

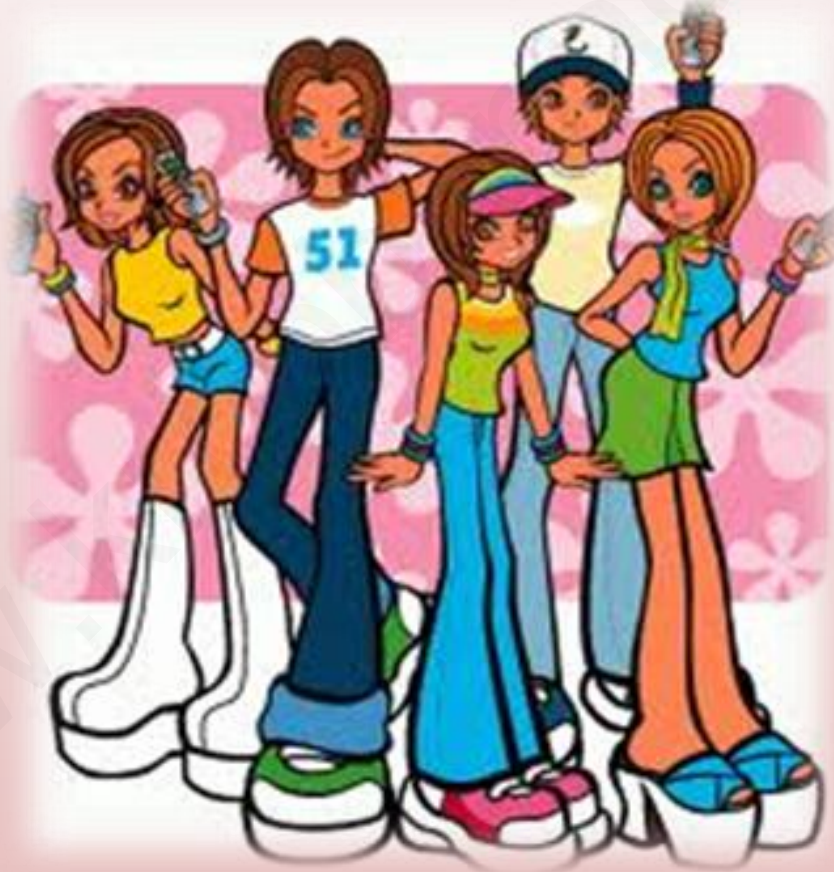
## เล่มที่ 4

# บทเรียนสำเร็จรูป

รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ21101  
รายวิชาพื้นฐาน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1  
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

หน่วยการเรียนรู้ เรื่อง การเจริญเติบโตและพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น

### เรื่อง การเปลี่ยนแปลงร่างกายของวัยรุ่น



นางสาววันเพ็ญ ชากิจดี

ตำแหน่ง ครู วิทยฐานะ ครูชำนาญการ

โรงเรียนมหาชัยวิทยาคม อำเภอปลาปาก จังหวัดนครพนม

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 22

## หนังสือรับรองผลงานทางวิชาการ

เลขที่ พิเศษ / 2555

วันที่ 16 เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2555

ข้าพเจ้า นายวิเลิศ ชาญไชย ผู้อำนวยการโรงเรียนมหาชัยวิทยาคม สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา  
มัธยมศึกษา เขต 22 ขอรับรองว่าผลงานทางวิชาการ บทเรียนสำเร็จรูป หน่วยการเรียนรู้ เรื่อง การเจริญเติบโตและ  
พัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น เล่มที่ 4 เรื่อง การเปลี่ยนแปลงร่างกายของวัยรุ่น เป็นผลงานทางวิชาการที่ นางสาว  
วันเพ็ญ ชากิจดี ตำแหน่ง ครู วิทยฐานะ ครูชำนาญการ โรงเรียนมหาชัยวิทยาคม สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา  
มัธยมศึกษา เขต 22 ได้ผลิตขึ้นด้วยตนเองและได้इनวัตกรรมการประกอบกิจกรรมการเรียนรู้ รายวิชา สุขศึกษา รหัส  
วิชา พ21101 กลุ่มสาระ การเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จริง

จึงออกหนังสือเพื่อการรับรอง

(ลงชื่อ)

(นายวิเลิศ ชาญไชย)

ผู้อำนวยการโรงเรียนมหาชัยวิทยาคม

16 พฤษภาคม 2555

## หนังสืออนุญาตให้ใช้สื่อวัตกรรมการเรียนรู้ในสถานศึกษา

เลขที่ พิเศษ / 2555

วันที่ 16 เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2555

บทเรียนสำเร็จรูป รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ21101 รายวิชาพื้นฐาน กลุ่มสาระ การ  
เรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 หน่วยการเรียนรู้ เรื่อง การเจริญเติบโตและการพัฒนาการทางเพศ  
ของวัยรุ่น เล่มที่ 4 เรื่อง การเปลี่ยนแปลงร่างกายของวัยรุ่น ซึ่งเขียนและ เรียบเรียงโดย นางสาววันเพ็ญ  
ชากิจดี ตำแหน่ง ครู วิทยฐานะ ครูชำนาญการ โรงเรียนมหาชัยวิทยาคม สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา  
เขต 22 ทางโรงเรียนมหาชัยวิทยาคมได้พิจารณาแล้ว อนุญาตให้ใช้ในสถานศึกษาได้นับจากวันอนุญาต

