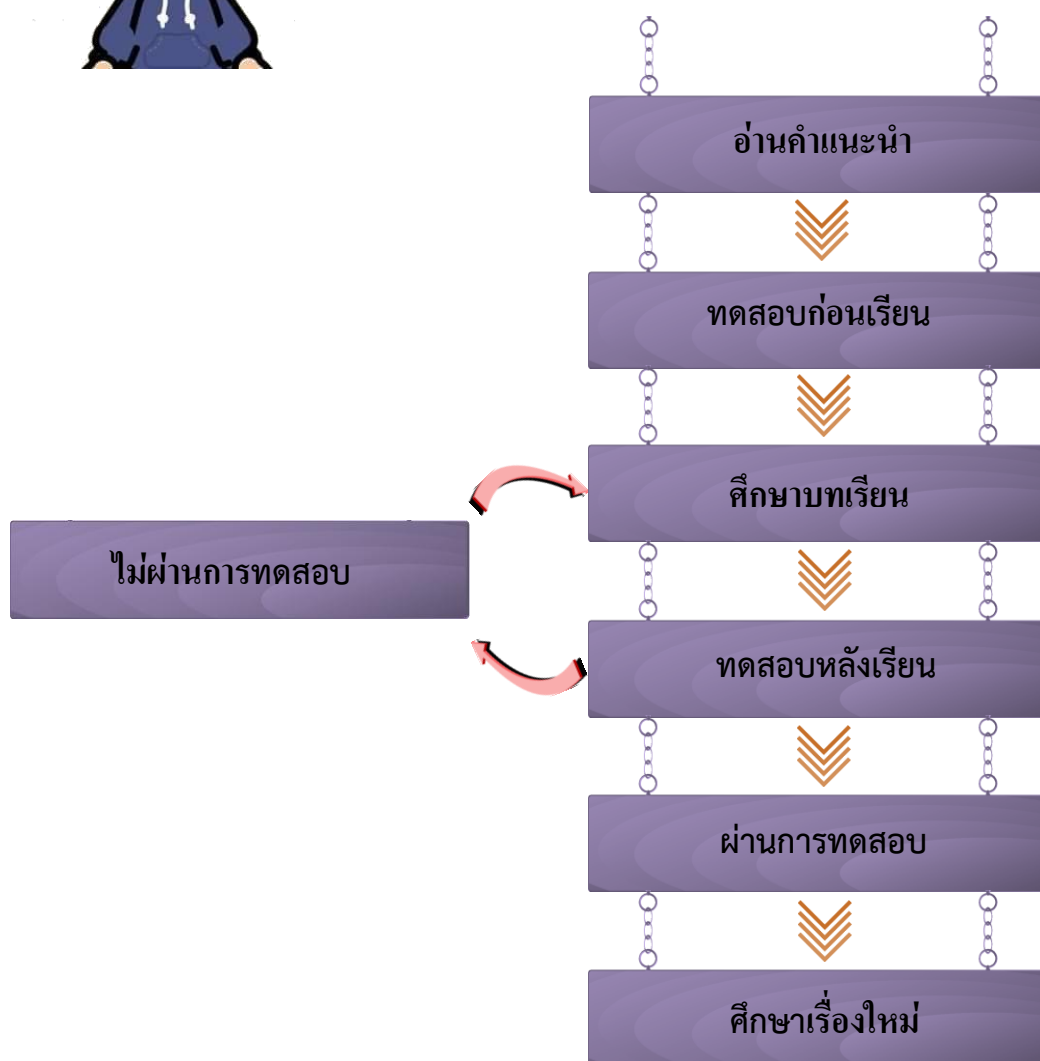


## แผนภูมิลำดับขั้นตอนการเรียนรู้



ปฏิบัติตามขั้นตอนนี้นะครับ





## คำชี้แจงสำหรับครู

1. บทเรียนสำเร็จรูปนี้ใช้สำหรับประกอบการเรียนการสอน กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 หน่วยการเรียนรู้ การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่น เล่มที่ 2 เรื่อง วัยรุ่นกับการพัฒนาการ
2. บทเรียนสำเร็จรูป เล่มที่ 2 เรื่อง พัฒนาการวัยรุ่นใช้คู่กับแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ 3 ครูควรศึกษาแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้และเนื้อหาให้เข้าใจก่อนสอน
3. ศึกษาว่ากิจกรรมในรอบใดที่ครูต้องเป็นผู้แนะนำช่วยเหลือหรือให้คำปรึกษาแก่นักเรียนเพื่อให้เกิดความเข้าใจก่อนทุกขั้นตอน
4. ครูควรอธิบายวิธีการศึกษาบทเรียนสำเร็จรูปแก่นักเรียนให้เข้าใจและชัดเจนชี้แจงให้นักเรียนอ่านคำแนะนำในการใช้บทเรียนสำเร็จรูป และปฏิบัติตามทุกขั้นตอนตั้งแต่กรอบแรกจนถึงกรอบสุดท้าย ทั้งเนื้อหา กิจกรรมคำถาม คำตอบ กิจกรรมท้ายกรอบและแบบทดสอบก่อนเรียนหลังเรียน
5. ครูจัดเตรียมกระดาษคำตอบให้นักเรียนเพื่อใช้ตอบคำถามในแต่ละกรอบทุกครั้ง
6. ครูกระตุ้นให้นักเรียนมีความซื่อสัตย์ และมีวินัยในตนเองโดยไม่เปิดดูเฉลยก่อนตอบคำถาม หรือทำแบบทดสอบ
7. เมื่อนักเรียนทุกคนศึกษาบทเรียนสำเร็จรูปแล้ว ครูและนักเรียนควรช่วยกันสรุปโดยการร่วมกันอภิปราย แสดงความคิดเห็น เพื่อเป็นการทบทวนบทเรียนให้เข้าใจและมีความรู้มากยิ่งขึ้น





## คำชี้แจงสำหรับนักเรียน

1. บทเรียนสำเร็จรูปเล่มนี้ ให้นักเรียนศึกษาเป็นรายกลุ่ม เปิดบทเรียนศึกษาเนื้อหาในเรื่องปฏิบัติตามขั้นตอนที่กำหนดถ้าไม่เข้าใจให้สอบถามครู
2. ให้นักเรียนอ่านจุดประสงค์การเรียนรู้ให้เข้าใจก่อนศึกษา
3. ห้ามขีดเขียนหรือทำเครื่องหมายใด ๆ ลงในบทเรียนสำเร็จรูปชุดนี้
4. ก่อนที่นักเรียนจะศึกษาควรทำแบบทดสอบก่อนเรียนเพื่อทดสอบความรู้ด้วยตนเองตามความเข้าใจไม่ต้องกังวลว่าจะตอบผิด โดยไม่เปิดดูเฉลยก่อนทำในกระดาษคำตอบที่ครูแจก
5. ให้นักเรียนอ่านเนื้อหาอย่างละเอียดและตอบคำถามจากแบบฝึกหัดที่กำหนดให้ตามลำดับห้ามอ่านข้ามกรอบเพราะจะทำให้นักเรียนไม่เข้าใจเนื้อหา
6. ให้นักเรียนตอบคำถามลงในกระดาษที่ครูแจกให้ เมื่อตอบแล้วให้ดูเฉลยในกรอบถัดไปถ้านักเรียนตอบคำถามผิดควรย้อนกลับไปอ่านทำความเข้าใจเนื้อหาในหน้านั้นใหม่อีกครั้ง
7. ห้ามดูเฉลยก่อนการเขียนคำตอบ นักเรียนควรมีความซื่อสัตย์ต่อตนเอง
8. หลังจากศึกษาแล้วทำแบบทดสอบหลังเรียนเพื่อดูว่านักเรียนเข้าใจเรื่องที่เรียนเพียงใด





