

# รายวิชา สุขศึกษา

รหัสวิชา พ๒๑๑๐๑

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

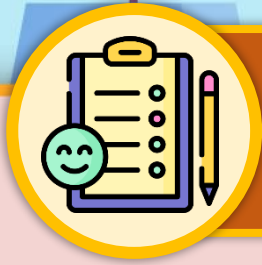
เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย  
ของวัยรุ่น

ครูผู้สอน ครูกฤษณา แก้วพิพัฒน์  
ครูวนิดา เรืองอยู่





# การเปลี่ยนแปลง ทางด้านร่างกายของวัยรุ่น



## จุดประสงค์การเรียนรู้

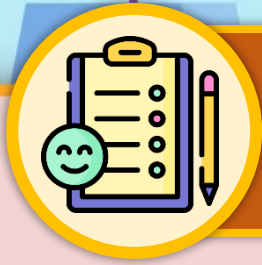
ด้านความรู้

นักเรียนสามารถอธิบายวิธีการปรับตัว

ต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของวัยรุ่น

ได้ถูกต้อง



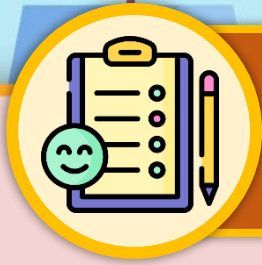


## จุดประสงค์การเรียนรู้

ด้านทักษะกระบวนการ

นักเรียนสามารถระบุการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลง  
ทางร่างกายของวัยรุ่นได้ถูกต้องทุกตำแหน่งของร่างกาย  
จากการทำกิจกรรมกลุ่ม





## จุดประสงค์การเรียนรู้

### คุณลักษณะอันพึงประสงค์

๑. นักเรียนใฝ่เรียนรู้
๒. นักเรียนมีความมุ่งมั่นในการทำงาน







คำถามชวนคิด

นักเรียนคิดว่าตนเองมีการเปลี่ยนแปลง  
อะไรเกิดขึ้นบ้างในร่างกายของเรา





คำถามชวนคิด

“นักเรียนคิดว่าการเปลี่ยนแปลง  
ทางด้านร่างกายของนักเรียน  
เกิดขึ้นจากอะไร”





คำถามชวนคิด

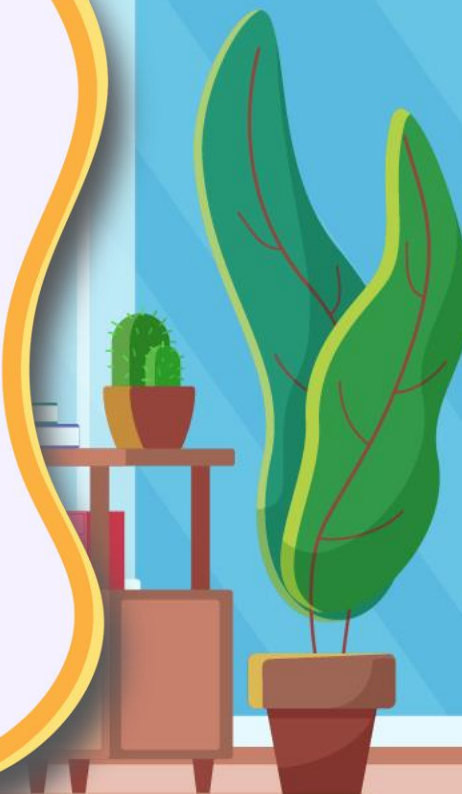
“นักเรียนคิดว่าเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น  
จะมีอะไรเปลี่ยนแปลงไปบ้าง  
(ทางด้านร่างกาย)”







# คลิปสารคดีน่ารู้







# สื่อวีดิทัศน์นี้ใช้เพื่อการศึกษาเท่านั้น

ขอขอบคุณสื่อวีดิทัศน์

สื่อใจวัยรุ่น ตอนที่ ๑ การเปลี่ยนแปลงร่างกายเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น

เผยแพร่โดย : thaideaftv

เผยแพร่วันที่ ๒๙ ม.ค. ๒๕๖๒

ที่มา : [https://www.youtube.com/watch?v=\\_cJePa&pQ&M](https://www.youtube.com/watch?v=_cJePa&pQ&M)





# การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของวัยรุ่น

- เริ่มมีหนวดเครา มีขนขึ้นบริเวณรักแร้ หน้าแข้ง และอวัยวะเพศ
- มีการหลั่งน้ำอสุจิ (ฝันเปียก)
- “นมขึ้นพาน” หรือนมตั้งพาน
- เสียงเปลี่ยนเป็นเสียงแหบและห้าว เรียกว่า “เสียงแตกหนุ่ม”
- มีกลิ่นตัว และสิวขึ้นตามใบหน้า
- เจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว มีกล้ามเนื้อและกระดูกที่แข็งแรง







# การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของวัยรุ่น



- มีขนขึ้นบริเวณรักแร้และอวัยวะเพศ
- มีประจำเดือนหรือระดู
- เริ่มมีหน้าอกที่โตขึ้น
- มีเสียงแหลม
- มีกลิ่นตัวและสิวขึ้นบนใบหน้า
- มีใบหน้าสดใส ผิวเปล่งปลั่ง
- สะโพกผายออก เอวคอดเล็ก

# การยอมรับและปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย



วัยรุ่นอาจเกิดความกังวลในการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย

ร่างกาย  
สูงขึ้น



ตัวเตี้ย



อ้วน



สิวขึ้น



มีกลิ่นตัว



อาจทำให้รู้สึกว่าคุณเองมีปมด้อย

ขาดความมั่นใจ → ทำให้ไม่อยากเข้าสังคมกับคนอื่น ๆ



# การยอมรับและปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย

๑. ยอมรับและเข้าใจว่าเป็นการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติของมนุษย์
๒. ดูแลรักษาอนามัยของตนเองอยู่เสมอทั้งด้าน ผม เล็บ ผิว ฟัน
๓. ดูแลใส่ใจสุขภาพให้สมบูรณ์แข็งแรง



ทานอาหาร  
ให้ครบ ๕ หมู่



หลีกเลี่ยง  
สารเสพติด



พักผ่อน  
ให้เพียงพอ



ออกกำลังกาย  
อย่างสม่ำเสมอ

# แลกเปลี่ยนเรียนรู้





ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของวัยรุ่น  
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น  
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของวัยรุ่น  
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

### การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของวัยรุ่น วัยรุ่นชาย

- การเปลี่ยนแปลงของร่างกายที่เห็นได้ชัด ได้แก่
๑. เสียงจะเปลี่ยนเป็นเสียงแหบและห้าวขึ้นซึ่งเรียกว่า “เสียงแตกหนุ่ม”
  ๒. เริ่มมีหนวดเคราที่หยาบแข็ง มีขนขึ้นบริเวณรักแร้ หน้าแข้งและอวัยวะเพศ มีกลิ่นตัว มีสิวจนบริเวณใบหน้า เนื่องจากมีการเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมน
  ๓. อวัยวะเพศจะโตขึ้น มีขนาดเท่ากับผู้ใหญ่ และมีการหลั่งน้ำอสุจิจริงแรก โดยมีการฝันเกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์ แล้วหลั่งน้ำอสุจิออกมาขณะหลับเรียกว่า “ฝันเปียก”
  ๔. ร่างกายเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว มีกล้ามเนื้อและกระดูกที่แข็งแรง สะโพกแคบ ไหล่กว้าง แขนขายาว บางครั้งดูเกร็งก้าง

### การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของวัยรุ่น

#### ลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย



วัยรุ่นชาย : การเปลี่ยนแปลงของร่างกายที่เห็นได้ชัด

เสียงจะเปลี่ยนเป็นเสียงแหบและห้าวขึ้นซึ่งเรียกว่า “เสียงแตกหนุ่ม”

เริ่มมีหนวดเคราที่หยาบและแข็ง มีขนขึ้นบริเวณรักแร้ หน้าแข้งและอวัยวะเพศ มีกลิ่นตัว มีสิวจนตามใบหน้า

ห้วนมจะแข็งเป็นไตหรือก้อนเล็กๆ ถ้าถูกสัมผัสจะรู้สึกเจ็บ ซึ่งเรียกว่า “นมขึ้นทวน” หรือ “นมตั้งทวน”

อวัยวะเพศจะโตขึ้น มีขนาดเท่ากับผู้ใหญ่ และมีการหลั่งน้ำอสุจิจริงแรก โดยการฝันเกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์ แล้วหลั่งน้ำอสุจิออกมาขณะหลับเรียกว่า “ฝันเปียก”

ร่างกายเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว มีกล้ามเนื้อและกระดูกที่แข็งแรง สะโพกแคบ ไหล่กว้าง แขนขายาว บางครั้งดูแล้วเกร็งก้าง



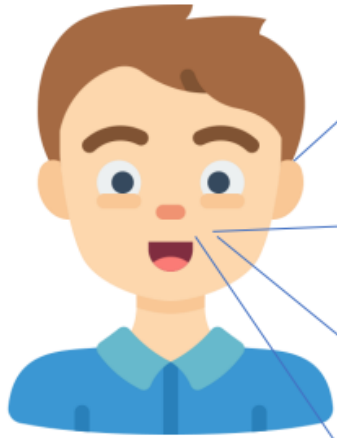
# ใบความรู้

## เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย ของวัยรุ่น



ใบงานที่ ๑ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของวัยรุ่น (กลุ่มที่ ๑)  
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น  
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของวัยรุ่น  
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของวัยรุ่นให้ถูกต้อง



# ใบงาน

## เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้าน ร่างกายของวัยรุ่น

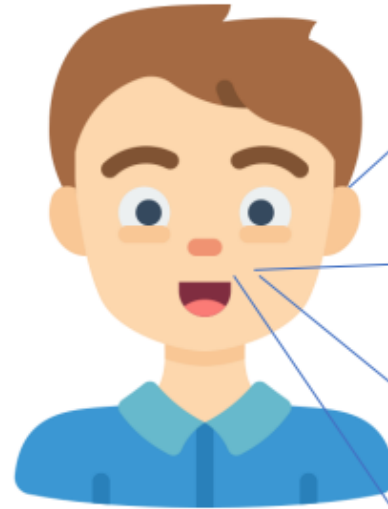




# ใบงาน

## กลุ่มที่ ๑

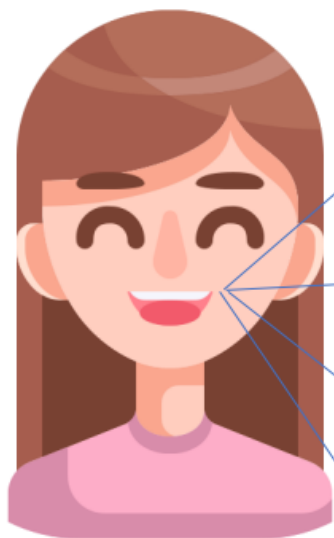
คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนการเปลี่ยนแปลง  
ทางด้านร่างกายของวัยรุ่นให้ถูกต้อง



Four empty rounded rectangular boxes for writing, connected to the boy's head and mouth by lines.

ใบงานที่ ๑ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของวัยรุ่น (กลุ่มที่ ๒)  
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น  
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของวัยรุ่น  
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของวัยรุ่นให้ถูกต้อง



# ใบงาน

## เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้าน ร่างกายของวัยรุ่น



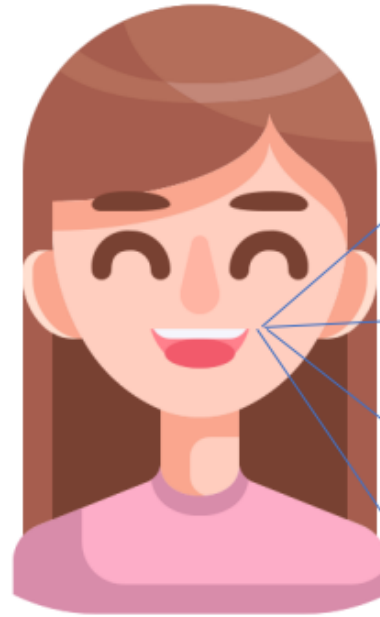




# ใบงาน

## กลุ่มที่ ๒

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนการเปลี่ยนแปลง  
ทางด้านร่างกายของวัยรุ่นให้ถูกต้อง



Four empty rounded rectangular boxes stacked vertically, connected to the woman's face by blue lines, intended for writing physical changes in teenagers.

ตัวแทนนักเรียนนำเสนอ  
แลกเปลี่ยนเรียนรู้





## สรุปบทเรียน



การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย  
ของวัยรุ่นเพศชายและเพศหญิงมีอะไรบ้าง



## สรุปบทเรียน

### การยอมรับและการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย

- หลักการปรับตัวของวัยรุ่นต่อการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย
- ยอมรับและเข้าใจว่าการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นทั้งตนเองและเพื่อน ๆ เป็นเรื่องของธรรมชาติไม่ใช่สิ่งผิดปกติแต่อย่างใด
- ดูแลรักษาอนามัยของตนเอง เช่น ผิว ผม เล็บ ฟัน อวัยวะเพศ ตลอดจนเครื่องแต่งกายให้สะอาดอยู่เสมอ



## สรุปบทเรียน

### การยอมรับและการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย

- ดูแลใส่ใจสุขภาพให้สมบูรณ์แข็งแรง
- รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ให้ครบทั้ง ๕ หมู่ และเหมาะสมต่อความต้องการของร่างกาย
- พักผ่อนให้เพียงพอและทำจิตใจให้สดชื่นแจ่มใส ร่าเริงอยู่เสมอ
- ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
- หลีกเลี่ยงสารเสพติด



# บทเรียนครึ่งต่อไป

เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ  
และอารมณ์ของวัยรุ่น

ดาวน์โหลดเอกสารได้ที่ [www.dltv.ac.th](http://www.dltv.ac.th)

รายวิชาสุขศึกษา  
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

