

ชุดที่ 2

แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเตรียมสอบ O-NET กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ส่วนที่ 1 : แบบปรนัย 4 ตัวเลือก แต่ละข้อมีคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงคำตอบเดียว
จำนวน 26 ข้อ (ข้อ 1-26) ข้อละ 1 คะแนน รวม 26 คะแนน

ตัวชี้วัด : วิเคราะห์ภาวะการเจริญเติบโตทางร่างกายของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน (พ 1.1 ม.1/3)

1. การตรวจสอบการเจริญเติบโตของตนเอง กับกราฟแสดงเกณฑ์การเจริญเติบโตต้องใช้ข้อมูลในข้อใด
- ① ส่วนสูง ความยาวรอบอก ความยาวรอบเอว
 - ② อายุ ส่วนสูง ความยาวรอบเอว
 - ③ อายุ น้ำหนัก ความยาวรอบอก
 - ④ อายุ น้ำหนัก ส่วนสูง

ตัวชี้วัด : อธิบายวิธีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ
อย่างเหมาะสม (พ 2.1 ม.1/1)

2. ถ้ารู้สึกว่าคุณเองมีพฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศ นักเรียนควรปฏิบัติตนอย่างไร
- ① แสดงพฤติกรรมตามเพศของตนให้เหมาะสมกับกาลเทศะ
 - ② คบกับเพื่อนต่างเพศในฐานะคู่รักเพื่อปกปิดความจริง
 - ③ เปลี่ยนแปลงการใช้คำพูดและกิริยาท่าทางใหม่
 - ④ ย้ายกลุ่มไปคบกับเพื่อนต่างเพศ

ตัวชี้วัด : เพิ่มพูนความสามารถของตนตามหลักการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไกและทักษะพื้นฐาน
ที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่นกีฬา (พ 3.1 ม.1/1)

3. การม้วนหน้า ม้วนหลังเป็นพื้นฐานสำคัญของการเล่นกีฬาชนิดใด
- ① วាយน้ำ
 - ② เทควันโด
 - ③ วิ่งข้ามรั้ว
 - ④ ยิมนาสติกฟลอร์เอ็กเซอร์ไซส์

ตัวชี้วัด : ออกกำลังกายและเลือกเข้าร่วมเล่นกีฬาตามความถนัด ความสนใจ อย่างเต็ม
ความสามารถ พร้อมทั้งมีการประเมินการเล่นของตนและผู้อื่น (พ 3.2 ม.1/2)

4. ถ้าต้องการให้ตนเองมีความคล่องแคล่วว่องไว กระฉับกระเฉง ควรเลือกเล่นกีฬาชนิดใด

- ① กอล์ฟ
- ② เปตอง
- ③ วายน้ำ
- ④ เทเบิลเทนนิส

ตัวชี้วัด : วิเคราะห์ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ (พ 4.1 ม.1/2)

5. “ชุมชน A อยู่ในถิ่นทุรกันดาร คนในชุมชนส่วนใหญ่มีต่อมไทรอยด์บวมโต เด็กมีพัฒนาการทาง
สมองช้า เฉื่อยชา” นักเรียนคิดว่าข้อใดเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดอาการของคนในชุมชน A

- ① ดื่มน้ำที่ไม่สะอาด
- ② ไม่ได้บริโภคอาหารทะเล
- ③ ไม่ได้ดื่มน้ำนมมารดาในวัยทารก
- ④ รับประทานอาหารที่ปรุงไม่สุกเป็นประจำ

ตัวชี้วัด : แสดงวิธีปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย (พ 5.1 ม.1/1)

6. นักเรียนควรใช้วิธีการใดเคลื่อนย้ายเพื่อนที่ขาแพลงและตัวโตกว่าไปห้องพยาบาล

- ① วิธีอุ้มกอดคอทาบหลัง
- ② วิธีกอดคอชี้หลัง
- ③ วิธีพยุงเดิน
- ④ วิธีลาก

ตัวชี้วัด : อธิบายความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรคและอุบัติเหตุ (พ 5.1 ม.1/3)

7. ข้อใดคือระดับแอลกอฮอล์ในเลือดที่กฎหมายกำหนดสำหรับผู้ขับขี่ยานพาหนะ

- ① ไม่เกิน 40 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์
- ② ไม่เกิน 50 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์
- ③ ไม่เกิน 60 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์
- ④ ไม่เกิน 80 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์

ตัวชี้วัด : อธิบายการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญาในวัยรุ่น
(พ 1.1 ม.2/1)

8. เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นเพศชายและเพศหญิงจะมีการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายอย่างไร

- | | |
|------------------------|----------------------------|
| ① เพศชายมีขนรักแร้ | เพศหญิงมีหนวดเครา |
| ② เพศชายเสียงแตก | เพศหญิงสะโพกผายออก |
| ③ เพศชายเต้านมขยายใหญ่ | เพศหญิงมีกล้ามเนื้อเป็นมัด |
| ④ เพศชายมีเอวคอดเล็ก | เพศหญิงมีผิวพรรณอ่อนนุ่ม |

ตัวชี้วัด : ระบุปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น (พ 1.1 ม.2/2)

9. ข้อใดไม่มีผลกระทบต่อการเจริญเติบโตของวัยรุ่น

- ① พันธุกรรม
- ② เครื่องแต่งกาย
- ③ การพักผ่อน
- ④ ความเครียด

ตัวชี้วัด : อธิบายวิธีป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เอดส์ และการตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์ (พ 2.1 ม.2/3)

10. การปฏิบัติตนในข้อใดช่วยป้องกันการตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์

- ① นัดพบคนที่พูดคุยทางอินเทอร์เน็ตโดยชวนเพื่อนสนิทไปด้วย
- ② ชวนเพื่อนต่างเพศมาอยู่เป็นเพื่อนเมื่ออยู่บ้านคนเดียว
- ③ ตอบปฏิเสธเมื่อเพื่อนชวนไปเที่ยวกลางคืน
- ④ เลือกคบเฉพาะเพื่อนที่มีฐานะดี

ตัวชี้วัด : นำผลการปฏิบัติตนเกี่ยวกับทักษะกลไกและทักษะการเคลื่อนไหวในการเล่นกีฬาจากแหล่งข้อมูลที่หลากหลายมาสรุปเป็นวิธีที่เหมาะสมในบริบทของตนเอง (พ 3.1 ม.2/1)

11. การตัดสินใจที่ดีเป็นคุณสมบัติสำคัญในการเล่นกีฬาชนิดใดมากที่สุด

- ① บาสเกตบอล
- ② กระบี่กระบอง
- ③ วิ่ง 100 เมตร
- ④ ว่ายน้ำ

ตัวชี้วัด : เปรียบเทียบประสิทธิภาพของรูปแบบการเคลื่อนไหวที่ส่งผลต่อการเล่นกีฬาและกิจกรรมในชีวิตประจำวัน (พ 3.1 ม.2/3)

12. การเคลื่อนไหวแบบประกอบอุปกรณ์ด้วยการโยนและการรับลูกบอลเหมาะสำหรับใช้ฝึกเล่นกีฬาชนิดใด

- ① แอสน์บอล แชร้บอล
- ② วอลเลย์บอล ตะกร้อ
- ③ เปตอง บาสเกตบอล
- ④ ฟุตซอล ฟุตบอล

ตัวชี้วัด : อธิบายสาเหตุการเปลี่ยนแปลงทางกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาที่เกิดจากการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นประจำจนเป็นวิถีชีวิต (พ 3.2 ม.2/1)

13. การหลั่งสารเอนดอร์ฟินส์ (Endorphins) เมื่อเล่นกีฬาทำให้เกิดผลอย่างไร

- ① เกิดการเผาผลาญไขมันในร่างกาย
- ② รู้สึกสดชื่น ผ่อนคลายความเครียด
- ③ ระดับสติปัญญาเพิ่มสูงขึ้น
- ④ ผิวพรรณเปล่งปลั่ง

ตัวชี้วัด : เลือกใช้บริการทางสุขภาพอย่างมีเหตุผล (พ 4.1 ม.2/1)

14. สถานบริการสุขภาพในข้อใดเป็นบริการด้านสุขภาพเฉพาะทาง

- ① โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล
- ② โรงพยาบาลในมหาวิทยาลัย
- ③ สถาบันโรคผิวหนัง
- ④ โรงพยาบาลเด็ก

ตัวชี้วัด : เสนอแนะวิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด (พ 4.1 ม.2/6)

15. เมื่อเพื่อนซึมเศร้าหรือมีเรื่องไม่สบายใจ นักเรียนควรปฏิบัติตามข้อใด

- ① ปลอ่ยให้เพื่อนอยู่คนเดียวจนกว่าจะสบายใจขึ้น
- ② ชวนเพื่อนมาตีหนังสือเตรียมสอบที่บ้าน
- ③ พาเพื่อนไปที่ยวต่างจังหวัด
- ④ ชวนไปเล่นกีฬาที่เพื่อนชอบ

ตัวชี้วัด : ใช้ทักษะชีวิตในการป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่อันตราย (พ 5.1 ม.2/3)

