📝 เนื้อหาแบบทดสอบ: สุขศึกษาและพลศึกษา ม.6 (40 ข้อ)

คำชี้แจง: ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

1. ส่วนใดของสมองที่ทำหน้าที่หลักในการควบคุมการทรงตัวและการทำงานประสานกันของกล้ามเนื้อ?

ก. ซีรีบรัม (Cerebrum) ข. ซีรีเบลลัม (Cerebellum)

ค. เมดัลลา ออบลองกาตา (Medulla Oblongata) ง. ไฮโปทาลามัส (Hypothalamus)

2. เมื่อนักเรียนตกใจสุดขีด ระบบประสาทอัตโนมัติส่วนใดจะทำงานเพื่อเตรียมร่างกายให้พร้อมเผชิญหน้าหรือวิ่งหนี (Fight or Flight)?

ก. ระบบประสาทโซมาติก ข. ระบบประสาทส่วนกลาง

ค. ระบบประสาทซิมพาเทติก ง. ระบบประสาทพาราซิมพาเทติก

3. ต่อมไร้ท่อใดที่ได้รับสมญานามว่า "ต่อมหลัก (Master Gland)" เนื่องจากควบคุมการทำงานของต่อมไร้ท่ออื่นๆ ในร่างกาย?

ก. ต่อมไทรอยด์ ข. ต่อมหมวกไต

ค. ต่อมไพเนียล ง. ต่อมใต้สมอง

4. ฮอร์โมนอินซูลิน (Insulin) ที่ทำหน้าที่ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด สร้างมาจากอวัยวะใด?

ก. ตับ (Liver) ข. ตับอ่อน (Pancreas)

ค. ไต (Kidney) ง. ม้าม (Spleen)

5. การขาดสารไอโอดีนจะส่งผลกระทบโดยตรงต่อการสร้างฮอร์โมนของต่อมใดมากที่สุด?

ก. ต่อมไทรอยด์ ข. ต่อมพาราไทรอยด์

ค. ต่อมไทมัส ง. ต่อมใต้สมอง

6. อวัยวะใดในระบบสืบพันธุ์เพศชายที่ทำหน้าที่ทั้งสร้างอสุจิและผลิตฮอร์โมนเทสโทสเตอโรน?

ก. ต่อมลูกหมาก ข. ถุงอัณฑะ

ค. อัณฑะ ง. หลอดนำอสุจิ

7. กระบวนการปฏิสนธิ (Fertilization) ตามธรรมชาติมักเกิดขึ้นที่บริเวณใดของระบบสืบพันธุ์เพศหญิง?

ก. รังไข่ ข. ท่อนำไข่ (ปีกมดลูก)

ค. โพรงมดลูก ง. ปากมดลูก

8. ในรอบเดือนปกติ (ประมาณ 28 วัน) การตกไข่ของเพศหญิงมักจะเกิดขึ้นในช่วงใด?

ก. วันที่ 1 ของรอบเดือน ข. วันที่ 7 ของรอบเดือน

ค. วันที่ 14 ของรอบเดือน ง. วันที่ 21 ของรอบเดือน

9. หากร่างกายมีระดับฮอร์โมนเอสโตรเจนและโปรเจสเตอโรนลดลงอย่างรวดเร็ว จะส่งผลอย่างไรต่อเพศหญิง?

ก. เกิดการตกไข่ ข. ผนังมดลูกหลุดลอกกลายเป็นประจำเดือน

ค. ร่างกายเตรียมพร้อมรับการฝังตัวของตัวอ่อน ง. รังไข่หยุดการทำงานถาวร

10. ฮอร์โมนใดที่ถูกหลั่งออกมาจากต่อมหมวกไตส่วนในเมื่อร่างกายเกิดความเครียดหรือตื่นเต้น?

ก. คอร์ติซอล ข. เมลาโทนิน

ค. โกรทฮอร์โมน ง. อะดรีนาลีน

11. การพักผ่อนไม่เพียงพอส่งผลเสียต่อระบบประสาทอย่างไรชัดเจนที่สุด?

ก. ทำให้สารสื่อประสาททำงานดีขึ้น ข. การตอบสนองช้าลงและความจำเสื่อมถอย

ค. กระตุ้นให้สร้างเซลล์ประสาทใหม่ได้เร็วขึ้น ง. ทำให้เส้นประสาทตาขยายตัว

12. เมื่อเกิดความเครียด ระบบประสาทและระบบใดจะทำงานร่วมกันอย่างชัดเจนที่สุดในการหลั่งฮอร์โมนเพื่อตอบสนอง?

