



วิทยาลัยการอาชีพพองครักษ์

ข้อสอบปลายภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2566

วิชา ทักษะสุขภาพ รหัสวิชา 20000-1605

สอบวันที่..... เดือน กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2567

ผู้ออกข้อสอบ นายกิตติศักดิ์ ผิวเหลือง

ระดับชั้น ปวช.3 กจก.

เวลาในการสอบ 60 นาที

เวลา น.

เบอร์โทรศัพท์ 093-5575625

คำชี้แจง

1. ข้อสอบเป็นข้อสอบแบบปรนัย 60 ข้อ 20 คะแนน
2. ทุจริตในการสอบ ปรับตกทันที ไม่ว่ากรณีใด
3. อนุญาตให้นักเรียนใช้เครื่องคิดเลขได้
4. ไม่อนุญาตให้นักเรียนใช้เครื่องมือสื่อสารทุกชนิด

ชื่อ-สกุล ระดับชั้น สาขาวิชา



แบบทดสอบวัดผลปลายภาคเรียน
วิชา ทักษะสุขภาพ รหัสวิชา 20000-1605
ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ ปีที่ 3 สาขาวิชา กกก. เวลา 60 นาที

คำชี้แจง ข้อสอบแบบปรนัย 60 ข้อ 20 คะแนน

1. การวางแผนพัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัว
 ที่นำไปสู่ภาวะที่สมบูรณ์ทั้ง 4 ด้านมีอะไรบ้าง

- ก. ร่างกาย จิตใจ วัฒนธรรม และจิตวิญญาณ
- ข. อายุ หน้าตา ฐานะ และอุณหภูมิ
- ค. ร่างกาย อายุ สังคม และสภาพอากาศ
- ง. ร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ

2. การรักษาสุขภาพที่ดีควรทำอย่างไร

- ก. ดื่มสุรา
- ข. ออกกำลังกายทุกวัน
- ค. เสพยาเสพติด
- ง. ทานอาหารรสจัด

3. การโภชนาการที่ดีควรทำอย่างไร

- ก. รับประทานอาหารที่มีรสจัด
- ข. รับประทานอาหารแต่ของทอด
- ค. รับประทานอาหารที่สะอาดและปลอดภัย
- ง. รับประทานอาหารที่ปริมาณมากเกินไป

4. วัยชราควรออกกำลังกายแบบใด

- ก. ไม่ควรออกกำลังกาย
- ข. ปั่นหน้าผา
- ค. เตะฟุตบอล
- ง. เดินหรือวิ่งช้าๆ

5. การออกกำลังกายที่ดีไม่ควรต่ำกว่ากี่นาทีและกี่วัน

- ก. ไม่ควรต่ำกว่า 50 นาที และ 2 วัน
- ข. ไม่ควรต่ำกว่า 60 นาที และ 2 วัน
- ค. ไม่ควรต่ำกว่า 30 นาที และ 3 วัน
- ง. ไม่ควรต่ำกว่า 20 นาที และ 3 วัน

6. กีฬาประเภทใดที่ควรจัดให้ ผู้สูงอายุ

- ก. ไทเก็ก รำกระบี่กระบอง
- ข. ไทเก็ก รำไทย โยคะ
- ค. ว่ายน้ำ ไทเก็ก แอโรบิก
- ง. แอโรบิก ไทเก็ก รำไทย

7. ข้อใดเป็นปัจจัยสำคัญที่สุดที่ซ่อมแซมอวัยวะต่าง ๆ
 ของมนุษย์ขณะสีกหล่อให้เป็นปกติอยู่เสมอ

- ก. อากาศที่หายใจ
- ข. การออกกำลังกาย
- ค. พลังงานจากอาหาร
- ง. การพักผ่อนที่เพียงพอ

8. นักเรียนควรรับประทานอาหารชนิดใดมากที่สุด จึงจะ
 ได้โปรตีนครบถ้วนและสูงสุดตามหลักโภชนาการ

- ก. เต้าหู้เหลือง
- ข. น้านม
- ค. เนื้อสัตว์
- ง. ไข่

9. เพื่อส่งเสริมให้ร่างกายเจริญเติบโตได้เต็มที่ วัยรุ่นควร
 รับประทานอาหารชนิดใดมากที่สุด

- ก. เนย ผักสีเขียว
- ข. ไข่ มะเขือเทศ
- ค. เนื้อสัตว์ ข้าวเจ้า
- ง. น้ามันมะพร้าว ถั่วเหลือง

10. ความรู้เกี่ยวกับหลักโภชนาการเรื่องอาหารหลัก 5 หมู่
 มีประโยชน์ต่อนักเรียนอย่างไร

- ก. สามารถเลือกอาหารได้ตามรสนิยม
- ข. สามารถเลือกใช้อาหารได้ถูกใจ
- ค. สามารถเลือกซื้ออาหารได้ราคาถูก
- ง. เปลี่ยนแปลงรายการอาหารได้โดยไม่เกิดผลเสีย

11. ข้อใดเป็นสาเหตุที่สำคัญที่สุด ที่ทำให้เด็กในวัยเรียน
 รับประทานอาหารไม่ครบ 5 หมู่

- ก. การรับประทานอาหารนอกบ้าน
- ข. การรับประทานอาหารไม่เป็นเวลา
- ค. การรับประทานอาหารไม่อิ่มเพราะรีบ
- ง. การรับประทานอาหารเฉพาะที่ชอบ

12. ควรหลีกเลี่ยงไม่ให้เด็กรับประทานอาหารชนิดใด
 มากที่สุด เพราะอาจเป็นสาเหตุของโรคฟัน
 และมีประโยชน์น้อยมาก

- ก. น้ำอัดลม
- ข. น้ำผลไม้
- ค. นมหวาน
- ง. นมเปรี้ยว



แบบทดสอบวัดผลปลายภาคเรียน
วิชา ทักษะสุขภาพ รหัสวิชา 20000-1605
ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ ปีที่ 3 สาขาวิชา กจก. เวลา 60 นาที

