

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

รหัสวิชา พ23101

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงคำตอบเดียว

1. อาหารประเภทใดที่ผู้สูงอายุควรบริโภคมากที่สุด
 1. เนื้อทอด
 2. ขนมปังใส่เนย
 3. กาแฟใส่น้ำตาลและครีม
 4. เนื้อปลา
2. อาหารประเภทใดที่สามารถกินได้ทุกวันไม่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ
 1. เครื่องในสัตว์
 2. ขนมปังทานเนย
 3. ปลา
 4. ไข่แดง
3. อาหารประเภทใดไม่ควรกินทุกวัน
 1. อาหารทอด
 2. ผักผลไม้
 3. นมจืด
 4. ปลา
4. ในหนึ่งวันผู้ที่มีอายุในช่วงวัยรุ่นอายุ 14 – 25 ปี ควรกินข้าวในปริมาณเท่าใด
 1. 5 ทัพพี
 2. 10 ทัพพี
 3. 15 ทัพพี
 4. 20 ทัพพี
5. คนที่ใช้แรงงานหนักหรือนักกีฬาควรกินเนื้อสัตว์ในปริมาณเท่าใดต่อหนึ่งวัน
 1. 8 ช้อนโต๊ะ
 2. 10 ช้อนโต๊ะ
 3. 12 ช้อนโต๊ะ
 4. 15 ช้อนโต๊ะ
6. ปัญหาทางโภชนาการที่สำคัญแบ่งเป็นกี่ประเภท
 1. 2 ประเภท
 2. 3 ประเภท
 3. 4 ประเภท
 4. 5 ประเภท
7. คนในวัยใดที่มักเป็นโรคเบาหวาน
 1. วัยรุ่น 16 - 20 ปี
 2. วัยสูงอายุ 40 ปีขึ้นไป
 3. วัยชราอายุ 60 ปีขึ้นไป
 4. วัยเด็กอายุ 8 - 20 ปี
8. อวัยวะใดทำหน้าที่สร้างอินซูลิน
 1. ตับ
 2. ตับอ่อน
 3. ไต
 4. ปอด
9. คนที่เป็นโรคเบาหวานมีความผิดปกติอย่างไรบ้าง
 1. เป็นแผลเรื้อรังหายยาก
 2. มีผื่นขึ้นตามตัว
 3. ท้องร่วง ถ่ายอุจจาระบ่อย
 4. เลือดเข้มข้นมีรสหวาน
10. คนที่เป็นเบาหวานรับประทานอาหารประเภทใดได้โดยไม่จำกัด
 1. เนื้อสัตว์
 2. ผักต่างๆ
 3. นม และไข่
 4. ผลไม้ต่างๆ
11. โรคธาลัสซีเมีย เกิดจากสาเหตุใด
 1. เกิดจากความผิดปกติของเม็ดเลือดแดง
 2. เกิดจากภูมิคุ้มกันบกพร่องของตับอ่อน
 3. เกิดจากการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างของกระดูก
 4. เกิดจากการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างของระบบหมุนเวียนโลหิต
12. สารฮีโมโกลบินมีอยู่ในส่วนใดของร่างกาย
 1. เม็ดเลือดขาว
 2. เม็ดเลือดแดง
 3. ไขกระดูก
 4. เอ็นไขว้ข้ออาหาร

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

รหัสวิชา พ23101

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

-
13. ข้อใดเป็นผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร
1. กลูโคส
 2. ธรรมชาติผสมผง
 3. วิตามิน
 4. ขนมหุ่นต่างๆ
14. สิ่งใดไม่ควรทำหลังจากการออกกำลังกายอย่างหนักหรือเล่นกีฬาอย่างหนัก
1. หยุดยืนนิ่งๆ
 2. เดินไปเดินมา
 3. สดกเท้าสดกแขน
 4. หมุนไหล่ล่าช้า
15. ก่อนออกกำลังกายทุกครั้งควรทำสิ่งใด
1. กินข้าวให้อิ่ม
 2. อบอุ่นร่างกาย
 3. อาบน้ำให้สะอาด
 4. นอนพัก 10 นาที
16. ทำไมก่อนนอนจึงไม่ควรดื่มกาแฟ
1. เพราะทำให้ท้องอืด
 2. เพราะทำให้เจ็บป่วย
 3. เพราะทำให้ร่างกายร้อน
 4. เพราะทำให้นอนไม่หลับ
17. ใครปฏิบัติตนได้ถูกต้อง
1. แจง เข้านอนแต่หัวค่ำ
 2. หมอก นอนคลุมโปง
 3. นุช ดูหนังผีก่อนนอน
 4. อ้อย กินอาหารก่อนนอน
18. ถ้านักเรียนถูกบังคับให้เชียร์กีฬาโดยไม่เต็มใจนักเรียนจะมีความรู้สึกอย่างไร
1. สนุกสนาน
 2. ไม่อยากไป
 3. ออกไปเชียร์อีก
 4. ไม่รู้สึกอะไรเลย
19. ข้อใดไม่ใช่ข้อวิญวะที่ใช้ในการชกมวยไทย
1. ออก
 2. สอก
 3. เพ้า
 4. มื่อ
20. ข้อใดเป็นลักษณะการตีเข้าที่ถูกวิธีในการชกมวยไทย
1. ผลักคู่ต่อสู้ล้ม แล้วใช้เข้าตี
 2. จิกผมคู่ต่อสู้ลงมา แล้วใช้เข้าตี
 3. ชัดขาคู่ต่อสู้ให้ล้มลง แล้วใช้เข้าตี
 4. โหนคอคู่ต่อสู้ลงมา แล้วใช้เข้าตี
21. ข้อใด ไม่ใช่ วิธีการหยุดลูกเห็บด้วยเท้า
1. ย่อตัวลงต่ำเพื่อใช้ออกปะทะลูก
 2. หันหน้าไปในทิศทางของลูกที่จะมา
 3. ยื่นเท้าข้างที่จะหยุดลูกออกไปหาลูก
 4. เมื่อลูกถึงเท้าแล้วผ่อนเท้ากลับในลักษณะดึงลูกเข้าหาตัว
22. การวิ่ง 100 เมตร มีหลักการข้อใดสำคัญที่สุด
1. ต้องวิ่งคนเดียว
 2. ต้องมีเครื่องให้สัญญาณ
 3. ต้องวิ่งเต็มฝีเท้า
 4. ต้องมีเส้นชัย
23. ข้อใดคือการพักผ่อน
1. ฟังเพลง
 2. แข่งขันกีฬา
 3. เรียนหนังสือ
 4. สอนการบ้านน้อง

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

รหัสวิชา พ23101

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

-
24. ผู้เล่นเซปักตะกร้อที่ยืนอยู่ข้างหน้าด้านซ้ายเรียกว่าอย่างไร
1. ด้านซ้าย
 2. ด้านหน้าซ้าย
 3. หน้าซ้าย
 4. ผู้เสิร์ฟซ้าย
25. อาหารประเภทใดที่หญิงมีครรภ์ควรบริโภคทุกมื้อ
1. อาหารที่มีรสจัด
 2. อาหารประเภทหมักดอง
 3. อาหารประเภทผักสีเขียว
 4. เครื่องดื่มชูกำลัง
26. อาหารประเภทใดที่วัยรุ่นควรหลีกเลี่ยง
1. น้ำอัดลม
 2. ผลไม้สีเหลือง
 3. ผักสีเขียว
 4. นมพร้อมไขมัน
27. การขาดสารอาหารประเภทใดทำให้เด็กในวัยเรียนมีร่างกายเตี้ย ผอม น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์
1. วิตามิน
 2. แร่ธาตุ
 3. โปรตีนและพลังงาน
 4. น้ำ
28. ข้อใดไม่ใช่ปัจจัยสำคัญของปัญหาโภชนาการ
1. เศรษฐกิจของครอบครัว
 2. ขาดความรู้ในเรื่องการบริโภค
 3. ขาดแคลนอาหารโดยธรรมชาติ
 4. การเลือกบริโภคอาหาร
29. โรคใดที่เป็นโรคไม่ติดต่อ
1. โรคโลหิตจาง
 2. โรคเอดส์
 3. โรคเบาหวาน
 4. โรคเก๊าต์
30. การเล่นกีฬา การยืน ต้องไม่ยืน “เท้าตาย” หมายถึงข้อใด
1. ยืนอยู่เฉย ๆ
 2. เท้าได้รับบาดเจ็บ
 3. ต้องเคลื่อนที่ตลอดเวลา
 4. ยืนปักหลักสู้
31. ขณะออกกำลังกายควรหยุดทันทีเมื่อเกิดอาการใด
1. เหนื่อยหอบ
 2. ระบายน้ำ
 3. เจ็บแน่นที่หน้าอก
 4. หายใจแรง หัวใจเต้นเร็ว
32. หากนักเรียนมีอาการเมื่อยล้าทางสมองควรเลือกกิจกรรมนันทนาการประเภทใด
1. ร้องเพลง
 2. ดูภาพยนตร์
 3. แข่งแรลลี่
 4. เล่นหมากรุก
33. ผู้ขับขี่รถต้องรู้กฎและปฏิบัติตากฎจราจรเพราะเหตุใด
1. เพื่อป้องกันอุบัติเหตุ
 2. เพื่อไม่ให้เกิดการจราจรคับคั่ง
 3. เพื่อความปลอดภัยของผู้ขับขี่
 4. เพื่อความคล่องตัวในการใช้รถใช้ถนน
34. ระดับแอลกอฮอล์ที่ในร่างกายที่ห้ามขับขี่ยานพาหนะคือเท่าใด
1. 50 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์
 2. 60 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์
 3. 70 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์
 4. 80 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์

