

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

รหัสวิชา พ 21102

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงคำตอบเดียว

1. ข้อใดไม่ใช่ประโยชน์ของการจัดกิจกรรมนันทนาการ
 1. ส่งเสริมการบำบัดรักษา
 2. ส่งเสริมศิลปวัฒนธรรมให้คงอยู่
 3. เสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรค
 4. พัฒนาอารมณ์ให้มีความสุข
2. บุคคลใดในลักษณะต่อไปนี้เป็นผู้มีภาวะโภชนาการที่ดี
 1. จีบ มีร่างกายชืดผอม
 2. เงาะ ป่วยเป็นโรคบ่อย
 3. ก้อย มีรูปร่างสมส่วน สุขภาพแข็งแรง
 4. เป้ เป็นโรคความดันโลหิตสูง
3. สาเหตุสำคัญที่ทำให้เป็นผู้มีภาวะโภชนาการเกินคือข้อใด
 1. พันธุกรรม
 2. รับประทานอาหารมากเกินไป
 3. เกิดความผิดปกติของร่างกาย
 4. สภาพแวดล้อม
4. บุคคลใดต่อไปนี้มีโอกาสเสี่ยงต่อการมีภาวะโภชนาการเกิน
 1. แพน ชอบรับประทานอาหารจำพวกฟาสต์ฟู้ดเป็นประจำ
 2. แดง รับประทานอาหารที่หลากหลายครบ 5 หมู่
 3. จอย ชอบรับประทานผัก ผลไม้ ทุกวัน
 4. เอ็ม รับประทานอาหารให้เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย
5. อาหารประเภทใดที่วัยรุ่นควรเลือกรับประทาน
 1. น้ำอัดลม
 2. นมสด
 3. อาหารกึ่งสำเร็จรูป
 4. อาหารฟาสต์ฟู้ด
6. ในการแข่งขันเทเบิลเทนนิส ฝ่ายที่ทำหน้าที่ส่งลูกเสิร์ฟ เรียกว่าอะไร
 1. ผู้ส่งลูก
 2. ฝ่ายส่งลูก
 3. Server
 4. ถูกทั้งข้อ 1. 2. 3.
7. การจับไม้แบบปากกา เรียกอีกอย่างว่าอะไร
 1. การจับไม้แบบยุโรป
 2. การจับไม้แบบจีน
 3. การจับไม้แบบที่ออสเตรีย
 4. การจับไม้แบบหลังมือ
8. นันทนาการมีความสำคัญอย่างไรต่อการใช้ชีวิตประจำวันในสังคม
 1. ช่วยให้เกิดสัมพันธภาพอันดีกับผู้อื่น
 2. ช่วยให้คุณสุขภาพกายและจิตใจดีขึ้น
 3. ช่วยให้ร่างกายได้เกิดการผ่อนคลาย
 4. ช่วยให้เกิดความสนุกสนานต่อการใช้ชีวิตประจำวัน
9. การจัดกิจกรรมนันทนาการให้ประสบความสำเร็จ และก่อให้เกิดประโยชน์สูงสุด จำเป็นต้องอาศัยหลักการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการในข้อใด
 1. ต้องมีความสำคัญต่อการใช้ชีวิตประจำวัน
 2. ต้องก่อให้เกิดความสนุกสนาน
 3. ต้องสอดคล้องกับความรู้สึกรักของแต่ละบุคคล
 4. ต้องสอดคล้องกับฐานะทางเศรษฐกิจของแต่ละบุคคล

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

รหัสวิชา พ 21102

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

10. การมีส่วนร่วมในการดูแลสุขภาพชุมชนในสมัยใดมีมากกว่ากัน อย่างไร
1. ในอดีต เพราะมีคนน้อย
 2. ในอดีต เพราะการแพทย์ยังไม่เจริญ
 3. ในปัจจุบัน เพราะมีสถานพยาบาลมากขึ้น
 4. ในปัจจุบัน เพราะคนในปัจจุบันมีการศึกษามากขึ้น
11. การบริโภคอาหารให้พอดีควรปฏิบัติตามข้อใดถูกต้องที่สุด
1. รับประทานอาหารน้อยๆ แต่บ่อยครั้ง
 2. ไม่รับประทานจุบจิบระหว่างมื้ออาหาร
 3. รับประทานอาหารให้พอดีกับพลังงานที่ใช้
 4. รับประทานอาหารทดแทนพลังงานที่เสียไป
12. การประเมินภาวะโภชนาการของตนเองหมายถึงการปฏิบัติอย่างไร
1. การชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง
 2. การนำน้ำหนักและส่วนสูงมาหาค่า BMI
 3. การสำรวจตนเองว่าอ้วนหรือผอมเกินไปหรือไม่
 4. การตรวจสอบภาวะโภชนาการของตนเองว่ามีปัญหาต่อสุขภาพหรือไม่
13. ในแต่ละวัน วัยรุ่นควรได้รับสารอาหารจำพวกคาร์โบไฮเดรตวันละประมาณเท่าใดต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม
1. 4-6 กรัม
 2. 4-7 กรัม
 3. 5-8 กรัม
 4. 5-9 กรัม
14. ผู้ที่ป่วยเป็นโรคคอกพอก ควรได้รับสารอาหารจำพวกใด
1. ธาตุเหล็ก
 2. วิตามินบี 1
 3. ธาตุไอโอดีน
 4. วิตามินบี 2
15. ถ้านักเรียนมีปัญหาน้ำหนักเกินมาตรฐาน ควรหลีกเลี่ยงอาหารประเภทใด
1. มันฝรั่งทอดกรอบ
 2. ผัดผักรวมมิตร
 3. ข้าวซ้อมมือ
 4. สับปะรด
16. ข้อใดเป็นลักษณะและอาการของผู้ติดเชื้อเสฟติด
1. มีไข้สูงตลอดเวลา
 2. รับประทานเก่ง
 3. มีสุขภาพทรุดโทรม
 4. ขยันทำงาน
17. การทดสอบสมรรถภาพทางกายทำเพื่อเหตุผลใด
1. เพื่อการมีสมรรถภาพทางกายที่ดี
 2. เพื่อปรับปรุงและสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย
 3. เพื่อจัดลำดับที่สมรรถภาพทางกายของนักเรียน
 4. เพื่อตรวจสอบความสมบูรณ์และความสามารถในการเคลื่อนไหวร่างกาย
18. ข้อใดกล่าวไม่ถูกต้องถึงหลักในการร่ำรวยเงิน
1. ในขณะที่ร่ำรวยเงินไม่ควรกลั่นทมหายใจ
 2. ไม่ควรร่ำรวยเงินขณะที่ท้องว่างมากๆ หรือหลังรับประทานอาหารอิ่มมากๆ
 3. ก่อนร่ำรวยเงินจะต้องอาบน้ำทำความสะอาดร่างกายเพื่อเตรียมกล้ามเนื้อให้พร้อม
 4. การเคลื่อนไหวร่างกายทั้งส่วนบนและส่วนล่างต้องต่อเนื่องและนุ่มนวล

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

รหัสวิชา พ 21102

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

-
19. การออกกำลังกายแบบ โยคะอย่างสม่ำเสมอส่งผลอย่างไรต่อร่างกาย
1. ช่วยลดความเจ็บป่วย
 2. เสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรค
 3. ปรับสภาพภายในร่างกาย
 4. ร่างกายเคลื่อนไหวได้อย่างคล่องแคล่วว่องไว
20. ลักษณะสำคัญในข้อใดที่ใช้ตัดสินว่าเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเป็นอุบัติเหตุหรือไม่
1. ไม่เจตนา ไม่ปรารถนา และเสียทรัพย์สิน
 2. ไม่คาดหวัง หลีกเลี้ยงได้ สูญเสียทรัพย์สิน และบาดเจ็บ
 3. ไม่เจตนา ไม่คาดหวัง ไม่ปลอดภัย ไม่ปรารถนา และหลีกเลี้ยงได้
 4. ไม่คาดหวัง ด้วยความบังเอิญ มีความเสียหายเกิดขึ้น และหลีกเลี้ยงได้
21. ข้อใดจัดว่าเป็นพฤติกรรมของการป้องกันโรค
1. รักตัวเองให้มาก
 2. การซื้อขายตามร้านขายยา
 3. การตรวจสอบสุขภาพประจำปี
 4. การไปพบแพทย์เพื่อรับการตรวจรักษา
22. กระบวนการสร้างเสริมความปลอดภัยคืออะไร
1. กระบวนการเพื่อรักษาความปลอดภัย
 2. กระบวนการความปลอดภัยขั้นที่ 1 และขั้นที่ 2
 3. มาตรการการตรวจจับความเร็ว และการกระทำผิดกฎจราจร
 4. มาตรการป้องกันอุบัติเหตุก่อนเกิด ขณะเกิด และภายหลังการเกิด
23. ภัยจากการถูกข่มขืนสามารถป้องกันได้หรือไม่ อย่างไร
1. ป้องกันได้ ถ้ามีคนไปด้วย
 2. ป้องกันได้ ถ้ารู้จักระมัดระวังตัว
 3. ป้องกันไม่ได้ เพราะจะเกิดเมื่อใดก็ไม่รู้
 4. ป้องกันไม่ได้ เพราะคนเราต้องมีการเดินทาง
24. หากนักเรียนต้องประสบเหตุไฟไหม้บ้าน ควรปฏิบัติอย่างไรเป็นอันดับแรก
1. รีบโทรศัพท์ขอความช่วยเหลือ
 2. ขนย้ายสิ่งของมีค่าและจำเป็นออกมา
 3. ค้นหาต้นตอและสาเหตุที่ทำให้เกิดไฟไหม้
 4. รีบพาตนเองและผู้ใกล้ชิดออกมาจากบริเวณนั้น
25. บุคคลในข้อใดปฏิบัติตนไม่เหมาะสมในการควบคุมมลพิษทางอากาศ
1. ยุทธ เข้าร่วมโครงการปลูกป่าเฉลิมพระเกียรติ
 2. ยศ เลือกใช้น้ำมันเชื้อเพลิงที่เหมาะสมกับรถยนต์
 3. ยาว เผาซากพืชในไร่ก่อนทำการเพาะปลูกครั้งต่อไป
 4. โยง ใช้สารปราบศัตรูพืชจากธรรมชาติแทนสารเคมีสังเคราะห์
26. ในการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายควรออกกำลังกายอย่างน้อยกี่วันต่อสัปดาห์
1. 3 วัน
 2. 4 วัน
 3. 5 วัน
 4. 7 วัน

-
27. ข้อใดเป็นวิธีการการห้ามเลือดแผลทั่วไป
1. ยกส่วนที่มีเลือดออกให้สูงขึ้นกว่าระดับหัวใจ
 2. นำน้ำอุ่นมาประคบที่บาดแผล
 3. ให้ส่วนที่มีเลือดออกต่ำกว่าระดับหัวใจ
 4. รีบนำส่งสถานพยาบาล
28. เมื่อเป็นไข้หวัดควรปฏิบัติตามข้อใดจึงเหมาะสมที่สุด
1. ซึ่พยายามรับประทานเอง
 2. ปล่อยให้อาการหายเองตามธรรมชาติ
 3. ออกกำลังกายและพักผ่อนอย่างเพียงพอ
 4. ไปพบแพทย์เมื่อเกิดอาการเจ็บป่วยทันที
29. เมื่อเกิดปัญหาสิ่งแวดล้อมเป็นพิษแล้วจะก่อให้เกิดปัญหาใดตามมา
1. ปัญหาความไม่สงบสุข
 2. ปัญหาภายในของชุมชนนั้น
 3. ปัญหาการดำเนินงานของภาครัฐ
 4. ปัญหาสุขภาพกายและสุขภาพจิตของคนในชุมชน
30. ข้อใดกล่าวถูกต้องเกี่ยวกับปัจจัยในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา
1. นักกีฬาควรกำหนดเวลาที่หลากหลายในการออกกำลังกาย
 2. ควรใส่ชุดวอร์มระหว่างการฝึกซ้อมเพื่ออบอุ่นร่างกาย
 3. ขณะที่เกิดการเจ็บป่วยควรออกกำลังกายเพื่อฟื้นฟูสภาพร่างกาย
 4. เครื่องแต่งกายมีส่วนเกี่ยวข้องต่อการฝึกซ้อมกีฬาหรือออกกำลังกาย
31. การหักโหมในการออกกำลังกายอย่างหนัก ก่อให้เกิดผลเสียอย่างไรต่อร่างกาย
1. เกิดความเหนื่อยล้า
 2. มีเหงื่อออกมาก
 3. ร่างกายได้รับบาดเจ็บ
 4. ร่างกายขาดน้ำ
32. ข้อใดกล่าวถึงประโยชน์ของการเดินแอโรบิกได้อย่างถูกต้อง
1. ช่วยให้เกิดความคล่องตัวต่อการใช้ชีวิตประจำวัน
 2. ช่วยทำให้หัวใจและปอดทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ
 3. ช่วยกระชับสัดส่วนให้ดูดี
 4. ถูกทั้งข้อ 1. และ ข้อ 2.
33. เพราะเหตุใดก่อนการเดินแอโรบิกจึงต้องมีการอบอุ่นร่างกาย
1. ช่วยปรับสภาพร่างกายให้สู่สภาวะปกติ
 2. เพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ
 3. ทำจิตใจให้สงบ
 4. เตรียมความพร้อมของกล้ามเนื้อ หัวใจ ข้อต่อ และอวัยวะ
34. อาการริมฝีปากแห้ง ลมหายใจเหม็น และมีเหงื่อออกจัด เป็นอาการของผู้ติดเชื้อชนิดใด
1. ฝืน
 2. มอร์ฟีน
 3. กัญชา
 4. ยาบ้า

35. นักเรียนควรปฏิบัติตนอย่างไรเพื่อเป็นการป้องกันและแก้ไขปัญหาสารเสพติด
1. ทดลองเสพดูเพื่อให้รู้แล้วจึงเลิก
 2. ใกล้ชิดกับผู้เสพ เพื่อให้รู้ถึงวิธีแก้ปัญหา
 3. ทดลองตามคำชวนชวนแต่ไม่คลุกคลีกับผู้เสพ
 4. มีทักษะในการดำเนินชีวิต รู้จักแก้ไขปัญหาในทางที่ถูกที่ควร
36. ข้อใดเป็นบทบาทของโรงเรียน ในการป้องกันและแก้ไขปัญหาสารเสพติด
1. จัดให้มีครูเฝ้าเวรยามเพื่อสอดส่องดูแลนักเรียน
 2. จัดกิจกรรมต่างๆ และแหล่งนันทนาการให้แก่ นักเรียน
 3. สนับสนุนให้นักเรียนแสดงออกถึงเอกลักษณ์ของตนเองมากขึ้น
 4. ข้อ 1. และ ข้อ 3. ถูก
37. ในบุหรี่ยี่มีสารประเภทใดที่ออกฤทธิ์โดยตรงต่อสมอง
1. นิโคติน
 2. น้ำมันดิน
 3. ทาร์
 4. สารพวกคาร์ซิโนเจนต่างๆ
38. ข้อใดเป็นองค์ประกอบของทักษะกลไก
1. ความอ่อนตัว
 2. ความทนทาน
 3. ความคล่องแคล่ว
 4. ความแข็งแรง
39. การวิ่ง 100 เมตร เป็นการทดสอบทักษะกลไกที่อาศัยองค์ประกอบใด
1. ความคล่องแคล่ว
 2. เวลาเคลื่อนไหว
 3. ความเร็ว
 4. ปฏิกริยาตอบสนอง
40. วิธีการใดเป็นการฝึกร่างกายให้มีพลัง
1. การวิ่ง 100 เมตร การว่ายน้ำ
 2. การยกน้ำหนัก การดึง
 3. การวิ่งซิกแซก การวิ่งไปวิ่งกลับ
 4. การเลี้ยงลูกบาสเกตบอล
41. กิจกรรมใดเป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิก
1. เดิน วิ่ง ว่ายน้ำ
 2. กระโดดไกล ขว้างจักร ฟุ่งแหลน
 3. พุ่งน้ำหนัก ดันกำแพง วิ่งระยะสั้น
 4. กระโดดเชือก เต้นแอโรบิก กระโดดไกล
42. การออกกำลังกายแบบโยคะอย่างสม่ำเสมอส่งผลอย่างไรต่อร่างกาย
1. ช่วยลดความเจ็บป่วย
 2. เสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรค
 3. ปรับสภาพภายในร่างกาย
 4. ร่างกายเคลื่อนไหวได้อย่างคล่องแคล่วว่องไว
43. ก่อนการเล่นกระบี่ สิ่งสำคัญที่ต้องเตรียมให้พร้อมเพื่อความปลอดภัย และกระชับกระเฉงว่องไว คืออะไร
1. กายและใจ
 2. พละกำลัง
 3. เครื่องแต่งกายและอุปกรณ์
 4. การบริหารร่างกาย

44. ข้อใดไม่ถูกต้อง

1. กระบี่แบ่งออกเป็น 3 ประเภท ได้แก่ กระบี่จริง กระบี่โก่ง กระบี่ตี
2. กระบี่ประกอบไปด้วย ค้ำกระบี่ ตัวกระบี่ โกร่งกระบี่ และฝักกระบี่
3. กระบี่แบ่งออกเป็น 3 ประเภท ได้แก่ กระบี่จริง กระบี่รำ กระบี่ตี
4. กระบี่จริงเป็นกระบี่ที่เหมาะสมสำหรับใช้ฟันแทงได้อย่างคล่องแคล่วว่องไว

45. ในกติกาการแข่งขันกระบี่ ได้กำหนดไว้ว่านักกีฬาต้องรำทั้งหมดกี่ท่า

1. 4 ท่า ไม่เกิน 5 ท่า
2. 4 ท่า ไม่เกิน 6 ท่า
3. 4 ท่า ไม่เกิน 7 ท่า
4. 4 ท่า ไม่เกิน 8 ท่า

46. เพราะเหตุใดวิชากระบี่จึงได้ให้ความสำคัญกับการถวายบังคมมากเป็นพิเศษ

1. เป็นการแสดงความเคารพกระบี่ซึ่งเป็นอุปกรณ์ในการเล่น
2. เป็นการแสดงความเคารพครูบาอาจารย์กระบี่
3. ถือว่าการเคารพครูเป็นสิริมงคลทำให้ปลอดภัยต่อการเล่น
4. ถูกทั้งข้อ 2. และ ข้อ 3.

47. เทเบิลเทนนิสเป็นกีฬาที่ให้คุณค่าและความสำคัญตามข้อใด

1. เป็นกีฬาที่ช่วยสร้างเสริมคุณธรรม จริยธรรม และเพิ่มความแข็งแรงด้านร่างกาย
2. เป็นกีฬาที่ทำให้รู้จักประหยัด และได้ฝึกฝีมือทางด้านหัตถกรรมของตนเอง
3. เป็นกีฬาที่ทำให้เกิดสมรรถนะภูมิต้านทานโรคในร่างกาย
4. เป็นกีฬาที่ช่วยรักษาความสมดุลระหว่างภายในกับภายนอกร่างกาย

48. คนที่มีอาการเป็นลมแดดมักเกิดจากสาเหตุใด

1. ปริมาณเลือดไปเลี้ยงสมองมาก
2. การสูบน้ำดื่มเลือดของหัวใจผิดปกติ
3. เสียเหงื่อมาก
4. การไหลเวียนของเลือดทั่วร่างกายผิดปกติ

49. ในการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัยข้อใดสำคัญที่สุด

1. การสังเกตอาการขณะเคลื่อนย้าย
2. รีบเคลื่อนย้ายผู้บาดเจ็บอย่างรวดเร็ว
3. เลือกวิธีที่เหมาะสมกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น
4. เคลื่อนย้ายด้วยความถูกต้องและระมัดระวัง

50. การเคลื่อนย้ายผู้ป่วยในลักษณะใดที่ต้องใช้ผู้ช่วยเหลือ 2 คน

1. พยุงเดิน
2. ไขเก้าอี้
3. อุ้มแบก
4. อุ้มกอดด้านหลัง





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 ระบายวงกลมทุกวงที่ต้องการให้ดำเต็มวง
- ♦ ถ้าต้องการแก้ไข ให้ใช้ยางลบให้สะอาดก่อน จึงระบายวงใหม่
- ♦ ห้ามขีดเขียนที่อื่น ใดนอกเหนือจากที่ระบุไว้

