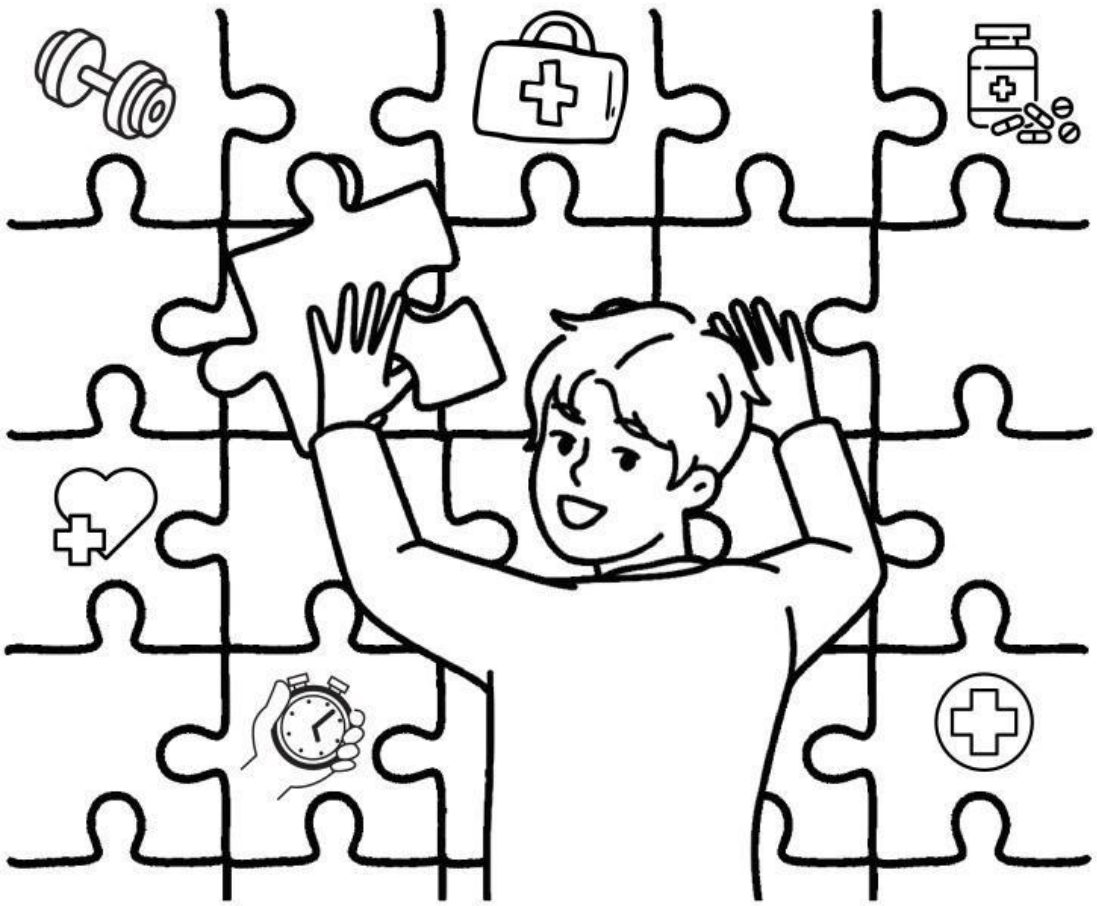
ใบงานวิชาสุขศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

(ระบุตัวชี้วัดระหว่างทาง และตัวชี้วัดปลายทาง)

ชื่อ..... นามสกุล.....

ชั้น..... เลขที่.....



ครูผู้สอน.....

โรงเรียน.....

สังกัด.....

LIVEWORKSHEETS

ใบงาน เรื่อง การเปลี่ยนแปลงในวัยรุ่น

ม.2

ตัวชี้วัดระหว่างทาง : พ 1.1 ม.2/1

วิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)

คำชี้แจง : ให้นักเรียนอธิบายถึงลักษณะการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่นในด้านต่าง ๆ

ด้านร่างกาย

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ด้านจิตใจและอารมณ์

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



ด้านสังคม

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ด้านสติปัญญา

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ชื่อ.....นามสกุล..... ชั้น..... เลขที่.....