จึงออกหนังสือเพื่อการรับรอง

(ลงชื่อ)



(นายวิเลิศ ชาญไชย)

ผู้อำนวยการโรงเรียนมหาชัยวิทยาคม

16 พฤษภาคม 2555

## คำนำ

การจัดกิจกรรมการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา เป็นกระบวนการส่งเสริมให้ผู้เรียนได้รับการพัฒนาทางทั้งทางร่างกาย จิตใจและความคิด เป็นผู้คิดสร้างสรรค์ คิดวิเคราะห์วิจารณ์ มีทักษะในการศึกษาค้นคว้าและสร้างองค์ความรู้ด้วยกระบวนการสืบเสาะหาความรู้ สามารถแก้ปัญหาได้อย่างเป็นระบบ สามารถตัดสินใจโดยใช้ข้อมูลที่หลากหลายอย่างมีเหตุผล

การส่งเสริมให้ผู้เรียนมีความรู้และสามารถนำวิธีการเรียนรู้ต่าง ๆ ไปใช้ในชีวิตประจำวันจึงเป็นแนวทางหนึ่งที่จะทำให้ผู้เรียนได้รับการพัฒนาความคิดดังกล่าว การศึกษาค้นคว้าบทเรียนสำเร็จรูปเป็นสิ่งที่สามารถสร้างให้เกิดขึ้นในตัวผู้เรียนได้และเป็นการสร้างองค์ความรู้ได้ด้วยตนเอง บทเรียนสำเร็จรูป หน่วยการเรียนรู้ เรื่อง การเจริญเติบโตและพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น มีบทเรียนสำเร็จรูป จำนวน 9 เล่ม ซึ่งประกอบด้วย

- เล่มที่ 1 ภาวะการเจริญเติบโตและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเจริญเติบโตของวัยรุ่น
- เล่มที่ 2 การส่งเสริมและพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัยของวัยรุ่น
- เล่มที่ 3 สุขบัญญัติแห่งชาติเพื่อการเจริญเติบโตที่สมวัย
- เล่มที่ 4 การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของวัยรุ่น
- เล่มที่ 5 การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจและอารมณ์ของวัยรุ่น
- เล่มที่ 6 พัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น
- เล่มที่ 7 การเบี่ยงเบนทางเพศของวัยรุ่น
- เล่มที่ 8 การล่วงละเมิดทางเพศของวัยรุ่น
- เล่มที่ 9 การป้องกันและหลีกเลี่ยงสถานการณ์เสี่ยงต่อการถูกล่วงละเมิดทางเพศของวัยรุ่น

บทเรียนสำเร็จรูป จัดทำขึ้นโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้นักเรียนและผู้เกี่ยวข้องได้ใช้ประโยชน์เพื่อศึกษาและเป็นแนวทางในการศึกษาเรื่องนี้ให้บรรลุผลตามผลและเป้าหมาย รวมทั้งใช้ประกอบการศึกษารายวิชา สุขศึกษารหัสวิชา พ21101 ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

ผู้เขียนหวังเป็นอย่างยิ่งว่าบทเรียนสำเร็จรูปนี้ จะเป็นประโยชน์ต่อผู้ที่เกี่ยวข้องและขอขอบคุณเจ้าของเอกสารทั้งที่เป็นบุคคลและสถาบันที่ผู้เขียนได้นำมาใช้อ้างอิง หากมีข้อเสนอแนะประการใด ผู้เขียนยินดีน้อมรับคำแนะนำและพร้อมที่จะนำไปปรับปรุงแก้ไขในครั้งต่อไป

วันเพ็ญ ชากิจดี

ผู้เขียน

พฤษภาคม

2555

## สารบัญ

	หน้า
หนังสือรับรองผลงานทางวิชาการ	
หนังสืออนุญาตให้ใช้สื่อนวัตกรรมในสถานศึกษา	
คำนำ	ก
สารบัญ	ข
คำแนะนำการใช้บทเรียนสำเร็จรูปสำหรับครู	ค
คำแนะนำการใช้บทเรียนสำเร็จรูปสำหรับนักเรียน	ง
สาระสำคัญ สาระการเรียนรู้ มาตรฐานการเรียนรู้ ตัวชี้วัดและผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง	1
แบบทดสอบก่อนเรียน	3
กรอบที่ 1 ความหมายของวัยรุ่น	6
คำถามกรอบที่ 1 และแนวคำตอบ	6 - 7
กรอบที่ 2 ลักษณะที่สำคัญของวัยรุ่น	7
คำถามกรอบที่ 2 และแนวคำตอบ	7 - 8
กรอบที่ 3 การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของวัยรุ่นหญิง	8
คำถามกรอบที่ 3 และแนวคำตอบ	8 - 9
กรอบที่ 4 การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของวัยรุ่นชาย	9
คำถามกรอบที่ 4 และแนวคำตอบ	9 - 10
กรอบที่ 5 การยอมรับและการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย	10
คำถามกรอบที่ 5 และแนวคำตอบ	10 - 11
กรอบที่ 6 ผลจากการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย	11
คำถามกรอบที่ 6 และแนวคำตอบ	12 - 13
แบบทดสอบหลังเรียน	14
เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียน	16
แบบสรุปการเรียนรู้เล่มที่ 4	17
บรรณานุกรม	18

