



แบบทดสอบวัดผลปลายภาค ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2567

โรงเรียนแสงธรรมวิทยาทรงมูลนิธิ 32/1 หมู่ 1 ตำบลควนปริง อำเภอเมือง จังหวัดตรัง 92000

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สังคม รายวิชาพลศึกษา รหัสวิชา อต22102 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

เวลาที่ใช้ในการสอบ 45 นาที ครูผู้สอน นายชุลลิกุล พิศแสงงาม

คำชี้แจง

1. แบบทดสอบฉบับนี้มี 1 ตอน 5 หน้า 30 คะแนน
ตอนที่ 1 เป็นแบบปรนัย จำนวน 30 ข้อ 30 คะแนน ทำลงในโทรศัพท์
 2. ให้นักเรียนตรวจสอบจำนวนข้อสอบให้ครบถ้วนก่อนลงมือทำ
-

ตอนที่ 1 : แบบปรนัย 4 ตัวเลือก 1 คำตอบ จำนวน 30 ข้อ 30 คะแนน

คำสั่ง ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

1. ลักษณะใดถือว่าเป็นการเริ่มเข้าสู่วัยรุ่น
 1. ผู้ชายลดความชุกชนมีความเอียงอายมากขึ้น
 2. ผู้หญิงเริ่มอ้วนและมีกล้ามเนื้อ
 3. ผู้ชายมีเสียงห้าวขึ้น
 4. ผู้หญิงมีความเอียงอายมากขึ้น
2. การฝันเปียกมีความสัมพันธ์กับข้อใดมากที่สุด
 1. เป็นการผ่อนคลายความตึงเครียดทางอารมณ์เพศ
 2. เป็นสิ่งผิดปกติทางเพศของบุคคลนั้น
 3. เป็นสิ่งแสดงความพร้อมที่จะเจริญพันธุ์
 4. อวัยวะเพศชายเกิดความผิดปกติ
3. วัยรุ่นหญิงที่มีวุฒิภาวะทางเพศจะมีการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญคือข้อใด
 1. มีประจำเดือน
 2. มีน้ำหนักและส่วนสูงเพิ่มมากขึ้น
 3. มีผิวพรรณเปล่งปลั่งขึ้น
 4. มีหน้าอกและสะโพก
4. ต่อมไร้ท่อใดที่ควบคุมการแสดงลักษณะความเป็นเพศชายและเพศหญิง
 1. ต่อมใต้สมอง
 2. ต่อมหมวกไต
 3. ต่อมเพศ
 4. ต่อมไทรอยด์

5. เมื่อร่างกายเกิดการเปลี่ยนแปลง วัยรุ่นควรปฏิบัติอย่างไร

- | | |
|---|-------------------------------------|
| 1. กินยาลดความอ้วน | 2. ปรึกษาครูประจำชั้นเพื่อขอคำแนะนำ |
| 3. ควบคุมการกินอาหารบางประเภท เช่น โปรตีน | 4. รักษาสุขภาพกายและจิตใจ |

6. ปัจจัยใดที่มีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ของวัยรุ่นมากที่สุด

- | | |
|-----------------------|-----------------|
| 1. การทำงานของต่อมเพศ | 2. ฐานะทางสังคม |
| 3. บุคลิกภาพดั้งเดิม | 4. การเลี้ยงดู |

7. ข้อใดปฏิบัติได้ถูกต้องในการส่งเสริมพัฒนาการทางด้านอารมณ์ของวัยรุ่น

1. ใช้เวลาว่างในการดูหนัง ฟังเพลงตามแหล่งบันเทิง
2. พูดคุยกับเพื่อนต่างเพศทางอินเทอร์เน็ต
3. ร่วมกิจกรรมกับเพื่อนในโอกาสที่เหมาะสม
4. ใช้เวลาว่างในการฝึกสมาธิด้วยวิธีการที่เหมาะสม

8. ข้อใดเป็นปัจจัยที่มีผลกระทบต่อพัฒนาการของวัยรุ่น

1. การได้รับความรัก ความอบอุ่นจากครอบครัว
2. การบริโภคอาหารไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย
3. การออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอ
4. การนอนหลับพักผ่อนเพียงพอ

9. ข้อใดหมายถึงพฤติกรรมทางเพศ

- | | |
|---------------------------------|--------------------------|
| 1. คบเพื่อนต่างเพศชายในวัยเรียน | 2. มีเพื่อนเยอะ |
| 3. ตั้งใจศึกษาเล่าเรียน | 4. ร่วมเล่นกีฬากับเพื่อน |

10. วัยรุ่นควรยึดค่านิยมแบบใดเพื่อช่วยลดปัญหาพฤติกรรมทางเพศ

- | | |
|-------------------------------|----------------------------------|
| 1. การเป็นผู้มีมารยาทอันดีงาม | 2. การรักนวลสงวนตัว |
| 3. การอ่อนน้อมถ่อมตน | 4. การรู้จักกตัญญูต่อผู้มีพระคุณ |

11. ปัจจุบันพบว่าการขายบริการทางเพศในเด็กมากขึ้น เพราะเหตุใด

- | | |
|-----------------------|----------------------------------|
| 1. ความจำเป็นทางบ้าน | 2. ค่านิยมทางเพศที่เปลี่ยนแปลงไป |
| 3. กฎหมายไม่มีบทลงโทษ | 4. การเลียนแบบ |

12. ข้อใดกล่าวได้ถูกต้อง

1. ขนบธรรมเนียมประเพณีเป็นสิ่งที่ดี แต่ไม่ควรปฏิบัติตามเพราะโบราณและล้าสมัยเกินไป
2. ไม่ควรสนใจเรื่องขนบธรรมเนียมประเพณีมากเกินไป
3. การเรียนรู้เรื่องการวางตัวต่อเพศตรงข้ามเป็นสิ่งที่ดีเฉพาะในเพศหญิง
4. การเรียนรู้เรื่องการวางตัวต่อเพศตรงข้ามเป็นสิ่งที่ดีต่อความสัมพันธ์ของชายและหญิง

13. สถานการณ์ใดเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์มากที่สุด

1. อยู่ตามศูนย์การค้า
2. อยู่ในสวนสาธารณะ
3. อยู่ลำพังสองคน
4. อยู่ที่บ้านพัก

14. ข้อใดเป็นปัญหาและผลกระทบร้ายแรงที่สุดที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์โดยไม่คาดคิด

1. อาจติดโรคทางเพศสัมพันธ์และโรคเอดส์ได้
2. อาจต้องทำแท้งเพราะไม่มีผู้รับผิดชอบ
3. พ่อแม่ผิดหวังและเสียใจ
4. เสียการเรียน วิตกกังวล

15. การป้องกันการเกิดปัญหาการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์ในวัยรุ่นหญิง ควรปฏิบัติตามข้อใดมากที่สุด

1. ไม่อยู่ด้วยกันสองต่อสองกับเพศตรงข้าม
2. คบเพื่อนชายหลายๆ คนพร้อมกัน
3. รู้จักวิธีการป้องกันและการคุมกำเนิดหลายๆ รูปแบบ
4. ใช้ทักษะการปฏิเสธต่อพฤติกรรมเสี่ยง

16. วัยรุ่นควรปฏิบัติตนอย่างไรให้ห่างไกลจากการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันสมควร

1. พยายามหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์
2. รักเดียวใจเดียว
3. เมื่ออยู่กับเพศตรงข้ามสองต่อสองต้องระวังตัว
4. ยอมให้เพศตรงข้ามสัมผัสโอบกอดได้บางครั้ง

17. ข้อใดเป็นหลักการวางตัวต่อเพศตรงข้ามที่ถูกต้อง

1. ข้อใดเป็นหลักการวางตัวต่อเพศตรงข้ามที่ถูกต้อง
2. นัดเพื่อนเที่ยวเตร่เพื่อการระบายอารมณ์
3. ขณะสนทนาต้องฟังเรื่องราวจากคู่สนทนาให้มากที่สุด
4. เล่าเรื่องส่วนตัวให้คู่สนทนาฟังมากที่สุด

18. การคบเพื่อต่างเพศ วัยรุ่นควรปฏิบัติอย่างไร

1. วางตัวตามปกติ และสำรวมกิริยามารยาท
2. ไม่ไปเที่ยวตามลำพังกับเพื่อนต่างเพศ
3. แต่งกายให้โดดเด่นเพื่อสะดุดตาเพศตรงข้าม
4. คบเฉพาะเพื่อนที่พ่อแม่รู้จัก

19. ข้อใดคือความรับผิดชอบของวัยรุ่นในการคบหากันแบบคู่รัก

1. ยินดีรับฟังเรื่องราวของกันและกัน
2. อาจเปลี่ยนใจได้ถ้ามีเหตุผล
3. ต้องรับผิดชอบในการกระทำ
3. สามารถทำผิดพลาดได้เมื่อไม่มีเจตนา

20. ทุกข้อเป็นแนวทางการทดสอบทักษะกลไก ข้อใด**ไม่**ถูกต้อง

1. การวิ่งกลับตัว เป็นการทดสอบการทรงตัว
2. การดันพื้น เป็นการทดสอบความทนทานของกล้ามเนื้อแขนและหัวไหล่
3. การยืนกระโดดไกล เป็นการทดสอบพลังงานของกล้ามเนื้อขา
4. การวิ่ง 5 นาที เป็นการทดสอบความคล่องแคล่วว่องไว

21. การเคลื่อนไหวในข้อใดเป็นการเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่

- | | |
|------------------|--------------------|
| 1. วิดพื้น | 2. วิ่งเป็นแนวโค้ง |
| 3. วิ่ง 100 เมตร | 4. กระโดดไกล |

22. ข้อใดเป็นผลต่อการเจริญเติบโตของร่างกายมนุษย์จากการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา

1. ทำให้เพื่อนให้ความสนใจมากขึ้น
2. ทำเป็นที่ยอมรับของเพื่อน
3. ทำให้สามารถปรับตัวเข้ากับสังคมได้ดี
4. ทำให้มีแต่คนชม และชื่นชอบในความเป็นนักกีฬา

23. วัยรุ่น ช่วงอายุ 12-17 ปี ควรออกกำลังกายและเล่นกีฬาในลักษณะใดจึงจะเหมาะสมกับวัยและพัฒนาทักษะทางกลไกให้มีการทำงานที่สัมพันธ์กัน

- | | |
|--------------|--------------|
| 1. เล่นเกม | 2. แบดมินตัน |
| 3. กายบริหาร | 4. รำกระบอง |

24. ข้อใดกล่าว**ไม่**ถูกต้องเกี่ยวกับกิจกรรมนันทนาการกับการประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

1. ช่วยสร้างบุคลิกภาพให้ดูดี เป็นที่น่าสนใจของผู้ที่ได้พบเห็นมากขึ้น
2. ช่วยให้รู้จักและสนใจตัวเองดียิ่งขึ้น
3. ช่วยฟื้นฟูร่างกาย จิตใจ ยอมรับและรับรู้ตนเองมากขึ้น
4. ช่วยสร้างความรักและความสามัคคีในครอบครัว

25. ข้อใดเป็นการเลือกใช้บริการทางสุขภาพอย่าง**ไม่**เหมาะสม

1. เป็นโรคมะเร็งระยะแรกควรไปหาหมอไสยศาสตร์
2. เป็นไข้หวัดจึงไปพบอายุรแพทย์ที่คลินิกใกล้บ้าน
3. ไปพบทันตแพทย์เมื่อปวดฟัน
4. ไปพบจักษุแพทย์เพื่อตรวจสายตา

26. กีฬาบาสเกตบอลเริ่มกำเนิดที่ประเทศใด

1. ประเทศญี่ปุ่น
3. ประเทศอังกฤษ

2. ประเทศฝรั่งเศส
4. ประเทศสหรัฐอเมริกา

27. กีฬาบาสเกตบอลใช้ผู้เล่นข้างละกี่คน

1. 5 คน
3. 12 คน

2. 7 คน
4. 10 คน

28. การส่งลูกที่มีความแม่นยำและได้ประโยชน์มากที่สุด คือ

1. การส่งลอยข้ามหัว
3. การส่งลูกยาว

2. การส่งกระดอนกับพื้น
4. การส่งลูกสั้น

29. การส่งลูกสองมือระดับใดที่ผู้รับๆได้ดีที่สุด

1. ระดับใดก็ได้
3. ระดับอก

2. ระดับท้อง
4. ระดับหัว

30. ผู้เล่นบาสเกตบอล สามารถจับลูกวิ่งได้เกินกี่ก้าว

1. 4 ก้าว
- 3.5 ก้าว

2. 3 ก้าว
4. 2 ก้าว