คะแนน

LIVEWORKSHEETS

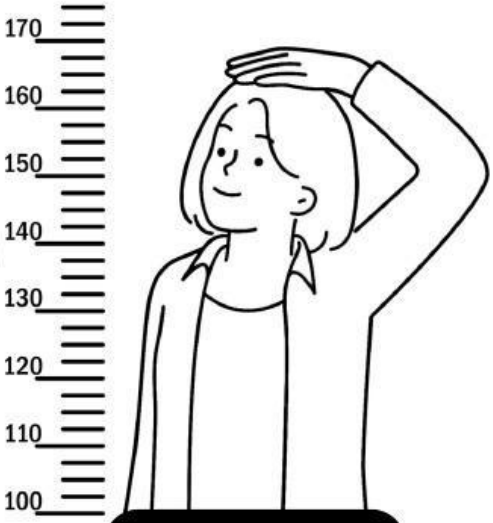
ใบงาน เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายในวัยรุ่น

ม.2

ตัวชี้วัดระหว่างทาง : พ 1.1 ม.2/1 วิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)

คำชี้แจง : ให้นักเรียนเปรียบเทียบลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของวัยรุ่นชายและวัยรุ่นหญิง





วัยรุ่นชาย

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

วัยรุ่นหญิง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ผลกระทบทางด้านอารมณ์และจิตใจของวัยรุ่นที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย

.....

.....

.....

.....

.....

.....



ชื่อ.....นามสกุล..... ชั้น..... เลขที่.....

คะแนน

LIVEWORKSHEETS

ใบงาน เรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น ม.2

ตัวชี้วัดปลายทาง : พ 1.1 ม.2/2 วิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)

คำชี้แจง : ให้นักเรียนเขียนแผนผังความคิด แสดงปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น



พันธุกรรม	สิ่งแวดล้อม	การอบรมเลี้ยงดู
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....

ชื่อ.....นามสกุล..... ชั้น..... เลขที่.....

คะแนน

LIVEWORKSHEETS

ใบงาน เรื่อง การเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น

ม.2

ตัวชี้วัดปลายทาง : พ 1.1 ม.2/2 วิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)

คำชี้แจง : ให้นักเรียนตอบคำถามที่กำหนดให้ถูกต้อง

1. นักเรียนคิดว่า การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับวัยรุ่นเป็นเรื่องที่ดีหรือไม่ อย่างไร

.....

.....

.....

.....

2. ร่างกายของนักเรียนเกิดการเปลี่ยนแปลงอะไรบ้าง และนักเรียนรู้สึกอย่างไร

.....

.....

.....

3. นักเรียนมีวิธีการปฏิบัติอย่างไร เมื่อเกิดการเปลี่ยนแปลงขึ้นกับนักเรียน

.....

.....

.....

4. ถ้าเพื่อนมาปรึกษาเรื่องการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตนเอง นักเรียนจะมีคำแนะนำเพื่อนอย่างไร

.....

.....

.....

.....

ชื่อ.....นามสกุล..... ชั้น..... เลขที่.....

