

คำนำ

ชุดกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้กระบวนการสืบเสาะหาความรู้ (5E) เรื่อง พัฒนาการของวัยรุ่น สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จัดทำขึ้นเพื่อใช้ประกอบการจัดการกิจกรรมการเรียนการสอนในรายวิชาสุขศึกษา ซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่อมุ่งพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความคงทนในการเรียนรู้ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โดยผู้จัดทำได้รวบรวมและเรียบเรียงเนื้อหาความรู้โดยยึดตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา เพื่อให้นักเรียนได้ใช้ประกอบการเรียนในห้องเรียนและศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมด้วยตนเอง ซึ่งชุดกิจกรรมนี้มีทั้งหมด 6 ชุด ดังนี้

- ชุดที่ 1 ระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อ
- ชุดที่ 2 การพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย
- ชุดที่ 3 การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์
- ชุดที่ 4 วิทยุและพัฒนากาทางเพศ
- ชุดที่ 5 ความรู้เกี่ยวกับฉลากผลิตภัณฑ์สำหรับวัยรุ่น
- ชุดที่ 6 วิทยุกับภาวะโภชนาการ

ในชุดกิจกรรมการเรียนรู้ที่จัดทำขึ้นมีขั้นตอนการจัดการกิจกรรมการเรียนรู้ตามกระบวนการสืบเสาะหาความรู้ (5E) ซึ่งประกอบด้วยกิจกรรมตามกระบวนการสืบเสาะหาความรู้ ซึ่งมี 5 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นสร้างความสนใจ ขั้นสำรวจและค้นหา ขั้นอธิบายและลงข้อสรุป ขั้นขยายความรู้ และขั้นประเมินผล เพื่อให้นักเรียนได้ความรู้ ได้ฝึกปฏิบัติ และสามารถนำความรู้ไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน ผู้จัดทำหวังเป็นอย่างยิ่งว่าชุดกิจกรรมการเรียนรู้ชุดนี้จะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาผู้เรียนและช่วยให้ครูผู้สอนสามารถใช้พัฒนาการเรียนการสอน ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ดารินทร์ วังโสภา

สารบัญ

	หน้า
คำแนะนำในการใช้ชุดกิจกรรม	3
มาตรฐานการเรียนรู้ ตัวชี้วัด	4
สาระสำคัญ จุดประสงค์การเรียนรู้	5
ผังมโนทัศน์ขั้นตอนการจัดกิจกรรม ชั่วโมงที่ 1-2	6
บัตรกิจกรรม...นำพาความรู้สู่ความคิด	7
บัตรกิจกรรม...สำรวจและตรวจค้นความรู้	9
บัตรกิจกรรม...ตรวจสอบความรู้	17
บัตรกิจกรรม...ขยายความรู้สู่ความคิด	19
บัตรกิจกรรม...ทดสอบตอบปัญหา	22
ผังมโนทัศน์ขั้นตอนการจัดกิจกรรม ชั่วโมงที่ 3-4	24
บัตรกิจกรรม...นำพาความรู้สู่ความคิด	25
บัตรกิจกรรม...สำรวจและตรวจค้นความรู้	26
บัตรกิจกรรม...ตรวจสอบความรู้	33
บัตรกิจกรรม...ขยายความรู้สู่ความคิด	35
บัตรกิจกรรม...ทดสอบตอบปัญหา	36
บรรณานุกรม	38
ภาคผนวก	39



คำแนะนำในการใช้ชุดกิจกรรม

ชุดกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้กระบวนการสืบเสาะหาความรู้ (5E) เรื่อง พัฒนาการของวัยรุ่น สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ชุดที่ 4 เรื่อง วัยรุ่นและพัฒนาการทางเพศ เป็นการ จัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ให้นักเรียนสามารถศึกษาหาความรู้และทำกิจกรรมกลุ่มโดยใช้กระบวนการสืบเสาะหาความรู้ ซึ่งมี 5 ขั้นตอน โดยนักเรียนต้องอ่านคำแนะนำให้เข้าใจและปฏิบัติตามคำชี้แจงแต่ละขั้นตอนตั้งแต่ต้นจนจบเพื่อที่นักเรียนจะได้รับความรู้อย่างครบถ้วน โดยมีขั้นตอนต่าง ๆ ดังนี้

1. นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 4 คน และแบ่งหน้าที่รับผิดชอบภายในกลุ่ม โดยเลือกหัวหน้า และเลขานุการกลุ่ม

2. นักเรียนศึกษาคำชี้แจงสำหรับนักเรียนให้เข้าใจ

3. นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันศึกษาเนื้อหาในชุดกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้กระบวนการสืบเสาะหาความรู้ (5E) ชุดที่ 4 เรื่อง วัยรุ่นและพัฒนาการทางเพศ ใช้เวลา 3 ชั่วโมง ภายในชุดกิจกรรม ประกอบด้วย บัตรกิจกรรมและใบความรู้ ซึ่งมีขั้นตอนการเรียนรู้ ดังนี้

ขั้นที่ 1 สร้างความสนใจ (Engagement) ประกอบด้วย บัตรกิจกรรม...นำพาความรู้สู่ความคิด

ขั้นที่ 2 สำรวจและค้นหา (Exploration) ประกอบด้วย บัตรกิจกรรม...สำรวจและตรวจค้นความรู้

ขั้นที่ 3 อธิบายและลงข้อสรุป (Explanation) ประกอบด้วย บัตรกิจกรรม...ตรวจสอบความรู้

ขั้นที่ 4 ขยายความรู้ (Elaboration) ประกอบด้วย บัตรกิจกรรม...ขยายความรู้สู่ความคิด

ขั้นที่ 5 ประเมินผล (Evaluation) ประกอบด้วย บัตรกิจกรรม...ทดสอบตอบปัญหา

4. นักเรียนทุกคนต้องซื่อสัตย์ต่อตนเอง ไม่เปิดดูเฉลยก่อนที่จะลงมือทำกิจกรรม

5. นักเรียนทุกคนควรให้ความร่วมมือกันในการคิด การสืบค้นข้อมูล การปฏิบัติการทดลอง และการทำกิจกรรมต่างๆ ตามชุดกิจกรรมจนเสร็จทุกกิจกรรม อย่างเต็มความสามารถ



มาตรฐานการเรียนรู้

สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ 2.1 เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะ
ในการดำเนินชีวิต

ตัวชี้วัด

ม.1/1 อธิบายวิธีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายจิตใจ อารมณ์ และพัฒนา
การทางเพศอย่างเหมาะสม

ม.1/2 แสดงทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ



จุดประสงค์การเรียนรู้ตัวชี้วัด

1. อธิบายพัฒนากายทางเพศของวัยรุ่นได้
2. บอกแนวทางในการยอมรับและการปรับตัวต่อพัฒนากายทางเพศของวัยรุ่นได้
3. บอกสาเหตุของการเปื่อยเบนทางเพศได้
4. อธิบายลักษณะการเปื่อยเบนทางเพศได้
5. อธิบายแนวทางแก้ปัญหาคายทางเพศได้
6. บอกความหมายของพฤติกรรมกล่วงละเมิดทางเพศได้
7. อธิบายลักษณะของพฤติกรรมกล่วงละเมิดทางเพศได้
8. บอกผลกระทบจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศได้
9. บอกวิธีการป้องกันและหลีกเลี่ยงสถานการณ์เสี่ยงต่อการถูกล่วงละเมิดทางเพศได้

สาระสำคัญ

พัฒนากายทางเพศเป็นการเปลี่ยนแปลงทางด้านเพศของวัยรุ่น โดยมีความสำคัญที่วัยรุ่นจะต้องเรียนรู้ เพื่อให้เข้าใจถึงภาวะการเปลี่ยนแปลงทางเพศที่เกิดขึ้นกับตนเองและผู้อื่น เพื่อให้เกิดพัฒนากายทางเพศที่ดี อันจะช่วยส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง



ผังมโนทัศน์ขั้นตอนการจัดกิจกรรม
ชั่วโมงที่ 1-2 เรื่อง วิจารณ์และพัฒนาการทางเพศ
ชุดกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้กระบวนการสืบเสาะหาความรู้ (5E)

กระบวนการสืบเสาะหาความรู้ (5E)

ขั้นที่ 1 สร้างความสนใจ (Engagement)

ปฏิกิริยา...นำพาความรู้สู่ความคิด

ขั้นที่ 2 สำรวจและค้นหา (Exploration)

ปฏิกิริยา...สำรวจและตรวจค้นความรู้

ขั้นที่ 3 อธิบายและลงข้อสรุป (Explanation)

ปฏิกิริยา...ตรวจสอบความรู้

ขั้นที่ 4 ขยายความรู้ (Elaboration)

ปฏิกิริยา...ขยายความรู้สู่ความคิด

ขั้นที่ 5 ประเมินผล (Evaluation)

ปฏิกิริยา...ทดสอบตอบปัญหา



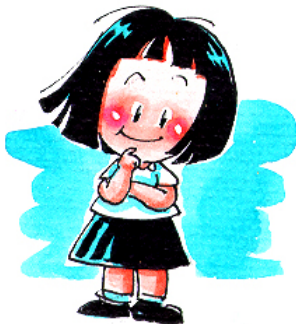
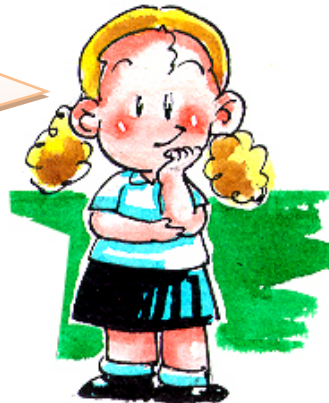
บัตรกิจกรรม...นำพาความรู้สู่ความคิด



ภาพที่ 1 อวัยวะสืบพันธุ์เพศชาย

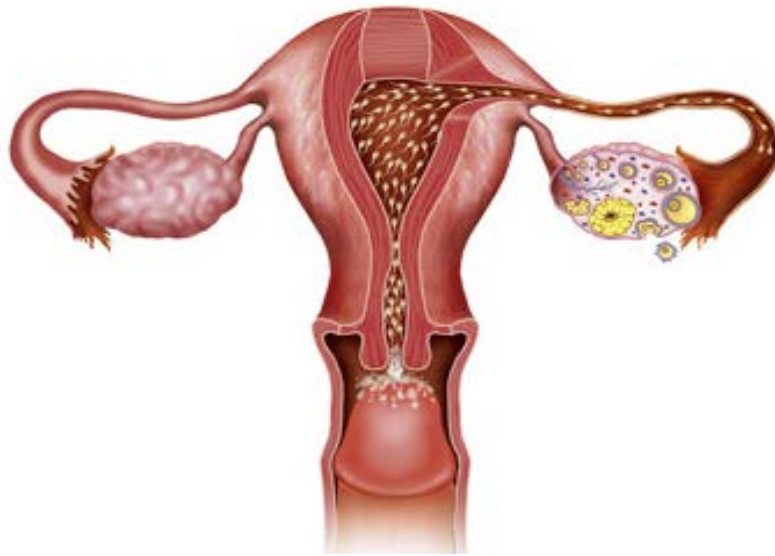
ที่มา : <http://haamor.com/th/กายวิภาคอวัยวะสืบพันธุ์ชาย/>

