

ชุดกิจกรรมการเรียนรู้

เรื่อง วัยใสเข้าใจเพศ ประพฤติตนดี ชีวิตปลอดภัย (พ15101)

สาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

ชุดที่ 1 เรื่อง วัยรุ่นกับการเปลี่ยนแปลงทางเพศ



นายนิพิฐพนธ์ สีนาคม

ตำแหน่งครู วิทยฐานะครูชำนาญการ

โรงเรียนองค์การบริหารส่วนจังหวัดแพร่เด่นชัยวิทยา

อำเภอเด่นชัย จังหวัดแพร่

สังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดแพร่

กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น

กระทรวงมหาดไทย

คำนำ

ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ เรื่อง วัยใสเข้าใจเพศ ประพฤติตนดี ชีวิตปลอดภัย เล่มนี้ผู้สอนจัดทำขึ้นเพื่อใช้ประกอบการเรียนการสอนกลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา(พ15101) ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว โดยครูผู้สอนได้ศึกษาหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2551 หลักสูตรสถานศึกษาโรงเรียนองค์การบริหารส่วนจังหวัดแพร่เด่นไชยวิทยาพุทธศักราช 2560 แนวทางจัดทำจากเอกสารที่เกี่ยวข้อง หนังสือ คู่มือ แนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน สื่อและนวัตกรรมทางการศึกษาจากแหล่งเรียนรู้ แล้วนำมาจัดทำเป็นนวัตกรรมชุดกิจกรรมการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ ประกอบด้วย ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ทั้งหมดจำนวน 7 ชุด ดังนี้

1. ชุดที่ 1 วัยรุ่นกับการเปลี่ยนแปลงทางเพศ
2. ชุดที่ 2 วัยรุ่น วัยใส กับสุขอนามัยทางเพศ
3. ชุดที่ 3 การวางตัวให้เหมาะสมกับเพศตามวัฒนธรรมไทย
4. ชุดที่ 4 ครอบครัวดี ชีวิตมีสุข
5. ชุดที่ 5 เพื่อนดี ที่ฉันรัก
6. ชุดที่ 6 โรคที่วัยใสควรรู้
7. ชุดที่ 7 วัยใสห่างไกลจากโรคติดต่อ

สำหรับชุดกิจกรรมการเรียนรู้ฉบับนี้ เป็นชุดที่ 1 เรื่อง วัยรุ่นกับการเปลี่ยนแปลงทางเพศหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะทำให้นักเรียนได้รับความรู้และความเข้าใจ เกิดทักษะกระบวนการเรียนรู้และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ตามจุดประสงค์การเรียนรู้ สามารถนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปใช้ให้เกิดประโยชน์ ต่อตนเองและส่วนรวมได้

นิพัทธ์พนธ์ สีนาคม

ตำแหน่งครู วิทยฐานะครูชำนาญการ

สารบัญ

| เรื่อง | หน้า |
|---|------|
| คำนำ | ก |
| สารบัญ | ข |
| คำแนะนำสำหรับครู 1 | |
| คำแนะนำสำหรับนักเรียน | 2 |
| ขั้นตอนการใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ 2 | |
| สาระสำคัญของชุดกิจกรรมการเรียนรู้ | 3 |
| แบบทดสอบก่อนเรียนชุดที่ 1 | 5 |
| กระดาษคำตอบแบบทดสอบก่อนเรียนชุดที่ 1 | 7 |
| ใบคำสั่ง | 8 |
| ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย | 9 |
| ใบกิจกรรมที่ 1 | 15 |
| ใบความรู้ที่ 2 เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและด้านอารมณ์ | 16 |
| ใบกิจกรรมที่ 2 | 19 |
| ใบความรู้ที่ 3 เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม | 20 |
| ใบกิจกรรมที่ 3 | 22 |
| ใบกิจกรรม สรุปผลท้ายชุดกิจกรรมการเรียนรู้ชุดที่ 1 23 | |
| แบบทดสอบหลังเรียนชุดที่ 1 | 24 |
| กระดาษคำตอบแบบทดสอบหลังเรียนชุดที่ 1 | 26 |
| ภาคผนวก | 27 |
| เฉลยใบกิจกรรมที่ 1 | 28 |
| เฉลยใบกิจกรรมที่ 2 | 29 |
| เฉลยใบกิจกรรมที่ 3 | 30 |
| เฉลยใบกิจกรรมสรุปผลท้ายชุดกิจกรรม | |
| เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียน | 31 |
| เฉลยแบบทดสอบหลังเรียน | 32 |
| บรรณานุกรม | 33 |



คำแนะนำสำหรับครู

1. ครูควรศึกษาและทำความเข้าใจวิธีการใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ เรื่อง วัยใสเข้าใจเพศ ประพฤติตนดี ซื่อสัตย์ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา และพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 รวมทั้งวิธีวัดผลและประเมินผล
2. ก่อนการจัดการเรียนรู้ครูควรอธิบายให้นักเรียนทราบถึงขั้นตอน การใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้และจุดประสงค์การเรียนรู้แต่ละครั้ง
3. ให้นักเรียนทำแบบทดสอบก่อนเรียนก่อนที่จะศึกษาชุดกิจกรรมการเรียนรู้ เรื่อง วัยใสเข้าใจเพศ ประพฤติตนดี ซื่อสัตย์
4. ให้นักเรียนศึกษาใบความรู้และนักเรียนปฏิบัติกิจกรรมในใบกิจกรรมที่กำหนด
5. การจัดการเรียนการสอนทุกครั้งนักเรียนควรมีส่วนร่วมเช่น ร่วมคิด ร่วมแสดงอภิปรายตรวจผลงานและสรุปองค์ความรู้ด้วยตนเอง
6. ครูควรมีการเสริมแรงแก่นักเรียนก่อนการจัดการเรียนรู้ทุกครั้ง
7. การจัดการเรียนรู้ทุกครั้งต้องบันทึกผลเพื่อพัฒนาการของนักเรียน
8. เมื่อนักเรียนศึกษาใบความรู้และปฏิบัติกิจกรรมจบแล้วให้นักเรียนทำแบบทดสอบหลังเรียนทุกครั้ง
9. ครูผู้สอนวัดและประเมินผลจากสภาพจริง



การเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
15101 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

