



ข้อสอบกลางภาค ภาคเรียนที่ ๒ ปีการศึกษา ๒๕๖๔ มัธยมศึกษาปีที่ ๖

รายวิชา สุขศึกษา พ๓๓๑๐๒ โรงเรียนสนธิราษฎร์วิทยา อำเภอสครึสคราม จังหวัดนครพนม

ข้อสอบตอนที่ ๑ คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย(X)กากบาทในช่องที่เลือกคำตอบที่ถูกต้อง ลงในกระดาษคำตอบ

1. การมีส่วนร่วมในกิจกรรมพัฒนาสุขภาพในชุมชนด้านการสร้างเสริมสุขภาพ สามารถทำได้ตามข้อใด ก. การมีส่วนร่วมในการวางแผนการจัดกิจกรรมสุขภาพ ข. การเข้ารับการอบรมด้านสุขภาพ ค. การรับประทานยาเมื่อเจ็บป่วย ง. การป้องกันอุบัติเหตุ จ. การออกกำลังกาย 2. ข้อใดไม่ใช่ลักษณะของกฎบัตรกรุงเทพ ก. เข้าถึงประชาชนทุกกลุ่ม ข. อาศัยความร่วมมือจากทุกภาคส่วน ค. เป็นการพัฒนาทักษะการส่งเสริมสุขภาพ ง. กำหนดขึ้นเพื่อการส่งเสริมสุขภาพของประชาชน จ. ใช้หลักการและกลยุทธ์การส่งเสริมสุขภาพในกฎบัตรออกโตวา 3. ปัญหาสาธารณสุขในชุมชนที่สำคัญ มีสาเหตุมาจากข้อใดมากที่สุด ก. การไม่มีผู้นำชุมชนที่ช่วยในการสร้างเสริมสุขภาพ ข. ขาดเงินสนับสนุนในการจัดกิจกรรมสุขภาพในชุมชน ค. ความคิดเห็นที่ไม่ตรงกันของประชาชนจนทำให้เกิดความขัดแย้งในชุมชน ง. การไม่สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้เหมาะสมกับการเปลี่ยนแปลงของสังคม จ. สิ่งแวดล้อมที่ไม่ปลอดภัย เช่น ถนนขรุขระ ต้นไม้ใหญ่เยอะ ไม่มีไฟส่องถนน เป็นต้น 4. ข้อใดเป็นการสร้างเสริมสุขภาพ ก. การลดอัตราการเกิดโรคให้ต่ำลงในระดับที่ไม่เป็นปัญหา ข. การปรับสภาพแวดล้อมให้เอื้อต่อการมีสุขภาพดี ค. การรีบค้นหาโรคเพื่อไม่ให้เกิดการแพร่ระบาด ง. การทำให้ร่างกายได้กลับเข้าสู่สภาพปกติ จ. การจัดให้มีระบบการรับ-ส่งต่อผู้ป่วย 5. การให้ความร่วมมือในการดำเนินงานของหน่วยงานด้านสุขภาพในชุมชน สามารถทำได้ตามข้อใด ก. สนับสนุนการจัดกิจกรรมสุขภาพที่ริเริ่มจากองค์กรชุมชน ข. การรับการบริการสุขภาพจากศูนย์สุขภาพชุมชน ค. เข้ารับอบรมความรู้เรื่องสุขภาพชุมชน ง. ร่วมรณรงค์ป้องกันโรคตามฤดูกาล จ. การดูแลรักษาสุขภาพ	6. บุคคลใดต่อไปนี้มีส่วนร่วมในการพัฒนาสิ่งแวดล้อมในชุมชน ก. แบ่งร่ำใช้เครื่องใช้ไฟฟ้าที่เก่า ข. ดินยจัดสิ่งแวดล้อมในบ้านให้น่าอยู่ ค. นำนมดัดขักรยนต์ไปทำงานวันเว้นวัน ง. อลินจัดตั้งชมรมเต้นแอโรบิกในชุมชน จ. วายู่ใช้ถุงพลาสติกใส่ของเยอะ ๆ รวมกัน 7. ข้อใดไม่ใช่แนวคิดของการสร้างเสริมสุขภาพ ก. การลงทุนให้สูง ข. การขึ้นน้ำเพื่อสุขภาพ ค. การสร้างภาคีเครือข่าย ง. การออกระเบียบและกฎหมาย จ. การสร้างศักยภาพ สร้างภาวะผู้นำ 8. การจัดกิจกรรมด้านสุขภาพในรูปแบบชมรมสร้างสุขภาพ จัดตั้งขึ้นโดยยึดแนวคิดแบบใด ก. เน้นกิจกรรมที่สะดวกและปลอดภัย ข. ตั้งอยู่บนความสุขของประชาชนเป็นหลัก ค. ส่งเสริมทักษะชีวิต ภายใต้แนวคิดคนรักสุขภาพ ง. ให้มีผู้นำชุมชนอยู่ทุกหมู่บ้าน เพื่อการประสานงานที่ดี จ. ใช้พื้นฐานบูรณาการทุกภาคส่วน สร้างกระบวนการเรียนรู้สู่วิถชุมชน 9. การดำเนินงานด้านสุขภาพในปัจจุบันเน้นระบบสุขภาพแบบใด ก. ระบบตั้งรับ ข. ระบบนำมารักษา ค. ระบบสร้างนำซ่อม ง. ระบบป้องกันตนเอง จ. ระบบฟื้นฟูสมรรถภาพ 10.การส่งเสริมสุขภาพตามนโยบาย 6 อ. ข้อใดไม่ถูกต้อง ก. ส่งเสริมให้คนไทยทุกกลุ่มออกกำลังกายทุกวัน ข. ส่งเสริมให้คนไทยสร้างสิ่งแวดล้อมที่ปลอดภัย ค. ส่งเสริมให้คนไทยบริโภคอาหารที่สะอาด ง. ส่งเสริมให้คนไทย ลด ละ เลิก อบายมุข จ. ส่งเสริมให้คนไทยปลอดภัย
---	--

11. ข้อใดสามารถทดสอบความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิตในร่างกายได้ ก. การว่ายน้ำ ข. การดึงราวเดียว ค. การวิ่งเก็บของ ง. การยืนกระโดดไกล 12. การงอแขนห้อยตัวเป็นการทดสอบสมรรถภาพในด้านใด ก. พลังของกล้ามเนื้อ ข. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ค. ความทนทานของกล้ามเนื้อ ง. ความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ 13. สมรรถภาพทางกลไกเป็นความสามารถของร่างกายในด้านใด ก. เป็นความสามารถของร่างกายในการเล่นกีฬา ข. เป็นความสามารถของร่างกายที่เกิดจากการฝึกฝน ค. เป็นความสามารถของร่างกายในการทำงานอย่างต่อเนื่อง ง. เป็นความสามารถของร่างกายที่ทำให้เกิดการเคลื่อนไหว 14. การตีได้ลูกปิงปองด้วยความรวดเร็ว เป็นข้อบ่งบอกให้เห็นสมรรถภาพของร่างกายอย่างไร ก. ความสามารถในการเคลื่อนไหวของร่างกาย ข. ความสามารถในการควบคุมและการทรงตัวของร่างกาย ค. ความสามารถในการผสมผสานการเคลื่อนไหวได้อย่างรวดเร็ว ง. ความสามารถในการตอบสนองสิ่งเร้าในระยะเวลาอันรวดเร็ว 15. ทักษะในข้อใดที่สามารถช่วยเหลือตนเองได้เมื่อเกิดเหตุฉุกเฉิน ก. ทักษะการเคลื่อนไหว ข. ทักษะการหลบหลีก ค. ทักษะการกระโดด ง. ทักษะการทรงตัว	16. บุคคลที่อยู่ในวัยใดสามารถเล่นกีฬาได้ทุกรูปแบบ ก. วัยเด็ก ข. วัยหนุ่มสาว ค. วัยผู้ใหญ่ ง. วัยสูงอายุ 17. การเล่นกีฬาที่เน้นความเพลิดเพลินเหมาะสำหรับบุคคลในวัยใด ก. วัยเด็ก ข. วัยหนุ่มสาว ค. วัยผู้ใหญ่ ง. วัยสูงอายุ 18. การพัฒนาสมรรถภาพทางกายและทางกลไกควรคำนึงถึงข้อใดมากที่สุด ก. ความปลอดภัย ข. ความเหมาะสม ค. ความประหยัด ง. ความสนุกสนาน 19. สมรรถภาพทางกายและทางกลไกสามารถเกิดขึ้นกับร่างกายได้อย่างไร ก. การปฏิบัติอย่างหักโหม ข. การฝึกปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ ค. การเข้าคอร์สออกกำลังกาย ง. การออกกำลังกายโดยใช้เครื่องออกกำลังกาย 20. การวางแผนการพัฒนาสมรรถภาพมีประโยชน์อย่างไร ก. ช่วยให้พัฒนาสมรรถภาพทางกายได้ด้วยวิธีลัด ข. ช่วยให้มีการเคลื่อนไหวร่างกายได้รวดเร็วขึ้น ค. ช่วยให้เห็นพบความสามารถและความทนทานของร่างกาย ง. ช่วยให้เป็นแนวทางในการปฏิบัติเพื่อสร้างความสำเร็จของร่างกาย
---	--

๑๑๑๑๑๑๑๑๑benjawan5918๑๑๑๑๑๑๑๑๑