

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องเพียงคำตอบเดียว

1. การหักโหมในการออกกำลังกายอย่างหนัก ก่อให้เกิดผลเสียอย่างไร
 1. เกิดความเหนื่อยล้า
 2. มีเหงื่อออกมาก
 3. ร่างกายได้รับบาดเจ็บ
 4. ร่างกายขาดอาหาร
2. ข้อใดกล่าว **ถูกต้อง** เกี่ยวกับปัจจัยในการออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬา
 1. นักกีฬาควรกำหนดเวลาที่หลากกลายในการออกกำลังกาย
 2. ควรใส่ชุดวอร์มระหว่างการฝึกซ้อมเพื่ออบอุ่นร่างกาย
 3. ขณะที่เกิดการเจ็บป่วยควรออกกำลังกายเพื่อฟื้นฟูสภาพร่างกาย
 4. เครื่องแต่งกายมีส่วนเกี่ยวข้องต่อการฝึกซ้อมกีฬาออกกำลังกาย
3. การวิ่ง 100 เมตร เป็นการทดสอบทักษะกลไกที่อาศัยองค์ประกอบใด
 1. ความคล่องแคล่ว
 2. เวลาเคลื่อนที่
 3. ความเร็ว
 4. เวลาปฏิกิริยาตอบสนอง
4. ในกติกากีฬาแข่งขันกระบี่ ได้กำหนดไว้ว่านักกีฬาต้องรำไม้รำทั้งหมดกี่ไม้
 1. 4 ท่า ไม่เกิน 5 ท่า
 2. 4 ท่า ไม่เกิน 6 ท่า
 3. 4 ท่า ไม่เกิน 7 ท่า
 4. 4 ท่า ไม่เกิน 8 ท่า
5. ก่อนการเล่นกระบี่ สิ่งสำคัญที่ต้องเตรียมให้พร้อมเพื่อความปลอดภัย และกระชับกระเฉงว่องไว คืออะไร
 1. กายและใจ
 2. พละกำลัง
 3. การบริหารร่างกาย
 4. เครื่องแต่งกายและอุปกรณ์
6. เพราะเหตุใด วิชากระบี่จึงให้ความสำคัญกับการถวายบังคมมากเป็นพิเศษ
 1. เป็นการแสดงความเคารพกระบี่ซึ่งเป็นอุปกรณ์ในการเล่น
 2. เป็นการแสดงความเคารพครูบาอาจารย์กระบี่กระบอง
 3. ถือว่าการเคารพครูเป็นสิริมงคลทำให้ปลอดภัยต่อการเล่น
 4. ถูกทั้งข้อ 2. และข้อ 3.
7. การเล่นกระบี่จะช่วยฝึกน้ำใจได้ดีเสียอย่างไร
 1. ทำให้มีความอดทน
 2. ทำให้มีความกล้า
 3. ทำให้มีความเชื่อมั่นในตนเอง
 4. ทำให้แก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้ดี
8. การเรียนกระบี่สามารถนำไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร
 1. การต่อสู้ในสงคราม
 2. ทำให้สามารถควบคุมอารมณ์ได้ดี
 3. ทำให้แก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้ดี
 4. ทำให้มีความเชื่อมั่นในตนเอง
9. รัชกาลที่ ๔ ได้โปรดให้มีการเล่นกระบี่กระบองในงานสมโภชใดเป็นครั้งแรก
 1. งานบวชสามเณร
 2. ทอดผ้าป่า
 3. งานโกนจุก
 4. ทอดกฐิน
10. ถ้านักเรียนมีน้ำหนักเกินมาตรฐาน อาหารชนิดใดที่ควรหลีกเลี่ยงมากที่สุด
 1. ข้าวมันไก่
 2. มันต้มน้ำตาล
 3. ต้มยำปลาช่อน
 4. สลัดผักใส่ไข่ต้ม

11. การเล่นกระบี่จะก่อให้เกิดประโยชน์ต่อประเทศชาติอย่างไร

1. ช่วยให้ร่างกายแข็งแรง
2. ช่วยสืบทอดมรดกอันสำคัญประจำชาติ
3. ช่วยอนุรักษ์ศิลปะประจำชาติ
4. ช่วยรักษาวัฒนธรรมอันดี

