

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

แบบทดสอบปลายภาครายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา ๓๒๑๐๒ ชั้น ม. ๕ ภาคเรียนที่ ๒ ปีการศึกษา ๒๕๖๔

**มาตรฐาน พ ๑.๑** เข้าใจธรรมชาติและพัฒนาการของมนุษย์

**พ ๑.๑ ม.๔-๖/๑** อธิบายกระบวนการสร้างเสริมและดำรง  
ประสิทธิภาพการทำงานของระบบอวัยวะต่างๆ

1. อวัยวะใดทำหน้าที่เสมือนเครื่องฟอกอากาศให้ร่างกาย  
(ความรู้-ความจำ)

- ก. จมูก
- ข. หลอดลม
- ค. ปอด
- ง. ไต

2. ข้อใดต่อไปนี้มีความสัมพันธ์กันมากที่สุด (ความรู้-ความจำ)

- ก. สมอง - ระบบกล้ามเนื้อ
- ข. หัวใจ - ระบบย่อยอาหาร
- ค. ปอด - ระบบหายใจ
- ง. ภาวะแพ้อาหาร - ระบบไหลเวียนเลือด

3. ในการหายใจแต่ละครั้ง อวัยวะใดเป็นตัวควบคุมการ  
หายใจเข้าและออก (ความเข้าใจ)

- ก. จมูก
- ข. หลอดลม
- ค. ปอด
- ง. กระดูกซี่โครงและกะบังลม

4. เราควรการปฏิบัติตนอย่างไรเพื่อเสริมสร้างประสิทธิภาพ  
การทำงานของระบบหายใจของเราให้ดียิ่งขึ้น (การนำไปใช้)

- ก. รับประทานอาหารที่มีไขมันมากๆ
- ข. นอนในห้องที่เปิดเครื่องปรับอากาศ
- ค. ไม่อยู่ในสถานที่ที่มีผู้สูบบุหรี่
- ง. ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใส

5. พฤติกรรมใดที่ควรปฏิบัติเพื่อป้องกันการเป็นกรดไหล  
ย้อน (การนำไปใช้)

- ก. บอกรับประทานอาหารบุฟเฟต์ให้ได้มากที่สุดในช่วง  
ระยะเวลาที่กำหนด
- ข. แมวชอบกินมันฝรั่งทอดจึงซื้อเยอะเพราะอยู่  
ในช่วงลดราคา ๕๐%
- ค. นวลรับประทานอาหารเช้าเสร็จแล้ว นั่งดูทีวีสัก  
พักค่อยเข้านอน

ง. แมนริบรับประทานอาหารเช้าแล้วเข้านอน เพราะ  
พุงนี้มันดัดตั้งแต่เข้าตู้

6. ข้อใดไม่ใช่ปัจจัยเสี่ยงของโรคระเพาะปัสสาวะอักเสบ  
(ความเข้าใจ)

- ก. การเคลื่อนไหวร่างกายตลอดเวลา
- ข. การกลั้นปัสสาวะนานๆ
- ค. ดื่มน้ำน้อย
- ง. โรคอ้วน

**มาตรฐาน พ ๑.๑** เข้าใจธรรมชาติและพัฒนาการของมนุษย์

**พ ๑.๑ ม.๔-๖/๒** วางแผนดูแลสุขภาพตามภาวะการ  
เจริญเติบโตและพัฒนาการของตนเองและบุคคลใน  
ครอบครัว

7. เหตุใดจึงมีการตรวจสุขภาพประจำปี (ความรู้-ความจำ)

- ก. เพื่อรักษาโรค
- ข. เพื่อการป้องกันโรค
- ค. เพื่อค้นหาความผิดปกติของร่างกาย
- ง. เพื่อฟื้นฟูสมรรถภาพร่างกาย

8. ปัญหาใดในผู้สูงอายุที่จัดเป็นปัญหาด้านสุขภาพที่สำคัญ  
ที่สุด (ความเข้าใจ)

- ก. การหกล้ม
- ข. ประเภทของอาหารที่รับประทาน
- ค. การนอนหลับพักผ่อน
- ง. ประเภทกีฬาที่ออกกำลังกาย

**มาตรฐาน พ ๒.๑** เข้าใจและ เห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว  
เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

**พ ๒.๑ ม.๔-๖/๒** วิเคราะห์ค่านิยมในเรื่องเพศตาม  
วัฒนธรรมไทยและวัฒนธรรมอื่นๆ

9. ข้อใดหมายถึง การมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยและ  
รับผิดชอบ (ความเข้าใจ)

- ก. เกิดจากความยินยอมของทั้งสองฝ่าย
- ข. เกิดจากการข่มขู่และใช้กำลัง
- ค. เกิดจากการคลุมถุงชน
- ง. เกิดจากการบังคับ

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

แบบทดสอบปลายภาครายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา ๓๒๑๐๒ ชั้น ม. ๕ ภาคเรียนที่ ๒ ปีการศึกษา ๒๕๖๔

10. บุคคลใดมีค่านิยมในเรื่องเพศที่เหมาะสมกับวัฒนธรรมไทยมากที่สุด (การวิเคราะห์)

ก. ดลยาไม่ยอมให้เพื่อนชายแตะเนื้อต้องตัวแม้อยู่ในที่ลับตาคน

ข. เกศราไปหาเพื่อนชายที่บ้านเมื่อรู้ว่าเพื่อนชายอยู่คนเดียว

ค. วิภาโทรศัพท์นัดเพื่อนชายออกไปชมภาพยนตร์กันสองต่อสอง

ง. วรณพรปิดบังพ่อแม่เรื่องที่ตนเองคบเพื่อนชาย

11. ถ้านักเรียนต้องการมีความรักในวัยเรียน สิ่งที่ต้องทำคือข้อใด (ความเข้าใจ)

ก. ทำตามความต้องการของตนเอง

ข. ทำตามความต้องการของคนที่คุณรัก

ค. ปฏิบัติตนตามคำแนะนำของเพื่อน

ง. ยึดหลักประเพณีและวัฒนธรรมของคนไทย

12. ใครมีทักษะการตัดสินใจและแก้ปัญหาความผิดหวังในความรักได้ถูกวิธีที่สุด (การวิเคราะห์)

ก. ข้าวหอม เมื่อผิดหวังในความรักก็หาแฟนใหม่ทุกครั้ง

ข. ข้าวต้ม ป้องกันการอกหักด้วยการไม่รักใคร่ง่ายๆ

ค. ข้าวโอ๊ต ยึดคติที่ว่าเมื่อผิดหวังก็ยังดำเนินชีวิตต่อไปได้

ง. ข้าวสาร รักแล้วแค่น ตามรั้งความ

13. วัฒนธรรมต่างชาติที่มีผลต่อพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่นเกิดจากสาเหตุใดมากที่สุด (การประเมินค่า)

ก. หนังสือและสิ่งพิมพ์ต่างๆ

ข. การสื่อสารที่ไร้พรมแดน

ค. ความเจริญทางเทคโนโลยีสารสนเทศ

ง. ภาพยนตร์ โทรทัศน์ วิทยุ

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

พ ๔.๑ ม.๔-๖/๑ วิเคราะห์บทบาทและความรับผิดชอบของบุคคลที่มีต่อการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชน

ให้อ่านบทความตัวอย่างสถานการณ์การเจ็บป่วยในชุมชน แล้วตอบคำถามข้อ 14

ชุมชนแห่งหนึ่งพบปัญหาเด็กวัยร่น มั่วสุมดื่มแอลกอฮอล์ ส่งผลให้เกิดการทะเลาะวิวาท อุบัติเหตุจากรถจักรยานยนต์ ดังนั้นคนในชุมชนจึงช่วยกันแก้ปัญหา โดยป้องกันการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของเด็กวัยร่น

14. จากสถานการณ์ดังกล่าว บุคคลใดในชุมชนทำหน้าที่ออกกฎระเบียบ แจ่งข่าวสารเพื่อตักเตือน และเป็นผู้นำในการลดเลิกดื่มแอลกอฮอล์ (ความรู้-ความจำ)

ก. ครอบครัว

ข. ร้านค้าในชุมชน

ค. ครู / โรงเรียน

ง. กำนัน ผู้ใหญ่บ้าน

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

พ ๔.๑ ม.๔-๖/๒ วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อโฆษณาเกี่ยวกับสุขภาพเพื่อการเลือกบริโภค

15. ถ้านักเรียนอยากรู้เท่าทันสื่อโฆษณาควรมีทักษะหรือได้รับการฝึกฝนด้านใด (การสังเคราะห์)

ก. ด้านการส่งเสริมทักษะโดยการคิดวิเคราะห์

ข. ด้านการส่งเสริมความไวในการรับสื่อ

ค. ด้านการส่งเสริมการประชาสัมพันธ์

ง. ด้านการส่งเสริมความคิด

16. หากพบสินค้าที่โฆษณาเกินจริง ควรปฏิบัติอย่างไร (การนำไปใช้)

ก. ไม่เชื่อถือ

ข. แจ้งตำรวจให้ดำเนินคดี

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

แบบทดสอบปลายภาครายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา ๓๒๑๐๒ ชั้น ม. ๕ ภาคเรียนที่ ๒ ปีการศึกษา ๒๕๖๔

ค. ร้องเรียนหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

ง. ขอร้องให้เจ้าของโฆษณาปรับเปลี่ยนข้อความ

โฆษณา

**มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ**

**พ ๔.๑ ม.๔-๖/๓ ปฏิบัติตนตามสิทธิของผู้บริโภค**

17. ฉลากสินค้า หมายถึงข้อใด (ความรู้-ความจำ)

ก. สิ่งที่ใช้เป็นสื่อในการโฆษณาสินค้า

ข. หนังสือสัญญาที่ผู้ประกอบการธุรกิจทำกับผู้บริโภค

ค. รูป รอยประดิษฐ์ กระจก หรือสิ่งอื่นใดที่ทำให้

ปรากฏข้อความ

ง. ถูกทุกข้อ

18. การซื้อขายออนไลน์ข้อใดสำคัญที่สุดในการป้องกันการซื้อและไม่ให้ถูกโกง (การนำไปใช้)

ก. เก็บรวบรวมหลักฐานทั้งการสนทนา ภาพหน้า

ร้าน หลักฐานการชำระเงินไว้

ข. จดไอพีแอดเดรสของผู้ขายไว้ก่อนตัดสินใจซื้อ

ค. ตรวจสอบประวัติผู้ขายให้ครบถ้วนก่อนตัดสินใจ

ซื้อ

ง. ตรวจสอบข้อมูลจากการรีวิวสินค้าว่ามีเยอะไหม

19. ข้อความที่ว่า “ทุกที่นั่น ทุกที่เยว ราคาศูนย์บาท” ถือเป็นข้อความโฆษณาที่ผิดตามข้อใด (การวิเคราะห์)

ก. ข้อความที่ทำให้เข้าใจผิดในสาระสำคัญของ

สินค้า

ข. ข้อความโฆษณาให้ของแถม

ค. ข้อความที่เป็นเท็จหรือเกินจริง

ง. ข้อความโฆษณาประกวดชิงรางวัล

**มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ**

พ ๔.๑ ม.๔-๖/๔ วิเคราะห์สาเหตุและเสนอแนวทางการป้องกันการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย

20. ข้อใดคือแนวทางการลดความเสี่ยงจากภาวะแปรปรวนทางจิตและพฤติกรรมของคนในบ้าน (การวิเคราะห์)

ก. จัดกิจกรรมเลี้ยงสังสรรค์ในบ้านหรือชุมชน

ข. จัดโครงการปฏิเสธอบายมุข

ค. จัดโครงการเล่าเรื่องคลายเครียด

ง. จัดโครงการประกวดบ้านสะอาด

**มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ**

**พ ๔.๑ ม.๔-๖/๕ วางแผนและปฏิบัติตามแผนการพัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัว**

21. ข้อใดคือ วัตถุประสงค์ของการวางแผนสุขภาพของวัยรุ่นด้านปัญญา (การสังเคราะห์)

ก. เพื่อฝึกฝนให้เยาวชนมีทักษะในการอ่าน พูด เขียน ได้ถูกต้อง

ข. เพื่อให้เยาวชนได้ศึกษาและพัฒนาตนให้มีความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีและนวัตกรรม

ค. เพื่อฝึกให้เยาวชนมีทักษะการคิดวิเคราะห์หาสาเหตุปัญหาจากข่าวหรือสถานการณ์สำคัญของสังคมและ

ประเทศชาติได้

ง. ถูกทุกข้อ

22. สิ่งใดที่ควรทำก่อนในการวางแผนพัฒนาสุขภาพของตนเองและบุคคลในครอบครัว (ความเข้าใจ)

ก. เตรียมวางแผน → ศึกษาสภาพปัญหาปัจจุบัน → จัดทำแผน → นำแผนไปปฏิบัติ → ติดตามผล

ข. ศึกษาสภาพปัญหาปัจจุบัน → เตรียมวางแผน → จัดทำแผน → นำแผนไปปฏิบัติ → ติดตามผล

ค. ศึกษาสภาพปัญหาปัจจุบัน → ติดตามผล → เตรียมวางแผน → จัดทำแผน → นำแผนไปปฏิบัติ

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

แบบทดสอบปลายภาครายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา ๓๒๑๐๒ ชั้น ม. ๕ ภาคเรียนที่ ๒ ปีการศึกษา ๒๕๖๔

ง. ติดตามผล → เตรียมวางแผน → ศึกษาสภาพ

ปัญหาปัจจุบัน → จัดทำแผน → นำแผนไปปฏิบัติ

23. กิจกรรมในชีวิตประจำวันข้อใดที่นักเรียนสามารถนำมาปฏิบัติเพื่อพัฒนาสุขภาพของตนให้แข็งแรง

และช่วยป้องกันโรคได้ดี (การนำไปใช้)

