



ชื่อ.....ชั้น.....เลขที่.....

พ33102

แบบทดสอบก่อนเรียน ภาคเรียนที่ 2
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

1. มินมีอาการเหนื่อยง่าย หัวใจเต้นเร็ว หายใจไม่ทันเป็นประจำ เมื่อต้องทำงานหนักหรือใช้แรงมาก
มินควรดูแลระบบหายใจและระบบไหลเวียนโลหิตอย่างไร
 - ① หมั่นแปรงฟันและรักษาความสะอาดของช่องปากและโพรงจมูกทุกวัน
 - ② ออกกำลังกายโดยใช้แรงคงที่ในระยะเวลาอันนานเป็นประจำ
 - ③ ดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว
 - ④ รับประทานอาหารให้เป็นเวลาและขับถ่ายวันละ 1 ครั้ง
 - ⑤ อาบน้ำทำความสะอาดร่างกายอย่างทั่วถึงอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง
2. คุณพ่อต้องนั่งทำงานที่โต๊ะทำงานเป็นเวลานานทุกวันจนมีอาการกล้ามเนื้ออ่อนแรง นักเรียนจะมีวิธีแก้ปัญหาลักษณะของคุณพ่ออย่างไร
 - ① ให้คุณพ่อนั่งสมาธิก่อนนอนทุกคืน
 - ② ผึงเข็มให้คุณพ่อก่อนไปทำงานทุกเช้า
 - ③ พาคุณพ่อทำกายบริหารตอนเช้าทุกวัน
 - ④ ให้คุณพ่อดื่มเครื่องดื่มชูกำลังทุกวัน
 - ⑤ ให้คุณพ่อรับประทานอาหารและขับถ่ายให้เป็นเวลา
3. ข้อใดเป็นอิทธิพลของครอบครัวที่มีผลต่อการดำเนินชีวิตของวัยรุ่นมากที่สุด
 - ① พยายามทำคะแนนสอบแข่งขันกันในห้องเรียน
 - ② ทำตรงตามคารานักร้องที่ชอบ
 - ③ โดดเรียนไปเล่นเกมที่บ้านเพื่อน
 - ④ หนีออกจากบ้านเมื่อพ่อแม่ทะเลาะกัน
 - ⑤ เล่นเกมจากคอมพิวเตอร์ที่พ่อแม่ซื้อให้

