



แบบทดสอบวัดผลปลายภาค ภาคเรียนที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๖๗

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ๓๑๑๐๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔ เวลา ๕๐ นาที

คำชี้แจง ข้อสอบมีทั้งหมด ๑ ตอน ตอนที่ ๑ แบบปรนัยจำนวน ๓๐ ข้อ ๒๐ คะแนน

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

1. ข้อใดกล่าวถูกต้องที่สุด
 - ก. เพศชายแข็งแรงมากกว่าเพศหญิงจึงแสดงความเอาเปรียบเพศหญิง
 - ข. เพศแต่ละเพศมีความเท่าเทียมกันในสังคม
 - ค. พ่อแม่และผู้ปกครองจะมีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิตของเด็กในช่วงวัยรุ่นมากที่สุด
 - ง. พ่อแม่และผู้ปกครองเป็นบุคคลที่วัยรุ่นให้ความไว้วางใจมากที่สุด
2. พ่อแม่และผู้ปกครองควรอบรมสั่งสอนลูกเกี่ยวกับเรื่องเพศศึกษาตามข้อใด
 - ก. ห้ามคบเพื่อนต่างเพศ
 - ข. ให้ลูกศึกษาเรื่องเพศจากอินเทอร์เน็ต
 - ค. ไม่ให้คำปรึกษาเพศศึกษาแก่ลูก
 - ง. ให้ความรู้เรื่องเพศที่ถูกต้องแก่ลูก
3. นร.คิดว่า บุคคลใดที่วัยรุ่นให้ความสำคัญมากที่สุด
 - ก. เพื่อน
 - ข. ครู อาจารย์
 - ค.ญาติพี่น้อง
 - ง. พ่อแม่และผู้ปกครอง
4. การกระทำของเพื่อนในข้อใดที่นักเรียนควรนำมาเป็นแบบอย่าง
 - ก. ยกพวกตีกัน
 - ข. เที่ยวกลางคืน
 - ค. เล่นเกมออนไลน์
 - ง. บำเพ็ญประโยชน์
5. การปฏิบัติตามค่านิยมในเรื่องเพศมีผลดีอย่างไร
 - ก. มีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร
 - ข. ครอบครัวแตกแยก
 - ค. ทำแท้งเถื่อน
 - ง. ลดปัญหาการตั้งครรภ์ไม่พร้อม
6. ข้อใดเป็นการใช้อินเทอร์เน็ตในทางที่เหมาะสม
 - ก. สืบค้นข้อมูลเพื่อการศึกษา
 - ข. ปลอมข่าวทางเว็บบอร์ด
 - ค. สนทนากับบุคคลที่ไม่รู้จัก
 - ง. ดูคลิปวิดีโอลามก
7. ข้อใดเป็นค่านิยมทางเพศที่ไม่เหมาะสม
 - ก. ไม่นอกใจกัน
 - ข. มีเพศสัมพันธ์ตามความพึงพอใจ
 - ค. รักนวลสงวนตัว รักความเป็นตนเอง
 - ง. ไม่มีเพศสัมพันธ์โดยไม่พร้อม
8. สิ่งใดต่อไปนี้มีอิทธิพลมากที่สุดในการสร้างค่านิยมในเรื่องเพศที่ถูกต้อง
 - ก. การอบรมสั่งสอนจากพ่อแม่และผู้ปกครอง และสถาบันครอบครัว
 - ข. ระบบการศึกษาและประสบการณ์
 - ค. กระบวนการขัดเกลาและถ่ายทอดทางสังคม
 - ง. ขนบธรรมเนียมประเพณี และวัฒนธรรมของสังคม
9. ในฐานะเป็นผู้บริโภค นักเรียนได้รับอะไรจากสื่อโฆษณากับสุขภาพ
 - ก. ข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพเพื่อสนองความต้องการทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ
 - ข. ข้อมูลข่าวสารด้านที่อยู่อาศัยเพื่อสนองความต้องการทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ
 - ค. ข้อมูลข่าวสารด้านการเดินทางเพื่อสนองความต้องการทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ

- ง. ข้อมูลข่าวสารด้านการอุตสาหกรรมเพื่อสนองความต้องการทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ
10. องค์ประกอบของการสื่อสารมีกี่ทางอะไรบ้าง
- ก. มี 4 ทาง คือ การสื่อสาร ผู้ส่งข่าว ข่าวสาร ผู้รับสาร
- ข. มี 4 ทาง คือ การสื่อสาร ข่าวสาร การโฆษณา การประชาสัมพันธ์
- ค. มี 4 ทาง คือ ผู้ส่งข่าว การโฆษณา การประชาสัมพันธ์ ช่องทางสื่อ
- ง. มี 4 ทาง คือ ช่องทางสื่อ ผู้ส่งข่าว ข่าวสาร ผู้รับข่าวสาร
11. เมื่อนักเรียนเกิดอาการแพ้รุนแรงหลังจากใช้ผงซักฟอกยี่ห้อหนึ่ง เป็นผลมาจากสื่อโฆษณาเกี่ยวกับสุขภาพด้านใด
- ก. สุขภาพจิต
- ข. สุขภาพปัญญา
- ค. สุขภาพกาย
- ง. สุขภาพสังคม
12. นักเรียนเข้าใจวิธีการแยกแยะสื่อทางบวกและทางลบอย่างไร
- ก. คำนึงถึงความยากง่ายของข่าวสาร
- ข. คำนึงถึงความไวของข่าวสาร
- ค. คำนึงถึงเนื้อหาของข่าวสาร
- ง. คำนึงถึงความเป็นจริง ความไวในการรับสื่อและไม่หลงเชื่อง่ายๆ
13. ถ้านักเรียนจะรู้เท่าทันสื่อโฆษณาควรได้รับฝึกฝนด้านใด
- ก. ด้านการส่งเสริมทักษะโดยการคิดวิเคราะห์
- ข. ด้านการส่งเสริมความไวในการรับสื่อ
- ค. ด้านการส่งเสริมความคิด
- ง. ด้านการส่งเสริมกระประชาสัมพันธ์
14. Consumer Society มีความหมายตรงกับข้อใด
- ก. สังคมผู้บริโภค
- ข. สังคมข่าวสาร
- ค. สังคมธุรกิจ
- ง. สังคมโฆษณา

15. นักเรียนได้รับผลของการรับสื่อโฆษณาเกี่ยวกับสุขภาพจิตอย่างไร
- ก. มีความรู้สึกดีและไม่ดีเกี่ยวกับโฆษณา
- ข. มีความรู้สึกพึงพอใจที่สินค้ามีคุณสมบัติเป็นจริงตามโฆษณา
- ค. มีความรู้สึกไม่พอใจเพราะโฆษณา
- ง. มีความรู้สึกเสียหายและเป็นอันตรายต่อสุขภาพกาย
16. ประเภทสื่อโฆษณาที่นักเรียนได้สัมผัสในชีวิตประจำวันมากที่สุดคือประเภทใด
- ก. สื่อกิจกรรม
- ข. สื่อโทรศัพท์
- ค. สื่อสิ่งพิมพ์
- ง. สื่อบุคคล
17. ในฐานะที่นักเรียนเป็นผู้เรียน คิดว่าผู้เรียนตรงกับข้อใดมากที่สุด
- ก. ผู้รับข่าวสาร
- ข. ผู้ส่งข่าวสาร
- ค. ช่องทางสื่อ
- ง. ข่าวสาร
18. ถ้านักเรียนจะเลือกซื้อผลิตภัณฑ์สินค้าและบริการสุขภาพความพิจารณาข้อใด
- ก. มีเครื่องหมายรหัสสินค้า ยี่ห้อสินค้า
- ข. มีเครื่องหมาย มอก. หรือ ออย.
- ค. นำเข้าจากต่างประเทศ
- ง. สินค้าจากนอก
19. ข้อใดแสดงถึงการเรียกร้องสิทธิของผู้บริโภค
- ก. ทำลายทรัพย์สินของร้านจำหน่าย
- ข. ใช้สินค้าตามคำเชิญชวนของพนักงานขาย
- ค. เลือกซื้อสินค้าจากห้างสรรพสินค้าเท่านั้น
- ง. เรียกร้องความเสียหายเมื่อถูกเอาเปรียบ
20. สินค้าชนิดใดที่นักเรียนความเลือกซื้อ
- ก. สินค้าที่ระบุวัน เดือน ปี ที่ผลิต
- ข. สินค้าที่แจกของแถม
- ค. สินค้าที่นำเข้าจากต่างประเทศ
- ง. สินค้าที่มีปริมาณมากและราคาถูก

21. ข้อใด **ไม่ใช่** วิธีการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบต่างๆ ในร่างกาย
- ก. พักผ่อนอย่างเพียงพอ
 - ข. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
 - ค. รับประทานยาบำรุงหรืออาหารเสริม
 - ง. รับประทานอาหารที่มีคุณค่าทางอาหารครบ 5 หมู่
22. ข้อใดมีบทบาทกับสีผิวของคน
- ก. อีลาสติน
 - ข. คอลลาเจน
 - ค. นิโคติน
 - ง. เมลานิน
23. กระดูกบริเวณขาและแขนจัดเป็นกระดูกประเภทใด
- ก. กระดูกแกน
 - ข. กระดูกยางค
 - ค. กระดูกแบน
 - ง. กระดูกสั้น
24. ระบบกล้ามเนื้อมีหน้าที่อย่างไร
- ก. รักษาอุณหภูมิของร่างกาย
 - ข. ปกคลุมทุกส่วนของร่างกาย
 - ค. ทำให้ร่างกายคงรูปร่างอยู่ได้
 - ง. เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหวของร่างกาย
25. ข้อใดกล่าวถึงกล้ามเนื้อในร่างกายได้ถูกต้องที่สุด
- ก. มี 1 ชนิด คือ กล้ามเนื้อลาย
 - ข. มี 2 ชนิด คือ กล้ามเนื้อลาย และกล้ามเนื้อเรียบ
 - ค. มี 3 ชนิด คือ กล้ามเนื้อลาย กล้ามเนื้อเรียบ และกล้ามเนื้อหัวใจ
 - ง. มี 4 ชนิด คือ กล้ามเนื้อลาย กล้ามเนื้อเรียบ
26. กลุ่มเซลล์ที่มารวมกลุ่มกันเพื่อทำหน้าที่อย่างเดียวกัน เรียกว่าอะไร
- ก. อะตอม
 - ข. โมเลกุล
 - ค. ระบบอวัยวะ
 - ง. เนื้อเยื่อ
27. ชั้นใดของผิวหนังมีความหนาที่สุด
- ก. หนังกำพร้า
 - ข. หนังเทียม
 - ค. หนังแท้
 - ง. หนังด้านใน
28. สารที่เรียกว่า “เมลานิน” จะอยู่ส่วนใดของร่างกาย
- ก. บริเวณต่อมใต้สมอง
 - ข. บริเวณกล้ามเนื้อเรียบ
 - ค. ผิวหนังชั้นหนังแท้
 - ง. ผิวหนังชั้นหนังกำพร้า
29. การตรวจสุขภาพประจำปีมีความสำคัญอย่างไร
- ก. ช่วยให้หายจากโรคประจำตัว
 - ข. ช่วยป้องกันโรคที่อาจตรวจพบไม่ให้เห็นแรงขึ้น
 - ค. ทำให้ร่างกายแข็งแรงกว่าคนวัยเดียวกัน
 - ง. ทำให้ในปีนั้น ๆ ไม่ต้องเจ็บป่วยอีก
30. โรคในข้อใด **ไม่ใช่** โรคติดต่อ
- ก. ไข้สมองอักเสบ
 - ข. โรคตับอักเสบ
 - ค. โรคหัวใจ
 - ง. โรคเท้าช้าง