

ชื่อ

ชั้น

ม.2

เลขที่



ข้อสอบปลายภาค

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา

คะแนน 10 คะแนน

ภาคเรียนที่ 2

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

เวลา 60 นาที

มาตรฐานและตัวชี้วัด

พ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา (ม.2/1, ม.2/2, ม.2/3, ม.2/4, ม.2/5)

พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพ เพื่อสุขภาพ (ม.2/2, ม.2/2, ม.2/3, ม.2/4, ม.2/5, ม.2/6)

พ 5.1 ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง (ม.2/1, ม.2/2, ม.2/3)

ส่วนที่ 1 ให้นักเรียนระบายคำตอบที่ถูกต้องลงในช่อง ☐ ลงในกระดาษคำตอบที่กำหนดให้

1. สุขภาพจิตที่ดี หมายถึงข้อใด

- ก. การอดทนต่อสิ่งแวดล้อม
- ข. การปรับตัวให้มีความสุขในสังคม
- ค. การทำงานให้สำเร็จได้ด้วยตนเอง
- ง. การรักษาสุขภาพกายให้แข็งแรงอยู่เสมอ

2. อารมณ์เป็นปฏิกิริยาของสภาพจิตใจที่ตอบสนองต่อสิ่งใด

- ก. สิ่งเร้า
- ข. ประสบการณ์
- ค. ความต้องการของตนเอง
- ง. ไม่มีข้อใดถูก

3. ภาวะของสุขภาพจิตเริ่มต้นจากสิ่งใด

- ก. เมื่อเริ่มพูดได้
- ข. การเรียนรู้สิ่งแวดล้อมรอบตัว
- ค. เมื่อเข้าใจความหมายของสุขภาพจิต
- ง. สุขภาพกายและสุขภาพจิตของมารดาขณะตั้งครรภ์

4. ข้อใดไม่ใช่ลักษณะที่ผิดปกติทางจิต

- ก. มีอาการหวาดระแวง
- ข. มีอารมณ์แปรปรวนง่าย

ค. ไม่รู้สึกว่าคุณคนอื่นใส่ร้าย

ง. ชอบกลั่นแกล้งและทะเลาะกับคนอื่น

5. ข้อใดคือสิ่งสำคัญในการปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นในสังคม

- ก. ความเข้าใจ
- ข. ความอดทน
- ค. ความมั่งคั่ง
- ง. ความซื่อสัตย์

6. การกระทำใดแสดงให้เห็นถึงการมีสุขภาพดี

- ก. ยิ้มแย้มแจ่มใสอยู่เสมอ
- ข. ตื่นเช้าไปโรงเรียนได้ทุกวัน
- ค. รู้จักหลบหลีกปัญหาต่าง ๆ
- ง. รู้จักควบคุมสถานการณ์ความขัดแย้ง

7. ถ้าอยากมีสุขภาพที่ดีเราควรปฏิบัติตัวตามข้อใด

- ก. ดื่มกาแฟเมื่อรู้สึกง่วง
- ข. ดื่มน้ำร้อนเมื่อเป็นไข้หวัด
- ค. กินยาแก้ปวดเมื่อรู้สึกปวดเมื่อย
- ง. เมื่อรู้สึกอ่อนเพลียไม่มีแรงดื่มน้ำหรือดื่มน้ำผลไม้

21. ปัจจัยที่สำคัญที่เป็นสาเหตุของพฤติกรรม

การใช้ความรุนแรงมีกี่ประการ

ก. 2 ประการ

ข. 3 ประการ

ค. 4 ประการ

ง. 5 ประการ

22. หากภายในครอบครัวมีสมาชิกที่มีพฤติกรรม

เกี่ยวข้องกับอาชญากรรมจัดได้ว่าเสี่ยงต่อการมีพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงได้หรือไม่ เพราะ

เหตุใด

ก. ไม่ได้ เพราะไม่ได้สืบทอดมาจากพันธุกรรม

ข. ไม่ได้ เพราะขึ้นอยู่กับการตัดสินใจของเด็กเอง

ค. ได้ เพราะจัดอยู่ในกลุ่มของปัจจัยที่มาจากสภาพแวดล้อม

ง. ได้ เพราะจัดอยู่ในกลุ่มของปัจจัยที่มาจากพฤติกรรมเลี้ยงดูของครอบครัว

23. กระบวนการประชาสัมพันธ์ต้องประกอบด้วยองค์ประกอบกี่ส่วน

ก. 2 ส่วน

ข. 3 ส่วน

ค. 4 ส่วน

ง. 5 ส่วน

24. แหล่งชุมชนควรมีการบำบัดน้ำเสียโดยวิธีใดดีที่สุด

ก. ใส่สารเคมี

ข. ใช้น้ำดีไล่น้ำเสีย

ค. สร้างเครื่องกรองน้ำ

ง. การทำบ่อพักตะกอน

25. ข้อใดเป็นสาเหตุของอุบัติเหตุที่เกิดจากบุคคล

ก. พื้นที่ลื่น

ข. สุขภาพไม่แข็งแรง

ค. วางสิ่งของไม่เป็นระเบียบ

ง. บริเวณที่มีแสงสว่างไม่เพียงพอ

26. สาเหตุไฟไหม้ในข้อใดที่ไม่ได้เกิดจากความประมาท

ก. การจุดดอกไม้ไฟ

ข. การจุดธูปบูชาพระ

ค. การใช้ไฟฟ้าเกินกำลัง

ง. การติดต่อกลulamจากบริเวณใกล้เคียง

27. การกระทำใดสามารถทำให้เกิดน้ำร้อนลวกได้

ก. ใส่น้ำเต็มกา

2 ใช้ผ้าจับขณะยกกา

ค. หันพวยกาเข้าหาตัว

4 หันพวยกาไปด้านนอก

28. ข้อใดกล่าวถูกต้องเกี่ยวกับสื่อโฆษณา

ก. เป็นสื่อที่ใช้การพิมพ์เป็นหลัก

ข. เครื่องมือทางการตลาดที่ใช้การเขียนเป็นหลัก

ค. เครื่องมือทางการตลาดใช้เพื่อประชาสัมพันธ์สินค้า

ง. ไม่มีข้อใดถูก

29. ข้อใดไม่ใช่อันตรายที่เกิดจากไฟฟ้า

ก. การเกิดอัคคีภัย

ข. การเกิดโรคภัยต่าง ๆ

ค. การเสียชีวิตเมื่อถูกไฟดูด

ง. การเกิดความเสียหายจากไฟฟ้าลัดวงจร

30. ข้อใดไม่จัดเป็นสิ่งพิมพ์

ก. ใบปลิว

ข. หนังสือ

ค. นิตยสาร

ง. ข่าวสารบนอินเทอร์เน็ต

31. นักเรียนควรใช้สื่ออินเทอร์เน็ตเพื่อประโยชน์ในข้อใดมากที่สุด

ก. หาแฟน

ข. คลายเครียด

ค. หาเพื่อนใหม่ ๆ

ง. ศึกษาหาความรู้

32. การรับข่าวสารในข้อใดทำให้เกิดความเครียดทางอารมณ์มากที่สุด

ก. การฆาตกรรมโหดฆ่าแหล่ศพ

ข. การติตสารเสพติดของเด็กวัยรุ่น

ค. การถูกทอดทิ้งของเด็กและคนชรา

ง. ความอดอยากหิวโหยในเอธิโอเปีย

33. สิ่งที่ติดต่อกันถึงกันหรือชักนำให้รู้จักกันเป็นความหมายของคำในข้อใด

ก. สื่อ

ข. อีเมล

ค. อินเทอร์เน็ต

ง. โทรคมนาคม

34. หากนักเรียนพบสิ่งผิดปกติหรือสื่อโฆษณาที่มีข้อความที่อาจก่อให้เกิดภัยต่อตนเองหรือผู้ใกล้ชิด ควรปฏิบัติเช่นไร
- ก. นำไปให้เพื่อน ๆ อ่านต่อ
ข. นำไปเล่าให้เพื่อน ๆ ฟังต่อ
ค. ให้นำสื่อไปแจ้งพ่อแม่ผู้ปกครอง
ง. ควรเก็บปกปิดไว้ เพื่อไม่ให้คนอื่นเห็นสิ่งไม่ดี
35. หน่วยงานใดมีหน้าที่ ป้องกันและปราบปรามอาชญากรรมตามทางหลวง
- ก. มูลนิธิร่วมกตัญญู
ข. หน่วยกู้ชีพเรนทร
ค. กองตำรวจทางหลวง
ง. กองตำรวจท่องเที่ยว
36. ข้อใดไม่ใช่หน้าที่ของกองตำรวจทางหลวง
- ก. วิจัยค้นคว้าหาสาเหตุของอุบัติเหตุ
ข. ควบคุมรักษาทางหลวงไม่ให้เกิดการชำรุด
ค. ป้องกันและปราบปรามอาชญากรรมตามทางหลวง
ง. เรียกค่าปรับจากผู้ที่ทำให้ทำผิดกฎจราจรตามทางหลวง
37. หากนักเรียนพบว่าในแหมนที่ซื้อมามีนิ้วมือคนอยู่ข้างในควรโทรแจ้งหมายเลขใด
- ก. 1155
ข. 1556
ค. 1677
ง. 1669
38. ข้อใดเป็นหมายเลขโทรศัพท์ฉุกเฉินในการแจ้งเหตุด่วนเหตุร้ายทั่วประเทศ
- ก. 195
ข. 197
ค. 191
ง. 199
39. การตรวจพิสูจน์อุปกรณ์และสภาพรถที่เกิดอุบัติเหตุจราจรเป็นหน้าที่ของหน่วยงานใด
- ก. กองตำรวจจราจร
ข. มูลนิธิร่วมกตัญญู
ค. กองตำรวจทางหลวง
ง. บริษัทประกันอุบัติเหตุ

40. การรวบรวมสถิติเกี่ยวกับจราจร จัดว่าเป็นภารกิจของหน่วยงานใด
- ก. กองตำรวจจราจร
- ข. โรงพยาบาลทุกแห่ง
- ค. กองตำรวจทางหลวง
- ง. สำนักงานสถิติแห่งชาติ
41. การซ่อมสร้างและติดตั้งอุปกรณ์สัญญาณไฟจราจร เป็นภารกิจของหน่วยงานใด
- ก. กองซ่อมบำรุง
- ข. กรมโยธาธิการ
- ค. กองตำรวจจราจร
- ง. กองตำรวจทางหลวง
42. ข้อใดกล่าวถึงมูลนิธิร่วมกตัญญูได้ถูกต้อง
- ก. มูลนิธิให้ความช่วยเหลือประชาชนทั่วไปที่ยากไร้
- ข. มูลนิธิให้การสนับสนุนกิจการของกรมตำรวจเสมอ
- ค. มูลนิธิให้ความช่วยเหลือประชาชนโดยคิดค่าตอบแทน
- ง. ข้อ 1 และ 2 ถูก
43. ข้อใดกล่าวถูกต้องที่สุด
- ก. ความปลอดภัยในชุมชนเป็นตัวชี้วัดมาตรฐานคุณภาพชีวิตของผู้ที่อาศัยในชุมชน
- ข. ความปลอดภัยในชุมชนเป็นตัวชี้วัดมาตรฐานจำนวนเงินที่สนับสนุนภายในชุมชน
- ค. ความปลอดภัยในชุมชนเป็นตัวชี้วัดมาตรฐานการดูแลเอาใจใส่ของรัฐบาลที่มีต่อชุมชน
- ง. ไม่มีข้อใดถูก
44. เมื่อเราเดินไปพบกับเพื่อนที่กำลังเสพยาเสพติดหลังโรงเรียนเราควรปฏิบัติเช่นไร
- ก. ไม่สนใจ เดินหนี
- ข. รีบแจ้งครูที่โรงเรียน
- ค. เข้าไปห้าม แล้วแย่งยาเสพติดไปทิ้ง
- ง. เข้าไปขกต๋อยเพื่อน เพราะทำสิ่งที่ไม่ดี

45. การรับข่าวสารจากอินเทอร์เน็ตเป็นการรับข่าวสารที่ไม่มีภัยหรือไม่ อย่างไร

- ก. ถูก เพราะถูกกลั่นกรองข่าวสารจากหน่วยงานเนคเทค
- ข. ไม่ถูก ผู้ที่ใช้บริการต้องรู้จักวิธีใช้ศิลปะป้องกันตัว 7 ประการด้วย
- ค. ถูก เพราะได้ถูกควบคุมดูแลจากหน่วยงานที่รับผิดชอบหน้าเว็บไซต์
- ง. ข้อ 1 และ 2 ถูก

46. ความปลอดภัยในชุมชนจะเกิดขึ้นได้อย่างมั่นคงและยั่งยืนต้องได้รับความร่วมมือจากบุคคลใด

- ก. รัฐบาล
- ข. หัวหน้าชุมชน
- ค. ทุกคนในชุมชน
- ง. เจ้าของบริษัทเอกชนที่สนับสนุนเงิน

47. เราสามารถให้ความรู้กับเด็ก ๆ ในชุมชนเพื่อไม่ให้เกิดการพลัดตกหกล้มอย่างง่ายได้อย่างไร

- ก. ดูแลสถานที่ให้สะอาด
- ข. จัดสถานที่ให้เหมาะสม
- ค. ระมัดระวังตนเองในการเล่น
- ง. ถูกทุกข้อ

48. การร่วมมือในการจัดเวรยามในชุมชนสามารถช่วยสร้างความปลอดภัยให้กับชุมชนได้หรือไม่ อย่างไร

- ก.1 ได้ เพราะเป็นการปลูกจิตสำนึกประชาคมที่ดี
- ข. ไม่ได้ เพราะมีตำรวจคอยดูแลบ้านเมืองอยู่แล้ว
- ค. ไม่ได้ เพราะเสียเวลาหารายได้ของคนในชุมชน
- ง. ได้ เพราะคนในชุมชนว่างงานอยู่แล้วควรหาอะไรทำเพื่อไม่ให้เสียเวลาเปล่า

49. การกระทำในข้อใดเป็นการตระหนักถึงความปลอดภัยในชุมชน

- ก. การช่วยกันทำอาหารเลี้ยงพระในชุมชน
- ข. การร่วมมือในการจัดเวรยามให้กับชุมชน
- ค. มีการประชุมภายในชุมชนทุกครั้งเมื่อใกล้ถึงสำคัญต่าง ๆ
- ง. ไม่มีข้อใดถูก

50. นักเรียนมีวิธีการใช้เครื่องไฟฟ้าที่สามารถเป็นแบบอย่างที่ดีให้กับชุมชนได้อย่างไร

- ก. ใช้แล้วถอดปลั๊กทุกครั้ง
- ข. ดึงปลั๊กโดยกระตุกที่สายไฟ
- ค. พันสายไฟฟ้าที่ชำรุดด้วยพลาสติก
- ง. ใช้เต้าเสียบตัวเดียวกับปลั๊กหลาย ๆ ตัว

ส่วนที่ 2 ให้นักเรียนนำตัวอักษรหน้าข้อความด้านบนมาเติมในช่องว่างด้านล่างให้ถูกต้อง

ก โรคผิวหนัง อหิวาตกโรค

ข อุตสาหกรรมห้องเย็น

ค ความประมาท

ณ การซ่อมเครื่องใช้ไฟฟ้าในบ้านเอง

จ หูอื้อ ซีฟจรเต้นผิดปกติ

ฉ การกระทำของบุคคลที่แสดงออกมาที่ทำให้เกิดความเสี่ยง

ง ฟันเหลืองถาวร

ช ใช้ยาไม่ถูกขนาด ใช้ยาไม่ถูกกับโรค

ซ ก๊าซพิษ ควันจากท่อไอเสีย

ญ ความอยากรู้อยากลอง

- 1. พฤติกรรมเสี่ยง
- 2. สถานการณ์เสี่ยง
- 3. มลพิษทางอากาศ
- 4. มลพิษทางน้ำ
- 5. เครื่องจักรในโรงงานอุตสาหกรรม
- 6. สิ่งแวดล้อมที่เสี่ยงต่อการประกอบอาชีพ
- 7. ยาเตตราซัยคลีน
- 8. การดื้อยา
- 9. พฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติด
- 10. ความรู้เท่าไม่ถึงการณ์

ส่วนที่ 3 ให้นักเรียนโยงเส้นจับคู่ข้อความด้านซ้ายและด้านขวาที่มีความหมายเหมือนกันให้ถูกต้อง

1. สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ
2. ความอ่อนตัว
3. การทรงตัว
4. องค์ประกอบของร่างกาย
5. การทดสอบความอ่อนตัว
6. การทดสอบบนอนยกตัว
7. ดัชนีมวลกาย
8. การอบอุ่นร่างกาย
9. ความหนักในการออกกำลังกาย
10. การคลายอุ่น

ก. สัดส่วนปริมาณไขมันในร่างกายกับมวลร่างกายที่ปราศจากไขมัน
ข. Sit and reach test
ค. Abdominal Curls
ง. Intensity
จ. เตรียมกล้ามเนื้อเพื่อออกกำลังกาย
ฉ. ความสามารถในการรักษาสมดุลของ
ช. กำจัดกรดแลคติกในร่างกาย/คลายกล้ามเนื้อ
ซ. ความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ
ฌ. น้ำหนัก (มีหน่วยเป็นกิโลกรัม)/ความสูง ^๒ (มีหน่วยเป็นเมตร)
ญ. ความสามารถในการเคลื่อนไหวสูงสุดของข้อต่อ