

ข้อสอบวัดผลปลายภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2566

โรงเรียนบาลีสาริตศึกษา มจร. วิทยาเขตเชียงใหม่

รายสาระการเรียนรู้สุขศึกษา

รหัส พ 33102

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6/3

กลุ่มสาระสุขศึกษา

สอบวันที่ 26 เดือน มีนาคม พ.ศ. 2567

สอบเวลา 10.10 – 11.10 น. รวมเวลา 60 นาที

คำชี้แจง

ข้อสอบมีทั้งหมด 2 ตอน

คะแนนเต็ม

30 คะแนน

ตอนที่ 1 แบบปรนัย 4 ตัวเลือก

จำนวน

30 ข้อ

ตอนที่ 2 แบบอัตนัย

จำนวน

5 ข้อ

คำสั่ง

1. อนุญาตให้นักเรียนขีดเขียนข้อความแสดงการคิดวิเคราะห์ ลงในข้อสอบที่แจกให้ได้

2. ไม่อนุญาตให้นำเอกสารใดๆเข้าห้องสอบ

ตอนที่ 1 แบบปรนัย 4 ตัวเลือก แต่ละข้อมีคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว1. ข้อใด *ไม่ใช่* แนวทางป้องกันการเจ็บป่วยที่เหมาะสม

1. ควบคุมน้ำหนักตัวตามดัชนีมวลกาย

2. ลดความเครียดด้วยการทำสมาธิ และการวางแผนดำเนินชีวิต

3. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 20 นาที

4. ควรแบ่งสัดส่วนของการรับประทานอาหารเป็นข้าว 50% กลางวัน 25% เย็น 25%

2. ข้อใด *ไม่ใช่* องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย

1. องค์ประกอบของร่างกาย

2. อ่อนตัว หรือความยืดหยุ่น

3. ความแข็งแรงของกระดูก

4. ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิต

3. นายเอวิ่งกลับตัวได้ในเวลาอันรวดเร็ว แสดงว่ามีความสามารถอย่างไร

1. มีความคล่องแคล่ว ว่องไว

2. มีความอดทนของกล้ามเนื้อ

3. มีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

4. มีพลังกล้ามเนื้อ

4. การลุกนั่ง 30 วินาที เป็นการทดสอบความแข็งแรง และความอดทนของกล้ามเนื้อส่วนใด

1. กล้ามเนื้อแขน

2. กล้ามเนื้อขาส่วนบน

3. กล้ามเนื้อหน้าท้อง

4. กล้ามเนื้อหลัง

5. ข้อใด *ไม่ใช่* องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกลไกหรือสมรรถภาพเชิงทักษะปฏิบัติ

1. ความเร็ว (Speed)

2. ความแข็งแรง (Energetic)

3. การทรงตัว (Balance)

4. การประสานสัมพันธ์ (Co-ordination)

6. ข้อใด *ไม่ใช่* องค์ประกอบในการวางแผนพัฒนาสมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพทางกลไก

1. แรงจูงใจที่ดี

2. มีความถูกต้องตามหลักการ

3. มีความจริงใจ และตั้งใจ

4. มีความสะดวกในการทดสอบ

7. ข้อใดเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้สมาชิกในชุมชนมีสุขภาพที่ดี

1. คน สถานที่

2. คน สถานที่ และระบบสังคม

3. คน สถานที่ นโยบายเกี่ยวกับสุขภาพ

4. คน ระบบสังคม นโยบายเกี่ยวกับสุขภาพ

8. จุดมุ่งหมายของเครือข่ายสุขภาพคืออะไร

1. เพื่อรวบรวมคนที่รักสุขภาพ

2. เพื่อเกิดการแลกเปลี่ยนข้อมูลสุขภาพ

3. สร้างเสริมสุขภาพของสมาชิกในเครือข่าย

4. เพื่อประชาสัมพันธ์โครงการเกี่ยวกับสุขภาพ

9. ข้อใด *ไม่ใช่* ปัญหาสุขภาพชุมชนที่เกิดจากการมีพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพของตนเอง

1. การดื่มสุรา

2. การใช้สารเสพติด

3. การใช้ความรุนแรง

4. การเกิดความเครียด

10. ข้อใดมีความสัมพันธ์กับงานสาธารณสุขชุมชนมากที่สุด

1. การป้องกันโรค

2. การระงับภัยพิบัติ

3. การส่งเสริมอาชีพ

4. การป้องกันมลพิษ

11. ข้อใดเกี่ยวข้องกับงานสาธารณสุขชุมชน
 1. การป้องกันโรค
 2. การฟื้นฟูสภาพ
 3. การรักษาพยาบาล
 4. ถูกทุกข้อ
12. งานป้องกันโรคในชุมชน *ไม่ใช่* หน้าที่ของวัยรุ่นจริงหรือไม่ เพราะเหตุใด
 1. จริง เพราะวัยรุ่นยังเด็กเกินไปที่จะรับผิดชอบงาน
 2. จริง เพราะเป็นงานของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขเท่านั้น
 3. ไม่จริง เพราะวัยรุ่นสามารถช่วยเหลืองานป้องกันโรคในชุมชนได้ตามกำลัง
 4. ไม่จริง เพราะวัยรุ่นเป็นวัยที่มีความรู้ในงานป้องกันโรคมากกว่าวัยอื่น ๆ จึงจัดว่าวัยรุ่นมีหน้าที่ในการป้องกันโรคในชุมชนโดยตรง
13. วัยรุ่นคนใดมีส่วนร่วมในงานสาธารณสุขชุมชนมากที่สุด
 1. อัน ออกกำลังกายทุกวัน
 2. กิ๊ก เป็นอสม. ประจำหมู่บ้าน
 3. ฟ้า พาเพื่อนบ้านที่ป่วยไปโรงพยาบาล
 4. หนูม ทำอาหารที่มีประโยชน์ให้คนในครอบครัวรับประทาน
14. ข้อใดคือบทบาทของวัยรุ่นต่อการพัฒนางาน สาธารณสุขชุมชน
 1. เผยแพร่ความรู้ด้านสาธารณสุข
 2. ช่วยรักษาพยาบาลผู้ป่วยในชุมชน
 3. สร้างจิตสำนึกกับคนในชุมชนด้านความปลอดภัย
 4. ถูกทั้งข้อ ก และ ค
15. หากนักเรียนจะสร้างความตระหนักเรื่องความปลอดภัยให้กับประชาชนในชุมชน นักเรียนควรทำอย่างไร
 1. สร้างวัฒนธรรมความเป็นอยู่ที่ดีให้กับประชาชน
 2. ปลุกฝังทัศนคติที่ดีด้านความปลอดภัยให้กับประชาชน
 3. สร้างความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องในการป้องกันโรคให้กับประชาชน
 4. ควบคุมการโฆษณาและจำหน่ายเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ชนิดต่างๆ ในชุมชน
16. การปฏิบัติตนข้อใดเป็นพฤติกรรมเสี่ยงต่อความปลอดภัยในชีวิตมากที่สุด
 1. ดื่มน้ำในขณะขับรถ
 2. การไม่คาดเข็มขัดนิรภัยเมื่อนั่งเบาะหลัง
 3. พวดโทรศัพท์โดยใช้อุปกรณ์เสริมในขณะขับรถ
 4. การขับซิ่งจักรยานยนต์ด้วยความเร็ว 120 กิโลเมตรต่อชั่วโมง
17. หากนักเรียนจะจัดกิจกรรมสร้างเสริมความปลอดภัยอุบัติเหตุในชุมชน นักเรียนควรจัดกิจกรรมหรือโครงการใด
 1. โครงการหัวใจไร้สาร
 2. โครงการทูบีนัมเบอร์วัน
 3. โครงการเพื่อนบ้านเตือนภัย
 4. โครงการจักรยานยนต์ปลอดภัย
18. ข้อใด *ไม่ใช่* ลักษณะของชุมชนปลอดภัย
 1. เป็นชุมชนที่มีความสุขทั้งกายและใจ
 2. เป็นชุมชนที่มีความร่ำรวย อยู่ดีกินดี
 3. เป็นชุมชนที่ปราศจากโรคภัยทุกชนิด
 4. เป็นชุมชนที่มีการจัดกิจกรรมสร้างเสริมความปลอดภัย
19. เพราะเหตุใดจึงต้องมีการสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน
 1. เพื่อให้ครอบครัวปราศจากความอันตราย
 2. เพื่อให้ตนเองและครอบครัวมีสุขภาพที่ดี
 3. เพื่อให้ตนเองอยู่ในชุมชนได้อย่างมีความสุข
 4. เพื่อให้ประชาชนในชุมชนมีความปลอดภัยในการดำรงชีวิต
20. เพราะเหตุใดการคุยโทรศัพท์ในขณะขับซิ่ง จึงก่อให้เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย
 1. เพราะการใช้โทรศัพท์ในขณะขับซิ่งจะทำให้เสียสมาธิ
 2. เพราะโทรศัพท์จะส่งคลื่นความถี่สูงออกมา ทำให้ผู้ขับซิ่งไม่มีสมาธิ
 3. เพราะการใช้โทรศัพท์ในขณะขับซิ่งจะทำให้การสั่งการของสมองช้าลง
 4. เพราะในขณะที่ใช้โทรศัพท์จะไม่สามารถได้ยินเสียงรอบข้างภายนอก

