

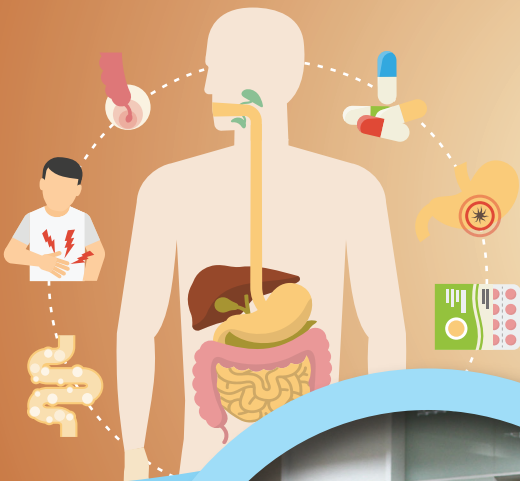


ม.๒

คู่มือครูและแผนการเรียนรู้ ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

กลุ่มสาระการเรียนรู้
สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒
ภาคเรียนที่ ๑



มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์
โดยความร่วมมือของ สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

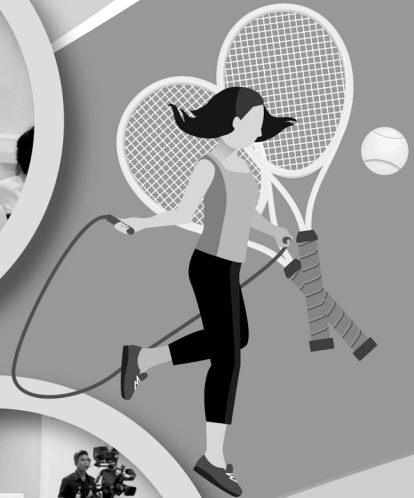
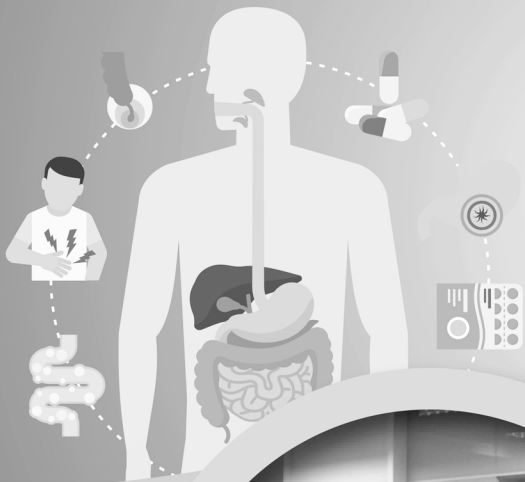


ม.๒

คู่มือครูและแผนการเรียนรู้ ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

กลุ่มสาระการเรียนรู้
สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒
ภาคเรียนที่ ๑



มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์
โดยความร่วมมือของ สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

คำนำ

ด้วยพระบรมราโชบายพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ ๑๐ ทรงมุ่งหมายให้การศึกษาบ่มเพาะสมรรถนะให้แก่ผู้เรียน เพื่อสร้างคุณลักษณะสำคัญ ๔ ประการให้กับคนไทย อันได้แก่ ๑) มีทัศนคติที่ดีและถูกต้อง ๒) มีพื้นฐานชีวิตที่มั่นคงเข้มแข็ง ๓) มีอาชีพ มีงานทำ ๔) เป็นพลเมืองดี มีระเบียบวินัย และพระราชปณิธานในการสืบสาน รักษา พัฒนาต่อยอด โครงการในพระราชดำริของพระราชบิดา จึงทรงพัฒนาการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม หรือ NEW DLTV ในทุกด้านอาทิ ระบบออกอากาศ อุปกรณ์เทคโนโลยี บุคลากรและกระบวนการจัดการศึกษา เพื่อแก้ปัญหาการขาดแคลนครูในโรงเรียนขนาดเล็ก สร้างโอกาสการเข้าถึงการเรียนรู้ตลอดชีวิตของประชาชน ทุกเพศ ทุกวัย ผ่านการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียมจำนวน ๑๕ ช่องสัญญาณ ไปยังโรงเรียนต่าง ๆ และผู้สนใจทั่วประเทศ เพื่อให้ประเทศไทยเป็นสังคมแห่งปัญญา มีจิตอาสาในการสรรค์สร้างและพัฒนาประเทศให้มั่นคง

การสอนออกอากาศทางไกลผ่านดาวเทียม ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ในภาคเรียนที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๖๒ นี้ เป็นการสอนออกอากาศในแนวใหม่ บันทึกเทปการสอนจากห้องเรียนต้นทางของโรงเรียนวังไกลกังวล ในพระบรมราชูปถัมภ์ คุรุปลายทางสามารถดูเทปการสอนผ่านทางเว็บไซต์ www.dltv.ac.th และ Application on mobile DLTV ของมูลนิธิ และมีคู่มือครูและแผนการจัดการเรียนรู้รายชั่วโมงครบทั้ง ๘ กลุ่มสาระการเรียนรู้ ซึ่งคุรุปลายทางสามารถปรับกิจกรรมการเรียนรู้ให้เหมาะสมกับชุมชน ท้องถิ่น วัฒนธรรมและบริบทของแต่ละโรงเรียน

การจัดทำคู่มือครูและแผนการจัดการเรียนรู้โดยใช้การศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ภาคเรียนที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๖๒ ได้รับความร่วมมือจากคณะทำงาน ประกอบด้วย สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ผู้บริหารระดับสูงของกระทรวงศึกษาธิการ คณาจารย์จากมหาวิทยาลัยศึกษานิเทศก์ และครูผู้เชี่ยวชาญ ทั้ง ๘ กลุ่มสาระการเรียนรู้ ซึ่งคุรุปลายทางใช้ในการเตรียมการสอนล่วงหน้า รวมทั้งจัดเตรียมเอกสารเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ ได้แก่ ใบงาน ใบความรู้ แบบฝึกหัด ให้ผู้เรียนเป็นรายบุคคล เกิดประโยชน์ต่อการนำไปใช้ในห้องเรียน เพื่อการพัฒนาคุณภาพการจัดการศึกษาของโรงเรียนขยายโอกาสและโรงเรียนมัธยมศึกษาขนาดเล็กต่อไป

นับเป็นพระมหากรุณาธิคุณอย่างหาที่สุดมิได้ ที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงมุ่งมั่นพัฒนายกระดับคุณภาพการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม เพื่อพัฒนาสังคมไทยและยกระดับคุณภาพของคนไทยให้เข้มแข็ง สมดัง พระราชปณิธาน “...การศึกษาคือความมั่นคงของประเทศ...” ขอพระองค์ทรงพระเจริญ

มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์

บทนำ

การจัดการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม เป็นการจัดการศึกษาเพื่อแก้ปัญหาโรงเรียนขนาดเล็ก ครูสอนไม่ครบชั้น โดยจัดการเรียนการสอนของครูห้องเรียนต้นทางจากโรงเรียนวังไกลกังวล ในพระบรมราชูปถัมภ์ ไปยังห้องเรียนปลายทางในโรงเรียนพื้นที่ต่างๆ ได้แก่ พื้นที่สูง ชายแดน เกาะแก่งและเขตพัฒนาพิเศษเฉพาะกิจ จังหวัดชายแดนภาคใต้ เป็นการลดความเหลื่อมล้ำในการจัดการศึกษาให้ทั่วถึง เท่าเทียมและมีคุณภาพ

คู่มือครูและแผนการจัดการเรียนรู้ ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น (ม.๑ – ๓) ประจำปีภาคเรียนที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๖๒ ประกอบด้วยเอกสาร ๘ กลุ่มสาระการเรียนรู้ คือ ๑) ภาษาไทย ๒) คณิตศาสตร์ ๓) วิทยาศาสตร์ ๔) สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม ๕) สุขศึกษาและพลศึกษา ๖) ศิลปะ ๗) การงานอาชีพ ๘) ภาษาต่างประเทศ แต่ละระดับชั้นมีเอกสารรวม ๘ เล่ม แต่ละเล่มมีรายละเอียด คำชี้แจงการจัดกระบวนการเรียนรู้ หน่วยการเรียนรู้ แผนการจัดการเรียนรู้ สื่อ/ใบงาน/แบบฝึก แบบประเมิน ที่ตรงกับมาตรฐาน ตัวชี้วัด และสาระการเรียนรู้แกนกลาง (ฉบับปรับปรุง พ.ศ.๒๕๖๐) ของแต่ละสาระการเรียนรู้ ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑

การจัดทำคู่มือครูและแผนการจัดการเรียนรู้ ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น (ม.๑ – ๓) เป็นการทำงานร่วมกันของหลายหน่วยงาน มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์ ขอขอบคุณผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้เชี่ยวชาญแต่ละสาขาวิชา คณาจารย์ จากมหาวิทยาลัย คณะศึกษานิเทศก์ คณะครูผู้สอนในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน และโรงเรียนวังไกลกังวล ในพระบรมราชูปถัมภ์ และผู้มีส่วนร่วมจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ที่ช่วยให้คู่มือครูและแผนการจัดการเรียนรู้ ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น มีความสมบูรณ์และเหมาะสมต่อการจัดการเรียนการสอนเพื่อเยาวชนไทยทั่วประเทศ

มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์ หวังว่าคู่มือครูและแผนการจัดการเรียนรู้ ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น จะเป็นประโยชน์ต่อผู้บริหาร ศึกษานิเทศก์ คณะครูและบุคลากรที่เกี่ยวข้อง ในการจัดการเรียนการสอนทางไกลผ่านดาวเทียม ในโรงเรียนขนาดเล็กและขยายโอกาสในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น เพื่อประสิทธิภาพการจัดการเรียนการสอนให้สูงขึ้นต่อไป

สารบัญ

	หน้า
คำนำ	ก
บทนำ	ข
สารบัญ	๗ -ค
คำชี้แจงการรับชมรายการสอนออกอากาศ	ค -ฆ
คำชี้แจงรายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๑	ง -จ
คำอธิบายรายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๑	ฉ
มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด.	ช
โครงสร้างรายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๑	ซ
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ ชื่อหน่วย พัฒนาการสมวัย	๑
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ปฐมนิเทศ	๔
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงในวัยรุ่น	๑๔
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงด้านต่างๆที่ส่งต่อการพัฒนาตนเอง	๒๖
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการในวัยรุ่น	๓๓
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง ปัจจัยด้านพันธุกรรมที่ส่งผลกระทบต่อการเปลี่ยนแปลงในวัยรุ่น.	๔๒
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่อง ปัจจัยด้านการอบรมเลี้ยงดูที่ส่งผลกระทบต่อการเปลี่ยนแปลงในวัยรุ่น	๕๒
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๗ เรื่อง ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมที่ส่งผลกระทบต่อการเปลี่ยนแปลงในวัยรุ่น	๕๙
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๘ เรื่อง วิธีการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง	๖๖
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๙ เรื่อง วิธีการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง (ต่อ)	๗๖
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๐ เรื่อง ทบทวนสิ่งที่เรียนรู้	๘๕
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ ชื่อหน่วย วัยรุ่นกับเรื่องเพศ	๙๓
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๑ เรื่อง เจตคติในเรื่องเพศ	๙๗
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๒ เรื่อง ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติในเรื่องเพศ	๑๐๔
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๓ เรื่อง ปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น	๑๑๒
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๔ เรื่อง การป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์	๑๑๘
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๕ เรื่อง การป้องกันตนเองจากโรคเอดส์	๑๒๒
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๖ เรื่อง เพศเรื่องการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์	๑๒๘
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๗ เรื่อง สิทธิการคุมครองเด็กและเยาวชน	๑๓๓

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๘ เรื่อง การเลือกใช้บริการทางสุขภาพ	๑๓๖
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๙ เรื่อง ความเสมอภาคทางเพศ	๑๔๓
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒๐ เรื่อง ทบทวนสิ่งที่เรียนรู้	๑๔๙
บรรณานุกรม	๑๕๕
คณะจัดทำคู่มือครูและแผนการจัดการเรียนรู้ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น เพื่อการเรียนการสอนทางไกลผ่านดาวเทียม (DLTV) มูลนิธิการศึกษาทางไกล ผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์	๑๕๘
คณะจัดทำคู่มือครูและแผนการจัดการเรียนรู้ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ภาคเรียนที่ ๑	๑๕๘
คณะปรับปรุงคู่มือครูและแผนการจัดการเรียนรู้ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ภาคเรียนที่ ๑	๑๕๙
คณะตรวจปฏิรูปและจัดทำรูปแบบคู่มือครูและแผนการจัดการเรียนรู้ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ภาคเรียนที่ ๑	๑๖๐

การรับชมรายการ การเรียนการสอนทางไกลผ่านดาวเทียม

มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์ ให้บริการการจัดการเรียนการสอนจากสถานีวิทยุโทรทัศน์การศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม จำนวน ๑๕ ช่องรายการ ทั้งรายการสด (Live) และรายการย้อนหลัง (On demand) สามารถรับชมผ่าน

www.dltv.ac.th

Application on mobile DLTV

- Android เข้าที่ Play Store/Google Play พิมพ์คำว่า DLTV
- iOS เข้าที่ App Store พิมพ์คำว่า DLTV

การเรียกหมายเลขช่องออกอากาศสถานีวิทยุโทรทัศน์การศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ๑๕ ช่องรายการ

เวลาเรียน / นอกเวลาเรียน

DLTV ๑	(ช่อง ๑๘๖)	รายการสอนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ / สถาบันพระมหากษัตริย์
DLTV ๒	(ช่อง ๑๘๗)	รายการสอนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒ / ความรู้รอบตัว
DLTV ๓	(ช่อง ๑๘๘)	รายการสอนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓ / วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี
DLTV ๔	(ช่อง ๑๘๙)	รายการสอนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ / ธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม
DLTV ๕	(ช่อง ๑๙๐)	รายการสอนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕ / ศิลปวัฒนธรรมไทย
DLTV ๖	(ช่อง ๑๙๑)	รายการสอนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ / หน้าที่พลเมือง
DLTV ๗	(ช่อง ๑๙๒)	รายการสอนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ / ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสาร
DLTV ๘	(ช่อง ๑๙๓)	รายการสอนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ / ภาษาต่างประเทศ
DLTV ๙	(ช่อง ๑๙๔)	รายการสอนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ / การเกษตร
DLTV ๑๐	(ช่อง ๑๙๕)	รายการสอนชั้นอนุบาลปีที่ ๑ / รายการสำหรับเด็ก-การเลี้ยงดูลูก
DLTV ๑๑	(ช่อง ๑๙๖)	รายการสอนชั้นอนุบาลปีที่ ๒ / สุขภาพ การแพทย์
DLTV ๑๒	(ช่อง ๑๙๗)	รายการสอนชั้นอนุบาลปีที่ ๓ / รายการสำหรับผู้สูงวัย
DLTV ๑๓	(ช่อง ๑๙๘)	รายการของการอาชีพวังไกลกังวล และมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล
DLTV ๑๔	(ช่อง ๑๙๙)	รายการของมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช
DLTV ๑๕	(ช่อง ๒๐๐)	รายการพัฒนาวิชาชีพครู

การติดต่อรับข้อมูลข่าวสาร

๑. มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์

เลขที่ ๒๑๔ ถนนนครสวรรค์ แขวงวัดโสมนัส เขตป้อมปราบศัตรูพ่าย กรุงเทพมหานคร ๑๐๑๐๐

โทร ๐ ๒๒๘๒ ๖๗๓๔

โทรสาร ๐ ๒๒๘๒ ๖๗๓๕

๒. สถานีวิทยุโทรทัศน์การศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม

ซอยหัวหิน ๓๕ ถนนเพชรเกษม ตำบลหัวหิน อำเภอหัวหิน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ ๗๗๑๑๐

โทร. ๐๓๒ ๕๑๕๕๕๗ - ๘

โทรสาร ๐๓๒ ๕๑๕๕๕๑

web@dltv.ac.th (ติดต่อเรื่องเว็บไซต์)

dltv@dltv.ac.th (ติดต่อเรื่องทั่วไป)

๓. โรงเรียนวังไกลกังวล ในพระบรมราชูปถัมภ์

อำเภอหัวหิน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ ๗๗๑๑๐

โทร ๐๓๒ ๕๑๒ ๓๔๗ , ๐๓๒ ๕๒๐ ๔๗๘ โทรสาร ๐๓๒ ๕๒๐ ๔๗๘

Facebook : โรงเรียนวังไกลกังวล ในพระบรมราชูปถัมภ์

Website : <http://www.kkws.ac.th>



๔. ช่องทางการติดตามข่าวสาร

Facebook : ครูตู้ DLTV



Website : <http://www.dltv.ac.th>



คำชี้แจง

ประกอบการใช้แผนการจัดการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

แผนจัดการเรียนรู้และสื่อการเรียนการสอนเพื่อการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม (DLTV) ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ได้จัดทำรายวิชาพื้นฐาน ของระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑-๓ เป็นไปตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ กำหนดและการนำไปใช้ของโรงเรียนปลายทาง สิ่งที่ต้องดำเนินการ มีดังนี้

๑. ศึกษาทำความเข้าใจคำชี้แจงการใช้แผนการจัดการเรียนรู้ และสื่อการเรียนการสอนของกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา แล้วเพิ่มเติมให้สอดคล้องกับบริบท สภาพปัจจุบันปัญหา ความต้องการของโรงเรียน ชุมชน ท้องถิ่น โดยจัดกิจกรรมเสริมในเวลาเรียน นอกเวลาเรียน ใช้สื่อ แหล่งเรียนรู้ในชุมชน หรือเรียนรู้เพิ่มจากภูมิปัญญาหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

๒. ต้องจัดการเรียนการสอนที่ทันสมัย ทันเหตุการณ์ บูรณาการกับกลุ่มสาระการเรียนรู้อื่น ๆ เพิ่มเติมในส่วนของการเชื่อมโยงกับการใช้ชีวิตประจำวันของผู้เรียน สามารถดำเนินการได้จากการนำวันสำคัญต่าง ๆ ตลอดปีการศึกษาประสพการณ์การเรียนรู้ทั้งในห้องเรียนและนอกห้องเรียน แต่ละกลุ่มสาระจะจัดกิจกรรมให้เด็กเกิดการเรียนรู้ และได้ปฏิบัติจริงอะไรบางอย่างที่จะลดความซ้ำซ้อนของเด็กและครูในการทำงานและเรียนรู้ร่วมกันอย่างมีคุณค่าเกิดประโยชน์สูงสุดกับทุกฝ่าย คิดหาวิธีการเรียนรู้ ให้ผู้เรียน ได้ปฏิบัติจริงอย่างหลากหลาย

๓. โรงเรียนสามารถจัดตารางสอนให้ตรงกับเวลาออกอากาศใช้เป็นการสอนปกติหรือจะใช้รูปแบบอื่น ๆ ก็ได้ ตามความเหมาะสมเพื่อก่อประโยชน์สูงสุดต่อผู้สอนและผู้เรียนในการจัดการเรียนการสอนสุขศึกษาและพลศึกษาให้ครบถ้วนเป็นไปตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช ๒๕๕๑ กำหนด

๔. หลักการสำคัญในการสอนเพื่อให้บรรลุเป้าหมายตามธรรมชาติวิชานี้ คือ การเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ ทั้งทางกาย ทางจิต ทางสังคม และ ทางปัญญา ด้านสุขภาพผู้เรียนต้องเกิด ความรู้ ความเข้าใจ เจตคติ ค่านิยมที่ถูกต้อง มีคุณธรรม จริยธรรมที่เหมาะสมกับสังคมไทย เชื่อมโยงกับทุกมิติของชีวิตตั้งแต่เกิดจนตาย มีทักษะปฏิบัติด้านสุขภาพที่สามารถนำไปใช้อย่างต่อเนื่องในชีวิตประจำวันเป็นนิสัย ดูแลตัวเอง ครอบครัวยุ่ และสังคม ให้อยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข ส่งผลโดยรวมให้สังคมมีคุณภาพอย่างยั่งยืน

๕. สำหรับกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาตามหลักการสอนพลศึกษาประกอบด้วย ๕ ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นเตรียมอบอุ่นร่างกาย การสาธิตฝึกปฏิบัตินำไปใช้ และขั้นสรุป โดยนำมาจัดกลุ่มกิจกรรมการเรียนรู้เป็น ๓ ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นนำ ขั้นสอน และ ขั้นสรุปตามรูปแบบของแผนการจัดการเรียนรู้ DLTV

๖. ให้โรงเรียนศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมจากแหล่งเรียนรู้จากสถาบัน หน่วยงาน องค์กรที่ให้ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพ ที่สามารถนำมาใช้อ้างอิง และเชื่อถือได้

ได้แก่

- สสส.
- กรมควบคุมโรค
- กรมอนามัย
- กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา
- กรมพลศึกษา
- กรมสุขภาพจิต
- จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- กระทรวงสาธารณสุข
- อื่น ๆ

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

รหัสวิชา พ๒๒๑๐๑
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

รายวิชา สุขศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ศึกษา อธิบาย วิเคราะห์ การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา ในวัยรุ่น ระบุปัจจัย ที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และ สติปัญญาในวัยรุ่น ปัจจัยที่มีอิทธิพล ต่อเจตคติในเรื่องเพศ ปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากการมี เพศสัมพันธ์ เอดส์ และการตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์ ความสำคัญของความเสมอภาคทางเพศและ วางตัวได้อย่างเหมาะสมทุกมิติของชีวิต โดยใช้กระบวนการคิดวิเคราะห์ สืบค้น ปฏิบัติรายบุคคล เป็น กลุ่มในการเรียนรู้อย่างหลากหลาย

เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ มีทักษะ เห็นคุณค่าของการเป็นวัยรุ่นที่มีสุขภาพดี การ เจริญเติบโตและพัฒนาการสมวัย มีวินัย ใฝ่รู้ มุ่งมั่นในการทำงาน สามารถใช้ทักษะในการดูแลตนเองให้ ปลอดภัย ป้องกันตนเองจากปัญหาทางเพศ ที่เกิดขึ้นในสังคม วางตนได้อย่างเหมาะสม สร้างและรักษา สัมพันธภาพกับผู้อื่น พัฒนาตนเองให้มีคุณภาพที่ดีจนเป็นวิถีชีวิต

ตัวชี้วัด

พ ๑.๑ ม.๒/๑, พ ๑.๑ ม.๒/๒

พ ๒.๑ ม.๒/๑, พ ๒.๑ ม.๒/๒, พ ๒.๑ ม.๒/๓, พ ๒.๑ ม.๒/๔

พ ๔.๑ ม.๒/๑

พ ๕.๑ ม.๒/๒

รวมทั้งหมด ๘ ตัวชี้วัด

มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

รหัสวิชา พ๒๒๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๖๒

รวมเวลา ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

ตัวชี้วัด

พ ๑.๑ ม.๒/๑ อธิบายการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น

พ ๑.๑ ม.๒/๒ ระบุปัจจัยที่มีผลกระตบต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ
อารมณ์ สังคมและสติปัญญาในวัยรุ่น

สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ตัวชี้วัด

พ ๒.๑ ม.๒/๑ วิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลเจตคติในเรื่องเพศ

พ ๒.๑ ม.๒/๒ วิเคราะห์ปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวันเรียน

พ ๒.๑ ม.๒/๓ อธิบายวิธีป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เอดส์และ
การตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์

พ ๒.๑ ม.๒/๔ อธิบายความสำคัญ ของความเสมอภาคและวางตัวได้อย่างเหมาะสม

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค

มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐานการเรียนรู้ พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ

การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัด

พ ๔.๑ ม.๒/๑ เลือกใช้บริการทางสุขภาพอย่างมีเหตุผล

สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐานการเรียนรู้ พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ

การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง

ตัวชี้วัด

พ ๕.๒ ม.๒/๒ อธิบายวิธีการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง

โครงสร้างรายวิชา

รหัสวิชา พ๒๒๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

ภาคเรียนที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๖๒

รวมเวลา ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

หน่วย ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้ /ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
๑	พัฒนาการสมวัย	พ ๑.๑ ม.๒/๑ พ ๑.๑ ม.๒/๒ พ ๕.๒ ม.๒/๒	การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา ในวัยรุ่น ปัจจัยที่ส่งผลต่อการเจริญ เติบโตและพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา การหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและ สถานการณ์เสี่ยง	๑๐	๕๐
๒	วัยรุ่นกับเรื่องเพศ	พ ๒.๑ ม.๒/๑ พ ๒.๑ ม.๒/๒ พ ๒.๑ ม.๒/๓ พ ๒.๑ ม.๒/๔ พ ๔.๑ ม.๒/๑	ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติ ในเรื่องเพศปัญหาและผลกระทบ ที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ ในวัยเรียนวิธีป้องกันตนเองและ หลีกเลี่ยงโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เอดส์และการตั้งครรภ์โดยไม่พึง ประสงค์ ความเสมอภาคทางเพศและ การวางตัวได้อย่างเหมาะสม	๑๐	๕๐
รวมตลอดภาคเรียน				๒๐	๑๐๐

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑
ชื่อหน่วยการเรียนรู้เรื่อง พัฒนาการสมวัย
รหัสวิชา พ๒๒๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๖๒ เวลา ๑๐ ชั่วโมง

๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

ตัวชี้วัด

พ ๑.๑ ม.๒/๑ อธิบายการเปลี่ยนแปลง จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น

พ ๑.๑ ม.๒/๒ ระบุปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการเจริญเติบโต และพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น

สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐานการเรียนรู้ พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้จ่าย

สารเสพติด และความรุนแรง

ตัวชี้วัด

พ ๕.๒ ม.๒/๒ อธิบายวิธีการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง

๒. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ เป็นกระบวนการตามธรรมชาติ ตั้งแต่ปฏิสนธิจนสิ้นอายุขัยการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์มีปัจจัยหลายประการที่ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงการเจริญเติบโตและพัฒนาการทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา ซึ่งแตกต่างกันไปในแต่ละวัย อันจะส่งผลให้มีการเจริญเติบโตและพัฒนาการอย่างสมวัย

๓. สาระการเรียนรู้

ความรู้

๑. การเปลี่ยนแปลง จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น

๒. ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการเจริญเติบโต และพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญาในวัยรุ่น

๓. วิธีการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง

ทักษะ/กระบวนการ

๑. การอธิบาย

๒. การวิเคราะห์

๓. แสวงหาสืบค้นข้อมูล

เจตคติ

๑. เห็นความสำคัญของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ที่มีพัฒนาการสมวัย

๒. แสดงพฤติกรรมให้เห็นว่าปฏิบัติตนเองเพื่อการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง

๔. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

๑. มีความสามารถในการสื่อสารการเรียนรู้

๒. มีความสามารถในการวิเคราะห์

๓. มีความสามารถในการแก้ปัญหา

๕. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

๑. มีวินัย
๒. ใฝ่เรียนรู้
๓. มุ่งมั่นในการทำงาน
๔. มีจิตสาธารณะ

๖. การประเมินผลรวบยอด

ชิ้นงาน/ภาระงาน

๑. แผนผังความคิด
๒. ผลการวิเคราะห์
๓. แผ่นพับประชาสัมพันธ์
๔. การจัดนิทรรศการ
๕. ทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียนหน่วยการเรียนรู้ที่ ๑

เกณฑ์การประเมินผลชิ้นงานหรือภาระงาน

ประเด็น	ระดับคุณภาพ		
	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
อธิบายการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น	อธิบายการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น ถูกต้อง ๕ ด้าน	อธิบายการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น ถูกต้อง ๓ - ๔ ด้าน	อธิบายการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น ถูกต้องน้อยกว่า ๓ ด้าน
ระบุปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการเจริญเติบโต และพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ในวัยรุ่น	ระบุปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการเจริญเติบโต และพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ในวัยรุ่น ๓ ปัจจัยขึ้นไป	ระบุปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการเจริญเติบโต และพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ในวัยรุ่น ๒ ปัจจัย	ระบุปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการเจริญเติบโต และพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ในวัยรุ่น ๑ ปัจจัย
อธิบายวิธีการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง	อธิบายวิธีการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง ๓ สถานการณ์ขึ้นไป	อธิบายวิธีการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง ๒ สถานการณ์	อธิบายวิธีการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง ๑ สถานการณ์
การสื่อสาร	นำเสนอตรงตามวัตถุประสงค์ครบถ้วน	นำเสนอตรงตามวัตถุประสงค์บางส่วน	นำเสนอไม่ตรงตามวัตถุประสงค์
การแก้ปัญหา	ปฏิบัติตนให้เหมาะสมกับการเปลี่ยนแปลงของตนเอง	จำแนกแจกแจงจัดกลุ่มข้อมูลได้อย่างเป็นระบบ เชื่อมโยงกัน	จำแนกแจกแจงข้อมูลได้ ไม่เชื่อมโยงกัน

เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน ๑๑ - ๑๕ หมายถึง ดี

คะแนน ๗ - ๑๐ หมายถึง พอใช้

คะแนน ต่ำกว่า ๗ หมายถึง ปรับปรุง ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้

การประเมินผลด้านคุณลักษณะ

ประเด็นการประเมิน	ระดับคุณภาพ		
	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
มีวินัย	-บันทึกการเรียนรู้ที่แสดงถึง การนำไปปฏิบัติทุกสัปดาห์ ต่อเนื่อง	-บันทึกการเรียนรู้ที่แสดงถึง การนำไปปฏิบัติไม่ต่อเนื่อง	-ไม่บันทึกการเรียนรู้ที่แสดง ถึงการปฏิบัติ
ใฝ่เรียนรู้	รวบรวมและสังเคราะห์ ข้อมูลจากการค้นคว้า มี หลักฐานแสดงการศึกษา ค้นคว้า ๓ แหล่ง	รวบรวมและสังเคราะห์ ข้อมูลมีหลักฐานแสดง การศึกษาค้นคว้า ๑-๒ แหล่งการเรียนรู้	ไม่มีหลักฐานแสดง การศึกษาค้นคว้าแหล่ง การเรียนรู้
มุ่งมั่นในการทำงาน	ทำงานเสร็จตาม กำหนดเวลา มีความสมบูรณ์ ครบถ้วนทุกรายการ	ทำงานเสร็จตาม กำหนดเวลา มีความสมบูรณ์ ครบบางรายการ	ทำงานไม่เสร็จตาม กำหนดเวลา
มีจิตสาธารณะ	- ช่วยกันปฏิบัติกิจกรรม ด้านสุขภาพในระดับ ครอบครัว/ชุมชน - มีส่วนในการแสดงความ คิดเห็น/การทำงานอย่าง ต่อเนื่อง	- ช่วยกันปฏิบัติกิจกรรม ด้านสุขภาพในระดับ ห้องเรียน - มีส่วนในการแสดงความ คิดเห็น/การทำงานบางครั้ง	- ปฏิบัติกิจกรรมด้าน สุขภาพเฉพาะตนเอง - ไม่มีส่วนในการแสดง ความคิดเห็น/การทำงาน

เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน ๙ - ๑๒ หมายถึง ดี

คะแนน ๕ - ๘ หมายถึง พอใช้

คะแนน ๑ - ๔ หมายถึง ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ขึ้นไป

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ พัฒนาการสมวัย		แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การปฐมนิเทศ รายวิชา สุขศึกษา		เวลา ๑ ชั่วโมง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา		ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒		
ขอบเขตเนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อ / แหล่งเรียนรู้		
การชี้แจงเนื้อหา วิธีการเรียน การวัดและการประเมินผล การประเมินสุขภาพ บันทึกสุขภาพและจัดกลุ่ม ผอม ปกติ น้ำหนักเกิน อ้วนระดับ ๑ อ้วนระดับ ๒ ของนักเรียน	๑. ครูนำสนทนา เรื่อง ความพึงพอใจผลการเรียน รายวิชา สุขศึกษา ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ๒. นักเรียนบอกเหตุผลความพึงพอใจและไม่พอใจในผลการเรียน ที่ผ่านมา ๓. แจ้งจุดประสงค์การเรียนรู้ให้นักเรียนทราบ	๑. ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง แนะนำการเรียน ข้อตกลงการเรียน ๒. ใบงานที่ ๑ เรื่อง แบบสำรวจความต้องการของการของนักเรียน ด้านติดอกอกอากาศ ๓. ใบงานที่ ๒ เรื่อง แบบบันทึกข้อมูลพื้นฐานของตนเองด้านสุขภาพ ๔. ใบงานที่ ๓ เรื่อง การหาค่าดัชนีมวลกาย ๕. ห้องสมุด		
จุดประสงค์การเรียนรู้	๑. นักเรียนร่วมกันวางแผนการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาให้ประสบผลสำเร็จ	๖. สืบค้นแหล่งเรียนรู้เพิ่มเติม https://bit.ly/2WLCv4Z- หุ่นดี สุขภาพดี ง่าย ๆ		
ด้านความรู้	๑. นักเรียนแลกเปลี่ยนเรียนรู้	แค่ใช้ 4 พฤติกรรม		
อธิบายความสำคัญของการจัดทำข้อมูลพื้นฐานของตนเองเกี่ยวกับสุขภาพได้	๒. ครูอธิบายเพิ่มเติมถึงผลการเรียนดีเยี่ยม ซึ่งนักเรียนจะต้องผ่านการประเมินด้านความรู้ ทักษะและกระบวนการ สมรรถนะสำคัญของผู้เรียนและคุณลักษณะอันพึงประสงค์	https://bit.ly/2vYU00k. การคำนวณค่า BMI ดัชนีมวลกาย		
ด้านทักษะและกระบวนการ	๓. นักเรียนวิเคราะห์ปฏิบัติตนที่เหมาะสม กับวิธีการเรียน การวัดและประเมินผลได้	ภาระงาน / ชิ้นงาน		
ด้านคุณลักษณะ	๑. แสดงพฤติกรรมการมีวินัย ๒. แสดงพฤติกรรมการมุ่งมั่นในการทำงาน	๑. ใบงานที่ ๑ เรื่อง สำรองความต้องการของนักเรียน ด้านติดอกอกอากาศ ๒. ใบงานที่ ๒ เรื่อง แบบบันทึกข้อมูลพื้นฐานของตนเองด้านสุขภาพ		
๓. แสดงพฤติกรรมการมีจิตสาธารณะ	๖. นักเรียนวิเคราะห์วิธีปฏิบัติตนที่เหมาะสม ต่อการเก็บคะแนนและการสอบรายวิชาพื้นฐานสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ สรุปเป็นแผนผังความคิดหัวข้อ “ปฏิบัติตนอย่างไรให้ผลการเรียนดีเยี่ยม”	๓. ใบงานที่ ๓ เรื่อง การหาค่าดัชนีมวลกาย ๔. แผนผังความคิดหัวข้อ “ปฏิบัติตนอย่างไรให้ผลการเรียนดีเยี่ยม”		
	๗. นักเรียนศึกษาใบความรู้ที่ ๑ หน้า ๓ ข้อตกลงในการเรียนวิชาสุขศึกษา ออกจากการ ศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม พร้อมทั้งสำรวจ			

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ พัฒนาการสมวัย กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การปฐมนิเทศ รายวิชา สุขศึกษา เวลา ๑ ชั่วโมง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒
	ความต้องการของนักเรียน ด้านมีติดออกอากาศ (ข้อ ๙) แล้วบันทึกในใบงานที่ ๑ เรื่อง สำนวนความต้องการของนักเรียน ด้านมีติดออกอากาศ ๘. สุ่มถามนักเรียนเพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้สู่การปฏิบัติอย่างกัลยาณมิตร ๙. ครูแนะนำให้นักเรียนบันทึกข้อมูลพื้นฐานของตนเองในใบงานที่ ๒ เพื่อตรวจสอบความผิดปกติของร่างกายและเป็นข้อมูลในการวางแผนดูแลสุขภาพของตนเอง และบุคคลในครอบครัว ๑๐. ครูแนะนำนักเรียน วัตถุประสงค์ซึ่งนำหนัก บันทึกในใบงานที่ ๓ เรื่อง การหาค่าดัชนีมวลกาย แปรผล จัดกลุ่มผสม ปกติ น้ำหนักเกินอ้วนระดับ ๑ อ้วนระดับ ๒ ของนักเรียน เพื่อนำไปอภิปรายร่วมกันในชั่วโมงที่ ๒ ๑๑. ครูเสนอแนะ เรื่อง การแปลค่าดัชนีมวลกาย เป็นการตรวจสอบการพัฒนาร่างกายให้ขึ้นไปตามเกณฑ์ (กรมอนามัย) จาก https://bit.ly/2vYU0k. การคำนวณค่า BMI ดัชนีมวลกาย https://bit.ly/2WLCv4Z- หนึ่งดี สุขภาพดี ง่ายๆ แค่ใช้ 4 พฤติกรรม เพื่อจะได้วางแผนพัฒนาสุขภาพของตนเองและบุคคลในครอบครัว ๑๒. นัดหมายนักเรียน ทดสอบก่อนเรียนหน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ พัฒนาการสมวัย นอกเวลาเรียนเพื่อต้องการทราบความรู้พื้นฐาน ขั้นสรุป นักเรียนสรุปเรื่อง การปฐมนิเทศ ในประเด็นคำถาม ดังนี้ ๑. นักเรียนรู้สึกอย่างไรกับน้ำหนักส่วนสูงของตนเอง ๒. ที่ผ่านมานักเรียนปฏิบัติอย่างไรเกี่ยวกับน้ำหนักและส่วนสูงของตนเอง

ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง แนะนำการเรียนรู้ ข้อตกลงการเรียนรู้
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ การปฐมนิเทศ
รายวิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

การเก็บคะแนนและการสอบ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

K	P	A
สอบย่อย	สอบย่อย	แบบประเมินและเกณฑ์การประเมินผล ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์
สอบกลางภาค	การปฏิบัติกิจกรรม	๑. รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์ ๒. ซื่อสัตย์สุจริต ๓. มีวินัย ๔. ใฝ่เรียนรู้ ๕. อยู่อย่างพอเพียง ๖. มุ่งมั่นในการทำงาน ๗. รักความเป็นไทย ๘. มีจิตสาธารณะ
สอบปลายภาค	โครงการ/ แฟ้มสะสมผลงาน	
๑๐+๒๐+๒๐	๑๐+๒๐+๑๐	๑๐

การสอบและการเก็บคะแนน

๑. การสอบและการเก็บคะแนน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา ม. ๒ ดังนี้

การวัดและประเมินผลด้านความรู้ (K)

คะแนนรวม ๕๐ คะแนน

สอบย่อย

๑๐ คะแนน

สอบกลางภาค (ตามกำหนดการของโรงเรียน)

๒๐ คะแนน

สอบปลายภาค (ตามกำหนดการของโรงเรียน)

๒๐ คะแนน

๒. การวัดและประเมินผลด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

และสมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

คะแนนรวม ๔๐ คะแนน

คะแนนเก็บจากการสอบย่อย

๑๐ คะแนน

คะแนนเก็บจากการปฏิบัติกิจกรรม

๒๐ คะแนน

โครงการ/แฟ้มสะสมผลงาน

๑๐ คะแนน

๓. การวัดและประเมินผลด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A) คะแนน รวม

๑๐ คะแนน

สังเกตพฤติกรรมด้านคุณธรรม จริยธรรม และค่านิยมในการทำงานกลุ่ม

๑๐ คะแนน

คะแนนรวมทั้งหมด

๑๐๐ คะแนน

๒. การตัดสินผลการเรียน

การตัดสินผลการเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ดังนี้

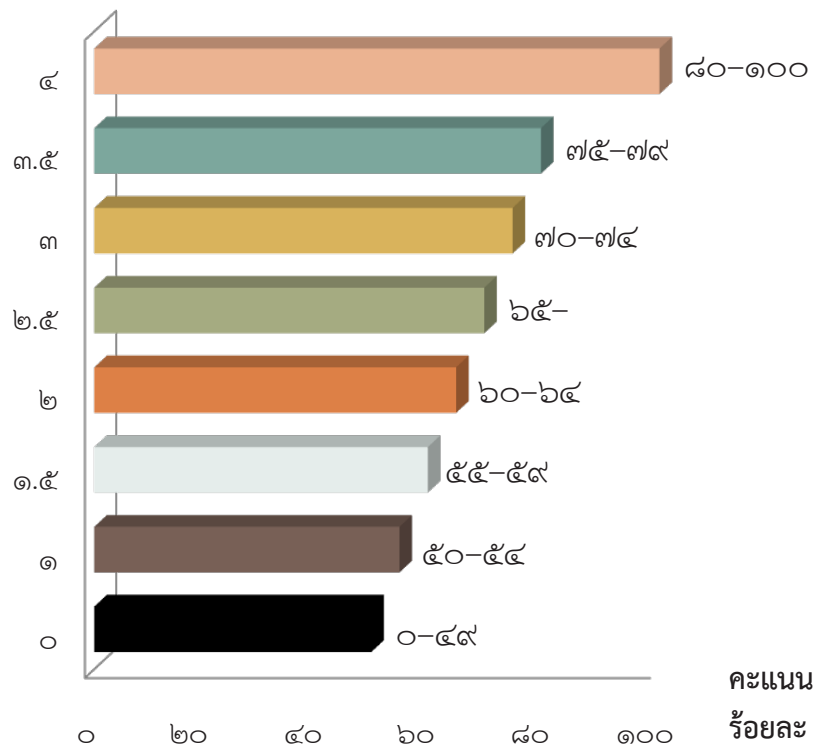
๑) เวลาเรียน ไม่น้อยกว่าร้อยละ ๘๐ ของเวลาเรียนทั้งหมด (หากเวลาเรียนไม่ครบตามเกณฑ์จะไม่มีสิทธิ์เข้าสอบและได้รับผลการเรียน “มส”)

๒) การให้ระดับผลการเรียน การตัดสินเพื่อให้ระดับผลการเรียนของรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ กำหนดเกณฑ์การตัดสินโดยใช้ตัวเลขแสดงระดับผลการเรียนเป็น ๘ ระดับ

ระดับผลการเรียน	ความหมาย	ช่วงคะแนนที่ได้/เป็นร้อยละ
๔	ดีเยี่ยม	๘๐ – ๑๐๐
๓.๕	ดีมาก	๗๕ – ๗๙
๓	ดี	๗๐ – ๗๔
๒.๕	ค่อนข้างดี	๖๕ – ๖๙
๒	ปานกลาง	๖๐ – ๖๔
๑.๕	พอใช้	๕๕ – ๕๙
๑	ผ่านเกณฑ์ขั้นต่ำ	๕๐ – ๕๔
๐	ต่ำกว่าเกณฑ์	๐ – ๔๙



ระดับผลการเรียน



๓. ข้อตกลงในการเรียนวิชาสุขศึกษา ออกอากาศการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม

- ๑) ต้องเข้าเรียนไม่น้อยกว่าร้อยละ ๘๐ ของเวลาเรียนในรายวิชานี้หรือไม่ขาดเรียนเกิน ๓ ครั้ง กรณีป่วยต้องส่งใบลาโดยผู้ปกครองลงชื่อรับรองการลา
- ๒) เข้าห้องเรียนตรงเวลาและรักษามารยาทในการเรียน
- ๓) การเรียนรู้แต่ละหน่วยจะมีการทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียน (สอบนอกเวลาเรียน)
- ๔) ในช่วงที่มีการฝึกปฏิบัติงาน ควรเตรียมวัสดุ อุปกรณ์และเครื่องมือให้พร้อม โดยจัดหาไว้ล่วงหน้า
- ๕) รับผิดชอบการเรียน การจัดทำโครงการ การจัดสื่อคลิปวิดีโอและการส่งงานตามเวลาที่กำหนด
- ๖) รักษาความสะอาดบริเวณที่ปฏิบัติงานและเครื่องมือที่ใช้ทำงานทุกครั้ง
- ๗) ข้อปฏิบัติการเรียนออกอากาศการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม คือ ๑. นั่งตัวตรง ๒. ตามองผู้พูด ๓. สงบนิ่ง ๔. ฝึกซ้ำๆ ทุกครั้ง ทุกชั่วโมง ๕. ฟังอย่างตั้งใจเพื่อการมีสมาธิ ๖. สรุปความรู้ที่ได้ ๗. บันทึกในสมุด ๘. กล่าวขอบคุณ ชื่นชม มีน้ำใจ เปิดใจ มีทัศนคติเชิงบวกเป็นกัลยาณมิตร
- ๘) หลังจากการเรียนการสอนเสร็จแต่ละหน่วย ให้กรอกแบบประเมินความพึงพอใจท้ายหน่วย เพื่อเป็นแนวทาง

ในการปรับปรุง ส่งตามช่องทางที่สามารถติดต่อกับโรงเรียนต้นทางได้

- ๙) ทำใบงานที่ ๑ เรื่อง สำรวจความต้องการของนักเรียน ด้านมิต้ออกอากาศ
 - ๙.๑ บอกตัวตนของนักเรียนให้ครูรู้ว่า เป็นอย่างไร ต้องการทำอะไร
 - ๙.๒ นักเรียนต้องทำอะไรตามที่นักเรียนบอกว่าเรียนได้มี “ความสุข”

ใบงานที่ ๑
เรื่อง สำรวจความต้องการของนักเรียน ด้านมิติออกอากาศ
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การปฐมนิเทศ
รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

ชื่อ-สกุลเลขที่.....ห้อง.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนบันทึกข้อตกลงการเรียนรู้รายวิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ตามตาราง ดังนี้

ที่	ครู		นักเรียน	
	สิ่งที่ควรทำ	สิ่งที่ไม่ควรทำ	สิ่งที่ควรทำ (ความสุข)	สิ่งที่ไม่ควรทำ (ไม่พอใจ)

ข้อเสนอแนะอื่นๆ.....
.....
.....

ลงชื่อ

(.....)

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่...../.....

ใบงานที่ ๒
เรื่อง แบบบันทึกข้อมูลพื้นฐานของตนเองด้านสุขภาพ
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การปฐมนิเทศ
รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

คำชี้แจง ให้นักเรียนบันทึกข้อมูลของตนเอง

วันที่เก็บข้อมูล...../...../..... โรงเรียน..... ห้อง..... เลขที่.....

ส่วนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไป

เลขบัตรประชาชน ชื่อ-สกุล (ด.ช./ด.ญ.).....

วัน เดือน ปี เกิด/...../..... อายุ:ปี กลุ่มเลือด.....

ที่อยู่..... หมู่ ตำบล..... อำเภอ..... จังหวัด.....

สัณฐานสุขภาพ ☐ ไม่ทราบ/ไม่มี ☐ ประกันสุขภาพถ้วนหน้า ☐ ประกันอุบัติเหตุโรงเรียน

☐ ข้าราชการ กระทรวง.....หน่วยงาน.....

☐ ประกันสังคม หน่วยงาน.....

ข้อมูลตัวเอง

น้ำหนัก.....กิโลกรัม ส่วนสูง.....ซม. เส้นรอบเอว.....ซม. (ลงพุง ชาย $\geq$ ๙๐ ซม.,

หญิง $\geq$ ๘๐ซม.)

ชีพจร.....ครั้ง/นาที หายใจ.....ครั้ง/นาที

ความดันโลหิต(ครั้งที่ ๑)*...../.....mm./Hg ความดันโลหิต(ครั้งที่ ๒)...../.....mm./Hg

* ปกติ= $[<120/<80]$, เสี่ยง= $[120-139/80-89]$, สูงระดับ๑= $[140-159/90-99]$,

สูงระดับ ๒= $[>160/>100]$ กรณีที่วัดความดันครั้งที่ ๑ ผลผิดปกติ ให้นักเรียนพัก ๑๕ นาที แล้วจึงวัดซ้ำครั้งที่ ๒

ส่วนที่ ๒ ประวัติการเจ็บป่วยในอดีตและปัจจุบัน

๑. บิดา-มารดาของท่าน มีประวัติการเจ็บป่วยด้วยโรคต่อไปนี้หรือไม่ ☐ ไม่มีประวัติเจ็บป่วย ☐ ไม่ทราบ

☐ เบาหวาน (DM) ☐ ความดันโลหิตสูง (HT) ☐ โรคเกาต์ (Gout) ☐ โรคไตวายเรื้อรัง (CRF)

☐ กล้ามเนื้อหัวใจตาย (MI) ☐ เส้นเลือดสมอง(Stroke) ☐ ภาวะถุงลมโป่งพอง (COPD) ☐ มะเร็งทุกชนิด

☐ ต้อหิน ☐ หอบหืด/ภูมิแพ้ ☐ โรคเรื้อน ☐ อื่นๆ (ตัดขาด, ตาบอด)

๒. พี่-น้องสายตรงของท่าน มีประวัติการเจ็บป่วยด้วยโรคต่อไปนี้หรือไม่ ☐ ไม่มีประวัติเจ็บป่วย ☐ ไม่ทราบ

☐ เบาหวาน (DM) ☐ ความดันโลหิตสูง (HT) ☐ โรคเกาต์ (Gout) ☐ โรคไตวายเรื้อรัง (CRF)

☐ กล้ามเนื้อหัวใจตาย ☐ เส้นเลือดสมอง (Stroke) ☐ ภาวะถุงลมโป่งพอง (COPD) ☐ มะเร็งทุกชนิด

☐ ต้อหิน ☐ หอบหืด/ภูมิแพ้ ☐ โรคเรื้อน ☐ อื่นๆ (ตัดขาด, ตาบอด)

๓. อื่นๆ.....