คะแนน

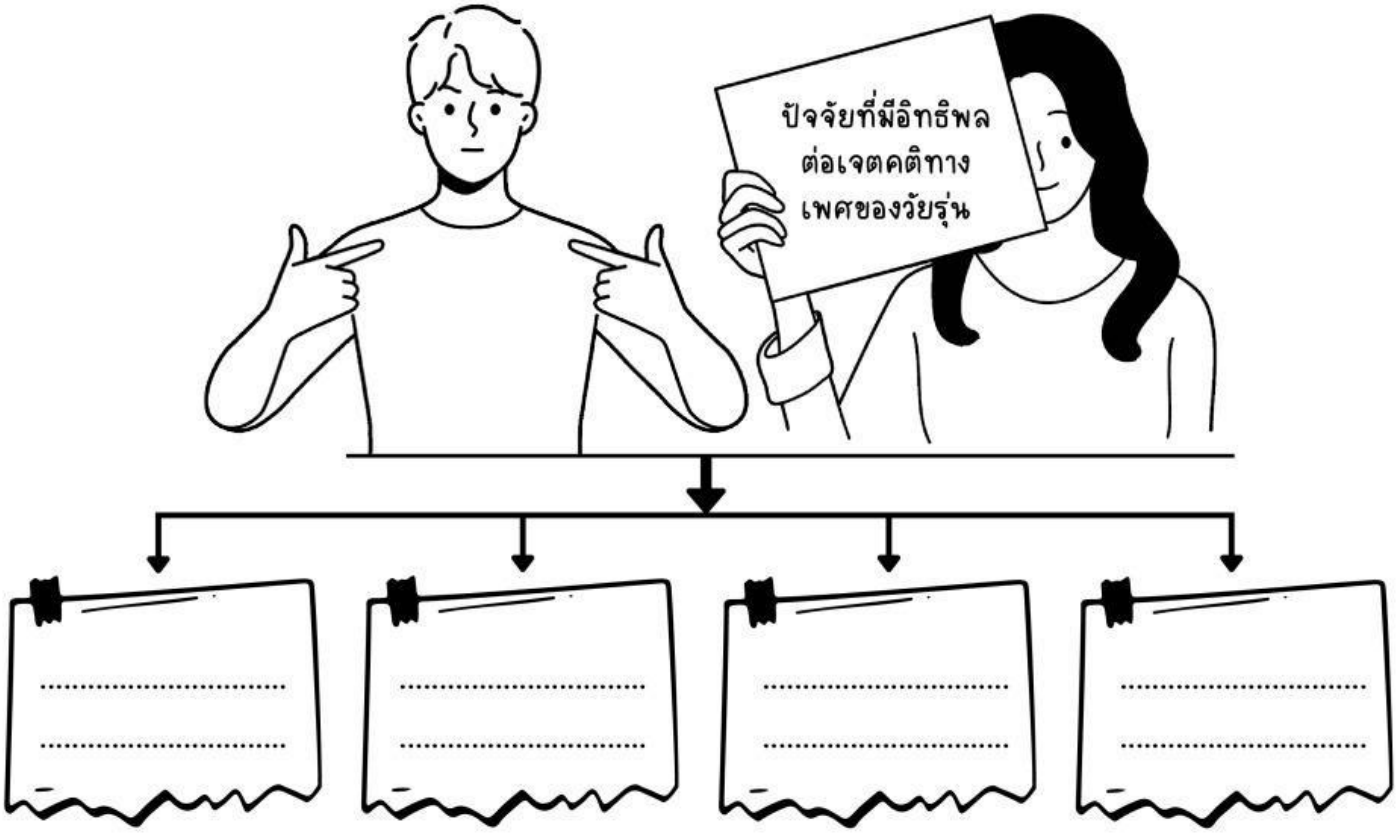
LIVEWORKSHEETS

ใบงาน เรื่อง เพศกับวัยรุ่น

ม.2

ตัวชี้วัดระหว่างทาง : พ 2.1 ม.2/1 วิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)

คำชี้แจง : ให้นักเรียนเติมข้อความลงในผังความคิดสรุปปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติทางเพศของวัยรุ่น



คำชี้แจง : ให้นักเรียนนำข้อความที่กำหนดให้ไปเติมในช่องว่างให้ถูกต้อง

ตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร | ความบริสุทธิ์ | ความเชื่อ ความรู้สึก | ล่วงละเมิดทางเพศ | ไม่ชิงสุกก่อนห่าม

รักนวลสงวนตัว | เจตคติทางเพศ | วัฒนธรรมตะวันตก | นุ่งน้อยห่มน้อย

เจตคติทางเพศ หมายถึง..... และความพร้อมที่จะกระทำต่อสิ่งที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ จะเห็นได้ว่า..... ของวัยรุ่นในปัจจุบันกับในอดีตมีความแตกต่างกันอย่างเห็นได้ชัด ตัวอย่างเช่น ผู้หญิงไทยในรูปแบบ..... เริ่มหายไปจากสังคมในปัจจุบัน มีน้อยคนที่ยังรักษา..... ไว้ถึงวันแต่งงานตามประเพณี การแต่งกายที่เคยปกปิดมิดชิดก็ห้นมา..... ตาม.....ทำให้วัยรุ่นในปัจจุบันมีโอกาสที่จะถูก..... แต่เหตุการณ์เช่นนี้จะไม่เกิดขึ้นหากวัยรุ่นมีเจตคติทางเพศที่ถูกต้อง เช่น การแต่งกายมิดชิด เรียบร้อย รักนวลสงวนตัว ..... และรู้จักวางตัวให้เหมาะสม อันจะส่งผลให้ปัญหาเกี่ยวกับ.....ลดลงหรือหมดไป

ชื่อ.....นามสกุล..... ชั้น..... เลขที่.....

คะแนน

LIVEWORKSHEETS

ใบงาน เรื่อง เจตคติทางเพศของวัยรุ่น

ม.2

ตัวชี้วัดระหว่างทาง : พ 2.1 ม.2/1 วิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)

คำชี้แจง : ให้นักเรียนอ่านสถานการณ์ที่กำหนด แล้วตอบคำถาม

สถานการณ์ที่กำหนด

นิด : เมื่อวานเราไปเที่ยวกับทอม ลูกชายของลุงที่มาจากอเมริกา ทอมถามเราว่า วัยรุ่นไทยมีเจตคติทางเพศอย่างไร

หน่อย : แล้วนิดตอบทอมไปอย่างไรล่ะ

นิด : เราก็ไม่ได้ตอบทอมเลย เพราะเราไม่แน่ใจว่า เราจะตอบถูก หรือเปล่า เราก็เลยมาถามหน่อยนี่แหละ

หน่อย : จ๊ะ ถามมาเลย เดี๋ยวเราช่วยตอบ



1. เจตคติทางเพศของผู้ชายและผู้หญิงในสังคมไทยมีลักษณะอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. เพราะเหตุใดวัยรุ่นจึงต้องรู้จักรักนวลสงวนตัว

.....

.....

.....

.....

ชื่อ.....นามสกุล..... ชั้น..... เลขที่.....

คะแนน

LIVEWORKSHEETS

ใบงาน เรื่อง ปัญหาและผลกระทบจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน ม.2

ตัวชี้วัดระหว่างทาง : พ 2.1 ม.2/2 วิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)

คำชี้แจง : ให้นักเรียนอ่านข้อความที่กำหนด แล้วตอบคำถาม

เจนและนุ่นกำลังนั่งพูดคุยถึงข่าวของเด็กหญิงเอและบี (นามสมมติ) ซึ่งเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่อยู่ต่างโรงเรียน แต่สนิทสนมกันมากเนื่องจากบ้านอยู่ใกล้กัน เอเคยมีเพศสัมพันธ์กับแฟน แต่มีการคุมกำเนิดด้วยการใช้ถุงยางอนามัยจึงไม่ตั้งครรภ์ และพยายามยุให้บีลองทำกับแฟนของบีอย่างเธอดูบ้าง ในที่สุดบีก็เชื่อเอ แต่แฟนของบีไม่ยอมใช้ถุงยางอนามัย ทำให้บีตั้งครรภ์ขึ้นมา พ่อแม่ของบีรู้เรื่องเข้าก็เสียใจมาก และยังคิดไม่ตกว่าจะจัดการกับเรื่องนี้อย่างไร

1. จากข่าวของเด็กหญิงเอและเด็กหญิงบี ปัญหาที่เกิดขึ้น คืออะไร

.....

.....

2. จากข่าวของเด็กหญิงเอและเด็กหญิงบี การมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียนส่งผลกระทบอย่างไร

ด้านร่างกาย .....

.....

.....

.....

ด้านจิตใจและอารมณ์ .....

.....

.....

.....

ด้านครอบครัวและสังคม .....

.....

.....

.....

.....

ชื่อ.....นามสกุล..... ชั้น..... เลขที่.....

คะแนน

LIVEWORKSHEETS

ใบงาน เรื่อง การป้องกันตนเองจากพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการตั้งครรภ์ไม่พร้อม ม.2

ตัวชี้วัดปลายทาง : พ 2.1 ม.2/3 วิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)

คำชี้แจง : ให้นักเรียนบอกวิธีการป้องกันตนเองจากพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการตั้งครรภ์ไม่พร้อม

วิธีการป้องกันตนเองจากพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการตั้งครรภ์ไม่พร้อม

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

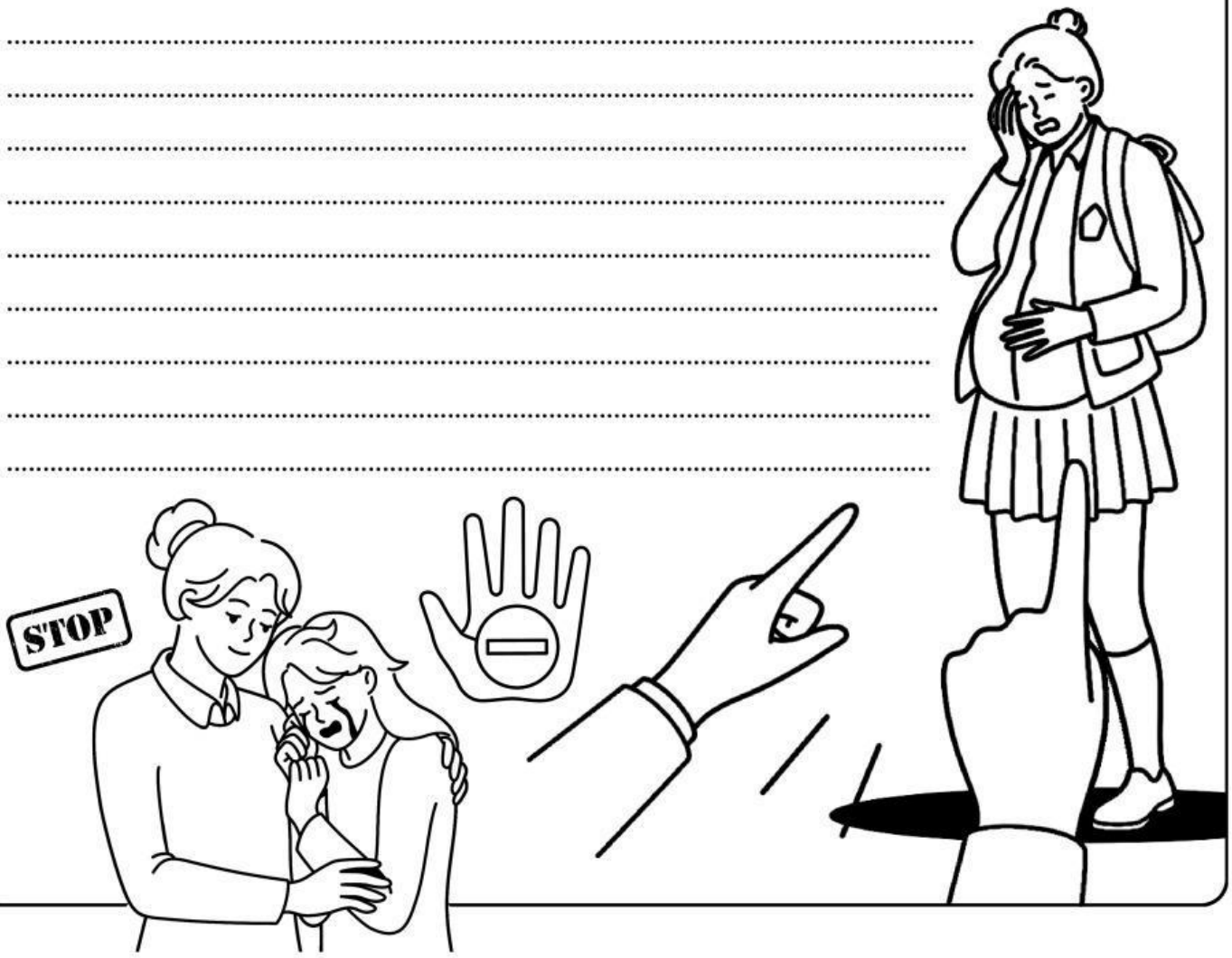
.....

.....

.....

.....

.....



ชื่อ.....นามสกุล..... ชั้น..... เลขที่.....

คะแนน

LIVEWORKSHEETS

ใบงาน เรื่อง ความเสมอภาคทางเพศ

ม.2

ตัวชี้วัดระหว่างทาง : พ 2.1 ม.2/4

วิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)

คำชี้แจง : ให้นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมต่อไปนี้

1. จงอธิบายความหมายของคำว่า "ความเสมอภาคทางเพศ"

.....

.....

.....

2. สังคมไทยในอดีต มีมุมมองเกี่ยวกับบทบาทของเพศชายและเพศหญิงอย่างไร

.....

.....

.....

3. ความสำคัญของความเสมอภาคทางเพศ ขึ้นอยู่กับสิ่งใดเป็นสำคัญ

.....

.....

.....

4. จงอธิบายถึงพฤติกรรมการเลียนแบบบุคคลใกล้ชิด ซึ่งเป็นการแสดงออกพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่น

.....

.....

.....

.....

ชื่อ.....นามสกุล..... ชั้น..... เลขที่.....

คะแนน

LIVEWORKSHEETS

ใบงาน เรื่อง การวางตัวต่อเพศตรงข้าม

ม.2

ตัวชี้วัดระหว่างทาง : พ 2.1 ม.2/4

วิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)

คำชี้แจง : ให้นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมต่อไปนี้

1. อธิบายความหมายของคำว่า "การวางตัวต่อเพศตรงข้าม"

.....

.....

2. อธิบายการวางตัวต่อเพศตรงข้ามในสถานภาพต่อไปนี้



- ในฐานะเพื่อน

.....

.....

.....

.....

- ในฐานะคนรู้จัก

.....

.....

.....

.....

3. การวางตัวที่เหมาะสมในการแสดงบทบาททางสังคม จะเกิดผลดีต่อสังคมอย่างไร

.....

.....

.....

.....

ชื่อ.....นามสกุล..... ชั้น..... เลขที่.....

คะแนน

LIVEWORKSHEETS

ใบงาน เรื่อง สุขภาพกายและสุขภาพจิต

ม.2

ตัวชี้วัดระหว่างทาง : พ 4.1 ม.2/4

วิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)

คำชี้แจง : ให้นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมต่อไปนี้

1. ให้นักเรียนอธิบายสภาวะที่สมบูรณ์ทางร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ

สุขภาพกาย

.....

.....

.....

สุขภาพจิต

.....

.....

.....

สุขภาพสังคม

.....

.....

.....

สุขภาพปัญญา

.....

.....

.....

2. สุขภาพ หมายถึง

.....

.....

.....

3. นักเรียนมีวิธีการปฏิบัติตนอย่างไร เพื่อให้มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี

.....

.....

.....

.....

.....

ชื่อ.....นามสกุล..... ชั้น..... เลขที่.....