16. ถ้ามีรุ่นพี่ชวนไปที่ยวกลางคืน นักเรียนจะตอบปฏิเสธอย่างไร

- ① “ไว้วันหลังแล้วกันพี่ พรงนี้มิสอบ”
- ② “มิไปหรือครับ/คะ ต้องอ่านหนังสือเตรียมสอบ”
- ③ “มิไปหรือ มิชอบที่ยวกลางคืน อยามาชวนอีกนะ”
- ④ “วันนี้คงไปมิได้ เพราะพ่อแม่อยู่บ้าน เอาไว้คราวหน้านะครับ/คะ”

ตัวชี้วัด : เปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญาแต่ละช่วงของชีวิต (พ 1.1 ม.3/1)

17. ข้อใดเป็นลักษณะจิตใจและอารมณ์ของวัยรุ่นที่เปลี่ยนแปลงจากวัยเรียน

- ① สนใจและมีความรู้สึกรับชอบเพศตรงข้ามบางคนเป็นพิเศษ
- ② ต้องการความรักและความเอาใจใส่จากพ่อแม่
- ③ มักคิดถึงเรื่องราวในอดีตของตนเอง
- ④ มีอารมณ์สงบและมั่นคงมากขึ้น

ตัวชี้วัด : วิเคราะห์สื่อโฆษณา ที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น (พ 1.1 ม.3/3)

18. การโฆษณาในสื่อใดที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตของวัยรุ่น

- ① ร้านอาหารเปิดใหม่สไตล์เกาหลีทางวิทยุ
- ② โพรโมชั่นโทรศัพท์เคลื่อนที่ทางหนังสือพิมพ์
- ③ ชาลดน้ำหนักดื่มแล้วหอมเปรี้ยวทันใจทางอินเทอร์เน็ต
- ④ รถยนต์รุ่นใหม่ประหยัดน้ำมัน ลดมลพิษให้โลกทางโทรทัศน์

ตัวชี้วัด : อธิบายอนามัยแม่และเด็ก การวางแผนครอบครัวและวิธีการปฏิบัติที่เหมาะสม (พ 2.1 ม.3/1)

19. สื่อใดแสดงให้เห็นความสำคัญของการวางแผนครอบครัว

- ① อยู่บ้านท่านอย่านั่งดูขาย ปั่นวุ้นปั่นควายให้ลูกท่านเล่น
- ② มีลูก 1 คน จนไป 7 ปี
- ③ รักวัวให้ผูก รักลูกให้ตี
- ④ ลูกไม่หกล้มไม่ไถลตุ้ม

ตัวชี้วัด : วิเคราะห์สาเหตุและเสนอแนวทางป้องกัน แก้ไขความขัดแย้งในครอบครัว (พ 2.1 ม.3/3)

20. สถานการณ์ในข้อใดนำไปสู่ความขัดแย้งในครอบครัวได้มากที่สุด

- ① พ่อใช้ให้ลูกไปซื้อของ
- ② น้องขอให้พี่สอนการบ้าน
- ③ พี่บอกให้น้องช่วยทำงานบ้าน
- ④ แม่ต่อว่าลูกที่กลับบ้านดึก

ตัวชี้วัด : มีมารยาทในการเล่นและดูกีฬา ด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา (พ 3.2 ม.3/1)

21. นักกีฬาที่ดีไม่ควรปฏิบัติตนอย่างไร

- ① ขอลานอกเมื่อทีมมีคะแนนตามฝ่ายตรงข้าม
- ② ส่งสัญญาณให้เพื่อนในทีมเล่นตามแผน
- ③ ต่อว่ากรรมการที่ตัดสินผิดพลาด
- ④ แสดงท่าทางดีใจเมื่อทำคะแนนได้

ตัวชี้วัด : เสนอผลการพัฒนาสุขภาพของตนเองที่เกิดจากการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา
เป็นประจำ (พ 3.2 ม.3/5)

22. การเล่นเกมกีฬาในข้อใดช่วยสร้างเสริมการทำงานของระบบไหลเวียนโลหิตมากที่สุด

- ① ว่ายน้ำ
- ② ลีลาศ
- ③ ยิมนาสติก
- ④ บาสเกตบอล

ตัวชี้วัด : กำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัยต่าง ๆ โดยคำนึงถึงความประหยัดและคุณค่าทางโภชนาการ (พ 4.1 ม.3/1)

23. พิจารณารายการอาหารที่กำหนดให้ ดังนี้

มือเช้า	มือกลางวัน	มือเย็น
A. ข้าวต้มปลา นมพร้อมมันเนย	A. ราดหน้าหมูสับ แดง โมบีน	A. พะโล้ ข้าวสวย
B. ข้าวผัดปู น้ำส้มคั้น	B. เส้นหมี่ก๋วยเตี๋ยวไก่ น้ำเปล่า	B. แกงส้มฝักรวม ไข่เจียว ข้าวสวย
C. แซนด์วิชทูนา กาแฟร้อน	C. สเต็กไก่ ชุปเห็ด	C. แกงจืดเต้าหู้หมูสับ ข้าวสวย
D. น้ำเต้าหู้ ปลาทองไก่	D. ก๋วยเตี๋ยวคั่วไก่ มะละกอ	D. พะแนงหมู ข้าวสวย แอปเปิ้ล

จากตารางรายการอาหาร นักเรียนจะจัดรายการอาหารให้คุณปู่คุณย่าหรือคุณตาคุณยายที่บ้านอย่างไร

- | | มือเช้า | มือกลางวัน | มือเย็น |
|---|---------|------------|---------|
| ① | B | A | D |
| ② | C | C | B |
| ③ | D | B | A |
| ④ | A | D | C |

ตัวชี้วัด : วางแผนและจัดเวลาในการออกกำลังกาย การพักผ่อน และการสร้างเสริมสมรรถภาพ
ทางกาย (พ 4.1 ม.3/4)

24. ข้อใดเป็นการจัดสรรเวลาเพื่อการพักผ่อนที่เหมาะสม

- ① นัดเพื่อนไปชมภาพยนตร์ทุกวันอาทิตย์
- ② นอนหลับช่วงพักกลางวัน วันละ 20-30 นาที
- ③ ไปร้องเพลงคาราโอเกะที่ห้างสรรพสินค้าทุกวันหลังเลิกเรียน
- ④ ไปเที่ยวต่างจังหวัดกับครอบครัวในช่วงเทศกาลหรือวันหยุดสำคัญ

ตัวชี้วัด : วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง (พ 5.1 ม.3/3)

25. อ่านบทความที่กำหนดให้ต่อไปนี้

เอแบคโพลล์ เปิดเผยงานวิจัยเชิงสำรวจ เรื่อง **อิทธิพลของสื่อต่อเด็กและเยาวชนไทย ในยุคโลกไร้พรมแดน** จากกรณีศึกษาตัวอย่างอายุ 12-24 ปี ในพื้นที่กรุงเทพมหานครและปริมณฑลจำนวนทั้งสิ้น 1,606,286 คน พบว่าส่วนใหญ่หรือร้อยละ 90.5 ติดตามข้อมูลข่าวสารผ่านโทรทัศน์ และอินเทอร์เน็ตมาแรงเป็นอันดับสองคิดเป็นร้อยละ 81.4 จากการสำรวจสถานการณ์ที่น่าเป็นห่วงคือ ส่วนใหญ่หรือร้อยละ 94.0 เคยดูละคร โทรทัศน์ที่มีเนื้อหารุนแรงหรือการมีเพศสัมพันธ์เกินเลย และส่วนใหญ่หรือร้อยละ 98.9 ของคนที่ดูแล้ว เกิดความรู้สึกโกรธ เช่น โกรธ เศร้า เกิดความต้องการสำหรับการใช้สื่ออินเทอร์เน็ตมีสิ่งที่น่าเป็นห่วงคือ ร้อยละ 37.1 มองว่า เว็บไซต์ที่มีเนื้อหารุนแรง เช่น การทำระเบิด ฆาตกรรม ยาเสพติด ความรุนแรงทางเพศ เป็นเรื่องปกติธรรมดา/น่าสนใจ และจากผลสำรวจยังพบว่า ครึ่งหนึ่งหรือร้อยละ 50.1 เกิดความรู้สึกอยากเลียนแบบเว็บไซต์ที่มีเนื้อหารุนแรง

ที่มา : หนังสือพิมพ์มติชน

จากข้อมูลในบทความมีแนวโน้มที่จะนำไปสู่ความเสี่ยงในข้อใดมากที่สุด

- ① การเล่นเกมออนไลน์
- ② การเลียนแบบความรุนแรง
- ③ การมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร
- ④ การแต่งกายเลียนแบบดารา นักร้อง

ตัวชี้วัด : แสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี (พ 5.1 ม.3/5)

26. การกระตุ้นหัวใจต้องกดให้กระดูกหน้าอกยุบลงไปกี่นิ้ว

- ① ประมาณ 1 นิ้ว
- ② ประมาณ 1.5 นิ้ว
- ③ ประมาณ 2 นิ้ว
- ④ ประมาณ 2.5 นิ้ว

ส่วนที่ 2 : แบบปรนัย 4 ตัวเลือก เลือกคำตอบมากกว่า 1 คำตอบ

ข้อ 27-30 ข้อละ 3 คะแนน ข้อ 31 = 2 คะแนน รวม 14 คะแนน

ข้อ 27-31 ตอบถูก 1 คำตอบให้ 1 คะแนน

ตัวชี้วัด : อธิบายความสำคัญของระบบประสาท และระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ
การเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น (พ 1.1 ม.1/1)

27. ข้อใดไม่ได้เกิดจากการทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติ (ให้เลือก 3 คำตอบ)

- ① ใต้กลิ่นอาหารแล้วรู้สึกหิวข้าว
- ② หัวใจเต้นแรงเมื่อเจอคนที่ชอบ
- ③ กระโดดข้ามหลุมที่มีน้ำขังอยู่
- ④ คิดหาคำตอบ โจทย์คณิตศาสตร์ได้อย่างรวดเร็ว

ตัวชี้วัด : อธิบายความสำคัญของการออกกำลังกายและเล่นกีฬาจนเป็นวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี
(พ 3.2 ม.1/1)

28. การออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกเป็นประจำส่งผลต่อสุขภาพอย่างไร (ให้เลือก 3 คำตอบ)

- ① หายเหนื่อยช้าเมื่อทำงานที่ต้องออกแรงมาก
- ② เคลื่อนไหวทำกิจกรรมได้อย่างกระฉับกระเฉง
- ③ จิตใจแจ่มใส เบิกบาน
- ④ มีรูปร่างสมส่วน

ตัวชี้วัด : วิเคราะห์ปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน (พ 2.1 ม.2/2)

29. ข้อใดเป็นปัญหาสังคมที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน (ให้เลือก 3 คำตอบ)

- ① การทำแท้งเถื่อน
- ② ทารกถูกทอดทิ้งและเด็กเร่ร่อน
- ③ รัฐบาลต้องสั่งซื้อสินค้าแม่และเด็กจากต่างประเทศเพิ่มขึ้น
- ④ การขาดแคลนทรัพยากรบุคคลที่มีคุณภาพในการพัฒนาประเทศ

ตัวชี้วัด : เสนอแนวทางป้องกันโรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย (พ 4.1 ม.3/2)

30. อ่านบทความที่กำหนดให้ต่อไปนี้

คนเรามีปัญหาภาวะน้ำหนักเกินหรือโรคอ้วนมากขึ้น ส่งผลให้เจ็บป่วยเป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง หรือที่เรียกว่า โรควิถีชีวิต แพร่ระบาดไปทั่ว ทั้งที่โรคเหล่านี้ป้องกันได้ แต่สถานการณ์ปัจจุบันกลับเข้าขั้นวิกฤติ

จากบทความ ข้อใดกล่าวถึงโรคไม่ติดต่อเรื้อรังหรือโรควิถีชีวิต และเสนอแนวทางป้องกันโรคได้ถูกต้อง (ให้เลือก 3 คำตอบ)

- ① ความดันโลหิตสูง : หลีกเลี่ยงอาหารรสเค็มจัด
- ② โรคมะเร็ง : ไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์
- ③ โรคหัวใจ : ออกกำลังกายด้วยการวิ่งอย่างสม่ำเสมอ
- ④ โรคเบาหวาน : รับประทานอาหารที่มีรสหวานเป็นประจำ

ตัวชี้วัด : วิเคราะห์ปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงที่มีผลต่อสุขภาพและแนวทางป้องกัน (พ 5.1 ม.3/1)

31. การป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพปฏิบัติได้อย่างไร (ให้เลือก 2 คำตอบ)

- ① ใช้เวลาว่างรวมกลุ่มทำกิจกรรมที่ทำทากับเพื่อน ๆ
- ② ปรึกษาพ่อแม่ผู้ปกครองเมื่อมีเรื่องไม่สบายใจ
- ③ หลีกเลี่ยงไม่คบเพื่อนที่สูบบุหรี่
- ④ รับประทานอาหารเฉพาะที่ตนชอบ

ชุดที่ 2

เฉลยแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเตรียมสอบ O-NET กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ข้อ	เฉลย	เหตุผล
1	4	การประเมินการเจริญเติบโตด้านร่างกาย ได้แก่ การประเมินน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ การประเมินส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ และการประเมินน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง ดังนั้น ข้อมูลที่ใช้ในการตรวจสอบ คือ อายุ น้ำหนัก ส่วนสูง
2	1	การเบี่ยงเบนทางเพศ คือ ผู้ที่มีความรู้สึกทางเพศ เจตคติ รวมทั้งพฤติกรรมทางเพศ ที่แสดงออกแตกต่างจากคนส่วนใหญ่ของสังคม เมื่อมีความรู้สึกเบี่ยงเบนทางเพศ ต้องยอมรับและปรับพฤติกรรมการแสดงออกของตนให้เหมาะสมกับเพศและกาลเทศะ เพื่อให้อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข
3	4	การมีวุ้นหน้า มีวุ้นหลัง ต้องใช้ทักษะความอ่อนตัวและการมีความยืดหยุ่นของร่างกาย ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญในการเล่นยิมนาสติกประเภทฟลอร์เอ็กเซอร์ไซส์
4	4	เทเบิลเทนนิสเป็นกีฬาที่ผู้เล่นต้องมีความคล่องตัว เคลื่อนไหวคล่องแคล่วว่องไว ในการตีตอบโต้ลูกเทเบิลเทนนิส ซึ่งเกมการเล่นมีความรวดเร็วมาก
5	2	เกิดจากคนในชุมชน A ขาดสารไอโอดีน ทำให้เป็นโรคคอพอกและเด็กมีสติปัญญาต่ำ พัฒนาการทางสมองช้า ซึ่งสารไอโอดีนมีอยู่ในอาหารทะเล
6	3	วิธีพุงเดิน เหมาะสำหรับผู้ป่วยที่รู้สึกตัว มีแขนหรือขาข้างใดข้างหนึ่งเจ็บ และเนื่องจากเพื่อนตัวโตกว่า จึงไม่สามารถให้ชี้หลังหรืออุ้มทาบหลังได้ นอกจากนี้วิธีลากยังเหมาะสำหรับใช้ในกรณีฉุกเฉินหรือต้องการเคลื่อนย้ายออกจากที่เกิดเหตุโดยเร็วที่สุด
7	2	ตามประกาศกฎกระทรวงมหาดไทย กำหนดระดับแอลกอฮอล์ในเลือดสำหรับ ผู้ขับขี่ไม่เกิน 50 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์ ผู้ฝ่าฝืนจะต้องระวางโทษจำคุกไม่เกิน 3 เดือน หรือปรับตั้งแต่ 2,000-10,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ
8	2	เมื่อเข้าสู่วัยรุ่น เพศชายและเพศหญิงจะมีการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายที่แสดงลักษณะทางเพศชัดเจน โดยเพศชายจะมีกล้ามเนื้อเป็นมัด แข็งแรง มีขนรักแร้ หนวดเครา ขนหน้าแข็ง ขนอวัยวะเพศ เสียงแตก เห็นลูกกระเดือกชัดเจน เพศหญิงเต้านมจะขยายใหญ่ขึ้น สะโพกผายออก เอวคอดเล็กลง มีขนรักแร้ ขนอวัยวะเพศ ผิวพรรณอ่อนนุ่ม

ข้อ	เฉลย	เหตุผล
9	2	ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการเจริญเติบโต ได้แก่ พันธุกรรม โครงสร้างของร่างกาย การอบรมเลี้ยงดูและความรักความอบอุ่นในครอบครัว อาหาร การออกกำลังกาย การพักผ่อน สภาพแวดล้อมทางสังคม การเจ็บป่วยหรือได้รับบาดเจ็บ
10	3	การตอบปฏิเสธเมื่อเพื่อนชวนไปเที่ยวกลางคืน จะช่วยป้องกันการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ที่ทำให้ขาดสติและนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ รวมทั้งอันตรายทางเพศที่ทำให้เกิดการตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์
11	1	กีฬาบาสเกตบอลต้องใช้ทักษะการตัดสินใจที่ดีในการเล่น คือ การตัดสินใจเกี่ยวกับระยะทาง ทิศทาง ปริมาณของแรงที่ต้องใช้ในการส่งลูกและการยิงประตู ทำคะแนน
12	1	แฮนด์บอลและแชร์บอลเป็นกีฬาที่ต้องใช้ลูกบอลเป็นอุปกรณ์ในการเล่น ผู้เล่นจึงควรฝึกการเคลื่อนไหวแบบประกอบอุปกรณ์ด้วยการโยนและการรับลูกบอล ซึ่งเป็นทักษะพื้นฐานของกีฬาทั้งสองชนิด
13	2	เมื่อเล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย ร่างกายจะหลั่งสารเอนดอร์ฟินส์ (Endorphins) ที่ทำให้ร่างกายสดชื่น แจ่มใส ลดความเครียด
14	3	ระบบบริการด้านสุขภาพเฉพาะทาง หมายถึง ระบบการจัดบริการด้านสุขภาพที่มุ่งกลุ่มเป้าหมายเฉพาะหรือรองรับการจัดการกับปัญหาเฉพาะเรื่องที่ต้องใช้องค์ความรู้ เทคโนโลยี ทรัพยากร ความเชี่ยวชาญเฉพาะสาขา โดยสถาบันโรคผิวหนัง เป็นสถานบริการสุขภาพที่ตรวจรักษาโรคผิวหนัง
15	4	การเล่นกีฬาที่ชอบจะทำให้เกิดความสุขสนาน อารมณ์ดี ผ่อนคลายความเครียด จากความซึมเศร้าหรือเรื่องไม่สบายใจ
16	2	การตอบปฏิเสธ ต้องใช้ถ้อยคำที่สุภาพ และให้เหตุผลที่ชัดเจน น่าเชื่อถือ และปิดโอกาสการถูกชักชวนไปในสถานการณ์ที่เสี่ยงต่ออันตรายอีก
17	1	เมื่อเข้าสู่วัยรุ่น จะมีการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมน ทำให้วัยรุ่นมีร่างกายที่แสดงลักษณะทางเพศชัดเจน อารมณ์อ่อนไหวง่าย รุนแรง รู้จักรักสวयรักงาม สนใจเพศตรงข้าม ต้องการการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน
18	3	วัยรุ่นเป็นวัยที่รักสวयรักงาม และใส่ใจดูแลรูปร่างหน้าตาของตนเอง การโฆษณาผลิตภัณฑ์ช่วยลดน้ำหนัก ทำให้ผอม จึงเป็นสื่อที่วัยรุ่นให้ความสนใจมากและอินเทอร์เน็ตเป็นสื่อที่วัยรุ่นนิยมใช้ติดตามข้อมูลข่าวสาร และมีการโฆษณาขายสินค้าประเภทต่าง ๆ จำนวนมาก

ข้อ	เฉลย	เหตุผล
19	2	การวางแผนครอบครัว ช่วยให้มีความยืดหยุ่นในเวลาที่ต้องการ มีจำนวนบุตรตามความเหมาะสมกับความสมบูรณ์ของสุขภาพ ภาวะทางสังคม เศรษฐกิจของครอบครัว หากไม่วางแผนครอบครัวจะทำให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ตามมา เช่น ปัญหาเศรษฐกิจของครอบครัว ดังกล่าวที่ว่า มีลูก 1 คน จนไป 7 ปี
20	4	สาเหตุที่นำไปสู่ความขัดแย้งในครอบครัว เช่น การมีความคิดเห็นต่างกัน การขาดความตระหนักในบทบาทหน้าที่ ความรับผิดชอบของตนเอง การไม่มีเวลาให้กัน การใช้คำพูดที่รุนแรง ใช้คำหยาบคาย ใช้คำพูดที่ก้าวร้าวพูดคุยกัน
21	3	นักกีฬาที่ดีควรเคารพคำตัดสินของกรรมการหรือผู้ตัดสิน หรือหากกรรมการตัดสินผิดพลาด ควรยื่นเรื่องประท้วงตามกฎหมายที่กำหนดไว้ ไม่ควรต่อว่ากรรมการ
22	1	การว่ายน้ำช่วยให้หายใจเร็วและแรง ซึ่งทำให้หัวใจสูบฉีดเลือดและเลือดมีการไหลเวียนดี
23	4	คุณปู่คุณย่าหรือคุณตาคุณยายอยู่ในช่วงวัยสูงอายุ ซึ่งเป็นวัยที่ร่างกายมีการเสื่อมสภาพ ระบบอวัยวะต่าง ๆ ทำงานได้ไม่ดี จึงควรรับประทานอาหารที่อ่อน ๆ ย่อยง่าย ครบทั้ง 5 หมู่ หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูง มีกะทิ และไม่ควรมีชากาแฟ หรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์
24	4	การจัดสรรเวลาพักผ่อนควรเลือกช่วงเวลาที่เหมาะสม ในสถานที่ที่เหมาะสม การวางแผนใช้เวลาในวันหยุดช่วงเทศกาลหรือวันหยุดสำคัญไปเที่ยวพักผ่อนต่างจังหวัดกับครอบครัว เป็นการจัดสรรเวลาในการพักผ่อนที่เหมาะสม ช่วยสร้างความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัว
25	2	จากบทความแสดงให้เห็นแนวโน้มของพฤติกรรมเลียนแบบความรุนแรงของวัยรุ่นจากสื่อโทรทัศน์และอินเทอร์เน็ต
26	3	การกระตุ้นหัวใจเพื่อช่วยชีวิตให้นั่งในท่าคุกเข่า ใช้สันมือ (ส่วนที่นูนใกล้ข้อมือ) ช้างที่ไม่ถนัดวางบนตำแหน่งที่จะกด แล้วเอามืออีกข้างหนึ่งซ้อนบนหลังมือที่วางไว้แล้ว ใช้นิ้วเกี่ยวข้อมนิ้วมือที่อยู่ข้างล่าง เมื่ออยู่ในท่าที่พร้อมแล้วให้ยัดไหล่และเหยียดแขนตรง จากนั้นปล่อยน้ำหนักตัวจากไหล่ผ่านลำแขนทั้ง 2 ข้างลงไปสู่มือที่ซ้อนกันอยู่บนกระดูกหน้าอกในแนวตั้งฉากกับลำตัวผู้ป่วย ความแรงที่กด คือ กดให้กระดูกหน้าอกยุบลงไปประมาณ 2 นิ้ว หรือ 5 เซนติเมตร โดยกดลงไปในแนวตั้งและอย่ากดแบบกระแทกหรือโยกตัว

