

แผนการจัดการเรียนรู้

วิชาสุขศึกษาโดยวิธีการจัดการเรียนรู้แบบร่วมมือเทคนิค STAD

สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

เรื่อง การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น

จำนวน 3 ชั่วโมง



นายยศวัฒน์ เชื้อจันอัด

ตำแหน่ง ครู วิทยฐานะ ครูชำนาญการพิเศษ

โรงเรียนหนองบัวพิทยาคม

สำนักการศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม องค์การบริหารส่วนจังหวัดนครราชสีมา
กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น กระทรวงมหาดไทย

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1

วิชา สุขศึกษา 3 รหัสวิชา พ22101 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2562

กำหนดการใช้แผนการจัดการเรียนรู้	รายการนิเทศ/ตรวจสอบ
จำนวนชั่วโมงที่เรียน.....ชั่วโมง ชั่วโมงที่	
ลงชื่อ..... (นายยศวัฒน์ เชื้อจันอัด) ผู้จัดทำ	ลงชื่อ..... (นายยศวัฒน์ เชื้อจันอัด) หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

รายการตรวจสอบและกลั่นกรอง

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

ลงชื่อ.....
(นางสาวสุพรรณิ บัวสาลี)
หัวหน้าฝ่ายบริหารวิชาการ
..... / /

การพิจารณา อนุมัติ/สั่งการ

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

ลงชื่อ.....
(นางบุษกร ตะวัน)
ผู้อำนวยการสถานศึกษาโรงเรียนหนองบัวพิทยาคม
..... / /

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

รายวิชา สุขศึกษา 3

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่น

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

เรื่อง การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น

เวลา 3 ชั่วโมง

สาระสำคัญ

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาอย่างรวดเร็ว จึงควรศึกษาลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางด้านต่าง ๆ ให้มีความรู้ความเข้าใจ จนสามารถนำไปเป็นแนวทางการปฏิบัติตนได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

มาตรฐาน พ 1.1 เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

ตัวชี้วัด

พ 1.1 ม.2/1 อธิบายการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น

จุดประสงค์การเรียนรู้

ด้านความรู้ (Knowledge : K)

1. อธิบายการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น

ด้านกระบวนการ (Process : P)

2. ปฏิบัติและปรับตัวได้ตามการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น

3. นักเรียนมีทักษะกระบวนการทำงานกลุ่มที่ดี

ด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (Attitude : A)

4. ตระหนักถึงความสำคัญของการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น

5. นักเรียนมีความซื่อสัตย์และมีวินัย

6. นักเรียนมีความมุ่งมั่นในการทำงานและใฝ่เรียนรู้

สาระการเรียนรู้

การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น

สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

1. ความสามารถในการสื่อสาร
2. ความสามารถในการคิด
3. ความสามารถในการแก้ปัญหา

คุณลักษณะอันพึงประสงค์

1. ซื่อสัตย์สุจริต
2. มีวินัย
3. ใฝ่เรียนรู้
4. มุ่งมั่นในการทำงาน

กระบวนการจัดการเรียนรู้ (การจัดการเรียนรู้แบบร่วมมือเทคนิค STAD)

ชั่วโมงที่ 1

1. ขั้่นนำเสนอบทเรียนต่อทั้งชั้น

- 1) ครูให้นักเรียนทำแบบทดสอบก่อนเรียนเรื่อง การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น จำนวน 10 ข้อ โดยทำลงในกระดาษคำตอบที่ครูแจกให้
- 2) ครูชี้แจงเกี่ยวกับมาตรฐานการเรียนรู้ ตัวชี้วัดให้นักเรียนทราบ และบอกขั้นตอนการเรียนรู้ด้วยการจัดการเรียนรู้แบบกลุ่มร่วมมือเทคนิค STAD เรื่อง การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น เพื่อให้นักเรียนทราบขั้นตอนการปฏิบัติกิจกรรม พร้อมทั้งบอกเกณฑ์และรางวัลที่นักเรียนจะได้รับหลังจากเสร็จสิ้นกิจกรรม

2. ขั้่นการศึกษากลุ่มย่อย

- 1) ครูแบ่งนักเรียนออกเป็น 7 กลุ่ม ๆ ละประมาณ 4 คน โดยคละความสามารถของนักเรียนเก่ง ปานกลาง อ่อน และให้นักเรียนแต่ละกลุ่มเลือกประธานและเลขานุการกลุ่มเพื่อปฏิบัติหน้าที่
- 2) ให้เลขานุการกลุ่มเป็นผู้แจกใบความรู้ที่ 1.1 เรื่อง การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายในวัยรุ่น คนละ 1 ชุด เพื่อให้สมาชิกภายในกลุ่มศึกษา
- 3) ให้นักเรียนทุกคนภายในกลุ่มศึกษาจากใบความรู้ที่ 1.1 เรื่อง การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายในวัยรุ่น จากนั้นร่วมกันแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับสมาชิกภายในกลุ่มและช่วยกันตอบคำถามจากใบงานที่ 1.1 ใบงานที่ 1.2 และใบงานที่ 1.3
- 4) หลังจากนักเรียนทำใบงานเสร็จเรียบร้อยแล้ว ให้นักเรียนแลกเปลี่ยนกันตรวจระหว่างกลุ่ม โดยหัวหน้ากลุ่มอ่าน “ใบเฉลย” เพื่อให้นักเรียนทุกคนรับทราบผลการปฏิบัติกิจกรรม และให้เลขานุการกลุ่มจดบันทึกคะแนนลงในแบบบันทึกคะแนน
- 5) นักเรียนช่วยกันสรุป และครูให้คำแนะนำเพิ่มเติมในเรื่องการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายในวัยรุ่น และกล่าวชมเชยสำหรับนักเรียนที่ได้ปฏิบัติกิจกรรม
- 6) หลังจากทีนักเรียนปฏิบัติกิจกรรมเสร็จเรียบร้อยแล้ว ให้นักเรียนช่วยกันเก็บเอกสารต่าง ๆ เข้าที่ให้เรียบร้อย

ชั่วโมงที่ 2

7) นักเรียนตอบคำถามกระตุ้นความคิด

คำถามกระตุ้นความคิด

- นักเรียนคิดว่าวัยรุ่นเพศชายและวัยรุ่นเพศหญิงมีการเจริญเติบโตและพัฒนาการที่แตกต่างกันอย่างไร อธิบายพร้อมยกตัวอย่างประกอบ (พิจารณาตามคำตอบของนักเรียน โดยให้อยู่ในดุลยพินิจของครูผู้สอน)

8) ครูและนักเรียนร่วมกันสนทนาเกี่ยวกับสิ่งต่าง ๆ ที่มีอิทธิพลกับนักเรียน เช่น แฟชั่น การแต่งกาย และการใช้โทรศัพท์เคลื่อนที่

9) นักเรียนแต่ละคนสำรวจการเปลี่ยนแปลงทางด้านต่าง ๆ ของตนเอง แล้วครูตั้งคำถามถามนักเรียน ดังนี้

- นักเรียนคิดว่า ตนเองมีการเปลี่ยนแปลงอะไรเกิดขึ้นบ้าง
- นักเรียนรู้สึกรู้สึกอย่างไรต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น
- นักเรียนมีการเตรียมความพร้อมที่จะรับมือต่อการเปลี่ยนแปลงนี้อย่างไร

10) ครูสุ่มนักเรียน 2-3 คน แสดงความคิดเห็นหน้าชั้นเรียนโดยให้มือนักเรียนทั้งเพศชายและเพศหญิง

11) ครูอธิบายให้นักเรียนเข้าใจว่าการเปลี่ยนแปลงในช่วงวัยต่าง ๆ ส่งผลทำให้ความสนใจต่อเรื่องต่าง ๆ เปลี่ยนไป โดยเฉพาะในวัยรุ่นจะมีความสนใจด้านความสวยงามเป็นพิเศษ

12) ครูให้นักเรียนเข้ากลุ่มเดิมจากกิจกรรมกลุ่มในช่วงที่ผ่านมา

13) ให้ประธานกลุ่มอ่านคำสั่งให้สมาชิกในกลุ่มฟังด้วยเสียงดังฟังชัดจนแต่ไม่รบกวนกลุ่มข้าง ๆ

14) ให้เลขานุการกลุ่มเป็นผู้แจกใบความรู้ที่ 1.2 เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ อารมณ์และสังคมของวัยรุ่น คนละ 1 ชุด เพื่อให้สมาชิกภายในกลุ่มศึกษา

15) ให้นักเรียนทุกคนภายในกลุ่มศึกษาจากใบความรู้ที่ 1.2 เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ อารมณ์และสังคมของวัยรุ่น จากนั้นร่วมกันแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับสมาชิกภายในกลุ่ม และช่วยกันตอบคำถามจากใบงานที่ 1.4, ใบงานที่ 1.5 และใบงานที่ 1.6

16) หลังจากนักเรียนทำใบงานเสร็จเรียบร้อยแล้ว ให้นักเรียนแลกเปลี่ยนกันตรวจระหว่างกลุ่มโดยหัวหน้ากลุ่มอ่าน “ใบเฉลย” เพื่อให้ทุกคนรับทราบผลการปฏิบัติกิจกรรม และให้เลขานุการกลุ่มจดบันทึกคะแนนลงในแบบบันทึกคะแนน

17) นักเรียนช่วยกันสรุป และครูให้คำแนะนำเพิ่มเติมเรื่องการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น และกล่าวชมเชยสำหรับนักเรียนที่ได้ปฏิบัติกิจกรรม

18) หลังจากให้นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมเสร็จเรียบร้อยแล้ว ให้นักเรียนช่วยกันเก็บเอกสารต่าง ๆ เข้าที่ให้เรียบร้อย

ชั่วโมงที่ 3

19) ครูทักทายและนำนักเรียนสนทนาเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น พร้อมกับนำภาพแสดงการเจริญเติบโตของมนุษย์แสดงให้นักเรียนดู และให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับรูปภาพ เพื่อเป็นการทบทวนความรู้เดิมของนักเรียน

20) ให้นักเรียนเข้ากลุ่มเดิมจากชั่วโมงที่ผ่านมา

21) ให้เลขานุการกลุ่มเป็นผู้แจกใบงานที่ 1.7 กลุ่มละ 1 ชุด

22) ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันทำกิจกรรมตามใบงานที่ 1.7 โดยสรุปเป็นผังความคิดลงในกระดาษชาร์ต (กระดาษเทาขาวแผ่นใหญ่) จากการอภิปรายร่วมกันในกลุ่ม และศึกษาเพิ่มเติมจากใบความรู้ที่ 1.1 และใบความรู้ที่ 1.2 พร้อมกับตกแต่งระบายสีให้สวยงาม (โดยครูจัดเตรียม วัสดุอุปกรณ์ ได้แก่ กระดาษชาร์ตดินสอ ยางลบ ดินสอสี)

23) เมื่อทำเสร็จให้นักเรียนแต่ละกลุ่มนำเสนอผลงานของกลุ่ม และให้แต่ละกลุ่มนำผลงานไปติดผนังหลังห้องเรียนเพื่อให้เพื่อน ๆ และครูได้ชื่นชมผลงาน

3. ขั้นการทดสอบย่อย

ให้นักเรียนทำแบบทดสอบหลังเรียนเรื่อง การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น จำนวน 10 ข้อ โดยทำลงในกระดาษคำตอบที่ครูแจกให้

4. ขั้นการคิดคะแนนพัฒนาตนเองและของกลุ่ม

1) ครูตรวจให้คะแนนจากแบบทดสอบก่อน-หลังเรียน แล้วแจ้งคะแนนที่ได้ให้นักเรียนทราบ

2) ให้แต่ละกลุ่มช่วยกันคิดคะแนนของสมาชิกแต่ละคน แล้วนำไปหาคะแนนเฉลี่ยของกลุ่ม ซึ่งได้จากค่าเฉลี่ยของคะแนนพัฒนาของสมาชิกทุกคนในกลุ่ม เลขานุการกลุ่มจดบันทึกคะแนนที่คำนวณได้ ลงในแบบบันทึกคะแนน โดยครูตรวจสอบความถูกต้องอีกครั้ง

3) นักเรียนที่ทำแบบทดสอบหลังเรียนได้คะแนนไม่ถึง 8 คะแนน จากคะแนนเต็ม 10 คะแนน ถือว่าไม่ผ่านเกณฑ์ และนักเรียนที่ไม่ผ่านเกณฑ์ให้กลับไปศึกษาไปความรู้ หรือขอคำปรึกษาจากสมาชิกในกลุ่มให้เข้าใจและแก้ไขให้ผ่าน

5. ขั้นการยกย่องกลุ่มที่ประสบผลสำเร็จ

1) ครูประกาศระดับพัฒนาของกลุ่มและยกย่องกลุ่มที่ประสบความสำเร็จเพื่อเป็นการรองรับผลงานและเสริมแรงกลุ่มที่ได้รับรางวัล

2) นักเรียนช่วยกันสรุป และครูให้คำแนะนำเพิ่มเติมเพื่อนำความรู้ที่ได้จากการเรียนรู้โดยใช้วิธีการจัดการเรียนรู้แบบร่วมมือเทคนิค STAD เรื่อง การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น ไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต หรือการดูแลสุขภาพของตนเองและครอบครัวต่อไป

3) ถ้านักเรียนไม่ผ่านเกณฑ์ที่ระบุไว้ในส่วนขั้นตอนใด ให้ครูหาเวลาเรียนให้นักเรียนเรียนซ่อมเสริมโดยการศึกษากิจกรรมนั้นใหม่ ใช้ระบบเพื่อนช่วยเพื่อนหรือครูอธิบายเพิ่มเติม

สื่อการเรียนรู้/แหล่งการเรียนรู้

สื่อการเรียนรู้

1. ใบความรู้ที่ 1.1 เรื่อง การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายในวัยรุ่น
2. ใบความรู้ที่ 1.2 เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ อารมณ์และสังคมของวัยรุ่น
3. ใบงานที่ 1.1
4. ใบงานที่ 1.2
5. ใบงานที่ 1.3
6. ใบงานที่ 1.4
7. ใบงานที่ 1.5
8. ใบงานที่ 1.6
9. ใบงานที่ 1.7
10. ภาพประกอบการศึกษา การเจริญเติบโตของมนุษย์

แหล่งการเรียนรู้

1. ห้องสมุดโรงเรียน
2. หนังสือแบบเรียนวิชาสุขศึกษา ม.2
3. อินเทอร์เน็ต

การวัดและประเมินผล

วิธีวัด/สิ่งที่วัด	เครื่องมือวัด	เกณฑ์การประเมินผล
1. ด้านความรู้ (Knowledge : K) - ทดสอบย่อย จำนวน 10 ข้อ	- แบบทดสอบย่อย จำนวน 10 ข้อ	- นักเรียนทำแบบทดสอบย่อย ผ่านเกณฑ์ร้อยละ 80 ขึ้นไป
2. ด้านกระบวนการ (Process : P) - สังเกตพฤติกรรมการปฏิบัติ กิจกรรมระหว่างเรียน - ประเมินแผนผังความคิด	- แบบสังเกตพฤติกรรม ระหว่างเรียน - แบบประเมินแผนผัง ความคิด	- นักเรียนมีพฤติกรรมตาม แบบประเมินร้อยละ 80 ขึ้นไป - นักเรียนทำผลงานผ่าน เกณฑ์ร้อยละ 80 ขึ้นไป
3. ด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (Attitude : A) - ประเมินคุณลักษณะอันพึง- ประสงค์ด้านความซื่อสัตย์ - ประเมินคุณลักษณะอันพึง- ประสงค์ด้านความมีวินัย - ประเมินคุณลักษณะอันพึง- ประสงค์ด้านใฝ่เรียนรู้ - ประเมินคุณลักษณะอันพึง- ประสงค์ด้านความมุ่งมั่นในการ ทำงาน	- แบบประเมินด้านความ ซื่อสัตย์ - แบบประเมินด้านวินัย - แบบประเมินด้าน ใฝ่เรียนรู้ - แบบประเมินด้านความ มุ่งมั่นในการทำงาน	- ระดับคุณภาพ 2 ผ่านเกณฑ์ - ระดับคุณภาพ 2 ผ่านเกณฑ์ - ระดับคุณภาพ 2 ผ่านเกณฑ์ - ระดับคุณภาพ 2 ผ่านเกณฑ์

บันทึกผลหลังการจัดการเรียนรู้

1. ผลการจัดการเรียนรู้

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

.....

.....

3. ข้อเสนอแนะ/แนวทางแก้ไข

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อผู้สอน

(นายยศวัฒน์ เชื้อจันอัด)

ตำแหน่ง ครู วิทยฐานะ ครูชำนาญการพิเศษ

เสนอผู้บริหารเพื่อโปรดพิจารณา

.....

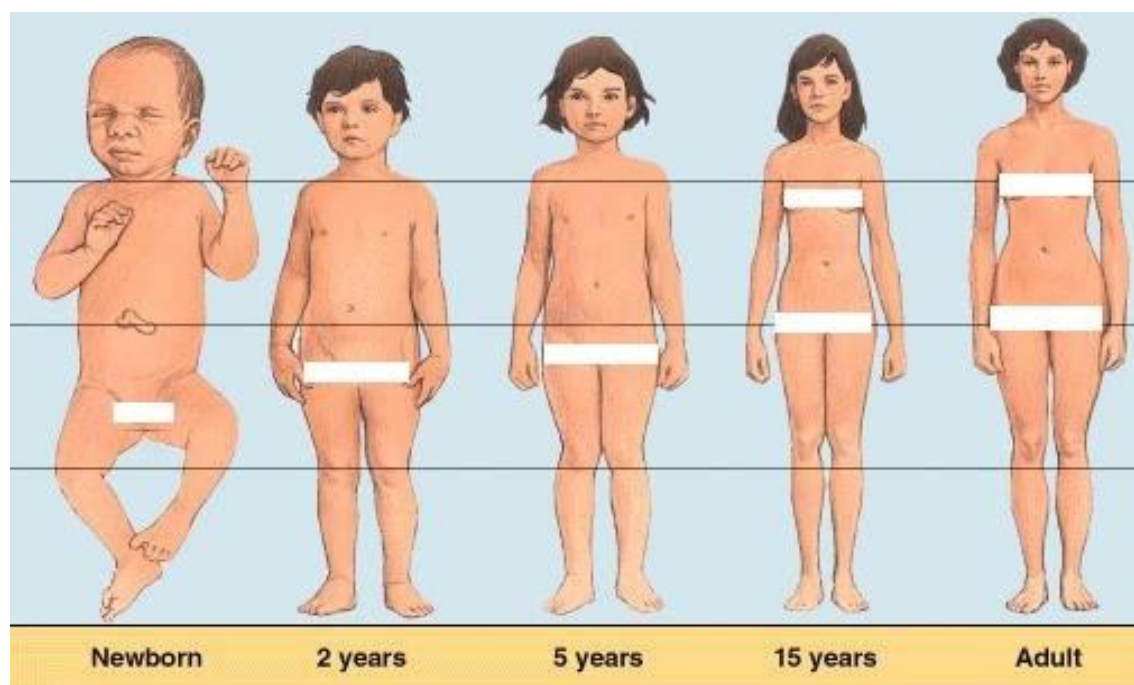
.....

ลงชื่อ.....

(นางบุษกร ตะวัน)

ตำแหน่ง ผู้อำนวยการสถานศึกษาโรงเรียนหนองบัวพิทยาคม

ภาพประกอบการศึกษา
“การเจริญเติบโตของมนุษย์”





ใบความรู้ที่ 1.1

เรื่อง การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายในวัยรุ่น

วัยรุ่น เป็นช่วงวัยที่สำคัญในชีวิตของมนุษย์ เนื่องจากเป็นช่วงที่อยู่ระหว่างการเป็นเด็ก กับผู้ใหญ่ วัยรุ่นจึงเป็นช่วงระยะของการเปลี่ยนแปลง อันเป็นผลเนื่องมาจากการเจริญเติบโต และพัฒนาการด้านต่าง ๆ ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา

วัยรุ่นและการเปลี่ยนแปลง

วัยรุ่น (Adolescence) แปลว่า การเจริญเติบโตไปสู่ภาวะ ดังนั้น วัยรุ่นจึงเป็นวัยที่นับจากการมีวุฒิภาวะทางเพศ คือ สามารถที่จะมีบุตรได้ ซึ่งข้อกำหนดนี้จะแตกต่างกันออกไปตาม แต่ละชนชาติ โดยจะขึ้นอยู่กับ การเจริญเติบโตของร่างกาย สภาพภูมิอากาศ ประเพณี และ วัฒนธรรมที่ แตกต่างกันไป แต่โดยทั่วไปแล้ว ส่วนใหญ่จะถือว่าวัยรุ่นอยู่ในช่วงอายุ 10-20 ปี ซึ่งสามารถแบ่งช่วงวัยของวัยรุ่นออกได้เป็น 3 ช่วง ดังนี้

1) วัยแรกรุ่น (Puberty) เป็นช่วงที่มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายทุกระบบ โดย จะอยู่ในช่วงอายุ 10-13 ปี เด็กในวัยนี้มักคิดหมกมุ่นกังวลเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ซึ่งจะส่งผลกระทบไปยังจิตใจ ทำให้อารมณ์หงุดหงิดและแปรปรวนง่าย

2) วัยรุ่นตอนกลาง (Middle Adolescent) เป็นช่วงที่วัยรุ่นจะยอมรับสภาพร่างกาย ที่มีการเปลี่ยนแปลงเป็นหนุ่มเป็นสาวได้แล้ว ซึ่งอยู่ในช่วงอายุประมาณ 14-16 ปี เด็กในวัยนี้ จะเริ่มมีความคิดที่ลึกซึ้ง จึงหันมาใฝ่อุดมการณ์ หาเอกลักษณ์ของตนเองเพื่อความเป็นตัวของ ตัวเอง และพยายามเอาชนะความรู้สึกแบบเด็ก ๆ ที่ผูกพันพึ่งพาพ่อแม่

3) วัยรุ่นตอนปลาย (Late Adolescent) จะอยู่ในช่วงอายุ 17-20 ปี เป็นช่วงเวลาของการฝึกฝนอาชีพ รวมทั้งตัดสินใจที่จะเลือกอาชีพที่เหมาะสมกับตนเองในอนาคต มีความผูกพัน กับเพื่อน

ต่างเพศ สภาพทางร่างกายเติบโตเต็มที่ และบรรลุ นิติภาวะในทางกฎหมาย

ทั้งนี้วัยรุ่นแต่ละคนจะมีการเจริญเติบโตและ การเปลี่ยนแปลงที่เป็นแบบเฉพาะของตนเอง ซึ่ง จะแตกต่างกันออกไปในแต่ละบุคคล โดยทั่วไป แล้ววัยรุ่นจะมีการเจริญเติบโตและเปลี่ยนแปลงมากขึ้นในทุกด้าน รวมทั้งเริ่มมีความต้องการที่แตกต่าง ออกไปจากตอนเป็นเด็ก การเปลี่ยนแปลงสำคัญที่



วัยรุ่นเพศชายและเพศหญิง มีการเจริญเติบโตและ พัฒนาการที่แตกต่างกัน

เป็นลักษณะเฉพาะในวัยรุ่น คือ การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ซึ่งมี รายละเอียด ดังนี้

เมื่อเริ่มต้นเข้าสู่วัยรุ่น การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและการพัฒนาการของวัยรุ่นจะเป็นไปตามธรรมชาติ ภายใต้อิทธิพลของฮอร์โมนที่ควบคุมการเจริญเติบโต และการเปลี่ยนแปลงที่ผลิตโดยต่อมไร้ท่อ

การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย

ในช่วงอายุ 10-13 ปี วัยรุ่นจะมีการเจริญเติบโต และพัฒนาการทางด้านร่างกายที่เปลี่ยนแปลง ไปอย่างรวดเร็ว และจะลดอัตราการเจริญเติบโตเมื่อเข้าสู่ช่วงวัยรุ่นตอนกลาง ในช่วงวัยรุ่นตอนปลายจะมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย น้อยลงอย่างมาก ซึ่งการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายที่สำคัญ คือ

1) ขนาดของร่างกายและความสูง

เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นแรก วัยรุ่นชายจะมีอัตราการเจริญเติบโตของไหล่มากที่สุด วัยรุ่นชายจะมีไหล่กว้างกว่าวัยรุ่นหญิงแต่การเจริญเติบโตของสะโพก วัยรุ่นหญิงมีอัตราการเจริญเติบโตเร็วกว่าวัยรุ่นชายในระยะเริ่มแรก แต่เมื่อร่างกายโตเต็มที่แล้ว พบว่าสะโพกของทั้งวัยรุ่นหญิงและวัยรุ่นชายมีขนาดใกล้เคียงกัน ส่วนการเจริญเติบโตทางด้านความสูงนั้น ในช่วงวัยเด็ก วัยรุ่นชายจะสูงกว่าวัยรุ่นหญิงมาตลอด จนเข้าสู่วัยรุ่น วัยรุ่นหญิงจะมีอัตราเร็วในการเจริญเติบโตทางด้านความสูงในระยะแรกจนเมื่ออายุ 11 ปี ก็จะสูงพอๆ กับวัยรุ่นชายและจะสูงนำไปก่อน จนเข้าสู่อายุ 15 ปี วัยรุ่นชายจะเริ่มสูงทันวัยรุ่นหญิงในวัยเดียวกัน และจะเริ่มสูงกว่า จนอายุ 18 ปี ก็จะสูงกว่าวัยรุ่นหญิง และยังสามารถ เพิ่มความสูงต่อไปได้อีกในขณะที่วัยรุ่นหญิงปกติจะหยุดสูงแล้ว



ช่วงวัยรุ่น เพศชายจะมีส่วนสูงและกล้ามเนื้อเพิ่มมากขึ้น รวมถึงมีไหล่ขยายกว้าง จึงทำให้มีพลังกำลังมาก

2) การเปลี่ยนแปลงของกระดูก เมื่อมีอายุประมาณ 13-14 ปี กระดูกจะแข็งแรงขึ้น การเจริญเติบโตของกระดูกในแต่ละบุคคลจะแตกต่างกันออกไป เช่นเดียวกับการเจริญเติบโตด้านอื่น ๆ ของร่างกาย วัยรุ่นชายที่มีอายุ 14 ปีไปแล้ว จะมีกระดูกข้อมือที่ใหญ่กว่าวัยรุ่นหญิง แต่มีความหนาแน่นของมวลกระดูกน้อยกว่า และเมื่อถึงขั้นที่มีวุฒิภาวะทางเพศ กระดูกข้อมือจะมีพัฒนาการเท่ากันทั้งในด้านความหนาแน่นและความแข็งแรงของกระดูก อวัยวะต่าง ๆ สามารถเคลื่อนไหวและใช้งานได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ

3) การเปลี่ยนแปลงของไขมันและกล้ามเนื้อ ในช่วงเข้าสู่วัยรุ่น เด็กผู้ชายจะมี ไขมันใต้ผิวหนังบางลง พร้อม ๆ กับมีกล้ามเนื้อเพิ่มมากขึ้นและแข็งแรงขึ้น ซึ่งจะทำให้วัยรุ่นชาย ผอมลงในระยะแรกโดยเฉพาะที่แขน ขา น่อง ส่วนวัยรุ่นหญิงแม้จะมีการเพิ่มของกล้ามเนื้อ แต่ก็มีการสะสมของไขมันใต้ผิวหนังเพิ่มขึ้น ต่อไปอีก ซึ่งน้ำหนักอาจเพิ่มได้ถึงร้อยละ 25 ของน้ำหนักตัว โดยเฉพาะไขมันจะไปสะสมที่ เต้านมและสะโพก ซึ่งโดยภาพรวมอาจสรุปได้ว่า วัยรุ่นชายจะมีความแน่นของร่างกาย ในส่วนที่เป็นกล้ามเนื้อมากกว่าในวัยรุ่นหญิง ในวัยเดียวกัน และเป็นสาเหตุที่ทำให้วัยรุ่นชาย มีพลังกำลังเหนือกว่า

4) การเปลี่ยนแปลงของโครงสร้าง ใบหน้า ช่วงวัยรุ่นนี้ กระดูกของจมูกจะโตขึ้น ทำให้ดั้งจมูกเป็นสันขึ้น กระดูกขากรรไกรบนและขากรรไกรล่างเติบโตเร็วมากเช่นเดียวกับกล่องเสียงและลำคอ วัยรุ่นชายกล่องเสียงจะเจริญเติบโตเร็วกว่าวัยรุ่นหญิงอย่างชัดเจน เป็นเหตุให้วัยรุ่นชายมีเสียงแตกห้าว

5) การเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมน ในวัยรุ่นพบว่าการเพิ่มขึ้นของระดับ ฮอร์โมนต่าง ๆ เช่น โกรทฮอร์โมน (Growth Hormone) ฮอร์โมนจากต่อมไทรอยด์ รวมทั้งฮอร์โมน ทางเพศ โดยเฉพาะ ฮอร์โมนจะไปกระตุ้นต่อมไขมันใต้ผิวหนังและต่อมเหงื่อให้ทำงานเพิ่มมากขึ้น อันเป็นสาเหตุสำคัญอย่างหนึ่งที่ทำให้เกิดปัญหาเรื่อง “สิว” และ “กลิ่นตัว” ของวัยรุ่นตามมา นอกจากระดับฮอร์โมนจะมีผลโดยตรงต่อการเจริญเติบโตของร่างกายและอวัยวะเพศในวัยรุ่นแล้ว ยังส่งผลถึงอารมณ์และความรู้สึกทางจิตใจอีกด้วย

6) การเปลี่ยนแปลงของอวัยวะเพศ เมื่อเด็กเข้าสู่วัยรุ่น อวัยวะเพศของชายและ หญิงจะเริ่มผลิตเซลล์สืบพันธุ์ โดยอวัยวะเพศชายจะผลิตตัวสุจิและอวัยวะเพศหญิงจะผลิตไข่ วัยรุ่นหญิงจะมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วในช่วงระยะ 1 ปี ก่อนที่จะมีประจำเดือน เต้านม เริ่มขยายขนาดขึ้นเมื่ออายุประมาณ 8-13 ปี และใช้เวลา 2 ปี-2 ปีครึ่ง จึงจะเจริญเติบโต เต็มที่ในช่วงอายุ 11-13 ปี วัยรุ่นหญิงส่วนใหญ่จะเริ่มเป็นสาวเต็มตัว

ดังนั้น ในชั้นประถมศึกษาตอนปลายหรือมัธยมศึกษาตอนต้น จะเห็นว่าวัยรุ่นหญิง มีรูปร่างสูงใหญ่เป็นสาวน้อยแรกเริ่ม ในขณะที่วัยรุ่นชายยังเป็นเด็กชายตัวน้อย ๆ ซึ่งอาจทำให้ เด็กบางคนสับสนและเป็นกังวลกับสภาพร่างกายของตนเอง

สำหรับหญิงวัยแรกเริ่มนั้น รอบเดือนครั้งแรกส่วนใหญ่จะมีเมื่ออายุประมาณ 12-13 ปี ซึ่งบ่งบอกว่า มดลูกและช่องคลอดได้เจริญเติบโตแล้ว และจะเจริญเติบโตเต็มที่เมื่ออายุ ประมาณ 15-17 ปี การมีรอบเดือนครั้งแรกอาจทำให้วัยรุ่นหญิงบางคนรู้สึกพอใจหรือภูมิใจ ที่เป็นผู้หญิงเต็มตัว บางคนอาจจะรู้สึกหวั่นไหว หวาดหวั่น หรือตกใจได้เช่นกัน ทั้งนี้รอบเดือน ในช่วงปีแรกอาจจะไม่สม่ำเสมอหรือขาดหาย เป็นช่วง ๆ ได้

สำหรับชายวัยแรกเริ่มนั้น รูปร่าง ภายนอกมีการเจริญเติบโตเปลี่ยนแปลงช้ากว่า เด็กผู้หญิงประมาณ 2 ปี เมื่อเข้าสู่ช่วงอายุ 10-13 ปี อันจะจะเริ่มมีการเจริญเติบโต แต่ก็ยังไม่เต็มที่ จนเมื่อมีการเติบโตเข้าสู่วัยรุ่น ตอนกลาง ในช่วงวัย 14-16 ปี อันจะจึงจะ เจริญเติบโตและทำหน้าที่ได้อย่างสมบูรณ์ และ เกิดภาวะฝืนเปียกบ่อย ๆ ได้

ในช่วงวัยรุ่นตอนปลาย อายุ 17-20 ปี วัยรุ่นชายจะมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย อย่างเต็มที่ ส่งผลให้มีอารมณ์ทางเพศสูงและรุนแรง อวัยวะเพศจะตื่นตัวได้ง่ายแม้ไม่มีสิ่งปลุกเร้า และอาจเกิดในบางสถานการณ์ที่ไม่สมควร จนทำให้วัยรุ่นชายบางคนอาจเกิดความรู้สึกละอายใจ ที่ควบคุมร่างกายตนเองไม่ได้ ส่งผลให้ขาดความมั่นใจในตนเองตามมา ส่วนวัยรุ่นชายบางรายที่มี ความคิดหมกมุ่นเกี่ยวกับเรื่องเพศ อาจแสดงพฤติกรรมทางเพศที่เบี่ยงเบนไปจากปกติจนอาจก่อให้เกิดปัญหาได้

โดยสรุปแล้ว ลักษณะทางเพศที่แบ่งแยกความเป็นชายหนุ่มและความเป็นหญิงสาว ที่เพิ่งเริ่มเจริญเติบโตเต็มที่ในวัยแรกรุ่นจนถึงวัยรุ่นตอนปลายนั้น จะมีลักษณะเด่นที่แตกต่างกัน ในแต่ละเพศดังนี้

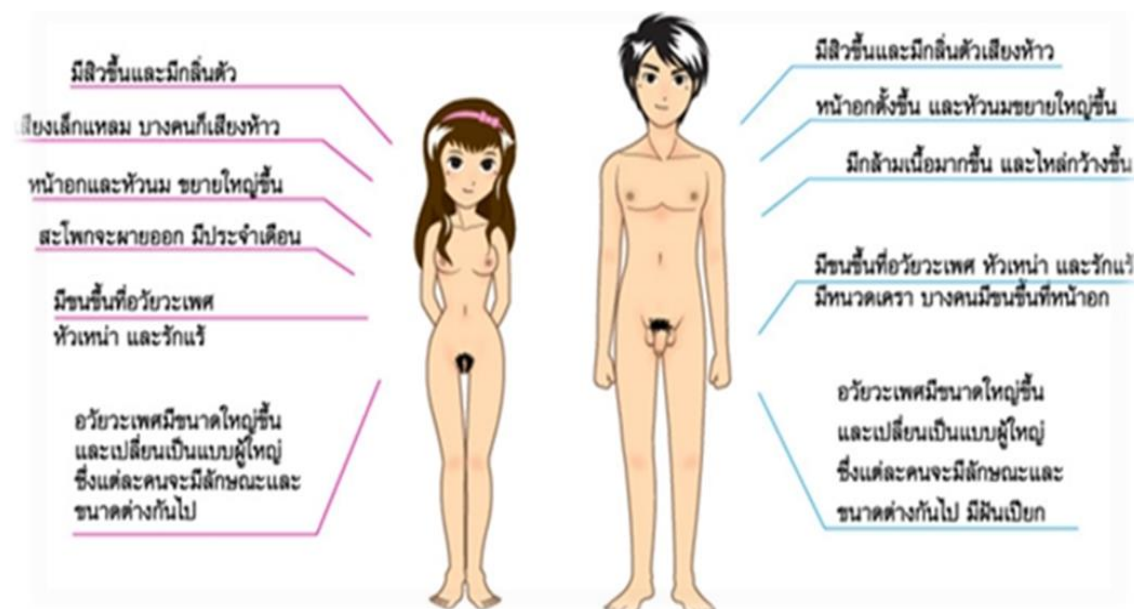
เพศหญิง	เพศชาย
■ มีขนบริเวณหัวหน่าว รักแร้ ■ มีการเจริญเติบโตของเต้านม ■ สะโพกผาย เอวคอด ■ เสียงทุ้ม นุ่มนวล ■ ผิวหนังเรียบ ละเอียดย่อน	■ มีขนบริเวณหัวหน่าว รักแร้ ■ มีหนวด เครา ■ ไหล่กว้างขึ้น ■ เสียงห้าว แตกพร่า ■ ผิวหนังหยาบขึ้น

ความเจริญและการเปลี่ยนแปลงทางเพศ

การปฏิบัติงานของต่อมไร้ท่อจะส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางเพศของวัยรุ่น 2 อย่าง คือ การเจริญเติบโตของอวัยวะเพศและอวัยวะเพศจะทำหน้าที่ได้อย่างสมบูรณ์

ในเพศชายอวัยวะจะโตขึ้น ลึงค์จะใหญ่และยาวมากกว่าเดิม มีการหลั่งน้ำอสุจิ เริ่มมีการเปลี่ยนแปลงรูปร่าง ทรวดทรง มีไหล่กว้างขึ้น กล้ามเนื้อขึ้นเป็นมัดๆ มีขนบริเวณอวัยวะเพศ ลำตัว แขน ขา รักแร้ มีหนวดเครา เสียงแตก

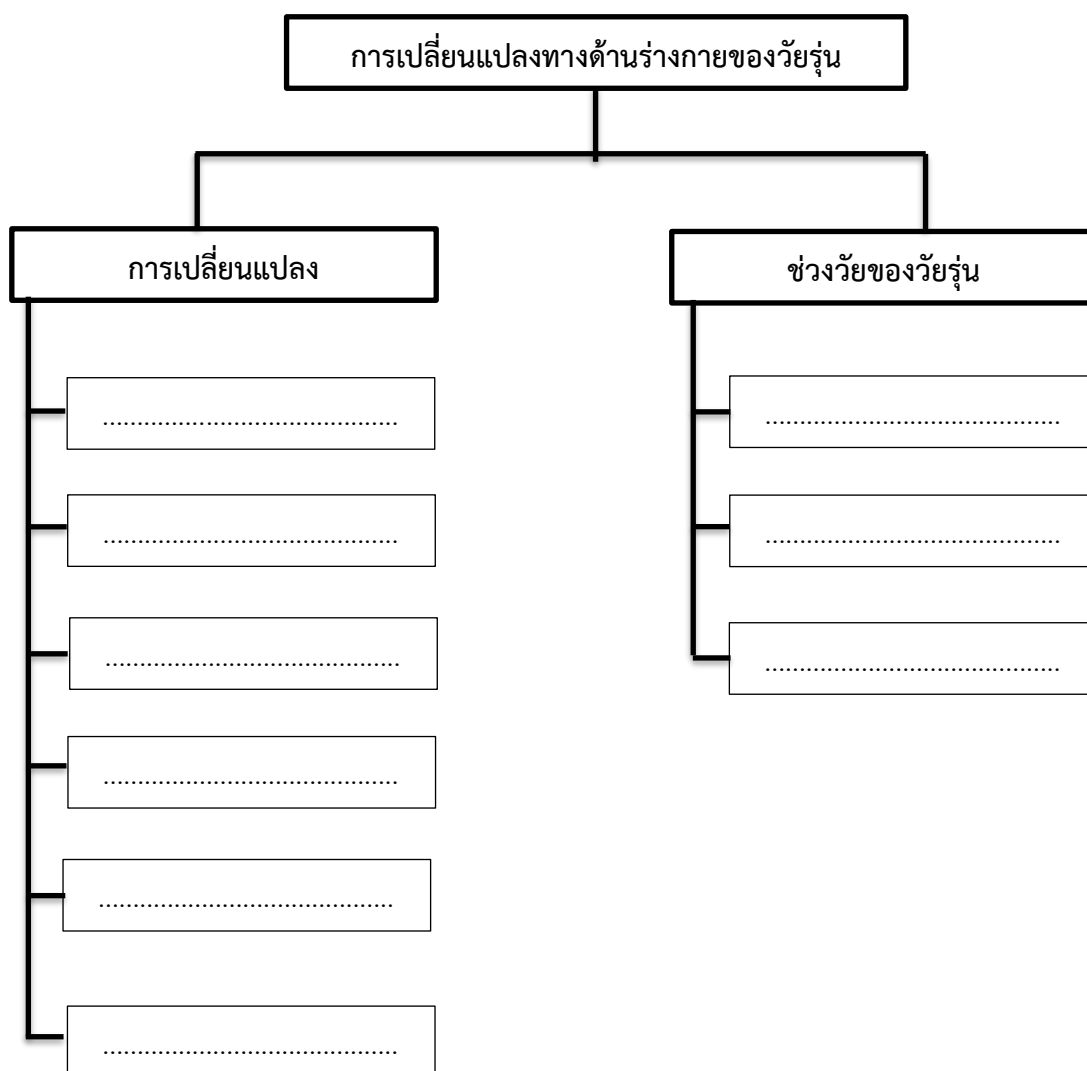
ในเพศหญิง ไข่จะเจริญเติบโตเต็มที่ มีโลหิตประจำเดือนและพร้อมที่จะมีบุตร นอกจากนี้จะมีหน้าอกนูน สะโพกผาย และมีขนขึ้นที่อวัยวะเพศ รักแร้ ระดับเสียงต่ำ



ภาพที่ 1 ความเจริญและการเปลี่ยนแปลงทางเพศของผู้ชายและผู้หญิง
ที่มา : <http://mwitspe47teenager.blogspot.com/p/blog-page.html>

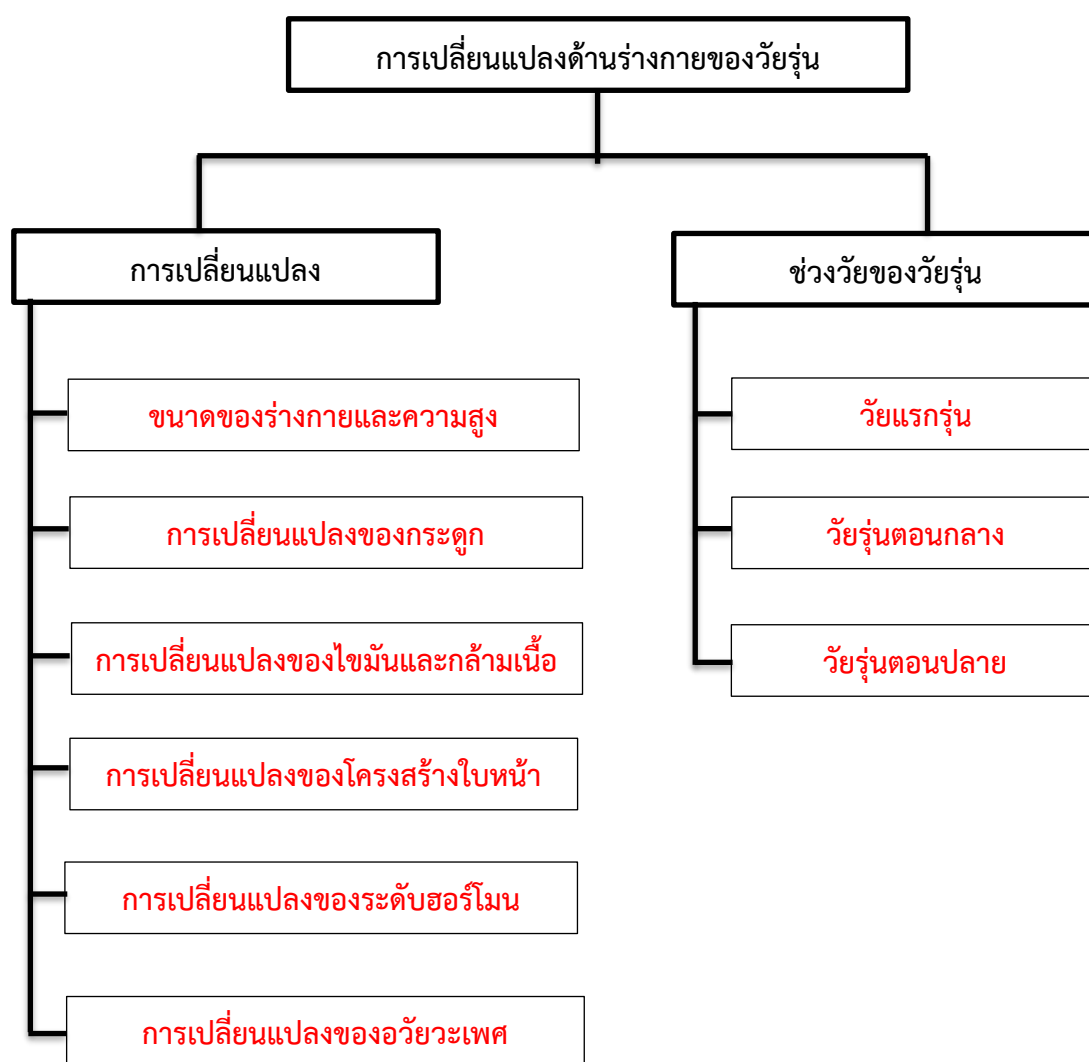
 ใบงานที่ 1.1

คำชี้แจง : ให้นักเรียนเติมข้อความในแผนผังความคิดแสดงการเปลี่ยนแปลง ในแต่ละช่วงวัยของวัยรุ่น





คำชี้แจง : ให้นักเรียนเติมข้อความในแผนผังความคิดแสดงการเปลี่ยนแปลง ในแต่ละช่วงวัยของวัยรุ่น



ใบงานที่ 1.2

คำชี้แจง : ให้นักเรียนปฏิบัติกิจกรรม

1. ให้นักเรียนบอกลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายช่วงเข้าสู่วัยรุ่นชายและวัยรุ่นหญิง



วัยรุ่นชาย	วัยรุ่นหญิง
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.
6.	6.
7.	7.
8.	8.
9.	9.
10.	10.
11.	11.

2. สิ่งใดสามารถบ่งบอกถึงความแตกต่างระหว่างความเป็นวัยรุ่นชายและวัยรุ่นหญิงได้ชัดเจนที่สุด

.....

.....

.....

.....

.....



คำชี้แจง : ให้นักเรียนปฏิบัติกิจกรรม

1. ให้นักเรียนบอกลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายช่วงเข้าสู่วัยรุ่นชายและวัยรุ่นหญิง



วัยรุ่นชาย	วัยรุ่นชาย
1. มีขนบริเวณอวัยวะเพศ	1. มีขนบริเวณอวัยวะเพศ
2. มีขนรักแร้	2. มีขนรักแร้
3. อวัยวะเพศโตขึ้น	3. อวัยวะเพศโตขึ้น
4. มีการหลั่งน้ำอสุจิ	4. มีประจำเดือน
5. หนังกุมปลายองคชาติเปิดออก	5. เอวคอด
6. มีขนหน้าแข้ง	6. สะโพกผายออก
7. มีสิวขึ้นบนใบหน้า	7. มีสิวขึ้นบนใบหน้า
8. เสียงแหบห้าว	8. เสียงเล็กแหลม
9. ร่างกายเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว	9. ร่างกายเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว
10. นมตั้งพาน	10. มีหน้าอกโตขึ้น

2. สิ่งใดสามารถบ่งบอกถึงความแตกต่างระหว่างความเป็นวัยรุ่นชายและวัยรุ่นหญิงได้ชัดเจนที่สุด

.....

- อวัยวะเพศ

.....

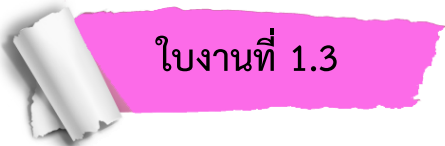
- หน้าอก

.....

- มดกลำไส้

.....

.....



ใบงานที่ 1.3

คำชี้แจง : ให้นักเรียนบรรยายภาพลักษณะต่อร่างกายของตนเองแบบแยกส่วนและโดยภาพรวม
รูปร่างกายตา

สีผิว

.....

.....

.....

ลักษณะของร่างกาย

.....

.....

.....

กลิ่นตัว

.....

.....

.....

บุคลิกภาพ

.....

.....

.....

ภาพลักษณะโดยรวม

.....

.....

.....



คำชี้แจง : ให้นักเรียนบรรยายภาพลักษณะต่อร่างกายของตนเองแบบแยกส่วนและโดยภาพรวม
รูปร่างกายตา



***ทั้งนี้เป็นแนวทางการตอบคำถามของนักเรียน



ใบความรู้ที่ 1.2

เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาของวัยรุ่น

การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ อารมณ์

วัยรุ่นมักมีจิตใจและอารมณ์เปลี่ยนไปจากวัยเด็กมาก มีความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับเรื่องเพศ ของตนหรือเพศตรงข้ามมากขึ้น ชอบความเป็นอิสระ มีความภาคภูมิใจในความเป็นชายและ เป็นหญิงของตนเอง

ส่วนวัยรุ่นบางคนที่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายรวดเร็วกว่าคนอื่น เช่น สูงมาก ตัวใหญ่อ้วน มีหน้าอกโต อาจทำให้เกิดความวิตกกังวลหรือคิดว่าเป็นปมด้อยไม่เหมือนเพื่อน อาจทำให้ความเชื่อมั่นในตนเองลดลงไป ซึ่งการเปลี่ยนแปลงและการเจริญเติบโตทางด้านร่างกาย ของวัยรุ่นทั้งภายในและภายนอกนี้ จะมีอิทธิพลเป็นอย่างมากต่ออารมณ์และจิตใจของวัยรุ่น เด็กในวัยนี้จึงมีอารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย สับสน อ่อนไหว และไม่มั่นคง

ทั้งนี้อารมณ์ที่เกิดขึ้นมักจะเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว รุนแรง และเข้าใจได้ยาก รวมทั้ง มีความวิตกกังวล หงุดหงิด หมกมุ่นในเรื่องต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับตนเอง โดยจะมีความวิตกกังวล ในการเปลี่ยนแปลง และต้องการเรียกร้องความสนใจหลายอย่าง ซึ่งสรุปได้ ดังนี้

1. วิตกกังวลเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย เด็กผู้ชายที่เข้าสู่วัยรุ่นช้า จะมีความวิตกกังวลมากเกี่ยวกับความแข็งแรงของร่างกาย จนอาจจะไม่มั่นใจในความเป็นชาย รู้สึกว่าตัวเองไม่สมบูรณ์ กลัวการถูกล้อเลียนหรือการกลั่นแกล้งจากเพื่อนๆ ที่มีรูปร่างใหญ่โตกว่าอาจมีความภาคภูมิใจในตนเองลดน้อยลง และรู้สึกว่าตัวเองมีปมด้อย ส่วนวัยรุ่นหญิงที่ โตเร็วกว่าเพื่อนวัยเดียวกัน มักจะรู้สึกอึดอัด เคอะเขิน ประหม่า รู้สึกอายต่อสายตาและคำพูดของเพศตรงข้าม เพราะร่างกายเริ่มโตเป็นสาว ในขณะที่สภาพอารมณ์จิตใจยังเป็นเด็ก

2. วิตกกังวลกับอารมณ์ทางเพศที่สูงขึ้น
การเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมนเพศ ส่งผลทำให้วัยรุ่นเกิดอารมณ์ทางเพศขึ้นมาได้บ่อย วัยรุ่นบางคนมีความเครียดเพราะรู้สึกว่า เป็นสิ่งไม่ดีสำหรับพฤติกรรมในช่วงนี้ เมื่อมีความสนใจอยากรู้ อยากเห็นเป็นทุนเดิมบวกกับการมีระดับฮอร์โมนเพศที่สูง วัยรุ่นจึงมีความต้องการสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง บางคนก็อยากเรียนรู้เกี่ยวกับการมีความสัมพันธ์ทางเพศ และมักปรึกษาขอคำแนะนำจากเพื่อนวัยเดียวกันหรือคู่มือ ที่ไม่เหมาะสมหลายคนหมกมุ่นในเรื่องเพศมากจนมีผลกระทบต่อการเรียนและการดำเนินชีวิต แต่วัยรุ่นที่มีความเข้าใจธรรมชาติก็จะเลือกทำกิจกรรมอย่างอื่นที่เป็นคุณประโยชน์ เพื่อเบี่ยงเบน ความสนใจไม่ให้หมกมุ่นในเรื่องเพศมากเกินไป



การใช้เวลาว่างไปทำกิจกรรมที่ตนชื่นชอบ จะช่วยให้วัยรุ่นคลายความเครียดและความหมกมุ่นเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของตนเอง

3. วิดกกังวลกลัวการเป็นผู้ใหญ่ วัยรุ่นเมื่อเห็นการเปลี่ยนแปลงร่างกายของตน บางคนก็จะเกิดความวิตกกังวลมาก ไม่รู้ว่าจะวางตัวให้ถูกอย่างไร กลัวจะไม่เป็นที่ยอมรับจาก คนรอบข้าง กลัวจะต้องรับผิดชอบอะไรๆ หลายอย่างทั้งที่ตัวเองยังไม่พร้อมบางครั้งจึงอยากจะ เป็นเด็ก อยากแสดง



อารมณ์สนุกสนาน ร่าเริง เบิกบาน ไม่ต้องรับผิดชอบอะไรมาก

วัยรุ่นจะมีความสนใจในตัวเองมาก รักสวยรักงาม เพื่อให้บุคลิกภาพดูดีอยู่เสมอ

การหิวผอม เอาใจใส่ต่อการออกกำลังกาย สนใจคุณค่าทางอาหาร เครื่องประดับ สุขภาพอนามัย การวางตัวในสังคม แต่ความสนใจในแต่ละเรื่องอาจมีระยะเวลาไม่นาน

อารมณ์สนุกสนาน ร่าเริง เบิกบาน ไม่ต้องรับผิดชอบอะไรมาก

4. วิดกกังวลในความงดงามของร่างกาย ไม่ว่าวัยรุ่นหญิงหรือชายก็จะมีความรู้สึก ต้องการให้คนรอบข้างชื่นชมเกี่ยวกับรูปลักษณ์ภายนอกของตน และมีความสำนึกว่าความ สวยงามทางกายเป็นแรงจูงใจสำคัญ ทำให้ผู้อื่นเห็นคุณค่า ทำให้เพื่อนยอมรับเข้ากลุ่มได้ง่าย เป็นวิธีทางหนึ่งที่จะเข้าสู่สังคมและดึงดูดใจเพศตรงข้าม จะเห็นว่าเด็กในช่วงวัยนี้จะสนใจเป็นพิเศษในการเลือกเสื้อผ้า

5. ต้องการความรักความห่วงใย ช่วงวัยรุ่นนี้เป็นวัยที่มีความรู้สึกอยากที่จะถูกรัก อยากได้รับความเอาใจใส่ห่วงใยจากบุคคลที่มีความสำคัญต่อตนเอง ไม่ว่าจะเป็นพ่อแม่ ครูอาจารย์ และเพื่อน แต่มักจะมีข้อแม้ว่า ต้องไม่ใช่การแสดงออกที่มีความรู้สึกว่าเขายังเป็นเด็ก ไม่ต้องการให้แสดงความห่วงใยอยู่ตลอดเวลา แต่ก็มาต้องการหาเงิน

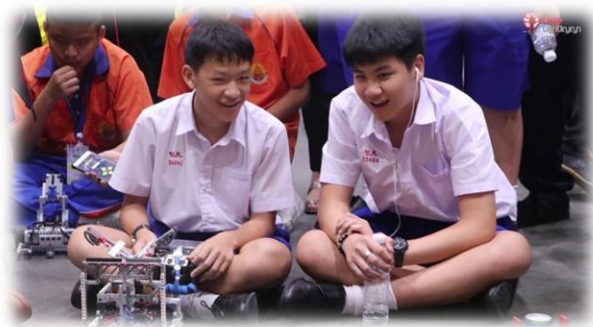
6. ต้องการเป็นอิสระทำอะไร ด้วยตนเอง วัยรุ่นต้องการทำในสิ่งที่ตัวเองคิดแล้วว่าดี อยากจะมีส่วนร่วมในการตัดสินใจอยากทำตัวห่างจากพ่อแม่ ห่างจากคำสั่งของครอบครัวทุกรูปแบบ ซึ่งบางครั้งจะทำให้วัยรุ่น เกิดความรู้สึกสับสน สองจิตสองใจ คือ อยากได้ ความเป็นอิสระอย่างมีขอบเขต แต่ก็กลัวสูญเสีย ความรักความเอาใจใส่จากพ่อแม่ แต่ถ้าตนเอง ยอมรับการดูแลหรือยอมทำตามคำสั่งของ พ่อแม่ ก็จะไปขัดกับความต้องการลึกๆ ที่อยาก เป็นอิสระ ต้องการพึ่งพาตนเอง ทั้งนี้ หากวัยรุ่นรู้จักยอมรับและทำความเข้าใจตนเองและผู้อื่น รวมถึงการมีกรอบของความเป็นอิสระก็จะ ช่วยผ่อนคลายความรู้สึกขัดแย้งในเรื่องต่าง ๆ ของวัยรุ่นได้เป็นอย่างดี

7. ต้องการเป็นตัวของตัวเอง วัยรุ่นจะยอมรับในสิ่งที่มาจากตัวของเค้าเอง ไม่ต้องการให้ใครมาออกคำสั่งหรือบังคับ หลายคนจะใช้วิธีดื้อเงียบเมื่อถูกสั่งให้ทำในสิ่งที่ตัวเองไม่ชอบ แต่ขณะเดียวกันก็ยังไม่ค่อยมั่นใจในความคิดหรือการกระทำของตน ยังต้องการคำชี้แนะอยู่บ้าง ดังนั้นวัยรุ่นจึงควรมั่นใจในตัวเอง รู้จักช่วยเหลือตนเองและครอบครัวตนเองให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ตามสมควรแก่วัย

8. ต้องการความถูกต้อง ยุติธรรม เมื่อเริ่มเข้าสู่วัยรุ่นตอนกลาง วัยรุ่นจะจริงจังเป็นอย่างมากกับความถูกต้องยุติธรรมตามทัศนคติของตนเอง อยากจะทำอะไรหลายๆอย่างเพื่อเรียกร้องความยุติธรรม วัยรุ่นจึงมักแสดงความคิดเห็นถกเถียงกันในเรื่องต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นรอบตัวโดยต่างคนต่างใช้เหตุผลของตนเอง

9. ต้องการความตื่นเต้นท้าทาย ความแปลกใหม่ วัยรุ่นบางส่วนโดยเฉพาะ วัยรุ่นชาย

อาจเรียกร้องความสนใจด้วยการกระทำที่ฝ่าฝืนกฎเกณฑ์ต่าง ๆ ของทางบ้านและระเบียบสังคม เพราะรู้สึกว่าเป็นความตื่นเต้นและความท้าทายหรือเข้าใจผิดว่า จะทำให้ตนดูโดดเด่นขึ้น ซึ่งการกระทำในบางสิ่งก็อันตรายถึงชีวิตวัยรุ่นในช่วงวัยนี้ จึงควรเฝ้าระวังการทำงานหรือกิจกรรมที่ท้าทายความสามารถอยู่ตลอดเวลา ตลอดจนการใช้พลังงานและความคิดสร้างสรรค์ของตนเองในทางที่ก่อให้เกิดประโยชน์



วัยรุ่นบางส่วนจะใช้เวลาอยากรู้ อยากเห็นของตนไป
สร้างสรรค์สิ่งต่าง ๆ ทำให้เกิดผลงานขึ้นมา

10. มีความอยากรู้ อยากเห็น อยากลองสูง วัยรุ่นบางส่วนจะใช้เวลาอยากรู้ อยากเห็นของตนไปสร้างสรรค์สิ่งต่าง ๆ ทำให้เกิดผลงานขึ้นมา เช่น โปรแกรมคอมพิวเตอร์ การทำธุรกิจขนาดเล็ก เป็นต้น

สำหรับเด็กบางคนจะมีความอยากรู้ อยากเห็น หรืออยากลองสิ่งแปลกๆ ใหม่ ๆ ที่ตนเองทราบว่าเป็นสิ่งไม่ดี แต่บางครั้งก็อยากรู้ด้วยตนเองว่าทำแล้วจะเป็นผลอย่างไร มีผลอย่างไรจึงทำให้การกระทำหลายอย่างมีความเสี่ยงที่จะก่อให้เกิดอันตรายต่อตนเอง ซึ่งหากวัยรุ่นได้ทดลองทำในสิ่งที่ประโยชน์และถูกต้อง ก็จะช่วยทำให้ได้ความรู้ ทักษะประสบการณ์ ซึ่งบางสิ่งจะเป็นประโยชน์ในการประกอบอาชีพในภายหน้า

การเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม

วัยรุ่นจะเริ่มทำตัวห่างเหินจากทางบ้าน ไม่ค่อยคลุกคลีกับครอบครัวเหมือนวัยเด็กแต่จะสนใจเพื่อนมากกว่า จะใช้เวลาอยู่กับเพื่อนนาน ๆ อยากทำกิจกรรมนอกบ้านมาก ไม่อยากไปไหนกับทางบ้าน เริ่มมีความสนใจเพศตรงข้าม สนใจสิ่งแวดล้อม รู้จักปรับตัวให้เข้ากับกฎเกณฑ์ กติกาของกลุ่มและสังคมได้ดีขึ้น ส่วนใหญ่จะมีความสามารถทางด้านทักษะสังคม การสื่อสารเจรจาการแก้ปัญหา การประนีประนอม การยืดหยุ่น และการทำงานร่วมกับผู้อื่น พัฒนาการทางสังคมที่ดีของวัยรุ่นจะเป็นพื้นฐานสำคัญของมนุษยสัมพันธ์ และมีบุคลิกภาพที่ดีการเรียนรู้สังคมจะช่วยให้วัยรุ่นหาแนวทางการดำเนินชีวิตที่เหมาะสมกับตนเองได้ดีขึ้น

วัยนี้ต้องการการยอมรับว่าตนเป็นส่วนหนึ่งของบ้าน ของกลุ่มเพื่อน พื้นฐานการเลี้ยงดูที่สนับสนุนให้กำลังใจ มีความรักความผูกพันระหว่างพ่อแม่ ผู้ปกครองกับเด็ก ย่อมมีผลทำให้วัยรุ่นเกิดความรู้สึกที่ดีต่อสังคมสิ่งแวดล้อมของตน วัยรุ่นจึงควรมีส่วนร่วมในการตัดสินใจ ลงมือกระทำหรือแสดง



วัยรุ่นจะมีความสามารถด้านทักษะสังคม การได้อยู่ร่วมกันและปรับตัวเข้ากับผู้อื่นได้ง่าย จะเป็นพื้นฐานที่ดีในการดำรงชีวิตต่อไปภายภาคหน้า

มีความรู้สึกภูมิใจ กล้าแสดงความคิดเห็น หรือมีการกระทำในเชิงต่อต้านในสิ่งที่เขาเห็นว่าไม่ยุติธรรม

ความคิดเห็นในเรื่องต่าง ๆ จึงจะทำให้รู้สึกว่าเป็นที่ยอมรับจากบุคคลภายในครอบครัว เป็นคนที่มีคุณค่า และย่อมจะไม่กระทำการไม่ดี มีความเสี่ยงส่งผลให้วัยรุ่นอยากเป็นที่ยอมรับของเพื่อน ของครูและคนอื่น ๆ ต่อไป ซึ่งจะเป็นแรงจูงใจให้วัยรุ่นกระทำความดีมากขึ้นเรื่อย ๆ

สำหรับวัยรุ่นที่เข้าร่วมกลุ่มกัน จะมีความจริงใจต่อกัน ยอมรับข้อนิยม ทศนคติ ความเชื่อและความสนใจภายในกลุ่มเข้ามาเป็นของตนเองอย่างเต็มที่ การรวมกลุ่มกันจะทำให้

ภาพรวมพฤติกรรมทางสังคมของวัยรุ่น สรุปได้ดังนี้

1. มีการคบค้าสมาคมกับเพื่อนต่างเพศและเพศเดียวกัน



วัยรุ่นจะชอบทำกิจกรรมเป็นหมู่คณะ บางคนก็พยายามทำตัวเด่นเพื่อดึงดูดความสนใจ

2. มีการทำกิจกรรม เพื่อแสวงหาความรู้ความบันเทิงใจ โดยพบว่าเด็กวัยนี้จะชอบไปกันเป็นหมู่คณะมากกว่าการไปตามลำพังคนเดียว

3. การแต่งกายของวัยรุ่น เป็นไปตามสมัยนิยม เนื่องจากมีความต้องการที่จะให้เหมือนกับเพื่อนๆ เพื่อต้องการให้เป็นที่ยอมรับจากกลุ่ม

4. พยายามแสวงหาเอกลักษณ์ของการเป็นคนเก่ง การเป็นวีรบุรุษ เด็กวัยรุ่นจะยอมรับนับถือบุคคลตามเจตคติของตนและเลียนแบบพฤติกรรมตาม

การเปลี่ยนแปลงทางด้านสติปัญญา

วัยนี้สติปัญญาจะพัฒนาสูงขึ้นจนมีความคิดเป็นรูปธรรม (หมายถึง ความสามารถเรียนรู้เข้าใจ เหตุการณ์ต่าง ๆ ได้ลึกซึ้ง) มีความสามารถในการคิด วิเคราะห์ และสังเคราะห์สิ่งต่าง ๆ ได้มากขึ้น จนเมื่อพ้นช่วงวัยรุ่นแล้วจะมีความสามารถทางสติปัญญาเหมือนผู้ใหญ่ การเจริญเติบโตในการทำงานของสมอง ทำให้เด็กวันนี้เริ่มมีความคิดความอ่านเป็นของตนเอง เริ่มมีความคิดแบบนามธรรม รู้จักควบคุมตนเอง เรียนรู้ที่จะควบคุมความคิด รู้จักยังคิด คิดให้เป็นระบบ เพื่อให้สามารถใช้ความคิดได้อย่างมีประสิทธิภาพและอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้



การเปิดโอกาสให้วัยรุ่นได้แสดงออกทางความคิดและแชร์ปัญหาตามความชอบของตน จะช่วยพัฒนาความสามารถด้านสติปัญญาได้

บางครั้งในช่วงระหว่างวัยรุ่น ก็ยังพบว่าบางขณะที่มีการกระทำที่อาจขาดความยั้งคิดมีความหุนหันพลันแล่นสูง ขาดการไตร่ตรองให้รอบคอบ

พัฒนาการทางด้านความคิดและสติปัญญาของวัยรุ่นนั้น พบว่าสมรรถนะที่จะคิดได้ในลักษณะดังต่อไปนี้

1. รู้จักคิดเป็นเหตุเป็นผล ไม่เชื่ออะไรง่ายๆ
2. รู้จักคิดแบบวิทยาศาสตร์ มีการคิดวิเคราะห์ วิพากษ์ วิจารณ์ คิดอย่างมีระเบียบแบบแผน ต้องพยายามนึกคิดด้วยตนเอง
3. มีความคิดในเชิงนามธรรมมากขึ้น กล่าวคือ ไม่จำเป็นต้องเห็นของจริงก็สามารถที่จะจินตนาการเพื่อสร้างภาพในใจให้เกิดขึ้น ตลอดจนสามารถนำภาพในใจเหล่านั้นมาผสมผสานกับกระบวนการคิดทางวิทยาศาสตร์ได้มากขึ้น ทำให้เกิดกระบวนการคิดเชิงเหตุผล
4. มีความคิดรวบยอดในเรื่องราวต่าง ๆ มากขึ้น สามารถที่จะนำความรู้และประสบการณ์ในอดีตมาเชื่อมโยงเข้ากับสถานการณ์ในปัจจุบันได้ สามารถที่จะเรียนรู้และนำมาประยุกต์ใช้ได้มากขึ้น
5. รู้จักที่จะตัดสินใจในเรื่องยากๆ มีการค้นหาข้อมูลเพิ่มเติมเพื่อประกอบการตัดสินใจของตนเองมากขึ้น
6. รู้จักที่จะปรับตัวทางความคิด สามารถที่จะปรับตัวเพื่อให้ทำงานร่วมกับผู้อื่นได้และช่วยทำงานให้กับสาธารณประโยชน์ได้หากได้รับการส่งเสริม

ใบงานที่ 1.4

คำชี้แจง ให้นักเรียนอธิบายถึงลักษณะการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่นในด้านต่าง ๆ

ลักษณะการ
เปลี่ยนแปลงของวัยรุ่นใน
ด้านต่าง ๆ ดังนี้



ด้านจิตใจและอารมณ์

1.
2.
3.
4.
5.
6.

ด้านสังคม

1.
2.
3.
4.
5.
6.

ด้านสติปัญญา

1.
2.
3.
4.
5.
6.



คำชี้แจง ให้นักเรียนอธิบายถึงลักษณะการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่นในด้านต่าง ๆ

ลักษณะการเปลี่ยนแปลง
ของวัยรุ่นในด้านต่าง ๆ
ดังนี้



ด้านจิตใจและอารมณ์

1. วิตกกังวลเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย
2. วิตกกังวลกับอารมณ์ทางเพศที่สูงขึ้น
3. วิตกกังวลกลัวการเป็นผู้ใหญ่
4. วิตกกังวลในความมั่งคั่งของร่างกาย
5. ต้องการความรักความห่วงใย
6. ต้องการเป็นอิสระทำอะไร ด้วยตนเอง
7. ต้องการเป็นตัวของตัวเอง
8. ต้องการความถูกต้อง ยุติธรรม เมื่อเริ่มเข้าสู่วัยรุ่นตอนกลาง วัยรุ่นจะจริงจังเป็นอย่างมากกับความถูกต้อง
9. ต้องการความตื่นเต้นท้าทาย ความแปลกใหม่
10. มีความอยากรู้ อยากเห็น อยากลองสูง

ด้านสังคม

1. มีการคบค้าสมาคมกับเพื่อนต่างเพศและเพศเดียวกัน
2. มีการทำกิจกรรม เพื่อแสวงหาความรู้ ความบันเทิงใจ
3. การแต่งกายของวัยรุ่น เป็นไปตามสมัยนิยม
4. พยายามแสวงหาเอกลักษณ์ของการเป็นคนเก่ง การเป็นวีรบุรุษ

ด้านสติปัญญา

1. รู้จักคิดเป็นเหตุเป็นผล ไม่เชื่ออะไรง่ายๆ
2. รู้จักคิดแบบวิทยาศาสตร์ มีการคิด วิเคราะห์ วิพากษ์วิจารณ์ คิดอย่างมีระเบียบแบบแผน ต้องพยายามนึกคิดด้วยตนเอง
3. มีความคิดในเชิงนามธรรมมากขึ้น
4. มีความคิดรวบยอดในเรื่องราวต่าง ๆ มากขึ้น
5. รู้จักที่จะตัดสินใจในเรื่องยากๆ มีการค้นหาข้อมูลเพิ่มเติม
6. รู้จักที่จะปรับตัวทางความคิด สามารถที่จะปรับตัวเพื่อให้งานร่วมกับผู้อื่นได้

ใบงานที่ 1.5

คำชี้แจง : ให้เรียนอ่านข่าวและตอบคำถาม

เกิดเหตุทะเลาะวิวาทกันภายในร้านขายสุราส่งผลให้มีผู้เสียชีวิตและได้รับบาดเจ็บจากการสอบถามผู้เห็นเหตุการณ์เล่าว่าก่อนเกิดเหตุอยู่เลยลุงชายอายุ 18 ถึง 20 ปีมีเรื่องทะเลาะวิวาทกับผัวหรือหน้าร้านแล้วได้วิ่งหนีเข้าไปหาเพื่อนในร้านขายสุราบุหรี่ปริ้งดิตามเข้าไปเยี่ยมและพินจนเกิดชุลมุนกันขึ้นซึ่งวัยรุ่นคนที่วิ่งเข้าไปในร้านถูกเข้าที่ลำคอและพาวุฒิมัดฟันและแทงเสียชีวิตในที่เกิดเหตุนอกจากนี้ยังมีลูกค้าในร้านได้รับบาดเจ็บสาหัสจากการ

1. จากข่าวเกิดเหตุการณ์อะไร

.....

.....

.....

2. เหตุการณ์จากข่าวแสดงให้เห็นว่าวัยรุ่นมีลักษณะอารมณ์อย่างไร

.....

.....

.....

3. เหตุการณ์จากข่าวส่งผลกระทบต่อบุคคลใดบ้าง

.....

.....

.....

4. ถ้านักเรียนเป็นหนึ่งในกลุ่มวัยรุ่นที่อยู่ในเหตุการณ์จะมีวิธีป้องกันการเกิดเหตุการณ์นี้ได้อย่างไร

.....

.....

.....



คำชี้แจง : ให้เรียนอ่านข่าวและตอบคำถาม

เกิดเหตุทะเลาะวิวาทกันภายในร้านขายสุราส่งผลให้มีผู้เสียชีวิตและได้รับบาดเจ็บจากการสอบถามผู้เห็นเหตุการณ์เล่าว่าก่อนเกิดเหตุอยู่เลยลุงชายอายุ 18 ถึง 20 ปีมีเรื่องทะเลาะวิวาทกับผัวหรือหน้าร้านแล้วได้วิ่งหนีเข้าไปหาเพื่อนในร้านขายสุราบุหรือจริงก็ตามเข้าไปเยี่ยมและพินิจจนเกิดชุลมุนกันขึ้นซึ่งวัยรุ่นคนที่วิ่งเข้าไปในร้านถูกเข้าที่ลำคอและพาวุฒิมัดพันและแทงเสียชีวิตในที่เกิดเหตุนอกจากนี้ยังมีลูกค้าในร้านได้รับบาดเจ็บสาหัสจากการ

1. จากข่าวเกิดเหตุการณ์อะไร

วัยรุ่นชายทะเลาะวิวาทกับคู่อริบริเวณหน้าร้าน

2. เหตุการณ์จากข่าวแสดงให้เห็นว่าวัยรุ่นมีลักษณะอารมณ์อย่างไร

มีอารมณ์ที่รุนแรง และขาดสติเพราะการดื่มสุรา

3. เหตุการณ์จากข่าวส่งผลกระทบต่อบุคคลใดบ้าง

ลูกค้าในร้านได้รับบาดเจ็บสาหัสจากการถูกพันที่ศีรษะ และเจ้าของร้านถูกยิงและถูกแทงได้รับบาดเจ็บ

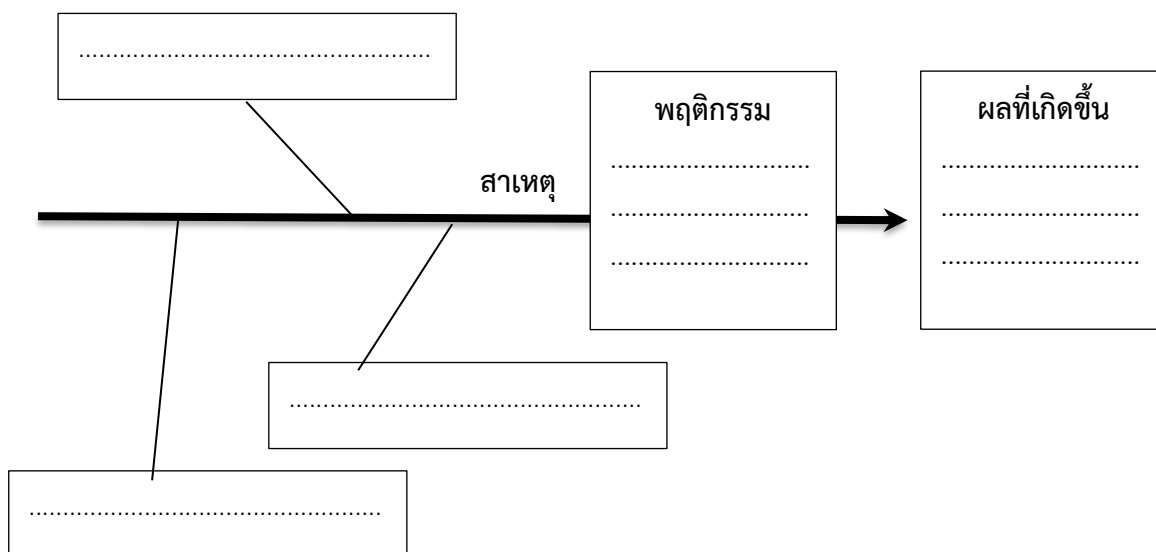
4. ถ้านักเรียนเป็นหนึ่งในกลุ่มวัยรุ่นที่อยู่ในเหตุการณ์จะมีวิธีป้องกันการเกิดเหตุการณ์นี้ได้อย่างไร

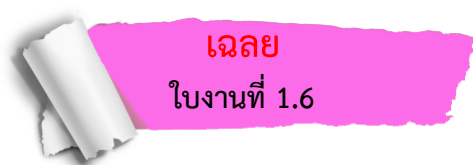
การไม่ใช้กำลังในการแก้ไขปัญห
ไม่ดื่มสุราจนขาดสติ

ใบงานที่ 1.6

คำชี้แจง : ให้นักเรียนสำรวจพฤติกรรมด้านสังคมของตนเองโดยเขียนเครื่องหมายถูกลงในช่องที่ตรงกับความเป็นจริงจากนั้นเลือกพฤติกรรมที่ควรปรับปรุงมา 1 พฤติกรรม วิเคราะห์สาเหตุวิธีแก้ไข และป้องกันรวมทั้งผลที่เกิดขึ้นบันทึกคำตอบลงในแผนผังความคิด

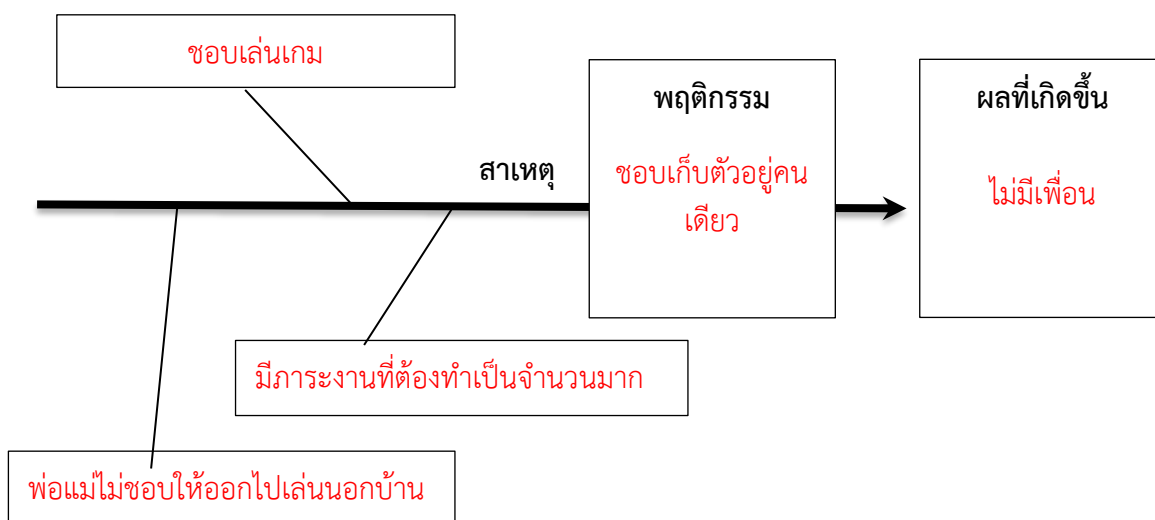
พฤติกรรมด้านสังคม	การปฏิบัติ		
	เป็นประจำ	บางครั้ง	ไม่เคย
1. รังแกเพื่อน			
2. ทะเลาะกับเพื่อน			
3. ทำงานร่วมกับกลุ่ม			
4. ชอบเก็บตัวอยู่คนเดียว			





คำชี้แจง : ให้นักเรียนสำรวจพฤติกรรมด้านสังคมของตนเองโดยเขียนเครื่องหมายถูกลงในช่องที่ตรงกับความเป็นจริงจากนั้นเลือกพฤติกรรมที่ควรปรับปรุงมา 1 พฤติกรรม วิเคราะห์สาเหตุวิธีแก้ไข และป้องกันรวมทั้งผลที่เกิดขึ้นบันทึกคำตอบลงในแผนผังความคิด

พฤติกรรมด้านสังคม	การปฏิบัติ		
	เป็นประจำ	บางครั้ง	ไม่เคย
1. รังเกเพื่อน			✓
2. ทะเลาะกับเพื่อน			✓
3. ทำงานร่วมกับกลุ่ม	✓		
4. ชอบเก็บตัวอยู่คนเดียว	✓		

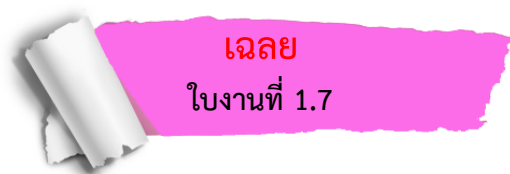


***ทั้งนี้เป็นแนวทางการตอบคำถามของนักเรียน

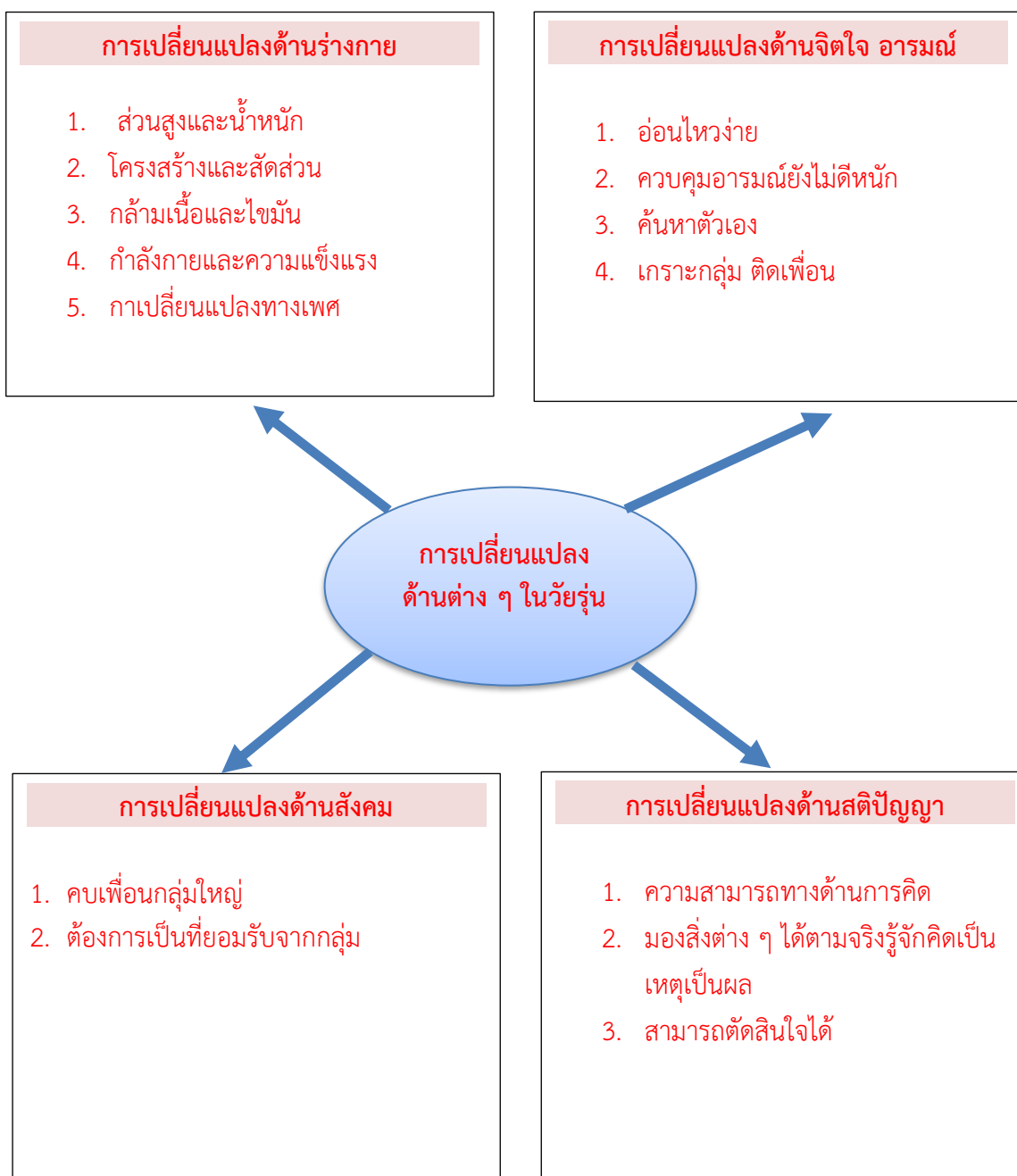


ใบงานที่ 1.7

คำชี้แจง : ให้นักเรียนอธิบายสรุปการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น พร้อมทั้งเสนอแนวทางการปรับตัวให้เหมาะสมกับการเปลี่ยนแปลงในแต่ละด้าน
บันทึกลงในแผนผังความคิด



คำชี้แจง : ให้นักเรียนอธิบายสรุปการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น พร้อมทั้งเสนอแนวทางการปรับตัวให้เหมาะสมกับการเปลี่ยนแปลงในแต่ละด้าน
บันทึกลงในแผนผังความคิด



แบบทดสอบก่อนเรียน
เรื่อง การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น
รายวิชา สุขศึกษา 3 รหัสวิชา พ22101
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

- คำชี้แจง** 1. แบบทดสอบนี้เป็นแบบทดสอบแบบเลือกตอบ จำนวน 10 ข้อ
2. การตอบให้เลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุด จากตัวเลือก ก ข ค และ ง เพียงคำตอบเดียวแล้ว
ทำเครื่องหมาย ☒ ลงในกระดาษคำตอบให้ตรงกับตัวเลือกที่ต้องการ

มฐ พ 1.1 ม. 2/1 อธิบายการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น

1. พัฒนาการของวัยรุ่นมีกี่ด้าน

ก. 2 ด้าน	ข. 3 ด้าน
ค. 4 ด้าน	ง. 5 ด้าน
2. วัยรุ่นชายจะมีอัตราการเจริญเติบโตของร่างกายในส่วนใดมากที่สุด

ก. ไหล่	ข. สะโพก
ค. ต้นขา	ง. หน้าอก
3. สิ่งใดเป็นเครื่องชี้วัดถึงภาวะและการเจริญเติบโตของวัยรุ่น

ก. น้ำหนัก	ข. ส่วนสูง
ค. น้ำหนักและส่วนสูง	ง. ความเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายต่าง ๆ
4. พัฒนาการด้านใดของวัยรุ่นที่เห็นได้ชัดเจนมากที่สุด

ก. ด้านสังคม	ข. ด้านอารมณ์
ค. ด้านร่างกาย	ง. ด้านสติปัญญา
5. ข้อใดเป็นปัญหาที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงอารมณ์ในวัยรุ่น

ก. มีน้ำหนักตัวเกินเกณฑ์	ข. ชกต่อยกับนักเรียนต่างสถาบัน
ค. ผลการเรียนวิชาคณิตศาสตร์แย่ลง	ง. อยู่กับเพื่อนที่มีความชอบเหมือนกัน
6. ข้อใดแสดงออกถึงการเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม

ก. ภาสิตามักจะแต่งตัวตามดารา	
ข. วิรุจเป็นคนที่ค่อนข้างอารมณ์รุนแรง	
ค. สีนัมภ์จะได้รับเลือกให้เป็นหัวหน้าห้อง	
ง. วรวิทย์สอบแข่งขันคณิตศาสตร์ได้ที่หนึ่งระดับจังหวัด	
7. ข้อใดเป็นพัฒนาการทางสังคมของวัยรุ่น

ก. กอล์ฟเริ่มคบหาเพื่อนต่างเพศ	
ข. ออยมีแฟน ขา ยาวเก้งก้างขึ้น	
ค. จอยใจร้อนและมักเอาแต่ใจของตนเอง	
ง. แมนมีคนขึ้นบริเวณหน้าอก รักแร้ และอวัยวะเพศ	

8. อรุณารู้สึกไม่ชินกับการเปลี่ยนแปลงสัดส่วนร่างกายและการเปลี่ยนแปลงทางเพศของตนมักจะกังวลใจ หงุดหงิดใจเพราะยังไม่สามารถยอมรับการเปลี่ยนแปลงของตนได้ จากบริบทของข้อความแสดงการเปลี่ยนแปลงในด้านใดของอรุณชัดเจนที่สุด
- | | |
|------------------------------|-------------------------------------|
| ก. การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย | ข. การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจและอารมณ์ |
| ค. การเปลี่ยนแปลงด้านสังคม | ง. การเปลี่ยนแปลงด้านสติปัญญา |
9. ข้อใดกล่าวถูกต้อง
- | |
|--|
| ก. พัฒนาการทางสังคมที่ดีจะเป็นพื้นฐานมนุษยสัมพันธ์และบุคลิกภาพที่ดี |
| ข. ระยะพ่วงพรวด เป็นระยะที่ได้กมีอัตราการเจริญเติบโตที่เร็วมาก |
| ค. ช่วงวัยรุ่นตอนปลาย เป็นช่วงที่ยังคงมีความกังวลใจเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงอยู่และมักจะยังหาทางแก้ปัญหาได้ไม่ดinkin |
| ง. ข้อ ก และ ข |
10. พัฒนาการด้านร่างกายของเพศหญิงที่เห็นได้ชัดคือข้อใด
- | | |
|-------------|--------------|
| ก. เสียง | ข. รูปร่าง |
| ค. สติปัญญา | ง. ถูกทุกข้อ |

แบบทดสอบหลังเรียน
เรื่อง การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น
รายวิชา สุขศึกษา 3 รหัสวิชา พ22101
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

- คำชี้แจง** 1. แบบทดสอบนี้เป็นแบบทดสอบแบบเลือกตอบ จำนวน 10 ข้อ
 2. การตอบให้เลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุด จากตัวเลือก ก ข ค และ ง เพียงคำตอบเดียวแล้ว
 ทำเครื่องหมาย ☒ ลงในกระดาษคำตอบให้ตรงกับตัวเลือกที่ต้องการ

มฐ พ 1.1 ม. 2/1 อธิบายการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น

1. เพศหญิงจะมีพัฒนาการในการเข้าสู่วัยรุ่นเร็วกว่าเพศชายกี่ปี

ก. 1 ปี	ข. 2 ปี
ค. 3 ปี	ง. 4 ปี
2. เด็กหญิงจะเข้าสู่ช่วงวัยสาวอย่างเต็มตัวเมื่อมีอายุกี่ปี

ก. 9 – 10 ปี	ข. 10 – 11 ปี
ค. 10 – 12 ปี	ง. 11 – 13 ปี
3. วัยรุ่นตอนปลายอยู่ในช่วงอายุใด

ก. 10 – 13 ปี	ข. 14 – 16 ปี
ค. 17 – 20 ปี	ง. 18 – 21 ปี
4. ข้อใดกล่าวไม่ถูกต้อง เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของกระดูกในช่วงวัยรุ่น

ก. วัยรุ่นชายจะมีกระดูกข้อมือที่ใหญ่กว่าวัยรุ่นหญิง
ข. วัยรุ่นชายจะมีความหนาแน่นของมวลกระดูกมากกว่าวัยรุ่นหญิง
ค. วัยรุ่นชายและวัยรุ่นหญิงมีการเจริญเติบโตของกระดูกแตกต่างกันในแต่ละบุคคล
ง. วัยรุ่นชายและวัยรุ่นหญิงเมื่อถึงขั้นที่มีวุฒิภาวะทางเพศกระดูกข้อมือจะมีพัฒนาการเท่ากัน
5. ข้อใดเป็นการเปรียบเทียบลักษณะการเปลี่ยนแปลงของอารมณ์วัยรุ่นได้เหมาะสมที่สุด

ก. วัยระเริง	ข. วัยหัวทกกันขวิด
ค. วัยพายุบูแคม	ง. วัย 18 ฝน 18 หนาว
6. ข้อใดคือบทบาทที่ไม่เหมาะสมของผู้ปกครองสำหรับพัฒนาการทางสติปัญญาของวัยรุ่น

ก. เปิดโอกาสให้แสดงความคิดเห็น	ข. จัดตารางเรียนพิเศษต่าง ๆ ให้ลูก
ค. พาไปท่องเที่ยวในสถานที่ที่น่าสนใจ	ง. ให้กำลังใจในการเรียนรู้จากการลงมือทำ
7. “ก๊ี้ปมีสิ่วขึ้นที่ใบหน้าและสะโพกขยาย” จากข้อความดังกล่าวแสดงว่า ก๊ี้ปมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านใด

ก. ด้านร่างกาย	ข. ด้านสังคม
ค. ด้านอารมณ์	ง. ด้านสติปัญญา

8. ข้อใดแสดงให้เห็นถึงพัฒนาการทางสติปัญญาของวัยรุ่น
 - ก. วัยรุ่นจะไม่ชอบฟังเหตุผลของผู้อื่น
 - ข. วัยรุ่นจะจดจ่อสนใจเฉพาะเรื่องเรียนเท่านั้น
 - ค. วัยรุ่นมักเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ จากการสอนของครูในชั้นเรียน
 - ง. วัยรุ่นจะสังเกตความรู้สึกของตนเองและผู้อื่นได้มากขึ้น
9. การมีพัฒนาการที่เหมาะสมของวัยรุ่นส่งผลต่อสังคมอย่างไร
 - ก. มีบุคลากรที่มีคุณภาพในการพัฒนาประเทศ
 - ข. ระบบการศึกษามีคุณภาพมากขึ้น
 - ค. ปัญหาอาชญากรรมเพิ่มขึ้น
 - ง. จำนวนประชากรลดลง
10. เพราะเหตุใดวัยรุ่นชายจึงมีพลังกำลังมากกว่าวัยรุ่นหญิง
 - ก. เพราะวัยรุ่นหญิงเป็นเพศที่อ่อนแอ
 - ข. เพราะวัยรุ่นหญิงมีความหนาแน่นของกระดูกน้อยกว่า
 - ค. เพราะวัยรุ่นชายไม่มีการสะสมไขมันใต้ผิวหนังเหมือนวัยรุ่นหญิง
 - ง. เพราะวัยรุ่นชายมีความหนาแน่นของร่างกายส่วนกล้ามเนื้อมากกว่า

เฉลย

แบบทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียน

เรื่อง การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น

รายวิชา สุขศึกษา 3 รหัสวิชา พ22101

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

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

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

แบบบันทึกคะแนน

วิชาสุขศึกษา 3 รหัสวิชา พ22101 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2
เรื่อง การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น

กลุ่มที่ ชั้น ม.2/ วัน/เดือน/ปี ที่ประเมิน

คำชี้แจง : ให้เติมตัวเลขลงในช่องตรงตามความเป็นจริง

ชื่อ - สกุล	คะแนน ก่อน เรียน	คะแนน หลัง เรียน	คะแนน กิจกรรม ทั้งหมด เต็ม	คะแนน พัฒนาการ รายบุคคล (10)			คะแนน ความก้าวหน้า รวมกลุ่ม (10)	รวม คะแนน ด้าน ความรู้ (20) (3) + (4)
	10	10	(.....)	5 (1)	5 (2)	รวม (3)		
รวม								

วิธีการคำนวณคะแนนในแต่ละส่วน

ส่วนที่ (1) คือ คะแนนทดสอบหลังเรียน – คะแนนทดสอบก่อนเรียน = คะแนนผลต่าง (คะแนนพื้นฐาน)

ถ้าคะแนนผลต่าง (คะแนนพื้นฐาน) ได้

1 – 2 คะแนน จะได้ 1 คะแนน

3 – 4 คะแนน จะได้ 2 คะแนน

5 – 6 คะแนน จะได้ 3 คะแนน

7 – 8 คะแนน จะได้ 4 คะแนน

9 – 10 คะแนน จะได้ 5 คะแนน

ส่วนที่ (2) คือ คะแนนทดสอบหลังเรียน ถ้าได้

8 – 10 คะแนน จะได้ 5 คะแนน

6 – 7 คะแนน จะได้ 4 คะแนน

0 – 5 คะแนน จะได้ 0 คะแนน (หลังจากซ่อมเสริมและส่งผลงาน จะได้ 3 คะแนน)

ส่วนที่ (3) คือ คะแนนพัฒนาการรายบุคคล

ส่วนที่ (4) คือ คะแนนความก้าวหน้ารายกลุ่ม =
$$\frac{\text{ผลรวมของคะแนนกิจกรรม} \times 10}{\text{คะแนนเต็มของกิจกรรม} \times \text{จำนวนสมาชิกในกลุ่ม}}$$

แบบสังเกตพฤติกรรมระหว่างเรียนของนักเรียน

วิชาสุขศึกษา 3 รหัสวิชา พ22101

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

เรื่อง การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น

คำชี้แจง : ครูสังเกตพฤติกรรมของนักเรียนในการทำกิจกรรมตามที่กำหนดและให้คะแนนลงในช่องที่ตรงกับพฤติกรรมของนักเรียน

ที่	ชื่อ - สกุล	รายการสังเกตพฤติกรรม/ระดับความคิดเห็น															รวม	สรุป	
		ความเป็นผู้นำ/ผู้ตาม			ความร่วมมือในกลุ่ม			การแสดงความเห็น			มีน้ำใจเอื้อเฟื้อเพื่อแผ่ต่อเพื่อนในกลุ่ม			ยอมรับฟังความคิดเห็นของเพื่อนในกลุ่ม				ผ่าน	ไม่ผ่าน
		3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1			

เกณฑ์การให้คะแนนแบบสังเกตพฤติกรรมระหว่างเรียนของนักเรียนกำหนดไว้ดังนี้

เกณฑ์การให้คะแนน	เกณฑ์การประเมิน คะแนนเต็ม 15 คะแนน
ระดับ 3 หมายถึง มีพฤติกรรมในระดับ ดีมาก	คะแนน 13 – 15 คะแนน หมายถึง ดีมาก
ระดับ 2 หมายถึง มีพฤติกรรมในระดับ ดี	คะแนน 9 – 12 คะแนน หมายถึง ดี
ระดับ 1 หมายถึง มีพฤติกรรมในระดับ ปรับปรุง	คะแนน 1 – 8 คะแนน หมายถึง ปรับปรุง
เกณฑ์การผ่าน ร้อยละ 80 (12 คะแนน)	

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน

เกณฑ์การให้คะแนนแบบสังเกตพฤติกรรมระหว่างเรียนของนักเรียน

วิชาสุขศึกษา 3 รหัสวิชา พ22101

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

เรื่อง การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น

ที่	รายการที่ต้องการสังเกต	ประเด็นการสังเกต		
		3	2	1
1	ความเป็นผู้นำ/ผู้ตามที่ดี	ประพฤติตนในฐานะผู้นำหรือผู้ตามได้ทุกครั้งอย่างเหมาะสมเสมอ	ประพฤติตนในฐานะผู้นำหรือผู้ตามได้เป็นบางครั้ง	ไม่สามารถประพฤติตนในฐานะผู้นำหรือผู้ตามได้
2	ความร่วมมือในกลุ่ม	ทุกคนทำงานตามหน้าที่ที่ได้รับมอบ	สมาชิกส่วนมากทำงานตามหน้าที่	สมาชิกไม่ทำงานตามหน้าที่
3	การแสดงความคิดเห็น	แสดงความคิดเห็นได้ตรงตามประเด็น	แสดงความคิดเห็นได้	แสดงความคิดเห็นไม่ตรงตามประเด็น
4	มีน้ำใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อเพื่อนในกลุ่ม	มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ช่วยเหลือเพื่อนในกลุ่มอย่างสม่ำเสมอ	มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ช่วยเหลือเพื่อนในกลุ่มเป็นบางครั้ง	มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ช่วยเหลือเพื่อนในกลุ่มน้อยมาก
5	ยอมรับฟังความคิดเห็นของเพื่อนในกลุ่ม	ยอมรับฟังความคิดเห็นของเพื่อนในกลุ่มเสมอ	ยอมรับฟังความคิดเห็นของเพื่อนในกลุ่มเป็นบางครั้ง	ไม่ยอมรับฟังความคิดเห็นของเพื่อนในกลุ่ม

แบบประเมินแผนผังความคิด (Mind mapping)

วิชาสุขศึกษา 3 รหัสวิชา พ22101

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

เรื่อง การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น

กลุ่มที่.....ชื่อกลุ่ม.....

ที่	ชื่อ - สกุล	รายการประเมิน/ระดับความคิดเห็น												รวม
		เนื้อหา				การนำเสนอ ผลงาน				การออกแบบ				
		4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	

เกณฑ์การตัดสินคุณภาพ

ช่วงคะแนน

คะแนน 10 – 12 คะแนน หมายถึง ดีมาก

คะแนน 7 – 9 คะแนน หมายถึง ดี

คะแนน 4 – 6 คะแนน หมายถึง พอใช้

คะแนน 1 – 3 คะแนน หมายถึง ปรับปรุง

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน

เกณฑ์การให้คะแนน

แบบประเมินแผนผังความคิด (Mind mapping)

วิชาสุขศึกษา 3 รหัสวิชา พ22101

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

เรื่อง การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น

ประเด็นการประเมิน	เกณฑ์การให้คะแนน/ระดับคุณภาพ			
	4	3	2	1
เนื้อหา	แสดงความรู้ความเข้าใจในเนื้อหาที่ค้นคว้ามาอย่างดีมาก มีขั้นตอนครบถ้วน มีการสรุปความคิดเห็นโดยใช้เหตุผล ได้อย่างสมเหตุสมผล	แสดงความรู้ความเข้าใจในเนื้อหาที่ค้นคว้ามาอย่างดี มีขั้นตอนครบถ้วน มีการสรุปความคิดเห็นโดยใช้เหตุผล ได้อย่างสมเหตุสมผล	แสดงความรู้ความเข้าใจในเนื้อหาที่ค้นคว้าปานกลาง ขาดขั้นตอน และรายละเอียด มีการสรุปความคิดเห็น	แสดงความรู้ความเข้าใจในเนื้อหาที่ค้นคว้าปานกลาง ขาดขั้นตอน และรายละเอียด ไม่มีการสรุปความคิดเห็น
การนำเสนอผลงาน	จัดทำแผนภาพอย่างเป็นระบบ และนำเสนอด้วยข้อมูลที่ถูกต้อง ครบรอบคลุมหัวข้อ และรายละเอียดที่สำคัญ	จัดทำแผนภาพอย่างเป็นระบบ และนำเสนอด้วยข้อมูลแบบที่ถูกต้อง ครบรอบคลุมหัวข้อ สำคัญขาดรายละเอียดในบางหัวข้อ	จัดทำแผนภาพนำเสนอด้วยข้อมูลถูกต้อง แต่ไม่ครอบคลุมในหัวข้อสำคัญ บางประเด็นและขาดรายละเอียด	จัดทำแผนภาพนำเสนอด้วยข้อมูลถูกต้อง บางส่วน ขาดบางประเด็นสำคัญ และขาดรายละเอียด
การออกแบบ	มีการใช้ รูปภาพ ตัวอักษรและสีสันท่าความสนใจ มีมาตราส่วนและสมดุลของภาพ	มีการใช้ ตัวอักษรและสีสันท่าความสนใจ มีมาตราส่วนและสมดุลของภาพ	มีการใช้ ตัวอักษรและสีสันท่าสนใจ ขาดมาตราส่วนและสมดุลของภาพ	ขาดการใช้ตัวอักษรและสีสันท่ามาตราส่วนและสมดุลของภาพไม่ได้สัดส่วน

แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

วิชาสุขศึกษา 3 รหัสวิชา พ22101

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

เรื่อง การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น

.....
คำชี้แจง : ครูสังเกตพฤติกรรมของนักเรียนในการทำกิจกรรมตามที่กำหนดและให้คะแนนลงในช่องที่ตรงกับคุณลักษณะอันพึงประสงค์

ที่	ชื่อ - สกุล	รายการประเมิน/ระดับความคิดเห็น											
		ชื่อสัตย์สุจริต			มีวินัย			ใฝ่เรียนรู้			ความมุ่งมั่นในการทำงาน		
		3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1

เกณฑ์การให้คะแนนการประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ กำหนดไว้ดังนี้

เกณฑ์การให้คะแนน
ระดับ 3 หมายถึง มีพฤติกรรมในระดับ ดีมาก
ระดับ 2 หมายถึง มีพฤติกรรมในระดับ ดี
ระดับ 1 หมายถึง มีพฤติกรรมในระดับ ปรับปรุง
เกณฑ์การผ่าน : ระดับ 2 ขึ้นไปผ่านเกณฑ์

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน

เกณฑ์การให้คะแนนแบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

วิชาสุขศึกษา 3 รหัสวิชา พ22101

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

เรื่อง การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น

ที่	รายการที่ต้องประเมิน	ประเด็นการสังเกต		
		3	2	1
1	ซื่อสัตย์สุจริต	มีความซื่อสัตย์ในงานที่ได้รับมอบหมายและปฏิบัติงานร่วมกับผู้อื่นด้วยความซื่อตรงทุกครั้ง	มีความซื่อสัตย์ในงานที่ได้รับมอบหมายและปฏิบัติงานร่วมกับผู้อื่นด้วยความซื่อตรงเป็นบางครั้ง	มีความซื่อสัตย์ในงานที่ได้รับมอบหมายและปฏิบัติงานร่วมกับผู้อื่นด้วยความซื่อตรงน้อยครั้ง
2	มีวินัย	ชิ้นงานการทำงานสะอาดเรียบร้อยปฏิบัติตามอยู่ในข้อตกลงที่กำหนดร่วมกันทุกครั้ง	ชิ้นงานสะอาดเรียบร้อยบ้าง บางส่วน ปฏิบัติตามอยู่ในข้อตกลงที่กำหนดร่วมกันเป็นบางครั้ง	ชิ้นงานการทำงานไม่สะอาดเรียบร้อยไม่ปฏิบัติตามอยู่ในข้อตกลงที่กำหนด
3	ใฝ่เรียนรู้	มีการแสวงหาข้อมูลจากแหล่งเรียนรู้ที่หลากหลายมีการจดบันทึกความรู้เป็นระบบและสรุปความรู้อย่างมีเหตุผล	มีการแสวงหาข้อมูลจากแหล่งเรียนรู้ไม่หลากหลายมีการจดบันทึกความรู้เป็นระบบและสรุปความรู้ยังไม่ชัดเจน	ไม่แสวงหาข้อมูลจากแหล่งเรียนรู้ที่อื่นมีการจดบันทึกความรู้เป็นระบบและสรุปความรู้สับสน
4	ความมุ่งมั่นในการทำงาน	1. มีการวางแผนและกำหนดจุดมุ่งหมายในการทำงาน 2. ลงมือปฏิบัติงานด้วยความตั้งใจ 3. ทำงานที่ได้รับมอบหมายเสร็จทันเวลาที่กำหนด	นักเรียนปฏิบัติได้ 2 – 3 ข้อ	นักเรียนปฏิบัติได้เพียง 1 ข้อ หรือไม่ได้เลย