	LA30_ การพูดคุยและรับคำแนะนำเฉพาะบุคคล (Advising & Counseling)
31	TA31_ Tutorial Group	LA31_ การเรียนแบบกลุ่มย่อยและอภิปราย (Small-group Learning)
32	TA32_ การระดมสมอง (Brain storming)	LA32_ การสร้างแนวคิดใหม่ร่วมกัน (Idea Generation & Creative Thinking)
33	TA33_ การสรุปประเด็นสำคัญ	LA33_ การนำเสนอและอภิปรายผลสรุป (Summarization & Presentation)
34	TA34_ ฝึกงาน	LA34_ การเรียนรู้จากประสบการณ์ทำงาน (Hands-on Training)
35	TA35_ การศึกษาในภาคสนาม (Field Study)	LA35_ การเก็บข้อมูลและวิเคราะห์ภาคสนาม (Field Data Collection & Analysis)
36	TA36_ กิจกรรม	LA36_ การเข้าร่วมกิจกรรมและปฏิบัติจริง (Experiential Participation)
37	TA37_ อื่น ๆระบุ.....	LA37_ ขึ้นอยู่กับกิจกรรมที่กำหนด (Depends on the Activity)

รายละเอียดเครื่องมือประเมิน

ลำดับ	เครื่องมือประเมิน
1	การสอบข้อเขียน
2	การสอบปากเปล่า
3	การสอบทักษะ
4	การสังเกตพฤติกรรม
5	การประเมินกระบวนการทำงาน/ บทบาทในการทำกิจกรรม
6	การประเมินผลงาน/ บทเรียนที่ถอดประสบการณ์จากนิสิต
7	การประเมินการบ้าน
8	การประเมินรายงาน/ โครงงาน
9	การประเมินแฟ้มพัฒนางาน/ อนุทิน (diary, journal)
10	Performance testing
11	การประเมินการวิพากษ์/ การนำเสนอผลงาน
12	การประเมินจากการสะท้อนผลการทำงานร่วมกัน
13	การประเมินตนเอง
14	การประเมินแบบ 360 องศา
15	การประเมินโดยเพื่อน (Peer assessment)
16	การนำเสนอปากเปล่า
17	การเข้าชั้นเรียน
18	อื่น ๆระบุ.....