จัดทำโดยนายนิพัทธ์ สีน

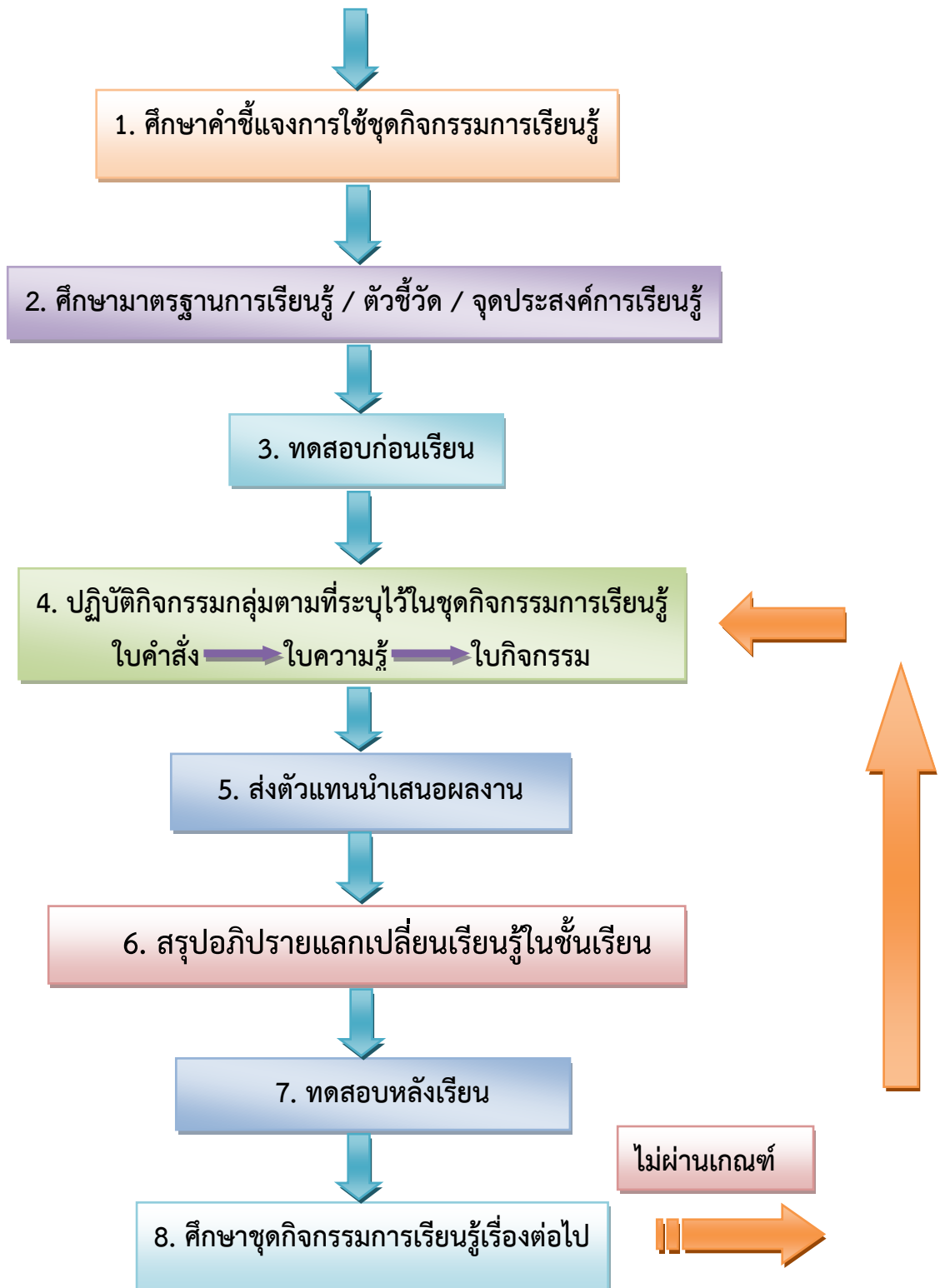


คำแนะนำสำหรับนักเรียน

ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ที่นักเรียนจะทำการศึกษาต่อไปนี้ คือ ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ เรื่อง วัยใสเข้าใจเพศ ประพฤติตนดี ซื่อสัตย์ ชุดที่ 1 เรื่อง วัยรุ่นกับการเปลี่ยนแปลงทางเพศ เป็นชุดกิจกรรมที่เน้นกระบวนการที่ให้นักเรียนได้ฝึกคิด ได้ลงมือปฏิบัติ ปฏิบัติงานเป็นกระบวนการกลุ่ม หรือด้วยตนเอง ตามที่กำหนดไว้ในใบคำสั่ง เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุด นักเรียนควรปฏิบัติตามคำชี้แจง ต่อไปนี้

1. ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ เรื่อง วัยใสเข้าใจเพศ ประพฤติตนดี ซื่อสัตย์ ชุดที่ 1 เรื่อง วัยรุ่นกับการเปลี่ยนแปลงทางเพศ นี้ ใช้เวลา 3 ชั่วโมง
2. ศึกษาสาระสำคัญและจุดประสงค์การเรียนรู้ แล้วจะทราบว่าเมื่อจบชุดกิจกรรมการเรียนรู้แล้ว นักเรียนจะสามารถทำอะไรได้บ้าง
3. นักเรียนทำแบบทดสอบก่อนเรียนตามความเข้าใจของนักเรียนด้วยความซื่อสัตย์ ไม่เปิดดูใบเฉลยก่อนจนกว่านักเรียนจะทำใบกิจกรรมเสร็จแล้ว จึงค่อยเปิดดูใบเฉลย
4. ศึกษาใบความรู้และปฏิบัติกิจกรรมตามใบกิจกรรมในแต่ละชั่วโมง ที่เข้าเรียนตามที่กำหนด
5. ร่วมกันอภิปรายแสดงความคิดเห็นของแต่ละคนเสนอต่อกลุ่มและสรุปเป็นผลงานของกลุ่มแล้วนำเสนอหน้าชั้นเรียน
6. สรุปผลการเรียนรู้เป็นแผนผังความคิดแล้วส่งครูผู้สอนในชั่วโมงถัดไป
7. นักเรียนทำแบบทดสอบหลังเรียน

ขั้นตอนการใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้



สาระสำคัญของชุดกิจกรรมการเรียนรู้ ชุดที่ 1 เรื่อง วัยรุ่นกับการเปลี่ยนแปลงทางเพศ

1. สาระการเรียนรู้

สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ 2.1 เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ตัวชี้วัด ป.5/1 อธิบายการเปลี่ยนแปลงทางเพศและปฏิบัติตนได้เหมาะสม

2. สาระสำคัญ

พัฒนาการของวัยรุ่นจะแบ่งเป็น 3 ช่วงคือวัยรุ่นแรก (10-13ปี) วัยรุ่นตอนกลาง (14-16 ปี) และวัยรุ่นตอนปลาย (17-19 ปี) ทั้งนี้เพื่อจะชี้ให้เห็นถึงลักษณะที่เด่นเป็นพิเศษของวัยรุ่นแต่ละช่วง ซึ่งมีความแตกต่างกันอย่างชัดเจนในด้านความรู้สึกนึกคิด และความสัมพันธ์กับบิดามารดา เมื่อเข้าสู่วัยเด็กตอนปลาย ซึ่งเป็นวัยที่เข้าสู่วัยรุ่น จะมีการเปลี่ยนแปลงทางเพศที่แสดงให้เห็นความแตกต่างระหว่างเพศชายและเพศหญิงอย่างชัดเจนมากขึ้นนักเรียนซึ่งอยู่ในวัยเด็กตอนปลายจึงควรได้เรียนรู้ถึงการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในอนาคตอันใกล้ซึ่งเป็นวัยที่เริ่มเข้าสู่วัยรุ่นต่อไป

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

- 3.1 อธิบายการเปลี่ยนแปลงทางเพศของวัยรุ่นทั้งเพศชายและเพศหญิงได้
- 3.2 บอกความแตกต่างของเปลี่ยนแปลงทางเพศของวัยรุ่นทั้งเพศชายและเพศหญิงได้
- 3.3 อธิบายความสำคัญของการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจและอารมณ์ที่ส่งผลต่อการแสดงพฤติกรรมของวัยรุ่นทั้งเพศชายและเพศหญิงได้
- 3.4 เลือกพฤติกรรมที่พึงปฏิบัติของวัยรุ่นทั้งเพศชายและเพศหญิงได้
- 3.5 อธิบายวิธีการปรับตัวของวัยรุ่นทั้งเพศชายและเพศหญิงเมื่อเข้าสังคมได้

ก่อนที่จะศึกษาชุดกิจกรรมการเรียนรู้ชุดที่ 1
เรื่อง ภัยรุ่มกับการเปลี่ยนแปลงทางเพศ
ให้นักเรียนทำแบบทดสอบก่อนเรียนก่อนนะครับ



แบบทดสอบก่อนเรียนชุดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ 1

เรื่องวัยรุ่นกับการเปลี่ยนแปลงทางเพศ

จำนวน 10 ข้อ 10 คะแนนเวลา 10 นาที

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย X ลงในกระดาษคำตอบที่กำหนดให้ โดยเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว (ข้อละ 1 คะแนน)

- สาเหตุใดที่ทำให้เด็กผู้หญิงมีการเจริญเติบโตรวดเร็วกว่าเด็กผู้ชาย
 - สิ่งแวดล้อม
 - ฮอร์โมนเพศ
 - การออกกำลังกาย
 - การรับประทานอาหาร
- การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายข้อใดที่เพศชายต่างจากเพศหญิง
 - รูปร่างสูงขึ้น
 - มีสิวจนบริเวณใบหน้า
 - เสียงแตกแหบห้าว
 - มีหน้าอกขยาย
- ข้อใดเป็นการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจของเด็กวัย 10 – 12 ปี
 - ตามใจเพื่อน
 - ชอบอยู่คนเดียว
 - ไม่กล้าแสดงออก
 - รังเกียจเพศตรงข้าม

4. ช่วงวัยอายุระหว่าง 10 – 12 ปี เด็กเพศใดจะมีการเปลี่ยนแปลงชัดเจนมากกว่ากัน
 - ก. เพศชาย
 - ข. เพศหญิง
 - ค. เพศชายและเพศหญิงมีการเปลี่ยนแปลงเท่ากัน
 - ง. มีการเปลี่ยนไม่ชัดเจนแล้วแต่บุคคล
5. การเปลี่ยนแปลงใดที่วัยรุ่นชายและวัยรุ่นหญิงมีเหมือนกัน
 - ก. ร่างกายแข็งแรง
 - ข. เสียงแหบ
 - ค. มีสิวขึ้น
 - ง. มีประจำเดือน
6. ข้อใดเป็นการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและอารมณ์
 - ก. ชอบเปรียบเทียบตนเองกับเพื่อนๆ
 - ข. ชอบทำอะไรตามใจตนเอง
 - ค. ต้องการเป็นที่ยอมรับของเพื่อนๆ
 - ง. กล้าแสดงออกทำตัวให้เป็นจุดสนใจ
7. ข้อใดเป็นการเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคมที่ดี
 - ก. ทำงานกลุ่มร่วมกับเพื่อนได้ดี
 - ข. เดินกลับบ้านคนเดียวเป็นประจำ
 - ค. เข้าห้องสมุดคนเดียวทุกครั้ง
 - ง. รับประทานขนมโดยไม่แบ่งเพื่อน
8. เมื่อนักเรียนเป็นวัยรุ่นเกิดความกังวลจะส่งผลทางด้านใด
 - ก. ด้านร่างกาย
 - ข. ด้านจิตใจและอารมณ์
 - ค. ด้านสังคม
 - ง. ด้านร่างกาย ด้านจิตใจและอารมณ์ ด้านสังคม

9. การเปลี่ยนแปลงข้อใดเห็นได้ชัดเมื่อเข้าวัยรุ่น

- ก. การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย
- ข. การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ
- ค. การเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์
- ง. การเปลี่ยนแปลงด้านสังคม

10. เมื่อนักเรียนมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายจะปฏิบัติตนอย่างไร

- ก. ไปปรึกษาแพทย์
- ข. รับประทานอาหารให้มากที่สุด
- ค. ยอมรับและปรับตัวอย่างถูกวิธี
- ง. พยายามทำให้มีรูปร่างเหมือนเพื่อน

ตั้งใจทำแบบทดสอบด้วยความซื่อสัตย์ นะครับ



กระดาษคำตอบแบบทดสอบก่อนเรียนชุดที่ 1

เรื่อง วัยรุ่นกับการเปลี่ยนแปลงทางเพศ

ชื่อ.....นามสกุล.....ชั้น.....เลขที่.....

| ข้อ | ก | ข | ค | ง |
|-----|---|---|---|---|
| 1 | | | | |
| 2 | | | | |
| 3 | | | | |
| 4 | | | | |
| 5 | | | | |
| 6 | | | | |
| 7 | | | | |
| 8 | | | | |
| 9 | | | | |
| 10 | | | | |



| | |
|-------------|----|
| คะแนนเต็ม | 10 |
| คะแนนที่ได้ | |



ใบคำสั่ง

ชุดที่ 1 เรื่อง วัยรุ่นกับการเปลี่ยนแปลงทางเพศ

คำสั่งให้หัวหน้ากลุ่มอ่านขั้นตอนการปฏิบัติกิจกรรมให้สมาชิกในกลุ่มทราบดังนี้

ชั่วโมงที่ 1

1. ทำแบบทดสอบก่อนเรียน
2. ศึกษาคั่นคว่าจากใบความรู้ที่ 1
3. ร่วมกันปฏิบัติกิจกรรมที่กำหนดในใบกิจกรรมที่ 1

ชั่วโมงที่ 2

1. ศึกษาคั่นคว่าจากใบความรู้ที่ 2
2. ร่วมกันปฏิบัติกิจกรรมที่กำหนดในใบกิจกรรมที่ 2
3. นำเสนอผลการปฏิบัติกิจกรรมหน้าชั้นเรียน

ชั่วโมงที่ 3

1. ศึกษาคั่นคว่าจากใบความรู้ที่ 3
2. ร่วมกันปฏิบัติกิจกรรมที่กำหนดในใบกิจกรรมที่ 3
3. ทำแบบทดสอบหลังเรียน
4. สรุปผลการเรียนรู้ท้ายชุดกิจกรรมการเรียนรู้ชุดที่ 1 เป็นแผนผังความคิด

ส่งในชั่วโมงเรียนถัดไป

ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ 1
เรื่อง วัยรุ่นกับการเปลี่ยนแปลงทางเพศ
ใช้เวลาในการทำกิจกรรม 3 ชั่วโมง นะครับ



ใบความรู้ ที่ 1

เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย

พัฒนาการของวัยรุ่น

พัฒนาการของวัยรุ่นจะแบ่งเป็น 3 ช่วงคือวัยแรกรุ่น (10-13ปี) วัยรุ่นตอนกลาง (14-16 ปี) และวัยรุ่นตอนปลาย (17-19 ปี) ทั้งนี้เพื่อจะชี้ให้เห็นถึงลักษณะที่เด่นเป็นพิเศษของวัยรุ่นแต่ละช่วง ซึ่งมีความแตกต่างกันอย่างชัดเจนในด้านความรู้สึกนึกคิด และความสัมพันธ์กับบิดามารดาโดยแบ่งดังนี้

1. วัยแรกรุ่น (10-13ปี) เป็นช่วงที่มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายทุกระบบโดยจะมีความคิดหมกมุ่นกังวลเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อไปยังจิตใจ ทำให้อารมณ์หงุดหงิดและแปรปรวนง่าย



ภาพที่ 1 วัยแรกรุ่น

ที่มา : www.WordPress.com

2. วัยรุ่นตอนกลาง (14-16 ปี) เป็นช่วงที่วัยรุ่นจะยอมรับสภาพร่างกายที่มีการเปลี่ยนแปลงเป็นหนุ่มเป็นสาวมีความคิดที่ลึกซึ้ง (abstract) จึงหันมาใฝ่หาอุดมการณ์ และหาเอกลักษณ์ของตนเองเพื่อความเป็นตัวของตัวเอง และพยายามเอาชนะความรู้สึกแบบเด็กๆ ที่ผูกพันและอยากจะพึ่งพาพ่อแม่



ภาพที่ 2 วัยรุ่นตอนกลาง
ที่มา : www.WordPress.com

3. วัยรุ่นตอนปลาย(17-19 ปี) เป็นเวลาของการฝึกฝนอาชีพตัดสินใจที่จะเลือกอาชีพที่เหมาะสม และเป็นช่วงเวลาที่ จะมีความผูกพันแน่นแฟ้น (intimacy) กับเพื่อนต่างเพศ สภาพทางร่างกายเปลี่ยนแปลงเติบโตโดยสมบูรณ์เต็มที่และบรรลุวุฒิภาวะในเชิงกฎหมาย



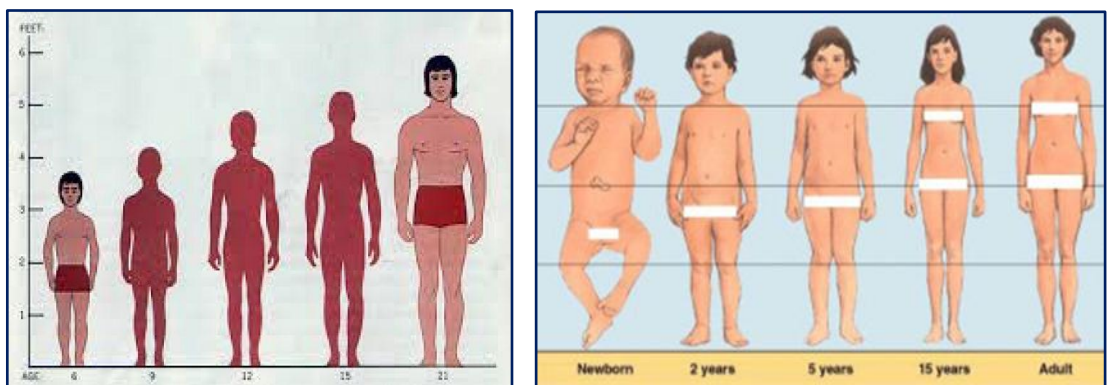
ภาพที่ 3 วัยรุ่นตอนปลาย
ที่มา : www.WordPress.com

การเปลี่ยนแปลงในวัยรุ่น มี 3 ลักษณะคือ

1. การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย
2. การเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ สังคม
3. การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ

การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย

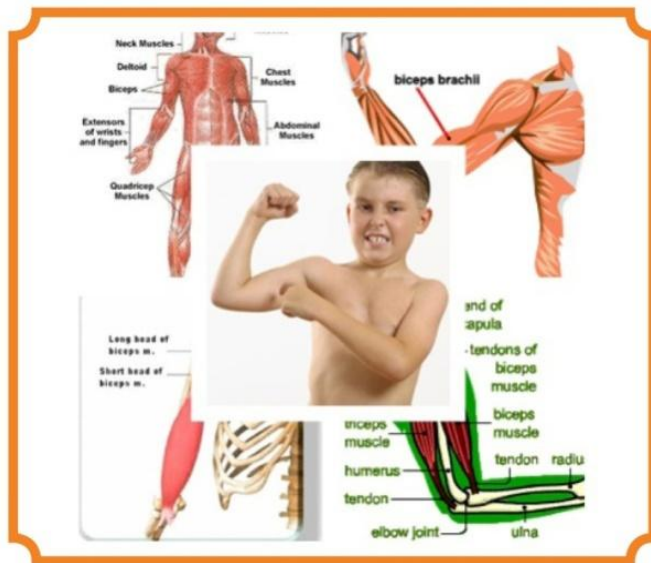
1. ขนาดและความสูง ในวัยเด็กทั้งเด็กผู้หญิงและเด็กผู้ชายจะมีความกว้างของไหล่และสะโพกใกล้เคียงกัน แต่เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นผู้ชายจะมีอัตราเร็วในการเจริญเติบโตของไหล่มากที่สุด ทำให้วัยรุ่นผู้ชายจะมีไหล่กว้างกว่า ในขณะที่วัยรุ่นผู้หญิงมีอัตราการเจริญเติบโตของสะโพกมากกว่าผู้ชายนอกจากนี้การที่วัยนี้มีการเจริญเติบโตสูงใหญ่ได้รวดเร็ว โดยเฉพาะที่ คอ แขน ขา มากกว่าที่ลำตัว จะทำให้วัยรุ่นรู้สึกที่ตัวเองมีรูปร่างเก้งก้างน่ารำคาญ และการเจริญเติบโตหรือการขยายขนาดของร่างกายในแต่ละส่วน อาจจะเกิดขึ้น ไม่พร้อมกัน หรือไม่เป็นไปตามขั้นตอน เช่น ร่างกายซิกซายและซิกขวาเจริญเติบโตมีขนาดไม่เท่ากันในระยะแรกๆ ซึ่งเป็นเหตุทำให้เด็กตกอยู่ในความวิตกกังวลสูงได้ จึงควรให้ความมั่นใจกับวัยนี้



ภาพที่ 4 ขนาดและความสูงของมนุษย์ในแต่ละวัย

ที่มา : www.WordPress.com

2. ไขมันและกล้ามเนื้อ เด็กผู้ชายและเด็กผู้หญิงมีความหนาของไขมันที่สะสมอยู่ใต้ผิวหนัง ที่ใกล้เคียงกัน จนกระทั่งอายุประมาณ 8 ปี จะเริ่มมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว วัยรุ่นชายจะมีกำลังของกล้ามเนื้อมากกว่าวัยรุ่นผู้หญิงพลังกำลังของกล้ามเนื้อ จะแข็งแรงขึ้น หลังจากนั้นวัยรุ่นชายจะมีไขมันใต้ผิวหนังบางลง พร้อมกับมีกล้ามเนื้อเพิ่มมากขึ้นและแข็งแรงขึ้นซึ่งจะทำให้วัยรุ่นชายดูผอมลงโดยเฉพาะที่ขา น่องและแขน สำหรับวัยรุ่นเพศหญิงถึงแม้ว่าจะมีการเพิ่มขึ้นของกล้ามเนื้อ แต่ขณะเดียวกันจะมีการสะสมของไขมันใต้ผิวหนังเพิ่มขึ้นอีกโดยที่น้ำหนักจะเพิ่มได้ถึงร้อยละ 25 ของน้ำหนัก โดยเฉพาะไขมันสะสมที่เต้านมและสะโพกประมาณร้อยละ 50 ของวัยรุ่นหญิงจะรู้สึกไม่พอใจในรูปลักษณ์ของตนและมักคิดว่าตัวเอง “อ้วน” เกินไปมีวัยรุ่นหลายคนที่ย้ายมาลดน้ำหนักจนถึงขั้นที่มีรูปร่างผอมแห้ง



ภาพที่ 5 ไขมันและกล้ามเนื้อของร่างกายวัยรุ่น

ที่มา : www.WordPress.com



ภาพที่ 6 โครงสร้างและใบหน้าของวัยรุ่น

ที่มา : www.cosmoneochayawut.wordpress.com

3. การเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมน ระดับฮอร์โมนจะมีผลโดยตรงต่อการเจริญเติบโตทางร่างกายและอวัยวะเพศและยังส่งผลถึงความรู้สึกทางอารมณ์และจิตใจ ปฏิกริยาการเรียนรู้และอื่นๆ ในวัยรุ่นอีกด้วย นอกจากนี้จะต้องปรับตัวให้เข้ากับสภาพร่างกายที่เปลี่ยนไปแล้วยังต้องเข้าใจและควบคุมอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้น จากการเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมนต่างๆ อีกด้วยโดยเฉพาะต่อมไขมันใต้ผิวหนังและต่อมเหงื่อ จะทำหน้าที่เพิ่มมากขึ้นจึงเป็นสาเหตุทำให้เกิดปัญหาเรื่อง “สิว” และ “กลิ่นตัว”

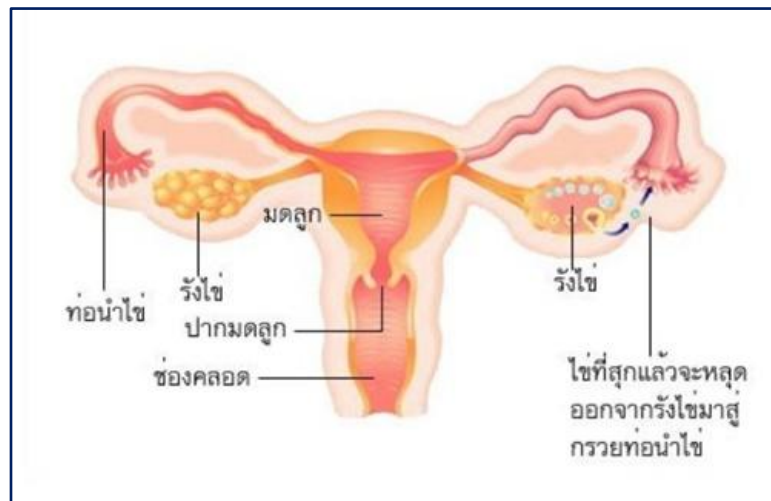
มีลิ่วขึ้นและมีกลิ่นตัว
เสียงเล็กแหลม บางคนก็เสียงห้าว
หน้าอกและหัวนม ขยายใหญ่ขึ้น
สะโพกจะผายออก มีประจำเดือน
มีขนขึ้นที่อวัยวะเพศ หัวเหน่า และรักแร้
อวัยวะเพศมีขนาดใหญ่ขึ้น และเปลี่ยนเป็นแบบผู้ใหญ่ ซึ่งแต่ละคนจะมีลักษณะและขนาดต่างกันไป

มีลิ่วขึ้นและมีกลิ่นตัวเสียงห้าว
หน้าอกคั่งขึ้น และหัวนมขยายใหญ่ขึ้น
มีกล้ามเนื้อมากขึ้น และไหล่กว้างขึ้น
มีขนขึ้นที่อวัยวะเพศ หัวเหน่า และรักแร้ มีหนวดเครา บางคนมีขนขึ้นที่หน้าอก
อวัยวะเพศมีขนาดใหญ่ขึ้น และเปลี่ยนเป็นแบบผู้ใหญ่ ซึ่งแต่ละคนจะมีลักษณะและขนาดต่างกันไป มีฝันเปียก

ต่อไปให้นักเรียนศึกษา
เรื่อง การเปลี่ยนแปลงของอวัยวะเพศ
ก่อนนะครับ/นะคะ



4. การเปลี่ยนแปลงของอวัยวะเพศ วัยรุ่นหญิงมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วในช่วงระยะ 1 ปีก่อนที่จะมีประจำเดือน โดยเฉพาะการเจริญเติบโตของเต้านมซึ่งเริ่มมีการขยายในขนาดเมื่ออายุประมาณ 8-13 ปี และจะใช้เวลา 2-2 ปีครึ่งจึงจะเจริญเติบโตเต็มที่ในช่วงอายุ 11-13 ปี วัยรุ่นหญิงส่วนใหญ่ (ร้อยละ 80) จะมีรูปร่างเป็นสาวเต็มตัวตั้งนั้นในชั้นประถม ศึกษาตอนปลายหรือ ชั้นมัธยมต้นจะเห็นว่าวัยรุ่น หญิงจะมีรูปร่างสูงใหญ่ ในขณะที่ วัยรุ่น ชายยังคงเป็นเด็กชายตัวเล็ก ทั้งๆ ที่เด็กผู้หญิงเคยตัวเล็กกว่าเด็กผู้ชายมาตลอด จึงทำให้วัยรุ่นชายและหญิงสับสนและเป็นกังวลกับสภาพร่างกายได้

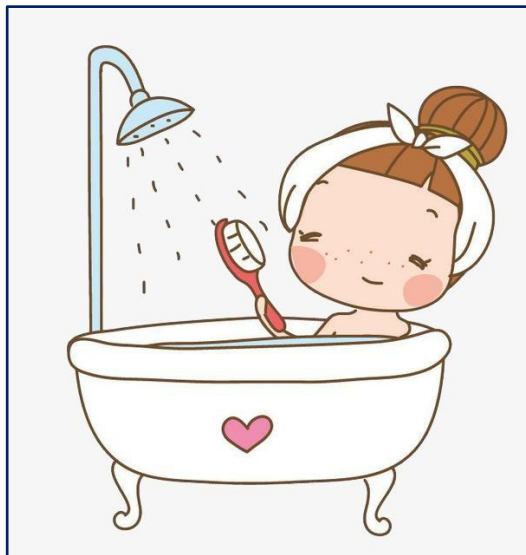


ภาพที่ 7 อวัยวะเพศหญิงและระบบสืบพันธุ์เพศหญิง

ที่มา : www.thaihealthlife.com

ในวัยรุ่นเพศหญิง การมีประจำเดือนครั้งแรกจะมีเมื่ออายุประมาณ 12-13 ปี การที่มีประจำเดือนแสดงให้เห็นว่า มดลูกและช่องคลอดได้เจริญเติบโตเต็มที่แต่ในระยะ 1-2 ปีแรกของการมีประจำเดือนมักจะเป็นการมีประจำเดือนโดยไม่มีไข่ตกประจำเดือนในช่วงปีแรกจะมาไม่สม่ำเสมอ หรือขาดหายไปได้ และเมื่อมีประจำเดือนแล้วพบว่าเด็กผู้หญิงยังสูงต่อไปอีกเล็กน้อยไปได้อีกระยะหนึ่ง และจะเติบโตเต็มที่เมื่อประมาณอายุ 15-17 ปี

