

โรงเรียนอัสสัมชัญธนบุรี
ขอข่ายการซ่อมเสริม/สอบแก้ตัว

รายวิชา **สุขศึกษาและพลศึกษา 5** รหัสวิชา **พ 32101** ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ **3**

วิธีดำเนินการเรียนซ่อมเสริม / สอบแก้ตัว

☐ รายงาน ☒ แบบฝึก/ ใบงาน ☐ ชิ้นงาน ☐ อื่นๆ.....

รายละเอียดของงาน

ให้นักเรียนทำใบงาน (เขียนด้วยลายมือตนเองเท่านั้น) ต้องแสดงถึงความเป็นระเบียบเรียบร้อยและตั้งใจ โดย ทำใบงาน ตามหัวข้อต่อไปนี้ ส่งระบุตัวตนที่ชัดเจน พร้อมทั้งมีเบอร์โทรศัพท์ที่สามารถติดต่อได้

หัวใบงาน

1. ใบงานที่ 1 วัยและการเปลี่ยนแปลง
2. ใบงานที่ 2 วัยรุ่น วัยเรา
3. ใบงานที่ 3 ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการตั้งครรภ์
4. ใบงานที่ 4 อนามัยเจริญพันธุ์
5. ใบงานที่ 5 ความขัดแย้งในครอบครัว

เกณฑ์พิจารณาให้ผ่านการซ่อมเสริม

1. เนื้อหาของใบงานครบถ้วนสามารถอ่านแล้วเข้าใจได้
2. เนื้อหาครอบคลุม ครบถ้วน
3. นักเรียนต้องใช้ลายมือตนเองเท่านั้นถ้าพิสูจน์ทราบว่า ไม่ใช่ลายมือของนักเรียน ปรับการซ่อมเสริมเป็นตก
4. จำนวนใบงานมีทั้งหมด 5 หัวข้อต้องมีหัวข้อตามนี้ทั้งหมด
5. ส่งใบงานภายในวันที่ 30 กันยายน– 31 ตุลาคม 2567

ช่องทางการติดต่อครูผู้สอน

มาสเตอร์วันชาติ บำรุงภักดี(ห้องพักครูระดับ ม.3 อาคารเซนต์ปีเตอร์ชั้น 2) โทร 0841228522

ลงชื่อ.....ครูผู้สอน

ผลการพิจารณาของหัวหน้ากลุ่มสาระฯ

☐ อนุมัติ

.....

หัวหน้ากลุ่มสาระ.....



เรียนอัสสัมชัญธนบุรี

เอกสารประกอบการเรียนวิชาสุขศึกษา 3

ภาคเรียนที่ 1/2567

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ครูผู้สอน: มาสเตอร์วันชาติ บำรุงศักดิ์

ชื่อ-นามสกุลชั้น ม.3/..... เลขที่

ใบงานที่ 1 วัยและการเปลี่ยนแปลง (พ1.1ม3/1 เปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาแต่ละช่วงชีวิต)

คำชี้แจง ให้นักเรียนตอบคำถามที่กำหนด

1. การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของวัยรุ่นมีลักษณะอย่างไร

.....
.....

2. การยึดตนเองเป็นศูนย์กลางจะเกิดขึ้นในวัยใด และมีลักษณะที่เด่นชัดอย่างไร

.....
.....

3. การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของวัยรุ่นมีลักษณะอย่างไร

.....
.....

4. วัยวิกฤตเกิดขึ้นในวัยใด และมีสาเหตุอย่างไร

.....
.....

5. การย้อนคิดถึงความหลังของวัยรุ่นอายุ มีคุณและโทษอย่างไร

.....
.....

เกณฑ์การให้คะแนน

ผลงานมีความสมบูรณ์ชัดเจนให้ 9-10 คะแนน ผลงานมีข้อบกพร่องเป็นส่วนใหญ่ ให้ 6-5

คะแนน

ผลงานมีข้อบกพร่องเพียงเล็กน้อยให้ 8-7 คะแนน ผลงานมีข้อบกพร่องมาก

ให้ 4-1

คะแนน



เรียนอัสสัมชัญธนบุรี

เอกสารประกอบการเรียนวิชาสุขศึกษา 3

ภาคเรียนที่ 1/2567

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ครูผู้สอน: มาสเตอร์วันชาติ บำรุงภักดี

ชื่อ-นามสกุลชั้น ม.3/..... เลขที่

ใบงานที่ 2 วัยรุ่น วัยเรา (พ1.1 ม3/2 วิเคราะห์อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น)

คำชี้แจง ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้

1. การจัดกิจกรรมให้กับวัยรุ่น ควรคำนึงถึงสิ่งใดบ้าง และการจัดกิจกรรมมีประโยชน์อย่างไร

.....
.....

2. การสร้างขอบเขตหรือกติกากับวัยรุ่น ควรมีลักษณะอย่างไร

.....
.....

3. วัยรุ่นสามารถแสดงความรับผิดชอบต่อชุมชนได้อย่างไรบ้าง

.....
.....

4. สังคมเสมือนจริงมีอิทธิพลต่อวัยรุ่นอย่างไร

.....
.....

5. สิ่งใดที่เป็นความคาดหวังทางสังคมที่มีต่อวัยรุ่น

.....
.....

เกณฑ์การให้คะแนน

ผลงานมีความสมบูรณ์ชัดเจน	ให้ 9-10 คะแนน	ผลงานมีข้อบกพร่องเป็นส่วนใหญ่	ให้ 6-5	คะแนน
ผลงานมีข้อบกพร่องเพียงเล็กน้อย	ให้ 8-7 คะแนน	ผลงานมีข้อบกพร่องมาก	ให้ 4-1	คะแนน



โรงเรียนอัสสัมชัญธนบุรี

เอกสารประกอบการเรียนวิชาสุขศึกษา 3

ภาคเรียนที่ 1/2567

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ครูผู้สอน: มาสเตอร์วันชาติ บำรุงศักดิ์

ชื่อ-นามสกุลชั้น ม.3/..... เลขที่

ใบงานที่ 3 ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการตั้งครรภ์ ตัวชี้วัดที่ พ 2.1 ม 3/2 วิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการตั้งครรภ์

คำชี้แจง ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้

1. สาเหตุที่ทำให้ทารกเกิดความพิการตั้งแต่อยู่ในครรภ์ มีอะไรบ้าง

.....
.....

2. การตั้งครรภ์โดยที่ไม่มีความพร้อม จะเกิดผลเสียต่อมารดาและเด็กในครรภ์อย่างไร

.....
.....

3. โรคเบาหวานที่เกิดจากการตั้งครรภ์ส่งผลกระทบต่อสุขภาพของมารดาและทารกในครรภ์อย่างไร

.....
.....

4. สภาพแวดล้อมมีผลต่อทารกในครรภ์หรือไม่ อย่างไร

.....
.....

5. มารดาที่อยู่ในระยะตั้งครรภ์ ควรปฏิบัติตนอย่างไร เพื่อให้มีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์ทั้งตนเองและทารกในครรภ์

.....
.....

เกณฑ์การให้คะแนน

ผลงานมีความสมบูรณ์ชัดเจน	ให้ 9-10 คะแนน	ผลงานมีข้อบกพร่องเป็นส่วนใหญ่	ให้ 6-5	คะแนน
ผลงานมีข้อบกพร่องเพียงเล็กน้อย	ให้ 8-7 คะแนน	ผลงานมีข้อบกพร่องมาก	ให้ 4-1	คะแนน



โรงเรียนอัสสัมชัญธนบุรี

เอกสารประกอบการเรียนวิชาสุขศึกษา 3

ภาคเรียนที่ 1/2567

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ครูผู้สอน: มาสเตอร์วันชาติ บำรุงศักดิ์

ชื่อ-นามสกุลชั้น ม.3/..... เลขที่

ใบงานที่ 4 อนามัยเจริญพันธุ์

(ตัวชี้วัด พ 2.1 ม 3/1อธิบายอนามัยแม่และเด็ก การวางแผนครอบครัว และวิธีการปฏิบัติตนที่เหมาะสม)

คำชี้แจง ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้

1. อนามัยเจริญพันธุ์ หมายถึงอะไร

.....
.....

2. การวางแผนครอบครัวมีความสำคัญอย่างไร

.....
.....

3. การตรวจสุขภาพและขอคำปรึกษาก่อนแต่งงาน หรือก่อนมีบุตรมีความสำคัญอย่างไร

.....
.....

4. ถ้าต้องการมีบุตรตามหลักการของการวางแผนครอบครัว จะต้องพิจารณาถึงปัจจัยใดบ้าง

.....
.....

5. การปฏิบัติตนตามหลักการอนามัยแม่และเด็ก มีหลักในการปฏิบัติอย่างไร

.....
.....

เกณฑ์การให้คะแนน

ผลงานมีความสมบูรณ์ชัดเจน	ให้ 9-10 คะแนน	ผลงานมีข้อบกพร่องเป็นส่วนใหญ่	ให้ 6-5	คะแนน
ผลงานมีข้อบกพร่องเพียงเล็กน้อย	ให้ 8-7 คะแนน	ผลงานมีข้อบกพร่องมาก	ให้ 4-1	คะแนน



โรงเรียนอัสสัมชัญธนบุรี

เอกสารประกอบการเรียนวิชาสุขศึกษา 3

ภาคเรียนที่ 1/2567

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ครูผู้สอน: มาสเตอร์วันชาติ บำรุงศักดิ์

ชื่อ-นามสกุลชั้น ม.3/..... เลขที่

ใบงานที่ 5 ความขัดแย้งในครอบครัว

ตัวชี้วัด พ 2.1 ม 3/3 วิเคราะห์สาเหตุ และเสนอแนวทางป้องกัน แก้ไขความขัดแย้งในครอบครัว

คำชี้แจง ให้นักเรียนดูภาพ แล้วบันทึกข้อมูลตามประเด็นที่กำหนด

1.



- รูปแบบของความขัดแย้งที่เกิดขึ้น

.....

- พฤติกรรมที่ก่อให้เกิดความขัดแย้ง คือ

.....
.....
.....
.....
.....

- แนวทางการป้องกันและแก้ไขความขัดแย้ง มีดังนี้

.....
.....
.....
.....

2.



- รูปแบบของความขัดแย้งที่เกิดขึ้น

.....

- พฤติกรรมที่ก่อให้เกิดความขัดแย้ง คือ

.....
.....
.....
.....
.....

- แนวทางการป้องกันและแก้ไขความขัดแย้ง มีดังนี้

.....
.....
.....
.....

เกณฑ์การให้คะแนน

ผลงานมีความสมบูรณ์ชัดเจน

ให้ 9-10 คะแนน

ผลงานมีข้อบกพร่องเพียงเล็กน้อย

ให้ 8-7 คะแนน

ผลงานมีข้อบกพร่องเป็นส่วนใหญ่

ให้ 6-5

คะแนน

ผลงานมีข้อบกพร่องมาก

ให้ 4-1

คะแนน