

แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเตรียมสอบ
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

ส่วนที่ 1 : แบบปรนัย 5 ตัวเลือก แต่ละข้อมีคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงคำตอบเดียว

จำนวน 20 ข้อ (ข้อ 1-20) ข้อละ 1 คะแนน รวม 20 คะแนน

ตัวชี้วัด อธิบายกระบวนการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบอวัยวะต่าง ๆ
(พ 1.1 ม.4-6/1)

1. มีนมีอาการเหนื่อยง่าย หัวใจเต้นเร็ว หายใจไม่ทันเป็นประจำ เมื่อต้องทำงานหนักหรือใช้แรงมาก มีนครดูและระบบหายใจและระบบไหลเวียนโลหิตอย่างไร
- ① หมั่นแปรงฟันและรักษาความสะอาดของช่องปากและโพรงจมูกทุกวัน
 - ② ออกกำลังกายโดยใช้แรงคงที่ในระยะเวลาอันเป็นประจำ
 - ③ ดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว
 - ④ รับประทานอาหารให้เป็นเวลาและขับถ่ายวันละ 1 ครั้ง
 - ⑤ อาบน้ำทำความสะอาดร่างกายอย่างทั่วถึงอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง

ตัวชี้วัด วางแผนดูแลสุขภาพตามภาวะการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของตนเองและบุคคลในครอบครัว
(พ 1.1 ม.4-6/2)

2. คุณพ่อต้องนั่งทำงานที่โต๊ะทำงานเป็นเวลานานทุกวันจนมีอาการกล้ามเนื้ออ่อนแรง นักเรียนจะมีวิธีแก้ปัญหาสุขภาพของคุณพ่ออย่างไร
- ① ให้คุณพ่อนั่งสมาธิก่อนนอนทุกคืน
 - ② ผึงเข็มให้คุณพ่อก่อนไปทำงานทุกเช้า
 - ③ พาคุณพ่อทำกายบริหารตอนเช้าทุกวัน
 - ④ ให้คุณพ่อดื่มเครื่องดื่มชูกำลังทุกวัน
 - ⑤ ให้คุณพ่อรับประทานอาหารและขับถ่ายให้เป็นเวลา

ตัวชี้วัด วิเคราะห์อิทธิพลของครอบครัว เพื่อน สังคม และวัฒนธรรมที่มีผลต่อพฤติกรรมทางเพศ และการดำเนินชีวิต (พ 2.1 ม.4-6/1)

3. ข้อใดเป็นอิทธิพลของครอบครัวที่มีผลต่อการดำเนินชีวิตของวัยรุ่นมากที่สุด

- ① พยายามทำคะแนนสอบแข่งขันกันในห้องเรียน
- ② ทำทรงผมตามคารานักร้องที่ชอบ
- ③ โดดเรียนไปเล่นเกมที่บ้านเพื่อน
- ④ หนีออกจากบ้านเมื่อพ่อแม่ทะเลาะกัน
- ⑤ เล่นเกมจากคอมพิวเตอร์ที่พ่อแม่ซื้อให้

ตัวชี้วัด เลือกใช้ทักษะที่เหมาะสมในการป้องกัน ลดความขัดแย้ง และแก้ปัญหาเรื่องเพศและครอบครัว (พ 2.1 ม.4-6/3)

4. บุคคลใดเลือกใช้ทักษะการป้องกันตนเองจากปัญหาเรื่องเพศได้เหมาะสมที่สุด

- ① อธิษฐานเพื่อนหญิงชวนไปนอนที่บ้านจึงอ้างว่าต้องพากิจไปด้วยถึงจะไป
- ② ขวัญถูกชักชวนไปถ่ายแบบจึงรีบตอบตกลงทันที
- ③ ลีและเพื่อนพยายามต่อสู้กับกลุ่มคนร้ายที่ใช้อาวุธข่มขู่เพื่อชิงใจ
- ④ พลอยปฏิเสธทุกครั้งที่ถูกเพื่อนชวนไปไหนตอนกลางคืน
- ⑤ อรยกเลิกนัดไปบ้านของหญิงเพื่อไปดูภาพยนตร์กับเพื่อนชาย