ก. ใช้เวลาเช็ดถูบ้าน ๔๐ - ๖๐ นาที

ข. ใช้เวลาวิ่งรอบสนาม ๓๐ - ๖๐ นาที

ค. ใช้เวลาว่ายน้ำ ๓๐ - ๖๐ นาที

ง. ใช้เวลาเดินแอโรบิก ๔๐ - ๖๐ นาที

**มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ**

พ ๔.๑ ม.๔-๖/๖ มีส่วนร่วมในการส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพของบุคคลในชุมชน

24. องค์ประกอบที่เป็นตัวกำหนดสุขภาพในชุมชนมีอะไรบ้าง (ความรู้-ความจำ)

ก. คนและสิ่งแวดล้อม

ข. คนและบริการด้านสาธารณสุข

ค. คน สิ่งแวดล้อม และลักษณะทั่วไปของชุมชน

ง. คน สิ่งแวดล้อม และการบริการด้านสาธารณสุข

**มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ**

พ ๔.๑ ม.๔-๖/๗ วางแผนและปฏิบัติตามแผนการพัฒนาสมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพทางกลไก

25. กีฬาประเภทใดช่วยเรื่องระบบหัวใจและการไหลเวียนเลือดให้แข็งแรง (การนำไปใช้)

ก. ว่ายน้ำ วิ่ง เดินแอโรบิก

ข. วิ่ง ยกน้ำหนัก เปตอง

ค. โบว์ลิ่ง สนุกเกอร์ เชวี่งจักร

ง. โยคะ วิดพื้น โทเก็ก

26. ข้อใดกล่าวถูกต้องเกี่ยวกับอายุและการออกกำลังกาย (การประเมินค่า)

ก. วัยเด็กเน้นออกกำลังกายที่ต้องใช้กำลังเพื่อ

พัฒนาการเจริญเติบโตของร่างกาย

ข. วัยรุ่นสามารถเล่นกีฬาได้ทุกชนิดเพราะอยู่ในวัยที่กำลังเจริญเติบโต

ค. วัยผู้ใหญ่ควรเน้นกิจกรรมที่ต้องใช้กำลังเพราะอยู่ในวัยที่ต้องใช้พลังงานสูง

ง. วัยสูงอายุควรเป็นกิจกรรมที่เป็นลักษณะการเล่นเพื่อผ่อนคลาย

27. ถ้าวันนี้อากาศร้อนจัด นักเรียนควรเลือกออกกำลังกายแบบใดในช่วงเวลาใด (การวิเคราะห์)

ก. เช้าตรู่ เพราะอากาศเย็นกว่ากลางวัน เหมาะกับการวิ่ง

ข. ก่อนเที่ยง เพราะอากาศกำลังดี เหมาะกับการเล่นเวท

ค. เที่ยง เหมาะกับการว่ายน้ำ เพราะอากาศร้อน

ง. ช่วงใกล้ค่ำ เดินแอโรบิก เหมาะกับการฝึกความคล่องแคล่ว

**มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง**

พ ๕.๑ ม.๔-๖/๒ วิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดจากการครอบครอง การใช้ และการจำหน่ายสารเสพติด

28. สารเคมีใดที่ใช้ในการผลิตยาเสพติดให้โทษประเภทที่ ๑ และประเภทที่ ๒ (ความรู้-ความจำ)

ก. อะเซติกแอนไฮไดรด์

ข. อะเซติลคลอไรด์

ค. ถูกทั้ง ก และ ข

ง. ไม่มีข้อถูก

29. ผู้ที่ใช้สารเสพติดก่อปัญหาให้สังคมได้อย่างไร (การวิเคราะห์)

ก. สิ้นเปลืองงบประมาณในการบำบัดรักษา

ข. ทำให้เกิดปัญหาอาชญากรรมได้ง่าย

ค. ทำให้มีจำนวนอุบัติเหตุพุ่งขึ้น

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

แบบทดสอบปลายภาครายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา ๓๒๑๐๒ ชั้น ม. ๕ ภาคเรียนที่ ๒ ปีการศึกษา ๒๕๖๔

ง. เกิดความหวาดระแวงวิตกกังวลของผู้ใกล้ชิด

**มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง**

**พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด**

**และความรุนแรง**

พ ๕.๑ ม.๔-๖/๓ วิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพหรือความรุนแรงของคนไทยและเสนอแนวทางป้องกัน

30. แนวทางป้องกันการใช้ความรุนแรงข้อใดเหมาะสมที่สุด (การวิเคราะห์)

ก. ทำใจให้สงบ

ข. ต่อด้านค่านิยมผิดๆ

ค. เกลียดชังการใช้ความรุนแรง

ง. จัดการกับอารมณ์และความเครียด

ขอให้นักเรียนทุกคนโชคดี

(นายวัลลภ สูงเนิน)

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา