

อธิบายรายวิชา

รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๑

รายวิชา สุขศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

ภาคเรียนที่ ๑

เวลา ๒๐ ชั่วโมง

การเปลี่ยนแปลงและปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น การวิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติในเรื่องเพศ การวิเคราะห์ปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น วัยแรกรุ่นและวัยรุ่นตอนกลาง การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายในวัยรุ่น ปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการในวัยรุ่น แนวทางการปฏิบัติตนให้เหมาะสมต่อการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจและอารมณ์ในวัยรุ่น การเปลี่ยนแปลงด้านสังคมในวัยรุ่น การเปลี่ยนแปลงด้านสติปัญญาในวัยรุ่น รูปแบบการเลี้ยงดูต่อการพัฒนาการสมวัย การอบรมเลี้ยงดูแบบควบคุม การอบรมเลี้ยงดูแบบตามใจ และการอบรมเลี้ยงดูแบบตามใจ การอบรมเลี้ยงดูแบบทอดทิ้ง วิธีการเลี้ยงดูบุตรอย่างไรที่ส่งผลกระทบต่อเปลี่ยนแปลงในวัยรุ่น เจตคติทางเพศ ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติในเรื่องเพศ สาเหตุที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น ผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น แนวทางการป้องกันและแก้ไข ปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น ทักษะชีวิตในการป้องกันตนเองเรื่องเพศ การส่งเสริมสุขภาพและเจตคติทางเพศในวัยรุ่นต้องให้ความสำคัญกับการพัฒนาทั้งร่างกายและจิตใจของวัยรุ่น การหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงหรือสถานการณ์เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ในช่วงวัยรุ่น วิธีป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เอดส์ และการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ ความสำเร็จและความเสมอภาคทางเพศและวางตัวได้อย่างเหมาะสม การเลือกใช้บริการทางสุขภาพอย่างมีเหตุผล การวิเคราะห์ผลของการใช้เทคโนโลยีที่มีต่อสุขภาพ การวิเคราะห์ความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ที่มีต่อสุขภาพ ความหมาย สาเหตุ และการป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ความหมายและสาเหตุ พฤติกรรมเสี่ยง ปัญหาและผลกระทบจากการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ ความสำเร็จและความเสมอภาคทางเพศ หลักความเสมอภาคภายใต้รัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย หลักสิทธิมนุษยชน ปฏิญญาสากลว่าด้วยสิทธิมนุษยชน ความเสมอภาคระหว่างหญิงและชาย สมรสเท่าเทียม การวางตัวที่เหมาะสมระหว่างเพศ ความหมาย ประเภท คุณค่า แนวทางการเลือกใช้ และผลกระทบของเทคโนโลยีสุขภาพ

มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๑

รายวิชา สุขศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

ภาคเรียนที่ ๑

เวลา ๒๐ ชั่วโมง

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

ม.๒/๑ อธิบายการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายจิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น

ม.๒/๒ ระบุปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญาในวัยรุ่น

สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ม.๒/๑ วิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติในเรื่องเพศ

ม.๒/๒ วิเคราะห์ปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน

ม.๒/๓ อธิบายวิธีป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เอดส์ และการตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์

ม.๒/๔ อธิบายความสำคัญของความเสมอภาคทางเพศและวางตัวได้อย่างเหมาะสม

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ม.๒/๑ เลือกใช้บริการทางสุขภาพอย่างมีเหตุผล

ม.๒/๒ วิเคราะห์ผลของการใช้เทคโนโลยีที่มีต่อสุขภาพ

ม.๒/๓ วิเคราะห์ความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ที่มีผลต่อสุขภาพ

สาระที่ ๕ ความปลอดภัย

มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติดและความรุนแรง

ม.๒/๒ อธิบายวิธีการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยง คับขันที่อาจนำไปสู่อันตรายและสถานการณ์เสี่ยง



โครงสร้างรายวิชา สุขศึกษา

รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๑ รวมเวลา ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

หน่วยที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้/ แผนการจัดการเรียนรู้ที่	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สมรรถนะสำคัญ ของผู้เรียน	สาระสำคัญ /ความคิดรวบยอด	สาระการเรียนรู้	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
๑	พัฒนาการวัยรุ่น	มาตรฐาน พ ๑.๑ พ ๑.๑ ม.๒/๑ พ ๑.๑ ม.๒/๒ มาตรฐาน พ ๒.๑ พ ๒.๑ ม.๒/๑ พ ๒.๑ ม.๒/๒ มาตรฐาน พ ๕.๑ พ ๕.๑ ม.๒/๒	- ความสามารถในการสื่อสาร - ความสามารถในการคิด - ความสามารถในการแก้ปัญหา	วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ดังนั้นการเรียนรู้ การวิเคราะห์ปัจจัยต่างๆ ที่ส่งผลกระทบต่อ การเจริญเติบโตอาจรวมทั้งคุณภาพชีวิตของตนเอง จึงเป็นทักษะที่สำคัญอย่างยิ่ง เพื่อนำไปใช้ปฏิบัติในชีวิตประจำวัน หรือแก้ปัญหาต่างๆ ด้วยสติปัญญา อย่างเหมาะสมสอดคล้องกับสถานการณ์ โดยคำนึงถึงคุณค่าของตนเอง ครอบครัว และสังคม	- การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น - การระบุปัจจัยที่มีผลกระทบต่อ การเจริญเติบโตและ พัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ในวัยรุ่น - การวิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติในเรื่องเพศ - การวิเคราะห์ปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น	๑๐	๕๐
	แผนการจัดการเรียนรู้ ที่ ๑ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงในวัยรุ่น	มาตรฐาน พ ๑.๑ พ ๑.๑ ม.๒/๑	- ความสามารถในการสื่อสาร (ส.๑.๑.๓)	วัยรุ่น(Adolescent)เป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและ สติปัญญาอย่างรวดเร็ว การศึกษา	การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและ สติปัญญาในวัยรุ่น - วัยแรกรุ่น	๑	๕

หน่วยที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้/ แผนการจัดการเรียนรู้ที่	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สมรรถนะสำคัญ ของผู้เรียน	สาระสำคัญ /ความคิดรวบยอด	สาระการเรียนรู้	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
				ลักษณะการเปลี่ยนแปลงด้าน ต่างๆ ให้มีความรู้ความเข้าใจ จะ ช่วยให้พัฒนาการสมวัยสามารถ ดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุข	- วัยรุ่นตอนกลาง		
	แผนการจัดการเรียนรู้ ที่ ๒ เรื่องการเปลี่ยนแปลง ด้านร่างกายในวัยรุ่น	มาตรฐาน พ ๑.๑ พ ๑.๑ ม.๒/๑ พ ๑.๑ ม.๒/๒	- ความสามารถในการ แก้ปัญหา (ส.๓.๑.๔)	การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายใน วัยรุ่นเป็นส่วนสำคัญของการ เติบโตและพัฒนาการเตรียมความ พร้อมและขึ้นอยู่กับปัจจัยต่างๆ เช่น พันธุกรรม โภชนาการ การ ออกกำลังกาย และสิ่งแวดล้อม การเข้าใจและการดูแลร่างกาย ในช่วงวัยรุ่นจึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะ ช่วยให้วัยรุ่นสามารถพัฒนา ร่างกายและจิตใจได้อย่าง เหมาะสม	- การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย ในวัยรุ่น - ปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อการ เจริญเติบโตและพัฒนาการใน วัยรุ่น	๑	๕
	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การเปลี่ยนแปลง ด้านจิตใจและอารมณ์ใน วัยรุ่น	มาตรฐาน พ ๑.๑ พ ๑.๑ ม.๒/๑ พ๑.๑ ม๒/๒	- ความสามารถในการ สื่อสาร (ส๑.๑.๓)	วัยรุ่นมีการพัฒนาแตกต่างกันใน ช่วงแรก การพัฒนาเป็นไปอย่าง รวดเร็ว จึงเป็นปัญหาต่อการ ปรับตัว การคบเพื่อน การ เลียนแบบและการปฏิบัติตนอยู่ใน สังคมการทำความเข้าใจ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น ครอบคลุมเป็นต้นแบบของการ	- การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ และอารมณ์ในวัยรุ่น - ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการ เจริญเติบโตและพัฒนาการด้าน จิตใจ อารมณ์ในวัยรุ่น - แนวทางการปฏิบัติตนให้ เหมาะสมต่อการเปลี่ยนแปลง ด้านจิตใจและอารมณ์ในวัยรุ่น	๑	๕

หน่วยที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้/ แผนการจัดการเรียนรู้ที่	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สมรรถนะสำคัญ ของผู้เรียน	สาระสำคัญ /ความคิดรวบยอด	สาระการเรียนรู้	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
				หล่อหลอม การปฏิบัติตัวที่ ส่งเสริมให้พัฒนาสมวัยและการมี สุขภาพจิตที่ดี การเปลี่ยนแปลง ด้านร่างกายที่เกิดขึ้นจึงมีผลต่อ การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ อารมณ์ จึงจำเป็นอย่างยิ่งต่อ ปฏิบัติตนอย่างถูกต้องเหมาะสม			
	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง การเปลี่ยนแปลง ด้านสังคมและสติปัญญา ในวัยรุ่น	มาตรฐาน พ ๑.๑ พ ๑.๑ ม.๒/๑ พ ๑.๑ ม.๒/๒ มาตรฐาน พ ๒.๑ พ ๒.๑ ม.๒/๑	- ความสามารถในการคิด (ส๒.๑.๒)	๒. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด การเปลี่ยนแปลงด้านสังคมและ สติปัญญาในวัยรุ่นมีผลด้านบวก ในการพัฒนาบุคลิกภาพและเข้า กับสังคม การส่งเสริมการเรียนรู้ และการพัฒนาทักษะทางสังคมที่ เหมาะสมจึงเป็นสิ่งสำคัญในการ ส่งผลกระทบต่อการเจริญเติบโต และการพัฒนาการในอนาคตของ วัยรุ่น	- การเปลี่ยนแปลงด้านสังคมใน วัยรุ่น - การเปลี่ยนแปลงด้าน สติปัญญาในวัยรุ่น	๑	๕

หน่วยที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้/ แผนการจัดการเรียนรู้ที่	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สมรรถนะสำคัญ ของผู้เรียน	สาระสำคัญ /ความคิดรวบยอด	สาระการเรียนรู้	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง การปฏิบัติตนเพื่อ ส่งเสริมการเจริญเติบโต และพัฒนาการในวัยรุ่น	มาตรฐาน พ ๑.๑ พ ๑.๑ ม.๒/๒	- ความสามารถในการคิด (ส.๒.๑.๒)	การปฏิบัติตนเพื่อส่งเสริมการเจริญเติบโตและพัฒนาการในวัยรุ่นเป็นกระบวนการที่สำคัญในการช่วยให้วัยรุ่นเติบโตเป็นบุคคลที่มั่นคงและสมบูรณ์ทั้งตามด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และสติปัญญาในการสร้างพฤติกรรม การรับประทานอาหาร การออกกำลังกายที่เหมาะสม การสร้างความรักความผูกพันในครอบครัว ส่งผลต่อการพัฒนาการในวัยรุ่น	- ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น - แนวทางการปฏิบัติตนเพื่อส่งเสริมการเจริญเติบโตและพัฒนาการในวัยรุ่น	๑	๕
	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่อง ปัจจัยการอบรมเลี้ยงดูที่ส่งผลกระทบต่อการเปลี่ยนแปลงในวัยรุ่น	มาตรฐาน พ ๑.๑ พ ๑.๑ ม.๒/๒	- ความสามารถในการสื่อสาร (ส.๑.๑.๒)	การอบรมเลี้ยงดูของผู้ปกครองส่งผลกระทบต่อการเปลี่ยนแปลงในวัยรุ่นทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา การทำความเข้าใจรูปแบบการเลี้ยงดูต่อการพัฒนาการสมวัย และวิธีการเลี้ยงดูบุตรอย่างไรที่ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงในวัยรุ่น สามารถยอมรับและปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงจะส่งผลต่อการมีคุณภาพชีวิตที่ดี	๑) รูปแบบการเลี้ยงดูต่อการพัฒนาการสมวัย - การอบรมเลี้ยงดูแบบควบคุม (Authoritarian Parenting Style) - การอบรมเลี้ยงดูแบบตามใจ (Permissive Parenting Style) - การอบรมเลี้ยงดูแบบตามใจ (Permissive Parenting Style)	๑	๕

หน่วยที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้/ แผนการจัดการเรียนรู้ที่	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สมรรถนะสำคัญ ของผู้เรียน	สาระสำคัญ /ความคิดรวบยอด	สาระการเรียนรู้	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
					- การอบรมเลี้ยงดูแบบทอดทิ้ง (Uninvolved Parenting Style) ๒) วิธีการเลี้ยงดูบุตรอย่างไรที่ ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงใน วัยรุ่น		
	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๗ เรื่อง ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อ เจตคติในเรื่องเพศ	มาตรฐาน พ ๒.๑ พ ๒.๑ ม.๒/๑	- ความสามารถในการคิด เรื่อง(ส.๒.๑.๑)	การศึกษาวิเคราะห์ปัจจัยที่มี อิทธิพลต่อเจตคติในเรื่องเพศซึ่ง ได้มาจากประสบการณ์หรือ ความรู้ในข้อเท็จจริงที่ไม่ถูกต้อง ไม่มีเหตุผลเพียงพอและปราศจาก พื้นฐานทางวิทยาศาสตร์ ความ เชื่อและความเข้าใจที่ผิด จะทำให้ ทราบปัญหาและผลกระทบที่เกิด จากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน และทำให้สามารถป้องกันตนเอง ในเรื่องเพศได้อย่างถูกต้อง เหมาะสม	- ความหมายเจตคติทางเพศ - ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติใน เรื่องเพศ	๑	๕
	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๘ เรื่อง ปัญหาและ ผลกระทบที่เกิดจากการมี เพศสัมพันธ์ในวัยเรียน	มาตรฐาน พ ๒.๑ พ ๒.๑ ม.๒/๒	ความสามารถในการ สื่อสาร (ส.๑.๒.๑)	การมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน สามารถนำไปสู่ปัญหาและ ผลกระทบทั้งในด้านการศึกษา สุขภาพ จิตใจ และสังคม การ ป้องกัน การให้คำปรึกษา และ การสนับสนุนจากครอบครัวและ	- สาเหตุที่นำไปสู่การมี เพศสัมพันธ์ในวัยเรียน - ผลกระทบที่เกิดจากการมี เพศสัมพันธ์ในวัยเรียน - แนวทางการป้องกันและแก้ไข	๑	๕

หน่วยที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้/ แผนการจัดการเรียนรู้ที่	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สมรรถนะสำคัญ ของผู้เรียน	สาระสำคัญ /ความคิดรวบยอด	สาระการเรียนรู้	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
				สังคมเป็นสิ่งที่สำคัญที่จะช่วยลด ปัญหาและผลกระทบที่อาจ เกิดขึ้นได้			
	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๙ เรื่อง การใช้ทักษะชีวิตใน การป้องกันตนเองเรื่อง เพศ	มาตรฐาน พ ๒.๑ พ ๒.๑ ม.๒/๒ มาตรฐาน พ ๕.๑ พ ๕.๑ ม.๒/๒	ความสามารถในการ สื่อสาร (ส.๑.๒.๒)	การมีทักษะชีวิตการหลีกเลี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงหรือสถานการณ์ เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ด้านการ ป้องกันตนเองจากความเสียหายทาง เพศได้อย่างมีประสิทธิภาพ นำไปสู่การมีชีวิตที่สุขภาพดีและ ความสัมพันธ์ที่มีคุณภาพได้	- ปัญหาและผลกระทบที่เกิด จากการมีเพศสัมพันธ์ในวัย เรียน - ทักษะชีวิตในการป้องกัน ตนเองเรื่องเพศ	๑	๕
	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๐ เรื่อง นำเสนอผลงานและ ทบทวนการเรียนรู้	มาตรฐาน พ ๑.๑ พ ๑.๑ ม.๒/๒ มาตรฐาน พ ๒.๑ พ ๒.๑ ม.๒/๑	ความสามารถในการ สื่อสาร (ส.๑.๑.๒)	การส่งเสริมสุขภาพและเจตคติ ทางเพศในวัยรุ่นต้องให้ ความสำคัญกับการพัฒนาทั้ง ร่างกายและจิตใจของวัยรุ่นปัจจัย ที่ส่งผลต่อการเจริญเติบโตและ พัฒนาการด้านร่างกายจิตใจ อารมณ์สังคมและสติปัญญาการ สร้างทัศนคติเชิงบวกและสุขภาพ ทางเพศในช่วงวัยรุ่นและการ หลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงหรือ สถานการณ์เสี่ยงต่อการมี เพศสัมพันธ์ในช่วงวัยรุ่นอย่าง ถูกต้องและเป็นระบบ	- การส่งเสริมสุขภาพและเจต คติทางเพศในวัยรุ่นต้องให้ ความสำคัญกับการพัฒนาทั้ง ร่างกายและจิตใจของวัยรุ่น - การหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยง หรือสถานการณ์เสี่ยงต่อการมี เพศสัมพันธ์ในช่วงวัยรุ่น	๑	๕

หน่วยที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้/ แผนการจัดการเรียนรู้ที่	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สมรรถนะสำคัญ ของผู้เรียน	สาระสำคัญ /ความคิดรวบยอด	สาระการเรียนรู้	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
๒	วัยรุ่นกับเรื่องเพศ	มาตรฐาน พ ๒.๑ พ ๒.๑ ม.๒/๓ พ ๒.๑ ม.๒/๔ มาตรฐาน พ ๔.๑ พ ๔.๑ ม.๒/๑ พ ๔.๑ ม.๒/๒ พ ๔.๑ ม.๒/๓	๑) ความสามารถในการสื่อสาร ๒) ความสามารถในการคิด	การมีทักษะในการสร้างภูมิคุ้มกันทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคมมีความสำคัญอย่างยิ่ง ในการช่วยให้ปลอดภัยจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ การตั้งครมไม่พึงประสงค์ รวมทั้งการวิเคราะห์ผลของการใช้เทคโนโลยีที่มีต่อสุขภาพ และตัดสินใจเลือกใช้บริการสุขภาพ ที่เหมาะสม	- วิธีป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เอดส์ และการตั้งครมไม่พึงประสงค์ - ความสำคัญของความเสมอภาคทางเพศและวางตัวได้อย่างเหมาะสม - การเลือกใช้บริการทางสุขภาพอย่างมีเหตุผล - การวิเคราะห์ผลของการใช้เทคโนโลยีที่มีต่อสุขภาพ - การวิเคราะห์ความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ที่มีต่อสุขภาพ	๑๐	๕๐
	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง โรคติดต่อทาง เพศสัมพันธ์	มาตรฐาน พ ๒.๑ พ ๒.๑ ม.๒/๓	- ความสามารถในการสื่อสาร (ส.๑.๑.๒)	โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เป็นโรคที่สามารถเป็นได้ทุกเพศ ทุกวัย แต่พบมากในหมู่วัยรุ่น เนื่องจากวัยรุ่นในปัจจุบัน มีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร โดยที่ขาดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการป้องกันตัวเอง ทำให้ส่งผลกระทบต่อพัฒนาการทางกาย จิตใจอารมณ์สังคมและสติปัญญา	- ความหมายโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ - สาเหตุการติดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ - การป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์	๑	๕

หน่วยที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้/ แผนการจัดการเรียนรู้ที่	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สมรรถนะสำคัญ ของผู้เรียน	สาระสำคัญ /ความคิดรวบยอด	สาระการเรียนรู้	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง การป้องกันตนเอง จากโรคเอดส์	มาตรฐาน พ ๒.๑ พ ๒.๑ ม.๒/๓	- ความสามารถในการ สื่อสาร (ส.๑.๑.๑)	โรคเอดส์ เป็นโรคที่เกิดจากการ ติดต่อทางเพศสัมพันธ์ที่ไม่ได้ ป้องกัน ซึ่งในปัจจุบันยังไม่มีทาง รักษาให้หายขาดได้ ทำได้เพียง ควบคุมอาการและรักษาแบบ ประคองอาการเท่านั้น การป้องกัน ที่ถูกต้องจึงเป็นทางเลือกที่ควร ปฏิบัติ จนเป็นวิถีชีวิตเพื่อการมี คุณภาพชีวิตที่ดี	- ความหมายโรคเอดส์ - สาเหตุการติดโรคเอดส์ - การป้องกันโรคเอดส์	๑	๕
	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง ปัญหาและ ผลกระทบจากการ ตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์	มาตรฐาน พ ๒.๑ พ ๒.๑ ม.๒/๓	- ความสามารถในการ สื่อสาร (ส.๑.๑.๓)	การตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ในวัย เรียนหรือวัยรุ่นเป็นปัญหาที่ส่งผล กระทบอย่างมากทั้งในด้านสุขภาพ ร่างกาย จิตใจ สังคม และ เศรษฐกิจ ดังนั้น ปัญหาและ ผลกระทบที่เกิดขึ้นจึงเป็นสิ่งสำคัญ ในการป้องกันและแก้ไขปัญหา	- ความหมายและสาเหตุของ การตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ - พฤติกรรมเสี่ยงต่อการตั้งครรภ์ ไม่พึงประสงค์ - ปัญหาและผลกระทบจากการ ตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์	๑	๕
	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง การป้องกันการ ตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์	มาตรฐาน พ ๒.๑ พ ๒.๑ ม.๒/๓	- ความสามารถในการ การคิด (ส.๒.๒.๑)	วิธีการป้องกันตนเองจากการ ตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์เป็น การ ให้ความรู้ทางเพศศึกษา การ สื่อสารและการตัดสินใจที่ดี การ สร้างทักษะชีวิต และการ สนับสนุนจากครอบครัวและสังคม จะช่วยให้วัยรุ่นและผู้ใหญ่	การป้องกันตนเองและ หลีกเลี่ยงจากการตั้งครรภ์ไม่พึง ประสงค์ - การหลีกเลี่ยงและการป้องกัน ตนเองจากพฤติกรรมเสี่ยงต่อ การตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์ - การคุมกำเนิด	๑	๕

หน่วยที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้/ แผนการจัดการเรียนรู้ที่	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สมรรถนะสำคัญ ของผู้เรียน	สาระสำคัญ /ความคิดรวบยอด	สาระการเรียนรู้	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
				สามารถป้องกันตนเองจากการ ตั้งครมที่ไม่งพึงประสงค์ได้อย่างมี ประสิทธิภาพ	- การจัดการกับอาภรณ์ทางเพศ		
	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่องความสำคัญของ ความเสมอภาคทางเพศ	มาตรฐาน พ ๒.๑ พ ๒.๑ ม.๒/๔	- ความสามารถในการคิด (ส.๒.๑.๒)	ความเสมอภาคทางเพศ เป็นสิทธิ และเสรีภาพในการแสดงบทบาท ของตนเองต่อสังคมได้อย่างเท่า เทียมกัน ภายในกรอบที่เหมาะสม ของวัฒนธรรมที่ดำรงของ สังคมไทย	- ความสำคัญของความเสมอ ภาคทางเพศ - หลักความเสมอภาคภายใต้ รัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักร ไทย - หลักสิทธิมนุษยชน - ปฏิญญาสากลว่าด้วยสิทธิ มนุษยชน - ความเสมอภาคระหว่างหญิง และชาย - สมรสเท่าเทียม - การวางตัวที่เหมาะสมระหว่าง เพศ	๑	๕
	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่อง การวางตัวที่ เหมาะสมระหว่างเพศ	มาตรฐาน พ ๒.๑ พ ๒.๑ ม.๒/๔	- ความสามารถในการคิด (ส.๒.๑.๒)	การวางตัวที่เหมาะสมระหว่าง เพศเป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยสร้าง ความสัมพันธ์ที่ดีและส่งเสริม ความเคารพระหว่างกัน การ ปฏิบัติตามหลักการวางตัวที่ เหมาะสมจะช่วยลดปัญหาความ	- ความหมายของความเสมอ ภาคทางเพศ - ความหมายเกี่ยวกับเพศ - การวางตัวที่เหมาะสมระหว่าง เพศ	๑	๕

หน่วยที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้/ แผนการจัดการเรียนรู้ที่	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สมรรถนะสำคัญ ของผู้เรียน	สาระสำคัญ /ความคิดรวบยอด	สาระการเรียนรู้	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
				ขัดแย้งและการเข้าใจผิด และ สร้างสังคมที่มีความสุขและเป็น มิตร			
	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๗ เรื่อง แนวทางการแก้ไข ปัญหาทางเพศ	มาตรฐาน พ ๒.๑ พ ๒.๑ ม.๒/๔	ความสามารถใน การคิด (ส.๒.๒.๒)	ปัญหาทางเพศ เป็นปัญหาหนึ่งที่เกิดขึ้นได้กับบุคคลหลายคน ส่วนใหญ่เกิดมาจากสภาพสังคม สิ่งแวดล้อมที่เด็กได้สัมผัสมา ตั้งแต่เด็ก ตลอดจนการอบรม เลี้ยงดูของครอบครัวการ แสดงออกในเรื่องเพศที่ส่งผลให้ ผู้ถูกกระทำรู้สึกถูกคุกคาม ลำบากใจ จากการถูกการคุกคาม ทางเพศและการล่วงละเมิดทาง เพศ เพื่อสร้างแนวทางป้องกันภัย ทางเพศ ซึ่งนำไปสู่ปัญหาการมี เพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร และ การตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์ได้	- แนวทางการแก้ไขปัญหาทาง เพศ - ทักษะการดำเนินชีวิตด้าน เอาตัวรอดเมื่ออยู่ใน สถานการณ์จะถูกคุกคามหรือ ละเมิดทางเพศ	๑	๕
	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๘ เรื่อง การเลือกใช้บริการ ทางสุขภาพ	มาตรฐาน พ ๔.๑ พ ๔.๑ ม.๒/๑	ความสามารถใน การคิด (ส.๒.๒.๑)	การมีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง เกี่ยวกับขีดความสามารถของ สถานบริการสุขภาพในแต่ละ ระดับและประเมินปัญหาสุขภาพ ตนเองก่อนจะช่วยในการตัดสินใจ	- ระบบการบริการสุขภาพใน ประเทศไทย - หลักประกันสุขภาพของคน ไทย - แนวทางการเลือกใช้บริการ สุขภาพ		

หน่วยที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้/ แผนการจัดการเรียนรู้ที่	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สมรรถนะสำคัญ ของผู้เรียน	สาระสำคัญ /ความคิดรวบยอด	สาระการเรียนรู้	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
				เลือกใช้บริการสุขภาพเป็นไปได้อย่างถูกต้อง			
	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๙ เรื่องเทคโนโลยีที่มีผลต่อ สุขภาพ	มาตรฐาน พ ๔.๑ พ ๔.๑ ม.๒/๒	ความสามารถในการ คิด (ส.๒.๒.๑)	ปัจจุบันเทคโนโลยีเข้ามามี บทบาทสำคัญต่อการดำรงชีวิต โดยเฉพาะด้านสุขภาพซึ่งมี อิทธิพลต่อพฤติกรรมของมนุษย์ เพื่อการมีสุขภาพที่ดี เราควร เลือกใช้อย่างมีวิจารณญาณให้ เหมาะสมซึ่งส่งผลดีต่อสุขภาพ และความปลอดภัย	- ความหมายของเทคโนโลยีสุขภาพ - ประเภทของเทคโนโลยีสุขภาพ - คุณค่าของเทคโนโลยีสุขภาพ - แนวทางการเลือกใช้เทคโนโลยีที่ส่งผลต่อสุขภาพ - ผลกระทบของเทคโนโลยีที่มีต่อสุขภาพ		
	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๐ เรื่อง หลักการ เลือกใช้บริการทาง การแพทย์	มาตรฐาน พ ๔.๑ พ ๔.๑ ม.๒/๓	ความสามารถในการ คิด (ส.๒.๒.๑)	การเลือกใช้ข้อมูลข่าวสารที่เกิด จากความเจริญก้าวหน้าทางการ แพทย์ จะทำให้มีผลดีต่อสุขภาพ ปลอดภัยจากอันตรายในอันที่ไป ขัดขวางการพัฒนาการของ ร่างกายและจิตใจ	- หลักในการพิจารณาเลือกใช้บริการทางการแพทย์ที่เหมาะสม - หลักของความน่าเชื่อถือ - หลักของความปลอดภัย - หลักของการมีประสิทธิผล - หลักของความคุ้มค่า	๑	๕
รวมตลอดภาคเรียน						๒๐	๑๐๐

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑

เรื่อง พัฒนาการวัยรุ่น



หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑

ชื่อหน่วยการเรียนรู้ พัฒนาการวัยรุ่น

รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๑
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

รายวิชาสุขศึกษา
ภาคเรียนที่ ๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา ๑๐ ชั่วโมง

๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐานการเรียนรู้ พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์
ตัวชี้วัด

พ ๑.๑ ม.๒/๑ อธิบายการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายจิตใจอารมณ์สังคมและสติปัญญาในวัยรุ่น

พ ๑.๑ ม.๒/๑ อธิบายการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น

พ ๑.๑ ม.๒/๒ ระบุปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการด้านร่างกายจิตใจ
อารมณ์สังคมและสติปัญญาในวัยรุ่น

สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐานการเรียนรู้ พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต
ตัวชี้วัด

พ ๒.๑ ม.๒/๑ วิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติในเรื่องเพศ

พ ๒.๑ ม.๓/๓ วิเคราะห์สาเหตุ และเสนอแนวทางป้องกัน แก้ไขความขัดแย้งในครอบครัว

สาระที่ ๕ ความปลอดภัย

มาตรฐานการเรียนรู้ พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา
สารเสพติด และความรุนแรง

ตัวชี้วัด

พ ๕.๑ ม.๒/๒ อธิบายวิธีการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง

๒. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ดังนั้นการเรียนรู้
การวิเคราะห์ปัจจัยต่างๆ ที่ส่งผลกระทบ ต่อการเจริญเติบโตอาจรวมทั้งคุณภาพชีวิตของตนเอง จึงเป็นทักษะที่
สำคัญอย่างยิ่ง เพื่อนำไปใช้ปฏิบัติในชีวิตประจำวัน หรือแก้ปัญหาต่างๆ ด้วยสติปัญญา อย่างเหมาะสมสอดคล้อง
กับสถานการณ์ โดยคำนึงถึงคุณค่าของตนเอง ครอบครัว และสังคม

๓. จุดประสงค์การเรียนรู้

๓.๑ ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)

๑) อธิบายลักษณะการเปลี่ยนแปลงในวัยรุ่นได้

- ๒) อธิบายการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายในวัยรุ่นได้
- ๓) อธิบายลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ และอารมณ์ในวัยรุ่นได้อย่างถูกต้อง
- ๔) อธิบายลักษณะการเปลี่ยนแปลงในด้านสังคม และสติปัญญาในวัยรุ่นได้อย่างถูกต้อง
- ๕) บอกวิธีปฏิบัติตนได้อย่างถูกต้องกับสถานการณ์ที่เกิดจากปัจจัยต่างๆ ที่ส่งผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการในวัยรุ่นได้
- ๖) อธิบายวิธีการอบรมเลี้ยงดูที่ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงการเจริญเติบโตของวัยรุ่นได้
- ๗) อธิบายเจตคติในเรื่องเพศได้
- ๘) อธิบายปัญหาและผลกระทบจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่นได้
- ๙) อธิบายถึงวิธีการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงหรือสถานการณ์เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ได้
- ๑๐) ระบุปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่นได้

๓.๒ ด้านทักษะ/กระบวนการ(P)

- ๑) วิเคราะห์การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญาในวัยรุ่นได้
- ๒) วิเคราะห์การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายในวัยรุ่นได้
- ๓) วิเคราะห์การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ และอารมณ์ในวัยรุ่นได้
- ๔) วิเคราะห์การเปลี่ยนแปลงด้านสังคม และสติปัญญาในวัยรุ่นได้
- ๕) ปฏิบัติตนได้อย่างถูกต้องกับสถานการณ์ที่เกิดจากปัจจัยต่าง ๆ ที่ส่งผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการในวัยรุ่นได้
- ๖) วิเคราะห์ผลกระทบของการเปลี่ยนแปลงการเจริญเติบโตที่เกิดจากปัจจัยการอบรมเลี้ยงดูได้
- ๗) วิเคราะห์เจตคติในเรื่องเพศที่เหมาะสมกับสังคมไทยได้
- ๘) ประเมินสถานการณ์/สถานที่ที่เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ได้
- ๙) ใช้ทักษะการปฏิเสธได้อย่างถูกต้องเหมาะสมกับสถานการณ์
- ๑๐) นำเสนอผลการปฏิบัติตนที่ถูกต้องเหมาะสมได้

๓.๓ ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A)

- ๑) เห็นความสำคัญของการปฏิบัติตนในการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น
- ๒) เห็นความสำคัญของการปฏิบัติตนในการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายที่เกิดขึ้นเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น
- ๓) เห็นคุณค่าและความสำคัญของการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจและอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเองเมื่อเข้าสู่วัยรุ่นได้
- ๔) เห็นคุณค่าและความสำคัญของการเปลี่ยนแปลงด้านสังคม และสติปัญญาที่เกิดขึ้นกับตนเองเมื่อเข้าสู่วัยรุ่นได้
- ๕) เห็นความสำคัญจากปัจจัยต่างๆ สิ่งที่ไม่ควรปฏิบัติและไม่ควรปฏิบัติเพื่อส่งเสริมการเจริญเติบโตและพัฒนาการในวัยรุ่นอย่างมีคุณภาพ
- ๖) เห็นคุณค่า และความสำคัญจากการอบรมเลี้ยงดูที่ส่งผลกระทบต่อเปลี่ยนแปลงในวัยรุ่นสามารถยอมรับและปรับตัวนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

๗) เห็นความสำคัญของการมีเจตคติทางเพศที่ดี เพื่อนำไปสู่การปฏิบัติที่ดีต่อไป
 ๘) ตระหนักถึงความสำคัญของการปฏิบัติตนที่เหมาะสมเพื่อความปลอดภัย
 ๙) ตระหนัก และเห็นคุณค่าการมีทักษะชีวิตที่ดีในการป้องกันตนเองเพื่อหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน

๑๐) ตระหนักถึงความสำคัญของการปฏิบัติตนที่ ถูกต้องเหมาะสมตามเจตคติเรื่องเพศ

๔. สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน (KSA)

๑) อธิบายลักษณะการเปลี่ยนแปลงในวัยรุ่นด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และสติปัญญาโดยเรียงเรียงประเด็นเนื้อหาอย่างเป็นระบบเพื่อให้ผู้อื่นเข้าใจได้ (ส.๑.๑.๓)

๒) อธิบายลักษณะการเปลี่ยนแปลงในวัยรุ่นด้านร่างกาย และเชื่อมโยงความสัมพันธ์ระหว่างสาเหตุจากปัจจัยต่างๆ และผลกระทบโดยมีข้อมูลสนับสนุนนำไปประยุกต์ใช้กับตนเองได้ (ส.๓.๑.๔)

๓) อธิบายลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ และอารมณ์ถ่ายทอดประเด็นสำคัญจากสถานการณ์ที่กำหนดโดยเรียงเรียงประเด็นเนื้อหาอย่างเป็นระบบเพื่อให้ผู้อื่นเข้าใจ (ส.๑.๑.๓)

๔) อธิบายความสัมพันธ์การเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม และสติปัญญาทำความเข้าใจในสถานการณ์ในชีวิตจริง และนำไปใช้ประโยชน์ได้อย่างสมเหตุสมผล (ส.๒.๑.๒)

๕) วิเคราะห์ข้อมูลของสิ่งที่นำไปใช้อธิบายความสัมพันธ์จากปัจจัยต่างๆ ที่ส่งผลต่อการเจริญเติบโต และพัฒนาการในวัยรุ่นนำไปใช้ประโยชน์ได้อย่างสมเหตุสมผล (ส.๒.๑.๒)

๖) อธิบายวิธีการอบรมเลี้ยงดูที่ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงการเจริญเติบโตของวัยรุ่นมีเหตุผลสนับสนุนที่ผ่านการวิเคราะห์จากแหล่งข้อมูลที่หลากหลายนำไปใช้ประโยชน์ได้อย่างสมเหตุสมผล (ส.๑.๑.๒)

๗) อธิบายเจตคติในเรื่องเพศและเปรียบเทียบข้อมูลจากสถานการณ์จริงในชีวิตประจำวันได้อย่างสมเหตุสมผลที่เหมาะสมกับสังคมไทย(ส.๒.๑.๑)

๘) อธิบายปัญหาและผลกระทบจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน โดยเสนอมุมมองและเหตุผล เพื่อประโยชน์ต่อตนเองและสังคมได้ (ส.๑.๒.๑)

๙) อธิบายถึงวิธีการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงหรือสถานการณ์เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน โดยเสนอมุมมองและเหตุผล เพื่อประโยชน์ต่อตนเองและสังคม (ส.๑.๒.๒)

๑๐) นำเสนอปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาตามเจตคติทางเพศที่ถูกต้องมีเหตุผลสนับสนุนที่ผ่านการวิเคราะห์จากแหล่งข้อมูลที่หลากหลาย (ส.๑.๑.๒)

๕. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

๕.๑ ใฝ่เรียนรู้

๕.๒ มีความมุ่งมั่นในการทำงาน

๕.๓ มีความซื่อสัตย์สุจริต (ให้ข้อมูลที่ถูกต้องและเป็นจริง)

๖. การประเมินผลรวบยอด

๖.๑ ชิ้นงานหรือภาระงาน

- ๑) การใช้ทักษะชีวิตในการป้องกันตนเองเรื่องเพศ
- ๒) การนำเสนอสร้างสถานการณ์การเรียนรู้โดยใช้กรณีศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต และทัศนคติเชิงบวกต่อพัฒนาการในวัยรุ่น

๖.๒ เกณฑ์การประเมินผลชิ้นงานหรือภาระงาน

เกณฑ์การให้คะแนน

ชิ้นงานที่ ๑) การใช้ทักษะชีวิตในการป้องกันตนเองเรื่องเพศ

ประเด็น	ระดับคุณภาพ		
	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
๑.อธิบายถึงวิธีการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงหรือสถานการณ์เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน โดยเสนอมุมมองและเหตุผล เพื่อประโยชน์ต่อตนเองและสังคม	อธิบายถึงวิธีการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงหรือสถานการณ์เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน โดยเสนอ มุมมองและเหตุผล เพื่อประโยชน์ต่อตนเองและสังคมถูกต้องร้อยละ ๘๕ ขึ้นไป	อธิบายถึงวิธีการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงหรือสถานการณ์เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน โดยเสนอ มุมมองและเหตุผล เพื่อประโยชน์ต่อตนเองและสังคม ร้อยละ ๕๐ ถึงร้อยละ ๘๔	อธิบายถึงวิธีการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงหรือสถานการณ์เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน โดยเสนอ มุมมองและเหตุผล เพื่อประโยชน์ต่อตนเองและสังคมน้อยกว่าร้อยละ ๕๐
๒. ใช้ทักษะการปฏิเสธได้อย่างถูกต้องเหมาะสมกับสถานการณ์	เลือกใช้ทักษะการปฏิเสธได้อย่างถูกต้องและเหมาะสมกับสถานการณ์ แสดงเหตุผลน่าเชื่อถือ	เลือกใช้ทักษะการปฏิเสธได้แต่ไม่ถูกต้อง	ใช้ทักษะการปฏิเสธไม่ได้
๓.ตระหนัก และเห็นคุณค่าการมีทักษะชีวิตที่ดีในการป้องกันตนเองเพื่อหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน	คิดเชื่อมโยงและมีแนวทางปฏิบัติและมีทักษะชีวิตที่ดีในการป้องกันตนเองเพื่อหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน อย่างมีคุณภาพ	คิดเชื่อมโยงและมีแนวทางปฏิบัติ	คิดเชื่อมโยงแต่ไม่มีแนวทางปฏิบัติ

ประเด็น	ระดับคุณภาพ		
	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
๔. อธิบายถึงวิธีการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงหรือสถานการณ์เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน โดยเสนอมุมมองและเหตุผล เพื่อประโยชน์ต่อตนเองและสังคม	นำเสนอการใช้ทักษะปฏิเสธให้ผู้อื่นเข้าใจได้หลากหลายทางเลือก	นำเสนอการใช้ทักษะปฏิเสธให้ผู้อื่นเข้าใจทางเลือกเดียว	นำเสนอไม่ได้
๕. มีความใฝ่เรียนรู้	ร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ทุกช่วงเวลา	ร่วมกิจกรรมบางเวลา	ไม่ร่วมกิจกรรม

เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน ๑๑ - ๑๕ หมายถึง ดี

คะแนน ๖ - ๑๐ หมายถึง พอใช้

คะแนน ต่ำกว่า ๕ หมายถึง ปรับปรุง ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ขึ้นไป

เกณฑ์การให้คะแนน

ชิ้นงานที่ ๒) การนำเสนอสร้างสถานการณ์การเรียนรู้โดยใช้กรณีศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต และทัศนคติเชิงบวกต่อการพัฒนาการในวัยรุ่น

ประเด็น	ระดับคุณภาพ		
	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
๑. ระบุปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาได้	ระบุปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาได้ ร้อยละ ๘๕ ขึ้นไป	ระบุปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาได้ ร้อยละ ๕๐ ถึง ร้อยละ ๘๔	ระบุปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาได้น้อยกว่า ร้อยละ ๕๐
๒. นำเสนอผลการปฏิบัติตนที่ถูกต้องเหมาะสมได้	รูปแบบการนำเสนอ กระตุ้นสร้างความสนใจ มีความชัดเจนแสดง ออกเป็นรูปธรรม มีสาระ ถูกต้องตามยุคสมัย	ไม่มีรูปแบบการนำเสนอ อ่านข้อมูลให้ฟัง มีความชัดเจนแสดง มี สาระถูกต้อง	ไม่มีรูปแบบ สาระไม่ถูกต้อง

ประเด็น	ระดับคุณภาพ		
	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
๓.ตระหนักถึง ความสำคัญของการ ปฏิบัติตนที่ถูกต้อง เหมาะสมตามเจตคติ เรื่องเพศ	มีการบันทึกการปฏิบัติ ครบถ้วน ๑.มีการนำข้อมูล ไปใช้ปฏิบัติตน๒.มีรายงาน การปฏิบัติ ๓.มีความ คิดเห็นจากการปฏิบัติ กิจกรรม	มีการบันทึกการปฏิบัติไม่ ครบถ้วน	ไม่บันทึก
๔. นำเสนอระเบียบข้อปฏิบัติที่มี ผลต่อการเจริญเติบโต และพัฒนาการด้าน ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ตามเจตคติทางเพศที่ ถูกต้องในการสร้างเสริม สุขภาพในวัยรุ่นได้	นักเรียนร้อยละ ๘๐ ของ ชั้นเรียน มีความสนใจ ใน การนำเสนอและมีบางส่วน มีส่วนร่วมในการซักถาม	นักเรียนร้อยละ ๕๐-๗๙ ของชั้นเรียน มีความสนใจ ในการนำเสนอ	นักเรียนน้อยกว่า ร้อยละ ๕๐ ของชั้นเรียนการ นำเสนอสนใจ
๕. มีความมุ่งมั่นในการ ทำงาน	ทำงานสำเร็จครบถ้วนทุก รายการ	ทำงานเสร็จบางรายการ	ทำงานไม่สำเร็จทุก รายการ

เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน๑๑ - ๑๕ หมายถึง ดี

คะแนน๑๖ - ๑๐หมายถึง พอใช้

คะแนน ต่ำกว่า๕หมายถึง ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่านตั้งแต่ระดับ พอใช้ขึ้นไป

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงในวัยรุ่น

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑

เรื่อง พัฒนาการวัยรุ่น

รหัสวิชา พ๒๒๑๐๑

รายวิชา สุขศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

ภาคเรียนที่ ๑

เวลา ๕๐ นาที

๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐานการเรียนรู้ พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

ตัวชี้วัด ม.๒/๑ อธิบายการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น

๒. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

วัยรุ่น (Adolescent) เป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญาอย่างรวดเร็ว การศึกษาลักษณะการเปลี่ยนแปลงด้านต่างๆ ให้มีความรู้ความเข้าใจ จะช่วยให้พัฒนาการสมวัยสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุข

๓. สาระการเรียนรู้

การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญาในวัยรุ่น

- วัยแรกเริ่ม
- วัยรุ่นตอนกลาง

๔. จุดประสงค์การเรียนรู้

๔.๑ ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)

อธิบายลักษณะการเปลี่ยนแปลงในวัยรุ่นได้

๔.๒ ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

วิเคราะห์การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญาในวัยรุ่นได้

๔.๓ ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A) (ของแต่ละวิชา)

เห็นความสำคัญของการปฏิบัติตนในการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น

๕. สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน (KSA)

อธิบายลักษณะการเปลี่ยนแปลงในวัยรุ่น ด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และสติปัญญา โดยเรียบเรียงประเด็นเนื้อหาอย่างเป็นระบบเพื่อให้ผู้อื่นเข้าใจได้ (ส.๑.๑.๓)

๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

๖.๑ มีความซื่อสัตย์สุจริต (ให้ข้อมูลที่ถูกต้องและเป็นจริง)

๖.๒ มีความใฝ่เรียนรู้ (ตั้งใจ เพียรพยายามในการเรียนและเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้)

๗. กิจกรรมการเรียนรู้

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงในวัยรุ่น หน่วยที่ ๑ ชื่อหน่วยการเรียนรู้ พัฒนาการวัยรุ่น รหัสวิชา พ๒๒๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือ วัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน อธิบายลักษณะการเปลี่ยนแปลงในวัยรุ่น ด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และสติปัญญา โดยเรียบเรียงประเด็นเนื้อหาอย่างเป็นระบบเพื่อให้ผู้อื่นเข้าใจได้ ด้านความรู้ อธิบายลักษณะการเปลี่ยนแปลงในวัยรุ่นได้	ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๑๐ นาที) ๑. ครูกล่าวทักทายนักเรียนพร้อมแนะนำตนเองให้นักเรียนได้รู้จัก ๒. ให้นักเรียนบอกชื่อจริง ตามด้วยชื่อเล่น แนะนำลักษณะเด่นของตนเอง ซึ่งขึ้นอยู่กับบริบทในชั้นเรียน <i>(ฝึกทักษะการสื่อสาร การให้เกียรติ ปรับตัว แสดงออกอย่างเหมาะสมไม่ให้อีกฝ่ายรู้สึกเขินอาย สร้างความคุ้นเคยระหว่างครูและนักเรียน)</i> ๓. ครูให้นักเรียนช่วยกันคิดข้อความถึงวัยรุ่น “ขอ ๓ คำ” เกี่ยวกับวัยรุ่น <u>(แนวคำตอบ: หัว ร้อน จัง/มีความรัก/เพื่อน มา ก่อน ฯลฯ)</u> ***ครูสามารถสุ่มเรียก หรือไล่ตามที่นั่ง ดูความเหมาะสมของชั้นเรียน	ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน ๑. นักเรียนกล่าวคำทักทายและแสดงทักษะการสื่อสารอย่างเหมาะสม ๒. นักเรียนตอบรับการตรวจสอบรายชื่อของคุณครูโดยแนะนำตนเอง เป็นชื่อจริง ตามด้วยชื่อเล่น หรือตามที่ครูแจ้งขอความร่วมมือ เป็นการฝึกกล้าแสดงออกและแสดงทักษะการสื่อสารอย่างเหมาะสม ๓. นักเรียนช่วยกันคิดเสนอข้อความถึงวัยรุ่น “ขอ ๓ คำ” เกี่ยวกับวัยรุ่น (นักเรียนตอบตามความคิดของตนเอง โดยขอให้ใช้คำที่เหมาะสม ไม่หยาบคาย เคารพผู้อื่น	ชั้นนำ สื่อ PowerPoint แนะนำตนเอง	ชั้นนำ -	วิธีวัด ๑. สังเกตจากการตอบคำถามในชั้นเรียน ๒. สังเกตจากชิ้นงานกิจกรรมใบงานที่ ๑ “รู้จักวัยเรารู้จักวัยรุ่น” ๓. สังเกตจากพฤติกรรมในชั้นเรียน เครื่องมือวัด ๑. แบบสังเกตการตอบคำถามในชั้นเรียน

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงในวัยรุ่น

หน่วยที่ ๑ ชื่อหน่วยการเรียนรู้ พัฒนาการวัยรุ่น รหัสวิชา พ๒๒๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือ วัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
ด้านทักษะกระบวนการ วิเคราะห์ข้อมูลด้านร่างกาย จิตใจอารมณ์ สังคมและ สติปัญญาในวัยรุ่นได้ ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม เห็นความสำคัญของการ ปฏิบัติตนในการ เปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นเมื่อ เข้าสู่วัยรุ่น คุณลักษณะอันพึงประสงค์	ขั้นสอน (๑๕ นาที) ๑.ครูเชื่อมโยงความรู้เดิมว่านักเรียนจะรู้ได้อย่างไรว่า เราเข้าสู่ช่วงวัยรุ่นแล้ว มีลักษณะเด่นอย่างไรบ้างที่ เกิดขึ้นในวัยรุ่น ทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ จิตใจ สังคม กระตุ้นให้นักเรียนคิดถึงถ้ามีการเปลี่ยนแปลง ด้านต่าง ๆ นักเรียนจะปฏิบัติอย่างไรให้ตนเองไม่ กังวล ๒. ครูสรุปการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่นร่วมกับนักเรียน และร่วมสนทนาคำตอบการปฏิบัติของนักเรียนอย่าง กว้างๆ	ขั้นสอน ๑.นักเรียนเชื่อมโยงความรู้เดิมว่านักเรียน ร่วมสนทนาในกลุ่ม จะรู้ได้อย่างไรว่าเราเข้า สู่ช่วงวัยรุ่นแล้ว มีลักษณะเด่นอย่างไรบ้างที่ เกิดขึ้นในวัยรุ่น รวมการปฏิบัติด้านต่างๆ (แนวคำตอบ : รูปร่างเปลี่ยนไป อารมณ์ จิตใจ สังคม ลักษณะเด่นอื่นๆของวัยรุ่น การปฏิบัติในแต่ละด้าน เช่นออกกำลังใจ ทำ กิจกรรมนันทนาการ ฯลฯ)	ขั้นสอน ๑.สื่อ PowerPoint เรื่อง ภาพช่วงวัย ของการ เจริญเติบโต ๒.ใบความรู้การ เปลี่ยนแปลงใน วัยรุ่น	ขั้นสอน -	๒. แบบประเมิน ชิ้นงาน ใบงานที่ ๑ “รู้จักวัยเรา รู้จักวัยรุ่น” ๓. แบบประเมิน คุณลักษณะอัน พึงประสงค์ เกณฑ์การ ประเมิน

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงในวัยรุ่น

หน่วยที่ ๑ ชื่อหน่วยการเรียนรู้ พัฒนาการวัยรุ่น รหัสวิชา พ๒๒๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือ วัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
๑.มีความซื่อสัตย์สุจริต (ให้ ข้อมูลที่ถูกต้องและเป็นจริง) ๒.มีความใฝ่เรียนรู้ (ตั้งใจ เพียรพยายามในการเรียน และเข้าร่วมกิจกรรมการ เรียนรู้)	(แนวคำตอบ: หมายถึงวัยที่มีการเจริญเติบโตไปสู่วุฒิ ภาวะจากวัยเด็กสู่วัยผู้ใหญ่ โดยนับจากการมีวุฒิภาวะ ทางเพศ คือ สามารถมีบุตรได้เป็นสำคัญ ส่วนใหญ่จะ อยู่ในช่วงอายุ ๑๐-๒๐ ปี (ขึ้นอยู่กับ การเจริญเติบโต ของร่างกาย)	(แนวคำตอบ: หมายถึงวัยที่มีการ เจริญเติบโตไปสู่วุฒิภาวะจากวัยเด็กสู่วัย ผู้ใหญ่ โดยนับจากการมีวุฒิภาวะทางเพศ คือ สามารถมีบุตรได้เป็นสำคัญ ส่วนใหญ่จะ อยู่ในช่วงอายุ ๑๐-๒๐ ปี (ขึ้นอยู่กับ การ เจริญเติบโตของร่างกาย)			๑. ผ่านเกณฑ์ การประเมิน ระดับ คุณภาพ พอใช้ ขึ้นไป ๒. ผ่านเกณฑ์ การประเมิน ระดับคุณภาพ ร้อยละ ๕๐ ขึ้น ไป ๓. ผ่านเกณฑ์ การประเมิน ระดับคุณภาพ “ผ่าน” ๒. ผ่านเกณฑ์ การประเมิน

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงในวัยรุ่น

หน่วยที่ ๑ ชื่อหน่วยการเรียนรู้ พัฒนาการวัยรุ่น รหัสวิชา พ๒๒๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือ วัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	ขั้นปฏิบัติ (๒๕ นาที) ๑. ครูให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม ๓-๔ คน ทำกิจกรรมใบงานที่ ๑ “รู้จักวัยเรา รู้จักวัยรุ่น” โดยให้นักเรียนร่วมวิเคราะห์ลักษณะการเปลี่ยนแปลงในวัยรุ่นด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา ให้ทุกกลุ่มเตรียมนำเสนอ โดยการสุ่ม ๒. ครูรับฟังการนำเสนอ ร่วมให้ข้อเสนอแนะในประเด็นสำคัญการเปลี่ยนแปลงที่นักเรียนไม่ได้กล่าวถึง และข้อระวังอื่นๆ ซึ่งอาจเกิดทั้งผลดีผลเสีย ที่นักเรียนกังวลใจต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น และมีวิธีการจัดการกับสิ่งที่กังวลได้หรือไม่อย่างไร	ขั้นปฏิบัติ ๑. นักเรียนจัดกลุ่มทำกิจกรรมใบงานที่ ๑ “รู้จักวัยเรา รู้จักวัยรุ่น” โดยให้นักเรียนร่วมวิเคราะห์ลักษณะการเปลี่ยนแปลงในวัยรุ่นด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา และแต่ละกลุ่มนำเสนอ อธิบายผลการวิเคราะห์ลักษณะการเปลี่ยนแปลงในวัยรุ่นแต่ละด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา (จากการสุ่ม) ๒. นักเรียนสะท้อนความคิดเห็น ตอบคำถามที่นักเรียนกังวลใจต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น และมีวิธีการจัดการกับสิ่งที่กังวล (แนวคำตอบ : การเปลี่ยนแปลงเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นประจำในชีวิตของนักเรียน เช่น การสื่อสารและการแสดงความรู้สึก ต้องพูดคุยกับครอบครัว เพื่อน หรือครู เพื่อระบายความกังวลและรับคำแนะนำ ฯลฯ)	ขั้นปฏิบัติ ๑ ใบงานที่ ๑ “รู้จักวัยเรา รู้จักวัยรุ่น”	ขั้นปฏิบัติ ๑ วิเคราะห์ลักษณะการเปลี่ยนแปลงในวัยรุ่นด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา ๒ อธิบายวิธีการปฏิบัติตนต่อการเปลี่ยนแปลงในวัยรุ่น เพื่อการอยู่ร่วมกันในสังคมให้มีความสุข	ระดับคุณภาพ ร้อยละ ๕๐ ขึ้นไป

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงในวัยรุ่น

หน่วยที่ ๑ ชื่อหน่วยการเรียนรู้ พัฒนาการวัยรุ่น รหัสวิชา พ๒๒๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือ วัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	ขั้นสรุป (๑๐ นาที) ๑. ครูให้นักเรียนสรุปของการเปลี่ยนแปลงแต่ละด้าน และถามข้อดี - ข้อเสียการเปลี่ยนแปลง ๒. ครูสรุปคำตอบของนักเรียนให้เห็นความสำคัญของการเปลี่ยนแปลงที่นำไปสู่การปฏิบัติตนในสังคมได้อย่างเหมาะสม	ขั้นสรุป นักเรียนร่วมกันสรุป - ข้อดีของการเป็นวัยรุ่น”(แนวคำตอบ: มีทักษะในการดำเนินชีวิตมากขึ้น พึ่งพาและตัดสินใจด้วยตนเองได้มากขึ้น ร่างกายเจริญเติบโต) - ข้อควรระวังเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น” (แนวคำตอบ : การดูแลสุขภาพครอบคลุมรอบด้าน การเลือกคบเพื่อน การวางตัวกับเพศตรงข้าม ความเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาทางเพศ ปัญหาในครอบครัว ปัญหาในสังคม)	ขั้นสรุป -	ขั้นสรุป -	

๘. สื่อ/แหล่งเรียนรู้

- ๑) ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง วัยรุ่น (หรืออาจให้นักเรียนใช้หนังสือเรียนของโรงเรียนแทน)
- ๒) ใบงานที่ ๑ เรื่อง อยากรู้จัก อยากรู้เข้าใจวัยรุ่น
- ๓) สื่อ PowerPoint เรื่อง วัยรุ่น

๙. การประเมินผลรวบยอด

ชิ้นงานหรือภาระงาน

- ๑) ชิ้นงานกิจกรรม “รู้จักวัยเรา รู้จักวัยรุ่น” (สมุดบันทึกการเรียนรู้/กระดาษเอ ๔)

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K) อธิบายลักษณะการเปลี่ยนแปลงในวัยรุ่นได้	การตอบคำถามในชั้นเรียน	การสังเกตการตอบคำถาม	ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ พอใช้ ขึ้นไป
ด้านทักษะกระบวนการ (P) วิเคราะห์การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญาในวัยรุ่นได้	ประเมินจากกิจกรรม “รู้จักวัยเรา รู้จักวัยรุ่น”	แบบประเมินการวิเคราะห์จากกิจกรรม “รู้จักวัยเรา รู้จักวัยรุ่น”	ได้คะแนนไม่น้อยกว่าร้อยละ ๕๐ (ไม่น้อยกว่า ๒ คะแนน หรือระดับพอใช้)
คุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A) เห็นความสำคัญของการปฏิบัติตนในการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น	การตอบคำถามที่สะท้อนการเห็นคุณค่า	แบบประเมินการตอบคำถาม	ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ “ผ่าน”
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน (KSA) อธิบายลักษณะการเปลี่ยนแปลงในวัยรุ่น ด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และสติปัญญา โดยเรียบเรียงประเด็นเนื้อหาอย่างเป็นระบบเพื่อให้ผู้อื่นเข้าใจได้	สังเกตการตอบคำถามในชั้นเรียน	แบบสังเกตการตอบคำถาม	ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ พอใช้ ขึ้นไป
ด้านคุณลักษณะ (A) - คุณลักษณะอันพึงประสงค์ ๑. มีความซื่อสัตย์สุจริต (ให้ข้อมูลที่ถูกต้องและเป็นจริง) ๒. มีความใฝ่เรียนรู้ (ตั้งใจ เพียรพยายามในการเรียนและเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้)	๑. สังเกตจากพฤติกรรมในชั้นเรียน ๒. สังเกตจากการตอบคำถามในชั้นเรียน	๑. แบบสังเกตพฤติกรรมในชั้นเรียน ๒. การสังเกตการตอบคำถาม	๑. ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ “ผ่าน” ๒. ผ่านเกณฑ์การประเมิน คุณภาพระดับ พอใช้

เกณฑ์การประเมินผลชิ้นงานหรือภาระงาน เรื่อง การเปลี่ยนแปลงในวัยรุ่น

ประเด็น	ระดับคุณภาพ		
	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
๑.อธิบายลักษณะการเปลี่ยนแปลงในวัยรุ่น ด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และสติปัญญา โดยเรียบเรียงประเด็น เนื้อหาอย่างเป็นระบบ เพื่อให้ผู้อื่นเข้าใจได้	อธิบายการเปลี่ยนแปลง ด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และ สติปัญญาในวัยรุ่น ถูกต้อง ๕ ด้าน	อธิบายการเปลี่ยนแปลง ด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และ สติปัญญาในวัยรุ่น ถูกต้อง ๔ - ๕ ด้าน	อธิบายการเปลี่ยนแปลง ด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และ สติปัญญาในวัยรุ่น ถูกต้องน้อยกว่า ๓ ด้าน
๒.วิเคราะห์การเปลี่ยนแปลงด้าน ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญาใน วัยรุ่นได้	ระบุปัจจัยที่มีผลกระทบ ต่อการเจริญเติบโต และ พัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ในวัยรุ่น ๓ ปัจจัยขึ้นไป	ระบุปัจจัยที่มีผลกระทบ ต่อการเจริญเติบโต และ พัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ในวัยรุ่น ๒ ปัจจัย	ระบุปัจจัยที่มีผลกระทบ ต่อการเจริญเติบโต และ พัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ในวัยรุ่น ๑ ปัจจัย
๓.เห็นความสำคัญของการปฏิบัติตนในการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น เมื่อเข้าสู่วัยรุ่น	แสดงแนวทางการปฏิบัติ ตนให้เหมาะสมกับการ เปลี่ยนแปลงของตนเอง ได้ ๓ ด้าน ขึ้นไป	แสดงแนวทางการปฏิบัติ ตนให้เหมาะสมกับการ เปลี่ยนแปลงของตนเอง ได้ ๒ ด้าน ขึ้นไป	แสดงแนวทางการปฏิบัติ ตนให้เหมาะสมกับการ เปลี่ยนแปลงของตนเอง ได้ ๑ ด้าน
๔. ชื่อสัตย์สุจริต	สร้างคำตอบด้วยตนเอง ไม่ลอกเลียนแบบ	สร้างคำตอบด้วยตัวเอง บางส่วนลอกบางส่วน	ลอกเลียนคำตอบจาก เพื่อน
๕. ใฝ่เรียนรู้	กระตือรือร้นในการให้ ความร่วมมือในการ ทำงาน ตอบคำถาม และแสดงความคิดเห็น ทุกครั้ง	กระตือรือร้นในการให้ ความร่วมมือในการ ทำงาน ตอบคำถาม และแสดงความคิดเห็น บางครั้ง	ไม่ให้ความร่วมมือในการ ตอบคำถาม ทำงาน แสดงความคิดเห็น

เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน ๑๑ - ๑๕ หมายถึง ดี

คะแนน ๗ - ๑๐ หมายถึง พอใช้

คะแนน ต่ำกว่า ๗ หมายถึง ปรับปรุง ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ขึ้นไป

[illegible]

คะแนน	๑๓ - ๑๕	หมายถึง	ดี
คะแนน	๑๐ - ๑๒	หมายถึง	พอใช้
คะแนน	ต่ำกว่า ๙	หมายถึง	ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ ขึ้นไป

๑๐. บันทึกผลหลังสอน*

ผลการจัดการเรียนการสอน

.....

.....

.....

ความสำเร็จ

.....

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

.....

ข้อจำกัดการใช้แผนการจัดการเรียนรู้และข้อเสนอแนะ/แนวทางการปรับปรุงแก้ไข

.....

.....

.....

*หมายเหตุ : คู่มือคำถามการบันทึกผลหลังสอนสำหรับครูในภาคผนวก ค

ลงชื่อ.....ผู้สอน
(.....)

วันที่ เดือน พ.ศ.

๑๑. ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

.....

ลงชื่อ ผู้ตรวจ
(.....)

วันที่ เดือน พ.ศ.



ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง ศึกษาการเปลี่ยนแปลงในวัยรุ่น
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง พัฒนาการวัยรุ่น
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง รู้จักวัยรุ่น รู้จักวัยรุ่น
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

วัยรุ่น **Adolescent** หมายถึง วัยที่มีการเจริญเติบโตไปสู่สภาวะจากวัยเด็กสู่วัยผู้ใหญ่ โดยนับจากการมีวุฒิภาวะทางเพศ คือ สามารถมีบุตรได้เป็นสำคัญ ส่วนใหญ่จะอยู่ในช่วงอายุ ๑๐ – ๒๐ ปี (ขึ้นอยู่กับการเจริญเติบโตของร่างกาย)

ลักษณะทั่วไปของวัยรุ่น

เด็กผู้ชายและหญิง เจริญเติบโตเข้าสู่วัยรุ่นเร็วช้าต่างกัน เด็กผู้หญิงจะเข้าสู่การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายก่อนเด็กผู้ชายประมาณ ๒ ปี ซึ่งจะทำให้ในชั้นประถมตอนปลายหรือชั้นมัธยมต้นพบว่าวัยรุ่นหญิงจะมีร่างกายสูงใหญ่ เป็นสาวน้อยแรกเริ่ม ในขณะที่เด็กผู้ชายยังคงเป็นเด็กตัวเล็ก ๆ ทำให้ทั้งสองฝ่ายเกิดความสับสนและวิตกกังวล เด็กผู้หญิงอาจกังวลว่าตนเองไม่หยุดสูง ในขณะที่เด็กผู้ชายก็เกิดความกังวลว่าทำไมตัวเองจึงไม่สูงใหญ่

การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย

๑. ขนาดและความสูง : ในวัยเด็กทั้งเด็กผู้หญิงและเด็กผู้ชายจะมีความกว้างของไหล่และสะโพกใกล้เคียงกันแต่เมื่อเข้าสู่วัยรุ่น ผู้ชายจะมีอัตราเร็วการเจริญเติบโตของไหล่มากที่สุด ทำให้วัยรุ่นผู้ชายจะมีไหล่กว้างกว่าวัยรุ่นผู้หญิงมีอัตราการเจริญเติบโตของสะโพกมากกว่าผู้ชาย

๒. ไขมันและกล้ามเนื้อ : เด็กผู้ชายและเด็กผู้หญิงมีความหนาของไขมันที่สะสมอยู่ใต้ผิวหนังใกล้เคียงกันจนกระทั่งอายุประมาณ ๘ ปีจะเริ่มมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว วัยรุ่นชายจะมีกำลังของกล้ามเนื้อมากกว่าวัยรุ่นผู้หญิง พลังกำลังของกล้ามเนื้อจะแข็งแรงขึ้น

๓. โครงสร้างใบหน้า : ช่วงนี้กระดูกของจมูกจะโตขึ้น ทำให้ดั้งจมูกเป็นสันขึ้น กระดูกขากรรไกรบนและขากรรไกรล่างเติบโตเร็วมากในระยะนี้ เช่นเดียวกับกล่องเสียง ลำคอ และกระดูกอัยลอยด์ และพบว่าในวัยรุ่นชายจะเจริญเติบโตเร็วกว่าวัยรุ่นหญิงชัดเจน เป็นเหตุให้วัยรุ่นชายเสียงแตก

๔. การเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมน : ทั้งฮอร์โมนการเติบโต (growth hormone) และฮอร์โมนจากต่อมไทรอยด์มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโต รวมทั้งฮอร์โมนทางเพศ นอกจากระดับฮอร์โมนจะมีผลโดยตรงต่อการเจริญเติบโตทางร่างกาย และอวัยวะเพศในวัยรุ่นแล้ว ตัวของมันเองยังส่งผลถึงความรู้สึกทางอารมณ์และจิตใจ ปฏิกริยาการเรียนรู้ ฯลฯ ในวัยรุ่นอีกด้วย วัยรุ่นที่จะผ่านช่วงวิกฤตินี้ได้

นอกจากจะต้องปรับตัวให้เข้ากับสภาพร่างกายที่เปลี่ยนไปแล้ว ยังต้องเข้าใจและควบคุมอารมณ์ความรู้สึกที่พลุ่งพล่านขึ้น จากการเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมนต่างๆ อีกด้วยโดยเฉพาะต่อมไขมันใต้ผิวหนัง และต่อมเหงื่อจะทำหน้าที่เพิ่มมากขึ้น เป็นสาเหตุทำให้เกิดปัญหาเรื่อง "สิว" และ "กลิ่นตัว" แต่เนื่องจากวัยรุ่นนี้จะให้ความสนใจเกี่ยวกับร่างกายที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว และมีความระแวงระวังตัวเองมาก จึงทำให้วัยรุ่นพยายามที่จะรักษา "สิ่ว" อย่างเอาเป็นเอาตาย ทั้งๆ ที่ "สิ่ว" จะเป็นปัญหาในช่วงวัยนี้แค่ระยะสั้นๆ เท่านั้น

๕. การเปลี่ยนแปลงของอวัยวะเพศ : วัยรุ่นหญิงมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วในช่วงระยะ ๑ ปี ก่อนที่จะมีประจำเดือน โดยเฉพาะการเจริญเติบโตของเต้านม ซึ่งเริ่มมีการขยายในขนาดเมื่ออายุประมาณ ๘-๑๓ ปี และ

จะใช้เวลา ๒-๒ ปีครึ่ง จึงจะเจริญเติบโตเต็มที่ ในช่วงอายุ ๑๑-๑๓ ปีวัยรุ่นหญิงส่วนใหญ่ (ร้อยละ ๘๐) จะมีรูปร่างเป็นสาวเต็มตัว ดังนั้นในชั้นประถมตอนปลายหรือมัธยมต้น จะเห็นว่าวัยรุ่นสาวจะมีรูปร่างสูงใหญ่เป็นสาวน้อยแรก รุ่น ในขณะที่พวกผู้ชายยังคงเป็นเด็กชายตัวเล็กๆ ทั้งๆ ที่เด็กผู้หญิงเคยตัวเล็กกว่าเด็กผู้ชายมาตลอด ทำให้เด็ก สับสนและเป็นกังวลกับสภาพร่างกายได้การมีรอบเดือนครั้งแรก จะมีเมื่ออายุประมาณ ๑๒-๑๓ ปี การมีรอบ เดือนครั้งแรกอาจทำให้รู้สึกพอใจและภูมิใจที่เป็นผู้หญิงเต็มตัว หรืออาจจะรู้สึกในทางลบ คือ ห้วนใจ หวาดหวั่น หรือตกใจได้

ในช่วงนี้วัยรุ่นจะกังวลหมกมุ่นกับรูปร่างหน้าตาและมักใช้เวลาอยู่หน้ากระจกนานๆ เพื่อสำรวจรูปร่าง ส่วนแว่นโค้งหรือใช้กระจกส่องดูบริเวณอวัยวะเพศด้วยความอยากรู้ อยากเห็น ซึ่งก็ไม่ใช่พฤติกรรมที่ผิดปกติแต่ อย่งใด

สำหรับวัยรุ่นชาย ซึ่งจะเริ่มมีการเจริญเติบโตของลูกอัณฑะ เมื่อเข้าสู่ช่วงอายุ ๑๐-๑๓ ปีครึ่ง และจะใช้ เวลานาน ๒ - ๔ ปี กว่าที่จะเติบโตและทำงานได้อย่างสมบูรณ์ ในขณะที่รูปร่างภายนอกจะมีการเจริญเติบโต เปลี่ยนแปลงช้ากว่าวัยรุ่นหญิง ประมาณ ๒ ปี คือ ประมาณอายุ ๑๒-๑๔ ปี

ในขณะที่เพื่อนผู้หญิงที่เคยตัวเล็กกว่า กลับเจริญเติบโตแซงหน้า ทำให้วัยรุ่นชายมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับ รูปร่าง ความสูง ได้มาก เมื่อเติบโตเข้าสู่วัยรุ่นตอนกลางช่วงวัย ๑๔-๑๖ ปี ลูกอัณฑะเจริญเติบโตและทำ งานได้ เต็มที่จึงสามารถพบภาวะ “ผื่นเปื่อย” ได้ บางคนเข้าใจผิดคิดว่าผื่นเปื่อยเกิดจากการสำเร็จความใคร่ด้วยตัวเอง หรือเป็นความผิดอย่างแรง หรือทำให้สภาพจิตผิดปกติ หรือบางรายวิตกกังวลไปกับจินตนาการหรือความฝัน เพราะบางครั้งจะเป็นความคิด ความฝันเกี่ยวข้องกับคนในเพศเดียวกัน ซึ่งก็ไมถือว่าเป็นเรื่องที่ผิดปกติอย่างใด

การเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ สังคม

ผลจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายจะทำให้เกิดผลกระทบต่ออารมณ์และจิตใจได้อย่างตรงไปตรงมา ทั้ง ความวิตกกังวล หงุดหงิด หมกมุ่น ไม่พอใจในรูปร่างที่เปลี่ยนไป

๑. ความวิตกกังวลเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย : เด็กผู้ชายที่เข้าสู่วัยรุ่นช้า จะมีความวิตก กังวลสูงเกี่ยวกับความแข็งแรงของร่างกาย ซึ่งอาจจะไม่มั่นใจในความเป็นชาย รู้สึกว่าตัวเองไม่สมบูรณ์มัก ถูกล้อเลียน กลั่นแกล้งจากเพื่อนๆ ที่รูปร่างใหญ่โตกว่า มีความภาคภูมิใจในตนเองในระดับต่ำและรู้สึกว่าตัวเองมี ปมด้อยฝังใจไปได้อีกนาน วัยรุ่นหญิงที่โตเร็วกว่าเพื่อนในวัยเดียวกัน (early mature) มักจะรู้สึกอึดอัดและรู้สึก เอะอะเขิน ประหม่าอายต่อสายตาและคำพูดของเพศตรงข้าม ในขณะที่สภาพอารมณ์ จิตใจยังเป็นเด็ก

๒. ความวิตกกังวลกับอารมณ์เพศที่สูงขึ้น : การเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมนทางเพศ ซึ่งจะส่งผลทำ ให้วัยรุ่นเกิดอารมณ์เพศขึ้นมาได้บ่อย วัยรุ่นหลายคนที่มีกิจกรรม ส่วนตัวที่เบี่ยงเบนความสนใจ ทำให้สามารถ ควบคุมอารมณ์ได้อย่างดี โดยเฉพาะในวัยรุ่นที่ชอบเล่นกีฬากลางแจ้งเป็นประจำวัยนี้จะมีอารมณ์ สนใจ อยากรู้ อยาก เห็นอยู่แล้วเป็นทุน และเมื่อมาผสมกับการที่มีระดับฮอร์โมนทางเพศเพิ่มสูงขึ้น

๓. ความวิตกกังวลกลัวการเป็นผู้ใหญ่ : วัยนี้จะมีความคิด วิตกกังวล กลัวจะไม่เป็นที่ยอมรับจากคนรอบ ข้าง มักจะกลัวความรับผิดชอบ ซึ่งจะรู้สึกว่าป็นภาระที่หนักหนา ยุ่งยาก บางครั้งอาจจะเห็นเด็กอยากแสดง อารมณ์สนุกสนาน ร่าเริง เบิกบาน

๔. ความวิตกกังวลในความงดงามทางร่างกาย : วัยรุ่นหญิงหรือชายก็จะมีความรู้สึกต้องการให้คนรอบ ข้าง ชื่นชมเกี่ยวกับรูปลักษณ์ภายนอกของตน สมเพศ สมวัย นั่นเป็นเพราะว่าเด็กจะสำนึกว่าความสวย งามทาง กายเป็นแรงจูงใจ ทำให้คนยอมรับ ทำให้เพื่อนยอมรับเข้าไปในกลุ่มได้ง่าย เป็นวิถีทางหนึ่งที่จะเข้าสู่สังคมและเป็น

ที่ดึงดูดใจของเพศตรงข้าม ช่วงนี้ก็จะเห็นว่าวัยรุ่นจะสนใจสนใจ พิถีพิถันในการเลือกเสื้อผ้า การหวิวผม เอาใจใส่ต่อการออกกำลังกาย สนใจคุณค่าทางอาหาร เครื่องประดับ สุขภาพอนามัย การวางตัวให้สมบทบาททางเพศ

การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ

๑. ความรักและความห่วงใย : ความรู้สึกอยากที่จะถูกรัก และยังอยากได้รับความเอาใจใส่ห่วงใยจากบุคคลที่มีความสำคัญต่อเด็กแต่ก็จะมีข้อแม้ว่าจะต้องไม่ใช่การแสดงออกของพ่อแม่ที่ทำกับเขาราวกับเด็กเล็กๆ ไม่ต้องการความเจ้ากี้เจ้าการ ไม่ต้องการให้แสดงความห่วงใยอยู่ตลอดเวลา

๒. เป็นอิสระอยากทำอะไรได้ด้วยตัวของตัวเอง : อยากทำในสิ่งที่ตัวเองคิดแล้วว่าดี อยากมีส่วนร่วมในการตัดสินใจ อยากที่จะทำตัวห่างจากพ่อแม่ ห่างจากคำสั่งการเจริญเติบโตในการทำงานของสมอง ทำให้เด็กวัยนี้เริ่มมีความคิดอ่านเป็นของตนเอง เริ่มมีความคิดแบบนามธรรม (abstract thinking) การแยกจากพ่อแม่ในเกือบทุกรูปแบบ บางครั้งอาจทำให้วัยรุ่นเกิดความรู้สึกสับสน สองจิตสองใจ และอาจมีความรู้สึก "สูญเสีย" ในความรักความเอาใจใส่จากพ่อแม่ แต่ถ้าพวกเขายอมรับการดูแลหรือยอมทำตามคำสั่งของพ่อแม่ ก็จะไปขัดกับความต้องการที่จะเป็นเด็กโต เป็นอิสระของตนเองที่ต้องการพึ่งพาตนเอง

๓. ต้องการเป็นตัวของตัวเอง ความต้องการที่ยอมรับ : ในสิ่งที่มาจากตัวเอง ทำให้มีมั่นใจในตัวเอง พ่อแม่ต้องส่งเสริมให้เด็กได้ช่วยเหลือตัวเองให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ตามวัย เพราะในการฝึกเด็ก นอกจากจะทำให้เด็กได้ใช้มือได้อย่างคล่องแคล่วแล้ว ยังช่วยทำให้ได้คิด ตัดสินใจในการกระทำสิ่งต่างๆ

๔. อยากรู้ อยากเห็น อยากลอง การลองผิดลองถูก : สังเกตดูจากปฏิกิริยาของคนรอบข้าง เพื่อตัดสินใจว่าสิ่งที่ทำนั้น ดีเลวเป็นอย่างไรวัยที่โตขึ้น เมื่อความสามารถเพิ่มขึ้น ร่างกายเจริญเติบโตขึ้นมา สิ่งรอบตัวต่างๆ ที่น่าสนใจ และท้าทายความสามารถก็จะเริ่มเข้ามาเพื่อทดสอบการสนับสนุนส่งเสริมเด็กให้คงสภาพอยากรู้ อยากเห็น อยากลองและได้มีโอกาสทดลองสิ่งแปลกๆใหม่ๆ ในขอบเขตที่เหมาะสม

๕. ความถูกต้อง ยุติธรรม : โดยเฉพาะเมื่อเข้าสู่วัยรุ่นตอนกลาง มักจะถือว่าความยุติธรรมเป็นลักษณะหนึ่งของความเป็นผู้ใหญ่ วัยรุ่นจึงให้ความสำคัญอย่างจริงจังกับความถูกต้อง ยุติธรรมตามทัศนะของตนเป็นอย่างยิ่ง และอยากจะทำอะไรหลายๆ อย่าง เพื่อเรียกร้องความยุติธรรมทั้งในแง่บุคคลและสังคมส่วนรวม

๖. ความตื่นเต้น ท้าทาย ความต้องการหาประสบการณ์แปลกๆ ใหม่ : เกลียดความจำเจซ้ำซาก วัยรุ่นกลุ่มนี้จะสร้างความตื่นเต้นท้าทายกับการที่กระทำผิดต่อกฎเกณฑ์ต่างๆ ของทางบ้านและกฎของสังคมนั้น เป็นเพราะว่าเป็นความตื่นเต้นและวามรู้สึกที่ท้าทาย

๗. ต้องการการยอมรับว่าเป็นส่วนหนึ่งของบ้าน ของกลุ่มเพื่อน : พื้นฐานการเลี้ยงดูที่ยอมรับและมีความรักความผูกพันระหว่างพ่อแม่เด็ก จะมีผลทำให้เด็กเกิดความรู้สึก ดังที่กล่าวมานี้อย่างง่ายดาย

ขอขอบคุณข้อมูลจาก <http://www.nicfd.cf.mahidol.ac.th/-การเปลี่ยนแปลงและพัฒนาการในวัยรุ่น>
<https://bit.ly/๒RPorfi> คลิปวิดีโอการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น โดย สสส.

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

คำชี้แจง ให้นักเรียนวิเคราะห์ลักษณะการเปลี่ยนแปลงด้านต่างๆ ของวัยรุ่น กลุ่มที่.....

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

การเปลี่ยนแปลงด้าน “สติปัญญา” ในผู้ชาย

- ๑.....
- ๒.....
- ๓.....
- ๔.....
- ๕.....
- ๖.....

การเปลี่ยนแปลงด้าน “สติปัญญา” ในผู้หญิง

- ๑.....
- ๒.....
- ๓.....
- ๔.....
- ๕.....
- ๖.....

การเปลี่ยนแปลงด้าน “อารมณ์” ในผู้ชาย

- ๑.....
- ๒.....
- ๓.....
- ๔.....
- ๕.....
- ๖.....

การเปลี่ยนแปลงด้าน “อารมณ์” ในผู้หญิง

- ๑.....
- ๒.....
- ๓.....
- ๔.....
- ๕.....
- ๖.....

การเปลี่ยนแปลงด้าน “ร่างกาย” ในผู้ชาย

- ๑.....
- ๒.....
- ๓.....
- ๔.....
- ๕.....
- ๖.....

การเปลี่ยนแปลงด้าน “ร่างกาย” ในผู้หญิง

- ๑.....
- ๒.....
- ๓.....
- ๔.....
- ๕.....
- ๖.....

การเปลี่ยนแปลงด้าน “สังคม” ในผู้ชาย

- ๑.....
- ๒.....
- ๓.....
- ๔.....
- ๕.....
- ๖.....

การเปลี่ยนแปลงด้าน “สังคม” ในผู้หญิง

- ๑.....
- ๒.....
- ๓.....
- ๔.....
- ๕.....
- ๖.....

นักเรียนอธิบายวิธีการปฏิบัติตนต่อการเปลี่ยนแปลงในวัยรุ่น เพื่อการอยู่ร่วมกันในสังคมให้มีความสุขอย่างไรบ้าง

- ๑.....
- ๒.....
- ๓.....
- ๔.....

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

คำชี้แจง ให้นักเรียนวิเคราะห์ลักษณะการเปลี่ยนแปลงด้านต่างๆ ของวัยรุ่น กลุ่มที่.....

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

การเปลี่ยนแปลงด้าน “สติปัญญา” ในผู้ชาย
 ความสามารถในการคิดเชิงนามธรรมและวิเคราะห์
 เพิ่มขึ้น การตัดสินใจและประเมินความเสี่ยงดีขึ้น
 ความคิดสร้างสรรค์พัฒนาขึ้น และความจำและการ
 เรียนรู้ดีขึ้น

การเปลี่ยนแปลงด้าน “สติปัญญา” ในผู้หญิง
 การพัฒนาความสามารถในการคิดเชิงนามธรรมและ
 วิเคราะห์ การตัดสินใจที่มีเหตุผลดีขึ้น ความจำและ
 การเรียนรู้มีประสิทธิภาพมากขึ้น และมีความคิด
 สร้างสรรค์เพิ่มขึ้น⁷.

การเปลี่ยนแปลงด้าน “อารมณ์” ในผู้ชาย
 อารมณ์ที่ไม่คงที่ มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว
 และรุนแรง อ่อนไหวต่อความกดดันทางสังคมและ
 ความต้องการความเป็นตัวของตัวเองมากขึ้น

การเปลี่ยนแปลงด้าน “อารมณ์” ในผู้หญิง
 อารมณ์ที่ผันผวนและอ่อนไหวมากขึ้น มีความรู้สึก
 ลึกซึ้งและซับซ้อนขึ้น และตอบสนองต่อความกดดัน
 ทางสังคมและความสัมพันธ์อย่างชัดเจน

การเปลี่ยนแปลงด้าน “ร่างกาย” ในผู้ชาย
 การเจริญเติบโตของกล้ามเนื้อและกระดูก เสี่ยง
 เปลี่ยนต่ำลง มีขนตามร่างกายเพิ่มขึ้น และเกิดการ
 พัฒนาของอวัยวะสืบพันธุ์

การเปลี่ยนแปลงด้าน “ร่างกาย” ในผู้หญิง
 การเจริญเติบโตของเต้านม สะโพกขยาย
 มีประจำเดือน และการเพิ่มขึ้นของขนตามร่างกาย

การเปลี่ยนแปลงด้าน “สังคม” ในผู้ชาย
 การเพิ่มสำคัญของกลุ่มเพื่อน มีความต้องการ
 ความยอมรับทางสังคมมากขึ้น เริ่มสร้าง
 ความสัมพันธ์ที่ลึกซึ้ง และพัฒนาทักษะการสื่อสาร
 และการทำงานเป็นทีม

การเปลี่ยนแปลงด้าน “สังคม” ในผู้หญิง
 การเพิ่มสำคัญของกลุ่มเพื่อน มีการสร้าง
 ความสัมพันธ์ที่ลึกซึ้ง และพัฒนาทักษะการสื่อสาร
 และความเห็นอกเห็นใจมากขึ้น



นักเรียนอธิบายวิธีการปฏิบัติตนต่อการเปลี่ยนแปลงในวัยรุ่น เพื่อการอยู่ร่วมกันในสังคมให้มีความสุขอย่างไรบ้าง

.....การดูแลสุขภาพทางเพศ การเลือกคบเพื่อน การวางตัวกับเพศตรงข้าม ความเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาทางเพศ.....

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายในวัยรุ่น

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑	เรื่อง พัฒนาการวัยรุ่น	
รหัสวิชา พ๒๒๑๐๑	รายวิชา สุขศึกษา	กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒	ภาคเรียนที่ ๑	เวลา ๕๐ นาที

๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐานการเรียนรู้ พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

ตัวชี้วัด

พ ๑.๑ ม.๒/๑ อธิบายการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น

พ ๑.๑ ม.๒/๒ ระบุปัจจัยที่มีผลกระทบท่อการเจริญเติบโต และพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญาในวัยรุ่น

๒. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายในวัยรุ่นเป็นส่วนสำคัญของการเติบโตและพัฒนาการเตรียมความพร้อมและขึ้นอยู่กับปัจจัยต่างๆ เช่น พันธุกรรม โภชนาการ การออกกำลังกาย และสิ่งแวดล้อม การเข้าใจและการดูแลร่างกายในช่วงวัยรุ่นจึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้วัยรุ่นสามารถพัฒนาร่างกายและจิตใจได้อย่างเหมาะสม

๓. สาระการเรียนรู้

- การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายในวัยรุ่น
- ปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการในวัยรุ่น

๔. จุดประสงค์การเรียนรู้

๔.๑ ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)

อธิบายการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายในวัยรุ่นได้

๔.๒ ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

วิเคราะห์การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายในวัยรุ่นได้

๔.๓ ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A) (ของแต่ละวิชา)

เห็นความสำคัญของการปฏิบัติตนในการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายที่เกิดขึ้นเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น

๕. สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน (KSA)

อธิบายลักษณะการเปลี่ยนแปลงในวัยรุ่นด้านร่างกาย และเชื่อมโยงความสัมพันธ์ระหว่างสาเหตุจากปัจจัยต่างๆ และผลกระทบโดยมีข้อมูลสนับสนุนนำไปประยุกต์ใช้กับตนเองได้ (ส.๓.๑.๔)

๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

๖.๑ มีความใฝ่เรียนรู้ (ตั้งใจ เพียรพยายามในการเรียนและเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ รวมทั้งแลกเปลี่ยนเรียนรู้ด้วยวิธีการต่างๆ และนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน)

๖.๒ มีความมุ่งมั่นในการทำงาน (ตั้งใจและรับผิดชอบในการทำงานให้สำเร็จ)

๗. กิจกรรมการเรียนรู้

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายในวัยรุ่น
 หน่วยที่ ๑ ชื่อหน่วยการเรียนรู้ พัฒนาการวัยรุ่น รหัสวิชา พ๒๒๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา
 กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือ วัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน อธิบายลักษณะการเปลี่ยนแปลงในวัยรุ่นด้านร่างกาย และเชื่อมโยงความสัมพันธ์ระหว่างสาเหตุจากปัจจัยต่างๆ และผลกระทบโดยมีข้อมูลสนับสนุนนำไปประยุกต์ใช้กับตนเองได้ ด้านความรู้ อธิบายการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายในวัยรุ่นได้	ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๑๐ นาที) ๑. ครูให้นักเรียนช่วยกันคิดจากรูปภาพเรื่อง การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายวัยรุ่นชาย และวัยรุ่นหญิงที่เกิดขึ้นเหมือนกันและแตกต่างกันอย่างไรบ้าง ๒. ครูให้นักเรียนดูวิดีโอ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายในวัยรุ่น ๓. ครูให้นักเรียนร่วมกันแลกเปลี่ยนความคิดเห็นว่าจากรายการวิดีโอ นักเรียนรู้สึกว่าร่างกายของตัวเองเปลี่ยนแปลงไปอย่างไรบ้างในช่วงวัยรุ่น และร่วมสนทนาคำตอบการปฏิบัติตนดูแลสุขภาพของนักเรียนอย่างกว้างๆ	ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน ๑. นักเรียนช่วยกันคิดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายในวัยรุ่น (แนวคำตอบ : ความสูง สี กลิ่นตัว เสียงแตกห้าว เสียงทุ้มนุ่มนวล มีหนวดเครา ฯลฯ)) ๒. นักเรียนดูวิดีโอ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายในวัยรุ่น ๓. นักเรียนร่วมสนทนา (แนวคำตอบ : การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย มีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว การเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมน)	ชั้นนำ ๑. รูปภาพเรื่อง การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายวัยรุ่นชาย และวัยรุ่นหญิง ๒. สื่อ Power point เรื่อง พัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น ๒. วิดีโอ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายในวัยรุ่น	ชั้นนำ -	วิธีวัด ๑. สังเกตจากการตอบคำถาม ๒. สังเกตจากชิ้นงานที่ ๑ วิเคราะห์การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายในวัยรุ่น และพัฒนาการในวัยรุ่น ๓. สังเกตจากการนำเสนอหน้าชั้นเรียน ๔. สังเกตจากพฤติกรรมในชั้นเรียน

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายในวัยรุ่น
 หน่วยที่ ๑ ชื่อหน่วยการเรียนรู้ พัฒนาการวัยรุ่น รหัสวิชา พ๒๒๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา
 กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือ วัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
ด้านทักษะกระบวนการ วิเคราะห์การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายในวัยรุ่นได้ ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม เห็นความสำคัญของการปฏิบัติตนในการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายที่เกิดขึ้นเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น คุณลักษณะอันพึงประสงค์	ขั้นสอน (๑๐ นาที) ๑. ครูให้นักเรียนวิเคราะห์กราฟ “แสดงเกณฑ์อ้างอิงน้ำหนักและส่วนสูงของการเจริญเติบโตของเด็กอายุ ๖-๑๙ ปี (เพศชาย และเพศหญิง)” โดยบันทึกการแปรผลภาวะการเจริญเติบโต พร้อมแปรผล และให้นักเรียนนำเสนอข้อมูลของตนเอง ตามความสนใจ ๒. ครูสรุปวิธีการปฏิบัติตนอย่างไรต่อบุคคลที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการทางด้านร่างกายในวัยรุ่น และร่วมสนทนาคำตอบการปฏิบัติของนักเรียนอย่างกว้างๆ	ขั้นสอน (๑๐ นาที) ๑. นักเรียนวิเคราะห์กราฟ “แสดงเกณฑ์อ้างอิงน้ำหนักและส่วนสูงของการเจริญเติบโต (แนวคำตอบ : น้ำหนักตามเกณฑ์ อ้วน เริ่มอ้วน ท้วม สมส่วน ค่อนข้างผอม ผอม เพราะขาดสารระยะสั้น เกิดการเจ็บป่วยหรือแต่ถ้าได้รับอาหารเกินความต้องการของร่างกายเริ่มอ้วน) ๒. นักเรียนสรุปวิธีการปฏิบัติตนอย่างไรต่อบุคคลที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการทางด้านร่างกายในวัยรุ่น	ขั้นสอน ๑. สื่อ Power point เรื่อง การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายในวัยรุ่น ๒. เกณฑ์อ้างอิงน้ำหนักและส่วนสูงของการเจริญเติบโตของเด็กอายุ ๖-๑๙ ปี	ขั้นสอน ๑. นักเรียนวิเคราะห์กราฟ “แสดงเกณฑ์อ้างอิงน้ำหนักและส่วนสูงของการเจริญเติบโต	เครื่องมือวัด ๑. แบบสังเกตการตอบคำถามในชั้นเรียน ๒. แบบประเมินชิ้นงานที่ ๑ วิเคราะห์การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายในวัยรุ่น

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายในวัยรุ่น
 หน่วยที่ ๑ ชื่อหน่วยการเรียนรู้ พัฒนาการวัยรุ่น รหัสวิชา พ๒๒๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา
 กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือ วัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
๑. มีความใฝ่เรียนรู้ (ตั้งใจเพียรพยายามในการเรียนและเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ รวมทั้งแลกเปลี่ยนเรียนรู้ด้วยวิธีการต่างๆ และนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน) ๒. มีความมุ่งมั่นในการทำงาน(ตั้งใจและรับผิดชอบในการทำงานให้สำเร็จ) และเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้)		(แนวคำตอบ :โภชนาการที่ดี การออกกำลังกาย พันธุกรรม การนอนหลับพักผ่อนที่เพียงพอ การหลีกเลี่ยงสิ่งเสพติด และการดูแลสุขภาพจิตให้ดี)	(เพศชาย และเพศหญิง)	๖-๑๙ ปี (เพศชายและเพศหญิง)	และพัฒนาการในวัยรุ่น ๓.แบบประเมินการนำเสนอหน้าชั้นเรียน ๔. แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ เกณฑ์การประเมิน ๑. ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับ คุณภาพพอใช้ขึ้นไป ๒. ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายในวัยรุ่น
หน่วยที่ ๑ ชื่อหน่วยการเรียนรู้ พัฒนาการวัยรุ่น รหัสวิชา พ๒๒๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือ วัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	ขั้นปฏิบัติ (๒๕ นาที) ๑. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มๆ ละ ๔-๖ คน ศึกษาใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายในวัยรุ่นที่ส่งผลกระทบต่อการพัฒนาตนเอง ๒. ครูให้นักเรียนเชื่อมโยงความสัมพันธ์การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายในวัยรุ่นระหว่างสาเหตุจากปัจจัยต่างๆ และผลกระทบโดยมีข้อมูลสนับสนุนนำไปประยุกต์ใช้กับตนเองได้ ร่วมกันสรุปสาระการเรียนรู้ ออกแบบการนำเสนอข้อมูลด้วยแผนผัง Graphic Organizer ในกระดาษฟลิปชาร์ต ให้ทุกกลุ่มเตรียมนำเสนอ (โดยการสุ่ม) ๓. ครูรับฟังการนำเสนอ ร่วมให้ข้อเสนอแนะในประเด็นสำคัญเกี่ยวกับการพัฒนาการด้านร่างกายในวัยรุ่นจากสาเหตุปัจจัยต่างๆ และวิธีการดูแลสุขภาพ	ขั้นปฏิบัติ (๒๕ นาที) ๑. นักเรียนจัดกลุ่มศึกษาใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง วิเคราะห์การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายในวัยรุ่นและพัฒนาการในวัยรุ่น ๒. นักเรียนเชื่อมโยงความสัมพันธ์การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายในวัยรุ่นระหว่างสาเหตุของปัญหาและผลกระทบ โดยมีข้อมูลสนับสนุนนำไปประยุกต์ใช้กับตนเองได้ และนำเสนอข้อมูลด้วยแผนผัง Graphic Organizer ๓. นักเรียนนำเสนอข้อมูลด้วยแผนผังความคิด นักเรียนสะท้อนความคิดเห็นเกี่ยวกับการพัฒนาการด้านร่างกายในวัยรุ่นจากสาเหตุปัจจัยต่างๆ และวิธีการดูแลสุขภาพ (แนวคำตอบ : รู้จักยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นว่าเป็นเรื่องธรรมชาติ เพื่อการเปลี่ยนแปลงของตนเองอย่างเหมาะสมในการดูแลสุขภาพของตนเอง)	ขั้นปฏิบัติ ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง วิเคราะห์การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายในวัยรุ่น และพัฒนาการในวัยรุ่น	ขั้นปฏิบัติ ในวัยรุ่น ๒.ออกแบบการนำเสนอข้อมูลด้วยแผนผัง Graphic Organizer	ร้อยละ ๕๐ ขึ้นไป ๓.ผ่านเกณฑ์การประเมิน ระดับคุณภาพ “ผ่าน”

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายในวัยรุ่น
 หน่วยที่ ๑ ชื่อหน่วยการเรียนรู้ พัฒนาการวัยรุ่น รหัสวิชา พ๒๒๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา
 กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือ วัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	ขั้นสรุป (๕ นาที) ๑. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายตามข้อดี – ข้อควรระมัดระวัง ๒.ครูสรุปคำตอบของนักเรียนให้เห็นความสำคัญของการปฏิบัติตนในการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายที่เกิดขึ้นเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น	ขั้นสรุป (๕ นาที) นักเรียนร่วมกันสรุป -ข้อดีของการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย (แนวคำตอบ : มีการเจริญเติบโตด้านร่างกายอย่างรวดเร็วทั้งความสูงและน้ำหนัก เพิ่มความแข็งแรงและความสามารถในการทำกิจกรรมทางกาย -ข้อควรระมัดระวัง (แนวคำตอบ : ปัญหาสุขภาพจากการรับประทานอาหารไม่เหมาะสมและการขาดการออกกำลังกายอาจเกิดความผิดปกติของการเจริญเติบโต เช่น โรคเบาหวานหรือความดันโลหิตสูง ส่งผลต่อความมั่นใจในตนเองและความกังวล	ขั้นสรุป -	ขั้นสรุป -	

๘. สื่อ/แหล่งเรียนรู้

- ๑) ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายในวัยรุ่นและพัฒนาการในวัยรุ่น
- ๒) สื่อ PowerPoint เรื่อง การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายในวัยรุ่น
- ๓) รูปภาพ เรื่อง เรื่อง การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายวัยรุ่นชาย และวัยรุ่นหญิง
- ๔) ใบงานที่ ๑ เรื่อง วิเคราะห์การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายในวัยรุ่นและพัฒนาการในวัยรุ่น
- ๕) กระดาษฟลิปชาร์ต
- ๖) วิดีโอ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายในวัยรุ่น

<https://www.youtube.com/watch?v=D๗H๔๕eBe๕RU>

๙. การประเมินผลรวบยอด

ชิ้นงานหรือภาระงาน

การนำเสนอปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการเจริญเติบโตด้านร่างกายและพัฒนาการในวัยรุ่นด้วยแผนผัง

ความคิดตามรูปแบบของนักเรียน

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K) อธิบายการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายในวัยรุ่นได้	การตอบคำถามในชั้นเรียน	การสังเกตการตอบคำถาม	ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ พอใช้ขึ้นไป
ด้านทักษะกระบวนการ (P) วิเคราะห์การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายในวัยรุ่นได้	ประเมินจากกิจกรรม “วิเคราะห์การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายและการดูแลสุขภาพในวัยรุ่น”	แบบประเมินการวิเคราะห์กิจกรรม “วิเคราะห์การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายและการดูแลสุขภาพในวัยรุ่น”	ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ พอใช้ขึ้นไป
คุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A) เห็นความสำคัญของการปฏิบัติตนในการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายที่เกิดขึ้นเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น	การตอบคำถามที่สะท้อนการเห็นคุณค่า	แบบประเมินการตอบคำถาม	ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ พอใช้ขึ้นไป
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน (KSA) อธิบายลักษณะการเปลี่ยนแปลงในวัยรุ่นด้านร่างกาย และเชื่อมโยงความสัมพันธ์ระหว่างสาเหตุจากปัจจัยต่างๆ และผลกระทบโดยมีข้อมูลสนับสนุนนำไปประยุกต์ใช้กับตนเองได้	สังเกตจากการตอบคำถามในชั้นเรียน	แบบสังเกตการตอบคำถาม	ผ่านเกณฑ์การประเมิน ระดับคุณภาพ พอใช้ขึ้นไป

ด้านคุณลักษณะ (A) - คุณลักษณะอันพึงประสงค์ ๑. มีความใฝ่เรียนรู้ (ตั้งใจ เพียรพยายามในการเรียนและเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ รวมทั้งแลกเปลี่ยนเรียนรู้ด้วยวิธีการต่างๆ และนำไปใช้ในชีวิตรประจำวัน)	๑. สังเกตจากพฤติกรรมในชั้นเรียน ๒. สังเกตจากการนำเสนอหน้าชั้นเรียน	๑. แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ๒. แบบประเมินการนำเสนอหน้าชั้นเรียน	๑. ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ “ผ่าน” ๒. เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ ขึ้นไป
--	---	--	---

เกณฑ์การประเมินผลชิ้นงานหรือภาระงาน เรื่อง การเปลี่ยนแปลงในวัยรุ่น

ประเด็น	ระดับคุณภาพ		
	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
๑.อธิบายการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายในวัยรุ่นได้	อธิบายการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายในวัยรุ่นถูกต้องครบถ้วน	อธิบายการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายในวัยรุ่นถูกต้องได้เป็นส่วนใหญ่	อธิบายการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายในวัยรุ่นถูกต้องบางส่วน
๒.วิเคราะห์การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายในวัยรุ่นได้	แผนผังความคิดระบุปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการเจริญเติบโต ๓ ปัจจัยขึ้นไป และมีวิธีการดูแลสุขภาพอย่างน้อย ๒ วิธี	แผนผังความคิดระบุปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการเจริญเติบโต ๒ ปัจจัย	แผนผังความคิดระบุปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการเจริญเติบโต ๑ ปัจจัย
๓. เห็นความสำคัญของการปฏิบัติตนในการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายที่เกิดขึ้นเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น	คิดเชื่อมโยงและมีแนวทางการปฏิบัติตนและนำไปใช้ในชีวิตรประจำวันได้เมื่อเข้าสู่วัยรุ่น	คิดเชื่อมโยงและมีแนวทางการปฏิบัติตน	คิดเชื่อมโยงได้แต่ไม่มีแนวทางการปฏิบัติตน
๔. อธิบายลักษณะการเปลี่ยนแปลงในวัยรุ่นด้านร่างกาย และเชื่อมโยงความสัมพันธ์ระหว่างสาเหตุจากปัจจัยต่างๆ และผลกระทบโดยมีข้อมูลสนับสนุนนำไปประยุกต์ใช้กับตนเองได้	อธิบายแผนผังความคิดด้วยความเข้าใจของตนเอง มีขั้นตอนเรียงลำดับ สาเหตุ ปัจจัยผลกระทบ และมีวิธีการที่เป็นระบบ	อธิบายโดยการอ่านข้อมูลจากแผนผังความคิด และมีความสับสน	อธิบายไม่ได้

๕. มีความใฝ่เรียนรู้	กระตือรือร้นในการให้ความร่วมมือในการทำงาน ตอบคำถาม และแสดงความคิดเห็นทุกครั้ง	กระตือรือร้นในการให้ความร่วมมือในการทำงาน ตอบคำถาม และแสดงความคิดเห็นบางครั้ง	ไม่ให้ความร่วมมือในการตอบคำถาม ทำงานแสดงความคิดเห็น
----------------------	---	---	---

เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน ๑๑ - ๑๕ หมายถึง ดี

คะแนน ๖ - ๑๐ หมายถึง พอใช้

คะแนน ต่ำกว่า ๕ หมายถึง ปรับปรุง ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ขึ้นไป



แบบประเมินเรื่อง การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายในวัยรุ่น
คำชี้แจง ให้ครูเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับประเด็นการประเมิน

ที่	ชื่อ - สกุล	ประเด็นการประเมิน															รวม
		๑.อธิบายการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายในวัยรุ่นได้			๒.วิเคราะห์การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายในวัยรุ่นได้			๓. เห็นความสำคัญของการปฏิบัติตนในการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายที่เกิดขึ้นเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น			๔. อธิบายลักษณะการเปลี่ยนแปลงในวัยรุ่นด้านร่างกายและเชื่อมโยงความสัมพันธ์ระหว่างสาเหตุจากปัจจัยต่างๆ และผลกระทบ โดยมีข้อมูลสนับสนุนนำไปประยุกต์ใช้กับตนเองได้			๕. มีความใฝ่เรียนรู้			
		๑	๒	๓	๑	๒	๓	๑	๒	๓	๑	๒	๓	๑	๒	๓	

เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน ๑๓ - ๑๕ หมายถึง ดี
 คะแนน ๑๐ - ๑๒ หมายถึง พอใช้
 คะแนน ต่ำกว่า ๙ หมายถึง ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ ขึ้นไป

๑๐. บันทึกผลหลังสอน*

ผลการจัดการเรียนการสอน

.....

.....

.....

ความสำเร็จ

.....

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

.....

ข้อจำกัดการใช้แผนการจัดการเรียนรู้และข้อเสนอแนะ/แนวทางการปรับปรุงแก้ไข

.....

.....

.....

*หมายเหตุ : คู่มือคำถามการบันทึกผลหลังสอนสำหรับครูในภาคผนวก ค

ลงชื่อ.....ผู้สอน
(.....)

วันที่ เดือน พ.ศ.

๑๑. ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

.....

ลงชื่อ ผู้ตรวจ
(.....)

วันที่ เดือน พ.ศ.

ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายและการดูแลสุขภาพในวัยรุ่น
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง พัฒนาการสมวัย
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายวัยรุ่น
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

เมื่อเราเข้าสู่วัยเด็กตอนปลาย การเจริญเติบโตทางด้านร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ มีการเปลี่ยนแปลงเนื่องมาจากการทำงานของฮอร์โมนหรือระบบต่อมไร้ท่อ ทำให้เด็กผู้หญิงและเด็กผู้ชายมีการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย และมีพัฒนาการทางเพศ ดังต่อไปนี้

**การ
เปลี่ยนแปลง
ด้านร่างกาย**

- ขนาดร่างกายและส่วนสูงเพิ่มขึ้น กระดูกแข็งแรงขึ้น
- มีการเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมน มีสิ่ว มีกลิ่นตัว
- วัยรุ่นหญิงมีอัตราการเจริญเติบโตที่เร็วกว่าวัยรุ่นชายในช่วงแรก
- วัยรุ่นชายมีกล้ามเนื้อเพิ่มมากขึ้น แข็งแรงขึ้น วัยรุ่นหญิงจะมีการสะสมของไขมันใต้ผิวหนังเพิ่มขึ้น
- วัยรุ่นชายมีเสียงแตกห้าว วัยรุ่นหญิงมีเสียงทุ้มนุ่มนวล
-

๑. พัฒนาการทางเพศ

วัยรุ่นและพัฒนาการทางร่างกาย

พัฒนาการทางเพศของวัยรุ่นได้รับอิทธิพลของฮอร์โมนจากต่อมไร้ท่อ ๔ ต่อม (ต่อมใต้สมอง ต่อมไทรอยด์ ต่อมหมวกไต และต่อมเพศ) ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ซึ่งบ่งบอกถึงความแตกต่างระหว่างวัยรุ่นชายและหญิงได้อย่างชัดเจน ดังแสดงในตาราง

ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการเจริญเติบโตด้านร่างกายและพัฒนาการในวัยรุ่น

๑. โภชนาการที่ดี

โภชนาการที่ดีมีบทบาทสำคัญในการเจริญเติบโตและพัฒนาการด้านร่างกายของวัยรุ่น โดยการบริโภคอาหารที่ครบถ้วนทั้ง ๕ หมู่ ช่วยเสริมสร้างกระดูก กล้ามเนื้อ และระบบต่างๆ ของร่างกายให้แข็งแรง โปรตีนช่วยในการสร้างและซ่อมแซมเนื้อเยื่อ คาร์โบไฮเดรตและไขมันให้พลังงานที่จำเป็น วิตามินและแร่ธาตุช่วยในการทำงานของระบบต่างๆ ในร่างกาย การดื่มน้ำเพียงพอช่วยรักษาสมดุลของของเหลวในร่างกาย โภชนาการที่ดีช่วยลดความเสี่ยงต่อโรคภัยไข้เจ็บ เช่น โรคอ้วน เบาหวาน และโรคหัวใจ ส่งเสริมการทำงานของสมองและระบบประสาท ทำให้วัยรุ่นเติบโตอย่างสมวัยและมีสุขภาพที่ดี

๒. การออกกำลังกาย

การออกกำลังกายมีบทบาทสำคัญในการเจริญเติบโตและพัฒนาการด้านร่างกายของวัยรุ่น โดยช่วย

เสริมสร้างกล้ามเนื้อและกระดูกให้แข็งแรง การออกกำลังกายเป็นประจำช่วยเพิ่มความยืดหยุ่น ความคล่องตัว และความสมดุลของร่างกาย นอกจากนี้ยังส่งเสริมระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจให้ทำงานได้ดี ลดความเสี่ยงต่อโรคเรื้อรัง เช่น โรคหัวใจ เบาหวาน และโรคอ้วน การออกกำลังกายช่วยในการควบคุมน้ำหนัก และเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน นอกจากนี้ยังช่วยลดความเครียดและส่งเสริมสุขภาพจิตที่ดี ทำให้วัยรุ่นเติบโตแข็งแรง และมีสุขภาพที่ดีในระยะยาว

๓. พันธุกรรม

ปัจจัยทางพันธุกรรมมีผลสำคัญต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการด้านร่างกายของวัยรุ่น พันธุกรรมกำหนดลักษณะต่างๆ เช่น ส่วนสูง น้ำหนัก โครงสร้างร่างกาย และลักษณะของเส้นผมและผิวหนัง โดยยีนที่ได้รับจากพ่อแม่มีบทบาทสำคัญในการกำหนดลักษณะเหล่านี้ นอกจากนี้ พันธุกรรมยังมีอิทธิพลต่อการทำงานของระบบต่างๆ ในร่างกาย เช่น ระบบเมตาบอลิซึม และระบบฮอร์โมน ซึ่งทั้งหมดนี้ร่วมกันกำหนดการเจริญเติบโตและพัฒนาการของร่างกาย อย่างไรก็ตาม สิ่งแวดล้อมและการดูแลสุขภาพ เช่น โภชนาการและการออกกำลังกาย ก็มีบทบาทในการส่งเสริมและปรับปรุงการเจริญเติบโตให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น

๔. การนอนหลับพักผ่อน

การนอนหลับพักผ่อนเป็นปัจจัยที่สำคัญต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการด้านร่างกายของวัยรุ่นอย่างมาก การนอนหลับที่เพียงพอและมีคุณภาพสามารถส่งผลต่อระบบต่างๆ ภายในร่างกายได้ดังนี้:

๔.๑ การเจริญเติบโต: การนอนหลับเพียงพอช่วยกระตุ้นการผลิตฮอร์โมนเจริญเติบโตและบำรุงเนื้อเยื่อ ทำให้เด็กและวัยรุ่นเจริญเติบโตได้ตามปกติ

๔.๒ ระบบภูมิคุ้มกัน: การนอนหลับเพียงพอช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน ทำให้ร่างกายสามารถต้านทานโรคจากเชื้อโรคได้ดีขึ้น

๔.๓ สุขภาพจิต: การนอนหลับเพียงพอช่วยลดความเครียดและสะสมความเหนื่อยใจ ทำให้มีสุขภาพจิตที่ดีและมีความสุขในชีวิตประจำวัน

๔.๔ การเรียนรู้และสมรรถนะ: การนอนหลับเพียงพอช่วยให้สมองทำงานได้ดีขึ้น มีประสิทธิภาพในการเรียนรู้และการจดจำ พร้อมทั้งส่งเสริมสมรรถนะทั้งทางด้านการเรียนรู้และการทำงาน

๔.๕ การควบคุมน้ำหนัก: การนอนหลับเพียงพอมีผลต่อการควบคุมน้ำหนักที่ดี เนื่องจากมีผลต่อฮอร์โมนที่ควบคุมความหิวและอารมณ์

การนอนหลับเพียงพอและมีคุณภาพมีบทบาทสำคัญต่อการพัฒนาทั้งร่างกายและจิตใจของวัยรุ่น การรักษานิสัยการนอนที่ดีจึงเป็นสิ่งสำคัญที่ควรใส่ใจอย่างมากในช่วงวัยเจริญเติบโตนี้

๕. การหลีกเลี่ยงสิ่งเสพติด

ปัจจัยการหลีกเลี่ยงสิ่งเสพติดมีบทบาทสำคัญต่อการเจริญเติบโตด้านร่างกายของวัยรุ่นอย่างมาก ดังนี้:

๕.๑ สุขอนามัยทั่วไป: การหลีกเลี่ยงสิ่งเสพติดช่วยลดความเสี่ยงของโรคต่างๆ เช่น โรคหัวใจ, อุบัติเหตุ และโรคเอดส์ชนิดอื่นๆ ซึ่งสามารถเกิดจากพฤติกรรมกรรมการเสพติดได้

๕.๒ การพัฒนาสมรรถภาพร่างกาย: การหลีกเลี่ยงสิ่งเสพติดช่วยให้สามารถรักษาร่างกายให้มีสมรรถภาพและสมดุลได้ดียิ่งขึ้น

๕.๓ การเจริญเติบโตและการพัฒนาการ: การเสพติดสามารถทำให้เกิดผลกระทบต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของร่างกายได้โดยตรง เช่น การสูญเสียสมดุลฮอร์โมน, การทำลายเซลล์สมอง, และภาวะซึมเศร้า

๕.๔ การพัฒนาสมรรถภาพสมอง: การหลีกเลี่ยงสิ่งเสพติดช่วยให้สามารถรักษาสมรรถภาพสมองให้สูงขึ้นและมีประสิทธิภาพในการทำงาน

๕.๕ การควบคุมน้ำหนัก: การเสพติดสามารถทำให้เกิดผลกระทบต่อการควบคุมน้ำหนักได้ ซึ่งอาจเป็นสาเหตุให้เกิดโรคอ้วนและโรคต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการน้ำหนักมาก

๕.๖ การสร้างพฤติกรรมที่ดี: การหลีกเลี่ยงสิ่งเสพติดช่วยสร้างพฤติกรรมที่ดีในชีวิตประจำวัน ไม่ว่าจะเป็นการทำงาน, การศึกษา และการครอบครองครอบครัว

การหลีกเลี่ยงสิ่งเสพติดเป็นแนวทางที่สำคัญในการส่งเสริมการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของร่างกายในวัยรุ่น การมีสุขภาพที่ดีและการพัฒนาการที่เติบโตไปในทางที่เป็นสุขสมบูรณ์ของวัยรุ่นจึงต้องเริ่มต้นด้วยการหลีกเลี่ยงสิ่งเสพติดอย่างเห็นได้ชัด

๖. การดูแลสุขภาพจิตที่ดี

ปัจจัยการดูแลสุขภาพจิตที่ดีที่สามารถส่งผลต่อการเจริญเติบโตด้านร่างกายได้ดังนี้:

๖.๑ ลดความเครียดและภาวะเครียด: การลดความเครียดช่วยลดการกระทบที่มีต่อร่างกาย เช่น ควบคุมระดับฮอร์โมนเครียดที่ส่งผลต่อการเจริญเติบโต

๖.๒ สร้างความมั่นใจและความเชื่อมั่น: การมีสุขภาพจิตที่ดีช่วยเสริมสร้างความมั่นใจในการทำกิจกรรมทางร่างกายและการพัฒนาตนเอง

๖.๓ การพัฒนาพฤติกรรมดูแลสุขภาพ: การมีสุขภาพจิตที่ดีช่วยส่งเสริมการดูแลสุขภาพร่างกายในทางที่เหมาะสม เช่น การออกกำลังกายและการบริโภคอาหารที่สุขภาพดี

๖.๔ การสร้างความสัมพันธ์ที่ดี: ความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นช่วยเสริมสร้างความเข้มแข็งในด้านการร่างกาย

๖.๕ การพัฒนาการเรียนรู้และความคิด: สุขภาพจิตที่ดีส่งผลให้สามารถเรียนรู้และพัฒนาทักษะทางร่างกายได้ดีขึ้น

๖.๖ การตั้งเป้าหมายและการมุ่งมั่น: สุขภาพจิตที่ดีช่วยให้สามารถมุ่งหน้าไปที่เป้าหมายการเจริญเติบโตด้านร่างกายได้อย่างมีประสิทธิภาพ

๖.๗ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์: การมีสุขภาพจิตที่ดีช่วยให้สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

๖.๘ การมีสมาธิและการควบคุมอารมณ์: สุขภาพจิตที่ดีช่วยเสริมสร้างความสมาธิและการควบคุมอารมณ์ที่เป็นประโยชน์ต่อการเจริญเติบโตร่างกาย

๖.๙ การพัฒนาความสัมพันธ์ทางสังคม: ความมั่นใจและสุขภาพจิตที่ดีช่วยสร้างความสัมพันธ์ทางสังคมที่ดีและสร้างผลกระทบที่ดีต่อการเจริญเติบโต

๖.๑๐ การเสริมสร้างสุขภาพจิตเป็นระยะยาว: การดูแลสุขภาพจิตเป็นระยะยาวช่วยเสริมสร้างสุขภาพที่ดีและการพัฒนาการร่างกายในวัยรุ่นได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ

สรุป

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเจริญเติบโต ซึ่งนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงในด้านต่างๆ มากมาย ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ โดยจะเกิดขึ้นกับบุคคลทุกคนช้าหรือเร็วแตกต่างกันขึ้นอยู่กับความพร้อมของร่างกายในแต่ละบุคคล หากบุคคลรับรู้การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ

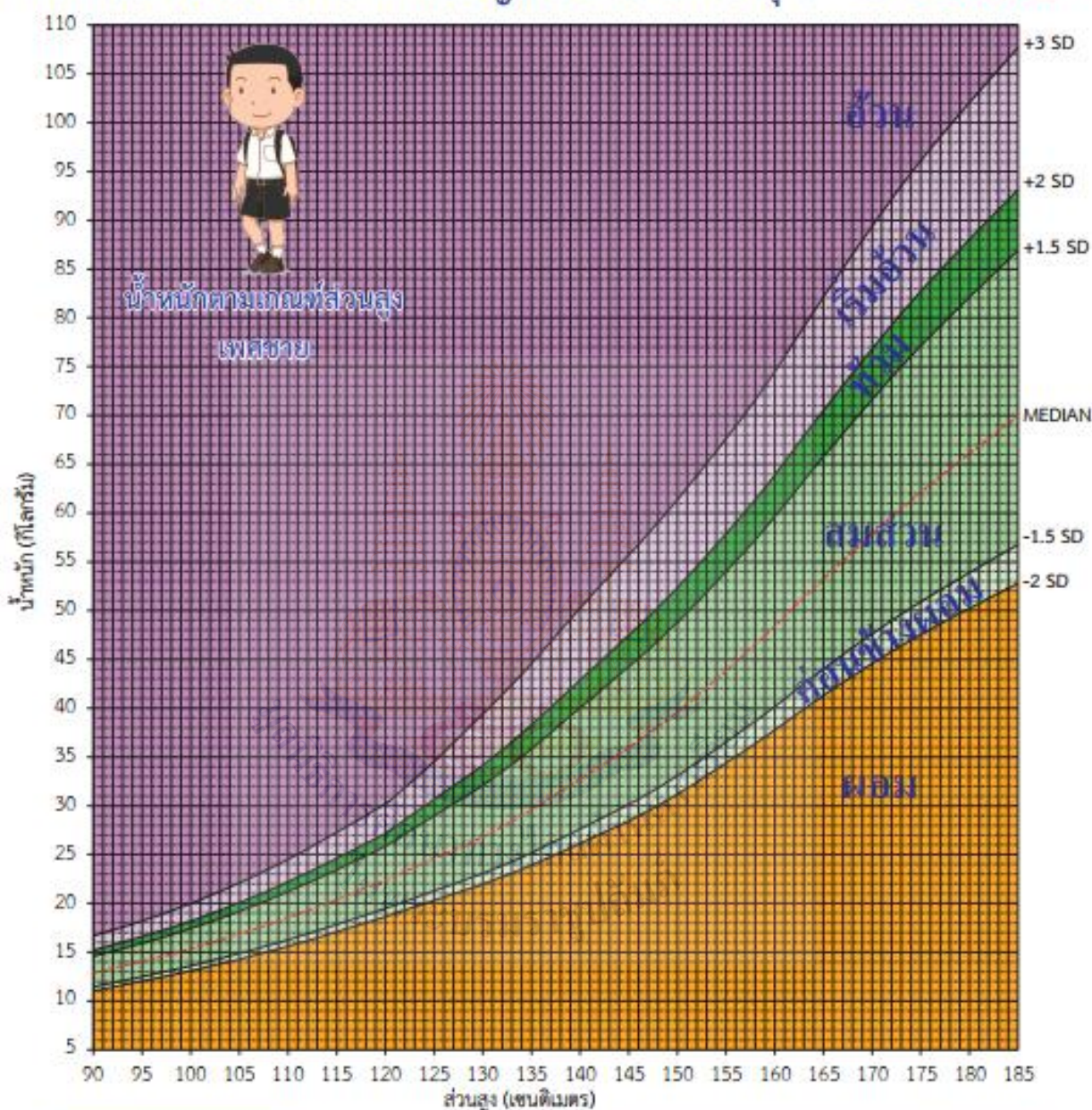
ของตนเองแล้ว จะทำให้สามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวได้อย่างเหมาะสม การปฏิบัติตนให้เหมาะสมต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น สามารถปฏิบัติได้ดังนี้

๑. รู้จักยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นว่าเป็นเรื่องธรรมชาติ หมั่นแสวงหาความรู้ เพื่อมาใช้ทำความเข้าใจกับการเปลี่ยนแปลงของตนเองอย่างเหมาะสม
๒. รักษาร่างกายให้สะอาดอย่างสม่ำเสมอ และระวังรักษาสุขภาพให้ดีทั้งร่างกายและจิตใจ
๓. รู้จักควบคุมอารมณ์ของตนเอง
๔. ระมัดระวังในเรื่องการแต่งกาย กิริยามารยาทที่เหมาะสมกับกาลเทศะและวัยของตนเอง
๕. รู้จักปรับตัวให้เข้ากับเพื่อนเพศเดียวกันและเพื่อนต่างเพศ
๖. ถ้ามีปัญหาควรปรึกษาพ่อแม่ ผู้ปกครอง ครูอาจารย์ที่นับถือ เพื่อขอรับคำแนะนำที่ถูกต้อง



เกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเด็กอายุ ๖- ๑๙ ปี ที่มา : สำนักโภชนาการ กรมอนามัย

กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเด็กอายุ 6 - 19 ปี เพศชาย



วิธีการอ่านกราฟ

น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง
แสดงความอ้วน-ผอม
ดูส่วนสูงตามแนวรอบว่าอยู่ที่จุดใด
แล้วไล่ขึ้นตามแนวตั้งว่าตรงกับน้ำหนัก
ที่จุดใด อ่านผลตามเกณฑ์นั้น :
อ้วน เกินอ้วน ทั่ว สมส่วน
ค่อนข้างผอม ผอม

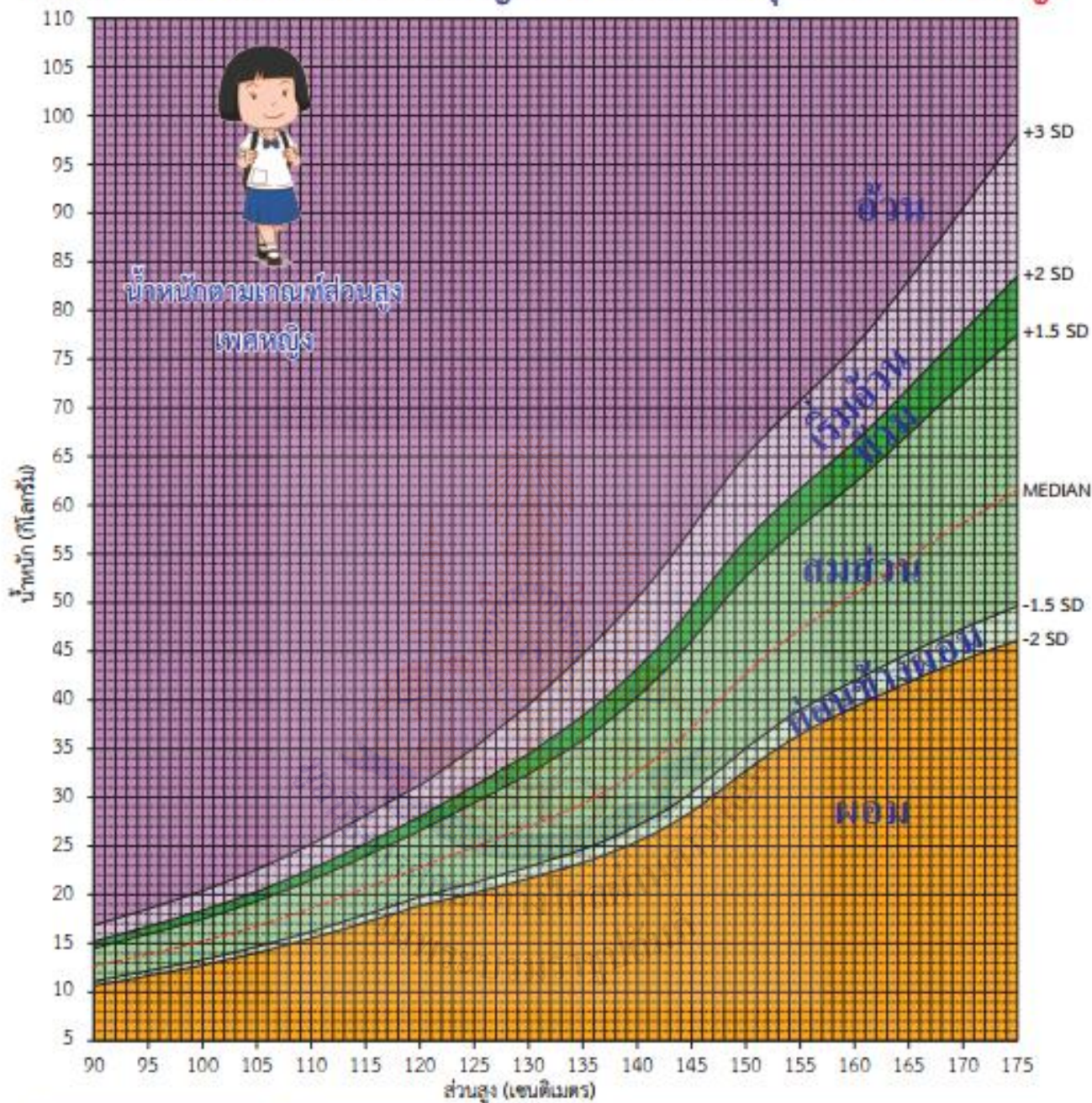
การแปลผลจากกราฟ

น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง
เป็นดัชนีบ่งชี้ว่าน้ำหนักเหมาะสมกับส่วนสูง
หรือไม่ สามารถแปลผลภาวะโภชนาการได้
โดยไม่ต้องทราบอายุ ถ้าร่างกายขาดอาหาร
ระยะสั้นในปัจจุบันหรือเกิดเจ็บป่วย ร่างกาย
จะผอม น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงจะมีค่าน้อย
กว่าปกติ แต่ถ้าได้รับอาหารเกินความต้องการ
ของร่างกาย น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงจะเป็น
ดัชนีบ่งชี้ภาวะอ้วน หรืออ้วนได้ดี

การแปลผลภาวะการเจริญเติบโต

แบ่งภาวะการเจริญเติบโตเป็น 6 ระดับ คือ
1) ผอม หมายถึง ขาดอาหารระยะสั้น
2) ค่อนข้างผอม หมายถึง เนื่องจากการขาดอาหาร เป็นการเตือนให้ระวัง
3) สมส่วน หมายถึง การเจริญเติบโตดี แสดงว่าเด็กมีน้ำหนักเหมาะสม
กับส่วนสูง
4) ทั่ว หมายถึง เพียงพอการมีภาวะอ้วน หากไม่ดูแค่น้ำหนักจะเตือนขึ้น
อยู่ในภาวะเริ่มอ้วน
5) เกินอ้วน หมายถึง น้ำหนักมากเกินปกติภาวะอ้วนชัดเจน เด็กมีโอกาส
ที่จะเป็นโรคอ้วนในอนาคต
6) อ้วน หมายถึง ภาวะอ้วนชัดเจน มีน้ำหนักมากเกินปกติเด็กมีโอกาส
เป็นโรคอ้วน เสี่ยงโรคในอนาคต หากไม่ควบคุมน้ำหนัก

กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเด็กอายุ 6 - 19 ปี เพศหญิง



วิธีการอ่านกราฟ

น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง แสดงความอ้วน-ผอม
ดูส่วนสูงตามแนวบนว่าอยู่ที่จุดใด แล้วใช้เส้นตามแนวตั้งที่ตรงกับน้ำหนักที่จุดใด อ่านผลตามเกณฑ์นั้น :
อ้วน เกินส่วน ทั่วไป สมส่วน
ค่อนข้างผอม ผอม

การแปลผลจากกราฟ

น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง เป็นดัชนีบ่งชี้ว่าน้ำหนักเหมาะสมกับส่วนสูงหรือไม่ สามารถแปลผลภาวะโภชนาการได้ โดยไม่ต้องทราบอายุ ถ้าร่างกายขาดอาหาร ระยะสั้นในปัจจุบันหรือเกิดเจ็บป่วย ร่างกายจะผอม น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงจะมีค่าน้อยกว่าปกติ แต่ก็ได้รับประทานอาหารเกินความต้องการของร่างกาย น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงจะเป็นดัชนีบ่งชี้ภาวะอ้วนหรืออ้วนได้

การแปลผลภาวะการเจริญเติบโต

แบ่งภาวะการเจริญเติบโตเป็น 6 ระดับ คือ
1) ผอม หมายถึง ขาดอาหารระยะสั้น
2) ค่อนข้างผอม หมายถึง เมื่อต้องการขาดอาหาร เป็นการเตือนให้ระวัง
3) สมส่วน หมายถึง การเจริญเติบโตดี แสดงว่าเด็กมีน้ำหนักเหมาะสมกับส่วนสูง
4) ทั่วไป หมายถึง เมื่อต้องการมีการอ้วน หากไม่ดูแลน้ำหนักจะเพิ่มขึ้นอยู่ในภาวะอ้วน
5) เกินส่วน หมายถึง น้ำหนักมากก่อนเกิดการอ้วนชัดเจน เด็กมีโอกาสที่จะเป็นผู้ใหญ่อ้วนในอนาคต
6) อ้วน หมายถึง ภาวะอ้วนชัดเจน มีน้ำหนักมากเกินไปได้มีโอกาสเป็นผู้ใหญ่อ้วน เสี่ยงโรคในอนาคต หากไม่ควบคุมน้ำหนัก

รูปภาพ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายวัยรุ่นชาย และวัยรุ่นหญิง



กลุ่มพัฒนาเครือข่ายอนามัยการเจริญพันธุ์ สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย
Ins. 02-5904245 , 02-5904265 เว็บไซต์ : www.rh.anamai.moph.go.th

การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของเด็กชาย เด็กหญิง และการดูแลสุขภาพอนามัยทางเพศ

เมื่อเริ่มเข้าสู่วัยรุ่นในช่วงอายุ 10-14 ปี วัยรุ่นหญิงจะสูงขึ้นอย่างรวดเร็ว และมีรูปร่างที่โตกว่าวัยรุ่นชาย ในวัยที่อายุเท่ากัน แต่พออายุประมาณ 14 ปี วัยรุ่นชายจะมีรูปร่างที่โตกว่าวัยรุ่นหญิง

มีหนวดเคราที่หยาบและแข็ง
ขนขึ้นบริเวณรักแร้ หน้าแข้ง
และอวัยวะเพศ

อวัยวะเพศจะโตขึ้น มีฝูเน่เปียก
นมขึ้นพาน หรือนมต่งพาน

ร่างกายเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว มีกล้ามเนื้อและ
กระดูกที่แข็งแรง

สะโพกแคบ ไหล่กว้าง
แขนขายาว ดูแล้ว
แข็งแรง

เพศชาย



ขนขึ้นบริเวณรักแร้ และ
อวัยวะเพศ มีประจำเดือน
หรือระดู

หน้าอกที่โตขึ้น
มีเสียงแหลม

มีกลิ่นตัว และสิวขึ้นบน
ใบหน้า
ผิวพรรณเปลี่ยนแปลง

ร่างกายเจริญเติบโตขึ้นอย่าง
รวดเร็ว สะโพกผายออก
เอวคอดเล็กลง

เพศหญิง

1. ขำระล้างอวัยวะเพศให้สะอาดด้วยน้ำและ
ฟอกสบู่ทุกวันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง โดยรด
น้ำให้เปียกของคางคกขึ้นมาให้หัวอวัยวะเพศ
โผล่ ล้างฟอกสบู่ออกให้หมด แล้วเช็ดให้แห้ง
2. ไม่ควรสวมกางเกงในหรือกางเกงที่รัดแน่น
จนเกินไป ควรเป็นผ้าเบาบางและระบายอากาศ
ได้ดี ควรเปลี่ยนกางเกงในทุกวันและพยายาม
ไม่ใช้กางเกงในที่เปียกชื้น
3. ต้องไม่ใช้เสื้อผ้า เครื่องนุ่งห่ม ปะปนกับคน
อื่น เพราะอาจก่อให้เกิดการติดต่อของโรคได้
4. ไม่คลุกคลีกับผู้ป่วยหรือสงสัยว่าป่วยเป็น
การโรคหรือโรคผิวหนังอื่น ๆ
5. ถ้ามีการผื่นคันเกิดขึ้น คือ มีน้ำอสุจิ
เคลื่อนตัวและหลังออกมาขณะนอนหลับทำให้
เปื้อนเสื้อผ้านอน หรือเครื่องนอน ควรรีบซัก
ทำความสะอาดอย่าปล่อยทิ้งไว้ให้หมักหมม
6. สวมถุงยางอนามัยทุกครั้งที่มีเพศสัมพันธ์
เพื่อป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
และเอดส์
7. หากมีอาการผิดปกติเกิดขึ้นกับอวัยวะเพศ
ควรรีบปรึกษาผู้ใหญ่หรือแพทย์ อย่าอายมา
รักษาเอง

1. ควรอาบน้ำชำระล้างอวัยวะเพศทุกครั้งด้วยน้ำและ
สบู่ แล้วจึงซับให้แห้งด้วยผ้าสะอาด และอ่อนนุ่ม
2. ไม่ควรใช้น้ำยาสวนหรือล้างช่องคลอด
3. การดูแลจุดซ่อนเร้นระหว่างมีประจำเดือน ควรล้าง
ทำความสะอาดด้วยน้ำ ซับให้แห้ง และหมั่นเปลี่ยนผ้า
อนามัยบ่อย ๆ วันละ 3 - 4 ครั้ง
4. หลังการขับถ่ายปัสสาวะ และอุจจาระ ควรทำความสะอาด
สะอาดทุกครั้ง โดยทำความสะอาดอวัยวะเพศ
ให้เสร็จก่อนแล้วค่อยทำความสะอาดก้นภายหลัง
ใช้กระดาษชำระซับให้แห้ง
5. ไม่ควรสวมเสื้อผ้า กางเกงใน เสื้อชั้นใน ที่อับชื้น
และรัดแน่นเกินไป
6. ไม่ควรใช้เสื้อผ้า ผ้าเช็ดตัว กางเกงใน ปะปนกับ
ผู้อื่น เพราะอาจติดโรคกันได้
7. ไม่คลุกคลีกับผู้ป่วย หรือสงสัยว่าป่วยเป็นโรค
หรือโรคผิวหนังอื่น ๆ
8. การใช้ห้องน้ำ ห้องส้วม ต้องระวังในเรื่อง
สุขลักษณะ เพราะอาจเกิดการติดต่อโรคต่าง ๆ ได้
9. ถ้าสงสัยว่าตนเองมีอาการผิดปกติ เช่น อาการคัน
มีระดูขาวผิดปกติ รอบเดือนผิดปกติ ควรรีบปรึกษา
ผู้ใหญ่หรือแพทย์ทันที

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจและอารมณ์ในวัยรุ่น		
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑	เรื่อง พัฒนาการวัยรุ่น	
รหัสวิชา พ๒๒๑๐๑	รายวิชา สุขศึกษา	กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒	ภาคเรียนที่ ๑	เวลา ๕๐ นาที

๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐานการเรียนรู้ พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

ตัวชี้วัด

พ ๑.๑ ม.๒/๑ อธิบายการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น

พ ๑.๑ ม.๒/๒ ระบุปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น

๒. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

วัยรุ่นมีการพัฒนาแตกต่างกันในช่วงแรก การพัฒนาเป็นไปอย่างรวดเร็ว จึงเป็นปัญหาต่อการปรับตัว การคบเพื่อน การเลียนแบบและการปฏิบัติตนอยู่ในสังคมการทำความเข้าใจ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น ครอบครัวเป็นต้นแบบของการหล่อหลอม การปฏิบัติตัวที่ส่งเสริมให้พัฒนาสมวัยและการมีสุขภาพจิตที่ดี การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายที่เกิดขึ้นจึงมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ อารมณ์ จึงจำเป็นอย่างยิ่งต่อปฏิบัติตนอย่างถูกต้องเหมาะสมกับวัฒนธรรมไทย

๓. สาระการเรียนรู้

๑. การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจและอารมณ์ในวัยรุ่น
๒. ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการด้านจิตใจ อารมณ์ในวัยรุ่น
๓. แนวทางการปฏิบัติตนให้เหมาะสมต่อการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจและอารมณ์ในวัยรุ่น

๔. จุดประสงค์การเรียนรู้

๔.๑ ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)

อธิบายลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ และอารมณ์ในวัยรุ่นได้อย่างถูกต้อง

๔.๒ ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

วิเคราะห์การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ และอารมณ์ในวัยรุ่นได้

๔.๓ ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A) (ของแต่ละวิชา)

เห็นคุณค่าและความสำคัญของการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ และอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเองเมื่อเข้าสู่วัยรุ่นได้

๕. สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน (KSA)

อธิบายลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ และอารมณ์ ถ่ายทอดประเด็นสำคัญจากสถานการณ์ที่กำหนดโดยเรียบเรียงประเด็นเนื้อหาอย่างเป็นระบบเพื่อให้ผู้อื่นเข้าใจ (ส๑.๑.๓)

๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

๖.๑ มีความซื่อสัตย์สุจริต (ให้ข้อมูลที่ถูกต้องและเป็นจริง)

๖.๒ มีความใฝ่เรียนรู้ (ตั้งใจ เพียรพยายามในการเรียนและเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้)

๗. กิจกรรมการเรียนรู้

แผนการจัดการเรียนรู้ ๓ การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจและอารมณ์ในวัยรุ่น
หน่วยที่ ๑ ชื่อหน่วยการเรียนรู้ พัฒนาการวัยรุ่น รหัสวิชา พ๒๒๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือ วัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน อธิบายลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและอารมณ์ ถ่ายทอดประเด็นสำคัญจากสถานการณ์ที่กำหนดโดยเรียบเรียงประเด็นเนื้อหาอย่างเป็นระบบเพื่อให้ผู้อื่นเข้าใจ ด้านความรู้ อธิบายลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและอารมณ์ในวัยรุ่นได้อย่างถูกต้อง ด้านทักษะกระบวนการ	ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๑๐ นาที) ๑. ครูให้นักเรียนช่วยกันคิดเรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายส่งผลต่อความมั่นใจ และความกังวลใจของตนเองอย่างไรบ้าง ๒. ครูให้นักเรียนดูวิดีโอทัศน์คลิปพหุรชา สารคดีน่ารู้ เรื่อง โซเชียลมีเดียกับปัญหาทางจิตใจของวัยรุ่น ๓. ครูให้นักเรียนร่วมกันแลกเปลี่ยนความคิดเห็นว่าจากรายการวิดีโอทัศน์ ปัจจัยใดที่ส่งผลต่อการเจริญเติบโตของวัยรุ่นในเรื่องใด และเกิดจากปัจจัยใดเป็นสำคัญ (<u>แนวคำตอบ</u>: ส่งผลต่อด้านจิตใจ และเกิดจากปัจจัยภายนอกคือสื่อโซเชียลมีเดีย)	ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๑๐ นาที) ๑. นักเรียนช่วยกันคิดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายในวัยรุ่นส่งผลต่อความมั่นใจและอารมณ์ (<u>แนวคำตอบ</u>: ทำให้เกิดความวิตกกังวลหรือเพิ่มความมั่นใจในตนเองได้) ๒. นักเรียนดูวิดีโอทัศน์คลิปพหุรชา สารคดีน่ารู้ เรื่อง โซเชียลมีเดียกับปัญหาทางจิตใจของวัยรุ่น ๓. นักเรียนร่วมกันแลกเปลี่ยนความคิดเห็นว่า จากรายการวิดีโอทัศน์ ปัจจัยใดที่ส่งผลต่อการเจริญเติบโตของวัยรุ่นในเรื่องใด และเกิดจากปัจจัยใดเป็นสำคัญ (<u>แนวคำตอบ</u>: ส่งผลต่อด้านจิตใจ และเกิดจากปัจจัยภายนอกคือสื่อโซเชียลมีเดีย)	ชั้นนำ ๑. รายการวิดีโอทัศน์ เรื่อง คลิปพหุรชา สารคดีน่ารู้ เรื่อง โซเชียลมีเดียกับปัญหาทางจิตใจของวัยรุ่น (เวลา ๓.๒๙ นาที) 	-	วิธีวัด ๑. สังเกตจากการตอบคำถามในชั้นเรียน ๒. การตอบคำถามในใบงานรู้ทันอารมณ์ตน ๓. สังเกตจากการเสนอกิจกรรมคลายอารมณ์ร้อนในชั้นเรียน ๔. สังเกตพฤติกรรมในชั้นเรียน

แผนการจัดการเรียนรู้ ๓ การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจและอารมณ์ในวัยรุ่น
หน่วยที่ ๑ ชื่อหน่วยการเรียนรู้ พัฒนาการวัยรุ่น รหัสวิชา พ๒๒๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือ วัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
วิเคราะห์การเปลี่ยนแปลง ทางด้านจิตใจ และอารมณ์ ในวัยรุ่นได้ ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม เห็นคุณค่าและความสำคัญ ของการเปลี่ยนแปลงด้าน จิตใจ และอารมณ์ที่เกิด ขึ้นกับตนเองเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น ได้ คุณลักษณะอันพึงประสงค์	ขั้นสอน (๑๐ นาที) ๑. ครูเชื่อมโยงสถานการณ์ เรื่อง “สิ่งที่ผู้ใหญ่คิด และสิ่งที่วัยรุ่นเป็น” มีสถานการณ์ใดบ้างที่ทำให้ “วัยรุ่นใจร้อน” ส่งผลต่อด้านจิตใจ และอารมณ์ กระตุ้นให้นักเรียนคิดถึงประเด็น ดังนี้ ๑.๑ นักเรียนคิดว่าวัยรุ่นมักอ่อนไหวในเรื่องใดบ้าง (อ่อนไหวต่อคำวิจารณ์ สายตา ท่าที ของผู้อื่น เพราะต้องการเป็นที่ยอมรับจากคนรอบข้าง) ๑.๒ “วิตกกังวล” เรื่องใดบ้าง (การเปลี่ยนแปลง รูปร่าง หน้าตา ความรับผิดชอบที่มากขึ้น ฯลฯ) ซึ่ง อารมณ์และจิตใจมักจะไปควบคู่กัน	ขั้นสอน ๑. นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นถึง สถานการณ์ เรื่อง “สิ่งที่ผู้ใหญ่คิด และสิ่งที่วัยรุ่นเป็น” มีสถานการณ์ใดบ้างที่ทำให้ “วัยรุ่นใจร้อน” และภาพ ๑.๑ นักเรียนคิดว่าวัยรุ่นมักอ่อนไหวในเรื่องใดบ้าง (อ่อนไหว ต่อคำวิจารณ์ สายตา ท่าที ของผู้อื่น เพราะต้องการเป็นที่ยอมรับจากคนรอบข้าง) ๑.๒ “วิตกกังวล” เรื่องใดบ้าง (การ เปลี่ยนแปลง รูปร่าง หน้าตา ความ	ขั้นสอน ๑. ภาพ 	-	เครื่องมือวัด ๑. การตอบ คำถามในชั้น เรียน ๒. ใบงานรู้ทัน อารมณ์ตน ๓. กิจกรรม คลายอารมณ์ ร้อน

แผนการจัดการเรียนรู้ ๓ การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจและอารมณ์ในวัยรุ่น
หน่วยที่ ๑ ชื่อหน่วยการเรียนรู้ พัฒนาการวัยรุ่น รหัสวิชา พ๒๒๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือ วัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
๑. มีความซื่อสัตย์สุจริต (ให้ข้อมูลที่ถูกต้องและเป็นจริง) ๒. มีความใฝ่เรียนรู้ (ตั้งใจเพียรพยายามในการเรียนและเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้)	๓. ครูสรุปการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจและอารมณ์ในวัยรุ่นร่วมกับนักเรียน และร่วมสนทนาคำตอบการปฏิบัติของนักเรียนอย่างกว้างๆ ขั้นปฏิบัติ (๒๐ นาที) ๑. ครูให้นักเรียนจับคู่ ๒ คน วิเคราะห์จากภาพบุคคลแสดงอารมณ์ดีใจ เสียใจ และโกรธเมื่อนักเรียนรู้สึกเหมือนคนในภาพดังกล่าว นักเรียนจะแสดงออกอย่างไร และอะไรบ้างที่เป็นสาเหตุและปัจจัยที่ทำให้นักเรียนรู้สึกเช่นนั้น ให้ทุกกลุ่มเตรียมนำเสนอ โดยการสุ่ม	รับผิดชอบที่มากขึ้น ฯลฯ) ๓. นักเรียนสรุปการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจและอารมณ์ในวัยรุ่น (แนวคำตอบ : การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจและอารมณ์ในวัยรุ่น ทำให้เกิดความอ่อนไหวและการค้นหาตนเอง นักเรียนควรพูดคุยและแบ่งปันประสบการณ์เพื่อการปรับตัวที่ดี) ขั้นปฏิบัติ (๒๐ นาที) ๑. นักเรียนดูรูปภาพ ในตอนที่มีบุคคลแสดงอารมณ์ดีใจ เสียใจ และโกรธ พร้อมกับตอบคำถามบุคคลในภาพนี้แสดงอารมณ์อย่างไร เมื่อนักเรียนรู้สึกเหมือนคนในภาพดังกล่าว นักเรียนจะแสดงออกอย่างไร และอะไรบ้างที่เป็นสาเหตุทำให้นักเรียนรู้สึกเช่นนั้น จากนั้นสุ่มเลือกนักเรียน ด้วยเหตุผลของตนเอง	ขั้นปฏิบัติ ๑. รูปภาพบุคคลแสดงอารมณ์ดีใจ เสียใจ และโกรธ ๒. ใบงานรู้ทันอารมณ์ตน	ขั้นปฏิบัติ ใบงานรู้ทันอารมณ์ตน	๔. แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์นำไปปฏิบัติได้จริงอย่างน้อย ๒ ใน ๓ ข้อ ๕. ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ “ผ่าน” เกณฑ์การประเมิน ๑. นักเรียนผ่านการประเมินในระดับ ร้อยละ ๕๐ ขึ้นไป

แผนการจัดการเรียนรู้ ๓ การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจและอารมณ์ในวัยรุ่น
หน่วยที่ ๑ ชื่อหน่วยการเรียนรู้ พัฒนาการวัยรุ่น รหัสวิชา พ๒๒๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือ วัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	๒. ครูให้นักเรียนทำกิจกรรมใบงานที่ ๑ “รู้ทันอารมณ์ตน” โดยให้นักเรียนวิเคราะห์ปัจจัยอะไรบ้างที่เป็นสาเหตุที่ทำให้รู้สึกดีใจ และเมื่อรู้สึก..... นักเรียนมักจะแสดงออกอย่างไร จากสถานการณ์ที่กำหนดในข้อที่ ๑ “อารมณ์ดีใจ” ข้อที่ ๒ “อารมณ์เสียใจ” และข้อที่ ๓ “อารมณ์ โกรธ” ให้เตรียมนำเสนอ โดยการสุ่ม ๓. ครูรับฟังการนำเสนอ ร่วมให้ข้อเสนอแนะในประเด็นสำคัญพฤติกรรมแสดงออกทางอารมณ์ข้อใดที่เหมาะสมและไม่เหมาะสม รวมทั้งเสนอแนะแนวทางการแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสมและหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่เป็นสาเหตุของอารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์ได้	๒. นักเรียนทำกิจกรรมใบงานที่ ๑ “รู้ทันอารมณ์ตน” โดยให้นักเรียนร่วมวิเคราะห์ลักษณะการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ และอารมณ์จากสถานการณ์ที่กำหนด ดีใจ เสียใจ และโกรธ แต่ละคนนำเสนอ อธิบายผลการวิเคราะห์การแสดงออกทางอารมณ์ข้อใดที่เหมาะสมและไม่เหมาะสม รวมทั้งเสนอแนะแนวทางการแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสม (จากการสุ่ม) ๓. นักเรียนสะท้อนความคิดเกี่ยวกับสาเหตุที่ทำให้นักเรียนรู้สึกดีใจ เสียใจ และโกรธ ต่อการแสดงออกทางอารมณ์ข้อใดที่เหมาะสมและไม่เหมาะสม (แนวคำตอบ :แนะแนวทางป้องกัน แก้อา และหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่เป็นสาเหตุของอารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์)			๒. นักเรียนร้อยละ ๘๐ ผ่านเกณฑ์ตัดสินคุณภาพในระดับ พอใช้ ขึ้นไป ๓. นักเรียนผ่านเกณฑ์การประเมินรายงานการปฏิบัติตน ร้อยละ ๕๐ ขึ้นไป ๔. ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ “ผ่าน”

แผนการจัดการเรียนรู้ ๓ การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจและอารมณ์ในวัยรุ่น
 หน่วยที่ ๑ ชื่อหน่วยการเรียนรู้ พัฒนาการวัยรุ่น รหัสวิชา พ๒๒๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา
 กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือ วัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	ขั้นสรุป (๑๐ นาที) ๑. ครูให้นักเรียนคิดกิจกรรม “คลายอารมณ์ร้อน” แนวทางการปฏิบัติตนที่เหมาะสมสร้างสรรค์ เขียนลงท้ายใบงาน และนำเสนอหน้าชั้นเรียน เพื่อเป็นแนวทางการนำไปปรับใช้กับตนเอง ๒. ครูสรุปการนำเสนอของนักเรียนพร้อมให้ความสำคัญของการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ และอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเองนำไปสู่การปฏิบัติได้จริงเป็นประโยชน์ ไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อนได้อย่างเหมาะสม	ขั้นสรุป นักเรียนนำเสนอแนวทางการปฏิบัติตนที่เหมาะสมสร้างสรรค์ เพื่อนำไปปรับใช้กับตนเอง (แนวคำตอบ : กิจกรรมคลายอารมณ์ร้อนที่สามารถนำไปปรับใช้กับตนเอง ได้แก่ การออกกำลังกาย การฟังเพลง การฝึกหายใจลึกๆ การทำสมาธิ การวาดภาพ และการเขียนไดอารี ซึ่งสามารถช่วยลดความเครียดและปรับสมดุลอารมณ์ได้)	ขั้นสรุป -	ขั้นสรุป -	

๘. สื่อ/แหล่งเรียนรู้

๑) ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง จิตใจและอารมณ์ในวัยรุ่น

๒) ใบงานที่ ๑ เรื่อง “รู้ทันอารมณ์ตน”

๓) สื่อ PowerPoint เรื่อง การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจและอารมณ์ในวัยรุ่น

วิดีโอ เรื่อง เรื่อง คลิปพหุวิชา สารคดีน่ารู้ โซเชียลมีเดียกับปัญหาทางจิตใจของวัยรุ่น (เวลา ๓.๒๙ นาที)

https://www.youtube.com/watch?v=Ka_fphKfoyoQ

๙. การประเมินผลรวบยอด

ชิ้นงานหรือภาระงาน

๑) ใบงานที่ ๑ เรื่อง รู้ทันอารมณ์ตน

๒) กิจกรรมคลายอารมณ์ร้อน

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K) อธิบายลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ และอารมณ์ในวัยรุ่นได้อย่างถูกต้อง	การตอบคำถามในชั้นเรียน	การสังเกตการตอบคำถาม	ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ พอใช้ขึ้นไป
ด้านทักษะกระบวนการ (P) วิเคราะห์การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและอารมณ์ในวัยรุ่นได้	ประเมินจากกิจกรรมวิเคราะห์ “คลายอารมณ์ร้อน”	แบบประเมินการวิเคราะห์กิจกรรม “คลายอารมณ์ร้อน”	ได้คะแนนไม่น้อยกว่าร้อยละ ๕๐ (ไม่น้อยกว่า ๒ คะแนน หรือระดับพอใช้)
คุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A) เห็นคุณค่าและความสำคัญของการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ และอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเองเมื่อเข้าสู่วัยรุ่นได้	การตอบคำถามที่สะท้อนการเห็นคุณค่า	แบบประเมินการตอบคำถาม	ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ “ผ่าน”
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน อธิบายลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ และอารมณ์ เขียนถ่ายทอดประเด็นสำคัญจากสถานการณ์ที่กำหนด โดยเรียบเรียงประเด็นเนื้อหาอย่างเป็นระบบเพื่อให้ผู้อื่นเข้าใจ	การเขียนอธิบาย	แบบประเมินการเขียนอธิบาย	ผ่านเกณฑ์การประเมิน ระดับคุณภาพ พอใช้ขึ้นไป
ด้านคุณลักษณะ (A) คุณลักษณะอันพึงประสงค์ ๑. นักเรียนมีความซื่อสัตย์สุจริต (ให้ข้อมูลที่ถูกต้องและเป็นจริง)	๑. สังเกตจากพฤติกรรมในชั้นเรียน	๑. แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์	๑. ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ “ผ่าน”

๒. นักเรียนมีความใฝ่เรียนรู้ (ตั้งใจ เพียรพยายามในการเรียนและเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้)	๒. สังเกตจากการนำเสนอหน้าชั้นเรียน	๒. แบบประเมินการนำเสนอหน้าชั้นเรียน	๒. เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ ขึ้นไป
--	------------------------------------	-------------------------------------	---

เกณฑ์การประเมินผลชิ้นงานหรือภาระงาน เรื่อง การเปลี่ยนแปลงในวัยรุ่น

ประเด็น	ระดับคุณภาพ		
	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๒ (ปรับปรุง)
๑.อธิบายลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ และอารมณ์ถ่ายทอดประเด็นสำคัญจากสถานการณ์ที่กำหนดโดยเรียบเรียงประเด็นเนื้อหาอย่างเป็นระบบเพื่อให้ผู้อื่นเข้าใจ	อธิบายการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ และอารมณ์ในวัยรุ่นได้ถูกต้องครบถ้วน ร้อยละ ๘๐ ขึ้นไป	อธิบายการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ และอารมณ์ในวัยรุ่นได้เป็นร้อยละ ๔๕ - ๗๙	อธิบายการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ และอารมณ์ในวัยรุ่นได้บางส่วน น้อยกว่าร้อยละ ๔๕
๒.วิเคราะห์การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ และอารมณ์ในวัยรุ่นได้	ระบุปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการเจริญเติบโต และพัฒนาการด้านจิตใจ และอารมณ์ในวัยรุ่นแต่ละรายการ ๓ ปัจจัยขึ้นไป	ระบุปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการเจริญเติบโต และพัฒนาการด้านจิตใจ และอารมณ์ในวัยรุ่นแต่ละรายการ ๒ ปัจจัย	ระบุปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการเจริญเติบโต และพัฒนาการด้านจิตใจ และอารมณ์ในวัยรุ่นแต่ละรายการ ๑ ปัจจัย
๓.เห็นคุณค่าและความสำคัญของการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ และอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเองเมื่อเข้าสู่วัยรุ่นได้	นำเสนอแนวทางการปฏิบัติตนที่เหมาะสมสร้างสรรค์ สอดคล้องสถานการณ์ นำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้	นำเสนอแนวทางการปฏิบัติตนสอดคล้องสถานการณ์ นำไปใช้ไม่ได้	ไม่มีแนวทางการปฏิบัติตน
๔. มีความใฝ่เรียนรู้	กระตือรือร้นในการให้ความร่วมมือในการทำงาน ตอบคำถาม และแสดงความคิดเห็นทุกครั้ง	กระตือรือร้นในการให้ความร่วมมือในการทำงาน ตอบคำถาม และแสดงความคิดเห็นบางครั้ง	ไม่ให้ความร่วมมือในการตอบคำถาม ทำงานแสดงความคิดเห็น
๕. มีความซื่อสัตย์สุจริต	ให้ข้อมูล/ความคิดเห็นที่เป็นของตนเอง	ลอกการให้ข้อมูล/ความคิดเห็นผู้อื่นบางส่วน	ลอกเลียนผู้อื่นทั้งหมด

เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน ๑๑ - ๑๕ หมายถึง ดี

คะแนน ๗ - ๑๐ หมายถึง พอใช้

คะแนน ต่ำกว่า ๗ หมายถึง ปรับปรุง ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ขึ้นไป

คำชี้แจง ให้ครูเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับประเด็นการประเมิน

[illegible]

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ ขึ้นไป

คะแนน	๑๓ - ๑๕	หมายถึง	ดี
คะแนน	๑๐ - ๑๒	หมายถึง	พอใช้
คะแนน	ต่ำกว่า ๙	หมายถึง	ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ ขึ้นไป

๑๐. บันทึกผลหลังสอน*

ผลการจัดการเรียนการสอน

.....

.....

.....

ความสำเร็จ

.....

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

.....

ข้อจำกัดการใช้แผนการจัดการเรียนรู้และข้อเสนอแนะ/แนวทางการปรับปรุงแก้ไข

.....

.....

.....

*หมายเหตุ : คู่มือคำถามการบันทึกผลหลังสอนสำหรับครูในภาคผนวก ค

ลงชื่อ.....ผู้สอน
(.....)

วันที่ เดือน พ.ศ.

๑๑. ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

.....

ลงชื่อ ผู้ตรวจ
(.....)

วันที่ เดือน พ.ศ.

ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง จิตใจและอารมณ์ในวัยรุ่น
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง พัฒนาการวัยรุ่น
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจและอารมณ์ในวัยรุ่น
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

๑. การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจและอารมณ์ในวัยรุ่น

วัยรุ่นมีการพัฒนาแตกต่างกันในช่วงแรก การพัฒนาเป็นไปอย่างรวดเร็ว จึงเป็นปัญหาต่อการปรับตัว การคบเพื่อน การเลียนแบบและการปฏิบัติตนอยู่ในสังคมการทำความเข้าใจ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น ครอบครัวเป็นต้นแบบของการหล่อหลอม การปฏิบัติตัวที่ส่งเสริมให้พัฒนาสมวัยและการมีสุขภาพจิตที่ดี การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายที่เกิดขึ้นจึงมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ อารมณ์ จึงจำเป็นอย่างยิ่งต้องปฏิบัติตนอย่างถูกต้องเหมาะสมกับวัฒนธรรมไทย จึงมีลักษณะเด่นเป็นพิเศษของวัยรุ่นแต่ละช่วงอย่างชัดเจนในด้านความรู้สึกรู้สึกนึกคิด และความสัมพันธ์กับบิดามารดา ดังนี้

ด้านจิตใจ

- การสนใจตนเอง สนใจรูปร่างหน้าตาของตนเองมากขึ้น อ่อนไหวต่อคำวิจารณ์ สายตาทำที่ กลัวถูกตำหนิ จึงต้องแต่งตัวตามอย่างเพื่อนๆในกลุ่ม
- ความต้องการเป็นอิสระ ต้องการพึ่งตนเอง ไม่ชอบให้คนอื่นออกคำสั่ง อยากตัดสินใจด้วยตนเองมักมีความคิดที่ไม่ตรงกับพ่อแม่ แต่ถ้าพ่อแม่ไม่สนใจเลยก็หงุดหงิด รับฟังเพื่อนมากขึ้น รับฟังคนนอกบ้านมากขึ้น

ด้านอารมณ์

- อารมณ์ไม่แน่นอน เดี่ยวดี เดี่ยวร้าย กิริยารุนแรง ก้าวร้าว พุดจาไม่น่าฟัง
- เครียดกับเปลี่ยนแปลงของร่างกาย ความรับผิดชอบที่มากขึ้น และ การคบเพื่อนใหม่
- อาจมีพฤติกรรมถอยหลัง ทะเลาะกับน้อง ชี้แจงจ อยากรู้ให้คนมาดูแล โกรธง่าย

๑. วัยแรกรุ่น (๑๐-๑๓ ปี) เป็นช่วงที่มีการเปลี่ยนแปลงร่างกายทุกระบบจะมีความคิดหมกมุ่นกังวลเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ซึ่งจะส่งผลกระทบไปยังจิตใจ ทำให้อารมณ์หงุดหงิดและแปรปรวนง่าย

๒. วัยรุ่นตอนกลาง (๑๔-๑๖ ปี) เป็นช่วงที่วัยรุ่นจะยอมรับสภาพร่างกายที่มีการเปลี่ยนแปลงเป็นหนุ่มเป็นสาวได้แล้ว มีความคิดที่ลึกซึ้ง (abstract) จึงหันมาใฝ่หาอุดมการณ์และหาเอกลักษณ์ของตนเอง เพื่อความเป็นตัวของตัวเอง และพยายามเอาชนะความรู้สึกแบบเด็กๆ ที่ผูกพันและอยากจะทำพ่อกับแม่

๓. วัยรุ่นตอนปลาย (๑๗-๑๙ ปี) เป็นเวลาของการฝึกฝนอาชีพ ตัดสินใจที่จะเลือกอาชีพที่เหมาะสม และเป็นช่วงเวลาที่ความผูกพันแน่นแฟ้น (intimacy) กับเพื่อนต่างเพศ สภาพทางร่างกายเปลี่ยนแปลงเติบโตโดยสมบูรณ์เต็มที่ และบรรลุนิติภาวะในเชิงกฎหมาย

การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ	ผลการเปลี่ยนแปลง
๑. ความรักและความหวัง ๒. เป็นอิสระอยากทำอะไรได้ด้วยตัวของตัวเอง ๓. ต้องการเป็นตัวของตัวเอง ๔. อยากรู้ อยากเห็น อยากลอง ๕. ความถูกต้อง ยุติธรรม ๖. ความตื่นตัว ท้าทาย ความต้องการหาประสบการณ์แปลกๆ ใหม่ๆ เกลียดความจำเจซ้ำซาก	๑. ความวิตกกังวลเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย เด็กผู้หญิงอาจกังวลว่าตนเองไม่หยุดสูงเสียที ในขณะที่เด็กผู้ชายก็เกิดความกังวลว่าทำไมตัวเองจึงไม่สูงใหญ่ หรือเตี้ยเล็ก แคระแกรน สูงใหญ่ผิดปกติ ๒. ความวิตกกังวลกับอารมณ์เพศที่สูงขึ้น ๓. ความวิตกกังวลกลัวการเป็นผู้ใหญ่ ๔. ความวิตกกังวลในความงดงามทางร่างกาย ๕. ต้องการการยอมรับว่าเป็นส่วนหนึ่งของบ้านของกลุ่มเพื่อน ปัญหาการปรับตัวในวัยรุ่น ความขัดแย้งในจิตใจของวัยรุ่น ที่ต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่กล่าวนำแล้วนั้น เป็นสิ่งที่ปกติธรรมดาของการเจริญพัฒนาไปเป็นผู้ใหญ่ แต่จะไม่รุนแรงมีผลกระทบต่อการเรียน การงานหรือด้านสังคม

การปฏิบัติตนให้เหมาะสมกับการเปลี่ยนแปลง ได้แก่ การรู้จักจัดการกับอารมณ์ต่างๆ เรียนรู้และฝึกควบคุมอารมณ์ (เช่นการนับ ๑-๑๐) การฝึกสมาธิในการทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดให้สำเร็จลุล่วง ไม่ใจร้อน การปรับความเข้าใจกับคนรอบข้าง โดยเฉพาะคนในครอบครัว ฝึกนิสัยจัดตารางเวลา รู้จักการระบายอารมณ์ให้เหมาะสม

๑.๑ จิตใจ ความรู้สึก และอารมณ์ของวัยรุ่น

๑.ความเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นจะมีอารมณ์ใหม่ เกิดขึ้นหลายอารมณ์ เช่น อารมณ์ เหวง เศร่า สับสน อารมณ์เหล่านี้ส่งผลให้วัยรุ่นมีพฤติกรรมส่วนตัวและพฤติกรรมทางสังคมที่สร้างความกังวลให้กับผู้ใหญ่ เช่น ใจร้อน อารมณ์รุนแรง มีความอดทนต่ำ อีกทั้งยังต้องการความรักที่กว้างขวางจากกลุ่มเพื่อนและเพื่อนต่างเพศอีกด้วย

๒.ความต้องการสร้างเอกลักษณ์และการยอมรับ วัยรุ่นเป็นช่วงของการค้นหาอัตลักษณ์และสถานะตัวตนในสังคม ซึ่งต้องอาศัยทั้งความสามารถในการเรียนและการทำกิจกรรมต่างๆ เพื่อเป็นที่ยอมรับของกลุ่มเพื่อน แต่การเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น พ่อ แม่ ไม่ควรวิตกกังวลเกินเหตุ แต่ควรประคับประคอง ยอมรับ ยืดหยุ่น เข้าใจ และให้อิสระตามสมควร เพื่อให้พวกเขาเกิดการเรียนรู้

๓.ความคาดหวัง วัยรุ่นเป็นช่วงที่สับสนเนื่องจากถูกคาดหวังจากสังคมรอบตัวหลายด้าน ทั้งต่อตนเอง และครอบครัวที่คาดหวังให้พวกเขามีความรับผิดชอบอย่างจริงจัง กลุ่มเพื่อนก็คาดหวังให้ร่วมทำกิจกรรมอย่างเหนียวแน่น และสังคมก็คาดหวังให้วัยรุ่นแสดงความรับผิดชอบต่อสังคมให้มากขึ้น

๔. มีพฤติกรรมทางสังคมเด่นชัด ต้องการให้คนรอบข้างเห็นคุณค่า และยอมรับ วัยรุ่นจะคบเพื่อนที่เหมือนและแตกต่างจากตนเอง เพื่อเติมเต็มในส่วนที่ขาด โดยที่ไม่สามารถแยกแยะเพื่อนได้ว่าควรคบหรือไม่ควรคบ ที่สำคัญกลุ่มเพื่อนมีอิทธิพลต่อการตัดสินใจของวัยรุ่นเป็นอย่างมาก จนนำไปสู่การตัดสินใจที่ผิดพลาดได้ อย่างไรก็ตาม สังคมกลุ่มเพื่อนและความสัมพันธ์กับเพื่อนต่างเพศ คือสังคมที่ช่วยให้วัยรุ่นพัฒนาอัตลักษณ์ของตนเองเพื่อก้าวสู่การเป็นผู้ใหญ่ที่สมบูรณ์ต่อไป

ความเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่นที่กล่าวมาบางครั้งอาจทำให้พวกเขาเกิดความสับสน โดยเฉพาะหากมีความขัดแย้งระหว่าง ความคาดหวังของครอบครัวและโรงเรียน กับความคาดหวังของกลุ่มเพื่อน ในช่วงเวลานี้หาก พ่อแม่ ไม่ยอมรับใช้อำนาจเคร่งครัดมากเกินไป หรือทอดทิ้งให้เขารู้สึกว่าต้องแก้ปัญหาเองลำพัง วัยรุ่นจะเกิดความเครียดและสับสนในบทบาททางสังคม จึงหลีกเลี่ยงความกดดันจากทางบ้านไปหากกลุ่มเพื่อน กลุ่มเพื่อนจึงเปรียบเสมือนเป็น “ครอบครัวจำลอง” ที่ช่วยเติมเต็มทางจิตใจในสิ่งที่ขาดหายไป เมื่อวัยรุ่นเข้าร่วมกับกลุ่มเพื่อนที่ชอบใช้ความรุนแรงและต้องการการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน จึงแสดงพฤติกรรมก้าวร้าว เกรง ต่อต้านสังคม ซึ่งจะนำไปสู่การก่อเหตุทะเลาะวิวาทและยกพวกตีกัน

๑.๒ การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ

๑. ความรักและความห่วงใย : ความรู้สึกอยากที่จะถูกรัก และยังอยากได้รับความเอาใจใส่ห่วงใยจากบุคคลที่มีความสำคัญต่อเด็กแต่มีข้อแม้ว่าจะต้องไม่ใช่การแสดงออกของพ่อแม่ที่ทำกับเขาราวกับเด็กเล็กๆ ไม่ต้องการความเจ้ากี้เจ้าการ ไม่ต้องการให้แสดงความห่วงใยอยู่ตลอดเวลา

๒. เป็นอิสระอยากทำอะไรได้ด้วยตัวของตัวเอง : อยากทำในสิ่งที่ตัวเองคิดแล้วว่าดี อยากมีส่วนร่วมในการตัดสินใจ อยากที่จะทำตัวห่างจากพ่อแม่ ห่างจากคำสั่งการเจริญเติบโตในการทำงานของสมอง ทำให้เด็กวัยนี้เริ่มมีความคิดอ่านเป็นของตนเอง เริ่มมีความคิดแบบนามธรรม (abstract thinking) การแยกจากพ่อแม่ในเกือบทุกรูปแบบ บางครั้งอาจทำให้วัยรุ่นเกิดความรู้สึกสับสน สมองจิตสับสน และอาจมีความรู้สึก "สูญเสีย" ในความรักความเอาใจใส่จากพ่อแม่ แต่ถ้าพวกเขายอมรับการดูแลหรือยอมทำตามคำสั่งของพ่อแม่ ก็จะไปขัดกับความต้องการที่จะเป็นเด็กโต เป็นอิสระของตนเองที่ต้องการพึ่งพาตนเอง

๓. ต้องการเป็นตัวของตัวเอง ความต้องการที่ยอมรับ : ในสิ่งที่มาจากตัวเอง ทำให้มีมั่นใจในตัวเอง พ่อแม่ต้องส่งเสริมให้เด็กได้ช่วยเหลือตัวเองให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ตามวัย เพราะในการฝึกเด็ก นอกจากจะทำให้เด็กได้ใช้มือได้อย่างคล่องแคล่วแล้ว ยังช่วยทำให้ได้คิด ตัดสินใจในการกระทำสิ่งต่างๆ

๔. อยากรู้ อยากเห็น อยากลอง การลองผิดลองถูก : สังเกตดูจากปฏิกิริยาของคนรอบข้าง เพื่อตัดสินใจว่าสิ่งที่ทำนั้น ดีเลวเป็นอย่างไรวัยที่โตขึ้น เมื่อความสามารถเพิ่มขึ้น ร่างกายเจริญเติบโตขึ้นมา สิ่งรอบตัวต่างๆ ที่น่าสนใจ และท้าทายความสามารถก็จะเริ่มเข้ามาเพื่อทดลองการสนับสนุนส่งเสริมเด็กให้คงสภาพอยากรู้ อยากเห็น อยากลองและได้มีโอกาสทดลองสิ่งแปลกๆใหม่ๆ ในขอบเขตที่เหมาะสม

๕. ความถูกต้อง ยุติธรรม : โดยเฉพาะเมื่อเข้าสู่วัยรุ่นตอนกลาง มักจะถือว่าความยุติธรรมเป็นลักษณะหนึ่งของความเป็นผู้ใหญ่ วัยรุ่นจึงให้ความสำคัญอย่างจริงจังกับความถูกต้อง ยุติธรรมตามที่ตนเป็นอยู่ ยิ่ง และอยากจะทำอะไรหลายๆ อย่าง เพื่อเรียกร้องความยุติธรรมทั้งในแง่บุคคลและสังคมส่วนรวม

๖. ความตื่นเต้น ทำลาย ความต้องการหาประสบการณ์แปลกๆ ใหม่ ๆ : กลียดความจำเจซ้ำซาก วัยรุ่นกลุ่มนี้จะสร้างความตื่นเต้นทำลายกับการที่กระทำผิดต่อกฎเกณฑ์ต่างๆ ของทางบ้านและกฎของสังคมนั้น เป็นเพราะว่าเป็นความตื่นเต้นและวามรู้สึกลัวถูกทำลาย

๗. ต้องการการยอมรับว่าเป็นส่วนหนึ่งของบ้าน ของกลุ่มเพื่อน : พื้นฐานการเลี้ยงดูที่ยอมรับและมีความรักความผูกพันระหว่างพ่อแม่เด็ก จะมีผลทำให้เด็กเกิดความรู้สึก ดังที่กล่าวมานี้อย่างง่ายดาย

๑. ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการด้านจิตใจ อารมณ์ในวัยรุ่น

๑. สภาพแวดล้อมในครอบครัว: ความสัมพันธ์ในครอบครัวที่ดีและการสนับสนุนจากพ่อแม่ ส่งผลต่อความมั่นคงทางอารมณ์และจิตใจของวัยรุ่น

๒. เพื่อนและสังคม: การมีเพื่อนที่ดีและสังคมที่สนับสนุนช่วยเสริมสร้างความมั่นใจและทักษะทางสังคม ทำให้วัยรุ่นสามารถปรับตัวและพัฒนาได้ดี

๓. การศึกษาและการเรียนรู้: สภาพแวดล้อมทางการศึกษาที่เหมาะสมและครูที่เข้าใจสามารถช่วยพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ การคิดวิเคราะห์ และการจัดการอารมณ์ของวัยรุ่น

๔. สุขภาพจิตและการดูแลตนเอง: การมีสุขภาพจิตที่ดีและการดูแลตนเองที่เหมาะสมช่วยให้วัยรุ่นสามารถจัดการกับความเครียด ความกังวล และปัญหาต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

๕. สื่อและเทคโนโลยี: การใช้สื่อและเทคโนโลยีอย่างมีสติสามารถส่งเสริมการเรียนรู้และการพัฒนาทางสังคม แต่การใช้งานที่ไม่เหมาะสมอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตและอารมณ์

๖. ปัจจัยส่วนบุคคล: บุคลิกภาพและทัศนคติส่วนบุคคลของวัยรุ่นเองมีบทบาทสำคัญในการกำหนดวิธีการตอบสนองต่อสถานการณ์และการเปลี่ยนแปลงในชีวิต

๓. แนวทางการปฏิบัติที่เหมาะสมต่อการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจและอารมณ์ในวัยรุ่น

๑. สังเกตความรู้สึกของตัวเองโดยอาจจะมีการตั้งชื่อเรียกความรู้สึกที่เกิดขึ้นเป็นแบบเฉพาะของตัวเอง เช่น “วันนี้รู้สึกฟินมากที่ครูชม”, “เบื่อจังวันนี้อดไปเที่ยวกับเพื่อน”, “เครียดจังต้องอ่านหนังสือสอบเยอะไปหมด” แล้วลองเลือกอารมณ์หนึ่งที่สนใจ เช่น ฟิน แล้วลองสังเกตดูว่าเมื่อไรที่เรามีอารมณ์นี้โดยอาจใช้วิธีจดบันทึกไว้

๒. สังเกตอารมณ์ความรู้สึกและที่มาขณะที่เรากำลังรู้สึก มีเหตุการณ์อะไรเกิดขึ้น และเรากำลังทำอะไรอยู่ เราคิดอะไรในขณะนั้น เช่น “ฉันรู้สึกเศร้า เพราะเพื่อนๆ นัดกันไปกินข้าวแล้วลืมชวนฉัน” เป็นต้น

๓. ยอมรับและเข้าใจอารมณ์ที่เกิดขึ้นเมื่อเข้าใจและยอมรับอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้ เราก็จะจัดการอารมณ์ตัวเองได้ดี การยอมรับว่ามีความรู้สึกเกิดขึ้น “เป็นเรื่องธรรมดา”

๔. เรียนรู้ผลกระทบจากการแสดงอารมณ์คนที่ฝึกควบคุมการแสดงออกของอารมณ์จะสามารถคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น โดยวัยรุ่นที่ฝึกการควบคุมอารมณ์ได้ดีจะเรียนรู้ว่าควรแสดงความรู้สึกที่เกิดขึ้นออกไปในรูปแบบใดโดยที่ไม่ทำให้เกิดผลลัพธ์ที่ไม่ดี และจะสามารถมองเห็นผลกระทบข้างหน้าที่จะเกิดขึ้นจากการแสดงอารมณ์ออกไปวิธีจัดการกับอารมณ์ของวัยรุ่น

๕. ฝึกจัดการกับอารมณ์การทำให้ตัวเองรู้สึกดีขึ้นต้องเริ่มจากการยอมรับและเข้าใจความรู้สึก จัดการความรู้สึกของตัวเองได้ก่อน เช่น การระบายความรู้สึกกับคนใกล้ชิด การเบี่ยงเบนความสนใจไปทำสิ่งอื่น การออกกำลังกาย และการเล่นกีฬา

๖. เปลี่ยนอารมณ์เป็นเรื่องเชิงบวกวัยรุ่นหลายคนสามารถพัฒนาอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นไปเป็นเรื่องเชิงบวก เช่น แต่งเพลง แต่งกลอน เขียนนิยาย เขียนบล็อก ฯลฯ

การเปลี่ยนผ่านชีวิตช่วงวัยรุ่น หากพวกเขามีพื้นฐานที่ดี คือการได้รับความรัก ความภาคภูมิใจ และการสอนวินัยเชิงบวกอย่างเต็มที่ จะช่วยเสริมสร้างฐานจิตใจให้แข็งแรง ไม่ตกเป็นทาสของอารมณ์ และสามารถตัดสินใจเลือกปฏิบัติได้อย่างถูกต้องแม้จะถูกกดดันจากกลุ่มเพื่อนก็ตาม



ใบงานที่ ๑ เรื่อง รู้ทันอารมณ์ตน
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง พัฒนาการวัยรุ่น
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจและอารมณ์ในวัยรุ่น
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

ชื่อ - สกุล ชั้น..... เลขที่.....

คำชี้แจง : ให้นักเรียนตอบคำถามให้ครบถ้วนทุกรายการ

ข้อที่ ๑ อารมณ์ดีใจ

๑.๑ นักเรียนคิดว่ามีปัจจัย/สถานการณ์อะไรบ้างที่เป็นสาเหตุที่ทำให้รู้สึกดีใจ

.....

.....

.....

.....

.....

๑.๒ เมื่อรู้สึกดีใจ นักเรียนมักจะแสดงออกอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

ข้อที่ ๒ อารมณ์เสียใจ

๑.๑ นักเรียนคิดว่ามีปัจจัย/สถานการณ์อะไรบ้างที่เป็นสาเหตุที่ทำให้รู้สึกเสียใจ

.....

.....

.....

.....

.....

๑.๒ เมื่อรู้สึกเสียใจ นักเรียนมักจะแสดงออกอย่างไร

.....

.....

ข้อที่ ๓ อารมณ์โกรธ

๑.๑ นักเรียนคิดว่ามีปัจจัย/สถานการณ์อะไรบ้างที่เป็นสาเหตุที่ทำให้รู้สึกโกรธ

๑.๒ เมื่อรู้สึกโกรธ นักเรียนมักจะแสดงออกอย่างไร

กิจกรรมการแสดงออกเพื่อการผ่อนคลายอารมณ์ และจิตใจ อย่างเหมาะสม

๑.

๒.

๓.

๔.

๕.

เฉลยใบงานที่ ๑ เรื่อง รู้ทันอารมณ์ตน
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง พัฒนาการวัยรุ่น
 แผนการจัดการเรียนรู้ ๓ การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจและอารมณ์ในวัยรุ่น
 รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

ชื่อ - สกุล ชั้น..... เลขที่.....

คำชี้แจง : ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้

ข้อที่ ๑ อารมณ์ดีใจ

๑.๑ นักเรียนคิดว่ามีปัจจัย/สถานการณ์อะไรบ้างที่เป็นสาเหตุที่ทำให้รู้สึกดีใจ

.....ได้รับคำชม ผลการเรียนเป็นที่น่าพอใจ ได้รับของขวัญ.....

.....

.....

.....

๑.๒ เมื่อรู้สึกดีใจ นักเรียนมักจะแสดงออกอย่างไร

.....กล่าวขอบคุณ แสดงสีหน้ายิ้มแย้ม.....

.....

.....

ข้อที่ ๒ อารมณ์เสียใจ

๑.๑ นักเรียนคิดว่ามีปัจจัย/สถานการณ์อะไรบ้างที่เป็นสาเหตุที่ทำให้รู้สึกเสียใจ

.....เสียบุคคลที่รัก ของหาย ผลการเรียนไม่เป็นที่น่าพอใจ ทะเลาะกับเพื่อน.....

.....

.....

๑.๒ เมื่อรู้สึกเสียใจ นักเรียนมักจะแสดงออกอย่างไร

.....ร้องไห้ โวยวาย แยกไปอยู่คนเดียว.....

.....

ข้อที่ ๓ อารมณ์โกรธ

๑.๑ นักเรียนคิดว่ามีปัจจัย/สถานการณ์อะไรบ้างที่เป็นสาเหตุที่ทำให้รู้สึกโกรธ

.....ถูกต่อว่า ทะเลาะกับเพื่อน โดนแกล้ง.....

๑.๒ เมื่อรู้สึกโกรธ นักเรียนมักจะแสดงออกอย่างไร

.....แสดงสีหน้า ใช้ความรุนแรงกับสิ่งของ พุดจาไม่ดีใส่บุคคลอื่นหรือพ่อแม่.....

กิจกรรมผ่อนคลายอารมณ์ร้อน อย่างน้อย ๓ กิจกรรม

๑.หาคนปรึกษาพูดคุย.....

๒.ดูหนัง ฟังเพลง.....

๓.ศึกษาธรรมชาติ.....

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงด้านสังคมและสติปัญญาในวัยรุ่น		
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑	เรื่อง พัฒนาการวัยรุ่น	
รหัสวิชา พ๒๒๑๐๑	รายวิชา สุขศึกษา	กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒	ภาคเรียนที่ ๑	เวลา ๕๐ นาที

๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐานการเรียนรู้ พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

ตัวชี้วัด

พ ๑.๑ ม.๒/๑ อธิบายการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น

พ ๑.๑ ม.๒/๒ ระบุปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น

๒. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

การเปลี่ยนแปลงด้านสังคมและสติปัญญาในวัยรุ่นมีผลด้านบวกในการพัฒนาบุคลิกภาพและเข้ากับสังคม การส่งเสริมการเรียนรู้และการพัฒนาทักษะทางสังคมที่เหมาะสมจึงเป็นสิ่งสำคัญในการส่งผลกระทบต่อ การเจริญเติบโตและพัฒนาการในอนาคตของวัยรุ่น

๓. สาระการเรียนรู้

๑. การเปลี่ยนแปลงด้านสังคมในวัยรุ่น

๒. การเปลี่ยนแปลงด้านสติปัญญาในวัยรุ่น

๓. ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการด้านสังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น

๔. แนวทางการปฏิบัติตนให้เหมาะสมต่อการเปลี่ยนแปลงด้านสังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น

๔. จุดประสงค์การเรียนรู้

๔.๑ ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)

อธิบายลักษณะการเปลี่ยนแปลงในด้านสังคม และสติปัญญาในวัยรุ่นได้อย่างถูกต้อง

๔.๒ ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

วิเคราะห์การเปลี่ยนแปลงด้านสังคม และสติปัญญาในวัยรุ่นได้

๔.๓ ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A) (ของแต่ละวิชา)

เห็นคุณค่าและความสำคัญของการเปลี่ยนแปลงด้านสังคม และสติปัญญาที่เกิดขึ้นกับตนเองเมื่อเข้าสู่ วัยรุ่นได้

๕. สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน (KSA)

อธิบายความสัมพันธ์การเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม และสติปัญญา ทำความเข้าใจในสถานการณ์ในชีวิตจริง และนำไปใช้ประโยชน์ได้อย่างสมเหตุสมผล (ส๒.๑.๒)

๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

๖.๑ มีความซื่อสัตย์สุจริต (ให้ข้อมูลที่ถูกต้องและเป็นจริง)

๖.๒ มีความมุ่งมั่นในการทำงาน (ตั้งใจทำงานที่มอบหมายให้สำเร็จ)

๗. กิจกรรมการเรียนรู้



แผนการจัดการเรียนรู้ ๔ การเปลี่ยนแปลงด้านสังคมและสติปัญญาในวัยรุ่น
 หน่วยที่ ๑ ชื่อหน่วยการเรียนรู้ พัฒนาการวัยรุ่น รหัสวิชา พ๒๒๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา
 กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือ วัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน อธิบายความสัมพันธ์การเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคมและสติปัญญา ทำความเข้าใจในสถานการณ์ในชีวิตจริง และนำไปใช้ประโยชน์ได้อย่างสมเหตุสมผล ด้านความรู้ อธิบายลักษณะการเปลี่ยนแปลงในด้านสังคมและสติปัญญาในวัยรุ่นได้อย่างถูกต้อง	ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๑๐ นาที) ๑. ครูให้นักเรียนเลือกบัตรคำหน้าชั้นเรียน และสอบถามนักเรียนว่า “เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นมีลักษณะการเปลี่ยนแปลงเมื่อเข้าสู่วัยรุ่นหรือไม่” (โดยการสุ่ม) บัตรคำ ได้แก่ (๑) ด้านสังคม - ต้องการการยอมรับ การเลียนแบบ การคบเพื่อนต่างเพศมากขึ้น (๒) ด้านสติปัญญา - มีอุดมคติสูง อยากรู้ อยากลอง ยึดตนเองเป็นศูนย์กลาง ชอบ เปรียบเทียบ ซักจุงได้ง่าย ๒. ครูให้นักเรียนร่วมกันสะท้อนคิดจากบัตรคำที่นักเรียนหยิบได้ เป็นการเปลี่ยนแปลงในด้านใด และส่งผลต่อการพัฒนาการเจริญเติบโตช่วงวัยรุ่นของนักเรียน (แนวคำตอบ : ด้านสังคม คือ ต้องการการยอมรับ เพื่อเป็นที่ยอมรับของกลุ่มเพื่อน และสติปัญญา คือ อยากรู้ อยากลอง เพื่อค้นพบสิ่งที่ตนเองสนใจต่อการเรียนรู้)	ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน ๑. นักเรียนเลือกบัตรคำ “มีลักษณะการเปลี่ยนแปลงในด้านสังคม และสติปัญญาเมื่อเข้าสู่วัยรุ่นหรือไม่” ๒. นักเรียนช่วยกันคิดนำเสนอจากบัตรคำ เป็นการเปลี่ยนแปลงในด้านใด และส่งผลต่อการพัฒนาการเจริญเติบโตช่วงวัยรุ่นของนักเรียน (แนวคำตอบ : ด้านสังคม คือ ต้องการการยอมรับ เพื่อเป็นที่ยอมรับของกลุ่มเพื่อน และสติปัญญา คือ อยากรู้ อยากลอง เพื่อค้นพบสิ่งที่ตนเองสนใจต่อการเรียนรู้)	ชั้นนำ บัตรคำ “การเปลี่ยนแปลงด้านสังคม และสติปัญญา	ชั้นนำ -	วิธีวัด ๑. สังเกตจากการตอบคำถามในชั้นเรียน ๒. ประเมินจากใบงาน เรื่อง พัฒนาการด้านสังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น ๓. สังเกตจากพฤติกรรมในชั้นเรียน เครื่องมือวัด

แผนการจัดการเรียนรู้ ๔ การเปลี่ยนแปลงด้านสังคมและสติปัญญาในวัยรุ่น
 หน่วยที่ ๑ ชื่อหน่วยการเรียนรู้ พัฒนาการวัยรุ่น รหัสวิชา พ๒๒๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา
 กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือ วัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
ด้านทักษะกระบวนการ วิเคราะห์การเปลี่ยนแปลง ด้านสังคม และสติปัญญาใน วัยรุ่นได้ ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม เห็นคุณค่าและความสำคัญ ของการเปลี่ยนแปลงด้าน สังคม และสติปัญญาที่เกิด	๓. ครูร่วมสนทนาความสัมพันธ์การเปลี่ยนแปลง ทางด้านสังคม และสติปัญญาให้ครบถ้วนสมบูรณ์ ใน การปฏิบัติตนของตนเอง และเพื่อน อยู่ร่วมกันอย่างมี ความสุข	๓. นักเรียนร่วมสนทนา (แนวคำตอบ : การ เปลี่ยนแปลงด้านสังคมและสติปัญญาช่วย พัฒนาทักษะการสื่อสาร การคิดวิเคราะห์ และการแก้ไขปัญหา ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญใน การสร้างความเข้าใจและความเคารพซึ่งกัน และกัน ทำให้สามารถอยู่ร่วมกันอย่างมี ความสุขในสังคมได้)			๑. แบบสังเกต การตอบคำถาม ในชั้นเรียน ๒. แบบประเมิน จากใบงาน เรื่อง พัฒนาการด้าน สังคม และ สติปัญญาใน วัยรุ่น

แผนการจัดการเรียนรู้ ๔ การเปลี่ยนแปลงด้านสังคมและสติปัญญาในวัยรุ่น
หน่วยที่ ๑ ชื่อหน่วยการเรียนรู้ พัฒนาการวัยรุ่น รหัสวิชา พ๒๒๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือ วัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
ขั้นกับตนเองเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น ได้ คุณลักษณะอันพึงประสงค์ ๑. มีความซื่อสัตย์สุจริต (ให้ ข้อมูลที่ถูกต้องและเป็นจริง) ๒. มีความมุ่งมั่นในการทำงาน (ตั้งใจทำงานที่ มอบหมายให้สำเร็จ)	ขั้นสอน (๑๐ นาที) ๑. ครูเชื่อมโยงจากบัตรคำที่นักเรียนเลือก (ขั้นนำ) ร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้จากใบความรู้ที่ ๑ “การ เปลี่ยนแปลงด้านสังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น” ของ ตนเองว่าอยู่ในระดับใด ๒. ครูให้นักเรียนเลือกบัตรกระดาษสี และวิเคราะห์ การเปลี่ยนแปลงด้านสังคม และสติปัญญาของตนเอง จากข้อที่ ๑ ตามความเป็นจริง ดังนี้ สีแดง – ควรพัฒนาอย่างมาก สีเหลือง – ควรพัฒนาเล็กน้อย สีเขียว – พัฒนาการเหมาะสม  ๓. ครูสรุปการเปลี่ยนแปลงด้านสังคม และสติปัญญา ในวัยรุ่นร่วมกับนักเรียน และร่วมสะท้อนคิดคำตอบ การปฏิบัติตนของนักเรียนอย่างกว้างๆ	ขั้นสอน ๑. นักเรียนร่วมกันแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับครู ในเรื่องการเปลี่ยนแปลงด้านสังคม และ สติปัญญาในวัยรุ่นของตนเองว่าอยู่ในระดับ ใด ๒. นักเรียนเลือกบัตรกระดาษสีและวิเคราะห์ การเปลี่ยนแปลงด้านสังคม และสติปัญญา ของตนเองจากบัตรคำที่เลือก (ข้อที่ ๑) ตาม ความเป็นจริง ๓. นักเรียนสรุปการเปลี่ยนแปลงด้านสังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น (แนวคำตอบ : การ สร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นและการตัดสินใจ ในการการปฏิบัติตน เช่น การเคารพความ คิดเห็นของผู้อื่น การแสดงความรับผิดชอบ ในหน้าที่ และการใช้เวลาในการเรียนรู้และ พัฒนาตนเอง และเป็นมิตรสำหรับทุกคน อย่างมีเหตุผล)	ขั้นสอน ๑. ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง การ เปลี่ยนแปลงและ การปฏิบัติตนให้ เหมาะสมต่อ พัฒนาการด้าน สังคม และ สติปัญญาในวัยรุ่น ๒. บัตรกระดาษสี (กิจกรรม)  ๓. กล่องแห่ง ความลับ	ขั้นสอน บัตร กระดาษสี	๓. แบบประเมิน คุณลักษณะอัน พึงประสงค์ เกณฑ์การ ประเมิน ๑. นักเรียนร้อย ละ ๘๐ ผ่าน เกณฑ์ตัดสิน คุณภาพใน ระดับ พอใช้ ขึ้น ไป ๒. นักเรียนผ่าน การประเมินใน ระดับ ร้อยละ ๕๐ ขึ้น ไป

แผนการจัดการเรียนรู้ ๔ การเปลี่ยนแปลงด้านสังคมและสติปัญญาในวัยรุ่น หน่วยที่ ๑ ชื่อหน่วยการเรียนรู้ พัฒนาการวัยรุ่น รหัสวิชา พ๒๒๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือ วัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	ขั้นปฏิบัติ (๒๐ นาที) ๑. ครูให้นักเรียนวิเคราะห์ปัจจัยต่างๆ ที่ส่งผลต่อพัฒนาการด้านสังคม และสติปัญญาของตนเองลงใน “บัตรกระดาษสี” ของตนเอง ดังนี้ - พื้นฐานทางอารมณ์ของตนเอง - ด้านครอบครัว (การอบรมเลี้ยงดู) - ด้านสิ่งแวดล้อม (เพื่อน, สื่อ, สภาพสังคมที่อยู่ ฯลฯ) - ความต้องการคำแนะนำ หรือการสนับสนุน แล้วนำบัตรกระดาษสีของตนเองไปใส่ในกล่องแห่งความลับที่ครูจัดไว้ให้ ๒. ครูให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม ๓-๔ คน ร่วมอภิปรายโดยเลือกประเด็นที่น่าสนใจจาก “บัตรกระดาษสี” ๓-๔ ประเด็น ในกล่องแห่งความลับ ๓. ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันวิเคราะห์และนำเสนอวิธีการพัฒนาการด้านสังคมและสติปัญญาลงในใบงานที่ ๑ เรื่อง พัฒนาการด้านสังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น ให้ทุกกลุ่มเตรียมนำเสนอเป็นรายประเด็นตามที่ครูกำหนด โดยการสุ่ม	ขั้นปฏิบัติ ๑. นักเรียนวิเคราะห์ปัจจัยต่าง ๆ ที่ส่งผลต่อพัฒนาการด้านสังคม และสติปัญญาลงใน “บัตรกระดาษสี” ของตนเองไปใส่ในกล่องแห่งความลับ ๒. นักเรียนแบ่งกลุ่ม ๓-๔ คน ร่วมอภิปรายโดยเลือกประเด็นที่น่าสนใจจาก “บัตรกระดาษสี” ๓-๔ ประเด็น ๓. ร่วมกันวิเคราะห์และนำเสนอวิธีการพัฒนาการด้านสังคมและสติปัญญาลงในใบงานที่ ๑ เรื่อง พัฒนาการด้านสังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น (แนวคำตอบ : การพัฒนาด้านสังคม คือ การส่งเสริมการสื่อสาร การเข้าร่วมกิจกรรม การมีส่วนร่วม การพัฒนาด้านสติปัญญา คือ ฝึกการวิเคราะห์และการแก้ไขปัญหา ส่งเสริมการอ่านและการเรียนรู้ ศึกษาข้อมูลพัฒนาความรู้และความคิด	ขั้นปฏิบัติ ๑. ใบงานที่ ๑ เรื่อง พัฒนาการด้านสังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น ๒. บัตรกระดาษสี ๓. กล่องแห่งความลับ	ขั้นปฏิบัติ ใบงานเรื่อง พัฒนาการด้านสังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น	๓. ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ “พอใช้” ขึ้นไป

แผนการจัดการเรียนรู้ ๔ การเปลี่ยนแปลงด้านสังคมและสติปัญญาในวัยรุ่น
 หน่วยที่ ๑ ชื่อหน่วยการเรียนรู้ พัฒนาการวัยรุ่น รหัสวิชา พ๒๒๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา
 กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือ วัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	๔. ครูรับฟังการนำเสนอ ร่วมให้ข้อเสนอแนะในประเด็นสำคัญการพัฒนาด้านสังคม และสติปัญญาที่ได้กล่าวถึง และข้อควรพัฒนาด้านอื่นๆ ที่นักเรียนต้องการคำแนะนำหรือไม่อย่างไร				
	ขั้นสรุป (๑๐ นาที) ๑. ครูให้เจ้าของบัตรนำแนวทางการพัฒนาตนเองที่เพื่อนนำเสนอไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน พร้อมให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมในประเด็นที่ขาดหายไป ๒. ครูสรุปคำตอบของนักเรียนให้การเห็นความสำคัญของการเปลี่ยนแปลงด้านสังคม และสติปัญญาที่เกิดขึ้นกับตนเองเมื่อเข้าสู่วัยรุ่นได้	ขั้นสรุป นักเรียนร่วมกันสรุปแนวทางการพัฒนาตนเองที่เพื่อนนำเสนอไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน	ขั้นสรุป ใบงานที่ ๑ เรื่อง พัฒนาการด้านสังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น	ขั้นสรุป -	

๘. สื่อ/แหล่งเรียนรู้

๑) ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงและการปฏิบัติตนให้เหมาะสมต่อพัฒนาการด้านสังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น

๒) ใบงานที่ ๑ เรื่อง พัฒนาการด้านสังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น

๓) บัตรกระดาษสี (กิจกรรม)

๔) กล่องกระดาษแห่งความลับ

๙. การประเมินผลรวบยอด

ชิ้นงานหรือภาระงาน

ใบงานที่ ๑ เรื่อง พัฒนาการด้านสังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K) อธิบายลักษณะการเปลี่ยนแปลงในด้านสังคม และสติปัญญาในวัยรุ่นได้อย่างถูกต้อง	การตอบคำถามในชั้นเรียน	การสังเกตการตอบคำถาม	ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ พอใช้ขึ้นไป
ด้านทักษะกระบวนการ (P) วิเคราะห์การเปลี่ยนแปลงด้านสังคม และสติปัญญาในวัยรุ่นได้	ประเมินจากกิจกรรม “พัฒนาการด้านสังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น”	แบบประเมินจากกิจกรรม “พัฒนาการด้านสังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น”	ได้คะแนนไม่น้อยกว่าร้อยละ ๕๐ (ไม่น้อยกว่า ๒ คะแนน หรือระดับพอใช้)
คุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A) เห็นคุณค่าและความสำคัญของการเปลี่ยนแปลงด้านสังคม และสติปัญญาที่เกิดขึ้นกับตนเองเมื่อเข้าสู่วัยรุ่นได้	การตอบคำถามที่สะท้อนการเห็นคุณค่า	แบบประเมินการตอบคำถาม	ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ “ผ่าน”
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน อธิบายความสัมพันธ์การเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม และสติปัญญา ทำความเข้าใจในสถานการณ์ในชีวิตจริง และนำไปใช้ประโยชน์ได้อย่างเหมาะสมผล	สังเกตจากการตอบคำถามในชั้นเรียน	แบบสังเกตการตอบคำถาม	ผ่านเกณฑ์การประเมิน ระดับคุณภาพ พอใช้ขึ้นไป
ด้านคุณลักษณะ (A) คุณลักษณะอันพึงประสงค์ ๑. มีความซื่อสัตย์สุจริต (ให้ข้อมูลที่ถูกต้องและเป็นจริง) ๒. มีความมุ่งมั่นในการทำงาน	๑. สังเกตจากพฤติกรรมในชั้นเรียน ๒. สังเกตจากการนำเสนอหน้าชั้นเรียน	๑. แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ๒. แบบประเมินการนำเสนอหน้าชั้นเรียน	๑. ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ “ผ่าน”

(ตั้งใจและรับผิดชอบในการปฏิบัติงานที่ได้รับมอบหมาย)			๒. เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ ขึ้นไป
---	--	--	---

เกณฑ์การประเมินผลชิ้นงานหรือภาระงาน เรื่อง พัฒนาการด้านสังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น

ประเด็น	ระดับคุณภาพ		
	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๓ (ปรับปรุง)
๑. อธิบายความสัมพันธ์ การเปลี่ยนแปลง ทางด้านสังคม และ สติปัญญา ทำความ เข้าใจในสถานการณ์ใน ชีวิตจริง และนำไปใช้ ประโยชน์ได้อย่าง สมเหตุสมผล	อธิบายความสัมพันธ์การ เปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม และสติปัญญา ทำความ เข้าใจในสถานการณ์ในชีวิต จริง และนำไปใช้ประโยชน์ ได้อย่างสมเหตุสมผลได้ ถูกต้องร้อยละ ๘๕ ขึ้นไป	อธิบายความสัมพันธ์การ เปลี่ยนแปลงทางด้าน สังคม และสติปัญญา ทำ ความเข้าใจในสถานการณ์ ในชีวิตจริง และนำไปใช้ ประโยชน์ได้อย่าง สมเหตุสมผลได้ ร้อยละ ๕๐ ถึงร้อยละ ๘๔	อธิบายความสัมพันธ์การ เปลี่ยนแปลงทางด้าน สังคม และสติปัญญา ทำความเข้าใจใน สถานการณ์ในชีวิตจริง และนำไปใช้ประโยชน์ได้ อย่างสมเหตุสมผลได้น้อย กว่าร้อยละ ๕๐
๒. วิเคราะห์การ เปลี่ยนแปลงด้านสังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น ได้	วิเคราะห์สาเหตุของปัญหา ที่มีผลกระทบต่อการต่อ สติปัญญาและสังคมพร้อม เสนอแนวทางแก้ไขได้ เหมาะสม ครบทั้ง ๒ ปัจจัย	วิเคราะห์สาเหตุของปัญหา ที่มีผลกระทบต่อการต่อ สติปัญญาและสังคมพร้อม เสนอแนวทางแก้ไขได้ เหมาะสม ได้บางปัจจัย	วิเคราะห์สาเหตุของปัญหา ที่มีผลกระทบต่อการต่อ สติปัญญาและสังคมได้ แต่ ไม่มีแนวทางการปฏิบัติ
๓. เห็นคุณค่าและ ความสำคัญของการ เปลี่ยนแปลงด้านสังคม และสติปัญญาที่เกิด ขึ้นกับตนเองเมื่อเข้าสู่ วัยรุ่นได้	วิธีปฏิบัติที่ตนที่นำไปใช้ ในชีวิตประจำวันได้เมื่อเข้าสู่วัยรุ่น สอดคล้องกับ สภาพปัญหาในปัจจุบัน	วิธีปฏิบัติตนไม่สอดคล้อง กับสภาพปัญหาในปัจจุบัน	บอกวิธีการปฏิบัติตนไม่ได้
๔. มีความซื่อสัตย์สุจริต	ให้ข้อมูลที่ถูกต้องและเป็น จริง	ให้ข้อมูลที่ถูกต้องเป็น ส่วนมาก	ให้ข้อมูลไม่เป็นจริงและ ถูกต้อง
๕. มีความมุ่งมั่นในการ ทำงาน	ทำงานเสร็จตาม กำหนดเวลา มีความ สมบูรณ์ครบถ้วนทุก รายการ	ทำงานเสร็จตาม กำหนดเวลา มีความ สมบูรณ์ครบบางรายการ	ทำงานไม่เสร็จตาม กำหนดเวลา

เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน ๑๑ - ๑๕ หมายถึง ดี

คะแนน ๗ - ๑๐ หมายถึง พอใช้

คะแนน ต่ำกว่า ๗ หมายถึง ปรับปรุง ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ขึ้นไป



คำชี้แจง ให้ครูเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับประเด็นการประเมิน

[illegible]

คะแนน	๑๓ - ๑๕	หมายถึง	ดี
คะแนน	๑๐ - ๑๒	หมายถึง	พอใช้
คะแนน	ต่ำกว่า ๙	หมายถึง	ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ ขึ้นไป

บันทึกผลหลังสอน*

ผลการจัดการเรียนการสอน

.....

.....

.....

ความสำเร็จ

.....

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

.....

ข้อจำกัดการใช้แผนการจัดการเรียนรู้และข้อเสนอแนะ/แนวทางการปรับปรุงแก้ไข

.....

.....

.....

*หมายเหตุ : คู่มือคำถามการบันทึกผลหลังสอนสำหรับครูในภาคผนวก ค

ลงชื่อ.....ผู้สอน
(.....)

วันที่ เดือน พ.ศ.

๑๑. ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

.....

ลงชื่อ ผู้ตรวจ
(.....)

วันที่ เดือน พ.ศ.

ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงและการปฏิบัติตนให้เหมาะสมต่อพัฒนาการด้านสังคม
และสติปัญญาในวัยรุ่น หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง พัฒนาการวัยรุ่น
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงด้านสังคมและสติปัญญาในวัยรุ่น
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

๑. การเปลี่ยนแปลงด้านสังคมในวัยรุ่น

๑. ความสัมพันธ์กับเพื่อน : วัยรุ่นให้ความสำคัญกับเพื่อนมากขึ้น มีการสร้างกลุ่มเพื่อนที่แน่นแฟ้นและมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมและความคิด
๒. ความสัมพันธ์กับครอบครัว : มีความต้องการอิสระมากขึ้น มักมีความขัดแย้งกับผู้ปกครองเกี่ยวกับการควบคุมและการตัดสินใจ
๓. บทบาทในชุมชนและสังคม : วัยรุ่นเริ่มมีส่วนร่วมในกิจกรรมของชุมชนและสังคม เรียนรู้บทบาทและความรับผิดชอบที่เพิ่มขึ้น
๔. การใช้สื่อและเทคโนโลยี : การใช้สื่อและเทคโนโลยีมีผลต่อการพัฒนาทางสังคมและความคิด การเรียนรู้และรับข้อมูลข่าวสารจากแหล่งต่างๆ
๕. การสร้างอัตลักษณ์ : การค้นหาและยอมรับอัตลักษณ์ของตนเองเป็นสิ่งสำคัญ วัยรุ่นมักเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่นเพื่อสร้างความเข้าใจในตัวเอง

๒. การเปลี่ยนแปลงด้านสติปัญญาในวัยรุ่น

๑. การคิดวิเคราะห์ : วัยรุ่นเริ่มมีความสามารถในการคิดวิเคราะห์และประเมินสถานการณ์ต่างๆ ได้ดีขึ้น
๒. การแก้ปัญหา : มีทักษะในการแก้ปัญหาที่ซับซ้อนมากขึ้น สามารถวางแผนและตัดสินใจด้วยตนเอง
๓. การเรียนรู้ : วัยรุ่นสามารถเรียนรู้และรับข้อมูลใหม่ๆ ได้รวดเร็วและมีประสิทธิภาพมากขึ้น
๔. ความคิดเชิงนามธรรม : เริ่มมีความสามารถในการคิดเชิงนามธรรมและเข้าใจแนวคิดที่ซับซ้อน
๕. การพัฒนาอัตลักษณ์ทางสติปัญญา : วัยรุ่นมักสำรวจและค้นหาความสนใจของตนเองในด้านการศึกษาและอาชีพ

ดังนั้น การเปลี่ยนแปลงทั้งสองด้านนี้มีบทบาทสำคัญในการพัฒนาและเติบโตของวัยรุ่นให้เป็นผู้ใหญ่ที่มีความรับผิดชอบ และมีความสามารถในการดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ คือ

ด้านสังคม

๑. เพื่อนคือสิ่งสำคัญ เชื่อถือและรับฟังเพื่อนมากกว่าพ่อแม่
๒. การยอมรับจากเพื่อนและผู้ใหญ่ จึงมักเกิดการลอกเลียนแบบ
๓. ต้องการมีส่วนร่วมออกความคิดเห็นในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับตนเอง
๔. มีพลังมาก มักสนใจและเข้าไปมีส่วนร่วมในเรื่องต่างๆ มีความเชื่อมั่นรุนแรงและทู่แท้ ซึ่งมีทั้งประโยชน์และโทษ

ด้านสติปัญญา

๑. มีความคิดเชิงนามธรรม เข้าใจเชิงทฤษฎี
๒. มีความคิดรวบยอดที่ลึกซึ้งมากขึ้น สามารถวิจารณ์ เปรียบเทียบบรรยายได้ละเอียดขึ้น ตั้งสมมติฐานได้ รู้จักตั้งเหตุผลจากสิ่งที่ฟัง
๓. ยังคงยึดตนเองเป็นศูนย์กลาง เป็นเลิศ ถูกต้อง จึงลุ่มหลง เชื่อมมั่นกับสิ่งที่ตนเองคิด เช่น ศิลปะ โคลง กลอน นิยาย
๔. ถ้าถูกใจก็สามารถถูกชักจูงได้ง่าย

๓. ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อ การเจริญเติบโตและการพัฒนาการด้านสังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น

๓.๑ ด้านสังคม

๑. ครอบครัว : ความสัมพันธ์กับพ่อแม่และสมาชิกในครอบครัวมีบทบาทสำคัญในการพัฒนาทักษะทางสังคมและอารมณ์
๒. เพื่อน : การมีเพื่อนที่ดีหรือไม่ดีมีผลต่อพฤติกรรมและค่านิยมของวัยรุ่น
๓. โรงเรียน : สิ่งแวดล้อมในโรงเรียน รวมถึงครูและเพื่อนร่วมชั้นเรียนมีผลต่อการพัฒนาทางสังคม
๔. ชุมชนและสังคม : วัฒนธรรมและค่านิยมในชุมชนที่อาศัยอยู่ส่งผลต่อการพัฒนาทางสังคม
๕. สื่อและเทคโนโลยี : การใช้สื่อและเทคโนโลยีส่งผลต่อการเรียนรู้และการพัฒนาทางสังคม

๓.๒ ด้านสติปัญญา

๑. การศึกษา : คุณภาพการศึกษาและสิ่งแวดล้อมในการเรียนรู้มีผลต่อการพัฒนาทางสติปัญญา
 ๒. ประสบการณ์การเรียนรู้ : การมีประสบการณ์และกิจกรรมที่ทำทางปัญญามีผลต่อการพัฒนาทักษะทางสติปัญญา
 ๓. สุขภาพกายและจิต : สุขภาพที่ดีมีผลต่อการพัฒนาทางปัญญาและการเรียนรู้
 ๔. พันธุกรรม : ปัจจัยทางพันธุกรรมมีผลต่อความสามารถทางปัญญาและการเรียนรู้
 ๕. การสนับสนุนจากครอบครัว : การได้รับการสนับสนุนและแรงจูงใจจากครอบครัวช่วยเสริมสร้างความสามารถในการเรียนรู้และพัฒนาทางปัญญา
- ดังนั้น การพัฒนาทางสังคมและสติปัญญาของวัยรุ่นขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายประการที่ทำงานร่วมกัน ทั้งด้านบุคคล สิ่งแวดล้อม และการสนับสนุนจากชุมชนและครอบครัว

๔. แนวทางการปฏิบัติตนให้เหมาะสมต่อการเปลี่ยนแปลงด้านสังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น

๔.๑ ด้านสังคม

๑. พัฒนาทักษะการสื่อสาร: ฝึกฝนการพูดคุยและฟังอย่างมีประสิทธิภาพ รวมถึงการแสดงออกทางอารมณ์อย่างเหมาะสม
๒. สร้างความสัมพันธ์ที่ดี: คบหาสมาคมกับเพื่อนที่ดีและสนับสนุนซึ่งกันและกัน รู้จักการเลือกเพื่อนที่มีคุณค่าและสร้างสรรค์
๓. เคารพและเข้าใจผู้อื่น: ยอมรับความแตกต่างและเคารพความคิด ความรู้สึก และวัฒนธรรมของผู้อื่น
๔. เข้าร่วมกิจกรรมชุมชน: มีส่วนร่วมในกิจกรรมที่ช่วยสร้างสังคมให้ดีขึ้น เช่น กิจกรรมอาสาสมัครและโครงการชุมชน

๕. จัดการกับความขัดแย้งอย่างสร้างสรรค์: ฝึกทักษะการแก้ไขปัญหาและความขัดแย้งด้วยวิธีการที่สงบและสร้างสรรค์

สรุป แนวทางการปฏิบัติตนการเรียนรู้มารยาทที่เหมาะสมในสังคม วางตัวต่อเพศตรงข้าม การวางตัวในสังคมหรือสถานที่ที่เราอยู่ ให้เกียรติซึ่งกันและกันไม่ว่าเพศใด ไม่ล่วงเกินผู้อื่นทั้งทางร่างกายและวาจา ฝึกทักษะทางสังคม (การแสดงความเคารพ กาลเทศะ การสื่อสาร) เป็นต้น

๔.๒ ด้านสติปัญญา

๑. ตั้งเป้าหมายการเรียนรู้ : ตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและพัฒนาทักษะการจัดการเวลาเพื่อบรรลุเป้าหมาย

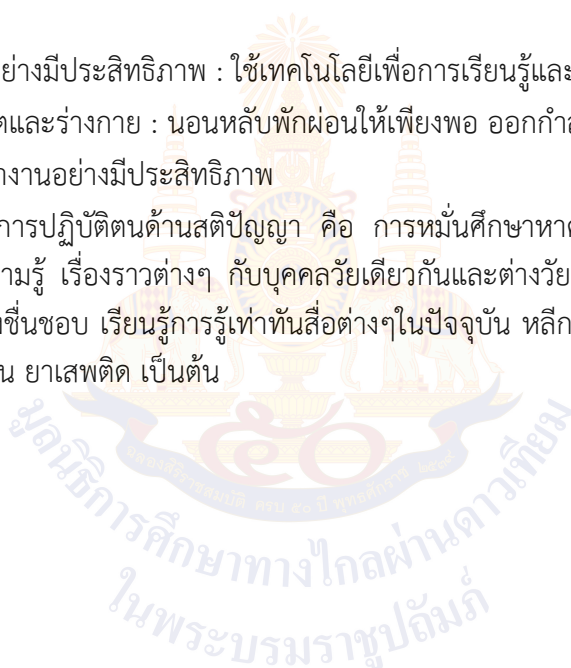
๒. พัฒนาทักษะการคิดวิเคราะห์ : ฝึกการคิดวิเคราะห์และการแก้ปัญหาโดยใช้เหตุผล

๓. เพิ่มพูนความรู้และทักษะใหม่ๆ : มีความกระตือรือร้นในการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ และหาประสบการณ์ที่ท้าทายทางปัญญา

๔. ใช้เทคโนโลยีอย่างมีประสิทธิภาพ : ใช้เทคโนโลยีเพื่อการเรียนรู้และการพัฒนาตนเองอย่างเหมาะสม

๕. ดูแลสุขภาพจิตและร่างกาย : นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และทานอาหารที่มีประโยชน์ เพื่อให้สมองทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ

สรุป แนวทางการปฏิบัติตนด้านสติปัญญา คือ การหมั่นศึกษาหาความรู้ที่เป็นประโยชน์ หาโอกาสแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ความรู้ เรื่องราวต่างๆ กับบุคคลวัยเดียวกันและต่างวัยหรือผู้สูงอายุ การฝึกทักษะอาชีพ กีฬา หรืองานอดิเรกที่ตนเองชื่นชอบ เรียนรู้การรู้เท่าทันสื่อต่างๆ ในปัจจุบัน หลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่ส่งผลเสียต่อการพัฒนาทางด้านสติปัญญา เช่น ยาเสพติด เป็นต้น



ใบงานที่ ๑ เรื่อง พัฒนาการด้านสังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง พัฒนาการวัยรุ่น
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงด้านสังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น
 รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

คำชี้แจง ให้นักเรียนร่วมกันวิเคราะห์พัฒนาการด้านสังคม และสติปัญญาตามที่ได้รับมอบหมาย

ระดับพัฒนาการที่ได้รับ ☐ ควรพัฒนาอย่างมาก ☐ ควรพัฒนาเล็กน้อย ☐ พัฒนาการเหมาะสม

๑.ด้านสังคม

ปัจจัย	สาเหตุของปัญหา/ปัจจัย	แนวทางการพัฒนาตนเอง
พื้นฐานอารมณ์ของตนเอง		๑. ๒. ๓.
ด้านครอบครัว		๑. ๒. ๓.
ด้านสิ่งแวดล้อม		๑. ๒. ๓.

๒.ด้านสติปัญญา

ปัจจัย	สาเหตุของปัญหา/ปัจจัย	แนวทางการพัฒนาตนเอง
พื้นฐานอารมณ์ของตนเอง		๑. ๒. ๓.
ด้านครอบครัว		๑. ๒. ๓.
ด้านสิ่งแวดล้อม		๑. ๒. ๓.

สมาชิกกลุ่ม

ชื่อ - สกุล ชั้น..... เลขที่..... | ชื่อ - สกุล ชั้น..... เลขที่.....

ชื่อ - สกุล ชั้น..... เลขที่..... ชื่อ - สกุล ชั้น..... เลขที่.....

เฉลยใบงานที่ ๑ เรื่อง พัฒนาการด้านสังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง พัฒนาการวัยรุ่น
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงด้านสังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

คำชี้แจง ให้นักเรียนร่วมกันวิเคราะห์พัฒนาการด้านสังคม และสติปัญญาตามที่ได้รับมอบหมาย

ระดับพัฒนาการที่ได้รับ ☐ **ควรพัฒนาอย่างมาก** ☐ **ควรพัฒนาเล็กน้อย** ☐ **พัฒนาการเหมาะสม**

๑.ด้านสังคม

ปัจจัย	สาเหตุของปัญหา/ปัจจัย	แนวทางการพัฒนาตนเอง
พื้นฐานอารมณ์ของตนเอง	- สภาพแวดล้อมการเรียนรู้ กิจกรรมที่สนใจ และสุขภาพจิตและร่างกาย	๑. การเรียนรู้มารยาทที่เหมาะสมในสังคม วางตัวต่อเพศตรงข้าม ๒. การวางตัวในสังคมหรือสถานที่ที่เราอยู่ ให้เกียรติซึ่งกันและกันไม่ว่าเพศใด ไม่ล่วงเกินผู้อื่นทั้งทางร่างกายและวาจา ๓. ฝึกทักษะทางสังคม (การแสดง ความเคารพ กาลเทศะ การสื่อสาร)
ด้านครอบครัว	- การเลี้ยงดูจากพ่อ แม่ หรือผู้ปกครอง - ฐานะทางเศรษฐกิจ	
ด้านสิ่งแวดล้อม	- สภาพแวดล้อมในบ้าน/ชุมชน - พฤติกรรมของบุคคลในชุมชน	

๒.ด้านสติปัญญา

ปัจจัย	สาเหตุของปัญหา/ปัจจัย	แนวทางการพัฒนาตนเอง
พื้นฐานอารมณ์ของตนเอง	- การเรียนรู้และประสบการณ์ที่ได้รับจากสิ่งต่างๆ ในชีวิตประจำวัน	๑.การหมั่นศึกษาหาความรู้ที่เป็นประโยชน์ ๒. หาโอกาสแลกเปลี่ยนความ คิดเห็น ความรู้ เรื่องราวต่างๆ กับ บุคคลวัยเดียวกันและต่างวัยหรือ ผู้สูงอายุ ๓. การฝึกทักษะอาชีพ กีฬา หรืองานอดิเรกที่ตนเองชื่นชอบ เรียนรู้ ๔. การรู้เท่าทันสื่อต่างๆในปัจจุบัน ๕. หลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่ส่งผลเสียต่อการ พัฒนาทางด้านสติปัญญา เช่น ยาเสพติด
ด้านครอบครัว	- การเลี้ยงดูจากพ่อ แม่ หรือผู้ปกครอง - ฐานะทางเศรษฐกิจ	
ด้านสิ่งแวดล้อม	- สภาพแวดล้อมในบ้าน/ชุมชน - พฤติกรรมของบุคคลในชุมชน	

สมาชิกกลุ่ม

ชื่อ - สกุล ชั้น..... เลขที่..... ชื่อ - สกุล ชั้น..... เลขที่.....

ชื่อ - สกุล ชั้น..... เลขที่..... ชื่อ - สกุล ชั้น..... เลขที่.....

บัตรกระดาษสี

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง พัฒนาการวัยรุ่น
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงด้านสังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

บัตรกระดาษสี

ระดับพัฒนาการของตนเอง ☐ ควรพัฒนาอย่างมาก ☐ ควรพัฒนาเล็กน้อย ☐ พัฒนาการเหมาะสม

ตัวอย่าง

ด้านหน้า

ปัจจัย	ด้านสังคม	สติปัญญา
พื้นฐานอารมณ์ของตนเอง		
ด้านครอบครัว		
ด้านสิ่งแวดล้อม		

ทำไมนักเรียนคิดว่านักเรียนมีระดับพัฒนาการอยู่ในระดับนี้

วิเคราะห์จากปัจจัยที่ครูกำหนด ด้านอื่นๆ.....

ด้านหลัง

ต้องการคำแนะนำ หรือการสนับสนุนจากครูเป็นการส่วนตัวหรือไม่ ?

☐ ต้องการ ☐ ไม่ต้องการ

ชื่อ-สกุล ห้อง .../... เลขที่ ติดต่อ

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง การปฏิบัติตนเพื่อส่งเสริมการเจริญเติบโตและพัฒนาการในวัยรุ่น

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง พัฒนาการวัยรุ่น

รหัสวิชา พ๒๒๑๐๑

รายวิชา สุขศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

ภาคเรียนที่ ๑

เวลา ๕๐ นาที

๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐานการเรียนรู้ พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

ตัวชี้วัด

พ ๑.๑ ม.๒/๒ ระบุปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น

๒. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

การปฏิบัติตนเพื่อส่งเสริมการเจริญเติบโตและพัฒนาการในวัยรุ่นเป็นกระบวนการที่สำคัญในการช่วยให้วัยรุ่นเติบโตเป็นบุคคลที่มั่นคงและสมบูรณ์ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และสติปัญญา ในการสร้างพฤติกรรม การรับประทานอาหาร การออกกำลังกายที่เหมาะสม การสร้างความรักความผูกพันในครอบครัวส่งผลต่อการพัฒนาการในวัยรุ่น

๓. สาระการเรียนรู้

๑. ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น

๒. แนวทางการปฏิบัติตนเพื่อส่งเสริมการเจริญเติบโตและพัฒนาการในวัยรุ่น

๔. จุดประสงค์การเรียนรู้

๔.๑ ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)

บอกวิธีปฏิบัติตนได้อย่างถูกต้องกับสถานการณ์ที่เกิดจากปัจจัยต่างๆ ที่ส่งผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการในวัยรุ่นได้

๔.๒ ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

ปฏิบัติตนได้อย่างถูกต้องกับสถานการณ์ที่เกิดจากปัจจัยต่าง ๆ ที่ส่งผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการในวัยรุ่นได้

๔.๓ ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A) (ของแต่ละวิชา)

เห็นความสำคัญจากปัจจัยต่างๆ สิ่งที่ต้องปฏิบัติและไม่ควรปฏิบัติเพื่อส่งเสริมการเจริญเติบโตและพัฒนาการในวัยรุ่นอย่างมีคุณภาพ

๕. สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน (KSA)

วิเคราะห์ข้อมูลของสิ่งที่นำไปใช้อธิบายความสัมพันธ์จากปัจจัยต่างๆ ที่ส่งผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการในวัยรุ่นนำไปใช้ประโยชน์ได้อย่างสมเหตุผล (ส.๒.๑.๒)

๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

ใฝ่เรียนรู้ (ตั้งใจ เพียรพยายามในการเรียนและเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้)

๗. กิจกรรมการเรียนรู้

แผนการจัดการเรียนรู้ ๕ การปฏิบัติตนเพื่อส่งเสริมการเจริญเติบโตและพัฒนาการในวัยรุ่น
 หน่วยที่ ๑ ชื่อหน่วยการเรียนรู้ พัฒนาการวัยรุ่น รหัสวิชา พ๒๒๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา
 กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือ วัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน วิเคราะห์ข้อมูลของสิ่งที่นำไปใช้อธิบายความสัมพันธ์จากปัจจัยต่างๆ ที่ส่งผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการในวัยรุ่นนำไปใช้ประโยชน์ได้อย่างสมเหตุผล ด้านความรู้ บอกวิธีปฏิบัติตนได้อย่างถูกต้องกับสถานการณ์ที่เกิดจากปัจจัยต่างๆ ที่ส่งผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการในวัยรุ่นได้ ด้านทักษะกระบวนการ	ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๑๐ นาที) ๑. ครูให้นักเรียนสังเกตตนเอง มีอะไรที่ต่างจากเพื่อนหรือเหมือนเพื่อนบ้าง เพราะอะไร (แนวคำตอบ : นิสัย อารมณ์ บุคลิกภาพ เพศ ความแข็งแรง เป็นต้น เพราะ พันธุกรรม พื้นฐานทางอารมณ์ สิ่งแวดล้อม อาหารที่บริโภค การออกกำลังกาย การเจ็บป่วยหรืออุบัติเหตุ การอบรมเลี้ยงดูของผู้ปกครอง) ๒. ครูให้เชื่อมโยงข้อมูลจากปัจจัยต่างๆ ที่ส่งผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการในวัยรุ่นนำไปใช้อธิบายอย่างกว้างๆ (แนวคำตอบ : การนอนหลับที่เพียงพอและมีคุณภาพสำคัญต่อการเจริญเติบโตและการฟื้นฟูร่างกาย รวมถึงการเสริมสร้างความจำและการเรียนรู้) ๓. ครูร่วมสนทนาความสัมพันธ์จากปัจจัยต่างๆ ในการปฏิบัติตนได้อย่างถูกต้องที่ส่งผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการในวัยรุ่น	ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน ๑. นักเรียนสังเกตตนเอง (แนวคำตอบ : มี นิสัย อารมณ์ บุคลิกภาพ เพศ ความแข็งแรง เป็นต้น เพราะ พันธุกรรม พื้นฐานทางอารมณ์ สิ่งแวดล้อม อาหารที่บริโภค การออกกำลังกาย การเจ็บป่วยหรืออุบัติเหตุ การอบรมเลี้ยงดู) ๒. นักเรียนช่วยกันคิดวิเคราะห์ข้อมูลจากปัจจัยต่างๆ ที่ส่งผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการในวัยรุ่นนำไปใช้ (แนวคำตอบ : การนอนหลับที่เพียงพอและมีคุณภาพสำคัญต่อการเจริญเติบโตและการฟื้นฟูร่างกาย รวมถึงการเสริมสร้างความจำและการเรียนรู้)	ชั้นนำ	ชั้นนำ	วิธีวัด ๑. สังเกตการตอบคำถามกิจกรรม “BINGO O X” ๒. สังเกตการตอบคำถามในชั้นเรียน ๓. ใบรายงานการปฏิบัติเพื่อส่งเสริมการเจริญเติบโตและพัฒนาการของตนเอง

แผนการจัดการเรียนรู้ ๕ การปฏิบัติตนเพื่อส่งเสริมการเจริญเติบโตและพัฒนาการในวัยรุ่น
 หน่วยที่ ๑ ชื่อหน่วยการเรียนรู้ พัฒนาการวัยรุ่น รหัสวิชา พ๒๒๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา
 กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือ วัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
ปฏิบัติตนได้อย่างถูกต้องกับสถานการณ์ที่เกิดจากปัจจัยต่าง ๆ ที่ส่งผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการในวัยรุ่นได้ ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม เห็นความสำคัญจากปัจจัยต่างๆ สิ่งที่ควรปฏิบัติและไม่ควรปฏิบัติเพื่อส่งเสริมการ	(แนวคำตอบ : การดูแลโภชนาการที่ดี ออกกำลังกายเป็นประจำ และนอนหลับเพียงพอ ซึ่งส่งผลดีต่อสุขภาพกายและจิตใจ การสนับสนุนจากครอบครัว และการมีเพื่อนที่ดีช่วยเสริมสร้างความมั่นคงทางอารมณ์และทักษะทางสังคมในการใช้ชีวิตประจำวัน	๓. นักเรียนร่วมสนทนา (แนวคำตอบ : การดูแลโภชนาการที่ดี ออกกำลังกายเป็นประจำ และนอนหลับเพียงพอ ซึ่งส่งผลดีต่อสุขภาพกายและจิตใจ การสนับสนุนจากครอบครัว และการมีเพื่อนที่ดีช่วยเสริมสร้างความมั่นคงทางอารมณ์และทักษะทางสังคมในการใช้ชีวิตประจำวัน	ขั้นสอน ๑. สื่อ Power Point เรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น ๒. หนังสือประกอบการเรียนการสอนวิชา สุขศึกษาชั้นมัธยม	ขั้นสอน -	๔. สังเกตจากพฤติกรรมในชั้นเรียน ๕. สังเกตการตอบบนกระดาน เครื่องมือวัด ๑. แบบสังเกตการตอบคำถาม กิจกรรม “BINGO O X”

แผนการจัดการเรียนรู้ ๕ การปฏิบัติตนเพื่อส่งเสริมการเจริญเติบโตและพัฒนาการในวัยรุ่น
 หน่วยที่ ๑ ชื่อหน่วยการเรียนรู้ พัฒนาการวัยรุ่น รหัสวิชา พ๒๒๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา
 กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือ วัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
เจริญเติบโตและพัฒนาการ ในวัยรุ่นอย่างมีคุณภาพ คุณลักษณะอันพึงประสงค์ ใฝ่เรียนรู้ (ตั้งใจ เพียร พยายามในการเรียนและเข้า ร่วมกิจกรรมการเรียนรู้)	ขั้นสอน (๑๐ นาที) ๑. ครูให้นักเรียนจับคู่ ๒ คน วิเคราะห์ “ปัจจัยที่ส่งผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของนักเรียนอย่างไรบ้าง” โดยเริ่มจาก (๑) พันธุกรรม (๒) การรับประทานอาหาร (๓) การออกกำลังกาย (๔) เพื่อน (๕) ครอบครัว (๖) สภาพแวดล้อมในปัจจุบัน (๗) สื่อต่างๆ โดยการสุ่ม (แนวคำตอบ: การเลือกรับประทานอาหารในชีวิตประจำวัน ส่งผลต่อการเจ็บป่วย, การออกกำลังกายช่วยให้สูงขึ้นตามที่ต้องการ, พันธุกรรมทำให้มีโรคประจำตัวบางอย่าง ไม่สามารถทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อนๆ ได้, การอบรมเลี้ยงดูของคนในครอบครัวที่อาจส่งผลต่อพฤติกรรมก้าวร้าว หรือไม่กล้าแสดงออก)	ขั้นสอน ๑. นักเรียนวิเคราะห์ “ปัจจัยต่อไปนี้ ส่งผลต่อการเจริญเติบโตของนักเรียนอย่างไรบ้าง” เริ่มจาก (๑) พันธุกรรม (๒) การรับประทานอาหาร (๓) การออกกำลังกาย (๔) เพื่อน (๕) ครอบครัว (๖) สภาพแวดล้อมในปัจจุบัน (๗) สื่อต่างๆ (แนวคำตอบ: การเลือกรับประทานอาหารในชีวิตประจำวัน ส่งผลต่อการเจ็บป่วย การออกกำลังกายช่วยให้สูงขึ้นตามที่ต้องการ พันธุกรรมทำให้มีโรคประจำตัวบางอย่าง ไม่สามารถทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อนๆ ได้ การอบรมเลี้ยงดูของคนในครอบครัวที่อาจส่งผลต่อพฤติกรรมก้าวร้าว หรือไม่กล้าแสดงออก)	ศึกษาปีที่ ๒ (ตามที่โรงเรียนมี)		๒. แบบสังเกตการตอบคำถาม ๓. แบบประเมินใบรายงานการปฏิบัติตนเพื่อส่งเสริมพัฒนาการและการเจริญเติบโตของตนเอง ๔. แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ เกณฑ์การประเมิน ๑. นักเรียนผ่านการประเมินใน

แผนการจัดการเรียนรู้ ๕ การปฏิบัติตนเพื่อส่งเสริมการเจริญเติบโตและพัฒนาการในวัยรุ่น
 หน่วยที่ ๑ ชื่อหน่วยการเรียนรู้ พัฒนาการวัยรุ่น รหัสวิชา พ๒๒๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา
 กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือ วัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	๒. ครูสรุปวิธีการปฏิบัติตนอย่างไรต่อปัจจัยต่างๆ ที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการในวัยรุ่นร่วมกับนักเรียน และร่วมสะท้อนคิดคำตอบของนักเรียนอย่างกว้างๆ	๒. นักเรียนสรุปวิธีการปฏิบัติตนอย่างไรต่อปัจจัยต่างๆ ที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการในวัยรุ่น (แนวคำตอบ : การได้รับโภชนาการที่ดีช่วยส่งเสริมการเจริญเติบโตของร่างกายและการทำงานของสมอง การออกกำลังกายช่วยเสริมสร้างสุขภาพกายและสุขภาพจิต การได้รับการสนับสนุนจากครอบครัวที่มีความสำคัญต่อการพัฒนาทางสติปัญญาและอารมณ์)			ระดับ ร้อยละ ๕๐ ขึ้นไป ๒. นักเรียนร้อยละ ๘๐ ผ่านเกณฑ์ตัดสินคุณภาพในระดับ พอใช้ ขึ้นไป ๓. นักเรียนผ่านเกณฑ์การประเมินรายงานการปฏิบัติตน ร้อยละ ๕๐ ขึ้นไป ๔. ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ “ผ่าน”

แผนการจัดการเรียนรู้ ๕ การปฏิบัติตนเพื่อส่งเสริมการเจริญเติบโตและพัฒนาการในวัยรุ่น
 หน่วยที่ ๑ ชื่อหน่วยการเรียนรู้ พัฒนาการวัยรุ่น รหัสวิชา พ๒๒๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา
 กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือ วัด)									
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน												
	ขั้นปฏิบัติ (๒๐ นาที) ๑. ครูให้นักเรียนร่วมกันทำกิจกรรม“BINGO O X” โดย นักเรียนกลุ่มใดสามารถตอบคำถามถูกและมีการ เรียงรูปแบบใดรูปแบบหนึ่งตามกติกา ถือว่าเป็นกลุ่ม The winner จากประเด็นคำถามตามกติกาที่กำหนด ๒. ครูให้นักเรียนวิเคราะห์เขียนลงในกระดานนำเสนอ หน้าชั้นเรียน โดยแบ่งกระดานออกเป็น ๒ ด้าน คือ ๒.๑ ด้านซ้าย เป็นการปฏิบัติตนเพื่อส่งเสริมการ เจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น ๒.๒ ด้านขวา เป็นการปฏิบัติที่ไม่ดี/ทำให้เกิด ความผิดปกติหรือขัดขวางการเจริญเติบโตและ พัฒนาการในช่วงวัยรุ่น ๓. ครูให้นักเรียนร่วมกันพิจารณาสิ่งที่ควรปฏิบัติและ ไม่ควรปฏิบัติ พร้อมบอกเหตุผล และร่วมสะท้อนคิด คำตอบของนักเรียน	ขั้นปฏิบัติ ๑. นักเรียนร่วมกันทำกิจกรรม“BINGO O X” โดย นักเรียนกลุ่มใดสามารถตอบคำถาม ถูกและมีการเรียงรูปแบบใดรูปแบบหนึ่งตาม กติกา ถือว่าเป็นกลุ่ม The winner จาก ประเด็นคำถามตามกติกาที่กำหนด ๒. นักเรียนทุกคนช่วยกันออกมาเขียนลงใน กระดานนำเสนอหน้าชั้นเรียน โดยแบ่ง ออกเป็น ๒ ด้าน คือ ๒.๑ ด้านซ้าย เป็นการปฏิบัติตนเพื่อ ส่งเสริมการเจริญเติบโตและพัฒนาการของ วัยรุ่น ๒.๒ ด้านขวา เป็นการปฏิบัติที่ไม่ดี/ทำให้ เกิดความผิดปกติหรือขัดขวางการ เจริญเติบโตและพัฒนาการในช่วงวัยรุ่น	ขั้นปฏิบัติ สื่อสำหรับครู เรื่อง BINGO O X และใบกิจกรรม ตามจำนวนกลุ่ม หรือให้นักเรียน เขียนเองเป็น ตาราง ๙ ช่อง ตามนี้ <table><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr></table>										ขั้นปฏิบัติ ใบกิจกรรม BINGO O X	

แผนการจัดการเรียนรู้ ๕ การปฏิบัติตนเพื่อส่งเสริมการเจริญเติบโตและพัฒนาการในวัยรุ่น
 หน่วยที่ ๑ ชื่อหน่วยการเรียนรู้ พัฒนาการวัยรุ่น รหัสวิชา พ๒๒๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา
 กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือ วัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	๔. ครูให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม ๔ คน วิเคราะห์ข่าวถึงวิธีการปฏิบัติตนของวัยรุ่น เช่น วัยรุ่นที่ทานยาลดความอ้วนจนเสียชีวิต และตัวอย่างวัยรุ่นที่ออกกำลังกายจนลดน้ำหนักได้สำเร็จ / ตัวอย่างวัยรุ่นที่ต้องพิการจากการประสบอุบัติเหตุ และวัยรุ่นที่ออกไปทำประโยชน์ให้สังคมจนได้รับการยกย่อง เป็นต้น ร่วมกันสรุปการปฏิบัติตนในแนวทางที่ถูกต้องอย่างไรให้ทุกกลุ่มเตรียมนำเสนอ โดยการสุ่ม ๕. ครูรับฟังการนำเสนอ ร่วมให้ข้อเสนอแนะในประเด็นสำคัญต่อวิธีปฏิบัติตนที่ถูกต้อง และไม่ถูกต้อง ที่นักเรียนไม่ได้กล่าวถึง และข้อระวังอื่นๆ ซึ่งอาจเกิดทั้งผลดี ผลเสียที่เกิดขึ้นได้อย่างไร	๓. นักเรียนร่วมกันพิจารณาว่าถูกต้องเหมาะสมหรือไม่ พร้อมบอกเหตุผล ๔. นักเรียนวิเคราะห์ข่าว เช่นวัยรุ่นที่ทานยาลดความอ้วนจนเสียชีวิต และตัวอย่างวัยรุ่นที่ออกกำลังกายจนลดน้ำหนักได้สำเร็จ / ตัวอย่างวัยรุ่นที่ต้องพิการจากการประสบอุบัติเหตุ และวัยรุ่นที่ออกไปทำประโยชน์ให้สังคมจนได้รับการยกย่อง เป็นต้น (แนวคำตอบ : วิเคราะห์การปฏิบัติตนของวัยรุ่นในแต่ละด้านเพื่อให้เข้าใจว่า “ไม่ว่าจะมีปัจจัยใดเข้ามา และมีพัฒนาการที่ดีสมวัย และส่งผลต่ออนาคตในการดำเนินชีวิต”) ๕. นักเรียนสะท้อนความคิดเห็น ตอบคำถามที่ต่อวิธีปฏิบัติตนที่ถูกต้อง และไม่ถูกต้อง (แนวคำตอบ : วิธีปฏิบัติตนที่ถูกต้องคือการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ออกกำลังกายเป็นประจำ และนอนหลับเพียงพอ ส่วน			

แผนการจัดการเรียนรู้ ๕ การปฏิบัติตนเพื่อส่งเสริมการเจริญเติบโตและพัฒนาการในวัยรุ่น
 หน่วยที่ ๑ ชื่อหน่วยการเรียนรู้ พัฒนาการวัยรุ่น รหัสวิชา พ๒๒๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา
 กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือ วัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
		วิธีที่ไม่ถูกต้องคือการใช้สารเสพติด นอนดึก และไม่ดูแลสุขภาพ)			
	ขั้นสรุป (๑๐ นาที) ๑. ครูมอบหมายให้นักเรียนเลือกการปฏิบัติที่ส่งเสริมการเจริญเติบโตของนักเรียน โดยแบ่งเป็น ๑. การรับประทานอาหาร ๒. การออกกำลังกาย ๓. การพักผ่อน ๔. การพูดคุยหรือทำกิจกรรมเสริมสัมพันธ์ในครอบครัว และ ๕. การทำจิตใจดีดีทอกซ์ อย่างละ ๒ ข้อ จากนั้นให้นักเรียนกลับไปปฏิบัติจริง ๑ สัปดาห์ และบันทึกว่าปฏิบัติได้อย่างไรบ้างมาส่งในครั้งถัดไป ๒. ครูกล่าวสรุปปัจจัยต่างๆ สิ่งที่ต้องปฏิบัติและไม่ควรปฏิบัติเพื่อส่งเสริมการเจริญเติบโตและพัฒนาการในวัยรุ่นอย่างมีคุณภาพ	ขั้นสรุป นักเรียนเลือกการปฏิบัติที่ส่งเสริมการเจริญเติบโตของนักเรียน โดยแบ่งเป็น ๑. การรับประทานอาหาร ๒. การออกกำลังกาย ๓. การพักผ่อน ๔. การพูดคุยหรือทำกิจกรรมเสริมสัมพันธ์ในครอบครัว และ ๕. การทำจิตใจดีดีทอกซ์ อย่างละ ๒ ข้อ ให้นักเรียนกลับไปปฏิบัติจริง ๑ สัปดาห์ และบันทึกผลการปฏิบัติได้อย่างไรบ้าง ส่งในครั้งถัดไป	ขั้นสรุป ใบความรู้ที่ ๑ และสื่อ Power point เรื่อง การปฏิบัติตนเพื่อส่งเสริมการเจริญเติบโตและพัฒนา การในวัยรุ่น	ขั้นสรุป ใบรายงานการปฏิบัติตนเพื่อส่งเสริมพัฒนาการและการเจริญเติบโตของตนเอง (นักเรียนจัดทำลงกระดาษ ขนาดเอ ๔ ตกแต่งให้สวยงาม	

แผนการจัดการเรียนรู้ ๕ การปฏิบัติตนเพื่อส่งเสริมการเจริญเติบโตและพัฒนาการในวัยรุ่น
 หน่วยที่ ๑ ชื่อหน่วยการเรียนรู้ พัฒนาการวัยรุ่น รหัสวิชา พ๒๒๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา
 กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือ วัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
				ตาม ความคิด สร้างสรรค์ ของ ตนเอง)	

๘. สื่อ/แหล่งเรียนรู้

- ๑) ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง การปฏิบัติตนเพื่อส่งเสริมพัฒนาและการเจริญเติบโตของวัยรุ่น
- ๒) สื่อ PowerPoint เรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่น
- ๓) ใบงานกิจกรรมที่ ๑ เรื่องการปฏิบัติตนเพื่อส่งเสริมการเจริญเติบโตและการพัฒนาการ
- ๔) แผ่นป้าย BINGO O X ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่น

๙. การประเมินผลรวบยอด

ชิ้นงานหรือภาระงาน

บันทึกการปฏิบัติตนเพื่อส่งเสริมพัฒนาการและการเจริญเติบโตของตนเอง

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K) บอกวิธีปฏิบัติตนได้อย่างถูกต้องกับสถานการณ์ที่เกิดจากปัจจัยต่างๆ ที่ส่งผลต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการในวัยรุ่นได้	สังเกตการตอบคำถามในชั้นเรียน	แบบสังเกตการตอบคำถาม	ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ พอใช้ขึ้นไป
ด้านทักษะกระบวนการ (P) ปฏิบัติตนได้อย่างถูกต้องกับสถานการณ์ที่เกิดจากปัจจัยต่าง ๆ ที่ส่งผลต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการในวัยรุ่นได้	บันทึกการปฏิบัติตนเพื่อส่งเสริมพัฒนาการและการเจริญเติบโตของตนเอง	แบบประเมินบันทึกการปฏิบัติตนเพื่อส่งเสริมพัฒนาการและการเจริญเติบโตของตนเอง	ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ พอใช้ขึ้นไป
คุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A) เห็นความสำคัญจากปัจจัยต่างๆ สิ่งสมควรปฏิบัติและไม่ควรปฏิบัติเพื่อส่งเสริมการเจริญเติบโตและการพัฒนาการในวัยรุ่นอย่างมีคุณภาพ	บันทึกการปฏิบัติตนเพื่อส่งเสริมพัฒนาการและการเจริญเติบโตของตนเอง	บันทึกการปฏิบัติตนเพื่อส่งเสริมพัฒนาการและการเจริญเติบโตของตนเอง	ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ พอใช้ขึ้นไป
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน วิเคราะห์ข้อมูลของสิ่งที่นำไปใช้อธิบายความสัมพันธ์จากปัจจัยต่างๆ ที่ส่งผลต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการในวัยรุ่นนำไปใช้ประโยชน์ได้อย่างสมเหตุผล	สังเกตจากการตอบคำถามในชั้นเรียน	แบบสังเกตการตอบคำถาม	ผ่านเกณฑ์การประเมิน ระดับคุณภาพ พอใช้ขึ้นไป

ด้านคุณลักษณะ (A) คุณลักษณะอันพึงประสงค์ ๑. มีความใฝ่เรียนรู้ (ตั้งใจ เพียรพยายามในการเรียนและเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้) ๒. มีความมุ่งมั่นในการทำงาน (ตั้งใจและรับผิดชอบในการปฏิบัติงานที่ได้รับมอบหมาย)	๑. สังเกตจากพฤติกรรมในชั้นเรียน ๒. สังเกตจากการนำเสนอหน้าชั้นเรียน	๑. แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ๒. แบบประเมินการนำเสนอหน้าชั้นเรียน	๑. ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ “ผ่าน” ๒. เกณฑ์การผ่านตั้งแต่ระดับ พอใช้ขึ้นไป
--	---	--	---

เกณฑ์การประเมินผลชิ้นงานหรือภาระงาน เรื่อง การปฏิบัติตนเพื่อส่งเสริมการเจริญเติบโตและการพัฒนาการในวัยรุ่น

ประเด็น	ระดับคุณภาพ		
	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
๑.บอกวิธีปฏิบัติตนได้อย่างถูกต้องกับสถานการณ์ที่เกิดจากปัจจัยต่างๆ ที่ส่งผลต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการในวัยรุ่นได้	บอกวิธีปฏิบัติตนได้อย่างถูกต้องกับสถานการณ์ที่เกิดจากปัจจัยต่างๆ ที่ส่งผลต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการในวัยรุ่นถูกต้องร้อยละ ๘๕ ขึ้นไป	บอกวิธีปฏิบัติตนได้อย่างถูกต้องกับสถานการณ์ที่เกิดจากปัจจัยต่างๆ ที่ส่งผลต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการในวัยรุ่น ร้อยละ ๕๐ ถึงร้อยละ ๘๔	บอกวิธีปฏิบัติตนได้อย่างถูกต้องกับสถานการณ์ที่เกิดจากปัจจัยต่างๆ ที่ส่งผลต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการในวัยรุ่น น้อยกว่าร้อยละ ๕๐
๒. วิเคราะห์ข้อมูลของสิ่งที่นำไปใช้อธิบายความสัมพันธ์จากปัจจัยต่างๆ ที่ส่งผลต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการในวัยรุ่นนำไปใช้ประโยชน์ได้อย่างสมเหตุผล	วิเคราะห์และอธิบายความสัมพันธ์สอดคล้องกับปัจจัยที่ส่งผลต่อการเจริญเติบโตทั้งด้านบวกและลบได้อย่างมีเหตุผล	วิเคราะห์และอธิบายความสัมพันธ์สอดคล้องกับปัจจัยที่ส่งผลต่อการเจริญเติบโตได้	วิเคราะห์และอธิบายความสัมพันธ์ไม่สอดคล้อง
๓.ปฏิบัติตนได้อย่างถูกต้องกับสถานการณ์ที่เกิดจากปัจจัยต่าง ๆ ที่ส่งผลต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการในวัยรุ่นได้	บันทึกพฤติกรรม การปฏิบัติตนเพื่อส่งเสริมการเจริญเติบโตได้ ๒ รายการ รายการละ ๒ พฤติกรรม บอกผลกระทบจากการปฏิบัติ ครบถ้วน	บันทึกพฤติกรรม การปฏิบัติตนเพื่อส่งเสริมการเจริญเติบโตได้ ๒ รายการ รายการละ ๒ พฤติกรรม บอกผลกระทบไม่ครบ	บันทึกพฤติกรรม การปฏิบัติตนเพื่อส่งเสริมการเจริญเติบโตได้ ๑ รายการ บอกผลกระทบไม่ครบ

๔.เห็นความสำคัญจากปัจจัยต่างๆ สิ่งสมควรปฏิบัติและไม่ควรปฏิบัติ เพื่อส่งเสริมการเจริญเติบโตและพัฒนาการในวัยรุ่นอย่างมีคุณภาพ	คิดเชื่อมโยงและมีแนวทางปฏิบัติและนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้จริง ส่งเสริมการเจริญเติบโตและพัฒนาการในวัยรุ่นอย่างมีคุณภาพ	คิดเชื่อมโยงและมีแนวทางปฏิบัติ	คิดเชื่อมโยงแต่ไม่มีแนวทางปฏิบัติ
๕. มีความใฝ่เรียนรู้	นักเรียนมีความกระตือรือร้นในกิจกรรมการเรียนรู้ร้อยละ ๘๐ ของกิจกรรมทั้งหมด	นักเรียนมีความกระตือรือร้นในกิจกรรมการเรียนรู้ร้อยละ ๕๐-๗๙ ของกิจกรรมทั้งหมด	นักเรียนมีความกระตือรือร้นในกิจกรรมการเรียนรู้น้อยกว่าร้อยละ ๕๐ ของกิจกรรมทั้งหมด

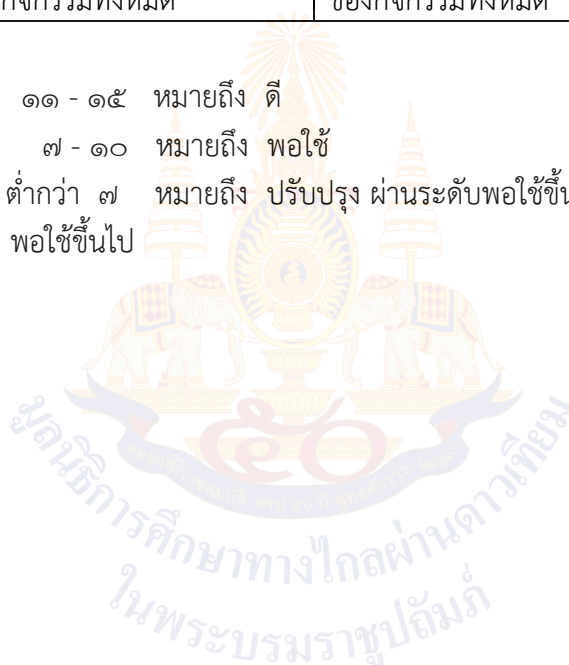
เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน ๑๑ - ๑๕ หมายถึง ดี

คะแนน ๗ - ๑๐ หมายถึง พอใช้

คะแนน ต่ำกว่า ๗ หมายถึง ปรับปรุง ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ขึ้นไป



[illegible]

คะแนน	๑๓ - ๑๕	หมายถึง	ดี
คะแนน	๑๐ - ๑๒	หมายถึง	พอใช้
คะแนน	ต่ำกว่า ๙	หมายถึง	ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ ขึ้นไป

๑๐. บันทึกผลหลังสอน*

ผลการจัดการเรียนการสอน

.....

.....

.....

ความสำเร็จ

.....

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

.....

ข้อจำกัดการใช้แผนการจัดการเรียนรู้และข้อเสนอแนะ/แนวทางการปรับปรุงแก้ไข

.....

.....

.....

*หมายเหตุ : คู่มือคำถามการบันทึกผลหลังสอนสำหรับครูในภาคผนวก ค

ลงชื่อ.....ผู้สอน
(.....)

วันที่ เดือน พ.ศ.

๑๑. ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

.....

ลงชื่อ ผู้ตรวจ
(.....)

วันที่ เดือน พ.ศ.

ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง ปัจจัยที่ส่งเสริมการเจริญเติบโตและการพัฒนาการในวัยรุ่น
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง พัฒนาการวัยรุ่น
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง แนวทางการปฏิบัติตนเพื่อส่งเสริมการเจริญเติบโตและการพัฒนาการในวัยรุ่น
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

ปัจจัยภายใน

๑. พันธุกรรม

พันธุกรรม (heredity) หมายถึง การถ่ายทอดคุณลักษณะจากคนรุ่นหนึ่งไปสู่คนอีกรุ่นหนึ่งโดยถ่ายทอดผ่านทางยีน (gene) ที่อยู่ในโครโมโซม (chromosome) ของพ่อและแม่ การถ่ายทอดทางพันธุกรรมจะเกิดขึ้นเมื่อมีการผสมกันระหว่างเซลล์สืบพันธุ์ของเพศชาย คือ ตัวอสุจิ (sperm) และเซลล์สืบพันธุ์ของเพศหญิงคือไข่ (ovum) โครโมโซม เพศของพ่อและแม่จะจับคู่กัน จินที่อยู่ในโครโมโซมจะรวมตัวกัน ลูกจึงได้รับการถ่ายทอดลักษณะต่าง ๆ มาจากพ่อและแม่ ลักษณะที่ถ่ายทอดทางพันธุกรรม ได้แก่ ลักษณะทางกาย เช่น ชนิดกลุ่มเลือด สีผม สีผิว สีนัยน์ตา ความสูง และลักษณะทางจิตใจและเขาวุ่นปัญญา ได้แก่ ความสามารถทางสติปัญญา ตลอดจนการถ่ายทอดลักษณะความผิดปกติของโรคและความบกพร่องต่างๆที่อาจส่งผลต่อ ร่างกาย สภาพจิตใจ และสติปัญญาของวัยรุ่นได้ เช่น สภาวะปัญญาอ่อน ภาวะเตี้ยแคระ ตาบอดสี ผิวเผือก โรคลมบ้าหมู โรคธาลัสซีเมีย

๒. การทำงานของต่อมไร้ท่อ

ต่อมไร้ท่อ (endocrine gland) เป็นต่อมไม่มีท่อที่อยู่ในร่างกาย จะทำหน้าที่ผลิตฮอร์โมน (hormone) ต่างๆ เข้าไปในกระแสเลือดไปสู่อวัยวะเป้าหมาย เพื่อควบคุมการทำงานของอวัยวะต่างๆ กระตุ้นการเจริญเติบโตและการพัฒนาการ ทำให้ร่างกายอยู่ในภาวะสมดุล

ต่อมไร้ท่อที่มีบทบาทในการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่น ได้แก่ ต่อมใต้สมองส่วนหน้า (adrenal gland) โดย ต่อมใต้สมองส่วนหน้าจะผลิตฮอร์โมนที่ทำหน้าที่สำคัญและมีผลต่อการเจริญเติบโต และการพัฒนาการของวัยรุ่นแตกต่างกันออกไป เช่น โกรทฮอร์โมน (growth hormone) เป็น ฮอร์โมนที่ทำหน้าที่ควบคุมการเจริญเติบโตของร่างกายให้ปกติ โดยเฉพาะการแบ่งเซลล์ การสังเคราะห์โปรตีน และการเจริญเติบโตของกระดูก ฮอร์โมนในกลุ่มโกนาโดโทรฟิน (gonadotrophin hormone) กระตุ้นการสร้างตัวอสุจิในวัยรุ่นชายและการตกไข่ในวัยรุ่นหญิง ฮอร์โมนไทรอกซิน (thyroxin hormone) ทำหน้าที่ควบคุมการเผาผลาญอาหารในร่างกาย และฮอร์โมนแอนโดรเจน (androgen hormone) ซึ่งเป็นฮอร์โมนที่มีผลต่อการพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่นชายมากกว่าวัยรุ่นหญิง

ปัจจัยภายนอก

พฤติกรรมสุขภาพ (health behavior)

ตามความหมายของคณะกรรมการสุขภาพ (๒๕๓๙:๒๓) หมายถึง การกระทำหรือการปฏิบัติของบุคคลที่มีผลต่อสุขภาพ ซึ่งเป็นผลจากการเรียนรู้ของบุคคลเป็นสำคัญ โดยแสดงออกให้เห็นได้ในลักษณะของการกระทำ และการไม่กระทำในสิ่งที่เป้นผลดี ต่อสุขภาพหรือผลเสียต่อสุขภาพ

พฤติกรรมสุขภาพแบ่งเป็น ๒ ลักษณะ คือพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์และพฤติกรรมเสี่ยง พฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์เป็นพฤติกรรมที่ปฏิบัติแล้วส่งผลดี เช่น การออกกำลังกายสม่ำเสมอ รับประทานอาหารครบ ๕ หมู่ พฤติกรรมเสี่ยงเป็นพฤติกรรมที่ปฏิบัติแล้วก่อให้เกิดอันตรายต่อชีวิตและสุขภาพของตัววัยรุ่นเองและผู้อื่น เช่น การดื่มสุราแล้วขับรถยนต์ การเสพยาเสพติดการสำส่อนทางเพศ ดังนั้นพฤติกรรมสุขภาพจึงเป็นปัจจัยสำคัญที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการตามวัยของวัยรุ่น กล่าวคือถ้าวัยรุ่นคนใดมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี ย่อมมีร่างกายที่แข็งแรง ช่วยส่งเสริมการเจริญเติบโต ในทางตรงกันข้ามถ้ามีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่พึงประสงค์ก็จะเจ็บป่วยหรือเป็นโรค ส่งผลให้การเจริญเติบโตหยุดชะงัก

๑. อาหารที่บริโภค

ปัจจุบันพบว่าเรื่องของโภชนาการมีความสำคัญต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการอย่างมาก โดยเฉพาะด้านร่างกาย ซึ่งเดิมมีความเชื่อว่าพันธุกรรมจะเป็นตัวกำหนดว่ามนุษย์จะมีการเจริญเติบโตเป็นอย่างไร เป็นหลัก ปัจจุบันพบว่าการมีภาวะโภชนาการที่ดี มีการบริโภคอาหารที่ถูกต้องเหมาะสมแก่ความต้องการของร่างกาย จะทำให้มนุษย์มีการเจริญเติบโตมากขึ้นได้ เช่น ชาวญี่ปุ่น ซึ่งในยุคสงครามโลกครั้งที่ ๒ ตัวเล็กกว่าคนไทย แต่ในปัจจุบันสูงใหญ่กว่าคนไทยมาก เนื่องจากการปรับปรุงรูปแบบของอาหารที่บริโภค เน้นภาวะโภชนาการที่เหมาะสม เป็นต้น

ปัญหาทางด้านโภชนาการของวัยรุ่น

- การรับประทานอาหารไม่ตรงเวลา
- การไม่รับประทานอาหารเช้า
- การอดอาหารบางมื้อ เพราะกังวลเรื่องน้ำหนักและรูปร่าง ส่งผลให้ขาดสารอาหาร
- การรับประทานอาหารจานด่วนแบบตะวันตก เช่น เบอร์เกอร์ เฟรนช์ฟรายด์ เป็นต้น
- การรับประทานจุจิก ขนมกรุบกรอบ หรือ ขนมขบเคี้ยว ก่อให้เกิดโรคอ้วนและฟันผุได้
- ความเชื่อผิดๆ เรื่องอาหาร หลงเชื่อคำเชิญชวนของโฆษณา เช่น อาหารเสริมต่างๆ
- เปื่ออาหาร เนื่องจากภาวะทางอารมณ์และจิตใจ เช่น ผิดหวังเรื่องต่างๆ

วัยรุ่นกับโภชนาการบัญญัติ ๙ ประการ “๔ อย่า ๕ อยาก”

๑. อยากให้กินอาหารครบ ๕ หมู่ หลากหลายไม่ซ้ำซาก และดื่มน้ำหนักตัวสม่ำเสมอ
๒. อยากให้กินข้าวเป็นหลัก สลับกับแป้งบ้างเน้นกินข้าวกล้อง ข้าวโพด ลูกเดือย หรืออาหารไม่ขัดขาว
๓. อยากให้กินพืชผักให้มาก และกินผลไม้ตามธรรมชาติ เน้นกินพืชผัก ๕ สี เพื่อให้ได้รับใยอาหารและสารไฟโตเอสโตรเจนอย่างเพียงพอ
๔. อยากให้กินเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่ว เมล็ดแห้ง เน้นกินปลา ไข่ และเนื้อแดง
๕. อยากให้ดื่มนมที่เหมาะสมกับวัย เน้นการดื่มนมธรรมชาติ (รสจืด) และนมขาดมันเนยสำหรับวัยรุ่นที่ต้องการควบคุมน้ำหนัก
๖. อย่ากินอาหารที่มีไขมันสูง เน้นวิธีการประกอบอาหารแบบไม่ใช้น้ำมันและใช้น้ำมันน้อย ต้ม นึ่ง ลวก อบและลดการกินอาหารขนมอบที่มีไขมันทรานส์ประกอบ เช่น โดนัท คุกกี้ เป็นต้น
๗. อย่ากินอาหารรสจัด เน้นกินอาหารรสจืดและชิมก่อนเติม ลดเครื่องดื่มรสหวาน
๘. อย่ากินอาหารที่ปนเปื้อน เน้นกินอาหารสุกใหม่ ๆ เลือกร้านค้าที่ได้มาตรฐานสุขาภิบาลอาหาร
๙. อย่าดื่มน้ำที่มีแอลกอฮอล์ เน้นดื่มน้ำเปล่า วันละ ๖ - ๘ แก้ว

๒. การออกกำลังกายที่เหมาะสมเพื่อส่งเสริมการเจริญเติบโตช่วงวัยรุ่น

ช่วงวัยรุ่นควรมีกิจกรรมทางกายหรือการออกกำลังกายอย่างน้อย ๖๐ นาทีต่อวัน ๓-๕ ครั้งต่อสัปดาห์ เพื่อส่งเสริมพัฒนาการและลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคในอนาคต

๓. การสร้างสัมพันธภาพที่ดีในครอบครัว/การอบรมเลี้ยงดูของผู้ปกครอง

สัมพันธภาพในครอบครัวมีความสำคัญอย่างมากต่อพัฒนาการของมนุษย์ โดยเฉพาะในวัยแห่งการค้นหา คือวัยทารก วัยเด็กจนถึงวัยรุ่น ครอบครัวที่มีการอบรมเลี้ยงดูอย่างอบอุ่น มีความเข้าใจ ก็จะทำให้เด็กเป็นผู้ใหญ่ที่มีความพร้อมและมีวุฒิภาวะที่เหมาะสมในการดำรงชีวิตต่อไป ในปัจจุบันสภาพแวดล้อมทางสังคมมีการเปลี่ยนแปลงอย่างมาก จึงจำเป็นที่ครอบครัว จะต้องมีบทบาทมากขึ้นในการอบรมเลี้ยงดูและสร้างความเข้าใจ ตลอดจนรู้เท่าทันความเปลี่ยนแปลงทางสังคม เพื่อป้องกันปัญหาต่างๆ ที่อาจจะเกิดขึ้น เช่น ปัญหาการมีวามสุขของวัยรุ่น ปัญหาการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร เป็นต้น

เทคนิคเพิ่มความรัก ความผูกพันของสมาชิกในครอบครัว (Sook magazine Issue ๖๙)

๑. แสดงออกถึงความรัก ความห่วงใย คำพูดสั้น ๆ จากปากของคนในครอบครัว เช่น เหนื่อยไหม กินข้าวหรือยัง ดูแลสุขภาพด้วยนะ เป็นห่วง ประโยคเหล่านี้มักจะทำให้เกิดความรู้สึกอบอุ่นใจได้เป็นอย่างดี รวมไปถึงการแสดงออกทางกาย เช่น การสวมกอด การหอมแก้ม การประคองผู้สูงวัยยามเดิน ฯลฯ

๒. หากิจกรรมทำร่วมกันบ่อย ๆ สร้างกิจกรรมง่าย ๆ ที่ช่วยส่งเสริมความผูกพันและความสามัคคี เช่น จัดงานสังสรรค์ ปุ่เสื้อล้อมวงรวมญาติทำอาหารกินกัน พาปู่ย่าตายายไปตักบาตรทำบุญ เปิดเพลงเต้นรำกับคนในครอบครัว ชวนกันไปออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพดีทั้งครอบครัว ช่วยกันปลูกต้นไม้ยามว่าง ฯลฯ หากสมาชิกในครอบครัวมีเวลาว่างไม่บ่อยนัก อาจทำกิจกรรมในวาระโอกาสพิเศษหรือในวันสำคัญต่าง ๆ แทน เช่น การรดน้ำดำหัวผู้ใหญ่ในช่วงสงกรานต์ การทำบุญวันเกิดของปู่ย่าตายายในครอบครัว

๓. การชื่นชมเป็นการสร้างเสริมกำลังใจที่ดีเยี่ยม ครอบครัวยุคก่อนพ่อแม่หลายคนอาจมีความเชื่อว่าถ้าชมลูกบ่อย ๆ เด็กจะเหลิง อาจกลายเป็นคนไม่ดีได้ ทำให้พ่อแม่ไม่ชื่นชมเมื่อลูกกระทำความดีที่ส่งผลให้ลูก ชาติกำลังใจ แต่โดยทั่วไปคนเราต้องการคำชมเชย ซึ่งวิธีการชื่นชมง่ายๆ มีดังนี้

- ชมพฤติกรรมที่เพิ่งเกิดขึ้นใหม่
- การชมเน้นที่พฤติกรรมที่ทำได้ดี โดยชมทีละ ๑ พฤติกรรม
- ชมพฤติกรรมนั้นอย่างจริงใจ
- ชมเฉพาะสิ่งที่ควรชม ไม่ชมมากเกินไปจนกว่าความเป็นจริง

๔. ดิเพื่อก่อ คนส่วนใหญ่ไม่ชอบฟังคำติเตียน บรรดา ลูก ๆ ก็เช่นกัน การติที่ไม่เหมาะสมของพ่อแม่มักจะทำให้เกิดผลเสียตามมา แต่การติในเชิงสร้างสรรค์มีประโยชน์ในการสร้างสัมพันธภาพที่ดีได้

- ต้องแน่ใจว่าลูกสนใจที่จะรับฟังคำติ พร้อมทั้งจะรับฟัง
- เรื่องที่จะติต้องเป็นเรื่องที่เพิ่งเกิดขึ้นไม่ใช่เกิดขึ้นเมื่อนานมาแล้ว
- สิ่งที่จะติต้องเป็นสิ่งที่เปลี่ยนแปลงได้
- พุดถึงพฤติกรรมที่ดีให้ชัดเจน เป็นรูปธรรม
- อย่าลืมนะแนวทางแก้ไขให้ลูกรู้ด้วยว่าควรทำอย่างไร
- ไม่สมควรติเตียนลูกต่อหน้าคนอื่น
- เลือกเวลาและจังหวะที่เหมาะสม ดูว่าลูกไม่ได้อยู่ในอารมณ์เสียใจหรืออารมณ์โกรธอยู่

สิ่งที่สำคัญอีกเรื่องหนึ่งก็คือ การรับฟังความคิดเห็นของคนในครอบครัว เพราะการช่วยเหลือ สนับสนุน กันอย่างมีเหตุผลจะช่วยสร้างความเข้าใจซึ่งกันและกันได้มากขึ้น

๔. สภาพแวดล้อมทางสังคม

เป็นปัจจัยภายนอกที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์ในทุกด้าน โดยที่สภาพแวดล้อมทางสังคมนั้นรวมถึงวัฒนธรรมและขนบธรรมเนียมประเพณีตลอดจนวิถีชีวิตที่บุคคลต้องเผชิญ หากบุคคลที่ต้องอยู่ในสภาพสังคมที่ไม่เหมาะสม เช่นอยู่ในสังคมแออัด มีฝุ่นละอองขนาดเล็ก PM ๒.๕ หรืออยู่ในครอบครัวที่แตกแยก ก็ทำให้การเจริญเติบโตและการพัฒนาการทางด้านต่างๆ ไม่สามารถดำเนินไปตามขั้นตอนที่ควรจะเป็น

๕. การเจ็บป่วยหรืออุบัติเหตุ

เป็นภาวะที่เป็นตัวขัดขวางทำให้การเจริญเติบโตและการพัฒนาการต่าง ๆ เกิดการหยุดชะงัก ทั้งในลักษณะชั่วคราวหรือถาวร การเจ็บป่วยหรือการเกิดอุบัติเหตุ อาจทำให้เกิดความพิการทางร่างกาย ซึ่งจะส่งผลกระทบต่ออารมณ์ของผู้ป่วยและส่งผลกระทบต่อสังคมรอบข้างด้วยผลกระทบเหล่านี้จะกระทบเป็นลูกโซ่ จนในที่สุดจะส่งผลต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์ ดังนั้นบุคคลที่ควรมีความระมัดระวังในการดูแลสุขภาพของตนเองไม่ให้เจ็บป่วยและไม่ประมาทจนเป็นสาเหตุที่จะทำให้เกิดอุบัติเหตุได้

๖. ดิจิทัลดีทอกซ์ (Digital Detox) คือ การกำหนดตัวเองให้ออกจากสื่อโซเชียลมีเดียหรือพึ่งพาโซเชียลมีเดียให้น้อยลง (Sook magazine Issue ๖๕) ประโยชน์ของดิจิทัลดีทอกซ์ ได้แก่

๑. **ช่วยฟื้นฟูสัมพันธภาพกับคนใกล้ชิด** เพราะการใช้อุปกรณ์สื่อสารระหว่างทำงาน หรือระหว่างอยู่กับเพื่อนฝูง ครอบครัว ล้วนเป็นตัวทำลายบรรยากาศของการสนทนาทั้งโดยตั้งใจและไม่ตั้งใจ

๒. **ช่วยลดความเครียดได้** เพราะการเปิดรับข้อมูลข่าวสารหรือความคิดเห็นต่างๆ ที่มากเกินไปอาจเป็นบ่อเกิดแห่งความเครียดได้ ดังนั้น วิธีจัดการแก้ปัญหาที่ง่ายและตรงประเด็นที่สุดก็คือ การหยุดพักการเปิดรับสื่อในโลกออนไลน์นั่นเอง

๓. **มีเวลาให้กับตัวเองได้มากขึ้น** เพื่อนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์อื่นๆ กับร่างกายและจิตใจ เช่น การออกกำลังกาย หรือทำกิจกรรมอื่นๆ ที่ไม่ต้องพึ่งพาเทคโนโลยี

๔. **ปลูกความคิดสร้างสรรค์** ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงาน

๕. **นอนหลับได้เต็มอิ่ม** และเป็นการนอนที่มีคุณภาพ โดยไม่มีสิ่งใดรบกวน

๖. **ช่วยฟื้นฟูสุขภาพ** แม้การพักร้อนจากโลกออนไลน์จะไม่สามารถแก้ปัญหาเรื้อรังต่างๆ อาทิ ปวดหลัง ปวดคอ ปวดศีรษะ หรือ อาการเกี่ยวกับดวงตาต่างๆ ได้อย่างถาวร แต่ก็เป็นการบรรเทาได้

๗. **ช่วยฟื้นฟูสุขภาพใจ** การหยุดตนเองจากการเปิดรับข้อมูลข่าวสารเพียงฝ่ายเดียว แล้วหันไปสนใจกับการสื่อสารกับคนรอบข้าง ช่วยลดความรู้สึกโดดเดี่ยวได้

๘. **เพิ่มสมาธิ** ในการจดจ่อหรือให้ความสนใจกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งมากขึ้น

๙. **เพิ่มทักษะคิดวิเคราะห์และการแก้ปัญหา** เนื่องจากการพึ่งพาเทคโนโลยีมากเกินไป มีแนวโน้มทำให้เราเลือกที่จะไม่ตั้งศักยภาพของสมองและความขบคิดวิเคราะห์ของตนเองมาใช้

๗. การพัฒนาสติปัญญา และสร้างเกราะแห่งสุขภาพสำหรับวัยรุ่น

สมองของเด็กหลังคลอดทั่วโลกจะมีรูปแบบเหมือนกัน โดยแบ่งเป็น ๒ ซีก คือ **สมองซีกขวา** ซึ่งเป็นส่วนจินตนาการ และความคิดสร้างสรรค์ สามารถพัฒนาได้มากในช่วงวัย ๔-๗ ปี ส่วน**สมองซีกซ้าย** เป็นส่วนของการคิดที่เป็นเหตุผล จะพัฒนาในช่วง ๘-๑๒ ปี และสมองทั้งสองด้านจะเจริญเติบโตเต็มที่เมื่อเด็กอายุ ๑๑-๑๓ ปี แต่สิ่งที่กำหนดให้เด็กมีความฉลาดทางเชาว์ปัญญา (IQ) ต่างกันคือ วิธีการส่งเสริมการเรียนรู้ การอบรมเลี้ยงดู เซลล์สมองที่ไม่ได้เชื่อมโยงกันจะถูกทำลาย ซึ่งประสิทธิภาพของสมองส่วนนั้นก็จะขาดหายไป เช่น การคิดเป็น การแก้ปัญหาเป็น ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ อย่างเช่น คนไทยสมองส่วนนี้หดหายไป เพราะเราไม่ได้กระตุ้นให้เด็กฝึกคิด เป็นต้น

ปัจจัยที่มีผลต่อสมอง	
ทำให้สมองเจริญเติบโตดี สำหรับกลุ่มวัยรุ่น	ทำให้สมองถูกทำลาย เกิดได้กับทุกวัย
๑. การได้ทำกิจกรรมกลุ่ม เข้าร่วมสังคม	๑. ความเครียด จากสาเหตุต่างๆ เช่น ● เรียนหนัก ถูกบังคับให้ทำสิ่งที่ไม่ชอบ ● ถูกดูหรือต่อว่าทุกวัน ขาดความรักความอบอุ่น ● ขาดการออกกำลังกาย พักผ่อน ● มองตนเองในแง่ลบ ● เข้มงวด หรือวิตกกังวลมากเกินไป
๒. ช่วยเหลือตนเองตามวัย ได้ทำหรือเรียนสิ่งที่ชอบ	
๓. ได้รับคำชมเชย ความรักจากพ่อแม่/ ผู้ใกล้ชิด	
๔. ศิลปะ ดนตรี กีฬา ออกกำลังกาย ร้อง เพลง ตามความชอบและอิสระ ไม่ใช่ท่อง ทฤษฎี	
๕. มองตนเองในแง่บวก	๒. สมองไม่ได้ถูกกระตุ้นหรือถูกใช้เลย เช่น การคิดจินตนาการ ความคิดแปลกแตกต่าง คิดแก้ปัญหา
๖. ได้จินตนาการ เช่น การฟังนิทาน	
๗. เป็นคนยืดหยุ่น	๓. ขาดสารอาหาร
๘. ได้รับอาหารครบ ๕ หมู่ โดยเฉพาะปลา ถั่วเหลือง ธาตุเหล็ก ไอโอดีน วิตามินบี	
๙. ได้รับการศึกษาที่เหมาะสม สร้าง กระบวนการคิดมากกว่าเน้นความจำ	๔. ความกังวล โกรธ ความเครียดนานๆ จะยับยั้งการเรียนรู้ และทำลายสมอง
๑๐. ออกกำลังกาย เพื่อเพิ่มออกซิเจนไปเลี้ยงสมอง	๕. ได้รับสารพิษ ยาเสพติด เหล้า เบียร์ เครื่องดื่ม ที่ผสมแอลกอฮอล์ บุหรี่ สารตะกั่ว ฯลฯ

กิจกรรม BINGO OX ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาวัยรุ่น

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง พัฒนาการวัยรุ่น

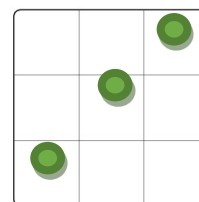
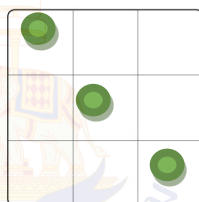
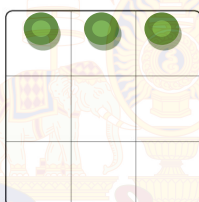
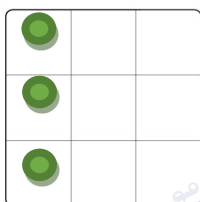
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง การปฏิบัติตนเพื่อส่งเสริมการเจริญเติบโตและการพัฒนาการในวัยรุ่น

รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

กิจกรรม “BINGO O X”

กติกา : - กิจกรรมนี้ต้องเล่นเป็นคู่ ดังนั้นควรแบ่งกลุ่มเป็นเลขคู่ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับจำนวนนักเรียนในชั้นเรียน หากมีจำนวนไม่มาก ให้แบ่งเป็น ๒ กลุ่ม แข่งกัน หากมีจำนวนมาก ให้แบ่งเป็นกลุ่มมากขึ้นเป็นเลขคู่ และทำการแข่งเป็นคู่ ดังนั้นจะมีกลุ่มที่ชนะมากกว่า ๑ กลุ่ม

- ครูทายคำถามนักเรียนสลับกันกลุ่มละ ๑ คำถามไปเรื่อยๆ จนกว่ากลุ่มใดกลุ่มหนึ่งได้ BINGO
- กลุ่มที่จะ BINGO ได้จะต้องตอบคำถามถูกแล้วเลือกช่องในการลง O X โดยตารางที่สามารถ BINGO ได้มีดังนี้



- กลุ่มใดสามารถตอบคำถามถูกและมีการเรียงดังตารางข้างบนได้รูปแบบใดรูปแบบหนึ่งถือว่าเป็นกลุ่ม The winner

คำถาม : ๑. ปัจจัยภายในมีอิทธิพลอย่างมากต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์ คือ พันธุกรรมและพื้นฐานทางอารมณ์หรือจิตใจ ใช่หรือไม่... (ใช่)

๒. การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์จะถูกควบคุมและขึ้นอยู่กับปัจจัยภายในและภายนอกเพียงอย่างเดียวหรือไม่ ใช่ หรือ ไม่ ... (ไม่)

๓. บอยเป็นวัยรุ่นชายที่อยากที่มีกล้ามเนื้อ บอยจึงตัดสินใจเลือกซื้อเวย์โปรตีนมารับประทานโดยไม่ ออกกำลังกาย ใช่หรือไม่...ที่บอยจะมีรูปร่างที่มีกล้ามเนื้อเหมือนที่คิดไว้ (ไม่)

๔. สิ่งที่สำคัญที่สุดในการเลี้ยงดูให้มีพัฒนาการสมวัย โดยเฉพาะด้านจิตใจ คือ ครอบครัวและผู้ปกครอง ใช่หรือไม่... (ใช่)

๕. การเจ็บป่วยและอุบัติเหตุ เป็นปัจจัยหนึ่งที่สามารถเป็นตัวขัดขวางการเจริญเติบโตและการพัฒนาการต่างๆ ของวัยรุ่น ใช่หรือไม่.... (ใช่)

ใบงานที่ ๑ ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการวัยรุ่น
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง พัฒนาการวัยรุ่น
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง การปฏิบัติตนเพื่อส่งเสริมการเจริญเติบโตและพัฒนาการในวัยรุ่น
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

ชื่อ..... นามสกุล..... ห้อง...../..... เลขที่

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกการปฏิบัติที่ส่งเสริมการเจริญเติบโตของนักเรียนอย่างละ ๒ ข้อ จากนั้นให้นักเรียนกลับไปปฏิบัติจริง ๑ สัปดาห์ และบันทึกว่าปฏิบัติได้อย่างไรบ้างมาส่งในครั้งถัดไป

บันทึกการปฏิบัติตนเพื่อส่งเสริมการเจริญเติบโตและพัฒนาการในวัยรุ่น			
ที่	รายการ	พฤติกรรมที่เลือกปฏิบัติ	ผลกระทบที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติ
๑	การรับประทานอาหาร	๑	
		๒	
๒	การออกกำลังกาย	๑	
		๒	
๓	การพักผ่อน	๑	
		๒	
๔	การพูดคุยหรือทำกิจกรรมเสริมสัมพันธ์ในครอบครัว	๑	
		๒	
๕	การทำจิตพิสัยดีต่ออกซ์	๑	
		๒	

ความเห็นจากการปฏิบัติกิจกรรม

สิ่งที่ได้รับ.....

สิ่งที่ได้เป็นประโยชน์ตนเอง.....

สิ่งที่นำไปเพื่อสังคม.....



แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่อง ปัจจัยการอบรมเลี้ยงดูที่ส่งผลกระทบต่อการเปลี่ยนแปลงในวัยรุ่น
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง พัฒนาการวัยรุ่น
 รหัสวิชา พ๒๒๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐานการเรียนรู้ พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

ตัวชี้วัด

พ ๑.๑ ม.๒/๒ ระบุปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น

๒. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

การอบรมเลี้ยงดูของผู้ปกครอง ส่งผลกระทบต่อการเปลี่ยนแปลงในวัยรุ่นทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา การทำความเข้าใจรูปแบบการเลี้ยงดูต่อการพัฒนาการสมวัย และวิธีการเลี้ยงดูบุตรอย่างไร ที่ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงในวัยรุ่นสามารถยอมรับและปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงจะส่งผลกระทบต่อการมีคุณภาพชีวิตที่ดี

๓. สาระการเรียนรู้

๑. รูปแบบการเลี้ยงดูต่อการพัฒนาการสมวัย

๑.๑ รูปแบบการอบรมเลี้ยงดูแบบควบคุม (Authoritarian Parenting Style)

๑.๒ รูปแบบการอบรมเลี้ยงดูแบบตามใจ (Permissive Parenting Style)

๑.๓ รูปแบบการอบรมเลี้ยงดูแบบตามใจ (Permissive Parenting Style)

๑.๔ รูปแบบการอบรมเลี้ยงดูแบบทอดทิ้ง (Uninvolved Parenting Style)

๒. วิธีการเลี้ยงดูบุตรอย่างไรที่ส่งผลกระทบต่อการเปลี่ยนแปลงในวัยรุ่น

๔. จุดประสงค์การเรียนรู้

๔.๑ ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)

อธิบายวิธีการอบรมเลี้ยงดูที่ส่งผลกระทบต่อการเปลี่ยนแปลงการเจริญเติบโตของวัยรุ่นได้

๔.๒ ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

วิเคราะห์ผลกระทบของการเปลี่ยนแปลงการเจริญเติบโตที่เกิดจากปัจจัยการอบรมเลี้ยงดูได้

๔.๓ ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A) (ของแต่ละวิชา)

เห็นคุณค่า และความสำคัญจากการอบรมเลี้ยงดูที่ส่งผลกระทบต่อการเปลี่ยนแปลงในวัยรุ่นสามารถยอมรับและปรับตัวนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

๕. สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน (KSA)

อธิบายวิธีการอบรมเลี้ยงดูที่ส่งผลกระทบต่อการเปลี่ยนแปลงการเจริญเติบโตของวัยรุ่น มีเหตุผลสนับสนุนที่ผ่านการวิเคราะห์จากแหล่งข้อมูลที่หลากหลายนำไปใช้ประโยชน์ได้อย่างสมเหตุผล (ส.๑.๑.๒)

๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

๖.๑ ใฝ่เรียนรู้ (ตั้งใจ เพียรพยายามในการเรียนและเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้)

๖.๒ มีความมุ่งมั่นในการทำงาน (ตั้งใจและรับผิดชอบในการปฏิบัติงานที่ได้รับมอบหมาย)

๗. กิจกรรมการเรียนรู้

แผนการจัดการเรียนรู้ ๖ ปัจจัยการอบรมเลี้ยงดูที่ส่งผลกระทบต่อการเปลี่ยนแปลงในวัยรุ่น
 หน่วยที่ ๑ ชื่อหน่วยการเรียนรู้ พัฒนาการวัยรุ่น รหัสวิชา พ๒๒๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา
 กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือ วัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน อธิบายวิธีการอบรมเลี้ยงดูที่ส่งผลกระทบต่อการเปลี่ยนแปลงการเจริญเติบโตของวัยรุ่น มีเหตุผลสนับสนุนที่ผ่านการวิเคราะห์จากแหล่งข้อมูลที่หลากหลายนำไปใช้ประโยชน์ได้อย่างสมเหตุผล ด้านความรู้ อธิบายวิธีการอบรมเลี้ยงดูที่ส่งผลกระทบต่อการเปลี่ยนแปลงการเจริญเติบโตของวัยรุ่นได้	ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๑๐ นาที) ๑. ครูให้นักเรียนสังเกตสถานการณ์ข่าวความรุนแรงในครอบครัว เกิดจากสาเหตุใด และส่งผลต่อ	ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน ๑. นักเรียนสถานการณ์ข่าวความรุนแรงในครอบครัว เกิดจากสาเหตุใด และส่งผลต่อ	ชั้นนำ -สถานการณ์ข่าวความรุนแรง	ชั้นนำ -เขียนวิธีเลี้ยงลูกที่ชอบ และไม่ชอบใส่กระดาษ	วิธีวัด ๑. สังเกตจากการตอบคำถามในชั้นเรียน ๒. การตอบคำถามในใบงานเลี้ยงดูอย่างไรให้เปลี่ยนแปลงและพัฒนาการสมวัย ๓. สังเกตจากการเสนอกิจกรรมวิเคราะห์ผลกระทบของ
	๓. ครูร่วมสนทนาเปรียบเทียบด้านพฤติกรรมเลี้ยงลูกแต่ละแบบเป็นลักษณะใด ส่งผลต่อพฤติกรรมของลูกอย่างไร เช่น ๑) ไขว่หน้า ๒) บุกเพ่ ๓) คุณแจ้ว ๔) เทวดา ๕) มิกิตกา ร่วมกับนักเรียนข้อดีและข้อเสีย และร่วมสนทนาคำตอบการปฏิบัติตนของนักเรียนอย่างกว้างๆ เพื่อเป็นการยอมรับ และการปรับตัวที่ดี)	๓. นักเรียนสรุปการเลี้ยงลูกแต่ละแบบเป็นลักษณะใด ส่งผลต่อพฤติกรรมของลูกอย่างไร (แนวคำตอบ : การเลี้ยงลูกทำให้นักเรียนควรพูดคุยและแบ่งปันประสบการณ์ -ข้อดี คือเด็กมีอิสระในการทำสิ่งต่างๆ แต่ก็มีกำหนดขอบเขตพฤติกรรม มีการใช้เหตุและผล -ข้อเสีย คือรู้สึกตัวตนเองไร้ค่า ไม่เห็นคุณค่าของตนเอง เพื่อเป็นการยอมรับ และการปรับตัวที่ดี)			

แผนการจัดการเรียนรู้ ๖ ปัจจัยการอบรมเลี้ยงดูที่ส่งผลกระทบต่อการเปลี่ยนแปลงในวัยรุ่น
 หน่วยที่ ๑ ชื่อหน่วยการเรียนรู้ พัฒนาการวัยรุ่น รหัสวิชา พ๒๒๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา
 กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือ วัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
ด้านทักษะกระบวนการ วิเคราะห์ผลกระทบของการ เปลี่ยนแปลงการ เจริญเติบโตที่เกิดจากปัจจัย การอบรมเลี้ยงดูได้ ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม เห็นคุณค่า และความสำคัญ จากการอบรมเลี้ยงดูที่ส่งผล กระทบต่อการเปลี่ยนแปลง ในวัยรุ่นสามารถยอมรับ และปรับตัวนำไปใช้ใน ชีวิตประจำวันได้	ขั้นสอน (๑๐ นาที) ๑. ครูให้นักเรียนจับคู่ ๒ คน วิเคราะห์ปัจจัยการ อบรมเลี้ยงดู ที่ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงการ เจริญเติบโตของวัยรุ่นในอนาคตอย่างไร ที่ส่งผล กระทบทั้งทางบวก และทางลบ จากวิดีโอ เรื่อง “บทบาทครอบครัว” กระตุ้นให้นักเรียนคิดถึง ประเด็นดังนี้ (แนวคำตอบ : ๑.๑ นักเรียนคิดว่าวัยรุ่นชอบการเลี้ยงดูอย่างไร บ้าง (เลี้ยงแบบตามใจ, เพราะวัยรุ่นมีความสุข พ่อแม่สนับสนุน ปล่อยให้ลูกทำทุกอย่างที่ ต้องการโดยไม่มีการกำหนดขอบเขต) ๑.๒ “ส่งผลในอนาคต” เรื่องใดบ้าง (มีความเชื่อมั่น ในตนเอง เป็นคนไม่มีวินัย ไม่มีความรับผิดชอบ เพราะไม่เคยฝึก) ๑.๓ นักเรียนคิดว่าถ้านักเรียนมีบุตรจะเลี้ยงดูวิธีใด เพราะอะไร	ขั้นสอน ๑. นักเรียนร่วมแสดงความคิดเห็นการ อบรมเลี้ยงดู ที่ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลง การเจริญเติบโตของวัยรุ่นในอนาคตอย่างไร ที่ส่งผลกระทบทั้งทางบวก และทางลบ ๑.๑ นักเรียนคิดว่าวัยรุ่นชอบการเลี้ยงดู ลูกแบบตามใจ, เพราะวัยรุ่นมีความสุข พ่อ แม่สนับสนุน ปล่อยให้ลูกทำทุกอย่างที่ ต้องการโดยไม่มีการกำหนดขอบเขต) ๑.๒ ส่งผลในอนาคต มีความเชื่อมั่นใน ตนเอง เป็นคนไม่มีวินัย ไม่มีความ รับผิดชอบเพราะไม่เคยฝึก) ๑.๓ นักเรียนควรเลี้ยงดูลูกด้วยวิธี (แนวคำตอบ : ความรักและความเข้าใจ เช่น พูดคุยและฟังลูกอย่างตั้งใจ เพราะการ สื่อสารที่ดีจะช่วยเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดี และพัฒนาความเชื่อมั่นในตัวเอง)	ขั้นสอน ๑. สื่อ Power Point เรื่อง ปัจจัย การอบรมเลี้ยงดู ที่	ขั้นสอน -	การเปลี่ยนแปลง การเจริญเติบโต ที่เกิดจากปัจจัย การอบรมเลี้ยงดู ในชั้นเรียน ๔. สังเกต พฤติกรรมในชั้น เรียน เครื่องมือวัด ๑. การตอบ คำถามในชั้น เรียน ๒. ใบงานที่ ๒ เลี้ยงดูอย่างไรให้ เปลี่ยนแปลงและ พัฒนาการสมวัย

แผนการจัดการเรียนรู้ ๖ ปัจจัยการอบรมเลี้ยงดูที่ส่งผลกระทบต่อ การเปลี่ยนแปลงในวัยรุ่น
 หน่วยที่ ๑ ชื่อหน่วยการเรียนรู้ พัฒนาการวัยรุ่น รหัสวิชา พ๒๒๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา
 กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือ วัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
คุณลักษณะอันพึงประสงค์ ๑. ใฝ่เรียนรู้ (ตั้งใจ เพียรพยายามในการเรียนและเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้) ๒. มีความมุ่งมั่นในการทำงาน (ตั้งใจและรับผิดชอบในการปฏิบัติงานที่ได้รับมอบหมาย)	๒. ครูสรุปการอบรมเลี้ยงดูส่งผลกระทบต่อ การเปลี่ยนแปลง การเจริญเติบโตที่เกิดจากปัจจัยการอบรมเลี้ยงดู และร่วมสะท้อนคิดคำตอบของนักเรียนอย่างกว้างๆ	๒. นักเรียนสรุปการอบรมเลี้ยงดูส่งผลกระทบต่อ การเปลี่ยนแปลงการเจริญเติบโตที่เกิดจากปัจจัยการอบรมเลี้ยงดู (แนวคำตอบ : การได้รับการให้ความรักความอบอุ่นและใส่ใจต่อลูก ส่งเสริมให้ลูกเป็นตัวของตัวเอง ให้ลูกได้แสดงความคิดเห็นและตัดสินใจในเรื่องต่างๆ)	ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงการเจริญเติบโตของวัยรุ่น ๒. วิดีโอเรื่องบทบาทครอบครัว		๓. กิจกรรมวิเคราะห์ผลกระทบของการเปลี่ยนแปลงการเจริญเติบโตที่เกิดจากปัจจัยการอบรมเลี้ยงดู ๔. แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์นำไปปฏิบัติได้จริงอย่างน้อย ๒ ใน ๓ ข้อ ๔. ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ “ผ่าน”

แผนการจัดการเรียนรู้ ๖ ปัจจัยการอบรมเลี้ยงดูที่ส่งผลกระทบต่อการเปลี่ยนแปลงในวัยรุ่น
 หน่วยที่ ๑ ชื่อหน่วยการเรียนรู้ พัฒนาการวัยรุ่น รหัสวิชา พ๒๒๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา
 กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือ วัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	ขั้นปฏิบัติ (๒๐ นาที) ๑. ครูให้นักเรียนจับคู่ ๒ คน ศึกษาใบความรู้ที่ ๖ เรื่อง เลี้ยงดูบุตรอย่างไรให้เปลี่ยนแปลงและพัฒนาการสมวัย ให้วิเคราะห์ผลกระทบต่อการเปลี่ยนแปลงและการพัฒนาร่างกายด้านต่างๆ ที่เกิดจากการเลี้ยงดู ให้ทุกกลุ่มเตรียมนำเสนอ โดยการสุ่ม ๒. ครูรับฟังการนำเสนอ ร่วมให้ข้อเสนอแนะในประเด็นสำคัญการเลี้ยงดูบุตรอย่างไรให้เปลี่ยนแปลงที่เหมาะสม และไม่เหมาะสมที่ส่งผลในอนาคตต่อพัฒนาการในวัยรุ่น ๓. ครูให้นักเรียนจับกลุ่ม ๓-๕ คน วิเคราะห์ใบงานที่ ๑ เรื่อง วิธีการเลี้ยงดูบุตรที่ส่งผลกระทบต่อการเปลี่ยนแปลงการเจริญเติบโตของวัยรุ่น จำนวน ๘ ข้อ โดยจัดเรียงลำดับดีมากที่สุด ไปน้อยสุด เรียงลำดับความสำคัญในการเลี้ยงดูบุตร ร่วมกันสรุปอย่างมีเหตุผลสนับสนุนที่ผ่านการวิเคราะห์จากแหล่งข้อมูล	ขั้นปฏิบัติ ๑. นักเรียนศึกษาใบความรู้ที่ ๖ เรื่อง เลี้ยงดูบุตรอย่างไรให้เปลี่ยนแปลงและพัฒนาการสมวัย วิเคราะห์ผลกระทบต่อการเปลี่ยนแปลงและการพัฒนาร่างกายด้านต่างๆ ที่เกิดจากการเลี้ยงดู จากนั้นสุ่มเลือกนักเรียน ด้วยเหตุผลของตนเอง ๒. นักเรียนสะท้อนความคิดเกี่ยวกับการเลี้ยงดูบุตรอย่างไรให้เปลี่ยนแปลงที่เหมาะสม และไม่เหมาะสมที่ส่งผลในอนาคตต่อพัฒนาการในวัยรุ่นพร้อมบอกเหตุผล ๓. นักเรียนวิเคราะห์วิธีการเลี้ยงดูบุตรที่ส่งผลกระทบต่อการเปลี่ยนแปลงการเจริญเติบโตของวัยรุ่น โดยจัดเรียงลำดับความสำคัญในการเลี้ยงดูบุตรดีมากที่สุด ไปน้อยสุด (แนวคำตอบ :	ขั้นปฏิบัติ ๑. ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง เลี้ยงดูบุตร	ขั้นปฏิบัติ วิเคราะห์วิธีการเลี้ยง	เกณฑ์การประเมิน ๑. นักเรียนผ่านการประเมินในระดับ ร้อยละ ๕๐ ขึ้นไป ๒. นักเรียนร้อยละ ๘๐ ผ่านเกณฑ์ตัดสินคุณภาพในระดับ พอใช้ ขึ้นไป ๓. นักเรียนผ่านการประเมินรายการงานการปฏิบัติตน ร้อยละ ๕๐ ขึ้นไป

แผนการจัดการเรียนรู้ ๖ ปัจจัยการอบรมเลี้ยงดูที่ส่งผลกระทบต่อการเปลี่ยนแปลงในวัยรุ่น
 หน่วยที่ ๑ ชื่อหน่วยการเรียนรู้ พัฒนาการวัยรุ่น รหัสวิชา พ๒๒๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา
 กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือ วัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	หลากหลายนำไปใช้ประโยชน์ได้ ให้ทุกกลุ่มเตรียม นำเสนอ โดยการสุ่ม ๕. ครูรับฟังการนำเสนอ ร่วมให้ข้อเสนอแนะใน ประเด็นสำคัญต่อวิธีการเลี้ยงดูบุตรที่ส่งผลกระทบ ต่อการเปลี่ยนแปลงการเจริญเติบโตของวัยรุ่นสอดคล้องกับ วัฒนธรรมไทย ที่นักเรียนไม่ได้กล่าวถึง และข้อระวัง อื่นๆ ซึ่งอาจเกิดทั้งผลดี ผลเสียที่เกิดขึ้นได้อย่างไร	-มากที่สุด คือ มีความฉลาดทางอารมณ์ เพราะ พ่อแม่จึงเป็นต้นแบบให้ลูกได้ ด้วย การสื่อสารและแสดงอารมณ์ในเชิงบวก -น้อยที่สุด คือ ไม่ตามใจ เพราะ และรับมือ กับเหตุการณ์ที่ไม่เป็นไปตามที่คาดหวัง การ ที่ผู้ปกครองปฏิเสธไม่ทำตามที่เขา ต้องการอาจทำให้พวกเขาผิดหวัง ๕. นักเรียนสะท้อนความคิดเห็น วิธีการ เลี้ยงดูบุตรที่ส่งผลกระทบต่อการเปลี่ยนแปลงการ เจริญเติบโตของวัยรุ่นสอดคล้องกับ วัฒนธรรมไทย (แนวคำตอบ : สร้างความ อบอุ่นและการสั่งสอนที่เหมาะสม เช่น สอน ให้เคารพผู้ใหญ่และมีความรับผิดชอบตาม แบบวัฒนธรรมไทย เพราะจะช่วยให้ลูก เติบโตเป็นคนดีและสามารถปรับตัวในสังคม ได้ดี)	อย่างไรให้ เปลี่ยนแปลงและ พัฒนาการสมวัย ๒.ใบงานที่ ๑ เรื่อง วิเคราะห์วิธีการ เลี้ยงดูบุตรที่ส่งผล ต่อการ เปลี่ยนแปลงการ เจริญเติบโตของ วัยรุ่น	คู่มือที่ ส่งผลต่อการ เปลี่ยนแปลง การ เจริญเติบโต ของวัยรุ่น โดยจัด เรียงลำดับ ความสำคัญ ในการเลี้ยง ดูบุตรดีมาก ที่สุด ไปน้อย สุด	๔. ผ่านเกณฑ์ การประเมิน ระดับคุณภาพ “ผ่าน”

แผนการจัดการเรียนรู้ ๖ ปัจจัยการอบรมเลี้ยงดูที่ส่งผลกระทบต่อการเปลี่ยนแปลงในวัยรุ่น
 หน่วยที่ ๑ ชื่อหน่วยการเรียนรู้ พัฒนาการวัยรุ่น รหัสวิชา พ๒๒๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา
 กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือ วัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	ขั้นสรุป (๑๐ นาที) ๑. ครูมอบหมายให้นักเรียนสืบค้นวิธีการเลี้ยงดูบุตร ใบงานที่ ๒ เรื่อง วิธีการเลี้ยงดูอย่างไรให้เปลี่ยนแปลง และพัฒนาการสมวัยและเหมาะสมกับวัฒนธรรมไทย ที่สนใจ ๒ - ๓ วิธี เริ่มที่ครอบครัว (บ้าน) ๒. ครูร่วมกับนักเรียนกล่าวสรุปความคิดเห็นคุณค่า และความสำคัญจากการอบรมเลี้ยงดูที่ส่งผลกระทบ ต่อการเปลี่ยนแปลงในวัยรุ่นสามารถยอมรับและ ปรับตัวนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้	ขั้นสรุป ๑. นักเรียนสืบค้นวิธีเลี้ยงดูที่ส่งผลกระทบ พัฒนาในวัยรุ่นและเหมาะสมกับวัฒนธรรม ไทย บันทึกในใบงานที่ ๒ เลี้ยงดูบุตรอย่างไร ให้เปลี่ยนแปลงและพัฒนาการสมวัย และ เหมาะสมกับวัฒนธรรมไทยที่สนใจ ๒ - ๓ วิธี เพื่อแลกเปลี่ยนในชั่วโมงถัดไป ๒. คุณค่า และความสำคัญจากการอบรม เลี้ยงดูที่ส่งผลกระทบต่อการเปลี่ยนแปลงใน วัยรุ่น (แนวคำตอบ : การอบรมเลี้ยงดูที่ดี ส่งผลให้วัยรุ่นสามารถยอมรับและปรับตัว ต่อการเปลี่ยนแปลงได้อย่างเหมาะสม นำไปสู่การใช้ชีวิตประจำวันอย่างมี ประสิทธิภาพและความสุข	ขั้นสรุป ใบงานที่ ๒ เรื่อง เลี้ยงดูอย่างไรให้ เปลี่ยนแปลงและ พัฒนาการสมวัย	ขั้นสรุป สืบค้นวิธี เลี้ยงดูที่ ส่งผลกระทบ พัฒนาใน วัยรุ่นและ เหมาะสม กับ วัฒนธรรม ไทยที่สนใจ ๒ - ๓ วิธี เริ่มที่ ครอบครัว (บ้าน)	

๘. สื่อ/แหล่งเรียนรู้

- ๑) ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง เลี้ยงดูบุตรอย่างไรให้เปลี่ยนแปลงและพัฒนาการสมวัย
- ๒) สื่อ PowerPoint เรื่อง วิธีการเลี้ยงดูบุตร
- ๓) ใบงานที่ ๑ เรื่อง วิเคราะห์วิธีการเลี้ยงดูบุตรที่ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงการเจริญเติบโตของวัยรุ่น
- ๔) ใบงานที่ ๒ เรื่อง วิธีการเลี้ยงดูอย่างไรให้เปลี่ยนแปลงและพัฒนาการสมวัยที่เหมาะสมกับวัฒนธรรมไทย
- ๕) วิดีทัศน์บทบาทครอบครัวกับการพัฒนาการทางเพศ
<https://www.youtube.com/watch?v=J๘L-v๙๙cahO>
- ๖) สืบค้นแหล่งเรียนรู้เพิ่มเติม
<https://bit.ly/๒tekTwu> ๔ รูปแบบการเลี้ยงดูของพ่อแม่ บ่งบอกว่าลูกจะเป็นอย่างไรในอนาคต
<https://thepotential.org/๒๐๑๘/๐๙/๐๖/leadership-character-building/> การเลี้ยงลูกให้มีภาวะผู้นำ

๙. การประเมินผลรวบยอด

ชิ้นงานหรือภาระงาน

เรียงลำดับวิธีการเลี้ยงดูที่มีผลกระทบต่อการเปลี่ยนแปลงการเจริญเติบโต

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K) อธิบายวิธีการอบรมเลี้ยงดูที่ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงการเจริญเติบโตของวัยรุ่นได้	สังเกตการตอบคำถามในชั้นเรียน	แบบสังเกตการตอบคำถาม	ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ พอใช้ขึ้นไป
ด้านทักษะกระบวนการ (P) วิเคราะห์ผลกระทบของการเปลี่ยนแปลงการเจริญเติบโตที่เกิดจากปัจจัยการอบรมเลี้ยงดูได้	การจัดเรียงลำดับวิธีการเลี้ยงดูที่มีผลกระทบต่อการเปลี่ยนแปลงฯ	แบบประเมินการจัดเรียงลำดับ	ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ พอใช้ขึ้นไป
คุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A) เห็นคุณค่า และความสำคัญจากการอบรมเลี้ยงดูที่ส่งผลกระทบต่อเปลี่ยนแปลงในวัยรุ่นสามารถยอมรับและปรับตัวนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้	การตอบคำถามที่สะท้อนการเห็นคุณค่า	แบบประเมินการตอบคำถาม	ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ “ผ่าน”

สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน อธิบายวิธีการอบรมเลี้ยงดูที่ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงการเจริญเติบโตของวัยรุ่น มีเหตุผลสนับสนุนที่ผ่านการวิเคราะห์จากแหล่งข้อมูลที่หลากหลายนำไปใช้ประโยชน์ได้อย่างสมเหตุผล	สังเกตจากการตอบ คำถามในชั้นเรียน	แบบสังเกตการตอบ คำถาม	ผ่านเกณฑ์การ ประเมิน ระดับ คุณภาพ พอใช้ขึ้นไป
ด้านคุณลักษณะ (A) คุณลักษณะอันพึงประสงค์ ๑. มีความใฝ่เรียนรู้ (ตั้งใจ เพียรพยายาม ในการเรียนและเข้าร่วมกิจกรรมการ เรียนรู้) ๒. มีความมุ่งมั่นในการทำงาน (ตั้งใจและ รับผิดชอบในการปฏิบัติงานที่ได้รับ มอบหมาย)	๑. สังเกตจาก พฤติกรรมในชั้นเรียน ๒. สังเกตจากการ นำเสนอหน้าชั้นเรียน	๑. แบบประเมิน คุณลักษณะอันพึง ประสงค์ ๒. แบบประเมินการ นำเสนอหน้าชั้นเรียน	๑. ผ่านเกณฑ์ การประเมิน ระดับคุณภาพ “ผ่าน” ๒. เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ ขึ้นไป

เกณฑ์การประเมินผลชิ้นงานหรือภาระงาน เรื่อง ปัจจัยการอบรมเลี้ยงดูที่ส่งผลกระทบต่อ การเปลี่ยนแปลงในวัยรุ่น

ประเด็น	ระดับคุณภาพ		
	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๕ (ปรับปรุง)
๑.อธิบายวิธีการอบรมเลี้ยงดูที่ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงการเจริญเติบโตของวัยรุ่น มีเหตุผลสนับสนุนที่ผ่านการวิเคราะห์จากแหล่งข้อมูลที่หลากหลายนำไปใช้ประโยชน์ได้อย่างสมเหตุผล	อธิบายวิธีการอบรมเลี้ยงดูที่ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงการเจริญเติบโตของวัยรุ่น มีเหตุผลสนับสนุนที่ผ่านการวิเคราะห์จากแหล่งข้อมูลที่หลากหลายนำไปใช้ประโยชน์ได้อย่างสมเหตุผลถูกต้องร้อยละ ๘๕ ขึ้นไป	อธิบายวิธีการอบรมเลี้ยงดูที่ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงการเจริญเติบโตของวัยรุ่น มีเหตุผลสนับสนุนที่ผ่านการวิเคราะห์จากแหล่งข้อมูลที่หลากหลายนำไปใช้ประโยชน์ได้อย่างสมเหตุผลร้อยละ ๕๐ ถึงร้อยละ ๘๔	อธิบายวิธีการอบรมเลี้ยงดูที่ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงการเจริญเติบโตของวัยรุ่น มีเหตุผลสนับสนุนที่ผ่านการวิเคราะห์จากแหล่งข้อมูลที่หลากหลายนำไปใช้ประโยชน์ได้อย่างสมเหตุผลน้อยกว่าร้อยละ ๕๐

๒.วิเคราะห์ผลกระทบของการเปลี่ยนแปลงการเจริญเติบโตที่เกิดจากปัจจัยการอบรมเลี้ยงดูได้	วิเคราะห์และจัดเรียงลำดับความสำคัญวิธีการเลี้ยงดูส่งผลกระทบต่อการเจริญเติบโต โดยบอกเหตุผลของการเลือกลำดับมากที่สุด น้อยที่สุด และรูปแบบอื่นๆ	วิเคราะห์และจัดเรียงลำดับความสำคัญวิธีการเลี้ยงดูส่งผลกระทบต่อการเจริญเติบโต บอกเหตุผลไม่ได้	วิเคราะห์ไม่ได้
๓.เห็นคุณค่า และความสำคัญจากการอบรมเลี้ยงดูที่ส่งผลกระทบต่อการเปลี่ยนแปลงในวัยรุ่นสามารถยอมรับและปรับตัวนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้	คิดเชื่อมโยงและมีแนวทางปฏิบัติและนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้จริง ส่งเสริมการเจริญเติบโตและพัฒนาการในวัยรุ่นอย่างมีคุณภาพ	คิดเชื่อมโยงและมีแนวทางปฏิบัติ	คิดเชื่อมโยงแต่ไม่มีแนวทางปฏิบัติ
๔. มีความใฝ่เรียนรู้	นักเรียนทุกคนมีความกระตือรือร้นในการให้ความร่วมมือตอบคำถามในชั้นเรียนเป็นอย่างดี	นักเรียนส่วนหนึ่ง (ร้อยละ ๕๐-๖๐) มีความกระตือรือร้นในการให้ความร่วมมือตอบคำถามในชั้นเรียน	นักเรียนส่วนน้อย (ร้อยละ ต่ำกว่าร้อยละ ๕๐) มีความกระตือรือร้นในการให้ความร่วมมือตอบคำถามในชั้นเรียน
๕. มีความมุ่งมั่นในการทำงาน	ทำงานเสร็จตามกำหนดเวลา มีความสมบูรณ์ครบถ้วนทุกรายการ	ทำงานเสร็จตามกำหนดเวลา มีความสมบูรณ์ครบบางรายการ	ทำงานไม่เสร็จตามกำหนดเวลา

เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน ๑๑ - ๑๕ หมายถึง ดี

คะแนน ๗ - ๑๐ หมายถึง พอใช้

คะแนน ต่ำกว่า ๗ หมายถึง ปรับปรุง ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ขึ้นไป

เกณฑ์การตัดสิน

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ ขึ้นไป

๑๐. บันทึกผลหลังสอน*

ผลการจัดการเรียนการสอน

.....

.....

.....

ความสำเร็จ

.....

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

.....

ข้อจำกัดการใช้แผนการจัดการเรียนรู้และข้อเสนอแนะ/แนวทางการปรับปรุงแก้ไข

.....

.....

.....

*หมายเหตุ : คู่มือคำถามการบันทึกผลหลังสอนสำหรับครูในภาคผนวก ค

ลงชื่อ.....ผู้สอน
(.....)

วันที่ เดือน พ.ศ.

๑๑. ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

.....

ลงชื่อ ผู้ตรวจ
(.....)

วันที่ เดือน พ.ศ.

ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง เลี้ยงดูบุตรอย่างไรให้เปลี่ยนแปลงและพัฒนาการสมวัย
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง พัฒนาการวัยรุ่น
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่อง ปัจจัยด้านการอบรมเลี้ยงดูที่ส่งผลกระทบต่อการเปลี่ยนแปลงในวัยรุ่น
 รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

รูปแบบการเลี้ยงดูลูก

รากฐานของการเลี้ยงดูเป็นสิ่งที่ส่งผลว่าลูกจะเติบโตขึ้นมาในลักษณะไหน ซึ่ง Diana Baumrind นักจิตวิทยาชาวอเมริกันศึกษาวิจัยเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมเด็กและรูปแบบการอบรมเลี้ยงดูมาอย่างยาวนาน ลูกจะเติบโตขึ้นมาเป็นคนแบบไหน

๑. รูปแบบการอบรมเลี้ยงดูแบบเอาใจใส่ (Authoritative Parenting Style)



การเลี้ยงดูแบบที่พ่อแม่สนับสนุนให้ลูกมีพัฒนาการตามวุฒิภาวะของเด็ก คือให้เด็กมีอิสระในการทำสิ่งต่างๆ แต่ก็มีข้อกำหนดขอบเขตพฤติกรรม มีการใช้เหตุผลและผลทั้งของพ่อแม่และลูกมาประกอบกัน พ่อแม่แบบนี้จะมีความคาดหวังสูงแต่ไม่ได้เคร่งครัดจนเกินไป และมีการให้ความรักความอบอุ่นและใส่ใจต่อลูก ส่งเสริมให้ลูกเป็นตัวของตัวเอง ให้ลูกได้แสดงความคิดเห็นและตัดสินใจในเรื่องต่างๆ ของครอบครัว



อนาคตของลูก

๑. เป็นเด็กที่มีความสุขและโตมาเป็นผู้ใหญ่ที่มีความสุข
๒. ควบคุมอารมณ์ตัวเองได้ดี
๓. เป็นคนจิตใจดี มองโลกในแง่ดี
๔. มีทักษะทางสังคมที่ดี สามารถปรับตัวต่อสถานการณ์ต่างๆ ได้
๕. มีความเชื่อมั่นในตนเอง และเห็นคุณค่าในตัวเอง
๖. มีระเบียบวินัย มีความอดทน พยายาม มีความรับผิดชอบและมีวุฒิภาวะ

๒. รูปแบบการอบรมเลี้ยงดูแบบควบคุม (Authoritarian Parenting Style)

การเลี้ยงดูแบบที่พ่อแม่มีความเข้มงวด มีระบบ ควบคุมและวางกฎเกณฑ์ให้ลูกทำตามอย่างเข้มงวด เตรียมทุกสิ่งทุกอย่างที่ตนเองคิดว่าดีที่สุดไว้เพื่อลูก และคาดหวังให้เด็กต้องทำตามโดยไม่มีข้อโต้แย้ง อธิบายเหตุผลที่ทำน้อยมากหรือแทบจะไม่อธิบายเลย พ่อแม่ในกลุ่มนี้มักฝึกหรือสอนลูกด้วยการลงโทษ ดุ ต่ำ มากกว่าการฝึกระเบียบวินัย มีการเรียกร้องสูงแต่กลับไม่เอาใจใส่หรือตอบสนองความต้องการจริงๆ

อนาคตของลูก

๑. วุ่นวายง่าย มีความเป็นระเบียบ ซื่อสัตย์
๒. ควบคุมตัวเองเก่ง (แต่เมื่อควบคุมตัวเองไม่ได้ก็จะระเบิดอารมณ์ออกมารุนแรง)
๓. อยู่ที่บ้านดูเรียบร้อย แต่พออยู่ข้างนอกจะแสดงความก้าวร้าวรุนแรง



๔. ซักลัว หรือขี้อายมากๆ
๕. ไม่มีความมั่นคงทางอารมณ์ เพราะถูกกำกับอยู่ตลอดเวลา
๖. ขาดความมั่นใจในตนเอง ไม่เห็นว่าตนเองมีคุณค่า
๗. ปรับตัวกับสถานการณ์ต่างๆ ได้ยาก เพราะที่ผ่านมาพ่อแม่จัดการให้ทุกอย่าง
๘. ขาดทักษะทางสังคม มีปฏิสัมพันธ์กับคนอื่นๆ ได้ไม่ค่อยดี

๓. รูปแบบการอบรมเลี้ยงดูแบบตามใจ (Permissive Parenting Style)

การเลี้ยงดูแบบที่พ่อแม่สนับสนุนและรักลูกมาก ปล่อยให้ลูกทำทุกอย่างที่ต้องการโดยไม่มีการกำหนดขอบเขต ไม่มี



การฝึกระเบียบวินัย ใช้การลงโทษน้อยมาก พ่อแม่อาจให้คำปรึกษาหรือพยายามใช้เหตุผลกับลูก แต่ไม่มีอำนาจในการควบคุมพฤติกรรม เมื่อมีการตั้งกฎมักจะให้ลูกทำตามกฎไม่ได้เพราะตนเองใจอ่อน เมื่ออยากให้ลูกทำอะไรมักจะใช้รางวัลเป็นสิ่งล่อ พ่อแม่ที่เป็นแบบนี้มักพบบ่อยในครอบครัวที่มีลูกยาก มีลูกเมื่ออายุมาก ลูกเจ็บป่วยรุนแรงหรือป่วยบ่อย เป็นต้น

อนาคตของลูก

๑. เป็นคนไม่มีวินัย ไม่มีความรับผิดชอบเพราะไม่เคยฝึก
๒. คิดว่าตนเองเป็นศูนย์กลางของจักรวาล
๓. ไม่เชื่อฟังคนอื่น ควบคุมอารมณ์ตนเองไม่ได้
๔. ขาดทักษะที่ต้องใช้ในการอยู่ร่วมกับคนอื่น เช่น การแบ่งปัน การเห็นอกเห็นใจผู้อื่น
๕. เห็นคุณค่าในตัวเองสูง
๖. บางครั้งอาจรู้สึกไม่มีความมั่นคงในชีวิต เพราะไม่มีกฎระเบียบให้ทำตาม

๔. รูปแบบการอบรมเลี้ยงดูแบบทอดทิ้ง (Uninvolved Parenting Style)

การเลี้ยงดูแบบที่พ่อแม่ใส่ใจลูกน้อยมาก ไม่ให้ความสนใจหรือตอบสนองความต้องการใดๆ ของลูก เช่น ไม่เล่นด้วย ปล่อยให้เล่นเองคนเดียว เมื่อลูกเข้าหากก็ไม่สนใจ หรือสนใจแบบให้ผ่านไปๆ ไม่สนใจที่จะแก้ไขพฤติกรรมที่ไม่ดีของเด็กเพราะรู้สึกเป็นเรื่องเสียเวลาและยุ่งยาก โดยส่วนมากพ่อแม่ที่เป็นแบบนี้มักจะไม่รู้ตัวว่ากำลังทอดทิ้งลูก เพราะสนใจแต่หน้าที่การงาน หรือปัญหาในชีวิตตัวเอง

อนาคตของลูก

๑. เรียนรู้ที่จะอยู่รอดด้วยตนเอง
 ๒. มองโลกในแง่ร้าย มักต่อต้านสังคม
 ๓. รู้สึกว่าตนเองไร้ค่า ไม่เห็นคุณค่าของตนเอง
 ๔. รู้สึกไม่ไว้วางใจคนอื่น และกลัวเมื่อต้องพึ่งพาคนอื่น
 ๕. ขาดทักษะทางสังคมที่ดี ไม่สามารถสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับคนอื่นได้
 ๖. อาจมีพฤติกรรมเสี่ยงเมื่อโตขึ้น เช่น ติดยา ยุ่งเกี่ยวกับอาชญากรรม
- แต่อย่างไรก็ดีการเลี้ยงดูเป็นปัจจัยหนึ่งเท่านั้นที่ส่งผลต่ออนาคตของลูก เพราะยังมีปัจจัยแวดล้อมอื่นๆ ที่ส่งผลต่อพฤติกรรมของเด็กในอนาคตเช่นกัน



ขอขอบคุณข้อมูลจาก <https://bit.ly/๒tekTwu> ๔ รูปแบบการเลี้ยงดูของพ่อแม่บ่งบอกว่าลูกจะเป็นอย่างไรในอนาคต



ใบงานที่ ๑ เรื่อง วิเคราะห์วิธีการเลี้ยงดูบุตรที่ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงการเจริญเติบโตของวัยรุ่น
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง พัฒนาการวัยรุ่น
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่อง ปัจจัยด้านการอบรมเลี้ยงดูที่ส่งผลกระทบต่อเปลี่ยนแปลงในวัยรุ่น
 รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

คำชี้แจง ให้นักเรียนจับกลุ่ม ๓-๕ คน วิเคราะห์วิธีการเลี้ยงดูบุตรที่ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงการเจริญเติบโตของวัยรุ่น จำนวน ๘ ข้อ โดยจัดเรียงลำดับที่มากที่สุด ไปน้อยสุด เรียงลำดับความสำคัญในการเลี้ยงดูบุตร

๑. มีความฉลาดทางอารมณ์(Emotional Intelligence: EQ)

ความฉลาดทางอารมณ์เป็นแรงขับเคลื่อนสำคัญของความสำเร็จในผู้นำ แม้เป็นอะไรที่ดูเหมือนสัมผัสและเข้าถึงได้ยาก แต่ส่งผลโดยตรงต่อการแสดงออกทางพฤติกรรมและการตัดสินใจในเชิงบวก เด็กเรียนรู้และซึมซับ EQ จากพฤติกรรมและการแสดงออกของผู้ปกครองในชีวิตประจำวัน รวมทั้งอารมณ์และพฤติกรรมที่สื่อสารโดยตรงกับพวกเขาทุกวันตั้งแต่แรกเกิด

ดังนั้น พ่อแม่จึงเป็นต้นแบบให้ลูกได้ ด้วยการสื่อสารและแสดงอารมณ์ในเชิงบวก โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อต้องรับมือกับสถานการณ์เฉพาะหน้า ที่อาจทำให้ไม่สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ ยิ่งพ่อแม่แสดงให้เห็นศักยภาพในการรับมือกับปัญหาและอารมณ์เชิงลบได้ดีเท่าไรลูกจะยิ่งเรียนรู้วิธีการควบคุมจัดการกับอารมณ์ตัวเองได้ดีเท่านั้น



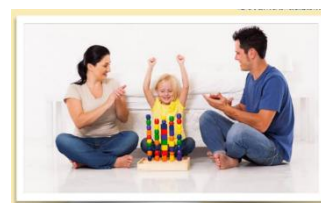
๒. ไม่ติดกับดักความสำเร็จ (Don't obsess about achievement)

พ่อแม่ไม่ควรกดดันลูก ด้วยการเข้าไปกำหนดกฎเกณฑ์เส้นทางชีวิต โดยเฉพาะการใส่โอเดียความสำเร็จในชีวิตของลูกบนพื้นฐานความต้องการของพ่อแม่ การเลี้ยงลูกให้อยู่ท่ามกลางสภาพแวดล้อมและผู้คน ที่สร้างให้เกิดการเรียนรู้ต่างหากที่จะนำไปสู่ความสำเร็จอย่างยั่งยืน



๓. ชมได้แต่ต้องไม่มากเกินไป (Don't praise too much)

คำชื่นชมจากผู้ใหญ่แสดงถึงการยอมรับ ทำให้เด็กและเยาวชนมีความนับถือในตัวเอง แต่ต้องอยู่ในระดับที่เหมาะสม เพื่อให้พวกเขามีความเชื่อมั่นในตัวเอง สิ่งสำคัญ คือ ผู้ใหญ่ต้องแสดงออกถึงความภาคภูมิใจในความมุ่งมั่นและความพยายามของเด็กไม่เกินเลยจากความเป็นจริง



๕. ไม่ตามใจ (Say No)

เด็กต้องเรียนรู้และฝึกตัวเองให้มีความอดทน และรับมือกับเหตุการณ์ที่ไม่เป็นไปตามที่คาดหวัง การที่ผู้ปกครองปฏิเสธไม่ทำตามที่พวกเขาต้องการ อาจทำให้พวกเขาผิดหวัง แต่ก็ดีกว่าปล่อยให้ถูกตามใจจนเสียคน และขาดความอดทนต่อแรงจูงใจจากปัจจัยภายนอก รวมทั้งความกระวนกระวายใจภายใน

๔. ให้พวกเขาได้เผชิญกับความล้มเหลวและความเสี่ยงบ้าง (Allow them to experience risk and failure)

ความสำเร็จในธุรกิจและในชีวิตขับเคลื่อนโดยสิ่งที่เรียกว่า ‘ความเสี่ยง’ หากผู้ใหญ่เลี้ยงดูเด็กเหมือนไข่ในหิน ไม่ปล่อยให้เผชิญหน้ากับความล้มเหลว เด็กก็จะไม่เข้าใจว่าความเสี่ยงคืออะไร และไม่มีความอดทน เราจะสัมผัสรสชาติอันหอมหวานของความสำเร็จได้อย่างเต็มที่ ก็ต่อเมื่อเคยลิ้มรสชาติความขมจากความล้มเหลวมาก่อน แต่สิ่งที่ขาดไม่ได้ คือ แรงสนับสนุนจากพ่อแม่เมื่อเด็กทำผิดพลาดหรือล้มลง แรงส่งเสริมให้ลุกแล้วเดินหน้าต่อจากผู้ปกครองช่วยสร้างให้เด็กมีความมั่นใจ อย่างน้อยพวกเขาจะรู้สึกว่ายังมีผู้ใหญ่อยู่เคียงข้างพวกเขาเพื่อฝ่าฟันปัญหาต่างๆ เสมอ



๖. ให้พวกเขาแก้ปัญหาด้วยตัวเอง (Let children solve their own problems)

ผู้นำต้องพึ่งพาตนเองได้ การปล่อยให้ลูกแก้ปัญหาด้วยตนเอง เป็นการฝึกให้พวกเขายืนหยัดและมีความแข็งแกร่งเมื่อต้องเผชิญหน้ากับเหตุการณ์ที่ไม่ได้ดั่งใจหากผู้ปกครองไม่ปล่อยให้เด็กได้คิดแก้ปัญหาด้วยตัวเอง เด็กจะนิ่งเฉยและรอคอยให้ผู้ใหญ่เข้ามาช่วยแก้ปัญหาอยู่เสมอ ในทางกลับกันผู้นำจะคิด แล้วลงมือแก้ปัญหาด้วย



๗. พูดคุยกัน (Walk your talk)

ผู้นำที่แท้จริงต้องมีความโปร่งใสและมีความพร้อมอยู่เสมอ สิ่งนี้ช่วยสร้างการยอมรับนับถือจากคนรอบตัว ผู้ปกครองต้องแสดงออกให้เห็นเป็นตัวอย่าง เมื่อลูกโตขึ้นในวัยที่เข้าใจเหตุผล การสื่อสารและแสดงออกด้วยความซื่อตรงและตรงไปตรงมาของผู้ปกครองจะเป็นตัวอย่างที่ดีให้ลูกเดินรอยตามได้



๘. แสดงให้เห็นว่า เราทุกคนก็เป็นมนุษย์ธรรมดาคนหนึ่งไม่ต่างกัน (Show you're human)

ไม่ว่าลูกจะก้าวร้าวและดื้อขนาดไหน พ่อแม่คือฮีโร่และเป็นตัวอย่างของพวกเขาเสมอ ได้ยินแบบนี้อาจทำให้พ่อแม่ขยาด เพราะคิดว่าตัวเองทำผิดพลาดไม่ได้เด็ดขาดแต่ความเป็นจริงนั้นกลับกัน



ที่มา : <https://thepotential.org/๒๐๑๘/๐๙/๐๖/leadership-character-building/> สืบค้นผ่านระบบออนไลน์
เมื่อวันที่ ๑๕ พฤษภาคม ๒๕๖๗



ใบงานที่ ๑ เรื่อง วิเคราะห์ผลกระทบของการเปลี่ยนแปลงการเจริญเติบโตที่เกิดจากปัจจัยการอบรมเลี้ยงดู
คำชี้แจง ให้เรียงลำดับวิธีการเลี้ยงดูบุตรอย่างไรที่ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงในวัยรุ่น (ดีมากที่สุดถึงน้อยสุด)

กลุ่มที่..... ชื่อกลุ่ม..... ห้อง...../.....

เลขที่/...../...../...../...../...../.....

กลุ่มที่	วิธีการเลี้ยงดูบุตรที่ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงในวัยรุ่น (ดีมากที่สุด → น้อยสุด)							
	(เรียงตามลำดับ)							

๑. ผู้เรียนมีเหตุผลอะไรที่เลือกวิธีการที่เลี้ยงดูบุตรดีมากที่สุด มีความสำคัญในการส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงในวัยรุ่น

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

๒. ผู้เรียนมีเหตุผลอะไรที่เลือกวิธีการที่เลี้ยงดูบุตรน้อยสุด ในการส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงในวัยรุ่น

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

๓. วิธีการเลี้ยงดูบุตรในรูปแบบอื่นๆ ที่ผู้เรียนคิดว่า มีความสำคัญในการส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงในวัยรุ่น

.....

.....

.....

.....

.....

เฉลย

ใบงานที่๑ เรื่อง วิเคราะห์ผลกระทบของการเปลี่ยนแปลงการเจริญเติบโตที่เกิดจากปัจจัยการอบรมเลี้ยงดู
คำชี้แจง ให้เรียงลำดับวิธีการเลี้ยงดูบุตรอย่างไรที่ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงในวัยรุ่น (ดีมากที่สุดถึงน้อยสุด)

กลุ่มที่..... ชื่อกลุ่ม..... ห้อง...../.....

เลขที่/...../...../...../...../...../.....

กลุ่มที่	วิธีการเลี้ยงดูบุตรที่ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงในวัยรุ่น (ดีมากที่สุด → น้อยสุด) (เรียงตามลำดับ)							
๑	๒	๑	๔	๘	๓	๖	๗	๕

๑. ผู้เรียนมีเหตุผลอะไรที่เลือกวิธีการที่เลี้ยงดูบุตรดีมากที่สุด มีความสำคัญในการส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงในวัยรุ่น

ไม่ติดกับดักความสำเร็จ เพราะเป็นการสอนให้มีความรับผิดชอบ เป็นวิธีการเลี้ยงดูที่มีความสำคัญที่สุดในการส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงในวัยรุ่น เนื่องจากช่วยเตรียมความพร้อมสำหรับอนาคต พัฒนาความสามารถในการตัดสินใจ เสริมสร้างความมั่นใจในตนเอง และสร้างนิสัยที่ดี ซึ่งทั้งหมดนี้เป็นพื้นฐานสำคัญในการเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพและประสบความสำเร็จในชีวิต

๒. ผู้เรียนมีเหตุผลอะไรที่เลือกวิธีการที่เลี้ยงดูบุตรน้อยสุด ในการส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงในวัยรุ่น

ไม่ตามใจ เพราะ การเลี้ยงดูบุตรโดยการกำหนดกฎเกณฑ์และขอบเขตที่ชัดเจนมีความสำคัญอย่างยิ่งในการส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงในวัยรุ่น ช่วยสร้างความรู้สึกลดภัยและมั่นคง เสริมสร้างความรับผิดชอบและวินัย ป้องกันพฤติกรรมเสี่ยง และส่งเสริมการพัฒนาทางจิตใจและอารมณ์ ทำให้วัยรุ่นเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีความรับผิดชอบและมีคุณภาพในชีวิต

๓. วิธีการเลี้ยงดูบุตรในรูปแบบอื่นๆ ที่ผู้เรียนคิดว่า มีความสำคัญในการส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงในวัยรุ่น

การเลี้ยงดูแบบสนับสนุนและให้กำลังใจ การสร้างความสัมพันธ์ที่เปิดเผยและสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ และการตั้งความคาดหวังที่เหมาะสมและการเสริมสร้างวินัย เป็นวิธีการเลี้ยงดูที่สำคัญในการส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงในวัยรุ่น ช่วยให้วัยรุ่นมีความมั่นใจ มีความรู้สึกลดภัย มีจิตใจที่เข้มแข็ง และมีการพัฒนาทักษะที่จำเป็นในชีวิต

คำชี้แจง ให้ผู้เรียนเลือกวิธีการเลี้ยงดูในแต่ละรูปแบบที่สนใจ ๒-๓ วิธี และส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงในวัยรุ่น
ชื่อ..... นามสกุล..... ห้อง...../..... เลขที่.....

[illegible]

ความคิดเห็นจากการปฏิบัติกิจกรรม

สิ่งที่ได้รับ.....

.....

สิ่งที่ได้ประโยชน์ต่อตนเอง.....

.....

สิ่งที่นำไปเพื่อปรับปรุงตนเองในสังคมให้ดีขึ้นคือ.....

.....

.....



เฉลยใบงานที่ ๒ เรื่อง เลี้ยงดูอย่างไรให้เปลี่ยนแปลงและพัฒนาการสมวัยที่เหมาะสมกับวัฒนธรรมไทย
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง พัฒนาการวัยรุ่น
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่อง ปัจจัยด้านการอบรมเลี้ยงดูที่ส่งผลกระทบต่อ การเปลี่ยนแปลงในวัยรุ่น
 รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

คำชี้แจง ให้ผู้เรียนเลือกวิธีการเลี้ยงดูในแต่ละรูปแบบที่สนใจ ๒-๓ วิธี และส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงในวัยรุ่น
 ชื่อ..... นามสกุล..... ห้อง...../..... เลขที่.....

วิธีการเลี้ยงดูที่เหมาะสมกับวัฒนธรรมไทย	วิธีการที่เลี้ยงดูส่งเสริมและพัฒนาการ	ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงในวัยรุ่น
๑.การสอนให้เคารพผู้อื่น	สอนให้เคารพผู้ใหญ่และปฏิบัติตามมารยาทไทย เช่น การไหว้ การพูดจาสุภาพ การปฏิบัติตามขนบธรรมเนียม	ทำให้วัยรุ่นมีความเคารพต่อผู้อื่น มีวินัย และเป็นที่ยอมรับในสังคม
๒.การส่งเสริมการศึกษา	ให้ความสำคัญกับการเรียนและการศึกษา สนับสนุนให้ลูกเรียนรู้ทั้งในและนอกห้องเรียน เช่น การอ่านหนังสือ การเข้าร่วมกิจกรรมเสริมทักษะ	ส่งผลให้วัยรุ่นมีความรู้ความสามารถ พัฒนาทักษะด้านต่างๆ และมีโอกาสทางการศึกษาเพิ่มขึ้น
๓.การส่งเสริมความรับผิดชอบ	มอบหมายหน้าที่และความรับผิดชอบให้ลูกทำ เช่น การช่วยงานบ้าน การดูแลตนเองและครอบครัว	ช่วยให้วัยรุ่นเรียนรู้การบริหารเวลา การรับผิดชอบงานที่ได้รับมอบหมาย และเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีความรับผิดชอบ
๔.....		

ความคิดเห็นจากการปฏิบัติกิจกรรม

สิ่งที่ได้รับ.....ส่งเสริมให้วัยรุ่นเรียนรู้การแสดงออกซึ่งความเคารพต่อผู้อื่นตามมารยาทไทย ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญในการอยู่ร่วมกันในสังคม.....

สิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อตนเอง.....มีความรับผิดชอบในหน้าที่ของตนเอง ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญในการเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีความสามารถในการดูแลตนเองและผู้อื่น.....

สิ่งที่จะนำไปเพื่อปรับปรุงตนเองในสังคมให้ดีขึ้นคือ.....การบริหารเวลาและความรับผิดชอบในการทำงาน....
..และความเคารพต่อผู้อื่นและเป็นที่ยอมรับในสังคม.....

.....



แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๗ เรื่อง ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติในเรื่องเพศ

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑

เรื่อง พัฒนาการวัยรุ่น

รหัสวิชา พ๒๒๑๐๑

รายวิชา สุขศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

ภาคเรียนที่ ๑

เวลา ๕๐ นาที

๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐานการเรียนรู้ พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต
ตัวชี้วัด

พ ๒.๑ ม.๒/๑ วิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติในเรื่องเพศ

๒. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

การศึกษาวิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติในเรื่องเพศ ซึ่งได้มาจากประสบการณ์หรือความรู้ในข้อเท็จจริงที่ไม่ถูกต้อง ไม่มีเหตุผลเพียงพอและปราศจากพื้นฐานทางวิทยาศาสตร์ ความเชื่อและความเข้าใจที่ผิดจะทำให้ทราบปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน และทำให้สามารถป้องกันตนเองในเรื่องเพศได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

๓. สาระการเรียนรู้

๑. ความหมายเจตคติทางเพศ

๒. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติในเรื่องเพศ

๔. จุดประสงค์การเรียนรู้

๔.๑ ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)

อธิบายเจตคติในเรื่องเพศได้

๔.๒ ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

วิเคราะห์เจตคติในเรื่องเพศที่เหมาะสมกับสังคมไทยได้

๔.๓ ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A) (ของแต่ละวิชา)

เห็นความสำคัญของการมีเจตคติทางเพศที่ดี เพื่อนำไปสู่การปฏิบัติที่ดีต่อไป

๕. สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน (KSA)

อธิบายเจตคติในเรื่องเพศและเปรียบเทียบข้อมูลจากสถานการณ์จริงในชีวิตประจำวันได้อย่างสมเหตุสมผลที่เหมาะสมกับสังคมไทย (ส.๒.๑.๑)

๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

๖.๑ มีความซื่อสัตย์สุจริต (ให้ข้อมูลที่ถูกต้องและเป็นจริง)

๖.๒ มีความใฝ่เรียนรู้ (ตั้งใจ เพียรพยายามในการเรียนและเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้)

๗. กิจกรรมการเรียนรู้

แผนการจัดการเรียนรู้ ๗ ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติในเรื่องเพศ
หน่วยที่ ๑ ชื่อหน่วยการเรียนรู้ พัฒนาการวัยรุ่น รหัสวิชา พ๒๒๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือ วัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน อธิบายเจตคติในเรื่องเพศและเปรียบเทียบข้อมูลจากสถานการณ์จริงในชีวิตประจำวันได้อย่างสมเหตุสมผลที่เหมาะสมกับสังคมไทย ด้านความรู้ อธิบายเจตคติในเรื่องเพศได้ ด้านทักษะกระบวนการ วิเคราะห์เจตคติในเรื่องเพศที่เหมาะสมกับสังคมไทยได้ ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม	ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๑๐ นาที) ๑. ครูให้นักเรียนช่วยกันคิดเจตคติในเรื่องเพศ ด้วยสุภาษิต “อย่าชิงสุกก่อนห่าม” “นักเรียนคิดถึงเรื่องอะไรบ้าง ” (แนวคำตอบ : ๑) ความอดทน ๒) การเติบโตตามธรรมชาติ ๓) การตัดสินใจ ๔) การเรียนรู้ และ ๕) ความสำเร็จที่ยั่งยืน) ๒. ครูให้นักเรียนร่วมกันพิจารณาสิ่งที่ควรปฏิบัติ และไม่ควรปฏิบัติ พร้อมบอกเหตุผล และร่วมสะท้อนคิดคำตอบของนักเรียน ๓. ครูร่วมสนทนาเปรียบเทียบข้อมูลจากสถานการณ์จริงในชีวิตประจำวันจากปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติในเรื่องเพศ ในการปฏิบัติตนได้อย่างถูกต้องที่เหมาะสมกับสังคมไทยอย่างกว้างๆ	ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน ๑. นักเรียนช่วยกันแสดงความคิดเห็นในประเด็นว่า “อย่าชิงสุกก่อนห่าม” “นักเรียนคิดถึงเรื่องอะไรบ้าง ” (แนวคำตอบ : ๑) ความอดทน ๒) การเติบโตตามธรรมชาติ ๓) การตัดสินใจ ๔) การเรียนรู้ และ ๕) ความสำเร็จที่ยั่งยืน) ๒. นักเรียนสะท้อนคิดเกี่ยวกับ “อย่าชิงสุกก่อนห่าม” (แนวคำตอบ: สิ่งที่ควรปฏิบัติ คือ รอเวลาที่เหมาะสม เพราะ ทำให้ผลลัพธ์ที่ได้มีคุณภาพมากกว่า และสามารถสร้างความสำเร็จที่ยั่งยืนได้	ชั้นนำ ๑. สื่อ PowerPoint เรื่องเจตคติในเรื่องเพศ ๒. ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติในเรื่องเพศ	ชั้นนำ -	วิธีวัด ๑. สังเกตจากการตอบคำถามในชั้นเรียน ๒. สังเกตจากพฤติกรรมในชั้นเรียน ๓. สังเกตจากชิ้นงานและการนำเสนอการอภิปรายกลุ่ม ๔. สังเกตงานเปิดใจคุยกับผู้ปกครอง

แผนการจัดการเรียนรู้ ๗ ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติในเรื่องเพศ
หน่วยที่ ๑ ชื่อหน่วยการเรียนรู้ พัฒนาการวัยรุ่น รหัสวิชา พ๒๒๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือ วัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
เห็นความสำคัญของการมี เจตคติทางเพศที่ดี เพื่อ นำไปสู่การปฏิบัติที่ดีต่อไป คุณลักษณะอันพึงประสงค์ ๑. มีความซื่อสัตย์สุจริต (ให้ ข้อมูลถูกต้องและเป็นจริง) ๒. มีความใฝ่เรียนรู้ (ตั้งใจ เพียรพยายามในการเรียน และเข้าร่วมกิจกรรมการ เรียนรู้)		สิ่งที่ไม่ควรปฏิบัติ คือ ไม่ยอมรับคำแนะนำ จากผู้อื่น เพราะ การรับแรงโดยไม่พิจารณา ให้รอบคอบอาจทำให้เกิดความผิดพลาด ๓. นักเรียนร่วมสนทนา (แนวคำตอบ : อิทธิพลจากสื่อ วัฒนธรรมตะวันตก คิดว่า สามารถทำได้ ไม่เป็นไร โดยเฉพาะกับฝ่าย หญิง เกิดการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์)			เครื่องมือวัด ๑. แบบสังเกต การตอบคำถาม ในชั้นเรียน ๒. แบบประเมิน คุณลักษณะอัน พึงประสงค์ ๓. แบบประเมิน การนำเสนอหน้า ชั้นเรียน

แผนการจัดการเรียนรู้ ๗ ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติในเรื่องเพศ
หน่วยที่ ๑ ชื่อหน่วยการเรียนรู้ พัฒนาการวัยรุ่น รหัสวิชา พ๒๒๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือ วัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	ขั้นสอน (๑๕ นาที) ๑. ครูให้เชื่อมโยงเหตุการณ์ เรื่อง ความคิด/ความเชื่อ ความรู้สึก ส่งผลต่อพฤติกรรมของบุคคลต่อ “เจตคติทางเพศอย่างไร” (แนวคำตอบ : การยอมรับหรือปฏิเสธ การสร้างเจตคติทางเพศที่ถูกต้องและเป็นบวก สามารถช่วยให้บุคคลมีพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมและปลอดภัย) ๒. ครูร่วมสนทนาจากใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง เจตคติในเรื่องเพศ แล้วร่วมกันวิเคราะห์ความเชื่อเพื่อเชื่อมโยงเจตคติในเรื่องเพศกับสังคมไทยในปัจจุบัน (แนวคำตอบ : ความคิด ความเชื่อ และความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อเรื่องเพศ ที่ถูกกำหนดโดยประสบการณ์ส่วนตัว วัฒนธรรม สังคม และการเลี้ยงดู) ๓. ครูให้นักเรียนจับคู่ ๒ คน วิเคราะห์เจตคติในใบความรู้ที่ ๑ เรื่องเพศที่เหมาะสมกับสังคมไทยอย่างสร้างสรรค์ ๔. ครูสุ่มนำเสนอกลุ่มละ ๓ ความเชื่อ	ขั้นสอน ๑. นักเรียนช่วยกันคิดวิเคราะห์ความคิด/ความเชื่อ ความรู้สึก ส่งผลต่อพฤติกรรมของบุคคลต่อ “เจตคติทางเพศ (แนวคำตอบ : การยอมรับหรือปฏิเสธ การสร้างเจตคติทางเพศที่ถูกต้องและเป็นบวกสามารถช่วยให้บุคคลมีพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมและปลอดภัย) ๒. นักเรียนร่วมสนทนา (แนวคำตอบ : ความคิด ความเชื่อ และความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อเรื่องเพศ ที่ถูกกำหนดโดยประสบการณ์ส่วนตัว วัฒนธรรม สังคม และการเลี้ยงดู) ๓. นักเรียนนำเสนอเจตคติในเรื่องเพศที่เหมาะสมกับสังคมไทยอย่างสร้างสรรค์ ๔. นำเสนอกลุ่มละ ๓ ความเชื่อ	ขั้นสอน ๑. ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง เจตคติในเรื่องเพศ	ขั้นสอน -นำเสนอความเชื่อ	๔. แบบประเมินวิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติในเรื่องเพศเหมาะสมกับสังคมไทย เกณฑ์การประเมิน ๑. นักเรียนผ่านเกณฑ์ตัดสินคุณภาพระดับพอใช้ ขึ้นไป ๒. ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ “ผ่าน”

แผนการจัดการเรียนรู้ ๗ ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติในเรื่องเพศ
หน่วยที่ ๑ ชื่อหน่วยการเรียนรู้ พัฒนาการวัยรุ่น รหัสวิชา พ๒๒๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือ วัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	๔. ครูสรุปปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติในเรื่องเพศ (เพื่อน ครอบครัว สังคม วัฒนธรรม และสื่อ) และร่วมสนทนาคำตอบของนักเรียนอย่างกว้างๆ	๔. นักเรียนสะท้อนคิดปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติในเรื่องเพศ (แนวคำตอบ : เพื่อนที่สร้างแรงกดดัน ครอบครัวที่ปลูกฝังค่านิยมสังคมและวัฒนธรรมที่กำหนด และสื่อที่สร้างภาพลักษณ์และบทบาททางเพศ)			๓. นักเรียนทุกคนผ่านเกณฑ์ตัดสินการนำเสนองานคุณภาพระดับพอใช้ ขึ้นไป ๔. นักเรียนผ่านเกณฑ์การประเมินชิ้นงานคุณภาพระดับพอใช้ ขึ้นไป

แผนการจัดการเรียนรู้ ๗ ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติในเรื่องเพศ
หน่วยที่ ๑ ชื่อหน่วยการเรียนรู้ พัฒนาการวัยรุ่น รหัสวิชา พ๒๒๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือ วัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	ขั้นปฏิบัติ (๒๐ นาที) ๑. ครูให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม ๔ คน วิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติในเรื่องเพศข้อดี ข้อเสีย และแนวทางการปฏิบัติตนที่เหมาะสมกับสังคมไทย โดยจัดทำเป็นแผนผังความคิด ลงกระดาษฟลิปชาร์ต เพื่อเตรียมการนำเสนอกลุ่มละไม่เกิน ๓ นาที โดยมีประเด็น ดังต่อไปนี้ ๑.๑ ครอบครัว มีอิทธิพลต่อเจตคติของวัยรุ่นมากที่สุด เพราะ (...ยกตัวอย่าง) เจตคติในเรื่องเพศที่มีอิทธิพลมาจากครอบครัว วิเคราะห์ข้อดี ข้อเสีย และแนวทางการปฏิบัติตนที่เหมาะสมกับสังคมและวัฒนธรรมที่ตนเองอยู่ ๑.๒ เพื่อน มีอิทธิพลต่อเจตคติของวัยรุ่นมากที่สุด เพราะ (...ยกตัวอย่าง) เจตคติในเรื่องเพศที่มีอิทธิพลมาจากเพื่อน วิเคราะห์ข้อดี ข้อเสีย และแนวทางการปฏิบัติตนที่เหมาะสมกับสังคมและวัฒนธรรมที่ตนเองอยู่	ขั้นปฏิบัติ ๑. นักเรียนระดมความคิดและอภิปรายกลุ่มย่อย จัดทำเป็นแผนผังความคิด ลงกระดาษฟลิปชาร์ต นำเสนอกกลุ่มละไม่เกิน ๓ นาที โดยมีประเด็น ดังนี้ ๑.๑ ครอบครัว มีอิทธิพลต่อเจตคติของวัยรุ่นมากที่สุด เพราะ (...ยกตัวอย่าง) เจตคติในเรื่องเพศที่มีอิทธิพลมาจากครอบครัว วิเคราะห์ข้อดี ข้อเสีย และแนวทางการปฏิบัติตนที่เหมาะสมกับสังคมและวัฒนธรรมที่ตนเองอยู่ ๑.๒ เพื่อน มีอิทธิพลต่อเจตคติของวัยรุ่นมากที่สุด เพราะ (...ยกตัวอย่าง) เจตคติในเรื่องเพศที่มีอิทธิพลมาจากเพื่อน วิเคราะห์ข้อดี ข้อเสีย และแนวทางการปฏิบัติตนที่เหมาะสมกับสังคมและวัฒนธรรมที่ตนเองอยู่	ขั้นปฏิบัติ ๑. กระดาษฟลิปชาร์ต	ขั้นปฏิบัติ การนำเสนอผังความคิด วิเคราะห์เจตคติในเรื่องเพศที่เหมาะสมกับสังคมไทย	

แผนการจัดการเรียนรู้ ๗ ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติในเรื่องเพศ
หน่วยที่ ๑ ชื่อหน่วยการเรียนรู้ พัฒนาการวัยรุ่น รหัสวิชา พ๒๒๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือ วัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	๑.๓ สังคมและวัฒนธรรม มีอิทธิพลต่อเจตคติของวัยรุ่นมากที่สุด เพราะ (...ยกตัวอย่าง) เจตคติในเรื่องเพศที่มีอิทธิพลมาจากสังคม/วัฒนธรรม วิเคราะห์ข้อดีข้อเสีย และแนวทางการปฏิบัติตนที่เหมาะสมกับสังคมและวัฒนธรรมที่ตนเองอยู่ ๑.๔ สื่อ มีอิทธิพลต่อเจตคติของวัยรุ่นมากที่สุด เพราะ (...ยกตัวอย่าง) เจตคติในเรื่องเพศที่มีอิทธิพลมาจากสื่อ วิเคราะห์ข้อดี ข้อเสีย และแนวทางการปฏิบัติตนที่เหมาะสมกับสังคมและวัฒนธรรมที่ตนเองอยู่ ๒. ครูรับฟังการนำเสนอ ร่วมให้ข้อเสนอแนะ เปรียบเทียบข้อมูลจากสถานการณ์จริงในชีวิตประจำวันที่เหมาะสมกับสังคมไทย ในประเด็นสำคัญที่คิดว่าปัจจัยใดมีอิทธิพลต่อเจตคติทางเพศที่นักเรียนไม่ได้กล่าวถึง	๑.๓ สังคมและวัฒนธรรม มีอิทธิพลต่อเจตคติของวัยรุ่นมากที่สุดเพราะ (...ยกตัวอย่าง) เจตคติในเรื่องเพศที่มีอิทธิพลมาจากสังคม/วัฒนธรรม วิเคราะห์ข้อดี ข้อเสีย และแนวทางการปฏิบัติตนที่เหมาะสมกับสังคมและวัฒนธรรมที่ตนเองอยู่ ๑.๔ สื่อ มีอิทธิพลต่อเจตคติของวัยรุ่นมากที่สุด เพราะ (..... ยกตัวอย่าง) เจตคติในเรื่องเพศที่มีอิทธิพลมาจากสื่อ วิเคราะห์ข้อดี ข้อเสีย และแนวทางการปฏิบัติตนที่เหมาะสมกับสังคมและวัฒนธรรมที่ตนเองอยู่ ๒. นักเรียนนำเสนออธิบายการวิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติในเรื่องเพศข้อดี ข้อเสีย และแนวทางการปฏิบัติตนที่เหมาะสมกับสังคมไทย			

แผนการจัดการเรียนรู้ ๗ ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติในเรื่องเพศ
หน่วยที่ ๑ ชื่อหน่วยการเรียนรู้ พัฒนาการวัยรุ่น รหัสวิชา พ๒๒๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือ วัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	ขั้นสรุป (๕ นาที) ๑. ๑. ครูและนักเรียนสรุปวัตถุประสงค์ของการเรียนรู้ เจตคติการปฏิบัติตนในเรื่องเพศที่เหมาะสม เพื่อให้ มีคุณภาพชีวิตที่ดีทั้งในปัจจุบันและอนาคตตนเอง ครอบครัวและสังคม ๒) ครูสอบถามนักเรียนถึงการปฏิบัติตนของนักเรียน ให้นักเรียนเขียนใส่กระดาษในข้อสงสัยหรือกังวลใจ โดยไม่ต้องเขียนชื่อเพื่อเป็นข้อมูลแนวทางในการ พัฒนาในภาพรวมต่อไป	ขั้นสรุป ๑. นักเรียนร่วมสรุปเจตคติการปฏิบัติตนใน เรื่องเพศที่เหมาะสมกับสังคมไทย ๒. นักเรียนเขียนข้อกังวลใจในการปฏิบัติ จากประสบการณ์ของตนเองส่งครูโดยไม่ระบุ ชื่อ	ขั้นสรุป ๑. กระดาษโน้ต แผ่นเล็ก	ขั้นสรุป	

๘. สื่อ/แหล่งเรียนรู้

๑. ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติในเรื่องเพศ
๒. ใบงานที่ ๑ เรื่อง วิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติในเรื่องเพศ
๓. สื่อ Power Point เรื่อง ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติในเรื่องเพศ

๙. การประเมินผลรวบยอด

ชิ้นงานหรือภาระงาน

การนำเสนอผังความคิดวิเคราะห์เจตคติในเรื่องเพศที่เหมาะสมกับสังคมไทย

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K) อธิบายเจตคติในเรื่องเพศได้	สังเกตการตอบ คำถามในชั้นเรียน	แบบสังเกตการตอบ คำถาม	ผ่านเกณฑ์การ ประเมินระดับ คุณภาพ พอใช้ขึ้นไป
ด้านทักษะกระบวนการ (P) วิเคราะห์เจตคติในเรื่องเพศที่เหมาะสม กับสังคมไทยได้	ประเมินแผนผัง ความคิดการ วิเคราะห์ปัจจัยที่มี อิทธิพลต่อเจตคติใน เรื่องเพศ	แบบประเมินการ วิเคราะห์	ผ่านเกณฑ์การ ประเมินระดับ คุณภาพ พอใช้ขึ้นไป
คุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A) เห็นความสำคัญของการมีเจตคติทางเพศ ที่ดี เพื่อนำไปสู่การปฏิบัติที่ดีต่อไป	การตอบคำถามที่ สะท้อนการเห็น คุณค่า	แบบประเมินการ ตอบคำถาม	ผ่านเกณฑ์การ ประเมินระดับ คุณภาพ “ผ่าน”
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน อธิบายเจตคติในเรื่องเพศและ เปรียบเทียบข้อมูลจากสถานการณ์จริง ในชีวิตประจำวันได้อย่างสมเหตุสมผลที่ เหมาะสมกับสังคมไทย	สังเกตจากการตอบ คำถามในชั้นเรียน	แบบสังเกตการตอบ คำถาม	ผ่านเกณฑ์การ ประเมิน ระดับ คุณภาพ พอใช้ขึ้นไป
ด้านคุณลักษณะ (A) คุณลักษณะอันพึงประสงค์ ๑. มีความซื่อสัตย์สุจริต (ให้ข้อมูลที่ ถูกต้องและเป็นจริง) ๒. มีความใฝ่เรียนรู้ (ตั้งใจ เพียรพยายาม ในการเรียนและเข้าร่วมกิจกรรมการ เรียนรู้)	๑. สังเกตจาก พฤติกรรมในชั้นเรียน ๒. สังเกตจากการ นำเสนอหน้าชั้นเรียน	๑. แบบประเมิน คุณลักษณะอันพึง ประสงค์ ๒. แบบประเมินการ นำเสนอหน้าชั้นเรียน	๑. ผ่านเกณฑ์ การประเมิน ระดับคุณภาพ “ผ่าน” ๒. เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ ขึ้นไป

เกณฑ์การประเมินผลชิ้นงานหรือภาระงาน เรื่อง ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติในเรื่องเพศ

ประเด็น	ระดับคุณภาพ		
	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
๑.อธิบายเจตคติในเรื่องเพศได้	อธิบายเจตคติในเรื่องเพศและเปรียบเทียบข้อมูลจากสถานการณ์จริงในชีวิตประจำวันได้อย่างสมเหตุสมผลที่เหมาะสมกับสังคมไทยได้อย่างสมเหตุสมผลถูกต้องร้อยละ ๘๕ ขึ้นไป	อธิบายเจตคติในเรื่องเพศและเปรียบเทียบข้อมูลจากสถานการณ์จริงในชีวิตประจำวันได้อย่างสมเหตุสมผลที่เหมาะสมกับสังคมไทยได้อย่างสมเหตุสมผลร้อยละ ๕๐ ถึงร้อยละ ๘๔	อธิบายเจตคติในเรื่องเพศและเปรียบเทียบข้อมูลจากสถานการณ์จริงในชีวิตประจำวันได้อย่างสมเหตุสมผลที่เหมาะสมกับสังคมไทยได้อย่างสมเหตุสมผลน้อยกว่าร้อยละ ๕๐
๒.วิเคราะห์เจตคติในเรื่องเพศที่เหมาะสมกับสังคมไทยได้	วิเคราะห์เจตคติในเรื่องเพศที่เหมาะสมกับสังคมไทยได้อย่างมีเหตุผล	วิเคราะห์เจตคติในเรื่องเพศที่เหมาะสมกับสังคมไทยได้	วิเคราะห์เจตคติในเรื่องเพศไม่ได้
๓.เห็นความสำคัญของการมีเจตคติทางเพศที่ดีเพื่อนำไปสู่การปฏิบัติที่ดีต่อไป	คิดเชื่อมโยงและมีแนวทางปฏิบัติและนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้จริงส่งเสริมการเจริญเติบโตและพัฒนาการในวัยรุ่นอย่างมีคุณภาพ	คิดเชื่อมโยงและมีแนวทางปฏิบัติ	คิดเชื่อมโยงแต่ไม่มีแนวทางปฏิบัติ
๔. มีความซื่อสัตย์สุจริต มีความใฝ่เรียนรู้	นักเรียนทุกคนมีความกระตือรือร้นในการให้ความร่วมมือตอบคำถามในชั้นเรียนเป็นอย่างดี	นักเรียนส่วนหนึ่ง (ร้อยละ ๕๐-๖๐) มีความกระตือรือร้นในการให้ความร่วมมือตอบคำถามในชั้นเรียน	นักเรียนส่วนน้อย (ร้อยละ ต่ำกว่าร้อยละ ๕๐) มีความกระตือรือร้นในการให้ความร่วมมือตอบคำถามในชั้นเรียน
๕. มีความใฝ่เรียนรู้	ทำงานเสร็จตามกำหนดเวลา มีความสมบูรณ์ครบถ้วนทุกรายการ	ทำงานเสร็จตามกำหนดเวลา มีความสมบูรณ์ครบบางรายการ	ทำงานไม่เสร็จตามกำหนดเวลา

เกณฑ์การตัดสิน

- คะแนน ๑๑ - ๑๕ หมายถึง ดี
 คะแนน ๖ - ๑๐ หมายถึง พอใช้
 คะแนน ต่ำกว่า ๕ หมายถึง ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ขึ้นไป

คำชี้แจง ให้ครูเขียนเครื่องหมาย $\surd$ ลงในช่องที่ตรงกับประเด็นการประเมิน

คำชี้แจง ให้ครูเขียนเครื่องหมาย $\surd$ ลงในช่องที่ตรงกับประเด็นการประเมิน

[illegible]

คะแนน	๑๓ - ๑๕	หมายถึง	ดี
คะแนน	๑๐ - ๑๒	หมายถึง	พอใช้
คะแนน	ต่ำกว่า ๙	หมายถึง	ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ ขึ้นไป

๑๐. บันทึกผลหลังสอน*

ผลการจัดการเรียนการสอน

.....

.....

.....

ความสำเร็จ

.....

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

.....

ข้อจำกัดการใช้แผนการจัดการเรียนรู้และข้อเสนอแนะ/แนวทางการปรับปรุงแก้ไข

.....

.....

.....

*หมายเหตุ : ดูแนวคำถามการบันทึกผลหลังสอนสำหรับครูในภาคผนวก ค

ลงชื่อ.....ผู้สอน
(.....)

วันที่ เดือน พ.ศ.

๑๑. ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

.....

ลงชื่อ ผู้ตรวจ
(.....)

วันที่ เดือน พ.ศ.

ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง ปัจจัยที่อิทธิพลต่อเจตคติในเรื่องเพศ
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง พัฒนาการวัยรุ่น
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๗ เรื่อง วิเคราะห์ปัจจัยที่อิทธิพลต่อเจตคติในเรื่องเพศ
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

เจตคติทางเพศเป็นสิ่งที่สำคัญสำหรับการดำเนินชีวิต เพราะเป็นปัจจัยกำหนดให้บุคคลแสดงพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมและไม่เหมาะสมออกมา

๑. เจตคติทางเพศ หมายถึง ความเชื่อ ความรู้สึก และความพร้อมที่จะกระทำต่อสิ่งที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ ซึ่งเจตคติทางเพศนี้จะมีผลต่อการปฏิบัติที่เกี่ยวกับเรื่องเพศของบุคคล หากวัยรุ่นมีเจตคติทางเพศในลักษณะที่นำไปสู่การปฏิบัติที่ไม่ถูกต้อง หรือเสี่ยงต่อการมีพฤติกรรมทางเพศที่ไม่พึงประสงค์ ก็จะทำให้เกิดปัญหาต่างๆ ตามมาได้

เจตคติทางบวก การมีเจตคติทางบวกนับเป็นผลดีต่อการดำเนินชีวิตประจำวันของทุกคน โดยจะเป็นการสื่อสารความรู้สึกที่ดีต่อสิ่งที่เกิดขึ้นรอบตัว ซึ่งหมายถึง การมองวิกฤตให้เป็นโอกาส โดยการมองด้านดีของสิ่งนั้น แทนที่จะมองแต่ด้านที่ไม่ดี ซึ่งคนมีเจตคติทางบวกมักจะมีภาวะกระตือรือร้นในการประกอบกิจกรรมต่างๆ มีอารมณ์ขัน มีความคิดสร้างสรรค์ และมักจะประสบความสำเร็จได้ตามเป้าหมายชีวิต

เจตคติทางเพศด้านลบ เป็นการปฏิบัติต่อสิ่งนั้นตามแนวทางที่เชื่อและรู้สึกอย่างไม่เหมาะสม เช่น การสูบบุหรี่และดื่มสุราทำให้ดูเท่ การนุ่งน้อยห่มน้อยของวัยรุ่นหญิงทำให้ดูน่าสนใจ เป็นต้น

๒. ความเชื่อเกี่ยวกับเรื่องเพศ

ความเชื่อและความเข้าใจที่ผิด (Misconcept) หมายถึง ความเชื่อและความเข้าใจ ที่เกิดจากแนวความคิด (Concept) ซึ่งได้มาจากประสบการณ์หรือความรู้ในข้อเท็จจริงที่ไม่ถูกต้อง ไม่มีเหตุผลเพียงพอและปราศจากพื้นฐานทางวิทยาศาสตร์ ความเชื่อและความเข้าใจที่ผิด จึงเป็นอีกด้านหนึ่งของวิชาหรือความรู้ กล่าวคือ คนที่มีความเชื่อและความเข้าใจที่ผิดอาจจะมิใช่พวกอวิชชา หรือไม่มีความรู้เสมอไป อาจเป็นพวกมีวิชาความรู้ ในเรื่องนั้นๆ ก็ได้ แต่ความรู้มาผิดหรือผิดบ้างถูกบ้าง คลุมเครือไม่แน่ชัดลงไป นอกจากนี้ วิชาความรู้แน่นมักไม่ชอบด้วยเหตุผล และขาดหลักการทางวิทยาศาสตร์ จึงทำให้ผู้รู้ประเภทนี้มีแนวความคิดซึ่งก่อให้เกิดความเชื่อที่ถ้อยอย่างมกมาย หรือเกิดความเข้าใจผิดอย่างผิดพลาดขึ้นความเชื่อและความเข้าใจที่ผิดอาจแบ่งออกได้เป็น ๒. แบบด้วยกัน แบบหนึ่งเป็นความเชื่อที่ผิด และอีกแบบหนึ่งเป็นความเข้าใจที่ผิด ส่วนต้นเหตุหรือที่มาของความเชื่อที่ผิด และความเข้าใจที่ผิด ดังกล่าวก็อาจเกิดได้แตกต่างกันออกไป นอกจากนี้ความเชื่อและความเข้าใจที่ผิดที่ยังมีอยู่ในเกือบทุกด้าน หรือทุก สาขาของวิชาความรู้อีกด้วย โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในสังคมศาสตร์และวิทยาศาสตร์ประยุกต์สำหรับตัวอย่างของความเชื่อและความเข้าใจที่ผิดเกี่ยวกับเรื่องเพศ มีดังนี้

๑. วัณโรคและโรคเรื้อนอาจถ่ายทอดทางพันธุกรรมได้ เช่น บิดามารดาเป็นวัณโรคบุตรที่เกิดมามักจะเป็นโรคนี้

วัณโรคและโรคเรื้อน เป็นโรคติดต่อที่ติดต่อทางพันธุกรรมไม่ได้ เพราะเชื้อวัณโรค และเชื้อโรคเรื้อน ไม่สามารถผ่านรกเข้าไปสู่ทารกในครรภ์ได้ ดังนั้น การที่บิดามารดาเป็นวัณโรค หรือโรคเรื้อน บุตรที่เกิดมาจึงไม่มีโอกาสได้รับเชื้อโรคนี้ นอกเสียจากมาติดโรคเอาเมื่อคลอดออกมาแล้ว โดยการสัมผัสหรือคลุกคลีกับมารดาหรือบิดาที่เป็นโรคเท่านั้น ถ้าหากแยกทารกออกไปทันทีหลังคลอด เด็กจะไม่มีโอกาสเป็นโรคได้เลย

๒. โดยทั่วไปผู้ชายมีความฉลาดกว่าผู้หญิง

เพศมนุษย์ไม่มีอิทธิพลเหนือปัญญา ผู้หญิงก็สามารถเรียนได้ดีเท่าๆกับผู้ชาย ถ้าหากผู้หญิงได้มีโอกาสเรียนได้เท่าเทียมกับผู้ชายเช่นในปัจจุบัน ยิ่งกว่านั้นยังเคยปรากฏว่า ผู้หญิงเรียนบางวิชาได้ดีกว่าผู้ชายด้วยซ้ำไป นอกจากนี้ผู้หญิงก็สามารถทำงานในหน้าที่สำคัญๆ ได้ดีเท่าๆ กับผู้ชาย สิ่งที่ยังคงเป็นรองผู้ชายอยู่บ้างก็เห็นจะได้แก่กำลังกาย และความรู้สึกรอบตัว เป็นต้น

๓. ชายหนุ่มที่ไม่ใครมีหนดเคราขึ้น แสดงว่ามีความรู้สึกทางเพศหรือกามารมณ์น้อย

หนวดเครามากหรือน้อยขึ้นอยู่กับเชื้อชาติเผ่าพันธุ์เป็นส่วนใหญ่ สำหรับความรู้สึกทางเพศ มักจะขึ้นอยู่กับจิตใจและอารมณ์ รวมทั้งสิ่งแวดล้อมอื่นๆ อีกหลายอย่าง หนวดเคราเป็นส่วนหนึ่งของร่างกาย ซึ่งไม่เกี่ยวข้องกับจิตใจ หนวดเคราจึงไม่เป็นสาเหตุที่จะทำให้ความรู้สึกทางเพศหรือกามารมณ์เปลี่ยนแปลงได้

๔. หญิงสาวที่มีหน้าอกหรือทรวงอกใหญ่ แสดงว่ามีความรู้สึกทางเพศหรือกามารมณ์สูงมาก

หน้าอกของผู้หญิงอาจจะใหญ่หรือเล็กขึ้นอยู่กับเชื้อชาติเผ่าพันธุ์เป็นส่วนใหญ่ พันธุกรรมมีส่วนอยู่บ้างเหมือนกัน นอกจากนี้ การบริหารและการบำรุงสุขภาพของร่างกายก็เป็นอีกส่วนหนึ่ง ที่จะทำให้ร่างกายส่วนนี้เจริญเติบโตขึ้นได้ สำหรับความรู้สึกเพศนั้นขึ้นอยู่กับจิตใจและอารมณ์ รวมทั้งสิ่งแวดล้อมอื่นๆ อีกหลายอย่าง ส่วนต่างๆ ของร่างกายจึงไม่เป็นสาเหตุที่จะทำให้ความรู้สึกทางเพศ หรือกามารมณ์เปลี่ยนแปลงได้

๕. คนที่เป็นกะเทยหรือผู้ชายที่ชอบแต่งตัวเป็นผู้หญิง เมื่อแต่งงานกับผู้หญิงแล้วไม่สามารถจะมีบุตรได้

คนที่เป็นกะเทยหรือผู้ชายที่ชอบแต่งตัวเป็นผู้หญิงที่เรียกกันว่า "ลักเพศ" นั้น เป็นพวกที่มีจิตใจหรือความรู้สึกทางเพศปกติ ชอบประกอบกิจกรรมกับเพศชายด้วยกัน แต่เนื่องจากบุคคลพวกนี้มีอวัยวะเพศเหมือนผู้ชายทั่วไป ดังนั้น เมื่อร่วมประเวณีกับผู้หญิง จึงสามารถทำให้ผู้หญิงนั้นตั้งครรภ์หรือมีบุตรได้

๖. คนที่ทำหมันแล้วมักจะเป็นคนที่ไม่ใครมีแรง และมีความรู้สึกทางเพศหรือกามารมณ์น้อยลง

การทำหมันเป็นเพียงการผูกหรือตัดต่อทางเดินของเซลล์เพศ เพื่อมิให้เซลล์เพศ ออกมาผสมกับเซลล์เพศของเพศตรงข้ามได้เท่านั้น ไม่ได้ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงส่วนอื่นๆ โดยทั่วไปคนที่ทำหมันแล้วควรจะปกติทุกอย่าง นอกจากบางคนซึ่งมีความเชื่อหรือความเข้าใจที่ผิด โดยได้รับคำบอกเล่าที่ผิดตั้งว่านี้มากี่เลยทำให้เกิดความหวาดกลัวหรือความกังวลใจ อาจจะเป็นผลทำให้ความรู้สึกเปลี่ยนแปลงไปได้บ้างในช่วงระยะเวลาหนึ่งซึ่งเป็นเรื่องของจิตใจ ที่มีผลกระทบต่อร่างกาย (Psychosomatic reaction)

๗. เรื่องอวัยวะเพศและการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ของร่างกายไม่ควรจะนำไปปรึกษากับผู้ใหญ่ เพราะเป็นเรื่องที่น่าอับอายและไม่สุภาพ

อวัยวะเพศก็เหมือนกับอวัยวะอื่นๆ ของร่างกาย เช่น ตา หู แขน และขา เมื่อมีอะไรผิดปกติจึงควรปรึกษาผู้ใหญ่ เพื่อว่าจะได้จัดการแก้ไขเสียแต่เนิ่นๆ และมักจะทำได้ง่าย ไม่ควรคิดว่าเป็นเรื่องที่น่าอับอายและไม่สุภาพ นอกจากนี้ การที่เห็นอวัยวะเพศเป็นสิ่งซึ่งผิดแปลก กว่าอวัยวะอื่นๆ ของร่างกาย ก็เป็นข้อบกพร่องสำคัญยิ่งในเรื่องสุขวิทยาโดยทั่วไป

๘. การมีประจำเดือนเป็นอาการผิดปกติหรือเป็นโรคอย่างหนึ่งของผู้หญิง

การมีประจำเดือนเป็นธรรมชาติอย่างหนึ่งของผู้หญิง เริ่มตั้งแต่เมื่อเข้าสู่วัยรุ่น ซึ่งแสดงว่าผู้หญิงนั้นมีร่างกายพร้อมที่จะให้กำเนิดทารกได้ ประจำเดือนหรือระดู คือ เยื่อบุมดลูกที่สลายตัวปนกับโลหิตออกมา เมื่อไม่มีการผสมพันธุ์เกิดขึ้นในเดือนนั้น ประจำเดือนจะมีอยู่เรื่อยๆ จนกระทั่งอายุ ๔๕-๕๐ ปีก็จะหมดไป (Menopause) ดังนั้น สำหรับคนที่มีความสุขโดยทั่วไปแล้ว ขณะมีประจำเดือนจะไม่มีอาการผิดปกติเกิดขึ้น

นอกจากคนที่มีร่างกายไม่แข็งแรง สุขภาพไม่ใคร่ดีและไม่รู้จักการปฏิบัติตนที่ถูกต้อง ก็มักจะทำให้มีอาการผิดปกติ เช่น ปวดท้อง อาเจียน มีอารมณ์หงุดหงิดและบางทีก็ถึงกับมีอาการเป็นไข้ จึงทำให้บางคนเชื่อและเข้าใจว่าการมีประจำเดือนเป็นอาการผิดปกติหรือเป็นโรคอย่างหนึ่งของผู้หญิง

๙. ถ้าบิดาเป็นคนเจ้าชู้ ลูกชายมักเป็นคนเจ้าชู้เหมือนบิดา

การเป็นคนเจ้าชู้เกิดจากจิตใจ อารมณ์ และสิ่งแวดล้อมอื่นๆ เช่น อิทธิพลของเงิน อำนาจและโอกาส สำหรับเรื่องจิตใจและอารมณ์ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้เกิดความเจ้าชู้ ลูกชายอาจจะไม่เจ้าชู้เหมือนบิดาก็ได้และลูกชายที่เจ้าชู้ บิดาอาจจะไม่เจ้าชู้

๑๐. สาวแก่หรือผู้หญิงอายุมากที่ไม่ได้แต่งงานมักจะเป็นคนมีอารมณ์หงุดหงิดได้ง่าย

อารมณ์หงุดหงิด (Moodiness) อาจเกิดขึ้นจากสาเหตุหลายประการ เช่น ความผิดหวัง ความโกรธ ความอิจฉาริษยา ความตึงเครียดทางอารมณ์ต่างๆ ซึ่งรวมทั้งความตึงเครียดทางด้านการอารมณ์ (Sexual tension) ด้วยสาเหตุต่างๆ เหล่านี้คนเราสามารถควบคุมได้ทั้งสิ้น โดยเฉพาะความตึงเครียด ทางด้านการอารมณ์นั้น สำหรับผู้หญิงอายุมากหรือสาวแก่ที่ยังไม่ได้แต่งงาน (Old maid) ก็อาจจะควบคุมได้ เช่นเดียวกัน เพราะอารมณ์ไม่ได้อยู่ภายใต้อิทธิพลของการสมรสหรือการแต่งงานแต่เพียงอย่างเดียว

๑๑. คนที่มีสิวมามากมักเป็นคนที่มีความรู้สึกทางเพศหรือกามารมณ์สูง

สิ่วเกิดจากต่อมไขมันที่ผิวหนังมีน้ำมันมากผิดปกติและได้รับเชื้อโรคเข้าไปด้วย จึงทำให้ต่อมไขมันอักเสบและมีสิ่วขึ้น สิ่วมักเป็นมากในคนวัยรุ่นเพราะเป็นวัยที่กำลังเจริญเติบโต อวัยวะต่างๆ ของร่างกายต้องทำงานเพิ่มมากขึ้นและมีเหงื่อไคลมาก สำหรับความรู้สึกทางเพศ ส่วนใหญ่ขึ้นอยู่กับจิตใจและอารมณ์ ดังนั้น การเป็นสิ่วจึงไม่มีความเกี่ยวข้องกับความรู้สึกทางเพศ หรือกามารมณ์แต่อย่างใด

๑๒. การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองบ่อยๆ จะทำให้จิตใจไม่ปกติหรือเป็นโรคจิตประสาทได้

การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองเป็นการระบายความเครียดทางกามารมณ์วิธีหนึ่ง ถ้าไม่ทำให้มากเกินไปจะไม่ทำให้จิตใจเปลี่ยนแปลงแต่อย่างใด บางคนที่ทำแล้วเกิดจิตใจไม่ปกติ อาจเป็นเพราะคิดว่าสิ่งที่ตนทำนั้นผิด แต่ก็อดทำไม่ได้เพราะธรรมชาติเรียกร้อง จึงกลายเป็นปมด้อย ทำให้เกิดความรู้สึกวิตกกังวลอยู่ตลอดเวลาแต่ถ้าได้รับการชี้แจงให้เข้าใจถูกต้องแล้วอาการนั้นๆ ก็จะหายไปเอง

๑๓. ถ้าผู้ชายมีน้ำอสุจikelื่อนออกมาทางอวัยวะสืบพันธุ์ในขณะนอนหลับ แสดงว่าร่างกายไม่ปกติ

การมีอสุจิหรือเซลล์เพศ (Sperm) เกิดขึ้นเป็นธรรมชาติอย่างหนึ่งของผู้ชาย เริ่มตั้งแต่อายุย่างเข้าสู่วัยรุ่น ซึ่งแสดงว่า ผู้ชายนั้นมีร่างกายพร้อมที่จะให้กำเนิดทารกได้ เช่นเดียวกับผู้หญิงที่มีประจำเดือนเหมือนกัน เมื่อมีน้ำอสุจิกั่งค้างมากก็อาจเคลื่อนออกมาได้ การที่มีน้ำอสุจikelื่อนออกมาทางอวัยวะเพศขณะนอนหลับนั้น เป็นวิธีผ่อนคลายความตึงเครียดทางเพศหรือกามารมณ์ตามธรรมชาติวิธีหนึ่ง ซึ่งไม่ใช่เป็นความผิดปกติแต่อย่างใด

๑๔. ในขณะมีประจำเดือนห้ามดื่มน้ำมะพร้าว

น้ำมะพร้าวมีลักษณะคล้ายๆ กับน้ำหวานหรือเครื่องดื่มธรรมดา ซึ่งไม่มีผลกระทบกระเทือน ต่อการมีประจำเดือน บางคนที่แพ้น้ำมะพร้าว เมื่อดื่มน้ำเข้าไปในขณะมีประจำเดือนจึงเกิดอาการแพ้ เพราะในน้ำมะพร้าวมีสาร ประกอบหรือฮอร์โมนซึ่งทำให้เกิดอาการแพ้ได้ ทำเข้าใจผิดว่าน้ำมะพร้าวเป็นของแสลง

๑๕. ถ้ามองคนแก่ผ้าแล้วตาจะเป็นกุ้งยิง

กุ้งยิงเป็นโรคติดต่ออย่างหนึ่งของเปลือกตา เกิดจากตาสกปรกและมีเชื้อโรค (Bacteria) เข้าตา เพียงแต่การมองเท่านั้นไม่สามารถทำให้เกิดโรคได้

ขอขอบคุณข้อมูลบางส่วนจาก <https://sites....eiw-kab-reuxng-phes>

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติทางเพศของวัยรุ่น

ครอบครัว

เป็นสถาบันแรกที่ทำให้การอบรมเลี้ยงดู รวมถึงการปลูกฝังความรู้ ความเชื่อ ค่านิยมและการปฏิบัติต่างๆ

สังคมและวัฒนธรรม

คือ ผลรวมของความคิด ความเชื่อ ค่านิยม การรับรู้ เกี่ยวกับเรื่องใดเรื่องหนึ่งที่สังคมนั้นๆ ยึดถือปฏิบัติสืบต่อกันมา

เพื่อน

เป็นบุคคลที่มีอิทธิพลอย่างมากกับวัยรุ่น เนื่องจากวัยรุ่นเป็นวัยที่อยู่ในช่วงของการเลียนแบบ และต้องการเป็นที่ยอมรับ จึงมักยอมทำตามเพื่อนโดยขาดการไตร่ตรอง

สื่อต่างๆ

โทรทัศน์ อินเทอร์เน็ต ภาพยนตร์ วิทยุ นิตยสาร การ์ตูน ฯลฯ ซึ่งมักแฝงมาด้วยข้อมูลเรื่องเพศทั้งทางตรงและทางอ้อม ซึ่งวัยรุ่นเป็นวัยที่อยากรู้อยากลองสิ่งใหม่ และชอบเลียนแบบบุคคลที่น่ายกย่อง จึงมีผลต่อการปลูกฝังเจตคติทางเพศของวัยรุ่น

ใบงานที่ ๑ เรื่อง วิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติในเรื่องเพศ
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง พัฒนาการวัยรุ่น
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๗ เรื่อง วิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติในเรื่องเพศ
 รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

คำชี้แจง ให้นักเรียนระดมความคิดเห็นวิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติในเรื่องเพศข้อดี ข้อเสีย และ
 แนวทางการปฏิบัติตนที่เหมาะสมกับสังคมไทยในฟิลิปปา์ด และส่งตัวแทนนำเสนอ



แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๘ เรื่อง ปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑

เรื่อง พัฒนาการวัยรุ่น

รหัสวิชา พ๒๒๑๐๑

รายวิชา สุขศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

ภาคเรียนที่ ๑

เวลา ๕๐ นาที

๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐานการเรียนรู้ พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต
ตัวชี้วัด

พ ๒.๑ ม.๒/๒ วิเคราะห์ปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน

๒. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

การมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียนสามารถนำไปสู่ปัญหาและผลกระทบทั้งในด้านการศึกษา สุขภาพ จิตใจ และสังคม การป้องกัน การให้คำปรึกษา และการสนับสนุนจากครอบครัวและสังคมเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยลดปัญหาและผลกระทบที่อาจเกิดขึ้นได้

๓. สาระการเรียนรู้

๓.๑ สาเหตุที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน

๓.๒ ผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน

๓.๓ แนวทางการป้องกันและแก้ไข

๔. จุดประสงค์การเรียนรู้

๔.๑ ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)

อธิบายปัญหาและผลกระทบจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียนได้

๔.๒ ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

สามารถประเมินสถานการณ์/สถานที่ที่เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ได้

๔.๓ ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A) (ของแต่ละวิชา)

ตระหนักถึงความสำคัญของการปฏิบัติตนที่เหมาะสมเพื่อความปลอดภัย

๕. สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน (KSA)

อธิบายปัญหาและผลกระทบจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน โดยเสนอมุมมองและเหตุผล เพื่อประโยชน์ต่อตนและสังคมได้ (ส.๑.๒.๑)

๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

มีความใฝ่เรียนรู้ (ตั้งใจ เพียรพยายามในการเรียนและเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้)

๗. กิจกรรมการเรียนรู้

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๘ เรื่อง ปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน
 หน่วยที่ ๒ ชื่อหน่วยการเรียนรู้ พัฒนาการสมวัย รหัสวิชา พ๒๒๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา
 กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือ วัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน อธิบายปัญหาและผลกระทบจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน โดยเสนอมุมมองและเหตุผลเพื่อประโยชน์ต่อตนและสังคมได้ ด้านความรู้ อธิบายปัญหาและผลกระทบจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียนได้ ด้านทักษะกระบวนการ	ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๕ นาที) ๑. ครูให้นักเรียนวิเคราะห์ภาพ “พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ” ร่วมแสดงความคิดเห็นจากประเด็นดังนี้ โดยการสุ่ม ๑.๑ “ความรักในวัยเรียนมีได้หรือไม่ อธิบายเหตุผลพอสังเขป” (แนวคำตอบ มีได้ มีเพื่อนคิดคอยช่วยเหลือ/ ไม่ควร หากวางตัวไม่ดี อาจทำให้เสียสุขภาพ/อนาคต) ๑.๒ “หากเกินขอบเขต นักเรียนคิดว่าจะมีผลอะไรตามมาบ้าง” (แนวคำตอบ : อาจมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่คาดคิด เสียการเรียน ถูกทอดทิ้งจากความไม่รับผิดชอบ) ๒. ครูให้นักเรียนร่วมกันสนทนาคำตอบของนักเรียนที่มีปัญหาและผลกระทบจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียนอย่างกว้างๆ เพื่อสร้างมุมมองและเหตุผลอย่างกว้างๆ	ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน ๑. นักเรียนวิเคราะห์ภาพ “พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ” ร่วมแสดงความคิดเห็น ๑.๑ “ความรักในวัยเรียนมีได้หรือไม่” ๑.๒ “หากเกินขอบเขต นักเรียนคิดว่าจะมีผลอะไรตามมาบ้าง”	ชั้นนำ ๑. ภาพที่พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ	ชั้นนำ -	วิธีวัด ๑. สังเกตการตอบคำถาม ๒. สังเกตการตอบคำถามกิจกรรม“ที่นี่เสี่ยงนะ...รู้ยัง” ๓. สังเกตพฤติกรรมในชั้นเรียน ๔. สังเกตจากชิ้นงาน (แต่งกลอนเชิญชวน) เครื่องมือวัด

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๘ เรื่อง ปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน
 หน่วยที่ ๒ ชื่อหน่วยการเรียนรู้ พัฒนาการสมวัย รหัสวิชา พ๒๒๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา
 กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือ วัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
สามารถประเมิน สถานการณ์/สถานที่ที่เสี่ยง ต่อการมีเพศสัมพันธ์ได้ ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม ตระหนักถึงความสำคัญของ การปฏิบัติตนที่เหมาะสม เพื่อความปลอดภัย คุณลักษณะอันพึงประสงค์	ขั้นสอน (๑๕ นาที) ๑. ครูให้นักเรียนจับคู่ ๒ คน วิเคราะห์สถิติการมี เพศสัมพันธ์ของวัยรุ่นในปัจจุบัน และร่วมแลกเปลี่ยน เรียนรู้ร่วมกัน โดยประเมินจากสถานการณ์/สถานที่ที่ เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์จากสาเหตุใดได้บ้าง” โดย การสุ่ม (แนวคำตอบ : เกิดจากความอยากรู้อยากลอง การนำตนเองไปอยู่ในสถานการณ์เสี่ยง) ๒. ครูเชื่อมโยงอภิปรายถึงเหตุผลที่วัยรุ่นมีเพศสัมพันธ์ กับคนรัก (แนวคำตอบ : เกิดจากความรัก อารมณ์พา ไป ความพอใจ และการแต่งงาน ฯลฯ)	ขั้นสอน (๑๕ นาที) ๑. นักเรียนวิเคราะห์สถิติการมีเพศสัมพันธ์ ของวัยรุ่นในปัจจุบัน และร่วมแลกเปลี่ยน เรียนรู้ร่วมกัน โดยประเมินจากสถานการณ์/ สถานที่ที่เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์จาก สาเหตุใดได้บ้าง” (แนวคำตอบ : เกิดจากความอยากรู้อยาก ลอง การนำตนเองไปอยู่ในสถานการณ์เสี่ยง) จากนั้นร่วมอภิปรายกับครูเกี่ยวกับสาเหตุ ของการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน	ขั้นสอน ภาพที่สถิติการมี เพศสัมพันธ์ของ วัยรุ่นในปัจจุบัน	ขั้นสอน -	๑. นักเรียนผ่าน เกณฑ์ ระดับ พอใช้ ขึ้นไป ๒. ผ่านเกณฑ์ การประเมิน ร้อยละ ๕๐ ขึ้นไป ๓. ผ่านเกณฑ์ การประเมิน ระดับคุณภาพ “ผ่าน” ๔. ผ่านเกณฑ์

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๘ เรื่อง ปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน
 หน่วยที่ ๒ ชื่อหน่วยการเรียนรู้ พัฒนาการสมวัย รหัสวิชา พ๒๒๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา
 กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือ วัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
มีความใฝ่เรียนรู้ (ตั้งใจ เพียรพยายามในการเรียน และเข้าร่วมกิจกรรมการ เรียนรู้)	๓. ครูสรุปประเมินสถานการณ์/สถานที่ที่เสี่ยงต่อการ มีเพศสัมพันธ์ ของเหตุผลที่วัยรุ่นมีเพศสัมพันธ์กับคน รัก และร่วมสะท้อนคิดคำตอบของนักเรียนอย่าง กว้างๆ	๒. เชื่อมโยงอภิปรายถึงเหตุผลที่วัยรุ่นมี เพศสัมพันธ์กับคนรัก (แนวคำตอบ : เกิด จากความรัก อารมณ์พาไป ความพอใจ และ การแต่งงาน ฯลฯ)			การประเมิน ระดับคุณภาพ “พอใช้” ขึ้นไป เกณฑ์การ ประเมิน ๑. ผ่านเกณฑ์ การประเมิน ระดับ คุณภาพ พอใช้ ขึ้นไป ๒. ผ่านเกณฑ์ การประเมิน ระดับคุณภาพ ร้อยละ ๕๐ ขึ้น ไป ๓. ผ่านเกณฑ์ การประเมิน

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๘ เรื่อง ปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน
 หน่วยที่ ๒ ชื่อหน่วยการเรียนรู้ พัฒนาการสมวัย รหัสวิชา พ๒๒๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา
 กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือ วัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	ขั้นปฏิบัติ (๒๐ นาที) ๑. ครูให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม ๕ คน ทำกิจกรรม “ที่นี่ เสี่ยงนะ...รู้ยัง” โดยวิเคราะห์สถานการณ์หรือสถานที่ ที่มีความเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่คาดคิด ใน ละครดาชที่ครูกำหนดคนละ ๑ สถานการณ์เท่านั้น และในแต่ละกลุ่มนำเสนอหน้าชั้นเรียน โดยการสุ่ม ๑.๑ ครูให้นักเรียนร่วมกันพิจารณาของแต่ละกลุ่มว่า ถูกต้องและสมเหตุสมผลหรือไม่โดยเสนอมุมมองและ เหตุผล เพื่อประโยชน์ต่อตนและสังคม ซึ่งแต่ละกลุ่ม จะได้ ๑ คะแนนต่อ ๑ สถานการณ์ที่ตอบถูก “ที่นี่ เสี่ยงนะ...รู้ยัง”ได้แก่ ๑. ไปเที่ยวสถานบันเทิง/สถานที่ยามค่ำคืน ๒. อยู่ในที่ลับตากับเพศตรงข้าม ๓. ไปเที่ยวค้างคืนกับเพศตรงข้าม ๔. ดื่มสุราหรือของมึนเมา ๕. เดินในสถานที่เปลี่ยว	ขั้นปฏิบัติ ๑.นักเรียนแบ่งกลุ่ม ๕ คน ทำกิจกรรม “ที่นี่ เสี่ยงนะ...รู้ยัง” โดยวิเคราะห์สถานการณ์ หรือสถานที่ที่มีความเสี่ยงต่อการมี เพศสัมพันธ์ที่ไม่คาดคิด ในละครดาชที่ครู กำหนดคนละ ๑ สถานการณ์เท่านั้น และใน แต่ละกลุ่มนำเสนอหน้าชั้นเรียน ๑.๑ นักเรียนร่วมกันพิจารณาคำตอบของแต่ละ กลุ่มว่าถูกต้องและสมเหตุสมผลหรือไม่ ซึ่งแต่ละกลุ่มจะได้ ๑ คะแนนต่อ ๑ สถานการณ์ที่ตอบถูก “มันเสี่ยง...แล้วเสี่ยง ยังไง” ซึ่งจะเป็นกิจกรรมถัดไปในคาบต่อไป (แนวคำตอบกิจกรรม “ที่นี่เสี่ยงนะ...รู้ยัง” ได้แก่ ๑. ไปเที่ยวสถานบันเทิง/สถานที่ยามค่ำคืน ๒. อยู่ในที่ลับตากับเพศตรงข้าม ๓. ไปเที่ยวค้างคืนกับเพศตรงข้าม	ขั้นปฏิบัติ ๑. ละครดาช กิจกรรม “ที่นี่ เสี่ยงนะ...รู้ยัง” ๒. ละครดาช Post it ๓ สี คือ สี เหลือง สีชมพู และ สีฟ้าปัญหาและ ผลกระทบของการ มีเพศสัมพันธ์ในวัย เรียน	ขั้นปฏิบัติ -ออกแบบ เชิญชวนให้ ตระหนักถึง ความสำคัญ ของการ ปฏิบัติตนที่ เหมาะสม เพื่อความ ปลอดภัย และมี อนาคตที่ สดใส	ระดับคุณภาพ “ผ่าน” ๒. ผ่านเกณฑ์ การประเมิน ระดับคุณภาพ ร้อยละ ๕๐ ขึ้น ไป

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๘ เรื่อง ปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน
 หน่วยที่ ๒ ชื่อหน่วยการเรียนรู้ พัฒนาการสมวัย รหัสวิชา พ๒๒๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา
 กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือ วัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	๒. ครูสรุปสิ่งที่ควรปฏิบัติและไม่ควรปฏิบัติ พร้อมบอกเหตุผล และร่วมสะท้อนคิดคำตอบของนักเรียนอย่างกว้างๆ ๓. ครูให้นักเรียนแต่ละคนเขียนถึง “ปัญหาหรือผลกระทบที่อาจเกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน” ลงในกระดาษ Post it ให้นักเรียนคนละ ๑ แผ่น คนละ ๑ ข้อ วิเคราะห์ตามสีที่ตนเองได้รับ โดยครูจะแบ่งกระดาษ ออกเป็น ๓ สี ๓ ด้าน นำมาแปะบนหน้าชั้นเรียน ดังนี้ ๓.๑ สีเหลือง ปัญหาและผลกระทบของการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน “ด้านร่างกาย” ๓.๒ สีชมพู ปัญหาและผลกระทบของการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน “ด้านจิตใจ/อารมณ์” ๓.๓ สีฟ้า ปัญหาและผลกระทบของการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน “ด้านครอบครัว/สังคม”	๔. ต้มสุราหรือของมีเมา ๕. เดินในสถานที่เปลี่ยว ๒. นักเรียนร่วมพิจารณาสิ่งที่ควรปฏิบัติและไม่ควรปฏิบัติ พร้อมบอกเหตุผล (แนวคำตอบ : เดินในสถานที่เปลี่ยว เพราะ การมีเพศสัมพันธ์อาจไม่ได้เกิดจากความรักหรือจากความยินยอมเสมอไป) ๓. นักเรียนแต่ละคนเขียนถึง “ปัญหาหรือผลกระทบที่อาจเกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน” ลงในกระดาษ Post it ให้นักเรียนคนละ ๑ แผ่น คนละ ๑ ข้อ วิเคราะห์ตามสีที่ตนเองได้รับ โดยครูจะแบ่งกระดาษ ออกเป็น ๓ สี ๓ ด้าน ดังนี้ ๓.๑ สีเหลือง ปัญหาและผลกระทบของการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน “ด้านร่างกาย” ๓.๒ สีชมพู ปัญหาและผลกระทบของการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน “ด้านจิตใจ/อารมณ์”			

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๘ เรื่อง ปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน
 หน่วยที่ ๒ ชื่อหน่วยการเรียนรู้ พัฒนาการสมวัย รหัสวิชา พ๒๒๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา
 กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือ วัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	๔. ครูสรุปปัญหาและผลกระทบของการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียนในแต่ละด้าน และให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายถึงเหตุผล ๕. ครูตระหนักถึงความสำคัญของการปฏิบัติตนที่เหมาะสมเพื่อความปลอดภัยและมีอนาคตที่สดใส ออกแบบเชิญชวนให้ตระหนักถึงความสำคัญของการปฏิบัติตนที่เหมาะสมเพื่อความปลอดภัยและมีอนาคตที่สดใส ด้วยวิธีการ /รูปแบบต่างๆ	๓.๓ สีฟ้า ปัญหาและผลกระทบของการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน “ด้านครอบครัว/สังคม” ๔. นักเรียนร่วมกันอภิปรายถึงเหตุผลของป้องกันปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน ๕. นักเรียนทำใบงานที่ ๑			
	ขั้นสรุป (๑๐ นาที) ครูสรุปบทเรียนและชวนนักเรียนคิดสถานการณ์ในสังคมปัจจุบันมีภัยรอบด้าน มีข่าวร้ายวัน ซึ่งนักเรียนต้องรู้เท่าทันและมีความจำเป็นต้องให้ความสำคัญในการปฏิบัติตนที่เหมาะสม)	ขั้นสรุป นักเรียนร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้วิธีการปฏิบัติตนด้วยชิ้นงานของแต่ละกลุ่ม	ขั้นสรุป -	ขั้นสรุป -	

๘. สื่อ/แหล่งเรียนรู้

๑. ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง ปัญหาและผลกระทบจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน
๒. ใบงานที่ ๑ เรื่อง ออกแบบเชิญชวนให้ตระหนักถึงความสำคัญของการปฏิบัติตนที่เหมาะสมเพื่อความปลอดภัยและมีอนาคตที่สดใสด้วยวิธีการ /รูปแบบต่างๆ
๓. กระดานติดกระดาษ Post it ปัญหาและผลกระทบของการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน
๔. กระดาษ Post it ๓ สี คือ สีเหลือง สีชมพู และสีฟ้า
๕. กระดาษ A ๔

๙. การประเมินผลรวบยอด

ชิ้นงานหรือภาระงาน

การนำเสนอวิเคราะห์สถานการณ์/สถานที่ที่เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K) อธิบายปัญหาและผลกระทบจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียนได้	สังเกตการตอบ คำถามในชั้นเรียน	แบบสังเกตการตอบ คำถาม	ผ่านเกณฑ์การ ประเมินระดับ คุณภาพ พอใช้ขึ้นไป
ด้านทักษะกระบวนการ (P) สามารถประเมินสถานการณ์/สถานที่ที่เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ได้	ประเมินคำตอบ สถานการณ์เสี่ยง	แบบประเมินคำตอบ	ผ่านเกณฑ์การ ประเมินระดับ คุณภาพ พอใช้ขึ้นไป
คุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A) ตระหนักถึงความสำคัญของการปฏิบัติตนที่เหมาะสมเพื่อความปลอดภัย	ประเมินชิ้นงาน ออกแบบเชิญชวน	แบบประเมินชิ้นงาน	ผ่านเกณฑ์การ ประเมินระดับ คุณภาพ “ผ่าน”
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน อธิบายปัญหาและผลกระทบจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน โดยเสนอมุมมองและเหตุผล เพื่อประโยชน์ต่อตนและสังคมได้	ประเมินการปฏิบัติ กิจกรรมที่นี้เสี่ยงนะ ...รู้ยัง	แบบประเมินการ ปฏิบัติ	ผ่านเกณฑ์การ ประเมิน ระดับ คุณภาพ พอใช้ขึ้นไป
ด้านคุณลักษณะ (A) คุณลักษณะอันพึงประสงค์ ๑. มีความซื่อสัตย์สุจริต (ให้ข้อมูลที่ถูกต้องและเป็นจริง)	สังเกตจากพฤติกรรม ในชั้นเรียน	แบบประเมิน คุณลักษณะอันพึง ประสงค์	ผ่านเกณฑ์ การประเมิน ระดับคุณภาพ “ผ่าน”

เกณฑ์การประเมินผลชิ้นงานหรือภาระงาน เรื่อง ปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน

ประเด็น	ระดับคุณภาพ		
	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
๑.อธิบายปัญหาและผลกระทบจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียนได้	อธิบายปัญหาและผลกระทบจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียนได้ถูกต้องร้อยละ ๘๕ ขึ้นไป	อธิบายปัญหาและผลกระทบจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียนได้ ร้อยละ ๕๐ ถึงร้อยละ ๘๔	อธิบายปัญหาและผลกระทบจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียนได้น้อยกว่าร้อยละ ๕๐
๒.สามารถประเมินสถานการณ์/สถานที่ที่เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ได้	ประเมินสถานการณ์เสี่ยงได้ ๔ สถานการณ์ ขึ้นไป	ประเมินสถานการณ์เสี่ยงได้ ๒-๓ สถานการณ์	ประเมินสถานการณ์เสี่ยงได้ ๑ สถานการณ์
๓.ตระหนักถึงความสำคัญของการปฏิบัติตนที่เหมาะสมเพื่อความปลอดภัย	ชิ้นงานออกแบบเชิงชุมชนตระหนักถึงความปลอดภัยและมีอนาคตที่สดใสด้วยวิธีการ /รูปแบบต่างๆ ได้ครบถ้วน	ชิ้นงานออกแบบเชิงชุมชนตระหนักถึงความปลอดภัยและมีอนาคตที่สดใสด้วยวิธีการ /รูปแบบต่างๆ ได้บางส่วน	ชิ้นงานออกแบบเชิงชุมชนไม่ตระหนักถึงความปลอดภัยและมีอนาคตที่สดใสด้วยวิธีการ /รูปแบบต่างๆ
๔. อธิบายปัญหาและผลกระทบจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียนโดยเสนอมุมมองและเหตุผล เพื่อประโยชน์ต่อตนและสังคมได้	ระบุปัญหา อธิบายผลกระทบด้านร่างกาย จิตใจ สังคมครบครัน มีข้อเสนอแนะที่เหมาะสม	ระบุปัญหา อธิบายผลกระทบด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และครบครัน ได้	ระบุปัญหาและอธิบายไม่ได้
๕. มีความซื่อสัตย์สุจริต	สร้างคำตอบด้วยตนเองไม่ลอกเลียนแบบ	สร้างคำตอบด้วยตนเอง บางส่วนลอกบางส่วน	ลอกเลียนคำตอบจากเพื่อน

เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน ๑๑ - ๑๕ หมายถึง ดี

คะแนน ๖ - ๑๐ หมายถึง พอใช้

คะแนน ต่ำกว่า ๕ หมายถึง ปรับปรุง ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ขึ้นไป

แบบประเมินเรื่อง ปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน
คำชี้แจง ให้ครูเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับประเด็นการประเมิน

ที่	ชื่อ - สกุล	ประเด็นการประเมิน															รวม
		๑.อธิบายปัญหาและผลกระทบจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียนได้			๒.สามารถประเมินสถานการณ์/สถานที่เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ได้			๓.ตระหนักถึงความสำคัญของการปฏิบัติตนที่เหมาะสมเพื่อความปลอดภัย			๔. อธิบายปัญหาและผลกระทบจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน โดยเสนอมุมมองและเหตุผลเพื่อประโยชน์ต่อตนและสังคมได้			๕. มีความซื่อสัตย์สุจริต			
		๑	๒	๓	๑	๒	๓	๑	๒	๓	๑	๒	๓	๑	๒	๓	
													</				

เกณฑ์การตัดสิน

- คะแนน ๑๑ - ๑๕ หมายถึง ดี
 คะแนน ๖ - ๑๐ หมายถึง พอใช้
 คะแนน ต่ำกว่า ๕ หมายถึง ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ ขึ้นไป

๑๐. บันทึกผลหลังสอน*

ผลการจัดการเรียนการสอน

.....

.....

.....

ความสำเร็จ

.....

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

.....

ข้อจำกัดการใช้แผนการจัดการเรียนรู้และข้อเสนอแนะ/แนวทางการปรับปรุงแก้ไข

.....

.....

.....

*หมายเหตุ : คู่มือคำถามการบันทึกผลหลังสอนสำหรับครูในภาคผนวก ค

ลงชื่อ.....ผู้สอน
(.....)

วันที่ เดือน พ.ศ.

๑๑. ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

.....

ลงชื่อ ผู้ตรวจ
(.....)

วันที่ เดือน พ.ศ.

ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง ปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง พัฒนาการวัยรุ่น
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๘ เรื่อง ปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

การเรียนรู้เกี่ยวกับปัญหาและผลกระทบของการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียนเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้วัยรุ่นมีความเข้าใจและสามารถตัดสินใจได้อย่างมีสติในเรื่องเพศและการดำเนินชีวิตอย่างรับผิดชอบ

๑. ความหมายของเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน

เพศสัมพันธ์ในวัยเรียนหมายถึงการมีความสัมพันธ์ทางเพศระหว่างนักเรียนหรือวัยรุ่นในช่วงวัยที่ยังไม่บรรลุนิติภาวะ หรืออยู่ในช่วงวัยที่ยังศึกษาในระดับประถมศึกษา มัธยมศึกษา หรือเทียบเท่า

๒. สาเหตุที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน

ขาดความรู้เรื่องเพศศึกษา : การขาดการเรียนรู้ที่ถูกต้องเกี่ยวกับเพศและการป้องกัน

แรงกดดันจากเพื่อน : การต้องการเป็นที่ยอมรับในกลุ่มเพื่อนหรือการตามกระแสสังคม

การเสพสื่อที่ไม่เหมาะสม : การได้รับข้อมูลที่ผิดๆ จากสื่อสังคมออนไลน์และสื่อบันเทิง

ปัญหาครอบครัว : การขาดความอบอุ่นและการสื่อสารที่ดีในครอบครัว

การเสพสารเสพติดและแอลกอฮอล์ : การใช้สารเสพติดและแอลกอฮอล์ที่ลดการควบคุมตนเอง

๓. ปัญหาที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน

การตั้งครรภ์ไม่พร้อม : ทำให้ต้องรับผิดชอบในการเลี้ยงดูบุตรก่อนวัยอันควร

การทำแท้ง : เสี่ยงต่อสุขภาพและจิตใจของวัยรุ่น

โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ : เพิ่มความเสี่ยงต่อการติดเชื้อเช่น HIV, หนองใน, ซิฟิลิส

ปัญหาทางจิตใจ : การเผชิญกับความเครียด ความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้า

๔. ผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน

ผลกระทบด้านการศึกษา : ผลการเรียนตกต่ำ หยุดเรียน หรือลาออกจากโรงเรียนขาดโอกาสในการศึกษาต่อและพัฒนาศักยภาพของตนเอง

ผลกระทบด้านสุขภาพ : การตั้งครรภ์ในวัยรุ่นมีความเสี่ยงต่อสุขภาพสูงการทำแท้งโดยไม่ปลอดภัยอาจทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนและเสี่ยงต่อชีวิต

ผลกระทบด้านเศรษฐกิจ : ภาระทางการเงินที่เพิ่มขึ้นในการเลี้ยงดูบุตรและการดูแลสุขภาพขาดโอกาสในการพัฒนาตนเองทางด้านอาชีพเนื่องจากต้องรับผิดชอบครอบครัว

ผลกระทบด้านสังคม : การถูกตีตราทางสังคมและการถูกกีดกันจากสังคมความสัมพันธ์ในครอบครัวและกลุ่มเพื่อนอาจได้รับผลกระทบ

ผลกระทบด้านจิตใจ : ความเครียด ความวิตกกังวล และความรู้สึกผิดปัญหาด้านสุขภาพจิตในระยะยาว

๕. แนวทางการป้องกันและแก้ไข

การให้ความรู้ : ส่งเสริมการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษา การป้องกันการตั้งครรภ์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

การเสริมสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัว : การสื่อสารที่ดีและการสร้างความอบอุ่นในครอบครัว

การส่งเสริมสุขภาพจิต : การให้คำปรึกษาและการสนับสนุนทางจิตใจสำหรับวัยรุ่น

การสร้างสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัย : การสร้างชุมชนและโรงเรียนที่เข้าใจและสนับสนุนวัยรุ่น
ในทางกฎหมาย กรณีฝ่ายหญิงอายุไม่ครบ ๑๘ ปี ฝ่ายชายต้องถูกดำเนินคดีข้อหา “พรากผู้เยาว์” (มีโทษจำคุก ๒-๑๐ ปี และปรับตั้งแต่ ๔,๐๐๐-๒๐,๐๐๐ บาท)



ใบงานที่ ๑ เรื่อง ปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง พัฒนาการวัยรุ่น
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๘ เรื่อง ปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน
 รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

คำชี้แจง ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มออกแบบเชิงชวนให้ตระหนักถึงความสำคัญของการปฏิบัติตนที่เหมาะสมเพื่อความปลอดภัยและมีอนาคตที่สดใส ด้วยวิธีการ /รูปแบบต่างๆ

ชื่อ ๑.....เลขที่..... ๒.....เลขที่.....
 ๓.....เลขที่..... ๔.....เลขที่.....
 ๕.....เลขที่.....



แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๙ เรื่อง การใช้ทักษะชีวิตในการป้องกันตนเองเรื่องเพศ

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑

เรื่อง พัฒนาการวัยรุ่น

รหัสวิชา พ๒๒๑๐๑

รายวิชา สุขศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

ภาคเรียนที่ ๑

เวลา ๕๐ นาที

๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐานการเรียนรู้ พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต
ตัวชี้วัด

พ ๒.๑ ม.๒/๒ วิเคราะห์ปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน

สาระที่ ๕ ความปลอดภัย

มาตรฐานการเรียนรู้ พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา
สารเสพติด และความรุนแรง

ตัวชี้วัด

พ ๕.๑ ม.๒/๒ อธิบายวิธีการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง

๒. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

การมีทักษะชีวิตการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงหรือสถานการณ์เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ด้านการป้องกันตนเองจากความเสี่ยงทางเพศได้อย่างมีประสิทธิภาพ นำไปสู่การมีชีวิตที่สุขภาพดีและความสัมพันธ์ที่มีคุณภาพได้

๓. สาระการเรียนรู้

๓.๑ ปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน

๓.๒ ทักษะชีวิตในการป้องกันตนเองเรื่องเพศ

๔. จุดประสงค์การเรียนรู้

๔.๑ ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)

อธิบายถึงวิธีการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงหรือสถานการณ์เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ได้

๔.๒ ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

การใช้ทักษะการปฏิเสธได้อย่างถูกต้องเหมาะสมกับสถานการณ์

๔.๓ ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A) (ของแต่ละวิชา)

ตระหนัก และเห็นคุณค่าการมีทักษะชีวิตที่ดีในการป้องกันตนเองเพื่อหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ใน

วัยเรียน

๕. สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน (KSA)

อธิบายถึงวิธีการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงหรือสถานการณ์เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์
ในวัยเรียน โดยเสนอมุมมองและเหตุผล เพื่อประโยชน์ต่อตนเองและสังคม (ส.๑.๒.๒)

๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

มีความใฝ่เรียนรู้ (ตั้งใจ เพียรพยายามในการเรียนและเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้)

๗. กิจกรรมการเรียนรู้

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๙ เรื่อง การใช้ทักษะชีวิตในการป้องกันตนเองเรื่องเพศ

หน่วยที่ ๑ ชื่อหน่วยการเรียนรู้ พัฒนาการวัยรุ่น รหัสวิชา พ๒๒๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือ วัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน อธิบายถึงวิธีการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงหรือสถานการณ์เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ ในวัยเรียน โดยเสนอมุมมองและเหตุผล เพื่อประโยชน์ต่อตนเองและสังคม ด้านความรู้ อธิบายถึงวิธีการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงหรือสถานการณ์เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ได้	ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๑๐นาที) ๑. ครูให้นักเรียนช่วยกันคิดจากกรณีศึกษา “หนูน้อยหมวกแดง” จากสถานการณ์ที่กำหนดให้วิเคราะห์และตอบคำถามเลือกปฏิบัติตามสถานการณ์ต่างๆ จากกรณีศึกษา ๒. ครูให้นักเรียนร่วมกันเชื่อมโยงสิ่งที่ควรปฏิบัติ และไม่ควรปฏิบัติ พร้อมบอกเหตุผล และร่วมสะท้อนคิดคำตอบของนักเรียน ๓. ครูร่วมสนทนาเปรียบเทียบสถิติวิธีการล่อลวงไปสู่การมีเพศสัมพันธ์และความเชื่อเรื่องเพศ ที่อาจนำไปสู่การไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่พร้อม ในการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงหรือสถานการณ์เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์อย่างกว้างๆ	ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน ๑. นักเรียนช่วยกันคิดจากกรณีศึกษา “หนูน้อยหมวกแดง” จากสถานการณ์ที่กำหนดให้วิเคราะห์และตอบคำถามเลือกปฏิบัติตามสถานการณ์ต่างๆ จากกรณีศึกษา ๒. นักเรียนสะท้อนคิดคำตอบจากกรณีศึกษา (แนวคำตอบ : สิ่งที่ไม่ควรปฏิบัติ การปฏิเสธอย่างมีหลักการ จริงจัง เพราะทำให้สถานที่เสี่ยงอาจปลอดภัย และสิ่งที่ไม่ควรปฏิบัติ ตอบคำถามที่ไม่ชัดเจน หรือไวใจ เพราะจำนำไปสู่วิธีปฏิบัติที่ไม่ถูกต้องอาจตกหลุมพรางได้)	ชั้นนำ ๑. กรณีศึกษา กิจกรรมหนูน้อยหมวกแดง ๒. สื่อ Power Point เรื่อง ทักษะการป้องกันตนเองเรื่องเพศ	ชั้นนำ -	วิธีวัด ๑. สังเกตการตอบคำถามกิจกรรม “ที่นี่เสี่ยงนะ...รู้ยัง” ๒. สังเกตจากการตอบคำถามในใบงานที่ ๑ การปฏิเสธ ๓. สังเกตพฤติกรรมในชั้นเรียน ๔. สังเกตการณ์ตอบคำถามในชั้นเรียน

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๙ เรื่อง การใช้ทักษะชีวิตในการป้องกันตนเองเรื่องเพศ
 หน่วยที่ ๑ ชื่อหน่วยการเรียนรู้ พัฒนาการวัยรุ่น รหัสวิชา พ๒๒๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา
 กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือ วัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
ด้านทักษะกระบวนการ การใช้ทักษะการปฏิบัติได้อย่างถูกต้องเหมาะสมกับสถานการณ์ ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม	ขั้นสอน (๒๐ นาที) ๑. ครูให้เชื่อมโยงกิจกรรม “ที่นี่เสี่ยงนะ รู้ยัง” ในสัปดาห์ที่แล้ว ส่งผลต่อพฤติกรรมจากสถานการณ์ “มันเสี่ยง...แล้วเสี่ยงยังงี้” ให้วิเคราะห์ถึงแนวทางการหลีกเลี่ยงป้องกัน โดยมีขั้นตอนกิจกรรมดังต่อไปนี้ ๑.๑ ครูให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม ๓-๔ คน วิเคราะห์การใช้ทักษะการตัดสินใจเลือกปฏิบัติตน และทักษะการปฏิเสธได้อย่างถูกต้องตามหลักการและเหมาะสมกับสถานการณ์และป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน	ขั้นสอน ๑. นักเรียนช่วยกันคิดวิเคราะห์ “ที่นี่เสี่ยงนะ รู้ยัง” ส่งผลต่อพฤติกรรมจากสถานการณ์ว่า “มันเสี่ยง...แล้วเสี่ยงยังงี้” (แนวคำตอบ : การชื่นชม และการปฏิเสธ นำไปสู่การปฏิบัติตนได้อย่างเหมาะสมและถูกต้องตามสถานการณ์ต่างๆ) ๑.๑ นำเสนอแนวทางการตัดสินใจเลือกปฏิบัติตน และทักษะการปฏิเสธได้อย่างถูกต้องตามหลักการและเหมาะสมกับ	ขั้นสอน ๑. สื่อ Power Point เรื่อง ทักษะการป้องกันตนเองเรื่องเพศ ๒. กระดาษสำหรับกิจกรรม	ขั้นสอน -	เครื่องมือวัด ๑.แบบสังเกตการตอบคำถามกิจกรรม “ที่นี่เสี่ยงนะ...รู้ยัง” ๒. แบบประเมินใบงานที่ ๑ การปฏิเสธ ๓. แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๙ เรื่อง การใช้ทักษะชีวิตในการป้องกันตนเองเรื่องเพศ
 หน่วยที่ ๑ ชื่อหน่วยการเรียนรู้ พัฒนาการวัยรุ่น รหัสวิชา พ๒๒๐๐๑ รายวิชา สุขศึกษา
 กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือ วัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
ตระหนัก และเห็นคุณค่า การมีทักษะชีวิตที่ดีในการ ป้องกันตนเองเพื่อหลีกเลี่ยง การมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน คุณลักษณะอันพึงประสงค์ ๑. มีความใฝ่เรียนรู้ (ตั้งใจ เพียรพยายามในการเรียน และเข้าร่วมกิจกรรมการ เรียนรู้) ๒. มีความมุ่งมั่นในการ ทำงาน (ตั้งใจและ รับผิดชอบในการปฏิบัติงาน ที่ได้รับมอบหมาย)	คนละ ๑ คำตอบ และในแต่ละกลุ่มสามารถออกมา เขียนคำตอบได้ที่ละคนหน้าชั้นเรียน ๒. ครูสุ่มนำเสนอกลุ่มละ ๓ วิธีการหลีกเลี่ยงและ ป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน ๓. ครูสรุปวิธีการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงหรือ สถานการณ์เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน โดย เสนอมุมมองและเหตุผล เพื่อประโยชน์ต่อตนเองและ สังคมอย่างกว้างๆ	สถานการณ์และป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ใน วัยเรียน ๒. นำเสนอกลุ่มละ ๓ วิธีการหลีกเลี่ยงและ ป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน ๓. นักเรียนสะท้อนคิดวิธีการหลีกเลี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงหรือสถานการณ์เสี่ยงต่อการ มีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน โดยเสนอมุมมอง และเหตุผล เพื่อประโยชน์ต่อตนเองและ สังคม (แนวคำตอบ : การมีความรับผิดชอบ ในความสัมพันธ์ ใช้เวลาในการทำกิจกรรมที่ เป็นประโยชน์ และเรียนรู้การปฏิเสธอย่าง มั่นใจ เพื่อรักษาความปลอดภัยและสุขภาพ ทางจิตใจของตนเองและส่งเสริมสังคมที่มี คุณภาพ)			๔. แบบสังเกต การตอบคำถาม ในชั้นเรียน เกณฑ์การประเมิน ๑. ผ่านเกณฑ์ การประเมิน ร้อยละ ๕๐ ขึ้น ไป ๒. ผ่านเกณฑ์ การประเมิน ระดับคุณภาพ “พอใช้” ขึ้นไป ๓. ผ่านเกณฑ์ การประเมิน ระดับคุณภาพ “ผ่าน”

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๙ เรื่อง การใช้ทักษะชีวิตในการป้องกันตนเองเรื่องเพศ

หน่วยที่ ๑ ชื่อหน่วยการเรียนรู้ พัฒนาการวัยรุ่น รหัสวิชา พ๒๒๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือ วัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	ขั้นปฏิบัติ (๒๐ นาที) ๑. ครูให้นักเรียนร่วมกันวิเคราะห์ “ทักษะปฏิเสธที่ดีคืออะไร” (แนวคำตอบ : การพูดบอก หรือการแสดงออกในสิ่งที่ไม่ต้องการปฏิบัติ และสามารถหลีกเลี่ยงจากสถานการณ์นั้นๆ ได้อย่างปลอดภัย) ๒.ครูรับฟังการนำเสนอ ร่วมให้ข้อเสนอแนะในประเด็นสำคัญจากการปฏิเสธที่ดี และไม่ปลอดภัยจากสถานการณ์เสี่ยง รวมทั้งเสนอแนะแนวทางการใช้ทักษะปฏิเสธที่เหมาะสมสอดคล้องกับสถานการณ์อย่างกว้างๆ ๓. ครูให้นักเรียนจับคู่ ๒ คน เรียบเรียงประโยคเป็นคำสั้นๆ ดังนี้ “ที่เธอชวนให้อยู่” “เป็นเพื่อน” “รออาจารย์” “เราไม่อยาก” “ถึงบ้านค่า” “เดี๋ยวแม่จะว่า” “ก็เลยจะกลับก่อน” (แนวคำตอบ : “ที่เธอชวนให้อยู่เป็นเพื่อนรออาจารย์ เราไม่อยากถึงบ้านค่า เดียวแม่จะว่า ก็เลยจะกลับก่อน”)	ขั้นปฏิบัติ ๑. นักเรียนนำเสนอ “ทักษะปฏิเสธที่ดีคืออะไร” (แนวคำตอบ : การพูดบอก หรือการแสดงออกในสิ่งที่ไม่ต้องการปฏิบัติ และสามารถหลีกเลี่ยงจากสถานการณ์นั้นๆ ได้อย่างปลอดภัย) ๒.นักเรียนสะท้อนคิดการปฏิเสธที่ถูกต้องเหมาะสมหรือไม่ พร้อมบอกเหตุผล ๒. นักเรียนสะท้อนคิดเกี่ยวกับการปฏิเสธที่ดีและไม่ปลอดภัยจากสถานการณ์เสี่ยง ๓. นักเรียนทำกิจกรรมเรียงประโยคเป็นคำ “ที่เธอชวนให้อยู่” “เป็นเพื่อน” “รออาจารย์” “เราไม่อยาก” “ถึงบ้านค่า” “เดี๋ยวแม่จะว่า” “ก็เลยจะกลับก่อน” (แนวคำตอบ : “ที่เธอชวนให้อยู่เป็นเพื่อนรออาจารย์ เราไม่อยากถึงบ้านค่า เดียวแม่จะว่า ก็เลยจะกลับก่อน”)	ขั้นปฏิบัติ ๑. บัตรคำเรียงประโยคปฏิเสธให้นักเรียนมาเรียงลำดับนำเสนอหน้าชั้นเรียน ๒. ใบงานที่ ๑ “การปฏิเสธ” ๓. สื่อ Power Point เรื่อง ทักษะการป้องกันตนเองเรื่องเพศ	ขั้นปฏิบัติ ใบงานที่ ๑ เรื่อง “การปฏิเสธ”	๔. นักเรียนทุกคนผ่านเกณฑ์ตัดสินคุณภาพระดับพอใช้ ขึ้นไป

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๙ เรื่อง การใช้ทักษะชีวิตในการป้องกันตนเองเรื่องเพศ

หน่วยที่ ๑ ชื่อหน่วยการเรียนรู้ พัฒนาการวัยรุ่น รหัสวิชา พ๒๒๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือ วัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	๔. ครูรับฟังการนำเสนอประโยค เรียบเรียงประโยค เป็นคำสั้นๆ และให้ข้อเสนอแนะเพื่อลดความขัดแย้ง หรือเสียสัมพันธภาพ เช่น “เธอคงจะเข้าใจนะ” หรือ “ขอบคุณมากนะที่เข้าใจ” หรือ “ประโยคไม่ตาย” มีอะไรได้บ้างว่าจะรอดไหม เป็นต้น ๕. ครูให้นักเรียนจับคู่วิเคราะห์สถานการณ์ใบงานที่ ๑ และใช้ทักษะปฏิเสธตามความถนัด (การพูด การเขียน การแสดงท่าที “การปฏิเสธ”) เมื่อเจอสถานการณ์ต่างๆ ให้เตรียมนำเสนอ โดยการสุ่ม ๖. ครูรับฟังการนำเสนอ ร่วมให้ข้อเสนอแนะทักษะ เป็นสิ่งที่ต้องฝึกหัด และมีสติในการนำทักษะอย่าง อัตโนมัตติ มาใช้เพื่อป้องกันตนเองให้ปลอดภัยกับ สถานการณ์ต่าง ๆ ในยุคปัจจุบันที่มีภัยรอบด้าน	๔. ครูเฉลยและอธิบายถึง ทักษะการปฏิเสธ ทักษะการต่อรอง (แนวคำตอบ : เพราะ ลด ความขัดแย้ง หรือเสียสัมพันธภาพ เช่น “เธอคงจะเข้าใจนะ” หรือ “ขอบคุณมากนะ ที่เข้าใจ”) ๕. นักเรียนฝึกทักษะปฏิเสธ เมื่อเจอ สถานการณ์ต่างๆ ที่ครูกำหนด ลงในใบงานที่ ๑ เรื่อง “การปฏิเสธ” ๖. นักเรียนนำเสนอการใช้ทักษะปฏิเสธของ ตนเอง และบันทึกลงในใบงาน			
ขั้นสรุป (๕ นาที)		ขั้นสรุป ๑. นักเรียนนำเสนอข้อดีของการตระหนัก และเห็นคุณค่าการมีทักษะชีวิตที่ดีในการ	ขั้นสรุป สื่อ Power Point เรื่อง ทักษะการ	ขั้นสรุป -	

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๙ เรื่อง การใช้ทักษะชีวิตในการป้องกันตนเองเรื่องเพศ
 หน่วยที่ ๑ ชื่อหน่วยการเรียนรู้ พัฒนาการวัยรุ่น รหัสวิชา พ๒๒๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา
 กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือ วัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	๑. ครูให้นักเรียนช่วยกันบอกถึงข้อดีของการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าการมีทักษะชีวิตที่ดีในการป้องกันตนเองเพื่อหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน (แนวคำตอบ มีสมาธิในการเรียน ใช้เวลาว่างที่มีประโยชน์ ไม่ต้องกังวลเรื่องอนาคต มีโอกาสในการตัดสินใจ ไม่ต้องกังวลเรื่องอนาคต มีโอกาสในการตัดสินใจ ไม่สร้างปัญหาให้กับสังคมและครอบครัว)	ป้องกันตนเองเพื่อหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน(แนวคำตอบ มีสมาธิในการเรียน ใช้เวลาว่างที่มีประโยชน์ ไม่ต้องกังวลเรื่องอนาคต มีโอกาสในการตัดสินใจ ต่างๆ ไม่สร้างปัญหาให้กับสังคมและครอบครัว ฯลฯ)	ป้องกันตนเองเรื่องเพศ		

๘. สื่อ/แหล่งเรียนรู้

๑. ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง ทักษะชีวิตในการป้องกันตนเองเรื่องเพศ
๒. กรณีศึกษา เรื่อง กิจกรรม “หนูน้อยหมวกแดง”
๓. ใบงานที่ ๑ เรื่อง การปฏิเสธ
๔. สื่อ Power Point เรื่อง การใช้ทักษะชีวิตในการป้องกันตนเองเรื่องเพศ

๙. การประเมินผลรวบยอด

ชิ้นงานหรือภาระงาน

วิเคราะห์การหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงหรือสถานการณ์เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K) อธิบายถึงวิธีการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงหรือสถานการณ์เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ได้	สังเกตการตอบคำถามในชั้นเรียน	แบบสังเกตการตอบคำถาม	ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ พอใช้ขึ้นไป
ด้านทักษะกระบวนการ (P) ใช้ทักษะการปฏิเสธได้อย่างถูกต้องเหมาะสมกับสถานการณ์	ประเมินการใช้ทักษะปฏิเสธ	แบบประเมินการใช้ทักษะปฏิเสธ	ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ พอใช้ขึ้นไป
คุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A) ตระหนัก และเห็นคุณค่าการมีทักษะชีวิตที่ดีในการป้องกันตนเองเพื่อหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน	การตอบคำถามที่สะท้อนการเห็นคุณค่า	แบบประเมินการตอบคำถาม	ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ “ผ่าน”
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน อธิบายถึงวิธีการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงหรือสถานการณ์เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน โดยเสนอมุมมองและเหตุผล เพื่อประโยชน์ต่อตนเองและสังคม	สังเกตจากการตอบคำถามในชั้นเรียน	แบบสังเกตการตอบคำถาม	ผ่านเกณฑ์การประเมิน ระดับคุณภาพ พอใช้ขึ้นไป
ด้านคุณลักษณะ (A) - คุณลักษณะอันพึงประสงค์ มีความใฝ่เรียนรู้ (ตั้งใจ เพียรพยายามในการเรียนและเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้)	๑. สังเกตจากพฤติกรรมในชั้นเรียน	๑. แบบสังเกตพฤติกรรม	ผ่านเกณฑ์การประเมิน ระดับคุณภาพ พอใช้ขึ้นไป

เกณฑ์การประเมินผลชิ้นงานหรือภาระงาน เรื่อง การใช้ทักษะชีวิตในการป้องกันตนเองเรื่องเพศ

ประเด็น	ระดับคุณภาพ		
	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
๑.อธิบายถึงวิธีการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงหรือสถานการณ์เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ ในวัยเรียน โดยเสนอ มุมมองและเหตุผล เพื่อประโยชน์ต่อตนเองและสังคม	อธิบายถึงวิธีการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงหรือสถานการณ์เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ ในวัยเรียน โดยเสนอ มุมมองและเหตุผล เพื่อประโยชน์ต่อตนเองและสังคมถูกต้องร้อยละ ๘๕ ขึ้นไป	อธิบายถึงวิธีการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงหรือสถานการณ์เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ ในวัยเรียน โดยเสนอ มุมมองและเหตุผล เพื่อประโยชน์ต่อตนเองและสังคมร้อยละ ๕๐ ถึงร้อยละ ๘๔	อธิบายถึงวิธีการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงหรือสถานการณ์เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ ในวัยเรียน โดยเสนอ มุมมองและเหตุผล เพื่อประโยชน์ต่อตนเองและสังคมน้อยกว่าร้อยละ ๕๐
๒.การใช้ทักษะการปฏิเสธได้อย่างถูกต้องเหมาะสมกับสถานการณ์	เลือกใช้ทักษะการปฏิเสธได้อย่างถูกต้องและเหมาะสมกับสถานการณ์ แสดงเหตุผลน่าเชื่อถือ	เลือกใช้ทักษะการปฏิเสธได้ แต่ไม่ถูกต้อง	ใช้ทักษะการปฏิเสธไม่ได้
๓.ตระหนัก และเห็นคุณค่าการมีทักษะชีวิตที่ดีในการป้องกันตนเองเพื่อหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน	คิดเชื่อมโยงและมีแนวทางปฏิบัติและมีทักษะชีวิตที่ดีในการป้องกันตนเองเพื่อหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียนอย่างมีคุณภาพ	คิดเชื่อมโยงและมีแนวทางปฏิบัติ	คิดเชื่อมโยงแต่ไม่มีแนวทางปฏิบัติ
๔. อธิบายถึงวิธีการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงหรือสถานการณ์เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ ในวัยเรียน โดยเสนอ มุมมองและเหตุผล เพื่อประโยชน์ต่อตนเองและสังคม	นำเสนอการใช้ทักษะปฏิเสธให้ผู้อื่นเข้าใจได้หลากหลายทางเลือก	นำเสนอการใช้ทักษะปฏิเสธให้ผู้อื่นเข้าใจทางเลือกเดียว	นำเสนอไม่ได้
๕. มีความใฝ่เรียนรู้	นักเรียนทุกคนมีความกระตือรือร้นในการให้ความร่วมมือตอบคำถามในชั้นเรียนเป็นอย่างดี	นักเรียนส่วนหนึ่ง (ร้อยละ ๕๐-๖๐) มีความกระตือรือร้นในการให้ความร่วมมือตอบคำถามในชั้นเรียน	นักเรียนส่วนน้อย (ร้อยละ ต่ำกว่าร้อยละ ๕๐) มีความกระตือรือร้นในการให้ความร่วมมือตอบคำถามในชั้นเรียน

เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน	๑๓ - ๑๕	หมายถึง	ดี
คะแนน	๑๐ - ๑๒	หมายถึง	พอใช้
คะแนน	ต่ำกว่า ๙	หมายถึง	ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ ขึ้นไป



๑๐. บันทึกผลหลังสอน*

ผลการจัดการเรียนการสอน

.....

.....

.....

ความสำเร็จ

.....

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

.....

ข้อจำกัดการใช้แผนการจัดการเรียนรู้และข้อเสนอแนะ/แนวทางการปรับปรุงแก้ไข

.....

.....

.....

*หมายเหตุ : ดูแนวคำถามการบันทึกผลหลังสอนสำหรับครูในภาคผนวก ค

ลงชื่อ.....ผู้สอน
(.....)

วันที่ เดือน พ.ศ.

๑๑. ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

.....

ลงชื่อ ผู้ตรวจ
(.....)

วันที่ เดือน พ.ศ.

ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง การใช้ทักษะชีวิตในการป้องกันตนเองเรื่องเพศ
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง พัฒนาการวัยรุ่น
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๙ เรื่อง การใช้ทักษะชีวิตในการป้องกันตนเองเรื่องเพศ
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

ทักษะชีวิต หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการปรับตัวและการมีพฤติกรรมที่ถูกต้อง ซึ่งจะทำให้บุคคลสามารถจัดการกับความต้องการ และสิ่งท้าทายในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม (องค์การอนามัยโลก)

๑. ความสำคัญของการมีทักษะชีวิตด้านการป้องกันตนเองเรื่องเพศ

ลดความเสี่ยง: ลดโอกาสการตั้งครรภ์ไม่พร้อมและการติดเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

ส่งเสริมสุขภาพจิตและร่างกาย: ช่วยให้มีสุขภาพจิตและร่างกายที่ดี

ความสัมพันธ์ที่มีคุณภาพ: สร้างความสัมพันธ์ที่เคารพและมีคุณภาพในเรื่องเพศ

๒. ทักษะชีวิตที่สำคัญในการป้องกันตนเองเรื่องเพศ

๒.๑ ทักษะการรู้จักตนเองและการเห็นคุณค่าในตนเอง

การเข้าใจและยอมรับตนเอง

การเห็นคุณค่าในตัวเองและปฏิเสธความกดดันที่ไม่เหมาะสม

๒.๒ ทักษะการสื่อสาร

การสื่อสารความรู้สึกและความต้องการอย่างชัดเจน

การปฏิเสธอย่างมีประสิทธิภาพและไม่ถูกกดดัน

๒.๓ ทักษะการตัดสินใจ

การพิจารณาและตัดสินใจในเรื่องเพศอย่างมีสติ

การเลือกปฏิบัติที่ปลอดภัยและมีความรับผิดชอบ

๒.๔ ทักษะการแก้ไขปัญหา

การแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นจากสถานการณ์ทางเพศ

การหาความช่วยเหลือและคำปรึกษาจากผู้เชี่ยวชาญ

๒.๕ ทักษะการจัดการความเครียดและอารมณ์

การจัดการกับความเครียดและอารมณ์ในเรื่องเพศ

การหาวิธีผ่อนคลายและทำให้ตนเองรู้สึกดีขึ้น

๓. การป้องกันตนเองจากความเสี่ยงทางเพศ

๓.๑ การศึกษาและเรียนรู้เรื่องเพศศึกษา

รู้จักวิธีการป้องกันการตั้งครรภ์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

เข้าใจความหมายและความสำคัญของการมีความสัมพันธ์ทางเพศที่มีคุณภาพ

๓.๒ การใช้ถุงยางอนามัยและวิธีการป้องกันอื่นๆ

เรียนรู้วิธีการใช้ถุงยางอนามัยและการป้องกันที่ถูกต้อง

เข้าใจถึงประสิทธิภาพและข้อจำกัดของวิธีการป้องกันต่างๆ

๔. การสร้างสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัยและสนับสนุน

การสร้างเข้าใจและการสนับสนุนจากครอบครัวและเพื่อน

การหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อการถูกบังคับหรือถูกกดดัน

ทักษะการปฏิเสธ เพื่อหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์

๑. ความหมายของการปฏิเสธต้องชัดเจน ไม่ให้ความหวังที่ไม่เป็นจริง
๒. ไม่เปิดโอกาสให้ฝ่ายชายมีข้ออ้าง จนทำให้ผู้หญิงเป็นฝ่ายจนมุม
๓. ไม่เสียความสัมพันธ์ในฐานะแฟนหรือเพื่อน ไม่ทำให้ฝ่ายชายรู้สึกเสียหน้า



รู้ว่าเสี่ยง ก็เสี่ยงเสีย

เพศสัมพันธ์ในวัยรุ่นเกิดขึ้นเพราะทั้งชายและหญิงนำตัวเองเข้าไปอยู่ในสถานการณ์ที่เสี่ยงโดยที่ทั้งคู่ก็ไม่วินิจฉัยว่าเป็นสถานการณ์ที่ “เสี่ยง” เมื่อมีเพศสัมพันธ์กันครั้งแรก วัยรุ่นทั้งหญิงและชายต่างก็มีความกังวลใจด้วยกันทั้งคู่ แต่ผู้หญิงมักจะคิดว่า “เขาทำเพราะรักเรา” การมีเพศสัมพันธ์ครั้งต่อ ๆ มาจึงเกิดขึ้นได้ง่าย โดยไม่ได้ไตร่ตรองถึงปัญหาต่างๆ ที่อาจเกิดตามมา

ต่อไปนี้เป็นสถานการณ์เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ที่วัยรุ่นหญิง/ชายควรพิจารณาเพื่อหลีกเลี่ยง

๑. การอยู่ตามลำพังสองต่อสองในที่ลับตา เพราะบรรยากาศแวดล้อมจะชักจูงให้เกิดการคล้อยตามได้ง่าย
 ๒. การสัมผัสเนื้อตัว การสัมผัสเนื้อตัวอาจเริ่มต้นโดยตั้งใจหรือไม่ตั้งใจก็ตาม แต่เมื่อเกิดการสัมผัสแม้เพียงเล็กน้อยก็อาจทำให้เกิดอารมณ์หวนไหว ตื่นเต้นทางเพศจนควบคุมไม่ได้
 ๓. การแต่งกายที่เปิดเผยมากเกินไปของผู้หญิง การแต่งกายที่เปิดเผยเนื้อตัวมากเกินไป เช่น เปิดเผยหน้าอก หน้าท้อง ต้นขา การแต่งกายรัดรูป กระตุ้นให้ผู้ชายเกิดจินตนาการทางเพศได้ง่าย เมื่อเกิดอารมณ์ตื่นเต้นทางเพศ และควบคุมไม่ได้ก็จะเกิดเพศสัมพันธ์ที่ไม่คาดคิดตามมา
 ๔. การมีสิ่งกระตุ้นอารมณ์เพศ เช่น การดื่มเหล้า อ่านหนังสือโป๊หรือหนังสือนิยายที่มีบทรัก ดูภาพยนตร์โป๊ การดื่มเครื่องดื่มมึนเมาหรือใช้สารเสพติด แม้กระทั่งการได้กลิ่นหอมจากเพศตรงข้าม การถูกกระตุ้นจากสิ่งเหล่านี้ทำให้ทั้งชายและหญิงควบคุมอารมณ์ตื่นเต้นทางเพศไว้ไม่ได้
- สถานการณ์เสี่ยงทั้ง ๔ ข้อข้างต้น จะนำไปสู่การมี “เพศสัมพันธ์ที่ไม่คาดคิด”

รอบรู้วิธี ไม่มีเสี่ยง

วัยรุ่นหญิง ป้องกันตัวเองจากการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่คาดคิดได้ ดังนี้

- ไม่ยอมอยู่ตามลำพังในที่ลับตากับเพื่อนชาย ให้รับขอตัวกลับในทันที
- ไม่ยอมให้เพื่อนชายสัมผัส เพราะการสัมผัสมักมีการเริ่มต้นเพียงเล็กน้อย และจะเพิ่มมากขึ้นจนควบคุมตัวเองไม่ได้
- ไม่แต่งกายเปิดเผยมากเกินไป เพราะจะทำให้ผู้ชายบางคนเข้าใจผิดว่าผู้หญิงต้องการยั่วเย้าทางเพศ เปิดโอกาส หรือยินยอมพร้อมใจ
- ไม่ยอมใช้ยาหรือสารที่กระตุ้นอารมณ์เพศ ปฏิเสธการดื่มเครื่องดื่มมึนเมา



- ปฏิเสธการใช้ยาที่ไม่รู้จัก ไม่รับยาหรือเครื่องดื่มจากคนที่ไม่น่าไว้วางใจ
- หลีกเลี่ยงจากสื่อต่าง ๆ ที่ยั่วยุอารมณ์เพศ เช่น หนังสือโป๊ ภาพยนตร์โป๊ เป็นต้น ให้รีบออกจากสถานการณ์นั้นทันที
- พุดปฏิเสธในทันทีโดยไม่ต้องรู้สึกผิด ต้องไม่ลังเลที่จะปฏิเสธ เพื่อปกป้องตัวเองให้ปลอดภัยจากความเสี่ยงต่าง ๆ



วัยรุ่นชาย ปกป้องตัวเองจากการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่คาดคิดได้ ดังนี้

- หลีกเลี่ยงการอยู่ตามลำพังในที่ลับตากับเพื่อนหญิง
- ปฏิบัติต่อเพื่อนหญิงอย่างให้เกียรติ โดยไม่สัมผัสตัวเพื่อนหญิง
- หลีกเลี่ยงการใช้ยา หรือสารที่กระตุ้นให้เกิดอารมณ์ ปฏิเสธการดื่มเครื่องดื่มมึนเมา หรือใช้ยาทุกชนิดที่ไม่รู้จัก หลีกเลี่ยงจากสื่อต่าง ๆ ที่ยั่วยุอารมณ์เพศ เช่น หนังสือโป๊ ภาพยนตร์โป๊ เป็นต้น ให้รีบออกจากสถานการณ์นั้นทันทีโดยไม่ต้องเกรงใจ
- พุดปฏิเสธในทันทีโดยไม่ต้องรู้สึกผิด เช่น เพื่อนชวนดื่มเครื่องดื่มมึนเมา ชวนดูภาพยนตร์โป๊ ชวนให้ใช้ยาต่าง ๆ ต้องปฏิเสธเพื่อปกป้องตัวเราเองจากภัยต่าง ๆ

อารมณ์ทางเพศ จัดการอย่างไรดี

อารมณ์เพศเป็นปฏิกิริยาตามธรรมชาติของมนุษย์ ที่เกิดขึ้นจากการเปลี่ยนแปลงฮอร์โมนในร่างกายเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น อารมณ์เพศเกิดขึ้นเมื่อได้รับสิ่งเร้าหรือสิ่งกระตุ้น ทั้งภายในและภายนอกร่างกาย อารมณ์เพศไม่ใช่เรื่องน่าอายเพราะเป็นธรรมชาติของมนุษย์ เมื่อเกิดขึ้นแล้วควบคุมได้ยาก โดยเฉพาะอายุในช่วงวัยรุ่นที่ได้รับอิทธิพลจากฮอร์โมน เมื่อวัยรุ่นเกิดอารมณ์เพศและอยู่ในสภาพแวดล้อมที่เอื้ออำนวย อาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่คาดคิดมาก่อน ซึ่งเป็นความเสี่ยงที่จะเกิดปัญหาหลาย ๆ อย่างตามมา

การจัดการกับอารมณ์ทางเพศ

อารมณ์เพศที่เกิดขึ้นกับวัยรุ่นเป็นเรื่องปกติ แต่เนื่องจากวัยรุ่นยังไม่พร้อมที่จะมีเพศสัมพันธ์ วัยรุ่นจึงควรเลือกที่จะจัดการกับอารมณ์เพศด้วยวิธีหนึ่งวิธีใด ต่อไปนี้

๑. หลีกเลี่ยงจากสถานการณ์ที่กระตุ้นให้เกิดอารมณ์ทางเพศ

ได้แก่ การอยู่กับเพื่อนชายในที่ลับตา การยินยอมให้สัมผัสร่างกายซึ่งกันและกัน การแต่งกายที่เปิดเผยมากเกินไป การใช้สารเสพติด หรือดื่มเครื่องดื่มมึนเมา สถานการณ์ที่นำไปสู่การถูกล่อลวงให้ใช้ยาบางประเภทที่กระตุ้นอารมณ์ทางเพศ สถานการณ์ที่มีการฉายภาพยนตร์โป๊ หรือหนังสือที่มีภาพโป๊ เป็นต้น

๒. การหันเหความสนใจไปทำกิจกรรมอื่น ๆ เช่น การออกกำลังกาย เล่นกีฬา เล่นดนตรี ทำงานบ้าน หรืองานอดิเรกที่ชอบ

๓. การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง ซึ่งเป็นการปลดปล่อยอารมณ์ทางเพศวิธีหนึ่ง แต่ไม่ควรหมกมุ่นจนเกินไป ให้อยู่ในปริมาณที่เหมาะสม ไม่เกิดผลกระทบหรือสร้างความเดือดร้อนต่อตนเองและผู้อื่น

ใบงานที่ ๑ เรื่อง “การปฏิเสธ”

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง พัฒนาการวัยรุ่น

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๙ เรื่อง การใช้ทักษะชีวิตในการป้องกันตนเองเรื่องเพศ

รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

คำสั่ง : ให้นักเรียนจับคู่เลือกใช้ทักษะปฏิเสธในรูปแบบของตนเอง เช่น เขียนประโยค หรือพูด หรือแสดงท่าที ต่อรองกับเพื่อนตามสถานการณ์ ดังต่อไปนี้ โดยยังเป็นการรักษาสัมพันธ์ภาพของอีกฝ่าย หรือไม่ทำให้ตนเองเดือดร้อนตามมาได้ โดยใช้หลักการ ดังนี้

ทบทวนเรื่อง + บอกความรู้สึก + บอกผลกระทบ + ระบุความต้องการ

ชื่อ - สกุล ชั้น..... เลขที่.....

ตย. สถานการณ์ คือ กลุ่มเพื่อนชาย/หญิงมาชวนไปเที่ยวต่างจังหวัดค้างคืน

ตอบ : “ที่เธอชวนไปต่างจังหวัด กลัวที่บ้านจะเป็นห่วง และกังวลเรื่องความปลอดภัย ก็เลยจะขอไม่ไปนะ”

สถานการณ์ คือ ไปงานเลี้ยงกับเพื่อนๆ และเพื่อนชวนลองเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

ตอบ : “ขอบคุณที่ให้ลองนะ แต่เรายังไม่สนใจ รู้สึกไม่ค่อยสบายด้วย และหากดื่มไปอาจไม่ปลอดภัยหรือเกิดอุบัติเหตุเวลากลับบ้านได้ ขอไม่ลองนะจ๊ะ”

๑) สถานการณ์ : วัดโทรศัพท์มาหาหนูว่าจะมาทำรายงานที่บ้านของหนู ซึ่งวันนั้นหนูอยู่บ้านคนเดียว หนูควรใช้ทักษะปฏิเสธอย่างไร

วัด : “วันนี้เราไปทำรายงานที่บ้านหนูนะ”

หนู :

๒) สถานการณ์ : เจชวนเมย์ไปงานเลี้ยงที่บ้านในวันหยุด ซึ่งงานเลี้ยงจะจัดขึ้นในตอนเย็นไปจนถึงมีดคำ เมย์ควรใช้ทักษะปฏิเสธอย่างไร

เจ : “วันเสาร์นี้ ที่บ้านเราจัดงานเลี้ยง เมย์มางานเลี้ยงที่บ้านเรานะ มีแต่เพื่อนๆ ที่สนิทมาทั้งนั้นเลย”

เมย์ :

๓) สถานการณ์ : จุงกิชวนแพนไปเที่ยวทะเล และขอมีเพศสัมพันธ์ด้วย ถ้าคุณเป็นแพนของจุงกิ คุณควรใช้ทักษะปฏิเสธอย่างไร

จุงกิ : “ฉันรักเธอมาก เธอต้องยอมเป็นของฉันนะ ที่รัก”

คุณ :

เฉลยใบงานที่ ๑ เรื่อง “การปฏิเสธ”
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง พัฒนาการวัยรุ่น
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๙ เรื่อง การใช้ทักษะชีวิตในการป้องกันตนเองเรื่องเพศ
 รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

ชื่อ - สกุล ชั้น..... เลขที่.....

๑) สถานการณ์ : วัดโทรศัพท์มาหาหนูว่าจะมาทำรายงานที่บ้านของหนู ซึ่งวันนั้นหนูอยู่บ้านคนเดียว หนูควรใช้ทักษะปฏิเสธอย่างไร

วัด : “วันนี้เราไปทำรายงานที่บ้านหนูนะ”

หนู : (แนวคำตอบ : “ที่เธอชวนเราไปทำรายงานที่บ้าน เราไม่สะดวก พอวันนี้ต้องไปทำธุระกับแม่ กว่าจะกลับก็ค่ำๆ เลย ขอโทษด้วยนะ”)

๒) สถานการณ์ : เจชวนเมย์ไปงานเลี้ยงที่บ้านในวันหยุด ซึ่งงานเลี้ยงจะจัดขึ้นในตอนเย็นไปจนถึงมืดค่ำ เมย์ควรใช้ทักษะปฏิเสธอย่างไร

เจ : “วันเสาร์นี้ ที่บ้านเราจัดงานเลี้ยง เมย์มางานเลี้ยงที่บ้านเรานะ มีแต่เพื่อนๆ ที่สนิทมาทั้งนั้นเลย”

เมย์ : (แนวคำตอบ : “ขอโทษนะ วันหยุดนี้เรานัดรับประทานข้าวนอกบ้านกับคุณพ่อ คุณแม่ไว้แล้ว เราจึงไม่สามารถไปงานเลี้ยงเธอได้ ไว้ครั้งหน้านะจ๊ะ”)

๓) สถานการณ์ : จุงกิชวนแฟนไปเที่ยวทะเล และขอมีเพศสัมพันธ์ด้วย ถ้าคุณเป็นแฟนของจุงกิ คุณควรใช้ทักษะปฏิเสธอย่างไร

จุงกิ : “ฉันรักเธอมาก เธอต้องยอมเป็นของฉันนะ ที่รัก”

คุณ : (แนวคำตอบ : “ที่เธอขอนั้น ถ้าเธอรักฉันจริงอย่าบังคับใจฉันเลย ยังไม่ใช่ช่วงเวลาที่เหมาะสม ไว้รอแต่งงานกันก่อนนะ ขอขอบคุณที่เข้าใจ”)

กรณีศึกษากิจกรรม “หนูน้อยหมวกแดง” และคำถามทบทวนขั้นสรุป

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง พัฒนาการวัยรุ่น

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๙ เรื่อง การใช้ทักษะชีวิตในการป้องกันตนเองเรื่องเพศ

รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

คำชี้แจง ให้นักเรียนตอบคำถามจากสถานการณ์ที่กำหนดให้ไปเรื่อยๆ โดยมีการกำหนดสถานการณ์และแนวคำตอบ

๑.กิจกรรม “หนูน้อยหมวกแดง” ดังนี้

๑) สถานการณ์ที่ ๑ : คุณไปงานเลี้ยงวันเกิดเพื่อนของคุณ ซึ่งในงานมีเพื่อนอีกหลายกลุ่มมาร่วมงาน ขณะที่คุยกับเพื่อน คุณรู้สึกว่ามีผู้ชายคนหนึ่งกำลังแอบมองคุณอยู่ คุณจะ.....

แนวคำตอบ : ยิ้มให้ , เล่นตลก , หลบสายตาแต่ก็แอบมอง , ไม่สนใจ คุยกับเพื่อนต่อไป

๒) สถานการณ์ที่ ๒ : เขายังคงแอบมองคุณอยู่ตลอด รอคุณสบตาและพยายามยิ้มให้คุณ คุณจะ...

แนวคำตอบ: ยิ้มตอบ, ไม่สนใจอยู่ดีและพยายามอยู่ให้พ้นสายตาเขา

(ไม่สนใจอยู่ดีและพยายามอยู่ให้พ้นสายตาเขา “คุณรอด” การที่คุณแสดงตนชัดเจนว่าไม่ได้สนใจเขาอย่างชัดเจน เขาจะถอยไปเอง)

๓) สถานการณ์ที่ ๓ : เขารอจังหวะคุณอยู่คนเดียว แล้วเข้ามาขอเบอร์โทรหรือไลน์ของคุณ คุณจะ...

แนวคำตอบ : ให้ แล้วเดินกลับไปเข้ากลุ่มกับเพื่อนต่อ , ไม่ให้

(ให้ แล้วเดินกลับไปเข้ากลุ่มกับเพื่อนต่อ “คุณรอด” รอว่าเขาจะสานต่อความสัมพันธ์ต่อไปอย่างไรให้เวลาพิสูจน์ใจ

ไม่ให้ “คุณรอด” การที่คุณแสดงตนชัดเจนว่าไม่ได้สนใจเขาอย่างชัดเจน เขาจะถอยไปเอง)

๔) สถานการณ์ที่ ๔ : งานใกล้วันเกิดใกล้จะเลิก เขาก็เดินมาคุยกับคุณและชวนไปกินข้าวต่อด้วยกัน คุณจะ...

แนวคำตอบ : ไปสองต่อสองก็ไป , ไปแต่ชวนเพื่อนไปด้วย, ปฏิเสธ และบอกว่าต้องรีบกลับบ้าน

(ปฏิเสธ และบอกว่าต้องรีบกลับบ้าน “คุณรอด” เป็นการตัดไปตั้งแต่ต้นลม อีกอย่างคุณคงไม่ชอบเขาสักเท่าไร)

๕) สถานการณ์ที่ ๕ : คุณกำลังจะกลับบ้านของคุณ เขาขอคุณไปส่งบ้าน คุณจะ....

แนวคำตอบ : ปฏิเสธ และบอกว่าจะกลับกับเพื่อน , ยอมให้ไปส่งที่บ้าน

(ปฏิเสธ และบอกว่าจะกลับกับเพื่อน “คุณรอด” ถ้ายังไม่ไว้วางใจใคร อย่าไปกับเขา คุณอาจถูกล่วงไปที่อื่น)

๖) สถานการณ์ที่ ๖ : ราตรีนี้ยังอีกยาวไกล เขาชวนคุณไปเที่ยวต่อก่อนกลับบ้าน คุณจะ...

แนวคำตอบ : ไปสักกำลังสนุกเลย , ไม่ไปดีกว่าเหนื่อยแล้ว

(ไม่ไปดีกว่าเหนื่อยแล้ว “คุณรอด” ถ้ายังไม่ไว้ใจใครก็อย่าให้เขาไปส่งที่บ้าน เพราะคุณอาจถูกล่วงไป
ที่อื่นก่อนถึงบ้าน)

๗) สถานการณ์ที่ ๗ : ขณะที่เที่ยวเขาพยายามใกล้ชิดตลอดเคลียคุณ และชวนคุณไปต่อที่บ้านเพื่อน

คุณจะ...

แนวคำตอบ : ไปก็ได้(ชักติดลม) ,ไปก็ได้(ปฏิเสธไม่เป็น) ,ไม่ไป ที่บ้านตามกลับแล้ว

(ไม่ไป ที่บ้านตามกลับแล้ว “คุณรอด” เขาอาจใช้โอกาสในการไปเที่ยวต่อ ล่อลวงคุณ ให้ตก
หลุมพรางลงไปมีเช็กส์

ไปก็ได้ (ชักติดลม) ,ไปก็ได้ (ปฏิเสธไม่เป็น) เสียใจด้วย คุณไม่รอด! เสียใจด้วยที่การตัดสินใจของคุณ
และการปฏิเสธไม่เป็น ได้นำคุณมาตกหลุมพรางลงไปมีเช็กส์ แต่ยังมีโอกาสรอดอย่างรีบหรืออยู่ คือ “การรู้จัก
ปฏิเสธ”)

ที่มา: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.). (๒๕๕๗). เช็กส์กับวัยรุ่น. *sook creative happiness..*



แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๐ เรื่อง นำเสนอผลงานและทบทวนการเรียนรู้

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑	เรื่อง พัฒนาการวัยรุ่น	
รหัสวิชา พ๒๒๑๐๑	รายวิชา สุขศึกษา	กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒	ภาคเรียนที่ ๑	เวลา ๕๐ นาที

๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐานการเรียนรู้ พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

ตัวชี้วัด

พ ๑.๑ ม.๒/๒ ระบุปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น

สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐานการเรียนรู้ พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ตัวชี้วัด

พ ๒.๑ ม.๒/๑ วิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติในเรื่องเพศ

๒. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

การส่งเสริมสุขภาพและเจตคติทางเพศในวัยรุ่นต้องให้ความสำคัญกับการพัฒนาทั้งร่างกายและจิตใจของวัยรุ่น ปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา การสร้างทัศนคติเชิงบวกและสุขภาพทางเพศในช่วงวัยรุ่นและการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงหรือสถานการณ์เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ในช่วงวัยรุ่นอย่างถูกต้องและเป็นระบบ

๓. สาระการเรียนรู้

๑. การส่งเสริมสุขภาพ และเจตคติทางเพศในวัยรุ่นต้องให้ความสำคัญกับการพัฒนาทั้งร่างกายและจิตใจของวัยรุ่น

๒. การหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงหรือสถานการณ์เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ในช่วงวัยรุ่น

๔. จุดประสงค์การเรียนรู้

๔.๑ ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)

ระบุปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่นได้

๔.๒ ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

นำเสนอผลการปฏิบัติตนที่ ถูกต้องเหมาะสมได้

๔.๓ ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A) (ของแต่ละวิชา)

ตระหนักถึงความสำคัญของการปฏิบัติตนที่ ถูกต้องเหมาะสมตามเจตคติเรื่องเพศ

๕. สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน (KSA)

นำเสนอปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ตามเจตคติทางเพศที่ถูกต้องมีเหตุผลสนับสนุนที่ผ่านการวิเคราะห์จากแหล่งข้อมูลที่หลากหลาย (ส.๑.๑.๒)

๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์ได้

มีความมุ่งมั่นในการทำงาน (ตั้งใจและรับผิดชอบในการปฏิบัติงานที่ได้รับมอบหมาย)

๗. กิจกรรมการเรียนรู้



แผนการจัดการเรียนรู้ ๑๐ นำเสนอผลงานและทบทวนการเรียนรู้
 หน่วยที่ ๑ ชื่อหน่วยการเรียนรู้ พัฒนาการวัยรุ่น รหัสวิชา พ๒๒๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา
 กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือ วัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน นำเสนอปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาตามเจตคติทางเพศที่ถูกต้องมีเหตุผลสนับสนุนที่ผ่านการวิเคราะห์จากแหล่งข้อมูลที่หลากหลาย ด้านความรู้ ระบุปัจจัยที่มีผลต่อการ	ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๑๐ นาที) ๑. ครูทบทวนความรู้เดิมที่ผ่านมา ๒. ครูเชื่อมโยงข้อมูลจากปัจจัยต่างๆ ที่ส่งผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาตามเจตคติทางเพศที่ถูกต้อง (แนวคำตอบ: ด้านอารมณ์ เพราะปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อการเจริญเติบโตด้านสุขภาพของวัยรุ่นมีผลต่อการดำเนินชีวิตในปัจจุบัน)	ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน ๑. นักเรียนร่วมทบทวนความรู้เดิมที่ผ่านมา ๒. นักเรียนช่วยกันสังเคราะห์ข้อมูลจากปัจจัยต่างๆ ที่ส่งผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา และร่วมตอบคำถามตามประสบการณ์ความเข้าใจ (แนวคำตอบ: ได้ เพราะปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อการเจริญเติบโตด้านสุขภาพของวัยรุ่นมีผลต่อการดำเนินชีวิตในปัจจุบัน ฯลฯ)	ชั้นนำ -	ชั้นนำ -	วิธีวัด ๑. สังเกตการตอบคำถาม ๓. สังเกตจากการนำเสนอ สร้างสถานการณ์การเรียนรู้โดยใช้กรณีศึกษา ๔. การสังเกตพฤติกรรมในชั้นเรียน

แผนการจัดการเรียนรู้ ๑๐ นำเสนอผลงานและทบทวนการเรียนรู้
หน่วยที่ ๑ ชื่อหน่วยการเรียนรู้ พัฒนาการวัยรุ่น รหัสวิชา พ๒๒๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือ วัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
เจริญเติบโตและพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาได้ ด้านทักษะกระบวนการ นำเสนอผลการปฏิบัติตนที่ถูกต้องเหมาะสมได้ ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม ตระหนักถึงความสำคัญของการปฏิบัติตนที่ถูกต้อง	ขั้นสอน (๑๐ นาที) ๑. ครูร่วมสนทนาเพิ่มเติมถึงการนำความรู้ไปใช้ปฏิบัติในชีวิตประจำวันอย่างไร - ด้านการปฏิบัติทางกายภาพที่เหมาะสม - ด้านสติปัญญา อารมณ์และสังคม ๒. ครูกำหนดให้นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมออกแบบสร้างชิ้นงานใหม่ หรือ เลือกชิ้นงาน เรื่องการปฏิบัติตนที่ถูกต้องเหมาะสมส่งผลการพัฒนา การเจริญเติบโตด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา เพื่ออนาคตที่ดีต่อตนเองและสังคม (ใบงานที่ ๑)	ขั้นสอน ๑. นักเรียนศึกษาข้อมูลเดิม จากใบความรู้ / คำถามคำตอบในใบงาน หรือ บันทึกประสบการณ์ตรงของนักเรียน ๒. นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมอภิปราย และ ร่วมกันออกแบบ หรือเลือกชิ้นงาน ๓. นำเสนอในรูปแบบแนวทางที่น่าสนใจอย่างสร้างสรรค์ (เช่น บทบาทสมมติ / พิธีกรถาม-ตอบ / ละครใบ้แสดงท่าที ฯลฯ)	ขั้นสอน ๑. ใบความรู้จากชั่วโมงที่ ๒ – ๙	ขั้นสอน -	เครื่องมือวัด ๑. แบบสังเกตการตอบคำถามในชั้นเรียน ๒. แบบสังเกตพฤติกรรม การเข้าร่วมกิจกรรม “วางแผน ออกแบบการนำเสนอ”

แผนการจัดการเรียนรู้ ๑๐ นำเสนอผลงานและทบทวนการเรียนรู้
หน่วยที่ ๑ ชื่อหน่วยการเรียนรู้ พัฒนาการวัยรุ่น รหัสวิชา พ๒๒๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือ วัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
เหมาะสมตามเจตคติเรื่องเพศ คุณลักษณะอันพึงประสงค์ ๑. มีความใฝ่เรียนรู้ (ตั้งใจเพียรพยายามในการเรียนและเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้) ๒. มีวินัย (ปฏิบัติตามข้อตกลง กฎเกณฑ์ ระเบียบข้อบังคับของชั้นเรียน) ๓. มีความมุ่งมั่นในการทำงาน (ตั้งใจและรับผิดชอบในการปฏิบัติงานที่ได้รับมอบหมาย)	๓. ครูกำหนดให้แต่ละกลุ่มนำเสนอ และเพื่อนซักถามกลุ่มละ ๒-๓ นาที ขั้นปฏิบัติ (๒๐ นาที) ๑. ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มนำเสนอ ๒. ครูและนักเรียนชมการนำเสนอ ให้แต่ละกลุ่มอธิบายเพิ่มเติม กับให้ดาวความพึงพอใจ	ขั้นปฏิบัติ ๑. นักเรียนแต่ละกลุ่มนำเสนอ ๒. นักเรียนร่วมกันสะท้อนความคิดเห็นเกี่ยวกับการนำเสนอปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต และทัศนคติทางเพศเชิงบวกที่ส่งผลต่อการพัฒนาการในวัยรุ่น และทัศนคติเชิงบวกในวัยรุ่นจากปัจจัยต่างกันแต่ละด้าน	ขั้นปฏิบัติ -ผลงานนักเรียนที่ปฏิบัติแล้ว	ขั้นปฏิบัติ ๑. ชมการนำเสนอผลงาน ๒. ให้ดาวความพึงพอใจ	๓. แบบประเมินการนำเสนอหน้าชั้นเรียน ๔. แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ๕. แบบสังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม “นำเสนอสร้างสถานการณ์การเรียนรู้โดยใช้กรณีศึกษา ในแบบประเมินเกณฑ์การประเมิน ๑. นักเรียนทุกคนผ่านเกณฑ์ตัดสิน

แผนการจัดการเรียนรู้ ๑๐ นำเสนอผลงานและทบทวนการเรียนรู้
 หน่วยที่ ๑ ชื่อหน่วยการเรียนรู้ พัฒนาการวัยรุ่น รหัสวิชา พ๒๒๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา
 กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือ วัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	ขั้นสรุป (๑๐ นาที) ๑.ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปภาพรวมการนำเสนอ ข้อสังเกตต่าง ๆ ชื่นชม และเปิดโอกาสซักถาม ๒. ครูให้บันทึกการนำความรู้ไปใช้ในใบงานที่ ๒	ขั้นสรุป ๑. นักเรียนร่วมกันสรุปภาพรวมการ นำเสนอ สะท้อนความเป็นไปได้ในแนวทาง หลายหลาย ๒. นักเรียนบันทึกสรุปความรู้ในใบงานที่๒	ขั้นสรุป -	ขั้นสรุป -	คุณภาพระดับ พอใช้ขึ้นไป ๒. นักเรียนผ่าน เกณฑ์การประเมิน “ผ่าน” ๓.นักเรียนทุกคน ผ่านเกณฑ์ตัดสิน คุณภาพระดับ พอใช้ ขึ้นไป ๔. ผ่านเกณฑ์ การประเมิน ระดับคุณภาพ “พอใช้” ขึ้นไป ๕. นักเรียนผ่าน เกณฑ์การประเมิน “ผ่าน”

๘. สื่อ/แหล่งเรียนรู้

๑. สื่อ Power Point เรื่อง ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการในวัยรุ่น
๒. ใบงานที่ ๑ เรื่อง นำเสนอ หรือเลือกชิ้นงาน เรื่อง การปฏิบัติตนที่ถูกต้องเหมาะสมส่งผลการ พัฒนา การเจริญเติบโตด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา เพื่อบุคคลที่ดีต่อตนเองและสังคม
๓. ใบงานที่ ๑ บันทึกการเรียนรู้ (Learning Log) หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑

๙. การประเมินผลรวบยอด

ชิ้นงานหรือภาระงาน

การนำเสนอหน้าชั้นเรียนในกิจกรรมกลุ่ม “การนำเสนอ สร้างสถานการณ์การเรียนรู้โดยใช้กรณีศึกษา เรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการในวัยรุ่น

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K) ระบุปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาได้	สังเกตการตอบ คำถามในชั้นเรียน	แบบสังเกตการตอบ คำถาม	ผ่านเกณฑ์การ ประเมินระดับ คุณภาพ พอใช้ขึ้นไป
ด้านทักษะกระบวนการ (P) นำเสนอผลการปฏิบัติตนที่ ถูกต้อง เหมาะสมได้	สังเกตจากการ นำเสนอหน้าชั้นเรียน	แบบสังเกตจากการ นำเสนอหน้าชั้นเรียน	นักเรียนทุกคนผ่าน เกณฑ์ตัดสินคุณภาพ ระดับพอใช้ขึ้นไป
คุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A) ตระหนักถึงความสำคัญของการปฏิบัติ ตนที่ถูกต้องเหมาะสมตามเจตคติเรื่อง เพศ	บันทึกการปฏิบัติตน เพื่อส่งเสริม พัฒนาการและการ เจริญเติบโตของ ตนเอง	บันทึกการปฏิบัติตน เพื่อส่งเสริม พัฒนาการและการ เจริญเติบโตของ ตนเอง	ผ่านเกณฑ์การ ประเมินระดับ คุณภาพ พอใช้ขึ้นไป
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน นำเสนอระบุปัจจัยที่มีผลต่อการ เจริญเติบโตและพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาตาม เจตคติทางเพศที่ต้องการในการสร้างเสริม สุขภาพในวัยรุ่นได้	สังเกตจากการ นำเสนอการปฏิบัติ ตน	แบบสังเกตการ นำเสนอการปฏิบัติ ตน	ผ่านเกณฑ์การ ประเมิน คุณภาพ ระดับ พอใช้

ด้านคุณลักษณะ (A) คุณลักษณะอันพึงประสงค์ มีความมุ่งมั่นในการทำงาน (ตั้งใจและ รับผิดชอบในการปฏิบัติงานที่ได้รับ มอบหมาย)	สังเกตจากการ ปฏิบัติงาน	แบบสังเกต ความสำเร็จของงาน	เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ ขึ้นไป
---	----------------------------	-------------------------------	--

เกณฑ์การประเมินผลชิ้นงานหรือภาระงาน เรื่อง นำเสนอผลงานและทบทวนการเรียนรู้

ประเด็น	ระดับคุณภาพ		
	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
๑. ระบุปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาได้	ระบุปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาได้ ร้อยละ ๘๕ ขึ้นไป	ระบุปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาได้ ร้อยละ ๕๐ ถึงร้อยละ ๘๔	ระบุปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาได้น้อยกว่าร้อยละ ๕๐
๒. นำเสนอผลการปฏิบัติตนที่ถูกต้องเหมาะสมได้	รูปแบบการนำเสนอ กระตุ้นสร้างความสนใจ มีความชัดเจนแสดง ออกเป็นรูปธรรม มีสาระ ถูกต้องตามยุคสมัย	ไม่มีรูปแบบการนำเสนอ อ่านข้อมูลให้ฟัง มีความชัดเจนแสดง มี สาระถูกต้อง	ไม่มีรูปแบบ สาระไม่ ถูกต้อง
๓. ตระหนักถึงความสำคัญของการปฏิบัติตนที่ถูกต้องเหมาะสมตามเจตคติเรื่องเพศ	มีการบันทึกการปฏิบัติ ครบถ้วน ๑. มีการนำข้อมูลไปใช้ ปฏิบัติตน ๒. มีรายงานการปฏิบัติ ๓. มีความคิดเห็นจากการ ปฏิบัติกิจกรรม	มีการบันทึกการปฏิบัติไม่ ครบถ้วน	ไม่บันทึก
๔. นำเสนอระบุปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาตามเจตคติทางเพศที่	นักเรียนร้อยละ ๘๐ ของชั้นเรียน มีความสนใจ ในการนำเสนอและมีบางส่วน มีส่วนร่วมในการซักถาม	นักเรียนร้อยละ ๕๐-๗๙ ของชั้นเรียน มีความสนใจ ในการนำเสนอ	นักเรียนน้อยกว่า ร้อยละ ๕๐ ของชั้นเรียนการ นำเสนอสนใจ

เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน ๑๑ - ๑๕ หมายถึง ดี

คะแนน ๖ - ๑๐ หมายถึง พอใช้

คะแนน ต่ำกว่า ๕ หมายถึง ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ ขึ้นไป



๑๐. บันทึกผลหลังสอน*

ผลการจัดการเรียนการสอน

.....

.....

.....

ความสำเร็จ

.....

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

.....

ข้อจำกัดการใช้แผนการจัดการเรียนรู้และข้อเสนอแนะ/แนวทางการปรับปรุงแก้ไข

.....

.....

.....

*หมายเหตุ : คู่มือคำถามการบันทึกผลหลังสอนสำหรับครูในภาคผนวก ค

ลงชื่อ.....ผู้สอน
(.....)

วันที่ เดือน พ.ศ.

๑๑. ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

.....

ลงชื่อ ผู้ตรวจ
(.....)

วันที่ เดือน พ.ศ.

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒

เรื่อง วัยรุ่นกับเรื่องเพศ



หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒

ชื่อหน่วยการเรียนรู้ วิยรู้กับเรื่องเพศ

รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๑
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

รายวิชาสุขศึกษา
ภาคเรียนที่ ๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา ๑๐ ชั่วโมง

๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐานการเรียนรู้ พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต
ตัวชี้วัด

พ ๒.๑ ม.๒/๓ อธิบายวิธีป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เอ็ดส์
และการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์

พ ๒.๑ ม.๒/๔ อธิบายความสำคัญของความเสมอภาคทางเพศและวางตัวได้อย่างเหมาะสม

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐานการเรียนรู้ พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค
และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัด

พ ๔.๑ ม.๒/๑ เลือกใช้บริการทางสุขภาพอย่างมีเหตุผล

พ ๔.๑ ม.๒/๒ วิเคราะห์ผลของการใช้เทคโนโลยีที่มีต่อสุขภาพ

พ ๔.๑ ม.๒/๓ วิเคราะห์ความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ที่มีต่อสุขภาพ

๒. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

การมีทักษะในการสร้างภูมิคุ้มกันทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคมมีความสำคัญอย่างยิ่ง ในการ
ช่วยให้ปลอดภัยจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ การตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ รวมทั้งการวิเคราะห์ผลของการใช้
เทคโนโลยีที่มีต่อสุขภาพ และตัดสินใจเลือกใช้บริการสุขภาพ ที่เหมาะสม

๓. จุดประสงค์การเรียนรู้

๓.๑ ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)

๑) อธิบายวิธีการป้องกันและหลีกเลี่ยงโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ได้

๒) บอกวิธีการป้องกันตนเองจากการติดเชื้อเอชไอวีและวิธีการปฏิบัติตนร่วมกับผู้ติดเชื้อได้อย่าง

เหมาะสม

๓) อธิบายสาเหตุและแนวทางป้องกันการตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์ได้

๔) อธิบายการป้องกันตนเองจากการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์ได้

- ๕) อธิบายความสำคัญของความเสมอภาคทางเพศได้
- ๖) อธิบายการวางตัวที่เหมาะสมระหว่างเพศได้อย่างถูกต้อง
- ๗) อธิบายสถานการณ์และการวางตัวได้อย่างเหมาะสมเพื่อแก้ไขปัญหาทางเพศได้
- ๘) บอกประเภทหลักประกันสุขภาพในประเทศไทยได้
- ๙) อธิบายผลกระทบของเทคโนโลยีที่มีต่อการดำเนินชีวิตได้
- ๑๐) อธิบายหลักในการพิจารณาเลือกใช้บริการทางการแพทย์ที่เหมาะสมได้อย่างถูกต้อง

๓.๒ ด้านทักษะ/กระบวนการ(P)

- ๑) เสนอแนะวิธีป้องกันและหลีกเลี่ยงโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ได้
- ๒) วิเคราะห์โอกาสเสี่ยงในการรับเชื้อเอชไอวีได้
- ๓) วิเคราะห์ปัญหาและผลกระทบจากการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ได้
- ๔) วิเคราะห์การปฏิบัติตนเพื่อป้องกันการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ได้เหมาะสมกับสถานการณ์
- ๕) ส่งเสริมความเท่าเทียมระหว่างเพศตามหลักสิทธิมนุษยชนได้อย่างเหมาะสม
- ๖) วิเคราะห์การวางตัวที่เหมาะสมระหว่างเพศในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม
- ๗) แสดงทักษะการเอาตัวรอดเมื่ออยู่ในสถานการณ์จะถูกคุกคามหรือละเมิดทางเพศได้
- ๘) เลือกใช้บริการทางสุขภาพได้อย่างมีเหตุผลได้
- ๙) เลือกใช้เทคโนโลยีได้อย่างเหมาะสม
- ๑๐) แสดงบทบาทสมมติลักษณะของระบบการแพทย์ของแต่ละประเภท

๓.๓ ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A)

- ๑) เห็นความสำคัญและวิธีการป้องกันหลีกเลี่ยงโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ได้
- ๒) เห็นความสำคัญและมีทัศนคติที่ดีต่อผู้ติดเชื้อเอชไอวี และแสดงออกได้อย่างเหมาะสม
- ๓) เห็นคุณค่าและความสำคัญปัญหาและผลกระทบจากการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ได้อย่างมีเหตุผล
- ๔) ตระหนักและเห็นความสำคัญของการปฏิบัติตนการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ได้เหมาะสมกับ

สถานการณ์

- ๕) ตระหนักและเห็นความสำคัญของความเสมอภาคระหว่างเพศได้อย่างเหมาะสม
- ๖) ตระหนักและเห็นความสำคัญการแสดงออกต่อเพศต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม
- ๗) ตระหนักและเห็นความสำคัญของทักษะการเอาตัวรอดเมื่ออยู่ในสถานการณ์จะถูกคุกคาม
- ๘) เห็นความสำคัญของการเลือกการใช้บริการสุขภาพได้อย่างเหมาะสมกับตนเองและครอบครัวได้
- ๙) เห็นความสำคัญของการใช้เทคโนโลยีให้เหมาะสมในชีวิตประจำวันเพื่อลดความเสี่ยงต่อสุขภาพ

ได้

- ๑๐) เห็นความสำคัญของการเลือกใช้บริการทางการแพทย์ได้อย่างเหมาะสม

๔. สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน (KSA)

- ๑) อธิบายวิธีการป้องกันและหลีกเลี่ยงโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ โดยเรียบเรียงประเด็นเนื้อหาอย่างเป็นระบบเพื่อให้ผู้อื่นเข้าใจ (ส.๑.๑.๑)

๒) บอกวิธีการป้องกันตนเองจากการติดเชื้อเอชไอวีและวิธีการปฏิบัติตนร่วมกับผู้ติดเชื้อได้อย่างเหมาะสมโดยเรียงเรียงประเด็นเนื้อหาอย่างเป็นระบบเพื่อให้ผู้อื่นเข้าใจ (ส.๑.๑.๑)

๓) อธิบายสาเหตุและแนวทางป้องกันจากปัญหาและผลกระทบจากการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ โดยเรียงเรียงประเด็นเนื้อหาอย่างเป็นระบบเพื่อให้ผู้อื่นเข้าใจ (ส.๑.๑.๓)

๔) วิเคราะห์ข้อมูลการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ต่อสถานการณ์ต่างๆ โดยจำแนก และเปรียบเทียบข้อมูล จากสถานการณ์จริงในชีวิตประจำวันได้อย่างสมเหตุสมผล (ส.๒.๒.๑)

๕) วิเคราะห์ จำแนก จัดหมวดหมู่ จัดลำดับความสำคัญของข้อมูลความเท่าเทียมระหว่างเพศตามหลักสิทธิมนุษยชนได้อย่างเหมาะสม (ส.๒.๑.๒)

๖) วิเคราะห์การวางตัวที่เหมาะสมระหว่างเพศในสถานการณ์ต่าง ๆ มีเหตุผลสนับสนุนจากแหล่งข้อมูลที่หลากหลาย (ส.๒.๑.๒)

๗) วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของข้อมูล ระหว่างวิธีการเอาตัวรอดจากการถูกคุกคามหรือละเมิดทางเพศ ในสถานการณ์ชีวิตประจำวันและนำไปใช้อธิบายได้ (ส.๒.๒.๒)

๘) จำแนกข้อมูลอาการของสุขภาพจากสถานการณ์จริงในชีวิตประจำวันไปเลือกใช้สถานที่บริการทางสุขภาพได้อย่างมีเหตุผล(๒.๒.๑)

๙) เลือกใช้เทคโนโลยีจากสถานการณ์จริงในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสมเพื่อลดปัญหาทางสุขภาพ โดยจัดลำดับความสำคัญของข้อมูลอย่างสมเหตุสมผล(ส.๒.๒.๑)

๑๐) พูดถ่ายทอดสถานการณ์การเลือกใช้บริการทางการแพทย์ได้อย่างเหมาะสมโดยเรียงเรียงประเด็นเนื้อหาอย่างเป็นระบบเพื่อให้ผู้อื่นเข้าใจ (ส.๑.๒.๑)

๕. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

๕.๑ ใฝ่เรียนรู้

๕.๒ มีความมุ่งมั่นในการทำงาน

๕.๓ มีความซื่อสัตย์สุจริต

๖. การประเมินผลรวบยอด

๖.๑ ชิ้นงานหรือภาระงาน

๑) เขียนและอธิบายเสนอแนะวิธีป้องกันและหลีกเลี่ยงโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

๒) นำเสนอ/วิธีการ/สถานการณ์/กิจกรรม เพื่อการส่งเสริมความเสมอภาคทางเพศในสังคม

๓) การเลือกใช้บริการทางสุขภาพ

๖.๒ เกณฑ์การประเมินผลชิ้นงานหรือภาระงาน

ชิ้นงานที่ ๑) เขียนและอธิบายเสนอแนะวิธีป้องกันและหลีกเลี่ยงโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

ประเด็น	ระดับคุณภาพ		
	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
๑.อธิบายวิธีการป้องกันและหลีกเลี่ยงโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ได้	อธิบายวิธีการป้องกันและหลีกเลี่ยงโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ได้ถูกต้องร้อยละ ๘๕ ขึ้นไป	อธิบายวิธีการป้องกันและหลีกเลี่ยงโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ได้อย่างสมเหตุสมผลร้อยละ ๕๐ ถึงร้อยละ ๘๔	อธิบายวิธีการป้องกันและหลีกเลี่ยงโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ได้อย่างสมเหตุสมผลน้อยกว่าร้อยละ ๕๐
๒.เสนอแนะวิธีป้องกันและหลีกเลี่ยงโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ได้	เสนอแนะวิธีป้องกันและหลีกเลี่ยงโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ได้อย่างมีเหตุผล	เสนอแนะวิธีป้องกันและหลีกเลี่ยงโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ได้	เสนอแนะวิธีป้องกันและหลีกเลี่ยงโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ได้ไม่ได้
๓.เห็นความสำคัญของเห็นความสำคัญและวิธีการป้องกันหลีกเลี่ยงโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ได้	คิดเชื่อมโยงและมีแนวทางปฏิบัติและวิธีการป้องกันหลีกเลี่ยงโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ได้อย่างมีคุณภาพ	คิดเชื่อมโยงและมีแนวทางปฏิบัติ	คิดเชื่อมโยงแต่ไม่มีแนวทางปฏิบัติ
๔. อธิบายวิธีการป้องกันและหลีกเลี่ยงโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ โดยเรียบเรียงประเด็นเนื้อหาอย่างเป็นระบบเพื่อให้ผู้อื่นเข้าใจได้อย่างเป็นระบบเพื่อให้ผู้อื่นเข้าใจ	อธิบายวิธีการป้องกันและหลีกเลี่ยงโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ โดยเรียบเรียงประเด็นเนื้อหาอย่างเป็นระบบเพื่อให้ผู้อื่นเข้าใจได้ถูกต้องร้อยละ ๘๕ ขึ้นไป	อธิบายวิธีการป้องกันและหลีกเลี่ยงโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ โดยเรียบเรียงประเด็นเนื้อหาอย่างเป็นระบบเพื่อให้ผู้อื่นเข้าใจได้อย่างสมเหตุสมผลร้อยละ ๕๐ ถึงร้อยละ ๘๔	อธิบายวิธีการป้องกันและหลีกเลี่ยงโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ โดยเรียบเรียงประเด็นเนื้อหาอย่างเป็นระบบเพื่อให้ผู้อื่นเข้าใจได้อย่างสมเหตุสมผลน้อยกว่าร้อยละ ๕๐
๕. มีความใฝ่เรียนรู้	ทำงานเสร็จตามกำหนดเวลามีความสมบูรณ์ครบถ้วนทุกรายการ	ทำงานเสร็จตามกำหนดเวลามีความสมบูรณ์ครบบางรายการ	ทำงานไม่เสร็จตามกำหนดเวลา

เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน	๑๑ - ๑๕	หมายถึง ดี
คะแนน	๖ - ๑๐	หมายถึง พอใช้
คะแนน	๕	หมายถึง ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ขึ้นไป

ชิ้นงานที่ ๒) นำเสนอ/วิธีการ/สถานการณ์/กิจกรรม เพื่อการส่งเสริมความเสมอภาคทางเพศในสังคม

ประเด็น	ระดับคุณภาพ		
	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
๑.อธิบายความสำคัญของความเสมอภาคทางเพศได้	อธิบายความสำคัญของความเสมอภาคทางเพศได้ถูกต้องร้อยละ ๘๕ ขึ้นไป	อธิบายความสำคัญของความเสมอภาคทางเพศได้ ร้อยละ ๕๐ ถึงร้อยละ ๘๔	อธิบายความสำคัญของความเสมอภาคทางเพศได้น้อยกว่าร้อยละ ๕๐
๒.ส่งเสริมความเท่าเทียมระหว่างเพศตามหลักสิทธิมนุษยชนได้	นำเสนอกิจกรรม/วิธีการและแนวทางการส่งเสริมได้ สอดคล้องกับหลักการความเสมอภาคทางเพศในสังคม เป็นรูปธรรม ปฏิบัติได้ สอดคล้องกับบริบท	นำเสนอกิจกรรม/วิธีการและแนวทางการส่งเสริมได้ แต่ไม่สอดคล้องกับหลักการ / ปฏิบัติไม่ได้	นำเสนอไม่ได้
๓.ตระหนักและเห็นความสำคัญของความเสมอภาคระหว่างเพศได้อย่างเหมาะสม	คิดเชื่อมโยงตระหนักและเห็นความสำคัญของความเสมอภาคระหว่างเพศได้อย่างเหมาะสม	คิดเชื่อมโยงและมีแนวทางปฏิบัติ	คิดเชื่อมโยงแต่ไม่มีแนวทางปฏิบัติ
๔.วิเคราะห์ จำแนก จัดหมวดหมู่ จัดลำดับความสำคัญของข้อมูล ความเท่าเทียมระหว่างเพศตามหลักสิทธิมนุษยชนได้อย่างเหมาะสม	วิเคราะห์ข้อมูล มีเหตุผล เรียงลำดับปัญหา วิธีการแก้ปัญหา และนำเสนอการส่งเสริมได้ตามบริบทเป็นระบบ เชื่อมโยง มีเหตุผล	วิเคราะห์ข้อมูล มีเหตุผล เรียงลำดับปัญหา วิธีการแก้ปัญหา และนำเสนอการส่งเสริมได้ แต่ไม่เป็นระบบ เดียวกัน	วิเคราะห์ไม่ได้
๕. มีความซื่อสัตย์สุจริต	มีชิ้นงานของตนเองโดยไม่ลอกผู้อื่น	มีชิ้นงานของตนเองลอกผู้อื่นบางส่วน	ชิ้นงานลอกผู้อื่นทั้งหมด

เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน	๑๑ - ๑๕	หมายถึง ดี
คะแนน	๖ - ๑๐	หมายถึง พอใช้
คะแนน	๕	หมายถึง ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ขึ้นไป

ชิ้นงานที่ ๓) การเลือกใช้บริการทางสุขภาพ

ประเด็น	ระดับคุณภาพ		
	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
๑..บอกประเภทหลักประกันสุขภาพในประเทศไทยได้	บอกประเภทได้ถูกต้องทั้งหมด	บอกประเภทได้ถูกต้องบางส่วน	บอกไม่ถูกต้องทั้งหมด
๒.เลือกใช้บริการทางสุขภาพได้	เลือกใช้สถานที่บริการการรักษาได้ถูกต้องทุกสถานการณ์ของสุขภาพ	เลือกใช้สถานที่บริการการรักษาได้บางสถานการณ์ของสุขภาพ	เลือกไม่ได้
๓..เห็นความสำคัญของการเลือกการใช้บริการสุขภาพได้อย่างเหมาะสมกับตนเองและครอบครัวได้	กระตือรือร้นในการให้ความร่วมมือในการปฏิบัติกิจกรรมทุกกิจกรรม	ให้ความร่วมมือบางกิจกรรม	ไม่ให้ความร่วมมือทุกกิจกรรม
๔. จำแนกข้อมูลอาการของสุขภาพจากสถานการณ์จริงในชีวิตประจำวันไปเลือกใช้สถานที่บริการทางสุขภาพได้อย่างมีเหตุผล	บอกข้อมูลด้านเหตุผลของการเลือกใช้สถานที่บริการทางสุขภาพได้สอดคล้องกับสถานการณ์จริง	บอกข้อมูลด้านเหตุผลของการเลือกใช้สถานที่บริการทางสุขภาพได้ไม่สอดคล้องกับสถานการณ์จริง	บอกเหตุผลของการเลือกไม่ได้
๕. มีความมุ่งมั่นในการทำงาน	ทำงานเสร็จตามกำหนดเวลา มีความสมบูรณ์ครบถ้วนทุกรายการ	ทำงานเสร็จตามกำหนดเวลา มีความสมบูรณ์บางรายการ	ทำงานไม่เสร็จตามกำหนดเวลา

เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน	๑๑ - ๑๕	หมายถึง ดี
คะแนน	๖ - ๑๐	หมายถึง พอใช้
คะแนน	๕	หมายถึง ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ขึ้นไป

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๑ เรื่อง โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒

เรื่อง วัยรุ่นกับเรื่องเพศ

รหัสวิชา พ๒๒๑๐๑

รายวิชา สุขศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

ภาคเรียนที่ ๑

เวลา ๕๐ นาที

๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐานการเรียนรู้ พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต
ตัวชี้วัด

พ ๑.๑ ม.๒/๓ อธิบายวิธีป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เอดส์ และการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์

๒. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เป็นโรคที่สามารถเป็นได้ทุกเพศ ทุกวัย แต่พบมากในหมู่วัยรุ่น เนื่องจากวัยรุ่นในปัจจุบัน มีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร โดยที่ขาดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการป้องกันตัวเอง ทำให้ส่งผลกระทบต่อพัฒนาการทางกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา

๓. สาระการเรียนรู้

๓.๑ ความหมายโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

๓.๒ สาเหตุการติดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

๓.๓ การป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

๔. จุดประสงค์การเรียนรู้

๔.๑ ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)

อธิบายวิธีการป้องกันและหลีกเลี่ยงโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ได้

๔.๒ ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

เสนอแนะวิธีป้องกันและหลีกเลี่ยงโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ได้

๔.๓ ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A) (ของแต่ละวิชา)

เห็นความสำคัญและวิธีการป้องกันหลีกเลี่ยงโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ได้

๕. สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน (KSA)

อธิบายวิธีการป้องกันและหลีกเลี่ยงโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ โดยเรียบเรียงประเด็นเนื้อหาอย่างเป็นระบบ เพื่อให้ผู้อื่นเข้าใจ (ส.๑.๑.๑)

๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

มีความใฝ่เรียนรู้ (ตั้งใจ เพียรพยายามในการเรียนและเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้)

๗. กิจกรรมการเรียนรู้

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๑ เรื่อง โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

หน่วยที่ ๒ ชื่อหน่วยการเรียนรู้ วัยรุ่นกับเรื่องเพศ รหัสวิชา พ๒๒๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือ วัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
สมรรถนะที่ต้องการให้ เกิดกับผู้เรียน อธิบายวิธีการป้องกัน และหลีกเลี่ยงโรคติดต่อ ทางเพศสัมพันธ์ โดย เรียบเรียงประเด็น เนื้อหาอย่างเป็นระบบ เพื่อให้ผู้อื่นเข้าใจ ด้านความรู้ ๑.อธิบายวิธีการป้องกัน และหลีกเลี่ยงโรคติดต่อ ทางเพศสัมพันธ์ได้ ด้านทักษะกระบวนการ	ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๑๐ นาที) ๑. ครูสนทนาเรื่องโรคติดต่อต่างๆ ไป และใช้ คำถาม นักเรียนคิดว่าวัยรุ่นที่มีพฤติกรรม เสี่ยงในการป้องกันตนเองเรื่องการปฏิบัติตน อาจจะเกิดผลด้านสุขภาพ เช่น โรคติดต่อ หรือการดำเนินชีวิตอื่นๆ อย่างไรบ้าง ๒. ครูสรุปความคิดของนักเรียนและให้ นักเรียนชมวิดิทัศน์ เรื่อง โรคติดต่อทาง เพศสัมพันธ์ ๓. ครูให้นักเรียนร่วมกันแลกเปลี่ยนความ คิดเห็นว่าจากการชมวิดิทัศน์ นักเรียนมี พฤติกรรมเสี่ยงต่อการเป็นโรคติดต่อทาง เพศสัมพันธ์หรือไม่ เพราะอะไร	ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน ๑. นักเรียนร่วมตอบคำถามตามความเข้าใจ ของตนเอง (แนวคำตอบ : ได้รับเชื้อโรคเอดส์ ซิฟิลิส หนองใน เริม ฯลฯ) ๒. นักเรียนร่วมพิจารณาเชื่อมโยงโรคติดต่อ ทางเพศสัมพันธ์ ๓.นักเรียนชมวิดิทัศน์ เรื่อง โรคติดต่อทาง เพศสัมพันธ์ (แนวคำตอบ ไม่เสี่ยง เพราะอยู่ ในวัยเรียน)	ชั้นนำ ๑. ๑.รายการวิดิทัศน์ เรื่อง โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ (๒.๔๕ นาที) ของ กรมควบคุม โรค https://www.youtube .com/watch?v=rY๙hKJUY_ F๘ ๒. สื่อ Power point เรื่อง โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์	ชั้นนำ -	วิธีวัด ๑. สังเกตการณ์ ตอบคำถามใน ใบงาน ๒. สังเกต พฤติกรรมในชั้น เรียน เครื่องมือวัด ๑. แบบประเมิน ใบงาน ๒. แบบประเมิน คุณลักษณะอัน พึงประสงค์ เกณฑ์การประเมิน

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๑ เรื่อง โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

หน่วยที่ ๒ ชื่อหน่วยการเรียนรู้ วัยรุ่นกับเรื่องเพศ รหัสวิชา พ๒๒๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือ วัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
เสนอแนะวิธีป้องกันและ หลีกเลี่ยงโรคติดต่อทาง เพศสัมพันธ์ได้ ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม เห็นความสำคัญและ วิธีการป้องกันหลีกเลี่ยง โรคติดต่อทาง เพศสัมพันธ์ได้ คุณลักษณะอันพึง ประสงค์	ขั้นสอน (๑๕ นาที) ๑. ครูเชื่อมโยงสถานการณ์ เรื่อง “พฤติกรรม เสี่ยงครั้งเดียวก็เกินพอ” เพื่อสร้างความ ตระหนักถึงผลกระทบและอันตรายจากการ แพร่ระบาดของโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ โดยครูให้นักเรียนจับกระดาษสี ๑ ครั้ง โดยมี สี ชมพู ฟ้า เขียว เหลือง (ความยาวกระดาษ ประมาณ ๑๐ เซนติเมตร ครูแบ่งช่อง กระดาษไว้ ๕ ช่อง)	ขั้นสอน ๑. นักเรียนร่วมกันทำกิจกรรม “ครั้งเดียวก็ เกินพอ” ตระหนักถึงผลกระทบและอันตราย จากการแพร่ระบาดของโรคติดต่อทาง เพศสัมพันธ์ โดยครูให้นักเรียนจับกระดาษสี ๑ ครั้ง โดยมีสี ชมพู ฟ้า เขียว เหลือง (ความ ยาวกระดาษประมาณ ๑๐ เซนติเมตร ครูแบ่ง ช่องกระดาษไว้ ๕ ช่อง)	ขั้นสอน ๑. กระดาษสี ๔ สี (ครูให้ กระดาษสีอะไรแทนการรับ เชื้อโรคติดต่อ) เรื่อง “กิจกรรมครั้งเดียวก็เกินพอ” ๒. สื่อ Power Point เรื่อง โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และการป้องกัน	ขั้นสอน -	๑. นักเรียนทุก คนผ่านเกณฑ์ ตัดสินคุณภาพ ระดับพอใช้ ขึ้น ไป ๒. ผ่านเกณฑ์ การประเมิน ระดับคุณภาพ “ผ่าน”

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๑ เรื่อง โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

หน่วยที่ ๒ ชื่อหน่วยการเรียนรู้ วัยรุ่นกับเรื่องเพศ รหัสวิชา พ๒๒๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือ วัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
มีความใฝ่เรียนรู้ (ตั้งใจ เพียรพยายามในการ เรียนและเข้าร่วม กิจกรรมการเรียนรู้)	๒. ครูสมมติสถานการณ์ให้นักเรียนจับ กระดาษสี ๔ สี คือ การที่นักเรียนมี เพศสัมพันธ์ ๑ ครั้ง แบบไม่ได้ป้องกัน โดย นักเรียนจับกระดาษไป ๑ ครั้ง แสดงว่า นักเรียนมีเพศสัมพันธ์ไป ๑ ครั้ง (สีชมพู จะ ได้รับเชื้อติดต่อทางเพศสัมพันธ์) ๓. ครูให้นักเรียนฉีกกระดาษครึ่งหนึ่งของ ตนเองสลับกับเพื่อน ๑ คน (เป็นการมี เพศสัมพันธ์ ๑ ครั้ง แบบไม่ได้ป้องกัน) สลับ เป็นคู่ ๆ ภายในห้องเรียน ๔. ครูเฉลยว่าคนที่มีกระดาษสีชมพู อยู่กับตัว เป็นผู้ที่ได้รับเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ (แนวคำตอบ : การมีเพศสัมพันธ์ ๑ ครั้ง แบบ ไม่ได้ป้องกัน เพียงแค่ ๑ ครั้งก็อาจจะส่งผลให้ เราติดเชื้อได้) ๕. ครูสุ่มให้นักเรียนนำเสนอวิธีการป้องกัน และหลีกเลี่ยงโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์	๒. นักเรียนตั้งใจฟังครูสมมติสถานการณ์ว่า การที่นักเรียนจับกระดาษ คือ การที่นักเรียนมี เพศสัมพันธ์ ๑ ครั้ง แบบไม่ได้ป้องกัน (สีชมพู จะได้รับเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์) ๓. นักเรียนฉีกกระดาษครึ่งหนึ่งของตนเอง สลับกับเพื่อน ๑ คน (เป็นการมีเพศสัมพันธ์ ๑ ครั้ง แบบไม่ได้ป้องกัน) สลับเป็นคู่ ๆ ภายใน ห้องเรียน ๔. ครูเฉลยว่าคนที่มีกระดาษสีชมพู อยู่กับตัว เป็นผู้ที่ได้รับเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ (แนวคำตอบ : การมีเพศสัมพันธ์ ๑ ครั้ง แบบ ไม่ได้ป้องกัน เพียงแค่ ๑ ครั้งก็อาจจะส่งผลให้ เราติดเชื้อได้) ๕. นักเรียนนำเสนอวิธีการป้องกันและ หลีกเลี่ยงโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ (<u>แนวคำตอบ</u> จากการมีเพศสัมพันธ์ ต้องรู้จัก การป้องกัน และหลีกเลี่ยงสถานการณ์เสี่ยง)			

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๑ เรื่อง โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

หน่วยที่ ๒ ชื่อหน่วยการเรียนรู้ วัยรุ่นกับเรื่องเพศ รหัสวิชา พ๒๒๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือ วัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	โดยเรียบเรียงประเด็นเนื้อหาอย่างเป็นระบบเพื่อให้ผู้อื่นเข้าใจ ๖. ครูสรุปเสนอแนะวิธีป้องกันและหลีกเลี่ยงโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และร่วมสนทนาตอบคำถามการปฏิบัติตนของนักเรียนอย่างกว้างๆ	๖. นักเรียนสรุปวิธีการป้องกันและหลีกเลี่ยงโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ (แนวคำตอบ : การใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้งที่มีเพศสัมพันธ์ การตรวจสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ และการมีเพศสัมพันธ์กับคู่นอนที่มั่นคงเพียงคนเดียว)			

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๑ เรื่อง โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

หน่วยที่ ๒ ชื่อหน่วยการเรียนรู้ วัยรุ่นกับเรื่องเพศ รหัสวิชา พ๒๒๐๐๑ รายวิชา สุขศึกษา
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือ วัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	ขั้นปฏิบัติ (๒๐ นาที) ๑.ครูให้นักเรียนร่วมกันศึกษาใบความรู้ เรื่อง โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ผ่านกิจกรรม ดังนี้ ๑.๑ ครูแจกบัตรคำให้นักเรียนคนละ ๑ อัน โดยแต่ละอันจะมีชื่อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ โรคเอดส์ หรือคำอธิบายโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์นั้นอยู่ ๑.๒ ครูให้นักเรียนตามหาคู่บัตรคำที่ตรงกัน กำหนดเวลา ๕ นาที เมื่อหมดเวลาใครที่จับคู่ได้แล้วให้นั่งลง และคนที่หาคู่บัตรคำไม่พบให้มารวมกันที่หน้าชั้นเรียน ๒. ครูให้นักเรียนสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ลงในใบงานที่ ๑ โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ รวมทั้งให้นักเรียนอธิบายวิธีการป้องกันและหลีกเลี่ยงโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ โดยเรียงประเด็นเนื้อหาอย่างเป็นระบบเพื่อให้ผู้อื่นเข้าใจ	ขั้นปฏิบัติ ๑. นักเรียนร่วมกันศึกษาใบความรู้ เรื่อง โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ผ่านกิจกรรม ดังนี้ ๑.๑ นักเรียนรับบัตรคำคนละ ๑ อัน โดยแต่ละอันจะมีชื่อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ โรคเอดส์ หรือคำอธิบายโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ นั้นอยู่ ๑.๒ นักเรียนตามหาคู่บัตรคำที่ตรงกัน โดยสามารถเปิดหาข้อมูลจากใบความรู้ กำหนดเวลา ๕ นาที ๒. นักเรียนสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ลงในใบงานโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ รวมทั้งให้นักเรียนเขียนขั้นตอนการปฏิบัติตนลงในใบงานที่ ๑	ขั้นปฏิบัติ ๓. ใบงานที่ ๑ เรื่อง “โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และโรคเอดส์” ๔. ป้ายบัตรคำ สำหรับเกมจับคู่ กิจกรรมจับคู่โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์	ขั้นปฏิบัติ ๑.ใบงานเรื่อง “โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และโรคเอดส์” ๒.กิจกรรมจับคู่โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์	

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๑ เรื่อง โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ หน่วยที่ ๒ ชื่อหน่วยการเรียนรู้ วัยรุ่นกับเรื่องเพศ รหัสวิชา พ๒๒๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือ วัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	๓. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปอธิบายวิธีการป้องกันและหลีกเลี่ยงโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ โดยเรียบเรียงประเด็นเนื้อหาอย่างเป็นระบบเพื่อให้ผู้อื่นเข้าใจ เพื่อลดการแพร่กระจายของเชื้อ และดูแลตนเองได้อย่างถูกวิธี	๓. นักเรียนร่วมสะท้อนคิดวิธีการป้องกันและหลีกเลี่ยงโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ โดยเรียบเรียงประเด็นเนื้อหาอย่างเป็นระบบเพื่อให้ผู้อื่นเข้าใจ เพื่อลดการแพร่กระจายของเชื้อ และดูแลตนเองได้อย่างถูกวิธี			
	ขั้นสรุป (๕ นาที) ๑. <u>ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปเกี่ยวกับการป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ โดยให้นักเรียนบอกว่า “การดำเนินชีวิตปกติในชีวิตประจำวัน นักเรียนสามารถปฏิบัติตนอย่างไรได้บ้างเพื่อให้เห็นความสำคัญและวิธีการป้องกันหลีกเลี่ยงโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์”</u> <u>(แนวคำตอบ : ไม่ใช้ของร่วมกับผู้อื่น ดูแลสุขอนามัยทางเพศให้ถูกวิธี ทานอาหารที่มีประโยชน์ หากมีเพศสัมพันธ์ต้องรู้จักป้องกัน</u>	ขั้นสรุป ๑. <u>นักเรียนร่วมกันกับครูสรุปเกี่ยวกับการป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ โดยให้นักเรียนบอกว่า “การดำเนินชีวิตปกติในชีวิตประจำวัน นักเรียนสามารถปฏิบัติตนอย่างไรได้บ้างเพื่อให้เห็นความสำคัญและวิธีการป้องกันหลีกเลี่ยงโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์</u> <u>(แนวคำตอบ : ไม่ใช้ของร่วมกับผู้อื่น ดูแลสุขอนามัยทางเพศให้ถูกวิธี ทานอาหารที่มีประโยชน์ หากมีเพศสัมพันธ์ต้องรู้จักป้องกัน</u>	ขั้นสรุป -	ขั้นสรุป -	

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๑ เรื่อง โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

หน่วยที่ ๒ ชื่อหน่วยการเรียนรู้ วัยรุ่นกับเรื่องเพศ รหัสวิชา พ๒๒๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือ วัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	หรือเกี่ยวกับโรคต่างๆ เพื่อคอยระมัดระวัง ตนเองในการดำเนินชีวิต เป็นต้น)	หรือเกี่ยวกับโรคต่างๆ เพื่อคอยระมัดระวัง ตนเองในการดำเนินชีวิต เป็นต้น)			



๘. สื่อ/แหล่งเรียนรู้

- ๑) ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
- ๒) ใบงานที่ ๑ เรื่อง โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
- ๓) สื่อ PowerPoint เรื่อง การป้องกันตนเองจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
- ๔) กระดาษสี สำหรับกิจกรรม “ครั้งเดียวก็เกินพอ” หรือกระดาษชมพู ฟา เขียว เหลือง (ความยาว กระดาษประมาณ ๑๐ เซนติเมตร ครูแบ่งช่องกระดาษไว้ ๕ ช่อง)
- ๕) บัตรคำ จับคู่โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
- ๖) วิดีทัศน์ เรื่อง “โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์” จากกรมควบคุมโรค (เวลา ๒.๔๕ นาที)

https://www.youtube.com/watch?v=rY๕hKJUY_F๘

๙. การประเมินผลรวบยอด

ชิ้นงานหรือภาระงาน

เขียนและอธิบายเสนอแนะวิธีป้องกันและหลีกเลี่ยงโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K) อธิบายวิธีการป้องกันและหลีกเลี่ยงโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ได้	สังเกตการตอบคำถามในชั้นเรียน	แบบสังเกตการตอบคำถาม	ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ พอใช้ขึ้นไป
ด้านทักษะกระบวนการ (P) เสนอแนะวิธีป้องกันและหลีกเลี่ยงโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ได้	ประเมินแผนผังความคิดการวิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติในเรื่องเพศ	แบบประเมินการวิเคราะห์	ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ พอใช้ขึ้นไป
คุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A) เห็นความสำคัญและวิธีการป้องกันหลีกเลี่ยงโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ได้	การตอบคำถามที่สะท้อนการเห็นคุณค่า	แบบประเมินการตอบคำถาม	ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ “ผ่าน”
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน อธิบายวิธีการป้องกันและหลีกเลี่ยงโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ โดยเรียบเรียงประเด็นเนื้อหาอย่างเป็นระบบเพื่อให้ผู้อื่นเข้าใจ	สังเกตจากการตอบคำถามในชั้นเรียน	แบบสังเกตการตอบคำถาม	ผ่านเกณฑ์การประเมิน ระดับคุณภาพ พอใช้ขึ้นไป
ด้านคุณลักษณะ (A) คุณลักษณะอันพึงประสงค์ มีความใฝ่เรียนรู้ (ตั้งใจ เพียรพยายามในการเรียนและเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้)	สังเกตจากการนำเสนอหน้าชั้นเรียน	แบบประเมินการนำเสนอหน้าชั้นเรียน	เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ขึ้นไป

เกณฑ์การประเมินผลชิ้นงานหรือภาระงาน เรื่อง โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

ประเด็น	ระดับคุณภาพ		
	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
๑. อธิบายวิธีการป้องกันและหลีกเลี่ยงโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ได้	อธิบายวิธีการป้องกันและหลีกเลี่ยงโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ได้ถูกต้องร้อยละ ๘๕ ขึ้นไป	อธิบายวิธีการป้องกันและหลีกเลี่ยงโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ได้อย่างสมเหตุสมผลร้อยละ ๕๐ ถึงร้อยละ ๘๔	อธิบายวิธีการป้องกันและหลีกเลี่ยงโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ได้อย่างสมเหตุสมผลน้อยกว่าร้อยละ ๕๐
๒. เสนอแนะวิธีป้องกันและหลีกเลี่ยงโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ได้	เสนอแนะวิธีป้องกันและหลีกเลี่ยงโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ได้อย่างมีเหตุผล	เสนอแนะวิธีป้องกันและหลีกเลี่ยงโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ได้	เสนอแนะวิธีป้องกันและหลีกเลี่ยงโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ไม่ได้
๓. เห็นความสำคัญของเห็นความสำคัญและวิธีการป้องกันหลีกเลี่ยงโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ได้	คิดเชื่อมโยงและมีแนวทางปฏิบัติและวิธีการป้องกันหลีกเลี่ยงโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ได้อย่างมีคุณภาพ	คิดเชื่อมโยงและมีแนวทางปฏิบัติ	คิดเชื่อมโยงแต่ไม่มีแนวทางปฏิบัติ
๔. อธิบายวิธีการป้องกันและหลีกเลี่ยงโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ โดยเรียบเรียงประเด็นเนื้อหาอย่างเป็นระบบเพื่อให้ผู้อื่นเข้าใจ	อธิบายวิธีการป้องกันและหลีกเลี่ยงโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ โดยเรียบเรียงประเด็นเนื้อหาอย่างเป็นระบบเพื่อให้ผู้อื่นเข้าใจได้ถูกต้องร้อยละ ๘๕ ขึ้นไป	อธิบายวิธีการป้องกันและหลีกเลี่ยงโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ โดยเรียบเรียงประเด็นเนื้อหาอย่างเป็นระบบเพื่อให้ผู้อื่นเข้าใจได้อย่างสมเหตุสมผลร้อยละ ๕๐ ถึงร้อยละ ๘๔	อธิบายวิธีการป้องกันและหลีกเลี่ยงโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ โดยเรียบเรียงประเด็นเนื้อหาอย่างเป็นระบบเพื่อให้ผู้อื่นเข้าใจได้อย่างสมเหตุสมผลน้อยกว่าร้อยละ ๕๐
๕. มีความใฝ่เรียนรู้	ทำงานเสร็จตามกำหนดเวลา มีความสมบูรณ์ครบถ้วนทุกรายการ	ทำงานเสร็จตามกำหนดเวลา มีความสมบูรณ์ครบบางรายการ	ทำงานไม่เสร็จตามกำหนดเวลา

เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน ๑๑ - ๑๕ หมายถึง ดี

คะแนน ๖ - ๑๐ หมายถึง พอใช้

คะแนน ต่ำกว่า ๕ หมายถึง ปรับปรุง ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ขึ้นไป

[illegible]

คะแนน	๑๓ - ๑๕	หมายถึง	ดี
คะแนน	๑๐ - ๑๒	หมายถึง	พอใช้
คะแนน	ต่ำกว่า ๙	หมายถึง	ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ ขึ้นไป

๑๐. บันทึกผลหลังสอน*

ผลการจัดการเรียนการสอน

.....

.....

.....

ความสำเร็จ

.....

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

.....

ข้อจำกัดการใช้แผนการจัดการเรียนรู้และข้อเสนอแนะ/แนวทางการปรับปรุงแก้ไข

.....

.....

.....

*หมายเหตุ : คู่มือคำถามการบันทึกผลหลังสอนสำหรับครูในภาคผนวก ค

ลงชื่อ.....ผู้สอน
(.....)

วันที่ เดือน พ.ศ.

๑๑. ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

.....

ลงชื่อ ผู้ตรวจ
(.....)

วันที่ เดือน พ.ศ.

ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง วัยรุ่นกับเรื่องเพศ
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๑ เรื่อง โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ หมายถึง โรคที่ติดต่อจากบุคคลหนึ่งไปยังอีกบุคคลหนึ่ง โดยการมีเพศสัมพันธ์ เช่น เอดส์ หูด เริม ซิฟิลิส เชื้อราในช่องคลอด เป็นต้น ซึ่งการรักษาแต่ละโรคนั้นก็แตกต่างกันไป อย่างไรก็ตาม บางโรคสามารถติดต่อได้ทางอื่น และบางครั้งผู้ป่วยก็ไม่มีอาการให้เห็นอย่างชัดเจนจากภายนอก ดังนั้น จึงควรคิดให้รอบคอบก่อนตัดสินใจประพฤติปฏิบัติตนที่อาจนำไปสู่การติดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

ข้อเท็จจริงเกี่ยวกับโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

๑. สามารถเกิดขึ้นได้กับทุกเพศ ทุกวัย ทุกชนชั้น
๒. สาเหตุเกิดจากการแลกเปลี่ยนสารคัดหลั่ง ซึ่งอาจไม่ได้มาจากการมีเพศสัมพันธ์เท่านั้น เช่น ทางเลือด ทางน้ำนม น้ำลาย เป็นต้น)
๓. เกิดพยาธิสภาพที่อวัยวะเพศและอวัยวะสืบพันธุ์อื่นๆ

สาเหตุ เป็นการติดเชื้อจาก

๑. แบคทีเรีย ได้แก่ แผลริมอ่อน หนองในเทียม หนองในแท้ และซิฟิลิส
๒. ไวรัส ได้แก่ โรคตับอักเสบจากเชื้อไวรัสชนิดบี โรคเริม โรคไวรัสภูมิคุ้มกันบกพร่องหรือโรคเอดส์จากเชื้อเอชไอวี (Human Immuno-deficiency Virus: HIV) โรคหงอนไก่ นอกจากนี้ หงอนไก่จากเชื้อเอชพีวี (HPV) การติดเชื้อไวรัสโดยทางเพศสัมพันธ์ทางน้ำลาย เลือด การปลูกถ่ายอวัยวะ ปัสสาวะ การตั้งครรภ์ การคลอดลูก และการให้นมบุตร
๓. ปรสิตหรือ พยาธิ ได้แก่ โสณ หรือหิด
๔. โปรโตซัว ได้แก่ โรคช่องคลอดอักเสบจากเชื้อทริโคโมแนต วาจิเนียสิส

เมื่อใด...ควรตรวจเลือด

๑. ก่อนแต่งงาน
๒. เมื่อเริ่มตั้งครรภ์ (ไม่ควรเกิน ๓ เดือน)
๓. เมื่อมีเพศสัมพันธ์กับบุคคลอื่นโดยไม่ใช้ถุงยางอนามัย
๔. เมื่อสงสัย หรือมีอาการผิดปกติ

อาการที่คาดว่าเป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

จะมีอาการแสบ เจ็บ ขณะปัสสาวะ ขาหนีบบวม มีผื่น ตุ่ม ผื่น แผล บริเวณอวัยวะเพศ มีเมือกใสหรือหนองไหลออกมา

จะรู้สึกเจ็บ เสียท่อน้อย ขาหนีบบวม หรือเป็น ผื่น เจ็บปวด คันอวัยวะเพศ มีผื่น ตุ่ม แผล บริเวณอวัยวะเพศ มีตกขาวสีเหลือง มีกลิ่นเหม็น



โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ Sexually Transmitted Diseases

๑. ซิฟิลิส (Syphilis)

สาเหตุ เกิดจากเชื้อแบคทีเรีย ชื่อ Treponema pallidum

ระยะฟักตัว ประมาณ ๑๐ – ๙๐ วัน

การติดต่อ ๑. โดยการร่วมเพศ

๒. มารดาที่กำลังตั้งครรภ์และติดเชื้อซิฟิลิส ทารกจะติดโรคไปด้วย

อาการ : มีแผลที่อวัยวะเพศ และอาจเกิดที่อื่น แผลไม่เจ็บ ถ้าไม่ได้รับการรักษาก็หายได้เอง

: มีผื่นขึ้นทั่วตัว ที่ฝ่ามือ ฝ่าเท้า ไม่เจ็บ ไม่คัน ผื่นร่วง คิ้วร่วง ฯลฯ อาการเหล่านี้จะหายได้เอง แต่เชื้อยังมีอยู่ในร่างกาย ดังนั้นถ้าตรวจเลือดจะพบว่า “เลือดบวก”

: หากปล่อยทิ้งไว้ไม่ได้รับการรักษา โรคจะลุกลามทำลายอวัยวะที่สำคัญของร่างกาย เช่น หัวใจ หลอดเลือด สมอง กระดูก ทำให้ร่างกายพิการ และตายได้

ซิฟิลิสแต่กำเนิด ทารกที่ติดโรคซิฟิลิสจากมารดาทำให้ทารกแท้งหรือตายได้ ทารกบางคนที่รอดชีวิตเมื่อโตขึ้น อาจจะมีกระดูกยุบ ปากแหว่ง เพดานโหว่ ตาบอด

๒. แผลริมอ่อน (Chancroid)

สาเหตุ เกิดจากเชื้อแบคทีเรีย ชื่อ Haemophilus Ducreyi

ระยะฟักตัว ประมาณ ๓ – ๗ วัน

การติดต่อ โดยการร่วมเพศ

อาการ ในผู้ชาย จะมีตุ่มหนองเกิดขึ้นที่อวัยวะเพศ ต่อมาแตก เป็นแผลมักมีหลายแผล ขอบไม่แข็ง และไม่เรียบ มีเลือดออก เจ็บปวดมาก บางคนต่อมน้ำเหลืองที่ขาหนีบบวมเป็นฝี เมื่อฝีแตก จะเป็นแผลใหญ่

ในผู้หญิง ส่วนใหญ่จะมีอาการเช่นเดียวกับผู้ชาย แต่ถ้าแผลอยู่ที่ผนังช่องคลอด หรือปากมดลูกก็อาจไม่มีอาการ หรือมีตกขาว ปัสสาวะขัด หรือเจ็บเวลาร่วมเพศ

๓. กามโรคของต่อมและท่อน้ำเหลือง (Lymphogranuloma Venereum)

สาเหตุ เกิดจากเชื้อแบคทีเรีย ชื่อ Chlamydia Trachomatis

ระยะฟักตัว ประมาณ ๓ – ๓๐ วัน

การติดต่อ โดยการร่วมเพศ

อาการ มีตุ่มหรือเป็นแผลตื้นๆ เกิดขึ้นที่อวัยวะเพศ ซึ่งหายไปเอง ภายใน ๒ – ๓ วันต่อมาต่อมน้ำเหลืองที่ขาหนีบจะบวมเป็นฝีเจ็บมาก ผิวหนังบริเวณที่เป็นฝีจะมีอาการอักเสบ บวม แดง ร้อน บางรายฝีอาจยุบหายได้เอง ภายใน ๒ – ๓ สัปดาห์ หรือเป็นเดือน แต่บางรายฝีอาจแตก มีหนองไหล กลายเป็นแผลเรื้อรัง ลุกลามจนทำให้ทวารหนัก อักเสบ ตีบตัน ถ่ายอุจจาระไม่ออก

๔. แผลกามโรคเรื้อรังที่ขาหนีบ (Granuloma inguinale)

สาเหตุ เกิดจากเชื้อแบคทีเรีย ชื่อ Calymmatobacterium Granulomatis

ระยะฟักตัว ประมาณ ๕ สัปดาห์ ถึง ๖ เดือน

การติดต่อ โดยการร่วมเพศ

อาการ เป็นแผลเรื้อรังที่อวัยวะเพศ ขาหนีบ ซอกขา หรือบริเวณ หน้า คอ ปาก

ปัจจุบันยังไม่มีรายงานพบผู้ป่วยโรคนี้ในประเทศไทย

๕. เริมอวัยวะเพศ (Genital herpes)

สาเหตุ เกิดจากเชื้อไวรัส Herpes Simplex Virus

ระยะฟักตัว ประมาณ ๓ – ๑๔ วัน

การติดต่อ โดยการร่วมเพศ และสัมผัสทางเพศกับผู้ป่วย

อาการ มักมีอาการแสบๆ คันๆ นำมาก่อนเล็กน้อย แล้วมีตุ่มน้ำใสๆ ขึ้นอยู่เป็นกลุ่ม ต่อมาตุ่มนี้จะแตกเป็นสะเก็ด หายไปได้เอง ภายใน ๑ – ๒ สัปดาห์ บริเวณที่พบบ่อย ได้แก่ ริมฝีปาก อวัยวะเพศชาย ช่องคลอดปากมดลูก ทวารหนัก อาจพบได้ทั้งที่อวัยวะเพศ เยื่อบุตา ผู้ป่วยที่ติดเชื้อครั้งแรก จะมีอาการรุนแรงมาก ใช้เวลานานกว่าจะหาย ส่วนผู้ป่วยที่เป็นโรคซ้ำๆ กันหลายครั้งอาการของโรคจะเป็นน้อยหายเร็ว ทารกที่คลอดผ่านทางช่องคลอดของมารดา ที่ป่วยเป็นเริม ทารกจะติดเชื้อจากมารดาได้

๖. หนองใน (Gonorrhoea)

สาเหตุ เกิดจากเชื้อแบคทีเรีย ชื่อ Neisseria Gonorrhoeae

ระยะฟักตัว ประมาณ ๓ – ๕ วัน

การติดต่อ โดยการร่วมเพศ

อาการ ในผู้ชาย จะมีอาการปัสสาวะขัด แสบ มีหนองไหลจากท่อปัสสาวะ บางรายอาจมีอาการแทรกซ้อน เช่น ต่อมลูกหมากอักเสบ เป็นฝีที่ผนังของท่อปัสสาวะ ท่อปัสสาวะตีบตัน อันตะอักเสบ จนทำให้เป็นหมันได้

ในผู้หญิง จะมีตกขาว มีกลิ่นเหม็น ไม่คัน มีการอักเสบที่ท่อปัสสาวะ ปากมดลูก ทวารหนัก หลายรายไม่มีอาการ บางรายอาจมีอาการแทรกซ้อน เช่น ต่อมบาร์โทลินอักเสบ ปีกมดลูกอักเสบ ถ้ามีการอักเสบรุนแรงเมื่อหายแล้ว อาจทำให้ท่อรังไข่ตีบตันกลายเป็นหมันหรือทำให้ท้องนอกมดลูกได้

ในทารกแรกเกิด เชื้อหนองในอาจเข้าตาขณะคลอดผ่านช่องคลอดมารดาที่มีเชื้อหนองในอยู่ ถ้าไม่รีบรักษาอาจตาบอดได้

๗. หนองในเทียม (Non-Specific Urethritis)

สาเหตุ เกิดจากเชื้อโรคหลายชนิด แต่ส่วนใหญ่เกิดจากแบคทีเรีย

ชื่อ Chlamydia Trachomatis

ระยะฟักตัว ประมาณ ๑ – ๔ สัปดาห์

การติดต่อ โดยการร่วมเพศ

อาการ ในผู้ชาย จะมีอาการแสบที่ปลายท่อปัสสาวะ ปัสสาวะขัด มีหนองไหล หนองมักจะเป็นมูกใส หรือมูกขุ่นๆ ไม่เป็นหนองข้นแบบหนองใน บางรายอาจมีอาการแสบที่ท่อปัสสาวะ และมีมูกออกเล็กน้อย โดยเฉพาะในช่วงเช้า

ในผู้หญิง ส่วนมากมักไม่มีอาการ ส่วนน้อยอาจมีตกขาว

๘. หูดหงอนไก่ (Condyloma Acuminata)

สาเหตุ เกิดจากเชื้อไวรัส ชื่อ Human Papilloma Virus

ระยะฟักตัว ประมาณ ๓ เดือน

การติดต่อ โดยการร่วมเพศและสัมผัสทางเพศกับผู้ป่วย

อาการ เป็นติ่งเนื้ออ่อน สีชมพู คล้ายหงอนไก่ ขอบขึ้นตรงบริเวณรักแร้ ขาหนีบ ที่อับชื้นและอุ่น

ในผู้ชาย มักพบที่อวัยวะเพศ ส่วนที่อยู่ใต้หนังหุ้มปลายท่อปัสสาวะและอัณฑะ

ในผู้หญิง พบได้ที่ปากช่องคลอด ผังช่องคลอด ปากมดลูก ทวารหนัก และฝีเย็บ หูดจะเริ่มจากขนาดเล็กๆ และโตขึ้นเรื่อยๆ การตั้งครรภ์จะทำให้หูดโตเร็วกว่าปกติ ทารกที่คลอดผ่านทางช่องคลอดของมารดาที่ป่วยเป็นโรคหูดหงอนไก่ ทารกจะติดเชื้อจากมารดาได้

๙. หูดข้าวสุก (Molluscum Contagiosum)

สาเหตุ เกิดจากการติดเชื้อ Poxvirus

ระยะฟักตัว ประมาณ ๑ สัปดาห์ ถึง ๖ เดือน

การติดต่อ ถ้าเป็นวัยหนุ่มสาวติดต่อโดยการสัมผัสทางเพศกับผู้ป่วย

อาการ ระยะแรกจะเป็นตุ่ม ผิวเรียบ ขนาดเล็ก มีสีขาวตรงกลางตุ่ม มีรอยบุ๋ม จำนวนตุ่มที่เกิดขึ้น อาจมีมากหรือน้อยก็ได้ ถ้าใช้เข็มสะกิดตรงกลางแล้วบีบดูจะได้เนื้อหูดสีขาวๆ มักเป็นที่ท้องน้อย หัวหน่าว อวัยวะเพศ และโคนขาหนีบ

๑๐. พยาธิช่องคลอด (Vaginal trichomoniasis)

สาเหตุ เกิดจากเชื้อโปรโตซัว ชื่อ Trichomonas Vaginalis

ระยะฟักตัว ประมาณ ๓ – ๒๘ วัน

การติดต่อ โดยการร่วมเพศและสัมผัสทางเพศกับผู้ป่วย

อาการ ในผู้หญิง จะมีตกขาวผิดปกติ มีกลิ่นเหม็น ระคายเคืองบริเวณอวัยวะเพศเจ็บปวดเวลาร่วมเพศ คันแสบปากช่องคลอด

ในผู้ชาย จะมีอาการเพียงเล็กน้อย มีช่องเหลวเป็นเมือกใสไหลออกมา หรือมีเมือกปนหนอง มีอาการคันหรือเจ็บในท่อปัสสาวะ

๑๑. เชื้อราช่องคลอด (Vaginal candidiasis)

สาเหตุ เกิดจากเชื้อรา Candida albicans

การติดต่อ จากการสัมผัสทางเพศกับผู้ป่วย หรือ เกิดจากสาเหตุอื่นๆ

อาการ ในผู้หญิง จะมีอาการคัน มากน้อยต่างกัน บางคนมีอาการปวดแสบ ปวดร้อน ระคายเคืองมีปัสสาวะขัดหรือบ่อยกว่าปกติ เจ็บในช่องคลอดระหว่างร่วมเพศ อาจมีตกขาวใสๆ หรือขาวข้น เป็นหนอง อาการที่พบบ่อยที่สุด คือบริเวณปากช่องคลอด มีสีแดงจัด บางรายพบได้ที่ขาหนีบ ต้นขา รอบทวารหนักและหัวหน่าว

ในผู้ชาย มักมีอาการคัน ปวดแสบปวดร้อน หรือเจ็บที่อวัยวะเพศ บางครั้งมีเมือกสีขาวหรือมีหนองเล็กน้อยออกจากท่อปัสสาวะ

๑๒. โลน (Pediculosis)

สาเหตุ เกิดจากเชื้อ Phthirus Pubis (Crab louse)

ระยะฟักตัว ประมาณ ๓๐ วัน

การติดต่อ สัมผัสทางเพศกับผู้ป่วย

อาการ ลักษณะคล้ายเหา อาศัยและออกไข่ตามรากขน ขอบตุ่มเลือด ทำให้คันบริเวณหัวหน่าว รอบทวารหนัก หน้าอก ลำตัว รักแร้ ขนตา คิ้ว แต่ไม่พบที่ศีรษะ

๑๓. หิด (Scabies)

สาเหตุ เกิดจากตัวไรชนิดหนึ่ง ชื่อ *Sarcoptes Scabiei*

ระยะฟักตัว ประมาณ ๒ – ๖ สัปดาห์

การติดต่อ โดยการสัมผัสใกล้ชิด หรือสัมผัสทางเพศ

อาการ จะมีตุ่มน้ำใส และตุ่มหนอง คัน ขึ้นกระจายทั้งสองข้างของร่างกาย มักจะพบที่ง่ามนิ้วมือ นิ้วเท้า ข้อศอก รักแร้ รอบหัวนม ก้น อวัยวะเพศ ข้อเท้า ข้อเข่า หลังเท้า จะคันมากโดยเฉพาะตอนกลางคืน

ควรปฏิบัติตนอย่างไร ขณะป่วย...และรักษา

๑. ควรงดร่วมเพศ รวมทั้งงดการสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง เพื่อป้องกันการแพร่กระจายของโรค และการอักเสบลุกลาม
๒. ควรดื่มน้ำ – เปียร์ และของมีนเมาทุกชนิด
๓. ควรพักผ่อนไปตรวจ และรักษาโดยเร็วที่สุด
๔. รักษาความสะอาดของร่างกายและอวัยวะเพศอย่างสม่ำเสมอ
๕. ไม่ควรซื้อยารักษาตนเอง ควรตรวจรักษากับแพทย์เท่านั้น
 - เพราะอาจทำให้เชื้อมีดื้อยา รักษาไม่หาย และบดบังอาการและแพร่โรคติดต่ออื่นได้
๖. ไปรับการตรวจตามนัดทุกครั้ง และปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์
๗. ในผู้ชาย - ไม่ควรรีดอวัยวะเพศ เพื่อดูหนอง เพราะจะทำให้เกิดการอักเสบมากขึ้น
 - ให้กลั่นปัสสาวะอย่างน้อย ๔ – ๖ ชั่วโมงก่อนมาตรวจทุกครั้ง

เพื่อความปลอดภัย... ป้องกันไว้ดีกว่า...

การป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

๑. ใส่ถุงยางอนามัยทุกครั้งที่มีเพศสัมพันธ์ กับคนที่ไม่แน่ใจว่ามีเชื้อหรือไม่
๒. รักษาความสะอาดของร่างกายและอวัยวะเพศอย่างสม่ำเสมอ
๓. ไม่เปลี่ยนคู่นอน ควรมีสามีหรือภรรยาคนเดียว
๔. ไม่ควรมีเพศสัมพันธ์ตั้งแต่อายุน้อย เพราะอาจขาดความรู้ในการป้องกัน
๕. ตรวจโรคเป็นประจำทุกปีเพื่อหาเชื้อโรค แม้จะไม่มีอาการใดๆ โดยเฉพาะคู่อีกกำลังจะแต่งงาน
๖. เรียนรู้ ศึกษาอาการของโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
๗. ไม่ควรมีเพศสัมพันธ์ขณะมีประจำเดือน เพราะจะทำให้เกิดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ได้ง่าย
๘. ไม่ควรมีเพศสัมพันธ์ทางทวารหนัก หากจำเป็นให้สวมถุงยางอนามัย
๙. ไม่ควรสวนล้างช่องคลอด เพราะจะทำให้เกิดการติดเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ได้ง่าย

ใบงานที่ ๑ เรื่อง โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และโรคเอดส์
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง วัยรุ่นกับเรื่องเพศ
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๑ เรื่อง โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
 รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

ชื่อ - สกุล ชั้น..... เลขที่.....

คำชี้แจง ๑. เลือกหมายเลขมาใส่ในช่องว่างให้ถูกต้อง (สามารถเลือกได้มากกว่า ๑)

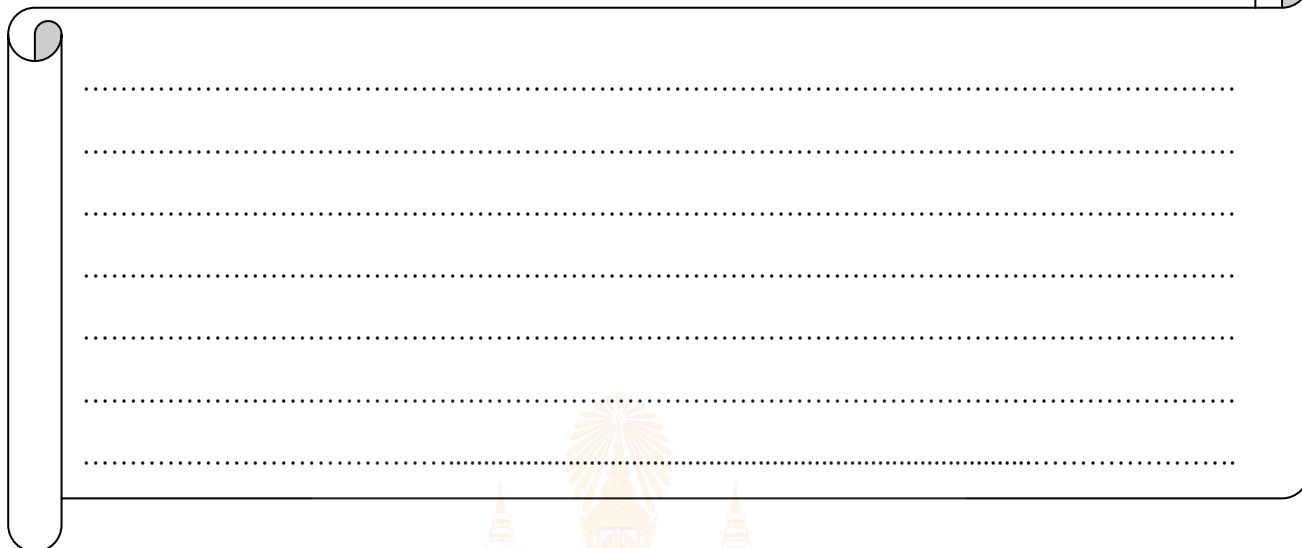
๑. โรคเอดส์ ๒. ซิฟิลิส ๓. แผลริมอ่อน ๔. หนองใน ๕. หนองในเทียม
 ๖. กามโรคของต่อมและท่อน้ำเหลือง ๗. แผลกามโรคเรื้อรังที่ขาหนีบ ๘. เริม
 ๙. หูดข้าวสุก ๑๐. หูดหงอนไก่ ๑๑. เชื้อราช่องคลอด ๑๒. พยาธิช่องคลอด
 ๑๓. โกลน ๑๔. หิด ๑๕. โรคเอดส์



๑. สาเหตุเกิดจากเชื้อไวรัส
๒. สาเหตุเกิดจากเชื้อแบคทีเรีย
๓. ถึงแก่ชีวิตได้
๔. “โรคหยาบ” เนื่องจากก่อให้เกิดอวัยวะเพศแห้งได้
๕. สาเหตุจากเชื้อชนิดเดียวกับมะเร็งปากมดลูก
๖. เมื่อหายแล้วสามารถเป็นซ้ำได้ หากภูมิคุ้มกันลดลง
๗. จะเสียชีวิตจากโรคติดเชื้อฉวยโอกาสในที่สุด
๘. ในระยะแรกจะเกิดแผลบริเวณกว้างขอบแข็ง มีอาการร่วมกับต่อมท่อน้ำเหลืองโต
๙. ทำให้ตกขาวมีความผิดปกติ คันอวัยวะเพศ เจ็บปวดเวลามีเพศสัมพันธ์ พบได้ทั้งในเพศชายและหญิง
๑๐. มักพบในเพศชาย มีอาการปัสสาวะขัด เจ็บ แสบ และมีหนองไหลจากท่อปัสสาวะ
๑๑. ระยะเต็มขั้นทำให้เป็นโรคต่าง ๆ ได้ง่าย หรือที่เรียกว่า "โรคติดเชื้อฉวยโอกาส"

๒. นักเรียนเขียนขั้นตอนการปฏิบัติตน เมื่อ...

(๑) การป้องกันพฤติกรรมที่อาจนำไปสู่การติดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และโรคเอดส์ จากผู้อื่นหรือคนใกล้ชิด



(๒) เมื่อทราบว่าตนเองติดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และโรคเอดส์ หรือคาดว่าตนเองจะได้รับเชื้อ นักเรียนมีขั้นตอนในการรับมือหรือปฏิบัติตนอย่างไร




เฉลยใบงานที่ ๑ เรื่อง โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และโรคเอดส์
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง วัยรุ่นกับเรื่องเพศ
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๑ เรื่อง โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

ชื่อ - สกุล ชั้น..... เลขที่.....

คำชี้แจง ๑. เลือกหมายเลขมาใส่ในช่องว่างให้ถูกต้อง (สามารถเลือกได้มากกว่า ๑)

๑. โรคเอดส์ ๒. ซิฟิลิส ๓. แผลริมอ่อน ๔. หนองใน ๕. หนองในเทียม
 ๖. กามโรคของต่อมและท่อน้ำเหลือง ๗. แผลกามโรคเรื้อรังที่ขาหนีบ ๘. เริม
 ๙. หูดข้าวสุก ๑๐. หูดหงอนไก่ ๑๑. เชื้อราช่องคลอด ๑๒. พยาธิช่องคลอด
 ๑๓. โลม ๑๔. หิด ๑๕. โรคเอดส์



- | | |
|-------------|---|
| ๑,๘,๙,๑๐ | ๑. สาเหตุเกิดจากเชื้อไวรัส |
| ๒,๓,๔,๕,๖,๗ | ๒. สาเหตุเกิดจากเชื้อแบคทีเรีย |
| ๑,๒ | ๓. ถึงแก่ชีวิตได้ |
| ๓ | ๔. “โรคหยาบ” เนื่องจากก่อให้เกิดอวัยวะเพศแห้งได้ |
| ๑๐ | ๕. สาเหตุจากเชื้อชนิดเดียวกับมะเร็งปากมดลูก |
| ๘ | ๖. เมื่อหายแล้วสามารถเป็นซ้ำได้ หากภูมิคุ้มกันลดลง |
| ๑ | ๗. จะเสียชีวิตจากโรคติดเชื้อฉวยโอกาสในที่สุด |
| ๒ | ๘. ในระยะแรกจะเกิดแผลบริเวณกว้างขอบแข็ง มีอาการร่วมกับต่อมน้ำเหลืองโต |
| ๑๑,๑๒ | ๙. ทำให้ตกขาวมีความผิดปกติ คันอวัยวะเพศ เจ็บปวดเวลามีเพศสัมพันธ์ พบได้ทั้งในเพศชายและหญิง |
| ๔,๕ | ๑๐. มักพบในเพศชาย มีอาการปัสสาวะขัด เจ็บ แสบ และมีหนองไหลจากท่อปัสสาวะ |
| ๑๕ | ๑๑. ระยะเต็มขั้นทำให้เป็นโรคต่าง ๆ ได้ง่าย หรือที่เรียกว่า "โรคติดเชื้อฉวยโอกาส" |

๒. นักเรียนเขียนขั้นตอนการปฏิบัติตน เมื่อ...

(๑) การป้องกันการติดต่อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และโรคเอดส์ จากผู้อื่นหรือคนใกล้ชิด

๑. ระมัดระวังการใช้สิ่งของร่วมกับผู้อื่น และไม่ใช่สิ่งของส่วนตัวกับคนใกล้ชิด
๒. ดูแลรักษาความสะอาดตนเอง ของใช้ส่วนตัว และอวัยวะเพศ อยู่สม่ำเสมอ
๓. หลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงที่อาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ป้องกัน หรือไม่คาดคิด
๔. ศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และวิธีการป้องกัน
๕. ตรวจร่างกาย หรือตรวจเลือดก่อนคิดจะมีเพศสัมพันธ์
๖. ใช้ถุงยางอนามัย (หากคิดจะมีเพศสัมพันธ์)

(๒) เมื่อทราบว่าตนเองติดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และโรคเอดส์ หรือคาดว่าตนเองจะได้รับเชื้อ นักเรียนมีขั้นตอนในการรับมือหรือปฏิบัติตนอย่างไร

๑. รีบแจ้งให้ผู้ปกครองรับทราบ เพื่อพาไปตรวจรักษา
๒. รักษาความสะอาดของร่างกายและอวัยวะเพศอย่างสม่ำเสมอ
๓. ปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์อย่างเคร่งครัด
๔. งดการมีเพศสัมพันธ์ หรือการสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง เพื่อป้องกันการลุกลามของโรค
๕. รับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์ นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ
๖. ระมัดระวังการแพร่กระจายของเชื้อสู่ผู้อื่น



เรื่อง กิจกรรมจับคู่โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง วัยรุ่นกับเรื่องเพศ
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๑ เรื่อง โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
 รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

ป้ายบัตรคำ สำหรับเกมจับคู่ ได้แก่

ชื่อโรค	คำอธิบาย (คู่)
เอดส์	ถึงแก่ชีวิต เสียชีวิตจากการติดเชื้อฉวยโอกาส
ซิฟิลิส	ถึงแก่ชีวิต
หนองใน	มักพบในเพศชาย มีอาการปัสสาวะขัด เจ็บ แสบ และมีหนองไหลจากท่อปัสสาวะ
เชื้อราช่องคลอด/พยาธิช่องคลอด	มักพบในเพศหญิง ตกขาวมีความผิดปกติ คันอวัยวะเพศ เจ็บปวดเวลามีเพศสัมพันธ์
เริม	มี ๒ ชนิด เกิดจากเชื้อไวรัส
มะเร็งปากมดลูก	สาเหตุจากเชื้อชนิดเดียวกับมะเร็งปอด
แผลริมอ่อน	โรคหอบ
เอดส์ หูด เริม	เกิดจากเชื้อไวรัส
ซิฟิลิส หนองใน แผลริมอ่อน กามโรค	เกิดจากเชื้อแบคทีเรีย

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๒ เรื่อง การป้องกันตนเองจากโรคเอดส์		
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒	เรื่อง วัยรุ่นกับเรื่องเพศ	
รหัสวิชา พ๒๒๑๐๑	รายวิชา สุขศึกษา	กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒	ภาคเรียนที่ ๑	เวลา ๕๐ นาที

๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐานการเรียนรู้ พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต
ตัวชี้วัด

พ ๑.๑ ม.๒/๓ อธิบายวิธีป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เอดส์ และการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์

๒. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

โรคเอดส์ เป็นโรคที่เกิดจากการติดต่อทางเพศสัมพันธ์ที่ไม่ได้ป้องกัน ซึ่งในปัจจุบันยังไม่มีทางรักษาให้หายขาดได้ ทำให้เพียงควบคุมอาการและรักษาแบบประคองอาการเท่านั้น การป้องกันที่ถูกต้องจึงเป็นทางเลือกที่ควรปฏิบัติ จนเป็นวิถีชีวิตเพื่อการมีคุณภาพชีวิตที่ดี

๓. สาระการเรียนรู้

๓.๓ ความหมายโรคเอดส์

๓.๔ สาเหตุการติดโรคเอดส์

๓.๓ การป้องกันโรคเอดส์

๔. จุดประสงค์การเรียนรู้

๔.๑ ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)

บอกวิธีการป้องกันตนเองจากการติดเชื้อเอชไอวีและวิธีการปฏิบัติตนร่วมกับผู้ติดเชื้อได้อย่างเหมาะสม

๔.๒ ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

วิเคราะห์โอกาสเสี่ยงในการรับเชื้อเอชไอวีได้

๔.๓ ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A) (ของแต่ละวิชา)

เห็นความสำคัญและมีทัศนคติที่ดีต่อผู้ติดเชื้อเอชไอวี และแสดงออกได้อย่างเหมาะสม

๕. สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน (KSA)

บอกวิธีการป้องกันตนเองจากการติดเชื้อเอชไอวีและวิธีการปฏิบัติตนร่วมกับผู้ติดเชื้อได้อย่างเหมาะสม โดยเรียงเรียงประเด็นเนื้อหาอย่างเป็นระบบเพื่อให้ผู้อื่นเข้าใจ (ส.๑.๑.๑)

๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

มีความใฝ่เรียนรู้ (ตั้งใจ เพียรพยายามในการเรียนและเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้)

๗. กิจกรรมการเรียนรู้

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๒ เรื่อง การป้องกันตนเองจากโรคเอดส์

หน่วยที่ ๒ ชื่อหน่วยการเรียนรู้ วัยรุ่นกับเรื่องเพศ รหัสวิชา พ๒๒๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือ วัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
สมรรถนะที่ต้องการให้ เกิดกับผู้เรียน บอกวิธีการป้องกันตนเอง จากการติดเชื้อเอชไอวี และวิธีการปฏิบัติตน ร่วมกับผู้ติดเชื้อได้อย่าง เหมาะสม โดยเรียบเรียงประเด็น เนื้อหาอย่างเป็นระบบ เพื่อให้ผู้อื่นเข้าใจ ด้านความรู้ บอกวิธีการป้องกันตนเอง จากการติดเชื้อเอชไอวี และวิธีการปฏิบัติตน ร่วมกับผู้ติดเชื้อได้อย่าง เหมาะสม	ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๑๐ นาที) ๑. ครูให้นักเรียนร่วมสนทนาเกี่ยวกับปัญหา และผลกระทบที่เกิดจากโรคติดต่อทาง เพศสัมพันธ์ (แนวคำตอบ : การเสื่อมสุขภาพ อาจเกิดโรคร้ายแรงเช่น เอดส์ การมีบุตรยาก ความเสี่ยงต่อการแพร่เชื้อสู่ผู้อื่น และปัญหา ทางจิตใจ เช่น ความเครียดและความอับอาย ฯลฯ) ๒. ครูให้นักเรียนดูวิดีโอ เรื่อง “พละ” ผมมี เชื้อ HIV ซึ่งให้ข้อมูลความรู้เกี่ยวกับบุคคลที่ ได้รับเชื้อเอชไอวี ๓. ครูให้นักเรียนร่วมกันแลกเปลี่ยนความคิดว่า “นักเรียนมีความเข้าใจอย่างไรบ้างเกี่ยวกับโรค เอดส์” (แนวคำตอบ: เป็นโรคติดต่อทาง เพศสัมพันธ์ อันตรายถึงชีวิต แต่สามารถรักษา	ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน ๑. นักเรียนสะท้อนคิดปัญหาและผลกระทบที่ เกิดจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ (แนวคำตอบ : การเสื่อมสุขภาพ อาจเกิดโรค ร้ายแรงเช่น เอดส์ การมีบุตรยาก ความเสี่ยงต่อ การแพร่เชื้อสู่ผู้อื่น และปัญหาทางจิตใจ เช่น ความเครียดและความอับอาย ฯลฯ) ๒. นักเรียนดูวิดีโอ เรื่อง “พละ” ผมมีเชื้อ HIV ซึ่งให้ข้อมูลความรู้เกี่ยวกับบุคคลที่ได้รับ เชื้อเอชไอวี ๓. นักเรียนร่วมกันแลกเปลี่ยนความคิดว่า “นักเรียนมีความเข้าใจอย่างไรบ้างเกี่ยวกับโรค เอดส์” (แนวคำตอบ: เป็นโรคติดต่อทาง เพศสัมพันธ์ อันตรายถึงชีวิต แต่สามารถรักษา เพื่อลดความรุนแรงของโรคและการติดต่อได้	ชั้นนำ ๑. วิดีทัศน์ เรื่อง “พละ ผมมีเชื้อเอช ไอ วี” (ประมาณ ๖ นาที) จาก GTH Chanel (Series Hormone๓) ๒. สื่อ Power Point เรื่อง โรคเอดส์และการ ป้องกัน	ชั้นนำ -	วิธีวัด ๑. สังเกตการณ์ ตอบคำถามใน ใบงาน ๒. สังเกต พฤติกรรมในชั้น เรียน เครื่องมือวัด ๑. แบบประเมิน ใบงาน ๒. แบบประเมิน คุณลักษณะอัน พึงประสงค์ เกณฑ์การประเมิน

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๒ เรื่อง การป้องกันตนเองจากโรคเอดส์

หน่วยที่ ๒ ชื่อหน่วยการเรียนรู้ วัยรุ่นกับเรื่องเพศ รหัสวิชา พ๒๒๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือ วัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
ด้านทักษะกระบวนการ วิเคราะห์โอกาสเสี่ยงใน การรับเชื้อเอชไอวีได้ ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม เห็นความสำคัญและมี ทัศนคติที่ดีต่อผู้ติดเชื้อ	เพื่อลดความรุนแรงของโรคและการติดต่อได้ ซึ่งผู้ติดเชื้อเอชไอวี จะยังไม่ใช่ผู้ป่วยโรคเอดส์ เป็นต้น)	ซึ่งผู้ติดเชื้อเอชไอวี จะยังไม่ใช่ผู้ป่วยโรคเอดส์ เป็นต้น)			๑. นักเรียนทุกคนผ่านเกณฑ์ ตัดสินคุณภาพ ระดับพอใช้ ขึ้น ไป ๒. ผ่านเกณฑ์ การประเมิน ระดับคุณภาพ “ผ่าน”

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๒ เรื่อง การป้องกันตนเองจากโรคเอดส์

หน่วยที่ ๒ ชื่อหน่วยการเรียนรู้ วัยรุ่นกับเรื่องเพศ รหัสวิชา พ๒๒๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือ วัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
เอดส์ไอวี และแสดงออกได้ อย่างเหมาะสม คุณลักษณะอันพึง ประสงค์ มีความใฝ่เรียนรู้ (ตั้งใจ เพียรพยายามในการเรียน และเข้าร่วมกิจกรรมการ เรียนรู้)	ขั้นสอน (๑๕ นาที) ๑. ครูให้นักเรียนแบ่งกลุ่มๆ ละ ๕ คน ศึกษา จากใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง โรคเอดส์ สรุปความรู้ ให้ค้นหาสาเหตุของปัญหาและผลกระทบที่เกิด จากการมีเพศสัมพันธ์รับเชื้อเอชไอวีใน กระดาดฟิลิปชาร์ท ให้เตรียมนำเสนอ โดยการ สุ่ม ๒. ครูรับฟังการนำเสนอ ร่วมให้ข้อเสนอแนะใน ประเด็นสำคัญปัญหาและผลกระทบที่เกิดจาก การมีเพศสัมพันธ์รับเชื้อเอชไอวี และร่วม สนทนาคำตอบการปฏิบัติตนของนักเรียนอย่าง กว้างๆ	ขั้นสอน ๑. นักเรียนศึกษาใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง โรคเอดส์ สรุปความรู้ให้ค้นหาสาเหตุของปัญหาและ ผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์รับเชื้อ เอชไอวีในกระดาดฟิลิปชาร์ท จากนั้นสุ่มเลือก นักเรียน ด้วยเหตุผลการนำเสนอของนักเรียน ๒. นักเรียนสะท้อนความคิดเกี่ยวกับปัญหาและ ผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์รับเชื้อเอช ไอวี (แนวคำตอบ : พฤติกรรมเสี่ยงต่อการติด เชื้อเอชไอวีได้อย่างไร และมีวิธีการป้องกันการ ติดเชื้อได้อย่างไรบ้าง)	ขั้นสอน ๑. ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง โรคเอดส์ สรุปความรู้ให้ ค้นหาสาเหตุของปัญหา และผลกระทบที่เกิดจาก การมีเพศสัมพันธ์รับเชื้อ เอชไอวี ๒. กระดาดฟิลิปชาร์ท	ขั้นสอน -แผนผัง ความคิด	

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๒ เรื่อง การป้องกันตนเองจากโรคเอดส์

หน่วยที่ ๒ ชื่อหน่วยการเรียนรู้ วัยรุ่นกับเรื่องเพศ รหัสวิชา พ๒๒๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือ วัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	ขั้นปฏิบัติ (๒๐ นาที) ๑. ครูให้นักเรียนทำกิจกรรมใบงานที่ ๑ “รู้เท่าทันเอดส์” วิเคราะห์โอกาสเสี่ยงต่อการรับเชื้อเอชไอวีจากพฤติกรรมต่าง ๆ /โอกาสเสี่ยงต่อการรับเชื้อรูปแบบอื่นๆ และมาช่วยการวิเคราะห์คำตอบ เช่น วายน้ำ (แนวคำตอบ คือ ไม่เสี่ยง) เป็นต้น ให้เตรียมนำเสนอ โดยการสุ่ม ๒. ครูร่วมฟังการนำเสนอ ร่วมให้ข้อเสนอแนะ โอกาสเสี่ยงต่อการรับเชื้อเอชไอวีบอกวิธีการป้องกันตนเองจากการติดเชื้อเอชไอวีและวิธีการปฏิบัติตนร่วมกับผู้ติดเชื้อได้อย่างเหมาะสมอย่างกว้างๆ ๓. ครูให้นักเรียนเขียนขั้นตอนการบอกวิธีการป้องกันตนเองจากการติดเชื้อเอชไอวีและวิธีการปฏิบัติตนร่วมกับผู้ติดเชื้อได้อย่างเหมาะสม โดยเรียงเรียงประเด็นเนื้อหาอย่างเป็นระบบ เพื่อให้ผู้อื่นเข้าใจลงในใบงาน “รู้เท่าทันเอดส์” ให้เตรียมนำเสนอ โดยการสุ่ม	ขั้นปฏิบัติ ๑. นักเรียนทำกิจกรรมใบงานที่ ๑ “รู้เท่าทันเอดส์” วิเคราะห์โอกาสเสี่ยงต่อการรับเชื้อเอชไอวีจากพฤติกรรมต่าง ๆ /โอกาสเสี่ยงต่อการรับเชื้อรูปแบบอื่นๆ และมาช่วยการวิเคราะห์คำตอบ เช่น วายน้ำ (แนวคำตอบ คือ ไม่เสี่ยง) เป็นต้น ให้เตรียมนำเสนอ โดยการสุ่ม ๒. นักเรียนสะท้อนความคิดเห็นเกี่ยวกับวิธีการป้องกันตนเองจากการติดเชื้อเอชไอวีและวิธีการปฏิบัติตนร่วมกับผู้ติดเชื้อได้อย่างเหมาะสมอย่างกว้างๆ ๓. นักเรียนเขียนขั้นตอนการบอกวิธีการป้องกันตนเองจากการติดเชื้อเอชไอวีและวิธีการปฏิบัติตนร่วมกับผู้ติดเชื้อได้อย่างเหมาะสม โดยเรียงเรียงประเด็นเนื้อหาอย่างเป็นระบบ เพื่อให้ผู้อื่นเข้าใจลงในใบงาน “รู้เท่าทันเอดส์”	ขั้นปฏิบัติ ๑. สื่อ Power Point เรื่อง โรคเอดส์และการป้องกัน (สไลด์ที่ ๙-๑๒) ๒. ใบงานที่ ๑ “รู้เท่าทันเอดส์”	ขั้นปฏิบัติ ใบงาน “รู้เท่าทันเอดส์”	

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๒ เรื่อง การป้องกันตนเองจากโรคเอดส์

หน่วยที่ ๒ ชื่อหน่วยการเรียนรู้ วัยรุ่นกับเรื่องเพศ รหัสวิชา พ๒๒๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือ วัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	๔. ครูให้นักเรียนร่วมกันพิจารณาสิ่งที่ควรปฏิบัติและไม่ควรปฏิบัติ พร้อมบอกเหตุผลและร่วมสะท้อนคิดคำตอบของนักเรียน	๔. นักเรียนร่วมกันพิจารณาว่าถูกต้องเหมาะสมหรือไม่ พร้อมบอกเหตุผล			
	ขั้นสรุป (๕ นาที) ๑. ครูสรุปการปฏิบัติตนเห็นความสำคัญและมีทัศนคติที่ดีต่อผู้ติดเชื้อเอชไอวี และแสดงออกได้อย่างเหมาะสม ๒. ครูแจกกระดาษขนาด เอ ๕ (หรือครึ่งเอ ๔) ให้นักเรียนจัดทำการ์ดและเขียนให้กำลังใจผู้ป่วยโรคเอดส์ โดยให้เขียนและตกแต่งให้สวยงาม เพื่อเป็นการแสดงความรักต่อผู้อื่น	ขั้นสรุป ๑. นักเรียนร่วมสรุปความสำคัญและมีทัศนคติที่ดีต่อผู้ติดเชื้อเอชไอวี และแสดงออกได้อย่างเหมาะสม ๒. นักเรียนรับกระดาษขนาด เอ ๕ (หรือครึ่งเอ ๔) และให้นักเรียนจัดทำการ์ดและเขียนให้กำลังใจผู้ป่วยโรคเอดส์ โดยให้เขียนและตกแต่งให้สวยงาม	ขั้นสรุป -กระดาษขนาดเอ ๕ จำนวน ๒ แผ่น (หรือนำกระดาษเอ ๔ มาแบ่งครึ่ง)	ขั้นสรุป ๑.การ์ดให้กำลังใจผู้ป่วยหรือผู้ติดเชื้อ	

๘. สื่อ/แหล่งเรียนรู้

- ๑) ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง โรคเอดส์และการป้องกัน
- ๒) ใบงานที่ ๑ เรื่อง รู้เท่าทันเอดส์
- ๓) สื่อ PowerPoint เรื่อง โรคเอดส์และการป้องกัน
- ๔) กระดาษฟลิปชาร์ต
- ๕) วิดีทัศน์ เรื่อง “พละ ผมมีเชื้อเอสไอวี” จากซีรีส์เรื่อง ฮอโมน ซีซั่น ๓ GTH Channel

(<https://youtu.be/JTnfWB๑AOAw>)

๙. การประเมินผลรวบยอด

ชิ้นงานหรือภาระงาน

ใบงานที่ ๑ เรื่อง รู้เท่าทันเอดส์

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K) บอกวิธีการป้องกันตนเองจากการติดเชื้อเอสไอวีและวิธีการปฏิบัติตนร่วมกับผู้ติดเชื้อได้อย่างเหมาะสม	สังเกตการตอบคำถามในชั้นเรียน	แบบสังเกตการตอบคำถาม	ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ พอใช้ขึ้นไป
ด้านทักษะกระบวนการ (P) วิเคราะห์โอกาสเสี่ยงในการรับเชื้อเอชไอวีได้	ประเมินรู้เท่าทันเอดส์ “วิเคราะห์โอกาสเสี่ยงในการรับเชื้อเอชไอวี”	แบบประเมินการวิเคราะห์	ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ พอใช้ขึ้นไป
คุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A) เห็นความสำคัญและมีทัศนคติที่ดีต่อผู้ติดเชื้อเอสไอวี และแสดงออกได้อย่างเหมาะสม	การตอบคำถามที่สะท้อนการเห็นคุณค่า	แบบประเมินการตอบคำถาม	ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ “ผ่าน”
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน บอกวิธีการป้องกันตนเองจากการติดเชื้อเอสไอวีและวิธีการปฏิบัติตนร่วมกับผู้ติดเชื้อได้อย่างเหมาะสมโดยเรียงประเด็นเนื้อหาอย่างเป็นระบบเพื่อให้ผู้อื่นเข้าใจ	สังเกตจากการตอบคำถามในชั้นเรียน	แบบสังเกตการตอบคำถาม	ผ่านเกณฑ์การประเมิน ระดับคุณภาพ พอใช้ขึ้นไป
ด้านคุณลักษณะ (A) คุณลักษณะอันพึงประสงค์ มีความใฝ่เรียนรู้ (ตั้งใจ เพียรพยายามในการเรียนและเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้)	สังเกตจากการนำเสนอหน้าชั้นเรียน	แบบประเมินการนำเสนอหน้าชั้นเรียน	เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ขึ้นไป

เกณฑ์การประเมินผลชิ้นงานหรือภาระงาน เรื่อง การป้องกันตนเองจากโรคเอดส์

ประเด็น	ระดับคุณภาพ		
	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๓ (ปรับปรุง)
๑. บอกวิธีการป้องกันตนเองจากการติดเชื้อเอชไอวีและวิธีการปฏิบัติตนร่วมกับผู้ติดเชื้อได้อย่างเหมาะสม	บอกวิธีการป้องกันตนเองจากการติดเชื้อเอชไอวีและวิธีการปฏิบัติตนร่วมกับผู้ติดเชื้อได้อย่างเหมาะสมได้ถูกต้องร้อยละ ๘๕ ขึ้นไป	บอกวิธีการป้องกันตนเองจากการติดเชื้อเอชไอวีและวิธีการปฏิบัติตนร่วมกับผู้ติดเชื้อได้อย่างเหมาะสมได้อย่างสมเหตุผลร้อยละ ๕๐ ถึงร้อยละ ๘๔	บอกวิธีการป้องกันตนเองจากการติดเชื้อเอชไอวีและวิธีการปฏิบัติตนร่วมกับผู้ติดเชื้อได้อย่างเหมาะสมได้อย่างสมเหตุผลน้อยกว่าร้อยละ ๕๐
๒. วิเคราะห์โอกาสเสี่ยงในการรับเชื้อเอชไอวีได้	วิเคราะห์โอกาสเสี่ยงในการรับเชื้อเอชไอวีได้อย่างมีเหตุผล	วิเคราะห์โอกาสเสี่ยงในการรับเชื้อเอชไอวีได้	วิเคราะห์โอกาสเสี่ยงในการรับเชื้อเอชไอวีไม่ได้
๓. เห็นความสำคัญและมีทัศนคติที่ดีต่อผู้ติดเชื้อเอชไอวี และแสดงออกได้อย่างเหมาะสม	คิดเชื่อมโยงและเห็นความสำคัญและมีทัศนคติที่ดีต่อผู้ติดเชื้อเอชไอวีได้อย่างมีคุณภาพ	คิดเชื่อมโยงและมีแนวทางปฏิบัติ	คิดเชื่อมโยงแต่ไม่มีแนวทางปฏิบัติ
๔. บอกวิธีการป้องกันตนเองจากการติดเชื้อเอชไอวีและวิธีการปฏิบัติตนร่วมกับผู้ติดเชื้อได้อย่างเหมาะสม โดยเรียงเรียงประเด็นเนื้อหาอย่างเป็นระบบเพื่อให้ผู้อื่นเข้าใจ	บอกวิธีการป้องกันตนเองจากการติดเชื้อเอชไอวีและวิธีการปฏิบัติตนร่วมกับผู้ติดเชื้อได้อย่างเหมาะสม โดยเรียงเรียงประเด็นเนื้อหาอย่างเป็นระบบเพื่อให้ผู้อื่นเข้าใจได้ถูกต้อง ร้อยละ ๘๕ ขึ้นไป	บอกวิธีการป้องกันตนเองจากการติดเชื้อเอชไอวีและวิธีการปฏิบัติตนร่วมกับผู้ติดเชื้อได้อย่างเหมาะสมโดยเรียงเรียงประเด็นเนื้อหาอย่างเป็นระบบเพื่อให้ผู้อื่นเข้าใจได้อย่างสมเหตุผลร้อยละ ๕๐ ถึงร้อยละ ๘๔	บอกวิธีการป้องกันตนเองจากการติดเชื้อเอชไอวีและวิธีการปฏิบัติตนร่วมกับผู้ติดเชื้อได้อย่างเหมาะสมโดยเรียงเรียงประเด็นเนื้อหาอย่างเป็นระบบเพื่อให้ผู้อื่นเข้าใจได้อย่างสมเหตุผลน้อยกว่าร้อยละ ๕๐
๕. มีความใฝ่เรียนรู้	ทำงานเสร็จตามกำหนดเวลา มีความสมบูรณ์ครบถ้วนทุกรายการ	ทำงานเสร็จตามกำหนดเวลา มีความสมบูรณ์ครบบางรายการ	ทำงานไม่เสร็จตามกำหนดเวลา

เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน ๑๑ - ๑๕ หมายถึง ดี

คะแนน ๖ - ๑๐ หมายถึง พอใช้

คะแนน ต่ำกว่า ๕ หมายถึง ปรับปรุง ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ขึ้นไป

[illegible]

คะแนน	๑๓ - ๑๕	หมายถึง	ดี
คะแนน	๑๐ - ๑๒	หมายถึง	พอใช้
คะแนน	ต่ำกว่า ๙	หมายถึง	ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ ขึ้นไป

๑๐. บันทึกผลหลังสอน*

ผลการจัดการเรียนการสอน

.....

.....

.....

ความสำเร็จ

.....

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

.....

ข้อจำกัดการใช้แผนการจัดการเรียนรู้และข้อเสนอแนะ/แนวทางการปรับปรุงแก้ไข

.....

.....

.....

*หมายเหตุ : คู่มือคำถามการบันทึกผลหลังสอนสำหรับครูในภาคผนวก ค

ลงชื่อ.....ผู้สอน
(.....)

วันที่ เดือน พ.ศ.

๑๑. ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

.....

ลงชื่อ ผู้ตรวจ
(.....)

วันที่ เดือน พ.ศ.

ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง โรคเอดส์และการป้องกัน
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง วัยรุ่นกับเรื่องเพศ
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๒ เรื่อง การป้องกันโรคเอดส์
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

โรคเอดส์ หรือโรคภูมิคุ้มกันบกพร่อง (AIDS : Acquired Immune Deficiency Syndrome)

เกิดจากการติดเชื้อไวรัสมีชื่อว่า ฮิวแมนอิมมิวโนเดฟีเซียนซีไวรัส (Human Immunodeficiency Virus :HIV) หรือเรียกย่อ ๆ ว่า เชื้อเอชไอวี โดยเชื้อเอชไอวีจะเข้าไปทำลายเซลล์เม็ดเลือดขาวที่มีหน้าที่สร้างภูมิคุ้มกันโรค ทำให้ผู้ป่วยที่ติดเชื้อมีภูมิคุ้มกันต่ำลง จนร่างกายไม่สามารถต้านทานเชื้อโรคได้อีก โรคต่าง ๆ (หรือเรียกอีกนัยหนึ่งว่า โรคฉวยโอกาส) จึงแทรกซ้อนเข้ามา เช่น วัณโรค ปอดอักเสบ ติดเชื้อในระบบโลหิต เยื่อหุ้มสมองอักเสบ จากเชื้อรา โรคมะเร็ง เป็นต้น และทำให้ผู้ป่วยเสียชีวิตในที่สุด

อาการ แบ่งออกเป็น ๓ ระยะ

๑. ระยะไม่ปรากฏอาการ (Asymptomatic stage) หรือระยะติดเชื้อโดยไม่มีอาการ ในระยะนี้ผู้ติดเชื้อจะไม่แสดงอาการผิดปกติใด ๆ ออกมา จึงดูเหมือนคนมีสุขภาพแข็งแรงเหมือนคนปกติ แต่อาจจะเจ็บป่วยเล็กน้อยจากระยะแรกเข้าสู่ระยะต่อไปโดยเฉลี่ยใช้เวลาประมาณ ๗-๘ ปี แต่บางคนอาจไม่มีอาการนานถึง ๑๐ ปี จึงทำให้ผู้ติดเชื้อสามารถแพร่เชื้อต่อไปให้กับบุคคลอื่นได้ เนื่องจากส่วนใหญ่ไม่ทราบว่าตนเองติดเชื้อ

๒. ระยะมีอาการสัมพันธ์กับเอดส์ (Aids Related Complex หรือ ARC) หรือระยะเริ่มปรากฏอาการ (Symptomatic HIV Infection) ในระยะนี้จะตรวจพบผลเลือดบวก และมีอาการผิดปกติเกิดขึ้นให้เห็น เช่น ต่อม้ำน้ำเหลืองโตหลายแห่งติดต่อกันนานกว่า ๓ เดือน มีเชื้อราในปากบริเวณกระพุ้งแก้ม และเพดานปาก เป็นงูสวัด หรือแผลริมชนิดลูกกลม และมีอาการเรื้อรังนานเกิน ๑ เดือน โดยไม่ทราบสาเหตุ เช่น มีไข้ ท้องเสีย ผิวน้ำหนักลด เป็นต้น ระยะนี้อาจเป็นอยู่นานเป็นปีก่อนจะกลายเป็นเอดส์ระยะเต็มขั้นต่อไป

๓. ระยะเอดส์เต็มขั้น (Full Blown AIDS) หรือ ระยะโรคเอดส์ ในระยะนี้ภูมิคุ้มกันของร่างกายจะถูกทำลายลงไปมาก ทำให้เป็นโรคต่าง ๆ ได้ง่าย หรือที่เรียกว่า "โรคติดเชื้อฉวยโอกาส" ซึ่งมีหลายชนิด แล้วแต่ว่าจะติดเชื้อชนิดใด และเกิดที่ส่วนใดของร่างกาย หากเป็นวัณโรคที่ปอด จะมีอาการไข้เรื้อรัง ไอเป็นเลือด ถ้าเป็นเยื่อหุ้มสมองอักเสบจากเชื้อ Cryptococcus จะมีอาการปวดศีรษะอย่างรุนแรง คอแข็ง คลื่นไส้อาเจียน หากเป็นโรคเอดส์ของระบบประสาทก็จะมีอาการความจำเสื่อม ซึมเศร้า แขนขาอ่อนแรง เป็นต้น ส่วนใหญ่เมื่อผู้เป็นเอดส์เข้าสู่ระยะสุดท้ายนี้แล้วโดยทั่วไปจะมีชีวิตอยู่ได้เพียง ๑-๒ ปี

ข้อควรปฏิบัติหากได้รับเชื้อเอดส์

๑. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ มีสารอาหารครบถ้วน เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง
๒. รักษาสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง ด้วยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

๓. หลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ หรือหากมีเพศสัมพันธ์ ควรใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้ง เพื่อป้องกันการรับเชื้อ หรือแพร่เชื้อเอดส์
๔. งดการบริจาคเลือด อวัยวะ และงดใช้สิ่งเสพติดทุกชนิด
๕. หากเป็นหญิง ไม่ควรตั้งครรภ์ เพราะเชื้อเอดส์สามารถถ่ายทอดสู่ลูกได้ถึง ๓๐%
๖. ทำจิตใจให้สงบ ไม่เครียด ไม่กังวล รวมทั้งอาจฝึกสมาธิ
๗. อยู่ในสถานที่ที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก

หลักการที่ใช้อธิบายโอกาสเสี่ยงของการรับเชื้อเอดส์ ซึ่งต้องคำนึงถึง ๓ ปัจจัยดังนี้

๑. ปริมาณและแหล่งที่อยู่ของเชื้อเอชไอวี (Quantity and Source)

- ต้องมีจำนวนเอชไอวี ในปริมาณที่มากพอในสารคัดหลั่งที่เป็นที่อยู่ของเชื้อ
- เชื้อเอชไอวี อยู่ในคนเท่านั้น (จะเกาะอยู่กับเม็ดเลือดขาว)
- เชื้อเอชไอวี จะอยู่ในสารคัดหลั่งบางอย่างในร่างกายของคนที่มีเชื้อเอชไอวี ได้แก่ เลือด น้ำอสุจิ น้ำในช่องคลอดและน้ำนมแม่ ตามลำดับ

๒. คุณภาพของเชื้อ (Quality)

- เชื้อเอชไอวี ต้องมีคุณภาพพอ
- เชื้อเอชไอวี ไม่สามารถมีชีวิตอยู่นอกร่างกายคนได้
- สภาพในร่างกายและสภาพแวดล้อมบางอย่างมีผลทำให้เชื้อไม่สามารถอยู่ได้ เช่น กรดในน้ำลาย/ในกระเพาะอาหาร สภาพอากาศ ความร้อน ความแห้ง ความชื้น เป็นต้น

๓. ช่องทางการติดต่อ (Route of Transmission)

ไวรัสเอชไอวี จะต้องถูกส่งผ่านจากคนที่มีเชื้อไปยังอีกคนหนึ่ง โดยเชื้อจะต้องตรงเข้าสู่กระแสเลือดใน ๓ ช่องทาง คือ

- ทางเพศสัมพันธ์โดยไม่ได้ป้องกัน
- ทางเลือด พบได้ ๒ กรณีคือ การใช้เข็มฉีดยาเสพติดร่วมกัน และ รับเลือดมาจาก การผ่าตัด หรือเพื่อรักษาโรคเลือดบางชนิด แต่ปัจจุบันเลือดที่ได้รับการบริจาคมจะถูกนำไปตรวจหาเชื้อเอดส์ก่อนจึงมีความปลอดภัยเกือบ ๑๐๐%
- ทาง การติดต่อจากแม่สู่ลูก ซึ่งมีโอกาสเพียง ๓๐% และขณะนี้ในหลายประเทศรวมทั้งประเทศไทยด้วย มีวิธีการลดโอกาสเสี่ยงจากแม่สู่ลูกให้น้อยลง เช่น การให้ยาต้านไวรัสกับแม่ระหว่างตั้งครรภ์และการให้ลูกดื่มนมผงแทนนมแม่ ก็สามารถลดโอกาสเสี่ยงของลูกจาก ๓๐% ลงเหลือ ๘ – ๑๒% และหากคลอดโดยการผ่าตัดแทนวิธีธรรมชาติร่วมด้วยโอกาสเสี่ยงที่จะรับเชื้อก็ยิ่งน้อยลง ดังนั้นวิธีที่ดีที่สุด คือ การตรวจเลือดก่อนแต่งงาน

นอกจากนี้ **โรคเอดส์** ยังสามารถติดต่อผ่านทางอื่นได้ แต่โอกาสนี้น้อยมาก เช่น การใช้ของมีคมร่วมกับผู้ติดเชื้อเอดส์ โดยไม่ทำความสะอาด การเจาะหูโดยการใช้อุปกรณ์ร่วมกับผู้ติดเชื้อเอดส์ การสักผิวหนัง หรือสัก

คิ้ว เป็นต้น ซึ่งวิธีดังกล่าวเป็นการติดต่อโดยการสัมผัสกับเลือด หรือน้ำเหลืองโดยตรง แต่โอกาสติดโรคเอดส์ด้วยวิธีนี้ต้องมีแผลเปิด และปริมาณเลือดหรือน้ำเหลืองที่เข้าไปในร่างกายต้องมีจำนวนมาก รวมถึงการติดเชื้ออื่น ๆ เช่น แผลริมอ่อน แผลริม ทำให้มีเม็ดเลือดขาวอยู่ที่แผลจำนวนมาก จึงรับเชื้อเอดส์ได้ง่าย และเป็นหนทางให้เชื้อเอดส์เข้าสู่แผลได้เร็วขึ้น และสุขภาพของผู้รับเชื้อ หากสุขภาพร่างกายไม่แข็งแรงในขณะนั้น ก็ย่อมมีโอกาสที่จะรับเชื้อได้ง่ายขึ้น

โอกาสเสี่ยงที่สำคัญต่อการได้รับเชื้อเอดส์ (โดยเฉพาะในประเทศไทย) คือ การมีเพศสัมพันธ์โดยไม่มีการป้องกันกับคนที่เราไม่ทราบว่าติดเชื้อหรือไม่ และการใช้เข็มฉีดยาเสพติดร่วมกัน การใช้ชีวิตประจำวันร่วมกันกับผู้ติดเชื้อเอดส์ที่บ้าน ที่โรงเรียน ที่ทำงาน หรือในชุมชน ไม่สามารถทำให้เราได้รับเชื้อเอดส์ได้

ความกังวลใจต่อเรื่องเอดส์ของคนส่วนใหญ่

ความกังวลใจต่อเรื่องเอดส์ของคนส่วนใหญ่ เกี่ยวข้องกับการติดต่อและไม่ติดต่อ ซึ่งเป็นผลจากการขาดข้อมูลที่ชัดเจน และได้รับข้อมูลที่ไม่ถูกต้อง ตลอดจนเป็นข้อเท็จจริงที่ปะปนมากับทัศนคติ ความคิดเห็น ความเชื่อของผู้ให้ข้อมูลที่ผิดพลาดทำให้ข้อมูลบิดเบือนไปจากความเป็นจริง

ผลของการได้รับข้อมูลที่ไม่ชัดเจน อาจส่งผลให้เกิดการประเมินความเสี่ยงของตนเองพลาด ขาดข้อมูล ขาดทางเลือกและความมั่นใจในการเลือกวิธีการป้องกันหรือลดโอกาสเสี่ยงต่อการติดเชื้อเอดส์รวมทั้งยังอาจก่อให้เกิดทัศนคติเชิงลบและความรู้สึกไม่ดีต่อผู้ติดเชื้อเอดส์ ซึ่งนำไปสู่การรังเกียจกีดกัน

ดังนั้น การวิเคราะห์ถึงโอกาสเสี่ยงต่อการได้รับเชื้อเอดส์ จะช่วยสร้างความกระจ่างและนำไปปรับใช้กับคำถามในเรื่องการติดต่อนั้นๆ ที่คนทั่วไปอาจไม่ได้รับข้อมูลที่ชัดเจนขึ้น และยังช่วยส่งเสริมให้เกิดความเข้าใจในช่องทางการติดต่อที่เป็นจริง ซึ่งจะนำไปสู่การคลี่คลายความกลัวและการการรังเกียจที่จะอยู่ร่วมกันในชีวิตประจำวันกับผู้ติดเชื้อ

การป้องกันโรคเอดส์

๑. ใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้งที่มีเพศสัมพันธ์
๒. รักเดียวใจเดียว
๓. ก่อนแต่งงาน หรือมีบุตร ควรตรวจร่างกาย ตรวจเลือด และขอรับคำปรึกษาเรื่อง โรคเอดส์จากแพทย์ก่อน
๔. งดดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และงดใช้สารเสพติดทุกชนิด

แหล่งอ้างอิง

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (๒๕๔๘). “ฝึกคิดแก้ปัญหาพัฒนา EQ” สำหรับศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น.

พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร. โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.

องค์การแพทย์. (๒๕๕๐). โครงการ “ก้าวอย่างเข้าใจ” คู่มือการจัดกระบวนการเรียนรู้เพศศึกษา สำหรับ

เยาวชนช่วงชั้นที่ ๓ (มัธยมศึกษาปีที่ ๑-๓). กรุงเทพมหานคร: บริษัทเออร์เจนท์แทค.

<https://health.kapook.com/view๒๗๕๗.html>

ใบงานที่ ๑ เรื่อง รู้เท่าทันเอดส์
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง วัยรุ่นกับเรื่องเพศ
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๒ เรื่อง การป้องกันโรคเอดส์
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

ชื่อ - สกุล ชั้น..... เลขที่.....

คำชี้แจง ส่วนที่ ๑ ให้แต่ละกลุ่มพิจารณาข้อความข้างล่างนี้ว่า หากเรากระทำหรือมีพฤติกรรมดังกล่าวกับผู้ที่มีเชื้อเอดส์ จะทำให้เรามีโอกาสเสี่ยงต่อการได้รับเชื้อเอดส์ระดับใดโดยขีดเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่กลุ่มเห็นด้วยกัน

เสี่ยงมาก	เป็นความเสี่ยงในระดับที่ทำให้มีโอกาสได้รับเชื้อสูงมากและคนส่วนใหญ่ได้รับเชื้อเอดส์จากความเสี่ยงนั้น ๆ
เสี่ยงปานกลาง	มีความเสี่ยงที่จะได้รับเชื้อเอดส์อยู่บ้าง แต่ไม่มากเท่ากับเสี่ยงมาก
เสี่ยงน้อย	มีความเสี่ยงในเชิงทฤษฎีแต่ในทางเป็นจริงโอกาสและความเป็นไปได้ที่จะได้รับเชื้อเอดส์จากการกระทำนั้นๆ แทบไม่มีเลยและไม่ปรากฏหรือมีกรณีน้อยมาก ๆ
ไม่เสี่ยง	เป็นการกระทำ/ช่องทางที่ไม่มีโอกาสเสี่ยงต่อการรับเชื้อเอดส์เลย

ข้อความ		ระดับความเสี่ยง			
		มาก	ปานกลาง	น้อย	ไม่เสี่ยง
๑.	การจูบปาก				
๒.	การใช้กรรไกรตัดเล็บ / ใบมีดโกน หรือของมีคมร่วมกัน				
๓.	การใช้เข็มฉีดยาเสพติดร่วมกับผู้อื่น				
๔.	การมีเพศสัมพันธ์ โดย ไม่ใช้ถุงยางอนามัย				
๕.	การสัมผัส แผล เลือด น้ำเหลือง ของผู้ติดเชื้อ				
๖.	การดูแลปฐมพยาบาลเบื้องต้น				
๗.	การใช้ชีวิตประจำวันในบ้านเดียวกัน				
๘.	การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง				
๙.	เพศสัมพันธ์โดยใช้ถุงยางอนามัย				
๑๐.	เด็กทารกที่ดื่มน้ำนมแม่ที่มีเชื้อเอชไอวี				
๑๑.	...				
๑๒.	...				

****ข้อ ๑๑-๑๒** ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นหรือเสนอสถานการณ์เพิ่มเติม พร้อมหาข้อมูลที่ถูกต้อง

ส่วนที่ ๒ ให้นักเรียนบอกวิธีการป้องกันตนเองจากการติดเชื้อเอชไอวีและวิธีการปฏิบัติตนร่วมกับผู้ติดเชื้อได้อย่างเหมาะสมโดยเรียบเรียงประเด็นเนื้อหาอย่างเป็นระบบเพื่อให้ผู้อื่นเข้าใจ

๑. จากกิจกรรมนี้ นักเรียนคิดว่า การติดเชื้อเอชไอวีเป็นเรื่องง่ายหรือยาก อย่างไร

.....

.....

.....

๒. คนส่วนใหญ่ได้รับเชื้อจากช่องทางใดบ้าง

.....

.....

.....

๓. นักเรียนคิดว่า การรังเกียจกีดกัน และเลือกปฏิบัติต่อผู้ติดเชื้อ เกิดขึ้น เพราะเหตุใด

.....

.....

.....

๔. นักเรียนมีแนวทางการปฏิบัติตนอย่างไร ในการดำเนินชีวิตร่วมกับผู้ติดเชื้อ

.....

.....

.....

๕. แนวทางในการปฏิบัติตนเพื่อหลีกเลี่ยงการติดเชื้อ (อย่างน้อย ๓ ข้อ)

.....

.....

.....

.....

เฉลยใบงานที่ ๑ เรื่อง รู้เท่าทันเอดส์
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง วัยรุ่นกับเรื่องเพศ
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๒ เรื่อง การป้องกันโรคเอดส์
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

ชื่อ - สกุล ชั้น..... เลขที่.....

คำชี้แจง ส่วนที่ ๑ ให้แต่ละกลุ่มพิจารณาข้อความข้างล่างนี้ว่า หากเรากระทำหรือมีพฤติกรรมดังกล่าวกับผู้ที่ติดเชื้อเอดส์ จะทำให้เรามีโอกาสเสี่ยงต่อการได้รับเชื้อเอดส์ระดับใดโดยขีดเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่กลุ่มเห็นด้วยกัน

เสี่ยงมาก	เป็นความเสี่ยงในระดับที่ทำให้มีโอกาสได้รับเชื้อสูงมากและคนส่วนใหญ่ได้รับเชื้อเอดส์จากความเสี่ยงนั้น ๆ
เสี่ยงปานกลาง	มีความเสี่ยงที่จะได้รับเชื้อเอดส์อยู่บ้าง แต่ไม่มากเท่ากับเสี่ยงมาก
เสี่ยงน้อย	มีความเสี่ยงในเชิงทฤษฎีแต่ในทางเป็นจริงโอกาสและความเป็นไปได้ที่จะได้รับเชื้อเอดส์จากการกระทำนั้นๆ แทบไม่มีเลยและไม่ปรากฏหรือมีกรณีน้อยมาก ๆ
ไม่เสี่ยง	เป็นการกระทำ/ช่องทางที่ไม่มีโอกาสเสี่ยงต่อการรับเชื้อเอดส์เลย

ข้อความ		ระดับความเสี่ยง			
		มาก	ปานกลาง	น้อย	ไม่เสี่ยง
๑.	การจูบปาก			✓	
๒.	การใช้กรรไกรตัดเล็บ / ใบมีดโกน หรือของมีคมร่วมกัน		✓		
๓.	การใช้เข็มฉีดยาเสพติดร่วมกับผู้อื่น	✓			
๔.	การมีเพศสัมพันธ์ โดย ไม่ใช้ถุงยางอนามัย	✓			
๕.	การสัมผัส แผล เลือด น้ำเหลือง ของผู้ติดเชื้อ			✓	
๖.	การดูแลปฐมพยาบาลเบื้องต้น				✓
๗.	การใช้ชีวิตประจำวันในบ้านเดียวกัน				✓
๘.	การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง				✓
๙.	เพศสัมพันธ์โดยใช้ถุงยางอนามัย			✓	
๑๐.	เด็กทารกที่ดูดนมแม่ที่มีเชื้อเอชไอวี	✓			
๑๑.	ว่ายน้ำในสระเดียวกัน				✓
๑๒.	...				

ส่วนที่ ๒ ให้นักเรียนบอกวิธีการป้องกันตนเองจากการติดเชื้อเอชไอวีและวิธีการปฏิบัติตนร่วมกับผู้ติดเชื้อได้อย่างเหมาะสมโดยเรียงเรียงประเด็นเนื้อหาอย่างเป็นระบบเพื่อให้ผู้อื่นเข้าใจ

๑. จากกิจกรรมนี้ นักเรียนคิดว่า การติดเชื้อเอชไอวีเป็นเรื่องง่ายหรือยาก อย่างไร

- เป็นเรื่องยากหากรู้จักการป้องกันที่ถูกต้อง เพราะโดยทั่วไปหากเราไม่มีพฤติกรรมเสี่ยงการใช้ชีวิตประจำวันโดยปกติร่วมกับผู้ป่วยก็ไม่สามารถติดได้ง่าย (จากกิจกรรมข้างต้น)
- เป็นเรื่องง่าย หากเราประมาท ไม่ป้องกัน นำตนเองเข้าไปอยู่ในสถานการณ์เสี่ยงต่างๆ เช่น มีเพศสัมพันธ์โดยไม่ใช้ถุงยางอนามัย ใช้เข็มฉีดยาหรือของมีคมร่วมกับผู้อื่น เป็นต้น

๒. คนส่วนใหญ่ได้รับเชื้อจากช่องทางใดบ้าง

- สารคัดหลั่งจากการมีเพศสัมพันธ์ (น้ำอสุจิ เป็นต้น)
- เลือด ได้รับโดยตรงในปริมาณที่มาก
- แม่สู่ลูก

๓. นักเรียนคิดว่า การรังเกียจกีดกัน และเลือกปฏิบัติต่อผู้ติดเชื้อ เกิดขึ้น เพราะเหตุใด

- ขาดข้อมูลที่ชัดเจน
- ได้รับความรู้ที่ไม่ถูกต้อง จนเกิดทัศนคติที่ไม่ดีต่อผู้ติดเชื้อ

๔. นักเรียนมีแนวทางการปฏิบัติตนอย่างไร ในการดำเนินชีวิตร่วมกับผู้ติดเชื้อ

- สามารถใช้ชีวิตร่วมกันได้อย่างปกติ
- ระมัดระวังการใช้สิ่งของส่วนตัวร่วมกัน โดยเฉพาะของมีคม
- คอยให้กำลังใจผู้ป่วย
- ดูแลให้พบแพทย์และทานยาอย่างสม่ำเสมอ

๕. แนวทางในการปฏิบัติตนเพื่อหลีกเลี่ยงการติดเชื้อ (อย่างน้อย ๓ ข้อ)

- ควรตรวจเลือดและตรวจสุขภาพก่อนมีเพศสัมพันธ์หรือก่อนแต่งงาน
- ใช้ถุงยางอนามัย หากต้องมีเพศสัมพันธ์
- ไม่ควรเปลี่ยนคู่นอนบ่อย (รักเดียวใจเดียว)
- หลีกเลี่ยงการเข้าไปอยู่ในสถานการณ์เสี่ยง การเสพยาเสพติด และของมีคม รวมทั้งเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เพราะอาจทำให้ขาดสติ เกิดความประมาทพลาดพลั้งได้ง่าย

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๓ เรื่อง ปัญหาและผลกระทบจากการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง วัยรุ่นกับเรื่องเพศ

รหัสวิชา พ๒๒๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐานการเรียนรู้ พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ตัวชี้วัด

พ ๑.๑ ม.๒/๓ อธิบายวิธีป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เอดส์ และการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์

๒. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

การตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ในวัยรุ่นหรือวัยรุ่นเป็นปัญหาที่ส่งผลกระทบอย่างมากทั้งในด้านสุขภาพร่างกาย จิตใจ สังคม และเศรษฐกิจ ดังนั้น ปัญหาและผลกระทบที่เกิดขึ้นจึงเป็นสิ่งสำคัญในการป้องกันและแก้ไข

๓. สาระการเรียนรู้

๓.๑. ความหมายและสาเหตุของการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์

๓.๒ พฤติกรรมเสี่ยงต่อการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์

๓.๓ ปัญหาและผลกระทบจากการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์

๔. จุดประสงค์การเรียนรู้

๔.๑ ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)

อธิบายสาเหตุและแนวทางป้องกันการตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์ได้

๔.๒ ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

วิเคราะห์ปัญหาและผลกระทบจากการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ได้

๔.๓ ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A) (ของแต่ละวิชา)

เห็นคุณค่าและความสำคัญปัญหาและผลกระทบจากการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ได้อย่างถูกต้อง

๕. สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน (KSA)

อธิบายสาเหตุและแนวทางป้องกันจากปัญหาและผลกระทบจากการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ โดยเรียบเรียงประเด็นเนื้อหาอย่างเป็นระบบเพื่อให้ผู้อื่นเข้าใจ (ส.๑.๑.๓)

๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

๖.๑ มีความซื่อสัตย์สุจริต (ให้ข้อมูลที่ถูกต้องและเป็นจริง)

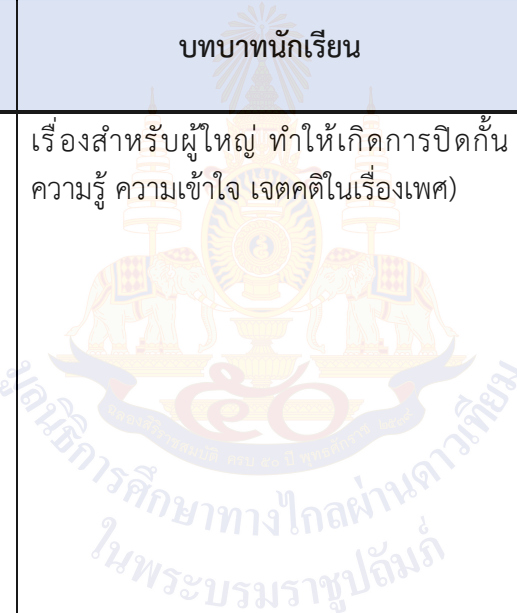
๖.๒ มีความใฝ่เรียนรู้ (ตั้งใจ เพียรพยายามในการเรียนและเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้)

๗. กิจกรรมการเรียนรู้

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๓ เรื่อง ปัญหาและผลกระทบจากการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์
 หน่วยที่ ๒ ชื่อหน่วยการเรียนรู้ วัยรุ่นกับเรื่องเพศ รหัสวิชา พ๒๒๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา
 กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือ วัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
สมรรถนะที่ต้องการ ให้เกิดกับผู้เรียน อธิบายสาเหตุและ แนวทางป้องกันจาก ปัญหาและผลกระทบ จากการตั้งครรภ์ไม่พึง ประสงค์ โดยเรียบ เรียงประเด็นเนื้อหา อย่างเป็นระบบเพื่อให้ ผู้อื่นเข้าใจ ด้านความรู้ อธิบายสาเหตุและ แนวทางป้องกันการ ตั้งครรภ์โดยไม่พึง ประสงค์ได้	ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๑๐ นาที) ๑. ครูให้นักเรียนช่วยกันคิดเรื่อง การ ตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ส่งผลกระทบต่อ ชีวิต และความกังวลใจของต่อตนเอง อย่างไรบ้าง ๑. ครูให้นักเรียนดูวิดีโอ เรื่อง แม่คะหนู ท้อง ๓. ครูให้นักเรียนร่วมกันแลกเปลี่ยนความ คิดเห็นว่า “เด็กผู้หญิงในวิดีโอเกิด ปัญหาการตั้งครรภ์เพราะสาเหตุใด (แนวคำตอบ : เกิดจากความไม่เข้าใจเรื่อง เพศของผู้ปกครอง และครูในเรื่อง เพศศึกษา ที่เห็นว่า เรื่องเพศเป็นเรื่อง สำหรับผู้ใหญ่ ทำให้เกิดการปิดกั้นความรู้ ความเข้าใจ เจตคติในเรื่องเพศ)	ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน ๑. นักเรียนช่วยกันคิดการตั้งครรภ์ไม่พึง ประสงค์ส่งผลกระทบต่อชีวิต และความ กังวลใจของต่อตนเอง (แนวคำตอบ : ทำให้ การศึกษาและอนาคตหยุดชะงัก และเกิด ความกังวลใจจากภาระความรับผิดชอบที่ เพิ่มขึ้นอย่างมาก) ๒. นักเรียนดูวิดีโอ เรื่อง แม่คะหนูท้อง ๓. นักเรียนร่วมกันแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ว่า “เด็ก ผู้หญิงในวิดีโอเกิดปัญหาการ ตั้งครรภ์เพราะสาเหตุใด (แนวคำตอบ : เกิดจากความไม่เข้าใจทางเรื่องเพศของ ผู้ปกครอง และครูในเรื่องเพศศึกษา ที่เห็น ว่าเรื่องเพศเป็น)	ชั้นนำ สื่อวิดีโอ เรื่อง [MDCU Series] - แม่คะ... หนูท้อง : Mom, I'm Pregnant (๙.๐๐ นาที)	ภาระงาน /ชิ้นงาน	วิธีวัด ๑. สังเกตการ ตอบคำถามในชั้น เรียน ๒. สังเกตจากใบ งาน เรื่อง ปัญหา และผลกระทบ จากการตั้งครรภ์ ที่ไม่พึงประสงค์ ๓. สังเกตการทำ แบบสัญญา ๔. สังเกต พฤติกรรมในชั้น เรียน เครื่องมือวัด

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๓ เรื่อง ปัญหาและผลกระทบจากการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์
 หน่วยที่ ๒ ชื่อหน่วยการเรียนรู้ วัยรุ่นกับเรื่องเพศ รหัสวิชา พ๒๒๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา
 กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือ วัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
ด้านทักษะกระบวนการ วิเคราะห์ปัญหาและ ผลกระทบจากการ ตั้งครรภ์ไม่พึง ประสงค์ได้ ด้านคุณลักษณะ เจต คติ ค่านิยม เห็นคุณค่าและ ความสำคัญปัญหา และผลกระทบจาก การตั้งครรภ์ไม่พึง		เรื่องสำหรับผู้ใหญ่ ทำให้เกิดการปิดกั้น ความรู้ ความเข้าใจ เจตคติในเรื่องเพศ) 			๑.แบบสังเกต การตอบคำถาม ในชั้นเรียน ๒. แบบประเมิน ใบงาน เรื่อง ปัญหาและ ผลกระทบจาก การตั้งครรภ์ที่ไม่ พึงประสงค์ ๓. แบบประเมิน และเกณฑ์การ

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๓ เรื่อง ปัญหาและผลกระทบจากการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์
 หน่วยที่ ๒ ชื่อหน่วยการเรียนรู้ วัยรุ่นกับเรื่องเพศ รหัสวิชา พ๒๒๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา
 กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ / แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน / ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
ประสงค์ได้อย่างถูกต้อง คุณลักษณะอันพึงประสงค์ ๑. มีความซื่อสัตย์สุจริต (ให้ข้อมูลที่ถูกต้องและเป็นจริง) ๒. มีความใฝ่เรียนรู้ (ตั้งใจ เพียรพยายามในการเรียนและเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้)	ขั้นสอน (๑๐ นาที) ๑. ครูเชื่อมโยงสถานการณ์สาเหตุและแนวทางป้องกันจากปัญหาและผลกระทบจากการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ ดังนี้ ๑.๑ “นักเรียนคิดว่า การตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ หมายความว่าอย่างไร” (แนวคำตอบ: การตั้งครรภ์ โดยไม่ตั้งใจ ส่วนใหญ่เกิดขึ้นในวัยรุ่น หรือไม่ยอมรับการตั้งครรภ์ เป็นต้น) และสื่อนำเสนอ ๑.๒ ครูสรุปอธิบายเพิ่มเติม และถามนักเรียนว่าเหตุการณ์ดังกล่าวเป็นสิ่งที่ถูกต้องหรือไม่ พร้อมให้เหตุผล ๑.๓ ครูรับฟังความคิดเห็นและอธิบายพร้อมให้เหตุผลตามหลักการที่เหมาะสมเป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตของนักเรียน และสนทนาให้นักเรียนชวนคิดนักเรียนจะปลอดภัยจากปัญหาดังกล่าวอย่างไรและบันทึกคำตอบ	ขั้นสอน ๑. นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นถึงสถานการณ์สาเหตุและแนวทางป้องกันจากปัญหาและผลกระทบจากการตั้งครรภ์ไม่พึง ๑.๑ นักเรียนหารือข้อคิดเห็นกับเพื่อน และช่วยกันสรุป ความหมาย และนำเสนอตามความเข้าใจ ๑.๒ นักเรียนร่วมคิดกับเพื่อนตอบคำถาม และนำเสนอ (ถูกต้อง เพราะเป็นเหตุสุดวิสัย...หรือ ไม่ถูกต้องเพราะ จะเกิดปัญหาต่อตนเอง จิตใจ อนาคต ครอบครัว และสังคม....) ๑.๓ นักเรียนร่วมกันตอบคำถามและบันทึกคำตอบ (เช่น ศึกษาหาความรู้เรื่องเพศศึกษา การปฏิบัติวางตัวตนที่เหมาะสมติดตามสถานการณ์ข่าวในชีวิตประจำวันที่เกี่ยวข้อง เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันทักษะชีวิต ในเหตุการณ์ที่ไม่คาดฝัน	ขั้นสอน ๑. สื่อMicrosoft Power Point เรื่อง การตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ ๒. ใบความรู้ที่ ๑ เรื่องปัญหาและผลกระทบจากการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์	ขั้นสอน วิเคราะห์ปัญหาผลกระทบจากการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ และเสนอแนวทางป้องกันการตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์	ประเมิน “แบบสัญญา” ๔. แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ เกณฑ์การประเมิน ๑. ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพพอใช้ ขึ้นไป ข้อ ๒ และ ๓ นักเรียนได้คะแนนไม่น้อยกว่าร้อยละ ๕๐ (ไม่น้อยกว่า ๒ คะแนน)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๓ เรื่อง ปัญหาและผลกระทบจากการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์
 หน่วยที่ ๒ ชื่อหน่วยการเรียนรู้ วัยรุ่นกับเรื่องเพศ รหัสวิชา พ๒๒๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา
 กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือ วัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	ขั้นปฏิบัติ (๒๐ นาที) ๑ ครูให้นักเรียนทำกิจกรรมใบงานที่ ๑ เรื่อง “ผลกระทบของการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์” โดยให้นำข้อมูลที่บันทึกในขั้นสอน และศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมจากใบความรู้ มาวิเคราะห์และตอบคำถามถึงผลกระทบจากการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ และเขียนวิธีการปฏิบัติตนให้เตรียมนำเสนอ ๒. นำเสนอวิธีปฏิบัติตนกลุ่มละ ๑ นาที ๒. ครูรับฟังการนำเสนอ ร่วมให้ข้อเสนอแนะในประเด็นสำคัญในการป้องกันการตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์ที่ดีเพื่อใช้ในการปฏิบัติตนและเป็นแบบอย่างที่ดีต่อสังคม	ขั้นปฏิบัติ ๑. นักเรียนระดมความคิดจากข้อมูลที่บันทึกในขั้นสอนและศึกษาใบความรู้ บันทึกลงในใบงานที่ ๑ เรื่อง “ผลกระทบของการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์และวิธีปฏิบัติตนที่เหมาะสม” (แนวคำตอบ : ผลกระทบจากการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านครอบครัว และสังคม) ๒. นักเรียนนำเสนอวิธีการป้องกันการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ (แนวคำตอบ : การศึกษาข้อมูล การใช้ถุงยางอนามัย ยาเม็ดคุมกำเนิด ห่วงอนามัย หรือการฉีดยาคุมกำเนิด ด้านกฎหมาย การมีทักษะชีวิต อย่างรอบด้าน เพื่อป้องกันก่อนเกิดเหตุ ทักษะด้านร่างกาย ด้านจิตใจ เข้มแข็ง มีสติ ฯลฯ	ขั้นปฏิบัติ ๑. ใบงานที่ ๑ เรื่อง ปัญหาและผลกระทบจากการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์	ขั้นปฏิบัติ -	๔. ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ “ผ่าน”

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๓ เรื่อง ปัญหาและผลกระทบจากการตั้งครุฑไม่พึงประสงค์
 หน่วยที่ ๒ ชื่อหน่วยการเรียนรู้ วัยรุ่นกับเรื่องเพศ รหัสวิชา พ๒๒๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา
 กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือ วัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	ขั้นสรุป (๑๐ นาที) ๑. ครูสรุปบทเรียน ถึงความสำคัญในบทเรียนเกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวัน นักเรียนอย่างไร ระหว่างการป้องกันก่อนเกิดเหตุ กับเกิดเหตุแล้วแก้ไข อะไรจะสำคัญกว่ากัน ๒. ครูแนะนำเพิ่มเติมในด้านกฎหมายที่เกี่ยวข้องเพื่อให้นักเรียนมีความรู้กว้างขวางขึ้น	ขั้นสรุป ๑.นักเรียนร่วมแสดงความคิดเห็น (แนวคำตอบ : ควรป้องกันก่อนเกิดเหตุ ด้วยการปฏิบัติที่ถูกต้อง ๒.นักเรียนซักถามเพิ่มเติม	ขั้นสรุป -	ขั้นสรุป -	

๘. สื่อ/แหล่งเรียนรู้

- ๑) ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง ปัญหาและผลกระทบจากการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์
- ๒) ใบงานที่ ๑ เรื่อง ปัญหาและผลกระทบจากการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์
- ๓) สื่อ PowerPoint เรื่อง การตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์
- ๔) สื่อวีดิทัศน์ เรื่อง [MDCU Series] - แม่คะ...หนูท้อง : Mom, I'm Pregnant (เวลา ๙.๐๐ นาที)

๙. การประเมินผลรวบยอด

ชิ้นงานหรือภาระงาน

วิเคราะห์ปัญหา ผลกระทบจากการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์และเสนอแนวทางป้องกันการตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K) อธิบายสาเหตุและแนวทางป้องกันการตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์ได้	สังเกตการตอบ คำถามในชั้นเรียน	แบบสังเกตการตอบ คำถาม	ผ่านเกณฑ์การ ประเมินระดับ คุณภาพ พอใช้ขึ้นไป
ด้านทักษะกระบวนการ (P) วิเคราะห์ปัญหาและผลกระทบจากการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ได้	ประเมินชิ้นงาน	แบบประเมินชิ้นงาน	ผ่านเกณฑ์การ ประเมินระดับ คุณภาพ พอใช้ขึ้นไป
คุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A) เห็นคุณค่าและความสำคัญปัญหาและผลกระทบจากการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ได้อย่างถูกต้อง	ประเมินการตอบ คำถาม	แบบประเมิน การตอบคำถาม	ผ่านเกณฑ์การ ประเมินระดับ คุณภาพ พอใช้ขึ้นไป
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน อธิบายสาเหตุและแนวทางป้องกันจากปัญหาและผลกระทบจากการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ โดยเรียบเรียงประเด็นเนื้อหาอย่างเป็นระบบเพื่อให้ผู้อื่นเข้าใจ	สังเกตจากการ นำเสนอหน้าชั้นเรียน	แบบสังเกตการ นำเสนอ	ผ่านเกณฑ์การ ประเมิน ระดับ คุณภาพ พอใช้ขึ้นไป
ด้านคุณลักษณะ (A) คุณลักษณะอันพึงประสงค์ มีความซื่อสัตย์สุจริต (ให้ข้อมูลที่ถูกต้องและเป็นจริง)	มีความซื่อสัตย์สุจริต	มีความซื่อสัตย์สุจริต	มีความซื่อสัตย์สุจริต

เกณฑ์การประเมินผลชิ้นงานหรือภาระงาน เรื่อง ปัญหาและผลกระทบจากการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์

ประเด็น	ระดับคุณภาพ		
	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
๑.อธิบายสาเหตุและแนวทางป้องกันการตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์ได้	ข้อมูลถูกต้องครบถ้วนทั้งสาเหตุและแนวทางป้องกัน	ข้อมูลถูกต้องบางส่วน	ข้อมูลไม่ถูกต้อง
๒. วิเคราะห์ปัญหาและผลกระทบจากการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ได้	วิเคราะห์ปัญหาและผลกระทบจากการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ได้อย่างมีเหตุผล	วิเคราะห์ปัญหาและผลกระทบจากการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ได้	วิเคราะห์ปัญหาและผลกระทบจากการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ไม่สอดคล้อง
๓.เห็นคุณค่าและความสำคัญปัญหาและผลกระทบจากการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ได้อย่างถูกต้อง	ร่วมตอบคำถามและกิจกรรมที่แสดงการปฏิบัติตนที่เหมาะสมในสังคม	ร่วมตอบคำถาม หรือร่วมกิจกรรม อย่างใดอย่างหนึ่ง	ไม่ร่วมเรียนรู้
๔.อธิบายสาเหตุและแนวทางป้องกันจากปัญหาและผลกระทบจากการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ โดยเรียบเรียงประเด็นเนื้อหาอย่างเป็นระบบเพื่อให้ผู้อื่นเข้าใจ	นำเสนอแนวทางป้องกันเป็นระบบสอดคล้องกับปัญหาและผลกระทบ	นำเสนอสืบสนหรืออ่านข้อมูล	นำเสนอไม่ได้
๕. มีความซื่อสัตย์สุจริต	มีชิ้นงานของตนเองทั้งหมด	ลอกเพื่อนบางส่วน	ลอกเพื่อนทั้งหมด

เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน ๑๑ - ๑๕ หมายถึง ดี

คะแนน ๗ - ๑๐ หมายถึง พอใช้

คะแนน ต่ำกว่า ๗ หมายถึง ปรับปรุง ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ขึ้นไป

คำชี้แจง ให้ครูเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับประเด็นการประเมิน

[illegible]

คะแนน	๑๓ - ๑๕	หมายถึง	ดี
คะแนน	๑๐ - ๑๒	หมายถึง	พอใช้
คะแนน	ต่ำกว่า ๙	หมายถึง	ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ ขึ้นไป

๑๐. บันทึกผลหลังสอน*

ผลการจัดการเรียนการสอน

.....

.....

.....

ความสำเร็จ

.....

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

.....

ข้อจำกัดการใช้แผนการจัดการเรียนรู้และข้อเสนอแนะ/แนวทางการปรับปรุงแก้ไข

.....

.....

.....

*หมายเหตุ : คู่มือคำถามการบันทึกผลหลังสอนสำหรับครูในภาคผนวก ค

ลงชื่อ.....ผู้สอน
(.....)

วันที่ เดือน พ.ศ.

๑๑. ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

.....

ลงชื่อ ผู้ตรวจ
(.....)

วันที่ เดือน พ.ศ.

ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง ปัญหาและผลกระทบจากการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง วัยรุ่นกับเรื่องเพศ
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๓ เรื่อง วิเคราะห์ปัญหาและผลกระทบจากการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

การเรียนรู้เกี่ยวกับปัญหาและผลกระทบจากการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์จะช่วยให้วัยรุ่นมีความรู้ความเข้าใจและสามารถป้องกันตนเองจากการตั้งครรภ์ที่ไม่พร้อมได้อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ การให้การสนับสนุนจากครอบครัวและสังคมจะช่วยเสริมสร้างทักษะชีวิตและความมั่นใจในการดูแลตนเองและการป้องกันการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ในอนาคต

๑. ความหมายและสาเหตุของการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์

- **ความหมาย:** สถานการณ์ของการตั้งครรภ์ที่ไม่ได้ตั้งใจ ไม่ได้มีการวางแผนการตั้งครรภ์ การไม่มีความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับการตั้งครรภ์และการคุมกำเนิด การถูกข่มขืนจนตั้งครรภ์ การตั้งครรภ์ก่อนการสมรส ตลอดจนความไม่พร้อมในด้านภาวะต่างๆ ด้านเศรษฐกิจ การไม่รับผิดชอบของบิดาของเด็กในครรภ์ เป็นต้น
- **สาเหตุ:**
 - การขาดความรู้เกี่ยวกับการคุมกำเนิดและการป้องกัน
 - การเข้าถึงข้อมูลและบริการด้านสุขภาพที่จำกัด
 - การมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ป้องกันหรือการใช้วิธีป้องกันที่ไม่ถูกต้อง
 - ผลกระทบจากการเสพสารเสพติดหรือการดื่มแอลกอฮอล์
 - ปัญหาครอบครัวและการขาดการสนับสนุนจากครอบครัว

๒. พฤติกรรมเสี่ยงต่อการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์

พฤติกรรมเสี่ยงต่อการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์ในช่วงชีวิตของวัยรุ่น อันก่อให้เกิดการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควรมาจากปัจจัยต่าง ๆ ดังนี้

๑. การเปิดโอกาสแก่ตนเองและผู้อื่น

การเปิดโอกาสต่อพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศมีหลายประการ เช่น การเที่ยวกลางคืนในสถานบันเทิงต่างๆ การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์และรับประทานอาหาร/ของจากคนแปลกหน้า การเดินทางตามที่เปลี่ยว มีด สถานที่ไม่ปลอดภัย การไว้วางใจเพื่อน คนรัก หรือบุคคลแปลกหน้ามากเกินไป โดยไม่ไตร่ตรอง การกระตุ้นอารมณ์ทางเพศตามสื่อต่างๆ การใช้ยาและสารเสพติด เป็นต้น

๒. การเปิดเผยอารมณ์ทางเพศ

การเปิดเผยอารมณ์ทางเพศ หมายถึง พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศที่ก่อให้เกิดอารมณ์ทางเพศแก่ผู้พบเห็น เช่น การเปิดเผยสัดส่วนร่างกายด้วยการสวมเสื้อผ้านรัดรูป โชว์สัดส่วนจนเป็นที่สะดุดตาและยั่วให้เกิดอารมณ์ทางเพศ หรือการแสดงพฤติกรรมที่ยั่ววนด้วยกิริยาอาการที่แสดงความพึงพอใจ สนใจ เรียกร้อง เชื้อเชิญต่อเพศตรงข้าม เป็นต้น

๓. ความเชื่อทางเพศที่ผิด

ความเชื่อทางเพศที่ผิด มีผลต่อการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์ได้ เช่น การมีเพศสัมพันธ์ครั้งเดียวไม่อาจตั้งครรภ์ได้ การคุมกำเนิดไม่ควรใช้กับคนรักกัน ความสามารถในการเรื่องเพศเป็นตัววัดความเป็นลูกผู้ชาย การมีเพศสัมพันธ์ก่อนแต่งงานเป็นเรื่องธรรมดา ผู้หญิงและผู้ชายมีสิทธิเท่าเทียมกันในเรื่องเพศ ผู้ชายไม่มีความจำเป็นต้องรับผิดชอบภายหลังมีเพศสัมพันธ์ การมีเพศสัมพันธ์หลายคน เป็นต้น

๔. สถาบันครอบครัว

ครอบครัวเป็นสังคมแรกที่ปลูกฝังความรัก ความเข้าใจ คุณธรรม จริยธรรมแก่บุคคลในครอบครัว การขาดการอบรมเลี้ยงดูที่ดี ความแตกแยกในครอบครัว การขาดความรัก การดูแลเอาใจใส่ซึ่งกันและกัน ทำให้วัยรุ่นมักมีปฏิสัมพันธ์ที่ไม่ดีต่อครอบครัว และมักจะปลื้มตนเอง หรือไปคบเพื่อนซึ่งอาจชักชวนกันไปในทางที่ผิดได้

๓. ปัญหาและผลกระทบจากการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์

การตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์ก่อให้เกิดปัญหา และผลกระทบกันทั้งสองฝ่ายไม่ว่าหญิงหรือชาย หรือเกิดขึ้นเฉพาะฝ่ายเดียว กรณีเมื่อฝ่ายหญิงถูกข่มขืน หรือฝ่ายชายไม่รับผิดชอบ ทั้งนี้ปัญหาที่เกิดจากการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์ สามารถแบ่งเป็น ๓ ด้าน ดังนี้

๑. ปัญหาทางด้านร่างกาย

ผู้ที่ตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร ส่วนใหญ่พบว่าอายุน้อย ซึ่งมีสภาพร่างกายที่เจริญเติบโตยังไม่เต็มที่หรือไม่พร้อมกับการตั้งครรภ์ จึงมีโอกาสเกิดภาวะแทรกซ้อน มีอัตราเสี่ยงต่อการตายและการเจ็บป่วย เช่น การที่กระดูกเชิงกรานเล็กเกินไปไม่สามารถคลอดโดยวิธีธรรมชาติได้ ภาวะทุพโภชนาการ การขาดความรู้และความพร้อมต่อการเตรียมตัวเป็นมารดา เป็นต้น ตลอดจนปัญหาด้านเศรษฐกิจ ความยากจน อาจก่อให้เกิดอันตรายต่อแม่และลูก เช่น ทารกมีน้ำหนักแรกเกิดน้อย เต็บโตช้า พัฒนาการทางสมองหยุดชะงัก การคลอดก่อนกำหนด เป็นต้น

๒. ปัญหาทางด้านจิตใจ

วัยรุ่นหญิงส่วนใหญ่ เป็นการตั้งครรภ์ที่ไม่มีการวางแผนมาก่อน โดยอาจเกิดจากความรักสนุก ความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ ความประมาท หรือการถูกล่วงละเมิดทางเพศ ซึ่งปัญหาต่างๆ เหล่านี้สร้างความวิตกกังวล ความเครียด ความอับอาย เสียใจ เศร้าใจ กลัวการถูกประณาม การไม่ยอมรับจากครอบครัว สังคม และฝ่ายชาย ซึ่งมีผลต่อการตั้งครรภ์ในฝ่ายหญิง ตลอดจนความต้องการที่จะทำแท้งด้วยวิธีการต่างๆ นอกจากเป็นการกระทำที่ผิดกฎหมายแล้ว อาจก่อให้เกิดอันตราย เช่น การตกเลือดหรือเสียชีวิตได้ ส่วนวัยรุ่นชาย มักเกิดความเครียด ความวิตกกังวล ความกลัวว่าผู้อื่นจะทราบเรื่องต่อการทำความผิดของตนจากญาติ เพื่อนฝูง หรือญาติฝ่ายหญิง ถ้าทราบเรื่องแล้วจะเอาผิดตามกฎหมายได้ กลัวการผูกมัดระหว่างกัน การเรียกร้องของฝ่ายหญิง โดยผลกระทบทางจิตใจนี้จะส่งผลต่อการเรียน เช่น หยุดเรียน เสียการเรียน การเรียนตกต่ำได้ เป็นต้น

๓. ปัญหาทางด้านครอบครัวและสังคม

การตั้งครรภ์ในวัยรุ่นอาจก่อให้เกิดปัญหาครอบครัวและสังคมได้ เนื่องจากสภาพความพร้อมของบทบาท หน้าที่ ความรับผิดชอบทั้งสองฝ่าย หรือการที่ฝ่ายหญิงต้องรับสภาพเพียงฝ่ายเดียว ปัญหาการปรับตัว ความสัมพันธ์ที่ไม่ดีอันเนื่องจากปัญหาต่างๆ เช่น ฐานะ การอบรมเลี้ยงดูที่แตกต่างกัน วุฒิภาวะ ความรับผิดชอบ การทะเลาะเบาะแว้ง ย่อมทำให้เกิดปัญหาภายในครอบครัว ตลอดจนการหมดโอกาสในการเรียนต่อ เพราะต้องรับภาระหน้าที่ความเป็นพ่อหรือแม่ก่อนวัยอันควร ซึ่งมีผลต่อการสร้างรากฐานการดำเนินชีวิตตามสังคม

ที่ยอมรับได้ หรือแม้กระทั่งทำให้เด็กที่เกิดมาจากความไม่พร้อมถูกทอดทิ้ง ซึ่งพบบ่อยและนำไปสู่ปัญหาสังคมอย่างมาก



ภาพที่ ๔.๑ ปัญหาการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์
(ที่มา: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ)

ข้อสรุปเพิ่มเติม นพ.พีระยุทธ สานุกุล ผู้อำนวยการสำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข กล่าวว่า บริการ ๑๖๖๓ สายด่วนปรึกษาเอดส์และท้องไม่พร้อม ถือเป็นช่องทางหลักที่ให้คำปรึกษาและส่งต่อผู้ที่มีปัญหาไปยังสถานบริการที่ปลอดภัย ลดอันตรายและการเสียชีวิตจากภาวะแทรกซ้อน เช่น ติดเชื้อ ตกเลือด มดลูกทะลุ พร้อมทำให้การยุติการตั้งครรภ์ที่ไม่ปลอดภัยและคลินิกเถื่อนลดลง

ในการนี้ กรมอนามัยมีเป้าหมายในการเพิ่มจำนวนสถานบริการจากเดิมอยู่ที่ ๓๘ จังหวัด ให้ครอบคลุม ๗๖ จังหวัด ในปี ๒๕๖๗ เพื่อให้หญิงที่ท้องไม่พร้อมสามารถเข้าถึงการรับคำปรึกษาและหน่วยบริการรับยุติการตั้งครรภ์เพื่อสอดคล้องกับข้อสังเกตของกรรมาธิการสภาผู้แทนราษฎรต่อ พ.ร.บ.ฉบับแก้ไข สิ่งสำคัญคือ การสร้างความเข้าใจ การยอมรับ การเคารพการตัดสินใจของหญิงที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อม ให้หน่วยบริการทุกแห่งสามารถดำเนินการไปในแนวทางเดียวกัน เพื่อประโยชน์ของสังคมโดยรวม

ทั้งนี้ พ.ร.บ.แก้ไขเพิ่มเติมประมวลกฎหมายอาญา ฉบับที่ ๒๘ พ.ศ.๒๕๖๔ ในมาตรา ๓๐๑ และ ๓๐๕ หญิงที่ตั้งครรภ์สามารถยุติการตั้งครรภ์ได้ โดยไม่มีความผิดตามกฎหมาย ภายใต้เงื่อนไข ๕ ข้อ ดังนี้ ๑.ปัญหาสุขภาพกายและสุขภาพจิต ๒.ตั้งครรภ์จาก การกระทำความผิดอาญาเกี่ยวกับเพศ ๓.เสี่ยงคลอด ทารกที่มีความผิดปกติถึงขนาดทุพพลภาพอย่างร้ายแรง ๔.อายุครรภ์ไม่เกิน ๑๒ สัปดาห์ ยืนยันที่จะยุติ ๕.อายุครรภ์ ๑๒-๒๐ สัปดาห์ ยืนยันที่จะยุติภายหลังการตรวจและรับคำปรึกษาตามกฎหมาย

สำหรับผู้ที่มีปัญหาสุขภาพทางเพศ การตั้งครรภ์ไม่พร้อม ติดต่อ ๑๖๖๓ สายด่วนปรึกษาเอดส์และท้องไม่พร้อม หรือเว็บไซต์ www.rsathai.org บริการให้คำปรึกษาที่มีคุณภาพ ปลอดภัยและเป็นมิตร เพื่อให้ผู้หญิงมีทางเลือกและตัดสินใจอย่างอิสระ.

๔. ผลกระทบจากการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์

- ผลกระทบต่อสุขภาพร่างกาย:
 - ภาวะแทรกซ้อน: การคลอดก่อนกำหนด การตกเลือดหลังคลอด ภาวะครรภ์เป็นพิษ ฯลฯ
 - สุขภาพของทารก: ทารกน้ำหนักตัวน้อย คลอดก่อนกำหนด หรือมีสุขภาพอื่น ๆ
- ผลกระทบต่อสุขภาพจิต:
 - ความเครียดและความวิตกกังวลจากการตั้งครรภ์ที่ไม่พร้อม

- ภาวะซึมเศร้าหลังคลอดหรือปัญหาทางจิตใจอื่น ๆ
- ผลกระทบต่อการศึกษา:
 - การเลิกเรียนกลางคัน: ทำให้ขาดโอกาสในการพัฒนาตนเองและการประกอบอาชีพที่ดีในอนาคต
- ผลกระทบทางสังคม:
 - การตีตราจากสังคมและการขาดการสนับสนุนจากครอบครัว
 - การต้องพึ่งพาครอบครัวในการดูแลทารก ทำให้เกิดภาระและความเครียดต่อครอบครัว
- ผลกระทบทางเศรษฐกิจ:
 - ค่าใช้จ่ายในการเลี้ยงดูทารกสูง ทำให้ครอบครัวประสบปัญหาทางการเงิน
 - ขาดโอกาสในการศึกษาและประกอบอาชีพ ทำให้ไม่สามารถสร้างรายได้ที่เพียงพอ
- ผลกระทบทางกฎหมาย:
 - การละเมิดสิทธิของผู้ตั้งครรภ์และทารกในบางกรณี

๓. การป้องกันการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์

- การให้ความรู้และการศึกษา:
 - การให้ความรู้เรื่องการคุมกำเนิดและการป้องกันตนเอง
 - การสร้างทักษะชีวิตในการตัดสินใจและการแก้ไขปัญหา
- การให้บริการทางสุขภาพ:
 - การเข้าถึงบริการทางสุขภาพที่เหมาะสมและการให้คำปรึกษา
- การสนับสนุนทางสังคม:
 - การสนับสนุนจากครอบครัว โรงเรียน และชุมชนในการป้องกันและแก้ไขปัญหา

๔. วิธีการป้องกันการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์

- การใช้ถุงยางอนามัย: ป้องกันการตั้งครรภ์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ
- ยาคุมกำเนิด: รับประทานยาคุมกำเนิดตามคำแนะนำของแพทย์ทุกวัน
- ยาฝังคุมกำเนิด: ฝังยาคุมกำเนิดใต้ผิวหนังเพื่อป้องกันการตั้งครรภ์
- ห่วงอนามัย: ใส่ห่วงอนามัยเข้าไปในมดลูกเพื่อป้องกันการตั้งครรภ์
- ยาคุมกำเนิดฉุกเฉิน: รับประทานยาภายใน ๗๒ ชั่วโมงหลังการมีเพศสัมพันธ์

บทสรุป

การตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ในวัยรุ่น ปัจจุบันเป็นปัญหาสำคัญปัญหาหนึ่ง เนื่องจากมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น อันเนื่องมาจากความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางประเพณี วัฒนธรรมทางสังคม รวมทั้งความเชื่อทางเพศที่ผิด ดังนั้นการเรียนรู้ และเข้าใจผลกระทบต่อการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น เพื่อหลีกเลี่ยงปัญหาต่างๆ ต่อพฤติกรรมทางเพศจึงเป็นสิ่งสำคัญ และควรสร้างความตระหนักในตนเอง ตลอดจนการใช้วิจารณญาณในการแก้ไขปัญหาดังกล่าวได้ด้วยตนเองอย่างมีประสิทธิภาพอีกด้วย

ใบความรู้ เรื่อง การทำแท้ง
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง วัยรุ่นกับเรื่องเพศ
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๓ เรื่อง วิเคราะห์ปัญหาและผลกระทบจากการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

“การแท้ง” ตามความหมายที่องค์การอนามัยโลกได้ให้ไว้ และมีการใช้กัน หมายถึง การสิ้นสุดของการตั้งครรภ์ก่อนที่เด็กจะสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้นอกครรภ์มารดา โดยถือเอาการสิ้นสุดการตั้งครรภ์ก่อนอายุครรภ์ ๒๘ สัปดาห์ ซึ่งจะเป็นช่วงเวลาที่เด็กยังหนักไม่ถึง ๑,๐๐๐ กรัม แต่ในปัจจุบันเทคโนโลยีการแพทย์ได้พัฒนาก้าวหน้าอย่างรวดเร็ว ทำให้เด็กที่มีน้ำหนักแรกคลอด ต่ำกว่า ๑,๐๐๐ กรัม สามารถรอดชีวิตอยู่ได้ ดังนั้นในปัจจุบันหลาย ๆ ประเทศจึงได้นิยาม “การแท้ง” ใหม่ โดยถือว่า การแท้งเป็นการสิ้นสุดของการตั้งครรภ์ เมื่ออายุครรภ์ต่ำกว่า ๒๐ สัปดาห์ หรือเมื่อเด็ก มีน้ำหนักต่ำกว่า ๕๐๐ กรัม แต่สำหรับประเทศไทยยังคงใช้ความหมายเดิม

“การทำแท้ง” หมายถึง การกระทำด้วยวิธีใด ๆ เพื่อให้เกิดการแท้ง

การทำแท้ง เพื่อการรักษา หมายถึง การทำแท้งในกรณีที่กฎหมายอนุญาตให้ทำได้

การทำแท้งผิดกฎหมาย หมายถึง การ ลักลอบทำแท้งโดยบุคคลที่มีไข้แพทย์ ไม่ว่าจะทำโดยเหตุผลใด ๆ ทั้งสิ้น รวมทั้ง การทำแท้งโดยแพทย์ที่ทำ นอกเหนือข้อบ่งชี้ที่กฎหมายระบุไว้

ที่มา : <https://www.saranukromthai.or.th/sub/book/book.php?book=๙&chap=๔&page=๓๙-๔-infodetail๐๑.html>

สาเหตุส่วนใหญ่ที่เกี่ยวข้องกับการทำแท้งของหญิงสาวผู้ตั้งครรภ์โดยไม่พร้อมจะมีบุตรนั้นก็หนีไม่พ้นปัญหาสังคมทั่วไป เช่น การตั้งครรภ์เนื่องมาจากการไม่ได้ป้องกันขณะมีเพศสัมพันธ์ และไม่ต้องการให้เด็กเกิดมา การตั้งครรภ์ในระหว่างที่ยังอยู่ในวัยเรียน การตั้งครรภ์โดยพ่อของเด็กไม่รับผิดชอบ ความยากจนไม่มีเงินพอที่จะเลี้ยงดูเด็กที่กำลังจะเกิดขึ้นมา เป็นต้น

ผลกระทบที่เกิดจากการทำแท้ง

การทำแท้ง ถ้าอายุครรภ์ไม่ถึง ๓ เดือน แล้วไปทำแท้งที่ผิดกฎหมาย อาจทำให้เกิด **ตกเลือด มดลูกอักเสบ ติดเชื้อ ผนังมดลูกทะลุ** แต่ถ้าอายุครรภ์เกิน ๔ เดือนขึ้นไป มดลูกจะมีขนาดใหญ่โต เมื่อไปทำแท้ง นอกจากจะตกเลือดแล้ว **มดลูกอาจแตกได้ มีการตกค้างของรก มีชิ้นส่วนของเด็กอยู่ข้างใน และอาจติดเชื้อได้**

นอกจากนี้ ผลกระทบจากการทำแท้งนั้น ไม่เพียงเกิดกับร่างกายเท่านั้น ยังส่งผลต่อสภาพจิตใจและการดำเนินชีวิตอีกด้วย บางคนอาจทำให้เสียโอกาสของการมีลูกอีกในอนาคต หรือไม่เป็นที่ยอมรับของคู่ครองในอนาคตที่ต้องการใช้ชีวิตคู่ด้วยกันอย่างจริงจัง

การตั้งครรภ์แบบไม่พึงประสงค์นี้ ทางออกหนึ่งที่หญิงสาวหลายคนคิดว่าเป็นทางออกที่ดีที่สุด ก็คือ การทำแท้งนั่นเอง ซึ่งการทำแท้งจากสาเหตุดังกล่าวนี้ ทางแพทย์ตามโรงพยาบาลทั่วไปไม่สามารถกระทำได้ตามความต้องการได้ เนื่องจากถือว่าการทำแท้งที่ผิดกฎหมาย ดังนั้นความเป็นจริงในสังคมจึงพบสถานที่ทำแท้งเถื่อนและหมอมือทำแท้งเถื่อนเป็นจำนวนมากไม่น้อย ดังที่เราพบเห็น ข่าวตามหน้าหนังสือพิมพ์กันอยู่บ่อย ๆ ในสังคมไทย เรื่องของการทำแท้งอันมีสาเหตุเนื่องมาจากการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์ ยังเป็นประเด็นวิพากษ์วิจารณ์กันอย่างหาจุดที่เหมาะสมค่อนข้างลำบาก เนื่องจากสังคมไทยเป็นสังคมพุทธศาสนา มีความเชื่อในเรื่องของบาปกรรม การห้ามตัดชีวิต หรือทำลายชีวิต เป็นเรื่องสำคัญในคำสอนของพระพุทธเจ้า ประกอบกับ

ประเทศไทยมีกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับการทำแท้งอย่างชัดเจน มีบทบัญญัติของการกระทำผิด โดยระบุโทษไว้อย่างชัดเจนในประมวลกฎหมายอาญาในเรื่องความผิดเกี่ยวกับชีวิตและร่างกาย

อย่างไรก็ตาม การทำแท้งทุกวิธี ล้วนมีอันตรายต่อผู้ตั้งครรภ์ การรณรงค์เพื่อป้องกัน การตั้งครรภ์ในวัยรุ่น จึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะป้องกันปัญหาและผลกระทบต่าง ๆ ที่เกิดจากการทำแท้ง โดย

☐ หลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันสมควร

☐ หากไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ ควรใช้วิธีการคุมกำเนิดที่มีประสิทธิภาพ เมื่อต้องการมีเพศสัมพันธ์ เช่น ถุงยางอนามัย ยาเม็ดคุมกำเนิด เป็นต้น

กฎหมายใหม่ เปิดทางให้บุคคลทำแท้งได้ภายใน ๑๒ สัปดาห์

โดยประมวลกฎหมายอาญฉบับที่แก้ไขใหม่ แตกต่างไปสองมาตรา คือ มาตรา ๓๐๑ และมาตรา ๓๐๕ ส่วนมาตราอื่นๆ ที่ไม่ได้แก้ไข จึงมีสาระสำคัญและบทลงโทษเท่าเดิม โดยสองมาตราที่แก้ไขแล้ว มีเนื้อหา ดังนี้

มาตรา ๓๐๑ กำหนดให้หญิงทำให้ตนเองแท้งลูกหรือยอมให้ผู้อื่นทำให้ตนแท้งลูกขณะมีอายุครรภ์เกิน ๑๒ สัปดาห์ โดยที่ไม่เข้าเงื่อนไขอื่นๆ ตามมาตรา ๓๐๕ มีโทษจำคุกไม่เกินหกเดือน หรือปรับไม่เกินหนึ่งหมื่นบาท หรือทั้งจำทั้งปรับ จะเห็นได้ว่าอัตราโทษลดลงจากประมวลกฎหมายอาญาเดิม

มาตรา ๓๐๕ เพิ่มเหตุยกเว้นความผิดแก่หญิงที่ทำให้ตนเองแท้ง หรือผู้ที่ทำให้หญิงแท้งโดยหญิงยินยอมไว้กว้างขึ้น หากเป็นการกระทำของผู้ประกอบวิชาชีพเวชกรรมและตามหลักเกณฑ์ของแพทยสภาในกรณีดังต่อไปนี้ ผู้กระทำไม่มีความผิด

(๑) จำเป็นต้องกระทำเนื่องจากหากหญิงตั้งครรภ์ต่อไปจะเสี่ยงต่อการได้รับอันตรายต่อสุขภาพทางกาย หรือจิตใจของหญิงนั้น

(๒) จำเป็นต้องกระทำเนื่องจากมีความเสี่ยงอย่างมากหรือมีเหตุผลทางการแพทย์อันควรเชื่อได้ว่าหากทารกคลอดออกมาจะมีความผิดปกติถึงขนาดทุพพลภาพอย่างร้ายแรง

(๓) หญิงยืนยันต่อผู้ประกอบวิชาชีพเวชกรรมว่าตนมีครรภ์เนื่องจากการกระทำความผิดเกี่ยวกับเพศประมวลกฎหมายอาญาเดิมก็กำหนดเหตุยกเว้นความผิดที่คล้ายกันไว้ แต่มีประเด็นปัญหาว่า คดีความผิดเกี่ยวกับเพศนั้น ต้องมีการดำเนินคดีในกระบวนการยุติธรรมหรือไม่ ซึ่งอาจจะส่งผลกระทบเป็นภาระของหญิงที่จะทำแท้งว่า ต้องพิสูจน์ถึงการกระทำความผิดดังกล่าวอันอาจส่งผลต่อจิตใจ ในมาตรา ๓๐๕

(๓) ใหม่จึงกำหนดเพียงให้หญิง “ยืนยัน” ด้วยตนเอง ก็จะไม่เป็นภาระต่อหญิงที่ต้องพิสูจน์ถึงการถูกกระทำทางเพศ

(๔) หญิงซึ่งมีอายุครรภ์ไม่เกิน ๑๒ สัปดาห์ยืนยันที่จะยุติการตั้งครรภ์ โดยการนับระยะเวลานั้น ผู้ช่วยศาสตราจารย์รณกรณ์ บุญมี อาจารย์ประจำศูนย์กฎหมายอาญา คณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ได้อธิบายไว้ในเฟซบุ๊กส่วนตัวว่านับจากวันแรกของประจำเดือนครั้งสุดท้าย

(๕) หญิงซึ่งมีอายุครรภ์เกินสิบสองสัปดาห์ แต่ไม่เกินยี่สิบสัปดาห์ ยืนยันที่จะยุติการตั้งครรภ์ภายหลังการตรวจและรับคำปรึกษาทางเลือกจากผู้ประกอบวิชาชีพเวชกรรมและผู้ประกอบวิชาชีพอื่นตามหลักเกณฑ์และวิธีการที่รัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุขประกาศกำหนดโดยคำแนะนำของแพทยสภาและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องตามกฎหมายว่าด้วยการป้องกันและแก้ไขปัญหาคriminalในวัยรุ่น

ทั้งนี้ กรณีตามมาตรา ๓๐๕ (๑) – (๓) หญิงสามารถทำแท้งได้โดยไม่มีข้อจำกัดเรื่องอายุครรภ์

ที่มา : www.ilaw.or.th (๕ สิงหาคม ๒๕๖๗) และ

http://www.ratchakitcha.soc.go.th/DATA/PDF/๒๕๖๔/A/๐๑๐/T_๐๐๐๑.PDF



ใบงานที่ ๑ เรื่อง ปัญหาและผลกระทบจากการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง วัยรุ่นกับเรื่องเพศ
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๓ เรื่อง ปัญหาและผลกระทบจากการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์
 รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

คำชี้แจง ให้นักเรียนวิเคราะห์ปัญหา ผลกระทบจากการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์ด้านต่าง ๆ และเขียน
 วิธีปฏิบัติตนในการป้องกันการตั้งครรภ์



ด้านร่างกาย

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ด้านครอบครัว/สังคม

.....

.....

.....

.....

.....

.....



ด้านจิตใจ/อารมณ์

.....

.....

.....

.....

.....

.....

๒. เขียนวิธีปฏิบัติตนในการป้องกันการตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์ เพื่อใช้ในการปฏิบัติตนและเป็น
 แบบอย่างที่ดีต่อสังคม

.....

.....

.....

.....

.....

เฉลยใบงานที่ ๑ เรื่อง ปัญหาและผลกระทบจากการตั้งครรถ์ไม่พึงประสงค์
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง วัยรุ่นกับเรื่องเพศ
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๓ เรื่อง ปัญหาและผลกระทบจากการตั้งครรถ์ไม่พึงประสงค์
 รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

ชื่อ - สกุล ชั้น..... เลขที่.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนวิเคราะห์ปัญหา ผลกระทบจากการตั้งครรถ์ที่ไม่พึงประสงค์ด้านต่าง ๆ และเขียนวิธีปฏิบัติตนในการป้องกันการตั้งครรถ์



๒. เขียนวิธีปฏิบัติตนในการป้องกันการตั้งครรถ์โดยไม่พึงประสงค์ เพื่อใช้ในการบงบอบตนและเป็นแบบอย่างที่ดีต่อสังคม

ไม่มีวิธีปฏิบัติตนเพียงวิธีเดียวที่ "ดีที่สุด" ในการป้องกันการตั้งครรถ์โดยไม่พึงประสงค์ วิธีที่ดีที่สุดจะขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายประการ เช่น โภภัสสไตล์ ค่านิยม ความสัมพันธ์ และสุขภาพโดยรวม

เช่น พุดคุยเกี่ยวกับเพศสัมพันธ์อย่างเปิดเผยและซื่อสัตย์ การพุดคุยเกี่ยวกับเพศสัมพันธ์อย่างเปิดเผยจะช่วยลดความอาย ความเข้าใจผิด และการตัดสินใจที่ผิดพลาด

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๔ เรื่อง การป้องกันการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง วัยรุ่นกับเรื่องเพศ

รหัสวิชา พ๒๒๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐานการเรียนรู้ พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต
ตัวชี้วัด

พ ๑.๑ ม.๒/๓ อธิบายวิธีป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เอดส์ และการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์

๒. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

วิธีการป้องกันตนเองจากการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์เป็น การให้ความรู้ทางเพศศึกษา การสื่อสารและการตัดสินใจที่ดี การสร้างทักษะชีวิต และการสนับสนุนจากครอบครัวและสังคมจะช่วยให้วัยรุ่นและผู้ใหญ่สามารถป้องกันตนเองจากการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

๓. สาระการเรียนรู้

การป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงจากการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์

๑. การหลีกเลี่ยงและการป้องกันตนเองจากพฤติกรรมเสี่ยงต่อการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์
๒. การคุมกำเนิด
๓. การจัดการกับอารมณ์ทางเพศ

๔. จุดประสงค์การเรียนรู้

๔.๑ ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)

อธิบายการป้องกันตนเองจากการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์ได้

๔.๒ ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

วิเคราะห์การปฏิบัติตนเพื่อป้องกันการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ได้เหมาะสมกับสถานการณ์อย่างมีเหตุผล

๔.๓ ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A) (ของแต่ละวิชา)

ตระหนักและเห็นความสำคัญของการปฏิบัติตนการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ได้เหมาะสมกับสถานการณ์

๕. สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน (KSA)

วิเคราะห์ข้อมูลการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ต่อสถานการณ์ต่างๆ โดยจำแนกและเปรียบเทียบข้อมูล จากสถานการณ์จริงในชีวิตประจำวันได้อย่างสมเหตุสมผล (ส.๒.๒.๑)

๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

๖.๑ นักเรียนมีความใฝ่เรียนรู้ (ตั้งใจ เพียรพยายามในการเรียนและเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้)

๖.๒ นักเรียนมีความมุ่งมั่นในการทำงาน (ตั้งใจและรับผิดชอบในการปฏิบัติงานที่ได้รับมอบหมาย)

๗. กิจกรรมการเรียนรู้



แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๔ เรื่อง การป้องกันการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์

หน่วยที่ ๒ ชื่อหน่วยการเรียนรู้ วัยรุ่นกับเรื่องเพศ รหัสวิชา พ๒๒๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือ วัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน วิเคราะห์ข้อมูลการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ต่อสถานการณ์ต่างๆ โดยจำแนก และเปรียบเทียบข้อมูล จากสถานการณ์จริงในชีวิตประจำวันได้อย่างสมเหตุสมผล ด้านความรู้ อธิบายการป้องกันตนเองจากการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์ได้ ด้านทักษะกระบวนการ	ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๑๐ นาที) ๑. ครูร่วมสนทนากับนักเรียนจากคำถาม ดังนี้ ๑.๑. นักเรียนเข้าใจการเกิดเหตุการณ์ตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์ หรือไม่ ถ้าเข้าใจ เข้าใจว่าอย่างไร ใครเป็นผู้รับผลกระทบจากการกระทำในครั้งนี้ ๑.๒ นักเรียนคิดว่าเหตุการณ์ดังกล่าวเกิดกับวัยใดมากที่สุด ๒. ครูนำเสนอข้อมูล สถิติวัยรุ่นไทยคลอดลูก จากกระทรวงสาธารณสุข พบว่า วัยรุ่นเป็นวัยที่เกิดสถานการณ์ดังกล่าวเฉลี่ยวันละ ๓๗๐ คน ครูเชื่อมโยงเข้าบทเรียน ดังนั้น นักเรียนควรป้องกันตนเองรวมทั้งเพื่อนหรือไม่เพราะเหตุใด (วิเคราะห์) ๓. ครูสรุปถ้าวัยรุ่นคือตัวนักเรียน นักเรียนจะป้องกันตนเองอย่างไรอย่างกว้างๆ	ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน ๑. นักเรียนร่วมสะท้อนคิด ๑.๑ นักเรียนตอบคำถาม (เข้าใจ /ไม่เข้าใจผู้ที่รับผลกระทบคือผู้ตั้งครรภ์ ครอบครัว คนรอบข้างรวมไปถึงสังคม) ๑.๒ นักเรียนตอบ (แนวคำตอบ: วัยรุ่นวัยทำงาน ฯลฯ) ๒. นักเรียนร่วมวิเคราะห์ และตอบคำถามแนวคำตอบ ไม่สัดกัน (แนวคำตอบ: เช่น ควรป้องกัน เพราะ วัยรุ่นเป็นวัยเสี่ยงตามการพัฒนาการด้านร่างกาย ฮอโมน จิตใจ อารมณ์ซึ่งเป็นธรรมชาติ หรือไม่จำเป็นต้องป้องกันตนเอง เพราะมีทักษะชีวิต ทำงานแล้ว ครอบครัวพร้อม)	ชั้นนำ ๑. กระดาษโน้ต ๒. สื่อ Power Point เรื่อง การป้องกันการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ ๓. ใบความรู้ที่ ๑ ๔. สื่อ Power Point เรื่อง การคุมกำเนิด	ชั้นนำ -กระดาษโน้ตแสดงความคิดเห็น ความ คิดเห็น	วิธีวัด ๑. สังเกตจากการตอบคำถามในชั้นเรียน ๒. ประเมินจากใบงานที่ ๑ เรื่อง การป้องกันการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ และการคุมกำเนิด ๓. สังเกตจากพฤติกรรมในชั้นเรียน เครื่องมือวัด

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๔ เรื่อง การป้องกันการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์

หน่วยที่ ๒ ชื่อหน่วยการเรียนรู้ วัยรุ่นกับเรื่องเพศ รหัสวิชา พ๒๒๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือ วัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
วิเคราะห์การปฏิบัติตนเพื่อ ป้องกันการตั้งครรภ์ไม่พึง ประสงค์ได้เหมาะสมกับ สถานการณ์อย่างมีเหตุผล ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม	ขั้นสอน (๑๕ นาที) ๑. ครูเชื่อมโยงสถานการณ์ ในหัวข้อ “ก่อนจะตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ เราป้องกันอะไรได้บ้าง” แสดงความคิดเห็นของตนเองลงบนกระดาษโน้ตคนละ ๑ แผ่น พร้อมนำเสนอ โดยการสุ่ม (แนวคำตอบ : ไม่เปิดโอกาสให้ตนเองตกอยู่ในสถานการณ์เสี่ยงต่างๆ เช่น การอยู่ทีเปลี่ยว การแต่งกาย การคบเพื่อน การเที่ยวกลางคืน การแสดงท่าทางไม่ถือตัว ฯลฯ	ขั้นสอน ๑. นักเรียนช่วยกันวิเคราะห์คนละ ๑ แผ่น ร่วมตอบคำถาม (แนวคำตอบ : ไม่เปิด โอกาสให้ตนเองตกอยู่ในสถานการณ์เสี่ยง ต่างๆ เช่น การอยู่ทีเปลี่ยว การแต่งกาย การคบเพื่อน การเที่ยวกลางคืน การแสดง ท่าทางไม่ถือตัว การดูสื่อที่ลามก การศึกษาวิธีการคุมกำเนิดที่ถูกต้อง การมีสติไตร่ตรอง ก่อนการกระทำที่ไม่ เหมาะสม	ขั้นสอน ๑. กระดาษโน้ต แสดงความคิดเห็น ๒. สื่อ Power Point เรื่อง การ ป้องกันการ ตั้งครรภ์ไม่พึง ประสงค์ ๓. ภาพอุปกรณ์ คุมกำเนิด (สื่อ สำหรับครู)	ขั้นสอน ๑.กระดาษ โน้ตแสดง ความ คิดเห็น ๒. จัดทำ แผนที่ ความคิด วิเคราะห์ การปฏิบัติ ตนเพื่อ	๑. แบบสังเกต การตอบคำถาม ในชั้นเรียน ๒. แบบประเมิน ใบงานที่ ๑ เรื่อง การป้องกันการ ตั้ง ครรภ์ไม่พึง ประ สงค์ และ การคุม กำเนิด

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๔ เรื่อง การป้องกันการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์

หน่วยที่ ๒ ชื่อหน่วยการเรียนรู้ วัยรุ่นกับเรื่องเพศ รหัสวิชา พ๒๒๐๐๑ รายวิชา สุขศึกษา
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือ วัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
ตระหนักและเห็น ความสำคัญของการปฏิบัติ ตนการตั้งครรภ์ไม่พึง ประสงค์ได้เหมาะสมกับ สถานการณ์ คุณลักษณะอันพึงประสงค์ ๑. มีความใฝ่เรียนรู้ (ตั้งใจ เพียรพยายามในการเรียน และเข้าร่วมกิจกรรมการ เรียนรู้) ๒. มีความมุ่งมั่นในการ ทำงาน (ตั้งใจและ รับผิดชอบในการปฏิบัติงาน ที่ได้รับมอบหมาย)	๒. ครูให้นักเรียนจัดกลุ่มศึกษาใบความรู้ ที่ ๑ เพิ่มเติม ร่วมกันแลกเปลี่ยนความคิดเห็นของตนเองกับเพื่อน และจัดทำแผนที่ความคิดวิเคราะห์การปฏิบัติตนเพื่อ ป้องกันการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์	๒. นักเรียนแต่ละคนในกลุ่มนำเสนอความคิด ของตนเองรวบรวมจำแนกจัดกลุ่ม ให้ สอดคล้องกับประเด็นหลักในใบความรู้และ จัดทำแผนที่ความคิดวิเคราะห์การปฏิบัติตน เพื่อป้องกันการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์	๔. สื่อ Power Point เรื่อง การ คุมกำเนิด (ถ้ามี)	ป้องกัน การ ตั้งครรภ์ ไม่พึง ประสงค์	๓. แบบประเมิน คุณลักษณะอัน พึงประสงค์ เกณฑ์การประเมิน ๑. ผ่านเกณฑ์ การประเมิน ระดับคุณภาพ “พอใช้” ขึ้นไป ๒. ได้รับคะแนน เฉลี่ยไม่น้อยกว่า ร้อยละ ๕๐ ๓. ผ่านเกณฑ์ การประเมิน ระดับคุณภาพ “ผ่าน”

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๔ เรื่อง การป้องกันการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์

หน่วยที่ ๒ ชื่อหน่วยการเรียนรู้ วัยรุ่นกับเรื่องเพศ รหัสวิชา พ๒๒๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือ วัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	ขั้นปฏิบัติ (๒๐ นาที) ๑. ครูให้นำชิ้นงานเดิมมาศึกษาเพิ่มเติมในประเด็น วิธีการคุมกำเนิด รายละเอียดในใบความรู้ที่ ๒ เรื่อง การคุมกำเนิด และการป้องกันการตั้งครรภ์ไม่พึง ประสงค์ ๒. ครูให้นักเรียนร่วมกันทำกิจกรรม วิเคราะห์ สถานการณ์ป้องกันการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ ในใบงานที่ ๑ การป้องกันตนเองจากพฤติกรรมเสี่ยง ต่อการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์	ขั้นปฏิบัติ ๑. นักเรียนร่วมกันศึกษาใบความรู้ที่ ๒ เรื่อง การคุมกำเนิด และการป้องกันการตั้งครรภ์ ไม่พึงประสงค์เพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ถูกต้อง ๒. นักเรียนร่วมกันทำกิจกรรมและตอบ คำถามในใบงาน ๑ ๓. นักเรียนนำเสนอและสะท้อนคิด	ขั้นปฏิบัติ ๑. ใบงานที่ ๑ เรื่อง การป้องกัน การตั้งครรภ์ไม่พึง ประสงค์และการ คุมกำเนิด ๒. สื่อ Power Point เรื่อง การ ป้องกันการ ตั้งครรภ์ไม่พึง ประสงค์	ขั้นปฏิบัติ ใบงานที่ ๑ เรื่อง การ ป้องกัน การ ตั้งครรภ์ไม่ พึง ประสงค์ และการ คุมกำเนิด	

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๔ เรื่อง การป้องกันการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์

หน่วยที่ ๒ ชื่อหน่วยการเรียนรู้ วัยรุ่นกับเรื่องเพศ รหัสวิชา พ๒๒๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือ วัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	ขั้นสรุป (๕ นาที) ๑.ครูสรุปบทเรียนให้นักเรียนตระหนักและเห็น ความสำคัญของการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันปัญหาการ ตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ได้เหมาะสมกับสถานการณ์ ๒.ครเน้นให้นักเรียนคิดการป้องกันตนเอง การคิด คาดการณ์ล่วงหน้า แล้วจะไม่ต้องมาแก้ไขภายหลัง	ขั้นสรุป นักเรียนร่วมอภิปรายสรุปสาระการเรียนรู้กับ ครู และร่วมยกตัวอย่างการปฏิบัติการ ป้องกันตนเองจากประสบการณ์ตรง(	ขั้นสรุป -	ขั้นสรุป -	

๘. สื่อ/แหล่งเรียนรู้

- ๑) ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง การป้องกันตนเองจากพฤติกรรมเสี่ยงต่อการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์
- ๒) ใบความรู้ที่ ๒ เรื่อง การคุมกำเนิด
- ๓) ใบงานที่ ๑ เรื่อง การป้องกันการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์และการคุมกำเนิด
- ๔) สื่อ PowerPoint เรื่อง การป้องกันการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์
- ๕) กระดาษโน้ตแสดงความคิดเห็น

๙. การประเมินผลรวบยอด

ชิ้นงานหรือภาระงาน

ใบงานที่ ๑ เรื่อง การป้องกันการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์และการคุมกำเนิด

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K) อธิบายการป้องกันตนเองจากการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์ได้	สังเกตการตอบคำถามในชั้นเรียน	แบบสังเกตการตอบคำถาม	ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ พอใช้ขึ้นไป
ด้านทักษะกระบวนการ (P) วิเคราะห์การปฏิบัติตนเพื่อป้องกันการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ได้เหมาะสมกับสถานการณ์อย่างมีเหตุผล	ประเมินแผนผังความคิด	แบบประเมินการวิเคราะห์	ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ พอใช้ขึ้นไป
คุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A) เห็นความสำคัญของการปฏิบัติตนการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ได้เหมาะสมกับสถานการณ์	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม	ผ่านเกณฑ์การประเมิน ระดับคุณภาพ พอใช้ขึ้นไป
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน วิเคราะห์ ข้อมูลการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ต่อสถานการณ์ต่างๆ โดยจำแนก และเปรียบเทียบข้อมูล จากสถานการณ์จริงในชีวิตประจำวันได้ อย่างสมเหตุสมผล	ประเมินการวิเคราะห์สถานการณ์	แบบประเมินการวิเคราะห์	ผ่านเกณฑ์การประเมิน ระดับคุณภาพ พอใช้ขึ้นไป
ด้านคุณลักษณะ (A) คุณลักษณะอันพึงประสงค์ มีความมุ่งมั่นในการทำงาน (ตั้งใจและรับผิดชอบในการปฏิบัติงานที่ได้รับมอบหมาย)	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม	เกณฑ์การผ่านตั้งแต่ระดับ พอใช้ขึ้นไป

เกณฑ์การประเมินผลชิ้นงานหรือภาระงาน เรื่อง ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติในเรื่องเพศ

ประเด็น	ระดับคุณภาพ		
	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๕ (ปรับปรุง)
๑.อธิบายการป้องกันตนเองจากการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์ได้	อธิบายการป้องกันตนเองจากการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์ได้อย่างสมเหตุผล ถูกต้องร้อยละ ๘๕ ขึ้นไป	อธิบายการป้องกันตนเองจากการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์ได้อย่างสมเหตุผล ร้อยละ ๕๐ ถึงร้อยละ ๘๔	อธิบายการป้องกันตนเองจากการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์ได้อย่างสมเหตุผล น้อยกว่าร้อยละ ๕๐
๒.วิเคราะห์การปฏิบัติตนเพื่อป้องกันการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ได้เหมาะสมกับสถานการณ์อย่างมีเหตุผล	วิเคราะห์การปฏิบัติตนเพื่อป้องกันการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ต่อสถานการณ์ต่างๆ ได้ถูกต้องมีประเด็นหลากหลายมิติ	วิเคราะห์การปฏิบัติตนเพื่อป้องกันการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ต่อสถานการณ์ มีประเด็นมิติเดียว	วิเคราะห์ไม่ได้
๓.เห็นความสำคัญของการมีเจตคติทางเพศที่ดีเพื่อนำไปสู่การปฏิบัติที่ดีต่อไป	ร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยตนเอง	ร่วมกิจกรรมการเรียนรู้เพราะครูสั่ง	ไม่ร่วมกิจกรรม
๔.วิเคราะห์ข้อมูลการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ต่อสถานการณ์ต่างๆ โดยจำแนก และเปรียบเทียบข้อมูล จากสถานการณ์จริงในชีวิตประจำวันได้อย่างสมเหตุผล	วิเคราะห์การปฏิบัติตนและเลือกวิธีปฏิบัติในการป้องกันการตั้งครรภ์ในสถานการณ์สุดวิสัยในชีวิตประจำวันได้อย่างมีเหตุผล	วิเคราะห์การปฏิบัติตนและเลือกวิธีปฏิบัติในการป้องกันการตั้งครรภ์ในสถานการณ์สุดวิสัยในชีวิตประจำวันได้แต่ไม่เหมาะสม	วิเคราะห์ไม่ได้
๕. มีความมุ่งมั่นในการทำงาน	ทำงานเสร็จตามกำหนดเวลา มีความสมบูรณ์ครบถ้วนทุกรายการ	ทำงานเสร็จตามกำหนดเวลา มีความสมบูรณ์ครบบางรายการ	ทำงานไม่เสร็จตามกำหนดเวลา

เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน ๑๑ - ๑๕ หมายถึง ดี

คะแนน ๖ - ๑๐ หมายถึง พอใช้

คะแนน ต่ำกว่า ๕ หมายถึง ปรับปรุง ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ขึ้นไป

๑๐. บันทึกผลหลังสอน*

ผลการจัดการเรียนการสอน

.....

.....

.....

ความสำเร็จ

.....

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

.....

ข้อจำกัดการใช้แผนการจัดการเรียนรู้และข้อเสนอแนะ/แนวทางการปรับปรุงแก้ไข

.....

.....

.....

*หมายเหตุ : คู่มือคำถามการบันทึกผลหลังสอนสำหรับครูในภาคผนวก ค

ลงชื่อ.....ผู้สอน
(.....)

วันที่ เดือน พ.ศ.

๑๑. ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

.....

ลงชื่อ ผู้ตรวจ
(.....)

วันที่ เดือน พ.ศ.

ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง การป้องกันตนเองจากพฤติกรรมเสี่ยงต่อการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง วัยรุ่นกับเรื่องเพศ
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๔ เรื่อง การป้องกันการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

การหลีกเลี่ยงและป้องกันตนเองจากพฤติกรรมเสี่ยงต่อการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์จากปัญหาและผลกระทบดังกล่าว นักเรียนจึงควรปฏิบัติตน ดังนี้

๑. การปิดโอกาสต่อพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ

การปิดโอกาสต่อพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ เช่น การไม่เที่ยวตามสถานเริงรมย์ต่างๆ การไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ การไม่คบหาบุคคลแปลกหน้า การไม่เดินในที่เปลี่ยวและมีอันตราย การหลีกเลี่ยงสิ่งกระตุ้นความรู้สึกทางเพศทางสื่อวิทยุ โทรทัศน์ สื่อสิ่งพิมพ์ อินเทอร์เน็ต การเลือกคบเพื่อนที่ดี ไม่แต่งกายหรือแสดงกิริยาที่ยั่ววนไม่เหมาะสม เป็นต้น

๒. รู้จักทักษะการปฏิเสธ

การรู้จักการปฏิเสธ เป็นการช่วยลดความต้องการทางเพศได้ เช่น คำว่า “ไม่ หยุด อย่า” ทั้งนี้ต้องเป็นการปฏิเสธที่มาจากความตั้งใจจริงที่จะหลีกเลี่ยงและป้องกันตนเอง ดังนั้น ทักษะการปฏิเสธจะต้องทำด้วยน้ำเสียงที่สุภาพ ชัดแจ้ง และมีความมั่นคง พร้อมทั้งการแสดงท่าทางในการหลีกเลี่ยงสถานการณ์ขณะนั้น เพื่อเปลี่ยนกิริยาท่าทางการแสดง หรือความรู้สึกทางเพศที่เกิดขึ้นให้ผ่อนคลาย หรือหมดไป

๓. รู้จักทักษะการต่อรอง

การปฏิเสธเพียงอย่างเดียว บางครั้งอาจไม่เกิดผล การรู้จักการสื่อสาร และการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีโดยการรู้จักการต่อรองด้วยวิธีการต่างๆ อาจจะโดยการเสนอกิจกรรมอื่นที่ดีกว่า เพื่อเป็นการหลีกเลี่ยงเหตุการณ์เฉพาะหน้า หรืออาจพูดให้ตระหนักถึงผลกระทบที่อาจจะเกิดขึ้น และการรู้จักให้เกียรติซึ่งกันและกัน รวมไปถึงการนึกถึงพ่อแม่ ผู้ปกครองที่อาจทำให้ท่านเสียใจได้ในภายหลัง หากตัดสินใจผิดพลาด

๔. รู้จักการคุมกำเนิด

การคุมกำเนิดเป็นการป้องกันการตั้งครรภ์ได้ การคุมกำเนิดมีหลายวิธี การรู้จักเลือกวิธีในการคุมกำเนิดขึ้นอยู่กับความเหมาะสม ความสะดวกของแต่ละคน และสถานการณ์ในขณะนั้น อย่างไรก็ตาม การคุมกำเนิดควรเป็นทางเลือกที่เกิดขึ้นในกรณีที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงจากการมีเพศสัมพันธ์ได้จริงๆ นักเรียนควรพยายามป้องกันตนเองจากสถานการณ์เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ให้ได้มากที่สุดเสียก่อน

๕. ความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างครอบครัว

ความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างครอบครัว เป็นการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศที่สำคัญอย่างหนึ่ง ความสัมพันธ์ที่ดีของบุคคลในครอบครัวจะสร้างความรัก ความผูกพัน ความเข้าใจ ซึ่งเป็นการสร้างภูมิคุ้มกันให้กับวัยรุ่น ตลอดจนการยึดมั่นเรื่องการรักษาขณัตถ์ก่อนถึงการแต่งงาน ก็จะช่วยลดพฤติกรรมที่เสี่ยงได้

แหล่งอ้างอิง

สุกมล วิภาวิพลกุล. (๒๕๕๖). เอกสารประกอบการเสวนา: *เซ็กส์ปลอดภัย...วัยวัยรุ่น*. คณะแพทยศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ร่วมกับองค์กร PATH และ GTH.



ใบความรู้ที่ ๒ เรื่อง การคุมกำเนิด
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง เพศกับวัยรุ่น (รู้จักรัก รู้จักป้องกัน)
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๔ เรื่อง การป้องกันการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

การคุมกำเนิด หมายถึง การป้องกันการปฏิสนธิหรือการป้องกันการตั้งครรภ์ โดยไม่ให้ตัวอสุจิของฝ่ายชายเข้าผสมกับไข่ของฝ่ายหญิง จึงไม่เกิดตัวอ่อนในครรภ์

วิธีการคุมกำเนิด สามารถแบ่งได้ ดังนี้

๑. แบบชั่วคราว ได้แก่ ถุงยางอนามัย ยาเม็ดคุมกำเนิด ยาฉีดคุมกำเนิด ยาฝังคุมกำเนิด ห่วงอนามัย แผ่นแปะคุมกำเนิด
๒. แบบถาวร คือ การทำหมันในหญิงและชาย
๓. แบบอื่นๆ เช่น การนั้บระยะปลอดภ้ย การหลั่งภายนอก เป็นต้น

วิธีคุมกำเนิดที่วัยรุ่นนิยมใช้ เช่น ยาเม็ดคุมกำเนิด (รายเดือน) ยาเม็ดคุมกำเนิดฉุกเฉิน ถุงยางอนามัย การนั้บระยะปลอดภ้ย หรือการสวนล้างช่องคลอด เป็นต้น ส่วนวิธีอื่นๆ ได้แก่ ยาฝังคุมกำเนิด ยาฉีดคุมกำเนิด ห่วงอนามัย มักแนะนำให้ผู้หญิงที่มีลูกแล้ว ส่วนการทำหมันก็เหมาะสำหรับคนที่ต้องการมีลูกอีกต่อไป

วิธีคุมกำเนิด

ถุงยางอนามัยชาย

- มีหลายขนาด ควรเลือกขนาดที่เหมาะสมกับอวัยวะเพศของตนเพื่อป้องกันการฉีกขาด หรือหลุดระหว่างการไ้
- ควรดูวันผลิต หรือวันหมดอายุก่อนการไ้
- ใช้สวมนั้บอวัยวะเพศแข็งตัว โดยให้บีบปลายถุงยางอนามัยเพื่อไล่ลมขณะสวมน เริ่มสวมนจากตรงปลายอวัยวะเพศสอดเข้าหาตัว ให้สุดโคนอวัยวะเพศ
- เมื่อเสร็จกิจไ้ถอดถุงยางอนามัยขณะที่อวัยวะเพศยังแข็งตัว โดยจับที่ขอบถุงยางและค่อยๆ รูดออกทั้งนี้ หากปล่อยให้อวัยวะเพศอ่อนตัวในช่องคลอดอาจทำให้ถุงยางอนามัยหลุดได้
- ถุงยางอนามัยเป็นวิธีคุมกำเนิดแบบชั่วคราวที่มีประสิทธิภาพในการคุมกำเนิด และสามารถป้องกันการติดเชื้อเอชไอวี รวมทั้งโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์อื่นๆ เช่น เริม หูดหงอนไก่ หนองใน ซิฟิลิส แผลริมอ่อน ไปพร้อมกันได้

● ความเชื่อที่ว่า สวมถุงยางอนามัยสองชั้นแล้วจะทำให้ปลอดภัยมากขึ้นนั้น ความจริงก็คือ กลับทำให้โอกาสที่ถุงยางจะแตกกว้างขึ้น เพราะเนื้อยางจะเสียดสีกันและทำให้ฉีกขาดได้ง่าย

ถุงยางอนามัยสตรี

● เป็นวิธีคุมกำเนิดแบบชั่วคราวอีกวิธีหนึ่งที่มีประสิทธิภาพ ในการคุมกำเนิดและสามารถป้องกันการติดเชื้อเอชไอวี รวมทั้งโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์เช่นเดียวกับถุงยางอนามัยผู้ชาย และเหมาะสำหรับผู้ที่แพ้ฮอร์โมน แต่เนื่องจากข้อจำกัดของการออกแบบ จึงทำให้ถุงยางอนามัยสตรียังไม่เป็นที่แพร่หลาย

● ถุงยางอนามัยสตรีใช้ใส่เข้าไปภายในช่องคลอดสตรีเพื่อป้องกันสสารคัดหลั่ง อสุจิหรือน้ำลายจากการมีเพศสัมพันธ์ ซึ่งระหว่างมีเพศสัมพันธ์หากเกิดการฉีกหลุดของถุงยางอนามัยสตรีควรพิจารณาใช้ยาคุมกำเนิดฉุกเฉินร่วมด้วย

ยาเม็ดคุมกำเนิดทั่วไป

● ยาคุมกำเนิดชนิดเม็ดมี ๒ แบบคือ แบบ ๒๑ เม็ด และแบบ ๒๘ เม็ด มีประสิทธิภาพไม่แตกต่างกัน

● ยาคุมชนิด ๒๘ เม็ด เม็ดยาที่เพิ่มขึ้นมา ๗ เม็ดเป็นวิตามินที่ช่วยให้รับประทานยาต่อเนื่องโดยไม่ลืม

● วิธีการรับประทานยาเม็ดคุมกำเนิดแผงแรก ให้เริ่มรับประทานเม็ดแรกภายใน ๕ วันแรกของการมีประจำเดือน แล้วรับประทานติดต่อกันทุกวัน วันละ ๑ เม็ดจนหมดแผง

● สำหรับยาคุมกำเนิดชนิด ๒๑ เม็ด เมื่อรับประทานหมดแผง ให้เว้นไป ๗ วันแล้วจึงเริ่มแผงใหม่ ส่วนยาคุมกำเนิดชนิด ๒๘ เม็ด ให้รับประทานแผงใหม่ติดต่อกันได้เลย

● ออกฤทธิ์คุมกำเนิดโดย ๑) ยับยั้งไม่ให้เกิดการเจริญเติบโตของไข่และป้องกันไข่ตก ๒) ทำให้เยื่อบุโพรงมดลูกบางลงไม่เหมาะแก่การฝังตัวของตัวอ่อน ๓) ทำให้มูกที่ปากมดลูกเหนียวข้นไม่เหมาะแก่การให้อสุจิเคลื่อนผ่านเข้าไปในโพรงมดลูก

● ถ้าลืมทาน ๑ วัน ให้ทาน ๒ เม็ดในวันถัดไป

● ถ้าลืมทาน ๒ วัน ให้ทาน ๒ เม็ดในวันที่สาม และอีก ๒ เม็ดในวันที่ ๔

● ถ้าลืมทาน ๓ วันขึ้นไป ควรหยุดรับประทานยาคุมกำเนิดแผงนั้นไปเลย และใช้วิธีคุมกำเนิดชนิดอื่นไปก่อน เช่น ใช้ถุงยางอนามัย แล้วจึงเริ่มรับประทานแผงใหม่ในการมีประจำเดือนรอบถัดไป

● หากเริ่มรับประทานเป็นครั้งแรกต้องรับประทานไป ๑๔ วัน จึงมีผลต่อการป้องกันการตั้งครรภ์ หากมีเพศสัมพันธ์ในช่วงเวลาดังกล่าว ควรใช้ถุงยางอนามัยควบคู่ไปด้วย

● แม้ผู้หญิงจะเป็นคนทานยาคุมกำเนิด แต่ผู้ชายควรมีส่วนร่วมในการช่วยเตือนให้รับประทานยาอย่างต่อเนื่อง

ข้อมูลเพิ่มเติม แต่ถ้าลืมทานเกิน ๒ วัน/๒ เม็ด ให้หยุดยาจนครบ ๗ วัน แล้วจึงเริ่มกินยาคุมแผงใหม่ ในช่วงหยุดยา และเริ่มยาแผงใหม่ ให้ใช้ถุงยางอนามัยช่วยคุมกำเนิดร่วมด้วยอย่างน้อย ๒ สัปดาห์การกินยอนั้นไม่มีผลต่อประสิทธิภาพการคุมกำเนิดเพราะยาแต่ละเม็ดมีปริมาณฮอร์โมนเท่ากัน ปัญหาส่วนใหญ่ที่พบ คือ การลืมกินยา

ยาเม็ดคุมกำเนิดแบบฉุกเฉิน

- ต้องกิน ๒ เม็ด จึงจะมีประสิทธิภาพในการคุมกำเนิด
เม็ดแรก กินทันทีหรือภายใน ๗๒ ชั่วโมง (สามวัน) หลังการมีเพศสัมพันธ์ ประสิทธิภาพของยาจะขึ้นอยู่กับเวลาที่กินยาหลังการมีเพศสัมพันธ์ หากกินได้เร็วเท่าไร ความสามารถในการป้องกันการตั้งครรภ์ก็จะสูงขึ้นเท่านั้น

เม็ดที่สอง กินห่างจากเม็ดแรก ๑๒ ชั่วโมง

- ระหว่างการกินเม็ดแรกกับเม็ดที่สอง ไม่ควรมีเพศสัมพันธ์อีก
- หากกินอย่างถูกวิธี มีประสิทธิภาพป้องกันการตั้งครรภ์ ๘๕%
- ไม่ควรกินเกิน ๔ เม็ดต่อเดือน
- การกินยาคุมฉุกเฉินมีผลข้างเคียงต่อสุขภาพทางเพศผู้หญิง ดังนั้น ควรใช้ในกรณีฉุกเฉินเท่านั้น ไม่ควรใช้เป็นวิธีการคุมกำเนิดแบบประจำ

ยาฉีดคุมกำเนิด

- ประกอบด้วย ๒ ชนิด คือ ราย ๓ เดือน (มีฮอร์โมนโปรเจสเตอโรนชนิดเดียว) และราย ๑ เดือน (มีฮอร์โมนเอสโตรเจนและโปรเจสเตอโรน) ซึ่งต้องฉีดกับผู้ให้บริการเท่านั้น ไม่สามารถซื้อฉีดยาเองได้

- สามารถฉีดในช่วง ๕ วันแรกของการมีประจำเดือน หรือภายหลังแท้งไม่เกิน ๑ สัปดาห์ ภายหลังฉีดยาคุมกำเนิด สามารถป้องกันการตั้งครรภ์ได้ทันที เนื่องจากเป็นระยะปลอดภัยจากการตั้งครรภ์ ทั้งนี้ยาฉีดคุมกำเนิดแบบ ๑ เดือน ช่วยลดปัญหาของประจำเดือนมาผิดปกติ และสามารถกลับสู่ภาวะที่สามารถตั้งครรภ์ได้เร็วกว่ายาฉีดคุมกำเนิดแบบ ๓ เดือน

- ออกฤทธิ์คุมกำเนิดโดย ๑) ป้องกันการตกของไข่ ๒) ทำให้เยื่อโพรงมดลูกบางลงไม่เหมาะแก่การฝังตัวของตัวอ่อน และ ๓) ทำให้มูกที่ปากมดลูกมีปริมาณน้อยและเหนียวข้นไม่เหมาะแก่การให้อสุจิเคลื่อนผ่านเข้าไปในโพรงมดลูก

- บางรายอาจเกิดความผิดปกติของประจำเดือน เช่น ประจำเดือนมามากหรือน้อยหรือมากะปริดกะปรอยหรือขาดหายไปมากกว่าที่เกิดจากยาเม็ดคุมกำเนิด และยาฉีดคุมกำเนิดแบบ ๑ เดือน อย่างไรก็ตาม หากมีอาการข้างเคียงไม่สามารถหยุดยาได้ทันที ต้องรอให้ยาหมดฤทธิ์เอง

ยาฝังคุมกำเนิด

- เป็นวิธีการคุมกำเนิดแบบชั่วคราว มีลักษณะเป็นหลอดขนาดเล็กซึ่งเป็นฮอร์โมนสังเคราะห์ชนิดเดียวกับในยาฉีดคุมกำเนิดชนิด ๓ เดือน สามารถป้องกันการตั้งครรภ์ได้สูง แต่ไม่สามารถป้องกันการติดเชื้อเอชไอวีและเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ได้

- ปัจจุบันยาฝังมี ๓ แบบในประเทศไทย ได้แก่ ชนิด ๖ หลอด (Norplant – ๖) คุมกำเนิดได้ ๕ ปี ชนิด ๒ หลอด (Jadelle) คุมกำเนิดได้ ๓ ปี และ ชนิด ๑ หลอด (Implanon) คุมกำเนิดได้ ๓ ปี

- สามารถฝังได้ภายใน ๕ วันแรกของการมีประจำเดือน หรือภายหลังแท้งไม่เกิน ๑ สัปดาห์ หรือหลังคลอด ๔ – ๖ สัปดาห์ โดยฝังที่บริเวณต้นแขนด้านใน เนื้อข้อศอกโดยการฉีดยาชาก่อนฝัง

- ออกฤทธิ์คุมกำเนิดโดย ๑) ป้องกันการตกของไข่ ๒) ทำให้เยื่อบุโพรงมดลูกบางลงไม่เหมาะแก่การฝังตัวของตัวอ่อน และ ๓) ทำให้มูกที่ปากมดลูกมีปริมาณน้อยและเหนียวข้นไม่เหมาะแก่การให้อสุจิเคลื่อนผ่านเข้าไปในโพรงมดลูก

- ภายหลังฝังยาสามารถป้องกันการตั้งครรภ์ได้ทันที เนื่องจากเป็นระยะปลอดภัยจากการตั้งครรภ์ และหลังการฝังสามารถทำงานได้ตามปกติ

- บางรายอาจเกิดความผิดปกติของประจำเดือน เช่น ประจำเดือนมามากหรือน้อยหรือมากะปริตกะปรอยหรือขาดหายไป เป็นต้น และกลับสู่ภาวะที่สามารถตั้งครรภ์ได้ช้ากว่ายาเม็ดคุมกำเนิดและยาฉีดคุมกำเนิด

- หากมีอาการข้างเคียงสามารถไปพบแพทย์เพื่อเอายาฝังออกแต่ยังอาจมีอาการข้างเคียงซึ่งต้องรอให้ยาหมดฤทธิ์เอง

ห่วงอนามัย

- เป็นวิธีการคุมกำเนิดแบบชั่วคราวสำหรับผู้หญิงโดยใส่เข้าไปในโพรงมดลูก โดยผู้เชี่ยวชาญทางการแพทย์สามารถคุมกำเนิดได้ระยะยาว (๓-๘ ปี) และเหมาะสำหรับผู้ที่มีแพ้ฮอร์โมน

- สามารถเริ่มใช้ได้ขณะมีประจำเดือน หรือหลังหมดประจำเดือนใหม่ๆ หรือช่วงหลังคลอดหรือหลังแท้งสามารถใส่ได้ทันที ดังนั้นภายหลังการใส่จึงสามารถป้องกันการตั้งครรภ์ได้ทันที เนื่องจากเป็นระยะปลอดภัย

- ออกฤทธิ์คุมกำเนิดโดย ๑) ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงของเยื่อบุโพรงมดลูก ซึ่งแตกต่างไปตามชนิดของห่วงอนามัย ทำให้ไม่เหมาะแก่การฝังตัวของตัวอ่อน ๒) การใส่ห่วงทำให้มีผลต่อการเดินทางของเชื้ออสุจิและไข่ที่จะมาผสมกัน เนื่องจากการหดตัวของมดลูกและหลอดมดลูก

- บางรายอาจมีเลือดออกประมาณ ๒ – ๓ วัน จึงควรงดการมีเพศสัมพันธ์ภายใน ๕ – ๗ วันแรกหลังใส่ และอาจทำให้เกิดการอักเสบติดเชื้อในอุ้งเชิงกรานได้ถ้าอุปกรณ์ทำความสะอาดไม่ได้มาตรฐาน นอกจากนี้ยังเพิ่มโอกาสของการแพร่และรับเชื้อเอชไอวี และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์อื่นๆ เนื่องจากภายหลังใส่ห่วงอนามัยใหม่ๆ อาจมีเลือดออกประมาณ ๒-๓ วัน

วิธีการคุมกำเนิดโดยผ่านทางผิวหนัง

- รูปแบบของการคุมกำเนิดโดยผ่านทางผิวหนัง ได้แก่ สเปรย์แผ่นแปะ และเจล โดยใช้ทุกวันหรือเป็นสัปดาห์

- แผ่นแปะคุมกำเนิดเริ่มมีการนำมาใช้ในประเทศไทยแล้ว แต่ราคาค่อนข้างสูง และต้องเปลี่ยนทุกสัปดาห์ โดยแปะในช่วง ๑ – ๕ วันแรกของการมีประจำเดือน สัปดาห์ละครั้ง และไม่ควรซ้ำบริเวณเดิม ส่วนสเปรย์ซึ่งต้องใช้สเปรย์ทุกวันนั้นยังอยู่ในขั้นการวิจัย ยังไม่มีการนำออกเผยแพร่แก่ประชาชนทั่วไปเช่นเดียวกับเจลคุมกำเนิด

- กลไกการทำงานฮอร์โมนเอสโตรเจนและโปรเจสเตอโรนในสเปิร์ม แผ่นแปะหรือเจล จะค่อยๆ ซึมผ่านผิวหนังเข้าสู่กระแสเลือด ไปป้องกันการตกของไข่เกิดมูกที่ปากมดลูกหนาและเหนียวข้นขึ้นและเกิดการหนาตัวของผนังมดลูก

การทำหมันหญิง

- เป็นการคุมกำเนิดแบบถาวรสำหรับผู้หญิง โดยการผูกและตัดท่อนำไข่ ทำให้ไข่และตัวอสุจิไม่สามารถผสมกันได้ วิธีนี้เป็นการคุมกำเนิดที่เหมาะสมสำหรับผู้ที่ไม่ต้องการมีบุตรอย่างถาวร และเหมาะสำหรับผู้ที่มีฮอร์โมนในผลิตภัณฑ์คุมกำเนิดอื่นๆ แต่ไม่สามารถป้องกันการรับและแพร่เชื้อที่ติดต่อทางเพศสัมพันธ์ได้

- การทำหมันหญิงสามารถทำได้ ๒ ช่วง คือ ช่วงหลังคลอดใหม่ๆ เรียกว่า หมันเปียก และช่วงเวลาปกติระยะใดก็ได้ เรียกว่า หมันแห้ง

- ประสิทธิภาพการคุมกำเนิดสูงกว่าวิธีคุมกำเนิดต่างๆ ทั้งระยะสั้นและระยะยาว ทั้งนี้ หลังทำหมันแล้วควรเว้นระยะการมีเพศสัมพันธ์ไปก่อนจนกว่าแผลผ่าตัดจะเป็นปกติ

การทำหมันชาย

- เป็นการคุมกำเนิดแบบถาวรสำหรับผู้ชาย โดยการผูกและตัดท่อนำน้ำเชื้อ ทำให้ตัวอสุจิไม่สามารถเล็ดลอดออกมาผสมกับไข่ได้ วิธีนี้เป็นการคุมกำเนิดที่เหมาะสมสำหรับผู้ที่ไม่ต้องการมีบุตรอย่างถาวร แต่ไม่สามารถป้องกันการรับและแพร่เชื้อที่ติดต่อทางเพศสัมพันธ์ได้

- ประสิทธิภาพการคุมกำเนิดสูงกว่าวิธีคุมกำเนิดต่างๆ ทั้งระยะสั้นและระยะยาว สามารถทำเมื่อไรก็ได้เมื่อผู้ชายพร้อม และได้ปรึกษากับคู่แล้ว โดยทั่วไปควรทำเมื่อร่างกายแข็งแรง

- หลังทำหมันชายแล้วยังไม่สามารถป้องกันการตั้งครรภ์ได้ทันที เนื่องจากยังมีตัวอสุจิค้างอยู่ในท่อนำอสุจิ ดังนั้นหากมีเพศสัมพันธ์ควรคุมกำเนิดด้วยวิธีอื่นก่อนเช่น การใช้ถุงยางอนามัย เป็นต้น ซึ่งภายหลัง ๓ เดือนควรตรวจหาเชื้ออสุจิซ้ำเพื่อให้แน่ใจว่าไม่พบเชื้ออสุจิในน้ำอสุจิแล้ว

การนับระยะปลอดภัย หรือนับหน้า ๗ หลัง ๗

- เป็นวิธีคุมกำเนิดแบบธรรมชาติ วิธีนี้ใช้ได้เฉพาะผู้หญิงที่มีรอบเดือนมาสม่ำเสมอเท่านั้น ซึ่งไม่เหมาะกับวัยรุ่น เพราะร่างกายยังอยู่ในช่วงฮอร์โมนเพศปรับตัว อาจมีรอบเดือนไม่สม่ำเสมอ

- การนับหน้าเจ็ดหลังเจ็ด ให้ใช้ “วันแรก” ของการมีประจำเดือน นับเป็นวันที่ ๑ หน้าเจ็ด คือ นับย้อนขึ้นไปให้ครบเจ็ดวัน ส่วนหลังเจ็ด ให้นับต่อจากวันแรกที่มีประจำเดือนไปให้ครบ ๗ วัน

ข้อมูลเพิ่มเติม

การนับรอบเดือน นับจากวันแรกที่มีประจำเดือนมาในเดือนก่อน จนถึงวันแรกของการมีประจำเดือนครั้งต่อไป รอบเดือนของแต่ละคนไม่เท่ากัน โดยปกติแล้ว คือ ๒๘ วัน (±๗ วัน หรือ ๒๑ – ๓๕ วัน)

ช่วงเวลาไข่สุก นับจากวันแรกที่มีประจำเดือนไปอีกประมาณ ๑๔ วัน หรือประมาณวันที่ ๑๓-๑๕ ของรอบเดือน



แหล่งอ้างอิง

สุวชัย อินทรประเสริฐ.(๒๕๔๘). *คู่มือการตั้งครุฑและเตรียมคลอด*. รักลูก. พิมพ์ครั้งที่ ๑๘. กรุงเทพมหานคร.
บริษัท พิมพ์ดี จำกัด.

องค์การแพทย์.(๒๕๕๐). *โครงการ “ก้าวอย่างอย่างเข้าใจ” คู่มือการจัดกระบวนการเรียนรู้ เพศศึกษาสำหรับ
เยาวชนช่วงชั้นที่ ๓ (มัธยมศึกษาปีที่ ๑- ๓)*. กรุงเทพมหานคร: บริษัทเออร์เจนท์แทค.

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.). (๒๕๕๗). เช็กส์กับวัยรุ่น. *sook creative happiness*.
๑๕, ๓๑.



ใบงานที่ ๑ เรื่อง การป้องกันการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์และการคุมกำเนิด
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง วัยรุ่นกับเรื่องเพศ
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๔ เรื่อง การป้องกันการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

ชื่อ - สกุล ชั้น..... เลขที่.....

ตอนที่ ๑ คำชี้แจง : ให้นักเรียนเลือกวิธีการป้องกันการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ ให้เหมาะสมกับสถานการณ์ดังต่อไปนี้ และบอกเหตุผลประกอบ **นักเรียนสามารถเลือกวิธีการคุมกำเนิดได้มากกว่า ๑ วิธี

๑. ยังไม่ถึงเวลาอันควร

วิธีการที่ป้องกันเหมาะสมที่สุด	เหตุผล	ถ้าเกิดเหตุสุดวิสัยแล้วจะใช้วิธีใดในการป้องกันการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์
๑.....		
๒.....		

๒. พลาดท่าตอนเมา

วิธีการที่ป้องกันเหมาะสมที่สุด	เหตุผล	ถ้าเกิดเหตุสุดวิสัยแล้วจะใช้วิธีใดในการป้องกันการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์
๑.....		
๒.....		

๓. นักเรียน "ต้องไม่อย่างไร" จะป้องกันตนเองจากภัยในสังคมที่เกี่ยวข้องทำให้เกิดอันตรายต่อร่างกายตนเองอย่างไร เพื่อให้ตัวเองปลอดภัยจากการป้องกันการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์

ใบงานที่ ๑ เรื่อง การป้องกันการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์และการคุมกำเนิด
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง วัยรุ่นกับเรื่องเพศ
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๔ เรื่อง วิธีการป้องกันตนเองจากการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

ชื่อ - สกุล ชั้น..... เลขที่.....

ตอนที่ ๑ คำชี้แจง : ให้นักเรียนเลือกวิธีการคุมกำเนิดที่เหมาะสมกับสถานการณ์ดังต่อไปนี้ และบอกเหตุผลประกอบ **นักเรียนสามารถเลือกวิธีการคุมกำเนิดได้มากกว่า ๑ วิธี

๑. ยังไม่ถึงเวลาอันควร

วิธีการที่ป้องกันเหมาะสมที่สุด	เหตุผล	ถ้าเกิดเหตุสุดวิสัยแล้วจะใช้วิธีใดในการป้องกันการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์
๑.		
๒.		

๒. พลาดท่าตอนเมา

วิธีการที่ป้องกันเหมาะสมที่สุด	เหตุผล	ถ้าเกิดเหตุสุดวิสัยแล้วจะใช้วิธีใดในการป้องกันการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์
๑.		
๒.		

๓. นักเรียน "ต้องไม่อย่างไร" จะป้องกันตนเองจากภัยในสังคมที่เกี่ยวข้องทำให้เกิดอันตรายต่อร่างกายตนเองอย่างไร เพื่อให้ตัวเองปลอดภัยจากการป้องกันการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์

เฉลยใบงานที่ ๑ เรื่อง การป้องกันการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์และการคุมกำเนิด
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง วัยรุ่นกับเรื่องเพศ
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๔ เรื่อง การป้องกันการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

ตอนที่ ๑ คำชี้แจง : ให้นักเรียนเลือกวิธีการป้องกันการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ ให้เหมาะสมกับสถานการณ์ดังต่อไปนี้ และบอกเหตุผลประกอบ **นักเรียนสามารถเลือกวิธีการคุมกำเนิดได้มากกว่า ๑ วิธี

๑. ยังไม่ถึงเวลาอันควร

วิธีการที่ป้องกันเหมาะสมที่สุด	เหตุผล	ถ้าเกิดเหตุสุดวิสัยแล้วจะใช้วิธีใดในการป้องกันการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์
๑.....		(เลือกในใบความรู้วิธีการคุมกำเนิด)
๒.....		

๒. พลาดท่าตอนเมา

วิธีการที่ป้องกันเหมาะสมที่สุด	เหตุผล	ถ้าเกิดเหตุสุดวิสัยแล้วจะใช้วิธีใดในการป้องกันการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์
๑.....		(เลือกในใบความรู้วิธีการคุมกำเนิด)
๒.....		

๓. นักเรียน "ต้องไม่อย่างไร" จะป้องกันตนเองจากภัยในสังคมที่เกี่ยวข้องทำให้เกิดอันตรายต่อร่างกายตนเองอย่างไร เพื่อให้ตัวเองปลอดภัยจากการป้องกันการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์

ไม่ไว้ใจ ไม่เชื่อใจ ไม่อยู่ตามลำพัง ไม่यरารู้ยกรลอง ไม่เปิดโอกาส ฯลฯ

เฉลยใบงานที่ ๑ เรื่อง การป้องกันการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์และการคุมกำเนิด
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง วัยรุ่นกับเรื่องเพศ
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๔ เรื่อง วิธีการป้องกันตนเองจากการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

ชื่อ - สกุล ชั้น..... เลขที่.....

ตอนที่ ๑ คำชี้แจง : ให้นักเรียนเลือกวิธีการคุมกำเนิดที่เหมาะสมกับสถานการณ์ดังต่อไปนี้ และบอกเหตุผลประกอบ **นักเรียนสามารถเลือกวิธีการคุมกำเนิดได้มากกว่า ๑ วิธี

๑. ยังไม่ถึงเวลาอันควร

วิธีการที่ป้องกันเหมาะสมที่สุด	เหตุผล	ถ้าเกิดเหตุสุดวิสัยแล้วจะใช้วิธีใดในการป้องกันการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์
๑. ปิดโอกาสอยู่ด้วยการตามลำพัง	จะทำให้ไม่มีอนาคต มีปัญหาครอบครัว สังคม	(เลือกในใบความรู้วิธีการคุมกำเนิด)
๒.....		

๒. พลาดท่าตอนเมา

วิธีการที่ป้องกันเหมาะสมที่สุด	เหตุผล	ถ้าเกิดเหตุสุดวิสัยแล้วจะใช้วิธีใดในการป้องกันการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์
๑. ไม่เสพของมีเงินเมา ละเว้นอบายมุข ปรับเปลี่ยนวิธีคิด ฯลฯ	ขาดสติและการยับยั้งชั่งใจ	(เลือกในใบความรู้วิธีการคุมกำเนิด)
๒.....		

๓. นักเรียน "ต้องไม่อย่างไร" จะป้องกันตนเองจากภัยในสังคมที่เกี่ยวข้องทำให้เกิดอันตรายต่อร่างกายตนเองอย่างไร เพื่อให้ตัวเองปลอดภัยจากการป้องกันการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์

ไม่ไว้วางใจ ไม่เชื่อใจ ไม่อยู่ตามลำพัง ไม่อยากรู้ อยากลอง ไม่เปิดโอกาส ฯลฯ

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๕ เรื่อง ความสำคัญของความเสมอภาคทางเพศ

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง วัยรุ่นกับเรื่องเพศ

รหัสวิชา พ๒๒๑๐๑

รายวิชา สุขศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

ภาคเรียนที่ ๑

เวลา ๕๐ นาที

๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐานการเรียนรู้ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเองครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ตัวชี้วัด

พ ๒.๑ ม.๒/๔ อธิบายความสำคัญของความเสมอภาคทางเพศและวางตัวได้อย่างเหมาะสม

๒. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

ความเสมอภาคทางเพศ เป็นสิทธิและเสรีภาพในการแสดงบทบาทของตนเองต่อสังคมได้อย่างเท่าเทียมกัน ภายในกรอบที่เหมาะสมของวัฒนธรรมที่ดั่งามของสังคมไทย

๓. สาระการเรียนรู้

๑. ความสำคัญของความเสมอภาคทางเพศ
๒. หลักความเสมอภาคภายใต้รัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย
๓. หลักสิทธิมนุษยชน
๔. ปฏิญญาสากลว่าด้วยสิทธิมนุษยชน
๕. ความเสมอภาคระหว่างหญิงและชาย
๖. สมรสเท่าเทียม
๗. การวางตัวที่เหมาะสมระหว่างเพศ

๔. จุดประสงค์การเรียนรู้

๔.๑ ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)

อธิบายความสำคัญของความเสมอภาคทางเพศได้

๔.๒ ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

ส่งเสริมความเท่าเทียมระหว่างเพศตามหลักสิทธิมนุษยชนได้อย่างเหมาะสม

๔.๓ ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A) (ของแต่ละวิชา)

ตระหนักและเห็นความสำคัญของความเสมอภาคระหว่างเพศได้อย่างเหมาะสม

๕. สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน (KSA)

วิเคราะห์ จำแนก จัดหมวดหมู่ จัดลำดับความสำคัญของข้อมูล ความเท่าเทียมระหว่างเพศตามหลักสิทธิมนุษยชนได้อย่างเหมาะสม (ส.๒.๑.๒)

๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

๖.๑ มีความซื่อสัตย์สุจริต (ให้ข้อมูลที่ถูกต้องและเป็นจริง)

๖.๒ มีความมุ่งมั่นในการทำงาน (ตั้งใจทำงานที่มอบหมายให้สำเร็จ)

๗. กิจกรรมการเรียนรู้



แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๕ เรื่อง ความสำคัญของความเสมอภาคทางเพศ หน่วยที่ ๒ ชื่อหน่วยการเรียนรู้ วัยรุ่นกับเรื่องเพศ รหัสวิชา พ๒๒๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือ วัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน วิเคราะห์ จำแนก จัดหมวดหมู่ จัดลำดับความสำคัญของข้อมูล ความเท่าเทียมระหว่างเพศตามหลักสิทธิมนุษยชนได้อย่างเหมาะสม ด้านความรู้ อธิบายความสำคัญของความเสมอภาคทางเพศได้ ด้านทักษะกระบวนการ ส่งเสริมความเท่าเทียมระหว่างเพศตามหลักสิทธิมนุษยชนได้อย่างเหมาะสม ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม	ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๑๐ นาที) ๑. ครูให้นักเรียนช่วยกันคิดจากภาพต่อไปนี้ นักเรียนคิดถึงเรื่องอะไรบ้าง  (แนวคำตอบ: ความเสมอภาค หรือ ความเท่าเทียม) ๒. ครูให้นักเรียนร่วมกันพิจารณาเกี่ยวกับความหมายของ “ความเสมอภาค” และ “ความเท่าเทียม” ต่างกันอย่างไร (แนวคำตอบ : การที่เพศชายและเพศหญิงมีสิทธิเท่าเทียมกันในด้านสังคมและกฎหมายที่สังคมให้การยอมรับ)	ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน ๑. นักเรียนร่วมตอบคำถามจากภาพ เรื่อง ความเสมอภาค หรือ ความเท่าเทียม ด้วยการยกมือ ๒. นักเรียนสะท้อนคิดเกี่ยวกับความหมายของ “ความเสมอภาค” และ “ความเท่าเทียม” ต่างกันอย่างไร (แนวคำตอบ : การที่เพศชายและเพศหญิงมีสิทธิเท่าเทียมกันในด้านสังคมและกฎหมายที่สังคมให้การยอมรับ) ๓. นักเรียนช่วยกันวิเคราะห์ (แนวคำตอบ : สมัยก่อนสิทธิในการดำเนินชีวิตของเพศหญิงและเพศทางเลือก ค่อนข้างถูกกีดกัน เช่น หน้าที่การทำงาน การได้รับตำแหน่งหัวหน้า	ชั้นนำ สื่อภาพ 	ชั้นนำ -	วิธีวัด ๑. ประเมินจากใบงานที่ ๑ เรื่อง ความเสมอภาคทางเพศ ๒. สังเกตจากพฤติกรรมในชั้นเรียน ๓. สังเกตจากการตอบคำถามในชั้นเรียน เครื่องมือวัด

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๕ เรื่อง ความสำคัญของความเสมอภาคทางเพศ
 หน่วยที่ ๒ ชื่อหน่วยการเรียนรู้ วัยรุ่นกับเรื่องเพศ รหัสวิชา พ๒๒๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา
 กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือ วัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
ตระหนักและเห็น ความสำคัญของความเสมอ ภาคระหว่างเพศได้อย่าง เหมาะสม คุณลักษณะอันพึงประสงค์ ๑. มีความซื่อสัตย์สุจริต (ให้ ข้อมูลที่ถูกต้องและเป็นจริง) ๒. มีความมุ่งมั่นในการ ทำงาน (ตั้งใจทำงานที่ มอบหมายให้สำเร็จ)	๓. ครูเชื่อมโยงความเสมอภาคทางเพศ “ความเสมอ ภาคทางเพศในอดีตกับปัจจุบัน มีการส่งเสริมความเท่า เทียมระหว่างเพศตามหลักสิทธิมนุษยชน แตกต่างกันหรือไม่ อย่างไร” (แนวคำตอบ : สมัยก่อนสิทธิในการดำเนินชีวิตของ เพศหญิง และเพศทางเลื้อก ค่อนข้างถูกกีดกัน เช่น หน้าที่การทำงาน การได้รับตำแหน่งหัวหน้า การได้ เรียนหนังสือ การถูกปฏิบัติในสังคม จารีตประเพณีที่ ฝ่ายชายมักได้รับการยอมรับ การได้สิทธิในการ ตัดสินใจมากกว่า เป็นต้น)	การได้เรียนหนังสือ การถูกปฏิบัติในสังคม จารีตประเพณีที่ฝ่ายชายมักได้รับการยอมรับ การได้สิทธิในการตัดสินใจมากกว่า เป็นต้น)			๑. แบบประเมิน ใบงานที่ ๑ เรื่อง ความเสมอภาค ทางเพศ ๒. แบบประเมิน คุณลักษณะอัน พึงประสงค์ ๓. แบบสังเกต การตอบคำถาม ในชั้นเรียน

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๕ เรื่อง ความสำคัญของความเสมอภาคทางเพศ
 หน่วยที่ ๒ ชื่อหน่วยการเรียนรู้ วัยรุ่นกับเรื่องเพศ รหัสวิชา พ๒๒๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา
 กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือ วัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	ขั้นสอน (๑๕ นาที) ๑. ครูให้นักเรียนสังเกตเหตุการณ์ปัจจุบัน นักเรียนมีสิทธิต่าง ๆ มีอะไรบ้างในการดำเนินชีวิต” (แนวคำตอบ: สามารถเข้าถึงระบบการศึกษา ระบบการบริการสาธารณสุข ความยุติธรรม การเลี้ยงดูจากผู้ปกครอง สวัสดิการของรัฐ เป็นต้น) ๒. ครูเชื่อมโยงข้อมูลจากสิทธิต่างๆที่นักเรียนนำเสนอมานั้น คือหลักสิทธิมนุษยชน ที่ทุกคนพึงมีพึงได้ เพื่อให้เกิดความเสมอภาคในสังคม หรือคุ้มครองตามรัฐธรรมนูญตามกฎหมาย โดยไม่คำนึงถึงฐานะ ตำแหน่งทางสังคม) ๓. ครูร่วมสนทนาความหมายสำคัญของความเสมอภาคทางเพศ จากใบความรู้ที่ ๑ ซึ่งในปัจจุบันมิใช่เพียงเพศชายหรือหญิงเท่านั้นอย่างกว้างๆ แนะนำให้ศึกษาความเข้าใจเพิ่มเติมจากใบความรู้ที่ ๑	ขั้นสอน ๑. นักเรียนตอบคำถามจากครูว่า “ทราบหรือไม่ว่าสิทธิต่าง ๆ ของนักเรียน มีอะไรบ้างในการดำเนินชีวิต” (แนวคำตอบ: สามารถเข้าถึงระบบการศึกษา ระบบการบริการสาธารณสุข ความยุติธรรม การเลี้ยงดูจากผู้ปกครอง สวัสดิการของรัฐ เป็นต้น) ๒. นักเรียนช่วยกันคิดวิเคราะห์ข้อมูลจากสิทธิต่างๆ ที่นักเรียนนำเสนอมานั้น คือหลักสิทธิมนุษยชน ที่ทุกคนพึงมีพึงได้ เพื่อให้เกิดความเสมอภาคในสังคม หรือคุ้มครองตามรัฐธรรมนูญตามกฎหมาย โดยไม่คำนึงถึงฐานะ ตำแหน่งทางสังคม) ๓. นักเรียนสะท้อนคิดความเสมอภาคทางเพศซึ่งในปัจจุบันมิใช่เพียงเพศชายหรือหญิงเท่านั้น (แนวคำตอบ : การที่เพศชายและเพศหญิงมีสิทธิเท่าเทียมกันในด้านสังคม	ขั้นสอน ๑. สื่อ Power Point เรื่อง ความเสมอภาคทางเพศ (สามารถใช้ควบคู่ระหว่างการเรียนการสอน) ๒. ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง ความเสมอภาคทางเพศ	ขั้นสอน -	เกณฑ์การประเมิน ๑. นักเรียนได้คะแนนการประเมินเฉลี่ยไม่น้อยกว่าร้อยละ ๕๐ ๒. ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ “ผ่าน” ๓. ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ “พอใช้” ขึ้นไป

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๕ เรื่อง ความสำคัญของความเสมอภาคทางเพศ
 หน่วยที่ ๒ ชื่อหน่วยการเรียนรู้ วัยรุ่นกับเรื่องเพศ รหัสวิชา พ๒๒๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา
 กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือ วัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
		และกฎหมายที่สังคมให้การยอมรับ เช่น มีความเสมอภาคกันทางการศึกษา การประกอบอาชีพ สถานภาพทางเศรษฐกิจ ๔.นักเรียนสรุปความหมายความสำคัญของ ความเสมอภาคทางเพศ			

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๕ เรื่อง ความสำคัญของความเสมอภาคทางเพศ

หน่วยที่ ๒ ชื่อหน่วยการเรียนรู้ วัยรุ่นกับเรื่องเพศ รหัสวิชา พ๒๒๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือ วัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	ขั้นปฏิบัติ (๒๐ นาที) ๑. ครูให้นักเรียนทำกิจกรรม เรื่อง ความเสมอภาคทางเพศ โดยแบ่งกลุ่มละ ๓-๔ คน แต่ละกลุ่มมีบัตรสีครบทั้ง ๓ สี คือ สีเขียว สีเหลือง และสีชมพู จัดทำใบงานที่ ๑ เรื่อง “แนวทางการปฏิบัติตนเพื่อส่งเสริมความเสมอภาคทางเพศ” ๒. ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันวิเคราะห์ข่าวหรือเหตุการณ์เกี่ยวกับความเสมอภาคทางเพศในปัจจุบันในการส่งเสริมความเท่าเทียมระหว่างเพศตามหลักสิทธิมนุษยชนได้อย่างเหมาะสม โดยการกำหนดหัวข้อของแต่ละกลุ่ม พร้อมนำเสนอตามบัตรสีของนักเรียนโดยการสุ่ม กลุ่มที่ ๑ กรุงเทพมหานคร ภูเก็ต พัทยา กลุ่มที่ ๒ ดอยปุย ห่งกุลาร้องไห้ สังขละบุรี กลุ่มที่ ๓ ทวีปยุโรป อเมริกา ๓. ครูรับฟังการนำเสนอ ร่วมให้ข้อเสนอแนะ เปรียบเทียบข้อมูลจากสถานการณ์จริงในชีวิตประจำวัน	ขั้นปฏิบัติ ๑. นักเรียนร่วมทำกิจกรรม “ความเสมอภาคทางเพศ” โดยจับกลุ่มกับเพื่อนที่ กลุ่มละ ๓-๔ คน มีบัตรสีครบทั้ง ๓ สี คือ สีเขียว สีเหลือง และสีชมพู จัดทำใบงานที่ ๑ เรื่อง “แนวทางการปฏิบัติตนเพื่อส่งเสริมความเสมอภาคทางเพศ” ๒. นักเรียนแต่ละกลุ่มการส่งเสริมความเท่าเทียมระหว่างเพศตามหลักสิทธิมนุษยชนได้อย่างเหมาะสม โดยการกำหนดหัวข้อของแต่ละกลุ่ม พร้อมนำเสนอ ตามบัตรสีของนักเรียน ๓. นักเรียนสะท้อนคิดการนำเสนอการวิเคราะห์ ปัญหาแนวทางแก้ไข และวิธีการเพื่อความเสมอภาคทางเพศตามที่ได้รับมอบหมาย	ขั้นปฏิบัติ ๑. ใบงานที่ ๑ เรื่อง “แนวทางการปฏิบัติตนเพื่อส่งเสริมความเสมอภาคทางเพศ” ๒. ข่าวหรือเหตุการณ์เกี่ยวกับความเสมอภาคทางเพศในปัจจุบัน	ขั้นปฏิบัติ ๑. ใบงานที่ ๑ เรื่อง “แนวทางการปฏิบัติตนเพื่อส่งเสริมความเสมอภาคทางเพศ” ๒. การนำเสนอ การวิเคราะห์เกี่ยวกับปัญหาทาง	

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๕ เรื่อง ความสำคัญของความเสมอภาคทางเพศ
 หน่วยที่ ๒ ชื่อหน่วยการเรียนรู้ วัยรุ่นกับเรื่องเพศ รหัสวิชา พ๒๒๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา
 กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือ วัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	ที่เหมาะสมกับสังคมไทย ในประเด็นสำคัญในการส่งเสริมความเท่าเทียมระหว่างเพศตามหลักสิทธิมนุษยชนได้อย่างเหมาะสม มีเหตุผลสนับสนุนที่ผ่านการวิเคราะห์จากแหล่งข้อมูลที่หลากหลาย			เพศ ตามหลักคุณค่าสากลแห่งสิทธิมนุษยชน	
	ขั้นสรุป (๕ นาที) ๑. ครูสรุปการนำเสนอของนักเรียนพร้อมให้ตระหนักและเห็นความสำคัญของความเสมอภาคระหว่างเพศได้อย่างเหมาะสม (<u>แนวคำตอบ</u> : ความสำคัญของความเสมอภาคทางเพศ ขึ้นอยู่กับความเข้าใจในบทบาททางเพศ และการมีสัมพันธภาพที่เหมาะสมระหว่างเพศ การจะส่งเสริมความเสมอภาคทางเพศได้นั้นต้องขึ้นอยู่กับบุคคลด้วย มิใช่เพียงตัวบทกฎหมาย)	ขั้นสรุป ๑. นักเรียนนำเสนอแนวทางปฏิบัติตนที่เหมาะสมของความเสมอภาคระหว่างเพศได้อย่างเหมาะสม (<u>แนวคำตอบ</u> : ความสำคัญของความเสมอภาคทางเพศ ขึ้นอยู่กับความเข้าใจในบทบาททางเพศ และการมีสัมพันธภาพที่เหมาะสมระหว่างเพศ การจะส่งเสริมความเสมอภาคทางเพศได้นั้นต้องขึ้นอยู่กับบุคคลด้วย มิใช่เพียงตัวบทกฎหมาย)	ขั้นสรุป -	ขั้นสรุป -	

๘. สื่อ/แหล่งเรียนรู้

- ๑) ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง ความเสมอภาคทางเพศ
- ๒) ใบงานที่ ๑ เรื่อง “แนวทางการปฏิบัติตนเพื่อส่งเสริมความเสมอภาคทางเพศ”
- ๓) สื่อ Power Point เรื่อง ความเสมอภาคทางเพศ
- ๔) ข่าวหรือเหตุการณ์เกี่ยวกับความเสมอภาคทางเพศในปัจจุบัน

๙. การประเมินผลรวบยอด

ชิ้นงานหรือภาระงาน

นำเสนอ/วิธีการ/สถานการณ์/กิจกรรม เพื่อการส่งเสริมความเสมอภาคทางเพศในสังคม

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K) อธิบายความสำคัญของความเสมอภาคทางเพศได้	ประเมินการตอบ คำถามในชั้นเรียน	การสังเกตการตอบ คำถาม	ผ่านเกณฑ์การ ประเมินระดับ คุณภาพ พอใช้ขึ้นไป
ด้านทักษะกระบวนการ (P) ส่งเสริมความเท่าเทียมระหว่างเพศตาม หลักสิทธิมนุษยชนได้อย่างเหมาะสม	ประเมินวิธีการ/ แนวทาง/สถานการณ์ การส่งเสริมความ เสมอภาคทางเพศใน สังคม	แบบประเมินการ ส่งเสริมความเสมอ ภาคทางเพศในสังคม	ผ่านเกณฑ์การ ประเมินระดับ คุณภาพ พอใช้ขึ้นไป
คุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A) ตระหนักและเห็นความสำคัญของความ เสมอภาคระหว่างเพศได้อย่างเหมาะสม	การตอบคำถามที่ สะท้อนการเห็น คุณค่า	แบบประเมินการ ตอบคำถาม	ผ่านเกณฑ์การ ประเมินระดับ คุณภาพ “ผ่าน”
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน วิเคราะห์ จำแนก จัดหมวดหมู่ จัดลำดับ ความสำคัญของข้อมูล ความเท่าเทียม ระหว่างเพศตามหลักสิทธิมนุษยชนได้ อย่างเหมาะสม	สังเกตจากการตอบ คำถามในชั้นเรียน	แบบสังเกตการตอบ คำถาม	ผ่านเกณฑ์การ ประเมิน ระดับ คุณภาพ พอใช้ขึ้นไป
ด้านคุณลักษณะ (A) คุณลักษณะอันพึงประสงค์ ๑. มีความซื่อสัตย์สุจริต (ให้ข้อมูลที่ ถูกต้องและเป็นจริง)	สังเกตจากพฤติกรรม ในชั้นเรียน	แบบสังเกต พฤติกรรม	ผ่านเกณฑ์การ ประเมินระดับ คุณภาพ พอใช้ขึ้นไป

เกณฑ์การประเมินผลชิ้นงานหรือภาระงาน เรื่อง ความสำคัญของความเสมอภาคทางเพศ

ประเด็น	ระดับคุณภาพ		
	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
๑.อธิบายความสำคัญของความเสมอภาคทางเพศได้	อธิบายความสำคัญของความเสมอภาคทางเพศได้ถูกต้องร้อยละ ๘๕ ขึ้นไป	อธิบายความสำคัญของความเสมอภาคทางเพศได้ ร้อยละ ๕๐ ถึงร้อยละ ๘๔	อธิบายความสำคัญของความเสมอภาคทางเพศได้น้อยกว่าร้อยละ ๕๐
๒.ส่งเสริมความเท่าเทียมระหว่างเพศตามหลักสิทธิมนุษยชนได้	นำเสนอกิจกรรม/วิธีการและแนวทาง <u>การส่งเสริม</u> ได้ สอดคล้องกับหลักการความเสมอภาคทางเพศในสังคม เป็นรูปธรรม ปฏิบัติได้สอดคล้องกับบริบท	นำเสนอกิจกรรม/วิธีการและแนวทาง <u>การส่งเสริม</u> ได้ แต่ไม่สอดคล้องกับหลักการ / ปฏิบัติไม่ได้	นำเสนอไม่ได้
๓.ตระหนักและเห็นความสำคัญของความเสมอภาคระหว่างเพศได้อย่างเหมาะสม	คิดเชื่อมโยงตระหนักและเห็นความสำคัญของความเสมอภาคระหว่างเพศได้อย่างเหมาะสม	คิดเชื่อมโยงและมีแนวทางปฏิบัติ	คิดเชื่อมโยงแต่ไม่มีแนวทางปฏิบัติ
๔.วิเคราะห์ จำแนก จัดหมวดหมู่ จัดลำดับความสำคัญของข้อมูล ความเท่าเทียมระหว่างเพศตามหลักสิทธิมนุษยชนได้อย่างเหมาะสม	วิเคราะห์ข้อมูล มีเหตุผล เรียงลำดับปัญหา วิธีการแก้ปัญหา และนำเสนอการส่งเสริมได้ตามบริบทเป็นระบบ เชื่อมโยง มีเหตุผล	วิเคราะห์ข้อมูล มีเหตุผล เรียงลำดับปัญหา วิธีการแก้ปัญหา และนำเสนอการส่งเสริมได้ แต่ไม่เป็นระบบ เดียวกัน	วิเคราะห์ไม่ได้
๕. มีความซื่อสัตย์สุจริต	มีชิ้นงานของตนเองโดยไม่ลอกผู้อื่น	มีชิ้นงานของตนเองลอกผู้อื่นบางส่วน	ชิ้นงานลอกผู้อื่นทั้งหมด

เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน ๑๑ - ๑๕ หมายถึง ดี

คะแนน ๗ - ๑๐ หมายถึง พอใช้

คะแนน ต่ำกว่า ๗ หมายถึง ปรับปรุง ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ขึ้นไป

คำชี้แจง ให้ครูเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับประเด็นการประเมิน

[illegible]

คะแนน	๑๓ - ๑๕	หมายถึง	ดี
คะแนน	๑๐ - ๑๒	หมายถึง	พอใช้
คะแนน	ต่ำกว่า ๙	หมายถึง	ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ ขึ้นไป

บันทึกผลหลังสอน*

ผลการจัดการเรียนการสอน

.....

.....

.....

ความสำเร็จ

.....

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

.....

ข้อจำกัดการใช้แผนการจัดการเรียนรู้และข้อเสนอแนะ/แนวทางการปรับปรุงแก้ไข

.....

.....

.....

*หมายเหตุ : คู่มือคำถามการบันทึกผลหลังสอนสำหรับครูในภาคผนวก ค

ลงชื่อ.....ผู้สอน
(.....)

วันที่ เดือน พ.ศ.

๑๑. ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

.....

ลงชื่อ ผู้ตรวจ
(.....)

วันที่ เดือน พ.ศ.

ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง ความเสมอภาคทางเพศ
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง วัยรุ่นกับเรื่องเพศ
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๖ เรื่อง ความสำคัญของความเสมอภาคทางเพศ
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

ความเสมอภาคทางเพศ หมายถึง การที่ผู้หญิงและผู้ชายใช้ประโยชน์จากโอกาส ทรัพยากร และผลตอบแทนจากการพัฒนาที่มีคุณค่าทาง สังคมอย่างเท่าเทียมกัน ความเสมอภาคทางเพศไม่ได้หมายถึงการที่ผู้หญิง และผู้ชายเหมือนกัน แต่หมายถึง การมีศักยภาพในการใช้โอกาสในสังคมและชีวิตที่เท่าเทียมกัน ดังนั้นการปฏิบัติต่อผู้หญิงและผู้ชายอย่างเท่าเทียมกันนั้น อาจไม่เพียงพอที่จะสร้างความเสมอภาคทางเพศได้ เพราะการปฏิบัติที่เท่าเทียมกันในบริบทของความไม่เสมอภาคอาจเป็นการคงไว้ซึ่งความเหลื่อมล้ำ หรือเป็นการตอกย้ำความเหลื่อมล้ำให้ยิ่งรากลึกมากขึ้น

นอกจากนี้ ความเสมอภาคทางเพศ ยังหมายถึง การที่เพศชายและเพศหญิงมีสิทธิเท่าเทียมกันในด้าน สังคมและกฎหมายที่สังคมให้การยอมรับ เช่น มีความเสมอภาคกันทางการศึกษา การประกอบอาชีพ สถานภาพทางเศรษฐกิจ เป็นต้น (สำนักงานกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว, ๒๕๕๒)

ความเสมอภาคทางเพศ และความสำคัญของความเสมอภาคทางเพศ

การขัดเกลาทบทาบทความสัมพันธ์หญิงชายในสังคมไทยนั้น มีกระบวนการทางสังคมวัฒนธรรมเป็นตัว “กำหนด” และ “คาดหวัง” ว่าบทบาทของหญิงและชายควรเป็นอย่างไร แตกต่างหรือเหมือนกันอย่างไร ซึ่งมีความสัมพันธ์กับฐานะ ชนชั้น อายุ เผ่าพันธุ์ เชื้อชาติ ผ่านสถาบันต่างๆ ที่มีส่วนสร้างเสริมระบบคิด และกระทำให้เรากลายเป็นผู้หญิง หรือผู้ชายตามประเพณีนิยม ได้แก่ สถาบันครอบครัว สถาบันการศึกษา และสื่อต่างๆ เป็นต้น ดังนั้น ความสำคัญของความเสมอภาคทางเพศ จึงขึ้นอยู่กับความเข้าใจในบทบาททางเพศ และการมีสัมพันธภาพที่เหมาะสมระหว่างเพศ

“การจัดเจตคติที่เป็น อุปสรรคต่อการส่งเสริม ความเสมอภาคทางเพศ

จึงเป็นภารกิจที่ยังต้อง ได้รับการพัฒนาต่อไป แม้ว่ากฎหมายจะได้มี

การเปลี่ยนแปลงแก้ไข ให้เสมอภาคกันในสิทธิ แล้วก็ตาม”

อย่างไรก็ตาม การจะส่งเสริมความเสมอภาคทางเพศได้นั้นต้องขึ้นอยู่กับบุคคลด้วย มิใช่เพียงตัวบทกฎหมายเท่านั้น ดังนั้น การรู้จักยอมรับในบทบาทหน้าที่ซึ่งกันและกัน รวมไปถึงการรู้จักยอมรับฟังความคิดเห็นของบุคคลไม่ว่าจะเพศใด ย่อมส่งผลให้เกิดความเสมอภาคทางเพศในสังคมเช่นกัน

๒. หลักความเสมอภาคภายใต้รัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย

หลักความเสมอภาคเป็นหลักการพื้นฐานที่สำคัญประการหนึ่งของการปกครองระบอบประชาธิปไตย กล่าวคือเป็นหลักที่ยอมรับว่ามนุษย์ทุกคนนั้นมี ความเท่าเทียมกันและห้ามมิให้รัฐในฐานะที่เป็นองค์กรใช้อำนาจปกครองเลือกปฏิบัติโดยไม่เป็นธรรมต่อบุคคล เพราะเหตุแห่งความแตกต่างในเรื่องถิ่นกำเนิด เชื้อชาติ

ภาษา เพศ อายุ ความพิการ สภาพทางกายหรือสุขภาพสถานะของบุคคล ฐานะทางเศรษฐกิจหรือสังคม ความเชื่อทางศาสนา การศึกษาอบรม หรือความคิดเห็นในทางการเมืองอันไม่ขัดต่อบทบัญญัติแห่งรัฐธรรมนูญ

หลักความเสมอภาคเฉพาะเรื่องตามรัฐธรรมนูญ

หลักความเสมอภาคเฉพาะเรื่องตามรัฐธรรมนูญ หมายถึง หลักความเสมอภาคที่ใช้เฉพาะภายในขอบเขตเรื่องใดเรื่องหนึ่งที่รัฐธรรมนูญบัญญัติไว้เป็นการเฉพาะ

- ๑) ความเสมอภาคระหว่างหญิงและชาย
- ๒) ความเสมอภาคในการรับการศึกษาขั้นพื้นฐาน
- ๓) ความเสมอภาคในการรับบริการสาธารณสุข
- ๔) เด็ก เยาวชน สตรี และบุคคลในครอบครัว มีสิทธิได้รับความคุ้มครองจากรัฐให้ปราศจากการใช้ความรุนแรงและการปฏิบัติอันไม่เป็นธรรม ทั้งมีสิทธิได้รับการบำบัดฟื้นฟูในกรณีที่มีเหตุดังกล่าว
- ๕) เด็กและเยาวชนซึ่งไม่มีผู้ดูแลมีสิทธิได้รับการเลี้ยงดูและการศึกษาอบรมที่เหมาะสมจากรัฐ
- ๖) บุคคลซึ่งมีอายุเกิน ๖๐ ปีบริบูรณ์และไม่มีรายได้เพียงพอแก่การยังชีพ มีสิทธิได้รับสวัสดิการสิ่งอำนวยความสะดวกอันเป็นสาธารณะอย่างสมศักดิ์ศรีและความช่วยเหลือที่เหมาะสมจากรัฐ
- ๗) บุคคลซึ่งพิการหรือทุพพลภาพ มีสิทธิเข้าถึงและใช้ประโยชน์จากสวัสดิการ สิ่งอำนวยความสะดวกอันเป็นสาธารณะ และความช่วยเหลือที่เหมาะสมจากรัฐ
- ๘) บุคคลวิกลจริตย่อมได้รับความช่วยเหลือที่เหมาะสมจากรัฐ
- ๙) บุคคลซึ่งไร้ที่อยู่อาศัยและไม่มีรายได้เพียงพอแก่การยังชีพย่อมมีสิทธิได้รับความช่วยเหลือที่เหมาะสมจากรัฐ
- ๑๐) บุคคลมีหน้าที่ไปใช้สิทธิเลือกตั้ง

๓. ความเสมอภาคระหว่างหญิงและชาย

โดยหลักการแล้วความแตกต่างในเรื่องเพศของบุคคลไม่ถือว่าเป็นข้อแตกต่างในสาระสำคัญ อันจะเป็นเหตุให้มีการเลือกปฏิบัติที่แตกต่างกันได้ อย่างไรก็ตามในความเป็นจริงกิจกรรมบางประเภทต้องคำนึงถึงความแตกต่างกันในทางกายภาพและในทางภาระหน้าที่ระหว่างเพศหญิงกับเพศชาย ตัวอย่างเช่น การกำหนดให้เฉพาะทหารและตำรวจเพศชายเท่านั้นที่สามารถสมัครเข้าฝึกอบรมในหลักสูตร นักทำลายใต้น้ำจู่โจม (มนุษย์กบ) ของกองทัพเรือ

แต่ในทางตรงกันข้ามหากมีการกำหนดหลักเกณฑ์ว่าเฉพาะเพศชายเท่านั้นที่จะดำรงตำแหน่งเป็นผู้ว่าราชการจังหวัดได้ ในกรณีเช่นนี้จะเห็นได้ว่าการกำหนดหลักเกณฑ์ในลักษณะดังกล่าวจึงขัดกับหลักความเสมอภาคระหว่างเพศหญิงกับเพศชาย

ตัวอย่างแนวคำวินิจฉัยที่เห็นว่ากฎหมายขัดกับหลักความเสมอภาคระหว่างหญิงและชาย เช่น

คำวินิจฉัยศาลรัฐธรรมนูญที่ ๒๑/๒๕๕๖ กรณีพระราชบัญญัติชื่อบุคคล พ.ศ. ๒๕๐๕ มาตรา ๑๒ บทบังคับให้หญิงมีสามีต้องใช้ชื่อสกุลของสามีเท่านั้น ได้เปลี่ยนแปลงหลักการเรื่องสิทธิการใช้ชื่อสกุลจากเดิมให้หญิงมีสามีมีสิทธิที่จะเลือกใช้ชื่อสกุลเดิมของตนหรือจะใช้ชื่อสกุลของสามีก็ได้

๔. หลักสิทธิมนุษยชน

สิทธิมนุษยชน หมายถึง ศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ สิทธิ เสรีภาพและความเสมอภาคของบุคคลบรรดาที่ได้รับการรับรอง หรือคุ้มครองตามรัฐธรรมนูญตามกฎหมาย หรือตามหนังสือสัญญาเชื้อชาติ ศาสนา เพศ อายุ ความเชื่อทางการเมืองที่ประเทศไทยเป็นภาคีและมีพันธกรณีที่จะต้องปฏิบัติตาม โดยไม่คำนึงถึงฐานะ ตำแหน่งทางสังคม

ประเภทของสิทธิมนุษยชน

สิทธิมนุษยชนมีหลายประเภท สามารถแบ่งออกเป็นสิทธิในด้านต่าง ๆ ได้ ๕ ประเภท ดังนี้

๑) สิทธิพลเมือง (Civil Rights) ได้แก่ สิทธิในชีวิตและร่างกาย เสรีภาพ และความมั่นคงในชีวิต ไม่ถูกทรมาน ไม่ถูกทำร้ายหรือฆ่า สิทธิในความเสมอภาคต่อหน้ากฎหมาย สิทธิที่จะได้รับสัญชาติ

๒) สิทธิทางการเมือง (Political Rights) ได้แก่ สิทธิในการมีส่วนร่วมกับรัฐในการดำเนินกิจการที่เป็นประโยชน์สาธารณะ เสรีภาพในการรวมกลุ่มเป็นพรรคการเมือง เสรีภาพในการชุมนุมโดยสงบ สิทธิการเลือกตั้งอย่างเสรี

๓) สิทธิทางเศรษฐกิจ (Economic Rights) ได้แก่ สิทธิในการทำงาน การประกอบอาชีพ ได้เลือกงานอย่างอิสระ และได้รับค่าจ้างที่เหมาะสม สิทธิในการเป็นเจ้าของทรัพย์สิน

๔) สิทธิทางสังคม (Social Rights) ได้แก่ สิทธิการได้รับการศึกษา สิทธิการได้รับหลักประกันด้านสุขภาพ การรักษาพยาบาลและการได้รับยาที่มีราคาถูก ได้รับการพัฒนาบุคลิกภาพอย่างเต็มที่ ได้รับความมั่นคงทางสังคม มีเสรีภาพในการเลือกกลุ่มครอง และสร้างครอบครัว

๕) สิทธิทางวัฒนธรรม (Cultural Rights) ได้แก่ การมีเสรีภาพในการใช้ภาษาหรือสื่อความหมายในภาษาท้องถิ่นของตน มีเสรีภาพในการแต่งกายตามวัฒนธรรม การปฏิบัติตามวัฒนธรรมประเพณีท้องถิ่นของตน การปฏิบัติตามความเชื่อทางศาสนา การพักผ่อนหย่อนใจทางศิลปะ วัฒนธรรมและการบันเทิงได้โดยไม่มีใครมาบีบบังคับ

๕. ปณิญาสากล่าวด้วยสิทธิมนุษยชน

๕.๑ ปณิญาสากล่าวด้วยสิทธิมนุษยชน

๑. ทุกคนมีอิสระ และเราทุกคนควรได้รับการปฏิบัติเช่นเดียวกัน
๒. ทุกคนมีความเสมอภาพ ไม่ว่าจะมีความแตกต่างกันในสีผิว เพศ ศาสนา ภาษา
๓. ทุกคนมีสิทธิในการดำรงชีวิต ในการมีชีวิตอย่างอิสระและปลอดภัย.
๔. ไม่มีใครมีสิทธิที่จะปฏิบัติต่อท่านเยี่ยงทาส และท่านก็ไม่อาจทำให้ผู้ใดเป็นทาสของท่านเช่นกัน
๕. ไม่มีใครมีสิทธิที่จะทำอันตรายท่าน หรือทรมานท่าน
๖. ทุกคนมีสิทธิที่จะได้รับการปฏิบัติอย่างเท่าเทียมกันตามกฎหมาย
๗. กฎหมายเป็นสิ่งเดียวกันสำหรับทุกคน กฎหมายต้องปฏิบัติกับเราทุกคนอย่างเท่าเทียมกัน
๘. ทุกคนมีสิทธิที่จะขอความช่วยเหลือทางกฎหมาย เมื่อสิทธิของพวกเขาถูกละเลย
๙. ไม่มีใครได้สิทธิที่จะจำคุกท่านอย่างไม่เป็นธรรม หรือขับไล่ท่านออกไปจากประเทศของท่านเอง
๑๐. ทุกคนมีสิทธิที่จะได้รับการพิจารณาคดีอย่างเป็นธรรม และเปิดเผย

๑๑. ทุกคนควรได้รับการสันนิษฐานว่าบริสุทธิ์ จนกว่าจะมีการพิสูจน์ว่ามีความผิด
๑๒. ทุกคนมีสิทธิที่จะขอความช่วยเหลือ หากมีใครบางคนพยายามทำอันตรายท่าน แต่จะไม่มีใครสามารถเข้าไปในบ้านเรือนของท่าน เปิดจดหมายท่านอ่าน หรือรบกวนท่านหรือครอบครัวโดยไม่มีเหตุพอเพียง
๑๓. ทุกคนมีสิทธิที่จะเดินทางไปไหนมาไหนได้ตามต้องการ
๑๔. ทุกคนมีสิทธิที่จะไปยังอีกประเทศหนึ่ง แล้วขอความช่วยเหลือหากจะมีใครตามรังควาน หรือตกอยู่ในอันตราย
๑๕. ทุกคนมีสิทธิที่จะถือสัญชาติของประเทศหนึ่ง ' ไม่มีใครมีสิทธิที่จะยับยั้งการเปลี่ยนสัญชาติของท่านได้

๑๖. ทุกคนมีสิทธิในการสมรส และมีครอบครัว
๑๗. ทุกคนมีสิทธิที่จะเป็นเจ้าของทรัพย์สิน
๑๘. ทุกคนมีสิทธิที่จะปฏิบัติศาสนกิจของตนเอง และสามารถเปลี่ยนศาสนาได้หากต้องการ
๑๙. ทุกคนมีสิทธิที่จะพูดในสิ่งที่คิด และมีสิทธิที่จะให้และรับข้อมูลข่าวสาร
๒๐. ทุกคนมีสิทธิที่จะเข้าร่วมการประชุม และสมาคมใด ๆ โดยสันติ
๒๑. ทุกคนมีสิทธิที่จะช่วยเลือกและเข้าไปมีส่วนร่วมในรัฐบาลของตน
๒๒. ทุกคนมีสิทธิในการประกันสังคม และมีโอกาสพัฒนาทักษะของตน
๒๓. ทุกคนมีสิทธิที่จะทำงานโดยได้รับค่าจ้างที่เป็นธรรม ได้รับสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัย และได้เข้าร่วมกับสหภาพแรงงาน
๒๔. ทุกคนมีสิทธิที่จะพักผ่อนและมีเวลาหย่อนใจ
๒๕. ทุกคนมีสิทธิที่จะได้รับมาตรฐานความเป็นอยู่ที่ดีพอเพียง และได้รับความช่วยเหลือทางการแพทย์ถ้าเจ็บป่วย

๒๖. ทุกคนมีสิทธิที่จะไปโรงเรียน
๒๗. ทุกคนมีสิทธิที่จะเข้าร่วมในวัฒนธรรมของชุมชน
๒๘. ทุกคนต้องเคารพใน "ระเบียบสังคม" ซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นในการอำนวยสิทธิต่าง ๆ เหล่านี้ให้ได้
๒๙. ทุกคนต้องเคารพสิทธิของผู้อื่น ชุมชน และทรัพย์สินสาธารณะ
๓๐. ไม่มีผู้ใดมีสิทธิที่จะแบ่งแยกสิทธิใด ๆ ที่ปรากฏในปฏิญญา ฉบับนี้ไปได้

๑.๔ คุณค่าสากลแห่งสิทธิมนุษยชน

คุณค่าสากลแห่งสิทธิมนุษยชน เป็นการแสดงถึงคุณค่าความเป็นสากลของมนุษย์ทุกคนที่มีความเท่าเทียมกันในด้านต่าง ๆ โดยไม่แบ่งแยกเพศ เชื้อชาติ ศาสนา มีสิทธิ เสรีภาพ และควรได้รับความคุ้มครอง ซึ่งคุณค่าสากลแห่งสิทธิมนุษยชน มีดังนี้

๕.๒ คุณค่าสากลแห่งสิทธิมนุษยชน

๑. การไม่เลือกปฏิบัติ คือ การที่ทุกคนมีสิทธิและเสรีภาพเท่าเทียมกัน ไม่ว่าจะมีความแตกต่างด้านเชื้อชาติ สีผิว เพศ ภาษา ศาสนา สถานภาพทางการเมือง หรือสถานภาพอื่น ๆ ดังนั้น การเลือกปฏิบัติที่แตกต่างกัน การกีดกัน การหน่วงเหนี่ยว หรือการลำเอียงและมีอคติ เพียงเพราะคน ๆ นั้นมีพื้นฐานมาจากเรื่อง

เพศ ผิว เชื้อชาติ ภาษา ศาสนา หรือความคิดเห็นอื่น ๆ ความยากดมีจิน สถานะของแหล่งกำเนิด หรือสถานะอื่น ๆ จึงนำไปสู่การละเมิดสิทธิมนุษยชนได้ ซึ่งควรให้เกียรติและยอมรับว่าคนในสังคมล้วนมีความแตกต่างกันหลากหลาย

๒. หลักความยุติธรรม คือ การบังคับใช้กฎหมายเพื่อให้ทุกคนได้รับความเป็นธรรม โดยต้องมีการกลไกเพื่อให้ทุกคนเข้าถึงกระบวนการยุติธรรมได้อย่างแท้จริง

๓. หลักความเสมอภาคเท่าเทียม คือ การปฏิบัติต่อคนทุกคนเท่าเทียมกัน ทำให้ทุกคนเข้าถึงโอกาสที่ เท่าเทียมกัน ไม่แบ่งแยก และไม่เลือกปฏิบัติอย่างไม่เป็นธรรม

๔. หลักเสรีภาพ คือ ความอิสระที่จะกระทำ หรือละเว้นกระทำโดยไม่อยู่ในการครอบงำของบุคคลอื่น หรือมีข้อผูกมัด หรือเหนี่ยวรั้ง

๕. หลักศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ คือ การให้คุณค่ากับมนุษย์ทุกคนที่ความเป็นมนุษย์เท่ากัน ไม่ได้ขึ้นอยู่กับสถานภาพทางสังคม หรือฐานะเศรษฐกิจ ดังนั้น มนุษย์ทุกคนจึงมีคุณค่าและศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์เหมือนกัน เท่าเทียมกันทุกคน การกระทำ หรือการปฏิบัติใดที่ไปเหยียดหยามลดทอน หรือทำให้คุณค่าของความเป็นมนุษย์ลดลง ย่อมขัดกับหลักการนี้ เข้าข่ายเป็นการละเมิดสิทธิมนุษยชน

๖. หลักการไม่ใช้ความรุนแรง คือ การไม่ใช้ความรุนแรงในการจัดการปัญหา ดังนั้น กฎหมายระเบียบข้อบังคับ นโยบาย การกระทำ หรือการปฏิบัติใด ๆ ที่ใช้ความรุนแรงแก้ปัญหา ย่อมขัดกับหลักการนี้เข้าข่ายเป็นการละเมิดสิทธิมนุษยชน

๖. สมรสเท่าเทียม

หลังจากที่เกิดการเคลื่อนไหวเพื่อเรียกร้องสิทธิ #สมรสเท่าเทียม ให้กับกลุ่มผู้มีความหลากหลายทางเพศ หรือกลุ่ม LGBTQ มานานกว่าครึ่งศตวรรษ กลุ่มรัก LGBTQ ทั้งหลายในบางประเทศเพิ่งจะสามารถสมรสกันได้อย่างถูกต้องตามกฎหมายในช่วง ๒๐ ปีที่ผ่านมา โดยเนเธอร์แลนด์ถือเป็นประเทศแรกในโลกที่อนุญาตให้กลุ่มรัก LGBTQ สามารถสมรสกันได้อย่างถูกต้องตามกฎหมายเมื่อปี ๒๐๐๑

ปัจจุบันมีไม่ถึง ๓๐ ประเทศเท่านั้นที่ประกาศใช้กฎหมายนี้เพื่อรับรองสิทธิสมรสของกลุ่ม LGBTQ หรือคิดเป็นเพียง ๑๔% ของประเทศสมาชิกสหประชาชาติจากทั้งหมด ๑๙๓ ประเทศทั่วโลก โดยไอร์แลนด์เหนือที่เพิ่งจะประกาศใช้กฎหมายนี้ไปเมื่อวันที่ ๑๓ มกราคมที่ผ่านมา ส่งผลให้สหราชอาณาจักรทั้งประเทศอนุญาตให้กลุ่มรัก LGBTQ สมรสกันได้อย่างถูกต้องตามกฎหมายในปี ๒๐๒๐ ก่อนหน้าประเทศล่าสุดอย่างคอซอวอที่เพิ่งจะประกาศใช้กฎหมายนี้ไปเมื่อวันที่ ๒๖ พฤษภาคมที่ผ่านมา



สำรวจหลักกฎหมายและร่างพ.ร.บ.แก้ไขกฎหมายแพ่งว่าด้วยการสมรส

สำนักงานเลขาธิการสภาผู้แทนราษฎร ได้เผยแพร่ร่างพ.ร.บ.แก้ไขเพิ่มเติมประมวลกฎหมายแพ่งและพาณิชย์ (ร่างแก้ไขพ.พ.) ที่ ส.ส. พรรคก้าวไกลเสนอต่อประธานสภาผู้แทนราษฎรไปแล้ว เมื่อวันที่ ๑๘ มิถุนายน ๒๕๖๓ และมีการเปิดรับฟังความคิดเห็นของประชาชนต่อร่างกฎหมายดังกล่าวบนเว็บไซต์

ข้อเสนอในครั้งนี้ ไม่ใช่เป็นการเขียนกฎหมายฉบับใหม่ขึ้น แต่เป็นการร่างเพื่อแก้ไขประมวลกฎหมายแพ่งและพาณิชย์ (ป.พ.พ.) โดยเฉพาะบรรพ ๕ ครอบครัว ที่ใช้กันมาแล้วตั้งแต่ ปี ๒๕๑๙ โดยมุ่งเน้นแก้กฎหมายเฉพาะเรื่องเกี่ยวกับ การสมรส เพื่อรับรองสิทธิในการก่อตั้งครอบครัวแก่บุคคลทุกเพศ โดยไม่นำเหตุแห่งเพศสภาพหรือเพศวิถีมาเป็นข้อจำกัดในการจดทะเบียนสมรสเหมือนกฎหมายปัจจุบันที่ยังจำกัดว่า การสมรสจะทำได้เฉพาะกรณีทั้งสองฝ่ายเป็น ‘ชายและหญิง’

- การหมั้นยังเหมือนเดิม เพิ่มเติม คือ ไม่จำกัดให้ของหมั้นและสินสอด ต้องเป็นหน้าที่ฝ่าย "ชาย"
- สมรสเท่าเทียม ปรับอายุขั้นต่ำจาก ๑๗ เป็น ๑๘ ปี
- ทรัพย์สินระหว่าง ‘กลุ่มสมรส’ ยังเหมือนเดิม รับมรดกของกลุ่มรักได้
- รับบุตรบุญธรรมได้ ครอบครัวสมัยใหม่ที่ไม่จำกัดบทบาทได้ครอบเพศ
- การเข้าถึงสิทธิประโยชน์หรือสวัสดิการของรัฐ

กฎหมายแพ่งปัจจุบัน		ร่างแก้ไข พ.พ.พ. เพื่อ #สมรสเท่าเทียม
ผู้สมรสหมั้นและสมรสชายหญิงใดคนหนึ่ง	♂ "ชาย" และ "หญิง" ♀	☺ "บุคคลทั้งสองฝ่าย" (ทุกเพศ)
อายุขั้นต่ำในการจดทะเบียนสมรส	17 ปี (*ก่อน 20 ต้องมียินยอม)	18 ปี (*ก่อน 20 ต้องมียินยอม)
การมอบของหมั้น	ฝ่ายชายมอบให้แก่หญิง	ฝ่าย "ผู้หมั้น" มอบให้แก่ "ผู้รับหมั้น" หรือสามารถแลกเปลี่ยนของหมั้นได้
การมอบสินสอด	ฝ่ายชายมอบให้แก่บิดามารดาของหญิง	ฝ่ายผู้หมั้นมอบให้แก่บิดามารดาของผู้รับหมั้น หรือสามารถมอบให้แก่บิดามารดาของทั้งสองฝ่ายได้
ข้อห้ามในการจดทะเบียนสมรส	1) ด้านสมรสซ้อน 2) ด้านสมรสกับบุคคลวิกลจริตหรือบุคคลที่ศาลสั่งให้เป็นคนไร้ความสามารถ 3) ด้านสมรสกับญาติตามสายโลหิต	
การจัดการทรัพย์สิน	การจัดการสินสมรสหากกรณีต้องได้รับความยินยอมจากคู่สมรสอีกฝ่ายหนึ่ง	
การรับบุตรบุญธรรมร่วมกัน	รับบุตรบุญธรรมร่วมกันได้	
การรับมรดกของกลุ่มสมรส	รับมรดกของกลุ่มสมรสฝ่ายใด	
การเข้าถึงสิทธิประโยชน์และสวัสดิการของรัฐ	ได้ตามกฎหมายกำหนดให้ "คู่สมรส" และ "สามี-ภรรยา"	ได้โดยรัฐที่กฎหมายกำหนดให้ "คู่สมรส" เช่น สิทธิอภัยภาษีเงินได้บุคคลธรรมดา, การมีอายุขัยประกันชีวิต, ภาษีพ.ร.บ.ประกันสังคม

ใบงานที่ ๑ เรื่อง แนวทางการปฏิบัติตนเพื่อส่งเสริมความเสมอภาคทางเพศ
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง วัยรุ่นกับเรื่องเพศ
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๕ เรื่อง ความสำคัญของความเสมอภาคทางเพศ
 รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

คำชี้แจง ให้นักเรียนนำเสนอสถานการณ์ที่เกี่ยวกับความเสมอภาคทางเพศในบริบทสังคมที่ได้รับมอบหมาย

๑. บริบทสังคม

☐

กลุ่มที่ ๑ กรุงเทพมหานคร ภูเก็ต พัทยา

(สังคมเมืองของไทย)

☐

กลุ่มที่ ๒ ดอยปุย ห่งกุลาร้องไห้ สังขละบุรี

(สังคมชนบทของไทย)

☐

กลุ่มที่ ๓ ทวีปยุโรป อเมริกา

(สังคมต่างประเทศ)

๒. ปัญหาความเสมอภาคทางเพศที่มักพบในสังคม

.....

.....

.....

๓. แนวทางในการแก้ไขปัญหาความเสมอภาคทางเพศในสังคม

.....

.....

.....

๔. วิธีการ / แนวทาง / สถานการณ์ เพื่อส่งเสริมความเสมอภาคทางเพศในสังคม

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ประเด็นการสมรสเท่าเทียม (ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นอย่างสั้นและเคารพคุณค่าสากลแห่งสิทธิมนุษยชน)
เห็นด้วย / ไม่เห็นด้วย เพราะ

.....

.....

.....

สมาชิก ๑. ชื่อ - สกุล ชั้น..... เลขที่.....

๒. ชื่อ - สกุล ชั้น..... เลขที่.....

๓. ชื่อ - สกุล ชั้น..... เลขที่.....

๔. ชื่อ - สกุล ชั้น..... เลขที่.....

ใบงานที่ ๑ เรื่อง แนวทางการปฏิบัติตนเพื่อส่งเสริมความเสมอภาคทางเพศ
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง วัยรุ่นกับเรื่องเพศ
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๕ เรื่อง ความสำคัญของความเสมอภาคทางเพศ
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

คำชี้แจง ให้นักเรียนนำเสนอสถานการณ์ที่เกี่ยวกับความเสมอภาคทางเพศในบริบทสังคมที่ได้รับมอบหมาย

๑. บริบทสังคม

- ☐ **กลุ่มที่ ๑ กรุงเทพมหานคร ภูเก็ต พัทยา** ☐ **กลุ่มที่ ๒ ดอยปุย ห่งกุลาร้องไห้ สังขละบุรี** ☐ **กลุ่มที่ ๓ ทวีปยุโรป อเมริกา**
(สังคมเมืองของไทย) **(สังคมชนบทของไทย)** **(สังคมต่างประเทศ)**

๒. เหตุการณ์/ข่าว เกี่ยวกับปัญหาความเสมอภาคทางเพศที่มักพบในสังคม

.....**แนวคำตอบ** นักเรียนนำเสนอข่าว เหตุการณ์ในชุมชน สังคมตนเอง หรือสังคมออนไลน์ที่ตนเองเคยพบเห็นด้วยตนเอง หรือสื่อต่าง ๆ ตามประสบการณ์ของตนเองให้สอดคล้องกับหัวข้อที่ได้รับ โดยเน้นย้ำให้ระมัดระวังเรื่องละเอียดอ่อนที่อาจจะส่งผลกระทบต่อผู้กระทำ ผู้ถูกกระทำ และคนใกล้ชิดของผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง

๓. วิธีการ/แนวทางในการแก้ไขปัญหาความเสมอภาคทางเพศในสังคม

.....**แนวคำตอบ** นักเรียนนำเสนอวิธีการ/แนวทางในการแก้ไขปัญหาความเสมอภาคทางเพศในสังคม ได้สอดคล้องกับหลักการการวางตัวที่เหมาะสมระหว่างเพศ หรือการปฏิบัติตนของฝ่ายชาย หรือการปฏิบัติตนของฝ่ายหญิงที่ได้อภิปรายร่วมกับครู ให้สอดคล้องกับหัวข้อที่ได้รับ

๔. วิธีการ /แนวทาง / สถานการณ์ เพื่อส่งเสริมความเสมอภาคทางเพศในสังคม

.....**แนวคำตอบ** นักเรียนนำเสนอวิธีการ/แนวทางการส่งเสริมความเสมอภาคทางเพศในสังคม ด้วยกิจกรรม โครงการ หรือการฝึกปฏิบัติต่าง เพื่อส่งเสริมความเสมอภาคทางเพศ ให้สอดคล้องกับหลักความเสมอภาคและหัวข้อที่ได้รับ.....

ประเด็นการสมรสเท่าเทียม (ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นอย่างสั้นและเคารพคุณค่าสากลแห่งสิทธิมนุษยชน)

เห็นด้วย / ไม่เห็นด้วย เพราะ

.....**แนวคำตอบ** นักเรียนแสดงความคิดเห็นได้อย่างเหมาะสมตามหลักหลักความเสมอภาคและหลักการการวางตัวที่เหมาะสมระหว่างเพศ.....

***หรือครูอาจปรับเปลี่ยนหัวข้อในการแสดงความคิดเห็นที่สอดคล้องหรือใกล้เคียงกับบริบทของนักเรียน เช่น การเลือกตำแหน่งหัวหน้าห้องควรเป็นไปตามเสียงส่วนมาก การคัดเลือกประธานนักเรียน การคัดเลือกนักกีฬาประจำโรงเรียน เป็นต้น**

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

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๖ เรื่อง การวางตัวที่เหมาะสมระหว่างเพศ

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง วัยรุ่นกับเรื่องเพศ

รหัสวิชา พ๒๒๑๐๑

รายวิชา สุขศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

ภาคเรียนที่ ๑

เวลา ๕๐ นาที

๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐานการเรียนรู้ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเองครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต
ตัวชี้วัด

พ ๒.๑ ม.๒/๔ อธิบายความสำคัญของความเสมอภาคทางเพศและวางตัวได้อย่างเหมาะสม

๒. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

การวางตัวที่เหมาะสมระหว่างเพศเป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยสร้างความสัมพันธ์ที่ดีและส่งเสริมความเคารพ
ระหว่างกัน การปฏิบัติตามหลักการวางตัวที่เหมาะสมจะช่วยลดปัญหาความขัดแย้งและการเข้าใจผิด และสร้าง
สังคมที่มีความสุขและเป็นมิตร

๓. สาระการเรียนรู้

๓.๑. ความหมายของความเสมอภาคทางเพศ

๓.๒ ความหมายเกี่ยวกับเพศ

๓.๓ การวางตัวที่เหมาะสมระหว่างเพศ

๔. จุดประสงค์การเรียนรู้

๔.๑ ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)

อธิบายการวางตัวที่เหมาะสมระหว่างเพศได้อย่างถูกต้อง

๔.๒ ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

วิเคราะห์การวางตัวที่เหมาะสมระหว่างเพศในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม

๔.๓ ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A) (ของแต่ละวิชา)

ตระหนักและเห็นความสำคัญการแสดงออกต่อเพศต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม

๕. สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน (KSA)

วิเคราะห์การวางตัวที่เหมาะสมระหว่างเพศในสถานการณ์ต่าง ๆ มีเหตุผลสนับสนุนจากแหล่งข้อมูลที่
หลากหลาย (ส.๒.๑.๒)

๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

มีความมุ่งมั่นในการทำงาน (เสนอแนะการวางตัวที่เหมาะสมระหว่างเพศในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่าง
เหมาะสม)

๗. กิจกรรมการเรียนรู้

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๖ เรื่อง การวางตัวที่เหมาะสมระหว่างเพศ หน่วยที่ ๒ ชื่อหน่วยการเรียนรู้ วัยรุ่นกับเรื่องเพศ รหัสวิชา พ๒๒๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือ วัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน วิเคราะห์การวางตัวที่เหมาะสมระหว่างเพศในสถานการณ์ต่าง ๆ มีเหตุผลสนับสนุนที่ผ่านการวิเคราะห์จากแหล่งข้อมูลที่หลากหลาย ด้านความรู้ อธิบายการวางตัวที่เหมาะสมระหว่างเพศได้อย่างถูกต้อง ด้านทักษะกระบวนการ	ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๑๐ นาที) ๑. ครูให้นักเรียนช่วยกันคิดถึงความสำคัญของความเสมอภาคทางเพศ เรื่อง การปฏิบัติตนอย่างไรสามารถช่วยส่งเสริมความเสมอภาคทางเพศในสังคมได้” (แนวคำตอบ การวางตัวที่เหมาะสมระหว่างเพศ และการเคารพในบทบาทหน้าที่ สิทธิของแต่ละบุคคล) ๒. ครูให้นักเรียนดูวิดีโอทัศน์เรื่อง sexister แตกต่างชาย vs หญิง (เวลา ๔.๕๗ นาที) ๓. ครูร่วมสนทนาเปรียบเทียบและวิเคราะห์ถึงความแตกต่างในการปฏิบัติตนของเพศชายและเพศหญิง) (แนวคำตอบ การปฏิบัติตนที่เหมาะสมในแต่ละสถานการณ์ อาจขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อม สังคม วัฒนธรรม ทั้งนี้ไม่ว่าจะอย่างไร การปฏิบัติตนที่ไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน หรือทำความดี ไม่ว่าเพศใดก็ทำแล้วดูดี”	ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน ๑. นักเรียนช่วยกันคิด เรื่อง “การปฏิบัติตนอย่างไรสามารถช่วยเพื่อส่งเสริมความเสมอภาคทางเพศในสังคมได้” (แนวคำตอบ การวางตัวที่เหมาะสมระหว่างเพศ และการเคารพในบทบาทหน้าที่ สิทธิของแต่ละบุคคล) ๒. นักเรียนดูวิดีโอทัศน์เรื่อง sexister แตกต่างชาย vs หญิง (เวลา ๔.๕๗ นาที) ๓. นักเรียนสะท้อนคิดเปรียบเทียบและวิเคราะห์ถึงความแตกต่างในการปฏิบัติตนของเพศชายและเพศหญิง) (แนวคำตอบ การปฏิบัติตนที่เหมาะสมในแต่ละสถานการณ์ อาจขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อม สังคม วัฒนธรรม ทั้งนี้ไม่ว่าจะอย่างไร	ชั้นนำ ๑. วิดีทัศน์ เรื่อง sexister แตกต่างชาย vs หญิง (เวลา ๔.๕๗ นาที) ๒. สื่อ Power Point เรื่อง การวางตัวที่เหมาะสมระหว่างเพศ	ชั้นนำ -	วิธีวัด ๑. ประเมินจากใบงาน เรื่อง การวางตัวที่เหมาะสมระหว่างเพศ ๒. สังเกตจากพฤติกรรมในชั้นเรียน ๓. สังเกตจากการตอบคำถามในชั้นเรียน เครื่องมือวัด

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๖ เรื่อง การวางตัวที่เหมาะสมระหว่างเพศ
 หน่วยที่ ๒ ชื่อหน่วยการเรียนรู้ วัยรุ่นกับเรื่องเพศ รหัสวิชา พ๒๒๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา
 กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือ วัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
วิเคราะห์การวางตัวที่ เหมาะสมระหว่างเพศใน สถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่าง เหมาะสม ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม ตระหนักและเห็น ความสำคัญการแสดงออก ต่อเพศต่างๆ ได้อย่าง เหมาะสม คุณลักษณะอันพึงประสงค์		การปฏิบัติตนที่ไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน หรือ ทำความดี ไม่ว่าเพศใดก็ทำแล้วดูดี)			๑. แบบประเมิน ใบงานกิจกรรม เรื่อง การวางตัว ที่เหมาะสม ระหว่างเพศ” ๒. แบบประเมิน คุณลักษณะอัน พึงประสงค์ ๓. แบบสังเกต การตอบคำถาม ในชั้นเรียน

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๖ เรื่อง การวางตัวที่เหมาะสมระหว่างเพศ

หน่วยที่ ๒ ชื่อหน่วยการเรียนรู้ วัยรุ่นกับเรื่องเพศ รหัสวิชา พ๒๒๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา
 กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือ วัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
๑. มีความใฝ่เรียนรู้ (วิเคราะห์การวางตัวที่ เหมาะสมระหว่างเพศได้ อย่างถูกต้อง) ๒. มีความมุ่งมั่นในการ ทำงาน (เสนอแนะการ วางตัวที่เหมาะสมระหว่าง เพศในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม)	ขั้นสอน (๒๐ นาที) ๑. ครูให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับ “ความหมายเกี่ยวกับเพศในสังคมปัจจุบัน โดยมี ประเด็นการถามตอบร่วมกับนักเรียนดังนี้ ๒.๑ “เพศ” ในสังคมปัจจุบัน จำกัดเพียงชายหรือ หญิง หรือไม่ (ไม่) ๒.๒ “นักเรียนคิดว่าทุกเพศสามารถปฏิบัติได้ เหมือนกันในทุกๆด้านหรือไม่” (ได้/ไม่ได้ ควรมองถึง ความเหมาะสมในบทบาทหน้าที่ของแต่ละบุคคล ด้วย รวมทั้งต้องไม่ทำให้ตนเองและผู้อื่นเดือดร้อน) ๓. ครูให้นักเรียนแบ่งเป็น ๔ กลุ่ม ช่วยกันยกตัวอย่าง สถานการณ์การวางตัวระหว่างเพศใน (๑) สังคมไทย (๒) สังคมต่างชาติ (๓) สังคมเมือง และ (๔) สังคม ชนบท ร่วมกันวิเคราะห์ข้อดี ข้อเสีย และวิธีการวางตัว ที่เหมาะสม ให้แต่ละกลุ่มออกมาเขียนหน้าชั้นเรียน พร้อมนำเสนอ โดยการสุ่ม	ขั้นสอน ๑. นักเรียนช่วยกันคิดเห็นเกี่ยวกับ“ความ หมายเกี่ยวกับเพศในสังคมปัจจุบัน โดยมี ประเด็นการถามตอบร่วมกับนักเรียนดังนี้ ๒.๑ “เพศ” ในสังคมปัจจุบันจำกัดเพียง ชายหรือหญิง หรือไม่ ๒.๒ “นักเรียน คิดว่า ทุกเพศสามารถ ปฏิบัติได้เหมือนกันในทุกๆด้านหรือไม่” (ได้/ไม่ได้ ควรมองถึงความเหมาะสมใน บทบาทหน้าที่ของแต่ละบุคคลด้วย รวมทั้ง ต้องไม่ทำให้ตนเองและผู้อื่นเดือดร้อน) ๓. นักเรียนสะท้อนคิดสถานการณ์การวางตัว ระหว่างเพศใน(๑) สังคมไทย (๒) สังคม ต่างชาติ (๓) สังคมเมือง และ (๔) สังคม ชนบท วิเคราะห์ข้อดี และข้อเสีย และวิธีการ วางตัวที่เหมาะสม	ขั้นสอน สื่อPower Point เรื่อง การวางตัวที่ เหมาะสมระหว่าง เพศ	ขั้นสอน ใบงานที่ ๑ เรื่อง การ วางตัวที่ เหมาะสม ระหว่าง เพศ	เกณฑ์การ ประเมิน ๑. นักเรียนได้ คะแนนการ ประเมินเฉลี่ย ไม่น้อยกว่าร้อยละ ๕๐ ๒. นักเรียนผ่าน เกณฑ์ การประเมิน ระดับคุณภาพ “ผ่าน” ๓. นักเรียนผ่าน เกณฑ์ การประเมิน

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๖ เรื่อง การวางตัวที่เหมาะสมระหว่างเพศ

หน่วยที่ ๒ ชื่อหน่วยการเรียนรู้ วัยรุ่นกับเรื่องเพศ รหัสวิชา พ๒๒๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือ วัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	๔. ครูรับฟังการนำเสนอ ร่วมให้ข้อเสนอแนะ เปรียบเทียบข้อดี และข้อเสีย และการวางตัวที่ เหมาะสมระหว่างเพศ ในประเด็นที่สำคัญที่คิดว่า “การวางตัวระหว่างเพศ ในแต่ละสังคม คำว่า เหมาะสมหรือไม่เหมาะสมอาจขึ้นอยู่กับสังคมและ วัฒนธรรมของแต่ละที่ ไม่ว่าสังคมใดการไม่ไปทำให้ ผู้อื่นเดือดร้อน หรือสร้างความเสียหายให้กับตนเอง และผู้อื่น	และ ช่วยกันเขียนถึงวิธีการวางตัวที่ เหมาะสมหน้าชั้นเรียน ๔. นักเรียนนำเสนออธิบายการวิเคราะห์ การวางตัวที่เหมาะสมระหว่างเพศ ข้อดี และ ข้อเสีย และแนวทางปฏิบัติตนที่เหมาะสมกับ สังคมไทย			ระดับคุณภาพ “พอใช้” ขึ้นไป

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๖ เรื่อง การวางตัวที่เหมาะสมระหว่างเพศ

หน่วยที่ ๒ ชื่อหน่วยการเรียนรู้ วัยรุ่นกับเรื่องเพศ รหัสวิชา พ๒๒๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือ วัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	ขั้นปฏิบัติ (๒๐ นาที) ๑. ครูให้นักเรียนทำกิจกรรม “สายรุ้งของฉัน” โดยให้นักเรียนจับกลุ่มๆ ละ ๒-๓ คน ดังนี้ ๑.๑ นักเรียนทุกคนออกมาหน้าชั้นเรียน เพื่อจับสลาก “สายรุ้งของฉัน” ในการระบุเพศวิถีของตนเองที่ได้รับมอบหมาย ๑.๒ นักเรียนทุกคนคาดสายรุ้งของตนเองไว้บนศีรษะ ๑.๓ นักเรียนร่วมกันวิเคราะห์ลักษณะสายรุ้งของตนเองและเพื่อนในกลุ่มลงในใบงานที่ ๑ ๑.๔ ตัวแทนนักเรียนแต่ละกลุ่มออกมาหน้าชั้นเรียนเพื่อจับสลากการวางตัวระหว่างเพศในด้านต่าง ๆ ดังนี้ - ไม่คาดเดาเกี่ยวกับเพศสภาพ - เคารพในพื้นที่ส่วนตัว - อย่าคาดหวังการพูดคุยประเด็นเกี่ยวกับความหลากหลายทางเพศ - เคารพในความเป็นส่วนตัว	ขั้นปฏิบัติ ๑. นักเรียนทำกิจกรรมการวางตัวที่เหมาะสมระหว่างเพศ โดยนักเรียนจับกลุ่มๆ ละ ๒-๓ คน ดังนี้ ๑.๑ นักเรียนออกมาจับสลาก “สายรุ้งของฉัน” หน้าชั้นเรียน ๑.๒ นักเรียนคาดสายรุ้งของตนเองไว้บนศีรษะ ๑.๓ นักเรียนร่วมกันวิเคราะห์ลักษณะสายรุ้งของตนเองและเพื่อนๆ ในกลุ่ม ลงในใบงาน ที่ ๑ ๒.๔ นักเรียนส่งตัวแทนมาหน้าชั้นเรียนเพื่อจับสลากการวางตัวที่เหมาะสมระหว่างเพศ ๒.๕ นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นในกลุ่ม เพื่อเตรียมนำเสนอวิธีการวางตัวที่เหมาะสมระหว่างเพศ ตามที่ได้รับมอบหมาย	ขั้นปฏิบัติ ๑. กิจกรรมสายรุ้งของฉัน ๒. ใบงานที่ ๑ เรื่อง การวางตัวที่เหมาะสมระหว่างเพศ ๓. สื่อ Power Point เรื่อง การวางตัวที่เหมาะสมระหว่างเพศ	ขั้นปฏิบัติ ๑. ใบงานที่ ๑ เรื่อง การวางตัวที่เหมาะสมระหว่างเพศ ๒.การนำเสนอเรื่อง การวางตัวที่เหมาะสมระหว่างเพศ	

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๖ เรื่อง การวางตัวที่เหมาะสมระหว่างเพศ

หน่วยที่ ๒ ชื่อหน่วยการเรียนรู้ วัยรุ่นกับเรื่องเพศ รหัสวิชา พ๒๒๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือ วัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	- เมื่อบุคคลปรารถนาให้ผู้อื่นคิดว่าตนมีเพศสภาพใด - ใช้ชื่อและสรรพนามที่บุคคลนั้นต้องการ - เมื่อเขียน/กล่าวถึงบุคคลข้ามเพศ - ทำความเข้าใจว่าบุคคลข้ามเพศมีสิทธิที่จะใช้พื้นที่ที่เหมาะสมกับเพศของบุคคลนั้น - ปฏิบัติต่อทุกคนด้วยความเคารพให้เกียรติและศักดิ์ศรีอย่างเท่าเทียมกับผู้อื่น ๒.๕ นักเรียนแต่ละกลุ่มนำเสนอวิธีการวางตัวระหว่างเพศที่เหมาะสม ให้สอดคล้องกับเพศวิถีของนักเรียนที่ออกไปจับสลาก และระมัดระวังการเรื่องล่วงละเมิดทางเพศ ๓. ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มนำเสนอวิเคราะห์การวางตัวที่เหมาะสมระหว่างเพศในสถานการณ์ต่าง ๆ มีเหตุผลสนับสนุนที่ผ่านการ วิเคราะห์จากแหล่งข้อมูลที่หลากหลาย	๒.๖ นักเรียนออกมา นำเสนอโดยจะต้องสอดคล้องกับเพศวิถีของนักเรียนที่ออกไปจับสลาก และระมัดระวังการเรื่องล่วงละเมิดทางเพศ และไม่จำเป็นต้องแสดงบทบาทสมมติตามเพศวิถีในการนำเสนอ ๓. นักเรียนนำเสนออธิบายการวิเคราะห์วิธีการวางตัวระหว่างเพศที่เหมาะสม ให้สอดคล้องกับเพศวิถี และความเคารพให้เกียรติและศักดิ์ศรีอย่างเท่าเทียมกับผู้อื่น			

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๖ เรื่อง การวางตัวที่เหมาะสมระหว่างเพศ
 หน่วยที่ ๒ ชื่อหน่วยการเรียนรู้ วัยรุ่นกับเรื่องเพศ รหัสวิชา พ๒๒๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา
 กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือ วัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	กลุ่มละไม่เกิน ๑ นาที รวมทั้งให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม ในประเด็นที่สำคัญที่คิดว่าความเคารพให้เกียรติและ ศักดิ์ศรีอย่างพึงปฏิบัติกับผู้อื่น				
	ขั้นสรุป (๕ นาที) ๑. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปการนำเสนอของกลุ่มที่ น่าสนใจให้ ตระหนักและเห็นความสำคัญการ แสดงออกต่อเพศต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม ๒. ครูสอบถามนักเรียนถึงการปฏิบัติตนของนักเรียน ในการวางตัวที่เหมาะสมระหว่างเพศว่า ให้นักเรียน เยนใส่กระดาษในข้อที่สงสัยหรือกังวลใจโดยไม่ต้อง เขียนชื่อเพื่อเป็นข้อมูลแนวทางในการส่งเสริมพัฒนา ในภาพรวมต่อไป	ขั้นสรุป ๑. นักเรียนร่วมกันสรุปการวางตัวที่ เหมาะสมระหว่างเพศที่แตกต่างกับเพื่อนใน ประเด็นที่น่าสนใจ ๒. นักเรียนเขียนข้อกังวลใจในการปฏิบัติ จากประสบการณ์ของตนเองส่งครูโดยไม่ระบุ ชื่อ	ขั้นสรุป ๑. ครูร่วมสรุป ประเด็นการวางตัว ที่เหมาะสม ระหว่างเพศ เพิ่มเติมของ นักเรียน	-	

๘. สื่อ/แหล่งเรียนรู้

- ๑) ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง การวางตัวที่เหมาะสมระหว่างเพศ
- ๒) ใบงานที่ ๑ เรื่อง การวางตัวที่เหมาะสมระหว่างเพศ
- ๓) สื่อ Power Point เรื่อง การวางตัวที่เหมาะสมระหว่างเพศ
- ๔) กิจกรรมสายรุ้งของฉันทัน
- ๕) วิดีทัศน์ เรื่อง sexister แตกต่างชาย vs หญิง (เวลา ๔.๕๗ นาที) จาก

<https://youtu.be/EoJNBvGDrJc>

๙. การประเมินผลรวบยอด

ชิ้นงานหรือภาระงาน

ใบงาน เรื่อง การวางตัวที่เหมาะสมระหว่างเพศ

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K) อธิบายการวางตัวที่เหมาะสมระหว่างเพศได้อย่างถูกต้อง	สังเกตการตอบคำถามในชั้นเรียน	แบบสังเกตการตอบคำถาม	ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ พอใช้ขึ้นไป
ด้านทักษะกระบวนการ (P) วิเคราะห์การวางตัวที่เหมาะสมระหว่างเพศในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้	ประเมินกิจกรรมกิจกรรมสายรุ้งของฉันทัน	แบบประเมินกิจกรรมกิจกรรมสายรุ้งของฉันทัน	ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ พอใช้ขึ้นไป
คุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A) ตระหนักและเห็นความสำคัญการแสดงออกต่อเพศต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม	ประเมินพฤติกรรม การร่วมกิจกรรมและตอบคำถาม	แบบประเมินพฤติกรรม	ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ พอใช้ขึ้นไป
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน วิเคราะห์การวางตัวที่เหมาะสมระหว่างเพศในสถานการณ์ต่าง ๆ มีเหตุผลสนับสนุนจากแหล่งข้อมูลที่หลากหลาย	ประเมินข้อมูลการวิเคราะห์	แบบประเมินข้อมูลการวิเคราะห์	ผ่านเกณฑ์การประเมิน ระดับคุณภาพ พอใช้ขึ้นไป
ด้านคุณลักษณะ (A) คุณลักษณะอันพึงประสงค์ มีความมุ่งมั่นในการทำงาน (เสนอแนะการวางตัวที่เหมาะสมระหว่างเพศในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม)	สังเกตจากพฤติกรรมในชั้นเรียน	แบบสังเกตพฤติกรรม	๑. ผ่านเกณฑ์การประเมิน ระดับคุณภาพ พอใช้ขึ้นไป

เกณฑ์การประเมินผลชิ้นงานหรือภาระงาน เรื่อง วิเคราะห์การวางตัวที่เหมาะสมระหว่างเพศกับเพื่อนในกลุ่ม

ประเด็น	ระดับคุณภาพ		
	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
๑.อธิบายการวางตัวที่เหมาะสมระหว่างเพศได้อย่างถูกต้อง	อธิบายการวางตัวที่เหมาะสมระหว่างเพศได้อย่างถูกต้องได้อย่างสมเหตุผลถูกต้องร้อยละ ๘๕ ขึ้นไป	อธิบายการวางตัวที่เหมาะสมระหว่างเพศได้อย่างถูกต้องได้อย่างสมเหตุผลร้อยละ ๕๐ ถึงร้อยละ ๘๔	อธิบายการวางตัวที่เหมาะสมระหว่างเพศได้อย่างถูกต้องได้อย่างสมเหตุผลน้อยกว่าร้อยละ ๕๐
๒.วิเคราะห์การวางตัวที่เหมาะสมระหว่างเพศในสถานการณ์ต่าง ๆ มีเหตุผลสนับสนุนที่ผ่านการ วิเคราะห์จากแหล่งข้อมูลที่หลากหลาย	วิเคราะห์การวางตัวที่เหมาะสมระหว่างเพศในสถานการณ์ต่าง ๆ มีเหตุผลสนับสนุน	วิเคราะห์การวางตัวที่เหมาะสมระหว่างเพศในสถานการณ์ต่าง ๆ มีเหตุผลสนับสนุนที่ผ่านการ วิเคราะห์จากแหล่งข้อมูลที่หลากหลายได้	วิเคราะห์การวางตัวที่เหมาะสมระหว่างเพศในสถานการณ์ต่าง ๆ มีเหตุผลสนับสนุนที่ผ่านการ วิเคราะห์จากแหล่งข้อมูลที่หลากหลายไม่ได้
๓.ตระหนักและเห็นความสำคัญการแสดงออกต่อเพศต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม	คิดเชื่อมโยงและมีแนวทางปฏิบัติและนำไปใช้ใน ชีวิตประจำวันได้จริงในการแสดงออกต่อเพศต่างๆ ได้อย่างมีคุณภาพ	คิดเชื่อมโยงและมีแนวทางปฏิบัติ	คิดเชื่อมโยงแต่ไม่มีแนวทางปฏิบัติ
๔. วิเคราะห์การวางตัวที่เหมาะสมระหว่างเพศในสถานการณ์ต่าง ๆ มีเหตุผลสนับสนุนจากแหล่งข้อมูลที่หลากหลาย	วิเคราะห์ข้อมูล การวางตัวที่เหมาะสมระหว่างเพศในสถานการณ์ต่าง ๆ มีข้อปฏิบัติ /ข้อระมัดระวัง มีเหตุผลเกี่ยวข้อง สัมพันธ์กันในแต่ละประเด็นอย่างเป็นระบบ	วิเคราะห์ข้อมูล การวางตัวที่เหมาะสมระหว่างเพศในสถานการณ์ต่าง ๆ มีข้อปฏิบัติ /ข้อระมัดระวัง แต่ไม่มีความสัมพันธ์ของข้อมูล	วิเคราะห์ไม่ได้
๕. มีความมุ่งมั่นในการทำงาน	มีชิ้นงานปฏิบัติด้วยตนเอง	มีชิ้นงานแต่ลอกผู้อื่น	ไม่มีชิ้นงาน

เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน ๑๑ - ๑๕ หมายถึง ดี

คะแนน ๖ - ๑๐ หมายถึง พอใช้

คะแนน ต่ำกว่า ๕ หมายถึง ปรับปรุง ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ขึ้นไป

[illegible]

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ ขึ้นไป

๑๐. บันทึกผลหลังสอน*

ผลการจัดการเรียนการสอน

.....

.....

.....

ความสำเร็จ

.....

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

.....

ข้อจำกัดการใช้แผนการจัดการเรียนรู้และข้อเสนอแนะ/แนวทางการปรับปรุงแก้ไข

.....

.....

.....

*หมายเหตุ : คู่มือคำถามการบันทึกผลหลังสอนสำหรับครูในภาคผนวก ค

ลงชื่อ.....ผู้สอน
(.....)

วันที่ เดือน พ.ศ.

๑๑. ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

.....

ลงชื่อ ผู้ตรวจ
(.....)

วันที่ เดือน พ.ศ.

ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง การวางตัวที่เหมาะสมระหว่างเพศ
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง วัยรุ่นกับเรื่องเพศ
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๖ เรื่อง การวางตัวที่เหมาะสมระหว่างเพศ
 รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

๑. ความหมายเกี่ยวกับการวางตัวต่อเพศตรงข้าม

การวางตัวต่อเพศตรงข้าม หมายถึง การแสดงพฤติกรรมระหว่างเพศที่จะปฏิบัติต่อกัน เพื่อเรียนรู้ ทำความรู้จักและสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกันในสถานภาพต่างๆ ภายใต้สภาพแวดล้อม ขนบธรรมเนียม ประเพณีของสังคมนั้นๆ

การวางตัวต่อเพศตรงข้ามมีความสำคัญมากในช่วงวัยรุ่นเนื่องจากจะเป็นพื้นฐานของการเลือกคู่ครองต่อไปในอนาคต การวางตัวต่อเพศตรงข้ามจะดำเนินไปด้วยดีหรือไม่ ขึ้นกับสภาพแวดล้อม ดังนี้

๑. ครอบครัว ๒. โรงเรียน ๓. เพื่อน

การมีโอกาสรู้จักและคุ้นเคยกับเพื่อนต่างเพศซึ่งมีอายุรุ่นเดียวกันหรือใกล้เคียงกันจะช่วยให้เราได้เรียนรู้ถึงความแตกต่าง และความสัมพันธ์ระหว่างตนกับเพื่อนต่างเพศ การวางตัวต่อเพศตรงข้ามรวมทั้งมารยาทและการปฏิบัติตนต่อเพศตรงข้าม นับว่าเป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยให้เราสามารถปรับตัวให้เข้ากับเพศตรงข้ามได้

๒. “LGBTIQN” เมื่อนิยามยุคใหม่ ไปไกลกว่าแค่ชายกับหญิง

ในเดือนมิถุนายนของทุกปี หลายเมืองใหญ่ทั่วโลก คงไม่ใช่ภาพน่าประหลาดใจอะไร หากคุณสามารถพบเห็นกลุ่มคนจำนวนมาก ใส่เสื้อสีฉูดฉาด รวมตัวกันเดินพาเหรดพร้อมสับแต่ธงสีรุ้งไปมา เหตุเพราะช่วงเวลานี้ของทุก ๆ ปี มักเป็นที่รับรู้กันอย่างกว้างขวางในฐานะเดือนแห่งการเฉลิมฉลองความหลากหลายทางเพศ หรือที่เรียกกันติดปากว่า Pride Month นับเป็นอีก



เดือนสำคัญที่ผู้คนจากชุมชน LGBTIQN รวมถึงผู้ที่สนับสนุนหลักคิดของความเท่าเทียมทางเพศ จะออกมาเดินขบวน แสดงออกเชิงสัญลักษณ์ จัดกิจกรรมพิเศษ หรือเปิดวงสนทนาถกเถียงและให้ความรู้เกี่ยวกับเรื่องเพศ ที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างสิ้นเชิงหากเรามองย้อนกลับไปในอดีตหลายทศวรรษ

ณ ปัจจุบัน ประเด็นเรื่องเพศที่เรารับรู้วันนี้ ช่างแตกต่างออกไปมากเมื่อเทียบกับอดีต ไม่ใช่เพียงแค่ในวงสนทนาของนักวิชาการเท่านั้น แต่ในการรับรู้ของคนส่วนใหญ่ ความเข้าใจ มุมมอง และทัศนคติต่อเพศ นั้นกลายเป็นพลวัตซึ่งขับเคลื่อนผันเปลี่ยนตลอดเวลา ตามองค์ความรู้ที่ถูกพัฒนาขึ้นเรื่อย ๆ ความหมายของคำว่า “เพศ” ในยุคสมัยใหม่ จึงซับซ้อนและไปไกลกว่านิยามบนหน้าหนังสือเรียนสุขศึกษาในอดีต และที่สำคัญไม่ได้แบ่งมนุษย์เป็นแค่ ชาย กับ หญิง

Sex/Gender/Sexuality : เมื่อ “เพศ” ไม่ได้มีเพียงหนึ่งความหมาย

ในปัจจุบัน คำที่เกี่ยวข้องกับเพศนั้นถูกให้นิยามแตกต่างกันออกไปมากมาย โดยไม่ได้หมายถึงแค่ “เพศ” ที่เป็นไม้บรรทัดจัดจำแนกมนุษย์ตามอวัยวะเพศอีกต่อไป แต่เราจะได้ยินคำว่า เพศสรีระ เพศสภาพ หรือ เพศวิถี ผ่านหูผ่านตากันมากขึ้น โดยแต่ละคำล้วนมีนิยามความหมายเฉพาะเจาะจง ซึ่งหลายคนอาจยังไม่รู้ว่าแตกต่างกันอย่างไร



- **เพศสรีระ หรือ Sex** หมายถึงลักษณะทางเพศที่ถูกกำหนดโดยปัจจัยทางกายภาพ หรือ ชีววิทยา เช่น อวัยวะเพศ โครโมโซม ฮอโมน ลักษณะกายวิภาค ฯลฯ
- **เพศสภาพ หรือ Gender** หมายถึง บทบาท พฤติกรรม และคุณลักษณะทางเพศ ที่สังคมกำหนดให้ผู้คน
- **เพศวิถี หรือ Sexuality** หมายถึง ลักษณะทางเพศที่เกี่ยวข้องกับการยอมรับความรู้สึกดึงดูดอารมณ์ปรารถนาทางเพศ หรือ ความรักใคร่ชอบพอ โดยจะแบ่งออกเป็น ๔ ลักษณะหลัก ๆ ได้แก่
 - รักต่างเพศ** คือ ผู้ที่มีรสนิยมชื่นชอบเพศตรงข้าม หรือบุคคลต่างเพศ เช่น ผู้ชายที่ชอบผู้หญิง หรือผู้หญิงที่ชอบผู้ชาย
 - รักเพศเดียวกัน** คือ ผู้ที่มีรสนิยมชื่นชอบเพศเดียวกัน แบ่งออกเป็น ๒ กลุ่มหลัก ๆ ได้แก่ เลสเบี้ยน (Lesbian) และเกย์ (Gay)
 - ไบเซ็กชวล (Bisexual)** คือผู้ที่มีรสนิยมชื่นชอบทั้งเพศหญิงและเพศชาย โดยจะมีอารมณ์เสน่หากับเพศตรงข้าม หรือเพศเดียวกันก็ได้
 - ไม่ปักใจทางเพศ (Non - Binary)** คือผู้ที่ไม่สนใจเรื่องเพศสัมพันธ์ แต่เพียงรู้สึกสนิทสนมผูกพันกับบุคคลอื่น

๑.๓ LGBTIQN กับตัวอักษรใหม่ ๆ ที่เพิ่มเข้าไปไม่สิ้นสุด

L (Lesbian)	G (Gay)	B (Bisexual)	ผู้ที่มีรสนิยมชื่นชอบเพศเดียวกัน	เพศที่เป็นคนรักที่มีลักษณะทางเพศตรงกับตนเอง โดยเป็นเกย์/เลสเบี้ยน หรือผู้รักเพศชาย/ผู้รักเพศหญิงเหมือนกัน	เพศที่ไม่ชอบเพศตรงข้ามหรือเพศเดียวกันและชอบกับทั้งสอง
T (Transgender)	I (Intersex)	Q (Queer)	เพศที่มีลักษณะทางเพศ คนอื่น หรือคนไม่ทราบแน่ชัดว่าใครคือตนเอง	เพศที่มีลักษณะทางเพศ หรือเพศไม่แน่นอนกับตนเอง มีความหลากหลายทางเพศ หรืออาจมีลักษณะทางเพศที่ซับซ้อน	คำที่ใช้ในวง (เช่นชาวเกย์/เลสเบี้ยน) ที่สื่อว่าตนเองมีความหลากหลายทางเพศ ไม่ต้องการเปิดเผย เพศ/เพศ หรือรสนิยมทางเพศของตน
Non - Binary			เป็นคำที่ใช้ในวงกว้างโดยคนหลากหลายทางเพศ หมายถึงเพศที่นอกเหนือจากชาย/หญิง ไม่สามารถระบุเพศได้ชัดเจน หรือเป็นเพศที่มีลักษณะทางเพศที่ซับซ้อน		

กลุ่มคนที่มีความหลากหลายทางเพศ หรือเพศทางเลือก LGBTQ เป็นกลุ่มคนที่มีอัตลักษณ์ทางเพศหรือรสนิยมทางเพศที่แตกต่างไปจากคนส่วนใหญ่ในสังคม โดยคำว่า LGBTQ ย่อมาจาก

- L - Lesbian กลุ่มผู้หญิงรักผู้หญิง
- G - Gay กลุ่มชายรักชาย
- B - Bisexual กลุ่มที่รักได้ทั้งผู้ชายและผู้หญิง

T - Transgender กลุ่มคนข้ามเพศ จากเพศชายเป็นเพศหญิง หรือเพศหญิงเป็นเพศชาย

Q - Queer กลุ่มคนที่พึงพอใจต่อเพศใดเพศหนึ่ง โดยไม่ได้จำกัดในเรื่องเพศและความรัก (Petcharavej hospital, ๒๕๖๓)

ในช่วงหลายปีที่ผ่านมา นั่นก็คือศัพท์ที่ใช้เรียกแทนกลุ่มผู้มีความหลากหลายทางเพศหรือ LGBTIQN แม้ตัวอักษรทั้ง ๖ นี้จะไปปรากฏตัวอยู่แทบทุกหนแห่ง ตามป้ายโฆษณา หนังสือ/ละคร หรือช่องทางสื่อสารมากมาย แต่หลายคนก็อาจยังไม่ทราบว่าแต่ละตัวอักษร สื่อถึงบุคคลผู้นิยามตนเองตามกลุ่มอัตลักษณ์ทางเพศต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

ทั้งนี้ในแวดวงบทสนทนาหรือการถกเถียงเรื่องเพศ นอกจาก LGBTIQN แล้ว ยังมีเพศวิถีและอัตลักษณ์ทางเพศอีกมากมายที่ถูกพูดถึงเพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ ในสังคม ไม่ว่าจะเป็น Asexual ซึ่งหมายถึง ผู้ที่ปราศจากแรงดึงดูด หรือ แรงปรารถนาทางเพศ หรือ Pansexual อันหมายถึง ผู้ที่มีแรงดึงดูดกับบุคคลทุกรูปแบบโดยไม่คำนึงถึงเพศสภาพ

โดยในแวดวงวิชาการที่ศึกษา Gender Study มองว่าองค์ความรู้เกี่ยวกับนิยามคำศัพท์เรื่อง ความหลากหลายทางเพศ ควรทำให้ลื่นไหล ไม่ยึดติดกับกรอบใดกรอบหนึ่ง เพราะในอนาคตเมื่อองค์ความรู้เรื่องเพศของมนุษย์ก้าวล้ำไปเรื่อย ๆ อาจปรากฏตัวอักษรซึ่งแสดงอัตลักษณ์ทางเพศกลุ่มใหม่ ๆ เกิดขึ้นเรื่อย ๆ ต่อไปไม่รู้จบ (Thaipbs, ๒๕๖๔)

๓. การวางตัวที่เหมาะสมระหว่างเพศที่เหมาะสม

๓.๑ การวางตัวระหว่างชายและหญิง

๓.๑.๑ การปฏิบัติตนของฝ่ายชาย

๑. ควรแต่งกายให้สุภาพ ตามกาลเทศะ
๒. ใช้วาจาที่สุภาพ ไม่แสดงอาการก้าวร้าว เสียสติด้วยวาจา ใช้คำพูดตามมารยาทในการพูดในสังคม
๓. การแสดงกิริยาอาการต่าง ๆ ต้องสุภาพเรียบร้อย ทั้งการนั่ง ยืน เดิน และต้องมีความมองอาจสมความเป็นชาย แสดงถึงบุคลิกภาพที่ดี ควรให้เกียรติผู้หญิง ทำตัวเป็นสุภาพบุรุษ ช่วยเหลือผู้หญิงตามสมควร
๔. แสดงความห่วงใยในเรื่องความปลอดภัยต่าง ๆ
๕. การให้ความสนิทสนม ควรอยู่ในขอบเขตไม่คลุกคลีมากเกินไป ควรระลึกเสมอว่าต้องให้เกียรติฝ่ายหญิงทุกโอกาสแม้ว่าจะสนิทสนมกันมากเพียงใด

๓.๑.๒ การปฏิบัติตนของฝ่ายหญิง

๑. แต่งกายให้สุภาพ สะอาดเรียบร้อย รัดกุม ไม่ควรแต่งตัวล่อแหลม นุ่งห่มน้อยชิ้น ถ้าพบโดยบังเอิญในขณะที่แต่งกายไม่เรียบร้อย ก็ไม่ควรหยุดพูดคุยด้วยต้องขอตัวไปเปลี่ยนเสื้อผ้าให้เรียบร้อยก่อนจึงมาพูดคุยด้วยในภายหลัง
๒. ใช้วาจาที่สุภาพเหมาะสมให้สมกับเป็นกุลสตรี ไม่พูดหยาบคาย ส่งเสียงดังแม้จะมีความสนิทสนมกับฝ่ายชายมากก็ตาม
๓. ควรแสดงกิริยาที่เหมาะสม สุภาพ ไม่สูบบุหรี่ ดื่มสุรา หรือเสพสิ่งเสพติด ต้องสำรวมตนให้ดูเรียบร้อยเป็นกุลสตรีรู้จักมารยาทสังคม การเดิน การนั่ง การยืน ต้องดูเรียบร้อยสง่างาม เหมาะสมกับกาลเทศะ
๔. ควรมีน้ำใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ รู้จักแสดงความขอบคุณอย่างจริงใจเมื่อได้รับการช่วยเหลือจากฝ่ายชาย
๕. ไม่ควรอยู่ลำพังกับฝ่ายชายสองต่อสองในที่ลับตาคน ไม่แสดงกิริยาสนิทสนมเกินขอบเขต

๓.๒ การวางตัวระหว่างเพศที่เหมาะสม

๓.๒.๑ ไม่คาดเดาเกี่ยวกับเพศสภาพ (gender) หรือความสัมพันธ์ของบุคคลอื่น

๓.๒.๒ เคารพในพื้นที่ส่วนตัว ไม่ถามคำถามที่เป็นเรื่องส่วนตัวที่ไม่ควรถามผู้อื่นหรือคาดหวังว่าผู้อื่นจะไม่ถามตนเอง เช่น การถามเกี่ยวกับสรีระร่างกาย ความสัมพันธ์ ชีวิตทางเพศ หรือการรับบริการทางการแพทย์ หากคิดว่าเป็นการเหมาะสมที่จะถามคำถามส่วนตัว ควรถามบุคคลนั้นก่อนว่าเขายินดีหรือไม่

๓.๒.๓ อย่าคาดหมายว่าบุคคลผู้มีความหลากหลายทางเพศทุกคนพร้อมที่จะพูดคุยประเด็นเกี่ยวกับความหลากหลายทางเพศ อย่าคาดหมายว่าบุคคลผู้มีความหลากหลายทางเพศทุกคนเป็นผู้เชี่ยวชาญในประเด็นนี้ หากต้องการข้อมูลเพิ่มเติมควรทำการค้นหาข้อมูลด้วยตนเอง

๓.๒.๔ เคารพในความเป็นส่วนตัว ไม่บอกผู้อื่นเกี่ยวกับเพศสภาพ รวมถึงสถานะของการเป็นบุคคลข้ามเพศของผู้อื่น สำหรับบุคคลข้ามเพศ (transgender) เมื่อเปลี่ยนผ่าน (transition) บุคคลนั้นจะนิยามตนเองโดยเพศที่บุคคลนั้นต้องการ เช่น เป็นชาย หรือเป็นหญิง บุคคลบางบุคคลอาจต้องการการนิยามอื่น

๓.๒.๕ เมื่อบุคคลปรารถนาให้ผู้อื่นคิดว่าตนมีเพศสภาพใด ก็ควรคิดและปฏิบัติต่อบุคคลนั้นตามเพศสภาพดังกล่าว

๓.๒.๖ ใช้ชื่อและสรรพนามที่บุคคลนั้นต้องการ หากไม่แน่ใจ ควรถามด้วยความสุภาพ หากใช้ถ้อยคำผิด ควรแก้ไข ขอโทษและปล่อยผ่านไป ไม่ควรทำให้เป็นเรื่องใหญ่

๓.๒.๗ เมื่อเขียนหรือกล่าวถึงบุคคลข้ามเพศ อย่าดูถูกอัตลักษณ์ของบุคคลนั้นโดยเขียนเน้นชื่อหรือสรรพนามที่บุคคลนั้นต้องการด้วยวิธีการใด ๆ

๓.๒.๘ ทำความเข้าใจว่าบุคคลข้ามเพศมีสิทธิที่จะใช้พื้นที่ที่เหมาะสมกับเพศที่บุคคลนั้นเลือก เช่น ห้องน้ำ ห้องเปลี่ยนเสื้อผ้า ทั้งในขณะและหลังการเปลี่ยนผ่าน

๓.๒.๙ ปฏิบัติต่อทุกคนด้วยความเคารพให้เกียรติและศักดิ์ศรีอย่างเท่าเทียมกับผู้อื่น รวมถึงอย่างที่ตนคาดหวังให้ผู้อื่นปฏิบัติต่อตนเอง (สำนักงานกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว, ๒๕๕๒)

เพศวิถี	ลักษณะของเพศวิถี	ข้อควรปฏิบัติ / ระวัง
..... (สายรั้งของฉันทัน)		
..... (เพื่อน ๑) ชื่อ-เลขที่		
..... (เพื่อน ๒) ชื่อ-เลขที่		

เพศวิถี	หัวข้อวิธีการวางตัวที่เหมาะสมระหว่างเพศ
.....	

[illegible]

ใบงานที่ ๑ เรื่อง การวางตัวที่เหมาะสมระหว่างเพศ หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง วัยรุ่นกับเรื่องเพศ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๖ เรื่อง การวางตัวที่เหมาะสมระหว่างเพศ รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

ชื่อ - สกุล ชั้น..... เลขที่.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนร่วมวิเคราะห์การวางตัวที่เหมาะสมระหว่างเพศกับเพื่อนในกลุ่ม

เพศวิถี	ลักษณะของเพศวิถี	ข้อควรปฏิบัติ / ระวัง
..... (สายรุ้งของฉัน)	แนวคำตอบ..... อธิบายอัตลักษณ์ทางเพศหรือ รสนิยมทางเพศอย่างสั้น ๆ.....	แนวคำตอบ..... นักเรียนตอบคำถามสอดคล้องกับแนวปฏิบัติและเพศสภาพ ดังนี้ -ไม่คาดเดาเกี่ยวกับเพศสภาพ
..... (เพื่อน ๑) ชื่อ-เลขที่.....		-เคารพในพื้นที่ส่วนตัว -อย่าคาดหวังการพูดคุยเกี่ยวกับความหลากหลายทางเพศ -คิดและปฏิบัติต่อบุคคลนั้นตามเพศสภาพ
..... (เพื่อน ๒) ชื่อ-เลขที่.....		-ไม่ดูถูกอัตลักษณ์ของบุคคล -บุคคลข้ามเพศมีสิทธิที่จะใช้พื้นที่ที่เหมาะสมกับเพศที่บุคคลนั้น -ปฏิบัติต่อกันด้วยความเคารพให้เกียรติอย่างที่พึงปฏิบัติ

การนำเสนอวิธีการวางตัวที่เหมาะสมระหว่างเพศ

เพศวิถี	หัวข้อวิธีการวางตัวที่เหมาะสมระหว่างเพศ
.....	

บทสนทนา / การนำเสนอ (ภายในเวลา 1 นาที)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ใบงานที่ ๒ เรื่อง การวางตัวที่เหมาะสมระหว่างเพศ
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง วัยรุ่นกับเรื่องเพศ
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๖ เรื่อง การวางตัวที่เหมาะสมระหว่างเพศ
 รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

สลากสายรุ้งของฉัน

L - Lesbian กลุ่มผู้หญิงรักผู้หญิง
G - Gay กลุ่มชายรักชาย
B - Bisexual กลุ่มที่รักได้ทั้งผู้ชายและผู้หญิง
T - Transgender กลุ่มคนข้ามเพศ จากเพศชายเป็นเพศหญิง หรือเพศหญิงเป็นเพศชาย
Q – Queer กลุ่มคนที่พึงพอใจต่อเพศใดเพศหนึ่ง โดยไม่ได้จำกัดในเรื่องเพศและความรัก
Non – Binary ไม่ฝักใฝ่ทางเพศ

สลากข้อควรปฏิบัติในการวางตัวที่เหมาะสมระหว่างเพศที่เหมาะสม

ไม่คาดเดาเกี่ยวกับเพศสภาพ
เคารพในพื้นที่ส่วนตัว
อย่าคาดหวังการพูดคุยประเด็นเกี่ยวกับความหลากหลายทางเพศ
เคารพในความเป็นส่วนตัว
เมื่อบุคคลปรารถนาให้ผู้อื่นคิดว่าตนมีเพศสภาพใด
ใช้ชื่อและสรรพนามที่บุคคลนั้นต้องการ
เมื่อเขียนหรือกล่าวถึงบุคคลข้ามเพศ
ทำความเข้าใจว่าบุคคลข้ามเพศมีสิทธิที่จะใช้พื้นที่ที่เหมาะสมกับเพศที่บุคคลนั้น
ปฏิบัติต่อทุกคนด้วยความเคารพให้เกียรติและศักดิ์ศรีอย่างเท่าเทียมกับผู้อื่น

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๗ เรื่อง แนวทางการแก้ไขปัญหาทางเพศ

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง วัยรุ่นกับเรื่องเพศ

รหัสวิชา พ๒๒๑๐๑

รายวิชา สุขศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

ภาคเรียนที่ ๑

เวลา ๕๐ นาที

๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐานการเรียนรู้ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเองครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต
ตัวชี้วัด

พ ๒.๑ ม.๒/๔ อธิบายความสำคัญของความเสมอภาคทางเพศและวางตัวได้อย่างเหมาะสม

๒. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

ปัญหาทางเพศ เป็นปัญหาหนึ่งที่เกิดขึ้นได้กับบุคคลหลายคน ส่วนใหญ่เกิดมาจากสภาพสังคม สิ่งแวดล้อม ที่เด็กได้สัมผัสมาตั้งแต่เด็ก ตลอดจนการอบรมเลี้ยงดูของครอบครัว การแสดงออกในเรื่องเพศที่ส่งผลให้ผู้ถูกกระทำรู้สึกถูกคุกคาม ลำบากใจ จากการถูกรังแกทางเพศและการล่วงละเมิดทางเพศ เพื่อ สร้างแนวทางป้องกันภัยทางเพศ ซึ่งนำไปสู่ปัญหาการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร และการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์ได้

๓. สาระการเรียนรู้

๓.๑. แนวทางการแก้ไขปัญหาทางเพศ

๓.๒ ทักษะการดำเนินชีวิตด้านเอาตัวรอดเมื่ออยู่ในสถานการณ์จะถูกคุกคามหรือละเมิดทางเพศ

๔. จุดประสงค์การเรียนรู้

๔.๑ ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)

อธิบายสถานการณ์และการวางตัวได้อย่างเหมาะสมเพื่อแก้ไขปัญหาทางเพศได้

๔.๒ ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

แสดงทักษะการเอาตัวรอดเมื่ออยู่ในสถานการณ์จะถูกคุกคามหรือละเมิดทางเพศได้

๔.๓ ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A) (ของแต่ละวิชา)

ตระหนักและเห็นความสำคัญของทักษะการเอาตัวรอดเมื่ออยู่ในสถานการณ์จะถูกคุกคาม

๕. สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน (KSA)

วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของข้อมูล ระหว่างวิธีการเอาตัวรอดจากการถูกคุกคามหรือละเมิดทางเพศ ในสถานการณ์ชีวิตประจำวันและนำไปใช้อธิบายได้ (ส.๒.๒.๒)

๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

๖.๑ มีความใฝ่เรียนรู้ (ตั้งใจ เพียรพยายามในการเรียนและเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้)

๖.๒ มีความซื่อสัตย์ สุจริต (ให้ข้อมูลที่ถูกต้องและเป็นจริง)

๗. กิจกรรมการเรียนรู้

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๗ เรื่อง แนวทางการแก้ไขปัญหาดังกล่าว

หน่วยที่ ๒ ชื่อหน่วยการเรียนรู้ วัยรุ่นกับเรื่องเพศ รหัสวิชา พ๒๒๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือ วัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างวิธีการเอาตัวรอดจากการถูกคุกคามหรือละเมิดทางเพศ ในสถานการณ์ ชีวิตประจำวัน และ นำไปใช้อธิบายได้ ด้านความรู้ อธิบายสถานการณ์และการวางตัวได้อย่างเหมาะสมเพื่อแก้ไขปัญหาดังกล่าวได้ ด้านทักษะกระบวนการ	ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๑๐ นาที) ๑. ครูให้นักเรียนช่วยกันคิดจากประสบการณ์ของนักเรียน “ความรักของนักเรียนเป็นแบบไหน” (แนวคำตอบ: การให้การเห็นผู้อื่นมีความสุข ทำให้โลกสดใส ทำให้เราสามารถกล้าทำบางสิ่งที่อาจไม่ดีได้ ช่วยเติมเต็มชีวิต เป็นต้น) ๒. ครูให้นักเรียนดูวิดีโอเรื่อง “รักต้องแชร์” สื่อรณรงค์ป้องกันปัญหาดังกล่าวจาก สสส. ๓. ครูให้นักเรียนร่วมกันแลกเปลี่ยนความคิดเห็นว่า จากวิดีโอ “ปัญหาดังกล่าวในสังคมที่มาจากตัวเราที่มีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศที่ไม่เหมาะสมมาจากพฤติกรรมใดบ้าง (แนวคำตอบ : เทียบกลางคืน ไม่วางตัวกับเพศตรงข้าม หรืออาจมาจากสภาพแวดล้อม การอบรมเลี้ยงดู บุคคลที่เราพบเจอ”	ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน ๑. นักเรียนช่วยกันคิดเห็นเพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้ “ความรักของนักเรียนเป็นแบบไหน” (แนวคำตอบ: การให้การเห็นผู้อื่นมีความสุข ทำให้โลกสดใส ทำให้เราสามารถกล้าทำบางสิ่งที่อาจไม่ดีได้ ช่วยเติมเต็มชีวิต เป็นต้น) ๒. นักเรียนดูวิดีโอเรื่อง “รักต้องแชร์” สื่อรณรงค์ป้องกันปัญหาดังกล่าวจาก สสส. ๓. นักเรียนร่วมกันแลกเปลี่ยนความคิดเห็น จากวิดีโอ “ปัญหาดังกล่าวในสังคมที่มาจากตัวเราที่มีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศที่ไม่เหมาะสมมาจากพฤติกรรมใดบ้าง (แนวคำตอบ : เทียบกลางคืน ไม่วางตัวกับเพศตรงข้าม หรืออาจมาจากสภาพแวดล้อม การอบรมเลี้ยงดู บุคคลที่เราพบเจอ”	ขั้นนำ ๑. วิดีทัศน์ เรื่อง “รักต้องแชร์” ๒. สื่อ Power Point เรื่อง การวางตัวที่เหมาะสมระหว่างเพศ	ขั้นนำ -	วิธีวัด ๑. สังเกตการตอบคำถามในชั้นเรียน ๒. ประเมินจากใบงานที่ ๑ เรื่องปัญหาดังกล่าว ๓. ประเมินจากการนำเสนอหน้าชั้นเรียน ตามข่าวและหัวข้อ “ปัญหาดังกล่าว” ๔. สังเกตจากพฤติกรรมในชั้นเรียน

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๗ เรื่อง แนวทางการแก้ไขปัญหาทางเพศ

หน่วยที่ ๒ ชื่อหน่วยการเรียนรู้ วัยรุ่นกับเรื่องเพศ รหัสวิชา พ๒๒๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือ วัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
แสดงทักษะการเอาตัวรอด เมื่ออยู่ในสถานการณ์จะถูก คุกคามหรือละเมิดทางเพศ ได้ ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม ตระหนักและเห็น ความสำคัญต่อสถานการณ์ และการวางตัวได้อย่าง เหมาะสมเพื่อแก้ไขปัญห ทางเพศได้	ขั้นสอน (๑๕ นาที) ๑. ครูเชื่อมโยงเหตุการณ์ เรื่องแนวทางการแก้ไขปัญห ทางเพศในการอธิบายสถานการณ์และการวางตัวได้ อย่างเหมาะสมเพื่อแก้ไขปัญหทางเพศได้ และถาม นักเรียนได้รับรู้ข้อมูลข่าวสารอันตรายที่เกิดจากผู้ขาด สติคิดร้ายบ้างหรือไม่ ๒ ครูอธิบายเพิ่มเติม แม้เราจะวางตัวดีแล้วใน สถานการณ์ปัจจุบันก็อาจจะมีผู้ประสงค์ร้าย ขาดสติ เมามา ซึ่งเราได้รับรู้จากภาพข่าวรายวัน ดังนั้นตนเป็น ที่พึงแห่งตนในยามซับซ้อน วิธีเอาตัวรอด เมื่ออาจถูก	ขั้นสอน ๑.นักเรียนรับฟังและร่วมสนทนาสถานการณ์ ข่าวที่เกี่ยวข้อง (รับรู้/ไม่รับรู้เพราะไม่ดูข่าวฯลฯ) ๒.นักเรียนร่วมตอบคำถาม(ตะโกน ว๊ิงหนี ต่อสู้ แอบดู ซ่อนตัว ถ่ายคลิป ฯลฯ) ๓.นักเรียนแลกเปลี่ยนประสบการณ์การใช้ ทักษะเอาตัวรอดตามที่ครูแนะนำ และทักษะ อื่นที่นักเรียนมีข้อมูล พร้อมกับเหตุผลของ การใช้ทักษะแต่ละชนิด สถานการณ์ที่ใช้	ขั้นสอน ๑. ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง แนว ทางการแก้ไข ปัญหาทางเพศ	ขั้นสอน -	เครื่องมือวัด ๑. แบบสังเกต การตอบคำถาม ๒. ประเมินจาก ใบงาน เรื่อง ปัญหาทางเพศ ๓.แบบประเมิน การนำเสนอหน้า ชั้นเรียน ตาม ข่าวและหัวข้อ

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๗ เรื่อง แนวทางการแก้ไขปัญหาทางเพศ

หน่วยที่ ๒ ชื่อหน่วยการเรียนรู้ วัยรุ่นกับเรื่องเพศ รหัสวิชา พ๒๒๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือ วัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
คุณลักษณะอันพึงประสงค์ ๑. มีความใฝ่เรียนรู้ (ตั้งใจเพียรพยายามในการเรียนและเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้) ๒. มีความซื่อสัตย์ สุจริต (ให้ข้อมูลที่ถูกต้องและเป็นจริง)	ละเมิดทางเพศ ซึ่งเป็นเรื่องที่สำคัญมากที่ จะต้องเรียนรู้ ได้มีทักษะติดตัวและสามารถเอาตัวรอดได้ ๓. ครูถามถ้านักเรียนเป็นผู้เสียหายหรือผู้ถูกระทำจะมีวิธีการเอาตัวรอดอย่างไรเพื่อแก้ปัญหาเฉพาะในสถานการณ์คับขัน ๔. ครูนำเสนอข้อมูลวิธีเอาตัวรอดจากกรณีการเด็กและเยาวชน (วันที่ ๒๗ ตุลาคม ๒๕๖๖) ให้นักเรียนแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ๑. พกนกหวีด ใช้เป่าในสถานการณ์ฉุกเฉิน ๒. เรียนรู้ศิลปะเอาตัวรอด ๓. รวบรวมสติ และตั้งสติให้ดีที่สุด ๔. ถ่วงเวลาให้นานที่สุดเท่าที่จะทำได้ ๕. พยายามไม่ยั่วยุ เพราะอาจทำให้คนร้ายใช้ความรุนแรง ๖. ใช้สายตาสืบตรวจหาทางหลบหนีออกมาจากสถานการณ์นั้น ๆ ๗. ใช้จังหวะประชิดตัวทำร้ายจุดอ่อนของคนร้าย	(เช่น พกนกหวีด เหตุผลการใช้เพื่อให้ผู้ประสงค์ร้ายตกใจ เพื่อให้คนช่วย ฯลฯ การเตรียมความพร้อมทั้ง กาย ใจ การหลีกเลี่ยงจากสถานการณ์อันตรายหรือการต่อสู้กับเหตุเลวร้ายอย่างเหมาะสม เพื่อให้ตนเองพ้นภัย) ๔. นักเรียนสรุปแนวทางในการป้องกันตัวจากภัยทางเพศ (แนวคำตอบ : การวางตัวให้เหมาะสม ไม่ให้ตนเองไปอยู่ในสถานการณ์เสี่ยงที่ถูกคุกคามทางเพศ)			“ปัญหาทางเพศ” ๔. แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ เกณฑ์การประเมิน ๑. ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพพอใช้ขึ้นไป ๒. ได้คะแนนเฉลี่ยไม่น้อยกว่าร้อยละ ๕๐

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๗ เรื่อง แนวทางการแก้ไขปัญหาดังกล่าว

หน่วยที่ ๒ ชื่อหน่วยการเรียนรู้ วิทยุกับเรื่องเพศ รหัสวิชา พ๒๒๐๐๑ รายวิชา สุขศึกษา
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือ วัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	ขั้นปฏิบัติ (๒๐ นาที) ๑. ครูให้นักเรียนแบ่งกลุ่มจำนวน ๔ กลุ่ม ทำกิจกรรมใบงานที่ ๑ ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมคิด และตัดสินใจปฏิบัติ วิเคราะห์และตอบคำถามให้ ครบถ้วน ดังนี้ ๑ นักเรียนเลือกทักษะเอาตัวรอด ๔ ทักษะขึ้นไป วิเคราะห์ตอบคำถามให้มีความสัมพันธ์กันในแต่ละ ทักษะตามประเด็น ต่อไปนี้ ๑.๑ เหตุผลของการใช้ทักษะที่เลือก ๑.๒ ตัวอย่างสถานการณ์ที่ใช้ทักษะที่เลือก ๒. นักเรียนเลือก ๑ ทักษะ ร่างกรอบสาระการ นำเสนอการแสดงทักษะเอาตัวรอดคร่าวๆ ในรูปแบบ ต่างๆ ที่กลุ่ม ลงมติ กลุ่มละ ๑ นาที โดยให้ครูตรวจ ร่างการนำเสนอเพื่อกลั่นกรองเนื้อหา และเตรียม นำเสนอ ๓. ครูขึ้นชมการนำเสนอ ร่วมให้ข้อเสนอแนะใน ประเด็นสำคัญเรื่องทักษะเอาตัวรอดมีความสำคัญ นักเรียนควรติดตามข่าวสาร ภัยอันตรายซึ่งมีแต่ความ	ขั้นปฏิบัติ ๑. นักเรียนแบ่งกลุ่มจำนวน ๔ กลุ่ม ร่วมคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ ปฏิบัติกิจกรรม ใบงานที่ ๑ ๒ นักเรียนส่งร่างกรอบสาระการนำเสนอให้ ครูตรวจสอบความเหมาะสมของเนื้อหา และ นำเสนอการแสดงทักษะเอาตัวรอดเมื่ออาจ ถูกละเมิดทางเพศ หรืออันตรายจากภัย สังคมอื่นๆ ให้กลุ่มตามที่กลุ่มเลือก กลุ่มละ ๑ นาที ๓ นักเรียนกลุ่มอื่นๆ ชักถาม ให้ความคิดเห็น เพิ่มเติม	ขั้นปฏิบัติ ๑. ใบงานที่ ๑	ขั้นปฏิบัติ ๑. วิเคราะห์ ทักษะเอาตัวรอด เมื่อ อาจถูก ละเมิดทาง เพศ หรือ อันตรายจาก ภัยสังคม อื่นๆ	๓. นักเรียนทุก คนผ่านเกณฑ์ ตัดสินคุณภาพ ระดับพอใช้ขึ้นไป ๔. ผ่านเกณฑ์ การประเมิน ระดับคุณภาพ “ผ่าน”

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๗ เรื่อง แนวทางการแก้ไขปัญหาดังกล่าว

หน่วยที่ ๒ ชื่อหน่วยการเรียนรู้ วิทยุกับเรื่องเพศ รหัสวิชา พ๒๒๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือ วัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	รุนแรง ต้องมีสติ และวิธีเอาตัวรอดจากแหล่งเรียนรู้ที่ หลากหลาย เพื่อนำทักษะมาใช้เพื่อแก้ปัญหาเฉพาะ หน้าในยามคับขัน				
	ขั้นสรุป (๕ นาที) ครูสรุปให้นักเรียนตระหนักและเห็นความสำคัญของ ทักษะการเอาตัวรอดเมื่ออยู่ในสถานการณ์จะถูก คุกคาม ซึ่งนักเรียนต้องเรียนรู้ มีสติ ไหวพริบ เลือกวิธีการ โดยการแลกเปลี่ยน ติดตามข่าวสารที่ ทันสมัย	ขั้นสรุป ๑ นักเรียนร่วมสรุป ๒ ชักถามในประเด็นที่สงสัย.....	ขั้นสรุป -	ขั้นสรุป -	

๘. สื่อ/แหล่งเรียนรู้

๑) ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง แนวทางการแก้ไขปัญหาทางเพศ

๒) ใบงานที่ ๑ เรื่อง วิเคราะห์ทักษะเอาตัวรอด เมื่ออาจถูกละเมิดทางเพศ หรืออันตรายจากภัยสังคม
อื่นๆ

๓) วิดีทัศน์ เรื่อง “รักต้องแชร์” (ที่มา : <https://www.youtube.com/>) นาทีที่ ๕.๕๐-๑๒.๐๐

๙. การประเมินผลรวบยอด

ชิ้นงานหรือภาระงาน

นักเรียนนำเสนอการแสดงทักษะเอาตัวรอดเมื่ออาจถูกละเมิดทางเพศ หรืออันตรายจากภัยสังคมอื่นๆ

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K) อธิบายสถานการณ์และการวางตัวได้อย่างเหมาะสมเพื่อแก้ไขปัญหาทางเพศได้	การตอบคำถามในชั้นเรียน	การสังเกตการตอบคำถาม	ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ พอใช้ขึ้นไป
ด้านทักษะกระบวนการ (P) แสดงทักษะการเอาตัวรอดเมื่ออยู่ในสถานการณ์จะถูกคุกคามหรือละเมิดทางเพศได้	สังเกตการนำเสนอ	แบบสังเกต	
คุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A) ตระหนักและเห็นความสำคัญของทักษะการเอาตัวรอดเมื่ออยู่ในสถานการณ์จะถูกคุกคาม	สังเกตการร่วมกิจกรรม	แบบสังเกต	ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ “ผ่าน”
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของข้อมูลระหว่างวิธีการเอาตัวรอดจากการถูกคุกคามหรือละเมิดทางเพศ ในสถานการณ์ชีวิตประจำวันและ นำไปใช้อธิบายได้	ชิ้นงานการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของข้อมูล	แบบประเมินชิ้นงาน	ผ่านเกณฑ์การประเมิน ระดับคุณภาพ พอใช้ขึ้นไป
ด้านคุณลักษณะ (A) คุณลักษณะอันพึงประสงค์ มีความซื่อสัตย์ สุจริต (ให้ข้อมูลที่ถูกต้องและเป็นจริง)	สังเกตจากพฤติกรรมในชั้นเรียน	แบบสังเกตพฤติกรรม	ผ่านเกณฑ์การประเมิน ระดับคุณภาพ พอใช้ขึ้นไป

เกณฑ์การประเมินผลชิ้นงานหรือภาระงาน เรื่อง แนวทางการแก้ไขปัญหาดังกล่าว
"นำเสนอการแสดงทักษะการเอาตัวรอดเมื่ออาจถูกละเมิดทางเพศ หรืออันตรายจากภัยสังคมอื่นๆ"

ประเด็น	ระดับคุณภาพ		
	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
๑.อธิบายสถานการณ์และการวางตัวได้อย่างเหมาะสมเพื่อแก้ไขปัญหาทางเพศได้	อธิบายสถานการณ์และการวางตัวได้อย่างเหมาะสมเพื่อแก้ไขปัญหาทางเพศได้ถูกต้องครบถ้วน ร้อยละ ๘๐ ขึ้นไป	อธิบายสถานการณ์และการวางตัวได้อย่างเหมาะสมเพื่อแก้ไขปัญหาทางเพศได้เป็นร้อยละ ๕๕ - ๗๙	อธิบายสถานการณ์และการวางตัวได้อย่างเหมาะสมเพื่อแก้ไขปัญหาทางเพศได้บางส่วน น้อยกว่าร้อยละ ๕๕
๒.แสดงทักษะการเอาตัวรอดเมื่ออยู่ในสถานการณ์จะถูกคุกคามหรือละเมิดทางเพศได้	แสดงทักษะการเอาตัวรอดเมื่ออยู่ในสถานการณ์จะถูกคุกคามหรือละเมิดทางเพศได้คล่องแคล่วไม่อ่านบทสละมีประโยชน์ชวนคิด	แสดงทักษะการเอาตัวรอดเมื่ออยู่ในสถานการณ์จะถูกคุกคามหรือละเมิดทางเพศได้แบบอ่านบทสละมีประโยชน์ชวนคิด	แสดงแบบอ่านบทไม่มีสาระ
๓.ตระหนักและเห็นความสำคัญของการแสดงทักษะการเอาตัวรอดเมื่ออยู่ในสถานการณ์จะถูกคุกคาม	กระตือรือร้นในการให้ความสนใจและร่วมกิจกรรมตลอดเวลา	ให้ความสนใจบางช่วงเวลา	ไม่สนใจตลอดเวลา
๔. วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของข้อมูลระหว่างวิธีการเอาตัวรอดจากการถูกคุกคามหรือละเมิดทางเพศ ในสถานการณ์ชีวิตประจำวันและนำไปใช้อธิบายได้	ข้อมูลการวิเคราะห์มีความสัมพันธ์ต่อเนื่องแสดงเหตุผลชัดเจนเป็นระบบเดียวกัน และสามารถนำไปใช้อธิบายในสถานการณ์ชีวิตประจำวันได้	ข้อมูลการวิเคราะห์ไม่เป็นระบบ แต่อธิบายได้	ข้อมูลการวิเคราะห์ไม่เป็นระบบ อธิบายไม่ได้
๕. มีความซื่อสัตย์สุจริต	มีชิ้นงานของตนเอง	ลอกงานผู้อื่นบางส่วน	ลอกเลียนผู้อื่นทั้งหมด

เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน ๑๑ - ๑๕ หมายถึง ดี

คะแนน ๖ - ๑๐ หมายถึง พอใช้

คะแนน ต่ำกว่า ๕ หมายถึง ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ขึ้นไป

[illegible]

คะแนน	๑๑ - ๑๕	หมายถึง	ดี
คะแนน	๖ - ๑๐	หมายถึง	พอใช้
คะแนน	ต่ำกว่า ๕	หมายถึง	ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ ขึ้นไป

๑๐. บันทึกผลหลังสอน*

ผลการจัดการเรียนการสอน

.....

.....

.....

ความสำเร็จ

.....

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

.....

ข้อจำกัดการใช้แผนการจัดการเรียนรู้และข้อเสนอแนะ/แนวทางการปรับปรุงแก้ไข

.....

.....

.....

*หมายเหตุ : คู่มือคำถามการบันทึกผลหลังสอนสำหรับครูในภาคผนวก ค

ลงชื่อ.....ผู้สอน
(.....)

วันที่ เดือน พ.ศ.

๑๑. ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

.....

ลงชื่อ ผู้ตรวจ
(.....)

วันที่ เดือน พ.ศ.

ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง การวางตัวที่เหมาะสมระหว่างเพศ
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง วัยรุ่นกับเรื่องเพศ
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๗ เรื่อง แนวทางการแก้ไขปัญหาทางเพศ
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

ปัญหาทางเพศ เป็นปัญหาหนึ่งที่เกิดขึ้นได้กับบุคคลหลายคน โดยเฉพาะในวัยรุ่น ซึ่งมีอยู่หลายลักษณะ เช่น การวางตัวที่ไม่เหมาะสม การใช้กำลังข่มเหง การแต่งกายที่ไม่เหมาะสม การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ สารเสพติด ซึ่งนำไปสู่ปัญหาการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร และการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์ได้ ไปจนถึงการถูกล่วงละเมิดทางเพศได้ เป็นต้น

แนวทางการแก้ไขปัญหาทางเพศ

ปัญหาทางเพศ ส่วนใหญ่เกิดมาจากสภาพสังคม สิ่งแวดล้อมที่เด็กได้สัมผัสมาตั้งแต่เด็ก ตลอดจนการอบรมเลี้ยงดูของครอบครัว ดังนั้นการแก้ไขปัญหาดังกล่าวที่อาจเกิดขึ้น ควรปฏิบัติ ดังนี้

๑. พ่อแม่ ผู้ปกครอง ควรเป็นแบบอย่างที่ดีให้กับลูก แสดงบทบาททางเพศที่เหมาะสม ไม่ใช้กำลังรุนแรงในครอบครัว ให้ความรักความอบอุ่นและเข้าใจถึงการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น
๒. แสดงบทบาททางเพศของตนเองให้เหมาะสม ให้เกียรติและเคารพสิทธิของผู้อื่น เห็นคุณค่าในตนเอง พอใจกับสิ่งที่ตนเองมี
๓. มีความเข้าใจในบทบาททางเพศตามขนบธรรมเนียม วัฒนธรรมที่ตนอาศัยอยู่
๔. ไม่ใช้กำลังในการข่มเหงผู้อื่น ควรมีความเห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน
๕. มีพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศและวัย ควบคุมอารมณ์ให้เหมาะสม รวมถึงสามารถจัดการกับอารมณ์ทางเพศของตนเองได้อย่างเหมาะสมเมื่อเกิดอารมณ์ทางเพศ
๖. ใช้ทักษะในการแก้ไขปัญหาดังกล่าวได้อย่างถูกต้องเหมาะสม โดยใช้สติปัญญาในการคิด ตัดสินใจแก้ไขปัญหาได้อย่างรอบคอบ
๗. แต่งกายให้เหมาะสมตามกาลเทศะ ไม่แต่งกายล่อแหลม ซึ่งอาจนำไปสู่การถูกล่วงละเมิดทางเพศได้ และสามารถดูแลตนเองจากพฤติกรรมแต่งกายได้อย่างเหมาะสม



แนวทางการป้องกันและแก้ไขความขัดแย้งในเรื่องเพศ

๑. ทักษะการเข้าใจผู้อื่น

พยายามเข้าใจ และยอมรับความแตกต่างของเพศตรงข้าม เนื่องจากเพศชายและหญิงมีธรรมชาติที่แตกต่างกัน ถูกเลี้ยงดูมาในกรอบที่แตกต่างกัน เมื่อต้องมาอยู่ร่วมกัน ย่อมมีความเห็นที่แตกต่างกันเป็นธรรมดา

๒. ทักษะการตระหนักรู้ในตน

สำหรับประเด็นเรื่องเพศสัมพันธ์นั้น วัยรุ่นควรตระหนักว่าเราอยู่ในสังคมไทย ดังนั้นจึงปฏิบัติตนให้อยู่ในกรอบจารีตประเพณีของสังคมไทย ทำความเข้าใจ รู้เท่าทันค่านิยม และวัฒนธรรมต่างชาติที่ไม่เข้ากับลักษณะสังคมไทย

๓. ทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณ

วัยรุ่นควรคิดไตร่ตรองด้วยเหตุผล และเปิดใจให้กว้าง ปรับเปลี่ยนทัศนคติบางประการที่อาจนำไปสู่ความขัดแย้งได้ เช่น ผู้ชายมีสิทธิในตัวผู้หญิงการมีเพศสัมพันธ์ในวันเรียนเป็นเรื่องที่แสดงความเก่งของตนความรักคือการยอมให้มีเพศสัมพันธ์ด้วย เป็นต้น

๔. ทักษะการสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล

ในการสร้างและรักษาสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่นให้ยั่งยืน เราควรมีความรักและความปรารถนาดีให้แก่กันเสมอ เนื่องจากความรักและความปรารถนาดีนั้น ย่อมส่งผลให้เราแสดงออกแก่กันในทางที่ดี และหากฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งพลาดพลั้งหรือไม่สามารถทำได้อย่างที่คาดหวัง ก็ควรให้อภัยแก่กันและกัน

๕. ทักษะการแก้ไขปัญหา

หากเกิดความขัดแย้งขึ้นมาแล้ว ก็ไม่ควรปล่อยให้ความขัดแย้งนั้นดำรงอยู่นาน หรือปล่อยเลยตามเลย และหวังให้เวลาเยียวยาความขัดแย้ง แต่ควรจะหันหน้าเข้าหากัน ร่วมมือกันแก้ไขปัญหา

๖. ทักษะการจัดการกับอารมณ์

ต้องรู้จักปล่อยวางหากเพศตรงข้ามเราต้องติดต่อสัมพันธ์ด้วยมีพฤติกรรม หรืออุปนิสัยที่เราไม่สามารถยอมรับได้ ก็พยายามมองข้ามและปล่อยวาง ไม่ควรเก็บเอาอุปนิสัยหรือพฤติกรรมนั้นมาเป็นสาเหตุของความไม่พอใจซึ่งจะนำไปสู่ความขัดแย้งได้

๗. ทักษะการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ

หันหน้าเข้าหากัน และพยายามพูดคุยกันโดยใช้เหตุผล พยายามหาสาเหตุของความขัดแย้งนั้นว่าเกิดจากอะไร มีความเข้าใจผิดอะไรหรือไม่ พูดคุยถึงความต้องการ ความคาดหวังและความรู้สึกที่แท้จริงของแต่ละฝ่าย

๘. ทักษะการคิดสร้างสรรค์

พยายามคิดในเชิงสร้างสรรค์ มองว่าทุกปัญหาความขัดแย้งทุกความขัดแย้งย่อมมีทางออก ช่วยกันมองหาทางออกที่ทั้งสองฝ่ายพอใจ

เรียนรู้เรื่องความปลอดภัย

การเรียนรู้เพื่อนต่างเพศเป็นความท้าทายของชีวิตวัยรุ่น จะรู้จักเพื่อนต่างเพศอย่างไรจึงจะไม่ “เสียตัว” หรือ “เสียใจ” ตามมา หรือสามารถรู้ทันได้ว่า จะมีเหตุการณ์อะไรเกิดขึ้นได้บ้าง อันตรายอยู่ตรงไหนบ้าง และจะมีวิธีป้องกันตัวเองอย่างไร

การสอนเรื่องความปลอดภัยในการเรียนรู้เพื่อนต่างเพศ ควรเริ่มที่บ้าน ภายใต้บรรยากาศคุยกันแบบสบายๆ อบอุ่น โดยมีสิ่งสำคัญที่ควรพูดคุยดังนี้

๑. ความแตกต่างของความคิด ความสนใจของชายหญิง โดยธรรมชาติแล้วผู้ชายมักจะมีความรักที่มีความใคร่เป็นส่วนประกอบจึงมักลงเอยด้วยการมีเพศสัมพันธ์ได้ง่าย ในขณะที่ผู้หญิงที่มีความรักจะมองสิ่งต่างๆ สวย น่ารักและมองไม่เห็นสิ่งที่อาจจะเกิดขึ้นตามมาได้เช่น แค่การจับมือถือแขนคงไม่เป็นไร แค่อบกอดกันเฉย ๆ ไม่น่าเป็นไร สุดท้ายอาจจบลงด้วยการมีเพศสัมพันธ์ได้เพราะร่างกายถูกกระตุ้น และอาจเกิดความรู้สึกทางเพศได้โดยไม่รู้ตัว

น่าเป็นห่วงมากกว่านั้นคือผู้หญิงหลายคนคิดว่าการยอมตามใจผู้ชายเป็นวิธีพิสูจน์ว่า “รักจริง” และเชื่อผิดๆ ว่าการมีเพศสัมพันธ์กับเขา เป็นวิธีหนึ่งที่สร้างความผูกพันทางใจเพิ่มขึ้น แต่ความเป็นจริงก็คือ เพศสัมพันธ์ที่เกิดง่าย ๆ มักลงเอยด้วยการที่ผู้ชายจากไปอย่างง่าย ๆ เช่นกัน

๒. สถานการณ์เสี่ยง ปัญหาส่วนหนึ่งของการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ได้ตั้งใจของวัยรุ่น คือขาดความตระหนักถึงโอกาส หรือสถานการณ์ที่สุ่มเสี่ยงที่จะมีเพศสัมพันธ์ เช่น ที่ลับตาคน อยู่ด้วยกันตามลำพัง ไม่มีผู้ใหญ่อยู่ในบ้าน เวลากำลังคืน มีแอลกอฮอล์เข้ามาเกี่ยวข้องดูหนังสื่อโป๊มีการสัมผัส เป็นต้น ดังนั้น ลูกควรรู้จักหลีกเลี่ยงสถานการณ์เหล่านี้

๓. เทคนิคการปฏิเสธ ในสังคมไทย มักปลูกฝังให้ผู้หญิงระมัดระวัง และควบคุมตัวเองให้ได้แต่ในความเป็นจริงผู้ชายควรเรียนรู้การให้เกียรติและความเป็นสุภาพบุรุษเช่นกัน การวางตัวที่เหมาะสม การรักษานวลสงวนตัวเป็นการแสดงถึงคุณค่า และเกียรติที่มีของตนเอง อย่างลั้วว่า แฟนจะไม่รักถ้าเราปฏิเสธ หรือเขาจะไม่รักและไปมีคนอื่น ถ้าเราไม่ยอมเขา อย่าไปเชื่อคำพูดที่ว่า ถ้ารักจริงต้องยอมเป็นของเขา และไม่ต้องพิสูจน์ความรักจริงด้วยการมีเพศสัมพันธ์เด็ดขาด “ถ้ารักจริงก็ต้องรอได้” การปฏิเสธอย่างนุ่มนวลและชัดเจนจะทำให้ผู้ชายต้องหยุดตัวเองถ้าเขาเป็นคนดีจริง (ถ้าอยากพิสูจน์ว่าเขาดีจริงก็ต้องใช้เวลาคบกันนานกว่านี้) และถ้าการปฏิเสธเป็นเหตุทำให้เลิกกันไป แสดงว่าแฟนเป็นคนเอาเปรียบ ไม่รู้จักรอคอย และไม่เข้าใจความรู้สึกของคนอื่น การที่เรารู้ตอนนี้ก็ดีกว่ารู้ภายหลังเมื่อทุกอย่างสายไปเพราะเขาจะหายไปจากโลกของเราหากฝ่ายหญิงเปิดโอกาสให้ถูกเนื้อต้องตัวมากเกินไปฝ่ายชายควบคุมตัวเองได้แล้วการปฏิเสธก็ไม่อาจเพียงพอ ฝ่ายหญิงควรรู้จักการต่อรองที่จะหยุด หรือถ้าไม่สามารถหยุดได้ควรสามารถที่จะพูดให้อีกฝ่ายใช้ถุงยางอนามัยเพื่อป้องกันการตั้งครรภ์และการติดโรคทางเพศสัมพันธ์ที่อาจจะเกิดตามมา

การคุกคามทางเพศ

การคุกคามทางเพศ คือ การแสดงออกในเรื่องเพศที่ส่งผลให้ผู้ถูกกระทำรู้สึกถูกคุกคาม อึดอัด ลำบากใจ และอับอาย

พฤติกรรมที่เข้าข่ายการคุกคามทางเพศ

- การพูดจาทะลึ่ง โห่ก่อกวน คุกคามเข้าหา เช่น กั่นกอนจ้ง ขอบขี้ขี้... มีเบอร์โทรศัพท์ใหม่ ขอเบอร์หน่อย...
- พยายามถูกเนื้อต้องตัวบ่อยครั้ง
- บังคับหรือชักชวนให้ไปออกเดทหรือนอนด้วย
- จ้องมองเรียวร่าง ทรวดทรง



สิ่งที่ควรทำเมื่อรู้สึกถูกรบกวนทางเพศ

- ปฏิเสธ รวบรวมความกล้าปฏิเสธ และพยายามอยู่ให้ห่างจากผู้คุกคาม
- จดบันทึกเป็นลายลักษณ์อักษร ถึงวันเวลาและสถานที่เกิดเหตุการณ์ หากผู้กระทำได้สัมผัสและต้องร่างกาย ควรจดว่าเขา/เธอได้แตะต้องร่างกายส่วนใดด้วย
- ปรึกษาครอบครัวและเพื่อนที่ไว้วางใจได้
- สอบถามเพื่อนคนอื่นว่า เคยประสบปัญหาเดียวกันหรือไม่ แล้วร่วมมือกับพวกเขา เพื่อหาทางแก้ไขปัญหา
- ร้องเรียนหัวหน้า ผู้รับผิดชอบ หรือตำรวจ

การล่วงละเมิดทางเพศ

การถูกล่วงละเมิดทางเพศ คือ การรบกวนทางเพศด้วยกายหรือวาจา โดยผู้ถูกรกระทำไม่เต็มใจ แต่จำต้องยอม เนื่องจากโดนข่มขู่ด้วยอำนาจหรือการใช้กำลัง ซึ่งการล่วงละเมิดทางเพศจะรุนแรงกว่าการคุกคามทางเพศ มีการสัมผัสเนื้อตัวของผู้ถูกรกระทำ เช่น จับหน้าอกหรือการบังคับให้มีเพศสัมพันธ์ด้วยกำลัง แต่การคุกคามทางเพศจะเป็นการใช้คำพูด ทะแกล้ม หรือลวนลามด้วยสายตา

พฤติกรรมการละเมิดทางเพศมีหลายรูปแบบ ได้แก่

- การตามรังควาน
- เปิดของลับให้ดู
- สะกดรอย คอยติดตามเฝ้าดู
- ลูบคลำ หรือการล่วงเกินทางเพศ
- พยายามข่มขืน
- ข่มขืน



สาเหตุของการล่วงละเมิดทางเพศ

- สาเหตุทางสังคม คือ การที่สังคมให้ฝ่ายชายมีอำนาจเหนือกว่าความต้องการทุกอย่างได้มาซึ่งอำนาจสามารถจะทำอะไรกับทุกๆ อย่างได้
- การกระตุ้นจากสื่อต่างๆ
- ความผิดปกติทางจิตของผู้กระทำความผิด
- สิ่งเสพติด
- ความอ่อนแอของผู้ถูกรกระทำ

พฤติกรรมที่สงสัยได้ว่าอาจถูกล่วงละเมิดทางเพศ

- แยกตัวเหม่อลอย
- มีความสัมพันธ์ที่ไม่ดีกับเพื่อน
- วิตกกังวลเกี่ยวกับร่างกายตนเองมากไป
- ตื่นกลัวตกใจง่ายโดยเฉพาะกับผู้ชายใหญ่หรือผู้ชาย
- หนีออกจากบ้าน

สิ่งที่ควรทำหากถูกละเมิดทางเพศ

- ตั้งสติแล้วโทรแจ้ง ๑๙๑
- ไปในสถานที่ปลอดภัย เช่น บ้าน สถานีตำรวจ หรือโรงพยาบาล เพื่อรีบตรวจร่างกายว่าจะมีความเสี่ยงในการติดเชื้อโรคจากการมีเพศสัมพันธ์หรือเปล่า

- ถ้าเป็นไปได้อย่าอาบน้ำ แปรง핀 ดึมน้ำ หรือเปลี่ยนเสื้อผ้า เพราะทุกอย่างสามารถใช้เป็นหลักฐานในการดำเนินคดีได้

โทษของการล่วงละเมิดทางเพศต่อเด็ก

ผู้ที่ทำอนาจารแก่เด็กอายุไม่เกิน ๑๕ ปี โดยที่เด็กจะยอมหรือไม่ มีโทษจำคุกไม่เกิน ๑๐ ปี หรือปรับไม่เกิน ๒๐,๐๐๐ บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ ถ้าผู้กระทำความผิดได้ขู่ข่มขู่ด้วยประการใดๆ โดยใช้กำลังประทุษร้าย มีโทษจำคุก ๑๕ ปี หรือปรับไม่เกิน ๓๐,๐๐๐ บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ

สรุป

- การล่วงละเมิดทางเพศ ถือเป็นการละเมิดสิทธิเนื้อตัวร่างกาย เพราะเป็นการกระทำที่ไม่ได้รับการยินยอม ไม่ว่าผู้กระทำจะมีความสัมพันธ์กับผู้ถูกระทำความผิดอย่างไรก็ตาม
- การล่วงละเมิดทางเพศทำได้หลายรูปแบบ หลายวิธี หลายระดับ ตั้งแต่การใช้วาจาแตะโลม การสัมผัสเนื้อตัวร่างกายโดยเจตนา จนถึงการบังคับขืนใจ
- สิ่งที่เป็นตัวกำหนดว่าเรากำลังถูกล่วงละเมิดทางเพศหรือไม่ คือ เป็นการกระทำที่เราไม่ยินยอมพร้อมใจ การทำให้เรารู้สึกฝืนใจ ลำบากใจที่ต้องทำเช่นนั้น
- ปัจจุบัน มีการกระทำที่ใช้เทคโนโลยีทันสมัยเข้ามาเกี่ยวข้องมากขึ้น แม้จะไม่ได้แตะเนื้อต้องตัว แต่ก็ถือเป็นการล่วงละเมิดทางเพศ เนื่องจากการกระทำที่ผู้ถูกระกระทำไม่ได้ยินยอม หรือแม้เป็นการกระทำที่ทั้งสองฝ่ายยินยอม แต่จงใจสร้างความเสียหายให้เกิดขึ้นด้วยการนำไปเผยแพร่ต่อ
- ค่านิยมส่วนหนึ่งของสังคมมีส่วนทำให้การล่วงละเมิดทางเพศกลายเป็นความชอบธรรม และยังซ้ำเติมผู้เสียหาย เช่น ความเชื่อว่าผู้หญิงที่แต่งกายไม่มิดชิดนั้นจงใจยั่ววน จึงสมควรแล้วที่ถูกทำร้าย เป็นต้น การแต่งกายนั้นถือเป็นสิทธิส่วนบุคคล แต่การที่คนๆ หนึ่งไม่สามารถข่มกลั่นอารมณ์ความต้องการทางเพศของตนและกล่าวโทษว่าเป็นเพราะเสื้อผ้าของอีกฝ่ายยั่วยุให้เกิดอารมณ์ถือเป็นการล่วงละเมิดสิทธิส่วนบุคคล เพราะเป็นการทำตามใจตนเองโดยส่งผลกระทบต่อผู้อื่น
- เราควรหาความช่วยเหลือเมื่อถูกล่วงละเมิดทางเพศจากผู้ที่เราไว้วางใจได้ รวมทั้งมีหน่วยงานต่างๆ ที่ให้บริการปรึกษาทางโทรศัพท์ เพื่อช่วยให้เราหาทางออกได้ว่าควรจะทำอย่างไร



แนวทางป้องกันภัยทางเพศ

ภัยทางเพศ เป็นภัยสังคมอันหนึ่ง ที่ส่งผลกระทบต่อเด็กและวัยรุ่น อาทิ การถูกลวนลาม ล้วงละเมิดทางเพศ ถูกข่มขืน หรือแม้แต่การถูกทารุณกรรมจากพวกวิปริตทางเพศ หรือแม้แต่คนใกล้ชิด

ทำไมจึงต้องป้องกันตัว

ปัจจุบันภัยอันตรายที่เกิดขึ้นมีมากมายหลายรูปแบบ หากเรามีความรู้เกี่ยวกับการป้องกันตัวก็เท่ากับมีเพื่อนแท้ไว้เคียงข้าง จะไปที่ใด เพื่อนแท้นี้จะติดตามไปด้วยเสมอ และเมื่อตกอยู่ในสภาวะคับขัน ก็จะช่วยคลี่คลายเหตุการณ์จากหนักเป็นเบา หรือทำให้แคล้วคลาดปลอดภัยได้

การป้องกันตัว หมายถึง การเตรียมความพร้อมทั้ง กาย ใจ การหลีกเลี่ยงจากสถานการณ์อันตรายหรือการต่อสู้กับเหตุเลวร้ายอย่างเหมาะสม เพื่อให้ตนเองพ้นภัย

ภัยอันตรายเกิดขึ้นได้อย่างไร

การละเมิดสิทธิที่เป็นภัยอันตรายต่อผู้หญิงและเด็กมีหลายกรณี เช่น การละเมิดทางเพศ การลวนลาม อนาจาร การทำร้ายร่างกาย การหน่วงเหนี่ยวกักขัง การข่มขู่ด่าว่าอย่างรุนแรง เป็นต้น แต่ที่เกิดขึ้นบ่อย คือ การทำร้ายร่างกาย และการข่มขืน โดยผู้กระทำอาจเป็นได้ทั้งคนแปลกหน้าและคนคุ้นเคย

เตรียมตัวอย่างไรเพื่อหลีกเลี่ยงการถูกทำร้าย

- ๑) ฝึกตนเองให้เป็นผู้มีมนุษยสัมพันธ์ ไม่ดูถูกเหยียดหยามศักดิ์ศรีเพื่อนมนุษย์ทั้งด้วยกริยาและวาจา
- ๒) มีจิตสำนึกในเรื่องความปลอดภัย
- ๓) ระมัดระวัง ไม่ประมาท และฝึกความมีสติให้สม่ำเสมอทุกวัน
- ๔) ดูแลสุขภาพและสมรรถนะร่างกายให้แข็งแรงและเตรียมพร้อมอยู่เสมอ
- ๕) สนใจติดตามปัญหาความรุนแรงและภัยอันตรายในรูปแบบต่างๆต่อสตรีและเด็ก
- ๖) ฝึกทักษะการรักษาตัวรอด โดยเรียนรู้เรื่องต่างๆ ต่อไปนี้

ก. เรียนรู้ว่าสถานที่อย่างไรที่ไม่น่าไว้วางใจ

- สถานที่เปลี่ยวห่างไกลบ้านคน
- สถานที่ไม่รู้จัก และไม่เคยไป
- สถานที่มีฉาชีพออาศัยเป็นแหล่งประทุษร้าย เช่น
 - ◆ มุมตึก มุมมืด
 - ◆ ตึกร้าง
 - ◆ ป่าละเมาะ
 - ◆ ห้องสุขาตามห้างสรรพสินค้า
 - ◆ ลานจอดรถ
 - ◆ สถานที่ขนส่ง
 - ◆ ทางรถไฟ
- สถานที่เรี่ยรวมยต่าง ๆ

ข. ช่วงเวลาที่เกิดอันตรายได้ง่าย

- ยามวิกาล ยามค่ำคืน



- เช้ามีด
- คืนวันศุกร์ เสาร์ ขณะฝนตก

ค. เพื่อความไม่ประมาท ควรแต่งกายอย่างไร

ตระหนักรู้ว่าการแต่งกายอาจนำไปสู่อันตราย หรือเป็นอุปสรรคต่อการหนี ฉะนั้น ควรเลือกสวมใส่ให้เหมาะสม หมดทะเลแมง

ง. ควรปฏิบัติตนอย่างไรเมื่อจะเดินทาง

เลือกใช้พาหนะเดินทางโดยคำนึงถึงความปลอดภัยด้วย

- ถ้าเดินทางด้วยรถโดยสาร
 - ไม่ควรบอกคนแปลกหน้าว่าจะไปไหน
 - ตื่นตัวและเตรียมพร้อมตลอดเวลา
 - เตรียมพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงแผนเส้นทางได้เสมอ
 - พยายามอยู่ในบริเวณใกล้ๆ คนขับ
 - หากสังเกตพบว่ามีคนติดตามหลังจากลงรถให้เดินตรงไปที่มีคนอยู่มาก
- ถ้าเดินทางด้วยรถส่วนตัว
 - การจอดรถ ควรจอดในที่ที่มีแสงไฟสว่างหรือมีรถวิ่งผ่าน เช่น ใกล้ทางเชื่อม
 - ตรวจสอบภายในรถและรอบๆ รถ ก่อนเปิดประตู เพื่อให้แน่ใจว่าไม่มีใครซ่อนตัวในรถ
 - ปิดประตู ล็อกประตู และคาดเข็มขัดนิรภัยทุกครั้ง ก่อนสตาร์ทรถ
 - ขณะนั่งรถ ควรล็อกประตูและเปิดหน้าต่างเล็กน้อย โดยที่มือและแขนคนร้ายไม่สามารถลอด

เข้ามาได้

- อย่ารับคนโบกรถข้างถนนหรือคนแปลกหน้าขึ้นรถ
- ไม่ควรทิ้งของมีค่าไว้ในรถ
- ในกรณีนำรถเข้าซ่อม ควรให้เฉพาะกุญแจสตาร์ทรถ
- เรียนรู้เรื่องเครื่องยนต์เบื้องต้น
- ควรวางแผนและศึกษาแผนที่ก่อนออกเดินทาง
- หากถูกจี้ในรถ ควรขับรถชนคันอื่นที่วิ่งในทางเดียวกัน
- สิ่งที่ต้องมีประจำรถ

◆ ไฟฉาย	◆ ชุดปฐมพยาบาล
◆ แผนที่	◆ ถังดับเพลิง
◆ ผ้าขาวสำหรับทำสัญญาณ	◆ เครื่องมือประจำรถ
◆ เชือกสำหรับลาก	
- ในรถแท็กซี่
 - ก่อนขึ้นรถ ถ้ารู้สึกว่าคุณขับไม่น่าไว้วางใจ ควรยกเลิกทันที
 - ก่อนขึ้นควรสังเกตชนิดของรถ ลักษณะรถ เลขข้างรถและทะเบียนรถ
 - ทุกครั้งที่ขึ้นรถควรจดชื่อ นามสกุลคนขับที่ติดป้ายอยู่ในรถ

- ตรวจสอบว่าที่ล็อกประตูอยู่ที่ไหน และเปิดออกอย่างไร
- ระวังและดูอยู่เสมอรถวิ่งในเส้นทางที่ควรจะไปหรือไม่
- ถ้าผิดสังเกตว่าจะมีสถานการณ์ไม่ดี แสวงโทรศัพท์ถึงเพื่อนที่เป็น ตำรวจ โดยพูดว่า ขอสาย ตำรวจให้อำยศ และชื่อ โดยขออนัดในเส้นทางที่ รถกำลังมุ่งไปข้างหน้า

- ดูกุณให้เปิดประตูรถ และลงจากรถทันที
- ระลึกเสมอว่าทุกคนที่เรามีโอกาส และคอยหาโอกาสนั้น
- ไม่รับเครื่องดื่มและของกินโดยเด็ดขาด

● ในบ้าน

- ประตู และรอบๆ บ้านควรเปิดไฟไว้เสมอ
- ก่อนนอนตรวจเช็คประตู และหน้าต่างล็อกเรียบร้อยแล้ว
- ไม่ใช่ชื่อจริงพร้อมนามสกุลติดหน้ากล่องไปรษณีย์หน้าบ้าน หรือในเครื่อง

ตอบรับโทรศัพท์

- ไม่ควรบอกในเครื่องตอบรับโทรศัพท์อัตโนมัติว่าท่านไปสถานที่ใด
- ไม่ควรให้คนแปลกหน้ารู้ว่าเราอยู่คนเดียว
- ควรมีเพื่อนบ้านที่สนิทและสามารถไว้วางใจได้
- ก่อนเปิดประตูทุกครั้งควรแน่ใจก่อนว่าผู้มาหาเป็นใคร และอย่าเปิดประตูถ้าไม่แน่ใจ
- กุญแจพิเศษควรซ่อนในที่มืดชิด
- ไม่อนุญาตให้คนแปลกหน้าเข้ามาใช้โทรศัพท์ภายในบ้าน

● ในลิฟท์

- หลีกเลี่ยงการขึ้นหรืออยู่ในลิฟท์สองต่อสองกับคนแปลกหน้า
- ให้สังเกตท่าทีของคนที่ขึ้นลิฟท์มาด้วยกัน
- ควรยืนบริเวณใกล้ปุ่มบังคับลิฟท์

จ. ควรปฏิบัติตนอย่างไรในสถานที่ต่างๆ ในที่สาธารณะและบนท้องถนน

- ถ้าสังเกตว่ามีคนติดตามอย่างมีพิรุณ อย่าเข้าบ้านตนเอง (ผู้ร้ายจะรู้ว่าเราอยู่ที่ไหน) ให้ไปหาเพื่อนบ้านที่ไว้ใจได้ หรือสถานที่ชุมชนที่มีคนมาก และโทรเรียกตำรวจหรือมุ่งตรงไปยังสถานีตำรวจ
- พึงระวังการใช้ ATM ในตอนกลางคืนหรือสถานที่ที่เราไม่คุ้นเคย
- ไม่ควรเดินบนถนนเปลี่ยวหรือซอยเปลี่ยวคนเดียว โดยเฉพาะในเวลากลางคืน
- บอกใครสักคนให้รู้ว่าจะไปไหน และเมื่อไรจะกลับ หรือเมื่อเดินทางกับคนที่ไม่รู้จักดี
- ไม่ควรชนสัมพันธ์มากเกินไป ถ้าถือของมากควรวางไว้เพื่อให้มือตัวเองว่าง และพร้อมป้องกันตัว
- ไม่ควรสวมหูฟังวิทยุ – เทป ขณะเดินหรือออกกำลังกาย
- ไม่ควรอ่านหนังสือขณะเดิน ยืนรอรถเมล์หรือยืนข้างถนน
- ถ้าหากมีคนเข้ามาถามทาง ถ้าจะต้องควรยืนห่าง ๆ อย่างน้อย ๒ ก้าว และพร้อมระวัง
- หากบริเวณนั้นไม่น่าไว้วางใจ ควรหลีกเลี่ยงการยืนคนเดียว
- การรอรถเมล์ ถ้าหากป้ายนั้นไม่มีคนเลย ควรขึ้นรถสายอื่นไปเพื่อเปลี่ยนป้ายที่มีคนจำนวนมาก

- การส่งใครก็ตามกลับบ้าน ควรแน่ใจว่าเขาเข้าบ้านเรียบร้อยแล้ว จึงออกรถ



๕ ขั้นตอนในการหลีกเลี่ยงภัยทางเพศ

๑. อย่าเปิดโอกาส

- หลีกเลี่ยงในการเดินทางคนเดียวในสถานที่เปลี่ยว โดยเฉพาะยามวิกาล
- เมื่อมีนัดกับเพศตรงข้ามครั้งแรก แนะนำให้มีเพื่อนสนิทติดตามไปด้วย
- หากต้องไปไหนด้วยกันสองต่อสอง หลีกเลี่ยงสถานที่ลับหูลับตา

๒. อย่าแต่งตัวโป๊

เพราะฮอร์โมนเพศชายเป็นฮอร์โมนแห่งเซ็กซ์และความก้าวร้าว และสิ่งเร้าทางตาที่กระตุ้นการตื่นตัวทางเพศได้ไวมากที่สุด การแต่งตัวโป๊อาจเป็นเหตุปัจจัยก่อให้เกิดภัยทางเพศได้

๓. รู้จักการปฏิเสธ

การปฏิเสธเป็นจุดอ่อนของหญิงไทย หลายคนไม่กล้าปฏิเสธ เพราะกลัวว่าแฟนจะทิ้ง ซึ่งฝ่ายชายมักใช้เทคนิคการอ้อนวอนปนข่มขู่

๔. สัมผัสสัมพันธ์กันภายนอก

- สัมผัสยิ่งลึกซึ้ง เวลาที่ใช้จะยิ่งน้อยลงขึ้นเรื่อยๆ
- การสัมผัสต้องตัวในเพศตรงข้าม มีเรื่องวัฒนธรรมเข้ามาตัดสินว่าเหมาะสมหรือไม่

๕. รู้จักป้องกัน

วัยรุ่นอาจมีความพร้อมทางร่างกายที่จะมีเพศสัมพันธ์ แต่ยังไม่พร้อมที่จะมีลูกหรือติดเชื้อ เพราะฉะนั้นจึงต้องมีการป้องกันเพื่อไม่ให้ชีวิตต้องเดือดร้อนจากเรื่องทางเพศ

นพ.สุกมล วิภาวีพลกุล, ๒๕๕๖

แหล่งอ้างอิง

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.(๒๕๔๘). คู่มือการจัดกิจกรรม “ฝึกคิดแก้ปัญหา พัฒนา EQ” สำหรับ

ศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น. พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพฯ โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
สุกมล วิภาวีพลกุล. (๒๕๕๖). เอกสารประกอบการเสวนา: เช็กส์ปลอดภัย...วัยรุ่น. คณะแพทยศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ร่วมกับองค์กร PATH และ GTH.
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.). (๒๕๕๗). ระวังภัยการล่วงละเมิดและคุกคาม
ทางเพศ. sook creative happiness. ๑๕, ๓๘-๔๑.



ใบงานที่ ๑ เรื่อง ทักษะเอาตัวรอด
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง วัยรุ่นกับเรื่องเพศ
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๗ เรื่อง แนวทางการแก้ไขปัญหาทางเพศ
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

คำชี้แจง ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมคิดวิเคราะห์และตัดสินใจปฏิบัติ ดังนี้

๑. เลือกทักษะเอาตัวรอด ๓ ทักษะขึ้นไป และตอบคำถามให้มีความสัมพันธ์กันในแต่ละทักษะตามประเด็นต่อไปนี้

- ๑.๑ เหตุผลของการใช้ทักษะที่เลือก ๑.๒ ตัวอย่างสถานการณ์ที่ใช้ทักษะที่เลือก
๒. เลือก ๑ ทักษะ ร่างกรอบสาระการนำเสนอการแสดงทักษะ และส่งครูตรวจสอบความเหมาะสมของเนื้อหา
๓. นำเสนอการแสดงทักษะในรูปแบบต่างๆ ที่กลุ่ม ลงมติ กลุ่มละ ๑ นาที

ทักษะเอาตัวรอด	๑.๑ เหตุผลของการใช้ทักษะ	๑.๒ ตัวอย่างสถานการณ์ที่ใช้
๑. พกนกวี๊ด ใช้เป่าในสถานการณ์ฉุกเฉิน		
๒. เรียนรู้ศิลปะเอาตัวรอด		
๓. รวบรวมสติ และตั้งสติให้ดีที่สุด		
๔. ถ่วงเวลาให้นานที่สุดเท่าที่จะทำได้		
๕. พยายามไม่ยุ่ง เพราะอาจทำให้คนร้ายใช้ความรุนแรง		
๖. ใช้สายตาสำรวจหาทางหลบหนีออกมาจากสถานการณ์นั้น ๆ		
๗. ใช้จังหวะประชิดตัวทำร้ายจุดอ่อนของคนร้าย		
อื่นๆ ที่นักเรียนมีประสบการณ์หรือคิดได้เอง		

เลือก ๑ ทักษะ ร่างกรอบสาระการนำเสนอการแสดงทักษะ และส่งครูตรวจสอบความเหมาะสมของเนื้อหา

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๘ เรื่อง การเลือกใช้บริการทางสุขภาพ

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง สุขภาพดี เทคโนโลยีทันสมัย

รหัสวิชา พ๒๒๑๐๑

รายวิชา สุขศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

ภาคเรียนที่ ๑

เวลา ๕๐ นาที

๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐานการเรียนรู้ พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัด

พ ๔.๑ ม.๒/๑ เลือกใช้บริการทางสุขภาพอย่างมีเหตุผล

๒. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

การมีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับขีดความสามารถของสถานบริการสุขภาพในแต่ละระดับและประเมินปัญหาสุขภาพตนเองก่อน จะช่วยในการตัดสินใจเลือกใช้บริการสุขภาพเป็นไปได้อย่างถูกต้อง

๓. สาระการเรียนรู้

๓.๑ ระบบการบริการสุขภาพในประเทศไทย

๓.๒ หลักประกันสุขภาพของคนไทย

๓.๓ แนวทางการเลือกใช้บริการสุขภาพ

๔. จุดประสงค์การเรียนรู้

๔.๑ ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)

บอกประเภทหลักประกันสุขภาพในประเทศไทยได้

๔.๒ ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

เลือกใช้บริการทางสุขภาพได้อย่างมีเหตุผลได้

๔.๓ ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A) (ของแต่ละวิชา)

เห็นความสำคัญของการเลือกการให้บริการสุขภาพได้อย่างเหมาะสมกับตนเองและครอบครัวได้

๕. สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน (KSA)

จำแนกข้อมูลอาการของสุขภาพจากสถานการณ์จริงในชีวิตประจำวันไปเลือกใช้บริการทางสุขภาพได้อย่างมีเหตุผล (๒.๒.๑)

๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์ได้

มีความมุ่งมั่นในการทำงาน (ตั้งใจและรับผิดชอบในการปฏิบัติงานที่ได้รับมอบหมาย)

๗. กิจกรรมการเรียนรู้

แผนการจัดการเรียนรู้ ๑๘ การเลือกใช้บริการทางสุขภาพ

หน่วยที่ ๓ ชื่อหน่วยการเรียนรู้ สุขภาพดี เทคโนโลยีทันสมัย รหัสวิชา พ๒๒๑๐๑

รายวิชา สุขศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๑

เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือ วัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน จำแนกข้อมูลอาการของสุขภาพจากสถานการณ์จริงในชีวิตประจำวันไปเลือกใช้สถานที่บริการทางสุขภาพได้ ด้านความรู้ บอกประเภทหลักประกันสุขภาพในประเทศไทยได้ ด้านทักษะกระบวนการ เลือกใช้บริการทางสุขภาพได้	ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๑๐ นาที) ๑. ครูให้นักเรียนช่วยกันคิดจากคำถามดังต่อไปนี้ ๑.๑ ใครเคยเจ็บป่วยและต้องเข้าโรงพยาบาลบ้าง (นักเรียนตอบตามความคิดเห็น) ๑.๒ นักเรียนรู้จักสถานที่บริการสุขภาพ (ที่รักษาพยาบาล สร้างเสริมสุขภาพ ป้องกันโรค หรือฟื้นฟูสมรรถภาพร่างกาย) อะไรบ้าง ในชีวิตประจำวัน (แนวคำตอบ : โรงพยาบาลต่างๆ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ(สถานีอนามัย โรงพยาบาลศูนย์ สถาบันการรักษาโรคเฉพาะทางต่างๆ) ๒. ครูให้นักเรียนร่วมกันแลกเปลี่ยนความคิดเห็นว่าทำไมนักเรียนถึงเลือกสถานที่บริการสุขภาพเหล่านั้น เพราะอะไร (แนวคำตอบ : การเดินทางที่สะดวก ใกล้ที่พักอยู่อาศัย มีค่าใช้จ่ายที่ไม่แพงและเหมาะสม หรือมีหลักประกันสุขภาพหรือสิทธิการรักษาพยาบาลที่นั้น	ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน ๑. นักเรียนสนใจของตอบคำถามดังต่อไปนี้ ๑.๑ ใครเคยเจ็บป่วยและต้องเข้าโรงพยาบาลบ้าง (นักเรียนตอบตามความคิดเห็น) ๑.๒ นักเรียนรู้จักสถานที่บริการสุขภาพ (ที่รักษาพยาบาล สร้างเสริมสุขภาพ ป้องกันโรค หรือฟื้นฟูสมรรถภาพร่างกาย) อะไรบ้าง ในชีวิตประจำวัน (แนวคำตอบ : โรงพยาบาลต่างๆ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ(สถานีอนามัย) โรงพยาบาลศูนย์ สถาบันการรักษาโรคเฉพาะทางต่างๆ)	ชั้นนำ	ชั้นนำ	วิธีวัด ๑. สังเกตการตอบคำถามในชั้นเรียน ๒. ประเมินจากกิจกรรม “การเลือกใช้บริการทางสุขภาพ” ๓. สังเกตจากพฤติกรรมในชั้นเรียน เครื่องมือวัด ๑. แบบสังเกตการตอบคำถามในชั้นเรียน

แผนการจัดการเรียนรู้ ๑๘ การเลือกใช้บริการทางสุขภาพ

หน่วยที่ ๓ ชื่อหน่วยการเรียนรู้ สุขภาพดี เทคโนโลยีทันสมัย รหัสวิชา พ๒๒๑๐๑

รายวิชา สุขศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือ วัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม เห็นความสำคัญของการเลือกใช้บริการสุขภาพได้อย่างเหมาะสมกับตนเองและครอบครัวได้ คุณลักษณะอันพึงประสงค์ ๑. มีความใฝ่เรียนรู้ (ตั้งใจเพียรพยายามในการเรียน	มีเหตุที่จำเป็นฉุกเฉินต้องไปรับบริการที่สถานบริการนั้น)	๒. นักเรียนร่วมกันแลกเปลี่ยนความคิดเห็นว่า ทำไมนักเรียนถึงเลือกสถานที่บริการสุขภาพเหล่านั้น เพราะอะไร (แนวคำตอบ : การเดินทางที่สะดวก ใกล้ที่พักอยู่อาศัย มีค่าใช้จ่ายที่ไม่แพงและเหมาะสม หรือมีหลักประกันสุขภาพต่างๆ เป็นเหตุที่จำเป็นต้องไปรับบริการที่สถานบริการนั้น)			๒. แบบประเมินจากกิจกรรม “การเลือกใช้บริการทางสุขภาพ” ๓.แบบสังเกตจากพฤติกรรมในชั้นเรียน เกณฑ์การประเมิน

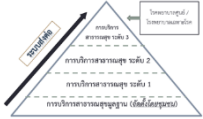
แผนการจัดการเรียนรู้ ๑๘ การเลือกใช้บริการทางสุขภาพ

หน่วยที่ ๓ ชื่อหน่วยการเรียนรู้ สุขภาพดี เทคโนโลยีทันสมัย รหัสวิชา พ๒๒๑๐๑

รายวิชา สุขศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๑

เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือ วัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
และเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้) ๒. มีความมุ่งมั่นในการทำงาน (ตั้งใจและ รับผิดชอบในการปฏิบัติงาน ที่ได้รับมอบหมาย)	ขั้นสอน (๑๐ นาที) ๑. ครูอธิบายระบบบริการสุขภาพมี ๔ วิธีการ (๑) การสร้างเสริมสุขภาพ (๒) การป้องกันและควบคุมโรค (๓) การรักษาพยาบาล (๔) การฟื้นฟูสมรรถภาพ) ๒. ครูให้นักเรียนดูภาพ ความเชื่อมต่อของระบบบริการสุขภาพในประเทศไทย กระตุ้นให้นักเรียนคิดถึงประเด็น ดังนี้ ๒.๑ นักเรียนใช้เกณฑ์อะไรตัดสินว่าอยู่ในระดับดังกล่าว (แนวคำตอบ : พิจารณาดูขีดความสามารถในการบริการของสถานที่ เช่น ความเชี่ยวชาญของบุคลากร อุปกรณ์ เครื่องมือ การรักษาพยาบาล ปริมาณผู้ป่วยสถานบริการรับได้ เป็นต้น)	ขั้นสอน ๑. นักเรียนรับฟังร่วมกัน ๒. นักเรียนดูภาพ ความเชื่อมต่อของระบบบริการสุขภาพในประเทศไทย นักเรียนคิดถึงประเด็น ดังนี้ ๒.๑ นักเรียนใช้เกณฑ์อะไรตัดสินว่าอยู่ในระดับดังกล่าว (แนวคำตอบ : พิจารณาดูขีดความสามารถในการบริการของสถานที่ เช่น ความเชี่ยวชาญของบุคลากร อุปกรณ์ เครื่องมือ การรักษาพยาบาล ปริมาณผู้ป่วยสถานบริการรับได้ เป็นต้น)	ขั้นสอน 1. สื่อการสอน Power Point เรื่อง การเลือกใช้บริการทางสุขภาพ ๒. รูปภาพ ความเชื่อมต่อของระบบบริการสุขภาพในประเทศไทย 	-	๑. ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพพอใช้ขึ้นไป ๒. ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพพอใช้ขึ้นไป ๓. ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ “ผ่าน”

แผนการจัดการเรียนรู้ ๑๘ การเลือกใช้บริการทางสุขภาพ

หน่วยที่ ๓ ชื่อหน่วยการเรียนรู้ สุขภาพดี เทคโนโลยีทันสมัย รหัสวิชา พ๒๒๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือ วัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	๒.๒ นักเรียนคิดว่า “เมื่อนักเรียน หรือคนในครอบครัวเข้ารักษาพยาบาลจ่ายค่ารักษาพยาบาลอย่างไร (แนวคำตอบ : จ่าย ๓๐ บาท , ไม่ต้องจ่าย เพราะคุณพ่อคุณแม่เป็นข้าราชการ, บริษัทประกันเป็นคนจ่ายให้ เป็นต้น) ๓. ครูให้นักเรียนสรุปหลักประกันสุขภาพ ซึ่งหลักประกันสุขภาพในประเทศไทยสามารถแบ่งได้ ๔ ประเภท และอธิบายเพิ่มเติม	๒.๒ นักเรียนตอบคำถามว่า “เมื่อนักเรียน หรือคนในครอบครัวเข้ารักษาพยาบาลจ่ายค่ารักษาพยาบาลอย่างไร (แนวคำตอบ : จ่าย ๓๐ บาท, ไม่ต้องจ่าย เพราะคุณพ่อคุณแม่เป็นข้าราชการ, บริษัทประกันเป็นคนจ่ายให้ เป็นต้น) ๓. นักเรียนสรุปหลักประกันสุขภาพ ซึ่งหลักประกันสุขภาพในประเทศไทยสามารถแบ่งได้ ๔ ประเภท (แนวคำตอบ : ๑.สวัสดิการรักษายาบาลของข้าราชการ ๒. หลักประกันสุขภาพถ้วนหน้า ๓.ระบบประกันสังคม ๔.การประกันสุขภาพภาคเอกชน)			

แผนการจัดการเรียนรู้ ๑๘ การเลือกใช้บริการทางสุขภาพ

หน่วยที่ ๓ ชื่อหน่วยการเรียนรู้ สุขภาพดี เทคโนโลยีทันสมัย รหัสวิชา พ๒๒๑๐๑

รายวิชา สุขศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๑

เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือ วัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	ขั้นปฏิบัติ (๒๐ นาที) ๑. ครูให้นักเรียนทำกิจกรรม “พาครอบครัว ไปรักษากันเถอะ” โดยมีขั้นตอนดังต่อไปนี้ ๑.๑ ครูคัดเลือกอาสาสมัครนักเรียน จำนวน ๔ คน ทำหน้าที่เป็นพยาบาลประจำสถานบริการสุขภาพ ๔ แห่ง พิจารณาว่าครอบครัวนี้แต่ละคนควรได้รับการรักษา ณ สถานบริการสุขภาพใด ได้แก่ (๑) โรงพยาบาลศูนย์เฉพาะโรค (๒) โรงพยาบาลศูนย์ (๓) โรงพยาบาลตา หู คอ จมูก (๔) โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ(สถานีอนามัย) ประจำหมู่บ้าน ๑.๒ ครูให้นักเรียนที่เหลือแบ่งออกเป็น ๕ กลุ่ม ปฏิบัติในชุดกิจกรรม “พาครอบครัว ไปรักษากันเถอะ” ประกอบด้วย ครอบครัวที่เจ็บป่วยทั้งหมด ๔ คน ได้แก่ พ่อ แม่ พี่ น้อง มีประวัติของผู้ป่วยในชุด กิจกรรมแบ่งกิจกรรมออกเป็น ๔ รอบ “นักเรียนจะพา	ขั้นปฏิบัติ ๑. นักเรียนทำกิจกรรม “พาครอบครัว ไปรักษากันเถอะ” โดยมีขั้นตอนดังต่อไปนี้ ๑.๑ นักเรียน จำนวน ๔ คน ทำหน้าที่เป็นพยาบาลประจำสถานบริการสุขภาพ ๔ แห่ง พิจารณาว่าครอบครัวนี้แต่ละคนควรได้รับการรักษา ณ สถานบริการสุขภาพใด ได้แก่ (๑) โรงพยาบาลศูนย์เฉพาะโรค (๒) โรงพยาบาลศูนย์ (๓) โรงพยาบาลตา หู คอ จมูก (๔) โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ (สถานีอนามัย) ประจำหมู่บ้าน ๑.๒ นักเรียนที่เหลือแบ่งออกเป็น ๕ กลุ่ม ปฏิบัติในชุดกิจกรรม “พาครอบครัว ไปรักษากันเถอะ” ประกอบด้วย ครอบครัวที่	ขั้นปฏิบัติ ๑. สื่อการสอน Power Point เรื่อง การเลือกใช้ บริการทางสุขภาพ ๒. ชุดกิจกรรม “พาครอบครัว ไปรักษากันเถอะ” ได้แก่ (๑) ป้ายชื่อสถานบริการสุขภาพ ๔ ป้าย (๒) ใบรายงานประวัติผู้ป่วย	ขั้นปฏิบัติ -“ปฏิบัติกิจกรรมพาครอบครัว ไปรักษากันเถอะ”	

แผนการจัดการเรียนรู้ ๑๘ การเลือกใช้บริการทางสุขภาพ

หน่วยที่ ๓ ชื่อหน่วยการเรียนรู้ สุขภาพดี เทคโนโลยีทันสมัย รหัสวิชา พ๒๒๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือ วัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	ผู้ป่วยในครอบครัวนี้แต่ละคนที่เจ็บป่วยไปรักษาที่สถานบริการสุขภาพใด เพื่อให้สมาชิกในครอบครัวปลอดภัยและรักษาได้ทันทั่วทั้งที่” จากนั้นส่งตัวแทนออกมาเพื่อพาสมาชิกแต่ละคนไปรักษาตามสถานบริการสุขภาพที่คิดว่าเหมาะสม นำสมาชิกมารักษาได้รอบละ ๑ คน ครบ ๔ รอบ หากกลุ่มใดได้รับคะแนนโบนัสมากที่สุด ก็จะเป็นกลุ่มที่ชนะ (จำนวนรอบในการทำกิจกรรมให้ครูพิจารณาตามความเหมาะสมของเวลาอีกครั้ง) ๒. ครูร่วมสนทนากับนักเรียนว่า จากกิจกรรม “พาครอบครัว ไปรักษากันเถอะ” นักเรียนสามารถบอกได้หรือไม่ว่าหากเรามีปัญหาสุขภาพ เราจะคำนึงถึงสิ่งใดบ้าง ในการเลือกสถานบริการสุขภาพ (<u>แนวคำตอบ</u> : การเดินทางที่สะดวก ใกล้ที่พักอยู่อาศัย ชีตความสามารถของบริการสุขภาพ) ๓. ครูรับฟังร่วมให้ข้อเสนอแนะในประเด็นที่สำคัญ พร้อมชี้ให้เห็นการที่จะตัดสินใจแยกแยะเกี่ยวกับระบบบริการสุขภาพในประเทศไทย และหลักประกันสุขภาพ	เจ็บป่วยทั้งหมด ๔ คน ได้แก่ พ่อ แม่ พี่ น้อง มีประวัติของผู้ป่วยในชุดกิจกรรมแบ่งกิจกรรมออกเป็น ๔ รอบ ซึ่งในแต่ละรอบนักเรียนแต่ละกลุ่มจะต้องปรึกษากันว่า “นักเรียนจะพาผู้ป่วยในครอบครัวนี้แต่ละคนที่เจ็บป่วยไปรักษาที่สถานบริการสุขภาพใด เพื่อให้สมาชิกในครอบครัวปลอดภัยและรักษาได้ทันทั่วทั้งที่” จากนั้นส่งตัวแทนออกมาเพื่อพาสมาชิกแต่ละคนไปรักษาตามสถานบริการสุขภาพที่คิดว่าเหมาะสม นำสมาชิกมารักษาได้รอบละ ๑ คน ครบ ๔ รอบ หากกลุ่มใดได้รับคะแนนโบนัสมากที่สุด ก็จะเป็นกลุ่มที่ชนะ (จำนวนรอบในการทำกิจกรรมให้ครูพิจารณาตามความเหมาะสมของเวลาอีกครั้ง) ๒. นักเรียนสรุปจากกิจกรรม “พาครอบครัว ไปรักษากันเถอะ” นักเรียนสามารถบอกได้หรือไม่ว่า หากเรามีปัญหาสุขภาพ เราจะ			

แผนการจัดการเรียนรู้ ๑๘ การเลือกใช้บริการทางสุขภาพ

หน่วยที่ ๓ ชื่อหน่วยการเรียนรู้ สุขภาพดี เทคโนโลยีทันสมัย รหัสวิชา พ๒๒๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือ วัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	ในปัจจุบัน โดยเรียบเรียงประเด็นเนื้อหาอย่างเป็นระบบเพื่อให้ผู้อื่นเข้าใจ เพื่อใช้สถานบริการสุขภาพที่มีประสิทธิภาพ สะดวก รวดเร็ว เสียค่าใช้จ่ายน้อย และมีคุณภาพการบริการที่ดีที่สุดสำหรับตนเองและครอบครัว	คำนึงถึงสิ่งใดบ้าง ในการเลือกสถานบริการสุขภาพ (นักเรียนตอบตามความคิดเห็น แนวคำตอบ : การเดินทางที่สะดวก ใกล้ที่พักอยู่ อาศัย ชัดความสามารถของบริการสุขภาพ) ๔. นักเรียนสะท้อนคิดเกี่ยวกับการที่จะตัดสินใจแยกแยะเกี่ยวกับระบบบริการสุขภาพในประเทศไทย และหลักประกันสุขภาพในปัจจุบัน โดยเรียบเรียงประเด็นเนื้อหาอย่างเป็นระบบเพื่อให้ผู้อื่นเข้าใจได้ เพื่อใช้สถานบริการสุขภาพที่มีประสิทธิภาพ สะดวก รวดเร็ว เสียค่าใช้จ่ายน้อย และมีคุณภาพการบริการที่ดีที่สุดสำหรับตนเองและครอบครัว			
	ขั้นสรุป (๕ นาที) ๑. ครูให้อาสาสมัครนักเรียน จำนวน ๔ คน ทำหน้าที่เป็นพยาบาลประจำสถานบริการสุขภาพ ๔ แห่ง เพื่อนำเสนอแนวทางในการไปเข้ารับบริการสุขภาพ” พร้อมให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมในประเด็นที่ขาดหายไป	ขั้นสรุป ๑. นักเรียนร่วมกันสรุปแนวทางในการไปเข้ารับบริการสุขภาพที่เพื่อนำเสนอไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน	ขั้นสรุป ๑. บัตรคำ	ขั้นสรุป -	

แผนการจัดการเรียนรู้ ๑๘ การเลือกใช้บริการทางสุขภาพ

หน่วยที่ ๓ ชื่อหน่วยการเรียนรู้ สุขภาพดี เทคโนโลยีทันสมัย รหัสวิชา พ๒๒๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือ วัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	๑.๒ ครูสรุปคำตอบของนักเรียนเห็นความสำคัญของการเลือกการให้บริการสุขภาพได้อย่างเหมาะสมกับตนเองและครอบครัวได้	๑.๒ นักเรียนร่วมสรุปให้เห็นความสำคัญของการเลือกการให้บริการสุขภาพได้อย่างเหมาะสมกับตนเองและครอบครัวได้ (แนวคำตอบ : ต้องคำนึงถึงการบริการเลือกใช้บริการที่ตรงกับความเจ็บป่วย คำรักษา การเดินทาง)			

๘. สื่อ/แหล่งเรียนรู้

๑. ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง ระบบบริการสุขภาพและหลักประกันสุขภาพในประเทศไทย
๒. ชุดกิจกรรม “พาครอบครัวไปรักษากันเถอะ”
๓. สื่อ Power Point เรื่อง การเลือกใช้บริการทางสุขภาพ

๙. การประเมินผลรวบยอด

ชิ้นงานหรือภาระงาน

ปฏิบัติกิจกรรม "พาครอบครัวไปรักษากันเถอะ"

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K) บอกประเภทหลักประกันสุขภาพในประเทศไทยได้	ประเมินการตอบ คำถาม	แบบประเมินการ ตอบคำถาม	ผ่านเกณฑ์การ ประเมินระดับ คุณภาพ พอใช้ขึ้นไป
ด้านทักษะกระบวนการ (P) เลือกใช้บริการทางสุขภาพได้	ประเมินการตัดสินใจ เลือกใช้บริการทาง สุขภาพ	แบบประเมินการ ปฏิบัติการเลือกใช้ บริการสุขภาพ	ผ่านเกณฑ์การ ประเมินระดับ คุณภาพ พอใช้ขึ้นไป
คุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A) เห็นความสำคัญของการเลือกการใช้ บริการสุขภาพได้อย่างเหมาะสมกับ ตนเองและครอบครัวได้	ประเมินการเข้าร่วม ปฏิบัติกิจกรรม	แบบประเมิน พฤติกรรม	ผ่านเกณฑ์การ ประเมินระดับ คุณภาพ พอใช้ขึ้นไป
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน จำแนกข้อมูลอาการของสุขภาพจาก สถานการณ์จริงในชีวิตประจำวันไป เลือกใช้สถานที่บริการทางสุขภาพได้ อย่างมีเหตุผล	ประเมินข้อมูลด้าน เหตุผลของการ เลือกใช้สถานที่ บริการทางสุขภาพ	แบบประเมินข้อมูล เหตุผลของการ เลือกใช้สถานที่ บริการทางสุขภาพ	ผ่านเกณฑ์การ ประเมิน ระดับ คุณภาพ พอใช้ขึ้นไป
ด้านคุณลักษณะ (A) คุณลักษณะอันพึงประสงค์ มีความมุ่งมั่นในการทำงาน (ตั้งใจและ รับผิดชอบในการปฏิบัติงานที่ได้รับ มอบหมาย)	สังเกตจากพฤติกรรม ในชั้นเรียน	แบบประเมิน พฤติกรรม	ผ่านเกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ ขึ้นไป

เกณฑ์การประเมินผลชิ้นงานหรือภาระงาน เรื่อง การเลือกใช้บริการทางสุขภาพ

ประเด็น	ระดับคุณภาพ		
	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
๑..บอกประเภทหลักประกันสุขภาพในประเทศไทยได้	บอกประเภทได้ถูกต้องทั้งหมด	บอกประเภทได้ถูกต้องบางส่วน	บอกไม่ถูกต้องทั้งหมด
๒.เลือกใช้บริการทางสุขภาพได้	เลือกใช้สถานที่บริการการรักษาได้ถูกต้องทุกสถานการณ์ของสุขภาพ	เลือกใช้สถานที่บริการการรักษาได้บางสถานการณ์ของสุขภาพ	เลือกไม่ได้
๓..เห็นความสำคัญของการเลือกการใช้บริการสุขภาพได้อย่างเหมาะสมกับตนเองและครอบครัวได้	กระตือรือร้นในการให้ความร่วมมือในการปฏิบัติกิจกรรมทุกกิจกรรม	ให้ความร่วมมือบางกิจกรรม	ไม่ให้ความร่วมมือทุกกิจกรรม
๔. จำแนกขอมูลอาการของสุขภาพจากสถานการณ์จริงในชีวิตประจำวันไปเลือกใช้สถานที่บริการทางสุขภาพได้อย่างมีเหตุผล	บอกข้อมูลด้านเหตุผลของการเลือกใช้สถานที่บริการทางสุขภาพได้สอดคล้องกับสถานการณ์จริง	บอกข้อมูลด้านเหตุผลของการเลือกใช้สถานที่บริการทางสุขภาพได้ไม่สอดคล้องกับสถานการณ์จริง	บอกเหตุผลของการเลือกไม่ได้
๕. มีความมุ่งมั่นในการทำงาน	ทำงานเสร็จตามกำหนดเวลา มีความสมบูรณ์ครบถ้วนทุกรายการ	ทำงานเสร็จตามกำหนดเวลา มีความสมบูรณ์บางรายการ	ทำงานไม่เสร็จตามกำหนดเวลา

เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน ๑๑ - ๑๕ หมายถึง ดี

คะแนน ๗ - ๑๐ หมายถึง พอใช้

คะแนน ต่ำกว่า ๗ หมายถึง ปรับปรุง ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ขึ้นไป

[illegible]

កម្រិត ១១ - ១៥

คะแนน ๖ - ๑๐ หมายถึง พอใช้

คะแนน ต่ำกว่า ๕ หมายถึง ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ ขึ้นไป

๑๐. บันทึกผลหลังสอน*

ผลการจัดการเรียนการสอน

.....

.....

.....

ความสำเร็จ

.....

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

.....

ข้อจำกัดการใช้แผนการจัดการเรียนรู้และข้อเสนอแนะ/แนวทางการปรับปรุงแก้ไข

.....

.....

.....

*หมายเหตุ : คู่มือคำถามการบันทึกผลหลังสอนสำหรับครูในภาคผนวก ค

ลงชื่อ.....ผู้สอน
(.....)

วันที่ เดือน พ.ศ.

๑๑. ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

.....

ลงชื่อ ผู้ตรวจ
(.....)

วันที่ เดือน พ.ศ.

ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง ระบบบริการสุขภาพและหลักประกันสุขภาพในประเทศไทย
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง สุขภาพดี เพราะเทคโนโลยีทันสมัย
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๘ เรื่อง การเลือกใช้บริการทางสุขภาพ
 รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

การบริการสุขภาพ คือ การจัดการบริการทางการแพทย์และการสาธารณสุขในรูปแบบต่างๆ เพื่อแก้ปัญหาความต้องการของประชาชนในเรื่องสุขภาพ และเป็นการยก ระดับสุขภาพของประชาชนให้ดีขึ้น

ระบบบริการสุขภาพ คือ ระบบและการจัดการทั้งหมดที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ เป็นระบบที่ซ่อนทับกับเรื่องของชีวิตและสังคม เป็นระบบที่เกี่ยวข้องกับทุกคน และทุกคนมีส่วนร่วมเป็นเจ้าของร่วมกัน อาจหมายถึงสุขภาพทางกาย ทางใจ ทางสังคมและทางปัญญา (พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๕๐)

การจัดระบบบริการสุขภาพในสุขภาพในประเทศไทย

๑. การสร้างเสริมสุขภาพ
๒. การป้องกันและควบคุมโรค
๓. การรักษาพยาบาล
๔. การฟื้นฟูสมรรถภาพ

การจัดบริการเป็นส่วนหนึ่งของระบบบริการสุขภาพ ในปัจจุบันการจัดบริการสุขภาพของไทย กระทรวงสาธารณสุขได้มีการจัดบริการสาธารณสุข แบ่งตามระดับการให้บริการ (Level of Care) 'มี ๕ ระดับ คือ (อภัยวรรณ สุกิมานิล, ๒๕๕๗)

๑. การดูแลสุขภาพด้วยตนเองในระดับครอบครัว (Self Care Level) การดูแลสุขภาพด้วยตนเองในระดับครอบครัว หมายถึง การพัฒนาศักยภาพให้ ประชาชนสามารถดูแลสุขภาพด้วยตนเอง รวมถึงการตัดสินใจเลือกปฏิบัติในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับ สุขภาพอนามัยตนเองได้ ได้แก่ การให้บริการส่งเสริมสุขภาพ ซึ่งการดูแลสุขภาพด้วยตนเองของ ประชาชนนับเป็นมาตรการเสริม การจัดการบริการสาธารณสุขมูลฐาน

๒. การบริการสาธารณสุขมูลฐาน (Primary Health Care Level) หมายถึง การ บริการสาธารณสุขที่ดำเนินการโดยประชาชน ด้วยกันเองและสามารถจัดทำได้ในระดับชุมชนเป็น งานสาธารณสุขแบบผสมผสาน ทั้งการส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันโรค การรักษาพยาบาล และ การฟื้นฟูสภาพ วิทยาการทางการแพทย์และการสาธารณสุขที่ไม่สูงมากนัก ซึ่งเหมาะสมและ สอดคล้องกับขนบธรรมเนียมและความต้องการของชุมชน การบริการสาธารณสุขในระดับนี้ ผู้ให้บริการคือ อาสาสมัครสาธารณสุข (อสม.) หรืออาสาสมัครประเภทอื่นที่เป็นประชาชนด้วย กันเองไม่ใช่เจ้าหน้าที่ของรัฐ การบริการระดับนี้ จะมีความเชื่อมโยงกับระบบบริการสาธารณสุข อื่นๆ อย่างมาก

๓. การจัดการบริการสาธารณสุขระดับต้น (Primary Care Level) การจัดการบริการ สาธารณสุขระดับต้นเป็นการ จัดบริการด้านการแพทย์และสาธารณสุขที่ดำเนิน การโดยเจ้าหน้าที่ สาธารณสุขประเภทต่างๆ และแพทย์ ทั่วไปประกอบด้วยหน่วยบริการดังนี้คือ

๓.๑ สถานบริการสาธารณสุขชุมชน (สสช.) เป็นหน่วยบริการสาธารณสุขระดับ หมู่บ้าน ซึ่งจัดตั้งขึ้น เฉพาะพื้นที่ที่กั้นตารางไกลและเข้าถึงบริการได้ยาก ครอบคลุมประชากร ๕๐๐ ถึง ๑,๐๐๐ คน มี พนักงานสุขภาพชุมชน (พสช.) ปฏิบัติงาน (สถานภาพเป็นลูกจ้างประจำ ของกระทรวงสาธารณสุข) การให้บริการจะเน้น การส่งเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค รวมทั้ง การรักษาพยาบาลต่างๆ เบื้องต้น

๓.๒ สถานีอนามัย (สอ.) ซึ่งปัจจุบันยกระดับเป็นโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ชุมชน (รพสต.) เป็น หน่วยบริการสาธารณสุขระดับตำบลที่อยู่ใกล้ชุมชนมากที่สุด (First line health service) ครอบคลุมประชากรประมาณ ๑,๐๐๐ ถึง ๕,๐๐๐ คน มีเจ้าหน้าที่ปฏิบัติงาน ประจำคือ เจ้าหน้าที่ บริหารงานสาธารณสุข นักวิชาการสาธารณสุข เจ้าหน้าที่งานสาธารณสุข ชุมชน และบางแห่งจะมีเจ้า พนักงานทันตสาธารณสุข บรรจุเขาทำงานในสถานีอนามัยด้วย การ ให้บริการจะเน้นการส่งเสริม สุขภาพ การป้องกันโรค และการรักษาพยาบาล ซึ่งเจ้าหน้าที่ สาธารณสุขซึ่งดำเนินการอยู่ภายใต้การ กำหนดการมาตรฐานการนิเทศงานและการสนับสนุนทางวิชาการจากโรงพยาบาลชุมชน

๓.๓ ศูนย์บริการสาธารณสุขของเทศบาล แผนกผู้ป่วยนอกทั่วไปของโรงพยาบาลต่างๆ ทั้งรัฐและ เอกชนทุกระดับตลอดจนคลินิกเอกชน เป็นการบริการผู้ป่วยนอกทั่วไปโดย แพทย์และบุคลากรระดับ วิชาชีพ

๔. การจัดการบริการสาธารณสุขในระดับกลาง (Secondary Care Level) การจัดการบริการสาธารณสุขใน ระดับกลาง เป็นการจัดการบริการทางการแพทย์และ สาธารณสุข ที่ดำเนินการโดยแพทย์ที่มีความรู้ความชำนาญ สูงปานกลาง ประกอบด้วยหน่วย บริการทั่วไปและแพทย์เฉพาะทางสาขาหลัก ดังนี้

๔.๑ โรงพยาบาลชุมชน (รพช.) เป็นหน่วยบริการสาธารณสุขที่ให้บริการด้าน การแพทย์และ สาธารณสุขระดับอำเภอหรือกิ่งอำเภอ มีเตียงสำหรับผู้ป่วยตั้งแต่ ๑๐ เตียงขึ้นไป จนถึง ๑๕๐ เตียง ครอบคลุมประชากรตั้งแต่ ๑๐,๐๐๐ คน ขึ้นไป มีแพทย์และเจ้าหน้าที่อื่นๆ ปฏิบัติงานประจำ การให้ บริการจะเน้นหนักในด้านการรักษาพยาบาลมากกว่าสถานบริการระดับ ต้น

๔.๒ โรงพยาบาลทั่วไปหรือโรงพยาบาลศูนย์ และโรงพยาบาลขนาดใหญ่อื่นๆ ของรัฐ โรงพยาบาล ทั่วไปเป็นโรงพยาบาลที่ตั้งอยู่ในระดับจังหวัดและอำเภอขนาดใหญ่ มีขนาด และจำนวนเตียงผู้ป่วย ตั้งแต่ ๒๐๐ ถึง ๕๐๐ เตียง สวนโรงพยาบาลศูนย์คือโรงพยาบาลในระดับ จังหวัดที่มีขนาดเกิน ๕๐๐ เตียง และมีแพทย์เฉพาะทางสาขาต่างๆ ครบถ้วน

๔.๓ โรงพยาบาลเอกชน ที่ดำเนินการโดยธุรกิจ มีแพทย์มาปฏิบัติประจำหรือมา ทำนอกเวลาทำงาน และประชาชนจะต้องเสียค่าบริการเมื่อไปรับบริการที่โรงพยาบาล

๕. การจัดบริการสาธารณสุขระดับสูง (Tertiary Care Level) การจัดบริการสาธารณสุขระดับสูง เป็นการจัดบริการด้านการแพทย์และสาธารณสุขอื่นๆ ที่ต้องปฏิบัติงานโดยผู้เชี่ยวชาญพิเศษ ประกอบด้วยหน่วยบริการดังนี้

๕.๑ โรงพยาบาลทั่วไป

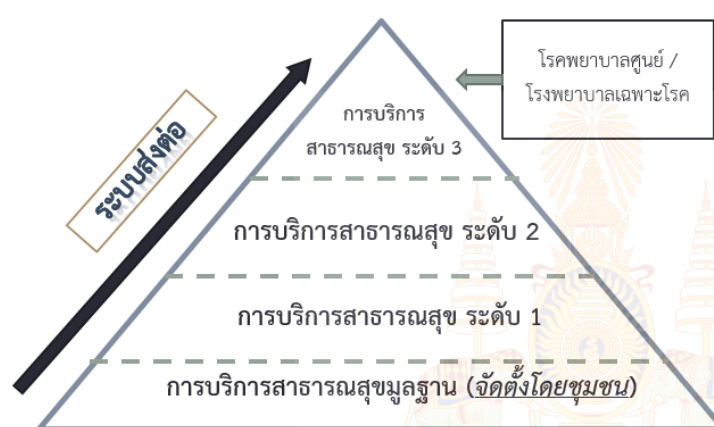
๕.๒ โรงพยาบาลศูนย์

๕.๔ โรงพยาบาลมหาวิทยาลัย

๕.๔ โรงพยาบาลเอกชนขนาดใหญ่ ซึ่งมีแพทย์เฉพาะทางสาขาต่างๆ ครอบคลุม สวมมากเป็น

โรงพยาบาลเอกชนขนาดมากกว่า ๑๐๐ เตียง

ความเชื่อมต่อของระบบบริการสุขภาพ



โครงสร้างและบทบาทของสถานบริการสุขภาพ

ระบบการจัดบริการสุขภาพในภาครัฐ แบ่งออกเป็น ๒ ส่วน ได้แก่

๑. การจัดบริการสุขภาพในส่วนกลาง
๒. การจัดบริการสุขภาพในส่วนภูมิภาค

แนวทางการเลือกใช้บริการสุขภาพ

๑. การประเมินภาวะสุขภาพตนเอง
๒. ประเมินขีดความสามารถของสถานบริการสุขภาพ
๓. พิจารณาปัจจัยแวดล้อมอื่นๆ
๔. ในกรณีที่มีหลักประกันด้านสุขภาพ
๕. ตัดสินใจเลือกใช้บริการ

ดังนั้น การที่จะตัดสินใจเลือกใช้บริการสุขภาพจากสถานบริการแต่ละแห่ง ประชาชนควรมีวิจารณญาณในการเลือกที่เหมาะสม เพื่อใช้สถานบริการสุขภาพที่มีประสิทธิภาพ สะดวก รวดเร็ว เสียค่าใช้จ่ายน้อย และมีคุณภาพการบริการที่ดีที่สุดสำหรับตนเองและครอบครัว

หลักประกันสุขภาพ แบ่งเป็น ๔ รูปแบบ

๑.สวัสดิการรักษายาบาลของข้าราชการ

ให้สิทธิประโยชน์และคุ้มครองด้านการรักษาพยาบาลแก่ข้าราชการ ข้าราชการบำนาญ และบุคคลในครอบครัว บริการทางสุขภาพที่อยู่ภายใต้ระบบประกันนี้ได้แก่

- บริการรักษาพยาบาล
- ศัลยกรรมผู้ป่วยนอกและผู้ป่วยใน
- บริการฉุกเฉิน
- ค่ายารักษาโรค

๒. หลักประกันสุขภาพถ้วนหน้า

โครงการประกันสุขภาพถ้วนหน้า หรือเรียก ๓๐ บาทรักษาทุกโรค เป็นโครงการรัฐบาล ที่ทำให้ประชาชนมีหลักประกันสุขภาพ โดยคนไทยทุกคนสามารถรับบริการรักษาโรค โดยจ่ายเพียง ๓๐ บาท โดยภาครัฐจะให้ประชาชนลงทะเบียนกับโรงพยาบาลและรัฐจัดสรร งบประมาณ ลงใน โรงพยาบาลตามจำนวนคน และแจกบัตรประจำตัวให้แก่ผู้รับบริการ เรียกกันว่า บัตรทอง

๓. ระบบประกันสังคม

ความหมายของการประกันสังคมในสมัยปัจจุบันคือ โครงการที่จัดตั้งขึ้นโดยรัฐบาล มีวัตถุประสงค์ที่จะสร้างความมั่นคง หรือหลักประกันให้แก่ประชาชน โดยมีวิธีการจัดเก็บรายได้ส่วนหนึ่งจากประชาชนที่มีรายได้ อายุ ๑๕ ปีขึ้นไป (ตามกฎหมาย) เงินที่เก็บนี้นำมาสมทบรวมกันเป็นกองทุนกลาง นำมาใช้จ่ายเป็นค่าทดแทนให้แก่ประชาชน ตามเงื่อนไขที่กำหนด (เงินที่เรียกเก็บนี้ หากเป็นกรณีเก็บจากผู้ทำงานรับจ้าง ก็อาจให้นายจ้างจ่ายสมทบส่วนหนึ่ง และในบางกรณีรัฐบาลจะจ่ายสมทบด้วย)

๔.การประกันสุขภาพภาคเอกชน

เป็นการใช้บริการสุขภาพโดยไม่ต้องพึ่งพาบริการจากภาครัฐ เกิดขึ้นตามเงื่อนไขของสัญญา ระหว่างผู้ประกันตนกับบริษัทประกัน มีค่าใช้จ่ายสูง (ตามเงื่อนไขสัญญา) ไม่ใช่ใครก็ได้ที่สามารถทำประกันได้ เนื่องจากทางบริษัทประกันจะพิจารณาผู้ทำประกันตามเงื่อนไขของบริษัท

แหล่งอ้างอิง

นันทินารี คงยืน. (๒๕๖๐) วารสารกฎหมายสุขภาพและสาธารณสุข ปีที่ ๓ ฉบับที่ ๓ กันยายน – ธันวาคม.

ชุดกิจกรรม เรื่อง “พาครอบครัว ไปรักษากันเถอะ”
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง สุขภาพดี เพราะเทคโนโลยีทันสมัย
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๘ เรื่อง การเลือกใช้บริการทางสุขภาพ
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

คำชี้แจง ครูให้นักเรียนทำกิจกรรม “พาครอบครัว ไปรักษากันเถอะ” โดยมีขั้นตอนในการทำกิจกรรมดังต่อไปนี้

- ๑) ครูขออาสาสมัครจำนวน ๔ คน เพื่อทำหน้าที่เป็นพยาบาลประจำสถานบริการสุขภาพ ๔ แห่ง ได้แก่
 - (๑) โรงพยาบาลศิริราช
 - (๒) โรงพยาบาลศูนย์
 - (๓) โรงพยาบาลตา หู คอ จมูก
 - (๔) โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ (สถานีอนามัย) ประจำหมู่บ้าน
 (ซึ่งอาสาสมัครจะมีเฉลยว่าครอบครัวนี้แต่ละคนควรได้รับการรักษา ณ สถานบริการสุขภาพใด)

หมายเหตุ - ครูสามารถปรับเปลี่ยนสถานบริการสุขภาพ และสถานการณ์ให้สอดคล้องกับบริบทของนักเรียนและโรงเรียนได้ตามความเหมาะสม

- ๒) ครูให้นักเรียนที่เหลือแบ่งออกเป็น ๕ กลุ่ม กลุ่มละเท่าๆ กัน จากนั้นครูจะแจกชุดกิจกรรม “พาครอบครัว ไปรักษากันเถอะ” ให้แต่ละกลุ่ม โดยในชุดกิจกรรมจะมีครอบครัว ๑ ครอบครัวที่เจ็บป่วยทั้งหมด ๔ คน ได้แก่ พ่อ แม่ พี่ น้อง และประวัติผู้ป่วย (จะมีรายละเอียดของผู้ป่วยที่เจ็บป่วยทั้งหมด ๔ คนในชุดกิจกรรมนั้นๆ)
- ๓) ครูจะแบ่งกิจกรรมออกเป็น ๔ รอบ ซึ่งในแต่ละรอบนักเรียนแต่ละกลุ่มจะต้องปรึกษากันว่า “นักเรียนจะพาผู้ป่วยในครอบครัวนี้แต่ละคนที่เจ็บป่วยไปรักษาที่สถานบริการสุขภาพใด เพื่อให้สมาชิกในครอบครัวปลอดภัยและรักษาได้ทันทั่วทั้ง” จากนั้นส่งตัวแทนออกมาเพื่อพาสมาชิกแต่ละคนไปรักษาตามสถานบริการสุขภาพที่คิดว่าเหมาะสม โดยสามารถนำสมาชิกมารักษาได้รอบละ ๑ คน
- ๔) เมื่อแต่ละกลุ่มพาสมาชิกมารักษา หากกลุ่มใดสมาชิกมารักษาในสถานบริการสุขภาพที่ถูกต้อง พยาบาลในแต่ละสถานบริการสุขภาพจะทำการรักษา แล้วกลุ่มนั้นจะได้รางวัลเป็นคะแนนโบนัสของกลุ่มตนกลับไป
- ๕) เมื่อทำกิจกรรมครบ ๔ รอบ หากกลุ่มใดได้รับคะแนนโบนัสมากที่สุด ก็จะเป็นกลุ่มที่ชนะ

น้อง ส่งเสียงเชียร์กีฬามากเกินไป
จนทำให้เกิดอาการเจ็บคอ ซึ่ง
ขณะนั้นได้อาศัยอยู่บริเวณใกล้
โรงพยาบาลศูนย์

พ่อ เป็นโรคธาลัสซีเมีย มี
อาการตัวเหลือง จึงต้องไป
ถ่ายเลือด ที่โรงพยาบาล

แม่ กินคางคกมีพิษ ซึ่งอยู่ใกล้
บริเวณหมู่บ้าน เข้าไปและทำให้
รู้สึกไม่สบายท้อง และมีอาการ
อาเจียนร่วมด้วย

พี่ มีอาการอักเสบที่ดวงตา
ข้างซ้าย อาจเป็นเพราะขี้
ตาแรงเกินไป

พ่อ มีอาการหายใจไม่สะดวก
บริเวณจมูก อาจเป็นเพราะได้รับ
ควันมากเกินไปจากการเผาป่าของ
หมู่บ้านใกล้เคียงบริเวณนั้น

น้อง ลงไปเล่นน้ำในสระน้ำของ
หมู่บ้าน จึงทำให้ตะปูที่อยู่ใต้สระ
น้ำปักที่บริเวณลำตัว และรู้สึก
เจ็บปวดบริเวณบาดแผล

พี่ ได้รับการผ่าตัดสมอง
เนื่องจากพบปัญหาของ
ระบบประสาทและสมอง

แม่ มีอาการหูอื้อแบบเฉียบพลัน
และได้ยินเสียงคนพูดค่อนข้าง
เบา

พ่อ โดนรถชนบริเวณปาก
ทางเข้าหมู่บ้าน ซึ่งเหตุการณ์ใน
ครั้งนี้ไม่รุนแรงนัก จึงมีบาดแผล
เพียงเล็กน้อย

น้อง เล่นสนุกกับเพื่อนๆ
ที่โรงเรียน ทำให้หกล้มและ
มีบาดแผลที่หัวเข่า

พี่ มีอาการระคาย เคืองบริเวณ
ดวงตาและตาแดง โดยไม่
ทราบสาเหตุ

แม่ เป็นเนื้องอกบริเวณ
หน้าอก จึงต้องได้รับการ
ผ่าตัดอย่างเร่งด่วน

พี่ โดนน้ำร้อนลวก
บริเวณมือทั้งสองข้าง
ขณะทำอาหารในห้องครัว

น้อง ไปวิ่งเล่นกับเพื่อนๆ โดน
หนามปักที่เท้าหลายแห่ง

พี่ ไปวิ่งเล่นในทุ่งหญ้า พบว่ามี
อาการปวดหู อาจเนื่องมาจากมี
แมลงเข้าไปในรูหู

แม่ ทำอาหารเงยหน้าขึ้น
กะทันหันหัวชนเสา จึงทำให้หัว
โน

น้อง ชอบเล่นดอกไม้ไฟ ทำให้
เกิดอุบัติเหตุไฟไหม้ที่บริเวณลำ
มืออย่างรุนแรง

พ่อ มีอาการไอและเจ็บคอ
เวลากินน้ำลายจะทำให้รู้สึก
เจ็บคอมากขึ้น

พี่ ทานข้าวกลางวันที่โรงอาหาร
ได้เกิดอาการคลื่นขม และเป็นผื่น
คัน

แม่ ระหว่างขึ้นเขาไปเก็บกล้วย
ในป่า ทำให้แขนถลอกและขา
พลิก

พ่อ ทำสวนอยู่บริเวณใกล้ที่มีน้ำ
ขัง ทำให้ถูกยุงลายกัด และทำให้
เป็นโรคไข้เลือดออก

น้อง เดินตากฝนระหว่างทางก่อน
ถึงโรงเรียน ทำให้มีอาการปวด
ศีรษะ มีไข้ ตัวร้อน

พี่ พบว่าตนเองมีปัญหารับรู้กลิ่น
ไม่ดีเหมือนเดิม คิดว่าน่าจะมี
ความผิดปกติบริเวณจมูก

แม่ เข้าไปหาน้ำผึ้งในป่าใกล้ๆ
กับหมู่บ้าน จึงทำให้ผึ้งต่อย
และมีอาการบวมทั่วร่างกาย

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๙ เรื่อง เทคโนโลยีที่มีผลต่อสุขภาพ

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง สุขภาพดี เทคโนโลยีทันสมัย

รหัสวิชา พ๒๒๑๐๑

รายวิชา สุขศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

ภาคเรียนที่ ๑

เวลา ๕๐ นาที

๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐานการเรียนรู้ พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัด

พ ๔.๑ ม.๒/๒ วิเคราะห์ผลของการใช้เทคโนโลยีที่มีต่อสุขภาพ

๒. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

ปัจจุบันเทคโนโลยีเข้ามามีบทบาทสำคัญต่อการดำรงชีวิต โดยเฉพาะด้านสุขภาพซึ่งมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของมนุษย์ เพื่อการมีสุขภาพที่ดี เราควรเลือกใช้อย่างมีวิจารณญาณให้เหมาะสมซึ่งส่งผลดีต่อสุขภาพและความปลอดภัย

๓. สาระการเรียนรู้

๓.๓ ความหมายของเทคโนโลยีสุขภาพ

๓.๔ ประเภทของเทคโนโลยีสุขภาพ

๓.๕ คุณค่าของเทคโนโลยีสุขภาพ

๓.๖ แนวทางการเลือกใช้เทคโนโลยีที่ส่งผลต่อสุขภาพ

๓.๗ ผลกระทบของเทคโนโลยีที่มีต่อสุขภาพ

๔. จุดประสงค์การเรียนรู้

๔.๑ ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)

อธิบายผลกระทบของเทคโนโลยีที่มีต่อการดำเนินชีวิตได้

๔.๒ ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

เลือกใช้เทคโนโลยีได้อย่างเหมาะสม

๔.๓ ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A) (ของแต่ละวิชา)

เห็นความสำคัญของการใช้เทคโนโลยีให้เหมาะสมในชีวิตประจำวันเพื่อลดความเสี่ยงต่อสุขภาพได้

๕. สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน (KSA)

เลือกใช้เทคโนโลยีจากสถานการณ์จริงในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสมเพื่อลดปัญหาทางสุขภาพ โดยจัดลำดับความสำคัญของข้อมูลอย่างสมเหตุสมผล (ส.๒.๒.๑)

๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์ได้

๖.๑ มีความใฝ่เรียนรู้ (ตั้งใจ เพียรพยายามในการเรียนและเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้)

- ๖.๒ มีความมุ่งมั่นในการทำงาน (ตั้งใจและรับผิดชอบในการปฏิบัติงานที่ได้รับมอบหมาย)
๗. กิจกรรมการเรียนรู้



แผนการจัดการเรียนรู้ ๑๙ เทคโนโลยีที่มีผลต่อสุขภาพ

หน่วยที่ ๓ ชื่อหน่วยการเรียนรู้ สุขภาพดี เทคโนโลยีทันสมัย รหัสวิชา พ๒๒๑๐๑

รายวิชา สุขศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๑

เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือ วัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน เลือกใช้เทคโนโลยีจากสถานการณ์จริงในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสมเพื่อลดปัญหาทางสุขภาพ โดยจัดลำดับความสำคัญของข้อมูลอย่างสมเหตุสมผล ด้านความรู้ อธิบายผลกระทบของเทคโนโลยีที่มีต่อการดำเนินชีวิตได้ ด้านทักษะกระบวนการ เลือกใช้เทคโนโลยีได้อย่างเหมาะสม	ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๑๐ นาที) ๑. ครูให้นักเรียนวิเคราะห์ตัวอย่างจากภาพ สิ่งใดเป็นเทคโนโลยีสุขภาพบ้าง (แนวคำตอบ : คอนแทคเลนส์ เครื่องนวดเพื่อสุขภาพ เครื่องช่วยการได้ยิน เครื่องมือแพทย์ รองเท้ากีฬา เป็นต้น) ๒. ครูให้นักเรียนดูวิดีโอ เรื่อง (ข่าวอุบัติเหตุที่เกิดจากการเล่นเกมไปเกม่อน ๓. ครูให้นักเรียนร่วมกันวิเคราะห์ถึงสิ่งที่เกิดขึ้นสาเหตุ อธิบายผลกระทบของเทคโนโลยีที่มีต่อการดำเนินชีวิต และร่วมสนทนาคำตอบการปฏิบัติตนดูแลสุขภาพของนักเรียนอย่างกว้างๆ	ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน ๑. นักเรียนช่วยกันวิเคราะห์ สิ่งใดเป็นเทคโนโลยีสุขภาพบ้าง (แนวคำตอบ : คอนแทคเลนส์ เครื่องนวดเพื่อสุขภาพ เครื่องช่วยการได้ยิน เครื่องมือแพทย์ รองเท้ากีฬา เป็นต้น) ๒. นักเรียนนักเรียนดูวิดีโอ เรื่อง (ข่าวอุบัติเหตุที่เกิดจากการเล่นเกมไปเกม่อน ๓. นักเรียนร่วมสนทนา (แนวคำตอบ : เกิดการขาดการเอาใจใส่เลี้ยงดู ให้สื่อช่วยเลี้ยงดูบุตร ส่งผลกระทบสายตา หยุดการเจริญเติบโต และการมีปฏิสัมพันธ์กับคนรอบข้าง) ควรมีกิจกรรมทางกาย เช่น กีฬานันทนาการกลางแจ้ง)	ชั้นนำ ๑. รูปภาพเทคโนโลยีเพื่อสุขภาพ ๒. คลิปอุบัติเหตุที่เกิดจากการเล่นเกมไปเกม่อน (๒.๑๘ นาที) ชั้นสอน	ชั้นนำ -	วิธีวัด ๑. สังเกตการตอบคำถามในชั้นเรียน ๒. ประเมินจากใบงาน ๓. สังเกตจากพฤติกรรมในชั้นเรียน เครื่องมือวัด ๑. แบบสังเกตการตอบคำถาม ๒. แบบประเมินใบงาน ๓. แบบประเมิน

แผนการจัดการเรียนรู้ ๑๙ เทคโนโลยีที่มีผลต่อสุขภาพ

หน่วยที่ ๓ ชื่อหน่วยการเรียนรู้ สุขภาพดี เทคโนโลยีทันสมัย รหัสวิชา พ๒๒๑๐๑

รายวิชา สุขศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๑

เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือ วัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม เห็นความสำคัญของการใช้เทคโนโลยีให้เหมาะสมในชีวิตประจำวันเพื่อลดความเสี่ยงต่อสุขภาพได้ คุณลักษณะอันพึงประสงค์ ๑. มีความใฝ่เรียนรู้ (ตั้งใจเพียรพยายามในการเรียน	ขั้นสอน (๑๕ นาที) ๑. ครูเชื่อมโยงสถานการณ์การใช้เทคโนโลยีได้อย่างเหมาะสมและร่วมกันแสดงความคิดเห็น ดังนี้ ๑.๑ นักเรียนรู้จักเทคโนโลยีสุขภาพอะไรบ้าง และนักเรียนเคยใช้เทคโนโลยีสุขภาพเหล่านั้นหรือไม่ และผลเป็นอย่างไร (แนวคำตอบ- รู้จักการถ่ายภาพบำบัด โดยการกระตุ้นไฟฟ้า ไม่เคยใช้ แต่พอเคยใช้ และทำให้อาการปวดหลังของพ่อดีขึ้นอย่างมาก)	ขั้นสอน ๑. นักเรียนช่วยกันตอบคำถามและแสดงความคิดเห็น ดังนี้ ๑.๑ นักเรียนรู้จักเทคโนโลยีสุขภาพอะไรบ้าง และนักเรียนเคยใช้เทคโนโลยีสุขภาพเหล่านั้นหรือไม่ และผลเป็นอย่างไร (แนวคำตอบ- รู้จักการทำกายภาพบำบัด โดยการกระตุ้นไฟฟ้า ไม่เคยใช้ แต่พอเคยใช้ และทำให้อาการปวดหลังของพ่อดีขึ้นอย่างมาก)	๑. สื่อ Power Point เรื่อง เทคโนโลยีกับสุขภาพ	ขั้นสอน -	คุณลักษณะอันพึงประสงค์ เกณฑ์การประเมิน ๑. ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพพอใช้ขึ้นไป ๒. ได้คะแนนไม่น้อยกว่าร้อยละ

แผนการจัดการเรียนรู้ ๑๙ เทคโนโลยีที่มีผลต่อสุขภาพ

หน่วยที่ ๓ ชื่อหน่วยการเรียนรู้ สุขภาพดี เทคโนโลยีทันสมัย รหัสวิชา พ๒๒๑๐๑

รายวิชา สุขศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๑

เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือ วัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
และเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้) ๒. มีความมุ่งมั่นในการทำงาน (ตั้งใจและ รับผิดชอบในการปฏิบัติงาน ที่ได้รับมอบหมาย)	๑.๒ “นอกจากที่นักเรียนยกตัวอย่าง นักเรียนคิดว่า ยา วัคซีน เวชสำอาง ถือเป็นเทคโนโลยีทางสุขภาพหรือไม่” (แนวคำตอบ : ถือว่าเป็น) ๒. ครูร่วมสนทนาเกี่ยวกับเทคโนโลยีที่มีผลต่อสุขภาพ (ความหมาย ประเภทและความสำคัญ เทคโนโลยีกับผลกระทบต่อสุขภาพ และแนวทางการป้องกันผลกระทบของเทคโนโลยีกับสุขภาพ) ๓. ครูสรุปการเลือกใช้เทคโนโลยีได้อย่างเหมาะสม เรื่อง ข้อดี และข้อเสียของการใช้เทคโนโลยี “นักเรียนคิดว่าผลกระทบของเทคโนโลยีที่มีต่อสุขภาพในชีวิตประจำวันมีอะไรบ้าง และนักเรียนมีแนวทางในการป้องกันแก้ไขอย่างไร” อย่างกว้างๆ	๑.๒ “นอกจากที่นักเรียนยกตัวอย่าง นักเรียนคิดว่า ยา วัคซีน เวชสำอาง ถือเป็นเทคโนโลยีทางสุขภาพหรือไม่” (แนวคำตอบ : ถือว่าเป็น) ๒. นักเรียนสะท้อนคิดความหมายเกี่ยวกับเทคโนโลยีที่มีผลต่อสุขภาพ (ความหมาย ประเภทและความสำคัญ เทคโนโลยีกับผลกระทบต่อสุขภาพ และแนวทางการป้องกันผลกระทบของเทคโนโลยีกับสุขภาพ) หรือความหมายของเทคโนโลยี นั้นไม่ได้หมายถึงสิ่งประดิษฐ์เสมอไป อาจมาในรูปแบบของกระบวนการ การ (ที่อยู่ในกระบวนการผลิต เช่น ผัก ผลไม้ ยา หรือ วัคซีน เป็นต้น)			๕๐ (ไม่น้อยกว่า ๒ คะแนน ๓. ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ “ผ่าน”

แผนการจัดการเรียนรู้ ๑๙ เทคโนโลยีที่มีผลต่อสุขภาพ

หน่วยที่ ๓ ชื่อหน่วยการเรียนรู้ สุขภาพดี เทคโนโลยีทันสมัย รหัสวิชา พ๒๒๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา
 กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือ วัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
		๓. นักเรียนร่วมอภิปรายกับครู เรื่อง ผลทางบวกและทางลบของการใช้เทคโนโลยี โดยสอบถามว่า “นักเรียนคิดว่าผลกระทบของเทคโนโลยี ที่มีต่อสุขภาพในชีวิตประจำวัน มีอะไรบ้าง และนักเรียนมีแนวทางในการป้องกันแก้ไขอย่างไร” (แนวคำตอบ : ข้อดี ก้าวเทคโนโลยี มีแหล่งข้อมูลเรียนรู้ตลอดชีวิต ข้อเสียทำให้ปวดตา ปวดแขน และปวดหลัง แนวทางป้องกัน คือ ต้องลดหรือกำหนดเวลาในการใช้เทคโนโลยีต่าง ๆ ลง)			

แผนการจัดการเรียนรู้ ๑๙ เทคโนโลยีที่มีผลต่อสุขภาพ

หน่วยที่ ๓ ชื่อหน่วยการเรียนรู้ สุขภาพดี เทคโนโลยีทันสมัย รหัสวิชา พ๒๒๑๐๑

รายวิชา สุขศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๑

เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือ วัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	ขั้นปฏิบัติ (๒๐ นาที) ๑. ครูให้นักเรียนร่วมกันทำกิจกรรม “BINGO O X” “เทคโนโลยีสุขภาพ” โดยนักเรียนสามารถตอบคำถามถูกและมีการเรียงรูปแบบใดรูปแบบหนึ่งตามกติกา ถือว่าเป็น The winner จากประเด็นคำถามตามกติกาที่กำหนด นักเรียนคนใดที่ BINGO เป็นคนแรกจะได้รับคะแนนโบนัส ๒. ครูให้นักเรียนจับคู่ ๒ คน ร่วมกันวิเคราะห์จากใบงานที่ ๒ เรื่อง ฉลาดใช้เทคโนโลยี เพื่อให้ นักเรียนเลือกใช้เทคโนโลยีได้อย่างเหมาะสมเพื่อลดปัญหาทางสุขภาพ โดยเรียงเรียงประเด็นเนื้อหาอย่างเป็นระบบเพื่อให้ผู้อื่นเข้าใจได้มากยิ่งขึ้น ให้ทุกกลุ่มเตรียมนำเสนอ โดยการสุ่ม ๓. ครูรับฟังการนำเสนอ ร่วมให้ข้อเสนอแนะในประเด็นสำคัญต่อเลือกใช้เทคโนโลยีได้อย่างเหมาะสมเพื่อลดปัญหาทางสุขภาพ และข้อระวังอื่นๆ ซึ่งอาจเกิดผลดี ผลเสียที่เกิดขึ้นได้อย่างไร	ขั้นปฏิบัติ ๑. นักเรียนร่วมกันทำกิจกรรม “BINGO O X” “เทคโนโลยีสุขภาพ” โดยนักเรียนสามารถตอบคำถามถูกและมีการเรียงรูปแบบใดรูปแบบหนึ่งตามกติกา ถือว่าเป็น The winner จากประเด็นคำถามตามกติกาที่กำหนด นักเรียนคนใดที่ BINGO เป็นคนแรกจะได้รับคะแนนโบนัส ๒. นักเรียนวิเคราะห์และนำเสนอจากใบงานที่ ๒ เรื่อง ฉลาดใช้เทคโนโลยี เพื่อให้ นักเรียนเลือกใช้เทคโนโลยีได้อย่างเหมาะสมเพื่อลดปัญหาทางสุขภาพ โดยเรียงเรียงประเด็นเนื้อหาอย่างเป็นระบบเพื่อให้ผู้อื่นเข้าใจได้มากยิ่งขึ้น (แนวคำตอบ : เลือกใช้โดยควรพิจารณาวัตถุประสงค์ของการนำไปใช้ ไม่หลงเชื่อคำโฆษณา โดยการศึกษาและทำความเข้าใจ)	ขั้นปฏิบัติ - ใบงานที่ ๑ “กิจกรรมบิงโก” (กระดาษ A๔) - ใบงานที่ ๒ เรื่อง ฉลาดใช้เทคโนโลยี	ขั้นปฏิบัติ ๑. ตอบคำถามใน “กระดานบิงโก” (กระดาษ A๔) ๒. เลือกใช้เทคโนโลยีจากสถานการณ์จริงในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสมเพื่อ	

แผนการจัดการเรียนรู้ ๑๙ เทคโนโลยีที่มีผลต่อสุขภาพ

หน่วยที่ ๓ ชื่อหน่วยการเรียนรู้ สุขภาพดี เทคโนโลยีทันสมัย รหัสวิชา พ๒๒๑๐๑

รายวิชา สุขศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๑

เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือ วัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
		๓. นักเรียนสะท้อนความคิด ตอบคำถามที่มี ต่อวิธีปฏิบัติตนที่ถูกต้อง และไม่ถูกต้อง (แนวคำตอบ : วิธีปฏิบัติที่ถูกต้อง ช่วยให้ บุคคลสามารถใช้เวลาในการปฏิบัติงานได้ อย่างรวดเร็วและเกิดประโยชน์ ส่วนวิธีที่ไม่ถูกต้อง การนั่งท่าเดิมนาน ๆ ก่อให้เกิดอาการปวดขา กล้ามเนื้อ เส้นเอ็น เส้นประสาท		ลดปัญหาทาง สุขภาพ	
	ขั้นสรุป (๕ นาที) ครูกล่าวสรุปการเลือกใช้เทคโนโลยีได้อย่างเหมาะสม เพื่อลดปัญหาทางสุขภาพ สิ่งที่ควรปฏิบัติและไม่ควร ปฏิบัติ และเห็นความสำคัญของการใช้เทคโนโลยีให้ เหมาะสมในชีวิตประจำวันเพื่อลดความเสี่ยงต่อ สุขภาพได้	ขั้นสรุป นักเรียนเลือกการปฏิบัติการใช้เทคโนโลยีให้ เหมาะสมในชีวิตประจำวันเพื่อลดปัญหา ทางสุขภาพ ด้านคุณภาพชีวิต ด้าน ประสิทธิภาพของงาน ด้านประสิทธิผล และ ด้านความประหยัด	ขั้นสรุป -	ขั้นสรุป -	

สื่อ/แหล่งเรียนรู้

- ๑) ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง เทคโนโลยีกับสุขภาพ
- ๒) ใบงานที่ ๑ เรื่อง กระดาน BINGO
- ๓) ใบงานที่ ๒ เรื่อง ฉลาดใช้เทคโนโลยี
- ๔) สื่อ Power Point เรื่อง เทคโนโลยีกับสุขภาพ
- ๕) วิดีทัศน์ข่าว เกี่ยวกับ อุบัติเหตุที่เกิดจากการเล่นเกมโปเกมอน (๒.๑๘ นาที)

(ที่มา : <https://www.youtube.com/watch?v=tVbiWDcz๔s> จาก TomoNews Thailand)

การประเมินผลรวบยอด

ชิ้นงานหรือภาระงาน

เลือกใช้เทคโนโลยีจากสถานการณ์จริงในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสมเพื่อลดปัญหาทางสุขภาพ

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K) อธิบายผลกระทบของเทคโนโลยีที่มีต่อการดำเนินชีวิตได้	สังเกตการตอบ คำถามในชั้นเรียน	แบบสังเกตการตอบ คำถาม	ผ่านเกณฑ์การ ประเมินระดับ คุณภาพ พอใช้ขึ้นไป
ด้านทักษะกระบวนการ (P) เลือกใช้เทคโนโลยีได้อย่างเหมาะสม	ประเมินจากกิจกรรม (BINGO)	แบบประเมิน (BINGO)	ผ่านเกณฑ์การ ประเมินระดับ คุณภาพ พอใช้ขึ้นไป
คุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A) เห็นความสำคัญของการใช้เทคโนโลยีให้ เหมาะสมในชีวิตประจำวันเพื่อลดความ เสี่ยงต่อสุขภาพได้	สังเกตการร่วม กิจกรรมการเรียนรู้	แบบประเมินการ สังเกต	ผ่านเกณฑ์การ ประเมินระดับ คุณภาพ “ผ่าน”
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน เลือกใช้เทคโนโลยีจากสถานการณ์จริงใน ชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสมเพื่อลด ปัญหาทางสุขภาพ โดยจัดลำดับ ความสำคัญของข้อมูลอย่างสมเหตุสมผล	ประเมินจากกิจกรรม “ฉลาดใช้เทคโนโลยี”	แบบประเมินการ กิจกรรม“ฉลาดใช้ เทคโนโลยี”	ได้คะแนนไม่น้อยกว่า ร้อยละ ๕๐ (ไม่น้อย กว่า ๒ คะแนน หรือ ระดับพอใช้)
ด้านคุณลักษณะ (A) คุณลักษณะอันพึงประสงค์ มีความมุ่งมั่นในการทำงาน (ตั้งใจและ รับผิดชอบในการปฏิบัติงานที่ได้รับ มอบหมาย)	สังเกตจากพฤติกรรม ในชั้นเรียน	แบบสังเกต พฤติกรรม	เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ ขึ้นไป

เกณฑ์การประเมินผลชิ้นงานหรือภาระงาน เรื่อง เทคโนโลยีที่มีผลต่อสุขภาพ

ประเด็น	ระดับคุณภาพ		
	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑๐ (ปรับปรุง)
๑.อธิบายผลกระทบของเทคโนโลยีที่มีต่อการดำเนินชีวิตได้	อธิบายผลกระทบของเทคโนโลยีที่มีต่อการดำเนินชีวิตได้ถูกต้องครบถ้วนร้อยละ ๘๐ ขึ้นไป	อธิบายผลกระทบของเทคโนโลยีที่มีต่อการดำเนินชีวิตได้เป็นร้อยละ ๔๕ - ๗๙	อธิบายผลกระทบของเทคโนโลยีที่มีต่อการดำเนินชีวิตได้ได้บางส่วนน้อยกว่าร้อยละ ๔๕
๒.เลือกใช้เทคโนโลยีได้อย่างเหมาะสม	เลือกคำตอบการใช้เทคโนโลยีได้ถูกต้องตรงกับคำถามได้ทั้งหมด	เลือกคำตอบการใช้เทคโนโลยีได้ถูกต้องตรงกับคำถามบางส่วน	เลือกคำตอบไม่ถูกต้องทั้งหมด
๓.เห็นความสำคัญของการใช้เทคโนโลยีให้เหมาะสมในชีวิตประจำวันเพื่อลดความเสี่ยงต่อสุขภาพได้	กระตือรือร้นในการให้ความร่วมมือในการทำงานตอบคำถาม ทุกช่วงเวลา	กระตือรือร้นในการให้ความร่วมมือในการทำงานตอบคำถาม บางเวลา	ไม่สนใจการเรียนรู้
๔. เลือกใช้เทคโนโลยีจากสถานการณ์จริงในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสมเพื่อลดปัญหาทางสุขภาพ โดยจัดลำดับความสำคัญของข้อมูลอย่างสมเหตุสมผล	วิเคราะห์สถานการณ์เลือกวิธีการปฏิบัติการใช้เทคโนโลยีชีวิตประจำวันเพื่อลดปัญหาสุขภาพและบอกเหตุผลได้เหมาะสม	วิเคราะห์สถานการณ์เลือกวิธีการปฏิบัติการใช้เทคโนโลยีชีวิตประจำวันเพื่อลดปัญหาสุขภาพได้แต่ไม่บอกเหตุผล	วิเคราะห์และเลือกไม่ถูกต้อง
๕. มีความมุ่งมั่นในการทำงาน	ทำงานเสร็จตามกำหนดเวลา มีความสมบูรณ์ครบถ้วนทุกรายการ	ทำงานเสร็จตามกำหนดเวลา มีความสมบูรณ์ครบบางรายการ	ทำงานไม่เสร็จตามกำหนดเวลา

เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน ๑๑ - ๑๕ หมายถึง ดี

คะแนน ๗ - ๑๐ หมายถึง พอใช้

คะแนน ต่ำกว่า ๗ หมายถึง ปรับปรุง ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ขึ้นไป

[illegible]

คะแนน	๑๓ - ๑๕	หมายถึง	ดี
คะแนน	๑๐ - ๑๒	หมายถึง	พอใช้
คะแนน	ต่ำกว่า ๙	หมายถึง	ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ ขึ้นไป

๑๐. บันทึกผลหลังสอน*

ผลการจัดการเรียนการสอน

.....

.....

.....

ความสำเร็จ

.....

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

.....

ข้อจำกัดการใช้แผนการจัดการเรียนรู้และข้อเสนอแนะ/แนวทางการปรับปรุงแก้ไข

.....

.....

.....

*หมายเหตุ : คู่มือคำถามการบันทึกผลหลังสอนสำหรับครูในภาคผนวก ค

ลงชื่อ.....ผู้สอน
(.....)

วันที่ เดือน พ.ศ.

๑๑. ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

.....

ลงชื่อ ผู้ตรวจ
(.....)

วันที่ เดือน พ.ศ.

ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง เทคโนโลยีกับสุขภาพ
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง สุขภาพดี เพราะเทคโนโลยีทันสมัย
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๙ เรื่อง เทคโนโลยีที่มีผลต่อสุขภาพ
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

เทคโนโลยีกับสุขภาพ

ปัจจุบันมีเทคโนโลยีมากมายหลากหลายรูปแบบที่คนเรานำมาใช้ในชีวิตประจำวัน ซึ่งจากการสำรวจพบว่าการนำเทคโนโลยีบางประเภทมาใช้นั้นมีความเกี่ยวข้องและส่งผลกระทบต่อสุขภาพของคนเรา นักเรียนซึ่งเป็นผู้บริโภคจึงควรเรียนรู้เพื่อเพิ่มพูนทักษะในการวิเคราะห์และตัดสินใจเลือกบริโภคเทคโนโลยีได้อย่างถูกต้องและเหมาะสมกับตนเอง

ความหมายและความสำคัญ

ตามความหมายของพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒ ได้ให้ความหมายของคำว่า เทคโนโลยี หมายถึง วิทยาการที่นำเอาความรู้ทางวิทยาศาสตร์มาใช้ให้เกิดประโยชน์ในทางปฏิบัติและอุตสาหกรรม และ สุขภาพ หมายถึง ภาวะที่ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ

องค์การอนามัยโลกได้ให้คำจำกัดความของสุขภาพว่า สุขภาพ หมายถึง ภาวะแห่งความสมบูรณ์ทางร่างกาย จิตใจ และการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมด้วยดี ไม่ใช่เพียงแต่ความปราศจากโรคหรือทุพพลภาพเท่านั้น

เทคโนโลยีเกี่ยวกับสุขภาพ หมายถึง การนำความรู้และวิทยาการทางวิทยาศาสตร์มาใช้ในการปรับปรุงและเพิ่มประสิทธิภาพของงานทางด้านสุขภาพ ซึ่งเกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพการสร้างเสริมสุขภาพการป้องกันและรักษาโรค เพื่อให้บุคคลหรือชุมชนนั้น ๆ มีสุขภาพที่ดีและมีความปลอดภัยในชีวิต

เทคโนโลยีเกี่ยวกับสุขภาพ แบ่งออกเป็น ๓ ประเภท คือ

๑. เทคโนโลยีเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์สุขภาพ หมายถึง เทคโนโลยีที่นำความรู้ทางวิทยาศาสตร์มาใช้ในการดำเนินการและผลผลิตของสินค้าอุปโภคและบริโภคในชีวิตประจำวัน เทคโนโลยีเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์สุขภาพแบ่งออกเป็น ๕ ประเภท คือ เทคโนโลยีเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์อาหาร เทคโนโลยีเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์เครื่องสำอาง เทคโนโลยีเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์ยา เทคโนโลยีเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์ที่เป็นเครื่องมือการแพทย์ และเทคโนโลยีเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์ที่เป็นอุปกรณ์หรือเครื่องมือเพื่อสุขภาพ

๒. เทคโนโลยีเกี่ยวกับบริการสุขภาพ หมายถึง เทคโนโลยีที่นำความรู้ทางวิทยาศาสตร์มาใช้ในการบริการสุขภาพในด้านการตรวจโรค การรักษาพยาบาล การป้องกันโรค การสร้างเสริมสุขภาพ และการฟื้นฟูสุขภาพ เทคโนโลยีเกี่ยวกับบริการสุขภาพแบ่งออกเป็น ๓ ประเภท เทคโนโลยีกับการตรวจหรือรักษาโรค เทคโนโลยีกับการป้องกันโรค และเทคโนโลยีกับการสร้างเสริมสุขภาพ

๓. เทคโนโลยีเกี่ยวกับข่าวสารสุขภาพ หมายถึง เทคโนโลยีที่นำความรู้ทางวิทยาศาสตร์มาใช้ในการสื่อสารต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ เช่น สื่อคอมพิวเตอร์ สื่อการพิมพ์โทรคมนาคมเทคโนโลยีเกี่ยวกับสุขภาพมีความสำคัญต่อสุขภาพและการดำรงชีวิตของแต่ละบุคคลหรือชุมชน เพราะในยุคปัจจุบันหากนักเรียนมีความรู้ก้าว

หันตามเทคโนโลยีที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพได้มากเท่าใด ก็จะมีสุขภาพที่สมบูรณ์และแข็งแรงมากขึ้นเท่านั้น อันเนื่องมาจากได้รับความรู้ที่จะบริโภคได้อย่างถูกต้อง รวมถึงการดูแล ป้องกัน และรักษาสุขภาพของตนเองให้เหมาะสมและปลอดภัยมากที่สุด

เทคโนโลยีกับผลกระทบต่อสุขภาพ ใช้เทคโนโลยี หากใช้อย่างถูกต้องจะส่งผลดีต่อสุขภาพของผู้นำมาใช้ ในทางกลับกันหากขาดความรู้ความเข้าใจ และทักษะในการใช้อย่างถูกต้องก็จะส่งผลกระทบต่อสุขภาพได้เช่นกัน ดังนั้นนักเรียนจึงควรเรียนรู้ว่าเทคโนโลยีบางประเภทสามารถส่งผลกระทบต่อสุขภาพได้อย่างไร

ตัวอย่างการใช้เทคโนโลยีที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ เช่น

๑. การใช้คอมพิวเตอร์ เป็นระยะเวลายาวนานมากกว่า ๖ ชั่วโมงจะส่งผลกระทบต่อสุขภาพ เช่น

- การนั่งท่าเดิมนาน ๆ ก่อให้เกิดอาการปวดขา กล้ามเนื้อ เส้นเอ็น เส้นประสาทของมือ ข้อมือ แขน ข้อศอก คอ และไหล่ สายตาและตา ก่อให้เกิดอาการตาพร่ามัว ตาแห้ง สายตาสั้น เนื่องมาจากประสาทตาเสีย

- เกิดความเครียดโดยไม่รู้ตัว หากใช้สายตาเพ่งหรือจ้องคอมพิวเตอร์ขณะใช้งาน นานเกินไปโดยไม่พักสายตา

- เกิดลิ่มเลือดในหลอดเลือดดำ โดยเฉพาะบริเวณขาหรือเท้า เนื่องจากเลือดในหลอดเลือดมีการไหลเวียนช้าลงและจับตัวกันเป็นก้อน ทำให้เกิดอาการบวมของขาหรือเท้าหรือถ้าหากลิ่มเลือดแตกตัวแล้วเคลื่อนที่ไปอุดตันที่ปอดหรือเส้นหัวใจอาจทำให้เสียชีวิตได้

๒. การใช้โทรศัพท์เคลื่อนที่ หากใช้โดยขาดความระมัดระวังจะส่งผลให้เกิดความผิดปกติของสุขภาพขึ้นได้ เช่น ผลกระทบในระยะสั้น ผู้ที่ใช้โทรศัพท์เคลื่อนที่นานจะทำให้เกิดอาการปวดหู ปวดศีรษะ สายตา พร่ามัว มึนงง ขาดสมาธิ และเครียด เนื่องจากระบบพลังในร่างกายถูกรบกวน ผลกระทบในระยะยาว คลื่นแม่เหล็กไฟฟ้าจากโทรศัพท์เคลื่อนที่อาจทำให้เกิดโรคความจำเสื่อมเนื่องจากเนื้อเยื่อถูกทำลาย เกิดโรคมะเร็งสมองเนื่องจากเนื้อเยื่อสมองมีการเปลี่ยนแปลงทางพันธุกรรมไปจากปกติ และทำให้เกิดมะเร็งเม็ดเลือดขาว

๓. การบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร หากขาดความรู้ความเข้าใจในการบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารโดยเน้นให้ความสำคัญเฉพาะการบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร โดยไม่คำนึงถึงการบริโภคอาหารที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการย่อมจะส่งผลกระทบต่อร่างกาย ทำให้ร่างกายขาดสารอาหารได้

แนวทางการป้องกันผลกระทบของเทคโนโลยีกับสุขภาพ

นักเรียนสามารถป้องกันตนเองไม่ให้เกิดผลกระทบจากการเลือกใช้เทคโนโลยีเกี่ยวกับสุขภาพได้โดยการเรียนรู้แนวทางในการเลือกบริโภคเทคโนโลยีเกี่ยวกับสุขภาพในแต่ละประเภทให้เข้าใจและเลือกใช้ให้ถูกต้อง ดังนี้

เทคโนโลยีเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์สุขภาพ การเลือกใช้เทคโนโลยีเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์สุขภาพมีแนวทางในการเลือกใช้ โดยควรพิจารณาวัตถุประสงค์ของการนำไปใช้ ไม่หลงเชื่อคำโฆษณา โดยการศึกษาและทำความเข้าใจถึงเทคโนโลยีเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์สุขภาพ ควรตรวจสอบฉลากของเทคโนโลยีเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์สุขภาพ เพื่อศึกษาข้อมูลหรือวิธีการใช้หรือบริโภค

ตัวอย่างของคำโฆษณาเกินจริง เช่น

ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารชนิดนี้ รับประทานแล้วช่วยให้น้ำหนักลดลง ๑๐ ภายในเวลา ๓ วัน

เทคโนโลยีเกี่ยวกับบริการสุขภาพ แนวทางในการป้องกันผลกระทบที่เกิดจากการใช้บริการสุขภาพ ควรเลือกใช้ บริการสุขภาพให้ถูกต้อง ประชาชนส่วนใหญ่ยังขาดความรู้ความเข้าใจในการเลือกใช้สถานบริการสุขภาพต่าง ๑ ให้เหมาะสมกับความต้องการ เช่น นิยมซื้อยามารับประทานเองโดยไม่ปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรการปฏิบัติตนในการใช้บริการไม่ถูกต้อง เช่น ไม่ให้ความร่วมมือในการรักษาพยาบาล เมื่อแพทย์นัดหมายมาตรวจรักษาก็ไม่มาตาม นัด หรือไม่ปฏิบัติตามคำสั่งแพทย์ในการรักษา นอกจากนี้การรับประทานยาผิดขนาด รับประทานยาไม่ตรงตาม เวลาที่กำหนด ก็ทำให้การรักษาพยาบาลไม่ได้ผลเท่าที่ควร รู้จักค้นหาและติดตามข้อมูลแหล่งบริการสุขภาพให้เป็น ปัจจุบันเสมอ เพื่อจะได้ทราบสถานที่ที่สามารถป้องกันและรักษาโรคได้ทันทั่วทั้ง รู้จักค้นคว้าหาความรู้และทำ ความเข้าใจในการดูแลรักษาและสร้างเสริมสุขภาพ การตรวจสุขภาพ และการป้องกันโรค เพื่อจะได้หลีกเลี่ยงจาก ผลกระทบที่มีต่อสุขภาพอันเนื่องมาจากการขาดความรู้ความเข้าใจ

เทคโนโลยีเกี่ยวกับข่าวสารสุขภาพ แนวทางในการป้องกันผลกระทบที่เกิดจากการใช้เทคโนโลยีเกี่ยวกับข่าวสาร สุขภาพควรหลีกเลี่ยงข้อความที่เป็นเท็จหรือเกินความจริง หลีกเลี่ยงข้อความที่ก่อให้เกิดความเข้าใจผิด ในสาระสำคัญเกี่ยวกับสินค้าหรือบริการ ไม่ว่าจะกระทำโดยใช้หรืออ้างอิงรายงานทางวิชาการ สถิติหรือสิ่งใดสิ่ง หนึ่งอันไม่เป็นความจริง หรือเกินความจริงหรือไม่ก็ตาม หลีกเลี่ยงข้อความที่เป็นการสนับสนุนโดยตรงหรือโดย อ้อมให้มีการกระทำผิดกฎหมาย หรือศีลธรรม หรือนำไปสู่ความเสื่อมเสียในวัฒนธรรมของชาติ หลีกเลี่ยงข้อความ ที่จะทำให้เกิดความแตกแยกหรือเสื่อมเสียความสามัคคีในหมู่ประชาชน หลีกเลี่ยงข้อความอย่างอื่นตามที่กำหนด ในกฎกระทรวงที่ผู้ประกอบการธุรกิจต้องระบุข้อความให้ครบถ้วน หากฝ่าฝืนจะมีโทษตามกฎหมาย

คุณค่าของเทคโนโลยีทางสุขภาพ

เทคโนโลยีทางสุขภาพมีคุณค่าต่อวิถีการดำเนินชีวิตของบุคคลในภาพรวม ดังนี้

- ๑) ด้านคุณภาพชีวิต ความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยีในส่วนที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพนั้น ช่วยให้บุคคลมีวิถีการ ดำเนินชีวิตที่สะดวกสบาย ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพทั้งร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา ช่วยพัฒนาคุณภาพ ชีวิตของบุคคลให้สามารถใช้ชีวิตประจำวันได้อย่างมีความสุข
- ๒) ด้านประสิทธิภาพของงาน ในทางการแพทย์การนำเทคโนโลยีทางสุขภาพมาใช้จะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการ ทำงานของบุคลากรทางการแพทย์ เช่น อุปกรณ์ทางการแพทย์ที่ทันสมัย ซึ่งจะทำให้เกิดความสะดวกรวดเร็วต่อการ นำมาใช้ อีกทั้งยังก่อให้เกิดผลดีต่อสุขภาพของประชาชนด้วย
- ๓) ด้านประสิทธิผลของผลผลิต เทคโนโลยีในส่วนที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพช่วยให้การศึกษา ค้นคว้า และการวิจัยของ นักวิชาการทางสุขภาพในหลากหลายสาขาวิชา สามารถสร้างผลงานหรือผลผลิตที่มีคุณค่า และมีประโยชน์ต่อชีวิต มนุษย์ได้อย่างรวดเร็ว รวมถึงมีความทันสมัยเหมาะสมกับช่วงเวลา ช่วยให้การดูแลรักษาโรคให้แก่ผู้คนมี ประสิทธิภาพและสะดวกสบายมากขึ้น
- ๔) ด้านความประหยัด การใช้เทคโนโลยีทางสุขภาพ ช่วยประหยัดทั้งแรงงานและเวลาในการทำงาน รวมถึงช่วยให้ บุคคลสามารถใช้เวลาในการปฏิบัติงานได้อย่างรวดเร็วและเกิดประโยชน์มากขึ้น เนื่องจากขั้นตอนหรือ กระบวนการผลิตได้รับการพัฒนาอยู่ตลอดเวลา เพื่อให้เกิดความประหยัดทั้งในเรื่องเวลาแรงงาน และการลงทุน

ความเป็นมาของเทคโนโลยีเพื่อสุขภาพ

มนุษย์ทุกยุคสมัยล้วนต้องการมีชีวิตที่ดี จึงพยายามคิดค้นหาวิธีเพื่อแก้ปัญหาสุขภาพ ทำให้เกิดเทคโนโลยีเพื่อสุขภาพ (Health Technology) ซึ่งเป็นนวัตกรรมต่อยอดที่มีพื้นฐานทางวิทยาศาสตร์ ผ่านกระบวนการคิดอย่างสร้างสรรค์ สามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตของมนุษย์ได้

ประวัติศาสตร์สมัยโบราณ

๓,๕๐๐ ปีก่อนคริสต์ศักราช - ค.ศ.๔๗๖ ต้นกำเนิดอารยธรรมที่เป็นรากฐานของโลก เป็นจุดเริ่มต้นขององค์ความรู้ แนวคิดทางการแพทย์และการดูแลสุขภาพโดยมีจุดประสงค์หลักเพื่อการมีชีวิตรอด ซึ่งส่งอิทธิพลและเป็นรากฐานทางสุขภาพที่สำคัญต่อมาจนถึงปัจจุบัน อย่างไม่น่าเชื่อ เช่น

๑. มากกว่า ๓,๐๐๐ ปี, อียิปต์ ตำรายาปาปิรุส พื้นฐานการบำรุง และรักษาสุขภาพ ปาปิรุสอียิปต์ หลักฐานชิ้นสำคัญที่แสดงถึงความก้าวหน้าด้านการแพทย์ของชาวอียิปต์โบราณที่บันทึกบนกระดาษปาปิรุสจำนวน ๑๑๐ หน้า มีเนื้อหากว่าถึงตำรับยากว่า ๘๐๐ ชนิดรวมถึงความรู้ด้านความสวยงาม เช่น ยารักษาอาการปวดหัว สูตรรักษาผมร่วงด้วยการนำไขมันของสิงโต อีโปโปเตมัส จระเข้ แมลง และแพะมาผสมกัน แล้วนำไปขยี้บนศีรษะ การใช้น้ำผึ้งในการลบรอยย่นบนใบหน้า การใช้มันต์ เพื่อให้มีลมหายใจหอม เป็นต้น

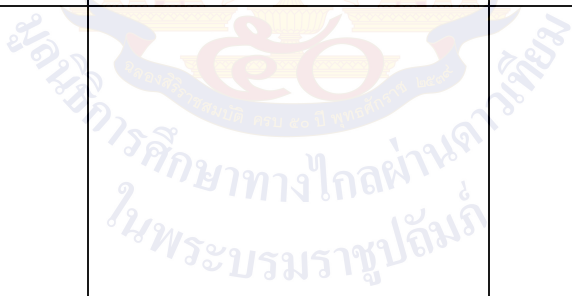
๒. มากกว่า ๓,๐๐๐ ปี, อียิปต์ อุปกรณ์เทียมทางการแพทย์ที่มีอายุเก่าแก่ที่สุดในโลก Cairo Toe หรือ นิ้วเท้าแห่งเมืองไคโร ถูกค้นพบระหว่างการสำรวจสุสานโบราณทางตะวันตกของเมืองลักซอร์ ประเทศอียิปต์ โดยเท้าข้างนี้เป็นของมัมมี่ร่างหนึ่งในหลุมศพที่ถูกตัดนิ้วเท้าออกหนึ่งนิ้ว และใช้นิ้วเทียมที่ทำจากไม้และหนังสัตว์ มาสวมไว้แทน นักวิทยาศาสตร์ยังไม่ได้ข้อสรุปว่า สวมใส่นิ้วเท้าเทียมเพื่อให้ดูเป็นปกติหรือเพื่อช่วยในการเดิน แต่นิ้วเท้านี้ได้รับการยอมรับว่าเป็นอุปกรณ์เทียมทางการแพทย์ที่มีอายุเก่าแก่ที่สุด

๓. มากกว่า ๒,๒๐๐ ปี, จีน ต้นกำเนิดแพทย์แผนจีน คัมภีร์หวงตี้เนย์จิง คัมภีร์แพทย์แผนจีนที่เก่าแก่ และมีความสำคัญมากที่สุด มีการกล่าวถึงหลัก หยินหยาง หลักธาตุทั้งห้า (ไม้ ไฟ ดิน ทอง และน้ำ) และหลักธรรมชาติ ๖ ประการ คือ การป้องกันและการรักษา, สาเหตุและอาการของโรค, ผลของฤดูกาล, ผลของภูมิศาสตร์, ผลจากอุตุนิยม, การฝังเข็มและการรมยา

ใบงานที่ ๑ เรื่อง กิจกรรม BINGO
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง สุขภาพดี เพราะเทคโนโลยีทันสมัย
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๙ เรื่อง เทคโนโลยีที่มีผลต่อสุขภาพ
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

คำชี้แจง นักเรียนเลือกเขียนข้อความที่เป็นคำตอบตามที่ครูแสดงลงใน กระดาน BINGO ของตนเองตามความชอบ ช่องละ ๑ คำตอบ

ชื่อ - สกุล ชั้น..... เลขที่.....

