

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา

(สุขศึกษา)

รหัสวิชา พ๒๒๑๐๑

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

เรื่อง การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย  
และการดูแลสุขภาพในวัยรุ่น

ครูผู้สอน ครูกิตติเทพ นิติสสมบัติกุล

ครูเอกชัย ณ พัทลุง



เรื่อง การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย  
และการดูแลสุขภาพในวัยรุ่น



# จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. นักเรียนสามารถอธิบายการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย และพัฒนาการทางเพศในวัยรุ่น
๒. นักเรียนสามารถระบุปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการด้านร่างกาย
๓. นักเรียนสามารถแสดงออกอย่างเหมาะสมในการแนะนำเรื่อง การดูแลสุขภาพทางเพศ เพื่อนำไปปฏิบัติได้ถูกต้องในชีวิตจริง

# จุดประสงค์การเรียนรู้

ด้านทักษะกระบวนการ

- นักเรียนสามารถแสดงออกอย่างเหมาะสมในการแนะนำเรื่องการดูแลสุขภาพทางเพศ เพื่อนำไปปฏิบัติได้ถูกต้องในชีวิตจริง

# จุดประสงค์การเรียนรู้

## ด้านคุณลักษณะ

### - คุณลักษณะอันพึงประสงค์

นักเรียนมีวินัย (ปฏิบัติตามข้อตกลงในชั้นเรียนและรับผิดชอบในการทำงาน) นักเรียนมีความใฝ่เรียนรู้ (ตั้งใจ เพียรพยายามในการเรียนและเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ รวมทั้งแลกเปลี่ยนเรียนรู้ด้วยวิธีการต่าง ๆ และนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน) นักเรียนมีความมุ่งมั่นในการทำงาน (ตั้งใจและรับผิดชอบในการทำงานให้สำเร็จ)

# จุดประสงค์การเรียนรู้

## - คุณลักษณะเฉพาะ

๑. นักเรียนแสดงออกถึงการยอมรับและเห็นคุณค่าในตนเอง และผู้อื่น ไม่ล้อเลียน ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นเพื่อ แนะนำวิธีการปฏิบัติตนให้เหมาะสม

# ความแตกต่างของพัฒนาการทางเพศ ในวัยรุ่นชายและหญิง

## เพศชาย

๑. มีขนขึ้นที่อวัยวะเพศ หัวเหน่า และรักแร้ มีหนวดเครา  
บางคนมีขนขึ้นที่หน้าอก
๒. มีกล้ามเนื้อมากขึ้น และไหล่กว้างขึ้น
๓. มีอกตั้งขึ้น และหัวนมขยายใหญ่ขึ้น
๔. มีสิว มีกลิ่นตัว
๕. มีเสียงห้าว



# ความแตกต่างของพัฒนาการทางเพศ ในวัยรุ่นชายและหญิง

## เพศชาย

๖. อวัยวะเพศขนาดใหญ่ขึ้น
๗. มีภาวะฝันเปียก
๘. ขนาดศีรษะใหญ่ขึ้น
๙. ความสูงเพิ่มขึ้น
๑๐. มีความหนาแน่นของมวลกระดูกน้อยกว่าผู้หญิง





# ความแตกต่างของพัฒนาการทางเพศ ในวัยรุ่นชายและหญิง

## เพศหญิง

๑. มีขนขึ้นที่อวัยวะเพศ หัวเหน่า และรักแร้
๒. ทรวงอกและหัวนมขยายใหญ่
๓. สะโพกผาย เอวคอด
๔. เสียงเล็กแหลม บางคนก็มีเสียงห้าว



# ความแตกต่างของพัฒนาการทางเพศ ในวัยรุ่นชายและหญิง

## เพศหญิง

๕. มีสิ่ว มีกลิ่นตัว
๖. อวัยวะเพศมีขนาดใหญ่ขึ้น จะมีลักษณะ  
และขนาดต่างกันไป
๗. มีประจำเดือน
๘. มีการสะสมของไขมันใต้ผิวหนังเพิ่มขึ้น



# ความแตกต่างของพัฒนาการทางเพศ ในวัยรุ่นชายและหญิง

ชาย

มีกล้ามเนื้อ  
และกระดูกแข็งแรง

สมองซีกซ้าย (ควบคุมการทำงานเรื่อง  
เหตุผล การคำนวณ วิทยาศาสตร์  
และเครื่องยนต์) โดดเด่นกว่าผู้หญิง  
ตัดสินใจเร็ว ใจร้อน ชอบการแข่งขัน  
มีความรู้สึกและความต้องการทางเพศ  
ได้ง่ายกว่าเพศหญิง



หญิง

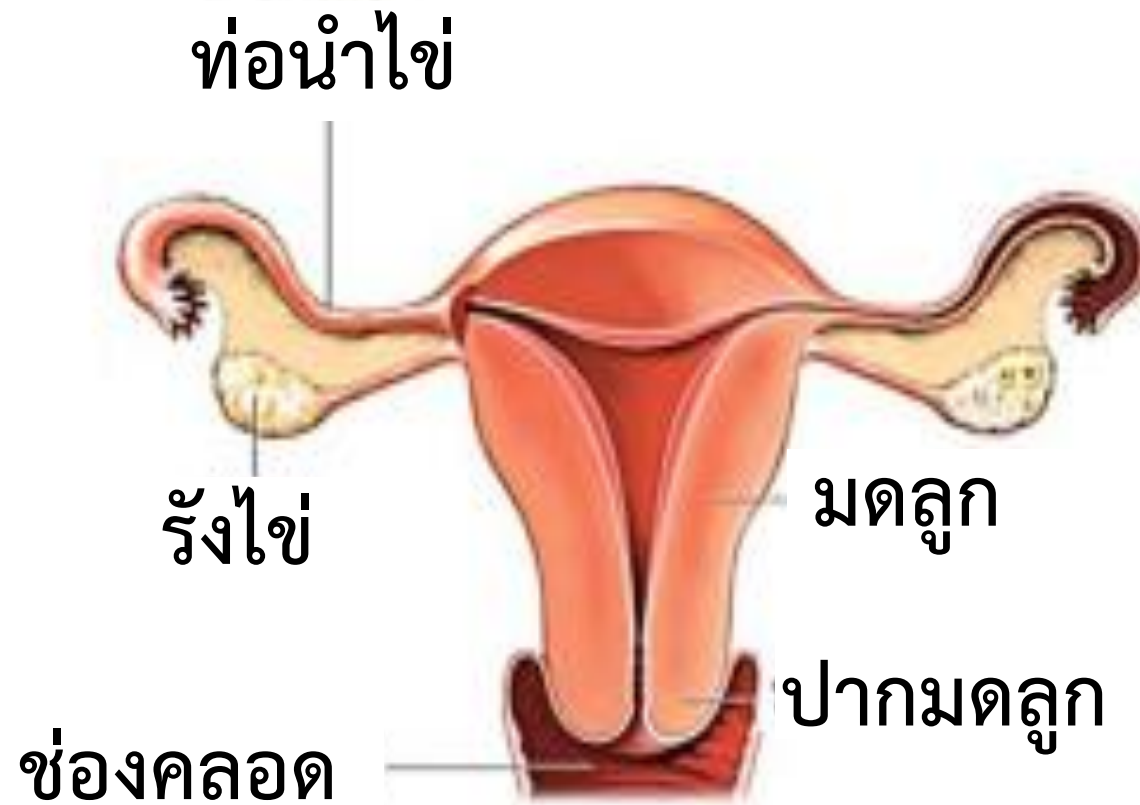
มีไขมัน  
มากกว่าผู้ชาย

สมองซีกขวา (ควบคุมเรื่องภาษา  
ดนตรี และศิลปะ) ทำงานได้อย่างมี  
ประสิทธิภาพ

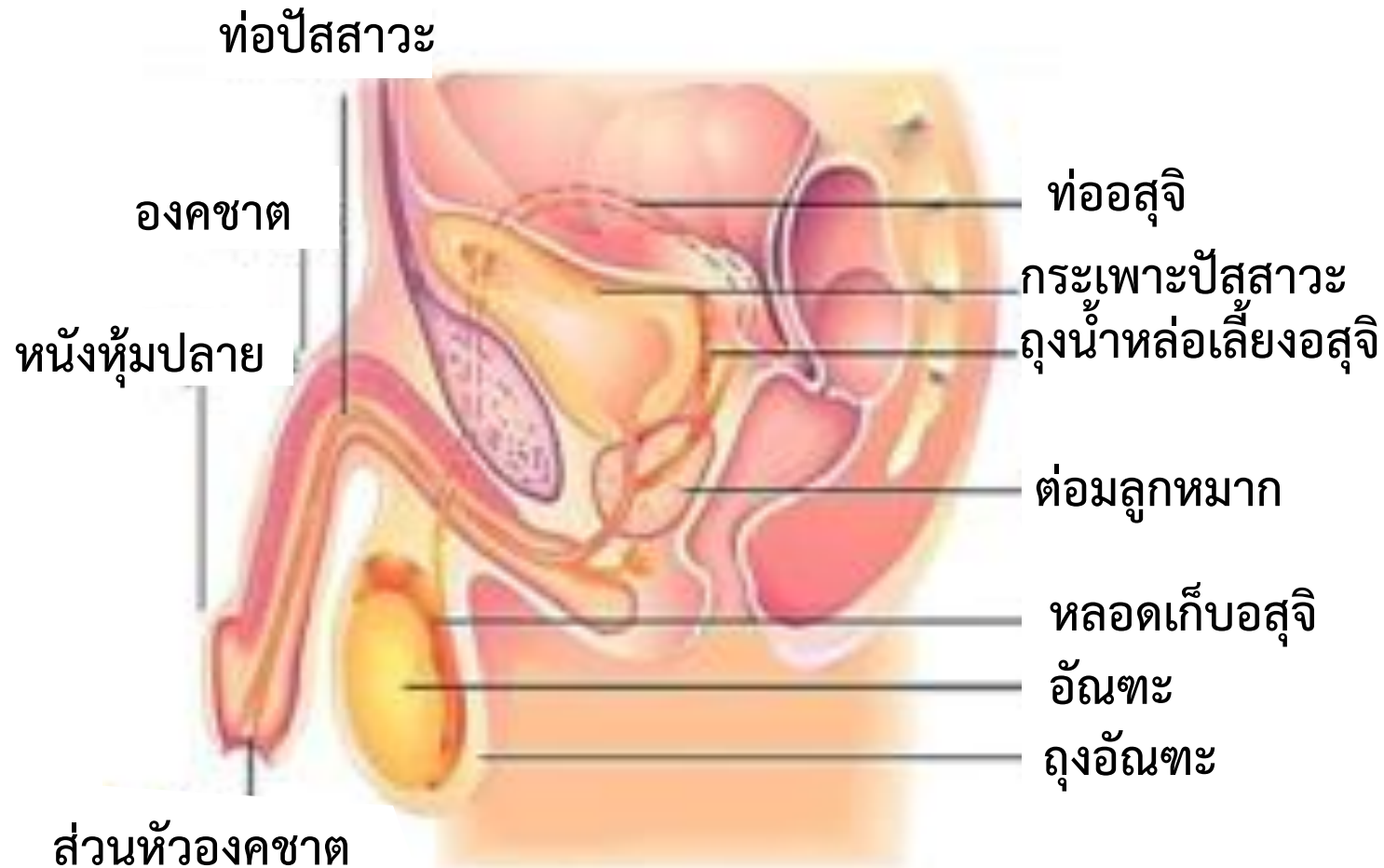
ใจเย็น อดทน ละเอียดลออ อารมณ์  
อ่อนไหว



# ลักษณะอวัยวะเพศหญิงเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น



# ลักษณะอวัยวะเพศชายเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น



# คำถามชวนตอบ

คำถาม	ชาย	หญิง
๑. มีชั้นไขมันใต้ผิวหนัง		
๒. มีหลอดเลือด		
๓. มีฟันเปื่อย		
๔. แขน ขา ยาวขึ้น		
๕. สะโพกผาย		



# ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตของวัยรุ่น

## พันธุกรรม

การถ่ายทอดคุณลักษณะจากคนรุ่นหนึ่งไปสู่คนอื่น

รุ่นหนึ่งโดยถ่ายทอดผ่านทางยีน  
ที่อยู่ในโครโมโซม



# ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตของวัยรุ่น

## ต่อมไร้ท่อ

เป็นต่อมไม่มีท่อที่อยู่ในร่างกาย จะทำหน้าที่ผลิต

ฮอร์โมน





# ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตของวัยรุ่น

## พฤติกรรมสุขภาพ

พฤติกรรมสุขภาพแบ่งออกได้เป็น ๒ ลักษณะ คือ

พฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์

และพฤติกรรมเสี่ยง



# ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตของวัยรุ่น

## สิ่งแวดล้อม

หมายถึง ทุกสิ่งทุกอย่างที่อยู่รอบตัวเราและ  
มีผลต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ รวมไปถึงการเลี้ยงดู  
ของครอบครัว สภาพสังคมและวัฒนธรรมด้วย

# ความลับของฉัน

ให้นักเรียนเขียนข้อสงสัยในการดูแล  
สุขภาพของตนเอง ในการเปลี่ยนแปลงใน  
ร่างกายโดยนักเรียนไม่ต้องเขียนชื่อ

# ร่วมด้วยช่วยกัน

- ความสูง
- กลิ่นตัว
- มีสิ่ว , หน้ามัน
- ฝันเปียก
- เสียงเปลี่ยนแปลง
- มีขนขึ้น
- มีประจำเดือน

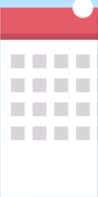



# ร่วมด้วยช่วยกัน

๑. หัวข้อที่นักเรียนได้รับ มีผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตอย่างไร

๒. นักเรียนมีวิธีรับมือหรือปฏิบัติตนอย่างไร เพื่อให้ดำเนินชีวิตได้อย่างปกติสุข





# ฉันทำได้ “สบายมาก”

ให้นักเรียนออกแบบผ่านพับแนะนำ  
การดูแลสุขภาพและการปฏิบัติให้เหมาะสม  
ต่อการเปลี่ยนแปลงเพื่อสุขภาพที่ดี



# คุณค่าของฉัน

- ขอให้ฉันนักเรียนภูมิใจในตัวเอง
- ปฏิบัติตนให้เหมาะสมกับวัย
- ยอมรับและเข้าใจในความต่าง





บทเรียนครั้งต่อไป

การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ  
และอารมณ์ในวัยรุ่น







# สิ่งที่ต้องเตรียม

ใบงานที่ ๑ เรื่อง

“รู้ทันอารมณ์ตน”

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