**บทเรียนสำเร็จรูป**

**รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ.21101**

**รายวิชาพื้นฐาน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1**

**กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา**

**หน่วยการเรียนรู้เรื่อง การเจริญเติบโตและพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น**

**เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและอารมณ์**

****

**นายวิฑูรย์ ท่อนเงิน**

**ตำแหน่ง พนักงานราชการ**

**โรงเรียนน้ำปลีกศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดอำนาจเจริญ**

**สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 29**

**บันทึกข้อความ**

**ส่วนราชการ** กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา โรงเรียนน้ำปลีกศึกษา

**ที่** พิเศษ/๒๕๖๓ วันที่ ๒๑ ตุลาคม ๒๕๖๓

**เรื่อง** ขออนุญาตจัดทำรูปแบบบทเรียนสำเร็จรูป

**เรียน** ผู้อำนวยการโรงเรียนน้ำปลีกศึกษา

เนื่องด้วยกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ได้ทำบทเรียนสำเร็จ**รู**ป รายวิชา สุขศึกษา

รหัสวิชา พ๒๑๑๐๑ รายวิชาพื้นฐาน กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

หน่วยการเรียนรู้ เรื่อง การเจริญเติบโตและพัฒนาการทางเพศ ของวัยรุ่น เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและอารมณ์ของวับรุ่น ซึ่งเขียนและเรียบเรียงโดย นายวิฑูรย์ ท่อนเงิน ตำแหน่ง พนังงานราชการ โรงเรียนน้ำปลีกศึกษา

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต ๒๙ เพื่อเป็นประโยชน์ต่อการจัดการเรียนการสอน

จึงอนุญาตจัดทำบทเรียนสำเร็จรูปขึ้น

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

(นายวิฑูรย์ ท่อนเงิน)

ตำแหน่ง พนักงานราชการ

ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะของผู้ช่วยผู้อำนวยการฝ่ายวิชาการ

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

(นายเถลิงศักดิ์ เถาว์โท)

ผู้ช่วยผู้อำนวยการฝ่ายวิชายการ

ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะของผู้อำนายโรงเรียนน้ำปลีกศึกษา

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

(นายโชติชัย กิ่งแก้ว)

ผู้อำนวยการโรงเรียนน้ำปลีกศึกษา

คำนำ

การจัดกิจกรรมการเรียนรู้สุขศึกษาและลพศึกษาเป็นกระบวนการส่งเสริมให้ผู้เรียนได้รับการพัฒนา ทางทั้งทางร่างกาย จิตใจและความคิด เป็นผู้คิดสร้างสรรค์ **คิ**ดวิเคราะห์วิจารณ์มีทักษะในการศึกษาค้นคว้าและ สร้างองค์ความรู้ด้วยกระบวนการสืบเสาะหาความรู้สามารถแก้ปัญหาได้อย่างเป็นระบบสามารถตัดสินใจโดยใช้ ข้อมูลที่หลากหลายอย่างมีเหตุผล

การส่งเสริมให้ผู้เรียนมีความรู้และสามารถเรียนรู้ต่างวิธีการไปใช้ในชีวิตประจำวันจึงเป็นแนวทางหนึ่ง

ที่จะทำให้ผู้เรียนได้รับการพัฒนาความคิดดังกล่าว การศึกษาค้นคว้าบทเรียนสำเร็จรูปเป็นสิ่งที่สามารถในตัวผู้เรียนได้และเป็นการสร้างองค์ความรู้ได้ด้วยตนเองบทเรียนสำเร็จรูป หน่วยการเรียนรู้การเจริญงอกงาม

เติบโต และพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่นมีบทเรียนสำเร็**จ**รูปจำนวน 9 เล่มซึ่งประกอบด้วย

เล่มที่ 1 ภาวะการเจริญเติบโตและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเจริญเติบโตของวัยรุ่น

เล่มที่ 2 การส่งเสริมและพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัยของวัยรุ่น

เล่มที่ 3 สุขบัญญัติแห่งชาติเพื่อการเจริญเติบโตที่สมวัย

เล่มที่ 4 การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของวัยรุ่น

เล่มที่ 5 การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจและอารมณ์ของวัยรุ่น

เล่มที่ 6 พัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น

เล่มที่ 7 การเบี่ยงเบนทางเพศของวัยรุ่น

เล่มที่ 8 การล่วงละเมิดทางเพศของวัยรุ่น

เล่มที่ 9 การป้องกันและหลีกเลี่ยงสถานการณ์เสี่ยงต่อการถูกล่วงละเมิดทางเพศของวัยรุ่น

บทเรียนสำเร็จรูปจัดทำขึ้นโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้นักเรียนและผู้เกี่ยวข้องได้ใช้ประโยชน์เพื่อ เป็นแนวทางในการศึกษาเรื่องนี้ให้บรรลุผลตามผลและเป้าหมาย รวมทั้งใช้ประกอบการศึกษารสุขศึกษ**า**ยวิชา

รหัสวิชา พ 21101 ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่1

ผู้เขียนหวังเป็นอย่างยิ่งว่าบทเรียนสำเร็จรูปนี้ จะเป็นประโยชน์ต่อผู้ที่เกี่ยวข้องและขอขอบคุณเจ้าของ เอกสารทั้งที่เป็นบุคคลและสถาบันที่ผู้เขียนได้นำมาใช้อ้างอิง หากมีข้อเสนอแนะประการใด ผู้เขียนยินดีรับฟัง

คำแนะนำและพร้อมที่จะนำไปปรับปรุงแก้ไขในครั้งต่อไป

นายวิฑูรย์ ท่อนเงิน

ผู้เขียน

**สารบัญ**

**หน้า**

คำนำ ก

สารบัญ ข

สาระสำคัญสาระการเรียนรู้ มาตรฐานการเรียน ตัวชี้วัดและผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง 1

แบบทดสอบก่อนเรียน 7

เนื้อหาสาระ 9

|  |
| --- |
| แบบทดสอบหลังเรียน 13 |
| เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียน 15 |
| บรรณานุกรม 16 |

**บทเรียนสำเร็จรูป**

**หน่วยการเรียนรู้ เรื่อง การเจริญเติบโตและพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น**

**สาระสำคัญ**

การเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์ของวัยรุ่น ส่วนใหญ่มีผลมาจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย กล่าวคือ วัยรุ่นบางคนรู้สึกวิตกกังวลว่าจะมีความผิดปกติในร่างกาย หรือรู้สึกหงุดหงิด หมกมุ่น ไม่พอใจ กับรูปร่างของตน เป็นต้น อารมณ์อื่น ๆ ของวัยรุ่น ได้แก่ ความกลัว ความโกรธ อารมณ์รัก อารมณ์ร่าเริง ความอยากรู้อยากเห็น

**มาตรฐาน พ ๒.๑** เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการค้าเนินชีวิต

**ตัวชี้วัด พ 2.1 ม. 1/1** อธิบายวิธีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายจิตใจอารมณ์

และพัฒนาการทางเพศอย่างเหมาะสม

**พ 2.1 ม.1/2** แสดงทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ

**ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง**

1. นักเรียนรู้จักการปรับปรุงด้านจิตใจให้ทันการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย

2. นักเรียนสามารถจัดการกับอารมณ์ที่สร้างปัญหาให้กับตนเองได้

**จุดประสงค์การเรียนรู้**

1. นักเรียนบอกพัฒนาการการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจและอารมณ์ได้ถูกต้อง

2. นักเรียนบอกวิธีจัดการกับอารมณ์ที่สร้างปัญหาให้กับตนเองได้



1. ข้อใดไม่ใช่พัฒนาการทางด้านจิตใจของวัยรุ่น

ก. มีความเชื่อมั่นในตนเอง

ข. มีความต้องการความเป็นอิสระ

ค. สนใจในการเข้าร่วมสังคมมากขึ้น

ง. มีความกังวลในการเจริญเติบโตของร่างกาย

2. ข้อใดเป็นการส่งเสริมพัฒนาการของวัยรุ่น

ก. สร้างวินัยอย่างเคร่งครัดให้วัยรุ่นปฏิบัติตาม

ข. ให้คำปรึกษาแนะนำเรื่องต่างๆที่วัยรุ่นต้องการ

ค. ให้อิสระเสรีในการตัดสินใจของลูกๆในทุกๆเรื่อง

ง. ตั้งความหวังสูงๆในเรื่องการเรียนของวัยรุ่นในวัยเรียน

3. ข้อใดกล่าวถูกต้องเกี่ยวกับพัฒนาการทางด้านจิตใจ

ก. วัยผู้ใหญ่ตอนต้นมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจเนื่องจากความเสื่อมถอยทางด้านร่างกาย

ข. วัยผู้ใหญ่ตอนต้นมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจเนื่องจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านเพศ

ค. วัยผู้ใหญ่ตอนต้นมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจเนื่องจากเริ่มมีอายุมากขึ้น

ง. วัยผู้ใหญ่ตอนต้นมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจเนื่องจากมีการเปลี่ยนแปลงสภาพสิ่งแวดล้อม

4. ข้อใดเป็นวิธีการสร้างเสริมกำลังใจที่สอดคล้องกับพัฒนาการของผู้สูงอายุ

ก. ลูกหลานให้กำลังใจและดูแล ตลอดจนหมั่นมาเยี่ยมเยียนเพื่อสร้างความรักความผูกพัน

ข. เชิญเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆทางสังคมโดยใช้ประสบการณ์ที่ผ่านมาในการร่วมพัฒนา

ค. เชิดชูเกียรติ ยกย่องคุณค่าที่ดีที่ท่านได้ทำมาตลอดชีวิตเพื่อเป็นตัวอย่างแก่คนรุ่นหลัง

ง. ถูกทุกข้อ

5. อิทธิพลจากปัจจัยพื้นฐานการเปลี่ยนแปลงข้อใดส่งผลต่อจิตใจและอารมณ์ของวัยรุ่น

ก. การเปลี่ยนแปลงทางด้านเศรษฐกิจ

ข. การเปลี่ยนแปลงของสภาพในชุมชน

ค. การเปลี่ยนแปลงในการบริหารงานของรัฐบาล

ง. การเปลี่ยนแปลงในด้านขนาด รูปร่างของร่างกาย

6. เมื่อมีความกังวลใจนักเรียนจะมีวิธีการแก้ปัญหาอย่างไร

ก. ปรึกษาพ่อแม่

ข. ออกเที่ยวกลางคืน

ค. เก็บตัวอยู่คนเดียว

ง. ปล่อยไปเลยตามเลยเดี๋ยวก็ดีขึ้น

7. เพราะเหตุใดคนเราจึงต้องมีการปรับตัวให้เข้ากับบุคคลอื่น

ก. เพื่อให้เพื่อนๆยอมรับ

ข. เพื่อจะได้เด่นในทางสังคม

ค. เพื่อให้สามารถเข้ากับสังคมได้

ง. ไม่มีข้อใดถูก

8. วิธีการตามข้อใดที่จะช่วยให้นักเรียนเข้ากับเพื่อนได้อย่างดี

ก. สนใจคบเพื่อนต่างเพศ

ข. เลียนแบบคนที่มีชื่อเสียง

ค. ตั้งเป้าหมายของชีวิตให้สูง

ง. มีความจริงใจในการคบเพื่อน

9. สื่อที่ได้รับความนิยมจากเด็กและวัยรุ่นมากที่สุดได้แก่สื่อใด

ก. โทรทัศน์

ข. วิทยุกระจายเสียง

ค. สื่อสิ่งพิมพ์

ง. อินเทอร์เน็ต

10. สื่อสิ่งพิมพ์หมายถึงสิ่งใด

ก. สมุด

ข. ถ่ายแบบ

ค. แผ่นกระดาษ

ง. สิ่งที่พิมพ์ขึ้นเพื่อใช้ในการสื่อสาร

**การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจและอารมณ์ของวัยรุ่น**

**ความกลัว**

เกิดขึ้นเมื่อรู้สึกว่าตนเองไม่ปลอดภัย ส่วนใหญ่เป็นความกลัวเกี่ยวกับการปรับตัวให้เข้ากับสังคมและเกี่ยวกับรูปลักษณ์ของร่างกายนอกจากทำให้กลัวแล้วยังทำให้หงุดหงิดอีกด้วย

**ความกังวลใจ**

เป็นผลมาจากความกลัวแล้วเก็บเอาเรื่องต่าง ๆ เหล่านั้นมาเป็นกังวล ซึ่งบางทีสิ่งนั้นอาจเกิดขึ้นแล้วหรืออาจจะยังไม่เกิดขึ้นก็ได้ นอกจากนี้อาจเป็นความกังวล ในเกี่ยวกับเรื่องบุคคลภายในบ้าน ความสัมพันธ์ทางสังคม การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของตนเอง

**ความริษยา**

อารมณ์ริษยาอาจแสดงออกมาในรูปของความโกรธอย่างรุนแรงและไม่มีเหตุผลสาเหตุมักเกิดจาก

4.1 ปัญหาเกี่ยวกับเรื่องต่างเพศ ซึ่งบางครั้งวัยรุ่นไม่สามารถยับยั้งอารมณ์อาจก่อให้เกิดการทะเลาะวิวาทได้

4.2 การรู้สึกว่าถูกแย่งความรัก

ความสนใจ

**ความโกรธ**

เป็นการแสดงออกของอารมณ์ที่ก้าวร้าวรุนแรงประเภทเดียวกับความอิจฉาริษยาและความเกลียดชัง อาจแสดงเห็นโดยทางตรงในลักษณะของความโกรธ หรือแสดงออกทางอ้อมโดยเก็บตัวอยู่เงียบ ๆ คนเดียว และไม่ยอมพูดจากับใคร ความรุนแรงของความโกรธขึ้นอยู่กับความคับแค้นใจที่เกิดขึ้น ถ้าได้รับการต่อต้านอย่างรุนแรงหรือสิ่งที่ต้องการนั้นมีความหมาย ต่อตนเองมากอารมณ์โกรธจะรุนแรงมากและมีเวลานานตามไปด้วย

**ความอยากรู้อยากเห็น**

**วัยรุ่นเกิดความอยากรู้อยากเห็นในสิ่งที่จะเกิดขึ้น ในภายหน้า หรือสิ่งที่ปกปิดซ่อนเร้น โดยเฉพาะเกี่ยวกับเรื่องเพศตรงข้าม เช่น ความเร้นลับเกี่ยวกับการสืบพันธ์อวัยวะเพศของฝ่ายตรงข้าม**

**2 ความรักเพื่อน**

วัยรุ่นจะให้ความรัก และความสนับสนุนเพื่อเพศเดียวกันโดยรวมกลุ่มเพื่อนที่มีลักษณะนิสัยใจคอและรสนิยมเดียวกัน

**1. ความรักของตนเอง** ได้แก่ ความรักและดูแลเอาใจใส่สภาพความเป็นไปของตนเอง เช่น ทรวดทรง ความงามของใบหน้า

การเลือกเครื่องแต่งกาย

**อารมณ์รัก**

**วัยรุ่นจะมีความรักประเภทใหญ่ ๆ ดังนี้**

**4 ความรักต่อคนที่เทิดทูนเป็นพิเศษ**

วัยรุ่นมักจะรักคนที่มีความเก่ง ความสามารถพิเศษในทางใดทางหนึ่ง เทิดทูนบูชา อยากเอาแบบอย่าง โดยยึดถือเป็นแบบที่จะปรับปรุงบุคลิกภาพของตนเองในอนาคต

อารมณ์สนใจ วัยรุ่นมีพลังมาก จึงมักสนใจการเล่นกีฬา การทำงานเกี่ยวกับเครื่องยนต์กลไกเรื่องสุขภาพ เรื่องเพศ

**3. ความรักเพศตรงข้าม**

วัยรุ่นมีความพอใจเพื่อต่างเพศ มักมีอารมณ์ ที่รุนแรงอาจมีผลกระทบกระเทือนต่อชีวิตและอนาคตของวัยรุ่นได้มาก

แนวทางการควบคุมอารมณ์เพื่อให้เป็นคนที่มีอารมณ์ดี

พยายามฝึกสำรวจอารมณ์ตนเอง คือ การสำรวจและรับรู้ว่าขณะนี้ตนเองรู้สึกอย่างไร มีอารมณ์แบบไหนเมื่อรู้ว่าตัวว่าเกิดอารมณ์ที่อาจทำอันตรายตัวเองและผู้อื่น ให้พยายามควบคุมอารมณ์ตนเองด้วยวิธีการต่าง ๆ เช่น การนับ 1-10 การหันเหไปทำสิ่งอื่น ออกไปเดินให้ผ่อนคลาย ชกลม เขียนระเบาย อารมณ์ ตะโกนดัง ๆ เป็นต้น

พยายามหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่เร้าอารมณ์ให้เกิดความเศร้า ตกใจ และกลัว

เรียนรู้ ศึกษาอารมณ์ให้มาก เช่น การอ่านหนังสือ การสังเกตจากชีวิตจริงหรือตัวละครที่แสดงว่าอะไรดี อะไรไม่ดี

พยายามข่มใจให้สงบ ระงับอารมณ์ให้เป็นไปทีละน้อย

ฝึกนิสัยทำงานให้เป็นกิจวัตรประจำ งานจะช่วยให้เพลิดเพลินไม่คิดมาก

มีอารมณ์ขัน รื่นเริงอยุ่เสมอ มองโลกในแง่ดี สนุกสนาน

1. ข้อใดไม่ใช่พัฒนาการทางด้านจิตใจของวัยรุ่น

ก. มีความเชื่อมั่นในตนเอง

ข. มีความต้องการความเป็นอิสระ

ค. สนใจในการเข้าร่วมสังคมมากขึ้น

ง. มีความกังวลในการเจริญเติบโตของร่างกาย

2. ข้อใดเป็นการส่งเสริมพัฒนาการของวัยรุ่น

ก. สร้างวินัยอย่างเคร่งครัดให้วัยรุ่นปฏิบัติตาม

ข. ให้คำปรึกษาแนะนำเรื่องต่างๆที่วัยรุ่นต้องการ

ค. ให้อิสระเสรีในการตัดสินใจของลูกๆในทุกๆเรื่อง

ง. ตั้งความหวังสูงๆในเรื่องการเรียนของวัยรุ่นในวัยเรียน

3. ข้อใดกล่าวถูกต้องเกี่ยวกับพัฒนาการทางด้านจิตใจ

ก. วัยผู้ใหญ่ตอนต้นมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจเนื่องจากความเสื่อมถอยทางด้านร่างกาย

ข. วัยผู้ใหญ่ตอนต้นมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจเนื่องจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านเพศ

ค. วัยผู้ใหญ่ตอนต้นมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจเนื่องจากเริ่มมีอายุมากขึ้น

ง. วัยผู้ใหญ่ตอนต้นมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจเนื่องจากมีการเปลี่ยนแปลงสภาพสิ่งแวดล้อม

4. ข้อใดเป็นวิธีการสร้างเสริมกำลังใจที่สอดคล้องกับพัฒนาการของผู้สูงอายุ

ก. ลูกหลานให้กำลังใจและดูแล ตลอดจนหมั่นมาเยี่ยมเยียนเพื่อสร้างความรักความผูกพัน

ข. เชิญเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆทางสังคมโดยใช้ประสบการณ์ที่ผ่านมาในการร่วมพัฒนา

ค. เชิดชูเกียรติ ยกย่องคุณค่าที่ดีที่ท่านได้ทำมาตลอดชีวิตเพื่อเป็นตัวอย่างแก่คนรุ่นหลัง

ง. ถูกทุกข้อ

5. อิทธิพลจากปัจจัยพื้นฐานการเปลี่ยนแปลงข้อใดส่งผลต่อจิตใจและอารมณ์ของวัยรุ่น

ก. การเปลี่ยนแปลงทางด้านเศรษฐกิจ

ข. การเปลี่ยนแปลงของสภาพในชุมชน

ค. การเปลี่ยนแปลงในการบริหารงานของรัฐบาล

ง. การเปลี่ยนแปลงในด้านขนาด รูปร่างของร่างกาย

6. เมื่อมีความกังวลใจนักเรียนจะมีวิธีการแก้ปัญหาอย่างไร

ก. ปรึกษาพ่อแม่

ข. ออกเที่ยวกลางคืน

ค. เก็บตัวอยู่คนเดียว

ง. ปล่อยไปเลยตามเลยเดี๋ยวก็ดีขึ้น

7. เพราะเหตุใดคนเราจึงต้องมีการปรับตัวให้เข้ากับบุคคลอื่น

ก. เพื่อให้เพื่อนๆยอมรับ

ข. เพื่อจะได้เด่นในทางสังคม

ค. เพื่อให้สามารถเข้ากับสังคมได้

ง. ไม่มีข้อใดถูก

8. วิธีการตามข้อใดที่จะช่วยให้นักเรียนเข้ากับเพื่อนได้อย่างดี

ก. สนใจคบเพื่อนต่างเพศ

ข. เลียนแบบคนที่มีชื่อเสียง

ค. ตั้งเป้าหมายของชีวิตให้สูง

ง. มีความจริงใจในการคบเพื่อน

9. สื่อที่ได้รับความนิยมจากเด็กและวัยรุ่นมากที่สุดได้แก่สื่อใด

ก. โทรทัศน์

ข. วิทยุกระจายเสียง

ค. สื่อสิ่งพิมพ์

ง. อินเทอร์เน็ต

10. สื่อสิ่งพิมพ์หมายถึงสิ่งใด

ก. สมุด

ข. ถ่ายแบบ

ค. แผ่นกระดาษ

ง. สิ่งที่พิมพ์ขึ้นเพื่อใช้ในการสื่อสาร

**แนวคำตอบแบบทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียน**

**เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจและอารมณ์ของวัยรุ่น**

|  |
| --- |
| 1. ค |
| 2. ค |
| 3. ง |
| 4. ง |
| 5. ง |
| 6. ก |
| 7. ค |
| 8. ง |
| 9. ก |
| 10. ง |

**บรรณานุกรม**

กิตตติ ปรมัตถพลและ ปรีชา ไวโภคา.**สุขศึกษา. 2 ม.** กรุงเพฯ: อักษรเจริญทัศน์, 2550.

พัฒนาคุณภาพวิชาการ,สถาบัน. **คู่มือครูสุขศึกษา.1.** กรุงเทพฯ **ม**: สำนักพิมพ์พัฒคุณภาพวิชาการ,2554.

พรสุข หุ่นนิรันดร์และคณะ.**สุขศึกษา.1ม.** พิมพ์ครั้งที่11,กรุงเพฯ: อักษรเจริญทัศ, 2555.

นางนภาพร เอติยัติ ตำแหน่ง ครู วิทยฐานะชำนาญการ

โรงเรียนชุมพลวิทยาสรรค์ อำเภอชุมพลบุรี จังหวัดสุรินทร์

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 33

โรงเรียน. **หลักสูตรสถานศึกษาโรงเรียน**น้ำปลีกศึกษา **ตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน2551(ฉบับปรับปรุง พุทธศักราช2553).**  โรงเรียนน้ำปลีกศึกษา,ส านักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยม เขต 29, 2553.

**http://www.reportdd.com/?tag=ลักษณะที่สำคัญของวัยรุ่น.**

(สืบค้นข้อมูล วันที่ 12 ตุลาคม 2563)

[**http://www.thaihealth.or.th/node/5756.**](http://www.thaihealth.or.th/node/5756)

(สืบค้นข้อมูล วันที่ 12 ตุลาคม 2563)