

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา

รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรียนรู้ตัวเรา

เรื่อง พัฒนาการเปลี่ยนแปลง ด้านร่างกาย จิตใจ
อารมณ์ สังคม และสติปัญญาแต่ละช่วงวัย

ครูผู้สอน ครูกฤษณา แก้วพิพัฒน์



แนะนำรายวิชา

- รายวิชา **สุขศึกษา**
- รหัสวิชา **พ๒๓๑๐๑**
- มีหน่วยการเรียนรู้ทั้งหมด **๓** หน่วย
- ปัจจุบันกำลังเรียนหน่วยการเรียนรู้ที่ **๑**
- ชื่อหน่วย **เรียนรู้ตัวเรา**
- จำนวน **๖** ชั่วโมง





พัฒนาการเปลี่ยนแปลง ด้านร่างกาย จิตใจ
อารมณ์ สังคม และสติปัญญาแต่ละช่วงวัย



จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. อธิบายพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจอารมณ์ สังคม และสติปัญญาของแต่ละช่วงวัยได้
๒. ยกตัวอย่างลักษณะเด่นของพัฒนาการแต่ละช่วงวัยได้
๓. เปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจอารมณ์ สังคม และสติปัญญาของแต่ละช่วงวัยลงในใบงานได้
๔. เห็นถึงความสำคัญในการดูแลพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจอารมณ์ สังคม และสติปัญญาของแต่ละช่วงวัย

คำถามชวนคิด

นักเรียนคิดว่าวัยรุ่นเพศชายและวัยรุ่นเพศหญิง
มีการเจริญเติบโตและพัฒนาการที่แตกต่างกันอย่างไร



แลกเปลี่ยนเรียนรู้การเปลี่ยนแปลงของตนเอง

น้ำหนัก
และส่วนสูง

มดลูก

มีขนรักแร้

มีกลิ่นตัว

สะโพกผาย

มีกล้ามเนื้อ

นมแตกพาน

ประจำเดือน

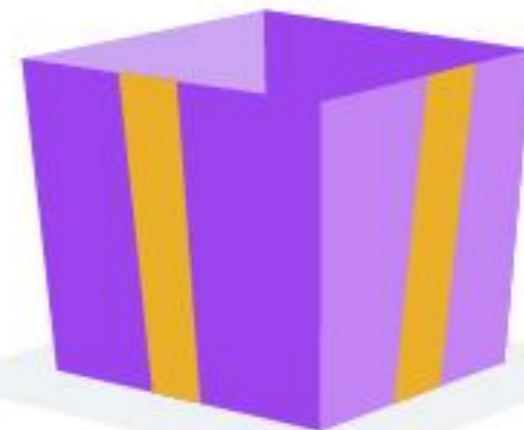
ผื่นเปื่อยก

หน้าอกขยาย

มีหนวด
มีเครา



เพศชาย



เพศหญิงและเพศชาย



เพศหญิง

ศึกษาวิเคราะห์ข้อมูลจากสิ่งที่สืบค้น

เรื่อง “ความแตกต่างในแต่ละช่วงวัย”

คำชี้แจง : ๑. เปิดแผ่นป้ายเลือกหัวข้อ

๒. ศึกษาค้นคว้าข้อมูลตามหัวข้อที่ได้รับ

๑. วัยทารก

๒. วัยก่อนเรียน

๓. วัยเรียน

๔. วัยรุ่น

๕. วัยผู้ใหญ่

๖. วัยผู้สูงอายุ



การเจริญเติบโต
และพัฒนาการด้านร่างกาย

การเจริญเติบโต
และพัฒนาการด้านสติปัญญา

การเจริญเติบโต
และพัฒนาการด้านจิตใจอารมณ์

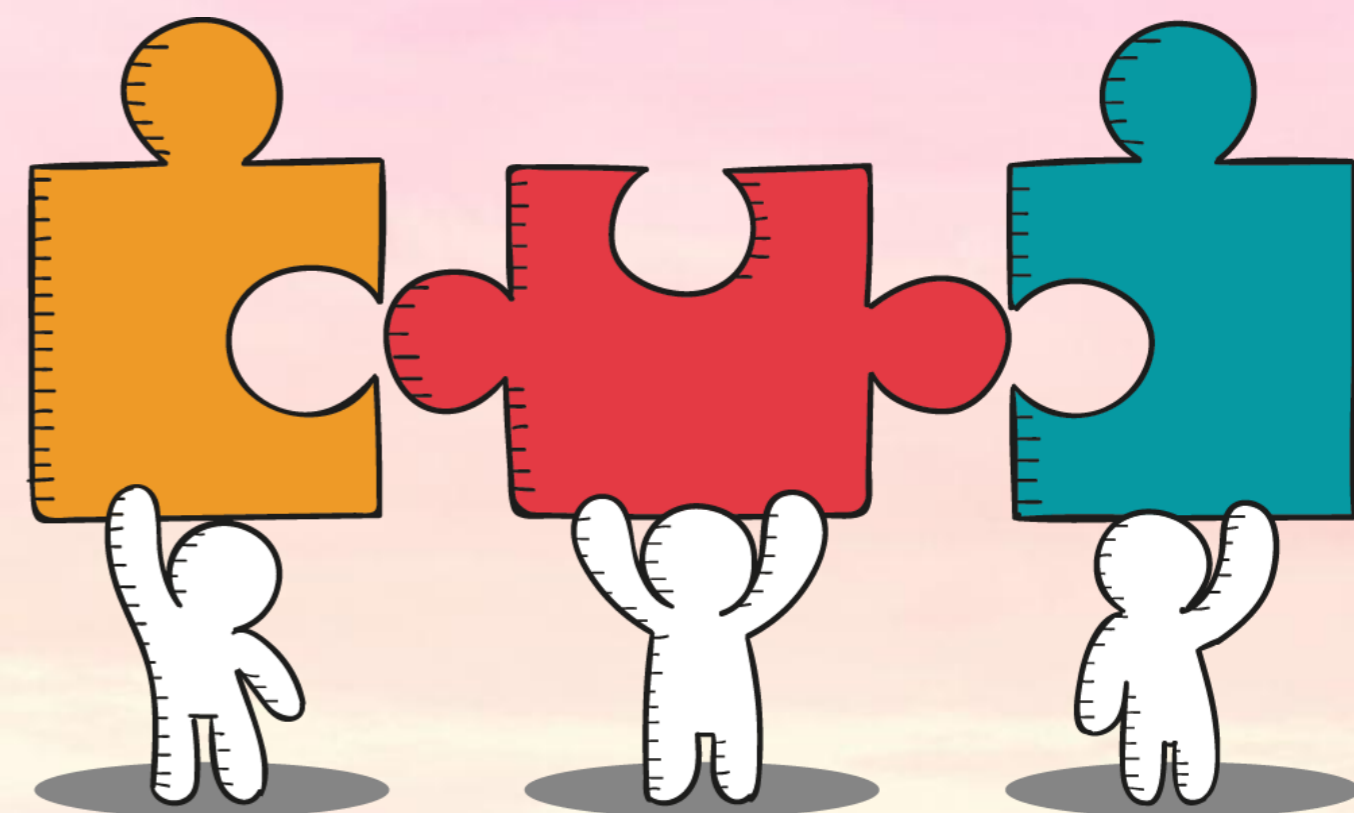
การเจริญเติบโต
และพัฒนาการด้านสังคม

เปิดแผ่นป้ายเลือกหัวข้อ

๐๑	๐๒	๐๓
๐๔	๐๕	๐๖



ศึกษาวิเคราะห์ข้อมูล



ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ อารมณ์และสังคมของวัยรุ่น
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง เรียนรู้ตัวเรา
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง พัฒนาการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาแต่ละช่วงวัย
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ อารมณ์ วัยรุ่นมักมีจิตใจและอารมณ์เปลี่ยนไปจากวัยเด็กมาก มีความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับเรื่องเพศของตนหรือเพศตรงข้ามมากขึ้น ชอบความเป็นอิสระ มีความภาคภูมิใจในความเป็นชายและเป็นหญิงของตนเอง

ส่วนวัยรุ่นบางคนที่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายรวดเร็วกว่าคนอื่น เช่น สูงมาก ตัวใหญ่ อ้วน มีหน้าอกโต อาจทำให้เกิดความวิตกกังวลหรือคิดว่าเป็นปมด้อยไม่เหมือนเพื่อน อาจทำให้ความเชื่อมั่นในตนเองลดลงไป ซึ่งการเปลี่ยนแปลงและการเจริญเติบโตทางด้านร่างกาย ของวัยรุ่นทั้งภายใน และภายนอกนี้ จะมีอิทธิพลเป็นอย่างมากต่ออารมณ์และจิตใจของวัยรุ่น เด็กในวัยนี้จึงมีอารมณ์ เปลี่ยนแปลงง่าย สับสน อ่อนไหว และไม่มั่นคง

ทั้งนี้อารมณ์ที่เกิดขึ้นมักจะเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว รุนแรง และเข้าใจได้ยาก รวมทั้ง มีความวิตกกังวล หงุดหงิด หงุดหงิด หมกมุ่นในเรื่องต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับตนเอง โดยจะมีความวิตกกังวล ในการ เปลี่ยนแปลง และ ต้องการเรียกร้องความสนใจหลายอย่าง ซึ่งสรุปได้ ดังนี้

๑. วิตกกังวลเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย เด็กผู้ชายที่เข้าสู่วัยรุ่นช้า จะมีความ วิตกกังวลมากเกี่ยวกับความแข็งแรงของร่างกาย จนอาจจะไม่มั่นใจในความเป็นชาย รู้สึกว่าตัวเองไม่ สมบูรณ์ กลัวการถูกล้อเลียนหรือการกลั่นแกล้งจากเพื่อนๆ ที่มีรูปร่างใหญ่โตกว่าอาจมีความภาคภูมิใจ ในตนเองลดน้อยลง และ รู้สึกว่าตัวเองมีปมด้อย ส่วนวัยรุ่นหญิงที่ โตเร็วกว่าเพื่อนวัยเดียวกัน มักจะรู้สึก อึดอัด เคอะเขิน ประหม่า รู้สึกอายต่อสายตาและคำพูด ของเพศตรงข้าม เพราะร่างกายเริ่มโตเป็นสาว ในขณะที่ สภาพอารมณ์จิตใจยังเป็นเด็ก

๒. วิตกกังวลกับอารมณ์ทางเพศที่สูงขึ้น การเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมนเพศ ส่งผลทำให้วัยรุ่นเกิดอารมณ์ทางเพศขึ้นมาได้บ่อย วัยรุ่นบางคนมีความ เครียดเพราะรู้สึกว่า เป็นสิ่งไม่ดีสำหรับพฤติกรรมในช่วงนี้ เมื่อมีความสนใจอยากหรืออยากเห็นเป็นทุนเดิมบวกกับ การมีระดับฮอร์โมนเพศที่สูง วัยรุ่นจึงมีความต้องการสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง บางคนก็อยากเรียนรู้เกี่ยวกับ การมีความสัมพันธ์ทางเพศ และมักปรึกษาขอคำแนะนำจากเพื่อนวัยเดียวกันหรือคู่มือ ที่ไม่เหมาะสม หลายคนหมกมุ่นในเรื่องเพศมากจนมีผลกระทบต่อ การเรียนและการดำเนินชีวิต แต่วัยรุ่นที่มีความเข้าใจ ธรรมชาติก็จะเลือกทำกิจกรรมอื่นที่เป็นคุณประโยชน์ เพื่อเบี่ยงเบน ความสนใจไม่ให้หมกมุ่นใน เรื่องเพศมากเกินไป การใช้เวลาวางไปทำกิจกรรมที่ตนชื่นชอบ จะช่วยให้วัยรุ่นคลายความเครียดและความ หมกมุ่นเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางด้าน ร่างกายของตนเอง ๒๐

๓. วิตกกังวลกลัวการเป็นผู้ใหญ่ วัยรุ่นเมื่อเห็นการเปลี่ยนแปลงร่างกายของตน บางคนก็ จะเกิดความ วิตกกังวลมาก ไม่รู้ว่าจะวางตัวให้ถูกอย่างไร กลัวจะไม่เป็นที่ยอมรับจาก คนรอบข้าง กลัว จะต้องรับผิดชอบอะไรๆ หลายอย่างทั้งที่ตัวเองยังไม่พร้อมบางครั้งจึงอยากจะเป็นเด็ก อยากแสดง อารมณ์สนุกสนาน ร่าเริง เบิกบาน ไม่ต้อง รับผิดชอบอะไรมาก



ใบความรู้ที่ ๑

เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ อารมณ์และสังคมของวัยรุ่น



(สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th)



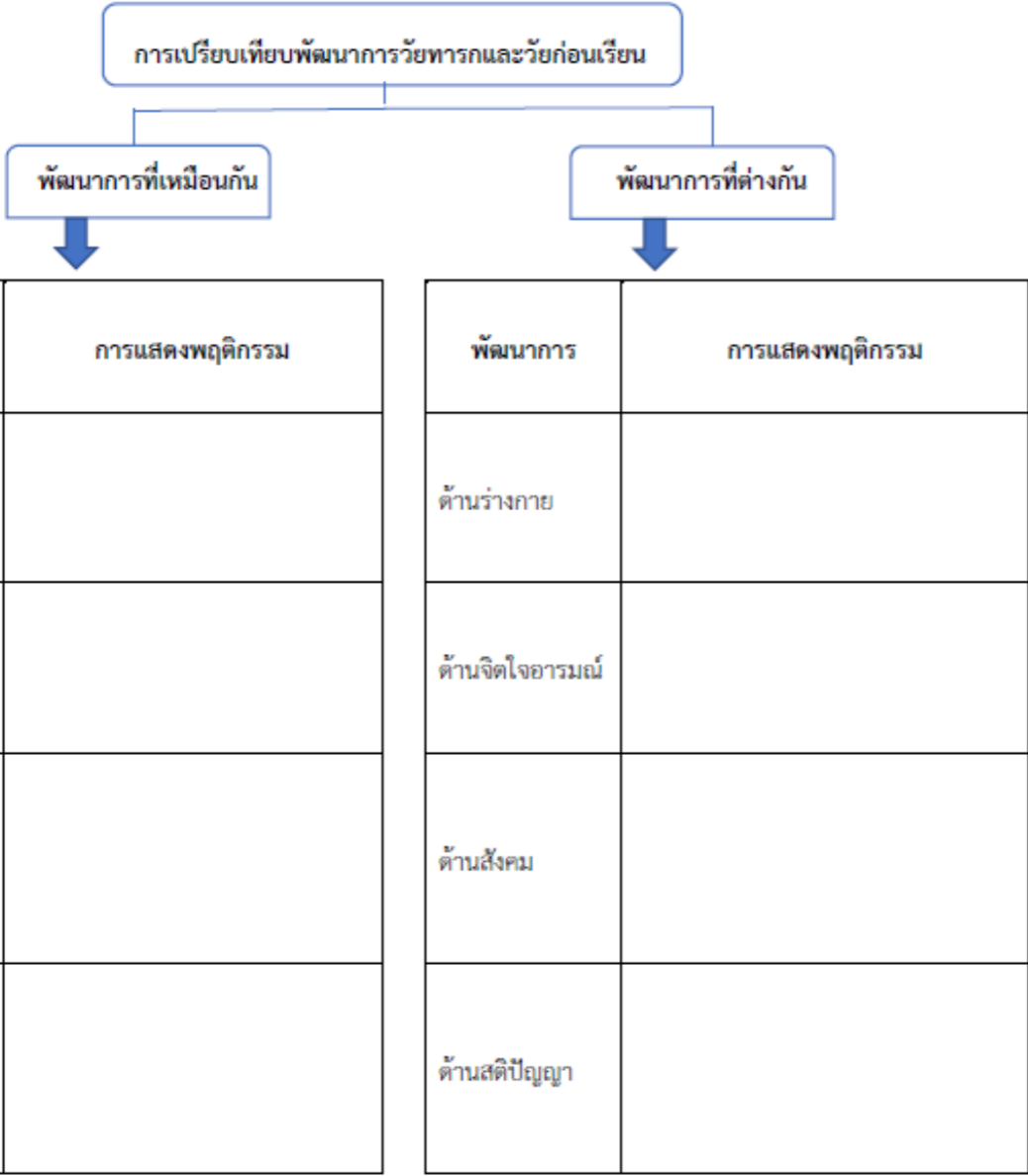
แลกเปลี่ยนเรียนรู้

การเจริญเติบโตและพัฒนาของแต่ละวัยระหว่างกลุ่ม

๑. วัยทารกและวัยก่อนเรียน
๒. วัยเรียนและวัยรุ่น
๓. วัยผู้ใหญ่และวัยสูงอายุ

ใบงานที่ ๑ เรื่อง เปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจอารมณ์ สังคมและสติปัญญาของแต่ละช่วงวัย
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง เรียนรู้ตัวเรา
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง พัฒนาการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาแต่ละช่วงวัย
 รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๓๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

คำชี้แจง : จากการเรียนรู้การสอนในเรื่องการเจริญเติบโตและพัฒนาการในแต่ละช่วงวัยที่ผ่านมา ให้นักเรียน
 เขียนบรรยายเปรียบเทียบพัฒนาการในแต่ละด้านของวัยทารกกับวัยก่อนเรียนในลักษณะผังโน้ตค้น



กลุ่มที่.....ชื่อกลุ่ม.....



ใบงานที่ ๑

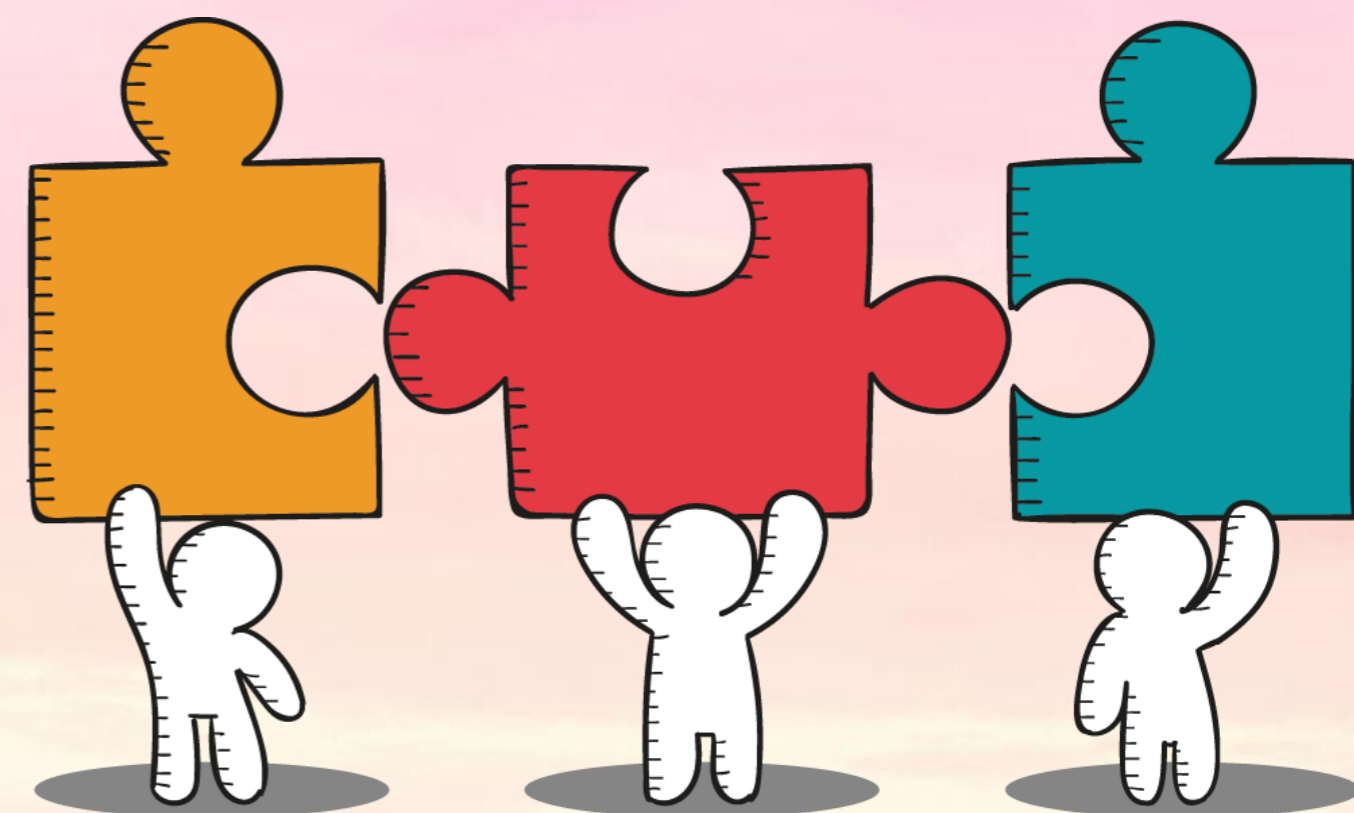
เรื่อง เปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลง
 ทางด้านร่างกาย จิตใจอารมณ์
 สังคมและสติปัญญาของแต่ละช่วงวัย



(สามารถดาวน์โหลดได้ที่
www.dltv.ac.th)



แลกเปลี่ยนเรียนรู้



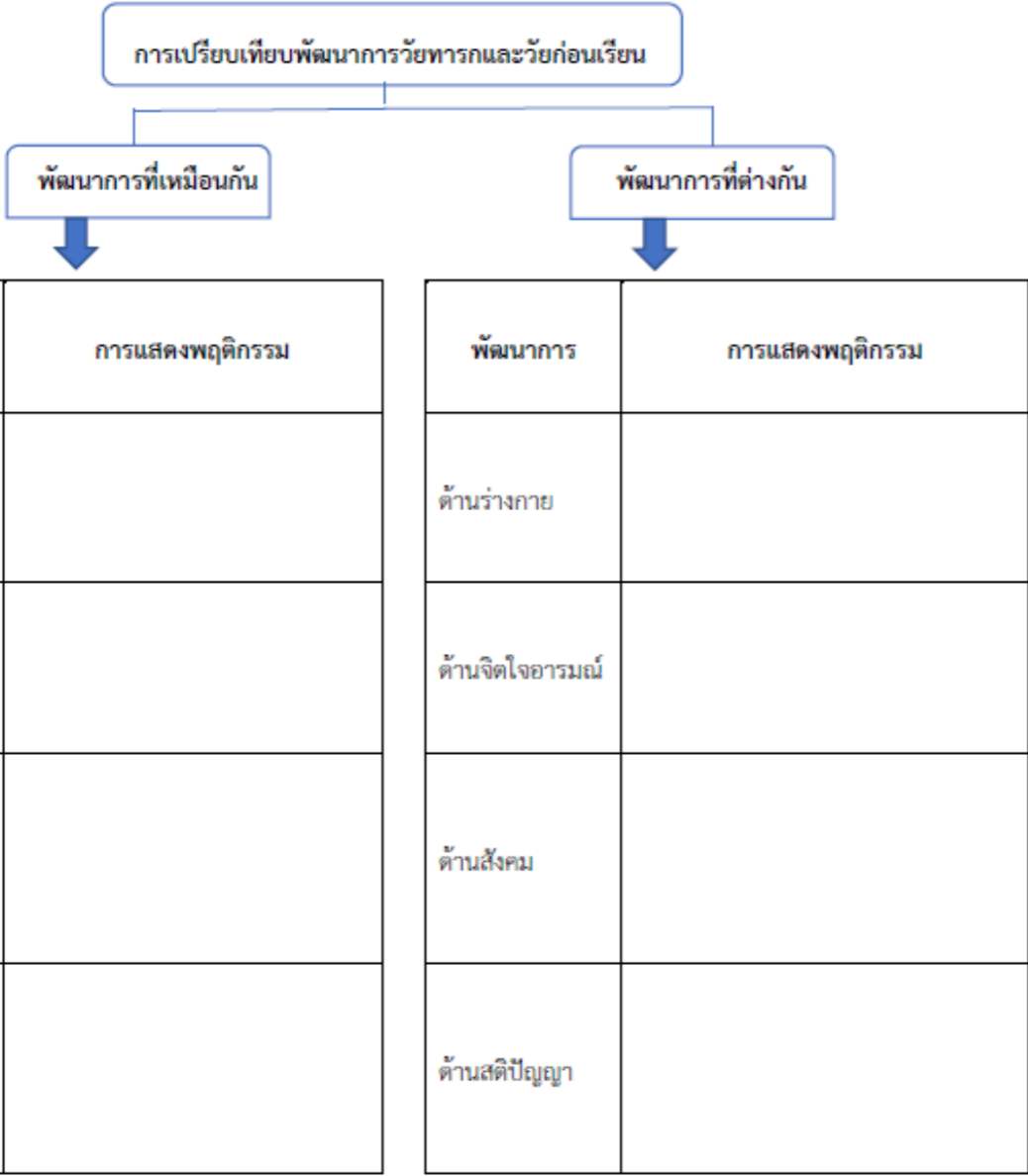
ตัวแทนนักเรียนนำเสนอ

แลกเปลี่ยนเรียนรู้



ใบงานที่ ๑ เรื่อง เปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจอารมณ์ สังคมและสติปัญญาของแต่ละช่วงวัย
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง เรียนรู้ตัวเรา
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง พัฒนาการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาแต่ละช่วงวัย
 รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๓๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

คำชี้แจง : จากการเรียนรู้การสอนในเรื่องการเจริญเติบโตและพัฒนาการในแต่ละช่วงวัยที่ผ่านมา ให้นักเรียน
 เขียนบรรยายเปรียบเทียบพัฒนาการในแต่ละด้านของวัยทารกกับวัยก่อนเรียนในลักษณะผังโน้ตค้น



กลุ่มที่.....ชื่อกลุ่ม.....