ข้อ	เฉลย	เหตุผล
27	1, 3, 4	ระบบประสาทอัตโนมัติควบคุมการทำงานของประสาทที่อยู่นอกเหนือการควบคุมของจิตใจ เช่น หัวใจเต้นเร็ว ซิพจรเต้นเร็ว การทำงานของกล้ามเนื้อเรียบในอวัยวะต่าง ๆ การได้กลิ่นอาหารแล้วรู้สึกหิวข้าว การกระโดดข้ามหลุมที่มีน้ำขังอยู่ และการหาคำตอบโจทย์คณิตศาสตร์ได้อย่างรวดเร็ว เกิดจากการทำงานของระบบประสาทส่วนกลาง
28	2, 3, 4	การออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิก ทำให้ได้เคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เกิดการเผาผลาญพลังงาน และการเต้นประกอบเพลงจะช่วยผ่อนคลายอารมณ์ เกิดความสุขสนุกสนาน จึงเกิดผลต่อสุขภาพ คือ ร่างกายมีความคล่องแคล่วว่องไว ในการเคลื่อนไหว ทำกิจกรรมได้อย่างกระฉับกระฉ่ง ไม่เหนื่อยง่าย หายเหนื่อยเร็ว จิตใจแจ่มใสเบิกบาน ช่วยลดน้ำหนักทำให้รูปร่างสมส่วน
29	1, 2, 4	การมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียนหรือในช่วงวัยรุ่น ทำให้เกิดปัญหาทารกถูกทอดทิ้ง หลังคลอด เด็กกำพร้า และเด็กเร่ร่อน เนื่องจากวัยรุ่นหรือวัยเรียนยังไม่มีความพร้อมทั้งบทบาทและหน้าที่ความรับผิดชอบในการดูแลเลี้ยงดูครอบครัวและลูกได้ และยังไม่ไปสู่การทำแท้งเถื่อนที่เป็นอันตรายต่อชีวิตได้ นอกจากนี้ยังทำให้สูญเสียอนาคตของชาติที่จะช่วยพัฒนาประเทศ เพราะการมีเพศสัมพันธ์และการตั้งครรภ์ในวัยเรียนทำให้ต้องหยุดเรียน และหมดอนาคต
30	1, 2, 3	โรคไม่ติดต่อเรื้อรังหรือโรควิถีชีวิต เป็นโรคที่เกิดจากการดำเนินชีวิตหรือพฤติกรรมสุขภาพของบุคคล เช่น โรคความดันโลหิตสูง ซึ่งป้องกันได้โดยการหลีกเลี่ยงอาหารรสเค็มจัด ทำจิตใจให้แจ่มใส ดื่มน้ำหนักไม่ให้อ้วน โรคหัวใจ ป้องกันได้โดยออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูง รู้จักควบคุมอารมณ์ตนเอง โรคมะเร็ง ป้องกันได้โดยรับประทานผักผลไม้ต่าง ๆ หลีกเลี่ยงสารเสพติด เช่น บุหรี่ เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ไม่รับประทานอาหารที่ปิ้งย่างจนไหม้เกรียม อาหารหมักดอง หลีกเลี่ยงการโดนแสงแดดจัดเป็นเวลานาน
31	2, 3	การหลีกเลี่ยงไม่คบเพื่อนที่สูบบุหรี่ ป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงต่อการสูบบุหรี่ที่ทำให้เกิดโรคต่าง ๆ การปรึกษาพ่อแม่ผู้ปกครองเมื่อมีเรื่องไม่สบายใจจะช่วยลดความเครียด ความวิตกกังวล ที่อาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพ คือ ทำให้ปวดศีรษะ ปวดท้อง นอนไม่หลับ