

## หน่วยที่ 1 ระบบต่างๆ ของร่างกาย

### คาบเรียนที่ 1

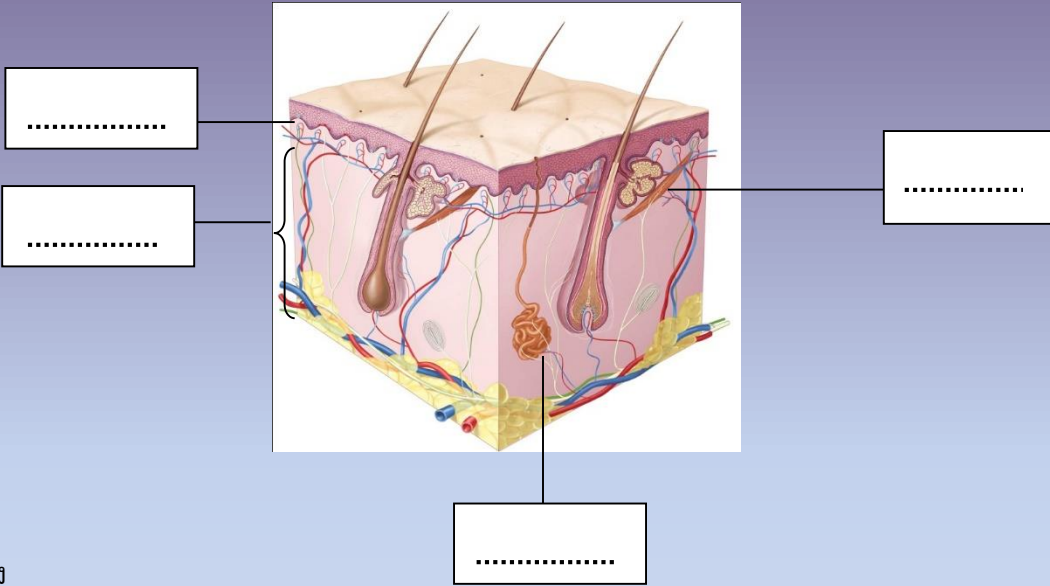
1. ให้นักเรียนศึกษาความรู้จาก เรื่องระบบต่างๆ ของร่างกาย ที่แขวนไว้ที่ Web kru\_nitjudo
2. ทำใบงานที่ 1.1 และใบงานที่ 1.2 บันทึกลงสมุด

### คาบเรียนที่ 2

1. ให้นักเรียนทำใบงานที่ 1.3
2. ทำแบบทดสอบท้ายบทเรียน 10 ข้อ บันทึกลงสมุด

# ใบงานที่ 1.1

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนอธิบายโครงสร้างและหน้าที่ของระบบผิวหนัง พร้อมอธิบายแนวทางการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของผิวหนัง



หน้าที่ของผิวหนัง

---

---

---

---

แนวทางการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของผิวหนัง

---

---

---

---

## ใบงานที่ 1.2 การทำงานของระบบกล้ามเนื้อ

คำชี้แจง ให้นักเรียนตอบคำถามที่กำหนดให้ถูกต้อง

1. กล้ามเนื้อ มีความสำคัญต่อการเคลื่อนไหวของร่างกายอย่างไร

.....

.....

.....

2. กล้ามเนื้อลำไส้ มีลักษณะพิเศษอย่างไร

.....

.....

.....

3. ไมโอไฟลาเมนต์ มีความสำคัญต่อระบบกล้ามเนื้ออย่างไร

.....

.....

.....

4. การสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบกล้ามเนื้อ ควรปฏิบัติอย่างไร

.....

.....



ชื่อ - สกุล.....เลขที่.....ห้อง.....

**คำสั่ง** ให้นักเรียนเลือกข้อที่ถูกที่สุดเพียงข้อเดียว

1. ข้อใด**ไม่ใช่**หน้าที่ของระบบโครงกระดูก

1. สร้างเม็ดเลือดแดง

2. เป็นโครงสร้างของร่างกาย

3. เป็นแหล่งสะสมพลังงาน

4. เป็นแหล่งสะสมแคลเซียม

2. กระดูกต้นแขนและปลายแขน ที่เชื่อมต่อกันที่ข้อศอก และหัวเข่า กระดูกมีลักษณะอย่างไร

1. กระดูกแบบเดี่ยว

2. กระดูกแบบบานพับ

3. กระดูกแบบหัวกลม

4. กระดูกยึดติดเคลื่อนที่ไม่ได้

3. กระดูกแต่ละท่อนจะถูกเชื่อมต่อและยึดด้วยอะไร

1. ข้อต่อ

2. เอ็น

3. กล้ามเนื้อ

4. ถูกทุกข้อ

4. ข้อใดกล่าวถึงกล้ามเนื้อในร่างกายได้ถูกต้องที่สุด

1. มี 1 ชนิด คือ กล้ามเนื้อลาย

2. มี 2 ชนิด คือ กล้ามเนื้อลาย และกล้ามเนื้อเรียบ

3. มี 3 ชนิด คือ กล้ามเนื้อลาย กล้ามเนื้อเรียบ และกล้ามเนื้อหัวใจ

4. มี 4 ชนิด คือ กล้ามเนื้อลาย กล้ามเนื้อเรียบ กล้ามเนื้อหัวใจ และกล้ามเนื้อโครงร่าง

5. กลุ่มเซลล์ที่มารวมกลุ่มกันเพื่อทำหน้าที่อย่างเดียวกัน เรียกว่าอะไร

- |               |               |
|---------------|---------------|
| 1. อะตอม      | 2. โมเลกุล    |
| 3. ระบบอวัยวะ | 4. เนื้อเยื่อ |

6. กล้ามเนื้อที่บทบาทสำคัญต่อการเคลื่อนไหวร่างกาย เป็นกล้ามเนื้อชนิดใด

- |                    |                                |
|--------------------|--------------------------------|
| 1. กล้ามเนื้อเรียบ | 2. กล้ามเนื้อหัวใจ             |
| 3. กล้ามเนื้อลาย   | 4. กล้ามเนื้อที่อยู่อกอานาจจิต |

7. นักเรียนเล่นกีฬาชนิดใดที่เมื่อเกิดการเป็นตะคริวจะมีอันตรายมากที่สุด

- |              |                              |
|--------------|------------------------------|
| 1. ยิมนาสติก | 2. รักบี้ฟุตบอล              |
| 3. ว่ายน้ำ   | 4. กีฬาที่เกี่ยวกับการต่อสู้ |