ใบงานที่ ๑

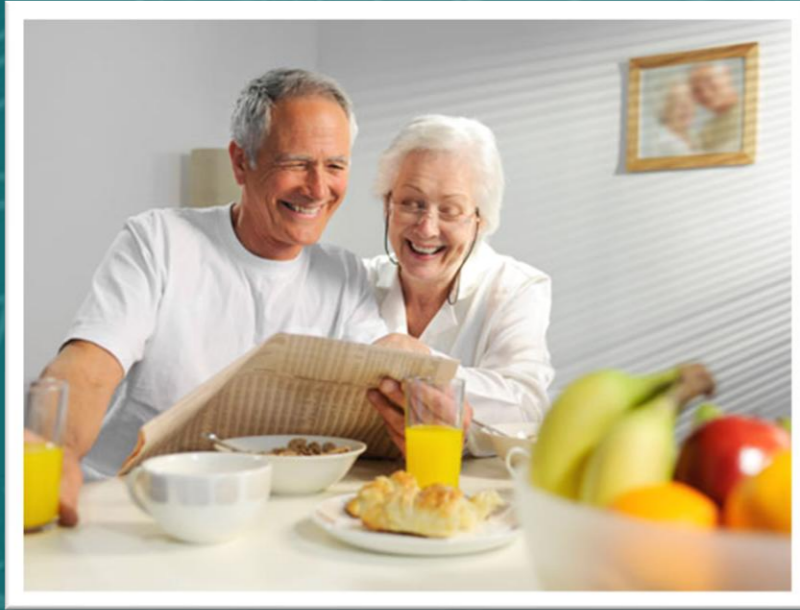
เรื่อง เปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลง
 ทางด้านร่างกาย จิตใจอารมณ์
 สังคมและสติปัญญาของแต่ละช่วงวัย



(สามารถดาวน์โหลดได้ที่
www.dltv.ac.th)



พัฒนาการตามช่วงวัย



การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ในแต่ละวัย

ลักษณะพัฒนาการโดยทั่วไปของมนุษย์

เป็นไปอย่างต่อเนื่อง

มีแบบแผนเฉพาะ และเป็นไปในทิศทางเดียวกัน

ส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย จะเกิดขึ้นไม่พร้อมกัน

จะเป็นไปตามลำดับขั้น

ทุกด้านมีความสัมพันธ์ต่อกัน

อัตราพัฒนาการของแต่ละบุคคล จะต่างกัน

แต่ละวัยจะมีลักษณะเด่นเฉพาะวัย

วัยทารก



ด้านร่างกาย

มีการเจริญเติบโตจากศีรษะสู่เท้า
จากลำตัวออกสู่มือและเท้า



ด้านสังคม

ขึ้นอยู่กับปัจจัยที่ซับซ้อนและการเลียนแบบ
ของบุคคลในบ้าน

ด้านจิตใจและอารมณ์

เมื่อเติบโตขึ้นทารกจะสามารถแยกแยะ
อารมณ์ได้มากขึ้นตามอิทธิพลของสิ่งเร้า



ด้านสติปัญญา

สามารถแสดงความชอบสิ่งที่ได้รับรู้ได้
ประมาณ ๗ เดือน ถึง ๒ ปี



ด้านร่างกาย

มีการเจริญเติบโตและพัฒนาการอย่างกว้างขวางมากกว่าก่อนวัยเรียน



ด้านจิตใจและอารมณ์

เริ่มมีอารมณ์ต่าง ๆ เข้ามาใน **แง่ดี** และ **ไม่พึงพอใจ** ที่แสดงออกได้และไม่ได้



วัยเรียน



ด้านสังคม

มีการปรับตัวในช่วงของการเข้าเรียน เพื่อพบกับกลุ่มเพื่อนใหม่และครูที่โรงเรียน



ด้านสติปัญญา

มีกระบวนการคิดมากขึ้น มีความเข้าใจในภาษาการพูดและควบคุมการเคลื่อนไหว

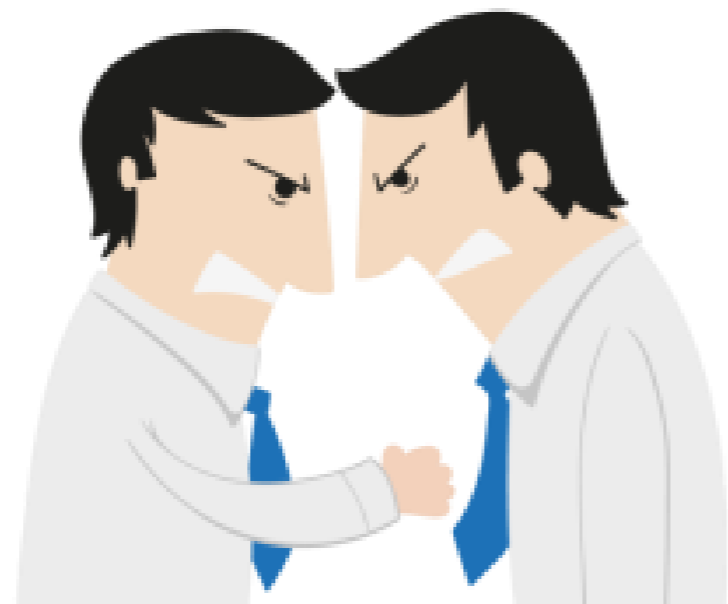




วัยรุ่น

ด้านจิตใจและอารมณ์

การเปลี่ยนแปลงที่ส่งผล
ด้านอารมณ์ที่รุนแรง
และเปิดเผย ที่เรียกว่า
“พายุบุแคม”



ด้านสังคม

วัยรุ่นจะให้ความสำคัญ
ต่อกลุ่ม ยอมรับค่านิยม
ความเชื่อ และความสนใจ
ของกลุ่ม มักจะเชื่อฟัง
เพื่อนมากกว่าผู้ปกครอง



ด้านสติปัญญา

วัยรุ่นมีกระบวนการพัฒนา
ทางด้านความคิดและ
สติปัญญาของวัยรุ่น
ให้พัฒนาไปในทิศทาง
ที่ถูกต้องและเหมาะสม



วัยผู้ใหญ่

ด้านร่างกาย มีความเจริญสมบูรณ์
ของอวัยวะและระบบต่าง ๆ ได้ดีเกือบทุกด้าน

ด้านสังคม มีการเปลี่ยนแปลงค่อนข้างมาก
ทำให้การปฏิสัมพันธ์ทางสังคมเปลี่ยนแปลงไป
ตามสถานภาพและบทบาทของตนเอง



ด้านจิตใจและอารมณ์ เมื่อเริ่มเข้าสู่วัยกลางคน
จะเริ่มมีความกังวลใจในด้านสุขภาพ
ที่เปลี่ยนแปลงไป และหน้าที่การงานที่ตนเอง
รับผิดชอบ

ด้านสติปัญญา มีศักยภาพในการเรียนรู้
ทั้งการเรียนรู้ที่มีแบบแผนและไม่มีแบบแผน
โดยใช้ประสบการณ์ชีวิต เมื่อผนวกเข้ากับ
ปัญหาของแต่ละช่วงอายุกับสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ

สรุปบทเรียน

นักเรียนจะมีวิธีการรับมือต่อการเปลี่ยนแปลงอย่างไร

ในแต่ละช่วงชีวิตย่อมมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ที่แตกต่างกันไปตามวัย หากการเจริญเติบโตและพัฒนาการเป็นไปอย่างเหมาะสมตามวัย จะทำให้บุคคลสามารถพัฒนาจากวัยหนึ่งไปสู่อีกวัยหนึ่งได้ด้วยดี สามารถเตรียมตัวป้องกันปัญหา ที่จะเกิดขึ้นในช่วงวัยต่อไปของชีวิต และสามารถอยู่ร่วมกับคนต่างวัยได้อย่างมีความเข้าใจ



บทเรียนครั้งต่อไป

เรื่อง อิทธิพลและความคาดหวัง ของสังคมต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น



ดาวน์โหลดเอกสารเพิ่มเติมได้ที่ www.dltv.ac.th
รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓





สิ่งที่ต้องเตรียม

๑. ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น
๒. ใบงานที่ ๑ เรื่อง อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมต่อวัยรุ่น



ดาวน์โหลดเอกสารเพิ่มเติมได้ที่ www.dltv.ac.th
รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

