

คู่มือการเรียนการสอน

เรื่อง

เพศศึกษาและทักษะชีวิต ในนักเรียนแบบบูรณาการ โดยชุดสื่อสำเร็จรูปยุคดิจิทัล

Hand Book for Integrated Sex Education and Life Skills
With Digital Media Tools for Youth



คู่มือการเรียนการสอนเรื่องเพศศึกษาแล
 OT225 ศ695 2563 ๑.1



Barcode *10054785*
 หอสมุดวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สุรินทร์



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH



สารบัญ

	หน้า
■ คำนำ	ก
■ สารจากที่มิวิจัพัฒนาชุดสื่อสำเร็จรูปยุคดิจิทัล	ข
■ คำแนะนำในการใช้คู่มือ	ง
■ สารบัญ	ฉ
■ สารบัญตาราง	ณ
■ สารบัญสถานการณ์	ญ
บทที่ 1 กิจกรรมชุดการเรียนการสอนเรื่องเพศศึกษาตามระดับชั้น	
ชั้นประถมศึกษาตอนปลาย (ป.4 - ป.6)	
1. กิจกรรมที่ 1 พัฒนาการทางเพศและสุขอนามัยทางเพศ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของเด็กชายและเด็กหญิง / การดูแลรักษาความสะอาด	1
2. กิจกรรมที่ 2 พฤติกรรมทางเพศ เรื่อง การแสดงออกทางเพศที่เหมาะสม / การแยกแยะ / การหลีกเลี่ยงการสัมผัสร่างกายที่ผิดปกติ	3
3. กิจกรรมที่ 3 ทักษะส่วนบุคคล เรื่อง การป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศ / การขอความช่วยเหลือ	6
4. กิจกรรมที่ 4 สัมพันธภาพระหว่างบุคคล เรื่อง การสื่อสารเรื่องเพศ / สัมพันธภาพในครอบครัว	8
5. กิจกรรมที่ 5 สังคมและวัฒนธรรม เรื่อง บทบาทหญิงชาย / การเห็นคุณค่าในตนเอง	10
ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น (ม.1 - ม.3)	
1. กิจกรรมที่ 6 พัฒนาการทางเพศและสุขอนามัยทางเพศ เรื่อง พัฒนาการทางเพศ / ผันแปร / การมีประจำเดือน และการตั้งครรภ์	12

	หน้า
2. กิจกรรมที่ 7 พฤติกรรมทางเพศ	20
เรื่อง รู้เท่าทันอารมณ์ทางเพศ / วิธีการจัดการอย่างเหมาะสม / สถานการณ์ และพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ	
3. กิจกรรมที่ 8 ทักษะส่วนบุคคล	23
เรื่อง ทักษะการปฏิเสธ / การเจรจาต่อรอง / การป้องกันการตั้งครรภ์	
4. กิจกรรมที่ 9 สัมพันธภาพระหว่างบุคคล	25
เรื่อง ความเชื่อที่ผิดในเรื่องเพศ / การเข้าใจความต้องการของเพศตรงข้าม	
5. กิจกรรมที่ 10 สังคมและวัฒนธรรม	28
เรื่อง การรู้เท่าทันสื่อ / การใช้สื่อให้เกิดประโยชน์	
ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย (ม.4 - ม.6 และ ปวช.)	
1. กิจกรรมที่ 11 พัฒนาการทางเพศและสุขอนามัยทางเพศ	31
เรื่อง โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ / ความแตกต่างระหว่าง sex and love	
2. กิจกรรมที่ 12 พฤติกรรมทางเพศ	33
เรื่อง ความหลากหลายทางเพศ / เพศทางเลือก	
3. กิจกรรมที่ 13 ทักษะส่วนบุคคล	35
เรื่อง การตัดสินใจและการแก้ไขปัญหา / การตระหนักในการมีเพศสัมพันธ์ที่รับผิดชอบ	
4. กิจกรรมที่ 14 สัมพันธภาพระหว่างบุคคล	37
เรื่อง สัมพันธภาพระหว่างเพศ / การเลือกคู่ครอง	
5. กิจกรรมที่ 15 สังคมและวัฒนธรรม	39
เรื่อง กฎหมายที่ควรรู้ในเรื่องเพศ / การสร้างเป้าหมายให้ตนเอง	
บทที่ 2 การปรับแนวคิดเพื่อพิชิตปัญหาและสร้างทักษะชีวิต	
วิธีการสอนเรื่องของการคิด	42
ทฤษฎีการเรียนรู้ประสบการณ์ตนเอง (Cognitive - Experiential Self - Theory)	42

	หน้า
ทักษะชีวิต	44
กิจกรรมที่ 1 แשר์ประสบการณ์	45
กิจกรรมที่ 2 ปรับแนวคิดและความเข้าใจให้ตรงกัน	46
กิจกรรมที่ 3 เกี่ยวข้องกันได้อย่างไร	49
กิจกรรมที่ 4 คนเรามีความคิด 2 ด้าน	52
กิจกรรมที่ 5 ฝึกเทคนิคการคิดเป็น (เชิงสร้างสรรค์และเชิงวิเคราะห์)	56
กิจกรรมที่ 6 เราคือคนสำคัญ	58
กิจกรรมที่ 7 การสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ	62
กิจกรรมที่ 8 การให้คำปรึกษา	65
กิจกรรมที่ 9 การตัดสินใจและการแก้ไขปัญหา	68
กิจกรรมที่ 10 การควบคุมอารมณ์	71
กิจกรรมที่ 11 การเข้าใจผู้อื่นและการรับผิดชอบต่อสังคม	75
กิจกรรมที่ 12 สมานิ การตระหนักรู้ในตน	79
กิจกรรมที่ 13 เทคนิคการคลายเครียด	81
กิจกรรมที่ 14 ทักษะการปฏิเสธ	85
เอกสารอ้างอิง	87
ภาคผนวก	95
ภาคผนวก ก เนื้อหาประกอบการสอน	
ชั้นประถมศึกษาตอนปลาย (ป.4 - ป.6)	
1. กิจกรรมที่ 1 พัฒนาการทางเพศและสุขอนามัยทางเพศ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของเด็กชายและเด็กหญิง / การดูแลรักษาความสะอาด	96
2. กิจกรรมที่ 2 พฤติกรรมทางเพศ เรื่อง การแสดงออกทางเพศที่เหมาะสม / การแยกแยะ / การหลีกเลี่ยงการสัมผัสร่างกายที่ผิดปกติ	99
3. กิจกรรมที่ 3 ทักษะส่วนบุคคล เรื่อง การป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศ / การขอความช่วยเหลือ	102