

ชื่อ.....ชั้น.....เลขที่.....

ชื่อ.....ชั้น.....เลขที่.....

ชุดที่ 2

แบบทดสอบก่อนเรียน พ33102

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6



แบบปรนัย 5 ตัวเลือก แต่ละข้อมีคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงคำตอบเดียว

จำนวน 20 ข้อ (ข้อ 1-20) ข้อละ 1 คะแนน รวม 20 คะแนน

ตัวชี้วัด อธิบายกระบวนการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบอวัยวะต่าง ๆ

(พ 1.1 ม.4-6/1)

1. ข้อใดกล่าวถูกต้องเกี่ยวกับโครงสร้างและส่วนประกอบของผิวหนัง

- ① หนังแท้ส่วนที่มีความหนาที่สุดอยู่บริเวณเปลือกตาและริมฝีปาก
- ② บริเวณหนังกำพร้าเป็นแหล่งรวบรวมของหลอดเลือดฝอย เส้นประสาทรับความรู้สึก และต่อมเหงื่อ
- ③ เล็บเป็นส่วนของเซลล์ชั้นหนังกำพร้าที่ตายแล้ว
- ④ ในบริเวณหนังแท้ของแต่ละคนจะมีเซลล์สีที่ทำให้สีผิวแตกต่างกัน เรียกว่า เมลานิน
- ⑤ หนังกำพร้าเป็นผิวหนังแท้ชั้นในซึ่งหลุดลอกออกเป็นขี้ไคลตามรูขุมขน

ตัวชี้วัด วางแผนดูแลสุขภาพตามภาวะการเจริญเติบโตและพัฒนาการของตนเองและบุคคลในครอบครัว

(พ 1.1 ม.4-6/2)

2. การวางแผนดูแลสุขภาพทางโภชนาการของบุคคลแต่ละวัยตามข้อใดถูกต้องที่สุด

- ① วัยทารก ควรได้รับนมจากมารดาเพียงอย่างเดียวจนถึงอายุ 6 เดือน
- ② วัยเด็ก ควรได้รับไขมันและคาร์โบไฮเดรตเป็นหลัก เพื่อสร้างกล้ามเนื้อและให้พลังงาน
- ③ วัยรุ่น เป็นช่วงที่ร่างกายเจริญเติบโตเร็วที่สุด จึงต้องการแคลเซียมจากนมในปริมาณที่มากกว่าสารอาหารอื่น ๆ
- ④ วัยผู้ใหญ่ ร่างกายหยุดเจริญเติบโตแล้ว จึงต้องการวิตามินและเกลือแร่มากที่สุดเพื่อบำรุงสมอง
- ⑤ วัยสูงอายุ ร่างกายเสื่อมถอยลง จึงต้องการสารอาหารครบ 5 หมู่ ในปริมาณที่มากกว่าคนทุกวัย

ตัวชี้วัด วิเคราะห์อิทธิพลของครอบครัว เพื่อน สังคม และวัฒนธรรมที่มีผลต่อพฤติกรรมทางเพศ และการดำเนินชีวิต (พ 2.1 ม.4-6/1)

3. ข้อใดเป็นอิทธิพลสำคัญที่ทำให้วัยรุ่นไทยในสังคมเมืองเกิดพฤติกรรมทางเพศในทางที่ผิด

- ① การทำตามวัฒนธรรมประเพณีไทย
- ② การถูกกลุมดงชนจากผู้ใหญ่
- ③ การเลียนแบบพฤติกรรมหรือถูกชักจูงจากเพื่อน
- ④ การศึกษาให้ความรู้ยังไม่เพียงพอและไม่ทั่วถึง
- ⑤ สภาพเศรษฐกิจและความเป็นอยู่ที่ตกต่ำของครอบครัว

ตัวชี้วัด วิเคราะห์ค่านิยมในเรื่องเพศตามวัฒนธรรมไทยและวัฒนธรรมอื่น ๆ (พ 2.1 ม.4-6/2)

4. ค่านิยมต่างชาติในข้อใดที่สอดคล้องกับค่านิยมในเรื่องเพศตามวัฒนธรรมไทย

- ① การแต่งกายเลียนแบบเพศตรงข้าม
- ② การมีความซื่อสัตย์ต่อสามีและภรรยา
- ③ การทดลองอยู่ร่วมกันก่อนแต่งงาน
- ④ การคบเพื่อนต่างเพศครั้งละหลาย ๆ คน
- ⑤ การแสดงความรักต่อกันในที่สาธารณะ

