

แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเตรียมสอบ O-NET
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

คำชี้แจง : ข้อสอบ แบบปรนัย 4 ตัวเลือก แต่ละข้อมีคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงคำตอบเดียว จำนวน 30 ข้อ
ข้อละ 1 คะแนน รวม 30 คะแนน เวลา 40 นาที

- ข้อใดเป็นผลจากการทำงานผิดปกติของระบบต่อมไร้ท่อ
 - ชัก หมดสติ
 - ร่างกายเตี้ยแคระ
 - ป่วยเป็นไข้หวัดใหญ่
 - สิวขึ้นเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น
- ผลการเปรียบเทียบกับกราฟแสดงการเจริญเติบโต น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงอยู่ในช่วงใดที่แสดงว่านักเรียนควรออกกำลังกายให้มากขึ้น และลดอาหารประเภทแป้ง ไขมันสูง
 - ท่วม
 - ผอม
 - สมส่วน
 - ค่อนข้างผอม
- การตรวจสอบการเจริญเติบโตของตนเอง กับกราฟแสดงเกณฑ์การเจริญเติบโตต้องใช้ข้อมูลในข้อใด
 - ส่วนสูง ความยาวรอบอก ความยาวรอบเอว
 - อายุ ส่วนสูง ความยาวรอบเอว
 - อายุ น้ำหนัก ความยาวรอบอก
 - อายุ น้ำหนัก ส่วนสูง
- เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นเพศชายและเพศหญิงจะมีการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายอย่างไร
 - เพศชายมีขนรักแร้ เพศหญิงมีหนวดเครา
 - เพศชายเสียงแตก เพศหญิงสะโพกผายออก
 - เพศชายเต้านมขยายใหญ่ เพศหญิงมีกล้ามเนื้อเป็นมัด
 - เพศชายมีเอวคอดเล็ก เพศหญิงมีผิวพรรณอ่อนนุ่ม
- ข้อใดไม่มีผลกระทบต่อการเจริญเติบโตของวัยรุ่น
 - พันธุกรรม
 - เครื่องแต่งกาย
 - การพักผ่อน
 - ความเครียด

6. ข้อใดเป็นลักษณะจิตใจและอารมณ์ของวัยรุ่นที่เปลี่ยนแปลงจากวัยเรียน
 - 1 สนใจและมีความรู้สึกชอบเพศตรงข้ามบางคนเป็นพิเศษ
 - 2 ต้องการความรักและความเอาใจใส่จากพ่อแม่
 - 3 มักคิดถึงเรื่องราวในอดีตของตนเอง
 - 4 มีอารมณ์สงบและมั่นคงมากขึ้น

7. เมื่อเป็นสาวควรปฏิบัติตนอย่างไร
 - 1 ใช้แป้งผสมรองพื้นทำปกปิดผิว
 - 2 ซักยารักษาสิวมารับประทาน
 - 3 หมั่นล้างหน้าให้สะอาด
 - 4 บีบเอาหัวสิวออก

8. ข้อใดเป็นผลกระทบที่ร้ายแรงที่สุดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน
 - 1 ติดเชื้อเอชไอวี
 - 2 ตั้งครรภ์และทำแท้ง
 - 3 ครอบครัวยุคคนนินทา
 - 4 ต้องออกจากโรงเรียนไปเลี้ยงลูก

9. “STOP TEEN MOM หยุดการตั้งครรภ์ไม่พร้อมในวัยรุ่น” นักเรียนจะปฏิบัติตนเพื่อให้ สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของโครงการนี้ได้อย่างไร
 - 1 คบกับเพื่อนต่างเพศหลาย ๆ คน
 - 2 รับประทานยาคุมกำเนิดทุกเดือน
 - 3 หลีกเลี่ยงการทำงานกลุ่มกับเพื่อนต่างเพศ
 - 4 ไม่อยู่ในที่ลับตาคนกับเพื่อนต่างเพศสองต่อสอง

10. ข้อใดช่วยป้องกันปัญหาความขัดแย้งในครอบครัว
 - 1 สาวไส้ให้กาทิน
 - 2 ชิงกีร์รา ขำก็แรง
 - 3 ตาต่อตา ฟันต่อฟัน
 - 4 น้ำซุ่นไวโน น้ำใสไว้นอก

11. การปฏิบัติตนในข้อใดช่วยป้องกันการตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์
 - 1 นัดพบคนที่พูดคุยทางอินเทอร์เน็ตโดยชวนเพื่อนสนิทไปด้วย
 - 2 ชวนเพื่อนต่างเพศมาอยู่เป็นเพื่อนเมื่ออยู่บ้านคนเดียว
 - 3 ตอบปฏิเสธเมื่อเพื่อนชวนไปเที่ยวกลางคืน
 - 4 เลือกคบเฉพาะเพื่อนที่มีฐานะดี

12. ข้อใดแสดงให้เห็นความสำคัญของการวางแผนครอบครัว
- 1 อยู่บ้านท่านอย่างนึ่งดูตาย บั้นบัวบั้นควายให้ลูกท่านเล่น
 - 2 มีลูก 1 คน จนไป 7 ปี
 - 3 รักวัวให้ผูก รักลูกให้ตี
 - 4 ลูกไม่หล่นไม้ไผ่กลัด
13. สถานการณ์ในข้อใดนำไปสู่ความขัดแย้งในครอบครัวได้มากที่สุด
- 1 พ่อใช้ให้ลูกไปซื้อของ
 - 2 น้องขอให้พี่สอนการบ้าน
 - 3 พี่บอกให้น้องช่วยทำงานบ้าน
 - 4 แม่ต่อว่าลูกที่กลับบ้านดึก
14. ถ้าต้องการพัฒนาทักษะการเล่นวอลเลย์บอล นักเรียนควรฝึกการเคลื่อนไหวด้วยวิธีใดเป็นประจำ
- 1 การวิ่งซิกแซ็ก การเดินบนค้ำทรงตัว
 - 2 การกระโดดลอยตัว การสไลด์
 - 3 การวิ่งเร็ว การหมุนตัว
 - 4 การควมม้าการเขย่ง
15. ข้อใดเป็นผลจากการขาดการออกกำลังกาย
- 1 เป็นโรคซึมเศร้า
 - 2 ระดับสติปัญญาลดลง
 - 3 เกิดภาวะร่างกายขาดสารอาหาร
 - 4 เหนื่อยง่ายเมื่อต้องออกแรงทำงานหนัก
16. การเลือกวิธีออกกำลังกายควรปฏิบัติอย่างไร
- 1 เลือกตามสมัยนิยม
 - 2 เลือกตามกลุ่มเพื่อน
 - 3 เลือกที่ต้องออกแรงมาก ๆ
 - 4 เลือกที่ตนเองทำได้สะดวก
17. ปีเป็นนักกีฬาฟุตบอล ปีควรฝึกฝนทักษะในด้านใดมากที่สุด
- 1 พลัง
 - 2 การทรงตัว
 - 3 เวลาปฏิภิกิริยา
 - 4 ความคล่องแคล่วว่องไว
18. การเล่นเกมในข้อใดที่ควรฝึกการเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่เป็นสำคัญ
- 1 ยกน้ำหนัก , เทควันโด
 - 2 ฟุตบอล , เทนนิส
 - 3 แบดมินตัน , กอล์ฟ
 - 4 วอลเลย์บอล , ฟันดาบ

19. ถ้าทีมของโรงเรียนมีคะแนนนำโรงเรียนคู่แข่งชั้น ในฐานะกองเชียร์นักเรียนควรปฏิบัติอย่างไร
- 1 หยุดส่งเสียงเชียร์ทีมของโรงเรียนจนกว่าคะแนนจะเท่ากัน
 - 2 ส่งเสียงรบกวนทำลายสมาธิผู้เล่นโรงเรียนคู่แข่งชั้น
 - 3 พรบมือให้กำลังใจเมื่อผู้เล่นทั้งสองทีมทำคะแนนได้
 - 4 ตะโกนแนะนำวิธีการเล่นแก่ผู้เล่นโรงเรียนคู่แข่งชั้น
20. การออกกำลังกายด้วยการวิ่งระยะไกลเป็นประจำส่งผลดีต่อระบบอวัยวะใดของร่างกายมากที่สุด
- 1 ระบบสืบพันธุ์
 - 2 ระบบหายใจ
 - 3 ระบบต่อมไร้ท่อ
 - 4 ระบบย่อยอาหาร
21. การม้วนหน้าม้วนหลังเป็นพื้นฐานสำคัญของการเล่นกีฬาชนิดใด
- 1 วាយน้ำ
 - 2 เทควันโด
 - 3 วิ่งข้ามรั้ว
 - 4 ยิมนาสติกฟลอร์เอ็กเซอร์ไซส์
22. ถ้าต้องการให้ตนเองมีความคล่องแคล่วว่องไว กระฉับกระเฉง ควรเลือกเล่นกีฬาชนิดใด
- 1 กอล์ฟ
 - 2 เปตอง
 - 3 วายน้ำ
 - 4 เทเบิลเทนนิส
23. การตัดสินใจที่ดีเป็นคุณสมบัติสำคัญในการเล่นกีฬาชนิดใดมากที่สุด
- 1 บาสเกตบอล
 - 2 กระบี่กระบอง
 - 3 วิ่ง 100 เมตร
 - 4 วายน้ำ
24. การเคลื่อนไหวแบบประกอบอุปกรณ์ด้วยการโยนและการรับลูกบอลเหมาะสำหรับใช้ฝึกเล่น กีฬาชนิดใด
- 1 แชนด์บอล, แชร้บอล
 - 2 วอลเลย์บอล, ตะกร้อ
 - 3 เปตอง, บาสเกตบอล
 - 4 ฟุตซอล, ฟุตบอล
25. การหลั่งสารเอนดอร์ฟินส์ (Endorphins) เมื่อเล่นกีฬาทำให้เกิดผลอย่างไร
- 1 เกิดการเผาผลาญไขมันในร่างกาย
 - 2 รู้สึกสดชื่น ผ่อนคลายความเครียด
 - 3 ระดับสติปัญญาเพิ่มสูงขึ้น
 - 4 ผิวพรรณเปล่งปลั่ง

26. ข้อใดแสดงถึงการใช้บริการทางสุขภาพที่เหมาะสมกับวัยของนักเรียน

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

27. เมื่อเครียดจากการสอบนักเรียนควรปฏิบัติอย่างไร

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

28. เมื่อถูกตะขาบกัดควรทำอย่างไรเป็นอันดับแรก

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

29. ข้อใดแสดงความสัมพันธ์ระหว่างสารเสพติดกับการเกิดโรคได้ถูกต้อง

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

30. ถ้าถูกคนร้ายจับเป็นตัวประกัน นักเรียนควรเลือกใช้ทักษะชีวิตในข้อใดเพื่อป้องกันอันตรายต่อตนเอง

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

เฉลยแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเตรียมสอบ pre O-NET

สาระสุขศึกษาและพลศึกษา ชั้น ม.3

สาระ/มาตรฐานการเรียนรู้	ช่วงชั้นที่ 2	
	จำนวนข้อ	ข้อที่
สาระที่ 1 การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ มาตรฐาน พ1.1	6	1-6
สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว มาตรฐาน พ2.1	7	7-13
สาระที่ 3 เคลื่อนไหวการออกกำลังกาย การเล่นเกมกีฬาไทยและสากล มาตรฐาน พ 3.1	6	14-19
	มาตรฐาน พ3.2	6
สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค มาตรฐาน พ4.1	2	26-27
สาระที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต มาตรฐาน พ5.1	3	28-30
รวม	30	

เฉลย

1	2	9	4	17	4	25	2
2	1	10	4	18	2	26	1
3	4	11	3	19	3	27	3
4	2	12	2	20	2	28	3
5	2	13	4	21	4	29	1
6	1	14	2	22	4	30	3
7	3	15	4	23	1		
8	1	16	4	24	1		