35. ครอบครัวที่พ่อแม่เลิกกันลูกมักเป็นคนที่สร้างปัญหาให้สังคมเป็นความจริงหรือไม่
1. จริง 100 เปอร์เซ็นต์
 2. จริงเพราะลูกขาดความอบอุ่น
 3. ไม่จริงเพราะ เป็นไปตามสันดานของคนมากกว่า
 4. ไม่จริงเสมอไป เพราะคนมักใช้เรื่องนี้เป็นข้ออ้างเมื่อเกิดปัญหาขึ้น
36. นักเรียนควรมีวิธีการหลีกเลี่ยงจากสารเสพติดได้อย่างไร
1. Just say "NO"
 2. Sorry
 3. BYE BYE
 4. See You
37. การช่วยเหลือผู้ป่วยให้ฟื้นคืนชีพจากการจมน้ำวิธีใดเหมาะสมที่สุด
1. เป่าลมเข้าปาก
 2. อุ้มพาดบ่า
 3. กดหลังยกแขน
 4. นอนตะแคงแล้วตบหลัง
38. สุรามีผลต่อระบบประสาทอย่างไร
1. ออกฤทธิ์ผสมผสาน
 2. ออกฤทธิ์กดประสาท
 3. ออกฤทธิ์หลอนประสาท
 4. ออกฤทธิ์กระตุ้นประสาท
39. ข้อใดคือวิธีการอบอุ่นร่างกาย
1. ดีเทนนิส
 2. ขี่จักรยาน
 3. วิ่งเหยาะ ๆ
 4. เตะฟุตบอล
40. การแข่งขันแบดมินตัน ข้อใดถือว่าเป็นผลแพ้ ชนะ ที่ถูกต้อง
1. 11 : 9 , 11 : 8
 2. 15 : 13 , 15 : 12
 3. 21 : 19 , 21 : 18
 4. 25 : 23 , 25 : 21
41. ผู้บริโภคต้องได้รับสิ่งใดจากการเลือกซื้อสินค้าตามกฎหมายคุ้มครองผู้บริโภค
1. สะอาด สะอาด ปลอดภัย
 2. ปลอดภัย เป็นธรรม ประหยัด
 3. สะอาด ประหยัด เป็นธรรม
 4. ถูกต้องทุกข้อที่กล่าวมา
42. หน่วยงานใดรับผิดชอบในการคุ้มครองผู้บริโภคส่วนกลาง
1. กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์
 2. กรมอาหารและยา
 3. กรมสารนิเทศ
 4. กรมแรงงาน
43. ข้อใดเป็นผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร
1. กลูโคส
 2. กระทียมผง
 3. วิตามิน
 4. ขนมต่างๆ
44. ปัจจุบันการเสียชีวิตของคนไทยเกิดจากสาเหตุใดมากที่สุด
1. การเจ็บป่วย
 2. อุบัติเหตุ
 3. ยาเสพติด
 4. โรคเอดส์
45. เราควรมีวิธีการจัดการกับกลุ่มรถซึ่งกวนเมืองที่สร้างความเดือดร้อนให้ชาวบ้านด้วยวิธีการใดที่จะได้ผลที่สุด
1. จับขังคุก
 2. ห้ามขับจี้รถทุกประเภท
 3. ลงโทษผู้ปกครองขั้นเด็ดขาด
 4. ห้ามขับจี้รถทุกประเภทหลังจากจับได้ 3 ครั้ง
46. โรคใดบ้างที่เกือบหมดไปจากสังคมโลกแล้ว
1. โรคอีสุกอีใส
 2. วัณโรค
 3. โรคซิฟิลิส
 4. โรคเรื้อน

47. อาการที่แสดงว่าเป็นมะเร็งที่เต้านมที่ชัดเจนที่สุดคือข้อใด
1. หัวนมดำ
 2. มีผื่นเล็กๆ ขึ้นบริเวณเต้านม
 3. มีน้ำเหลืองไหลออกที่หัวนม
 4. นมหย่อนยานผิดปกติ
48. ผู้หญิงที่เข้าสู่ภาวะหมดประจำเดือนมีอาการใดบ้าง
1. ปัสสาวะบ่อยกลับปัสสาวะไม่ได้
 2. มีอารมณ์ทางเพศมากผิดปกติ
 3. ร่างกายทรุดโทรมอ่อนแอ
 4. รับประทานอาหารมากผิดปกติ
49. บุคคลที่จะสามารถกล่าวตักเตือนเพื่อนได้ดีต้องมีคุณสมบัติใดในข้อต่อไปนี้
1. เป็นคนที่เพื่อนยอมรับ
 2. เป็นคนทันเหตุการณ์
 3. เป็นคนที่เรียนเก่ง
 4. เป็นคนที่ทำงานเก่ง
50. วัยรุ่นในสังคมไทยปัจจุบันมีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์มากขึ้นเพราะสาเหตุใด
1. รับเอาวัฒนธรรมชาติอื่นมากเกินไป
 2. ต้องการศึกษาในเรื่องเพศมากเกินไป
 3. เป็นไปตามยุคสมัยและค่านิยมที่ผิดๆ
 4. มีความอดทนและความละอายน้อยกว่าสมัยอดีต

ระบายสี





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 ระบายวงกลมทุกวงที่ต้องการให้คำเต็มวง
- ♦ ถ้าต้องการแก้ไข ให้ใช้ยางลบให้สะอาดก่อน จึงระบายวงใหม่
- ♦ ห้ามขีดเขียนที่อื่นใดนอกเหนือจากที่ระบุไว้

