ชื่อ.....ชั้น.....เลขที่.....

ชุดที่ 4

แบบทดสอบก่อนเรียน

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6



แบบปรนัย 6 ตัวเลือก แต่ละข้อมีคำตอบที่ถูกต้องมากกว่า 1 คำตอบ

ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องของข้อสอบแต่ละข้อให้ครบถ้วนทุกคำตอบ คำตอบละ 1 คะแนน จำนวน 10 ข้อ ตอบได้ไม่เกิน 30 คำตอบ (ข้อ 1-10) รวม 30 คะแนน

ตัวชี้วัด เลือกใช้ทักษะที่เหมาะสมในการป้องกัน ลดความขัดแย้ง และแก้ปัญหาเรื่องเพศและครอบครัว (พ 2.1 ม.4-6/3)

1. การฟังเป็นทักษะการสื่อสารที่ควรคำนึงถึงเรื่องใดบ้าง
   - (1) การถามในสิ่งที่สงสัยทันที
   - (2) การฟังเฉพาะเรื่องที่ต้องการฟัง
   - (3) การควบคุมอารมณ์ในการฟัง
   - (4) การไม่ขัดจังหวะผู้พูด
   - (5) การส่ายหน้าแสดงออกเมื่อไม่เข้าใจ
   - (6) การสบตาเพื่อแสดงความสนใจในผู้พูด

LIVEWORKSHEETS

ตัวชี้วัด ใช้ความสามารถของตน เพื่อเพิ่มศักยภาพของทีม คำนึงถึงผลที่เกิดต่อผู้อื่นและสังคม (พ 3.1 ม.4-6/2)

2. คุณธรรมข้อใดที่สมาชิกในทีมควรมี เพื่อเพิ่มศักยภาพของทีมให้มีประสิทธิภาพสูงสุด
   1. ความมีวินัย
   2. ความประหยัด
   3. ความเสียสละ
   4. ความสามัคคี
   5. ความใฝ่เรียนรู้
   6. ความรักชาติ

ตัวชี้วัด วิเคราะห์บทบาทและความรับผิดชอบของบุคคลที่มีต่อการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชน (พ 4.1 ม.4-6/1)

3. ข้อใดเป็นการป้องกันโรคเฉพาะอย่างในชุมชน
   1. จัดโครงการปลูกผักสวนครัวริมรั้วขึ้นในชุมชน
   2. รณรงค์ให้งดบริโภคไก่ที่ตายโดยไม่ทราบสาเหตุ
   3. จัดตั้งชมรมแอโรบิกเพื่อสุขภาพในชุมชน
   4. เชิญเจ้าหน้าที่สาธารณสุขมาตรวจร่างกายผู้สูงอายุในชุมชน
   5. เทน้ำคว่ำภาชนะที่มีน้ำขังเพื่อไม่ให้เป็นแหล่งเพาะพันธุ์ยุงลาย
   6. นำสุนัขและแมวที่เลี้ยงไว้ไปฉีดวัคซีนป้องกันโรคพิษสุนัขบ้า

ตัวชี้วัด วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อโฆษณาเกี่ยวกับสุขภาพเพื่อการเลือกบริโภค (พ 4.1 ม.4-6/2)

4. โฆษณาจากสื่อในข้อใดต้องคัดกรองอย่างละเอียดเป็นพิเศษก่อนเชื่อข้อมูลจากผู้ผลิต
   1. โทรทัศน์
   2. วิทยุ
   3. อินเทอร์เน็ต
   4. หนังสือพิมพ์
   5. ใบปลิวโฆษณา
   6. คำบอกเล่าจากตัวแทนจำหน่าย

LIVEWORKSHEETS

ตัวชี้วัด วางแผนและปฏิบัติตามแผนการพัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัว (พ 4.1 ม.4-6/5)

5. การวางแผนให้ตนเองและสมาชิกในครอบครัวมีสุขภาพดีทำได้อย่างไร
   (1) จัดให้สมาชิกในครอบครัวนั่งสมาธิร่วมกันก่อนเข้านอนทุกวัน
   (2) จัดตารางการออกกำลังกายประจำสัปดาห์ให้กับสมาชิกทุกคน
   (3) จ้างแพทย์ประจำตัวของสมาชิกแต่ละคนให้คอยดูแลอย่างใกล้ชิด
   (4) กำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมกับทุกคนในครอบครัวเป็นรายสัปดาห์
   (5) เก็บเงินเพื่อซื้อประกันชีวิตหรือประกันสุขภาพให้กับทุกคนในครอบครัว
   (6) จัดตารางการท่องเที่ยวร่วมกับทุกคนในครอบครัวเดือนละ 2 ครั้ง

ตัวชี้วัด มีส่วนร่วมในการส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพของบุคคลในชุมชน (พ 4.1 ม.4-6/6)

6. ข้อใดเป็นการปฏิบัติตนในการดำเนินชีวิตประจำวันเพื่อมีส่วนร่วมในการพัฒนาสิ่งแวดล้อมในชุมชนได้อย่างเหมาะสม
   (1) ถีบจักรยานหรือเดินเมื่อไปทำธุระใกล้บ้าน
   (2) นำน้ำที่เหลือจากการซักผ้ามาใช้อาบน้ำ แปรงฟัน
   (3) แยกทิ้งหรือทำลายขยะให้ถูกประเภทและถูกวิธี
   (4) อาบน้ำวันละครั้ง เพื่อช่วยประหยัดน้ำ
   (5) จัดบ้านให้น่าอยู่ เปิดหน้าต่างรับลมแทนการใช้พัดลม
   (6) ไม่เปิดเครื่องใช้ไฟฟ้าทิ้งไว้เมื่อไม่ได้ใช้งาน

ตัวชี้วัด วางแผนและปฏิบัติตามแผนการพัฒนาสมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพทางกลไก (พ 4.1 ม.4-6/7)

7. ถ้านักเรียนต้องการสร้างเสริมและพัฒนาสมรรถภาพทางกายด้านความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและความอดทนของกล้ามเนื้อ นักเรียนจะเลือกออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาในข้อใด
   (1) กระโดดเชือก
   (2) ถีบจักรยาน
   (3) วิ่งมาราธอน
   (4) ค้ำถ่อ
   (5) ว่ายน้ำ
   (6) กระโดดสูง

LIVEWORKSHEETS

ตัวชี้วัด วิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพหรือความรุนแรงของคนไทยและเสนอแนวทางป้องกัน (พ 5.1 ม.4-6/3)

8. ข้อใด**ไม่ใช่**วิธีป้องกันและลดปัญหาความรุนแรงในครอบครัว
   1. รับประทานอาหารร่วมกับสมาชิกในครอบครัวทุกวัน
   2. ตั้งใจศึกษาและทบทวนบทเรียนเป็นประจำ
   3. ชักชวนสมาชิกในครอบครัวนั่งสมาธิเป็นประจำ
   4. ช่วยงานบ้านเท่าที่ตนเองทำได้
   5. ใช้คำพูดหยาบคายกับพี่น้อง
   6. ไม่พูดคุยกับคนในครอบครัว

ตัวชี้วัด วางแผน กำหนดแนวทางลดอุบัติเหตุและสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน (พ 5.1 ม.4-6/4)

9. การลดปัญหาอุบัติเหตุจากการจราจรในชุมชนปฏิบัติได้อย่างไร
   1. โค่นต้นไม้ใหญ่ข้างถนนทิ้ง
   2. แจ้งเจ้าหน้าที่ให้มาซ่อมถนนที่ชำรุด
   3. ทำป้ายบอกทางไปสถานที่สำคัญของชุมชน
   4. รณรงค์ลดการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์
   5. เลิกใช้ยานพาหนะและหันมาใช้วิธีการเดินเท้าแทน
   6. รวมกลุ่มจัดตั้งอาสาสมัครหน่วยกู้ชีพของชุมชน

ตัวชี้วัด แสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี (พ 5.1 ม.4-6/7)

10. ข้อใดเป็นองค์ประกอบของการฟื้นคืนชีพด้วยการทำซีพีอาร์
    1. การตบเข้าที่หูทั้ง 2 ข้างพร้อมกัน 2-3 ครั้ง
    2. การเปิดทางเดินหายใจให้โล่ง
    3. การดูดน้ำที่ค้างออกจากปอดผู้ป่วย
    4. การใช้สันมือตบบริเวณสะบัก 4-5 ครั้ง
    5. การนวดหัวใจโดยการกดหน้าอก
    6. การช่วยในการหายใจโดยการเป่าลมเข้าทางปาก



LIVEWORKSHEETS