

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓
การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ
อารมณ์ และพัฒนาการ



หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓

เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการ

รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑

รายวิชา สุขศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

ภาคเรียนที่ ๑

เวลา ๔ ชั่วโมง

๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

สาระที่ ๑ สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐานการเรียนรู้ พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัวยุคใหม่ เพศศึกษา และทักษะในการใช้ชีวิต

ตัวชี้วัด

พ ๒.๑ ม.๑/๑ อธิบายวิธีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศอย่างเหมาะสม

๒. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย อารมณ์ พัฒนาการทางเพศ ของวัยรุ่นเป็นธรรมชาติที่ทุกคนต้องผ่านประสบการณ์ รวมถึงการยอมรับและปรับตัวต่อความหลากหลายทางเพศที่เกิดขึ้นที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน จึงต้องเรียนรู้แลกเปลี่ยนข้อมูลเพื่อนำไปใช้ปฏิบัติตนได้เหมาะสม

๓. จุดประสงค์การเรียนรู้

๓.๑ ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)

- ๑) อธิบายวิธีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของวัยรุ่นได้
- ๒) อธิบายวิธีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์ของวัยรุ่นได้
- ๓) อธิบายวิธีปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้านการพัฒนาการทางเพศในวัยรุ่นได้
- ๔) อธิบายความหลากหลายทางเพศในปัจจุบันได้

๓.๒ ด้านทักษะ/กระบวนการ(P)

- ๑) ระบุประเด็นการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของวัยรุ่นได้
- ๒) เลือกรับรู้การยอมรับและปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจและอารมณ์ของวัยรุ่นได้
- ๓) เขียนระบุการดูแลสุขภาพอนามัยของวัยรุ่นได้
- ๔) อภิปรายสรุปหัวข้อ “เราจะปฏิบัติอย่างไรเพื่อแสดงออกทางเพศอย่างเหมาะสมบ้าง” ได้

๓.๓ ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A)

- ๑) เห็นความสำคัญของการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น
- ๒) เห็นความสำคัญของการยอมรับและการเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์ของวัยรุ่น
- ๓) เห็นความสำคัญในการดูแลสุขภาพอนามัยทางเพศของวัยรุ่น

๔) เห็นความเท่าเทียมและความหลากหลายทางเพศที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน

๔. สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน (KSA)

- ๑) พุดถ่ายทอดประเด็นสำคัญที่ได้รับตาม วัตถุประสงค์ของสารที่ได้รับ(ส ๑.๑.๑.)
- ๒) พุดถ่ายทอดประเด็นสำคัญที่ได้รับตามวัตถุประสงค์ของสารที่ได้รับในเรื่องของการเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์ของวัยรุ่น (ส ๑.๑.๑.)
- ๓) พุดถ่ายทอดประเด็นสำคัญที่ได้รับตามวัตถุประสงค์ของสารที่ได้รับ ในเรื่องการดูแลสุขภาพอนามัยทางเพศของวัยรุ่น (ส ๑.๑.๑.)
- ๔) พุดถ่ายทอดประเด็นสำคัญที่ได้รับตามวัตถุประสงค์ของสารที่ได้รับโดยความหลากหลายทางเพศที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน (ส ๑.๑.๑.)

๕. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

- ๑) ใฝ่เรียนรู้
- ๒) มีความมุ่งมั่นในการทำงาน

๖. การประเมินผลรวบยอด

๖.๑ ชิ้นงานหรือภาระงาน

- ๑) การเขียนระบุการดูแลสุขภาพอนามัยของวัยรุ่น
- ๒) การอภิปรายสรุปการปฏิบัติตนต่อผู้ที่มีความหลากหลายทางเพศ

๖.๒ เกณฑ์การประเมินผลชิ้นงานหรือภาระงาน

ชิ้นงานที่ ๑) เขียนระบุการดูแลสุขภาพอนามัยของวัยรุ่น

รายการ	แนวทางการให้คะแนน		
	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K) อธิบายวิธีปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้านการพัฒนาการทางเพศในวัยรุ่นได้ (A)	อธิบายวิธีปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้านการพัฒนาการทางเพศในวัยรุ่นได้ ถูกต้องครบทุก รายการ	อธิบายวิธีปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้านการพัฒนาการทางเพศในวัยรุ่นได้ ถูกต้องบางรายการ	อธิบายไม่ได้
ด้านทักษะกระบวนการ (P) เขียนระบุการดูแลสุขภาพอนามัยของวัยรุ่นได้	เขียนระบุการดูแลสุขภาพอนามัยของวัยรุ่นได้ถูกต้อง ๓ รายการ	เขียนระบุการดูแลสุขภาพอนามัยของวัยรุ่นได้ถูกต้อง ๒ รายการ	เขียนระบุการดูแลสุขภาพอนามัยของวัยรุ่นได้ ถูกต้อง ๑ รายการ

	ขึ้นไป	ขึ้นไป	
คุณลักษณะเฉพาะ (ของแต่ละวิชา) เห็นความสำคัญในการดูแล สุขอนามัยทางเพศของวัยรุ่น	นำความรู้เกี่ยวกับการ ดูแลสุขอนามัยไปใช้ ตอบคำถาม ๔ ภาพ ขึ้นไป	นำความรู้เกี่ยวกับ การดูแลสุขอนามัยไป ใช้ตอบคำถาม ๒-๓ ภาพ	นำความรู้เกี่ยวกับการ ดูแลสุขอนามัยไปใช้ ตอบคำถาม ๑ ภาพ
สมรรถนะสำคัญ พุดถ่ายทอดประเด็นสำคัญที่ได้รับ ตามวัตถุประสงค์ของสารที่ได้รับ ในเรื่องการดูแลสุขอนามัยทางเพศ ของวัยรุ่น	นำเสนอการดูแล สุขอนามัยทางเพศ ของวัยรุ่นให้ผู้อื่น เข้าใจถูกต้องในเรื่อง เดียวกัน	นำเสนอการดูแล สุขอนามัยทางเพศ ของวัยรุ่นให้ผู้อื่น เข้าใจสับสนบ้าง	นำเสนอการดูแล สุขอนามัยทางเพศของ วัยรุ่นไม่ได้
คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A) ใฝ่เรียนรู้	นักเรียนอ่านใบความรู้ และร่วมสรุปตอบ คำถาม	นักเรียนอ่านใบ ความรู้แต่ไม่ร่วมสรุป	นักเรียนไม่อ่านไม่ ร่วมมือ

เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน ๑๐- ๑๕ หมายถึง ดี

คะแนน ๖ -๑๐ หมายถึง พอใช้

คะแนน ๕ หมายถึง ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ ขึ้นไป

ชิ้นงานที่ ๒) การอภิปรายสรุปการปฏิบัติตนต่อผู้ที่มีความหลากหลายทางเพศ

รายการ	แนวทางให้คะแนน		
	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K) อธิบายความหลากหลายทางเพศ ในปัจจุบันได้	ตอบคำถามอธิบายได้ ถูกต้องทั้งหมด	ตอบคำถามอธิบาย ได้ถูกต้องบางส่วน	ตอบไม่ได้
ด้านทักษะกระบวนการ (P) อภิปรายสรุปหัวข้อ “เราจะปฏิบัติ อย่างไรเพื่อแสดงออกทางเพศ อย่างเหมาะสมบ้าง” ได้	สรุปผลการ อภิปรายแสดงออกทาง เพศอย่างเหมาะสม ๕ พฤติกรรมขึ้นไป	สรุปผลการ อภิปรายแสดงออก ทางเพศอย่าง เหมาะสม ๓-๔ พฤติกรรม	สรุปผลการ อภิปรายแสดงออก ทางเพศอย่าง เหมาะสม ๑-๒ พฤติกรรม
คุณลักษณะเฉพาะ (ของแต่ละ วิชา) เห็นความสำคัญของการอยู่ร่วมกัน ในสังคมที่มีความหลากหลายทาง เพศ	ปฏิบัติตนในการอภิปราย สรุปด้วยพฤติกรรมทั้ง วาจาและท่าทีให้เกียรติ ผู้อื่น	ปฏิบัติตนในการ อภิปรายสรุปด้วย พฤติกรรมไม่ให้ เกียรติผู้อื่นบาง เวลา	ใช้การสื่อสารละเมิด ผู้อื่นตลอดเวลา
สมรรถนะสำคัญ พูดถ่ายทอดประเด็นสำคัญที่ได้รับ ตามวัตถุประสงค์ของสารที่ได้รับ โดยความหลากหลายทางเพศที่ เกิดขึ้นในปัจจุบัน	การนำเสนอชัดเจน เรียงลำดับระบบ ความคิด สื่อสาร ผู้ฟังเข้าใจทิศทาง เดียวกัน	การนำเสนอสับสน ไม่เรียงลำดับ ระบบความคิด ผู้ฟังสับสน	นำเสนอไม่ได้ใจความ ไม่เรียงลำดับ
คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A) มีความมุ่งมั่นในการทำงาน	มีชิ้นงานทำงานสำเร็จ ตอบคำถามใบงาน ครบถ้วน	มีชิ้นงาน แต่ตอบ คำถามใบงานไม่ ครบ	ไม่มีชิ้นงาน

เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน ๑๐- ๑๕ หมายถึง ดี

คะแนน ๖ -๑๐ หมายถึง พอใช้

คะแนน ๕ หมายถึง ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ ขึ้นไป

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของวัยรุ่น		
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓	เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น	
รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑	รายวิชา สุขศึกษา	กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑	ภาคเรียนที่ ๑	เวลา ๕๐ นาที

มาตรฐานการเรียนรู้

สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐานการเรียนรู้ พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัวยุคใหม่ และทักษะในการใช้ชีวิต

ตัวชี้วัด

พ ๒.๑ ม.๑/๑ อธิบายวิธีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศอย่างเหมาะสม

๒. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายของวัยรุ่นเป็นธรรมชาติที่ทุกคนต้องผ่านประสบการณ์ ฉะนั้นการเรียนรู้ แลกเปลี่ยนข้อมูลการยอมรับและวิธีปรับตัวด้านร่างกายของวัยรุ่น จึงเป็นเรื่องสำคัญเพื่อนำไปใช้ดูแล รักษา ดำรงสุขภาพของตนเอง และแบ่งปันผู้อื่น

๓. สาระการเรียนรู้

๑. การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของวัยรุ่น
๒. การยอมรับและปรับตัวด้านร่างกายของวัยรุ่น

๔. จุดประสงค์การเรียนรู้

- ๔.๑ ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)

อธิบายวิธีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของวัยรุ่นได้

๔.๒ ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

ระบุประเด็นการปรับตัวต่อเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของวัยรุ่นได้

๔.๓ ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A)(ของแต่ละวิชา)

เห็นความสำคัญของการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น

๕. สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน (KSA)

พูดถ่ายทอดประเด็นสำคัญที่ได้รับตาม วัตถุประสงค์ของสารที่ได้รับ(ส ๑.๑.๑.)

๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

๖.๑.นักเรียนใฝ่เรียนรู้(ตั้งใจ เพียรพยายามในการเรียนและเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้)

๗. กิจกรรมการเรียนรู้



แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของวัยรุ่น
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น
 รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
สมรรถนะที่ต้องการให้ เกิดกับผู้เรียน พุฒกายทอดประเด่น สำคัญได้รับตาม วัตถุประสงค์ของสารที่ ได้รับ ในเรื่องของการ เปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย ของวัยรุ่น ด้านความรู้ อธิบายวิธีการปรับตัวต่อ การเปลี่ยนแปลงทาง ร่างกายของวัยรุ่นได้ ด้านทักษะกระบวนการ ระบุประเด็นการปรับตัวต่อ	ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๑๐นาที) ๑. ครูกล่าวทักทายนักเรียน เพื่อสร้าง ความคุ้นเคย ความมั่นใจและความกล้า แสดงออกในชั้นเรียน ๒. ครูถามนักเรียนว่า “นักเรียนคิดว่า ตนเองมีการเปลี่ยนแปลงอะไรเกิดขึ้นบ้าง ในร่างกายของเรา” (แนวคำตอบ ขึ้นอยู่การตอบของนักเรียน เช่น มีน้ำหนัก ส่วนสูงที่เพิ่มมากขึ้น มี รูปร่างสัดส่วนที่เปลี่ยนแปลงไปจากวัย เด็ก เป็นต้น) ๓. ครูถามนักเรียนต่อว่า “นักเรียนคิดว่า การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของ นักเรียนเกิดขึ้นจากอะไร” (แนวคำตอบ: เมื่อเริ่มเข้าสู่วัยรุ่นระบบ ต่อมไร้ท่อจะไปกระตุ้นฮอร์โมนต่าง ๆ	ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๑๐นาที) ๑. ตัวแทนนักเรียน/หัวหน้าห้องกล่าว นำทำความเคารพ (นักเรียนทั้งหมด ยืนตรงทำความเคารพ)และให้นักเรียน คนอื่นขานรับ(แนวคำตอบ : สวัสดี ค่ะ/ครับ คุณครู) ๒. นักเรียนตั้งใจฟังครูชี้แจงเกี่ยวกับ การเรียนการสอน ๓. นักเรียนช่วยกันแสดงความคิดเห็น เพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในเนื้อหาเรื่อง การเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น ดังนี้ - นักเรียนคิดว่าตนเองมีการ เปลี่ยนแปลงอะไรเกิดขึ้นบ้างใน ร่างกายของเรา (แนวคำตอบ ขึ้นอยู่ การตอบของนักเรียน เช่น มีน้ำหนัก	๑.สื่อ PowerPoint		วิธีการวัดผล ๑.สังเกตการ ตอบคำถามและ การแสดงความคิดเห็นในชั้น เรียน ๒.สังเกตจาก พฤติกรรมในชั้น เรียน ๓.ประเมินจาก กิจกรรม “ศูนย์ การเรียนรู้ กับ พัฒนาการแต่ละช่วงวัย” เครื่องมือวัด ๑.แบบสังเกต

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของวัยรุ่น
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น
 รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
เปลี่ยนแปลงทางร่างกายของวัยรุ่นได้ ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม เห็นความสำคัญของการปรับตัวการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายของวัยรุ่น คุณลักษณะอันพึงประสงค์ ๑.นักเรียนใฝ่เรียนรู้(ตั้งใจเพียรพยายามในการเรียนและเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้)	โดยเฉพาะฮอร์โมนเพศให้มามีการทำงานมากขึ้น ซึ่งส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงด้านต่าง ๆ ของร่างกาย) ๔. ครูถามนักเรียนต่อว่า “นักเรียนคิดว่าเมื่อเข้าสู่วัยรุ่นจะมีอะไรเปลี่ยนแปลงไปบ้างทางด้านร่างกาย” เพื่อนำเข้าสู่กิจกรรมกลุ่มเรื่อง การเปลี่ยนของวัยรุ่น (แนวคำตอบ: แขน ขา หนวดเครา ขน กล้ามเนื้อและกระดูก หรืออื่น ๆ	ส่วนสูงที่เพิ่มมากขึ้น มีรูปร่างสัดส่วนที่เปลี่ยนแปลงไปจากวัยเด็ก เป็นต้น) - นักเรียนคิดว่าการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของนักเรียนเกิดขึ้นจากอะไร (แนวคำตอบ: เมื่อเริ่มเข้าสู่วัยรุ่นระบบต่อมไร้ท่อจะไปกระตุ้นฮอร์โมนต่าง ๆ โดยเฉพาะฮอร์โมนเพศให้มามีการทำงานมากขึ้น ซึ่งส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงด้านต่าง ๆ ของร่างกาย) - นักเรียนคิดว่าเมื่อเข้าสู่วัยรุ่นจะมีอะไรเปลี่ยนแปลงไปบ้างทางด้านร่างกาย (แนวคำตอบ: แขน ขา หนวดเครา ขน กล้ามเนื้อและกระดูก เป็นต้น)			การตอบคำถามในชั้นเรียน ๒.แบบประเมินพฤติกรรมการเรียนรู้ ๓.แบบประเมินกิจกรรม “ศูนย์การเรียนรู้ กับพัฒนาการแต่ละช่วงวัย” เกณฑ์การประเมินผล ๑. ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพพอใช้ ขึ้นไป

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของวัยรุ่น
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น
 รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	ขั้นสอน (๑๕ นาที) ๑. ครูเปิดคลิปวิดีโอ เรื่อง สื่อใจวัยรุ่น ตอนที่ ๑ การเปลี่ยนแปลงร่างกายเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น ให้นักเรียนดูเพื่อเป็นการให้ความรู้เบื้องต้น ๒. ครูแบ่งกลุ่มให้นักเรียน โดยแบ่งออกเป็น ๒ กลุ่มเท่า ๆ กัน ๒. ครูให้นักเรียนดูภาพร่างกายของผู้ชายและผู้หญิง และร่วมกันอภิปรายเกี่ยวกับร่างกายของวัยรุ่น โดยให้กลุ่มที่ ๑ ตอบเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของผู้ชายและกลุ่มที่ ๒ ตอบการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของผู้หญิง ๓. ครูถามนักเรียนทั้ง ๒ กลุ่มว่า “นักเรียนคิดว่าตั้งแต่ศีรษะจนถึงเท้ามีอวัยวะอะไรที่เปลี่ยนแปลงบ้าง” โดยให้	ขั้นสอน (๑๕ นาที) ๑. นักเรียนตั้งใจดูวิดีโอเพื่อเป็นการได้รับความรู้เบื้องต้น ๒. นักเรียนเข้ากลุ่มตามคุณครูจัดให้ โดยแบ่งเป็น ๒ กลุ่มเท่า ๆ กัน ๒. นักเรียนแต่ละกลุ่มช่วยกันอภิปรายเกี่ยวกับการเปลี่ยนทางด้านร่างกายของเพศชายและเพศหญิง ๓. นักเรียนช่วยกันตอบคำถาม “นักเรียนคิดว่าตั้งแต่ศีรษะจนถึงเท้ามีอวัยวะอะไรที่เปลี่ยนแปลงบ้าง” โดย	ขั้นสอน (๑๕ นาที) ๑. สื่อประกอบการสอน Microsoft PowerPoint เรื่องการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของวัยรุ่น ๒. ใบความรู้เรื่องเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของวัยรุ่น ๓. วิดีทัศน์ เรื่อง สื่อใจวัยรุ่น ตอน		

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของวัยรุ่น
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น
 รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	ตอบทีละกลุ่ม ๔. ครูให้นักเรียนกลุ่มที่ ๑ ช่วยกันตอบ การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของเพศชาย (แนวคำตอบ: หนอง เครา หน้าอก สะโพก กล้ามเนื้อแขนและขา ขนบริเวณอวัยวะเพศ ขนรักแร้ เสียงแตก อวัยวะเพศ กระดูกส่วนต่าง ๆ) และให้กลุ่มที่ ๒ บอกกลุ่มที่ ๑ ว่าถูกต้องหรือไม่ตามความคิดของนักเรียน (แนวคำตอบ: ถูกต้อง,ไม่ถูกต้อง) ๕. ครูให้นักเรียนกลุ่มที่ ๒ ช่วยกันตอบ การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของเพศหญิง (แนวคำตอบ: หนอง เครา หน้าอก สะโพก กล้ามเนื้อแขนและขา ขนในที่ลับ เสียงแตก อวัยวะเพศ กระดูกส่วนต่าง ๆ) และให้กลุ่มที่ ๑ บอกกลุ่มที่ ๒ ว่าถูกต้องหรือไม่ตามความคิดของนักเรียน (แนว	ให้ตอบทีละกลุ่ม (แนวคำตอบ: หนอง เครา หน้าอก สะโพก กล้ามเนื้อแขนและขา ขนในที่ลับต่าง ๆ เสียงแตก อวัยวะเพศ กระดูกส่วนต่าง ๆ) ๔. นักเรียนช่วยกันดูความถูกต้องของกลุ่มอื่น และช่วยกันตอบว่า : ถูกต้องหรือไม่โดยตรวจสอบตามความเข้าใจของนักเรียน	ที่ ๑ การเปลี่ยนแปลงร่างกายเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น		

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของวัยรุ่น
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น
 รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	คำตอบ: ถูกต้อง,ไม่ถูกต้อง) ๖. ครูถามนักเรียนว่า “อยากทราบหรือไม่ว่าสิ่งที่นักเรียนตอบมานั้นถูกหรือไม่” (แนวคำตอบ: อยากครับ/ค่ะ) เพื่อนำเข้าสู่กิจกรรมกลุ่มเรื่องการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของวัยรุ่น				
	ขั้นปฏิบัติ (๒๐ นาที) ๑. ครูให้นักเรียนศึกษาใบความรู้เรื่องวิธีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของวัยรุ่น ๒.นักเรียนแต่ละกลุ่มช่วยกันจัดกลุ่มประเด็นสำคัญสรุปข้อมูลเป็นแผนที่ความคิด ๓. ตัวแทนกลุ่ม ๒ – ๓ คน นำเสนออธิบายวิธีการปรับตัวหน้าชั้นเรียน (กลุ่มละ ๒ – ๓ นาที)	ขั้นปฏิบัติ (๒๐ นาที) ๑. นักเรียนทำใบงานจากกิจกรรมกลุ่ม โดยตั้งใจฟังคำอธิบายการทำกิจกรรมจากครูพร้อมสอบถามข้อสงสัย ๒.นักเรียนแต่ละกลุ่มนำเสนอวิธีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของวัยรุ่น ๓.นักเรียนนำเสนอแผนที่ความคิดพร้อมอธิบาย	ขั้นปฏิบัติ ๓.ใบงาน เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของวัยรุ่น ๕. สื่อ ประกอบการสอน Microsoft PowerPoint เรื่อง เปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย	ขั้นปฏิบัติ ๑.แผนที่ความคิด วิธีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของวัยรุ่น	

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของวัยรุ่น
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น
 รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้ ของวัยรุ่น	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	๔. เมื่อนำเสนอครบทั้งสองกลุ่มแล้ว ครูอธิบายเพิ่มเติมด้วย สื่อการสอน powerpoint				
	ขั้นสรุป (๕ นาที) ๑. ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปโดยให้นักเรียนช่วยกันตอบคำถาม โดยมีคำถามดังนี้ การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายเป็นเรื่องธรรมชาติ นักเรียนคิดว่าการปรับตัวมีความจำเป็นต่อการใช้ชีวิตอย่างไร	ขั้นสรุป (๕ นาที) ๑.นักเรียนช่วยกันสรุปเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของวัยรุ่น และร่วมตอบคำถาม การปรับตัวมีประโยชน์ ต่อการดูแลรักษาบำรุงสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจ ฯลฯ			

สื่อ/แหล่งเรียนรู้

- ๑) ใบความรู้ที่ ๑ เรื่องการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของวัยรุ่น
- ๒) ใบงานที่ ๑ เรื่อง วิธีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของวัยรุ่น
- ๓) สื่อ PowerPoint เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของวัยรุ่น
- ๔) สื่อ วิดิทัศน์เรื่อง สื่อใจวัยรุ่น ตอนที่ ๑ การเปลี่ยนแปลงร่างกายเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น

https://www.youtube.com/watch?v=_cJePa&pQ&M

การประเมินผลรวบยอด

ชิ้นงานหรือภาระงาน

- ๑) แผนที่ความคิดวิธีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของวัยรุ่น

จุดประสงค์การเรียนรู้ เชิงพฤติกรรม	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
ด้านความรู้ ความเข้าใจ(K) อธิบายวิธีการปรับตัวต่อการ เปลี่ยนแปลงทางร่างกายของวัยรุ่น ได้	ประเมินการอธิบาย จากแผนที่ความคิด	แบบประเมินชิ้นงาน	ผ่านเกณฑ์การ ประเมิน คุณภาพระดับพอใช้ ขึ้นไป
ด้านทักษะกระบวนการ (P) ระบุประเด็นการปรับตัวต่อ เปลี่ยนแปลงทางร่างกายของวัยรุ่น ได้	แผนที่ความคิด	แบบประเมินชิ้นงาน	ผ่านเกณฑ์การ ประเมิน คุณภาพระดับพอใช้ ขึ้นไป
คุณลักษณะเฉพาะ (ของแต่ละ วิชา) เห็นความสำคัญของการยอมรับ และการปรับตัวต่อการ เปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของ วัยรุ่น	สังเกตพฤติกรรม	แบบประเมิน พฤติกรรม	ผ่านเกณฑ์การ ประเมิน คุณภาพระดับพอใช้ ขึ้นไป
(ส ๑.๑.๑.) พุดถ่ายทอดประเด็นสำคัญที่ได้รับ ตาม วัตถุประสงค์ของสารที่ได้รับ	ประเมินการนำเสนอ	แบบประเมินการ นำเสนอ	ผ่านเกณฑ์การ ประเมิน คุณภาพระดับพอใช้ ขึ้นไป

จุดประสงค์การเรียนรู้ เชิงพฤติกรรม	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
ใฝ่เรียนรู้	๑.สังเกตพฤติกรรมใน ชั้นเรียน	แบบสังเกต พฤติกรรม	ผ่านเกณฑ์การ ประเมิน คุณภาพระดับพอใช้ ขึ้นไป

เกณฑ์การให้คะแนน

รายการ	แนวทางการให้คะแนน		
	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
ด้านความรู้ ความเข้าใจ(K) อธิบายวิธีการปรับตัวต่อการ เปลี่ยนแปลงทางร่างกายของวัยรุ่น ได้	อธิบายวิธีการปรับตัว ได้ถูกต้องทั้งหมด	อธิบายวิธีการปรับตัว มีข้อผิดพลาดบ้าง	อธิบายไม่ถูกต้อง
ด้านทักษะกระบวนการ (P) ระบุประเด็นการปรับตัวต่อ เปลี่ยนแปลงทางร่างกายของวัยรุ่น ได้	ระบุประเด็นการ ปรับตัว ได้ ๔ ประเด็น ขึ้นไป (การดูแลความ สะอาด การรักษา สุขภาพ การพักผ่อน การออกกำลังกาย การร่วมกิจกรรม ศิลปะดนตรีกีฬา ฯลฯ)	ระบุประเด็นการ ปรับตัว ได้ ๓ ประเด็น	ระบุประเด็นการ ปรับตัว ได้ ๒ ประเด็น
คุณลักษณะเฉพาะ (ของแต่ละ วิชา) เห็นความสำคัญของการยอมรับ และการปรับตัวต่อการ เปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของ วัยรุ่น	ร่วมเรียนรู้และบอก ประโยชน์ของการ ยอมรับและการ ปรับตัวได้	ร่วมเรียนรู้แต่บอก ไม่ได้	ไม่ร่วมการเรียนรู้
(ส ๑.๑.๑.) พุดำเสนอประเด็นสำคัญที่ได้รับ ตาม วัตถุประสงค์ของสารที่ได้รับ	พุดำเสนอวิธีการ ปรับตัวได้ถูกต้อง มีประเด็นสำคัญ เรียงลำดับอย่าง คล่องแคล่ว	พุดำเสนอวิธีการ ปรับตัวได้ถูกต้องมี ความสับสนบ้าง	พุดำเสนอไม่ได้

ไม่เรียนรู้	ใส่ใจร่วมศึกษาข้อมูลจากใบความรู้ และร่วมสรุปจัดประเด็นสำคัญ	ร่วมศึกษาข้อมูลจากใบความรู้ แต่ไม่สรุป	ไม่อ่านใบความรู้
-------------	---	--	------------------

เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน ๑๐- ๑๕ หมายถึง ดี

คะแนน ๖ -๑๐ หมายถึง พอใช้

คะแนน ๕ หมายถึง ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ ขึ้นไป



แบบประเมิน เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของวัยรุ่น
คำชี้แจง ให้ครูเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับประเด็นการประเมิน

ที่	ชื่อ - สกุล	เกณฑ์การให้คะแนน															รวม
		ประเด็นการประเมิน															
		๑อธิบายวิธีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของวัยรุ่นได้			๒ ระบุประเด็นการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของวัยรุ่นได้			๓เห็นความสำคัญของการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น			๔ พุดถ่ายทอดประเด็นสำคัญที่ได้รับตามวัตถุประสงค์ของสารที่ได้รับ			๕.ใฝ่เรียนรู้			
๑	๒	๓	๑	๒	๓	๑	๒	๓	๑	๒	๓	๑	๒	๓	๑๕		

เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน ๑๐- ๑๕

หมายถึง ดี

คะแนน ๖ -๑๐

หมายถึง พอใช้

คะแนน ๕

หมายถึง ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ ขึ้นไป

บันทึกผลหลังสอน*

ผลการจัดการเรียนการสอน

.....

.....

.....

ความสำเร็จ

.....

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

.....

ข้อจำกัดการใช้แผนการจัดการเรียนรู้และข้อเสนอแนะ/แนวทางการปรับปรุงแก้ไข

.....

.....

.....

*หมายเหตุ : ดูแนวคำถามการบันทึกผลหลังสอนสำหรับครูในภาคผนวก ค

ลงชื่อ.....ผู้สอน
(.....)

วันที่ เดือน พ.ศ.

ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

.....

ลงชื่อ ผู้ตรวจ
(.....)

วันที่ เดือน พ.ศ.

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

การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของวัยรุ่น

วัยรุ่นชาย

การเปลี่ยนแปลงของร่างกายที่เห็นได้ชัด ได้แก่

๑. เสียงจะเปลี่ยนเป็นเสียงแหบและห้าวขึ้นซึ่งเรียกว่า “เสียงแตกหนุ่ม”
๒. เริ่มมีหนวดเร้าที่หยาบแข็ง มีขนขึ้นบริเวณรักแร้ หน้าแข้งและอวัยวะเพศ มีกลิ่นตัว มีสิ่วขึ้นบริเวณใบหน้า เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมน
๓. อวัยวะเพศจะโตขึ้น มีขนาดเท่ากับผู้ใหญ่ และมีการหลั่งน้ำอสุจิจริงครั้งแรก โดยมีการฝันเกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์ แล้วหลั่งน้ำอสุจิออกมาขณะหลับเรียกว่า “ฝันเปียก”
๔. ร่างกายเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว มีกล้ามเนื้อและกระดูกที่แข็งแรง สะโพกแคบ ไหล่กว้าง แขนขายาว บางครั้งดูเก้งก้าง

วัยรุ่นหญิง

การเปลี่ยนแปลงของร่างกายที่เห็นได้ชัด ได้แก่

๑. มีสิ่วขึ้นบริเวณใบหน้า
๒. มีเสียงแหลม
๓. มีกลิ่นตัว อันเนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมนเพศในวัยรุ่น
๔. ร่างกายเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว
๕. รูปร่างมีการเปลี่ยนแปลง มีทรวดทรง หน้าอกโต ตะโพกขยายขึ้น เอวคอดเล็กลง
๖. สะโพกผายออก
๗. มีขนขึ้นบริเวณรักแร้และอวัยวะเพศ และมีประจำเดือนหรือระดูซึ่งแสดงให้เห็นถึงการมีวุฒิภาวะทางเพศ
๘. กระดูกเชิงกรานขยายขึ้น
๙. รูปร่างมีการเปลี่ยนแปลง มีทรวดทรง หน้าอกโต ตะโพกขยายขึ้น

หลักการปรับตัวของวัยรุ่นต่อการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย

๑. ยอมรับและเข้าใจว่าการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นทั้งตนเองและเพื่อน ๆ เป็นเรื่องของธรรมชาติ ไม่ใช่สิ่งผิดปกติแต่อย่างใด
๒. ดูแลรักษานามัยของตนเอง เช่น การรักษาความสะอาด ผิวกาย ผม เล็บ ฟัน รวมทั้งจุดซ่อนเร้นต่างๆ ในร่างกาย ตลอดจนเครื่องแต่งกายให้สะอาดอยู่เสมอ
๓. ดูแลใส่ใจสุขภาพให้สมบูรณ์แข็งแรง
 - รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ให้ครบทั้ง ๕ หมู่ และเหมาะสมต่อความต้องการของร่างกาย
 - พักผ่อนให้เพียงพอและทำจิตใจให้สดชื่นแจ่มใส ร่าเริงอยู่เสมอ
 - ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
 - หลีกเลี่ยงสารเสพติด
๔. ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ เล่นกีฬา ดนตรี งานศิลปะ หรือกิจกรรมชมรม ที่สนใจ

ทักษะที่จำเป็นสำหรับวัยรุ่น

๑. ทักษะการสังเกตในการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย และด้านอื่นๆ
๒. ทักษะการแสวงหาความรู้จากหลายๆแหล่ง
๓. ทักษะการตัดสินใจเลือกใช้ข้อมูลที่ต้องการ มีเหตุผล ข้อเท็จจริง หรือ ข้อคิดเห็น เพื่อไม่เป็นเหยื่อ ในความเชื่อผิดๆ ซึ่งอาจเป็นอันตรายต่อสุขภาพในการบริโภคผลิตภัณฑ์ต่างๆ เป็นต้น
๔. ทักษะการรับรู้และจัดการอารมณ์ ความรู้สึก และละเว้นในสิ่งที่ไม่ควรปฏิบัติ
๕. ทักษะเข้าใจความแตกต่างของบุคคลระหว่างวัย ทั้งทางกาย และ ทางความคิด เป็นต้น

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

คำชี้แจง ให้นักเรียนสรุปวิธีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของวัยรุ่นเป็นแผนผังความคิด



ชื่อ - สกุล ชั้น..... เลขที่.....

เฉลยใบงานที่ ๑ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของวัยรุ่น (กลุ่มที่ ๑)
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการ
 ทางเพศของวัยรุ่น

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของวัยรุ่น
 รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑



แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและอารมณ์ของวัยรุ่น
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น
 รหัสวิชา พ ๒๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

มาตรฐานการเรียนรู้

สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐานการเรียนรู้ พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และทักษะในการใช้ชีวิต
 ตัวชี้วัด

พ ๒.๑ ม.๑/๑ อธิบายวิธีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ
 อย่างเหมาะสม

๒. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

การเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์ของวัยรุ่นเป็นธรรมชาติที่เกิดการเปลี่ยนแปลงจากระบบภายในร่างกาย
 ดังนั้นการรู้เท่าทันอารมณ์ตัวเองและการเข้าใจผู้อื่น จึงเป็นเรื่องสำคัญเพื่อนำไปใช้ดูแลรักษาอารมณ์สุขภาพของ
 ตนเองและผู้อื่น

๓. สาระการเรียนรู้

๑. การเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์ของวัยรุ่น
๒. การยอมรับและปรับตัวด้านอารมณ์ของวัยรุ่น

๔. จุดประสงค์การเรียนรู้

- ๔.๑ ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)
 อธิบายวิธีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์ของวัยรุ่นได้
- ๔.๒ ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)
 เลือกรับการยอมรับและปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจและอารมณ์ของวัยรุ่นได้
- ๔.๓ ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A)(ของแต่ละวิชา)
 เห็นความสำคัญของการยอมรับและการเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์ของวัยรุ่น

๕. สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน (KSA)

พุทธานุภาพประเด็นสำคัญที่ได้รับตามวัตถุประสงค์ของสารที่ได้รับในเรื่องของการ
 เปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์ของวัยรุ่น (ส ๑.๑.๑.)

๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

มีความมุ่งมั่นในการทำงาน

๗. กิจกรรมการเรียนรู้

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและอารมณ์ของวัยรุ่น
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น
 รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
สมรรถนะที่ต้องการให้ เกิดกับผู้เรียน พุฒยถ่ายทอดประเด็นสำคัญ ที่ได้รับตามวัตถุประสงค์ ของสารที่ได้รับในเรื่องของ การเปลี่ยนแปลงด้าน อารมณ์ของวัยรุ่น ด้านความรู้ อธิบายวิธีการปรับตัวต่อ การเปลี่ยนแปลงทางด้าน จิตใจและอารมณ์ของ วัยรุ่นได้ ด้านทักษะกระบวนการ เลือกวิธีจัดการและปรับตัว	ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๕ นาที) ๑. ครูกล่าวทักทายนักเรียนเพื่อสร้าง ความคุ้นเคย ความมั่นใจและความกล้า แสดงออกในชั้นเรียน ๒. ครูถามนักเรียนว่า “นักเรียนคิดว่า นอกจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายแล้ว ยังมีการเปลี่ยนแปลงด้านใดที่เกิดขึ้นกับ วัยรุ่นอีก” (แนวคำตอบ: ขึ้นอยู่การตอบของนักเรียน เช่น จิตใจ อารมณ์ เป็นต้น) ๓. ครูถามนักเรียนเพิ่มเติมว่า “นักเรียน สามารถมีอารมณ์ลักษณะใดได้บ้าง” (แนวคำตอบ: มีความสุข เศร้า เสียใจ ดีใจ เป็นต้น) ๔. ครูถามนักเรียนเพิ่มเติมว่า “เมื่อ นักเรียนรู้สึกไม่ดีเช่น โกรธ หงุดหงิด โมโห	ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๕ นาที) ๑. ตัวแทนนักเรียน/หัวหน้าห้องกล่าว นำทำความเคารพ (นักเรียนทั้งหมด ยืนตรงทำความเคารพ)และให้นักเรียน คนอื่นขานรับ(แนวคำตอบ: สวัสดีค่ะ/ ครับ คุณครู) ๓. นักเรียนช่วยกันแสดงความคิดเห็น เพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในเนื้อหาเรื่อง การเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น ดังนี้ - “นักเรียนคิดว่านอกจากการ เปลี่ยนแปลงทางร่างกายแล้ว ยังมีการ เปลี่ยนแปลงด้านใดที่เกิดขึ้นกับวัยรุ่น อีก” (แนวคำตอบ: ขึ้นอยู่การตอบของ นักเรียน เช่น จิตใจ อารมณ์ เป็นต้น)	๑.สื่อ PowerPoint		วิธีการวัดผล ๑.สังเกตการ ตอบคำถามและ การแสดงความคิด เห็นในชั้น เรียน ๒.สังเกตจาก พฤติกรรมในชั้น เรียน ๓.ประเมินจาก กิจกรรม “ศูนย์ การเรียนรู้ กับ พัฒนาการแต่ละ ช่วงวัย” เครื่องมือวัด ๑.แบบสังเกต

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและอารมณ์ของวัยรุ่น
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น
 รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
ต่อการเปลี่ยนแปลงทาง จิตใจและอารมณ์ของ วัยรุ่นได้ ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม เห็นความสำคัญของการ ยอมรับและการปรับตัวต่อ การเปลี่ยนแปลงทางด้าน อารมณ์ของวัยรุ่น คุณลักษณะอันพึง ประสงค์ มีความมุ่งมั่นในการทำงาน	ไม่พอใจ เสียใจ เศร้า นักเรียนจะทำ อย่างไร (แนวคำตอบ: ขึ้นอยู่กับคำตอบของ นักเรียน เช่น แสดงออกทางอารมณ์อย่าง ชัดเจน เช่น เสียใจก็ร้องไห้ โมโห ก็แสดงสี หน้าไม่พอใจ อาจมีพฤติกรรมก้าวร้าว ทำลายของ ๕. ครูกล่าวเพิ่มเติมกับนักเรียนว่า “วัยรุ่น เป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ ที่เร็วและอ่อนไหวง่าย วัยรุ่นจึงมักถูก เรียกว่า “วัยพายุบูแคม” หรือ “วัย อลวน” ซึ่งในวันนี้เราจะศึกษาเรื่องการ เปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์และจิตใจของ วัยรุ่น	- “นักเรียนสามารถมีอารมณ์ลักษณะ ใดได้บ้าง” (แนวคำตอบ: มีความสุข เศร้า เสียใจ ดีใจ เป็นต้น) - เมื่อนักเรียนรู้สึกไม่ดีเช่น โกรธ หงุดหงิด โมโห ไม่พอใจ เสียใจ เศร้า นักเรียนจะอย่างไร (แนวคำตอบ: ขึ้นอยู่กับคำตอบของ นักเรียน เช่น แสดงออกทางอารมณ์ อย่างชัดเจน เช่น เสียใจก็ร้องไห้ โมโห ก็แสดงสีหน้าไม่พอใจ อาจมีพฤติกรรม ก้าวร้าว ทำลายของ ๔. นักเรียนตั้งใจฟังการอธิบาย เพิ่มเติมจากครู			การตอบคำถาม ในชั้นเรียน ๒.แบบประเมิน พฤติกรรมกร เรียน ๓.แบบประเมิน กิจกรรม “ศูนย์ การเรียนรู้ กับ พัฒนาการแต่ ละช่วงวัย” เกณฑ์การ ประเมินผล ๑. ผ่านเกณฑ์ การประเมิน ระดับคุณภาพ พอใช้ ขึ้นไป
	ขั้นสอน (๒๐ นาที)	ขั้นสอน (๒๐ นาที)			

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและอารมณ์ของวัยรุ่น
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น
 รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	๑. ครูอธิบาย เรื่องการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจและอารมณ์ของวัยรุ่นให้นักเรียนฟัง และสอบถามว่านักเรียนเคยมีลักษณะอารมณ์ใดบ้าง (แนวคำตอบ : -ขึ้นกับคำตอบของนักเรียน เช่น มีอารมณ์ดีใจ สนุกสนานมีความสุข เสียใจ ๒. ครูให้นักเรียนดูรูปภาพที่แสดงถึงอารมณ์ต่าง ๆ ที่มีตัวเลขกำกับ ดังนี้ - มีความสุข ๖๕๐ - หัวเราะ ๔๕๐ - โกรธ ๓๕๐ - เศร้า ๓๐๐ - เบื่อ ๒๕๐ - เฉย ๆ(ไม่ค่อยมีความรู้สึก)๕๐ ๓. ครูให้นักเรียนช่วยกันตอบตามที่นักเรียนเห็นภาพว่ามีอารมณ์อะไรบ้าง (แนวคำตอบ: มีความสุข หัวเราะ โกรธ	๑.นักเรียนตั้งใจฟังการอธิบายจากครู และตอบคำถามที่ว่า นักเรียนเคยมีลักษณะอารมณ์ใดบ้าง (แนวคำตอบ : ขึ้นกับคำตอบของนักเรียน เช่น มีอารมณ์ดีใจ สนุกสนานมีความสุข เสียใจ ๒. นักเรียนดูรูปภาพที่แสดงถึงอารมณ์ต่างๆและคำอธิบายภาพจากครูต้นทาง			

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและอารมณ์ของวัยรุ่น
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น
 รหัสวิชา พ ๒๑๐๑รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	เศร้า เบื่อ เศร้าๆ) ๔. ครูถามนักเรียนต่อว่า นักเรียนเห็นตัวเลขที่อยู่ใต้รูปภาพไหม และทำตัวเลขถึงมีค่าไม่เท่ากัน (แนวคำตอบ: เพราะว่าทุกๆ อารมณ์จะส่งผลต่อการใช้ชีวิตของเรา การแสดงออกต่าง ๆ) ๕. ครูถามนักเรียนต่อว่า “ถ้านักเรียนมีแต่อารมณ์ที่ไม่ดี โกรธ หงุดหงิด เศร้า เสียใจอยู่บ่อยครั้ง นักเรียนจะอย่างไร(แนวคำตอบ: หากิจกรรมที่ตัวเองสนใจ ปล่อยวาง ควบคุมตนเองให้ได้ และยอมรับความจริง เป็นต้น) ๖. ครูกล่าวกับนักเรียนว่า สิ่งนี้นักเรียนได้ตอบมานั้นคือการยอมรับและปรับตัวเมื่อเกิดอารมณ์ต่างๆที่เกิดขึ้น ซึ่งหากเราสามารถปรับตัวและยอมรับอารมณ์ต่างๆได้ ทำให้เรามีสุขภาพจิตที่ดี และสามารถ	๓. นักเรียนช่วยกันตอบคำถามจากภาพที่เห็นว่าอารมณ์อะไรบ้าง (แนวคำตอบ: มีความสุข หัวเราะ โกรธ เศร้า เบื่อ เศร้าๆ) ๔. นักเรียนตอบคำถาม ตัวเลขที่อยู่ใต้รูปภาพไหม และทำไมตัวเลขถึงมีค่าไม่เท่ากัน (แนวคำตอบ: เพราะว่าทุกๆ อารมณ์จะส่งผลต่อการใช้ชีวิตของเรา การแสดงออกต่าง ๆที่แตกต่างกัน) ๕. ครูถามนักเรียนต่อว่า “ถ้านักเรียนมีแต่อารมณ์ที่ไม่ดี โกรธ หงุดหงิด เศร้า เสียใจอยู่บ่อยครั้ง นักเรียนจะอย่างไร(แนวคำตอบ: หากิจกรรมที่ตัวเองสนใจ ปล่อยวาง ควบคุมตนเองให้ได้ และยอมรับความจริง เป็นต้น) ๖. นักเรียนตั้งใจฟังคำอธิบายเพิ่มเติม			

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและอารมณ์ของวัยรุ่น
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น
 รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	ดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข	จากครู			
	ขั้นปฏิบัติ (๒๕ นาที) ๑. ครูให้นักเรียนทำกิจกรรม รวมพลัง อารมณ์พร้อมกับทำใบงานประกอบ กิจกรรม ๒. ครูให้นักเรียนแบ่งกลุ่มๆละ ๒ คน โดยจะต้องรวมพลังอารมณ์จากโจทย์ที่ครู กำหนดโดยใช้ค่าพลังอารมณ์ดังนี้ - มีความสุข ๖๕๐ - หัวเราะ ๔๕๐ - โกรธ ๓๕๐ - เศร้า ๓๐๐ - เบื่อ ๒๕๐ - เฉย ๆ(ไม่ค่อยมีความรู้สึก) ๕๐ และโจทย์ประกอบไปด้วย ๔ บุคคลมี ต้องการมีพลังอารมณ์ดังนี้	ขั้นปฏิบัติ (๒๐ นาที) ๑. นักเรียนทำกิจกรรมรวมพลัง อารมณ์ โดยตั้งใจฟังคำอธิบายการทำ กิจกรรมจากครูพร้อมสอบถามข้อ สงสัย ๒. นักเรียนตอบคำถามลงในใบงาน ของตนเองโดยฟังคำอธิบายจากครูใน การทำใบงาน		วาดภาพ แสดงอารมณ์ และเขียน อธิบายการ ยอมรับและ ปรับตัวต่อ การ เปลี่ยนแปลง ทางจิตใจ และอารมณ์	

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและอารมณ์ของวัยรุ่น
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น
 รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

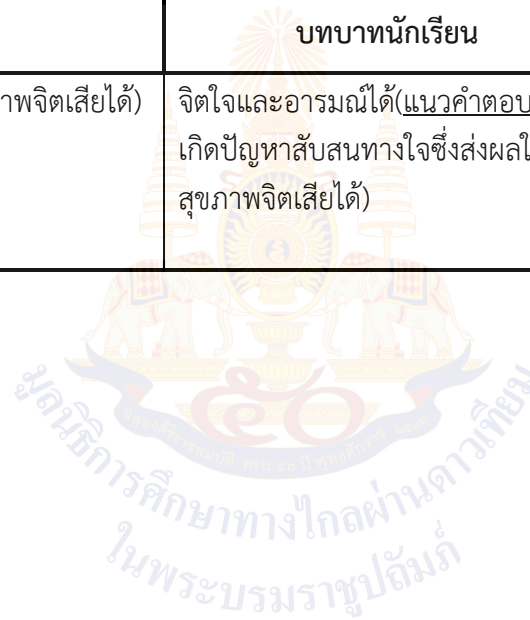
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	-บุคคลที่ ๑: ๑๕๐๐ -บุคคลที่ ๒: ๑๐๐๐ -บุคคลที่ ๓: ๑๒๕๐ -บุคคลที่ ๔: ๘๕๐ ซึ่งนักเรียนจะต้องเอาพลังอารมณ์แต่ละอันมารวมให้ได้เท่ากับแต่ละบุคคลลงในใบงาน ๓. เมื่อเสร็จครบทุกข้อแล้ว ครูถามนักเรียนว่า นักเรียนสังเกตเห็นอารมณ์ของแต่ละบุคคลเป็นอย่างไร (<u>แนวคำตอบ</u> : มีทั้งดีและไม่ดี มีหลากหลายอารมณ์ในหนึ่งบุคคล) และเมื่อมีอารมณ์ที่ไม่ดีเกิดขึ้นนักเรียนจะอย่างไร โดยให้นักเรียนเขียนคำตอบลงในใบงานตามความคิดของแต่ละคน	 ๓. นักเรียนช่วยกันในการตอบคำถามเพิ่มเติมและฟังเนื้อสาระเพิ่มเติมจากครูว่า นักเรียนสังเกตเห็นอารมณ์ของแต่ละบุคคลเป็นอย่างไร (<u>แนวคำตอบ</u> : มีทั้งดีและไม่ดี มีหลากหลายอารมณ์ในหนึ่งบุคคล) และเมื่อมีอารมณ์ที่ไม่ดีเกิดขึ้นนักเรียนจะอย่างไร โดยให้นักเรียนเขียนคำตอบลงในใบงานตามความคิดของแต่ละคน			

