

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

แบบทดสอบปลายภาครายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา ๓๓๑๐๒ ชั้น ม. ๖ ภาคเรียนที่ ๒ ปีการศึกษา ๒๕๖๔

**พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยง
ต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา
สารเสพติด และความรุนแรง**

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

๑. การเสพสารเสพติดจะเกิดผลตามมาคือข้อใด (การ
วิเคราะห์)

- ก. สมอเสื่อม ความคิดสับสน เป็นโรคติดเชื้อได้ง่าย
- ข. ลดปริมาณการใช้สารเสพติดลงเรื่อย ๆ
- ค. น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นหลายกิโลกรัม
- ง. ไม่อยากเสพสารเสพติดอีกต่อไป

๒. หากผู้เสพยาเสพติดมากแล้วหยุดใช้เป็นระยะ
เวลานานๆ เมื่อถึงขีดจำกัดที่ร่างกายจะทนไหว

จะทำให้เกิดผลข้อใดตามมา (การวิเคราะห์)

- ก. น้ำหนักตัวลดลงจนซีดผอม
- ข. เสียชีวิต
- ค. เกิดอาการลงแดง เพราะขาดสารเสพติด
- ง. ถูกทุกข้อ

๓. บุคคลที่เข้าไปยุ่งเกี่ยวกับสารเสพติดจะส่งผลกระทบต่อ
ใครมากที่สุด (การสังเคราะห์)

- ก. ตนเอง
- ข. ครอบครัว
- ค. ชุมชนสังคม
- ง. ประเทศชาติ

๔. ปัจจุบันสารเสพติดประเภทใดมีการแพร่ระบาดมากที่สุด
(การประเมินค่า)

- ก. ยาไอซ์
- ข. ยาบ้า
- ค. กัญชา
- ง. เฮโรอีน

๕. การนำเจ้าสารเสพติดที่สุดใจในภาคใด (การประเมินค่า)

- ก. ภาคเหนือ
- ข. ภาคใต้
- ค. ภาคกลาง
- ง. ภาคอีสาน

๖. ข้อใดไม่ใช่ผลกระทบของสารเสพติดในด้านเศรษฐกิจและ
สังคม (การวิเคราะห์)

- ก. สูญเสียทรัพยากรมนุษย์
- ข. ก่อให้เกิดปัญหาอาชญากรรม
- ค. สูญเสียแรงงานในการปฏิบัติงาน

ง. เพิ่มภาระการเสียภาษีประชาชน

๗. ข้อใดกล่าวถูกต้องเกี่ยวกับผลเสียที่เกิดจากสารเสพติดที่
มีผลต่อครอบครัว (การวิเคราะห์)

- ก. ร่างกายและจิตใจเสื่อมโทรม
- ข. ต้องนำรายจ่ายด้านอื่น ๆ มาใช้ในการรักษา
- ค. สูญเสียทรัพยากรมนุษย์ในการพัฒนาประเทศ
- ง. ผู้ใช้ต้องเสียค่าใช้จ่ายจำนวนมากในการซื้อสาร

เสพติด

๘. ข้อใดคือแนวทางในการป้องกันสารเสพติดในชุมชนโดยใช้
กฎหมายเข้ามามีส่วนร่วม (การวิเคราะห์)

- ก. ปฏิบัติตามแบบของตนเองให้ดีที่สุด
- ข. จัดกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ร่วมด้วยช่วยกันเพื่อ
ป้องกัน

ค. จัดกิจกรรมร่วมกันด้านการป้องกันและ
ปราบปรามแหล่งผลิตในชุมชน

ง. จัดกิจกรรมเผยแพร่ความรู้ให้ผู้คนในชุมชนได้
เห็นโทษของสารเสพติด

๙. สถานศึกษาสามารถเข้ามามีส่วนร่วมในการป้องกันและ
แก้ไขปัญหาสารเสพติดได้ ยกเว้นข้อใด

(การวิเคราะห์)

ก. จัดการศึกษาแบบบูรณาการในทุกรายวิชาเพื่อให้
รู้ถึงผลกระทบของสารเสพติด

ข. จัดกิจกรรมเสริมหลักสูตรเพื่อป้องกันการติดสาร
เสพติดของนักเรียน

ค. จัดหน่วยงานในโรงเรียนเพื่อสอดส่องดูแล
นักเรียนที่ใช้สารเสพติด

ง. ใช้กฎหมายเพื่อลงโทษนักเรียนที่ติดสารเสพติด

๑๐. แนวทางในการป้องกันและแก้ไขปัญหาสารเสพติดข้อใด
ที่ช่วยเสริมสร้างให้คนในชุมชนได้รับรู้

และตระหนักถึงอันตรายของสารเสพติด (การ
วิเคราะห์)

ก. ไม่คิกยาภายใต้การดูแลของแพทย์และเภสัช
กร

ข. ป้อนไม่หลงเชื่อคำเชิญชวนให้ทดลองยาทุกชนิด

ค. เวียร์ชวนเบลล่าและเพื่อนๆ ร่วมกันเดินรณรงค์
ป้องกันสารเสพติด

ง. แอนยัดมันในหลักศาสนาและเป็นแกนนำชักชวน
ให้คนร่วมกิจกรรม

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

แบบทดสอบปลายภาครายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา ๓๓๑๐๒ ชั้น ม. ๖ ภาคเรียนที่ ๒ ปีการศึกษา ๒๕๖๔

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

พ ๕.๑ ม.๔-๖/๗ แสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีวิตอย่างถูกวิธี

๑๑. CPR คืออะไร (ความเข้าใจ)

- ก. การล้างไต
- ข. การตรวจหัวใจ
- ค. การล้างลำไส้
- ง. การนวดหัวใจ

๑๒. การทำ CPR ควรทำในเวลาใด เพื่อให้ออกซิเจนไปเลี้ยงสมองได้เพียงพอ (การนำไปใช้)

- ก. ๕ วินาที
- ข. ๑๐ วินาที
- ค. ๑๕ วินาที
- ง. ๒๐ วินาที

๑๓. ข้อใดคือหมายเลขโทรศัพท์แจ้งหน่วยกู้ชีพ เพื่อขอความช่วยเหลือหรือผู้หมดสติ (ความรู้ – ความจำ)

- ก. ๑๖๙๖
- ข. ๑๖๘๘
- ค. ๑๖๖๙
- ง. ๑๙๑

๑๔. ข้อใดคือสาเหตุหลักที่ทำให้เด็กหมดสติ (การประเมินค่า)

- ก. สำลัก
- ข. กลืนเหรียญ
- ค. สิ่งแปลกปลอมเข้าไปในทางเดินหายใจ
- ง. ถูกทั้ง ก และ ค

๑๕. ข้อใดไม่ใช่ความผิดพลาดในการช่วยหายใจ (การประเมินค่า)

- ก. บีบจมูกไม่แน่น
- ข. ดันหน้าผากให้แน่นไม่มากพอ
- ค. ไม่ดูและฟังเสียงหายใจของผู้ป่วย
- ง. เปิดทางเดินหายใจด้วยวิธียกหน้า เขยคาง

๑๖. ถ้านักเรียนจะช่วยทำ CPR ให้เด็ก นักเรียนคิดว่าอัตราการกดหน้าอกในเด็กที่ทำการ CPR ควรกดลึกเท่าไร จึงเหมาะสมที่สุด (การนำไปใช้)

- ก. ๕ เซนติเมตร
- ข. ๖ เซนติเมตร

ค. ๗ เซนติเมตร

ง. ๘ เซนติเมตร

๑๗. อัตราการกดหน้าอกอย่างต่อเนื่องในการช่วย CPR อยู่ที่เท่าไรจึงเหมาะสมที่สุด (ความรู้ – ความจำ)

- ก. ๖๕ – ๙๐ ครั้งต่อนาที
- ข. ๘๕ – ๑๑๐ ครั้งต่อนาที
- ค. ๙๐ – ๑๑๐ ครั้งต่อนาที
- ง. ๑๐๐ – ๑๒๐ ครั้งต่อนาที

๑๘. อัตราการหายใจในการช่วย CPR ก็ครั้งต่อนาที (ความรู้ – ความจำ)

- ก. ๓ ครั้งต่อนาที
- ข. ๕ ครั้งต่อนาที
- ค. ๑๐ ครั้งต่อนาที
- ง. ๑๕ ครั้งต่อนาที

๑๙. การเว้นระยะในการกดหน้าอกจะต้องไม่เกินกี่วินาที (ความรู้ – ความจำ)

- ก. ๒๕ วินาที
- ข. ๑๕ วินาที
- ค. ๑๐ วินาที
- ง. ๕ วินาที

๒๐. การวางมือบนหน้าอกสำหรับเด็กเล็กควรวางอย่างไร (การวิเคราะห์)

- ก. ครึ่งล่างของกระดูกหน้าอก
- ข. ครึ่งบนของกระดูกหน้าอก
- ค. กลางหน้าอก
- ง. ถูกทั้ง ก และ ข

มาตรฐาน พ ๕.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการเสริมสร้างสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

พ ๕.๑ ม.๔-๖/๗ วางแผนและปฏิบัติตามแผนการพัฒนาสมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพทางกลไก

ใช้ตารางนี้ตอบคำถามข้อ ๒๑ – ๒๓

เกณฑ์อ้างอิงสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนชาย
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ ระดับอายุ ๑๑ ปี

ระดับ	ลูกวิ่ง ๖๐ วินาที (ครั้ง)	ต้นพื้นประยุกต์ ๓๐ วินาที	นั่งตัวไปข้างหน้า (เซนติเมตร)	ยืนยกเข่าขึ้น ๓ นาที
ดีมาก	๒๒-๒๓	๑๘-๒๐	๘-๑๐	๑๐๘-๑๑๐
ดี	๒๓-๒๔	๑๙-๒๑	๗-๑๑	๑๐๙-๑๑๑
ปานกลาง	๒๔-๒๕	๒๐-๒๒	๖-๑๒	๑๑๐-๑๑๒
พอ	๒๕-๒๖	๒๑-๒๓	๕-๑๓	๑๑๑-๑๑๓
น้อย	๒๖-๒๗	๒๒-๒๔	๔-๑๔	๑๑๒-๑๑๔
ต่ำ	๒๗-๒๘	๒๓-๒๕	๓-๑๕	๑๑๓-๑๑๕
ต่ำมาก	๒๘-๒๙	๒๔-๒๖	๒-๑๖	๑๑๔-๑๑๖

ที่มา: คู่มือวัดสมรรถภาพทางกาย การพลศึกษา การตรวจการแพทย์และสุขภาพ ๒๕๖๓

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

แบบทดสอบปลายภาครายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา ๓๓๑๐๒ ชั้น ม. ๖ ภาคเรียนที่ ๒ ปีการศึกษา ๒๕๖๔
ง. กล้ามเนื้อขาส่วนบน

๒๑. จากตาราง นายแอ๊ดทดสอบนั่งงอตัว บันทึกค่าได้มากกว่า ๒๙ ขึ้นไป

แสดงว่านายแอ๊ดมีสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพตรงกับข้อใด (การวิเคราะห์)

ก. มีความอ่อนตัวของข้อไหล่ หลัง ข้อสะโพก และกล้ามเนื้อต้นขาด้านหลังดีมาก

ข. มีความแข็งแรงอดทนของกลุ่มกล้ามเนื้อบริเวณท้องและหลังส่วนล่างดีมาก

ค. มีความแข็งแรงอดทนของกล้ามเนื้อแขนและไหล่ดีมาก

ง. มีความสามารถในการใช้ออกซิเจนได้สูงสุด

๒๒. จากตาราง หากนักเรียนต้องการทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านความแข็งแรง อดทนของกล้ามเนื้อแขนและไหล่ให้ได้เกณฑ์ดีมาก นักเรียนต้องทำตามข้อใด (การวิเคราะห์)

ก. ลูกนั่งให้ได้ ๑๐ ครั้งต่อนาที

ข. ลูกนั่งให้ได้ ๒๐ ครั้งต่อนาที

ค. ดันพื้นให้ได้ ๗๐ ครั้งต่อนาที

ง. ดันพื้นให้ได้ ๘๒ ครั้งต่อนาที

๒๓. บุคคลใดมีความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อท้องอยู่ในเกณฑ์ดีมาก (การประเมินค่า)

ก. น.ส.บี ลูก-นั่งได้ ๔๔ ครั้งต่อนาที

ข. นายโจ ดันพื้น ๔๑ ครั้งต่อวินาที

ค. น.ส.โอ นั่งงอตัวได้ ๓๐ เซนติเมตร

ง. นายเอ็ม ยืนยกเข้าได้ ๖๒ ครั้งต่อนาที

๒๔. นายพรศักดิ์วิ่งกลับตัวได้ในเวลาอันรวดเร็วแสดงว่ามีความสามารถอย่างไร (การประเมินค่า)

ก. มีความคล่องแคล่วว่องไว

ข. มีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

ค. มีความอดทนของกล้ามเนื้อ

ง. มีพลังกล้ามเนื้อ

๒๕. การลุก - นั่ง ๖๐ วินาที เป็นการทดสอบความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อส่วนใด

(การสังเคราะห์)

ก. กล้ามเนื้อแขน

ข. กล้ามเนื้อหลัง

ค. กล้ามเนื้อหน้าท้อง

๒๖. ข้อใดไม่ใช่รายการในแบบมาตรฐานที่ใช้ทดสอบสมรรถภาพทางกายตามมาตรฐานแบบทดสอบ

นักเรียนชาย ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย (การนำไปใช้)

ก. ดึงข้อ

ข. กระโดดตะ

ค. ยืนกระโดดไกล

ง. วิ่งเก็บของ ๔๐ เมตร

๒๗. ข้อใดไม่ใช่รายการแบบมาตรฐานการทดสอบสมรรถภาพทางกาย สำหรับนักเรียนหญิง

ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย (การนำไปใช้)

ก. งอแขนห้อยหัว

ข. ยืนกระโดดไกล

ค. วิ่งเก็บของ ๔๐ เมตร

ง. ลูก - นั่ง เอียงตัว คอกลงและเข้าตรงข้าม

๒๘. หากนักเรียนไม่ออกกำลังกายเพื่อพัฒนาความอดทนของระบบไหลเวียนเลือดและระบบหายใจ

อาจก่อให้เกิดโรคหัวใจได้ ดังนั้นเพื่อให้หัวใจแข็งแรงนักเรียนควรวางแผนหลักการพัฒนาสมรรถภาพ

ทางกายอย่างไร (การสังเคราะห์)

ก. วางแผนฝึกแบบก้าวหน้า

ข. วางแผนฝึกแบบเฉพาะ

ค. วางแผนฝึกแบบสม่ำเสมอ

ง. วางแผนฝึกแบบเฉพาะแต่ละบุคคล

๒๙. กีฬาประเภทใดช่วยพัฒนาความเร็วและเป็นการฝึกใช้กล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกายให้เคลื่อนไหวได้

ตลอดเวลา (การวิเคราะห์)

ก. ฟุตบอล

ข. บาสเกตบอล

ค. ยิมนาสติก

ง. ถูกทั้ง ก และ ข

๓๐. ข้อใดไม่ใช่การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายที่ถูกต้อง (การประเมินค่า)

ก. ออกกำลังกายโดยไม่อบอุ่นร่างกายก่อน

ข. ออกกำลังกายเมื่อร่างกายแข็งแรงไม่เจ็บป่วย

ค. ออกกำลังกายในช่วงเวลาที่เหมาะสม

ง. ออกกำลังกายให้สมกับวัย

ชื่อ.....สกุล.....ชั้น.....เลขที่.....
แบบทดสอบปลายภาครายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา ๓๓๑๐๒ ชั้น ม. ๖ ภาคเรียนที่ ๒ ปีการศึกษา ๒๕๖๔