13. เหตุใดวัยรุ่นแม้จะรับประทานอาหารในปริมาณมาก แต่ก็ไม่อ้วนจนเกินไป ก. ร่างกายนำไปสร้างภูมิคุ้มกันโรค ข. ร่างกายนำไปใช้พัฒนาด้านสติปัญญา ค. ร่างกายนำไปใช้ในการเจริญเติบโต ง. ร่างกายนำไปเก็บไว้เพื่อใช้ในยามเจ็บป่วย 14. เพื่อเสริมสร้างกระดูกให้แข็งแรง วัยรุ่นควรรับประทานอาหารชนิดใดมากที่สุด ก. นม ไข่ ยอดสะเดา ข. เครื่องในสัตว์ กลัวย หมู ค. เต้าเจี้ยว ไข่เค็ม เนยแข็ง ง. กระถิน ผักบุ้ง ถั่ว 15. ข้อใดคือการรับประทานอาหารเพื่อการดูแลสุขภาพที่เหมาะสมที่สุด ก. เคี้ยวอาหารให้ละเอียด ข. รับประทานอาหารที่มีรสชาติดี ค. งดอาหารมื่อเย็น ง. รับประทานเนื้อสัตว์มากๆ 16. ข้อใดคือผลที่เกิดจากภาวะโภชนาการดี ก. ร่างกายแข็งแรง ข. ผิวพรรณดี ค. อารมณ์แจ่มใส ง. ถูกทุกข้อ 17. ในวันปกติทุกคนควรดื่มน้ำอย่างน้อยวันละกี่แก้ว ก. 4-6 แก้ว ข. 6-8 แก้ว ค. 5-7 แก้ว ง. 8-10 แก้ว 18. ข้อใดเป็นการปฏิบัติตามธงโภชนาการ ก. เด็กวัยเรียนควรงดกินอาหารเข้า ข. ผู้ใหญ่ควรดื่มนมสด วันละ 1 แก้ว ค. เด็กวัยรุ่นควรกินอาหารประเภทวิตามิน ง. ผู้สูงอายุควรกินเนื้อสัตว์ให้มากๆ	19. พฤติกรรมใดต่อไปนี้เป็นโภชนบัญญัติ ก. การกินอาหารครบ 5 หมู่ ข. การดื่มน้ำชา กาแฟ ค. การดื่มนมสด ง. การออกกำลังกายเป็นประจำ 20. สภาพของร่างกายและจิตใจอันเป็นผลจากการรับประทานอาหารซึ่งมีปริมาณเพียงพอกับความต้องการของร่างกายและมีอาหารครบถ้วนทุกหมู่มีสัดส่วนตามร่างกายต้องการหมายถึงข้อใด ก. อาหาร ข. สุขภาพ ค. โภชนาการ ง. ภาวะโภชนาการที่ดี 21. ข้อใดคืออาหารหลักหมู่ที่ 1 ก. เนื้อสัตว์ นม ไข่ และถั่วเมล็ดแห้ง ข. ข้าว แป้ง น้ำตาล เผือก มัน ค. พืชผักสีเขียวและสีเหลือง สีแดง สีม่วง สีขาว (พืชผัก 5 สี) ง. อาหารประเภทไขมันสัตว์และพืช 22. อาหารหลักหมู่ที่ 4 คือข้อใด ก. พืชผักสีเขียวและสีอื่น ๆ ข. ผลไม้ชนิดต่าง ๆ ค. เนื้อ นม ไข่ และถั่วเมล็ดแห้ง ง. ไขมันจากพืชและสัตว์ 23. โรคในข้อใดไม่ใช่โรคติดต่อ ก. โรคเอดส์ ข. โรคไข้หวัดนก ค. โรคความดันโลหิตสูง ง. โรคไข้เลือดออก 24. โรคในข้อใดเป็นโรคติดต่อ ก. โรคหัวใจและหลอดเลือด ข. โรคมะเร็ง ค. โรคเบาหวาน ง. โรคมือ เท้า ปาก
---	--



แบบทดสอบวัดผลปลายภาคเรียน
วิชา ทักษะสุขภาพ รหัสวิชา 20000-1605
ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ ปีที่ 3 สาขาวิชา กกก. เวลา 60 นาที

- | | |
|--|---|
| <p>25. โรคไข้เลือดออกเป็นโรคที่เกิดจากสัตว์ชนิดใดเป็นพาหะนำโรค</p> <p>ก. ยุงก้นปล่อง
 ข. ยุงลาย
 ค. นก
 ง. หนู</p> <p>26. อาการที่บ่งบอกถึงโรคเบาหวานคือข้อใด</p> <p>ก. ปัสสาวะบ่อยและมากในตอนกลางคืน
 ข. เหงื่อออกง่าย หน้ามืด คลื่นไส้
 ค. มีไข้สูง ปวดศีรษะ
 ง. หัวใจเต้นผิดปกติ</p> <p>27. พฤติกรรมใดที่เสี่ยงต่อการเป็นโรคความดันโลหิตสูง</p> <p>ก. รับประทานอาหารรสเค็มจัด
 ข. รับประทานอาหารรสหวานจัด
 ค. รับประทานอาหารมันมาก
 ง. รับประทานอาหารรสเผ็ดจัด</p> <p>28. ข้อใดไม่ใช่ความหมายของโรคติดต่อ</p> <p>ก. สามารถติดต่อและแพร่กระจายไปยังบุคคลอื่นได้
 ข. มีเชื้อโรคต่างๆเป็นสาเหตุของโรค
 ค. โรคที่เกิดจากความผิดปกติของร่างกาย
 ง. อาจเกิดจากพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของมนุษย์</p> <p>29. ข้อใดไม่ใช่วิธีการป้องกันโรคเบาหวาน</p> <p>ก. ควบคุมน้ำหนักไม่ให้อ้วน
 ข. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
 ค. ตรวจสอบระดับน้ำตาลในเลือดทุกปี
 ง. เน้นรับประทานอาหารจำพวกแป้ง น้ำตาล และไขมัน</p> <p>30. มะเร็งที่พบมากอันดับหนึ่งในผู้หญิงคือข้อใด</p> <p>ก. มะเร็งปากมดลูก
 ข. มะเร็งเต้านม
 ค. มะเร็งปอด
 ง. มะเร็งผิวหนัง</p> <p>31. ข้อใดไม่ใช่ปัจจัยสำคัญที่ก่อให้เกิดโรคติดต่อ</p> <p>ก. เชื้อโรค
 ข. สิ่งแวดล้อม
 ค. ความเครียด
 ง. พฤติกรรมการใช้ชีวิต</p> | <p>32. เกษตรกรที่ต้องทำไร่นานในช่วงหน้าฝนควรปฏิบัติตนอย่างไรเพื่อป้องกันโรคฉี่หนู</p> <p>ก. หมั่นล้างมือเป็นประจำ
 ข. ทานอาหารที่สุก สะอาด
 ค. สวมรองเท้าบูทและถุงมือขณะทำงาน
 ง. ฉีดวัคซีนป้องกันเชื้อแบคทีเรียที่ก่อให้เกิดโรคฉี่หนู</p> <p>33. การฉีดวัคซีนป้องกันเชื้อเอชพีวี สามารถช่วยป้องกันหรือลดความเสี่ยงในการเกิดมะเร็งอะไร</p> <p>ก. มะเร็งเต้านม
 ข. มะเร็งช่องปาก
 ค. มะเร็งผิวหนัง
 ง. มะเร็งปากมดลูก</p> <p>34. โรคเอดส์เกิดจากเชื้อโรคชนิดใด</p> <p>ก. เชื้อรา
 ข. เชื้อไวรัส
 ค. เชื้อพยาธิ
 ง. เชื้อแบคทีเรีย</p> <p>35. เชื้อเอดส์เมื่อเข้าสู่ร่างกายแล้ว จะเข้าไปทำลายส่วนใดของร่างกาย</p> <p>ก. ตับ
 ข. ปอด
 ค. หัวใจ
 ง. เม็ดเลือดขาว</p> <p>36. โรคเอดส์พบครั้งแรกที่ใด</p> <p>ก. ทวีปยุโรป
 ข. ทวีปเอเชีย
 ค. ทวีปแอฟริกา
 ง. ทวีปออสเตรเลีย</p> <p>37. โรคเอดส์เป็นโรคที่ติดต่อกันทางใดมากที่สุด</p> <p>ก. ทางเลือด
 ข. ทางน้ำลาย
 ค. ทางผิวหนัง
 ง. ทางลมหายใจ</p> |
|--|---|



แบบทดสอบวัดผลปลายภาคเรียน
วิชา ทักษะสุขภาพ รหัสวิชา 20000-1605
ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ ปีที่ 3 สาขาวิชา กจก. เวลา 60 นาที

- | | |
|---|---|
| <p>38. เพราะเหตุใดจึงกล่าวว่าโรคเอดส์เป็นโรคร้ายแรง</p> <p>ก. เพราะเป็นโรคที่มักพบในเด็กเล็ก</p> <p>ข. เพราะเป็นโรคที่ไม่แสดงอาการใด ๆ</p> <p>ค. เพราะเป็นโรคที่แพร่เชื้อไปสู่ผู้อื่นได้ง่าย</p> <p>ง. เพราะเป็นโรคที่ทำให้ร่างกายไม่มีภูมิคุ้มกันต้านทานโรคอื่น ๆ</p> <p>39. ข้อใดเป็นพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการติดโรคเอดส์จากผู้ป่วย</p> <p>ก. ใช้ห้องน้ำร่วมกัน</p> <p>ข. ทำงานห้องเดียวกัน</p> <p>ค. ใช้เข็มฉีดยาร่วมกัน</p> <p>ง. รับประทานอาหารร่วมกัน</p> <p>40. การติดเชื้อโรคเชื้อโรคต่าง ๆ จะเกิดขึ้นเมื่อใด</p> <p>ก. เมื่อร่างกายมีภูมิคุ้มกันบกพร่อง</p> <p>ข. เมื่อร่างกายมีภูมิคุ้มกันต้านทานโรค</p> <p>ค. เมื่อร่างกายไม่มีเชื้อแบคทีเรีย</p> <p>ง. เมื่อร่างกายมีอาการเบื่ออาหาร</p> <p>41. ข้อใดกล่าวถูกต้องเกี่ยวกับคำจำกัดความของยาเสพติด</p> <p>ก. ขาดยาแล้วมีอาการถอน</p> <p>ข. สารที่เข้าสู่ร่างกายด้วยวิธีการกิน ดม สูบ หรือฉีด</p> <p>ค. เสพแล้วต้องเพิ่มขนาด</p> <p>ง. สารที่เข้าร่างกายโดยการดมหรือฉีด</p> <p>42. ระบบประสาทบกพร่อง สุขภาพทรุดโทรม เกิดจากการเสพยาเสพติดขั้นไหน</p> <p>ก. ร้ายแรงที่สุด</p> <p>ข. เริ่มต้น</p> <p>ค. ระยะกลาง</p> <p>ง. ไม่แสดงผล</p> <p>43. ข้อใดเป็นปัจจัยสำคัญของการเลิกยาเสพติด</p> <p>ก. ครอบครัว</p> <p>ข. เพื่อน</p> <p>ค. คนรัก</p> <p>ง. ถูกทุกข้อ</p> | <p>44. หมดกำลังใจที่จะเลิกยา เกิดจาก</p> <p>ก. ตัมิสุรา</p> <p>ข. เครียด</p> <p>ค. คบเพื่อนติดยา</p> <p>ง. ถูกทุกข้อ</p> <p>45. ข้อใดต่อไปนี้ได้รับโทษทางกฎหมายสูงสุด กรณีเกี่ยวข้องกับยาเสพติด</p> <p>ก. คนขาย</p> <p>ข. คนซื้อ</p> <p>ค. คนผลิต</p> <p>ง. คนครอบครอง</p> <p>46. การติ่มสุราจะมีผลต่อร่างกายอย่างไร</p> <p>ก. ทำให้เห็นภาพหลอน</p> <p>ข. ทำลายเนื้อเยื่อปอด</p> <p>ค. ไม่สามารถควบคุมการทรงตัวได้</p> <p>ง. จะทำให้มีความสูงเพิ่มขึ้น</p> <p>47. สารเสพติด คืออะไร</p> <p>ก. สารหรือยาที่ต้องการเสพ</p> <p>ข. สารหรือยาที่มีผลกับเรา</p> <p>ค. สารหรือยาที่เสพและต้องการ</p> <p>ง. สารหรือยาที่เสพแล้วมีผลทั้งร่างกายและจิตใจ</p> <p>48. สารเสพติดมีลักษณะสำคัญอย่างไร</p> <p>ก. เป็นสารที่ใช้ฉีด</p> <p>ข. เป็นสารที่ใช้เสพ</p> <p>ค. เป็นสารที่เสบบางครั้ง</p> <p>ง. เป็นสารที่เสพออย่างต่อเนื่อง</p> <p>49. เฮโรอีน จัดเป็นสารเสพติดที่สอดคล้องกับข้อใด</p> <p>ก. เป็นสารเสพติดประเภทที่ 1</p> <p>ข. เป็นสารเสพติดประเภทที่ 2</p> <p>ค. เป็นสารเสพติดประเภทที่ 3</p> <p>ง. เป็นสารเสพติดประเภทที่ 4</p> <p>50. โรคใดไม่ได้เกิดจากการสูบบุหรี่</p> <p>ก. โรคไต</p> <p>ข. โรคหัวใจ</p> <p>ค. โรคมะเร็งปอด</p> <p>ง. โรคถุงลมโป่งพอง</p> |
|---|---|



แบบทดสอบวัดผลปลายภาคเรียน
วิชา ทักษะสุขภาพ รหัสวิชา 20000-1605
ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ ปีที่ 3 สาขาวิชา กกก. เวลา 60 นาที

51. สารชนิดใดที่มีอยู่ในสุรา ก. ทาร์ ข. นิโคติน ค. ไฮโดรคาร์บอน ง. เอทิลแอลกอฮอล์ 52. ข้อใดไม่ใช่สารเสพติดธรรมชาติ ก. ฝิ่น ข. กระเทียม ค. กัญชา ง. ทินเนอร์ ตัวเลือกต่อไปนี้ใช้ตอบคำถาม ข้อ 53-55 ก. กตประสาท ข. หลอนประสาท ค. กระตุ้นประสาท ง. หลอนประสาทและกระตุ้น 53. ฝิ่น ออกฤทธิ์ต่อร่างกายอย่างไร 54. กระเทียม ออกฤทธิ์ต่อร่างกายอย่างไร 55. เห็ดขี้ควาย ออกฤทธิ์ต่อร่างกายอย่างไร 56. สิ่งแรก ที่ควรทำเมื่อไปถึงสถานที่เกิดเหตุ ก. ประเมินอาการของผู้ป่วย ข. เริ่มปฐมพยาบาล ค. เคลื่อนย้ายผู้ป่วย ง. ตรวจสอบเช็คความปลอดภัยของสถานที่เกิดเหตุ	57. ความสำคัญของการปฐมพยาบาล ก. ช่วยรักษาชีวิตของผู้ป่วย ข. ช่วยป้องกันไม่ให้ผู้ป่วยมีสภาพหนักกว่าเดิม ค. ช่วยบรรเทาอาการเจ็บปวดและทรมาน ง. ถูกทุกข้อ 58. ข้อใดไม่ใช่การปฐมพยาบาลเบื้องต้น ก. เป็นการช่วยเหลือผู้ป่วยก่อนส่งโรงพยาบาล ข. เพื่อเป็นการหารายได้พิเศษ ค. เพื่อช่วยชีวิตผู้ป่วย หรือผู้ที่ได้รับบาดเจ็บ ง. เพื่อเป็นการลดความรุนแรงของอาการบาดเจ็บ หรือการเจ็บป่วย 59. ถ้าถูกมีดบาด มีเลือดไหล ควรใช้สิ่งใด ล้างทำความสะอาดบาดแผล ก. พิมเสนน้ำ ข. เบตาดีน ค. น้ำเกลือ ง. แอลกอฮอล์ 60. หากพบคนเป็นลมหมดสติ ควรทำอะไร ก. เรียกให้คนช่วยและยืนดูด้วยความสนใจ ข. ช่วยคลายเสื้อผ้าให้หลวม พัดโบกลม ให้ดม ยาหอมหรือพิมเสน ค. ตบที่โหนกหน้าเบา ๆ เพื่อให้ผู้ป่วยฟื้น ง. อุ้มให้ผู้ป่วยนั่งบนเก้าอี้ หรือเอนลำตัว
---	--

“ทุกความพยายามอาจไม่นำมาซึ่งความสำเร็จ แต่ทุกความสำเร็จล้วนเกิดจากความพยายาม”

นายพิพัฒน์ สร้อยทอง