

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

แบบทดสอบปลายภาครายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา ๓๑๑๐๒ ชั้น ม. ๔ ภาคเรียนที่ ๒ ปีการศึกษา ๒๕๖๔

๑. ข้อใดไม่ใช่แนวทางแก้ปัญหาขัดแย้งในโรงเรียนโดยสันติวิธี (การวิเคราะห์)

- ก. ใช้เหตุผลในการแก้ปัญหา
- ข. ไม่ช่วยเพื่อนในทางที่ผิด
- ค. ใช้อารมณ์ตัดสินปัญหาความขัดแย้ง
- ง. ช่วยไกล่เกลี่ยและไม่ใช้ความรุนแรงต่อกัน

๒. เหตุใดมนุษย์จึงต้องมีการสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน (การวิเคราะห์)

- ก. เพื่อแก่งแย่งแข่งขันกัน
- ข. เพื่อให้มีเพื่อนที่หลากหลาย
- ค. เพื่อการทำงานร่วมกันในกลุ่ม
- ง. เพื่อผลประโยชน์ในหน้าที่การงาน

๓. สิ่งที่เกิดขึ้นจากการสร้างสัมพันธภาพที่ดีคืออะไร (การวิเคราะห์)

- ก. การแข่งขัน
- ข. ปมเด่น ปมด้อย
- ค. ทำให้คนในกลุ่มเชื่อถือ
- ง. มีความอบอุ่น มีความสุข

๔. ปัจจัยใดที่ไม่ใช่ปัจจัยที่ใช้ในการสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างบุคคล (ความเข้าใจ)

- ก. การพูด
- ข. สายตา
- ค. สติปัญญาและไหวพริบ
- ง. จิตที่ยึดมั่นถือมั่นในตนเอง

๕. การสร้างและรักษาสัมพันธภาพข้อใดที่มีการสร้างสัมพันธภาพที่ผูกพัน แน่นแฟ้นมากที่สุด (การสังเคราะห์)

- ก. ระหว่างบุคคล
- ข. ระหว่างชุมชน
- ค. ระหว่างโรงเรียน
- ง. ระหว่างครอบครัว

๖. ปัญหาความขัดแย้งที่เกิดขึ้นระหว่างเยาวชนด้วยตนเองมากที่สุดใด และก่อให้เกิดผลกระทบทั้งต่อตนเอง ครอบครัว และสังคมคือข้อใด (ความเข้าใจ)

- ก. ค่านิยม
- ข. การเรียน
- ค. ความคิดเห็น
- ง. ถูกทั้ง ก และ ค

๗. ข้อใดให้ความหมายของคำว่า “ความขัดแย้ง” ได้ถูกต้อง (ความเข้าใจ)

- ก. การกระทำที่ไม่ลงรอยกันทั้งภายในตนเองและผู้อื่น
- ข. การกระทำที่ขัดแย้งกันระหว่างบุคคลกับระหว่างกลุ่มบุคคล
- ค. การกระทำที่ต่อต้านกันและไม่สามารถตัดสินใจหรือหาข้อยุติได้
- ง. ถูกทุกข้อ

๘. ปัญหาความขัดแย้งในกลุ่มนักเรียนมีหลายประการ แต่ที่เป็นปัญหามากที่สุดระหว่างสถาบันกับสถาบัน ระหว่างบุคคลกับบุคคลจนก่อให้เกิดปัญหาทางสังคมคือปัญหาข้อใด (ความเข้าใจ)

- ก. การทะเลาะวิวาทภายในสถาบัน
- ข. การทะเลาะวิวาทภายนอกสถาบัน
- ค. การทะเลาะวิวาทภายในตลาด
- ง. การถูกทำร้ายทางเพศ

๙. ปัญหาความขัดแย้งมีสาเหตุมาจากความหึงหวงในกลุ่มวัยรุ่นมักนำมาสู่ความขัดแย้งใดมากที่สุด (ความเข้าใจ)

- ก. การทะเลาะวิวาทภายในสถาบัน
- ข. การทะเลาะวิวาทภายนอกสถาบัน
- ค. การทะเลาะวิวาทภายในตลาด
- ง. การถูกทำร้ายทางเพศ

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

แบบทดสอบปลายภาครายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา ๓๑๑๐๒ ชั้น ม. ๔ ภาคเรียนที่ ๒ ปีการศึกษา ๒๕๖๔

๑๐. สาเหตุของความขัดแย้งข้อใดเป็นความขัดแย้งที่เกิดขึ้นปกติ ทั้งที่ความจริงจัดเป็นปัญหาความขัดแย้งที่นำไปสู่ปัญหาทางสังคมได้ (การวิเคราะห์)

- ก. การหึงหวง
- ข. มีค่านิยมผิด ๆ
- ค. การหยอกล้อและแกล้งกัน
- ง. มาจากปัญหาครอบครัว

๑๑. หากนักเรียนอยู่ในสถานการณ์การทะเลาะวิวาทภายนอกสถาบันข้อใด**ไม่ใช่**วิธีปฏิบัติเพื่อแก้ปัญหาหรือลดความขัดแย้งที่เกิดขึ้น (การนำไปใช้)

- ก. แจ้งให้ผู้ใหญ่ทราบทันที
- ข. หลีกเลี่ยงการเข้าใกล้สถานการณ์นั้น
- ค. เข้าช่วยเพราะเป็นเพื่อนกลุ่มเดียวกัน
- ง. หลีกเลี่ยงและแจ้งให้ผู้ใหญ่ทราบทันที

๑๒. ข้อใดกล่าว**ไม่ถูกต้อง**เกี่ยวกับคำจำกัดความของสารเสพติด (การวิเคราะห์)

- ก. สุขภาพร่างกายทรุดโทรม
- ข. เกิดอาการถอนยาเมื่อหยุดหรือเลิกใช้สารเหล่านั้น
- ค. สารที่เข้าสู่ร่างกายแล้วเกิดความต้องการเพิ่มปริมาณมากขึ้น
- ง. สารที่เข้าสู่ร่างกายด้วยวิธีการสูบและฉีดเท่านั้นแล้วก่อให้เกิดโทษแก่ร่างกาย

๑๓. ข้อใดกล่าว**ไม่ถูกต้อง**เกี่ยวกับปัจจัยและพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการติดสารเสพติด (การวิเคราะห์)

- ก. แนนยาจนจึงรับเป็นผู้ค้าสารเสพติด
- ข. นิน่าใช้มอร์ฟินเพื่อระงับอาการปวด
- ค. แพทย์ยากู้อายากเห็นเมื่อเพื่อนชวนให้ทดลองสารเสพติด
- ง. นายภูใช้สารเสพติดประเภทที่ ๔ เพื่อบรรเทาอาการป่วยหลังผ่าตัดกระดูก

๑๔. สารเสพติดข้อใดหากใช้เพื่อการรักษาและอยู่ในความดูแลของแพทย์แล้ว ไม่ทำให้เกิดพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติด (ความเข้าใจ)

- ก. เฮโรอีน
- ข. แอมเฟตามีน
- ค. อีเฟดรีน
- ง. มอร์ฟิน

๑๕. ข้อใดเป็นการคิดที่เสี่ยงต่อภาวะการตัดสินใจติดสารเสพติด (ความเข้าใจ)

- ก. ไม่คบเพื่อนแปลกหน้าที่ไม่ดี
- ข. ไม่ทดลองของมีนเมาทุกชนิด
- ค. มองเห็นคุณค่าในตนเองว่า มีดีเสมอ
- ง. ถูกชักชวนและอยากรู้อยากลองเป็นผู้กล้า

๑๖. สภาพแวดล้อมบังคับแบบใดที่ทำให้วัยรุ่นเสี่ยงต่อการติดสารเสพติดมากที่สุด (การวิเคราะห์)

- ก. อยู่ใกล้แหล่งที่มีการซื้อ - ขาย
- ข. อยู่ใกล้แหล่งที่มีการเสพยาเสพติด
- ค. สื่อต่างๆ ที่แพร่ขยายเรื่องราวเกี่ยวกับสารเสพติด
- ง. สังคมยังคงแสดงความรังเกียจแม้รักษาหายแล้วก็ตาม

๑๗. ความสามารถของร่างกายในการประกอบกิจกรรมหรือภารกิจอย่างใดอย่างหนึ่งได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีความกระฉับกระเฉง ไม่เหนื่อยล้า เป็นความหมายตรงกับข้อใด (ความรู้ - ความจำ)

- ก. สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ
- ข. สมรรถภาพทางกลไกที่สัมพันธ์กับสุขภาพ
- ค. สมรรถภาพทางเทคนิคที่สัมพันธ์กับสุขภาพ
- ง. สมรรถภาพทางชีวภาพที่สัมพันธ์กับสุขภาพ

๑๘. ความสามารถในการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน เช่น วิ่ง กระโดด ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ตรงกับข้อใด

(ความเข้าใจ)

- ก. ความอดทนของกล้ามเนื้อ
- ข. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

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

แบบทดสอบปลายภาครายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา ๓๑๑๐๒ ชั้น ม. ๔ ภาคเรียนที่ ๒ ปีการศึกษา ๒๕๖๔

ค. ความคล่องแคล่วว่องไว

ง. กำลังของกล้ามเนื้อ

๑๙. ข้อใดหมายถึงการเป็นผู้มีสมรรถภาพดี (การวิเคราะห์)

ก. ประกอบกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวันได้อย่าง

ดี

ข. สามารถออกแรงขณะทำงานได้เป็นระยะ

เวลานาน

ค. มีสมาธิในการเรียนได้เป็นระยะเวลานาน

ง. ถูกทั้ง ก และ ค

๒๐. สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ คือข้อใด (การวิเคราะห์)

ก. ความสามารถของกล้ามเนื้อในการหดตัวเพื่อทำงานด้วยความเร็วสูง

ข. ความสามารถในการเคลื่อนที่ไปสู่เป้าหมายที่ต้องการได้ในระยะเวลาสั้นๆ

ค. ความสามารถในการเปลี่ยนทิศทางและตำแหน่งของร่างกายในขณะที่กำลังเคลื่อนที่

ง. ความสามารถของร่างกายที่ช่วยให้บุคคลสามารถประกอบกิจกรรมทางกายโดยเฉพาะได้ดี

๒๑. การนั่งงอตัวไปข้างหน้า เป็นการทดสอบสมรรถภาพด้านใด (ความรู้ – ความจำ)

ก. ดัชนีมวลกาย

ข. ความอ่อนตัว

ค. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

ง. ความอดทนของกล้ามเนื้อ



๒๒.

จากภาพ เป็นการทดสอบสมรรถภาพด้านใด (การนำไปใช้)

ก. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อส่วนบนของร่างกาย

ข. ความอดทนของกล้ามเนื้อส่วนบนของร่างกาย

ค. ความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อส่วนบนของร่างกาย

ง. ถูกทั้ง ก และ ข

๒๓. ข้อใดกล่าวถูกต้องเกี่ยวกับการวางแผนและปฏิบัติการพัฒนาสมรรถภาพ (การประเมินค่า)

ก. แทนทดสอบสมรรถภาพทางกายของตนเอง

ข. นัยตั้งเป้าหมายว่า เดือนนี้จะต้องลดน้ำหนักให้ได้

๓ กิโลกรัม

ค. เป้าจัดเตรียมหรือจัดหาสถานที่ให้เหมาะสมกับการออกกำลังกาย

ง. เน้นตรวจสุขภาพก่อนเริ่มวางแผนปฏิบัติการ

กิจกรรมส่งเสริมสมรรถภาพทางกาย

๒๔. ข้อใดไม่ใช่สิ่งที่ต้องคำนึงในการสร้างเสริมสมรรถภาพ

ทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพและสมรรถภาพทางกาย

(ความรู้ – ความจำ)

ก. อายุ

ข. เพศ

ค. น้ำหนัก

ง. ห้องอาบน้ำ

๒๕. ข้อใดไม่ใช่อาการแสดงที่ต้องหยุดออกกำลังกาย (ความเข้าใจ)

ก. เหนื่อยผิดปกติ

ข. ชีพจรเต้นเร็วกว่าปกติ

ค. วิ่งแล้วขัดขาตนเองหกล้ม

ง. หายใจขัดหรือหายใจไม่ทั่วท้อง

๒๖. สารพิษใดในบุหรี่ที่ทำให้หัวใจเต้นเร็วขึ้นจนต้องหยุดออกกำลังกาย (ความรู้ – ความจำ)

ก. นิโคติน

ข. สารพวกน้ำมันธาร์

ค. คาร์บอนมอนอกไซด์ในควันบุหรี่

ง. ถูกทุกข้อ

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

แบบทดสอบปลายภาครายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา ๓๑๑๐๒ ชั้น ม. ๔ ภาคเรียนที่ ๒ ปีการศึกษา ๒๕๖๔

๒๗. ข้อใดต่อไปนี้เป็นวิธีการป้องกันสารเสพติดโดยใช้กฎหมายเข้ามามีส่วนร่วม (การวิเคราะห์)

ก. ให้กำลังใจและหาวิธีแก้ไขผู้ที่ติดสารเสพติด

ข. ปฏิบัติตามบทบาทของตนเองให้ดีที่สุด

ค. จัดการประชุมเพื่อปราบปรามสถานที่ที่เป็นแหล่งผลิตสารเสพติด

ง. บอกลุคคคลในครอบครัวให้ตระหนักถึงอันตรายของสารเสพติด

๒๘. การจำหน่าย การครอบครองเพื่อจำหน่ายซึ่งยาเสพติดให้โทษประเภทที่ ๕ (กัญชา ผื่น เห็ดขี้ควาย) จำนวนเป็นสารบริสุทธิ์ได้ตั้งแต่เท่าใด ถือว่าจำหน่าย หรือมีไว้ในครอบครองเพื่อจำหน่าย (ความรู้ – ความจำ)

ก. ๑๐ กิโลกรัมขึ้นไป

ข. ๒๐ กิโลกรัมขึ้นไป

ค. ๓๐ กิโลกรัมขึ้นไป

ง. ๔๐ กิโลกรัมขึ้นไป

๒๙. การมียาเสพติดให้โทษประเภทที่ ๕ (กัญชา ผื่น เห็ดขี้ควาย) ครอบครองเพื่อนำจำหน่าย จำนวนสารบริสุทธิ์ได้ตั้งแต่ ๑๐ กิโลกรัมขึ้นไป ต้องได้รับบทกำหนดโทษจำคุกกี่ปี และปรับเป็นเงินเท่าไร (ความรู้ – ความจำ)

ก. จำคุกตั้งแต่ ๒ ปี ถึง ๑๕ ปี และปรับตั้งแต่ ๒๐๐,๐๐๐ บาท – ๑,๕๐๐,๐๐๐ บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ

ข. จำคุกตั้งแต่ ๒ ปี ถึง ๑๐ ปี และปรับตั้งแต่

๒๐๐,๐๐๐ บาท – ๑,๐๐๐,๐๐๐ บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ

ค. จำคุกตั้งแต่ ๒ ปี ถึง ๑๐ ปี และปรับตั้งแต่

๔๐,๐๐๐ บาท – ๒๐๐,๐๐๐ บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ

ง. จำคุกไม่เกิน ๕ ปี ปรับไม่เกิน ๑๐๐,๐๐๐ บาท –

๑๕๐,๐๐๐ บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ

๓๐. การมียาเสพติดให้โทษประเภท ๒ ไว้ในครอบครองคำนวณเป็นสารบริสุทธิ์ได้ตั้งแต่เท่าใดถือว่ามิไว้ในครอบครองเพื่อจำหน่าย (ความรู้ – ความจำ)

ก. ๕๐ กรัมขึ้นไป

ข. ๖๐ กรัมขึ้นไป

ค. ๙๐ กรัมขึ้นไป

ง. ๑๐๐ กรัมขึ้นไป

ขอให้นักเรียนทุกคนโชคดี

(นายวัลลภ สูงเนิน)

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา