

## ชุดที่ 1

### แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนตามตัวชี้วัด กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ส่วนที่ 1 : แบบปรนัย 4 ตัวเลือก แต่ละข้อมีคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงคำตอบเดียว

จำนวน 26 ข้อ (ข้อ 1-26) ข้อละ 1 คะแนน รวม 26 คะแนน

ตัวชี้วัด : อธิบายความสำคัญของระบบประสาท และระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น (พ 1.1 ม.1/1)

1. ข้อใดเป็นผลจากการทำงานผิดปกติของระบบต่อมไร้ท่อ

- ① ชัก หดสติ
- ② ร่างกายเตี้ยแคระ
- ③ ป่วยเป็นไข้หวัดใหญ่
- ④ สิวขึ้นเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น

ตัวชี้วัด : วิเคราะห์ภาวะการเจริญเติบโตทางร่างกายของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน (พ 1.1 ม.1/3)

2. ผลการเปรียบเทียบกับกราฟแสดงการเจริญเติบโต นำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงอยู่ในช่วงใดที่แสดงว่านักเรียนควรออกกำลังกายให้มากขึ้น และลดอาหารประเภทแป้ง ไขมันสูง

- ① ท้วม
- ② ผอม
- ③ สมส่วน
- ④ ก่อนข้างผอม

ตัวชี้วัด : อธิบายวิธีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศอย่างเหมาะสม (พ 2.1 ม.1/1)

3. เมื่อเป็นสิวควรปฏิบัติตนอย่างไร

- ① ใช้น้ำสบู่ล้างหน้าปิดผิว
- ② ซักยารักษาสิวมารับประทาน
- ③ หมั่นล้างหน้าให้สะอาด
- ④ บีบเอาหัวสิวออก

ตัวชี้วัด : เพิ่มพูนความสามารถของตนตามหลักการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไกและทักษะพื้นฐาน  
ที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่นกีฬา (พ 3.1 ม.1/1)

4. ถ้าต้องการพัฒนาทักษะการเล่นวอลเลย์บอล นักเรียนควรฝึกการเคลื่อนไหวด้วยวิธีใดเป็นประจำ

- ① การวิ่งซิกแซ็ก การเดินบนคานทรงตัว
- ② การกระโดดลอยตัว การสไลด์
- ③ การวิ่งเร็ว การหมุนตัว
- ④ การควมมำ การเขย่ง

ตัวชี้วัด : อธิบายความสำคัญของการออกกำลังกายและเล่นกีฬาจนเป็นวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี  
(พ 3.2 ม.1/1)

5. ข้อใดเป็นผลจากการขาดการออกกำลังกาย

- ① เป็นโรคซึมเศร้า
- ② ระดับสติปัญญาลดลง
- ③ เกิดภาวะร่างกายขาดสารอาหาร
- ④ เหนื่อยง่ายเมื่อต้องออกแรงทำงานหนัก

ตัวชี้วัด : ออกกำลังกายและเลือกเข้าร่วมเล่นกีฬาตามความถนัด ความสนใจ อย่างเต็ม  
ความสามารถ พร้อมทั้งมีการประเมิณการเล่นของตนและผู้อื่น (พ 3.2 ม.1/2)

6. การเลือกวิธีออกกำลังกายควรปฏิบัติอย่างไร

- ① เลือกตามสมัยนิยม
- ② เลือกตามกลุ่มเพื่อน
- ③ เลือกที่ต้องออกแรงมาก ๆ
- ④ เลือกที่ตนเองทำได้สะดวก

ตัวชี้วัด : แสดงวิธีปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย (พ 5.1 ม.1/1)

7. เมื่อถูกตะขากัดควรทำอะไรเป็นอันดับแรก

- ① ใช้ลูกกอล์ฟที่มีรูกดเอาเหล็กในออก
- ② ใช้สำลีชุบแอมโมเนียทาแผล
- ③ ใช้น้ำสะอาดล้างแผล
- ④ ใช้น้ำแข็งประคบแผล

ตัวชี้วัด : อธิบายความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรคและอุบัติเหตุ (พ 5.1 ม.1/3)

8. ข้อใดแสดงความสัมพันธ์ระหว่างสารเสพติดกับการเกิดโรคได้ถูกต้อง

- ① แผลในกระเพาะอาหาร : สุรา
- ② เบาหวาน : สารระเหย
- ③ อัลไซเมอร์ : บุหรี่
- ④ วัณโรค : ยาบ้า

ตัวชี้วัด : อธิบายการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น (พ 1.1 ม.2/1)

9. “เอโกรที่เพื่อนแซวเรื่องน้ำหนักตัว จึงเข้าไปทำร้ายร่างกายเพื่อน”

จากการกระทำของเอ แสดงถึงการเปลี่ยนแปลงในด้านใดของวัยรุ่น

- ① ด้านสติปัญญา
- ② ด้านจิตใจ อารมณ์
- ③ ด้านร่างกาย
- ④ ด้านสังคม

ตัวชี้วัด : วิเคราะห์ปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น (พ 2.1 ม.2/2)

10. ข้อใดเป็นผลกระทบที่ร้ายแรงที่สุดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น

- ① ติดเชื้อเอชไอวี
- ② ตั้งครรภ์และทำแท้ง
- ③ ครอบครัวยากจน
- ④ ต้องออกจากโรงเรียนไปเลี้ยงลูก

ตัวชี้วัด : อธิบายวิธีป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เอดส์ และการตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์ (พ 2.1 ม.2/3)

11. “STOP TEEN MOM หยุดการตั้งครรภ์ไม่พร้อมในวัยรุ่น” นักเรียนจะปฏิบัติตนเพื่อให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของโครงการนี้ได้อย่างไร

- ① คบกับเพื่อนต่างเพศหลาย ๆ คน
- ② รับประทานยาคุมกำเนิดทุกเดือน
- ③ หลีกเลี่ยงการทำงานกลุ่มกับเพื่อนต่างเพศ
- ④ ไม่อยู่ในที่ลับตาคนกับเพื่อนต่างเพศสองต่อสอง

ตัวชี้วัด : นำผลการปฏิบัติตนเกี่ยวกับทักษะกลไกและทักษะการเคลื่อนไหวในการเล่นกีฬาจากแหล่งข้อมูลที่หลากหลายมาสรุปเป็นวิธีที่เหมาะสมในบริบทของตนเอง (พ 3.1 ม.2/1)

12. ปีเป็นนักกีฬาฟุตบอล ปีควรฝึกฝนทักษะในด้านใดมากที่สุด

- ① พลัง
- ② การทรงตัว
- ③ เวลาปฏิภิกิริยา
- ④ ความคล่องแคล่วว่องไว

ตัวชี้วัด : เปรียบเทียบประสิทธิภาพของรูปแบบการเคลื่อนไหวที่ส่งผลต่อการเล่นกีฬาและกิจกรรมในชีวิตประจำวัน (พ 3.1 ม.2/3)

13. การเล่นกีฬาในข้อใดที่ควรฝึกการเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่เป็นสำคัญ

- ① ยกน้ำหนัก เทควันโด
- ② ฟุตบอล เทนนิส
- ③ แบดมินตัน กอล์ฟ
- ④ วอลเลย์บอล ฟันดาบ

ตัวชี้วัด : เลือกใช้บริการทางสุขภาพอย่างมีเหตุผล (พ 4.1 ม.2/1)

14. ข้อใดแสดงถึงการใช้บริการทางสุขภาพที่เหมาะสมกับวัยของนักเรียน

- ① มีไข้สูงและอาเจียนจึงไปพบแพทย์ที่คลินิก
- ② เข้าโปรแกรมลดน้ำหนักกับสถาบันความงาม
- ③ จัดฟันกับทันตแพทย์เพื่อต้องการให้หน้าเล็กลง
- ④ ซื้อคอร์สรักษาสิวกับคลินิกดูแลรักษาผิวหนัง

ตัวชี้วัด : เสนอแนะวิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด (พ 4.1 ม.2/6)

15. เมื่อเครียดจากการสอบนักเรียนควรปฏิบัติอย่างไร

- ① ชวนเพื่อนไปเที่ยวกลางคืน
- ② ซื้อยาคลายเครียดมากิน
- ③ เปิดวิทยุฟังเพลงที่ชอบ
- ④ หาเพื่อนคุยทางอินเทอร์เน็ต

ตัวชี้วัด : ใช้ทักษะชีวิตในการป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่อันตราย  
(พ 5.1 ม.2/3)

16. ถ้าถูกคนร้ายจับเป็นตัวประกัน นักเรียนควรเลือกใช้ทักษะชีวิตในข้อใดเพื่อป้องกันอันตรายต่อตนเอง

- ① ทักษะการจัดการกับความเครียด
- ② ทักษะความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น
- ③ ทักษะการสื่อสาร
- ④ ทักษะการปฏิเสธ

ตัวชี้วัด : เปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาแต่ละช่วง  
ของชีวิต (พ 1.1 ม.3/1)

17. ข้อใดกล่าวถึงการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายของวัยรุ่นและวัยผู้ใหญ่ได้ถูกต้อง

- ① วัยรุ่นมีประจำเดือน วัยผู้ใหญ่หมดประจำเดือน
- ② วัยรุ่นฟันน้ำนมเริ่มหัก วัยผู้ใหญ่ฟันแท้ขึ้นครบทุกซี่
- ③ วัยรุ่นความสูงคงที่ วัยผู้ใหญ่กระดูกสันหลังโค้งงอ
- ④ วัยรุ่นเสียงแหลมสูง วัยผู้ใหญ่เสียงทุ้มต่ำ

ตัวชี้วัด : วิเคราะห์สื่อโฆษณา ที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่น (พ 1.1 ม.3/3)

18. สื่อโฆษณาในข้อใดที่มีอิทธิพลต่อการพัฒนาการของวัยรุ่นมากที่สุด

- ① อินเทอร์เน็ต : อาหารเสริม
- ② โทรทัศน์ : เครื่องสำอาง
- ③ นิตยสาร : เสื้อผ้า
- ④ วิทยู : ยารักษาโรค

ตัวชี้วัด : วิเคราะห์สาเหตุและเสนอแนวทางป้องกัน แก้ไขความขัดแย้งในครอบครัว (พ 2.1 ม.3/3)

19. ข้อใดช่วยป้องกันปัญหาความขัดแย้งในครอบครัว

- ① สาวไส้ให้กาгин
- ② จิงก็รา ข่าก็แรง
- ③ ตาต่อตา ฟันต่อฟัน
- ④ น้ำขุนไว้โน น้ำใสไว้นอก

ตัวชี้วัด : มีมารยาทในการเล่นและคู่มือกีฬาด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา (พ 3.2 ม.3/1)

20. ถ้าทีมของโรงเรียนมีคะแนนนำโรงเรียนคู่แข่งขึ้น ในฐานะกองเชียร์นักเรียนควรปฏิบัติอย่างไร

- ① หยุดส่งเสียงเชียร์ทีมของโรงเรียนจนกว่าคะแนนจะเท่ากัน
- ② ส่งเสียงรบกวนทำลายสมาธิผู้เล่นโรงเรียนคู่แข่ง
- ③ ประบมือให้กำลังใจเมื่อผู้เล่นทั้งสองทีมทำคะแนนได้
- ④ ตะโกนแนะนำวิธีการเล่นแก่ผู้เล่นโรงเรียนคู่แข่ง

ตัวชี้วัด : เสนอผลการพัฒนาสุขภาพของตนเองที่เกิดจากการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเป็นประจำ (พ 3.2 ม.3/5)

21. การออกกำลังกายด้วยการวิ่งระยะไกลเป็นประจำส่งผลดีต่อระบบอวัยวะใดของร่างกายมากที่สุด

- ① ระบบสืบพันธุ์
- ② ระบบหายใจ
- ③ ระบบต่อมไร้ท่อ
- ④ ระบบย่อยอาหาร

ตัวชี้วัด : กำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัยต่าง ๆ โดยคำนึงถึงความปลอดภัยและคุณค่าทางโภชนาการ (พ 4.1 ม.3/1)

22. รายการอาหารมื้อกลางวันในข้อใดที่เหมาะสมกับวัยรุ่น

- ① แซนวิชทูน่า นมพร่องมันเนย
- ② ก๋วยเตี๋ยวเย็นตาโฟ น้ำส้มปั่น
- ③ ส้มตำไทย ข้าวเหนียว
- ④ สลัดผัก ซุปข้าวโพด

ตัวชี้วัด : เสนอแนวทางป้องกันโรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย  
(พ 4.1 ม.3/2)

23. นักเรียนจะป้องกันตนเองจากโรคมะเร็งได้อย่างไร

- ① ทำจิตใจให้แจ่มใสอยู่เสมอ
- ② งดรับประทานเนื้อสัตว์ทุกชนิด
- ③ ไปพบแพทย์ทุกครั้งแม้เจ็บป่วยเล็กน้อย ๆ
- ④ หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่ปิ้งย่างจนไหม้เกรียม

ตัวชี้วัด : วางแผนและจัดเวลาในการออกกำลังกาย การพักผ่อน และการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย  
(พ 4.1 ม.3/4)

24. ข้อใดแสดงถึงการวางแผนออกกำลังกาย

- ① เดินแอโรบิกที่สวนสาธารณะทุกวันพุธและศุกร์หลังกลับจากโรงเรียน
- ② เล่นแบดมินตันที่โรงเรียนขณะรอผู้ปกครองมารับกลับบ้าน
- ③ ซื้อเครื่องออกกำลังกายมาไว้ที่บ้านหลายเครื่อง
- ④ เข้าร่วมกิจกรรมเดิน-วิ่งการกุศลของชุมชน

ตัวชี้วัด : วิเคราะห์ปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงที่มีผลต่อสุขภาพและแนวทางป้องกัน  
(พ 5.1 ม.3/1)

25. ข้อใดเป็นพฤติกรรมเสี่ยงที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพของวัยรุ่น

- ① คบเพื่อนที่เสพสารเสพติด
- ② นั่งรถโดยสารประจำทางไปโรงเรียน
- ③ คุยโทรศัพท์เคลื่อนที่ขณะครูกำลังสอนหนังสือ
- ④ ไปเที่ยวห้างสรรพสินค้ากับเพื่อนหลาย ๆ คนในวันหยุด

ตัวชี้วัด : แสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี (พ 5.1 ม.3/5)

26. การนวดหัวใจผู้ที่หัวใจหยุดเต้นเฉียบพลันต้องใช้อัตราจังหวะเท่าไร

- ① 60 ครั้ง/นาที
- ② 80 ครั้ง/นาที
- ③ 100 ครั้ง/นาที
- ④ 150 ครั้ง/นาที

ส่วนที่ 2 : แบบปรนัย 4 ตัวเลือก เลือกคำตอบมากกว่า 1 คำตอบ

ข้อ 27 = 2 คะแนน

ข้อ 28-31 ข้อละ 3 คะแนน รวม 14 คะแนน

ข้อ 27-31 ตอบถูก 1 คำตอบให้ 1 คะแนน

ตัวชี้วัด : วิเคราะห์ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ (พ 4.1 ม.1/2)

27. ข้อใดเป็นโรคที่เกิดจากภาวะโภชนาการ (ให้เลือก 2 คำตอบ)

- ① ไวรัสตับอักเสบบี
- ② ความดันโลหิตสูง
- ③ พาร์กินสัน
- ④ เบาหวาน

ตัวชี้วัด : ระบุปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการเจริญเติบโต และพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญาในวัยรุ่น (พ 1.1 ม.2/2)

28. ข้อใดเป็นปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการพัฒนาการด้านสังคมในวัยรุ่น (ให้เลือก 3 คำตอบ)

- ① พันธุกรรม
- ② การคบเพื่อน
- ③ ภาวะสุขภาพ
- ④ การอบรมเลี้ยงดูจากครอบครัว

ตัวชี้วัด : อธิบายสาเหตุการเปลี่ยนแปลงทางกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาที่เกิดจากการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นประจำจนเป็นวิถีชีวิต (พ 3.2 ม.2/1)

29. การเล่นกีฬาเป็นประจำจะส่งผลต่อจิตใจและอารมณ์อย่างไร (ให้เลือก 3 คำตอบ)

- ① มีสมาธิในการทำงานมากขึ้น
- ② อารมณ์ฉุนเฉียว โกรธง่าย
- ③ รู้จักการให้อภัยผู้อื่น
- ④ มีความอดทนอดกลั้น



ตัวชี้วัด : อธิบายอนามัยแม่และเด็ก การวางแผนครอบครัวและวิธีการปฏิบัติที่เหมาะสม  
(พ 2.1 ม.3/1)

30.

จงรืกนวลสงวนงามห้ามใจไว้  
คิดถึงหน้าบิดาและมารดร  
เมื่อสูทงอมหอมหวานจึงควรหล่น  
อย่าซิงสุทก่อนห้ามไม่งามดี

อย่าหลงไหลจำคำที่ร่าสอน  
อย่ารีบร้อนเร็วนักมักไม่ดี  
อยู่กับต้นอย่าให้พรากไปจากที่  
เมื่อบุญมีคงจะมายุ่าปรารมภ์

จากสุภาษิตสอนหญิงบทนี้ นักเรียนควรปฏิบัติตนอย่างไร (ให้เลือก 3 คำตอบ)

- ① ไม่ผูกเนื้อตัวเพื่อนต่างเพศ
- ② ไม่มีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร
- ③ ไม่บอกชื่อตนเองให้เพื่อนต่างเพศรู้
- ④ ไม่ไปไหนมาไหนกับเพื่อนต่างเพศสองต่อสอง

ตัวชี้วัด : วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง (พ 5.1 ม.3/3)

31. สื่ออินเทอร์เน็ตมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรงของวัยรุ่นในข้อใด (ให้เลือก 3 คำตอบ)

- ① การเผยแพร่คลิปวิดีโอทำร้ายร่างกายกันทางเว็บไซต์
- ② การแต่งกายเลียนแบบดารานักร้องต่างประเทศ
- ③ การหาเพื่อนพูดคุยผ่านเครือข่ายออนไลน์
- ④ การส่งการบ้านครูอาจารย์ทางอีเมล

## ชุดที่ 1

### เฉลยแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนตามตัวชี้วัด กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

| ข้อ | เฉลย | เหตุผล                                                                                                                                                                                          |
|-----|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1   | 2    | เป็นการทำงานผิดปกติของต่อมไทรอยด์ ที่ผลิตฮอร์โมนไทรอกซีนน้อยเกินไป<br>ในเด็กจะทำให้รูปร่างเตี้ยแคระ สติปัญญาด้อย พุดและคิดอ่านช้า                                                               |
| 2   | 1    | ท้วม แสดงว่าส่วนสูงยังอยู่ในเกณฑ์ แต่น้ำหนักจะค่อนข้างมากกว่าเด็กที่มีส่วนสูง<br>เท่ากัน เป็นการเตือนให้ระวังเรื่องน้ำหนักเกินเกณฑ์ จึงควรออกกำลังกายให้มาก<br>ขึ้นลดอาหารประเภทแป้งและไขมันสูง |
| 3   | 3    | การล้างหน้าให้สะอาดจะช่วยชำระล้างสิ่งสกปรกบนใบหน้า ลดการอักเสบของผิว<br>และป้องกันการเกิดสิวใหม่                                                                                                |
| 4   | 2    | การกระโดดและการสไลด์เป็นการเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ที่ต้องใช้ในการเล่น<br>วอลเลย์บอลเป็นส่วนใหญ่                                                                                                 |
| 5   | 4    | หากขาดการออกกำลังกาย ระบบหายใจและระบบไหลเวียนโลหิตจะทำงานไม่มี<br>ประสิทธิภาพ เมื่อต้องออกแรงทำงานหนัก จึงทำให้รู้สึกเหนื่อยง่าย เพราะร่างกาย<br>ไม่สามารถปรับตัวให้ทำงานหนักได้นาน ๆ           |
| 6   | 4    | การเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายควรพิจารณาจาก เพศ อายุ สภาพร่างกาย<br>ความถนัดและความชอบ ความสะดวก รวมทั้งคำนึงถึงสถานะทางการเงิน                                                                  |
| 7   | 3    | เมื่อถูกตะขาบกัดต้องล้างแผลด้วยน้ำสะอาด ถ้าปวดหรือบวมมากให้ใช้น้ำแข็ง<br>ประคบ ใช้สำลีชุบแอมโมเนียหอมทาบริเวณแผล หากมีอาการปวดมากให้<br>รับประทานยาแก้ปวด                                       |
| 8   | 1    | การดื่มสุราเป็นประจำ แอลกอฮอล์จะไปก่อกวนระบบอาหาร ทำให้เกิดแผลใน<br>กระเพาะอาหาร                                                                                                                |
| 9   | 2    | การแสดงอาการโกรธและไปทำร้ายร่างกายเพื่อน แสดงถึงการมีอารมณ์ที่อ่อนไหว<br>แปรปรวน และรุนแรง ซึ่งเป็นลักษณะทางด้านจิตใจและอารมณ์ของวัยรุ่น                                                        |
| 10  | 1    | การติดเชื้อเอชไอวีหรือการเป็นโรคเอดส์ เป็นโรคที่ยังไม่มียารักษาหายขาด<br>ส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิต การเรียนและการทำงานในอนาคต                                                                 |
| 11  | 4    | การไม่อยู่ในที่ลับตาคนกับเพื่อนต่างเพศสองต่อสองจะช่วยป้องกันการมี<br>เพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร และการตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์                                                                   |
| 12  | 4    | กีฬาฟุตบอลเป็นกีฬาที่มีการเล่นรวดเร็ว นักกีฬาจึงต้องมีความเร็วและความ<br>คล่องแคล่วว่องไวในการเคลื่อนที่เพื่อเล่นลูกบอลและหลบหลีกฝ่ายตรงข้าม                                                    |

| ข้อ | เฉลย | เหตุผล                                                                                                                                                                                                              |
|-----|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 13  | 2    | ฟุตบอลและเทนนิสเป็นกีฬาที่ต้องใช้การเคลื่อนที่ในการเล่นอยู่ตลอดเวลา                                                                                                                                                 |
| 14  | 1    | การไปพบแพทย์ที่คลินิกเมื่อมีไข้สูงและอาเจียน เป็นการให้บริการทางสุขภาพเมื่อเจ็บป่วย ซึ่งเป็นสิ่งที่ถูกต้องเหมาะสม                                                                                                   |
| 15  | 3    | การเปิดวิทยุฟังเพลงที่ชอบจะทำให้มีอารมณ์ดี สบายใจ ผ่อนคลายจากความเครียด เป็นวิธีที่ปฏิบัติได้ง่ายและไม่เกิดผลกระทบต่อสุขภาพหรือเกิดอันตรายทางเพศ                                                                    |
| 16  | 3    | ทักษะการสื่อสารเป็นการใช้คำพูดในการเจรจาเพื่อต่อรองหรือโน้มน้าวจิตใจผู้อื่น ในสถานการณ์เสี่ยง เพื่อความปลอดภัยหรือผ่อนหนักให้เป็นเบา                                                                                |
| 17  | 1    | วัยรุ่นเป็นวัยที่ฮอร์โมนในร่างกายมีการเปลี่ยนแปลง ทำให้มีพัฒนาการทางเพศที่ชัดเจน โดยเพศหญิงจะมีประจำเดือน ในเพศชายจะมีการผลิตอสุจิ และเมื่อถึงวัยผู้ใหญ่อายุประมาณ 50 ปี เพศหญิงจะเข้าสู่วัยทองหรือการหมดประจำเดือน |
| 18  | 2    | สื่อโทรทัศน์เป็นสื่อที่เข้าถึงในทุกพื้นที่ และวัยรุ่นเป็นวัยที่รักสวรั้งาม จึงมีความสนใจในเรื่องเครื่องสำอาง โดยเฉพาะเครื่องสำอางที่มีการโฆษณาทางโทรทัศน์โดยใช้ดารานักร้องที่มีชื่อเสียง                            |
| 19  | 4    | น้ำอุ่นไว้ใน น้ำใสไว้นอก หมายถึง การเก็บความรู้สึกไม่พอใจไว้ภายใน แสดงออกด้วยสีหน้าที่ยิ้มแย้ม ซึ่งจะช่วยลดปัญหาความขัดแย้ง การทะเลาะวิวาท และความรุนแรงในครอบครัว                                                  |
| 20  | 3    | การปรบมือให้กำลังใจผู้เล่นหรือนักกีฬาทั้งฝ่ายที่ตนเองเชียร์และฝ่ายตรงข้าม แสดงถึงความมีน้ำใจนักกีฬาและมีมารยาทที่ดีในการชมกีฬา                                                                                      |
| 21  | 2    | การวิ่งระยะไกลจะช่วยให้การหายใจเร็วและแรงขึ้น เพื่อจะนำออกซิเจนเข้าสู่ร่างกายได้มากพอที่จะไปฟอกเลือดที่ปอดและหมุนเวียนมากขึ้น ส่งผลให้ปอดซึ่งเป็นอวัยวะในระบบหายใจมีความแข็งแรง                                     |
| 22  | 2    | กล้วยเตี๋ยเย็นดาไฟและน้ำส้มปั้น เป็นรายการอาหารที่มีส่วนประกอบของอาหารครบ 5 หมู่ เหมาะสำหรับมือกลางวันที่ร่างกายต้องการพลังงานสำหรับการทำกิจกรรมในช่วงบ่าย                                                          |
| 23  | 4    | อาหารปิ้งย่างจะมีสารพิษที่ก่อให้เกิดโรคมะเร็งหลายชนิด เช่น โพลีไซคลิกอะโรมาติกไฮโดรคาร์บอน ไนโตรซามีน ที่ก่อให้เกิดมะเร็งในตับ                                                                                      |
| 24  | 1    | การวางแผนการออกกำลังกายเป็นการกำหนดกิจกรรมและเวลาการออกกำลังกายไว้ล่วงหน้าอย่างชัดเจน และปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ เพื่อสร้างเสริมสุขภาพให้สมบูรณ์แข็งแรง                                                              |
| 25  | 1    | การคบเพื่อนที่คิดสารเสพติด ทำให้มีโอกาสและความเสี่ยงสูงที่จะติดสารเสพติดจากการชักชวนของเพื่อน                                                                                                                       |

| ข้อ | เฉลย    | เหตุผล                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-----|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 26  | 3       | การนวดหัวใจเพื่อช่วยเหลือผู้ที่หัวใจหยุดเต้นเฉียบพลันต้องใช้อัตราจังหวะ 100 ครั้ง ต่อ 1 นาที                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 27  | 2, 4    | โรคความดันโลหิตสูง และเบาหวาน มีสาเหตุสำคัญจากโรคอ้วนหรือภาวะโภชนาการเกิน                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 28  | 2, 3, 4 | การคบเพื่อน ภาวะสุขภาพหรือการเจ็บป่วยเป็นโรค และการอบรมเลี้ยงดูของครอบครัว มีผลต่อพฤติกรรมการแสดงออกและโอกาสในการเข้าถึงสังคมของวัยรุ่น ซึ่งส่งผลกระทบต่อพัฒนาการด้านสังคมของวัยรุ่นด้วย                                                                                                                                                                                                              |
| 29  | 1, 3, 4 | การเล่นกีฬาเป็นประจำจะทำให้เป็นผู้มีน้ำใจนักกีฬา รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย ฝึกความอดทนอดกลั้น การใช้สมาธิและความรอบคอบในการทำกิจกรรมต่าง ๆ                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 30  | 1, 2, 4 | จากสุภายิตสอนหญิงเป็นการสอนให้รู้จักกนวลสงวนตัว และไม่ชิงสุกก่อนห่าม ซึ่งเป็นการปฏิบัติตนที่เหมาะสม ช่วยป้องกันการตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์ สามารถปฏิบัติได้โดยการไม่ถูกเนื้อต้องตัวเพศตรงข้าม ไม่มีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร หลีกเลี่ยงการไปไหนมาไหนหรืออยู่ในที่ลับตาคนกับเพื่อนต่างเพศสองต่อสอง                                                                                                     |
| 31  | 1, 2, 3 | อินเทอร์เน็ตเป็นสื่อที่มีเครือข่ายเชื่อมโยงทั่วโลก และมีข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ ที่วัยรุ่นสามารถเข้าถึงได้ง่าย ซึ่งมีทั้งที่มีประโยชน์และมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรงของวัยรุ่น ซึ่งเป็นช่วงวัยที่อยากรู้อยากลอง จึงแสดงพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อสุขภาพและความรุนแรง เช่น การเผยแพร่คลิปวิดีโอทำร้ายร่างกายกันทางเว็บไซต์ การแต่งกายเลียนแบบนักร้องต่างประเทศ การหาเพื่อนพูดคุยผ่านเครือข่ายออนไลน์ |