

ชุดการเรียนรู้

เรื่อง เพศศึกษาในวัยเข้าสู่วัยรุ่น

รายวิชาสุขศึกษา พ 15101

สาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

ชุดที่ 1 เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางเพศวัยสู่วัยรุ่น



โดย

นางภริภา ไสสว่าง

โรงเรียนชุมชนบ้านผาบ่อง อำเภอเมือง

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาแม่ฮ่องสอน เขต 1

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

กระทรวงศึกษาธิการ



คำนำ

ชุดการเรียนรู้ เรื่อง เพศศึกษาในวัยสู่วัยรุ่นเล่มนี้ผู้สอนจัดทำขึ้นเพื่อใช้ประกอบการเรียนการสอน วิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ 15101 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 สารที่ 2 ชีวิตและครอบครัว โดยครูผู้สอนได้ศึกษาหลักสูตร แนวทางจัดทำจากเอกสารที่เกี่ยวข้อง หนังสือ คู่มือ แนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน สื่อและนวัตกรรมทางการศึกษาจากแหล่งเรียนรู้ แล้วนำมาจัดทำเป็นนวัตกรรมชุดการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ ประกอบด้วยชุดการเรียนรู้ทั้งหมดจำนวน 3 ชุด ดังนี้

1. ชุดที่ 1 การเปลี่ยนแปลงทางเพศวัยสู่วัยรุ่น
2. ชุดที่ 2 สุขอนามัยทางเพศวัยสู่วัยรุ่น
3. ชุดที่ 3 การวางตัวที่เหมาะสมกับเพศตามวัฒนธรรมไทย

สำหรับชุดการเรียนรู้ฉบับนี้ เป็นชุดที่ 1 เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางเพศวัยสู่วัยรุ่น จัดทำขึ้นเพื่อประกอบการจัดการเรียนการสอน โดยให้นักเรียนเรียนรู้ด้วยตนเอง ทำให้นักเรียนเกิดความเข้าใจ เกิดทักษะกระบวนการเรียนรู้และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ตามจุดประสงค์การเรียนรู้ สามารถนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและส่วนรวมได้

ภริญา ไสสว่าง



เรื่อง	หน้า
คำนำ	2
สารบัญ	3
คำชี้แจงการใช้ชุดการเรียนรู้	
- สำหรับครู	4
- สำหรับนักเรียน	5
ขั้นตอนการใช้ชุดการเรียนรู้	6
แบบทดสอบก่อนเรียน	7
ชุดการเรียนรู้ที่ 1	8
- มาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัด	
- สาระสำคัญ	
- จุดประสงค์การเรียนรู้	
บัตรคำสั่ง	12
บัตรความรู้ที่ 1 การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย	13
บัตรกิจกรรม/แบบฝึกหัดที่ 1	14
บัตรความรู้ที่ 2 การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ อารมณ์	15
บัตรกิจกรรม/แบบฝึกหัดที่ 2	17
บัตรความรู้ที่ 3 การเปลี่ยนแปลงด้านสังคม	18
บัตรกิจกรรม/แบบฝึกหัดที่ 3	19
บัตรกิจกรรม สรุปผลการปฏิบัติกิจกรรม/นำเสนอ	20
แบบทดสอบหลังเรียน	21
บรรณานุกรม	25
ภาคผนวก	26
- เฉลยกิจกรรม/แบบฝึกหัด	27-29
- เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียน	30
- เฉลยแบบทดสอบหลังเรียน	30

คำชี้แจงการใช้ชุดการเรียนรู้ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางเพศในวัยรุ่นวัยรุ่น



สำหรับครู

สิ่งที่ควรปฏิบัติ ก่อน – หลัง และขณะใช้ชุดการเรียนรู้ มีดังนี้

1. ศึกษาแผนการจัดการเรียนรู้ที่ใช้ควบคู่กับชุดการเรียนรู้ และทำความเข้าใจวิธีการใช้ชุดการเรียนรู้ ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม การใช้สื่อและอุปกรณ์ รวมทั้งวิธีวัดและประเมินผลของชุดการเรียนรู้ให้ชัดเจน สำหรับเกณฑ์ในการผ่านจุดประสงค์ในแต่ละแผนนั้นกำหนดไว้ร้อยละ 80
2. ตรวจวัสดุ อุปกรณ์ต่าง ๆ ที่มีอยู่ในชุดการเรียนรู้ให้เรียบร้อยทั้งก่อนและหลังใช้ชุดการเรียนรู้ทุกครั้ง
3. การจัดชั้นเรียน จัดนักเรียนนั่งเป็นกลุ่ม กลุ่มละ 4 – 5 คน คละ เก่ง ปานกลาง อ่อน ตามความเหมาะสม เพื่อฝึกทักษะการทำงานกลุ่ม(ทักษะกระบวนการ)ร่วมกับผู้อื่น
4. แจกจุดประสงค์การเรียนรู้ให้นักเรียนทราบ ชี้แจงบทบาทของนักเรียน เวลาที่ใช้ในการประกอบกิจกรรมแต่ละกิจกรรมหรือแต่ละแผนการเรียนรู้ให้นักเรียนทราบ
5. ให้นักเรียนทำแบบทดสอบก่อนเรียน เพื่อประเมินความรู้เดิมของนักเรียน ก่อนเริ่มเรียนในแต่ละชุด แจกชุดการเรียนรู้ให้นักเรียนศึกษาและแนะนำวิธีใช้ชุดการเรียนรู้ พร้อมทั้งจัดการสอนตามกิจกรรมการเรียนรู้ที่กำหนดไว้แผนการจัดการเรียนรู้
6. ในขณะที่นักเรียนปฏิบัติกิจกรรม ครูควรให้การดูแลอย่างทั่วถึง และให้คำแนะนำกรณีที่นักเรียนไม่เข้าใจในกิจกรรมต่างๆ และต้องพยายามกระตุ้นให้นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมด้วยตนเองมากที่สุด หากมีนักเรียนคนใดเรียนไม่ทัน ครูควรให้คำแนะนำหรือมอบหมายงานหรือเอกสารให้ศึกษาเพิ่มเติมในเวลาว่าง
7. ให้นักเรียนทำแบบทดสอบหลังเรียน หลังจากที่ยังเรียนโดยใช้ชุดการเรียนรู้เสร็จเรียบร้อยแล้วในแต่ละชุด เมื่อนักเรียนทำแบบทดสอบก่อนเรียน ครูควรตรวจคำตอบและแจ้งคะแนนให้นักเรียนทราบทันที และเมื่อเรียนจบเนื้อหาให้นักเรียนทำแบบทดสอบหลังเรียน ครูตรวจคำตอบแล้วแจ้งคะแนนให้นักเรียนทราบ เพื่อดูความก้าวหน้าของตนเอง หากมีนักเรียนไม่ผ่านเกณฑ์ ครูควรให้นักเรียนรับชุดการเรียนรู้ที่ไม่ผ่านเกณฑ์ไปศึกษาเองเพิ่มเติมนอกเวลาเรียน
8. ครูควรสรุปผลการใช้ชุดการเรียนรู้ สภาพปัญหาและข้อเสนอแนะ หลังจากใช้ชุดการเรียนรู้แต่ละครั้ง เพื่อนำไปปรับปรุงในการใช้ครั้งต่อไป



สำหรับนักเรียน

สิ่งที่นักเรียนควรปฏิบัติ ก่อน – หลัง และขณะใช้ชุดการเรียนรู้ ตามลำดับขั้นตอน ดังนี้

1. นักเรียนศึกษาคำชี้แจงการใช้ชุดการเรียนรู้
2. นักเรียนศึกษามาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด / สาระสำคัญ และจุดประสงค์การเรียนรู้ ในชุดการเรียนรู้อย่างละเอียด
3. นักเรียนทำแบบทดสอบก่อนเรียน จำนวน 10 ข้อ โดยใช้เวลา 10 นาที
4. นักเรียนแบ่งกลุ่มแบบความสามารถ กลุ่มละ 4 – 5 คน วางแผนการทำงาน แบ่งหน้าที่และร่วมกันปฏิบัติกิจกรรม หากเกิดข้อสงสัย ไม่เข้าใจหรือมีปัญหา นักเรียนควรขอคำแนะนำจากครูผู้สอน
5. นักเรียนศึกษาและปฏิบัติกิจกรรมในชุดการเรียนรู้ โดยบันทึกกิจกรรมที่ครูแจกให้ ควรปฏิบัติกิจกรรมให้ทันตามเวลาที่กำหนดให้ ดังนี้
 - บัตรคำสั่ง
 - บัตรความรู้
 - บัตรกิจกรรม / แบบฝึกหัด
6. นักเรียนส่งตัวแทนกลุ่มออกนำเสนอผลงาน ในการปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้
7. นักเรียนศึกษาและปฏิบัติกิจกรรมจากชุดการเรียนรู้จบแล้ว ทำแบบทดสอบหลังเรียน จำนวน 10 ข้อ โดยใช้เวลา 10 นาที เพื่อทราบความก้าวหน้าในการเรียนของ นักเรียนหลังทำกิจกรรมเสร็จเรียบร้อยแล้ว
8. บอกคะแนนที่ได้จากการทำแบบทดสอบหลังเรียนทุกชุดให้ครูทราบ เพื่อบันทึกลงในแบบบันทึกผลการประเมินด้านความรู้จากการทำกิจกรรมตามชุด
9. หลังจากทำกิจกรรมเรียบร้อยแล้ว นักเรียนควรเก็บวัสดุอุปกรณ์ประกอบชุดกิจกรรมการเรียนรู้ให้เรียบร้อย
10. ในการทำกิจกรรมในชุดการเรียนรู้ ขอความกรุณานักเรียนทำด้วยความตั้งใจ มีความซื่อสัตย์ ไม่แอบดูเฉลยก่อนทำแบบทดสอบ
11. หากนักเรียนคนใดเรียนไม่ทันหรือยังไม่เข้าใจ สามารถขอรับชุดการเรียนรู้ไปศึกษาเพิ่มเติมนอกเวลาเรียน เพื่อให้เข้าใจมากยิ่งขึ้น



