



แบบทดสอบวัดผลกลางภาค ภาคเรียนที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๖๖

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ๓๒๑๐๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕ เวลา ๕๐ นาที

โรงเรียนแท่นศิลาทิพย์ศึกษา สังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดขอนแก่น

คำชี้แจง ข้อสอบมีทั้งหมด ๑ ตอน

ตอนที่ ๑ แบบปรนัยจำนวน ๓๐ ข้อ ๒๕ คะแนน

ตอนที่ ๒ แบบอัตนัยจำนวน ๒ ข้อ ๕ คะแนน

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

มาตรฐาน พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติและพัฒนาการของมนุษย์
พ ๑.๑ ม.๔-๖/๑ อธิบายกระบวนการสร้างเสริมและดำรง
ประสิทธิภาพการทำงานของระบบอวัยวะต่างๆ

มาตรฐาน พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติและพัฒนาการของมนุษย์
พ ๑.๑ ม.๔-๖/๒ วางแผนดูแลสุขภาพตามภาวะการ
เจริญเติบโตและพัฒนาการของตนเองและบุคคลใน
ครอบครัว

มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว
เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

พ ๒.๑ ม.๔-๖/๒ วิเคราะห์ค่านิยมในเรื่องเพศตามวัฒนธรรม
ไทยและวัฒนธรรมอื่นๆ

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริม
สุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้าง
เสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

พ ๔.๑ ม.๔-๖/๑ วิเคราะห์บทบาทและความรับผิดชอบของ
บุคคลที่มีต่อการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคใน
ชุมชน

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริม
สุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้าง
เสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

พ ๔.๑ ม.๔-๖/๒ วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อโฆษณาเกี่ยวกับ
สุขภาพเพื่อการเลือกบริโภค

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริม
สุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้าง
เสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

พ ๔.๑ ม.๔-๖/๓ ปฏิบัติตนตามสิทธิของผู้บริโภค

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริม
สุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้าง
เสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

พ ๔.๑ ม.๔-๖/๔ วิเคราะห์สาเหตุและเสนอแนวทางการ
ป้องกันการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริม
สุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้าง
เสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

พ ๔.๑ ม.๔-๖/๕ วางแผนและปฏิบัติตามแผนการพัฒนา
สุขภาพของตนเองและครอบครัว

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริม
สุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้าง
เสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

พ ๔.๑ ม.๔-๖/๖ มีส่วนร่วมในการส่งเสริมและพัฒนา
สุขภาพของบุคคลในชุมชน

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริม
สุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้าง
เสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

พ ๔.๑ ม. ๔-๖/๗ วางแผนและปฏิบัติตามแผนการพัฒนา
สมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพทางกลไก

๑. กระบวนการแลกเปลี่ยนแก๊สเกิดขึ้นที่บริเวณใด (ความ
เข้าใจ)

ก. จมูก

ข. หลอดลม

ค. ขั้วปอด

ง. ถุงลม

๒. ข้อใดคือกำหนดอัตราการหายใจเข้า - ออกของระบบหายใจ (ความรู้-ความจำ)

- ก. ปริมาณก๊าซออกซิเจนในเลือด
- ข. ปริมาณก๊าซไนโตรเจนในเลือด
- ค. ปริมาณก๊าซคาร์บอนมอนนอกไซด์ในเลือด
- ง. ปริมาณก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ในเลือด

๓. อวัยวะใดทำหน้าที่เหมือนปั๊มสูบฉีดเลือดไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกาย (ความเข้าใจ)

- ก. สมอ
- ข. หัวใจ
- ค. หลอดเลือด
- ง. กล้ามเนื้อ

๔. ระบบใดในร่างกายเปรียบเสมือนระบบขนส่งของร่างกายทำหน้าที่ลำเลียงอาหาร น้ำ ก๊าซไปเลี้ยงเซลล์ต่างๆ ของร่างกาย (ความเข้าใจ)

- ก. ระบบหายใจ
- ข. ระบบไหลเวียนเลือด
- ค. ระบบย่อยอาหาร
- ง. ระบบหัวใจ

๕. ถ้าต้องการเสริมสร้างให้ระบบไหลเวียนเลือดในร่างกายมีประสิทธิภาพการทำงานดี นักเรียนควรเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสมตามข้อใด (การนำไปใช้)

- ก. กุ้ง หมึก กะทิ
- ข. เนื้อปลา ตับ ไข่แดง
- ค. เนื้อหมู กระดาษ หอยทอด
- ง. ข้าว นมเปรี้ยว ผักผลไม้

๖. การย่อยอาหารเริ่มต้นที่อวัยวะใดและสิ้นสุดที่อวัยวะใด (ความเข้าใจ)

- ก. ปาก - กระเพาะอาหาร
- ข. ปาก - ลำไส้เล็ก
- ค. ปาก - ลำไส้ใหญ่
- ง. กระเพาะอาหาร - ลำไส้ใหญ่

๗. ข้อใดไม่ถูกต้องเกี่ยวกับเอนไซม์อะไมเลส (ความเข้าใจ)

- ก. เป็นเอนไซม์ช่วยย่อยสารอาหารประเภท

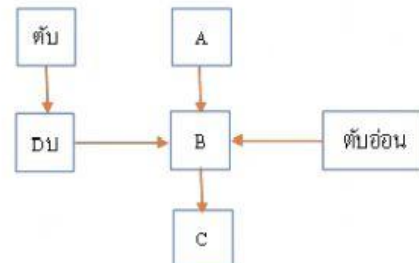
คาร์โบไฮเดรต

ข. เป็นเอนไซม์ช่วยย่อยข้าว ขนมปัง ขณะเคี้ยวในปาก

ค. เป็นเอนไซม์ที่ผลิตขึ้นโดยต่อมน้ำลาย

ง. เป็นเอนไซม์ช่วยขจัดกลืนน้ำลายในปาก

พิจารณาแผนภาพแสดงอวัยวะบางส่วนที่เกี่ยวข้องกับการย่อยอาหาร แล้วตอบคำถามข้อ ๘ - ๙



๘. จากแผนภาพข้อใด คือ A, B และ C ตามลำดับ (การวิเคราะห์)

- ก. ปาก หลอดอาหาร กระเพาะอาหาร
- ข. หลอดอาหาร กระเพาะอาหาร ลำไส้เล็ก
- ค. กระเพาะอาหาร ลำไส้เล็ก ลำไส้ใหญ่
- ง. ปาก กระเพาะอาหาร ลำไส้เล็ก

๙. D คือข้อใด (การวิเคราะห์)

- ก. น้ำดี
- ข. ไลเปส
- ค. เปปซิน
- ง. มอลเตส

๑๐. ข้อใดไม่ใช่การเสริมสร้างระบบขับถ่ายปัสสาวะ (การสังเคราะห์)

- ก. ดื่มน้ำสะอาดในปริมาณที่เพียงพอ
- ข. รับประทานอาหารที่ปรุงด้วยผักสีเขียวต่างๆ
- ค. ไม่กลั้วปัสสาวะเป็นเวลานาน
- ง. รับประทานผักที่มีปริมาณของสารออกซาเลตสูง

๑๑. บุคคลในข้อใดดูแลสุขภาพการตั้งครรภ์ได้ถูกต้อง (ความเข้าใจ)

ก. โอ้ เข้ารับการตรวจสุขภาพและฝากครรภ์ทันทีที่รู้ว่าตั้งครรภ์

ข. สามีของแอมยังคงสุขภาพดี แม้ว่าแอมตั้งครรภ์ก็ไม่คิดเลิกสูบบุหรี่

ค. ออยดื่มสุราเฉพาะมีงานสังสรรค์ เพื่อไม่ให้กระทบกระเทือนถึงทารกในครรภ์

ง. เอ็มชอบรับประทานผลไม้หมักดองและยาต้องเมื่อมีอาการแพ้ท้อง

๑๒. ข้อใดคือการดูแลสุขภาพบุคคลวัยเด็กได้ถูกต้อง (ความรู้-ความจำ)

ก. การพาเด็กไปรับวัคซีนตามเวลาที่กำหนด

ข. การปล่อยให้เด็กได้อยู่ตามลำพังเพื่อเรียนรู้การช่วยเหลือตนเอง

ค. การฝึกให้เด็กอมลูกกวาด รับประทานอาหารหวานๆ ตามใจชอบ

ง. การเน้นให้เด็กรับประทานอาหารในปริมาณมาก เพราะอยู่ในวัยกำลังเจริญเติบโต

๑๓. ข้อใดกล่าวถูกต้องเกี่ยวกับพระราชบัญญัติการป้องกันและแก้ไขปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น พ.ศ.

๒๕๕๙ (การสังเคราะห์)

ก. ให้เยาวชนได้รับบริการเกี่ยวกับสุขภาพทางเพศ

ข. ให้เยาวชนได้รับความรู้เกี่ยวกับเพศศึกษาอย่างเหมาะสม

ค. ให้เยาวชนได้รับความช่วยเหลือเมื่อตั้งครรภ์จากหน่วยงานต่างๆ

ง. ถูกทุกข้อ

๑๔. บุคคลใดมีการวางตัวต่อกันในฐานะสุขภาพชนได้ถูกต้อง และควรปฏิบัติตาม (การนำไปใช้)

ก. ดริม ไม่ตัดสินใจหรือตีคุณค่าของบุคคลอื่นจากภาพลักษณ์ภายนอกเท่านั้น

ข. แบลม เป็นเพื่อนกับบีมที่มีท่าทางกระด้างกระดัง แต่เธอไม่เคยพูดล้อเลียนเพื่อนเลย

ค. ป่าน มีเพื่อนสนิทที่มีความหลากหลายทางเพศหลายคน และเธอก็เคารพในสิทธิทางเพศของเพื่อนเธอทุกคน

ง. ถูกทุกข้อ

๑๕. ความหมายของสังคมพหุวัฒนธรรมตรงกับข้อใด (ความเข้าใจ)

ก. สังคมที่ประกอบด้วยวัฒนธรรมที่หลากหลายและอยู่ร่วมกันได้อย่างเท่าเทียม

ข. สังคมที่มีวัฒนธรรมหลักที่เข้มแข็งและไม่มีวัฒนธรรมอื่นใดเลย

ค. สังคมที่มีวัฒนธรรมหลักที่เข้มแข็งและมีวัฒนธรรมอื่นๆ ที่ถูกห้ามไม่ให้มีบทบาทเด่นในสังคม

ง. สังคมที่ประกอบด้วยวัฒนธรรมที่หลากหลาย และแต่ละวัฒนธรรมแย่งชิงกันเป็นวัฒนธรรมหลัก

๑๖. วัฒนธรรมใดของชาวตะวันตกที่วัยรุ่นในสังคมไทยไม่นำมาใช้หรือเป็นแบบอย่างในการปฏิบัติตน (การสังเคราะห์)

ก. การกอดจูบในที่สาธารณะ

ข. การสนิทสนมกับเพื่อนต่างเพศ

ค. การเที่ยวหรือสังสรรค์ในยามค่ำคืน

ง. การคบเพื่อนต่างเพศหรือหลากหลายทางเพศ

๑๗. ในการทำแผนการพัฒนาสุขภาพในชุมชนให้บรรลุเป้าหมาย ใครมีบทบาทสำคัญที่สุด (ความรู้-ความจำ)

ก. สมาชิกชุมชน

ข. องค์การบริหารส่วนตำบล

ค. สำนักงานสาธารณสุขอำเภอ

ง. บุคลากรทางด้านการส่งเสริมสุขภาพ

๑๘. สื่อโฆษณาเกี่ยวกับสุขภาพมีความสำคัญอย่างไร (ความเข้าใจ)

ก. มีอิทธิพลต่อผู้ชายที่จะให้สินค้าสุขภาพขายได้ในตลาด

ข. มีอิทธิพลต่อผู้ค้าส่งสินค้าสุขภาพที่จะนำไปใช้

ค. มีอิทธิพลต่อผู้ค้าคนกลางที่จะนำสินค้าส่งต่ออย่างมั่นใจ

ง. มีอิทธิพลต่อทัศนคติ จิตใจ และพฤติกรรมของผู้บริโภคจะนำไปเลือกซื้อสินค้า

๑๙. ข้อใดไม่ใช่ลักษณะของโฆษณาอวดอ้างเกินจริง (การวิเคราะห์)

ก. โฆษณาโดยนำผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทางมาแนะนำสินค้าเพื่อสร้างความน่าเชื่อถือ

ข. โฆษณาบอกแต่สรรพคุณที่ดี แต่ไม่กล่าวถึงผลข้างเคียงที่จะเกิดขึ้น

ค. โฆษณาด้วยลักษณะท่าทางที่ดูน่าเชื่อถือโดยไม่ใช้คำพูด

ง. โฆษณาเลื่อนลอย ขาดหลักฐานรับรอง

๒๐. ถ้านักเรียนจะรู้เท่าทันสื่อโฆษณาควรมีทักษะหรือได้รับการฝึกฝนด้านใด (ความรู้-ความเข้าใจ)

- ก. ด้านการส่งเสริมทักษะโดยการคิดวิเคราะห์
- ข. ด้านการส่งเสริมความไวในการรับสื่อ
- ค. ด้านการส่งเสริมการประชาสัมพันธ์
- ง. ด้านการส่งเสริมความคิด

๒๑. การท้วงติงหรือร้องเรียนเมื่อพบสื่อที่ไม่เหมาะสม เป็นการใช้ทักษะการรู้เท่าทันสื่อด้านใด

(การประเมินค่า)

- ก. การตีความ วิเคราะห์ แยกแยะเนื้อหาสาระของสื่อ
- ข. การตั้งคำถามเพื่อหาคำตอบที่ถูกต้อง
- ค. การหาข้อมูลเพิ่มเติมว่า เชื่อถือได้หรือไม่
- ง. การมีส่วนร่วมที่จะพัฒนาสื่อต่างๆ

๒๒. ข้อใดไม่ใช่สิทธิ ๕ ประการ ตามพระราชบัญญัติคุ้มครองผู้บริโภค พ.ศ. ๒๕๒๒ แก้ไขเพิ่มเติม

ฉบับที่ ๒ (พ.ศ. ๒๕๕๑) (การสังเคราะห์)

- ก. สิทธิที่จะได้รับการพิจารณาและชดเชยความเสียหาย
- ข. สิทธิที่จะมีอิสระในการเลือกหาสินค้าหรือบริการ
- ค. สิทธิที่จะได้รับข้อมูลในการโฆษณาขายสินค้า
- ง. สิทธิที่จะได้รับความปลอดภัยจากการใช้สินค้าและบริการ

๒๓. บุคคลใดจัดเป็นผู้ประกอบการที่ขาดจริยธรรม (การวิเคราะห์)

- ก. นายเอ ใช้ข้อความอวดอ้างเกินจริง เพื่อโฆษณาสินค้าของตน
- ข. นายบี ใช้วัตถุปลอมปนในสินค้าเพื่อเพิ่มราคา
- ค. นายซี ส่งสินค้าไม่ตรงกับภาพที่โฆษณาให้ลูกค้าเห็นและสั่งซื้อบนออนไลน์
- ง. ถูกทุกข้อ

๒๔. นักเรียนในฐานะผู้บริโภคยุคใหม่ควรปฏิบัติตนอย่างไร เพื่อได้สินค้าและบริการที่คุ้มค่าที่สุด

(การประเมินค่า)

- ก. ควรวางแผนการซื้อ
- ข. ควรศึกษาข้อมูลและรายละเอียดสินค้าและบริการ

ค. ควรเปรียบเทียบข้อมูลของสินค้าในด้านต่างๆ

ง. ถูกทุกข้อ

๒๕. ในการเลือกซื้ออาหารโดยคำนึงถึงการใช้ประโยชน์เพื่อให้ได้ประโยชน์สูงสุด นักเรียนมีหลักการ

ในการเลือกอย่างไร (การนำไปใช้)

- ก. เชื่อตามคำโฆษณา
- ข. ใช้ตามคำแนะนำในแผ่นโฆษณา
- ค. ศึกษาจากฉลากแนะนำ
- ง. เลือกตามคำแนะนำของแพทย์

๒๖. ใน พ.ศ. ๒๕๖๑ โรคใดที่มีสาเหตุการตายเป็นอันดับ ๑

(การประเมินค่า)

- ก. โรคหลอดเลือดในสมอง
- ข. โรคเบาหวาน
- ค. โรคมะเร็งทุกชนิด
- ง. โรคปอดอักเสบ

อ่านข้อความนี้แล้วตอบคำถามข้อ ๒๗

ในครอบครัวของฝนมีพ่อเป็นโรคเบาหวานและโรคความดันเลือดสูง แม่เป็นโรคไขมันในเลือดสูง ฝนวิเคราะห์แล้วพบว่า ตนเองมีโอกาสเสี่ยงต่อโรคเบาหวาน ความดันเลือดสูง และไขมันในเลือดสูง แต่ฝนสามารถลดความเสี่ยงลงได้ หากมีการควบคุมอาหาร ลดอาหารหวาน มัน เค็ม และออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

๒๗. คำว่า กันไว้ดีกว่าแก้ สอดคล้องกับข้อใดในสถานการณ์นี้ (การวิเคราะห์)

- ก. ฝนวางแผนดูแลสุขภาพของตนเอง
- ข. ฝนปฏิบัติตนในการดูแลสุขภาพ
- ค. ฝนป้องกันตนเองไม่ให้เจ็บป่วย
- ง. ฝนวางแผนในการมีชีวิตครอบครัวที่ดี

๒๘. นักเรียนคิดจะเริ่มต้นวางแผนพัฒนาสุขภาพของตนเอง และบุคคลในครอบครัว ต้องเริ่มทำสิ่งใดก่อน

เป็นลำดับแรก (การนำไปใช้)

- ก. วางแผน
- ข. ศึกษาสภาพปัจจุบันและปัญหา
- ค. จัดทำแผน
- ง. นำไปปฏิบัติ

๒๙. ชุมชนของปอยเป็นชุมชนแออัดที่มีพื้นที่ส่วนกลางน้อย และมีคูน้ำเล็กๆ ตัดผ่านกลางชุมชน ส่วนหน้าของชุมชนเป็น สนามกีฬาเล็กๆ และสวนหย่อม

จากข้อความนี้ การสร้างเสริมสุขภาพใดเป็นกิจกรรมที่เหมาะสมกับชุมชนแห่งนี้ (การวิเคราะห์)

ก. จัดขบวนพาเหรดเดินรณรงค์การใช้น้ำอย่างประหยัดภายในชุมชน

ข. จัดโครงการป้องกันไข้เลือดออกโดยให้ความรู้และร่วมกันกำจัดแหล่งเพาะพันธุ์ยุงลาย

ค. จัดแข่งขันไตรกีฬาขึ้นภายในชุมชนเพื่อสร้างเสริมสุขภาพและความสามัคคี

ง. รณรงค์การใช้พืชสมุนไพรแทนการใชยาปฏิชีวนะแผนปัจจุบัน

๓๐. ลูก-นั่ง ๖๐ วินาที เป็นการทดสอบองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายด้านใด (ความเข้าใจ)

ก. ความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ

ข. ความอดทนของกล้ามเนื้อ

ค. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

ง. ความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