

## ใบงานที่ ๑

เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น  
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๓ เรื่อง วัยรุ่นกับการเปลี่ยนแปลง  
รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

ชื่อ – นามสกุล..... ชั้น..... เลขที่.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนสรุปความรู้ตามการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ และประเมินความคาดทางอารมณ์ แล้วบันทึกลงใบงานที่ ๑

๑. ให้นักเรียนสรุปความรู้จากกิจกรรมการเรียนรู้ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่นชายและวัยรุ่นหญิง

วัยรุ่นชาย	วัยรุ่นหญิง
การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย	การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
การผันเปลี่ยน	การมีประจำเดือน
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
การเจริญเติบโตด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่นชายแตกต่างจากวัยรุ่นหญิงอย่างไร	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

๒.ศึกษา “ความฉลาดทางอารมณ์ (EQ)” จาก <https://www.dmh.go.th/ebook/dl.asp?id=10> พร้อมทั้งทำแบบประเมิน EQ ผ่านระบบออนไลน์ แล้วบันทึกผลที่ได้ดังนี้

ค้าน	ค้านย่อ	ช่วงคะแนนปกติ	คะแนนที่ได้	ผลที่ได้
ดี	1.1 ความคุณดูนเอง (ข้อ 1 - 6)	13 - 18		
	1.2 เห็นใจผู้อื่น (ข้อ 7 - 12)	16 - 21		
	1.3 รับผิดชอบ (ข้อ 13 - 18)	17 - 23		
เก่ง	2.1 มีแรงจูงใจ (ข้อ 19 - 24)	15 - 21		
	2.2 ตัดสินใจแก้ปัญหา (ข้อ 25 - 30)	14 - 20		
	2.3 สัมพันธภาพ (ข้อ 31 - 36)	15 - 20		
สุข	๓.๑ ภูมิใจในตนเอง (ข้อ 37 - 40)	9 - 14		
	3.2 พอดีชีวิต (ข้อ 41 - 46)	16 - 22		
	3.3 สุขสงบทางใจ (ข้อ 47 - 52)	15 - 21		

๓. ศึกษาวิเคราะห์ “สภาพจิตใจของวัยรุ่น” จากแหล่งเรียนรู้

<https://med.mahidol.ac.th/ramamental/generaldoctor/06062014-0847> แล้วสรุปความรู้ ลงในใบงาน

### ที่ ๑ ตามรูปแบบที่นักเรียนชอบและถนัด