

# รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา

รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรียนรู้ตัวเรา

เรื่อง อิทธิพลและความคาดหวังของสังคม  
กับพัฒนาการวัยรุ่น ตอน รู้เท่าทัน...?

ครูผู้สอน ครูกฤษณา แก้วพิพัฒน์



เรื่อง อิทธิพลและความคาดหวังของสังคม  
กับพัฒนาการวัยรุ่น ตอน รู้เท่าทัน...?





## จุดประสงค์การเรียนรู้

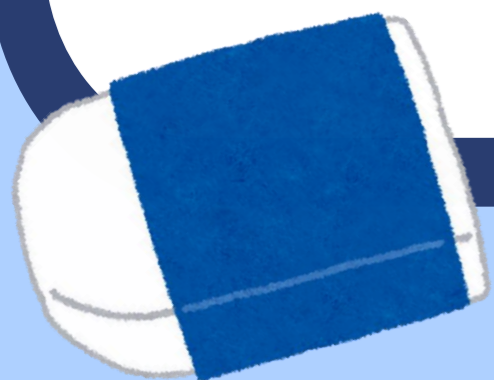
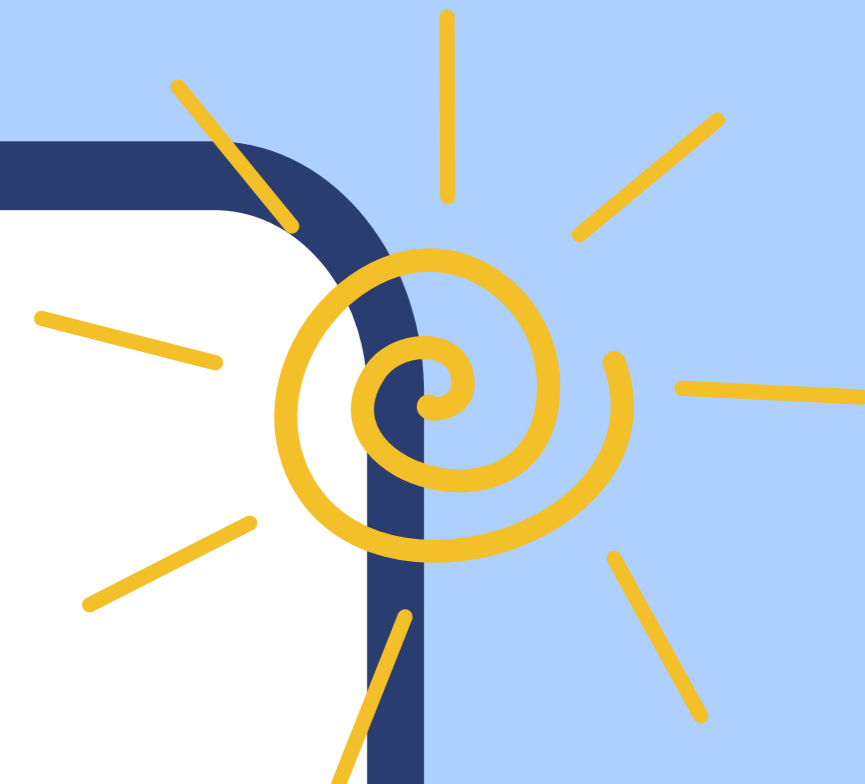
๑. วิเคราะห์การเปลี่ยนแปลงทางพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจอารมณ์ สังคม และสติปัญญาของวัยรุ่น
๒. เสนอแนวทางป้องกัน และแก้ไขปัญหาที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงทางพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจอารมณ์ สังคมและสติปัญญาของวัยรุ่น
๓. ปฏิบัติตนได้เหมาะสมกับการเปลี่ยนแปลงทางพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจอารมณ์ สังคมและสติปัญญาของวัยรุ่น





# คำถามชวนคิด

“นักเรียนเคยมีความคิดเห็น  
ที่แตกต่างกับคนในครอบครัวหรือไม่”



# คำถามชวนคิด



“นักเรียน  
เห็นอะไรจากภาพนี้”



# คำถามชวนคิด

จากภาพนักเรียนคิดว่าอาจจะเกิดเหตุการณ์อะไรบ้าง



## คำถามชวนคิด

“ถ้านักเรียนอยู่ในเหตุการณ์นี้ นักเรียนจะทำอย่างไร”



# อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น

ครอบครัว

เครือข่ายสังคม

เพื่อน

ชุมชน

โรงเรียน



# คดีอาญา เด็กและเยาวชน ปี 65 - 66

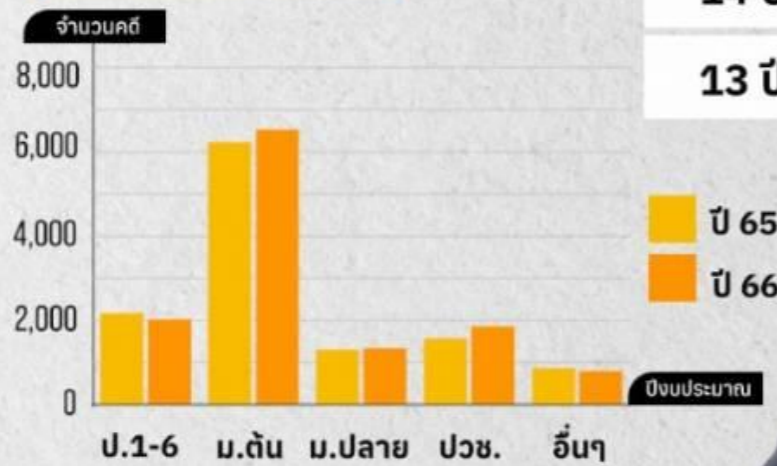


## 5 อันดับ อายุผู้กระทำความผิด

อายุ	ปี 65 จำนวนคดี	ปี 66 จำนวนคดี
17 ปี	4,523	4,247
16 ปี	3,506	3,431
15 ปี	2,331	2,440
14 ปี	1,055	1,396
13 ปี	502	234

**รวม** 12,194 คดี  
12,599 คดี

### การศึกษา



ที่มา : กรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน

thaipbs.or.th/news ThaiPBSNews

“จากสถิติดังกล่าว  
นักเรียนรู้สึกอย่างไร”

# คดีอาญา เด็กและเยาวชน ปี 65 - 66

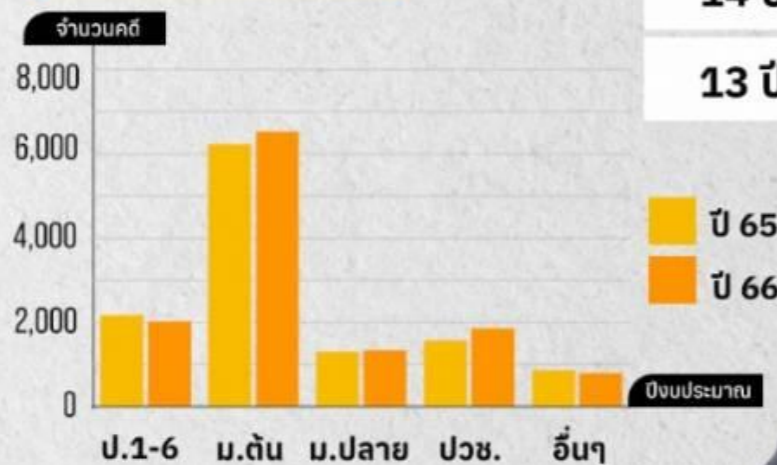


## 5 อันดับ อายุผู้กระทำความผิด

อายุ	ปี 65 จำนวนคดี	ปี 66 จำนวนคดี
17 ปี	4,523	4,247
16 ปี	3,506	3,431
15 ปี	2,331	2,440
14 ปี	1,055	1,396
13 ปี	502	234

**รวม** 12,194 คดี  
12,599 คดี

### การศึกษา



ที่มา : กรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน

thaipbs.or.th/news ThaiPBSNews

“จากสถิติดังกล่าว  
นักเรียนจะมีแนวทาง  
ในการป้องกันอย่างไร”

# คดีอาญา เด็กและเยาวชน ปี 65 - 66

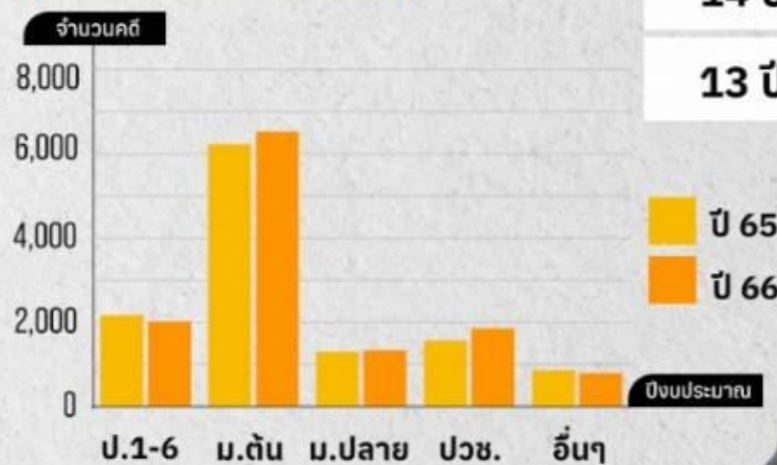


## 5 อันดับ อายุผู้กระทำความผิด

อายุ	ปี 65 จำนวนคดี	ปี 66 จำนวนคดี
17 ปี	4,523	4,247
16 ปี	3,506	3,431
15 ปี	2,331	2,440
14 ปี	1,055	1,396
13 ปี	502	234

**รวม** ปี 65 12,194 คดี  
ปี 66 12,599 คดี

### การศึกษา



ที่มา : กรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน

thaipbs.or.th/news ThaiPBSNews

“จากสถิติดังกล่าว  
นักเรียนคิดว่าจะนำไปสู่  
ผลกระทบใดได้บ้าง

# พัฒนาการของวัยรุ่น

## ด้านร่างกาย



- การเจริญเติบโตของร่างกายอย่างรวดเร็ว
- ลักษณะเพศปรากฏชัด
- การเปลี่ยนแปลงของกล้ามเนื้อ และรูปร่าง

## ด้านจิตใจและอารมณ์



- เริ่มมีความรู้สึกซับซ้อนมากขึ้น
- มีความอ่อนไหวทางอารมณ์
- แสวงหาเอกลักษณ์ของตนเอง

## ด้านสังคม



- เริ่มห่างจากครอบครัวและใกล้ชิดกับเพื่อนมากขึ้น
- มีความสนใจเรื่องความรักเพศ และความสัมพันธ์

## ด้านสติปัญญา



- เริ่มเกิดการวิเคราะห์มากขึ้น
- ตั้งคำถามเกี่ยวกับชีวิตและเป้าหมาย
- เรียนรู้การตัดสินใจด้วยเหตุผลมากขึ้น

วัยรุ่นมีการเปลี่ยนแปลงครบทุกด้าน  
ควรเรียนรู้ เข้าใจ และปรับตัวให้เหมาะสม

# กิจกรรม

## ใครหวังอะไร...แล้วเราทำไม?

๑. นักเรียนตอบคำถามในประเด็นดังต่อไปนี้

- พ่อแม่คาดหวังอะไรจากเรา
- ครูคาดหวังอะไร
- เพื่อนคาดหวังอะไร
- สังคมหรือชุมชนคาดหวังอะไร

๒. แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับเพื่อน ๑ คน



# กิจกรรม

## ใครหวังอะไร...แล้วเราทำไม?

แลกเปลี่ยนเรียนรู้ (กิจกรรมกลุ่ม)

๑. แลกเปลี่ยนความคิดเห็นในประเด็นดังนี้
  - ๑.๑ ความคาดหวังไหนที่ทำให้รู้สึกกดดันมากที่สุด?
  - ๑.๒ ความคาดหวังไหนที่เป็นแรงผลักดันเชิงบวก?
  - ๑.๓ ให้นักเรียนออกแบบวิธีการจัดการกับความคาดหวัง....?



## กิจกรรม

# อิทธิพลและความคาดหวังของสังคม กับพัฒนาการวัยรุ่น ตอน รู้เท่าทัน...?

๑. กิจกรรมกลุ่ม
๒. ตัวแทนนักเรียนจับสลากเพื่อมอบหมายหัวข้อ
๓. ค้นคว้าข้อมูลเพิ่มเติมจากใบความรู้ ชั่วโมงที่ ๓
๔. สรุปความรู้และผลการวิเคราะห์ข้อมูล  
ลงในใบกิจกรรม “รู้เท่าทัน...?”



ใบกิจกรรม “รู้เท่าทัน...?”  
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง เรียนรู้ตัวเรา  
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๗ เรื่อง อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมกับพัฒนาการวัยรุ่น ตอน รู้เท่าทัน...?  
สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

คำชี้แจง : ให้นักเรียนวิเคราะห์สถานการณ์และตอบคำถามดังต่อไปนี้

สถานการณ์ที่ ๑

เกิดเหตุทะเลาะวิวาทกันภายในตลาดพบกลุ่มวัยรุ่นหลายคนยืนโกล้งร่างชายอายุประมาณ ๑๕ ปี ที่ถูกยิงเข้าที่ใต้คางเสียชีวิตในที่เกิดเหตุ ตำรวจสอบสวนที่เป็นเพื่อนผู้เสียชีวิต ให้ข้อมูลกับตำรวจว่าก่อนหน้านี้กลุ่มพวกตน มีปัญหาขัดแย้งกับกลุ่มวัยรุ่นย่านนี้ มีเรื่องทำดีทำต่อผ่านเฟซบุ๊กบ่อยครั้ง กระทั่งกลุ่ม พวกตนถูกทำร้ายจนได้รับบาดเจ็บเข้าโรงพยาบาลและบ้านรุ่นพี่ในกลุ่มถูกประทุษร้ายติดต่อกัน ๔ วัน

เมื่อคืนที่ผ่านมา กลุ่มพวกตนเองรู้ว่ากลุ่มที่ก่อเหตุ มารวมกลุ่มริมถนนใกล้ตลาด รุ่นพี่จึงโทรเรียกพวกตนมาช่วยกันไล่คู่กรณี แต่พวกตนเองมีแต่มีดดาบ จึงถูกประทุษร้ายและยิงใส่ทำให้มีผู้บาดเจ็บและเพื่อนเสียชีวิต

๑. จากสถานการณ์ข้างต้นอิทธิพลและความคาดหวังของสังคมมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่นอย่างไร

.....  
.....

๒. เหตุการณ์ดังกล่าวแสดงให้เห็นว่าวัยรุ่นมีลักษณะอารมณ์อย่างไร

.....  
.....

๓. เหตุการณ์ดังกล่าวส่งผลกระทบต่อด้านใดและต่อบุคคลใดบ้าง

.....  
.....

๔. ถ้านักเรียนเป็นหนึ่งในกลุ่มวัยรุ่นที่อยู่ในเหตุการณ์ดังกล่าว จะมีวิธีป้องกันการเกิดเหตุการณ์นี้ได้อย่างไร

.....  
.....

.....  
.....

ชื่อกลุ่ม..... เลขที่.....



# ใบกิจกรรม

## เรื่อง “รู้เท่าทัน...?”



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



ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น  
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง เรียนรู้ตัวเรา  
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมกับพัฒนาการวัยรุ่น  
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

#### อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น

##### อิทธิพลที่เกิดจากครอบครัว

ครอบครัวเป็นสถาบันแห่งแรกที่อบรมทางด้านจิตใจและปลูกฝังพฤติกรรมสุขภาพให้แก่เด็ก โดยประกอบด้วยพ่อ แม่ ลูกเป็นสถาบันหลักในการดูแลและเลี้ยงดู ถ้าครอบครัวใดที่พ่อแม่และบุคคลในครอบครัวมีการศึกษาและถ่ายทอดสิ่งที่ดีมีคุณค่ากับเด็ก เด็กก็จะได้รับการซึมซับสิ่งที่ดี มีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ แต่เด็กที่เกิดในครอบครัวที่เป็นแบบอย่างในทางตรงข้าม เช่น พ่อ แม่ หรือบุคคลในครอบครัวมีการศึกษาน้อย ยากจน พ่อแม่มีพฤติกรรมที่ไม่ถูกต้อง เช่น พุดจาหายาบคาย ไม่สุภาพ และมีพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสม เด็กก็จะซึมซับเอาพฤติกรรมที่ไม่ถูกต้องนั้นมาเป็นพฤติกรรมของตนเอง ดังนั้นครอบครัวจึงมีอิทธิพลอย่างมากต่อพฤติกรรมต่างๆรวมทั้งพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่นด้วย