(.....)

ลงชื่อผู้บันทึกข้อมูล

ใบงานที่ ๓
เรื่อง การหาค่าดัชนีมวลกาย
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การปฐมนิเทศ
รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

ชื่อ-สกุลเลขที่.....ห้อง

คำชี้แจง ให้นักเรียนวัดส่วนสูงและชั่งน้ำหนัก แล้วคำนวณหาค่า BMI จาก <https://bit.ly/2vYU0k>.

ตามรายละเอียดที่กำหนด นำข้อมูลเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานของกรมอนามัย <https://bit.ly/2WLCv4Z>-หนังสือสุขภาพดี ง่ายๆแค่ใช้ 4- พฤติกรรม แล้วประเมินตนเองว่าอยู่กลุ่มใด จัดกลุ่มผอม ปกติ น้ำหนักเกิน อ้วนระดับ ๑ อ้วนระดับ ๒

รายละเอียด : คำนวณหาค่า BMI เพื่อประเมินหาไขมันส่วนเกินในร่างกาย นำข้อมูลมาดูอัตราเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆและเปรียบเทียบค่า BMI กับเกณฑ์มาตรฐานของกรมอนามัย

ข้อมูลเพิ่มเติม : Body Mass Index (BMI) คือ ดัชนีมวลกาย เท่ากับ น้ำหนักตัว / ความสูง ยกกำลังสอง ความสำคัญของการรู้ค่าดัชนีมวลกาย เพื่อประเมินหาไขมันส่วนเกินในร่างกาย ซึ่งค่าดังกล่าวนิยมใช้ในการคำนวณอย่างแพร่หลาย เนื่องจากคำนวณง่าย และสามารถใช้ได้กับทุกเพศ ทุกวัย และทุกเชื้อชาติ เพื่อนำข้อมูล ดูอัตราการเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆ ถ้าค่าที่คำนวณได้ มากหรือน้อยเกินไป เพราะถ้าเป็นโรคอ้วนแล้วจะมีภาวะเสี่ยงต่อการเป็นโรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหัวใจขาดเลือด และโรคนิ่วในถุงน้ำดี แต่ถ้าผู้ที่ผอมเกินไปจะเสี่ยงต่อการติดเชื้อ ประสิทธิภาพในการทำงานลดลง ดังนั้นควรรักษาระดับน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ

เครื่องมือในการคำนวณค่า BMI

ส่วนสูง :

น้ำหนัก :

BMI =

≥ ๓๐ : อ้วนระดับ ๒

๒๕.๐ – ๒๙.๙ : อ้วนระดับ ๑

๒๓.๐ – ๒๔.๙ : น้ำหนักเกินแล้ว

๑๘.๕ – ๒๒.๙ : ปกติ

น้อยกว่า ๑๘.๕ : ผอม

ขอขอบคุณข้อมูลจาก <https://bit.ly/2WLCv4Z>-หนังสือสุขภาพดี ง่ายๆแค่ใช้ 4- พฤติกรรม

<https://bit.ly/2vYU0k>.

การวัดและประเมินผล

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือที่ใช้	เกณฑ์
๑. อธิบายความสำคัญของการจัดทำข้อมูลพื้นฐานของตนเองเกี่ยวกับได้สุขภาพได้	ตรวจคำตอบ	มิติคุณภาพการประเมิน ชิ้นงาน (รูปค)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
๒. วิเคราะห์วิธีปฏิบัติตนที่เหมาะสม กับวิธีการเรียน การวัดและประเมินผลได้	ตรวจผลงาน (ใบงาน)	มิติคุณภาพการประเมิน ชิ้นงาน (รูปค)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
๓. แสดงพฤติกรรมการณ์วินัย	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกต (รูปค)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
๔. แสดงพฤติกรรมมุ่งมั่นในการทำงาน	ตรวจสอบความสำเร็จ ของชิ้นงาน	มิติคุณภาพการประเมิน ชิ้นงาน (รูปค)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
๕. แสดงพฤติกรรมการณ์ จิตสาธารณะ	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกต (รูปค)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป

บันทึกผลหลังการสอน

ผลการเรียนรู้

.....

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

.....

ข้อเสนอแนะ/แนวทางแก้ไข

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน

(.....)

วันที่..... เดือน..... พ.ศ.....

ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจ

(.....)

วันที่..... เดือน..... พ.ศ.....

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ พัฒนาการสมวัย กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงในวัยรุ่น รายวิชา สุขศึกษา	เวลา ๑ ชั่วโมง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒
ขอบเขตเนื้อหา วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญาอย่างรวดเร็ว การศึกษาลักษณะการเปลี่ยนแปลงด้านต่าง ๆ ให้มีความรู้ความเข้าใจ จะช่วยให้พัฒนาการสมวัย สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุข จุดประสงค์การเรียนรู้ ด้านความรู้ อธิบายการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญาในวัยรุ่นได้ ด้านทักษะและกระบวนการ วิเคราะห์ข้อมูลด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่นได้ ด้านคุณลักษณะ ๑. แสดงพฤติกรรมมารีวินัย ๒. แสดงพฤติกรรมไม่เริ่ญรู้ ๓. แสดงพฤติกรรมมุ่งมั่นในการทำงาน ๔. แสดงพฤติกรรมมารีวินัย	กิจกรรมการเรียนรู้ ขั้นนำ ๑. ครูติดตามงานที่มอบหมายให้นักเรียนทำนอกเวลาเรียน ใบงานที่ ๒ เรื่องการบันทึกข้อมูลสุขภาพตนเอง ใบงานที่ ๓ เรื่อง การหาค่าดัชนีมวลกาย ๒. นักเรียนตรวจสอบข้อมูลและร่วมอภิปราย เกี่ยวกับกรนำ ข้อมูล มาใช้ตรวจสอบ ความเสี่ยงต่อการเกิดโรค และการพัฒนา ด้านร่างกายให้เป็นไปตามเกณฑ์มาตรฐานของกรมอนามัย ๓. ครูอธิบายเพิ่มเติมเรื่อง การพัฒนาการให้เป็นไปตามวัย หรือไม่ ตรวจสอบได้จาก การหาค่าดัชนีมวลกาย ๔. แจกจุดประสงค์การเรียนรู้ ให้นักเรียนทราบ ขั้นสอน ๑. นักเรียนดูภาพ การเจริญเติบโตและการพัฒนามนุษย์ กระตุ้น นักเรียนด้วยประเด็นคำถาม ดังนี้ ๑) นักเรียนดูภาพนี้แล้วคิดถึงเรื่องใดบ้าง เกี่ยวข้องกับ นักเรียนในเรื่องใดบ้าง ๒) นักเรียนคิดว่านักเรียนตรงกับภาพใด พิจารณาแต่ละ ภาพ มีความแตกต่างกันอย่างไรบ้าง ๒. ครูบันทึกคำตอบของนักเรียน	สื่อ / แหล่งเรียนรู้ ๑. ใบความรู้ที่ ๒ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงและพัฒนาการใน วัยรุ่น (อายุ ๑๒ - ๒๐ ปี) ๒. ใบงานที่ ๔ เรื่อง วิเคราะห์การเปลี่ยนแปลงและ การพัฒนาการในวัยรุ่น ๓. ใบงานที่ ๕ เรื่อง วิเคราะห์ความสัมพันธ์การเปลี่ยนแปลง และการพัฒนาการของตนเอง ๔. สืบค้นแหล่งเรียนรู้เพิ่มเติม http://www.nicfd.cf.mahidol.ac.th/ พัฒนาและการเปลี่ยนแปลง วัยรุ่น https://bit.ly/2MZUn36 พัฒนาการและการปรับตัวใน วัยรุ่น https://www.youtube.com/watch?v=30xjtvKklg คลิปวิดีโอการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น โดย สสส. https://sites.google.com/ภาพการเปลี่ยนแปลงตามวัยเพศชาย/หญิง ๕. ภาพการพัฒนาวัยรุ่นทางกายภาพ ๖. https://bit.ly/1e6DUyZ/ รูปแบบ Graphic Organizer

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ พัฒนาการสมวัย กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงในวัยรุ่น รายวิชา สุขศึกษา	เวลา ๑ ชั่วโมง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒
	๓. จัดกลุ่มคำตอบของนักเรียน ตามลักษณะการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา ๔. ครูอธิบายความรู้ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงและพัฒนาการของวัยรุ่นต่าง ๆ ซึ่งเป็นไปตามธรรมชาติของมนุษย์เรียกว่า วัย ๕. นักเรียนร่วมกันตอบคำถาม “ถ้านักเรียนเห็นคนวัยรุ่นจะคิดถึงเรื่องใดบ้าง” เขียนคำตอบบนกระดาน ๖. ครูและนักเรียนร่วมกันจัดกลุ่มข้อมูลให้ตรงกับ ด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา ๗. ครูอธิบายถึงปัจจัยหลายประการที่ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญาในวัยรุ่น ให้ความแตกต่างกัน ๘. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มตามความสนใจ กลุ่มละ ๔ - ๖ คน ศึกษาใบความรู้ที่ ๒ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงและพัฒนาการในวัยรุ่น (๑๒ - ๒๐ ปี) ๙. นักเรียนแต่ละกลุ่ม ทำใบงานที่ ๔ เรื่อง วิเคราะห์การเปลี่ยนแปลงและการพัฒนาการในวัยรุ่น ๑๐. นักเรียนตัวแทนของแต่ละกลุ่มนำเสนอผลการวิเคราะห์ใบงานที่ ๔ ๑๑. ให้นักเรียนสะท้อนความคิดเห็นเกี่ยวกับการร่วมมือกิจกรรมด้วยคำถาม ดังนี้	ภาระงาน/ชิ้นงาน ๑. ใบงานที่ ๔ เรื่อง วิเคราะห์การเปลี่ยนแปลงและการพัฒนาการในวัยรุ่น ๒. ใบงานที่ ๕ เรื่อง วิเคราะห์ความสัมพันธภาพของการเปลี่ยนแปลงและการพัฒนาการของตนเอง ๓. บันทึกผลการเรียนรู้

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ พัฒนาการสมวัย กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงในวัยรุ่น รายวิชา สุขศึกษา	เวลา ๑ ชั่วโมง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒
	ได้บ้าง เคยเรียนรู้ ๑) จากกิจกรรมการเรียนรู้ที่นักเรียนได้เรียนรู้เรื่อง ๒) เรื่องใดบ้างที่นักเรียนได้รับความรู้เพิ่มเติมจากสิ่งที่ ๓) เรื่องใดบ้างที่นักเรียนต้องการศึกษาเพิ่มเติม ๑๒. ครูและนักเรียนร่วมอภิปรายเรื่องการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาร่างกายในวัยรุ่น จะมีความสัมพันธ์ในทุกด้านเป็นไปตามวัย ๑๓. นักเรียนทำใบงานที่ ๕ เรื่อง การวิเคราะห์ความสัมพันธ์การเปลี่ยนแปลงและการพัฒนาของตนเองและนำมาในชั่วโมงถัดไป ขั้นสรุป ครูและนักเรียนร่วมกันสรุป เรื่อง การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญาในวัยรุ่นและบันทึกในสมุดด้วยคำถาม ๑. นักเรียนรู้สึกอย่างไรกับการเปลี่ยนแปลงและการพัฒนาการในวัยรุ่นในสภาพปัจจุบัน ๒. ที่ผ่านมามีการเปลี่ยนแปลงต่อการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาร่างกายในเรื่องใดบ้าง ๓. นักเรียนคิดว่าป้องกันภาวะเสี่ยง ที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงและการพัฒนาตนเองได้อย่างไรบ้าง	

การวัดและประเมินผล

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือที่ใช้	เกณฑ์
๑. อธิบายการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น	ตรวจคำตอบ	มิติคคุณภาพ การประเมินชิ้นงาน (รูบิค)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
๒. วิเคราะห์การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจอารมณ์ สังคมและสติปัญญาในวัยรุ่น	ตรวจผลงาน (ใบงาน)	มิติคคุณภาพ การประเมินชิ้นงาน (รูบิค)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
๓. แสดงพฤติกรรมการณ์มีวินัย	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกต (รูบิค)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
๔. แสดงพฤติกรรมใฝ่เรียนรู้	ตรวจสอบความสำเร็จของชิ้นงาน	มิติคคุณภาพ การประเมินชิ้นงาน (รูบิค)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
๕. แสดงพฤติกรรมมุ่งมั่นในการทำงาน	ตรวจสอบความสำเร็จของชิ้นงาน	มิติคคุณภาพ การประเมินชิ้นงาน (รูบิค)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
๖. แสดงพฤติกรรมการณ์มีจิตสาธารณะ	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกต (รูบิค)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป

บันทึกผลหลังการสอน

ผลการเรียนรู้

.....

.....

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

.....

.....

ข้อเสนอแนะ/แนวทางแก้ไข

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน

(.....)

วันที่..... เดือน..... พ.ศ.....

ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจ

(.....)

วันที่..... เดือน..... พ.ศ.....

ใบความรู้ที่ ๒

เรื่อง การเปลี่ยนแปลงและการพัฒนาในวัยรุ่น

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงและการพัฒนาในวัยรุ่น

รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

.....

วัยรุ่น Adolescent

พัฒนาการของวัยรุ่นจะแบ่งเป็น ๓ ช่วง คือ วัยแรกรุ่น (๑๐-๑๓ ปี) วัยรุ่นตอนกลาง (๑๔-๑๖ ปี) และวัยรุ่นตอนปลาย (๑๗-๑๙ ปี) ทั้งนี้เพื่อจะชี้ให้เห็นถึงลักษณะที่เด่นเป็นพิเศษของวัยรุ่นแต่ละช่วง ซึ่งมีความแตกต่างกันอย่างชัดเจนในด้านความรู้สึกนึกคิด และความสัมพันธ์กับบิดามารดาโดยแบ่งดังนี้

๑. วัยแรกรุ่น (๑๐-๑๓ ปี) เป็นช่วงที่มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายทุกระบบ โดยจะมีความคิดหมกมุ่นกังวลเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อจิตใจ อารมณ์หงุดหงิดและแปรปรวนง่าย



๒. วัยรุ่นตอนกลาง (๑๔-๑๖ ปี) เป็นช่วงที่วัยรุ่นจะยอมรับสภาพร่างกายที่มีการเปลี่ยนแปลงเป็นหนุ่มเป็นสาวได้แล้ว มีความคิดที่ลึกซึ้ง (abstract) จึงหันมาใฝ่หาอุดมการณ์และหาเอกลักษณ์ของตนเอง เพื่อความเป็นตัวของตัวเอง และพยายามเอาชนะความรู้สึกแบบเด็ก ๆ ที่ผูกพันและอยากจะพึ่งพาพ่อแม่

๓. วัยรุ่นตอนปลาย (๑๗-๑๙ ปี) เป็นเวลาของการฝึกฝนอาชีพ ตัดสินใจที่จะเลือกอาชีพที่เหมาะสม และเป็นช่วงเวลาที่ จะมีความผูกพัน

แน่นแฟ้น (intimacy) กับเพื่อนต่างเพศ สภาพทางร่างกายเปลี่ยนแปลงเติบโตโดยสมบูรณ์เต็มที่ และบรรลุนิติภาวะในเชิงกฎหมาย

การเปลี่ยนแปลงในวัยรุ่น มี ๓ ทางใหญ่ๆ คือ

๑. การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย
๒. การเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ สังคม
๓. การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ

ลักษณะทั่วไปของวัยรุ่น

เด็กผู้ชายและหญิง เจริญเติบโตเข้าสู่วัยรุ่นเร็วช้าต่างกัน เด็กผู้หญิงจะเข้าสู่การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายก่อน เด็กผู้ชายประมาณ ๒ ปี ซึ่งจะทำให้ในชั้นประถมตอนปลายหรือชั้นมัธยมต้น พบว่าวัยรุ่นหญิงจะมีร่างกายสูงใหญ่เป็นสาวน้อยแรกรุ่นในขณะที่เด็กผู้ชายยังดูเป็นเด็กตัวเล็กๆ ทำให้ทั้งสองฝ่ายเกิดความสับสนและวิตกกังวล เด็กผู้หญิงอาจกังวลว่าตนเองไม่หยุดสูงในขณะที่เด็กผู้ชายก็เกิดความกังวลว่าทำไมตัวเองจึงไม่สูงใหญ่



การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย

๑. ขนาดและความสูง : ในวัยเด็กทั้งเด็กผู้หญิงและเด็กผู้ชายจะมีความกว้างของไหล่และสะโพกใกล้เคียงกันแต่เมื่อเข้าสู่วัยรุ่น ผู้ชายจะมีอัตราเร็วการเจริญเติบโตของไหล่มากที่สุด ทำให้วัยรุ่นผู้ชายจะมีไหล่กว้างกว่า วัยรุ่นผู้หญิงมีอัตราการเจริญเติบโตของสะโพกมากกว่าผู้ชาย

๒. ไขมันและกล้ามเนื้อ : เด็กผู้ชายและเด็กผู้หญิงมีความหนาของไขมันที่สะสมอยู่ที่ผิวหนังใกล้เคียงกันจนกระทั่งอายุประมาณ ๘ ปีจะเริ่มมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว วัยรุ่นชายจะมีกำลังของกล้ามเนื้อมากกว่า วัยรุ่นผู้หญิง พลังกำลังของกล้ามเนื้อจะแข็งแรงขึ้น

๓. โครงสร้างใบหน้า : ช่วงนี้กระดูกของจมูกจะโตขึ้น ทำให้ดั้งจมูกเป็นสันขึ้น กระดูกขากรรไกรบนและขากรรไกรล่างเติบโตเร็วมากในขณะนี้ เช่นเดียวกับกล่องเสียง ลำคอ และกระดูกอัยลอยด์ และพบว่าในวัยรุ่นชายจะเจริญเติบโตเร็วกว่าวัยรุ่นหญิงชัดเจน เป็นเหตุให้วัยรุ่นชายเสียงแตก

๔. การเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมน : ทั้งฮอร์โมนการเติบโต (growth hormone) และฮอร์โมนจากต่อมไทรอยด์มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโต รวมทั้งฮอร์โมนทางเพศ นอกจากระดับฮอร์โมนจะมีผลโดยตรงต่อการเจริญเติบโตทางร่างกาย และอวัยวะเพศในวัยรุ่นแล้ว ตัวของมันเองยังส่งผลถึงความรู้สึกทางอารมณ์และจิตใต้ปฏิบัติการเรียนรู้ ฯลฯ ในวัยรุ่นอีกด้วย วัยรุ่นที่จะผ่านช่วงวิกฤตินี้ได้

นอกจากจะต้องปรับตัวให้เข้ากับสภาพร่างกายที่เปลี่ยนไปแล้ว ยังต้องเข้าใจและควบคุมอารมณ์ความรู้สึกที่พลุ่งพล่านขึ้น จากการเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมนต่าง ๆ อีกด้วยโดยเฉพาะต่อมไขมันใต้ผิวหนัง และต่อมเหงื่อจะทำหน้าที่เพิ่มมากขึ้น เป็นสาเหตุทำให้เกิดปัญหาเรื่อง "สิว" และ "กลิ่นตัว" แต่เนื่องจากวัยนี้จะให้ความ



สนใจเกี่ยวกับร่างกายที่มี การเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว และมีความระแวงระวังตัวเองมาก จึงทำให้วัยรุ่นพยายามที่จะรักษา "สิว" อย่างเอาเป็นเอาตาย ทั้งๆที่ "สิว" จะเป็นปัญหาในช่วงวัยนี้แค่ระยะสั้น ๆ เท่านั้น

๕. การเปลี่ยนแปลงของอวัยวะเพศ : วัยรุ่นหญิงมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วในช่วงระยะ ๑ ปี ก่อนที่จะมีประจำเดือน โดยเฉพาะการเจริญเติบโตของเต้านม ซึ่งเริ่มมีการขยายขนาดเมื่ออายุประมาณ ๘-๑๓ ปี และจะใช้เวลา ๒-๒ ปีครึ่ง จึงจะเจริญเติบโตเต็มที่ ในช่วงอายุ ๑๑-๑๓ ปี วัยรุ่นหญิงส่วนใหญ่ (ร้อยละ ๘๐) จะมีรูปร่างเป็นสาวเต็มตัว ดังนั้นในชั้นประถมศึกษาตอนปลายหรือมัธยมศึกษาตอนต้น จะเห็นว่าวัยรุ่นสาวจะมีรูปร่างสูงใหญ่เป็นสาวน้อยแรกเริ่ม ในขณะที่พวกผู้ชายยังคงดูเป็นเด็กชายตัวเล็กๆ ทั้งๆ ที่เด็กผู้หญิงเคยตัวเล็กกว่าเด็กผู้ชายมาตลอด ทำให้เด็กสับสนและเป็นกังวลกับสภาพร่างกายได้ การมีรอบเดือนครั้งแรก จะมีเมื่ออายุประมาณ ๑๒-๑๓ ปี การมีรอบเดือนครั้งแรกอาจทำให้รู้สึกพอใจและภูมิใจที่เป็นผู้หญิงเต็มตัว หรืออาจจะรู้สึกในทางลบ คือ หวันไหว หวาดหวั่นหรือตกใจได้

ในช่วงนี้วัยรุ่นจะกังวลหมกมุ่นกับรูปร่างหน้าตาและมักใช้เวลาอยู่หน้ากระจกนานๆ เพื่อสำรวจรูปร่าง ส่วนแว่ส่วนโค้งหรือใช้กระจกส่องดูบริเวณอวัยวะเพศด้วยความอยากรู้ อยากเห็น ซึ่งก็ไม่ใช่พฤติกรรมที่ผิดปกติแต่อย่างใด

สำหรับวัยรุ่นชาย ซึ่งจะเริ่มมีการเจริญเติบโตของลูกอัณฑะ เมื่อเข้าสู่ช่วงอายุ ๑๐-๑๓ ปีครึ่ง และจะใช้เวลานาน ๒-๔ ปี กว่าที่จะเติบโตและทำงานได้อย่างสมบูรณ์ ในขณะที่รูปร่างภายนอกจะมีการเจริญเติบโตเปลี่ยนแปลงช้ากว่าวัยรุ่นหญิง ประมาณ ๒ ปี คือ ประมาณอายุ ๑๒-๑๔ ปี



ในขณะที่เพื่อนผู้หญิงที่เคยตัวเล็กกว่า กลับเจริญเติบโตแข็งแรง ทำให้วัยรุ่นชายมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับรูปร่าง ความสูง ได้มาก เมื่อเติบโตเข้าสู่วัยรุ่นตอนกลางช่วงวัย ๑๔-๑๖ ปี ลูกอ้วนจะเจริญเติบโตและทำงานได้เต็มที่จึงสามารถพบภาวะ “ผื่นเปื่อย”ได้ บางคนเข้าใจผิดคิดว่าผื่นเปื่อยเกิดจากการสำเร็จความใคร่ด้วยตัวเอง หรือเป็นความผิดอย่างแรง หรือทำให้สภาพจิตผิดปกติ หรือบางรายวิตกกังวลไปกับจินตนาการหรือความฝัน เพราะบางครั้งจะเป็นความคิด ความฝันเกี่ยวข้องกับคนในเพศเดียวกัน ซึ่งก็ไม่ว่าว่าเป็นเรื่องที่ผิดปกติอย่างไร

การเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ สังคม

ผลจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายจะทำให้เกิดผลกระทบต่ออารมณ์และจิตใจได้อย่างตรงไปตรงมา ทั้งความวิตกกังวล หงุดหงิด หงุดหงิด ไม่พอใจในรูปร่างที่เปลี่ยนไป

๑. ความวิตกกังวลเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย : เด็กผู้ชายที่เข้าสู่วัยรุ่นช้า จะมีความวิตกกังวลสูงเกี่ยวกับความแข็งแรงของร่างกาย ซึ่งอาจจะไม่มั่นใจในความเป็นชาย รู้สึกว่าตัวเองไม่สมบูรณ์มักถูกล้อเลียนกลั่นแกล้งจากเพื่อนๆ ที่รูปร่างใหญ่โตกว่า มีความภาคภูมิใจในตนเองในระดับต่ำและรู้สึกว่าตัวเองมีปมด้อยฝังใจไปได้อีกนาน วัยรุ่นหญิงที่โตเร็วกว่าเพื่อนในวัยเดียวกัน (early mature) มักจะรู้สึกอึดอัดและรู้สึกเคอะเขิน ประหม่าอายุต่อสายตาและคำพูดของเพศตรงข้าม ในขณะที่สภาพอารมณ์ จิตใจยังเป็นเด็ก

๒. ความวิตกกังวลกับอารมณ์เพศที่สูงขึ้น : การเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมนทางเพศ ซึ่งจะส่งผลทำให้วัยรุ่นเกิดอารมณ์เพศขึ้นมาได้บ่อย วัยรุ่นหลายคนที่มีกิจกรรม ส่วนตัวที่เบี่ยงเบนความสนใจ ทำให้สามารถควบคุมอารมณ์ได้อย่างดี โดยเฉพาะในวัยรุ่นที่ชอบเล่นกีฬา กลางแจ้งเป็นประจำวัยนี้จะมีอารมณ์ สนใจ อยากรู้ อยากเห็น อยู่แล้วเป็นทุน และเมื่อมาผสมกับการที่มีระดับฮอร์โมนทางเพศเพิ่มสูงขึ้น



๓. ความวิตกกังวลกลัวการเป็นผู้ใหญ่ : วัยนี้จะมีความคิด วิตกกังวล กลัวจะไม่เป็นที่ยอมรับจากคนรอบข้าง มักจะกลัวความรับผิดชอบ ซึ่งจะรู้สึกว่าเป็นภาระที่หนักหนา ยุ่งยาก บางครั้งอยากจะเป็นอย่างเด็กอยากแสดงอารมณ์สนุกสนาน ร่าเริง เบิกบาน



๔. ความวิตกกังวลในความงามทางร่างกาย : วัยรุ่นหญิงหรือชายก็จะมีความรู้สึกต้องการให้คนรอบข้าง ชื่นชมเกี่ยวกับรูปลักษณ์ภายนอกของตน สมเพศ สมวัย นั่นเป็นเพราะว่าเด็กจะสำนึกถึงความสวยงามทางกายเป็นแรงจูงใจ ทำให้คนยอมรับ ทำให้เพื่อนยอมรับเข้าไปในกลุ่มได้ง่าย เป็นวิธีทางหนึ่งที่จะเข้าสู่สังคม และเป็นสิ่งที่ดึงดูดใจของเพศตรงข้าม ช่วงนี้ จะเห็นว่าวัยรุ่นจะสนใจ พิถีพิถันในการเลือกเสื้อผ้า การหวีผม เอาใจใส่ต่อการออกกำลังกาย สนใจคุณค่าทางอาหาร เครื่องประดับ สุขภาพอนามัย การวางตัวให้สมบทบาททางเพศ

การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ

๑. ความรักและความห่วงใย : ความรู้สึกอยากที่จะถูกรัก และยังอยากได้รับความเอาใจใส่ห่วงใยจากบุคคลที่มีความสำคัญต่อเด็กแต่จะมีข้อแม้ว่าจะต้องไม่ใช่การแสดงออกของพ่อแม่ที่ทำกับเขาราวกับเด็กเล็กๆ ไม่ต้องการความเจ้ากี้เจ้าการ ไม่ต้องการให้แสดงความห่วงใยอยู่ตลอดเวลา



๒. เป็นอิสระอยากทำอะไรได้ด้วยตัวของตัวเอง : อยากทำในสิ่งที่ตัวเองคิดแล้วว่าดี อยากมีส่วนร่วมในการตัดสินใจ อยากที่จะทำตัวห่างจากพ่อแม่ ห่างจากคำสั่งการเจริญเติบโตในการทำงานของสมอง ทำให้เด็กวัยนี้เริ่มมีความคิดอ่านเป็นของตนเอง เริ่มมีความคิดแบบนามธรรม (abstract thinking) การแยกจากพ่อแม่ในเกือบทุกรูปแบบ บางครั้งอาจทำให้วัยรุ่นเกิดความรู้สึกสับสน สมองจิตสองใจ และอาจมีความรู้สึก

"สูญเสีย" ในความรัก ความเอาใจใส่จากพ่อแม่ แต่ถ้าพวกเขายอมรับการดูแลหรือยอมทำตามคำสั่งของพ่อแม่ ก็จะไปขัดกับความต้องการที่จะเป็นเด็กโต เป็นอิสระของตนเองที่ต้องการพึ่งพาตนเอง

๓. ต้องการเป็นตัวของตัวเอง ความต้องการที่ยอมรับ : ในสิ่งที่มาจากตัวเอง ทำให้มีมั่นใจในตัวเอง พ่อแม่ต้องส่งเสริมให้เด็กได้ช่วยเหลือตัวเองให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ตามวัย เพราะในการฝึกเด็ก นอกจากจะทำให้เด็กได้ใช้มือได้อย่างคล่องแคล่วแล้ว ยังช่วยทำให้ได้คิด ตัดสินใจในการกระทำสิ่งต่างๆ

๔. อยากรู้ อยากเห็น อยากลอง การลองผิดลองถูก : สังเกตดูจากปฏิกิริยาของคนรอบข้าง เพื่อตัดสินใจว่าสิ่งที่ทำนั้น ดีเลวเป็นอย่างไรที่โตขึ้น เมื่อความสามารถเพิ่มขึ้น ร่างกายเจริญเติบโตขึ้นมา สิ่งรอบตัวต่าง ๆ ที่น่าสนใจ และท้าทายความสามารถก็จะเริ่มเข้ามาเพื่อทดสอบการสนับสนุนส่งเสริมเด็กให้คงสภาพอยากรู้ อยากเห็น อยากลองและได้มีโอกาสทดลองสิ่งแปลก ๆ ใหม่ ๆ ในขอบเขตที่เหมาะสม

๕. ความถูกต้อง ยุติธรรม : โดยเฉพาะเมื่อเข้าสู่วัยรุ่นตอนกลาง มักจะถือว่าความยุติธรรมเป็นลักษณะหนึ่งของความเป็นผู้ใหญ่ วัยรุ่นจึงให้ความสำคัญอย่างจริงจังกับความถูกต้อง ยุติธรรมตามทัศนคติของตนเองเป็นอย่างยิ่ง และอยากจะทำอะไรหลาย ๆ อย่าง เพื่อเรียกร้องความยุติธรรมทั้งในแง่บุคคลและสังคมส่วนรวม

๖. ความตื่นเต้น ท้าทาย ความต้องการหาประสบการณ์แปลกๆ ใหม่ ๆ : เกลียดความจำเจซ้ำซาก วัยรุ่นกลุ่มนี้จะสร้างความตื่นเต้นท้าทายกับการที่กระทำผิดต่อกฎเกณฑ์ต่าง ๆ ของทางบ้านและกฎของสังคมนั้นเป็น เพราะว่าเป็นความตื่นเต้นและความรู้สึกว่าถูกท้าทาย

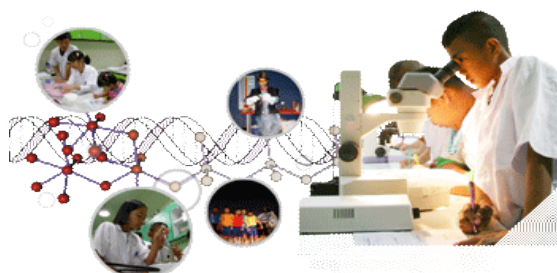
๗. ต้องการการยอมรับว่าเป็นส่วนหนึ่งของบ้าน

ของกลุ่มเพื่อน : พื้นฐานการเลี้ยงดูที่ยอมรับและมีความรัก

ความผูกพันระหว่างพ่อแม่เด็ก จะมีผลทำให้เด็กเกิดความรู้สึก ดังที่กล่าวมานี้อย่างง่ายดาย

ขอขอบคุณข้อมูลจาก <http://www.nicfd.cf.mahidol.ac.th/-การเปลี่ยนแปลงและพัฒนาการในวัยรุ่น>

<https://bit.ly/2RP0rfi> คลิปวิดีโอการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น โดย สสส.



ใบงานที่ ๔

เรื่อง วิเคราะห์การเปลี่ยนแปลงและการพัฒนาการในวัยรุ่น
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงและการพัฒนาในวัยรุ่น
 รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

กลุ่มที่ ห้อง...../.....สมาชิก ๑.....เลขที่..... ๒.....เลขที่.....
 ๓.....เลขที่.....๔.....เลขที่.....๕.....เลขที่.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนวิเคราะห์การเปลี่ยนแปลงด้านต่างๆ ของวัยรุ่น

การเปลี่ยนแปลงด้าน “สติปัญญา” ในผู้หญิง

- ๑.....
- ๒.....
- ๓.....
- ๔.....
- ๕.....
- ๖.....

การเปลี่ยนแปลงด้าน “อารมณ์” ในผู้หญิง

- ๑.....
- ๒.....
- ๓.....
- ๔.....
- ๕.....
- ๖.....

การเปลี่ยนแปลงด้าน “ร่างกาย” ในผู้หญิง

- ๑.....
- ๒.....
- ๓.....
- ๔.....
- ๕.....
- ๖.....

การเปลี่ยนแปลงด้าน “สังคม” ในผู้หญิง

- ๑.....
- ๒.....
- ๓.....
- ๔.....
- ๕.....
- ๖.....

การเปลี่ยนแปลงด้าน “สติปัญญา” ในผู้ชาย

- ๑.....
- ๒.....
- ๓.....
- ๔.....
- ๕.....
- ๖.....

การเปลี่ยนแปลงด้าน “อารมณ์” ในผู้ชาย

- ๑.....
- ๒.....
- ๓.....
- ๔.....
- ๕.....
- ๖.....

การเปลี่ยนแปลงด้าน “ร่างกาย” ในผู้ชาย

- ๑.....
- ๒.....
- ๓.....
- ๔.....
- ๕.....
- ๖.....

การเปลี่ยนแปลงด้าน “สังคม” ในผู้ชาย

- ๑.....
- ๒.....
- ๓.....
- ๔.....
- ๕.....
- ๖.....



ใบงานที่ ๕

เรื่อง วิเคราะห์ความสัมพันธ์การเปลี่ยนแปลงและการพัฒนาการของตนเอง
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงและการพัฒนาในวัยรุ่น
 รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

ชื่อ-สกุล.....เลขที่.....ห้อง

กิจกรรมที่ ๑ มองตัวเรา เข้าใจความเปลี่ยนแปลง

คำชี้แจง ให้นักเรียนวิเคราะห์ความสัมพันธ์การเปลี่ยนแปลงด้านต่างๆ ของตนเองและเพื่อนต่างเพศ

การเปลี่ยนแปลงด้านต่างๆในวัยรุ่น			
ด้านร่างกาย	ด้านจิตใจและอารมณ์	ด้านสังคม	ด้านสติปัญญา
เพศชาย			
เพศหญิง			

กิจกรรมที่ ๒ สำรวจความผิดปกติของตนเอง

คำชี้แจง ให้นักเรียนสำรวจความผิดปกติของการเปลี่ยนแปลงและการพัฒนาการของตนเองและวิเคราะห์ผลที่เกิดขึ้น

ถ้ามีความผิดปกติ...ต่อไปนี้	ผลกระทบที่เกิดขึ้น

ภาพประกอบการจัดกิจกรรมการเรียนรู้
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงและการพัฒนาในวัยรุ่น



การเจริญเติบโต



<https://sites.google.com/ภาพการเปลี่ยนแปลง ตามวัยเพศชาย/หญิง>

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ พัฒนาการสมวัย กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงด้านต่างๆที่ส่งผลกระทบต่อการพัฒนาตนเอง รายวิชา สุขศึกษา	เวลา ๑ ชั่วโมง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒
ขอบเขตเนื้อหา การเปลี่ยนแปลงด้านต่าง ๆ ที่ส่งผลกระทบต่อ การพัฒนาตนเองเราจึงต้องรู้จักและเข้าใจตนเองอย่าง ถูกต้อง พร้อมที่จะยอมรับการเปลี่ยนแปลง และ พัฒนาตนเอง จุดประสงค์การเรียนรู้ ด้านความรู้ อธิบายการเปลี่ยนแปลงด้านต่าง ๆ ที่ส่งผลกระทบ ต่อการพัฒนาตนเองได้ ด้านทักษะและกระบวนการ วิเคราะห์การเปลี่ยนแปลงด้านต่าง ๆ ที่ส่งผลกระทบ ต่อการพัฒนาตนเองได้ ด้านคุณลักษณะ ๑. แสดงพฤติกรรมกรมีวินัย ๒. แสดงพฤติกรรมใฝ่เรียนรู้ ๓. แสดงพฤติกรรมมุ่งมั่นในการทำงาน ๔. แสดงพฤติกรรมมีจิตสาธารณะ	กิจกรรมการเรียนรู้ ขั้นนำ ๑. ทบทวนความรู้เดิมโดยสุ่มนักเรียนนำเสนอใบงานที่ ๔ เรื่องการวิเคราะห์ความสัมพันธ์การเปลี่ยนแปลงและการพัฒนาของ ตนเอง ๒. ครูสนทนาเชื่อมโยง เรื่อง ความผิดปกติของร่างกายกับ การเปลี่ยนแปลงและพัฒนาการในวัยรุ่น ๓. สุ่มถามนักเรียน ๒-๓ คนเกี่ยวกับ การดูแลสุขภาพร่างกาย โดยปฏิบัติตามสุขบัญญัติแห่งชาติดีที่ถูกละเลย ๔. แจ่งจุดประสงค์การเรียนรู้ให้นักเรียนทราบ ขั้นสอน ๑. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มตามความสมัครใจกลุ่มละ ๔-๖ คน ศึกษาใบความรู้ที่ ๓ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงด้านต่าง ๆ ในวัยรุ่นที่ส่งผล กระทบต่อการพัฒนาตนเอง ๒. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมใบงานที่ ๖ เรื่อง วิเคราะห์ เปลี่ยนแปลงด้านต่าง ๆ ที่ส่งผลกระทบต่อการพัฒนาตนเอง ที่มีผลต่อ การดำเนินชีวิต ๓. ตัวแทนแต่ละกลุ่มนำเสนอผลการวิเคราะห์การเปลี่ยนแปลง ด้านต่าง ๆ ของวัยรุ่นที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต	สื่อ/แหล่งเรียนรู้ ๑. ใบความรู้ที่ ๓ เรื่อง การเปลี่ยนแปลง ด้านต่าง ๆ ในวัยรุ่นที่ส่งผลกระทบต่อการพัฒนา ตนเอง ๒. ห้องสมุด ๓. สืบค้นแหล่งเรียนรู้เพิ่มเติมจาก https://bit.ly/2MZUn36 พัฒนาการและ การปรับตัวในวัยรุ่น ภาระงาน/ชิ้นงาน ๑. ใบงานที่ ๖ เรื่อง วิเคราะห์การเปลี่ยนแปลง ด้านต่าง ๆ ที่ส่งผลกระทบต่อการพัฒนาตนเอง ๒. บันทึกผลการเรียน ๓. ออกแบบการนำเสนอการเลือกวิถีปฏิบัติ ที่เหมาะสมกับการเปลี่ยนแปลงด้านต่าง ๆ ของตนเอง ๔. ปฏิบัติกิจกรรมกลุ่ม

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ พัฒนาการสมวัย กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงด้านต่างๆที่ส่งผลต่อการพัฒนาตนเอง รายวิชา สุขศึกษา	เวลา ๑ ชั่วโมง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒
	๔. นักเรียนกลุ่มอื่นๆ บันทึกสาระสำคัญเพื่อเสนอแนะเพิ่มเติมให้ครบถ้วนสมบูรณ์ ๕. นำผลการวิเคราะห์จากข้อ ๔ สนทนาร่วมกับเพื่อนเสนอแนวทางการปฏิบัติตัวอย่างเหมาะสมกับการเปลี่ยนแปลงของตนเอง ๖. สรุปความคิดเห็นจากการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน ข้อดีข้อปรับปรุงหรือสิ่งที่ควรเพิ่มเติม บันทึกในสมุด ๗. นักเรียนเลือกวิธีปฏิบัติที่เหมาะสมกับการเปลี่ยนแปลงของตนเอง พร้อมแสดงเหตุผล ในกระดาษ เอ ๔ โดยออกแบบอย่างสร้างสรรค์ นำเสนอด้วยตนเอง เพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในชั่วโมงถัดไป ๘. ครูเสนอแนะให้นักเรียนศึกษา เรื่อง การเปลี่ยนแปลงด้านต่าง ๆ ในวัยรุ่นที่ส่งผลกระทบต่อการพัฒนาตนเองจากแหล่งเรียนรู้อื่น ๆ เพิ่มเติม ขั้นสรุป ครูและนักเรียน สรุปเรื่อง การเปลี่ยนแปลงด้านต่างๆที่ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตแล้วบันทึกในสมุด ด้วยคำถาม ๑. นักเรียนคิดว่าวัยรุ่นมีปัญหาการพัฒนาการในเรื่องใดบ้าง ๒. ที่ผ่านมานักเรียนมีปัญหากับการพัฒนาตนเองในเรื่องใดบ้าง ๓. นักเรียนจะปฏิบัติอย่างไรถ้ามีภาวะเสี่ยงด้านสุขภาพ และนำความรู้สู่สังคมด้วยวิธีใดบ้าง	

การวัดและประเมินผล

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือที่ใช้	เกณฑ์
๑. อธิบายการเปลี่ยนแปลง ด้านต่าง ๆ ที่ส่งผลต่อการพัฒนา ตนเอง	ตรวจคำตอบ	มิตีคุณภาพการประเมิน ชิ้นงาน (รูบิค)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
๒. วิเคราะห์การเปลี่ยนแปลง ด้านต่าง ๆ ที่ส่งผลต่อการพัฒนา ตนเอง	ตรวจผลงาน	มิตีคุณภาพการประเมิน ชิ้นงาน (รูบิค)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
๓. แสดงพฤติกรรมการณ์วินัย	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกต (รูบิค)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
๔. แสดงพฤติกรรมใฝ่เรียนรู้	ตรวจสอบความสำเร็จ ของชิ้นงาน	มิตีคุณภาพการประเมิน ชิ้นงาน (รูบิค)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
๕. แสดงพฤติกรรมมุ่งมั่น ในการทำงาน	ตรวจสอบความสำเร็จ ของชิ้นงาน	มิตีคุณภาพการประเมิน ชิ้นงาน (รูบิค)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
๖. แสดงพฤติกรรมมีการมี จิตสาธารณะ	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกต (รูบิค)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป

บันทึกผลหลังการสอน

ผลการเรียนรู้

.....

.....

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

.....

.....

ข้อเสนอแนะ/แนวทางแก้ไข

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน
(.....)
วันที่..... เดือน..... พ.ศ.....

ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจ
(.....)
วันที่..... เดือน..... พ.ศ.....

ใบความรู้ที่ ๓

เรื่อง การเปลี่ยนแปลงด้านต่างๆในวัยรุ่นที่ส่งผลกระทบต่อการพัฒนาตนเอง หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ การเปลี่ยนแปลงด้านต่างๆที่ส่งผลกระทบต่อการพัฒนาตนเอง รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

ลักษณะทั่วไปของวัยรุ่น

เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นเด็กชายและเด็กหญิงมีการพัฒนาแตกต่างกันในช่วงแรก การพัฒนาเป็นไปอย่างรวดเร็ว จึงเป็นปัญหาต่อการปรับตัว การคบเพื่อน การเลียนแบบและการปฏิบัติตนอยู่ในสังคมการทำความเข้าใจ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น ครอบครัวเป็นต้นแบบของการหล่อหลอม การปฏิบัติตัวที่ส่งเสริมให้พัฒนา สมวัยและการมีสุขภาวะที่ดี การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายที่เกิดขึ้นจึงมีผลต่อ การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ อารมณ์ และสังคม จึงจำเป็นอย่างยิ่งต่อการศึกษาให้เข้าใจและปฏิบัติอย่างถูกต้องเหมาะสมกับวัฒนธรรมไทย

พัฒนาการของวัยรุ่นจะแบ่งเป็น ๓ ช่วง คือ ลักษณะที่เด่นเป็นพิเศษของวัยรุ่นแต่ละช่วง ซึ่งมีความแตกต่างกันอย่างชัดเจนในด้านความรู้สึกรู้จักคิด และความสัมพันธ์กับบิดามารดา ดังนี้

๑. วัยแรกรุ่น (๑๐-๑๓ ปี) เป็นช่วงที่มีการเปลี่ยนแปลงร่างกายทุกระบบจะมีความคิดหมกมุ่นกังวล เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ซึ่งจะส่งผลกระทบไปยังจิตใจ ทำให้อารมณ์หงุดหงิดและแปรปรวนง่าย

๒. วัยรุ่นตอนกลาง (๑๔-๑๖ ปี) เป็นช่วงที่วัยรุ่นจะยอมรับสภาพร่างกายที่มีการเปลี่ยนแปลงเป็นหนุ่ม เป็นสาวได้แล้ว มีความคิดที่ลึกซึ้ง (abstract) จึงหันมาใฝ่หาอุดมการณ์และหาเอกลักษณ์ของตนเอง เพื่อความเป็นตัวของตัวเอง และพยายามเอาชนะความรู้สึกแบบเด็กๆ ที่ผูกพันและอยากจะทำพ่อกับแม่

๓. วัยรุ่นตอนปลาย (๑๗-๑๙ ปี) เป็นเวลาของการฝึกฝนอาชีพ ตัดสินใจที่จะเลือกอาชีพที่เหมาะสม และเป็นช่วงเวลาที่ความผูกพันแน่นแฟ้น (intimacy) กับเพื่อนต่างเพศ สภาพทางร่างกายเปลี่ยนแปลง เต็มโตโดยสมบูรณ์เต็มที่ และบรรลุนิติภาวะในเชิงกฎหมาย

การเปลี่ยนแปลงด้านต่างๆ	ผลการเปลี่ยนแปลง
การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ๑. ขนาดและความสูง ๒. ไขมันและกล้ามเนื้อ ๓. โครงสร้างใบหน้า ๔. การเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมน ๕. การเปลี่ยนแปลงของอวัยวะเพศ การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ ๑. ความรักและความห่วงใย ๒. เป็นอิสระอยากทำอะไรได้ด้วยตัวของตัวเอง ๓. ต้องการเป็นตัวของตัวเอง ๔. อยากรู้ อยากเห็น อยากลอง ๕. ความถูกต้อง ยุติธรรม ๖. ความตื่นตัว ท้าทาย ความต้องการหาประสบการณ์แปลกๆ ใหม่ๆ เกลียดความจำเจ ซ้ำซาก	๑. ความวิตกกังวลเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย เด็กผู้หญิงอาจกังวลว่าตนเองไม่หยุดสูงเสียที ในขณะที่เด็กผู้ชายก็เกิดความกังวลว่าทำไมตัวเองจึงไม่สูงใหญ่ หรือเตี้ยเล็กแคระแกรน สูงใหญ่ผิดปกติ ๒. ความวิตกกังวลกับอารมณ์เพศที่สูงขึ้น ๓. ความวิตกกังวลกลัวการเป็นผู้ใหญ่ ๔. ความวิตกกังวลในความงดงามทางร่างกาย ๕. ต้องการการยอมรับว่าเป็นส่วนหนึ่งของบ้าน ของกลุ่มเพื่อน ปัญหาการปรับตัวในวัยรุ่น ความขัดแย้งในจิตใจของวัยรุ่น ที่ต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่กล่าวมาแล้วนั้น เป็นสิ่งที่ปกติธรรมดาของการเจริญพัฒนาไปเป็นผู้ใหญ่ แต่จะไม่รุนแรงมีผลกระทบต่อการเรียน การงานหรือด้านสังคม

การสร้างบุคลิกภาพ

๑. การค้นหาเอกลักษณ์ของตนเอง
๒. การเอาชนะตัวเอง
๓. การแยกตัวเองเป็นอิสระ
 - ๓.๑ การได้แสดงออก
 - ๓.๒ ฟังตนเองได้
 - ๓.๓ มีค่านิยมที่ถูกต้อง
 - ๓.๔ มีความรับผิดชอบ
 - ๓.๕ มั่นใจและภูมิใจในตนเอง

ลักษณะของพ่อแม่ที่ไม่ค่อยมีปัญหากับวัยรุ่น จะมีลักษณะดังต่อไปนี้คือ

๑. รัก อบอุ่น และให้ความไว้วางใจ
๒. มีการสื่อสารที่ดีต่อกัน ต่างคนต่างไว้วางใจปรึกษาหารือ หรือเล่าเหตุการณ์ต่างๆ ที่ประสบมาให้ฟัง มีการยอมรับฟัง คิด สามารถที่ทั้งพ่อแม่และลูกจะแสดงความคิดเห็นคล้อยตามหรือขัดแย้งกันได้ ในบรรยากาศที่เป็นกันเอง
๓. มั่นคง มีหลักการ มีเหตุผล มีความยืดหยุ่น
๔. ควบคุมตัวเองได้ดี ทั้งอารมณ์และพฤติกรรม
๕. เรียกร้องแสดงความต้องการให้เด็กเติบโตสมวัยมาทุกช่วงอายุ

.....

