

แบบทดสอบกลางภาครายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา ๓๑๑๐๒ ชั้น ม. ๔ ภาคเรียนที่ ๒ ปีการศึกษา ๒๕๖๔
มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริม
สุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้าง
เสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

พ ๔.๑ ม.๔-๖/๖ วิเคราะห์บทบาทและความรับผิดชอบของ
บุคคลที่มีต่อการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคใน
ชุมชน

๑. ข้อใดคือความหมายของคำว่า “การสร้างเสริมสุขภาพ”
(การวิเคราะห์)

- ก. การกระทำบางสิ่งบางอย่างเพื่อไม่ให้เกิดการ
เจ็บป่วย
- ข. การงดเว้นบางสิ่งบางอย่างเพื่อไม่ให้เกิดการ
เจ็บป่วย
- ค. การสร้างเสริมและสนับสนุนให้มีการรักษาและ
พัฒนาสุขภาพ
- ง. ถูกทั้ง ก และ ข

๒. ข้อใดคือความหมายของคำว่า “การป้องกันโรค” (การ
วิเคราะห์)

- ก. การกระทำบางสิ่งบางอย่างเพื่อไม่ให้เกิดการ
เจ็บป่วย
- ข. การงดเว้นบางสิ่งบางอย่างเพื่อไม่ให้เกิดการ
เจ็บป่วย
- ค. การสร้างเสริมและสนับสนุนให้มีการรักษาและ
พัฒนาสุขภาพ
- ง. ถูกทั้ง ก และ ข

๓. หากการป้องกันโรคเป็นส่วนหนึ่งของการสร้างเสริม
สุขภาพ นักเรียนมีวิธีการปฏิบัติตนอย่างไรให้ถูกต้องในการ
ป้องกันตนเองไม่ให้เจ็บป่วยและเป็นการสร้างเสริมสุขภาพ
ของนักเรียนให้แข็งแรง (การนำไปใช้)

- ก. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
- ข. กินอาหารที่มีประโยชน์เพียงพอ
- ค. หลีกเลี่ยงการอยู่ในพื้นที่ที่มีการระบาดของ
โรคติดต่อ
- ง. ถูกทุกข้อ

๔. ข้อใดต่อไปนี้ไม่ใช่การปฏิบัติตนให้มีสุขภาพที่ดีและ
ถูกต้อง (การวิเคราะห์)

- ก. มีการกินอาหารที่ถูกหลักโภชนาการ
- ข. มีการจัดการความเครียดของตนเอง
- ค. มีการเข้าร่วมเป็นส่วนหนึ่งในชุมชน
- ง. มีการออกกำลังกายเป็นประจำ

๕. ข้อใดหมายถึงการดำเนินงานด้านส่งเสริมสุขภาพแบบ
ระบบสร้างนำซ่อม (การวิเคราะห์)

- ก. รอให้เจ็บป่วยแล้วนำมาซ่อมหรือรักษา
- ข. รอให้ความรู้ เมื่อเจ็บป่วยแล้วนำมาซ่อมหรือ
รักษา
- ค. ให้ความรู้ ลดความเสี่ยง เมื่อเจ็บป่วยจึงนำมา
ซ่อมหรือรักษา
- ง. ให้ความรู้นำไปสู่การปฏิบัติ เมื่อเจ็บป่วยจึงนำมา
ซ่อมหรือรักษา

๖. “การมีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้องและกระทำอย่าง
ต่อเนื่องจะไม่ทำให้เกิดโรคมัยไข้เจ็บ โดยเฉพาะโรคที่
สามารถป้องกันได้” จากข้อความนี้ ข้อใดคือโรคที่สามารถ
ป้องกันได้และลดอัตราการเจ็บป่วยด้วยโรคนี้ได้ร้อยละ (การ
สังเคราะห์)

- ก. โรคความดันเลือดสูง
- ข. โรคอ้วนลงพุง
- ค. โรคหลอดเลือดหัวใจ
- ง. ถูกทุกข้อ

๗. หากนักเรียนนำหลักฟิต (FFITT) มาใช้ในการออกกำลังกาย
เพื่อส่งเสริมสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง ซึ่งที่นักเรียนจะ
ได้หลังจากการดูแลสุขภาพของตนเองคือข้อใด (การ
ประเมินค่า)

- ก. ความรู้ด้านสุขภาพ
- ข. พฤติกรรมด้านสุขภาพ
- ค. การเห็นคุณค่าด้านสุขภาพ
- ง. การมีเจตคติที่ดีด้านสุขภาพ

แบบทดสอบกลางภาครายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา ๓๑๑๐๒ ชั้น ม. ๕ ภาคเรียนที่ ๒ ปีการศึกษา ๒๕๖๔
๘. ข้อใดสอดคล้องกับคำว่า “กันไว้ดีกว่าแก้” (การวิเคราะห์)

- ก. สุขายวางแผนดูแลสุขภาพ
- ข. สุขชาติป้องกันตนเองไม่ให้เจ็บป่วย
- ค. สุขชาติปฏิบัติตนในการดูแลสุขภาพ
- ง. สุธีวางแผนในการมีชีวิตรอบครัวที่ดี

มาตรฐาน พ ๕.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

พ ๕.๑ ม.๕-๖/๖ มีส่วนร่วมในการส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพในชุมชน

๙. ภูมัตร์ส่งเสริมสุขภาพของโลกที่ถูกบัญญัติขึ้นเป็นครั้งแรกคือภูมัตร์ใด (ความรู้ – ความจำ)

- ก. ภูมัตร์ทอง
- ข. ภูมัตร์กรุงเทพ
- ค. ภูมัตร์ออตตาวา
- ง. ภูมัตร์ประกันสุขภาพ

๑๐. ภูมัตร์ส่งเสริมสุขภาพในยุคโลกาภิวัตน์ที่ถูกบัญญัติขึ้นในประเทศไทย คือภูมัตร์ใด (ความรู้ – ความจำ)

- ก. ภูมัตร์ ๓๐ บาทรักษาทุกโรค
- ข. ภูมัตร์ประกันสังคม
- ค. ภูมัตร์กรุงเทพ
- ง. ภูมัตร์ทอง

๑๑. ข้อใดคือบทบาทและความรับผิดชอบของนักเรียนที่มีต่อตนเองในการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค และยังช่วยส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคในชุมชนด้วย (การวิเคราะห์)

- ก. การดูแลสุขภาพของตนเองในครอบครัวด้วยการชวนออกกำลังกาย
- ข. การดูแลตนเองให้มีสุขภาพที่ดี ป้องกันตนเองให้ปลอดภัยจากโรคภัยไข้เจ็บ
- ค. ช่วยบริจาคเงินให้กองทุนหลักประกันสุขภาพระดับท้องถิ่นหรือในพื้นที่
- ง. ตรวจสอบดูแลบริเวณบ้านและชุมชนให้สะอาด เพื่อป้องกันโรคติดต่อภายในชุมชน

๑๒. กิจกรรม ‘๖อ.’ ที่นำมาสร้างเสริมสุขภาพและพัฒนาสุขภาพของตนภายในชุมชนเน้นเรื่องใดบ้าง (การสังเคราะห์)

- ก. ออกกำลังกาย อาหารสะอาด อนามัย สิ่งแวดล้อม อารมณ์ที่ดี อโรควา อบายมุข (ลดละเลิก)
- ข. ออกกำลังกาย อาหารสะอาด อนามัย สิ่งแวดล้อม อารมณ์ที่ดี อบายมุข (ลดละเลิก)
- ค. ออกกำลังกาย อาหารสะอาด อารมณ์ที่ดี อากาศแจ่มใส อโรควา อบายมุข (ลดละเลิก)
- ง. ออกกำลังกาย อาหารสะอาด อนามัย สิ่งแวดล้อม อาคารสถานที่ดี อโรควา อบายมุข (ลดละเลิก)

๑๓. บุคคลใดมีส่วนร่วมในการสร้างเสริมและพัฒนาสุขภาพของบุคคลในชุมชน (การวิเคราะห์)

- ก. แป้งรวบรวมเพื่อนตั้งกลุ่มเต้นแอโรบิก
- ข. เก้านั่งดูรายการทูป็นัมเบอร์วันอยู่ในบ้าน
- ค. แมนออกเดินทางท่องเที่ยวตามรายการสารคดีสุขภาพที่ดีในชุมชน
- ง. พิมพ์บอกให้ทุกคนในบ้านใช้น้ำอย่างประหยัด

และคุ้มค่าในช่วงหน้าแล้ง

๑๔. บุคคลใดมีความสำคัญที่สุดในการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชน (การประเมินค่า)

- ก. แพทย์
- ข. ประชาชน
- ค. ผู้เชี่ยวชาญทางการแพทย์
- ง. อาสาสมัครสาธารณสุข

มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง

พ. ๕.๑ ม.๕-๖/๑ มีส่วนร่วมในการป้องกันความเสี่ยงต่อการใช้ยา การใช้สารเสพติด และความรุนแรงเพื่อสุขภาพของตนเอง ครอบครัว และสังคม

๑๕. ข้อใดกล่าวถูกต้องเกี่ยวกับการใช้ยา (ความเข้าใจ)

- ก. ใช้ยาเพื่อการรักษาโรคให้หายขาด
- ข. ใช้ยาเพื่อควบคุมโรคหรือบรรเทาอาการ
- ค. ใช้ยาเพื่อป้องกันการเกิดโรค
- ง. ถูกทุกข้อ

แบบทดสอบกลางภาครายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา ๓๑๑๐๒ ชั้น ม. ๕ ภาคเรียนที่ ๒ ปีการศึกษา ๒๕๖๔
๑๖. เป้าหมายในการฉีดเซรัมแตกต่างจากการฉีดวัคซีน
อย่างไร (การวิเคราะห์)

- ก. การฉีดเซรัมเพื่อรักษาโรคให้หายขาด
- ข. การฉีดเซรัมเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดโรค
- ค. การฉีดเซรัมเพื่อควบคุมอาการไม่ให้กำเริบ
- ง. การฉีดเซรัมเพื่อควบคุมและป้องกันไม่ให้เกิดซ้ำ

๑๗. แดงมีอาการเจ็บคอ เมื่อไปหาหมอตรวจรักษา หมอให้
ยาแก้แสบมารับประทาน นักเรียนคิดว่ายาแก้แสบที่แดง
ได้รับนั้นมีประสิทธิภาพในการรักษาอาการเจ็บคออย่างไร
(การวิเคราะห์)

- ก. ช่วยควบคุมอาการอักเสบ ทำให้ไม่เจ็บคอ
- ข. ช่วยป้องกันไม่ให้เกิดอาการเจ็บคอ
- ค. ช่วยลดการอักเสบเพื่อให้หายเจ็บคอ
- ง. ถูกทั้ง ก และ ข

๑๘. วันนามีอาการปวดฟันมากแต่ไม่อยากไปหาหมอ จึงนำ
ยาแก้ปวดประจำเดือนมากิน เพราะเชื่อว่าช่วยลดอาการ
ปวดฟันได้ดีกว่ายาแก้ปวดทั่วไป นักเรียนคิดว่าวันนามี
พฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้ยาที่ไม่ถูกต้องด้านใด (ความเข้าใจ)

- ก. ใช้ยาไม่ถูกขนาด
- ข. ใช้ยาไม่ถูกโรค
- ค. ใช้ยาไม่ถูกเวลา
- ง. ใช้ยาไม่ถูกบุคคล

๑๙. แพนมีอาการปวดท้องเหมือนแบม แต่ไม่มีเวลาไปหา
หมอจึงกินยาแก้ปวดท้องของแบม เพื่อลดอาการ

ปวดท้องของตนเอง นักเรียนคิดว่าพฤติกรรมของแบม
มีความเสี่ยงต่อการใช้ยาหรือไม่ เพราะเหตุใด

(การวิเคราะห์)

ก. มี เพราะแม้มีอาการคล้ายกัน แต่ฤทธิ์ของยา
อาจตอบสนองแตกต่างกัน

ข. ไม่มี เพราะมีอาการคล้ายกัน จึงสามารถใช้ยา
รักษาร่วมกันได้

ค. มี เพราะกินไม่ถูกขนาด อาจทำให้หายหรือ
แย่กว่าเดิมได้

ง. ไม่มี เพราะอายุ น้ำหนัก และความรุนแรงของ
โรคคล้ายกัน จึงใช้ยาร่วมกันได้

๒๐. ยาประเภทใดที่ควรกินครบระยะเวลาตามที่แพทย์สั่ง
หากกินไม่ครบอาจส่งผลให้รักษาไม่หายขาด

(ความรู้ – ความจำ)

- ก. ยาซัลฟา
- ข. ยาปฏิชีวนะ
- ค. ยาสเตียรอยด์
- ง. ยาแก้ปวด

๒๑. ยาประเภทใดที่ไม่ควรกินพร้อมนมหรือผลิตภัณฑ์ที่ทำ
จากนม เพราะจะทำให้ยาถูกดูดซึมน้อยลง

(การวิเคราะห์)

- ก. ยาสเตียรอยด์
- ข. ยาปฏิชีวนะ
- ค. ยาซัลฟา
- ง. ยาปฏิชีวนะประเภทเตตราไซคลิน

๒๒. การดื้อยามักพบในผู้ป่วยที่กินยาประเภทใดมากที่สุด
(ความเข้าใจ)

- ก. ยากลุ่มสเตียรอยด์
- ข. ยาแก้ไอบางชนิด
- ค. ยากล่อมประสาท
- ง. ยาปฏิชีวนะ

๒๓. อาการอันไม่พึงประสงค์จากการใช้ยาข้อใดที่อาจทำให้
ผู้ป่วยเกิดโรคมะเร็งได้ (ความเข้าใจ)

- ก. การดื้อยา
- ข. การติดยา
- ค. อันตรายจากพิษของยา
- ง. การรับยาติดต่อกันเป็นเวลานาน

๒๔. ยาที่มีอายุยาวหรือเสื่อมสภาพช้าสามารถเก็บได้นาน
มากที่สุดกี่ปี (ความรู้ – ความจำ)

- ก. ๓ ปี
- ข. ๕ ปี
- ค. ๗ ปี
- ง. ๑๐ ปี

แบบทดสอบกลางภาครายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา ๓๑๑๐๒ ชั้น ม. ๔ ภาคเรียนที่ ๒ ปีการศึกษา ๒๕๖๔
มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง
พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้จ่าย สารเสพติด
และความรุนแรง

พ. ๕.๑ ม.๔-๖/๔ วางแผน กำหนดแนวทางลดอุบัติเหตุ และ
สร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน

๒๕. การเรียนวิชาใดมีความเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุจาก
ของมีคมหรือความร้อน (ความรู้ – ความจำ)

ก. วิชานาฏศิลป์

ข. วิชาภาษาไทย

ค. วิชาคหกรรม

ง. วิชาพระพุทธศาสนา

๒๖. เหตุการณ์ใดที่จัดว่าอาจเกิดอุบัติเหตุในสถานศึกษาได้
(ความรู้ – ความจำ)

ก. เป็นไข้หวัดสายพันธุ์ใหม่

ข. ป่วยด้วยโรคเบาหวาน

ค. นอนพักในห้องพยาบาล

ง. พกพาของมีคม

๒๗. ข้อใดคือการปฏิบัติตนที่ก่อให้เกิดอันตรายจาก
การจราจรทางบก (การวิเคราะห์)

ก. พรเดินข้ามถนนตรงทางม้าลาย

ข. ดาว่าใส่ชุดดำเดินข้ามถนนยางคำคืน

ค. นั่งรอให้รถสองแถวจอดสนิทก่อนค่อยลง

ง. เจียนหลังเส้นสีเหลืองรถรถไฟฟ้านสถานี

รถไฟฟ้า

๒๘. เหตุใดขณะเดินถนนในเวลากลางคืนจึงควรสวมเสื้อสี
สว่าง (ความเข้าใจ)

ก. ทำให้คนขับรถไม่ตาบอด

ข. ทำให้คนขับรถเห็นได้ชัด

ค. ทำให้ผู้ร้ายไม่กล้าเข้าใกล้

ง. ทำให้รู้ว่าเป็นคนในชุมชน

๒๙. ถ้าไม่มีทางเท้าควรเดินตามทางถนนอย่างไร เพื่อลดการ
เกิดอุบัติเหตุ (ความเข้าใจ)

ก. เดินชิดขวา

ข. เดินชิดซ้าย

ค. เดินกลางถนน

ง. เดินตามใจชอบ

๓๐. บุคคลใดประสบเหตุได้มากที่สุด (ความเข้าใจ)

ก. โหม่งเดินลงบันได

ข. สัมผัสเข็มขัดหนัง

ค. เเท่งนั่งบนกบเรือ

ง. หมำดัดหญ้าที่สนามหญ้า