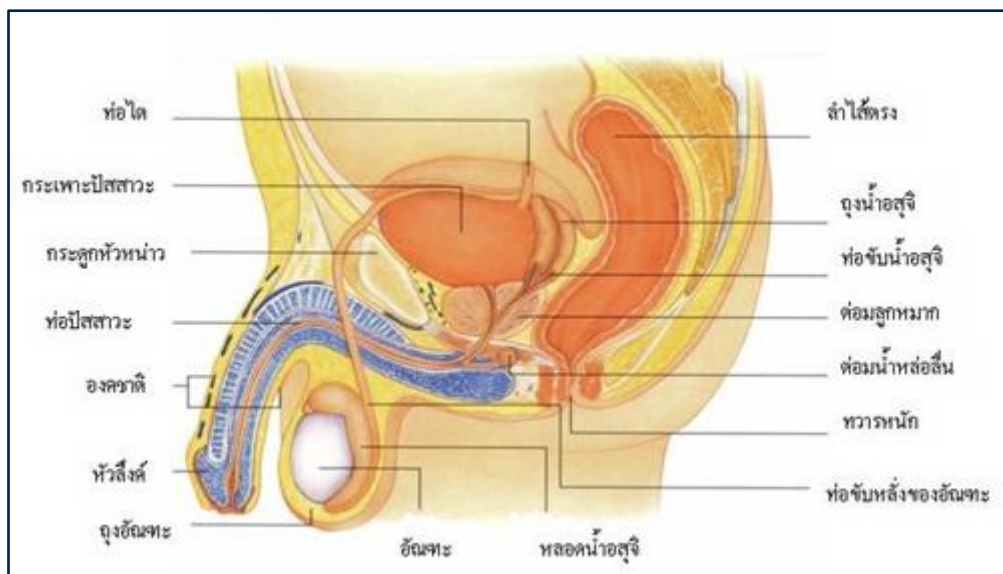
ซึ่งการมีประจำเดือนครั้งแรกอาจทำให้รู้สึกพอใจและภูมิใจที่เป็นผู้หญิง เต็มตัวหรืออาจจะรู้สึกในทางลบคือหงุดหงิด หวาดหวั่นหรือตกใจได้เช่นกัน โดยทั่วไป แล้วการมี ประจำเดือนใน ครั้งแรกจะเพิ่มความใกล้ชิดระหว่างวัยรุ่นหญิงกับมารดาถ้าเคยไว้วางใจกันมาก่อนแต่วัยรุ่นหญิงบางคนจะปกปิดไม่กล้าบอกใครเพราะเข้าใจไปว่า อวัยวะเพศฉีกขาดหรือเป็นผลจากการสำรวจตัวของวัยรุ่นเองในช่วงนี้วัยรุ่นจะกังวลหมกมุ่นกับรูปร่างหน้าตาและมักจะใช้เวลาอยู่หน้ากระจกนานๆ เพื่อสำรวจรูปร่าง ส่วนว่าส่วนโค้งหรือใช้กระจกส่อง ดูบริเวณอวัยวะเพศด้วยความอยากรู้อยากเห็น ซึ่งก็ไม่ใช่พฤติกรรมที่ผิดปกติแต่อย่างใด



ต่อไปเราจะศึกษาเรื่องของวัยรุ่น
เพศชายกัน นะคะ

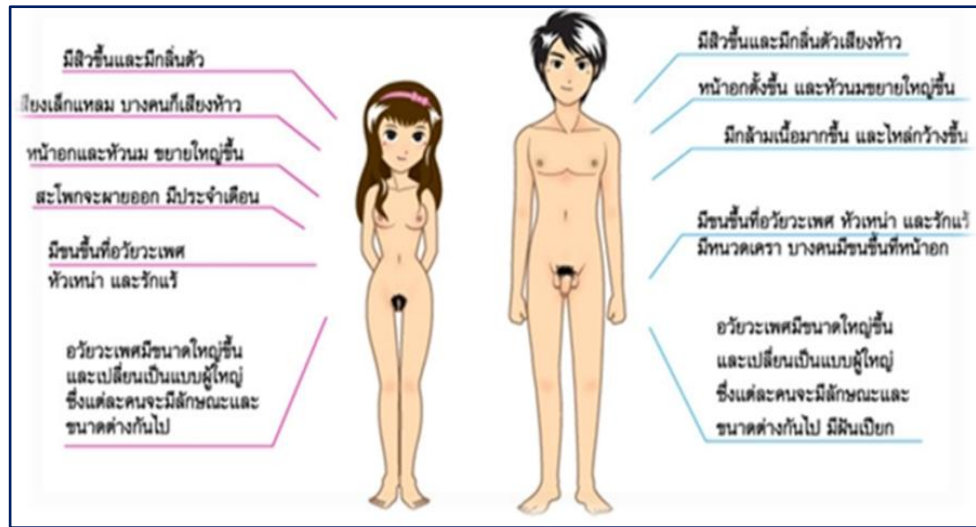


ใน วัยรุ่นเพศชาย ซึ่งจะเริ่มมีการเจริญเติบโตของลูกอัณฑะเมื่อเข้าสู่ช่วง อายุ 10-13 ปีครึ่ง และจะใช้เวลานาน 2-4 ปีกว่าที่จะเติบโตและทำงานได้อย่างสมบูรณ์ ในขณะที่รูปร่างภายนอกจะมีการเจริญเติบโตเปลี่ยนแปลงช้ากว่าวัยรุ่นหญิง ประมาณ 2 ปี คือประมาณอายุ 12-14 ปี ในขณะที่เพื่อนผู้หญิงที่เคยตัวเล็กกว่ากลับเจริญเติบโตแซงหน้าทำให้วัยรุ่นชายมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับรูปร่างความสูงได้มาก เมื่อเติบโตเข้าสู่วัยรุ่นตอนกลางช่วงวัย 14-16 ปี ลูกอัณฑะเจริญเติบโตและทำงานได้เต็มที่จึงสามารถพบภาวะฝันเปียกได้ บางคนเข้าใจผิดคิดว่า ฝันเปียกเกิดจากการสำเร็จความใคร่ด้วยตัวเอง หรือเป็นความผิดอย่างแรงหรือทำให้สภาพจิตผิดปกติ หรือบางรายวิตกกังวลไปกับจินตนาการหรือความฝัน เพราะบางครั้งจะเป็นความคิด ความฝันเกี่ยวข้องกับ เรื่องเพศซึ่งก็ไม่ถือว่าเป็นเรื่องที่ผิดปกติอย่างไร



ภาพที่ 8 อวัยวะเพศชายและระบบสืบพันธุ์เพศชาย

ที่มา : www.thaihealthlife.com



ภาพที่ 9 การเปลี่ยนแปลงของอวัยวะเพศชายและหญิง

ที่มา : www.WordPress.com



เมื่อศึกษาใบความรู้ที่ 1 จนเข้าใจดีแล้ว
ให้นักเรียนทำกิจกรรมในใบกิจกรรมที่ 1 ครับ



จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายการเปลี่ยนแปลงทางเพศของวัยรุ่นทั้งเพศชายและเพศหญิง
2. บอกความแตกต่างของการเปลี่ยนแปลงทางเพศของวัยรุ่นทั้งเพศชายและเพศหญิงได้

คำชี้แจง

ให้สมาชิกในกลุ่มร่วมกันอภิปรายและแสดงความคิดเห็นว่าวัยรุ่นเพศชายและเพศหญิงมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายอะไรบ้างและเปรียบเทียบสิ่งที่แตกต่างกัน

การเปลี่ยนแปลงทางเพศของวัยรุ่นเพศชาย

.....
.....
.....

การเปลี่ยนแปลงทางเพศของวัยรุ่นเพศหญิง

.....
.....
.....

ความแตกต่างของเพศเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายเพศชาย

| ชาย | หญิง |
|-------|-------|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |



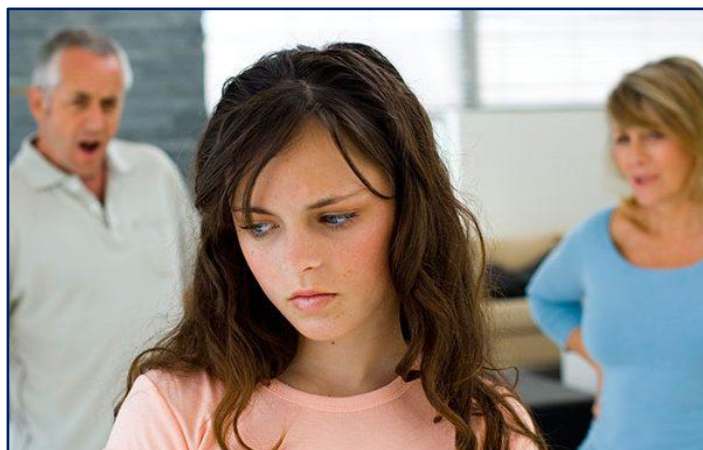
ตรวจสอบเฉลยคำตอบที่ถูกต้อง จากนั้น
ให้นักเรียนศึกษาใบความรู้ที่ 2 ต่อไป

ใบความรู้ที่ 2

เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและด้านอารมณ์

วัยรุ่นจะมีสติปัญญาที่พัฒนาสูงขึ้นจนมีความคิดเป็นแบบรูปธรรม หมายถึงความสามารถในการเรียนรู้ เข้าใจเหตุการณ์ต่างๆ ได้ลึกซึ้งขึ้นแบบมีความสามารถในการคิดวิเคราะห์ และสังเคราะห์สิ่งต่างๆ ได้มากขึ้นตามลำดับจนเมื่อพ้นวัยรุ่นแล้วจะมีความสามารถทางสติปัญญาได้เหมือนผู้ใหญ่แต่ในช่วงระหว่างวัยรุ่นนี้ยังอาจขาดความยั้งคิด ขาดการไตร่ตรองให้รอบคอบวัยรุ่นจะเริ่มมีความสามารถในการรับรู้ตนเองด้านต่างๆ ดังนี้

ด้านอารมณ์ (mood) อารมณ์จะปั่นป่วนเปลี่ยนแปลงง่ายหงุดหงิดง่าย เครียดง่ายโกรธง่าย อาจเกิดอารมณ์ซึมเศร้าโดยไม่มีสาเหตุได้ง่ายอารมณ์ที่ไม่ดีเหล่านี้ อาจทำให้เกิดพฤติกรรมเกรี้ยวกร้าวมีผลต่อการเรียนและการดำเนินชีวิตในวัยรุ่นตอนต้น การควบคุมอารมณ์ยังไม่ดีบางครั้งทำอะไรตามอารมณ์ตัวเองแต่จะค่อยๆ ดีขึ้นเมื่อมีอายุมากขึ้นอารมณ์เพศวัยนี้จะมามากทำให้มีความสนใจเรื่องทางเพศหรือมีพฤติกรรมทางเพศ เช่น การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองซึ่งถือว่าเป็นเรื่องปกติแต่พฤติกรรมบางอย่าง อาจเป็นปัญหา เช่น เบี่ยงเบนทางเพศ หรือการมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น