12. ข้อใด **ไม่ใช่** ประโยชน์ของอาหาร

1. ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ
2. ทำให้ร่างกายเจริญเติบโต
3. ให้พลังงานและความอบอุ่น
4. ทำให้การศึกษาดีขึ้น

13. บุคคลใดต่อไปนี้จะจัดได้ว่ามีภาวะโภชนาการดี

1. แพรว ชอบรับประทานอาหารหลากสีสัน
2. เพชร เป็นมังสวิรัตที่ไม่รับประทานเนื้อสัตว์
3. พลอย รับประทานอาหารนอกบ้านเป็นประจำ
4. แพร มักรับประทานอาหารหลากหลายประเภท

14. ข้อใดแสดงความสัมพันธ์ของพฤติกรรมโภชนาการกับสุขภาพที่ **ถูกต้อง**

1. การรับประทานอาหารมาก จะช่วยให้ร่างกายแข็งแรง
2. การรับประทานอาหารน้อย จะช่วยให้ร่างกายที่สวยงาม
3. การรับประทานอาหารเกินความต้องการของร่างกายจะทำให้เป็นโรคอ้วน
4. การรับประทานอาหารที่มีสารอาหารครบถ้วน จะเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน

15. ข้อใดเป็นพฤติกรรมที่ปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ

1. นื่อง รับประทานหมูติดมัน
2. นิค ชอบรับประทานอาหารรสจัด
3. นุ่ม รับประทานอาหารที่มีไขมันน้อย
4. น้อย รับประทานอาหารที่สุกจากการปิ้งย่าง

16. วิตามินชนิดใดต้องการแร่ธาตุชนิดใดมากกว่าวิตามินชาย

1. เหล็ก
2. แคลเซียม
3. ไอโอดีน
4. ฟอสฟอรัส

17. ข้อใดคืออาหารที่วัยรุ่นควรรับประทาน

1. นมสด
2. อาหารกึ่งสำเร็จรูป
3. น้ำอัดลม
4. อาหารประเภทฟาสต์ฟู้ด

18. ข้อใดคือลักษณะของภาวะโภชนาการที่ดี

1. ร่างกายซีดผอม
2. ป่วยเป็นโรคบ่อย
3. เป็นโรคความดันโลหิตสูง
4. บริโภคอาหารในปริมาณที่เพียงพอและได้สัดส่วน

19. ปัญหาที่สำคัญของวัยรุ่นที่เกิดจากการรับประทานอาหาร **ไม่ถูกต้อง** คือ

1. รับประทานจุ
2. ชอบดื่มน้ำอัดลม
3. รับประทานจุบจิบ
4. รับประทานอาหารจานด่วน

20. อาหารข้อใดให้สารอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต

1. ข้าว น้ำตาล เผือก
2. กุ้ง หอย ปู ปลา
3. องุ่น ส้ม กล้วย
4. น้ำมันพืช เนย ไข่ไก่

21. ข้อใด **ไม่ใช่** การรับประทานอาหารตามโภชนบัญญัติ

1. รับประทานผลไม้ทุกวัน
2. รับประทานอาหารทั้ง ๕ หมู่
3. ไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์
4. รับประทานขนมระหว่างมื้ออาหาร

-
22. ข้อใด ประโยชน์ของคาร์โบไฮเดรต
1. ผ่านกระบวนการย่อยเป็นกลูโคส
 2. ใช้เป็นพลังงานสำรองของร่างกาย
 3. ให้พลังงานประมาณ ๔ แคลอรี
 4. ช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ
23. อาหารข้อใดให้สารอาหารประเภทโปรตีน
1. ผักและผลไม้ต่าง ๆ
 2. ไข่ไก่ นมวัว ถั่วเหลือง เต้าหู้
 3. ข้าวเหนียว ข้าวเจ้า มันสำปะหลัง
 4. น้ำมันงา น้ำมันมะพร้าว น้ำมันหมู
24. ข้อใดคือประโยชน์ของโปรตีน
1. สร้างภูมิคุ้มกัน
 2. ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด
 3. ให้พลังงานประมาณ ๔ แคลอรี
 4. ช่วยในการเจริญเติบโต
25. อาหารข้อใดให้สารอาหารประเภทไขมัน
1. น้ำมันพืช และน้ำมันหมู
 2. ข้าวเจ้า ข้าวเหนียว
 3. อาหารทะเลต่าง ๆ
 4. ผัก และผลไม้
26. อาหารข้อใดให้สารอาหารประเภทวิตามิน
1. เนื้อสัตว์ต่าง ๆ
 2. ข้าว และแป้ง
 3. นมถั่วเหลือง
 4. ผักและผลไม้
27. ข้อใดคือประโยชน์ของวิตามิน
1. ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรคให้แก่ร่างกาย
 2. ให้พลังงานแก่ร่างกาย
 3. ช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอแก่ร่างกาย
 4. ช่วยให้ร่างกายสูงใหญ่
28. ข้อใดกล่าวถึงส่วนสูงได้ **ถูกต้อง**
1. ความยาวของแขนและขามารวมกัน
 2. ความยาวของแขน
 3. ความยาวของขา
 4. ความยาวของร่างกายตั้งแต่ศีรษะถึงฝ่าเท้า
29. ข้อใดกล่าวถึงน้ำหนักได้ **ถูกต้อง**
1. น้ำหนักของโครงกระดูก
 2. น้ำหนักของกล้ามเนื้อ
 3. น้ำหนักโดยรวมของร่างกาย
 4. น้ำหนักของกล้ามเนื้อและโครงกระดูก
30. นักเรียนควรใช้กฎเกณฑ์ที่มีรูตรงกลางกดตรงแปลเพื่อให้เหล็กในโพลีโนกรีนิได
1. ฟุ้งกัตุย
 2. ถูกแมงกะพรุนไฟ
 3. ถูกแมงป่องกัด
 4. ถูกตะขาบกัตุ
31. ข้อใดจัดเป็นลักษณะของผู้ให้การปฐมพยาบาลที่สำคัญที่สุด
1. หนุตุ ตัตุลนใจได้เร็วที่สุด
 2. หนุองหนุ ควบคุมสติได้มั่นคง ไม่ตกใจง่าย
 3. หนุนา มีความเสยสละเต็มใจจะช่วยเหลือเต็มที่
 4. หนุเล็ก มีความรู้เรื่องการปฐมพยาบาลอย่างถูกต้อง
32. เราสามารถตรวจสอบอาการหมดสติของผู้ประสบอุบัติเหตุได้ด้วยวิธีใด
1. ใช้ไฟฉายส่องที่ตา
 2. สัตุเกตุการกระดูกของกล้ามเนื้อ
 3. สัตุผัสลมหายใจที่จมูก
 4. ดูการเคลื่อนไหวที่หน้าอก

-
33. ข้อใดเป็นการปฏิบัติตนให้เติบโตสมวัยมากที่สุด
1. รับประทานอาหารเฉพาะผักและผลไม้เท่านั้น
 2. นอนหลับพักผ่อนแต่พอประมาณ ๔ - ๕ ชั่วโมง
 3. รับประทานอาหารให้ครบ ๕ หมู่อย่างพอเพียงในแต่ละมื้อ
 4. ออกกำลังกายลดความอ้วนอย่างหักโหมเป็นประจำทุกวัน
34. ถ้านักเรียนพบผู้ที่ประสบอุบัติเหตุรถชน และต้องการความช่วยเหลือ นักเรียนจะต้องทำสิ่งใดเป็นอันดับแรก
1. ตรวจสอบการหายใจ และการเต้นของหัวใจ
 2. จับชีพจร และสำรวจสภาพร่างกาย
 3. วัตถุประสงค์ของร่างกาย สังเกตการหายใจ
 4. สังเกตม่านตา การหายใจ ลักษณะของสี
35. การถูกตีอย่างรุนแรงที่หน้าผาก ตาหรือแก้ม มักจะทำให้เลือดคลั่งในเนื้อเยื่ออ่อนรอบ ๆ ดวงตา ผิวหนังจะเป็นสีคล้ำ และบริเวณนั้นจะบวม ผู้ปฐมพยาบาลควรปฏิบัติอย่างไรเป็นอันดับแรก เพื่อลดอาการบวมและบรรเทาความเจ็บปวด
1. ประคบด้วยความอบอุ่น
 2. ประคบด้วยความเย็น
 3. ประคบด้วยความร้อน
 4. ใช้น้ำจืดล้างแก้ปวดบวมทา
36. ข้อใดเป็นวิธีการที่ **ไม่ถูกต้อง** ในการปฐมพยาบาลผู้ที่ถูกของมีคมบาด
1. รีบห้ามเลือดทันที
 2. เช็ดแผลด้วยแอลกอฮอล์ 70%
 3. ทำความสะอาดแผลด้วยน้ำอุ่น
 4. ใช้น้ำสะอาดล้างแผลทุกวันจนหาย
37. การสังเกตว่ามีพิษ อาจสังเกตได้จากสิ่งใด
1. การฉก
 2. การเลีย
 3. รอยเขียว
 4. การลอกคราบ
38. เมื่อแน่ใจว่าถูกงูมีพิษกัด ให้ปฐมพยาบาลอย่างไรเป็นอันดับแรก
1. ล้างแผลด้วยน้ำด่างทับทิมแก่ ๆ หลายครั้ง
 2. ให้ดื่มน้ำสุราหรือกาแฟ เพื่อให้ระบบประสาทตื่นตัว
 3. ใช้น้ำแข็งหรือถ้ำน้ำแข็งประคบหรือวางไว้บนขนาดแผล
 4. ใช้น้ำยาฆ่าเชื้อหรือผ้าแถบเล็ก ๆ รัดเหนือแผลประมาณ 5-10 ซม.
39. สิ่งแรกที่ต้องปฏิบัติเมื่อถูกน้ำร้อนลวกมือคืออะไร
1. แช่มือในน้ำเย็น
 2. รีบไปพบแพทย์
 3. รีบกินยาแก้ปวด
 4. ทายารักษาแผลน้ำร้อน
40. ข้อใดคือลักษณะของกระดูกหักแผลปิด
1. มีเลือดออกและเส้นเลือดฉีกขาด
 2. กระดูกหักแล้วไม่แทงทะลุผิวหนัง
 3. กระดูกหักแล้วทิ่มแทงทะลุผิวหนัง
 4. เห็นบาดแผลชัดเจนบริเวณกระดูกที่หัก
41. การเคลื่อนย้ายผู้ป่วยในข้อใดเหมาะกับผู้ป่วยที่กระดูกสันหลังหักที่สุด
1. การพุง
 2. การอุ้มแบก
 3. การเคลื่อนย้ายโดยใช้เก้าอี้
 4. การเคลื่อนย้ายโดยใช้เปลหาม

42. ข้อใดเป็นวิธีปฐมพยาบาลเมื่อเลือดกำเดาไหล **ถูกต้อง** ที่สุดจากการเล่นกีฬา
1. หยุดเล่นทันที เยกหน้าขึ้น หายใจทางปาก
 2. หยุดเล่นชั่วคราวใช้ผ้าเช็ดเลือดแล้วเล่นต่อไป
 3. หยุดเล่นชั่วคราวใช้มือบีบจมูกไว้แล้วเล่นต่อไป
 4. หยุดเล่นทันที ก้มหน้า บีบจมูกหายใจทางปาก
43. การปฐมพยาบาลคนเป็นลมเนื่องจากสูญเสียเหงื่อมากเกินไป ข้อใด **ถูกต้อง**
1. พรมน้ำให้ผู้ป่วยตัวเปียกตลอดเวลา
 2. ให้นั่งลงแล้วพัดให้เย็น ๆ พร้อมกับให้ดมยาอม
 3. จัดให้นอนราบหรือนั่งก็ได้แล้วแต่สะดวกในที่โล่ง
 4. จัดให้นอนราบในที่เย็นแล้วยกเท้าให้สูงกว่าศีรษะ
44. ข้อใดกล่าวถึงวิธีการเข้าฝือกได้ **ถูกต้อง**
1. ควรรัดฝือกให้แน่นมากที่สุด
 2. ท่าของข้อที่เข้าฝือกต้องให้เหยียดตรงไว้เสมอ
 3. ต้องเข้าฝือกถ้าอวัยวะอื่นด้วยจะได้มั่นคงขึ้นกว่าเดิม
 4. ใช้สำลีหรือผ้ารองบริเวณอวัยวะที่กระดูกหักก่อนเข้าฝือก
45. สารเสพติดประเภทใดที่จัดเป็นกลุ่มเดียวกับยาไอซ์
1. กัญชา มอร์ฟิน เฮโรอิน
 2. ยาบ้า แอลเอสดี แอมเฟตามีน
 3. โคเคน แอลเอสดี เหล้าแห้ง
 4. เอ็กซ์ตาซี ฟีน แอมเฟตามีน
46. สาเหตุสำคัญที่ทำให้วัยรุ่นสูบบุหรี่กันมากขึ้นคือข้อใด
1. ขาดความตระหนักในโทษของบุหรี่
 2. ขาดความรู้เกี่ยวกับโทษภัยของบุหรี่
 3. ขาดประสบการณ์เกี่ยวกับการสูบบุหรี่
 4. ขาดคำแนะนำเกี่ยวกับโทษภัยของบุหรี่
47. สุรามีผลต่อระบบประสาทอย่างไร
1. ออกฤทธิ์ผสมผสาน
 2. ออกฤทธิ์กดประสาท
 3. ออกฤทธิ์หลอนประสาท
 4. ออกฤทธิ์กระตุ้นประสาท
48. ผลิตภัณฑ์ที่จัดเป็นสารระเหยได้แก่ข้อใด
1. ทินเนอร์ กาวน้ำ น้ำมัน
 2. ทินเนอร์ น้ำมัน แล็กเกอร์
 3. ทินเนอร์ กาวอินทรีย์สังเคราะห์ น้ำมัน
 4. ทินเนอร์ แล็กเกอร์ กาวอินทรีย์สังเคราะห์
49. อาการสมองตื่นตัว ทำงานได้นาน ไม่ง่วง เป็นผลจากการเสพสารเสพติดชนิดใด
1. ฟีน
 2. สุรา
 3. ยาบ้า
 4. กัญชา
50. ข้อใดเป็นวิธีที่ดีที่สุดในการป้องกันไม่ให้ตกเป็นทาสของสารเสพติด
1. การป้องกันชุมชน การป้องกันสังคม
 2. การป้องกันสังคม การป้องกันตัวเอง
 3. การป้องกันชุมชน การป้องกันสังคม การป้องกันตัวเอง
 4. การป้องกันชุมชน การป้องกันตัวเอง การป้องกันครอบครัว



โรงเรียนบูรณะศึกษา

ระดับชั้น

วิชา

ชื่อ - สกุล

เลขที่ประจำตัวบัตรประชาชน 13 หลัก												
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9

รหัสวิชา				
0	0	0	0	0
1	1	1	1	1
2	2	2	2	2
3	3	3	3	3
4	4	4	4	4
5	5	5	5	5
6	6	6	6	6
7	7	7	7	7
8	8	8	8	8
9	9	9	9	9

เลขประจำตัวนักเรียน				
0	0	0	0	0
1	1	1	1	1
2	2	2	2	2
3	3	3	3	3
4	4	4	4	4
5	5	5	5	5
6	6	6	6	6
7	7	7	7	7
8	8	8	8	8
9	9	9	9	9

คำแนะนำ

- ♦ ใช้ดินสอดำ 2B เท่านั้น ระบายวงกลมทุกวงที่ต้องการให้คำตอบ
- ♦ ถ้าต้องการแก้ไข ให้ใช้ยางลบให้สะอาดก่อน จึงระบายวงใหม่
- ♦ ห้ามขีดเขียนที่อื่นใดนอกเหนือจากที่ระบุไว้

- ① ② ③ ● ← ถูกวิธี
- ① ② ③ ◐ ← ผิดวิธี
- ① ~~②~~ ③ ● ← ผิดวิธี
- ① ② ③ ~~④~~ ← ผิดวิธี