ก. ระบบขับถ่าย ข. ระบบสืบพันธุ์

ค. ระบบต่อมไร้ท่อ ง. ระบบย่อยอาหาร

LIVEWORKSHEETS

13. การวิ่งหนีอันตรายอย่างรวดเร็ว ต้องอาศัยการทำงานร่วมกันของระบบใดเป็นหลัก?

ก. ระบบประสาท ระบบกล้ามเนื้อ ระบบโครงร่าง

ข. ระบบหายใจ ระบบขับถ่าย ระบบสืบพันธุ์

ค. ระบบต่อมไร้ท่อ ระบบย่อยอาหาร ระบบผิวหนัง

ง. ระบบไหลเวียนโลหิต ระบบน้ำเหลือง ระบบประสาท

14. ฮอร์โมนจากระบบต่อมไร้ท่อถูกลำเลียงไปสู่อวัยวะเป้าหมายทั่วร่างกายผ่านทางใด?

ก. กระแสเลือด ข. เส้นประสาท

ค. ท่อน้ำเหลือง ง. ท่อของต่อมไร้ท่อ

15. ข้อใดคือพฤติกรรมที่ช่วยรักษาสมดุลของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อได้ดีที่สุด?

ก. ดื่มเครื่องดื่มชูกำลังเมื่อรู้สึกง่วง ข. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและนอนหลับให้เพียงพอ

ค. รับประทานอาหารเสริมฮอร์โมนเป็นประจำ ง. ทำกิจกรรมที่ท้าทายและตื่นเต้นอยู่ตลอดเวลา

16. ข้อใดให้ความหมายของ "ความขัดแย้ง" ได้ครอบคลุมที่สุด?

ก. การทะเลาะวิวาทด้วยกำลัง ข. การแข่งขันเพื่อชิงรางวัล

ค. สภาพความไม่ลงรอยกันทางความคิด ความรู้สึก หรือผลประโยชน์ ง. การที่บุคคลมีนิสัยแตกต่างกัน

17. สาเหตุหลักของความขัดแย้งในกลุ่มวัยรุ่นมักเกิดจากปัจจัยใดมากที่สุด?

ก. ความแตกต่างทางพันธุกรรม ข. การขาดทักษะในการสื่อสารและการยึดความคิดตนเองเป็นหลัก

ค. ความแตกต่างทางฐานะทางเศรษฐกิจ ง. การเรียนในสายวิชาที่ต่างกัน

18. ทักษะใดสำคัญที่สุดในการ "ป้องกัน" ไม่ให้เกิดความขัดแย้ง?

ก. การพูดโน้มน้าวใจ ข. การฟังอย่างลึกซึ้ง (Active Listening)

ค. การใช้อำนาจต่อรอง ง. การหลีกเลี่ยงการพบปะผู้คน

19. วิธีการแก้ปัญหาความขัดแย้งแบบใดที่ให้ผลลัพธ์ที่ดีและยั่งยืนที่สุด?

ก. แบบชนะ-แพ้ (Win-Lose) ข. แบบแพ้-แพ้ (Lose-Lose)

ค. แบบหลีกเลี่ยงปัญหา ง. แบบชนะ-ชนะ (Win-Win)

20. ข้อใดคือพฤติกรรมที่ ควรหลีกเลี่ยง เมื่อกำลังเผชิญหน้ากับความขัดแย้ง?

ก. ควบคุมอารมณ์และน้ำเสียง ข. รับฟังเหตุผลของอีกฝ่ายจนจบ

ค. ใช้คำพูดประชดประชันหรือรื้อฟื้นอดีต ง. เสนอทางเลือกในการแก้ปัญหา

21. การใช้ประโยคแบบ "I-Message" (ข้อความที่ขึ้นต้นด้วยฉัน) มีประโยชน์อย่างไรในการลดความขัดแย้ง?

ก. เป็นการบังคับให้อีกฝ่ายยอมรับผิด ข. เป็นการสื่อสารความรู้สึกตนเองโดยไม่กล่าวโทษอีกฝ่าย

ค. เป็นการแสดงอำนาจเหนือคู่กรณี ง. เป็นการตัดบทสนทนาไม่ให้ยืดเยื้อ

22. บุคคลที่มีลักษณะใดเหมาะสมที่สุดในการเป็น "คนกลาง" ไกล่เกลี่ยความขัดแย้ง?

ก. มีความสนิทสนมกับฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งเป็นพิเศษ ข. เป็นผู้มีอำนาจสั่งการได้เด็ดขาด

ค. มีความเป็นกลางและได้รับความไว้วางใจจากทั้งสองฝ่าย ง. เป็นผู้ที่ชอบตัดสินผิดถูกอย่างรวดเร็ว

23. การทำสัญญาสงบศึกหรือถอยคนละก้าว จัดเป็นการจัดการความขัดแย้งรูปแบบใด?

ก. การประนีประนอม ข. การหลีกเลี่ยง

ค. การเอาชนะ ง. การยอมจำนน

24. ความขัดแย้งในระดับใดที่อาจนำไปสู่การพัฒนาและเกิดความคิดสร้างสรรค์ใหม่ๆ ได้?

ก. ความขัดแย้งเชิงทำลาย ข. ความขัดแย้งที่ใช้ความรุนแรง

ค. ความขัดแย้งเชิงสร้างสรรค์ทางความคิด ง. ความขัดแย้งทางอารมณ์และอคติส่วนตัว

25. ทักษะการจัดการอารมณ์ใดที่ช่วยลดความรุนแรงของความขัดแย้งได้ดีที่สุดในขณะเกิดเหตุ?

ก. การระบายอารมณ์ทันที ข. การนับ 1-10 ในใจและสูดหายใจลึกๆ (Time-out)

ค. การร้องไห้เพื่อเรียกความเห็นใจ ง. การเดินหนีไปโดยไม่พูดอะไรเลย

LIVEWORKSHEETS

26. คำว่า "เพศวิถี" (Sexuality) ครอบคลุมถึงเรื่องใดบ้าง?

ก. เฉพาะลักษณะทางสรีรวิทยาของเพศชายและหญิงเท่านั้น

ข. อัตลักษณ์ทางเพศ บทบาททางเพศ รสนิยมทางเพศ และความสัมพันธ์

ค. เฉพาะการมีเพศสัมพันธ์เท่านั้น

ง. การสืบพันธุ์และการตั้งครรภ์เท่านั้น

27. บุคคลกลุ่มใดมีสิทธิที่จะได้รับการเรียนรู้เรื่อง "เพศวิถีศึกษา"?

ก. เฉพาะวัยรุ่นที่เริ่มมีความรัก

ข. เฉพาะผู้ที่แต่งงานแล้ว

ค. เฉพาะผู้หญิงและกลุ่มหลากหลายทางเพศ

ง. ทุกคนในทุกช่วงวัยของชีวิต

28. ข้อใดคือความหมายของ "ความยินยอม" (Consent) ในการมีเพศสัมพันธ์ที่ถูกต้องตามหลักสิทธิทางเพศ?

ก. การยอมตามเพราะถูกกดดันหรือตื๊อ

ข. การตกลงขณะเมาสุรา

ค. การตกลงอย่างอิสระ มีสติ และสามารถเปลี่ยนใจได้ตลอดเวลา

ง. การเคยยินยอมในอดีต ถือว่ายินยอมตลอดไป

29. กฎหมายใดของประเทศไทยที่คุ้มครองและรับรองสิทธิของวัยรุ่นในการเข้าถึงข้อมูลและบริการอนามัยการเจริญพันธุ์?

ก. พ.ร.บ. คุ้มครองเด็ก

ข. พ.ร.บ. การป้องกันและแก้ไขปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น

ค. พ.ร.บ. ความเท่าเทียมระหว่างเพศ

ง. พ.ร.บ. การศึกษาแห่งชาติ

30. ข้อใดคือวิธีการป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และการตั้งครรภ์ที่ มีประสิทธิภาพสูงสุด เมื่อมีเพศสัมพันธ์?

ก. การหลั่งภายนอก

ข. การนับวันปลอดภัย (หน้า 7 หลัง 7)

ค. การใช้ถุงยางอนามัยอย่างถูกวิธีทุกครั้ง

ง. การล้างทำความสะอาดอวัยวะเพศทันทีหลังมีเพศสัมพันธ์

31. หากเพื่อนสนิทมาปรึกษาว่ากำลังประสบปัญหาการตั้งครรภ์ไม่พร้อม สิ่งแรกที่นักเรียนควรทำคืออะไร?

ก. ตำหนิและสอนบทเรียนให้เพื่อนรู้จัดผิดชอบ

ข. รับฟังด้วยความเข้าใจ ไม่ตัดสิน และให้กำลังใจ

ค. นำเรื่องไปปรึกษาเพื่อนคนอื่นๆ ในกลุ่ม

ง. แนะนำให้เพื่อนไปทำแท้งทันที

32. ทักษะการปฏิเสธ (Refusal Skills) ที่ดีเพื่อหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่พร้อม ควรมีลักษณะอย่างไร?

ก. พูดอ้อมค้อมเพื่อรักษาน้ำใจ

ข. ปฏิเสธด้วยความโกรธและใช้คำหยาบคาย

ค. ปฏิเสธอย่างชัดเจน จริงจัง พร้อมให้เหตุผลหรือข้ออ้างที่เหมาะสม

ง. เงียบและปล่อยให้อีกฝ่ายตัดสินใจ

33. พฤติกรรมในข้อใดจัดเป็นความเสี่ยงที่อาจนำไปสู่ปัญหาทางเพศและการล่วงละเมิดทางเพศมากที่สุด?

ก. การไปเที่ยวต่างจังหวัดกับครอบครัว

ข. การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์จนขาดสติในงานปาร์ตี้

ค. การเล่นโซเชียลมีเดียเพื่อหาข้อมูลทำการบ้าน

ง. การปฏิเสธเมื่อถูกเพื่อนชวนโดดเรียน

34. หากเกิดปัญหาการถูกคุกคามหรือล่วงละเมิดทางเพศ หน่วยงานใดที่สามารถติดต่อเพื่อขอรับความช่วยเหลือได้โดยตรง?

ก. ศูนย์ช่วยเหลือสังคม สายด่วน 1300

ข. สายด่วนสุขภาพจิต 1323

ค. สายด่วน อย. 1556

ง. สายด่วนจราจร 1197

35. การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัวตามหลักเพศวิถีเชิงบวก ควรตั้งอยู่บนพื้นฐานใด?

ก. ผู้ชายต้องเป็นผู้นำและตัดสินใจทุกเรื่อง

ข. ความเคารพซึ่งกันและกัน และการสื่อสารที่เปิดเผย

ค. การควบคุมพฤติกรรมของสมาชิกในบ้านอย่างเข้มงวด

ง. การหลีกเลี่ยงการพูดคุยเรื่องเพศในครอบครัวโดยเด็ดขาด

36. "Safe Sex" (การมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย) หมายถึงข้อใด?

ก. การมีเพศสัมพันธ์ในสถานที่ที่มิดชิด

ข. การมีเพศสัมพันธ์เฉพาะกับคนที่หน้าตาดี

ค. การมีเพศสัมพันธ์ที่ป้องกันการติดโรคและป้องกันการตั้งครรภ์เมื่อไม่พร้อม

ง. การมีเพศสัมพันธ์ตั้งแต่อายุยังน้อย

LIVEWORKSHEETS

37. รสนิยมทางเพศ (Sexual Orientation) หมายถึงสิ่งใด?
ก. สภาพร่างกายที่เกิดมาเป็นเพศชายหรือหญิง
ข. ความดึงดูดทางอารมณ์ ความรัก และทางเพศที่บุคคลมีต่อผู้อื่น
ค. การแสดงออกถึงความเป็นชายหรือความเป็นหญิงผ่านการแต่งกาย
ง. ความผิดปกติทางพันธุกรรมที่ส่งผลต่อฮอร์โมน
38. ข้อใดคือสิทธิทางเพศขั้นพื้นฐาน (Sexual Rights) ที่ทุกคนพึงมี?
ก. สิทธิในการบังคับผู้อื่นให้มีเพศสัมพันธ์ด้วย
ข. สิทธิในการตัดสินใจเกี่ยวกับร่างกายและอนามัยการเจริญพันธุ์ของตนเอง
ค. สิทธิในการเปิดเผยความลับทางเพศของผู้อื่น
ง. สิทธิในการเลือกปฏิบัติผู้ที่มีความหลากหลายทางเพศ
39. การสื่อสารเรื่องเพศอย่างเปิดเผยระหว่างวัยรุ่นกับผู้ปกครอง มีข้อดีอย่างไร?
ก. ทำให้วัยรุ่นอยากทดลองมีเพศสัมพันธ์เร็วขึ้น
ข. ช่วยให้วัยรุ่นได้รับข้อมูลที่ถูกต้องและมีที่ปรึกษาเมื่อเกิดปัญหา
ค. ทำให้เกิดความขัดแย้งในครอบครัวรุนแรงขึ้น
ง. เป็นการชี้โพรงให้กระรอกตามความเชื่อโบราณ
40. เป้าหมายสูงสุดของการเรียนเรื่องเพศวิถีศึกษาในวัยรุ่นคืออะไร?
ก. เพื่อให้สอบผ่านวิชาสุขศึกษา
ข. เพื่อให้วัยรุ่นทุกคนงดเว้นการมีเพศสัมพันธ์จนกว่าจะแต่งงาน
ค. เพื่อให้วัยรุ่นมีทักษะในการคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และรับผิดชอบต่อสุขภาวะทางเพศของตนเอง
ง. เพื่อลดจำนวนประชากรในประเทศ

LIVEWORKSHEETS