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและอารมณ์ของวัยรุ่น
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น
 รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	ขั้นสรุป (๕ นาที) ๑. ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปโดยให้นักเรียนช่วยกันตอบคำถาม โดยมีคำถามดังนี้วัยรุ่นชายและหญิงมีอารมณ์ที่เหมือนกันและแตกต่างกันอย่างไร(แนวคำตอบ: ส่วนใหญ่วัยรุ่นชายและหญิงจะมีอารมณ์ที่แสดงออกอย่างเห็นได้ชัดคล้ายคลึงกัน แต่มีความแตกต่างกันในบางเรื่อง เช่น วัยรุ่นหญิงจะมีอารมณ์อ่อนไหวง่าย เพื่อฝัน ขี้อาย ส่วนวัยรุ่นชายจะมีความห้าวหาญ ชอบการต่อสู้และคึกคะนอง) ๒. ครูถามคำถามเพิ่มเติมว่า จะเป็นอย่างไรถ้าวัยรุ่นไม่สามารถยอมรับและปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจและอารมณ์ได้(แนวคำตอบ:อาจเกิดปัญหา	ขั้นสรุป (๕ นาที) ๑.นักเรียนช่วยกันสรุปเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและอารมณ์ของวัยรุ่น จากการตอบคำถามดังนี้วัยรุ่นชายและหญิงมีอารมณ์ที่เหมือนกันและแตกต่างกันอย่างไร(แนวคำตอบ: ส่วนใหญ่วัยรุ่นชายและหญิงจะมีอารมณ์ที่แสดงออกอย่างเห็นได้ชัดคล้ายคลึงกัน แต่มีความแตกต่างกันในบางเรื่อง เช่น วัยรุ่นหญิงจะมีอารมณ์อ่อนไหวง่าย เพื่อฝัน ขี้อาย ส่วนวัยรุ่นชายจะมีความห้าวหาญ ชอบการต่อสู้และคึกคะนอง) ๒. นักเรียนตอบคำถามเพิ่มเติมว่า จะเป็นอย่างไรถ้าวัยรุ่นไม่สามารถยอมรับและปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงด้าน			

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและอารมณ์ของวัยรุ่น
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น
 รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	สืบสวนทางใจซึ่งส่งผลให้สุขภาพจิตเสียได้)	จิตใจและอารมณ์ได้(แนวคำตอบ:อาจ เกิดปัญหาสืบสวนทางใจซึ่งส่งผลให้ สุขภาพจิตเสียได้)			



สื่อ/แหล่งเรียนรู้

- ๑) ใบความรู้ที่ ๒ เรื่องการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ และอารมณ์ของวัยรุ่น
- ๒) ใบความรู้สำหรับครูที่ ๑ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและอารมณ์ของวัยรุ่น
- ๓) ใบงานที่ ๒ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ และอารมณ์ของวัยรุ่น
- ๔) สื่อ PowerPoint เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ และอารมณ์ของวัยรุ่น

การประเมินผลรวบยอด

ชิ้นงานหรือภาระงาน

- ๑) วาดภาพแสดงอารมณ์และเขียนอธิบายการยอมรับและปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจและอารมณ์

จุดประสงค์การเรียนรู้ เชิงพฤติกรรม	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K) อธิบายวิธีการปรับตัวต่อการ เปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์ของวัยรุ่นได้	ประเมินการ อธิบาย ในชิ้นงาน	แบบประเมิน ชิ้นงาน	ผ่านเกณฑ์การประเมิน คุณภาพระดับพอใช้ขึ้นไป
ด้านทักษะกระบวนการ (P) เลือกวิธีการยอมรับและปรับตัวต่อ การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจและ อารมณ์ของวัยรุ่นได้	ประเมินการเลือก วิธีการปรับตัวจาก ชิ้นงาน	แบบประเมิน ชิ้นงาน	ผ่านเกณฑ์การประเมิน คุณภาพระดับพอใช้ขึ้นไป
คุณลักษณะเฉพาะ (ของแต่ละวิชา) เห็นความสำคัญของการยอมรับและ การปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลง ทางด้านอารมณ์ของวัยรุ่น	สังเกตพฤติกรรม การปรับตัวในการ ทำงานกลุ่ม	แบบประเมิน พฤติกรรม	ผ่านเกณฑ์การประเมิน คุณภาพระดับพอใช้ขึ้นไป
สมรรถนะสำคัญ (KSA) พุดถ่ายทอดประเด็นสำคัญที่ได้รับ ตามวัตถุประสงค์ของสารที่ได้รับใน เรื่องของการเปลี่ยนแปลงด้าน อารมณ์ของวัยรุ่น	ประเมินการ นำเสนอ	แบบประเมินการ นำเสนอ	ผ่านเกณฑ์การประเมิน คุณภาพระดับพอใช้ขึ้นไป

จุดประสงค์การเรียนรู้ เชิงพฤติกรรม	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A) มีความมุ่งมั่นในการทำงาน	สังเกตพฤติกรรม ในชั้นเรียน	แบบสังเกต พฤติกรรม	ผ่านเกณฑ์การประเมิน คุณภาพระดับพอใช้ขึ้นไป

เกณฑ์การให้คะแนน

รายการ	แนวทางการให้คะแนน		
	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K) อธิบายวิธีการปรับตัวต่อการ เปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์ของวัยรุ่น ได้	อธิบายวิธีการปรับตัว เหมาะสมกับสภาพ อารมณ์ได้เหมาะสม กับข้อกำหนดทุก รายการ	อธิบายวิธีการปรับตัว เหมาะสมกับสภาพ อารมณ์ได้เหมาะสม กับข้อกำหนดบาง รายการ	อธิบายไม่ได้
ด้านทักษะกระบวนการ (P) เลือกวิธีการยอมรับและปรับตัวต่อ การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจและ อารมณ์ของวัยรุ่นได้	เขียนวิธีการปรับตัวต่อ การเปลี่ยนแปลงทาง จิตใจและอารมณ์ของ วัยรุ่นได้ทั้งหมด	เขียนวิธีการปรับตัว ต่อการเปลี่ยนแปลง ทางจิตใจและอารมณ์ ของวัยรุ่นได้บาง อารมณ์	เขียนวิธีการปรับตัวต่อ การเปลี่ยนแปลงทาง อารมณ์ไม่ได้
คุณลักษณะเฉพาะ (ของแต่ละ วิชา) เห็นความสำคัญของการยอมรับ และการปรับตัวต่อการ เปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์ของ วัยรุ่น	แสดงอารมณ์ปรับตัว ยอมรับในข้อตกลง ของกลุ่มได้ทุกข้อ ความคิดที่แตกต่าง ตลอดการทำงาน	แสดงอารมณ์ปรับตัว ยอมรับในข้อตกลง ของกลุ่มได้บาง ช่วงเวลา	ปรับตัวในข้อตกลงของ กลุ่มไม่ได้ตลอดเวลา
สมรรถนะสำคัญ (KSA) พุดถ่ายทอดประเด็นสำคัญที่ได้รับ ตามวัตถุประสงค์ของสารที่ได้รับใน เรื่องของการเปลี่ยนแปลงด้าน อารมณ์ของวัยรุ่น	นำเสนอวิธีการปรับตัว ได้สอดคล้องกับภาพ แสดงอารมณ์อารมณ์ ต่างๆ ได้ทุกอารมณ์	นำเสนอวิธีการ ปรับตัวได้สอดคล้อง กับภาพแสดงอารมณ์ อารมณ์ต่างๆ ได้บาง อารมณ์	นำเสนอไม่ได้
คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A) มีความมุ่งมั่นในการทำงาน	ร่วมมือทำงานมี ชิ้นงานครบ	ร่วมมือทำงานชิ้นงาน สำเร็จบางส่วน	ไม่ร่วมมือสร้างชิ้นงาน ที่ได้รับมอบหมาย

เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน ๑๐- ๑๕ หมายถึง ดี

คะแนน ๖ -๑๐ หมายถึง พอใช้

คะแนน ๕ หมายถึง ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ ขึ้นไป

แบบประเมินวิธีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและอารมณ์ของวัยรุ่น

คำชี้แจง ให้ครูเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับประเด็นการประเมิน

ที่	ชื่อ - สกุล	เกณฑ์การให้คะแนน															รวม
		ประเด็นการประเมิน															
		๑อธิบายวิธีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์ของวัยรุ่นได้			๒เลือกวิธีการยอมรับและปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจและอารมณ์ของวัยรุ่นได้			๓เห็นความสำคัญของการยอมรับและการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์ของวัยรุ่น			๔พูดถ่ายทอดประเด็นสำคัญที่ได้รับตามวัตถุประสงค์ของสารที่ได้รับในเรื่องของการเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์ของวัยรุ่น			๕ มีความมุ่งมั่นในการทำงาน			
๑	๒	๓	๑	๒	๓	๑	๒	๓	๑	๒	๓	๑	๒	๓	๑๕		

เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน ๑๐- ๑๕ หมายถึง ดี

คะแนน ๖ -๑๐ หมายถึง พอใช้

คะแนน ๕ หมายถึง ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ ขึ้นไป

บันทึกผลหลังสอน*

ผลการจัดการเรียนการสอน

.....

.....

.....

ความสำเร็จ

.....

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

.....

ข้อจำกัดการใช้แผนการจัดการเรียนรู้และข้อเสนอแนะ/แนวทางการปรับปรุงแก้ไข

.....

.....

.....

*หมายเหตุ : ดูแนวคำถามการบันทึกผลหลังสอนสำหรับครูในภาคผนวก ค

ลงชื่อ.....ผู้สอน
(.....)

วันที่ เดือน พ.ศ.

ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

.....

ลงชื่อ ผู้ตรวจ
(.....)

วันที่ เดือน พ.ศ.

ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและอารมณ์ของวัยรุ่น
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการ
 ทางเพศของวัยรุ่น
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและอารมณ์ของวัยรุ่น
 รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจและอารมณ์ของวัยรุ่น

วัยรุ่นเป็นวัยเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและอารมณ์มากกว่าตอนเด็ก มักมีจิตใจที่อ่อนไหว อารมณ์แปรปรวน เปลี่ยนแปลงเร็ว และแสดงออกได้อย่างชัดเจนดังนี้

๑. มีความเชื่อ ค่านิยม เจตคติที่เป็นตัวของตัวเอง
๒. อยากได้สิ่งใดหรืออยากทำอะไร จะต้องได้หรือกระทำทันที
๓. มองเห็นคุณค่าในตนเอง คือ มีความมั่นใจในตัวเองสูง ชอบแสวงหา และรู้จักคาดการณ์ถึงบทบาทของตนเองในอนาคต เช่น เรื่องการเรียน อาชีพที่ใฝ่ฝัน
๔. อยากรู้ อยากเห็น และอยากลอง
๕. ใช้อารมณ์อยู่เหนือเหตุผล เวลารักรักมาก เวลาโกรธก็โกรธมาก จนบางครั้งมักทำอะไรไปโดยไม่คิด
๖. มีความสนใจในตนเอง รักสวยรักงาม ทั้งรูปร่าง หน้าตา และทรงผม
๗. ชอบความเป็นอิสระ ไม่ชอบให้ใครมาบังคับเพื่อปฏิบัติตาม หรือมีกฎระเบียบมากเกินไป
๘. ต้องการความรักและการยอมรับจากกลุ่มเพื่อนเพศเดียวกัน และเพื่อนต่างเพศ
๙. มีความต้องการทางเพศ

การยอมรับและปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจและอารมณ์

๑. ยอมรับสภาพความเป็นจริงของตนเอง โดยรู้จักปล่อยวางในบางเรื่อง
๒. พยายามสร้างความเชื่อมั่นให้กับตนเอง กล้าที่จะเผชิญกับปัญหา และพร้อมที่จะแก้ปัญหาต่าง ๆ
๓. รู้จักปรับตัวให้สามารถเข้ากับผู้อื่นได้ โดยมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี
๔. ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ พยายามมองโลกตามความเป็นจริง คิดดี และทำดี ไม่จริงจังกับทุกสิ่งจนมากเกินไป
๕. มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ที่ดี สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเอง รวมถึงการยอมรับและการเข้าใจในอารมณ์ของผู้อื่น
๖. ฝึกฝนทำจิตใจให้สงบ มีสมาธิไม่ฟุ้งซ่าน
๗. หลีกเลียงจากสิ่งที่ไม่ดีทั้งหลายที่มีผลต่อจิตใจและอารมณ์ของตนเอง เช่น ไม่คบคนพาล หลีกเลียงสารเสพติด การพนัน
๘. มีความภูมิใจในตนเองซึ่งคุณค่านั้นไม่ได้ขึ้นอยู่กับรูปร่าง หน้าตา ฐานะ แต่ขึ้นอยู่กับการทำหน้าที่ ให้เกียรติตนเองและผู้อื่น ไม่ดูถูกดูหมิ่นความสามารถของตนเอง

ที่มา : ที่มา : พรสุข หุ่นจันทร์ ประภาเพ็ญ สุวรรณ สุรีย์พันธุ์ วรพงศธร และอนันต์ มลารัตน์,หนังสือ
เรียนรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑,พิมพ์ครั้งที่ ๕,กรุงเทพมหานคร,บริษัทอักษรเจริญทัศน์
อจท.จำกัด,หน้า๕๐-๕๑

ใบงานที่ ๑ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและอารมณ์ของวัยรุ่น
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการ
ทางเพศของวัยรุ่น
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและอารมณ์ของวัยรุ่น
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

คำชี้แจง ให้นักเรียนรวมพลังอารมณ์ตามที่โจทย์กำหนด โดยวาดภาพอิมโจิทางอารมณ์ที่รวมเป็นพลังอารมณ์
ที่ได้ และเขียนการยอมรับและปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจและอารมณ์

บุคคลที่ ๑

พลัง ๑๕๐๐

วิธีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลง

บุคคลที่ ๒

พลัง ๑๐๐๐

วิธีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลง

บุคคลที่ ๓

พลัง ๑๒๕๐

วิธีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลง

บุคคลที่ ๔

พลัง ๘๕๐

วิธีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลง

ชื่อ - สกุล ชั้น..... เลขที่.....

ชื่อ - สกุล ชั้น..... เลขที่.....

เฉลยใบงานที่ ๑ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและอารมณ์ของวัยรุ่น
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการ
 ทางเพศของวัยรุ่น
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและอารมณ์ของวัยรุ่น
 รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

คำชี้แจง ให้นักเรียนรวมพลังอารมณ์ตามที่โจทย์กำหนด และเขียนการยอมรับและปรับตัวต่อการ
 เปลี่ยนแปลงทางจิตใจและอารมณ์

บุคคลที่ ๑

พลัง ๑๕๐๐



วิธีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลง

มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ที่ดี สามารถควบคุมอารมณ์
 ของตนเอง รวมถึงการยอมรับและการเข้าใจใน

บุคคลที่ ๒

พลัง ๑๐๐๐



วิธีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลง

ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ พยายามมองโลก
 ตามความเป็นจริง คิดดี และทำดี ไม่จริงจังกับทุก

บุคคลที่ ๓

พลัง ๑๒๕๐



วิธีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลง

ยอมรับสภาพความเป็นจริงของตนเอง โดยรู้จัก
 ปล่อยวางในบางเรื่อง

บุคคลที่ ๔

พลัง ๘๕๐



วิธีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลง

มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ที่ดี ยอมรับสภาพความเป็น
 จริงของตนเอง โดยรู้จักปล่อยวางในบางเรื่อง

ใบความรู้สำหรับครูที่ ๑ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและอารมณ์ของวัยรุ่น
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการ
 ทางเพศของวัยรุ่น
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและอารมณ์ของวัยรุ่น
 รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๑๐๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

กิจกรรมพลังอารมณ์ กำหนดให้แต่ละอารมณ์มีค่าดังนี้



หัวเราะ

๔๕๐



เฉยๆ

๕๐



โกรธ

๓๕๐



เศร้า

๓๐๐



เบื่อ

๒๕๐



มีความสุข

๖๕๐

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านการพัฒนาทางเพศของวัยรุ่น

หน่วยการเรียนรู้ที่๓เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น
 รหัสวิชา พ ๒๑๑๐ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

มาตรฐานการเรียนรู้

สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐานการเรียนรู้ พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และทักษะในการใช้ชีวิต
 ตัวชี้วัด

พ ๒.๑ ม.๑/๑ อธิบายวิธีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ
 อย่างเหมาะสม

๒. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

การเปลี่ยนแปลงด้านการพัฒนาทางเพศในวัยรุ่นเป็นธรรมชาติที่เกิดการเปลี่ยนแปลงตามช่วงวัย
 ฉะนั้นการรู้เท่าทันควบคุม จัดการอารมณ์ของตนเอง จึงเป็นเรื่องสำคัญ ที่ควรนำไปใช้ให้เหมาะสมเพื่อคุณภาพ
 ชีวิตของตนเอง ครอบครัว และสังคม

๓. สาระการเรียนรู้

๑. การเปลี่ยนแปลงทางด้านการพัฒนาทางเพศในวัยรุ่น
๒. การยอมรับและปรับตัวด้านการพัฒนาทางเพศในวัยรุ่น

๔. จุดประสงค์การเรียนรู้

๔.๑ ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)

อธิบายวิธีปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้านการพัฒนาทางเพศในวัยรุ่นได้

๔.๒ ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

เขียนระบุการดูแลสุขอนามัยของวัยรุ่นได้

๔.๓ ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A)(ของแต่ละวิชา)

เห็นความสำคัญในการดูแลสุขอนามัยทางเพศของวัยรุ่น

๕. สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน (KSA)

พุดถ่ายทอดประเด็นสำคัญที่ได้รับตามวัตถุประสงค์ของสารที่ได้รับ ในเรื่องการดูแลสุขอนามัยทางเพศ
 ของวัยรุ่น (ส ๑.๑.๑)

๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

๖.๑.นักเรียนใฝ่เรียนรู้(ตั้งใจ เพียรพยายามในการเรียนและเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้)

๗. กิจกรรมการเรียนรู้

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น
 หน่วยการเรียนรู้ที่๓เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น
 รหัสวิชา พ๑๑๐๑รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ภาคเรียนที่ ๑เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
สมรรถนะที่ต้องการให้ เกิดกับผู้เรียน พุดถ่ายทอดประเด็นสำคัญ ที่ได้รับตามวัตถุประสงค์ ของสารที่ได้รับ ในเรื่อง การดูแลสุขอนามัยทางเพศ ของวัยรุ่น ด้านความรู้ อธิบายวิธีปรับตัวต่อการ เปลี่ยนแปลงทางด้าน พัฒนาการทางเพศในวัยรุ่น ได้	ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๕ นาที) ๑. ครูกล่าวทักทายนักเรียนเพื่อสร้าง ความคุ้นเคย ความมั่นใจและความกล้า แสดงออกในชั้นเรียน ๒. ครูถามนักเรียนว่า “นักเรียนคิดว่า นอกจากการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจและ อารมณ์แล้ว ยังมีการเปลี่ยนแปลงอะไร อีกที่เกิดขึ้นเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น” (แนวคำตอบ: ขึ้นอยู่การตอบของนักเรียน เช่น การเปลี่ยนแปลงทางเพศ เป็นต้น) ๓. ครูถามนักเรียนเพิ่มเติมว่า “ให้ นักเรียนยกตัวอย่างพัฒนาการทางเพศ ของเพศชายและเพศหญิงเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น” (แนวคำตอบ: ฝันเปียก มีประจำเดือน เป็นต้น)	ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๕ นาที) ๑. ตัวแทนนักเรียน/หัวหน้าห้องกล่าว นำทำความเคารพ (นักเรียนทั้งหมด ยืนตรงทำความเคารพ)และให้นักเรียน คนอื่นขานรับ(แนวคำตอบ: สวัสดีค่ะ/ ครับ คุณครู) ๒. นักเรียนตั้งใจฟังครูชี้แจงเกี่ยวกับ การเรียนการสอน ๓. นักเรียนช่วยกันแสดงความคิดเห็น เพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในเนื้อหาเรื่อง การเปลี่ยนแปลงด้านพัฒนาการทาง เพศของวัยรุ่น ดังนี้ “นักเรียนคิดว่านอกจากการ เปลี่ยนแปลงทางจิตใจและอารมณ์ แล้ว ยังมีการเปลี่ยนแปลงอะไรอีกที่	๑.สื่อ PowerPoint		วิธีการวัดผล ๑.สังเกตการ ตอบคำถามและ การแสดงความคิดเห็น ในชั้นเรียน ๒.สังเกตจาก พฤติกรรมในชั้นเรียน ๓.ประเมินจาก กิจกรรม “ศูนย์ การเรียนรู้ กับ พัฒนาการแต่ ละช่วงวัย” เครื่องมือวัด

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านการพัฒนาทางเพศของวัยรุ่น
 หน่วยการเรียนรู้ที่๓เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น
 รหัสวิชา พ๑๑๐๑รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
ด้านทักษะกระบวนการ เขียนระบุการดูแลและ สุขอนามัยของวัยรุ่นได้ ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม เห็นความสำคัญของการ ยอมรับและการปรับตัวต่อ การเปลี่ยนแปลงทางด้าน พัฒนาการทางเพศในวัยรุ่น คุณลักษณะอันพึง ประสงค์ ๖.๑.ใฝ่เรียนรู้(ตั้งใจ เพียร พยายามในการเรียนและ	๔. ครูกล่าวเพิ่มเติมเพื่อนำเข้าบทเรียนว่า “พัฒนาการทางเพศเป็นการเปลี่ยนแปลง ทางเพศของวัยรุ่น โดยมีความสำคัญที่ วัยรุ่นจะต้องเรียนรู้ เพื่อให้เข้าใจถึง ภาวะการเปลี่ยนแปลงทางเพศที่เกิด ขึ้นกับตนเองและผู้อื่น เพื่อเป็นการ ส่งเสริมพฤติกรรมทางเพศที่ถูกต้องด้วย”	เกิดขึ้นเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น” (แนวคำตอบ: ขึ้นอยู่การตอบของ นักเรียน เช่น การเปลี่ยนแปลงทาง เพศ เป็นต้น) ครูถามนักเรียนเพิ่มเติมว่า “ให้ นักเรียนยกตัวอย่างพัฒนาการทางเพศ ของเพศชายและเพศหญิงเมื่อเข้าสู่ วัยรุ่น” (แนวคำตอบ: ผันเปียก มีประจำเดือน เป็นต้น)			๑.แบบสังเกต การตอบคำถาม ในชั้นเรียน ๒.แบบประเมิน พฤติกรรมการ เรียน ๓.แบบประเมิน กิจกรรม “ศูนย์ การเรียนรู้ กับ พัฒนาการแต่ ละช่วงวัย” เกณฑ์การ ประเมินผล ๑. ผ่านเกณฑ์ การประเมิน ระดับคุณภาพ
		ชั้นสอน (๒๐ นาที) ๑. นักเรียนช่วยกันตอบคำถาม			

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น
 รหัสวิชา พ๑๑๐๑รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด) พอใช้ ขึ้นไป
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
เข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้	ขั้นสอน (๒๐ นาที) ๑. ครูถามนักเรียนว่า “นักเรียนคิดว่า อวัยวะใดที่เกี่ยวข้องกับพัฒนาการทางเพศ” (<u>แนวคำตอบ:</u> อวัยวะสืบพันธุ์ของเพศชายและเพศหญิง) ๒. ครูถามต่อว่า “นอกจากอวัยวะสืบพันธุ์เพศชายและหญิงแล้วยังมีต่อมควบคุมการเจริญเติบโตและพัฒนาการทางเพศ นักเรียนพอจะทราบไหมว่ามีต่อมอะไรบ้าง (<u>แนวคำตอบ:</u> ต่อมเพศ ต่อมหมวกไต ต่อมใต้สมอง ต่อมไพเนียล เป็นต้น) ๓. ครูอธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับอวัยวะสืบพันธุ์ของเพศชายและหญิง และต่อมต่างๆ ที่ควบคุมการเจริญเติบโตและพัฒนาการทางเพศโดยใช้ powerpoint ๔. ครูถามนักเรียนว่าเมื่อเกิดพัฒนาการ	“นักเรียนคิดว่าอวัยวะใดที่เกี่ยวข้องกับพัฒนาการทางเพศ (<u>แนวคำตอบ:</u> อวัยวะสืบพันธุ์ของเพศชายและเพศหญิง) ๒. นักเรียนตอบคำถาม นอกจากอวัยวะสืบพันธุ์เพศชายและหญิงแล้วยังมีต่อมควบคุมการเจริญเติบโตและพัฒนาการทางเพศนักเรียนพอจะทราบไหมว่ามีต่อมอะไรบ้าง (<u>แนวคำตอบ:</u> ต่อมเพศ ต่อมหมวกไต ต่อมใต้สมอง ต่อมไพเนียล เป็นต้น)	ขั้นสอน(๒๐ นาที) ๑.สื่อ ประกอบการสอน Microsoft PowerPoint เรื่องการเปลี่ยนแปลงทางด้านพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น ๒.ใบความรู้เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น	เขียนระบุการดูแลสุขอนามัยของวัยรุ่น	

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น
 หน่วยการเรียนรู้ที่๓เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น
 รหัสวิชา พ๑๑๐๑รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	ทางเพศแล้วอีกสิ่งหนึ่งที่จำเป็นต้องปฏิบัติ คือสิ่งใด(แนวคำตอบ: การยอมรับและ ปรับตัวต่อพัฒนาการทางเพศ) ๕. ครูแจกใบความรู้ เรื่องการ เปลี่ยนแปลงทางด้านพัฒนาการทางเพศ ของวัยรุ่น และแจกใบงาน เรื่อง การดูแลสุขอนามัย ของวัยรุ่น พร้อมอธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับ การยอมรับและปรับตัวต่อพัฒนาการทาง เพศโดยใช้ powerpoint ให้นักเรียนทำ ใบงานในระหว่างการอธิบาย หากทำไม่ เสร็จสามารถนำไปทำการบ้านได้				
	ขั้นปฏิบัติ (๒๐ นาที) ๑. ครูให้นักเรียนทำกิจกรรมแผนผังห้า โดยแบ่งนักเรียนออกเป็น ๒ กลุ่มๆละ เท่าๆกัน	ขั้นปฏิบัติ (๒๐นาที) ๑. นักเรียนทำกิจกรรมแผนผังห้า โดยตั้งใจฟังคำอธิบายการทำกิจกรรม จากครูพร้อมสอบถามข้อสงสัย	๓. ใบงาน เรื่อง การดูแล สุขอนามัยของ วัยรุ่น		

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านการพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น
 หน่วยการเรียนรู้ที่๓เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น
 รหัสวิชา พ๑๑๐๑รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	๒. นักเรียนแต่ละกลุ่มจะได้รับบัตรคำทั้งหมด ๑๕ใบ ๓. ครูจะให้นักเรียนเลือกบัตรคำให้ถูกต้องกับหน้าที่และลักษณะของอวัยวะสืบพันธุ์หรือต่อมต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับพัฒนาการทางเพศโดยครูอ่านคำถามและให้นักเรียนช่วยกันพิจารณาบัตรคำที่เป็นคำตอบของคำถาม ๔. กลุ่มใดเลือกบัตรคำได้ถูกต้องกับคำถามที่เกี่ยวข้องกับหน้าที่และลักษณะของอวัยวะสืบพันธุ์หรือต่อมต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับพัฒนาการทางเพศมากที่สุดเป็นฝ่ายชนะ	๒.นักเรียนช่วยกันคิดและตัดสินใจตอบคำถามที่ครูกำหนดภายในกลุ่มของตนเองและฟังเนื้อสาระเพิ่มเติมจากครู	ชั้นปฏิบัติ ๔. สื่อประกอบการสอน Microsoft PowerPoint เรื่องการเปลี่ยนแปลงทางด้านการพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น ๕.บัตรคำกิจกรรมแฟนพันธุ์แท้		
	ขั้นสรุป (๕ นาที) ๑. ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปโดยให้นักเรียนช่วยกันตอบคำถาม โดยมีคำถามดังนี้ นักเรียนจะปฏิบัติตัวในการยอมรับ	ขั้นสรุป (๕ นาที) ๑.นักเรียนช่วยกันสรุปเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงด้านการพัฒนาการทางเพศจากการตอบคำถาม”นักเรียนจะ			

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น
 รหัสวิชา พ๑๑๐๑รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	และปรับตัวต่อการพัฒนาการทางเพศ อย่างไรบ้าง(แนวคำตอบ: แสวงหาความรู้ และทำความเข้าใจในเรื่องเพศอย่าง ถูกต้องเหมาะสม ดูแลรักษาสุขอนามัย ของตนเองให้ถูกต้อง เมื่อมีปัญหาเรื่อง เพศควรปรึกษาพ่อแม่ หรือผู้ใหญ่ที่ ไว้วางใจได้ เพื่อช่วยในการชี้แนะแนวทาง ในการแก้ไขปัญหาในทางที่ถูกต้อง) ๒. ครูถามคำถามเพิ่มเติมว่า การยอมรับ และปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลง พัฒนาการทางเพศมีความสำคัญอย่างไร (แนวคำตอบ: การยอมรับและปรับตัวต่อ การเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติของการ เจริญเติบโต จะช่วยให้วัยรุ่นปฏิบัติตนต่อ การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศได้อย่าง เหมาะสม)	ปฏิบัติตัวในการยอมรับและปรับตัวต่อ การพัฒนาการทางเพศอย่างไรบ้าง (แนวคำตอบ: แสวงหาความรู้และทำ ความเข้าใจในเรื่องเพศอย่างถูกต้อง เหมาะสม ดูแลรักษาสุขอนามัยของ ตนเองให้ถูกต้อง เมื่อมีปัญหาเรื่องเพศ ควรปรึกษาพ่อแม่ หรือผู้ใหญ่ที่ ไว้วางใจได้ เพื่อช่วยในการชี้แนะ แนวทางในการแก้ไขปัญหาในทางที่ ถูกต้อง) ๒. นักเรียนช่วยกันตอบคำถาม เพิ่มเติมว่า การยอมรับและปรับตัวต่อ การเปลี่ยนแปลงพัฒนาการทางเพศมี ความสำคัญอย่างไร (แนวคำตอบ: การยอมรับและปรับตัวต่อการ เปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติของการ เจริญเติบโต จะช่วยให้วัยรุ่นปฏิบัติตน			

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น
 หน่วยการเรียนรู้ที่๓เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น
 รหัสวิชา พ ๑๑๐๑รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
		ต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศได้ อย่างเหมาะสม)			



สื่อ/แหล่งเรียนรู้

- ๑) ใบงานเรื่อง การดูแลสุขภาพอนามัยของวัยรุ่น
- ๒) ใบความรู้ที่ ๓ เรื่องการเปลี่ยนแปลงทางด้านพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น
- ๓) ใบความรู้สำหรับครูที่ ๓ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น
- ๔) สื่อ PowerPoint เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น
- ๕) สื่อกิจกรรมเรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น

การประเมินผลรวบยอด

ชิ้นงานหรือภาระงาน

- ๑) เขียนระบุการดูแลสุขภาพอนามัยของวัยรุ่นได้

จุดประสงค์การเรียนรู้ เชิงพฤติกรรม	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K) อธิบายวิธีปรับตัวต่อการ เปลี่ยนแปลงทางด้านพัฒนาการ ทางเพศในวัยรุ่นได้	ประเมินชิ้นงาน	แบบประเมินชิ้นงาน	ผ่านเกณฑ์ตัดสิน คุณภาพระดับพอใช้ ขึ้นไป
ด้านทักษะกระบวนการ (P) เขียนระบุการดูแลสุขภาพอนามัยของ วัยรุ่นได้	ประเมินชิ้นงาน	แบบประเมินชิ้นงาน	ผ่านเกณฑ์ตัดสิน คุณภาพระดับพอใช้ ขึ้นไป
คุณลักษณะเฉพาะ (ของแต่ละ วิชา) เห็นความสำคัญในการดูแล สุขภาพอนามัยทางเพศของวัยรุ่น	สังเกตการนำความรู้ ไปใช้ตอบคำถาม		ผ่านเกณฑ์ตัดสิน คุณภาพระดับพอใช้ ขึ้นไป
สมรรถนะสำคัญ พูดถ่ายทอดประเด็นสำคัญที่ได้รับ ตามวัตถุประสงค์ของสารที่ได้รับ ในเรื่องการดูแลสุขภาพอนามัยทางเพศ ของวัยรุ่น	ประเมินการนำเสนอ		ผ่านเกณฑ์ตัดสิน คุณภาพระดับพอใช้ ขึ้นไป

จุดประสงค์การเรียนรู้ เชิงพฤติกรรม	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A) ใฝ่เรียนรู้	สังเกตพฤติกรรม	แบบประเมิน พฤติกรรม	ผ่านเกณฑ์ตัดสิน คุณภาพระดับพอใช้ ขึ้นไป

เกณฑ์การให้คะแนน

รายการ	แนวทางการให้คะแนน		
	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K) อธิบายวิธีปรับตัวต่อการ เปลี่ยนแปลงทางด้านพัฒนาการ ทางเพศในวัยรุ่นได้ (A)	อธิบายวิธีปรับตัวต่อ การเปลี่ยนแปลง ทางด้านพัฒนาการ ทางเพศในวัยรุ่นได้ ถูกต้องครบทุก รายการ	อธิบายวิธีปรับตัวต่อ การเปลี่ยนแปลง ทางด้านพัฒนาการ ทางเพศในวัยรุ่นได้ ถูกต้องบางรายการ	อธิบายไม่ได้
ด้านทักษะกระบวนการ (P) เขียนระบุการดูแลสุขอนามัยของ วัยรุ่นได้	เขียนระบุการดูแล สุขอนามัยของวัยรุ่น ได้ถูกต้อง ๓ รายการ ขึ้นไป	เขียนระบุการดูแล สุขอนามัยของวัยรุ่น ได้ถูกต้อง ๒ รายการ ขึ้นไป	เขียนระบุการดูแล สุขอนามัยของวัยรุ่นได้ ถูกต้อง ๑ รายการ
คุณลักษณะเฉพาะ (ของแต่ละ วิชา) เห็นความสำคัญในการดูแล สุขอนามัยทางเพศของวัยรุ่น	นำความรู้เกี่ยวกับการ ดูแลสุขอนามัยไปใช้ ตอบคำถาม ๔ ภาพ ขึ้นไป	นำความรู้เกี่ยวกับ การดูแลสุขอนามัยไป ใช้ตอบคำถาม ๒-๓ ภาพ	นำความรู้เกี่ยวกับการ ดูแลสุขอนามัยไปใช้ ตอบคำถาม ๑ ภาพ
สมรรถนะสำคัญ พูดถ่ายทอดประเด็นสำคัญที่ได้รับ ตามวัตถุประสงค์ของสารที่ได้รับ ในเรื่องการดูแลสุขอนามัยทางเพศ ของวัยรุ่น	นำเสนอการดูแล สุขอนามัยทางเพศ ของวัยรุ่นให้ผู้อื่น เข้าใจถูกต้องในเรื่อง เดียวกัน	นำเสนอการดูแล สุขอนามัยทางเพศ ของวัยรุ่นให้ผู้อื่น เข้าใจสับสนบ้าง	นำเสนอการดูแล สุขอนามัยทางเพศของ วัยรุ่นไม่ได้
คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A) ใฝ่เรียนรู้	นักเรียนอ่านใบความรู้ และร่วมสรุปตอบ คำถาม	นักเรียนอ่านใบ ความรู้แต่ไม่ร่วมสรุป	นักเรียนไม่อ่านไม่ ร่วมมือ

เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน ๑๐- ๑๕ หมายถึง ดี

คะแนน ๖ -๑๐ หมายถึง พอใช้

คะแนน ๕ หมายถึง ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ ขึ้นไป

แบบประเมินเรื่องการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงด้านพัฒนาการทางเพศในวัยรุ่น

คำชี้แจง ให้ครูเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับประเด็นการประเมิน

ที่	ชื่อ - สกุล	เกณฑ์การให้คะแนน															รวม
		ประเด็นการประเมิน															
		๑ อธิบายวิธีปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้านพัฒนาการทางเพศในวัยรุ่นได้			๒ เขียนระบุการดูแลสุขอนามัยของวัยรุ่นได้			๓ เห็นความสำคัญในการดูแลสุขภาพอนามัยทางเพศของวัยรุ่น			๔ พุดถ่ายทอดประเด็นสำคัญที่ได้รับตามวัตถุประสงค์ของสารที่ได้รับในเรื่องการดูแลสุขภาพอนามัยทางเพศของวัยรุ่น			๕ ใฝ่เรียนรู้			
๑	๒	๓	๑	๒	๓	๑	๒	๓	๑	๒	๓	๑	๒	๓	๑๕		

เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน ๑๐- ๑๕ หมายถึง ดี

คะแนน ๖ -๑๐ หมายถึง พอใช้

คะแนน ๕ หมายถึง ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ ขึ้นไป
บันทึกผลหลังสอน*

ผลการจัดการเรียนการสอน

.....

.....

.....

ความสำเร็จ

.....

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

.....

ข้อจำกัดการใช้แผนการจัดการเรียนรู้และข้อเสนอแนะ/แนวทางการปรับปรุงแก้ไข

.....

.....

.....

*หมายเหตุ : ดูแนวคำถามการบันทึกผลหลังสอนสำหรับครูในภาคผนวก ค

ลงชื่อ.....ผู้สอน
(.....)

วันที่ เดือน พ.ศ.

ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

.....

ลงชื่อ ผู้ตรวจ
(.....)

วันที่ เดือน พ.ศ.

ใบงานที่ ๑ เรื่อง การดูแลสุขอนามัยของวัยรุ่น
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการ
ทางเพศของวัยรุ่น
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านพัฒนาการทางเพศ
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

คำชี้แจง ให้นักเรียนศึกษาใบความรู้ และสรุปการดูแลสุขอนามัยของวัยรุ่นอย่างถูกต้องและเหมาะสม
 ๑ เพศหญิง



การดูแลเมื่อมีประจำเดือน

.....

.....

.....

.....

.....

การเกิดกลิ่นตัวและการเกิดสิว

.....

.....

.....

.....

.....

เมื่อเกิดปัญหาเกี่ยวกับเรื่องเพศศึกษารอบด้าน
 ควรแก้ปัญหาอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

อื่นๆ

.....

.....

.....

.....

.....

ชื่อ.....สกุล.....เลขที่.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนศึกษาใบความรู้ และสรุปการดูแลสุขอนามัยของวัยรุ่นอย่างถูกต้องและเหมาะสม

๑ เพศชาย

การมีความรู้สึทางเพศ

.....

.....

.....

.....

.....



การเกิดฝันเปียก

.....

.....

.....

.....

การเกิดกลิ่นตัวและการเกิดสิว

.....

.....

.....

.....

.....

อื่นๆ

.....

.....

.....

.....

ชื่อ.....สกุล.....เลขที่.....

เฉลยใบงานที่ ๑ เรื่อง การดูแลสุขอนามัยของวัยรุ่น
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการ
ทางเพศของวัยรุ่น
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านพัฒนาการทางเพศ
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

คำชี้แจง ให้นักเรียนศึกษาใบความรู้ และสรุปการดูแลสุขอนามัยของวัยรุ่นอย่างถูกต้องและเหมาะสม
 ๑ เพศชาย

การเกิดกลืนตัวและการเกิดสิว

๑. ดูแลสุขอนามัยของตนเองให้ถูกต้อง โดยการปฏิบัติดังนี้ อาบน้ำให้สะอาดและสวมเสื้อผ้าที่ซักแห้งแล้ว
๒. ล้างหน้าให้สะอาดเพื่อป้องกันการเกิดสิว
๓. หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารไขมันสูงเพื่อป้องกันการเกิดสิว และอาหารที่ทำให้เกิดกลืนตัว



การเกิดผื่นเปื่อย

๑. หากิจกรรมเพื่อเบี่ยงเบนความสนใจเองเพศ
๒. การผื่นเปื่อยเป็นเรื่องธรรมชาติ เมื่อเกิดผื่นเปื่อยล้างทำความสะอาดอวัยวะเพศและซักเสื้อผ้าให้เรียบร้อย

การมีความรู้สึทางเพศ

๑. รู้จักปฏิบัติตัวให้เหมาะสมต่อตนเองและเพศตรงข้าม
๒. หากิจกรรมหรืองานอดิเรกทำ เพื่อเป็นการเบี่ยงเบนความสนใจและอารมณ์ทางเพศ ไม่ให้หมกมุ่นในเรื่องเพศมากเกินไป

ชื่อ.....สกุล.....เลขที่.....

เฉลยใบงานที่ ๑ เรื่อง การดูแลสุขอนามัยของวัยรุ่น
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการ
ทางเพศของวัยรุ่น
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านพัฒนาการทางเพศ
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

คำชี้แจง ให้นักเรียนศึกษาใบความรู้ และสรุปการดูแลสุขอนามัยของวัยรุ่นอย่างถูกต้องและเหมาะสม
 ๑ เพศหญิง



การดูแลเมื่อมีประจำเดือน

๑. รับประทานอาหารให้ครบ ๕ หมู่ เน้นผักใบเขียว
๒. ออกกำลังกายอย่างพอเหมาะ อย่าหักโหมเกินไป
๓. ควรเปลี่ยนผ้าอนามัยทุก ๒-๓ ชั่วโมงหรือเมื่อแผ่นอนามัยเต็ม

การเกิดกลิ่นตัวและการเกิดสิว

๔. ดูแลสุขอนามัยของตนเองให้ถูกต้อง โดยการปฏิบัติดังนี้ อาบน้ำให้สะอาดและสวมเสื้อผ้าที่ซักแห้งแล้ว
๕. ล้างหน้าให้สะอาดเพื่อป้องกันการเกิดสิว
๖. หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารไขมันสูงเพื่อป้องกันการเกิดสิว และอาหารที่ทำให้เกิดกลิ่นตัว

เมื่อเกิดปัญหาเกี่ยวกับเรื่องเพศศึกษารอบด้าน
ควรแก้ปัญหาอย่างไร

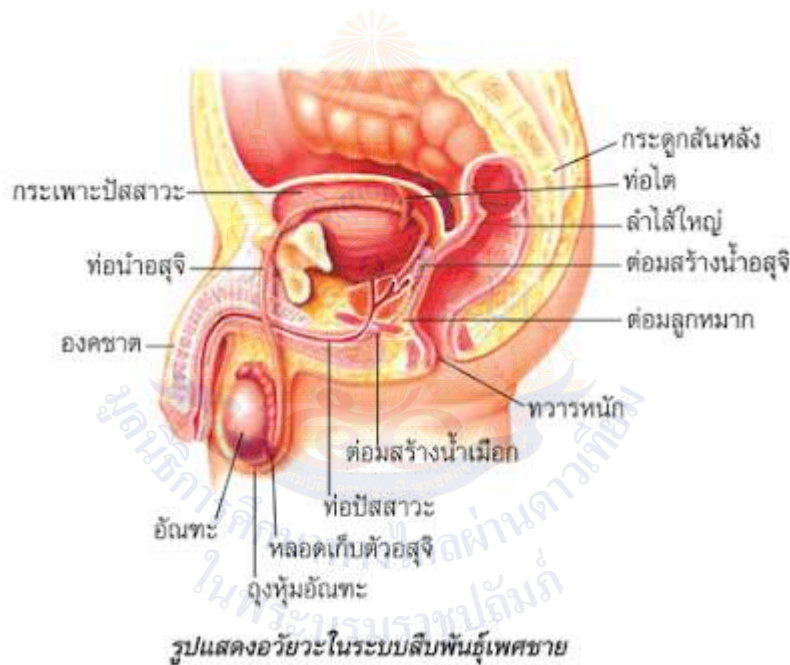
- ๑.ปรึกษาครู ผู้ปกครอง เพื่อน
- ๒.แสวงหาข้อมูลแหล่งความช่วยเหลือที่เกี่ยวข้อง

ชื่อ.....สกุล.....เลขที่.....

ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการ
 ทางเพศของวัยรุ่น
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านพัฒนาการทางเพศ
 รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

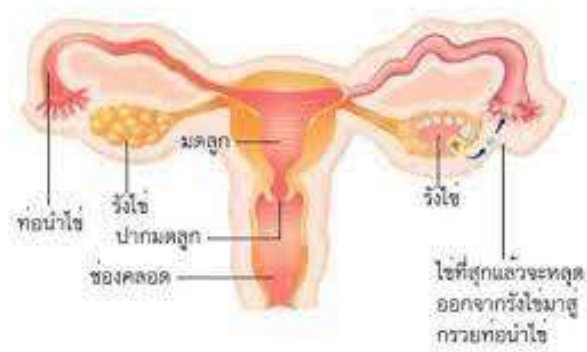
การเปลี่ยนแปลงทางด้านพัฒนาการทางเพศ

อวัยวะสืบพันธุ์ของเพศชายและเพศหญิง



๑. อวัยวะสืบพันธุ์เพศชาย

- ต่อมสร้างน้ำอสุจิ ขนาดเท่าเม็ดถั่วลิสง เติบโตขึ้นหลังการเข้าสู่วัยแรกรุ่น และส่งท่อเปิดเข้าสู่ท่อปัสสาวะในองคชาติ
- ท่อนำสุจิ ทางเดินอสุจิจากลูกอัณฑะสู่ทางเดินปัสสาวะ
- ต่อมลูกหมาก สร้างเมือกหล่อเลี้ยงอสุจิ
- องคชาติ มีลักษณะเป็นท่อหรือหลอดตั้งอยู่เหนือลูกอัณฑะ
- ลูกอัณฑะ มีลักษณะเล็กกลมจำนวน ๒ ลูกบรรจุอยู่อย่างหลวม ๆ ในถุงอัณฑะเป็นแหล่งผลิตตัวอสุจิออกมา



๒. อวัยวะสืบพันธุ์เพศหญิง

- มดลูก เป็นกล้ามเนื้อที่แข็งแรงตั้งอยู่ตรงฐานของช่องท้อง มีรูปร่างคล้ายลูกแพร์ หรือลูกชมพู่มีขนาดใหญ่เท่ากำปั้น ภายในกลวงเป็นโพรง ตอนปลายแคบและชี้ลงเบื้องล่าง เป็นอวัยวะที่ตัวอ่อนใช้เป็นที่เจริญเติบโตเป็นทารก
- ท่อรังไข่ เป็นทางขนส่งไข่จากรังไข่ไปยังมดลูก
- รังไข่ ตั้งอยู่บริเวณช่องท้องส่วนล่าง โดยทำหน้าที่ปล่อยไข่ออกมาเดือนละใบ
- ปากมดลูก เป็นกล้ามเนื้อที่บีบตัวเป็นจังหวะแต่จะเปิดเล็กน้อย เพื่อให้ตัวอสุจิผ่านเข้าไปได้ และจะยืดตัวอย่างเต็มที่ เพื่อให้ทารกเคลื่อนตัวผ่านออกไปได้ในระหว่างการคลอด
- ช่องคลอด ปกติช่องคลอดจะแบนเรียบอยู่ระหว่างกระเพาะปัสสาวะกับลำไส้ตรง แต่สามารถขยายตัวกว้างออกเพื่อรับองคชาตในระหว่างการมีเพศสัมพันธ์หรือเปิดทางให้ทารกเคลื่อนตัวผ่านออกไปเวลาคลอด



ต่อมควบคุมการเจริญเติบโตและพัฒนาการทางเพศ

๑. ต่อมใต้สมอง เป็นต่อมที่มีความสำคัญมากกว่าต่อมไร้ท่ออื่น ๆ เพราะต่อมนี้จะเป็นตัวควบคุมฮอร์โมน ซึ่งถ้าต่อมนี้มีการทำงานน้อยเกินไป ก็จะทำให้รูปร่างเตี้ยแคระ แต่ถ้าทำงานมากเกินไปก็จะทำให้ร่างกายโตมากกว่าปกติ

๒. ต่อมไฟเนียล สร้างฮอร์โมนเมลาโทนินเพื่อไปยับยั้งการเจริญเติบโตของอวัยวะสืบพันธุ์ไม่ให้เติบโตเร็วเกินไป แต่เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นจะมีผลต่อการเป็นประจำเดือน
๓. ต่อมไทรอยด์ ผลิตฮอร์โมนไทรอกซิน ซึ่งควบคุมการใช้พลังงานและการเผาผลาญอาหารในร่างกาย
๔. ต่อมไทมัส ทำหน้าที่ควบคุมไม่ให้มีความรู้สึทางเพศที่เร็วกว่าปกติ
๕. ต่อมเพศ
 - เพศชายคือ อัณฑะ ผลิตตัวสุจิและฮอร์โมน ๒ ชนิดคือ ฮอร์โมนแอนโดรเจนและฮอร์โมนเทสโทสเตอโรน ทำหน้าที่เฉพาะของเพศชาย เช่น การมีหนวด ขนขึ้นที่หน้าอก ขนรักแร้ ขนหน้าแข้ง ลักษณะของเสียงแตกห้าว มีกล้ามเนื้อ มีการหลั่งน้ำสุจิ และมีความต้องการทางเพศ
 - เพศหญิง คือ รังไข่ ผลิตไข่และผลิตฮอร์โมน ๒ ชนิด คือ ฮอร์โมนเอสโตรเจนและฮอร์โมนโพรเจสเทอโรน ทำหน้าที่ให้เกิดลักษณะเฉพาะ มีเสียงแหลม ใบหน้าเปลี่ยนแปลง เอวคอด มีหน้าอก กระตุ้นการสร้างมดลูกให้หนาขึ้นเพื่อรองรับการฝังตัวของไข่ที่ผสมแล้ว และกระตุ้นการผลิตน้ำนมเมื่อมีทารก
๖. ต่อมหมวกไต ทำหน้าที่ผลิตฮอร์โมนเพศชายและเพศหญิง คือ เอสโตรเจน โพรเจสเทอโรน เทสโทสเตอโรน และแอลโดสเตอโรน โดยจะช่วยความรู้สึกทางเพศ ถ้าต่อมนี้มีความผิดปกติจะทำให้เด็กชายมีพัฒนาการทางเพศเร็วขึ้น และเด็กหญิงก็จะมีพัฒนาการทางเพศค่อนข้างไปทางเพศชาย

การยอมรับและปรับตัวต่อพัฒนาการทางเพศ

๑. ศึกษาหาความรู้เรื่องเพศ เพื่อทำความเข้าใจถึงการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ ให้ปรับตัวได้อย่างเหมาะสม
๒. ยอมรับต่อการเปลี่ยนแปลงทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศของตนเอง และควรภูมิใจ เห็นคุณค่าของเพศตนเอง
๓. รู้จักปรับตัวให้เหมาะสมต่อตนเองและผู้อื่น
๔. รู้จักทักษะในการแก้ไขปัญหาทางเพศ
๕. หากิจกรรมหรืองานอดิเรกทำ เพื่อเบี่ยงเบนความสนใจและความสนใจทางเพศ
๖. ดูแลสุขอนามัยของตนเองให้ถูกต้อง
๗. เมื่อมีปัญหาเรื่องเพศ ควรปรึกษาพ่อแม่ ผู้ปกครอง หรือผู้ใหญ่ที่เราไว้วางใจได้
๘. การปกป้องสิทธิทางเพศของตนเอง และเคารพสิทธิในเนื้อตัวร่างกายของผู้อื่น
๙. การปลดปล่อยอารมณ์ทางเพศอย่างเหมาะสม
๑๐. การมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยและรับผิดชอบ
๑๑. การมีพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศ โดยการแสดงออกที่เหมาะสมกับเพศของตนเอง มีความเป็นสุภาพชน และเหมาะสมกับกาลเทศะ ไม่ว่าตนเองเป็นเพศชาย เพศหญิง หรือเป็นผู้มีความหลากหลายทางเพศ

ที่มา : ที่มา : พรสุข หุ่นิรันดร์ ประภาเพ็ญ สุวรรณ สุรีย์พันธุ์ วรพงศธร และอนันต์ มลารัตน์,หนังสือ
เรียนรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑,พิมพ์ครั้งที่ ๕,กรุงเทพมหานคร,บริษัทอักษรเจริญทัศน์
อจท.จำกัด,หน้า๕๒-๕๖

สื่อกิจกรรมเรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการ
ทางเพศของวัยรุ่น

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านพัฒนาการทางเพศ
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

ผ้าอนามัย

ฝืนเปียก

มดลูก

รังไข่

ช่องคลอด

ต่อมลูกหมาก

ฮอร์โมนเทสโทสเตโรน

ฮอว์โมนเอสโตรเจน

ต่อมไพบีเยล

ต่อมไทมัส

ต่อมรังไข่

ปากมดลูก

องคชาต

ลูกอัณฑะ

ท่อนำอสุจิ

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ความหลากหลายทางเพศที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓	เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น
รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑	รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑	ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

มาตรฐานการเรียนรู้

สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐานการเรียนรู้ พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และทักษะในการใช้ชีวิต
ตัวชี้วัด

พ ๒.๑ ม.๑/๑ อธิบายวิธีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศอย่างเหมาะสม

๒. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

การยอมรับและปรับตัวต่อความหลากหลายทางเพศที่เกิดขึ้นในปัจจุบันเป็นเรื่องสำคัญที่ทุกคนต้องตระหนัก ควรใช้การสื่อสารทุกรูปแบบอย่างสร้างสรรค์ ให้เกียรติ และไม่ละเมิดสิทธิทั้งร่างกายและจิตใจผู้อื่น

๓. สาระการเรียนรู้

๑. ความหลากหลายทางเพศที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน
๒. การยอมรับและปรับตัวต่อความหลากหลายทางเพศที่เกิดขึ้น

๔. จุดประสงค์การเรียนรู้

- ๔.๑ ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)
อธิบายความหลากหลายทางเพศในปัจจุบันได้
- ๔.๒ ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)
อภิปรายสรุปหัวข้อ “เราจะปฏิบัติอย่างไรเพื่อแสดงออกทางเพศอย่างเหมาะสมบ้าง” ได้
- ๔.๓ ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A)(ของแต่ละวิชา)
เห็นความเท่าเทียมและความหลากหลายทางเพศที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน

๕. สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน (KSA)

พูดถ่ายทอดประเด็นสำคัญที่ได้รับตามวัตถุประสงค์ของสารที่ได้รับโดยความหลากหลายทางเพศที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน (ส ๑.๑.๑.)

๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

มีความมุ่งมั่นในการทำงาน

๗. กิจกรรมการเรียนรู้



แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ความหลากหลายทางเพศที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
สมรรถนะที่ต้องการให้ เกิดกับผู้เรียน พูดถ่ายทอดประเด็นสำคัญ ที่ได้รับตามวัตถุประสงค์ ของสารที่ได้รับโดยความ หลากหลายทางเพศที่ เกิดขึ้นในปัจจุบัน ด้านความรู้ อธิบายความหลากหลาย ทางเพศในปัจจุบันได้ ด้านทักษะกระบวนการ อภิปรายสรุปหัวข้อ “เรา จะปฏิบัติอย่างไรเพื่อ แสดงออกทางเพศอย่าง เหมาะสมบ้าง” ได้	ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๑๐นาที) ๑. ครูกล่าวทักทายนักเรียนเพื่อสร้าง ความคุ้นเคย ความมั่นใจและความกล้า แสดงออกในชั้นเรียน ๒. ครูถามนักเรียนว่า “จากการ พัฒนาการทางเพศในสัปดาห์ที่แล้ว นักเรียนคิดว่าจะเกิดอะไรขึ้นเมื่อเกิดการ พัฒนา” (แนวคำตอบ: ขึ้นอยู่การตอบของนักเรียน เช่น ความรู้สึกทางเพศ สนใจเพศตรงข้าม สนใจเพศเดียวกัน) ๓. ครูถามนักเรียนต่อว่า “นักเรียนรู้จัก เพศที่นอกเหนือจากเพศชายกับหญิง หรือไม่” (แนวคำตอบ: เกย์ เลสเบี้ยน ทอม ดี ไบ เช็กชวล)	ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๑๐นาที) ๑. ตัวแทนนักเรียน/หัวหน้าห้องกล่าว นำทำความเคารพ (นักเรียนทั้งหมด ยืนตรงทำความเคารพ)และให้นักเรียน คนอื่นขานรับ(แนวคำตอบ: สวัสดีค่ะ/ ครับ คุณครู) ๒. นักเรียนช่วยกันแสดงความคิดเห็น เพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในเนื้อหาเรื่อง ความหลากหลายทางเพศ - “จากการพัฒนาการทางเพศใน สัปดาห์ที่แล้วนักเรียนคิดว่าจะเกิด อะไรขึ้นเมื่อเกิดการพัฒนา” (แนวคำตอบ: ขึ้นอยู่การตอบของ นักเรียน เช่น ความรู้สึกทางเพศ สนใจ เพศตรงข้าม สนใจเพศเดียวกัน)	๑.สื่อ PowerPoint		วิธีการวัดผล ๑.สังเกตการ ตอบคำถามและ การแสดงความคิด เห็นในชั้น เรียน ๒.สังเกตจาก พฤติกรรมในชั้น เรียน ๓.ประเมินจาก กิจกรรม “ศูนย์ การเรียนรู้ กับ พัฒนาการแต่ ละช่วงวัย” เครื่องมือวัด ๑.แบบสังเกต

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ความหลากหลายทางเพศที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น
 รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม เห็นความเท่าเทียมและความหลากหลายทางเพศที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน คุณลักษณะอันพึงประสงค์ มีความมุ่งมั่นในการทำงาน	๔. ครูกล่าวเพิ่มเติมเพื่อนำเข้าสู่บทเรียนว่า “ในสังคมปัจจุบันมีลักษณะความหลากหลายทางเพศ ซึ่งแสดงออกเป็นพฤติกรรมทางเพศ สังคมจึงควรให้เพศวิถีต่างมีความเท่าเทียมกันในสังคม และอยู่ร่วมกันอย่างปกติสุข	“นักเรียนรู้จักเพศที่นอกเหนือจากเพศชายกับหญิงหรือไม่” (แนวคำตอบ: เกย์ เลสเบี้ยน ทอม ดีไบเช็กชวล) ๓. นักเรียนตั้งใจฟังคำอธิบายเพิ่มเติมจากครูเพื่อทำความเข้าใจก่อนเข้าสู่บทเรียน	ชั้นสอน (๑๕ นาที) ๑. สื่อประกอบการสอน Microsoft PowerPoint เรื่องความหลากหลายทาง		การตอบคำถามในชั้นเรียน ๒. แบบประเมินพฤติกรรมการเรียนรู้ ๓. แบบประเมินกิจกรรม “ศูนย์การเรียนรู้ กับพัฒนาการแต่ละช่วงวัย” เกณฑ์การประเมินผล ๑. ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพพอใช้ ขึ้นไป
	ขั้นสอน (๑๕ นาที) ๑. ครูถามนักเรียนว่า “ถ้านักเรียนมองจากภายนอกตามเพศโดยกำเนิดนักเรียนจะสามารถแยกออกหรือไม่ว่าแต่ละคนมีเพศวิถีอยู่ในกลุ่มไหน” (แนวคำตอบ: ไม่ได้/ได้แต่ไม่มั่นใจ) ๒. ครูถามต่อว่า “แล้วสิ่งใดเป็นตัวบ่งชี้ว่าใครอยู่ในกลุ่มไหน(แนวคำตอบ: ความรู้สึกต่อเพศตรงข้าม และการแสดงออก)	ขั้นสอน (๑๕ นาที) ๑. นักเรียนช่วยกันตอบคำถาม ถ้านักเรียนมองจากภายนอกตามเพศโดยกำเนิดนักเรียนจะสามารถแยกออกหรือไม่ว่าแต่ละคนมีเพศวิถีอยู่ในกลุ่มไหน” (แนวคำตอบ: ไม่ได้/ได้แต่ไม่มั่นใจ) ๒. นักเรียนตอบคำถาม “แล้วสิ่งใดเป็นตัวบ่งชี้ว่าใครอยู่ในกลุ่มไหน (แนวคำตอบ: ความรู้สึกต่อเพศตรงข้าม			

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ความหลากหลายทางเพศที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น
 รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	๓. ครูถามต่อ “แล้วนักเรียนรู้ใหม่ว่าตอนนี้เขาแบ่งความหลากหลายออกเป็นกี่กลุ่ม” (แนวคำตอบ: ๓ กลุ่ม ๔ กลุ่ม ๕ กลุ่ม) ๔. ครูยกตัวอย่างลักษณะเพศวิถีแต่ละกลุ่มละถามนักเรียนว่าลักษณะแบบนี้เรียกว่ากลุ่มอะไร ดังนี้ - กลุ่มผู้หญิงรักผู้หญิง: lesbain - กลุ่มชายรักชาย: gay - กลุ่มที่รักได้ทั้งชายและหญิง: bisexual - กลุ่มรกรข้ามเพศ จากชายเป็นหญิงหรือจากหญิงเป็นชาย: transgender - กลุ่มที่พึงพอใจต่อเพศใดเพศหนึ่ง โดยไม่จำกัดในเรื่องเพศ และความรัก: queer ๕. ครูถามนักเรียนต่อว่า “เมื่อมีความหลากหลายทางเพศและอยู่ในสังคมเดียวกันสิ่งที่ทุกคนควรได้รับคืออะไร”	และการแสดงออก) ๓. นักเรียนตอบคำถาม “แล้วนักเรียนรู้ใหม่ว่าตอนนี้เขาแบ่งความหลากหลายออกเป็นกี่กลุ่ม” (แนวคำตอบ: ๓ กลุ่ม ๔ กลุ่ม ๕ กลุ่ม) ๔. นักเรียนช่วยกันตอบคำถามตามความเข้าใจในการแบ่งกลุ่มความ	เพศ ๒.ใบความรู้เรื่องความหลากหลายทางเพศที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน		

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ความหลากหลายทางเพศที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น
 รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	(แนวคำตอบ: การยอมรับในสังคม ความเท่าเทียมในการใช้ชีวิต) เพราะอะไร (แนวคำตอบ: ทุกคนควรได้รับสิทธิการดำรงชีวิตที่มีความเสมอภาคเท่าเทียมกัน) ๖. ครูอธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับสิทธิต่างๆของกลุ่มที่มีความหลากหลายทางเพศโดยใช้ powerpoint	หลากหลายทางเพศ และพึงเนื้อหาสาระเพิ่มเติมจากครู			
	ขั้นปฏิบัติ (๒๐ นาที) ๑. ครูแจกใบความรู้และใบงาน เรื่อง ความหลากหลายทางเพศที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน และให้นักเรียนศึกษาใบความรู้ และจัดทำใบงานความหลากหลายทางเพศที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน ๒. ครูจะกำหนดเพศโดยกำเนิด และอัตลักษณ์ทางเพศเป็นโจทย์ให้นักเรียนตอบลงในใบงานว่า แต่ละบุคคลนั้นจัดอยู่ใน	ขั้นปฏิบัติ (๒๐ นาที) ๑. ใบความรู้และใบงาน เรื่อง ความหลากหลายทางเพศที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน และให้นักเรียนศึกษาใบความรู้ และจัดทำใบงานความหลากหลายทางเพศที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน โดยตั้งใจฟังคำอธิบายการจัดทำใบงาน และตั้งใจฟังครูอธิบายเพิ่มเติมเพื่อจัดทำใบงานได้ถูกต้อง	ขั้นปฏิบัติ ๕. สื่อประกอบการสอน Microsoft PowerPoint เรื่องการความหลากหลายทางเพศ	ขั้นปฏิบัติ	

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ความหลากหลายทางเพศที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น
 รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	กลุ่มใด มีชื่อเรียกว่าอะไร ๔. เมื่อทำใบงานเสร็จเรียบร้อยแล้วครูและนักเรียนช่วยกันแสดงความคิดเห็นเพื่อตรวจสอบความถูกต้องแต่ละข้อ ๕. ครูให้นักเรียนร่วมกันอภิปราย โดยครูตั้งคำถามประกอบการอภิปรายว่า “เราจะปฏิบัติอย่างไรเพื่อแสดงออกทางเพศอย่างเหมาะสมบ้าง” <u>แนวคำตอบในการอภิปรายสรุป</u> -ยอมรับความแตกต่างทางเพศ -มีมารยาทในการแสดงออกและการวางตัวกับเพศตรงข้าม -ยึดถือค่านิยมที่ดีงามตามวัฒนธรรมไทยในการปฏิบัติตน เช่น ภูมิใจและเห็นคุณค่าของความเป็นหญิงและชาย การรักนวลสงวนตัว -ไม่สำส่อนทางเพศ	๒. นักเรียนช่วยกันแสดงความคิดเห็นและฟังครูเฉลยใบงานเพื่อตรวจสอบความถูกต้อง ๓. นักเรียนร่วมกันอภิปราย จากคำถามที่ครูกำหนดไว้ ดังนี้ “เราจะปฏิบัติอย่างไรเพื่อแสดงออกทางเพศอย่างเหมาะสมบ้าง” <u>แนวคำตอบในการอภิปราย</u> -ยอมรับความแตกต่างทางเพศ -มีมารยาทในการแสดงออกและการวางตัวกับเพศตรงข้าม -ยึดถือค่านิยมที่ดีงามตามวัฒนธรรมไทยในการปฏิบัติตน เช่น ภูมิใจและเห็นคุณค่าของความเป็นหญิงและชาย การรักนวลสงวนตัว -ไม่สำส่อนทางเพศ -รับผิดชอบต่อครอบครัวทั้งหญิงและ	๖. ใบงานเรื่องความหลากหลายทางเพศที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน	อภิปรายสรุปการปฏิบัติตนต่อผู้ที่มีความหลากหลายทางเพศ	

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ความหลากหลายทางเพศที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น
 รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	-รับผิดชอบต่อครอบครัวทั้งหญิงและชาย -ปฏิบัติตนอยู่ในศีลธรรม -เคารพและให้เกียรติผู้ที่มีความ หลากหลายทางเพศในสังคม	ชาย -ปฏิบัติตนอยู่ในศีลธรรม -เคารพและให้เกียรติผู้ที่มีความ หลากหลายทางเพศในสังคม			
	ขั้นสรุป (๕ นาที) ๑. ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปโดยให้นักเรียนช่วยกันตอบคำถามว่า “เมื่อมีความหลากหลายทางเพศและอยู่ในสังคมเดียวกันสิ่งที่ทุกคนควรได้รับคืออะไร” (แนวคำตอบ: การยอมรับในสังคม ความเท่าเทียมในการใช้ชีวิต) เพราะอะไร (แนวคำตอบ: ทุกคนควรได้รับสิทธิการดำรงชีวิตที่มีความเสมอภาคเท่าเทียมกัน)	ขั้นสรุป (๕ นาที) ๑.นักเรียนช่วยกันสรุปโดยให้นักเรียนช่วยกันตอบคำถามว่า “เมื่อมีความหลากหลายทางเพศและอยู่ในสังคมเดียวกันสิ่งที่ทุกคนควรได้รับคืออะไร” (แนวคำตอบ: การยอมรับในสังคม ความเท่าเทียมในการใช้ชีวิต) เพราะอะไร (แนวคำตอบ: ทุกคนควรได้รับสิทธิการดำรงชีวิตที่มีความเสมอภาคเท่าเทียมกัน)			

สื่อ/แหล่งเรียนรู้

- ๑) ใบงานที่ ๑ เรื่อง ความหลากหลายทางเพศที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน
- ๒) ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง ความหลากหลายทางเพศที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน
- ๓) ใบความรู้สำหรับครูที่ ๑ เรื่อง ความหลากหลายทางเพศที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน
- ๔) สื่อ PowerPoint เรื่อง ความหลากหลายทางเพศที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน

การประเมินผลรวบยอด

ชิ้นงานหรือภาระงาน

- ๑) อภิปรายสรุปการปฏิบัติตนต่อผู้ที่มีความหลากหลายทางเพศ

จุดประสงค์การเรียนรู้ เชิงพฤติกรรม	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K) อธิบายความหลากหลายทางเพศ ในปัจจุบันได้	สังเกตการตอบคำถาม และประเมินใบงาน	แบบประเมินใบงาน	ผ่านเกณฑ์การ ประเมินคุณภาพ ระดับพอใช้ขึ้นไป
ด้านทักษะกระบวนการ (P) อภิปรายสรุปหัวข้อ “เราจะปฏิบัติ อย่างไรเพื่อแสดงออกทางเพศ อย่างเหมาะสมบ้าง” ได้	๑.ประเมินสรุปผลการ อภิปรายแสดงออก ทางเพศอย่าง เหมาะสม	แบบประเมินสรุป การอภิปราย	ผ่านเกณฑ์การ ประเมินคุณภาพ ระดับพอใช้ขึ้นไป
คุณลักษณะเฉพาะ (ของแต่ละ วิชา) เห็นความสำคัญของการอยู่ร่วมกัน ในสังคมที่มีความหลากหลายทาง เพศ	สังเกตพฤติกรรมการ อภิปราย	แบบประเมินการ อภิปราย	ผ่านเกณฑ์การ ประเมินคุณภาพ ระดับพอใช้ขึ้นไป
สมรรถนะสำคัญ พูดถ่ายทอดประเด็นสำคัญที่ได้รับ ตามวัตถุประสงค์ของสารที่ได้รับ โดยความหลากหลายทางเพศที่ เกิดขึ้นในปัจจุบัน	สังเกตการอภิปราย	แบบประเมินการ อภิปราย	ผ่านเกณฑ์การ ประเมินคุณภาพ ระดับพอใช้ขึ้นไป

จุดประสงค์การเรียนรู้ เชิงพฤติกรรม	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A) มีความมุ่งมั่นในการทำงาน	สังเกตพฤติกรรม	แบบประเมิน พฤติกรรม	ผ่านเกณฑ์การ ประเมินคุณภาพ ระดับพอใช้ขึ้นไป

รายการ	แนวทางให้คะแนน		
	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K) อธิบายความหลากหลายทางเพศ ในปัจจุบันได้	ตอบคำถามอธิบายได้ ถูกต้องทั้งหมด	ตอบคำถามอธิบาย ได้ถูกต้องบางส่วน	ตอบไม่ได้
ด้านทักษะกระบวนการ (P) อภิปรายสรุปหัวข้อ “เราจะปฏิบัติ อย่างไรเพื่อแสดงออกทางเพศ อย่างเหมาะสมบ้าง” ได้	สรุปผลการ อภิปรายแสดงออกทาง เพศอย่างเหมาะสม ๕ พฤติกรรมขึ้นไป	สรุปผลการ อภิปรายแสดงออก ทางเพศอย่าง เหมาะสม ๓-๔ พฤติกรรม	สรุปผลการ อภิปรายแสดงออก ทางเพศอย่าง เหมาะสม ๑-๒ พฤติกรรม
คุณลักษณะเฉพาะ (ของแต่ละ วิชา) เห็นความสำคัญของการอยู่ร่วมกัน ในสังคมที่มีความหลากหลายทาง เพศ	ปฏิบัติตนในการอภิปราย สรุปด้วยพฤติกรรมทั้ง วาจาและท่าทีให้เกียรติ ผู้อื่น	ปฏิบัติตนในการ อภิปรายสรุปด้วย พฤติกรรมไม่ให้ เกียรติผู้อื่นบาง เวลา	ใช้การสื่อสารละเมิด ผู้อื่นตลอดเวลา
สมรรถนะสำคัญ พูดถ่ายทอดประเด็นสำคัญที่ได้รับ ตามวัตถุประสงค์ของสารที่ได้รับ โดยความหลากหลายทางเพศที่ เกิดขึ้นในปัจจุบัน	การนำเสนอชัดเจน เรียงลำดับระบบ ความคิด สื่อสาร ผู้ฟังเข้าใจทิศทาง เดียวกัน	การนำเสนอสับสน ไม่เรียงลำดับ ระบบความคิด ผู้ฟังสับสน	นำเสนอไม่ได้ใจความ

คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A) มีความมุ่งมั่นในการทำงาน	มีชิ้นงานทำงานสำเร็จ ตอบคำถามใบงาน ครบถ้วน	มีชิ้นงาน แต่ตอบ คำถามใบงานไม่ ครบ	ไม่มีชิ้นงาน
--	--	--	--------------

แบบประเมินเรื่องความหลากหลายทางเพศในปัจจุบัน

คำชี้แจง ให้ครูเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับประเด็นการประเมิน

ที่	ชื่อ - สกุล	เกณฑ์การให้คะแนน															รวม
		ประเด็นการประเมิน															
		๑อธิบายความหลากหลายทางเพศในปัจจุบันได้			๒อธิบายสรุปหัวข้อ “เราจะปฏิบัติอย่างไรเพื่อแสดงออกทางเพศอย่างเหมาะสมบ้าง” ได้			๓ เห็นความสำคัญของการอยู่ร่วมกันในสังคมที่มีความหลากหลายทางเพศ			๔พูดถ่ายทอดประเด็นสำคัญที่ได้รับตามวัตถุประสงค์ของสารที่ได้รับโดยความหลากหลายทางเพศที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน			๕ มีความมุ่งมั่นในการทำงาน			
๑	๒	๓	๑	๒	๓	๑	๒	๓	๑	๒	๓	๑	๒	๓	๑๕		

เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน ๑๐- ๑๕ หมายถึง ดี

คะแนน ๖ -๑๐ หมายถึง พอใช้

คะแนน ๕ หมายถึง ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ ขึ้นไป

บันทึกผลหลังสอน*

ผลการจัดการเรียนการสอน

.....

.....

.....

ความสำเร็จ

.....

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

.....

ข้อจำกัดการใช้แผนการจัดการเรียนรู้และข้อเสนอแนะ/แนวทางการปรับปรุงแก้ไข

.....

.....

.....

*หมายเหตุ : ดูแนวคำถามการบันทึกผลหลังสอนสำหรับครูในภาคผนวก ค

ลงชื่อ.....ผู้สอน
(.....)

วันที่ เดือน พ.ศ.

ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

.....

ลงชื่อ ผู้ตรวจ
(.....)

วันที่ เดือน พ.ศ.

ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง ความหลากหลายทางเพศที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ
ของวัยรุ่น

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ความหลากหลายทางเพศที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

ความหลากหลายทางเพศ หมายถึง ความมีตัวตน ความชอบ และการแสดงออกทางเพศของบุคคล ซึ่งไม่ตรงกับเพศโดยกำเนิด เช่น เพศหญิงที่ชอบเพศหญิงด้วยกัน เพศชายที่ชอบเพศชายด้วยกัน ผู้ที่ชอบทั้งผู้หญิงและเพศชาย เพศหญิงที่มีจิตใจเป็นผู้ชาย และเพศชายที่มีจิตใจเป็นผู้หญิง

ความหลากหลายทางเพศในอดีตและปัจจุบัน

๑. ความหลากหลายทางเพศในอดีต ผู้ที่มีความหลากหลายทางเพศไม่ได้รับการคุ้มครองตามกฎหมาย ไม่มีสิทธิเท่าเทียมกับบุคคลอื่น และได้รับการเลือกปฏิบัติในทุกมิติ

๑.๑ ด้านระบบการศึกษา

ถูกกีดกันออกจากระบบการศึกษาเนื่องจากไม่ยอมรับและไม่เคารพในตัวตนการแสดงออกของนักเรียน นักศึกษา เช่น การจำกัดสิทธิการแต่งกายตามเพศสภาพ หรือเพศวิถี การถูกจำกัดในการเข้ารับการศึกษในบางสาขา

๑.๒ ด้านการประกอบอาชีพ

ถูกปฏิเสธไม่ให้เข้าทำงาน ถึงแม้จะมีความรู้ความสามารถอย่างเพียงพอหรือถูกบังคับให้แต่งกายตามเพศโดยกำเนิด

๑.๓ ด้านบริการสาธารณสุข

ถูกจำกัดสิทธิในการเข้าถึงการบริการด้านสุขภาพ เนื่องจากต้องมีการพิจารณาว่าเป็นเพศอะไร จึงส่งผลต่อความไม่เป็นธรรมในการเข้ารับบริการ

๑.๔ ด้านความเท่าเทียม

ไม่ว่าจะสาเหตุใดก็ตาม กฎหมายไม่สามารถเอาผิดหรือมีกฎหมายคุ้มครองกับผู้ที่ถูกระทำใช้ความรุนแรง และยังไม่รับรองการมีสิทธิในการมีครอบครัวระหว่างเพศเดียวกันและการรับรองตามเพศสภาพ

๒. ความหลากหลายทางเพศในปัจจุบัน ปัจจุบันสังคมไทยให้การยอมรับผู้ที่มีความหลากหลายทางเพศมากขึ้น และไม่ถือว่ากลุ่มบุคคลที่มีความหลากหลายทางเพศมีความผิดปกติทางจิต และมีการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้นในหลายมิติ

๑. ด้านการศึกษา

มีโอกาสทางการศึกษามากขึ้น สังคมให้การยอมรับและเคารพในตัวตนการแสดงออกของนักเรียน

๒. ด้านการประกอบอาชีพ

สามารถเข้าทำงานในตำแหน่งต่าง ๆ ได้ เพราะพิจารณาจากความรู้ความสามารถ และสามารถแต่งกายตามเพศสภาพหรือเพศวิถีได้ แต่บางแห่งก็ยังไม่สามารถทำได้

๓. ด้านบริการสาธารณสุข

มีสิทธิในการเข้าถึงการบริการด้านสุขภาพที่ดีขึ้น รวมทั้งมีการบริการด้านสุขภาพสำหรับผู้ที่มีความหลากหลายทางเพศ

๔. ด้านความเท่าเทียม

ได้รับการคุ้มครองตามกฎหมายตามพระราชบัญญัติความเท่าเทียมระหว่างเพศ พ.ศ. ๒๕๕๘ ที่ไม่ถูกเลือกปฏิบัติโดยการแบ่งแยก กีดกัน หรือจำกัดสิทธิประโยชน์ใด ๆ

๓. การอยู่ร่วมกันในสังคมที่มีความหลากหลาย

๑. เคารพสิทธิซึ่งกันและกัน

- แสดงกิริยาที่สุภาพ เคารพและให้เกียรติซึ่งกันและกัน
- พูดดีต่อกันทั้งต่อหน้าและรับหลัง
- ยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล
- รับฟังความคิดเห็นซึ่งกันและกัน

๒. มีความเมตตาต่อผู้อื่น

- เอาใจเขามาใส่ใจเรา
- แสดงถึงความห่วงใยต่อผู้อื่น

๓. ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน

- ช่วยเหลือคนที่ด้อยกว่า
- ช่วยเหลือผู้อื่นตามความสามารถของตนเอง
- ให้ความร่วมมือในการปฏิบัติตามกฎหมายและข้อกำหนดของครอบครัว สังคม

๔. มีคุณธรรมจริยธรรมต่อกัน

- แสดงความจริงใจต่อกันทั้งต่อหน้าและลับหลัง
- รักษาสัจจะวาจา
- ไม่เอาเปรียบผู้อื่น
- ไว้ว่างใจซึ่งกันและกัน

๕. ไม่ลบหลู่ดูหมิ่นกันทางคำพูด ความคิด และการกระทำ

๖. การใช้ทักษะที่สำคัญในการอยู่ร่วมกัน

- การแก้ไขปัญหา การเผชิญปัญหา
- การปฏิเสธ การตอรอง

LGBTQ⁺

กลุ่มคนที่มีความหลากหลายทางเพศ หรือเพศทางเลือก LGBTQ⁺ เป็นกลุ่มคนที่มีอัตลักษณ์ทางเพศ หรือรสนิยมทางเพศที่แตกต่างไปจากคนส่วนใหญ่ในสังคม โดยคำว่า LGBTQ⁺ ย่อมาจาก

- L - Lesbian กลุ่มผู้หญิงรักผู้หญิง
- G - Gay กลุ่มชายรักชาย
- B - Bisexual หรือกลุ่มที่รักได้ทั้งผู้ชายและผู้หญิง
- T - Transgender คือกลุ่มคนข้ามเพศ จากเพศชายเป็นเพศหญิง หรือเพศหญิงเป็นเพศชาย
- Q - Queer คือ กลุ่มคนที่พึงพอใจต่อเพศใดเพศหนึ่ง โดยไม่ได้จำกัดในเรื่องเพศ และความรัก

คำชี้แจง ให้นักเรียนตอบคำถามให้ถูกต้อง และ สรุปรการปฏิบัติเพื่อแสดงออกทางเพศอย่างเหมาะสม

เฉลยใบงานที่ ๑ เรื่อง ความหลากหลายทางเพศที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ
 ของวัยรุ่น
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ความหลากหลายทางเพศที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน
 รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๑๐๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

คำชี้แจง ให้นักเรียนตอบคำถามให้ถูกต้อง

คนที่ ๑ เพศโดยกำเนิด เพศหญิง เพศวิถี L - Lesbian จัดอยู่ในกลุ่ม กลุ่มผู้หญิงรักผู้หญิง	 คนที่ ๒ เพศโดยกำเนิด เพศชาย เพศวิถี G - Gay จัดอยู่ในกลุ่ม กลุ่มชายรักชาย	คนที่ ๓ เพศโดยกำเนิด เพศชายและเพศหญิง เพศวิถี : Bisexual จัดอยู่ในกลุ่ม กลุ่มที่รักได้ทั้งผู้ชาย
คนที่ ๔ เพศโดยกำเนิด เพศชายและเพศหญิง เพศวิถี Transgender จัดอยู่ในกลุ่ม บุคคลข้ามเพศจากเพศชายเป็นเพศหญิง หรือเพศหญิงเป็นเพศชาย	คนที่ ๕ เพศโดยกำเนิด เพศชายและเพศหญิง เพศวิถี Queer จัดอยู่ในกลุ่ม กลุ่มคนที่พึงพอใจต่อเพศใดเพศหนึ่ง โดยไม่ได้จำกัดในเรื่องเพศและความรัก	สรุปการปฏิบัติตนต่อผู้ที่มีความหลากหลายทางเพศ ๑. ให้โอกาสทางการศึกษาและการทำงานโดยการยอมรับและเคารพในตัวตนและดูที่ความสามารถและคุณงามความดีของบุคคล ๒. แสดงกิริยาที่สุภาพ เคารพและให้เกียรติซึ่งกันและกัน ๓. เอาใจเขามาใส่ใจเรา ช่วยเหลือผู้อื่นตามความสามารถของตนเอง ๔. ให้ความร่วมมือในการปฏิบัติตามกฎหมายและข้อกำหนดของครอบครัว สังคม ๕. แสดงความจริงใจต่อกันทั้งต่อหน้าและลับหลังไม่ลบลู่ดูหมิ่นกันทางคำพูด ความคิด และการกระทำ ฯลฯ

ใบกิจกรรมสำหรับครูที่ ๑ เรื่อง ความหลากหลายทางเพศที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ
 ของวัยรุ่น

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ความหลากหลายทางเพศที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน
 รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

คำถามสำหรับทำกิจกรรม

คนที่ ๑ เป็นผู้หญิงมีความสนใจเพศเดียวกัน: L - Lesbian กลุ่มผู้หญิงรักผู้หญิง

คนที่ ๒ เป็นผู้ชายมีความสนใจเพศเดียวกัน: G - Gay กลุ่มชายรักชาย

คนที่ ๓ เป็นได้ทั้งผู้ชายและผู้หญิงและมีความสนใจทั้งผู้ชายและผู้หญิง: Bisexual หรือกลุ่มที่รักได้
 ทั้งผู้ชายและผู้หญิง

คนที่ ๔ จากเพศชายเป็นเพศหญิง หรือเพศหญิงเป็นเพศชาย: Transgender

คนที่ ๕ กลุ่มคนที่พึงพอใจต่อเพศใดเพศหนึ่ง โดยไม่ได้จำกัดในเรื่องเพศ และความรัก: Queer

