

คู่มือการเรียนการสอน

เรื่อง

เพศศึกษาและทักษะชีวิต ในนักเรียนแบบบูรณาการ โดยชุดสื่อสำเร็จรูปยุคดิจิทัล

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



คู่มือการเรียนการสอนเพศศึกษาแล..
WP610 ค695 2563



B0012524
bib:13399115790





คู่มือการเรียนการสอนเรื่องเพศศึกษาและทักษะชีวิตในนักเรียนแบบบูรณาการ โดยชุดสื่อสำเร็จรูปยุคดิจิทัล

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

รายนามที่ปรึกษา

- ดร.นายแพทย์พรเทพ ศิริวนารังสรรค์
- นายแพทย์ณรงค์ สายวงศ์
- นายแพทย์ณัฐพร วงษ์ศุทธิภากร
- นายแพทย์ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์
- ผศ.นายแพทย์พันธ์ศักดิ์ ศุกระฤกษ์
- นายแพทย์วิวัฒน์ โรจนพิทยากร
- นายแพทย์กิตติพงษ์ แซ่เจ็ง
- นายแพทย์บุญฤทธิ์ สุขรัตน์
- นางสาวสิริมน วิไลรัตน์

บรรณาธิการ

- ดร.ละมัย มั่นคง
- นายวัชรกร เรียบร้อย
- นายวรุฒ โยธา
- ว่าที่ร้อยตรีภัทรพงศ์ ชูเศษ

เลขที่..... WP610

ด.บ. 95 2563

ทะเบียน..... 00012524

ในเดือนปี 12 ต.ค. 2563

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

National Library of Thailand Cataloging in Publication Data

คู่มือการเรียนการสอนเรื่องเพศศึกษาและทักษะชีวิตในนักเรียนแบบบูรณาการ.--นนทบุรี:

สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย ศูนย์นโยบายและการจัดการสุขภาพ โรงพยาบาลรามาริบัติ
มหาวิทยาลัยมหิดล ,2563, 192 หน้า.

1. เพศศึกษา--การศึกษาและการสอน. I. ละมัย มั่นคง. II. ชื่อเรื่อง

613.95

ISBN978-616-11-2522-6

พิมพ์ครั้งที่ 3

ฉบับปรับปรุง เมษายน 2563

จำนวนที่พิมพ์

1,000 เล่ม

พิมพ์ที่

บริษัท เมอมาต จำกัด กรุงเทพฯ

จัดพิมพ์และเผยแพร่

สำนักงานวิจัยแห่งชาติ (ว.ช.)



สารบัญ

	หน้า
■ คำนำ	ก
■ สารจากที่มวิจัยพัฒนาชุดสื่อสำเร็จรูปยุคดิจิทัล	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 และการตั้งครภ์	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 แשרประสบการณ์	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 สมาธิ 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



	หน้า
4. กิจกรรมที่ 4 สัมพันธภาพระหว่างบุคคล เรื่อง การสื่อสารเรื่องเพศ / สัมพันธภาพในครอบครัว	104
5. กิจกรรมที่ 5 สังคมและวัฒนธรรม เรื่อง บทบาทหญิงชาย / การเห็นคุณค่าในตนเอง	106
ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น (ม.1 - ม.3)	
1. กิจกรรมที่ 6 พัฒนาการทางเพศและสุขอนามัยทางเพศ เรื่อง พัฒนาการทางเพศ / ผื่นเปียก / การมีประจำเดือน และการตั้งครรภ์	109
2. กิจกรรมที่ 7 พฤติกรรมทางเพศ เรื่อง รู้เท่าทันอารมณ์ทางเพศ / วิธีการจัดการอย่างเหมาะสม / สถานการณ์และพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ	111
3. กิจกรรมที่ 8 ทักษะส่วนบุคคล เรื่อง ทักษะการปฏิเสธ / การเจรจาต่อรอง / การป้องกันการตั้งครรภ์	113
4. กิจกรรมที่ 9 สัมพันธภาพระหว่างบุคคล ความเชื่อที่ผิดในเรื่องเพศ / การเข้าใจความต้องการของเพศตรงข้าม	129
5. กิจกรรมที่ 10 สังคมและวัฒนธรรม เรื่อง การรู้เท่าทันสื่อ / การใช้สื่อให้เกิดประโยชน์	137
ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย (ม.4 - ม.6 และ ปวช.)	
1. กิจกรรมที่ 11 พัฒนาการทางเพศและสุขอนามัยทางเพศ เรื่อง โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ / ความแตกต่างระหว่าง sex and love	142
2. กิจกรรมที่ 12 พฤติกรรมทางเพศ เรื่อง ความหลากหลายทางเพศ / เพศทางเลือก	145
3. กิจกรรมที่ 13 ทักษะส่วนบุคคล เรื่อง การตัดสินใจและการแก้ไขปัญหา / การตระหนัก ในการมีเพศสัมพันธ์ที่รับผิดชอบ	146
4. กิจกรรมที่ 14 สัมพันธภาพระหว่างบุคคล เรื่อง สัมพันธภาพระหว่างเพศ / การเลือกคู่ครอง	147
5. กิจกรรมที่ 15 สังคมและวัฒนธรรม เรื่อง กฎหมายที่ควรรู้ในเรื่องเพศ / การสร้างเป้าหมายให้ตนเอง	150
ภาคผนวก ข (บัตรใบคำ)	153