### คำแนะนำในการใช้บทเรียนสำเร็จรูปสำหรับครู

การเรียนรู้โดยใช้บทเรียนสำเร็จรูป นักเรียนสามารถเรียนรู้ด้วยตนเองตามความสามารถ ครูเป็นผู้อำนวยความสะดวกให้แก่ นักเรียน ตลอดจนให้คำแนะนำ ให้คำปรึกษาเกี่ยวกับปัญหาที่เกิดจากการใช้บทเรียนสำเร็จรูป ดังนั้นเพื่อให้ได้ผลตามความมุ่งหมายที่ตั้งไว้ กำหนดให้ครูปฏิบัติตามคำแนะนำดังนี้

1. อธิบายทำความเข้าใจกับนักเรียนเกี่ยวกับวิธีการใช้บทเรียนสำเร็จรูปตามลำดับ ดังนี้
  - ศึกษาสาระสำคัญ สาระการเรียนรู้ มาตรฐานการเรียนรู้ ตัวชี้วัดและจุดประสงค์การเรียนรู้
  - ทำแบบทดสอบก่อนเรียนโดยยังไม่ต้องตรวจคำตอบ
  - ศึกษาเนื้อหาที่ละกรอบ ตอบคำถามประจำกรอบ ตรวจคำตอบจากเฉลยในหน้าถัดไป
  - ทำแบบทดสอบหลังเรียน
  - ตรวจแบบทดสอบก่อนเรียนและแบบทดสอบหลังเรียน
2. ชี้แจงในกรณีที่นักเรียนไม่ผ่านเกณฑ์การประเมินผลร้อยละ 70 ของคะแนนการทำแบบทดสอบก่อนเรียนและแบบทดสอบหลังเรียน นักเรียนจะต้องกลับไปศึกษาบทเรียนตามลำดับอีกครั้ง จนกว่าจะผ่านเกณฑ์การประเมินผล แล้วจึงไปเรียนรู้บทเรียนสำเร็จรูปเล่มต่อไป

### คำแนะนำในการใช้บทเรียนสำเร็จรูปสำหรับนักเรียน

หน่วยการเรียนรู้นี้เป็นบทเรียนสำเร็จรูป ที่นักเรียนสามารถเรียนรู้ด้วยตนเองและต้องปฏิบัติตามข้อตกลง ดังนี้

1. เนื้อหาแต่ละตอน เรียกว่า “กรอบ”
2. บทเรียนเล่มนี้มีจำนวน 6 กรอบเนื้อหา 6 กรอบคำถาม ซึ่งเรียงลำดับจากง่ายไปยาก
3. ศึกษาบทเรียนไปตามลำดับ ไม่ข้ามกรอบเนื้อหาใดเนื้อหาหนึ่งและปฏิบัติตามคำแนะนำอย่างเคร่งครัด
4. ศึกษาสาระสำคัญ สาระการเรียนรู้ มาตรฐานการเรียนรู้ ตัวชี้วัดและจุดประสงค์การเรียนรู้
5. ทำแบบทดสอบก่อนเรียน จำนวน 10 ข้อ โดยยังไม่ต้องตรวจคำตอบ
6. ศึกษาเนื้อหาทีละกรอบเนื้อหา แล้วตอบคำถามตามคำถามประจำกรอบ ตรวจคำตอบเฉลยในหน้าถัดไป
7. นักเรียนต้องมีความซื่อสัตย์ต่อตนเองโดยไม่ดูเฉลย ก่อนทำแบบทดสอบก่อนเรียนและแบบทดสอบหลังเรียน
8. เมื่อนักเรียนศึกษาบทเรียนจบแล้วให้ทำแบบทดสอบหลังเรียน 10 ข้อ
9. ตรวจแบบทดสอบก่อนเรียนและแบบทดสอบหลังเรียน
10. นักเรียนต้องผ่านเกณฑ์การประเมินผลร้อยละ 70 ของคะแนนการทำแบบทดสอบก่อนเรียนและแบบทดสอบหลังเรียน จึงจะสามารถไปศึกษาบทเรียนสำเร็จรูปเล่มต่อไป
11. ถ้านักเรียนไม่ผ่านเกณฑ์การประเมินผล นักเรียนต้องกลับไปศึกษาบทเรียนตามลำดับอีกครั้ง จนกว่าจะผ่านเกณฑ์การประเมินผล
12. นักเรียนมีข้อสงสัยไม่เข้าใจ ให้ปรึกษาขอคำแนะนำจากครูผู้สอน
13. ใช้เวลาในการศึกษาบทเรียนสำเร็จรูปเล่มนี้ 60 นาที
14. ให้เขียนตอบคำถามลงในบทเรียนสำเร็จรูปเล่มนี้

## บทเรียนสำเร็จรูป

หน่วยการเรียนรู้ เรื่อง การเจริญเติบโตและพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น  
เล่มที่ 4 การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของวัยรุ่น

### สาระสำคัญ

การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของวัยรุ่น ที่เกิดขึ้นได้อย่างชัดเจน คือ มีขนาดของร่างกายโดยเฉพาะน้ำหนักและส่วนสูงที่เพิ่มขึ้น สักส่วนที่เปลี่ยนแปลงไป ทำทางแก้ง้าง บางคนมีกลิ่นตัว บางคนเป็นสิว ซึ่งลักษณะเช่นนี้ถือเป็นการเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติ เมื่อเริ่มเข้าสู่ภาวะการเป็นวัยรุ่น

### สาระการเรียนรู้ / มาตรฐานการเรียนรู้ ตัวชี้วัด / จุดประสงค์การเรียนรู้

สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ตัวชี้วัด พ 2.1 ม.1/1 อธิบายวิธีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายจิตใจอารมณ์ และพัฒนาการทางเพศอย่างเหมาะสม

พ 2.1 ม.1/2 แสดงทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ

#### ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

เมื่อนักเรียนศึกษาบทเรียนสำเร็จรูป เล่มที่ 1 แล้ว นักเรียนสามารถ

1. อธิบายการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของวัยรุ่นเพศชายได้
2. อธิบายการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของวัยรุ่นเพศหญิงได้
3. บอกและเขียนสรุปเกี่ยวกับหลักการปรับตัวของวัยรุ่นต่อการเปลี่ยนแปลงของร่างกายได้





ขั้นต่อไป  
นักเรียนทำแบบทดสอบก่อนเรียนกันนะ



แบบทดสอบก่อนเรียน  
เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของวัยรุ่น

**คำชี้แจง** ให้นักเรียนทำแบบทดสอบก่อนเรียนและทำเครื่องหมาย X ลงใน  
บทเรียนสำเร็จรูปเล่มนี้ที่กำหนดให้ โดยยังไม่ต้องตรวจคำตอบ

- ข้อใด ไม่ใช่ พัฒนาการทางด้านร่างกายของวัยรุ่นหญิง
  - อ. เหวคอด
  - ข. เสียงแหลม
  - ค. สะโพกแคบ
  - ง. เต้านมขยาย
- ข้อใด ไม่ใช่ พัฒนาการทางด้านร่างกายของวัยรุ่นชาย
  - ก. ไหล่กว้าง
  - ข. เสียงแหลม
  - ค. เต้านมแตกพาน
  - ง. กล้ามเนื้อหนาขึ้น
- วัยเด็กกับวัยรุ่นมีการเจริญเติบโตและพัฒนาการทางเพศที่แตกต่างกันด้านใดมากที่สุด
  - ก. สังคม
  - ข. ร่างกาย
  - ค. สติปัญญา
  - ง. จิตใจและอารมณ์
- ช่วงอายุเท่าใดที่เริ่มเข้าสู่วัยรุ่นชาย
  - ก. 5 - 10 ปี
  - ข. 8 - 15 ปี
  - ค. 11 - 12 ปี
  - ง. 13 - 15 ปี
- ข้อใดกล่าวถูกต้อง
  - ก. วัยรุ่นเป็นวัยแห่งการทำงาน
  - ข. วัยรุ่นเป็นวัยแห่งการถดถอย
  - ค. วัยรุ่นเป็นวัยแห่งการสร้างฐานะ
  - ง. วัยรุ่นเป็นวัยแห่งการเปลี่ยนแปลง

6. ข้อใดคือการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของวัยรุ่น

- ก. ร่างกายสูงขึ้น
- ข. ใบหน้าอิมเมม
- ค. สายตาสั้นลง
- ง. มีอารมณ์แปรปรวน

7. สิ่งใดจำเป็นต่อการพัฒนาการทางด้านร่างกายของวัยรุ่น

- ก. ฐานะที่ร่ำรวย
- ข. สิ่งแวดล้อมที่ดี
- ค. อาหารที่มีประโยชน์
- ง. ถูกทั้ง ข และ ค

8. ข้อใดคือความหมายของคำว่าฝันเปียก

- ก. น้ำอสุจิเคลื่อนออกมาเองขณะนอนหลับ
- ข. น้ำอสุจิเคลื่อนออกมาจากร่างกายในเวลาที่ได้
- ค. น้ำอสุจิเคลื่อนออกมาขณะที่วัยรุ่นชายอาบน้ำ
- ง. น้ำอสุจิเคลื่อนออกมาขณะที่สำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง

9. การมีประจำเดือนในเพศหญิงมีสาเหตุมาจากอะไร

- ก. ความผิดปกติของมดลูก
- ข. รังไข่ขับเลือดเสียออกมา
- ค. มดลูกสลายออกเป็นเลือดเสีย
- ง. ไข่ไม่ได้รับการผสมกับอสุจิ

10. ข้อใดกล่าว **ไม่ถูกต้อง** เกี่ยวกับหลักการปรับตัวของวัยรุ่นต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย

- ก. ยอมรับและเข้าใจว่าการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นทั้งของตนเองและเพื่อน
- ข. ยอมรับและเข้าใจว่าการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นทั้งของตนเองเป็นหลัก
- ค. ดูแลรักษาอนามัยของตนเองให้สะอาดอยู่เสมอ
- ง. ดูแลใส่ใจสุขภาพให้สมบูรณ์แข็งแรง