8. สารที่เรียกว่า “เมลานิน” จะอยู่ส่วนใดของร่างกาย

- |                       |                          |
|-----------------------|--------------------------|
| 1. บริเวณต่อมไธสมอง   | 2. บริเวณกล้ามเนื้อเรียบ |
| 3. ผิวหนังชั้นหนังแท้ | 4. ผิวหนังชั้นหนังกำพร้า |

9. ชั้นใดของผิวหนังมีความหนาที่สุด

- |               |               |
|---------------|---------------|
| 1. หนังกำพร้า | 2. หนังเทียม  |
| 3. หนังแท้    | 4. หนังด้านใน |

10. ส่วนประกอบข้อใดที่ไม่ได้อยู่ในชั้นหนังแท้

- |              |                 |
|--------------|-----------------|
| 1. ต่อมไขมัน | 2. ต่อมเหงื่อ   |
| 3. ซีโดล     | 4. หลอดเลือดฝอย |

## หน่วยที่ 2 การวางแผนดูแลสุขภาพของตนเองและครอบครัว

“คนไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ” เป็นคำกล่าวที่บ่งบอกถึงว่าถ้าเรามีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรงแล้ว เราคงไม่ต้องเป็นทุกข์ เราคงไม่ต้องเสียเงิน เสียทอง ที่ต้องนำมาดูแลรักษาตนเองและครอบครัว

ดังนั้นเราควรมาดูแลรักษาสุขภาพของคนในครอบครัวของเราให้มีสุขภาพกาย สุขภาพจิตที่ดีกันดีกว่า โดยเฉพาะช่วงนี้มีการแพร่ระบาดของโรค **Covid -19**

ก่อนอื่นมาทดสอบตัวเองกันว่า เรามีความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพมากน้อยแค่ไหน

นักเรียนทำแบบทดสอบก่อนเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 กันก่อนนะคะ 10 ข้อ ให้เวลา 10 นาที ค่ะ แล้วตรวจเฉลยทางไลน์นะคะ

welcome  
\* ยินดีต้อนรับ

## แบบทดสอบก่อนเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 2

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

1. การดูแลสุขภาพของตนเองและครอบครัวมีคุณค่าสูงสุด ในเรื่องใด
  - ก. ป้องกันโรคภัยไข้เจ็บ
  - ข. ครอบครัวอบอุ่น รักใคร่กลมเกลียวกัน
  - ค. สามารถกำหนดช่วงเวลาในการดูแลสุขภาพได้อย่างเหมาะสม
  - ง. ส่งเสริมสุขภาพกายและสุขภาพจิตของตนเองและบุคคลในครอบครัว
2. นักเรียนจะเริ่มต้นการวางแผนดูแลสุขภาพของตนเองและบุคคลในครอบครัวได้อย่างไร
  - ก. วางแผน
  - ข. สืบหาข้อมูล
  - ค. ดำเนินการ
  - ง. ประเมินผล
3. บุคคลในข้อใดควรได้รับการวางแผนดูแลสุขภาพ
  - ก. วัยเด็ก
  - ข. วัยรุ่น
  - ค. วัยชรา
  - ง. ทุกช่วงวัย
4. ข้อใด**ไม่**จัดว่าเป็นการวางแผนการดูแลสุขภาพ
  - ก. ดูแลเรื่องการพักผ่อน
  - ข. ดูแลเรื่องการรักษาพยาบาล
  - ค. ดูแลเรื่องการประกอบอาชีพ
  - ง. ดูแลเรื่องอาหารในแต่ละวัน
5. ถ้าบุคคลในครอบครัว**ไม่มี**การวางแผนดูแลสุขภาพนักเรียนคิดว่าจะมีผลต่อสุขภาพโดยรวมอย่างไร
  - ก. สุขภาพกายเสื่อมโทรม
  - ข. สัมพันธภาพในครอบครัวไม่ดี
  - ค. มีค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลสูง
  - ง. สุขภาพกายและสุขภาพจิตเสื่อมโทรม



6.ผลของการดูแลสุขภาพในข้อใดชัดเจนมากที่สุด

ก. คลายเครียด

ข. ครอบครัวยอบอุ่น

ค. ร่างกายแข็งแรงไม่เจ็บป่วย

ง. ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

7.นักเรียนวางแผนในการดูแลสุขภาพเพื่อประโยชน์ในข้อใดมากที่สุด

ก. เพื่อคลายเครียด

ข. เพื่อความปลอดภัย

ค. เพื่อให้ได้รับสารอาหารที่มีประโยชน์

ง. เพื่อให้สุขภาพกายและสุขภาพจิตดี

8.ข้อใดเกิดขึ้นหลังสุดในการดูแลสุขภาพ

ก. ความรู้ด้านสุขภาพ

ข. พฤติกรรมด้านสุขภาพ

ค. การมีเจตคติที่ดีด้านสุขภาพ

ง. การเห็นคุณค่าด้านสุขภาพ

9. บุคคลในข้อใดดูแลสุขภาพได้อย่างถูกต้อง

ก. โอ้ ออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3-5 วัน

ข. แอม รับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ดส์

ค. ออย ดื่มสุราเฉพาะเมื่อมีงานสังสรรค์เท่านั้น

ง. เอม รับประทานขนมปังในตอนเช้าเป็นบางมื้อ

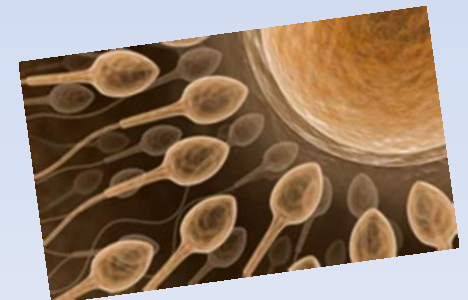
10. ข้อใดสอดคล้องกับคำว่า **กันไว้ดีกว่าแก้**

ก. นุ่น วางแผนดูแลสุขภาพตนเอง

ข.นภ ปฏิบัติตนในการดูแลสุขภาพ

ค. แนน ป้องกันตนเองไม่ให้เจ็บป่วย

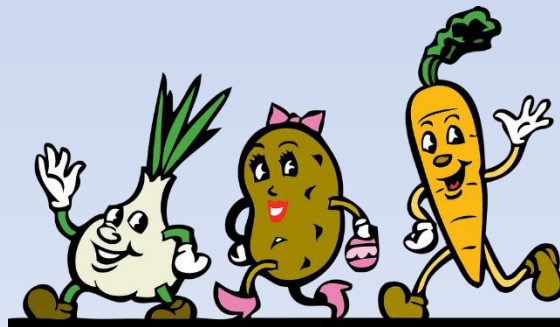
ง.เนย วางแผนในการมีชีวิตครอบครัวที่ดี





# กิจกรรมดาบเรียนที่ 2 เรื่องการดูแลสุขภาพของตนเองและครอบครัว

1. ให้นักเรียนศึกษาเรียนรู้จากสื่อที่เขว่นไว้นี้
2. สรุปผังความคิดเนื้อหาสาระหน่วยการเรียนรู้ที่ 2 (Mind Mapping)
3. ทำแบบทดสอบหลังเรียน 10 ข้อ ส่งสัปดาห์ต่อไป (25 มกราคม 2564)
4. ให้นักเรียนศึกษาและออกแบบการดูแลสุขภาพตนเองและครอบครัวโดยยึดหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ (ทำPower Point) งานบุคคล ส่ง 25 ม.ค.2564



# คำชี้แจง

ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว (แบบทดสอบหลังเรียน หน่วยที่ 2)

1. นักเรียนจะเริ่มต้นการวางแผนดูแลสุขภาพของตนเองและบุคคลในครอบครัวได้อย่างไร

- ก. วางแผน
- ข. ดำเนินการ
- ค. ประเมินผล
- ง. สืบรวจข้อมูล

2. การดูแลสุขภาพของตนเองและครอบครัวมีคุณค่าสูงสุด ในเรื่องใด

- ก. ป้องกันโรคภัยไข้เจ็บ
- ข. ครอบครัวอบอุ่น รักใคร่กลมเกลียวกัน
- ค. ส่งเสริมสุขภาพกายและสุขภาพจิตของตนเองและบุคคลในครอบครัว
- ง. สามารถกำหนดช่วงเวลาในการดูแลสุขภาพได้อย่างเหมาะสม

3. ข้อใดไม่จัดว่าเป็นการวางแผนการดูแลสุขภาพ

- ก. ดูแลเรื่องการพักผ่อน
- ข. ดูแลเรื่องการประกอบอาชีพ
- ค. ดูแลเรื่องการรักษาพยาบาล
- ง. ดูแลเรื่องอาหารในแต่ละวัน

4. บุคคลในข้อใดควรได้รับการวางแผนดูแลสุขภาพ

- ก. ทุกช่วงวัย
- ข. วัยเด็ก
- ค. วัยชรา
- ง. วัยรุ่น

5. ข้อใดเกิดขึ้นหลังสุดในการดูแลสุขภาพ

- ก. การมีเจตคติที่ดีด้านสุขภาพ
- ข. การเห็นคุณค่าด้านสุขภาพ
- ค. พฤติกรรมด้านสุขภาพ
- ง. ความรู้ด้านสุขภาพ

6. ข้อใดสอดคล้องกับคำว่า กันไว้ดีกว่าแก้

- ก. นก ปฏิบัติตนในการดูแลสุขภาพ
- ข. แนน ป้องกันตนเองไม่ให้เจ็บป่วย
- ค. นุ่น วางแผนดูแลสุขภาพตนเอง
- ง. เนย วางแผนในการมีชีวิตครอบครัวที่ดี

7. บุคคลในข้อใดดูแลสุขภาพได้อย่างถูกต้อง

- ก. แอม รับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ดส์
- ข. โอ้ ออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3-5 วัน
- ค. ออย ดื่มสุราเฉพาะเมื่อมีงานสังสรรค์เท่านั้น
- ง. เอ็ม รับประทานขนมปังในตอนเช้าเป็นบางมื้อ

8. ถ้าบุคคลในครอบครัวไม่มีการวางแผนดูแลสุขภาพนักเรียนคิดว่าจะมีผลต่อสุขภาพโดยรวมอย่างไร

- ก. สุขภาพกายและสุขภาพจิตเสื่อมโทรม
- ข. มีค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลสูง
- ค. สัมพันธภาพในครอบครัวไม่ดี
- ง. สุขภาพกายเสื่อมโทรม

9. นักเรียนวางแผนในการดูแลสุขภาพเพื่อประโยชน์ในข้อใดมากที่สุด

- ก. เพื่อให้ได้รับสารอาหารที่มีประโยชน์
- ข. เพื่อให้สุขภาพกายและสุขภาพจิตดี
- ค. เพื่อความปลอดภัย
- ง. เพื่อคลายเครียด

10. ผลของการดูแลสุขภาพในข้อใดชัดเจนมากที่สุด

- ก. คลายเครียด
- ข. ครอบครัวอบอุ่น
- ค. ร่างกายแข็งแรงไม่เจ็บป่วย
- ง. ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

# หน่วยที่ 3 เรื่อง พฤติกรรมทางเพศและการดำเนินชีวิต คาบเรียนที่ 1

## กิจกรรมในคาบเรียน

1. ให้นักเรียนศึกษาเรียนรู้จากสื่อ พ31101 คาบเรียนที่ 1
2. ให้สรุปการเปลี่ยนแปลงของตนเองว่ามีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ และสังคมอย่างไรบ้าง โดยทำเป็นผังความคิด ทำใส่สมุดส่งเมื่อหมดคาบเรียน

## คาบเรียนที่ 2

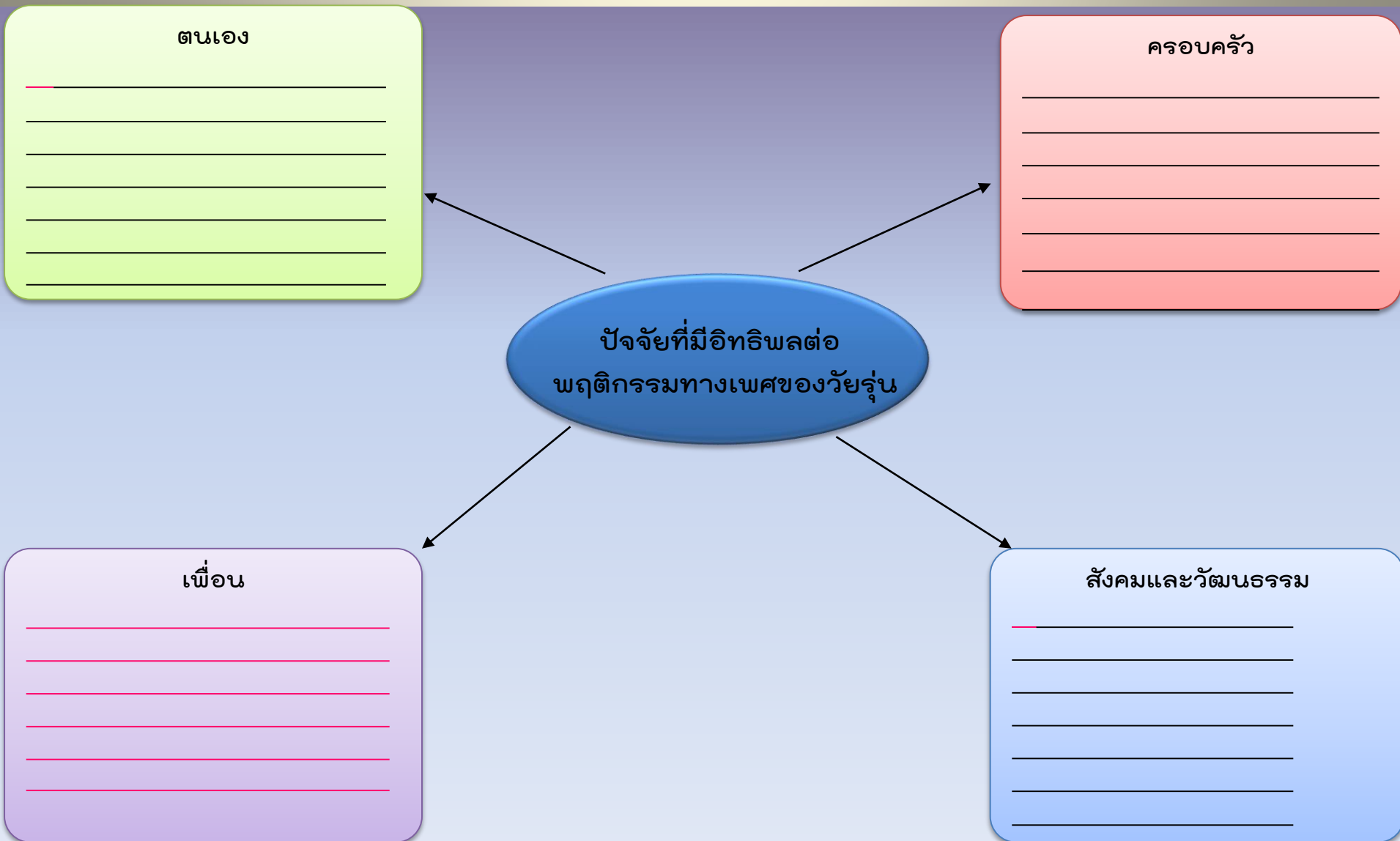
เรื่อง พฤติกรรมทางเพศและการดำเนินชีวิต

### กิจกรรมในคาบเรียน

1. ให้นักเรียนศึกษาเรียนรู้จากสื่อ พ31101 ในคาบเรียนที่ 2
2. ให้นักเรียนทำใบงานที่ 3.1 ลงในสมุด
3. ให้นักเรียนทำแบบทดสอบหน่วยการเรียนรู้ที่ 3

# ใบงานที่ 3.1 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่น

คำชี้แจง ให้นักเรียนพิจารณาแผนผังความคิดที่กำหนด แล้วอธิบายรายละเอียดในแต่ละปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่น



## คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

1. วัยรุ่นช่วงใดที่มีปัญหาเรื่องการปรับตัวเพราะมีน้ำหนักและส่วนสูงเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว
  - ก. วัยรุ่นตอนต้นและตอนกลาง
  - ข. วัยรุ่นตอนปลาย
  - ค. วัยรุ่นตอนกลาง
  - ง. วัยรุ่นตอนต้น
2. ปัจจัยข้อใดที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่นมากที่สุด
  - ก. เพื่อน
  - ข. สังคม
  - ค. ครอบครัว
  - ง. วัฒนธรรม
3. ข้อใดไม่มีอิทธิพลต่อค่านิยมทางเพศของบุคคล
  - ก. ประสบการณ์ ขนบธรรมเนียมประเพณี
  - ข. ครอบครัว โรงเรียน
  - ค. สังคม วัฒนธรรม
  - ง. เพื่อน คนรัก
4. ข้อใดไม่เกี่ยวข้องกับกระบวนการเปลี่ยนแปลงในด้านต่างๆ ของวัยรุ่น
  - ก. พัฒนาการทางด้านอารมณ์และจิตใจ
  - ข. การเปลี่ยนแปลงทางสังคม
  - ค. พัฒนาการทางร่างกาย
  - ง. ความมั่นคงของชีวิต
5. อิทธิพลทางเพศในข้อใดไม่ใช่ปัจจัยที่มาจากครอบครัว
  - ก. ความสัมพันธ์ในครอบครัว
  - ข. ความศรัทธาในศาสนา
  - ค. การจับกลุ่มกับเพื่อนเพื่อทำกิจกรรมต่างๆ
  - ง. การปลูกฝังเจตคติที่ดีในเรื่องบทบาทของชายหญิง



6.บุคคลในข้อใดแสดงพฤติกรรมทางเพศได้เหมาะสมที่สุด

ก. นาย พาสาวไปดูหนังไป

ข. นั๊ด แอบไปมีเพศสัมพันธ์กับออมที่หอพัก

ค. อ้น พากั๋อยนั่งซ้อนรถจักรยานยนต์ไปอยู่ในที่ลับตาคนสองต่อสอง

ง. น้อย ขอโทษหน้า เมื่อเหวี่ยงมือไปโดนหัวไหล่ของเธอ

7. หากเกิดอารมณ์ทางเพศขึ้นไม่ควรทำสิ่งใด

ก. หางานอดิเรกทำ

ข. อ่านหนังสือที่สนใจ

ค. เล่นกีฬาในกลุ่มเพื่อน

ง. มีเพศสัมพันธ์กับเพศตรงข้าม

8. เมื่อนักเรียนมีอาการทางเพศ นักเรียนควรระบายอารมณ์ทางเพศแบบใดจึงจะเหมาะสมที่สุด

ก. ชวนเพื่อนไปตีมสุรา

ข. ชวนเพื่อนไปเที่ยวกลางคืน

ค. ชวนเพื่อนไปดูภาพยนตร์

ง. ชวนเพื่อนไปเล่นกีฬาหรือกิจกรรมที่ตนชอบ

9. พฤติกรรมทางเพศ มีความหมายตรงกับข้อใด

ก. กลุ่มคนที่ร่วมมือกัน อยู่ร่วมกันอย่างยั่งยืนและมีวัฒนธรรมที่เด่นชัด

ข. ความสามารถในการให้ความรู้ ความเข้าใจในด้านพฤติกรรมทางเพศ

ค. ความคิด ทักษะ และ การแสดงออกของบุคคลที่เกี่ยวกับเรื่องเพศ

ง. สิ่งที่มีมนุษย์สร้างขึ้น เพื่อใช้ในการดำเนินชีวิต

10. ข้อใดเป็นการเห็นคุณค่าของตนเอง

ก. มองโลกในแง่ร้าย

ข. เกิดความรักตนเอง

ค. ใช้สารเสพติด ตีมสุรา

ง. ขาดความภูมิใจในตนเอง

\*\*\*\*\*

# แนวทางในการปฏิบัติสำหรับการเรียนในคาบเรียนที่ 1

## คำสั่ง

1. ให้นักเรียนศึกษาเรียนรู้เกี่ยวกับเนื้อหาสาระ เรื่อง ค่านิยมทางเพศกับวัฒนธรรม โดยได้แขวนเนื้อหาสาระและกิจกรรมไว้ที่ Web : kru\_nitjudo อยู่ในกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
2. ให้นักเรียนทำใบงานที่ 4.1 โดยนักเรียนที่เรียนออนไลน์ส่งทางไลน์กลุ่มหรือ Google Classroom ส่วนนักเรียนที่มาเรียนให้ทำใส่สมุดส่งท้ายชั่วโมง

## ใบงานที่ 4.1 เรื่อง ค่านิยมทางเพศกับวัฒนธรรม

**คำชี้แจง** พิจารณาข้อความที่กำหนดให้ พร้อมระบุวัฒนธรรมทางเพศ คีลธรรมจรรยาทางเพศและค่านิยมทางเพศให้เหมาะสม โดยเขียนตัวเลข 1- 3 ลงในช่องว่าง

① วัฒนธรรมทางเพศ

② คีลธรรมจรรยาทางเพศ

③ ค่านิยมทางเพศ

- \_\_\_ 1. เพศชายสามารถมีความสัมพันธ์ทางเพศก่อนสมรสได้
- \_\_\_ 2. การปฏิบัติตนระหว่างสามีภรรยาด้วยความซื่อสัตย์ต่อกัน
- \_\_\_ 3. ไม่เอาเปรียบเพศตรงข้าม
- \_\_\_ 4. การอบรมเลี้ยงดูบุตรด้วยความรัก และความเอาใจใส่
- \_\_\_ 5. เพศหญิงต้องเป็นฝ่ายตอบสนองความต้องการทางเพศของเพศชาย
- \_\_\_ 6. มีเจตคติทางเพศด้านบวกโดยตระหนักว่าเพศและพฤติกรรมทางเพศเป็นเรื่องธรรมชาติของมนุษย์
- \_\_\_ 7. สังคมไทยไม่สนับสนุนและส่งเสริมให้พูดคุยเรื่องเพศอย่างเปิดเผย
- \_\_\_ 8. ไม่ล่อลวงละเมิดทางเพศและทารุณกรรมทางเพศทั้งเด็กและสตรี
- \_\_\_ 9. เพศหญิงไม่ควรแสดงความต้องการทางเพศ แม้จะอยู่ในสถานภาพสมรส
- \_\_\_ 10. ไม่ล่อลวงละเมิดทางเพศและทารุณกรรมทางเพศในเพศเดียวกัน หรือต่างเพศ

## แนวทางในการปฏิบัติสำหรับกิจกรรมการเรียนรู้ในคาบเรียนที่ 2

### คำสั่ง

1. ให้นักเรียนศึกษาเรียนรู้เกี่ยวกับเนื้อหาสาระ เรื่อง ค่านิยมทางเพศกับวัฒนธรรม โดยได้ชวนเนื้อหาสาระและกิจกรรมไว้ที่ Web : kru\_nitjudo อยู่ในกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
2. ให้นักเรียนสรุปข่าวเกี่ยวกับสาเหตุ และการป้องกัน ในใบงานที่ 4.2
3. ให้นักเรียนทำแบบทดสอบท้ายหน่วยการเรียนรู้ 10 ข้อ โดยใช้เวลา 10 นาที ส่งทางไลน์กลุ่มหรือGoogle Classroom ส่วนนักเรียนที่เรียนที่โรงเรียนทำลงสมุดส่งท้ายชั่วโมง

## ใบงานที่ 4.2 วิเคราะห์ข่าว

**คำสั่ง** ให้นักเรียนวิเคราะห์ข่าวโดยสรุปสาเหตุ และแนวทางในการแก้ไขปัญหา

**ไอ้แหบ เดนดุก พุทธิกรรมเทียมโหด ช่มชืดฆ่าเด็ก 9 ขวบ โทษประหารสถานเดียว**

“ไอ้แหบ” บุคคลอันตรายของสังคม เคยต้องโทษคดีช่มชืดเด็กชายเมื่อปี 2558 ถูกจำคุกและเพิ่งพ้นโทษออกมาเมื่อ 1 มี.ค. 2563 ก่อนมาก่อเหตุซ้ำ ขณะดื่มเหล้าชกกับเพื่อน ๆ และเห็นเด็กหญิงวัย 9 ขวบ ซึ่งรู้จักมักคุ้น เพราะอยู่ในหมู่บ้านเดียวกัน จึงล่อลวงไปช่มชืดทางทวารหนัก และบีบคองจนเสียชีวิต สร้างความเศร้าเสียใจให้กับพ่อแม่เด็ก ซึ่งความเหี้ยม โหดครั้งนี้คงต้องได้รับผลกระทบที่ก่อไว้อย่างสาสม และคนในสังคมต่างเรียกร้อง ให้ประหารสถานเดียวเท่านั้น เพราะเกรงว่าจะก่อเหตุซ้ำอีก เมื่อออกจากคุก จากสถิติในเมืองไทยเกี่ยวกับคดีทางเพศ ส่วนใหญ่มาจากการเสพสื่อลามกมากถึง 80% และการดื่มสุรา เสพสารเสพติด



คำสั่ง ให้นักเรียนเลือกข้อที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

1. ข้อใดเป็นประเพณีไทยที่ดิงามเกี่ยวกับเรื่องเพศ
  - ก. พิธีโกนจุก
  - ข. พิธีบายศรีสู่ขวัญ
  - ค. พิธีรดน้ำดำหัว
  - ง. พิธีสู่ขอและพิธีมงคลสมรส
2. ในปัจจุบันคนส่วนใหญ่มองเรื่องเพศศึกษาในลักษณะใด
  - ก. เป็นเรื่องของผู้ใหญ่
  - ข. เป็นเรื่องที่ไม่ควรเปิดเผย
  - ค. เป็นเรื่องที่วัยรุ่นไม่ควรเรียนรู้
  - ง. เป็นเรื่องที่ดีควรให้ความรู้เพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ถูกต้อง
3. ค่านิยมทางเพศในข้อใดที่วัยรุ่นหญิงควรยึดถือและปฏิบัติมากที่สุด
  - ก. ไม่แสดงออกเมื่อรู้สึกชอบเพื่อนต่างเพศ
  - ข. ให้เกียรติซึ่งกันและกัน
  - ค. แต่งกายให้เหมาะสม
  - ง. รักนวลสงวนตัว
4. ข้อใดเป็นความเบี่ยงเบนทางเพศที่เรียกว่า Homosexual
  - ก. พฤติกรรมที่ชอบทั้ง 2 เพศ
  - ข. พฤติกรรมผู้ชายแอบชอบผู้หญิง
  - ค. พฤติกรรมชายรักชาย หรือหญิงรักหญิง
  - ง. พฤติกรรมทางเพศที่สนใจเพศตรงข้าม
5. ข้อใด**ไม่ใช่**แรงผลักดันที่ทำให้วัยรุ่นยุคใหม่กล้าแสดงพฤติกรรมทางเพศออกมาอย่างชัดเจน
  - ก. ขาดการดูแลเอาใจใส่จากผู้ปกครอง
  - ข. เพื่อต้องการการยอมรับจากสังคม
  - ค. เลียนแบบดารานักร้องชื่อดัง
  - ง. ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง

6. พฤติกรรมของผู้หญิงในข้อใดเป็นการป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศได้ดีที่สุด

ก. แต่งกายสุภาพไม่ยั่วยุ

ข. ไม่แยกตัวออกจากกลุ่มเพื่อน

ค. ไม่เปิดโอกาสให้ผู้ชายถูกเนื้อต้องตัว

ง. ไม่อยู่ในที่ลับตาเพียงลำพังสองต่อสอง

7. บุคคลในข้อใดมีพฤติกรรมที่สื่อไปในทางผิดปกติทางเพศ

ก. ชายๆชวนเพื่อนหญิงไปกินข้าวตอนกลางวัน

ข. เติ้ล แอบมองเพื่อนผู้หญิงที่อยู่ห้องเดียวกัน

ค. ก้อง ชอบแต่งตัวด้วยเสื้อผ้าราคาแพงเพื่ออวดสาว ๆ

ง. ตักดี ชอบยื่นเบียดผู้หญิงในรถโดยสารและเลือกคันที่มีผู้โดยสารแน่น ๆ

8. ปัจจัยข้อใดที่มีอิทธิพลต่อค่านิยมทางเพศของวัยรุ่นมากที่สุด

ก. วัฒนธรรม

ข. ครอบครัว

ค. สังคม

ง. เพื่อน

9. ค่านิยมใดเหมาะสมกับวัฒนธรรมไทยมากที่สุด

ก. ผู้หญิงไม่จำเป็นต้องระมัดระวังตัวมาก

ข. ผู้ชายเดินนำหน้าผู้หญิงเวลาจับจ่ายซื้อของ

ค. ผู้หญิงต้องเสียสละที่นั่งให้กับเด็กหรือคนชรา

ง. ผู้ชายและผู้หญิงควรแต่งกายสุภาพเรียบร้อยและเหมาะสมกับกาลเทศะ

10. ข้อใดกล่าวถึงบทบาททางเพศได้ถูกต้องที่สุด

ก. ผู้หญิงต้องทำหน้าที่แม่และให้นมบุตร

ข. ผู้ชายห้ามทำงานนอกบ้านในเวลากลางวัน

ค. ผู้หญิงต้องอยู่กับเหย้าเฝ้ากับเรือน ห้ามทำงานนอกบ้าน

ง. ผู้ชายมีหน้าที่ทำงานบ้าน และผู้หญิงสามารถทำงานนอกบ้านได้

## หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 เรื่อง การสร้างสัมพันธภาพ

**คำสั่ง** ให้นักเรียนจับคู่กับเพื่อนสนิท 1 คน แล้วสัมภาษณ์ความรู้สึกที่ได้เป็นเพื่อนกันและบอกจุดเด่น จุดด้อย ซึ่งกันและกัน พร้อมแนะนำในการปรับพัฒนาตนเอง โดยจะเก็บข้อมูลด้วยการจดบันทึก ความรู้สึก และคำแนะนำเพื่อนใส่กระดาษรายงานของตนเอง

ความรู้สึกที่มีต่อเพื่อนสนิท

คำชื่นชมจุดเด่น และคำแนะนำจุดด้อย





## หน่วยที่ 6 เรื่อง การใช้ยาและสารเสพติด

### ใบงานที่ 6

1. ให้นักเรียนเขียนโครงการต้านภัยยาเสพติด คนละ 1 โครงการ  
บันทึกลงในสมุด
2. ตัดเลือกโครงการของห้องมา 1 โครงการ พิมพ์ตามแบบการเขียน  
โครงการลงลายมือประธานโครงการ และครูที่ปรึกษา  
โดยมีรองผู้อำนวยการกลุ่มบริหารวิชาการเป็นผู้เห็นชอบโครงการ และ  
ผู้อำนวยการเป็นผู้อนุมัติโครงการ

# หน่วยการเรียนรู้ที่ 7 เรื่อง ความรุนแรงในสังคม

งานที่มอบหมาย เมื่อเรียนรู้เนื้อหาสาระจบให้นักเรียนทำใบงานที่ 7.1



## ใบงานที่ 7.1      สรุปข่าวความรุนแรงที่เกิดขึ้นในยุคปัจจุบัน

1. ให้นักเรียนเลือกข่าว 1 ข่าว นำภาพข่าวและสาระข่าวพอสังเขป ติดใส่กระดาษ A 4
2. ให้นักเรียนสรุปในหัวข้อต่อไปนี้
  - สรุปสาเหตุในการเกิดความรุนแรง เป็นข้อ ๆ
  - แนวทางในการแก้ไขปัญหาความรุนแรงตามข่าวที่เลือก

