

จุดประสงค์การเรียนรู้

ชุดที่ 4 พัฒนาการทางเพศ

1. อธิบายพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่นได้
2. บอกแนวทางในการยอมรับและการปรับตัวต่อพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่นได้
3. บอกสาเหตุของการเป่ียงเบนทางเพศได้
4. อธิบายลักษณะการเป่ียงเบนทางเพศได้
5. อธิบายแนวทางแก้ปัญหการเป่ียงเบนทางเพศได้
6. บอกความหมายของพฤติกรรมกล่ว่งละเมิดทางเพศได้
7. อธิบายลักษณะของพฤติกรรมกล่ว่งละเมิดทางเพศได้
8. บอกผลกระทบจากการถูกล่ว่งละเมิดทางเพศได้
9. บอกวิธีการป้องกันและหลีกเลี่ยงสถานการณ์เสี่ยงต่อการถูกล่ว่งละเมิดทางเพศได้

คำชี้แจง

การใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้กระบวนการเรียนรู้ แบบสืบเสาะหาความรู้ 5E (Inquiry Cycle)

การใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้กระบวนการเรียนรู้แบบสืบเสาะหาความรู้ 5E (Inquiry Cycle) เรื่อง การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ซึ่งมีทั้งหมด 6 ชุด ชุดนี้เป็นชุดกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้กระบวนการเรียนรู้แบบสืบเสาะหาความรู้ 5E (Inquiry Cycle) ชุดที่ 4 พัฒนาการทางเพศ ขอให้นักเรียนได้ปฏิบัติในการเรียนรู้ตามคำแนะนำเป็นลำดับขั้นตอนดังนี้

1. นักเรียนควรศึกษาจุดประสงค์การเรียนรู้ให้เข้าใจ
2. ก่อนที่จะศึกษาเนื้อหาในชุดกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้กระบวนการเรียนรู้แบบสืบเสาะหาความรู้ 5E (Inquiry Cycle) นักเรียนจะต้องทำแบบทดสอบก่อนเรียน เพื่อเป็นการประเมินความรู้พื้นฐานและตรวจคำตอบจากเฉลยในภาคผนวก
3. นักเรียนควรมีความซื่อสัตย์และตั้งใจในการเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเองได้อย่างสมวัยดำเนินกิจกรรมตามลำดับกิจกรรมและฟังคำแนะนำจากครู โดยการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ตามกระบวนการเรียนรู้แบบสืบเสาะหาความรู้ 5E (Inquiry Cycle)
4. ร่วมอภิปรายและสรุปองค์ความรู้จากการปฏิบัติกิจกรรมทุกกิจกรรม
5. ทำแบบฝึกหัดเพื่อทบทวนความรู้จากชุดกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้กระบวนการเรียนรู้แบบสืบเสาะหาความรู้ 5E (Inquiry Cycle) และตรวจคำตอบจากเฉลยในภาคผนวก
6. เมื่อทำการศึกษาครบทุกเรื่องในชุดกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้กระบวนการเรียนรู้แบบสืบเสาะหาความรู้ 5E (Inquiry Cycle) แล้ว นักเรียนจะต้องทำแบบทดสอบหลังเรียน เพื่อเป็นการทดสอบความรู้ที่ได้รับจากชุดกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้กระบวนการเรียนรู้แบบสืบเสาะหาความรู้ 5E (Inquiry Cycle) และตรวจคำตอบจากภาคผนวก
7. หากนักเรียนยังไม่เข้าใจเนื้อหาเรื่องใดเรื่องหนึ่ง สามารถอ่านทบทวนเนื้อหาในเรื่องนั้น ๆ จนกว่าจะเข้าใจ

แบบทดสอบก่อนเรียน

ชุดกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้กระบวนการเรียนรู้แบบสืบเสาะหาความรู้ 5E (Inquiry Cycle) เรื่อง การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1
ชุดที่ 4 พัฒนาการทางเพศ

คำชี้แจง 1. แบบทดสอบฉบับนี้ มีจำนวน 10 ข้อ ใช้เวลา 10 นาที คะแนนเต็ม 10 คะแนน
2. ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุด โดยเขียนเครื่องหมาย ✕ หน้าข้อที่ถูกต้อง

1. การเปลี่ยนแปลงใดที่เป็นสัญญาณบ่งบอกถึงการเป็นวัยรุ่นอย่างสมบูรณ์ของเพศชาย
 - ก. เสียงเริ่มแตกห้าว
 - ข. การผื่นเปื่อย
 - ค. การมีหนวดเครา
 - ง. หน้าอกนูนขึ้น
2. ข้อใดไม่ใช่ลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของวัยรุ่นเพศหญิง
 - ก. หน้าอกโตขึ้น
 - ข. เอวเล็กลง
 - ค. มีประจำเดือน
 - ง. กล้ามเนื้อเป็นมัดใหญ่ขึ้น
3. การเปลี่ยนแปลงใดที่บ่งบอกถึงความพร้อมกับการตั้งครรภ์ของวัยรุ่นหญิง
 - ก. การมีประจำเดือน
 - ข. หน้าอกขยายโต
 - ค. ขนาดเอวเล็กลง
 - ง. สะโพกขยายมากขึ้น
4. ข้อใดคือการปรับตัวกับการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น
 - ก. นิดา สอบถามวิธีการใช้ผ้าอนามัยเวลามีประจำเดือนกับมารดา
 - ข. สุชาติ เลือกใช้วิธีการเล่นกีฬา เมื่อมีความต้องการทางเพศ
 - ค. จิตรา หลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์กับประทีป แฟนหนุ่ม ซึ่งเรียนอยู่ห้องเดียวกัน
 - ง. ถูกทั้งข้อ ก, ข และ ค

5. ข้อใดคือผลดีจากการรู้จักปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น

- ก. ช่วยให้วัยรุ่นปฏิบัติตนได้เหมาะสม
- ข. ช่วยให้คนในครอบครัวไม่มีความกังวลใจ
- ค. ลดปัญหาสังคมที่อาจจะเกิดขึ้นกับวัยรุ่นหรือเกิดจากวัยรุ่น
- ง. ถูกทั้งข้อ ก, ข และ ค

6. ข้อใดที่ไม่ได้แสดงถึงการเปี่ยงเบนทางเพศ

- ก. วิชัยแต่งหน้าทาปากสีแดง
- ข. สุดาเป็นแฟนกับจิตรา
- ค. วิเชียรเป็นแฟนกับสมนึก
- ง. สมศักดิ์แต่งงานกับสมศรี

7. ข้อใดไม่ใช่สาเหตุที่ทำให้เกิดการเปี่ยงเบนทางเพศ

- ก. สภาพจิตใจที่ผิดปกติ
- ข. ยีนหรือโครโมโซมผิดปกติ
- ค. การเลียนแบบ
- ง. ความต้องการทางเพศ

8. หากนักเรียนมีเพื่อนที่มีพฤติกรรมเปี่ยงเบนทางเพศ นักเรียนจะปฏิบัติต่อเขาอย่างไร

- ก. ปฏิบัติต่อเขาเหมือนคนปกติ
- ข. ล้อเลียนพฤติกรรมของเขา
- ค. แสดงความรังเกียจ
- ง. พุดจาตุญก

9. พฤติกรรมของบุคคลใดเสี่ยงต่อการถูกล่วงละเมิดทางเพศ

- ก. แพรว บอกร่วมกับแม่ทุกครั้งที่ยอกจากบ้านว่าตนจะไปไหน
- ข. นิด ดื่มสุราจนไม่ได้สติ
- ค. พลอยจันทร์ สวมใส่เสื้อผ้ามิดชิด
- ง. กัลยา ไม่ยอมไปไหนกับผู้ชายสองต่อสอง

10. ด.ญ.เนตรนภา เรียนอยู่ชั้น ม. 1 ได้รับคำชวนจากเพื่อนนักเรียนชายให้ไปดูภาพยนตร์ด้วยกันสองคน เนตรนภาควรทำอย่างไรเพื่อหลีกเลี่ยงการถูกล่วงละเมิดทางเพศ

- ก. ชวนเพื่อนไปกันหลายๆ คน
- ข. ปฏิเสธโดยให้เหตุผลว่าติดธุระ
- ค. ผัดผ่อนว่าค่อยไปวันหลัง
- ง. ถูกทั้งข้อ ก, ข และ ค