## สาระการเรียนรู้ มาตรฐานการเรียนรู้ตัวชี้วัดและ จุดประสงค์การเรียนรู้

**สาระที่ 1** การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

**มาตรฐาน พ 1.1** เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

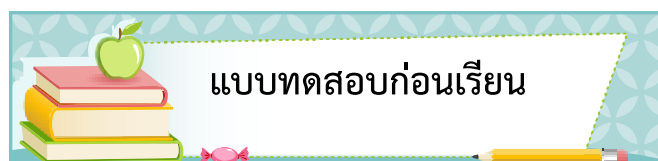
**ตัวชี้วัด**

**พ 1.1 ม.2/1** อธิบายการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และ  
สติปัญญาในวัยรุ่น

**จุดประสงค์การเรียนรู้**

1. อธิบายลักษณะและการพัฒนาการด้านอารมณ์และจิตใจของวัยรุ่นได้ (K)
2. อธิบายลักษณะและการพัฒนาการด้านสังคมของวัยรุ่นได้ (K)
3. ระบุลักษณะและการพัฒนาการด้านสติปัญญาของวัยรุ่นได้ (K)
4. มีทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณและคิดไตร่ตรอง (P)
5. ตระหนักถึงความสำคัญของพัฒนาการด้านอารมณ์ สังคมและสติปัญญาของตนเอง (A)





หน่วยการเรียนรู้ การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่น  
 เล่มที่ 2 เรื่อง วัยรุ่นกับการพัฒนาการ

**คำชี้แจง** ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย X ข้อที่ถูกที่สุด ลงในกระดาษคำตอบ (เวลา 5 นาที)

1. อารมณ์ใดของวัยรุ่นก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพเสพติด
  - ก. อารมณ์กลัว
  - ข. อารมณ์โกรธ
  - ค. อารมณ์วิตกกังวล
  - ง. อารมณ์อยากรู้ อยากเห็น
2. พัฒนาการด้านใดเป็นสาเหตุสำคัญที่สุดที่วัยรุ่นมีความสนใจต่อเพศตรงข้าม
  - ก. ด้านสังคม
  - ข. ด้านร่างกาย
  - ค. ด้านอารมณ์และจิตใจ
  - ง. ถูกทุกข้อ
3. เหตุใดจึงเปรียบเทียบอารมณ์ของวัยรุ่นเหมือน “พายุบูแคม”
  - ก. มีอารมณ์ริษยาตลอดเวลา
  - ข. อารมณ์อ่อนไหวตลอดเวลา
  - ค. อารมณ์เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและรุนแรง
  - ง. เริ่มมีอารมณ์ความรัก และสนใจเพศตรงข้าม
4. ข้อใดไม่ใช่ข้อดีของการพัฒนาการด้านสติปัญญาของวัยรุ่น
  - ก. รู้จักคิดในเรื่องที่ยากๆ
  - ข. รู้จักคิดเป็นเหตุเป็นผล
  - ค. รู้จักคิดแบบวิทยาศาสตร์
  - ง. รู้จักตัดสินใจได้อย่างรวดเร็ว



5. ความสามารถทางด้านสติปัญญาของวัยรุ่นเป็นผลมาจากสาเหตุใด
  - ก. การเจริญเติบโตของสมอง
  - ข. ประสบการณ์และการเรียนรู้
  - ค. การอบรมเลี้ยงดูของครอบครัว
  - ง. ถูกทุกข้อ
6. ข้อใด**ไม่**เป็นความสามารถทางด้านทักษะทางสังคมของวัยรุ่น
  - ก. การยืดหยุ่นอ่อนโอน
  - ข. การเก็บปัญหาไว้ในใจ
  - ค. การประนีประนอม
  - ง. การสื่อสารเจรจา
7. ข้อใด**ไม่**ใช่อารมณ์พื้นฐานของวัยรุ่น
  - ก. อารมณ์รัก
  - ข. อารมณ์กลัว
  - ค. อารมณ์ขุ่นมัว
  - ง. อารมณ์วิตกกังวล
8. ข้อใดเป็นลักษณะวิธีการคิดหาเหตุผลก่อนตัดสินใจเลือกซื้อสินค้าของวัยรุ่นในปัจจุบัน
  - ก. การปรึกษาพ่อแม่ก่อนตัดสินใจ
  - ข. การถามผู้ที่มีความรู้ก่อนตัดสินใจ
  - ค. การค้นคว้าหาข้อมูลจากสื่ออินเทอร์เน็ต
  - ง. การเข้ากลุ่มเพื่อนสนิทเพื่อช่วยกันตัดสินใจ



9. ข้อใดไม่ใช่ลักษณะพัฒนาการด้านสังคมของวัยรุ่น
  - ก. ไม่ชอบคลุกคลีกับเพื่อนฝูง
  - ข. ไม่ชอบคลุกคลีกับครอบครัว
  - ค. ต้องการการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน
  - ง. พยายามแสวงหาเอกลักษณ์ของการเป็นคนเก่ง
10. เด็กวัยรุ่นในข้อใดมีความคิดสมเหตุสมผล
  - ก. แก้วเชื่อว่าความขยันในเรื่องการเรียนทำให้เรียนเก่ง
  - ข. รุ่งไปแค้นกับศาลเจ้าที่เพราะสอบเข้ามหาวิทยาลัยได้
  - ค. กิ่งรีบซื้อสลากกินแบ่งรัฐบาลเพราะหมดดูทำนายว่าจะถูกรางวัล
  - ง. ออมไหว้พระและขอพรจากผู้ใหญ่เป็นประจำเพราะคิดว่าทำให้โชคดี

ตรวจคำตอบแบบทดสอบก่อน  
เรียนได้ในภาคผนวกนะครับ







### สาระสำคัญ

วัยรุ่นนอกจากพัฒนาการทางด้านร่างกายแล้ววัยรุ่นยังมีพัฒนาการทางด้านอารมณ์ สังคม และสติปัญญา การเรียนรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวจะช่วยให้สามารถปรับตัวและปฏิบัติตนได้อย่างเหมาะสม ซึ่งจะส่งผลให้มีการเจริญเติบโตและพัฒนาการตามวัย



ที่มา : ( [https://www.google.com/search?q=พัฒนาการของวัยรุ่นด้านสังคม 2560](https://www.google.com/search?q=พัฒนาการของวัยรุ่นด้านสังคม+2560))



## พัฒนาการด้านอารมณ์และจิตใจของวัยรุ่น

### กรอบที่ 1 พัฒนาการด้านอารมณ์

การเปลี่ยนแปลงและเจริญเติบโตด้านร่างกาย มีผลกระทบต่อจิตใจและอารมณ์ของวัยรุ่น ทำให้วัยรุ่นมีอารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย สับสน มีความอ่อนไหวทางอารมณ์ ไม่มั่นคง สามารถเปลี่ยนแปลงอารมณ์อย่างรวดเร็วและรุนแรง เข้าใจได้ยาก จนมีการเปรียบเทียบว่าอารมณ์ของวัยรุ่นเหมือน “พายุบูแคม” (storm and stress) รวมทั้งมีความวิตกกังวล หงุดหงิด หมกมุ่นในเรื่องต่างๆ ที่เกี่ยวกับตนเอง ถ้าต้องการจะทำอะไรก็ต้องทำให้ได้ ถ้าถูกขัดขวางจะตอบโต้อย่างรุนแรง แต่ความต้องการนั้นจะเปลี่ยนแปลงได้ง่าย หันเหไปสู่ความต้องการความสนใจใหม่ๆ อยู่เสมอ พ่อแม่ต้องรู้เท่าทันอารมณ์ของวัยรุ่น รู้จัก โอนอ่อนผ่อนตามอย่างเหมาะสม เมื่อเห็นน้ำเชียวก็อย่าเอาเรือไปขวาง แต่จงใช้ความเข้าใจ ความเห็นอกเห็นใจเป็นเครื่องค้ำจุนให้วัยรุ่นสามารถผ่านพ้นอันตรายอันเกิดจากลักษณะทางอารมณ์ ของวัยรุ่นไปได้อย่างปลอดภัย