ขั้นตอนต่อไป  
นักเรียนศึกษาเนื้อหาแต่ละกรอบ



## กรอบเนื้อหาที่ 1 ความหมายของวัยรุ่น



อยากรู้ว่าวัยรุ่น คือ วัยที่มีช่วง  
อายุเท่าใด ผู้หญิงผู้ชายเริ่มเข้าสู่  
วัยรุ่นเหมือนกันหรือไม่  
เรามาดูกันเลยครับ

**“วัยรุ่น” หมายถึง** เป็นวัยที่เจริญเติบโตไปสู่วัยผู้ใหญ่ เป็นวัยที่เชื่อมระหว่างวัยเด็กกับวัยผู้ใหญ่ โดยอาศัยความเจริญด้านร่างกายเป็นเกณฑ์ตัดสิน เนื่องจากมีการศึกษาและพบว่า เด็กชายจะเจริญเติบโตเริ่มเข้าสู่วัยรุ่นช้ากว่าเด็กหญิงประมาณ 2 ปี จึงมีการแบ่งวัยรุ่นออกเป็น 3 ระยะ

1. วัยเริ่มเข้าสู่วัย ชายอายุระหว่าง 13 – 15 ปี หญิงอายุระหว่าง 11 – 13 ปี
2. วัยรุ่นตอนต้น ชายอายุระหว่าง 15 – 17 ปี หญิงอายุระหว่าง 13 – 17 ปี
3. วัยรุ่นตอนปลาย ชายอายุระหว่าง 18 – 21 ปี หญิงอายุระหว่าง 19 – 20 ปี

**วัยรุ่นเป็นวัยแห่งหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต (Turning point)** ซึ่งอยู่ระหว่างความเป็นเด็กและความเป็นผู้ใหญ่ ที่จะจัดเข้าฝ่ายใดไม่ได้ เป็นวัยที่สภาพทางร่างกายและสภาพทางอารมณ์ไม่คงที่ หากเปรียบเทียบเหมือนกับการเดินทาง ช่วงวัยรุ่นจะเป็นช่วงการเดินทางที่ย่างยากมากเป็นพิเศษ เพราะมีความสับสนวุ่นวายใจอยู่ตลอดเวลา เนื่องจากการไม่รู้ตัวตนเองเป็นเด็กหรือเป็นผู้ใหญ่อันแน่



นักเรียนต้องมีความซื่อสัตย์ต่อตนเอง  
ไม่ควรเปิดดูเฉลยก่อนนะครับ

**คำถาม**

วัยรุ่น หมายถึง วัยที่มีลักษณะอย่างไร

วัยรุ่น หมายถึง เป็นวัยที่เจริญเติบโตไปสู่  
วัยผู้ใหญ่ เป็นวัยที่เชื่อมระหว่างวัยเด็กกับ  
วัยผู้ใหญ่ โดยอาศัยความเจริญด้านร่างกาย  
เป็นเกณฑ์ตัดสิน

คำตอบ



## กรอบที่ 2 ลักษณะที่สำคัญของวัยรุ่น

### ลักษณะที่สำคัญของวัยรุ่น

1. เป็นวัยแห่งการเปลี่ยนแปลง การเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรม และ  
**ทัศนคติในวัยรุ่น** จะคู่ไปกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายที่เกิดขึ้น เช่น  
การเปลี่ยนแปลงความสนใจ ความไม่มั่นใจ เกี่ยวกับความสามารถ และความถนัด  
ของตนเอง เป็นวัยแห่งปัญหา
2. เป็นวัยที่ต้องการเรียนรู้ความเป็นตัวของตัวเอง เด็กจะแสดงให้เห็นว่า  
เขาต้องการการยอมรับจากกลุ่ม และถือเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม
3. เป็นช่วงวัยแห่งจินตนาการ วัยรุ่นชอบฝันสร้างวิมานในอากาศ จินตนาการ  
ตนเองเป็นสิ่งที่ต่าง ๆ หรือบุคคลต่าง ๆ ที่ตนเองชอบ
4. เป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางบุคลิกลักษณะ นอกจากจะมีรูปร่าง  
ลักษณะ ที่เหมือนกับผู้ใหญ่มากขึ้นแล้ว เด็กยังมีความคิดอยากใกล้ชิดสนิทสนมกับ  
ผู้ใหญ่ โดยการเข้าไปมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ ต้องการแสดงความคิดเห็นของ  
ตนเองบ้าง
5. เป็นวัยที่ต้องการอิสรภาพมาก ได้แก่ อิสรภาพทางการแต่งกาย อิสรภาพ  
ทางการคบเพื่อน อิสรภาพด้านการเที่ยวเตร่
6. เป็นวัยที่รักและต้องการเพื่อนมาก เด็กวัยรุ่นอยากอยู่กับเพื่อนมากกว่า  
อยู่บ้าน
7. เป็นวัยที่เริ่มให้ความสนใจในเพศตรงข้าม
8. เป็นวัยที่ต้องการให้ผู้ใหญ่ยอมรับ เด็กวัยรุ่นจะพยายามเลียนแบบ  
พฤติกรรมของผู้ใหญ่ เพื่อแสดงให้เห็นว่า เขาเป็นผู้ใหญ่แล้ว