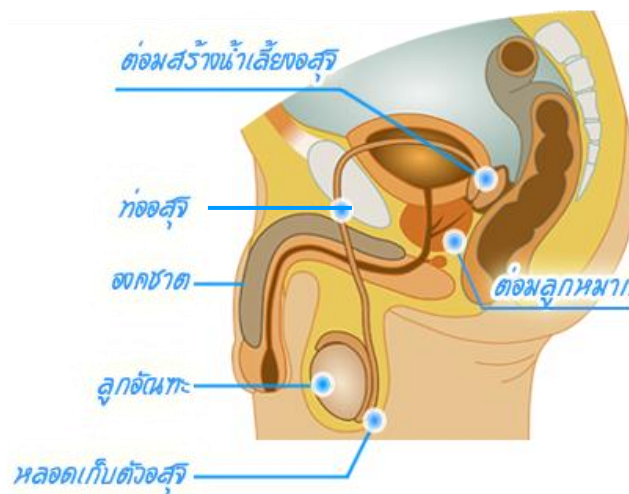
ใบความรู้ เรื่อง พัฒนาการทางเพศ

พัฒนาการทางเพศเป็นการเปลี่ยนแปลงทางด้านเพศของวัยรุ่น โดยมีความสำคัญที่วัยรุ่นจะต้องเรียนรู้ เพื่อให้เข้าใจถึงภาวะการเปลี่ยนแปลงทางเพศที่เกิดขึ้นกับตนเองและผู้อื่น เพื่อให้เกิดพัฒนาการทางเพศที่ดี อันจะช่วยส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง

1. อวัยวะสืบพันธุ์ของเพศชายและเพศหญิง

เมื่อเริ่มเข้าสู่วัยรุ่น พัฒนาการทางเพศที่เปลี่ยนไปจากวัยเด็กโดยสิ้นเชิง นั่นคือการเปลี่ยนแปลงของอวัยวะสืบพันธุ์ทั้งของเพศชายและเพศหญิง ซึ่งแตกต่างกัน ดังนี้

อวัยวะสืบพันธุ์เพศชาย



ภาพที่ 1 อวัยวะสืบพันธุ์เพศชาย
ที่มา <http://www.gettyimages.com>

ท่อนอสุจิ ทางเดินของน้ำอสุจิจากลูกอัณฑะสู่ท่อปัสสาวะ

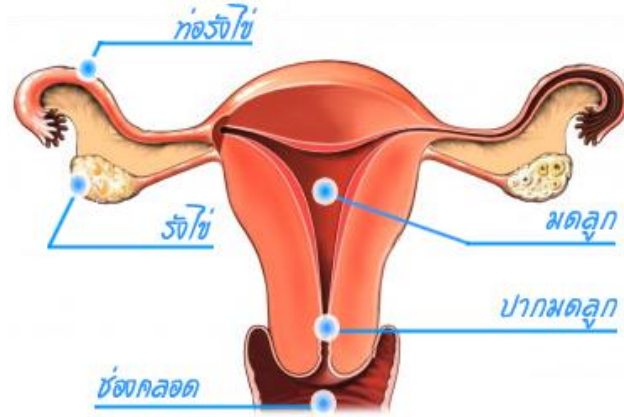
ต่อมสร้างน้ำเลี้ยงอสุจิ ขนาดเท่าเม็ดถั่วลิสงเล็ก หลังสาร์เมือกสำหรับหล่อลื่น และส่งท่อเปิดเข้าสู่ท่อปัสสาวะในองคชาต

องคชาต มีลักษณะเป็นท่อหรือหลอดตั้งอยู่เหนือลูกอัณฑะ ช่วยในการขับถ่ายปัสสาวะ

ต่อมลูกหมาก สร้างน้ำเมือกหล่อเลี้ยงเชื้ออสุจิ

ลูกอัณฑะ มีลักษณะเล็กกลมจำนวนลูก บรรจุอยู่อย่างหลวม ๆ ในถุงอัณฑะ เป็นแหล่งผลิตตัวอสุจิออกมา

อวัยวะสืบพันธุ์เพศหญิง



ภาพที่ 2 อวัยวะสืบพันธุ์เพศหญิง
ที่มา <http://www.gettyimages.com>

ท่อรังไข่ หรือปีกมดลูก ขนส่งจากรังไข่ไปยังมดลูก

มดลูก เป็นกล้ามเนื้อที่แข็งแรงตั้งอยู่ตรงฐานของช่องท้อง มีรูปร่างคล้ายลูกแพร์ขนาดใหญ่เท่ากำปั้น ภายในกลวงเป็นโพรง ตอนปลายแคบและชี้ลงเบื้องล่างเป็นอวัยวะที่ตัวอ่อนจะใช้เป็นที่ยึดติดและเป็นทารก

รังไข่ (สองข้าง) รังไข่แต่ละข้างจะตั้งอยู่ในบริเวณช่องท้องส่วนล่าง โดยทำหน้าที่ปล่อยไข่ออกมาเดือนละใบสลับกัน

ปากมดลูก เป็นกล้ามเนื้อที่บีบตัวเข้าหากันเป็นจิงหะ แต่จะเปิดอ้าออกเล็กน้อยเพื่อให้ตัวอสุจิผ่านเข้าไปได้ และจะยึดตัวอย่างเต็มที่ เพื่อให้ทารกเคลื่อนตัวผ่านออกไปในระหว่างการคลอด

ช่องคลอด ปกติช่องคลอดจะแบนเรียบอยู่ระหว่างกระเพาะปัสสาวะกับลำไส้ตรง แต่สามารถจะขยายตัวกว้างออกเพื่อรับองคชาตในระหว่างการมีเพศสัมพันธ์ หรือเพื่อเปิดทางให้ทารกเคลื่อนตัวผ่านออกไปในเวลาคลอดได้



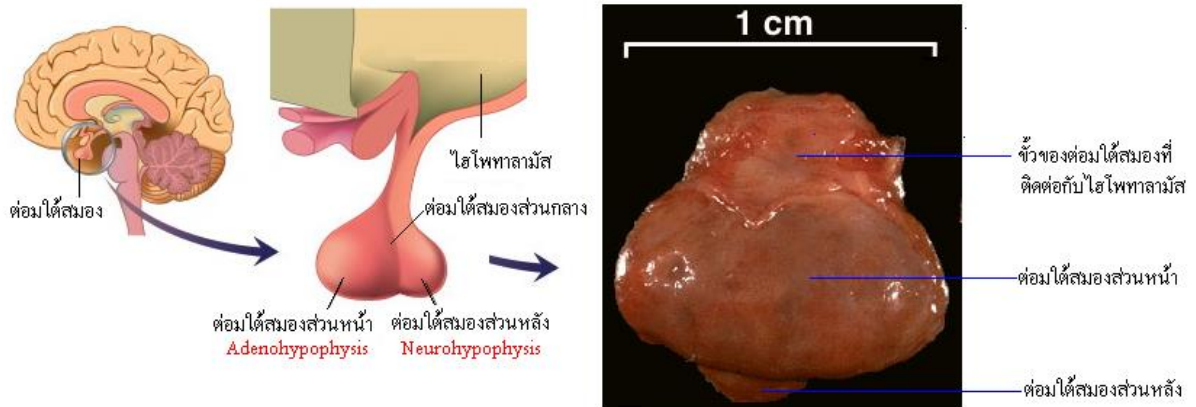
สุขอนามัยจุดซ่อนเร้น เป็นเรื่องสำคัญที่ต้องเอาใจใส่กันตั้งแต่วัยแรก

เริ่มเป็นวัยรุ่น เพราะช่วงวัยรุ่นเป็นช่วงที่มีการเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติ

เริ่มมีฮอร์โมนเพศ เริ่มมีประจำเดือน และเกิดการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ภายในจุดซ่อนเร้น ทำให้มีตกขาวมากขึ้น จึงต้องดูแลรักษาความสะอาดให้ดี เพื่อไม่ให้เกิดโรคต่าง ๆ ที่ไม่พึงปรารถนา อาจเกิดเชื้อราในร่มผ้าได้

