

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. ข้อใดกล่าวถูกต้องเกี่ยวกับโครงสร้างและส่วนประกอบของผิวหนัง
 - ① หนังแท้ส่วนที่มีความหนาที่สุดอยู่บริเวณเปลือกตาและริมฝีปาก
 - ② บริเวณหนังกำพร้าเป็นแหล่งรวบรวมของหลอดเลือดฝอย เส้นประสาทรับความรู้สึก และต่อมเหงื่อ
 - ③ เล็บเป็นส่วนของเซลล์ชั้นหนังกำพร้าที่ตายแล้ว
 - ④ ในบริเวณหนังแท้ของแต่ละคนจะมีเซลล์สีที่ทำให้สีผิวแตกต่างกัน เรียกว่า เมลานิน
 - ⑤ หนังกำพร้าเป็นผิวหนังแท้ชั้นในซึ่งหลุดลอกออกเป็นขี้ไคลตามรูขุมขน

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

2. การวางแผนดูแลสุขภาพทางโภชนาการของบุคคลแต่ละวัยตามข้อใดถูกต้องที่สุด
 - ① วัยทารก ควรได้รับนมจากมารดาเพียงอย่างเดียวจนถึงอายุ 6 เดือน
 - ② วัยเด็ก ควรได้รับไขมันและคาร์โบไฮเดรตเป็นหลัก เพื่อสร้างกล้ามเนื้อและให้พลังงาน
 - ③ วัยรุ่น เป็นช่วงที่ร่างกายเจริญเติบโตเร็วที่สุด จึงต้องการแคลเซียมจากนมในปริมาณที่มากกว่าสารอาหารอื่น ๆ
 - ④ วัยผู้ใหญ่ ร่างกายหยุดเจริญเติบโตแล้ว จึงต้องการวิตามินและเกลือแร่มากที่สุดเพื่อบำรุงสมอง
 - ⑤ วัยสูงอายุ ร่างกายเสื่อมถอยลง จึงต้องการสารอาหารครบ 5 หมู่ ในปริมาณที่มากกว่าคนทุกวัย

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

3. ข้อใดเป็นอิทธิพลสำคัญที่ทำให้วัยรุ่นไทยในสังคมเมืองเกิดพฤติกรรมทางเพศในทางที่ผิด

- ① การทำตามวัฒนธรรมประเพณีไทย
- ② การถูกคลุมถุงชนจากผู้ใหญ่
- ③ การเลียนแบบพฤติกรรมหรือถูกชักจูงจากเพื่อน
- ④ การศึกษาให้ความรู้ยังไม่เพียงพอและไม่ทั่วถึง
- ⑤ สภาพเศรษฐกิจและความเป็นอยู่ที่ตกต่ำของครอบครัว

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

4. ค่านิยมต่างชาติในข้อใดที่สอดคล้องกับค่านิยมในเรื่องเพศตามวัฒนธรรมไทย

- ① การแต่งกายเลียนแบบเพศตรงข้าม
- ② การมีความซื่อสัตย์ต่อสามีและภรรยา
- ③ การทดลองอยู่ร่วมกันก่อนแต่งงานกัน
- ④ การคบเพื่อนต่างเพศครั้งละหลาย ๆ คน
- ⑤ การแสดงความรักต่อกันในที่สาธารณะ

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

5. ข้อใดเป็นผลกระทบร้ายแรงที่สุดที่เกิดจากความขัดแย้งระหว่างนักเรียนหรือเยาวชนที่มีต่อสังคม

- ① เกิดปัญหาเรื่องการเรียน จนอาจต้องออกจากโรงเรียนหรือหยุดเรียน
- ② พ่อแม่ ผู้ปกครองหรือญาติพี่น้องอาจได้รับอันตรายจนบาดเจ็บหรือเสียชีวิต
- ③ สูญเสียเงินทองในการรักษาพยาบาลหรือการดำเนินคดีต่าง ๆ
- ④ เกิดการบาดเจ็บ พิการ หรือเสียชีวิตจากการถูกทำร้าย
- ⑤ สูญเสียทรัพยากรบุคคลซึ่งเป็นกำลังของชาติในอนาคต

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

6. การเล่นกีฬาในข้อใดที่ต้องใช้การเคลื่อนไหวโดยการเหยียดตัวเป็นสำคัญ

- ① เทเบิลเทนนิส เทควันโด
- ② ฟุตบอล กอล์ฟ
- ③ เรือพาย กระโดดน้ำ
- ④ กระโดดสูง ค้าถ่อ
- ⑤ มวยไทย ปีนเขา

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

7. กีฬาในข้อใดเป็นกีฬาที่เล่นหรือแข่งขันได้เฉพาะประเภทคู่เท่านั้น

- ① เทเบิลเทนนิส
- ② ลีลาศ
- ③ สเกตน้ำแข็งลีลา
- ④ กระบี่กระบอง
- ⑤ มวยสากล

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

8. ข้อใดเป็นกีฬาที่ชี้วัดผลแพ้-ชนะกันด้วยการเคลื่อนไหวที่สร้างสรรค์และสวยงามเป็นสำคัญ

- ① มวยสากล
- ② กระบี่กระบอง
- ③ เคนโด
- ④ เทควันโด
- ⑤ ยกน้ำหนัก

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

9. กิจกรรมนันทนาการข้อใดที่เหมาะสมกับวัยรุ่นและเป็นการพัฒนาสังคม

- ① นำสิ่งของเหลือใช้มาประดิษฐ์เป็นของตกแต่งบ้าน
- ② เขียนนิยายเผยแพร่ทางอินเทอร์เน็ต
- ③ สะสมสิ่งของโบราณที่เป็นเอกลักษณ์ของชาติ
- ④ ไปดูคอนเสิร์ตของศิลปินเกาหลีชื่อดัง
- ⑤ ร่วมโครงการทำฮีโมบอลบำบัดน้ำเสีย

ตัวชี้วัด ออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่เหมาะสมกับตนเองอย่างสม่ำเสมอ และใช้ความสามารถของตนเอง
เพิ่มศักยภาพของทีม ลดความเป็นตัวตน กำเนินถึงผลที่เกิดต่อสังคม (พ 3.2 ม.4-6/1)

10. การพัฒนาศักยภาพของทีมควรให้ความสำคัญกับสิ่งใดมากที่สุด

- ① การหาสมาชิกที่มีความสามารถเข้าร่วมทีม
- ② การศึกษากฎ กติกาของกีฬาที่เล่นอย่างถ่องแท้
- ③ การตัดผู้ที่เป็นจุดอ่อนออกจากทีม
- ④ การฝึกซ้อมเสริมทักษะและจุดบกพร่องของทีม
- ⑤ การเลือกผู้ฝึกสอนที่มีทักษะทางกีฬาคดี

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

11. ข้อใดปฏิบัติไม่ถูกต้องในการเล่นกีฬา

- ① บาสเกตบอล - เริ่มบุกทันทีเมื่อฝ่ายตนได้ครองลูกบอลและยิงประตูในเวลา 24 วินาที
- ② วอลเลย์ - ยืนบนพื้นสระขณะกำลังแข่งขันวอลเลย์ฟรอสไต์
- ③ แบดมินตัน - กระโดดรับลูกจากฝ่ายตรงข้ามโดยหัวเข้าอยู่สูงเหนือเน็ต
- ④ เปตอง - โยนลูกเปตองกลิ้งผ่านลงแอ่งน้ำในสนามไปกระทบลูกเป้า
- ⑤ เทนนิส - เมื่อลูกข้ามตาข่ายมา ใช้ไม้ตีลูกก่อนลูกตกถึงพื้น

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

12. มารยาทในการดู การเล่น และการแข่งขันกีฬาในข้อใดที่ควรปฏิบัติเป็นอย่างยิ่ง

- ① เข้าไปแสดงความยินดีกับนักกีฬาที่ชนะอย่างใกล้ชิด
- ② คอยบอกกรรมการเมื่อกรรมการมองไม่เห็นผู้เล่นทำผิดกติกา
- ③ ออกจากการแข่งขันทันทีที่การแข่งขันสิ้นสุดท้ายจบลง
- ④ ปรับมือเมื่อนักกีฬาที่บาดเจ็บกลับเข้ามาเล่นในสนามอีกครั้ง
- ⑤ ส่งเสียงเรียกชื่อนักกีฬาฝ่ายตรงข้ามในขณะที่กำลังแข่งขัน

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

13. ข้อใดแสดงถึงคุณค่าและความงามของกีฬา

- ① เล่นฟุตบอลกับเพื่อนทุกเย็นเพราะไม่อยากทำงานบ้าน
- ② เล่นมวยไทยเพื่อต้องการนำไปใช้ต่อสู้กับคู่อริต่างสถาบัน
- ③ เล่นแบดมินตัน โดยมีเงินวางเดิมพันผลประโยชน์กัน
- ④ ชวนเพื่อนไปว่ายน้ำเพราะอยากให้เพื่อนมีร่างกายแข็งแรงเหมือนตนเอง
- ⑤ ไปสมัครเป็นนักกีฬาสถาเบศบอลของโรงเรียนเพราะต้องการให้ตนเองเป็นที่สนใจ

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

14. ข้อใดเป็นข้อควรปฏิบัติสำหรับผู้บริโภคหลังซื้อสินค้าที่ถูกละเมิดสิทธิ

- ① สอบถามข้อมูลและคุณภาพจากผู้ที่เคยใช้สินค้า
- ② ร้องเรียนต่อหน่วยงานที่ให้ความคุ้มครองผู้บริโภค เช่น สคบ.
- ③ ตรวจสอบวิธีการเก็บรักษาสินค้าเพื่อให้ใช้งานได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ
- ④ ตรวจสอบว่าเป็นสินค้าประเภทที่มีการควบคุมฉลากหรือไม่
- ⑤ ศึกษาเงื่อนไขการใช้สินค้า ค่าเดือน วันเดือนปีที่ผลิตและวันหมดอายุ

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

15. อาชีพใดมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคพิษจากสารตะกั่วมากที่สุด

- ① เกษตรกร
- ② กรรมกรก่อสร้างสะพาน
- ③ พนักงานผลิตแบตเตอรี่
- ④ พนักงานขุดลอกท่อระบายน้ำ
- ⑤ ตำรวจจราจร

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

16. ข้อใดไม่ใช่องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขสมรรถนะ

- ① ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ
- ② ความยืดหยุ่นหรือความอ่อนตัว
- ③ ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิต
- ④ การประสานสัมพันธ์
- ⑤ ความอดทนของกล้ามเนื้อ

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

17. ข้อใดเป็นการป้องกันการใช้ความรุนแรงต่อตนเองทั้งในครอบครัวและสังคมได้ดีที่สุด

- ① ไม่ดื่มสุรา เล่นการพนัน หรือเสพสารเสพติด
- ② ใช้ความคิดของตนเองเป็นที่ตั้ง ไม่เชื่อใจใคร
- ③ อยู่กับกลุ่มเพื่อนจำนวนมาก ๆ เมื่อไปเที่ยวกลางคืน
- ④ ใช้คำพูดทำร้ายจิตใจแทนการทำร้ายร่างกาย
- ⑤ ใช้อารมณ์ในการตัดสินใจเมื่อใช้เหตุผลไม่สำเร็จ

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

18. ข้อใดเป็นผลกระทบจากการเสพสารเสพติดที่แตกต่างจากข้ออื่น ๆ

- ① ทำให้ถูกจำคุกหรือถูกปรับเงิน
- ② ประสบอุบัติเหตุได้ง่ายเนื่องจากขาดสติ
- ③ เกิดโรคภัยไข้เจ็บเพราะภูมิคุ้มกันต้านทานโรคลดลง
- ④ เสียอนาคตทั้งการเรียนและการทำงาน
- ⑤ เกิดปัญหาอาชญากรรมในสังคม

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

19. การจดจำคำนิรูปรพรรณของคนร้ายไม่ควรปฏิบัติตามข้อใด

- ① สังเกตและจดจำจากสิ่งเล็กๆ เห็นยาก ไปสู่สิ่งที่ใหญ่ เห็นง่าย
- ② จดจำจากคำนิหรือลักษณะเด่นไปสู่ลักษณะปกติธรรมดา
- ③ พยายามจดจำลักษณะบางอย่างที่จำได้แม่นยำเท่านั้น
- ④ รีบบันทึกคำนิรูปรพรรณที่เห็นทันทีเมื่อคนร้ายหลบหนี
- ⑤ รีบแจ้งรายละเอียดของคนร้ายให้เจ้าหน้าที่ตำรวจทราบทันที

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

20. ในขณะที่กำลังเล่นน้ำอยู่ที่น้ำตก หากพบว่าน้ำเปลี่ยนเป็นสีแดง นักเรียนควรปฏิบัติอย่างไรเป็นอันดับแรก

- ① รีบหาห่วงยางหรือเสื้อชูชีพมาใส่
- ② รีบล้างตัวด้วยน้ำสะอาดทันที
- ③ รีบออกจากบริเวณน้ำตกและขึ้นไปอยู่ในที่สูงทันที
- ④ รีบดำลงไปได้น้ำให้ลึกที่สุด
- ⑤ เล่นน้ำต่ออย่างสนุกสนาน

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

21. การฟังเป็นทักษะการสื่อสารที่ควรคำนึงถึงเรื่องใดบ้าง

- ① การถามในสิ่งที่สงสัยทันที
- ② การฟังเฉพาะเรื่องที่ต้องการฟัง
- ③ การควบคุมอารมณ์ในการฟัง
- ④ การไม่ขัดจังหวะผู้พูด
- ⑤ การส่ายหน้าแสดงออกเมื่อไม่เข้าใจ
- ⑥ การสบตาเพื่อแสดงความสนใจในผู้พูด

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

22. คุณธรรมข้อใดที่สมาชิกในทีมควรมี เพื่อเพิ่มศักยภาพของทีมให้มีประสิทธิภาพสูงสุด

- ① ความมีวินัย
- ② ความประหยัด
- ③ ความเสียสละ
- ④ ความสามัคคี
- ⑤ ความใฝ่เรียนรู้
- ⑥ ความรักชาติ

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

23. ข้อใดเป็นการป้องกันโรคเฉพาะอย่างในชุมชน

- ① จัดโครงการปลูกผักสวนครัวริมรั้วในชุมชน
- ② รณรงค์ให้งดบริโภคไก่ที่ตายโดยไม่ทราบสาเหตุ
- ③ จัดตั้งชมรมเฝ้าระวังสุขภาพในชุมชน
- ④ เชิญเจ้าหน้าที่สาธารณสุขมาตรวจร่างกายผู้สูงอายุในชุมชน
- ⑤ เทน้ำคั่วภาชนะที่มีน้ำขังเพื่อไม่ให้ยุงเป็นแหล่งเพาะพันธุ์ยุงลาย
- ⑥ นำสุนัขและแมวที่เลี้ยงไว้ไปฉีดวัคซีนป้องกันโรคพิษสุนัขบ้า

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

24. โฆษณาจากสื่อใดต่อไปนี้ต้องคัดกรองอย่างละเอียดเป็นพิเศษก่อนเชื่อข้อมูลจากผู้ผลิต

- ① โทรทัศน์
- ② วิทยุ
- ③ อินเทอร์เน็ต
- ④ หนังสือพิมพ์
- ⑤ ใบปลิวโฆษณา
- ⑥ คำบอกเล่าจากตัวแทนจำหน่าย

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

25. การวางแผนให้ตนเองและสมาชิกในครอบครัวมีสุขภาพดีทำได้อย่างไร

- ① จัดให้สมาชิกในครอบครัวยุติการสูบบุหรี่ก่อนเข้านอนทุกวัน
- ② จัดตารางการออกกำลังกายประจำสัปดาห์ให้กับสมาชิกทุกคน
- ③ จ้างแพทย์ประจำตัวของสมาชิกแต่ละคนให้คอยดูแลอย่างใกล้ชิด
- ④ กำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมกับทุกคนในครอบครัวเป็นรายสัปดาห์
- ⑤ เก็บเงินเพื่อซื้อประกันชีวิตหรือประกันสุขภาพให้กับทุกคนในครอบครัว
- ⑥ จัดตารางการท่องเที่ยวร่วมกับทุกคนในครอบครัวเดือนละ 2 ครั้ง

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

26. ข้อใดเป็นการปฏิบัติตนในการดำเนินชีวิตประจำวันเพื่อมีส่วนร่วมในการพัฒนาสิ่งแวดล้อมในชุมชนได้อย่างเหมาะสม

- ① ถีบจักรยานหรือเดินเมื่อไปทำธุระใกล้บ้าน
- ② นำน้ำที่เหลือจากการซักผ้ามาใช้อาบน้ำ แปร่งพื้น
- ③ แยกทิ้งหรือทำลายขยะให้ถูกประเภทและถูกวิธี
- ④ อาบน้ำวันละครั้ง เพื่อช่วยประหยัดน้ำ
- ⑤ จัดบ้านให้น่าอยู่ เปิดหน้าต่างรับลมแทนการใช้พัดลม
- ⑥ ไม่เปิดเครื่องใช้ไฟฟ้าทิ้งไว้เมื่อไม่ได้ใช้งาน

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

27. ถ้านักเรียนต้องการสร้างเสริมและพัฒนาสมรรถภาพทางกายด้านความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและความอดทนของกล้ามเนื้อ นักเรียนจะเลือกออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาในข้อใด

- ① กระโดดเชือก
- ② ถีบจักรยาน
- ③ วิ่งมาราธอน
- ④ ค้ำถ่อ
- ⑤ ว่ายน้ำ
- ⑥ กระโดดสูง

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

28. ข้อใดไม่ใช่วิธีป้องกันและลดปัญหาความรุนแรงในครอบครัว

- ① รับประทานอาหารร่วมกับสมาชิกในครอบครัวทุกวัน
- ② ตั้งใจศึกษาและทบทวนบทเรียนเป็นประจำ
- ③ ชักชวนสมาชิกในครอบครัวนั่งสมาธิเป็นประจำ
- ④ ช่วยงานบ้านเท่าที่ตนเองทำได้
- ⑤ ใช้คำพูดหยาบคายกับพี่น้อง
- ⑥ ไม่พูดคุยกับคนในครอบครัว

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

29. การลดปัญหาอุบัติเหตุจากการจราจรในชุมชนปฏิบัติได้อย่างไร

- ① โค่นต้นไม้ใหญ่ข้างถนนทิ้ง
- ② แจ่งเจ้าหน้าที่ให้มาซ่อมถนนที่ชำรุด
- ③ ทำป้ายบอกทางไปสถานที่สำคัญของชุมชน
- ④ รณรงค์ลดการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์
- ⑤ เลิกใช้ยานพาหนะและหันมาใช้วิธีการเดินเท้าแทน
- ⑥ รวมกลุ่มจัดตั้งอาสาสมัครหน่วยกู้ชีพของชุมชน

ตัวชี้วัด แสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี (พ 5.1 ม.4-6/7)

30. ข้อใดเป็นองค์ประกอบของการฟื้นคืนชีพด้วยการทำซีพีอาร์

- ① การกดเข้าที่หน้าอก 2 ข้างพร้อมกัน 2-3 ครั้ง
- ② การเปิดทางเดินหายใจให้โล่ง
- ③ การดูน้ำที่ค้างออกจากปอดผู้ป่วย
- ④ การใช้สันมือกดบริเวณสะดือ 4-5 ครั้ง
- ⑤ การนวดหัวใจโดยการกดหน้าอก
- ⑥ การช่วยในการหายใจโดยการเป่าลมเข้าทางปาก

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

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

31. ให้นักเรียนกำหนดกีฬา 5 ชนิด พร้อมเลือกทักษะที่ใช้ในการเล่นกีฬานั้น ๆ แล้วอธิบายว่าทักษะที่เลือกนำมาใช้ในการเล่นกีฬานั้นได้อย่างไรบ้าง และเป็นการเคลื่อนไหวรูปแบบใด

- 1) ชนิดกีฬา : _____ ทักษะ : _____
การใช้ทักษะในกีฬา : _____
รูปแบบการเคลื่อนไหว : _____
- 2) ชนิดกีฬา : _____ ทักษะ : _____
การใช้ทักษะในกีฬา : _____
รูปแบบการเคลื่อนไหว : _____
- 3) ชนิดกีฬา : _____ ทักษะ : _____
การใช้ทักษะในกีฬา : _____
รูปแบบการเคลื่อนไหว : _____
- 4) ชนิดกีฬา : _____ ทักษะ : _____
การใช้ทักษะในกีฬา : _____
รูปแบบการเคลื่อนไหว : _____
- 5) ชนิดกีฬา : _____ ทักษะ : _____
การใช้ทักษะในกีฬา : _____
รูปแบบการเคลื่อนไหว : _____