จากภาพที่ 1 นักเรียนคิดว่าส่วนใด
ของอวัยวะสืบพันธุ์เพศชายที่ทำ
หน้าที่เป็นแหล่งผลิตตัวอสุจิคะ และ
เรียกอวัยวะส่วนนั้นว่าอะไร



แล้วต่อมลูกหมากซึ่งเป็นส่วน
หนึ่งของอวัยวะสืบพันธุ์ของเพศ
ชายทำหน้าที่อะไรทราบไหมคะ

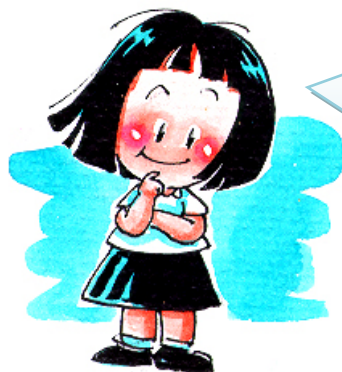
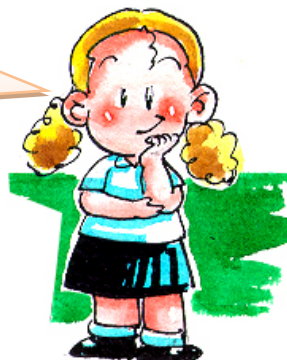




ภาพที่ 2 อวัยวะสืบพันธุ์เพศหญิง

ที่มา : <http://haamor.com/th/อวัยวะเพศภายในสตรี/>

ต่อไปเรามาดูลักษณะของอวัยวะ
สืบพันธุ์เพศหญิงดูบ้าง นักเรียนคิดว่า
ส่วนใดของภาพคือบริเวณรังไข่คะ?



แล้วบริเวณที่ตัวอ่อนจะใช้ เป็น
ที่เจริญเติบโตเป็นทารกคือ
บริเวณส่วนไหนคะ? และเรา
เรียกส่วนนั้นว่าอะไร



บัตรกิจกรรม...สำรวจและตรวจค้นความรู้

เพื่อนจำได้ไหมครับว่า **ต่อมควบคุมการเจริญเติบโตและพัฒนาการทางเพศ** ของเรามีต่อมอะไรบ้าง เราเคยเรียนไปแล้วในชุดกิจกรรมชุดที่ 1 ครับ

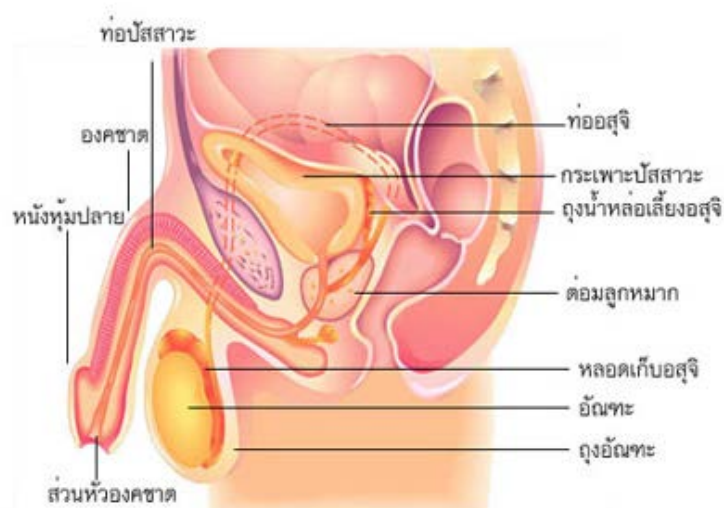


บัตรเนื้อหา เรื่อง พัฒนาการทางเพศ

พัฒนาการทางเพศเป็นการเปลี่ยนแปลงทางด้านเพศของวัยรุ่น โดยมีความสำคัญที่วัยรุ่นจะต้องเรียนรู้ เพื่อให้เข้าใจถึงภาวะการเปลี่ยนแปลงทางเพศที่เกิดขึ้นกับตนเองและผู้อื่น เพื่อให้เกิดพัฒนาการทางเพศที่ดี อันจะช่วยส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง

1. อวัยวะสืบพันธุ์ของเพศชายและเพศหญิง

เมื่อเริ่มเข้าสู่วัยรุ่น พัฒนาการทางเพศที่เปลี่ยนไปจากวัยเด็กโดยสิ้นเชิง นั่นคือการเปลี่ยนแปลงของอวัยวะสืบพันธุ์ทั้งของเพศชายและเพศหญิง ซึ่งแตกต่างกัน ดังนี้



ภาพที่ 3 ภาพด้านข้างของระบบสืบพันธุ์เพศชาย

ที่มา : <http://www.med.cmu.ac.th/dept/vascular/human/lesson/lesson7.php>



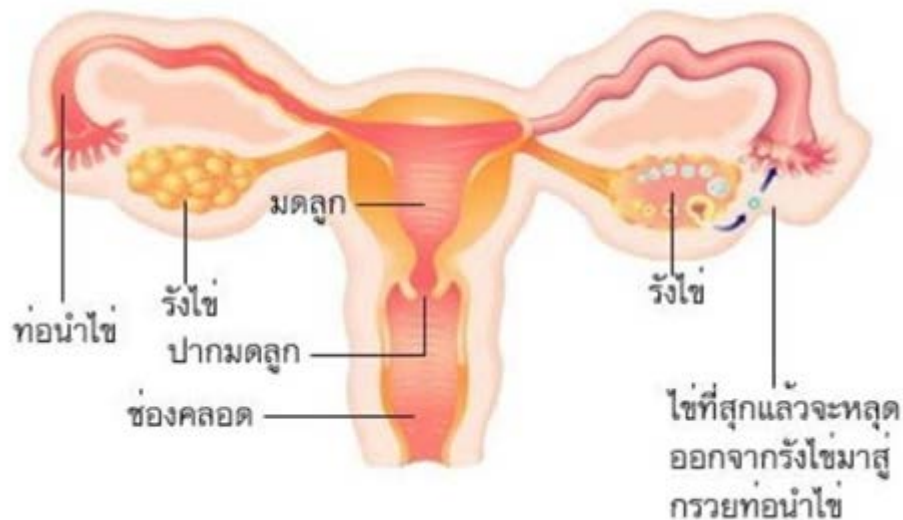
ท่ออสุจิ ทางเดินของน้ำอสุจิจากลูกอัณฑะสู่ท่อปัสสาวะ

ต่อมสร้างน้ำเลี้ยงอสุจิ ขนาดเท่าเม็ดถั่วลิสงเตา หลังสวามีอกสำหรับหล่อเลี้ยง และส่งท่อเปิดเข้าสู่ท่อปัสสาวะในองคชาติ

องคชาติ มีลักษณะเป็นท่อหรือหลอดตั้งอยู่เหนือลูกอัณฑะ ช่วยในการขับถ่ายปัสสาวะ

ต่อมลูกหมาก สร้างน้ำเมือกหล่อเลี้ยงเชื้ออสุจิ

ลูกอัณฑะ มีลักษณะเล็กกลมจนวนลูก บรรจุอยู่อย่างหลวม ๆ ในถุงอัณฑะ เป็นแหล่งผลิตตัวอสุจิออกมา



ภาพที่ 4 ภาพระบบสืบพันธุ์เพศหญิง

ที่มา : <https://storylog.co/story/5a1ea326ce2dd98e35ae9446>

ท่อนำไข่ หรือปีกมดลูก ขนส่งจากรังไข่ไปยังมดลูก

มดลูก เป็นกล้ามเนื้อที่แข็งแรงตั้งอยู่ตรงฐานของช่องท้อง มีรูปร่างคล้ายลูกแพร์ขนาดใหญ่เท่ากำปั้น ภายในกลวงเป็นโพรง ตอนปลายแคบและชี้ลงเบื้องล่างเป็นอวัยวะที่ตัวอ่อนจะใช้ เป็นที่เจริญเติบโตเป็นทารก

รังไข่ (สองข้าง) รังไข่แต่ละข้างจะตั้งอยู่ในบริเวณช่องท้องส่วนล่าง โดยทำหน้าที่ปล่อยไข่ออกมาเดือนละใบสลับกัน

ปากมดลูก เป็นกล้ามเนื้อที่บีบตัวเข้าหากันเป็นจังหวะ แต่จะเปิดออกลึกน้อยเพื่อให้ตัวอสุจิผ่านเข้าไปได้ และจะยืดตัวอย่างเต็มที่ เพื่อให้ทารกเคลื่อนตัวผ่านออกไปในระหว่างการคลอด

ช่องคลอด ปกติช่องคลอดจะแบนเรียบอยู่ระหว่างกระเพาะปัสสาวะกับลำไส้ตรง แต่สามารถจะขยายตัวกว้างออกเพื่อรับองคชาติในระหว่างการมีเพศสัมพันธ์ หรือเพื่อเปิดทางให้ทารกเคลื่อนตัวผ่านออกไปในเวลาคลอดได้



เกร็ดความรู้

สุขอนามัยจุดซ่อนเร้น เป็นเรื่องสำคัญที่ต้องเอาใจใส่กันตั้งแต่แรกเริ่มเป็นวัยรุ่น เพราะช่วงวัยรุ่นเป็นช่วงที่มีการเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติ เริ่มมีฮอร์โมนเพศ เริ่มมีประจำเดือน และเกิดการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ภายในจุดซ่อนเร้น ทำให้มีตกขาวมากขึ้น จึงต้องดูแลรักษาความสะอาดให้ดี เพื่อไม่ให้เกิดโรคต่าง ๆ ที่ไม่พึงปรารถนา อาจเกิดเชื้อราในร่มผ้าได้

