

แบบทดสอบก่อน - หลังเรียน
ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย
รายวิชา สุขศึกษา พลศึกษา (ทช 31002)

ชื่อ - สกุล

รหัสประจำตัวนักศึกษา

คำชี้แจง จงเลือกคำตอบที่ถูกต้องเพียงข้อเดียว

ข้อที่ 1. ต่อมที่มีรูปร่างค่อนข้างแบนคล้ายหมีวกครอบอยู่ส่วนบน อยู่เหนือไตทั้งสองข้าง หมายถึงอวัยวะใด

- ก. ต่อมไทมัส
- ข. ต่อมใต้สมอง
- ค. ต่อมหมวกไต
- ง. ต่อมพาราไทรอยด์

ข้อที่ 2. อวัยวะที่ทำหน้าที่สร้างตัวอสุจิ ในเซลล์สืบพันธุ์เพศชาย คือข้อใด

- ก. อัณฑะ
- ข. ต่อมลูกหมาก
- ค. ต่อมคาวเปอร์
- ง. ต่อมสร้างน้ำเลี้ยงอสุจิ

ข้อที่ 3. ถ้าถุงน้ำดีถูกตัดออก จะส่งผลกระทบต่อระบบทางเดินอาหารอย่างไร

- ก. เบื่ออาหาร
- ข. อาหารไขมันไม่ถูกย่อย
- ค. ไม่สามารถสร้างเอนไซม์ไลเปสได้
- ง. เป็นแผลที่กระเพาะอาหารและลำไส้

ข้อที่ 4. ข้อใดเป็นการดูแลป้องกันความผิดปกติของระบบขับถ่ายปัสสาวะ

- ก. ไม่ควรกลั้นปัสสาวะนานเกินไป
- ข. ดื่มน้ำสะอาด อย่างน้อยวันละ 6 – 8 แก้ว
- ค. หลีกเลี่ยงการรับประทานผักที่มีสารออกซาเลตสูง
- ง. ถูกทุกข้อที่กล่าวมา

ข้อที่ 5. หากท่านมีปัญหาเกี่ยวกับระบบย่อยอาหาร **ไม่ควร** ปฏิบัติอย่างไร

- ก. เคี้ยวอาหารให้ละเอียด
- ข. ถ่ายอุจจาระให้เป็นเวลาและสม่ำเสมอ
- ค. รับประทานอาหารที่สะอาด และปรุงสุกใหม่ๆ
- ง. รับประทานอาหารพรา่เพื่อ จุกจิก และทานให้ตรงเวลา

ข้อที่ 6. หน่วยงานใดในปัจจุบันที่ให้คำปรึกษาในการวางแผนดูแลสุขภาพที่ใกล้ที่สุด

- ก. สกร.อำเภอ
- ข. โรงเรียนประจำอำเภอ
- ค. องค์การบริหารส่วนตำบล
- ง. โรงพยาบาลชุมชนใกล้บ้าน

ข้อที่ 7. เมื่อเรารับประทานอาหารเข้าสู่ร่างกาย มีระบบใดบ้างที่ต้องทำงานประสานกันเพื่อเปลี่ยนอาหารเป็นพลังงานในร่รกายนำไปใช้ในการเจริญเติบโต

- ก. ระบบย่อยอาหาร ระบบหมุนเวียนเลือดระบบหายใจ
- ข. ระบบหมุนเวียนเลือด ระบบย่อยอาหารระบบขับถ่าย
- ค. ระบบย่อยอาหาร ระบบสืบพันธุ์ ระบบหมุนเวียนเลือด
- ง. ระบบย่อยอาหาร ระบบหมุนเวียนเลือดระบบประสาท

ข้อที่ 8. ระบบย่อยอาหารทำงานประสานกับระบบหายใจในเรื่องใด

- ก. ระบบย่อยอาหารลำเลียงอาหารที่ย่อยแล้วไปเลี้ยงเซลล์หายใจนำแก๊สออกซิเจนเข้าสู่เซลล์
- ข. ระบบย่อยอาหารย่อยอาหารให้มีโมเลกุลเล็กลง ระบบหายใจนำออกซิเจนไปใช้ในปฏิกิริยาสลายอาหาร
- ค. ระบบย่อยอาหารดูดซึมอาหารเข้าสู่ระบบหมุนเวียนเลือด ระบบหายใจนำอาหารที่เข้าสู่ระบบหมุนเวียนเลือดไปใช้ในปฏิกิริยาการหายใจ
- ง. ระบบย่อยอาหารย่อยและกำจัดอาหารที่เป็นพิษออกนอกร่างกาย ระบบหายใจดูดซึมอาหารที่เหลือจากการ

ข้อที่ 9. พฤติกรรมใดเป็นการแสดงออกของพฤติกรรมทางสังคมของสัตว์

- ก. การจับแมลงเป็นอาหารของกบ
- ข. การเคลื่อนที่เข้าหาแสงของพลาณาเรียว
- ค. การไขเสียงร้องเรียกคูของกบเพื่อการผสมพันธุ์
- ง. การสร้างรังของนกเป็ดผีซึ่งแตกต่างจากรังนกทั่วไป

ข้อที่ 10. อาหารในข้อใดจัดเป็นอาหารในกลุ่มเดียวกัน

- ก. ขนมปง เนยสด ไข่ดาว
- ข. นมสด น้ำสมคั้น บัวลอยไข่หวาน
- ค. ข้าวสวย ลูกตาลกรอบ หมูอบซอส
- ง. ปลาช่อนนึ่ง เนื้อแดดเดียว ไข่เจียวหมูสับ