

# รายวิชา สุขศึกษา

รหัสวิชา พ21101

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

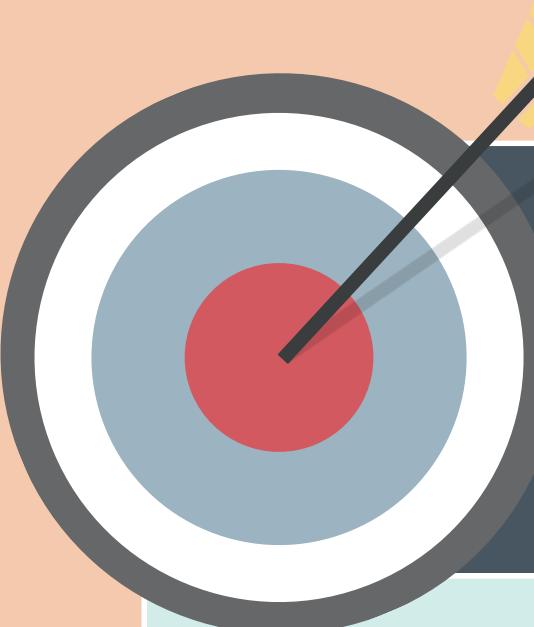
เรื่อง พัฒนาการทางเพศ

ครูผู้สอน ครูกรฤชณา แก้วพิพัฒน์



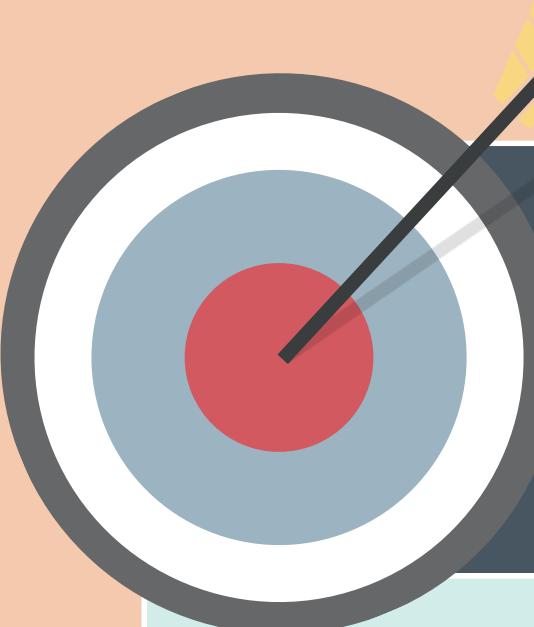
# พัฒนาการทางเพศ





# จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายวิธีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศได้อย่างเหมาะสม
2. อธิบายลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศได้



# จุดประสงค์การเรียนรู้

3. การปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ  
อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ
4. นักเรียนแสดงพฤติกรรมมีวินัย ใฝ่เรียนรู้ มุ่งมั่นในการทำงาน และมีจิตสาธารณะ



# พัฒนาการทางเพศ



# พัฒนาการของวัยรุ่น

แบ่งเป็น 3 ช่วง คือ

1. **วัยรุ่นตอนต้น (10-13 ปี)** เป็นช่วงที่มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายทุกรอบ โดยจะมีความคิดใหม่กวนกังวลเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ซึ่งจะส่งผลกระทบไปยังจิตใจทำให้อารมณ์หุดหิดและแปรปรวนง่าย



# พัฒนาการของวัยรุ่น

2. **วัยรุ่นตอนกลาง (14-16 ปี)** เป็นช่วงที่วัยรุ่นจะยอมรับสภาพร่างกายที่มีการเปลี่ยนแปลงเป็นหนุ่มเป็นสาวได้แล้ว มีความคิดที่ลึกซึ้ง (abstract) จึงหันมาสนใจหาอุดมการณ์และหาเอกลักษณ์ของตนเอง



# พัฒนาการของวัยรุ่น

3. **วัยรุ่นตอนปลาย (17-19 ปี)** เป็นเวลาของ การฝึกฝนอาชีพ ตัดสินใจที่จะเลือกอาชีพที่ เหมาะสม และเป็นช่วงเวลาที่จะมีความผูกพัน แน่นแฟ้น (intimacy) กับเพื่อนต่างเพศ สภาพ ทางร่างกายเปลี่ยนแปลงเติบโตโดยสมบูรณ์เต็มที่



# พัฒนาการทางเพศในวัยรุ่น

พัฒนาการทางเพศ หมายถึง การเปลี่ยนแปลงด้านพฤติกรรมทางเพศ บุบาททางเพศ และผลักดันทางเพศ การเปลี่ยนแปลงนี้มีปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ ลักษณะประจำตัวของบุคคล พันธุกรรม สิ่งแวดล้อม และประสบการณ์ทางสังคม



# สื่อวิดีทัศน์ใช้เพื่อการศึกษาเท่านั้น

ขอขอบคุณสื่อวิดีทัศน์ : การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของเด็กชายและเด็กหญิง  
/ การดูแลรักษาความสะอาด

เผยแพร่โดย : Anamai\_NEWS

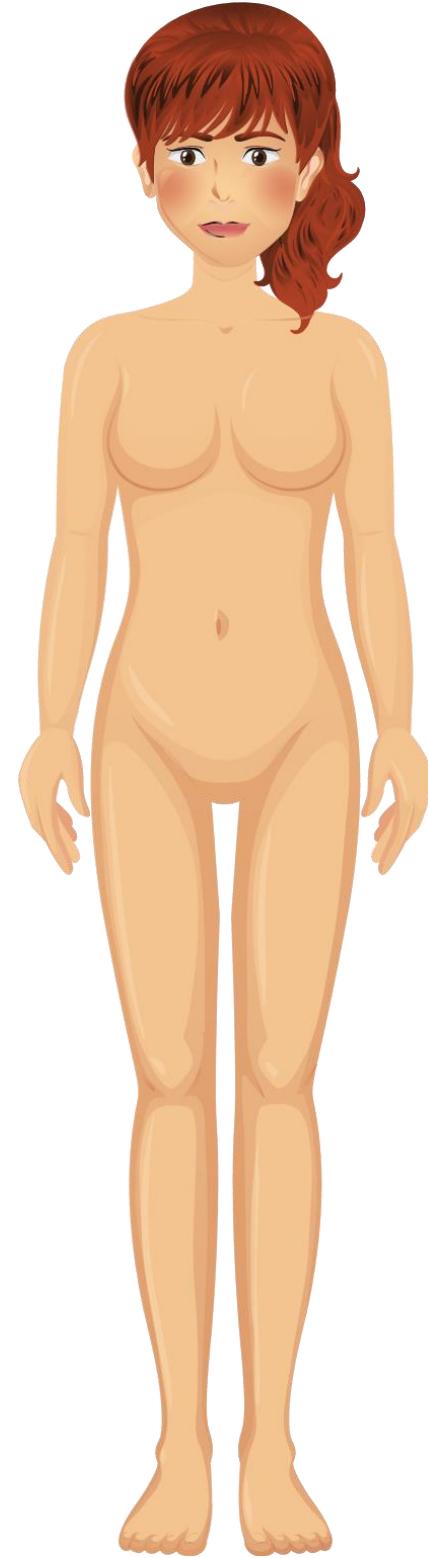
เผยแพร่วันที่ 24 พฤษภาคม 2559

ที่มา : <https://www.youtube.com/watch?v=O9vmmzGsxpk>





# วัยรุ่นหญิงมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายอย่างไร



## การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย

1. อวัยวะเพศมีขนาดโตขึ้น
2. หน้าอกขยายใหญ่ขึ้น
3. มีขนขึ้นที่อวัยวะเพศ รักแร้
4. เสียงเล็กແเหลມ
5. มีสิว
6. มีกลิ่นตัว
7. กระดูกเชิงกรานขยายใหญ่ขึ้น



# วัยรุ่นชายมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายอย่างไร



## การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย

1. อัณฑะใหญ่ขึ้น
2. มีขนขึ้นที่หัวหน่าวและรักแร้
3. มีนวดเคราและขนขึ้น
4. เสียงหัวใจใหญ่
5. มีสิว
6. มีกล้ามเนื้อเป็นมัด
7. ส่วนสูงเพิ่มขึ้น



## คำถ้ามชวนคิด

เมื่อนักเรียนเข้าสู่  
ช่วงวัยรุ่น มีสิ่งใดบ้างที่  
นักเรียนกังวลใจ

วัยรุ่นกับการปรับตัว  
เป็นอย่างไรนะ





# การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายจิตใจ และอารมณ์ ในวัยรุ่น

1. วิตกกังวลกับการเปลี่ยนแปลงของสภาพร่างกาย
2. การขาดความมั่นใจในตัวเอง
3. ความอยากรู้อยากลอง
4. สนใจในเรื่องเพศ
5. ชอบอยู่ร่วมกันเป็นกลุ่ม





## การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายจิตใจ และอารมณ์ ในวัยรุ่น

6. ต้องการการยอมรับในความเป็นหลูงหรือชาย
7. การเป็นที่ยอมรับจากลุ่มเพื่อน
8. ชอบความเป็นอิสระ ตื่นเต้น ท้าทาย และลองผิดลองถูก
9. ชอบทำอะไรตามใจตัวเอง





## คำถ้ามชวนคิด

นักเรียนมีการปรับตัว  
เมื่อตนเองเป็นวัยรุ่น  
อย่างไรบ้าง

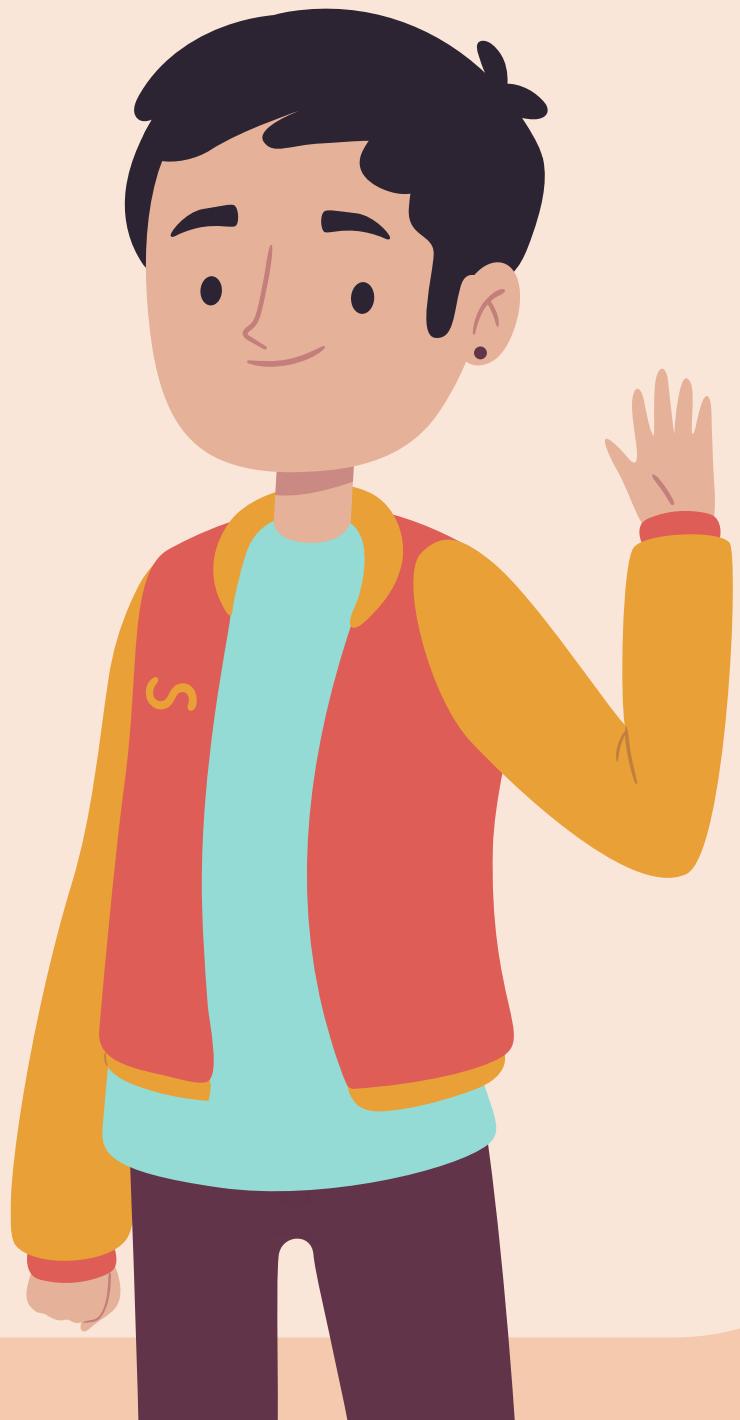
วัยรุ่นกับการปรับตัว  
เป็นอย่างไรนะ





# การยอมรับและปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น

1. การยอมรับตนเอง
2. การศึกษาความรู้เรื่องเพศ
3. การจัดการอารมณ์ทางเพศอย่างเหมาะสม
4. การยึดมั่นในขนบธรรมเนียมประเพณีอันดีงาม





# การยอมรับและปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น

5. การปฏิเสธในสิ่งที่ไม่สมควรปฏิบัติ  
รู้จักหักห้ามในการแก้ปัญหาทางเพศ
6. หากิจกรรมหรืองานอดิเรกทำ  
เพื่อเบี่ยงเบนความสนใจและอารมณ์ทางเพศ
7. เมื่อมีปัญหาเรื่องเพศ ควรปรึกษาพ่อแม่  
หรือผู้ใหญ่ที่ไว้ใจได้





## ใบงานที่ 2

# เรื่อง พัฒนาการทางเพศ

(ดาวน์โหลดใบงานได้ที่ [www.dltv.ac.th](http://www.dltv.ac.th) รายวิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1)

พัฒนาการทางเพศในวัยรุ่น	ชาย	หญิง
1. วัยรุ่นตอนต้น อายุ 10 - 13 ปี	<p>สรุปการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>สรุปการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
	<p>วิธีการปรับตัว</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>วิธีการปรับตัว</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>

พัฒนาการทางเพศในวัยรุ่น	ชาย	หญิง
2. วัยรุ่นตอนกลาง อายุ 14 - 16 ปี	<p>สรุปการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>สรุปการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
	<p>วิธีการปรับตัว</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>วิธีการปรับตัว</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>

พัฒนาการทางเพศในวัยรุ่น	ชาย	หญิง
3. วัยรุ่นตอนปลาย อายุ 17 - 19 ปี	<p>สรุปการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>สรุปการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
	<p>วิธีการปรับตัว</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>วิธีการปรับตัว</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>

## บทเรียนสังท่อนคิด

การเจริญเติบโตและพัฒนาการของ **วัยรุ่น** นี้ จะเป็นแบบฉบับเฉพาะ  
ของตนเองซึ่งจะ แตกต่างกันออกไปในแต่ละบุคคล โดยการเปลี่ยนแปลง  
ที่สำคัญคือการเปลี่ยนแปลง **ด้านร่างกาย** จิตใจ อารมณ์ สังคม และ  
**สติปัญญา** ซึ่งปัจจัยสำคัญที่ก่อให้เกิดการเจริญเติบโตและพัฒนาการ  
ต่าง ๆ มาจากสาเหตุหลายประการ ที่สำคัญ คือ **พันธุกรรม** และการอบรม  
**เลี้ยงดู** ที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตในทุก ๆ ด้าน





## ชั่วโมงต่อไป

เรื่อง เรียนรู้ทักษะชีวิต :  
การเบี่ยงเบนทางเพศ

( ดาวน์โหลดใบงานและใบความรู้ได้ที่ [www.dltv.ac.th](http://www.dltv.ac.th) รายวิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 )