คำถาม

วัยรุ่นมีลักษณะสำคัญอย่างไรบ้าง

คำตอบ

วัยรุ่นเป็นวัยแห่งการเปลี่ยนแปลง  
เป็นวัยแห่งปัญหา เป็นวัยแห่ง  
จินตนาการ ต้องการอิสรภาพมาก



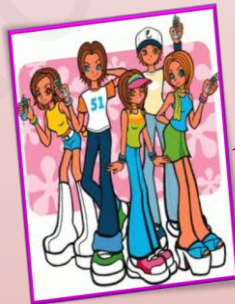
### กรอบที่ 3

การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของวัยรุ่นหญิง



การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของวัยรุ่นหญิงที่เห็นได้ชัดเจน ได้แก่

1. มีขนขึ้นบริเวณรักแร้และอวัยวะเพศ
2. มีประจำเดือนหรือระดู ซึ่งแสดงให้เห็นถึงการมีวุฒิภาวะทางเพศ
3. เริ่มมีหน้าอกที่โตขึ้น
4. มีเสียงแหลม
5. มีกลิ่นตัว และสิวบนใบหน้าอันเนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมนเพศในวัยรุ่น
6. มีใบหน้าสดใส ผิวพรรณเปล่งปลั่ง
7. ร่างกายเจริญเติบโตขึ้นอย่างรวดเร็ว สะโพกผาย เอวคอดเล็กลง



พวกเรานี้เป็นวัยรุ่น ใบหน้า  
สดใสน่ารัก ผิวพรรณเปล่งปลั่ง  
สะโพกผาย เอวคอดด้วยนะค่ะ

คำถาม

วัยรุ่นหญิงมีกลิ่นตัวและมีสิวบนใบหน้า  
เนื่องมาจากสาเหตุใด



คำตอบ

วัยรุ่นหญิงมักมีกลิ่นตัวและมีสิวบนใบหน้า  
เนื่องมาจากสาเหตุการเปลี่ยนแปลง  
ของระดับฮอร์โมนเพศในวัยรุ่น



กรอบที่ 4

การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของวัยรุ่นชาย

การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของวัยรุ่นชายที่เห็นได้ชัดเจน ได้แก่

1. เริ่มมีหนวดเคราที่หยาบและแข็ง มีขนขึ้นที่บริเวณรักแร้ หน้าแข้งและอวัยวะเพศ
2. อวัยวะเพศโตขึ้น มีขนาดเท่ากับผู้ใหญ่ และมีการหลั่งน้ำอสุจิครั้งแรกโดยการฝันเกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์ แล้วหลั่งน้ำอสุจิออกมาขณะหลับ เรียกว่า “ฝันเปียก”
3. หุ่นจะแข็งแรงเป็นไตหรือก้อนเล็ก ๆ ถ้าถูกสัมผัสจะรู้สึกเจ็บ ซึ่งเรียกว่า “นมขึ้นพาน” หรือ “นมตั้งพาน”
4. เสียงจะเปลี่ยนเป็นเสียงแหบและห้าวขึ้น ซึ่งเรียกว่า “เสียงแตกหนุ่ม”
5. มีกลิ่นตัว และมีสิวบนใบหน้าอันเนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมนเพศในวัยรุ่น
6. ร่างกายเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว มีกล้ามเนื้อและกระดูกที่แข็งแรง สะโพกแคบ ไหล่กว้าง แขนขายาว บางครั้งดูแล้วเก้งก้าง



คำถาม

การหลั่งน้ำอสุจิครั้งแรกโดยการฝันเกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์ แล้วหลั่งน้ำอสุจิออกมาขณะหลับ เรียกว่าอะไร



คำตอบ

การหลั่งน้ำอสุจิครั้งแรกโดยการฝันเกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์ แล้วหลั่งน้ำอสุจิออกมาขณะหลับ เรียกว่า ฝันเปียก



### กรอบที่ 5

การยอมรับและการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย

หลักการปรับตัวของวัยรุ่นต่อการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย

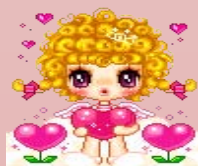
วัยรุ่นควรยอมรับและปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย เพื่อสร้างความมั่นใจในตนเอง ให้สามารถเข้าสังคมกับคนอื่น ๆ ได้อย่างมีความสุข ดังนี้

1. ยอมรับและเข้าใจว่าการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นทั้งของตนเอง และเพื่อน ๆ เป็นเรื่องทางธรรมชาติ ไม่ใช่สิ่งผิดปกติแต่อย่างใด
2. คุรรักษานามัยของตนเอง ได้แก่ ผิว ผม เล็บ ฟัน ตลอดจนเครื่องแต่งกาย ให้สะอาดอยู่เสมอ
3. ดูแลใส่ใจสุขภาพให้สมบูรณ์แข็งแรง โดยการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ให้ครบ 5 หมู่ พอเหมาะต่อความต้องการของร่างกาย พักผ่อนให้เพียงพอ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ หลีกเลี่ยงสารเสพติดและทำจิตใจให้สดชื่นแจ่มใส ร่าเริงอยู่เสมอ



วิธีการปรับตัวของวัยรุ่นต่อการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย มีวิธีการอย่างไร

คำถาม



ไปดูคำตอบกันดีกว่าครับ



## กรอบที่ 6

ไปดูกรอบเนื้อหากรอบที่ 6 ผลจากการ  
เปลี่ยนแปลงของร่างกายอีก 2 ข้อนะคะ



นี่ไงเจอแล้วค่ะ ผลจากการเปลี่ยนแปลงของ  
ร่างกายอีก 2 ข้อ มาดูกันเลย

3. ความวิตกกังวลกลัวการเป็นผู้ใหญ่ วัยนี้จะมีความคิดวิตกกังวล กลัวจะไม่เป็นที่ยอมรับจากคนรอบข้าง มักจะกลัวความรับผิดชอบ ซึ่งจะรู้สึกว่าเป็นภาระที่หนักหนา ยุ่งยาก บางครั้งอยากจะเป็นเด็ก อยากแสดงอารมณ์สนุกสนาน ร่าเริงเบิกบาน

4. ความวิตกกังวลในความงดงามทางร่างกาย ไม่ว่าวัยรุ่นหญิงหรือชายก็จะมี ความรู้สึกต้องการให้คนรอบข้างชื่นชมเกี่ยวกับรูปลักษณ์ภายนอกของตน สมเพศ สมวัย นั้นเป็นเพราะว่าเด็กจะสำนึกว่าความสวยงามทางกายเป็นแรงจูงใจ ทำให้คนยอมรับ ทำให้เพื่อนยอมรับเข้าไปในกลุ่มได้ง่าย เป็นวิถีทางหนึ่งที่จะเข้าสู่สังคมและเป็นที่ดึงดูดใจของเพศตรงข้าม ช่วงนี้จะเห็นว่าวัยรุ่นจะตอบสนองความสนใจ พิถีพิถันในการเลือกเสื้อผ้า การหวีผม เอาใจใส่ต่อการออกกำลังกาย สนใจคุณค่าทางอาหาร เครื่องประดับ สุขภาพอนามัย การวางตัวให้สมบทบาททางเพศ การวางตัวในสังคม และความสนใจในแต่ละเรื่อง อาจอยู่ได้ไม่นาน

เป็นอย่างไรบ้างค่ะ นักเรียนคงจะ  
รู้แล้วว่า ผลที่เกิดขึ้นจาก  
การเปลี่ยนแปลงของร่างกายใน  
วัยรุ่นมีอะไรบ้าง เรามาทดสอบ  
ความรู้กันดีกว่า



คำถาม

การเปลี่ยนแปลงของร่างกายจะส่งผลอย่างไรบ้าง



คำตอบ

การเปลี่ยนแปลงของร่างกายจะส่งผลทำให้เกิดผลกระทบต่อ  
อารมณ์และจิตใจได้อย่างตรงไปตรงมา ทั้งความวิตกกังวล  
หงุดหงิด หงุดหงิด ไม่พอใจในรูปร่างที่เปลี่ยนไป

พวกเราได้เรียนรู้เกี่ยวกับ  
การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย  
ของวัยรุ่นมาทั้ง 6 กรอบเนื้อหาแล้ว  
เรามาทดสอบความรู้หลังเรียนกัน  
อีกครั้งดีไหม



ดีเหมือนกัน ฉันก็อยากรู้ว่าฉันจะสอบได้  
กี่คะแนน จะผ่านเกณฑ์ไหม  
เราไปทดสอบกันเถอะ..ตามมาเลย



แบบทดสอบหลังเรียน  
เรื่อง การเปลี่ยนแปลง  
ทางร่างกายของวัยรุ่น  
อยู่ในหน้าต่อไปครับ



**แบบทดสอบหลังเรียน**  
**เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของวัยรุ่น**

**คำชี้แจง** ให้นักเรียนทำแบบทดสอบหลังเรียนและทำเครื่องหมาย X ลงใน  
บทเรียนสำเร็จรูปเล่มนี้ที่กำหนดให้และตรวจคำตอบทั้งก่อนเรียนและหลังเรียน

1. ข้อใด ไม่ใช่ พัฒนาการทางด้านร่างกายของวัยรุ่นหญิง
  - ก. สะโพกแคบ
  - ข. เสียงแหลม
  - ค. เอวคอด
  - ง. เต้านมขยาย
2. ข้อใด ไม่ใช่ พัฒนาการทางด้านร่างกายของวัยรุ่นชาย
  - ก. ไหล่กว้าง
  - ข. เต้านมแตกพาน
  - ค. เสียงแหลม
  - ง. กล้ามเนื้อหนาขึ้น
3. วัยเด็กกับวัยรุ่นมีการเจริญเติบโตและพัฒนาการทางเพศที่แตกต่างกันด้านใดมากที่สุด
  - ก. สังคม
  - ข. จิตใจและอารมณ์
  - ค. สติปัญญา
  - ง. ร่างกาย
4. ช่วงอายุเท่าใดที่เริ่มเข้าสู่วัยรุ่นชาย
  - ก. 5 – 10 ปี
  - ข. 8 - 15 ปี
  - ค. 11 - 12 ปี
  - ง. 13 - 15 ปี
5. ข้อใดกล่าวถูกต้อง
  - ก. เป็นวัยแห่งการเปลี่ยนแปลง
  - ข. วัยรุ่นเป็นวัยแห่งการถดถอย
  - ค. วัยรุ่นเป็นวัยแห่งการสร้างฐานะ
  - ง. วัยรุ่นเป็นวัยแห่งการทำงานวัยรุ่น