ที่มา : (ว่าที่ ร.ต. ภูมิพระ ทองเฉลิม.2560)

# คำถามกรอบที่ 1

อารมณ์วัยรุ่นเหมือน “พายุบูแคม”  
หมายความว่าอย่างไร



## เฉลยคำตอบกรอบที่ 1

อารมณ์วัยรุ่นเหมือน “พายุบูแคม” หมายความว่า  
วัยรุ่นมีการเปลี่ยนแปลงอารมณ์อย่างรวดเร็วและ  
รุนแรง



## กรอบที่ 2 ลักษณะอารมณ์รักของวัยรุ่น



ที่มา : (ว่าที่ ร.ต. ภูมิพระ ทองเฉลิม.2560)

วัยรุ่นจะมีลักษณะอารมณ์พื้นฐาน ได้แก่

**อารมณ์รัก** การสนใจเพศตรงข้าม ทำให้รู้จักการดูแลตนเองและดูแลเอาใจใส่คนรอบข้าง ต้องการพัฒนาความสามารถของตนเองให้เป็นที่ยอมรับ และเป็นที่สนใจของผู้อื่นอยากได้รับความเอาใจใส่ห่วงใยจากบุคคลที่มีความสำคัญต่อตนเอง ไม่ว่าจะเป็นพ่อแม่ ครูอาจารย์และเพื่อน แต่มักจะมีข้อแม้ว่า ต้องไม่ใช่การแสดงออกที่มีความรู้สึกว่าเขาเป็นเด็ก ไม่ต้องการให้แสดงความห่วงใยอยู่ตลอดเวลา แต่ก็ไม่ต้องการให้เห็นห่าง

## คำถามกรอบที่ 2

วัยรุ่นต้องการการยอมรับจากใครและ  
การเอาใจใส่บ้าง





## เฉลยคำตอบกรอบที่ 2

วัยรุ่นต้องการการยอมรับและการเอาใจใส่จาก  
พ่อแม่ ครูอาจารย์และเพื่อน



### กรอบที่ 3 อารมณ์อิจฉาริษยา



ที่มา : (ว่าที่ ร.ต. ภูมิพระ ทองเฉลิม.2560)

**อารมณ์อิจฉาริษยา**เป็นอารมณ์ผสมกันระหว่าง รัก โกรธ และกลัว อาจแสดงออกมาในรูปของความโกรธอย่างรุนแรงและขาดเหตุผล ถ้าใครมีมากจะแสดงออกจนเห็นได้ชัด เมื่อแสดงออกบ่อยๆ ก็เข้าข่ายเป็นนิสัย ถ้ามาอยู่รวมกันเป็นกลุ่ม ก็จะเข้าข่ายอันตราย พร้อมจะแสดงความก้าวร้าว ทำลาย ทำร้ายคนอื่นที่เขาอิจฉาริษยาได้ง่ายความอิจฉาเป็นความรู้สึกที่ไม่อยากเห็นคนอื่นได้ดี กลัวว่าเขาจะดีเด่นเกินหน้าหรือเท่ากับตน จึงทนไม่ได้ความริษยา เป็นนิสัยที่เวลาเห็นคนอื่นได้ดีแล้วทนไม่ได้ มักจะเกิดลักษณะริษยา อาฆาต คือการคิดแค้น เพราะไม่อยากให้ใครได้ดี



## คำถามกรอบที่ 3

อารมณ์อิจจาริษาจะแสดงออกอย่างไร



## เฉลยคำตอบกรอบที่ 3

อารมณ์อิทธิฤทธิ์แสดงออกมาในรูปของความ  
โกรธอย่างรุนแรงและขาดเหตุผล



## กรอบที่ 4 อารมณ์กลัวและวิตกกังวล



ที่มา : (ว่าที่ ร.ต. ภูมิพระ ทองเฉลิม.2560)

**อารมณ์กลัว** เป็นอารมณ์ที่เกิดขึ้นเมื่อรู้สึกว่ตนเองไม่ได้รับความปลอดภัย เกิดจากประสบการณ์เดิมของตนเอง ซึ่งส่วนใหญ่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวให้เข้ากับสังคม

**อารมณ์วิตกกังวล** ซึ่งเป็นผลมาจากความกลัวแล้วเก็บมาคิด เช่นวิตกกังวลเกี่ยวกับเรื่องตัวเอง การเปลี่ยนแปลงของร่างกาย ความงดงามของร่างกายเป็นต้น และทำนายเหตุการณ์ที่อาจเกิดขึ้นในอนาคตไปในทางที่ไม่ดี ทำให้เกิดความไม่สบายกาย ไม่สบายใจ

## คำถามรอบที่ 4

อารมณ์กลัวของวัยรุ่นส่งผลให้เกิดอารมณ์  
ในลักษณะใดตามมา



## เฉลยคำตอบกรอบที่ 4

อารมณ์กลัวของวัยรุ่นส่งผลให้เกิดอารมณ์  
วิตกกังวลตามมา





## กรอบที่ 5 อารมณ์โกรธ

อารมณ์โกรธเกิดจากการที่ไม่สมหวังในสิ่งที่ตนปรารถนาวัยรุ่นต้องการความอิสระความเป็นตัวของตัวเอง ไม่ต้องการถูกบังคับหรือออกคำสั่ง อยากทำอะไรมีส่วนร่วมในการตัดสินใจเอง อารมณ์โกรธจึงมีความรุนแรงมากขึ้นอยู่กับความคับข้องใจส่งผลต่อการตัดสินใจในลักษณะฉับพลันไม่มีความยั้งคิดหรือควบคุมอารมณ์ ทำให้เกิดการบาดเจ็บทั้งต่อตนเอง ผู้อื่น หรือทรัพย์สินเสียหาย



ที่มา : (ว่าที่ ร.ต. ภูมิพระ ทองเฉลิม.2560)

## คำถามกรอบที่ 5

วัยรุ่นที่ควบคุมอารมณ์โกรธไม่ได้ จะส่งผลใดตามมา





## เฉลยคำตอบกรอบที่ 5

วัยรุ่นที่ควบคุมอารมณ์โกรธไม่ได้ จะส่งผลทำให้เกิดการบาดเจ็บทั้งต่อตนเอง ผู้อื่น หรือทรัพย์สินเสียหายตามมา



## กรอบที่ 6

### อารมณ์อยากรู้ อยากเห็น

**อารมณ์อยากรู้ อยากเห็น** สนใจในสิ่งแปลกใหม่ โดยอยากรู้ อยากลองในสิ่งที่ตนไม่รู้ หรือสิ่งที่ถูกปกปิดซึ่งจะยิ่งเพิ่มความอยากรู้ อยากเห็นให้มากขึ้น รู้จักคิดและค้นหา หากมีความสนใจสิ่งใดจะรู้จักค้นคว้าด้วยตนเอง ซึ่งความคึกคะนองและอยากรู้ อยากลองนี้อาจนำไปสู่สิ่งที่ไม่ดี เช่น การติดสารเสพติด การมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร แต่วัยรุ่นบางส่วนก็ใช้ความอยากรู้ อยากเห็นของตนเองไปสร้างสรรค์สิ่งต่างๆ ทำให้เกิดผลงานขึ้นมา เช่น โปรแกรมคอมพิวเตอร์ การทำธุรกิจขนาดเล็ก เป็นต้น



ที่มา : (ว่าที่ ร.ต. ภูมิพระ ทองเฉลิม.2560)

## คำถามกรอบที่ 6

อารมณ์อยากรู้ อยากเห็นของวัยรุ่น ก่อให้เกิด  
ประโยชน์อย่างไร



## เฉลยคำตอบกรอบที่ 6

อารมณ์อยากรู้ อยากเห็น ของวัยรุ่น เกิด  
ความคิดสร้างสรรค์สิ่งต่างๆ ทำให้เกิดผลงาน  
ขึ้นมา เช่น โปรแกรมคอมพิวเตอร์ การทำธุรกิจ  
ขนาดเล็ก



## พัฒนาการด้านสังคม

### กรอบที่ 7 ลักษณะทั่วไปด้านสังคม

วัยรุ่นจะเริ่มทำตัวห่างจากทางบ้าน ไม่ค่อยคลุกคลีกับครอบครัวเหมือนในช่วงวัยเด็ก แต่จะสนใจเพื่อนมากกว่า จะใช้เวลากับเพื่อนนานๆ มีกิจกรรมนอกบ้านมาก ไม่อยากไปไหนกับทางบ้านเริ่มมีความสนใจเพศตรงข้าม สนใจสังคมสิ่งแวดล้อม รู้จักปรับตัวเองให้เข้ากับกฎเกณฑ์กติกาของกลุ่มและสังคมได้ดีขึ้น ส่วนใหญ่จะมีความสามารถทางด้านทักษะสังคม การสื่อสารเจรจา การแก้ปัญหา การประนีประนอม การยืดหยุ่นโอนอ่อน และการทำงานร่วมกับผู้อื่น พัฒนาการทางด้านสังคมที่ดีของวัยรุ่นจะเป็นพื้นฐานของมนุษยสัมพันธ์และบุคลิกภาพที่ดี การเรียนรู้สังคมจะช่วยให้วัยรุ่นหาแนวทางการดำเนินชีวิตที่เหมาะสมกับตนเองได้ดีขึ้น



ที่มา : (ว่าที่ ร.ต. ภูมิพระ ทองเฉลิม.2560)



## คำถามกรอบที่ 7

ทักษะด้านสังคมของวัยรุ่นมีอะไรบ้าง



## เฉลยคำตอบกรอบที่ 7

ทักษะสังคมของวัยรุ่น ได้แก่ การสื่อสาร  
เจรจา การแก้ปัญหา การประนีประนอม การ  
ยืดหยุ่น โอนอ่อน และการทำงานร่วมกับผู้อื่น





## กรอบที่ 8

### ลักษณะพฤติกรรมทางสังคมของวัยรุ่น

เด็กในวัยนี้ต้องการยอมรับว่าตนเป็นส่วนหนึ่งของบ้าน ของกลุ่มเพื่อน พื้นฐานการเลี้ยงดูที่สนับสนุนให้กำลังใจ มีความรักความผูกพันระหว่างพ่อแม่ ผู้ปกครองกับเด็ก ย่อมมีผลทำให้วัยรุ่นเกิดความรู้สึกที่ดีต่อสังคมสิ่งแวดล้อมของตน

ลักษณะพฤติกรรมทางสังคมของวัยรุ่นส่วนใหญ่มีดังนี้

1. มีการคบค้าสมาคมกับเพื่อนต่างเพศและเพศเดียวกัน
2. มีการเที่ยวเตร่เพื่อหาความรู้ ความบันเทิงใจ โดยพบว่าเด็กในวัยนี้ชอบเที่ยวเตร่กันเป็นหมู่คณะมากกว่าการเที่ยวเตร่ตามลำพัง
3. การแต่งกายของวัยรุ่นเป็นไปตามสมัยนิยม เนื่องจากมีความต้องการที่จะให้เหมือนกับเพื่อนๆ เพื่อหวังการยอมรับจากกลุ่ม พยายามแสวงหาเอกลักษณ์ของการเป็นคนเก่ง การเป็นวีรบุรุษ เด็กวัยรุ่นจะยอมรับและนับถือบุคคลตามเจตคติของตน



ที่มา : (ว่าที่ ร.ต. ภูมิพระ ทองเฉลิม.2560)

## คำถามกรอบที่ 8

พฤติกรรมของวัยรุ่นด้านใดมีลักษณะแบบ  
สังคมของวัยรุ่น



## เฉลยคำตอบกรอบที่ 8

ลักษณะพฤติกรรมทางสังคมของวัยรุ่น  
มีการคบค้าสมาคมกับเพื่อนมีการเที่ยวเตร่  
เพื่อหาความรู้ ความบันเทิงใจแต่งกายตาม  
สมัยนิยม



## กรอบที่ 9

### ลักษณะทั่วไปด้านสติปัญญา

วัยนี้มีการเจริญเติบโตของสมอง ส่งผลให้สติปัญญามีพัฒนาสูงขึ้น จนมีความคิดเป็นแบบรูปธรรม หมายถึง ความสามารถในการเรียนรู้เข้าใจเหตุการณ์ต่างๆ ได้ลึกซึ้งขึ้น มีความสามารถในการคิด วิเคราะห์ และสังเคราะห์สิ่งต่างๆ ได้มากขึ้น จนเมื่อพ้นช่วงวัยรุ่นแล้ว จะมีความสามารถทางสติปัญญาเหมือนผู้ใหญ่ การเจริญเติบโตในการทำงานของสมอง ทำให้เด็กวัยนี้เริ่มมีความคิดอ่านเป็นของตนเอง เริ่มมีความคิดเป็นนามธรรม รู้จักควบคุมตนเอง เรียนรู้ที่จะควบคุมความคิด รู้จักยังคิด คิดให้เป็นระบบ เพื่อให้สามารถใช้ความคิดได้อย่างมีประสิทธิภาพและอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ แต่บางครั้งในช่วงระหว่างวัยรุ่น ก็ยังพบว่ามีบางขณะที่มีการกระทำที่อาจขาดความยั้งคิด มีความหุนหันพลันแล่นสูง ขาดการไตร่ตรองให้รอบคอบได้



ที่มา : (ว่าที่ ร.ต. ภูมิพระ ทองเฉลิม.2560)

## คำถามกรอบที่ 9

การเจริญเติบโตของสมองส่งผลให้  
วัยรุ่นมีความสามารถในการคิดเป็นเช่นไร





## เฉลยคำตอบกรอบที่ 9

วัยรุ่นมีความสามารถในการคิดวิเคราะห์  
และสังเคราะห์สิ่งต่างๆ ได้มากขึ้น



## กรอบที่ 10

### พัฒนาการด้านการคิดและสติปัญญาของวัยรุ่น

พัฒนาการทางความคิดและสติปัญญาของวัยรุ่นนั้น พบว่าสามารถที่จะคิดได้ในลักษณะดังต่อไปนี้

1. รู้จักคิดเป็นเหตุเป็นผล ไม่เชื่ออะไรง่ายๆ
2. รู้จักคิดแบบวิทยาศาสตร์ มีการคิดวิเคราะห์ วิพากษ์ วิจารณ์ คิดอย่างมีระเบียบแบบแผน ต้องพยายามนึกคิดด้วยตนเอง
3. มีความคิดในเชิงนามธรรมมากขึ้น กล่าวคือ ไม่จำเป็นต้องเห็นของจริงก็สามารถที่จะจินตนาการ เพื่อสร้างภาพในใจให้เกิดขึ้นได้ ตลอดจนสามารถที่จะนำภาพในใจเหล่านั้น มาผสมผสานกับกระบวนการคิดทางวิทยาศาสตร์ได้มากขึ้น ทำให้เกิดกระบวนการคิดในเชิงเหตุผล
4. มีความคิดรวบยอดในเรื่องราวต่างๆ มากขึ้น สามารถที่จะนำความรู้และประสบการณ์ในอดีตมาเชื่อมโยงเข้ากับสถานการณ์ในปัจจุบันได้ สามารถที่จะเรียนรู้และนำมาประยุกต์ใช้ได้มากขึ้น
5. รู้จักคิดตัดสินใจในเรื่องยากๆ มีการค้นหาข้อมูลเพิ่มเติมเพื่อประกอบการตัดสินใจของตนเองมากขึ้น
6. รู้จักที่จะปรับตัวทางความคิด สามารถที่จะปรับตัวเพื่อให้ทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ และช่วยทำงานให้กับสาธารณประโยชน์ได้ หากได้รับการส่งเสริม



ที่มา : (ว่าที่ ร.ต. ภูมิพระ ทองเฉลิม.2560)





## คำถามกรอบที่ 10

การจินตนาการหรือการสร้างภาพใน  
ใจเป็นลักษณะการคิดในรูปแบบใด



## เฉลยคำตอบกรอบที่ 10

การเปลี่ยนแปลงระดับฮอร์โมน ส่งผลให้  
วัยรุ่นเกิดปัญหา มีสิว และกลืนตัว ตามมา



## กรอบที่ 11

### สรุปบทเรียนพัฒนาการวัยรุ่น

วัยรุ่น จะเกิดขึ้นเมื่อเด็กย่างอายุประมาณ 12-13 ปี เพศหญิงจะเข้าสู่วัยรุ่นเร็วกว่าเพศชายประมาณ 2 ปี และจะเกิดการพัฒนาไปจนถึงอายุประมาณ 18 ปี จึงจะเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ โดยจะเกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างมากในพัฒนาการด้านต่างๆ ดังนี้

1. พัฒนาการทางร่างกาย
2. พัฒนาการทางอารมณ์และจิตใจ
3. พัฒนาการทางสังคม
4. พัฒนาการด้านสติปัญญา

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นหลายด้าน ทำให้ต้องมีการปรับตัวหลายด้านพร้อมๆ กันจึงเป็นวัยที่จะเกิดปัญหาได้มาก การปรับตัวได้สำเร็จจะช่วยให้วัยรุ่นพัฒนาตนเองเกิดบุคลิกภาพที่ดีซึ่งจะเป็นพื้นฐานสำคัญของการดำเนินชีวิตต่อไปการเรียนรู้



ที่มา : (ว่าที่ ร.ต. ภูมิพระ ทองเฉลิม.2560)

พัฒนาการวัยรุ่นจึงมีประโยชน์ทั้งต่อการส่งเสริมให้วัยรุ่นเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีสุขภาพดีทั้งทางร่างกายจิตใจสังคมและช่วยป้องกันปัญหาต่างๆในวัยรุ่นเช่น ปัญหาทางเพศหรือปัญหาการใช้สารเสพติด

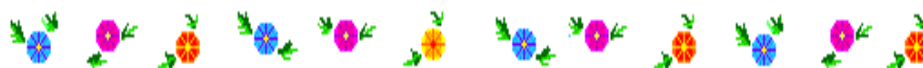
## กิจกรรมที่ 1

### พัฒนาการด้านอารมณ์และจิตใจของวัยรุ่น

**จุดประสงค์การเรียนรู้** ที่ 1 นักเรียนสามารถอธิบายลักษณะและพัฒนาการด้านอารมณ์และจิตใจของวัยรุ่นได้ (K)

**คำชี้แจง** ให้นักเรียนเขียนอธิบายลักษณะและพัฒนาการด้านอารมณ์และจิตใจของวัยรุ่น (12 คะแนน เวลา 5 นาที)

อารมณ์รัก	อารมณ์อิจฉาริษยา	อารมณ์กลัว
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
อารมณ์วิตกกังวล	อารมณ์โกรธ	อารมณ์อยากรู้อยากเห็น
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....



## กิจกรรมที่ 2

### พัฒนาการด้านสังคมของวัยรุ่น

**จุดประสงค์การเรียนรู้ ที่ 2** อธิบายลักษณะและพัฒนาการด้านสังคมของวัยรุ่นได้ (K)

**คำชี้แจง** ให้นักเรียนตอบคำถามดังต่อไปนี้ (10 คะแนน เวลา 5 นาที)

1. ลักษณะทั่วไปด้านสังคมของวัยรุ่นเป็นอย่างไร

**ตอบ** .....

.....

.....

2. ลักษณะพฤติกรรมทางสังคมส่วนใหญ่ของวัยรุ่นเป็นอย่างไร

**ตอบ** .....

.....

.....

3. จงยกตัวอย่างพฤติกรรมทางด้านสังคมของวัยรุ่นที่ส่งผลดี

**ตอบ** .....

.....

.....

4. จงยกตัวอย่างพฤติกรรมด้านดีทางด้านสังคมของวัยรุ่น

**ตอบ** .....

.....

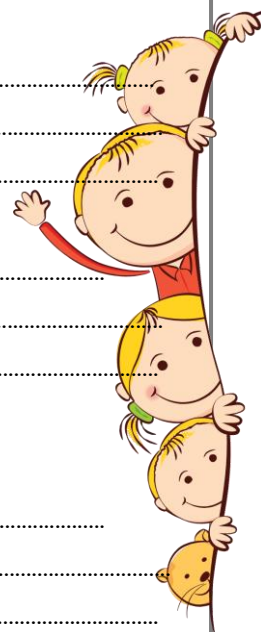
.....

5. ปัจจัยใดบ้างส่งผลทำให้วัยรุ่นเกิดความรู้สึกที่ดีต่อสังคมสิ่งแวดล้อม

**ตอบ** .....

.....

.....

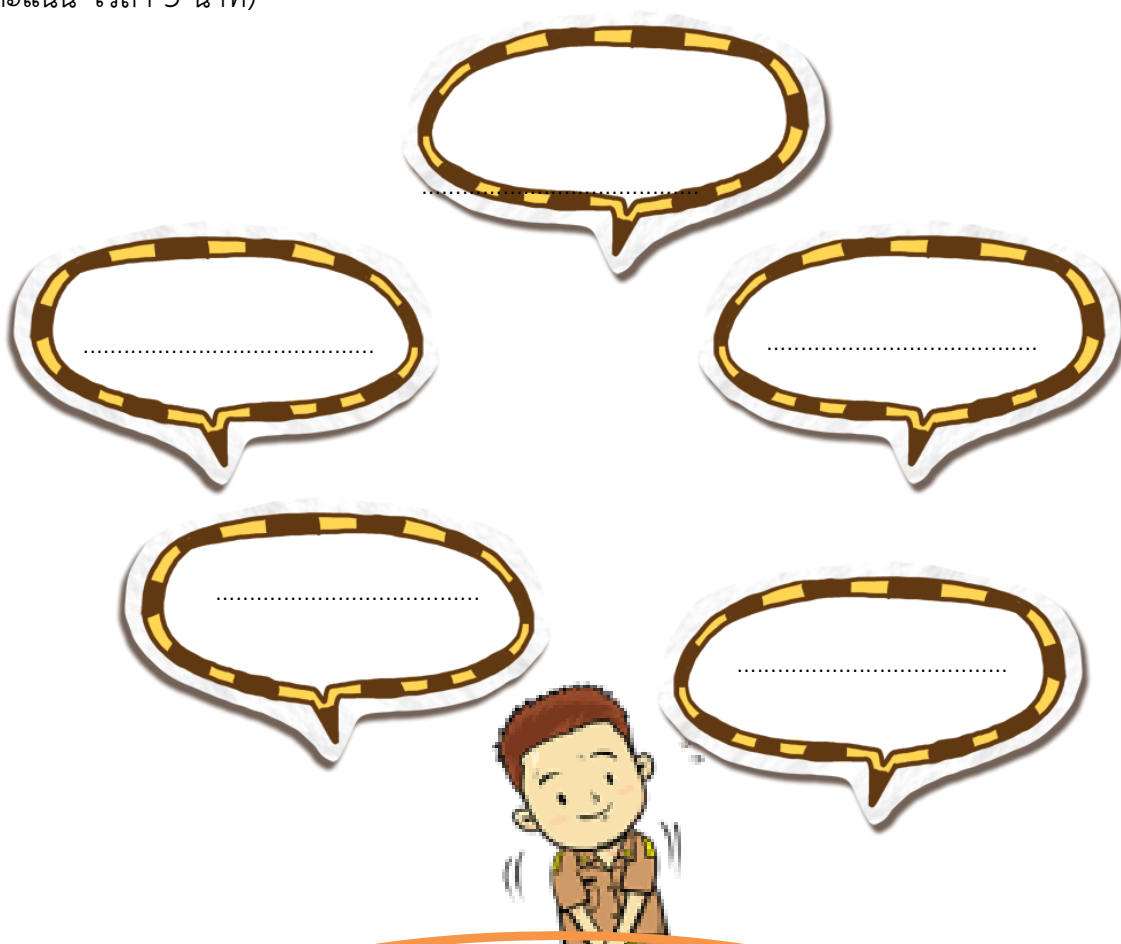




### กิจกรรมที่ 3

#### ระบุลักษณะและพัฒนาการด้านสติปัญญาของวัยรุ่น

จุดประสงค์การเรียนรู้ ที่ 3 ระบุลักษณะและพัฒนาการด้านสติปัญญาของวัยรุ่นได้ (K)  
คำชี้แจง ให้นักเรียนระบุลักษณะการคิดด้านสติปัญญาของวัยรุ่นลงในกล่องข้อความต่อไปนี้  
 (5 คะแนน เวลา 3 นาที)



ความคิดและสติปัญญาของวัยรุ่น

## กิจกรรมที่ 4

### วิจารณ์ข่าว

**จุดประสงค์การเรียนรู้ ที่ 4** มีทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณและคิดไตร่ตรอง (P)

**คำชี้แจง** จากภาพเหตุการณ์ต่อไปนี้ให้นักเรียนวิเคราะห์ วิจารณ์ถึงความเหมาะสม หาสาเหตุว่าเกี่ยวข้อง กับพัฒนาการด้านใดของวัยรุ่นและระดมความคิดหาวิธีป้องกันการเกิดเหตุการณ์ขึ้นกับตนเอง (6 คะแนน เวลา 3 นาที)

**สลด!! วัยรุ่นตบตีกันกลางห้าง ไม่แคร์สายตาประชาชน ชาวเน็ตวิจารณ์สนั่นถึง**

**ค่านิยมสังคมไทย** เมื่อช่วงเช้าวานนี้ (12 ก.ค. 60) แฟนเพจ Social Hunter ได้มีการแชร์เรื่องราวอัน น่าหดหู่สะท้อนค่านิยมความรุนแรงของวัยรุ่นไทย พร้อมกับระบุข้อความว่า “#จะต่ำตม กันไปถึงไหน นับวันยิ่งเหมือนสัตว์ไปทุกที จะกัดกันไม่เคยเลือกสถานที่ เลือกเวลา !!!!! เอามาโพสต์เรียกไลค์ เอากระแสทำเท ให้คนติดตามให้คนอยากดู คนก็บ้าเห็นดีเห็นงามยุยงส่งเสริมกับพฤติกรรมแบบนี้ kuy all ...!!!!” จากเหตุการณ์ดังกล่าว ทำให้ชาวเน็ตทนพฤติกรรมของเธอไม่ไหว และร่วมกันกระหน่ำโจมตีเฟซบุ๊กของวัยรุ่นรายนี้ทันที เนื่องจากสังคมไทยในปัจจุบันเกิดค่านิยมผิดๆ ในเรื่องการตบตีจนกลายเป็นความเคยชินไปหมดแล้ว พร้อมถามหาวิธีการแก้ไข ซึ่งในบางครั้งควรเริ่มต้นจากครอบครัว เพราะมีส่วนสำคัญเป็นอย่างมาก

ที่มา : (ข่าววัยรุ่นตบตีกันกลางห้างดัง. <https://news.mthai.com/social-news/576165.html.2560>)

1. จากภาพเหตุการณ์ สิ่งนี้นักเรียนกระทำถูกต้องเหมาะสมหรือไม่ เพราะเหตุใด

**ตอบ**.....

.....

2. นักเรียนคิดว่าสาเหตุของปัญหาเกี่ยวข้องกับพัฒนาการของวัยรุ่นด้านใดบ้าง

**ตอบ**.....

.....

3. นักเรียนมีวิธีการป้องกันตนเองเพื่อไม่ให้เกิดเหตุการณ์นี้ได้อย่างไรบ้าง

**ตอบ**.....

.....

## กิจกรรมที่ 5

### ตระหนักถึงความสำคัญของการพัฒนาตนเอง

จุดประสงค์การเรียนรู้ ที่ 5 ตระหนักถึงความสำคัญของการพัฒนาการด้านอารมณ์ สังคมและสติปัญญา ของตนเอง(A)

คำชี้แจงให้นักเรียนเขียนลักษณะการเปลี่ยนแปลงตามเพศของตนเองและวิธีปฏิบัติตนที่เหมาะสมในตาราง (12 คะแนน เวลา 4 นาที)

การเปลี่ยนแปลง	ลักษณะการเปลี่ยนแปลง	วิธีการปฏิบัติตนที่เหมาะสม
1. ด้านอารมณ์และจิตใจ		
2. ด้านสังคม		
3. ด้านสติปัญญาและการคิด		



## หน่วยการเรียนรู้ การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่น

### เล่มที่ 2 เรื่อง วัยรุ่นกับการพัฒนาการ

**คำชี้แจง** ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย X ข้อที่ถูกที่สุด ลงในกระดาษคำตอบ(เวลา 5 นาที)

1. ข้อใดเป็นลักษณะวิธีการคิดหาเหตุผลก่อนตัดสินใจเลือกซื้อสินค้าของวัยรุ่นในปัจจุบัน
  - ก. การปรึกษาพ่อแม่ก่อนตัดสินใจ
  - ข. การถามผู้ที่มีความรู้ก่อนตัดสินใจ
  - ค. การค้นคว้าหาข้อมูลจากสื่ออินเทอร์เน็ต
  - ง. การเข้ากลุ่มเพื่อนสนิทเพื่อช่วยกันตัดสินใจ
2. เด็กวัยรุ่นในข้อใดมีความคิดสมเหตุสมผล
  - ก. แก้วเชื่อว่าความขยันในเรื่องการเรียนทำให้เรียนเก่ง
  - ข. รุ่งไปแค้นกับศาลเจ้าที่เพราะสอบเข้ามหาวิทยาลัยได้
  - ค. กิ่งรีบซื้อสลากกินแบ่งรัฐบาลเพราะหมอดูทำนายว่าจะถูกรางวัล
  - ง. ออมไหว้พระและขอพรจากผู้ใหญ่เป็นประจำเพราะคิดว่าทำให้โชคดี
3. อารมณ์ใดของวัยรุ่นก่อให้เกิดปัญหาเสพติด
  - ก. อารมณ์กลัว
  - ข. อารมณ์โกรธ
  - ค. อารมณ์วิตกกังวล
  - ง. อารมณ์อยากรู้อยากเห็น
4. ข้อใดไม่ใช่ลักษณะพัฒนาการด้านสังคมของวัยรุ่น
  - ก. ไม่ชอบคลุกคลีกับเพื่อนฝูง
  - ข. ไม่ชอบคลุกคลีกับครอบครัว
  - ค. ต้องการการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน
  - ง. พยายามแสวงหาเอกลักษณ์ของการเป็นคนเก่ง



5. พัฒนาการด้านใดเป็นสาเหตุสำคัญที่สุดที่วัยรุ่นมีความสนใจต่อเพศตรงข้าม
- ก. ด้านสังคม
  - ข. ด้านร่างกาย
  - ค. ด้านอารมณ์และจิตใจ
  - ง. ถูกทุกข้อ
6. เหตุใดจึงเปรียบเทียบอารมณ์ของวัยรุ่นเหมือน “พายุบูแคม”
- ก. มีอารมณ์ริษยาตลอดเวลา
  - ข. อารมณ์อ่อนไหวตลอดเวลา
  - ค. อารมณ์เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและรุนแรง
  - ง. เริ่มมีอารมณ์ความรัก และสนใจเพศตรงข้าม
7. ความสามารถทางด้านสติปัญญาของวัยรุ่นเป็นผลมาจากสาเหตุใด
- ก. การเจริญเติบโตของสมอง
  - ข. ประสบการณ์และการเรียนรู้
  - ค. การอบรมเลี้ยงดูของครอบครัว
  - ง. ถูกทุกข้อ
8. ข้อใดไม่ความสามารถทางด้านทักษะทางสังคมของวัยรุ่น
- ก. การยืดหยุ่นอ่อนโอน
  - ข. การเก็บปัญหาไว้ในใจ
  - ค. การประนีประนอม
  - ง. การสื่อสารเจรจา





9. ข้อใดไม่ใช่อารมณ์พื้นฐานของวัยรุ่น

- ก. อารมณ์รัก
- ข. อารมณ์กลัว
- ค. อารมณ์ขุ่นมัว
- ง. อารมณ์วิตกกังวล

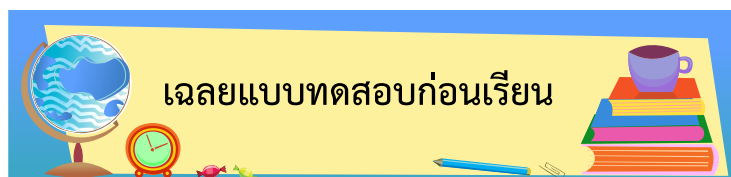
10. ข้อใดไม่ใช่ข้อดีของพัฒนาการด้านสติปัญญาของวัยรุ่น

- ก. รู้จักคิดในเรื่องที่ยากๆ
- ข. รู้จักคิดเป็นเหตุเป็นผล
- ค. รู้จักคิดแบบวิทยาศาสตร์
- ง. รู้จักตัดสินใจได้อย่างรวดเร็ว

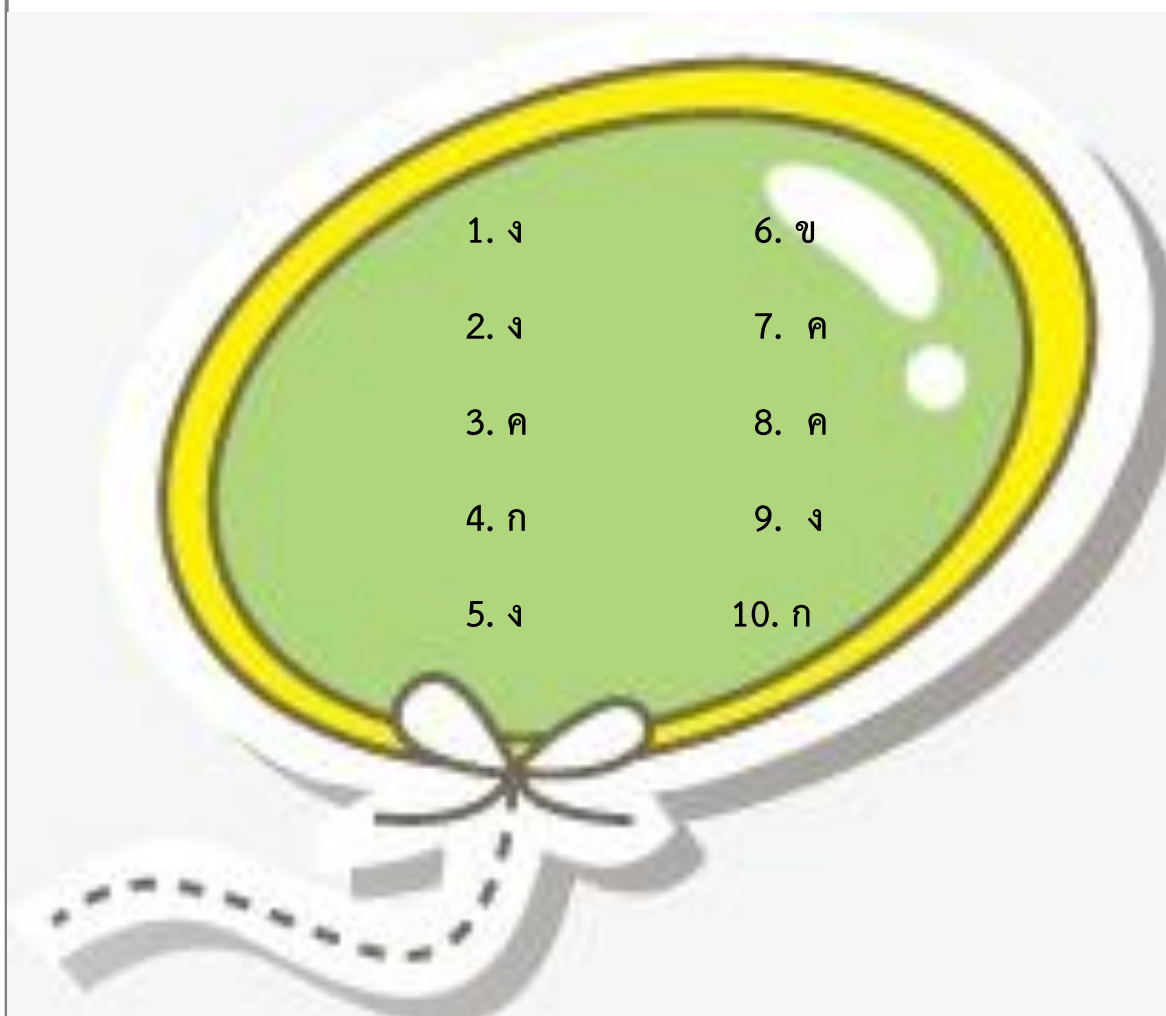




ภาคผนวก



หน่วยการเรียนรู้ การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่น  
 เล่มที่ 2 เรื่อง วัยรุ่นกับการพัฒนาการ



ทำแบบทดสอบก่อนเรียนแล้วคะแนน  
 เป็นไบบ้างครับ

## เฉลยกิจกรรมที่ 1

### พัฒนาการด้านอารมณ์และจิตใจของวัยรุ่น

1. อารมณ์รัก	2. อารมณ์อิจฉาริษยา	3. อารมณ์กลัว
การสนใจเพศตรงข้าม ทำให้รู้จักการดูแลตนเองและดูแลเอาใจใส่คนรอบข้าง ต้องการพัฒนาความสามารถของตนเองให้เป็นที่ยอมรับ และเป็นที่สนใจของผู้อื่น อยากได้รับความเอาใจใส่ห่วงใยจากบุคคลที่มีความสำคัญต่อตนเอง แต่จะมีข้อแม้ว่า ต้องไม่ใช่การแสดงออกที่มึนความรู้สึกว่าเขาเป็นเด็ก	เป็นอารมณ์ผสมกันระหว่างรัก โกรธ และกลัว อาจแสดงออกมาในรูปของความโกรธอย่างรุนแรงและขาดเหตุผล ถ้าใครมีมากจะแสดงออกจนเห็นได้ชัด เมื่อแสดงออกบ่อยๆ ก็เข้าข่ายเป็นนิสัย ถ้ามาอยู่รวมกันเป็นกลุ่ม ก็จะเข้าข่ายอันตราย พร้อมจะแสดงความก้าวร้าว ทำลายทำร้ายคนอื่น	เป็นอารมณ์ที่เกิดขึ้นเมื่อรู้สึกว่าคุณเองไม่ได้ได้รับความปลอดภัย เกิดจากประสบการณ์เดิมของตนเอง ซึ่งส่วนใหญ่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวให้เข้ากับสังคม
4. อารมณ์วิตกกังวล	5. อารมณ์โกรธ	6. อารมณ์อยากรู้ อยากเห็น
เป็นผลมาจากความกลัวแล้วเก็บมาคิด เช่นวิตกกังวลเกี่ยวกับเรื่องตัวเอง การเปลี่ยนแปลงของร่างกาย ความงดงามของร่างกายเป็นต้น และทำนายเหตุการณ์ที่อาจเกิดขึ้นในอนาคตไปในทางที่ไม่ดี ทำให้เกิดความไม่สบายกาย ไม่สบายใจ	เกิดจากการที่ไม่สมหวังในสิ่งที่ตนปรารถนาวัยรุ่นต้องการความอิสระความเป็นตัวของตัวเอง ไม่ต้องการถูกบังคับหรือออกคำสั่ง อยากทำอะไรอยากมีส่วนร่วมในการตัดสินใจเอง อารมณ์โกรธจึงมีความรุนแรงมากขึ้นอยู่กับความคับข้องใจ	สนใจในสิ่งแปลกใหม่ โดยอยากรู้อยากลองในสิ่งที่ตนไม่รู้ หรือสิ่งที่ถูกปกปิดซึ่งจะยิ่งเพิ่มความอยากรู้อยากเห็นให้มากขึ้น รู้จักคิดและค้นหา หากมีความสนใจสิ่งใดจะรู้จักค้นคว้าด้วยตนเอง

