

ชุดกิจกรรมการเรียนรู้แบบ 4 MAT

# เรื่อง พัฒนาการและการปรับตัวของวัยรุ่น

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

เล่มที่

1

พัฒนาการของวัยรุ่น



นายธิตินันท์ คานทอง

ตำแหน่ง ครู วิทยฐานะ ครูชำนาญการ

โรงเรียนบ้านวังหมี่

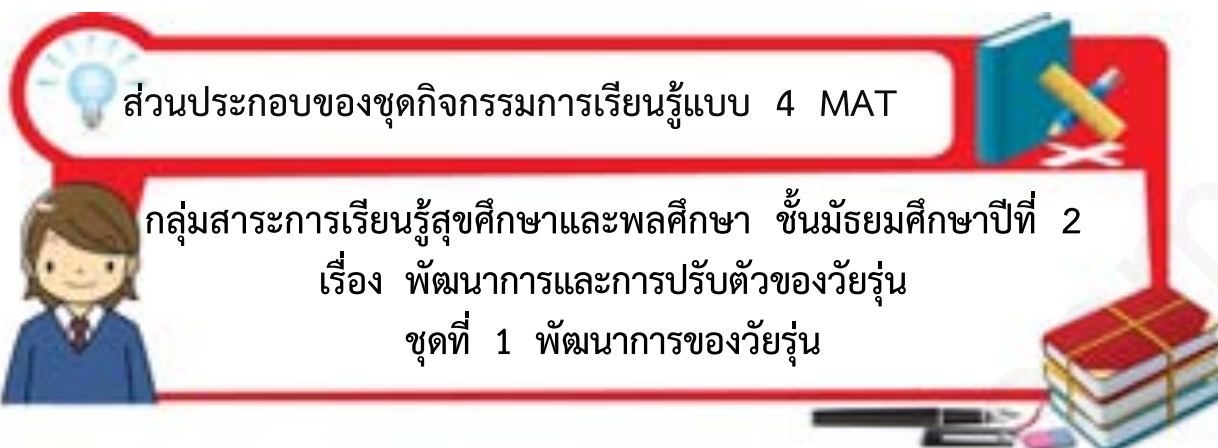
อำเภอวังน้ำเขียว จังหวัดนครราชสีมา

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครราชสีมา เขต 3

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ







ชุดกิจกรรมการเรียนรู้แบบ 4 MAT กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 เรื่อง พัฒนาการและการปรับตัวของวัยรุ่น มีส่วนประกอบ ดังนี้

1. คู่มือครู ประกอบด้วย
  - 1.1 คำชี้แจงสำหรับครู
  - 1.2 บทบาทครู
- สิ่งที่ครูต้องเตรียม
2. คู่มือนักเรียน ประกอบด้วย
  - 2.1 บทบาทนักเรียน
  - 2.2 เนื้อหาที่จะเรียน
3. สื่อการเรียนรู้และอุปกรณ์การเรียนรู้ ประกอบด้วย
  - 3.1 แบบทดสอบก่อนเรียน
  - 3.2 บัตรคำชี้แจง
  - 3.3 บัตรเนื้อหา
  - 3.4 บัตรกิจกรรม
  - 3.5 บัตรเฉลยกิจกรรม
  - 3.6 แบบทดสอบหลังเรียน





## คำชี้แจงสำหรับครู



ศึกษาขั้นตอนในการใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้แบบ 4 MAT กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 เรื่อง พัฒนาการและการปรับตัวของวัยรุ่น และปฏิบัติตามขั้นตอนอย่างเคร่งครัด

1. ครูนำเข้าสู่บทเรียนและชี้แจงจุดประสงค์ในการเรียน
2. ครูแบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่ม จำนวน 3 กลุ่ม กลุ่มละเท่า ๆ กัน
3. ครูอธิบายวิธีการใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้แบบ 4 MAT กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 เรื่อง พัฒนาการและการปรับตัวของวัยรุ่น
4. อธิบายให้นักเรียนเข้าใจเกี่ยวกับบทบาทของนักเรียน
5. ครูให้อีกาสนักเรียนที่ไม่เข้าใจได้ซักถามเกี่ยวกับวิธีการเรียน ขั้นตอนการใช้ ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ หรือบทบาทของนักเรียนเอง ตลอดจนข้อข้องใจอื่น ๆ
6. ก่อนเรียนชุดกิจกรรมการเรียนรู้แต่ละชุด ต้องให้นักเรียนทำแบบทดสอบ ก่อนเรียน
7. เมื่อนักเรียนเข้านั่งประจำกลุ่มของตนเองแล้ว ตัวแทนกลุ่มจะรับชุดกิจกรรม การเรียนรู้ กลุ่มละ 1 ชุด
8. ให้นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมในเวลาที่กำหนดให้ อย่างเคร่งครัด
9. นักเรียนทำแบบทดสอบหลังเรียน โดยใช้เวลาไม่เกิน 10 นาที
10. ถ้านักเรียนไม่ผ่านเกณฑ์ที่ระบุไว้ ครูควรให้นักเรียนศึกษาเนื้อหาใหม่อีกครั้ง แล้วทำแบบทดสอบหลังเรียนให้ผ่านเกณฑ์ที่กำหนดไว้





## บทบาทครู



สิ่งที่ครูควรปฏิบัติก่อน - หลัง และขณะที่ใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ มีดังนี้

1. ศึกษาวิธีใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ แผนการจัดการเรียนรู้ ตลอดจนการจัดการเรียนรู้แบบ 4 MAT
2. ค้นคว้า และอ่านเนื้อหาที่เกี่ยวข้องเพิ่มเติม
3. เตรียมการสอนล่วงหน้า เตรียมสถานที่ สื่อการสอนต่าง ๆ ตลอดจนวัสดุอุปกรณ์อื่น ๆ ที่ไม่ได้จัดไว้ในชุดกิจกรรมให้พร้อมก่อนที่จะใช้
4. การจัดห้องเรียนควรแบ่งนักเรียนเป็นกลุ่ม จำนวน 3 กลุ่ม กลุ่มละเท่า ๆ กัน จัดวางสื่อการสอนตามแผนผังการจัดชั้นเรียน (อาจเปลี่ยนแปลงได้)
5. ครูตรวจสอบสื่อและอุปกรณ์ต่าง ๆ ที่มีอยู่ในชุดกิจกรรมการเรียนรู้ให้เรียบร้อย ก่อนและหลังการใช้ทุกครั้ง
6. ให้นักเรียนทำแบบทดสอบก่อนเรียนทุกครั้ง
7. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มเลือกหัวหน้ากลุ่ม กลุ่มละ 1 คน และเลขานุการกลุ่ม กลุ่มละ 1 คน
8. ขณะที่นักเรียนปฏิบัติกิจกรรม ครูผู้สอนควรดูแลอย่างใกล้ชิด ถ้าเกิดปัญหาในการเรียนจะได้ให้ความช่วยเหลือทันที รวมทั้งอธิบายข้อสงสัยในการเรียนเป็นรายบุคคลด้วย
9. ขณะนักเรียนปฏิบัติกิจกรรม ครูไม่ควรพูดเสียงดัง หากมีอะไรจะพูด ต้องพูดเป็นรายกลุ่มหรือรายบุคคล ต้องไม่รบกวนการปฏิบัติกิจกรรมของกลุ่มอื่น ยกเว้นกรณีที่นักเรียนมีข้อสงสัย
10. ให้นักเรียนทุกกลุ่มร่วมแสดงความคิดเห็นเพื่อสรุปบทเรียนร่วมกัน
11. ให้นักเรียนทำแบบทดสอบหลังเรียน 10 ข้อ ทุกครั้งเมื่อเสร็จจากการปฏิบัติชุดกิจกรรมการเรียนรู้





