

# รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา

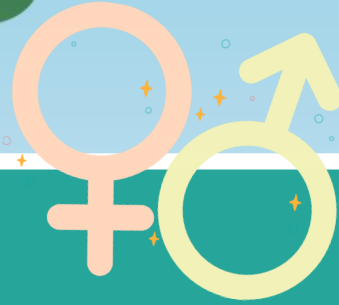
รหัสวิชา พ๒๒๑๐๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง พัฒนาการวัยรุ่น

**เรื่อง** การเปลี่ยนแปลงในวัยรุ่น

ครูผู้สอน ครูกิตติเทพ นิติสมบัติกุล





# การเปลี่ยนแปลงในวัยรุ่น





# จุดประสงค์การเรียนรู้

ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)

- อธิบายลักษณะการเปลี่ยนแปลงในวัยรุ่นได้

ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

- วิเคราะห์การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญาในวัยรุ่นได้

ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A) (ของแต่ละวิชา)

- เห็นความสำคัญของการปฏิบัติตนในการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น





# คำนิยาม “วัยรุ่น”

“ขอ ๓ คำ”





# ว่าไงวัยรุ่น

“ปัจจุบันนักเรียนมีอายุเท่าไร”





# ว่าไงวัยรุ่น

“นักเรียนคิดว่านักเรียนอยู่ในช่วงวัยใด  
ระหว่างวัยเด็กกับวัยรุ่น”



# ว่าไงวัยรุ่น



กรมอนามัย  
DEPARTMENT OF HEALTH

## การเจริญเติบโต อายุ 6-18 ปี แบ่งได้ 3 ช่วงวัย

ก่อนวัยรุ่น



อายุ 9 - 12 ปี

วัยรุ่น



อายุ 13 - 17 ปี

วัยรุ่นตอนปลาย



อายุ 18 - 19 ปี





# จะรู้ได้อย่างไร



นอกจากเรื่องอายุ  
นักเรียนคิดว่าจะรู้ได้อย่างไรว่า  
เราเข้าสู่ช่วงวัยรุ่นแล้ว



# แบ่งปันกันหน่อย

นักเรียนรู้สึกอย่างไร  
เมื่ออยู่ในวัยรุ่น



ใบงานที่ ๑ เรื่อง “รู้จักวัยเรา รู้จักวัยรุ่น”  
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง พัฒนาการวัยรุ่น  
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง รู้จักวัยเรา รู้จักวัยรุ่น  
 รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

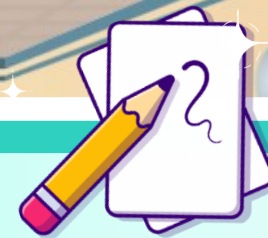
คำชี้แจง ให้นักเรียนวิเคราะห์ลักษณะการเปลี่ยนแปลงด้านต่าง ๆ ของวัยรุ่น กลุ่มที่.....

๑. ชื่อ - สกุล ..... ชั้น..... เลขที่..... ๒. ชื่อ - สกุล ..... ชั้น..... เลขที่.....  
 ๓. ชื่อ - สกุล ..... ชั้น..... เลขที่..... ๔. ชื่อ - สกุล ..... ชั้น..... เลขที่.....

|                                                                                                           |                                                                                   |                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| การเปลี่ยนแปลงด้าน “สติปัญญา” ในวัยรุ่น<br>๑. ....<br>๒. ....<br>๓. ....<br>๔. ....<br>๕. ....<br>๖. .... |  | การเปลี่ยนแปลงด้าน “สติปัญญา” ในผู้ใหญ่<br>๑. ....<br>๒. ....<br>๓. ....<br>๔. ....<br>๕. ....<br>๖. .... |
| การเปลี่ยนแปลงด้าน “อารมณ์” ในวัยรุ่น<br>๑. ....<br>๒. ....<br>๓. ....<br>๔. ....<br>๕. ....<br>๖. ....   |                                                                                   | การเปลี่ยนแปลงด้าน “อารมณ์” ในผู้ใหญ่<br>๑. ....<br>๒. ....<br>๓. ....<br>๔. ....<br>๕. ....<br>๖. ....   |
| การเปลี่ยนแปลงด้าน “ร่างกาย” ในวัยรุ่น<br>๑. ....<br>๒. ....<br>๓. ....<br>๔. ....<br>๕. ....<br>๖. ....  |                                                                                   | การเปลี่ยนแปลงด้าน “ร่างกาย” ในผู้ใหญ่<br>๑. ....<br>๒. ....<br>๓. ....<br>๔. ....<br>๕. ....<br>๖. ....  |
| การเปลี่ยนแปลงด้าน “สังคม” ในวัยรุ่น<br>๑. ....<br>๒. ....<br>๓. ....<br>๔. ....<br>๕. ....<br>๖. ....    |                                                                                   | การเปลี่ยนแปลงด้าน “สังคม” ในผู้ใหญ่<br>๑. ....<br>๒. ....<br>๓. ....<br>๔. ....<br>๕. ....<br>๖. ....    |

นักเรียนอธิบายวิธีการปฏิบัติตนต่อการเปลี่ยนแปลงในวัยรุ่น เพื่อการอยู่ร่วมกันในสังคมให้มีความสุขอย่างไรบ้าง

๑. ....  
 ๒. ....  
 ๓. ....  
 ๔. ....



# ใบงานที่ ๑ เรื่อง “รู้จักวัยเรา รู้จักวัยรุ่น”

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



# ร่วมด้วยช่วยกัน

## “รู้จักวัยเรา รู้จักวัยรุ่น”

ให้นักเรียนวิเคราะห์ลักษณะการเปลี่ยนแปลงด้านต่าง ๆ ของวัยรุ่น

การเปลี่ยนแปลงด้าน “สติปัญญา” ในผู้ชาย

การเปลี่ยนแปลงด้าน “อารมณ์” ในผู้ชาย

การเปลี่ยนแปลงด้าน “ร่างกาย” ในผู้ชาย

การเปลี่ยนแปลงด้าน “สังคม” ในผู้ชาย

การเปลี่ยนแปลงด้าน “สติปัญญา” ในผู้หญิง

การเปลี่ยนแปลงด้าน “อารมณ์” ในผู้หญิง

การเปลี่ยนแปลงด้าน “ร่างกาย” ในผู้หญิง

การเปลี่ยนแปลงด้าน “สังคม” ในผู้หญิง

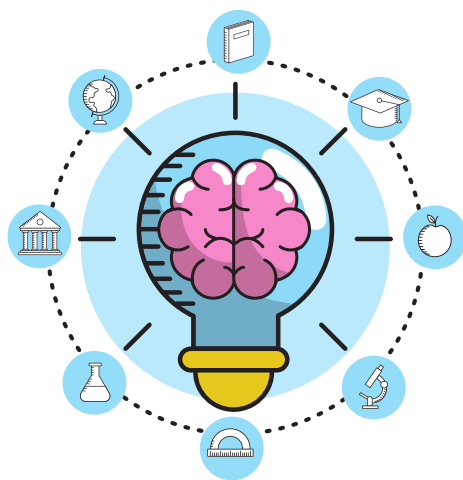
นักเรียนอธิบายวิธีการปฏิบัติตนต่อการเปลี่ยนแปลงในวัยรุ่น เพื่อการอยู่ร่วมกันในสังคม  
ให้มีความสุขอย่างไรบ้าง





# แลกเปลี่ยนเรียนรู้

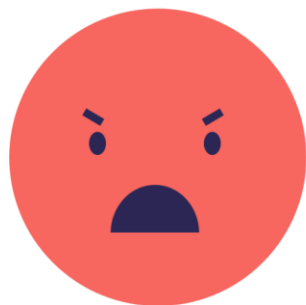
การเปลี่ยนแปลงด้าน “สติปัญญา”





# แลกเปลี่ยนเรียนรู้

การเปลี่ยนแปลงด้าน “อารมณ์”





# แลกเปลี่ยนเรียนรู้

การเปลี่ยนแปลงด้าน “ร่างกาย”





# แลกเปลี่ยนเรียนรู้

การเปลี่ยนแปลงด้าน “สังคม”





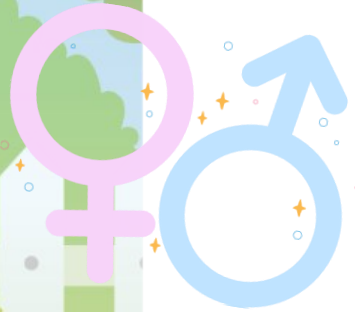
# แลกเปลี่ยนเรียนรู้

วิธีการปฏิบัติตนต่อการเปลี่ยนแปลงในวัยรุ่น  
เพื่อการอยู่ร่วมกันในสังคมให้มีความสุข  
อย่างไรบ้าง





# สรุปบทเรียน



วัยรุ่น คือ ช่วงวัยที่มีการเปลี่ยนแปลง  
ทางด้านต่าง ๆ อย่างรวดเร็วและช่วงวัยที่เป็น  
รอยต่อจากวัยเด็กเปลี่ยนแปลงไปเป็นวัยผู้ใหญ่

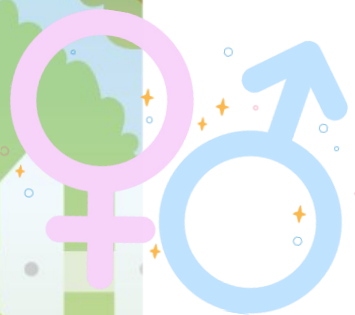




# บทเรียนครั้งต่อไป

## เรื่อง

การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายในวัยรุ่น





# สิ่งที่ต้องเตรียม

## ใบความรู้ที่ ๑

เรื่อง การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย  
และการดูแลสุขภาพในวัยรุ่น

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

