

ชื่อ..... สกุล..... ชั้น..... เลขที่.....

แบบทดสอบปลายภาครายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา ๓๒๑๐๒ ชั้น ม. ๕ ภาคเรียนที่ ๒ ปีการศึกษา ๒๕๖๔

มาตรฐาน พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติและพัฒนาการของมนุษย์

พ ๑.๑ ม.๕-๖/๑ อธิบายกระบวนการสร้างเสริมและดำรง
ประสิทธิภาพการทำงานของระบบอวัยวะต่างๆ

1. อวัยวะใดทำหน้าที่เสมือนเครื่องฟอกอากาศให้ร่างกาย

(ความรู้-ความจำ)

- ก. จมูก
- ข. หลอดลม
- ค. ปอด
- ง. ไต

2. ข้อใดต่อไปนี้มีความสัมพันธ์กันมากที่สุด (ความรู้-ความจำ)

- ก. สมอ - ระบบกล้ามเนื้อ
- ข. หัวใจ - ระบบย่อยอาหาร
- ค. ปอด - ระบบหายใจ
- ง. กระเพาะอาหาร - ระบบไหลเวียนเลือด

3. ในการหายใจแต่ละครั้ง อวัยวะใดเป็นตัวควบคุมการ
หายใจเข้าและออก (ความเข้าใจ)

- ก. จมูก
- ข. หลอดลม
- ค. ปอด
- ง. กระดูกซี่โครงและกะบังลม

4. เราควรการปฏิบัติตนอย่างไรเพื่อเสริมสร้างประสิทธิภาพ
การทำงานของระบบหายใจของเราให้ดียิ่งขึ้น (การนำไปใช้)

- ก. รับประทานอาหารที่มีไขมันมากๆ
- ข. นอนในห้องที่เปิดเครื่องปรับอากาศ
- ค. ไม่อยู่ในสถานที่ที่มีผู้สูบบุหรี่
- ง. ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใส

5. พฤติกรรมใดที่ควรปฏิบัติเพื่อป้องกันการเป็นกรดไหล
ย้อน (การนำไปใช้)

ก. บอกรับประทานอาหารบุฟเฟต์ให้ได้มากที่สุด
ในระยะเวลาที่กำหนด

ข. แกว่งขาขึ้นลงอย่างช้าๆ
ในช่วงลดราคา ๕๐%

ค. นอนรับประทานอาหารเช้าเสร็จแล้ว นั่งดูทีวีสัก
พักค่อยเข้านอน

ง. แมนรับรับประทานอาหารเช้าแล้วเข้านอน เพราะ
พุงนี้มันดั่งแต่เข้าตู้

6. ข้อใดไม่ใช่ปัจจัยเสี่ยงของโรคกระเพาะปัสสาวะอักเสบ
(ความเข้าใจ)

- ก. การเคลื่อนไหวร่างกายตลอดเวลา
- ข. การกลั้นปัสสาวะนานๆ
- ค. ดื่มน้ำน้อย
- ง. โรคอ้วน

มาตรฐาน พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติและพัฒนาการของมนุษย์

พ ๑.๑ ม.๕-๖/๒ วางแผนดูแลสุขภาพตามภาวะการ
เจริญเติบโตและพัฒนาการของตนเองและบุคคลใน
ครอบครัว

7. เหตุใดจึงมีการตรวจสุขภาพประจำปี (ความรู้-ความจำ)

- ก. เพื่อรักษาโรค
- ข. เพื่อการป้องกันโรค
- ค. เพื่อค้นหาความผิดปกติของร่างกาย
- ง. เพื่อฟื้นฟูสมรรถภาพร่างกาย

8. ปัญหาใดในผู้สูงอายุที่จัดเป็นปัญหาด้านสุขภาพที่สำคัญ
ที่สุด (ความเข้าใจ)

- ก. การหกล้ม
- ข. ประสาทของอาหารที่รับประทาน
- ค. การนอนหลับพักผ่อน
- ง. ประสาทสัมผัสที่เสื่อมลง

มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจและ เห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว
เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

พ ๒.๑ ม.๕-๖/๒ วิเคราะห์ค่านิยมในเรื่องเพศตาม
วัฒนธรรมไทยและวัฒนธรรมอื่นๆ

9. ข้อใดหมายถึง การมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยและ
รับผิดชอบ (ความเข้าใจ)

- ก. เกิดจากความยินยอมของทั้งสองฝ่าย
- ข. เกิดจากการข่มขู่และใช้กำลัง
- ค. เกิดจากการคลุมถุงชน
- ง. เกิดจากการบังคับ

ชื่อ.....สกุล..... ชั้น.....เลขที่.....

แบบทดสอบปลายภาครายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา ๓๒๑๐๒ ชั้น ม. ๕ ภาคเรียนที่ ๒ ปีการศึกษา ๒๕๖๔

10. บุคคลใดมีค่านิยมในเรื่องเพศที่เหมาะสมกับวัฒนธรรมไทยมากที่สุด (การวิเคราะห์)

ก. ดลยาไม่ยอมให้เพื่อนชายแตะเนื้อต้องตัวแม้อยู่ในที่ลับตาคน

ข. เกศราไปหาเพื่อนชายที่บ้านเมื่อรู้ว่าเพื่อนชายอยู่คนเดียว

ค. วิภาโทรศัพท์นัดเพื่อนชายออกไปชมภาพยนตร์กันสองต่อสอง

ง. วรณพรปิดบังพ่อแม่เรื่องที่ตนเองคบเพื่อนชาย

11. ถ้านักเรียนต้องการมีความรักในวัยเรียน สิ่งที่เราควรทำคือข้อใด (ความเข้าใจ)

ก. ทำตามความต้องการของตนเอง

ข. ทำตามความต้องการของคนที่คุณรัก

ค. ปฏิบัติตนตามคำแนะนำของเพื่อน

ง. ยึดหลักประเพณีและวัฒนธรรมของคนไทย

12. ใครมีทักษะการตัดสินใจและแก้ปัญหาความผิดหวังในความรักได้ถูกวิธีที่สุด (การวิเคราะห์)

ก. ข้าวหอม เมื่อผิดหวังในความรักก็หาแฟนใหม่ทุกครั้ง

ข. ข้าวต้ม ป้องกันการอกหักด้วยการไม่รักใคร่ง่าย ๆ

ค. ข้าวโอ๊ต ยึดคติที่ว่าเมื่อผิดหวังก็ยังดำเนินชีวิตต่อไปได้

ง. ข้าวสาร รักแล้วแค่น ตามรั้งความ

13. วัฒนธรรมต่างชาติที่มีผลต่อพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่นเกิดจากสาเหตุใดมากที่สุด (การประเมินค่า)

ก. หนังสือและสิ่งพิมพ์ต่างๆ

ข. การสื่อสารที่ไร้พรมแดน

ค. ความเจริญทางเทคโนโลยีสารสนเทศ

ง. ภาพยนตร์ โทรทัศน์ วิทยุ

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

พ ๔.๑ ม.๔-๖/๑ วิเคราะห์บทบาทและความรับผิดชอบของบุคคลที่มีต่อการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชน

ให้อ่านบทความตัวอย่างสถานการณ์การเจ็บป่วยในชุมชน แล้วตอบคำถามข้อ 14

ชุมชนแห่งหนึ่งพบปัญหาเด็กวัยร่น มั่วสุมดื่มแอลกอฮอล์ ส่งผลให้เกิดการทะเลาะวิวาท อุบัติเหตุจากรถจักรยานยนต์ ดังนั้นคนในชุมชนจึงช่วยกันแก้ปัญหา โดยป้องกันการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของเด็กวัยร่น

14.จากสถานการณ์ดังกล่าว บุคคลใดในชุมชนทำหน้าที่ออกกฎระเบียบ แจ้งข่าวสารเพื่อตักเตือน และเป็นผู้นำในการลดเลิกดื่มแอลกอฮอล์ (ความรู้-ความจำ)

ก. ครอบครัว

ข. ร้านค้าในชุมชน

ค. ครู / โรงเรียน

ง. กำนัน ผู้ใหญ่บ้าน

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

พ ๔.๑ ม.๔-๖/๒ วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อโฆษณาเกี่ยวกับสุขภาพเพื่อการเลือกบริโภค

15. ถ้านักเรียนอยากรู้เท่าทันสื่อโฆษณาควรมีทักษะหรือได้รับการฝึกฝนด้านใด (การสังเคราะห์)

ก. ด้านการส่งเสริมทักษะโดยการคิดวิเคราะห์

ข. ด้านการส่งเสริมความไวในการรับสื่อ

ค. ด้านการส่งเสริมการประชาสัมพันธ์

ง. ด้านการส่งเสริมความคิด

16. หากพบสินค้าที่โฆษณาเกินจริง ควรปฏิบัติอย่างไร (การนำไปใช้)

ก. ไม่เชื่อถือ

ข. แจ้งตำรวจให้ดำเนินคดี

ชื่อ..... สกุล..... ชั้น..... เลขที่.....

แบบทดสอบปลายภาครายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา ๓๒๑๐๒ ชั้น ม. ๕ ภาคเรียนที่ ๒ ปีการศึกษา ๒๕๖๔

ค. ร้องเรียนหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

ง. ขอร้องให้เจ้าของโฆษณาปรับเปลี่ยนข้อความ

โฆษณา

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

พ ๔.๑ ม.๔-๖/๓ ปฏิบัติตนตามสิทธิของผู้บริโภค

17. ฉลากสินค้า หมายถึงข้อใด (ความรู้-ความจำ)

ก. สิ่งที่ใช้เป็นสื่อในการโฆษณาสินค้า

ข. หนังสือสัญญาที่ผู้ประกอบการธุรกิจทำกับผู้บริโภค

ค. รูป รอยประดิษฐ์ กระดาษ หรือสิ่งอื่นใดที่ทำให้

ปรากฏข้อความ

ง. ถูกทุกข้อ

18. การซื้อขายออนไลน์ข้อใดสำคัญที่สุดในการป้องกันการซื้อและไม่ให้ถูกโกง (การนำไปใช้)

ก. เก็บรวบรวมหลักฐานทั้งการสนทนา ภาพหน้า

ร้าน หลักฐานการชำระเงินไว้

ข. จดไอพีแอดเดรสของผู้ขายไว้ก่อนตัดสินใจซื้อ

ค. ตรวจสอบประวัติผู้ขายให้ครบถ้วนก่อนตัดสินใจ

ซื้อ

ง. ตรวจสอบข้อมูลจากการรีวิวสินค้าว่ามีเยอะไหม

19. ข้อความที่ว่า “ทุกที่นั่ง ทุกเที่ยว ราคาศูนย์บาท” ถือเป็นข้อความโฆษณาที่ผิดตามข้อใด (การวิเคราะห์)

ก. ข้อความที่ทำให้เข้าใจผิดในสาระสำคัญของ

สินค้า

ข. ข้อความโฆษณาให้ของแถม

ค. ข้อความที่เป็นเท็จหรือเกินจริง

ง. ข้อความโฆษณาประกวดชิงรางวัล

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

พ ๔.๑ ม.๔-๖/๔ วิเคราะห์สาเหตุและเสนอแนวทางการป้องกันการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย

20. ข้อใดคือแนวทางการลดความเสี่ยงจากภาวะแปรปรวน

ทางจิตและพฤติกรรมของคนในบ้าน (การวิเคราะห์)

ก. จัดกิจกรรมเลี้ยงสังสรรค์ในบ้านหรือชุมชน

ข. จัดโครงการปฏิเสธอบายมุข

ค. จัดโครงการเล่าเรื่องคลายเครียด

ง. จัดโครงการประกวดบ้านสะอาด

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

พ ๔.๑ ม.๔-๖/๕ วางแผนและปฏิบัติตามแผนการพัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัว

21. ข้อใดคือ วัตถุประสงค์ของการวางแผนสุขภาพของวัยรุ่นด้านปัญญา (การสังเคราะห์)

ก. เพื่อฝึกฝนให้เยาวชนมีทักษะในการอ่าน พูด เขียน ได้ถูกต้อง

ข. เพื่อให้เยาวชนได้ศึกษาและพัฒนาตนให้มีความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีและนวัตกรรม

ค. เพื่อฝึกให้เยาวชนมีทักษะการคิดวิเคราะห์หาสาเหตุปัญหาจากข่าวหรือสถานการณ์สำคัญของสังคมและ

ประเทศชาติได้

ง. ถูกทุกข้อ

22. สิ่งใดที่ควรทำก่อนในการวางแผนพัฒนาสุขภาพของตนเองและบุคคลในครอบครัว (ความเข้าใจ)

ก. เตรียมวางแผน → ศึกษาสภาพปัญหาปัจจุบัน → จัดทำแผน → นำแผนไปปฏิบัติ → ติดตามผล

ข. ศึกษาสภาพปัญหาปัจจุบัน → เตรียมวางแผน → จัดทำแผน → นำแผนไปปฏิบัติ → ติดตามผล

ค. ศึกษาสภาพปัญหาปัจจุบัน → ติดตามผล → เตรียมวางแผน → จัดทำแผน → นำแผนไปปฏิบัติ

ชื่อ..... สกุล..... ชั้น..... เลขที่.....

แบบทดสอบปลายภาครายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา ๓๒๑๐๒ ชั้น ม. ๕ ภาคเรียนที่ ๒ ปีการศึกษา ๒๕๖๔

ง. ติดตามผล → เตรียมวางแผน → ศึกษาสภาพ
ปัญหาปัจจุบัน → จัดทำแผน → นำแผนไปปฏิบัติ
23. กิจกรรมในชีวิตประจำวันข้อใดที่นักเรียนสามารถนำมา
ปฏิบัติเพื่อพัฒนาสุขภาพของตนให้แข็งแรง

และช่วยป้องกันโรคได้ดี (การนำไปใช้)

- ก. ใช้เวลาเช็ดถูบ้าน ๔๐ - ๖๐ นาที
- ข. ใช้เวลาวิ่งรอบสนาม ๓๐ - ๖๐ นาที
- ค. ใช้เวลาว่ายน้ำ ๓๐ - ๖๐ นาที
- ง. ใช้เวลาเดินแอโรบิก ๔๐ - ๖๐ นาที

**มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริม
สุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้าง
เสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ**

พ ๔.๑ ม.๔-๖/๖ มีส่วนร่วมในการส่งเสริมและพัฒนา
สุขภาพของบุคคลในชุมชน

24. องค์ประกอบที่เป็นตัวกำหนดสุขภาพในชุมชนมี
อะไรบ้าง (ความรู้-ความจำ)

- ก. คนและสิ่งแวดล้อม
- ข. คนและบริการด้านสาธารณสุข
- ค. คน สิ่งแวดล้อม และลักษณะทั่วไปของชุมชน
- ง. คน สิ่งแวดล้อม และการบริการด้านสาธารณสุข

**มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริม
สุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้าง
เสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ**

พ ๔.๑ ม.๔-๖/๗ วางแผนและปฏิบัติตามแผนการพัฒนา
สมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพทางกลไก

25. กีฬาประเภทใดช่วยเรื่องระบบหัวใจและการไหลเวียน
เลือดให้แข็งแรง (การนำไปใช้)

- ก. ว่ายน้ำ วิ่ง เดินแอโรบิก
- ข. วิ่ง ยกน้ำหนัก เปตอง
- ค. โบว์ลิ่ง สนุกเกอร์ เขวี้ยงจักร
- ง. โยคะ วิดพื้น ไทเก็ก

26. ข้อใดกล่าวถูกต้องเกี่ยวกับอายุและการออกกำลังกาย
(การประเมินค่า)

ก. วัยเด็กเน้นออกกำลังกายที่ต้องใช้กำลังเพื่อ
พัฒนาการเจริญเติบโตของร่างกาย

ข. วัยรุ่นสามารถเล่นกีฬาได้ทุกชนิดเพราะอยู่ในวัย
ที่กำลังเจริญเติบโต

ค. วัยผู้ใหญ่ควรเน้นกิจกรรมที่ต้องใช้กำลังเพราะอยู่
ในวัยที่ต้องใช้พลังงานสูง

ง. วัยสูงอายุควรเป็นกิจกรรมที่เป็นลักษณะการเล่น
เพื่อผ่อนคลาย

27. ถ้าวันนี้อากาศร้อนจัด นักเรียนควรเลือกออกกำลังกาย
แบบใดในเวลาใด (การวิเคราะห์)

ก. เช้าตรู่ เพราะอากาศเย็นกว่ากลางวัน เหมาะกับ
การวิ่ง

ข. ก่อนเที่ยง เพราะอากาศกำลังดี เหมาะกับการ
เล่นเวท

ค. เที่ยง เหมาะกับการว่ายน้ำ เพราะอากาศร้อน

ง. ช่วงใกล้ค่ำ เดินแอโรบิก เหมาะกับการฝึกความ
คล่องแคล่ว

**มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง
พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด
และความรุนแรง**

พ ๕.๑ ม.๔-๖/๒ วิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดจากการ
ครอบครอง การใช้ และการจำหน่ายสารเสพติด

28. สารเคมีใดที่ใช้ในการผลิตยาเสพติดให้โทษประเภทที่ ๑
และประเภทที่ ๒ (ความรู้-ความจำ)

- ก. อะเซติกแอนไฮไดรด์
- ข. อะเซติลคลอไรด์
- ค. ถูกทั้ง ก และ ข
- ง. ไม่มีข้อถูก

29. ผู้ที่ใช้สารเสพติดก่อปัญหาให้สังคมได้อย่างไร (การ
วิเคราะห์)

- ก. สิ้นเปลืองงบประมาณในการบำบัดรักษา
- ข. ทำให้เกิดปัญหาอาชญากรรมได้ง่าย
- ค. ทำให้มีจำนวนอุบัติเหตุสูงขึ้น

ชื่อ.....สกุล..... ชั้น.....เลขที่.....

แบบทดสอบปลายภาครายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา ๓๒๑๐๒ ชั้น ม. ๕ ภาคเรียนที่ ๒ ปีการศึกษา ๒๕๖๔

ง. เกิดความหวาดระแวงวิตกกังวลของผู้ใกล้ชิด

มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง

**พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด
และความรุนแรง**

พ ๕.๑ ม.๕-๖/๓ วิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพหรือความ
รุนแรงของคนไทยและเสนอแนวทางป้องกัน

30. แนวทางป้องกันการใช้ความรุนแรงข้อใดเหมาะสมที่สุด
(การวิเคราะห์)

ก. ทำให้ใจให้สงบ

ข.ต่อต้านคำนิยมผิดๆ

ค. เกลียดชังการใช้ความรุนแรง

ง. จัดการกับอารมณ์และความเครียด

ขอให้นักเรียนทุกคนโชคดี

(นายวัลลภ สูงเนิน)

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา