

ก

## คำนำ

แบบฝึกทักษะ ชุด เพศศึกษา เรื่อง โรคทางเพศและสุขปฏิบัติเล่มนี้มีเนื้อหา อยู่ในกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ผู้เขียนได้รวบรวมนำมาเขียนเป็นแบบฝึกทักษะ โดยเรียงลำดับเนื้อหาจาก ง่ายไปหายาก โดยเนื้อหาทุกกรอบจะมีความสัมพันธ์กัน นักเรียนสามารถตอบ คำถามและตรวจคำตอบได้ด้วยตนเอง นักเรียนสามารถศึกษาเนื้อหาในแบบฝึก ทักษะจนเกิดความรู้ความเข้าใจใน เรื่อง โรคทางเพศและสุขปฏิบัติ เป็นอย่างดี

ผู้เขียนหวังเป็นอย่างยิ่งว่าแบบฝึกทักษะ ชุด เพศศึกษา เรื่อง โรคทางเพศและสุขปฏิบัติ เล่มนี้จะให้ประโยชน์แก่นักเรียนในการเรียน กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 เป็นอย่างดี

นุเวช ยอดไผอินทร์

## สารบัญ

	หน้า
คำนำ	ก
คำแนะนำสำหรับครู	1
คำชี้แจงสำหรับนักเรียน	2
สาระสำคัญ	3
จุดประสงค์การเรียนรู้	3
แบบทดสอบก่อนเรียน	4
เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียน	6
โรคทางเพศ	7
โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์	11
สาเหตุและอาการของผู้ป่วยโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์	14
ข้อควรทราบเกี่ยวกับโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์	18
การรักษาอวัยวะเพศ	22
ข้อควรปฏิบัติเกี่ยวกับเรื่องเพศ	26
แบบทดสอบหลังเรียน	29
เฉลยแบบทดสอบหลังเรียน	31
บรรณานุกรม	32

## คำแนะนำสำหรับครู



1. ใช้แบบฝึกทักษะ ชุด เพศศึกษา เรื่อง โรคทางเพศและสุขปฏิบัติ ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา สำหรับ ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6
2. ใช้แบบฝึกทักษะ นี้ในการส่งเสริมพัฒนาทักษะของนักเรียนที่เรียนดี และสอนซ่อมเสริมนักเรียนที่เรียนช้าให้เรียนทันเพื่อน
3. ศึกษาการใช้แบบฝึกทักษะ ตั้งแต่เนื้อหาแรกจนถึงเนื้อหาสุดท้าย
4. ศึกษาเนื้อหาใดที่ครูต้องให้คำแนะนำช่วยเหลือหรือให้คำปรึกษา สอดแทรกบ้าง
5. ชี้แจงให้นักเรียนอ่านคำแนะนำในการใช้แบบฝึกทักษะ และปฏิบัติตามทุกขั้นตอน

## คำชี้แจงสำหรับนักเรียน

แบบฝึกทักษะเล่มนี้เป็นความรู้เกี่ยวกับ โรคทางเพศ และสุขปฏิบัตินักเรียนสามารถศึกษาได้ด้วยตนเอง โดยปฏิบัติตาม ขั้นตอนดังนี้

1. แบบฝึกทักษะนี้สำหรับให้นักเรียนศึกษาด้วยตนเอง
2. แบบฝึกทักษะเสนอเนื้อเรื่องเป็นส่วนย่อย ๆ ค่อย ๆ ค่อย ๆ ไป
3. ให้นักเรียนอ่านและตอบคำถามที่เนื้อหา แล้วตรวจคำตอบ
4. ผู้เรียนมีความซื่อสัตย์ต่อตนเอง ห้าม เปิดดูคำตอบล่วงหน้าก่อนตอบคำถาม
5. เมื่อศึกษาเสร็จแต่ละกรอบ ให้ตรวจคำตอบที่ถูกต้องหรือผิดในหน้าถัดไป
6. ถ้าคำตอบของผู้เรียนตรงกับคำตอบที่เฉลยไว้ ให้ผู้เรียนศึกษาและตอบคำถามของเนื้อหาถัดไป
7. ถ้าคำตอบของผู้เรียนไม่ตรงกับคำตอบที่เฉลยไว้ ให้ผู้เรียนย้อนกลับไปศึกษาเนื้อหาเดิมอีกครั้ง เพื่อทำความเข้าใจจนได้คำตอบที่ถูกต้อง
8. นักเรียนจะผ่านจุดประสงค์การเรียนรู้เมื่อนักเรียนสามารถตอบแบบทดสอบหลังเรียนได้ร้อยละ 80 ขึ้นไป

### สาระสำคัญ

โรคที่เกิดกับอวัยวะเพศมีหลากหลายโรค ทั้งโรคที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ และโรคที่เกิดจากการที่มีสุขปฏิบัติในการรักษาความสะอาดของร่างกายไม่ดี วัยรุ่นจำเป็นต้องรักษาอวัยวะเพศให้ปราศจากโรคภัยที่จะเป็นอันตรายต่อสุขภาพ



### จุดประสงค์การเรียนรู้

1. บอกลักษณะของโรคทางเพศได้
2. รู้และสามารถปฏิบัติตนในการป้องกันโรคทางเพศสัมพันธ์ได้
3. บอกสาเหตุของผู้ป่วยโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ได้
4. รู้และป้องกันการติดต่อของโรคที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ได้
5. รักษาอวัยวะเพศให้ปราศจากโรคภัยที่จะเป็นอันตรายได้
6. ปฏิบัติตนเกี่ยวกับเรื่องเพศสำหรับวัยรุ่นได้ถูกต้อง

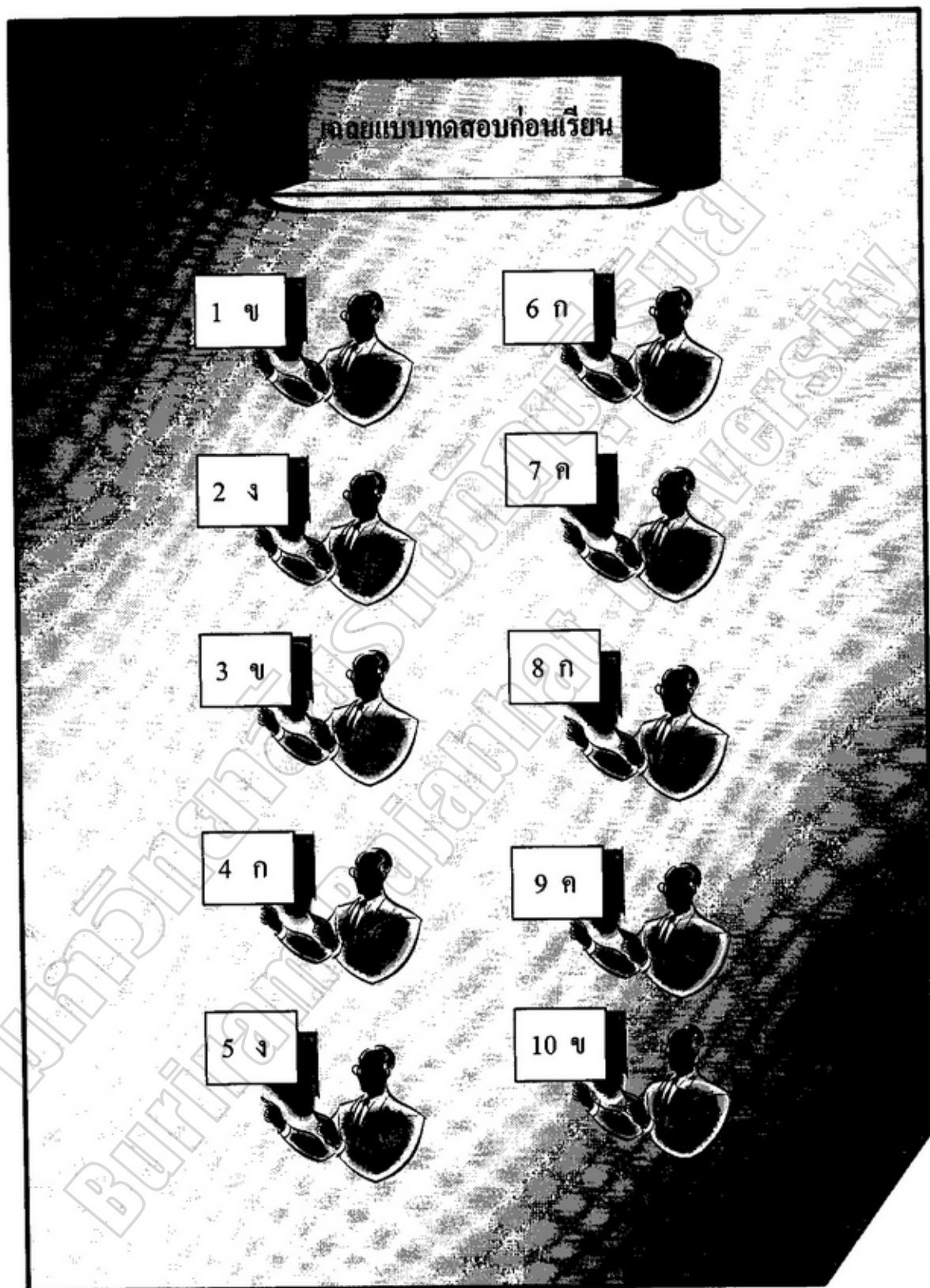
## แบบทดสอบก่อนเรียน

### เรื่อง โรคทางเพศและสุขปฏิบัติ

1. แบบทดสอบ เรื่อง โรคทางเพศและสุขปฏิบัติมีจำนวน 10 ข้อ
2. ให้เขียนเครื่องหมาย X ทับตัวอักษรหน้าคำตอบที่ถูกต้องที่สุด

1. โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ที่มีลักษณะเป็นแผลคือโรคใด
  - ก. กามโรค
  - ข. ซิฟิลิส
  - ค. หนองใน
  - ง. หนองในเทียม
2. สาเหตุที่ทำให้เกิดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ข้อใด
  - ก. การตั้งครรรภ์
  - ข. การแต่งงาน
  - ค. การมีความรัก
  - ง. ขาดความรู้ในการป้องกัน
3. คนในวัยใดที่พบว่าเกิดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์มากที่สุด
  - ก. วัยเด็ก
  - ข. วัยรุ่น
  - ค. วัยผู้ใหญ่
  - ง. วัยชรา
4. กิจกรรมใดที่เป็นการหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ได้ดีที่สุด
  - ก. การออกกำลังกาย
  - ข. การเลี้ยงฉลองวันเกิด
  - ค. ดูหนังกับเพื่อนต่างเพศ
  - ง. เดินกลางคืนที่สวนสาธารณะ
5. ข้อใดคือการใช้ปฏิบัติต่ออวัยวะเพศที่ถูกต้อง
  - ก. หญิงควรทำความสะอาดอวัยวะเพศวันละครั้ง
  - ข. ชายควรทำความสะอาดอวัยวะเพศด้วยผงซักฟอก
  - ค. หญิงควรทำความสะอาดอวัยวะเพศด้วยผงซักฟอก
  - ง. หญิงควรทำความสะอาดอวัยวะเพศด้วยน้ำและสบู่







## โรคทางเพศ

โรคที่เกิดกับอวัยวะเพศมีหลากหลายโรค ทั้งโรคที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ และโรคที่เกิดจากการรักษาความสะอาดร่างกายไม่ดี ในที่นี้จะกล่าวถึงโรคที่เกิดจากปรสิต ซึ่งเกิดจากการมีสุขปฏิบัติไม่ถูกต้อง ดังนี้

หิด เกิดจากตัวไรชนิดหนึ่ง มี 8 ขา เมื่อผสมพันธุ์แล้วตัวผู้จะตาย ตัวเมียมีชีวิตอยู่ได้ประมาณ 5 สัปดาห์ ก็จะตายอยู่ในโพรงผิวหนัง

อาการของโรค จะมีผื่นและตุ่มนูนเกิดขึ้น และมีอาการคันมาก ถ้าเกาที่บริเวณนั้นมาก ๆ จะทำให้อักเสบ ตำแหน่งที่มักจะเป็นหิดคือ ง่ามนิ้วมือ ง่ามนิ้วเท้า ข้อศอก รักแร้ หัวนม เอว สะดือ อวัยวะเพศ ก้น ต้นขา และข้อเท้า



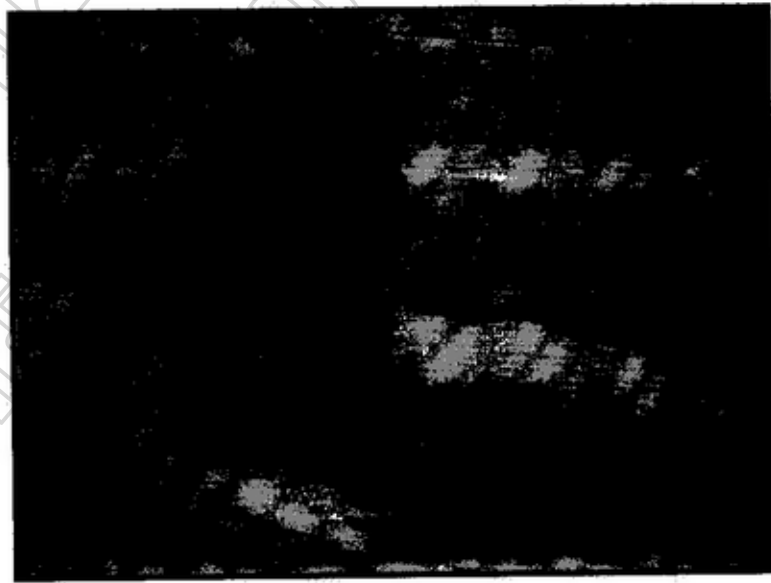
การติดต่อ หิดติดต่อโดยการที่ตัวไรถ่ายทอดจากคนหนึ่งไปสู่อีกคนหนึ่งที่อยู่ใกล้ชิดกัน โดยตรง มีเพียงส่วนน้อยที่ติดจากเสื้อผ้าหรือที่นอน

การป้องกันโรค รักษาความสะอาดร่างกาย ข้างของเครื่องใช้ ถ้ามีคนในครอบครัวเป็นหิด ไม่ว่าที่บริเวณใด ควรรีบพบแพทย์เพื่อปรึกษาให้หายขาด

โลน เกิดจากตัวโลนซึ่งมีลักษณะตัวแบน ๆ คล้ายกับเห็บชอบอยู่บริเวณที่มีขนมาก ๆ เช่น อวัยวะเพศ รักแร้ หรือแม้แต่ที่ขนตาและผม



อาการของโรค โลนจะกัดกินเลือดบริเวณผิวหนัง ที่อาศัยอยู่ทำให้คัน การติดต่อ ติดต่อทางการสัมผัสโดยตรงในบริเวณที่เป็น หรือการมีเพศสัมพันธ์ การป้องกัน รักษาความสะอาดของร่างกายและข้าวของเครื่องใช้



## กิจกรรมที่ 1

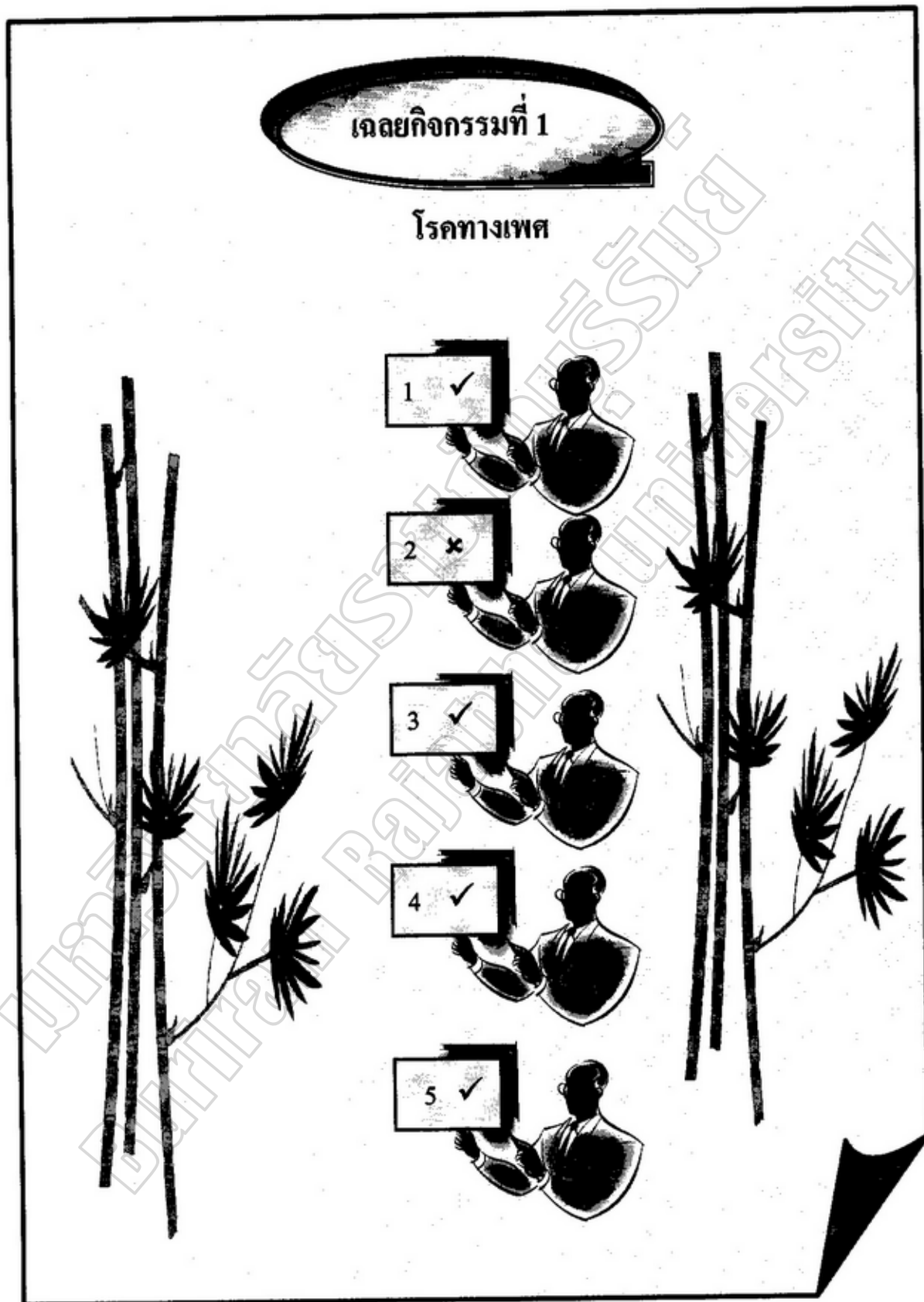
### โรคทางเพศ

**คำชี้แจง** ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อที่ถูกและทำเครื่องหมาย X หน้าข้อที่ผิด

- 1. โรคหิด เป็นโรคที่เกิดจากตัวไร ผู้ที่เป็นโรคหิดจะทำให้มีอาการคัน ตำแหน่งที่มักจะเป็นหิดคือ ง่ามนิ้วมือ ง่ามนิ้วเท้า รักแร้ หัวนม เอว สะดือ อวัยวะเพศ ก้น ต้นขา และข้อเท้า
- 2. ไรตัวเมียจะมีอายุประมาณ 10 สัปดาห์ ส่วนตัวผู้จะมีอายุประมาณ 5 สัปดาห์
- 3. ลักษณะและอาการของโรคหิด จะมีผื่นและตุ่มนูนเกิดขึ้น และมีอาการคันมาก ถ้าเกาที่บริเวณนั้นมาก ๆ จะทำให้อักเสบ
- 4. การป้องกันโรคหิด คือรักษาความสะอาดร่างกาย ข้างของเครื่องใช้ ถ้ามีคนในครอบครัวเป็นหิด ไม่ว่าจะที่บริเวณใด ควรรีบ พบแพทย์เพื่อปรึกษาให้หายขาด
- 5. ตัวโตนซึ่งมีลักษณะตัวแบน ๆ คล้ายกับเห็บ ชอบอยู่บริเวณที่มีขนมาก ๆ เช่น อวัยวะเพศ รักแร้ โตนจะกัดกินเลือดบริเวณผิวหนัง ที่อาศัยอยู่ ทำให้คัน ติดต่อทางการสัมผัสโดยตรงในบริเวณที่เป็น

# เจตยกิจกรรมที่ 1

## โรคทางเพศ



## โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ คือ กลุ่มโรคที่ติดต่อกันจากคนหนึ่งสู่อีกคนหนึ่ง ส่วนใหญ่โดยการร่วมเพศสัมพันธ์หรือการถ่ายทอดสู่ลูกขณะอยู่ในครรภ์ แบ่งตามลักษณะอาการ ดังนี้ แผล ใต้เท้า ซิฟิลิส แผลริมอ่อน เริ่มอวัยวะเพศ ฝी ใต้เท้า ความโรคของ ต่อมและท่อน้ำเหลืองแผลริมอ่อนที่มีพื้นแทรกซ้อน หนอง ใต้เท้า หนองใน หนองในเทียมอื่น ๆ ใต้เท้า หูดหงอนไก่ หูดข้าวสุก พยาธิ ช่องคลอด เชื้อรา ช่องคลอด โលน หิด

โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เริ่มจะพบมากขึ้นในวัยรุ่นซึ่งจะมี เพศสัมพันธ์ก่อนการแต่งงาน โดยที่ขาดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับ การป้องกันตัวเอง ทั้งการตั้งครรรภ์ และโรคติดต่อ การที่เรามีความรู้ เกี่ยวกับการติดต่ออาการของโรค จะเป็นขั้นแรกของการป้องกันโรค





## โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

คำชี้แจง ให้ทำเครื่องหมาย X ทับตัวอักษรหน้าคำตอบที่ถูกต้องที่สุด

1. โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์เริ่มจะพบมากกับคนในวัยใด
 

ก. วัยเด็ก	ข. วัยรุ่น
ค. วัยผู้ใหญ่	ง. วัยชรา
2. ข้อใดคือสาเหตุของโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
 

ก. การตั้งครรรภ์	ข. การแต่งงาน
ค. การมีความรัก	ง. ขาดความรู้ในการป้องกัน
3. โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ที่เป็นแผลคือโรคใด
 

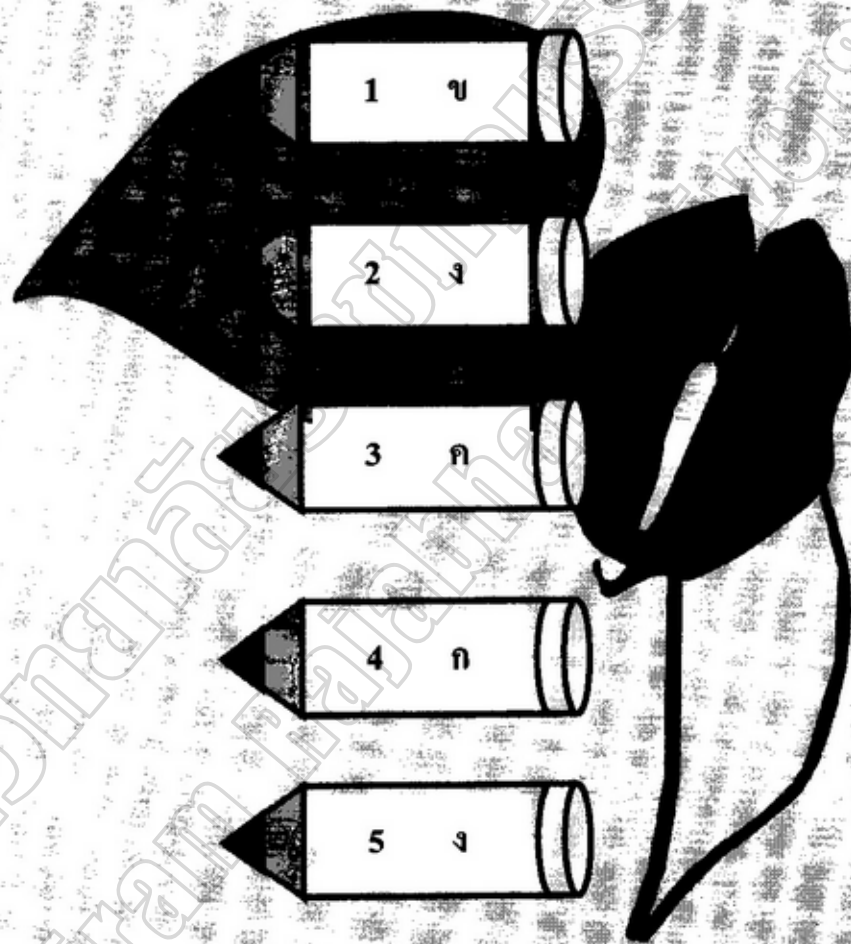
ก. กามโรค	ข. หนองใน
ค. ซิฟิลิส	ง. หูดหงอนไก่
4. โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ที่เป็นหนองคือโรคใด
 