2. ต่อมควบคุมการเจริญเติบโตและพัฒนารทางเพศ

ต่อมควบคุมการเจริญเติบโตและพัฒนารทางเพศเป็นต่อมไร้ท่อ ซึ่งทำหน้าที่ผลิตฮอร์โมนต่าง ๆ ในร่างกายเพื่อช่วยกระตุ้นและควบคุมให้พัฒนารทางเพศเป็นไปอย่างปกติ โดยต่อมไร้ท่อทำหน้าที่ในการควบคุมให้มีการพัฒนารทางเพศนั้น ประกอบด้วย



ภาพต่อมใต้สมองของจริง

ภาพที่ 3 ต่อมใต้สมองควบคุมการเจริญเติบโตและพัฒนารทางเพศ
ที่มา <http://www.lovefitt.com/healthy-fact/>

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

1.1 **ต่อมใต้สมองส่วนหน้า** จะผลิตฮอร์โมนที่ทำหน้าที่ควบคุมการเจริญเติบโตของร่างกายให้เป็นไปตามวัย และผลิตฮอร์โมนในเพศหญิงเพื่อเร่งให้ไข่สุก รวมทั้งทำหน้าที่ควบคุมรังไข่ให้ผลิตฮอร์โมนเพศหญิงออกมา ตลอดจนกระตุ้นอวัยวะให้สร้างอสุจิและผลิตฮอร์โมนเพศชาย

1.2 **ต่อมใต้สมองส่วนหลัง** จะผลิตฮอร์โมนที่ไปกระตุ้นมดลูกให้บีบตัวขณะคลอดบุตรและควบคุมการขับถ่ายปัสสาวะ

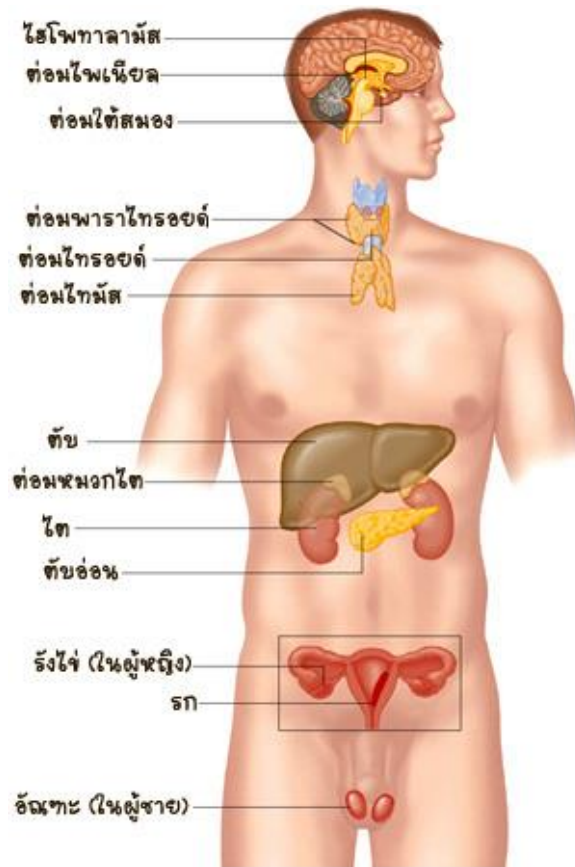
2. **ต่อมเพศชาย** คือ อัณฑะ มีหน้าที่

2.1 ผลิตตัวอสุจิหรือเซลล์สืบพันธุ์เพศชาย

2.2 ผลิตฮอร์โมนในเพศชาย 2 ประเภท คือ

1) ฮอร์โมนแอนโดรเจน ซึ่งทำหน้าที่ไปกระตุ้นให้เกิดลักษณะเฉพาะของความเป็นชาย เช่น การมีหนวดเครา ขนหน้าอก ขนรักแร้ ขนหน้าแข้ง เป็นต้น

2) ฮอร์โมนเทสโทสเตอโรน ทำหน้าที่กระตุ้นให้เกิดลักษณะเสียงห้าว กล้ามเนื้อใหญ่ขึ้น มีรูปร่างท้วมตรงเป็นชาย มีการหลั่งน้ำอสุจิ ตลอดจนพัฒนารทางด้านจิตใจที่เป็นชาย และมีความต้องการทางเพศ



ภาพที่ 4 ต่อมไร้ท่อควบคุมการเจริญเติบโตและพัฒนากายทางเพศ
ที่มา <http://tukaping.igetweb.com/index.php?mo=3&art=41993599>

3. ต่อมเพศหญิง คือ รังไข่ มีหน้าที่สำคัญ 2 ประการ ได้แก่

3.1 ผลิตไข่หรือเซลล์สืบพันธุ์ของเพศหญิง

3.2 ผลิตฮอร์โมนเพศหญิง 2 ประเภท คือ

1) ฮอร์โมนเอสโตรเจน ทำหน้าที่ไปกระตุ้นให้เกิดลักษณะเฉพาะของความเป็นหญิง ได้แก่ มีเสียงแหลม ใบหน้าเปลี่ยนแปลง เอวคอด มีหน้าอก และสะโพกผาย

2) ฮอร์โมนโปรเจสเตอโรน ทำหน้าที่ไปกระตุ้นการสร้างมดลูกให้หนาขึ้น เพื่อรองรับการฝังตัวของไข่ที่ผสมแล้ว และกระตุ้นการผลิตน้ำนมเมื่อมีทารก

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

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

6. ต่อมไทมัส (Thymus Gland) มีลักษณะเป็นพู 2 พู ติดต่อกันอยู่ตรงบริเวณหัวใจระหว่างปอดทั้ง 2 ข้าง ทำหน้าที่ควบคุมไม่ให้ความรู้สึกทางเพศที่เร็วกว่าปกติ ซึ่งขนาดของต่อมไทมัสนี้จะเปลี่ยนแปลงไปตามอายุของคนในลักษณะผกผัน กล่าวคือ ต่อมไทมัสจะมีขนาดยาวที่สุดเมื่อเป็นทารก แต่เมื่ออายุ 12-14 ปี ต่อมนี้จะเจริญเติบโตช้าลง และเมื่อถึงวัยชราต่อมนี้ก็จะหดเล็กลง

3. การยอมรับและปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางพัฒนาการทางเพศ

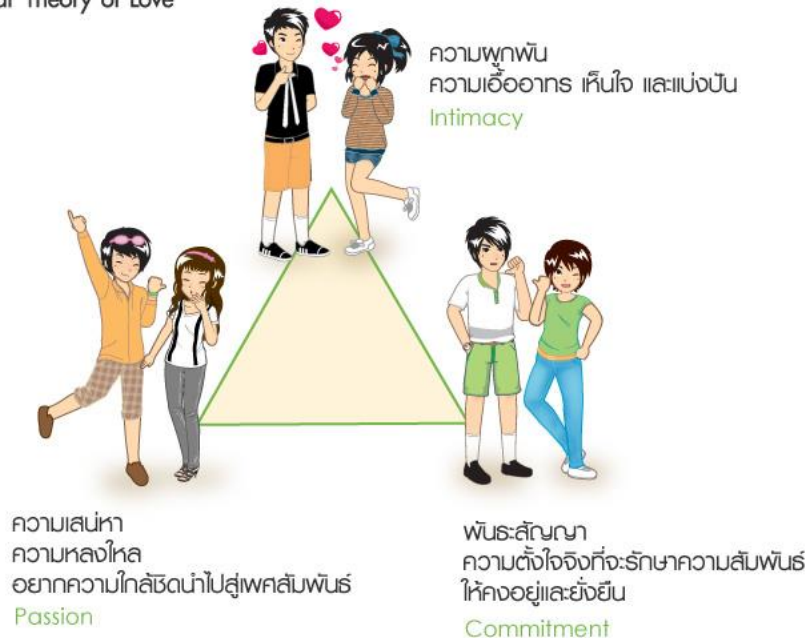
การเปลี่ยนแปลงของร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ มีความสัมพันธ์กันกับพัฒนาการทางเพศ โดยสังเกตได้ว่าเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น เริ่มมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ ก็จะมีผลทำให้วัยรุ่นเริ่มมีความต้องการทางเพศ ซึ่งถือว่าเป็นเรื่องปกติ แต่ถ้าหากหมกมุ่นในเรื่องเพศมากเกินไปก็จะทำให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตได้ วัยรุ่นจึงควรยอมรับและปรับตัวต่อพัฒนาการทางเพศให้เหมาะสม



