

ชื่อ.....สกุล..... ชั้น.....เลขที่.....

แบบทดสอบปลายภาครายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา ๓๓๑๐๒ ชั้น ม. ๖ ภาคเรียนที่ ๒ ปีการศึกษา ๒๕๖๔

มาตรฐาน พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติและพัฒนาการของมนุษย์

พ ๑.๑ ม.๔-๖/๑ อธิบายกระบวนการสร้างเสริมและดำรง
ประสิทธิภาพการทำงาน ของระบบอวัยวะต่าง ๆ

1. การรับประทานอาหารเช้าเป็นสิ่งสำคัญต่อร่างกาย
นักเรียนเห็นด้วยหรือไม่ อย่างไร (การประเมินค่า)

ก. เห็นด้วย เพราะอาหารเช้าจะช่วยลดระดับ
น้ำตาลในเลือด ลดการโยยอาหาร

ข. เห็นด้วย เพราะอาหารเช้าช่วยเพิ่มระดับน้ำตาล
ในเลือดทำให้สมองทำงานเต็มที่

ค. ไม่เห็นด้วย เพราะการรับประทานอาหารเช้าไม่
ส่งผลต่อการทำงานในร่างกาย

ง. ไม่เห็นด้วย เพราะการรับประทานอาหารเช้า ทำ
ให้เรารับประทานอาหารมื้ออื่นน้อยลง

2. พฤติกรรมใดช่วยส่งเสริมประสิทธิภาพการทำงานของ
สมองให้ดีขึ้น (การนำไปใช้)

ก. ใส่หูฟังขณะทำงานทุกครั้ง

ข. ขับมอเตอร์ไซด์ไปทำงานทุกวัน

ค. ปลุกต้นไม้บริเวณบ้านให้ร่มรื่น

ง. รับประทานของหวานหลังมื้ออาหาร

3. บริเวณใดในเพศหญิงมีหน้าที่รับรู้ความรู้สึกทางเพศคล้าย
กับองคชาติของเพศชาย (ความรู้-ความจำ)

ก. แคมเล็ก

ข. แคมใหญ่

ค. คลิตอริส

ง. ช่องคลอด

ข้อที่ 4. ข้อใดไม่เกี่ยวข้องในการสร้างอสุจิและการผลิต
ฮอร์โมนเพศชาย (ความเข้าใจ)

ก. อัณฑะ

ข. ต่อมหมวกไต

ค. ต่อมใต้สมอง

ง. ต่อมลูกหมาก

5. พฤติกรรมใดช่วยลดปัญหาการเกิดการตั้งครรภ์ไม่พึง
ประสงค์ได้น้อยที่สุด (การวิเคราะห์)

ก. ทำความสะอาดอวัยวะเพศหลังการมีเพศสัมพันธ์
ทุกครั้ง

ข. สวมใส่ถุงยางอนามัยทุกครั้งก่อนมีเพศสัมพันธ์

ค. หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และสาร
เสพติด

ง. หลีกเลี่ยงการสำส่อนทางเพศและเที่ยวสถาน
บันเทิง

ข้อที่ 6. พฤติกรรมการรับประทานอาหารเช้าเหมาะสม
ในการส่งเสริมประสิทธิภาพการทำงานของต่อมไร้ท่อ (การ
นำไปใช้)

ก. เอติมน้ำผลไม้ทุกเช้าก่อนอาบน้ำ

ข. บีติมกาแฟเป็นประจำทุกวันก่อนเข้างาน

ค. ซิร่วมติมแอลกอฮอล์กับเพื่อนทุกเย็นวันศุกร์

ง. ดิติมน้ำอัดลมเป็นประจำ อย่างต่ำวันละ 2
กระป๋อง

มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครั
เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

พ ๒.๑ ม.๔-๖/๓ เลือกใช้ทักษะที่เหมาะสมในการป้องกัน

ลดความขัดแย้งและแก้ปัญหาเรื่องเพศและครอบครัว

ข้อที่ 7. หากนักเรียนมีพฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศ นักเรียน
จะมีวิธีปฏิบัติตนอย่างไร (การนำไปใช้)

ก. ยึดมั่นในสิ่งที่ตนเป็น

ข. เลือกแสดงออกชัดเจน

ค. ปกปิดเป็นความลับ

ง. ปรับพฤติกรรมให้เหมาะสม

ชื่อ.....สกุล..... ชั้น.....เลขที่.....

แบบทดสอบปลายภาครายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา ๓๓๑๐๒ ชั้น ม. ๖ ภาคเรียนที่ ๒ ปีการศึกษา ๒๕๖๔

8. เมื่อนักเรียนหรือแฟนของนักเรียนสงสัยว่าตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ สิ่งใดที่ควรทำเป็นอันดับแรก (การวิเคราะห์)

ก. ตรวจสอบให้แน่ใจ ยอมรับกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น

ข. ปรึกษาเพื่อน เพื่อหาทางกลับมาเรียนต่อ

ค. ประเมินว่าจะยุติการตั้งครรภ์หรือตั้งครรภ์ต่อ

ง. บอกความจริงกับผู้ปกครอง ยอมรับความผิด

9. กิจกรรมใดที่นักเรียนสามารถปฏิบัติได้เพื่อเพิ่ม

สัมพันธภาพที่ดีในครอบครัว (การนำไปใช้)

ก. จัดปาร์ตี้ที่บ้านเป็นประจำ

ข. อ่านหนังสือคลายเครียด

ค. นำสัตว์มาเลี้ยงที่บ้าน

ง. ทำอาหารเย็นร่วมกัน

10. เมื่อเพื่อนต่างเพศชวนไปค้างคืนที่บ้าน นักเรียนมีวิธี

ปฏิเสธและแสดงออกทางกายอย่างไร (การนำไปใช้)

ก. จ้องหน้าด้วยสายตาที่ไม่พอใจและปฏิเสธอย่างหนักแน่น

ข. ส่ายหน้าพร้อมสบตาผู้พูดและปฏิเสธแบบมีเหตุผล

ค. ยืนกอดอกไม่สบตกับผู้พูดและปฏิเสธแบบมีเหตุผล

ง. โอบกอดผู้พูดอย่างนุ่มนวลและปฏิเสธตรงไปตรงมา

มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัวยุคศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

พ ๒.๑ ม.๔-๖/๔ วิเคราะห์สาเหตุและผลของความขัดแย้งที่อาจเกิดขึ้นระหว่างนักเรียน หรือเยาวชนในชุมชน

และเสนอแนวทางแก้ไขปัญหา

11. “การเอาใจเขามาใส่ใจเรา” จากประโยคดังกล่าวสามารถสรุปได้อย่างไร (การสังเคราะห์)

ก. การสังเกตปฏิกิริยาของคู่สนทนา

ข. การเปลี่ยนบทบาท กระทำตามแบบของคู่สนทนา

ค. การเปรียบเทียบอารมณ์และคำนึงถึงความรู้สึกของคู่สนทนา

ง. การปฏิบัติต่อผู้อื่นเช่นเดียวกับที่ต้องการให้ผู้อื่นปฏิบัติ

12. การอยู่ร่วมกับผู้อื่น ควรยึดหลักใดเพื่อลดการเกิดความขัดแย้ง (การนำไปใช้)

ก. เหตุผลต้องมาก่อนเสมอ

ข. คล้อยตามผู้อื่นเสมอ

ค. ยึดหลักทำความดี

ง. ยอมรับข้อบกพร่อง

13. ผลกระทบของความขัดแย้งส่งผลต่อด้านใดมากที่สุด (การประเมินค่า)

ก. ด้านร่างกาย

ข. ด้านจิตใจ

ค. ด้านเศรษฐกิจ

ง. ด้านทรัพย์สิน

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพ

เพื่อสุขภาพ

พ ๔.๑ ม.๔-๖/๑ วิเคราะห์บทบาทและความรับผิดชอบของบุคคลที่มีต่อการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชน

ชื่อ..... สกุล..... ชั้น..... เลขที่.....

แบบทดสอบปลายภาครายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา ๓๓๑๐๒ ชั้น ม. ๖ ภาคเรียนที่ ๒ ปีการศึกษา ๒๕๖๔

14. นักเรียนสามารถมีส่วนร่วมในการช่วยลดปัญหา pm

๒.๕ ได้ ยกเว้นข้อใด (การวิเคราะห์)

ก. ใช้บริการขนส่งสาธารณะ

ข. ใช้ถุงผ้าแทนการใช้ถุงพลาสติก

ค. รณรงค์การใช้กระดาษรีไซเคิล

ง. สับบุหรีเฉพาะในพื้นที่ที่กำหนด

15. นักเรียนคิดว่าผลลัพธ์ที่เกิดจากการแยกขยะ มีประโยชน์ต่อการสร้างเสริมสุขภาพของชุมชนหรือไม่ อย่างไร (การประเมินค่า)

ก. มีประโยชน์ เพราะช่วยให้คนในชุมชนมีรายได้จากการขายขยะรีไซเคิล

ข. มีประโยชน์ เพราะช่วยลดปริมาณขยะให้น้อยลง ใช้ประโยชน์จากขยะมากขึ้น

ค. ไม่มีประโยชน์ เพราะการคัดแยกขยะช่วยให้บ้านเมืองเป็นระเบียบเท่านั้น

ง. ไม่มีประโยชน์ เพราะเป็นการสิ้นเปลืองทรัพยากร เพิ่มปริมาณขยะที่ต้องกำจัด

16. กิจกรรมการเดินแบบแอโรบิกหน้าเสาธง จัดเป็นการส่งเสริมสุขภาพชุมชนในระดับใด (การวิเคราะห์)

ก. ระดับบุคคล

ข. ระดับครอบครัว

ค. ระดับชุมชน

ง. ระดับประเทศ

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

พ ๔.๑ ม.๔-๖/๓ ปฏิบัติตนตามสิทธิของผู้บริโภค

17. ข้อใดไม่ใช่เป้าหมายหลักของการคุ้มครองผู้บริโภค (ความเข้าใจ)

ก. ให้ผู้บริโภคได้เปรียบผู้ประกอบการ

ข. ให้ผู้บริโภคปลอดภัยจากการซื้อสินค้า

ค. ให้ผู้บริโภคได้สินค้าที่มีคุณภาพ

ง. ให้ผู้บริโภคมีสิทธิในการเลือกสินค้าและบริการ

18. เมื่อนักเรียนเจอสินค้าลดราคา ตามสิทธิของผู้บริโภค นักเรียนควรปฏิบัติตนอย่างไร (การนำไปใช้)

ก. รับซื้อสินค้าทันทีที่ก่อนสินค้าหมด

ข. ตรวจสอบและไตร่ตรองราคาก่อน

ค. โทรบอกเพื่อนให้รีบรักษาสิน

ง. เพิกเฉย เพราะเป็นสินค้าราคาถูก

19. การออกมาตรการเข้มงวดเพื่อป้องกันโรค COVID - 19 ของรถขนส่งสาธารณะจัดอยู่ในข้อใดของสิทธิ ๕ ประการของผู้บริโภค (การวิเคราะห์)

ก. สิทธิที่จะได้รับความเป็นธรรมจากการทำสัญญา

ข. สิทธิที่จะมีอิสระในการเลือกซื้อสินค้าและบริการ

ค. สิทธิที่จะได้รับความปลอดภัยจากการใช้สินค้าหรือบริการ

ง. สิทธิที่จะได้รับการพิจารณาและชดเชยความเสียหาย

20. ข้อใดแนะนำ วิธีการปฏิบัติตามสิทธิผู้บริโภคในสถานศึกษาได้เหมาะสม (การประเมินค่า)

ก. นักเรียนมีสิทธิในการขอตรวจสอบอาหารที่ตนชอบ

ข. หากราคาอาหารไม่ถูกใจนักเรียนสามารถร้องเรียนได้

ค. นักเรียนควรจะได้รับทราบราคาอาหารและมีอิสระในการซื้อ

ง. เมื่อนักเรียนท้องเสียจากการรับประทานอาหารสามารถแจ้งตำรวจได้

ชื่อ.....สกุล..... ชั้น.....เลขที่.....

แบบทดสอบปลายภาครายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา ๓๓๑๐๒ ชั้น ม. ๖ ภาคเรียนที่ ๒ ปีการศึกษา ๒๕๖๔

ข้อที่ 21. หน่วยงานใดมีหน้าที่ตรวจสอบดูแลคุณภาพและ

มาตรฐานของผลิตภัณฑ์ (ความรู้-ความจำ)

ก. สำนักงานมาตรฐานผลิตภัณฑ์อุตสาหกรรม

ข. สำนักงานคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภค

ค. สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา

ง. กรมการค้าภายใน

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

พ ๔.๑ ม.๔-๖/๔ วิเคราะห์สาเหตุและเสนอแนวทางการป้องกันการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย

22. ข้อใดไม่ใช่สาเหตุของการเกิดโรคทางพันธุกรรม (ความรู้-ความจำ)

