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

LIVEWORKSHEETS

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

3. ข้อใดเป็นอิทธิพลสำคัญที่ทำให้วัยรุ่นไทยในสังคมเมืองเกิดพฤติกรรมทางเพศในทางที่ผิด
   (1) การทำตามวัฒนธรรมประเพณีไทย
   (2) การถูกคลุมถุงชนจากผู้ใหญ่
   (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 วิเคราะห์สาเหตุและผลของความขัดแย้งที่อาจเกิดขึ้นระหว่างนักเรียนหรือเยาวชนในชุมชนและเสนอแนวทางแก้ไขปัญหา (พ 2.1 ม.4-6/4)

5. ข้อใดเป็นผลกระทบร้ายแรงที่สุดที่เกิดจากความขัดแย้งระหว่างนักเรียนหรือเยาวชนที่มีต่อสังคม
   (1) เกิดปัญหาเรื่องการเรียน จนอาจต้องออกจากโรงเรียนหรือหยุดเรียน
   (2) พ่อแม่ ผู้ปกครองหรือญาติพี่น้องอาจได้รับอันตรายจนบาดเจ็บหรือเสียชีวิต
   (3) สูญเสียเงินทองในการรักษาพยาบาลหรือการดำเนินคดีต่าง ๆ
   (4) เกิดการบาดเจ็บ พิการ หรือเสียชีวิตจากการถูกทำร้าย
   (5) สูญเสียทรัพยากรบุคคลซึ่งเป็นกำลังของชาติในอนาคต

LIVEWORKSHEETS

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) เคนโด
   (4) เทควันโด
   (5) ยกน้ำหนัก

LIVEWORKSHEETS

ตัวชี้วัด เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการนอกโรงเรียน และนำหลักการ แนวคิดไปปรับปรุงและพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนและสังคม (พ 3.1 ม.4-6/5)

9. กิจกรรมนันทนาการข้อใดที่เหมาะสมกับวัยรุ่นและเป็นการพัฒนาสังคม
   (1) นำสิ่งของเหลือใช้มาประดิษฐ์เป็นของตกแต่งบ้าน
   (2) เขียนนิยายเผยแพร่ทางอินเทอร์เน็ต
   (3) สะสมสิ่งของโบราณที่เป็นเอกลักษณ์ของชาติ
   (4) ไปดูคอนเสิร์ตของศิลปินเกาหลีชื่อดัง
   (5) ร่วมโครงการทำอีเอ็มบอลบำบัดน้ำเสีย

ตัวชี้วัด ออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่เหมาะสมกับตนเองอย่างสม่ำเสมอ และใช้ความสามารถของตนเองเพิ่มศักยภาพของทีม ลดความเป็นตัวตน คำนึงถึงผลที่เกิดต่อสังคม (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. ข้อใดปฏิบัติ**ไม่**ถูกต้องในการเล่นกีฬา
   (1) บาสเกตบอล - เริ่มบุกทันทีเมื่อฝ่ายตนได้ครองลูกบอลและยิงประตูในเวลา 24 วินาที
   (2) ว่ายน้ำ - ยืนบนพื้นสระขณะกำลังแข่งขันว่ายฟรีสไตล์
   (3) แบดมินตัน - กระโดดตีรับลูกจากฝ่ายตรงข้ามโดยใช้อวัยวะส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย
   (4) เปตอง - โยนลูกเปตองกลิ้งผ่านลงแอ่งน้ำในสนามไปกระทบลูกเป้า
   (5) เทนนิส - เมื่อลูกข้ามตาข่ายมา ใช้ไม้ตีลูกก่อนลูกตกถึงพื้น

LIVEWORKSHEETS

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

12. มารยาทในการดู การเล่น และการแข่งขันกีฬาในข้อใดที่ควรปฏิบัติเป็นอย่างยิ่ง
   (1) เข้าไปแสดงความยินดีกับนักกีฬาที่ชนะอย่างใกล้ชิด
   (2) คอยบอกกรรมการเมื่อกรรมการมองไม่เห็นผู้เล่นทำผิดกติกา
   (3) ออกจากการแข่งขันทันทีที่การแข่งขันแต้มสุดท้ายจบลง
   (4) ปรบมือเมื่อนักกีฬาที่บาดเจ็บกลับเข้ามาเล่นในสนามอีกครั้ง
   (5) ส่งเสียงเรียกชื่อนักกีฬาฝ่ายตรงข้ามในขณะกำลังแข่งขัน

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

13. ข้อใดแสดงถึงคุณค่าและความงามของกีฬา
   (1) เล่นฟุตบอลกับเพื่อนทุกเย็นเพราะไม่อยากทำงานบ้าน
   (2) เล่นมวยไทยเพื่อต้องการนำไปใช้ต่อสู้กับคู่อริต่างสถาบัน
   (3) เล่นแบดมินตันโดยมีเงินวางเดิมพันผลแพ้-ชนะกัน
   (4) ชวนเพื่อนไปว่ายน้ำเพราะอยากให้เพื่อนมีร่างกายแข็งแรงเหมือนตนเอง
   (5) ไปสมัครเป็นนักกีฬาบาสเกตบอลของโรงเรียนเพราะต้องการให้ตนเองเป็นที่สนใจ

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

LIVEWORKSHEETS

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

15. อาชีพใดมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคพิษจากสารตะกั่วมากที่สุด
    1. เกษตรกร
    2. กรรมกรก่อสร้างสะพาน
    3. พนักงานผลิตแบตเตอรี่
    4. พนักงานขุดลอกท่อระบายน้ำ
    5. ตำรวจจราจร

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

16. ข้อใด**ไม่ใช่**องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขสมรรถนะ
    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

LIVEWORKSHEETS

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

18. ข้อใดเป็นผลกระทบจากการเสพสารเสพติดที่แตกต่างจากข้ออื่น ๆ

(1) ทำให้ถูกจำคุกหรือถูกปรับเงิน
(2) ประสบอุบัติเหตุได้ง่ายเนื่องจากขาดสติ
(3) เกิดโรคภัยไข้เจ็บเพราะภูมิต้านทานโรคลดลง
(4) เสียอนาคตทั้งการเรียนและการทำงาน
(5) เกิดปัญหาอาชญากรรมในสังคม

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

19. การจดจำตำหนิรูปพรรณของคนร้าย**ไม่**ควรปฏิบัติตามข้อใด

(1) สังเกตและจดจำจากสิ่งที่เล็ก เห็นยาก ไปสู่สิ่งที่ใหญ่ เห็นง่าย
(2) จดจำจากตำหนิหรือลักษณะเด่นไปสู่ลักษณะปกติธรรมดา
(3) พยายามจดจำลักษณะบางอย่างที่จำได้แม่นยำเท่านั้น
(4) รีบบันทึกตำหนิ รูปพรรณที่เห็นทันทีเมื่อคนร้ายหลบหนี
(5) รีบแจ้งรายละเอียดของคนร้ายให้เจ้าหน้าที่ตำรวจทราบทันที

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

20. ในขณะที่กำลังเล่นน้ำอยู่ที่น้ำตก หากพบว่าน้ำเปลี่ยนเป็นสีแดง นักเรียนควรปฏิบัติอย่างไรเป็นอันดับแรก

(1) รีบหาห่วงยางหรือเสื้อชูชีพมาใส่
(2) รีบล้างตัวด้วยน้ำสะอาดทันที
(3) รีบออกจากบริเวณน้ำตกและขึ้นไปอยู่ในที่สูงทันที
(4) รีบดำลงไปใต้น้ำให้ลึกที่สุด
(5) เล่นน้ำต่ออย่างสนุกสนาน



LIVEWORKSHEETS

LIVEWORKSHEETS