ขอขอบคุณข้อมูลจาก www.nicfd.cf.mahidol.ac.th>3.pdf พัฒนาการและการปรับตัวในวัยรุ่น

ใบงานที่ ๖

เรื่อง วิเคราะห์การเปลี่ยนแปลงด้านต่างๆที่ส่งผลกระทบต่อการพัฒนาตนเอง
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ การเปลี่ยนแปลงด้านต่างๆที่ส่งผลต่อการพัฒนาตนเอง
 รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

กลุ่มที่ ห้อง...../.....สมาชิก ๑.....เลขที่..... ๒.....เลขที่.....
 ๓.....เลขที่.....๔.....เลขที่.....๕.....เลขที่.....
 ๖.....เลขที่.....

คำชี้แจง ๑. ให้นักเรียนรวบรวมลักษณะความพึงพอใจและไม่พึงพอใจด้านร่างกายและจิตใจที่เกิดจาก
 การเปลี่ยนแปลง ด้านต่าง ๆ ของตนเอง ที่มีผลกระทบต่อการดำเนินชีวิต

๒. วิเคราะห์และแสดงเหตุผลที่ส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิต

การเปลี่ยนแปลงที่ส่งผลต่อการพัฒนาการตนเอง				
ลักษณะ การเปลี่ยนแปลง	ความพึงพอใจ	ผลกระทบ ต่อการดำเนินชีวิต	ไม่พึงพอใจ	ผลกระทบ ต่อการดำเนินชีวิต
๑. ด้านร่างกาย				
๒. ด้านจิตใจ				
๓. อารมณ์				
๔. สังคม				
๕. สติปัญญา				

ข้อคิดเห็นต่อการปฏิบัติกิจกรรม

.....

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ พัฒนาการสมวัย กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการในวัยรุ่น รายวิชา สุขศึกษา	เวลา ๑ ชั่วโมง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒
ขอบเขตเนื้อหา การเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น มีแบบแผนเดียวกัน แต่ละคนจะแตกต่างกันไปหรืออาจมีความผิดปกติเกิดขึ้นได้ ปัจจัยสำคัญที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่นในทุกมิติ สุขภาพ จุดประสงค์การเรียนรู้ ด้านความรู้ อธิบายปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่นได้ ด้านทักษะและกระบวนการ วิเคราะห์ ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่นได้ ด้านคุณลักษณะ ๑. แสดงพฤติกรรมมาริวัณ ๒. แสดงพฤติกรรมไม่เรียนรู้ ๓. แสดงพฤติกรรมมุ่งมั่นในการทำงาน ๔. แสดงพฤติกรรมมีจิตสาธารณะ	กิจกรรมการเรียนรู้ ขั้นนำ ๑. ทบทวนความรู้เดิม ในชั่วโมงที่ผ่านมาด้วยคำถาม ดังนี้ ๑) นักเรียนมีความรู้เรื่องใดบ้าง ๒) การเปลี่ยนแปลงและการพัฒนาการในวัยรุ่นส่งผลต่อการพัฒนาตนเองอย่างไรบ้าง ๓) เรื่องใดบ้าง ที่นักเรียนสนใจและต้องการค้นคว้าเพิ่มเติม ๒. ครูจัดประกายด้วยภาพ วงจรชีวิตและร่วมสนทนาในประเด็น ๑) ภาพนี้บอกอะไรบ้าง ๒) นักเรียนคิดว่า การดำเนินชีวิตของนักเรียนจะครบวงจรชีวิตหรือไม่ เพราะอะไร ๓. ครูบันทึกคำตอบแล้วสรุปเพื่อเชื่อมโยงถึงปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อ การเปลี่ยนแปลงและพัฒนาการสมวัย ๔. แจ้งจุดประสงค์การเรียนรู้ให้นักเรียนทราบ ขั้นสอน ๑. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มตามความสนใจกลุ่มละ ๔-๖ คน ศึกษาใบความรู้ที่ ๔ เรื่อง ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการในวัยรุ่น ๒. ให้นักเรียนร่วมกันวิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการในวัยรุ่น ด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา	สื่อ/แหล่งเรียนรู้ ๑. ใบความรู้ที่ ๔ เรื่อง ปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อ การเจริญเติบโตและพัฒนาการในวัยรุ่น ๒. ใบงานที่ ๗ เรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการในวัยรุ่น ๓. กระดาษฟลิปชาร์ต ปากกาเมจิก ๔. สืบค้นแหล่งเรียนรู้เพิ่มเติมจาก https://bit.ly/2MTKjZf https://bit.ly/2MTB9Mg ภาระงาน/ชิ้นงาน ๑. ใบงานที่ ๗ เรื่อง วิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการในวัยรุ่น ๒. บันทึกผลการเรียน ๓. การนำเสนอผลการวิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการในวัยรุ่น

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ พัฒนาการสมวัย กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการในวัยรุ่น รายวิชา สุขศึกษา เวลา ๑ ชั่วโมง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒
	๓. สรุปสาระการเรียนรู้ จัดทำใบงานที่ ๗ เรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการในวัยรุ่น ๔. ออกแบบการนำเสนอข้อมูลด้วยแผนผัง Graphic Organizer ในกระดาษฟลิปชาร์ต ๕. อาสาสมัครตัวแทนแต่ละกลุ่มนำผลการวิเคราะห์ ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการในวัยรุ่น ๖. ร่วมกันสะท้อนความคิดเห็นเกี่ยวกับ ความแตกต่างของการพัฒนาการด้านต่าง ๆ ในวัยรุ่นมาจากสาเหตุปัจจัยต่างกัน ๗. เสนอแนะให้นักเรียนศึกษาเพิ่มเติมจากแหล่งเรียนรู้ต่างๆ ขั้นสรุป ครูและนักเรียน ร่วมกันสรุป เรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการในวัยรุ่นบันทึกในสมุดจากประเด็นคำถาม ดังนี้ ๑. ปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาการของตนเองมีอะไรบ้าง ๒. ที่ผ่านมานักเรียนคิดว่ามีภาวะเสี่ยงต่อสุขภาพจากปัจจัยใด ๓. นักเรียนคิดว่ามีวิธีป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาต่อการเปลี่ยนแปลงด้านต่าง ๆ ของตนเองอย่างไร

ประเมินผลการเรียนรู้

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือที่ใช้	เกณฑ์
๑. อธิบายปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา	สังเกตพฤติกรรม	มิตีคุณภาพการประเมิน ชิ้นงาน (รูปิค)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
๒. วิเคราะห์ ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา	ตรวจใบงาน	มิตีคุณภาพการประเมิน ชิ้นงาน (รูปิค)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
๓. แสดงพฤติกรรมการมีวินัย	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกต (รูปิค)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
๔. แสดงพฤติกรรมใฝ่เรียนรู้	ตรวจสอบความสำเร็จ ของชิ้นงาน	มิตีคุณภาพการประเมิน ชิ้นงาน (รูปิค)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
๕. แสดงพฤติกรรมมุ่งมั่น ในการทำงาน	ตรวจสอบความสำเร็จ ของชิ้นงาน	มิตีคุณภาพการประเมิน ชิ้นงาน (รูปิค)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
๖. แสดงพฤติกรรมการมี จิตสาธารณะ	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกต (รูปิค)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป

บันทึกผลหลังการสอน

ผลการเรียนรู้

.....

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

.....

ข้อเสนอแนะ/แนวทางแก้ไข

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน
(.....)

วันที่..... เดือน..... พ.ศ.....

ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจ
(.....)

วันที่..... เดือน..... พ.ศ.....

ใบความรู้ที่ ๔

เรื่อง ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการในวัยรุ่น หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการเจริญเติบโตและ พัฒนาการในวัยรุ่น รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

.....

การเจริญเติบโตและการพัฒนาการในวัยรุ่นจะมีแบบแผนเดียวกันแต่อัตราการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของแต่ละคนจะแตกต่างกันไปหรืออาจมีความผิดปกติเกิดขึ้นได้ซึ่งมีปัจจัยสำคัญของวัยรุ่นแบ่งออกเป็นปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอก ดังนี้

ปัจจัยภายใน

๑. พันธุกรรม

พันธุกรรม (heredity) หมายถึง การถ่ายทอดคุณลักษณะจากคนรุ่นหนึ่งไปสู่คนอีกรุ่นหนึ่งโดยถ่ายทอดผ่านทางยีน (gene) ที่อยู่ในโครโมโซม (chromosome) ของพ่อและแม่ การถ่ายทอดทางพันธุกรรมจะเกิดขึ้นเมื่อมีการผสมกันระหว่างเซลล์สืบพันธุ์ของเพศชาย คือ ตัวอสุจิ (sperm) และเซลล์สืบพันธุ์ของเพศหญิงคือไข่ (ovum) โครโมโซม เพศของพ่อและแม่จะจับคู่กัน จินที่อยู่ในโครโมโซมจะรวมตัวกัน ลูกจึงได้รับการถ่ายทอดลักษณะต่างๆ มาจากพ่อและแม่ ลักษณะที่ถ่ายทอดทางพันธุกรรม ได้แก่ ลักษณะทางกาย เช่น ชนิดกลุ่มเลือด สีผม สีผิว สีขนตา ความสูง และลักษณะทางจิตใจและเชาวน์ปัญญา ได้แก่ ความสามารถทางสติปัญญา ตลอดจนการถ่ายทอดลักษณะความผิดปกติของโรคและความบกพร่องต่างๆ ที่อาจส่งผลต่อ ร่างกาย สภาพจิตใจ และสติปัญญาของวัยรุ่นได้ เช่น สภาวะปัญญาอ่อน ภาวะเตี้ยแคระ ตาบอดสี ผิวเผือก โรคลมบ้าหมู โรคธาลัสซีเมีย

๒. การทำงานของต่อมไร้ท่อ

ต่อมไร้ท่อ (endocrine gland) เป็นต่อมไม่มีท่อที่อยู่ใน ร่างกาย จะทำหน้าที่ผลิตฮอร์โมน (hormone) ต่างๆ เข้าไปในกระแสเลือดไปสู่อวัยวะเป้าหมาย เพื่อควบคุมการทำงานของอวัยวะต่างๆ กระตุ้นการเจริญเติบโตและการพัฒนาการ ทำให้ร่างกายอยู่ในภาวะสมดุล

ต่อมไร้ท่อที่มีบทบาทในการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่น ได้แก่ ต่อมใต้สมองส่วนหน้า (adrenal gland) โดย ต่อมใต้สมองส่วนหน้าจะผลิตฮอร์โมนที่ทำหน้าที่สำคัญและมีผลต่อการเจริญเติบโต และการพัฒนาการของวัยรุ่นแตกต่างกันออกไป เช่น โกรทฮอร์โมน (growth hormone) เป็น ฮอร์โมนที่ทำหน้าที่ควบคุมการเจริญเติบโตของร่างกายให้ปกติ โดยเฉพาะการแบ่งเซลล์ การสังเคราะห์โปรตีน และการเจริญเติบโตของกระดูก ฮอร์โมนในกลุ่มโกนาโดโทรฟิน (gonadotrophin hormone) กระตุ้นการสร้างตัวอสุจิในวัยรุ่นชาย และการตกไข่ในวัยรุ่นหญิง ฮอร์โมนไทรอกซิน (thyroxin hormone) ทำหน้าที่ควบคุมการเผาผลาญอาหารในร่างกาย และฮอร์โมนแอนโดรเจน (androgen hormone) ซึ่งเป็นฮอร์โมนที่มีผลต่อการพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่นชายมากกว่าวัยรุ่นหญิง

๓. พื้นฐานทางอารมณ์และจิตใจ

อารมณ์เป็นผลเนื่องมาจากพันธุกรรมและปัจจัยแวดล้อมภายนอกประกอบกับ ในบุคคลที่มีพื้นฐานทางอารมณ์ที่มั่นคง จะทำให้มีพัฒนาการทางด้านต่างๆ ได้ดีขึ้น ไม่ว่าจะเป็นทางด้านสังคม บุคลิกภาพ ทางด้านจิตวิญญาณ รวมถึงทางด้านร่างกายด้วย พบว่ามารดาที่มีการฟังเพลงเบา ๆ ระหว่างการตั้งครรภ์ จะทำให้บุตรที่เกิดมามีอารมณ์ดี และมีพัฒนาการทางด้านต่างๆ ที่เป็นไปด้วยดี

๔. ปัจจัยทางด้านอายุ

อวัยวะทุกส่วนในร่างกาย จะมีการเสื่อมสภาพตามช่วงอายุโดยธรรมชาติ แม้ว่าจะมีการบำรุงรักษาอย่างไรก็ตาม เฉก ฉนะสิริ ได้อธิบายถึงอายุของอวัยวะที่เสื่อมและเห็นได้ชัด ดังนี้ อายุ ๑ ปี มีความคล่องตัวของ ข้อต่ออย่างมาก เช่น สามารถงอตัวโดยเอาหัวซุกที่ขาอ่อนได้พออายุเลยนี้ไปจะทำได้ อายุ ๒๕ ปี กล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ของร่างกายเริ่มถอยกำลังลง ดังนั้นในวัยหนุ่มสาวจึงพบว่า ร่างกายอยู่ในสภาพที่แข็งแรง อายุ ๓๐-๔๕ ปี สมรรถภาพทางกายทุกด้านเริ่มลดลง เพราะสมรรถภาพของปอดในการจับออกซิเจนลดน้อยลง โดยเฉพาะอย่างยิ่งสายตาเริ่มเปลี่ยน มองใกล้หรือไกลไม่ชัด ต้องอาศัยแว่นตา อายุ ๔๕-๕๐ ปี สมรรถภาพของหัวใจลดลง เส้นเลือดแข็งตัวและตีตันมากขึ้น เริ่มมีอาการเหนื่อยง่ายเพราะถุงลมในปอดเริ่มลดลง สมรรถภาพการจับออกซิเจนน้อยลง ผิวหนังเริ่มปรากฏร่องรอยของความเหี่ยวย่น เพราะต่อมใต้ผิวหนังและเซลล์ผิวหนังเสื่อมสภาพ ระบบประสาทหย่อนสมภาพ นอนไม่หลับ ปวดศีรษะโดยไม่รู้สาเหตุและมีอาการอ่อนเพลีย ในผู้หญิงบางคนเริ่มมีอาการหมดประจำเดือน อายุ ๕๐ ปีขึ้นไป จิตใจเริ่มอ่อนไหวได้ง่าย บางคนประสาทหูเริ่มเสื่อม เพราะเยื่อที่ขึงกระดูกหอยหรือหนาขึ้น สายตาเริ่มพร่ามัว ในผู้หญิงจะเป็นวัยหมดประจำเดือน ในผู้ชายอาจมีอาการต่อมลูกหมากโต ทำให้ปัสสาวะบ่อยขึ้น แค่งกะปรีกะปรอย ที่เส้นเลือดไปเลี้ยงหูชั้นในอาจตีตันจากความสูงอายุ จึงมีอาการคล้ายขาดการทรงตัวจึงรู้สึกเวียนศีรษะ เมื่อเปลี่ยนอิริยาบถ อายุ ๖๐ ปีขึ้นไป เป็นการเข้าสู่วัยชรากระดูกเริ่มผุกร่อนและบางลง เพราะ และหักได้ง่าย ความสูงเริ่มลดลงประมาณ ๑-๒ เซนติเมตร เนื่องจากหมอนรองกระดูกเกิดการผุกร่อนลงและประสาทต่างๆ จะเสื่อมลงหากไม่ได้ใช้จะเกิดการเสื่อมเร็วยิ่งขึ้น ส่วนหูและตาจะเสื่อมมาก

ปัจจัยภายนอก

๑. พฤติกรรมสุขภาพ (health behavior)

ตามความหมายของคณะกรรมการสุขภาพ (๒๕๓๙:๒๓) หมายถึง การกระทำหรือการปฏิบัติของบุคคลที่มีผลต่อสุขภาพ ซึ่งเป็นผลจากการเรียนรู้ของบุคคลเป็นสำคัญ โดยแสดงออกให้เห็นได้ในลักษณะของการกระทำและการไม่กระทำในสิ่งที่เป็ผลดี ต่อสุขภาพหรือผลเสียต่อสุขภาพ

พฤติกรรมสุขภาพแบ่งเป็น ๒ ลักษณะ คือพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์และพฤติกรรมเสี่ยง พฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์เป็นพฤติกรรมที่ปฏิบัติแล้วส่งผลดี เช่น การออกกำลังกายสม่ำเสมอ รับประทานอาหารครบ ๕ หมู่ พฤติกรรมเสี่ยงเป็นพฤติกรรมที่ปฏิบัติแล้วก่อให้เกิดอันตรายต่อชีวิตและสุขภาพของตัววัยรุ่นเองและผู้อื่น เช่น การดื่มสุราแล้วขับรถยนต์ การเสพสารเสพติดการสำส่อนทางเพศ ดังนั้นพฤติกรรมสุขภาพจึงเป็นปัจจัยสำคัญที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการตามวัยของวัยรุ่น กล่าวคือถ้าวัยรุ่นคนใดมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี ย่อมมีร่างกายที่แข็งแรง ช่วยส่งเสริมการเจริญเติบโตในทางตรงกันข้ามถ้ามีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่พึงประสงค์ก็จะเจ็บป่วยหรือเป็นโรค ส่งผลให้การเจริญเติบโตหยุดชะงัก

๒. สภาพแวดล้อมทางสังคม

เป็นปัจจัยภายนอกที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์ในทุกด้าน โดยที่สภาพแวดล้อมทางสังคมนั้นรวมถึงวัฒนธรรมและขนบธรรมเนียมประเพณีตลอดจนวิถีชีวิตที่บุคคลต้องเผชิญ หากบุคคลที่ต้องอยู่ในสภาพสังคมที่ไม่เหมาะสม เช่นอยู่ในสังคมแออัด มีฝุ่นละอองขนาดเล็ก PM ๒.๕ หรืออยู่ในครอบครัวที่แตกแยก ก็ทำให้การเจริญเติบโตและการพัฒนาการทางด้านต่างๆ ไม่สามารถดำเนินไปตามขั้นตอนที่ควรจะเป็น

๓. การอบรมเลี้ยงดูของผู้ปกครอง

สัมพันธภาพในครอบครัวมีความสำคัญอย่างมากต่อการพัฒนาการของมนุษย์ โดยเฉพาะในวัยแห่งการค้นหาคือวัยทารก วัยเด็กจนถึงวัยรุ่น ครอบครัวที่มีการอบรมเลี้ยงดูอย่างอบอุ่น มีความเข้าใจ ก็จะทำให้เด็กเป็นผู้ใหญ่ที่มีความพร้อมและมีวุฒิภาวะที่เหมาะสมในการดำรงชีวิตต่อไป ในปัจจุบันสภาพแวดล้อมทางสังคมมีการเปลี่ยนแปลงอย่างมาก จึงจำเป็นที่ครอบครัว จะต้องมีบทบาทมากขึ้นในการอบรมเลี้ยงดูและสร้างความเข้าใจ ตลอดจนรู้เท่าทันความเปลี่ยนแปลงทางสังคม เพื่อป้องกันปัญหาต่างๆ ที่อาจจะเกิดขึ้น เช่น ปัญหาการมั่วสุมของวัยรุ่น ปัญหาการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร เป็นต้น

๔. อาหารที่บริโภค

ปัจจุบันพบว่าเรื่องของโภชนาการมีความสำคัญต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการอย่างมาก โดยเฉพาะด้านร่างกาย ซึ่งเดิมมีความเชื่อว่าพันธุกรรมจะเป็นตัวกำหนดว่ามนุษย์จะมีการเจริญเติบโตเป็นอย่างไรเป็นหลัก ปัจจุบันพบว่าการมีภาวะโภชนาการที่ดี มีการบริโภคอาหารที่ถูกต้องเหมาะสมแก่ความต้องการของร่างกาย จะทำให้มนุษย์มีการเจริญเติบโตมากขึ้นได้ เช่น ชาวญี่ปุ่น ซึ่งในยุคสงครามโลกครั้งที่ ๒ ตัวเล็กกว่าคนไทย แต่ในปัจจุบันสูงใหญ่กว่าคนไทยมาก เนื่องจากการปรับปรุงรูปแบบของอาหารที่บริโภค เน้นภาวะโภชนาการที่เหมาะสม เป็นต้น

๕. การเจ็บป่วยหรืออุบัติเหตุ

เป็นภาวะที่เป็นตัวขัดขวางทำให้การเจริญเติบโตและพัฒนาการต่าง ๆ เกิดการหยุดชะงัก ทั้งในลักษณะชั่วคราวหรือถาวร การเจ็บป่วยหรือการเกิดอุบัติเหตุ อาจทำให้เกิดความพิการทางร่างกาย ซึ่งจะส่งผลกระทบต่ออารมณ์ของผู้ป่วยและส่งผลกระทบต่อสังคมรอบข้างด้วย ผลกระทบเหล่านี้จะกระทบเป็นลูกโซ่จนในที่สุดจะส่งผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ ดังนั้นบุคคลที่ควรมีความระมัดระวังในการดูแลสุขภาพของตนเองไม่ให้เจ็บป่วยและไม่ประมาทจนเป็นสาเหตุที่จะทำให้เกิดอุบัติเหตุได้

ขอขอบคุณข้อมูลจาก <https://bit.ly/2MTB9Mg>

ใบงานที่ ๗
เรื่อง วิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการในวัยรุ่น
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔
เรื่อง ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการในวัยรุ่น
รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

กลุ่มที่ ห้อง...../.....สมาชิก ๑.....เลขที่..... ๒.....เลขที่.....
๓.....เลขที่.....๔.....เลขที่.....๕.....เลขที่.....
๖.....เลขที่.....

คำชี้แจง ๑. ให้นักเรียนวิเคราะห์การเปลี่ยนแปลงและพัฒนาการด้านต่างๆในวัยรุ่น บันทึกลักษณะความพึงพอใจ และไม่พึงพอใจ โดยระบุปัจจัยที่มีผลกระทบต่อลักษณะ/พฤติกรรมนั้นๆ

๒. นำเสนอแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน

การเปลี่ยนแปลงที่ส่งผลต่อการดำเนินชีวิต				
ลักษณะการเปลี่ยนแปลง	ความพึงพอใจ	ปัจจัยที่มีผลกระทบ	ไม่พึงพอใจ	ปัจจัยที่มีผลกระทบ
๑. ด้านร่างกาย				
๒. ด้านจิตใจ				
๓. อารมณ์				
๔. สังคม				
๕. สติปัญญา				

ข้อคิดเห็นต่อการปฏิบัติกิจกรรม

.....

.....

.....

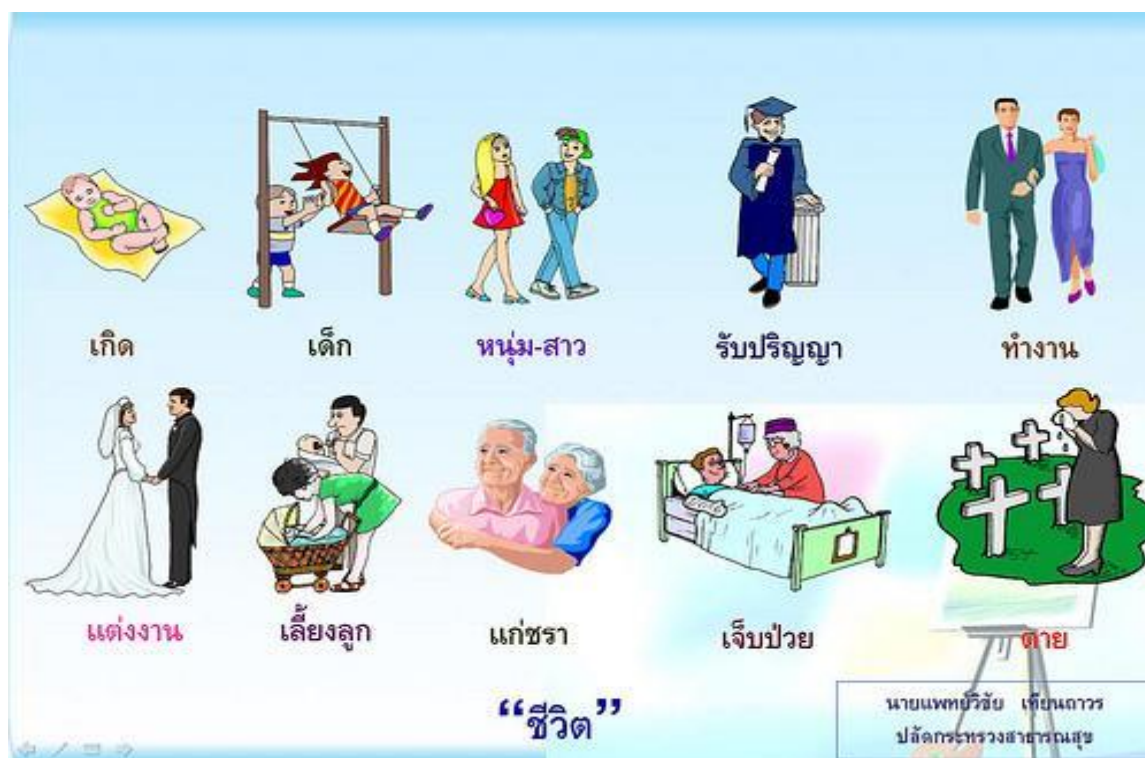
.....

.....

.....

รูปภาพประกอบการเรียนแผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔

“ชีวิต”



ขอขอบคุณข้อมูลจาก นายแพทย์วิชัย เทียนถาวร ปลัดกระทรวงสาธารณสุข



ขอขอบคุณข้อมูลจาก <https://bit.ly/๒MTKjZf>

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง ปัจจัยด้านพันธุกรรมที่ส่งผลกระทบต่อการเปลี่ยนแปลงในวัยรุ่น รายวิชา สุขศึกษา เวลา ๑ ชั่วโมง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒		
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ พัฒนาการสมวัย กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ขอบเขตเนื้อหา ปัจจัยด้านพันธุกรรม สิ่งแวดล้อม และการอบรมเลี้ยงดูของผู้ปกครอง ส่งผลกระทบต่อการเปลี่ยนแปลงในวัยรุ่นทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา การทำความเข้าใจ สามารถยอมรับและปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงจะส่งผลต่อการมีสุขภาพ จุดประสงค์การเรียนรู้ ด้านความรู้ อธิบายความสำคัญของพันธุกรรมกับการเปลี่ยนแปลงต่อการเจริญเติบโตของวัยรุ่นได้ ด้านทักษะและกระบวนการ วิเคราะห์ผลกระทบของพันธุกรรมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงต่อการเจริญเติบโตของวัยรุ่นได้ ด้านคุณลักษณะ ๑. แสดงพฤติกรรมกรมีวินัย ๒. แสดงพฤติกรรมไม่เร่ร่อน ๓. แสดงพฤติกรรมมุ่งมั่นในการทำงาน ๔. แสดงพฤติกรรมกรมีจิตสาธารณะ	กิจกรรมการเรียนรู้ ขั้นนำ ๑. ทบทวนความรู้เรื่อง ปัจจัยที่ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาการในวัยรุ่น ๒. ครูและนักเรียนสนทนา เรื่อง การออกแบบนำเสนอของนักเรียนในช่วงที่ผ่านมา ตามประเด็นคำถาม ดังนี้ ๑) นักเรียนคิดว่าชิ้นงานของกลุ่มใดน่าสนใจมากกว่ากลุ่มอื่นๆ เพราะอะไร ๒) นักเรียนคิดว่า ผลงานกลุ่มของนักเรียนมีข้อบกพร่องเรื่องใด เพราะอะไร ๓. รวบรวมคำตอบของนักเรียน สรุปให้เห็นว่าการปฏิบัติงานกลุ่มที่ดีมีคุณภาพ จะต้องได้รับความร่วมมือจากสมาชิกทุกคน ๔. แจ้งจุดประสงค์การเรียนรู้ให้นักเรียนทราบ ขั้นสอน ๑. นักเรียน ดูภาพโรคธาลัสซีเมีย ครูกระตุ้นการเรียนรู้ด้วยคำถาม ๑) นักเรียนดูภาพแล้วรู้สึกอย่างไร ๒) นักเรียนคิดว่าคนที่เป็นโรคตามภาพจะเกิดปัญหาสุขภาพด้านใดบ้างเพราะอะไร	สื่อ/แหล่งเรียนรู้ ๑. ภาพโรคที่เกิดจากพันธุกรรม https://bit.ly/25FTHoAZ ภาพเด็กเป็นโรคธาลัสซีเมีย ๒. ใบความรู้ที่ ๕ เรื่อง การถ่ายทอดลักษณะทางพันธุกรรม ๓. ห้องสมุด ๔. สืบค้นแหล่งเรียนรู้เพิ่มเติม https://bit.ly/2MTB9Mlg โรคทางพันธุกรรม ภาระงาน/ชิ้นงาน ๑. ใบงานที่ ๘ เรื่อง วิเคราะห์โรคทางพันธุกรรมที่ส่งผลกระทบต่อการเปลี่ยนแปลงร่างกายต่าง ๆ ๒. บันทึกผลการเรียนรู้ ๓. สืบค้นข้อมูลเพิ่มเติมตามความสนใจ

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ พัฒนาการสมวัย กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง ปัจจัยด้านพันธุกรรมที่ส่งผลกระทบต่อ การเปลี่ยนแปลงในวัยรุ่น รายวิชา สุขศึกษา	เวลา ๑ ชั่วโมง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒
	๒. ครูรวบรวมคำตอบแล้วสรุปให้เห็นถึงผลกระทบต่อการพัฒนาร่างกายไม่ให้พัฒนาเป็นไปตามวัย ๓. นักเรียนศึกษา ใบความรู้ที่ ๕ เรื่อง การถ่ายทอดลักษณะทางพันธุกรรม สรุปสาระสำคัญ เขียนความหมายลักษณะทางพันธุกรรม ประเภทและผลกระทบของโรคทางพันธุกรรมต่อการเจริญเติบโตและการเปลี่ยนแปลงร่างกายในสมุดบันทึก ๔. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มเป็น ๔ กลุ่ม ตามความสนใจศึกษา ร่วมกันวิเคราะห์ผลกระทบของโรคทางพันธุกรรมที่ส่งผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาของมนุษย์ ตามกลุ่มโรคที่กำหนดด้วยวิธีจับฉลาก กลุ่มที่ ๑ โรคตาบอดสี และโรคฮีโมฟีเลีย กลุ่มที่ ๒ โรคธาลัสซีเมีย และโรคเผือก กลุ่มที่ ๓ โรคคูคิเมียกับโรคเท้าแบน กลุ่มที่ ๔ โรคเบาหวานกับโรคไต ๕. นักเรียนทำใบงานที่ ๘ เรื่อง วิเคราะห์โรคทางพันธุกรรมที่ส่งผลกระทบต่อ การเปลี่ยนแปลงในวัยรุ่น ๖. อาสาสมัครตัวแทนกลุ่มนำเสนอผลการวิเคราะห์พร้อมอธิบาย ๗. ครูและนักเรียนอภิปรายร่วมกัน เรื่อง การเปลี่ยนแปลงร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญาที่มีผลกระทบมาากจากพันธุกรรม	

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ พัฒนาการสมวัย กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง ปัจจัยด้านพันธุกรรมที่ส่งผลกระทบต่อการเปลี่ยนแปลงในวัยรุ่น รายวิชา สุขศึกษา เวลา ๑ ชั่วโมง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒
	ขั้นสรุป ครูและนักเรียนร่วมกันสรุป ในหัวข้อ ดังนี้ ๑. นักเรียนรู้สึกอย่างไรกับโรคทางพันธุกรรม ๒. ที่ผ่านมานักเรียนคิดว่ามีภาวะเสี่ยงการเป็นโรคทางพันธุกรรมหรือไม่เพราะอะไร ๓. ถ้านักเรียนมีสมาชิกในครอบครัวเป็นโรคที่เกิดจากพันธุกรรมจะวางแผนดูแลสุขภาพอย่างไร และจะแนะนำวิธีหลีกเลี่ยงอย่างไรบ้าง ข้อเสนอแนะ นักเรียนที่สนใจศึกษาเพิ่มเติม เรื่อง โรคทางพันธุกรรมอื่นๆ สามารถสืบค้นข้อมูลได้จากแหล่งเรียนรู้ ห้องสมุด เว็บไซต์และอื่นๆได้ตามศักยภาพและบริบทขององค์กร

การวัดและประเมินผล

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือที่ใช้	เกณฑ์
๑. อธิบายความสำคัญของ พันธกรรมกับการเปลี่ยนแปลง ต่อการเจริญเติบโตของวัยรุ่น	ตรวจคำตอบ	มิตีคุณภาพการประเมิน ชิ้นงาน (รูปิค)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
๒. วิเคราะห์ผลกระทบของ พันธกรรมที่มีต่อการเจริญเติบโต และการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น	ตรวจผลงาน	มิตีคุณภาพการประเมิน ชิ้นงาน (รูปิค)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
๓. แสดงพฤติกรรมการณ์วินัย	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกต (รูปิค)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
๔. แสดงพฤติกรรมใฝ่เรียนรู้	ตรวจสอบความสำเร็จ ของชิ้นงาน	มิตีคุณภาพการประเมิน ชิ้นงาน (รูปิค)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
๕. แสดงพฤติกรรมมุ่งมั่น ในการทำงาน	ตรวจสอบความสำเร็จ ของชิ้นงาน	มิตีคุณภาพการประเมิน ชิ้นงาน (รูปิค)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
๖. แสดงพฤติกรรมการณ์ จิตสาธารณะ	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกต (รูปิค)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป

บันทึกผลหลังการสอน

ผลการเรียนรู้

.....

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

.....

ข้อเสนอแนะ/แนวทางแก้ไข

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน
(.....)

วันที่..... เดือน..... พ.ศ.....

ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจ
(.....)

วันที่..... เดือน..... พ.ศ.....

ใบความรู้ที่ ๕
เรื่อง การถ่ายทอดลักษณะทางพันธุกรรม
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕
เรื่อง ปัจจัยด้านพันธุกรรมที่ส่งผลกระทบต่อการเปลี่ยนแปลงในวัยรุ่น
รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

.....

ลักษณะทางพันธุกรรม คือ ลักษณะของสิ่งมีชีวิตที่ถ่ายทอดจากรุ่นหนึ่งไปยังอีกรุ่นหนึ่งได้ โดยทางยีน ซึ่งเป็นหน่วยพันธุกรรมซึ่งควบคุมการถ่ายทอดลักษณะต่างๆ ของสิ่งมีชีวิต ยีนจะอยู่บนโครโมโซมและโครโมโซมจะอยู่ในนิวเคลียสของเซลล์

ลักษณะทางพันธุกรรม จำแนกได้เป็น ๒ ประเภท ดังนี้

๑. ลักษณะทางพันธุกรรมที่มีความแปรผันต่อเนื่อง (continuous variation) เป็นลักษณะทางพันธุกรรมที่ไม่สามารถแยกความแตกต่างได้อย่างชัดเจน เช่น สีผิว ความสูง น้ำหนัก ใจคิวของคน ลักษณะเหล่านี้ถูกควบคุมด้วยยีนหลายคู่ยีนจึงมีอิทธิพลต่อการควบคุมลักษณะดังกล่าวนี้ แต่สิ่งแวดล้อมจะมีอิทธิพลมาก
๒. ลักษณะทางพันธุกรรมที่มีความแปรผันไม่ต่อเนื่อง (discontinuous variation) เป็นลักษณะทางพันธุกรรมที่มีความแตกต่างกันอย่างชัดเจน เช่น ความสามารถในการทอเส้น จำนวนชั้นของตา การถนัดมือขวาหรือมือซ้าย

โรคทางพันธุกรรม

โรคทางพันธุกรรมหรือโรคติดต่อทางพันธุกรรมเป็นโรคที่เกิดขึ้นโดยมีสาเหตุมาจากการถ่ายทอดพันธุกรรมของพ่อและแม่ หากหน่วยพันธุกรรมของพ่อและแม่มีความผิดปกติแฝงอยู่ โดยความผิดปกติเหล่านี้เกิดขึ้นมาจากการผ่าเหล่าของหน่วยพันธุกรรมบรรพบุรุษทำให้หน่วยพันธุกรรมเปลี่ยนไปจากเดิมได้

โรคทางพันธุกรรมนี้ เป็นโรคติดต่อไปตลอดชีวิต ไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ โดย โรคทางพันธุกรรม เกิดจากความผิดปกติของโครโมโซม ๒ ประการ คือ ความผิดปกติของอโครโมโซม (โครโมโซมร่างกาย) และความผิดปกติของโครโมโซมเพศเป็นโรคทางพันธุกรรมที่เกิดจากความผิดปกติของโครโมโซมโดยสาเหตุส่วนใหญ่เกิดจากโครโมโซมคู่ที่ ๒๑ เกินมา ๑ แท่ง คือ มี ๓ แท่ง จากปกติที่มี ๒ แท่ง ซึ่งทางการแพทย์เรียกว่า TRISOMY ๒๑ นอกจากนั้นอาจมีสาเหตุมาจากการย้ายที่ของโครโมโซม เช่น โครโมโซมคู่ที่ ๑๔ มายึดติดกับโครโมโซมคู่ที่ ๒๑ และยังมีสาเหตุมาจาก มีโครโมโซมทั้ง ๔๖ และ ๔๗ แท่ง ในคนๆ เดียว เรียกว่า MOSAIC ซึ่งพบได้น้อยมาก

ลักษณะของเด็กดาวน์ซินโดรม จะมีศีรษะค่อนข้างเล็ก แบน และตาเฉียงขึ้น ดังจมูกแบน ปากเล็ก ลิ้นมักยื่นออกมา ตัวเตี้ย มือสั้น อาจเป็นโรคหัวใจพิการแต่กำเนิด หรือโรคกล้ามเนื้อตึงตั้งแต่แรกเกิด มีภาวะต่อมไทรอยด์บกพร่อง และเป็นปัญญาอ่อน พบบ่อยในแม่ที่ตั้งครรภ์เมื่ออายุมาก

ตาบอดสี (Color blindness)

เป็นภาวะการมองเห็นผิดปกติ โดยมากเป็นการตาบอดสีตั้งแต่กำเนิดและมักพบในเพศชายมากกว่า เพราะเป็นการถ่ายทอดทางพันธุกรรมแบบลักษณะด้อยบนโครโมโซมผู้ที่เป็นตาบอดสีส่วนใหญ่จะไม่สามารถแยก ความแตกต่างระหว่างสีเขียวและสีแดงได้ จึงมีปัญหาในการดูสัญญาณไฟจราจร รองลงมาคือ สีน้ำเงินกับสีเหลือง หรืออาจเห็นแต่ภาพขาวดำและความผิดปกตินี้จะเกิดขึ้นกับตาทั้งสองข้าง ไม่สามารถรักษาได้

ฮีโมฟีเลีย (Hemophilia)

โรคฮีโมฟีเลีย คือ โรคเลือดออกไหลไม่หยุดหรือเลือดออกง่ายหยุดยาก เป็นโรคทางพันธุกรรม ที่พบมากในเพศชายเพราะยีนที่กำหนดอาการโรคฮีโมฟีเลียจะอยู่ในโครโมโซม X และถ่ายทอดยีนความผิดปกตินี้ให้ลูก ส่วนผู้หญิงหากได้รับโครโมโซม X ที่ผิดปกติ ก็จะไม่แสดงอาการ เนื่องจากมี โครโมโซม X อีกตัวช่วยอยู่ แต่จะแฝงพาหะแทน

ลักษณะอาการ คือ เลือดของผู้ป่วยฮีโมฟีเลียไม่สามารถแข็งตัวได้ เนื่องจากขาดสารที่ทำให้เลือดแข็งตัว อาการที่สังเกตได้ เช่น เลือดออกมากผิดปกติ เลือดกำเดาไหลบ่อย ข้อบวม เกิดแผลฟกช้ำขึ้นเองสามารถรักษาได้ โดยการใช้สารช่วยให้เลือดแข็งตัวทดแทน

โรคทาลัสซีเมีย (Thalassemia)

โรคทาลัสซีเมีย เป็นลักษณะที่ถูกควบคุมด้วยยีนด้อยบนโครโมโซมซึ่งเมื่อผิดปกติจะทำให้การสร้างฮีโมโกลบิน ซึ่งเป็นส่วนประกอบของเม็ดเลือดผิดปกติ เม็ดเลือดแดงจึงมีรูปร่างผิดปกติ นำออกซิเจนไม่ดีถูกทำลายได้ง่ายทำให้ผู้ป่วยโรคทาลัสซีเมียเป็นคนเลือดจางและเกิดภาวะแทรกซ้อนตามมา

ในประเทศไทยพบผู้ป่วย โรคทาลัสซีเมียร้อยละ ๑ คือประมาณ ๖ แสนคนแต่พบผู้เป็นพาหะถึงร้อยละ ๓๐-๔๐ คือประมาณ ๒๐-๒๕ ล้านคน ดังนั้นถ้าหากผู้เป็นพาหะมาแต่งงานกัน และพบยีนผิดปกติร่วมกัน ลูกก็อาจเป็น โรคทาลัสซีเมียได้ ทั้งนี้ โรคทาลัสซีเมีย แบ่งออกเป็น ๒ ประเภท คือ แอลฟาธาลัสซีเมีย และเบต้าธาลัสซีเมีย ซึ่งก็คือ ถ้ามีความผิดปกติของสายแอลฟา ก็เรียกแอลฟาธาลัสซีเมีย และถ้ามีความผิดปกติของสายเบตาก็เรียกเบต้าธาลัสซีเมีย

ผู้ป่วย โรคทาลัสซีเมีย จะมีอาการซีด ตาขาวสีเหลือง ตัวเหลือง ตับม้ามโตมาตั้งแต่เกิด ผิวหนังดำคล้ำ กระดูกใบหน้าจะเปลี่ยนรูป มีจมูกแบน กะโหลกศีรษะหนา โหนกแก้มสูง กระดูกเปราะ หักง่าย เจริญเติบโตช้ากว่าคนปกติ ส่วนอาการนั้น อาจจะไม่รุนแรง หรืออาจรุนแรงจนถึงแก่ชีวิตเลยก็ได้ คนที่มีอาการมากจะมีอาการเลือดจางมากต้องให้เลือดเป็นประจำหรือมีภาวะติดเชื้อมากๆทำให้เป็นไข้หวัดได้บ่อย ขอแนะนำสำหรับผู้ป่วย โรคทาลัสซีเมีย คือให้ทานอาหารที่มีกรดโฟลิกสูง เช่น ผักใบเขียว เนื้อสัตว์ให้มาก ๆ เพื่อนำไปใช้สร้างเม็ดเลือดแดง

โรคคนเผือก (Albinos)

ผู้ที่เป็น โรคคนเผือก คือ คนที่ไม่มีเม็ดสีที่ผิวหนัง จะมีผิวหนัง ผม ขน และม่านตาสีขาว หรือขาวเพราะขาดเม็ดสีเมลานิน หรือมีน้อยกว่าปกติ ทำให้ทนแสงแดดจ้าไม่ค่อย

โรคด็กแด้

ผู้เป็น โรคด็กแด้ จะมีผิวหนังแห้งแตก ตกสะเก็ด ซึ่งแต่ละคนจะมีความรุนแรงของโรคต่างกัน บางคนผิวหนังไม่มากบางคนผิวหนังลอกทั้งตัว ขณะที่บางคนหากเป็นรุนแรงก็มักจะเสียชีวิตจากการติดเชื้อที่เข้าทางผิวหนัง

โรคท้าวแสนปม (neurofibromatosis)

เป็นโรคผิวหนังที่ถ่ายทอดโดยโครโมโซม ลักษณะที่พบคือ ร่างกายจะมีตุ่มโตมไปทั่วร่างกาย ขนาดเล็กไปจนใหญ่ แบ่งเป็น ๒ ชนิด คือชนิดที่พบบ่อย พบประมาณ ๑ ใน ๒,๕๐๐ ถึง ๓,๕๐๐ คน โดยพบอาการอย่างน้อย ๒ ใน ๗ อาการต่อไปนี้คือ มีปานสีกาแฟใส่มอย่างน้อย ๖ ตำแหน่ง, พบก้อนเนื้องอกตามผิวหนัง ๒ ตุ่มขึ้นไป, พบกระที่บริเวณรักแร้หรือขาหนีบ, พบเนื้องอกของเส้นประสาทตา, พบเนื้องอกของม่านตา ๒ แห่งขึ้นไป, พบความผิดปกติของกระดูก และมีประวัติคนในครอบครัวเป็นโรคนี

ส่วน โรคท้าวแสนปม ประเภทที่ ๒ พบได้น้อยมาก ราว ๑ ใน ๕๐,๐๐๐ ถึง ๑๒๐,๐๐๐ คน ผู้ป่วยจะไม่มีอาการทางผิวหนัง แต่จะพบเนื้องอกของหูชั้นใน และมีประวัติคนในครอบครัวเป็นโรคนี้

โรคลูคีเมีย (Leukemia)

โรคลูคีเมีย หรือ โรคมะเร็งเม็ดเลือดขาว เป็นโรคที่เกิดจากความผิดปกติของไขกระดูก ทำให้มีการสร้างเม็ดเลือดขาวจำนวนมากในไขกระดูก จนเบียดบังการสร้างเม็ดเลือดแดง ทำให้เกิดภาวะโลหิตจาง ส่วนเม็ดเลือดขาวที่สร้างนั้น ก็เป็นเม็ดเลือดขาวตัวอ่อน จึงไม่สามารถต้านทานเชื้อโรคได้ จึงเป็นไขบ่อ ซึ่งสาเหตุของการเกิดโรคลูคีเมีย มีหลายปัจจัย ทั้งพันธุกรรม ภูมิคุ้มกันบกพร่อง การติดเชื้อ เป็นต้น

อาการของผู้ป่วย ลูคีเมีย จะแสดงออกมาในหลายรูปแบบ เช่น มีไข้สูง เป็นหวัดเรื้อรัง หนาวสั่น วิงเวียนศีรษะ อ่อนเพลีย ตัวซีด เซลล์ลูคีเมียจะไปสะสมตามอวัยวะต่าง ๆ เช่น ตับ ม้าม ต่อม้ำเหลือง ทำให้เกิดอาการบวมโต บางคนเป็นรุนแรง ทำให้ถึงแก่ชีวิตได้

การรักษา โรคลูคีเมีย ทำได้โดยให้ยาปฏิชีวนะ เพื่อลดจำนวนเม็ดเลือดขาว หรืออาจใช้เคมีบำบัด เพื่อให้ไขกระดูกกลับมาทำหน้าที่ตามปกติ

โรคเบาหวาน

โรคเบาหวาน คือภาวะที่ร่างกายมีระดับน้ำตาลในเลือดสูงกว่าปกติเนื่องจากขาดฮอร์โมนอินซูลิน โรคเบาหวาน เป็นโรคเรื้อรังชนิดหนึ่งและเป็น โรคทางพันธุกรรม โดยหากพ่อแม่เป็นเบาหวาน ก็อาจถ่ายทอดไปถึงลูกหลานได้และนอกจากพันธุกรรมแล้ว สิ่งแวดล้อม วิธีการดำเนินชีวิต การรับประทานอาหาร ก็มีส่วนทำให้เกิดโรคเบาหวานได้เช่นกัน

อาการทั่วไปของผู้ที่เป็น โรคเบาหวาน คือจะปัสสาวะบ่อย เนื่องจากน้ำตาลที่ออกมาทางไตจะดึงเอา น้ำจากเลือดออกมาด้วย จึงทำให้มีปัสสาวะมากกว่าปกติ เมื่อถ่ายปัสสาวะมาก ก็ทำให้รู้สึกกระหายน้ำ ต้องคอยดื่มน้ำบ่อยๆ และผู้ป่วย โรคเบาหวาน ไม่สามารถนำน้ำตาลมาเผาผลาญเป็นพลังงาน จึงหันมาเผาผลาญกล้ามเนื้อและไขมันแทน ทำให้ร่างกายซูบผอม ไม่มีไขมัน กล้ามเนื้อฝ่อลีบ อ่อนเพลียเพลียแรง นอกจากนี้ การมีน้ำตาลคั่งอยู่ในอวัยวะต่าง ๆ ทำให้เกิดความผิดปกติและนำมาซึ่งภาวะแทรกซ้อนมากมาย โดยเฉพาะ โรคไตวายเรื้อรัง, หลอดเลือดตีบตัน, อัมพฤกษ์ อัมพาต, ต้อกระจก, เบาหวานขึ้นตา ฯลฯ

การป้องกันโรคทางพันธุกรรม

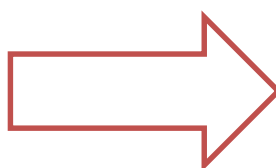
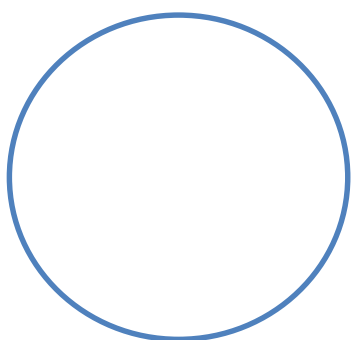
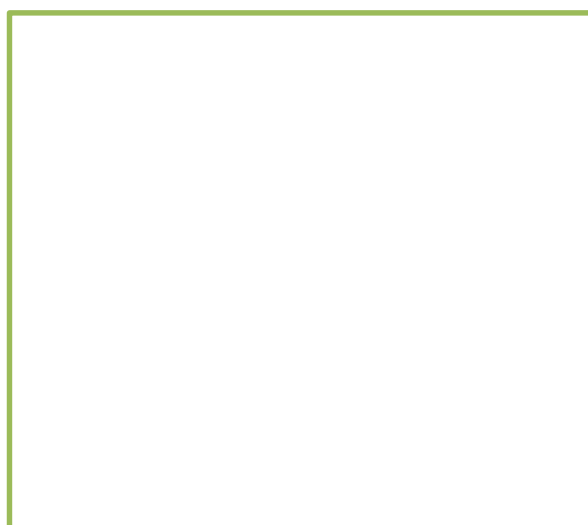
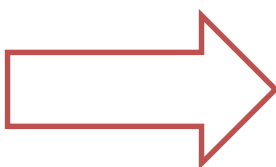
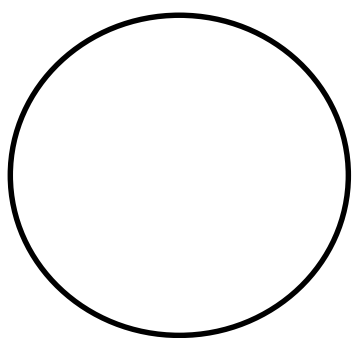
โรคทางพันธุกรรม ไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ เนื่องจากจะติดตัวไปตลอดชีวิต ทำได้แต่เพียงบรรเทาอาการไม่ให้เกิดขึ้นมากเท่านั้น ดังนั้นการป้องกัน โรคทางพันธุกรรมที่ดีที่สุด คือ ก่อนแต่งงานรวมทั้งก่อนมีบุตร คู่สมรสควรตรวจร่างกายกรองสภาพทางพันธุกรรมเสียก่อนเพื่อทราบระดับเสี่ยงอีกทั้งโรคทางพันธุกรรม บางโรคสามารถตรวจพบได้ในช่วงก่อนตั้งครรภ์ จึงเป็นทางหนึ่งที่จะช่วยให้ทารกที่จะเกิดมา มีความเสี่ยงในการเป็นโรคทางพันธุกรรมน้อยลง

ขอขอบคุณข้อมูลจาก <https://bit.ly/2MTB9Mg>/โรคทางพันธุกรรม

ใบงานที่ ๘
เรื่อง การวิเคราะห์โรคทางพันธุกรรมที่ส่งผลกระทบต่อการเปลี่ยนแปลง
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕
เรื่อง ปัจจัยด้านพันธุกรรมที่ส่งผลกระทบต่อการเปลี่ยนแปลงในวัยรุ่น
รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

กลุ่มที่ ห้อง...../.....สมาชิก ๑.....เลขที่..... ๒.....เลขที่.....
๓.....เลขที่.....๔.....เลขที่.....๕.....เลขที่.....
๖.....เลขที่.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนวิเคราะห์ผลกระทบของโรคทางพันธุกรรมที่ส่งผลกระทบต่อการเปลี่ยนแปลงร่างกายด้านต่างๆ



รูปภาพประกอบการจัดการเรียนรู้ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕
โรคธาลัสซีเมีย



เรียบเรียงโดย จินตนา พัฒนพงศ์ธร สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

โทร. ๕๙๐-๔๒๗๙, ๕๙๐-๔๒๖๕

ขอขอบคุณข้อมูลจาก <https://bit.ly/2SFTHoA>/ภาพเด็กเป็นโรคธาลัสซีเมีย

ความคิดเห็นจากการปฏิบัติกิจกรรม

สิ่งที่ได้รับ

สิ่งที่ได้เป็นประโยชน์ต่อตนเอง

สิ่งที่นำไปเพื่อสังคม

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ พัฒนาการสมวัย กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา		แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ปัจจัยด้านการอบรมเลี้ยงดูที่ส่งผลกระทบต่อ การเปลี่ยนแปลงในวัยรุ่น รายวิชา สุขศึกษา		เวลา ๑ ชั่วโมง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒
ขอบเขตเนื้อหา ปัจจัยด้านพันธุกรรม สิ่งแวดล้อม และการอบรมเลี้ยงดูของผู้ปกครอง ส่งผลกระทบต่อ การเปลี่ยนแปลงในวัยรุ่นทั้งด้านร่างกาย จิตใจอารมณ์ สังคม และสติปัญญา การทำความเข้าใจ สามารถยอมรับ และเปลี่ยนแปลงได้ เข้ากับการเปลี่ยนแปลงจะส่งผลต่อการมีสุขภาพ จุดประสงค์การเรียนรู้ ด้านความรู้ อธิบายวิธีการอบรมเลี้ยงดูที่ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงการเจริญเติบโตของวัยรุ่นได้ ด้านทักษะและกระบวนการ วิเคราะห์ผลกระทบของการเปลี่ยนแปลงการเจริญเติบโตที่เกิดจากปัจจัยการอบรมเลี้ยงดูได้ ด้านคุณลักษณะ ๑. แสดงพฤติกรรมมาริวินัย ๒. แสดงพฤติกรรมไม่เร่ร่อน ๓. แสดงพฤติกรรมมุ่งมั่นในการทำงาน ๔. แสดงพฤติกรรมมีการมีจิตสาธารณะ		กิจกรรมการเรียนรู้ ขั้นนำ ๑. ครูกระตุ้นความรู้เดิมด้วยคำถาม “โรคทางพันธุกรรมมีผลกระทบต่อ การเปลี่ยนแปลงในวัยรุ่นมากน้อยเพียงใด” ๒. ครูสรุปว่าโรคทางพันธุกรรมเป็นเหตุปัจจัยหนึ่งที่มีผลต่อการพัฒนาการในวัยรุ่นไม่สมวัย และยังมีปัจจัยอื่นๆ ได้แก่ การอบรมเลี้ยงดู ๓. แจ้งจุดประสงค์การเรียนรู้ให้นักเรียนทราบ ขั้นสอน ๑. ครูแจกกระดาษสีให้นักเรียนคนละ ๒ แผ่นใช้สีต่างกัน ๒. ให้นักเรียนเขียนวิธีเลี้ยงดูที่ชอบและไม่ชอบใส่กระดาษ อย่างละแผ่น ๓. นักเรียนเปรียบเทียบการเลี้ยงดูแต่ละแบบเป็นลักษณะใด ส่งผลต่อพฤติกรรมของลูกอย่างไร เช่น “ใจเหิน” “บุปเฟ่” “คุณแจ๋ว” “เทวดา” มิกิติกา ๔. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มตามความสนใจ กลุ่มละ ๔-๖ คน นำวิธีการเลี้ยงดูของสมาชิก จัดทำแผนผังความคิด ในกระดาษพับชาร์ทวิเคราะห์ผลกระทบทั้งทางบวกและทางลบ ๕. นักเรียนตัวแทนกลุ่มนำเสนอ แลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน		สื่อ/แหล่งเรียนรู้ ๑. ใบความรู้ที่ ๒ เรื่อง เลี้ยงดูบุตรอย่างไรให้เปลี่ยนแปลงและพัฒนาการสมวัย ๒. ห้องสมุด ๓. สืบค้นแหล่งเรียนรู้เพิ่มเติม https://bit.ly/2tekTwu 4 รูปแบบ การเลี้ยงดูของพ่อแม่ บ่งบอกว่าลูกจะเป็นอย่างไรในอนาคต ภาระงาน/ชิ้นงาน ๑. เขียนวิธีเลี้ยงดู ๒. วิเคราะห์ผลกระทบของการเปลี่ยนแปลงการเจริญเติบโตที่เกิดจากปัจจัยการอบรมเลี้ยงดู ๓. สืบค้นวิธีการเลี้ยงดูให้พัฒนาสมวัย ๔. บันทึกสิ่งที่ได้เรียนรู้

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ พัฒนาการสมวัย กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ปัจจัยด้านการอบรมเลี้ยงดูที่ส่งผลกระทบต่อการเล่นแบบเปลี่ยนในวัยรุ่น รายวิชา สุขศึกษา เวลา ๑ ชั่วโมง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒
	๖. นักเรียนแต่ละกลุ่ม ศึกษาจากใบความรู้ที่ ๒ เรื่อง เลี้ยงดูบุตรอย่างไรให้เปลี่ยนแปลงและพัฒนาการสมวัย ๗. นักเรียนวิเคราะห์ผลกระทบต่อการเปลี่ยนแปลงและการพัฒนาร่างกายด้านต่าง ๆ ที่เกิดจากการเลี้ยงดู ๘. ออกแบบการนำเสนอผลการวิเคราะห์ ในกระดาษ เอ ๔ ๙. นักเรียนสืบค้นวิธีเลี้ยงดูที่ส่งผลต่อการพัฒนาเชิงบวกและเหมาะสมกับวัฒนธรรมไทย บันทึกในสมุดเพื่อนำมาแลกเปลี่ยนในชั่วโมงถัดไป ๑๐. ครูเสนอแนะเพิ่มเติมเรื่องการพัฒนาการวัยรุ่นให้สมวัย เริ่มที่ ครอบครัว (บ้าน) ขั้นสรุป ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปแสดงความคิดเห็นการอบรมเลี้ยงดูที่ส่งผลต่อพฤติกรรมของวัยรุ่นให้พัฒนาสมวัยแล้วบันทึกลงในสมุดบันทึก ด้วยประเด็นคำถาม ๑. นักเรียนรู้สึกอย่างไรกับการเลี้ยงดูของครอบครัว ๒. ที่ผ่านมา การเลี้ยงดูของครอบครัวมีผลต่อการพัฒนาของนักเรียนด้านใดบ้าง อย่างไร ทางบวกและทางลบ ๓. นักเรียนคิดว่าถ้านักเรียนมีบุตร จะเลี้ยงดูวิธีใด เพราะอะไร

การวัดและประเมินผล

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือที่ใช้	เกณฑ์
๑. อธิบายวิธีการอบรมเลี้ยงดูที่ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงการเจริญเติบโตของวัยรุ่น	ตรวจคำตอบ	มิติคคุณภาพการประเมิน ชิ้นงาน (รูปค)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
๒. วิเคราะห์ผลกระทบของการเปลี่ยนแปลงการเจริญเติบโตที่เกิดจากปัจจัยการอบรมเลี้ยงดู	ตรวจผลงาน การวิเคราะห์	มิติคคุณภาพการประเมิน ชิ้นงาน (รูปค)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
๓. แสดงพฤติกรรมการณ์มีวินัย	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกต (รูปค)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
๔. แสดงพฤติกรรมใฝ่เรียนรู้	ตรวจสอบความสำเร็จ ของชิ้นงาน	มิติคคุณภาพการประเมิน ชิ้นงาน (รูปค)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
๕. แสดงพฤติกรรมมุ่งมั่น ในการทำงาน	ตรวจสอบความสำเร็จ ของชิ้นงาน	มิติคคุณภาพการประเมิน ชิ้นงาน (รูปค)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
๖. แสดงพฤติกรรมการณ์มี จิตสาธารณะ	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกต (รูปค)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป

บันทึกผลหลังการสอน

ผลการเรียนรู้

.....

.....

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

.....

.....

ข้อเสนอแนะ/แนวทางแก้ไข

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน
(.....)
วันที่..... เดือน..... พ.ศ.....

ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจ
(.....)
วันที่..... เดือน..... พ.ศ.....

ใบความรู้ที่ ๖
เรื่อง เลี้ยงดูบุตรอย่างไรให้เปลี่ยนแปลงและพัฒนาการสมวัย
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖
เรื่อง ปัจจัยด้านการอบรมเลี้ยงดูที่ส่งผลกระทบต่อการเปลี่ยนแปลงในวัยรุ่น
รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

รูปแบบการเลี้ยงดูลูก

รากฐานของการเลี้ยงดูเป็นสิ่งที่ส่งผลว่าลูกจะเติบโตขึ้นมาในลักษณะไหนซึ่ง Diana Baumrind นักจิตวิทยาชาวอเมริกันศึกษาวิจัยเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมเด็กและรูปแบบการอบรมเลี้ยงดูมาอย่างยาวนาน ลูกจะเติบโตขึ้นมาเป็นคนแบบไหน



๑. รูปแบบการอบรมเลี้ยงดูแบบเอาใจใส่ (Authoritative Parenting Style)



การเลี้ยงดูแบบที่พ่อแม่สนับสนุนให้ลูกมีพัฒนาการตามวุฒิภาวะของเด็ก คือให้เด็กมีอิสระในการทำสิ่งต่างๆ แต่ก็มีกำหนดขอบเขตพฤติกรรม มีการใช้เหตุและผลทั้งของพ่อแม่และลูกมาประกอบกัน พ่อแม่แบบนี้จะมีความคาดหวังสูงแต่ไม่ได้เคร่งครัดจนเกินไป และมีการให้ความรักความอบอุ่นและใส่ใจต่อลูก ส่งเสริมให้ลูกเป็นตัวของตัวเอง ให้ลูกได้แสดงความคิดเห็นและตัดสินใจในเรื่องต่างๆ ของครอบครัว

อนาคตของลูก

๑. เป็นเด็กที่มีความสุขและโตมาเป็นผู้ใหญ่ที่มีความสุข
๒. ควบคุมอารมณ์ตัวเองได้ดี
๓. เป็นคนจิตใจดี มองโลกในแง่ดี
๔. มีทักษะทางสังคมที่ดี สามารถปรับตัวต่อสถานการณ์ต่างๆ ได้
๕. มีความเชื่อมั่นในตนเอง และเห็นคุณค่าในตัวเอง
๖. มีระเบียบวินัย มีความอดทน พยายาม มีความรับผิดชอบและมีวุฒิภาวะ

๒. รูปแบบการอบรมเลี้ยงดูแบบควบคุม (Authoritarian Parenting Style)

การเลี้ยงดูแบบที่พ่อแม่มีความเข้มงวด มีระบบ ควบคุมและวางกฎเกณฑ์ให้ลูกทำตามอย่างเข้มงวด เตรียมทุกสิ่งทุกอย่างที่ตนเองคิดว่าดีที่สุดไว้เพื่อลูก และคาดหวังให้เด็กต้องทำตามโดยไม่มีข้อโต้แย้ง อธิบายเหตุผลที่ทำน้อยมากหรือแทบจะไม่อธิบายเลย พ่อแม่ในกลุ่มนี้มักฝึกหรือสอนลูกด้วยการลงโทษ ดุ ต่ำ มากกว่าการฝึกระเบียบวินัย มีการเรียกร้องสูงแต่กลับไม่เอาใจใส่หรือตอบสนองความต้องการจริงๆ



อนาคตของลูก

๑. ว่านอนสอนง่าย มีความเป็นระเบียบ ซื่อสัตย์
๒. ควบคุมตัวเองเก่ง (แต่เมื่อควบคุมตัวเองไม่ได้ก็จะระเบิดอารมณ์ออกมารุนแรง)
๓. อยู่ที่บ้านดูเรียบร้อย แต่พออยู่ข้างนอกจะแสดงความก้าวร้าวรุนแรง
๔. ขี้กลัว หรือขี้อายมากๆ
๕. ไม่มีความมั่นคงทางอารมณ์ เพราะถูกกำกับอยู่ตลอดเวลา
๖. ขาดความมั่นใจในตนเอง ไม่เห็นคุณค่าของตัวเอง
๗. ปรับตัวกับสถานการณ์ต่างๆ ได้ยาก เพราะที่ผ่านมาพ่อแม่จัดการให้ทุกอย่าง
๘. ขาดทักษะทางสังคม มีปฏิสัมพันธ์กับคนอื่นๆ ได้ไม่ค่อยดี

๓. รูปแบบการอบรมเลี้ยงดูแบบตามใจ (Permissive Parenting Style)



การเลี้ยงดูแบบที่พ่อแม่สนับสนุนและรักลูกมาก ปล่อยให้ลูกทำทุกอย่างที่ต้องการโดยไม่มี การกำหนดขอบเขต ไม่มีการฝึกระเบียบวินัย ใช้การลงโทษน้อยมาก พ่อแม่อาจให้คำปรึกษา หรือพยายามใช้เหตุผลกับลูก แต่ไม่มีอำนาจในการควบคุมพฤติกรรม เมื่อมีการตั้งกฎมักจะให้ลูกทำตามกฎไม่ได้เพราะตนเองใจอ่อน เมื่ออยากให้ลูกทำอะไรมักจะใช้รางวัลเป็นสิ่งล่อ พ่อแม่ที่เป็นแบบนี้มักพบบ่อยในครอบครัวที่มีลูกยาก มีลูก

เมื่ออายุมาก ลูกเจ็บป่วยรุนแรงหรือป่วยบ่อย เป็นต้น

อนาคตของลูก

๑. เป็นคนไม่มีวินัย ไม่มีความรับผิดชอบเพราะไม่เคยฝึก
๒. คิดว่าตนเองเป็นศูนย์กลางของจักรวาล

๓. ไม่เชื่อฟังคนอื่น ควบคุมอารมณ์ตนเองไม่ได้
๔. ขาดทักษะที่ต้องใช้ในการอยู่ร่วมกับคนอื่น เช่น การแบ่งปัน การเห็นอกเห็นใจผู้อื่น
๕. เห็นคุณค่าในตัวเองสูง
๖. บางครั้งอาจรู้สึกไม่มีความมั่นคงในชีวิต เพราะไม่มีกฎระเบียบให้ทำตาม

๔. รูปแบบการอบรมเลี้ยงดูแบบทอดทิ้ง (Uninvolved Parenting Style)

การเลี้ยงดูแบบที่พ่อแม่ใส่ใจลูกน้อยมาก ไม่ให้ความสนใจหรือตอบสนองความต้องการใดๆ ของลูก เช่น ไม่เล่นด้วย ปล่อยให้เล่นเองคนเดียว เมื่อลูกเข้าหาก็ไม่สนใจ หรือสนใจแบบให้ผ่านไปๆ ไม่สนใจที่จะแก้ไขพฤติกรรมที่ไม่ดีของเด็ก เพราะรู้สึกเป็นเรื่องเสียเวลาและยุ่งยาก โดยส่วนมากพ่อแม่ที่เป็นแบบนี้มักจะไม่รู้ตัวว่ากำลังทอดทิ้งลูก เพราะสนใจแต่หน้าที่การงาน หรือปัญหาในชีวิตตัวเอง

อนาคตของลูก

๑. เรียนรู้ที่จะอยู่รอดด้วยตนเอง
๒. มองโลกในแง่ร้าย มักต่อต้านสังคม
๓. รู้สึกว่าตนเองไร้ค่า ไม่เห็นคุณค่าของตนเอง
๔. รู้สึกไม่ไว้วางใจคนอื่น และกลัวเมื่อต้องพึ่งพาคนอื่น
๕. ขาดทักษะทางสังคมที่ดี ไม่สามารถสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับคนอื่นได้
๖. อาจมีพฤติกรรมเสี่ยงเมื่อโตขึ้น เช่น ดิตยา ยุ่งเกี่ยวกับอาชญากรรม

แต่อย่างไรก็ดีการเลี้ยงดูเป็นปัจจัยหนึ่งเท่านั้นที่ส่งผลต่ออนาคตของลูก เพราะยังมีปัจจัยแวดล้อมอื่น ๆ ที่ส่งผลต่อพฤติกรรมของเด็กในอนาคตเช่นกัน



ขอขอบคุณข้อมูลจาก <https://bit.ly/2tekTwu> 4 รูปแบบการเลี้ยงดูของพ่อแม่บ่งบอกว่าลูกจะเป็นอย่างไรในอนาคต

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ พัฒนาการสมวัย กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๗ เรื่อง ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมที่ส่งผลกระทบต่อการเปลี่ยนแปลงในวัยรุ่น รายวิชา สุขศึกษา	เวลา ๑ ชั่วโมง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒
ขอบเขตเนื้อหา ปัจจัยด้านพันธุกรรม สิ่งแวดล้อม และการอบรมเลี้ยงดูของผู้ปกครอง ส่งผลกระทบต่อการเปลี่ยนแปลงในวัยรุ่นทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา การทำความเข้าใจสามารถ ยอมรับและปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงส่งผลต่อการมีสุขภาพ จุดประสงค์การเรียนรู้ ด้านความรู้ อธิบายปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อการเปลี่ยนแปลงในวัยรุ่นได้ ด้านทักษะและกระบวนการ วิเคราะห์ผลกระทบด้านสิ่งแวดล้อมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงในวัยรุ่นได้ ด้านคุณลักษณะ ๑. แสดงพฤติกรรมมารีวีนัย ๒. แสดงพฤติกรรมไม่เรีวีนัย	กิจกรรมการเรียนรู้ ขั้นนำ ๑. ทบทวนความรู้เดิมปัจจัยด้านการอบรมเลี้ยงดูที่ส่งผลกระทบต่อการเปลี่ยนแปลงในวัยรุ่น ๒. สุ่มนักเรียน ๒-๓ คนและคนอื่นๆ ที่ต้องการนำเสนอการสืบค้นเรื่องวิธีการเลี้ยงให้พัฒนาสมวัย ๓. ครูและนักเรียนร่วมสนทนา เรื่อง วิธีการเลี้ยงดูบุตรให้พัฒนาสมวัย ๔. นักเรียนดูภาพปัญหาสิ่งแวดล้อม หมอกควัน ที่เกิดขึ้นในย่านชุมชนหรือดูคลิปวิดีโอจากแหล่งเรียนรู้ https://bit.ly/2tcjphq /ภาพปัญหาสิ่งแวดล้อมแล้วร่วมสนทนาเรื่องอิทธิพลของสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงและการพัฒนาการในวัยรุ่น ๕. แจ้งจุดประสงค์การเรียนรู้ให้นักเรียนทราบ ขั้นสอน ๑. นักเรียนสืบค้นข้อมูลจากแหล่งเรียนรู้เรื่อง “ปัญหาสิ่งแวดล้อมที่ส่งผลกระทบต่อการเปลี่ยนแปลงและการพัฒนาการในวัยรุ่นแล้วสรุปองค์ความรู้บันทึกลงในสมุด ๒. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มตามความสนใจกลุ่มละ ๔-๖ คน สังเคราะห์ข้อมูลที่สืบค้นและสร้างองค์ความรู้	สื่อ/แหล่งเรียนรู้ ๑. ภาพข่าวหมอกควันที่เป็นปัญหาสุขภาพ ๒. ใบงานที่ ๙ เรื่อง การวิเคราะห์ผลกระทบด้านสิ่งแวดล้อมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาการในวัยรุ่น ๓. ห้องสมุด ๔. สืบค้นแหล่งเรียนรู้เพิ่มเติม https://bit.ly/2BpFrXg /ปัญหาสิ่งแวดล้อมhttps://bit.ly/2tcjphq /ภาพปัญหาสิ่งแวดล้อมhttps://bit.ly/2ShUxsm วิกิตพูนพิช วิกิตคนกรุง ค่าฝุ่น PM๒.๕ ๑๔ ม.ค.๖๒ เจาะลึกทั่วไทย ภาระงาน/ชิ้นงาน ๑. ทำใบงานที่ ๙ การวิเคราะห์ผลกระทบด้านสิ่งแวดล้อมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาการในวัยรุ่น ๒. นำเสนอผลการวิเคราะห์ ๓. บันทึกผลการเรียนรู้

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ พัฒนาการสมวัย กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๗ เรื่อง ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมที่ส่งผลกระทบต่อการเปลี่ยนแปลงในวัยรุ่น รายวิชา สุขศึกษา เวลา ๑ ชั่วโมง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒
๓. แสดงพฤติกรรมมุ่งมั่นในการทำงาน ๔. แสดงพฤติกรรมมีการมีจิตสาธารณะ	๓. นักเรียนเลือกสิ่งแวดล้อมที่สนใจโดยใช้หลักประชาธิปไตย กลุ่มละ ๑ เรื่อง ทำกิจกรรมในใบงานที่ ๙ เรื่อง การวิเคราะห์ผลกระทบ ด้านสิ่งแวดล้อมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาการในวัยรุ่น ๔. ตัวแทนกลุ่มนำเสนอ โดยการอธิบายแสดงเหตุผลประกอบ ๕. นักเรียนและครูร่วมกันอภิปราย สะท้อนคิดถึงผลกระทบ ด้านสิ่งแวดล้อมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาการในวัยรุ่นแล้วสรุปบันทึก ในสมุด ๖. นักเรียนร่วมกันสรุปวิธีการปฏิบัติตนอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี ให้เจริญเติบโตสมวัยเป็นข้อ ๆ ในสมุดบันทึก ๗. นักเรียนร่วมกันจัดทำแนวทางการปฏิบัติตนอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี คุณภาพอย่างเหมาะสมกรณี หมดอกควัน PM ๒.๕ โดยออกแบบนำเสนอสู่สังคม เช่น ป้ายคำขวัญเชิญชวน แต่งเพลง การแสดงละคร การโฆษณา ฯลฯ เพื่อนำเสนอในชั่วโมงต่อไป ๘. นำผลงานนักเรียนจัดป้ายนิเทศเพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน ขั้นสรุป นักเรียนและครูร่วมกันสรุปการปฏิบัติตนอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี มีคุณภาพ เพื่อการพัฒนาการสมวัย บันทึกผลการเรียนรู้ในสมุดบันทึก

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ พัฒนาการสมวัย กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา	เรื่อง ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมที่ส่งผลกระทบต่อ การเปลี่ยนแปลงในวัยรุ่น รายวิชา สุขศึกษา	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๗ เวลา ๑ ชั่วโมง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒
	๑. นักเรียนคิดว่า ปัญหาฝุ่นละออง PM ๒.๕ มีผลกระทบต่อ การดำเนินชีวิตของนักเรียนหรือไม่อย่างไร ๒. ที่ผ่านมานักเรียนรู้สึกอย่างไรกับปัญหาสิ่งแวดล้อมต่อการดำเนิน ชีวิตประจำวัน ๓. นักเรียนคิดว่าจะป้องกันภาวะเสี่ยงที่เกิดจาก ปัญหาฝุ่นละออง PM ๒.๕ ได้อย่างไร พึ่งตนเอง ครอบครั้ว และชุมชน	

ประเมินผลการเรียนรู้

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือที่ใช้	เกณฑ์
๑. อธิบายปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อ การเปลี่ยนแปลงในวัยรุ่น	ตรวจคำตอบ	มิตินคุณภาพการประเมิน ชิ้นงาน (รูบิค)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
๒. วิเคราะห์ผลกระทบด้านสิ่งแวดล้อมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงในวัยรุ่น	ตรวจผลงาน (สื่อต่างๆป้ายโปสเตอร์ หรือสื่ออื่นๆ)	มิตินคุณภาพการประเมิน ชิ้นงาน (รูบิค)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
๓. แสดงพฤติกรรมการณ์มีวินัย	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกต (รูบิค)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
๔. แสดงพฤติกรรมใฝ่เรียนรู้	ตรวจสอบความสำเร็จ ของชิ้นงาน	มิตินคุณภาพการประเมิน ชิ้นงาน (รูบิค)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
๕. แสดงพฤติกรรมมุ่งมั่น ในการทำงาน	ตรวจสอบความสำเร็จ ของชิ้นงาน	มิตินคุณภาพการประเมิน ชิ้นงาน (รูบิค)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
๖. แสดงพฤติกรรมการณ์ จิตสาธารณะ	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกต (รูบิค)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป

บันทึกผลหลังการสอน

ผลการเรียนรู้

.....

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

.....

ข้อเสนอแนะ/แนวทางแก้ไข

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน

(.....)

วันที่..... เดือน..... พ.ศ.....

ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจ

(.....)

วันที่..... เดือน..... พ.ศ.....

ใบงานที่ ๙
 เรื่อง การวิเคราะห์ผลกระทบด้านสิ่งแวดล้อมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาการในวัยรุ่น
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๗
 เรื่อง ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมที่ส่งผลกระทบต่อการเปลี่ยนแปลงในวัยรุ่น
 รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

กลุ่มที่ ห้อง...../.....สมาชิก ๑.....เลขที่..... ๒.....เลขที่.....
 ๓.....เลขที่.....๔.....เลขที่.....๕.....เลขที่.....
 ๖.....เลขที่.....

ปัญหาสิ่งแวดล้อม

ผลกระทบต่อการเปลี่ยนแปลงและการพัฒนาการ

ข้อคิดเห็นจากการปฏิบัติกิจกรรม

.....

.....

หมายเหตุ นักเรียนสามารถออกแบบการนำเสนอผลงานได้อย่างสร้างสรรค์

ภาพประกอบการจัดการเรียนรู้ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๗



ขอขอบคุณข้อมูลจาก <https://bit.ly/2tcJphq/> ภาพปัญหาสิ่งแวดล้อม

ขอขอบคุณข้อมูลจาก <https://bit.ly/2ShUxsm> วิกฤตฝุ่นพิษ วิกฤตคนกรุง ค่าฝุ่น PM๒.๕ | ๑๔ ม.ค.๖๒
เจาะลึกทั่วไทย

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ พัฒนาการสมวัย กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๘ เรื่อง วิธีการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง รายวิชา สุขศึกษา	เวลา ๑ ชั่วโมง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒
ขอบเขตเนื้อหา การหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง ส่งผลให้เกิดอันตรายต่อชีวิตและทรัพย์สิน การศึกษาวิธีหลีกเลี่ยงและใช้ทักษะในการป้องกันตนเองที่เหมาะสมกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น จุดประสงค์การเรียนรู้ ด้านความรู้ อธิบายวิธีการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยงที่ส่งผลต่อสุขภาพได้ ด้านทักษะและกระบวนการ วิเคราะห์วิธีการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยงที่ส่งผลต่อสุขภาพได้ ด้านคุณลักษณะ ๑. แสดงพฤติกรรมความรับผิดชอบ ๒. แสดงพฤติกรรมไม่เร่ร่อน ๓. แสดงพฤติกรรมมุ่งมั่นในการทำงาน ๔. แสดงพฤติกรรมมีจิตสาธารณะ	กิจกรรมการเรียนรู้ ขั้นนำ ๑. นักเรียนดูภาพข่าววัยรุ่นยกพวกตีกัน แล้วร่วมสนทนาว่าจะเกิดผลกระทบอย่างไรบ้าง ๒. ครูให้นักเรียนยกตัวอย่างพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยงที่เกิดขึ้นในวัยรุ่น ครูบันทึกบนกระดานหน้าชั้นเรียน เช่น การมั่วสุมของวัยรุ่นในร้านเกม เทียวกลางคืนในท้องไร่ไร่อโคจร พฤติกรรมทางเพศ การแข่งรถ ฯลฯ ๓. ครูประมวลคำตอบของนักเรียนเพื่อเชื่อมโยงสู่บทเรียน เรื่องวิธีการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง ๔. แจกจุดประสงค์การเรียนรู้ให้นักเรียนทราบ ขั้นสอน ๑. นักเรียนเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างวัยรุ่นสุบู้หรีกับวัยรุ่นทะเลาะวิวาท ครูบันทึกคำตอบของนักเรียน ๒. ครูและนักเรียนร่วมกันแยกแยะข้อมูลเพื่อประมวลให้ตรงกับ“พฤติกรรม”และ”สถานการณ์” ๓. ครูชวนสนทนาว่าพฤติกรรมและสถานการณ์ดังกล่าวมีความเสี่ยงหรือปัญหาที่ส่งผลต่อตัวเอง ครอบครัวและชุมชนอย่างไร	สื่อ/แหล่งเรียนรู้ ๑. ใบความรู้ที่ ๗ เรื่อง พฤติกรรมเสี่ยงในวัยรุ่น (Risk-taking Behaviors in Adolescence) ๒. ใบงานที่ ๑๐ เรื่อง พฤติกรรมเสี่ยง สถานการณ์เสี่ยง.....เสี่ยงได้ ๓. ใบงานที่ ๑๑ เรื่อง สำรวจตัวเอง..เสี่ยงใหม่ ๔. ภาพข่าว จาก อินเทอร์เน็ต, หนังสือพิมพ์ ๕. ห้องสมุด ๖. สืบค้นแหล่งเรียนรู้เพิ่มเติม https://bit.ly/2DkngIV/พฤติกรรมเสี่ยงในวัยรุ่น ภาระงาน/ชิ้นงาน ๑. ใบงานที่ ๑๐ เรื่อง พฤติกรรมเสี่ยง สถานการณ์เสี่ยง.....เสี่ยงได้ ๒. ใบงานที่ ๑๑ เรื่อง สำรวจตัวเองเสี่ยงใหม่ ๓. ปฏิบัติงานกลุ่ม

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ พัฒนาการสมวัย กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๘ เรื่อง วิธีการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง รายวิชา สุขศึกษา	เวลา ๑ ชั่วโมง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒
	๔. นักเรียนศึกษาใบความรู้ที่ ๗ พฤติกรรมเสี่ยงในวัยรุ่นแล้ว ออกแบบสรุปองค์ความรู้ด้วยรูปแบบของตนเอง ในสมุดบันทึก ๕. แบ่งกลุ่มนักเรียนกลุ่มละ ๔-๖ คน วิเคราะห์ข้อความหรือ ภาพพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยงใน ใบงานที่ ๑๐ เรื่องพฤติกรรมเสี่ยง สถานการณ์เสี่ยง...เสี่ยงได้ ๕.๑ การมีส่วนร่วมของวัยรุ่น ๕.๒ การแข่งรถมอเตอร์ไซด์ (เด็กแว้น) ๕.๓ การทะเลาะวิวาท ๕.๔ การไปเที่ยวกลางคืนในท้องไร่ ๕.๕ วัยรุ่นชายหญิงอยู่กันสองต่อสอง ๕.๖ ดื่มสุราเมเมาใช้สารเสพติด (งานเลี้ยง) ๕.๗ วัยรุ่นในร้านเกมคาเฟ่ หมายเหตุ ข้อความหรือภาพที่นำมาเป็นการเรียนสามารถ ประยุกต์ใช้กับสถานการณ์ปัจจุบัน ๖. นักเรียนระดมความคิด วิเคราะห์พฤติกรรมเสี่ยงหรือ สถานการณ์ เพื่อหาสาเหตุ ผลกระทบและวิธีหลีกเลี่ยง ตามประเด็นใน ใบงานและเสนอแนะเพิ่มเติมข้อคิด ข้อเสนอแนะต่างๆสำหรับตนเอง ครอบครัวและชุมชน ๗. ตัวแทนกลุ่มนำเสนอ กลุ่มอื่นๆบันทึกสาระความรู้และ ข้อสังเกตต่างๆ เพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน	๔. ตรวจสอบพฤติกรรมของนักเรียนเชิงบวก และพฤติกรรมเสี่ยงกับ HEEDSSS ๕. ออกแบบการนำเสนออย่างสร้างสรรค์ ๖. สรุปองค์ความรู้ด้วยรูปแบบของตนเอง ใน สมุดบันทึก

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ พัฒนาการสมวัย กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๘ เรื่อง วิธีการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง รายวิชา สุขศึกษา	เวลา ๑ ชั่วโมง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒
	๘. นักเรียนและครูอภิปรายข้อคิดเห็นและให้นักเรียนตรวจสอบพฤติกรรมเชิงบวกและพฤติกรรมเสี่ยง HEEDSSS ๙. นักเรียนแต่ละกลุ่มออกแบบการนำเสนอในช่วง ๑๐ นาที ๑๐. นักเรียนทำใบงานที่ ๑๑ สำนวนตัวเอง...เสี่ยงไหม ขั้นสรุป สรุปสิ่งที่นักเรียนได้เรียนรู้ เรื่อง วิธีการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยง สถานการณ์เสี่ยง เพื่อนำไปใช้ในชีวิตรประจำวัน บันทึกในสมุดจากคำถามชวนคิด ดังนี้ ๑. นักเรียนรู้สึกละอายใจกับวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมเสี่ยงและอยู่ในสถานการณ์เสี่ยง ๒. ที่ผ่านมานักเรียนหรือบุคคลในครอบครัวมีพฤติกรรมเสี่ยงหรืออยู่ในสถานการณ์เสี่ยงมากน้อยหรือไม่อย่างไร ๓. นักเรียนคิดว่าจะมีวิธีการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง ได้อย่างไร เพื่อให้การอยู่ร่วมในสังคมอย่างมีความสุข	

การวัดและประเมินผล

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือที่ใช้	เกณฑ์
๑. อธิบายวิธีการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยงที่ส่งผลต่อสุขภาพ	ตรวจคำตอบ	มิตินคุณภาพการประเมิน ชิ้นงาน (รูบิค)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
๒. วิเคราะห์วิธีหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยงที่ส่งผลต่อสุขภาพ	ตรวจผลงาน การวิเคราะห์	มิตินคุณภาพการประเมิน ชิ้นงาน (รูบิค)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
๓. แสดงพฤติกรรมการมีวินัย	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกต (รูบิค)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
๔. แสดงพฤติกรรมใฝ่เรียนรู้	ตรวจสอบความสำเร็จ ของชิ้นงาน	มิตินคุณภาพการประเมิน ชิ้นงาน (รูบิค)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
๕. แสดงพฤติกรรมมุ่งมั่นในการทำงาน	ตรวจสอบความสำเร็จ ของชิ้นงาน	มิตินคุณภาพการประเมิน ชิ้นงาน (รูบิค)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
๖. แสดงพฤติกรรมการมีจิต สาธารณะ	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกต (รูบิค)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป

บันทึกผลหลังการสอน

ผลการเรียนรู้

.....

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

.....

ข้อเสนอแนะ/แนวทางแก้ไข

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน
(.....)
วันที่..... เดือน..... พ.ศ.....

ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจ
(.....)
วันที่..... เดือน..... พ.ศ.....

ใบความรู้ที่ ๗

เรื่อง พฤติกรรมเสี่ยงในวัยรุ่น (Risk-taking Behaviors in Adolescence)

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๘ เรื่อง วิธีการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง
รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

.....

ผศ. นพ. พนม เกตุมาน

พฤติกรรมเสี่ยงในวัยรุ่น คือพฤติกรรมที่นำมาหรือเป็นสาเหตุให้เกิดความเสี่ยงต่อการดำเนินชีวิต ทำให้ร่างกายเป็นอันตรายสูญเสียหน้าที่ ขาดโอกาสพัฒนาตามปกติหรือเสียชีวิต วัยรุ่นจะมีพฤติกรรมเสี่ยงมากกว่าวัยอื่นๆ เนื่องจากวัยรุ่นต้องการความสนุกสนาน ตื่นเต้น ทำลาย เป็นที่ยอมรับของคนอื่น อยากรู้ อยากเห็น อยากลอง มีอารมณ์ทางเพศมากขึ้น แต่ยังขาดการยั้งคิด ไตร่ตรอง และการควบคุมตนเอง การเข้าใจและหาทางป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงในวัยรุ่น จึงเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็น เพื่อป้องกันปัญหาพฤติกรรมและผลเสียที่จะเกิดขึ้น

ประเภทของพฤติกรรมเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงในวัยรุ่น แยกเป็นประเภทต่างๆดังนี้

๑. พฤติกรรมเสี่ยงต่ออุบัติเหตุ (unintentional injuries) ได้แก่ การร่วมกิจกรรมที่เสี่ยงต่ออุบัติเหตุ การไม่ปฏิบัติตามกฎแห่งความปลอดภัย (ไม่สวมหมวกกันน็อก ไม่คาดเข็มขัดนิรภัย เมารถขณะขับรถ ฯลฯ)
๒. พฤติกรรมความรุนแรง(violence) ได้แก่ การเข้าร่วมกลุ่มที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรง การทำร้ายร่างกาย การพกพาอาวุธ ทำลายข้าวของสาธารณะ
๓. ภาวะซึมเศร้าและการฆ่าตัวตาย (depression and suicidal idea)
๔. การใช้ยาเสพติด (drug abuse) ได้แก่ การลองและใช้ยาเสพติด บุหรี่ เหล้าหรืออยู่ในกลุ่มเพื่อนที่ใช้
๕. พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศสัมพันธ์ (sexual behaviors) ได้แก่ เริ่มต้นจากการมีแฟนเร็วเกินไป การเริ่มมีสัมผัสและเนื้อต้องตัว กอดจูบ อยู่กันตามลำพัง และมีเพศสัมพันธ์โดยไม่มีการป้องกันการตั้งครรภ์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
๖. พฤติกรรมเสี่ยงต่อโรคกล้ามเนื้อหัวใจตายเฉียบพลันในวัยกลางคน (myocardial infarction) ได้แก่ การรับประทานอาหารไขมันสูง อ้วน ขาดการออกกำลังกาย

การชักประวัติเกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยง

ในวัยรุ่นการชักประวัติเพิ่มเติมเกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยง จะช่วยให้ประเมินความเสี่ยงด้านต่าง ๆ โดยใช้หัวข้อ HEEADSSS ดังนี้

๑. H – Home ครอบครัว ที่อยู่อาศัย ชุมชนแวดล้อม ความปลอดภัยในบ้าน
๒. E – Education/Employment การเรียน การทำงาน เป้าหมายอาชีพและความหวังในชีวิต
๓. Eating – พฤติกรรมการกิน มากหรือน้อยเกินไป ไม่ถูกสุขลักษณะ ขาดอาหาร ผอมเกินไปหรือเสี่ยงต่อภาวะน้ำหนักเกิน
๔. Activities and friends – กิจกรรมประจำวัน การออกกำลังกาย งานอดิเรก กิจกรรมที่สนุกและเพลิดเพลินคลายเครียด เพื่อนและเพื่อนสนิท กิจกรรมที่ทำร่วมกัน พฤติกรรมเสี่ยงในกลุ่มเพื่อน
๕. Drugs abuse – การลองใช้ยาเสพติด การใช้เหล้าบุหรี่ หรือยาอื่นๆที่แพทย์มิได้สั่ง

๖. Sexual activities – พฤติกรรมทางเพศ ความพึงพอใจทางเพศ(sexual orientation) เอกลักษณ์ทางเพศ (sexual identity) พฤติกรรมรักร่วมเพศ การมีเพศสัมพันธ์ การป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ การป้องกัน การตั้งครรภ์

๗. Safety/violence/abuse พฤติกรรมเสี่ยงต่ออุบัติเหตุ และความรุนแรง การป้องกันอุบัติเหตุในการใช้ยานพาหนะ การชกต่อยใช้อาวุธ การพกพาอาวุธ ความรุนแรงในครอบครัว การทารุณกรรม การละเมิดทางเพศ

๘. Suicidal idea ความรู้สึกเบื่อหน่ายท้อแท้เพื่อชีวิต ความคิดอยากตาย การพยายามฆ่าตัวตายหรือทำร้ายตนเอง

สาเหตุของพฤติกรรมเสี่ยง

สาเหตุของพฤติกรรมเสี่ยงวัยรุ่น เกิดจากปัจจัยทางจิตใจและสังคม ดังนี้

๑. ขาดความรู้และทักษะ ที่จำเป็นสำหรับวัยรุ่น ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับความปลอดภัย อันตรายและความเสี่ยงต่าง ๆ ในการดำเนินชีวิต ความรู้เกี่ยวกับเรื่องเพศ การจัดการอารมณ์เพศตนเอง การแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ในชีวิต การปฏิเสธ การมีกิจกรรมที่เป็นสุขเป็นประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น

๒. ขาดความตระหนัก วัยรุ่นที่มีความรู้และทักษะในการป้องกันความเสี่ยง แต่ยังขาดความตระหนักและจริงจังต่อการป้องกันตนเอง เห็นประโยชน์ของการป้องกัน และเห็นโทษหรือพิษภัยจากพฤติกรรมเสี่ยง จนใช้เป็นหลักในจิตใจที่จะไม่ทำพฤติกรรมนั้น

๓. ขาดการควบคุมตนเอง ความรู้ ทักษะและความตระหนัก อาจไม่ช่วยป้องกันความเสี่ยง ถ้าวัยรุ่นไม่มีการควบคุมตนเองดีพอ อาจคล้อยตามเพื่อนหรือสิ่งแวดล้อมได้ เหล้าและยาเสพติดเป็นสาเหตุที่ทำให้จิตใจเสีย การควบคุมตนเอง อาจทำให้มีพฤติกรรมเสี่ยงได้

๔. ขาดวิธีการที่ทำให้ตนเองพึงพอใจที่ถูกต้อง วัยรุ่นต้องการกิจกรรมที่ช่วยให้ตนเองเกิดความพึงพอใจ ความสุข แต่ถูกต้องเป็นที่ยอมรับได้ วัยรุ่นที่มีจุดเด่น เป็นที่ยอมรับของเพื่อนด้านบวกอยู่แล้ว (เช่น การเรียน กีฬา ดนตรี ฯลฯ) จะไม่แสวงหากิจกรรมด้านลบที่อาจเป็นพฤติกรรมเสี่ยงต่างๆ

๕. ปัญหาทางจิตใจ อารมณ์ หรือโรคทางจิตเวช ทำให้ขาดความสุข เก็บกดความทุกข์ใจ ความก้าวร้าว หรือเคยโดนกระทำทารุณทางกายหรือทางเพศ จะแสดงออกเป็นพฤติกรรมเสี่ยงต่างๆ เพื่อชดเชย ปิดบัง หรือระบายอารมณ์เป็นพฤติกรรมเสี่ยง เช่น การใช้ยาเสพติดเพื่อลดความเครียดหรืออารมณ์เศร้า

๖. อิทธิพลของสิ่งแวดล้อม ทัศนคติและแบบอย่างในครอบครัว ความเป็นสุขของครอบครัว อิทธิพลของกลุ่มเพื่อน การต้องการเป็นที่ยอมรับของเพื่อน และสังคม การชักจูงใจจากแพชั่น ดารานักร้องการโฆษณา ค่านิยมทางวัตถุนิยม

การป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงในวัยรุ่น

การป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงวัยรุ่น ทำได้โดยลดปัจจัยสาเหตุและเพิ่มปัจจัยป้องกันและจัดการสิ่งแวดล้อมให้เหมาะสม ดังนี้

๑. การให้ความรู้ ที่จำเป็นสำหรับวัยรุ่น ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงตนเองในวัยรุ่น ความรู้เกี่ยวกับความปลอดภัย อันตรายและความเสี่ยงต่างๆ ในการดำเนินชีวิต ความรู้เกี่ยวกับเรื่องเพศ

๒. การฝึกทักษะในการรู้จักอารมณ์และความคิดตนเอง จัดการกับอารมณ์ได้ จัดการอารมณ์เพศตนเอง การแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ในชีวิต การปฏิเสธ การมีกิจกรรมที่เป็นสุขเป็นประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น

๓. สร้างความตระหนักในการป้องกันความเสี่ยง จริงจังต่อการป้องกันตนเองเห็นประโยชน์ของการป้องกันและเห็นโทษหรือพิษภัยจากพฤติกรรมเสี่ยง จนใช้เป็นหลักในจิตใจที่จะไม่ทำพฤติกรรมนั้น

๔. ฝึกการควบคุมตนเอง ฝึกจิตใจให้เข้มแข็ง การรู้จักจิตใจตนเองและควบคุมได้ รู้จักยั้งคิด ฝึกระเบียบวินัยที่มาจากภายในใจตนเอง ฝึกการปฏิเสธเหล้าและยาเสพติดเป็นสาเหตุที่ทำให้จิตใจเสียการควบคุมตนเอง

๕. ช่วยให้วัยรุ่นมีกิจกรรมที่ทำให้ตนเองพึงพอใจที่ถูกต้อง วัยรุ่นต้องการกิจกรรมที่ช่วยให้ตนเองเกิดความพึงพอใจ ความสุข แต่ถูกต้องเป็นที่ยอมรับ วัยรุ่นที่มีจุดเด่น เป็นที่ยอมรับของเพื่อนด้านบวก จะไม่แสวงหากิจกรรมด้านลบที่อาจเป็นพฤติกรรมเสี่ยงต่างๆ

๖. สร้างสิ่งแวดล้อมที่ดี พ่อแม่เป็นแบบอย่าง มีทัศนคติที่ดีต่อลูก แสวงหากิจกรรมที่เป็นประโยชน์ ครอบครัวมีความสุข ทัศนคติดีต่อการเรียนรู้ที่ถูกต้อง ส่งเสริมกลุ่มเพื่อนที่ดี ให้เป็นที่ยอมรับของเพื่อน ครอบครัว ชุมชนและสังคม

ขอขอบคุณข้อมูลจาก <https://bit.ly/2DknglV> /พฤติกรรมเสี่ยงในวัยรุ่น

ใบงานที่ ๑๐
เรื่อง พฤติกรรมเสี่ยง สถานการณ์เสี่ยง.....เสี่ยงได้
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๘ เรื่อง วิธีหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง
รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

กลุ่มที่ ห้อง...../.....สมาชิก ๑.....เลขที่..... ๒.....เลขที่.....
๓.....เลขที่.....๔.....เลขที่.....๕.....เลขที่.....
๖.....เลขที่.....