ตัวชี้วัด วิเคราะห์สาเหตุและผลของความขัดแย้งที่อาจเกิดขึ้นระหว่างนักเรียนหรือเยาวชนในชุมชน และเสนอแนวทางแก้ไขปัญหา (พ 2.1 ม.4-6/4)

5. ข้อใดเป็นวิธีการลดปัญหาความขัดแย้งของเยาวชนในชุมชนได้ดีที่สุด

- ① จัดกิจกรรมพัฒนาชุมชนให้เยาวชนในชุมชนได้ทำร่วมกัน
- ② จัดกิจกรรมอบรมให้ความรู้ ปลุกฝังความสามัคคีแก่พ่อแม่ผู้ปกครองของเยาวชนที่มีปัญหา
- ③ จัดกิจกรรมการแข่งขันกีฬาชิงเงินรางวัลระหว่างเยาวชนในชุมชน
- ④ ตั้งกฎกติกาและบทลงโทษในชุมชนสำหรับผู้ที่มีความขัดแย้งกับผู้อื่น
- ⑤ คิดป้ายรณรงค์ถึงประโยชน์ของการมีความสามัคคีในชุมชน

ตัวชี้วัด วิเคราะห์ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่าง ๆ ในการเล่นกีฬา (พ 3.1 ม.4-6/1)

6. การเล่นกีฬาในข้อใดต้องอาศัยทักษะการเคลื่อนไหวโดยใช้การดึงเป็นสำคัญ

- ① ขว้างจักร วิ่งผลัด
- ② ปีนเขา เรือพาย
- ③ ระบายไต้น้ำ แบดมินตัน
- ④ เทเบิลเทนนิส ว่ายน้ำ
- ⑤ เปตอง กอล์ฟ

ตัวชี้วัด ใช้ความสามารถของตน เพื่อเพิ่มศักยภาพของทีม คำนึงถึงผลที่เกิดต่อผู้อื่นและสังคม (พ 3.1 ม.4-6/2)

7. การปฏิบัติตนในการเล่นกีฬาตามข้อใด จะทำให้ทีมประสบความสำเร็จมากที่สุด

- ① ร่วมกันลงคะแนนเสียงให้ผู้ที่มียกย่องที่สุด เพื่อคัดออกจากทีม
- ② แสดงความสามารถของตนเองให้โดดเด่นกว่าทุกคนในทีม
- ③ ฝึกซ้อมร่วมกันเป็นประจำและพัฒนาทักษะของตนเองให้เข้ากับทีม
- ④ หุ่บเทบประมาณของตนเองเพื่อเป็นผู้สนับสนุนหลักของทีม
- ⑤ เล่นกีฬาตามกฎกติกาในการแข่งขันอย่างเคร่งครัด

ตัวชี้วัด แสดงการเคลื่อนไหวได้อย่างสร้างสรรค์ (พ 3.1 ม.4-6/4)

8. บุคคลใดพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวในการเล่นกีฬาอย่างสร้างสรรค์

- ① โอมแ่งขันมวยสากลโดยการเลียนแบบการเคลื่อนไหวของกลุ่มต่อสู้
- ② เอ้เปิดเพลงคลาสสิกฟังตอนซ้อมบาสเกตบอลเป็นประจำ
- ③ ออขร้องเพลงในขณะที่กำลังเตะเตะกร้อ
- ④ อ้นคูสารคดีสัตว์โลกบ่อย ๆ เพื่อศึกษาท่าทางการเคลื่อนไหวของสัตว์ชนิดต่าง ๆ
- ⑤ อ้อมและแอม้คิดและฝึกซ้อมท่าทางการลีลาเพื่อเข้าแข่งขันในระดับจังหวัด

ตัวชี้วัด เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการนอกโรงเรียน และนำหลักการ แนวคิดไปปรับปรุงและพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนและสังคม (พ 3.1 ม.4-6/5)

9. ข้อใดเป็นกิจกรรมนันทนาการที่ช่วยสร้างเสริมคุณภาพชีวิตของตนเอง ครอบครัว และสังคม

- ① เข้าแข่งขันวิ่งมาราธอนการกุศลกับคุณพ่อเพื่อช่วยเหลือผู้ประสบภัยพิบัติ
- ② ฝึกฝนร้องเพลงขณะทำงานบ้านเป็นประจำ
- ③ ตั้งใจเรียนหนังสือ ทำการบ้านส่งตรงเวลา และทบทวนบทเรียนในเวลาว่าง
- ④ แข่งหมากรุกกับคุณพ่อโดยมีค่าขนมเป็นเดิมพัน
- ⑤ เข้าร่วมโครงการปลูกป่าชายเลนกับคุณพ่อคุณแม่

ตัวชี้วัด ออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่เหมาะสมกับตนเองอย่างสม่ำเสมอ และใช้ความสามารถของตนเองเพิ่มศักยภาพของทีม ลดความเป็นตัวตน คำนึงถึงผลที่เกิดต่อสังคม (พ 3.2 ม.4-6/1)

10. การเลือกกิจกรรมเพื่อพัฒนาทักษะทางกีฬา ควรเลือกจากปัจจัยใดเป็นสำคัญ

- ① สถานที่
- ② อุปกรณ์
- ③ ความนิยมในสังคม
- ④ ผู้ฝึกซ้อม
- ⑤ ทักษะที่จะพัฒนา

ตัวชี้วัด อธิบายและปฏิบัติเกี่ยวกับสิทธิ กฎ กติกา กลวิธีต่าง ๆ ในระหว่างการเล่น การแข่งขันกีฬากับผู้อื่น และนำไปสรุปเป็นแนวปฏิบัติและใช้ในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่อง (พ 3.2 ม.4-6/2)

11. ข้อใดเป็นการกระทำที่ห้ามปฏิบัติโดยเด็ดขาดในขณะที่เล่นหรือแข่งขันกีฬา

- ① ในการแข่งขันซอฟต์บอล ผู้ตียืนตีลูกบนโฮมเพลต
- ② หันหลังให้กรรมการขณะกำลังแข่งขันลิลาศ
- ③ ใช้มือจับลูกฟุตบอลในเขตโทษเมื่อเห็นว่าลูกกำลังจะเข้าประตู
- ④ เปิดโอกาสให้ฝ่ายตรงข้ามทำคะแนนนำไปก่อนในการแข่งขันเบดมินตัน
- ⑤ ใช้ท่าชกสอยดาวในการแข่งขันมวยสากล

ตัวชี้วัด แสดงออกถึงการมีมารยาทในการดู การเล่น และการแข่งขันกีฬาด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา และนำไปใช้ปฏิบัติทุกโอกาสจนเป็นบุคลิกภาพที่ดี (พ 3.2 ม.4-6/3)

12. การกระทำในข้อใดแสดงถึงความเป็นผู้มีน้ำใจนักกีฬาได้อย่างชัดเจน

- ① เมื่อนิดแพ้ในการแข่งขันเบดมินตันจึงเดินออกจากสนามทันที
- ② กู้กจับมือกับคู่ต่อสู้ก่อนเริ่มการแข่งขันเทนนิส
- ③ อาร์ตแสดงท่าทางไม่พอใจ เมื่อถูกกรรมการผู้ตัดสินเรียกมาตักเตือนที่กระทำผิด
- ④ เอกช่วยพุงคู่แข่งที่บาดเจ็บเพราะถูกทำฟาวล์ในการแข่งขันฟุตบอล
- ⑤ ขณะดูการแข่งขันฟุตบอล เอ็มปรบมือดีใจเมื่อทีมที่ตนเองเชียร์ทำประตูได้

ตัวชี้วัด ร่วมกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬาอย่างมีความสุข ชื่นชมในคุณค่าและความงามของการกีฬา
(พ 3.2 ม.4-6/4)

13. ข้อใดไม่ใช่คุณค่าของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา

- ① สร้างเสริมสุขภาพร่างกาย
- ② สร้างสมาธิ จิตใจมั่นคง
- ③ สร้างเสริมความเป็นผู้นำ
- ④ สร้างความเลื่อมใสในศาสนา
- ⑤ ช่วยพัฒนาการเข้าร่วมในสังคม

ตัวชี้วัด วิเคราะห์บทบาทและความรับผิดชอบของบุคคลที่มีต่อการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค
ในชุมชน (พ 4.1 ม.4-6/1)

14. “ชุมชนของจอยเป็นชุมชนแออัด ที่มีพื้นที่ส่วนกลางน้อยและมีคูน้ำเล็ก ๆ ตัดผ่านกลางชุมชน ส่วนหน้าของชุมชนเป็นสวนหย่อมและสนามกีฬาเล็ก ๆ” จากข้อความการสร้างเสริมสุขภาพใดเป็นกิจกรรมที่เหมาะสมกับชุมชนแห่งนี้

- ① ณรงค์การใช้พืชสมุนไพรแทนการใช้ยาปฏิชีวนะแผนปัจจุบัน
- ② จัดโครงการป้องกันไข้เลือดออกโดยการให้ความรู้และร่วมกันกำจัดแหล่งเพาะพันธุ์ยุงลายในชุมชน
- ③ จัดขบวนพาเหรดงดดนตรีเดินรณรงค์การใช้น้ำอย่างประหยัดภายในชุมชน
- ④ จัดการแข่งขันไตรกีฬาขึ้นภายในชุมชนเพื่อสร้างเสริมสุขภาพและความสามัคคี
- ⑤ รณรงค์ให้ทุกบ้านปลูกไม้ยืนต้นในบ้านเพื่อเพิ่มออกซิเจนในชุมชน

ตัวชี้วัด วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อโฆษณาเกี่ยวกับสุขภาพเพื่อการเลือกบริโภค (พ 4.1 ม.4-6/2)

15. จากคำโฆษณาต่อไปนี้สินค้าในข้อใดที่นักเรียนควรหลีกเลี่ยง

- ① “เพียงป้ายน้ำยาซักผ้าลงบนคราบเปื้อนก่อนซัก เมื่อคุณซักคราบเปื้อนก็จะค่อย ๆ จางหายไป”
- ② “ดื่มน้ำแร่ธรรมชาติเมื่อคุณกระหาย ดื่มแล้วคุณจะสดชื่นกระปรี้กระเปร่าทันใจ”
- ③ “น้ำยาบ้วนปากสกัดจากแอลกอฮอล์ธรรมชาติ ใช้ครั้งเดียวไม่ต้องแปรงฟัน หอมนานข้ามวัน”
- ④ “แผ่นขัดขี้ไคลจากไยบวบ ใช้คู่กับสบู่เป็นประจำ ผิวจะผ่องใสสะอาดสดใส”
- ⑤ “หากคุณพบไขมันส่วนเกินในร่างกาย อย่างกังวลเพียงใช้เครื่องวิ่งออกกำลังกายวันละ 30 นาที ไขมันของคุณก็จะลดลงได้อย่างแน่นอน”

ตัวชี้วัด วางแผนและปฏิบัติตามแผนการพัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัว (พ 4.1 ม.4-6/5)

16. ข้อใดเป็นการวางแผนพัฒนาสุขภาพของตนเองที่เหมาะสมกับวัยรุ่น

- ① นอนหลับพักผ่อนก่อนเวลาเที่ยงคืนและใช้เวลานาน 5-6 ชั่วโมง
- ② รับประทานอาหารโดยแต่ละวันแบ่งอาหารออกเป็น 5 มื้อ มื้อละ 1 หมู่ ให้ครบ 5 หมู่อาหาร
- ③ ตรวจสอบสุขภาพประจำปี ปีละ 1 ครั้ง และตรวจสอบสุขภาพฟัน 2 ปี ต่อครั้ง
- ④ อ่านหนังสือการ์ตูนหรือดูภาพยนตร์ วันละไม่ต่ำกว่า 4 ชั่วโมง
- ⑤ เข้าร่วมโครงการอาสาสมัครปลูกป่าชายเลนประจำปี

ตัวชี้วัด มีส่วนร่วมในการส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพของบุคคลในชุมชน (พ 4.1 ม.4-6/6)

17. กิจกรรมข้อใดที่นักเรียนสามารถปฏิบัติได้เพื่อส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพของบุคคลในชุมชนให้มีสุขภาพดี

- ① เดินตรวจตรารักษาความปลอดภัยบริเวณชุมชนตลอดทั้งคืน
- ② ทำแผ่นพับรณรงค์และให้ความรู้เกี่ยวกับการแยกประเภทขยะและทิ้งขยะให้ถูกที่เผยแพร่ในชุมชน
- ③ สร้างสถานพยาบาลประจำชุมชนและเป็นบุคลากรผู้รักษาพยาบาลด้วยตนเอง
- ④ แจกยาสมุนไพรรักษาโรคที่ผสมขึ้นเองให้กับบุคคลในชุมชนของตนเอง
- ⑤ จัดโครงการ “ดื่มในบ้าน เมาในบ้าน กลับในบ้าน” เพื่อลดการดื่มสุรานอกบ้านและลดอุบัติเหตุเพราะขับขณะมีเมเมา

ตัวชี้วัด วิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพหรือความรุนแรงของคนไทยและเสนอแนวทางป้องกัน (พ 5.1 ม.4-6/3)

18. ข้อใดเป็นปัจจัยสำคัญที่ก่อให้เกิดปัญหาเด็กนักเรียนอาชีวศึกษาขกพวกตีกันนในสังคมไทย

- ① การเลียนแบบพฤติกรรมจากผู้ปกครอง
- ② มีปัญหาความขัดแย้งกันทางการเมือง
- ③ การเสฟสื่อลามกอนาจารจากละครหรือภาพยนตร์
- ④ ถูกปลุกฝังให้รักสถาบัน เพื่อนพ้อง ศักดิ์ศรีของกลุ่ม
- ⑤ การเจ็บป่วยและพิการทางจิตใจ

ตัวชี้วัด วางแผน กำหนดแนวทางลดอุบัติเหตุและสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน (พ 5.1 ม.4-6/4)

19. ข้อใดเป็นการสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชนเพื่อป้องกันภัยธรรมชาติได้อย่างมีประสิทธิภาพ

- ① สร้างคันดินวางกระสอบทรายแนวกันน้ำท่วมในพื้นที่ราบบนภูเขาสูง
- ② ติดตั้งถังดับเพลิงและระบบแจ้งเตือนอัคคีภัยตามอาคารบ้านเรือน
- ③ สร้างหลุมหลบภัยในบริเวณพื้นที่เสี่ยงสึนามิ
- ④ เลี้ยงสุนัขพันธุ์ใหญ่ไว้เฝ้าบ้าน
- ⑤ จัดเวรยามเฝ้าระวังในหมู่บ้านกลางเมือง

ตัวชี้วัด วางแผนและปฏิบัติตามแผนการพัฒนาศมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพทางกลไก
(พ 4.1 ม.4-6/7)

20. บุคคลใดสร้างเสริมและพัฒนาสมรรถภาพทางกายของตนเองได้ดีที่สุด

- ① เอกเต็นแอโรบิกทุกวัน วันละ 30-45 นาที
- ② อุ่มชอบแข่งจัดซื้อและเล่นเปตองทุกวัน
- ③ แมนกินโปรตีนสังเคราะห์เพื่อเพิ่มกล้ามเนื้อทุกวัน
- ④ เมย์พยายามอดอาหารเพื่อลดน้ำหนัก
- ⑤ ไก่นอนหลับพักผ่อนตรงเวลาทุกวัน

ส่วนที่ 2 : แบบปรนัย 6 ตัวเลือก แต่ละข้อมีคำตอบที่ถูกต้องมากกว่า 1 คำตอบ

ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องของข้อสอบแต่ละข้อให้ครบถ้วนทุกคำตอบ คำตอบละ 1 คะแนน
จำนวน 10 ข้อ ตอบได้ไม่เกิน 30 คำตอบ (ข้อ 21-30) รวม 30 คะแนน

ตัวชี้วัด วิเคราะห์ค่านิยมในเรื่องเพศตามวัฒนธรรมไทยและวัฒนธรรมอื่น ๆ (พ 2.1 ม.4-6/2)

21. ค่านิยมในข้อใดมีโอกาสสูงสุดที่จะก่อให้เกิดปัญหาการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์

- ① การสนับสนุนให้พูดคุยซักถามเรื่องเพศอย่างเปิดเผย
- ② การอยู่ในที่ลับตาคนกับเพศตรงข้ามตามลำพัง
- ③ การมีคู่วัยรุ่นหลาย ๆ คน
- ④ การเลือกคู่ครองโดยมีพ่อแม่ผู้ปกครองเป็นผู้เลือกให้
- ⑤ มีเพศสัมพันธ์หลังแต่งงานโดยใช้ถุงยางอนามัย
- ⑥ การที่เพศหญิงมีความเท่าเทียมกับเพศชายในทุกด้าน

ตัวชี้วัด เล่นกีฬาไทย กีฬาสากลประเภทบุคคล/คู่ กีฬาประเภททีม อย่างน้อย 1 ชนิด (พ 3.1 ม.4-6/3)

22. ข้อใดเป็นกีฬาไทยประเภททีมทั้งหมด

- ① มวยไทย วิ่งกระสอบ
- ② กระบี่กระบอง หมากรุก
- ③ วัวไทย แฮร์บอล
- ④ ตะกร้อลอดห่วง เรือพาย
- ⑤ ชกเย่อ ตะกร้อ
- ⑥ เปตอง เดินกะลา

ตัวชี้วัด ปฏิบัติตนตามสิทธิของผู้บริโภค (พ 4.1 ม.4-6/3)

23. ตามพระราชบัญญัติคุ้มครองผู้บริโภค บทลงโทษข้อใดผิด

- ① ฉลากสินค้าก่อให้เกิดความเข้าใจผิดในปริมาณและคุณภาพ - ปรับไม่เกิน 50,000 บาท
- ② ขายสินค้าควบคุมฉลากโดยไม่มีฉลาก - จำคุกไม่เกิน 1 เดือน
- ③ ใช้ข้อความโฆษณาที่นำไปสู่ความแตกแยกทางสังคม - จำคุกไม่เกิน 6 เดือน
- ④ ผู้ประกอบธุรกิจไม่ส่งมอบหลักฐานการรับเงินที่ถูกต้องแก่ผู้บริโภค - จำคุกไม่เกิน 1 ปี
- ⑤ ขายสินค้าที่สั่งห้ามขายเพราะเป็นอันตรายต่อผู้บริโภค - ปรับไม่เกิน 100,000 บาท
- ⑥ ใช้ข้อความโฆษณาที่สนับสนุนการทำผิดศีลธรรม - ปรับไม่เกิน 50,000 บาท

ตัวชี้วัด วิเคราะห์สาเหตุและเสนอแนวทางการป้องกันการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย
(พ 4.1 ม.4-6/4)

24. ข้อใดเป็นความเจ็บป่วยจากโรคเนื่องจากความผิดปกติทางพันธุกรรม

- ① โรคเลปโตสไปโรซิส
- ② โรคอีสุกอีใส
- ③ โรคท้าวแสนปม
- ④ โรคหลอดเลือดหัวใจตีบ
- ⑤ โรคธาลัสซีเมีย
- ⑥ โรคดาวน์ซินโดรม

ตัวชี้วัด วางแผนและปฏิบัติตามแผนการพัฒนาสมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพทางกลไก
(พ 4.1 ม.4-6/7)

25. ข้อใดคือองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกลไก

- ① ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ
- ② พลังกล้ามเนื้อ
- ③ การประสานสัมพันธ์
- ④ ความอ่อนตัว
- ⑤ ความเร็ว
- ⑥ การทรงตัว

ตัวชี้วัด มีส่วนร่วมในการป้องกันความเสี่ยงต่อการใช้ยา การใช้สารเสพติด และความรุนแรง
เพื่อสุขภาพของตนเอง ครอบครัว และสังคม (พ 5.1 ม.4-6/1)

26. ข้อใดไม่ใช่การป้องกันการใช้สารเสพติด

- ① ศึกษาถึงพิษภัย อันตรายของสารเสพติด
- ② คบเพื่อนที่ดี และไม่คบผู้ที่ใช้สารเสพติด
- ③ เข้ารับการบำบัดสารเสพติดจากหน่วยงานของรัฐ
- ④ ลดการดื่มสุราให้น้อยลงและแบ่งเวลาเพื่อเล่นกีฬาให้มากขึ้น
- ⑤ ไม่เลียนแบบพฤติกรรมกรรมการเสพยาเสพติดจากสื่อ
- ⑥ หันมาดื่มกาแฟแทนการสูบบุหรี่

27. ข้อใดใช้ยาตามหลักการใช้อย่างปลอดภัย

- ① ไม่ควรซื้อยาตามตัวอย่างยาที่มีอยู่
- ② ยาหลังอาหารควรรับประทานหลังอาหารทันที
- ③ การซื้อยาเม็ดให้ดูจากวันที่ผลิต โดยไม่นานเกิน 5 ปี
- ④ บอกประวัติการแพ้ยาแก่เภสัชกรก่อนซื้อยา
- ⑤ หากมีอายุต่ำกว่า 12 ปี แต่มีน้ำหนักตัวเกิน 30 กิโลกรัม ให้ใช้ยาตามขนาดของผู้ใหญ่
- ⑥ ยาก่อนอาหารควรรับประทานก่อนอาหารไม่เกิน 15 นาที

ตัวชี้วัด วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อโฆษณาเกี่ยวกับสุขภาพเพื่อการเลือกบริโภค (พ 4.1 ม.4-6/2)

28. ข้อใดเป็นการโฆษณาที่เกินความจริง

- ① แชมพูลดอาการคันศีรษะและรังแค สระทุกวันไว้คันและรังแค
- ② กาแฟลดน้ำหนัก ผอมตั้งแต่แก้วแรกที่ดื่ม
- ③ ยาสีฟันผสมสมุนไพร ใช้ทุกวันลดกลิ่นปาก หอมนานมั่นใจ
- ④ ครีมสกัดจากเปลือกหอยตาก หน้านุ่มเนียนใสใน 7 วัน
- ⑤ โฟมล้างหน้าสกัดจากผลิตภัณฑ์ธรรมชาติ ปราศจากน้ำหอมและแอลกอฮอล์
- ⑥ รองเท้าแตะบางเบาสบาย ใส่เดินบนพื้นน้ำได้ไม่มีจม

ตัวชี้วัด วิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดจากการครอบครอง การใช้ และการจำหน่ายสารเสพติด (พ 5.1 ม.4-6/2)

29. ข้อใดเป็นผลกระทบของปัญหาสารเสพติดที่ส่งผลกระทบต่อเศรษฐกิจและสังคม

- ① ทำให้เสียอนาคตในการเรียนและการทำงาน
- ② เกิดอุบัติเหตุทำให้ผู้อื่นได้รับบาดเจ็บ
- ③ สูญเสียเงินทุนในการช่วยเหลือบำบัดรักษาผู้ป่วย
- ④ ทำให้เสื่อมเสียชื่อเสียงวงศ์ตระกูล
- ⑤ ติดโรคร้ายและเสียชีวิตจากการเสพยาเสพติด
- ⑥ เกิดปัญหาอาชญากรรมฉกชิงวิ่งราว

ตัวชี้วัด มีส่วนร่วมในการสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน (พ 5.1 ม.4-6/5)

30. การปฏิบัติตามข้อใดเป็นการสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชนอย่างถูกต้อง

- ① ปลุกต้นไม้บริเวณริมถนน
- ② แยกขยะที่เป็นสารเคมีไปเผาทำลายหมู่บ้าน
- ③ ฝึกซ้อมอพยพไฟไหม้
- ④ ห้ามบุคคลภายนอกเข้าออกในชุมชน
- ⑤ ติดป้ายลดความเร็วบริเวณข้างถนน
- ⑥ อยู่แต่ในบ้านไม่ออกไปนอกบริเวณบ้านของตนเอง

ส่วนที่ 3 : แบบอัตรัยเขียนคำตอบให้ถูกต้อง จำนวน 1 ข้อ (ข้อ 31) รวม 10 คะแนน

ตัวชี้วัด ใช้ทักษะการตัดสินใจแก้ปัญหาในสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อสุขภาพและความรุนแรง (พ 5.1 ม.4-6/6)

31. จงบอกวิธีช่วยเหลือผู้ที่ได้รับพิษจากสารพิษเข้าสู่ร่างกายเบื้องต้น ดังนี้

1) สารพิษเข้าทางปาก (4 คะแนน)

- ดื่มน้ำยาล้างท้องน้ำ _____

- การรับประทานอาหารเป็นพิษ _____

2) สารพิษถูกผิวหนัง (4 คะแนน)

- ค้างถูกผิวหนัง _____

- ถูกแมลงกะพริ้นไฟ _____

3) สารพิษเข้าทางลมหายใจ (2 คะแนน)

- เมื่อได้รับแก๊สคลอรีน _____