ก. หนองใน	ข. แผลริมอ่อน
ค. เริ่มอวัยวะเพศ	ง. ผื่นแทรกซ้อน
5. อะไรคือขั้นแรกของการป้องกันโรค
 

ก. ไม่เที่ยวในช่วงวัยรุ่น	ข. ต้องไม่ตั้งครรรภ์
ค. ไม่มีเพศสัมพันธ์ก่อนแต่งงาน	ง. มีความรู้เกี่ยวกับการติดต่อและอาการของโรค

เฉลยกิจกรรมที่ 2

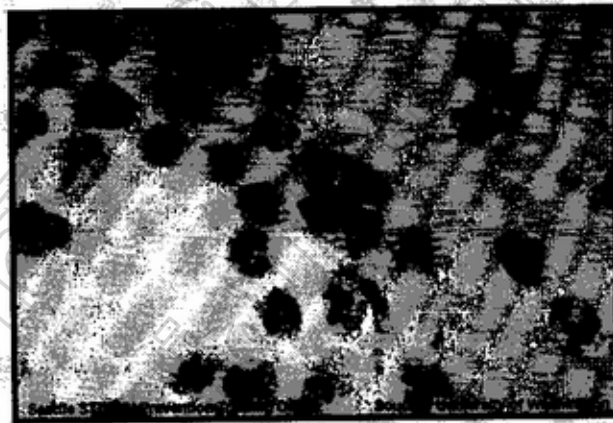
โรคติดเชื้ทางเพศสัมพันธ์



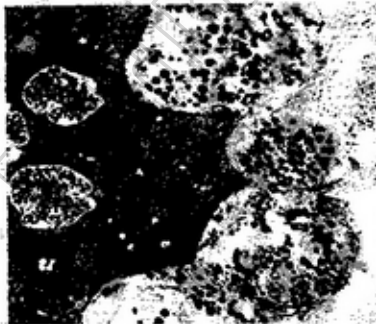
## สาเหตุและอาการของผู้ป่วยโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

ผู้ป่วยด้วยโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์มีสาเหตุของการเป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์แบ่งเป็น 3 กลุ่ม ดังนี้

1. สาเหตุจากเชื้อไวรัส ตัวอย่างของโรคกลุ่มนี้ได้แก่ เริ่มที่อวัยวะเพศ หูดหงอนไก่ ไวรัสตับอักเสบบี ฯลฯ



2. สาเหตุจากเชื้อแบคทีเรีย ตัวอย่างของโรคกลุ่มนี้ได้แก่ ซิฟิลิส หนองใน หนองในเทียม ท่อน้ำอสุจิอักเสบ ช่องคลอดอักเสบ ฯลฯ





3. สาเหตุจากเชื้ออื่น ๆ เช่น เชื้อพยาธิ ซึ่งสามารถรักษาให้หายขาดได้ด้วยยาปฏิชีวนะ

อาการของผู้ป่วยโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ จะมีอาการในลักษณะดังนี้

1. ปัสสาวะขัด
2. มีผื่น แผลหรือตุ่มน้ำที่อวัยวะเพศหรือทวารหนัก
3. มีหนองหรือน้ำหลังจากช่องคลอดหรือท่อปัสสาวะ
4. มีอาการคันหรือปวดบริเวณทวาร
5. มีอาการแดงและปวดบริเวณอวัยวะเพศ
6. ปวดท้องหรือปวดช่องเชิงกราน
7. ปวดเวลามีเพศสัมพันธ์
8. ตกขาวบ่อย



Herpes lesion:  
Found on shaft of penis (male),  
vagina, vulva, cervix (female),  
and around anus



### กิจกรรมที่ 3

สาเหตุและอาการของผู้ป่วยโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์  
 คำชี้แจง ให้นักเรียนนำอักษรหน้าข้อความทางขวามือ ไปเติมลงในช่อง  
 ที่เหลี่ยมทางซ้ายมือให้มีความสัมพันธ์กัน

1. แบ่งเป็น 3 กลุ่ม

ก. อาการของผู้ป่วยโรคติดต่อ  
ทางเพศสัมพันธ์

2. โรคหนองใน

ข. สาเหตุของการเป็นโรคติดต่อ  
ทางเพศสัมพันธ์

3. โรคหงอนไก่

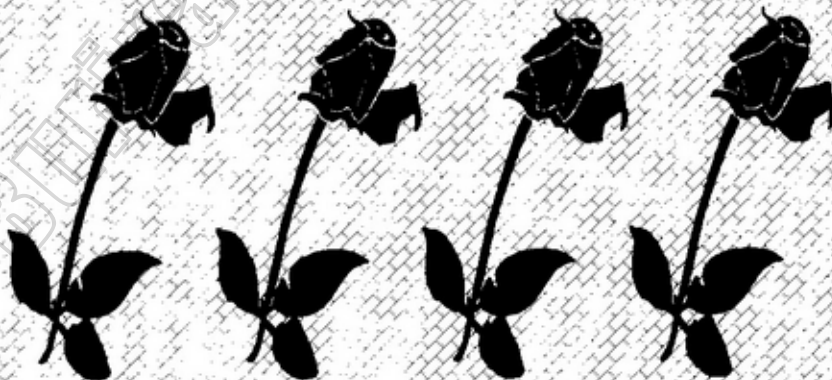
ค. สามารถรักษาให้หายขาด  
ได้ด้วยยาปฏิชีวนะ

4. เชื้อพยาธิ

ง. สาเหตุของโรคมมาจาก  
เชื้อแบคทีเรีย

5. บีสสาวะขัด

จ. สาเหตุของโรคมมาจาก  
เชื้อไวรัส



### เฉลยกิจกรรมที่ 3

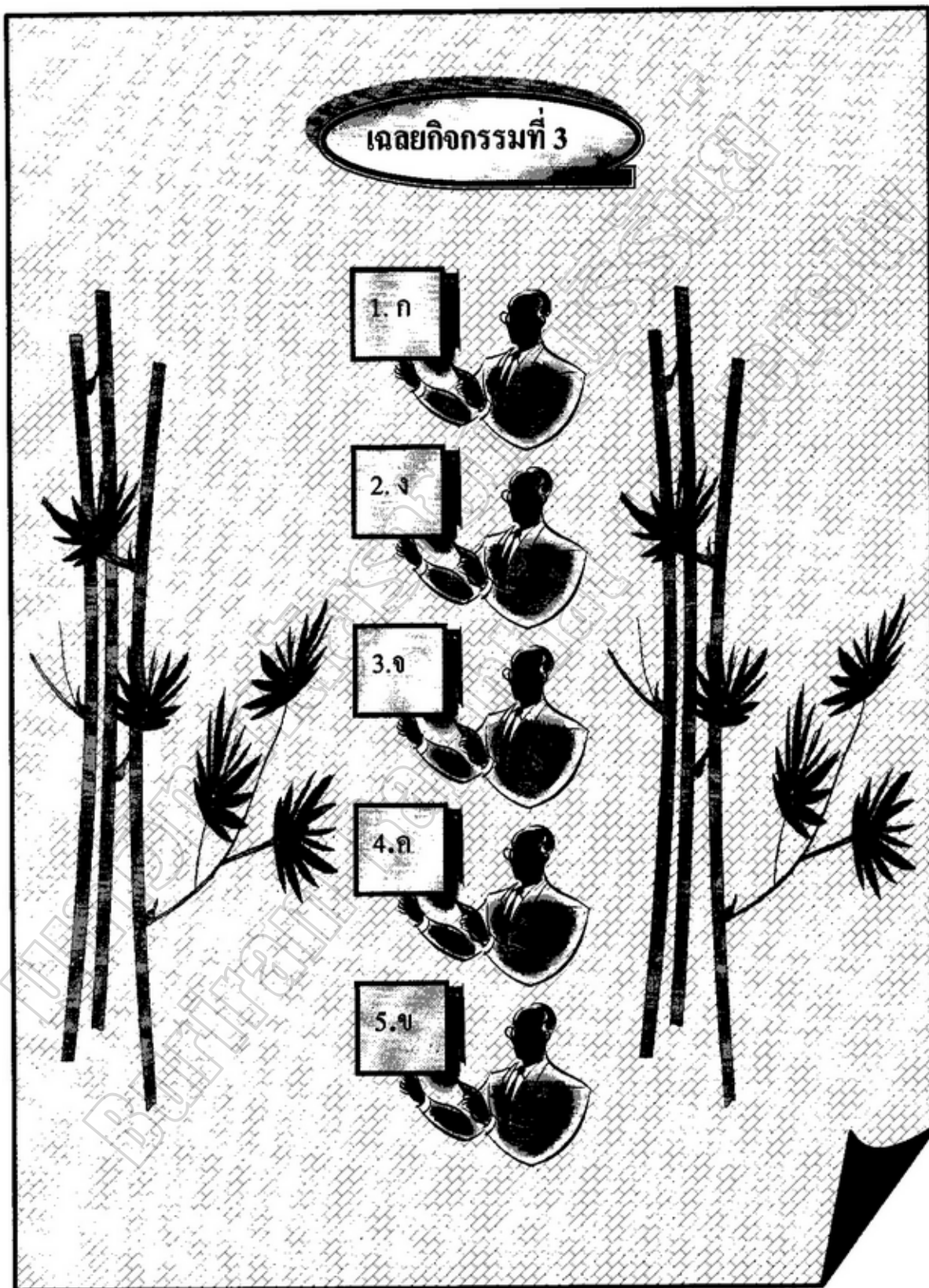
1. ก

2. ง

3. จ

4. ก

5. ข



### ข้อควรทราบเกี่ยวกับโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

1. โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์สามารถเป็นได้ทุกเพศทุกวัย ทุกชนชั้น แต่พบมากในหมู่วัยรุ่น
2. อัตราการติดเชื้อของโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์พบมากขึ้นเนื่องจากวัยรุ่นมีค่านิยมที่จะอยู่ก่อนแต่งงาน หรือนิยมมีเพศสัมพันธ์ตั้งแต่อายุน้อยยังไม่มาก และที่สำคัญมีการหย่าร้างสูงทำให้คนมีสามีหรือภรรยาหลายคน ทำให้โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์เพิ่มมากขึ้น



3. โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์โดยมากมักจะไม่มีอาการ ดังนั้นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์สามารถติดต่อโดยที่ไม่รู้ตัว แพทย์บางประเทศจึงแนะนำให้มีการตรวจค้นหาโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์สำหรับคนที่สำส่อน
4. โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ยังก่อให้เกิดปัญหาทางสาธารณสุขอย่างมาก
5. โรคอาจจะลุกลามไปยังมดลูกหรือท่อรังไข่ทำให้เกิดการอักเสบในช่องท้อง ซึ่งอาจจะก่อให้เกิดการเป็นหมัน หรือตั้งครรภ์นอกมดลูก
6. โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์อาจจะทำให้เกิดโรคมะเร็ง เช่น ทำให้เกิดมะเร็งปากมดลูก
7. โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์สามารถติดต่อไปยังทารกในครรภ์ได้



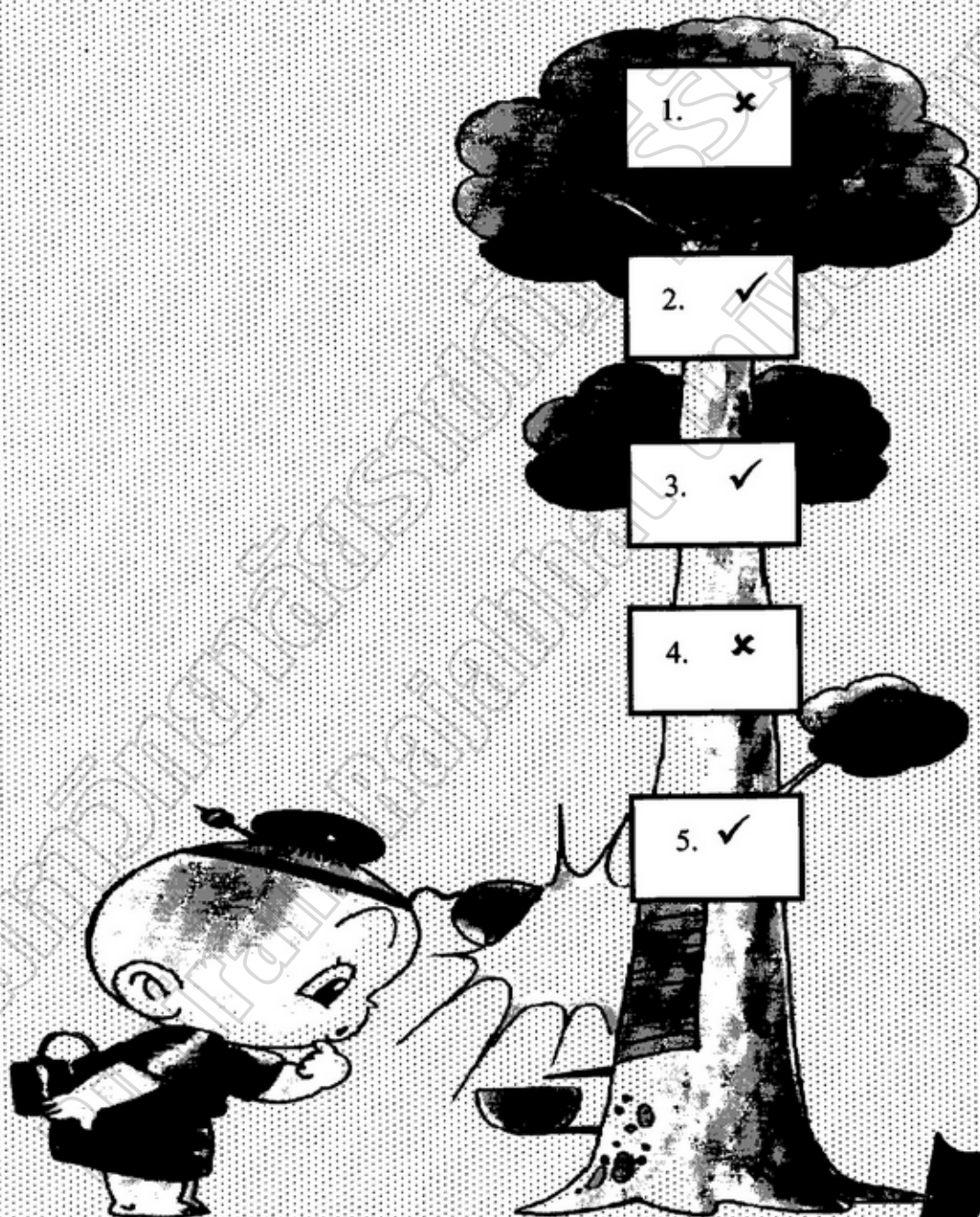
## กิจกรรมที่ 4

### ข้อควรทราบเกี่ยวกับโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อที่ถูกและทำเครื่องหมาย X หน้าข้อที่ผิด

- 1. โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ไม่สามารถติดต่อไปยังทารกในครรภ์ได้
- 2. โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ อาจจะทำให้เกิดการเป็นหมันหรือตั้งครรภ์นอกมดลูกได้
- 3. โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์พบมากขึ้นเนื่องจากวัยรุ่น มีค่านิยมที่จะอยู่กินกันก่อนแต่งงาน หรือนิยมมีเพศสัมพันธ์ตั้งแต่อายุยังไม่มาก
- 4. โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์สามารถเป็นได้ทุกเพศทุกวัยทุกชนชั้น แต่พบมากในวัยผู้ใหญ่
- 5. โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ โดยมากมักจะ ไม่เกิดให้เห็นอาการ ดังนั้น โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์สามารถติดต่อ โดยที่ไม่รู้ตัว

## เฉลยกิจกรรมที่ 4



## การรักษาอวัยวะเพศ

การรักษาอวัยวะเพศให้ปราศจากโรคภัยที่จะเป็นอันตรายต่อสุขภาพนั้น  
จะต้องอาศัยปัจจัยที่สำคัญ 3 ประการ คือ

การรักษาความสะอาดตนเองอย่างถูกต้อง

การรู้จักหลีกเลี่ยงอันตรายจากการชอกร้า อักเสบ และติดเชื้อ

การรู้จักสังเกตความผิดปกติเกี่ยวกับลักษณะ และหน้าที่ของอวัยวะ  
สืบพันธุ์ของตนเองตั้งแต่ระยะแรก ๆ

การดูแลอวัยวะเพศ การดูแลรักษาความสะอาดอวัยวะเพศเป็นสิ่งสำคัญ  
ทั้งนี้เพราะบริเวณอวัยวะเพศมีขน ชอง ร่อง และหนังบางส่วนปกคลุมอยู่  
และยังอยู่ใกล้ช่องขับถ่ายปัสสาวะและทวารหนัก ซึ่งจะทำให้เกิดความสกปรก  
และติดเชื้อได้ง่าย





**ผู้ชาย:** ควรทำความสะอาดอวัยวะเพศทุกวันด้วยน้ำ และสบู่แล้วเช็ดให้แห้ง ควรเปลี่ยนกางเกงในทุกวัน และไม่ใช่กางเกงในที่เปียกน้ำปัสสาวะ บริเวณคอหอยกัและได้หนังหุ้มปลาย ต้องทำความสะอาดเป็นพิเศษ หลีกเลี่ยงการสำล่อนทางเพศ



**ผู้หญิง:** ควรทำความสะอาดอวัยวะเพศด้วยน้ำและสบู่ โดยเฉพาะบริเวณ คลิตทอริส ปากช่องคลอด พร้อมขับให้แห้ง การใช้กระดาษชำระต้องเช็ดจากด้านหน้าไปข้างหลัง และล้างด้วยน้ำสะอาดอีกครั้ง เพื่อป้องกันการติดเชื้อ อีกระเบบ ไม่ใช่กางเกงในที่รัดแน่นหรืออับเหงื่อ



## กิจกรรมที่ 5

### การรักษาอวัยวะเพศ

**คำชี้แจง** ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อที่ถูกและทำเครื่องหมาย X หน้าข้อที่ผิด

1. ผู้หญิงควรทำความสะอาดอวัยวะเพศของตนเองด้วยผงซักฟอก เพื่อเป็นป้องกันเชื้อโรค
2. ผู้ชายควรทำความสะอาดอวัยวะเพศทุกวันด้วยน้ำ และสบู่แล้ว เช็ดให้แห้ง ควรเปลี่ยนกางเกงทุกวัน และไม่ใช้กางเกงในที่เปียกน้ำปัสสาวะ
3. เพื่อป้องกันการติดเชื้ออวัยวะเพศ ต้องไม่ใช้ กางเกงในที่รัดแน่นหรืออับเหงื่อ
4. การรักษาอวัยวะเพศให้ปราศจากโรคภัยที่จะเป็นอันตรายต่อ สุขภาพนั้น จะต้องรู้จักสังเกตความผิดปกติเกี่ยวกับลักษณะ และหน้าที่ของอวัยวะ
5. การรู้จักหลีกเลี่ยงอันตรายจากการขอกซ์ อวัยวะ และติดเชื้อ เป็นการการรักษาอวัยวะเพศให้ปราศจากโรคภัย ที่จะเป็นอันตรายต่อสุขภาพ

## กลยุทธ์ที่ 5

การรักษาวินัย

1 ✘

2 ✓

3 ✓

4 ✓

5 ✓

## ข้อควรปฏิบัติเกี่ยวกับเรื่องเพศ

เมื่อวัยรุ่นเกิดอารมณ์ทางเพศและมีความต้องการทางเพศขึ้นมาอาจกระทำในสิ่งที่ไม่ถูกต้องและไม่เหมาะสม เช่น ไปมีเพศสัมพันธ์กันซึ่งอาจเกิดการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์ หรือติดเชื้อโรคทางเพศสัมพันธ์และผิคนบนธรรมเนียมประเพณีของไทยด้วย เพราะยังไม่ถึงวัยอันสมควร จึงขอแนะนำการปฏิบัติตนเกี่ยวกับเรื่องเพศสำหรับวัยรุ่นดังนี้

1. ตั้งจุดมุ่งหมายในชีวิตและพยายามทำให้ได้
2. ต้องทำหน้าที่ของตนเองให้สมบูรณ์
3. ต้องทำความเข้าใจถึงการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายและจิตใจของวัยรุ่น
4. อย่ากังวลใจกับเรื่องการเปลี่ยนแปลงของตนเอง
5. ควรมีสุขปฏิบัติที่ดีเกี่ยวกับอวัยวะเพศ
6. รักษาสุขภาพกายและสุขภาพจิตใจให้สมบูรณ์อยู่เสมอ
7. การคบเพื่อนต่างเพศต้องอยู่ภายในขอบเขตที่เหมาะสม
8. เมื่อมีปัญหาเกี่ยวกับเรื่องเพศควรปรึกษาหารือผู้ใหญ่
9. ควรเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ
10. หลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์
11. ไม่หมกมุ่นกับเรื่องเพศจนเกินไป
12. ต้องรู้จักยับยั้งชั่งใจในเรื่องเพศ
13. ผู้หญิงควรแต่งกายที่รัดกุม

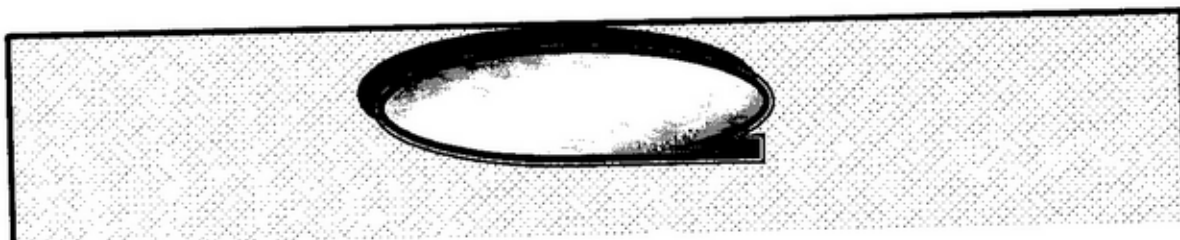


## กิจกรรมที่ 6

## ข้อควรปฏิบัติเกี่ยวกับเรื่องเพศ

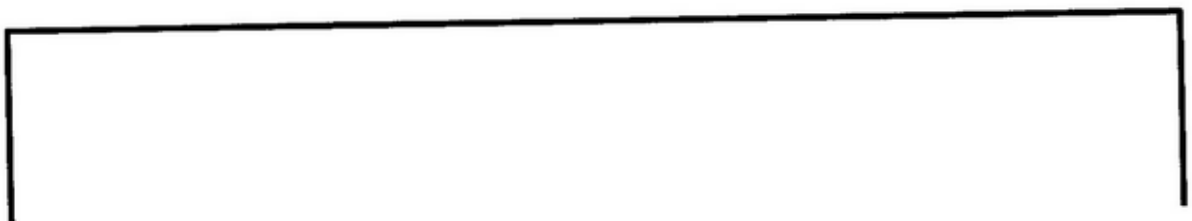
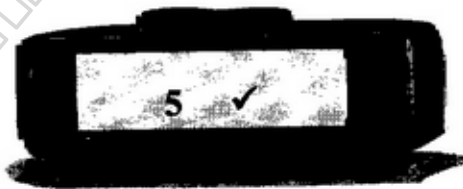
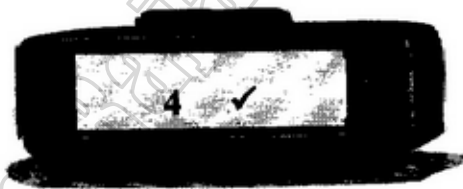
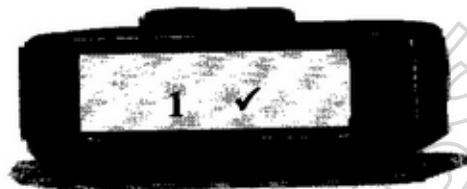
**คำชี้แจง** ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อที่ถูกและทำเครื่องหมาย X หน้าข้อที่ผิด

1. การมีเพศสัมพันธ์ยังไม่ถึงวัยอันสมควร ถือเป็น การผิด ขนบธรรมเนียมประเพณีของไทย ซึ่งอาจเกิดการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์ หรือติดเชื้อโรคทางเพศสัมพันธ์
2. การคบเพื่อนต่างเพศต้องอยู่ภายในขอบเขตที่เหมาะสมและเมื่อมีปัญหาเกี่ยวกับเรื่องเพศไม่ควรปรึกษาหารือผู้ใหญ่
3. ต้องทำความเข้าใจถึงการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายและจิตใจของวัยรุ่นอย่างกังวลใจกับเรื่องการเปลี่ยนแปลงของตนเอง เป็นการปฏิบัติตนเกี่ยวกับเรื่องเพศสำหรับวัยรุ่นที่ถูกต้อง
4. ควรเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ เพื่อเป็นการหลีกเลี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์
5. ผู้หญิงควรแต่งกายที่รัดกุม เพื่อหลีกเลี่ยงเหตุการณ์ที่เสี่ยงต่อความต้องการมีเพศสัมพันธ์ของชาย



## เฉลยกิจกรรมที่ 6

ข้อควรปฏิบัติเกี่ยวกับเรื่องเพศ



## แบบทดสอบหลังเรียน

### เรื่อง โรคทางเพศและสุขปฏิบัติ

1. แบบทดสอบ เรื่อง โรคทางเพศและสุขปฏิบัติมีจำนวน 10 ข้อ
2. ให้เขียนเครื่องหมาย X ทับตัวอักษรหน้าคำตอบที่ถูกต้องที่สุด

1. ข้อใดคืออาการของคนที่มีตัวโลน
 

ก. คัน	ข. ปวดแสบอวัยวะเพศ
ค. ปัสสาวะอักเสบ	ง. มีหนองที่อวัยวะเพศ
2. คนในวัยใดที่พบว่าเกิดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์มากที่สุด
 

ก. วัยเด็ก	ข. วัยรุ่น
ค. วัยผู้ใหญ่	ง. วัยชรา
3. ตัวไร ทำให้เกิดโรคชนิดใด
 

ก. หิด	ข. กามโรค
ค. หนองใน	ง. หนองในเทียม
4. โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ที่มีสาเหตุจากเชื้อแบคทีเรีย คือโรคใด
 

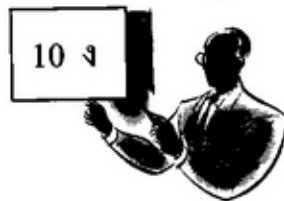
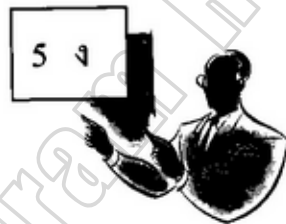
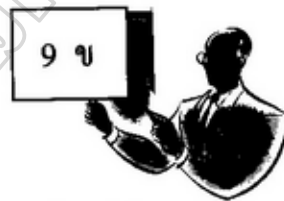
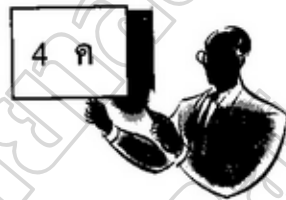
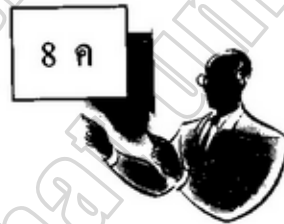
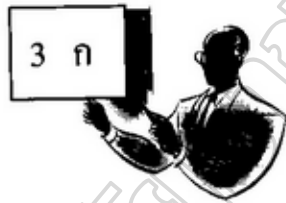
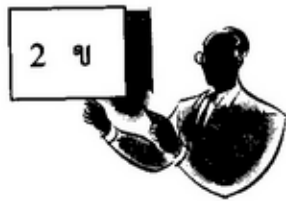
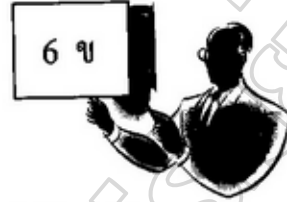
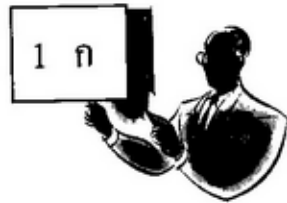
ก. หูด	ข. หงอนไก่
ค. ซิฟิลิส	ง. ไวรัสตับอักเสบบี
5. สาเหตุที่ทำให้เกิดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ข้อใด
 

ก. การตั้งครรรภ์	ข. การแต่งงาน
ค. การมีความรัก	ง. ขาดความรู้ในการป้องกัน





## เฉลยแบบทดสอบหลังเรียน



### บรรณานุกรม

นพพร ประชากุล. (2543). พื้นฐานแห่งกายมนุษย์. พิมพ์ครั้งที่ 2 กรุงเทพฯ : อมรินทร์พริ้นติ้งแอนพับลิชชิ่ง.

เพ็ญศรี พิชัยสนิธ. (2540). ครอบครัวกับเพศศึกษา. กรุงเทพฯ : อมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์ พับลิชชิ่ง.

เรณูมาศ มาอุ่น. (2552). สุขศึกษาและพลศึกษา ป.6 พิมพ์ครั้งที่ 2 กรุงเทพฯ : พัฒนาคุณภาพวิชาการ.

วัฒนา รวยสำราญ. (2553). สุขศึกษาและพลศึกษา. กรุงเทพฯ : อักษรเจริญทัศน์, วิชาวดี ลีมิ่งสวัสดิ์และจินตนา ไม้เจริญ. (2548). สุขศึกษา. กรุงเทพฯ : แม็ค.

สถาบันพัฒนาคุณภาพวิชาการ. (2550) สุขศึกษาและพลศึกษา ป.5. กรุงเทพฯ : พัฒนาคุณภาพวิชาการ.

สมบัติ กาญจนกิจ. (2545). นันทนาการชุมชนและโรงเรียน. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. .

เอมอชฌา วัฒนบูรานนท์. (2539). สวัสดิศึกษา. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.

มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์  
Buriram Rajabhat University

ภาคผนวก ข  
แผนการจัดการเรียนรู้

## แผนการจัดการเรียนรู้

สาระการเรียนรู้สุขศึกษา	ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6
หน่วยการเรียนรู้ เรื่อง เพศศึกษา	เวลา 14 ชั่วโมง
แผนการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง ครอบครัว	เวลา 2 ชั่วโมง
จัดกิจกรรมการเรียนรู้วันที่ 13 เดือน มกราคม พ.ศ. 2557	

### สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ 2.1 เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

#### 1. สาระสำคัญ

ครอบครัวเป็นคือกลุ่มบุคคลที่มีความผูกพันกันทางอารมณ์และจิตใจ มีการดำเนินชีวิตร่วมกัน รวมทั้งมีการพึ่งพิงกันทางสังคมมีความสัมพันธ์กันทางกฎหมาย หรือทางสายโลหิต มีการไว้ใจ บุคคลในครอบครัวเอื้ออาทรต่อกันและพร้อมจะเสียสละให้แก่กัน

#### 2. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. บอกความหมาย ความสำคัญ และหน้าที่ของสมาชิกในครอบครัวได้ถูกต้อง (K)
2. วิเคราะห์ประเภทของครอบครัวได้ (P)
3. มีความรับผิดชอบ ความมีวินัย และความร่วมมือในการทำงานระบบกลุ่ม (A)

#### 3. สาระการเรียนรู้

ความหมายของครอบครัว ความสำคัญของครอบครัว หน้าที่ของครอบครัว ความสัมพันธ์ของสมาชิกในครอบครัว การวิเคราะห์ประเภทของครอบครัว

#### 4. กิจกรรมการเรียนรู้

##### ขั้นที่ 1 การนำเสนอบทเรียนต่อทั้งชั้น

ครูแบ่งนักเรียนตามวิธีการเรียนแบบร่วมมือเทคนิค STAD โดยใช้คะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 เป็นเกณฑ์ใจการจัดกลุ่ม ได้กลุ่มการเรียนรู้ย่อย จำนวน 8 กลุ่ม ๆ ละ 4 คน โดยในแต่ละกลุ่มย่อยประกอบด้วยนักเรียนเก่ง ปานกลาง และอ่อน ในอัตราส่วน 1:2:1 สมาชิกในแต่ละกลุ่มร่วมกันตั้งชื่อกลุ่ม ตามสมาชิกของครอบครัว ครูอธิบายวิธีการเรียนแบบร่วมมือเทคนิค STAD ให้นักเรียนทุกคนเข้าใจ พร้อมสอบถามนักเรียนเพื่อให้แน่ใจว่านักเรียน

มีความเข้าใจวิธีการเรียนแบบร่วมมือเทคนิค STAD เป็นอย่างดี ครูแจ้งคะแนนฐานของแต่ละคนและของแต่ละกลุ่ม ดังนี้

คะแนนฐานของกลุ่ม								
คนที่	พ่อ	แม่	พี่	น้อง	ตา	ยาย	ปู่	ย่า
1	83	82	81	80	78	77	76	74
2	65	67	67	68	68	69	72	73
3	64	64	64	64	64	63	62	61
4	56	57	57	58	58	59	59	60
คะแนนเฉลี่ยกลุ่ม	67	67	67	68	67	67	67	67

ครูแจ้งจุดประสงค์การเรียนรู้ให้นักเรียนทราบทุกคน

ครูนำเสนอบทเรียน เรื่อง ครอบครัว ความหมายของครอบครัว ความสำคัญของครอบครัว หน้าที่ของครอบครัว ความสัมพันธ์ของสมาชิกในครอบครัว การวิเคราะห์ประเภทของครอบครัว การดำเนินชีวิตร่วมกัน รวมทั้งมีการพึ่งพากันทางสังคม ความสัมพันธ์กันทางกฎหมาย หรือทางสายโลหิต การไว้ใจ บุคคลในครอบครัวเอื้ออาทรต่อกันและพร้อมจะเสียสละให้แก่กัน

#### ขั้นที่ 2 การเรียนกลุ่มย่อย

ครูแจกแบบฝึกทักษะ เรื่อง ครอบครัว ให้นักเรียนทุกกลุ่มได้ไปศึกษาร่วมกัน โดยให้แต่ละกลุ่มสรุปเนื้อหา เพื่อนำเสนอรายงานหน้าชั้นเรียน

ครูสุ่มนักเรียนมา 3 กลุ่ม ให้ออกรายงานหน้าชั้นเรียน โดยกลุ่มย่า กลุ่มปู่ และกลุ่มน้อง ออกมาบอกความหมายของครอบครัว หน้าที่ของครอบครัว

ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปเนื้อหา เรื่อง ครอบครัว

#### ขั้นที่ 3 การทำแบบฝึก/แบบทดสอบย่อย

ครูให้นักเรียนทำกิจกรรมชุดที่ 1 ถึงชุดที่ 5 ในแบบฝึกทักษะ เรื่อง เพศศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา สำหรับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ให้นักเรียนได้ทดสอบเป็นรายบุคคล โดยห้ามสมาชิกในกลุ่มสอบถามกัน

#### ขั้นที่ 4 การคิดคะแนนพัฒนาตนเอง

ครูตรวจแบบทดสอบย่อยของนักเรียนทุกคน พร้อมเฉลยให้นักเรียนแต่ละกลุ่มได้รับทราบคำตอบ แล้วนำคะแนนจากการทดสอบของแต่ละคนและของแต่ละกลุ่มคิดเป็นร้อยละ

เพื่อนำไปเทียบกับคะแนนฐาน จากนั้นนำคะแนนจากการเปรียบเทียบไปคิดเป็นคะแนนพัฒนาการ โดยมีเกณฑ์ในการคิดคะแนนพัฒนาการดังนี้

คะแนนทดสอบย่อย	คะแนนการพัฒนา
ได้คะแนนต่ำกว่าคะแนนฐาน 11 คะแนน ขึ้นไป	0
ได้คะแนนต่ำกว่าคะแนนฐานไม่เกิน 10 คะแนน	10
ได้คะแนนเท่ากับคะแนนฐาน หรือมากกว่าคะแนนฐาน ไม่เกิน 10 คะแนน	20
ได้คะแนนมากกว่าคะแนนฐาน 10 คะแนนขึ้นไป	30

#### ขั้นที่ 5 การยกย่องทีมที่ได้รางวัล

ครูนำคะแนนพัฒนาการของแต่ละคนในกลุ่มมาหาค่าเฉลี่ย เพื่อคิดเป็นคะแนนพัฒนาการของกลุ่ม แล้วนำคะแนนพัฒนาการของกลุ่มไปเทียบกับเกณฑ์การยกย่อง ดังนี้

คะแนนพัฒนาการเฉลี่ยของกลุ่ม	ระดับ
25 – 30	ดีเยี่ยม
20 – 24	เก่งมาก
15 – 19	เก่ง

#### 5. การวัดและประเมินผล

ด้านที่วัด	เครื่องมือวัด	วิธีการวัด	เกณฑ์การวัด
ด้านความรู้ (K)	แบบฝึกทักษะ	ตรวจแบบทดสอบ	ได้ร้อยละ 75 ขึ้นไป ผ่านเกณฑ์
ด้านทักษะ (P)	แบบประเมินทักษะ	สังเกต	ได้ระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป
	กระบวนการ	สอบถาม	ผ่านเกณฑ์
ด้านคุณลักษณะ อันพึงประสงค์ (A)	แบบประเมิน	สังเกต	ได้ระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป
	คุณลักษณะ อันพึงประสงค์	สอบถาม	ผ่านเกณฑ์

## 6. สื่อและแหล่งเรียนรู้

แบบฝึกทักษะชุดที่ 1 เรื่อง ครอบครั้ว

## 7. ความคิดเห็นของผู้บริหารสถานศึกษา

.....

.....

.....

ลงชื่อ

(.....)

ผู้อำนวยการ โรงเรียนบ้านทุ่งจันทัน

...../...../.....

## 8. บันทึกหลังการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

### 8.1 ผลการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

.....

.....

.....

### 8.2 ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

### 8.3 แนวทางแก้ไข

.....

.....

(ลงชื่อ).....ผู้บันทึก

(นายอนุเวช ยอดไพอินทร์)

...../...../.....

## เกณฑ์การประเมินด้านความรู้

กิจกรรมที่	จำนวนข้อ	คะแนนเต็ม	เกณฑ์การให้คะแนน แต่ละข้อ	คะแนน
1	5	5	ตอบได้ถูกต้อง	1
			ตอบผิด หรือไม่ตอบ	0
2	5	5	ตอบได้ถูกต้อง	1
			ตอบผิด หรือไม่ตอบ	0
3	5	5	ตอบได้ถูกต้อง	1
			ตอบผิด หรือไม่ตอบ	0
4	5	5	ตอบได้ถูกต้อง	1
			ตอบผิด หรือไม่ตอบ	0
5	5	5	ตอบได้ถูกต้อง	1
			ตอบผิด หรือไม่ตอบ	0
ทดสอบหลังเรียน	10	10	ตอบได้ถูกต้อง	1
			ตอบผิด หรือไม่ตอบ	0



## แบบบันทึกคะแนนการทดสอบ

เลขที่	ชื่อ - สกุล	คะแนนจากแบบฝึกที่						รวม	การประเมิน	
		1	2	3	4	5	หลังฝึก		ผ่าน	ไม่ผ่าน
		(5)	(5)	(5)	(5)	(5)	(10)	35		
1		5	5	4	5	5	8	32	✓	
2		5	4	4	5	5	8	31	✓	
3		4	4	4	4	5	7	28	✓	
4		4	4	4	5	5	7	29	✓	
5		5	4	4	5	5	7	30	✓	
6		5	4	5	5	5	7	31	✓	
7		5	5	4	5	5	5	32	✓	
8		4	4	4	5	5	8	30	✓	
9		4	4	4	5	5	7	29	✓	
10		4	5	4	5	4	7	29	✓	
11		4	4	4	4	4	7	27	✓	
12		4	4	4	5	4	7	28	✓	
13		4	5	4	5	5	7	30	✓	
14		4	4	4	5	5	7	29	✓	
15		4	4	4	4	4	7	27	✓	
16		5	4	5	5	5	8	32	✓	
17		5	4	4	5	5	8	31	✓	
18		4	4	4	4	5	7	28	✓	
19		4	4	4	5	5	7	29	✓	
20		5	4	4	5	5	7	30	✓	
21		5	4	5	5	5	7	31	✓	
22		5	5	4	5	5	8	32	✓	
23		5	4	4	5	5	7	30	✓	

## ตาราง (ต่อ)

เลขที่	ชื่อ - สกุล	คะแนนจากแบบฝึกที่						รวม	การประเมิน	
		1 (5)	2 (5)	3 (5)	4 (5)	5 (5)	หลังฝึก (10)		35	ผ่าน
24		4	4	4	5	5	7	29	✓	
25		4	5	4	5	5	6	29	✓	
26		4	4	4	3	5	7	27	✓	
27		4	4	4	4	5	7	28	✓	
28		4	4	4	5	5	7	29	✓	
29		4	5	4	5	5	9	32	✓	
30		5	5	5	5	5	9	34	✓	
31		5	4	4	5	5	8	31	✓	
32		5	5	5	5	5	9	34	✓	

ผู้ประเมิน

(นายอนุเวช ยอดไพอินทร์)