คะแนน

LIVEWORKSHEETS

ใบงาน เรื่อง ลักษณะอาการเบื้องต้นของผู้มีปัญหาสุขภาพจิต

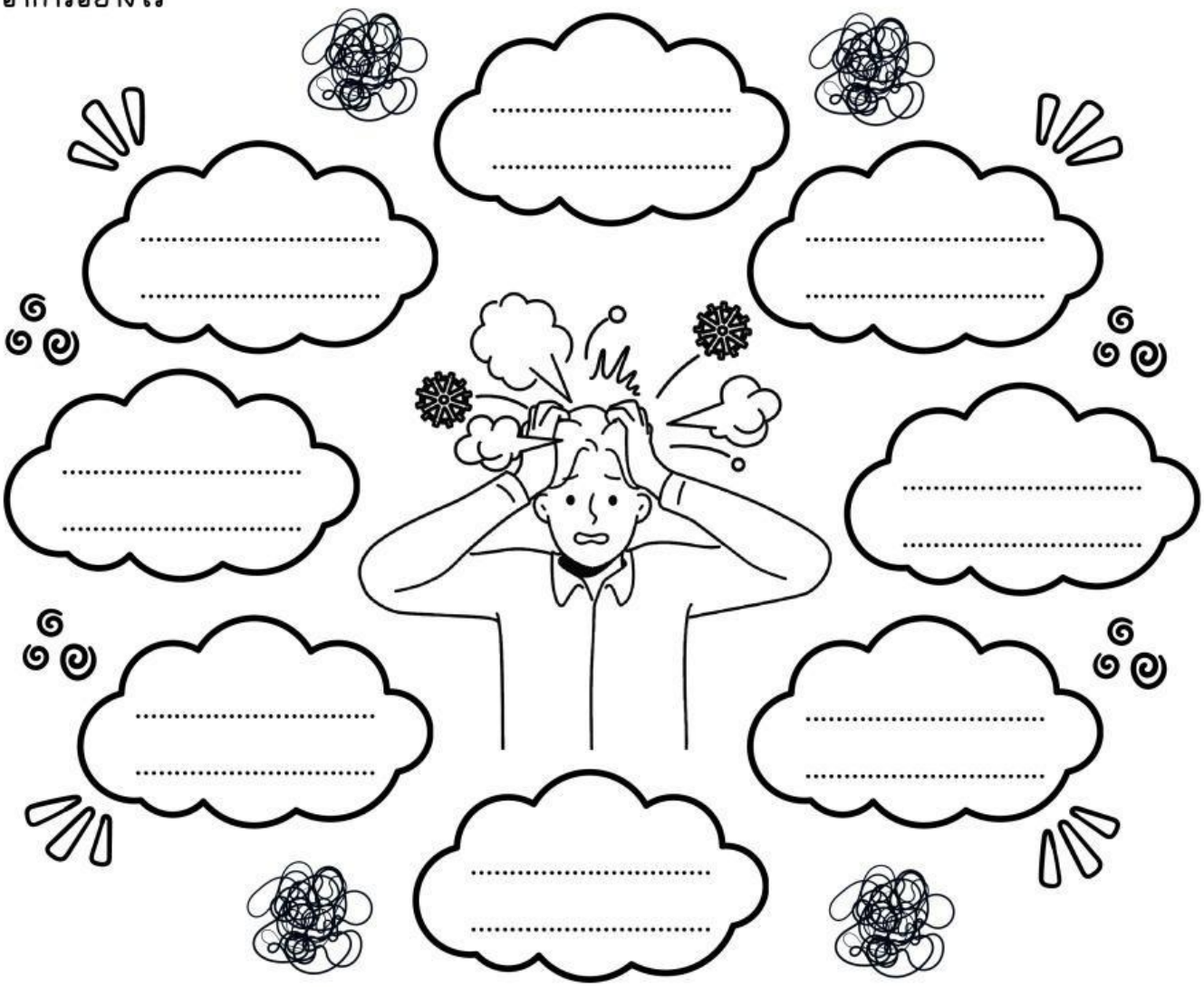
ม.2

ตัวชี้วัดระหว่างทาง : พ 4.1 ม.2/5

วิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)

คำชี้แจง : ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้

1. ให้นักเรียนบอกลักษณะของผู้มีปัญหาทางด้านจิตใจหรือผู้ที่มีความเครียดสูงว่ามีความรู้สึกหรืออาการอย่างไร



2. ถ้าเพื่อนของนักเรียนมีปัญหาความเครียดสูง นักเรียนจะมีแนวทางช่วยเพื่อนได้อย่างไร

.....

.....

.....

.....

ชื่อ.....นามสกุล..... ชั้น..... เลขที่.....

คะแนน

LIVEWORKSHEETS

ใบงาน เรื่อง อารมณ์และความเครียด

ม.2

ตัวชี้วัดปลายทาง : พ 4.1 ม.2/6 วิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)

