



แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ก่อนเรียน

ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น สารทักษะการดำเนินชีวิต

รายวิชา สุขศึกษา- พลศึกษา รหัส วิชา ทข 21002

ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2556

กศน.ตำบลเขาหิน

ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยอำเภอบางปะกง

สำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยจังหวัดฉะเชิงเทรา

คำแนะนำสำหรับผู้เข้าสอบ

1. ห้ามเปิดแบบทดสอบก่อนได้รับอนุญาต
2. ข้อสอบฉบับนี้มี 1 ตอน

ตอนที่ 1 เป็นข้อสอบปรนัยแบบเลือกตอบชนิด 4 ตัวเลือก จำนวน 30 ข้อ
ก่อนทำอ่านคำสั่งให้ละเอียด เลือกคำตอบที่ถูกที่สุดเพียงข้อเดียว และทำเครื่องหมาย X ลงใน
ช่อง ก ข ค ง ถ้าต้องการเปลี่ยนคำตอบให้ทำเครื่องหมาย = ทับแล้วทำ
เครื่องหมาย X ลงในช่องใหม่ ดังตัวอย่าง

ข้อ	กA	ขB	คC	งD
111	X		=	

3. เขียนชื่อ – นามสกุล และรหัสประจำตัว ด้วยตัวบรรจง ให้ถูกต้องชัดเจน
4. โปรดอย่าเขียนหรือทำเครื่องหมายใด ๆ ลงในกระดาษข้อสอบ
5. เมื่อทำแบบทดสอบเสร็จแล้วให้ส่งกระดาษคำตอบพร้อมข้อสอบแก่กรรมการกำกับการสอบ
6. ห้ามคัดลอกหรือนำข้อสอบออกนอกห้องสอบ

แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ก่อนเรียน วิชาสุขศึกษา – พลศึกษา
ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น กศน.ตำบลเขาดิน อำเภอบางปะกง จังหวัดฉะเชิงเทรา

<p>1. ตัวเล็อกใดเรียงลำดับทางเดินอาหารจากต้นทางไปปลายทางได้ถูกต้อง</p> <p>ก. ปาก หลอดอาหาร ลำไส้เล็ก</p> <p>ข. หลอดอาหาร ลำไส้เล็ก กระเพาะอาหาร</p> <p>ค. ปาก กระเพาะอาหาร หลอดอาหาร ลำไส้เล็ก</p> <p>ง. ปาก หลอดอาหาร กระเพาะอาหาร ลำไส้เล็ก</p> <p>2. อาหารทุกประเภทจะย่อยสิ้นสุดที่ใด</p> <p>ก. ลำไส้เล็ก</p> <p>ข. ลำไส้ใหญ่</p> <p>ค. หลอดอาหาร</p> <p>ง. กระเพาะอาหาร</p> <p>3. ถ้านักเรียนทานข้าวเหนียวไก่ อย่าง ข้าวเหนียว และ ไก่จะถูกย่อยครั้งแรกที่ใด</p> <p>ก. ข้าวเหนียวที่ลำไส้เล็ก ไก่ที่ลำไส้เล็ก</p> <p>ข. ข้าวเหนียวที่ปาก ไก่ที่กระเพาะอาหาร</p> <p>ค. ข้าวเหนียวที่กระเพาะอาหาร ไก่ที่ลำไส้เล็ก</p> <p>ง. ข้าวเหนียวที่กระเพาะอาหาร ไก่ที่กระเพาะอาหาร</p> <p>4. ถ้าถูกสารเคมีที่ผิวหนังควรทำอย่างไร</p> <p>ก. เช็ดให้แห้ง</p> <p>ข. ล้างน้ำและฟอกสบู่</p> <p>ค. ใช้น้ำประปาโรยให้ทั่ว</p> <p>ง. ให้รีบนำตัวส่งโรงพยาบาล</p> <p>5. เลือดดำกลายเป็นเลือดแดงได้เมื่อไหลผ่านไปที่อวัยวะใด</p> <p>ก. ปอด</p> <p>ข. ม้าม</p> <p>ค. หัวใจ</p> <p>ง. ลำไส้เล็ก</p>	<p>6. ถ้ากากอาหารอยู่ในลำไส้ใหญ่นานเกินไป น้ำจะถูกดูดซึมสู่กระแสเลือดมากขึ้นทำให้เกิดอะไรขึ้น</p> <p>ก. ท้องร่วง</p> <p>ข. ท้องผูก</p> <p>ค. ไข้ตั้งอักเสบ</p> <p>ง. ริดสีดวงทวาร</p> <p>7. ข้อใด ไม่ใช่หน้าที่ของน้ำคร่ำในหญิงตั้งครรภ์</p> <p>ก. แลกเปลี่ยนสารที่เป็นของเสียของทารก</p> <p>ข. ทำให้ทารกเคลื่อนที่ได้สะดวก</p> <p>ค. ป้องกันการกระทบกระเทือนให้ทารก</p> <p>ง. รักษาอุณหภูมิของทารกให้คงที่</p> <p>8. นักเรียนควรนอนหลับวันละประมาณกี่ชั่วโมง</p> <p>ก. 6 ชั่วโมง</p> <p>ข. 8 ชั่วโมง</p> <p>ค. 10 ชั่วโมง</p> <p>ง. 12 ชั่วโมง</p> <p>9. ในผู้ใหญ่ที่ร่างกายปกติ ขณะพักผ่อนหัวใจจะเต้นประมาณกี่ครั้ง / นาที</p> <p>ก. 50 – 60 ครั้ง / นาที</p> <p>ข. 60 – 70 ครั้ง / นาที</p> <p>ค. 70 – 80 ครั้ง / นาที</p> <p>ง. 90 – 110 ครั้ง / นาที</p> <p>10. สิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของเด็กทารก มากที่สุด คือข้อใด</p> <p>ก. โรงเรียน</p> <p>ข. สังคม</p> <p>ค. ชุมชน</p> <p>ง. ครอบครัว</p>
---	--

แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ก่อนเรียน วิชาสุขศึกษา – พลศึกษา
ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น กศน.ตำบลเขาดิน อำเภอบางปะกง จังหวัดฉะเชิงเทรา

<p>11. พฤติกรรมใดของมารดาส่งผลกระทบต่อการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์</p> <p>ก. อดน้ำหนัก</p> <p>ข. ทำงานบ้าน</p> <p>ค. ร้องเพลง</p> <p>ง. บริหารร่างกาย</p>	<p>16. พฤติกรรมใดที่ไม่สามารถป้องกันตนเองจากการล่วงละเมิดทางเพศได้มากที่สุด</p> <p>ก. แต่งกายเรียบร้อยมิดชิด</p> <p>ข. ไม่พูดกับคนแปลกหน้า</p> <p>ค. ไม่เดินในที่เปลี่ยวตามลำพัง</p> <p>ง. ไม่เกี่ยวข้องกับเพื่อนชายแบบสองต่อสอง</p>
<p>12. สิ่งแวดล้อมที่มีอิทธิพลต่อทัศนคติในเรื่องเพศของวัยรุ่น มากที่สุด คือข้อใด</p> <p>ก. กลุ่มอาชีพที่เป็นเพื่อร่วมงาน</p> <p>ข. สถาบันทางการศึกษา</p> <p>ค. เพื่อนในสถานศึกษา</p> <p>ง. สื่อมวลชน</p>	<p>17. วัยรุ่นควรปฏิบัติตนอย่างไรหากมีอารมณ์ทางเพศเกิดขึ้น</p> <p>ก. ช่วยตัวเองบ่อยๆ</p> <p>ข. ไปเที่ยวในสถานที่บริการ</p> <p>ค. เล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย</p> <p>ง. ดูภาพยนตร์เกี่ยวกับเรื่องเพศ</p>
<p>13. ไข่และอสุจิผสมกันที่ตำแหน่งใดของอวัยวะสืบพันธุ์เพศหญิง</p> <p>ก. รังไข่</p> <p>ข. มดลูก</p> <p>ค. ท่อรังไข่</p> <p>ง. ช่องคลอด</p>	<p>18. เชื้อเอชไอวีทำลายเซลล์ส่วนใดของร่างกายมากที่สุด</p> <p>ก. เม็ดเลือดขาว</p> <p>ข. เม็ดเลือดแดง</p> <p>ค. เซลระบบประสาท</p> <p>ง. เซลระบบอวัยวะสืบพันธุ์</p>
<p>14. วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการปรับตัวมากกว่าช่วงวัยอื่น ๆ เพราะเหตุใด</p> <p>ก. เป็นวัยที่เริ่มสนใจเพศตรงข้าม</p> <p>ข. เป็นวัยที่เริ่มมีความรู้สึกลงทางเพศ</p> <p>ค. เป็นวัยที่เป็นตัวของตัวเอง</p> <p>ง. เป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกายจิตใจ อารมณ์ และสังคม</p>	<p>19. ผู้ที่ติดเชื้อเอชไอวีสภาพร่างกายจะอยู่ในลักษณะใด</p> <p>ก. ขาดความสามารถในการสร้างภูมิคุ้มกัน</p> <p>ข. มีความไวต่อการรับเชื้อไวรัส</p> <p>ค. ปฏิกริยาในการต้านเชื้อโรคต่ำ</p> <p>ง. มีอาการแพ้ง่าย</p>
<p>15. วัยรุ่นที่มีปัญหาในการปรับตัวจะเกิดพฤติกรรมเช่นใด</p> <p>ก. ไม่เป็นตัวของตัวเอง</p> <p>ข. สนใจและหมกมุ่นในเรื่องเพศมาก</p> <p>ค. เรียกร้องความสนใจกับคนใกล้ชิด</p> <p>ง. ขาดความเชื่อมั่นคิดว่าตนมีปมด้อย</p>	<p>20. ข้อใดกล่าวถูกต้อง</p> <p>ก. ห้ามแม่ที่มีเชื้อเอชไอวีเลี้ยงลูกด้วยนมแม่</p> <p>ข. ทารกในครรภ์เสี่ยงติดเชื้อเอชไอวีจากแม่</p> <p>ค. ร่างกายแข็งแรงจะไม่ติดเชื้อเอชไอวี</p> <p>ง. เอชไอวีเป็นโรคติดต่อทางพันธุกรรม</p>

แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ก่อนเรียน วิชาสุขศึกษา – พลศึกษา
ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น กศน.ตำบลเขาดิน อำเภอบางปะกง จังหวัดฉะเชิงเทรา

<p>21. วิธีการคุมกำเนิดชนิดใด มีประสิทธิภาพไม่แน่นอนและเป็นอันตราย</p> <p>ก. การนับระยะปลอดภัย</p> <p>ข. การฉีดยาคุมกำเนิด</p> <p>ค. การฝังยาเม็ดคุมกำเนิด</p> <p>ง. การกินยาคุมกำเนิด</p>	<p>26. ยาใช้ภายนอกกลากยาต้องพิมพ์ด้วยตัวอักษรสีใด</p> <p>ก. ดำ</p> <p>ข. น้ำเงิน</p> <p>ค. แดง</p> <p>ง. เขียว</p>
<p>22. ห่วงอนามัยเป็นวิธีคุมกำเนิดที่เหมาะสมใน รายใด</p> <p>ก. ยังไม่มีบุตร</p> <p>ข. หลังแท้ง 1 สัปดาห์</p> <p>ค. หลังทำผ่าตัดคลอด 1 เดือน</p> <p>ง. มีบุตรแล้ว 1 คน</p>	<p>27. ลักษณะนิสัยแบบใดที่บ่งบอกถึงการมีสุขภาพจิตที่ดี</p> <p>ก. ย้ำคิดย้ำทำ</p> <p>ข. กล้าเผชิญปัญหา</p> <p>ค. ชอบอยู่กับตนเอง</p> <p>ง. ไม่เกรงกลัวใคร</p>
<p>23. พฤติกรรมใดมีแนวโน้มได้รับผลกระทบจากการบริโภค มากที่สุด</p> <p>ก. กินอาหารมือเย็นน้อยกว่ามือกลางวัน</p> <p>ข. กินอาหารว่างระหว่างมือ</p> <p>ค. ไม่กินอาหารเช้าเพราะไม่มีเวลา</p> <p>ง. เลือกกินอาหารตามใจชอบ</p>	<p>28. ลักษณะการแสดงออกของผู้ที่มีสุขภาพจิตดีคือข้อใด</p> <p>ก. กระสับกระส่าย</p> <p>ข. เบื่ออาหาร</p> <p>ค. พุดจาเข้มแข็ง</p> <p>ง. จิตใจปรับตัวเข้ากับผู้อื่นได้ดี</p>
<p>24. การกินอาหารที่มีไขมันสูงอาจทำให้เกิดโรคใด</p> <p>ก. อ้วน</p> <p>ข. หัวใจขาดเลือด</p> <p>ค. ความดันเลือดสูง</p> <p>ง. ไตวาย</p>	<p>29. ขั้นตอนแรกที่ควรปฏิบัติก่อนเข้าโปรแกรมออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ คือข้อใด</p> <p>ก. ตรวจสอบสุขภาพ</p> <p>ข. เลือกสถานที่</p> <p>ค. เลือกอุปกรณ์กีฬา</p> <p>ง. เลือกชนิดกีฬา</p>
<p>25. โรคใดมีความสัมพันธ์กับอาการท้องผูก</p> <p>ก. โรคไต</p> <p>ข. ริดสีดวงทวาร</p> <p>ค. ไส้ติ่งอักเสบ</p> <p>ง. ภาวะเพาะอาหาร</p>	<p>30. วิธีการปฏิบัติที่ถูกต้องในการออกกำลังกายคือข้อใด</p> <p>ก. หลังการออกกำลังกายต้องอาบน้ำทันที</p> <p>ข. ออกกำลังกายทุกวันวันละ 10 นาที</p> <p>ค. อบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกายทุกครั้ง</p> <p>ง. ออกกำลังกายหลังกินอาหารเสร็จ</p>

เฉลยแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ก่อนเรียน วิชาสุขศึกษา – พลศึกษา
ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น กศน.ตำบลเขาหิน อำเภอบางปะกง จังหวัดฉะเชิงเทรา

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

