



รายละเอียดของรายวิชา GED2101 ศาสตร์และศิลป์แห่งความสุข

ภาคเรียนที่ 1 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 ความเข้าใจชีวิต - 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 (3ชั่วโมง)	1) แสดงออกทางความคิดเชิงบวกและจัดการอารมณ์หรือความเครียดได้	มิติความสุข - สุขภาวะองค์รวมมิติของความสุข (กาย จิตใจ สังคม จิตวิญญาณ) - ความสุขของแต่ละช่วงวัย - มิติของความสุขในแต่ละบทบาท - ความสมดุลของความสุขในการดำรงชีวิต	1) การบรรยายแนวคิดเกี่ยวกับมิติความสุข 2) วิเคราะห์ความสุขของตนเองในช่วงวัยเด็กและวัยรุ่น 3) แบ่งกลุ่มสัมภาษณ์บุคคลในวัยผู้ใหญ่และวัยรุ่นเกี่ยวกับความสุขในชีวิต 4) นำเสนอและร่วมอภิปราย 5) ผู้สอนสรุปองค์รวมมิติของความสุข	- PPT. มิติความสุข - ใบกิจกรรมสำรวจตนเองในช่วงวัยเด็กและวัยรุ่น - แบบสัมภาษณ์วัยผู้ใหญ่และวัยรุ่น	- ประเมินการนำเสนอ - ประเมินใบงาน

สัปดาห์ที่ (จำนวนชั่วโมง)	ผลลัพธ์การเรียนรู้	หัวข้อบรรยาย	วิธีการสอน	สื่อการสอน	วิธีการและเครื่องมือ ประเมินผล การสอน
6 (3ชั่วโมง)	1) แสดงออกทาง ความคิดเชิงบวก และจัดการอารมณ์ หรือความเครียดได้	การคิดเชิงบวก - ความหมายและความสำคัญของการคิดเชิงบวก - แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการคิดเชิงบวก - ผลของความคิดเชิงบวกและความคิดเชิงลบที่ส่งผลต่อการดำเนินชีวิต - เทคนิคการคิดเชิงบวกเพื่อชีวิตที่มีความสุข - การเสริมสร้างความคิดเชิงบวกในชีวิต	1) การบรรยายแบบมีส่วนร่วมเกี่ยวกับความหมายและความสำคัญของการคิดเชิงบวก 2) อภิปรายกลุ่มผลของความคิดเชิงบวก 3) แบ่งกลุ่มให้นักศึกษานำเสนอเทคนิคแนวทางการเสริมสร้างในการคิดเชิงบวกเพื่อชีวิตที่มีความสุข 4) นำเสนอและแลกเปลี่ยนเรียนรู้	- PPT. การคิดเชิงบวก - เอกสารประกอบการสอน - คลิปวิดีโอ “บุคคลที่ใช้การคิดเชิงบวก ในการดำเนินชีวิต” - ใบงาน “พร้อมบวก”	- ประเมินใบงาน
7-8 (6ชั่วโมง)	3) นำเสนอแนวทางการแก้ปัญหาที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์หรือความเครียดของตนเองได้	การจัดการอารมณ์และความเครียด - ความหมายของอารมณ์และความเครียด - สาเหตุและอาการของความเครียดในสังคมปัจจุบัน - ผลของอารมณ์และความเครียดที่มีต่อสุขภาพ	1) สนทนากับนักศึกษาเกี่ยวกับความเครียดของคนในสังคม 2) ให้นักศึกษานิยามคำว่า “ความเครียด” ผู้สอนสรุปนิยามความเครียด 3) อภิปรายสาเหตุและผลของความเครียด	- PPT. การจัดการอารมณ์และความเครียด - เอกสารประกอบการสอน - คลิปวิดีโอข่าวเกี่ยวกับความเครียด - แบบวัดความเครียดของกรมสุขภาพจิต - แบบสำรวจความเครียดและการจัดการความเครียด - ใบงานการวิเคราะห์และจัดการอารมณ์และความเครียด	- ประเมินใบงาน

สัปดาห์ที่ (จำนวนชั่วโมง)	ผลลัพธ์การเรียนรู้	หัวข้อบรรยาย	วิธีการสอน	สื่อการสอน	วิธีการและเครื่องมือ ประเมินผล การสอน
		- วิธีการจัดการอารมณ์และความเครียดเพื่อชีวิตที่มีความสุข	4) แบ่งกลุ่มเสนอแนะแนวทางในการจัดการความเครียด 5) ผู้สอนและนักศึกษาสรุปประเด็นสำคัญเกี่ยวกับการจัดการอารมณ์และความเครียด		
9		สอบกลางภาค			
10 (3ชั่วโมง)	4) นำเสนอแนวทางการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ในการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขได้	ศิลปะ การสร้างและการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข - แนวคิด ศิลปะและปรัชญาในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข - ปัจจัยที่ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข - รูปแบบและเทคนิคการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข - แนวทางปฏิบัติเพื่อการส่งเสริมร่างกายอารมณ์ สังคม และสติปัญญาให้ดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข	1) ให้นักศึกษานิยามคำว่าความสุข ร่วมอภิปรายและนำเสนอสรุป 2) ผู้สอนบรรยายแนวคิดปัจจัยรูปแบบและเทคนิคการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข 3) นักศึกษาร่วมเสนอความคิดเห็นแนวทางปฏิบัติเพื่อการส่งเสริมให้ดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข	- PPT. ศิลปะ การสร้างและการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข - เอกสารประกอบการสอน - ใบงาน ศิลปะ การสร้างและการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข	- ประเมินกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ - ประเมินใบงาน

สัปดาห์ที่ (จำนวนชั่วโมง)	ผลลัพธ์การเรียนรู้	หัวข้อบรรยาย	วิธีการสอน	สื่อการสอน	วิธีการและเครื่องมือ ประเมินผล การสอน
			4) นักศึกษาสรุปและเลือก วิธีสร้างและการดำเนินชีวิต อย่างมีความสุข		
11 (3ชั่วโมง)	2) แสดงบุคลิกภาพ ที่ดี มีมารยาทที่ เหมาะสมกับ กาลเทศะได้	การเสริมสร้างและพัฒนา บุคลิกภาพ ปัจจัยที่ส่งผลต่อบุคลิกภาพของ มนุษย์ - แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับบุคลิกภาพ ของมนุษย์ - ความสำคัญของบุคลิกภาพต่อ การประสบความสำเร็จใน เส้นทางชีวิต - รูปแบบบุคลิกภาพในสังคมยุค ปัจจุบัน - การวิเคราะห์บุคลิกภาพของ ตนเอง - การเสริมสร้างและพัฒนา บุคลิกภาพให้เหมาะสม	1) เชิญวิทยากรให้ความรู้ เกี่ยวกับการพัฒนา บุคลิกภาพ 2) ให้นักศึกษาฝึกปฏิบัติ พัฒนาบุคลิกภาพเป็นราย กลุ่ม/รายบุคคล	- PPT การเสริมสร้างและพัฒนาบุคลิกภาพ - เอกสารประกอบการสอน - วิทยากร	- แบบประเมินการฝึก ปฏิบัติพัฒนาบุคลิกภาพ

สัปดาห์ที่ (จำนวนชั่วโมง)	ผลลัพธ์การเรียนรู้	หัวข้อบรรยาย	วิธีการสอน	สื่อการสอน	วิธีการและเครื่องมือ ประเมินผล การสอน
12-13 (6 ชั่วโมง)	2) แสดงบุคลิกภาพ ที่ดี มีมารยาทที่ เหมาะสมกับ กาลเทศะได้	มารยาทในการเข้าสังคมและการ ดำรงชีวิตร่วมกันอย่างมีความสุข ความหมายของมารยาทใน สังคม - ธรรมชาติของสังคมไทย - มารยาทในชีวิตประจำวัน - มารยาทในที่ทำงาน - มารยาทในการร่วมงานพิธีใน โอกาสต่าง ๆ - มารยาทในการใช้พื้นที่ สาธารณะ - มารยาทในการใช้เครื่องมือ สื่อสาร	1) การบรรยายแบบมีส่วนร่วม 2) นำเสนอคลิปตัวอย่าง มารยาทในการสังคมใน สถานการณ์ต่างๆ 3) ร่วมอภิปรายและแสดง ความคิดเห็น 4) แบ่งกลุ่มแสดง สถานการณ์จำลอง มารยาทในการเข้าสังคม ในสถานการณ์ต่าง ๆ ใน คาบถัดไป 5) แสดงสถานการณ์จำลอง มารยาทในสังคมใน สถานการณ์ต่างๆ 6) ทบทวนการทำงาน (AAR) สรุ ป และ ถอด บทเรียน	- PPT. มารยาทในการเข้าสังคมและการ ดำรงชีวิตร่วมกันอย่างมีความสุข - เอกสารประกอบการสอน - คลิปวิดีโอมารยาทในสถานการณ์ต่าง ๆ - ใบกิจกรรม “มารยาทในการเข้าสังคมใน สถานการณ์ต่าง ๆ”	- ประเมินใบงาน - ประเมินการแสดง สถานการณ์จำลอง - ประเมินใบกิจกรรม

สัปดาห์ที่ (จำนวนชั่วโมง)	ผลลัพธ์การเรียนรู้	หัวข้อบรรยาย	วิธีการสอน	สื่อการสอน	วิธีการและเครื่องมือ ประเมินผล การสอน
14-15 (6 ชั่วโมง)	4)นำเสนอแนวทางการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ในการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขได้	เสนอโครงการที่บูรณาการจากเนื้อหาวิชาสะท้อนถึงความสุขของชีวิต ภายใต้ชื่องาน “มหกรรมแห่งความสุข”	กิจกรรมการเรียนรู้การสอนนักศึกษาแต่ละกลุ่มนำเสนอโครงการที่สะท้อนความสุขของชีวิต โดยบูรณาการเนื้อหาที่ได้จากการเรียนรู้ในรายวิชา	- ใบงานสรุปความรู้ - แบบฟอร์มเสนอโครงการ	- ประเมินการนำเสนองาน
16 (3 ชั่วโมง)		ทบทวนความรู้เพื่อเตรียมพร้อมก่อนสอบปลายภาค	1) แบ่งกลุ่มนักศึกษาเป็น 7 กลุ่มเพื่อรับผิดชอบเนื้อหาในแต่ละบท 2) นักศึกษาสรุปเนื้อหาและทำสื่อเพื่อ อธิบายเนื้อหา 3) ให้นักศึกษาเวียนฐานทั้ง 7 และเขียนสรุปในใบงาน		
17 (3 ชั่วโมง)		สอบปลายภาค			

สรุปจำนวนชั่วโมงที่ใช้ต่อภาคการศึกษา (ให้สัมพันธ์กับที่ระบุไว้ในแผนการสอน)

ภาคทฤษฎีการบรรยาย	ภาคปฏิบัติ (การฝึกปฏิบัติ/ภาคสนาม/การฝึกงาน)	การศึกษาด้วยตนเอง	รวม
45	-	๙๐	๑๓๕

7. ทรัพยากรประกอบการเรียนการสอน

7.1 ตำราและเอกสารสำคัญ

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

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

8. คณะกรรมการบริหารรายวิชา/อาจารย์ผู้สอนรายวิชา

8.1 คณะกรรมการบริหารรายวิชา

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์พุทธชาด วุโอริ
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ว่าที่ร้อยตรี ธีระยุทธ เกิดสังข์
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ภาวิกา ภักษา
4. อาจารย์นิรมล จันท์สุวรรณ
5. อาจารย์อรรณกร ภัทรจิตตกรกุล
6. อาจารย์กิติมา ทวนน้อย

8.2 อาจารย์ผู้สอนรายวิชา

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์พุทธชาด วุโอริ
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ว่าที่ร้อยตรี ธีระยุทธ เกิดสังข์
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ภาวิกา ภักษา
4. อาจารย์นิรมล จันท์สุวรรณ

5. อาจารย์อรรถกร ภัทรจิตตกรกุล

6. อาจารย์กิติมา ทวนน้อย