ตัวชี้วัด วิเคราะห์สาเหตุและผลของความขัดแย้งที่อาจเกิดขึ้นระหว่างนักเรียนหรือเยาวชนในชุมชน และเสนอแนวทางแก้ไขปัญหา (พ 2.1 ม.4-6/4)

5. ข้อใดเป็นผลกระทบร้ายแรงที่สุดที่เกิดจากความขัดแย้งระหว่างนักเรียนหรือเยาวชนที่มีต่อสังคม

- ① เกิดปัญหาเรื่องการเรียน จนอาจต้องออกจากโรงเรียนหรือหยุดเรียน
- ② พ่อแม่ ผู้ปกครองหรือญาติพี่น้องอาจได้รับอันตรายบาดเจ็บหรือเสียชีวิต
- ③ สูญเสียเงินทองในการรักษาพยาบาลหรือการดำเนินคดีต่าง ๆ
- ④ เกิดการบาดเจ็บ พิการ หรือเสียชีวิตจากการถูกทำร้าย
- ⑤ สูญเสียทรัพยากรบุคคลซึ่งเป็นกำลังของชาติในอนาคต

ตัวชี้วัด วิเคราะห์ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่าง ๆ ในการเล่นกีฬา (พ 3.1 ม.4-6/1)

6. การเล่นกีฬาในข้อใดที่ต้องใช้การเคลื่อนไหวโดยการเหยียดตัวเป็นสำคัญ

- ① เทเบิลเทนนิส เทควันโด
- ② ฟุตบอล กอล์ฟ
- ③ เรือพาย กระโดดน้ำ
- ④ กระโดดสูง ค้ำถ่อ
- ⑤ มวยไทย ปีนเขา

ตัวชี้วัด เล่นกีฬาไทย กีฬาสากลประเภทบุคคล/คู่ กีฬาประเภททีม อย่างน้อย 1 ชนิด (พ 3.1 ม.4-6/3)

7. กีฬาในข้อใดเป็นกีฬาที่เล่นหรือแข่งขันได้เฉพาะประเภทคู่เท่านั้น

- ① เทเบิลเทนนิส
- ② ลีลาศ
- ③ สเกตน้ำแข็งลีลา
- ④ กระบี่กระบอง
- ⑤ มวยสากล

ตัวชี้วัด แสดงการเคลื่อนไหวได้อย่างสร้างสรรค์ (พ 3.1 ม.4-6/4)

8. ข้อใดเป็นกีฬาที่ชี้วัดผลแพ้-ชนะกันด้วยการเคลื่อนไหวที่สร้างสรรค์และสวยงามเป็นสำคัญ

- ① มวยสากล
- ② กระบี่กระบอง
- ③ เคนโต
- ④ เทควันโด
- ⑤ ชกน้ำหนัก

ตัวชี้วัด เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการนอกโรงเรียน และนำหลักการ แนวคิด ไปปรับปรุงและพัฒนา
คุณภาพชีวิตของตนและสังคม (พ 3.1 ม.4-6/5)

9. กิจกรรมนันทนาการข้อใดที่เหมาะสมกับวัยรุ่นและเป็นการพัฒนาสังคม

- ① นำสิ่งของเหลือใช้มาประดิษฐ์เป็นของตกแต่งบ้าน
- ② เขียนนิยายเผยแพร่ทางอินเทอร์เน็ต
- ③ สะสมสิ่งของโบราณที่เป็นเอกลักษณ์ของชาติ
- ④ ไปดูคอนเสิร์ตของศิลปินเกาหลีชื่อดัง
- ⑤ ร่วมโครงการทำฮีโมบอลบำบัดน้ำเสีย

ตัวชี้วัด ออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่เหมาะสมกับตนเองอย่างสม่ำเสมอ และใช้ความสามารถของตนเอง
เพิ่มศักยภาพของทีม ลดความเป็นตัวคน กำเนิดถึงผลที่เกิดต่อสังคม (พ 3.2 ม.4-6/1)

10. การพัฒนาศักยภาพของทีมควรให้ความสำคัญกับสิ่งใดมากที่สุด

- ① การหาสมาชิกที่มีความสามารถเข้าร่วมทีม
- ② การศึกษากฎ กติกาของกีฬาที่เล่นอย่างถ่องแท้
- ③ การตัดผู้ที่เป็นจุดอ่อนออกจากทีม
- ④ การฝึกซ้อมเสริมทักษะและจุดบกพร่องของทีม
- ⑤ การเลือกผู้ฝึกสอนที่มีทักษะทางกีฬาดี

ตัวชี้วัด อธิบายและปฏิบัติเกี่ยวกับสิทธิ กฎ กติกา กลวิธีต่าง ๆ ในระหว่างการเล่น การแข่งขันกีฬากับผู้อื่น
และนำไปสรุปเป็นแนวปฏิบัติและใช้ในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่อง (พ 3.2 ม.4-6/2)

11. ข้อใดปฏิบัติไม่ถูกต้องในการเล่นกีฬา

- ① บาสเกตบอล - เริ่มบุกทันทีเมื่อฝ่ายคนได้ครองลูกบอลและยิงประตูในเวลา 24 วินาที
- ② วอลเลย์ - ยืนบนพื้นสระขณะกำลังแข่งขันวอลเลย์ฟรี้สไตล์
- ③ แบดมินตัน - กระโดดตีรับลูกจากฝ่ายตรงข้ามโดยใช้ข้อศอกส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย
- ④ เปตอง - โยนลูกเปตองกลิ้งผ่านลงแอ่งน้ำในสนามไปกระทบลูกเป้า
- ⑤ เทนนิส - เมื่อลูกข้ามตาข่ายมา ใช้ไม้ตีลูกก่อนลูกตกถึงพื้น

ตัวชี้วัด แสดงออกถึงการมีมารยาทในการดู การเล่น และการแข่งขันกีฬาด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา และนำไปใช้ปฏิบัติทุกโอกาสจนเป็นบุคลิกภาพที่ดี (พ 3.2 ม.4-6/3)

12. มารยาทในการดู การเล่น และการแข่งขันกีฬาในข้อใดที่ควรปฏิบัติเป็นอย่างยิ่ง

- ① เข้าไปแสดงความยินดีกับนักกีฬาที่ชนะอย่างใกล้ชิด
- ② คอยบอกกรรมการเมื่อกรรมการมองไม่เห็นผู้เล่นทำผิดกติกา
- ③ ออกจากการแข่งขันทันทีที่การแข่งขันเต็มสุดท้ายจบลง
- ④ ปรบมือเมื่อนักกีฬาที่บาดเจ็บกลับเข้ามาเล่นในสนามอีกครั้ง
- ⑤ ส่งเสียงเรียกชื่อนักกีฬาฝ่ายตรงข้ามในขณะที่กำลังแข่งขัน

ตัวชี้วัด ร่วมกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬาอย่างมีความสุข ชื่นชมในคุณค่าและความงามของการกีฬา (พ 3.2 ม.4-6/4)

13. ข้อใดแสดงถึงคุณค่าและความงามของกีฬา

- ① เล่นฟุตบอลกับเพื่อนทุกเย็นเพราะไม่อยากทำงานบ้าน
- ② เล่นมวยไทยเพื่อต้องการนำไปใช้ต่อสู้กับคู่อริต่างสถาบัน
- ③ เล่นแบดมินตัน โดยมีเงินวางเดิมพันผลแพ้-ชนะกัน
- ④ ชวนเพื่อนไปว่ายน้ำเพราะอยากให้เพื่อนมีร่างกายแข็งแรงเหมือนตนเอง
- ⑤ ไปสมัครเป็นนักกีฬาสเกตบอลของโรงเรียนเพราะต้องการให้ตนเองเป็นที่สนใจ

ตัวชี้วัด ปฏิบัติตนตามสิทธิของผู้บริโภค (พ 4.1 ม.4-6/3)

14. ข้อใดเป็นข้อควรปฏิบัติสำหรับผู้บริโภคหลังซื้อสินค้าที่ถูกละเมิดสิทธิ

- ① สอบถามข้อมูลและคุณภาพจากผู้ที่เคยใช้สินค้า
- ② ร้องเรียนต่อหน่วยงานที่ให้ความคุ้มครองผู้บริโภค เช่น สคบ.
- ③ ตรวจสอบวิธีการเก็บรักษาสินค้าเพื่อให้ใช้งานได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ
- ④ ตรวจสอบว่าเป็นสินค้าประเภทที่มีการควบคุมฉลากหรือไม่
- ⑤ ศึกษาเงื่อนไขการใช้สินค้า คำเตือน วันเดือนปีที่ผลิตและวันหมดอายุ

ตัวชี้วัด วิเคราะห์สาเหตุและเสนอแนวทางการป้องกันการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย (พ 4.1 ม.4-6/4)

15. อาชีพใดมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคพิษจากสารตะกั่วมากที่สุด

- ① เกษตรกร
- ② กรรมกรก่อสร้างสะพาน
- ③ พนักงานผลิตแบตเตอรี่
- ④ พนักงานขุดลอกท่อระบายน้ำ
- ⑤ ตำรวจจราจร

ตัวชี้วัด วางแผนและปฏิบัติตามแผนการพัฒนสมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพทางกลไก (พ 4.1 ม.4-6/7)

16. ข้อใดไม่ใช่องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขสมรรถนะ

- ① ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ
- ② ความยืดหยุ่นหรือความอ่อนตัว
- ③ ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิต
- ④ การประสานสัมพันธ์
- ⑤ ความอดทนของกล้ามเนื้อ

ตัวชี้วัด มีส่วนร่วมในการป้องกันความเสี่ยงต่อการใช้ยา การใช้สารเสพติด และความรุนแรง เพื่อสุขภาพของตนเอง ครอบครัว และสังคม (พ 5.1 ม.4-6/1)

17. ข้อใดเป็นการป้องกันการใช้ความรุนแรงต่อตนเองทั้งในครอบครัวและสังคมได้ดีที่สุด

- ① ไม่ดื่มสุรา เล่นการพนัน หรือเสพสารเสพติด
- ② ใช้ความคิดของตนเองเป็นที่ตั้ง ไม่เชื่อใจใคร
- ③ อยู่กับกลุ่มเพื่อนจำนวนมาก ๆ เมื่อไปเที่ยวกลางคืน
- ④ ใช้คำพูดทำร้ายจิตใจแทนการทำร้ายร่างกาย
- ⑤ ใช้อารมณ์ในการตัดสินเมื่อใช้เหตุผลไม่สำเร็จ

ตัวชี้วัด วิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดจากการครอบครอง การใช้ และการจำหน่ายสารเสพติด (พ 5.1 ม.4-6/2)

18. ข้อใดเป็นผลกระทบจากการเสพสารเสพติดที่แตกต่างจากข้ออื่น ๆ

- ① ทำให้ถูกจำคุกหรือถูกปรับเงิน
- ② ประสบอุบัติเหตุได้ง่ายเนื่องจากขาดสติ
- ③ เกิดโรคภัยไข้เจ็บเพราะภูมิคุ้มกันต้านโรคลดลง
- ④ เสียอนาคตทั้งการเรียนและการทำงาน
- ⑤ เกิดปัญหาอาชญากรรมในสังคม

ตัวชี้วัด มีส่วนร่วมในการสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน (พ 5.1 ม.4-6/5)

19. การจดจำคำนิรูปรวมของคนร้ายไม่ควรปฏิบัติตามข้อใด

- ① สังเกตและจดจำจากสิ่งทีเล็ก เห็นยาก ไปสู่สิ่งทีใหญ่ เห็นง่าย
- ② จดจำจากคำนิหรือลักษณะเด่น ไปสู่ลักษณะปกติธรรมดา
- ③ พยายามจดจำลักษณะบางอย่างทีจำได้แม่นยำเท่านั้น
- ④ รีบบันทึกคำนิ รูปรวมทีเห็นทันทีเมื่อคนร้ายหลบหนี
- ⑤ รีบแจ้งรายละเอียดของคนร้ายให้เจ้าหน้าที่ตำรวจทราบทันที

ตัวชี้วัด ใช้ทักษะการตัดสินใจแก้ปัญหาในสถานการณ์ทีเสี่ยงต่อสุขภาพและความรุนแรง (พ 5.1 ม.4-6/6)

20. ในขณะทีกำลังเล่นน้ำอยู่ทีน้ำตล หากพบว่าน้ำเปลี่ยนเป็นสีแดง นักเรียนควรปฏิบัติอย่างไรเป็นอันดับแรก

- ① รีบหาห่วงยางหรือเสื้อชูชีพมาใช้
- ② รีบล้างตัวด้วยน้ำสะอาดทันที
- ③ รีบออกจากบริเวณน้ำตลและขึ้นไปอยู่ในทีสูงทันที
- ④ รีบดำลงไปไดน้ำให้ลึกทีสุด
- ⑤ เล่นน้ำต่ออย่างสนุกสนาน



