

แบบทดสอบวัดผลกลางภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2568

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ 23101 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

คะแนนเต็ม 30 คะแนน เวลา 50 นาที

ตอนที่ 1 ข้อสอบปรนัย (15 คะแนน)

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียวและทำเครื่องหมาย ☐ ลงบนกระดาษคำตอบ

1. พัฒนาการการเคลื่อนไหวในข้อใดที่ไม่ถูกต้อง

1. อายุประมาณ 10 เดือน - 1 ปี เกาะยืนเกาะเดิน ตั้งไข่
2. อายุประมาณ 2 ปี กระโดด 2 เท้า ตักอาหารรับประทานเอง
3. อายุประมาณ 4 - 6 ปี คืบ พลิกคว่ำ - หายหันตามเสียงเรียกชื่อ
4. อายุประมาณแรกเกิด - 3 เดือน หันตามเสียงเรียกชื่อ มือคว้าสิ่งของ

2. ข้อใดเป็นลักษณะการแสดงออกของวัยรุ่นที่ชัดเจนมากที่สุด

1. หงุดหงิด อารมณ์แปรปรวนง่าย
2. มีความผูกพันกับเพื่อนต่างเพศมาก
3. พยายามเอาชนะความรู้สึกแบบเด็กๆ
4. คิดหมกหมุ่น กังวลถึงการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย

3. ช่วงวัยใดที่ถือว่าเป็นช่วงวิกฤตของชีวิต

1. วัยรุ่น
2. วัยเรียน
3. วัยผู้ใหญ่ตอนต้น
4. วัยผู้ใหญ่กลางคน

4. เพราะอะไรการดูแลสุขภาพความแข็งแรงให้กับสุขภาพร่างกายนับตั้งแต่ในวัยเด็กจึงมีความสำคัญอย่างมากต่อชีวิต

1. หัวอ่อน สอนง่าย
2. ยังไม่ค่อยรู้เรื่อง พุดอะไรก็เชื่อฟัง
3. เป็นวัยแห่งการปลูกฝังเรื่องราวต่างๆ
4. เป็นวัยที่เริ่มต้นการเจริญเติบโตทางด้านต่างๆ
5. เมื่อนักเรียนเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านต่างๆ เกิดขึ้นเช่นมีประจำเดือน ผื่นเปื่อย หงุดหงิด มีกลิ่นตัว

เป็นสิวเป็นต้น นักเรียนจะปฏิบัติตนอย่างไร

1. บอกพ่อแม่ให้รับรู้
2. ปลอมให้เป็นไปตามธรรมชาติ

3. ไม่บอกใครเพราะถือเป็นเรื่องน่าอาย
4. หมั่นรักษาสุขภาพอนามัยและสภาพจิตใจของตนเอง

6. วงจรสุขภาพของวัยสูงอายุคืออะไร

1. ระยะซ่อม
2. ระยะแซม
3. ระยะสร้าง
4. ระยะเสริม

7. จากข้อ 6. วงจรดังกล่าวให้คุณค่าต่อบุคคลอย่างไรเด่นชัดที่สุด

1. ช่วยปลุกฝังค่านิยม
2. ชะลอความเสื่อมของอวัยวะต่างๆ
3. ทำให้โครงสร้างและรูปร่างสมส่วน
4. ช่วยให้ดำรงชีวิตในช่วงบั้นปลายชีวิตได้

8. “คุณแม่มักอารมณ์ สีย ชอบตำหนิ และต่อ ฏ แก้วบ่อยๆ ไม่ว่าแก้วจะทำอะไรก็ไม่ถูกใจท่านเลยสักอย่าง บางครั้งหงุดหงิดโดยไม่มีสาเหตุ มักมีอาการน้อยใจและซึมเศร้า”

จากบทความดังกล่าว ถ้านักเรียนเป็นแก้ว นักเรียนจะปฏิบัติอย่างไร

1. พาท่านไปพบจิตแพทย์
2. อยู่ห่างๆ ท่านให้มากที่สุด
3. พยายามอดทนและเข้าใจในตัวท่าน
4. อารมณ์เสียใส่ท่านบ้าง ท่านจะได้เข้าใจความรู้สึกเรา

9. ข้อใดคืออิทธิพลของชุมชนที่มีผลต่อพฤติกรรมของวัยรุ่น

1. แจนช่วยแม่ขายขนมที่ตลาด
2. แพรวเรียนทำขนมจากอินเทอร์เน็ต
3. ดันนัดกับเด่นเพื่อเล่นดนตรีที่ห้องซ้อมดนตรี
4. ดาวแยกประเภทขยะก่อนทิ้งลงในถังขยะในหมู่บ้าน

10. อินเทอร์เน็ตมีอิทธิพลต่อวัยรุ่น เพราะอะไร

1. เป็นสื่อที่เข้าถึงได้ง่าย
2. เป็นสื่อที่ได้รับการยอมรับ
3. เป็นสื่อที่มีข้อมูลหลากหลาย
4. เป็นสื่อที่เป็นประโยชน์ต่อวัยรุ่น

11. อ่านบทสนทนาต่อไปนี้แล้วตอบคำถาม

ลูก : แม่คะ หนูอยากได้โทรศัพท์มือถือเครื่องใหม่ค่ะ

แม่ : เครื่องเก่าใช้ไม่ได้แล้วหรือลูก

ลูก :

คำตอบในข้อใดแสดงถึงอิทธิพลของกลุ่มเพื่อนที่มีต่อลูก

1. เครื่องนี้ล้าสมัยแล้วค่ะแม่
2. เครื่องของหนูพังแล้วค่ะ ใช้งานไม่ได้แล้ว
3. เพื่อนๆ เขามีรุ่นใหม่ๆ ที่ถ่ายรูปได้ ใช้งานอินเทอร์เน็ตได้กันหมดแล้วค่ะ
4. โทรศัพท์มือถือรุ่นใหม่ๆ สมัยนี้ใช้งานได้หลากหลายดีค่ะ คงใช้ประโยชน์ได้ดีกว่าเครื่องนี้

12. จากข้อ 11. ถ้านักเรียนเป็นแม่ นักเรียนจะอย่างไร

1. ดำเนินที่ลูกใช้ของฟุ่มเฟือยตามเพื่อน และตัดเงินค่าขนม
2. ซื้อโทรศัพท์มือถือให้ลูก เพราะกลัวว่าลูกจะอายเพื่อนๆ
3. อธิบายให้ลูกเข้าใจว่า ควรซื้อ โทรศัพท์มือถือ เพราะมีความจำเป็น และใช้งานอย่างมีประสิทธิภาพ ไม่ควรซื้อ โทรศัพท์มือถือ เพราะเห็นว่าเพื่อนมี
4. บอกลูกว่า ลูกควรใช้โทรศัพท์มือถือที่เหมาะสมกับการใช้งานของเราจริงๆ ไม่ควรซื้อเพราะเห็นว่าเพื่อนๆ มี และถ้าลูกอยากได้รุ่นใหม่ๆ ก็ควรเก็บเงินซื้อเอง

13. ข้อใดคืออิทธิพลของสื่อต่างประเทศที่มีผลต่อพฤติกรรมของวัยรุ่น

1. ปรีดาชอบร้องเพลงสากล
2. สุดาแต่งตัวตามนักร้องเกาหลี
3. มารตีติดตามข่าวราชวงศ์อังกฤษ
4. บัญชาชอบดูฟุตบอลต่างประเทศ

14. อ่านข้อความต่อไปนี้ แล้วตอบคำถาม

“ครอบครัวหนึ่ง มีลูก 3 คน คนที่ 1 และ 2 เป็นผู้หญิง ส่วนคนสุดท้ายต้องเป็นผู้ชาย แม่เลี้ยงลูกเพียงลำพังคนเดียว เพราะพ่อได้เสียชีวิตไปตั้งแต่ลูกคนสุดท้ายเพิ่งคลอด ด้วยอุบัติเหตุทางรถยนต์ ลูกสาวทั้งสองคนจึงช่วยแม่เลี้ยงน้องคนสุดท้าย”

ครอบครัวนี้ควรเลี้ยงลูกคนสุดท้ายอย่างไรให้ถูกเอกลักษณ์ทางเพศ

1. พาลูกคนสุดท้ายไปเข้าค่ายกีฬา
2. พาทุกคนไปเที่ยวร่วมกันวันหยุด
3. ให้เล่นกับพี่สาวทั้งสองคนอย่างใกล้ชิด
4. พาไปทำกิจกรรมร่วมกับพี่สาวทั้งสองคน

15. ข้อใดมีอิทธิพลต่อวัยรุ่นมากที่สุด

1. กิจกรรมกลุ่ม
2. กฎของโรงเรียน
3. คำชื่นชมของพ่อแม่
4. การรณรงค์ในชุมชน