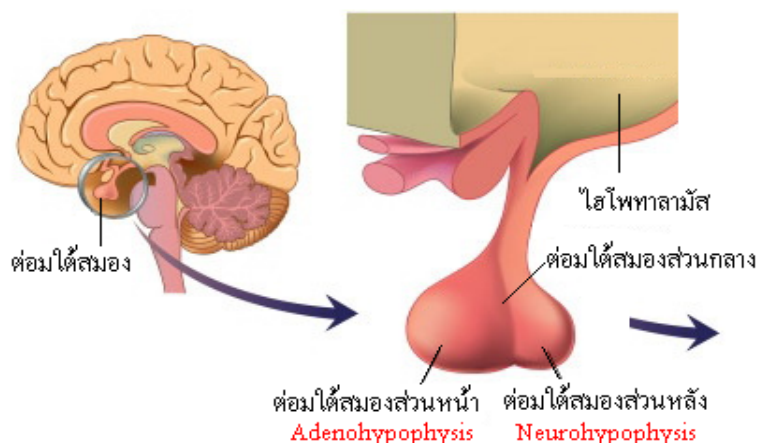
2. ต่อมควบคุมการเจริญเติบโตและพัฒนาการทางเพศ

ต่อมควบคุมการเจริญเติบโตและพัฒนาการทางเพศเป็นต่อมไร้ท่อ ซึ่งทำหน้าที่ผลิตฮอร์โมนต่าง ๆ ในร่างกายเพื่อช่วยกระตุ้นและควบคุมให้พัฒนาการทางเพศเป็นไปอย่างปกติ โดยต่อมไร้ท่อทำหน้าที่ในการควบคุมให้มีการพัฒนาการทางเพศนั้น ประกอบด้วย

1. **ต่อมใต้สมอง (Pituitary Gland)** เป็นต่อมที่สำคัญกว่าต่อมไร้ท่ออื่น ๆ เพราะฮอร์โมนที่สร้างขึ้นจากต่อมนี้จะทำหน้าที่ควบคุมการสร้างฮอร์โมน มีลักษณะเป็นก้อนเล็ก ๆ เรียงซ้อนกันอยู่ตรงบริเวณใต้สมอง แบ่งเป็น 2 ส่วน คือ

1.1 **ต่อมใต้สมองส่วนหน้า** จะผลิตฮอร์โมนที่ทำหน้าที่ควบคุมการเจริญเติบโตของร่างกาย ให้เป็นไปตามวัย และผลิตฮอร์โมนในเพศหญิงเพื่อเร่งให้ไข่สุก รวมทั้งทำหน้าที่ควบคุมรังไข่ให้ผลิตฮอร์โมนเพศหญิงออกมา ตลอดจนกระตุ้นอัณฑะให้สร้างอสุจิและผลิตฮอร์โมนเพศชาย

1.2 **ต่อมใต้สมองส่วนหลัง** จะผลิตฮอร์โมนที่ไปกระตุ้นมดลูกให้บีบตัวขณะคลอดบุตร และควบคุมการขับถ่ายปัสสาวะ



ภาพที่ 5 ต่อมใต้สมองควบคุมการเจริญเติบโตและพัฒนาการทางเพศ

ที่มา : http://endocrinesystemandhormone.blogspot.com/2014/05/blog-post_919.html

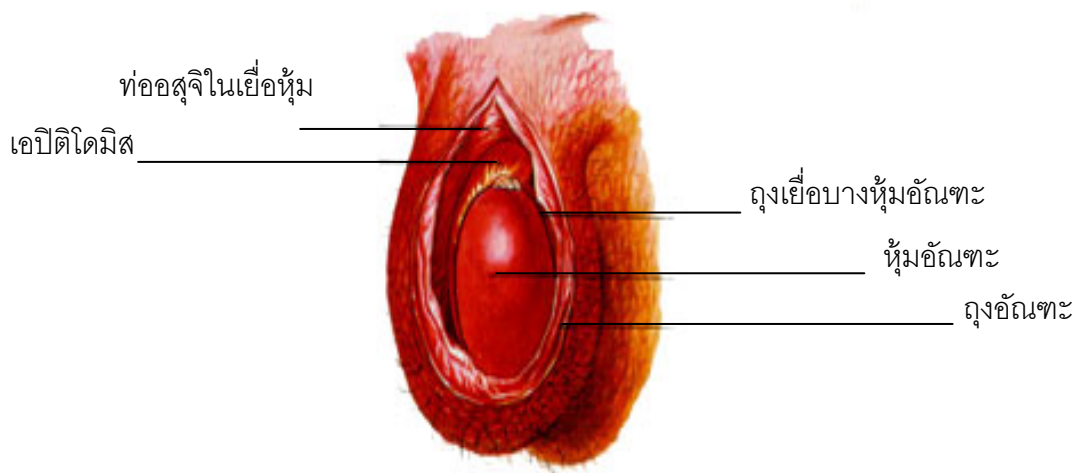
2. ต่อมเพศชาย คือ อัณฑะ มีหน้าที่

2.1 ผลิตตัวอสุจิหรือเซลล์สืบพันธุ์เพศชาย

2.2 ผลิตฮอร์โมนในเพศชาย 2 ประเภท คือ

1) ฮอร์โมนแอนโดรเจน ซึ่งทำหน้าที่ไปกระตุ้นให้เกิดลักษณะเฉพาะของความเป็นชาย เช่น การมีหนวดเครา ขนหน้าอก ขนรักแร้ ขนหน้าแข้ง เป็นต้น

2) ฮอร์โมนเทสโทสเตอโรน ทำหน้าที่กระตุ้นให้เกิดลักษณะเสียงห้าว กล้ามเนื้อใหญ่ขึ้น มีรูปร่างท้วมทรวงเป็นชาย มีการหลั่งน้ำอสุจิ ตลอดจนพัฒนาการด้านจิตใจที่เป็นชาย และมีความต้องการทางเพศ



ภาพที่ 6 ต่อมเพศชาย (อัณฑะ)

ที่มา : <http://kanchanapisek.or.th/kp6/sub/book/book.php?book=8&chap=2&page=t8-2-infodetail09.html>

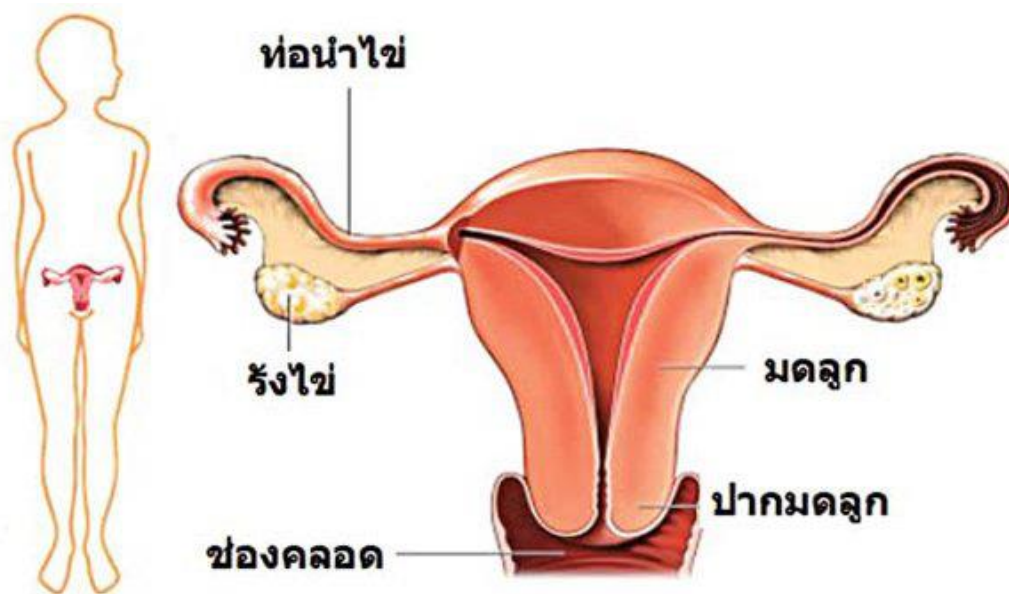
3. ต่อมเพศหญิง คือ รังไข่ มีหน้าที่สำคัญ 2 ประการ ได้แก่

3.1 ผลิตไข่หรือเซลล์สืบพันธุ์ของเพศหญิง

3.2 ผลิตฮอร์โมนเพศหญิง 2 ประเภท คือ

1) ฮอร์โมนเอสโตรเจน ทำหน้าที่ไปกระตุ้นให้เกิดลักษณะเฉพาะของความเป็นหญิง ได้แก่ มีเสียงแหลม ใบหน้าเปล่งปลั่ง เหวคอด มีหน้าอก และสะโพกผาย

2) ฮอร์โมนโพรเจสเตอโรน ทำหน้าที่ไปกระตุ้นการสร้างมดลูกให้หนาขึ้น เพื่อรองรับการฝังตัวของไข่ที่ผสมแล้ว และกระตุ้นการผลิตน้ำนมเมื่อมีทารก



ภาพที่ 7 ต่อมเพศหญิง (รังไข่)

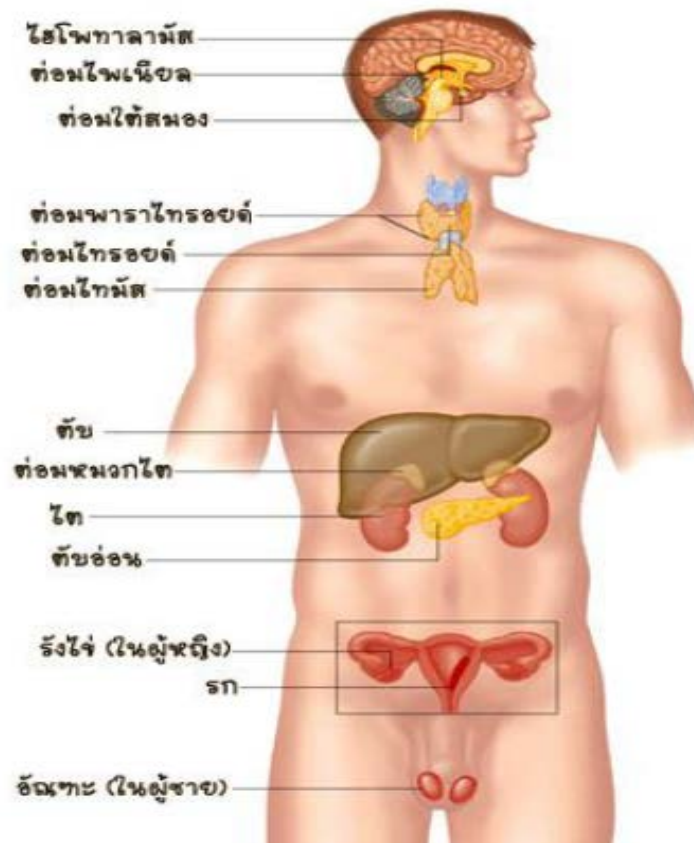
ที่มา : <http://www.f2lady.com/news/topic-24271.html>

4. ต่อมหมวกไต (Adrenal Gland) เป็นต่อมที่มีลักษณะคล้ายหมวกครอบด้านบนของไตทั้ง 2 ข้าง จึงมี 2 ต่อม แต่ละต่อมแบ่งเป็น 2 ส่วน คือ ชั้นนอกและชั้นใน แต่ต่อมหมวกไตชั้นนอกเท่านั้นที่ทำหน้าที่เกี่ยวข้องกับพัฒนาการทางเพศ คือ ทำหน้าที่ผลิตฮอร์โมนเพศชายและเพศหญิง คือ เอสโตรเจน โปรเจสเตอโรน เทสโทสเตอโรน และแอนโดสเตอโรน โดยจะช่วยควบคุมความรู้สึกทางเพศ ถ้าต่อมนี้มีความผิดปกติจะทำให้เด็กชายมีพัฒนาการทางเพศเร็วขึ้น และเด็กหญิงก็จะมีพัฒนาการทางเพศค่อนข้างไปทางเพศชาย

5. ต่อมไทรอยด์ (Thyroid Gland) อยู่ตรงส่วนบนของหลอดลมที่บริเวณลูกกระเดือก มี 2 ส่วน คือ ด้านขวาและด้านซ้ายติดกัน ทำหน้าที่ผลิตฮอร์โมนไทรอกซิน ซึ่งควบคุมการใช้พลังงานและการเผาผลาญอาหารในร่างกาย หากต่อมนี้ทำงานผิดปกติจะทำให้ร่างกายแคระแกร็น สติปัญญาต่ำ อวัยวะเพศเจริญเติบโตไม่เต็มที่ เมื่อเพศหญิงเข้าสู่วัยสาว ต่อมนี้จะขยายตัวเล็กน้อยในระหว่างที่มีประจำเดือนและระยะตั้งครรภ์ซึ่งถือว่าปกติ แต่ถ้าต่อมนี้ทำงานผิดปกติ คือผลิตฮอร์โมนได้น้อยกว่าที่ร่างกายต้องการเนื่องจากขาดธาตุไอโอดีน ต่อมนี้จะขยายตัวใหญ่ขึ้น ทำให้เป็นโรคคอพอก

6. ต่อมไทมัส (Thymus Gland) มีลักษณะเป็นพู 2 พู ติดต่อกันอยู่ตรงบริเวณหัวใจ ระหว่างปอดทั้ง 2 ข้าง ทำหน้าที่ควบคุมไม่ให้มีความรู้สึกทางเพศที่เร็วกว่าปกติ ซึ่งขนาดของต่อมไทมัสนี้จะเปลี่ยนแปลงไปตามอายุของคนในลักษณะผกผัน กล่าวคือ ต่อมไทมัสจะมีขนาดยาวที่สุดเมื่อเป็นทารก แต่เมื่ออายุ 12-14 ปี ต่อมนี้จะเจริญเติบโตต่ำลง และเมื่อถึงวัยชราต่อมนี้ก็จะหดเล็กลง





ภาพที่ 8 ต่อมไร้ท่อควบคุมการเจริญเติบโตและพัฒนาการทางเพศ

ที่มา : http://body-system.blogspot.com/2011/05/blog-post_8401.html

3. การยอมรับและปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางพัฒนาการทางเพศ

การเปลี่ยนแปลงของร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ มีความสัมพันธ์กันกับพัฒนาการทางเพศ โดยสังเกตได้ว่าเมื่อเข้าสู่วัยรุ่นเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ ก็จะมีผลทำให้วัยรุ่นเริ่มมีความต้องการทางเพศ ซึ่งถือว่าเป็นเรื่องปกติ แต่ถ้าหากหมกมุ่นในเรื่องเพศมากเกินไปก็จะทำให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตได้ วัยรุ่น จึงควรยอมรับและปรับตัวต่อพัฒนาการทางเพศให้เหมาะสม



ภาพที่ 9 การเปลี่ยนแปลงของร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ มีความสัมพันธ์กันกับพัฒนาการทางเพศ

ที่มา <http://amkasorn.wordpress.com/2010/06/15/pla>



ข้อปฏิบัติต่อการยอมรับและปรับตัวต่อการพัฒนาการทางเพศ

"Triangular Theory of Love"



ภาพที่ 10 ทฤษฎีสามเหลี่ยมแห่งความรักของโรเบิร์ต สเติร์นเบิร์ก นักจิตวิทยาชาวอเมริกัน

ที่มา <http://www.museumofsexuality.net/cms/index/15/view/48>

1. ศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับเรื่องเพศ เพื่อทำความเข้าใจถึงการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ ให้สามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสม เช่น การทำงาน ของระบบ อวัยวะสืบพันธุ์ การมีความรู้สึกทางเพศ การฝันเปียก การมีประจำเดือน การมีอารมณ์อ่อนไหว หรือ อารมณ์รุนแรง ความเป็นอิสระทางด้านความคิด การเป็นตัวของตัวเอง และการมีสังคมของวัยรุ่น เป็นต้น ซึ่งในปัจจุบันสังคมยอมรับให้มีการสอนเรื่องเพศศึกษาในโรงเรียนแล้ว หรืออาจขอคำแนะนำจากพ่อแม่ ผู้ปกครอง ครู หรือบุคลากรทางด้านสาธารณสุขก็ได้
2. ยอมรับต่อการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศของตนเอง โดยพยายามยอมรับว่าการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวเป็นเรื่องธรรมชาติ
3. รู้จักปฏิบัติตัวให้เหมาะสมต่อตนเองเพศตรงข้าม เช่น การระวังรักษาสุขภาพให้ดี ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ รู้จักระมัดระวังในเรื่องการแต่งกาย กิริยามารยาทให้เหมาะสมกับกาลเทศะ และวัยของตนเอง รวมทั้งปฏิบัติตนให้เหมาะสมกับขนบธรรมเนียมประเพณีวัฒนธรรมไทย เพื่อป้องกันปัญหาทางเพศที่อาจเกิดขึ้น เป็นต้น
4. รู้จักทักษะในการแก้ปัญหาทางเพศ เช่น ทักษะการปฏิเสธ ทักษะชีวิต ทักษะเพื่อนช่วยเพื่อน ทักษะการตัดสินใจ เป็นต้น



5. หากิจกรรมหรืองานอดิเรกทำ เช่น เล่นกีฬา ดนตรี บำเพ็ญประโยชน์ ดูหนัง ฟังเพลง เป็นต้น เพื่อเป็นการเบี่ยงเบนอารมณ์ทางเพศ ไม่ให้หมกมุ่นในเรื่องเพศมากเกินไป

6. ดูแลสุขอนามัยทางเพศของตนเองให้ถูกต้อง โดยการปฏิบัติ ดังนี้ ออบน้ำให้สะอาด และสวมใส่เสื้อผ้าที่ซักแล้ว เพื่อให้มีกลิ่นตัวสะอาดไม่อับชื้น ล้างหน้าให้สะอาดเพื่อป้องกันการเกิดสิว เปลี่ยนผ้าอนามัยบ่อยครั้งขณะมีประจำเดือน เพื่อไม่ให้เกิดการหมักหมม และเมื่อเกิดการผิดปกติทางเพศควรปรึกษาแพทย์ทันที

7. เมื่อมีปัญหาเรื่องเพศควรปรึกษาพ่อแม่ หรือผู้ใหญ่ที่ไว้ใจได้ เพื่อท่านจะได้ช่วยอธิบายชี้แนะแนวทางในการแก้ไขปัญหาไปในทางที่ถูกที่ควร



ภาพที่ 11 วัยรุ่นควรออกกำลังกายเพื่อลดความหมกมุ่น
ที่มา : <http://www.teambeyondsport.com/exercise-teenager/>



ภาพที่ 12 การทำกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ของวัยรุ่น



ที่มา : https://www.matichon.co.th/lifestyle/social-women/news_827459/attachment

บัตรกิจกรรม...ตรวจสอบความรู้

คำชี้แจง ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันตอบคำถามต่อไปนี้ให้ถูกต้อง

1. วัยรุ่นชายเมื่อเข้าสู่วัยรุ่นจะมีกลิ่นตัว และสิ่วขึ้นตามใบหน้า เกิดจากการเปลี่ยนแปลงของ
.....
2. สร้างน้ำเมือกหล่อเลี้ยงเชื้ออสุจิ
3. ทำหน้าที่ปล่อยไข่ออกมาเดือนละใบสลับกัน
4. เป็นอวัยวะที่ตัวอ่อนจะใช้เป็นที่เจริญเติบโตเป็นทารก
5. ทำหน้าที่ควบคุมการสร้างฮอร์โมน
6. ฮอร์โมน..... ซึ่งทำหน้าที่ไปกระตุ้นให้เกิดลักษณะเฉพาะของความเป็นชาย
เช่น การมีหนวดเครา
7. ฮอร์โมน..... ทำหน้าที่กระตุ้นให้เกิดความต้องการทางเพศในเพศชาย
8. ทำหน้าที่ควบคุมไม่ให้ความรู้สึทางเพศที่เร็วกว่าปกติ
9. ทำหน้าที่ควบคุมความรู้สึทางเพศ และพัฒนาการทางเพศ
10. ฮอร์โมน..... ทำหน้าที่กระตุ้นให้เกิดลักษณะเฉพาะของความเป็นหญิง ได้แก่
ใบหน้า เปล่งปลั่ง เหวคอด



แบบบันทึกความรู้

This image shows a full page of white paper with horizontal dotted lines, typical of primary school writing paper. The lines are evenly spaced and run across the entire width of the page. There are no margins, text, or other markings present.

บัตรกิจกรรม...ขยายความรู้สู่ความคิด

- คำชี้แจง** 1. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มตั้งคำถามเกี่ยวกับเนื้อหาที่ได้ศึกษาไปแล้วกลุ่มละ 2 คำถาม เมื่อเสร็จแล้วให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มออกมาอ่านคำถามให้เพื่อน ๆ กลุ่มอื่นช่วยกันตอบ และให้กลุ่มที่ถามสรุปคำตอบสุดท้ายที่ได้ จากนั้นให้แต่ละกลุ่มบันทึกคำถามและคำตอบที่ได้
2. หากคำถามของกลุ่มใดซ้ำกับคำถามของเพื่อนที่กำลังอ่าน ให้นักเรียนปรับเปลี่ยนคำถามไม่ให้ซ้ำกัน

คำถามที่ 1

.....

คำตอบ

.....

คำถามที่ 2

.....

คำตอบ

.....

คำถามที่ 3

.....

คำตอบ

.....

คำถามที่ 4

.....

คำตอบ

.....

คำถามที่ 5

.....

คำตอบ

.....



คำถามที่ 6

.....

คำตอบ

.....

คำถามที่ 7

.....

คำตอบ

.....

คำถามที่ 8

.....

คำตอบ

.....

คำถามที่ 9

.....

คำตอบ

.....

คำถามที่ 10

.....

คำตอบ

.....

คำถามที่ 11

.....

คำตอบ

.....

คำถามที่ 12

.....

คำตอบ

.....

คำถามที่ 13

.....

คำตอบ

.....

คำถามที่ 14

.....

คำตอบ

.....

คำถามที่ 15

.....

คำตอบ

คำถามที่ 16

.....

คำตอบ

.....

คำถามที่ 17

.....

คำตอบ

.....

คำถามที่ 18

.....

คำตอบ

.....

บัตรกิจกรรม...ทดสอบตอบปัญหา

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

1. สตรีโหมเพศหญิงและสตรีโหมเพศชายที่ควบคุมความรู้สึกทางเพศ สร้างมาจากต่อมใด
ก. ต่อมเพศ
ข. ต่อมหมวกไต
ค. ต่อมไพเนียล
ง. ต่อมไทรอยด์
2. การระบายอารมณ์ที่ถูกต้องเหมาะสม ตรงกับข้อใด
ก. ปอ ชวนเพื่อนเล่นเกมออนไลน์
ข. ป่าน ชวนเพื่อนไปเดินห้างสรรพสินค้า
ค. โป้ง ชวนเพื่อนไปขับซี้จักรยานยนต์
ง. ป้าง ชวนเพื่อนเล่นฟุตบอลที่สนามในหมู่บ้าน
3. การสร้างสตรีโหมที่ควบคุมการเผาผลาญอาหาร เป็นหน้าที่ของต่อมในข้อใด
ก. ต่อมเพศ
ข. ต่อมหมวกไต
ค. ต่อมไพเนียล
ง. ต่อมไทรอยด์
4. เมื่อร่างกายขาดธาตุไอโอดีน ต่อมไทรอยด์จะมีลักษณะอย่างไร
ก. ต่อมไทรอยด์จะมีลักษณะคงที่
ข. ต่อมไทรอยด์จะมีลักษณะหดตัวสั้นลงกว่าปกติ
ค. ต่อมไทรอยด์จะมีลักษณะขยายตัวใหญ่ขึ้น
ง. ต่อมไทรอยด์จะมีลักษณะที่เยื่อ หดตัวอยู่ตลอดเวลา
5. เมื่อถึงวัยชราต่อมในข้อใดมีลักษณะการเจริญเติบโตช้าลง
ก. ต่อมไทมัส
ข. ต่อมหมวกไต
ค. ต่อมไพเนียล
ง. ต่อมไทรอยด์



6. ต่อมใดที่สมองเรียกอีกอย่างหนึ่งว่าอะไร
- ก. ต่อมไพเนียล
 - ข. ต่อมไทรอยด์
 - ค. ต่อมพิทูอิทารี
 - ง. ต่อมพาราไทรอยด์
7. ในเพศชายมีอวัยวะทำหน้าที่ผลิตอสุจิและสร้างฮอร์โมนชนิดใด
- ก. เอสโตรเจน
 - ข. โพรแลกติน
 - ค. โปรเจสเตอโรน
 - ง. เทสโทสเตอโรน
8. อวัยวะใดในร่างกายของคนเราที่ทำหน้าที่เป็นทั้งต่อมมีท่อและต่อมไร้ท่อ
- ก. สมอง
 - ข. อัณฑะ
 - ค. ตับอ่อน
 - ง. ไฮสั่นหลัง
9. เวลาตื่นเต้นหรือตกใจ ร่างกายจะผลิตฮอร์โมนที่ชื่อว่าอะไร
- ก. เอพิเนฟริน
 - ข. อะดรีนาลิน
 - ค. ออกซิโทซิน
 - ง. นอร์อะดรีนาลิน
10. ฮอร์โมนชนิดใดทำหน้าที่กระตุ้นการเจริญเติบโตของเต้านมและผลิตน้ำนมหลังคลอดบุตร
- ก. กลูคาγον
 - ข. เอพิเนฟริน
 - ค. เอสโตรเจน
 - ง. โพรแลกติน



ผังมโนทัศน์ขั้นตอนการจัดกิจกรรม
ชั่วโมงที่ 3-4 เรื่อง การป้องกันทางเพศ
ชุดกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้กระบวนการสืบเสาะหาความรู้ (5E)

กระบวนการสืบเสาะหาความรู้ (5E)

ขั้นที่ 1 สร้างความสนใจ (Engagement)

กิจกรรม...นำพาความรู้สู่ความคิด

ขั้นที่ 2 สำรวจและค้นหา (Exploration)

กิจกรรม...สำรวจและตรวจค้นความรู้

ขั้นที่ 3 อธิบายและลงข้อสรุป (Explanation)

กิจกรรม...ตรวจสอบความรู้

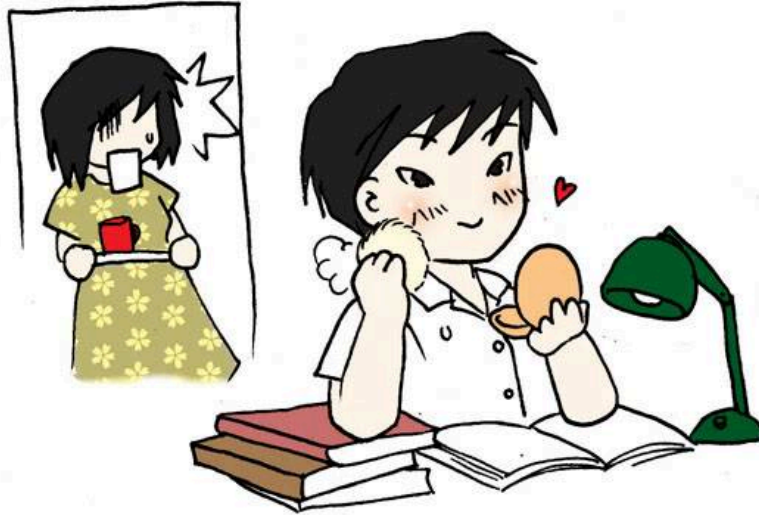
ขั้นที่ 4 ขยายความรู้ (Elaboration)

กิจกรรม...ขยายความรู้สู่ความคิด

ขั้นที่ 5 ประเมินผล (Evaluation)

กิจกรรม...ทดสอบตอบปัญหา

บัตริยกรรม...นำพาความรู้สู่ความคิด



ภาพที่ 13 เด็กผู้ชายที่มีความเปี่ยมเบนทางเพศจะเริ่มรักสวยรักงาม

ที่มา : <http://www.pocketonline.net/board/view.php?id=2586&page=all>



เพื่อนๆ คิดว่าพฤติกรรมทางเพศ
เกิดจากสาเหตุอะไรบ้างครับ และมีความ
เกี่ยวข้องกับฮอร์โมนในร่างกายหรือไม่ครับ

แสดงความคิดเห็น

.....

.....

.....

.....

.....

.....



บัตรกิจกรรม...สำรวจและตรวจค้นความรู้

พฤติกรรมกำเริบเบงทางเพศ แบบลักเพศ
เป็นอย่างไรครับ เพื่อนๆ ลองแสดงความคิด
เห็นก่อนที่จะไปศึกษาเนื้อหาหนะครับ



แสดงความคิดเห็น

.....

.....

.....

.....

บัตรเนื้อหา เรื่อง การเบงเบงทางเพศ



ภาพที่ 14 การนำเสนอเกี่ยวกับการเบงเบงทางเพศทางสื่อต่างๆ ส่งผลให้วัยรุ่นเลียนแบบตาม

ที่มา : <http://www.zheza.com/webboard/node/3765397>



การเบี่ยงเบนทางเพศ (Sexual Deviation) เป็น ความผิดปกติในคนที่มีความรู้สึกทางเพศทัศนคติ ตลอดจนพฤติกรรมทางเพศที่แสดงออกไม่เหมาะสม แตกต่างจากคนส่วนใหญ่ในสังคม มักมีสาเหตุจากสภาพจิตใจที่ผิดปกติทำให้เขาไม่สามารถควบคุมตัวเองได้ แต่มีได้หมายความว่า “เป็นโรคจิตหรือวิกลจริต” เป็นเพียงความผิดปกติทางจิตเวช พวกบุคลิกภาพผิดปกติ (Personality Disorder) เท่านั้น ความผิดปกติทางเพศมีหลายชนิด แต่ในที่นี้จะกล่าวถึงเฉพาะที่พบเห็นกันบ่อย ๆ ในสังคม คือ

1. **ลักเพศ (Transvestism)** คือ ภาวะในคนที่มีความสุขความพอใจในเพศ มีอารมณ์เพศจากการที่ได้แต่งตัวหรือแสดงท่าทางเป็นเพศตรงข้ามตนเอง เช่น ชายที่แต่งตัวเป็นหญิง หรือหญิงแต่งตัวเป็นชาย

2. **ปฏิเพศ (Transsexualism)** คือ ภาวะของคนที่ไม่ยอมรับเพศที่แท้จริงโดยกำเนิดของตน และมีความปรารถนาอย่างแรงกล้าต้องการผ่าตัดเปลี่ยนเพศของตนเอง

3. **ชอบอวดอวัยวะเพศ (Exhibitionism)** คือ ภาวะของคนที่ได้รับ快感ตื่นเต้นพอใจทางเพศจากการได้เปิดอวัยวะของตนในที่สาธารณะ มักพบในผู้ชายเกือบทั้งหมด มีลักษณะเฉพาะ คือ จะอวดอวัยวะเพศกับเด็กหญิงหรือหญิงสาวที่ไร้เดียงสาทางเพศ ตามโรงเรียน หอพัก หรือสวนสาธารณะ ท่าทางตื่นตกใจของเด็กหญิงหรือหญิงสาว จะทำให้เขาเกิดความรู้สึกตื่นเต้นทางเพศอย่างเต็มที่ พวกนี้จะไม่ทำร้ายเหยื่อของเขาเลย พอเหยื่อตกใจก็จะฉวยโอกาสรีบวิ่งหนีไปสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง

4. **ถ้ามอง (Voyeurism)** คือ ภาวะของคนที่ได้รับ快感ความสุขความพอใจทางเพศจากการแอบดูร่างเปลือย หรือการร่วมเพศของคนอื่น พบได้ทั้งหญิงและชาย แต่มักพบในผู้ชายมากกว่า เมื่อได้ดูสมใจก็จะทำให้เขาเกิดความรู้สึกทางเพศอย่างรุนแรงและมักจะสำเร็จ ความใคร่ไปด้วยในขณะที่แอบดูหรือกลับไปสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองภายหลัง

5. **เบียดเสียดถูไถ (Frotteurism)** คือ ภาวะของคนที่ได้รับ快感ทางเพศโดยการเบียดเสียดถูไถกับผู้อื่น มักพบในชายมากกว่าหญิง พวกนี้จะถือโอกาสเบียดเสียดถูไถร่างกายของหญิงที่อยู่ข้างหน้าจนเกิดความรู้สึกทางเพศอย่างรุนแรงจนถึงขั้นสำเร็จความใคร่





ภาพที่ 15 การเบี่ยงเบนทางเพศในลักษณะลักเพศ
ที่มา : <https://www.youtube.com/watch?v=6rAUUNFCcIc>



ภาพที่ 16 ผู้ชายที่มีความสุขจากการแอบดูผู้อื่น
ที่มา : <http://www.cctvbangkok.com/article/>



ภาพที่ 17 ผู้ชายที่มีความสุขจากการได้ลูบคลำเพศตรงข้าม
ที่มา : <http://www.rsunews.net/index.php/news/detail/7403>



สาเหตุการเปี่ยงเบนทางเพศ

ปัญหาพฤติกรรมทางเพศเป็นปัญหาหนึ่งที่พบได้บ่อยที่มักเกิดขึ้นกับวัยรุ่น โดยมีสาเหตุของพฤติกรรมทางเพศ ดังนี้

1. **การอบรมเลี้ยงดูของครอบครัว** เช่น การแต่งกาย การปลูกฝังเรื่องค่านิยมทางเพศ การขาดความอบอุ่น การถูกพ่อแม่ทอดทิ้ง การขาดสัมพันธภาพที่ดีของครอบครัว เป็นต้น
2. **การมีบุคลิกภาพที่แปรปรวน** อันเนื่องมาจากจิตใต้สำนึกของตนเอง เช่น การรู้สึกว่าตนเองมีปมด้อยทางรูปร่างหน้าตาและความสามารถทางเพศ จึงพยายามที่จะสร้างจุดเด่นให้กับตนเองเพื่อต้องการให้ตนเองเป็นที่ยอมรับของผู้อื่น เป็นต้น
3. **ความรู้สึกเก็บกดทางเพศ** อันมีสาเหตุเนื่องมาจากค่านิยม ทศนคติ ประเพณี วัฒนธรรม รวมถึงประสบการณ์การเรียนรู้ในเรื่องเพศที่ไม่เหมาะสม และการมีสภาพจิตที่ผิดปกติจนไม่สามารถควบคุมตนเองได้



ภาพที่ 18 การเปี่ยงเบนทางเพศด้านความรักของวัยรุ่นชาย

ที่มา : <http://www.thaihealth.or.th/Content/25966-ห่วงกลุ่มชายรักชายติดเอดส์พุ่ง.html>

4. **สภาพแวดล้อม** สิ่งยั่วยุต่างๆ ที่มีผลต่อพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่น เช่น การได้รับอิทธิพลจากสื่อต่าง ๆ ที่ไม่เหมาะสม การอยู่อาศัยในแหล่งเสื่อมโทรม การมีคุณภาพชีวิตที่ไม่ดี การถูกล่วงโทษอย่างรุนแรงเมื่อทำกิจกรรมทางเพศในวัยเด็ก หรือแม้กระทั่งการเห็นพ่อแม่มีเพศสัมพันธ์กัน เป็นต้น ซึ่งสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้จะทำให้เด็กเกิดการซึมซับและมีพฤติกรรมเลียนแบบโดยนำไปสู่พฤติกรรมทางเพศได้

5. **การเลียนแบบพฤติกรรมที่แสดงออกถึงการเปี่ยงเบนทางเพศ** โดยวัยรุ่นมองเห็นว่าเป็นเรื่องปกติเพราะได้รับความสนใจและการยอมรับจากบุคคลอื่น จึงทำให้เกิดการเลียนแบบพฤติกรรมต่อ ๆ กันมาจนกลายเป็นค่านิยม





ภาพที่ 19 การเปลี่ยนแปลงทางเพศของ Regine Wu วัย 50 ปี ผ่าตัดแปลงเพศตั้งแต่อายุ 22 ปี
ที่มา <http://news.mthai.com/world-news/210559.html>

สุขภาพสตรีที่ต้องใช้บริการรถโดยสารประจำทางเป็นประจำ ภัยอย่างหนึ่งที่ควรระวังก็คือ การถูกเบียดเสียดถูไถบนรถประจำทาง ซึ่งถ้าถูกผู้ชายใช้อวัยวะเพศถูไถ หรือกดลงบนส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น สะโพก ต้นขา หรือสัมผัสโดยตรงที่หน้าอก หรืออวัยวะเพศ ทำให้เราตกใจ โกรธ ขยะแขยง หรืออับอายจนทำอะไรไม่ถูก ควรปฏิบัติดังนี้

สิ่งแรกที่เราควรทำคือ รีบเดินหนีหรือเปลี่ยนที่ยืนใหม่ โดยจงใจให้ผู้อื่นเห็นว่าเรากำลังพยายามหนีจากผู้ชายที่กำลังเบียดเสียดถูไถเราอยู่ เพื่อให้คนอื่น ๆ สงสัย และอาจช่วยเหลือเรา หรืออย่างน้อยก็เป็นการเตือนให้ผู้หญิงคนอื่นรู้ตัว และระวังตัวเองมากขึ้น ซึ่งการกระทำเช่นนี้อาจทำให้ผู้ชายคนดังกล่าวรู้สึกว่าการกำลังถูกจับจ้องด้วยสายตาของหลาย ๆ คน จะทำให้เขาหยุดการกระทำนั้น

พยายามจดจำหน้าตาของชายคนนั้นไว้ เพราะคนพวกนี้มักขึ้นรถเมล์ในเส้นทางเดิม ๆ เพื่อเราจะได้หาทางหลีกเลี่ยงได้ทัน ซึ่งหากต้องเจอกันอีกครั้ง ควรแจ้งเจ้าหน้าที่ตำรวจให้จับกุม และดำเนินคดีตามกฎหมาย เนื่องจากผู้ชายประเภทนี้อาจมีความเบี่ยงเบนทางเพศ เพราะมีปมด้อยบางอย่าง ทำให้เกิดความกลัวการมีเพศสัมพันธ์ทางเพศแบบปกติกับผู้หญิง จึงต้องหาทางออกให้ตนเอง โดยการล่อลวงละเมิดทางเพศด้วยวิธีการใช้อวัยวะเพศเบียดเสียด

ถูไถผู้หญิงบนรถเมล์แทน

ดังนั้น เราควรระมัดระวังตนเองให้มากยิ่งขึ้น ในขณะที่กำลังโดยสารรถประจำทาง เพื่อให้ปลอดภัยจากผู้ที่มีพฤติกรรมในลักษณะของการเบี่ยงเบนทางเพศดังกล่าวเพื่อการดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างมีความปลอดภัย



การแก้ปัญหาพฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศ

พฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศเป็นความผิดปกติทางเพศ ที่บางประเภทก็เป็นความผิดปกติที่ขัดต่อศีลธรรมหรือผิดกฎหมาย แต่บางประเภทก็ไม่ได้สร้างความเสียหายให้แก่ผู้ใด อย่างไรก็ตามก็ถือเป็นความผิดปกติอันเป็นผลมาจากการมีปัญหาทางด้านจิตใจที่ควรได้รับแก้ไขจากการร่วมมือกันของทุกฝ่าย โดยเริ่มตั้งแต่ตนเอง ครอบครัว สถาบันการศึกษา จนถึงหน่วยงานทางสังคม เพื่อป้องกันปัญหาต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้นทั้งต่อตนเองและผู้อื่น ดังนี้



ภาพที่ 20 การสร้างครอบครัวที่อบอุ่น เข้มแข็ง

ที่มา : <http://www.top100familysites.com/การมีความอบอุ่นในครอบครัว/>

1. การสร้างครอบครัวเข้มแข็ง ครอบครัวเข้มแข็งคือครอบครัวที่มีความรัก ความอบอุ่น ความห่วงใย เกื้อกูล และมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกันของสมาชิกที่อยู่ร่วมชายคาเดียวกัน ซึ่งการมีครอบครัวที่เข้มแข็งย่อมเปรียบเสมือนเป็นเกราะป้องกันปัญหาต่าง ๆ รวมไปถึงป้องกันการมีพฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศของสมาชิกอันเนื่องมาจากครอบครัวมีปัญหาได้อีกด้วย

2. การสร้างภูมิคุ้มกันให้กับตนเอง โดยการรู้จักใช้ความรู้ ความสามารถ และประสบการณ์ต่าง ๆ มาแก้ไขปัญหาอย่างชาญฉลาด ตลอดจนการมีค่านิยม และทัศนคติที่ดีเกี่ยวกับบทบาททางเพศ ที่ถูกต้องตรงตามบรรทัดฐานของสังคมไทย



3. สถาบันทางการศึกษามีการจัดหลักสูตรการเรียนการสอนในเรื่องเพศ เพื่อให้ นักเรียน เกิดความรู้และความเข้าใจถึงเรื่องเพศที่ถูกต้องและเหมาะสม ให้มีทักษะในการดูแลและ ป้องกันตนเอง ให้ปลอดภัยจากการถูกคุกคามทางเพศ ตลอดจนมีการส่งเสริมกิจกรรมเพื่อรณรงค์ ป้องกันปัญหาที่เกิดจาก การมีพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสมต่างๆ

4. การสร้างเครือข่ายทางสังคม โดยความร่วมมือของหน่วยงาน องค์กร ทั้งของภาครัฐและ เอกชน เพื่อป้องกันและควบคุมการใช้สื่อประเภทต่าง ๆ ที่มีผลต่อการเกิดพฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศ ของวัยรุ่น รวมทั้งใช้กฎหมายและมาตรการควบคุมการเผยแพร่เรื่องเพศอย่างเคร่งครัด โดยป้องกัน มิให้เกิดพฤติกรรมเลียนแบบ ตลอดจนสร้างศูนย์บริการให้คำปรึกษาแนะนำต่าง ๆ ที่วัยรุ่นสามารถจะ เข้าไปใช้บริการได้สะดวก

5. หลีกเลี่ยงการใช้การบังคับ เพราะการบังคับใช้วิธีที่ดีที่สุดในการแก้ปัญหาพฤติกรรม การ เบี่ยงเบนทางเพศ ซึ่งนอกจากจะสร้างความกดดันแล้วอาจทำให้ปัญหามานปลายหรือมีความรุนแรง ต่าง ๆ เกิดขึ้นได้

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศอย่าง รวดเร็วซึ่งอาจเป็นเพราะอิทธิพลของฮอร์โมนที่ถูกขับออกมาจากต่อมไร้ท่อต่าง ๆ รวมถึงพัฒนาการ การเจริญเติบโตของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน วัยรุ่นจึงควรปฏิบัติตนให้เหมาะสมกับการเปลี่ยนแปลง ต่าง ๆ



บัตรกิจกรรม...ตรวจสอบความรู้

- คำชี้แจง** 1. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มตั้งคำถามเกี่ยวกับเนื้อหาที่ได้ศึกษาไปแล้วกลุ่มละ 1 คำถาม เมื่อเสร็จแล้วให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มออกมาอ่านคำถามให้เพื่อน ๆ กลุ่มอื่นช่วยกันตอบ และให้กลุ่มที่ถามสรุปคำตอบสุดท้ายที่ได้ จากนั้นให้แต่ละกลุ่มบันทึกคำถามและคำตอบที่ได้
2. หากคำถามของกลุ่มใดซ้ำกับคำถามของเพื่อนที่กำลังอ่าน ให้นักเรียนปรับเปลี่ยนคำถามไม่ให้ซ้ำกัน

คำถามที่ 1

.....

คำตอบ

.....

คำถามที่ 2

.....

คำตอบ

.....

คำถามที่ 3

.....

คำตอบ

.....

คำถามที่ 4

.....

คำตอบ

.....

คำถามที่ 5

.....

คำตอบ

.....



คำถามที่ 6

.....

คำตอบ

.....

คำถามที่ 7

.....

คำตอบ

.....

คำถามที่ 8

.....

คำตอบ

.....

คำถามที่ 9

.....

คำตอบ

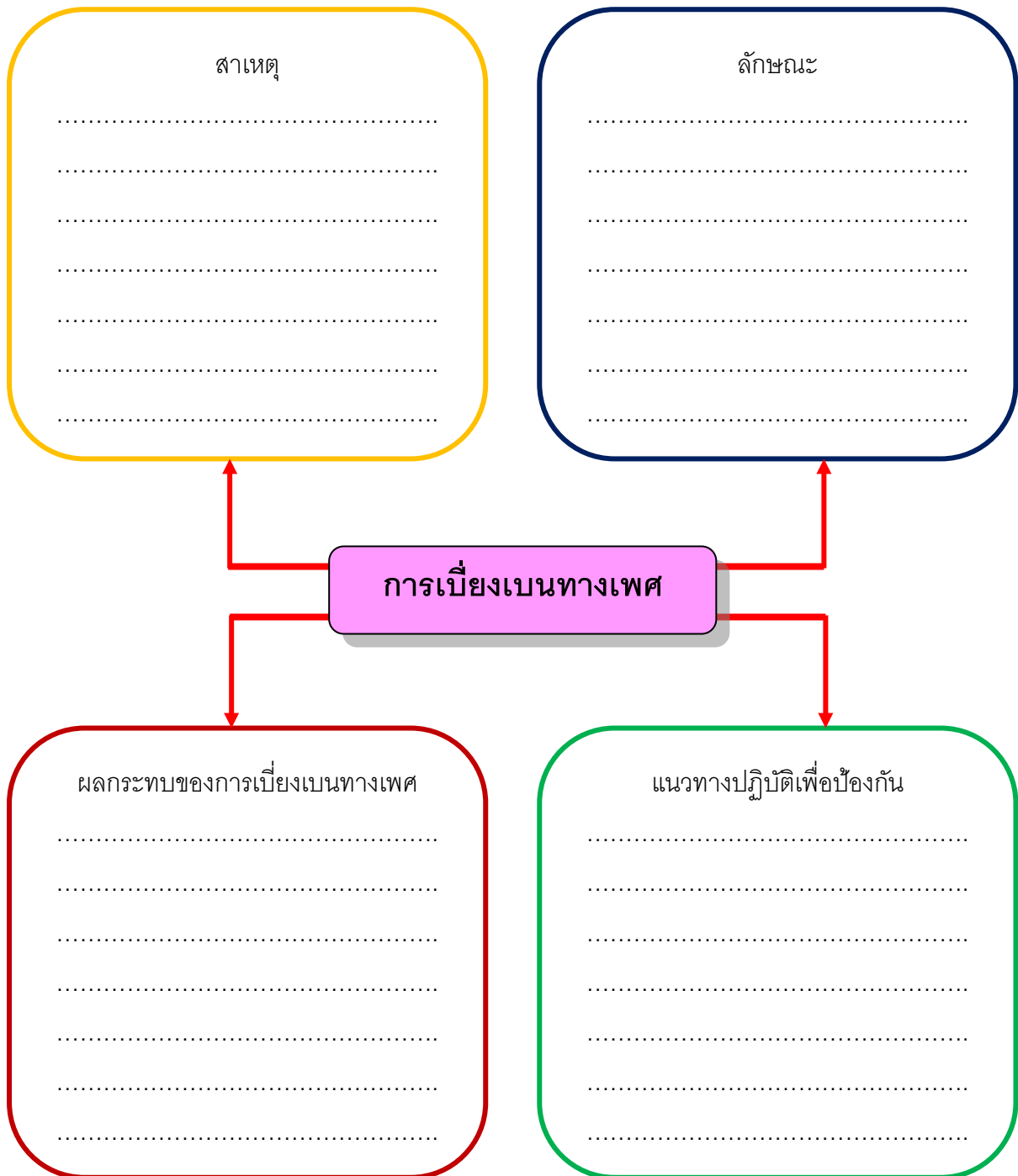
.....

คำถามที่ 10

.....

บัตรกิจกรรม...ขยายความรู้สู่ความคิด

คำชี้แจง ให้นักเรียนบอกถึงสาเหตุ ลักษณะ ผลกระทบของการเบี่ยงเบนทางเพศ และแนวทางปฏิบัติ เพื่อป้องกันการเบี่ยงเบนทางเพศลงในแผนผังความคิดที่กำหนดให้



บัตรกิจกรรม...ทดสอบตอบปัญหา

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

1. ข้อใดไม่ใช่สาเหตุที่ทำให้เกิดการเปี่ยงเบนทางเพศ
 - ก. พันธุกรรม
 - ข. มีประสบการณ์ทางเพศที่ไม่เหมาะสม
 - ค. การเลี้ยงดูที่ไม่ถูกต้องตามเพศจากครอบครัว
 - ง. สภาพแวดล้อม สิ่งยั่วยุต่าง ๆ จากสังคม
2. ข้อใดไม่จัดว่าเป็นพฤติกรรมเปี่ยงเบนทางเพศ
 - ก. เลียนแบบพฤติกรรมของเพศตรงข้าม
 - ข. พุดจา หรือหยอกล้อในเรื่องลามก
 - ค. มีเอกลักษณ์ทางเพศตามสถานภาพตนเอง
 - ง. มีการสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองอย่างสม่ำเสมอ
3. ข้อใดแสดงออกถึงพฤติกรรมเปี่ยงเบนทางเพศ
 - ก. ตู๊ก มีแต่เพื่อนเพศเดียวกับตน
 - ข. นุช รักและชอบหวานแบบคู่รัก
 - ค. หน้อย คบกับเพื่อนเพศหญิงหลายคน
 - ง. ขวัญ มีเพื่อนในกลุ่มเป็นผู้หญิงที่มีอายุมากกว่า
4. ข้อใดคือแนวทางการป้องกันพฤติกรรมเปี่ยงเบนทางเพศที่ดีที่สุด
 - ก. ไม่ดูสื่อลามกอนาจาร
 - ข. ศึกษาเรื่องเพศศึกษาจากสื่อต่าง ๆ
 - ค. ขอคำปรึกษาเรื่องเพศจากรุ่นพี่ที่โรงเรียน
 - ง. บุคคลในครอบครัวเป็นแบบอย่างที่ดีในเรื่องเพศ
5. ลักษณะหมายถึงอะไร
 - ก. มีความสุขความพอใจจากการที่ได้แต่งตัวหรือแสดงท่าทางเป็นเพศตรงข้ามตนเอง
 - ข. ภาวะของคนที่ไม่ยอมรับเพศที่แท้จริงโดยกำเนิดของตน
 - ค. ภาวะของคนที่ได้รับความสุข ความพอใจทางเพศจากการแอบดูร่างเปลือย ของคนอื่น
 - ง. ภาวะของคนที่ได้รับความคิดเห็นพอใจทางเพศจากการได้เปิดอวัยวะของตน



6. ข้อใดไม่ใช่ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมทางเพศ
 - ก. สังคม
 - ข. ครอบครัว
 - ค. วัฒนธรรม
 - ง. ยาเสพติด
7. ข้อใดไม่ใช่พฤติกรรมการผิดปกติทางเพศ
 - ก. ลักเพศ
 - ข. ชอบอวดอวัยวะเพศ
 - ค. ถ้ามอง
 - ง. ชอบอยู่คนเดียว
8. ข้อใดคือความหมายของคำว่า “ถ้ามอง”
 - ก. ความตื่นเต้นพอใจทางเพศจากการได้เปิดอวัยวะของตนในที่สาธารณะ
 - ข. คนที่ไม่ยอมรับเพศที่แท้จริงโดยกำเนิดของตน
 - ค. ความพอใจทางเพศจากการแอบดูร่างเปลือย
 - ง. แต่งตัวหรือแสดงท่าทางเป็นเพศตรงข้ามตนเอง
9. “เบียดเสียดดูไถ่” ส่วนมากจะเกิดกับใคร
 - ก. ผู้หญิง
 - ข. ผู้ชาย
 - ค. นักเรียน
 - ง. กระเทย
10. เลสเบียน (Lesbian) เป็นคำที่ใช้เรียกใคร
 - ก. ชายรักชาย
 - ข. หญิงรักหญิง
 - ค. ชอบเพศตรงข้าม
 - ง. ผู้ที่ไม่ฝากไว้ในเรื่องนี้



บรรณานุกรม

- กำไลทิพย์ ระน้อย และคณะ. หนังสือเรียน สุขศึกษา ม.1. กรุงเทพฯ : เอมพันธ์, 2551.
- เชาวลิต ภูมิภาค และกัลยภัทร ศรีไพโรจน์. คู่มือครูแผนการจัดการเรียนรู้ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษา
ขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551. กรุงเทพฯ : วัฒนาพานิช, 2551.
- ประภาเพ็ญ สุวรรณ. การสอนสุขศึกษา ทฤษฎีและการประยุกต์. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช,
ม.ป.ป.
- พรสุข หุ่นรินทร์, ประภาเพ็ญ สุวรรณ, สุรีย์พันธุ์ วรพงศธรและอนันต์ มาลารัตน์. หนังสือเรียน
รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา ม.1 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา.
พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ : อักษรเจริญทัศน์, 2551.
- วาสนา คุณาอภิสิทธิ์. การพัฒนารูปแบบการพัฒนาครูในการจัดทำสาระหลักสูตร
กลุ่มสาระ การเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา. วิทยานิพนธ์ ค.ด., มหาวิทยาลัยราชภัฏ
นครราชสีมา, นครราชสีมา, 2547.
- สุชาติ โสมประยูร และคนอื่นๆ. กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)
ช่วงชั้นที่ 3 (ม.1-3) เล่ม 1. กรุงเทพมหานคร: ประสานมิตร, 2545.
- อุทัย สงวนพงศ์ และสุนันฐา สงวนพงศ์. สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1.
กรุงเทพฯ : พัฒนาคุณภาพวิชาการ (พว.), 2555.



ภาคผนวก

เฉลยบัตรกิจกรรม ชั่วโมงที่ 1-2

เฉลยบัตรกิจกรรม...ตรวจสอบความรู้

1. วัยรุ่นชายเมื่อเข้าสู่วัยรุ่นจะมีกลิ่นตัว และสิ่วขึ้นตามใบหน้า เกิดจากการเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมนเพศ
2. ต่อมลูกหมาก สร้างน้ำเมือกหล่อเลี้ยงเพื่ออสุจิ
3. รังไข่ ทำหน้าที่ปล่อยไข่ออกมาเดือนละใบสลับกัน
4. มดลูก เป็นอวัยวะที่ตัวอ่อนจะใช้เป็นที่เจริญเติบโตเป็นทารก
5. ต่อมใต้สมอง ทำหน้าที่ควบคุมการสร้างฮอร์โมน
6. ฮอร์โมนแอนโดรเจน ซึ่งทำหน้าที่ไปกระตุ้นให้เกิดลักษณะเฉพาะของความเป็นชาย เช่น การมีหนวดเครา
7. ฮอร์โมนเอสโตรเจน ทำหน้าที่กระตุ้นให้เกิดความต้องการทางเพศในเพศชาย
8. ต่อมไทมัส ทำหน้าที่ควบคุมไม่ให้มีความรู้สึทางเพศที่เร็วกว่าปกติ
9. ต่อมหมวกไต ทำหน้าที่ควบคุมความรู้สึทางเพศ และพัฒนาการทางเพศ
10. ฮอร์โมนแอสโตรเจน ทำหน้าที่กระตุ้นให้เกิดลักษณะเฉพาะของความเป็นหญิง ได้แก่ ใบหน้าเป่งปลั่ง เหวคอด



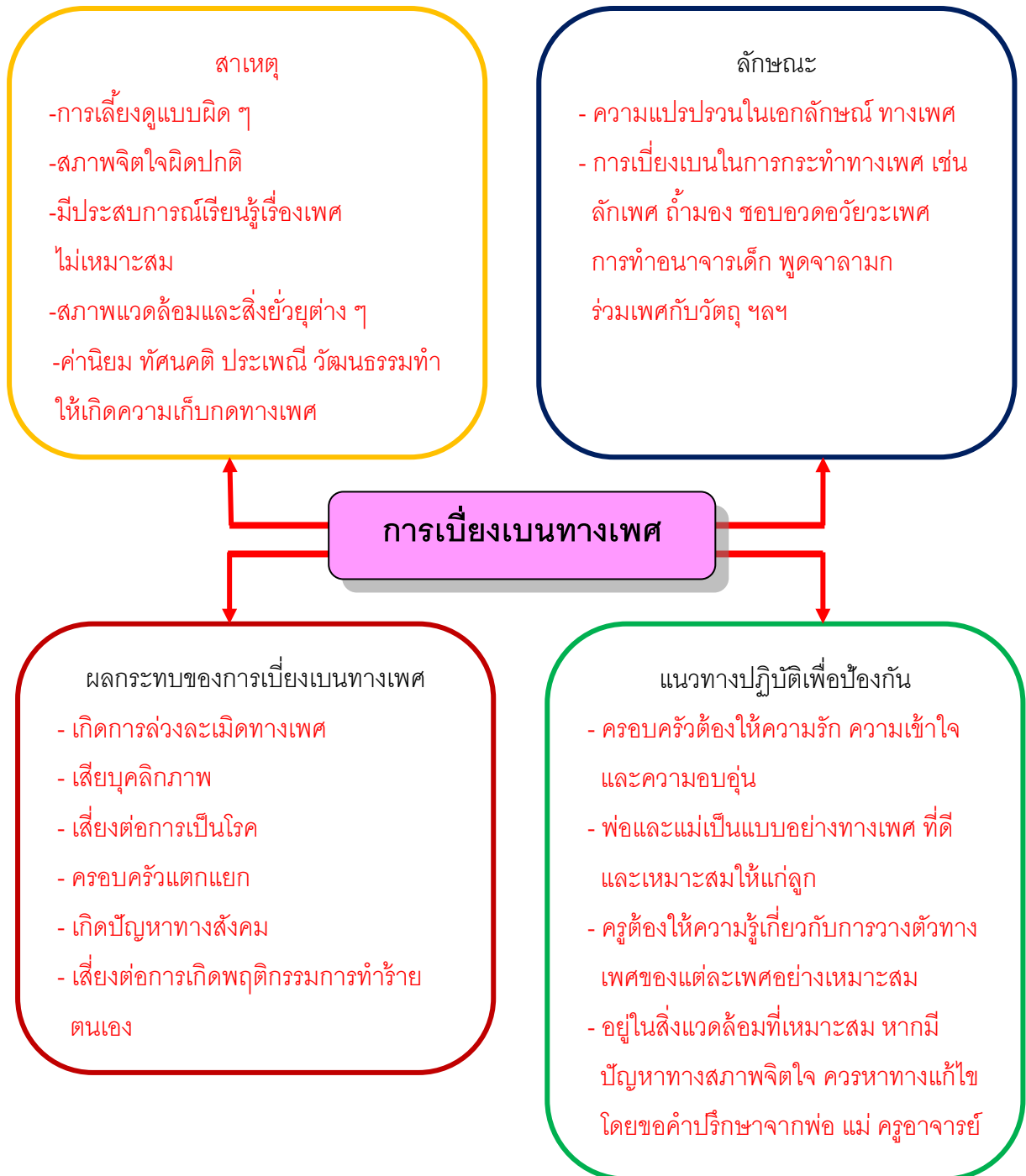
เฉลยบัตรกิจกรรม...ทดสอบตอบปัญหา

1. ฮอโมนเพศหญิงและฮอโมนเพศชายที่ควบคุมความรู้สึกทางเพศ สร้างมาจากต่อมใด
ก. ต่อมเพศ
2. การระบายอารมณ์ที่ถูกต้องเหมาะสม ตรงกับข้อใด
ง. บ้าง ขวนเพื่อนเล่นฟุตบอลที่สนามในหมู่บ้าน
3. การสร้างฮอโมนที่ควบคุมการเผาผลาญอาหาร เป็นหน้าที่ของต่อมในข้อใด
ง. ต่อมไทรอยด์
4. เมื่อร่างกายขาดธาตุไอโอดีน ต่อมไทรอยด์จะมีลักษณะอย่างไร
ค. ต่อมไทรอยด์จะมีลักษณะขยายตัวใหญ่ขึ้น
5. เมื่อถึงวัยชราต่อมในข้อใดมีลักษณะการเจริญเติบโตช้าลง
ก. ต่อมไทมัส
6. ต่อมใดได้สมองเรียกอีกอย่างหนึ่งว่าอะไร
ค. ต่อมพิทูอิทารี
7. ในเพศชายมีอวัยวะทำหน้าที่ผลิตอสุจิและสร้างฮอโมนชนิดใด
ง. เทสโทสเตอโรน
8. อวัยวะใดในร่างกายของคนเราที่ทำหน้าที่เป็นทั้งต่อมมีท่อและต่อมไร้ท่อ
ค. ตับอ่อน
9. เวลาตื่นเต้นหรือตกใจ ร่างกายจะผลิตฮอโมนที่ชื่อว่าอะไร
ข. อะดรีนาลิน
10. ฮอโมนชนิดใดทำหน้าที่กระตุ้นการเจริญเติบโตของเต้านมและผลิตน้ำนมหลังคลอดบุตร
ง. โพรแลกติน



เฉลยบัตรกิจกรรม ชั่วโมงที่ 3-4

เฉลยบัตรกิจกรรม...ขยายความรู้สู่ความคิด



เฉลยบัตรกิจกรรม...ทดสอบตอบปัญหา

- ข้อใดไม่ใช่สาเหตุที่ทำให้เกิดการเปี่ยงเบนทางเพศ
ก. พันธุกรรม
- ข้อใดไม่จัดว่าเป็นพฤติกรรมเปี่ยงเบนทางเพศ
ค. มีเอกลักษณ์ทางเพศตามสถานภาพตนเอง
- ข้อใดแสดงออกถึงพฤติกรรมเปี่ยงเบนทางเพศ
ข. นุช รักและชอบหวานแบบคู่รัก
- ข้อใดคือแนวทางการป้องกันพฤติกรรมเปี่ยงเบนทางเพศที่ดีที่สุด
ง. บุคคลในครอบครัวเป็นแบบอย่างที่ดีในเรื่องเพศ
- ลักษณะหมายถึงอะไร
ก. มีความสุขความพอใจจากการที่ได้แต่งตัวหรือแสดงท่าทางเป็นเพศตรงข้ามตนเอง
- ข้อใดไม่ใช่ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมทางเพศ
ค. วัฒนธรรม
- ข้อใดไม่ใช่พฤติกรรมการผิดปกติทางเพศ
ง. ชอบอยู่คนเดียว
- ข้อใดคือความหมายของคำว่า “ถ้ามอง”
ค. ความพอใจทางเพศจากการแอบดูร่างเปลือย
- “เบียดเสียดดูไถ่” ส่วนมากจะเกิดกับใคร
ก. ผู้หญิง
- เลสเบี้ยน (Lesbian) เป็นคำที่ใช้เรียกใคร
ข. หญิงรักหญิง

