

ชื่อ-สกุล..... ห้อง ม.3/..... เลขที่.....

แบบทดสอบวัดผลปลายภาค ประจำภาคเรียนที่ 2 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 รายวิชาสุขศึกษา พ23103

ตอนที่ 2 ข้อสอบอัตนัย จำนวน 4 ข้อ (10 คะแนน)

คำชี้แจง จงตอบคำถามต่อไปนี้ให้ถูกต้องที่สุด

ข้อที่ 1. การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ส่งผลต่อสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุอย่างไร ยกตัวอย่าง 4 ข้อ (2คะแนน)

.....

.....

.....

.....

ข้อที่ 2. ให้นักเรียนบอกขั้นตอนการช่วยฟื้นคืนชีพ CPR อย่างถูกวิธี ในแต่ละขั้นตอนมาอย่างละเอียด (4คะแนน)

ขั้นตอนที่ 1

ขั้นตอนที่ 2

ขั้นตอนที่ 3

ขั้นตอนที่ 4

ข้อที่ 3. นักเรียนมีวิธีพัฒนาสมรรถภาพทางกายของตนเองให้ดีกว่าเดิมได้อย่างไร ยกตัวอย่าง 4 ข้อ (2คะแนน)

.....

.....

.....

.....

ข้อที่ 4. ให้นักเรียนบอกรูปแบบการพักผ่อนและการออกกำลังกาย มาอย่างน้อย 4 ข้อ (2คะแนน)

การพักผ่อน ได้แก่

การพักผ่อน ได้แก่

การออกกำลังกาย ได้แก่

การออกกำลังกาย ได้แก่