แบบทดสอบทบทวนเนื้อหาหน่วยที่ 5 – 7

การสอบวัดผลปลายภาค 20 คะแนน จำนวนข้อสอบ 40 ข้อ  
ทบทวนเนื้อหาสาระได้จาก Web kru\_nitjudo และใน Google Classroom  
ไม่ต้องทำส่ง สำหรับทบทวนตัวเอง

## แบบทดสอบก่อนเรียน-หลังเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 5

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงคำตอบเดียว

1. สิ่งที่เกิดขึ้นจากการสร้างสัมพันธภาพที่ดีคืออะไร

ก. การแข่งขัน

ข. ปมเด่น ปมด้อย

ค. ทำให้คนในกลุ่มเชื่อถือ

ง. มีความอบอุ่น มีความสุข

2. บุคคลวัยใดที่ควรมองเห็นความสำคัญของการสร้างและรักษาสัมพันธภาพมากที่สุด

ก. วัยรุ่น

ข. วัยเด็ก

ค. วัยผู้ใหญ่

ง. วัยทำงาน

3. สถาบันใดที่มีการสร้างสัมพันธภาพที่ผูกพันแน่นแฟ้นมากที่สุด

ก. ครอบครัว

ข. โรงเรียน

ค. ชุมชน

ง. สังคม

4. การสร้างสัมพันธภาพทางด้านใดที่มีลักษณะเป็นวงกว้างมากที่สุด

ก. เพื่อน

ข. สังคม

ค. โรงเรียน

ง. ครอบครัว

5. ข้อใด ไม่ใช่ หลักการสร้างสัมพันธภาพระหว่างเพื่อน

ก. ยึดมั่นในตนเอง

ข. ให้เกียรติกันและกัน

ค. ยอมรับความแตกต่าง

ง. หลีกเลี่ยงความขัดแย้ง

6. การที่เราจะสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับคนอื่นจะต้องทำอะไรเป็นลำดับแรก

ก. ยิ้มแย้มแจ่มใส

ข. มองโลกในแง่ดี

ค. มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่

ง. เข้าใจความต้องการของผู้อื่น

7. เพราะเหตุใดมนุษย์จึงต้องมีการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกัน

ก. มนุษย์อยู่ร่วมกันในสังคม

ข. เพื่อให้มีเพื่อนที่หลากหลาย

ค. มนุษย์มีการแก่งแย่ง แข่งขัน

ง. เพื่อผลประโยชน์ในหน้าที่การงาน

8. ข้อใดกล่าวถึงสัมพันธ์ภาพ **ไม่ถูกต้อง**

ก. ทำให้รู้สึกว่าคุณค่า

ข. ทำให้รู้สึกอบอุ่นมีชีวิตชีวา

ค. เป็นความเกี่ยวเนื่อง หรือสมาคมกับคนอื่น

ง. เป็นการอยู่ในโลกส่วนตัวอย่างมีความสุข

9. ข้อใด**ไม่ใช่**สัมพันธ์ภาพที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิต

ก. วัตถุ

ข. เพื่อน

ค. สังคม

ง. ครอบครัว

10. กิจกรรมที่มีวัตถุประสงค์ให้วัยรุ่นได้ค้นพบตนเอง รู้คุณค่าของตนเอง มีความเชื่อมั่นคือโครงการใด

ก. โครงการรวมพลังเยาวชนไทย

ข. โครงการวัยกระเตาะรู้ทันภัยสังคม

ค. โครงการฝึกอบรมหลักสูตรแกนนำเครือข่าย

ง. โครงการกิจกรรมค่ายสร้างสรรค์คุณคนใหม่ของ 6Q Society

## แบบทดสอบก่อนเรียน-หลังเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 6

**คำชี้แจง** ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงคำตอบเดียว

1. ข้อใด **ไม่ใช่** สาเหตุของการติดยา

ก. การเลือกซื้อยาราคาถูก

ข. ยามีสีสันท่ารับประทาน

ค. การหลงเชื่อคำโฆษณา

ง. การซื้อขายตามความนิยม

2. การติดยาที่กำลังเกิดจากสาเหตุใด

ก. สาเหตุจากร่างกายมีอาการปวดเมื่อย

ข. สาเหตุจากร่างกายเกิดอาการง่วงซึม

ค. สาเหตุจากร่างกายต้องการพลังงานทดแทน

ง. สาเหตุจากการอ่อนเพลียเนื่องจากทำงานหนัก

3. การใช้ยาแก้ปวด เป็นสาเหตุสำคัญในการนำไปสู่การติดยาเสพติดประเภทใด

ก. ยาบ้า

ข. ยาแก้ปวด

ค. ยาแก้แพ้

ง. ยาที่มีส่วนผสมของสเตียรอยด์

4. ข้อใดเป็นลักษณะอาการที่เกิดจากการใช้ยาลดความอ้วน

ก. รู้สึกง่วงอยู่ตลอดเวลา

ข. หงุดหงิด เวียนศีรษะ

ค. ใจสั่น ง่วงนอน

ง. ระดับกระแงอยู่ตลอดเวลา

5. หากเกิดอาการแพ้ยา ควรปฏิบัติอย่างไร

ก. ลดปริมาณยาลงจากเดิม

ข. เปลี่ยนยาทันทีที่รู้ว่าแพ้

ค. ซื้อยาแก้แพ้ยารับประทาน

ง. หยุดใช้ยาทันที และจดชื่อยาไว้

6. ข้อใดจัดเป็นสารเสพติดธรรมดา

ก. เฮโรอีน มอร์ฟิน

ค. เห็ดขี้ควาย กัญชา ฝิ่น

ข. โดเคน กินเนอร์

ง. แอลเอสดี กาว แอมเฟตามีน

7. ยาเสพติดประเภทใดมีฤทธิ์หลอนประสาท

ก. เห็ดขี้ควาย

ค. โดเคน

ข. กระท่อม

ง. แอมเฟตามีน

8. สภาพครอบครัวในข้อใดนำไปสู่ปัญหาสารเสพติดในชุมชน

ก. สภาพครอบครัวที่แตกแยก

ค. สภาพครอบครัวที่มีกิจกรรมร่วมกัน

ข. สภาพครอบครัวที่อบอุ่น

ง. สภาพครอบครัวที่มีฐานะยากจน

9. ข้อใด **ไม่จัด** ว่าเป็นการสร้างภูมิคุ้มกันให้กับตนเอง

ก. เห็นอกเห็นใจผู้อื่น

ค. มีทักษะในการปฏิเสธ

ข. มองโลกในแง่ร้าย

ง. ตระหนักในคุณค่าของตนเอง

10. หน่วยงานทางสังคมที่สำคัญที่สุดในการสร้างความเข้มแข็งและป้องกันปัญหาสารเสพติดคือข้อใด

ก. ครอบครัว

ค. โรงเรียน

ข. ชุมชน

ง. หน่วยงานภาครัฐ

## หน่วยที่ 7 ความรุนแรงในสังคมไทย

แบบทดสอบวิชาสุขศึกษา รหัสวิชา พ31101 ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

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

---

**คำสั่ง** ให้นักเรียนเลือกข้อที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

1. ข้อใดไม่ใช่ความรุนแรงที่พบบ่อยในสังคมไทย

- |                               |  |
|-------------------------------|--|
| 1. ความรุนแรงทางเพศ           | 2. ความรุนแรงในครอบครัว                    |
| 3. ความรุนแรงในสถาบันการศึกษา | 4. ความรุนแรงในการปราบปรามผู้ก่อความไม่สงบ |

2. ปัจจัยใดมีอิทธิพลต่อการเกิดความรุนแรงของคนไทยมากที่สุด

- |                    |                  |
|--------------------|------------------|
| 1. สื่อต่าง ๆ      | 2. การศึกษา      |
| 3. การอบรมเลี้ยงดู | 4. อบรมมุขต่าง ๆ |

3. นักเรียนคิดว่า ใครมีความเสี่ยงต่อการกระทำที่อาจก่อให้เกิดความรุนแรงมากที่สุด

- |                                |  |
|--------------------------------|--|
| 1. เตือนชอบเข้าวัดฟังธรรมะ     | 2. ดาวชอบดูรายการทอล์กโชว์                   |
| 3. ดวงชอบเล่นฟุตบอลกับเพื่อน ๆ | 4. เต๋นชอบเล่นเกมคอมพิวเตอร์ ประเภทเกมต่อสู้ |

4. ข้อใดไม่ใช่วิธีการป้องกันและแก้ไขความรุนแรง

1. การจำกัดสิทธิของเพศที่ 3
2. การสร้างความรักและความอบอุ่นในครอบครัว
3. หลีกเลี่ยงการเข้าไปเกี่ยวข้องกับสารเสพติดทุกชนิด
4. สร้างกระบวนการเรียนรู้ จากประสบการณ์ชีวิตจริงของตนเองและผู้อื่น



5. นักเรียนคิดว่า ครอบครัวใดไม่มีปัญหาความรุนแรง หรืออาจเกิดปัญหาความรุนแรงน้อยที่สุด
  1. ครอบครัวของรชฎ มีคุณพ่อที่ชอบดื่มสุรา ส่วนคุณแม่ก็ติดการพนัน
  2. ครอบครัวของนักรบ มีคุณแม่เป็นนักธุรกิจที่ทำงานหนัก เพื่อให้ทุกคนในครอบครัวสุขสบาย
  3. ครอบครัวของทิพยา มีคุณพ่อเป็นผู้ออกกฎเกณฑ์ทุกอย่างภายในบ้านแต่เพียงผู้เดียว ส่วนคุณแม่ต้องคอยทำตาม ห้ามแสดงความคิดเห็น
  4. ครอบครัวของอัจฉิมา ประกอบด้วย คุณพ่อคุณแม่ คุณปู่ คุณย่า อัจฉิมา และน้องสาว ทุกคนในครอบครัวอยู่กันด้วยความรัก และยอมรับฟังความคิดเห็นซึ่งกันและกันเสมอ
6. นักเรียนคิดว่า ปัญหาความรุนแรงระหว่างสถาบันการศึกษา นักเรียนยกพวกตีกัน สามารถแก้ไขได้อย่างไร
  1. ดำเนินคดีอย่างเข้มงวดกับนักเรียน นักศึกษาที่ยกพวกตีกัน
  2. ให้นักเรียน นักศึกษาของสถาบันที่เกิดความขัดแย้งกันมาเรียนร่วมกัน
  3. หากนักเรียน นักศึกษาคนใดกระทำความผิดฐานยกพวกตีกัน ให้ทางสถาบันการศึกษาไล่ออกได้ทันที
  4. จัดกิจกรรมสร้างสรรค์ให้นักเรียน นักศึกษาแต่ละสถาบันการศึกษาได้รู้จักกันมากขึ้นและได้ทำกิจกรรมร่วมกัน
7. องค์กรใดต่อไปนี้ **ไม่มี**หน้าที่ให้คำแนะนำและช่วยเหลือผู้ที่ถูกระทำรุนแรง
  1. มูลนิธิเพื่อนติลปิน
  2. มูลนิธิเพื่อการพัฒนาเด็ก
  3. มูลนิธิเครือข่ายครอบครัว
  4. มูลนิธิปวีณา หงสกุล เพื่อเด็กและสตรี

8. ข้อใดเป็น “ค่านิยม” ที่อาจเป็นสาเหตุให้เกิดความรุนแรงในสังคม

- 1. การให้ความสำคัญกับผู้ที่แสดงความรุนแรงที่เด่นชัดในสังคม
- 2. การเพิกเฉยไม่ใส่ใจกับเรื่องราวความรุนแรงที่เกิดขึ้นในสังคม
- 3. การไม่ให้ความสำคัญกับการเป็นคนดีมีคุณธรรม จริยธรรม
- 4. การยอมรับการกระทำรุนแรงของคนดังในสังคม

9. ข้อใดไม่ใช่วิธีสร้างเสริมความสามัคคีในโรงเรียน

- 1. มีการอบรมจริยธรรม
- 2. จัดโครงการแข่งขันกีฬาภายในโรงเรียน
- 3. ลงโทษผู้กระทำความผิดตามระเบียบของโรงเรียน
- 4. จัดให้มีโครงการค่ายบำเพ็ญประโยชน์

10. การเลี้ยงดูเด็กในครอบครัวให้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่ไม่ชอบใช้ความรุนแรงสามารถทำได้อย่างไร

- 1. ครอบครัวต้องระวังไม่ให้เกิดความขัดแย้ง
- 2. พ่อ แม่ต้องอธิบายโทษของการใช้ความรุนแรง
- 3. พ่อ แม่ต้องไม่ใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหา
- 4. ควบคุมไม่ให้ลูกเล่นเกมที่มีความรุนแรง

\*\*\*\*\*



**GOOD LUCK!**