ภาพที่ 5 การเปลี่ยนแปลงของร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ มีความสัมพันธ์กันกับพัฒนาการทางเพศ
ที่มา <http://amkasorn.wordpress.com/2010/06/15/pla>

ข้อปฏิบัติต่อการยอมรับและปรับตัวต่อการพัฒนาการทางเพศ

“Triangular Theory of Love”



ภาพที่ 6 ทฤษฎีสามเหลี่ยมแห่งความรักของโรเบิร์ต สเติร์นเบิร์ก นักจิตวิทยาชาวอเมริกัน
ที่มา <http://www.museumofsexuality.net/cms/index/15/view/48>

1. ศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับเรื่องเพศ เพื่อทำความเข้าใจถึงการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ ให้สามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสม เช่น การทำงาน ของระบบอวัยวะสืบพันธุ์ การมีความรู้สีกทางเพศ การฝันเปียก การมีประจำเดือน การมีอารมณ์อ่อนไหว หรืออารมณ์รุนแรง 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



ภาพที่ 7 การเล่นเกมช่วยสร้างเสริมการเจริญเติบโต
ที่มา <http://www.rd1677.com/activity.php?id=98517>

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

6. ดูแลสุขอนามัยทางเพศของตนเองให้ถูกต้อง โดยปฏิบัติ ดังนี้ อาบน้ำให้สะอาดและสวมใส่เสื้อผ้าที่ซักแล้ว เพื่อให้มีกลิ่นตัวสะอาด ไม่อับชื้น ล้างหน้าให้สะอาดเพื่อป้องกัน การเกิดสิว เปลี่ยนผ้าอนามัยบ่อยครั้งขณะมีประจำเดือน เพื่อไม่ให้เกิดการหมักหมม และเมื่อเกิดการผิดปกติทางเพศควรรีบปรึกษาแพทย์ทันที

7. เมื่อมีปัญหาเรื่องเพศ ควรปรึกษาพ่อแม่ หรือผู้ใหญ่ที่ไว้ใจได้ เพื่อท่านจะได้ช่วยอธิบายชี้แนะแนวทางในการแก้ไขปัญหาไปในทางที่ถูกที่ควร

แบบฝึกหัดที่ 1

คำชี้แจง ให้นักเรียนตอบคำถามให้ถูกต้อง (10 คะแนน)

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

แบบฝึกหัดที่ 2

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุด โดยเขียนเครื่องหมาย ✕ หน้าข้อที่ถูกต้อง (10 คะแนน)

1. ฮอร์โมนเพศหญิงและฮอร์โมนเพศชายที่ควบคุมความรู้สึกทางเพศ สร้างมาจากต่อมใด

- ก. ต่อมเพศ
- ข. ต่อมหมวกไต
- ค. ต่อมไพเนียล
- ง. ต่อมไทรอยด์

2. การระบายอารมณ์ที่ถูกต้องเหมาะสม ตรงกับข้อใด

- ก. ปอ ชวนเพื่อนเล่นเกมออนไลน์
- ข. ป่าน ชวนเพื่อนไปเดินห้างสรรพสินค้า
- ค. โป้ง ชวนเพื่อนไปขับซิ่งจักรยานยนต์
- ง. ป้าง ชวนเพื่อนเล่นฟุตบอลที่สนามในหมู่บ้าน

3. การสร้างฮอร์โมนที่ควบคุมการเผาผลาญอาหาร เป็นหน้าที่ของต่อมในข้อใด

- ก. ต่อมเพศ
- ข. ต่อมหมวกไต
- ค. ต่อมไพเนียล
- ง. ต่อมไทรอยด์

4. เมื่อร่างกายขาดธาตุไอโอดีน ต่อมไทรอยด์จะมีลักษณะอย่างไร

- ก. ต่อมไทรอยด์จะมีลักษณะคงที่
- ข. ต่อมไทรอยด์จะมีลักษณะหดตัวสั้นลงกว่าปกติ
- ค. ต่อมไทรอยด์จะมีลักษณะขยายตัวใหญ่ขึ้น
- ง. ต่อมไทรอยด์จะมีลักษณะที่ยึด 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. ไชสันหลัง

9. เวลาตื่นเต้นหรือตกใจ ร่างกายจะผลิตฮอร์โมนที่ชื่อว่าอะไร

- ก. เอพิเนฟริน
- ข. อะดรีนาลิน
- ค. ออกซิโทซิน
- ง. นอร์อะดรีนาลิน

10. ฮอร์โมนชนิดใดทำหน้าที่กระตุ้นการเจริญเติบโตของเต้านมและผลิตน้ำนมหลังคลอดบุตร

- ก. กลูคาگون
- ข. เอพิเนฟริน
- ค. เอสโตรเจน
- ง. โพรแลกติน

ใบความรู้ เรื่อง การเบี่ยงเบนทางเพศ

การเบี่ยงเบนทางเพศ เป็นปัญหาทางเพศแบบหนึ่ง ซึ่งพบได้ในปัจจุบันทั้งเพศหญิงและเพศชาย โดยบุคคลอาจแสดงออกถึงพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสม ส่งผลให้เกิดพฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศหรือความผิดปกติทางเพศขึ้น ทำให้สังคมเกิดความรู้สึกถึงความไม่ถูกต้องตามบรรทัดฐานที่สังคมได้กำหนดไว้ ซึ่งการกระทำดังกล่าวนั้นอาจส่งผลกระทบให้ทั้งต่อตนเองและผู้อื่นได้



ภาพที่ 8 การนำเสนอเกี่ยวกับการเบี่ยงเบนทางเพศทางสื่อต่าง ๆ ส่งผลให้วัยรุ่นเลียนแบบตามที่มา <http://www.rd1677.com/activity.php?id=98517>

1. สาเหตุของการเบี่ยงเบนทางเพศ

ปัญหาพฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศเป็นปัญหาหนึ่งที่พบได้บ่อยที่มักเกิดขึ้นกับวัยรุ่น โดยมีสาเหตุของพฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศ ดังนี้

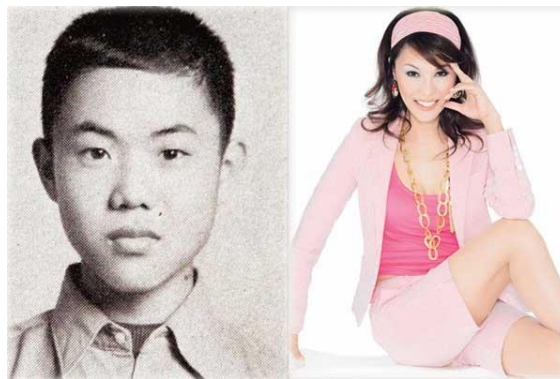
1. **การอบรมเลี้ยงดูของครอบครัว** เช่น การแต่งกาย การปลูกฝังเรื่องค่านิยมทางเพศ การขาดความอบอุ่น การถูกพ่อแม่ทอดทิ้ง การขาดสัมพันธ์ภาพที่ดีของครอบครัว เป็นต้น
2. **การมีบุคลิกภาพที่แปรปรวน** อันเนื่องมาจากจิตใต้สำนึกของตนเอง เช่น การรู้สึกที่ตนเองมีปมด้อยทางรูปร่างหน้าตาและความสามารถทางเพศ จึงพยายามที่จะสร้างจุดเด่นให้กับตนเองเพื่อต้องการให้ตนเองเป็นที่ยอมรับของ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



ภาพที่ 9 การเบี่ยงเบนทางเพศด้านความรักของวัยรุ่นชาย

ที่มา <http://www.warasatusunnah.net/Halal-Haram/Sexual%20deviation.html>

4. สภาพแวดล้อม สิ่งยั่วยุต่างๆ ที่มีผลต่อพฤติกรรมกำเริบเบี่ยงเบนทางเพศของวัยรุ่น เช่น การได้รับอิทธิพลจากสื่อต่าง ๆ ที่ไม่เหมาะสม การอยู่อาศัยในแหล่งเสื่อมโทรม การมีคุณภาพชีวิตที่ไม่ดี การถูกล่วงละเมิดอย่างรุนแรงเมื่อทำกิจกรรมทางเพศในวัยเด็ก หรือแม้กระทั่งการเห็นพ่อแม่มีเพศสัมพันธ์กัน เป็นต้น ซึ่งสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้จะทำให้เด็กเกิดการซึมซับและมีพฤติกรรมเลียนแบบโดยนำไปสู่พฤติกรรมกำเริบเบี่ยงเบนทางเพศได้



ภาพที่ 10 การเบี่ยงเบนทางเพศของ Regine Wu วัย 50 ปี ฝ่าตัดแปลงเพศตั้งแต่อายุ 22 ปี

ที่มา <http://news.mthai.com/world-news/210559.html>

5. การเลียนแบบพฤติกรรมที่แสดงออกถึงการเบี่ยงเบนทางเพศ โดยวัยรุ่นมองเห็นว่าเป็นเรื่องปกติเพราะได้รับความสนใจและการยอมรับจากบุคคลอื่น จึงทำให้เกิดการเลียนแบบพฤติกรรมต่อ ๆ กันมา จนกลายเป็นค่านิยม

2.

