ชื่อ _____ ชั้น ม.3 เลขที่ _____

ข้อสอบปลายภาค ภาคเรียนที่ 2

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

คะแนน 10 คะแนน เวลา 60 นาที

มาตรฐานตัวชี้วัด

พ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

พ 5.1 ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ ยาสารเสพติด และความรุนแรง

ส่วนที่ 1 ให้นักเรียนระบายคำตอบที่ถูกต้องลงในช่อง ○ ลงในกระดาษคำตอบที่กำหนดให้

1. ข้อใดช่วยป้องกันอุบัติเหตุจากการดื่มสุราได้ดีที่สุด

ก. งดเหล้าเข้าพรรษา

ข. เมาไม่ขับ จอดหลับดีกว่า

ค. เลิกดื่มตลอดชีวิต ทุกชีวิตปลอดภัย

ง. หลีกเลี่ยงสุรา ถ้าต้องขับขี่ ชีวิตเป็นสุข

2. ถ้าเพื่อนชวนดื่มสุรา นักเรียนควรปฏิบัติอย่างไร

ก. ต่อว่าเพื่อนและบอกเลิกคบ

ข. รับปากเพื่อนและไม่ไปตามนัด

ค. ตอบปฏิเสธและบอกว่าไว้โอกาสหน้า

ง. ตอบปฏิเสธและชวนเพื่อนไปเล่นกีฬา

3. อวัยวะในข้อใดที่ได้รับผลกระทบจากการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์มากที่สุด

ก. ตับ ข. ปอด

ค. หัวใจ ง. กระเพาะอาหาร

4. การหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เกิดผลต่อสุขภาพอย่างไร

ก. ไม่เป็นโรคโลหิตจาง

ข. ช่วยป้องกันสายตาผิดปกติ

ค. ไม่เครียดหรือวิตกกังวล

ง. ร่างกายแข็งแรงไม่เป็นโรคเรื้อรัง

5. พฤติกรรมสุขภาพเมื่อเจ็บป่วยข้อใดเหมาะสมที่สุด

ก. ไปพบแพทย์

ข. พักผ่อนอยู่ที่บ้าน

ค. ทำงานหรือเรียนตามปกติ

ง. รอสอบถามคนในครอบครัวว่าจะทำอย่างไร

6. การช่วยฟื้นคืนชีพมีความสำคัญอย่างไร

ก. ช่วยให้คนมีอายุยืนยาว

ข. ช่วยให้แพทย์ไม่ต้องตรวจรักษา

ค. ช่วยให้ผู้ที่เสียชีวิตไปแล้วฟื้นขึ้นมา

ง.ช่วยป้องกันการเสียชีวิตอย่างกะทันหัน

7. สมรรถภาพทางกายหมายถึงอะไร

ก. ความสามารถในการเล่นกีฬา

ข. ความสามารถในการทำงานประจำวัน

ค. ความสามารถในการทำงานของร่างกาย

ง. ความสามารถในการควบคุมส่วนต่างๆ ของร่างกาย

8. การดื่มสุรามาก ๆ จะเสี่ยงต่อการเป็นโรคในข้อใดมากที่สุด

ก. โรคเอดส์ ข. โรคหลอดเลือดหัวใจ

ค. โรคตับแข็ง ง. โรคหัวใจ

LIVEWORKSHEETS

9. การช่วยฟื้นคืนชีพเกี่ยวข้องกับระบบของร่างกายในข้อใดมากที่สุด

ก. ระบบหายใจ ระบบประสาท

ข. ระบบประสาท ระบบต่อมไร้ท่อ

ค. ระบบหายใจ ระบบไหลเวียนโลหิต

ง. ระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิต

10. ข้อใดที่ ไม่ใช่ กิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพ

ก. การพักผ่อน

ข. การออกกำลังกาย

ค. การรับประทานอาหาร

ง. การบริหารจัดการความเครียด

11. เมื่อพบเพื่อนได้รับบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา หลักสำคัญข้อแรกในการปฐมพยาบาลคืออะไร

ก. ควรตั้งสติ

ข. จัดท่าทางผู้บาดเจ็บ

ค. คลายเสื้อผ้าให้หลวม

ง. รีบปฐมพยาบาลทันที

12. หากพบผู้ที่หยุดหายใจกะทันหัน สิ่งแรกที่ควรทำคือข้อใด

ก. กระตุ้นหัวใจผู้ป่วยทันที

ข. โทรศัพท์เรียกรถพยาบาล

ค. ฟังเสียงเต้นของหัวใจ

ง. ตรวจชีพจร

13. เพราะเหตุใดจึงไม่ควรฝึกกระตุ้นหัวใจกับคนจริง

ก. เพราะอาจเกิดอันตรายต่อหัวใจ

ข. เพราะอาจทำให้เจ็บมือขณะฝึกปฏิบัติ

ค. เพราะหัวใจยังเต้นตามปกติจึงไม่เหมือนจริง

ง. เพราะต้องมีการถูกเนื้อต้องตัวซึ่งเป็นสิ่งที่ไม่เหมาะสม

14. ข้อใดกล่าวถูกต้องเกี่ยวกับการช่วยฟื้นคืนชีพ

ก. ต้องทำอย่างรวดเร็วที่สุด

ข. ห้ามปฏิบัติกับผู้ป่วยที่มีเลือดออก

ค. ต้องมีผู้ช่วยเหลือมากกว่า 1 คน จึงจะทำได้

ง. ผู้ที่ปฏิบัติควรผ่านการฝึกช่วยฟื้นคืนชีพมาก่อน

15. การกระตุ้นหัวใจเพื่อช่วยชีวิตอย่างถูกวิธีจะส่งผลอย่างไร

ก. สมองรู้สึกปลอดโปร่ง

ข. ปอดฟอกอากาศได้ดีกว่าเดิม

ค. หัวใจกลับมาทำงานสูบเลือดได้ตามปกติ

ง. ร่างกายหายใจนำแก๊สออกซิเจนเข้าสู่ร่างกายได้มา

16. เหตุการณใดตอไปนี้ ที่นักเรียนตองโทรแจงเหตุเพื่อขอความช่วยเหลือจากระบบการแพทย์ฉุกเฉิน

ก. ผูปวยเปนไขหวัด มีไข

ข. ผูปวยเบาหวาน ปสสาวะบอย

ค. ผูปวยมะเร็ง รับประทานอาหารไมได

ง. ผูปวยทางเดินหายใจอุดตัน หายใจติดขัด

17. ขอใด ไมใช ภาวะแทรกซอนจากการวางมือที่ไมถูกตองในการนวดหัวใจ

ก. ปอดฉีก ข. ตับแตก

ค. กระดูกซี่โครงหัก ง. เสนเลือดในสมองแตก

18. ใหความชวยเหลือผูปวยที่ถูกไฟฟาช็อต ควรคำนึงถึงสิ่งใดเปนอันดับแรก

ก. ความปลอดภัยของตนเอง

ข. ความปลอดภัยของผูปวย

ค. ความรับผิดชอบของบุคคล

ง. ความเสียหายของทรัพยสิน

19. หากพบบุคคลกำลังนอนหมดสติอยูริมถนน สิ่งแรกที่นักเรียนควรปฏิบัติคือขอใด

ก. เคลื่อนยายผูปวย

ข. นวดหัวใจและผายปอด

ค. ดูการตอบสนองของผูปวย

ง. คลายเสื้อผาใหหายใจสะดวก

20. สำหรับผู้ป่วยที่ไมรูสึกตัว ควรจับชีพจรบริเวณใดจึงจะสะดวกและงายที่สุด

ก. บริเวณคอ

ข. บริเวณขอมือ

ค. บริเวณขาหนีบ

ง. บริเวณขอพับแขน

LIVEWORKSHEETS

21. การออกกำลังกายครั้งละ ๓๐ นาที ตรงกับหลักในข้อใด

ก. ความบ่อย

ข. ความหนัก

ค. ความนาน

ง. ความนุ่มนวล

22. การออกกำลังกายมีประโยชน์ตามข้อใดชัดเจนที่สุด

ก. ทางด้านสุขภาพ

ข. เพื่อสร้างแรงจูงใจ

ค. เพื่อการประเมินผล

ง. เพื่อเป็นเกณฑ์การควบคุม

23. การออกกำลังกายมีส่วนช่วยประหยัดทางด้านเศรษฐกิจอย่างไร

ก. ประหยัดค่าที่อยู่

ข. ประหยัดค่าอาหาร

ค. ประหยัดค่าเครื่องนุ่งห่ม

ง. ประหยัดค่ารักษาพยาบาล

24. ขณะออกกำลังกายควรมีหลักในการดื่มน้ำอย่างไร

ก. ดื่มจนอิ่ม

ข. จิบเล็กน้อย

ค. ดื่มอย่างรวดเร็ว

ง. ดื่มพอดับความกระหายเท่านั้น

25. การบาดเจ็บจากการออกกำลังกายส่วนมากมักมาจากสาเหตุใด

ก. สถานที่ไม่พร้อม

ข. ดินฟ้าอากาศไม่เอื้ออำนวย

ค. ขาดความรู้เรื่องกฎ กติกา

ง. เล่นอย่างประมาท โลดโผน

LIVEWORKSHEETS

ชื่อ _____ ชั้น ม.3 เลขที่ _____

ตอนที่ 2 ให้นักเรียนเติมคำ “ถูก” หน้าข้อความที่ถูก และเติมคำ “ผิด” หน้าข้อความที่ผิด

ข้อสอบเรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพ

..... 1. การตัดสินใจอย่างรวดเร็วของผู้ช่วยเหลือไม่มีผลต่อการช่วยชีวิตผู้บาดเจ็บ

..... 2. ควรรีบเคลื่อนย้ายผู้บาดเจ็บอย่างรวดเร็วเป็นอันดับแรกของการช่วยเหลือ

..... 3. การเคลื่อนย้ายผู้บาดเจ็บถ้ากระทำโดยไม่ถูกวิธีอาจทำให้ผู้บาดเจ็บพิการหรือบาดเจ็บเพิ่มได้

..... 4. ใคร ๆ ก็สามารถทำการช่วยฟื้นคืนชีพผู้บาดเจ็บได้

..... 5. ผู้บาดเจ็บที่หัวใจหยุดเต้นต้องได้รับการช่วยเหลือก่อนผู้บาดเจ็บกระดูกหัก

..... 6. หลักสำคัญของการให้การช่วยเหลือผู้บาดเจ็บคือการมีสติของผู้ให้การช่วยเหลือ

..... 7. ขั้นตอนแรกที่ผู้ช่วยเหลือต้องคำนึงถึงในการเข้าไปช่วยเหลือผู้บาดเจ็บคือความปลอดภัยของสถานที่

..... 8. จิตวิทยาในการพูดสร้างสรรค์ของผู้ช่วยเหลือสามารถช่วยให้กำลังใจผู้บาดเจ็บได้เป็นอย่างดี

..... 9. ควรให้การช่วยเหลือผู้บาดเจ็บโดยห้ามเลือดก่อนทำการเข้าเฝือกกระดูกหัก

..... 10. ทักษะการสังเกตความผิดปกติเป็นสิ่งสำคัญที่ผู้ช่วยเหลือทุกคนพึงมี

..... 11. ควรทิ้งผู้บาดเจ็บไว้ ถ้าเราให้ความช่วยเหลือไม่ได้

..... 12. ทุกคนสามารถฝึกการช่วยฟื้นคืนชีพผู้บาดเจ็บได้ โดยฝึกให้เกิดความชำนาญจนเป็นผู้เชี่ยวชาญจากสถานบันที่ให้การฝึกอบรมเฉพาะทาง

..... 13. ผู้ช่วยเหลือไม่จำเป็นต้องช่วยผู้บาดเจ็บตามสภาพความรุนแรงของการบาดเจ็บเพียงแต่ทำอย่างไรก่อนก็ได้ เพื่อการมีชีวิตรอดของผู้บาดเจ็บ

..... 14. ผู้ช่วยเหลือต้องมีความมั่นใจและมีความละเอียดรอบคอบในการตัดสินใจเข้าช่วยเหลือผู้บาดเจ็บ

..... 15. ควรให้การช่วยเหลือผู้บาดเจ็บที่เสียเลือดจำนวนมากก่อนผู้บาดเจ็บหัวใจหยุดเต้น

LIVEWORKSHEETS

ข้อสอบเรื่อง ปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยง และแนวทางป้องกันความเสี่ยงต่อสุขภาพ ปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยง และแนวทางป้องกันความเสี่ยงต่อสุขภาพ และเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์กับสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุ

..... 1. พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ หมายถึง พฤติกรรมหรือการกระทำต่างๆ ของบุคคลที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพของตนเอง ครอบครัว สังคม และสิ่งแวดล้อม

..... 2. เมื่อดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เข้าไปในปริมาณที่มากเป็นประจำ จะส่งผลทำให้เป็นโรคสมองพิการ

..... 3. ทักษะปฏิเสธ เป็นทักษะสำคัญในการเอาตัวรอด หรือหลีกเลี่ยงต่อปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพของตนเอง

..... 4. สิ่งสำคัญที่สุดในการป้องกันและแก้ไขความเสี่ยงต่อสุขภาพ คือ การยอมรับและทำใจให้คล้อยตามไปกับสิ่งนั้น เพื่อตัดปัญหา

..... 5. **ตามมาตรา ๑๙๑** ของ พ.ร.บ. ควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ พ.ศ. ๒๕๕๑ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ หมายถึง สุรา ยา วัตถุออกฤทธิ์ต่อจิตประสาท และสารเสพติดให้โทษตามกฎหมายว่าด้วยการนั้น

..... 7. เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์หรือสุรา นับเป็นสารเสพติดชนิดหนึ่ง ซึ่งมีผลต่อการทำงานของระบบต่างๆ ในร่างกาย

๏๏๏ โชคดีในการทำข้อสอบค่ะ ๏๏๏

LIVEWORKSHEETS