	แผนการจัดการเรียนรู้มุ่งเน้นสมรรถนะ	หน่วยที่ 3
	ชื่อหน่วย	สัปดาห์ที่ 5-6
	ภาพลักษณ์ของวัยรุ่นที่ส่งผลต่อความรู้สึก และพฤติกรรม	ชั่วโมงรวม 2 ชั่วโมง
		สอนจำนวน 2 ครั้ง

หัวข้อเรื่อง

- | | |
|---|--------------|
| 3.1 ความหมายของภาพลักษณ์และคำที่เกี่ยวข้อง | ใบงานที่ 3.1 |
| 3.2 การเกิดภาพลักษณ์ | ใบงานที่ 3.2 |
| 3.3 ภาพลักษณ์ในอดีตและปัจจุบันของวัยรุ่น | ใบงานที่ 3.3 |
| 3.4 ภาพลักษณ์ของเพศชายและเพศหญิง | ใบงานที่ 3.4 |
| 3.5 ผลกระทบจากภาพลักษณ์ที่เปลี่ยนไปของวัยรุ่น | |
| 3.6 การปรับปรุงภาพลักษณ์ให้เหมาะสม | |
- แบบฝึกหัดหน่วยที่ 3

แนวคิดสำคัญ

ภาพลักษณ์มีความสำคัญกับคนเรา การมีรูปลักษณ์ตามมาตรฐานจะช่วยเพิ่มโอกาสต่าง ๆ ให้กับบุคคลนั้น ในการสร้างความสัมพันธ์ สร้างความประทับใจครั้งแรกที่ได้พบ คนที่มีภาพลักษณ์ที่ดีมีแนวโน้มที่จะมีอารมณ์ ความรู้สึก การปรับตัว และพฤติกรรมเชิงบวก ในทางตรงกันข้ามหากมีความรู้สึกที่ไม่ดีกับภาพลักษณ์ของตนเอง บุคคลนั้นมักจะมีอาการกังวลใจ มีพฤติกรรมหลีกเลี่ยงการเข้าสังคม ดังนั้น การมีภาพลักษณ์ที่ดีจึงเป็นสิ่งสำคัญมาก

สมรรถนะย่อย

แสดงความรู้เกี่ยวกับภาพลักษณ์ของวัยรุ่นที่ส่งผลต่อความรู้สึกและพฤติกรรม

จุดประสงค์การปฏิบัติ

ด้านความรู้


- อธิบายความหมายของภาพลักษณ์ และการเกิดภาพลักษณ์ได้
- อธิบายภาพลักษณ์ในอดีตและปัจจุบันของวัยรุ่น และภาพลักษณ์ของเพศชายและเพศหญิงได้
- บอกผลกระทบจากภาพลักษณ์ที่เปลี่ยนไปของวัยรุ่นได้
- เรียนรู้วิธีปรับปรุงภาพลักษณ์ให้เหมาะสมได้

ด้านทักษะ

- เปรียบเทียบลักษณะภาพลักษณ์ของวัยรุ่นในอดีตกับปัจจุบัน
- อธิบายลักษณะภาพลักษณ์ภายนอกของวัยรุ่นเพศชายและเพศหญิง
- อธิบายลักษณะภาพลักษณ์ภายในของวัยรุ่นเพศชายและเพศหญิง
- สำรวจภาพลักษณ์ของตนเอง สรุปภาพลักษณ์ที่ดีและภาพลักษณ์ที่ควรปรับปรุง

ด้านคุณธรรม จริยธรรม/บูรณาการปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

ปรับปรุงภาพลักษณ์ของตนเองให้ดีขึ้น

	แผนการจัดการเรียนรู้มุ่งเน้นสมรรถนะ	หน่วยที่ 3
	ชื่อหน่วย	สัปดาห์ที่ 5-6
	ภาพลักษณ์ของวัยรุ่นที่ส่งผลต่อความรู้สึก และพฤติกรรม	ชั่วโมงรวม 2 ชั่วโมง
		สอนจำนวน 2 ครั้ง

เนื้อหาสาระ

3.1 ความหมายของภาพลักษณ์และคำที่เกี่ยวข้อง

ภาพลักษณ์ (Image) ลักษณะหรือท่าทีของบุคคล เป็นส่วนหนึ่งของบุคลิกลักษณะ ความสามารถที่แสดงออก แล้วส่งผลต่อการรับรู้ของผู้อื่นหรือความรู้สึกนึกคิดของสาธารณชน

เพศทางสรีระ (Sex) หมายถึง เพศที่เป็นไปโดยธรรมชาติ เป็นสิ่งที่บ่งบอกว่าคนเราเกิดมาเป็นผู้หญิงหรือผู้ชาย โดยดูจากโครโมโซม ฮอร์โมน และอวัยวะที่เกี่ยวข้องกับระบบสืบพันธุ์ในร่างกาย

เพศสภาพ (Gender) หมายถึง เพศทางสังคมหรือเพศที่ถูกกำหนดโดยเงื่อนไขทางสังคมหรือวัฒนธรรมให้แสดงบทบาทหญิงหรือบทบาทชาย

3.2 การเกิดภาพลักษณ์

ภาพลักษณ์ของบุคคลเกิดขึ้นได้ 2 ทาง ดังนี้

3.2.1 ภาพลักษณ์ที่เกิดขึ้นเองโดยธรรมชาติ คือ การเกิดที่ปล่อยให้ไปไปตามสภาวะแวดล้อมที่เป็นอยู่ อาจจะผิดจากความเป็นจริงไปบ้าง เนื่องจากอิทธิพลของทัศนคติของแต่ละสังคมที่แตกต่างกัน

3.2.2 ภาพลักษณ์ที่เกิดขึ้นจากการปรุงแต่ง คือ การใช้กระบวนการเพื่อใช้ในการสร้างภาพลักษณ์ที่ต้องการให้เกิดขึ้น ไม่ว่าจะเป็นเรื่องจริงหรือสิ่งสมมุติ


3.3 ภาพลักษณ์ในอดีตและปัจจุบันของวัยรุ่น

3.3.1 ภาพลักษณ์ในอดีตของวัยรุ่น


1. ไม่มีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควรหรือก่อนแต่งงาน ผู้หญิงจะรักษาวงสรวงตัว
2. ผู้หญิงมีกิจกรรมารยาทเรียบร้อย ไม่แสดงกิริยาอาการยั่วยวนที่ไม่เหมาะสม ผู้ชายจะให้เกียรติผู้หญิง คอยปกป้องและดูแล ให้ความสำคัญคุ้มครองฝ่ายหญิง
3. แต่งกายสุภาพเรียบร้อย มิดชิด ถูกกาลเทศะ ไม่เปิดเผยให้เห็นของสงวนมากเกินไป
4. ตั้งใจศึกษาเล่าเรียน ไม่โดดเรียน
5. ไม่เถลไถลไปไหนตามลำพัง ไม่เที่ยวกลางคืน
6. เชื่อฟังคำสั่งสอนของพ่อแม่และผู้ปกครอง
7. ปฏิบัติตามกฎระเบียบ ข้อบังคับต่าง ๆ ได้
8. การคบเพื่อนต่างเพศอยู่ในสายตาของผู้ใหญ่
9. ไม่ค่อยใส่ใจกับรูปลักษณ์ภายนอกมากนัก แต่จะใส่ใจกับความสำเร็จในชีวิตมากกว่า
10. ไม่ค่อยมีความเชื่อมั่น ไม่กล้าตัดสินใจ ไม่กล้าแสดงออก

3.3.2 ภาพลักษณ์ในปัจจุบันของวัยรุ่น

1. ผู้หญิงกับผู้ชายได้รับสิทธิที่เท่าเทียมกัน มีโอกาสมากขึ้นเกี่ยวกับเรื่องเพศ
2. ใช้ชีวิตฟุ้งเฟ้อ ชอบความสะดวกสบาย ต้องการให้ตนเองทัดเทียมกับผู้อื่น
3. แต่งกายตามสมัยนิยม จนบางครั้งเปิดเผยให้เห็นของสงวนมากเกินไปและไม่ถูกกาลเทศะ
4. ให้ความสำคัญกับรูปลักษณ์ภายนอกจนเกินไป
5. มองว่าการแสดงออกเกี่ยวกับพฤติกรรมทางเพศเป็นเรื่องธรรมดา ไม่ใช่เรื่องน่าอาย
6. มีอิสระในการคบเพื่อนต่างเพศ ทำให้มีโอกาสเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร
7. เป็นตัวของตัวเอง กล้าคิด กล้าพูด กล้าแสดงออก

	แผนการจัดการเรียนรู้มุ่งเน้นสมรรถนะ	หน่วยที่ 3
	ชื่อหน่วย	สัปดาห์ที่ 5-6
	ภาพลักษณ์ของวัยรุ่นที่ส่งผลต่อความรู้สึก และพฤติกรรม	ชั่วโมงรวม 2 ชั่วโมง
		สอนจำนวน 2 ครั้ง

8. รักพวกพ้องมากกว่าตัวเอง ต้องการการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน
 9. ไม่ค่อยเชื่อฟังพ่อแม่ ครูอาจารย์
 10. ใจร้อน ควบคุมตัวเองไม่ค่อยได้ บางคนมีพฤติกรรมก้าวร้าว
- 3.4 ภาพลักษณ์ของเพศชายและเพศหญิง
- 3.4.1 ภาพลักษณ์ของเพศชาย
1. ภาพลักษณ์ภายนอก
 - (1) ร่างกายสูงใหญ่ แข็งแรง บึกบึน สามารถทำงานหรือเล่นกีฬาหนัก ๆ ได้
 - (2) กิริยาท่าทางคล่องแคล่ว ทะมัดทะแมง ชอบเสี่ยงภัย
 - (3) มีน้ำเสียงห้าวและดัง พูดน้อยกว่าผู้หญิง
 - (4) ชอบแต่งตัวตามสบาย
 - (5) ไม่ค่อยรักษาความสะอาด
 - (6) รับประทานอาหารมากแต่ไม่ค่อยสนใจเรื่องคุณค่าของอาหาร
 - (7) ไม่ค่อยใส่ใจเรื่องเกี่ยวกับสุขภาพ
 2. ภาพลักษณ์ภายใน
 - (1) ขอบวางอำนาจโดยเฉพาะกับเพศตรงข้ามหรือผู้ที่อ่อนแอกว่า
 - (2) มักไม่ใช้อารมณ์ในความคิดและการตัดสินใจ
 - (3) ไม่ค่อยพิถีพิถันในการทำสิ่งต่าง ๆ
 - (4) กล้าตัดสินใจ กล้าได้กล้าเสีย ตัดสินใจได้รวดเร็ว
 - (5) มีความเป็นผู้นำและกล้าหาญ
 - (6) ไม่ค่อยมีความอดทนต่อความทุกข์
 - (7) ชอบหาความสบายให้ตนเอง
 - (8) มีความรักได้ง่ายแต่ก็เบื่อเร็ว
- 3.4.2 ภาพลักษณ์ของเพศหญิง
1. ภาพลักษณ์ภายนอก
 - (1) ร่างกายบอบบาง มีทรวดทรงส่วนเว้าส่วนโค้ง
 - (2) ร่างกายเหมาะที่จะทำงานเบา ๆ และไม่เสี่ยงภัย
 - (3) กิริยาท่าทางอ่อนช้อย นุ่มนวล
 - (4) พูดเสียงเบา พูดชัดถ้อยชัดคำ และพูดเก่งกว่าผู้ชาย
 - (5) ชอบแต่งตัว รักสวยรักงาม
 - (6) รักษาความสะอาด เอาใจใส่ต่อสุขภาพ
 - (7) รับประทานอาหารน้อยเพราะกลัวอ้วน แต่ชอบกินจุบจิบ
 2. ภาพลักษณ์ภายใน
 - (1) มีความรอบคอบ ละเอียด ถี่ถ้วน
 - (2) รักยากแต่รักแล้วมั่นคง ไม่เปลี่ยนใจง่าย ๆ
 - (3) ต้องการข้อมูลประกอบการตัดสินใจ จึงตัดสินใจได้ช้ากว่าผู้ชาย

	แผนการจัดการเรียนรู้มุ่งเน้นสมรรถนะ	หน่วยที่ 3
	ชื่อหน่วย	สัปดาห์ที่ 5-6
	ภาพลักษณ์ของวัยรุ่นที่ส่งผลต่อความรู้สึก และพฤติกรรม	ชั่วโมงรวม 2 ชั่วโมง
		สอนจำนวน 2 ครั้ง

- (4) มีความลังเล วิตกังวล
- (5) ชอบคิดเล็กคิदन้อย หยุุมหยมิ ซึนุ่อยใจ
- (6) มีความอดทนต่อความทุข์และความเจ็บปวด

3.5 ผลกระทบจากภาพลักษณ์ที่เปลี่ยนไปของวัยรุ่น

ภาพลักษณ์ที่เปลี่ยนไปอาจส่งผลกระทบต่อวัยรุ่นในหลายด้าน ดังนี้

3.5.1 ร่างกายที่เปลี่ยนไป

3.5.2 รูปร่างหน้าตา

3.5.3 กิริยาท่าทาง

3.5.4 น้ำเสียง

3.5.5 การแต่งตัว

3.5.6 ความสะอาด

3.5.7 การรับประทานอาหาร

3.5.8 ความคิด

3.6 การปรับปรุงภาพลักษณ์ให้เหมาะสม

การปรับปรุงภาพลักษณ์ให้ดีและเหมาะสม มีวิธีการดังนี้

3.6.1 ค้นหาเอกลักษณ์ของตนเอง

3.6.2 การแต่งกาย

3.6.3 การสร้างความคิดที่ดี

3.6.4 การปรับปรุงกิริยาท่าทาง

3.6.5 การพูด

3.6.6 การรักษาความสะอาด

3.6.7 การรับประทานอาหาร


3.6.8 การออกกำลังกาย

3.6.9 ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใส

3.6.10 การรู้จักเสียสละเพื่อประโยชน์ส่วนรวม

สื่อและแหล่งการเรียนรู้

1. หนังสือเพศวิถีศึกษา หน่วยที่ 3
2. แบบฝึกหัด ใบงานของหน่วยที่ 3
3. แบบทดสอบและแบบประเมินพฤติกรรม หน่วยที่ 3
4. แหล่งสืบค้นข้อมูลห้องสมุดวิทยาลัย ศูนย์วิทยบริการ ห้อง Internet

	แผนการจัดการเรียนรู้มุ่งเน้นสมรรถนะ	หน่วยที่ 3
	ชื่อหน่วย	สัปดาห์ที่ 5-6
	ภาพลักษณ์ของวัยรุ่นที่ส่งผลต่อความรู้สึก และพฤติกรรม	ชั่วโมงรวม 2 ชั่วโมง
		สอนจำนวน 2 ครั้ง

กิจกรรมการเรียนรู้ (สัปดาห์ที่ 5/18 คาบที่ 5/18)

ขั้นเตรียม

1. ครูขานชื่อผู้เรียน
2. ครูตรวจสอบความพร้อมในการเรียน

ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

3. ครูให้นักเรียนทดสอบก่อนเรียน หน่วยที่ 3
4. ครูตั้งคำถามเพื่อนำเข้าสู่บทเรียนเรื่อง ภาพลักษณ์ของวัยรุ่นที่ส่งผลต่อความรู้สึกและ

พฤติกรรม

5. นักเรียนตอบคำถามที่ครูถาม

ขั้นเรียนรู้

6. ครูอธิบาย ถาม-ตอบในหัวข้อความหมายของภาพลักษณ์และคำที่เกี่ยวข้อง
7. ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปรายในเรื่อง การเกิดภาพลักษณ์
8. ครูให้นักเรียนช่วยกันเปรียบเทียบภาพลักษณ์ในอดีตและปัจจุบันของวัยรุ่น
9. ครูให้นักเรียนจับกลุ่มปฏิบัติใบงานที่ 3.1 และใบงานที่ 3.2
10. ครูและนักเรียนร่วมกันเฉลยใบงาน

ขั้นสรุป

11. ครูสรุปเนื้อหาสาระสำคัญในบทเรียน

กิจกรรมการเรียนรู้ (สัปดาห์ที่ 6/18 คาบที่ 6/18) (ต่อ)

ขั้นเตรียม

1. ครูขานชื่อผู้เรียน
2. ครูทบทวน ให้ข้อมูลย้อนกลับในหัวข้อในเรื่อง การเกิดภาพลักษณ์

ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน


3. ครูตั้งคำถามเพื่อนำเข้าสู่บทเรียนเรื่อง ภาพลักษณ์ของเพศชายและเพศหญิง
4. นักเรียนตอบคำถามที่ครูถาม

ขั้นเรียนรู้

5. ครูอธิบาย ถาม-ตอบในหัวข้อ ภาพลักษณ์ของเพศชายและเพศหญิง และผลกระทบจากภาพลักษณ์ที่เปลี่ยนไปของวัยรุ่น

6. ครูให้นักเรียนช่วยกันบอกเกี่ยวกับการปรับปรุงภาพลักษณ์ให้เหมาะสม จากนั้นครูอธิบายเพิ่มเติมอีกครั้ง

7. ครูให้นักเรียนทำแบบฝึกหัดหน่วยที่ 3
8. ครูให้นักเรียนปฏิบัติใบงานที่ 3.3 และใบงานที่ 3.4
9. ครูและนักเรียนร่วมกันเฉลยแบบฝึกหัดและใบงาน

	แผนการจัดการเรียนรู้มุ่งเน้นสมรรถนะ	หน่วยที่ 3
	ชื่อหน่วย	สัปดาห์ที่ 5-6
	ภาพลักษณ์ของวัยรุ่นที่ส่งผลต่อความรู้สึก	ชั่วโมงรวม 2 ชั่วโมง
	และพฤติกรรม	สอนจำนวน 2 ครั้ง

ขั้นสรุป

- ครูสรุปเนื้อหาสาระสำคัญในบทเรียนและมอบหมายงาน
- ครูให้นักเรียนทดสอบหลังเรียนหน่วยที่ 3

การวัดผลและประเมินผล

การวัดผล (ใช้เครื่องมือ)	การประเมินผล (นำผลเทียบกับเกณฑ์และแปลความหมาย)
1. แบบทดสอบก่อนเรียน (Pre-test) หน่วยที่ 3	(ไว้เปรียบเทียบกับคะแนนสอบหลังเรียน)
2. แบบสังเกตการทำงานกลุ่มและการนำเสนอผลงานกลุ่ม	เกณฑ์ผ่าน 60%
3. แบบฝึกหัดในหน่วยที่ 3	เกณฑ์ผ่าน 50%
4. แบบทดสอบหลังเรียน (Post-test) หน่วยที่ 3	เกณฑ์ผ่าน 50%
5. แบบประเมินคุณธรรม จริยธรรม ตามสภาพจริง	เกณฑ์ผ่าน 60%

งานที่มอบหมาย


ให้นักเรียนทำแบบฝึกหัดหน่วยที่ 3 และใบงานให้สมบูรณ์ส่งในครั้งต่อไป

ผลงาน/ชิ้นงาน/ความสำเร็จของผู้เรียน

- คะแนนจากแบบฝึกหัดในหน่วยที่ 3
- คะแนนแบบทดสอบหลังเรียน (Post-test) หน่วยที่ 3
- ผลจากการปฏิบัติตามใบงาน

เอกสารอ้างอิง

- หนังสือเรียนวิชาเพศวิถีศึกษา รหัสวิชา 20000-1602 บริษัท ศูนย์หนังสือ เมืองไทย
- เว็บไซต์และสื่อสิ่งพิมพ์ที่เกี่ยวข้องกับเนื้อหาบทเรียน
- การอ้างอิงตามบรรณานุกรมของหนังสือเรียนวิชาเพศวิถีศึกษา

	แผนการจัดการเรียนรู้มุ่งเน้นสมรรถนะ	หน่วยที่ 3
	ชื่อหน่วย	สัปดาห์ที่ 5-6
	ภาพลักษณ์ของวัยรุ่นที่ส่งผลต่อความรู้สึก	ชั่วโมงรวม 2 ชั่วโมง
	และพฤติกรรม	สอนจำนวน 2 ครั้ง

บันทึกผลหลังการจัดการเรียนรู้

ข้อสรุปหลังการจัดการเรียนรู้

.....

.....

.....

.....

ปัญหาที่พบ

.....

.....

.....

.....

แนวทางการแก้ไข

.....

.....

.....

.....