ขั้นตอนการใช้ชุดการเรียนรู้

1. ศึกษาคำชี้แจงการใช้ชุดการเรียนรู้



2. ศึกษามาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด / จุดประสงค์การเรียนรู้



3. ทดสอบก่อนเรียน



4. ปฏิบัติกิจกรรมกลุ่มตามที่ระบุไว้ในชุดการเรียนรู้
บัตรคำสั่ง → บัตรความรู้ → บัตรกิจกรรม/แบบฝึกหัด



5. ส่งตัวแทนนำเสนอผลงาน



6. สรุป อภิปราย แลกเปลี่ยนเรียนรู้ในชั้นเรียน



7. ทดสอบหลังเรียน



8. ศึกษาชุดการเรียนรู้เรื่องต่อไป



ไม่ผ่านเกณฑ์



ชุดที่ 1 เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางเพศวัยสู่วัยรุ่น

มาตรฐานและตัวชี้วัด

มาตรฐาน พ 2.1 ป. 5/1 เข้าใจและเห็นคุณค่าของตนเอง ครอบครัวยุคศึกษาและมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ตัวชี้วัด พ 2.1 ป. 5/1 อธิบายการเปลี่ยนแปลงทางเพศ และปฏิบัติตนได้เหมาะสม

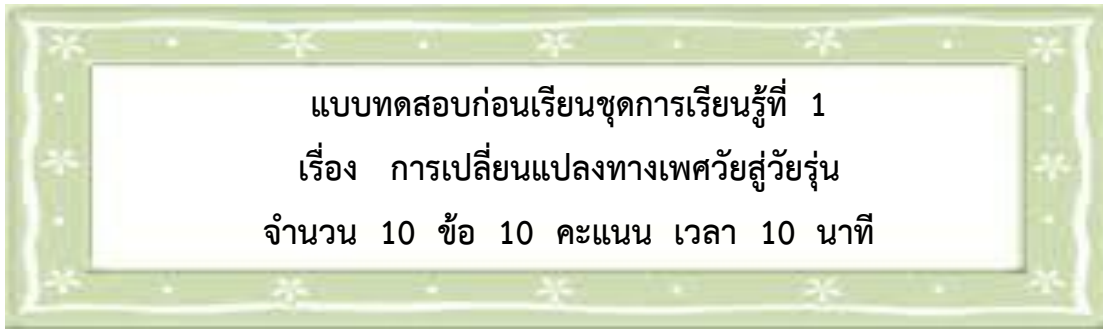
สาระสำคัญ

เมื่อเข้าสู่วัยเด็กตอนปลาย เป็นวัยที่เข้าสู่วัยรุ่น จะมีการเปลี่ยนแปลงทางเพศที่แสดงให้เห็นความแตกต่างระหว่างเพศชายและเพศหญิงอย่างชัดเจนมากขึ้น นักเรียนซึ่งอยู่ในวัยเด็กตอนปลายจึงควรได้เรียนรู้ถึงการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในอนาคตอันใกล้ในวัยที่ย่างเข้าสู่วัยรุ่นต่อไป

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. รู้และเข้าใจการเปลี่ยนแปลงทางเพศในวัยสู่วัยรุ่นทั้งเพศชายและเพศหญิง
2. อธิบายเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย อารมณ์และสังคมในวัยสู่วัยรุ่น
3. แสดงทักษะในการปรับตัวในวัยสู่วัยรุ่นอย่างเหมาะสมได้





คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย × ทับตัวอักษรที่เห็นว่าถูกต้องที่สุด

1. การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายข้อใดที่เพศชายต่างจากเพศหญิง
 - ก. รูปร่างสูงขึ้น
 - ข. มีสิ่วขึ้นบริเวณใบหน้า
 - ค. เสียงแตก แหบห้าว
 - ง. มีหน้าอกขยาย

2. ข้อใดเป็นการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจของเด็กวัย 10 – 12 ปี
 - ก. ตามใจเพื่อน
 - ข. ชอบอยู่คนเดียว
 - ค. ไม่กล้าแสดงออก
 - ง. รังเกียจเพศตรงข้าม

3. ช่วงวัยอายุระหว่าง 10 – 12 ปีเด็กเพศใดจะมีการเปลี่ยนแปลงชัดเจนกว่า
 - ก. เพศชาย
 - ข. เพศหญิง
 - ค. ทั้งเพศชายและเพศหญิง
 - ง. เพศใดก็ได้

4. เสียงของเด็กชายจะมีการแตกและหุ้มห้าวขึ้น
เมื่ออายุประมาณเท่าใด
- ก. 5 – 7 ปี
 - ข. 8 – 9 ปี
 - ค. 10 – 12 ปี
 - ง. 13 – 15 ปี
5. ข้อใดเป็นการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและอารมณ์
- ก. ชอบเปรียบเทียบตนเองกับเพื่อนๆ
 - ข. ชอบทำอะไรตามใจตนเอง
 - ค. ต้องการเป็นที่ยอมรับของเพื่อนๆ
 - ง. กล้าแสดงออกทำตัวให้เป็นจุดสนใจ
6. ข้อใดเป็นการเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคมที่ดี
- ก. ทำงานกลุ่มร่วมกับเพื่อนได้ดี
 - ข. เดินกลับบ้านคนเดียวเป็นประจำ
 - ค. เข้าห้องสมุดคนเดียวทุกครั้ง
 - ง. รับประทานขนมโดยไม่แบ่งเพื่อน
7. เมื่อนักเรียนเกิดปัญหาการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย
ควรปรึกษาใครดีที่สุด
- ก. ปรึกษาเพื่อน
 - ข. ปรึกษาครู
 - ค. ปรึกษาผู้ปกครอง
 - ง. ปรึกษาแพทย์

8. วัยเข้าสู่วัยรุ่นชายจะมีการเปลี่ยนแปลงที่เห็นเด่นชัด คือข้อใด

- ก. น้ำหนักเพิ่มขึ้น
- ข. เสียงห้าวขึ้น
- ค. แขนขายาวขึ้น
- ง. สิวขึ้นที่ใบหน้า

9. การเปลี่ยนแปลงข้อใดเห็นได้ชัดเมื่ออย่างเข้าวัยรุ่น

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

10. เพราะเหตุใดวัยรุ่นจึงมีอารมณ์ทางเพศ

- ก. ร่างกายโตขึ้น
- ข. มีการหลั่งฮอร์โมนทางเพศ
- ค. มีประสบการณ์มากขึ้น
- ง. มีความรู้มากขึ้น



กระดาษคำตอบแบบทดสอบก่อนเรียนชุดที่ 1
เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางเพศวัยสู่วัยรุ่น

ชื่อ.....ชั้น.....เลขที่.....

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

คะแนนเต็ม 10 คะแนน
ได้คะแนน.....คะแนน



ทำแบบทดสอบเสร็จแล้ว
เรามาเรียนรู้กันดีกว่า



คำสั่ง ประธานกลุ่มอ่านขั้นตอนการปฏิบัติกิจกรรมมาให้สมาชิกทราบ ดังนี้

1. ศึกษาค้นคว้าจากบัตรการเรียนรู้
2. ร่วมกันปฏิบัติกิจกรรมที่กำหนดในบัตรกิจกรรม
3. สรุปเป็นแผนผังความคิดแล้วนำเสนอผลการปฏิบัติกิจกรรมหน้าชั้นเรียน



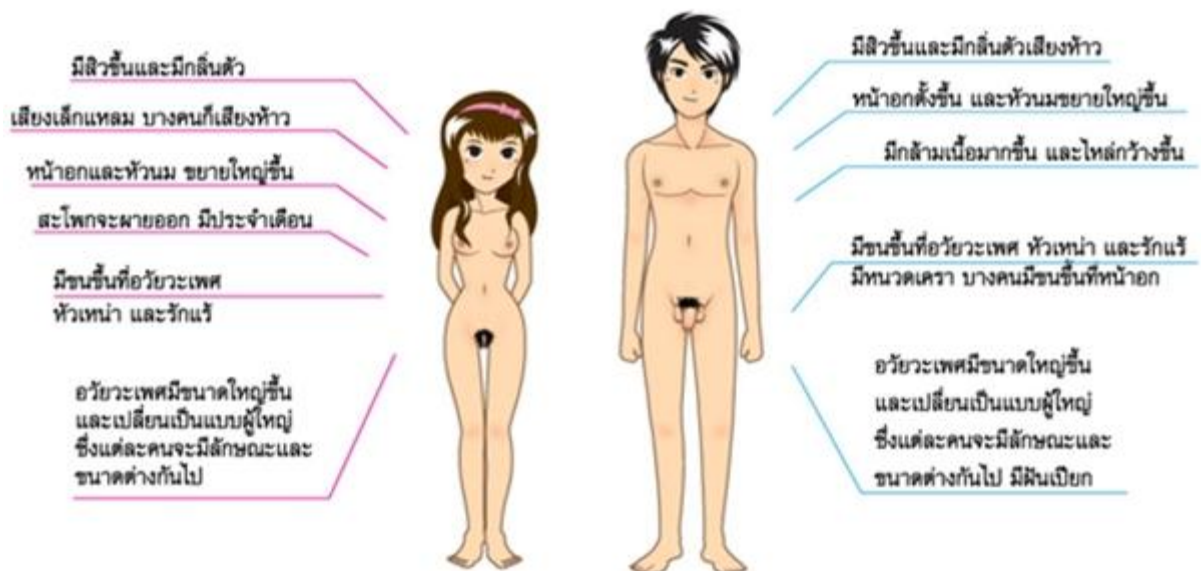
บัตรความรู้ที่ 1

เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย

วัยเด็กตอนปลาย คือ วัยที่อยู่ในช่วงอายุระหว่าง 10 - 12 ปี ซึ่งเป็นวัยเริ่มต้นของการเปลี่ยนแปลงทางเพศที่เห็นชัดเจน ทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ และสังคม

การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย

การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของเด็กในวัยสู่วัยรุ่น เด็กผู้ชายจะช้ากว่าเด็กผู้หญิงประมาณ 1-2 ปี และการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของเด็กผู้หญิงจะเห็นได้ชัดเจนกว่า ซึ่งการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย มีดังนี้



ทั้งเพศชายและเพศหญิงจะมีรูปร่างสูงขึ้น น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น แขนขาแก่งอ้างพร้อมที่จะเริ่มเป็นวัยรุ่นในลำดับต่อไป



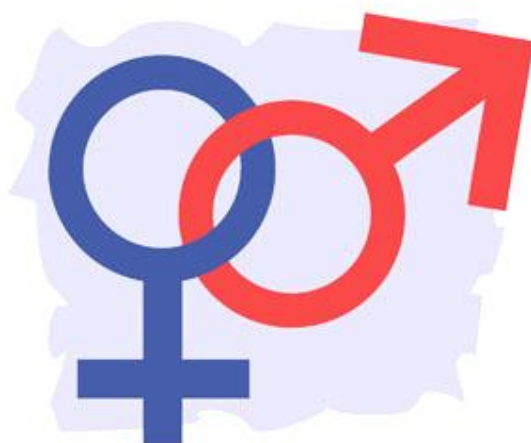
บัตรกิจกรรมที่ 1
เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย

คำชี้แจง ให้สมาชิกในกลุ่มร่วมกันคิดและเปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของวัยรุ่นชายและหญิงว่ามีอะไรบ้าง

เพศชาย

เพศหญิง

1	1
2	2
3	3
4	4
5	5
6	6
7	7



บัตรความรู้ที่ 2

เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ อารมณ์

การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ

เด็กวัยนี้ จะมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ ดังนี้

1. แสดงความคิดเห็นอย่างตรงไปตรงมา
2. เชื่อมั่นในตนเอง แต่ก็ต้องการคำแนะนำ
3. รักเพื่อน ตามใจเพื่อน
4. สนใจและต้องการเรียนรู้เรื่องเพศ แต่ขัดเขิน
5. สนใจเพศตรงข้าม
6. สนใจการแต่งกายตามยุคสมัย



การเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์

เด็กวัยนี้ จะมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์ ดังนี้

1. วิดกกังวล โดยเฉพาะสืบเนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย
2. อารมณ์เปลี่ยนแปลงได้ง่ายและเร็ว
3. อารมณ์วู่วาม หงุดหงิด น้อยใจ โกรธง่าย และก้าวร้าว
4. ชอบการเพ้อฝัน
5. พยายามควบคุมพฤติกรรมไม่ให้แสดงความรุนแรง
6. ชอบทำอะไรตามใจตนเอง
7. มีความต้องการทางเพศในระยะสั้นๆ



เข้าใจแล้ว ทำกิจกรรมเล่นนะจ๊ะ

บัตรกิจกรรมที่ 2
เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ อารมณ์

คำชี้แจง ให้สมาชิกในกลุ่มร่วมกันแสดงความคิดเห็นด้านพฤติกรรมการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและอารมณ์

การเปลี่ยนแปลง	พฤติกรรม
ด้านจิตใจ	
ด้านอารมณ์	



บัตรความรู้ที่ 3

เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม

การเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม

เด็กรุ่นนี้ จะมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม ดังนี้

1. เห็นความสำคัญและใส่ใจความรู้สึกของเพื่อนมาก ปฏิบัติตนตามเพื่อนในกลุ่ม ทั้งการแต่งกาย การใช้คำพูด และการใช้สิ่งของ
2. ต้องการเป็นที่ยอมรับของกลุ่ม จึงเลือกเข้ากลุ่มเพื่อนที่มีลักษณะและความชอบคล้ายกับตนเอง
3. กล้าแสดงออกและทำตัวเป็นจุดสนใจ
4. ต้องการเพื่อนสนิทหรือคนรู้ใจเป็นเพื่อนคู่คิด และคอยให้คำปรึกษา รวมทั้งช่วยแก้ปัญหา
5. ชอบเปรียบเทียบตนเองกับเพื่อนๆ
6. เริ่มเชื่อถือและฟังเพื่อนมากกว่าพ่อแม่



บัตรกิจกรรมที่ 3

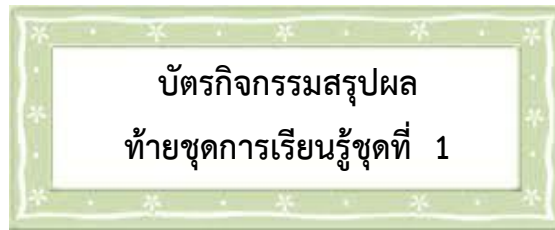
เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม

คำชี้แจง ให้สมาชิกในกลุ่มร่วมกันแสดงความคิดเห็นด้านพฤติกรรมของตนเองใน
การเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคมตามความเป็นจริงโดยใส่เป็นจำนวนสมาชิก

พฤติกรรม	เป็น (คน)	ไม่เป็น (คน)
เห็นความสำคัญและใส่ใจความรู้สึกของเพื่อนมาก ปฏิบัติตามเพื่อนในกลุ่ม ทั้งการแต่งกาย การ ใช้คำพูด และการใช้สิ่งของ		
ต้องการเป็นที่ยอมรับของกลุ่ม จึงเลือกเข้ากลุ่ม เพื่อนที่มีลักษณะและความชอบคล้ายกับตนเอง		
กล้าแสดงออกและทำตัวเป็นจุดสนใจ		
ต้องการเพื่อนสนิทหรือคนรู้ใจเป็นเพื่อนคู่คิด และ คอยให้คำปรึกษารวมทั้งช่วยแก้ปัญหา		
ชอบเปรียบเทียบตนเองกับเพื่อนๆ		
เริ่มเชื่อถือและฟังเพื่อนมากกว่าพ่อแม่		

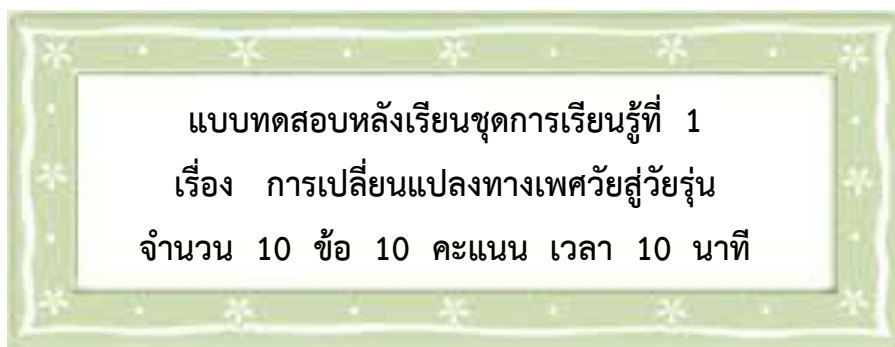
- คิดว่าพวกเราทำตัวเหมาะสมหรือไม่.....
เพราะเหตุใด.....
- เราควรทำตัวแบบใดจึงจะเหมาะสม
.....
.....
.....
.....

ช่วยกันคิดนะจ๊ะ



คำชี้แจง ให้สมาชิกในกลุ่มร่วมกันแสดงความคิดเห็น สรุปผลการเรียนรู้ที่เรียนมาในชุดการเรียนรู้ที่ 1 เป็นแผนผังความคิด แล้วนำเสนอหน้าชั้นเรียน

แผนผังความคิด



คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย × ทับตัวอักษรที่เห็นว่าถูกต้องที่สุด

1. การเปลี่ยนแปลงข้อใดเห็นได้ชัดเมื่อเข้าวัยรุ่น
 - ก. การเปลี่ยนแปลงด้านสังคม
 - ข. การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย
 - ค. การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ
 - ง. การเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์
2. เพราะเหตุใดวัยรุ่นจึงมีอารมณ์ทางเพศ
 - ก. ร่างกายโตขึ้น
 - ข. มีความรู้มากขึ้น
 - ค. มีประสบการณ์มากขึ้น
 - ง. มีการหลั่งฮอร์โมนทางเพศ
3. ข้อใดเป็นการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจของเด็กวัย 10 – 12 ปี
 - ก. ตามใจเพื่อน
 - ข. ชอบอยู่คนเดียว
 - ค. ไม่กล้าแสดงออก
 - ง. รังเกียจเพศตรงข้าม

4. ช่วงวัยอายุระหว่าง 10 – 12 ปี เด็กเพศใด
จะมีการเปลี่ยนแปลงชัดเจนกว่า
- ก. เพศชาย
 - ข. เพศหญิง
 - ค. ทั้งเพศชายและเพศหญิง
 - ง. เพศใดก็ได้
5. ข้อใดเป็นการเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคมที่ดี
- ก. เดินกลับบ้านคนเดียวเป็นประจำ
 - ข. ทำงานกลุ่มร่วมกับเพื่อนได้ดี
 - ค. เข้าห้องสมุดคนเดียวทุกครั้ง
 - ง. รับประทานขนมโดยไม่แบ่งเพื่อน
6. เมื่อนักเรียนเกิดปัญหาการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย
ควรปรึกษาใครดีที่สุด
- ก. ปรึกษาเพื่อน
 - ข. ปรึกษาแพทย์
 - ค. ปรึกษาครู
 - ง. ปรึกษาผู้ปกครอง
7. เสียงของเด็กชายจะมีการแตกและทุ้มห้าวขึ้น เมื่ออายุประมาณเท่าใด
- ก. 5 – 7 ปี
 - ข. 8 – 9 ปี
 - ค. 10 – 12 ปี
 - ง. 13 – 15 ปี

8. ข้อใดเป็นการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและอารมณ์
- ก. ชอบทำอะไรตามใจตนเอง
 - ข. ต้องการเป็นที่ยอมรับของเพื่อนๆ
 - ค. กล้าแสดงออกทำตัวให้เป็นจุดสนใจ
 - ง. ชอบเปรียบเทียบตนเองกับเพื่อนๆ
9. การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายข้อใดที่เพศชายต่างจากเพศหญิง
- จ. รูปร่างสูงขึ้น
 - ฉ. มีหน้าอกขยาย
 - ช. เสียงแตก แหบห้าว
 - ซ. มีสิวขึ้นบริเวณใบหน้า
10. วัยเข้าสู่วัยรุ่นชายจะมีการเปลี่ยนแปลงที่เห็นเด่นชัด คือข้อใด
- ก. เสียงห้าวขึ้น
 - ข. น้ำหนักเพิ่มขึ้น
 - ค. สิวขึ้นที่ใบหน้า
 - ง. แขนขายาวขึ้น



กระดาษคำตอบแบบทดสอบหลังเรียนชุดที่ 1
เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางเพศวัยรุ่น

ชื่อ.....ชั้น.....เลขที่.....

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

คะแนนเต็ม 10 คะแนน
ได้คะแนน.....คะแนน



- เรณูมาศ มาอูน , เขมฤทัย วรรณรสพากย์ , หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐานสุขศึกษา
และพลศึกษาชั้นประถมศึกษาปีที่ 5.กรุงเทพฯ : บริษัทพัฒนา
คุณภาพวิชาการ(พว.) ,2557
- ชูชาติ รอดถาวร , ภาสกร บุญนิยม , หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐานสุขศึกษา
และพลศึกษาชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 พิมพ์ครั้งที่ 12 .กรุงเทพฯ : อักษรเจริญ
ทัศน์(อจท.) ,2557
- วิโรจน์ มังคละมณี และคณะ , คู่มือครูประกอบหนังสือเรียนกลุ่มสาระการเรียนรู้สุข
ศึกษาและพลศึกษาชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 พิมพ์ครั้งที่ 1 กรุงเทพฯ : ประสาน
มิตร(ปสม) , 2555
- เชาวลิต ภูมิภาค และคณะ , คู่มือครูประกอบหนังสือเรียนกลุ่มสาระการเรียนรู้สุข
ศึกษาและพลศึกษาชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 พิมพ์ครั้งที่ 1 กรุงเทพฯ : วัฒนา
พานิช(วพ.) , 2555

ภาคผนวก

เฉลยบัตรกิจกรรมที่ 1
เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย

คำชี้แจง ให้สมาชิกในกลุ่มร่วมกันคิดและเปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของ วัยสู่วัยรุ่นเพศชายและหญิงว่ามีอะไรบ้าง

เพศชาย

เพศหญิง

1 มีรูปร่างใหญ่ขึ้น มีน้ำหนักเพิ่มขึ้น	1 มีรูปร่างใหญ่ขึ้น มีน้ำหนักเพิ่มขึ้น
2 มีสิวขึ้นและมีกลิ่นตัว	2 มีสิวขึ้นและมีกลิ่นตัว
3 มีเสียงแตกแหบห้าว	3 มีเสียงแหลมเล็ก บางรายเสียงห้าว
4 มีกล้ามเนื้อมากขึ้น ไหล่กว้างขึ้น	4 มีหน้าอกและสะโพกขยายใหญ่ขึ้น
5 มีหนวดเครา มีขนขึ้นบริเวณอวัยวะเพศ รักแร้ และหน้าแข้ง บางคนขึ้นที่หน้าอก	5 มีขนขึ้นบริเวณอวัยวะเพศ และรักแร้
6 มีอวัยวะเพศใหญ่ขึ้น	6 มีอวัยวะเพศใหญ่ขึ้น
7 ต่อมเพศจะหลั่งฮอร์โมน สร้างอสุจิ	7 ต่อมเพศจะหลั่งฮอร์โมนทำให้มีประจำเดือน

เฉลยบัตรกิจกรรมที่ 2
เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ อารมณ์

คำชี้แจง ให้สมาชิกในกลุ่มร่วมกันแสดงความคิดเห็นด้านพฤติกรรมการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและอารมณ์

การเปลี่ยนแปลง	พฤติกรรม
ด้านจิตใจ	1.แสดงความคิดเห็นอย่างตรงไปตรงมา
	2.เชื่อมั่นในตนเอง แต่ก็ต้องการคำแนะนำ
	3.รักเพื่อน ตามใจเพื่อน
	4.สนใจและต้องการเรียนรู้เรื่องเพศ แต่ขัดเขิน
	5.สนใจเพศตรงข้าม
	6.สนใจการแต่งกายตามยุคสมัย
ด้านอารมณ์	วิตกกังวล โดยเฉพาะสืบเนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย
	อารมณ์เปลี่ยนแปลงได้ง่ายและเร็ว
	อารมณ์วู่วาม หงุดหงิด น้อยใจ โกรธง่าย และก้าวร้าว
	ชอบการเพ้อฝัน
	พยายามควบคุมพฤติกรรมไม่ให้แสดงอารมณ์รุนแรง
	ชอบทำอะไรตามใจตนเอง
	มีความต้องการทางเพศในระยะสั้นๆ

เฉลยบัตรกิจกรรมที่ 3
เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม

คำชี้แจง ให้สมาชิกในกลุ่มร่วมกันแสดงความคิดเห็นด้านพฤติกรรมของตนเองใน
การเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคมตามความเป็นจริงโดยใส่เป็นจำนวนสมาชิก

พฤติกรรม	เป็น (คน)	ไม่เป็น (คน)
เห็นความสำคัญและใส่ใจความรู้สึกของเพื่อนมาก ปฏิบัติตนตามเพื่อนในกลุ่ม ทั้งการแต่งกาย การ ใช้คำพูด และการใช้สิ่งของ	ตามความเป็น จริงของ นักเรียน	ตามความเป็นจริง ของนักเรียน
ต้องการเป็นที่ยอมรับของกลุ่ม จึงเลือกเข้ากลุ่ม เพื่อนที่มีลักษณะและความชอบคล้ายกับตนเอง		
กล้าแสดงออกและทำตัวเป็นจุดสนใจ		
ต้องการเพื่อนสนิทหรือคนรู้ใจเป็นเพื่อนคู่คิด และ คอยให้คำปรึกษารวมทั้งช่วยแก้ปัญหา		
ชอบเปรียบเทียบตนเองกับเพื่อนๆ		
เริ่มเชื่อถือและฟังเพื่อนมากกว่าพ่อแม่		

- คิดว่าพวกเราทำตัวเหมาะสมหรือไม่..... **
เพราะเหตุใด..... **
- เราควรทำตัวแบบใดจึงจะเหมาะสม
..... **
.....
.....
.....

**** อยู่ในดุลยพินิจของครู**

เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียน
ชุดการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางเพศวัยสู่วัยรุ่น

เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียน



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

เฉลยแบบทดสอบหลังเรียน



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

