

หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน

สุขศึกษา และพลศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒



ผู้เรียบเรียง

อาจารย์อุทัย สงวนพงศ์
อาจารย์สุณัฐฐา สงวนพงศ์

ผู้ตรวจ

รองศาสตราจารย์ ดร.สุนันทา ศรีศิริ
อาจารย์นิยม บุญญาเศวต
อาจารย์นิพน แจ่มแจ้ง

บรรณาธิการ

อาจารย์สุปรารธนา ยุกตะนันท์

สถาบันพัฒนาคุณภาพวิชาการ (พว.)

๑๒๕๖/๙ ถนนนครไชยศรี แขวงถนนนครไชยศรี เขตดุสิต กรุงเทพฯ ๑๐๓๐๐

โทร. ๐-๒๒๔๓-๘๐๐๐ (อัตโนมัติ ๑๕ สาย), ๐-๒๒๔๑-๘๙๙๙

แฟกซ์ : ทุกหมายเลข, แฟกซ์อัตโนมัติ : ๐-๒๒๔๑-๔๑๓๑, ๐-๒๒๔๓-๗๖๖๖

website : www.iadth.com

สงวนลิขสิทธิ์

บริษัท พัฒนาคุณภาพวิชาการ (พว.) จำกัด

พ.ศ. ๒๕๖๘

พิมพ์ครั้งที่ ๑ จำนวน ๒๐,๐๐๐ เล่ม

ISBN : 978-616-05-5179-8

คำนำ

หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ได้จัดทำขึ้นตามมาตรฐานการเรียนรู้ ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้ของหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ โดยมีเนื้อหาครอบคลุมสาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค และสาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต โดยตรงตามจุดประสงค์ของการเรียนกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ที่มุ่งเน้นการสร้างและพัฒนาพฤติกรรมทางสุขภาพทั้งด้านความรู้ เจตคติ คุณธรรม ค่านิยม และการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพควบคู่ไปด้วยกัน รวมทั้งการใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม และกีฬาในการพัฒนาสุขภาพทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และปัญญาให้เหมาะสมกับวัยของผู้เรียน

เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดแก่ผู้สอนและผู้เรียน หนังสือเรียนเล่มนี้จึงได้นำเสนอเนื้อหาที่ทันสมัย มีกิจกรรมการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning) ที่นำไปสู่การประเมินผลตรงตามตัวชี้วัด และสอดคล้องข้อมูลเกี่ยวกับทักษะชีวิตและอาชีพ เพิ่มเติมเสริมความรู้ รัชชโลภ ปลอดภัยไว้ก่อน สร้างเสริมสุขภาพ คำศัพท์น่ารู้ และผังสรุปสาระสำคัญสู่การสร้างความรู้ เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้มากขึ้น พร้อมด้วยโครงงานสู่นวัตกรรม เพื่อเป็นแนวทางให้ผู้เรียนสร้างนวัตกรรม

หนังสือเรียนเล่มนี้จึงเปรียบเสมือนหลักทางด้านวิชาการสำหรับผู้สอนในการจัดการเรียนการสอนสำหรับผู้เรียน ตลอดจนเป็นแนวทางและวิธีการปฏิบัติตนในการดูแลสุขภาพของผู้เรียน ครอบครัว และชุมชน ก่อให้เกิดประโยชน์ในการจัดการศึกษาตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ ให้บรรลุจุดมุ่งหมายได้อย่างแท้จริง

สถาบันพัฒนาคุณภาพวิชาการ (พว.)



คำชี้แจง

หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ฉบับนี้ได้ปรับปรุงแก้ไขเนื้อหาให้ถูกต้องและสอดคล้องตามพระราชบัญญัติความเท่าเทียมระหว่างเพศ พ.ศ. ๒๕๕๘ พระราชบัญญัติการป้องกันและแก้ไขปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น พ.ศ. ๒๕๕๙ และกฎหมายอื่นที่เกี่ยวข้อง ซึ่งแก้ไขปรับปรุงเนื้อหาภายใต้หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ โดยปรับปรุงแก้ไขเนื้อหาในสาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว และสาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต เฉพาะเรื่องที่เกี่ยวข้องกับเพศวิถี ความเท่าเทียมระหว่างเพศ การป้องกันและแก้ไขปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น ซึ่งได้กำหนดคำสำคัญ ความหมาย เนื้อหา และตัวอย่าง โดยสำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ร่วมกับผู้ทรงคุณวุฒิจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง และภาคประชาสังคมได้จัดทำขึ้น เพื่อเป็นกรอบและแนวทางให้ทุกสำนักพิมพ์ใช้ในการปรับปรุงแก้ไขหนังสือเรียนให้ถูกต้องเป็นที่เข้าใจตรงกันตั้งแต่ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ ถึงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖

ทั้งนี้ การปรับปรุงหนังสือเรียนดังกล่าว ยังคงยึดถือรากฐานเดิมของสังคมไทยไปพร้อมกับการเปลี่ยนแปลงของสังคมโลก ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อนักเรียน ผู้ปกครอง ครู และทุกคนในสังคมในการร่วมสร้างความเข้าใจและยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในศตวรรษที่ ๒๑ อย่างเท่าเทียมไปพร้อมกัน

สารบัญ

สุขศึกษา

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑



พัฒนาการในวัยรุ่น.....	๗
• การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น.....	๘
• ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อเจริญเติบโตและพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น.....	๑๔
• กิจกรรมการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning).....	๑๙

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒



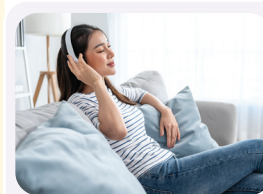
วัยรุ่นกับเรื่องเพศ.....	๒๑
• ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติในเรื่องเพศ.....	๒๓
• ปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ป้องกัน.....	๒๔
• วิธีป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ โรคเอดส์ และการตั้งครรภ์ไม่พร้อม.....	๒๘
• ความเท่าเทียมระหว่างเพศและการวางตัวต่อกันในฐานะสุภาพชน.....	๓๓
• ปัญหาทางเพศและแนวทางแก้ไขปัญหาทางเพศ.....	๓๕
• กิจกรรมการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning).....	๓๖

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓



เทคโนโลยีทางการแพทย์กับบริการสุขภาพ.....	๓๘
• เทคโนโลยีที่มีผลต่อสุขภาพ.....	๓๙
• ความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ที่มีผลต่อสุขภาพ.....	๔๔
• การบริการทางสุขภาพ.....	๔๗
• การบริการทางสุขภาพของรัฐ.....	๔๗
• การบริการทางสุขภาพของเอกชน.....	๔๙
• กิจกรรมการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning).....	๕๐

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔



สุขภาพกายและสุขภาพจิตกับการจัดการความเครียด.....	๕๓
• ความหมายและความสำคัญของสุขภาพกายและสุขภาพจิต.....	๕๔
• ความสัมพันธ์ของภาวะสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต.....	๕๕
• ปัญหาสุขภาพจิต.....	๕๖
• อารมณ์และความเครียด.....	๕๘
• กิจกรรมการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning).....	๖๒

สุขศึกษา

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๕

หน้า



การช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดเชื้อ	๖๔
• วิธีการบำบัดรักษาผู้ติดเชื้อ	๖๕
• ปัจจัยช่วยเหลือฟื้นฟูหลังการบำบัดรักษาผู้ติดเชื้อ	๗๐
• แหล่งช่วยเหลือ บำบัดรักษา และฟื้นฟูผู้ติดเชื้อ	๗๓
• กิจกรรมการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning)	๗๕

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๖



การหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง	๗๗
• พฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง	๗๘
• กระบวนการป้องกันและหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง	๘๔
• กิจกรรมการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning)	๘๖

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๗



การป้องกันและหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขัน	๘๘
• ความหมายและอันตรายของสถานการณ์คับขัน	๘๙
• แนวปฏิบัติเมื่ออยู่ในสถานการณ์คับขัน	๙๐
• การป้องกันและหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่อันตราย	๙๑
• การขอความช่วยเหลือเมื่อเกิดสถานการณ์คับขัน	๙๗
• กิจกรรมการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning)	๙๘

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๘



การพัฒนาสมรรถภาพทางกาย	๑๐๐
• ความหมายและความสำคัญของสมรรถภาพทางกาย	๑๐๑
• ประเภทของสมรรถภาพทางกาย	๑๐๑
• องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ	๑๐๒
• ประโยชน์ของการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ	๑๐๒
• การทดสอบสมรรถภาพทางกาย	๑๐๓
• แนวทางการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย	๑๐๔
• กิจกรรมการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning)	๑๑๐

พลศึกษา

หน้า

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑



ทักษะการเคลื่อนไหวที่ส่งผลต่อสุขภาพ	๑๑๒
• ทักษะกลไกและทักษะการเคลื่อนไหว	๑๑๓
• การหาข้อมูลเกี่ยวกับทักษะกลไกและทักษะการเคลื่อนไหว	๑๑๕
• การเคลื่อนไหวในการเล่นกีฬาและกิจกรรมในชีวิตประจำวัน	๑๑๖
• การเปรียบเทียบประสิทธิภาพของรูปแบบการเคลื่อนไหว	๑๑๗
• กิจกรรมการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning)	๑๑๘

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒



การเล่นกีฬากระบี่กระบอง	๑๒๐
• ความรู้ทั่วไปของกีฬากระบี่กระบอง	๑๒๑
• ความปลอดภัยและกติกาในการเล่นกีฬากระบี่กระบอง	๑๒๓
• ทักษะและกลวิธีที่ใช้ในการเล่นกีฬากระบี่กระบอง	๑๒๕
• การเพิ่มความสามารถในการเล่นกีฬากระบี่กระบอง	๑๔๓
• กิจกรรมการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning)	๑๔๔

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓



การเล่นกีฬาเปตอง	๑๔๖
• ความรู้ทั่วไปของกีฬาเปตอง	๑๔๗
• ความปลอดภัยและกติกาในการเล่นกีฬาเปตอง	๑๔๘
• ทักษะและกลวิธีที่ใช้ในการเล่นกีฬาเปตอง	๑๕๔
• การเพิ่มความสามารถในการเล่นกีฬาเปตอง	๑๕๗
• กิจกรรมการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning)	๑๕๙

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔



การเล่นกีฬาฟุตซอล	๑๖๐
• ความรู้ทั่วไปของกีฬาฟุตซอล	๑๖๑
• ความปลอดภัยและกติกาในการเล่นกีฬาฟุตซอล	๑๖๓
• ทักษะและกลวิธีที่ใช้ในการเล่นกีฬาฟุตซอล	๑๖๗
• การเพิ่มความสามารถในการเล่นกีฬาฟุตซอล	๑๗๖
• กิจกรรมการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning)	๑๗๗

พลศึกษา

หน้า

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๕



การเล่นกีฬาและการออกกำลังกาย	๑๙/๙
• การเลือกเล่นกีฬาและการเล่นกีฬาที่ดี	๑๘๐
• แนวทางการพัฒนาการเล่นกีฬาของตนเอง	๑๘๖
• การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	๑๘๙
• การเปลี่ยนแปลงในด้านต่าง ๆ จากการออกกำลังกายและเล่นกีฬา	๑๙๕
• กิจกรรมการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning)	๑๙๖

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๖



นันทนาการกับชีวิตประจำวัน	๑๙/๙
• ความหมายและเป้าหมายของนันทนาการ	๒๐๐
• การนำประสบการณ์จากกิจกรรมนันทนาการไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน	๒๐๑
• กิจกรรมการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning)	๒๐๕

โครงงานสู่นวัตกรรม	๒๐๙
บรรณานุกรม	๒๐๘



สุขศึกษา

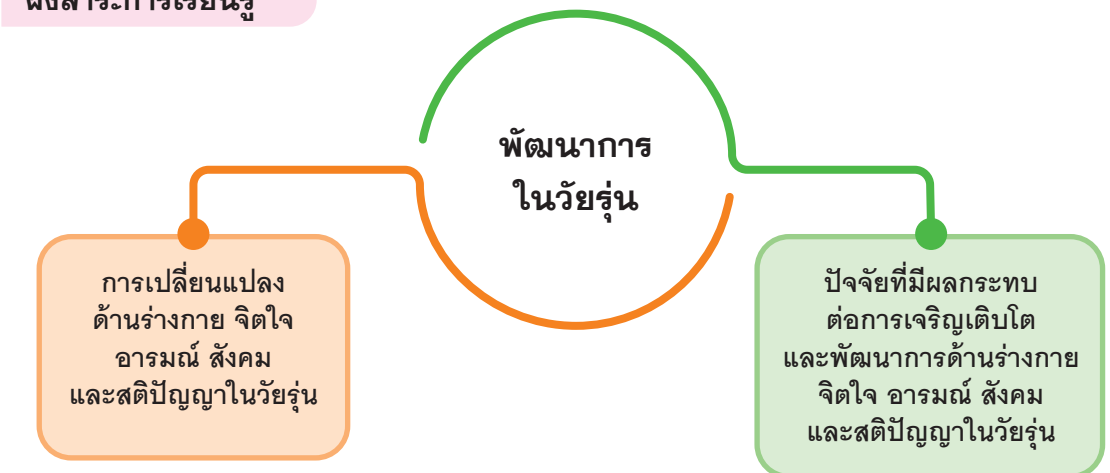
หน่วยการเรียนรู้ที่



พัฒนาการในวัยรุ่น



ผังสาระการเรียนรู้



ตัวชี้วัดระหว่างทาง

- อธิบายการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น (พ ๑.๑ ม.๒/๑)

ตัวชี้วัดปลายทาง

- ระบุปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการเรียนรู้เติบโตและพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น (พ ๑.๑ ม.๒/๒)

สาระสำคัญ

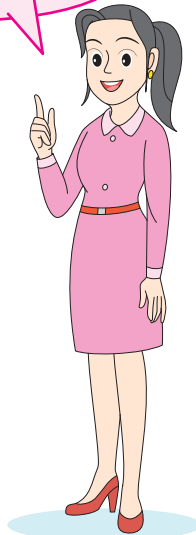
วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา การเรียนรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงและปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการเรียนรู้เติบโตและพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น จะช่วยให้สามารถปรับตัวและปฏิบัติตนได้อย่างเหมาะสม ซึ่งจะส่งผลให้มีการเจริญเติบโตและพัฒนาการตามวัย



จุดประกายความคิด



นักเรียนคิดว่า
อีก ๑๐ ปี ร่างกายของนักเรียนจะมี
การเปลี่ยนแปลงอย่างไรบ้าง



๑. การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น

วัยรุ่นเป็นวัยที่จะก้าวเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ แบ่งออกเป็น ๓ ช่วง ดังนี้

วัยแรกรุ่น

คือ ช่วงอายุ ๑๐-๑๓ ปี เป็นช่วงที่มีการเปลี่ยนแปลงของร่างกายทุกระบบ การเปลี่ยนแปลงนี้จะส่งผลกระทบต่อจิตใจ และอารมณ์ ทำให้อารมณ์หงุดหงิด แปรปรวนง่าย

วัยรุ่นตอนกลาง

คือ ช่วงอายุ ๑๔-๑๖ ปี เป็นช่วงที่วัยรุ่นยอมรับสภาพร่างกาย มีการเปลี่ยนแปลงเป็นหนุ่มเป็นสาว มุ่งค้นหาเอกลักษณ์ของตนเอง มีการพัฒนาความเป็นตัวของตัวเอง

วัยรุ่นตอนปลาย

คือ ช่วงอายุ ๑๗-๑๙ ปี เป็นช่วงที่สภาพร่างกายเปลี่ยนแปลง เจริญเติบโตสมบูรณ์เต็มที่ มองเห็นความสามารถของตนเองที่จะพัฒนาต่อเพื่อสร้างอาชีพที่เหมาะสมต่อไป



ซึ่งการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่นที่เห็นได้ชัดมี ๔ ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญาในวัยรุ่น ดังนี้

๑.๑ การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย

๑) ส่วนสูงและน้ำหนัก

วัยรุ่นจะมีการเจริญเติบโตทางด้านร่างกายที่เห็นได้ชัดเจนทั้งส่วนสูงและน้ำหนัก แต่อัตราการเพิ่มของส่วนสูงจะเร็วกว่าอัตราการเพิ่มของน้ำหนักจึงทำให้ดูผอมลง ในช่วงอายุ ๑๐-๑๓ ปี จะมีอัตราการเพิ่มของส่วนสูงและน้ำหนัก ดังนี้



เพศชาย



อัตราการเพิ่มของส่วนสูง ๖-๘ เซนติเมตร/ปี



อัตราการเพิ่มของน้ำหนัก ๕-๖ กิโลกรัม/ปี



QR CODE เรื่อง การแสดงเกณฑ์อ้างอิง การเจริญเติบโตเพศชาย



เพศหญิง



อัตราการเพิ่มของส่วนสูง ๕-๖ เซนติเมตร/ปี



อัตราการเพิ่มของน้ำหนัก ๔-๕ กิโลกรัม/ปี



QR CODE เรื่อง การแสดงเกณฑ์อ้างอิง การเจริญเติบโตเพศหญิง

วัยรุ่นเพศชายมีอัตราการเพิ่มของส่วนสูงมากกว่าวัยรุ่นเพศหญิง

การวัดอัตราการเจริญเติบโตของวัยรุ่นจะต้องวัดส่วนสูงและน้ำหนักทุก ๖-๑๒ เดือน เพื่อให้เห็นอัตราการเจริญเติบโตของวัยรุ่นที่ต่างกัน วัยรุ่นหญิงจะหยุดการเจริญเติบโตเมื่ออายุประมาณ ๑๘ ปี ส่วนวัยรุ่นชายจะหยุดการเจริญเติบโตเมื่ออายุประมาณ ๒๐ ปี



๒) กระดูกและฟัน

(๑) **การเจริญเติบโตของกระดูก** โครงกระดูกทำให้ร่างกายของมนุษย์มีรูปร่างและสัดส่วน ซึ่งวัยรุ่นมีอัตราการเพิ่มของส่วนสูงที่เห็นได้ชัด คือ ช่วงลำตัวและแขนขายาวขึ้น การเพิ่มความยาวของกระดูก มีความกว้างของไหล่และสะโพกเพิ่มขึ้น

(๒) **การเจริญเติบโตของฟัน** วัยรุ่นจะมีฟันแท้ขึ้นเกือบครบ และฟันน้ำนมจะหลุดไปเกือบหมด แต่การดูแลสุขภาพฟันที่ไม่ดีทำให้วัยรุ่นบางคนมีฟันเก ฟันห่าง ฟันคุด ซึ่งในวัยเด็กฟันแท้ยังขึ้นน้อยจึงทำให้ยังจัดฟันไม่ได้ เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นฟันแท้ส่วนใหญ่จะเริ่มขึ้นเกือบหมดแล้วจึงสามารถจัดฟันให้ตรงแนวเพื่อการสบฟันที่เป็นปกติ และง่ายต่อการดูแลรักษาความสะอาด



ปลอดภัยไว้ก่อน

การจัดฟันเป็นการแก้ไขปัญหาช่องปาก เพื่อเพิ่มความมั่นใจให้กับตนเอง รวมถึงทำให้มีสุขภาพช่องปากที่ดี จึงควรจัดฟันกับทันตแพทย์เฉพาะทางที่มีใบอนุญาตประกอบวิชาชีพทันตกรรม ซึ่งสามารถตรวจสอบทางเว็บไซต์ทันตแพทย์สภาได้ ซึ่งคลินิกทันตกรรมต้องได้มาตรฐานและมีเครื่องมือ อุปกรณ์ที่ใหม่และทันสมัย

๓) การเจริญเติบโตของกล้ามเนื้อ

เมื่อเข้าสู่วัยรุ่น ร่างกายจะผลิตฮอร์โมนแอนโดรเจน (Androgen) เพื่อให้มีการเจริญเติบโตของกล้ามเนื้อและกระดูก ในวัยรุ่นเพศชายจะผลิตฮอร์โมนเทสโทสเตอโรน (Testosterone) เพื่อกระตุ้นการเจริญเติบโตของกล้ามเนื้อ ทำให้กล้ามเนื้อของวัยรุ่นเพศชายมีขนาดใหญ่เป็นมัดและแข็งแรงกว่าวัยรุ่นเพศหญิง



เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นจะมีการเปลี่ยนแปลงของร่างกายที่ชัดเจน

๔) การเจริญเติบโตของระบบสืบพันธุ์

ระบบสืบพันธุ์จะเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น ซึ่งการเจริญเติบโตของระบบสืบพันธุ์เป็นผลมาจากการกระตุ้นของฮอร์โมนเพศเป็นส่วนสำคัญ ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงของรูปร่างและพฤติกรรมตามเพศอย่างเห็นได้ชัด โดยวัยรุ่นเพศหญิงจะมีวัยวะสืบพันธุ์เจริญเติบโตเต็มที่เมื่ออายุประมาณ ๑๓-๑๕ ปี ส่วนวัยรุ่นเพศชายจะเจริญเติบโตเต็มที่เมื่ออายุประมาณ ๑๕-๑๗ ปี

การกระตุ้นของฮอร์โมนเพศทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางเพศที่เห็นได้ชัดเจน ดังนี้

วัยรุ่นเพศชาย

๑. ลูกอัณฑะและองคชาตมีขนาดใหญ่ขึ้น ผิวหนังที่หุ้มอัณฑะมีรอยย่น หนามและมีสีคล้ำ มีการหลั่งน้ำอสุจิ
๒. มีขนขึ้นบริเวณหัวหน่าว มีขนรักแร้ และมีหนวดเครา บางคนอาจมีขนขึ้นบริเวณแขน ขนบริเวณหน้าแข้งยาวขึ้น
๓. นมแตกพาน คือ เต้านมขยายใหญ่ขึ้น
๔. กลองเสียงขยายใหญ่ขึ้น และมองเห็นได้ชัด เรียกว่า ลูกกระเดือก ทำให้เสียงแตก คือ เสียงห้าวขึ้น
๕. มีกล้ามเนื้อเป็นมัดแข็งแรง



วัยรุ่นเพศหญิง

๑. เริ่มมีหน้าอก เต้านมใหญ่ขึ้น
๒. มีขนขึ้นบริเวณหัวหน่าว อวัยวะเพศมีขนรักแร้ แต่ไม่มากเท่าเพศชาย
๓. สะโพกขยายออก ทำให้มีทรวดทรงส่วนโค้ง ส่วนเว้า
๔. มีประจำเดือน (Menstruation) ซึ่งวัยรุ่นเพศหญิงจะมีประจำเดือนโดยเฉลี่ยเมื่ออายุประมาณ ๑๓ ปี
๕. ผิวพรรณนุ่มนวลขึ้น



๕) สิว

เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นทำให้มีระดับฮอร์โมนสูงขึ้น โดยเฉพาะฮอร์โมนแอนโดรเจน ซึ่งเป็นฮอร์โมนเพศชายพบทั้งในเพศชายและเพศหญิง แต่เพศชายจะมีปริมาณมากกว่า ฮอร์โมนแอนโดรเจนจะไปกระตุ้นให้ต่อมไขมันผลิตน้ำมันออกมามากกว่าปกติ เมื่อรวมกับเซลล์ผิวหนังที่ตายแล้ว ทำให้ท่อไขมันและรูขุมขนอุดตันเกิดเป็นสิवादุดัน และหากติดเชื้อแบคทีเรียก็จะกลายเป็นสิวกักเสบพบที่บริเวณใบหน้า และแผ่นหลัง ในวัยรุ่นเพศหญิงจะเป็นสิวกว่าเพศชาย แต่การที่เพศชายมีฮอร์โมนแอนโดรเจนมากกว่า ทำให้วัยรุ่นเพศชายมีอาการสิวที่รุนแรงกว่าเพศหญิง

นอกจากฮอร์โมนเพศแล้ว สิวเกิดจากสาเหตุอื่นได้อีก เช่น พันธุกรรม สภาพแวดล้อม ความเครียด การนอนดึก ดังนั้นจึงต้องปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ รวมทั้งดูแลรักษาความสะอาดด้วยการชำระล้างด้วยผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดใบหน้า วันละ ๒-๓ ครั้ง ถ้ามากเกินไปจะเป็นการกระตุ้นให้เกิดสิว ไม่ควรบีบสิว เพราะจะทำให้เกิดการติดเชื้อมากขึ้น และหากมีอาการติดเชื้ออักเสบที่รุนแรงควรไปพบแพทย์



ลักษณะของสิวกักเสบที่เกิดขึ้นในวัยรุ่น

๖) กลิ่นตัว

ช่วงวัยรุ่นร่างกายจะถูกกระตุ้นด้วยฮอร์โมนเพศ ทำให้ต่อมเหงื่อในร่างกายขับเหงื่อออกมามากขึ้น โดยเฉพาะจุดตามร่างกาย เช่น ศีรษะ รักแร้ หัวนม อวัยวะเพศ ทำหน้าที่สร้างสารที่มีกลิ่นคล้ายฟีโรโมน (Pheromone) มีสีขาวขุ่น ในระยะแรกที่หลังออกมาจะไม่กลิ่น แต่เมื่อถูกย่อยโดยเชื้อแบคทีเรียบนผิวหนังจึงทำให้เกิดกลิ่นตัว นอกจากนี้ปัญหากลิ่นตัวยังมาจากอีกหลายสาเหตุ เช่น สภาพอากาศที่ร้อน ทำให้เชื้อแบคทีเรียเจริญเติบโตได้ดี สภาพของอารมณ์เมื่อโกรธ หงุดหงิด ต่อมเหงื่อ อาหารโดยเฉพาะเครื่องเทศก็เป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดกลิ่นตัว การป้องกันการเกิดกลิ่นตัวทำได้โดยอาบน้ำทำความสะอาดร่างกายอย่างน้อยวันละ ๒ ครั้ง โดยเฉพาะบริเวณซอกมูมอัปขึ้นหรือซอกพับต้องทำความสะอาดอย่างทั่วถึง ใช้ผลิตภัณฑ์ที่มีสารระงับกลิ่นกายหรือสเปรย์ยับยั้งการหลั่งของเหงื่อ ทั้งแบบสเปรย์ โรลออน และควรสวมใส่เสื้อผ้าที่สะอาด ระบายความร้อนได้ดี

๑.๒ การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจและอารมณ์

การเปลี่ยนแปลงและการเจริญเติบโตของร่างกาย มีผลกระทบต่ออารมณ์ของวัยรุ่น

๑) การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ

๑. มีความสนใจรูปร่างหน้าตาของตนเองมากขึ้น
๒. มีความต้องการเป็นตัวของตัวเองและให้ความสำคัญกับเพื่อนทำให้วัยรุ่นแยกตัวจากพ่อแม่ มีพฤติกรรมเลียนแบบกลุ่มเพื่อน หรือศิลปิน นักแสดง นักร้องที่ชื่นชอบ เช่น การแต่งตัว ทรงผม และภาษา วัยรุ่นในช่วงแรกจะนิยมคบเพื่อนเพศเดียวกัน และต่างเพศจนกระทั่งเข้าสู่วัยรุ่นตอนกลาง จึงเริ่มสนใจในเรื่องเพศ
๓. มีความอยากรู้อยากลอง ความท้าทาย ความสามารถทดลองสิ่งใหม่ๆ ในขอบเขตที่เหมาะสม

๒) การเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์

๑. อารมณ์พึงพอใจทางเพศ การสนใจในเรื่องเพศทำให้รู้จักการดูแลตนเองและเอาใจใส่คนรอบข้าง
๒. อารมณ์อิจฉาริษยา อาจแสดงออกมาในแบบของความโกรธอย่างรุนแรงและขาดเหตุผล
๓. อารมณ์กลัว เกิดขึ้นเมื่อรู้สึกว่าตนเองไม่ได้รับความปลอดภัย กลัวความรับผิดชอบที่ยากขึ้น
๔. อารมณ์วิตกกังวล ซึ่งมาจากความกลัวแล้วคาดการณ์ล่วงหน้า ทำให้เกิดความไม่สบายกายไม่สบายใจ
๕. อารมณ์โกรธ เกิดจากการที่ไม่สมหวังในสิ่งที่ตนปรารถนา ความคับข้องใจส่งผลต่อการตัดสินใจฉับพลัน ไม่มีความยั้งคิดหรือควบคุมอารมณ์ ทำให้เกิดการบาดเจ็บทั้งต่อตนเอง ผู้อื่น หรือทำให้ทรัพย์สินเสียหาย

๑.๓ การเปลี่ยนแปลงด้านสังคม

การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และความคิด ทำให้เกิดเจตคติและพฤติกรรมทางสังคมที่มีการแสดงออกที่เหมาะสมกับเพศและวัยมากขึ้น รู้จักปรับตัวให้เหมาะสม มีเหตุผลในการเลือกคบเพื่อนมากขึ้น ต้องการกลุ่มเพื่อนที่ให้ความมั่นใจ ปลอดภัย และปรึกษาปัญหาได้ รวมถึงการแก้ปัญหาพร้อมกับผู้ใหญ่

๑.๔ การเปลี่ยนแปลงด้านสติปัญญา

วัยรุ่นจะมีการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาการด้านสติปัญญามากขึ้น พัฒนาการทางความคิดเป็นผลมาจากคุณภาพของสมอง พันธุกรรม และการเรียนรู้ เริ่มเปรียบเทียบตนเองกับบุคคลอื่น รู้จักใช้ความคิดอย่างมีเหตุผล มีความคิดสร้างสรรค์ จดจำสิ่งต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี มีจินตนาการสูง สามารถศึกษาหาความรู้ด้วยตนเอง โดยเฉพาะเรื่องที่สนใจเป็นพิเศษ พัฒนาการทางความคิดจะเกิดขึ้นได้จากการลงมือปฏิบัติ ดังนั้น วัยรุ่นจึงควรมีความคิดพิจารณาใช้สติปัญญาในทางที่ถูกต้อง



เพิ่มเติมเสริมความรู้

ความโกรธทำให้เกิดความเครียดสะสมได้ จึงควรจัดการอารมณ์โกรธ เพื่อป้องกันปัญหาการทะเลาะกับผู้อื่น และเพื่อบริหารสุขภาพจิตของตนเอง สามารถปฏิบัติได้ ดังนี้



ตั้งสติ
มีสติอยู่ตลอดเวลา



หายใจเข้าลึก ๆ
หายใจออกยาว ๆ
มีสติอยู่กับลมหายใจ



นับเลข
๑-๑๐๑๐๐



หาทางระบายออก
เช่น พูดระบายกับคนที่พร้อมจะรับฟัง ออกกำลังกาย หรือโทรปรึกษาสายด่วนสุขภาพจิต ๑๓๒๓

จาก (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๕๙)

๒. ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่นขึ้นอยู่กับปัจจัยดังต่อไปนี้

๒.๑ ปัจจัยภายใน

ปัจจัยภายในที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น ได้แก่

๑) พันธุกรรม

เป็นการถ่ายทอดลักษณะต่าง ๆ จากพ่อแม่ ปู่ย่า ตายาย ไปยังลูกหลาน ทำให้มนุษย์มีลักษณะบางอย่างที่แตกต่างกันออกไป เช่น สัดส่วนของร่างกาย ความสูงหรือเตี้ย ลักษณะของผม สีของตา สีของผม กลุ่มเลือด เพศ ความผิดปกติ และโรคที่ถ่ายทอดทางพันธุกรรม

ในปัจจุบันพบว่าสิ่งแวดล้อมภายนอก เช่น การบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย มีผลต่อสัดส่วนของร่างกายมากกว่าพันธุกรรม ซึ่งจะกระตุ้นและเพิ่มโอกาสในการเรียนรู้ ทำให้เกิดการพัฒนาทางด้านสติปัญญาเพิ่มมากขึ้นได้เช่นกัน

๒) โครงสร้างของร่างกาย

ได้แก่ เซลล์ เนื้อเยื่อ อวัยวะ และระบบการทำงานของร่างกาย ซึ่งทุกส่วนต้องทำงานสัมพันธ์กัน เพื่อให้ดำรงชีวิตได้อย่างปกติ แต่หากส่วนใดส่วนหนึ่งบกพร่องหรือผิดปกติย่อมส่งผลกระทบต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการ รวมทั้งอาจทำให้เกิดการเจ็บป่วย พิการ หรือเสียชีวิตได้

๒.๒ ปัจจัยภายนอก

ปัจจัยภายนอกที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น ได้แก่

๑) การอบรมเลี้ยงดู ความรัก และความอบอุ่นในครอบครัว

เป็นสิ่งที่มีความสำคัญอย่างมาก ผู้ปกครองต้องให้การอุปการะเลี้ยงดู อบรมสั่งสอน และพัฒนาเด็กที่อยู่ในความปกครองดูแลของตน ให้เหมาะสมต่อขนบธรรมเนียม ประเพณีและวัฒนธรรมของท้องถิ่น ไม่ให้ตกอยู่ในภาวะอันน่าจะเป็นอันตรายแก่ร่างกายหรือจิตใจ

- การเลี้ยงดูเป็นอย่างดี มีความเข้าใจจะทำให้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีความพร้อมและมีวุฒิภาวะที่เหมาะสม

- การเลี้ยงดูแบบเข้มงวดเกินไป จะทำให้เป็นคนขาดความมั่นใจในตนเอง ขาดความคิดริเริ่มสร้างสรรค์



ผู้ปกครองและสมาชิกในครอบครัวคอยรับฟังปัญหาของวัยรุ่นจะทำให้สามารถแก้ไขปัญหาได้และไม่เกิดผลเสียตามมา

- การเลี้ยงดูแบบปล่อยปละละเลยจะทำให้มีนิสัยเอาแต่ใจตนเอง ขาดระเบียบวินัย และอาจทำให้คบเพื่อนที่พาไปมั่วสุมในสถานที่ที่ไม่สมควร จนนำไปสู่การติดสารเสพติดได้

- การเลี้ยงดูแบบช่วยเหลือและตามใจจะทำให้เป็นคนไม่กล้าตัดสินใจ จิตใจอ่อนแอ และต้องพึ่งพาผู้อื่นตลอดเวลา

- การเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตย ใช้เหตุผล จะทำให้เป็นผู้มีสุขภาพจิตดี เชื้อมั่นในตนเอง รู้จักรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น กล้าคิดกล้าตัดสินใจ และปฏิบัติตามกฎระเบียบของสังคม สามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงได้

๒) อาหาร

มีส่วนสำคัญต่อการเจริญเติบโตของวัยรุ่น เพราะเป็นวัยที่ต้องการสารอาหารมาใช้ในการสร้างเสริมร่างกายที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว จึงต้องบริโภคอาหารอย่างครบถ้วน โดยบริโภคอาหารหลัก ๕ หมู่ในสัดส่วนและปริมาณที่เหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย และบริโภคอาหารตามหลักธงโภชนาการ

ประเภทอาหารและสัดส่วนปริมาณอาหารตามธงโภชนาการ



การกำหนดปริมาณอาหาร

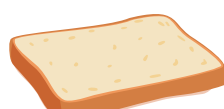
(๑) ทักพี ใช้ตวงนับปริมาณอาหารกลุ่มของข้าว แป้ง ผัก เช่น



ข้าวสวย ๑ ทักพี
๖๐ กรัม/๐.๕ ถ้วยตวง



ผักสุก ๑ ทักพี
๔๐ กรัม/๐.๕ ถ้วยตวง



ขนมปัง ๑ แผ่น = ๑ ทักพี
ประมาณ ๓๐ กรัม

(๒) ช้อนกินข้าว ใช้ตวงนับปริมาณอาหารกลุ่มเนื้อสัตว์ เช่น



เนื้อสัตว์สุก ๑ ช้อนกินข้าว ประมาณ ๑๕ กรัม

แต่สามารถเลือกเปลี่ยนเป็น



ปลาทู ๑/๒ ตัว

(๓) ส่วน ใช้ตวงนับปริมาณอาหารกลุ่มผลไม้

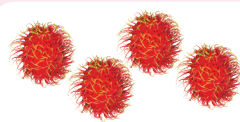
ผลไม้ ๑ ส่วน
สำหรับผลไม้
ที่เป็นผล



กล้วยน้ำว้า ๑ ผล



ส้มเขียวหวาน ๑ ผล



เงาะ ๔ ผล

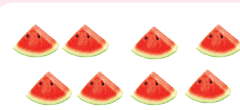
ผลไม้ ๑ ส่วน
สำหรับผลไม้ผลใหญ่
ที่หั่นเป็นชิ้นพอดีคำ



มะละกอ ๖-๘ คำ



สับปะรด ๖-๘ คำ



แตงโม ๖-๘ คำ

ตัวอย่างรายการอาหารของคนทั่วไปใน ๑ วัน

มือเช้า	มือกลางวัน	อาหารว่าง	มือเย็น
ข้าวต้ม, ผัดผักนึ่ง, ไข่เจียว, กล้วยน้ำว้า	ก๋วยเตี๋ยวเย็นตาโฟ, ฝรั่ง	นมถั่วเหลือง, ขนมปัง	ข้าวสวย, น้ำพริกกะปิ, ปลาทูทอด, ผักต้ม, เงาะ

การบริโภคอาหารที่ได้สัดส่วนและมีปริมาณเหมาะสมกับความต้องการของร่างกายจะทำให้
มีการเจริญเติบโตที่ดี มีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรง

๓) การออกกำลังกาย

มีส่วนสำคัญต่อการเจริญเติบโตของวัยรุ่น เพราะทำให้ร่างกายได้มีการออกแรงเคลื่อนไหว สร้างเสริม ความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อต่อ การเคลื่อนไหว ยังทำให้เกิดการเผาผลาญพลังงาน จึงช่วยควบคุมน้ำหนักตัว ให้มีรูปร่างที่สมส่วน หลังออกกำลังกายจะรู้สึกสดชื่น กระปรี้กระเปร่า ช่วยผ่อนคลายความเครียด การออกกำลังกาย ร่วมกับเพื่อนช่วยสร้างความสามัคคีในกลุ่ม และทำให้ได้ รู้จักเพื่อนใหม่ๆ การเลือกวิธีออกกำลังกายต้องเลือก ให้เหมาะสมกับเพศและวัยของตนเอง และควรปฏิบัติ เป็นประจำอย่างน้อยสัปดาห์ละ ๓ ครั้ง ครั้งละไม่ต่ำกว่า ๓๐ นาที เพื่อให้มีการเจริญเติบโตและพัฒนาการสมวัย



การเล่นกีฬาและออกกำลังกาย
ทำให้มีพัฒนาการสมวัย

๔) การพักผ่อน

เป็นการให้ร่างกายได้หยุดพัก เพื่อผ่อนคลาย ความเมื่อยล้าจากการทำกิจกรรมในชีวิตประจำวัน การพักผ่อนที่เหมาะสมและเพียงพอกับความต้องการ ของร่างกาย จะช่วยให้ร่างกายมีการเจริญเติบโต และพัฒนาการที่ดี มีภูมิคุ้มกันโรคจึงไม่เจ็บป่วยง่าย การพักผ่อนทำได้ ๒ ลักษณะ คือ

- การพักผ่อนทางร่างกาย ได้แก่ การหยุดพัก จากการทำกิจกรรมต่าง ๆ และการนอนหลับ ซึ่งเป็น

การพักผ่อนที่มีส่วนสำคัญต่อการเจริญเติบโต วัยรุ่นควรนอนหลับประมาณวันละ ๘-๑๐ ชั่วโมง การนอนหลับอย่างเพียงพอจะทำให้การหลั่งฮอร์โมนที่เกี่ยวข้องกับการเจริญเติบโต (Growth Hormone) เป็นไปตามปกติ รู้สึกสดชื่นกระปรี้กระเปร่า อารมณ์ดี ไม่หงุดหงิดง่าย

- การพักผ่อนทางจิตใจ เช่น การทำกิจกรรมนันทนาการตามความชอบ ความสนใจ ซึ่งนอกจากจะเป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์แล้ว ยังทำให้จิตใจได้ผ่อนคลาย เกิดความ เพลิดเพลิน อารมณ์แจ่มใส เบิกบาน สมอจึงสามารถจดจำและใช้ความคิดได้ดี

การพักผ่อนจึงเป็นอีกหนึ่งปัจจัยสำคัญที่มีผลต่อการเจริญเติบโตของวัยรุ่น เพราะหากพักผ่อนไม่เพียงพอ ร่างกายก็จะอ่อนแอ การเจริญเติบโตหยุดชะงัก และส่งผลกระทบต่อพัฒนาการด้านต่าง ๆ



การทำกิจกรรมที่ชอบและถนัด
จะช่วยให้ผ่อนคลายความเครียดได้

๕) สภาพแวดล้อมทางสังคม

เป็นอีกหนึ่งปัจจัยสำคัญที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่น เพราะการอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี ส่งผลให้วัยรุ่นมีพฤติกรรมที่เหมาะสม ดำเนินชีวิตอย่างถูกต้องตามแบบอย่างที่ดีในสังคม การมีพัฒนาการที่ดีทำได้โดยการเข้าร่วมกิจกรรมตามประเพณีของชุมชนหรือท้องถิ่น การรวมตัวกับเพื่อนทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์อยู่เสมอ ซึ่งจะช่วยให้เกิดการเรียนรู้และปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงได้ หลีกเลี่ยงสภาพแวดล้อมที่ไม่เหมาะสม เช่น แหล่งมั่วสุม เสพสารเสพติด แหล่งการพนัน เพื่อนที่ไม่ดี เพราะจะนำไปสู่พฤติกรรมที่ไม่ถูกต้องที่ส่งผลกระทบต่อ การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่น



ทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ร่วมกับกลุ่มเพื่อน
ช่วยพัฒนาตนเองและสังคมส่วนรวม

๖) การเจ็บป่วยหรือการได้รับบาดเจ็บ

การมีสุขภาพไม่ดี เจ็บป่วยบ่อย หรือการประสบอุบัติเหตุ ซึ่งเป็นภาวะที่เป็นตัวขัดขวางการเจริญเติบโตและการพัฒนาการ นอกจากจะส่งผลในเรื่องความพิการทางร่างกายแล้ว ยังส่งผลกระทบต่ออารมณ์อีกด้วย นอกจากนี้การมีโรคประจำตัวที่ต่อเนื่องมาตั้งแต่เด็ก เช่น โรคหัดเยอรมัน โรคธาลัสซีเมีย โรคหัวใจพิการแต่กำเนิดมีผลต่อการเจริญเติบโตด้วยเช่นกัน



สร้างเสริมสุขภาพ

การจัดสวนในบริเวณบ้านเป็นการสร้างเสริมสุขภาพในด้านสิ่งแวดล้อม เพราะต้นไม้ดูดซับคาร์บอนไดออกไซด์ และฟุ้งละอองในอากาศ ทำให้สดชื่น สีสันของดอกไม้ช่วยบำบัดจิตใจให้อารมณ์ดีขึ้น ลดความเครียด เพิ่มสมาธิในการทำกิจกรรมต่างๆ ได้ดี ทำให้มีสุขภาพร่างกายที่ดี ส่งเสริมพัฒนาการของวัยรุ่นให้มีประสิทธิภาพ



กิจกรรมการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning)

G

ขั้นสังเกต รวบรวมข้อมูล (Gathering)

- นักเรียนร่วมกันสนทนาเกี่ยวกับการเจริญเติบโตและการพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจและอารมณ์ สังคม และสติปัญญาที่มีการเปลี่ยนแปลงจากชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ แล้วบันทึกข้อมูลลงในตาราง

ด้านร่างกาย

ด้านจิตใจและอารมณ์

ด้านสังคม

ด้านสติปัญญา

P

ขั้นคิดวิเคราะห์และสรุปความรู้ (Processing)

- นักเรียนวิเคราะห์การเปลี่ยนแปลงจากชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ จากในตารางของตนเองว่าการเปลี่ยนแปลงมีผลอย่างไร และระบุปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อ การเปลี่ยนแปลงดังกล่าว

A1

ขั้นปฏิบัติและสรุปความรู้หลังการปฏิบัติ (Applying and Constructing the Knowledge)

- นักเรียนแบ่งกลุ่มตามความเหมาะสม เสนอแนวทางการปฏิบัติตนเพื่อให้มีการเจริญเติบโตและพัฒนาการที่สมวัยในด้านต่างๆ ลงในตาราง

การเจริญเติบโตและการพัฒนาการ

ด้านร่างกาย

ด้านจิตใจและอารมณ์

ด้านสังคม

ด้านสติปัญญา

แนวทางการปฏิบัติตนเพื่อให้มีการเจริญเติบโตและพัฒนาการที่สมวัย

A2

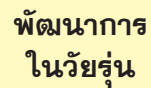
ขั้นสื่อสารและนำเสนอ (Applying the Communication Skill)

- นักเรียนแต่ละกลุ่มออกมานำเสนอแนวทางการปฏิบัติตนเพื่อให้มีการเจริญเติบโตและพัฒนาการที่สมวัยหน้าชั้นเรียนและร่วมกันเสนอแนะ

S

ขั้นประเมินเพื่อเพิ่มคุณค่าบริการสังคมและจิตสาธารณะ (Self-Regulating)

- นักเรียนนำความรู้เกี่ยวกับการเจริญเติบโตและการพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจและอารมณ์ สังคม และสติปัญญา มาปรับใช้ในชีวิตประจำวัน และบอกต่อให้กับเพื่อนๆ ที่อยู่ในช่วงวัยเดียวกันได้มีการปฏิบัติที่ถูกต้อง



หน่วยการเรียนรู้ที่

วิจัยร่วมกับเรื่องเพศ



ผังสาระการเรียนรู้

ปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ป้องกัน



ตัวชี้วัดระหว่างทาง

- วิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติในเรื่องเพศ (พ ๒.๑ ม.๒/๑)
- วิเคราะห์ปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น (พ ๒.๑ ม.๒/๒)
- อธิบายความสำคัญของความเสมอภาคทางเพศและวางตัวได้อย่างเหมาะสม (พ ๒.๑ ม.๒/๔)

ตัวชี้วัดปลายทาง

- อธิบายวิธีป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เอ็ดส์ และการตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์ (พ ๒.๑ ม.๒/๓)

สาระสำคัญ

วิทยุนี้มีพัฒนาการทางเพศอย่างรวดเร็ว ทำให้เริ่มสนใจเรื่องเพศ ซึ่งหากวางตัวไม่เหมาะสมหรือมีเจตคติในเรื่องเพศที่ไม่ถูกต้อง จะทำให้เกิดผลกระทบตามมา จึงควรเรียนรู้ในเรื่องเพศและรู้จักวิธีป้องกันตนเองเพื่อให้ปรับตัวและวางตัวได้อย่างเหมาะสม เพื่อชีวิตที่ดีงามทั้งในปัจจุบันและอนาคต