



โรงเรียนฉิมแจ้งวิชาวาสอน
ข้อสอบวัดผลปลายภาคเรียน
รหัสวิชา พ23102

ตำบลห้วยใหญ่ อำเภอบางละมุง
ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2568
ชื่อวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา 6

จังหวัดชลบุรี
ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3
เวลา 40 นาที

คำชี้แจง : จงเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

ตอนที่ 1 : ปรนัย 4 ตัวเลือก จำนวน 30 ข้อละ 0.33 คะแนน รวม 10 คะแนน

ตัวชี้วัด : พ 4.1 ม.3/5 ทดสอบสมรรถภาพทางกายและ
พัฒนาได้ตามความแตกต่างระหว่างบุคคล

1. ข้อใด **ไม่ใช่** องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์
กับทักษะ

- ก. ความคล่องตัว
- ข. ความสมดุลหรือการทรงตัว
- ค. ความอดทนในการใช้กำลัง
- ง. พลังหรือกำลังของกล้ามเนื้อ

2. การทดสอบสมรรถภาพทางกายด้วยตนเองมีประโยชน์
อย่างไร

- ก. ได้ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์
- ข. ได้เพิ่มคุณค่าให้แก่ชีวิตของตนเอง
- ค. ได้หาประสบการณ์ใหม่ ๆ ให้ตนเอง
- ง. ถูกทุกข้อ

3. สมรรถภาพทางกายด้านใดที่มีประโยชน์ในชีวิตประจำวัน
มากที่สุด

- ก. ความอดทน
- ข. ความอ่อนตัว
- ค. ความคล่องตัว
- ง. ความสมดุลหรือการทรงตัว

4. การที่คนเราจะมีสมรรถภาพทางกายดีได้นั้น ปัจจัยใด
สำคัญที่สุด

- ก. ต้นแบบ
- ข. การฝึกฝน
- ค. พรสวรรค์
- ง. ความพร้อม

5. เด็กชายธาวิณ เมื่อได้ยินเสียงสัญญาณนกหวีดของครูผู้สอน
ได้วิ่งซิกแซกกรอบกรวยที่ตั้งไว้ไป-กลับ 5 รอบ จากข้อความ
ข้างต้นจัดได้ว่าใช้สมรรถภาพทางกายในลักษณะใด

- ก. สมรรถภาพทางกายในด้านความเร็ว
- ข. สมรรถภาพทางกายในด้านความคล่องตัว
- ค. สมรรถภาพทางกายในด้านพลังของกล้ามเนื้อ
- ง. สมรรถภาพทางกายในด้านความแข็งแรงของ
กล้ามเนื้อ

6. ข้อใด **ไม่ใช่** ประโยชน์ของการมีสมรรถภาพทางกายที่ดี

- ก. ส่งเสริมให้เกิดสุขภาพที่ดี
- ข. ปฏิบัติกิจกรรมในการเรียนและการทำงานเก่งกว่า
ผู้อื่น
- ค. ประกอบกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างกระฉับกระเฉง
- ง. ร่างกายมีพลังงานสำรองพอที่จะปฏิบัติกิจกรรมใน
กรณีฉุกเฉิน

7. การยืดกล้ามเนื้อและการแยกข้อต่อส่วนต่าง ๆ จากข้อความ
ดังกล่าวเป็นการพัฒนาสมรรถภาพทางกายทางด้านใด

- ก. ความคล่องแคล่วว่องไว
- ข. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ
- ค. ความยืดหยุ่นหรือความอ่อนตัว
- ง. ความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิต

8. เหตุใดต้องยืดเหยียดกล้ามเนื้อก่อนออกกำลังกาย

- ก. เพื่อลดการบาดเจ็บ
- ข. เพื่อเตรียมกล้ามเนื้อให้พร้อมในการยืดเหยียด
- ค. เพื่อช่วยให้ลดเวลาในการออกกำลังกายให้สั้นลง
- ง. ถูกทุกข้อ

<p>9.ข้อใดหมายถึงความสามารถของกล้ามเนื้อและข้อต่อต่าง ๆ ภายในร่างกายที่เคลื่อนไหว ยืดเหยียด และโค้งงอให้ได้มากที่สุด</p> <ul style="list-style-type: none">ก.ความแข็งแรงและอดทนของกล้ามเนื้อข.ความคล่องแคล่วว่องไวค.ความอ่อนตัวง.ความเร็ว <p>10.การออกกำลังกายตามหลัก FITT จะต้องออกกำลังกายอย่างไร</p> <ul style="list-style-type: none">ก.ต้องออกกำลังกายประมาณ 3 – 5 วันต่อสัปดาห์ข.ต้องออกกำลังกายติดต่อกันอย่างน้อย 20 นาทีค.เป็นการออกกำลังกายที่ใช้กล้ามเนื้อมัดเล็กในการเคลื่อนไหวง.ถูกทั้ง ก และ ข <p>11.ข้อใดที่นักเรียนสามารถนำมาใช้ทดสอบสมรรถภาพทางกายด้วยตนเองร่วมกับเพื่อน ๆ ได้</p> <ul style="list-style-type: none">ก.การว่ายน้ำ เพื่อทดสอบความแข็งแรงของร่างกายทุกส่วนข.การเดินแอโรบิก เพื่อทดสอบความอดทนของร่างกายทุกส่วนค.การยกน้ำหนัก เพื่อสร้างเสริมกล้ามเนื้อให้สามารถออกแรงได้ในระยะเวลาสั้น ๆง.ถูกทุกข้อ <p>12.การออกกำลังกายแบบแอนแอโรบิกควบคู่กับการออกกำลังกายแบบแอโรบิกช่วยเสริมสร้างองค์ประกอบ ร่างกายด้านใด และความสัมพันธ์ในการออกกำลังกายควรเป็นอย่างไร</p> <ul style="list-style-type: none">ก.ช่วยเพิ่มพลังและความอดทนของกล้ามเนื้อ ควรออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 วัน ที่ไม่ใช่วันติดกันข.ช่วยเพิ่มความคล่องแคล่วว่องไวของร่างกาย ควรออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน ติดกันค.ช่วยเพิ่มความอดทนของระบบหัวใจและไหลเวียนเลือด ควรออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 – 5 วันง.ถูกทุกข้อ	<p>ตัวชี้วัด : พ 5.1 ม.3/4 วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของการตีม เครื่องตีมที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุ</p> <p>13.เครื่องตีมที่มีแอลกอฮอล์หมายถึง เครื่องตีมที่มีสิ่งใดผสมอยู่</p> <ul style="list-style-type: none">ก.แอลกอฮอล์ข.แอลกอฮอล์ตามีนค.แอลกอฮอล์ไฮโอนง.เอทิลแอลกอฮอล์ <p>14.กฎหมายของประเทศสหรัฐอเมริกากำหนดให้เครื่องตีมแอลกอฮอล์ที่สามารถบริโภคได้ต้องมีองค์ประกอบของเอทิลแอลกอฮอล์เป็นส่วนผสมอยู่จำนวนเท่าใด</p> <ul style="list-style-type: none">ก.ไม่น้อยกว่าร้อยละ 0.5ข.ไม่น้อยกว่าร้อยละ 1.0ค.ไม่น้อยกว่าร้อยละ 1.5ง.ไม่น้อยกว่าร้อยละ 2.0 <p>15.การตีมเครื่องตีมแอลกอฮอล์ ถ้าตีมในปริมาณไม่มากมีสรรพคุณช่วยในเรื่องใด</p> <ul style="list-style-type: none">ก.ทำให้รู้สึกผ่อนคลายข.ทำให้เสียการทรงตัวค.ทำให้หลับสบายง.ถูกทั้ง ก และ ค <p>16.อวัยวะส่วนใดจะทำให้ระบบควบคุมการทำงานรู้สึกกระปรี้กระเปร่า แต่ถ้าตีมมากขึ้นจะทำให้ร่างกายเสียการทรงตัว บางครั้งเศร้าซึม และมีอาการประสาทหลอน</p> <ul style="list-style-type: none">ก.สมองข.หัวใจค.กระแสเลือดง.กระเพาะอาหารและลำไส้ <p>17.อาการปวดศีรษะ มือสั่น หงุดหงิด กระวนกระวาย ตาู้แสงสว่างไม่ได้ หลังหยุดตีม 4-6 ชั่วโมง จะเกิดขึ้นกับบุคคลใด</p> <ul style="list-style-type: none">ก.ผู้ไม่ติดแอลกอฮอล์ข.ผู้ไม่เคยตีมแอลกอฮอล์ค.ผู้ตีมแอลกอฮอล์จนติดง.ผู้ติดแอลกอฮอล์อย่างรุนแรง
--	---

<p>18. ข้อใดเป็นผลกระทบของการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่มีต่อตับ</p> <p>ก. ตับแข็ง</p> <p>ข. เลือดออกในตับ</p> <p>ค. ตับเป็นสีเหลือง</p> <p>ง. น้ำย่อยย่อยตัวตับ</p> <p>19. สุรามีผลต่อระบบประสาทอย่างไร</p> <p>ก. ออกฤทธิ์ผสมผสาน</p> <p>ข. ออกฤทธิ์กดประสาท</p> <p>ค. ออกฤทธิ์หลอนประสาท</p> <p>ง. ออกฤทธิ์กระตุ้นประสาท</p> <p>20. ลักษณะอาการของผู้ที่เกิดภาวะขาดแอลกอฮอล์ลักษณะเรื้อรังคือข้อใด</p> <p>ก. กระวนกระวาย ตาสู้แสงไม่ได้</p> <p>ข. นอนไม่หลับ ความจำบกพร่อง ใจสั่น</p> <p>ค. ปวดศีรษะ รู้สึกหงุดหงิด มือสั่น ตาสู้แสงสว่างไม่ได้</p> <p>ง. ปัสสาวะบ่อย หงุดหงิด</p> <p>21. ข้อใดกล่าวไม่ถูกต้องเกี่ยวกับผลกระทบของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ที่มีต่อสังคม</p> <p>ก. ทำให้ต้องใช้จ่ายเพิ่ม</p> <p>ข. ทำให้เกิดการทะเลาะวิวาท</p> <p>ค. ทำให้คนดื่มเสียบุคลิกภาพ</p> <p>ง. ทำให้พักผ่อนนอนหลับมากขึ้น</p> <p>22. กฎหมายใหม่กำหนดให้บุคคลประเภทใดที่มีระดับแอลกอฮอล์ได้ไม่เกิน 50 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์ในการขับรถยนต์</p> <p>ก. ผู้ขับขี่ทั่วไป</p> <p>ข. ผู้ขับขี่ที่มีอายุไม่เกิน 20 ปี</p> <p>ค. ผู้ขับขี่ที่ได้ใบอนุญาตขับรถยนต์ชั่วคราว</p> <p>ง. ผู้ขับขี่ที่มีใบอนุญาตขับรถประเภทอื่นที่ใช้แทนกันไม่ได้</p>	<p>23. การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์มีผลต่อการเกิดอุบัติเหตุเนื่องจากพฤติกรรมใดมากที่สุด</p> <p>ก. สมองสั่งการช้าลง</p> <p>ข. ขาดความยับยั้งชั่งใจ</p> <p>ค. การตัดสินใจบกพร่อง</p> <p>ง. ถูกทั้งทุกข้อ</p> <p>24. การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์อย่างต่อเนื่องจะทำให้วัยรุ่นได้รับผลกระทบเรื่องใดมากที่สุด</p> <p>ก. ความจำ</p> <p>ข. การมองเห็น</p> <p>ค. สมรรถภาพทางเพศ</p> <p>ง. การเจริญเติบโตของร่างกาย</p> <p>25. แนวทางการลดอุบัติเหตุการจราจรเนื่องจากการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ในข้อใดที่สำคัญที่สุดสำหรับนักเรียน</p> <p>ก. การเตือนบุคคลใกล้ชิด</p> <p>ข. การมีส่วนร่วมของชุมชน</p> <p>ค. การกระจายข่าวสารในชุมชน</p> <p>ง. การใช้กฎหมายบังคับอย่างจริงจัง</p> <p>26. ข้อใดเป็นสาเหตุของการเกิดอุบัติเหตุทางรถยนต์ที่เกิดจากความประมาท</p> <p>ก. สภาพผิวจราจร</p> <p>ข. จำนวนรถยนต์ที่เพิ่มมากขึ้น</p> <p>ค. การไม่ปฏิบัติตามกฎจราจร</p> <p>ง. การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์</p> <p>ตัวชี้วัด : พ 5.1 ม.3/5 แสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี</p> <p>27. ข้อใดให้ความหมายของการช่วยฟื้นคืนชีพผู้ประสบอุบัติเหตุได้อย่างสมบูรณ์ที่สุด</p> <p>ก. การช่วยห้ามเลือด</p> <p>ข. การปฐมพยาบาลเบื้องต้น</p> <p>ค. การช่วยหายใจโดยเครื่องมือแพทย์</p> <p>ง. การช่วยเหลือเบื้องต้นเพื่อให้ผู้บาดเจ็บปลอดภัยก่อนนำส่งสถานพยาบาล</p>
---	---

28.การช่วยชีวิตขั้นพื้นฐานข้อใดเป็นลำดับขั้นตอนที่ถูกต้อง
ก.การช่วยหายใจ การเปิดทางเดินหายใจ การกดหน้าอก
ข.การเปิดทางเดินหายใจ การกดหน้าอก การช่วยหายใจ
ค.การกดหน้าอก การเปิดทางเดินหายใจ การช่วยหายใจ
ง.การกดหน้าอก การช่วยหายใจ การเปิดทางเดินหายใจ

29.ขั้นตอนใดคือขั้นตอนที่ปฏิบัติหลังจากให้การช่วยเหลือผู้
ประสบอุบัติเหตุด้วยวิธีการเป่าปากช่วยหายใจ

- ก.การตรวจชีพจร
- ข.การเปิดทางเดินหายใจ
- ค.การเป่าจมูกช่วยหายใจ
- ง.การปฏิบัติการณ์วดหัวใจ

30.ข้อใดกล่าวถูกต้องเกี่ยวกับการกดหน้าอกให้มีประสิทธิภาพ

- ก.กดหน้าอกด้วยความเร็วที่เหมาะสม
- ข.กดลึกอย่างเพียงพอเพื่อกระตุ้นการทำงานของหัวใจ
- ค.การวางมือในการกระตุ้นการทำงานของหัวใจควร

วางให้ถูกต้อง

- ง.ถูกทุกข้อ



โรงเรียนผืนแจ้งวิชาสอน
ข้อสอบวัดผลปลายภาคเรียน
รหัสวิชา พ23102

ตำบลห้วยใหญ่ อำเภอบางละมุง
ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2568
ชื่อวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา 6

จังหวัดชลบุรี
ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3
เวลา 40 นาที

ชื่อ..... ชั้น..... เลขที่.....

ตอนที่ 2 : อัตนัย จำนวน 10 ข้อละ 1 คะแนน รวม 10 คะแนน

ตัวชี้วัด : พ 4.1 ม.3/5 ทดสอบสมรรถภาพทางกายและพัฒนาได้ตามความแตกต่างระหว่างบุคคล

พ 5.1 ม.3/4 วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุ

พ 5.1 ม.3/5 แสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี

1.สมรรถภาพทางกาย หมายถึงอะไร

.....
.....

2.การทดสอบสมรรถภาพทางกายมีประโยชน์อย่างไร

.....
.....

3.ยกตัวอย่างวิธีพัฒนาสมรรถภาพทางกายมา 1 วิธี

.....
.....

4.การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มีผลต่อสมองอย่างไร

.....
.....

5.การดื่มแอลกอฮอล์มีผลต่อการเกิดอุบัติเหตุอย่างไร

.....
.....

6.ยกตัวอย่างผลกระทบของแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพมา 1 อย่าง

.....
.....

7.การช่วยฟื้นคืนชีพ (CPR) คืออะไร

.....
.....

8.การกดหน้าอกมีวัตถุประสงค์เพื่ออะไร

.....
.....

9. เมื่อพบผู้หมดสติ ควรทำสิ่งใดเป็นอันดับแรก

10. เพราะเหตุใดนักเรียนจึงควรดูแลสุขภาพ ออกกำลังกาย และหลีกเลี่ยงแอลกอฮอล์

 School Bright

กระดาษคำตอบ

ชื่อ-สกุล

ชั้น เลขที่ วิชา

คำสั่ง :

1. ห้ามพับหรือขยำ
2. กรอกข้อมูลให้ครบถ้วน
3. ใช้ดินสอ 2B หรือปากกา ระบายลงในวงกลม
4. หากต้องการเปลี่ยนคำตอบ ลบคำตอบเดิมออกให้สะอาด ระวังกระดาษขาด

วิธีฝนที่ผิด



วิธีฝนที่ถูก



ชุดที่

(A)

(B)

(C)

(D)

รหัสนักเรียน

0	0	0	0	0	0
1	1	1	1	1	1
2	2	2	2	2	2
3	3	3	3	3	3
4	4	4	4	4	4
5	5	5	5	5	5
6	6	6	6	6	6
7	7	7	7	7	7
8	8	8	8	8	8
9	9	9	9	9	9

	ก	ข	ค	ง	จ
1	1	2	3	4	5
2	1	2	3	4	5
3	1	2	3	4	5
4	1	2	3	4	5
5	1	2	3	4	5
6	1	2	3	4	5
7	1	2	3	4	5
8	1	2	3	4	5
9	1	2	3	4	5
10	1	2	3	4	5

	ก	ข	ค	ง	จ
11	1	2	3	4	5
12	1	2	3	4	5
13	1	2	3	4	5
14	1	2	3	4	5
15	1	2	3	4	5
16	1	2	3	4	5
17	1	2	3	4	5
18	1	2	3	4	5
19	1	2	3	4	5
20	1	2	3	4	5

	ก	ข	ค	ง	จ
21	1	2	3	4	5
22	1	2	3	4	5
23	1	2	3	4	5
24	1	2	3	4	5
25	1	2	3	4	5
26	1	2	3	4	5
27	1	2	3	4	5
28	1	2	3	4	5
29	1	2	3	4	5
30	1	2	3	4	5

www.schoolbright.co