21. การปลูกฝังจิตสำนึกความปลอดภัยเป็นวิธีการป้องกันอุบัติเหตุจราจรที่ได้ผลดีที่สุดหรือไม่ เพราะเหตุใด
1. ไม่ดี เพราะการปลูกฝังจิตสำนึกที่ดีจะต้องเริ่มตั้งแต่วัยเด็ก
 2. ไม่ดี เพราะประชาชนแต่ละคนได้รับการปลูกฝังที่แตกต่างกัน
 3. ดี เพราะประชาชนจะได้ไม่เกิดความประมาทในการใช้รถใช้ถนน
 4. ดี เพราะประชาชนจะได้มีความระมัดระวังในการขับซึ่รถกันมากขึ้น
22. หากนักเรียนต้องการจะให้รัฐบาลมีมาตรการป้องกันอุบัติเหตุจราจรในช่วงเทศกาลปีใหม่ นักเรียนจะเสนอแนวทางการป้องกันอย่างไรแก่รัฐบาลเพื่อให้การป้องกันดังกล่าวได้ผลดีที่สุด
1. บังคับใช้กฎหมายอย่างเข้มงวด
 2. ตั้งจุดตรวจสกัดตามถนนสายหลักและสายรอง
 3. ปลูกฝังจิตสำนึกความปลอดภัยให้กับประชาชน
 4. ปรับปรุงถนนและจุดอันตรายให้มีสภาพปลอดภัย
23. การที่จะทำให้อุบัติเหตุบนท้องถนนลดลง จำเป็นต้องได้รับความร่วมมือจากใคร
1. เจ้าหน้าที่ตำรวจ
 2. เจ้าหน้าที่ของรัฐ
 3. ทุกคนร่วมมือกัน
 4. หน่วยงานรัฐและเอกชน
24. เพราะเหตุใดอุบัติเหตุที่เกิดขึ้นในช่วงเทศกาลสำคัญต่างๆจึงคร่าชีวิตคนไทยเป็นจำนวนมาก
1. เพราะมีผู้ใช้รถใช้ถนนเป็นจำนวนมาก
 2. เพราะนานๆ จะมีเทศกาลสำคัญสักครั้ง
 3. เพราะประชาชนมักจะเฉลิมฉลองหรือสังสรรค์กัน
 4. เพราะประชาชนส่วนใหญ่มักจะกลับบ้านที่ต่างจังหวัด
25. อุบัติเหตุในช่วงเทศกาลปีใหม่ เกิดจากสาเหตุใดสูงที่สุด
1. เมาสุรา
 2. ขับรถเร็วเกินกำหนด
 3. สภาพเครื่องยนต์ชำรุด
 4. เส้นทางชำรุดเสียหาย
26. ข้อใด ไม่ใช่ กิจกรรมในการดำเนินการส่งเสริมสุขภาพ
1. สร้างนโยบายสาธารณะสุขภาพเพื่อสุขภาพ
 2. สร้างเสริมชุมชนเข้มแข็ง
 3. สร้างสิ่งแวดล้อมที่เกื้อหนุนการมีสุขภาพดี
 4. ไม่มีข้อใดถูก
27. การกวาดขันจับกุมการโทรศัพท์ขณะขับรถ เป็นยุทธศาสตร์การลดอุบัติเหตุด้านใด
1. ยุทธศาสตร์บังคับใช้กฎหมาย
 2. ยุทธศาสตร์ด้านวิศวกรรมจราจร
 3. ยุทธศาสตร์การประเมินผลและสารสนเทศ
 4. ยุทธศาสตร์สนับสนุนบริการทางการแพทย์ฉุกเฉิน
28. หากผู้ขับขี่ไม่พกพาใบขับขี่ อัตราโทษปรับตรงกับข้อใด
1. ไม่เกิน 300 บาท
 2. ไม่เกิน 500 บาท
 3. ไม่เกิน 1,000 บาท
 4. ไม่เกิน 1,500 บาท
29. เมื่อนำอยู่ เป็นกลยุทธ์ที่มีจุดมุ่งหมายอย่างไร
1. แสดงข้อมูลทางด้านต่างๆ เพื่อความปลอดภัยในชุมชน
 2. ประชาสัมพันธ์ข้อมูลข่าวสารเพื่อการป้องกันอุบัติเหตุ
 3. พัฒนางานด้านสิ่งแวดล้อมและพฤติกรรมความปลอดภัย
 4. พัฒนาสุขภาพของคนในชุมชนควบคู่ไปกับการพัฒนาเมือง
30. การสำรวจความปลอดภัยของชุมชนที่สมาชิกในชุมชนสามารถปฏิบัติได้คือข้อใด
1. สำรวจการชำรุดของสายไฟ
 2. สำรวจฝาท่อระบายน้ำแตกหัก
 3. สำรวจปริมาณของสมาชิกที่ดื่มสุราแล้วขับรถ
 4. สำรวจพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุของสมาชิกในชุมชน

