

แผนการจัดการเรียนรู้ โรงเรียนเซนต์ราฟาแอล ภาคเรียนที่ 1
ปีการศึกษา 2568

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1

พัฒนาการในวัยรุ่น

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1

สัปดาห์ที่ 1-7 ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 2 เวลา 5 ชั่วโมง วันที่ 13 พ.ค. –
13 มิ.ย. พ.ศ. 2568

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา
เกิดแก้ว

ครูผู้สอน นางสาวสมจิต

1. มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด/จุดประสงค์/สาระสำคัญ

มาตรฐานการเรียนรู้ พ 1.1 เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและ
พัฒนาการของมนุษย์

สาระที่ 1 การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

ตัวชี้วัด

ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ 1.1 ม.2/1 อธิบายการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ
อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น

ตัวชี้วัดปลายทาง พ 1.1 ม.2/2 ระบุปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการเจริญ
เติบโตและพัฒนาการด้านร่างกาย

จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาใน

วัยรุ่น

2. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

เมื่อเข้าสู่วัยรุ่น ร่างกายของเด็กชายและเด็กหญิงจะมีการเปลี่ยนแปลงทั้ง
ภายในและภายนอกร่างกาย การเข้าใจถึงการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น จะช่วยให้
วัยรุ่นสามารถปรับตัว ปฏิบัติตนและดูแลรักษาได้อย่างถูกต้องและเหมาะสมและ
เป็นวัยที่ร่างกายและจิตใจกำลังเติบโตจากวัยเด็กสู่วัยผู้ใหญ่ ดังนั้น สังคมและ
สติปัญญา ก็จะมีการเปลี่ยนแปลงตามไปด้วย วัยรุ่นจึงรู้จักวิธีการเลือกเข้าสังคม
ที่ดีและการรู้จักเสริมสติปัญญา

พันธุกรรม เป็นปัจจัยหนึ่งที่มีความสำคัญที่ส่งผลกระทบต่อการเจริญเติบโต
และพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญาในวัยรุ่นและ
สิ่งแวดล้อมและการอบรมเลี้ยงดูของครอบครัว เป็นปัจจัยสำคัญในการมีผลกระท
บต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และ
สติปัญญาในวัยรุ่น ดังนั้น จึงต้องเข้าใจการปฏิบัติตน เพื่อรับปัจจัยต่าง ๆ ได้
อย่างเหมาะสม

3. จุดประสงค์ /ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง (KSK),KS(P) A

3.1 ความรู้ (K)

1. อธิบายการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายในวัยรุ่น
2. อธิบายการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจและอารมณ์ในวัยรุ่น

3. อธิบายการเปลี่ยนแปลงด้านสังคมและสติปัญญาในวัยรุ่น
4. อธิบายปัจจัยภายในที่มีผลกระทบต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการด้านต่าง ๆ
5. อธิบายปัจจัยภายนอกที่มีผลกระทบต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการด้านต่าง ๆ

3.2 ทักษะกระบวนการ (P/S)

1. ปฏิบัติการสำรวจและเปรียบเทียบมาตรฐานการเจริญเติบโตตามเกณฑ์อายุ
2. วิเคราะห์การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจและอารมณ์ในวัยรุ่น
3. สรุปการเปลี่ยนแปลงด้านต่าง ๆ และเสนอแนวทางการปรับตัวให้เหมาะสมกับการเปลี่ยนแปลงในแต่ละด้าน
4. จัดทำปายความรู้เกี่ยวกับปัจจัยภายในที่มีผลกระทบต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการด้านต่าง ๆ
5. เสนอแนวทางการปฏิบัติตนเพื่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการด้านต่าง ๆ

3.3 นักเรียนมีลักษณะอันพึงประสงค์ตามกำหนดได้ (A)

3.3.1 ข้อที่ 4 ใฝ่เรียนรู้

ตัวชี้วัดที่

- 4.1 ตั้งใจเพียรพยายามในการเรียนและเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้
 - 4.2 แสวงหาความรู้จากแหล่งการเรียนรู้ต่างๆทั้งภายในและภายนอกโรงเรียนด้วยการเลือกใช้สื่ออย่างเหมาะสม
- บันทึกความรู้ วิเคราะห์สรุปเป็นองค์ความรู้และสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

พฤติกรรมบ่งชี้

- 4.1.1 ตั้งใจเรียน
- 4.1.2 เอาใจใส่และมีความเพียรพยายามในการเรียนรู้
- 4.1.3 สนใจเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ต่างๆ
- 4.2.1 ศึกษาค้นคว้าหาความรู้จากหนังสือ เอกสาร สิ่งพิมพ์สื่อเทคโนโลยีต่างๆ แหล่งเรียนรู้ทั้งภายในและภายนอกห้องเรียนและเลือกใช้สื่อได้อย่างเหมาะสม
- 4.2.2 บันทึกความรู้ วิเคราะห์ ตรวจสอบจากสิ่งที่เรียนรู้สรุปเป็นองค์ความรู้
- 4.2.3 แลกเปลี่ยนเรียนรู้ด้วยวิธีต่างๆ และนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

3.3.2 ข้อที่ 8 มีจิตสาธารณะ

- ตัวชี้วัดที่ 8.1 ช่วยเหลือผู้อื่นด้วยความเต็มใจและพึงพอใจโดยไม่หวังผลตอบแทน

ตัวชี้วัดที่ 8.2 เข้าร่วมกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อโรงเรียน ชุมชน และสังคม

พฤติกรรมบ่งชี้ 8.1.1 ช่วยพ่อแม่ผู้ปกครองครูทำงานด้วยความเต็มใจ

8.1.2 อาสาทำงานให้ผู้อื่นด้วยกำลังกาย กำลังใจ และกำลังสติปัญญา

8.1.3 แบ่งปันสิ่งของทรัพย์สิน และอื่นๆและช่วยแก้ปัญหาหรือสร้างความสุขให้กับผู้อื่น

พฤติกรรมบ่งชี้ 8.2.3 เข้าร่วมกิจกรรมเพื่อแก้ปัญหาหรือร่วมสร้างสิ่งที่ดีงามของส่วนรวมตามสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ด้วยความกระตือรือร้น

4. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

4.1 สมรรถนะที่ 1 ความสามารถในการสื่อสาร

ตัวชี้วัดที่ 1 ใช้ภาษาถ่ายทอดความรู้ความเข้าใจ ความคิด ความรู้สึก และทัศนะของตนเองด้วยการพูด

และการเขียน

พฤติกรรมตัวบ่งชี้ที่ 1 พูดถ่ายทอดความรู้ ความเข้าใจจากสารที่อ่าน ฟัง หรือดูด้วยภาษาของตนเอง

4.2 สมรรถนะที่ 4 ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

ตัวชี้วัดที่ 2 นำความรู้ ทักษะ และกระบวนการที่หลากหลายมาสร้างผลงาน / โครงการที่เป็นระบบ

มีขั้นตอนชัดเจน และมีประสิทธิภาพ ไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม

พฤติกรรมตัวบ่งชี้ที่ 1. มีทักษะในการแสวงหาความรู้ ข้อมูล ข่าวสาร

4.3 สมรรถนะที่ 5 ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

ตัวชี้วัดที่ 1 เลือกใช้เทคโนโลยีเพื่อพัฒนาตนเองและสังคม

พฤติกรรมตัวบ่งชี้ที่ 1 เลือกใช้เทคโนโลยีในการเรียนรู้อย่างสร้างสรรค์ และมีคุณธรรม

5. คุณธรรมของโรงเรียน ความเคารพ / ศักดิ์ศรี (respect / dignity)/Honor
เคารพในเกียรติ ศักดิ์ศรี /สังคหวัตถุ 4 (สมานัตตา)

6. ชิ้นงานหรือภาระงาน

1. ใบงาน
2. แบบฝึกหัด
3. แบบทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียน

7. การจัดกิจกรรมการเรียนรู้

กระบวนการที่ใช้สอน กระบวนการเรียนรู้ตามขั้นบันได 5 ขั้น (Five steps)

ชั่วโมงที่ 1-2 การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย

1. ขั้นสังเกตรวบรวมข้อมูล (Gathering)

1. นักเรียนร่วมกันสนทนากเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายของตนเอง โดยตอบคำถามและมีผู้เขียนคำตอบในรูปแบบของตารางบนกระดาน ดังนี้
- วัยรุ่นชายและวัยรุ่นหญิง มีการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายอย่างไร (ตัวอย่างคำตอบ)

วัยรุ่นชาย	วัยรุ่นหญิง
1. นมแตกพาน	1. เริ่มมีหน้าอก เต้านมใหญ่ขึ้น
2. มีกล้ามเนื้อเป็นมัด	2. สะโพกขยายออก
3. มีขนขึ้นในที่ลับ รักแร้ และหน้าแข้ง	3. มีขนขึ้นในที่ลับ และมีขนรักแร้
4. มีเหงื่อมาก มีกลิ่นตัว	4. มีเหงื่อมาก มีกลิ่นตัว
5. มีส่วนสูงเพิ่มขึ้น	5. มีส่วนสูงเพิ่มขึ้น
6. มีเสียงแตกห้าว	6. มีเสียงแหลม
7. อวัยวะเพศเพิ่มขนาด มีการแข็งตัวเมื่อถูกกระตุ้น มีการฝันเปียก	7. มีประจำเดือน มีการตกขาวในช่วงคลอด

2. นักเรียนร่วมกันสนทนากเกี่ยวกับการเข้าสู่ช่วงวัยรุ่นของตนเอง โดยตอบคำถาม ดังนี้

- นักเรียนคิดว่าตนเองเป็นวัยรุ่นหรือยัง (ตัวอย่างคำตอบ เป็นวัยรุ่นแล้ว)
- นักเรียนสังเกตได้อย่างไรว่าตนเองเข้าสู่ช่วงวัยรุ่นแล้ว (ตัวอย่างคำตอบ สังเกตจากการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย)

3. นักเรียนศึกษาความรู้และรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จากแหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ เช่น หนังสือเรียน อินเทอร์เน็ต

2. ขั้นคิดวิเคราะห์และสรุปความรู้ (Processing)

4. นักเรียนร่วมกันวิเคราะห์และแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายของวัยรุ่น โดยตอบคำถาม ดังนี้

- การที่นักเรียนมีส่วนสูง และความยาวของแขนและขาเพิ่มขึ้นเป็นผลจากการเจริญเติบโตของอวัยวะใดในร่างกาย (กระดูก)
- ในช่วงวัยแรกรุ่นจะมีการเจริญเติบโตของฟันเป็นอย่างไร (ตัวอย่างคำตอบ ฟันน้ำนมจะหลุดเกือบหมด และเริ่มมีฟันแท้ขึ้นมาแทนที่)
- การที่กล้ามเนื้อและกระดูกของเพศชายแข็งแรงกว่าเพศหญิงมีสาเหตุมาจากสิ่งใด

(ตัวอย่างคำตอบ วัยรุ่นชายจะผลิตฮอร์โมนเทสโทสเตอโรนที่เป็นตัวกระตุ้นให้กล้ามเนื้อและกระดูกแข็งแรงกว่าวัยรุ่นหญิง)

- การเป็นสิวในวัยรุ่นมีสาเหตุมาจากสิ่งใด (ตัวอย่างคำตอบ เกิดจากฮอร์โมนแอนโดรเจนไปกระตุ้นให้ต่อมไขมันผลิตน้ำมันออกมามากทำให้รูขุมขนอุดตันจนเกิดเป็นสิวลุดตันและหากติดเชื้อแบคทีเรียก็จะกลายเป็นสิวยับเสบ)

- การที่วัยรุ่นเริ่มมีกลิ่นตัวมีสาเหตุมาจากสิ่งใด (ตัวอย่างคำตอบ ฮอร์โมนเพศ ทำให้ต่อมเหงื่อในร่างกายขับเหงื่อออกมามากขึ้น เกิดสารที่มีกลิ่นคล้ายฟีโรโมน มีสีขาวขุ่น ในระยะแรกที่หลั่งออกมาจะไม่มีกลิ่น แต่เมื่อถูกย่อยโดยเชื้อแบคทีเรียบนผิวหนังจึงทำให้เกิดกลิ่นตัว)

5. นักเรียนแบ่งกลุ่ม 4 กลุ่มเท่า ๆ กัน แต่ละกลุ่มร่วมกันวิเคราะห์เกี่ยวกับความเหมือนหรือแตกต่างของการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย ระหว่างวัยรุ่นชายกับวัยรุ่นหญิง โดยเขียนเป็นแผนภาพความคิด

- Teamwork การทำงานเป็นทีม

3. ขั้นปฏิบัติและสรุปความรู้หลังการปฏิบัติ (Applying and Constructing the Knowledge)

7. นักเรียนชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง บันทึกลงในแบบบันทึกและนำไปเปรียบเทียบกับกราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโต น้ำหนักตามเกณฑ์อายุและส่วนสูงตามเกณฑ์อายุของเพศชายและเพศหญิง

8. นักเรียนร่วมกันสรุปสิ่งที่เข้าใจเป็นความรู้ร่วมกัน ดังนี้

เมื่อเข้าสู่วัยรุ่น ร่างกายของเด็กชายและเด็กหญิงจะมีการเปลี่ยนแปลงทั้งภายในและภายนอก ร่างกาย การเข้าใจถึงการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น จะช่วยให้วัยรุ่น สามารถปรับตัวปฏิบัติตน และดูแลรักษาได้อย่างถูกต้องและเหมาะสมโดยครูให้นักเรียนทำงานกลุ่ม (ร่วมกันวิเคราะห์เกี่ยวกับความเหมือนหรือแตกต่างของการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย ระหว่างวัยรุ่นชายกับวัยรุ่นหญิง โดยเขียนเป็นแผนภาพความคิด) **และให้ข้อคิดใน คุณค่าพระวรสาร ความเคารพ/ศักดิ์ศรี พระเยซูสอนให้เราเคารพศักดิ์ศรีของตนเองและของกันและกันเราแต่ละคนมีค่ามากในสายตาพระเนตรของพระเจ้า และ สัปดาห์ที่ 4 (สำนัสดา การเป็นผู้มีความสม่ำเสมอ หรือมีความประพฤติ**

เสมอต้นเสมอปลาย คุณธรรมข้อนี้จะช่วยให้เราเป็นคนมีจิตใจหนักแน่นไม่โลเล รวมทั้งยังเป็นการสร้างความนิยม และไว้วางใจให้แก่ผู้อื่นอีกด้วย)

4. ขั้นสื่อสารและนำเสนอ (Applying the Communication Skill)

9. นักเรียนนำเสนอผลการสำรวจและเปรียบเทียบน้ำหนักและส่วนสูงของตนเองหน้าชั้นเรียน

10. นักเรียนร่วมกันอภิปรายเกี่ยวกับวิธีการบำรุง ดูแลรักษาร่างกายหน้าชั้นเรียน

11. นักเรียนร่วมกันอภิปรายสรุปเกี่ยวกับวิธีการทำงานให้เห็นการคิดเชิงระบบและวิธีการทำงานที่มีแบบแผน

5. ขั้นประเมินเพื่อเพิ่มคุณค่าบริการสังคมและจิตสาธารณะ (Self-Regulating)

12. นักเรียนฝึกควบคุมอารมณ์และจิตใจของตนเองเป็นประจำ เช่น การนั่งสมาธิ เพื่อให้เกิดความสงบ มีสติในการใช้ชีวิต

13. นักเรียนประเมินตนเอง โดยเขียนแสดงความรู้สึกหลังการเรียนรู้และหลังการทำกิจกรรม ในประเด็นต่อไปนี้

- สิ่งที่นักเรียนได้เรียนรู้ในวันนี้คืออะไร
- นักเรียนมีส่วนร่วมกิจกรรมในกลุ่มมากน้อยเพียงใด
- เพื่อนนักเรียนในกลุ่มมีส่วนร่วมกิจกรรมในกลุ่มมากน้อยเพียงใด
- นักเรียนพึงพอใจกับการเรียนในวันนี้หรือไม่ เพียงใด
- นักเรียนจะนำความรู้ที่ได้นี้ไปใช้ให้เกิดประโยชน์แก่ตนเอง ครอบครัว

และสังคมทั่วไปได้อย่างไร

จากนั้นแลกเปลี่ยนตรวจสอบขั้นตอนการทำงานทุกขั้นตอนว่าจะเพิ่มคุณค่าไปสู่สังคม เกิดประโยชน์ต่อสังคมให้มากขึ้นกว่าเดิมในขั้นตอนใดบ้าง สำหรับการทำงานในครั้งต่อไป

ชั่วโมงที่ 2 การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ในวัยรุ่น

1. ขั้นสังเกตรวบรวมข้อมูล (Gathering)

1. นักเรียนร่วมกันสนทนาเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจและอารมณ์ของตนเอง โดยตอบคำถาม ดังนี้

- เมื่อนักเรียนได้ทำในสิ่งที่ชอบ นักเรียนรู้สึกอย่างไร (ตัวอย่างคำตอบ ดีใจ สนุกสนาน)
- เมื่อนักเรียนได้ทำในสิ่งที่ไม่ชอบ นักเรียนรู้สึกอย่างไร (ตัวอย่างคำตอบ เศร้า เสียใจ)
- เมื่อนักเรียนรู้สึกดี นักเรียนแสดงออกอย่างไร (ตัวอย่างคำตอบ ยิ้มแย้ม แจ่มใส กระโดดโลดเต้น)
- เมื่อนักเรียนรู้สึกไม่ดี นักเรียนแสดงออกอย่างไร (ตัวอย่างคำตอบ หน้า นิ่ง คิ้วขมวด ร้องไห้)
- เมื่อนักเรียนควบคุมอารมณ์ไม่ค่อยได้ นักเรียนต้องปฏิบัติตนอย่างไร (ตัวอย่างคำตอบ ต้องรู้จักใจเย็น เป็นคนมีเหตุและผลให้มากขึ้น)

2. นักเรียนศึกษาความรู้และรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจและอารมณ์ จากแหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ เช่น หนังสือเรียน อินเทอร์เน็ต

2. ขั้นคิดวิเคราะห์และสรุปความรู้ (Processing)

3. นักเรียนร่วมกันวิเคราะห์ความเหมือนหรือความแตกต่างระหว่างการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ

และการเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์ในวัยรุ่น โดยตอบคำถาม ดังนี้

- จิตใจกับอารมณ์เหมือนกันหรือแตกต่างกันอย่างไร

(ตัวอย่างคำตอบ ไม่เหมือนกัน เพราะอารมณ์คือความรู้สึก เช่น รัก โกรธ ชอบ สนใจ
จะแสดงออกที่ใบหน้าและท่าทาง ส่วนจิตใจ คือ พฤติกรรมที่แสดงออกหรือไม่แสดงออกก็ได้ เช่น
ยิ้มได้แต่ในใจใจนั้นเศร้าหมองอยู่)

4. นักเรียนร่วมกันยกตัวอย่างการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจและอารมณ์ โดย
เขียนคำตอบเป็นตารางบนกระดาน
(ตัวอย่างคำตอบ)

จิตใจ	อารมณ์
1. สนใจตนเอง	1. มีอารมณ์ทางเพศ
2. ต้องการเป็นตัวของตัวเอง	2. มีอารมณ์โกรธ โมโห หงุดหงิด ง่าย
3. รักศักดิ์ศรีและเกียรติของตนเอง	3. มีอารมณ์กลัวง่าย
4. มีความสนใจในเรื่องความรัก	4. มีอารมณ์วิตกกังวลง่าย ซึมเศร้า