ภาพที่ 10 อารมณ์ของวัยรุ่นกับพ่อแม่

ที่มา : www.google.com

ด้านเอกลักษณ์ (identity) วัยรุ่นจะเริ่มแสดงออกถึงสิ่งตนเองชอบสิ่งที่ตนเองถนัด ซึ่งจะแสดงถึงความเป็นตัวตนที่โดดเด่น ได้แก่ วิชาที่เขาชอบเรียน กีฬาที่ชอบเล่น งานอดิเรก การใช้เวลาว่างให้เกิดความเพลิดเพลินกับกลุ่มเพื่อนที่ชอบและสนิทสนมด้วย โดยเขาจะเลือกคบคนที่มีส่วนคล้ายคลึงกันหรือเข้ากันได้และจะเกิดการเรียนรู้ ถ่ายทอดแบบอย่างจากกลุ่มเพื่อนนี้เองจนสิ่งเหล่านี้กลายเป็นเอกลักษณ์ของตนและกลายเป็นบุคลิกภาพนั่นเอง สิ่ง que แสดงถึงเอกลักษณ์ตนเองยังมีอีกหลายด้าน ได้แก่ เอกลักษณ์ทางเพศแฟชั่นดารานักร้อง การแต่งกาย ความเชื่อในศาสนา อาชีพ คติประจำใจ เป้าหมายในการดำเนินชีวิต วัยรุ่นจะเกิดเอกลักษณ์ของตนคือการมองภาพของตนเองในด้านต่างๆ ได้แก่ หน้าตา รูปร่าง ความสวยความหล่อ ความพิการ ข้อดีข้อด้อยของร่างกายตนเองถ้าตัวมีข้อด้อยกว่าคนอื่นก็จะเกิดความอับอาย

การได้รับการยอมรับจากผู้อื่น วัยนี้ต้องการการยอมรับจากกลุ่มเพื่อนอย่างมาก การได้รับการยอมรับจะช่วยให้เกิดความรู้สึกมั่นคง ปลอดภัย เห็นคุณค่าของตนเอง มั่นใจตนเอง วัยนี้จึงมักอยากเด่นอยากดัง อยากให้มีคนรู้จักมากๆ



ภาพที่ 11 เอกลักษณ์ของวัยรุ่น
ที่มา : www.google.com



ภาพที่ 12 ความต้องการการยอมรับในกลุ่มเพื่อน
ที่มา : www.google.com

ความภาคภูมิใจตนเอง (self esteem) เกิดจากการที่ตนเองเป็นที่ยอมรับของเพื่อนและคนอื่น ๆ ได้รู้สึกว่าคุณค่าเป็นคนดีและมีประโยชน์แก่ผู้อื่นได้ทำอะไรได้สำเร็จ

ความเป็นตัวของตัวเอง (independent) วัยนี้จะรักอิสระเสรีภาพไม่ชอบอยู่ในกฎเกณฑ์กติกาใดๆ ชอบคิดเอง ทำเอง พึ่งตัวเอง เชื่อความคิดตนเอง มีปฏิกริยาตอบโต้ผู้ใหญ่ที่บีบบังคับสูง ความอยากรู้อยากเห็นอยากลองจะมีสูงสุดในวัยนี้ ทำให้อาจเกิดพฤติกรรมเสี่ยงได้ง่ายถ้าวัยรุ่นขาดการยั้งคิดที่ดี การได้ทำอะไรด้วยตนเองและทำได้สำเร็จ จะช่วยให้วัยรุ่นมีความมั่นใจในตนเอง

สรุปลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและอารมณ์ของวัยรุ่น

การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ

วัยรุ่นเพศชายและเพศหญิงมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจดังนี้

1. ความวิตกกังวลเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย
2. ความวิตกกังวลกับอารมณ์เพศที่สูงขึ้น
3. ความวิตกกังวลกลัวการเป็นผู้ใหญ่
4. ความวิตกกังวลในความงามทางร่างกาย
5. แสดงความคิดเห็นอย่างตรงไปตรงมา
6. เชื่อมมั่นในตนเองแต่ก็ต้องการคำแนะนำ
7. รักเพื่อนตามใจเพื่อน
8. เริ่มสนใจและต้องการเรียนรู้เรื่องเพศแต่ขัดเขิน
9. เริ่มสนใจเพศตรงข้าม
10. เริ่มสนใจการแต่งกายตามยุคสมัย



การเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ของวัยรุ่น

วัยรุ่นเพศชายและเพศหญิงมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์ดังนี้

1. มีเป็นอิสระอยากทำอะไรได้ด้วยตัวของตัวเอง
2. มีความต้องการเป็นตัวของตัวเอง
3. อยากรู้ อยากเห็น อยากลอง
4. ชอบความตื่นเต้น ทำท่าย ความต้องการหาประสบการณ์ที่แปลกใหม่
5. อารมณ์เปลี่ยนแปลงได้ง่ายและเร็ว
6. อารมณ์วู่วามหงุดหงิดน้อยใจโกรธง่ายและก้าวร้าว
7. ชอบการเพื่อฝัน
8. มีพฤติกรรมชอบแสดงความรุนแรง
9. มีความต้องการทางเพศในระยะสั้นๆ



ภาพที่ 13 การคบเพื่อนต่างเพศและความต้องการทางเพศในระยะสั้นๆ

ที่มา : www.plus.gogle.com



ภาพที่ 14 มีพฤติกรรมชอบแสดงความรุนแรงอารมณ์ฉุนเฉียว
ที่มา : www.google.com



ภาพที่ 15 ภัยร่นชอบความตื่นเต้น ทำท่าย
การหาประสบการณ์แปลกใหม่
ที่มา : www.google.com

ใบกิจกรรมที่ 2

เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและด้านอารมณ์

จุดประสงค์การเรียนรู้

อธิบายความสำคัญของการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจและด้านอารมณ์ที่ส่งผลต่อการแสดงพฤติกรรมของวัยรุ่นทั้งเพศชายและเพศหญิงได้

คำชี้แจง



นักเรียนทำกิจกรรมด้วยความตั้งใจ
ก่อนที่จะศึกษาใบความรู้ต่อไปนะ



ใบความรู้ที่ 3

เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม

วัยรุ่น จะมีเอกลักษณ์ประจำตัวหรือความสับสนในบทบาทของตนเองเป็นวัยที่พัฒนา เอกลักษณ์ของตนเอง มีจุดมุ่งหมายในชีวิตของตนเอง มีสังคม กลุ่มเพื่อน จะยึดแบบจากกลุ่มเพื่อนและบุคคลที่ตรงกับอุดมคติอาจจะเกิดความขัดแย้งด้านสัมพันธภาพกับผู้ใหญ่ และเกิดความสับสนทางจิตใจหากไม่สามารถแก้ไขความสับสนนี้ได้จะเป็นกลายเป็นคนที่มีบุคลิกภาพสับสนไม่มั่นคง

วัยรุ่นมีความต้องการในการที่จะเป็นที่ยอมรับของเพื่อนและสังคมรอบตัว มีการรวมกลุ่มเพื่อนรุ่นเดียวกันซึ่งส่วนใหญ่มีความคิดหรือทำอะไรคล้ายๆกัน ช่วยเหลือกัน มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกันเมื่ออยู่ในกลุ่มเพื่อน ซึ่งจะมีอิทธิพลมากต่อทัศนคติ ความสนใจและพฤติกรรมการแสดงออก วัยรุ่นมักมีความคิดว่าความคิดเห็นของคนอื่นๆ ไม่มีความสำคัญเท่ากับความเห็นของกลุ่มและมีความต้องการให้ผู้ใหญ่ยอมรับกลุ่มเพื่อนของตนด้วย



ภาพที่ 16 วัยรุ่นกับกลุ่มเพื่อน

ที่มา: <https://sites.google.com/site/lekdee447/>

สรุปลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคมของวัยรุ่นได้ ดังนี้

การเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม

1. เห็นความสำคัญและใส่ใจความรู้สึกของเพื่อนมาก
ปฏิบัติตามเพื่อนในกลุ่มทั้งการแต่งกายการใช้คำพูด
และการใช้สิ่งของ



2. ต้องการเป็นที่ยอมรับของกลุ่มจึงเลือกเข้ากลุ่มเพื่อน
ที่มีลักษณะและความชอบคล้ายกับตนเอง



3. กล้าแสดงออกและทำตัวเป็นจุดสนใจ



4. ต้องการเพื่อนสนิทหรือคนรู้ใจเป็นเพื่อนคู่คิด
และคอยให้คำปรึกษารวมทั้งช่วยแก้ปัญหา



5. ชอบเปรียบเทียบตนเองกับเพื่อนๆ



6. เริ่มเชื่อถือและฟังเพื่อนมากกว่าพ่อแม่



7. มีความสามารถทักษะในด้านสังคม การสื่อสารเจรจา การแก้ปัญหาการประนีประนอม การยืดหยุ่น การโอนอ่อนผ่อนตาม และการทำงานร่วมกับผู้อื่น



ศึกษาใบความรู้เรียบร้อยแล้ว ให้นักเรียน
ทำใบกิจกรรมที่ 3 ด้วยความตั้งใจนะคะ



ใบกิจกรรมที่ 3

เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เลือกพฤติกรรมที่พึงปฏิบัติของวัยรุ่นทั้งเพศชายและเพศหญิงได้
2. อธิบายวิธีการปรับตัวทางสังคมของวัยรุ่นทั้งเพศชายและเพศหญิงได้

คำชี้แจง

ให้สมาชิกในกลุ่มร่วมกันอภิปรายและแสดงความคิดเห็นถึงพฤติกรรมของตนเอง
ในเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคมโดยใส่จำนวนสมาชิกตามความเป็นจริง

| พฤติกรรมที่มีการเปลี่ยนแปลงด้านสังคม | เป็น (คน) | ไม่เป็น (คน) |
|--|--------------|-----------------|
| 1. ต้องการเพื่อนสนิทหรือคนรู้ใจเป็นเพื่อนคู่คิดและคอยให้คำปรึกษาพร้อมทั้งช่วยแก้ปัญหา | | |
| 2. ต้องการเป็นที่ยอมรับของกลุ่มจึงเลือกเข้ากลุ่มเพื่อนที่มีลักษณะและความชอบคล้ายกับตนเอง | | |
| 3. เห็นความสำคัญและใส่ใจความรู้สึกของเพื่อนมากปฏิบัติตามเพื่อนในกลุ่มทั้งการแต่งกายการใช้คำพูดและการใช้สิ่งของ | | |
| 4. ชอบเปรียบเทียบตนเองกับเพื่อนๆ | | |
| 5. เริ่มเชื่อถือและฟังเพื่อนมากกว่าพ่อแม่ | | |
| 6. กล้าแสดงออกและทำตัวเป็นจุดสนใจ | | |

1. พฤติกรรมของนักเรียนเหมาะสมหรือไม่.....เพราะเหตุใด.....

.....
.....

2. นักเรียนจะมีวิธีการปรับตัวด้านพฤติกรรมด้านสังคมอย่างนี้จะเหมาะสม

.....
.....
.....



นักเรียนเก่งมากที่ทำกิจกรรมได้ครบตามกำหนด
ต่อไปเป็นกิจกรรมสรุปผล ตั้งใจทำนะคะ/นะคร๊าบ



จุดประสงค์การเรียนรู้

เขียนแผนผังความคิดการเปลี่ยนแปลงทางเพศของวัยรุ่นทั้งเพศชายและเพศหญิงได้

คำชี้แจง

ให้นักเรียนสรุปผลการเรียนรู้ที่เรียนมาในชุดกิจกรรมการเรียนรู้ชุดที่ 1 แล้วเขียนเป็นแผนผังความคิด ส่งครูผู้สอนในชั่วโมงถัดไป

แบบทดสอบหลังเรียนชุดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ 1

เรื่อง วัยรุ่นกับการเปลี่ยนแปลงทางเพศ

จำนวน 10 ข้อ 10 คะแนนเวลา 10 นาที

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย X ลงในกระดาษคำตอบที่กำหนดให้
โดยเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว (ข้อละ 1 คะแนน)

- ข้อใดเป็นการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจของเด็กวัย 10 – 12 ปี
 - ตามใจเพื่อน
 - ชอบอยู่คนเดียว
 - ไม่กล้าแสดงออก
 - รังเกียจเพศตรงข้าม
- การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายข้อใดที่เพศชายต่างจากเพศหญิง
 - รูปร่างสูงขึ้น
 - มีสิวขึ้นบริเวณใบหน้า
 - เสียงแตกแหบห้าว
 - มีหน้าอกขยาย
- สาเหตุใดที่ทำให้เด็กผู้หญิงมีการเจริญเติบโตรวดเร็วกว่าเด็กผู้ชาย
 - สิ่งแวดล้อม
 - ฮอร์โมนเพศ
 - การออกกำลังกาย
 - การรับประทานอาหาร

4. ข้อใดเป็นการเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคมที่ดี
 - ก. ทำงานกลุ่มร่วมกับเพื่อนได้ดี
 - ข. เดินกลับบ้านคนเดียวเป็นประจำ
 - ค. เข้าห้องสมุดคนเดียวทุกครั้ง
 - ง. รับประทานขนมโดยไม่แบ่งเพื่อน
5. การเปลี่ยนแปลงใดที่วัยรุ่นชายและวัยรุ่นหญิงมีเหมือนกัน
 - ก. ร่างกายแข็งแรง
 - ข. เสี่ยงแหบ
 - ค. มีสิวจีน
 - ง. มีประจำเดือน
6. การเปลี่ยนแปลงข้อใดเห็นได้ชัดเมื่ออย่างเข้าวัยรุ่น
 - ก. การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย
 - ข. การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ
 - ค. การเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์
 - ง. การเปลี่ยนแปลงด้านสังคม
7. ข้อใดเป็นการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและอารมณ์
 - ก. ชอบเปรียบเทียบตนเองกับเพื่อนๆ
 - ข. ชอบทำอะไรตามใจตนเอง
 - ค. ต้องการเป็นที่ยอมรับของเพื่อนๆ
 - ง. กล้าแสดงออกทำตัวให้เป็นจุดสนใจ
8. เมื่อนักเรียนมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายจะปฏิบัติตนอย่างไร
 - ก. ปรีกษาแพทย์
 - ข. รับประทานอาหารให้มากที่สุด
 - ค. ยอมรับและปรับตัวอย่างถูกวิธี
 - ง. พยายามทำให้มีรูปร่างเหมือนเพื่อน

9. ช่วงวัยอายุระหว่าง 10 – 12 ปี เด็กเพศใดจะมีการเปลี่ยนแปลงชัดเจนกว่ากัน

ก. เพศชาย

ข. เพศหญิง

ค. เพศชายและเพศหญิงมีการเปลี่ยนแปลงเท่ากัน

ง. มีการเปลี่ยนไม่ชัดเจนแล้วแต่บุคคล

10. เมื่อนักเรียนเป็นวัยรุ่นเกิดความกังวลจะส่งผลทางด้านใด

ก. ด้านร่างกาย

ข. ด้านจิตใจและอารมณ์

ค. ด้านสังคม

ง. ด้านร่างกาย ด้านจิตใจและอารมณ์ ด้านสังคม

กระดาษคำตอบแบบทดสอบหลังเรียนชุดที่ 1
เรื่อง วัยรุ่นกับการเปลี่ยนแปลงทางเพศ

ชื่อ.....นามสกุล.....ชั้น.....เลขที่.....

| ข้อ | ก | ข | ค | ง |
|-----|---|---|---|---|
| 1 | | | | |
| 2 | | | | |
| 3 | | | | |
| 4 | | | | |
| 5 | | | | |
| 6 | | | | |
| 7 | | | | |
| 8 | | | | |
| 9 | | | | |
| 10 | | | | |



| | |
|-------------|----|
| คะแนนเต็ม | 10 |
| คะแนนที่ได้ | |



ภาคผนวก

เฉลย ใบกิจกรรมที่ 1

เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายการเปลี่ยนแปลงทางเพศของวัยรุ่นทั้งเพศชายและเพศหญิง
2. บอกความแตกต่างของการเปลี่ยนแปลงทางเพศของวัยรุ่นทั้งเพศชายและเพศหญิงได้

คำชี้แจง

ให้สมาชิกในกลุ่มร่วมกันอภิปรายและแสดงความคิดเห็นว่าวัยรุ่นเพศชายและเพศหญิงมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายอะไรบ้างและเปรียบเทียบสิ่งที่แตกต่างกัน

การเปลี่ยนแปลงทางเพศของวัยรุ่นเพศชาย

มีรูปร่างใหญ่ขึ้นมีน้ำหนักเพิ่มขึ้นมีสิวขึ้นและมีกลิ่นตัวมีเสียงแตกแหบห้าว
มีกล้ามเนื้อมากขึ้นไหล่กว้างขึ้นมีหนวดเครามีขนขึ้นบริเวณอวัยวะเพศรักแร้
หน้าแข้งและบางคนขึ้นที่หน้าอกมีอวัยวะเพศใหญ่ขึ้นต่อมเพศจะหลังฮอร์โมน
สร้างอสุจิ

การเปลี่ยนแปลงทางเพศของวัยรุ่นเพศหญิง

มีรูปร่างใหญ่ขึ้นมีน้ำหนักเพิ่มขึ้นมีสิวขึ้นและมีกลิ่นตัว มีเสียงแหลมเล็ก
บางรายเสียงห้าวมีอวัยวะเพศใหญ่ขึ้นมีขนขึ้นบริเวณอวัยวะเพศและรักแร้
มีหน้าอกและสะโพกขยายใหญ่ขึ้น ต่อมเพศจะหลังฮอร์โมนทำให้มีประจำเดือน

(เป็นแนวคำตอบ ทั้งนี้อยู่ในดุลยพินิจของครูผู้สอน)

ความแตกต่างของเพศเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายเพศชาย

| ชาย | หญิง |
|--|---|
| มีเสียงแตกแหบห้าวมีกล้ามเนื้อมากขึ้นไหล่กว้างขึ้นมีหนวดเครา ขึ้นที่หน้าอกต่อมเพศจะหลั่งฮอร์โมนสร้างอสุจิ | มีเสียงแหลมเล็กบางรายเสียงห้าว มีหน้าอกและสะโพกขยายใหญ่ขึ้นต่อมเพศหลั่งฮอร์โมนทำให้มีประจำเดือน |

(เป็นแนวคำตอบ ทั้งนี้อยู่ในดุลยพินิจของครูผู้สอน)

เฉลยใบกิจกรรมที่ 2

เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและด้านอารมณ์

จุดประสงค์การเรียนรู้

อธิบายความสำคัญของการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจและด้านอารมณ์ที่ส่งผลต่อการแสดงพฤติกรรมของวัยรุ่นทั้งเพศชายและเพศหญิงได้

คำชี้แจง



(เป็นแนวคำตอบ ทั้งนี้อยู่ในดุลยพินิจของครูผู้สอน)



เฉลยใบกิจกรรมที่ 3

เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เลือกพฤติกรรมที่พึงปฏิบัติของวัยรุ่นทั้งเพศชายและเพศหญิงได้
2. อธิบายวิธีการปรับตัวทางสังคมของวัยรุ่นทั้งเพศชายและเพศหญิงได้

คำชี้แจง

ให้สมาชิกในกลุ่มร่วมกันอภิปรายและแสดงความคิดเห็นถึงพฤติกรรมของตนเอง
ในเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคมโดยใส่จำนวนสมาชิกตามความเป็นจริง

| พฤติกรรมที่มีการเปลี่ยนแปลงด้านสังคม | เป็น (คน) | ไม่เป็น (คน) |
|--|--|--|
| 1. ต้องการเพื่อนสนิทหรือคนรู้ใจเป็นเพื่อนคู่คิดและคอยให้คำปรึกษาพร้อมทั้งช่วยแก้ปัญหา | ตามความเป็นจริงของสมาชิกในกลุ่ม | ตามความเป็นจริงของสมาชิกในกลุ่ม |
| 2. ต้องการเป็นที่ยอมรับของกลุ่มจึงเลือกเข้ากลุ่มเพื่อนที่มีลักษณะและความชอบคล้ายกับตนเอง | | |
| 3. เห็นความสำคัญและใส่ใจความรู้สึกของเพื่อนมากปฏิบัติตามเพื่อนในกลุ่มทั้งการแต่งกายการใช้คำพูดและการใช้สิ่งของ | | |
| 4. ชอบเปรียบเทียบตนเองกับเพื่อนๆ | | |
| 5. เริ่มเชื่อถือและฟังเพื่อนมากกว่าพ่อแม่ | | |
| 6. กล้าแสดงออกและทำตัวเป็นจุดสนใจ | | |

1. พฤติกรรมของนักเรียนเหมาะสมหรือไม่.....เพราะเหตุใด.....
.....อยู่ในดุลยพินิจของครูผู้สอน.....
.....

2. นักเรียนจะมีวิธีการปรับตัวด้านพฤติกรรมด้านสังคมอย่างนี้จะเหมาะสม

.....อยู่ในดุลยพินิจของครูผู้สอน.....
.....



ครูหวังว่านักเรียนทุกคนคงสนุกกับชุดกิจกรรม
การเรียนรู้ เรื่อง ภัยรุ่มกับการเปลี่ยนแปลงทางเพศ นะครับ



เฉลยใบกิจกรรม

สรุปผลทำยชุดกิจกรรมการเรียนรู้ชุดที่ 1

จุดประสงค์การเรียนรู้

เขียนแผนผังความคิดการเปลี่ยนแปลงทางเพศของวัยรุ่นทั้งเพศชายและเพศหญิงได้

คำชี้แจง

ให้นักเรียนสรุปผลการเรียนรู้ที่เรียนมาในชุดกิจกรรมการเรียนรู้ชุดที่ 1 แล้วเขียนเป็นแผนผังความคิด ส่งครูผู้สอนในชั่วโมงถัดไป

(อยู่ในดุลยพินิจของครูผู้สอน)



| ข้อ | ก | ข | ค | ง |
|-----|---|---|---|---|
| 1 | | × | | |
| 2 | | | × | |
| 3 | × | | | |
| 4 | | × | | |
| 5 | | | × | |
| 6 | | × | | |
| 7 | × | | | |
| 8 | | | | × |
| 9 | × | | | |
| 10 | | | × | |



| | |
|-------------|----|
| คะแนนเต็ม | 10 |
| คะแนนที่ได้ | |



เฉลยแบบทดสอบหลังเรียนชุดที่ 1
เรื่อง วิทยาศาสตร์กับการเปลี่ยนแปลงทางเพศ

| ข้อ | ก | ข | ค | ง |
|-----|---|---|---|---|
| 1 | × | | | |
| 2 | | | × | |
| 3 | | × | | |
| 4 | × | | | |
| 5 | | | × | |
| 6 | × | | | |
| 7 | | × | | |
| 8 | | | × | |
| 9 | | × | | |
| 10 | | | | × |



| | |
|-------------|----|
| คะแนนเต็ม | 10 |
| คะแนนที่ได้ | |





กรมวิชาการ. พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พุทธศักราช ๒๕๔๒ แก้ไขเพิ่มเติม(ฉบับที่ ๒)

พุทธศักราช ๒๕๔๕. กรุงเทพมหานคร : กรมฯ. ๒๕๔๕.

_____. หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช ๒๕๕๑. กรุงเทพมหานคร : กรมฯ. ๒๕๕๑.

ชัยวงศ์ พรหมวงศ์. นวัตกรรมและเทคโนโลยีทางการศึกษากับการสอนระดับอนุบาล.

กรุงเทพมหานคร : ไทยวัฒนาพานิช. ๒๕๒๑.

_____. ชุดการเรียนการสอนระดับประถมศึกษา. เอกสารการสอนชุดวิชาสื่อการสอนระดับประถมศึกษา หน่วยที่ ๘-๑๕. นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช. ๒๕๓๗.

ชูชาติรอดถาวร , ภาสกรบุญนิยม. หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐานกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕ พิมพ์ครั้งที่ ๑๐ .กรุงเทพฯ : อักษรเจริญทัศน์ (อจท.).๒๕๕๘.

เขาวลิตภูมิภาค , วิชุดา คงสุทธิ. หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐานกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕พิมพ์ครั้งที่ ๓ กรุงเทพฯ : วัฒนาพานิช(วพ.). ๒๕๕๗.

วิโรจน์มิ่งคละมณีและคณะ . หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐานกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕ พิมพ์ครั้งที่ ๔ กรุงเทพฯ : ประสานมิตร(ปสม). ๒๕๕๗.

_____.หลักสูตรสถานศึกษาโรงเรียนองค์การบริหารส่วนจังหวัดแพร่เด่นชัยวิทยา.

แพร่ : โรงเรียนองค์การบริหารส่วนจังหวัดแพร่เด่นชัยวิทยา. ๒๕๖๐.

เว็บไซต์ที่อ้างอิง

| | |
|---|------------------------|
| http://www.slideserve.com | วันที่สืบค้น 5 ม.ค. 60 |
| http:// www.krupatom.com | วันที่สืบค้น 5 ม.ค. 60 |
| https://www.th.pngtree.com | วันที่สืบค้น 7 ม.ค. 60 |
| http://www.teenage1519.blogspot.com | วันที่สืบค้น 9 ม.ค. 60 |
| https://www.baanjomyut.com | วันที่สืบค้น 9 ม.ค. 60 |

รูปภาพ

| | |
|--|-------------------------|
| ภาพที่ 1 ที่มา : www.WordPress.com | วันที่สืบค้น 10 ม.ค. 60 |
| ภาพที่ 2 ที่มา : www.WordPress.com | วันที่สืบค้น 10 ม.ค. 60 |
| ภาพที่ 3 ที่มา : www.WordPress.com | วันที่สืบค้น 10 ม.ค. 60 |
| ภาพที่ 4 ที่มา : www.WordPress.com | วันที่สืบค้น 10 ม.ค. 60 |
| ภาพที่ 5 ที่มา : www.WordPress.com | วันที่สืบค้น 10 ม.ค. 60 |
| ภาพที่ 6 ที่มา : www.cosmoneochayawut.wordpress.com | วันที่สืบค้น 13 ม.ค. 60 |
| ภาพที่ 7 ที่มา : www.thaihealthlife.com | วันที่สืบค้น 13 ม.ค. 60 |
| ภาพที่ 8 ที่มา : www.thaihealthlife.com | วันที่สืบค้น 13 ม.ค. 60 |
| ภาพที่ 9 ที่มา : www.WordPress.com | วันที่สืบค้น 16 ม.ค. 60 |
| ภาพที่ 10 ที่มา : www.google.com | วันที่สืบค้น 16 ม.ค. 60 |
| ภาพที่ 11 ที่มา : www.google.com | วันที่สืบค้น 16 ม.ค. 60 |
| ภาพที่ 12 ที่มา : www.google.com | วันที่สืบค้น 16 ม.ค. 60 |
| ภาพที่ 13 ที่มา : www.plus.gogle.com | วันที่สืบค้น 18 ม.ค. 60 |
| ภาพที่ 14 ที่มา : www.google.com | วันที่สืบค้น 20 ม.ค. 60 |
| ภาพที่ 15 ที่มา : www.google.com | วันที่สืบค้น 20 ม.ค. 60 |
| ภาพที่ 16 ที่มา: https://sites.google.com/site/lekdee447/ | วันที่สืบค้น 22 ม.ค. 60 |