## แผนผังการจัดชั้นเรียน





## สิ่งที่ครูต้องเตรียม



1. แบบทดสอบก่อนเรียน	จำนวน	10	ชุด
2. บัตรคำชี้แจง	จำนวน	3	ชุด
3. บัตรเนื้อหา	จำนวน	10	ชุด
4. บัตรกิจกรรม	จำนวน	10	ชุด
5. แบบทดสอบหลังเรียน	จำนวน	10	ชุด
6. เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียน	จำนวน	3	ชุด
7. บัตรเฉลยกิจกรรม	จำนวน	3	ชุด
8. เฉลยแบบทดสอบหลังเรียน	จำนวน	3	ชุด
9. กระดาษคำตอบ	จำนวน	10	ชุด





## บทบาทนักเรียน



ครูต้องชี้แจงให้นักเรียนทราบถึงบทบาทของนักเรียน ดังนี้

### 1. หัวหน้ากลุ่ม มีหน้าที่ ดังนี้

- 1.1 เป็นผู้นำในการปฏิบัติกิจกรรมกลุ่ม โดยทำหน้าที่อ่านบัตรกิจกรรม เพื่อให้ทุกคนทำตามคำชี้แจงในการประกอบกิจกรรม ให้เป็นไปตามขั้นตอน
- 1.2 ควบคุมดูแลการทำงาน หรือการประกอบกิจกรรมภายในกลุ่ม ให้เป็นระเบียบเรียบร้อย ไม่ส่งเสียงดังรบกวนกลุ่มอื่น
- 1.3 ตรวจสอบการจัดเก็บอุปกรณ์ให้เรียบร้อยหลังเสร็จกิจกรรมการเรียนรู้แล้ว
- 1.4 เป็นผู้ติดต่อกับครูเมื่อมีปัญหาภายในกลุ่ม
- 1.5 เป็นผู้อ่านบัตรเฉลยแต่ละกิจกรรมให้เพื่อนฟังเพื่อตรวจคำตอบ

### 2. เลขานุการกลุ่ม มีหน้าที่ดังนี้

- 2.1 เป็นผู้แจกบัตรกิจกรรมและรวบรวมส่งครูเมื่อสมาชิกทุกคนทำเสร็จเรียบร้อยแล้ว

### 3. สมาชิกกลุ่ม มีหน้าที่ ดังนี้

- 3.1 ปฏิบัติกิจกรรมด้วยความตั้งใจและให้ทันตามกำหนดโดยไม่ชวนเพื่อนคุยหรือเล่น
- 3.2 ศึกษาบัตรเนื้อหา บัตรกิจกรรม และปรึกษาหารือกันภายในกลุ่ม
- 3.3 ร่วมอภิปรายและสรุปผลจากการปฏิบัติกิจกรรม
- 3.4 ช่วยเก็บวัสดุอุปกรณ์ สื่อการสอนต่าง ๆ ของกลุ่มตนเองใส่ซองให้เรียบร้อย นอกจากบัตรบันทึกกิจกรรมที่ต้องส่งให้ครูตรวจ ให้รวบรวมส่งครู





## การประเมินผล



1. ผลการเรียนรู้ประเมินจาก
  - 1.1 ประเมินผลจากการทำแบบทดสอบก่อนเรียน - แบบทดสอบหลังเรียน
  - 1.2 ประเมินผลจากผลงานของนักเรียนในการปฏิบัติกิจกรรมจากบัตรกิจกรรม
  - 1.3 สังเกตพฤติกรรมการเรียนรู้ของนักเรียน
  - 1.4 ประเมินผลจากการทำแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน
2. นักเรียนผ่านเกณฑ์การประเมินผล ร้อยละ 80 สามารถเรียน  
ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ ต่อไปได้ หากนักเรียนไม่ผ่านเกณฑ์การประเมินผลต้องเรียนซ่อมเสริม

## การเรียนซ่อมเสริม



นักเรียนไม่ผ่านเกณฑ์การประเมิน ให้นักเรียนศึกษาตามจุดประสงค์ที่ไม่ผ่าน แล้วทำแบบทดสอบหลังเรียนให้ผ่านเกณฑ์ที่กำหนดไว้ โดยในการเรียนซ่อมเสริม ให้นักเรียนปฏิบัติ ดังนี้

1. ศึกษาเนื้อหาใหม่อีกครั้ง
2. ใช้ระบบเพื่อนช่วยเพื่อน
3. ครูอธิบายเพิ่มเติม

ทดสอบให้ผ่านเกณฑ์

ร้อยละ 80 นะคะ

จะได้ไม่ต้องเรียนซ่อมเสริม







## แผนภูมิการใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้แบบ 4 MAT



เรื่อง พัฒนาการและการปรับตัวของวัยรุ่น  
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา  
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2



ขั้นที่ 1 ขั้นสร้างคุณค่าและประสบการณ์ของสิ่งที่เรียน



ขั้นที่ 2 ขั้นวิเคราะห์ประสบการณ์



ขั้นที่ 3 ขั้นปรับปรุงประสบการณ์ความคิดรวบยอด



ขั้นที่ 4 ขั้นพัฒนาความคิดรวบยอด



ขั้นที่ 5 ขั้นลงมือปฏิบัติกิจกรรมจากกรอบความคิดที่กำหนด



ขั้นที่ 6 ขั้นสร้างชิ้นงานเพื่อสะท้อนความคิดเป็นของตนเอง



ขั้นที่ 7 ขั้นวิเคราะห์และประยุกต์ใช้



ขั้นที่ 8 ขั้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์การเรียนรู้กับผู้อื่น



ไม่ผ่าน

ซ่อมเสริม



จบ





## ชุดกิจกรรมการเรียนรู้แบบ 4 MAT



เรื่อง พัฒนาการและการปรับตัวของวัยรุ่น  
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2  
ชุดที่ 1 พัฒนาการของวัยรุ่น



### สาระสำคัญ

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างมากทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา โดยร่างกายจะมีการพัฒนาอย่างรวดเร็วในขณะที่อารมณ์รุนแรงจะเปลี่ยนแปลงง่าย ส่วนทางด้านสังคมจะให้ความสำคัญกับเพื่อนเป็นอย่างมาก ในขณะที่สติปัญญาได้พัฒนาไปอย่างต่อเนื่องจากประสบการณ์เรียนรู้



### จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายถึงการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาการทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาของวัยรุ่น
2. นักเรียนมีทักษะกระบวนการทำงานกลุ่ม
3. นักเรียนมีคุณลักษณะอันพึงประสงค์





## แบบทดสอบก่อนเรียน



### เรื่อง พัฒนาการและการปรับตัวของวัยรุ่น กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ชุดที่ 1 พัฒนาการของวัยรุ่น



#### คำชี้แจง

1. แบบทดสอบฉบับนี้มีทั้งหมด 10 ข้อ ใช้เวลา 10 นาที
  2. ให้ทำเครื่องหมายกากบาท (X) ทับตัวอักษร ก ข ค หรือ ง ที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว ลงในกระดาษคำตอบ
1. storm and stress มีลักษณะอย่างไร
    - ก. อารมณ์ทั่วไปของวัยรุ่น
    - ข. อารมณ์ทางเพศของวัยรุ่น
    - ค. อารมณ์ของวัยรุ่นที่ชอบใช้ความรุนแรง
    - ง. อารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วรุนแรงของวัยรุ่น
  2. ข้อใดเป็นพัฒนาการทางสังคมของวัยรุ่น
    - ก. กอล์ฟเริ่มคบหาเพื่อนต่างเพศ
    - ข. ออยมีแซน ขา ยาว เก้งก้างมากขึ้น
    - ค. จอยใจร้อนและมักเอาแต่ใจของตนเอง
    - ง. แมนมีขนขึ้นบริเวณหน้าอก รักแร้ และอวัยวะเพศ
  3. ข้อใดบ่งบอกถึงความเจริญเติบโตของมนุษย์ได้ชัดเจนที่สุด
    - ก. อายุ
    - ข. ส่วนสูง
    - ค. น้ำหนักตัว
    - ง. ส่วนสูงและน้ำหนักตัว
  4. ข้อใดที่มีความสำคัญและมีอิทธิพลต่อวัยรุ่นมากที่สุด
    - ก. สื่อโฆษณา
    - ข. กลุ่มเพื่อน
    - ค. สิ่งแวดล้อม
    - ง. พ่อแม่ ผู้ปกครอง



5. วัยรุ่นครอบคลุมอายุโดยประมาณเท่าไร
  - ก. เด็กผู้หญิงอยู่ในช่วงอายุระหว่าง 10 – 20 ปี และเด็กผู้ชายอยู่ในระหว่าง 12 – 22 ปี
  - ข. เด็กผู้หญิงอยู่ในช่วงอายุระหว่าง 7 – 12 ปี และเด็กผู้ชายอยู่ในระหว่าง 8 – 13 ปี
  - ค. เด็กผู้หญิงอยู่ในช่วงอายุระหว่าง 9 – 29 ปี และเด็กผู้ชายอยู่ในระหว่าง 9 – 30 ปี
  - ง. เด็กผู้หญิงอยู่ในช่วงอายุระหว่าง 15 – 25 ปี และเด็กผู้ชายอยู่ในระหว่าง 15 – 25 ปี
6. “ดิฉัน โหม่ง่าย มักจะมีความขัดแย้งกับพ่อแม่สูง เพื่อมีอิทธิพลสูง” ข้อความดังกล่าวเป็นการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่นระยะใด
  - ก. ระยะที่ 1 วัยรุ่นตอนต้น
  - ข. ระยะที่ 2 วัยรุ่นตอนกลาง
  - ค. ระยะที่ 3 วัยรุ่นตอนปลาย
  - ง. ระยะที่ 4 วัยรุ่นตอนสุดท้าย
7. วัยรุ่นเป็นวัยที่จะก้าวสู่ผู้ใหญ่ การเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่นแบ่งออกเป็นกี่ระยะ
  - ก. 2 ระยะ
  - ข. 3 ระยะ
  - ค. 4 ระยะ
  - ง. 5 ระยะ
8. วัยรุ่นระยะใดที่สภาพร่างกายจะเติบโตเต็มที่ และบรรลุนิติภาวะทางกฎหมาย
  - ก. ระยะที่ 1 วัยรุ่นตอนต้น
  - ข. ระยะที่ 2 วัยรุ่นตอนกลาง
  - ค. ระยะที่ 3 วัยรุ่นตอนปลาย
  - ง. ระยะที่ 4 วัยรุ่นตอนสุดท้าย
9. วัยรุ่นหญิงและชาย ร่างกายจะหยุดการเจริญเติบโตทางด้านร่างกายเมื่ออายุเท่าใด
  - ก. วัยรุ่นหญิง เมื่ออายุประมาณ 18 ปี ส่วนวัยรุ่นชาย เมื่ออายุประมาณ 20 ปี
  - ข. วัยรุ่นหญิง เมื่ออายุประมาณ 25 ปี ส่วนวัยรุ่นชาย เมื่ออายุประมาณ 28 ปี
  - ค. วัยรุ่นหญิง เมื่ออายุประมาณ 30 ปี ส่วนวัยรุ่นชาย เมื่ออายุประมาณ 35 ปี
  - ง. ไม่มีข้อใดถูก
10. “รู้จักบทบาทของตนเอง ค่อนข้างยอมรับการให้คำแนะนำ มีความอิสระในการดำรงชีวิต และการประกอบอาชีพ” เป็นการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่นระยะใด
  - ก. ระยะที่ 1 วัยรุ่นตอนต้น
  - ข. ระยะที่ 2 วัยรุ่นตอนกลาง
  - ค. ระยะที่ 3 วัยรุ่นตอนปลาย
  - ง. ระยะที่ 4 วัยรุ่นตอนสุดท้าย



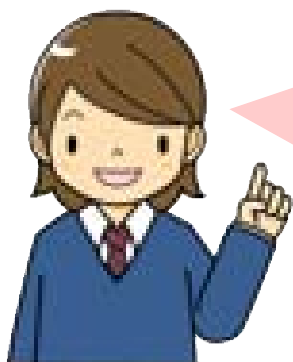
ทำแบบทดสอบก่อนเรียนไม่ได้  
ไม่เป็นไรค่ะ ไปศึกษาเนื้อหาก่อน



## บัตรคำชี้แจง



1. เมื่อนักเรียนรับชุดกิจกรรมการเรียนรู้จากครู แล้วดำเนินการเลือกหัวหน้ากลุ่ม และเลขานุการกลุ่ม นักเรียนที่เหลือเป็นสมาชิกกลุ่ม เมื่อได้หัวหน้ากลุ่มแล้วให้หัวหน้ากลุ่มเป็นผู้ดำเนินกิจกรรมต่อ
2. หัวหน้ากลุ่มตรวจสอบสิ่งที่อยู่ในซองว่ามีครบถ้วนหรือไม่ โดยดูจากรายการหน้าชุดกิจกรรมการเรียนรู้แล้วอ่านหน้าที่ของสมาชิกในกลุ่มให้เพื่อนฟัง

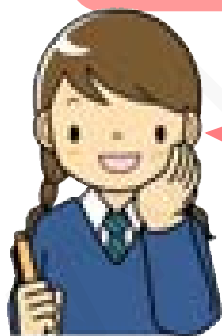
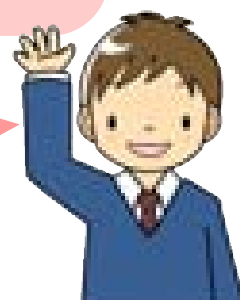


### หัวหน้ากลุ่ม

- \* เป็นผู้ดำเนินการปฏิบัติกิจกรรมกลุ่ม
- \* ควบคุมดูแลการปฏิบัติกิจกรรมภายในกลุ่ม
- \* ตรวจสอบการจัดเก็บอุปกรณ์ให้เรียบร้อย
- \* เป็นผู้ติดต่อประสานงานกับครูเมื่อมีปัญหา
- \* อ่านบัตรเฉลยให้เพื่อนฟังเพื่อตรวจคำตอบ

### เลขานุการกลุ่ม

- \* เป็นผู้แจกบัตรกิจกรรมและรวบรวมส่งครูเมื่อสมาชิกทุกคนทำเสร็จเรียบร้อยแล้ว



### สมาชิกกลุ่ม

- \* ปฏิบัติกิจกรรมด้วยความตั้งใจและให้ทันตามกำหนดเวลา
- \* ศึกษาบัตรเนื้อหา บัตรกิจกรรม
- \* ร่วมอภิปรายและสรุปผลจากการปฏิบัติกิจกรรม
- \* ช่วยเก็บวัสดุอุปกรณ์ สื่อการสอนต่าง ๆ ใส่ซองให้เรียบร้อย

3. เมื่อแต่ละกลุ่มปฏิบัติกิจกรรมเรียบร้อยแล้วให้ทำแบบทดสอบหลังเรียน
4. เมื่อทำแบบทดสอบหลังเรียนเรียบร้อยแล้ว ให้สมาชิกทุกคนช่วยกันเก็บสื่อการสอนทุกอย่างใส่ซอง





## บัตรเนื้อหาที่ 1



### วัยรุ่น

วัยรุ่น หมายถึง ช่วงอายุที่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายในลักษณะที่พร้อมจะมีเพศสัมพันธ์ได้ วัยรุ่นเป็นระยะที่มีการพัฒนาทางจิตใจมาจากความเป็นเด็กไปสู่ความเป็นผู้ใหญ่ และเป็นระยะที่มีการเปลี่ยนแปลงจากสภาพที่ต้องพึ่งพาอาศัยกันทางเศรษฐกิจไปสู่ภาวะที่ต้องรับผิดชอบและพึ่งพาตนเอง

วัยรุ่นครอบคลุมอายุโดยประมาณ คือ เด็กผู้หญิงอยู่ในช่วงอายุระหว่าง 10 – 20 ปี และเด็กผู้ชายอยู่ในระหว่าง 12 – 22 ปี เนื่องจากช่วงวัยดังกล่าวค่อนข้างยาว ทาง การแพทย์และจิตวิทยาพัฒนาการจึงแบ่งช่วงดังกล่าวออกเป็น 2 – 3 ระยะ แล้วแต่หลักเกณฑ์ของผู้เชี่ยวชาญ เนื่องจากระยะต้นกับระยะปลายของวัยจะมีการเจริญเติบโตทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาแตกต่างกันมาก ในที่นี้จะแบ่งเป็น 3 ระยะ คือ

### ระยะที่ 1 วัยรุ่นตอนต้น

เด็กผู้หญิงอยู่ในช่วงอายุ 10 – 14 ปี

เด็กผู้ชายอยู่ในช่วงอายุ 12 – 16 ปี

ในระยะนี้มีการเปลี่ยนแปลง คือ

มีการเปลี่ยนแปลงของร่างกายอย่างรวดเร็ว เช่น เด็กผู้หญิงจะมีเต้านมใหญ่ขึ้น มีประจำเดือนมีการสร้างฮอร์โมนเอสโตรเจน (Estrogen) และโปรเจสเทอโรน (Progesterone) มีขนตามรักแร้และอวัยวะเพศภายนอก มีรูปร่างสูงใหญ่ขึ้น ค่อนข้างหลงตัวเอง มีความเพ้อฝัน มีความเป็นอิสระ แต่ยังคงต้องพึ่งพ่อแม่ ยังสนใจเพศเดียวกัน มักหมกมุ่นกังวลเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ซึ่งจะส่งผลกระทบไปยังจิตใจ ทำให้อารมณ์หงุดหงิดและแปรปรวนง่าย





## ระยะที่ 2 วัยรุ่นตอนกลาง

เด็กผู้หญิงอยู่ในช่วงอายุ 14 – 18 ปี

เด็กผู้ชายอยู่ในช่วงอายุ 16 – 20 ปี

ในระยะนี้มีการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญคือ คือ เป็นระยะที่ดื้อรั้น โมโหง่าย มักจะมีความขัดแย้ง กับพ่อแม่สูง เพื่อนมีอิทธิพลสูง มีความคิดเพื่อฝัน เริ่มสนใจเพศตรงข้าม การเปลี่ยนแปลงทางด้าน ร่างกายเริ่มสมบูรณ์เต็มที่ เป็นระยะที่เริ่มทดลอง เกี่ยวกับเพศ ซึ่งถ้าขาดความรู้และการป้องกันจะ ก่อให้เกิดปัญหาการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงปรารถนาหรือ การติดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์รวมทั้งโรคเอดส์ได้ เป็นช่วงที่วัยรุ่นยอมรับสภาพร่างกาย มีการเปลี่ยนแปลงเป็นหนุ่มเป็นสาว มุ่งค้นหาเอกลักษณ์ของตนเอง มีการพัฒนาความเป็นตัวของตนเอง



## ระยะที่ 3 วัยรุ่นตอนปลาย

เด็กผู้หญิงอยู่ในช่วงอายุ 18 – 20 ปี

เด็กผู้ชายอยู่ในช่วงอายุ 20 – 22 ปี



เป็นระยะที่มีการเจริญเติบโตเข้าสู่ผู้ใหญ่ ระวังจะรู้จักบทบาทของเพศตนเอง ค่อนข้าง ยอมรับการให้คำแนะนำได้ง่ายกว่าวัยต้น ๆ มีความ อิสระในการดำรงชีวิต และการประกอบอาชีพ ให้ความสนใจต่อคำแนะนำต่าง ๆ รวมทั้งเรื่องการ ป้องกันปัญหาการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่เหมาะสม เป็นช่วงเวลาการฝึกฝนอาชีพ รวมทั้งตัดสินใจที่จะเลือกอาชีพที่เหมาะสมกับตนเองใน อนาคต เป็นช่วงเวลาที่มักจะผูกพันกับเพื่อนต่างเพศ สภาพร่างกายเจริญเติบโตเต็มที่ และบรรลุนิติภาวะทางกฎหมาย





## บัตรกิจกรรมที่ 1



คำชี้แจง

นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อความที่ถูกต้อง  
และทำเครื่องหมาย ✗ หน้าข้อความที่ไม่ถูกต้อง

- .....1. วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการพัฒนาทางจิตใจมาจากความเป็นเด็กไปสู่ความเป็นผู้ใหญ่
- .....2. วัยรุ่นครอบคลุมอายุประมาณ คือ เด็กผู้หญิงอยู่ในช่วงอายุระหว่าง 7 – 18 ปี  
เด็กผู้ชายอยู่ในช่วงอายุระหว่าง 10 – 25 ปี
- .....3. วัยรุ่นเป็นวัยที่จะก้าวเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ การเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่นแบ่งเป็น 3 ระยะ
- .....4. วัยรุ่นตอนต้น หมกมุ่นกับการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย ส่งผลกระทบไปยังจิตใจ  
ทำให้อารมณ์หงุดหงิดแปรปรวนง่าย
- .....5. วัยรุ่นตอนต้น คือช่วงอายุระหว่าง 7 – 18 ปี
- .....6. เด็กผู้หญิงจะมีเต้านมใหญ่ขึ้น มีประจำเดือน มีการสร้างฮอร์โมนเอสโตรเจน  
และโปรเจสเตอโรน
- .....7. ดื้อรั้น โมโหง่าย มีความขัดแย้งกับพ่อแม่สูง เพื่อนมีอิทธิพลสูง  
เป็นการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่นระยะที่ 1 คือ วัยรุ่นตอนต้น
- .....8. วัยรุ่นตอนปลาย เป็นช่วงเวลาของการฝึกฝนอาชีพ รวมทั้งตัดสินใจที่จะเลือก  
อาชีพในอนาคต
- .....9. วัยรุ่นตอนกลาง สภาพร่างกายจะเติบโตเต็มที่ และบรรลุนิติภาวะทางกฎหมาย
- .....10. วัยรุ่นตอนต้นมีการเปลี่ยนแปลงเป็นหนุ่มสาว มุ่งค้นหาเอกลักษณ์ของตนเอง  
มีการพัฒนาความเป็นตัวของตัวเอง

คะแนนเต็ม 10 คะแนน ทำได้

คะแนน





## บัตรเนื้อหาที่ 2



### การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา

วัยรุ่นแต่ละคนนั้นจะมีการเจริญเติบโตและการเปลี่ยนแปลงที่เป็นแบบฉบับเฉพาะของตนเอง ซึ่งแตกต่างกันออกไปในแต่ละบุคคล เมื่อเด็กย่างเข้าสู่วัยรุ่น ต่อมไร้ท่อต่าง ๆ จะผลิตฮอร์โมน เพื่อกระตุ้นให้อวัยวะบางส่วนของร่างกายทำงานได้อย่างสมบูรณ์ เช่น ต่อมเพศของวัยรุ่นชายจะสร้างฮอร์โมนเพศชาย ต่อมเพศของวัยรุ่นหญิงจะสร้างฮอร์โมนของเพศหญิง เพื่อให้แสดงลักษณะเฉพาะของเพศตนเองออกมา ซึ่งโดยทั่วไปแล้ววัยรุ่นจะมีการเจริญเติบโตและการเปลี่ยนแปลงมากขึ้นทุกด้าน รวมทั้งเริ่มมีความต้องการที่แตกต่างออกไปจากตอนเป็นเด็ก การเปลี่ยนแปลงสำคัญที่เป็นลักษณะเฉพาะในวัยรุ่น คือ การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ดังนี้

#### ➡ การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย

**1. ขนาดของร่างกายและความสูง** จะมีการเจริญเติบโตทางด้านร่างกายที่เห็นได้ชัดเจนทั้งส่วนสูงและน้ำหนัก การวัดอัตราการเจริญเติบโตของวัยรุ่นจะต้องวัดส่วนสูงและน้ำหนักทุก 6 – 12 เดือน เพื่อให้เห็นการเจริญเติบโตของวัยรุ่นที่แตกต่างกัน วัยรุ่นหญิงจะหยุดการเจริญเติบโตเมื่ออายุประมาณ 18 ปี ส่วนวัยรุ่นชายจะหยุดการเจริญเติบโตเมื่ออายุประมาณ 20 ปี



**2. การเปลี่ยนแปลงของกระดูก** เมื่อมีอายุประมาณ 13 -14 ปี กระดูกจะแข็งแรงขึ้น วัยรุ่นชายที่มีอายุ 14 ปีไปแล้ว จะมีกระดูกข้อมือที่ใหญ่กว่าวัยรุ่นหญิง แต่มีความหนาแน่นของมวลกระดูกน้อยกว่า เมื่อถึงขั้นวุฒิภาวะทางเพศ กระดูกข้อมือก็จะมีพัฒนาการเท่ากัน สามารถเคลื่อนไหวและใช้งานได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ

#### **3. การเปลี่ยนแปลงของไขมันและกล้ามเนื้อ**

ในช่วงเข้าสู่วัยรุ่น เด็กผู้ชายจะมีไขมันใต้ผิวหนังบางลง มีกล้ามเนื้อเพิ่มมากขึ้นและแข็งแรงขึ้น วัยรุ่นหญิงแม้จะมีการเพิ่มของกล้ามเนื้อ แต่ก็จะมีการสะสมของไขมัน น้ำหนักอาจเพิ่มได้ถึงร้อยละ 25 ของน้ำหนักตัว โดยเฉพาะไขมันจะไปสะสมที่เต้านมและสะโพก วัยรุ่นหญิงจึงมักไม่พอใจในรูปร่างของตน คิดว่าตัวเองอ้วนเกินไป





**4. การเปลี่ยนแปลงของโครงสร้างใบหน้า** กระดูกจมูกจะโตขึ้น ทำให้ดั้งจมูกเป็นสันขึ้น กล่องเสียงและลำคอของวัยรุ่นชายจะเจริญเติบโตเร็วกว่าวัยรุ่นหญิงอย่างชัดเจน เป็นเหตุให้วัยรุ่นชายมีเสียงแตกห้าว



**5. การเปลี่ยนแปลงระดับฮอร์โมน** ฮอร์โมนจะไปกระตุ้นต่อมไขมันใต้ผิวหนังและต่อมเหงื่อให้ทำงานเพิ่มมากขึ้น เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดปัญหาสิวและกลิ่นตัว

**6. การเปลี่ยนแปลงของอวัยวะเพศ** ลักษณะทางเพศที่แบ่งแยกความเป็นชายหนุ่ม และหญิงสาวที่เพิ่งเริ่มเจริญเติบโตเต็มที่ในวัยรุ่นตอนต้นจนถึงวัยรุ่นตอนปลาย จะมีลักษณะเด่นแตกต่างกัน ดังนี้

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

### ➡ การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจและอารมณ์

วัยรุ่นมักมีจิตใจและอารมณ์เปลี่ยนไปจากวัยเด็กมาก มีความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับเพศของตนเองหรือเพศตรงข้ามมากขึ้น ชอบความเป็นอิสระ มีความภาคภูมิใจในความเป็นชายและหญิงของตนเอง การเปลี่ยนแปลงและการเจริญเติบโตทางด้านร่างกายของวัยรุ่นจะมีอิทธิพลอย่างมากต่ออารมณ์และจิตใจของวัยรุ่น จึงมีอารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย สับสน อ่อนไหว ไม่มั่นคง อารมณ์ที่เกิดขึ้นมักจะเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วรุนแรง เข้าใจยาก จนมีการเปรียบเทียบว่าอารมณ์ของวัยรุ่นเหมือน “พายุบูแคม (Storm and stress)” รวมทั้งมีความวิตกกังวล หงุดหงิด หมกมุ่นในเรื่องราวต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับตนเอง สรุปได้ดังนี้

การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจและอารมณ์	
1) วิตกกังวลเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย	6) ต้องการเป็นอิสระทำอะไรด้วยตนเอง
2) วิตกกังวลกับอารมณ์ทางเพศที่สูงขึ้น	7) ต้องการเป็นตัวของตัวเอง
3) วิตกกังวลกลัวการเป็นผู้ใหญ่	8) ต้องการความถูกต้อง ยุติธรรม
4) วิตกกังวลในความงดงามของร่างกาย	9) ต้องการความตื่นเต้น ท้าทาย ความแปลกใหม่
5) ต้องการความรักความห่วงใย	10) มีความอยากรู้ อยากเห็น อยากลองสูง





## ➡ การเปลี่ยนแปลงด้านสังคม



การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ ความคิด ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงด้านการเข้าสังคมซึ่งถือว่าเป็นพัฒนาที่สำคัญเพราะมีการเปลี่ยนแปลงเจตคติและพฤติกรรมทางสังคม มีการแสดงออกที่เหมาะสมกับเพศ และวัยมากขึ้น รู้จักปรับตัวให้เหมาะสมกับสภาพของตนเอง มีเหตุผลในการเลือกคบเพื่อนมากขึ้น มีการยอมรับการเป็นสมาชิกของกลุ่มตามค่านิยมและความสนใจในสิ่งเดียวกัน ต้องการกลุ่มเพื่อนเพื่อให้มีความรู้สึกมั่นใจ ปลอดภัย และปรึกษาได้ ต้องการมีส่วนร่วมในการช่วยเหลือแก้ไขปัญหาสังคมร่วมกับผู้ใหญ่

## ➡ การเปลี่ยนแปลงด้านสติปัญญา

พัฒนาการทางความคิดและสติปัญญาของวัยรุ่นนั้น พบว่าสามารถที่จะคิดได้ในลักษณะดังต่อไปนี้

1. รู้จักคิดเป็นเหตุเป็นผล ไม่เชื่ออะไรง่าย ๆ
2. รู้จักคิดแบบวิทยาศาสตร์ มีการคิดวิเคราะห์ วิพากษ์ วิจารณ์ คิดอย่างมีระเบียบแบบแผน ต้องพยายามนึกคิดด้วยตนเอง
3. มีความคิดในเชิงนามธรรมมากขึ้น คือ ไม่เห็นของจริงก็สามารถที่จะจินตนาการเพื่อสร้างภาพในใจให้เกิดขึ้นได้
4. มีความคิดรวบยอดในเรื่องราวต่าง ๆ มากขึ้น สามารถที่จะนำความรู้และประสบการณ์ในอดีตมาเชื่อมโยงเข้ากับสถานการณ์ปัจจุบันได้ สามารถที่จะเรียนรู้และนำมาประยุกต์ใช้ได้มากขึ้น
5. รู้จักที่จะตัดสินใจเรื่องยาก ๆ มีการค้นหาข้อมูลเพิ่มเติมเพื่อประกอบการตัดสินใจของตนเองมากขึ้น
6. รู้จักที่จะปรับตัวทางความคิด สามารถที่จะปรับตัวเพื่อให้ทำงานร่วมกับผู้อื่นได้และช่วยทำงานให้กับสาธารณประโยชน์ได้ หากได้รับการส่งเสริม





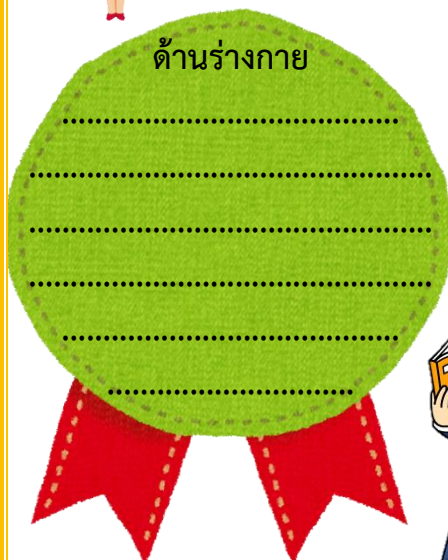
## บัตรกิจกรรมที่ 2



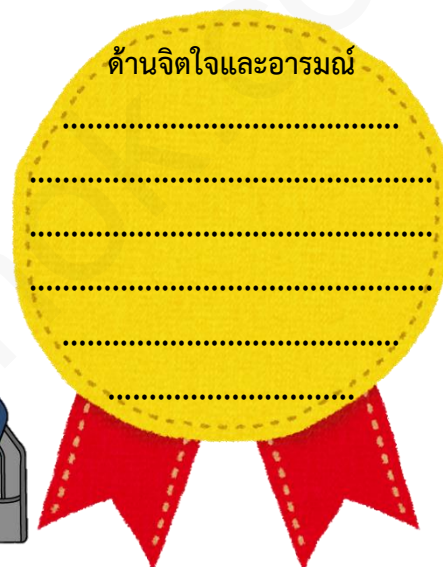
คำชี้แจง

ให้นักเรียนเขียนแผนผังความคิดสรุปถึงการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น  
ทางด้านร่างกาย จิตใจและอารมณ์ สังคมและสติปัญญาของวัยรุ่น

ด้านร่างกาย



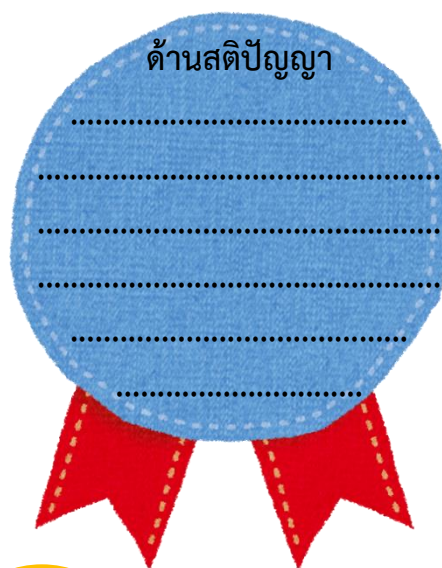
ด้านจิตใจและอารมณ์



ด้านสังคม



ด้านสติปัญญา



คะแนนเต็ม 10 คะแนน ทำได้

คะแนน





## แบบทดสอบหลังเรียน



### เรื่อง พัฒนาการและการปรับตัวของวัยรุ่น กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ชุดที่ 1 พัฒนาการของวัยรุ่น



#### คำชี้แจง

1. แบบทดสอบฉบับนี้มีทั้งหมด 10 ข้อ ใช้เวลา 10 นาที
  2. ให้ทำเครื่องหมายกากบาท (X) ทับตัวอักษร ก ข ค หรือ ง ที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว ลงในกระดาษคำตอบ
1. ข้อใดเป็นพัฒนาการทางสังคมของวัยรุ่น
    - ก. กอล์ฟเริ่มคบหาเพื่อนต่างเพศ
    - ข. ออยมีแขน ขา ยาว เก่งก้ำมากขึ้น
    - ค. จอยใจร้อนและมักเอาแต่ใจของตนเอง
    - ง. แมนมีขนขึ้นบริเวณหน้าอก รักแร้ และอวัยวะเพศ
  2. storm and stress มีลักษณะอย่างไร
    - ก. อารมณ์ทั่วไปของวัยรุ่น
    - ข. อารมณ์ทางเพศของวัยรุ่น
    - ค. อารมณ์ของวัยรุ่นที่ชอบใช้ความรุนแรง
    - ง. อารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วรุนแรงของวัยรุ่น
  3. ข้อใดบ่งบอกถึงความเจริญเติบโตของมนุษย์ได้ชัดเจนที่สุด
    - ก. อายุ
    - ข. ส่วนสูง
    - ค. น้ำหนักตัว
    - ง. ส่วนสูงและน้ำหนักตัว
  4. ข้อใดที่มีความสำคัญและมีอิทธิพลต่อวัยรุ่นมากที่สุด
    - ก. สื่อโฆษณา
    - ข. กลุ่มเพื่อน
    - ค. สิ่งแวดล้อม
    - ง. พ่อแม่ ผู้ปกครอง



5. วัยรุ่นครอบคลุมอายุโดยประมาณเท่าไร
- เด็กผู้หญิงอยู่ในช่วงอายุระหว่าง 10 – 20 ปี และเด็กผู้ชายอยู่ในระหว่าง 12 – 22 ปี
  - เด็กผู้หญิงอยู่ในช่วงอายุระหว่าง 7 – 12 ปี และเด็กผู้ชายอยู่ในระหว่าง 8 – 13 ปี
  - เด็กผู้หญิงอยู่ในช่วงอายุระหว่าง 9 – 29 ปี และเด็กผู้ชายอยู่ในระหว่าง 9 – 30 ปี
  - เด็กผู้หญิงอยู่ในช่วงอายุระหว่าง 15 – 25 ปี และเด็กผู้ชายอยู่ในระหว่าง 15 – 25 ปี
6. “ดีอ์รัน โมโหย่าย มักจะมีความขัดแย้งกับพ่อแม่สูง เพื่อมีอิทธิพลสูง” ข้อความดังกล่าวเป็นการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่นระยะใด
- ระยะที่ 1 วัยรุ่นตอนต้น
  - ระยะที่ 2 วัยรุ่นตอนกลาง
  - ระยะที่ 3 วัยรุ่นตอนปลาย
  - ระยะที่ 4 วัยรุ่นตอนสุดท้าย
7. วัยรุ่นเป็นวัยที่จะก้าวสู่ผู้ใหญ่ การเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่นแบ่งออกเป็นกี่ระยะ
- 2 ระยะ
  - 3 ระยะ
  - 4 ระยะ
  - 5 ระยะ
8. วัยรุ่นระยะใดที่สภาพร่างกายจะเติบโตเต็มที่ และบรรลุนิติภาวะทางกฎหมาย
- ระยะที่ 1 วัยรุ่นตอนต้น
  - ระยะที่ 2 วัยรุ่นตอนกลาง
  - ระยะที่ 3 วัยรุ่นตอนปลาย
  - ระยะที่ 4 วัยรุ่นตอนสุดท้าย
9. วัยรุ่นหญิงและชาย ร่างกายจะหยุดการเจริญเติบโตทางด้านร่างกายเมื่ออายุเท่าใด
- วัยรุ่นหญิง เมื่ออายุประมาณ 18 ปี ส่วนวัยรุ่นชาย เมื่ออายุประมาณ 20 ปี
  - วัยรุ่นหญิง เมื่ออายุประมาณ 25 ปี ส่วนวัยรุ่นชาย เมื่ออายุประมาณ 28 ปี
  - วัยรุ่นหญิง เมื่ออายุประมาณ 30 ปี ส่วนวัยรุ่นชาย เมื่ออายุประมาณ 35 ปี
  - ไม่มีข้อใดถูก
10. “รู้จักบทบาทของตนเอง ค่อนข้างยอมรับการให้คำแนะนำ มีความอิสระในการดำรงชีวิต และการประกอบอาชีพ” เป็นการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่นระยะใด
- ระยะที่ 1 วัยรุ่นตอนต้น
  - ระยะที่ 2 วัยรุ่นตอนกลาง
  - ระยะที่ 3 วัยรุ่นตอนปลาย
  - ระยะที่ 4 วัยรุ่นตอนสุดท้าย



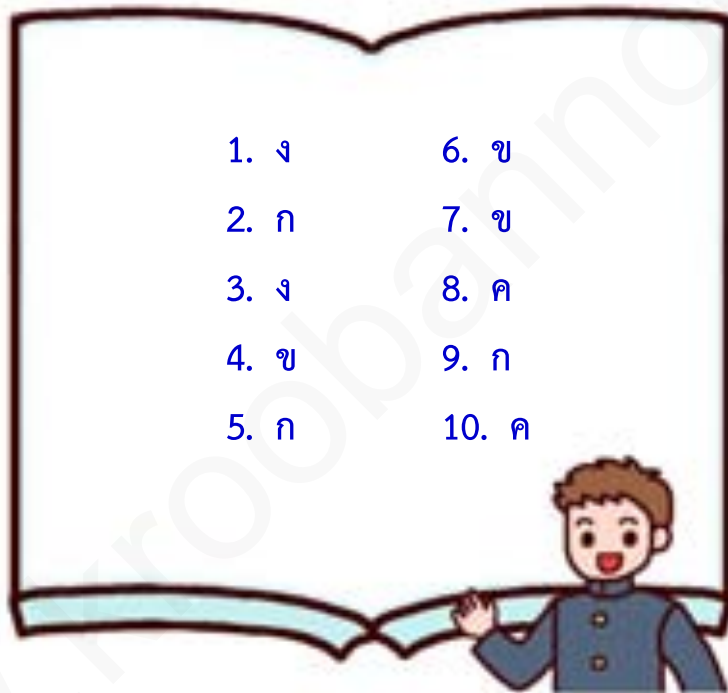
ไม่เข้าใจเนื้อหาหากกลับไปอ่าน  
บททวนอีกรอบนะครับ



## เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียน



เรื่อง พัฒนาการและการปรับตัวของวัยรุ่น  
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2  
ชุดที่ 1 พัฒนาการของวัยรุ่น



ข้อสอบไม่ยาก  
เลยใช่ไหมครับ



## บัตรเฉลยกิจกรรมที่ 1



คำชี้แจง

นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อความที่ถูกต้อง  
และทำเครื่องหมาย ✗ หน้าข้อความที่ไม่ถูกต้อง (10 คะแนน)