4. บุคคลใดเลือกใช้ทักษะการป้องกันตนเองจากปัญหาเรื่องเพศได้เหมาะสมที่สุด
- ① อิฐถูกเพื่อนหญิงชวนไปนอนที่บ้านจึงอ้างว่าต้องพากิจไปด้วยถึงจะไป
 - ② ขวัญถูกชักชวนไปถ่ายแบบจึงรีบตอบตกลงทันที
 - ③ ลีและเพื่อนพยายามต่อสู้กับกลุ่มคนร้ายที่ใช้อาวุธข่มขู่เพื่อขึ้นใจ
 - ④ พลอยปฏิเสธทุกครั้งที่ถูกเพื่อนชวนไปไหนตอนกลางคืน
 - ⑤ อรผดัดไปบ้านของหญิงเพื่อไปดูภาพยนตร์กับเพื่อนชาย
5. ข้อใดเป็นวิธีการลดปัญหาความขัดแย้งของเยาวชนในชุมชนได้ดีที่สุด
- ① จัดกิจกรรมพัฒนาชุมชนให้เยาวชนในชุมชนได้ทำร่วมกัน
 - ② จัดกิจกรรมอบรมให้ความรู้ ปลูกฝังความสามัคคีแก่พ่อแม่ผู้ปกครองของเยาวชนที่มีปัญหา
 - ③ จัดกิจกรรมการแข่งขันกีฬาชิงเงินรางวัลระหว่างเยาวชนในชุมชน
 - ④ ตั้งกฎกติกาและบทลงโทษในชุมชนสำหรับผู้ที่มีความขัดแย้งกับผู้อื่น
 - ⑤ คิดป้ายรณรงค์ถึงประโยชน์ของการมีความสามัคคีในชุมชน
6. การเล่นเกมในข้อใดต้องอาศัยทักษะการเคลื่อนไหวโดยใช้การดึงเป็นสำคัญ
- ① ขว้างจักร วิ่งผลัด
 - ② ปีนเขา เรือพาย
 - ③ ระบายได้น้ำ แบดมินตัน
 - ④ เทเบิลเทนนิส ว่ายน้ำ
 - ⑤ เปดอง กอล์ฟ
7. การปฏิบัติตนในการเล่นกีฬาตามข้อใด จะทำให้ทีมประสบความสำเร็จมากที่สุด
- ① ร่วมกันลงคะแนนเสียงให้ผู้ที่ทีมเชียร์ดีสุด เพื่อคัดออกจากทีม
 - ② แสดงความสามารถของตนเองให้โดดเด่นกว่าทุกคนในทีม
 - ③ ฝึกซ้อมร่วมกันเป็นประจำและพัฒนาทักษะของตนเองให้เข้ากับทีม
 - ④ หุ้มเทงบประมาณของตนเองเพื่อเป็นผู้สนับสนุนหลักของทีม
 - ⑤ เล่นกีฬาตามกฎกติกาในการแข่งขันอย่างเคร่งครัด
8. บุคคลใดพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวในการเล่นกีฬาอย่างสร้างสรรค์
- ① โอมแข่งขันมวยสากลโดยการเลียนแบบการเคลื่อนไหวของคู่ต่อสู้
 - ② เอ้เปิดเพลงคลาสสิกฟังตอนซ้อมบาสเกตบอลเป็นประจำ
 - ③ ออยร้องเพลงในขณะที่กำลังเตะตะกร้อ
 - ④ อันดูสารคดีสัตว์โลกบ่อย ๆ เพื่อศึกษาท่าทางการเคลื่อนไหวของสัตว์ชนิดต่าง ๆ
 - ⑤ อ้อมและแอมคิดและฝึกซ้อมท่าทางการลีลาเพื่อเข้าแข่งขันในระดับจังหวัด

9. ข้อใดเป็นกิจกรรมนันทนาการที่ช่วยสร้างเสริมคุณภาพชีวิตของตนเอง ครอบครัว และสังคม

- ① เข้าแข่งขันวิ่งมาราธอนกับคุณพ่อเพื่อหวังเงินรางวัล
- ② ฝึกฝนร้องเพลงขณะทำงานบ้านเป็นประจำ
- ③ ตั้งใจเรียนหนังสือ ทำการบ้านส่งตรงเวลา และทบทวนบทเรียนในเวลาว่าง
- ④ แข่งหมากรุกกับคุณพ่อโดยมีค่าขนมเป็นเดิมพัน
- ⑤ เข้าร่วมโครงการปลูกป่าชายเลนกับคุณพ่อคุณแม่

10. การเลือกกิจกรรมเพื่อพัฒนาทักษะทางกีฬา ควรเลือกจากปัจจัยใดเป็นสำคัญ

- ① สถานที่
- ② อุปกรณ์
- ③ ความนิยมในสังคม
- ④ ผู้ฝึกสอน
- ⑤ ทักษะที่จะพัฒนา

11. ข้อใดเป็นการกระทำที่ห้ามปฏิบัติโดยเด็ดขาดในขณะที่เล่นหรือแข่งขันกีฬา

- ① ในการแข่งขันซอฟท์บอล ผู้ตีอื่นตีลูกบนโฮมเพลต
- ② หันหลังให้กรรมการขณะกำลังแข่งขันสกีลอส
- ③ ใช้มือจับลูกฟุตบอลในเขตโทษเมื่อเห็นว่าลูกกำลังจะเข้าประตู
- ④ เปิดโอกาสให้ฝ่ายตรงข้ามทำคะแนนนำไปก่อนในการแข่งขันเบดมินตัน
- ⑤ ใช้ท่าชกสอยดาวในการแข่งขันมวยสากล

12. การกระทำในข้อใดแสดงถึงความเป็นผู้มีน้ำใจนักกีฬาได้อย่างชัดเจน

- ① เมื่อนิดแพ้ในการแข่งขันเบดมินตันจึงเดินออกจากสนามทันที
- ② ถูกจับมือกับคู่ต่อสู้ก่อนเริ่มการแข่งขันเทนนิส
- ③ อาร์ตแสดงท่าทางไม่พอใจ เมื่อถูกกรรมการผู้ตัดสินเรียกมาดักเตือนที่กระทำผิด
- ④ เอกช่วยพุงคู่แข่งที่บาดเจ็บเพราะถูกทำฟาวล์ในการแข่งขันฟุตบอล
- ⑤ ชนะการแข่งขันฟุตบอล เอ็มปรบมือดีใจเมื่อทีมที่ตนเองเชียร์ทำประตูได้

13. ข้อใดไม่ใช่คุณค่าของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา

- ① สร้างเสริมสุขภาพร่างกาย
- ② สร้างสมาธิ จิตใจมั่นคง
- ③ สร้างเสริมความเป็นผู้นำ
- ④ สร้างความเลื่อมใสในศาสนา
- ⑤ ช่วยพัฒนาการเข้าร่วมในสังคม

14. “ชุมชนของจอยเป็นชุมชนแออัด ที่มีพื้นที่ส่วนกลางน้อยและมีคูน้ำเล็ก ๆ ตัดผ่านกลางชุมชน ส่วนหน้าของชุมชนเป็นส่วนห้วย่อมและสนามกีฬาเล็ก ๆ” จากข้อความการสร้างเสริมสุขภาพใดเป็นกิจกรรมที่เหมาะสมกับชุมชนแห่งนี้
- ① รมรณรงค์การใช้พืชสมุนไพรแทนการใช้ยาปฏิชีวนะแผนปัจจุบัน
 - ② จัดโครงการป้องกันไข้เลือดออกโดยการให้ความรู้และร่วมกันกำจัดแหล่งเพาะพันธุ์ยุงลายในชุมชน
 - ③ จัดขบวนพาเหรดวงดนตรีเดินรณรงค์การใช้น้ำอย่างประหยัดภายในชุมชน
 - ④ จัดการแข่งขันไตรกีฬาขึ้นภายในชุมชนเพื่อสร้างเสริมสุขภาพและความสามัคคี
 - ⑤ รมรณรงค์ให้ทุกบ้านปลูกไม้ยืนต้นในบ้านเพื่อเพิ่มออกซิเจนในชุมชน
15. จากคำโฆษณาต่อไปนี้สินค้าในข้อใดที่นักเรียนควรหลีกเลี่ยง
- ① “เพียงป้ายน้ำยาซักผ้าลงบนคราบเปื้อนก่อนซัก เมื่อคุณซักคราบเปื้อนก็จะค่อย ๆ จางหายไป”
 - ② “ดื่มน้ำแร่ธรรมชาติเมื่อคุณกระหาย ดื่มแล้วคุณจะสดชื่นกระปรี้กระเปร่าทันใจ”
 - ③ “น้ำยาบ้วนปากสกัดจากแอลกอฮอล์ธรรมชาติ ใช้ครั้งเดียวไม่ต้องแปรงฟัน หอมนานข้ามวัน”
 - ④ “แผ่นขัดสีโคลจากโยบอบ ใช้คู่กับสบู่เป็นประจำ ผิวจะผ่องสะอาดสดใส”
 - ⑤ “หากคุณพบไขมันส่วนเกินในร่างกาย อย่างกังวลเพียงใช้เครื่องวิ่งออกกำลังกายวันละ 30 นาที ไขมันของคุณก็จะลดลงได้อย่างแน่นอน”
16. ข้อใดเป็นการวางแผนพัฒนาสุขภาพของตนเองที่เหมาะสมกับวัยรุ่น
- ① นอนหลับพักผ่อนก่อนเวลาเที่ยงคืนและใช้เวลานาน 5-6 ชั่วโมง
 - ② รับประทานอาหารโดยแต่ละวันแบ่งอาหารออกเป็น 5 มื้อ มื้อละ 1 หน่อ ให้ครบ 5 หมู่อาหาร
 - ③ ตรวจสอบสุขภาพประจำปี ปีละ 1 ครั้ง และตรวจสอบสุขภาพฟัน 2 ปีต่อครั้ง
 - ④ อ่านหนังสือการ์ตูนหรือดูภาพยนตร์ วันละไม่ต่ำกว่า 4 ชั่วโมง
 - ⑤ เข้าร่วมโครงการอาสาสมัครปลูกป่าชายเลนประจำปี เพื่อแลกเกรด
17. กิจกรรมข้อใดที่นักเรียนสามารถปฏิบัติได้เพื่อส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพของบุคคลในชุมชนให้มีสุขภาพดี
- ① เดินตรวจตรารักษาความปลอดภัยบริเวณชุมชนตลอดทั้งคืน
 - ② ทำแผ่นพับรณรงค์และให้ความรู้เกี่ยวกับการแยกประเภทขยะและทิ้งขยะให้ถูกที่เผยแพร่ในชุมชน
 - ③ สร้างสถานพยาบาลประจำชุมชนและเป็นบุคลากรผู้รักษาพยาบาลด้วยตนเอง
 - ④ แจกยาสมุนไพรรักษาโรคที่ผสมขึ้นเองให้กับบุคคลในชุมชนของตนเอง
 - ⑤ จัดโครงการ “ดื่มในบ้าน เมาในบ้าน หลับในบ้าน” เพื่อลดการดื่มสุรานอกบ้านและลดอุบัติเหตุเพราะขับขณะมีเมเา

18. ข้อใดเป็นปัจจัยสำคัญที่ก่อให้เกิดปัญหาเด็กนักเรียนอาชีวศึกษายกพวกตีกัน ในสังคมไทย
- ① การเลียนแบบพฤติกรรมจากผู้ปกครอง
 - ② มีปัญหาความขัดแย้งกันทางการเมือง
 - ③ การเสพสื่อลามกอนาจารจากละครหรือภาพยนตร์
 - ④ ถูกปลูกฝังให้รักสถาบัน เพื่อนพ้อง ศักดิ์ศรีของกลุ่ม
 - ⑤ การเจ็บป่วยและพิการทางจิตใจ
19. ข้อใดเป็นการสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชนเพื่อป้องกันภัยธรรมชาติได้อย่างมีประสิทธิภาพ
- ① สร้างคันดินวางกระสอบทรายแนวกันน้ำท่วมในพื้นที่ราบบนภูเขาสูง
 - ② ติดตั้งถังดับเพลิงและระบบแจ้งเตือนอัคคีภัยตามอาคารบ้านเรือน
 - ③ สร้างหลุมหลบภัยในบริเวณพื้นที่เสี่ยงสึนามิ
 - ④ เลี้ยงสุนัขพันธุ์ใหญ่ไว้เฝ้าบ้าน
 - ⑤ จัดเวรยามเฝ้าระวังในหมู่บ้านกลางเมือง
20. บุคคลใดสร้างเสริมและพัฒนาสมรรถภาพทางกายของตนเองได้ดีที่สุด
- ① เอกเดินแอโรบิกทุกวัน วันละ 30-45 นาที
 - ② อุ่มชอบแข่งจัดซื้อและเล่นเปตองทุกวัน
 - ③ แมนกินโปรตีนสังเคราะห์เพื่อเพิ่มกล้ามเนื้อทุกวัน
 - ④ เมย์พยายามอดอาหารเพื่อลดน้ำหนัก
 - ⑤ ไก่ก่อนหลับพักผ่อนตรงเวลาทุกวัน

