

ชื่อ

ชั้น

ม.2

เลขที่



ข้อสอบปลายภาค

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา

คะแนน 10 คะแนน

ภาคเรียนที่ 2

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

เวลา 60 นาที

มาตรฐานและตัวชี้วัด

พ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา (ม.2/1, ม.2/2, ม.2/3, ม.2/4, ม.2/5)

พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพ เพื่อสุขภาพ (ม.2/2, ม.2/2, ม.2/3, ม.2/4, ม.2/5, ม.2/6)

พ 5.1 ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง (ม.2/1, ม.2/2, ม.2/3)

ส่วนที่ 1 ให้นักเรียนระบายคำตอบที่ถูกต้องลงในช่อง ลงในกระดาษคำตอบที่กำหนดให้

1. สุขภาพจิตที่ดี หมายถึงข้อใด

- ก. การอดทนต่อสิ่งแวดล้อม
- ข. การปรับตัวให้มีความสุขในสังคม
- ค. การทำงานให้สำเร็จได้ด้วยตนเอง
- ง. การรักษาสุขภาพกายให้แข็งแรงอยู่เสมอ

2. อารมณ์เป็นปฏิกิริยาของสภาพจิตใจที่ตอบสนองต่อสิ่งใด

- ก. สิ่งเร้า
- ข. ประสบการณ์
- ค. ความต้องการของตนเอง
- ง. ไม่มีข้อใดถูก

3. ภาวะของสุขภาพจิตเริ่มต้นจากสิ่งใด

- ก. เมื่อเริ่มพูดได้
- ข. การเรียนรู้สิ่งแวดล้อมรอบตัว
- ค. เมื่อเข้าใจความหมายของสุขภาพจิต
- ง. สุขภาพกายและสุขภาพจิตของมารดาขณะตั้งครรภ์

4. ข้อใดไม่ใช่ลักษณะที่ผิดปกติทางจิต

- ก. มีอาการหวาดระแวง
- ข. มีอารมณ์แปรปรวนง่าย

ค. ไม่รู้สึกว่าคุณคนอื่นใส่ร้าย

ง. ชอบกลั่นแกล้งและทะเลาะกับคนอื่น

5. ข้อใดคือสิ่งสำคัญในการปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นในสังคม

- ก. ความเข้าใจ
- ข. ความอดทน
- ค. ความมั่งคั่ง
- ง. ความซื่อสัตย์

6. การกระทำใดแสดงให้เห็นถึงการมีสุขภาพดี

- ก. ยิ้มแย้มแจ่มใสอยู่เสมอ
- ข. ตื่นเช้าไปโรงเรียนได้ทุกวัน
- ค. รู้จักหลบหลีกปัญหาต่าง ๆ
- ง. รู้จักควบคุมสถานการณ์ความขัดแย้ง

7. ถ้าอยากมีสุขภาพที่ดีเราควรปฏิบัติตัวตามข้อใด

- ก. ดื่มกาแฟเมื่อรู้สึกง่วง
- ข. ดื่มน้ำร้อนเมื่อเป็นไข้หวัด
- ค. กินยาแก้ปวดเมื่อรู้สึกปวดเมื่อย
- ง. เมื่อรู้สึกอ่อนเพลียไม่มีแรงดื่มเครื่องดื่มชูกำลัง

34. หากนักเรียนพบสื่อสิ่งพิมพ์หรือสื่อโฆษณาที่มีข้อความที่อาจก่อให้เกิดภัยต่อตนเองหรือผู้ใกล้ชิด ควรปฏิบัติเช่นไร
- นำไปให้เพื่อน ๆ อ่านต่อ
 - นำไปเล่าให้เพื่อน ๆ ฟังต่อ
 - รับนำสื่อไปแจ้งพ่อแม่ผู้ปกครอง
 - ควรเก็บปกปิดไว้ เพื่อไม่ให้คนอื่นเห็นสิ่งไม่ดี
35. หน่วยงานใดมีหน้าที่ ป้องกันและปราบปราม อาชญากรรมตามทางหลวง
- มูลนิธิร่วมกตัญญู
 - หน่วยกู้ชีพเรนทร
 - กองตำรวจทางหลวง
 - กองตำรวจท่องเที่ยว
36. ข้อใดไม่ใช่หน้าที่ของกองตำรวจทางหลวง
- วิจัยค้นคว้าหาสาเหตุของอุบัติเหตุ
 - ควบคุมรักษาทางหลวงไม่ให้เกิดการชำรุด
 - ป้องกันและปราบปรามอาชญากรรมตามทางหลวง
 - เรียกค่าปรับจากผู้ที่ทำให้ผิดกฎจราจรตามทางหลวง
37. หากนักเรียนพบว่าในแหม่มที่ซื้อมามีนิ้วมือคนอยู่ข้างในควรรหัสหมายเลขใด
- | | |
|---------|---------|
| ก. 1155 | ข. 1556 |
| ค. 1677 | ง. 1669 |
38. ข้อใดเป็นหมายเลขโทรศัพท์ฉุกเฉินในการแจ้งเหตุ ด่วนเหตุร้ายทั่วประเทศ
- | | |
|--------|--------|
| ก. 195 | ข. 197 |
| ค. 191 | ง. 199 |
39. การตรวจพิสูจน์อุปกรณ์และสภาพรถที่เกิดอุบัติเหตุ จราจรเป็นหน้าที่ของหน่วยงานใด
- | | |
|--------------------|---------------------------|
| ก. กองตำรวจจราจร | ข. มูลนิธิร่วมกตัญญู |
| ค. กองตำรวจทางหลวง | ง. บริษัทประกันอุบัติเหตุ |
40. การรวบรวมสถิติเกี่ยวกับจราจร จัดว่าเป็นภารกิจของหน่วยงานใด
- กองตำรวจจราจร
 - โรงพยาบาลทุกแห่ง
 - กองตำรวจทางหลวง
 - สำนักงานสถิติแห่งชาติ
41. การซ่อมสร้างและติดตั้งอุปกรณ์สัญญาณไฟจราจร เป็นภารกิจของหน่วยงานใด
- กองซ่อมบำรุง
 - กรมโยธาธิการ
 - กองตำรวจจราจร
 - กองตำรวจทางหลวง
42. ข้อใดกล่าวถึงมูลนิธิร่วมกตัญญูได้ถูกต้อง
- มูลนิธิให้ความช่วยเหลือประชาชนทั่วไปที่ยากไร้
 - มูลนิธิให้การสนับสนุนกิจการของกรมตำรวจเสมอ
 - มูลนิธิให้ความช่วยเหลือประชาชนโดยคิดค่าตอบแทน
 - ข้อ 1 และ 2 ถูก
43. ข้อใดกล่าวถูกต้องที่สุด
- ความปลอดภัยในชุมชนเป็นตัวชี้วัดมาตรฐานคุณภาพชีวิตของผู้ที่อาศัยในชุมชน
 - ความปลอดภัยในชุมชนเป็นตัวชี้วัดมาตรฐานจำนวนเงินที่สนับสนุนภายในชุมชน
 - ความปลอดภัยในชุมชนเป็นตัวชี้วัดมาตรฐานการดูแลเอาใจใส่ของรัฐบาลที่มีต่อชุมชน
 - ไม่มีข้อใดถูก
44. เมื่อเราเดินไปพบกับเพื่อนที่กำลังเสพยาเสพติดหลังโรงเรียนเราควรปฏิบัติเช่นไร
- ไม่สนใจ เดินหนี
 - รีบแจ้งครูที่โรงเรียน
 - เข้าไปห้าม แล้วแย่งยาเสพติดไปทิ้ง
 - เข้าไปชกต่อยเพื่อน เพราะทำสิ่งที่ไม่ดี

45. การรับข่าวสารจากอินเทอร์เน็ตเป็นการรับข่าวสารที่ไม่มีภัยหรือไม่ อย่างไร

- ก. ถูก เพราะถูกกลั่นกรองข่าวสารจากหน่วยงานเนคเทค
- ข. ไม่ถูก ผู้ที่ใช้บริการต้องรู้จักวิธีใช้ศิลปะป้องกันตัว 7 ประการด้วย
- ค. ถูก เพราะได้ถูกควบคุมดูแลจากหน่วยงานที่รับผิดชอบหน้าเว็บไซต์
- ง. ข้อ 1 และ 2 ถูก

46. ความปลอดภัยในชุมชนจะเกิดขึ้นได้อย่างมั่นคงและยั่งยืนต้องได้รับความร่วมมือจากบุคคลใด

- ก. รัฐบาล
- ข. หัวหน้าชุมชน
- ค. ทุกคนในชุมชน
- ง. เจ้าของบริษัทเอกชนที่สนับสนุนเงิน

47. เราสามารถให้ความรู้กับเด็ก ๆ ในชุมชนเพื่อไม่ให้เกิดการพลัดตกหกล้มอย่างง่ายได้อย่างไร

- ก. ดูแลสถานที่ให้สะอาด
- ข. จัดสถานที่ให้เหมาะสม
- ค. ระมัดระวังตนเองในการเล่น
- ง. ถูกทุกข้อ

48. การร่วมมือในการจัดเวรยามในชุมชนสามารถช่วยสร้างความปลอดภัยให้กับชุมชนได้หรือไม่ อย่างไร

- ก.1 ได้ เพราะเป็นการปลูกจิตสำนึกประชาคมที่ดี
- ข. ไม่ได้ เพราะมีตำรวจคอยดูแลบ้านเมืองอยู่แล้ว
- ค. ไม่ได้ เพราะเสียเวลาหารายได้ของคนในชุมชน
- ง. ได้ เพราะคนในชุมชนว่างงานอยู่แล้วควรหาอะไรทำเพื่อไม่ให้เสียเวลาเปล่า

49. การกระทำในข้อใดเป็นการตระหนักถึงความปลอดภัยในชุมชน

- ก. การช่วยกันทำอาหารเลี้ยงพระในชุมชน
- ข. การร่วมมือในการจัดเวรยามให้กับชุมชน
- ค. มีการประชุมภายในชุมชนทุกครั้งเมื่อใกล้ถึงสำคัญต่าง ๆ
- ง. ไม่มีข้อใดถูก

50. นักเรียนมีวิธีการใช้เครื่องไฟฟ้าที่สามารถเป็นแบบอย่างที่ดีให้กับชุมชนได้อย่างไร

- ก. ใช้แล้วถอดปลั๊กทุกครั้ง
- ข. ดึงปลั๊กโดยกระตุกที่สายไฟ
- ค. พันสายไฟฟ้าที่ชำรุดด้วยพลาสติก
- ง. ใช้เต้าเสียบตัวเดียวกับปลั๊กหลาย ๆ ตัว

ส่วนที่ 2 ให้นักเรียนนำตัวอักษรหน้าข้อความด้านบนมาเติมในช่องว่างด้านล่างให้ถูกต้อง

ก โรคผิวหนัง อหิวาตกโรค

ข อุตสาหกรรมห้องเย็น

ค ความประมาท

ณ การซ่อมเครื่องใช้ไฟฟ้าในบ้านเอง

จ หูอื้อ ซีพจรเต้นผิดปกติ

ฉ การกระทำของบุคคลที่แสดงออกมาที่ทำให้เกิดความเสียหาย

ง ฟันเหลืองถาวร

ช ใช้ยาไม่ถูกขนาด ใช้ยาไม่ถูกกับโรค

ซ ก๊าซพิษ ควินจากท่อไอเสีย

ญ ความอยากรู้อยากลอง

- 1. พฤติกรรมเสี่ยง
- 2. สถานการณ์เสี่ยง
- 3. มลพิษทางอากาศ
- 4. มลพิษทางน้ำ
- 5. เครื่องจักรในโรงงานอุตสาหกรรม
- 6. สิ่งแวดล้อมที่เสี่ยงต่อการประกอบอาชีพ
- 7. ยาเตตราซัยคลีน
- 8. การดื้อยา
- 9. พฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติด
- 10. ความรู้เท่าไม่ถึงการณ์

ส่วนที่ 3 ให้นักเรียนโยงเส้นจับคู่ข้อความด้านซ้ายและด้านขวาที่มีความหมายเหมือนกันให้ถูกต้อง

1. สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ
2. ความอ่อนตัว
3. การทรงตัว
4. องค์ประกอบของร่างกาย
5. การทดสอบความอ่อนตัว
6. การทดสอบบนอนยกตัว
7. ดัชนีมวลกาย
8. การอบอุ่นร่างกาย
9. ความหนักในการออกกำลังกาย
10. การคลายอุ่น

ก. สัดส่วนปริมาณไขมันในร่างกายกับมวลร่างกายที่ปราศจากไขมัน
ข. Sit and reach test
ค. Abdominal Curls
ง. Intensity
จ. เตรียมกล้ามเนื้อเพื่อออกกำลังกาย
ฉ. ความสามารถในการรักษาสมดุลของ
ช. กำจัดกรดแลคติกในร่างกาย/คลายกล้ามเนื้อ
ซ. ความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ
ฅ. น้ำหนัก (มีหน่วยเป็นกิโลกรัม)/ความสูง ^๒ (มีหน่วยเป็นเมตร)
ญ. ความสามารถในการเคลื่อนไหวสูงสุดของข้อต่อ