

แบบทดสอบวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา(พ21102) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

1. กีฬาไทยประเภททีมที่ต้องอาศัยการประสานงานของผู้เล่นในทีมคือข้อใด
ก. ตะกร้อ
ข. วิ่ง 100 เมตร
ค. แบดมินตันเดี่ยว
ง. เทเบิลเทนนิสเดี่ยว
2. ทักษะพื้นฐานที่สำคัญที่สุดในการเล่นวอลเลย์บอลคือข้อใด
ก. การเลี้ยงลูก
ข. การเสิร์ฟและการรับลูก
ค. การโหม่งลูก
ง. การทุ่มลูก
3. หากต้องการส่งลูกตะกร้อให้เพื่อนร่วมทีมอย่างแม่นยำ ควรใช้ทักษะใด
ก. การโหม่ง
ข. การเตะหลัง
ค. การเตะด้วยข้างเท้า
ง. การเสิร์ฟมือ
4. การเล่นฟุตบอลที่ถูกต้องตามกติกา ผู้เล่นสนามยกเว้นผู้รักษาประตูห้ามทำสิ่งใด
ก. ส่งบอลให้เพื่อน
ข. เตะบอลทำประตู
ค. ใช้มือจับลูกบอล
ง. วิ่งเลี้ยงลูกบอล
5. การอบอุ่นร่างกายก่อนเล่นกีฬา มีประโยชน์อย่างไร
ก. ทำให้เหงื่อออกมากขึ้น
ข. ทำให้เล่นได้นานขึ้นทันที
ค. ลดความเสี่ยงการบาดเจ็บ
ง. ทำให้กล้ามเนื้อเล็กลง
6. กีฬาใดเป็นกีฬาประเภทบุคคล
ก. บาสเกตบอล
ข. ฟุตบอล
ค. เซปักตะกร้อทีม
ง. แบดมินตันเดี่ยว
7. การเล่นกีฬาเป็นทีมให้ประสบความสำเร็จควรยึดหลักใดมากที่สุด
ก. การแข่งขันเอาชนะเพียงอย่างเดียว
ข. การทำตามใจตนเอง
ค. ความสามัคคีและการสื่อสารในทีม
ง. การตำหนิเพื่อนเมื่อทำผิด
8. หากเพื่อนร่วมทีมทำพลาด ควรปฏิบัติอย่างไร
ก. ต่อกว่าเสียงดัง
ข. ให้กำลังใจและช่วยแก้ไข
ค. ไม่พูดด้วย
ง. ออกจากทีม

9. การยืนตำแหน่งที่เหมาะสมในสนามกีฬาแสดงถึงสิ่งใด
 - ก. ความโชคดี
 - ข. ความแข็งแรง
 - ค. การรู้จักกาและบเทาพทหน้าท
 - ง. การเล่นตามใจตนเอง
10. ข้อใดเป็นลักษณะสำคัญของนักกีฬาที่ดี
 - ก. ยอมรับผลการแข่งขัน
 - ข. ได้เสียงกรรมการ
 - ค. เล่นรุนแรงเพื่อชนะ
 - ง. ไม่เคารพคู่แข่ง
11. กิจกรรมนันทนาการหมายถึงข้อใด
 - ก. กิจกรรมที่ทาเพื่อหารายได้
 - ข. กิจกรรมที่ทาเพื่อความเพลิดเพลินและผ่อนคลาย
 - ค. กิจกรรมที่บังคับให้ทา
 - ง. กิจกรรมเฉพาะนักกีฬาอาชีพ
12. ข้อใดเป็นกิจกรรมนันทนาการประเภทศิลปะ
 - ก. วาดภาพ
 - ข. วิ่งมาราธอน
 - ค. ยกน้ำหนัก
 - ง. แข่งขันฟุตบอลล็ก
13. การเล่นดนตรีร่วมกับเพื่อนช่วยพัฒนาด้านใดมากที่สุด
 - ก. ความเครียดเพิ่มขึ้น
 - ข. ความสามัคคีและความคิดสร้างสรรค์
 - ค. การแข่งขันรุนแรง
 - ง. ความโดดเดี่ยว
14. กิจกรรมเข้าค่ายลูกเสือจัดเป็นนันทนาการประเภทใด
 - ก. กีฬาอาชีพ
 - ข. กิจกรรมเสี่ยงอันตราย
 - ค. กิจกรรมกลางแจ้ง
 - ง. กิจกรรมเชิงธุรกิจ
15. การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างสม่ำเสมอส่งผลอย่างไร
 - ก. สุขภาพจิตดีขึ้น
 - ข. ทำให้ไม่มีเวลาเรียน
 - ค. ทำให้ร่างกายอ่อนแอ
 - ง. ทำให้ขาดความรับผิดชอบ

16. หากต้องการคลายความเครียดหลังเลิกเรียน ควรเลือกกิจกรรมใด

ก. ทะเลาะกับเพื่อน

ข. เล่นเกมรุนแรงตลอดคืน

ค. อ่านหนังสือที่ชอบหรือฟังเพลง

ง. นั่งเฉย ๆ ไม่ทำอะไร

17. ข้อใดเป็นคุณลักษณะที่ดีในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

ก. ไม่รับฟังความคิดเห็นผู้อื่น

ข. แยกตัวออกจากกลุ่ม

ค. เอาเปรียบเพื่อน

ง. เคารพกติกาและผู้อื่น

18. การวางแผนก่อนจัดกิจกรรมนันทนาการมีประโยชน์อย่างไร

ก. ลดความสนุก

ข. ทำให้เสียเวลา

ค. ช่วยให้งานเป็นระบบและปลอดภัย

ง. ทำให้เกิดความขัดแย้ง

19. ข้อใดเป็นตัวอย่างกิจกรรมนันทนาการที่ส่งเสริมสุขภาพกาย

ก. ดูโทรทัศน์ทั้งวัน

ข. เล่นโทรศัพท์ตลอดเวลา

ค. เดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพ

ง. นอนตลอดวัน

20. การเข้าร่วมกิจกรรมด้วยความสมัครใจแสดงถึงสิ่งใด

ก. ความรับผิดชอบและเจตคติที่ดี

ข. การถูกบังคับ

ค. การไม่สนใจกิจกรรม

ง. การหลีกเลี่ยงหน้าที่

21. วัตถุประสงค์ที่สำคัญที่สุดของการ "ปฐมพยาบาล" คือข้อใด?

ก. เพื่อรักษาโรคให้หายขาด

ข. เพื่อช่วยชีวิตและลดความรุนแรงของอาการบาดเจ็บ

ค. เพื่อทดแทนการรักษาของแพทย์

ง. เพื่อประหยัดค่าใช้จ่ายในการไปโรงพยาบาล

22. หากพบผู้ป่วยมีบาดแผลสดและเลือดไหลมาก ขั้นตอนแรกที่คุณควรปฏิบัติคืออะไร?

ก. ทายาแดงทันที

ข. ใช้ผ้าสะอาดกดเหนือบาดแผลเพื่อห้ามเลือด

ค. ล้างแผลด้วยน้ำสบู่

ง. รีบเคลื่อนย้ายผู้ป่วยส่งโรงพยาบาลโดยไม่ห้ามเลือด

23. การใช้หลัก R.I.C.E. ในการปฐมพยาบาล เหมาะสำหรับการบาดเจ็บข้อใด?

ก. แผลพุพองจากไฟไหม้

ข. อาการเคล็ด ขัด ยอก หรือกล้ามเนื้ออักเสบ

ค. การสำลักอาหาร

ง. เป็นลมแดด

24. ข้อใดอธิบายความหมายของตัวอักษร C (Compression) ในหลัก R.I.C.E. ได้ถูกต้อง?

ก. การประคบเย็นด้วยน้ำแข็ง

ข. การพันผ้าพันแผลเพื่อลดการบวม

ค. การยกส่วนที่บาดเจ็บให้สูงกว่าหัวใจ

ง. การพักการใช้งานส่วนที่บาดเจ็บ

25. หากเพื่อนร่วมห้องมีอาการ "เลือดกำเดาไหล" นักเรียนควรแนะนำให้ทำอย่างไร?

ก. เงยหน้าขึ้นสูงๆ เพื่อไม่ให้เลือดไหลออก

ข. ใช้นิ้วชี้และนิ้วหัวแม่มือบีบปีกจมูกและก้มหน้าเล็กน้อย

ค. สดน้ำมูกออกมาแรงๆ ให้เลือดหมด

ง. นอนราบลงกับพื้นทันที

26. เมื่อพบคนเป็นลม แดงจัดและตัวร้อนจัด (Heat Stroke) ควรปฐมพยาบาลอย่างไรเป็นอันดับแรก?

ก. ให้ดื่มน้ำอุ่นทันที

ข. นำผู้ป่วยเข้าที่ร่มและระบายอากาศให้ดี

ค. ห่มผ้าหนาๆ เพื่อให้เหงื่อออก

ง. ฉีดสเปรย์แก้ปวดตามร่างกาย

27. การสำลักอาหาร (Choking) หากผู้ป่วยยังพอดูได้และไอแรงๆ ได้ นักเรียนควรทำอย่างไร?

ก. ตบหลังแรงๆ ทันที

ข. ให้ดื่มน้ำตามมากๆ

ค. สนับสนุนให้ไอออกมาเองและเฝ้าสังเกตอาการ

ง. ล้วงคอเพื่อให้อาเจียน

28. ข้อใดคือหลักสำคัญในการ "เคลื่อนย้ายผู้ป่วย" ที่ถูกต้องที่สุด?

ก. ต้องเคลื่อนย้ายให้เร็วที่สุดโดยไม่สนใจอาการบาดเจ็บ

ข. ต้องทำให้ผู้ป่วยเกิดความกระตือรือร้นน้อยที่สุด

ค. ควรใช้คนจำนวนน้อยที่สุดเพื่อไม่ให้เกะกะ

ง. ต้องรอให้ผู้ป่วยฟื้นคืนสติก่อนเสมอจึงจะเคลื่อนย้ายได้

29. การเคลื่อนย้ายผู้ป่วยที่สงสัยว่า "กระดูกสันหลังหัก" ควรใช้วิธีใดปลอดภัยที่สุด?

- ก. การอุ้มแบบอุ้มราบ (๓ คน) โดยใช้เปลสนามที่แข็ง
- ข. การพยุงเดิน
- ค. การอุ้มพาดบ่า
- ง. การลากด้วยผ้าห่ม

30. วิธีการเคลื่อนย้ายแบบ "การอุ้มประสานแคร่" (๒ คน) เหมาะสำหรับผู้ป่วยลักษณะใด?

- ก. ผู้ป่วยที่หมดสติ
- ข. ผู้ป่วยที่ขาหักทั้งสองข้างแต่ยังมีสติและใช้แขนโอบคอผู้ช่วยได้
- ค. ผู้ป่วยที่สงสัยว่ากระดูกหลังหัก
- ง. ผู้ป่วยที่มีอาการเจ็บหน้าอกรุนแรง

31. หากต้องเคลื่อนย้ายผู้ป่วยที่ตัวเล็กกว่าตนเองออกจากบริเวณที่อันตรายเพียงลำพัง ควรใช้วิธีใด?

- ก. การพยุงเดิน
- ข. การอุ้มกอดด้านหน้า
- ค. การแบกใส่บ่า
- ง. ถูกทุกข้อ

32. อุปกรณ์ในข้อใด ห้าม นำมาใช้ในการทำความสะอาดบาดแผลสดโดยตรง?

- ก. แอลกอฮอล์ 70% (ใช้เช็ดรอบแผล)
- ข. น้ำเกลือล้างแผล (Normal Saline)
- ค. เบตาดีน
- ง. น้ำยาล้างจาน

33. ในกรณีที่ผู้ป่วยถูกไฟช็อต ขั้นตอนแรกที่ต้องทำก่อนเข้าไปช่วยเหลือคืออะไร?

- ก. ใช้มือดึงผู้ป่วยออกมาทันที
- ข. ตัดกระแสไฟฟ้าหรือใช้สวิตช์ไฟลง
- ค. ราดน้ำใส่ตัวผู้ป่วยเพื่อดับไฟ
- ง. ตะโกนเรียกชื่อผู้ป่วยดังๆ

34. การปฐมพยาบาลเมื่อถูก "แมลงสัตว์กัดต่อย" ที่มีเหล็กใน ควรปฏิบัติอย่างไร?

- ก. ใช้ปากดูดพิษออกมา
- ข. ใช้การ์ดหรือสันไม้บรรทัดเขี่ยเหล็กในออก
- ค. ใช้เล็บบีบเค้นเหล็กในออกมาแรงๆ
- ง. ทายาหม่องทับเหล็กในไปเลย

35. หากนักเรียนต้องช่วยชีวิตคนจมน้ำ (ที่นำขึ้นมามากแล้วและไม่หายใจ) ลำดับการปฏิบัติที่ถูกต้องตามหลักสากลปัจจุบันคืออะไร?

- ก. เป่าปาก -> นวดหัวใจ -> เรียกชื่อ
- ข. เรียกชื่อ -> ตรวจการหายใจ -> นวดหัวใจ (CPR)
- ค. นวดหัวใจ -> ผายปอด -> ล้างหน้า
- ง. อุ้มพาดบ่าเพื่อเอาน้ำออกจากท้อง

36. สารเสพติดชนิดใดจัดอยู่ในประเภท "ออกฤทธิ์กดประสาท"?

- ก. ยาบ้า
- ข. ฝิ่น มอร์ฟิน
- ค. ยาอี
- ง. กระท่อม

37. อาการ "หูแว่ว ประสาทหลอน เห็นภาพน่ากลัว" เป็นลักษณะของสารเสพติดที่ออกฤทธิ์แบบใด?

- ก. กดประสาท
- ข. กระตุ้นประสาท
- ค. หลอนประสาท
- ง. ออกฤทธิ์ผสมผสาน

38. ข้อใดเป็นปัจจัยเสี่ยง "ทางครอบครัว" ที่อาจนำไปสู่การติดสารเสพติดมากที่สุด?

- ก. การขาดความอบอุ่นและสมาชิกในบ้านใช้สารเสพติด
- ข. บ้านอยู่ใกล้โรงเรียน
- ค. พ่อแม่ไปทำงานต่างจังหวัดแต่ส่งเงินมาให้สม่ำเสมอ
- ง. การเข้มงวดเรื่องการทำการบ้าน

39. ทักษะ "การปฏิเสธ" (Refusal Skills) ที่ดีเมื่อโดนชักชวนให้เสพสารเสพติดควรมีลักษณะอย่างไร?

- ก. พุดบดไปเรื่อยๆ เพื่อให้เพื่อนไม่เสียหน้าใจ
- ข. ปฏิเสธด้วยน้ำเสียงหนักแน่น จริงจัง และบอกเหตุผลประกอบ
- ค. ด่าทอผู้ที่มาชวนอย่างรุนแรง
- ง. แกล้งทำเป็นลองเพียงเล็กน้อยแล้วค่อยเลิก

40. หากเพื่อนในกลุ่มเริ่มสูบบุหรี่ไฟฟ้า นักเรียนควรใช้ทักษะใดในการ "ชักชวน" ให้เพื่อนเลิก?

- ก. ทักษะการข่มขู่ว่าจะบอกครู
- ข. ทักษะการสื่อสารที่แสดงความห่วงใยและให้ข้อมูลผลเสียต่อสุขภาพ
- ค. ทักษะการนิ่งเฉยเพื่อให้เพื่อนคิดได้เอง
- ง. ทักษะการเปรียบเทียบเพื่อนกับคนอื่น

41. การนำเสนอ "กิจกรรมทางเลือก" (Alternative Activities) ข้อใดช่วยลดละเลิกสารเสพติดได้ดีที่สุด?

- ก. การชวนไปเล่นเกมออนไลน์ทั้งคืน
- ข. การชวนไปออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาที่ชอบ
- ค. การชวนไปเดินห้างสรรพสินค้า
- ง. การชวนไปทำงานพิเศษในสถานบันเทิง

42. "สื่อ" มีบทบาทอย่างไรต่อการป้องกันสารเสพติดในวัยรุ่น?

ก. สร้างค่านิยมที่ถูกต้องและเผยแพร่โทษของสารเสพติด

ข. โฆษณาว่าการสูบบุหรี่ทำให้ดูเท่

ค. แสดงภาพการใช้ยาเสพติดบ่อยๆ เพื่อให้เกิดความคุ้นเคย

ง. ไม่มีผลใดๆ ต่อการตัดสินใจของวัยรุ่น

43. ข้อใดคือทักษะการ "ต้อรอง" เมื่อถูกเพื่อนสนิทบังคับให้ลองใช้สารเสพติด?

ก. "ถ้าเธอเป็นเพื่อนฉันจริง เธอต้องลองด้วยกัน"

ข. "เราไปเตะบอลกันดีกว่าไหม ได้เหงื่อและสนุกกว่าเยอะเลย"

ค. "ขอเก็บไว้คิดดูก่อนนะ วันหน้าค่อยว่ากัน"

ง. "ก็ลองดูสิ ไม่เห็นจะเป็นอะไรเลย"

44. การสร้าง "ความภาคภูมิใจในตนเอง" (Self-esteem) ช่วยป้องกันสารเสพติดได้อย่างไร?

ก. ทำให้รู้สึกว่าคุณค่าของตัวเองจะไม่เอาชีวิตรบไปเสี่ยงกับสิ่งที่ไม่ดี

ข. ทำให้เป็นคนหยิ่งและไม่คบเพื่อน

ค. ทำให้มีเงินซื้อของแพงๆ มาใช้

ง. ทำให้เป็นคนเรียนเก่งที่สุดในชั้น

45. หากพบเห็นคนในชุมชนมั่วสุมเสพยาเสพติด นักเรียนควรเลือกปฏิบัติอย่างไร?

ก. เข้าไปตักเตือนด้วยตนเองทันที

ข. ถ่ายรูปแล้วนำไปโพสต์ด่าในโซเชียลมีเดีย

ค. แจ้งผู้ปกครอง หรือโทรแจ้งสายด่วนยาเสพติด 1567

ง. เพิกเฉยเพราะไม่ใช่เรื่องของตนเอง

46. โทษทางกฎหมายของ "ผู้จำหน่าย" ยาเสพติดให้โทษประเภท 1 (เช่น ยาบ้า) คือข้อใด?

ก. ปรับเล็กน้อย

ข. ตักเตือนและทำทัณฑ์บน

ค. จำคุกตลอดชีวิตหรือประหารชีวิต

ง. บำเพ็ญประโยชน์ ๒๔ ชั่วโมง

47. ข้อใดคือลักษณะของ "คนที่มีทักษะการโน้มน้าวใจ" ในการชวนผู้อื่นเลิกบุหรี่?

ก. เป็นคนพูดเก่งและพูดแทรกตลอดเวลา

ข. เป็นผู้รับฟังที่ดีและแสดงความเข้าใจในปัญหาของผู้อื่น

ค. เป็นคนที่ชอบสั่งการคนอื่น

ง. เป็นคนที่ไม่เคยมีเพื่อนเลย

48. การจัดโครงการ "ห้องเรียนสีขาว" ในโรงเรียน มีวัตถุประสงค์หลักเพื่ออะไร?

ก. เพื่อให้ห้องเรียนสะอาดและหาสีขาว

ข. เพื่อสร้างเครือข่ายเยาวชนในการเฝ้าระวังและป้องกันยาเสพติด

ค. เพื่อให้นักเรียนใส่ชุดขาวมาเรียน

ง. เพื่อคัดค้านนักเรียนเก่งไปแข่งขันระดับประเทศ

49. การชักชวนให้คนอื่น "ลด ละ เลิก" สารเสพติด ควรเน้นไปที่เรื่องใดมากที่สุด?

ก. การเปรียบเทียบข้อดีและข้อเสียของการใช้สารเสพติด

ข. การบังคับให้เข้าห้องขัง

ค. การนำภาพที่น่ากลัวมาให้คุณเพียงอย่างเดียว

ง. การให้เงินเป็นรางวัลเมื่อเลิกได้

50. เป้าหมายสูงสุดของการเรียนเรื่อง "ทักษะชีวิตในการป้องกันสารเสพติด" คืออะไร?

ก. เพื่อให้สอบผ่านรายวิชาสุขศึกษา

ข. เพื่อให้รู้จักซื้อขายยาเสพติดทุกชนิด

ค. เพื่อให้นักเรียนสามารถดูแลตนเองและช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นจากภัยยาเสพติดได้

ง. เพื่อให้มีความรู้ไปประกวดตอบปัญหา