



แบบทดสอบวัดผลกลางภาค ภาคเรียนที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๖๖

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ๓๓๑๐๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ เวลา ๕๐ นาที

โรงเรียนแท่นศิลาพิทยศึกษา สังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดขอนแก่น

คำชี้แจง ข้อสอบมีทั้งหมด ๒ 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
ประสิทธิภาพการทำงาน ของระบบอวัยวะต่าง ๆ

มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว
เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

พ ๒.๑ ม.๔-๖/๓ เลือกใช้ทักษะที่เหมาะสมในการป้องกัน
ลดความขัดแย้งและแก้ปัญหาเรื่องเพศและครอบครัว

มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว
เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

พ ๒.๑ ม.๔-๖/๔ วิเคราะห์สาเหตุและผลของความขัดแย้งที่
อาจเกิดขึ้นระหว่างนักเรียน หรือเยาวชนในชุมชน
และเสนอแนวทางแก้ไขปัญหา

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริม
สุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค

และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

พ ๔.๑ ม.๔-๖/๑ วิเคราะห์บทบาทและความรับผิดชอบของ
บุคคลที่มีต่อการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกัน
โรคในชุมชน

๑. ขณะที่เรารับประทานอาหาร เป็นการทำงานของสมองส่วน
ใด (ความรู้-ความจำ)

ก. พอนส์

ข. เซรีบรัม

ค. ทาลามัส

ง. เซรีเบลลัม

๒. สมองส่วนไฮโปทาลามัส จะทำงานเมื่อนักเรียนตกอยู่ใน
สถานการณ์ใด (การวิเคราะห์)

ก. ขณะทำข้อสอบ

ข. อากาศหนาวเย็น

ค. เกิดอุบัติเหตุรถชน

ง. ป่วยและมีอาการไอ

๓. พฤติกรรมใดส่งผลให้ประสิทธิภาพการทำงานของระบบ
ประสาทลดลง (การนำไปใช้)

ก. ปิดตาในขณะที่รับประทานอาหาร

ข. นอนคลุมโปงในขณะนอนหลับพักผ่อน

ค. ผลิตงานฝีมือหรือสิ่งประดิษฐ์ ในเวลาว่าง

ง. อ่านหนังสือในที่ที่มีแสงสว่างเข้าถึง

๔. เมื่อนักเรียนเข้าครัวทำอาหารให้คุณย่าที่มีอาการหลง ๆ ลืม ๆ
นักเรียนควรทำเมนูอาหารใด
(การสังเคราะห์)

ก. แชนวิชทูน่า

ข. ผัดผักรวมมิตร

ค. กะเพราหมูกรอบ

ง. ยำปลาแซลมอน

๕. ข้อใดเป็นอวัยวะสืบพันธุ์ภายในของเพศชายทั้งหมด
(ความรู้ - ความจำ)

ก. อัณฑะ , ถุงอัณฑะ , ท่อปัสสาวะ

ข. อัณฑะ , องคชาติ , ต่อมลูกหมาก

ค. ถุงน้ำอสุจิ , อัณฑะ , ต่อมลูกหมาก

ง. ถุงอัณฑะ , ท่อปัสสาวะ , ถุงน้ำอสุจิ

๖. ช่องคลอดทำหน้าที่ได้สอดคล้องกับคำใด (ความเข้าใจ)

ก. สร้าง

ข. กักตุน

ค. ทางผ่าน

ง. เก็บรักษา

๗. พฤติกรรมการดูแลรักษาระบบสืบพันธุ์ในข้อใดไม่เหมาะสม
(การนำไปใช้)

ก. หากพบความผิดปกติ ควรรีบไปพบแพทย์

ข. การใช้กระดาษชำระควรเช็ดจากด้านหลังไป
ด้านหน้า

ค. ควรทำความสะอาดอวัยวะเพศโดยใช้สบู่
อ่อนโยน

ง. เมื่อมีประจำเดือนควรเปลี่ยนผ้าอนามัยทุก ๆ ๓ -

๔ ชั่วโมง

๘. นักเรียนออกกำลังกายเป็นประจำแต่น้ำหนักยังเพิ่มขึ้น แสดง
ถึงความผิดปกติของต่อมไร้ท่อส่วนใด
(การวิเคราะห์)

- ก. ต่อมไทรอยด์
- ข. ต่อมไทมัส
- ค. ต่อมไพเนียล
- ง. ต่อมเพศ

๙. ควรเลือกทานอาหารเมนูใด เพื่อป้องกันการเกิดโรคคอพอก (การสังเคราะห์)

- ก. ไข่เจียวหมูสับ
- ข. ผัดบล็อคโคลี่
- ค. ตับหวาน
- ง. ปลาหมึก

๑๐. นักเรียนคิดว่าระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อทำงานกันสัมพันธ์กันหรือไม่ อย่างไร (การประเมินค่า)

- ก. สัมพันธ์กัน เพราะ ระบบประสาททำงานร่วมกับระบบต่อมไร้ท่อในการสั่งการ
- ข. สัมพันธ์กัน เพราะ ระบบประสาทผลิตฮอร์โมนให้ระบบต่อมไร้ท่อทำงาน
- ค. ไม่สัมพันธ์กัน เพราะ ระบบประสาททำงานร่วมกับอวัยวะต่าง ๆ โดยตรง
- ง. ไม่สัมพันธ์กัน เพราะ ระบบประสาททำงานร่วมกับระบบสืบพันธุ์เท่านั้น

๑๑. การป้องกันปัญหาทางเพศ พ่อแม่ควรให้ความรู้เกี่ยวกับเรื่องเพศโดยคำนึงถึงข้อใดเป็นสำคัญ(การวิเคราะห์)

- ก. หัวข้อเรื่องที่จะสอน
- ข. อุปกรณ์ที่จะใช้สอน
- ค. ความสนใจของลูก
- ง. พัฒนาการแต่ละช่วงวัย

๑๒. ข้อใดไม่ใช่วิธีการจัดการอารมณ์เพื่อลดการเกิดความขัดแย้ง (ความเข้าใจ)

- ก. การยึดมั่นและเชื่อมั่นในตนเอง
- ข. ฝึกให้มีสติระงับอารมณ์รุนแรง
- ค. รู้จักสร้างอารมณ์ที่พึงปรารถนา
- ง. หลีกเลี่ยงสถานการณ์ความตึงเครียด

๑๓. พฤติกรรมใดแสดงถึงการแสดงออกทางกายที่ดี (การนำไปใช้)

- ก. เหลือบดูนาฬิกาบ่อย ๆ เพื่อให้ผู้พูดทราบเวลา
- ข. สบตากับผู้สนทนาทุกครั้ง เพื่อสร้างความสนใจ
- ค. การสนทนากับผู้ใหญ่ ควรก้มหน้าเพื่อให้เกียรติผู้

พูด

- ง. มองไปทางอื่น ขณะที่ผู้สนทนาพูดเพื่อลดความกดดัน

ต้น

๑๔. นักเรียนควรปฏิบัติตนอย่างไรเพื่อลดการเกิดปัญหาความขัดแย้งในครอบครัว (การนำไปใช้)

- ก. ยึดความคิดของตนเองเป็นหลัก
- ข. ชอบอยู่คนเดียว รักความอิสระ
- ค. ยอมรับความแตกต่างช่วงวัย
- ง. ปฏิบัติตามวัฒนธรรมตะวันตก

๑๕. “ถ้าแสบออกมาตรง ๆ ว่าไม่อยากไปทัศนศึกษา เราจะได้ไม่ต้องเสียเวลาชวนแกตั้งนาน”

จากข้อความดังกล่าว เป็นการใช้ทักษะในข้อใดในการสื่อสาร (ความเข้าใจ)

- ก. การฟัง
- ข. ความใส่ใจ
- ค. การทบทวนเนื้อหา
- ง. การสะท้อนความรู้สึก

๑๖. เมื่อนักเรียนมีความรักในวัยเรียน นักเรียนจะเสนอแนวทางใดเพื่อสร้างความไว้วางใจให้กับพ่อแม่ได้

(การสังเคราะห์)

- ก. ให้เวลาผู้ปกครองทำความเข้าใจ
- ข. พูดคุยอย่างตรงไปตรงมา
- ค. ให้เกียรติฝ่ายตรงข้าม
- ง. เคารพสิทธิของตนเอง

๑๗. ผลของความขัดแย้งในข้อใดถือเป็นปัญหาร้ายแรงต่อชุมชน (การวิเคราะห์)

- ก. การคุกคามทางเพศ
- ข. เด็กนักเรียนชกต่อยกัน
- ค. การล้อเลียนชื่อพ่อแม่ของเพื่อน
- ง. การประท้วงการเลือกตั้งสภานักเรียน

๑๘. กิจกรรมเข้าค่ายธรรมะ จัดเป็นกิจกรรมลดความขัดแย้งที่ดีหรือไม่ อย่างไร (การประเมินค่า)

- ก. ดี เพราะเป็นกิจกรรมที่ได้รับการอบรมจากพระสงฆ์
- ข. ดี เพราะเป็นกิจกรรมที่ได้ฝึกการจัดการอารมณ์ที่ดี
- ค. ไม่ดี เพราะเป็นกิจกรรมที่เน้นการมีคุณธรรมเท่านั้น
- ง. ไม่ดี เพราะเป็นกิจกรรมที่เน้นการฝึกการอยู่กับตัวเอง

๑๙. ข้อใดไม่ใช่บทบาทของนักเรียนในการวางแผนงานสุขภาพและป้องกันโรคในโรงเรียน (การสังเคราะห์)

- ก. การบริการด้านอาหารกลางวัน
- ข. เก็บขยะและรักษาความสะอาด

ค. การเข้าเรียนในรายวิชาสุขศึกษา

ง. การเข้าร่วมอบรมด้านสุขอนามัย

๒๐. การทานอาหารเพื่อสุขภาพของแม่ จัดเป็นการสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรคในระดับใด (การวิเคราะห์)

ก. ระดับบุคคล

ข. ระดับชุมชน

ค. ระดับครอบครัว

ง. ระดับใดก็ได้

๒๑. การรักษาสีงาแล้มนักเรียนต้องการทั้งเศษอาหารนักเรียนควรเลือกทิ้งลงในถังขยะสีใด (การนำไปใช้)

ก. ถังขยะสีแดง

ข. ถังขยะสีฟ้า

ค. ถังขยะสีเขียว

ง. ถังขยะสีเหลือง

จากข้อความต่อไปนี้ใช้ในการตอบคำถาม ข้อ ๒๒-๒๔

“นักเรียนและเพื่อนไปนั่งทานอาหารริมทะเลหัวหิน เมื่อชำระค่าอาหาร ปรากฏว่าราคาอาหารแพงกว่าราคาป้าย ถึงสองเท่า โดยไม่มีการชี้แจง”

๒๒. จากเหตุการณ์ดังกล่าวนักเรียนคิดว่าร้านค้าปฏิบัติอย่างไร (การวิเคราะห์)

ก. โฆษณาเกินจริง

ข. ให้ข้อมูลที่เบี่ยงเบน

ค. ใช้สินค้าที่เป็นอันตราย

ง. บริการที่เป็นอันตราย

๒๓. นักเรียนสามารถร้องเรียนเรียนต่อหน่วยงานใดได้ (การนำไปใช้)

ก. สำนักงานมาตรฐานผลิตภัณฑ์อุตสาหกรรม

ข. สำนักงานคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภค

ค. สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา

ง. กรมการค้าภายใน

๒๔. นักเรียนจะเลือกนำสิทธิ ๕ ประการของผู้บริโภคในข้อใดมาใช้ในเหตุการณ์ดังกล่าวได้บ้าง (การนำไปใช้)

ก. สิทธิที่จะได้รับความเป็นธรรมจากการทำสัญญา

ข. สิทธิที่จะมีอิสระในการเลือกซื้อสินค้าและบริการ

ค. สิทธิที่จะได้รับความปลอดภัยจากการใช้สินค้าหรือบริการ

ง. สิทธิที่จะได้รับการพิจารณาและชดเชยความเสียหาย

๒๕. พฤติกรรมใดเป็นการป้องกันสิทธิผู้บริโภคด้วยตนเอง ตาม

คำกล่าวที่ว่า “กันไว้ดีกว่าแก้” (การวิเคราะห์)

ก. ซื้อสินค้าที่มีการลดราคา

ข. ศึกษาข้อมูลสินค้าและบริการ

ค. เก็บใบเสร็จทุกครั้งที่ใช้ซื้อสินค้า

ง. ร้องเรียนไปยังหน่วยงานเมื่อถูกเอาเปรียบ

๒๖. ถ้าพ่อป่วยเป็นธาลัสซีเมีย ส่วนแม่ปกติ มีโอกาสในการถ่ายทอดทางพันธุกรรมของโรคธาลัสซีเมียที่ลูกจะเป็นโรคธาลัสซีเมียเท่าใด (ความรู้-ความจำ)

ก. ๒๕%

ข. ๕๐%

ค. ๗๕%

ง. ๑๐๐%

๒๗. ข้อใดไม่เกี่ยวข้องกับโรคทางพันธุกรรม (ความเข้าใจ)

ก. ส่วนมากเกิดในเพศชาย

ข. การรักษาส่วนใหญ่ทำได้ง่าย

ค. บางครั้งพบว่าไม่แสดงอาการให้เห็น

ง. ถ่ายทอดจากบรรพบุรุษไปสู่ลูกหลาน

๒๘. นักเรียนคิดว่าการตรวจสอบสุขภาพก่อนแต่งงานเป็นเรื่องที่สำคัญหรือไม่ อย่างไร(การประเมินค่า)

ก. สำคัญ เพราะเป็นการวางแผนการตั้งครรภ์ของครอบครัว

ข. สำคัญ เพราะเป็นการตรวจหาโรคติดต่อและโรคทางพันธุกรรม

ค. ไม่สำคัญ เพราะยีนและพันธุกรรมผิดปกติมีเฉพาะบุคคล

ง. ไม่สำคัญ เพราะการตรวจโรคสามารถทำหลังจากการแต่งงานหรือหลังตั้งครรภ์ได้

๒๙. ถ้าหากพ่อป่วยเป็นโรคเบาหวาน นักเรียนจะปฏิบัติตนอย่างไรเพื่อลดความเสี่ยงในการเกิดโรคเบาหวาน (การนำไปใช้)

ก. พบแพทย์เสมอ

ข. ทำงานหนักตลอดเวลา

ค. ปรับพฤติกรรมการกินให้ดี

ง. แปลงเพศเพื่อปรับฮอร์โมน

๓๐. นักเรียนได้รับเลือกให้จัดกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพของห้องเรียน ซึ่งในช่วงนั้นเป็นฤดูฝน นักเรียนจะเลือกจัดกิจกรรมใดให้เหมาะสมกับนักเรียนและสอดคล้องกับสภาพอากาศ (การสังเคราะห์)

ก. วิ่งผลัดชิงแชมป์

ข. เปตองประเภททีม

ค. มวยไทยประกอบจังหวะ

ง. แข่งขันฟุตบอลระหว่างชั้น