- .....✓ 1. วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการพัฒนาทางจิตใจมาจากความเป็นเด็กไปสู่ความเป็นผู้ใหญ่
- .....✗ 2. วัยรุ่นครอบคลุมอายุประมาณ คือ เด็กผู้หญิงอยู่ในช่วงอายุระหว่าง 7 – 18 ปี  
เด็กผู้ชายอยู่ในช่วงอายุระหว่าง 10 – 25 ปี
- .....✓ 3. วัยรุ่นเป็นวัยที่จะก้าวเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ การเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่นแบ่งเป็น 3 ระยะ
- .....✓ 4. วัยรุ่นตอนต้น หมกมุ่นกับการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย ส่งผลกระทบไปยังจิตใจ  
ทำให้อารมณ์หงุดหงิดแปรปรวนง่าย
- .....✗ 5. วัยรุ่นตอนต้น คือช่วงอายุระหว่าง 7 – 18 ปี
- .....✓ 6. เด็กผู้หญิงจะมีเต้านมใหญ่ขึ้น มีประจำเดือน มีการสร้างฮอร์โมนเอสโตรเจน  
และโปรเจสเตอโรน
- .....✗ 7. ดื้อรั้น โมโหง่าย มีความขัดแย้งกับพ่อแม่สูง เพื่อนมีอิทธิพลสูง  
เป็นการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่นระยะที่ 1 คือ วัยรุ่นตอนต้น
- .....✓ 8. วัยรุ่นตอนปลาย เป็นช่วงเวลาของการฝึกฝนอาชีพ รวมทั้งตัดสินใจที่จะเลือก  
อาชีพในอนาคต
- .....✗ 9. วัยรุ่นตอนกลาง สภาพร่างกายจะเติบโตเต็มที่ และบรรลุนิติภาวะทางกฎหมาย
- .....✗ 10. วัยรุ่นตอนต้นมีการเปลี่ยนแปลงเป็นหนุ่มสาว มุ่งค้นหาเอกลักษณ์ของตนเอง  
มีการพัฒนาความเป็นตัวของตัวเอง

คะแนนเต็ม 10 คะแนน ทำได้

คะแนน





## บัตรเฉลยกิจกรรมที่ 2



คำชี้แจง

ให้นักเรียนเขียนแผนผังความคิดสรุปถึงการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น  
ทางด้านร่างกาย จิตใจและอารมณ์ สังคมและสติปัญญาของวัยรุ่น  
การตรวจคำตอบพิจารณาจากการตอบคำถามของนักเรียน

ด้านร่างกาย

ด้านจิตใจและอารมณ์



ด้านสังคม

ด้านสติปัญญา

คะแนนเต็ม 10 คะแนน ทำได้



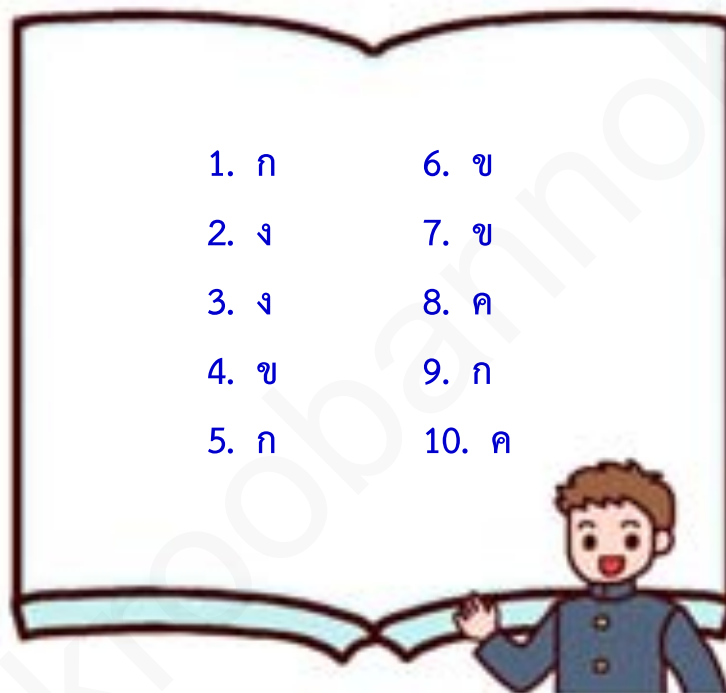
คะแนน



## เฉลยแบบทดสอบหลังเรียน



เรื่อง พัฒนาการและการปรับตัวของวัยรุ่น  
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2  
ชุดที่ 1 พัฒนาการของวัยรุ่น



ตรวจคำตอบแล้ว  
ได้คะแนนก็คะแนน  
เอ๋อ



## กระดาษคำตอบแบบทดสอบก่อนเรียน-หลังเรียน



เรื่อง พัฒนาการและการปรับตัวของวัยรุ่น  
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2  
ชุดที่ 1 พัฒนาการของวัยรุ่น



ชื่อ.....สกุล.....เลขที่.....

**คำชี้แจง** ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย (X) ลงในช่องข้อที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว



ทดสอบก่อนเรียน

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



ทดสอบหลังเรียน

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

คะแนนเต็ม	10	คะแนน
ทดสอบก่อนเรียนได้	.....	คะแนน
ทดสอบหลังเรียนได้	.....	คะแนน
คะแนนพัฒนา	.....	คะแนน



ผ่าน



ไม่ผ่าน



## บรรณานุกรม

กระทรวงศึกษาธิการ. ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลางกลุ่มสาระการเรียนรู้  
สุขศึกษาและพลศึกษา ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน  
พุทธศักราช 2551. กรุงเทพฯ ฯ : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย  
จำกัด, 2551.

\_\_\_\_\_. หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551.

กรุงเทพฯ ฯ : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด, 2552.

กิตติ ประมัตผล และคณะ. หนังสือเรียนรายวิชาสุขศึกษา 2 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2  
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา. กรุงเทพฯ ฯ : บริษัท เอ็มพันธ์ จำกัด,  
2554.

ธงชัย หวลถึง. แบบวัดผลและบันทึกผลการเรียนรู้สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2.

กรุงเทพฯ ฯ : อักษรเจริญทัศน์, ม.ป.ป.

\_\_\_\_\_. แบบวัดผลและบันทึกผลการเรียนรู้สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3.

กรุงเทพฯ ฯ : อักษรเจริญทัศน์, ม.ป.ป.

พรสุข หุ่นนิรัตน์ และคณะ. หนังสือเรียนรายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา  
และพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษา  
ขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2551. พิมพ์ครั้งที่ 12. กรุงเทพฯ ฯ : อักษรเจริญทัศน์,  
ม.ป.ป.

\_\_\_\_\_. หนังสือเรียนรายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา  
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช  
2551. กรุงเทพฯ ฯ : อักษรเจริญทัศน์, ม.ป.ป.

อุทัย สงวนพงศ์และสุณัฏฐา สงวนพงศ์. หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐานสุขศึกษาและพลศึกษา  
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2. กรุงเทพฯ ฯ : บริษัทพัฒนาคุณภาพวิชาการ (พว.) จำกัด,