## เฉลยกิจกรรมที่ 2

### พัฒนาการด้านสังคมของวัยรุ่น

1. ลักษณะทั่วไปด้านสังคมของวัยรุ่นเป็นอย่างไร

**ตอบ** วัยนี้จะเริ่มทำตัวห่างจากทางบ้าน ไม่ค่อยคลุกคลีกับครอบครัวเหมือนในช่วงวัยเด็ก แต่จะสนใจเพื่อนมากกว่า จะใช้เวลากับเพื่อนนานๆ มีกิจกรรมนอกบ้านมาก ไม่อยากไปไหนกับทางบ้านเริ่มมีความสนใจเพศตรงข้าม สนใจสังคมสิ่งแวดล้อม รู้จักปรับตัวเองให้เข้ากับกฎเกณฑ์กติกาของกลุ่มและสังคมได้ดี

2. ลักษณะพฤติกรรมทางสังคมส่วนใหญ่ของวัยรุ่นเป็นอย่างไร

**ตอบ** 1) มีการคบค้าสมาคมกับเพื่อนต่างเพศและเพศเดียวกัน  
2) ชอบเที่ยวเตร่กันเป็นหมู่คณะมากกว่าการเที่ยวเตร่ตามลำพัง  
3) การแต่งกายเป็นไปตามสมัยนิยม เนื่องจากมีความต้องการที่จะให้เหมือนกับเพื่อนๆ เพื่อหวังการยอมรับจากกลุ่ม

3. จงยกตัวอย่างพฤติกรรมด้านดีทางด้านสังคมของวัยรุ่น

**ตอบ** การรู้จักปรับตัวเข้ากับสังคม มีทักษะการสื่อสาร เจรจา การแก้ปัญหา การประนีประนอมการรวมกลุ่มกันช่วยเหลืองานสังคม

4. จงยกตัวอย่างพฤติกรรมทางด้านสังคมของวัยรุ่นที่อาจส่งผลเสีย

**ตอบ** การสนใจเพศตรงข้ามการคบเพื่อนเที่ยวกลางคืน การรวมกลุ่มมั่วสุมเสพยา พฤติกรรมเลียนแบบ ดารา เช่น การแต่งกายไม่มิดชิด การลักยักยัด

5. ปัจจัยใดบ้างส่งผลทำให้วัยรุ่นเกิดความรู้สึกที่ดีต่อสังคมสิ่งแวดล้อม

**ตอบ** การอบรมสั่งสอนจากครอบครัว พ่อ แม่ ผู้ปกครอง การคบเพื่อนที่ดี และอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี ตัวอย่างที่ดี



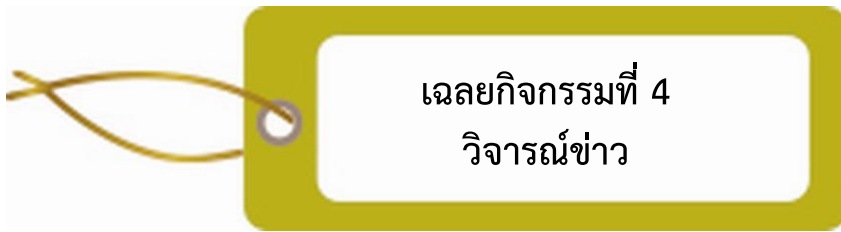


### เฉลยกิจกรรมที่ 3

#### พัฒนาการด้านสติปัญญาของวัยรุ่น



ความคิดและสติปัญญาของวัยรุ่น



(ตัวอย่างคำตอบ)

1. จากภาพเหตุการณ์สิ่งที่นักเรียนเมืองนครนายกกระทำถูกต้องเหมาะสมหรือไม่ เพราะเหตุใด

**ตอบ** ไม่เหมาะสม เพราะ เป็นนักเรียนและอยู่ในเครื่องแบบนักเรียน ทำให้เสื่อมเสีย ชื่อเสียงโรงเรียนและ เสียชื่อเสียงถึง พ่อแม่ ผู้ปกครอง และตัวนักเรียนเอง

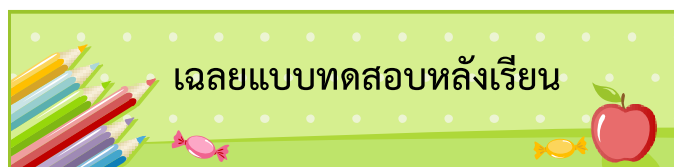
2. นักเรียนคิดว่าสาเหตุของปัญหาเกี่ยวข้องกับพัฒนาการของวัยรุ่นด้านใดบ้าง

**ตอบ** ด้านร่างกาย อารมณ์ และสังคมวัยรุ่น

3. นักเรียนมีวิธีการป้องกันตนเองเพื่อไม่ให้เกิดเหตุการณ์นี้ได้อย่างไรบ้าง

**ตอบ** รู้จักควบคุมอารมณ์ตนเอง รู้จักใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ เช่น ช่วยพ่อแม่ ผู้ปกครองทำงาน เล่นกีฬา หรือเล่นดนตรี รู้จักเลือกคบเพื่อน





หน่วยการเรียนรู้ การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่น  
 เล่มที่ 2 เรื่อง วัยรุ่นกับการพัฒนาการ

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



เปรียบเทียบคะแนนหลังเรียนมากกว่า  
 คะแนนก่อนเรียนมีความก้าวหน้าต่อการ  
 เรียนดีมากนะครับ

## บรรณานุกรม

การแบ่งช่วงอายุของวัยรุ่น. (ออนไลน์) แหล่งข้อมูล พัฒนาการของวัยรุ่นด้านสังคม

(<https://www.google.com/search?q=สืบค้นเมื่อ 2 พฤศจิกายน 2560>).

พรสุข หุ่นนิรันดร์, ประภาเพ็ญ สุวรรณ และคณะ. หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐานสุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2. กรุงเทพฯ : บริษัทอักษรเจริญทัศน์ อจท.จำกัด, 2555.

ข่าววัยรุ่นตบกันกลางห้างดัง. <https://news.mthai.com/social-news/576165.html>. 2560

พัฒนาการวัยรุ่น. (ออนไลน์) แหล่งข้อมูล พัฒนาการนักเรียนวัยรุ่น. <https://www.google.com/&tbm=สืบค้นเมื่อ 2 พฤศจิกายน 2560>.

วิชาการและมาตรฐานการศึกษา, สำนัก กระทรวงศึกษาธิการ. ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลาง กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทยจำกัด, 2551.

ศรีเรือน แก้วกังวาล, จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย : วัยรุ่น-วัยสูงอายุ. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2545.

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. แนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพศศึกษา. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทยจำกัด, 2551.

อภิลักษณ์ เทียนทองและยงค์ สันติภพ. หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐานสุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2. กรุงเทพฯ : บริษัทสำนักพิมพ์ประสานมิตร (ปสม.) จำกัด, 2553.

อุทัย สงวนพงศ์ และสุณัฐฐา สงวนพงศ์. หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐานสุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2. กรุงเทพฯ : บริษัทพัฒนาคุณภาพวิชาการ (พว.), 2555.