

# รายวิชา สุขศึกษา

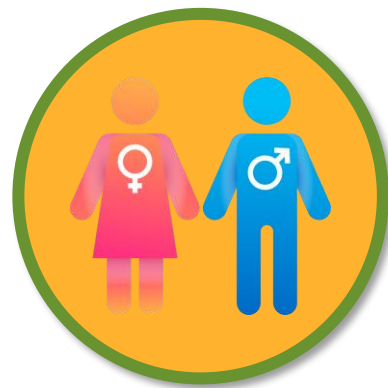
รหัสวิชา พ๒๑๑๐๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย  
จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น

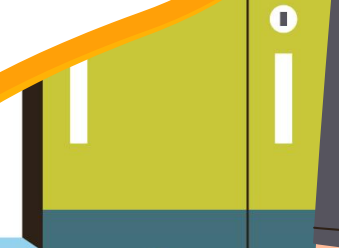
เรื่อง การเปลี่ยนแปลง  
ทางด้านพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น

ครูผู้สอน ครูกฤษณา แก้วพิพัฒน์





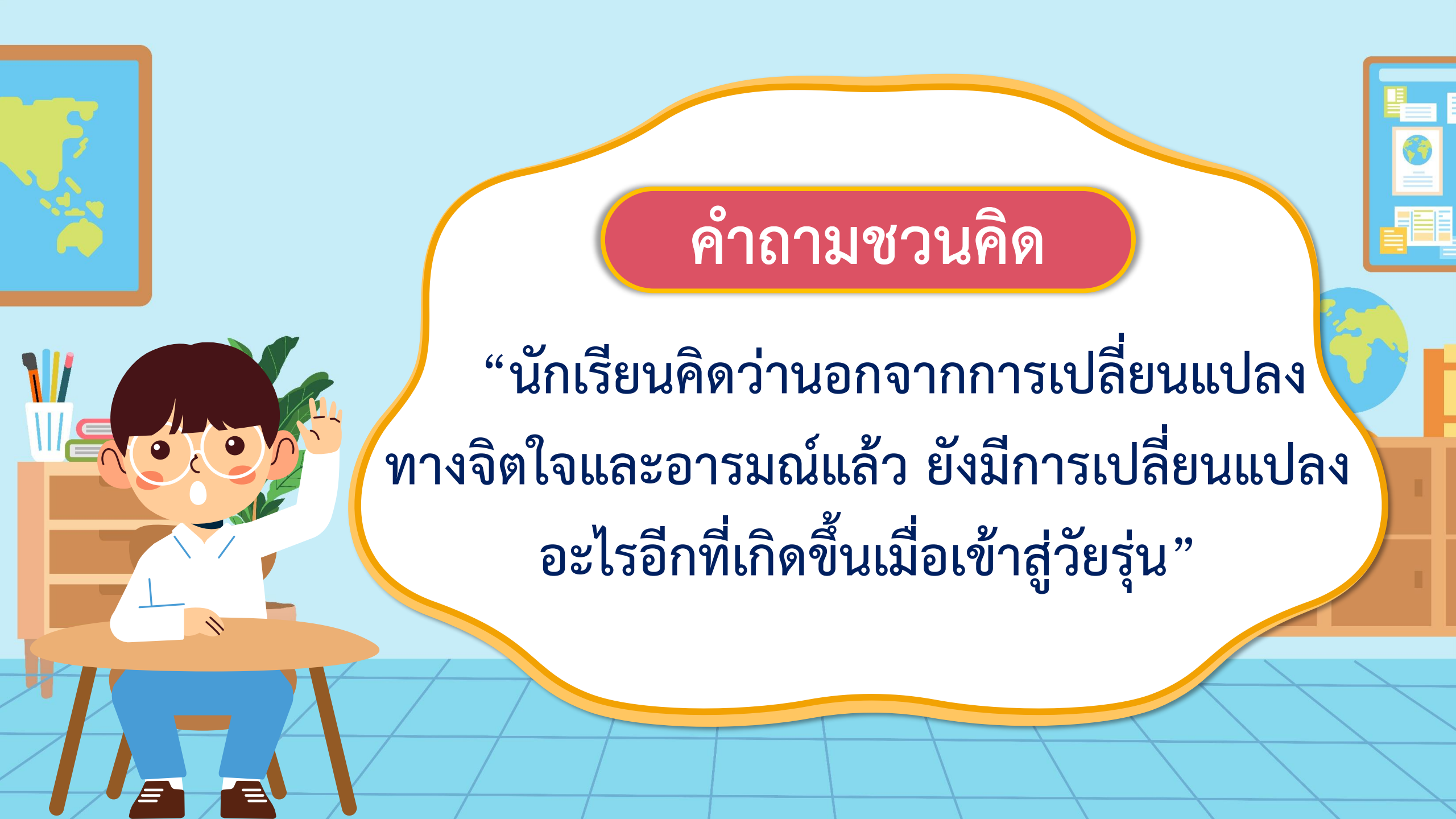
# การเปลี่ยนแปลง ทางด้านพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น



## จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. อธิบายวิธีปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้านการพัฒนาการทางเพศในวัยรุ่นได้
๒. เขียนระบุการดูแลสุขอนามัยของวัยรุ่นได้
๓. เห็นความสำคัญในการดูแลสุขอนามัยทางเพศของวัยรุ่น



A cartoon illustration of a young boy with dark hair and glasses, wearing a white shirt and blue pants, sitting at a round wooden desk. He is looking up with a surprised expression, his right hand raised. Behind him is a wooden bookshelf with books and a potted plant. To the left, a framed map of Southeast Asia is on the wall. To the right, a globe and a bulletin board with various papers are visible. The floor is light blue with a grid pattern.

## คำถามชวนคิด

“นักเรียนคิดว่านอกจากการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจและอารมณ์แล้ว ยังมีการเปลี่ยนแปลงอะไรอีกที่เกิดขึ้นเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น”

# วัยรุ่นกับการเปลี่ยนแปลง

เมื่อเริ่มจะเข้าสู่วัยรุ่นจะมีการเปลี่ยนแปลงทั้งด้าน  
ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและพัฒนาการ  
ทางเพศอย่างรวดเร็ว



## แลกเปลี่ยนเรียนรู้

“ให้นักเรียนยกตัวอย่างพัฒนาการทางเพศ  
ของเพศชายและเพศหญิงเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น”



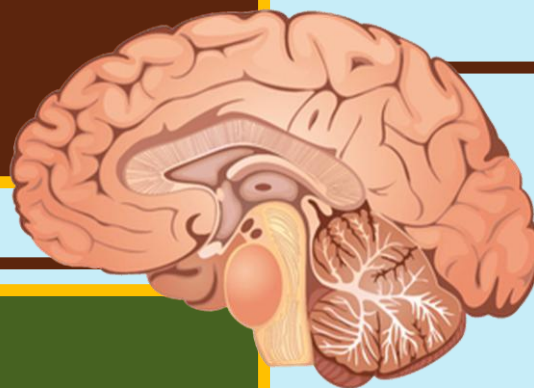
## แลกเปลี่ยนเรียนรู้

นักเรียนพอจะทราบไหมว่า  
ต่อมควบคุมการเจริญเติบโตและ  
พัฒนาการทางเพศมีต่อมอะไรบ้าง



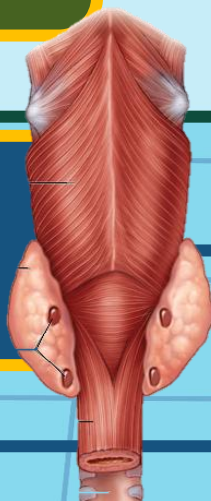
# ต่อมควบคุมการเจริญเติบโตและพัฒนาการทางเพศ

ต่อมใต้สมอง



ต่อมไพเนียล

ต่อมไทรอยด์

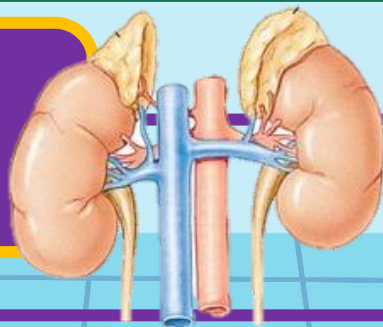


# ต่อมควบคุมการเจริญเติบโตและพัฒนาการทางเพศ

ต่อมไทมัส



ต่อมหมวกไต



# ต่อมควบคุมการเจริญเติบโตและพัฒนาการทางเพศ

ต่อมเพศ

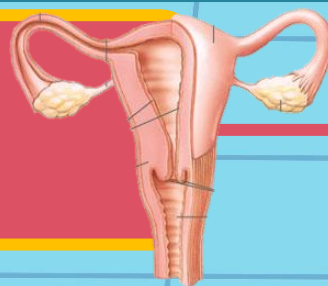
ฮอร์โมนแอนโดรเจน

เพศชาย



ฮอร์โมนเทสโทสเตอโรน

เพศหญิง



ฮอร์โมนเอสโตรเจน

ฮอร์โมนโปรเจสเตอโรน

ใบความรู้ที่ ๓ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านการพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น  
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น  
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๓ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านการพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น  
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

การเปลี่ยนแปลงทางด้านการพัฒนาการทางเพศ  
อวัยวะสืบพันธุ์ของเพศชายและเพศหญิง



#### ๑. อวัยวะสืบพันธุ์เพศชาย

- ต่อมสร้างน้ำสุจิ ขนาดเท่าเม็ดถั่วลิสงโต หลังสาร์เมือกสำหรับหล่อลื่น และส่งท่อเปิดเข้าสู่ท่อปัสสาวะในองคชาต
- ท่อนำสุจิ ทางเดินสุจิจากลูกอัณฑะสู่ทางเดินปัสสาวะ
- ต่อมลูกหมาก สร้างเมือกหล่อเลี้ยงสุจิ
- องคชาต มีลักษณะเป็นท่อหรือหลอดตั้งอยู่เหนือลูกอัณฑะ
- ลูกอัณฑะ มีลักษณะเล็กกลมจำนวน ๒ ลูกบรรจุอยู่อย่างหลวม ๆ ในถุงหุ้มอัณฑะเป็นแหล่งผลิตตัวสุจิออกมา

# ใบความรู้

## เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้าน พัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น



ใบงาน เรื่อง การดูแลสุขอนามัยของวัยรุ่น  
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น  
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๓ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น  
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

คำชี้แจง ให้นักเรียนศึกษาใบความรู้ และสรุปการดูแลสุขอนามัยของวัยรุ่นอย่างถูกต้องและเหมาะสม

๑ เพศหญิง



การดูแลเมื่อมีประจำเดือน

.....

.....

.....

.....

การเกิดกลิ่นตัวและการเกิดสิว

.....

.....

.....

.....

.....

เมื่อเกิดปัญหาเกี่ยวกับเรื่องเพศศึกษารอบด้าน  
ควรแก้ปัญหาอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

อื่นๆ

.....

.....

.....

.....

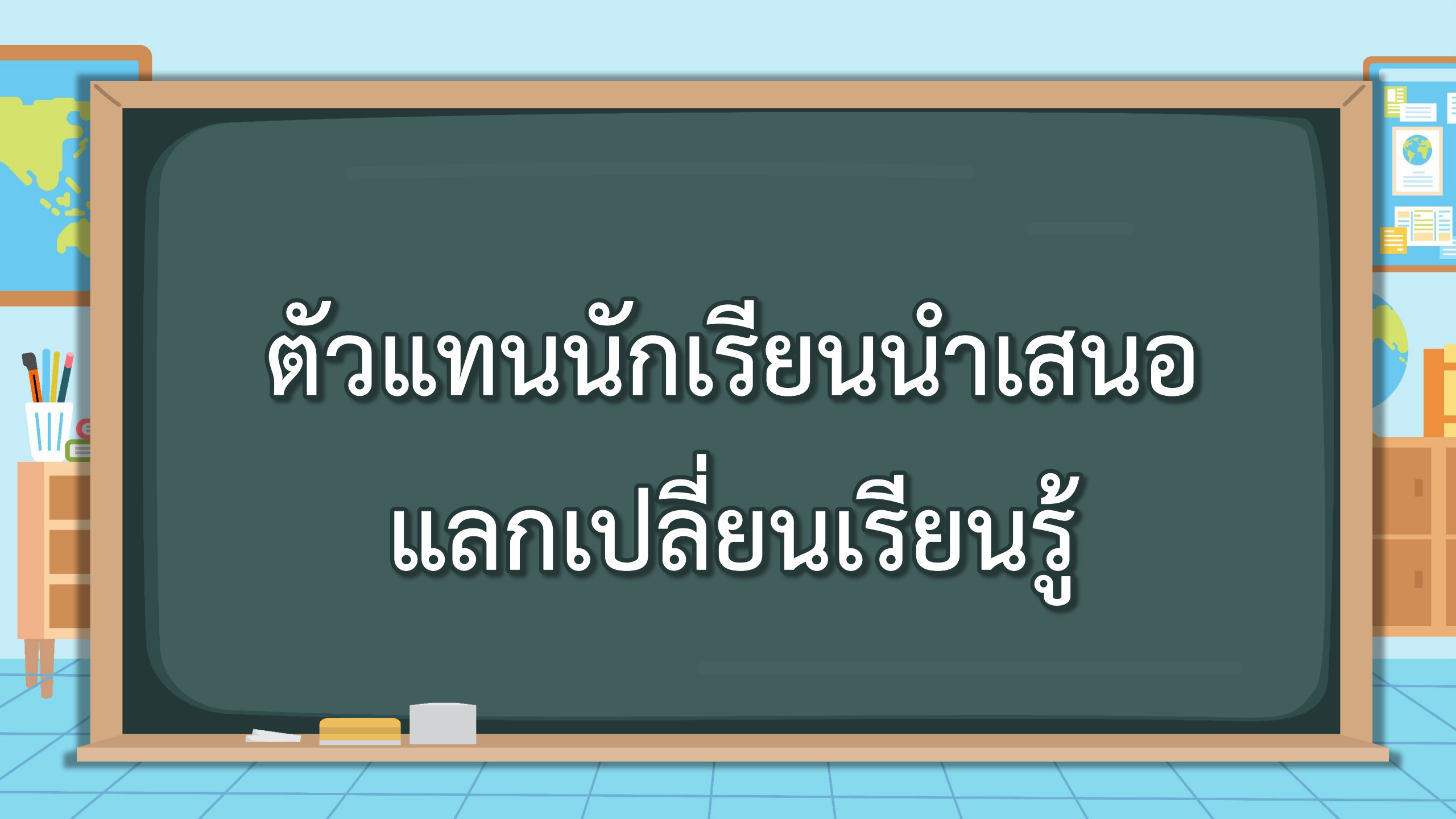
.....

.....

# ใบงาน

## เรื่อง การดูแลสุขอนามัยของวัยรุ่น



The image depicts a classroom environment. In the center is a large, dark green chalkboard with a wooden frame. On the left side, there is a wooden desk with a white cup holding several colored pens and pencils. Above the desk, a portion of a world map is visible on the wall. On the right side, there is a wooden shelf with various educational items, including a globe, a book, and some papers. The floor is made of light blue square tiles. The text on the chalkboard is in Thai, written in a white, bold, sans-serif font with a black outline.

ตัวแทนนักเรียนนำเสนอ  
แลกเปลี่ยนเรียนรู้

กิจกรรม

แฟนพันธุ์แท้





## กติกาในการร่วมกิจกรรม

๑. นักเรียนแต่ละกลุ่มจะได้รับบัตรคำทั้งหมด ๑๐ ใบ
๒. นักเรียนเลือกบัตรคำที่เป็นคำตอบของคำถาม
๓. ข้อคำถามละ ๑ คะแนน

๑. สิ่งที่คุณจำเป็นต้องใช้เมื่อมีประจำเดือน



ผ้าอนามัย



๒. สร้างฮอร์โมนเมลาโทนินเพื่อไปยับยั้งการเจริญเติบโต  
ของอวัยวะสืบพันธุ์ไม่ให้เติบโตเร็วเกินไป แต่เมื่อเข้าสู่  
วัยรุ่นจะมีผลต่อการเป็นประจำเดือน



ต่อมไพเนียล



๓. ทำหน้าที่เฉพาะของเพศชาย เช่น การมีหนวด ลักษณะของ  
เสียงแตกห้าว มีกล้ามเนื้อ มีการหลั่งน้ำอสุจิ  
และมีความต้องการทางเพศ เป็นต้น



ฮอร์โมนเทสโทสเตอโรน



๔. ทำหน้าที่ให้เกิดลักษณะเฉพาะ มีเสียงแหลม ใบหน้าปลั่ง  
ปลั่ง เอวคอด กระตุ้นการสร้างมดลูกให้หนาขึ้นเพื่อรองรับ  
การฝังตัวของไข่ที่ผสมแล้ว เป็นต้น

ฮอร์โมนเอสโตรเจน



๕. ทำหน้าที่ควบคุมไม่ให้มีความรู้สึกลทางเพศ  
ที่เร็วกว่าปกติ



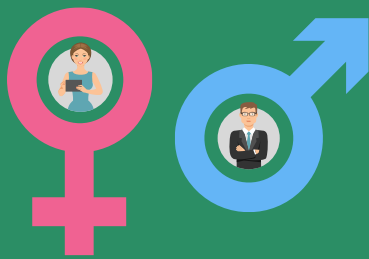
ต่อมไทมัส



# สรุปบทเรียน

วิธีปฏิบัติตัวในการยอมรับและปรับตัว  
ต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้านพัฒนาการทางเพศ





การยอมรับและการปรับตัว  
ต่อการเปลี่ยนแปลง ทางร่างกาย  
จิตใจ อารมณ์ สังคม  
และพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น



# บทเรียนครั้งต่อไป

เรื่อง ความหมาย สาเหตุและลักษณะ  
ของพฤติกรรมการล่วงละเมิดทางเพศ

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

