



# มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด

รายวิชา **สุขศึกษา**

รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑

จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต เวลา ๑๘ ชั่วโมง

## มาตรฐานการเรียนรู้

พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

### ตัวชี้วัด

ม.๓/๑ เปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาแต่ละช่วงของชีวิต

ม.๓/๒ วิเคราะห์อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น

ม.๓/๓ วิเคราะห์สื่อโฆษณา ที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น

## มาตรฐานการเรียนรู้

พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และทักษะในการดำเนินชีวิต

### ตัวชี้วัด

ม.๓/๑ อธิบายอนามัยแม่และเด็ก การวางแผนครอบครัวและวิธีการปฏิบัติตนที่เหมาะสม

ม ๓/๒ วิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อที่ตั้งครรภ์

ม ๓/๓ วิเคราะห์สาเหตุและเสนอแนวทางป้องกัน แก้ไขความขัดแย้งในครอบครัว





# โครงสร้าง รายวิชา

รายวิชา **สุขศึกษา**  
รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑

จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต เวลา ๑๘ ชั่วโมง

ลำดับที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนักคะแนน
๑	<p>การเจริญสมวัยพัฒนาการชีวิตและครอบครัว</p> <p>๑.๑. การเจริญเติบโตและพัฒนาการ ลักษณะ คุณค่า ปัจจัยและแนวทางการพัฒนาสมวัย วัยผู้ใหญ่ วัยทอง วัยสูงอายุ</p> <p>๑.๒ คุณค่าของชีวิตและครอบครัว</p> <p>๑.๓ ทักษะที่จำเป็นในการเตือนเพื่อนไม่ให้อยู่ในสถานการณ์เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์</p> <p>๑.๔ พัฒนาการทางเพศและการปฏิบัติตนเกี่ยวกับอนามัยเจริญพันธุ์ของวัยรุ่น</p> <p>๑.๕ พฤติกรรมทางเพศ ปัญหาที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์โดยไม่คาดคิด</p> <p>๑.๖ การสร้างสัมพันธภาพ</p>	<p>พ ๑.๑ (ม. ๓.๑ - ๓)</p> <p>พ ๒.๑ (ม. ๓.๑ - ๓)</p>	<p>การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาของแต่ละวัยมีความสำคัญต่อการพัฒนามนุษย์ไม่ว่าวัยทารก วัยก่อนเรียน วัยเรียน วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ และวัยสูงอายุ</p> <p>การโฆษณาจากสื่อต่างๆ มีอิทธิพลต่อการพัฒนาร่างกาย โดยเฉพาะวัยรุ่นรวมทั้งกระบวนการสร้างเสริมประสิทธิภาพการทำงาน การดูแลรักษาสุขภาพ การวางแผนครอบครัว ปัจจัยเสี่ยงที่มีผลต่อหญิงตั้งครรภ์ไม่ว่าโรคการติดเชื้อ สิ่งแวดล้อมและสิ่งเสพติด ความขัดแย้งในการสร้างสัมพันธภาพ มีค่านิยมในเรื่องเพศที่เหมาะสมในการดำรงชีวิตและปลูกฝังส่งเสริมจิตสำนึกที่ถูกต้องโดยการผสมผสานกับวัฒนธรรมไทยและสากล</p>	๑๘	๑๐๐
สอนระหว่างภาค				๑๘	๓๐
ทดสอบระหว่างภาค				๑	๓๐
รวมตลอดภาค				๑๙	๑๐๐

# กำหนดการเรียนรู้รายชั่วโมง และสิ่งที่โรงเรียนปลายทางต้องเตรียม

## รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑

จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต เวลา ๑๘ ชั่วโมง

ครั้งที่	วัน/เดือน/ปี	จำนวน ชั่วโมง	เรื่องที่สอน	มาตรฐาน/ ข้อวัด	สิ่งที่ ร.ร ปลายทางต้องเตรียม
๑ - ๓	๑๗ พ.ค. ๕๕ ๑๒.๓๐ - ๑๓.๓๐ น. ๒๔ พ.ค. ๕๕ ๑๒.๓๐ - ๑๓.๓๐ น. ๓๑ พ.ค. ๕๕ ๑๒.๓๐ - ๑๓.๓๐ น.	๓	ปฐมนิเทศ การเจริญเติบโตและพัฒนาตามวัย	พ ๑.๑ (ม. ๓/๑ - ๒)	ใบงานที่ ๑ ใบงานที่ ๒
<b>วันจันทร์ที่ ๔ มิถุนายน ๒๕๕๕ หยุดวันวิสาขบูชา</b>					
๔	๗ มิ.ย. ๕๕ ๑๒.๓๐ - ๑๓.๓๐ น.	๑	สื่อที่มีผลต่อการเจริญเติบโตของวัยรุ่น	พ ๑.๑ (ม. ๓/๓)	
๕ - ๖	๑๔ มิ.ย. ๕๕ ๑๒.๓๐ - ๑๓.๓๐ น. ๒๑ มิ.ย. ๕๕ ๑๒.๓๐ - ๑๓.๓๐ น.	๒	การป้องกันความเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์	พ ๒.๑ (ม. ๓/๑)	ใบงานที่ ๓
๗	๒๘ มิ.ย. ๕๕ ๑๒.๓๐ - ๑๓.๓๐ น.	๑	อารมณ์และการจัดการอารมณ์ทางเพศ	พ ๒.๑ (ม. ๓/๑)	ใบงานที่ ๔
๘	๕ ก.ค. ๕๕ ๑๒.๓๐ - ๑๓.๓๐ น.	๑	ทักษะการเตือนเพื่อนเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์	พ ๒.๑ (ม. ๓/๑)	ใบงานที่ ๕
๙ - ๑๐	๑๒ ก.ค. ๕๕ ๑๒.๓๐ - ๑๓.๓๐ น. ๑๙ ก.ค. ๕๕ ๑๒.๓๐ - ๑๓.๓๐ น.	๒	สุขอนามัยทางเพศ	พ ๒.๑ (ม. ๓/๑)	ใบงานที่ ๖ - ๗
๑๑	๒๖ ก.ค. ๕๕ ๑๒.๓๐ - ๑๓.๓๐ น.	๑	การวางแผนครอบครัว	พ ๒.๑ (ม. ๓/๒)	
<b>วันพฤหัสบดีที่ ๒ สิงหาคม ๒๕๕๕ หยุดวันอาสาฬหบูชา</b>					
<b>วันศุกร์ที่ ๓ สิงหาคม ๒๕๕๕ หยุดวันเข้าพรรษา</b>					
๑๒	๙ ส.ค. ๕๕ ๑๒.๓๐ - ๑๓.๓๐ น.	๑	อนามัยแม่และเด็ก	พ ๒.๑ (ม. ๓/๒)	
<b>วันจันทร์ที่ ๑๓ สิงหาคม ๒๕๕๕ หยุดชดเชยวันเฉลิมพระชนมพรรษาสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ</b>					
๑๓	๑๖ ส.ค. ๕๕ ๑๒.๓๐ - ๑๓.๓๐ น.	๑	โรคและปัจจัยที่มีผลต่อการตั้งครรภ์	พ ๒.๑ (ม. ๓/๒)	



# กำหนดการเรียนรู้รายชั่วโมง และสิ่งที่โรงเรียนปลายทางต้องเตรียม

## รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑

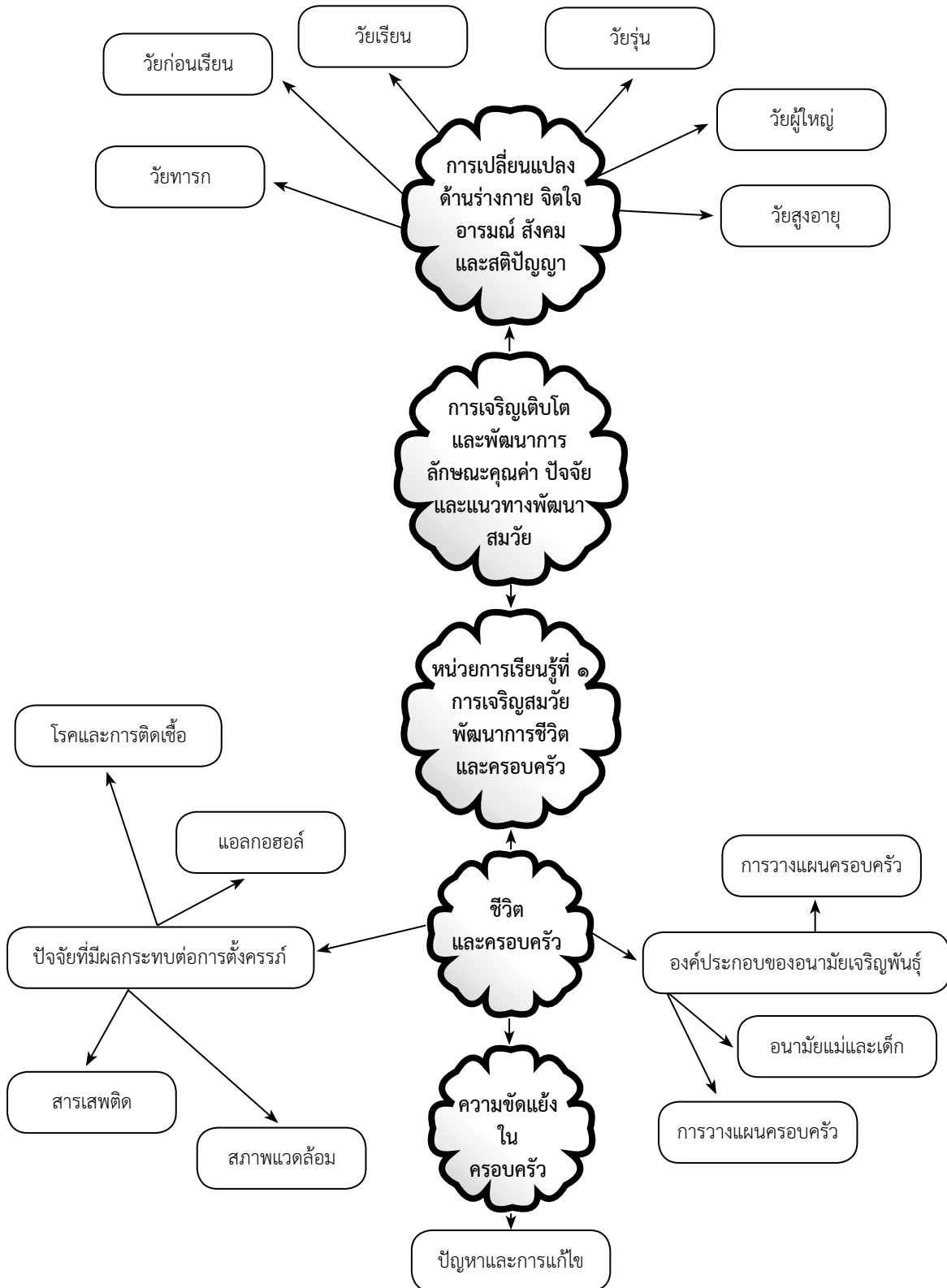
จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต เวลา ๑๘ ชั่วโมง

ครั้งที่	วัน/เดือน/ปี	จำนวน ชั่วโมง	เรื่องที่สอน	มาตรฐาน/ ชีวัด	สิ่งที่ ร.ร ปลายทางต้องเตรียม
๑๔	๒๓ ส.ก. ๕๕ ๑๒.๓๐ - ๑๓.๓๐ น.	๑	สิ่งเสพติดที่มีผลต่อการตั้งครรภ์	พ ๒.๑ (ม. ๓/๒)	
๑๕ - ๑๖	๓๐ ส.ก. ๕๕ ๑๒.๓๐ - ๑๓.๓๐ น. ๖ ก.ย. ๕๕ ๑๒.๓๐ - ๑๓.๓๐ น.	๒	ความขัดแย้งในครอบครัว แนวทางป้องกันและวิธีแก้ไข	พ ๒.๑ (ม. ๓/๓)	ใบงานที่ ๘
๑๗ - ๑๘	๑๓ ก.ย. ๕๕ ๑๒.๓๐ - ๑๓.๓๐ น. ๒๐ ก.ย. ๕๕ ๑๕.๓๐ - ๑๖.๓๐ น.	๒	การสร้างทักษะสัมพันธภาพ	พ ๒.๑ (ม. ๓/๓)	ใบงานที่ ๙

# ผังมโนทัศน์

รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑

จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต เวลา ๑๘ ชั่วโมง





แผนการจัดการเรียนรู้

รายวิชา สุขศึกษา

รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑

เรื่อง การเจริญสู่วัย

พัฒนาการชีวิตและครอบครัว

เวลา ๑๘ ชั่วโมง

## ๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

### ตัวชี้วัด

ม. ๓/๑ เปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาแต่ละช่วงของชีวิต

ม. ๓/๒ วิเคราะห์อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น

ม. ๓/๓ วิเคราะห์สื่อโฆษณา ที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น

### มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และทักษะในการดำเนินชีวิต

### ตัวชี้วัด

ม. ๓/๑ อธิบายอนามัยแม่และเด็ก การวางแผนครอบครัว และวิธีการปฏิบัติตนที่เหมาะสม

ม. ๓/๒ วิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการตั้งครรรภ์

ม. ๓/๓ วิเคราะห์สาเหตุและเสนอแนวทางป้องกัน แก้ไขความขัดแย้งในครอบครัว

## ๒. สาระสำคัญ

### การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาของแต่ละวัยมีความสำคัญต่อการพัฒนามนุษย์ ไม่ว่าจะเป็นวัยทารก วัยก่อนเรียน วัยเรียน วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ และวัยสูงอายุ การโฆษณาจากสื่อต่างๆ มีอิทธิพลต่อการพัฒนาร่างกาย โดยเฉพาะวัยรุ่นรวมทั้งกระบวนการสร้างเสริมประสิทธิภาพการทำงาน การดูแลรักษาสุขภาพ การวางแผนครอบครัว ปัจจัยเสี่ยงที่มีผลต่อหญิงตั้งครรภ์ ไม่ว่าจะเป็นโรค การติดเชื้อ สิ่งแวดล้อม และสิ่งเสพติด ความขัดแย้งในการสร้างสัมพันธภาพ มีค่านิยมในเรื่องเพศที่เหมาะสมในการดำรงชีวิตและปลูกฝัง ส่งเสริมจิตสำนึกที่ถูกต้องโดยการผสมผสานกับวัฒนธรรมไทยและสากล

## ๓. คุณลักษณะที่พึงประสงค์

๑. ใฝ่เรียนรู้

๒. ซื่อสัตย์สุจริต

๓. มีวินัย
๔. มุ่งมั่นในการทำงาน
๕. รักความเป็นไทย
๖. มีจิตสาธารณะ

#### ๔. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

๑. ความสามารถในการสื่อสาร
๒. ความสามารถในการคิด
๓. ความสามารถในการแก้ปัญหา
๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต
๕. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

#### ๕. ชิ้นงานหรือภาระงาน

๑. รายงาน
๒. กิจกรรมกลุ่ม

#### ๖. การประเมินผล

ประเด็น การประเมิน	ระดับคุณภาพ			
	ดีมาก ๔	ดี ๓	พอใช้ ๒	ปรับปรุง ๑
๑. ความรู้ ความเข้าใจด้านเนื้อหา เกี่ยวกับชีวิตที่สมดุล	ตอบคำถามและ อธิบายได้ชัดเจน ถูกต้องสมบูรณ์ มีเหตุผลทุกข้อ	ตอบคำถามและ อธิบายได้ถูกต้อง มีเหตุผลบางข้อ	ตอบคำถามและ อธิบายได้ แต่ไม่ มีเหตุผลประกอบ	ตอบคำถาม และอธิบายได้เพียง เล็กน้อย





ประเด็น การประเมิน	ระดับคุณภาพ			
	ดีมาก ๔	ดี ๓	พอใช้ ๒	ปรับปรุง ๑
<p><b>๒. ทักษะ</b></p> <p>ความสามารถ ในการคิด วิเคราะห์ อภิปราย</p> <p>ความสามารถ ในการทำงานกลุ่ม</p> <p>การสืบค้นข้อมูล และการบันทึกข้อมูล</p>	<p>แสดงความคิดเห็น ได้ถูกต้อง สมบูรณ์ มีเหตุผล และ เปรียบเทียบได้</p> <p>สมาชิกทุกคนมี ความกระตือรือร้น ร่วมทำงาน ยอมรับ ความคิดซึ่งกันและ กัน งานสำเร็จตาม กำหนดเวลา</p> <p>สามารถสืบค้นและ บันทึกข้อมูลได้อย่าง เป็นระบบและ ถูกต้องสมบูรณ์ เป็นระเบียบ เรียบร้อย สะอาด</p>	<p>แสดงความคิดเห็น ได้ถูกต้อง มีเหตุผล เพียงบางข้อ และ เปรียบเทียบได้ บางอย่าง</p> <p>สมาชิกทุกคนมี ความกระตือรือร้น ร่วมทำงาน ยอมรับ ความคิดซึ่งกันและ กัน งานไม่สำเร็จ ตามกำหนดเวลา</p> <p>สามารถสืบค้นและ บันทึกข้อมูลได้ ถูกต้อง เป็นระเบียบ เรียบร้อย สะอาด</p>	<p>แสดงความคิดเห็น ได้แต่ไม่สมบูรณ์ และเปรียบเทียบได้ เล็กน้อย</p> <p>สมาชิกบางคนมี ความกระตือรือร้น ร่วมทำงาน ยอมรับ ความคิดซึ่งกันและ กัน งานไม่สำเร็จ ตามกำหนดเวลา</p> <p>สามารถสืบค้น และบันทึกข้อมูล ได้บ้าง</p>	<p>แสดงความคิดเห็น ไม่ถูกต้อง และ เปรียบเทียบ ไม่ได้</p> <p>สมาชิกส่วนใหญ่ ขาดความ กระตือรือร้น งานไม่สำเร็จ ตามกำหนดเวลา</p> <p>สามารถสืบค้น และบันทึกข้อมูล ได้เพียงเล็กน้อย</p>
<p><b>๓. คุณลักษณะ</b></p> <p>ใฝ่เรียนรู้</p> <p>รักความเป็นไทย</p>	<p>ตั้งใจเรียน มีความ พยายามในการ ค้นคว้าหาความรู้ จากแหล่งเรียนรู้ ต่างๆ</p> <p>ใช้และบริโภค ของไทย รวมทั้ง สืบสานและ เข้าร่วมประเพณี วัฒนธรรมไทย</p>	<p>ตั้งใจเรียน มีความ พยายามในการ เรียนรู้ในห้องเรียน</p> <p>ใช้และบริโภค ของไทย รวมทั้ง สืบสานประเพณี วัฒนธรรมไทย</p>	<p>ตั้งใจเรียนแต่ขาด ความพยายามในการ ค้นคว้าหาความรู้</p> <p>ใช้และบริโภค ของไทยบ้าง รวมทั้ง สืบสานประเพณี วัฒนธรรมไทยบ้าง</p>	<p>ไม่ค่อยตั้งใจเรียน และไม่พยายาม ค้นคว้าหาความรู้ เพิ่มเติม</p> <p>ใช้และบริโภค ของไทยเล็กน้อย แต่ไม่สืบสาน ประเพณี วัฒนธรรมไทย</p>

## ๖. กระบวนการจัดการเรียนรู้

กิจกรรมโรงเรียนต้นทาง	กิจกรรมโรงเรียนปลายทาง
๑. แสดงความคิดสร้างสรรค์ แสดงการนำความรู้ไปใช้สรูป ความรู้ได้ ใช้ทักษะหลายๆ ด้านภายในเวลาที่กำหนด ๒. นำเสนอข้อมูลได้อย่างสมเหตุสมผล ตามลำดับขั้นตอน น่าสนใจ ชวนติดตาม ๓. นำเสนอเนื้อหาสาระได้ครบถ้วน หรือมากกว่าที่กำหนด ตอบคำถามผู้ฟังได้ถูกต้อง ๔. สรุปลงเป็นความคิดรวบยอดได้ครบถ้วน	ปฏิบัติเหมือนโรงเรียนต้นทาง

## ๗. การบูรณาการกับกลุ่มสาระการเรียนรู้อื่น

๑. ให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับสื่อที่มีผลต่อการการเจริญเติบโตของวัยรุ่น (บูรณาการกับ  
 กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม)

๒. ให้นักเรียนเขียนเรียงความในหัวข้อ “อารมณ์และการจัดการอารมณ์ทางเพศ” (บูรณาการกับกลุ่มสาระ  
 การเรียนรู้ภาษาไทย)

๓. ให้นักเรียนเขียนคำขวัญเกี่ยวกับ การรณรงค์ป้องกันโรคเอดส์โดยนำเสนอในรูปแบบป้ายนิเทศที่สร้างสรรค์  
 หรือวาดภาพประกอบตามหัวข้อเรื่อง (บูรณาการกับกลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย และกลุ่มสาระการเรียนรู้ศิลปะ)

๔. ให้นักเรียนร่วมกันอภิปราย ความสำคัญของการสร้างทักษะสัมพันธภาพ (บูรณาการกับกลุ่มสาระ  
 การเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม)

## ๘. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

๑. กรณีศึกษา
๒. ใบความรู้
๓. ใบงาน
๔. วิดิทัศน์
๕. ภาพข่าวจากสื่อมวลชน
๖. สถานีอนามัย โรงพยาบาล หน่วยงานสาธารณสุข
๗. อินเทอร์เน็ต





# ใบงานที่ ๑

รายวิชา

สุขศึกษา

รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑

จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต เวลา ๑ ชั่วโมง

ให้นักเรียนบอกการเจริญเติบโตและพัฒนาตามวัย

วัย	ลักษณะทางกาย	ลักษณะทางจิตใจ
๑. วัยทารก	..... ..... ..... .....	..... ..... ..... .....
๒. วัยเด็ก	..... ..... ..... .....	..... ..... ..... .....
๓. วัยรุ่น	..... ..... ..... .....	..... ..... ..... .....
๔. วัยผู้ใหญ่	..... ..... ..... .....	..... ..... ..... .....
๕. วัยสูงอายุ	..... ..... ..... .....	..... ..... ..... .....

# ใบงานที่ ๒

## รายวิชา สุขศึกษา

รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑  
จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต เวลา ๑ ชั่วโมง

ให้นักเรียนบอกประเภทการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย และประโยชน์ที่ได้รับ

วัย	ประเภทการออกกำลังกาย	ประโยชน์ที่ได้รับ
๑. วัยเด็ก	..... ..... ..... .....	..... ..... ..... .....
๒. วัยรุ่น	..... ..... ..... .....	..... ..... ..... .....
๓. วัยผู้ใหญ่	..... ..... ..... .....	..... ..... ..... .....
๔. วัยสูงอายุ	..... ..... ..... .....	..... ..... ..... .....



# ใบงานที่ ๓

รายวิชา  
สุขศึกษา

รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑

จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต เวลา ๒ ชั่วโมง

ให้นักเรียนบอกการป้องกันความเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์

เหตุการณ์ความเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์	แนวทางการป้องกัน	ผลที่จะได้รับ
๑. ....	..... ..... ..... .....	..... ..... ..... .....
๒. ....	..... ..... ..... .....	..... ..... ..... .....
๓. ....	..... ..... ..... .....	..... ..... ..... .....
๔. ....	..... ..... ..... .....	..... ..... ..... .....
๕. ....	..... ..... ..... .....	..... ..... ..... .....

# ใบงานที่ ๔

รายวิชา  
สุขศึกษา

รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑  
จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต เวลา ๑ ชั่วโมง

ให้นักเรียนบอกวิธีการจัดการอารมณ์ทางเพศมา ๑๐ ข้อ

๑. ....
๒. ....
๓. ....
๔. ....
๕. ....
๖. ....
๗. ....
๘. ....
๙. ....
๑๐. ....



# ใบงานที่ ๕

รายวิชา  
สุขศึกษา

รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑  
จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต เวลา ๑ ชั่วโมง

ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการปฏิบัติตนให้เหมาะสมกับวัฒนธรรมไทย

การคบในฐานะเพื่อนเพศชาย.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

การคบในฐานะเพื่อนเพศหญิง.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

การคบในฐานะคนรัก.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

# ใบงานที่ ๖

รายวิชา  
สุขศึกษา

รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑  
จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต เวลา ๒ ชั่วโมง

ให้นักเรียนบอกโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ อาการ และการป้องกัน

ชื่อโรค	อาการ	การป้องกัน
๑. ....	..... ..... ..... .....	..... ..... ..... .....
๒. ....	..... ..... ..... .....	..... ..... ..... .....
๓. ....	..... ..... ..... .....	..... ..... ..... .....
๔. ....	..... ..... ..... .....	..... ..... ..... .....





# ใบงานที่ ๗

รายวิชา  
สุขศึกษา

รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑

จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต เวลา ๒ ชั่วโมง

ให้นักเรียนบอกวิธีการดูแลระบบสืบพันธุ์เพศชาย

๑. ....
๒. ....
๓. ....
๔. ....
๕. ....

ให้นักเรียนบอกวิธีการดูแลระบบสืบพันธุ์เพศหญิง

๑. ....
๒. ....
๓. ....
๔. ....
๕. ....

# ใบงานที่ ๘

## รายวิชา สุขศึกษา

รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑  
จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต เวลา ๑ ชั่วโมง

ให้นักเรียนบอกวิธีการจัดการอารมณ์ที่ถูกต้อง ๓ วิธีลงในตาราง

วิธีการอารมณ์	วิธีปฏิบัติ	ประโยชน์ที่ได้รับ
๑. .... ..... ..... ..... ..... .....	..... ..... ..... ..... ..... .....	..... ..... ..... ..... ..... .....
๒. .... ..... ..... ..... ..... .....	..... ..... ..... ..... ..... .....	..... ..... ..... ..... ..... .....
๓. .... ..... ..... ..... ..... .....	..... ..... ..... ..... ..... .....	..... ..... ..... ..... ..... .....



# ใบงานที่ ๘

รายวิชา  
สุขศึกษา

รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑

จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต เวลา ๒ ชั่วโมง

๑. ถ้านักเรียนต้องการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับผู้ใหญ่ควรทำอย่างไร

๑. ....

๒. ....

๓. ....

๔. ....

๕. ....

๒. ถ้านักเรียนต้องการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับเพื่อนควรทำอย่างไร

๑. ....

๒. ....

๓. ....

๔. ....

๕. ....

๓. ลักษณะเพื่อนที่ดีเหมาะสมที่นักเรียนจะคบเป็นเพื่อนควรมีลักษณะอย่างไร

๑. ....

๒. ....

๓. ....

๔. ....

๕. ....