เฉลยใบงานที่ ๑ เรื่อง กิจกรรม BINGO
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง สุขภาพดี เพราะเทคโนโลยีทันสมัย
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๙ เรื่อง เทคโนโลยีที่มีผลต่อสุขภาพ
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

เฉลยกิจกรรม “บิงโก เทคโนโลยีสุขภาพ”

ข้อที่	คำถาม	คำตอบ
๑	การที่นำความรู้และวิทยาการทางวิทยาศาสตร์มาใช้ในการปรับปรุงและเพิ่มเติมประสิทธิภาพของงานทางด้านสุขภาพ	เทคโนโลยีเกี่ยวกับสุขภาพ
๒	เทคโนโลยีเกี่ยวกับสุขภาพแบ่งออกเป็นกี่ประเภท	๓ ประเภท
๓	ผลิตภัณฑ์สุขภาพที่เป็นผลิตภัณฑ์เสริมอาหารชนิดนี้ รับประทานแล้วช่วยให้น้ำหนักลดลง ๑๐ ภายในเวลา ๓ วัน	คำโฆษณาเกินจริง
๔	ผู้ที่ใช้โทรศัพท์เคลื่อนที่นานจะทำให้เกิดอาการปวดหู ปวดศีรษะ สายตา พร่ามัว มึนงง ขาดสมาธิ และเครียดส่งผลกระทบต่อสุขภาพ	เกิดโรคความจำเสื่อม
๕	ช่วยให้บุคคลมีวิธีการดำเนินชีวิตที่สะดวกสบาย ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพทั้งร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา	คุณค่าของเทคโนโลยีทางสุขภาพด้านคุณภาพชีวิต
๖	ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานของบุคลากรทางการแพทย์ เช่น อุปกรณ์ทางการแพทย์ที่ทันสมัย	คุณค่าของเทคโนโลยีทางสุขภาพด้านประสิทธิภาพของงาน
๗	ช่วยให้การดูแลรักษาโรคให้แก่ผู้คนมีประสิทธิภาพและสะดวกสบายมากขึ้น	คุณค่าของเทคโนโลยีทางสุขภาพด้านประสิทธิผลของผลผลิต
๘	ช่วยประหยัดทั้งแรงงานและเวลาในการทำงาน รวมถึงช่วยให้บุคคลสามารถใช้เวลาในการปฏิบัติงานได้อย่างรวดเร็วและเกิดประโยชน์มากขึ้น	คุณค่าของเทคโนโลยีทางสุขภาพด้านความประหยัด
๙	คอนแทคเลนส์เป็นเทคโนโลยีทางสุขภาพหรือไม่	เป็น,ไม่เป็น (ให้นักเรียนเลือกเขียน ๑ คำตอบลงในช่อง)
๑๐	เทคโนโลยีเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์สุขภาพ ควรพิจารณาสิ่งใด	ควรตรวจสอบคุณภาพของเทคโนโลยีผลิตภัณฑ์สุขภาพ
๑๑	การใช้คอมพิวเตอร์หากใช้เป็นระยะเวลายาวนาน	ตาแห้ง สายตาสั้น ตาพร่ามัว
๑๒	หลีกเลี่ยงข้อความที่เป็นเท็จหรือเกินความจริง หลีกเลี่ยงข้อความที่ก่อให้เกิดความเข้าใจผิดในสาระสำคัญเกี่ยวกับสินค้าหรือบริการ	เทคโนโลยีเกี่ยวกับข่าวสารสุขภาพ

ใบงานที่ ๒ เรื่อง ฉลาดใช้เทคโนโลยี
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง สุขภาพดี เพราะเทคโนโลยีทันสมัย
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๙ เรื่อง เทคโนโลยีที่มีผลต่อสุขภาพ
 รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

ผลกระทบของเทคโนโลยี	ผู้ฉลาดใช้ควรปฏิบัติดังนี้	เหตุผลของผู้ฉลาดเลือก
๒.๑ การพูดโทรศัพท์นานอาจทำให้หูดับ		
๒.๒ ตาเสื่อมก่อนวัยจากโทรศัพท์		
๒.๓ เป็นโรคมะเร็งจากเครื่องปรับอากาศ		
๒.๔ กล้ามเนื้ออักเสบจากการเล่นเกม		
๒.๕ สมองถดถอยเพราะใช้เทคโนโลยี		

๒.๖ ภัยร้ายจากคอมพิวเตอร์		
---------------------------	--	--



เฉลยใบงานที่ ๒ เรื่อง ฉลาดใช้เทคโนโลยี
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง สุขภาพดี เพราะเทคโนโลยีทันสมัย
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง เทคโนโลยีที่มีผลต่อสุขภาพ
 รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

ผลกระทบของเทคโนโลยี	ผู้ฉลาดใช้ควรปฏิบัติดังนี้	เหตุผลของผู้ฉลาดเลือก
๒.๑ การพูดโทรศัพท์นานอาจทำให้หูดับ	๑. หลีกเลี่ยงการใช้เป็นเวลานาน ๒. หากใช้หูฟังควรเปิดระดับเสียงประมาณครึ่งหนึ่งของเสียงเครื่อง	- ช่วยในการรับฟังข้อมูลข่าวสาร - เสียเวลา - มีผลในระยะยาว
๒.๒ ตาเสื่อมก่อนวัยจากโทรศัพท์	๑. ควรดูในที่ที่มีแสงสว่างเพียงพอ ๒. หลีกเลี่ยงการเปลี่ยนช่องบ่อยเกินไป ๓. ไม่ควรดูรายการที่มีภาพเคลื่อนไหวมากเกินไป	
๒.๓ เป็นโรคภูมิแพ้จากเครื่องปรับอากาศ	๑. ควรทำความสะอาดเครื่องทุก ๖ เดือน ๒. ปรับอุณหภูมิให้อยู่ที่ประมาณ ๒๔-๒๖ องศา	
๒.๔ กล้ามเนื้ออักเสบจากการเล่นเกม	๑. ปรับท่าการนั่งให้เหมาะสม ๒. ไม่ควรนั่งเล่นเป็นเวลานาน หรือเปลี่ยนอิริยาบถทุก ๒ ชั่วโมง	
๒.๕ สมองถดถอยเพราะใช้เทคโนโลยี	๑. ใช้การเขียนแทนการพิมพ์ ๒. ฝึกการจดจำคำศัพท์ หรือการคำนวณ แทนการใช้อุปกรณ์	

๒.๖ ภัยร้ายจากคอมพิวเตอร์	๑. ใช้ในที่ที่มีแสงสว่างเพียงพอ พักสายตาทุก ๒ ชั่วโมง ๒. ปรับชั่วโมงการใช้งาน (ไม่ควรเกิน ๖ ชั่วโมงต่อวัน)	
---------------------------	--	--



แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒๐ เรื่อง หลักการเลือกใช้บริการทางการแพทย์

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง สุขภาพดี เทคโนโลยีทันสมัย

รหัสวิชา พ๒๒๑๐๑

รายวิชา สุขศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

ภาคเรียนที่ ๑

เวลา ๕๐ นาที

๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐานการเรียนรู้ พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัด

พ ๔.๑ ม.๒/๓ วิเคราะห์ความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ที่มีต่อสุขภาพ

๒. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

การเลือกใช้อุปกรณ์ข่าวสารที่เกิดจากความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ จะทำให้มีผลดีต่อสุขภาพปลอดภัยจากอันตรายในอนาคตที่ไปขัดขวางการพัฒนาการของร่างกายและจิตใจ

๓. สาระการเรียนรู้

๓.๑ หลักในการพิจารณาเลือกใช้บริการทางการแพทย์ที่เหมาะสม

๑. หลักของความน่าเชื่อถือ
๒. หลักของความปลอดภัย
๓. หลักของการมีประสิทธิภาพ
๔. หลักของความคุ้มค่า

๔. จุดประสงค์การเรียนรู้

๔.๑ ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)

อธิบายหลักในการพิจารณาเลือกใช้บริการทางการแพทย์ที่เหมาะสมได้อย่างถูกต้อง

๔.๒ ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

แสดงบทบาทสมมติลักษณะของระบบการแพทย์ของแต่ละประเภท

๔.๓ ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A) (ของแต่ละวิชา)

เห็นความสำคัญของการเลือกใช้บริการทางการแพทย์ได้อย่างเหมาะสม

๕. สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน (KSA)

พูดถ่ายทอดสถานการณ์การเลือกใช้บริการทางการแพทย์ได้อย่างเหมาะสมโดยเรียงประเด็นเนื้อหาอย่างเป็นระบบเพื่อให้ผู้อื่นเข้าใจ (ส.๑.๒.๑)

๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์ได้

๖.๑ มีความใฝ่เรียนรู้ (ตั้งใจ เพียรพยายามในการเรียนและเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้)

๖.๒ มีความมุ่งมั่นในการทำงาน (ตั้งใจและรับผิดชอบในการปฏิบัติงานที่ได้รับมอบหมาย)

๗. กิจกรรมการเรียนรู้

แผนการจัดการเรียนรู้ ๒๐ หลักการเลือกใช้บริการทางการแพทย์

หน่วยที่ ๓ ชื่อหน่วยการเรียนรู้ สุขภาพดี เทคโนโลยีทันสมัย รหัสวิชา พ๒๒๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือ วัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน พูดถ่ายทอดสถานการณ์การเลือกใช้บริการทางการแพทย์ได้อย่างเหมาะสม โดยเรียบเรียงประเด็นเนื้อหาอย่างเป็นระบบ เพื่อให้ผู้อื่นเข้าใจ ด้านความรู้ อธิบายหลักในการพิจารณาเลือกใช้บริการทางการแพทย์ที่เหมาะสมได้อย่างถูกต้อง	ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๕ นาที) ๑. ครูให้นักเรียนช่วยกันคิดจากประสบการณ์ของนักเรียน เรื่อง “หลักการเลือกการให้บริการทางการแพทย์” ๒. ครูเชื่อมโยงข้อมูลหลักการพิจารณาเลือกใช้บริการทางการแพทย์ที่เหมาะสม ซึ่งได้แก่ ความน่าเชื่อถือ ความปลอดภัย ประสิทธิภาพ และ ความคุ้มค่า คำตอบของนักเรียนสอดคล้องกับหลักการเลือกใช้บริการทางการแพทย์ได้อย่างเหมาะสม ๓. ครูร่วมสนทนาหลักในการพิจารณาในการปฏิบัติตนการเลือกใช้บริการทางการแพทย์ที่เหมาะสม	ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน ๑. นักเรียนช่วยกันคิดจากประสบการณ์ของนักเรียน เรื่อง “หลักการเลือกการให้บริการทางการแพทย์” ๒. นักเรียนช่วยกันวิเคราะห์ข้อมูลความสอดคล้องกับหลักการพิจารณาเลือกใช้บริการทางการแพทย์ที่ (แนวคำตอบ : ความน่าเชื่อถือ ความปลอดภัย ประสิทธิภาพ และ ความคุ้มค่า) ๓. นักเรียนร่วมสนทนา (แนวคำตอบ : อุปกรณ์ทางการแพทย์ที่ทันสมัย ซึ่งจะทำให้เกิดความสะดวกรวดเร็วต่อการนำมาใช้ อีกทั้งยังก่อให้เกิดผลดีต่อสุขภาพของประชาชนด้วย)	ชั้นนำ ๑. สื่อ Power Point เรื่อง การพิจารณาเลือกใช้บริการทางการแพทย์ที่เหมาะสม	ชั้นนำ -	วิธีการ ๑. ประเมินจากใบงาน เรื่อง การพิจารณาเลือกใช้บริการทางการแพทย์ที่เหมาะสม ๒. สังเกตจากพฤติกรรมในชั้นเรียน เครื่องมือ ๑. แบบประเมินกิจกรรม เรื่อง “ความเจริญก้าวหน้าและ

แผนการจัดการเรียนรู้ ๒๐ หลักการเลือกใช้บริการทางการแพทย์

หน่วยที่ ๓ ชื่อหน่วยการเรียนรู้ สุขภาพดี เทคโนโลยีทันสมัย รหัสวิชา พ๒๒๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือ วัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
ด้านทักษะกระบวนการ แสดงบทบาทสมมติลักษณะ ของระบบการแพทย์ของแต่ละ ประเภท ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม เห็นความสำคัญของการ เลือกใช้บริการทาง การแพทย์ได้อย่างเหมาะสม	ขั้นสอน (๒๐ นาที) ๑. ครูให้นักเรียนทำกิจกรรม “โรงพยาบาลของฉัน” โดยให้นักเรียนจับสลากได้โรงพยาบาลประเภท เดียวกัน นั่งเป็นกลุ่มตามโต๊ะในพื้นที่ตามครูกำหนด เพื่อรับมอบหมายโรงพยาบาลของตนเอง ดังนี้ - การแพทย์แผนปัจจุบัน - การแพทย์แผนไทย - การแพทย์แผนไทยประยุกต์ - การแพทย์ทางเลือก	ขั้นสอน ๑. นักเรียนออกมาจับสลากด้านหน้าชั้น เรียนทีละ ๑ แถว และยืนรอด้านหน้าชั้น เรียน	ขั้นสอน ๑. สื่อ Power Point เรื่อง ความเจริญก้าวหน้าและระบบ การแพทย์ของไทย ในปัจจุบัน ๒. ใบกิจกรรม เรื่อง การ	ขั้นสอน -๑. ใบ กิจกรรม เรื่อง การ พิจารณา เลือกใช้ บริการทาง การแพทย์ ที่ เหมาะสม	ระบบการแพทย์ ของไทยใน ปัจจุบัน” ๒. แบบประเมิน คุณลักษณะอัน พึงประสงค์ เกณฑ์การ ประเมิน ๑. ได้คะแนน เฉลี่ย

แผนการจัดการเรียนรู้ ๒๐ หลักการเลือกใช้บริการทางการแพทย์

หน่วยที่ ๓ ชื่อหน่วยการเรียนรู้ สุขภาพดี เทคโนโลยีทันสมัย รหัสวิชา พ๒๒๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือ วัด)						
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน									
คุณลักษณะอันพึงประสงค์ ๑. มีความใฝ่เรียนรู้ (ตั้งใจ เพียรพยายามในการเรียน และเข้าร่วมกิจกรรมการ เรียนรู้) ๒. มีความมุ่งมั่นในการ ทำงาน (ตั้งใจและ รับผิดชอบในการปฏิบัติงาน ที่ได้รับมอบหมาย)	<table border="1"><tr><th colspan="2">หน้า ชั้นเรียน</th></tr><tr><td>ปัจจุบัน</td><td>ทางเลือก</td></tr><tr><td>ไทย</td><td>ไทยประยุกต์</td></tr></table> ๒. ครูแจกกระดาษขาว-เทา ๑ แผ่น และปากกาเคมี ๒ ด้ามให้นักเรียนแต่ละกลุ่ม ร่วมกันวิเคราะห์ รูปแบบ การให้บริการทางการแพทย์ตามหัวข้อที่กลุ่มตนเอง ได้รับลงในใบงาน ๓. ครูให้นักเรียนร่วมกันจัดทำป้ายโฆษณาโรงพยาบาล ของตนเอง โดยมีหัวข้อ ดังนี้ - ชื่อโรงพยาบาล - ลักษณะเด่นของโรงพยาบาล - โรคที่โดดเด่นในการรักษาตามประเภทของ โรงพยาบาล ให้ทุกกลุ่มเตรียมนำเสนอ กลุ่มละ ๓๐ วินาที	หน้า ชั้นเรียน		ปัจจุบัน	ทางเลือก	ไทย	ไทยประยุกต์	๒. ตัวแทนนักเรียนออกมารับอุปกรณ์ร่วมกัน วิเคราะห์รูปแบบการบริการทางการแพทย์ แบบต่าง ๆ กับโรคที่ได้รับมอบหมาย โดย เขียนลงในใบงานของตนเองด้วย ๓. นักเรียนนำเสนอป้ายโฆษณาโรงพยาบาล ของตนเอง โดยมีหัวข้อ ดังนี้ - ชื่อโรงพยาบาล - ลักษณะเด่นของโรงพยาบาล - โรคที่โดดเด่นในการรักษาตามประเภท ของโรงพยาบาล ๔. นักเรียนทุกคนจับสลากโรคประจำตัวของ ตนเอง และเดินไปยังโรงพยาบาลที่เหมาะสม กับโรคของตนเอง (แนวคำตอบ : โรค เครียด โรคกระเพาะ โรคหัวใจ /เบาหวาน/ ความดัน โรคโควิด-๑๙ โรคปวดกล้ามเนื้อ โรคอุจจาระร่วง/ลำไส้อักเสบ โรคเนื้องอก / มะเร็ง)	พิจารณาเลือกใช้ บริการทางการแพทย์ที่เหมาะสม สม ๓.กิจกรรม “โรงพยาบาลของ ฉัน” ๔.กระดาษขาว-เทา ๕. ปากกาเคมี ๖. เทปขาว ๗. กรรไกร	๒. ป้าย โฆษณา กิจกรรม โรง พยาบาล ของฉัน	ไม่น้อยกว่าร้อยละ ๕๐ ๑.ผ่านเกณฑ์ การประเมิน ระดับคุณภาพ “พอใช้” ขึ้นไป
หน้า ชั้นเรียน											
ปัจจุบัน	ทางเลือก										
ไทย	ไทยประยุกต์										

แผนการจัดการเรียนรู้ ๒๐ หลักการเลือกใช้บริการทางการแพทย์

หน่วยที่ ๓ ชื่อหน่วยการเรียนรู้ สุขภาพดี เทคโนโลยีทันสมัย รหัสวิชา พ๒๒๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือ วัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	๔. ครูให้นักเรียนทุกคนจับสลากโรคประจำตัวของตนเอง และเดินไปยังโรงพยาบาลที่เหมาะสมกับโรคของตนเอง ดังนี้ - โรคเครียด - โรคกระเพาะ - โรคหัวใจ /เบาหวาน/ความดัน - โรคโควิด-๑๙ - โรคปวดกล้ามเนื้อ - โรคอุจจาระร่วง/ลำไส้อักเสบ - โรคเนื้องอก /มะเร็ง ๕. นักเรียนทำใบงานกิจกรรมกลุ่ม เรื่อง การพิจารณาเลือกใช้บริการทางการแพทย์ที่เหมาะสม เพื่อวิเคราะห์การพิจารณาเลือกใช้บริการทางการแพทย์ ตามหลักการที่เหมาะสม ให้ทุกกลุ่มเตรียมนำเสนอ โดยการสุ่ม ๖. ครูรับฟังการนำเสนอ ร่วมให้ข้อเสนอแนะในประเด็นสำคัญต่อการพิจารณาเลือกใช้บริการทางการแพทย์ที่เหมาะสมได้อย่างไร	๕. นักเรียนวิเคราะห์การพิจารณาเลือกใช้บริการทางการแพทย์ ตามหลักการที่เหมาะสม ตามโรคของตนเอง (แนวคำตอบ : การแพทย์แผนปัจจุบัน คือ การแพทย์ที่ให้การรักษาทางยา การผ่าตัด รังสีรักษา ยาเคมีบำบัด และวิชาแพทย์สาขาต่าง ๆ โดยวิชาความรู้ด้านแพทยศาสตร์ และการพยาบาลเป็นวิชาความรู้ที่แพทย์ พยาบาล) ๖. นักเรียนสะท้อนความคิดเห็น ตอบคำถามที่ต่อวิธีการพิจารณาเลือกใช้บริการทางการแพทย์ที่เหมาะสม (แนวคำตอบ : การแพทย์แผนไทยประยุกต์ คือการนำความรู้ทางด้านวิทยาศาสตร์และวิทยาศาสตร์การแพทย์เข้ามาประยุกต์เพื่ออธิบายและพัฒนาการแพทย์แผนไทย)			

แผนการจัดการเรียนรู้ ๒๐ หลักการเลือกใช้บริการทางการแพทย์

หน่วยที่ ๓ ชื่อหน่วยการเรียนรู้ สุขภาพดี เทคโนโลยีทันสมัย รหัสวิชา พ๒๒๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือ วัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	ขั้นปฏิบัติ (๒๐ นาที) ๑. ครูให้นักเรียนจับกลุ่ม ๕-๖ คน ร่วมแสดงบทบาทสมมติ เรื่อง ลักษณะของระบบการแพทย์ของแต่ละประเภท ๒. ครูให้นักเรียนร่วมพิจารณาว่า เป็นระบบการแพทย์แบบใด ดูจากอะไรบ้าง และกล่าวชมเชยนักเรียนที่ให้ความร่วมมือในกิจกรรม ๓. ครูร่วมสนทนาหลักการเลือกใช้บริการทางการแพทย์ในแต่ละประเภทว่า “นักเรียนคิดว่าหมายถึงอย่างไร เช่น “ความน่าเชื่อถือ เราจะพิจารณาอย่างไร?” “ความปลอดภัย สามารถพิจารณาได้จากอะไรบ้าง” “ประสิทธิผล คืออะไร พิจารณาได้อย่างไร” “ความคุ้มค่า พิจารณาจากอะไรได้บ้าง” เป็นต้น	ขั้นปฏิบัติ ๑. นักเรียนจับกลุ่ม ๕-๖ คน ร่วมแสดงบทบาทสมมติ เรื่อง ลักษณะของระบบการแพทย์ของแต่ละประเภท ๒. นักเรียนช่วยกันวิเคราะห์จากการแสดงบทบาทสมมติเป็นระบบการแพทย์แบบใด ดูจากอะไรบ้าง ตบมือชมเชยเพื่อนที่ถูกลืมออกไปแสดง ๓. นักเรียนสะท้อนคิดหลักการเลือกใช้บริการทางการแพทย์ในแต่ละกลุ่ม “หมายถึงอย่างไร (แนวคำตอบ : หลักการพิจารณาเลือกใช้บริการทางการแพทย์ที่เหมาะสมว่า ควรยึดหลักสำคัญ ได้แก่ หลักของความน่าเชื่อถือโดยพิจารณาว่า วิธีการหรือองค์ความรู้ด้านการแพทย์นั้น ได้รับการยอมรับมากน้อยเพียงใด	ขั้นปฏิบัติ ๑. สื่อ Power Point เรื่อง การพิจารณาเลือกใช้บริการทางการแพทย์ที่เหมาะสม	ขั้นปฏิบัติ -การแสดงบทบาทสมมติอธิบายแสดงความคิดเห็นเหตุผลของการเลือกการบริการทางการแพทย์ได้อย่างเป็นระบบสอดคล้อง	

แผนการจัดการเรียนรู้ ๒๐ หลักการเลือกใช้บริการทางการแพทย์

หน่วยที่ ๓ ชื่อหน่วยการเรียนรู้ สุขภาพดี เทคโนโลยีทันสมัย รหัสวิชา พ๒๒๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือ วัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
		หลักของความปลอดภัย โดยพิจารณาว่ามีผลต่อสุขภาพของผู้ใช้อย่างไร อันตรายที่จะเกิดขึ้นในระยะยาวมีหรือไม่ หลักของการมีประสิทธิผลจะต้องพิสูจน์มาแล้วว่ามีการใช้ได้จริง โดยอาจจะได้จากการใช้จริงแล้วหาย แล้วนำมาบอกต่อและหลักของความคุ้มค่า โดยเปรียบเทียบว่าค่าใช้จ่ายที่เกิดขึ้นจากการใช้วิธีการหลักของความปลอดภัย โดยพิจารณาว่ามีผลต่อสุขภาพของผู้ใช้อย่างไร อันตรายที่จะเกิดขึ้นในระยะยาวมีหรือไม่ หลักของการมีประสิทธิผลจะต้องพิสูจน์มาแล้วว่ามีการใช้ได้จริง โดยอาจจะได้จากการใช้จริงแล้วหาย แล้วนำมาบอกต่อและหลักของความคุ้มค่า โดยเปรียบเทียบว่าค่าใช้จ่ายที่เกิดขึ้นจากการใช้วิธีการนั้นๆ คุ้มค่าสำหรับผู้ป่วยหรือไม่ โดยพิจารณาจากฐานะทางเศรษฐกิจของผู้ป่วยแต่ละคนเป็นหลัก		กับบริบทของสภาพความเป็นจริง ขั้นสรุป	

แผนการจัดการเรียนรู้ ๒๐ หลักการเลือกใช้บริการทางการแพทย์

หน่วยที่ ๓ ชื่อหน่วยการเรียนรู้ สุขภาพดี เทคโนโลยีทันสมัย รหัสวิชา พ๒๒๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือ วัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	ขั้นสรุป (๕ นาที) ครูกล่าวสรุปการเลือกโรงพยาบาลที่ต่างกัน ถึงเหตุผลหรือข้อจำกัดของโรงพยาบาลควรพิจารณาเลือกใช้บริการทางการแพทย์ที่เหมาะสมว่า ยึดหลักสำคัญ และเห็นความสำคัญของการเลือกใช้บริการทางการแพทย์ได้อย่างเหมาะสม	ขั้นสรุป นักเรียนเลือกหลักการเลือกใช้บริการทางการแพทย์ได้อย่างเหมาะสม (แนวคำตอบ : ความน่าเชื่อถือ ความปลอดภัย ประสิทธิภาพ ความคุ้มค่า เป็นต้น	ขั้นสรุป -	-	

สื่อ/แหล่งเรียนรู้

- ๑) สื่อ Power Point เรื่อง การพิจารณาเลือกใช้บริการทางการแพทย์ที่เหมาะสม
- ๒) สื่อสำหรับครู เรื่อง กิจกรรม “โรงพยาบาลของฉัน” และใบกิจกรรม
- ๓) กระดาษขาว-เทา ๔ - ๖ แผ่น
- ๔) ปากกาเคมี ๑๐- ๑๒ ด้าม
- ๕) เทปขาว ๑ ม้วน
- ๖) กรรไกร ๑ อัน

การประเมินผลรวบยอด

ชิ้นงานหรือภาระงาน

- ๑) ใบกิจกรรม เรื่อง การพิจารณาเลือกใช้บริการทางการแพทย์ที่เหมาะสม
- ๒) ป้ายโฆษณา กิจกรรมโรงพยาบาลของฉัน

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K) อธิบายหลักในการพิจารณาเลือกใช้บริการทางการแพทย์ที่เหมาะสมได้อย่างถูกต้อง	ประเมินจากใบกิจกรรม เรื่อง การพิจารณาเลือกใช้บริการทางการแพทย์ที่เหมาะสม	แบบประเมินกิจกรรม เรื่อง “การพิจารณาเลือกใช้บริการทางการแพทย์ที่เหมาะสม”	ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ พอใช้ขึ้นไป
ด้านทักษะกระบวนการ (P) แสดงบทบาทสมมติลักษณะของระบบการแพทย์ของแต่ละประเภท	ประเมินการแสดงบทบาทสมมติ	แบบประเมินการแสดงบทบาทสมมติ	ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ พอใช้ขึ้นไป
คุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A) เห็นความสำคัญของการเลือกใช้บริการทางการแพทย์ได้อย่างเหมาะสม	สังเกตการร่วมกิจกรรมการเรียนรู้	แบบสังเกตพฤติกรรม	ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ พอใช้ขึ้นไป
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน พูดถ่ายทอดสถานการณ์การเลือกใช้บริการทางการแพทย์ได้อย่างเหมาะสม โดยเรียบเรียงประเด็นเนื้อหาอย่างเป็นระบบเพื่อให้ผู้อื่นเข้าใจ	การนำเสนอ	แบบประเมินการเลือกใช้บริการทางการแพทย์	ผ่านเกณฑ์การประเมิน ระดับคุณภาพ พอใช้ขึ้นไป
ด้านคุณลักษณะ (A) คุณลักษณะอันพึงประสงค์ มีความมุ่งมั่นในการทำงาน (ตั้งใจและรับผิดชอบในการปฏิบัติงานที่ได้รับมอบหมาย)	สังเกตจากพฤติกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรมในชั้นเรียน	เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ขึ้นไป

เกณฑ์การประเมินผลชิ้นงานหรือภาระงาน เรื่อง หลักการเลือกใช้บริการทางการแพทย์

ประเด็น	ระดับคุณภาพ		
	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑๑ (ปรับปรุง)
๑.อธิบายหลักในการพิจารณาเลือกใช้บริการทางการแพทย์ที่เหมาะสมได้อย่างถูกต้อง	อธิบายหลักในการพิจารณาเลือกใช้บริการทางการแพทย์ที่เหมาะสมได้อย่างถูกต้องครบถ้วนร้อยละ ๘๐ ขึ้นไป	อธิบายหลักในการพิจารณาเลือกใช้บริการทางการแพทย์ที่เหมาะสมได้อย่างถูกต้องเป็นร้อยละ ๔๕ - ๗๙	อธิบายหลักในการพิจารณาเลือกใช้บริการทางการแพทย์ที่เหมาะสมได้อย่างถูกต้องบางส่วนน้อยกว่าร้อยละ ๔๕
๒.แสดงบทบาทสมมติลักษณะของระบบการแพทย์ของแต่ละประเภท	การแสดงบทบาทสมมติได้อย่างคล่องแคล่ว เนื้อหาของระบบการแพทย์ของแต่ละประเภทมีสาระข้อมูลถูกต้องทั้งหมด	การแสดงบทบาทสมมติได้ เนื้อหาของระบบการแพทย์ของแต่ละประเภทมีสาระข้อมูลถูกต้องบางส่วน	การแสดงบทบาทสมมติได้ เนื้อหาข้อมูลไม่ถูกต้อง
๓.เห็นความสำคัญของการเลือกใช้บริการทางการแพทย์ได้อย่างเหมาะสม	กระตือรือร้นในการให้ความร่วมมือในการทำงานตอบคำถาม และแสดงความคิดเห็นทุกช่วงเวลา	กระตือรือร้นในการให้ความร่วมมือในการทำงานตอบคำถาม และแสดงความคิดเห็นบางช่วงเวลา	ไม่สนใจการเรียนรู้
๔. พูดถ่ายทอดสถานการณ์การเลือกใช้บริการทางการแพทย์ได้อย่างเหมาะสมโดยเรียบเรียงประเด็นเนื้อหาอย่างเป็นระบบเพื่อให้ผู้อื่นเข้าใจ	นำเสนอหรืออธิบายแสดงความคิดเห็นเหตุผลของการเลือกการบริการทางการแพทย์ได้อย่างเป็นระบบสอดคล้องกับบริบทของสภาพความเป็นจริง	นำเสนอหรือแสดงความคิดเห็นเหตุผลของการเลือกการบริการทางการแพทย์ไม่เป็นระบบ	อธิบายไม่ได้
๕. มีความมุ่งมั่นในการทำงาน	ทำงานเสร็จตามกำหนดเวลา มีความสมบูรณ์ครบถ้วนทุกรายการ	ทำงานเสร็จตามกำหนดเวลา มีความสมบูรณ์ครบบางรายการ	ทำงานไม่เสร็จตามกำหนดเวลา

เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน ๑๑ - ๑๕ หมายถึง ดี

คะแนน ๖ - ๑๐ หมายถึง พอใช้

คะแนน ๕ หมายถึง ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ขึ้นไป

คำชี้แจง ให้ครูเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับประเด็นการประเมิน

[illegible]

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ ขึ้นไป

คะแนน	๑๑ - ๑๕	หมายถึง	ดี
คะแนน	๖ - ๑๐	หมายถึง	พอใช้
คะแนน	ต่ำกว่า ๕	หมายถึง	ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ ขึ้นไป

๑๐. บันทึกผลหลังสอน*

ผลการจัดการเรียนการสอน

.....

.....

.....

ความสำเร็จ

.....

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

.....

ข้อจำกัดการใช้แผนการจัดการเรียนรู้และข้อเสนอแนะ/แนวทางการปรับปรุงแก้ไข

.....

.....

.....

*หมายเหตุ : คู่มือคำถามการบันทึกผลหลังสอนสำหรับครูในภาคผนวก ค

ลงชื่อ.....ผู้สอน
(.....)

วันที่ เดือน พ.ศ.

๑๑. ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

.....

ลงชื่อ ผู้ตรวจ
(.....)

วันที่ เดือน พ.ศ.

ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง “การเลือกใช้บริการทางการแพทย์ของฉันทน์”
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง สุขภาพดี เพราะเทคโนโลยีทันสมัย
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒๐ เรื่อง หลักการเลือกใช้บริการทางการแพทย์
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒.

การแพทย์แผนปัจจุบัน (conventional medicine) คือ การแพทย์ที่ให้การรักษาทางยา การผ่าตัด รังสีรักษา ยาเคมีบำบัด และวิชาแพทย์สาขาต่าง ๆ โดยวิชาความรู้ด้านแพทยศาสตร์ และการพยาบาลเป็นวิชาความรู้ที่แพทย์ พยาบาล ต้องผ่านการเรียน การสอน การฝึกฝนจากโรงเรียนแพทย์ โรงเรียนพยาบาล เป็นความรู้ทางวิทยาศาสตร์ที่พิสูจน์ได้ ตรวจสอบได้ มีแหล่งที่มาจากการศึกษาถูกต้อง ตามหลักวิชาและหลักสถิติ มีการศึกษาวิจัย มีการเผยแพร่องค์ความรู้ และมีการรับรองจากองค์กร/สถาบัน ต่าง ๆ ทั่วโลกทำให้ประโยชน์ต่อผู้ป่วยได้จริง

การแพทย์ทางเลือก (Alternative Medicine) คือ ศาสตร์เพื่อการวินิจฉัย รักษาและป้องกัน โรค นอกเหนือจากศาสตร์การแพทย์แผนปัจจุบัน จำแนกตามกลุ่มของการแพทย์ทางเลือกเป็น ๒ กลุ่มใหญ่ ดังนี้

๑. **การแพทย์ทางเลือกที่เป็นระบบ** ซึ่งมีการเรียนการสอนในระดับปริญญา มีสมาคมหรือสภาวิชาชีพมาดูแล จรรยาบรรณวิชาชีพ ได้รับยอมรับให้มีสถานะทางกฎหมายและระบบ ประกันสุขภาพในหลายประเทศทั่วโลก ตัวอย่างเช่น การแพทย์แผนจีน อายุรเวช การแพทย์โฮมีโอพาธี ธรรมชาติบำบัด (Naturopathy) ออสทีโอพาธี (Osteopathy) เป็นต้น
๒. **การแพทย์ทางเลือกที่ไม่จัดระบบ** อาจเป็นส่วนหนึ่งของเทคนิคการ บำบัดของการแพทย์ทางเลือกที่เป็นระบบแล้ว หรืออาจจะเป็นศาสตร์เพียงลำพัง ยังไม่มีสภาวิชาชีพหรือ สมาคมวิชาชีพเป็นการเฉพาะ และไม่ถูกจัดให้อยู่ในการศึกษาระดับปริญญา มีระบบการสืบทอดองค์ความรู้จากครูสู่ศิษย์ สอดคล้องกับวัฒนธรรมของชุมชนใน แต่ละท้องถิ่นที่ไม่จัดเป็นวิชาชีพ เป็นการกระทำต่อตนเองโดยคำแนะนำของผู้รู้หรือครู ส่งผลให้มีสุขภาพ ที่ดีขึ้น ตัวอย่างเช่น โยคะ การฝึกพลังลมปราณ หรือชี่กง สมาธิบำบัด การสวดมนต์บำบัด เป็นต้น

การแพทย์แผนไทย เป็นภูมิปัญญาซึ่งบรรพบุรุษของไทยได้สั่งสมสืบทอดกันมายาวนาน มีความพยายามในการ อารงรักษาภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทยของชาติมาตั้งแต่อดีต มีการรวบรวมตำรายาที่ดีและจารึกไว้ในแผ่นหิน ประดับตามผนังศาลาสำคัญต่างๆ เมื่อเริ่มมีการแพทย์แผนตะวันตกเข้ามาในประเทศไทย การแพทย์แผนไทย ยังคงมีบทบาทในการดูแลรักษาผู้ป่วย โดยมีการพัฒนาการแพทย์แผนไทยยุคใหม่ เรียกว่า **“การแพทย์แผนไทย ประยุกต์”** คือการนำความรู้ทางด้านวิทยาศาสตร์และวิทยาศาสตร์การแพทย์เข้ามาประยุกต์เพื่ออธิบายและพัฒนาการแพทย์แผนไทย

ศาสตร์การแพทย์แผนไทยประกอบด้วย

๑. เวชกรรมแผนไทย เป็นการตรวจและรักษาโรคด้วยทฤษฎีการแพทย์แผนไทย
๒. เภสัชกรรมแผนไทย เป็นการปรุงยาและผลิตยาสมุนไพรสำหรับรักษาโรค

๓. หัตถเวชกรรมแผนไทย เป็นการบำบัดรักษาด้วยหัตถการ
๔. ผดุงครรภ์ เป็นศาสตร์การดูแลหญิงตั้งครรภ์ การทำคลอด การดูแลหญิงหลังคลอด รวมทั้งการดูแลทารกแรกเกิด

การแพทย์แผนไทยประยุกต์ (Applied Thai Traditional Medicine)

การรักษาด้านการแพทย์แผนไทยประยุกต์ จะรวบรวมและประมวลข้อมูลตามแนวคิดและทฤษฎีการแพทย์แผนไทยว่าด้วยเรื่องธาตุ เช่น คัมภีร์โรคนิทาน คัมภีร์สมุฏฐานวินิจฉัย คัมภีร์ธาตุวิภังค์ คัมภีร์ธาตุวิภังค์ คัมภีร์วิสุทธิมรรค ซึ่งกล่าวไว้ว่าร่างกายมนุษย์ประกอบขึ้นจากธาตุทั้ง ๔ ได้แก่ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลมและธาตุไฟ โดยมนุษย์แต่ละคนจะมีส่วนประกอบธาตุต่างๆที่ไม่เหมือนกัน แต่จะมีธาตุใดธาตุหนึ่งเป็นใหญ่ เรียกว่าธาตุเจ้าเรือนของคนๆนั้น แต่ธาตุเจ้าเรือนซึ่งมีมาแต่เกิดจะมีการเปลี่ยนแปลงได้ตามกาลเวลา ปัจจัยที่มีอิทธิพลให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ได้แก่ อายุ ฤดูกาล กาลเวลา ถิ่นที่อยู่และมูลเหตุการเกิด โรคที่เกิดจากพฤติกรรม หากเกิดความไม่สมดุลของธาตุที่เป็นองค์ประกอบขึ้นเมื่อใด ก็จะทำให้เกิดโรคหรือความเจ็บป่วยขึ้น เมื่อแพทย์แผนไทยประยุกต์ให้การวินิจฉัยโรคแล้ว จะวางแผนการบำบัดรักษาด้วยศาสตร์การแพทย์แผนไทยให้ผู้ป่วย ซึ่งประกอบด้วยวิธีการ ดังนี้

๑. การใช้ยาสมุนไพร อาจเป็นการปรุงยาสำหรับผู้ป่วยแต่ละราย เช่น ยาต้มหรือจ่ายยาสำเร็จรูปที่ผลิตไว้ในรูปแบบต่างๆ เช่น ยาลูกกลอน ยาเม็ด ยาแคปซูล เป็นต้น
๒. การใช้หัตถการ/วิถีทางการแพทย์แผนไทย เช่น การนวด การประคบสมุนไพร การอบไอน้ำสมุนไพร การทักหม้อเกลือ การนึ่งถ่าน การพอกผิว เป็นต้น
๓. การให้คำแนะนำในเรื่องต่างๆที่เกี่ยวข้องกับการเจ็บป่วยและการส่งเสริมสุขภาพ เช่น การปฏิบัติตัว การบริหารร่างกาย การรับประทานอาหาร การปรับพฤติกรรม เป็นต้น

กลุ่มอาการที่สามารถรักษาด้วยการแพทย์แผนไทยประยุกต์ ได้แก่ กลุ่มการปวดบริเวณต่างๆ เช่น ปวดศีรษะ คอแข็งตึง ปวดต้นคอ, คอตกหมอน ปวดสะบัก/บ่า, ปวดไหล่, หัวไหล่ติด ปวดแขน, ข้อศอก, ข้อมือ, ข้อนิ้วมือ, ปวดหลัง, ปวดสะโพก, ปวดขา, ปวดเข่า, เข่าบวม, เข่าบวม, เหน็บชา, ตะคริว, ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อจากการเล่นกีฬา, กล้ามเนื้ออ่อนแรง, กล้ามเนื้อเกร็ง, ปวดข้อเท้า/ส้นเท้า, ข้อเท้าแพลง ท้องผูก, นอนไม่หลับ, ไข้หวัด, คัดจมูก, หอบหืด, ภูมิแพ้ อัมพฤกษ์, อัมพาต สตรีหลังคลอดน้ำคาวปลาไม่เดิน, คัดตึงเต้านม, น้ำนมไหลน้อย เป็นต้น

รายการอ้างอิง

- สุพินดา กิจทวี. (๒๕๖๓). เอกสารวิชาการหลัก การแพทย์บูรณาการ ทางเลือกใหม่ในการดูแลสุขภาพ. สารการประชุมวิชาการประจำปี การแพทย์แผนไทย การแพทย์พื้นบ้าน และการแพทย์ทางเลือกแห่งชาติ ครั้งที่ ๑๗. สืบค้นเมื่อ ๑๘ เมษายน ๒๕๖๕ จาก <https://www.dtam.moph.go.th/E-Book/academic-meeting-๑๗๒๕๖๓/files/basic-html/page๑๙๖.html>
- การแพทย์แผนไทย การแพทย์แผนไทยประยุกต์ สืบค้นเมื่อ ๑๘ เมษายน ๒๕๖๕ จาก https://www.rama.mahidol.ac.th/altern_med/th/thai_traditional_medicine



ประโยชน์และคุณค่าความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์

ด้านคุณภาพชีวิต	ความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยีในส่วนที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพนั้น ช่วยให้ผู้คนมีวิถีการดำเนินชีวิตที่สะดวกสบาย ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพทั้งร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา ช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคลให้สามารถใช้ชีวิตประจำวันได้อย่างมีความสุข
ด้านประสิทธิภาพของงาน	ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานของบุคลากรทางการแพทย์ เช่น อุปกรณ์ทางการแพทย์ที่ทันสมัย ซึ่งจะทำให้เกิดความสะดวกรวดเร็วต่อการนำมาใช้ก็ยิ่งก่อให้เกิดผลดีต่อสุขภาพของประชาชนด้วย
ด้านประสิทธิผลของผลผลิต	เทคโนโลยีในส่วนที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพช่วยให้การศึกษา ค้นคว้าและการวิจัยของนักวิชาการทางสุขภาพในหลากหลายสาขาวิชา สามารถสร้างผลงานหรือผลผลิตที่มีคุณค่า และมีประโยชน์ต่อชีวิตมนุษย์ได้อย่างรวดเร็ว รวมถึงมีความทันสมัยเหมาะสมกับช่วงเวลา ช่วยให้การดูแลสุขภาพโรคให้แก่ผู้คนมีประสิทธิภาพและสะดวกสบายมากขึ้น
ด้านความประหยัด	การใช้เทคโนโลยีทางสุขภาพ ช่วยประหยัดทั้งแรงงานและเวลาในการทำงาน รวมถึงช่วยให้บุคคลสามารถใช้เวลาในการปฏิบัติงานได้อย่างรวดเร็วและเกิดประโยชน์มากขึ้น เนื่องจากขั้นตอนหรือกระบวนการผลิตได้รับการพัฒนาอยู่ตลอดเวลา เพื่อให้เกิดความประหยัดทั้งในเรื่องเวลาแรงงาน และการลงทุน

ขยายข้อมูล ประโยชน์และคุณค่าความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์

ด้านคุณภาพชีวิต

ความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยีในส่วนที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพนั้น ช่วยให้ผู้คนมีวิถีการดำเนินชีวิตที่สะดวกสบาย ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพทั้งร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา ช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคลให้สามารถใช้ชีวิตประจำวันได้อย่างมีความสุข

ด้านประสิทธิภาพของงาน

ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานของบุคลากรทางการแพทย์ เช่น อุปกรณ์ทางการแพทย์ที่ทันสมัย ซึ่งจะทำให้เกิดความสะดวกรวดเร็วต่อการนำมาใช้ก็ยิ่งก่อให้เกิดผลดีต่อสุขภาพของประชาชนด้วย

ด้านประสิทธิผลของผลผลิต

เทคโนโลยีในส่วนที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพช่วยให้การศึกษา ค้นคว้าและการวิจัยของนักวิชาการทางสุขภาพในหลากหลายสาขาวิชา สามารถสร้างผลงานหรือผลผลิตที่มีคุณค่า และมีประโยชน์ต่อชีวิตมนุษย์ได้อย่างรวดเร็ว รวมถึงมีความทันสมัยเหมาะสมกับช่วงเวลา ช่วยให้การดูแลสุขภาพโรคให้แก่ผู้คนมีประสิทธิภาพและสะดวกสบายมากขึ้น

ด้านความประหยัด

การใช้เทคโนโลยีทางสุขภาพ ช่วยประหยัดทั้งแรงงานและเวลาในการทำงาน รวมถึงช่วยให้บุคคลสามารถใช้เวลาในการปฏิบัติงานได้อย่างรวดเร็วและเกิดประโยชน์มากขึ้น เนื่องจากขั้นตอนหรือกระบวนการผลิตได้รับการพัฒนาอยู่ตลอดเวลา เพื่อให้เกิดความประหยัดทั้งในเรื่องเวลาแรงงาน และการลงทุน

แหล่งอ้างอิง

วิจิต วัฒนาวินูล และวิวิท วัฒนาวินูล. (๒๕๔๘). ปรัชญาแนวคิดพื้นฐานการแพทย์ะวันออก-ตะวันตก.

กรุงเทพมหานคร : หมอชาวบ้าน

ใบงานที่ ๑ เรื่อง “สถานการณ์สมมติการเลือกใช้บริการทางการแพทย์ของฉันทัน”
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง สุขภาพดี เพราะเทคโนโลยีทันสมัย
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒๐ เรื่อง หลักการเลือกใช้บริการทางการแพทย์
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒.

คำชี้แจง ให้นักเรียนจับกลุ่ม ๕-๖ คน ร่วมแสดงบทบาทสมมติ เรื่อง ลักษณะของระบบการแพทย์ของแต่ละ
ประเภท



กิจกรรม เรื่อง “การเลือกใช้บริการทางการแพทย์ของฉันทัน”
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง สุขภาพดี เพราะเทคโนโลยีทันสมัย
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒๐ เรื่อง หลักการเลือกใช้บริการทางการแพทย์
 รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒.

สลากระบบการบริการทางการแพทย์

การแพทย์แผนปัจจุบัน
การแพทย์ทางเลือก
การแพทย์แผนไทย
การแพทย์แผนไทยประยุกต์

สลากระบบโรคที่ได้รับมอบหมาย

โรคหัวใจ
โรคอหิวาตกโรค
โรคอุจจาระร่วง
โรคกรดไหลย้อน
โรคความดันโลหิตสูง
โรคกระเพาะปัสสาวะอักเสบ
ออฟฟิศซินโดรม (ปวดเนื้อ ปวดตัว)

ตัวอย่างป้ายโฆษณาโรงพยาบาล

ชื่อโรงพยาบาล

ลักษณะเด่นของโรงพยาบาล

โรคที่โดดเด่นในการรักษาตามประเภทของโรงพยาบาล

สมาชิกกลุ่ม : หน้าที่

ใบกิจกรรม “โรงพยาบาลของฉัน”

ชื่อ - สกุล ชั้น..... เลขที่.....

ระบบการแพทย์ที่ได้รับมอบหมาย

ลักษณะเด่นของโรงพยาบาล

ข้อจำกัดของโรงพยาบาล

โรคประจำตัวของฉัน

โรงพยาบาลเข้ารับการรักษ

เหตุผล

๑.ด้าน

๒.ด้าน

๓.ด้าน

๔.ด้าน

ข้อจำกัด

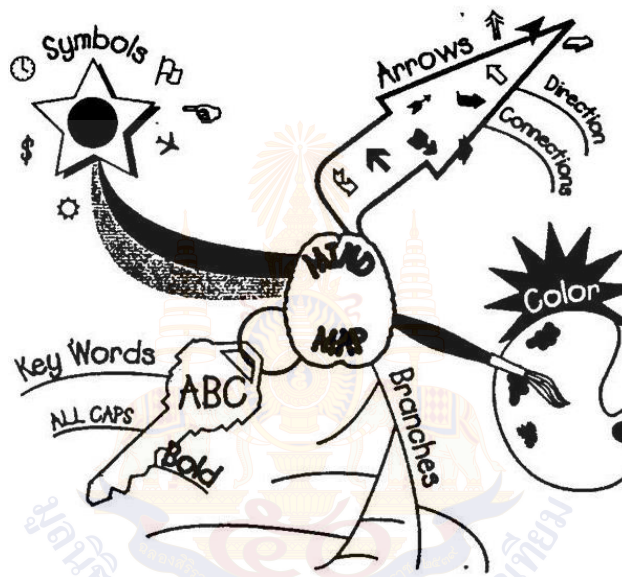
ภาคผนวก ก
ผังกราฟิก
(Graphic Organizers)

ผังกราฟิก

(Graphic Organizers)

๑. ผังกราฟิกประเภทนำเสนอข้อมูลที่เป็นมโนทัศน์ (Concept Development Organizers)

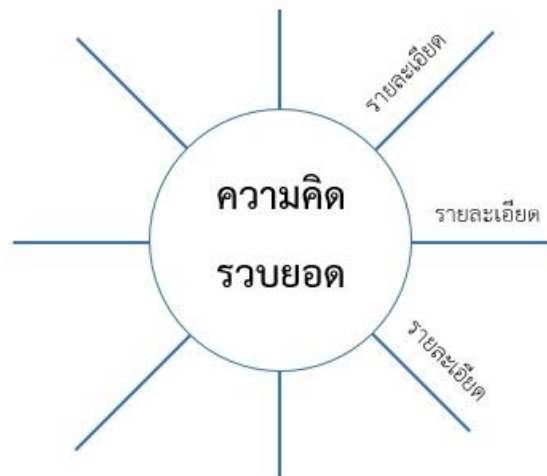
★ ผังความคิด (Mind Map)



★ ผัง Word Web



★ ผังมโนทัศน์ (Concept Map)



★ ตารางมโนทัศน์ (Concept Charts)

ใคร - Who	รูป/เห็น - Looks	รู้แล้ว Know	อยากรู้ Wonder	เรียนรู้ Learned
อะไร - What	รสชาติ - Tastes			
ที่ไหน - Where	กลิ่น - Smells			
เมื่อไหร่ - When	เสียง - Sounds			
ทำไม - Why	สัมผัส - Feels			

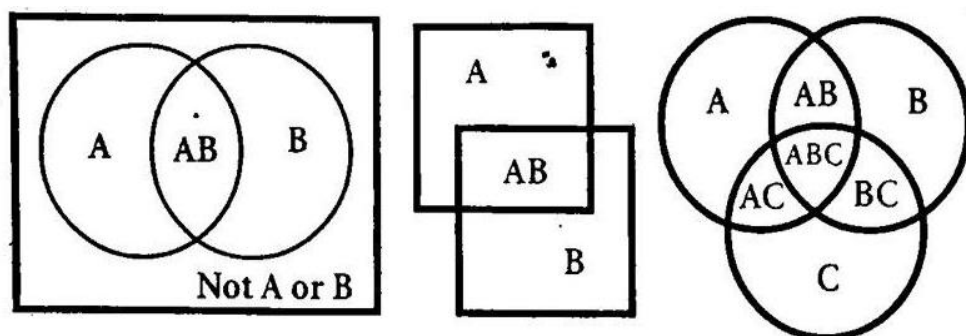
5W Chart

Senses Chart

KWL (Know – Wonder – Learned Chart)

๒. ผังกราฟิกประเภทนำเสนอข้อมูลที่เป็นการเปรียบเทียบ (Compare/Contrast Organizers)

★ เวนน์ไดอะแกรม (Venn Diagrams)



★ ตารางเปรียบเทียบ (Comparison charts)

ความเหมือน	ความต่าง

T-Chart

รายการที่ 1	รายการที่ 2
คุณลักษณะที่ 1	
คุณลักษณะที่ 2	
คุณลักษณะที่ 3	

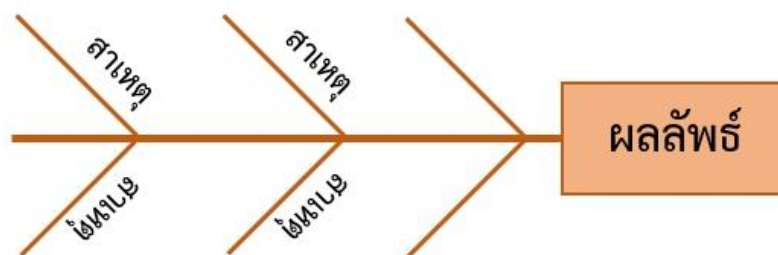
Compare or Contrast Chart

รายการที่ 1	รายการที่ 2	รายการที่ 1	รายการที่ 2
Compare		Contrast	
คุณลักษณะที่ 1		คุณลักษณะที่ 1	
คุณลักษณะที่ 2		คุณลักษณะที่ 2	
คุณลักษณะที่ 3		คุณลักษณะที่ 3	

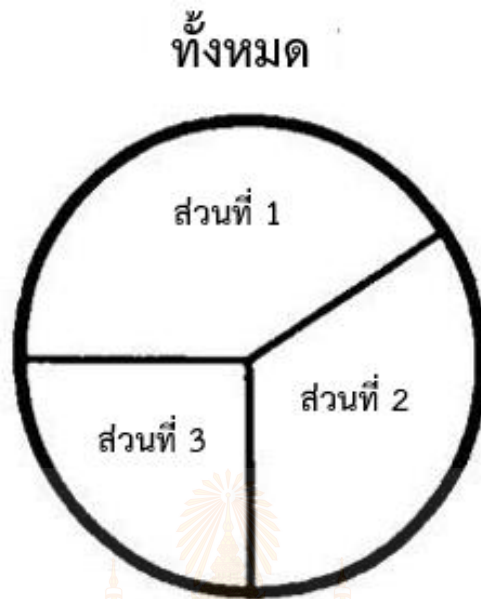
Compare & Contrast Chart

๓. ผังกราฟิกประเภทนำเสนอข้อมูลที่เป็นเหตุเป็นผล (Relational Organizers)

★ ผังก้างปลา (Fish Bone)



★ แผนภูมิรูปพาย (Pie Chart)

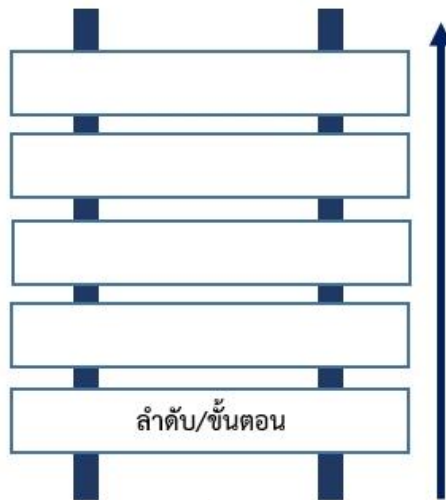


๔. ผังกราฟิกประเภทนำเสนอข้อมูลที่เป็นารเรียงลำดับเหตุการณ์/ขั้นตอน (Sequence Organizers)

★ ผังลูกโซ่ (Chains)



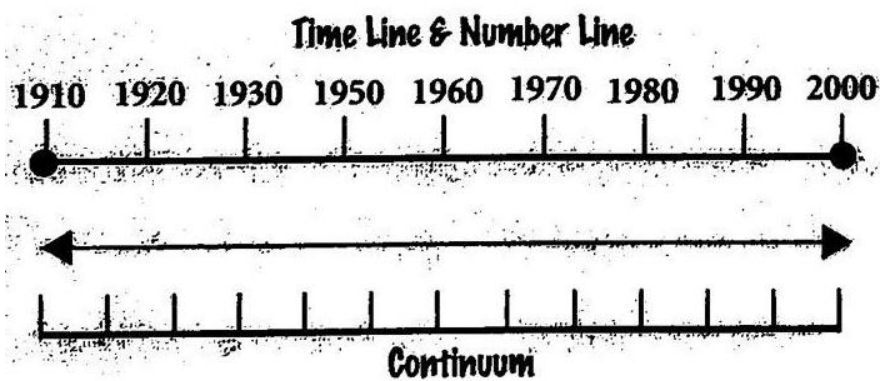
★ ผังชั้นบันได (Ladder)



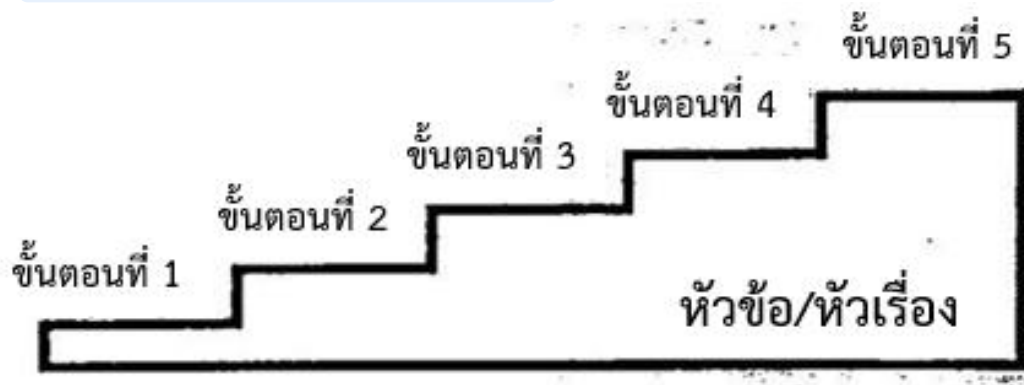
★ ผังวัฏจักร (Cycle Graphs)



★ ผังกราฟเส้น (Line Graphs)



★ ตารางขั้นบันได (Step Chart)

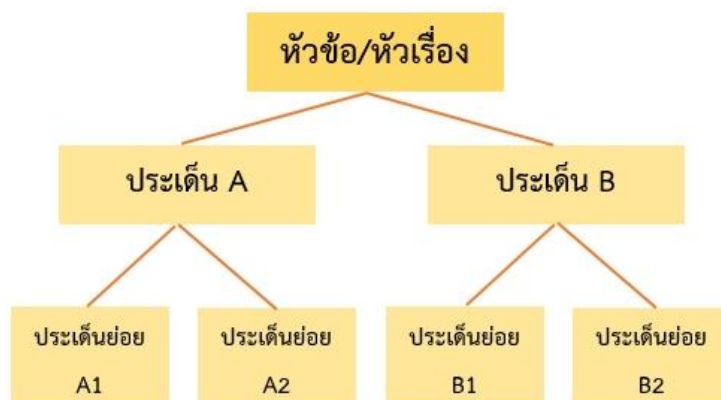


★ ผังแผ่นภาพ/การ์ตูน (Cartoon & Picture Strips)

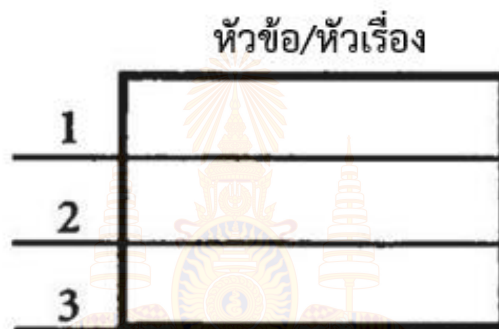
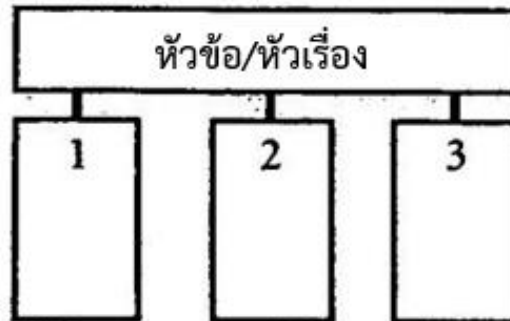
ภาพที่ 1	ภาพที่ 2	ภาพที่ 3	ภาพที่ 4	ภาพที่ 5

๕. ผังกราฟิกประเภทนำเสนอข้อมูลที่เป็นการจัดหมวดหมู่/การแบ่งประเภท
(Categorize/Classify Organizers)

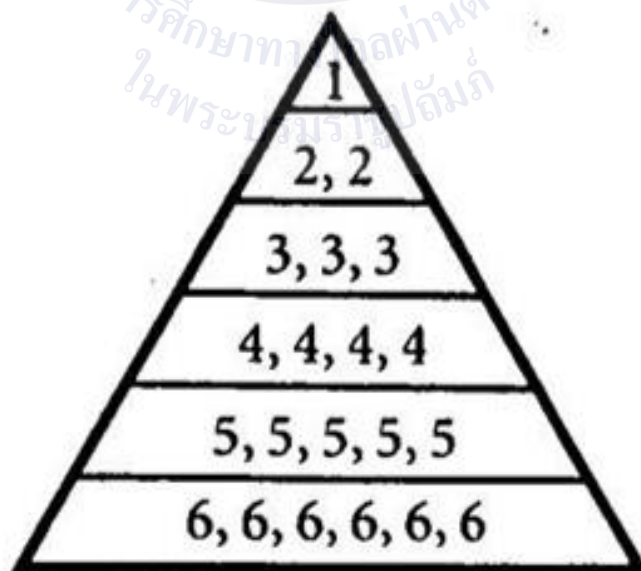
★ ผังต้นไม้ (Tree)



★ ผังประเภท/หมวดหมู่ (Categories)

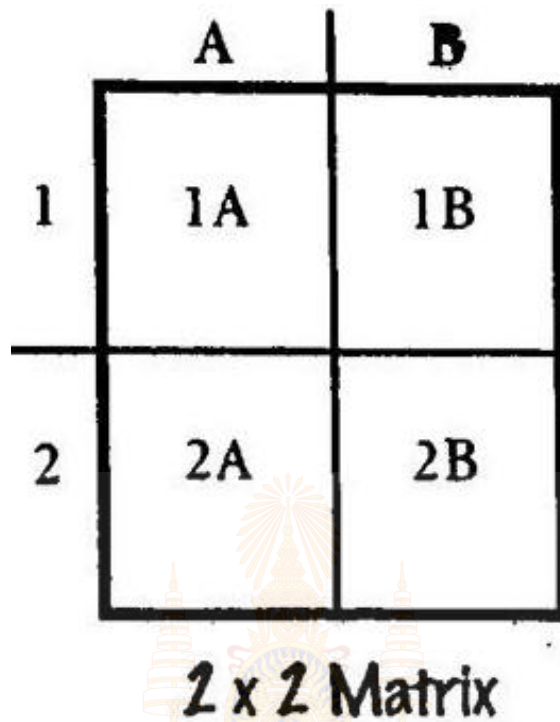


★ ผังพีระมิด (Pyramid)



จัดลำดับตามความสำคัญ

★ ผังเมทริกซ์ (Matrix)



๖. ผังกราฟิกประเภทนำเสนอข้อมูลที่เป็นการประเมินผล (Evaluation Organizers)

★ Evaluation Charts

- PMI Chart

P	M	I
สิ่งที่ดี (Plus)	สิ่งที่ไม่ดี (Minus)	สิ่งที่น่าสนใจ (Interesting)

PMI Chart

- Plus/Minus Chart

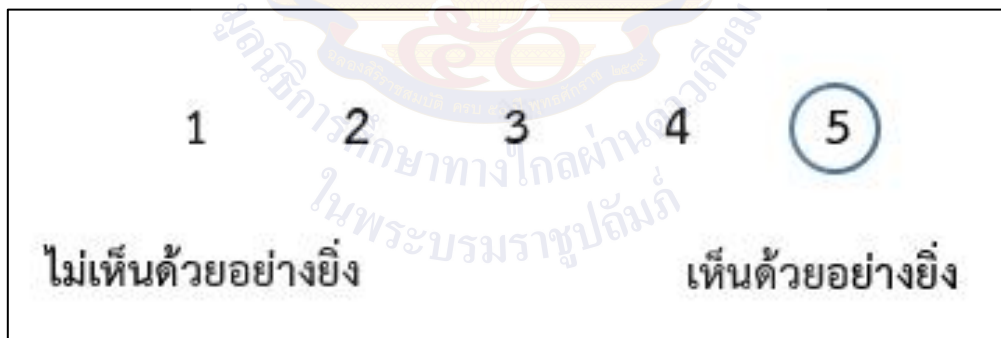
+	-
บวก หรือ ชอบ หรือ เห็นด้วย	ลบ หรือ ไม่ชอบ หรือ ไม่เห็นด้วย

Plus/Minus T-Chart

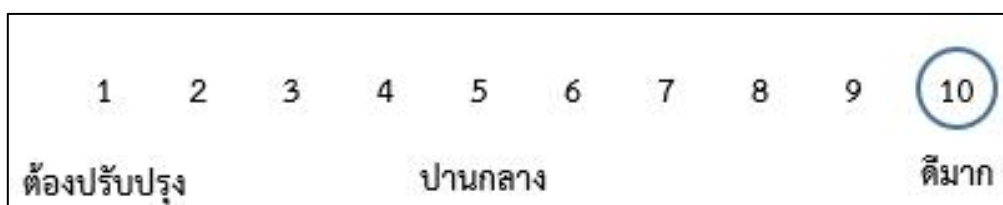


Scales

- Agreement Scales



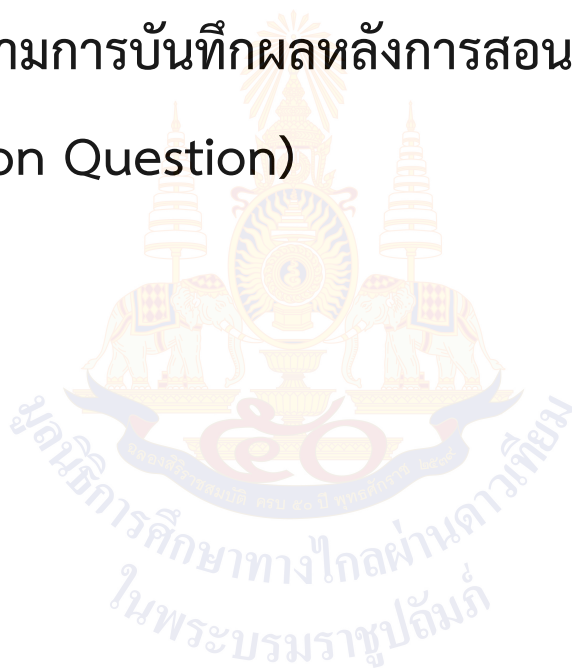
- Evaluation Scales



แหล่งอ้างอิง : ปรับจาก <https://www.kaganonline.com/catalog/smartcards.php>

ภาคผนวก ข

- แบบประเมินตนเอง (Self Reflection Form)
- แบบบันทึกการเรียนรู้ (Learning Logs)
- แนวคำถามการบันทึกผลหลังการสอนสำหรับครู
(Reflection Question)



การประเมินตนเอง (Self Reflection) และการทำแบบบันทึกการเรียนรู้ (Learning log)

การประเมินตนเอง/การบันทึกการเรียนรู้ เป็นการประเมินตนเอง/บันทึกสิ่งที่นักเรียนได้เรียนรู้จาก เนื้อหา บทเรียน หรือวิธีการดำเนินงานเกี่ยวกับกระบวนการที่ได้จากการเรียนรู้ของตน การประเมินตนเอง/บันทึกการเรียนรู้เป็นเครื่องมือที่สะท้อนการเรียนรู้ของผู้เรียนและการค้นพบปัญหาการเรียนรู้ รวมทั้งเชื่อมโยงความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งที่เรียนรู้กับประสบการณ์เดิม

แนวทางการใช้แบบประเมินตนเอง (Self Reflection Form)/แบบบันทึกการเรียนรู้ (Learning log)

ก่อนการประเมินตนเอง/การบันทึกการเรียนรู้ ครูควรชี้แจงให้นักเรียนเข้าใจความหมายของการประเมินตนเอง/การบันทึกการเรียนรู้ ลักษณะของการบันทึกประโยชน์ ความยาวของการบันทึก การเรียนรู้ที่เขียนในแต่ละครั้ง เกณฑ์การเขียน การกำหนดเวลาส่งบันทึกการเรียนรู้ การยกตัวอย่างของการประเมินตนเอง/การบันทึกการเรียนรู้ เพื่อให้นักเรียนวางแผนการประเมินตนเอง/การบันทึกการเรียนรู้ของตนเองได้ ทั้งนี้ในครั้งแรกครูควรให้เวลากับการทำแบบประเมินตนเอง/แบบบันทึกการเรียนรู้ของนักเรียน โดยทำร่วมกับนักเรียนเพื่อแนะนำวิธีการประเมิน/การบันทึกแบบสะท้อนคิด

การประเมินตนเอง/การบันทึกการเรียนรู้ในระยะเริ่มต้น ควรให้นักเรียนบันทึกการเรียนรู้ที่สัมพันธ์กับเนื้อหาที่เรียน เพราะสามารถเขียนได้ง่ายกว่า จะทำให้ผู้เรียนมีกำลังใจในการบันทึกการเรียนรู้

การให้ผลสะท้อนกลับของครูต่อนักเรียนควรทำด้วยความเต็มใจ ครูอ่านบันทึกการเรียนรู้แล้วพูดหรือเขียนตอบกลับไปบนบันทึกการเรียนรู้ของนักเรียนในทันที สิ่งที่ครูตอบกลับควรเป็นการแนะนำแนวทาง การให้ความคิดเห็น การให้กำลังใจ การชมเชย หรือตอบกลับปัญหาที่นักเรียนถาม รวมไปถึงการตั้งคำถามเพื่อให้นักเรียนได้มีการคิดและตอบกลับมายังครูผู้สอน หากครูมีเวลาควรอ่านบันทึกการเรียนรู้และตอบกลับในชั้นเรียน และควรอ่านสิ่งที่นักเรียนบันทึกพร้อมให้ข้อมูลย้อนกลับ ข้อเสนอแนะในเชิงบวกและสร้างสรรค์

การประเมินการเรียนรู้ของนักเรียนแต่ละคน โดยการประเมินตนเอง/การบันทึกการเรียนรู้ เป็นการเปิดโอกาสให้นักเรียนได้สะท้อนคิดสิ่งที่เรียนรู้ทั้งที่ทำได้ดีและยังต้องพัฒนา นักเรียนทำแบบประเมินตนเองหลังจบการเรียนรู้แต่ละหน่วยการเรียนรู้/หน่วยการเรียนรู้ย่อย และทำแบบบันทึกการเรียนรู้ในช่วงกลางภาคเรียน และปลายภาคเรียน/หลังจบแต่ละหน่วยการเรียนรู้โดยประเมินตนเองตามประเด็นสำคัญที่สอดคล้องกับสาระการเรียนรู้หรือหัวเรื่องของแต่ละวิชา และเพื่อให้ครูได้นำข้อมูลจากแบบประเมินตนเอง/แบบบันทึกการเรียนรู้ของนักเรียน ไปพัฒนาการสอนของตนเองและช่วยเหลือนักเรียนเป็นรายบุคคลต่อไป



ชื่อ : _____ สกุล : _____ ชั้น _____ เลขที่ _____

หน่วยการเรียนรู้ที่ _____ เรื่อง _____

๑.กาเครื่องหมาย ✓ ในช่องระดับที่ฉันทำได้ตามระดับความสามารถของตนเอง และสิ่งที่ฉันตั้งใจจะทำให้ดีขึ้น

สิ่งที่ฉันได้ทำ	ระดับที่ฉันทำได้				สิ่งที่ฉันตั้งใจจะทำให้ดีขึ้น
	ดีมาก	ดี	พอใช้	ปรับปรุง	
๑.					☐
๒.					☐
๓.					☐
๔.					☐
๕.					☐
๖.					☐
๗.					☐

*หมายเหตุ :ครูเติมประเด็นที่สอดคล้องกับสมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน (KSA)

๒. สิ่งที่ฉันทำได้ดีและภูมิใจ (สามารถเขียนได้มากกว่า ๑ อย่าง)

.....

.....

.....

๓. สิ่งที่ยังไม่เข้าใจ / ยังทำได้ไม่ดี คือ.....(สามารถเขียนได้มากกว่า ๑ อย่าง)

.....

.....

๔. สิ่งที่คุณตั้งใจจะทำให้ดีขึ้นในการเรียนหน่วยต่อไป (สามารถเขียนได้มากกว่า ๑ อย่าง)



แบบบันทึกการเรียนรู้ (Learning log)

ชื่อ.....สกุล.....ชั้น.....เลขที่.....

ประจำ : ☐ กลางภาค ☐ ปลายภาค ☐ หน่วยการเรียนรู้ที่.....

สิ่งหนึ่งที่ฉันได้เรียนรู้จากการเรียน คือ.....

.....

สิ่งที่คุณชอบ / ทำได้ดี.....

.....

สิ่งที่คุณอยากจะบอกคุณครู คือ.....

.....

สิ่งที่ฉันควรปรับปรุงตัวเองให้ดีขึ้น คือ

.....

.....

ฉันน่าจะเรียนรู้ได้ดีกว่านี้หาก.....

.....

.....

คำถามการบันทึกผลหลังสอนสำหรับครูปลายทาง

๑. การเข้าสู่บทเรียนช่วยให้นักเรียนของฉันกระตือรือร้น กับบทเรียนที่จะเรียนต่อไปหรือไม่ เพียงใด
ฉันมีบทบาทในการช่วยให้นักเรียนเห็นความเชื่อมโยงกับบทเรียนหรือไม่ อย่างไร
๒. วันนี้นักเรียนทุกคนมีส่วนร่วมกับการเรียนรู้หรือไม่ และมากน้อยเพียงใด เพราะเหตุใด ในบทเรียน
ต่อไปฉันควรจะทำอย่างไร เพื่อสร้างบรรยากาศการมีส่วนร่วมของนักเรียนให้เพิ่มขึ้น
๓. การจัดกิจกรรมในวันนี้ราบรื่นดีหรือไม่ ฉันพอใจกับการจัดกลุ่มของนักเรียนในระดับใด เพราะเหตุใด
มีสิ่งใด/เทคนิคใดที่ควรปรับให้การจัดการราบรื่น/ดีขึ้นกว่าเดิม
๔. วันนี้ฉันดูแลนักเรียนทั่วถึงและเป็นไปตามความแตกต่างของนักเรียนในชั้นหรือไม่ อย่างไร
๕. ผู้เรียนมีพฤติกรรมที่น่าสนใจหรือแตกต่างในระหว่างการเรียนรู้จากที่ผ่านมาหรือไม่ อย่างไร
๖. ในวันนี้ฉันมีปฏิสัมพันธ์กับนักเรียนของฉันในรูปแบบใดบ้าง (เช่น ให้กำลังใจ กล่าวชมเชย
ให้ความช่วยเหลือ ฯลฯ)
๗. วันนี้ฉันมีปัญหาในการกำกับชั้นเรียนหรือไม่ หากมี ฉันใช้วิธีการใดในการแก้ปัญหา
๘. ในช่วงนี้มีส่วนดี ๆ อะไรบ้างที่เกิดขึ้น และมีเรื่องใดที่ฉันรู้สึกว่าเป็นไปตามความคาดหวัง
๙. สิ่งหนึ่งที่ฉันได้เรียนรู้จากการจัดการเรียนรู้ในวันนี้
๑๐. ตามความรู้สึกของฉัน นักเรียนชอบอะไรมากที่สุดในการเรียนวันนี้ และสิ่งใดที่นักเรียน
ยังตอบสนองไม่ดีพอ

ภาคผนวก ค

ตัวชี้วัดและพฤติกรรมบ่งชี้สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน
โรงเรียนวังไกลกังวล ในพระบรมราชูปถัมภ์



ตัวชี้วัดและพฤติกรรมบ่งชี้สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน
โรงเรียนวังไกลกังวล ในพระบรมราชูปถัมภ์ ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑

สมรรถนะที่ ๑ ความสามารถในการสื่อสาร

ตัวชี้วัดที่ ๑ ใช้ภาษาถ่ายทอดความรู้ความเข้าใจความคิดความรู้สึกและทัศนคติของตนเองด้วยการพูดและการเขียน

พฤติกรรมบ่งชี้	ม.๑	ม.๒	ม.๓
๑. พุดถ่ายทอดความรู้ความเข้าใจจากสารที่อ่านฟังหรือดูด้วยภาษาของตนเองได้	พุดถ่ายทอดประเด็นสำคัญที่ได้รับตามวัตถุประสงค์ของสารที่ได้รับ	พุดถ่ายทอดประเด็นสำคัญจากสถานการณ์หรือหัวข้อที่กำหนดโดยเรียบเรียงประเด็นเนื้อหาอย่างเป็นระบบเพื่อให้ผู้อื่นเข้าใจ	พุดถ่ายทอดประเด็นสำคัญพร้อมทั้งประเมินความน่าเชื่อถือของข้อมูลจากสารที่ได้รับ
๒. พุดถ่ายทอดความคิดความรู้สึกและทัศนคติของตนเองจากสารที่อ่านฟังหรือดูด้วยภาษาของตนเองได้	พุดแสดงความคิดความรู้สึกข้อคิดทั้งเชิงบวกและลบและทัศนคติของตนเองจากสารที่ได้รับ	- พุดแสดงความคิดความรู้สึกข้อคิดทั้งเชิงบวกและลบและทัศนคติของตนเองจากสารที่ได้รับ - มีเหตุผลสนับสนุนที่ผ่านการวิเคราะห์จากแหล่งข้อมูลที่หลากหลาย	- พุดแสดงความคิดความรู้สึกข้อคิดทั้งเชิงบวกและลบและทัศนคติของตนเอง - ประเมินค่าของสารที่ได้รับ - มีเหตุผลสนับสนุนที่ผ่านการวิเคราะห์จากแหล่งข้อมูลที่หลากหลายโดยมีข้อเท็จจริงและหลักฐานประกอบ
๓. เขียนถ่ายทอดความรู้ความเข้าใจจากสารที่อ่านฟังหรือดูด้วยภาษาของตนเองได้	เขียนประเด็นสำคัญที่ได้รับตามวัตถุประสงค์ของสารที่ได้รับ	เขียนถ่ายทอดประเด็นสำคัญจากสถานการณ์หรือหัวข้อที่กำหนดโดยเรียบเรียงประเด็นเนื้อหาอย่างเป็นระบบ เพื่อให้ผู้อื่นเข้าใจ	เขียนถ่ายทอดประเด็นสำคัญพร้อมทั้งประเมินความน่าเชื่อถือของข้อมูลจากสารที่ได้รับ

พฤติกรรมบ่งชี้	ม.๑	ม.๒	ม.๓
๔. เขียนถ่ายทอดความคิด ความรู้สึกและทัศนะของตนเองจากสารที่อ่านฟังหรือดู ด้วยภาษาของตนเองได้	เขียนแสดงความคิดความรู้สึกข้อคิดทั้งเชิงบวกและลบและทัศนะของตนเองจากสารที่ได้รับ	- เขียนแสดงความคิดความรู้สึกข้อคิดทั้งเชิงบวกและลบและทัศนะของตนเองจากสารที่ได้รับ - <u>มีเหตุผลสนับสนุนที่ผ่านการวิเคราะห์จากแหล่งข้อมูลที่หลากหลาย</u>	- เขียนแสดงความคิดความรู้สึกข้อคิดทั้งเชิงบวกและลบและทัศนะของตนเอง - <u>ประเมินค่าของสารที่ได้รับ</u> - <u>มีเหตุผลสนับสนุนที่ผ่านการวิเคราะห์จากแหล่งข้อมูลที่หลากหลายโดยมีข้อเท็จจริงและหลักฐานจริงประกอบ</u>

ตัวชี้วัดที่ ๒ พุดเจรจาต่อรอง

พฤติกรรมบ่งชี้	ม.๑	ม.๒	ม.๓
๑. พุดเจรจาโน้มน้าวได้อย่างเหมาะสมตามสถานการณ์ เพื่อประโยชน์ต่อตนเองและสังคม	พุดเจรจาโน้มน้าวตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ในสถานการณ์ต่าง ๆ โดยใช้ข้อมูลประกอบคำพูดท่าทางและน้ำเสียง	พุดเจรจาโน้มน้าวตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ในสถานการณ์ต่าง ๆ โดยเสนอ <u>มุมมองและเหตุผลเพื่อประโยชน์ต่อตนเองและสังคม</u>	พุดเจรจาโน้มน้าวโดยมีหลักการเหตุผลหลักฐาน <u>อ้างอิงที่ผ่านการวิเคราะห์ข้อมูลในการเสนอความคิดและสามารถตอบข้อซักถามของผู้ฟังเพื่อประโยชน์ต่อตนเองและสังคม</u>
๒. พุดเจรจาต่อรองได้อย่างเหมาะสมตามสถานการณ์ เพื่อประโยชน์ต่อตนเองและสังคม	พุดเจรจาต่อรองตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ในสถานการณ์ต่าง ๆ โดยใช้ข้อมูลประกอบคำพูดท่าทางและน้ำเสียง	พุดเจรจาต่อรองตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ในสถานการณ์ต่าง ๆ โดยเสนอ <u>มุมมองและเหตุผลเพื่อประโยชน์ต่อตนเองและสังคม</u>	พุดเจรจาต่อรองโดยมีหลักการเหตุผลหลักฐาน <u>อ้างอิงที่ผ่านการวิเคราะห์ข้อมูลในการเสนอความคิดและสามารถตอบข้อซักถามของผู้ฟังเพื่อประโยชน์ต่อตนเองและสังคม</u>

ตัวชี้วัดที่ ๓ เลือกหรือไม่รับข้อมูลข่าวสาร

พฤติกรรมบ่งชี้	ม.๑	ม.๒	ม.๓
๑. รับรู้ข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์	รับข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์จากแหล่งข้อมูลที่หลากหลายและมีการตรวจสอบแหล่งที่มาของข้อมูล	- รับข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์จากแหล่งข้อมูลที่หลากหลายและมีการตรวจสอบแหล่งที่มาของข้อมูล - วิเคราะห์และตีความข้อเท็จจริงเป็นแนวคิดหรือความรู้และข้อคิดทั้งเชิงบวกและเชิงลบที่นำไปใช้ได้	- รับข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์จากแหล่งข้อมูลที่หลากหลายและมีการตรวจสอบแหล่งที่มาของข้อมูล - วิเคราะห์และตีความข้อเท็จจริงเป็นแนวคิดหรือความรู้และข้อคิดทั้งเชิงบวกและเชิงลบ - สามารถเชื่อมโยงแนวคิดของสารที่ได้รับกับมุมมองแนวคิดหรือประสบการณ์ของตนเองได้
๒. ตัดสินใจเลือกหรือไม่รับข้อมูลข่าวสารได้อย่างมีเหตุผล	ตรวจสอบและประเมินความน่าเชื่อถือของข้อมูลข่าวสารที่ได้รับตัดสินใจเลือกหรือไม่รับข้อมูลข่าวสารอย่างมีเหตุผลสนับสนุนที่ผ่านการวิเคราะห์และตรงตามวัตถุประสงค์	ตรวจสอบและประเมินความน่าเชื่อถือของข้อมูลข่าวสารที่ได้รับตัดสินใจเลือกหรือไม่รับข้อมูลข่าวสารอย่างมีเหตุผลสนับสนุนที่ผ่านการวิเคราะห์และตรงตามวัตถุประสงค์โดยคำนึงถึงประโยชน์ที่มีต่อการพัฒนาตนเองและส่วนรวม	ตรวจสอบและประเมินความถูกต้องของข้อเท็จจริงความน่าเชื่อถือและความเป็นกลางของข้อมูลตัดสินใจเลือกหรือไม่รับข้อมูลข่าวสารโดยคำนึงถึงประโยชน์ที่มีต่อการพัฒนาตนเองและส่วนรวม

ตัวชี้วัดที่ ๔ เลือกใช้วิธีการสื่อสาร

พฤติกรรมบ่งชี้	ม.๑	ม.๒	ม.๓
๑. เลือกใช้วิธีการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพโดยคำนึงถึงผลกระทบที่มีต่อตนเองและสังคม	เลือกใช้วิธีการสื่อสารในลักษณะต่างๆทั้งวัจนภาษาและอวัจนภาษาตลอดจนการสื่อสารผ่านสื่อในรูปแบบต่างๆเพื่อให้บรรลุเป้าหมายในการสื่อสารโดยคำนึงถึงประโยชน์ต่อตนเอง	- เลือกใช้กลวิธีในการสื่อสารที่หลากหลายโดยปราศจากอคติ - สามารถสรุปประเด็นที่มีความมุ่งหมายในการสื่อสาร - มีการผลิตสื่อและการออกแบบการสื่อสารเพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและสังคม	- เลือกใช้กลวิธีในการสื่อสารที่หลากหลายโดยปราศจากอคติ - มีการสรุปประเด็นที่มีความวิเคราะห์และประเมินค่าในขั้นตอนที่ซับซ้อนขึ้น - เข้าใจกฎหมายเกี่ยวกับการสื่อสาร - มีชั้นเชิงในการสื่อสารที่มีการเรียบเรียงอย่างเป็นระบบโดยคำนึงถึงประโยชน์ต่อตนเองและสังคม



สมรรถนะที่ ๒ ความสามารถในการคิด

ตัวชี้วัดที่ ๑ คิดพื้นฐาน (การคิดวิเคราะห์)

พฤติกรรมบ่งชี้	ม.๑	ม.๒	ม.๓
๑. จำแนกจัดหมวดหมู่ จัดลำดับความสำคัญและ เปรียบเทียบข้อมูลใน บริบทของการดำเนินชีวิต ประจำวัน	จำแนกจัดหมวดหมู่จัดลำดับความสำคัญของ ข้อมูลตามเกณฑ์ที่กำหนดและเปรียบเทียบ ข้อมูลจากสถานการณ์จริงในชีวิตประจำวัน	ระบอบองค์ประกอบของสิ่งที่วิเคราะห์จำแนกจัด หมวดหมู่จัดลำดับความสำคัญของข้อมูลตาม เกณฑ์ที่กำหนด และเปรียบเทียบข้อมูลจาก สถานการณ์จริงในชีวิตประจำวันได้อย่าง สมเหตุสมผล	ระบอบองค์ประกอบของสิ่งที่วิเคราะห์ตั้งเกณฑ์และ จำแนกจัดหมวดหมู่จัดลำดับความสำคัญของข้อมูล <u>ตามเกณฑ์ที่ตั้งไว้</u> และเปรียบเทียบข้อมูลจาก สถานการณ์จริงในชีวิต ประจำวันได้อย่างสมเหตุสมผล
๒. หาความสัมพันธ์ของ ส่วนประกอบต่าง ๆ ของ ข้อมูลที่พบเห็นในบริบทของ การดำเนินชีวิตประจำวัน	หาความสัมพันธ์ของข้อมูลที่มีเนื้อหาหรือ รายละเอียดระบุความสัมพันธ์ ระหว่างองค์ประกอบต่าง ๆ ของสิ่งที่วิเคราะห์ การนำไปใช้อธิบายหรือทำความเข้าใจใน สถานการณ์ในชีวิตจริงและนำไปใช้ประโยชน์ ได้อย่างสมเหตุสมผล	หาความสัมพันธ์ของข้อมูลที่มีเนื้อหาหรือ รายละเอียดที่มากขึ้น <u>อธิบาย</u> ความสัมพันธ์ ระหว่างองค์ประกอบต่าง ๆ ของสิ่งที่วิเคราะห์ การนำไปใช้อธิบายหรือทำความเข้าใจ ในสถานการณ์ในชีวิตจริงและนำไปใช้ ประโยชน์ได้อย่างสมเหตุสมผล	หาความสัมพันธ์ของข้อมูลที่มีเนื้อหาและมี รายละเอียดที่มากขึ้น <u>เชื่อมโยง</u> ความสัมพันธ์ระหว่าง องค์ประกอบต่าง ๆ ของสิ่งที่วิเคราะห์การนำไปใช้ อธิบาย หรือทำความเข้าใจในสถานการณ์ในชีวิตจริงและ นำไปใช้ประโยชน์ได้อย่างสมเหตุสมผล
๓. สามารถระบุหลักการ สำคัญแนวคิดหรือความรู้ที่ ปรากฏในข้อมูลที่พบเห็นใน บริบทของการดำเนินชีวิต ประจำวัน	ระบุข้อเท็จจริงแนวคิดหลักการสำคัญหรือ ความรู้ที่ปรากฏในข้อมูลต่าง ๆ ที่พบเห็นจาก สถานการณ์ในชีวิตจริง	<u>อธิบาย</u> แนวคิดหลักการสำคัญหรือ <u>ความรู้ที่ เพิ่มขึ้น</u> ที่ปรากฏในข้อมูลต่าง ๆ ที่พบเห็นจาก สถานการณ์ในชีวิตจริง	อธิบายแนวคิดหลักการสำคัญหรือ <u>ความรู้ที่เชื่อมโยง กัน</u> ที่ปรากฏในข้อมูลต่าง ๆ ที่พบเห็นจาก สถานการณ์ในชีวิตจริงและ <u>นำเสนอผลการวิเคราะห์ ตามวัตถุประสงค์</u>

ตัวชี้วัดที่ ๒ คิดขั้นสูง (การคิดสังเคราะห์คิดสร้างสรรค์คิดอย่างมีวิจารณญาณ)

พฤติกรรมบ่งชี้	ม.๑	ม.๒	ม.๓
๑. คิดสังเคราะห์เพื่อนำไปสู่การวางแผนออกแบบคาดการณ์กำหนดเป็นเป้าหมายในอนาคตเพื่อประกอบการตัดสินใจต่อตนเองและสังคม	กำหนดวัตถุประสงค์และวิเคราะห์ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับสิ่งใหม่ที่ต้องการสร้างเลือกข้อมูลที่เป็นประโยชน์ในการผสมผสานร่วมกันสร้างเป็นสิ่งใหม่สร้างสิ่งใหม่ตามวัตถุประสงค์อธิบายและนำเสนอสิ่งใหม่ให้ผู้อื่นเข้าใจเพื่อกำหนดเป็นเป้าหมายในการประกอบการตัดสินใจต่อตนเอง	กำหนดวัตถุประสงค์และวิเคราะห์ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับสิ่งใหม่ที่ต้องการสร้างเลือกข้อมูลที่เป็นประโยชน์ในการผสมผสานร่วมกันสร้างเป็นสิ่งใหม่จัดทำกรอบแนวคิดในการสร้างสิ่งใหม่สร้างสิ่งใหม่ตามวัตถุประสงค์และตามกรอบแนวคิดที่กำหนดไว้อธิบายและนำเสนอสิ่งใหม่ให้ผู้อื่นเข้าใจเพื่อกำหนดเป็นเป้าหมายในการประกอบการตัดสินใจต่อตนเอง	กำหนดวัตถุประสงค์และวิเคราะห์ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับสิ่งใหม่ที่ต้องการสร้างเลือกข้อมูลที่เป็นประโยชน์ในการผสมผสานร่วมกันสร้างเป็นสิ่งใหม่จัดทำกรอบแนวคิดในการสร้างสิ่งใหม่สร้างสิ่งใหม่ตามวัตถุประสงค์และตามกรอบแนวคิดที่กำหนดไว้อธิบายและนำเสนอสิ่งใหม่ให้ผู้อื่นเข้าใจโดยแสดงให้เห็นถึงลักษณะเอกลักษณ์และคุณสมบัติเฉพาะของสิ่งนั้นเพื่อกำหนดเป็นเป้าหมายในการประกอบการตัดสินใจต่อตนเองและสังคม
๒. คิดสร้างสรรค์มีจินตนาการคิดในทางบวกและสามารถประยุกต์สร้างสรรค์สิ่งใหม่เพื่อประโยชน์ต่อตนเองและสังคม	กำหนดเป้าหมายในการคิดสร้างสรรค์ประมวลทบทวนความรู้หรือข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับเรื่องที่คิดหรือสามารถจินตนาการความคิดแปลกใหม่จนได้แนวคิดที่หลากหลายในการสร้างสิ่งใหม่ตลอดจนนำเสนอและอธิบายสิ่งใหม่ที่สร้างขึ้นเพื่อประโยชน์ต่อตนเอง	กำหนดเป้าหมายในการคิดสร้างสรรค์ประมวลทบทวนความรู้หรือข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับเรื่องที่คิดหรือสามารถจินตนาการความคิดแปลกใหม่โดยใช้เทคนิคต่าง ๆ ในการขยายขอบเขตความคิดเดิมจนได้แนวคิดที่หลากหลายในการสร้างสิ่งใหม่ตลอดจนนำเสนอและอธิบายสิ่งใหม่ที่สร้างขึ้นเพื่อประโยชน์ต่อตนเอง	กำหนดเป้าหมายในการคิดสร้างสรรค์ประมวลทบทวนความรู้หรือข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับเรื่องที่คิดและสามารถจินตนาการความคิดแปลกใหม่โดยใช้เทคนิคต่าง ๆ ในการขยายขอบเขตความคิดเดิมจนได้แนวคิดที่หลากหลายมีการประเมินและคัดเลือกความคิดเพื่อนำไปสร้างสิ่งใหม่ที่ใช้งานได้ผลดีกว่าเดิมตลอดจนนำเสนอและ

พฤติกรรมบ่งชี้	ม.๑	ม.๒	ม.๓
			อธิบายสิ่งใหม่ที่สร้างขึ้นเพื่อประโยชน์ต่อตนเองและสังคม
๓. คิดอย่างมีวิจารณญาณเพื่อตัดสินใจเลือกทางเลือกที่หลากหลายโดยใช้เกณฑ์ที่เหมาะสม	ระบุประเด็นที่คิดประมวลข้อมูลทั้งทางด้านข้อเท็จจริงข้อโต้แย้งและความคิดเห็นที่เกี่ยวข้องกับประเด็นที่คิดวิเคราะห์ข้อมูลและเลือกข้อมูลที่จะนำมาใช้ในการหาคำตอบประเมินข้อมูลที่ใช้ในการคิดตามเกณฑ์ที่กำหนดพิจารณาข้อมูลข้อโต้แย้งและความคิดเห็นตามหลักเหตุผลระบุทางเลือกและเลือกทางเลือกที่เหมาะสมที่สุด	ระบุประเด็นที่คิดประมวลข้อมูลทั้งทางด้านข้อเท็จจริงข้อโต้แย้งและความคิดเห็นที่เกี่ยวข้องกับประเด็นที่คิดอย่างหลากหลายและคิดอย่างลึกซึ้งวิเคราะห์ข้อมูลและเลือกข้อมูลที่จะนำมาใช้ในการหาคำตอบประเมินข้อมูลที่ใช้ในการคิดตามเกณฑ์ที่กำหนดพิจารณาข้อมูลข้อโต้แย้งและความคิดเห็นตามหลักเหตุผลระบุทางเลือกและเลือกทางเลือกที่เหมาะสมที่สุด	ระบุประเด็นที่คิดประมวลข้อมูลทั้งทางด้านข้อเท็จจริงข้อโต้แย้งและความคิดเห็นที่เกี่ยวข้องกับประเด็นที่คิดอย่างหลากหลายคิดอย่างลึกซึ้งและคาดการณ์ถึงผลที่จะเกิดขึ้นในอนาคตวิเคราะห์ข้อมูลและเลือกข้อมูลที่จะนำมาใช้ในการหาคำตอบโดยตั้งเกณฑ์ในการพิจารณาข้อมูลประเมินข้อมูลที่ใช้ในการคิดตามเกณฑ์ที่ตั้งไว้พิจารณาข้อมูลข้อโต้แย้งและความคิดเห็นตามหลักเหตุผลระบุทางเลือกประเมินทางเลือกและเลือกทางเลือกที่เหมาะสมที่สุดและไตร่ตรองทบทวนทางเลือกที่เลือกไว้อีกครั้ง

สมรรถนะที่ ๓ ความสามารถในการแก้ปัญหา

ตัวชี้วัดที่ ๑ ใช้กระบวนการแก้ปัญหาโดยวิเคราะห์ปัญหาวางแผนในการแก้ปัญหาดำเนินการแก้ปัญหатรวจสอบและสรุปผล

พฤติกรรมบ่งชี้	ม.๑	ม.๒	ม.๓
๑. วิเคราะห์ปัญหา			
๑.๑ ระบุปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเอง	ระบุปัญหาสาเหตุของปัญหาและผลกระทบที่สอดคล้องกับปัญหา จากสถานการณ์ที่กำหนดให้ผ่านการพูดเขียนแผนภาพหรือแผนผังวาดภาพหรือเคลื่อนไหวร่างกาย	ระบุปัญหาสาเหตุของปัญหาและผลกระทบทั้งทางตรงและทางอ้อมที่สอดคล้องกับปัญหาจากสถานการณ์ที่กำหนดให้หรือที่ตนเองสนใจผ่านการพูดเขียนแผนภาพหรือแผนผังวาดภาพหรือเคลื่อนไหวร่างกาย	ระบุปัญหาสาเหตุและต้นตอของปัญหาและผลกระทบทั้งทางตรงและทางอ้อมที่สอดคล้องกับปัญหาจากสถานการณ์ที่กำหนดให้หรือที่ตนเองสนใจผ่านการพูดเขียนแผนภาพหรือแผนผังวาดภาพหรือเคลื่อนไหวร่างกาย
๒. ระบุปัญหาที่เกิดขึ้นกับบุคคลใกล้ชิด			
๓. ระบุสาเหตุของปัญหา			
๔. จัดระบบข้อมูล	ระบุเกณฑ์และจำแนกสาเหตุของปัญหาที่เกิดขึ้นโดยใช้เกณฑ์ที่กำหนดพร้อมจัดลำดับความสำคัญของปัญหา	ระบุเกณฑ์และจำแนกสาเหตุของปัญหาที่เกิดขึ้นโดยใช้เกณฑ์ที่กำหนดพร้อมจัดลำดับความสำคัญของสาเหตุของปัญหาและเชื่อมโยง	แตกปัญหาที่มีความซับซ้อนให้เป็นปัญหาย่อยที่มีความซับซ้อนน้อยลงระบุเกณฑ์จำแนกสาเหตุของปัญหาที่เกิดขึ้นโดยใช้เกณฑ์ที่กำหนดพร้อมจัดลำดับความสำคัญ
๑. การจำแนก			
๒. การจัดลำดับ			

พฤติกรรมบ่งชี้	ม.๑	ม.๒	ม.๓
๓. เชื่อมโยง		ความสัมพันธ์ระหว่างสาเหตุของปัญหา และผลกระทบโดยมีข้อมูลสนับสนุน	ของสาเหตุของปัญหาและเชื่อมโยง ความสัมพันธ์ระหว่าง สาเหตุของปัญหาและผลกระทบ โดยมีข้อมูลสนับสนุน
๕. การตั้งสมมติฐาน	เสนอแนวทางในการแก้ปัญหาที่เป็นไปได้ ระบุแนวโน้มของผลที่จะเกิดขึ้นจากวิธีการ แก้ปัญหานั้นและตัดสินใจเลือกวิธีการ แก้ปัญหโดยพิจารณาความเหมาะสมกับ ปัญหาและความยากง่ายของวิธีการแก้ ปัญหา	เสนอแนวทางในการแก้ปัญหาที่หลากหลาย และเป็นไปได้ระบุแนวโน้มของผล ที่จะเกิดขึ้นจากวิธีการแก้ปัญหานั้น และตัดสินใจเลือกวิธีการแก้ปัญหโดย พิจารณาความเหมาะสมกับปัญหาและ ความยากง่ายของวิธีการแก้ปัญหารวม บอกข้อดีและข้อจำกัดของวิธีการ แก้ปัญหที่เลือก	เสนอแนวทางในการแก้ปัญหาที่หลากหลาย และเป็นไปได้ระบุแนวโน้ม ของผลกระทบเชิงบวกและเชิงลบ ที่จะเกิดขึ้นจากวิธีการแก้ปัญหานั้นรวมทั้ง คาดการณ์อุปสรรคที่จะเกิดขึ้นและตัดสินใจ เลือกวิธีการแก้ปัญหโดยพิจารณา ความเหมาะสมกับปัญหาและความยากง่าย ของวิธีการแก้ปัญหารวมบอกข้อดี และข้อจำกัดของวิธีการแก้ปัญหที่เลือก
๖. การกำหนดทางเลือก			
๗. การตัดสินใจเลือกวิธีการ			

พฤติกรรมบ่งชี้	ม.๑	ม.๒	ม.๓
๒. การวางแผนในการแก้ปัญหา			
	ออกแบบและวางแผนวิธีการแก้ปัญหาโดยใช้ข้อมูลประกอบระบุขั้นตอนของแผนงานอย่างชัดเจน	ออกแบบและวางแผนวิธีการแก้ปัญหาโดยใช้ข้อมูลประกอบระบุขั้นตอนของแผนงานและกำหนดบทบาทหน้าที่อย่างชัดเจน	ออกแบบและวางแผนวิธีการแก้ปัญหาโดยใช้ข้อมูลประกอบระบุขั้นตอนของแผนงานกำหนดบทบาทหน้าที่อย่างชัดเจนมีแนวทางการจัดการความเสี่ยงเมื่อการดำเนินงานไม่เป็นไปตามแผนงานที่กำหนดไว้
๓. การดำเนินการแก้ปัญหา			
๓.๑ การปฏิบัติตามแผน	ดำเนินงานตามแผนการแก้ปัญหาที่กำหนดไว้บันทึกผลการปฏิบัติงานรวบรวมจุดเด่นข้อจำกัดและอุปสรรคที่เกิดขึ้นเพื่อระบุข้อดีและข้อบกพร่องของแผนการดำเนินงาน	ดำเนินงานตามแผนการแก้ปัญหาที่กำหนดไว้บันทึกผลการปฏิบัติงานรวบรวมจุดเด่นข้อจำกัดและอุปสรรคที่เกิดขึ้นเพื่อระบุข้อดีและข้อบกพร่องของแผนการดำเนินงานพร้อมทั้งเสนอแนะแนวทางในการลดหรือแก้ไขข้อบกพร่อง	ดำเนินงานตามแผนการแก้ปัญหาที่กำหนดไว้บันทึกผลการปฏิบัติงานรวบรวมจุดเด่นข้อจำกัดและอุปสรรคที่เกิดขึ้นเพื่อระบุข้อดีและข้อบกพร่องของแผนการดำเนินงานพร้อมทั้งดำเนินการลดหรือแก้ไขข้อบกพร่อง
๓.๒ การตรวจสอบทบทวนแผน			
๓.๓ การบันทึกผลการปฏิบัติ			

พฤติกรรมบ่งชี้	ม.๑	ม.๒	ม.๓
๔. สรุปผลและรายงาน			
	นำเสนอผลการดำเนินงานที่สอดคล้องกับ วัตถุประสงค์ข้อดีและข้อบกพร่อง ของการดำเนินงานและข้อค้นพบ ที่มีหลักฐานสนับสนุน	นำเสนอผลการดำเนินงานที่สอดคล้องกับ วัตถุประสงค์ข้อดีและข้อบกพร่อง ของการดำเนินงานข้อค้นพบที่มีหลักฐาน สนับสนุนและสามารถนำไปประยุกต์ใช้กับ สถานการณ์อื่น	<u>นำเสนอและเขียนรายงานผลการดำเนิน</u> <u>งานตามรูปแบบที่กำหนด</u> โดยให้สอดคล้อง กับวัตถุประสงค์ข้อดีและข้อบกพร่องของ การดำเนินงานข้อค้นพบที่มีหลักฐาน สนับสนุนสามารถ นำไปประยุกต์ใช้กับสถานการณ์อื่น

ตัวชี้วัดที่๒ ผลลัพธ์ที่เกิดจากการแก้ปัญหา

พฤติกรรมบ่งชี้	ม.๑	ม.๒	ม.๓
๑. คุณภาพของผลงาน/การแก้ปัญหา			
	ผลงาน/การแก้ปัญหามีประสิทธิผลตรงตาม วัตถุประสงค์และแผนการแก้ปัญหาที่ได้ ออกแบบไว้หรือระบุปัญหาและอุปสรรค ที่ทำให้ผลงาน/การแก้ปัญหาไม่มีประสิทธิผล	ผลงาน/การแก้ปัญหามีประสิทธิผลตรงตาม วัตถุประสงค์และแผนการแก้ปัญหาที่ได้ ออกแบบไว้หรือระบุปัญหา และอุปสรรคที่ทำให้ผลงาน/ การแก้ปัญหาไม่มีประสิทธิผล <u>พร้อมเสนอ</u> <u>แนวทางในการเพิ่มประสิทธิผล</u>	ผลงาน/การแก้ปัญหามีประสิทธิผล <u>และประสิทธิภาพ</u> ตรงตามวัตถุประสงค์และ ตามแผนการแก้ปัญหาที่ได้ออกแบบไว้หรือระบุ ปัญหาและอุปสรรคที่ทำให้ผลงาน/ การแก้ปัญหาไม่มีประสิทธิผล <u>และประสิทธิภาพ</u> <u>พร้อมเสนอแนวทางในการเพิ่มประสิทธิผลและ</u> <u>ประสิทธิภาพ</u>

พฤติกรรมบ่งชี้	ม.๑	ม.๒	ม.๓
๒. นำไปประยุกต์ใช้			
	นำผลงาน/การแก้ปัญหาไปประยุกต์ใช้ในการ แก้ปัญหาในสถานการณ์ที่กำหนดให้	นำผลงาน/การแก้ปัญหาไปประยุกต์ใช้ในการ <u>ป้องกันหรือแก้ปัญหาในสถานการณ์ที่มี</u> <u>บริบทใกล้เคียง</u>	นำผลงาน/การแก้ปัญหาไปประยุกต์ใช้ในการ ป้องกันและแก้ปัญหาในสถานการณ์ที่มี บริบทใกล้เคียง



สมรรถนะที่ ๔ ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

ตัวชี้วัดที่ ๑ นำกระบวนการเรียนรู้ที่หลากหลายไปใช้ในชีวิตประจำวัน

พฤติกรรมบ่งชี้	ม.๑	ม.๒	ม.๓
๑. นำความรู้ทักษะและกระบวนการที่หลากหลายมาสร้างผลงาน/โครงการที่เป็นระบบมีขั้นตอนชัดเจนและมีประสิทธิภาพไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม	<u>นำความรู้ทักษะมาสร้างชิ้นงาน/ผลงานโดยระบุวิธีการทำงานเพื่อนำไปใช้ในการแก้ปัญหาการดำเนินชีวิตประจำวันและสถานการณ์ปัจจุบันได้อย่างเหมาะสมโดยคำนึงถึงผลกระทบต่อสังคมและสิ่งแวดล้อม</u>	<u>นำความรู้ทักษะและกระบวนการที่หลากหลายมาสร้างผลงาน/โครงการที่เป็นระบบมีขั้นตอนชัดเจน ไปใช้ในการแก้ปัญหาและดำเนินชีวิตประจำวันและสถานการณ์ปัจจุบันได้อย่างเหมาะสมโดยคำนึงถึงผลกระทบต่อสังคมและสิ่งแวดล้อม</u>	<u>นำความรู้ทักษะและกระบวนการที่หลากหลายมาสร้างผลงาน/โครงการ/นวัตกรรมที่เป็นระบบมีขั้นตอนชัดเจน มีประสิทธิภาพไปใช้ในการแก้ปัญหาการดำเนินชีวิตประจำวันและสถานการณ์ปัจจุบันได้อย่างเหมาะสมโดยคำนึงถึงผลกระทบต่อสังคมและสิ่งแวดล้อม</u>



ตัวชี้วัดที่ ๒ เรียนรู้ด้วยตนเองและเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง

พฤติกรรมบ่งชี้	ม.๑	ม.๒	ม.๓
๑. มีทักษะในการแสวงหาความรู้ข้อมูลข่าวสาร	ใช้วิธีการที่เหมาะสมในการแสวงหาความรู้ข้อมูลข่าวสารได้ตามจุดประสงค์จากแหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือรวมทั้งประเมินความถูกต้องและกลั่นกรองข้อมูลที่อาจเป็นข่าวลวง (fake news)	ใช้วิธีการที่หลากหลายในการแสวงหาความรู้ข้อมูลข่าวสารได้ตามจุดประสงค์จากแหล่งข้อมูลต่าง ๆ ที่น่าเชื่อถือ <u>จับประเด็นสำคัญทั้งเชิงบวกและลบรวมทั้งประเมินความถูกต้องและกลั่นกรองข้อมูล</u> ที่อาจเป็นข่าวลวง (fake news)	ใช้วิธีการที่หลากหลายในการแสวงหาความรู้ข้อมูลข่าวสารได้ตามจุดประสงค์จากแหล่งข้อมูลต่าง ๆ โดยประเมินความน่าเชื่อถือ <u>จับประเด็นสำคัญทั้งเชิงบวกและลบและนำเสนอองค์ความรู้รวมทั้งประเมินความถูกต้องและกลั่นกรองข้อมูล</u> ที่อาจเป็นข่าวลวง (fake news)
๒. สามารถเชื่อมโยงความรู้	สังเคราะห์ความรู้ข้อมูลข่าวสารและเชื่อมโยงสิ่งที่ได้จากการ <u>สังเคราะห์กับบทเรียน</u>	สังเคราะห์ความรู้ข้อมูลข่าวสารและเชื่อมโยงสิ่งที่ได้จากการ <u>สังเคราะห์กับเรื่องที่ต้องการศึกษาได้</u>	สังเคราะห์ความรู้ข้อมูลข่าวสารและสามารถนำเสนอประเด็นที่เป็นแก่นสาระ <u>สำคัญครบถ้วนและเปรียบเทียบกับข้อมูลอื่น ๆ หลักการทฤษฎีได้อย่างสอดคล้องน่าเชื่อถือ</u>
๓. มีวิธีการในการศึกษาความรู้เพิ่มเติมเพื่อขยายประสบการณ์ไปสู่การเรียนรู้สิ่งใหม่ตามความ สนใจอย่างต่อเนื่อง	มีวิธีการที่หลากหลายในการศึกษาความรู้เพิ่มเติมเพื่อขยายประสบการณ์ไปสู่การ <u>เรียนรู้สิ่งใหม่</u>	มีวิธีการที่หลากหลายในการศึกษาความรู้เพิ่มเติมเพื่อขยายประสบการณ์ไปสู่การ <u>เรียนรู้สิ่งใหม่และสร้างองค์ความรู้ตามความสนใจ</u>	มีวิธีการที่หลากหลายในการศึกษาความรู้ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างองค์ความรู้ตามความสนใจและ <u>ประเด็นการเรียนรู้ใหม่ ๆ และนำไปประยุกต์ใช้</u>

ตัวชี้วัดที่ ๓ ทำงานและอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข

พฤติกรรมบ่งชี้	ม.๑	ม.๒	ม.๓
๑. ทำงานร่วมกับผู้อื่น อย่างสร้างสรรค์สามารถ แสดงความคิดเห็นของ ตนยอมรับฟังความ คิดเห็นของผู้อื่น	- ทำงานร่วมกับผู้อื่นอย่างสร้างสรรค์มีการวางแผนการทำงานแลกเปลี่ยนความคิดเห็นด้วยกิริยาจากที่สุภาพเข้าใจยอมรับความแตกต่างและรับฟังความคิดเห็นของคนอื่น - ทำงานของกลุ่มที่ตนรับผิดชอบจนสำเร็จโดยใช้ทรัพยากรอย่างรู้คุณค่า	- ทำงานร่วมกับผู้อื่นอย่างเป็นระบบและสร้างสรรค์แสดงความคิดเห็นอย่างสมเหตุสมผลรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นโดยสนับสนุนหรือคัดค้านด้วยกิริยาจากที่สุภาพให้เกียรติผู้อื่น - ทำงานของกลุ่มที่ตนรับผิดชอบโดยพยายามพัฒนางานให้สำเร็จด้วยดีโดยใช้ทรัพยากรอย่างรู้คุณค่า	- ทำงานร่วมกับผู้อื่นอย่างเป็นระบบและสร้างสรรค์สามารถแสดงความคิดเห็นอย่างมีหลักการและเหตุผลโดยมีข้อมูลที่น่าเชื่อถือประกอบการสนับสนุนรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นโดยสนับสนุนหรือคัดค้านด้วยวาจาที่สุภาพให้เกียรติผู้อื่น - ทำงานของกลุ่มที่ตนรับผิดชอบโดยพยายามพัฒนางานและใช้ความสามารถของตนเองช่วยเหลือทีมด้วยความเข้าใจและยอมรับความสามารถของสมาชิกทีมที่แตกต่างกันให้สำเร็จด้วยดีโดยใช้ทรัพยากรอย่างรู้คุณค่า
๒. ปฏิบัติตามกฎหมายกติกา หน้าที่ความรับผิดชอบ	- รับผิดชอบและปฏิบัติตามบทบาทหน้าที่ระเบียบกฎกติกาและแนวปฏิบัติตามวิถีวัฒนธรรมของชุมชนและท้องถิ่นด้วยความเข้าใจ - เคารพต่อสถาบันหลักของชาติ	- รับผิดชอบและปฏิบัติตามบทบาทหน้าที่เคารพและปฏิบัติตามกฎกติกาข้อตกลงกฎหมายและแนวปฏิบัติตามวิถีวัฒนธรรมของชุมชนและท้องถิ่นด้วยความเข้าใจในฐานะพลเมืองในระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข - เคารพต่อสถาบันหลักของชาติ	- รับผิดชอบและปฏิบัติตามบทบาทหน้าที่เคารพและปฏิบัติตามกฎกติกาข้อตกลงกฎหมายและแนวปฏิบัติตามวิถีวัฒนธรรมที่มีความหลากหลายด้วยความเข้าใจในฐานะพลเมืองในระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข - เคารพต่อสถาบันหลักของชาติ

พฤติกรรมบ่งชี้	ม.๑	ม.๒	ม.๓
๓. การเข้าร่วมกิจกรรมกับผู้อื่นอย่างสร้างสรรค์	- รู้จักปกป้องสิทธิเสรีภาพของตนเองและผู้อื่น - ไม่กลั่นแกล้งผู้อื่นทางร่างกายและวาจา - ยอมรับกับผู้อื่นที่แตกต่างทางร่างกายทางความคิดต่างเพศต่างวัย	- รู้จักปกป้องสิทธิเสรีภาพของตนเองและผู้อื่น - ไม่กลั่นแกล้งผู้อื่นทางร่างกายวาจาและ <u>ความสัมพันธ์ทางสังคม (Social bullying)</u> - <u>ให้เกียรติและช่วยเหลือผู้อื่นไม่อคติเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (Empathy)</u>	- รู้จักปกป้องสิทธิเสรีภาพของตนเองและผู้อื่น - ไม่กลั่นแกล้งผู้อื่นทางร่างกายวาจาและ <u>ความสัมพันธ์ทางสังคม (Social bullying) และความสัมพันธ์ในโลกไซเบอร์ (Cyber bullying)</u> - <u>ให้เกียรติผู้อื่นช่วยเหลือผู้อื่นโดยไม่เลือกปฏิบัติ</u> - <u>ให้เกียรติและช่วยเหลือผู้อื่นโดยไม่เลือกปฏิบัติ</u>
๔. เห็นคุณค่าของการมีชีวิต	- บอกคุณลักษณะทางบวกของตน - รับรู้และจัดการอารมณ์ความรู้สึกและละเว้นการกระทำที่ไม่ควรทำ	- <u>ตัดสินใจวางแผนบอกเป้าหมายและแนวทางในการไปสู่เป้าหมายในชีวิต</u> - <u>รับรู้และจัดการอารมณ์และความเครียด</u> - <u>แสดงออกถึงความเชื่อทางบวกในความสามารถของตนเองที่จะประสบความสำเร็จ</u>	- ตัดสินใจวางแผนบอกเป้าหมายและแนวทางในการไปสู่เป้าหมายในชีวิต - <u>กำกับตนเองให้ลงมือทำตามแผนเพื่อบรรลุเป้าหมายที่กำหนด</u> - รับรู้จัดการอารมณ์และความเครียด - <u>แสดงพฤติกรรมตามความเชื่อและจุดยืนของตนเอง</u>
๕. เข้าใจยอมรับปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายความเสมอภาคทางเพศ	เข้าใจความแตกต่างของบุคคลทั้งทางกายทางความคิดต่างเพศต่างวัย	ทำกิจกรรมร่วมกับผู้ที่แตกต่างทางกายทางความคิดเพศและวัยได้	ยอมรับผู้ร่วมกิจกรรมที่แตกต่างทางกายทางความคิดเพศและวัยอย่างจริงใจ

พฤติกรรมบ่งชี้	ม.๑	ม.๒	ม.๓
๖. ใช้ภาษากริยาทำทาง เหมาะสมกับ บุคคลและโอกาส ตามมารยาทสังคม	- ใช้ภาษากริยามารยาทและแต่งกาย เหมาะสมตามโอกาส	- ใช้ภาษากริยามารยาทและแต่งกาย เหมาะสมใน <u>ทุกสถานที่และ</u> <u>โอกาสต่างๆ</u> - <u>พูดกับบุคคลทั่วไปด้วยความ</u> <u>เป็นมิตร</u>	- ใช้ภาษากริยามารยาทและแต่งกาย เหมาะสมใน ทุกสถานที่และโอกาสต่างๆ - <u>พูดอย่างมีเหตุผลไม่ส่อเสียดให้เกิดความ</u> <u>เคียดแค้นต่อตน</u> <u>เองและผู้อื่น</u>
๗. ปฏิบัติงานในส่วนรวม อย่างมีความสุข	ร่วมปฏิบัติงานของตนเองและของ กลุ่มในฐานะผู้นำหรือในฐานะสมาชิก ที่ดีของกลุ่มโดยคำนึงถึงผลกระทบต่อ ตนเองและ ผู้อื่น	ร่วมปฏิบัติงานของตนเองและของ กลุ่มด้วยความเต็มใจในฐานะผู้นำ หรือในฐานะสมาชิกที่ดีของกลุ่มโดย คำนึงถึงผลกระทบต่อตนเองผู้อื่น <u>สังคมและสิ่งแวดล้อม</u>	<u>มีทัศนคติเชิงบวกในการทำงานร่วมกับผู้อื่น</u> <u>ชื่นชมและเห็นความทุ่มเทพยายามในการ</u> <u>ทำงานของสมาชิกของกลุ่มโดยใช้วิธีการที่</u> <u>เหมาะสมกับบุคคลและสถานการณ์เพื่อ</u> <u>สร้างความสัมพันธ์</u> <u>ที่ดีโดยคำนึงถึงผลกระทบต่อตนเองผู้อื่น</u> <u>สังคมและสิ่งแวดล้อม</u>

ตัวชี้วัดที่ ๔ จัดการกับปัญหาและความขัดแย้งในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม

พฤติกรรมบ่งชี้	ม.๑	ม.๒	ม.๓
๑. วิเคราะห์สถานการณ์ปัญหาและมีการจัดการได้เหมาะสม	- เข้าใจปัญหาแก้ปัญหาและความขัดแย้งที่เกี่ยวข้องกับสถานการณ์ชีวิตด้วยการยอมรับความแตกต่างของบุคคล - ใช้วิธีการแก้ปัญหาและลดความขัดแย้งที่ทำให้บรรลุเป้าหมาย	- <u>เผชิญปัญหาและยอมรับผลของปัญหาที่เกิดจากการตัดสินใจของตนเอง</u> - แก้ปัญหาและความขัดแย้งที่เกี่ยวข้องกับสถานการณ์ชีวิตด้วยการยอมรับความแตกต่างของบุคคล - ใช้วิธีการแก้ปัญหาและลดความขัดแย้งที่ทำให้บรรลุเป้าหมาย	- <u>เผชิญปัญหาและยอมรับผลของปัญหาที่เกิดจากการตัดสินใจของตนเองและผู้อื่นที่ส่งผลกระทบต่อตนเองและส่วนรวม</u> - แก้ปัญหาและความขัดแย้งที่เกี่ยวข้องกับสถานการณ์ชีวิตด้วยการยอมรับความแตกต่างของบุคคล - ใช้วิธีการแก้ปัญหาและลดความขัดแย้งที่ <u>หลากหลาย</u>ที่ทำให้บรรลุเป้าหมาย

ตัวชี้วัดที่ ๕ ปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและสภาพแวดล้อม

พฤติกรรมบ่งชี้	ม.๑	ม.๒	ม.๓
๑. ติดตามข่าวสารเหตุการณ์ปัจจุบันของสังคมโลก	ติดตามสืบข่าวสารและเหตุการณ์ที่มีความเกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงทางด้านการเมืองเศรษฐกิจสังคมและวัฒนธรรมจากแหล่งเรียนรู้ที่น่าเชื่อถือพร้อมทั้ง <u>เล่าและแสดงความคิดเห็นจากสถานการณ์ที่เกิดขึ้น</u>	ติดตามสืบข่าวสารและเหตุการณ์ที่มีความเกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงทางด้านการเมืองเศรษฐกิจสังคมและวัฒนธรรมจากแหล่งเรียนรู้ที่น่าเชื่อถือพร้อมทั้ง <u>อธิบายผลกระทบจากสถานการณ์ที่เกิดขึ้น</u>	ติดตามสืบข่าวสารและเหตุการณ์ที่มีความเกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงทางด้านการเมืองเศรษฐกิจสังคมและวัฒนธรรมจากแหล่งเรียนรู้ที่น่าเชื่อถือพร้อมทั้ง <u>วิเคราะห์ผลกระทบจากสถานการณ์ที่เกิดขึ้น</u>

พฤติกรรมบ่งชี้	ม.๑	ม.๒	ม.๓
๒.ปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางสังคม สภาพแวดล้อม	หาแนวทางรับมือกับปัญหาจากสถานการณ์ทางสังคมและเข้าร่วมกิจกรรมที่มุ่งสร้างความเปลี่ยนแปลงโดยคำนึงถึงความเท่าเทียมและเป็นธรรมด้วยสันติวิธีและวิถีประชาธิปไตย	เลือกใช้วิธีการแก้ไขปัญหาเหมาะสมกับสถานการณ์ทางสังคมและเสนอกิจกรรมที่มุ่งสร้างความเปลี่ยนแปลงโดยคำนึงถึงความเท่าเทียมและเป็นธรรมด้วยสันติวิธีและวิถีประชาธิปไตย	เลือกใช้วิธีการแก้ไขปัญหาเหมาะสมกับสถานการณ์ทางสังคมพร้อมทั้งสร้างสรรค์กิจกรรมและเชิญชวนผู้อื่นให้เข้าร่วมกิจกรรมที่มุ่งสร้างความเปลี่ยนแปลงโดยคำนึงถึงความเท่าเทียมและเป็นธรรมด้วยสันติวิธีและวิถีประชาธิปไตย

ตัวชี้วัดที่ ๖ หลีกเลียงพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ที่ส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น

พฤติกรรมบ่งชี้	ม.๑	ม.๒	ม.๓
๑. รู้จักป้องกันหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ การล่วงละเมิดทางเพศ อุบัติเหตุสารเสพติดและความรุนแรง	- หลีกเลียงบุคคลสถานการณ์สถานที่สภาพแวดล้อมที่นำไปสู่การเกี่ยวข้องกับสารเสพติดการติดเกมการพนันความรุนแรงอุบัติเหตุและพฤติกรรมล่วงละเมิดทางเพศ	- หลีกเลียงและป้องกันตนเองจากบุคคลสถานการณ์สถานที่สภาพแวดล้อมที่นำไปสู่การเกี่ยวข้องกับสารเสพติดการติดเกมการพนันความรุนแรงอุบัติเหตุและพฤติกรรมล่วงละเมิดทางเพศ	- หลีกเลียงและป้องกันตนเองและผู้อื่นจากบุคคลสถานการณ์สถานที่สภาพแวดล้อมที่นำไปสู่การเกี่ยวข้องกับสารเสพติดการติดเกมการพนันความรุนแรงอุบัติเหตุและพฤติกรรมล่วงละเมิดทางเพศ

พฤติกรรมบ่งชี้	ม.๑	ม.๒	ม.๓
๒.จัดการกับอารมณ์และ ความเครียดได้อย่างถูกต้อง และเหมาะสม	ควบคุมอารมณ์โดยไม่แสดงความรู้สึก ทางลบหรือไม่พอใจด้วยคำพูดกิริยาอาการ ต่อหน้าผู้อื่น	- ควบคุมอารมณ์โดยไม่แสดงความรู้สึก ทางลบหรือไม่พอใจด้วยคำพูดกิริยาอาการ ต่อหน้าผู้อื่น - <u>ใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมที่เป็น ประโยชน์</u>	- ควบคุมอารมณ์โดยไม่แสดงความรู้สึกทางลบ หรือไม่พอใจด้วยคำพูดกิริยาอาการต่อหน้าผู้อื่น - <u>ใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์</u> - <u>ใช้วิธีการที่หลากหลายในการส่งเสริม สุขภาพจิตของตน</u>



สมรรถนะที่ ๕ ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

ตัวชี้วัดที่ ๑ เลือกและใช้เทคโนโลยีเพื่อพัฒนาตนเองและสังคม

พฤติกรรมบ่งชี้	ม.๑	ม.๒	ม.๓
๑. เลือกและใช้เทคโนโลยีในการเรียนรู้อย่างสร้างสรรค์และมีคุณธรรม	เลือกและใช้เทคโนโลยีดิจิทัลในการสืบค้นข้อมูลเก็บรวบรวมข้อมูลจากสื่อออนไลน์	- เลือกและใช้เทคโนโลยีดิจิทัลที่หลากหลายในการสืบค้นข้อมูลเก็บรวบรวมข้อมูลจากแหล่งเรียนรู้ออนไลน์ - <u>เปรียบเทียบข้อมูลและข้อเท็จจริงที่เก็บรวบรวมจากแหล่งเรียนรู้ออนไลน์</u>	- เลือกและใช้เทคโนโลยีดิจิทัลในการสืบค้นข้อมูล - <u>วิเคราะห์จำแนกข้อมูลประเมินความน่าเชื่อถือของข้อมูลสารสนเทศก่อนนำข้อมูลมาใช้ประโยชน์หรือนำข้อมูลมาประยุกต์ใช้</u>
๒. เลือกและใช้เทคโนโลยีในการสื่อสารอย่างสร้างสรรค์และมีคุณธรรม	เลือกและใช้เทคโนโลยีในการรับส่งข้อมูลข่าวสารกับผู้อื่นโดยคำนึงถึงประโยชน์ที่มีตนเอง	- เลือกและใช้เทคโนโลยีในการรับส่งข้อมูลข่าวสารผ่านช่องทางที่หลากหลาย - <u>ไม่แบ่งปันข้อมูลที่ทำให้เกิดความเสียหายต่อผู้อื่น</u>	- เลือกและใช้เทคโนโลยีในการรับส่งข้อมูลข่าวสารผ่านช่องทางที่หลากหลาย - <u>แบ่งปันข้อมูลโดยคิดวิเคราะห์แยกแยะข้อเท็จจริงและคำนึงถึงผลดีและผลเสียที่จะเกิดขึ้นต่อสังคม</u>
๓. เลือกและใช้เทคโนโลยีในการทำงานอย่างสร้างสรรค์และมีคุณธรรม	เลือกและใช้เทคโนโลยีเพื่อลดขั้นตอนเวลาทรัพยากรในการทำงานการแก้ปัญหาและนำเสนอผลงานที่มีประโยชน์ต่อตนเองหรือสังคม	เลือกและใช้เทคโนโลยีที่เหมาะสมเพื่อลดขั้นตอนเวลาทรัพยากรในการทำงานการแก้ปัญหาและนำเสนอผลงานที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและสังคมโดยไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อนไม่มีผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม	เลือกและใช้เทคโนโลยีที่เหมาะสมเพื่อลดขั้นตอนเวลาทรัพยากรในการทำงานการแก้ปัญหาและนำเสนอผลงานที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและสังคมโดยมีความหลากหลายแปลกใหม่น่าสนใจไม่ลอกเลียนแบบไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อนไม่มีผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมและสามารถแนะนำผู้อื่นได้
๔. เลือกและใช้เทคโนโลยีในการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์และมีคุณธรรม			

ตัวชี้วัดที่ ๒ มีทักษะกระบวนการทางเทคโนโลยี

พฤติกรรมบ่งชี้	ม.๑	ม.๒	ม.๓
๑. การกำหนดปัญหาหรือความต้องการ	กำหนดปัญหาหรือความต้องการในชีวิตประจำวัน	กำหนดปัญหาหรือความต้องการ <u>ค้นหาสาเหตุและผลกระทบที่เกิดขึ้น</u>	กำหนดปัญหาหรือความต้องการวิเคราะห์หาสาเหตุของปัญหาและผลกระทบที่เกิดขึ้น
๒. การรวบรวมข้อมูล	รวบรวมข้อมูลที่สอดคล้องกับปัญหาหรือความต้องการ	รวบรวมข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับ <u>สาเหตุและผลกระทบที่เกิดขึ้น</u>	- รวบรวมและจัดอันดับความสำคัญของสาเหตุของปัญหาและผลกระทบที่เกิดขึ้น - <u>รวบรวมข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับสาเหตุต่างๆและผลกระทบที่เกิดขึ้น</u>
๓. เลือกวิธีการ	เลือกวิธีการแก้ปัญหาให้เหมาะสมและสอดคล้องกับปัญหาหรือความต้องการ	เลือกวิธีการแก้ปัญหา <u>เปรียบเทียบข้อดีข้อเสียของวิธีการ</u> ให้เหมาะสมและสอดคล้องกับสาเหตุของปัญหาและผลกระทบที่เกิดขึ้น	- เลือกวิธีการแก้ปัญหา<u>เปรียบเทียบข้อดีข้อเสีย</u>ความสอดคล้องกับทรัพยากรที่มีอยู่ความประหยัดและการนำไปใช้ได้จริง - <u>ของแต่ละวิธีให้เหมาะสมและสอดคล้องกับสาเหตุและผลกระทบที่เกิดขึ้น</u>
๔. การออกแบบและปฏิบัติการ	วางแผนและถ่ายทอดความคิดหรือจัดลำดับความคิดหรือจินตนาการให้เป็นขั้นตอนเกี่ยวกับวิธีการแก้ปัญหาในชีวิตประจำวันหรือสนองความต้องการออกแบบและสร้างผลงานตามแนวทางที่ได้คิดและวางแผน	วางแผนและถ่ายทอดความคิดหรือจัดลำดับความคิดหรือจินตนาการให้เป็นขั้นตอนเกี่ยวกับวิธีการแก้ปัญหาที่ซับซ้อนหรือสนองความต้องการลงมือปฏิบัติงานอย่างเป็นขั้นตอน <u>ออกแบบและสร้างผลงานอย่างมีประสิทธิภาพ</u>	วางแผนและถ่ายทอดความคิดหรือจัดลำดับความคิดหรือจินตนาการให้เป็นขั้นตอนและ <u>เป็นระบบ</u> เกี่ยวกับวิธีการแก้ปัญหาที่มีความซับซ้อนหรือสนองความต้องการลงมือปฏิบัติงานอย่างเป็นขั้นตอนและสร้างผลงานตามแนวทางที่ได้คิดและวางแผน

พฤติกรรมบ่งชี้	ม.๑	ม.๒	ม.๓
๕. ทดสอบ	ทดสอบผลงานตามวิธีการที่กำหนด	ออกแบบวิธีการทดสอบผลงานและทดสอบผลงานตามวิธีการที่ออกแบบ	ออกแบบวิธีการทดสอบผลงานและทดสอบผลงานอย่างเป็นระบบระบุข้อแก้ไขปัญหาลัพสรคที่เกิดขึ้นกับผลงาน
๖. ปรับปรุงแก้ไขงาน	นำผลจากการทดสอบผลงานมาปรับปรุงแก้ไขให้สอดคล้องกับปัญหาหรือความต้องการ	นำผลจากการทดสอบผลงานมาปรับปรุงแก้ไขและพัฒนาผลงานให้สามารถแก้ไขปัญหาหรือลดผลกระทบที่เกิดขึ้น	- นำผลจากการทดสอบผลงานมาปรับปรุงแก้ไขและพัฒนาผลงานที่สามารถแก้ไขปัญหาหรือลดผลกระทบที่เกิดขึ้น - เกิดความคิดใหม่ในการพัฒนาผลงาน
๗. การประเมินผล	ประเมินวิธีการและประสิทธิภาพของผลงานโดยใช้เครื่องมือที่กำหนดให้	ประเมินวิธีการและประสิทธิภาพของผลงานโดยเลือกใช้เครื่องมือให้เหมาะสมกับวิธีการประเมิน	ประเมินวิธีการและประสิทธิภาพของผลงานโดยออกแบบและสร้างเครื่องมือให้เหมาะสมกับวิธีการประเมิน



คณะกรรมการปรับปรุงคู่มือครู - แผนการจัดการเรียนรู้
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ภาคเรียนที่ ๑
เพื่อใช้ในการจัดการเรียนรู้โดยใช้การศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม (DLTV)

ที่ปรึกษามูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์

พลเอก ดาว์พงษ์ รัตนสุวรรณ	ประธานกรรมการบริหารมูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์
รองศาสตราจารย์นราพร จันทรโอชา	รองประธานกรรมการบริหารมูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์
นายอนุสรณ์ พูเจริญ	ผู้ช่วยเลขาธิการมูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์
รองศาสตราจารย์เฉลียวศรี พิบูลชล	คณะกรรมการบริหารมูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์

ที่ปรึกษาสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

ว่าที่ร้อยตรี ธนู วงษ์จินดา	เลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
นางเกศทิพย์ ศุภวานิช	รองเลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
นายวิษณุ ทรัพย์สมบัติ	ผู้อำนวยการสำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา
นางสาวจรรยาตรี แจบไธสง	ผู้อำนวยการกลุ่มพัฒนากระบวนการเรียนรู้ สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

คณะกรรมการอำนวยการ

รองศาสตราจารย์นราพร จันทรโอชา	ประธานคณะกรรมการ
รองประธานกรรมการบริหาร มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม	ในพระบรมราชูปถัมภ์
รองศาสตราจารย์เฉลียวศรี พิบูลชล	รองประธานคณะกรรมการ
กรรมการบริหาร มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม	ในพระบรมราชูปถัมภ์
นางเกศทิพย์ ศุภวานิช	รองประธานคณะกรรมการ
กรรมการบริหาร มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม	ในพระบรมราชูปถัมภ์
นายอนุสรณ์ พูเจริญ	คณะกรรมการ
ผู้ช่วยเลขาธิการ มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม	ในพระบรมราชูปถัมภ์
นายวิษณุ ทรัพย์สมบัติ	คณะกรรมการ
ผู้อำนวยการสำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน	
นางสาวจรรยาตรี แจบไธสง	คณะกรรมการ
ผู้อำนวยการกลุ่มพัฒนากระบวนการเรียนรู้ สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา	
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน	
นางสาวสุพัตรา ผาติวิสันต์	คณะกรรมการ
รองผู้อำนวยการสถาบันส่งเสริมการสอนวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี (สสวท.)	

นางสาวกุศลีน มุสิกกุล	คณะกรรมการ
ผู้ช่วยผู้อำนวยการสถาบันส่งเสริมการสอนวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี (สสวท.)	
นายสมเกียรติ เพ็ญทอง	คณะกรรมการ
ผู้อำนวยการ สาขาคณิตศาสตร์ประถมศึกษา สถาบันส่งเสริมการสอนวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี (สสวท.)	
นางสาวจิระพร สังขเวทย์	คณะกรรมการ
ผู้อำนวยการ สาขาเทคโนโลยี สถาบันส่งเสริมการสอนวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี (สสวท.)	
นางราตรี ศรีไพรวรรณ	คณะกรรมการ
ผู้อำนวยการโรงเรียนวังไกลกังวล ในพระบรมราชูปถัมภ์	
นายธีระพล เช่งวา	คณะกรรมการ
รองผู้อำนวยการกลุ่มบริหารวิชาการ ฝ่ายมัธยมศึกษา โรงเรียนวังไกลกังวล ในพระบรมราชูปถัมภ์	
นางสาวศิริรัตน์ มูลไชยศรี	คณะกรรมการ
นักทรัพยากรบุคคล กลุ่มวิชาการ มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์	
นางสาวทิพจุฑา ชุนเกษ	คณะกรรมการ
นักทรัพยากรบุคคล กลุ่มวิชาการ มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์	
นางวิภา ตัณจุลพงษ์	คณะกรรมการและเลขานุการ
รองหัวหน้าสำนักงาน มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์	
นางสาวณัฐพร เผือดจันทิก	คณะกรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ
นักวิชาการศึกษา กลุ่มวิชาการ มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์	
นางสาวนิสาชล แสงฟ้า	คณะกรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ
นักวิชาการศึกษา กลุ่มวิชาการ มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์	
นายพันธ์พัทธ์ ชัยด้วง	คณะกรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ
นักวิชาการศึกษา กลุ่มวิชาการ มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์	
นางสาวสรिता แก้วหาวงค์	คณะกรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ
นักวิชาการศึกษา กลุ่มวิชาการ มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์	

คณะกรรมการตรวจและแก้ไขคู่มือครูคู่มือครู - แผนการจัดการเรียนรู้

นางสาวจรินทร์ ไช้สกุล	ข้าราชการบำนาญ สพม.กรุงเทพมหานคร เขต ๑
นางกฤษณา แก้วพิพัฒน์	ครู โรงเรียนหัวหิน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา มัธยมศึกษาประจำบุรีรัมย์ ช่วยปฏิบัติหน้าที่สอนในโรงเรียนวังไกลกังวล ในพระ บรมราชูปถัมภ์
นายกิตติเทพ นิตสมบัติกุล	ครู โรงเรียนหัวหิน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา มัธยมศึกษาประจำบุรีรัมย์ ช่วยปฏิบัติหน้าที่สอนในโรงเรียนวังไกลกังวล ในพระ บรมราชูปถัมภ์
นายเนติพงษ์ อินทร์สอาด	ครู โรงเรียนหัวหิน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา มัธยมศึกษาประจำบุรีรัมย์ ช่วยปฏิบัติหน้าที่สอนในโรงเรียนวังไกลกังวล ในพระ บรมราชูปถัมภ์