คำชี้แจง : ให้นักเรียนศึกษาข่าวที่กำหนดให้แล้วตอบคำถาม

ข่าว เศร้า! เด็กวัย 12 สอบตก-ซ้ำชั้น เครียดผูกคอตาย

เกิดเหตุสลดกับเด็กหญิงวัย 12 ปี หลังเกิดอาการน้อยใจและเครียดที่ตัวเองสอบได้อันดับสุดท้ายของห้อง จนต้องซ้ำชั้นเรียน และกลัวไม่ได้ศึกษาต่อระดับมัธยม จึงคิดสั้นคว้าเข็มขัดผูกคอตัวเองตาย เหตุดังกล่าวเกิดขึ้นที่บ้านหลังหนึ่งในอำเภอเมือง ด.ญ.ออม (นามสมมติ) อายุ 12 ปี เรียนอยู่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ของโรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัดเลย เกิดความเครียดเรื่องผลการเรียน จึงคิดสั้นใช้เข็มขัดผูกคอตัวเองตาย ญาติเห็นจึงรีบนำส่งโรงพยาบาล แต่เด็กหญิงเสียชีวิตในเวลาต่อมาที่โรงพยาบาล แม่ของเด็กคนดังกล่าวเปิดเผยว่า ปกติลูกสาวเป็นคนร่าเริง สนุกสนาน โดยช่วงหนึ่งวันก่อนเกิดเหตุ ยังเห็นลูกสาววิ่งเล่นอยู่กับเพื่อนแถวบ้านเป็นปกติ จนกระทั่งช่วงเช้าของวันเกิดเหตุ ลูกสาวได้เดินทางไปฟังผลการเรียนที่โรงเรียน และกลับถึงบ้านช่วงสายของวันนั้นด้วยสีหน้าเคร่งเครียด และหงุดหงิด พร้อมทั้งเล่าให้ตนฟังแบบน้อยใจว่า "สอบได้ที่สุดท้ายของห้อง จะไปหาเรียนต่อที่ไหนได้" ตนจึงบอกว่าจะส่งให้เรียนต่อแถวบ้าน เนื่องจากฐานะที่บ้านก็แค่พอมีพอใช้เท่านั้น แต่ลูกสาวมีความคิดอยากจะไปศึกษาต่อในกรุงเทพฯ ต่อมาช่วงบ่าย ลูกสาวได้ออกไปวิ่งเล่น กลุ่มเพื่อนได้แชวและหยอกล้อเล่นเรื่องผลสอบของลูกสาวจึงทำให้เกิดความเครียดจัดก่อนจะกลับมาที่บ้านใช้เข็มขัดหนังผูกคอตัวเองกับมือจับประตูห้องจนเสียชีวิตดังกล่าว

ที่มา : จากหนังสือพิมพ์ไทยรัฐ ฉบับวันที่ 31 มีนาคม พ.ศ. 2554

1. จากเหตุการณ์ข้างต้น อะไรคือสาเหตุของความเครียด

.....

.....

.....

2. ให้นักเรียนเสนอแนะวิธีปฏิบัติหรือป้องกันไม่ให้เกิดความเครียด

.....

.....

.....

ชื่อ.....นามสกุล..... ชั้น..... เลขที่.....

คะแนน

LIVEWORKSHEETS

ใบงาน เรื่อง การเลือกใช้บริการสุขภาพ

ม.2

ตัวชี้วัดปลายทาง : พ 4.1 ม.2/1 วิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)

คำชี้แจง : ให้นักเรียนตอบคำถามที่กำหนดให้ถูกต้อง

1. สถานบริการสุขภาพของรัฐและเอกชนมีความแตกต่างกันในเรื่องใดบ้าง จงอธิบาย

.....

.....

.....

.....

2. หากนักเรียนอาศัยอยู่ในเขตชนบท และมีความต้องการใช้บริการทางสุขภาพ นักเรียนจะเลือกใช้บริการจากสถานบริการสุขภาพจากแหล่งใด เพราะเหตุใด

.....

.....

.....

.....

3. สวัสดิการรักษาพยาบาลของข้าราชการมีข้อจำกัดในการใช้สิทธิที่แตกต่างจากหลักประกันสุขภาพในรูปแบบอื่นอย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

4. หากเพื่อนของนักเรียนป่วยเป็นโรคร้ายแรงและต้องได้รับการผ่าตัด แต่มีหลักประกันสุขภาพถ้วนหน้า นักเรียนจะแนะนำให้เพื่อนเลือกใช้บริการสุขภาพที่เหมาะสมกับปัญหาสุขภาพและสิทธิในหลักประกันสุขภาพที่มีอยู่ได้อย่างไร

.....

.....

.....

.....

ชื่อ.....นามสกุล..... ชั้น..... เลขที่.....

คะแนน

LIVEWORKSHEETS