

แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

สาระสุขศึกษา ภาคเรียนที่ ๒

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

สาระที่ ๔ เรื่อง การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

สาระที่ ๕ เรื่อง ความปลอดภัยในชีวิต

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ลงในช่องหน้าข้อคำตอบที่ถูกที่สุดเพียงคำตอบเดียว

๑. ข้อใดแสดงถึงการใช้เทคโนโลยีที่มีต่อสุขภาพ
 - ก. การผลิตวัคซีนสร้างภูมิคุ้มกันโรคต่างๆ
 - ข. การผลิตเครื่องออกกำลังกายที่ลดแรงกระแทกของร่างกาย
 - ค. การผลิตเครื่องคั้นน้ำผักผลไม้แยกกากที่ไม่ทำให้คุณค่าทางอาหารสูญเสียไป
 - ง. ถูกทุกข้อ
๒. คำว่า “สุขภาพ” ตามองค์การอนามัยโลก หมายถึง ภาวะแห่งความสมบูรณ์ของทุกข้อ ยกเว้นข้อใด
 - ก. จิตใจ
 - ข. ร่างกาย
 - ค. สติปัญญา
 - ง. จิตวิญญาณ
๓. ภาวะสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิตได้แก่ความสำคัญระดับใดบ้าง
 - ก. ต่อตนเอง – ต่อผู้อื่น
 - ข. ต่อตนเอง – ต่อสิ่งแวดล้อม
 - ค. ต่อตนเอง – ต่อชุมชน – ต่อประเทศ
 - ง. ต่อตนเอง – ต่อครอบครัว – ต่อสังคม
๔. พฤติกรรมในข้อใดไม่จัดว่าเป็นการปฏิบัติตนเพื่อสร้างเสริมสุขภาพกายในสภาวะปกติ
 - ก. แอนพบทันตแพทย์อย่างน้อยปีละ ๒ ครั้ง
 - ข. แอมงดอาหารจำพวกแป้งเพื่อลดน้ำหนักตัว
 - ค. แอ้มอบอุ่นร่างกายเบาๆ ก่อนออกกำลังกาย
 - ง. ไม่มีข้อใดถูก
๕. พฤติกรรมในข้อใดเป็นการสร้างเสริมสุขภาพจิตในสภาวะปกติ
 - ก. ออมปรึกษาแม่ถึงเรื่องที่ขัดแย้งกับเพื่อน
 - ข. อ้อยอ่านหนังสือเตรียมสอบตลอดทั้งคืน
 - ค. อ้อดชอบอ่านข่าวคดีฆาตกรรมในเวลาว่าง
 - ง. อ่องไม่ยอมรับที่โค้ชตัดชื่อตนออกจากทีมกีฬา
๖. วิธีการจัดการกับความเครียดในข้อใดที่ไม่ควรแนะนำให้เพื่อนที่กำลังกังวลกับผลสอบ
 - ก. ปรึกษาอาจารย์
 - ข. ทำสมาธิเพื่อให้จิตใจสงบ
 - ค. อ่านหนังสือเรียนเพื่อเตรียมตัวสอบซ่อม
 - ง. ทำกิจกรรมนันทนาการที่ช่วยผ่อนคลาย

๗. ข้อใดมีใช้ลักษณะของสุขภาพจิตและสุขภาพจิตวิญญาณที่ดี

- ก. การมองโลกในแง่ดี
- ข. การมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี
- ค. การรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น
- ง. การยึดมั่นถือมั่นในบุคคลที่ตนรัก

๘. ข้อใดมีใช้ผลดีของการมีสมรรถภาพทางกายที่ดี

- ก. ร่างกายมีภูมิคุ้มกันทางโรคสูง
- ข. รูปร่างสมส่วน มีบุคลิกภาพดี
- ค. ร่างกายเคลื่อนไหวได้อย่างช้าๆ
- ง. ร่างกายทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ

๙. ช่วงอายุใดที่สมรรถภาพทางกายในด้านความแข็งแรง ความคล่องตัวและความเร็วทำได้ดีที่สุด

- ก. ๑๕ – ๑๘ ปี
- ข. ๑๘ – ๒๐ ปี
- ค. ๒๐ – ๒๕ ปี
- ง. ๒๕ – ๓๐ ปี

๑๐. ข้อใดมีใช้การทดสอบสมรรถภาพทางกลไกของสมาคมกีฬาสมัครเล่นแห่งญี่ปุ่น (JASA)

- ก. การลุกนั่ง
- ข. การดันพื้น
- ค. การวิ่งกลับตัว
- ง. การวิ่ง ๑๐ นาที

๑๑. การรักษานักผู้ติดตามเสพติดในระยะติดตามผลใช้เวลาประมาณเท่าใด

- ก. ๑ - ๒ เดือน
- ข. ๓ - ๖ เดือน
- ค. ๖ - ๑๒ เดือน
- ง. ๑ - ๓ ปี

๑๒. การกำหนดแผนการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดสารเสพติดนั้นต้องคำนึงถึงปัจจัยต่างๆ ยกเว้นข้อใด

- ก. การศึกษา
- ข. อายุ - เพศ
- ค. พฤติกรรมที่กระทำผิด
- ง. สภาพแวดล้อมของผู้รับการฟื้นฟู

๑๓. สถานพยาบาลในข้อใดที่ไม่ได้ให้บริการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดสารเสพติด

- ก. โรงพยาบาลศิริราช
- ข. โรงพยาบาลศรีธัญญา
- ค. โรงพยาบาลนิตยภัตเวช
- ง. โรงพยาบาลธัญญารักษ์

๑๔. คำพูดในข้อใดที่ไม่เหมาะสมในการพูดปฏิเสธเพื่อนที่ชักชวนให้หนีเรียน

- ก. “ถ้าพ่อแม่รู้เข้า คงเสียใจนะ”
- ข. “เดี๋ยวจะเรียนไม่ทันเพื่อนเอานะ”
- ค. “เราไม่ไปนะ เรากลัวครูทำโทษ”
- ง. “เธอไปคนเดียวเถอะ เราไม่ฟ้องครูแน่”

๑๕. ข้อใดมีไขขั้นตอนของกระบวนการตัดสินใจ
- ก. ขั้นระบุปัญหาที่ต้องตัดสินใจ
 - ข. ขั้นกำหนดตัวบุคคลที่ต้องตัดสินใจ
 - ค. ขั้นรวบรวมข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่างๆ
 - ง. ขั้นรู้จักทางเลือกของสถานการณ์ที่มีอยู่
๑๖. ข้อใดที่ไม่ทำให้เกิดทักษะที่ดีในการตัดสินใจและแก้ปัญหา
- ก. การมีสติ
 - ข. การมีอคติ
 - ค. การรู้จักควบคุมอารมณ์ให้มั่นคง
 - ง. ความสามารถในการวิเคราะห์สิ่งต่างๆ
๑๗. ข้อใดไม่แสดงถึงการแก้ปัญหาอย่างมีสติ
- ก. นนเลือกที่จะดื่มสุราเพราะเพื่อนท้าทาย
 - ข. นินเปรียบเทียบข้อดี-ข้อเสียที่จะเกิดตามมาหากขาดเรียนเพื่อไปทำงานพิเศษ
 - ค. นันสังเกตรอบๆ ตัวเพื่อหาอุปกรณ์ที่เหมาะสมมาปฐมพยาบาลเพื่อนที่บาดเจ็บ
 - ง. แนนควบคุมอารมณ์เมื่อเพื่อนในกลุ่มโต้แย้งกันเกี่ยวกับการเลือกวิธีนำเสนอรายงาน
๑๘. ข้อใดไม่ควรปฏิบัติในการถ่วงเวลาหรือประวิงเวลาไม่ให้ถูกทำร้าย
- ก. พุดทำทนายคนร้าย
 - ข. คิดรักษาชีวิตไว้ก่อน
 - ค. หลอกล่อให้ตายใจ เพื่อหาโอกาสหนี
 - ง. หนีจากเหตุการณ์เสี่ยงนั้นทันทีที่มีโอกาส
๑๙. หากนักเรียนต้องกลับบ้านค่ำเป็นประจำ ทุกข้อเป็นวิธีเตรียมตัวเพื่อป้องกันอันตราย ยกเว้นข้อใด
- ก. ฝึกทักษะศิลปะการป้องกันตัว
 - ข. มีสติ ตรึกตรองด้วยความรอบคอบ
 - ค. นัดเพื่อนต่างเพศให้เดินทางด้วยกัน
 - ง. ติดตามข่าวสารเกี่ยวกับภัยในรูปแบบต่างๆ
๒๐. สถานที่ในข้อใดที่เอื้อต่อการเกิดเหตุร้าย
- ก. สถานเริงรมย์
 - ข. ตึกร้างในซอยมืด
 - ค. สถานที่ระหว่างก่อสร้าง
 - ง. ถูกทุกข้อ
-