ภาคผนวก ค กิจกรรมที่ 10 (2)	163
ภาคผนวก ง ภาพกิจกรรมที่ 10 (3)	164
ภาคผนวก จ - รายชื่อองค์กรภาคีเครือข่ายที่ร่วมจัดทำโครงสร้างเนื้อหา เพศศึกษาตามระดับชั้น - รายละเอียดเนื้อหาการเรียนการสอนเพศศึกษาในนักเรียนระดับชั้นต่าง ๆ	165
ภาคผนวก ฉ รายนามที่ปรึกษาและคณะผู้จัดทำ	167
ภาคผนวก ช หน่วยงานให้คำปรึกษาแก่วัยรุ่น เรื่องสุขภาพทางเพศและอนามัยวัยรุ่น	168
■ กิตติกรรมประกาศ	170
■ บทสรุปผู้บริหาร	171
■ บทคัดย่อภาษาไทย	173
■ Abstract	176
■ รายชื่อโรงเรียนนำร่อง 10 แห่ง	178
■ ภาพกิจกรรมของโรงเรียนต่าง ๆ ที่เข้าร่วมโครงการ จำนวน 37 โรงเรียน 23 จังหวัด	186

สารบัญญัตินำ

บทที่ 1

ตารางที่ 1 ตัวอย่างบัตรคำ (การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของวัยรุ่น)	2
ตารางที่ 2 การสัมผัสในแบบต่าง ๆ	3
ตารางที่ 3 ตัวอย่างบัตรคำพฤติกรรมการล่วงละเมิดทางเพศ	5
ตารางที่ 4 ตัวอย่างบทบาทหญิงชายและการสร้างคุณค่าให้ตนเอง	11
ตารางที่ 5 การเปลี่ยนแปลงร่างกายเมื่อเข้าสู่วัยรุ่นในเพศชายและเพศหญิง	14
ตารางที่ 6 การประเมินความเสี่ยงตามสถานการณ์	21
ตารางที่ 7 ความเข้าใจเรื่องเพศ	26
ตารางที่ 8 การเรียนรู้เพศตรงข้าม	27

สารบัญสถานการณ์

สถานการณ์ที่

สถานการณ์ที่ 1	พิสูจน์สิ่งของ	48
สถานการณ์ที่ 2	ความเห็นของเด็กคนหนึ่ง	50
สถานการณ์ที่ 3	ชายศีรษะล้าน / ช่างก่อสร้างฝีมือดี / ชายตาดีกับชายตาบอด	54
สถานการณ์ที่ 4	รถเสียกลางทาง	54
สถานการณ์ที่ 5	พระ 2 รูป ติดตามหลวงปู่ชาออกธุดงค์	55
สถานการณ์ที่ 6	จะตัดสินใจอย่างไรดี	55
สถานการณ์ที่ 7	ซังน้ำหนักข้าง	57
สถานการณ์ที่ 8	พังผืด	64
สถานการณ์ที่ 9	ตอนที่ 1 ทำไมถึงต้องเป็นฉันด้วย (สถานการณ์ลบ / บวก)	64
	ตอนที่ 2 ชาวหนังสือพิมพ์ ความขัดแย้งที่เกิดจากการสื่อสาร	64
สถานการณ์ที่ 10	เข้าใจแต่ไม่เข้าใจ	67
สถานการณ์ที่ 11	มีปัญหาไม่ยอมปรึกษาใคร	67
สถานการณ์ที่ 12	ชาวหนังสือพิมพ์ถูกผู้อำนวยการโดดตึกตาย	70
สถานการณ์ที่ 13	นายพักรบ	73
สถานการณ์ที่ 14	หมูปิ้ง	73
สถานการณ์ที่ 15	เหตุเกิดเพราะใคร	74
สถานการณ์ที่ 16	ใครเอาไป	75
สถานการณ์ที่ 17	หากินง่ายแต่เสียหายมหาศาล	75
สถานการณ์ที่ 18	เด็กชายขายขวด	76
สถานการณ์ที่ 19	ทหารกล้า	77
สถานการณ์ที่ 20	ทำอย่างไรดี	84
สถานการณ์ที่ 21	เบื้อบ้าน	84
สถานการณ์ที่ 22	ไม่ดีกว่า	86