ก. หน่วยพันธุกรรมของพ่อและแม่ผิดปกติ

ข. เกิดจากความผิดปกติของโครโมโซม

ค. ถ่ายทอดมาจากบรรพบุรุษ

ง. พฤติกรรมการดำเนินชีวิต

23. นักเรียนสามารถปฏิบัติตนเพื่อป้องกันการเกิดโรคทางพันธุกรรมให้กับลูกได้ ยกเว้นข้อใด (การนำไปใช้)

ก. ศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับโรคทางพันธุกรรม

ข. แต่งงานกันในเครือญาติเพื่อจะได้มั่นใจได้

ค. เมื่อพบความผิดปกติของคู่สมรสควรปรึกษาสูติแพทย์

ง. ตรวจคัดกรองตั้งแต่ตั้งครรภ์และวางแผนการดูแลบุตร

ข้อที่ 24. “การป้องกันโรคทางพันธุกรรมทำได้ง่ายกว่าการรักษา” จากข้อความดังกล่าวนักเรียนเห็นด้วยหรือไม่อย่างไร (การประเมินค่า)

ก. เห็นด้วย เพราะโรคทางพันธุกรรมรักษาให้หายขาดไม่ได้แต่สามารถป้องกันการเกิดได้

ข. เห็นด้วย เพราะการรักษาโรคทางพันธุกรรมซับซ้อนต้องใช้ค่าใช้จ่ายมาก

ค. ไม่เห็นด้วย เพราะการป้องกันการเกิดโรคทางพันธุกรรมไม่สามารถทำได้ด้วยตนเอง

ง. ไม่เห็นด้วย เพราะในปัจจุบันการรักษาโรคทางพันธุกรรมสามารถรักษาได้

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

พ ๔.๑ ม.๔-๖/๖ มีส่วนร่วมในการส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพของบุคคลในชุมชน

25. หลักการใดในคุณลักษณะอันพึงประสงค์ที่สามารถนำมายึดเป็นแนวทางในการสร้างเสริมสุขภาพให้สำเร็จได้ดีที่สุด (การวิเคราะห์)

ก. มีวินัย

ข. ซื่อสัตย์สุจริต

ค. ใฝ่เรียนรู้

ง. มุ่งมั่นในการทำงาน

26. โครงการในข้อใดจะช่วยส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพของบุคคลในชุมชนอย่างยั่งยืน (การประเมินค่า)

ก. โครงการร่วมใจผลิตหน้ากากอนามัยต่อต้าน Covid-๑๙

ข. โครงการจัดการเรียนการสอนวิธีการดูแลสุขภาพของตนเอง

ค. โครงการปลูกต้นไม้ เนื่องในวันรักขโลก

ง. โครงการพิชิตพุง ลดหุ่น เฟิร์มไปด้วยกัน

ชื่อ.....สกุล..... ชั้น.....เลขที่.....

แบบทดสอบปลายภาครายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา ๓๓๑๐๒ ชั้น ม. ๖ ภาคเรียนที่ ๒ ปีการศึกษา ๒๕๖๔

มาตรฐาน พ ๕.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

พ ๕.๑ ม.๕-๖/๗ วางแผนและปฏิบัติตามแผนการพัฒนาสมรรถภาพกายและสมรรถภาพกลไก

27. การฝึกความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิต นอกจากการว่ายน้ำแล้ว นักเรียนจะสามารถฝึกกิจกรรมใดทดแทนได้ (การสังเคราะห์)

ก. การวิ่งระยะสั้น ๆ

ข. การปั่นจักรยานแบบเร็ว

ค. การเวทเทรนนิ่ง

ง. การเต้นแบบแอโรบิก

28. หากนักเรียนต้องการมีกล้ามเนื้อที่ใหญ่และแข็งแรง จะประกอบอาหารเมนูใด (การสังเคราะห์)

ก. สเต็กไก่ย่าง

ข. สลัดไข่ต้ม

ค. หมูทอดน้ำปลา

ง. ผัดผักรวมมิตร

มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง

พ ๕.๑ ม.๕-๖/๒ วิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดจากการครอบครอง การใช้และการจำหน่ายสารเสพติด

29. การกระทำใดไม่เหมาะสม อาจส่งผลให้ติดสารเสพติดได้ (การประเมินค่า)

ก. อารมณ์ร้อนเสมอ โกรธผู้อื่นง่ายแต่หายเร็ว

ข. แอบหนีเรียนไปเล่นเกมสัปดาห์คอมพิวเตอร์บ่อยครั้ง

ค. ชอบเลียนแบบพฤติกรรมจากการดูวิดีโอเรม่อน

ง. เชื่อใจเพื่อน และคล้อยตามคำชักชวนของเพื่อนเสมอ

30. ผลกระทบของการใช้สารเสพติด ส่งผลต่อระบบเศรษฐกิจของประเทศ หรือไม่ อย่างไร (การประเมินค่า)

ก. ส่งผลเพราะทำให้รัฐเสียค่าใช้จ่ายในการบำบัดรักษาผู้ป่วยสารเสพติด

ข. ส่งผลเพราะทำให้ประเทศเสื่อมเสียชื่อเสียง อับอาย

ค. ไม่ส่งผล เพราะรายได้จากการขายยาเสพติดถือเป็นสินทรัพย์ของรัฐโดยสิ้นเชิง

ง. ไม่ส่งผล เพราะปัญหาสารเสพติดส่งผลกระทบต่อโดยตรงต่อครอบครัว

มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง

พ ๕.๑ ม.๕-๖/๓ วิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพหรือความรุนแรงของคนไทยและเสนอแนวทางป้องกัน

36. พฤติกรรมต่อไปนี้สามารถช่วยลดการเกิดโรค NCDs ได้ ยกเว้นข้อใด (ความเข้าใจ)

ก. ออกกำลังกายสัปดาห์ ละ ๓ ครั้ง

ข. หลีกเลี่ยงสารเสพติดและอบายมุข

ค. งดของหวาน ทานอาหารที่มีแคลอรีต่ำ

ง. สวมถุงยางอนามัยทุกครั้งเมื่อมีเพศสัมพันธ์

ชื่อ.....สกุล..... ชั้น.....เลขที่.....

แบบทดสอบปลายภาครายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา ๓๓๑๐๒ ชั้น ม. ๖ ภาคเรียนที่ ๒ ปีการศึกษา ๒๕๖๔

มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง
พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การฉ้อโกง สารเสพติด
และความรุนแรง

พ ๕.๑ ม.๔-๖/๕ วางแผน กำหนดแนวทางลดอุบัติเหตุ
และสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน

37. โรงเรียนควรมีการส่งเสริมเพื่อให้เด็กมีความตระหนักถึง
การป้องกันอุบัติเหตุอย่างไรจึงเหมาะสมที่สุด (การ
สังเคราะห์)

ก. รายวิชาสุขศึกษาสอนโดยแทรกการป้องกัน
อุบัติเหตุบางบทเรียน

ข. ส่งนักเรียนเข้าร่วมอบรมการป้องกันอุบัติเหตุบน
ท้องถนน

ค. จัดการเรียนการสอนวิชาสวัสดิศึกษา

ง. จัดการเรียนการสอนวิชามารณะศึกษา

มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง
พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การฉ้อโกง สารเสพติด
และความรุนแรง

พ ๕.๑ ม.๔-๖/๗ แสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี

39. ในกรณีพบผู้ป่วยหมดสติ นักเรียนสามารถตรวจสอบการ
หายใจของผู้ป่วยโดยวิธีใดจึงเหมาะสมที่สุด
ก่อนเริ่มปฏิบัติการช่วยฟื้นคืนชีพ (การนำไปใช้)

ก. ตรวจจกลำชีพจร

ข. ฟังเสียงการหายใจ

ค. วัดระดับการรู้สึกตัว

ง. การเคลื่อนไหวของทรวงอก

40. นักเรียนคิดว่าการเรียนรู้วิธีการช่วยฟื้นคืนชีพพื้นฐานใน
เด็กเป็นสิ่งที่จำเป็นหรือไม่ อย่างไร
(การประเมินค่า)

ก. จำเป็น เพราะการช่วยฟื้นคืนชีพในเด็กและผู้ใหญ่มีจุดที่แตกต่างกัน

ข. จำเป็น เพราะการช่วยฟื้นคืนชีพแต่ละช่วงวัย
ต้องมีเอกสารรับรองต่างกัน

ค. ไม่จำเป็น เพราะการช่วยฟื้นคืนชีพในผู้ใหญ่และ
เด็กสามารถกระทำแบบเดียวกันได้

ง. ไม่จำเป็น เพราะการช่วยฟื้นคืนชีพในเด็กไม่
สามารถทำได้โดยไม่มีอุปกรณ์ช่วยเหลือ

ขอให้นักเรียนทุกคนโชคดี

(นายวัลลภ สูงเนิน)

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา