



โรงเรียนอิสลามศึกษาดารุสбир
ข้อสอบวัดผลปลายภาค
รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา

อำเภอควนโดน
ภาคเรียนที่ 2
รหัสวิชา ส33102 เวลา 60 นาที

จังหวัดสตูล
ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6
คะแนนเต็ม 30 คะแนน

คำชี้แจง ข้อสอบเป็นแบบปรนัย จำนวน 50 ข้อ มีทั้งหมด 4 หน้า

คำสั่ง ให้นักเรียนกากบาท ☒ ข้อที่ถูกต้องที่สุดลงในกระดาษคำตอบเพียงข้อเดียว

ข้อ 1 ระบบใดทำหน้าที่ลำเลียงออกซิเจนและสารอาหารไปยังเซลล์

- ก. ระบบย่อยอาหาร ข. ระบบหมุนเวียนเลือด ค. ระบบขับถ่าย ง. ระบบประสาท

ข้อ 2 พฤติกรรมใดช่วยเพิ่มประสิทธิภาพระบบหายใจได้ดีที่สุด

- ก. นอนดึก ข. สูบบุหรี่ ค. ดื่มน้ำอัดลม ง. ออกกำลังกายแบบแอโรบิก

ข้อ 3 อวัยวะหลักของระบบขับถ่ายคือข้อใด

- ก. ตับ ข. ไต ค. ปอด ง. หัวใจ

ข้อ 4 การรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ส่งผลต่อระบบใดมากที่สุด

- ก. ระบบประสาท ข. ระบบโครงกระดูก ค. ทุกระบบของร่างกาย ง. ระบบสืบพันธุ์

ข้อ 5 หากถูกกดดันให้มีเพศสัมพันธ์ ควรทำอะไร

- ก. ยอมตามเพื่อน ข. โกหกผู้ปกครอง ค. หลบเลี่ยงไม่ตอบ ง. ปฏิเสธอย่างชัดเจน

ข้อ 6 วิธีป้องกันการตั้งครรภ์ไม่พร้อมที่ดีที่สุดคือ

- ก. เชื้อเพื่อน ข. ใช้สื่อออนไลน์ศึกษา ค. งดการมีเพศสัมพันธ์ ง. ใช้วิธีคาถาเดา

ข้อ 7 การสื่อสารที่ดีในครอบครัวควรเป็นแบบใด

- ก. ใช้อารมณ์ ข. เปิดใจและรับ ค. ฟังเงียบไม่พูด ง. ตำหนิกัน

ข้อ 8 การแก้ปัญหาความขัดแย้งที่เหมาะสมคือ

- ก. ใช้ความรุนแรง ข. หนีปัญหา ค. พุดคุยอย่างมีเหตุผล ง. โพสต์ประจาน

ข้อ 9 การเคลื่อนไหวอย่างสร้างสรรค์หมายถึง

- ก. เคลื่อนไหวตามจินตนาการ ข. เลียนแบบผู้อื่น ค. ไม่เคลื่อนไหว ง. เคลื่อนไหวซ้ำเท่านั้น

ข้อ 10 กีฬาใดเป็นกีฬาประเภททีม

- ก. เทนนิสเดี่ยว ข. แบดมินตันคู่ ค. ฟุตบอล ง. วิ่ง 100 เมตร

ข้อ 11 ตะกร้อเป็นกีฬาประเภทใด

- ก. กีฬาเดี่ยว ข. กีฬาสากล ค. กีฬาทางน้ำ ง. กีฬาไทย

ข้อ 12 ประโยชน์ของการเล่นกีฬา คือ

- ก. ทำให้เครียด ข. เสริมสุขภาพร่างกาย ค. ทำให้อ้วน ง. ทำให้นอนไม่หลับ

ข้อ 13 การวอร์มอัพก่อนเล่นกีฬาช่วยอะไร

ก. ลดการบาดเจ็บ

ข. ทำให้เหนื่อยเร็ว

ค. ทำให้กล้ามเนื้ออ่อนแรง

ง. ไม่มีผล

ข้อ 14 กีฬาประเภทบุคคลคือข้อใด

ก. บาสเกตบอล

ข. วอลเลย์บอล

ค. วูตวู้

ง. ฟุตบอล

ข้อ 15 กิจกรรมนันทนาการคือข้อใด

ก. ทำการบ้าน

ข. ทำงานพิเศษ

ค. อ่านหนังสือสอบ

ง. เดินป่า

ข้อ 16 การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการช่วย

ก. เพิ่มความเครียด

ข. ทำให้ป่วย

ค. ผ่อนคลายจิตใจ

ง. เสียเวลา

ข้อ 17 การเล่นกีฬาอย่างมีความสุขควร

ก. เอาชนะอย่างเดียว

ข. เคารพกติกา

ค. โกงเพื่อชนะ

ง. ทะเลาะคู่แข่ง

ข้อ 18 คุณค่าของกีฬาที่สำคัญคือ

ก. ความสามัคคี

ข. ความรุนแรง

ค. การเอาเปรียบ

ง. การโกง

ข้อ 19 การมีส่วนร่วมพัฒนาสุขภาพชุมชนคือ

ก. หักขยลงคลอง

ข. ไม่สนใจ

ค. เผาขยะ

ง. ร่วมกิจกรรมทำความสะอาด

ข้อ 20 สิทธิผู้บริโภคคือข้อใด

ก. ชื้อของหมดอายุได้

ข. ได้รับข้อมูลที่ถูกต้อง

ค. ห้ามเปลี่ยนสินค้า

ง. ไม่มีสิทธิร้องเรียน

ข้อ 21 สัญลักษณ์ อย. แสดงถึง

ก. ความปลอดภัยตามมาตรฐาน

ข. อาหารราคาถูก

ค. สินค้านำเข้า, สินค้าตราคา

ข้อ 22 การวางแผนสุขภาพครอบครัวควรเริ่มจาก

ก. ไม่ตรวจสอบสุขภาพ

ข. กำหนดเป้าหมายสุขภาพ

ค. ชื้อยากินเอง

ง. ไม่ออกกำลังกาย

ข้อ 23 ตัวอย่างการดูแลสุขภาพครอบครัวคือ

ก. ตรวจสอบสุขภาพประจำปี

ข. กินอาหารขยะ

ค. นอนดึก

ง. ไม่ออกกำลังกาย

ข้อ 24 ข้อใดเป็นสารเสพติด

ก. น้ำผลไม้

ข. ข้าว

ค. นม

ง. บุหรี่

ข้อ 25 วิธีป้องกันสารเสพติดที่ดีที่สุดคือ

ก. ทดลองเล็กน้อย

ข. ใช้ตามเพื่อน

ค. ปฏิเสธและหลีกเลี่ยง

ง. ช้อนผู้ปกครอง

ข้อ 26 ผลกระทบของยาเสพติดคือ

ก. สุขภาพดี

ข. สมองเสื่อม

ค. แข็งแรง

ง. ฉลาดขึ้น

ข้อ 27 หากพบการใช้ความรุนแรงควร

ก. แจ้งผู้ใหญ่หรือเจ้าหน้าที่ ข. เข้าไปทะเลาะ

ค. ถ่ายคลิปลงโซเชียล

ง. ไม่สนใจ

ข้อ 28 การสร้างความปลอดภัยในชุมชนคือ

ก. แข่งรถ ข. ตั้งเวรยาม

ค. ทิ้งขยะ

ง. เปิดเพลงเสียงดัง

ข้อ 29 พฤติกรรมเสี่ยงต่ออุบัติเหตุคือ

ก. สวมหมวกกันน็อก ข. คาดเข็มขัดนิรภัย

ค. เล่นโทรศัพท์ขณะขับรถ

ง. ขับตามกฎหมาย

ข้อ 30 การตัดสินใจที่ดีควร

ก. ใช้อารมณ์ ข. เสียงลวงใจ

ค. ตามเพื่อน

ง. ข้อมูลและเหตุผล

ข้อ 31 หากถูกชักชวนให้ดื่มแอลกอฮอล์ ควร

ก. ดื่มตาม ข. ปฏิเสธ

ค. ดื่มเล็กน้อย

ง. ช้อนผู้ปกครอง

ข้อ 32 ขั้นตอนแรกเมื่อพบผู้หมดสติคือ

ก. ตรวจสอบการตอบสนอง ข. ให้น้ำ

ค. เขย่าแรง

ง. ปลอ่ยไว้

ข้อ 33 การกวดหน้าอกควรกวดบริเวณ

ก. ซีโครงด้านข้าง ข. คอ

ค. ท้อง

ง. กลางหน้าอก

ข้อ 34 อัตราการกวดหน้าอกผู้ใหญ่คือประมาณ

ก. 30 ครั้ง/นาที ข. 60 ครั้ง/นาที

ค. 100–120 ครั้ง/นาที

ง. 200 ครั้ง/นาที

ข้อ 35 อัตราส่วน CPR ผู้ช่วยคนเดียวคือ

ก. 10:1 ข. 15:2

ค. 50:5

ง. 30:2

ข้อ 36 การนอนที่เหมาะสมสำหรับวัยรุ่นคือ

ก. 4 ชั่วโมง ข. 6–8 ชั่วโมง

ค. 8–10 ชั่วโมง

ง. 12 ชั่วโมง

ข้อ 37 การดื่มน้ำเพียงพอช่วย

ก. รักษาสมดุลร่างกาย ข. ลดการทำงานของไต

ค. ทำให้อ้วน

ง. ทำให้หิว

ข้อ 38 ภาวะเครียดควรจัดการโดย

ก. เก็บไว้คนเดียว ข. ใช้สารเสพติด

ค. ออกกำลังกายหรือพูดคุย

ง. ทะเลาะผู้อื่น

ข้อ 39 การออกกำลังกายระดับปานกลางควรอย่างน้อย

ก. สัปดาห์ละ 10 นาที ข. วันละ 5 นาที

ค. สัปดาห์ละ 150 นาที

ง. เดือนละครั้ง

ข้อ 40 BMI ใช้ประเมินอะไร

ก. ความดัน ข. ภาวะโภชนาการ

ค. การมองเห็น

ง. การได้ยิน

ข้อ 41 เพื่อนชวนแข่งรถ ควรร

ก. เข้าร่วม

ข. ปฏิเสธและเตือน

ค. เชียร์

ง. ถ่ายทอดสด

ข้อ 42 การเลือกซื้ออาหารปลอดภัยควรดู

ก. ราคาอย่างเดียว

ข. สีสวย

ค. วันหมดอายุ

ง. โฆษณา

ข้อ 43 การทำงานเป็นทีมที่ดีควร

ก. รับผิดชอบร่วมกัน

ข. แยกงาน

ค. โโทษกัน

ง. ทำคนเดียว

ข้อ 44 การออกกำลังกายหนักเกินไปอาจทำให้

ก. แข็งแรงขึ้นเสมอ

ข. ไม่เหนื่อย

ค. บาดเจ็บ

ง. น้ำหนักเพิ่มทันที

ข้อ 45 การช่วยเหลือผู้บาดเจ็บจากเลือดออกมากควร

ก. ปลอ่ยไว้

ข. เขย่ากด

ค. ล้างด้วยน้ำอัดลม

ง. ห้ามเลือด

ข้อ 46 การรณรงค์สุขภาพในโรงเรียนเป็นการ

ก. ส่งเสริมสุขภาพชุมชน

ข. จำกัดเสรีภาพ

ค. ทำให้เครียด

ง. ไม่มีประโยชน์

ข้อ 47 การแยกขยะช่วย

ก. รักษาสิ่งแวดล้อม

ข. เพิ่มมลพิษ

ค. เสียเวลา

ง. ทำให้สกปรก

ข้อ 48 พฤติกรรมใดแสดงความมีน้ำใจนักกีฬา

ก. ได้เถียงกรรมการ

ข. ยอมรับผลการแข่งขัน

ค. โกง

ง. เยาะเย้ย

ข้อ 49 การเป็นผู้นำด้านสุขภาพในโรงเรียนคือ

ก. ชวนเพื่อนโดดเรียน

ข. เล่นเกมทั้งวัน

ค. ขาญบุรี

ง. ชวนเพื่อนออกกำลังกาย

ข้อ 50 เป้าหมายสำคัญของสุขศึกษาและพลศึกษาคือ

ก. มีสุขภาพกายและใจที่ดี

ข. แข่งขันเท่านั้น

ค. เล่นกีฬาเก่งอย่างเดียว

ง. ลดเวลาเรียน