6. ข้อใดคือการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของวัยรุ่น

- ก. ใบหน้าอิมเม
- ข. ร่างกายสูงขึ้น
- ค. สายตาสั้นลง
- ง. มีอารมณ์แปรปรวน

7. สิ่งใดจำเป็นต่อการพัฒนาการทางด้านร่างกายของวัยรุ่น

- ก. ฐานะที่ร่ำรวย
- ข. สิ่งแวดล้อมที่ดี
- ค. อาหารที่มีประโยชน์
- ง. ถูกทั้ง ข และ ค

8. ข้อใดคือความหมายของคำว่าฝันเปียก

- ก. น้ำอสุจิเคลื่อนออกมาขณะที่สำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง
- ข. น้ำอสุจิเคลื่อนออกมาจากร่างกายในเวลาที่ได้
- ค. น้ำอสุจิเคลื่อนออกมาขณะที่วัยรุ่นชายอาบน้ำ
- ง. น้ำอสุจิเคลื่อนออกมาเองขณะนอนหลับ

9. การมีประจำเดือนในเพศหญิงมีสาเหตุมาจากอะไร

- ก. ความผิดปกติของมดลูก
- ข. ไข่ไม่ได้รับการผสมกับอสุจิ
- ค. มดลูกสลายออกเป็นเลือดเสีย
- ง. รังไข่ขับเลือดเสียออกมา

10. ข้อใดกล่าว **ไม่ถูกต้อง** เกี่ยวกับหลักการปรับตัวของวัยรุ่นต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย

- ก. ยอมรับและเข้าใจว่าการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นทั้งของตนเองและเพื่อน
- ข. ดูแลใส่ใจสุขภาพให้สมบูรณ์แข็งแรง
- ค. ดูแลรักษานามัยของตนเองให้สะอาดอยู่เสมอ
- ง. ยอมรับและเข้าใจว่าการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นทั้งของตนเองเป็นหลัก

แนวคำตอบแบบทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียน  
เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของวัยรุ่น



แนวคำตอบแบบทดสอบก่อนเรียน

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

แนวคำตอบแบบทดสอบหลังเรียน

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

**แบบบันทึกสรุปผลการเรียน**  
**เล่มที่ 4 การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของวัยรุ่น**

ประเมินผล	กรอบที่ 1	กรอบที่ 2	กรอบที่ 3	กรอบที่ 4	กรอบที่ 5	กรอบที่ 6	คะแนนรวมกรอบที่ 1 – 6	แบบทดสอบก่อนเรียน	แบบทดสอบหลังเรียน	คะแนนการพัฒนา จากการทดสอบ
คะแนนเต็ม	2	2	2	2	2	2	12	10	10	10
คะแนนได้										
คิดเป็นร้อยละ (100%)										

**เกณฑ์คะแนนการประเมินผลการเรียนก่อน - หลังเรียน**

คะแนน 8 -10 เรียนดีมาก

คะแนน 7 เรียนดี

คะแนน 6 เรียนพอใช้

คะแนน 0 - 5 เรียนไม่ดีควรปรับปรุง

**หมายเหตุ** ได้คะแนน 7 คะแนนขึ้นไป ถือว่า ผ่านเกณฑ์

ลงชื่อ ..... นักเรียน  
(.....)

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

ลงชื่อ ..... ครูผู้สอน  
(นางสาววันเพ็ญ ชากิจดี)

ตำแหน่ง ครู วิทยฐานะ ครูชำนาญการ

...../...../.....



### บรรณานุกรม

- กิตติ ตีระวัฒนกุลและ ปรีชา ไวกา. สุขศึกษา ม.2. กรุงเทพฯ : อักษรเจริญทัศน์, 2550.
- พัฒนาคุณภาพวิชาการ, สถาบัน. คู่มือครูสุขศึกษา ม.1. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์พัฒนาคุณภาพวิชาการ, 2554.
- พรสุข หุ่นจันทร์และคณะ. สุขศึกษา ม.1. พิมพ์ครั้งที่ 11, กรุงเทพฯ : อักษรเจริญทัศน์, 2555.
- มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรเวศน์, โรงเรียน. หลักสูตรสถานศึกษาโรงเรียนมหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรเวศน์ตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน 2551 (ฉบับปรับปรุง พุทธศักราช 2553). นครพนม : โรงเรียนมหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรเวศน์, สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 22, 2553.
- <http://www.reportdd.com/?tag=ลักษณะที่สำคัญของวัยรุ่น>.  
(สืบค้นข้อมูล วันที่ 31 มีนาคม 2555)
- <http://www.thaihealth.or.th/node/5756>.  
(สืบค้นข้อมูล วันที่ 31 มีนาคม 2555)