ชื่อ.....ชั้น.....เลขที่.....

พ33102

แบบทดสอบก่อนเรียน ภาคเรียนที่ 2
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

1. มีนมีอาการเหนื่อยง่าย หัวใจเต้นเร็ว หายใจไม่ทันเป็นประจำ เมื่อต้องทำงานหนักหรือใช้แรงมาก มีนควรดูแลระบบหายใจและระบบไหลเวียนโลหิตอย่างไร
   (1) หมั่นแปรงฟันและรักษาความสะอาดของช่องปากและโพรงจมูกทุกวัน
   (2) ออกกำลังกายโดยใช้แรงคงที่ในระยะเวลานานเป็นประจำ
   (3) ดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว
   (4) รับประทานอาหารให้เป็นเวลาและขับถ่ายวันละ 1 ครั้ง
   (5) อาบน้ำทำความสะอาดร่างกายอย่างทั่วถึงอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง
2. คุณพ่อต้องนั่งทำงานที่โต๊ะทำงานเป็นเวลานานทุกวันจนมีอาการกล้ามเนื้ออ่อนแรง นักเรียนจะมีวิธีแก้ปัญหาสุขภาพของคุณพ่ออย่างไร
   (1) ให้คุณพ่อนั่งสมาธิก่อนนอนทุกคืน
   (2) ฝังเข็มให้คุณพ่อก่อนไปทำงานทุกเช้า
   (3) พาคุณพ่อทำกายบริหารตอนเช้าทุกวัน
   (4) ให้คุณพ่อดื่มเครื่องดื่มชูกำลังทุกวัน
   (5) ให้คุณพ่อรับประทานอาหารและขับถ่ายให้เป็นเวลา
3. ข้อใดเป็นอิทธิพลของครอบครัวที่มีผลต่อการดำเนินชีวิตของวัยรุ่นมากที่สุด
   (1) พยายามทำคะแนนสอบแข่งขันกันในห้องเรียน
   (2) ทำทรงผมตามดารานักร้องที่ชอบ
   (3) โดดเรียนไปเล่นเกมที่บ้านเพื่อน
   (4) หนีออกจากบ้านเมื่อพ่อแม่ทะเลาะกัน
   (5) เล่นเกมจากคอมพิวเตอร์ที่พ่อแม่ซื้อให้

LIVEWORKSHEETS

4. บุคคลใดเลือกใช้ทักษะการป้องกันตนเองจากปัญหาเรื่องเพศได้เหมาะสมที่สุด
   (1) อิฐถูกเพื่อนหญิงชวนไปนอนที่บ้านจึงอ้างว่าต้องพากิตไปด้วยถึงจะไป
   (2) ขวัญถูกชักชวนไปถ่ายแบบจึงรีบตอบตกลงทันที
   (3) ลีและเพื่อนพยายามต่อสู้กับกลุ่มคนร้ายที่ใช้อาวุธข่มขู่เพื่อขืนใจ
   (4) พลอยปฏิเสธทุกครั้งที่ถูกเพื่อนชวนไปไหนตอนกลางคืน
   (5) อรผิดนัดไปบ้านของหญิงเพื่อไปดูภาพยนตร์กับเพื่อนชาย
5. ข้อใดเป็นวิธีการลดปัญหาความขัดแย้งของเยาวชนในชุมชนได้ดีที่สุด
   (1) จัดกิจกรรมพัฒนาชุมชนให้เยาวชนในชุมชนได้ทำร่วมกัน
   (2) จัดกิจกรรมอบรมให้ความรู้ ปลูกฝังความสามัคคีแก่พ่อแม่ผู้ปกครองของเยาวชนที่มีปัญหา
   (3) จัดกิจกรรมการแข่งขันกีฬาชิงเงินรางวัลระหว่างเยาวชนในชุมชน
   (4) ตั้งกฎกติกาและบทลงโทษในชุมชนสำหรับผู้ที่มีความขัดแย้งกับผู้อื่น
   (5) ติดป้ายรณรงค์ถึงประโยชน์ของการมีความสามัคคีในชุมชน

6. การเล่นกีฬาในข้อใดต้องอาศัยทักษะการเคลื่อนไหวโดยใช้การดึงเป็นสำคัญ
   (1) ขว้างจักร วิ่งผลัด
   (2) ปีนเขา เรือพาย
   (3) ระบำใต้น้ำ แบดมินตัน
   (4) เทเบิลเทนนิส ว่ายน้ำ
   (5) เปตอง กอล์ฟ
7. การปฏิบัติตนในการเล่นกีฬาตามข้อใด จะทำให้ทีมประสบความสำเร็จมากที่สุด
   (1) ร่วมกันลงคะแนนเสียงให้ผู้ที่มีทักษะด้อยที่สุด เพื่อคัดออกจากทีม
   (2) แสดงความสามารถของตนเองให้โดดเด่นกว่าทุกคนในทีม
   (3) ฝึกซ้อมร่วมกันเป็นประจำและพัฒนาทักษะของตนเองให้เข้ากับทีม
   (4) ทุ่มเทงบประมาณของตนเองเพื่อเป็นผู้สนับสนุนหลักของทีม
   (5) เล่นกีฬาตามกฎกติกาในการแข่งขันอย่างเคร่งครัด
8. บุคคลใดพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวในการเล่นกีฬาอย่างสร้างสรรค์
   (1) โอมแข่งขันมวยสากลโดยการเลียนแบบการเคลื่อนไหวของคู่ต่อสู้
   (2) เอ้เปิดเพลงคลาสสิกฟังตอนซ้อมบาสเกตบอลเป็นประจำ
   (3) ออยร้องเพลงในขณะที่กำลังเดาะตะกร้อ
   (4) อ้นดูสารคดีสัตว์โลกบ่อย ๆ เพื่อศึกษาท่าทางการเคลื่อนไหวของสัตว์ชนิดต่าง ๆ
   (5) อ๋อมและแอ๋มคิดและฝึกซ้อมท่าทางการลีลาศเพื่อเข้าแข่งขันในระดับจังหวัด

LIVEWORKSHEETS

9. ข้อใดเป็นกิจกรรมนันทนาการที่ช่วยสร้างเสริมคุณภาพชีวิตของตนเอง ครอบครัว และสังคม
   (1) เข้าแข่งขันวิ่งมาราธอนกับคุณพ่อเพื่อหวังเงินรางวัล
   (2) ฝึกฝนร้องเพลงขณะทำงานบ้านเป็นประจำ
   (3) ตั้งใจเรียนหนังสือ ทำการบ้านส่งตรงเวลา และทบทวนบทเรียนในเวลาว่าง
   (4) แข่งหมากรุกกับคุณพ่อโดยมีค่าขนมเป็นเดิมพัน
   (5) เข้าร่วมโครงการปลูกป่าชายเลนกับคุณพ่อคุณแม่
10. การเลือกกิจกรรมเพื่อพัฒนาทักษะทางกีฬา ควรเลือกจากปัจจัยใดเป็นสำคัญ
   (1) สถานที่
   (2) อุปกรณ์
   (3) ความนิยมในสังคม
   (4) ผู้ฝึกซ้อม
   (5) ทักษะที่จะพัฒนา
11. ข้อใดเป็นการกระทำที่**ห้าม**ปฏิบัติโดยเด็ดขาดในขณะเล่นหรือแข่งขันกีฬา
   (1) ในการแข่งขันซอฟท์บอล ผู้ตียืนตีลูกบนโฮมเพลต
   (2) หันหลังให้กรรมการขณะกำลังแข่งขันลีลาศ
   (3) ใช้มือจับลูกฟุตบอลในเขตโทษเมื่อเห็นว่าลูกกำลังจะเข้าประตู
   (4) เปิดโอกาสให้ฝ่ายตรงข้ามทำคะแนนนำไปก่อนในการแข่งขันแบดมินตัน
   (5) ใช้ท่าชกสอยดาวในการแข่งขันมวยสากล
12. การกระทำในข้อใดแสดงถึงความเป็นผู้มีน้ำใจนักกีฬาได้อย่างชัดเจน
   (1) เมื่อนิดแพ้ในการแข่งขันแบดมินตันจึงเดินออกจากสนามทันที
   (2) กุ๊กจับมือกับคู่ต่อสู้ก่อนเริ่มการแข่งขันเทนนิส
   (3) อาร์ตแสดงท่าทางไม่พอใจ เมื่อถูกกรรมการผู้ตัดสินเรียกมาตักเตือนที่กระทำผิด
   (4) เอกช่วยพยุงคู่แข่งที่บาดเจ็บเพราะถูกทำฟาวล์ในการแข่งขันฟุตบอล
   (5) ขณะดูการแข่งขันฟุตบอล เอ็มปรบมือดีใจเมื่อทีมที่ตนเองเชียร์ทำประตูได้
13. ข้อใด**ไม่ใช่**คุณค่าของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา
   (1) สร้างเสริมสุขภาพร่างกาย
   (2) สร้างสมาธิ จิตใจมั่นคง
   (3) สร้างเสริมความเป็นผู้นำ
   (4) สร้างความเลื่อมใสในศาสนา
   (5) ช่วยพัฒนาการเข้าร่วมในสังคม

LIVEWORKSHEETS

14. "ชุมชนของจอยเป็นชุมชนแออัด ที่มีพื้นที่ส่วนกลางน้อยและมีคูน้ำเล็ก ๆ ตัดผ่านกลางชุมชน ส่วนหน้าของชุมชนเป็นสวนหย่อมและสนามกีฬาเล็ก ๆ" จากข้อความการสร้างเสริมสุขภาพใดเป็นกิจกรรมที่เหมาะสมกับชุมชนแห่งนี้

① รณรงค์การใช้พืชสมุนไพรแทนการใช้ยาปฏิชีวนะแผนปัจจุบัน
② จัดโครงการป้องกันไข้เลือดออกโดยการให้ความรู้และร่วมกันกำจัดแหล่งเพาะพันธุ์ยุงลายในชุมชน
③ จัดขบวนพาเหรดวงดนตรีเดินรณรงค์การใช้น้ำอย่างประหยัดภายในชุมชน
④ จัดการแข่งขันไตรกีฬาขึ้นภายในชุมชนเพื่อสร้างเสริมสุขภาพและความสามัคคี
⑤ รณรงค์ให้ทุกบ้านปลูกไม้ยืนต้นในบ้านเพื่อเพิ่มออกซิเจนในชุมชน

15. จากคำโฆษณาต่อไปนี้สินค้าในข้อใดที่นักเรียนควรหลีกเลี่ยง

① "เพียงป้ายน้ำยาซักผ้าลงบนคราบเปื้อนก่อนซัก เมื่อคุณซักคราบเปื้อนก็จะค่อย ๆ จางหายไป"
② "ดื่มน้ำแร่ธรรมชาติเมื่อคุณกระหาย ดื่มแล้วคุณจะสดชื่นกระปรี้กระเปร่าทันใจ"
③ "น้ำยาบ้วนปากสกัดจากแอลกอฮอล์ธรรมชาติ ใช้ครั้งเดียวไม่ต้องแปรงฟัน หอมนานข้ามวัน"
④ "แผ่นขัดขี้ไคลจากใยบวบ ใช้คู่กับสบู่เป็นประจำ ผิวจะผ่องสะอาดสดใส"
⑤ "หากคุณพบไขมันส่วนเกินในร่างกาย อย่ากังวลเพียงใช้เครื่องวิ่งออกกำลังกายวันละ 30 นาที ไขมันของคุณก็จะลดลงได้อย่างแน่นอน"

16. ข้อใดเป็นการวางแผนพัฒนาสุขภาพของตนเองที่เหมาะสมกับวัยรุ่น

① นอนหลับพักผ่อนก่อนเวลาเที่ยงคืนและใช้เวลานาน 5-6 ชั่วโมง
② รับประทานอาหารโดยแต่ละวันแบ่งอาหารออกเป็น 5 มื้อ มื้อละ 1 หมู่ ให้ครบ 5 หมู่อาหาร
③ ตรวจสุขภาพประจำปี ปีละ 1 ครั้ง และตรวจสุขภาพฟัน 2 ปีต่อครั้ง
④ อ่านหนังสือการ์ตูนหรือดูภาพยนตร์ วันละไม่ต่ำกว่า 4 ชั่วโมง
⑤ เข้าร่วมโครงการอาสาสมัครปลูกป่าชายเลนประจำปี เพื่อแลกเกรด

17. กิจกรรมข้อใดที่นักเรียนสามารถปฏิบัติได้เพื่อส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพของบุคคลในชุมชนให้มีสุขภาพดี

① เดินตรวจตรารักษาความปลอดภัยบริเวณชุมชนตลอดทั้งคืน
② ทำแผ่นพับรณรงค์และให้ความรู้เกี่ยวกับการแยกประเภทขยะและทิ้งขยะให้ถูกที่เผยแพร่ในชุมชน
③ สร้างสถานพยาบาลประจำชุมชนและเป็นบุคลากรผู้รักษาพยาบาลด้วยตนเอง
④ แจกยาสมุนไพรรักษาสารพัดโรคที่ผสมขึ้นเองให้กับบุคคลในชุมชนของตนเอง
⑤ จัดโครงการ "ดื่มในบ้าน เมาในบ้าน หลับในบ้าน" เพื่องดการดื่มสุรานอกบ้านและลดอุบัติเหตุเพราะขับขี่ขณะมึนเมา

LIVEWORKSHEETS

18. ข้อใดเป็นปัจจัยสำคัญที่ก่อให้เกิดปัญหาเด็กนักเรียนอาชีวศึกษายกพวกตีกันในสังคมไทย

(1) การเลียนแบบพฤติกรรมจากผู้ปกครอง
(2) มีปัญหาความขัดแย้งกันทางการเมือง
(3) การเสพสื่อลามกอนาจารจากละครหรือภาพยนตร์
(4) ถูกปลูกฝังให้รักสถาบัน เพื่อนพ้อง ศักดิ์ศรีของกลุ่ม
(5) การเจ็บป่วยและพิการทางจิตใจ

19. ข้อใดเป็นการสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชนเพื่อป้องกันภัยธรรมชาติได้อย่างมีประสิทธิภาพ

(1) สร้างคันดินวางกระสอบทรายแนวกันน้ำท่วมในพื้นที่ราบบนภูเขาสูง
(2) ติดตั้งถังดับเพลิงและระบบแจ้งเตือนอัคคีภัยตามอาคารบ้านเรือน
(3) สร้างหลุมหลบภัยในบริเวณพื้นที่เสี่ยงสึนามิ
(4) เลี้ยงสุนัขพันธุ์ใหญ่ไว้เฝ้าบ้าน
(5) จัดเวรยามเฝ้าระวังในหมู่บ้านกลางเมือง

20. บุคคลใดสร้างเสริมและพัฒนาสมรรถภาพทางกายของตนเองได้ดีที่สุด

(1) เอกเต้นแอโรบิกทุกวัน วันละ 30-45 นาที
(2) อุ๋มชอบแข่งงัดข้อและเล่นเปตองทุกวัน
(3) แมนกินโปรตีนสังเคราะห์เพื่อเพิ่มกล้ามเนื้อทุกวัน
(4) เมย์พยายามอดอาหารเพื่อลดน้ำหนัก
(5) ไก่นอนหลับพักผ่อนตรงเวลาทุกวัน



LIVEWORKSHEETS