

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

รหัสวิชา พ22101

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

**คำชี้แจง** ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องเพียงคำตอบเดียว

1. ข้อใดไม่ใช่พาหะนำโรค
  1. หนู
  2. แมลงวัน
  3. มด
  4. ยุง
2. ข้อใดไม่ใช่ สาเหตุของการเกิดอุบัติเหตุเนื่องจากพฤติกรรมของคนขับรถ
  1. เมาสุรา
  2. ฝ่าไฟแดง
  3. แซงในที่คับขัน
  4. ห้อยโหนรถ
3. การฝืนขับรถทั้งที่รู้ว่าจะง่วงนอนแสดงถึงอันตรายจากข้อใด
  1. สภาพแวดล้อมเป็นอันตราย
  2. ขาดทักษะ
  3. ฝ่าฝืนกฎ
  4. ประมาท
4. ข้อใดเป็นหลักในการขับขี่จักรยานที่ถูกต้อง
  1. ขับขี่ให้ชิดขอบทางด้านซ้ายมากที่สุด
  2. ขับขี่ให้ชิดขอบทางด้านขวามากที่สุด
  3. ขับขี่ทางเท้าจะปลอดภัยที่สุด
  4. ขับขี่รูดสวนทางกับรถอื่นทำให้เห็นรถอื่นได้ดี
5. ข้อใดคือความหมายของสุขภาพทางเพศ
  1. การตรวจมะเร็งเต้านม
  2. การตรวจการทำงานของอวัยวะ
  3. การตรวจหามะเร็งเรื้องรังปากมดลูก
  4. ถูกทุกข้อ
6. ผลจากการเชื่อคำโฆษณาเรื่องอาหารและยาจะเกิดพฤติกรรมเสี่ยงในด้านใด
  1. พฤติกรรมด้านเพศ
  2. พฤติกรรมด้านการบริโภค
  3. พฤติกรรมด้านการออกกำลังกาย
  4. พฤติกรรมด้านการจราจร
7. คนในภาคใดนิยมบริโภคอาหารดิบๆ สุกๆ ซึ่งมีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพ
  1. ภาคเหนือ
  2. ภาคตะวันออก
  3. ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ
  4. ภาคตะวันตก
8. ผู้เล่นเซปักตะกร้อที่ยืนอยู่ด้านหลังเรียกว่าอย่างไร
  1. หน้าขวา
  2. คนเก็บลูก
  3. หน้าซ้าย
  4. ผู้เสิร์ฟ
9. การชนะในแต่ละเซตฝ่ายชนะต้องทำคะแนนได้เท่าไรในการแข่งขันเซปักตะกร้อ
  1. 15 คะแนน
  2. 20 คะแนน
  3. 21 คะแนน
  4. 25 คะแนน
10. วอลเลย์บอลการเล่นลูกสองมือล่างหากผู้เล่นยกแขนขึ้นสูงในขณะที่ปะทะลูกบอลจะเกิดอะไรขึ้น
  1. โอกาสที่ลูกบอลจะกระดอนเลยไปทางด้านหลังมีมากขึ้น
  2. วิธีของลูกบอลกระดอนออกไปจะพุ่งต่ำลง
  3. ทิศทางของลูกบอลจะพุ่งตรงไปด้านหน้า
  4. ทิศทางของลูกบอลจะลอยสูงขึ้น

## กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

## รหัสวิชา พ22101

## ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

11. การเล่นเกมบอลสองมือล่างควรให้ลูกบอลปะทะบริเวณใดของแขน
1. เนื้อข้อมือประมาณ 10 เซนติเมตร
  2. ระหว่างข้อมือกับข้อศอก
  3. บริเวณนิ้วหัวแม่มือ
  4. เนื้อข้อศอก
12. เพราะเหตุใดการเล่นลูกมือล่างจึงต้องบิดด้านในของข้อศอกและหงายแขนขึ้น
1. เพื่อให้ร่างกายผู้เล่นอยู่ในสภาพที่เกิดความสมดุลมากที่สุด
  2. เพื่อให้มีพื้นที่ในการปะทะลูกบอลมากขึ้น
  3. เพื่อให้แขนและลำตัวทำงานประสานกันได้อย่างลงตัวสมบูรณ์
  4. เพื่อให้ข้อต่อทุกส่วนของร่างกายทำงานร่วมกันอย่างอิสระ
13. การเซทลูกด้วยปลายนิ้ว นิ้วใดบ้างที่รับน้ำหนักลูกบอลมากที่สุด
1. นิ้วหัวแม่มือ นิ้วชี้ นิ้วกลาง
  2. นิ้วหัวแม่มือ นิ้วกลาง นิ้วนาง
  3. นิ้วหัวแม่มือ นิ้วกลาง นิ้วก้อย
  4. นิ้วนาง นิ้วชี้ นิ้วกลาง
14. กิจกรรมใดเป็นกิจกรรมที่เสริมสร้างความว่องไว
1. วิ่งสลับพื้นปลา
  2. ดิ่งข้อ
  3. นั่งตะปลายเท้า
  4. ลูกนั่งเข่างอ
15. ตำแหน่งที่เหมาะสมที่สุดของลูกบอลในการเซทลูกด้วยปลายนิ้วคือข้อใด
1. ด้านหน้าระดับสูงไม่เกินคาง และไม่ต่ำกว่าอก
  2. สูงเหนือศีรษะผู้เล่น
  3. สูงสุดเท่าที่ผู้เล่นสามารถยืดแขนขึ้นไปได้
  4. ด้านหน้าเหนือหน้าผากของผู้เล่นเล็กน้อย
16. ข้อใดมิใช่กิจกรรมทดสอบสมรรถภาพทางกาย
1. ดันพื้น
  2. ยืนกระโดดไกล
  3. วิ่งเปี้ยว
  4. วิ่งเก็บของ
17. การวิ่งเก็บของเป็นการทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านใด
1. พลังกล้ามเนื้อ
  2. การทรงตัว
  3. ความอดทน
  4. ความคล่องตัว
18. การลูกนั่ง 30 นาที เป็นการทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านใด
1. ความแข็งแรง
  2. การทรงตัว
  3. ความอ่อนตัว
  4. ความคล่องตัว
19. การออกกำลังกายแบบใดมุ่งเน้นความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ
1. ว่ายน้ำ
  2. ยกน้ำหนัก
  3. เต้นแอโรบิก
  4. กระโดดเชือก
20. ข้อใดคือการฝึกทักษะเพื่อสร้างความคุ้นเคยกับลูกเทเบิลเทนนิส
1. การเดาะ
  2. การตีลูกหน้ามือ
  3. การตีลูกหลังมือ
  4. การเสิร์ฟ
21. ฝ่ายผู้เล่น A และ B ต้องทำคะแนนได้อย่างไรจึงจะชนะกันได้ในการแข่งขันเทเบิลเทนนิส
1. 17 : 19
  2. 20 : 21
  3. 20 : 22
  4. 21 : 22
22. การเริ่มแข่งขันเทเบิลเทนนิสขั้นตอนแรกต้องทำอะไรก่อน
1. เลือกแดน
  2. เลือกเสิร์ฟ
  3. เลือกลูก
  4. เลือกไม้ตี

23. การแข่งขันเทเบิลเทนนิสในกรณีใดจึงจะถือว่าทำคะแนนได้
1. ฝ่ายตรงข้ามสามารถตีโต้กลับมาได้
  2. ฝ่ายตรงข้ามไม่สามารถตีโต้กลับมาได้
  3. ฝ่ายตรงข้ามตีลูกตามลำดับการเล่นประเภทคู่
  4. ฝ่ายตรงข้ามใช้มือข้างที่ถือไม้ตีลูกโต้ขณะกำลังเล่น
24. ข้อใดเป็นกีฬาประเภทคู่
1. การกระโดดไกล
  2. การทุ่มน้ำหนัก
  3. การวิ่งข้ามรั้ว
  4. การกระโดดสูง
25. การคุมกำเนิดมีเหตุเพื่ออะไร
1. เพื่อสร้างฐานะ
  2. เพื่อชะลอการมีบุตร
  3. เพื่อปรับตัวเข้าหากัน
  4. เพื่อเตรียมตัวเป็นพ่อแม่
26. ก่อนไปตรวจเลือดควรปฏิบัติอย่างไร
1. นอนหลับพักผ่อนให้เต็มที่
  2. รับประทานอาหารให้เต็มที่
  3. งดอาหารและเครื่องดื่ม 6 – 8 ชม.
  4. งดการบริจาคเลือด 6 เดือน
27. คำกล่าวในข้อใดถูกต้อง
1. ชุมชนแออัดเป็นต้นเหตุของการเกิดโรคติดต่อ
  2. สิ่งแวดล้อมที่ดีทำให้เกิดโรคไม่ติดต่อ
  3. การบริโภคอาหารที่ดี ทำให้สุขภาพเสื่อมโทรม
  4. คนมีรายได้สูง ทำให้เกิดพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่ถูกต้อง
28. วิธีคุมกำเนิดที่ทำกันมากในเพศหญิงคือวิธีใด
1. การกินยา
  2. การฉีดยา
  3. การใช้ห่วงอนามัย
  4. การตัดท่อรังไข่
29. ข้อใดแสดงว่าเป็นสามีภรรยากันได้ถูกต้องตามกฎหมาย
1. บรรลุนิติภาวะทั้งคู่
  2. การจดทะเบียนสมรส
  3. การทำพิธีแต่งงาน
  4. การมีบุตรด้วยกัน
30. สังคมวัยรุ่นปัจจุบันมุ่งเน้นสิ่งใดเป็นสิ่งสำคัญอันดับแรก
1. การแต่งกาย
  2. การเรียน
  3. การเที่ยวเตร่
  4. การทำงาน
31. วัยรุ่นในสังคมไทยปัจจุบันมีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์มากขึ้นเพราะสาเหตุใด
1. รับเอาวัฒนธรรมชาติอื่นมากเกินไป
  2. ต้องการศึกษาในเรื่องเพศมากเกินไป
  3. เป็นไปตามยุคสมัยและค่านิยมที่ผิด ๆ
  4. มีความอดทนและความละอายน้อยกว่าสมัยอดีต
32. ข้อใดไม่ใช่ สาเหตุของการเกิดอุบัติเหตุเนื่องจากพฤติกรรมของคนขับรถ
1. เมาสุรา
  2. ฝ่าไฟแดง
  3. แซงในที่คับขัน
  4. ห้อยโหนรถ
33. สุวิทย์กำลังยื่นเท้าซ้ายออกไปข้างหน้าต่างจากกับพื้นแล้วค่อยนั่งลงช้าๆ เขากำลังฝึกกิจกรรมใด
1. เสริมสร้างความอ่อนตัว
  2. เสริมสร้างการทรงตัว
  3. เสริมสร้างความว่องไว
  4. เสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

รหัสวิชา พ22101

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

34. กิจกรรมใดเสริมสร้างความทนทาน

1. วิ่งสลับพื้นปลา      2. กระโดดอยู่กับที่      3. นั่งตะปลายเท้า      4. ยืนจับขาย่อเข้าและพื้น

35. สมรรถภาพทางกายที่ดีขึ้นอยู่กับองค์ประกอบใดต่อไปนี้

1. การออกกำลังกายอยู่เสมอ      2. การรับประทานอาหารที่หยาบ  
3. การนอนหลับมาก ๆ      4. การทำงานมาก ๆ

36. ข้อใด ไม่ใช่ ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

1. จิตใจเบิกบาน      2. ร่างกายอ่อนล้า      3. กล้ามเนื้อแข็งแรง      4. มีสมรรถภาพทางกายดี

37. ข้อใดคือมารยาทที่ดีของนักกีฬา

1. ทุ่มเทให้กับการเล่นอย่างจริงจัง      2. เคารพกติกาและเชื่อฟังผู้ฝึกซ้อม  
3. ศึกษากฎกติกาและมารยาทเป็นประจำ      4. ฝึกซ้อมกีฬาอย่างสม่ำเสมอ

38. การกระทำใดที่ถือว่าผิดกติกาในการวิ่งข้ามรั้ว

1. ผู้วิ่งวิ่งตรงตามช่องทาง      2. ผู้วิ่งเจตนาใช้มือและเท้าทำให้รั้วล้ม  
3. ผู้วิ่งเสียการทรงตัวในขณะที่ข้ามรั้วได้แล้ว      4. ผู้วิ่งไม่สามารถข้ามรั้วได้ตามเวลาที่กำหนด

39. ในการวิ่ง เมื่อได้ยินคำสั่ง “ระวัง” ผู้วิ่งต้องปฏิบัติตนอย่างไร

1. ออกวิ่งทันที  
2. ยืนลำตัวเหยียดตรงเต็มที่  
3. แพนลำตัวให้ติดพื้นดิน  
4. ยกสะโพกให้สูงกว่าระดับไหล่เล็กน้อย ลำตัวไล่ไปข้างหน้า

40. การวิ่งเข้าเส้นชัย ควรใช้ส่วนใดของร่างกายแตะแถบเส้นชัย

1. มือ      2. ออก      3. เท้า      4. ศีรษะ

41. อุปกรณ์ในข้อใดที่ใช้ในการฝึกวิ่งเก็บของ

1. ลังกระดาษ      2. ไม้บรรทัด      3. ท่อนไม้      4. แก้วน้ำ

42. ข้อใดเป็นการทดสอบความเร็ว

1. กระโดดไกล      2. ทุ่มน้ำหนัก      3. วิ่งกลับตัว      4. วิ่ง 50 เมตร

43. วิธีการตรวจการตั้งครกที่ชัดเจนที่สุดคือวิธีใด

1. การตรวจปัสสาวะ      2. การตรวจไขสันหลัง      3. การตรวจเลือด      4. การตรวจเต้านม

44. ยาระงับการปวดเวลาเป็นประจำเดือนที่ได้ผลดีคือข้อใด

1. พาราเซตามอล      2. แอสไพริน      3. ดีคอลเจน      4. คลอเฟบริรามีน

45. โรคที่มักจะเกิดจากการบริโภคอาหารดิบๆ สุกๆ คือข้อใด

1. ปากนกกระจอก      2. คอหอยพอก      3. โรคเอื้อ      4. โรคพยาธิ

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

รหัสวิชา พ22101

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

46. พฤติกรรมสุขภาพที่ไม่ถูกต้องในข้อใดที่วัยรุ่นมักนิยมเลียนแบบผู้ใหญ่มาก
1. การสูบบุหรี่
  2. การดื่มที่มีแอลกอฮอล์
  3. การดื่มเครื่องดื่มบำรุงกำลัง
  4. ข้อ 1 และ 2
47. ครอบครัวแบบใดมีอิทธิพลต่อการป้องกันการติดยาเสพติดของสมาชิกในครอบครัว
1. ร้ารวย
  2. ยากจน
  3. ครอบครัวศิลปิน
  4. ครอบครัวอบอุ่น
48. โครงการใดมีส่วนในการป้องกันและรักษาผู้ที่ติดสารเสพติด
1. โรงเรียนสีขาว
  2. To Be Number One
  3. เสริมธุรกิจพอเพียง
  4. ข้อ 1 และ 2 ถูก
49. ปัจจุบันการเสียชีวิตของคนไทยเกิดจากสาเหตุใดมากที่สุด
1. การเจ็บป่วย
  2. อุบัติเหตุ
  3. ยาเสพติด
  4. โรคนเอดส์
50. ผู้ขับขี่ยานพาหนะตามท้องถนนต้องเปิดสัญญาณไฟเลี้ยวก่อนที่จะเลี้ยวเป็นระยะทาง อย่างน้อยเท่าใด
1. 10 เมตร
  2. 20 เมตร
  3. 30 เมตร
  4. 40 เมตร

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 ระบายวงกลมทุกวงที่ต้องการให้คำตอบ
- ♦ ถ้าต้องการแก้ไข ให้ใช้ยางลบให้สะอาดก่อน จึงระบายวงใหม่
- ♦ ห้ามขีดเขียนที่อื่นใดนอกเหนือจากที่ระบุไว้

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