คำชี้แจง นักเรียนวิเคราะห์พฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง

พฤติกรรมเสี่ยง สถานการณ์เสี่ยง	ผลกระทบที่เกิดขึ้น ต่อการเปลี่ยนแปลง ในวัยรุ่น	สาเหตุ	การหลีกเลี่ยง
๑. การมั่วสุมของวัยรุ่น			
๒. การแข่งรถมอเตอร์ไซด์ (เด็กแว้น)			
๓. การทะเลาะวิวาท			
๔. การไปเที่ยวกลางคืน สถานเริงรมณ์			
๕. วัยรุ่นชายหญิงอยู่กัน สองต่อสอง			
๖. ดื่มสุรามึนเมาใช้ สารเสพติด (งานเลี้ยง)			
๗. วัยรุ่นในร้านเกมคาเฟ่			

ข้อคิดในการทำใบงาน.....

ใบงานที่ ๑๑
เรื่อง สำรวจตัวเอง...เสี่ยงไหม
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๘ เรื่อง วิธีหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง
รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

ชื่อ-สกุลเลขที่.....ห้อง.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนสำรวจตนเอง เกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยง สถานการณ์เสี่ยง เชิงบวก/เชิงลบ/แบบอย่าง
และเพื่อสังคม

พฤติกรรมเชิงบวก (พอใจ)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

พฤติกรรมเชิงลบ (ไม่พอใจ)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

พฤติกรรมเป็นแบบอย่างได้

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

พฤติกรรมเพื่อสังคมและสาธารณะ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ข้อคิดเห็นเพิ่มเติม

.....

.....

.....

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๙ เรื่อง วิธีการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง (ต่อ) รายวิชา สุขศึกษา เวลา ๑ ชั่วโมง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒		
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ พัฒนาการสมวัย กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ขอบเขตเนื้อหา การหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยงส่งผลให้เกิดอันตรายต่อชีวิตและทรัพย์สิน การศึกษาวิธีหลีกเลี่ยงและใช้ทักษะในการป้องกันตนเองที่เหมาะสมกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น จุดประสงค์การเรียนรู้ ด้านความรู้ อธิบายวิธีการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยงที่ส่งผลต่อสุขภาพได้ ด้านทักษะและกระบวนการ วิเคราะห์วิธีหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยงที่ส่งผลต่อสุขภาพได้ ด้านคุณลักษณะ ๑. แสดงพฤติกรรมมาริวินัย ๒. แสดงพฤติกรรมไม่เรียนรู้ ๓. แสดงพฤติกรรมมุ่งมั่นในการทำงาน ๔. แสดงพฤติกรรมมาริจิตสาธารณะ	กิจกรรมการเรียนรู้ ขั้นนำ ๑. ทบทวนความรู้เดิมพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยงของวัยรุ่นโดยร่วมสนทนากิจกรรมใบงานที่ ๑๑ เรื่อง สำรวจตัวเอง...เสี่ยงไหม ๒. ครูสรุปข้อมูลเพื่อเชื่อมโยงสู่บทเรียนวิธีการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยงของวัยรุ่น ๓. แจกชุดประสงค์การเรียนรู้ให้นักเรียนทราบ ขั้นสอน ๑. ครูพูดถึงสถานการณ์ข่าว “พฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยงของวัยรุ่นเป็นปัญหาต่อการเปลี่ยนแปลงและการพัฒนาด้านต่าง ๆ และก่อให้เกิดปัญหาสังคม” <u>นักเรียนเห็นด้วยหรือไม่เพราะอะไร</u> ๒. นักเรียนแสดงเหตุผล การเห็นด้วยและไม่เห็นด้วยบันทึกบนกระดาน ๓. ครูกระตุ้นด้วยคำถาม “จากข้อมูลดังกล่าวนักเรียนคิดว่ามีผลกระทบในเรื่องใดบ้าง” ๔. รวบรวมคำตอบและแสดงเหตุผลเพื่อให้เห็นภาพพฤติกรรมและสถานการณ์เสี่ยง เมื่อเกิดขึ้นแล้วจะทำให้เกิด	สื่อ/แหล่งเรียนรู้ ๑. ใบสรุปความรู้ที่ ๘ เรื่อง วิธีหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงการแข่งรถ ๒. ใบงานที่ ๑๒ เรื่อง สัญญาใจ...ปลอดภัยจากพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง ๓. สืบค้นแหล่งเรียนรู้เพิ่มเติม http://www.psyclin.co.th/new_page_78.htm/ พฤติกรรมเสี่ยงในวัยรุ่น ภาระงาน/ชิ้นงาน ๑. บันทึกผลการเรียนรู้ ๒. ปฏิบัติกิจกรรมกลุ่ม

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ พัฒนาการสมวัย กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๙ เรื่อง วิธีการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง (ต่อ) รายวิชา สุขศึกษา เวลา ๑ ชั่วโมง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒
	ความเสียหายแก่ตนเอง ครอบครัว สังคม ซึ่งไม่สามารถเรียกคืนให้เหมือนเดิมได้ ๕. ครูอธิบายโน้มน้าวให้เห็นว่าการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยงเป็นวิธีปฏิบัติเพื่อการมีสุขภาพดี ๖. นักเรียนศึกษาใบสรุปความรู้ที่ ๘ เรื่อง วิธีหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงการแข่งรถ ๗. นักเรียนแบ่งกลุ่มตามความสมัครใจกลุ่มละ ๔-๖ คน หาข่าวหรือเหตุการณ์จากพฤติกรรมหรือสถานการณ์เสี่ยงกลุ่มและ ๑ ข่าว/เรื่อง วิเคราะห์ผลกระทบ/ปัญหา สาเหตุ และแนวทาง การหลีกเลี่ยงเพื่อความปลอดภัย ๘. ตัวแทนกลุ่มนำเสนอเพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับกลุ่มเพื่อน ๙. ครูและนักเรียนสะท้อนคิด ข้อความ “ไม่เสี่ยง เลี่ยงได้ จากตัวเรา” โดยอภิปรายร่วมกัน ๑๐. นักเรียนทำกิจกรรม ใบงานที่ ๑๒ เรื่องสัญญาใจ...ปลอดภัยจากพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง ๑๑. นักเรียนบันทึกข้อคิดเห็นจากการปฏิบัติกิจกรรม สิ่งที่ได้รับ สิ่งที่ต้องปรับปรุง สิ่งประทับใจ หรือสิ่งที่อยากบอก ฯลฯ ๑๒. นักเรียนสรุปความรู้ ตั้งแต่ชั่วโมงที่ ๒-๙ ออกแบบการจัดนิทรรศการและเตรียมวัสดุอุปกรณ์มาจัดนิทรรศการในชั่วโมงเรียนที่ ๑๐

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ พัฒนาการสมวัย กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๙ เรื่อง วิธีการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง (ต่อ) รายวิชา สุขศึกษา	เวลา ๑ ชั่วโมง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒
	ขั้นสรุป นักเรียนร่วมกันสรุปสะท้อนความคิดจากการร่วมกิจกรรมการเรียนรู้และบันทึกในสมุด สิ่งที่ได้ สิ่งที่ต้องการเรียนรู้เพิ่มเติมและข้อสังเกต	

การวัดและประเมินผล

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือที่ใช้	เกณฑ์
๑. อธิบายวิธีการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยงที่ส่งผลต่อสุขภาพ	ตรวจคำตอบ	มิติคุณภาพการประเมิน ชิ้นงาน (รูปค)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
๒. วิเคราะห์วิธีหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยงที่ส่งผลต่อสุขภาพ	ตรวจผลงาน การวิเคราะห์	มิติคุณภาพการประเมิน ชิ้นงาน (รูปค)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
๓. แสดงพฤติกรรมการณ์วินัย	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกต (รูปค)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
๔. แสดงพฤติกรรมใฝ่เรียนรู้	ตรวจสอบความสำเร็จ ของชิ้นงาน	มิติคุณภาพการประเมิน ชิ้นงาน (รูปค)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
๕. แสดงพฤติกรรมมุ่งมั่น ในการทำงาน	ตรวจสอบความสำเร็จ ของชิ้นงาน	มิติคุณภาพการประเมิน ชิ้นงาน (รูปค)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
๖. แสดงพฤติกรรมมีการมี จิตสาธารณะ	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกต (รูปค)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป

บันทึกผลหลังการสอน

ผลการเรียนรู้

.....

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

.....

ข้อเสนอแนะ/แนวทางแก้ไข

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน
(.....)

วันที่..... เดือน..... พ.ศ.....

ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจ
(.....)

วันที่..... เดือน..... พ.ศ.

ใบความรู้ที่ ๙

เรื่อง วิธีหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงการแข่งรถ

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ แผนจัดการเรียนรู้ที่ ๙ เรื่อง วิธีหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง (ต่อ)

รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

.....

การป้องกันและการแก้ปัญหา “เด็กแว้นและเด็กสก๊อย” เป็นเวทีเสวนาวิชาการที่จัดขึ้นในงานสัมมนาเชิงปฏิบัติการ “๑๐ ปี การเรียนรู้ตามหลักการพัฒนาสมอง (Brain-Based Learning: BBL)” ที่นำเสนอองค์ความรู้ด้านการจัดการเรียนรู้ตามหลักการพัฒนาสมอง ผ่านเวทีเสวนาจากผู้เชี่ยวชาญ ผู้ทรงคุณวุฒิ นักวิชาการ และผู้ที่มีประสบการณ์จริง ร่วมกันบอกเล่าเรื่องราว ประสบการณ์ และวิธีการนำแนวคิดการเรียนรู้ตามหลักการพัฒนาสมองไปปรับใช้ในการพัฒนาอนาคตของชาติและแก้ปัญหา “เด็กแว้นและเด็กสก๊อย” ในสังคมให้เกิดผลสัมฤทธิ์ที่ยั่งยืน โดยมีเนื้อหาสรุปตามหัวข้อเสวนา ดังนี้

บทสรุป

ในสภาพสังคมปัจจุบัน วัยรุ่นส่วนใหญ่ที่เรียนไม่เก่งมักจะถูกผู้ใหญ่ตีตราว่า “มีปัญหา” ทำให้เด็กรู้สึกไม่มีความสุข ไม่ได้รับการยอมรับ จนต้องพยายามหาทางปลดปล่อยศักยภาพของตัวเองโดยทำกิจกรรมที่ทำหายหรือเข้าไปเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ เพื่อแสวงหาการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน เมื่อเด็กก้าวเข้าสู่วัยรุ่น สมองส่วนเหตุผลคิดแก้ปัญหาอยู่ระหว่างการพัฒนา ควรฝึกให้เด็กแก้ปัญหา เพื่อให้เด็กสามารถคิดซับซ้อนแก้ปัญหาได้เต็มศักยภาพ การเข้าร่วมกิจกรรมหรือเข้าค่ายเป็นการจัดปรับกลไกหลายอย่าง ทั้งความคิด พฤติกรรม ความสามารถ กลุ่มสังคม เพราะจะเป็นการฝึกสิ่งที่ยากทำในช่วงแรก และจะดึงความสามารถศักยภาพออกมาเพื่อทำได้ ตัวอย่างกิจกรรมในโครงการเพชรวิเศษ เช่น เรียนรู้ประวัติศาสตร์ การไปดำน การทำกับข้าวกันเอง เป็นกิจกรรมที่เด็กไม่เคยทำมาก่อน ผู้ใหญ่ให้การยอมรับและชื่นชม เกิดการดำเนินการอย่างต่อเนื่องโดยวัยรุ่นรุ่นก่อนจะมาเป็นพี่เลี้ยงให้รุ่นต่อไปและหาทุนมาทำกิจกรรม ส่วนการฟื้นฟูวัยรุ่น ต้องเป็นสัมพันธ์ภาพที่สบายๆ แนะนำสิ่งใหม่ๆ ให้วัยรุ่น ให้เกิดความตระหนักว่าทุกความสามารถที่เพิ่มขึ้นคือการเรียนรู้ทั้งหมด ทำให้เด็กคิดไตร่ตรองจากการใช้ตนเองเป็นฐาน และพบว่าความสามารถของเขาเพิ่มขึ้น มีคนยอมรับ ทำให้การคิดตัดสินใจต่อชีวิตของเขาเปลี่ยนไป พฤติกรรมก็จะเปลี่ยนไปด้วยตัวเอง

เนื้อหา

วิถีชีวิตเด็กวัยรุ่น ทำความเข้าใจพฤติกรรมเด็กวัยรุ่นไปเป็นเด็กแว้นตัวแทนเด็กวัยรุ่นได้เล่าถึงประสบการณ์ที่เข้าไปอยู่ในกลุ่มเด็กแว้นว่า สาเหตุที่ได้เข้าร่วมกลุ่มเด็กแว้น เนื่องจากเพื่อนชวน ชอบความสนุกสนาน อยากทำสิ่งใดก็ทำเต็มที่ ไม่ได้นึกถึงพ่อแม่คนที่อยู่ข้างหลัง ความดีและไม่ดี ทำเพื่อต้องการให้เพื่อนยอมรับ เพื่อให้เป็นหัวหน้ากลุ่ม และเริ่มเปลี่ยนความคิดตอนที่มีโอกาสเข้าร่วมทำกิจกรรมกับกลุ่มเพชรวิเศษ ซึ่งมีกิจกรรม “แว้นไปวัด” โดยชวนเด็กแว้นไปทำความสะอาดวัด ช่วยเหลือชุมชนต่าง ๆ ทำให้ความคิดเปลี่ยนไป ปัจจุบันแทนที่จะแว้นก็ไปทำประโยชน์เพื่อสังคมแทน

คุณวรากร มณฑาทิพย์ กล่าวว่า กลุ่มเครือข่ายเยาวชนที่ทำงานด้านเด็กและเยาวชนได้มีการหารือกันในทีมถึงปัญหาเด็กแว้นขโมยรถจักรยานยนต์ว่า จะสามารถแก้ไขปัญหานี้ได้อย่างไร จึงเริ่มต้นจากการจัดประกวดถอดชิ้นส่วนรถมอเตอร์ไซด์ ซึ่งเด็กวัยรุ่นใช้เวลาเพียงไม่กี่นาที่ที่สามารถถอดได้ทั้งคัน และคิดต่อไปว่า หากกลุ่มจะส่งเสริมความสามารถนี้ของเด็กแว้นไปในทางที่ดีได้อย่างไรบ้าง จึงเริ่มทำโครงการ “แว้นไปวัด”

โครงการที่น่าสนใจของจังหวัดอ่างทอง จัดทุกวันเสาร์ที่ ๒ ของเดือน โดยกลุ่มเด็กพิเศษ เริ่มต้นจากนำสมาชิก ๕๐ คน ไปเรียนรู้ประวัติศาสตร์และเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ อาทิ ทำความสะอาดวัด เลี้ยงอาหารเด็กและผู้สูงอายุ ซึ่งเห็นจริงว่าเกิดผลดีต่อเด็กวัยรุ่น ทำให้คนในสังคมยอมรับ เมื่อเด็กได้ทำกิจกรรมหลายๆ อย่างก็เห็นว่าในสังคมยังมีคนที่ลำบากอีกมากมาย เมื่อได้เข้าร่วมกิจกรรมช่วยเหลือสังคมบ่อยขึ้น เด็กจะมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม จากแรก ๆ ที่ฝืนต้องมาอบรม ทำกิจกรรมให้สังคม แต่เมื่อได้รับการยอมรับจากเพื่อน ก็จะเริ่มพอใจกับการเข้าร่วมกิจกรรมนี้ พญ.วินัดดา ปิยะศิลป์ กล่าวว่า ปัญหาอย่างหนึ่งคือ ตัวของผู้ใหญ่มุมมอง กรอบความคิดที่ตัดสินคนอื่น ทำให้เด็กที่เอียงไปจากกรอบความคิดนี้ถูกตีตราว่าเป็นเด็กไม่ดี ทำให้ไม่มีการไตร่ตรองที่จะช่วยเหลือเด็กกลุ่มนี้ เด็กจะดีไม่ดีขึ้นอยู่กับว่าไปเจอใคร ตนเองเคยได้เข้าไปดูในกระบวนการศาลยุติธรรมของศาลเยาวชนและครอบครัว มีโอกาสพูดคุยกับเด็กแว้นที่ถูกจับ ทำให้เห็นว่า ๙๐% ของเด็กรู้สึกไม่มีความสุข มักเป็นเด็กที่เรียนไม่เก่ง ซึ่งจะไม่ได้รับการยอมรับจากสังคม ทำให้เด็กกลุ่มนี้ไม่มีความสุข ออกไปหาความสุขด้วยวิธีอื่น เช่น ไปแว้น ไปดูเด็กแว้นแข่งรถ ในขณะที่สังคมยอมรับแต่เด็กเก่ง โรงเรียนจึงควรมีจัดกิจกรรมสำหรับเด็กไม่เก่ง ซึ่งเป็นเด็กกลุ่มใหญ่ในสังคม ควรจะมีกิจกรรมชี้ทางให้กับเด็กแต่ละแบบให้ได้แสดงพลังความสามารถBBL เป็นองค์ความรู้ที่เกิดขึ้นมานานแล้ว ๓๐ ปีที่แล้ว แต่มาให้ความสำคัญในช่วงหลัง เด็กกลุ่มเสี่ยงมีตั้งแต่เด็กเล็กอนุบาลจนเด็กโต แต่ในโรงเรียนไม่มีระบบการกรองค้นหาเด็กกลุ่มเสี่ยงตั้งแต่เด็กอนุบาล ทำให้โตมาเป็นวัยรุ่นที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยงซึ่งไม่มีระบบช่วยเหลือ ซึ่งถ้าแก้ได้ตั้งแต่ต้นจะไม่บานปลาย ทำให้ชีวิตของวัยรุ่นขึ้นอยู่กับว่าสิ่งแวดล้อมจะไปเจอใคร ทำให้พฤติกรรมเป็นไปแบบไหน ปัญหาเยาวชนมีเพิ่มขึ้นทุกปี ในช่วงเวลา ๑๐ ปี คดีเด็กและเยาวชนเพิ่มขึ้นเกินกว่า ๒๐๐% ปัจจุบันมีศาลเด็กและเยาวชนทุกจังหวัด สถิตินับถึงปีที่แล้วมี ๗๖,๐๐๐ คดี ทำให้ศาลไม่สามารถช่วยเหลือแก้ไขได้ โดยในปัจจุบันมีระบบการช่วยเหลือโดยศาลจะส่งเด็กย้อนกลับไป ที่โรงเรียนและแพทย์ให้ช่วยเหลือ ซึ่งทางโรงเรียนก็ต้องมีระบบให้การช่วยเหลือ ระบบ Big Brother พี่ช่วยน้อง ควรจะมีในทุกจังหวัดในชุมชนโดยขึ้นกับโรงเรียนให้ครูช่วยแนะนำ เพื่อให้มีระบบช่วยเหลือเด็กซึ่งทำได้ง่ายกว่าให้แพทย์ช่วย เริ่มต้นให้เด็กมองเห็นข้อดีในตัวเอง

การช่วยเหลือน้อง/การฟื้นฟู

สภาพแวดล้อมและการให้โอกาสเป็นสิ่งสำคัญ ในการแก้ปัญหาวัยรุ่น เด็กก้าวเข้าสู่วัยรุ่นจะเป็นช่วงที่สมองส่วนนี้เติบโตสูงสุด ควรฝึกให้เด็กแก้ปัญหา เพื่อให้เด็กสามารถคิดซับซ้อนแก้ปัญหาได้เต็มศักยภาพ การมาเข้ากิจกรรม/เข้าค่ายทำให้ได้รับรู้หลายอย่าง ทั้งความคิดพฤติกรรม ความสามารถ กลุ่มสังคม เพราะจะเป็นการฝึกสิ่งที่อยากทำในช่วงแรก และจะดึงความสามารถศักยภาพออกมาเพื่อทำได้ กิจกรรมโครงการเพชรวิเศษ เช่น เรียนรู้ประวัติศาสตร์ การไปดำนาก การทำกับข้าวกันเอง เป็นกิจกรรมที่เด็กไม่เคยทำมาก่อน

แนะนำสิ่งใหม่ให้เด็ก ทุกความสามารถที่เพิ่มขึ้นคือการเรียนรู้ทั้งหมด เช่น ดำนํ้าพริกไม่เป็นก็ทำเป็น ทำให้เด็กคิดไตร่ตรองจากฐานตัวเองว่าความสามารถของเขาเพิ่มขึ้น มีคนยอมรับ ทำให้การคิดตัดสินใจต่อชีวิตของเขาเปลี่ยนไป พฤติกรรมก็จะเปลี่ยนไปด้วยตัวเอง

ขอขอบคุณข้อมูลจาก http://www.psyclin.co.th/new_page_78.htm/พฤติกรรมเสี่ยงในวัยรุ่น

ใบงานที่ ๑๒

เรื่อง สัญญาใจ...ปลอดภัยจากพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๙ เรื่อง วิธีหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง (ต่อ)

รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

ชื่อ-สกุลเลขที่.....ห้อง.....

คำชี้แจง นักเรียนสัญญากับตนเองว่า จะหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง

ด้วยเกียรติของ ข้า สัญญาว่า จะหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง

หลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง ดังนี้

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ชักชวนเพื่อนทำกิจกรรมเพื่อสังคม

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

กิจกรรมที่ทำแล้วมีความสุข

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

เรื่องที่เป็นความทุกข์แล้วอยากบอก...ใคร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ข้อคิดสำหรับการปฏิบัติกิจกรรม

.....

.....

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ พัฒนาการสมวัย กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๐ เรื่อง ทบพทวนสิ่งทีเรียนรู้ รายวิชา สุขศึกษา	เวลา ๑ ชั่วโมง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒
ขอบเขตเนื้อหา การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น ปัจจัยที่ส่งผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา การหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง จุดประสงค์การเรียนรู้ ด้านความรู้ นำเสนอผลการปฏิบัติตน และการพัฒนาตนได้ ด้านทักษะและกระบวนการ สรุปผลการปฏิบัติ และการพัฒนาตนเอง เพื่อนำไปใช้อย่างต่อเนื่องได้ ด้านคุณลักษณะ ๑. แสดงพฤติกรรมกรมีวินัย ๒. แสดงพฤติกรรมไม่เริ่เรียนรู้ ๓. แสดงพฤติกรรมมุ่งมั่นในการทำงาน ๔. แสดงพฤติกรรมมีจิตสาธารณะ	กิจกรรมการเรียนรู้ ขั้นนำ ๑. ทบพทวนความรู้เดิมที่ผ่านมาสมาสนทนากับงานที่ได้มอบหมายในชั่วโมงที่ ๙ ๒. แจ้งจุดประสงค์การเรียนรู้ให้นักเรียนทราบ ขั้นสอน ๑. ศึกษาข้อมูลจากใบความรู้ชั่วโมงที่ ๒-๙ ๒. นักเรียนแต่ละกลุ่มจัดนิทรรศการนำเสนอเผยแพร่ผลงานของกลุ่มที่ได้เตรียมมาจากผลงานที่ผ่านมา เช่น การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญาในวัยรุ่น และระบุปัจจัยที่ส่งผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่นส่งผลให้เกิดการพัฒนาการสมวัย ๓. ครูและนักเรียนรู้ที่เยี่ยมชมนิทรรศการ ชักถามให้แต่ละกลุ่มอธิบายเพิ่มเติม กับให้ดาวความพึงพอใจ ๔. นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันประเมินผลงานของกลุ่มเพื่อน และแสดงข้อคิดเห็นเพิ่มเติม เสนอแนะเพื่อเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาให้สมวัย	สื่อ/แหล่งเรียนรู้ ๑. ศึกษาข้อมูลจากใบความรู้ชั่วโมงที่ ๒-๙ ๒. ภาพข่าว ๓. อินเทอร์เน็ต ๔. ข่าวหนังสือพิมพ์ ๕. ห้องสมุด ๖. สืบค้นแหล่งเรียนรู้เพิ่ม หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒-๙ ภาระงาน/ชิ้นงาน ๑. มีส่วนร่วมในการปฏิบัติกิจกรรม ๒. จัดนิทรรศการ เรื่อง ที่นักเรียนสนใจ หลังจากการเรียนรู้หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง พัฒนาการสมวัย ๒. ทดสอบหลังเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ พัฒนาการสมวัย (เอกสารหมายเลข ๒) สอบนอกเวลาเรียน

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ พัฒนาการสมวัย กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๐ เรื่อง ทบทวนสิ่งที่เรารู้ รายวิชา สุขศึกษา	เวลา ๑ ชั่วโมง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒
	ขั้นสรุป ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปผลการเรียนรู้ทั้งหมด โดยให้นักเรียนตอบคำถาม ดังนี้ - สิ่งที่นักเรียนได้เรียนรู้มีอะไรบ้าง - นักเรียนจะศึกษาเพิ่มเติมในสิ่งที่ไม่เข้าใจอย่างไร - นักเรียนจะนำความรู้ ทักษะไปใช้พัฒนาตนเองครอบครัว ชุมชนอย่างไร	

การวัดและการประเมินผล

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือที่ใช้	เกณฑ์
๑. การปฏิบัติวิธีหลีกเลี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์ เสี่ยง	ตรวจผลงานกลุ่ม	มิติคุณภาพการประเมิน ชิ้นงาน (รูปิค)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
๒. แสดงพฤติกรรมการมีวินัย	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกต (รูปิค)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
๓. แสดงพฤติกรรมใฝ่เรียนรู้	ตรวจสอบความสำเร็จ ของชิ้นงาน	มิติคุณภาพการประเมิน ชิ้นงาน (รูปิค)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
๔. แสดงพฤติกรรมมุ่งมั่น ในการทำงาน	ตรวจสอบความสำเร็จ ของชิ้นงาน	มิติคุณภาพการประเมิน ชิ้นงาน (รูปิค)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
๕. แสดงพฤติกรรมการมี จิตสาธารณะ	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกต (รูปิค)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป

บันทึกผลหลังการสอน

ผลการเรียนรู้

.....

.....

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

.....

.....

ข้อเสนอแนะ/แนวทางแก้ไข

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน

(.....)

วันที่..... เดือน..... พ.ศ.....

ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจ

(.....)

วันที่..... เดือน..... พ.ศ.....

เอกสารหมายเลข ๑

แบบทดสอบก่อนเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ พัฒนาการสมวัย
รายวิชาสุขศึกษา ระดับมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๖๒

คำชี้แจง เลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงคำตอบเดียว จำนวน ๑๐ ข้อ

๑. พัฒนาการด้านใดของช่วงวัยรุ่นที่เห็นได้ชัดเจนมากที่สุด ก. ด้านร่างกาย ข. ด้านอารมณ์ ค. ด้านสังคม ง. ด้านสติปัญญา ๒. ข้อใดกล่าวได้ถูกต้องที่สุด ก. ปัญหาการปรับตัวของช่วงวัยรุ่นเกิดจากการขาดคำแนะนำที่ดีในการปฏิบัติตัว ข. วัยรุ่นเป็นกำลังพัฒนาประเทศชาติและอนาคตของชาติ ค. วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการพัฒนาการครบทุกด้าน ง. ถูกทุกข้อ ๓. ปัจจัยใดที่มีผลกระทบต่อการพัฒนาการของวัยรุ่นมากที่สุด ก. การบริโภคอาหาร ข. การเจ็บป่วยจากอุบัติเหตุ ค. ความรัก ความอบอุ่นในครอบครัว ง. ถูกทุกข้อ ๔. พัฒนาการด้านร่างกายของเพศหญิงที่เห็นพัฒนาการได้ชัดเจนที่สุด ก. สติปัญญา ข. รูปร่าง ค. น้ำเสียง ง. ถูกทั้งข้อ ก. และ ค. ๕. วัยรุ่นควรเลือกรับประทานอาหารกลุ่มใดที่ช่วยส่งเสริมพัฒนาการด้านร่างกายมากที่สุด ก. อาหารจานด่วน ข. อาหารกรุบกรอบ ค. ผักและผลไม้ ง. อาหารสดใหม่	๖. วัยรุ่นมีพัฒนาการทางด้านสังคมด้านใดมากที่สุด ก. ทำกิจกรรมเป็นหมู่คณะด้านจิตอาสา ข. ร่วมกลุ่มกับเพื่อนชาย และเพื่อนหญิง ค. แต่งกายให้เหมาะสมกับเพื่อนในกลุ่ม ง. ถูกทุกข้อ ๗. ข้อใดคือปัจจัยภายในที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตของช่วงวัยรุ่นมากที่สุด ก. ทืออยู่อาศัย ข. สภาพแวดล้อม ค. พันธุกรรม ง. การเลี้ยงดูของพ่อแม่ ๘. ข้อใดไม่ใช่ลักษณะที่ถ่ายทอดทางพันธุกรรม ก. สติปัญญา ข. สีผิว ค. รูปร่าง ง. ความสูง ๙. ฮอร์โมนที่ทำหน้าที่ควบคุมการเจริญเติบโตของร่างกายมีความผิดปกติจะส่งผลอย่างไรต่อร่างกาย ก. โรคโปลิโอ ข. ภาวะโลหิตจาง ค. โรคพิษสุนัขบ้า ง. ภาวะเตี้ยแคระ ๑๐. ถ้าฮอร์โมนไทรอยด์ผิดปกติจะส่งผลต่อร่างกายของเพศหญิงอย่างไร ก. เพศหญิงเป็นโรคคอพอก ข. มีขนขึ้นบริเวณขามากกว่าปกติ ค. ร่างกายเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วตอนวัยรุ่น ง. ภาวะสมดุลของน้ำและโซเดียมในร่างกายผิดปกติ
---	---

เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ พัฒนาการสมวัย

ข้อ	๑	๒	๓	๔	๕	๖	๗	๘	๙	๑๐
คำตอบ	ก	ง	ง	ข	ค	ง	ค	ก	ง	ก

แบบทดสอบหลังเรียน

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ พัฒนาการสมวัย

รายวิชา สุขศึกษา ระดับมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๖๒

คำชี้แจง เลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงคำตอบเดียว จำนวน ๑๐ ข้อ

๑. ข้อใดไม่ใช่ลักษณะพัฒนาการด้านร่างกายของวัยรุ่นหญิง ก. เต้านมขยาย ข. เอวคอด ค. มีประจำเดือน ง. สะโพกแคบ ๒. ข้อใดไม่ใช่ลักษณะพัฒนาการด้านร่างกายของวัยรุ่นชาย ก. รูปร่างมีขนาดเท่ากับผู้ใหญ่ ข. มีเสียงแหลมเล็ก ค. มีหนวดเครา ง. ถูกทั้งข้อ ก และ ค ๓. ข้อใดที่วัยรุ่นนำไปปฏิบัติเพื่อลดความวิตกกังวลเกี่ยวกับผลของการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับร่างกาย ก. ปรึกษาเพื่อนๆ ข. ออกกำลังกายเป็นประจำทุกวัน ค. ปล่อยวาง ให้เป็นไปตามธรรมชาติ ง. ศึกษาให้เข้าใจถึงลักษณะการเปลี่ยนแปลง ๔. ข้อใดเป็นปฏิบัติตนที่ถูกต้องเมื่อมีประจำเดือน ก. ปล่อยวาง (อุเบกขา) ข. สวมผ้าถุงอยู่บ้านเฉยๆ ค. ไม่ล้างอาบน้ำในคลองหรือในสาธารณะ ง. รับประทานยาแก้ปวดเมื่อมีประจำเดือน ๕. วัยรุ่นควรปฏิบัติตนข้อใดมากที่สุด ก. ดื่มของมีนเมา ข. เที่ยวกลางคืน ค. อยากลองยาเสพติด ง. ออกกำลังกายทุกวัน	๖. วัยรุ่นควรปฏิบัติตนในการเลือกรับประทานอาหารตามข้อใด ก. รับประทานหลากหลายและครบทุกหมู่ ข. หลีกเลียงอาหารพวกแป้งและไขมัน ค. เลือกรับประทานอาหารได้ทุกประเภทตนเองชอบ ง. รับประทานอาหารที่หารับประทานได้ง่าย ๗. ข้อใดไม่ใช่ผลกระทบของการไม่รักษาสุขนิสัย ก. ท้องเสีย ข. โรคปอดอักเสบ ค. พ่อแม่ทอดทิ้ง ง. การเจริญเติบโตหยุดชะงัก ๘. ฮอโมนไทรอยซินถูกสร้างน้อยเกินไปส่งผลกระทบต่อร่างกาย ก. สติปัญญาสูง ข. โรคคอพอก ค. โรคซัปปา ง. ร่างกายเตี้ย ๙. แนวคิดใดถูกต้องที่สุด ถ้าผู้หญิงไม่มีประจำเดือน ก. ดี จะได้สนุกสนานเต็มที่ ข. ดี จะได้มีเงินเก็บ ไม่ต้องซื้อผ้าอนามัย ค. ไม่ดี ทำให้การเจริญเติบโตและพัฒนาการด้านร่างกายหยุดชะงัก ง. ไม่ดี ทำให้มีความต้องการทางเพศสูงขึ้น ๑๐. เหตุผลใดที่ทำให้เราควรศึกษาการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของแต่ละช่วงวัย ก. เพื่อใช้ในการกำกับดูแลคนอื่นๆ ได้ถูกต้อง ข. เพื่อให้รู้จักลักษณะการเปลี่ยนแปลงและสามารถรับมือได้อย่างถูกต้องเหมาะสม ค. เพื่อใช้ในการควบคุมด้านเศรษฐกิจของครอบครัว และชุมชน ง. เพราะศึกษาก่อนเข้าใจก่อนจะปลอดภัย
--	--

เฉลยแบบทดสอบหลังเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง พัฒนาการสมวัย

ข้อ	๑	๒	๓	๔	๕	๖	๗	๘	๙	๑๐
คำตอบ	ง	ข	ง	ค	ง	ก	ค	ข	ค	ข

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒
ชื่อหน่วยการเรียนรู้ ภัยรันทบเรื่องเพศ
รหัสวิชา พ๒๑๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๖๒ เวลา ๑๐ ชั่วโมง

๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐานการเรียนรู้ พ ๒ .๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเองครอบครัวเพศศึกษาและมีทักษะในการดำเนินชีวิต
ตัวชี้วัด

พ ๒.๑ ม.๒/๑ วิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติในเรื่องเพศ

พ ๒.๑ ม.๒/๒ วิเคราะห์ปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน

พ ๒.๑ ม.๒/๓ อธิบายวิธีป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์เอดส์และการตั้งครรภ์
โดยไม่พึงประสงค์

พ ๒.๑ ม.๒/๔ อธิบายความสำคัญของความเสมอภาคทางเพศ และวางตัวได้อย่างเหมาะสม

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค

มาตรฐานการเรียนรู้ พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค
และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัด

พ ๔.๑ ม.๒/๑ เลือกใช้บริการทางสุขภาพอย่างมีเหตุผล

สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐานการเรียนรู้ พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การฉ้อโกง
สารเสพติด และความรุนแรง

ตัวชี้วัด

พ ๕.๑ ม.๒/๒ อธิบายวิธีการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง

๒. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติในเรื่องเพศ ปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์เอดส์ และ
การตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์ ความสำคัญของความเสมอภาคทางเพศ และวางตัวได้อย่างเหมาะสมเป็นเรื่อง
สำคัญ ที่วัยรุ่นควรมีความเข้าใจและนำทักษะไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขและ
ปลอดภัย

๓. สาระการเรียนรู้

ความรู้

๑. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติในเรื่องเพศ

๒. ปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน

๓. โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์เอดส์และการตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์

๔. ความสำคัญของความเสมอภาคทางเพศและวางตัวได้อย่างเหมาะสม

๕. การเลือกใช้บริการทางสุขภาพ

ทักษะ/กระบวนการ

๑. การอธิบาย
๒. การวิเคราะห์
๓. แสวงหาสืบค้นข้อมูลเจตคติ
 ๑. ตระหนักถึงความสำคัญของการปฏิบัติตนเกี่ยวกับเรื่องเพศที่ถูกต้อง
 ๒. เห็นความสำคัญของการป้องกันตนเองเพื่อหลีกเลี่ยงโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เอดส์ และการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์
 ๓. แสดงพฤติกรรมให้เห็นการเลือกใช้บริการทางสุขภาพอย่างมีเหตุผลและปลอดภัย

๔. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

๑. มีความสามารถในการสื่อสารการเรียนรู้
๒. มีความสามารถในการวิเคราะห์
๓. มีความสามารถในการแก้ปัญหา

๕. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

๑. มีวินัย
๒. ใฝ่เรียนรู้
๓. มุ่งมั่นในการทำงาน
๔. มีจิตสาธารณะ

๖. การประเมินผลรวบยอดชิ้นงานหรือภาระงาน

๑. แผนผังความคิด
๒. แผ่นพับประชาสัมพันธ์
๓. การจัดนิทรรศการ
๔. สมุดเล่มเล็ก

เกณฑ์การประเมินผลชิ้นงานหรือภาระงาน

ประเด็น การประเมิน	ระดับคุณภาพ		
	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
วิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติในเรื่องเพศ	จำแนกปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติ เรื่องเพศ ๓ ปัจจัย ครอบคลุมวัฒนธรรม และสื่อ มีรายละเอียดเหตุผลเชื่อมโยง เป็นระบบใหญ่	จำแนกปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติ เรื่องเพศ ๒-๓ ปัจจัย ครอบคลุมวัฒนธรรม และสื่อ ไม่มีเหตุผลเชื่อมโยง	จำแนกปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติ เรื่องเพศ ได้ ๑-๒ ปัจจัย
วิเคราะห์ปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน	จำแนก จัดกลุ่ม ปัญหา และผลกระทบ ที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียนที่เกิดกับตนเอง และแสดงถึงแนวทางการตัดสินใจอย่างมีเหตุผล	จำแนก จัดกลุ่ม ปัญหา และผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียนที่เกิดกับตนเอง	จำแนกปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียนที่เกิดกับตนเอง

ประเด็น การประเมิน	ระดับคุณภาพ		
	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
อธิบายวิธีป้องกันตนเอง และหลีกเลี่ยงจาก โรคติดต่อทาง เพศสัมพันธ์ เอดส์ และ การตั้งครรภ์โดย ไม่พึงประสงค์	นำเสนอวิธีป้องกันตนเอง และหลีกเลี่ยงจาก โรคติดต่อทาง เพศสัมพันธ์ เอดส์ และ การตั้งครรภ์โดย ไม่พึงประสงค์ได้ สอดคล้องกับ ผลการวิเคราะห์มากกว่า ๓ วิธี	นำเสนอวิธีป้องกันตนเอง และหลีกเลี่ยงจาก โรคติดต่อทาง เพศสัมพันธ์ เอดส์ และ การตั้งครรภ์โดย ไม่พึงประสงค์ได้ สอดคล้องกับ ผลการวิเคราะห์ ๑ - ๒ วิธี	นำเสนอวิธีป้องกันตนเอง และหลีกเลี่ยงจาก โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เอดส์ และ การตั้งครรภ์ โดยไม่พึงประสงค์ ไม่สอดคล้อง/นำเสนอ ไม่ได้
อธิบายความสำคัญของ ความเสมอภาคทางเพศ และวางตัวได้อย่าง เหมาะสม	นำเสนอความสำคัญของ ความเสมอภาคทางเพศ และการวางตัวต่อเพศ ตรงข้าม ปัญหาทางเพศ แนวทางการแก้ไขปัญหา ทางเพศ และแสดงวิธี การแนวทางปฏิบัติ	นำเสนอความสำคัญของ ความเสมอภาคทางเพศ และการวางตัวต่อเพศ ตรงข้าม ปัญหาทางเพศ แนวทางการแก้ไขปัญหา ทางเพศ ไม่แสดงถึง วิธีการปฏิบัติ	นำเสนอความสำคัญของ ความเสมอภาคทางเพศ และการวางตัวต่อเพศ ตรงข้าม ปัญหาทางเพศ
เลือกใช้บริการทาง สุขภาพอย่างมีเหตุผล	เลือกใช้บริการทาง สุขภาพจากเหตุการณ์/ สถานการณ์ต่าง ๆ ได้ถูกต้อง โดยมีเหตุผล ประกอบ และแนะนำ ผู้อื่น	เลือกใช้บริการทาง สุขภาพจากเหตุการณ์/ สถานการณ์ต่าง ๆ ได้ถูกต้อง โดยมีเหตุผล ประกอบ	เลือกใช้บริการทาง สุขภาพจากเหตุการณ์/ สถานการณ์ต่าง ๆ ไม่ถูกต้อง
สมรรถนะการสื่อสาร	นำเสนอตรงตาม วัตถุประสงค์ครบถ้วน	นำเสนอตรงตาม วัตถุประสงค์บางส่วน	นำเสนอไม่ตรงตาม วัตถุประสงค์
การวิเคราะห์	นำเสนอจำแนกแจกแจง ข้อมูลได้อย่างเป็นระบบ เชื่อมโยงกันตลอดเรื่อง และแสดงสาเหตุ	นำเสนอจำแนกแจกแจง ข้อมูลได้อย่างเป็นระบบ เชื่อมโยงกันบางส่วน	นำเสนอจำแนกแจกแจง ข้อมูลได้ไม่เชื่อมโยงกัน ตลอดเรื่อง

เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน	๑๗ - ๒๔	หมายถึง ดี
คะแนน	๙ - ๑๖	หมายถึง พอใช้
คะแนน	๘ - ต่ำกว่า ๘	หมายถึง ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอขึ้นไป

การประเมินผลด้านคุณลักษณะ

ประเด็นการประเมิน	ระดับคุณภาพ		
	(๓ ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
มีวินัย	ยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่นด้วยความเต็มใจ โดยยิ้มแย้มได้	ยอมรับแต่แสดงพฤติกรรมไม่เหมาะสม	-ไม่ยอมรับ -แสดงพฤติกรรมไม่เหมาะสม
ใฝ่เรียนรู้	มีหลักฐานแสดงการศึกษาค้นคว้า ๓ แหล่งการเรียนรู้	มีหลักฐานแสดงการศึกษาค้นคว้า ๑ - ๒ แหล่งการเรียนรู้	ไม่มีหลักฐานแสดงการศึกษาค้นคว้า แหล่งการเรียนรู้
มุ่งมั่นในการทำงาน	ทำงานเสร็จตามกำหนดเวลา	ทำงานเสร็จตามกำหนดเวลาบางส่วน	ทำงานไม่เสร็จตามกำหนดเวลา
มีจิตสาธารณะ	ร่วมกันปฏิบัติกิจกรรมด้านสุขภาพในระดับครอบครัว/ชุมชน	ร่วมกันปฏิบัติกิจกรรมด้านสุขภาพในระดับห้องเรียน	ร่วมกันปฏิบัติกิจกรรมด้านสุขภาพเฉพาะตนเอง

เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน	๙ - ๑๒	หมายถึง ดี
คะแนน	๕ - ๘	หมายถึง พอใช้
คะแนน	๔ - ต่ำกว่า ๔	หมายถึง ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอขึ้นไป

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ วิทยุกับเรื่องเพศ กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๑ เรื่องเจตคติในเรื่องเพศ รายวิชาสุขศึกษา	เวลา ๑ ชั่วโมง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒
ขอบเขตเนื้อหา การศึกษาวิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติในเรื่องเพศ จะทำให้ทราบปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน และทำให้สามารถป้องกันตนเองในเรื่องเพศได้อย่างถูกต้องเหมาะสม จุดประสงค์การเรียนรู้ ด้านความรู้ อธิบายเจตคติในเรื่องเพศได้ ด้านทักษะและกระบวนการ วิเคราะห์เจตคติในเรื่องเพศที่เหมาะสมกับสังคมไทยได้ ด้านคุณลักษณะ ๑. แสดงพฤติกรรมการมีวินัย ๒. แสดงพฤติกรรมไม่เรียนรู้ ๓. แสดงพฤติกรรมมุ่งมั่นในการทำงาน ๔. แสดงพฤติกรรมมีการมีจิตสาธารณะ	กิจกรรมการเรียนรู้ ขั้นนำ ๑. ครูสนทนากับนักเรียน เรื่อง เจตคติในเรื่องเพศด้วยสุภาษิต “อย่าชิงสุกก่อนห่าม” โดยกระตุ้นด้วยคำถาม “นักเรียนคิดถึงเรื่องอะไรบ้าง” ๒. รวบรวมคำตอบของนักเรียน ครูสนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับความคิดเห็นในเรื่องเพศ ในสถานการณ์ปัจจุบันแล้วชวนสนทนา เพื่อเชื่อมโยงเรื่องเจตคติในเรื่องเพศ ๓. แจ้งจุดประสงค์การเรียนรู้ให้นักเรียนทราบ ขั้นสอน ๑. กระตุ้นนักเรียนด้วยคำถาม เมื่อเห็นข้อความ “เจตคติในเรื่องเพศ” นักเรียนคิดถึงเรื่องอะไรบ้าง ๒. นักเรียนยกตัวอย่างเจตคติในเรื่องเพศ ที่นักเรียนรับรู้ หรือตามความเชื่อ ความคิด แล้วร่วมอภิปรายความหมายของเจตคติเรื่องเพศว่า เป็นเรื่องของความเชื่อ ความคิด ไม่มีถูกและไม่มีผิดขึ้นอยู่กับความคิดของตนเอง ซึ่งปัจจัยที่มีอิทธิพลมาจาก ครอบครัว เพื่อน วัฒนธรรม และสื่อต่าง ๆ ๓. นักเรียนทำใบงานที่ ๑ เชื้ออย่างเข้าใจ อธิบายด้วยเหตุผลเพื่อให้นักเรียนเข้าใจยิ่งขึ้นเกี่ยวกับเจตคติที่ถูกต้องและไม่ถูกต้องต่อสุภาพะในเรื่องเพศ ๔. นักเรียนแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน และ แสดงข้อคิดเห็นในการทำใบงานที่ ๑	สื่อ/แหล่งเรียนรู้ ๑. ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง เจตคติในเรื่องเพศ ๒. ใบงานที่ ๑ เชื้ออย่างเข้าใจ อธิบายด้วยเหตุผล ๓. สืบค้นแหล่งเรียนรู้เพิ่มเติม https://hibariaom.wordpress.com/เจตคติทางเพศ https://bit.ly/2MWG5Qz-การวางตัวที่เหมาะสมของเพศหญิงและเพศชายในสังคมไทย https://sites....eiyw-kab-reuxng-phesความเชื่อเกี่ยวกับเรื่องเพศ ชิ้นงาน/ภาระงาน ๑. แผนผังความคิด ๒. ใบงานที่ ๑ เชื้ออย่างเข้าใจ อธิบายด้วยเหตุผล

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ วิทยุกับเรื่องเพศ กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๑ เรื่องเจตคติในเรื่องเพศ รายวิชาสุขศึกษา	เวลา ๑ ชั่วโมง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒
	๕. นักเรียนแบ่งกลุ่มตามความสมัครใจกลุ่มละ ๔-๖ คน แลกเปลี่ยนทัศนคติ คิด อย่างไว้กับ “เจตคติในเรื่องเพศ” แล้วสังเคราะห์สร้างเจตคติเป็นมติของกลุ่ม ๖. นักเรียนศึกษาใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง เจตคติในเรื่องเพศแล้วร่วมกันวิเคราะห์ ความเชื่อเพื่อเชื่อมโยงเจตคติ ในเรื่องเพศกับสังคมไทยในปัจจุบัน ๗. ออกแบบการนำเสนอเจตคติในเรื่องเพศที่เหมาะสมกับสังคมไทย อย่างสร้างสรรค์เพื่อเผยแพร่และการนำเสนอกลุ่มละ ๓ ความเชื่อ ๘. ตัวแทนกลุ่มนำเสนอเจตคติในเรื่องเพศที่เหมาะสมกับสังคมไทย ๙. ครูและนักเรียนร่วมกันสะท้อนความคิดเห็นเกี่ยวกับกิจกรรมที่ได้ปฏิบัติ เพื่อแสดงให้เห็นว่าเจตคติในเรื่องเพศ มีความแตกต่างกันและมีเหตุผลประกอบ มาจากความเชื่อ ความคิดที่หลากหลาย สำหรับประเทศไทยควร มีเจตคติที่เหมาะสมกับวัฒนธรรมไทยอันต้งามยึดถือสืบทอดเป็นเอกลักษณ์และ ความเป็นตัวตน ขั้นสรุป นักเรียนสรุปองค์ความรู้เรื่องเจตคติในเรื่องเพศบันทึกในสมุดและ ทำกิจกรรมท้ายแผน กิจกรรมท้ายแผน ให้นักเรียนบอกเหตุผล ในการมีเพศสัมพันธ์ (ตัวอย่างเจตคติในเรื่องเพศ) ๑) ฉันคิดว่ามีเพศสัมพันธ์ได้ถ้า...(คนสองคนแต่งงานกันแล้ว) ๒) ฉันคิดว่ามีเพศสัมพันธ์ได้ถ้า...(ทั้ง ๒ คนวางแผนว่าจะแต่งงานกัน) ๓) ฉันคิดว่ามีเพศสัมพันธ์ได้ถ้า...(ทั้ง ๒ คนรักกัน) นักเรียนคิดอย่างไรบ้าง 	หมายเหตุ ทดสอบก่อนเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ วิทยุกับเรื่องเพศ (เอกสารหมายเลข ๓) แบบทดสอบปรนัย ๑๐ ข้อ จำนวน ๔ ตัวเลือก (สอบนอกเวลาเรียน)

การวัดและการประเมินผล

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือที่ใช้	เกณฑ์
๑. อธิบายเจตคติในเรื่องเพศได้	ตรวจคำตอบ	มิติคุณภาพ การประเมิน ชิ้นงาน (รูปิค)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
๒. วิเคราะห์เจตคติ ในเรื่องเพศที่เหมาะสมกับ สังคมไทยได้	ตรวจผลงาน	มิติคุณภาพ การประเมิน ชิ้นงาน (รูปิค)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
๓. แสดงพฤติกรรมการมีวินัย	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกต (รูปิค)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
๔. แสดงพฤติกรรมไม่เรียนรู้	ตรวจสอบความสำเร็จ ของชิ้นงาน	มิติคุณภาพ การประเมิน ชิ้นงาน (รูปิค)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
๕. แสดงพฤติกรรมมุ่งมั่น ในการทำงาน	ตรวจสอบความสำเร็จ ของชิ้นงาน	มิติคุณภาพ การประเมิน ชิ้นงาน (รูปิค)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
๖. แสดงพฤติกรรม การมีจิตสาธารณะ	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกต (รูปิค)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป

บันทึกผลหลังการสอน

ผลการเรียนรู้

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

ข้อเสนอแนะ/แนวทางแก้ไข

.....

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจ

(.....)

วันที่..... เดือน..... พ.ศ.....

ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจ

(.....)

วันที่..... เดือน..... พ.ศ.....

ใบความรู้ที่ ๑ เรื่องเจตคติในเรื่องเพศ
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๑ เจตคติในเรื่องเพศ
รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

๑. เจตคติทางเพศ

เจตคติทางเพศ หมายถึงสภาวะทางจิตใจหรือความพร้อมทางจิตใจของบุคคลที่จะปฏิบัติเกี่ยวกับเรื่องต่าง ๆ จะมีแนวโน้มสูงที่จะปฏิบัติต่อสิ่งนั้นตามแนวทางที่เขาเชื่อและรู้สึก

๒. ความเชื่อเกี่ยวกับเรื่องเพศ

ความเชื่อและความเข้าใจที่ผิด (Misconcept) หมายถึง ความเชื่อและความเข้าใจ ที่เกิดจากแนวความคิด (Concept) ซึ่งได้มาจากประสบการณ์หรือความรู้ในข้อเท็จจริงที่ไม่ถูกต้อง ไม่มีเหตุผลเพียงพอและปราศจากพื้นฐานทางวิทยาศาสตร์ ความเชื่อและความเข้าใจที่ผิด จึงเป็นอีกด้านหนึ่งของวิชาหรือความรู้ กล่าวคือ คนที่มีความเชื่อและความเข้าใจที่ผิดอาจจะมีไข่พวกอวิชชา หรือไม่มีความรู้เสมอไป อาจเป็นพวกมีวิชาความรู้ในเรื่องนั้น ๆ ก็ได้ แต่ว่ารู้มาผิดหรือผิดบ้างถูกบ้างคลุมเครือไม่แน่ชัดลงไป นอกจากนี้ วิชาความรู้นั้นมักไม่ชอบด้วยเหตุผลและขาดหลักการทางวิทยาศาสตร์ จึงทำให้ผู้รู้ประเภทนี้มีแนวความคิดซึ่งก่อให้เกิดความเชื่อที่อย่างงมงาย หรือเกิดความเข้าใจผิดอย่างผิดพลาดขึ้นความเชื่อและความเข้าใจที่ผิดอาจแบ่งออกได้เป็น ๒ แบบด้วยกัน แบบหนึ่งเป็นความเชื่อที่ผิด และอีกแบบหนึ่งเป็นความเข้าใจที่ผิด ส่วนต้นเหตุหรือที่มาของความเชื่อที่ผิด และความเข้าใจที่ผิด ดังกล่าวก็อาจเกิดได้แตกต่างกันออกไป นอกจากนี้ความเชื่อและความเข้าใจผิดที่ยังมีอยู่ในเกือบทุกด้าน หรือทุกสาขาของวิชาความรู้อีกด้วย โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในสังคมศาสตร์และวิทยาศาสตร์ประยุกต์สำหรับตัวอย่างของความเชื่อและความเข้าใจที่ผิดเกี่ยวกับเรื่องเพศ มีดังนี้

๑. วัณโรคและโรคเรื้อนอาจถ่ายทอดทางพันธุกรรมได้ เช่น บิดามารดาเป็นวัณโรค บุตรที่เกิดมามักจะเป็นโรคนี้

วัณโรคและโรคเรื้อน เป็นโรคติดต่อที่ติดต่อทางพันธุกรรมไม่ได้ เพราะเชื้อวัณโรค และเชื้อโรคเรื้อน ไม่สามารถผ่านรกเข้าไปสู่ทารกในครรภ์ได้ ดังนั้น การที่บิดามารดาเป็นวัณโรค หรือโรคเรื้อน บุตรที่เกิดมาจึงไม่มีโอกาสได้รับเชื้อโรคนี้ นอกเสียจากมาติดโรคเอาเมื่อคลอดออกมาแล้ว โดยการสัมผัสหรือคลุกคลีกับมารดาหรือบิดาที่เป็นโรคเท่านั้น ถ้าหากแยกทารกออกไปทันทีหลังคลอด เด็กจะไม่มีโอกาสเป็นโรคได้เลย

๒. โดยทั่วไปผู้ชายมีความฉลาดกว่าผู้หญิง

เพศมนุษย์ไม่มีอิทธิพลเหนือปัญญา ผู้หญิงก็สามารถเรียนได้ดีเท่ากับผู้ชาย ถ้าหากผู้หญิงได้มีโอกาสเรียนได้เท่าเทียมกับผู้ชายเช่นในปัจจุบัน ยิ่งกว่านั้นยังเคยปรากฏว่า ผู้หญิงเรียนบางวิชาได้ดีกว่าผู้ชายด้วยซ้ำไป นอกจากนี้ผู้หญิงก็สามารถทำงานในหน้าที่สำคัญ ๆ ได้ดีเท่า ๆ กับผู้ชาย สิ่งที่คุณผู้หญิงอาจเป็นรองผู้ชายอยู่บ้างก็เห็นจะได้แก่กำลังกาย และความรู้รอบตัว เป็นต้น

๓. ชายหนุ่มที่ไม่ใครมีหนวดเคราขึ้น แสดงว่ามีความรู้สึกทางเพศหรือกามารมณ์น้อย

หนวดเครามากหรือน้อยขึ้นอยู่กับเชื้อชาติเผ่าพันธุ์เป็นส่วนใหญ่ สำหรับความรู้สึกทางเพศ มักจะขึ้นอยู่กับจิตใจและอารมณ์ รวมทั้งสิ่งแวดล้อมอื่น ๆ อีกหลายอย่าง หนวดเคราเป็นส่วนหนึ่งของร่างกาย ซึ่งไม่เกี่ยวข้อง กับจิตใจ หนวดเคราจึงไม่เป็นสาเหตุที่จะทำให้ความรู้สึกทางเพศหรือกามารมณ์เปลี่ยนแปลงได้

๔. หญิงสาวที่มีหน้าอกหรือทรวงอกใหญ่ แสดงว่ามีความรู้สึกทางเพศหรือกามารมณ์สูงมาก

หน้าอกของผู้หญิงอาจจะใหญ่หรือเล็กขึ้นอยู่กับเชื้อชาติเผ่าพันธุ์เป็นส่วนใหญ่ พันธุกรรมมีส่วนอยู่บ้างเหมือนกัน นอกจากนี้ การบริหารและการบำรุงสุขภาพของร่างกายก็เป็นอีกส่วนหนึ่ง ที่จะทำให้อวัยวะส่วนนี้เจริญเติบโตขึ้นได้ สำหรับความรู้สึกเพศนั้นขึ้นอยู่กับจิตใจและอารมณ์ รวมทั้งสิ่งแวดล้อมอื่น ๆ อีกหลายอย่าง ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายจึงไม่เป็นสาเหตุที่จะทำให้ความรู้สึกทางเพศ หรือกามารมณ์เปลี่ยนแปลงได้

๕. คนที่เป็นกะเทยหรือผู้ชายที่ชอบแต่งตัวเป็นผู้หญิง เมื่อแต่งงานกับผู้หญิงแล้วไม่สามารถจะมีบุตรได้

คนที่เป็นกะเทยหรือผู้ชายที่ชอบแต่งตัวเป็นผู้หญิงที่เรียกกันว่า "ลักเพศ" นั้น เป็นพวกที่มีจิตใจหรือความรู้สึกทางเพศปกติ ชอบประกอบกิจกรรมกับเพศชายด้วยกัน แต่เนื่องจากบุคคลพวกนี้มีอวัยวะเพศเหมือนผู้ชายทั่วไป ดังนั้น เมื่อร่วมประเวณีกับผู้หญิง จึงสามารถทำให้ผู้หญิงนั้นตั้งครรภ์หรือมีบุตรได้

๖. คนที่ทำหมันแล้วมักจะเป็นคนที่ไม่ใคร่มีแรง และมีความรู้สึกทางเพศหรือกามารมณ์น้อยลง

การทำหมันเป็นเพียงการผูกหรือตัดท่อทางเดินของเซลล์เพศ เพื่อมิให้เซลล์เพศ ออกมาผสมกับเซลล์เพศของเพศตรงข้ามได้เท่านั้น ไม่ได้ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงส่วนอื่น ๆ โดยทั่วไปคนที่ทำหมันแล้วควรจะปกติทุกอย่าง นอกจากบางคนซึ่งมีความเชื่อหรือความเข้าใจที่ผิด โดยได้รับคำบอกเล่าที่ผิดดั่งว่านี้มากเกินไปจนทำให้เกิดความหวาดกลัวหรือความกังวลใจ อาจจะเป็นผลทำให้ความรู้สึกเปลี่ยนแปลงไปได้บ้างในชั่วระยะเวลาหนึ่งซึ่งเป็นเรื่องของจิตใจ ที่มีผลกระทบต่อร่างกาย (Psychosomatic reaction)

๗. เรื่องอวัยวะเพศและการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ของร่างกายไม่ควรจะนำไปปรึกษากับผู้ใหญ่ เพราะเป็นเรื่องที่น่าอับอายและไม่สุภาพ

อวัยวะเพศก็เหมือนกับอวัยวะอื่น ๆ ของร่างกาย เช่น ตา หู แขน และขา เมื่อมีอะไรผิดปกติจึงควรรีบปรึกษาผู้ใหญ่ เพื่อว่าจะได้จัดการแก้ไขเสียแต่เนิ่น ๆ และมักจะทำได้ง่าย ไม่ควรคิดว่าเป็นเรื่องที่น่าอับอายและไม่สุภาพ นอกจากนี้ การที่เห็นอวัยวะเพศเป็นสิ่งที่ผิดแปลกกว่าอวัยวะอื่น ๆ ของร่างกาย ก็เป็นข้อบกพร่องสำคัญยิ่งในเรื่องสุวิทยาโดยทั่วไป

๘. การมีประจำเดือนเป็นอาการผิดปกติหรือเป็นโรคอย่างหนึ่งของผู้หญิง

การมีประจำเดือนเป็นธรรมชาติอย่างหนึ่งของผู้หญิง เริ่มตั้งแต่เมื่ออย่างเข้าสู่วัยรุ่น ซึ่งแสดงว่าผู้หญิงนั้นมีร่างกายพร้อมที่จะให้กำเนิดทารกได้ ประจำเดือนหรือระดู คือ เยื่อบุมดลูกที่สลายตัวปนกับโลหิตออกมา เมื่อไม่มีการผสมพันธุ์เกิดขึ้นในเดือนนั้น ประจำเดือนจะมีอยู่เรื่อย ๆ จนกระทั่งอายุ ๔๕ - ๕๐ ปี ก็จะหมดไป (Menopause) ดังนั้น สำหรับคนที่มีสุขภาพดีโดยทั่วไปแล้ว ธรรมชาติประจำเดือนจะไม่มีอาการผิดปกติเกิดขึ้น นอกจากคนที่มีร่างกายไม่แข็งแรง สุขภาพไม่ใคร่ดีและไม่รู้จักการปฏิบัติตนที่ถูกต้อง ก็มักจะทำให้มีอาการผิดปกติ เช่น ปวดท้อง อาเจียน มีอารมณ์หงุดหงิดและบางทีก็ถึงกับมีอาการเป็นไข้ จึงทำให้บางคนเชื่อและเข้าใจว่า การมีประจำเดือนเป็นอาการผิดปกติหรือเป็นโรคอย่างหนึ่งของผู้หญิง

๙. ถ้าบิดาเป็นคนเจ้าชู้ ลูกชายมักเป็นคนเจ้าชู้เหมือนบิดา

การเป็นคนเจ้าชู้เกิดจากจิตใจ อารมณ์ และสิ่งแวดล้อมอื่น ๆ เช่น อิทธิพลของเงิน อำนาจและโอกาส สำหรับเรื่องจิตใจและอารมณ์ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้เกิดความเจ้าชู้ ลูกชายอาจจะไม่เจ้าชู้เหมือนบิดาก็ได้และลูกชายที่เจ้าชู้ บิดาอาจจะไม่เจ้าชู้

๑๐. สาวแก่หรือผู้หญิงอายุมากที่ไม่ได้แต่งงานมักจะเป็นคนมีอารมณ์หงุดหงิดได้ง่าย

อารมณ์หงุดหงิด (Moodiness) อาจเกิดขึ้นจากสาเหตุหลายประการ เช่น ความผิดหวัง ความโกรธ ความอิจฉาริษยา ความตึงเครียดทางอารมณ์ต่าง ๆ ซึ่งรวมทั้งความตึงเครียดทางด้านการอารมณ์ (Sexual tension) ด้วยสาเหตุต่าง ๆ เหล่านี้คนเราสามารถควบคุมได้ทั้งสิ้น โดยเฉพาะความตึงเครียด ทางด้านการอารมณ์ นั้น สำหรับผู้หญิงอายุมากหรือสาวแก่ที่ยังไม่ได้แต่งงาน (Old maid) ก็อาจจะควบคุมได้เช่นเดียวกัน เพราะอารมณ์ไม่ได้อยู่ภายใต้อิทธิพลของการสมรสหรือการแต่งงานแต่เพียงอย่างเดียว

๑๑. คนที่มีสิวมามากมักเป็นคนที่มีความรู้สึกทางเพศหรือกามารมณ์สูง

สิวก่เกิดจากต่อมไขมันที่ผิวหนังมีน้ำมันมากเกินไปผิดปกติและได้รับเชื้อโรคเข้าไปด้วย จึงทำให้ต่อมไขมันอักเสบและมีสิวขึ้น สิวมักเป็นมากในคนวัยรุ่นเพราะเป็นวัยที่กำลังเจริญเติบโต อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายต้องทำงานเพิ่มมากขึ้นและมีเหงื่อไคลมาก สำหรับความรู้สึกทางเพศ ส่วนใหญ่ขึ้นอยู่กับจิตใจและอารมณ์ ดังนั้น การเป็นสิวจึงไม่มีความเกี่ยวข้องกับความรู้สึกทางเพศ หรือกามารมณ์แต่อย่างใด

๑๒. การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองบ่อย ๆ จะทำให้จิตใจไม่ปกติหรือเป็นโรคจิตประสาทได้

การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองเป็นการระบายความเครียดทางกามารมณ์วิธีหนึ่ง ถ้าไม่ทำให้มากเกินไป จะไม่ทำให้จิตใจเปลี่ยนแปลงแต่อย่างใด บางคนที่ทำแล้วเกิดจิตใจไม่ปกติ อาจเป็นเพราะคิดว่าสิ่งที่ตนทำนั้นผิด แต่ก็อดทำไม่ได้เพราะธรรมชาติเรียกร้อง จึงกลายเป็นปมด้อย ทำให้เกิดความรู้สึกวิตกกังวลอยู่ตลอดเวลา แต่ถ้าได้รับการชี้แจงให้เข้าใจถูกต้องแล้วอาการนั้น ๆ ก็จะหายไปเอง

๑๓. ถ้าผู้ชายมีน้ำอสุจิสลื่อนออกมาทางอวัยวะสืบพันธุ์ในขณะที่นอนหลับ แสดงว่าร่างกายไม่ปกติ

การมีอสุจิหรือเซลล์เพศ (Sperm) เกิดขึ้นเป็นธรรมชาติอย่างหนึ่งของผู้ชาย เริ่มตั้งแต่อายุย่างเข้าสู่วัยรุ่น ซึ่งแสดงว่า ผู้ชายนั้นมีร่างกายพร้อมที่จะให้กำเนิดทารกได้ เช่นเดียวกับผู้หญิงที่มีประจำเดือนเหมือนกัน เมื่อมีน้ำอสุจิคั่งค้างมากก็อาจเคลื่อนออกมาได้ การที่มีน้ำอสุจิสลื่อนออกมาทางอวัยวะเพศขณะนอนหลับนั้น เป็นวิธีผ่อนคลายความตึงเครียดทางเพศหรือกามารมณ์ตามธรรมชาติวิธีหนึ่ง ซึ่งไม่ใช่เป็นความผิดปกติแต่อย่างใด

๑๔. ในขณะมีประจำเดือนห้ามดื่มน้ำมะพร้าว

น้ำมะพร้าวมีลักษณะคล้าย ๆ กับน้ำหวานหรือเครื่องดื่มธรรมดา ซึ่งไม่มีผลกระทบต่อกระเพาะอาหารมีประจำเดือน บางคนก็แพ้น้ำมะพร้าว เมื่อดื่มเข้าไปในขณะที่มีประจำเดือนจึงเกิดอาการแพ้ เพราะในน้ำมะพร้าวมีสารประกอบหรือฮอร์โมนซึ่งทำให้เกิดอาการแพ้ได้ ทำเข้าใจผิดว่าน้ำมะพร้าวเป็นของแสลง

๑๖. ถ้ามองคนแก่ผ้าแล้วตาจะเป็นกุ้งยิง

กุ้งยิงเป็นโรคติดต่ออย่างหนึ่งของเปลือกตา เกิดจากตาสกปรกและมีเชื้อโรค (Bacteria) เข้าตา เพียงแต่การมองเท่านั้นไม่สามารถทำให้เกิดโรคได้

ขอขอบคุณข้อมูลจาก <https://sites....eiw-kab-reuxng-phes>

ใบงานที่ ๑ เรื่อง เชื่อมโยงเข้าใจ อธิบายด้วยเหตุผล
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๑ เรื่อง เจตคติในเรื่องเพศ
 รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

ชื่อ-สกุล..... เลขที่..... ห้อง.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนพิจารณาเจตคติความเชื่อในเรื่องเพศ ว่าถูกต้อง หรือไม่ถูกต้อง โดยใช้เหตุผลประกอบ
 สำหรับ ข้อ ๘ ให้นักเรียนตรวจสอบความเชื่อของตนเองที่ต้องการบอกคนอื่นได้รับรู้ซึ่งนอกเหนือ จากใบความรู้
 และเขียนเพิ่มเติม

ข้อ	เจตคติในเรื่องเพศ	✓	X	เหตุผลประกอบ
๑	ขณะมีประจำเดือนห้ามดื่มน้ำมะพร้าว			
๒	โดยทั่วไปผู้ชายมีความฉลาดกว่าผู้หญิง			
๓	คนที่ทำหมันแล้วมักร่างกายไม่แข็งแรง			
๔	การเป็นประจำเดือนเป็นอาการผิดปกติอย่างหนึ่งของผู้หญิง			
๕	คนที่มีสิวมามากมักเป็นคนที่มีความรู้สึทางเพศหรือกามารมณ์สูง			
๖	ถ้าบิดาเป็นคนเจ้าชู้ ลูกชายมักเป็นคนเจ้าชู้เหมือนบิดา			
๗	ผู้หญิงผู้ชายที่เป็นเนื้อคู่กันจะมีใบหน้าคล้ายกัน			
๘				

หมายเหตุ ความเชื่อที่ ๘ ให้นักเรียนศึกษา ตรวจสอบ หาความเชื่อ ๑ ความเชื่อที่นอกเหนือจากใบความรู้และต้องการบอกคนอื่นได้รับรู้ เขียนในตารางและวิเคราะห์เหตุผลประกอบ

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ วิทยุกับเรื่องเพศ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๒ เรื่อง ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติในเรื่องเพศ รายวิชา สุขศึกษา	เวลา ๑ ชั่วโมง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒
ขอบเขตเนื้อหา การศึกษาวิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติในเรื่องเพศ จะทำให้ทราบปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน และทำให้สามารถป้องกันตนเอง ในเรื่องเพศได้อย่างถูกต้องเหมาะสม จุดประสงค์การเรียนรู้ ด้านความรู้ บอกปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติในเรื่องเพศได้ ด้านทักษะและกระบวนการ วิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติในเรื่องเพศได้ ด้านคุณลักษณะ ๑. แสดงพฤติกรรมความรับผิดชอบ ๒. แสดงพฤติกรรมไม่เร่ร่อน ๓. แสดงพฤติกรรมมุ่งมั่นในการทำงาน ๔. แสดงพฤติกรรมมีความรับผิดชอบ	กิจกรรมการเรียนรู้ ขั้นนำ ๑. ทบทวนความรู้เดิมโดยสอบถามนักเรียนเรื่อง กิจกรรมท้ายแผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๑ ประเด็น ฉันคิดว่ามีเพศสัมพันธ์ได้ถ้า..... ๑) ฉันคิดว่ามีเพศสัมพันธ์ได้ถ้า... (คนสองคนแต่งงานกันแล้ว) ๒) ฉันคิดว่ามีเพศสัมพันธ์ได้ถ้า...(ทั้ง ๒ คนวางแผนว่าจะแต่งงานกัน) ๓) ฉันคิดว่ามีเพศสัมพันธ์ได้ถ้า...(ทั้ง ๒ คนรักกัน) ๒. ครูรวบรวมคำตอบ แล้วร่วมกันสรุปข้อมูลเกี่ยวกับความเชื่อ ความคิด เจตคติในเรื่องเพศ การมีเพศสัมพันธ์ ๓. ครูอธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับเจตคติในเรื่องเพศว่า ไม่มีถูกต้องและผิดที่สุด ขึ้นอยู่กับว่า จะรับผิดชอบตนเองได้มากน้อยแค่ไหน สิ่งที่ดีที่สิ่งที่ไม่ดีนั้น มาจากปัจจัยที่แตกต่างกัน ๔. แจ้งจุดประสงค์การเรียนรู้ให้นักเรียนทราบ ขั้นสอน ๑. ครูกระตุ้นให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นด้วยคำถาม เพราะเหตุใดเจตคติในเรื่องเพศ ของแต่ละคนจึงมีความแตกต่างกัน เช่น เรื่อง “การมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน” ๒. รวบรวมคำตอบของนักเรียน อธิบายเหตุผลเพื่อให้เข้าใจยิ่งขึ้น	สื่อ/แหล่งเรียนรู้ ๑. ใบความรู้ที่ ๒ เรื่อง ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติเรื่องเพศ ๒. ใบงานที่ ๒ เรื่อง การจัดทำแผนผังความคิด (concept mapping) ๓. ใบงานที่ ๓ เรื่องวิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติในเรื่องเพศ ๔. แหล่งเรียนรู้เพิ่มเติม https://bit.ly/2TBPa3O ชิ้นงาน/ภาระงาน ๑. ใบงานที่ ๒ เรื่องการจัดทำแผนผังความคิด (concept mapping) ๒. ใบงานที่ ๓ เรื่อง วิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติในเรื่องเพศ ๓. การปฏิบัติกิจกรรมกลุ่ม ๔. บันทึกผลการเรียนรู้

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ วยุ่กับเรื่องเพศ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๒ เรื่อง ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติในเรื่องเพศ รายวิชา สุขศึกษา เวลา ๑ ชั่วโมง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒
	๓. นักเรียนศึกษาใบความรู้ที่ ๒ เรื่อง ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติในเรื่องเพศ แล้วเติมข้อความลงในใบงานที่ ๒ เรื่อง การจัดทำแผนผังความคิด (concept mapping) ๔. สุ่มนักเรียนนำเสนอผลงาน ๕. นักเรียนแบ่งกลุ่มตามความสมัครใจกลุ่มละ ๔-๖ คน ร่วมกันทำใบงานที่ ๓ เรื่อง วิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติในเรื่องเพศ กลุ่มละ ๕ เจตคติ ๖. ตัวแทนกลุ่มนำเสนอผลงาน กลุ่มอื่น ๆ ร่วมแสดงความคิดเห็นและเสนอแนะ ๗. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุป เรื่อง ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติในเรื่องเพศ ที่ทำให้เกิดความเชื่อความมิตต่างกัน ขั้นสรุป นักเรียนสรุปองค์ความรู้ เรื่องปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติในเรื่องเพศ ในสมุดบันทึกด้วยรูปแบบของตนเองในประเด็นคำถาม ดังนี้ ๑) นักเรียนรู้อย่างไรกับเรื่องปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติในเรื่องเพศ ๒) ที่ผ่านมานักเรียนมีเจตคติในเรื่องเพศอย่างไรบ้าง ๓) นักเรียนคิดว่าวิธีใดบ้าง ที่เป็นปัจจัยทำให้มีเจตคติที่ดีในเรื่องเพศที่ส่งผลต่อความเข้าใจที่ถูกต้อง

การวัดและประเมินผล

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือที่ใช้	เกณฑ์
๑. บอกปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติในเรื่องเพศได้	ตรวจคำตอบ	มิตีคุณภาพการประเมิน ชิ้นงาน (รูบิค)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
๒. วิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติในเรื่องเพศได้	ตรวจผลงาน	มิตีคุณภาพการประเมิน ชิ้นงาน (รูบิค)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
๓. แสดงพฤติกรรม การมีวินัย	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกต (รูบิค)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
๔. แสดงพฤติกรรม ใฝ่เรียนรู้	ตรวจสอบความสำเร็จ ของชิ้นงาน	มิตีคุณภาพการประเมิน ชิ้นงาน (รูบิค)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
๕. แสดงพฤติกรรมมุ่งมั่น ในการทำงาน	ตรวจสอบความสำเร็จ ของชิ้นงาน	มิตีคุณภาพการประเมิน ชิ้นงาน (รูบิค)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
๖. แสดงพฤติกรรม การมีจิตสาธารณะ	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกต(รูบิค)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป

บันทึกผลหลังการสอน

ผลการเรียนรู้

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

ข้อเสนอแนะ/แนวทางแก้ไข

.....

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจ

(.....)

วันที่..... เดือน..... พ.ศ.....

ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจ

(.....)

วันที่..... เดือน..... พ.ศ.....

ใบความรู้ที่ ๒ เรื่อง ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติในเรื่องเพศ
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติในเรื่องเพศ
รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติทางเพศของวัยรุ่น

๑. อิทธิพลที่เกิดจากตัวเอง

๑.๑ พัฒนาการทางเพศ การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคมของวัยรุ่น มีผลต่อ แรงผลักดันทางเพศ บทบาททางเพศ และพฤติกรรมทางเพศ เนื่องมาจากฮอร์โมนทางเพศและฮอร์โมน การเจริญเติบโต ทำให้วัยรุ่นแต่ละคนมีการเปลี่ยนแปลงที่แตกต่างกันออกไป

๑.๒ สภาพจิตใจและอารมณ์ จิตใจและอารมณ์ของวัยรุ่นมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทำให้เกิดอารมณ์เปลี่ยนแปลงได้ง่าย บางครั้งดี บางครั้งอารมณ์รุนแรง มีความขัดแย้ง ขณะเดียวกันมีความเชื่อมั่นในตนเองสูง

๑.๓ ผลจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ วัยรุ่นที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศและถูกกระทำทางเพศย่อมกระทบต่อวัยรุ่นทั้งทางร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ ซึ่งเป็นผลต่อการดำเนินชีวิตในเรื่องเพศ ทั้งพฤติกรรมทางเพศ บทบาททางเพศและสัมพันธภาพทางเพศ

๑.๔ ผลจากการใช้สารเสพติด สารเสพติดทุกชนิดนอกจากมีผลเสียต่อตนเอง ครอบครัว และสังคมแล้ว สารเสพติดยังส่งผลกระทบโดยตรงทั้งทางร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ต่อผู้เสพ การใช้สารเสพติดจะเป็นการกระตุ้นอารมณ์ต่าง ๆ รวมทั้งอารมณ์ทางเพศ ซึ่งมีผลต่อการแสดงพฤติกรรมทางเพศ

๑.๕ การขาดการนับถือตัวเอง วัยรุ่นส่วนมากมักมีความเชื่อมั่นและความเป็นตัวของตัวเองค่อนข้างสูง ความรู้สึกว่าตนเป็นหนึ่ง อยากให้ผู้อื่นสนใจ ทำให้วัยรุ่นเลียนแบบบทบาททางเพศ และพฤติกรรมทางเพศอย่างกว้างขวาง จนบางครั้งขาดการนับถือตนเองและนำไปสู่ปัญหาต่าง ๆ

๑.๖ การไม่ยึดคุณธรรมจริยธรรม วัยรุ่นสามารถพัฒนาคุณธรรมจริยธรรม รู้จักแยกแยะความดี ความชั่วจากมโนธรรมของตนเอง โดยการเรียนรู้จากการปลูกฝังค่านิยม ทศนคติและความสัมพันธ์ที่ดีภายในครอบครัว บุคคลที่มีคุณธรรมจริยธรรมจะเป็นที่รักใคร่ของคนอื่น สามารถอยู่ในสังคมและดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข

๒. อิทธิพลที่เกิดจากครอบครัว

๒.๑ ความสัมพันธ์ในครอบครัว

๒.๒ องค์ประกอบของครอบครัว

๒.๓ มาตรฐานในการอบรมเลี้ยงดูของครอบครัว

อิทธิพลจากครอบครัว ครอบครัวเป็นสถาบันที่ประกอบด้วยพ่อ แม่ ลูกซึ่งเป็นสถาบันแรกที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูและได้รับความรู้ต่าง ๆ จากพ่อแม่และบุคคลในครอบครัว ถ้าครอบครัวใดที่พ่อแม่และบุคคลในครอบครัวมีการศึกษา และถ่ายทอดสิ่งที่ดีมีคุณค่ากับเด็ก เด็กก็จะได้รับการซึมซับสิ่งที่ดีมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ แต่เด็กที่เกิดในครอบครัวที่เป็นแบบอย่างในทางตรงข้าม เช่น พ่อ แม่ หรือบุคคลในครอบครัวที่มีการศึกษาน้อย ยากจน พ่อแม่มีพฤติกรรมที่ไม่ถูกต้อง เช่น พุดจาหยาบคาย ไม่สุภาพและมีพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสม เด็กก็จะซึมซับพฤติกรรมที่ไม่ถูกต้องนั้นมาเป็นพฤติกรรมของตนเอง

๓. อิทธิพลที่เกิดจากเพื่อน

๓.๑ ความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนเพศเดียวกัน

๓.๒ ความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนต่างเพศ

เพื่อนเป็นคนที่ชอบพอรักใคร่ที่อยู่ในวัยเดียวกันหรือใกล้เคียงกัน มีรสนิยมและสนใจเรื่องต่าง ๆ เหมือนกันจึงมีอิทธิพลอย่างมากทั้งทางดีและไม่ดี การรู้จักคบเพื่อนดีมีอิทธิพลมาจากครอบครัวที่เป็นแบบอย่างบุตรหลานก็จะได้เพื่อนที่ชักชวนกันทำกิจกรรมที่มีประโยชน์ เช่น รักเรียน ช่วยเหลือผู้อื่น อยู่ในกรอบระเบียบที่ดีของสังคม

๔. อิทธิพลที่เกิดจากสังคมและวัฒนธรรม

๔.๑ กลุ่มเพื่อน

๔.๒ ฐานะทางเศรษฐกิจและการเมือง

๔.๓ บรรทัดฐานทางสังคมและวัฒนธรรม

๔.๔ สถานบันเทิง

๔.๕ สื่อมวลชน

๕. อิทธิพลของสังคม อิทธิพลของสังคมที่มีผลต่อพฤติกรรมทางเพศ มีดังนี้

๕.๑ สถานภาพทางสังคม สถานภาพทางสังคมไทยปัจจุบันมีความเหลื่อมล้ำและช่องว่างทางฐานะทางเศรษฐกิจมากยิ่งขึ้นนับตั้งแต่เกิดวิกฤตการณ์ทางเศรษฐกิจในประเทศไทย เมื่อ พ.ศ.๒๕๔๐ ทำให้มีภาวะคนตกงานช่องว่างระหว่างหารายได้ที่ได้รับระหว่างคนรวยและคนจนมีมากขึ้นการประกอบอาชีพบางอย่างจึงก่อให้เกิดพฤติกรรมทางเพศที่เสี่ยง

๕.๒ สื่อมวลชน สื่อมวลชนมีอิทธิพลต่อกระแสแนวคิดและทิศทางความเคลื่อนไหวในสังคมการเสนอข่าวเกี่ยวกับพฤติกรรมทางเพศในทางที่เสื่อมเสีย เช่น การถูกข่มขืนที่ลงภาพผู้ที่ตกเป็นเหยื่ออย่างชัดเจน พร้อมบอกรายละเอียดต่าง ๆ ของการกระทำ

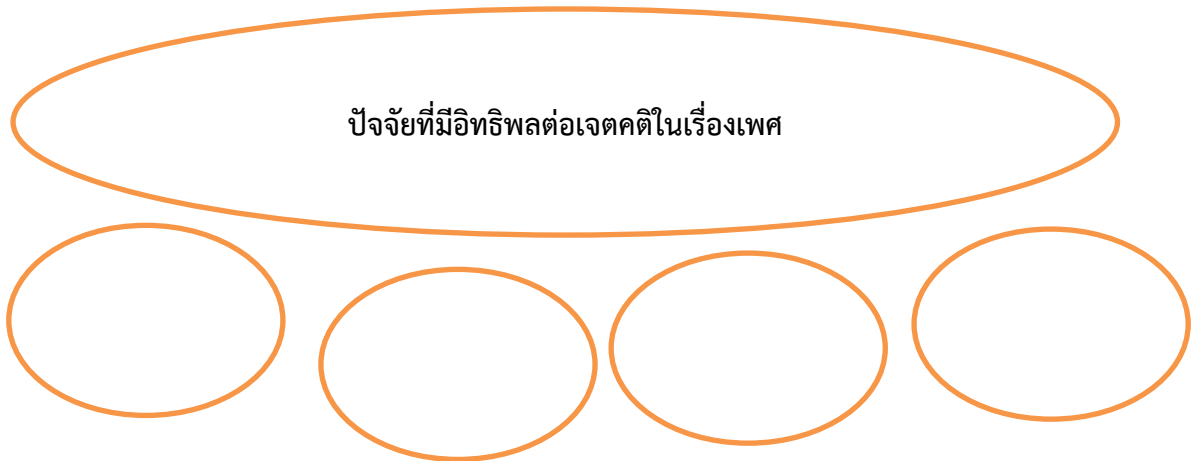
๕.๓ อิทธิพลของวัฒนธรรม วัฒนธรรมหมายถึงวิถีการดำเนินชีวิตที่คนสร้างขึ้นและปฏิบัติสืบทอดกันมา โดยการถ่ายทอดไปสู่สมาชิก รุ่นต่อไป วัฒนธรรมจึงเป็นทุกสิ่งทุกอย่างที่สังคมสร้างขึ้นเพื่อช่วยให้มนุษย์สามารถดำเนินชีวิตอยู่ร่วมกัน ในสังคมโดยมีความเชื่อทางศาสนาเป็นส่วนประกอบที่สำคัญมากของวัฒนธรรมในแต่ละสังคม

ขอขอบคุณข้อมูลจาก <https://bit.ly/2Gh3lbY>

ใบงานที่ ๒ เรื่อง การจัดทำแผนผังความคิด (concept mapping)
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๒ เรื่องปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติในเรื่องเพศ
 รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

ชื่อ-สกุล..... เลขที่..... ห้อง.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนศึกษาใบความรู้ที่ ๒ แล้วสรุปความรู้สาระสำคัญ มาจัดทำแผนผังความคิด
 (concept mapping) โดยสรุปสาระสำคัญอย่างถูกต้องสมบูรณ์



ใบงานที่ ๓ เรื่อง วิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติในเรื่องเพศ
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๒ เรื่องปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติในเรื่องเพศ
 รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

กลุ่มที่ ห้อง...../..... สมาชิก ๑.....เลขที่..... ๒.....เลขที่.....
 ๓.....เลขที่..... ๔.....เลขที่.....
 ๕.....เลขที่..... ๖.....เลขที่.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกเจตคติทางเพศ ๕ ความเชื่อร่วมกันวิเคราะห์ความเชื่อนั้น ๆ ว่ามาจากปัจจัยใด และ
 ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตวัยรุ่นอย่างไร

เจตคติเรื่องเพศ	ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อ เจตคติ	ส่งผลต่อ การดำเนินชีวิต
๑.		
๒.		
๓.		
๔.		
๕.		

จากการปฏิบัติกิจกรรม นักเรียนได้เรียนรู้ในเรื่องใดบ้าง

.....

.....

เรื่องใดที่กลุ่มของนักเรียนอยากบอก

.....

.....

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ วิทยุกับเรื่องเพศ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๓ เรื่อง ปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน รายวิชา สุขศึกษา	เวลา ๑ ชั่วโมง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒
ขอบเขตเนื้อหา การศึกษาวิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติในเรื่องเพศ จะทำให้ทราบปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน และทำให้สามารถป้องกันตนเอง ในเรื่องเพศได้อย่างถูกต้องเหมาะสม จุดประสงค์การเรียนรู้ ด้านความรู้ อธิบายปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียนได้ ด้านทักษะและกระบวนการ วิเคราะห์สาเหตุและแนวทางการป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียนได้ ด้านคุณลักษณะ ๑. แสดงพฤติกรรมที่มีวินัย ๒. แสดงพฤติกรรมไม่เผลอเรอ ๓. แสดงพฤติกรรมมุ่งมั่นในการทำงาน ๔. แสดงพฤติกรรมมีจิตสาธารณะ	กิจกรรมการเรียนรู้ ขั้นนำ ๑. นักเรียนดูภาพ “หญิงตั้งครรภ์ในวัยเรียน” จาก https://bit.ly/2tbpOhD วิทยุรุ่นไทยตั้งครรภ์โดยไม่พร้อม 80% แล้วร่วมสนทนาคำถาม “จะเกิดปัญหาและผลกระทบอะไรบ้าง” เขียนคำตอบบนกระดาน ๒. ครูและนักเรียนร่วมกันแยกแยะคำตอบ จัดกลุ่มว่าเกี่ยวข้องกับเรื่องใดได้แก่ การพัฒนาร่างกาย เสียการเรียน ปัญหาสังคม สังคมไม่ยอมรับ พ่อแม่เสียใจ และเป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ฯลฯ ๓. ครูชื่นชมนักเรียนที่ร่วมกิจกรรม และสรุปความรู้เพื่อเชื่อมโยงเรื่องปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน ๔. แจ้งจุดประสงค์การเรียนรู้ให้นักเรียนทราบ ขั้นสอน ๑. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มตามความสมัครใจกลุ่มละ ๔-๖ คน ร่วมกันรวบรวมหัวข้อข่าวการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน หรือไม่พึงประสงค์บันทึกในกระดานที่ครูแจกให้ ๒. นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันทำใบงานที่ ๔ เรื่อง วิเคราะห์ปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน ๓. ตัวแทนแต่ละกลุ่มนำเสนอ กลุ่มอื่น ๆ บันทึกข้อมูลที่แตกต่างกันเพื่อเป็นประเด็นในการชวนคุยแลกเปลี่ยนเรียนรู้	สื่อ/แหล่งเรียนรู้ ๑. ภาพ “หญิงตั้งครรภ์ในวัยเรียน” ๒. ใบงานที่ ๔ เรื่องวิเคราะห์ปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน ๓. กรณีศึกษา “กรณีศึกษา จากงานวิจัยมหาวิทยาลัยเชียงใหม่พบว่า วิทยุรุ่นไทยตั้งครรภ์มากที่สุดในโลก โดยมีสาเหตุมาจากฝ่ายชายเป็นฝ่ายรุกและเพศหญิงยินยอมเอง เพราะกลัวฝ่ายชายไม่รัก” ๔. ใบงานที่ ๕ เรื่อง แนวทางปฏิบัติเพื่อแก้ปัญหาการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน ๕. แหล่งเรียนรู้เพิ่มเติม https://www.google.com/url?sa=คิดให้ดีกว่า https://bit.ly/2MVDpCT วิทยุรุ่นไทยตั้งครรภ์โดยไม่พร้อม 80%

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ วัยรุ่นกับเรื่องเพศ		แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๓	
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา		เรื่อง ปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่นเรียน	
		รายวิชา สุขศึกษา	

การวัดและประเมินผล

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือที่ใช้	เกณฑ์
๑. อธิบายปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน	ตรวจคำตอบ	มิตีคุณภาพการประเมินชิ้นงาน (รูบิค)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
๒. วิเคราะห์ปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน	ตรวจผลงาน	มิตีคุณภาพการประเมินชิ้นงาน (รูบิค)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
๓. แสดงพฤติกรรมกรรมมีวินัย	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกต (รูบิค)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
๔. แสดงพฤติกรรมใฝ่เรียนรู้	ตรวจสอบความสำเร็จของชิ้นงาน	มิตีคุณภาพการประเมินชิ้นงาน (รูบิค)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
๕. แสดงพฤติกรรมมุ่งมั่นในการทำงาน	ตรวจสอบความสำเร็จของชิ้นงาน	มิตีคุณภาพการประเมินชิ้นงาน (รูบิค)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
๖. แสดงพฤติกรรมการมีจิตสาธารณะ	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกต (รูบิค)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป

บันทึกผลหลังการสอน

ผลการเรียนรู้

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

ข้อเสนอแนะ/แนวทางแก้ไข

.....

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจ

(.....)

วันที่..... เดือน..... พ.ศ.....

ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจ

(.....)

วันที่..... เดือน..... พ.ศ.....

ใบงานที่ ๔

เรื่อง การวิเคราะห์ปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๓ เรื่อง ปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน
 รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

กลุ่มที่ ห้อง...../.....

สมาชิก ๑.....เลขที่..... ๒.....เลขที่.....
 ๓.....เลขที่..... ๔.....เลขที่.....
 ๕.....เลขที่..... ๖.....เลขที่.....

คำชี้แจง

- ให้นักเรียนรวบรวมหัวข้อข่าวเกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน (วัยรุ่น) และวิเคราะห์ตามประเด็นในตาราง
- ให้นักเรียนร่วมกันคิดวิเคราะห์กรณี “การมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน (วัยรุ่น)” และบุคคลดังกล่าวเป็นบุคคล ในครอบครัวของนักเรียน ๆ คิดว่าจะเกิดปัญหาอะไรบ้าง มีแนวทางการป้องกันและหลีกเลี่ยงอย่างไร และจะจัดการกับการดำเนินชีวิตอย่างไรนำเสนอเป็นแผนผังความคิด

ที่	หัวข้อข่าว	ปัญหาที่จะเกิดขึ้น	ผลกระทบที่เกิดขึ้น

แสดงแผนผังความคิด

ใบงานที่ ๕

เรื่อง แนวทางปฏิบัติเพื่อแก้ปัญหาการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๓ เรื่อง ปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน
รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

กลุ่มที่ ห้อง...../..... สมาชิก ๑.....เลขที่..... ๒.....เลขที่.....
 ๓.....เลขที่..... ๔.....เลขที่.....
 ๕.....เลขที่..... ๖.....เลขที่.....

คำชี้แจงให้นักเรียนร่วมกันเสนอแนวทางปฏิบัติเพื่อแก้ปัญหาการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน (ทำนอกเวลาเรียน)

[illegible]

สำหรับตัวฉัน เสียงในเรื่องใดบ้าง

(ตัวอย่าง)

คุณภาพย่นต์กับคู่รักสองต่อสองบ่อย ๆ

.....

.....

.....