##### อิทธิพลของครอบครัวที่มีต่อวัยรุ่น

วัยรุ่นเป็นสถาบันพื้นฐานที่มีความสำคัญต่อพัฒนาการของมนุษย์มากที่สุดนับตั้งแต่เด็กจนโต ครอบครัวจะเป็นเสมือนเบ้าหลอมให้คนมีพื้นฐานที่ดีหรือไม่ดีต่างกันไป จากการศึกษาปัญหาสังคมจะพบว่า ปัญหาของวัยรุ่นส่วนใหญ่ล้วนมีสาเหตุเบื้องต้นมาจากปัญหาภายในครอบครัวทั้งสิ้น ดังนั้นในการแก้ปัญหาวัยรุ่นหนทางที่จะสามารถเป็นไปได้คือการเริ่มแก้ปัญหาครอบครัวก่อน

ดังนั้นสิ่งสำคัญที่สุดที่จะเป็นตัวบ่งชี้ถึงพฤติกรรมของวัยรุ่นคือ ครอบครัว เพราะครอบครัวเปรียบเสมือนหน่วยพื้นฐานที่คอยเสริมสร้างประสบการณ์ของเด็กเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น พ่อแม่จึงเป็นส่วนสำคัญที่สุดที่จะต้องเป็นแบบอย่างที่ดีให้แก่ลูก ซึ่งควรมีบทบาท ดังนี้

๑. สร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับลูก : สร้างความใกล้ชิดสนิทสนม อย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ
๒. พ่อแม่ควรเป็นแบบอย่างที่ดีให้แก่ลูก : มีระเบียบวินัย มีการแก้ไขปัญหาย่างถูกต้อง ไม่ใช้ความรุนแรง
๓. เอาใจจริงเอาใจกับสิ่งที่ตกลงกันได้ : ถ้ามีการละเมิดข้อตกลง ต้องมีการตักเตือนที่ได้ผล
๔. เปิดโอกาสให้ได้รับการชื่นชม : ทำกิจกรรมตามชอบและความถนัด ลูกจะได้ภาคภูมิใจในตนเอง
๕. ให้รางวัลในพฤติกรรมที่ดี : ไม่จำเป็นต้องเป็นเงินทองหรือสิ่งของ แต่เป็นคำชื่นชมเพื่อให้กำลังใจ
๖. ส่งเสริมพฤติกรรมและการเรียนรู้แก่บุตรให้ครบทุกด้าน : ส่งเสริมจุดเด่นให้ลูกเป็นศูนย์กลาง
๗. ช่วยให้บุตรรู้จักเอกลักษณ์ของตนเอง : ความชอบ ความถนัด กลุ่มเพื่อน ตลอดจนเอกลักษณ์ทางเพศ
๘. หาพฤติกรรมอื่นมาทดแทนพฤติกรรมที่ไม่ต้องการให้เกิดขึ้น : กีฬา ดนตรี ศิลปะ แทนการเล่นเกม
๙. สนับสนุนกลุ่มเพื่อนที่ดีให้กับบุตร : เปิดโอกาสให้เรียนรู้และคบเพื่อนด้วยตนเอง และคอยให้คำปรึกษา
๑๐. ฝึกให้บุตรรู้จักจัดการความเสี่ยงด้วยตนเอง : ให้ออกกำลังกาย อดทน และแก้ไขปัญหาด้วยตนเอง



# ใบความรู้ที่ ๑

## เรื่อง อิทธิพลและความคาดหวังของสังคม ที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น



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



ตัวแทนนักเรียนแลกเปลี่ยนเรียนรู้

นำเสนอในช่วงโมงถัดไป





# บทเรียนครั้งต่อไป

## เรื่อง อิทธิพลและความคาดหวัง ของสังคมกับพัฒนาการวัยรุ่น ตอน รู้เท่าทัน...?



ดาวน์โหลดเอกสารเพิ่มเติมได้ที่ [www.dltv.ac.th](http://www.dltv.ac.th)  
รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓





## สิ่งที่ต้องเตรียม

๑. ภาพที่ ๑

๒. ใบกิจกรรม “รู้เท่าทัน...?”



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

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

