

ชื่อ

วันที่

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

ตัวชี้วัด ใช้ความสามารถของตน เพื่อเพิ่มศักยภาพของทีม กำเนึงถึงผลที่เกิดต่อผู้อื่นและสังคม (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 โบปลิวโฆษณา
- ⑥ คำบอกเล่าจากตัวแทนจำหน่าย

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 แปร่งฟัน
- ③ แยกทิ้งหรือทำลายขยะให้ถูกประเภทและถูกวิธี
- ④ อาบน้ำวันละครั้ง เพื่อช่วยประหยัดน้ำ
- ⑤ จัดบ้านให้น่าอยู่ เปิดหน้าต่างรับลมแทนการใช้พัดลม
- ⑥ ไม่เปิดเครื่องใช้ไฟฟ้าทิ้งไว้เมื่อไม่ได้ใช้งาน

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

7. ถ้านักเรียนต้องการสร้างเสริมและพัฒนาสมรรถภาพทางกายด้านความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิต และความอดทนของกล้ามเนื้อ นักเรียนจะเลือกออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาในข้อใด

- ① กระโดดเชือก
- ② ถีบจักรยาน
- ③ วิ่งมาราธอน
- ④ ค้าถ่อ
- ⑤ ว่ายน้ำ
- ⑥ กระโดดสูง

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

8. ข้อใดไม่ใช่วิธีป้องกันและลดปัญหาความรุนแรงในครอบครัว

- 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 โคนต้นไม้ใหญ่ข้างถนนทิ้ง
- ② แข่งเจ้าหน้าที่ให้มาซ่อมถนนที่ชำรุด
- ③ ทำป้ายบอกทางไปสถานที่สำคัญของชุมชน
- ④ รมรงค์ลดการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์
- ⑤ เลิกใช้ยานพาหนะและหันมาใช้วิธีการเดินเท้าแทน
- ⑥ รวมกลุ่มจัดตั้งอาสาสมัครหน่วยกู้ชีพของชุมชน

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

10. ข้อใดเป็นองค์ประกอบของการฟื้นคืนชีพด้วยการทำซีพีอาร์

- ① การกดเข้าที่หูหึ่ง 2 ข้างพร้อมกัน 2-3 ครั้ง
- ② การเปิดทางเดินหายใจให้โล่ง
- ③ การดูคนที่ค้างออกจากปอดผู้ป่วย
- ④ การใช้สันมือกดบริเวณสะดัก 4-5 ครั้ง
- ⑤ การนวดหัวใจโดยการกดหน้าอก
- ⑥ การช่วยในการหายใจโดยการเป่าลมเข้าทางปาก

