ข้อสอบกลางภาค ภาคเรียนที่ ๒ ปีการศึกษา ๒๕๖๔ มัธยมศึกษาปีที่ ๑
รายวิชา สุขศึกษา พ๒๑๑๐๒ โรงเรียนสนธิราษฎร์วิทยา อำเภอศรีสงคราม จังหวัดนครพนม
ข้อสอบตอนที่ ๑ คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย(X)กากบาทในช่องที่เลือกคำตอบที่ถูกต้อง ลงในกระดาษคำตอบ

1.ข้อใดอธิบายความหมายของคำว่า “สมรรถภาพทางกาย” ได้ถูกต้องที่สุด
ก. ความพร้อมของร่างกายในการทำกิจกรรมต่างๆ ที่ท้าทาย
ข. ความแข็งแรงของร่างกายในการออกกำลังกายอย่างหนัก
ค. ความสมบูรณ์ของร่างกายในการทนต่อสภาพอากาศต่างๆ
ง. ความสามารถของระบบต่างๆ ของร่างกายในการ ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล

2. ใครเป็นผู้มีสุขภาพดี
ก. สมไม่รับประทานอาหารเย็น เพราะเกรงว่าจะทำให้อ้วน
ข. สายนิยมรับประทานขนมขบเคี้ยว และไม่ออกกำลังกาย
ค. สวยชอบรับประทานอาหารรสจัด และออกกำลังกายเมื่อมีเวลา
ง. สาวรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และออกกำลังกายเป็นประจำ

3. ข้อใดไม่ใช่องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย
ก. ความคล่องตัว
ข. ความอดทนในการใช้กำลัง
ค. ความสมดุลหรือการทรงตัว
ง. พลังหรือกำลังของกล้ามเนื้อ

4. การทดสอบด้วยการดันพื้น เป็นการทดสอบสมรรถภาพด้านใด
ก. ทดสอบความอ่อนตัว ข. ทดสอบความว่องไว
ค. ทดสอบความอดทน ง. ทดสอบความสมดุล

5. การวิ่งซิกแซ็กเป็นการทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านใด
ก. ความเร็ว
ข. ความสมดุลหรือการทรงตัว
ค. พลังหรือกำลังของกล้ามเนื้อ
ง. ความว่องไวหรือความคล่องตัว

6.ข้อใดไม่ใช่ประโยชน์ของการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย
ก. ทำให้รูปร่างดี ผิวพรรณเปล่งปลั่ง
ข. ทำให้ได้รับการยอมรับจากคนรอบข้าง
ค. ทำให้มีบุคลิกภาพดี สามารถเคลื่อนไหวได้อย่างสง่างาม คล่องแคล่ว
ง. ทำให้มีพลังงานสำรองเพื่อใช้ในการทำกิจกรรมนันทนาการ หรือใช้กรณีฉุกเฉิน

7.ถ้าต้องการทดสอบความแข็งแรงของกล้ามเนื้อของร่างกายควรทดสอบตามรายการใด
ก. การยกน้ำหนัก
ข. การทุ่มน้ำหนัก
ค. การยืนอยู่กับที่
ง. การวิ่งซิกแซ็ก

8. การทดสอบในข้อใด จัดเป็นการทดสอบความเร็วทุกรายการ
ก. กระโดดไกล ดึงข้อราวเดี่ยว
ข. วิ่งเร็ว 50 เมตร วิ่งเร็ว 100 เมตร
ค. ทุ่มน้ำหนัก วิ่งเร็ว 100 เมตร กระโดดสูง
ง. วิ่งเก็บของ ลุก-นั่ง 30 วินาที ดึงข้อราวเดี่ยว

9. ข้อใดเป็นวิธีการทดสอบพลังหรือกำลังของกล้ามเนื้อ
ก. การดันพื้น ข. การยกน้ำหนัก
ค. การกระโดดสูง ง. การยืนด้วยมือ

10. พฤติกรรมใดเป็นการสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายที่ไม่ถูกต้อง
ก. ทำกิจกรรมสันทนาการ เพื่อคลายกล้ามเนื้อและความเครียด
ข. ให้รางวัลแก่ตนเอง เพื่อให้สามารถบรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้
ค. ใช้สารกระตุ้นในระหว่างการเสริมสร้างและปรับปรุงสมรรถภาพ
ง. เลือกกิจกรรมที่เหมาะสมกับความชอบและความถนัดของตนเองทันที

11. การเคลื่อนย้ายผู้ป่วยโดยใช้เก้าอี้ เหมาะสำหรับผู้ป่วยลักษณะใดมากที่สุด
ก. ผู้ป่วยที่ข้อเท้าแพลงเดินไม่ไหว
ข. ผู้ป่วยที่กระดูกเชิงกรานหัก
ค. ผู้ป่วยที่เป็นลมหมดสติ
ง. ผู้ป่วยที่แขนหัก

12. ข้อใดไม่ใช่หลักในการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยที่ถูกต้อง
ก. ต้องเคลื่อนย้ายอย่างระมัดระวัง
ข. ควรสำรวจอาการบาดเจ็บก่อนเคลื่อนย้าย
ค. ใช้วิธีการเคลื่อนย้ายที่เหมาะสมกับสถานที่
ง. ต้องทราบชื่อและนามสกุลของผู้ป่วยก่อนเคลื่อนย้าย

LIVEWORKSHEETS

13. ข้อใดไม่ใช่ประโยชน์ของการปฐมพยาบาล
ก. ช่วยประหยัดค่าใช้จ่าย
ข. ช่วยให้หายเจ็บป่วยในทันที
ค. ช่วยให้แพทย์รักษาได้ง่ายขึ้น
ง. ช่วยให้ปลอดภัยก่อนไปถึงแพทย์

14. หากเพื่อนที่ตัวโตกว่ากำลังจะเป็นลม นักเรียนควรให้ความช่วยเหลืออย่างไร
ก. ใช้วิธีอุ้มกอดด้านหน้า ข. ใช้วิธีกอดคอขี่หลัง
ค. ใช้วิธีแบกใส่บ่า ง. ใช้วิธีพยุงเดิน

15. ข้อใดเป็นวัตถุประสงค์หลักของการเคลื่อนย้ายผู้ป่วย
ก. ผู้ป่วยปลอดภัยและได้รับการรักษาพยาบาลอย่างรวดเร็ว
ข. เพื่อให้ผู้ป่วยได้รับการรักษาพยาบาลที่ดีกว่าเดิม
ค. ผู้ที่ทำการเคลื่อนย้ายได้รับการยกย่องชื่นชม
ง. เพื่อลดจำนวนอุบัติเหตุที่เกิดขึ้นในสังคม

16. ข้อใดคือวิธีปฐมพยาบาลผู้ป่วยที่ถูกต้อง
ก. รีบพันผ้าทับตาผู้ป่วยที่ถูกน้ำพริกกระเด็นเข้าตา
ข. ใช้แอลกอฮอล์หยดใส่หูผู้ป่วยที่มีแมลงบินเข้าไป
ค. ให้ผู้ป่วยที่ก้างติดคอกลืนข้าวเหนียวก้อนเล็ก ๆ
ง. เอามือแคะจมูกหากมีสิ่งแปลกปลอมเข้าไป

17. ถ้าถูกเศษกระเบื้องบาดเท้า ควรใช้สิ่งใดทำความสะอาดแผล
ก. แอลกอฮอล์
ข. ยาเหลือง
ค. เบตาดีน
ง. ยาแดง

18. ข้อใดเป็นการปฐมพยาบาลแผลฟกช้ำที่ถูกต้อง
ก. ใช้ผ้าห่อน้ำแข็งประคบบาดแผล
ข. ใช้มือบีบนวดบาดแผล
ค. ใช้ผ้าชุบน้ำอุ่นประคบ
ง. ใช้ยาใส่บาดแผลสด

19. ข้อใดไม่ใช่วิธีปฐมพยาบาลผู้ป่วยที่เป็นลมร้อน
ก. ทำเสื้อผ้าให้หลวม
ข. ให้ดื่มชาร้อน
ค. ให้ดื่มน้ำเย็น
ง. ห่มผ้า

20. เมื่อมีผงเข้าตาควรทำสิ่งใดเป็นอันดับแรก
ก. ขยี้ตา
ข. ปิดตานิ่ง ๆ
ค. ลืมตาในน้ำ
ง. ไปพบแพทย์

@@@@@@@@@benjawan5918@@@@@@@@@

LIVEWORKSHEETS