รูปภาพประกอบการเรียน
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๓



ขอขอบคุณข้อมูลจาก <https://bit.ly/2SB6sAV>=วัยรุ่นไทยตั้งครรภ์ไม่พร้อม

กรณีศึกษา

“ จากงานวิจัยมหาวิทยาลัยเชียงใหม่พบว่า วัยรุ่นไทยตั้งครรภ์มากที่สุดในโลก
โดยมีสาเหตุมาจากฝ่ายชายเป็นฝ่ายรุกและเพศหญิงยินยอมเองเพราะกลัวฝ่ายชายไม่รัก”

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ วิทยุกับเรื่องเพศ กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๔ เรื่อง การป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ รายวิชา สุขศึกษา	เวลา ๑ ชั่วโมง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒
ขอบเขตเนื้อหา โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เป็นโรคที่สามารถเป็นได้ทุกเพศ ทุกวัย แต่พบมากในหมู่วัยรุ่น เนื่องจากวัยรุ่นในปัจจุบัน มีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร โดยที่ขาดความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับ การป้องกันตัวเอง ทำให้ส่งผลกระทบต่อการพัฒนาการทางกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา จุดประสงค์การเรียนรู้ ด้านความรู้ อธิบายวิธีการป้องกันและหลีกเลี่ยงโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ได้ ด้านทักษะและกระบวนการ เสนอแนะวิธีป้องกันและหลีกเลี่ยงโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ได้ ด้านคุณลักษณะ ๑. แสดงพฤติกรรมมาริวินย ๒. แสดงพฤติกรรมไม่เรียนรู้ ๓. แสดงพฤติกรรมมุ่งมั่นในการทำงาน ๔. แสดงพฤติกรรมมีการมีจิตสาธารณะ	กิจกรรมการเรียนรู้ ขั้นนำ ๑. ทบทวนความรู้เดิม ด้วยคำถาม “ถ้านักเรียนมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ป้องกันจะทำให้เกิดผลกระทบอย่างไรบ้าง” ครูบันทึกคำตอบบนกระดาน ๒. ครูถามนักเรียนในกิจกรรม แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ ความคาดหวังในชีวิต ๓. ครูและนักเรียนรวบรวมและวิเคราะห์ข้อดีข้อบกพร่องของนักเรียนสรุปความรู้เพื่อเชื่อมโยง เรื่อง โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ๔. แจ้งจุดประสงค์การเรียนรู้ให้นักเรียนทราบ ขั้นสอน ๑. นักเรียนดูคลิป วิดีโอ เรื่อง โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และร่วมกันตอบคำถาม ดังนี้ ๑) โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์มีโรค อะไรบ้าง ๒) นักเรียนมีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์หรือไม่ เพราะอะไร ๓) นักเรียนคิดว่า ถ้านักเรียนเป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ จะปฏิบัติตนอย่างไร ๔) นักเรียนมีความเชื่อที่ถูกต้องเกี่ยวกับโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ในเรื่องอะไรบ้าง	สื่อ/แหล่งเรียนรู้ ๑. คลิปวิดีโอ โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ของกรมควบคุมโรคติดต่อ ๒. ศึกษาโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์เพิ่มเติม https://www.youtube.com/watch?v=O5-EUZ8kitQ/EP.11โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์/ความแตกต่างระหว่างsex&love ชิ้นงาน/ภาระงาน ๑. แผ่นพับประชาสัมพันธ์ ๒. บันทึกผลการเรียนรู้

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ วัยรุ่นกับเรื่องเพศ กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๔ เรื่อง การป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ รายวิชา สุขศึกษา	เวลา ๑ ชั่วโมง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒
	๒. ครูและนักเรียนร่วมอภิปราย ประเด็นคำถาม ๓. นักเรียน ดูภาพหรือคลิปวิดีโอ การเที่ยวกลางคืน เด็กแว้น ฯลฯ ตั้งประเด็นปัญหาชวนคิด ๑) ถ้านักเรียนอยู่สถานการณ์จะมีความเสี่ยงในเรื่องใดบ้าง ๒) นักเรียนคิดว่า ถ้ามีเพศหญิงอยู่ในกลุ่มนี้ด้วยมีโอกาสเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์หรือไม่เพราะอะไร ๔. นักเรียนแบ่งกลุ่มตามความสนใจกลุ่มละ ๔-๖ คน ศึกษาโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ในประเด็น สาเหตุ อาการ วิธีการป้องกัน จากเว็บไซต์ https://www.youtube.com/watch?v=O5-EUZ8kitQ/EP.11 โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์/ความแตกต่างระหว่าง sex&love โดยการจัดฉาก ได้แก่ โรคหนองในแท้ โรคหนองในเทียม โรคเริม โรคซิฟิลิส โรคติดต่อมาแต่เลือด เป็นต้น ๕. จัดทำแผนพับเพื่อเป็นสื่อประชาสัมพันธ์ ๖. นักเรียนสะท้อนความคิดเห็นต่อการปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ ประเด็น “เรารู้แล้ว จะดูแลตนเอง เพื่อน ครอบครัวได้อย่างไร” โดยไม่เสี่ยงต่อการเป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ๗. ออกแบบสื่อประชาสัมพันธ์ด้วยตนเองนำเสนอในชั่วโมงถัดไป	

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ วิทยุกับเรื่องเพศ กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๔ เรื่อง การป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ รายวิชา สุขศึกษา เวลา ๑ ชั่วโมง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒		
	ขั้นสรุป ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปด้วยประเด็นคำถาม ๑. นักเรียนรู้สึกอย่างไรเกี่ยวกับสถานการณ์โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ๒. ที่ผ่านมานักเรียนมีภาวะเสี่ยงต่อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์หรือไม่ เพราะอะไร ๓. นักเรียนคิดว่าจะป้องกันปัญหาการเกิดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ได้อย่างไรบ้าง มีแนวทางอย่างไร		

การวัดและการประเมินผล

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือที่ใช้	เกณฑ์
๑. อธิบายวิธีการป้องกันและหลีกเลี่ยงโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์	ตรวจคำตอบ	มิติคคุณภาพการประเมิน ชิ้นงาน (รูปค)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
๒. เสนอแนะวิธีป้องกันและหลีกเลี่ยงโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์	ตรวจผลงานแผ่นพับ	มิติคคุณภาพการประเมิน ชิ้นงาน (รูปค)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
๓. แสดงพฤติกรรมการมีวินัย	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกต (รูปค)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
๔. แสดงพฤติกรรมใฝ่เรียนรู้	ตรวจสอบความสำเร็จ ของชิ้นงาน	มิติคคุณภาพการประเมิน ชิ้นงาน (รูปค)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
๕. แสดงพฤติกรรมมุ่งมั่น ในการทำงาน	ตรวจสอบความสำเร็จ ของชิ้นงาน	มิติคคุณภาพการประเมิน ชิ้นงาน (รูปค)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
๖. แสดงพฤติกรรม การมีจิตสาธารณะ	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกต (รูปค)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป

บันทึกผลหลังการสอน

ผลการเรียนรู้

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

ข้อเสนอแนะ/แนวทางแก้ไข

.....

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจ

(.....)

วันที่..... เดือน..... พ.ศ.....

ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจ

(.....)

วันที่..... เดือน..... พ.ศ.....

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ ภัยรุมกับเรื่องเพศ กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๕ เรื่อง การป้องกันตนเองจากโรคเอดส์ รายวิชา สุขศึกษา	เวลา ๑ ชั่วโมง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒
ขอบเขตเนื้อหา โรคเอดส์ เป็นโรคที่เกิดจากการติดต่อทางเพศสัมพันธ์ที่ไม่ได้ป้องกันซึ่งในปัจจุบันยังไม่มีทางรักษาให้หายขาดได้ ทำให้ได้เพียงควบคุมอาการและรักษาแบบประคับประคองอาการเท่านั้น การป้องกันที่ถูกต้องจึงเป็นทางเลือกที่ควรปฏิบัติ จนเป็นวิถีชีวิตเพื่อการมีคุณภาพชีวิตที่ดี จุดประสงค์การเรียนรู้ ด้านความรู้ อธิบายการป้องกันตนเองจากโรคเอดส์ได้	กิจกรรมการเรียนรู้ ขั้นนำ ๑. ทบทวนความรู้เดิมเกี่ยวกับโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ๒. นักเรียนและครูร่วมกันสนทนา เกี่ยวกับปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ ๓. แจ้งจุดประสงค์การเรียนรู้ให้นักเรียนทราบ ขั้นสอน ๑. นักเรียนดูคลิป วีดิโอ เรื่องโรคเอดส์ ของวัดพระบาทน้ำพุ https://www.ho...ction-and-prevention ๒. นักเรียนสรุปประเด็นสำคัญจากการดูคลิปเรื่องโรคเอดส์ของวัดพระบาทน้ำพุ ๓. ครูร่วมอภิปรายถึงปัญหาของโรคเอดส์ และการติดเชื้อเอชไอวีที่แตกต่างจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์อื่นเนื่องจากยังไม่มีการรักษาให้หายได้และการติดต่อเกิด จากไม่ป้องกัน และไม่รู้ว่าใครเป็นโรคนี้น่า ๔. ครูอธิบายถึงการติดเชื้อโรคได้ ๓ ทาง คือ การมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ป้องกัน ใช้เข็มฉีดยาร่วมกันและแม่สู่ลูก (หรืออธิบายวิธีการรับเชื้อโรคที่เป็นภัยภัยด้วยกิจกรรมแล่นน้ำ ผ่านเว็บไซด์นอกเวลาเรียน	สื่อ/แหล่งเรียนรู้ ๑. ใบความรู้ที่ ๓ เรื่อง หลัก QQR ๒. ใบงานที่ ๖ เสี่ยง...ไม่เสี่ยงเอดส์ ๓. สืบค้นแหล่งเรียนรู้เพิ่มเติม https://bit.ly/2TCNh6V โรคเอดส์การติดต่อและการป้องกันที่ทุกคนควรรู้ฉบับล่าสุดเมื่อวันท.ค.23,2019 https://www.ho...ction-and-prevention https://bit.ly/2GeqStL/แผนภาพ ภาระงาน/ชิ้นงาน ๑. บันทึกผลการเรียนรู้ ๒. ออกแบบการนำเสนอในกระดานขลิบชาร์ท ๓. ศึกษาโรคเอดส์เพิ่มเติม https://www.ho...ction-and-prevention
ด้านทักษะและกระบวนการ วิเคราะห์โอกาสเสี่ยงในการรับเชื้อ เอชไอวีได้ ด้านคุณลักษณะ ๑. แสดงพฤติกรรมความมีวินัย ๒. แสดงพฤติกรรมไม่เสี่ยงรู้ ๓. แสดงพฤติกรรมมุ่งมั่นในการทำงาน ๔. แสดงพฤติกรรมมีความรับผิดชอบ		

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ ภัยรุกรานกับเรื่องเพศ กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๕ เรื่อง การป้องกันตนเองจากโรคเอดส์ รายวิชา สุขศึกษา	เวลา ๑ ชั่วโมง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒
ขอบเขตเนื้อหา โรคเอดส์ เป็นโรคที่เกิดจากการติดต่อทางเพศสัมพันธ์ที่ไม่ได้ป้องกันซึ่งในปัจจุบันยังไม่มีทางรักษาให้หายขาดได้ ทำให้เพียงควบคุมอาการและรักษาแบบประคองอาการเท่านั้น การป้องกันที่ถูกต้องจึงเป็นทางเลือกที่ควรปฏิบัติ จนเป็นวิถีชีวิตเพื่อการมีคุณภาพชีวิตที่ดี จุดประสงค์การเรียนรู้ ด้านความรู้ อธิบายการป้องกันตนเองจากโรคเอดส์ได้ ด้านทักษะและกระบวนการ วิเคราะห์โอกาสเสี่ยงในการรับเชื้อ เอชไอวีได้ ด้านคุณลักษณะ ๑. แสดงพฤติกรรมมีความรับผิดชอบ ๒. แสดงพฤติกรรมไม่เรียนรู้ ๓. แสดงพฤติกรรมมุ่งมั่นในการทำงาน ๔. แสดงพฤติกรรมมีความรับผิดชอบ	กิจกรรมการเรียนรู้ ขั้นนำ ๑. ทบทวนความรู้เดิมเกี่ยวกับโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ๒. นักเรียนและครูร่วมกันสนทนา เกี่ยวกับปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ ๓. แจ้งจุดประสงค์การเรียนรู้ให้นักเรียนทราบ ขั้นสอน ๑. นักเรียนดูคลิป วิดีโอ เรื่องโรคเอดส์ ของวัดพระบาทน้ำพุ https://www.ho...ction-and-prevention ๒. นักเรียนสรุปประเด็นสำคัญจากการดูคลิปเรื่องโรคเอดส์ของวัดพระบาทน้ำพุ ๓. ครูร่วมมืออภิปรายถึงปัญหาของโรคเอดส์ และการติดเชื้อเอชไอวีที่แตกต่างกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์อื่นเนื่องจากยังไม่มียารักษาให้หายได้และการติดต่อเกิด จากไม่ป้องกัน และไม่รู้ว่าใครเป็นโรคนี้นบ้าง ๔. ครูอธิบายถึงการติดเชื้อโรคได้ ๓ ทาง คือ การมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ป้องกัน ใช้เข็มฉีดยาร่วมกันและแม่สู่ลูก (หรืออธิบายวิธีการรับเชื้อโรคที่เป็นภัยภัยด้วยกิจกรรมเสกน้ำ) ผ่านเว็บไซต์นอกเวลาเรียน	สื่อ/แหล่งเรียนรู้ ๑. ใบความรู้ที่ ๓ เรื่อง หลัก QQR ๒. ใบงานที่ ๖ เรื่อง...ไม่เสี่ยงเอ็ดส์ ๓. สืบค้นแหล่งเรียนรู้เพิ่มเติม https://bit.ly/2TCNh6V โรคเอดส์การติดต่อและการป้องกันที่ทุกคนควรรู้ฉบับล่าสุดเมื่อวันที่ ๒๓.๒๐๑๙ https://www.ho...ction-and-prevention https://bit.ly/2GeqStL แผนภาพ ภาระงาน/ชิ้นงาน ๑. บันทึกผลการเรียนรู้ ๒. ออกแบบการนำเสนอในกระดานขลิบชาร์ต ๓. ศึกษาโรคเอดส์เพิ่มเติม https://www.ho...ction-and-prevention

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ วิทยุกับเรื่องเพศ กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๕ เรื่อง การป้องกันตนเองจากโรคเอดส์ รายวิชา สุขศึกษา เวลา ๑ ชั่วโมง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒	
ขั้นสรุป ครูและนักเรียนสรุป บันทึกในสมุด ในประเด็นคำถาม ๑. นักเรียนรู้สึกอย่างไรต่อการติดเชื้อเอชไอวี ๒. ที่ผ่านมานักเรียนมีโอกาสเสี่ยงต่อการติดเชื้อ เอชไอวีหรือไม่ อย่างไร ๓. นักเรียนคิดว่าจะป้องกันการติดเชื้อ เอชไอวี ได้อย่างไรบ้าง และ มีวิธีการใดเพื่อช่วยเหลือสังคม	

การวัดและประเมินผล

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือที่ใช้	เกณฑ์
๑. อธิบาย การป้องกันตนเองจากโรคเอดส์	ตรวจคำตอบ	มิติคคุณภาพการประเมิน ชิ้นงาน (รูปค)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
๒. วิเคราะห์โอกาสเสี่ยงใน การรับเชื้อเอชไอวี	ตรวจผลงาน	มิติคคุณภาพการประเมิน ชิ้นงาน (รูปค)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
๓. แสดงพฤติกรรมการมีวินัย	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกต (รูปค)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
๔. แสดงพฤติกรรมใฝ่เรียนรู้	ตรวจสอบความสำเร็จ ของชิ้นงาน	มิติคคุณภาพการประเมิน ชิ้นงาน (รูปค)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
๕. แสดงพฤติกรรมมุ่งมั่น ในการทำงาน	ตรวจสอบความสำเร็จ ของชิ้นงาน	มิติคคุณภาพการประเมิน ชิ้นงาน (รูปค)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
๖. แสดงพฤติกรรม การมีจิตสาธารณะ	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกต (รูปค)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป

บันทึกผลหลังการสอน

ผลการเรียนรู้

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

ข้อเสนอแนะ/แนวทางแก้ไข

.....

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจ

(.....)

วันที่..... เดือน..... พ.ศ.....

ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจ

(.....)

วันที่..... เดือน..... พ.ศ.....

ใบความรู้ที่ ๓ หลัก QQR
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๕ เรื่อง การป้องกันตนเองจากโรคเอดส์
 รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

หลักการ QQR

การที่คน ๆ หนึ่งจะได้รับเชื้อ HIV เข้าสู่ร่างกาย จะต้องประกอบด้วย ๓ ปัจจัยดังนี้

ปริมาณของเชื้อ (Quantity)

- เชื้อ HIV อยู่ในคนเท่านั้น (เกาะอยู่กับเม็ดเลือดขาว)
- เชื้อ HIV อยู่ในสารคัดหลั่งบางอย่างในร่างกายของคนที่มีเชื้อ HIV เช่น เลือด น้ำอสุจิ น้ำในช่องคลอด น้ำนมแม่ ซึ่งมีปริมาณที่ไม่เท่ากัน
- ต้องมีจำนวนเชื้อ HIV ในปริมาณที่มากพอในสารคัดหลั่งที่เป็นที่อยู่ของเชื้อ

คุณภาพของเชื้อ (Quality)

- เชื้อ HIV ต้องมี คุณภาพพอ
- ☼ เชื้อ HIV ไม่สามารถมีชีวิตอยู่นอกร่างกายคนได้
 - ☼ สภาพในร่างกาย และสภาพแวดล้อม บางอย่างมีผลทำให้เชื้อไม่สามารถอยู่ได้ เช่น ต่างในน้ำลาย กรดในกระเพาะอาหาร สภาพอากาศ ความร้อน ความแห้ง น้ำยาต่างๆ

ช่องทางการติดต่อ (Route of Transmission)

- ไวรัส HIV จะต้องถูกส่งผ่านจากคนที่ติดเชื้อ ไปยังอีกคนหนึ่ง โดยเชื้อจะต้องตรงเข้าสู่กระแสเลือด
- เลือด
 - เพศสัมพันธ์
 - แม่สู่ลูก



โอกาส/ความเป็นไปได้ที่จะเกิดขึ้น



ขอขอบคุณข้อมูลจาก <https://bit.ly/2GeqStL>/แผนภาพ

ใบงานที่ ๖
เรื่อง เสี่ยง...ไม่เสี่ยงเสี่ยงเอดส์
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๕ เรื่อง การป้องกันตนเองจากโรคเอดส์
รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

กลุ่มที่.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนพิจารณาข้อความพฤติกรรมเสี่ยง/ไม่เสี่ยง โดยระบุพฤติกรรม เสี่ยง,ไม่เสี่ยง,ไม่แน่ใจในช่อง ☐

โดยใช้หลัก QQR - Quality, Quantity, Route

ที่	พฤติกรรมเสี่ยง...ไม่เสี่ยงเสี่ยงเอดส์	ทางเข้าทางออก ของเชื้อ - Route	เชื้อมีคุณภาพดีพอต่อ การติดเชื้อ (ใหม่สด) - Quality	มีปริมาณเชื้อมาก พอต่อการติดเชื้อ - Quantity
๑	ให้เพื่อนยืมที่ดัดขนตา			
๒	ใช้มีดโกนกับคิ้วต่อ ๆ กัน			
๓	สักรายต่อจากบุคคลอื่นโดยไม่เปลี่ยนเข็ม			
๔	ทำฟัน			
๕	พยาบาลเจาะเลือดผู้มีเชื้อ เอชไอวี			
๖	สัมผัสเลือดผู้ป่วยเอดส์ ที่ได้รับอุบัติเหตุ			
๗	ดื่มน้ำแก้วเดียวกันกับผู้ป่วยเอดส์			
๘	ว่ายน้ำสระเดียวกับผู้ป่วยเอดส์			

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ วัยรุ่นกับ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๖ เรื่อง การตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ รายวิชา สุขศึกษา	เวลา ๑ ชั่วโมง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒
ขอบเขตเนื้อหา วิธีป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงการตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์ที่เหมาะสมและปลอดภัยต่อการพัฒนาการสมวัยและลดปัญหาอาชญากรรมและสังคม จุดประสงค์การเรียนรู้ ด้านความรู้ อธิบายสาเหตุและแนวทางการป้องกันการตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์ได้ ด้านทักษะและกระบวนการ เลือกวิธีป้องกันการตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์ที่เหมาะสมและปลอดภัยได้ ด้านคุณลักษณะ ๑. แสดงพฤติกรรมงามมีวินัย ๒. แสดงพฤติกรรมไม่เรียนรู้ ๓. แสดงพฤติกรรมมุ่งมั่นในการทำงาน ๔. แสดงพฤติกรรมมีการมีจิตสาธารณะ	กิจกรรมการเรียนรู้ ขั้นนำ ๑. ทบทวนความรู้เดิมเกี่ยวกับเรื่องความเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน ๒. ครูกับนักเรียนร่วมสนทนา เรื่อง การตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์ ๓. แจ้งจุดประสงค์การเรียนรู้ให้นักเรียนทราบ ขั้นสอน ๑. ให้นักเรียนตั้งเป้าหมายชีวิตของตนเองในสมุดบันทึกและเขียนวิธีปฏิบัติสู่ความสำเร็จตามเป้าหมายและวิเคราะห์ปัญหาอุปสรรค ๒. ให้นักเรียนแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกันโดยนำเสนอผลการตั้งเป้าหมายสู่ความสำเร็จและปัญหาอุปสรรค ๓. นักเรียนคุณภาพการตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์จากภาพการตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์จาก http://www.thaigoodview.com/node/50843/การตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ ๔. นักเรียนศึกษา สาเหตุปัญหาและแนวทางการป้องกันการตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์สรุปองค์ความรู้เป็นแผนผังความคิด	สื่อ/แหล่งเรียนรู้ ๑. ภาพการตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์ ๒. แหล่งเรียนรู้ที่ค้นคว้าเพิ่มเติม http://www.thaigoodview.com/node/50843/การตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ คลิปวิดีโอ https://www.youtube.com/watch?v=aFXQsYoiUT8/Infographicการตั้งครรภ์ไม่พร้อมในวัยเรียน ชิ้นงาน/ภาระงาน ๑. บันทึกผลการเรียนรู้ ๒. แผนผังความคิด ๓. จัดป้ายนิเทศ ๔. ออกแบบประชาสัมพันธ์

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ วยรู้กับ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๖ เรื่องการตั้งครกไม่พึงประสงค์ รายวิชา สุขศึกษา เวลา ๑ ชั่วโมง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒
	๔. สุ่มนักเรียน ๓-๕ คน นำเสนอแผนผังความคิด ครูเสนอแนะเพิ่มเติมและคัดเลือกผลงานนักเรียนจัดป้ายนิเทศหน้าชั้นเรียน ๕. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มตามความสมัครใจ กลุ่มละ ๔-๖ คน เลือกวิธีการป้องกันการตั้งครกโดยไม่พึงประสงค์กลุ่มละ ๑ วิธี แสดงเหตุผลประกอบนำเสนอแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน ๖. ให้นักเรียนจับคู่ ๒ คน เลือกวิธีการป้องกันการตั้งครก โดยไม่พึงประสงค์ที่คิดว่าดีที่สุด ๑ วิธีเพื่อใช้ในการปฏิบัติตนและเผยแพร่ประชาสัมพันธ์โดยการออกแบบอย่างสร้างสรรค์น่าสนใจ นำเสนอชั่วโมงถัดไป ๗. นักเรียนแต่ละกลุ่มศึกษาเพิ่มเติม เรื่องบุคคลหรือหน่วยงานที่คำปรึกษาช่วยเหลือและกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับสิทธิการคุ้มครองเด็กและเยาวชนในกรณีตั้งครกไม่พึงประสงค์จากแหล่งเรียนรู้ http://www.thaigoodview.com/node/50843=การตั้งครกไม่พึงประสงค์ ๘. นำเสนอผลงานการสืบค้นจากแหล่งเรียนรู้ในข้อ ๗

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ วัยรุ่นกับ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๖ เรื่อง การตั้งครกไม่พึงประสงค์ รายวิชา สุขศึกษา เวลา ๑ ชั่วโมง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒
	ขั้นสรุป นักเรียนสรุปและบันทึกในสมุดโน้ตประเด็น ดังนี้ ๑. นักเรียนรู้สึกอย่างไรต่อการตั้งครกไม่พึงประสงค์ ในวัยรุ่นตามสถานการณ์ข่าวในปัจจุบัน ๒. ที่ผ่านมารู้สึกอย่างไรกับการรักษาสัมพันธ์ทางเพศ ให้เกิดความปลอดภัยในชีวิต และมีวิธีปฏิบัติอย่างไร ๓. นักเรียนมีการปฏิบัติอย่างไรบ้างต่อการหลีกเลี่ยงภาวะเสี่ยงต่อการตั้งครกไม่พึงประสงค์ (ทั้งผู้ถูกกระทำและผู้กระทำ)

การวัดและประเมินผล

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือที่ใช้	เกณฑ์
๑. อธิบายสาเหตุและแนวทางป้องกันการตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์	ตรวจคำตอบ	มิติคคุณภาพการประเมิน ชิ้นงาน (รูปค)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
๒. เลือกวิธีป้องกันการตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์ที่เหมาะสมและปลอดภัย	ตรวจผลงาน	มิติคคุณภาพการประเมิน ชิ้นงาน (รูปค)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
๓. แสดงพฤติกรรมกรมีวินัย	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกต (รูปค)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
๔. แสดงพฤติกรรมใฝ่เรียนรู้	ตรวจสอบความสำเร็จ ของชิ้นงาน	มิติคคุณภาพการประเมิน ชิ้นงาน (รูปค)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
๕. แสดงพฤติกรรมมุ่งมั่น ในการทำงาน	ตรวจสอบความสำเร็จ ของชิ้นงาน	มิติคคุณภาพการประเมิน ชิ้นงาน (รูปค)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
๖. แสดงพฤติกรรม การมีจิตสาธารณะ	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกต (รูปค)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป

บันทึกผลหลังการสอน

ผลการเรียนรู้

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

ข้อเสนอแนะ/แนวทางแก้ไข

.....

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจ

(.....)

วันที่..... เดือน..... พ.ศ.....

ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจ

(.....)

วันที่..... เดือน..... พ.ศ.....

ภาพประกอบการเรียน การตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๖



ขอขอบคุณข้อมูลจาก <https://www.google.com/url?sa=การตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์>

คลิปวิดีโอ <https://www.youtube.com/watch?v=aFXQsYoiUT8/Infographic>
การตั้งครรภ์ไม่พร้อมในวัยเรียน

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ วยุ่กับเรื่องเพศ กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๗ เรื่อง สิทธิการคุมครองเด็กและเยาวชน รายวิชา สุขศึกษา เวลา ๑ ชั่วโมง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒
ด้านคุณลักษณะ ๑. แสดงพฤติกรรมความรับผิดชอบ ๒. แสดงพฤติกรรมไม่เสี่ยง ๓. แสดงพฤติกรรมมุ่งมั่นในการทำงาน ๔. แสดงพฤติกรรมมีความรับผิดชอบ	๕. จัดแสดงผลงานสมมุติฐานเกี่ยวกับรูปแบบนิทรรศการเพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้ บริเวณชั้นเรียน ขั้นสรุป ครูและนักเรียนสรุปผลการจัดแสดงผลงานและในประเด็น “นักเรียนจะนำความรู้ ทักษะไปใช้พัฒนาตนเอง ครอบคลุมความรู้ ชุมชนอย่างไร” บันทึกในสมุดบันทึก

การวัดและประเมินผล

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือที่ใช้	เกณฑ์
๑. อธิบายกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับสิทธิการคุ้มครองเด็กและเยาวชน	ตรวจคำตอบ	มิตีคุณภาพการประเมิน ชิ้นงาน (รูปิค)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
๒. วิเคราะห์ประโยชน์ของกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับสิทธิการคุ้มครองเด็กและเยาวชน	ตรวจผลงาน	มิตีคุณภาพการประเมิน ชิ้นงาน (รูปิค)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
๓. แสดงพฤติกรรมการณ์มีวินัย	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกต (รูปิค)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
๔. แสดงพฤติกรรมใฝ่เรียนรู้	ตรวจสอบความสำเร็จ ของชิ้นงาน	มิตีคุณภาพการประเมิน ชิ้นงาน (รูปิค)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
๕. แสดงพฤติกรรมมุ่งมั่น ในการทำงาน	ตรวจสอบความสำเร็จ ของชิ้นงาน	มิตีคุณภาพการประเมิน ชิ้นงาน (รูปิค)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
๖. แสดงพฤติกรรม การมีจิตสาธารณะ	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกต(รูปิค)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป

บันทึกผลหลังการสอน

ผลการเรียนรู้

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

ข้อเสนอแนะ/แนวทางแก้ไข

.....

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจ
(.....)

วันที่..... เดือน..... พ.ศ.....

ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจ
(.....)

วันที่..... เดือน..... พ.ศ.....

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ วิทยุกับเรื่องเพศ กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๘ เรื่อง การเลือกใช้บริการทางสุขภาพ รายวิชา สุขศึกษา	เวลา ๑ ชั่วโมง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒
ขอบเขตเนื้อหา การมีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับชีวิตความสามารถของสถานบริการสุขภาพในแต่ละระดับและประเมินปัญหาสุขภาพตนเองก่อนจะช่วยให้การตัดสินใจเลือกใช้บริการสุขภาพเป็นไปได้อย่างถูกต้อง จุดประสงค์การเรียนรู้ ด้านความรู้ อธิบายถึงแหล่งบริการทางการแพทย์และสาธารณสุขของรัฐและเอกชนได้ ด้านทักษะและกระบวนการ เลือกใช้บริการทางการแพทย์และสาธารณสุขได้เหมาะสมกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้	กิจกรรมการเรียนรู้ ขั้นนำ ๑. นักเรียนดูคลิป รอยยิ้มร่วมสนทนา เรื่อง อุบัติเหตุที่เป็นอันตรายต่อชีวิตและการช่วยเหลือ https://www.youtube.com/watch?v=2KitengD2tE/EMS1669 ๒. ครูและนักเรียนร่วมสนทนา เรื่อง การบริการฉุกเฉินเพื่อบริการทางสุขภาพอย่างปลอดภัยจากอันตรายต่อชีวิต ๓. แจ้งจุดประสงค์การเรียนรู้ให้นักเรียนทราบ ขั้นสอน ๑. ครูและนักเรียนร่วมสนทนาจุดประสงค์ ของการตรวจสุขภาพประจำปีและการทำประกันอุบัติเหตุให้นักเรียนทุกคน ๒. ครูนำข้อมูลในข้อ ๑ เชื่อมโยงเรื่องการบริหารทางสุขภาพ ๓. นักเรียนดูภาพอุบัติเหตุจากการจราจร ร่วมกันวิเคราะห์ในประเด็น จะเลือกใช้บริการทางสุขภาพอย่างไรบ้าง เพราะอะไร ๔. ให้นักเรียนนำข้อมูลในข้อ ๓ จัดทำแผนผังความคิด ๕. สุ่มนักเรียน นำเสนอ แผนผังความคิด	สื่อ/แหล่งเรียนรู้ ๑. คลิปวิดีโอที่ศรมรรณคุณ ๒. ใบความรู้ที่ ๔ เรื่องการเลือกใช้บริการทางสุขภาพ และอุบัติเหตุฉุกเฉินที่เป็นอันตรายต่อชีวิต https://www.sanook.com/health/5937/6อาการฉุกเฉินวิกฤตเข้ารักษาในโรงพยาบาลฟรี72ชม https://www.youtube.com/watch?v=2KitengD2tE/EMS1669 https://th.wik...84%E0%B8%97%E0%B8%A2 การเลือกใช้บริการทางสุขภาพ ๓. เลือกใช้บริการสุขภาพอย่างปลอดภัย ๔. โรงพยาบาล สถานบริการทางสุขภาพ ชิ้นงาน/ภาระงาน ๑. บันทึกผลการเรียนรู้ ๒. แผนผังความคิด ๓. ออกแบบการนำเสนอ

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ วัยรุ่นกับเรื่องเพศ กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๘ เรื่อง การเลือกใช้บริการทางสุขภาพ รายวิชา สุขศึกษา เวลา ๑ ชั่วโมง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒
	ขั้นสรุป นักเรียนสรุปความรู้จากคำถาม ดังนี้ ๑. นักเรียนรู้อย่างไรกับรหัสสีและเครื่องหมายหัวใจไฟฟ้า ภายนอกชนิดอัตโนมัติ (AED) ๒. ที่ผ่านมานักเรียนหรือบุคคลในครอบครัวเคยใช้บริการ ทางสุขภาพเรื่องใดบ้าง เพราะอะไร ๓. นักเรียนคิดว่าการเลือกใช้บริการทางสุขภาพมีความสำคัญต่อ การดำเนินชีวิตอย่างไร

การวัดและประเมินผล

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือที่ใช้	เกณฑ์
๑. อธิบายถึงแหล่งบริการทางการแพทย์และสาธารณสุขของรัฐและเอกชน	ตรวจคำตอบ	มิติคคุณภาพการประเมิน ชิ้นงาน (รูปค)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
๒. เลือกใช้บริการทาง การแพทย์และสาธารณสุขได้ เหมาะสมกับสถานการณ์ที่ เกิดขึ้น	ตรวจผลงาน	มิติคคุณภาพการประเมิน ชิ้นงาน (รูปค)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
๓. แสดงพฤติกรรมกามีวินัย	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกต (รูปค)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
๔. แสดงพฤติกรรมใฝ่เรียนรู้	ตรวจสอบความสำเร็จ ของชิ้นงาน	มิติคคุณภาพการประเมิน ชิ้นงาน (รูปค)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
๕. แสดงพฤติกรรมมุ่งมั่น ในการทำงาน	ตรวจสอบความสำเร็จ ของชิ้นงาน	มิติคคุณภาพการประเมิน ชิ้นงาน (รูปค)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
๖. แสดงพฤติกรรม การมีจิตสาธารณะ	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกต(รูปค)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป

บันทึกผลหลังการสอน

ผลการเรียนรู้

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

ข้อเสนอแนะ/แนวทางแก้ไข

.....

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจ

(.....)

วันที่..... เดือน..... พ.ศ.....

ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจ

(.....)

วันที่..... เดือน..... พ.ศ.....

ใบความรู้ที่ ๔ เรื่องการเลือกใช้บริการทางสุขภาพ
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๘ เรื่อง การเลือกใช้บริการทางสุขภาพ
รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

.....

โรงพยาบาล (หรืออาจใช้ว่า *สถานพยาบาล* หรือ *ศูนย์การแพทย์*) เป็นสถานที่สำหรับการบริการทางด้านสุขภาพ โดยมักที่จะมุ่งเน้นทางด้านการส่งเสริม ป้องกัน รักษา และฟื้นฟูภาวะความเจ็บป่วย หรือโรคต่าง ๆ ทั้งทางร่างกายและทางจิตใจ ในประเทศไทยมีการให้บริการทั้งโรงพยาบาลรัฐบาล โรงพยาบาลเอกชน รวมทั้งคลินิกที่เปิดบริการโดยทั่วไป

๑. โรงพยาบาลรัฐบาล

- ๑.๑ โรงพยาบาลมหาวิทยาลัย - วิทยาลัยแพทยศาสตร์
- ๑.๒ โรงพยาบาลและศูนย์การแพทย์ในมหาวิทยาลัยที่ไม่ได้เป็นสถาบันผลิตแพทย์
- ๑.๓ โรงพยาบาลศูนย์แพทยศาสตรศึกษาชั้นคลินิก
- ๑.๔ โรงพยาบาลส่วนกลาง
- ๑.๕ โรงพยาบาลส่วนภูมิภาค
- ๑.๖ โรงพยาบาลศูนย์
- ๑.๗ โรงพยาบาลทั่วไป
- ๑.๘ โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราช
- ๑.๙ โรงพยาบาลชุมชน
- ๑.๑๐ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล
- ๑.๑๑ โรงพยาบาลเฉพาะทาง

๒. โรงพยาบาลสังกัดหน่วยงานอื่น ๆ

- ๒.๑ สภาอากาศไทย
- ๒.๒ สำนักการแพทย์ กรุงเทพมหานคร
- ๒.๓ องค์การปกครองส่วนท้องถิ่น
- ๒.๔ กรมแพทย์ทหารบก
- ๒.๕ กรมแพทย์ทหารเรือ
- ๒.๖ กรมแพทย์ทหารอากาศ
- ๒.๗ สำนักงานแพทย์ใหญ่ สำนักงานตำรวจแห่งชาติ
- ๒.๘ การรถไฟแห่งประเทศไทย
- ๒.๙ การท่าเรือแห่งประเทศไทย
- ๒.๑๐ การไฟฟ้านครหลวง
- ๒.๑๑ กระทรวงการคลัง
- ๒.๑๒ กระทรวงยุติธรรม

ขอขอบคุณข้อมูลจาก <https://th.wik...84%E0%B8%97%E0%B8%A2>

อาการฉุกเฉินวิกฤติ เข้ารักษาในโรงพยาบาลฟรี ๗๒ ชม.

สพฉ. ตั้งอนุกรรมการฯ ดูแลผู้ป่วยฉุกเฉินวิกฤติให้ได้รับรักษาฟรีตามนโยบาย “เจ็บป่วยฉุกเฉิน รักษาทุกที่ ดีทุกสิทธิ์” เสนอกรม.ของบสนับสนุน ๑,๐๐๐ ล้านบาท ย้ำมีเกณฑ์การคัดแยกชัดเจน พร้อมจัดทีมแพทย์ประจำเพื่อให้คำปรึกษา และแก้ปัญหาการคัดแยกให้มีความรวดเร็วมากยิ่งขึ้น นพ.อนุชา เศรษฐเสถียร เลขาธิการสถาบันการแพทย์ฉุกเฉินแห่งชาติ (สพฉ.) กล่าวภายหลังการประชุมคณะกรรมการการแพทย์ฉุกเฉิน (กพฉ.) เกี่ยวกับโครงสร้างค่ารักษาพยาบาลในระบบบริการการแพทย์ฉุกเฉิน และความคืบหน้าตามนโยบาย “เจ็บป่วยฉุกเฉิน รักษาทุกที่ ดีทุกสิทธิ์” ว่าที่ประชุม ได้เตรียมนำเสนอในที่ประชุมคณะรัฐมนตรีถึงแนวทางในการจัดการโดยจะให้สถาบันการแพทย์ฉุกเฉินแห่งชาติ (สพฉ.) เป็นผู้รับผิดชอบหลักเบื้องต้นได้เสนอของบประมาณในสนับสนุนโครงการนี้ ๑,๐๐๐ ล้านบาท และ กพฉ. ได้ตั้งคณะอนุกรรมการภายใต้คณะกรรมการการแพทย์ฉุกเฉิน โดยมีรองปลัดกระทรวงสาธารณสุข เป็นประธาน มาเพื่อรับผิดชอบดูแลเรื่องนี้โดยเฉพาะ เพื่อบูรณาการการทำงานกับภาคส่วนต่าง ๆ ให้เป็นเอกภาพ รวมถึงการเจรจาต่อรอง ค่ารักษาพยาบาลกับทั้ง ๓ กองทุน และภาคเอกชนด้วย เพื่อให้ผู้ป่วยฉุกเฉินวิกฤติเข้ารับรักษาฟรีใน ๗๒ ชั่วโมงแรก ตามนโยบาย “เจ็บป่วยฉุกเฉิน รักษาทุกที่ ดีทุกสิทธิ์” ส่วนกรณีที่หลายโรงพยาบาลมีข้อขัดแย้งเรื่องการรับรักษาประชาชนเนื่องจากเห็นว่าไม่ใช่ผู้ป่วยฉุกเฉินที่มีภาวะวิกฤตินั้น สพฉ. ได้กำหนดหลักเกณฑ์การประเมินเพื่อคัดแยกระดับความฉุกเฉินและมาตรฐานการปฏิบัติการฉุกเฉินไว้ในประกาศคณะกรรมการการแพทย์ฉุกเฉินแล้ว โดยผู้ป่วยฉุกเฉินวิกฤติ คือ บุคคลซึ่งได้รับบาดเจ็บหรือมีอาการป่วยกะทันหัน ซึ่งมีภาวะคุกคามต่อชีวิต และหากไม่ได้รับปฏิบัติการแพทย์ทันทีเพื่อแก้ไขระบบการหายใจ ระบบไหลเวียนเลือด หรือระบบประสาทแล้ว ผู้ป่วยจะมีโอกาสเสียชีวิตได้สูง หรือทำให้การบาดเจ็บหรืออาการป่วยของผู้ป่วยฉุกเฉินนั้นรุนแรงขึ้นหรือเกิดภาวะแทรกซ้อนขึ้นได้อย่างฉับไว และเมื่อมาถึงสถานพยาบาลแล้วผู้ป่วยฉุกเฉินวิกฤติจะต้องได้รับการตรวจรักษาภายใน ๐-๔ นาที

เลขาธิการ สพฉ. กล่าวต่อว่า สำหรับอาการที่สามารถเข้ารับสิทธิรักษาฟรีได้จะต้องมีอาการดังนี้

๑. หัวใจหยุดเต้น ไม่หายใจ ไม่ตอบสนองต่อการเรียกหรือกระตุ้น ไม่มีชีพจร ต้องได้รับการกู้ชีพทันที
๒. การรับรู้ สติเปลี่ยนไป บอกเวลา สถานที่ คนที่คุ้นเคยผิดอย่างเฉียบพลัน
๓. ระบบหายใจ ไม่สามารถหายใจได้ปกติ หายใจเร็ว แรง และลึก หายใจมีเสียงดังผิดปกติ พูดได้แค่สั้น ๆ หรือร้องไม่ออก ออกเสียงไม่ได้ สำลักอุดทางเดินหายใจกับมีอาการเขียวคล้ำ
๔. ระบบไหลเวียนเลือดวิกฤตอย่างน้อย ๒ ข้อ คือ ตัวเย็นและซีด เหงื่อแตกจนท่วมตัว หมดสติชั่ววูบหรือวูบเมื่อลุกยืนขึ้น
๕. อวัยวะฉีกขาด เสียเลือดมาก เสี่ยงต่อการพิการ
๖. อาการอื่น ๆ ที่มีภาวะเสี่ยงต่อชีวิตสูง เช่น เจ็บหน้าอกรุนแรง แขนขาอ่อนแรงทันทีทันใด หรือกำลังชักขณะแรกเริ่มที่จุดคัดแยก

Advertisement

อย่างไรก็ตามหากเกิดกรณีความขัดแย้งหรือมีข้อสงสัย โรงพยาบาลเอกชนสามารถสอบถามเข้ามาได้โดยตรงที่สพฉ. ซึ่งได้จัดทีมแพทย์ให้ประจำการเพื่อให้คำปรึกษาและแก้ปัญหาการคัดแยกให้มีความรวดเร็วมากยิ่งขึ้น แต่ทั้งนี้จะต้องเร่งประชาสัมพันธ์กับประชาชนด้วยว่าอาการใดบ้างคืออาการฉุกเฉินวิกฤติ เนื่องจากผ่านมามีปัญหาความเข้าใจผิด

**แบบไหนดที่เป็นสัญญาณ
อาการฉุกเฉินวิกฤติ!**

6 อาการฉุกเฉินวิกฤติ ที่ส่งผลต่อชีวิตและอวัยวะสำคัญ



- 1** หัวใจหยุดเต้น ไม่หายใจ ไม่ตอบสนองต่อการเรียก หรือกระตุ้น ต้องได้รับการกู้ชีพทันที
- 2** การรับรู้ สติเปลี่ยนแปลงไป มอกละลา ลากายที่ คนที่คุ้นเคย ผิดเพี้ยนผิดปกติ
- 3** ระบบหายใจมีอาการวิกฤติดังนี้
 - ไม่สามารถหายใจได้ปกติ
 - หายใจเร็วแรง และลึก
 - หายใจมีเสียงดังผิดปกติ
 - พูดได้แค่สั้นๆ หรือร้องไม่ออก เสียงหายไป
 - สำลักอุดทางเดินหายใจกับมีอาการเขียวคล้ำ
- 4** ระบบไหลเวียนเลือดวิกฤติ อย่างน้อย 2 ข้อ ดังนี้
 - ตัวเย็นและซีด
 - เหงื่อตกท่วมตัว
 - หมดสติชั่ววูบ หรือวูบเมื่อลุกหรือยืน
- 5** อวัยวะชักขาด เสียเลือดมาก เสี่ยงต่อการพิการ
- 6** อาการอื่นๆ ที่มีความเสี่ยงต่อชีวิตสูง
 - เจ็บหน้าอกรุนแรง
 - แขนขาอ่อนแรงทันทีทันใด
 - ชักเกร็ง

อาการทั้งหมดเป็นอาการสำคัญที่ต้องแจ้ง ศูนย์ 1669

* เมื่อสอบถามอาการแล้วว่ามีอาการฉุกเฉินวิกฤติจริง จะรับประสานงานให้หน่วยกู้ชีพไปทันที

บริการฟรี รวดเร็ว ปลอดภัย ลดความเสี่ยงจากการมาดเจ็บซ้ำ

เจ็บป่วยฉุกเฉินโทร 1669

ขอขอบคุณข้อมูลจาก <https://th.wik...84%E0%B8%97%E0%B8%A2การเลือกใช้บริการทางสุขภาพ>.

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ วัยรุ่นกับเรื่องเพศ กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๙ เรื่อง ความเสมอภาคทางเพศ รายวิชา สุขศึกษา	เวลา ๑ ชั่วโมง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒
ขอบเขตเนื้อหา ความเสมอภาคทางเพศ เป็นสิทธิและเสรีภาพในการแสดงบทบาทของตนเองต่อสังคมได้อย่างเท่าเทียมกัน ภายในกรอบที่เหมาะสมของวัฒนธรรมที่ดำรงของสังคมไทย จุดประสงค์การเรียนรู้ ด้านความรู้ อธิบายความสำคัญของความเสมอภาคทางเพศได้ ด้านทักษะและกระบวนการ เลือกการปฏิบัติตนต่อเพศตรงข้ามอย่างเหมาะสมกับสังคมไทยได้	กิจกรรมการเรียนรู้ ขั้นนำ ๑. ทบทวนความรู้ เรื่อง การเลือกใช้บริการทางสุขภาพ โดยสนทนาเรื่องที่เกี่ยวข้องในการเลือกปฏิบัติของผู้ให้บริการ ๒. ครูอธิบายเพิ่มเติมเพื่อเชื่อมโยง เรื่อง ความเสมอภาคทางเพศในการรับบริการสุขภาพ ๓. แจ้งจุดประสงค์การเรียนรู้ให้นักเรียนทราบ ขั้นสอน ๑. ให้นักเรียนพิจารณาข้อความ “ความเสมอภาคทางเพศ” นักเรียนมีความเข้าใจอย่างไรบ้าง ๒. ครูแยกแยะคำตอบแล้วอธิบายเพิ่มเติม การแสดงเหตุผลเรื่องความเสมอภาค เช่น บทบาทหน้าที่ตามกฎหมาย การประกอบอาชีพ ความสามารถและวัฒนธรรม เป็นต้น ๓. นักเรียนศึกษาใบความรู้ที่ ๔ เรื่อง ความสำคัญของความเสมอภาคทางเพศ ๔. นักเรียนอธิบายร่วมกัน ถึงความสำคัญของความเสมอภาคทางเพศและสรุปในสมุดบันทึก	สื่อ/แหล่งเรียนรู้ ๑. ใบความรู้ที่ ๔ เรื่อง ความสำคัญของความเสมอภาคทางเพศ ๒. ใบงานที่ ๗ เรื่อง การปฏิบัติตนต่อเพศตรงข้ามอย่างเหมาะสมกับสังคมไทย ๓. แหล่งเรียนรู้เพิ่มเติม https://www.facebook.com/77820817?sk=timeline กฎหมายทางเพศ https://www.bangkokpost.com/84...84%E0%B8%97%E0%B8%A2 การวางตัวที่เหมาะสม ภาระงาน/ชิ้นงาน ๑. ใบงานที่ ๗ เรื่อง การปฏิบัติตนต่อเพศตรงข้ามอย่างเหมาะสมกับสังคมไทย ๒. แผนผังความคิด ๓. บันทึกผลการเรียนรู้ ๔. แบบทดสอบหลังเรียนหน่วยที่ ๒ (เอกสารหมายเลข ๔)

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ วิทยุกับเรื่องเพศ กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๙ เรื่อง ความเสมอภาคทางเพศ รายวิชา สุขศึกษา	เวลา ๑ ชั่วโมง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒
ด้านคุณลักษณะ ๑. แสดงพฤติกรรมที่มีวินัย ๒. แสดงพฤติกรรมไม่เรียนรู้ ๓. แสดงพฤติกรรมมุ่งมั่นในการทำงาน ๔. แสดงพฤติกรรมที่มีจิตสาธารณะ	๕. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มตามความสนใจ กลุ่มละ ๔-๖ คน ทำใบงานที่ ๗ เรื่อง การปฏิบัติตนต่อเพศตรงข้ามอย่างเหมาะสมกับสังคมไทย ๖. ตัวแทนกลุ่มนำเสนอการปฏิบัติตนต่อเพศตรงข้ามอย่างเหมาะสมกับสังคมไทยเพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน ๗. ให้นักเรียนร่วมกันสร้างข้อตกลง กำหนดแนวปฏิบัติในการวางตัวต่อเพศตรงข้ามร่วมกันในระดับห้องเรียนที่เหมาะสมกับวัฒนธรรมไทย ๘. ครูให้นักเรียนร่วมสะท้อนความคิดเห็นเพิ่มเติม เรื่อง ความเสมอภาคทางเพศ ๙. ให้นักเรียนเตรียมนำผลการเรียนรู้หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑๑-๑๙ มาจัดนิทรรศการ ขั้นสรุป นักเรียนสรุปสาระความรู้จากการปฏิบัติกิจกรรมบันทึกในสมุดจากคำถาม ๑. นักเรียนรู้สึกอย่างไรกับเรื่อง ความเสมอภาคทางเพศ ๒. ที่ผ่านมานักเรียนเคยถูกละเมิดทางเพศหรือไม่ เพราะสาเหตุใด ๓. นักเรียนมีความคิดเห็นอย่างไร เรื่องการวางตัวที่เหมาะสมกับวัฒนธรรมไทยของวัยรุ่นเพศชายและหญิง	๕. เตรียมผลงานจัดนิทรรศการ กลุ่มที่ ๑ เรื่อง อิทธิพลต่อเจตคติเรื่อง กลุ่มที่ ๒ เรื่อง ปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน กลุ่มที่ ๓ เรื่อง การช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด กลุ่มที่ ๔ เรื่อง โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เอชไอวี และการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ กลุ่มที่ ๕ เรื่อง ความเสมอภาคทางเพศ กลุ่มที่ ๖ การเลือกใช้บริการทางการแพทย์ที่เหมาะสม

การวัดและประเมินผล

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือที่ใช้	เกณฑ์
๑. อธิบายความสำคัญของความเสมอภาคทางเพศได้	ตรวจคำตอบ	มิติคคุณภาพการประเมิน ชิ้นงาน (รูปิค)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
๒. เลือกปฏิบัติตนต่อเพศตรงข้ามได้อย่างเหมาะสมกับสังคมไทยได้	ตรวจใบงาน	มิติคคุณภาพการประเมิน ชิ้นงาน (รูปิค)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
๓. แสดงพฤติกรรมการมีวินัย	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกต (รูปิค)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
๔. แสดงพฤติกรรมใฝ่เรียนรู้	ตรวจสอบความสำเร็จ ของชิ้นงาน	มิติคคุณภาพการประเมิน ชิ้นงาน (รูปิค)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
๕. แสดงพฤติกรรมมุ่งมั่น ในการทำงาน	ตรวจสอบความสำเร็จ ของชิ้นงาน	มิติคคุณภาพการประเมิน ชิ้นงาน (รูปิค)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
๖. แสดงพฤติกรรม การมีจิตสาธารณะ	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกต(รูปิค)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป

บันทึกผลหลังการสอน

ผลการเรียนรู้

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

ข้อเสนอแนะ/แนวทางแก้ไข

.....

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจ

(.....)

วันที่..... เดือน..... พ.ศ.....

ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจ

(.....)

วันที่..... เดือน..... พ.ศ.....

ใบความรู้ที่ ๕ เรื่องความสำคัญของความเสมอภาคทางเพศ
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๙ เรื่อง ความเสมอภาคทางเพศ
รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

เมื่อวันที่ ๑๓ มีนาคม ๒๕๕๘ ได้มีการประกาศใช้พระราชบัญญัติความเท่าเทียมระหว่างเพศ พ.ศ.๒๕๕๘ ซึ่งมีผลให้การเลือกปฏิบัติทางเพศทำได้ดังนี้

๑. กฎหมายให้ความหมายของการเลือกปฏิบัติโดยไม่เป็นธรรมระหว่างเพศว่า เป็นการกระทำอันเป็นการแบ่งแยก กีดกัน หรือจำกัดสิทธิประโยชน์ใด ๆ ทั้งทางตรงหรือทางอ้อม เพราะเหตุที่บุคคลนั้นเป็นเพศชายหรือเพศหญิง หรือมีการแสดงออกที่แตกต่างจากเพศโดยกำเนิด (เพศที่ ๓)

๒. ให้มีคณะกรรมการวินิจฉัยการเลือกปฏิบัติโดยไม่เป็นธรรมระหว่างเพศ (วลพ.) ซึ่งมีอำนาจวินิจฉัยปัญหาที่มีการเลือกปฏิบัติโดยไม่เป็นธรรมระหว่างเพศ และสามารถกำหนดให้หน่วยงานของรัฐ องค์กรเอกชน หรือบุคคลที่เกี่ยวข้อง ดำเนินการด้วยวิธีที่เห็นเหมาะสม รวมทั้งกำหนดค่าชดเชยให้ด้วย

๓. ให้มีกองทุนส่งเสริมความเท่าเทียมระหว่างเพศเพื่อเป็นทุนใช้จ่ายเกี่ยวกับการส่งเสริมความเท่าเทียมระหว่างเพศ เช่น การจัดกิจกรรมต่าง ๆ เป็นต้น

๔. ผู้ใดไม่ปฏิบัติตามคำสั่งของคณะกรรมการ วลพ. ต้องระวางโทษจำคุกไม่เกินหกเดือน หรือปรับไม่เกินสองหมื่นบาทหรือทั้งจำทั้งปรับ

กฎหมายใหม่นี้ นับว่าเป็นข่าวดีสำหรับคนทุกเพศทุกวัย โดยเฉพาะคนที่สังคมเรียกว่าเพศที่ ๓ เพราะต่อไปนี้กฎหมายห้ามไม่ให้หน่วยงานต่าง ๆ ออกกฎระเบียบต่าง ๆ เพื่อแบ่งแยกกีดกันเพศที่ ๓ อีกต่อไป เรื่องของการเกณฑ์ทหารของบุคคลเพศที่ ๓ ที่แต่เดิมมักจะถูกกีดกันไม่ให้เกณฑ์ทหารเพราะว่าถูกบรรจุว่าเป็นบุคคลที่มีความผิดปกติทางร่างกายและจิตใจ ซึ่งหลังจากกฎหมายนี้บังคับใช้ ทางหน่วยทหารมีการเปลี่ยนกฎระเบียบให้สอดคล้องกับกฎหมายฉบับนี้

นอกจากนั้นตามกฎหมายใหม่นี้ หากใครยังแบ่งแยกหรือกีดกันเพศที่ ๓ อยู่อีก ต่อไปนี้มีโทษถึงติดคุก <https://www.faa...77820817?sk=timeline>

การวางตัวที่เหมาะสมของเพศหญิงและเพศชายในสังคมไทย

สังคมประกอบด้วยคนหลากหลายอาชีพและฐานะต่าง ๆ กัน เด็ก ๆ ต้องมีความสัมพันธ์กับบุคคลที่มีวัยแตกต่างกันมาก ตั้งแต่รุ่นปู่ย่า ตายาย ญาติ รุ่นพี่ หรือคนในวัยเดียวกัน จนถึงเด็กเล็ก ๆ การปฏิบัติตัวไม่ทราบว่าจะควรทำอย่างไร แต่ถ้ามีหลักในการปฏิบัติตัวตามระเบียบประเพณีและวัฒนธรรมไทยแล้ว จะสามารถวางตัวได้อย่างเหมาะสมในทุกสังคมได้ดังนี้

๑. เด็ก ๆ ทั้งหญิงและชายพึงระลึกอยู่เสมอว่า เราเป็นคนไทย ความสุภาพอ่อนน้อมมีสัมมาคารวะ รู้จักกาลเทศะ เป็นลักษณะประจำชาติ เป็นคุณลักษณะที่บ่งบอกถึงความงดงามของจิตใจ จึงทำให้ผู้พบเห็นประทับใจ

๒. “สำเนียงส่อภาษา กิริยาส่อสกุล” เป็นสุภาษิตไทยที่สอนกันมาแต่โบราณและยังใช้ได้ดีในปัจจุบัน ไม่ได้หมายความว่า เป็นภาษาท้องถิ่นใดหรือชาติใด แต่ใช้ความหมายที่ลึกซึ้งกว่า คือการพูดด้วยวาจาที่สุภาพ น้ำเสียงน่าฟัง จะอยู่ในสังคมใดก็เป็นที่ยินยอม แต่ถ้าเป็นการพูดด้วยวาจาที่ไม่สุภาพ รวมกับสำเนียงที่ไม่น่าฟัง ทำให้คนที่ได้ยินเสียงแต่ไม่เห็นตัวยังเกิดความรู้สึกที่ไม่ดีและไม่เอ็นดูผู้ฟัง ดังนั้น การพูดด้วยภาษาที่น่าฟังจึงเป็นที่ชื่นชมกับผู้คนทั่วไปเสมอ “กิริยาส่อสกุล” มีความหมายว่าท่าทางการแสดงออกจะบอกให้ผู้พบเห็นกิริยานั้นรู้ว่า ได้รับการอบรมอย่างไร กิริยาที่ปรากฏต่อสายตาจึงทำให้รู้สึกเอ็นดูและไม่เอ็นดูการได้ฝึกกิริยามารยาทและได้รับการอบรมให้มีสำเนียงและภาษาที่เหมาะสมตั้งแต่ยังเด็ก จึงได้ประโยชน์มากเมื่อโตขึ้น

๓. พฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม เด็ก ๆ ในยุคปัจจุบันได้รับการส่งเสริมให้รู้จักคิดวิเคราะห์ เมื่อได้รับการส่งเสริมให้แสดงออกจึงทำให้มีความเชื่อมั่นในตนเอง แต่การพูดเพื่อแสดงความคิดเห็นเป็นการแสดงเหตุผลจึงต้องถูกกาลเทศะ ต้องควบคุมพฤติกรรมและอารมณ์ มิฉะนั้นจะกลายเป็นความก้าวร้าว

๔. ความรับผิดชอบ เป็นเรื่องที่มีความสำคัญกับชีวิต ทุกคนควรระลึกอยู่เสมอว่าการเป็นสมาชิกของสังคมทุกคนต้องมีหน้าที่และความรับผิดชอบร่วมกันตามฐานะและความสามารถ

วิธีการปฏิบัติตนของเพศหญิงในสังคมไทย

๑. การวางตัวในสังคม ทุกชนชาติต่างยกย่องให้เกียรติผู้หญิงที่วางตัวดี มีกิริยามารยาทดี และถ้ามีคุณสมบัติของหญิงไทยที่รู้จักกาลเทศะ มีสัมมาคารวะ อ่อนโยน และอ่อนหวานร่วมด้วยแล้ว ก็จะเป็นที่ชื่นชอบมากขึ้น เด็กผู้หญิงได้รับการสอนให้รักษานวลสงวนตัว การจะให้ความสนใจกับใครควรมีขอบเขต และควรมีความระมัดระวัง ไม่ไปไหนกับผู้ชายแปลกหน้า ไม่ควรให้ผู้ชายถูกเนื้อต้องตัว และควรรักษามารยาทเมื่ออยู่ในที่สาธารณะ ไม่ควรพูดเสียงดังหรือตะโกนพูดกัน เพราะเป็นกิริยาที่ไม่น่าดู

๒. การแต่งกายที่เหมาะสมกับวัย วัยรุ่นยุคนี้นิยมแต่งกายตามแฟชั่นต่างประเทศที่บางครั้งไม่เหมาะสมกับสภาพของสังคมไทย เด็กผู้หญิงไทยควรแต่งกายให้งามตามแบบไทยและสร้างแฟชั่นของเราเอง เพราะในสังคมยุคใหม่คนที่มีความเชื่อมั่นในตัวเองเท่านั้นจึงกล้าทำ แต่คนที่ขาดความเชื่อมั่นจะทำตามอย่างและเลียนแบบผู้อื่น

๓. เด็กผู้หญิงไทยควรเรียนรู้บทบาทของแม่บ้าน การช่วยแม่ทำงานบ้าน จะทำให้เป็นคนที่มีความสามารถในการทำงานและสามารถตัดสินใจแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้ดี ยังเป็นโอกาสที่จะได้ปรึกษาปัญหาต่าง ๆ กับแม่ดีกว่าปรึกษาเพื่อนที่เป็นวัยเดียวกันและขาดประสบการณ์ คนที่เชื่อตัวเองและเชื่อเพื่อนมากเกินไป ขาดผู้แนะนำที่เชื่อถือได้ อาจปฏิบัติตนไม่ถูกต้อง นอกจากนั้นการช่วยงานบ้านยังได้ประโยชน์คือ ได้ความรู้ในการดูแลบ้าน การทำกับข้าว ซึ่งจะเป็นประโยชน์เมื่อโตเป็นผู้ใหญ่ งานบ้านจึงนับว่าเป็นงานที่สำคัญ

วิธีปฏิบัติตนของเพศชายในสังคมไทย

๑. หน้าที่และความรับผิดชอบ เด็กผู้ชายควรเลียนแบบบทบาทการหาหน้าที่ของพ่อบ้าน ด้วยการช่วยพ่อทำงานเพื่อจะได้มีโอกาสปรึกษาพ่อถึงปัญหาต่าง ๆ ดีกว่าปรึกษาเพื่อนวัยเดียวกัน พ่อจะเป็นผู้ชี้แนะทางการแก้ไขปัญหาได้ดีกว่า รวมทั้งสามารถแนะนำการวางตัว การปฏิบัติตัวเมื่อโตขึ้นให้มีลักษณะเป็นสุภาพบุรุษ ที่มีคุณลักษณะที่ผู้ชายควรมีอีกด้วยนอกจากเรียนนอกเวลาที่ได้จากพ่อ ยังช่วยให้เรารู้ว่าชอบและไม่ชอบอะไร ซึ่งเป็นประโยชน์ในการเลือกอาชีพเมื่อโตขึ้น บางคนได้เรียนรู้ธุรกิจของครอบครัวตั้งแต่ยังเล็กจึงสามารถเข้าใจระบบงานและขยายออกไปได้ในอนาคต ผู้ชายได้รับการยอมรับในสังคมให้เป็นผู้นำ การฝึกปฏิบัติหน้าที่และความรับผิดชอบจึงถือว่าเป็นบทบาทสำคัญ เพื่อให้โตขึ้นเป็นหลักของครอบครัวได้ และเป็นผู้นำที่ดีของสังคมต่อไป

๒. การเล่นของเด็กผู้ชาย เด็กผู้ชายควรมีกิจกรรมการเล่นที่ต้องตัดสินใจ มีการเคลื่อนไหว เพื่อให้กล้ามเนื้อได้พัฒนาตามวัย นอกจากนั้นเด็กผู้ชายเมื่อโตขึ้นมักจะมีความรู้สึกทางเพศมากกว่าเด็กผู้หญิง การฝึกเล่นกีฬาและการออกกำลังกายจึงเป็นทางออกที่ดีต่อสุขภาพ ดังนั้นจึงควรเล่นกีฬาและออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

๓. ฝึกการคิดอย่างมีเหตุผลและรอบคอบ เด็กผู้ชายมักชอบเล่นรุนแรง หรือกิจกรรมที่เสี่ยงต่อการบาดเจ็บหรือขาดเหตุผล ซึ่งไม่เป็นคุณลักษณะที่ดีของผู้ชายในวันข้างหน้า ควรฝึกตัวเองให้คิดอย่างมีเหตุผลและรอบคอบให้สามารถช่วยคนอื่นพ้นภัยได้ หรือคิดทางานใหญ่ที่มีอันตรายได้ เพราะรู้ดีว่าจะสามารถป้องกันไม่ให้เกิดอันตรายกับตัวเองและผู้อื่นได้

ใบงานที่ ๗

เรื่องการปฏิบัติตนต่อเพศตรงข้ามอย่างเหมาะสมกับสังคมไทย
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๙ เรื่องความเสมอภาคทางเพศ
 รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

กลุ่มที่ ห้อง...../.....

สมาชิก ๑.....เลขที่..... ๒.....เลขที่.....

๓.....เลขที่..... ๔.....เลขที่.....

๕.....เลขที่..... ๖.....เลขที่.....

๑.ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มวิเคราะห์การปฏิบัติตนต่อเพศตรงข้ามอย่างเหมาะสมกับสังคมไทย

เพศชาย	เพศหญิง

๒. การปฏิบัติต่อเพศตรงข้ามอย่างไรบ้างที่เห็นว่าไม่เหมาะสมกับวัฒนธรรมไทย เพราะอะไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ วิทยุกับเรื่องเพศ กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒๐ เรื่อง ทบทวนสิ่งที่เรียน รายวิชา สุขศึกษา	เวลา ๑ ชั่วโมง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒
ขอบเขตเนื้อหา ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติในเรื่องเพศปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่นวิธีป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เอ็ดส์ และการตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์ความเสมอภาคทางเพศและการวางตัวได้อย่างเหมาะสม จุดประสงค์การเรียนรู้ ด้านความรู้ นำเสนอผลการปฏิบัติตนและการพัฒนาตน ด้านทักษะและกระบวนการ สรุปผลการปฏิบัติและการพัฒนาตนเองเพื่อนำไปใช้อย่างต่อเนื่อง ด้านคุณลักษณะ ๑. แสดงพฤติกรรมงามวินัย ๒. แสดงพฤติกรรมไม่เริ่ญรู้ ๓. แสดงพฤติกรรมมุ่งมั่นในการทำงาน ๔. แสดงพฤติกรรมมีการมีจิตสาธารณะ	กิจกรรมการเรียนรู้ ขั้นนำ ๑. ทบทวนความรู้เดิมโดยการสนทนาเรื่องที่เรียนผ่านมา ๒. แจ้งจุดประสงค์การเรียนรู้ให้นักเรียนทราบ ขั้นสอน ๑. ศึกษาข้อมูลจากใบความรู้ชั่วโมงที่ ๑๑-๑๙ ๒. นักเรียนแต่ละกลุ่มจัดนิทรรศการเผยแพร่ผลงานของกลุ่มที่ได้เตรียมไว้ ตั้งแต่ ชั่วโมงที่ ๑๑-๑๙ กลุ่มที่ ๑ เรื่อง อิทธิพลต่อเจตคติเรื่อง กลุ่มที่ ๒ เรื่อง ปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น กลุ่มที่ ๓ เรื่อง การช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติด กลุ่มที่ ๔ เรื่อง โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เอ็ดส์ และการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ กลุ่มที่ ๕ เรื่อง ความเสมอภาคทางเพศ กลุ่มที่ ๖ การเลือกใช้บริการทางการแพทย์ที่เหมาะสม ๓. ครูและนักเรียนเยี่ยมชมนิทรรศการ ชักถามให้แต่ละกลุ่มอธิบายเพิ่มเติมและให้คะแนนความพึงพอใจ	สื่อ/แหล่งเรียนรู้ ๑. ใบความรู้หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๑-๑๙ ๒. ใบงานหน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๑-๑๙ ๓. แหล่งสืบค้นข้อมูลเพิ่มเติม หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๑-๑๙ ภาระงาน/ชิ้นงาน ๑. บันทึกผลการเรียนรู้ ๒. จัดนิทรรศการผลงานที่ได้จากการเรียนรู้ การสรุปผลการปฏิบัติและการพัฒนาตนเองเพื่อนำไปใช้อย่างใช้จนเป็นวิถีชีวิตเพื่อการมีสุขภาพดีอย่างยั่งยืน

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ ้วยรู้กับเรื่องเพศ กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒๐ เรื่อง ทบทวนสิ่งที่เรียนร รายวิชา สุขศึกษา เวลา ๑ ชั่วโมง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒	
ขั้นสรุป ครูสรุปผลการเรียนรู้ทั้งหมดและตั้งคำถามดังนี้ ๑. สิ่งนี้นักเรียนได้เรียนรู้มีอะไรบ้าง ๒. นักเรียนจะศึกษาเพิ่มเติมสิ่งที่ยังไม่เข้าใจอย่างไร ๓. นักเรียนจะนำความรู้ ทักษะไปใช้พัฒนาตนเองครอบครัวชุมชนได้อย่างไรบ้าง หมายเหตุ ทดสอบหลังเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ ้วยรู้กับเรื่องเพศ (นอกเวลาเรียน)	

การวัดและประเมินผล

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือที่ใช้	เกณฑ์
๑. สรุปผลการปฏิบัติและการพัฒนาตนเองเพื่อนำไปใช้อย่างต่อเนื่อง	ตรวจผลงาน	มิติคุณภาพการประเมิน ชิ้นงาน (รูปิก)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
๒. แสดงพฤติกรรมการมีวินัย	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกต (รูปิก)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
๓. แสดงพฤติกรรมใฝ่เรียนรู้	ตรวจสอบความสำเร็จของชิ้นงาน	มิติคุณภาพการประเมิน ชิ้นงาน (รูปิก)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
๔. แสดงพฤติกรรมมุ่งมั่นในการทำงาน	ตรวจสอบความสำเร็จของชิ้นงาน	มิติคุณภาพการประเมิน ชิ้นงาน (รูปิก)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
๕. แสดงพฤติกรรม การมีจิตสาธารณะ	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกต (รูปิก)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป

บันทึกผลหลังการสอน

ผลการเรียนรู้

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

ข้อเสนอแนะ/แนวทางแก้ไข

.....

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจ
(.....)
วันที่..... เดือน..... พ.ศ.....

ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจ
(.....)
วันที่..... เดือน..... พ.ศ.....

แบบทดสอบก่อนเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ วัยรุ่นกับเรื่องเพศ

เอกสารหมายเลข ๓

รหัสวิชา พ๒๒๐๑ รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๖๒

คำชี้แจง เลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงคำตอบเดียว จำนวน ๑๐ ข้อ

๑. ข้อใดเป็นทัศนคติทางเพศที่ผิดต่อวัฒนธรรมไทย ก. การคบเพื่อนต่างเพศอย่างเสรี ข. การมีคู่นอนหลายคน ค. การมีเพศสัมพันธ์กับทุกคนไม่เลือกหน้า ง. ถูกทุกข้อ ๒. ข้อใดเป็นทัศนคติเรื่องเพศเชิงลบที่ไม่ถูกต้อง ก. การคุมกำเนิดกับคู่นอน ข. การรักราวสวนสัตว์ ค. การมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยรู้จักป้องกัน ง. การแสดงออกทางเพศสัมพันธ์อย่างเสรี ๓. ข้อใดหมายถึงเจตคติในเรื่องเพศเชิงบวก ก. แก้ม มีเพศสัมพันธ์กับเพื่อนชาย ข. หมึก ศึกษาเกี่ยวกับเรื่องทางเพศ ค. ปุก คิดว่าเรื่องทางเพศเป็นเรื่องที่น่ารังเกียจ ง. ถูกทุกข้อ ๔. ทัศนคติทางเพศในเชิงลบหมายถึงข้อใด ก. ความรู้สึกเสื่อมเสีย เกลียดชัง ข. การต่อต้านการกระเบียดของสังคม ค. ความคิดในแง่ลบในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ง. ถูกทุกข้อ ๕. น้อยยอมมีเพศสัมพันธ์กับบุคคลที่แก่กว่า เพื่อต้องการโทรศัพท์มือถือเครื่องใหม่ นักเรียนคิดว่า พฤติกรรมของน้อยถูกต้องหรือไม่ เพราะเหตุใด ก. ไม่ถูกต้อง เพราะน้อยมีเพศสัมพันธ์กับคนที่แก่กว่า ข. ไม่ถูกต้อง เพราะน้อยมีเพศสัมพันธ์กับคนที่ไม่ได้รัก ค. ไม่ถูกต้อง เพราะน้อยควรได้รับเงินเป็นค่าตอบแทน มากกว่า ง. ไม่ถูกต้อง เพราะน้อยมีค่านิยมที่ผิดและอยากได้ ของตอบแทน	๖. หากจำเป็นต้องทำแผลและสัมผัสเลือดของผู้อื่น ควรป้องกันตนเองอย่างไร ก. ล้างมือก่อนและหลังทำแผล ข. สวมเสื้อผ้าให้มิดชิดและสะอาด ค. สวมถุงมืออย่างทุกครั้งก่อนทำแผล ง. ใช้แอลกอฮอล์เช็ดมือและเครื่องมือก่อน ๗. พฤติกรรมใดไม่ทำให้เกิดโรคเอดส์ ก. กอดกับผู้ที่ติดเชื้อเอดส์ ข. มีเพศสัมพันธ์กับผู้ป่วยโดยไม่ป้องกัน ค. รับประทานข้าวกับผู้ติดเชื้อเอดส์เป็นประจำ ง. ถูกทั้งข้อ ก และ ค ๘. กลุ่มเพื่อนแบบใดที่มีการแสดงออกทางเพศ อย่างเหมาะสม ก. ไก่และตุ๊ก พาเพื่อนไปนั่งดื่มสุรา ข. นกและแอน พาเพื่อนไปมั่วสุมเสพยาเสพติด ค. แตนและแจ่ม จับกลุ่มหยอกล้อเพื่อนผู้หญิง ง. ก้อยและกึ่ง ชวนเพื่อนเล่นฟุตบอลหลังเลิกเรียน ๙. ค่านิยมใดของไทยที่ช่วยลดปัญหาเพศสัมพันธ์ ในวัยรุ่น ก. การเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ข. การกตัญญูกตเวที ค. อย่างซื่อสุกก่อนห้าม ง. เห็นอกเห็นใจกัน ๑๐. โรคซิฟิลิสเป็นโรคที่เกิดมาจากเชื้อชนิดใด ก. เชื้อรา ข. เชื้อปรสิต ค. เชื้อแบคทีเรีย ง. เชื้อไวรัส
---	--

เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียน
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง วัยรุ่นกับเรื่องเพศ



ข้อ	๑	๒	๓	๔	๕	๖	๗	๘	๙	๑๐
ตัวเลือก	ง	ง	ข	ง	ง	ค	ง	ง	ค	ค

เอกสารหมายเลข ๔

แบบทดสอบหลังเรียนหน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง วัยรุ่นกับเรื่องเพศ
รหัสวิชา พ๒๒๑๐๑ รายวิชาสุขศึกษา ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๖๒

คำชี้แจงเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงคำตอบเดียว จำนวน ๑๐ ข้อ

๑. ข้อใดเป็นเจตคติในเรื่องเพศของฝ่ายหญิงที่ไม่ควรปฏิบัติกับเพศตรงข้าม ก. การแต่งกายให้สุภาพเรียบร้อยรัดกุม ข. การเดิน นั่ง ยืนต้องดูเรียบร้อยสง่างาม ค. นั่งไขว่ห้างและจับมือถือแขนฝ่ายชาย ง. ใช้วาจาสุภาพเหมาะสม ไม่พูดจาหยาบค้าย ๒. ข้อใดเป็นการแสดงออกทางเพศที่ถูกต้อง ก. โจ๊กและอ้อม พาเพื่อนไปดื่มสุรา ข. กบและหญิง จับกลุ่มหยอกล้อเพื่อนผู้หญิง ค. จอมและเหมียว ขวนเพื่อนเล่นดนตรีในเวลาว่าง ง. ฝ่ายและปลา พาเพื่อน ๆ ไปเที่ยวสถานบันเทิงในเวลากลางคืน ๓. เจตคติข้อใดเป็นความคิดเชิงบวก ก. มีความภาคภูมิใจในเพศของตนเอง ข. เรื่องเพศเป็นเรื่องที่น่ารังเกียจ ต้องแอบทำ ค. การมีเพศสัมพันธ์อย่างเสรีเป็นเรื่องธรรมดา ง. ถูกทุกข้อ ๔. ข้อใดไม่ใช่เจตคติทางเพศในเชิงลบ ก. การรู้สึกอับอายในเพศของตนเอง ข. การไม่ล่วงละเมิดทางเพศต่อผู้อื่น ค. การไม่สวมถุงยางขณะมีเพศสัมพันธ์ ง. การให้ความสำคัญรูปลักษณ์ทางเพศของเพื่อน ๕. การเลี้ยงดูบุตรอย่างไรที่ส่งผลเสียต่อพฤติกรรมในอนาคต ก. ให้ลูกสาวเล่นปิดแอบกับลูกชาย ข. ลูกชายช่วยล้างจานภายในบ้าน ค. ให้น้องสาวแต่งกายเลียนแบบพี่ชาย ง. ให้ลูกสาวลูกชายพูดจาไพเราะ ๖. พฤติกรรมในข้อใดเสี่ยงต่อการติดเชื้อไวรัสเอชไอวีมากที่สุด ก. การถูกยุงกัด ข. การใช้ห้องส้วมสาธารณะ ค. การกอดและจับมือกับผู้อื่น ง. การเสพสารเสพติดชนิดฉีดเข้าเส้นเลือด	๗. นักเรียนมีความจำเป็นต้องใช้กรรไกรตัดเล็บร่วมกับคนอื่นเพื่อป้องกันการติดเชื้อเอชไอวีจะมีวิธีปฏิบัติอย่างไร ก. ใช้แอลกอฮอล์เช็ดที่เล็บ ข. ใช้แอลกอฮอล์เช็ดที่เล็บหลังการตัด ค. นำกรรไกรตัดเล็บไปแช่น้ำสะอาดก่อนนำมาตัด ง. ใช้แอลกอฮอล์เช็ดที่กรรไกรตัดเล็บก่อนนำมาตัด ๘. ข้อใดเป็นพฤติกรรมที่เหมาะสมของชายและหญิงที่เป็นเพื่อนกัน ก. การใช้วาจาที่สุภาพ อ่อนหวานต่อกัน ข. การเดินจูงมือกันขึ้นสะพานลอย ค. การศึกษาพื้นฐานความเป็นอยู่ทางครอบครัว ง. การรับประทานอาหารร่วมกันตามลำพังในห้องพัก ๙. สังคมและวัฒนธรรมของไทยยอมรับในเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างเพศชายและเพศหญิงอย่างไร ก. เพศชายและเพศหญิงคบหากันอย่างสบาย ๆ ข. เพศชายและเพศหญิงคุยกันได้เฉพาะคู่ที่แต่งงาน ค. เพศหญิงต้องระมัดระวังและวางตัวให้เหมาะสมมากกว่าเพศชาย ง. เพศชายต้องระมัดระวังและวางตัวให้เหมาะสมมากกว่าเพศหญิง ๑๐. โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์โรคใดมีชื่อเรียกอีกชื่อหนึ่งว่าโรคเข้าข้อออกดอก ก. โรคซิฟิลิส ข. โรคแผลริมอ่อน ค. เชื้อแบคทีเรีย ง. เชื้อปรสิต
---	---

เฉลยแบบทดสอบหลังเรียน
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ วัยรุ่นกับเรื่องเพศ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๖๒

ข้อ	๑	๒	๓	๔	๕	๖	๗	๘	๙	๑๐
คำตอบ	ค	ค	ก	ข	ค	ง	ง	ก	ค	ก

บรรณานุกรม

- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. (๒๕๕๘). หลากหลายเทคนิควิธีสอนสู่การพัฒนาคุณภาพผู้เรียน. เอกสารประกอบการอบรม
- คณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน สำนักงาน. (๒๕๕๓). แนวทางการจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาทักษะการคิดตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ กลุ่มสาระการเรียนรู้
- สุขศึกษาและพลศึกษา.** กรุงเทพมหานคร : ชุมชนสหกรณ์การเกษตร แห่งประเทศไทย.
- คณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน สำนักงาน. (๒๕๕๙). แนวทางการพัฒนาทักษะชีวิต. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ.
- บุญสม มาร์ติน, เทพนม เมืองแมน, สร้อยพันธ์ บุญยะสุนทร, พรณี บัญชรหัตถกิจ, และดารณี เกตุอุไร. (๒๕๕๕). **สุขศึกษา พ๐๑๑ พ๐๑๒.** กรุงเทพมหานคร : อักษรเจริญทัศน์.
- ปรีชา ไวยโกคา. (๒๕๕๗). **สุขศึกษา ม.๒.** กรุงเทพมหานคร : บริษัท ไทยร่มเกล้า.
- พรสุข หุ่นนิรันดร์, ประภาเพ็ญ สุวรรณ, สร้อยพันธ์ วรพงศธร, และอนันต์ มลารัตน์. (๒๕๕๗). **สุขศึกษา ม.๒.** กรุงเทพมหานคร : บริษัท ไทยร่มเกล้า.
- รัชณี ขวัญบุญจัน, และคณะ. (๒๕๕๗). **สุขศึกษา ม.๒.** กรุงเทพมหานคร : ไทยวัฒนาพานิช.
- วรรณศิริประจันโน, รุ่งรัตน์ศรีสุริยเวศน์, พรนภาพอมสินธุ์. **ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมทางเพศของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลายตามแนวความคิดการให้ข้อมูลข่าวสารแรงจูงใจและทักษะพฤติกรรม:** วารสารพยาบาล.
- การคำนวณค่า BMI ดัชนีมวลกาย [ออนไลน์]. ได้จาก : <https://bit.ly/2vYUU0k>. [สืบค้นวันที่ ๙ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๖๒].
- กฎหมายทางเพศ [ออนไลน์]. ได้จาก : <https://www.fa...77820817?sk=timeline>. [สืบค้นวันที่ ๙ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๖๒].
- การเจ็บป่วย [ออนไลน์]. ได้จาก : <https://bit.ly/2MTB9Mg>. [สืบค้นวันที่ ๙ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๖๒].
- การตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์. ภาพ, [ออนไลน์]. ได้จาก : <http://www.thaigoodview.com/node/50843/>. [สืบค้นเมื่อ ๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒].
- การตั้งครรภ์ไม่พร้อมในวัยรุ่น. [ออนไลน์]. ได้จาก : <https://bit.ly/2SF1qTZ>. [สืบค้นเมื่อ ๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒].
- การวางตัวที่เหมาะสม [ออนไลน์]. ได้จาก : <https://www.ba...84%E0%B8%97%E0%B8%A2>. [สืบค้นวันที่ ๙ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๖๒].
- การวางตัวที่เหมาะสมของเพศหญิงและเพศชายในสังคมไทย [ออนไลน์]. ได้จาก : <https://www.baanmaha.com/community/threads/36843->. [สืบค้นวันที่ ๙ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๖๒].
- การเลือกใช้บริการทางสุขภาพ. ภาพ, [ออนไลน์]. ได้จาก : <https://th.wik...84%E0%B8%97%E0%B8%A2>. [สืบค้นเมื่อ ๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒].
- ข่าววัยรุ่นไทยตั้งครรภ์โดยไม่พร้อม ๘๐% [ออนไลน์]. ได้จาก : <https://bit.ly/2tbpOhD>. [สืบค้นเมื่อ ๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒].
- ความเชื่อและความเข้าใจที่ผิดเกี่ยวกับเรื่องเพศ [ออนไลน์]. ได้จาก : <https://bit.ly/2Sjdue9>. [สืบค้นวันที่ ๙ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๖๒].

เจตคติทางเพศ [ออนไลน์]. ได้จาก : <https://hibariaom.wordpress.com/>. [สืบค้นวันที่ ๙ กุมภาพันธ์ พ.ศ.๒๕๖๒].

เจตคติในเรื่องเพศ [ออนไลน์]. ได้จาก : <https://bit.ly/2MTB9Mg>. [สืบค้นเมื่อ ๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒].

ปัญหาสิ่งแวดล้อม [ออนไลน์]. ได้จาก : <https://bit.ly/2BpFrXg>. [สืบค้นวันที่ ๙ กุมภาพันธ์ พ.ศ.๒๕๖๒].

ปัญหาสิ่งแวดล้อม,ภาพ [ออนไลน์]. ได้จาก : <https://bit.ly/2tcJphq>. [สืบค้นวันที่ ๙ กุมภาพันธ์ พ.ศ.๒๕๖๒].

พฤติกรรมเสี่ยงในวัยรุ่น [ออนไลน์]. ได้จาก : http://www.psyclin.co.th/new_page_78.htm/. [สืบค้นวันที่ ๙ กุมภาพันธ์ พ.ศ.๒๕๖๒].

พฤติกรรมเสี่ยงในวัยรุ่น [ออนไลน์]. ได้จาก : <https://bit.ly/2DknglV/>. [สืบค้นวันที่ ๙ กุมภาพันธ์ พ.ศ.๒๕๖๒].

ภาพการเปลี่ยนแปลงตามวัยเพศชาย/หญิง[ออนไลน์]. ได้จาก : <https://sites.google.com/>. [สืบค้นวันที่๙กุมภาพันธ์พ.ศ.๒๕๖๒].

รถฉุกเฉิน. คลิปวิดีโอ, [ออนไลน์]. ได้จาก : <https://bit.ly/2RSVOkM1669>. [สืบค้นเมื่อ ๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒]. นว.

รูปแบบการเลี้ยงดูของพ่อแม่บ่งบอกว่าลูกจะเป็นอย่างไรในอนาคต [ออนไลน์]. ได้จาก : <https://bit.ly/2tekTwu>. | [สืบค้นวันที่ ๙ กุมภาพันธ์ พ.ศ.๒๕๖๒].

โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ / ความแตกต่างระหว่าง sex&love [ออนไลน์]. ได้จาก : <https://bit.ly/2RK7mGR>. [สืบค้นเมื่อวันที่ ๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒].

โรคทางพันธุกรรม [ออนไลน์]. ได้จาก : <https://bit.ly/2MTB9Mg>. [สืบค้นวันที่ ๙ กุมภาพันธ์ พ.ศ.๒๕๖๒].

โรคธาลัสซีเมีย, ภาพเด็ก [ออนไลน์]. ได้จาก : <https://bit.ly/2SFTH0A>. [สืบค้นวันที่ ๙ กุมภาพันธ์ พ.ศ.๒๕๖๒].

วงจรชีวิต ภาพ [ออนไลน์]. ได้จาก : <https://bit.ly/2MTKjZf>. [สืบค้นวันที่ ๙ กุมภาพันธ์ พ.ศ.๒๕๖๒].

วัยรุ่นไทย ตั้งครรภ์โดยไม่พร้อม ๘๐%. ภาพ [ออนไลน์]. ได้จาก : <https://bit.ly/2GxAtLw>. [สืบค้นเมื่อ ๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒].

วิกฤตฝุ่นพิษ วิกฤตคนกรุง ค่าฝุ่น PM๒.๕ | ๑๔ ม.ค.๖๒ | เจาะลึกทั่วไทย [ออนไลน์]. ได้จาก : <https://bit.ly/2ShUxsm>. | [สืบค้นวันที่ ๙ กุมภาพันธ์ พ.ศ.๒๕๖๒].

สิทธิเด็ก [ออนไลน์]. ได้จาก : <https://siriwa...4%E0%B9%87%E0%B8%81/>. [สืบค้นเมื่อ ๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒].

หลักQR [ออนไลน์]. ได้จาก : <https://bit.ly/2GeqStL/>. [สืบค้นเมื่อ ๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒].

หุ่นดี สุขภาพดี ง่าย ๆ แค่ใช้ ๔ พฤติกรรม [ออนไลน์]. ได้จาก : <https://bit.ly/2WLcv4Z>-[สืบค้นวันที่๙กุมภาพันธ์พ.ศ.๒๕๖๒].

อาการฉุกเฉินวิกฤติ เข้ารักษาในโรงพยาบาลฟรี ๗๒ ชม. ภาพฉุกเฉิน, [ออนไลน์]. ได้จาก :

<https://www.sanook.com/health/5937/6>. [สืบค้นวันที่ ๙ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๖๒].

Graphic Organizer [ออนไลน์]. ได้จาก : <https://bit.ly/1e6DUyZ>. [สืบค้นวันที่ ๙ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๖๒].

**คณะจัดทำคู่มือครูและแผนการจัดการเรียนรู้ ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น
เพื่อการเรียนการสอนทางไกลผ่านดาวเทียม (DLTV)
มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์**

ที่ปรึกษา

- | | |
|-------------------------------------|--|
| ๑. รองศาสตราจารย์ นราพร จันทร์โอชา | รองประธานกรรมการบริหาร
มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์ |
| ๒. พลอากาศโท ภักดี แสง-ชูโต | เลขาธิการ
มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์ |
| ๓. นายอนุสรณ์ ฟูเจริญ | ผู้ช่วยเลขาธิการ
มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์ |
| ๔. รองศาสตราจารย์ เฉลียวศรี พิบูลชล | กรรมการบริหารมูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม
ในพระบรมราชูปถัมภ์ |
| ๕. นายเชิดศักดิ์ ศรีศักดิ์วิชัย | หัวหน้าสำนักงาน
มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์ |
| ๖. นายบุญรักษ์ ยอดเพชร | เลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน |
| ๗. นางสาวนิจสุตา อภินันทาภรณ์ | ผู้อำนวยการสำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา
สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา |
| ๘. นางสาวรัตนา แสงบัวเผื่อน | ผู้อำนวยการกลุ่มพัฒนาหลักสูตรและมาตรฐานการเรียนรู้
สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา |
| ๙. นางผานิต ทวีศักดิ์ | ผู้อำนวยการกลุ่มพัฒนากระบวนการเรียนรู้
สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา |

คณะจัดทำคู่มือครูและแผนการจัดการเรียนรู้ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ภาคเรียนที่ ๑

- | | |
|---------------------------|---|
| ๑. นางสาวนิรมล โพธิ์ | ข้าราชการบำนาญ |
| ๒. นายประสงค์ นารอดม | ข้าราชการบำนาญ |
| ๓. นางสาวจรินทร์ ไธสกุล | ข้าราชการบำนาญ |
| ๔. นางงามตา นิลเกตุ | ครูโรงเรียนโพธิ์ตากพิทยาคม สพม.เขต ๒๑ |
| ๕. นายสุวิทย์ พุ่มนวล | ครูโรงเรียนวังไกลกังวล ในพระบรมราชูปถัมภ์ |
| ๖. นายสมศักดิ์ ทองเงิน | ครูโรงเรียนวังไกลกังวล ในพระบรมราชูปถัมภ์ |
| ๗. นางสาวรสจิเรศ วัดโลก | ครูโรงเรียนวังไกลกังวล ในพระบรมราชูปถัมภ์ |
| ๘. นายณัฐพงศ์ รักษาราชภูร | ครูโรงเรียนวังไกลกังวล ในพระบรมราชูปถัมภ์ |
| ๙. นายสาธิต ปานนุ่น | ครูโรงเรียนป้อมนาคราชสวทยานนท์ |

๑๐. ส.อ.จเร สิงห์น้อย	ครูโรงเรียนนครสวรรค์ สพม. เขต ๔๒
๑๑. นายพัชรศักดิ์ พรหมมาศ	ครูโรงเรียนนครสวรรค์ สพม. เขต ๔๒
๑๒. นายกำชัย บุตรจะมี	ครูโรงเรียนเลยพิทยาคม สพม. เขต ๑๙
๑๓. นางสาวนภาพร ปทุมพงษ์	ครูโรงเรียนบุญวาทย์วิทยาลัย สพม. เขต ๓๕
๑๔. นายจักรพงษ์ ศรีจำนงค์	ครูโรงเรียนร้อยเอ็ดวิทยาลัย สพม. เขต ๒๗
๑๕. นางสาวชดา ทองแก้ว	ครูโรงเรียนสระแก้ว สพม. เขต ๗
๑๖. นางสาวสุพรรณกัลยา คุปตินทร	ครูโรงเรียนวัดนวลนรดิศ สพม. เขต ๑
๑๗. นางปริญญรัตน์ พลวิชัย	ครูโรงเรียนวัดนวลนรดิศ สพม. เขต ๑
๑๘. นางสาวลดาวีล ศิริคติพจน์	ครูโรงเรียนขลุงรัชดาภิเษก สพม. เขต ๑๗
๑๙. นายกำชัย บุตรจะมี	ครูโรงเรียนเลยพิทยาคม สพม. เขต ๑๙
๒๐. น.ส.นภาพร ปทุมพงษ์	ครูโรงเรียนบุญวาทย์วิทยาลัย สพม. เขต ๓๕

คณะปรับปรุงคู่มือครูและแผนการจัดการเรียนรู้ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ภาคเรียนที่ ๑

๑. นางนิรมล โพธิ์	ข้าราชการบำนาญ
๒. นายประสงค์ นารณอดุม	ข้าราชการบำนาญ
๓. นางสาวจรินทร์ ไช้สกุล	ข้าราชการบำนาญ
๔. นางสาวร้อย เสริมพล	ข้าราชการบำนาญ
๕. นางสาวสุนันท์ แสงสุข	ศึกษานิเทศก์ สพป.สุพรรณบุรี เขต ๒
๖. นางสาวรสจิเรศ วัดโลก	ครูโรงเรียนวังไกลกังวล ในพระบรมราชูปถัมภ์
๗. นายณัฐพงศ์ รักษาธารุ	ครูโรงเรียนวังไกลกังวล ในพระบรมราชูปถัมภ์
๘. นายสมศักดิ์ ทองเงิน	ครูโรงเรียนวังไกลกังวล ในพระบรมราชูปถัมภ์
๙. นายสุวิทย์ พุ่มนวล	ครูโรงเรียนวังไกลกังวล ในพระบรมราชูปถัมภ์
๑๐. นางปริญญรัตน์ พลวิชัย	ครูโรงเรียนวัดนวลนรดิศ สพม. เขต ๑
๑๑. นางสาวพรรณพิศ ทวาเรศ	ครูโรงเรียนเบญจมานุสรณ์ สพม.เขต ๑๗
๑๒. นายจักรพงษ์ ศรีจำนงค์	ครูโรงเรียนร้อยเอ็ดวิทยาลัย สพม. เขต ๒๗
๑๓. นายกำชัย บุตรจะมี	ครูโรงเรียนเลยพิทยาคม สพม. เขต ๑๙
๑๔. นางสาวนภาพร ประทุมพงษ์	ครูโรงเรียนบุญวาทย์วิทยาลัย สพม. เขต ๓๕

คณะตรวจปฐพี/พิมพ์ และจัดทำรูปเล่มคู่มือครูและแผนการจัดการเรียนรู้

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ภาคเรียนที่ ๑

๑.	นายอนุสรณ์ พุเจริญ	ผู้ช่วยเลขาธิการ มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์	ประธานกรรมการ
๒.	นางราตรี ศรีไพรวรรณ	ผู้อำนวยการโรงเรียนวังไกลกังวล ในพระบรมราชูปถัมภ์	กรรมการ
๓.	นายธีระพล แข่งขวา	รองผู้อำนวยการฝ่ายวิชาการ มัธยมศึกษา โรงเรียนวังไกลกังวล ในพระบรมราชูปถัมภ์	กรรมการ
๔.	นางวิภา ตันกุลพงษ์	รองหัวหน้าสำนักงาน มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์	กรรมการ
๕.	นางสาวจรินทร์ ไช้สกุล	ข้าราชการบำนาญ	คณะทำงาน
๖.	นางสร้อย เสริมพล	ข้าราชการบำนาญ	คณะทำงาน
๗.	นางปริญญารัตน์ พลชัย	ครูโรงเรียนวัดนวลนรดิฐ	คณะทำงาน
๘.	นางสาวสาวิตรี ศรีโนนยาง	ครูโรงเรียนวัดอัยยการาม	คณะทำงาน
๑๐.	นางสาวสุณิสสา ถาป็นแก้ว	ครูโรงเรียนวัดคุณหญิงส้มจีน มิตรภาพที่ ๖๔	คณะทำงาน
๑๑.	นางสาวกมลวรรณ คล้ายมาก	นักวิชาการศึกษา มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์	เลขานุการ
๑๒.	นางสาววรรณวิษา ภูพานทอง	นักวิชาการศึกษา มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์	ผู้ช่วยเลขานุการ
๑๓.	นางสาวกมลชนก ดวงคำ	นักวิชาการศึกษา มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์	ผู้ช่วยเลขานุการ
๑๔.	นางสาวณัฐพร เพื่อดจันติก	นักวิชาการศึกษา มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์	ผู้ช่วยเลขานุการ



การติดต่อรับข้อมูลข่าวสาร

๑. มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์

เลขที่ ๒๑๔ ถนนนครสวรรค์ แขวงวัดโสมนัส เขตป้อมปราบศัตรูพ่าย กรุงเทพมหานคร ๑๐๑๐๐

โทร. ๐ ๒๒๘๒ ๖๗๓๔

โทรสาร ๐ ๒๒๘๒ ๖๗๓๕

๒. สถานีวิทยุโทรทัศน์การศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม

ซอยหัวหิน ๓๕ ถนนเพชรเกษม ตำบลหัวหิน อำเภอหัวหิน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ ๗๗๑๑๐

โทร. ๐๓๒ ๕๑๕๔๕๗ - ๘

โทรสาร ๐๓๒ ๕๑๕๔๕๑

web@dltv.ac.th (ติดต่อเรื่องเว็บไซต์)

dltv@dltv.ac.th (ติดต่อเรื่องทั่วไป)

๓. โรงเรียนวังไกลกังวล ในพระบรมราชูปถัมภ์

อำเภอหัวหิน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ ๗๗๑๑๐

โทร. ๐๓๒ ๕๒๒ ๓๔๗ , ๐๓๒ ๕๒๐ ๔๗๘ โทรสาร ๐๓๒ ๕๒๐ ๔๗๘

Facebook : โรงเรียนวังไกลกังวล ในพระบรมราชูปถัมภ์



Website : <http://www.kkws.ac.th>



๔. ช่องทางการติดตามข่าวสาร

Facebook : ครูตู้ DLTV



Website : <http://www.dltv.ac.th>