5. นักเรียนร่วมกันอ่านข่าวเกี่ยวกับสภาวะการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจและ
อารมณ์ในวัยรุ่น
แล้วร่วมกันวิเคราะห์และแสดงความคิดเห็น โดยตอบคำถาม ดังนี้

เกิดเหตุทะเลาะวิวาทกันภายในร้านขายสุรา ส่งผลให้มีผู้เสียชีวิตและได้รับ
บาดเจ็บจากการสอยดาผู้เห็นเหตุการณ์เล่าว่า ก่อนเกิดเหตุมีวัยรุ่นชาย อายุ
18-20 ปี มีเรื่องทะเลาะวิวาทกับคู่อริบริเวณหน้าร้าน และได้วิ่งเข้าไปหาเพื่อนใน
ร้านขายสุรา คู่อริจึงตามเข้าไปยิงและฟันจนเกิดเหตุชุลมุนกันขึ้น ซึ่งวัยรุ่นคนที่
วิ่งเข้าไปในร้านถูกยิงเข้าที่ลำคอ และถูกอาวุธมีดฟันและแทง เสียชีวิตในที่เกิด
เหตุ นอกจากนี้ยังมีลูกค้าในร้านได้รับบาดเจ็บสาหัสจากการถูกฟันที่ศีรษะ และ
เจ้าของร้านถูกยิงและถูกแทงได้รับบาดเจ็บ

ที่มา :

innnews.co.th

- จากข่าวเกิดเหตุการณ์อะไร

(ตัวอย่างคำตอบ วัยรุ่นทะเลาะวิวาทกันภายในร้านขายสุรา ทำให้มีผู้ได้รับ
บาดเจ็บและเสียชีวิต)

- เหตุการณ์จากข่าว แสดงให้เห็นว่าวัยรุ่นมีลักษณะอารมณ์อย่างไร

(ตัวอย่างคำตอบ วัยรุ่นมีอารมณ์ร้อนและรุนแรง ขาดการยับยั้งชั่งใจ)

- เหตุการณ์จากข่าว ส่งผลกระทบต่อบุคคลใดบ้าง

(ตัวอย่างคำตอบ ตัววัยรุ่นเอง ได้รับบาดเจ็บและเสียชีวิต นอกจากนี้ยังมีลูกค้า
และเจ้าของร้านขายสุราที่ได้รับบาดเจ็บ)

- ถ้านักเรียนเป็น 1 ในกลุ่มวัยรุ่นที่อยู่ในเหตุการณ์จะมีวิธีป้องกันการเกิดเหตุการณ์นี้ได้อย่างไร (หลีกเลี่ยงการไปอยู่ในสถานการณ์ที่เสี่ยงอันตราย หากเกิดการทะเลาะวิวาทก็หยุดคุยกันด้วยเหตุผล ไม่ใช่กำลังในการแก้ปัญหา)

6. นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็น โดยตอบคำถามกระตุ้นความคิด ดังนี้

- คำว่าวัยรุ่นหัวร้อนกับวัยรุ่นใจร้อน มีความหมายเหมือนกันหรือไม่ เพราะเหตุใด (ตัวอย่างคำตอบ เหมือนกัน เพราะวัยรุ่นเป็นวัยที่มีการควบคุมอารมณ์ตนเองไม่ค่อยได้ชอบว่าความไม่คิดให้รอบคอบ)

3. ขั้นปฏิบัติและสรุปความรู้หลังการปฏิบัติ (Applying and Constructing the Knowledge)

- Teamwork การทำงานเป็นทีม

7. นักเรียนแบ่งกลุ่ม 8 กลุ่ม กลุ่มละเท่า ๆ กัน แต่ละกลุ่มร่วมกันวิเคราะห์ การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจและอารมณ์ ในหัวข้อต่อไปนี้

กลุ่มที่ 1 สนใจตนเอง
ตัวของตัวเอง

กลุ่มที่ 2 ต้องการเป็น

กลุ่มที่ 3 รักศักดิ์ศรีและเกียรติของตนเอง
ในเรื่องความรัก

กลุ่มที่ 4 มีความสนใจ

กลุ่มที่ 5 มีอารมณ์ทางเพศ
โกรธ โมโห หงุดหงิดง่าย

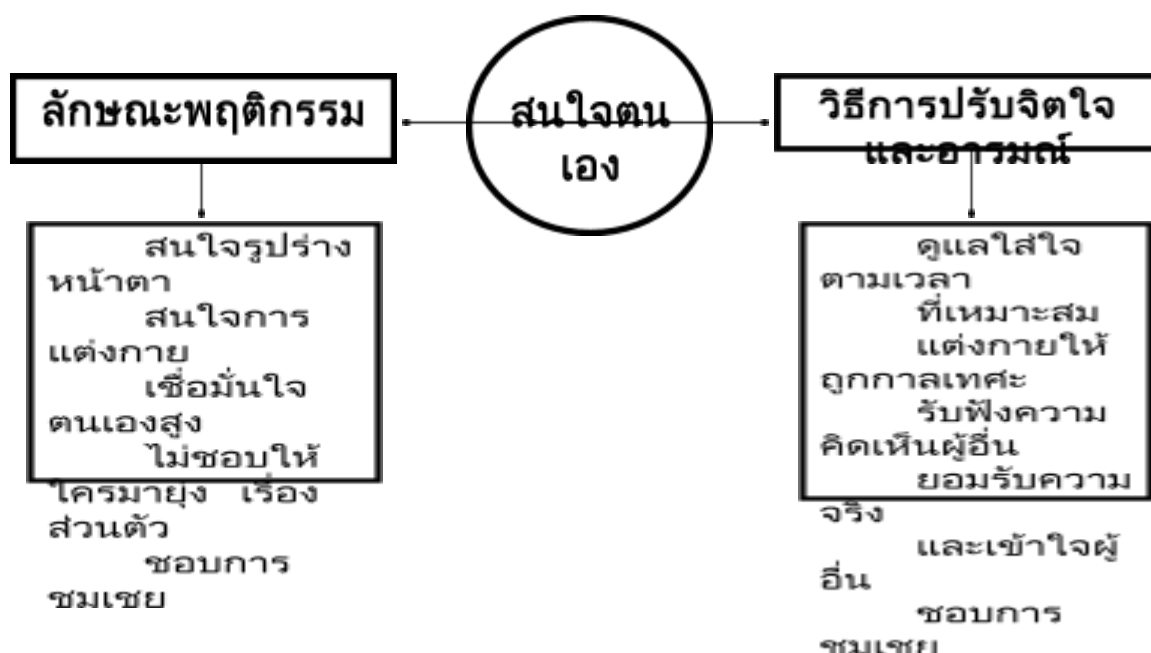
กลุ่มที่ 6 มีอารมณ์

กลุ่มที่ 7 มีอารมณ์กลัวง่าย
กังวลง่าย ชี้อารมณ์

กลุ่มที่ 8 มีอารมณ์วิตก

จากนั้นแต่ละกลุ่มระบุลักษณะพฤติกรรมที่เกิดขึ้นและเสนอวิธีการปรับจิตใจและอารมณ์ โดยเขียนเป็นแผนภาพความคิด

(ตัวอย่างแผนภาพความคิดของกลุ่มที่ 1)



8. นักเรียนร่วมกันสรุปสิ่งที่เข้าใจเป็นความรู้ร่วมกัน ดังนี้

วัยรุ่นจะมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและอารมณ์ ที่ต่างจากวัยเด็ก เป็นอย่างมาก มีความวิตกกังวลสูง และมีความสามารถในการควบคุมอารมณ์ได้ ไม่มาก จึงต้องเรียนรู้วิธีการควบคุมจิตใจและอารมณ์ของตนเอง

โดยครูให้ข้อคิดใน คุณค่าพระวรสาร **ความเคารพ/ศักดิ์ศรี พระเยซูสอนให้เรา เคารพศักดิ์ศรีของตนเองและของกันและกันและกันเราแต่ละคนมีค่ามากในสายตาพระ เนตรของพระเจ้า และ สัปดาห์ที่ 4 (สมานัตตา การเป็นผู้มีความสม่ำเสมอ หรือมีความประพฤติ**

เสมอต้นเสมอปลาย คุณธรรมข้อนี้จะช่วยให้เราเป็นคนมีจิตใจหนักแน่นไม่โลเล รวมทั้งยังเป็นการสร้างความนิยม และไว้วางใจให้แก่ผู้อื่นอีกด้วย)

4. ขั้นสื่อสารและนำเสนอ (Applying the Communication Skill)

9. นักเรียนแต่ละกลุ่มนำเสนอผลการวิเคราะห์การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ และอารมณ์หน้าชั้นเรียน

10. นักเรียนร่วมกันอภิปรายสรุปเกี่ยวกับวิธีการทำงานให้เห็นการคิดเชิง ระบบและวิธีการทำงานที่มีแบบแผน

5. ขั้นประเมินเพื่อเพิ่มคุณค่าบริการสังคมและจิตสาธารณะ (Self-Regulating)

11. นักเรียนฝึกควบคุมอารมณ์และจิตใจของตนเองเป็นประจำเช่นการนั่งสมาธิเพื่อให้เกิดความสงบมีสติในการใช้ชีวิต

12. นักเรียนประเมินตนเอง โดยเขียนแสดงความรู้สึกหลังการเรียนรู้และ หลังการทำกิจกรรมในประเด็นต่อไปนี้

- สิ่งที่คุณเรียนได้เรียนรู้ในวันนี้คืออะไร
- นักเรียนมีส่วนร่วมกิจกรรมในกลุ่มมากน้อยเพียงใด
- เพื่อนนักเรียนในกลุ่มมีส่วนร่วมกิจกรรมในกลุ่มมากน้อยเพียงใด
- นักเรียนพึงพอใจกับการเรียนในวันนี้หรือไม่ เพียงใด
- นักเรียนจะนำความรู้ที่ได้ไปใช้ให้เกิดประโยชน์แก่ตนเอง ครอบครัว และสังคมทั่วไป

ได้อย่างไร

จากนั้นแลกเปลี่ยนตรวจสอบขั้นตอนการทำงานทุกขั้นตอนว่าจะเพิ่มคุณค่าไปสู่สังคมเกิดประโยชน์ต่อสังคมให้มากขึ้นกว่าเดิมในขั้นตอนใดบ้าง สำหรับการทำงานในครั้งต่อไป

ชั่วโมงที่ 3 การเปลี่ยนแปลงด้านสังคมและสติปัญญา

1. ขั้นสังเกตรวบรวมข้อมูล (Gathering)

1. นักเรียนร่วมกันสนทนาเกี่ยวกับการคบเพื่อนของตนเอง โดยตอบคำถาม ดังนี้

- นักเรียนมีเพื่อนสนิทในห้องเรียนหรือไม่ (ตัวอย่างคำตอบ มี)
 - ส่วนใหญ่เป็นเพศเดียวกันหรือต่างเพศ (ตัวอย่างคำตอบ เป็นเพศเดียวกัน)
 - เพราะอะไรนักเรียนจึงคิดว่าเป็นเพื่อนสนิท
(ตัวอย่างคำตอบ มีนิสัยคล้ายกัน/ชอบเหมือนกัน/บ้านอยู่ใกล้กัน/คุยกันมานานตั้งแต่โรงเรียนเดิม)
 - นักเรียนคิดว่า ระหว่างพ่อแม่ชวนไปเดินช้อปปิ้งกับกลุ่มเพื่อนชวนไปอ่านหนังสือที่บ้านเพื่อน นักเรียนต้องการไปกับใครมากกว่ากัน เพราะเหตุใด
(ตัวอย่างคำตอบ ไปกับเพื่อน เพราะได้ความรู้ และอยู่กับเพื่อนสนุกกว่า)
2. นักเรียนศึกษาความรู้และรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงด้านสังคมและสติปัญญา จากแหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ เช่น หนังสือเรียน อินเทอร์เน็ต
- 2. ขั้นตอนวิเคราะห์และสรุปความรู้ (Processing) - Teamwork การทำงานเป็นทีม**
3. นักเรียนแบ่งกลุ่ม 3 กลุ่ม แต่ละกลุ่มร่วมกันวิเคราะห์และแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงด้านสังคม ในหัวข้อต่อไปนี้
- กลุ่มที่ 1 ความสัมพันธ์ระหว่างครอบครัว
 - กลุ่มที่ 2 ความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนเพศเดียวกัน
 - กลุ่มที่ 3 ความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนต่างเพศ
- โดยแต่ละกลุ่มร่วมกันเขียนเป็นแผนภาพความคิด
4. นักเรียนร่วมกันสังเกตภาพวัยรุ่นทนบทเรียนด้วยกัน แล้วแสดงความคิดเห็น โดยตอบคำถาม ดังนี้
- วัยรุ่นในภาพกำลังทำอะไร (อ่านบททนบทเรียนด้วยกัน)
 - การกระทำของวัยรุ่นช่วยส่งเสริมพัฒนาการด้านใดของวัยรุ่น (พัฒนาการด้านสติปัญญา)
 - การกระทำของวัยรุ่นส่งผลต่อวัยรุ่นอย่างไร (ทำให้มีพัฒนาการด้านสติปัญญาที่ดี มีผลการเรียนที่ดี)
 - หากวัยรุ่นทุกคนปฏิบัติตนเหมือนในภาพจะส่งผลต่อสังคมไทยอย่างไร (สังคมไทยพัฒนาขึ้น เพราะวัยรุ่นเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศในอนาคต ถ้าวัยรุ่นมีสติปัญญาและมีความสามารถ ประเทศก็จะเจริญก้าวหน้า)
 - การปฏิบัติตนจากภาพช่วยสร้างเสริมคุณธรรม จริยธรรม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ข้อใด (ใฝ่เรียนรู้)
5. นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็น โดยตอบคำถามกระตุ้นความคิด ดังนี้
- นักเรียนคิดว่าการอบรมเลี้ยงดูมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงด้านสังคมและสติปัญญาหรือไม่ อย่างไร

(ตัวอย่างคำตอบ มีผล เช่น มีผลต่อสังคม คือ ผู้ปกครอง อบรมเกี่ยวกับการเข้าสังคมในโอกาสต่าง ๆ และมีผลต่อสติปัญญา คือ ผู้ปกครอง อบรมให้ความรู้ที่ช่วยเพิ่มพูนสติปัญญาความสามารถของแต่ละบุคคล)

3. **ขั้นปฏิบัติและสรุปความรู้หลังการปฏิบัติ (Applying and Constructing the Knowledge)**

6. นักเรียนอธิบายการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น พร้อมทั้งเสนอแนวทางการปรับตัวให้เหมาะสมกับการเปลี่ยนแปลงในแต่ละด้าน โดยเขียนเป็นแผนภาพความคิดลงในชิ้นงานที่ 1 เรื่อง การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น

7. นักเรียนร่วมกันสรุปสิ่งที่เข้าใจเป็นความรู้ร่วมกัน ดังนี้

วัยรุ่น คือ วัยที่ร่างกายและจิตใจกำลังเติบโตจากวัยเด็กสู่วัยผู้ใหญ่ ดังนั้น สังคมและสติปัญญา

ก็จะมีการเปลี่ยนแปลงตามไปด้วย วัยรุ่นจึงรู้จักวิธีการเลือกเข้าสังคมที่ดีและการรู้จักเสริมสติปัญญาโดยครูให้ข้อคิดใน คุณค่าพระวรสาร **ความเคารพ/ศักดิ์ศรี** พระเยซูสอนให้เราเคารพศักดิ์ศรีของตนเองและของกันและกันเราแต่ละคนมีค่ามากในสายตาพระเนตรของพระเจ้า และ สัปดาห์ที่ 4 (สมานัตตา การเป็นผู้มีความสม่ำเสมอ หรือมีความประพฤติ

เสมอต้นเสมอปลาย คุณธรรมข้อนี้จะช่วยให้เราเป็นคนมีจิตใจหนักแน่นไม่โลเล รวมทั้งยังเป็นการสร้างความนิยม และไว้วางใจให้แก่ผู้อื่นอีกด้วย)

4. **ขั้นสื่อสารและนำเสนอ (Applying the Communication Skill)**

8. ตัวแทนนักเรียนนำเสนอแผนภาพความคิดเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงด้านต่าง ๆ และแนวทางการปรับตัวให้เหมาะสมกับการเปลี่ยนแปลงในแต่ละด้าน

9. นักเรียนร่วมกันอภิปรายสรุปเกี่ยวกับวิธีการทำงานให้เห็นการคิดเชิงระบบ และวิธีการทำงาน ที่มีแบบแผน

5. **ขั้นประเมินเพื่อเพิ่มคุณค่าบริการสังคมและจิตสาธารณะ (Self-Regulating)**

10. นักเรียนนำความรู้ที่ได้รับเกี่ยวกับแนวทางการปรับตัวให้เหมาะสมกับการเปลี่ยนแปลงในด้านต่าง ๆ ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน

11. นักเรียนประเมินตนเอง โดยเขียนแสดงความรู้สึกหลังการเรียนรู้และหลังการทำกิจกรรมในประเด็นต่อไปนี้

- สิ่ง que นักเรียนได้เรียนรู้ในวันนี้คืออะไร
- นักเรียนมีส่วนร่วมกิจกรรมในกลุ่มมากน้อยเพียงใด
- เพื่อนนักเรียนในกลุ่มมีส่วนร่วมกิจกรรมในกลุ่มมากน้อยเพียงใด
- นักเรียนพึงพอใจกับการเรียนในวันนี้หรือไม่ เพียงใด
- นักเรียนจะนำความรู้ที่ได้นี้ไปใช้ให้เกิดประโยชน์แก่ตนเอง ครอบครัว และสังคมทั่วไป

ได้อย่างไร

จากนั้นแลกเปลี่ยนตรวจสอบขั้นตอนการทำงานทุกขั้นตอนว่าจะเพิ่มคุณค่าไปสู่สังคม เกิดประโยชน์ต่อสังคมให้มากขึ้นกว่าเดิมในขั้นตอนใดบ้าง สำหรับการทำงานในครั้งต่อไป

ชั่วโมงที่ 4 พันธุกรรมที่มีผลกระทบต่อพัฒนาการของวัยรุ่น

1. ขั้นสังเกตรวบรวมข้อมูล (Gathering)

1. นักเรียนร่วมกันสนทนาเกี่ยวกับรูปร่างหน้าตาของตนเอง โดยตอบคำถาม ดังนี้

- นักเรียนมีใบหน้าเหมือนใครมากที่สุด (ตัวอย่างคำตอบ พ่อ แม่ ปู่ ย่า ตา ยาย)
- นักเรียนสูงเหมือนใคร (ตัวอย่างคำตอบ พ่อ แม่ ปู่ ย่า ตา ยาย)
- สิ่งเหมือนกับ พ่อ แม่ ปู่ ย่า ตา ยาย ของนักเรียน นักเรียนได้รับการถ่ายทอดมาได้อย่างไร

(ตัวอย่างคำตอบ ทาง DNA ถ่ายทอดทางพันธุกรรม)

2. นักเรียนศึกษาความรู้และรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยภายในที่มีผลกระทบต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการด้านต่าง ๆ จากแหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ เช่น หนังสือเรียน อินเทอร์เน็ต

2. ขั้นคิดวิเคราะห์และสรุปความรู้ (Processing)

3. นักเรียนร่วมกันวิเคราะห์และแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับพันธุกรรม โดยตอบคำถาม ดังนี้

- พันธุกรรมมีความหมายว่าอย่างไร (ตัวอย่างคำตอบ ลักษณะทางกาย พฤติกรรม สติปัญญาและโรบางอย่าง ของบุคคลที่ถ่ายทอดมาจากพ่อ แม่ ปู่ ย่า ตา ยาย หรือบรรพบุรุษ)

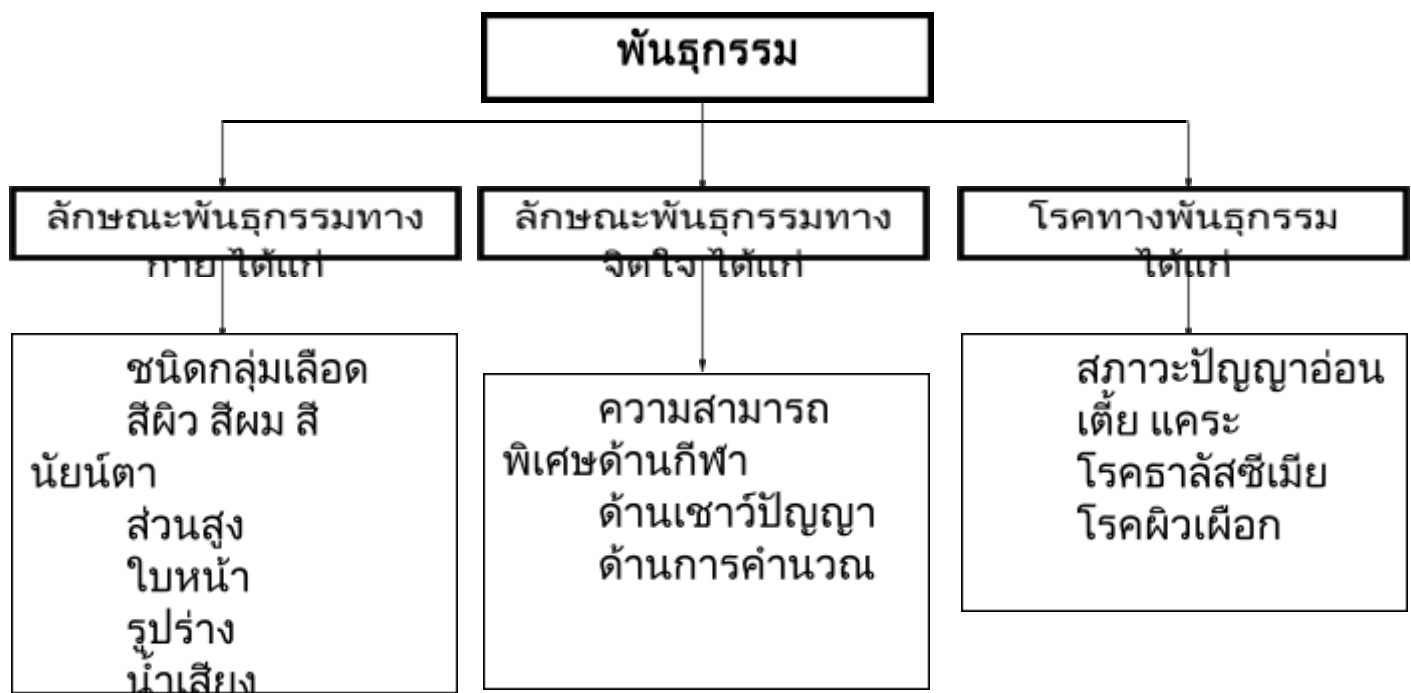
- การถ่ายทอดทางพันธุกรรม มีองค์ประกอบอะไรบ้าง (ตัวอย่างคำตอบ 3 องค์ประกอบ ได้แก่ 1. โครโมโซม 2. ยีน 3. DNA)

- ลักษณะที่ถ่ายทอดทางพันธุกรรมมีกี่ลักษณะ อะไรบ้าง

(ตัวอย่างคำตอบ 3 ลักษณะ ได้แก่ 1. ลักษณะทางกาย 2. ลักษณะทางจิตใจ 3. ลักษณะโรคทางพันธุกรรม)

4. นักเรียนร่วมกันวิเคราะห์และสรุปเกี่ยวกับลักษณะทางพันธุกรรมทางกาย ทางจิตใจและโรคทางพันธุกรรม โดยเขียนเป็นแผนภาพความคิด

(ตัวอย่างแผนภาพความคิด)



5. นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็น โดยตอบคำถามกระตุ้นความคิด ดังนี้
นักเรียนคิดว่า พันธุกรรม เป็นปัจจัยหนึ่งที่มีผลกระทบต่อการพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่นหรือไม่ อย่างไร (ตัวอย่างคำตอบ เป็นปัจจัยที่มีผลกระทบ เพราะถ้าได้รับยีนด้อยอาจจะทำให้เกิดความไม่มั่นใจ เป็นปมด้อยและเป็นอุปสรรคต่อการเจริญเติบโตทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาของวัยรุ่น)

3. ขั้นปฏิบัติและสรุปความรู้หลังการปฏิบัติ (Applying and Constructing the Knowledge)

- Teamwork **การทำงานเป็นทีม**

6. นักเรียนแบ่งกลุ่ม 4 กลุ่ม แต่ละกลุ่มร่วมกันจัดทำป้ายนิเทศ เรื่อง ปัจจัยภายในที่มีผลกระทบต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น โดยออกแบบให้น่าสนใจและน่าอ่าน ลงในแผ่น

ฟิวเจอร์บอร์ด

7. นักเรียนร่วมกันสรุปสิ่งที่เข้าใจเป็นความรู้ร่วมกัน ดังนี้ พันธุกรรม เป็นปัจจัยหนึ่งที่มีความสำคัญที่มีผลกระทบต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น โดยครูให้ข้อคิดใน คุณค่า พระวรสาร **ความเคารพ/ศักดิ์ศรี** พระเยซูสอนให้เราเคารพศักดิ์ศรีของตนเองและของกันและกันเราแต่ละคนมีค่ามากในสายตาพระเนตรของพระเจ้า และ **สังคหวัตถุ 4 (สมานัตตา การเป็นผู้มีความสม่ำเสมอ หรือมีความประพฤติ**

เสมอต้นเสมอปลาย คุณธรรมข้อนี้จะช่วยให้เราเป็นคนมีจิตใจหนักแน่นไม่โลเล รวมทั้งยังเป็นการสร้างความนิยม และไว้วางใจให้แก่ผู้อื่นอีกด้วย)

4. ขั้นสื่อสารและนำเสนอ (Applying the Communication Skill)

8. ตัวแทนนักเรียนนำเสนอแผนภาพความคิดเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงด้านต่าง ๆ และแนวทางการปรับตัวให้เหมาะสมกับการเปลี่ยนแปลงในแต่ละด้าน

9. นักเรียนร่วมกันอภิปรายสรุปเกี่ยวกับวิธีการทำงานให้เห็นการคิดเชิงระบบ และวิธีการทำงานที่มีแบบแผน

5. ขั้นประเมินเพื่อเพิ่มคุณค่าบริการสังคมและจิตสาธารณะ (Self-Regulating)

10. นักเรียนร่วมกันนำป้ายนิเทศไปติดหน้าชั้นเรียนหรือในบริเวณโรงเรียน เพื่อเผยแพร่ความรู้ให้นักเรียนชั้นอื่น ๆ ได้ศึกษา

11. นักเรียนประเมินตนเอง โดยเขียนแสดงความรู้สึกหลังการเรียนรู้และหลังการทำกิจกรรม ในประเด็นต่อไปนี้

- สิ่งที่นักเรียนได้เรียนรู้ในวันนี้คืออะไร
- นักเรียนมีส่วนร่วมกิจกรรมในกลุ่มมากน้อยเพียงใด
- เพื่อนนักเรียนในกลุ่มมีส่วนร่วมกิจกรรมในกลุ่มมากน้อยเพียงใด
- นักเรียนพึงพอใจกับการเรียนในวันนี้หรือไม่ เพียงใด
- นักเรียนจะนำความรู้ที่ได้นี้ไปใช้ให้เกิดประโยชน์แก่ตนเอง

ครอบครัว และสังคมทั่วไปได้อย่างไร

จากนั้นแลกเปลี่ยนตรวจสอบขั้นตอนการทำงานทุกขั้นตอนว่าจะเพิ่มคุณค่าไปสู่สังคม เกิดประโยชน์ต่อสังคมให้มากขึ้นกว่าเดิมในขั้นตอนใดบ้าง สำหรับการทำงานในครั้งต่อไป

ชั่วโมงที่ 5 เรื่องสิ่งแวดล้อมและครอบครัวที่มีผลกระทบต่อการเจริญเติบโตของวัยรุ่น

1. ขั้นสังเคราะห์รวบรวมข้อมูล (Gathering)

1. นักเรียนร่วมกันอ่านบทความในหนังสือแบบเรียน เรื่อง ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการใช้สารเสพติดของวัยรุ่น แล้วร่วมกันสนทนา โดยตอบคำถาม ดังนี้

- บทความนี้พูดถึงเรื่องใด (ปัจจัยที่มีอิทธิพลทำให้วัยรุ่นติดสารเสพติด)
- จากผลการวิจัย วัยรุ่นที่เริ่มติดสารเสพติดอายุเท่าไร และใช้สารเสพติดชนิดใดมากที่สุด (อายุ 15 ปี เสพยาบ้ามากที่สุด)

- สาเหตุส่วนใหญ่ของการติดสารเสพติด คือสาเหตุใด (เพื่อนชักชวน)

- เพื่อนชักชวนเสพยาเสพติด นักเรียนคิดว่าเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่นด้านใด (ตัวอย่างคำตอบ สิ่งแวดล้อม)

- มีปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่นด้านอื่นหรือไม่ จากบทความที่นักเรียนอ่าน

(ตัวอย่างคำตอบ มี ปัจจัยความขัดแย้งในครอบครัว)

2. นักเรียนศึกษาความรู้และรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยภายนอกที่มีผลกระทบต่อการศึกษาเจริญเติบโตและการพัฒนาการด้านต่าง ๆ จากแหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ เช่น หนังสือเรียน อินเทอร์เน็ต

2. ขั้นคิดวิเคราะห์และสรุปความรู้ (Processing)

3. นักเรียนร่วมกันวิเคราะห์การแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมและครอบครัวที่มีผลกระทบต่อการศึกษาเจริญเติบโตและการพัฒนาการในวัยรุ่น โดยตอบคำถาม ดังนี้

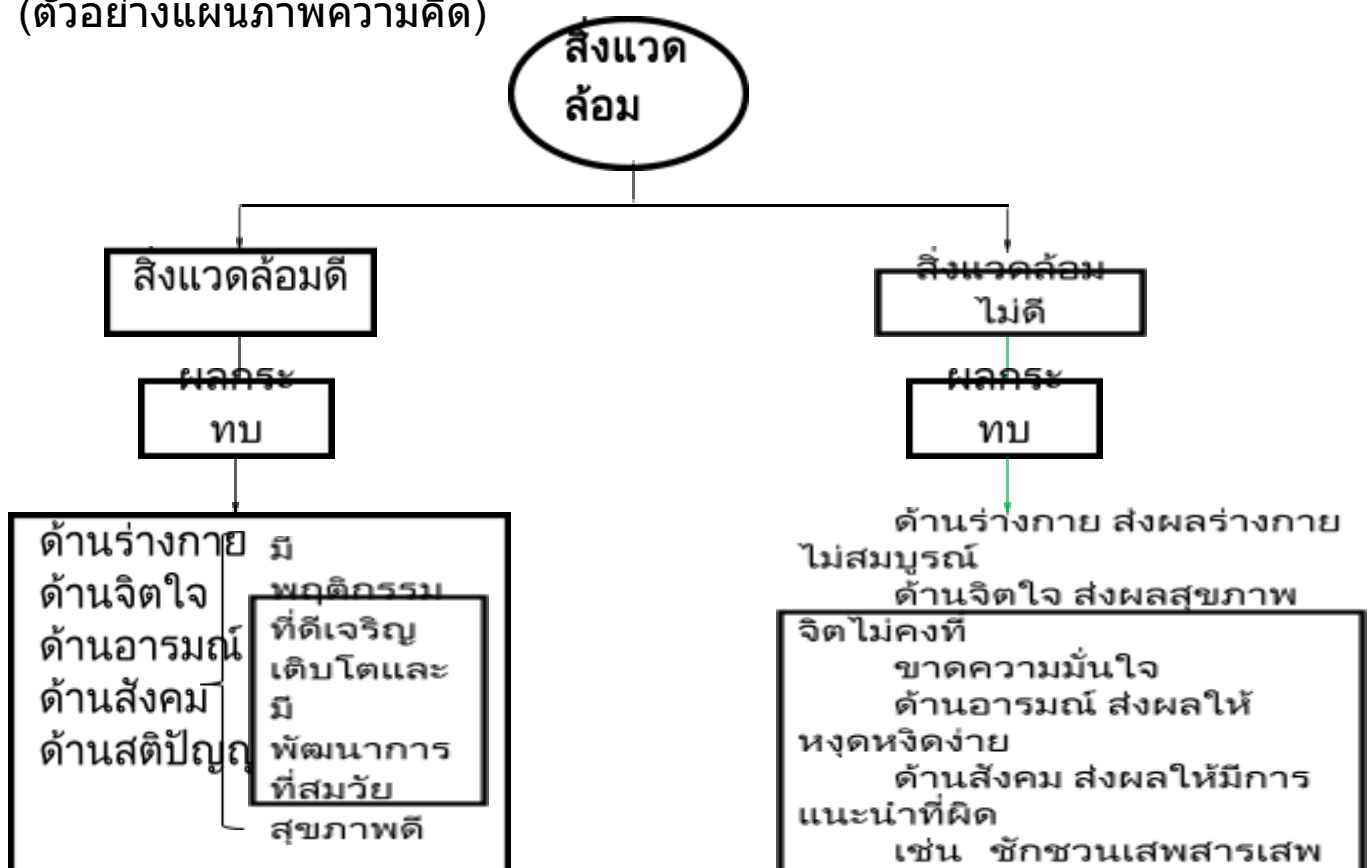
- อะไรที่เป็นปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม ที่มีผลกระทบต่อการศึกษาเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่น (ตัวอย่างคำตอบ การอบรมเลี้ยงดู สภาพของครอบครัว)

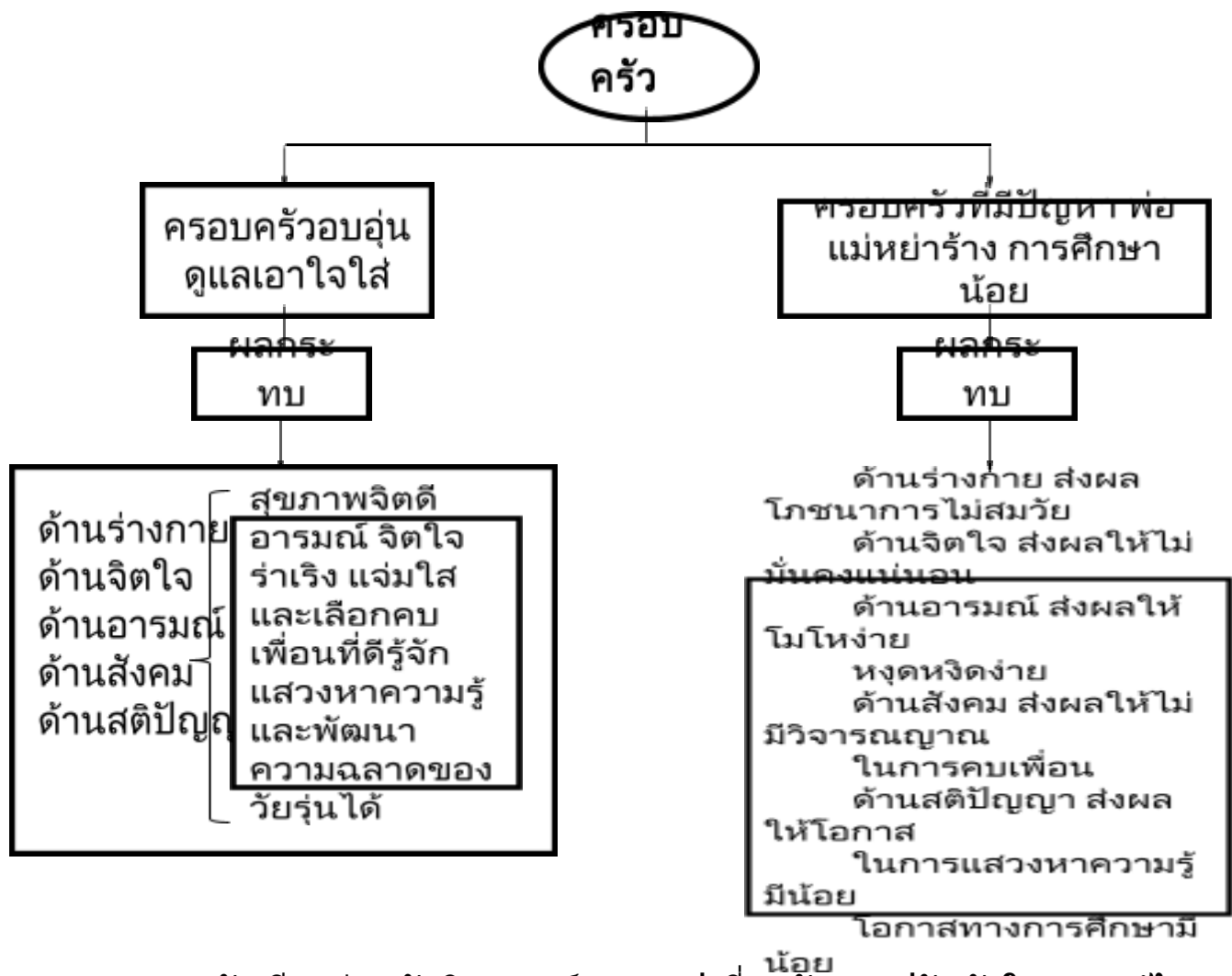
- อะไรที่เป็นปัจจัยด้านครอบครัวที่มีผลกระทบต่อการศึกษาเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่น (ตัวอย่างคำตอบ ขุนชนรอบบ้านและการคบเพื่อน)

4. นักเรียนร่วมกันวิเคราะห์และสรุปเกี่ยวกับปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมและครอบครัวที่มีผลกระทบต่อการศึกษาเจริญเติบโตและการพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น โดยเขียนเป็นแผนภาพความคิดโดยครูให้ข้อคิดใน คุณค่าพระวรสาร **ความเคารพ/ศักดิ์ศรี พระเยซูสอนให้เราเคารพศักดิ์ศรีของตนเองและของกันและกันเราแต่ละคนมีค่ามากในสายตาพระเนตรของพระเจ้า และ สัปดาห์ที่ 4 (สมนัดดา การเป็นผู้มีความสม่ำเสมอ หรือมีความประพฤติ**

เสมอต้นเสมอปลาย คุณธรรมข้อนี้จะช่วยให้เราเป็นคนมีจิตใจหนักแน่นไม่โลเล รวมทั้งยังเป็นการสร้างความนิยม และไว้วางใจให้แก่ผู้อื่นอีกด้วย

(ตัวอย่างแผนภาพความคิด)





5. นักเรียนร่วมกันวิเคราะห์และสรุปเกี่ยวกับการปรับตัวในการแก้ไขพฤติกรรมจากปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมและครอบครัว เพื่อไม่ให้เกิดผลกระทบต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจอารมณ์ สังคม และสติปัญญาของตนเอง



6. นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็น โดยตอบคำถามกระตุ้นความคิด ดังนี้

- ปัจจัยทางพันธุกรรม สิ่งแวดล้อม และการอบรมเลี้ยงดู นักเรียนคิดว่าสามารถปรับปรุงแก้ไขได้หรือไม่ อย่างไร (พันธุกรรมไม่สามารถปรับปรุงแก้ไขได้ เพราะเป็นปัจจัยภายใน เกิดขึ้นโดยการถ่ายทอดจากรุ่นสู่รุ่น ส่วนสิ่งแวดล้อมและครอบครัวสามารถปรับปรุงแก้ไขได้ เพราะเป็นปัจจัยภายนอก)

3. ขั้นปฏิบัติและสรุปความรู้หลังการปฏิบัติ (Applying and Constructing the Knowledge)

- Teamwork การทำงานเป็นทีม

7. นักเรียนแบ่งกลุ่ม 4 กลุ่ม แต่ละกลุ่มนำเสนอแนวทางการปฏิบัติตนเพื่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการที่เหมาะสมตามวัย โดยเขียนเป็นแผนภาพความคิดลงในชิ้นงานที่ 2 เรื่อง ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการด้านต่าง ๆ

8. นักเรียนร่วมกันสรุปสิ่งที่เข้าใจเป็นความรู้ร่วมกัน ดังนี้สิ่งแวดล้อมและการอบรมเลี้ยงดูของครอบครัว เป็นปัจจัยสำคัญในการส่งผลกระทบต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญาของวัยรุ่น ดังนั้น จึงต้องเข้าใจการปฏิบัติตน เพื่อรับปัจจัยต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม

4. ขั้นสื่อสารและนำเสนอ (Applying the Communication Skill)

9. ตัวแทนแต่ละกลุ่มออกมานำเสนอแผนภาพความคิดแนวทางการปฏิบัติตนเพื่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการที่เหมาะสมตามวัย หน้าชั้นเรียน

10. นักเรียนร่วมกันอภิปรายสรุปเกี่ยวกับวิธีการทำงานให้เห็นการคิดเชิงระบบและวิธีการทำงานที่มีแบบแผน

5. ขั้นประเมินเพื่อเพิ่มคุณค่าบริการสังคมและจิตสาธารณะ (Self-Regulating)

11. นักเรียนนำแผนภาพความคิดแนวทางการปฏิบัติตนเพื่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการที่เหมาะสมตามวัย เข้าเว็บไซต์โรงเรียนในเรื่องน่ารู้ของกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

12. นักเรียนประเมินตนเอง โดยเขียนแสดงความรู้สึกหลังการเรียนรู้และหลังการทำกิจกรรม ในประเด็นต่อไปนี้

- สิ่งนี้นักเรียนได้เรียนรู้ในวันนี้คืออะไร
- นักเรียนมีส่วนร่วมกิจกรรมในกลุ่มมากน้อยเพียงใด
- เพื่อนนักเรียนในกลุ่มมีส่วนร่วมกิจกรรมในกลุ่มมากน้อยเพียงใด
- นักเรียนพึงพอใจกับการเรียนในวันนี้หรือไม่ เพียงใด
- นักเรียนจะนำความรู้ที่ได้นี้ไปใช้ให้เกิดประโยชน์แก่ตนเอง ครอบครัว และสังคมทั่วไปได้อย่างไร

จากนั้นแลกเปลี่ยนตรวจสอบขั้นตอนการทำงานทุกขั้นตอนว่าจะเพิ่มคุณค่าไปสู่สังคม เกิดประโยชน์ต่อสังคมให้มากขึ้นกว่าเดิมในขั้นตอนใดบ้าง สำหรับการทำงานในครั้งต่อไป

8. สื่อการสอน

1. หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐานสุขศึกษาและพลศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2
2. กระดาษสำหรับทำกิจกรรม
2. กระดาษสำหรับทำกิจกรรม
3. ปากกาเคมี 3 สี
4. เครื่องชั่งน้ำหนัก
5. ที่วัดส่วนสูง
6. แบบบันทึกผลการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง
7. กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตน้ำหนักตามเกณฑ์อายุและส่วนสูงตามเกณฑ์อายุของเพศชายและเพศหญิง

9. แหล่งการเรียนรู้

1. แหล่งการเรียนรู้ทั้งภายในและภายนอกโรงเรียน
2. อินเทอร์เน็ต /youtube/google

10. การวัดและประเมินผล

ประเด็น	วิธีการประเมิน	เครื่องมือ	เกณฑ์การให้คะแนน
1. ประเมินระหว่างการจัดกิจกรรมการเรียนรู้/ความรู้ (K)	1. ตรวจสอบทดสอบก่อนและหลังเรียน 2. ตรวจสอบชิ้นงานที่ 1 3. ตรวจสอบชิ้นงานที่ 2	1. แบบทดสอบก่อนเรียน 2. แบบทดสอบหลังเรียน 3. ชิ้นงานที่ 1 4. ชิ้นงานที่ 2	ร้อยละ 50 ผ่านเกณฑ์
2. ทักษะ/กระบวนการ (P)	การสังเกต	- แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม/และรายบุคคล	ระดับ 2 ผ่านเกณฑ์
3. คุณลักษณะอันพึงประสงค์	สังเกต	-แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์	ระดับ 2 ผ่านเกณฑ์

4. สมรรถนะ สำคัญของผู้เรียน	สังเกต	- แบบสังเกต พฤติกรรม	ระดับ 2 ผ่าน เกณฑ์
--------------------------------	--------	-------------------------	-----------------------

เกณฑ์การประเมินผลการทำแบบฝึกหัด

ระดับคุณภาพ	เกณฑ์การพิจารณา
4 (ดีมาก)	- ทำแบบฝึกหัดครบถ้วนและเสร็จตามกำหนด - ทำแบบฝึกหัดได้ถูกต้อง - แสดงลำดับขั้นตอนของการทำแบบฝึกหัดชัดเจนเหมาะสม
3 (ดี)	- ทำแบบฝึกหัดครบถ้วนและเสร็จตามกำหนด - ทำแบบฝึกหัดได้ถูกต้อง - แสดงลำดับขั้นตอนของการทำแบบฝึกหัดหรือไม่ระบุขั้นตอนของการทำแบบฝึกหัด
2 (พอใช้)	- ทำแบบฝึกหัดครบถ้วนและเสร็จตามกำหนด - ทำแบบฝึกหัดบางข้อไม่ถูกต้อง - แสดงลำดับขั้นตอนของการทำแบบฝึกหัดหรือไม่ระบุขั้นตอนของการทำแบบฝึกหัด
1 (ปรับปรุง)	- ทำแบบฝึกหัดไม่ครบถ้วนและไม่เสร็จตามกำหนด - ทำแบบฝึกหัดบางข้อไม่ถูกต้อง - แสดงลำดับขั้นตอนของการทำแบบฝึกหัดไม่สัมพันธ์กับโจทย์หรือไม่แสดงลำดับขั้นตอน

แบบประเมินชิ้นงาน เรื่อง การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น

รายการ การ ประเมิน	ระดับคุณภาพ			
	4	3	2	1
การเขียน อธิบาย การ เปลี่ยนแปลง ทางด้าน ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และ สติปัญญา ของตนเอง	เขียนอธิบาย การ เปลี่ยนแปลง ทางด้าน ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และ สติปัญญา ของตนเอง	เขียนอธิบาย การ เปลี่ยนแปลง ทางด้าน ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และ สติปัญญา ของตนเองมี การเชื่อมโยง	เขียนอธิบาย การ เปลี่ยนแปลง ทางด้าน ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และ สติปัญญา ของตนเองมี การเชื่อมโยง	เขียนอธิบาย การ เปลี่ยนแปลง ทางด้าน ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และ สติปัญญา ของตนเอง

	มีการเชื่อมโยงให้เห็นเป็นภาพรวมเชื่อมโยงกับวัยรุ่นทั่ว ๆ ไปได้อย่างถูกต้องและสอดคล้องกับความเป็นจริงแสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นกับตนเองและผู้อื่น	ให้เห็นเป็นภาพรวมเชื่อมโยงกับวัยรุ่นทั่ว ๆ ไปได้อย่างถูกต้องและสอดคล้องกับความเป็นจริงอย่างเป็นเหตุเป็นผล	ให้เห็นเป็นภาพรวมเชื่อมโยงกับวัยรุ่นทั่ว ๆ ไปได้อย่างถูกต้องและสอดคล้องกับความเป็นจริงมีการเขียนขยายความและยกตัวอย่างเพิ่มเพื่อให้เข้าใจง่าย	มีการเชื่อมโยงให้เห็นเป็นภาพรวมเชื่อมโยงกับวัยรุ่นทั่ว ๆ ไปได้อย่างถูกต้องและสอดคล้องกับความเป็นจริงเขียนตามข้อมูลที่อ่านไม่มีการอธิบายเพิ่มเติม
--	---	---	--	--

11. บันทึกหลังสอน

11.1 ผลการจัดการเรียนรู้

- นักเรียนที่ผ่านการประเมินความรู้ (K) จำนวนคน
ได้แก่.....

.....

.....

.....

.....

- นักเรียนที่ไม่ผ่านการประเมินความรู้ (K) จำนวนคน
ได้แก่.....

.....

.....

.....

.....

- นักเรียนที่ไม่ผ่านการประเมินจุดประสงค์ด้านลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

จำนวนคน

ได้แก่.....

.....

.....

.....

.....

.....

- นักเรียนที่ไม่ผ่านการประเมินจุดประสงค์ด้านสมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

จำนวนคน

ได้แก่.....

.....

.....

.....

11.2 ปัญหา / อุปสรรค

.....

.....

.....

.....

แนวทางแก้ไข / เสนอแนะ (จากปัญหา / อุปสรรค)

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ครูผู้สอน

()

ว/ด/ป.....

ความคิดเห็นของหัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้ / หัวหน้ากิจกรรมพัฒนาผู้เรียน

.....
.....
.....
.....
ลงชื่อ.....หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้
()
ว/ด/ป.....

ความเห็นของหัวหน้าสถานศึกษาหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย
ได้ทำการตรวจแผนการจัดการเรียนรู้
ของ.....แล้วมีความ
คิดเห็นดังนี้

1. เป็นแผนการจัดการเรียนรู้ที่

ดีมาก

ดี

พอใช้

ควรปรับปรุง

2. การจัดกิจกรรมได้นำกระบวนการเรียนรู้

- เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญมาใช้ในการสอนได้อย่างเหมาะสม
- ยังไม่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ ควรปรับปรุงพัฒนาต่อไป

3. เป็นการจัดการเรียนรู้ที่นำไปใช้ได้จริง ควรปรับปรุงก่อนนำไปใช้

4. ข้อเสนอแนะ

อื่นๆ.....
.....

ลงชื่อ.....ผู้ช่วยผู้อำนวยการฝ่ายวิชาการ
()
ว/ด/ป.....

ความเห็น
ความเห็น.....
.....

ลงชื่อ.....ผู้อำนวยการโรงเรียน
()
ว/ด/ป.....

แบบทดสอบก่อนเรียน (Pre-Test) ม.2

ชื่อ-นามสกุล.....ชั้น.....เลข
ที่.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนกาเครื่องหมาย x ทับข้อที่ถูกที่สุดเพียงข้อ

เดียว

1.การนอนหลับพักผ่อนไม่เพียงพอ ส่งผลกระทบต่อการพัฒนาการของวัยรุ่น อย่างไร 1. ฮอร์โมนการเจริญเติบโตทำงานผิดปกติ ร่างกายแคระแกร็น 1. การเผาผลาญทำงานไม่เต็มที่ ทำให้น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น 3. อารมณ์แจ่มใส สามารถควบคุมอารมณ์ได้ดี 4. มีพัฒนาการด้านสติปัญญาที่ดี 2.การมีพัฒนาการที่เหมาะสมของวัยรุ่นส่งผลต่อสังคมอย่างไร 1.จำนวนประชากรลดลง 2.ปัญหาอาชญากรรมเพิ่มขึ้น 3.ระบบการศึกษามีคุณภาพมากขึ้น 4.มีบุคลากรที่มีคุณภาพในการพัฒนาประเทศ 3.ถ้าต้องการมีพัฒนาการด้านสังคมที่เหมาะสมควรปฏิบัติอย่างไร	6.ข้อใดแสดงถึงการเปลี่ยนแปลงด้านสติปัญญาในวัยรุ่น 1.นำวัสดุเหลือใช้มาประดิษฐ์เป็นของตกแต่ง 2.รักสวยรักงาม แต่งกายตามสมัยนิยม 3.ชอบรับประทานอาหารฟาสต์ฟูด 4.นั่งสมาธิเมื่อรู้สึกเครียด 7.การเปลี่ยนแปลงในข้อใดแสดงถึงความพร้อมในการสืบพันธุ์ 1.มีขนขึ้นบริเวณอวัยวะเพศ 2.มีความรู้สึกทางเพศ 3.เต้านมใหญ่ขึ้น 4.มีประจำเดือน 8.เมื่อต้องทำงานร่วมกับเพื่อนควรปฏิบัติตนอย่างไร 1.ทำตามที่เพื่อนบอกทุกอย่าง 2.ช่วยทำเฉพาะงานที่ทำได้ง่าย 3.แสดงความคิดเห็นของตนเอง 4.แต่งตัวตนเองเป็นหัวหน้ากลุ่ม
--	--

1. ค้นหาความรู้ในเรื่องที่น่าสนใจ 2. ออกกำลังกายเมื่อมีเวลาว่าง 3. เล่นอินเทอร์เน็ตเป็นประจำ 4. รู้จักยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น 4. ข้อใด ไม่ เกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงฮอร์โมนในวัยรุ่น 1. อวัยวะเกินจากปกติ เป็นโรคธาลัสซีเมีย 2. สนใจเพศตรงข้าม ส่วนสูงเพิ่มขึ้น 3. อารมณ์อ่อนไหว มีสิ่วขึ้น 4. แขนขายาว มีกลิ่นตัว 5. ข้อใดเป็นปัญหาที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงอารมณ์ในวัยรุ่น 1. มีน้ำหนักตัวเกินเกณฑ์ 2. ขกต่อยกับนักเรียนต่างสถาบัน 3. ผลการเรียนวิชาคณิตศาสตร์แย ลง 4. อยู่กับเพื่อนที่มีความชอบเหมือนกัน	9. ข้อใดเป็นผลจากการถ่ายทอดทางพันธุกรรม 1. ขาดความมั่นใจในตนเอง 2. เป็นโรคธาลัสซีเมีย 3. ชอบเล่นการพนัน 4. ติดสารเสพติด 10. การรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ ส่งผลต่อวัยรุ่นอย่างไร 1. มีระดับเขาว์ปัญญาสูง 2. มีอารมณ์มั่นคง ไม่แปรปรวน 3. มีน้ำหนักตามเกณฑ์มาตรฐาน 4. ช่วยให้ปรับตัวเข้ากับผู้อื่นได้ง่าย
--	---

เฉลย Pre-Test 1. 1 2. 4 3. 4 4. 1 5. 2 6. 1 7. 4 8. 3 9. 2 10. 3

แบบทดสอบก่อนเรียน (Post-Test) ม.2

ชื่อ-นามสกุล.....ชั้น.....เลข
ที่.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนกาเครื่องหมาย x ทับข้อที่ถูกที่สุดเพียงข้อเดียว

1. ข้อใด ไม่ เกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงฮอร์โมนในวัยรุ่น 1. อวัยวะเกินจากปกติ เป็นโรคธาลัสซีเมีย 2. สนใจเพศตรงข้าม ส่วนสูงเพิ่มขึ้น 3. อารมณ์อ่อนไหว มีสิ่วขึ้น 4. แขนขายาว มีกลิ่นตัว	6. ข้อใดเป็นผลจากการถ่ายทอดทางพันธุกรรม 1. ขาดความมั่นใจในตนเอง 2. เป็นโรคธาลัสซีเมีย 3. ชอบเล่นการพนัน 4. ติดสารเสพติด 7. การรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ ส่งผลต่อวัยรุ่นอย่างไร
---	--

2. ข้อใดเป็นปัญหาที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงอารมณ์ในวัยรุ่น 1. มีน้ำหนักตัวเกินเกณฑ์ 2. ขกต่อยกับนักเรียนต่างสถาบัน 3. ผลการเรียนวิชาคณิตศาสตร์แย่ง 4. อยู่กับเพื่อนที่มีความชอบเหมือนกัน 3. เมื่อต้องทำงานร่วมกับเพื่อนควรปฏิบัติตนอย่างไร 1. ทำตามที่เพื่อนบอกทุกอย่าง 2. ช่วยทำเฉพาะงานที่ทำได้ง่าย 3. แสดงความคิดเห็นของตนเอง 4. แต่งตั้งตนเองเป็นหัวหน้ากลุ่ม 4. ข้อใดแสดงถึงการเปลี่ยนแปลงด้านสติปัญญาในวัยรุ่น 1. นำวัสดุเหลือใช้มาประดิษฐ์เป็นของตกแต่ง 2. รักสวยรักงาม แต่งกายตามสมัยนิยม 3. ชอบรับประทานอาหารฟาสต์ฟูด 4. นั่งสมาธิเมื่อรู้สึกเครียด 5. การเปลี่ยนแปลงในข้อใดแสดงถึงความพร้อมในการสืบพันธุ์ 1. มีขนขึ้นบริเวณอวัยวะเพศ 2. มีความรู้สึกทางเพศ 3. เต้านมใหญ่ขึ้น 4. มีประจำเดือน	1. มีระดับเขาว์ปัญญาสูง 2. มีอารมณ์มั่นคง ไม่แปรปรวน 3. มีน้ำหนักตามเกณฑ์มาตรฐาน 4. ช่วยให้ปรับตัวเข้ากับผู้อื่นได้ง่าย 8. ถ้าต้องการมีพัฒนาการด้านสังคมที่เหมาะสมควรปฏิบัติอย่างไร 1. หมั่นหาความรู้ในเรื่องที่น่าสนใจ 2. ออกกำลังกายเมื่อมีเวลาว่าง 3. เล่นอินเทอร์เน็ตเป็นประจำ 4. รู้จักยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น 9. การนอนหลับพักผ่อนไม่เพียงพอส่งผลกระทบต่อพัฒนาการของวัยรุ่นอย่างไร 1. สอริโมนการเจริญเติบโตทำงานผิดปกติ - ร่างกายแคระแกร็น 2. การเผาผลาญทำงานไม่เต็มที่ ทำให้น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น 3. อารมณ์แจ่มใส สามารถควบคุมอารมณ์ได้ดี 4. มีพัฒนาการด้านสติปัญญาที่ดี 10. การมีพัฒนาการที่เหมาะสมของวัยรุ่นส่งผลต่อสังคมอย่างไร 1. จำนวนประชากรลดลง 2. ปัญหาอาชญากรรมเพิ่มขึ้น 3. ระบบการศึกษามีคุณภาพมากขึ้น 4. มีบุคลากรที่มีคุณภาพในการพัฒนาประเทศ
--	--

เฉลย Post –Test 1. 1 2. 2 3. 3 4. 1 5. 4 6. 2 7. 3 8. 4 9. 1 10. 4