ลักษณะการเบี่ยงเบนทางเพศ

ลักษณะการเบี่ยงเบนทางเพศเป็นการแสดงออกถึงพฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศที่พบเห็นได้บ่อย ซึ่งอาจก่อให้เกิดปัญหาทางสังคมที่สำคัญแก่วัยรุ่นในปัจจุบันได้ โดยแบ่งตามพฤติกรรม ได้ดังนี้

1) **ความแปรปรวนในเอกลักษณ์ทางเพศของตน** หมายถึง บุคคลที่มีพฤติกรรมทางเพศที่ไม่สอดคล้องกับเพศของตนเอง ซึ่งมีความสุขความพอใจและอารมณ์ทางเพศจากการได้แต่งตัวหรือแสดงท่าที่เป็นเพศตรงข้าม คือ ชายอยากเป็นหญิง หญิงอยากเป็นชาย และมีความพึงพอใจที่จะรักใคร่เพศเดียวกัน หรืออาจรักได้ทั้ง 2 เพศ เช่น ผู้มีพฤติกรรมเป็นเกย์ เลสเบี้ยน ทอม ดี เป็นต้น

2) **พฤติกรรมเบี่ยงเบนในการปฏิบัติทางเพศ** เป็นพฤติกรรมผิดปกติทางเพศที่แตกต่างจากคนทั่วไป ซึ่งอาจจะส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตทางเพศสัมพันธ์ทำให้เสียบุคลิกภาพในความเป็นตนเอง เกิดการล่วงละเมิดทางเพศ อันเป็นเหตุให้ครอบครัวแตกแยก เป็นต้น โดยสามารถพบเห็นได้ในหลายลักษณะ ซึ่งในที่นี้จะขอยกตัวอย่างพฤติกรรมเบี่ยงเบนในการปฏิบัติทางเพศที่พบเห็นได้บ่อย ดังนี้



ภาพที่ 12 ผู้ชายที่มีความสุขจากการแสดงออกเป็นเพศหญิง
ที่มา <http://www.dek-d.com/board/view/2633112/>



ภาพที่ 11 ผู้ชายที่มีความสุขจากการแอบดูผู้อื่น
ที่มา <http://www.thaigoodview.com/>

(1) **ลักเพศ** คือ บุคคลที่ได้รับความสุขจากการแต่งตัว แต่งหน้า สวมใส่เสื้อผ้า แสดงท่าทางของเพศตรงข้าม รวมถึงการทำศัลยกรรมผ่าตัดเปลี่ยนเพศให้เป็นเพศตรงข้าม เพื่อแสดงออกถึงการเป็นเพศตรงข้ามกับเพศของตนเองอย่างชัดเจน

(2) **ถ้ามอง** คือ บุคคลที่ได้รับความสุขจากการแอบดู หรือใช้อุปกรณ์ถ่ายคลิปวิดีโอผู้อื่นเปลือยกายตามสถานที่ต่าง ๆ เช่น ห้องน้ำ ห้องส้วม ห้องนอน ห้องเปลี่ยนเสื้อผ้า เป็นต้น รวมถึงการแอบดูการร่วมเพศของผู้อื่นด้วย

(3) **ชอบอวดอวัยวะเพศ** คือ บุคคลที่มีความพึงพอใจหรือมีความสุขต่อการที่ได้เปิดเผยอวัยวะเพศของตนเองในที่สาธารณะให้บุคคลอื่นได้พบเห็น

(4) **การทำอนาจารเด็ก** คือ บุคคลที่มีความพึงพอใจหรือมีความสุขจากการได้ปฏิบัติกิจกรรมทางเพศกับเด็ก ซึ่งอาจจะมีเพศเดียวกันหรือคนละเพศก็ได้ โดยจะพบได้ในเพศชายมากกว่าเพศหญิง ส่วนใหญ่แล้วมักจะเป็นผู้ใกล้ชิดที่มีความสนิทสนมคุ้นเคยรู้จักกับเด็ก โดยอาจใช้วิธีหลอกล่อเด็กด้วยเงิน ขนมหรือของเล่น เป็นสิ่งตอบแทน เพื่อต้องการที่จะมีเพศสัมพันธ์ด้วย



ภาพที่ 13 ผู้ชายที่มีความสุขจากการได้ลูบคลำเพศตรงข้าม
ที่มา <http://www.rsunews.net/index.php/news/detail/7403>

(5) **เบียดเสียด ถูไถ** คือ บุคคลที่ได้รับความสุขจากการใช้อวัยวะเพศของตนเองถูกับอวัยวะหรือร่างกายของเพศตรงข้าม มักพบในเพศชาย ส่วนใหญ่จะเกิดขึ้นมากบนรถประจำทาง หรือบริเวณที่มีคนหนาแน่น

(6) **ชาติสน์** คือ บุคคลที่ได้รับความสุขจากการทำให้ผู้อื่นเกิดความเจ็บปวดทั้งทางร่างกายและจิตใจ โดยการใช้ความรุนแรงมีตั้งแต่ทำให้มีความเจ็บปวดเล็กน้อย เช่น ด่าว่า ท้าทาย ข่มขู่ ไปจนถึงขั้นตบตี ใช้อาวุธทำร้ายให้เป็นแผล ในบางรายที่มีพฤติกรรมรุนแรงมากอาจทำร้ายคู่ขาของตนจนถึงขั้นพิการ หรือเสียชีวิตก็มี เป็นต้น

(7) **เพศร่วมสายเลือด** คือ การมีเพศสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัวเดียวกัน เช่น พ่อกับลูกสาว แม่กับลูกชาย พี่ชายกับน้องสาว พี่สาวกับน้องชาย หรือปู่กับหลาน เป็นต้น

(8) **เพศกับวัตถุ** คือ บุคคลที่มีความสุขต่อการที่ได้ใช้วัตถุหรือสิ่งของที่ไม่มีชีวิต เพื่อระบายความใคร่ของตนเอง เช่น ขุดชั้นในสตรี รองเท้า ถุงมือ เป็นต้น

(9) **พูดจาลามก** เป็นการคุกคามทางเพศที่เป็นวาจา เช่น พูดหยอกล้อในเรื่องที่ลามกอนาจาร หรือการพูดเรื่องเชกส์ทางโทรศัพท์ ที่เรียกว่า เชกส์โฟน เป็นต้น

(10) **การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองบ่อยครั้ง** การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองถือเป็นพฤติกรรมทางเพศที่ปกติ แต่ถ้าหากกระทำบ่อยครั้งมากต่อวันหรือต่อสัปดาห์ จะถือว่ามีความผิดปกติทางเพศ

เบียดเสียด ถูไถ ข้อควรระวังบนรถประจำทาง



ภาพที่ 14 ผู้ชายที่มีความสุขจากการที่ถูไถเบียดเสียดเพศตรงข้าม
ที่มา <http://www.oknation.net/blog/indylove/2010/05/13/entry-1/comment>



สุภาพสตรีที่ต้องใช้บริการรถโดยสารประจำทางเป็นประจำ ภัยอย่างหนึ่งที่ควรระวัง ก็คือการถูเบียดเสียดถูไถบนรถประจำทาง ซึ่งถ้าถูกผู้ชายใช้วิธีวะเพศถูไถ หรือกดลงบนส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น สะโพก ต้นขา หรือสัมผัสโดยตรงที่หน้าอก หรืออวัยวะเพศ ทำให้เราตกใจ โกรธ ขยะแขยง หรืออับอายจนทำอะไรไม่ถูก ควรปฏิบัติดังนี้

สิ่งแรกที่ควรทำ คือ รีบเดินหนีหรือเปลี่ยนที่ยืนใหม่ โดยจงใจให้ผู้อื่นเห็นว่าเรากำลังพยายามหนีจากผู้ชายที่กำลังเบียดเสียดถูไถเราอยู่ เพื่อให้คนอื่น ๆ สงสัย และอาจช่วยเหลือเรา หรืออย่างน้อยก็เป็นการเตือนให้ผู้หญิงคนอื่นรู้ตัว และระวังตัวเองมากขึ้น ซึ่งการกระทำเช่นนี้อาจทำให้ผู้ชายคนดังกล่าวรู้สึกที่กำลังถูกจับจ้องด้วยสายตาของหลาย ๆ คน จะทำให้เขาหยุดการกระทำนั้น

พยายามจดจำหน้าตาของชายคนนั้นไว้ เพราะคนพวกนี้มักขึ้นรถเมล์ในเส้นทางเดิม ๆ เพื่อเราจะได้หาทางหลีกเลี่ยงได้ทัน ซึ่งหากต้องเจอกันอีกครั้ง ควรแจ้งเจ้าหน้าที่ตำรวจให้จับกุม และดำเนินคดีตามกฎหมาย เนื่องจากผู้ชายประเภทนี้อาจมีความเปี่ยงเบนทางเพศ เพราะมีปมด้อยบางอย่างทำให้เกิดความกลัวการมีเพศสัมพันธ์ทางเพศแบบปกติกับผู้หญิง จึงต้องหาทางออกให้ตนเอง โดยการล่องละเมียดทางเพศด้วยวิธีการใช้วิธีวะเพศเบียดเสียดถูไถผู้หญิงบนรถเมล์แทน

ดังนั้น เราควรระมัดระวังตนเองให้มากยิ่งขึ้น ในขณะที่กำลังโดยสารรถประจำทางเพื่อให้ปลอดภัยจากผู้ที่มีพฤติกรรมในลักษณะของการเปี่ยงเบนทางเพศดังกล่าวเพื่อการดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างมีความสุข

3. การแก้ปัญหาพฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศ

พฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศเป็นความผิดปกติทางเพศ ที่บางประเภทก็เป็นความผิดปกติที่ขัดต่อศีลธรรมหรือผิดกฎหมาย แต่บางประเภทก็ไม่ได้สร้างความเสียหายให้แก่ผู้ใด อย่างไรก็ตาม ก็ถือเป็นความผิดปกติอันเป็นผลมาจากการมีปัญหาด้านจิตใจที่ควรได้รับแก้ไขจากการร่วมมือกันของทุกฝ่าย โดยเริ่มตั้งแต่ตนเอง ครอบครัว สถาบันการศึกษา จนถึงหน่วยงานทางสังคม เพื่อป้องกันปัญหาต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้นทั้งต่อตนเองและผู้อื่น ดังนี้



ภาพที่ 15 การสร้างครอบครัวอบอุ่น-
แก้การเบี่ยงเบนทางเพศ



ภาพที่ 16 ครอบครัวอบอุ่นเป็นครอบครัวที่เข้มแข็ง

ที่มา http://www.dmc.tv/images/PING_2/V-Star/521130_2/P2.jpg

1. การสร้างครอบครัวเข้มแข็ง ครอบครัวเข้มแข็งคือครอบครัวที่มีความรัก ความอบอุ่น ความห่วงใย เกื้อกูล และมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกันของสมาชิกที่อยู่ร่วมชายคาเดียวกัน ซึ่งการมีครอบครัวที่เข้มแข็งย่อมเปรียบเสมือนเป็นเกราะป้องกันปัญหาต่าง ๆ รวมไปถึงป้องกันการมีพฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศของสมาชิกอันเนื่องมาจากครอบครัวมีปัญหาได้อีกด้วย

2. การสร้างภูมิคุ้มกันให้กับตนเอง โดยการรู้จักใช้ความรู้ ความสามารถ และประสบการณ์ต่าง ๆ มาแก้ไขปัญหาย่างชาญฉลาด ตลอดจนการมีค่านิยม และทัศนคติที่ดีเกี่ยวกับบทบาททางเพศ ที่ถูกต้องตรงตามบรรทัดฐานของสังคมไทย

3. สถาบันทางการศึกษามีการจัดหลักสูตรการเรียนการสอนในเรื่องเพศ เพื่อให้นักเรียนเกิดความรู้และความเข้าใจถึงเรื่องเพศที่ถูกต้องและเหมาะสม ให้มีทักษะในการดูแลและป้องกันตนเองให้ปลอดภัยจากการถูกคุกคามทางเพศ ตลอดจนมีการส่งเสริมกิจกรรมเพื่อณรงค์ป้องกันปัญหาที่เกิดจากการมีพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสมต่าง ๆ

4. การสร้างเครือข่ายทางสังคม โดยความร่วมมือของหน่วยงาน องค์กร ทั้งของภาครัฐและเอกชน เพื่อป้องกันและควบคุมการใช้สื่อประเภทต่าง ๆ ที่มีผลต่อการเกิดพฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศของวัยรุ่น รวมทั้งใช้กฎหมายและมาตรการควบคุมการเผยแพร่เรื่องเพศอย่างเคร่งครัด โดยป้องกันมิให้เกิดพฤติกรรมเลียนแบบ ตลอดจนสร้างศูนย์บริการให้คำปรึกษาแนะนำต่าง ๆ ที่วัยรุ่นสามารถจะเข้าไปใช้บริการได้สะดวก

5. หลีกเลี่ยงการใช้การบังคับ เพราะการบังคับใช้วิธีที่ดีที่สุดในการแก้ปัญหาพฤติกรรม การเปี่ยงเบนทางเพศ ซึ่งนอกจากจะสร้างความกดดันแล้ว อาจทำให้ปัญหามานปลายหรือมีความรุนแรงต่าง ๆ เกิดขึ้นได้

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศอย่างรวดเร็ว ซึ่งอาจเป็นเพราะอิทธิพลของฮอร์โมนที่ถูกขับออกมาจากต่อมไร้ท่อต่าง ๆ รวมถึงพัฒนาการ การเจริญเติบโตของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน วัยรุ่นจึงควรปฏิบัติตนให้เหมาะสมกับการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ หากวัยรุ่น

แบบฝึกหัดที่ 3

คำชี้แจง ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้ให้ถูกต้อง (10 คะแนน)

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. ตึก 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. ภาวะของคนที่ได้รับ ความตื่นเต้นพอใจทางเพศจากการได้เปิดอวัยวะของตน

6. ข้อใดไม่ใช่ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมทางเพศ

- ก. สังคม
- ข. ครอบครัว
- ค. วัฒนธรรม
- ง. ยาเสพติด

7. ข้อใดไม่ใช่พฤติกรรมการณ์ผิดปกติทางเพศ

- ก. ลักเพศ
- ข. ชอบอวดอวัยวะเพศ
- ค. ถ้ามอง
- ง. ชอบอยู่คนเดียว

8. ข้อใดคือความหมายของคำว่า “ถ้ามอง”

- ก. ความตื่นเต้นพอใจทางเพศจากการได้เปิดอวัยวะของตนในที่สาธารณะ
- ข. คนที่ไม่ยอมรับเพศที่แท้จริงโดยกำเนิดของตน
- ค. ความพอใจทางเพศจากการแอบดูร่างเปลือย
- ง. แต่งตัวหรือแสดงท่าทางเป็นเพศตรงข้ามตนเอง

9. “เบียดเสียดดูโล” ส่วนมากจะเกิดกับใคร

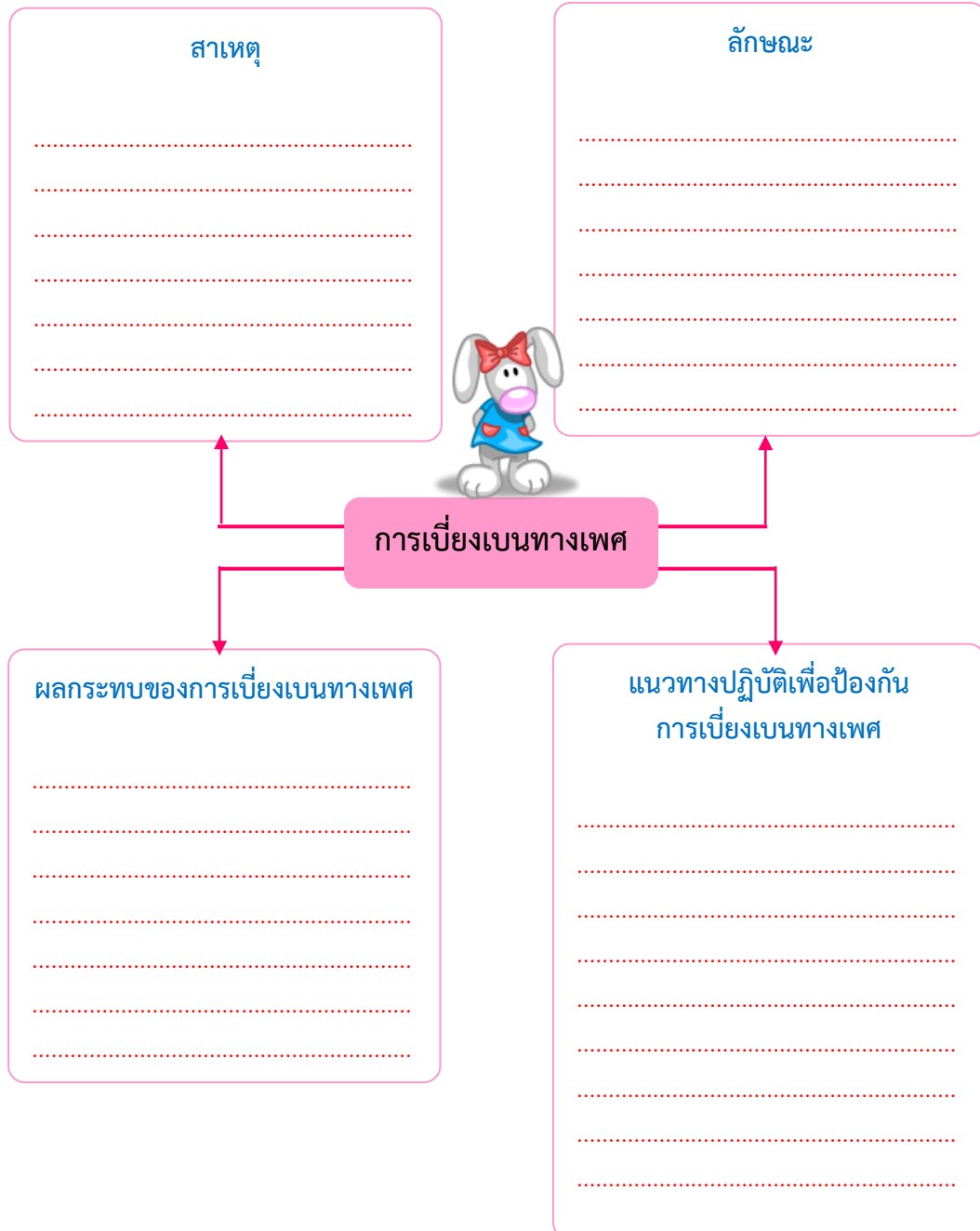
- ก. ผู้หญิง
- ข. ผู้ชาย
- ค. นักเรียน
- ง. กระเทย

10. เลสเบี้ยน (Lesbian) เป็นคำที่ใช้เรียกใคร

- ก. ชายรักชาย
- ข. หญิงรักหญิง
- ค. ชอบเพศตรงข้าม
- ง. ผู้ที่ไม่ฝักใฝ่ในเรื่องนี้

แบบฝึกหัดที่ 4

คำชี้แจง ให้นักเรียนบอกถึงสาเหตุ ลักษณะ ผลกระทบของการเบี่ยงเบนทางเพศ และแนวทางปฏิบัติ เพื่อป้องกันการเบี่ยงเบนทางเพศลงในแผนผังความคิดที่กำหนดให้ (10 คะแนน)



แบบทดสอบหลังเรียน

ชุดกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้กระบวนการเรียนรู้แบบสืบเสาะหาความรู้ 5E (Inquiry Cycle) เรื่อง การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1
ชุดที่ 4 พัฒนาการทางเพศ

คำชี้แจง 1. แบบทดสอบฉบับนี้ มีจำนวน 10 ข้อ ใช้เวลา 10 นาที คะแนนเต็ม 10 คะแนน
2. ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุด โดยเขียนเครื่องหมาย ✕ หน้าข้อที่ถูกต้อง

1. เด็กผู้ชายและเด็กผู้หญิงจะเข้าสู่วัยรุ่นเร็วหรือช้าต่างกันหรือไม่
 - ก. ไม่ต่างกัน
 - ข. ไม่แน่นอน
 - ค. ต่างกัน เด็กผู้ชายโตเร็วกว่าเด็กผู้หญิง
 - ง. ต่างกัน เด็กผู้หญิงโตเร็วกว่าเด็กผู้ชาย
2. ปัญหาของการเกิดสิวและกลิ่นตัว มีสาเหตุมาจากการเปลี่ยนแปลงในข้อใด
 - ก. การเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมน
 - ข. การเปลี่ยนแปลงของโครงสร้างใบหน้า
 - ค. การเปลี่ยนแปลงของไขมันและกล้ามเนื้อ
 - ง. การเปลี่ยนแปลงของร่างกายและความสูง
3. การกระทำของวัยรุ่นในเรื่องเพศ ข้อใดถือว่าการกระทำที่ขาดความรับผิดชอบมากที่สุด
 - ก. การโอบกอดกัน
 - ข. การมีเพศสัมพันธ์กัน
 - ค. ไปทานข้าวกันสองต่อสอง
 - ง. พูดคุยโทรศัพท์กับเพื่อนต่างเพศ
4. ต่อมใดที่มองเห็นเป็นส่วนใดเป็นศูนย์ควบคุมใหญ่ของร่างกาย
 - ก. ต่อมใต้สมองส่วนข้าง
 - ข. ต่อมใต้สมองส่วนล่าง
 - ค. ต่อมใต้สมองส่วนหน้า
 - ง. ต่อมใต้สมองส่วนหลัง

5. ต่อมใดที่สามารถส่วนหน้าทำหน้าที่อะไร

- ก. กระตุ้นการบีบตัวของมดลูก
- ข. กระตุ้นการบีบตัวของต่อมน้ำนม
- ค. ควบคุมการเจริญเติบโต
- ง. รักษาความสมดุลของน้ำในร่างกาย

6. ต่อมไทรอยด์ผลิตฮอร์โมนอะไร

- ก. ฮอร์โมนอะดรีนาลีน
- ข. ฮอร์โมนวาโซเพรสซิน
- ค. ฮอร์โมนไทรอกซิน
- ง. ฮอร์โมนอินซูลิน

7. ต่อมหมวกไตผลิตฮอร์โมนอะไร

- ก. ฮอร์โมนอะดรีนาลีน
- ข. ฮอร์โมนเอสโตรเจน
- ค. ฮอร์โมนไทรอกซิน
- ง. ฮอร์โมนอินซูลิน

8. ต่อมใดทำหน้าที่ควบคุมการใช้พลังงานและการเผาผลาญอาหารในร่างกาย

- ก. ต่อมทอมซิน
- ข. ต่อมไทรอยด์
- ค. ต่อมหมวกไต
- ง. ต่อมไทมัส

9. ฮอร์โมนใดที่ทำให้ผู้หญิงมีเสียงแหลม ใบหน้าเปลี่ยนแปลง เอวคอด มีหน้าอก และสะโพกผาย

- ก. ฮอร์โมนแอนโดสเตอโรน
- ข. ฮอร์โมนเทสโทสเตอโรน
- ค. ฮอร์โมนเอสโตรเจน
- ง. ฮอร์โมนโปรเจสเตอโรน

10. ต่อมหมวกไต ทำหน้าที่เกี่ยวกับอะไร

- ก. ควบคุมความสมดุลของแคลเซียมฟอสฟอรัส
- ข. หลังฮอร์โมนถูกเงินเวลาตื่นเต้น ตกใจ
- ค. ควบคุมระดับน้ำตาลในกระแสเลือด
- ง. ควบคุมไม่ให้เด็กมีความรู้สึทางเพศเร็วเกินไป



เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียน - หลังเรียน

ชุดกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้กระบวนการเรียนรู้แบบสืบเสาะหาความรู้ 5E (Inquiry Cycle) เรื่อง การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1
ชุดที่ 4 พัฒนาการทางเพศ



แบบทดสอบก่อนเรียน	
ข้อ	คำตอบ
1.	ข
2.	ง
3.	ก
4.	ง
5.	ง
6.	ง
7.	ง
8.	ก
9.	ข
10.	ง

แบบทดสอบหลังเรียน	
ข้อ	คำตอบ
1.	ง
2.	ก
3.	ข
4.	ค
5.	ค
6.	ค
7.	ข
8.	ข
9.	ค
10.	ง

เฉลยแบบฝึกหัดที่ 1

คำชี้แจง ให้นักเรียนตอบคำถามให้ถูกต้อง (10 คะแนน)

1. วัยรุ่นชายเมื่อเข้าสู่วัยรุ่นจะมีกลิ่นตัว และสิวขึ้นตามใบหน้า เกิดจากการเปลี่ยนแปลงของ **ระดับฮอร์โมนเพศ**
2. **ต่อมลูกหมาก** สร้างน้ำเมือกหล่อเลี้ยงเชื้ออสุจิ
3. **รังไข่** ทำหน้าที่ปล่อยไข่ออกมาเดือนละใบสลับกัน
4. **มดลูก** เป็นอวัยวะที่ตัวอ่อนจะใช้เป็นที่เจริญเติบโตเป็นทารก
5. **ต่อมใต้สมอง** ทำหน้าที่ควบคุมการสร้างฮอร์โมน
6. ฮอร์โมน **แอนโดรเจน** ซึ่งทำหน้าที่ไปกระตุ้นให้เกิดลักษณะเฉพาะของความเป็นชาย เช่น การมีหนวดเครา
7. ฮอร์โมน **เทสโทสเตอโรน** ทำหน้าที่กระตุ้นให้เกิดความต้องการทางเพศในเพศชาย
8. **ต่อมไทมัส** ทำหน้าที่ควบคุมไม่ให้มีความรู้สึกทางเพศที่เร็วกว่าปกติ
9. **ต่อมหมวกไต** ทำหน้าที่ควบคุมความรู้สึกทางเพศ และพัฒนาการทางเพศ
10. ฮอร์โมน **เอสโตรเจน** ทำหน้าที่กระตุ้นให้เกิดลักษณะเฉพาะของความเป็นหญิง ได้แก่ ใบหน้าเปล่งปลั่ง เหวอคอด

เฉลยแบบฝึกหัดที่ 2

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุด โดยเขียนเครื่องหมาย ✕ หน้าข้อที่ถูกต้อง (10 คะแนน)

- ฮอร์โมนเพศหญิงและฮอร์โมนเพศชายที่ควบคุมความรู้สึกทางเพศ สร้างมาจากต่อมใด
ก. ต่อมเพศ
- การระบายอารมณ์ที่ถูกต้องเหมาะสม ตรงกับข้อใด
ง. ป้าง ขวนเพื่อนเล่นฟุตบอลที่สนามในหมู่บ้าน
- การสร้างฮอร์โมนที่ควบคุมการเผาผลาญอาหาร เป็นหน้าที่ของต่อมในข้อใด
ง. ต่อมไทรอยด์
- เมื่อร่างกายขาดธาตุไอโอดีน ต่อมไทรอยด์จะมีลักษณะอย่างไร
ค. ต่อมไทรอยด์จะมีลักษณะขยายตัวใหญ่ขึ้น
- เมื่อถึงวัยชราต่อมในข้อใดมีลักษณะการเจริญเติบโตช้าลง
ก. ต่อมไทมัส
- ต่อมใต้สมองเรียกอีกอย่างหนึ่งว่าอะไร
ค. ต่อมพิทูอิทารี
- ในเพศชายมีอวัยวะทำหน้าที่ผลิตอสุจิและสร้างฮอร์โมนชนิดใด
ง. เทสโทสเตอโรน
- อวัยวะใดในร่างกายของคนเราที่ทำหน้าที่เป็นทั้งต่อมมีท่อและต่อมไร้ท่อ
ค. ตับอ่อน
- เวลาตื่นเต้นหรือตกใจ ร่างกายจะผลิตฮอร์โมนที่ชื่อว่าอะไร
ข. อะดรีนาลิน
- ฮอร์โมนชนิดใดทำหน้าที่กระตุ้นการเจริญเติบโตของเต้านมและผลิตน้ำนมหลังคลอดบุตร
ง. โพรแลกติน

เฉลยแบบฝึกหัดที่ 3

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุด โดยเขียนเครื่องหมาย ✕ หน้าข้อที่ถูกต้อง (10 คะแนน)

- ข้อใด**ไม่ใช่**สาเหตุที่ทำให้เกิดการเปี่ยงเบนทางเพศ
ก. พันธุกรรม
- ข้อใดไม่จัดว่าเป็นพฤติกรรมเปี่ยงเบนทางเพศ
ค. มีเอกลักษณ์ทางเพศตามสถานภาพตนเอง
- ข้อใดแสดงออกถึงพฤติกรรมเปี่ยงเบนทางเพศ
ข. นุช รักและชอบหวานแบบคู่รัก
- ข้อใดคือแนวทางการป้องกันพฤติกรรมเปี่ยงเบนทางเพศที่ดีที่สุด
ง. บุคคลในครอบครัวเป็นแบบอย่างที่ดีในเรื่องเพศ
- ลักษณะหมายถึงอะไร
ก. มีความสุขความพอใจจากการที่ได้แต่งตัวหรือแสดงท่าทางเป็นเพศตรงข้ามตนเอง
- ข้อใด**ไม่ใช่**ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมทางเพศ
ค. วัฒนธรรม
- ข้อใด**ไม่ใช่**พฤติกรรมการณ์ผิดปกติทางเพศ
ง. ชอบอยู่คนเดียว
- ข้อใดคือความหมายของคำว่า “ถ้ามอง”
ค. ความพอใจทางเพศจากการแอบดูร่างเปลือย
- “เบียดเสียดดูไถ่” ส่วนมากจะเกิดกับใคร
ก. ผู้หญิง
- เลสเบี้ยน (Lesbian) เป็นคำที่ใช้เรียกใคร
ข. หญิงรักหญิง

เจลยแบบฝึกหัดที่ 4

คำชี้แจง ให้นักเรียนบอกถึงสาเหตุ ลักษณะ ผลกระทบของการเบี่ยงเบนทางเพศ และแนวทางปฏิบัติ เพื่อป้องกันการเบี่ยงเบนทางเพศลงในแผนผังความคิดที่กำหนดให้ (10 คะแนน)



บรรณานุกรม

- กำไลทิพย์ ระน้อย และคณะ. (2551). หนังสือเรียน สุขศึกษา ม.1. กรุงเทพฯ : เอ็มพันธ์.
- เขาวลิต ภูมิภาค และกัลยภัทร ศรีไพโรจน์. (2551). คู่มือครูแผนการจัดการเรียนรู้
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาตามหลักสูตรแกนกลาง
การศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551. กรุงเทพฯ : วัฒนาพานิช.
- ประภาเพ็ญ สุวรรณ. ม.ป.ป. การสอนสุขศึกษา ทฤษฎีและการประยุกต์. กรุงเทพฯ :ไทยวัฒนาพานิช.
- พรสุข หุ่นนิรันดร์, ประภาเพ็ญ สุวรรณ, สุรีย์พันธุ์ วรพงศธรและอนันต์ มลารัตน์. (2551). หนังสือ
เรียนรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา ม.1 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา.
พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ : อักษรเจริญทัศน์.
- วาสนา คุณาอภิสิทธิ์. (2547). การพัฒนารูปแบบการพัฒนาครูในการจัดทำสาระหลักสูตร กลุ่มสาระ
การเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา. วิทยานิพนธ์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา,
นครราชสีมา.
- สุชาติ โสมประยูร และคนอื่นๆ. (2545). กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)
ช่วงชั้นที่ 3 (ม.1-3) เล่ม 1. กรุงเทพมหานคร: ประสานมิตร.
- อุทัย สงวนพงศ์ และสุนัฏฐา สงวนพงศ์. (2555). สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1.
กรุงเทพฯ : พัฒนาคุณภาพวิชาการ (พว.).