

ชุดที่ 1

แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเตรียมสอบ O-NET กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

ส่วนที่ 1 : แบบปรนัย 5 ตัวเลือก แต่ละข้อมีคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงคำตอบเดียว
จำนวน 20 ข้อ (ข้อ 1-20) ข้อละ 1 คะแนน รวม 20 คะแนน

ตัวชี้วัด : อธิบายกระบวนการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบอวัยวะต่าง ๆ
(พ 1.1 ม.4-6/1)

1. เนื่องจากต้องรับประทานอาหารและออกไปทำงานแต่เช้า ทำให้หนูเหนื่อยมีอาการท้องผูกเป็นประจำ หนูเหนื่อยควรดูแลรักษาระบบย่อยอาหารอย่างไร
 - ① ดื่มนมทุกเช้า เคี้ยวอาหารให้ละเอียดก่อนกลืน และรับประทานยาถ่ายสมุนไพร
 - ② เคี้ยวอาหารให้ละเอียด ดื่มน้ำวันละ 8-10 แก้ว และขับถ่ายวันละ 1 ครั้ง
 - ③ รับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ ๆ ดื่มน้ำวันละ 8-10 แก้ว
 - ④ หลีกเลี่ยงอาหารรสจัดและขับถ่ายอุจจาระให้เป็นเวลา
 - ⑤ รับประทานอาหารช้า ๆ ดื่มน้ำอุ่นหลังอาหาร

ตัวชี้วัด : วางแผนดูแลสุขภาพตามภาวะการเจริญเติบโตและพัฒนาการของตนเองและบุคคลในครอบครัว (พ 1.1 ม.4-6/2)

2. นักเรียนจะมีวิธีการวางแผนเพื่อสร้างเสริมสุขภาพคนในครอบครัวได้อย่างไร
 - ① ออกไปรับประทานอาหารนอกบ้านทุกวัน
 - ② ชื่อนิตยสารการดูแลสุขภาพมาให้ไว้ที่บ้าน
 - ③ ชวนครอบครัวไปตรวจสุขภาพเป็นประจำทุกเดือน
 - ④ กำหนดให้มีการออกกำลังกายร่วมกันสัปดาห์ละ 3 วัน
 - ⑤ ให้คนในครอบครัวรับประทานอาหารเสริมที่เหมาะสมกับวัย

ตัวชี้วัด : วิเคราะห์อิทธิพลของครอบครัว เพื่อน สังคม และวัฒนธรรมที่มีผลต่อพฤติกรรมทางเพศ และการดำเนินชีวิต (พ 2.1 ม.4-6/1)

3. ข้อใดเป็นอิทธิพลของสังคมที่มีผลต่อการดำเนินชีวิตของวัยรุ่นมากที่สุด

- ① การทำงานอดิเรก
- ② การนับถือศาสนา
- ③ การทดลองสารเสพติด
- ④ การเลือกมหาวิทยาลัยเพื่อศึกษาต่อ
- ⑤ การใช้โทรศัพท์เคลื่อนที่รุ่นใหม่ที่ล้ำสุด

ตัวชี้วัด : เลือกใช้ทักษะที่เหมาะสมในการป้องกัน ลดความขัดแย้ง และแก้ปัญหาเรื่องเพศและครอบครัว (พ 2.1 ม.4-6/3)

4. ถ้าเพื่อนต่างเพศชวนไปค้างคืนที่บ้าน การใช้ทักษะชีวิตในข้อใดถูกต้อง

- ① ทักษะการแก้ไขปัญหา : ไปนอนกับเพื่อนแต่ระมัดระวังตัวและไม่นอนห้องเดียวกัน
- ② ทักษะการสื่อสาร : พูดต่อว่าเพื่อนว่าไม่ควรทำแบบนี้และบอกเลิกคบ
- ③ ทักษะการสร้างสัมพันธภาพ : ชวนเพื่อนมาที่บ้านตนเองแทน
- ④ ทักษะการปฏิเสธ : ตอบว่าไม่ไปเพราะเป็นสิ่งที่ไม่เหมาะสม
- ⑤ ทักษะการตัดสินใจ : พิจารณาข้อดีข้อเสียแล้วตอบตกลง

ตัวชี้วัด : วิเคราะห์สาเหตุและผลของความขัดแย้งที่อาจเกิดขึ้นระหว่างนักเรียนหรือเยาวชน
ในชุมชน และเสนอแนวทางแก้ไขปัญหา (พ 2.1 ม.4-6/4)

5. อ่านข่าวต่อไปนี้

ตำรวจควบคุมตัวนักเรียนชายวัยรุ่นจาก 2 สถาบัน รวม 20 คนหลังก่อเหตุยกพวกตีกัน ส่งผลให้
นักเรียน 1 คน ถูกแทงเข้าที่หลังทะลุปอด บาดเจ็บสาหัส และมีผู้ได้รับบาดเจ็บเล็กน้อยอีก 4 คน
สอบสวนหนึ่งในนักเรียนเล่าว่า ขณะที่พวกตนเดินทางกลับบ้าน เป็นจังหวะที่กลุ่มคู่อริ
ซึ่งจักกรยานยนต์มาถึงและตะ โคนด่าทอกัน ก่อนเกิดการต่อสู้หุลมนขึ้น เบื้องต้นตำรวจตั้งข้อหา
ทะเลาะวิวาทกับทั้ง 2 ฝ่าย และเชิญตัวผู้ปกครองมารับกลับไป

จากข่าวข้อใดคือสาเหตุ ผลที่เกิดขึ้น และแนวทางแก้ไขปัญหา

- ① การตะ โคนด่าทอกัน/มีผู้ได้รับบาดเจ็บสาหัส/ไม่ตอบโต้เมื่อถูกใช้คำพูดข่มขู่อารมณ์ให้โกรธ
- ② การทำแข่งขันรถจักรยานยนต์/ผู้ปกครองเสียค่าปรับ/เปลี่ยนเส้นทางเดินทางกลับบ้าน
- ③ การตะ โคนด่าทอกัน/ผู้ปกครองถูกตั้งข้อกล่าวหา/บอกเพื่อนในกลุ่มให้ระวังตัวมากขึ้น
- ④ การทำแข่งขันรถจักรยานยนต์/มีผู้ได้รับบาดเจ็บสาหัส/ไม่เดินกลับบ้านกับกลุ่มเพื่อน
- ⑤ การเมาสุราแล้วทะเลาะกัน/มีผู้ถูกแทงบาดเจ็บสาหัส/พกอาวุธไปโรงเรียนทุกวัน

ตัวชี้วัด : วิเคราะห์ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่าง ๆ ในการเล่นกีฬา
(พ 3.1 ม.4-6/1)

6. การเคลื่อนไหวร่างกายในอากาศมีความสำคัญต่อการเล่นกีฬาในข้อใด

- ① ลีลาศ กระโดดสูง
- ② ยิมนาสติกประเภทบาร์เดี่ยว กระโดดน้ำ
- ③ ซอฟต์บอล บาสเกตบอล วิ่งข้ามรั้ว
- ④ วอลเลย์บอล ตะกร้อลอดห่วง ฟันแหลน
- ⑤ ยิมนาสติกประเภทฟลอร์เอ็กเซอร์ไซส์ ว่ายน้ำ

ตัวชี้วัด : ใช้ความสามารถของตน เพื่อเพิ่มศักยภาพของทีม คำนึงถึงผลที่เกิดต่อผู้อื่นและสังคม
(พ 3.1 ม.4-6/2)

7. ถ้านักเรียนเป็นหัวหน้าทีมวอลเลย์บอลของโรงเรียน จะมีแนวทางพัฒนาศักยภาพของทีมอย่างไร

- ① กำหนดตารางฝึกซ้อมช่วงก่อนการแข่งขันอย่างหักโหม
- ② พาเพื่อน ๆ ไปเก็บตัวและฝึกซ้อมที่ต่างจังหวัดเป็นประจำ
- ③ ศึกษารูปแบบการเล่นของนักกีฬาทีมชาติ แล้วนำมาปรับใช้และฝึกซ้อมกับเพื่อน
- ④ ขอบประมาณจากโรงเรียนเพื่อจ้างผู้ฝึกสอนที่เก่งมาฝึกทักษะให้กับทีม
- ⑤ รับสมัครนักกีฬาใหม่เข้าร่วมทีมอยู่เสมอ และคัดเลือกนักกีฬาเก่าที่ฝีมือไม่พัฒนาออกจากทีม

ตัวชี้วัด : แสดงการเคลื่อนไหวได้อย่างสร้างสรรค์ (พ 3.1 ม.4-6/4)

8. ข้อใดแสดงถึงการใช้ความคิดสร้างสรรค์ในการเคลื่อนไหวมากที่สุด

- ① เอลิตท่าเชียร์ลีดดิ้งโดยประยุกต์จากท่าร่ายมาตรฐาน
- ② บีตั้งใจฝึกลีลาตามที่ผู้ฝึกสอนบอก
- ③ ชีและเพื่อนเต้นเลียนแบบศิลปินเกาหลี
- ④ ดื่อกกำลังกายด้วยการเดินมาโรงเรียน
- ⑤ เอฟเต้นแอโรบิกทุกวัน

ตัวชี้วัด : เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการนอกโรงเรียน และนำหลักการแนวคิดไปปรับปรุงและพัฒนา
คุณภาพชีวิตของตนและสังคม (พ 3.1 ม.4-6/5)

9. ข้อใดเป็นกิจกรรมนันทนาการที่เหมาะสมกับวัยรุ่นและก่อให้เกิดประโยชน์ต่อสังคม

- ① เดินป่าสำรวจชีวิตสัตว์
- ② เขียนนิยายเผยแพร่ทางอินเทอร์เน็ต
- ③ สะสมสิ่งของโบราณที่เป็นเอกลักษณ์ของชาติ
- ④ นำสิ่งของเหลือใช้มาประดิษฐ์เป็นของตกแต่งบ้าน
- ⑤ เข้าร่วมเป็นอาสาสมัครจัดถ้ำขี้พวยช่วยเหลือผู้ประสบอุทกภัย

ตัวชี้วัด : อธิบายและปฏิบัติเกี่ยวกับสิทธิ กฎ กติกา กลวิธีต่าง ๆ ในระหว่างการเล่น การแข่งขันกีฬากับผู้อื่น และนำไปสรุปเป็นแนวปฏิบัติและใช้ในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่อง (พ 3.2 ม.4-6/2)

10. ข้อใดปฏิบัติไม่ถูกต้องในการเล่นเทนนิส

- ① ถือไม้เทนนิสด้วยมือข้างเดียวขณะตีตอบโต้
- ② เมื่อลูกข้ามตาข่ายมา ใช้ไม้ตีลูกก่อนลูกตกถึงพื้น
- ③ ส่งลูกแรกแต่ฝ่ายรับยังไม่พร้อมต้องเสิร์ฟลูกแรกใหม่
- ④ ยื่นเหยียบบนเส้นหลังขณะรอลูกส่งจากฝ่ายตรงข้าม
- ⑤ ตีลูกไปติดขอบบนของตาข่าย ลูกกระดอนกลับมาจึงใช้ไม้ตีซ้ำ

ตัวชี้วัด : แสดงออกถึงการมีมารยาทในการดู การเล่น และการแข่งขันกีฬา ด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา และนำไปใช้ปฏิบัติทุกโอกาสจนเป็นบุคลิกภาพที่ดี (พ 3.2 ม.4-6/3)

11. อ่านบทความต่อไปนี้

นอกจากฝีมือที่ยอดเยี่ยมแล้ว อีกสิ่งหนึ่งที่แฟน ๆ กีฬาชาวไทยชื่นชมน้องเมย์เป็นอย่างมากก็คือ เป็น “เด็กที่มีสัมมาคารวะ” ทุกครั้งที่น้องเมย์ลงแข่งขัน เธอจะไหว้ทุกคนรอบสนาม ทั้งผู้ชม กรรมการ คู่ต่อสู้ แม้กระทั่งพนักงานที่คอยเช็ดพื้นสนามเบดมินตัน กลายเป็น “ภาพประทับใจ” ที่ติดตาตรึงใจของผู้ที่พบเห็น และทำให้ทุกคนหลงรัก และเอ็นดูเด็กสาวคนนี้เป็นพิเศษ โดยทันที ความอ่อนน้อมถ่อมตนที่กลายมาเป็นเอกลักษณ์ติดตัวน้องเมย์ ทำให้สมาคมเบดมินตันอินเดีย ถึงได้ส่งหนังสือแสดงความยกย่องมายังสมาคมเบดมินตันแห่งประเทศไทย มีความดังนี้ “ไม่เคยเห็นนักกีฬาคนไหนอ่อนน้อมถ่อมตนอย่างที่รัชนกทำการยกมือไหว้เป็นวัฒนธรรมของอินเดียกับไทยที่สืบทอดกันมานาน การแสดงออกของรัชนก ทำให้เห็นถึงความศิวิไลซ์ของชาติไทย ที่มีความสูงส่งในการรู้จักเคารพนับถือผู้อื่น รัชนกทำให้ชาวอินเดียมองไทยด้วยความรัก ทำให้ชาวอินเดียรัก และนับถือคนไทยมากกว่าก่อนหลายเท่า”

ข้อใดแสดงให้เห็นว่าน้องเมย์เป็นนักกีฬาที่ดีและมีมารยาท

- ① มีความอ่อนน้อมถ่อมตนและมีสัมมาคารวะ
- ② เผยแพร่และอนุรักษ์วัฒนธรรมของชาติ
- ③ สร้างเอกลักษณ์เฉพาะตัวให้ตนเอง
- ④ เคารพคำตัดสินของกรรมการ
- ⑤ มีฝีมือการเล่นที่ยอดเยี่ยม

ตัวชี้วัด : ร่วมกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬาอย่างมีความสุข ชื่นชมในคุณค่าและความงามของการกีฬา
(พ 3.2 ม.4-6/4)

12. การชื่นชมในคุณค่าของการเล่นกีฬาคือการปฏิบัติในข้อใด

- ① ไปเล่นมวยไทยเพื่อต้องการนำไปใช้ต่อสู้กับคู่อริต่างโรงเรียน
- ② แก้วเล่นแบดมินตันกับเพื่อนทุกเย็นเพราะจี้เกียจทำงานบ้าน
- ③ กานเล่นฟุตบอลกับเพื่อนโดยมีเงินวางเดิมพันผลแพ้ชนะกัน
- ④ เกมชวนก้อยไปว่ายน้ำด้วยกันเพราะอยากให้อ้อยมีร่างกายแข็งแรงเหมือนตนเอง
- ⑤ เก่งต้องการให้ตนเองเป็นที่สนใจของเพื่อนต่างเพศจึงไปสมัครเป็นนักกีฬาโรงเรียน

ตัวชี้วัด : วิเคราะห์บทบาทและความรับผิดชอบของบุคคลที่มีต่อการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชน (พ 4.1 ม.4-6/1)

13. ข้อใดเป็นการป้องกันโรคเฉพาะอย่างในชุมชน

- ① เชิญเจ้าหน้าที่สาธารณสุขมาตรวจสุขภาพร่างกายผู้สูงอายุในชุมชน
- ② จัดกิจกรรมเดินรณรงค์ต่อต้านการค้ำและการใช้สารเสพติด
- ③ เทน้ำและคว่ำภาชนะที่มีน้ำขังไม่ให้เป็นแหล่งเพาะพันธุ์ยุงลาย
- ④ จัดตั้งชมรมแอโรบิกเพื่อสุขภาพในชุมชน
- ⑤ โครงการฝึกสวนครัวรั้วกินได้

ตัวชี้วัด : วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อโฆษณาเกี่ยวกับสุขภาพเพื่อการเลือกบริโภค (พ 4.1 ม.4-6/2)

14. ข้อใดแสดงถึงอิทธิพลของสื่อโฆษณาที่มีต่อการเลือกบริโภค

- ① ใจดีเลือกซื้อยาสระผมที่มีส่วนช่วยลดปัญหาผมร่วงตามคำแนะนำของแพทย์
- ② สนใจเลือกซื้อครีมบำรุงผิวหน้าที่ดารายอดนิยมเล่นภาพยนตร์โฆษณา
- ③ พอใจซื้อโลชั่นลดราคาที่ได้รับจากประกาศโฆษณาในหนังสือพิมพ์
- ④ ยินดีแต่งกายเลียนแบบดารานักร้องที่ตนเองชอบ
- ⑤ สุขใจใช้โทรศัพท์เคลื่อนที่รุ่นใหม่ที่ล่าสุดอยู่เสมอ

ตัวชี้วัด : ปฏิบัติตนตามสิทธิของผู้บริโภค (พ.4.1 ม.4-6/3)

15. ถ้าไม่ได้รับความเป็นธรรมจากการซื้อสินค้า นักเรียนจะโทรศัพท์ไปที่หมายเลขใด

- ① 1166
- ② 1666
- ③ 1556
- ④ 1665
- ⑤ 1675

ตัวชี้วัด : วิเคราะห์สาเหตุและเสนอแนวทางการป้องกันการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย
(พ 4.1 ม.4-6/4)

16. ข้อใดมีส่วนช่วยลดอัตราการเสียชีวิตอย่างฉับพลันทันด่วนของคนไทย

- ① drink don't drive
- ② you are what you eat
- ③ ออกกำลังกายวันละนิดชีวิตยืนยาว
- ④ จับตา เฝ้าระวัง ยับยั้งอุตสาหกรรมยาสูบ
- ⑤ เสียเหงื่อให้ก็พาดีกว่าเสียน้ำตาให้กับยาเสพติด

ตัวชี้วัด : วางแผนและปฏิบัติตามแผนการพัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัว (พ 4.1 ม.4-6/5)

17. การวางแผนให้ตนเองและสมาชิกในครอบครัวมีสุขภาพดีทำได้อย่างไร

- ① ชวนกันไปประกอบพิธีทางศาสนาทุกวันสำคัญทางศาสนา
- ② หากมีเวลาว่างตรงกันจะไปออกกำลังกายด้วยกัน
- ③ จัดรายการอาหารให้เหมาะสมกับทุกคนในครอบครัวเป็นรายสัปดาห์
- ④ จ้างแพทย์ประจำตัวของแต่ละคนเพื่อคอยรักษาอาการเจ็บป่วยโดยเฉพาะ
- ⑤ เก็บเงินเพื่อซื้อประกันชีวิตหรือประกันสุขภาพให้กับทุกคนในครอบครัว

ตัวชี้วัด : วางแผนและปฏิบัติตามแผนการพัฒนาสมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพทางกลไก
(พ 4.1 ม.4-6/7)

18. การออกกำลังกายด้วยการวิ่งระยะไกลเป็นประจำช่วยพัฒนาสมรรถภาพทางกายด้านใดมากที่สุด

- ① ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิต
- ② ความอดทนของกล้ามเนื้อขา
- ③ ความคล่องแคล่วว่องไว
- ④ พลังของกล้ามเนื้อ
- ⑤ ความเร็ว

ตัวชี้วัด : มีส่วนร่วมในการป้องกันความเสี่ยงต่อการใช้ยา การใช้สารเสพติด และความรุนแรง
เพื่อสุขภาพของตนเอง ครอบครัว และสังคม (พ 5.1 ม.4-6/1)

19. นักเรียนจะเข้าร่วมโครงการใดเพื่อยุติปัญหาความรุนแรงในสังคม

- ① หนึ่งเสียงหยุดความรุนแรงต่อผู้หญิง
- ② To Be Number One
- ③ Stop Teen Mom
- ④ จิตสดใส พลังใจเข้มแข็ง
- ⑤ รักษ์โลกสีเขียว

ตัวชี้วัด : วิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดจากการครอบครอง การใช้ และการจำหน่ายสารเสพติด

(พ 5.1 ม.4-6/2)

20. อ่านข่าวต่อไปนี้

เจ้าหน้าที่กองร้อยทหารพรานที่ 1206 ร่วมกับ ตำรวจ สภ.คลองลึก จ.สระแก้ว และด่านศุลกากร อนุรักษ์ประเทศ จับกุมตัวนักวิ่งพร้อมยาไอซ์ 1.2 กรัม ซุกซ่อนอยู่ในเสื้อชั้นใน ขณะเดินทางผ่านด่านตรวจ พรมแดนอนุรักษ์ประเทศ จ.สระแก้ว หลังกลับจากร้องเพลงที่สถานบันเทิงในบ่อนกาฬิโนฝั่งปอยเปต ประเทศกัมพูชา สอบสวนเบื้องต้นอ้างว่าซื้อมาไว้เสพเพื่อลดน้ำหนัก เบื้องต้นเจ้าหน้าที่จึงแจ้งข้อหาเมีย เสพติดให้โทษประเภท 1 (ยาไอซ์) ไว้ในครอบครองเพื่อจำหน่าย และนำเข้ายาเสพติดให้โทษประเภท 1 เข้ามาในราชอาณาจักรโดยไม่ได้รับอนุญาต ซึ่งเป็นข้อหาร้ายแรง มีโทษถึงประหารชีวิต และต้องใช้ หลักทรัพย์ในการประกันตัวไม่ต่ำกว่า 1.5 ล้านบาท

ที่มา : หนังสือพิมพ์เดลินิวส์ 14 กุมภาพันธ์ 2556

จากข่าวข้อใดเป็นผลกระทบของการใช้และการจำหน่ายสารเสพติดให้โทษมากที่สุด

- ① น้ำหนักตัวลดลง
- ② อับอายจากการตรวจค้นร่างกาย
- ③ อาจได้รับโทษถึงประหารชีวิต
- ④ ต้องเสียทรัพย์สินในการประกันตัวจำนวนมาก
- ⑤ กลับไปร้องเพลงที่ประเทศเพื่อนบ้านอีกไม่ได้

ส่วนที่ 2 : แบบปรนัย 5 ตัวเลือก เลือกคำตอบมากกว่า 1 คำตอบ

ข้อ 21-27 ข้อละ 2 คะแนน ข้อ 28-29 ข้อละ 3 คะแนน รวม 20 คะแนน

ข้อ 21-29 ตอบถูก 1 คำตอบให้ 1 คะแนน

ตัวชี้วัด : วิเคราะห์ค่านิยมในเรื่องเพศตามวัฒนธรรมไทยและวัฒนธรรมอื่น ๆ (พ 2.1 ม.4-6/2)

21. ข้อใดเป็นค่านิยมในเรื่องเพศที่เหมาะสมตามวัฒนธรรมไทย (ให้เลือก 2 คำตอบ)

- ① รักนวลสงวนตัว
- ② ผู้ชายเป็นใหญ่ในบ้าน
- ③ ผู้ชายไม่เจ้าชู้เหมือนงูไม่มีพิษ
- ④ เข้าตามตรอกออกตามประตู
- ⑤ สามีเป็นช้างเท้าหน้า ภรรยาเป็นช้างเท้าหลัง

ตัวชี้วัด : เล่นกีฬาไทย กีฬาสากล ประเภทบุคคล/คู่ กีฬาประเภททีมอย่างน้อย 1 ชนิด (พ 3.1 ม.4-6/3)

22. กีฬาในข้อใดที่มีการเล่นแบบคู่ผสม (ให้เลือก 2 คำตอบ)

- ① ลีลาศ ยกน้ำหนัก
- ② เทนนิส เปตอง
- ③ แบดมินตัน เทเบิลเทนนิส
- ④ ว่ายน้ำ คาบสองมือ
- ⑤ วอลเลย์บอลชายหาด เทควันโด

ตัวชี้วัด : ออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่เหมาะสมกับตนเองอย่างสม่ำเสมอ และใช้ความสามารถของตนเองเพิ่มศักยภาพของทีม ลดความเป็นตัวตน คำนึงถึงผลที่เกิดต่อสังคม (พ 3.2 ม.4-6/1)

23. การเลือกกิจกรรมออกกำลังกายต้องพิจารณาจากสิ่งใด (ให้เลือก 2 คำตอบ)

- ① อายุ
- ② เพื่อนชอบ
- ③ ตนเองถนัด
- ④ ระดับการศึกษาของตน
- ⑤ ได้รับความนิยมในสังคม

ตัวชี้วัด : มีส่วนร่วมในการส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพของบุคคลในชุมชน (พ 4.1 ม.4-6/6)

24. การส่งเสริมสุขภาพของคนในชุมชนปฏิบัติได้อย่างไร (ให้เลือก 2 คำตอบ)

- ① ใช้วัตถุดิบในท้องถิ่นประกอบอาหาร
- ② จัดเก็บสิ่งของเครื่องใช้ในบ้านให้เป็นระเบียบ
- ③ ผลิตยาสมุนไพรรักษาอาการเจ็บป่วยคนในชุมชน
- ④ ติดป้ายรณรงค์งดเหล้าเข้าพรรษาตามสถานที่สำคัญ
- ⑤ เชิญชวนคนในชุมชนมาเดินแอโรบิกตอนเย็นร่วมกัน

ตัวชี้วัด : วิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพหรือความรุนแรงของคนไทยและเสนอแนวทางป้องกัน (พ 5.1 ม.4-6/3)

25. ข้อใดเป็นปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพของคนไทย (ให้เลือก 2 คำตอบ)

- ① ความล่าช้าทางเทคโนโลยี
- ② ปัญหาเศรษฐกิจของประเทศ
- ③ การขาดการออกกำลังกาย
- ④ การขาดแคลนบุคลากรทางการแพทย์
- ⑤ การได้รับสารเคมีที่ปะปนมากับอาหาร

ตัวชี้วัด : วางแผน กำหนดแนวทางลดอุบัติเหตุ และสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน (พ 5.1 ม.4-6/4)

26. การลดปัญหาอุบัติเหตุจากการจราจรในชุมชนปฏิบัติได้อย่างไร (ให้เลือก 2 คำตอบ)

- ① โคนต้นไม้ใหญ่ข้างถนนทิ้ง
- ② แจ่งเจ้าหน้าที่ให้มาซ่อมถนนที่ชำรุด
- ③ รณรงค์ลดการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์
- ④ รวมกลุ่มจัดตั้งอาสาสมัครหน่วยกู้ชีพของชุมชน
- ⑤ ทำป้ายบอกทางไปสถานที่สำคัญของชุมชน

ตัวชี้วัด : มีส่วนร่วมในการสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน (พ 5.1 ม.4-6/5)

27. นักเรียนสามารถสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชนได้อย่างไร (ให้เลือก 2 คำตอบ)

- ① ติดตามข่าวสารเกี่ยวกับภัยธรรมชาติที่อาจส่งผลกระทบต่อชุมชนอยู่เสมอ
- ② ร่วมมือกับเจ้าหน้าที่ตำรวจวางแผนและจับกุมผู้ค้าสารเสพติดในชุมชน
- ③ ซื่อกล้อวงจรปิดติดตามจุดเสี่ยงต่อการเกิดอันตรายในชุมชน
- ④ อาสาเป็นเจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความปลอดภัยในชุมชนเวลากลางคืน
- ⑤ สังเกตคนแปลกหน้าที่เข้ามาในชุมชนและแจ้งผู้นำชุมชนให้ทราบ

ตัวชี้วัด : ใช้ทักษะการตัดสินใจแก้ปัญหาในสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อสุขภาพและความรุนแรง (พ 5.1 ม.4-6/6)

28. ขณะชมการแข่งขันกีฬา นักเรียนพบว่ากองเชียร์ของทั้งสองฝ่ายมีการพุดจากระทบกระทั่ง ตอบโต้กันรุนแรงขึ้นเรื่อย ๆ และเริ่มมีการขว้างปาขวดน้ำ ในสถานการณ์เช่นนั้นนักเรียนควรปฏิบัติอย่างไร (ให้เลือก 3 คำตอบ)

- ① ประบมือให้กำลังใจนักกีฬาทั้งสองฝ่ายเพื่อให้มีกำลังใจในการเล่นต่อไป
- ② หาที่หลบและคอยดูแลสถานการณ์หากรุนแรงมากขึ้นจึงหนีจากบริเวณนั้น
- ③ บอกให้กองเชียร์ที่มีปัญหาออกไปทะเลาะกันที่อื่น
- ④ แจ้งเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัยให้มาคอยดูแลสถานการณ์
- ⑤ เลิกชมการแข่งขันและกลับบ้านทันที

ตัวชี้วัด : แสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี (พ 5.1 ม.4-6/7)

29. ข้อใดเป็นการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี (ให้เลือก 3 คำตอบ)

- ① การกดหน้าอกด้วยวิธีกดหน้าอกเพียงอย่างเดียวต้องกดให้ลึกอย่างน้อย 2 นิ้ว
- ② หลังจากนำคนจมน้ำขึ้นมาบนฝั่ง สิ่งแรกที่ต้องทำคือตรวจสอบการหายใจหรือการเต้นของหัวใจ
- ③ การนวดหัวใจโดยการกดหน้าอกต้องกดในอัตรา 100 ครั้ง/นาที
- ④ การเปิดทางเดินหายใจทำได้โดยการเป่าลมเข้าปากผู้ป่วย
- ⑤ การกดหน้าอกต้องวางสันมือให้ตรงบริเวณหัวใจ

ชุดที่ 1

เฉลยแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเตรียมสอบ O-NET กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

ข้อ	เฉลย	เหตุผล
1	2	การดูแลรักษาระบบย่อยอาหารอย่างถูกต้อง จะช่วยป้องกันอาการท้องผูก ซึ่งปฏิบัติได้โดย ฝึกขับถ่ายอุจจาระให้เป็นเวลาวันละ 1 ครั้ง ไม่กลั่นการขับถ่าย อุจจาระ คึ่มน้ำอย่างน้อยวันละ 8-10 แก้ว เคี้ยวอาหารให้ละเอียดก่อนกลืน รับประทานอาหารที่มีกากใย เช่น ผัก ผลไม้ เป็นประจำ และออกกำลังกายสม่ำเสมอ
2	4	การวางแผนเพื่อสร้างเสริมสุขภาพคนในครอบครัว ทำได้โดยการกำหนดกิจกรรมการออกกำลังกายหรือการพักผ่อนร่วมกันอย่างเหมาะสม
3	5	ความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยี เป็นอิทธิพลทางสังคมที่ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตของวัยรุ่นในปัจจุบันเป็นอย่างมาก โดยวัยรุ่นต้องการเทคโนโลยีที่ทันสมัยในการติดตามข้อมูลข่าวสาร เล่นเกม และต้องการให้เป็นที่ยอมรับของกลุ่มเพื่อน
4	4	การที่เพื่อนต่างเพศชวนไปค้างคืนที่บ้าน อาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ได้ จึงควรใช้ทักษะการปฏิเสธและอธิบายเหตุผลว่าเป็นสิ่งที่ไม่เหมาะสม โดยไม่ควรมีการต่อรอง และไม่ควรรู้คำพูดรุนแรงต่อกัน เพื่อรักษาสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน
5	1	จากข่าวสาเหตุของปัญหาความขัดแย้งเกิดจากการพบกันแล้วตะโกนคำทอใส่กัน ทำให้เกิดอารมณ์โกรธ โมโหทั้งสองฝ่าย จึงยกพวกทำร้ายร่างกายกัน จนส่งผลให้มีผู้บาดเจ็บสาหัส 1 คน และบาดเจ็บเล็กน้อย 4 คน แนวทางแก้ไขปัญหาดังกล่าว คือ เมื่อถูกขู่ขู่ให้โมโหหรือโกรธไม่ควรตอบโต้ เพราะจะทำให้อารมณ์ของทั้งสองฝ่ายรุนแรงมากขึ้นจนนำไปสู่การทำร้ายร่างกายกัน หรือเดินหนีไปจากสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อการเกิดปัญหาความขัดแย้ง ความรุนแรง หรืออันตรายต่อร่างกายและชีวิต
6	2	การเคลื่อนไหวยานพาหนะในอากาศ มี 2 รูปแบบ คือ การเคลื่อนไหวยานพาหนะในอากาศโดยปราศจากสิ่งอื่นใดรองรับอยู่ เป็นการเคลื่อนไหวที่ไม่มีฐานรองรับ โดยมีอิทธิพลของกระแสลม และแรงดึงดูดของโลกกระทำต่อการเคลื่อนไหวนั้น ๆ เช่น การหมุนตัวในอากาศ การกระโดดน้ำ และการเคลื่อนไหวยานพาหนะในอากาศโดยมีสิ่งเกี่ยวโยง เช่น การแกว่งตัวบนราวเดี่ยว ราวคู่ ห่วงนั่ง และการห้อยโหน

ข้อ	เฉลย	เหตุผล
7	3	การพัฒนาศักยภาพของทีมต้องคำนึงถึงความสามารถ ความพร้อมของเพื่อนในทีม และความเหมาะสมกับวัยของตนเอง ซึ่งการศึกษารูปแบบวิธีการเล่นของนักกีฬาทีมชาติ จะทำให้ได้เรียนรู้เทคนิคการเล่น เพื่อนำไปปรับใช้กับทีมและพัฒนา ศักยภาพของทีม โดยไม่ทำให้ตนเอง เพื่อน และ โรงเรียนเกิดความเดือดร้อน
8	1	ความคิดสร้างสรรค์ คือ การคิดหรือประดิษฐ์สิ่งใดสิ่งหนึ่งที่แตกต่างจากเดิม โดยไม่มีการลอกเลียนแบบ เกิดเป็นสิ่งใหม่ที่ น่าสนใจและดีกว่าเดิม
9	5	การทำกิจกรรมอาสาสมัคร เป็นการทำงานเพื่อประโยชน์ของส่วนรวม โดยไม่หวัง ผลประโยชน์ตอบแทน ซึ่งการจัดตั้งยังชีพช่วยเหลือผู้ประสบอุทกภัยเป็นสิ่งที่ วัยรุ่นสามารถทำได้ เป็นการช่วยเหลือผู้ที่ได้รับความเดือดร้อน
10	5	กติกากการเล่นเทนนิส ผู้เล่นไม่สามารถเล่นลูกติดต่อกันสองครั้งได้ และหากลูกไม่ ข้ามตาข่ายจะถือว่าเป็นลูกเสียไม่สามารถตีซ้ำได้
11	1	จากบทความแสดงให้เห็นถึงคุณลักษณะของนักกีฬาที่ดี และมีมารยาทของน้องเมย์ รัชนาก คือ เป็นคนมีสัมมาคารวะ อ่อนน้อมถ่อมตน โดยน้องเมย์จะไหว้ทุกคน รอบสนาม ผู้ชม กรรมการ คู่ต่อสู้ แม้กระทั่งพนักงานทำความสะอาดพื้น จนได้รับ คำชื่นชมจากผู้พบเห็น และสมาคมแบดมินตันอินเดีย ส่งหนังสือแสดงความยกย่อง มายังสมาคมแบดมินตันแห่งประเทศไทย
12	4	คุณค่าของการเล่นกีฬา คือ ทำให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง มีจิตใจที่แจ่มใส ร่าเริง ช่วยสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น
13	3	เป็นการป้องกันการเกิดโรคไข้เลือดออกในชุมชน
14	2	แสดงให้เห็นว่าผู้บริโภคตัดสินใจเลือกใช้สินค้า เพราะรับชมจากภาพยนตร์ โฆษณา และคิดว่าดารายอดนิยมใช้ หรือใช้แล้วจะมีผิวหน้าที่สวยใสเหมือนดารา
15	1	เป็นสายด่วนเพื่อรับเรื่องร้องเรียนของสำนักงานคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภค หรือ สคบ. ซึ่งเป็นหน่วยงานที่รับผิดชอบเกี่ยวกับสิทธิของผู้บริโภคโดยตรง
16	1	drink don't drive หมายถึง การเมาไม่ขับ ซึ่งช่วยลดการเกิดอุบัติเหตุบนท้องถนน ซึ่งเป็นสาเหตุที่สำคัญสาเหตุหนึ่งของการเสียชีวิตของคนไทย
17	3	เป็นการวางแผนไว้ล่วงหน้า เพื่อให้ตนเองและคนในครอบครัวบริโภคอาหารที่ เหมาะสมกับวัย ได้คุณค่าทางโภชนาการ ซึ่งจะส่งผลให้ตนเองและทุกคนใน ครอบครัวมีความสุขที่ดี
18	1	การวิ่งระยะไกลต้องใช้ความอดทน และการทำงานที่มีประสิทธิภาพของระบบ ไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ

ข้อ	เฉลย	เหตุผล
19	1	โครงการหนึ่งเสียง หยุดความรุนแรงต่อผู้หญิงหรือ Say No to Violence Against Women โดยกองทุนสหประชาชาติเพื่อการพัฒนาสตรี (UNIFEM) เพื่อเรียกร้องให้ประชาคมโลกตระหนักถึงปัญหาความรุนแรงต่อสตรี สำหรับในประเทศไทยนั้น พระเจ้าหลานเธอ พระองค์เจ้าพัชรกิติยาภา ทรงรับเป็นองค์ “ทูตสันถวไมตรี” ให้กับกองทุนสหประชาชาติเพื่อการพัฒนาสตรีในการต่อต้านความรุนแรงต่อผู้หญิง
20	3	การนำเข้าสารเสพติดให้โทษประเภท 1 เข้ามาในประเทศไทยโดยไม่ได้รับอนุญาตเป็นข้อห้ามร้ายแรงที่มีโทษถึงประหารชีวิต ซึ่งเป็นบทลงโทษสูงสุดตามกฎหมาย
21	1, 4	วัฒนธรรมไทยมีค่านิยมทางเพศที่ผู้หญิงทุกคนต้องรู้จักรักษานวลสงวนตัว ไม่ให้ผู้ชายโอบกอดหรือถูกเนื้อต้องตัว เพราะจะนำไปสู่ความสัมพันธ์ที่เกินเลย และเมื่อคบกันก็ต้องปฏิบัติตามธรรมเนียมประเพณี ไปมาหาสู่กัน ก็ต้องอยู่ในสายตาของผู้ใหญ่ หรือที่เรียกว่า เข้าตามตอออกตามประตู ค่านิยมทางเพศตามวัฒนธรรมไทยถือว่าผู้หญิงและผู้ชายมีสิทธิเท่าเทียมกัน ต้องมีความซื่อสัตย์ต่อกัน และรักเดียวใจเดียว
22	2, 3	เทนนิส เปตอง แบดมินตัน เทเบิลเทนนิส เป็นกีฬาที่เล่นได้ทั้งประเภทเดี่ยว ประเภทคู่ และประเภทคู่ผสม
23	1, 3	การเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ต้องพิจารณาจากเพศ อายุ ความถนัด ความชอบหรือความสนใจ ความสะดวกหรือโอกาสในการทำกิจกรรม สภาพร่างกายของตนเอง รวมทั้งฐานะทางเศรษฐกิจ เพราะการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาบางอย่างต้องใช้อุปกรณ์ราคาแพง
24	4, 5	การส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพของคนในชุมชน ต้องเป็นกระบวนการที่สร้างเสริมสุขภาพ มากกว่าการดูแลรักษา และเน้นประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นกับคนในชุมชนหรือส่วนรวม
25	3, 5	ปัจจัยที่มีผลต่อภาวะสุขภาพของคนไทย ได้แก่ สารเคมีที่เข้ามาเกี่ยวข้องกับการดำรงชีวิตมากขึ้น การระบาดของโรคติดเชื้อทั้งในประเทศและนอกประเทศ พฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสม ปัญหามลพิษและสิ่งแวดล้อมและปัญหาความรุนแรงในสังคม
26	2, 3	แนวทางการลดอุบัติเหตุจากการจราจรในชุมชน ทำได้โดยการลดปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุ เช่น การดูแลถนนในชุมชนให้อยู่ในสภาพที่ดี การไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

ข้อ	เฉลย	เหตุผล
27	1, 5	การสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชนด้วยการติดตามข่าวสารเกี่ยวกับภัยธรรมชาติที่อาจส่งผลกระทบต่อชุมชนอยู่เสมอ จะช่วยให้ชุมชนสามารถเตรียมพร้อมรับมือกับภัยธรรมชาติได้ทันเหตุการณ์ และการสังเกตคนแปลกหน้าที่เข้ามาในชุมชน และแจ้งผู้นำชุมชนให้ทราบเป็นการป้องกันความเสี่ยงจากปัญหาอาชญากรรมต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นในชุมชน ซึ่งทั้ง 2 วิธี เป็นวิธีที่เหมาะสมกับวัย นักเรียนสามารถปฏิบัติได้อย่างปลอดภัย
28	2, 4, 5	การอยู่ในสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อการเกิดอันตราย ความรุนแรง หรือการทะเลาะวิวาท ต้องใช้ทักษะการตัดสินใจเลือกแนวทางที่ทำให้เกิดความปลอดภัย โดยการหนีจากสถานการณ์เสี่ยงนั้น หรือแจ้งเจ้าหน้าที่ที่ดูแลรับผิดชอบด้านความปลอดภัยให้มาควบคุมสถานการณ์
29	1, 2, 3	การช่วยชีวิตด้วยวิธีกดหน้าอกเพียงอย่างเดียวต้องวางสันมือระหว่างกลางหน้าอก โดยกดให้ลึกลงไปอย่างน้อย 2 นิ้ว ในอัตราจังหวะ 100 ครั้ง/นาที และสิ่งแรกที่ต้องทำหลังจากช่วยผู้ที่จมน้ำขึ้นมาบนบกคือ การตรวจสอบการมีชีวิตอยู่ด้วยการตรวจสอบการหายใจหรือการเต้นของหัวใจ แล้วจึงช่วยฟื้นคืนชีพด้วยการกระตุ้นหัวใจ สำหรับการเปิดทางเดินหายใจนั้นคือทำให้ผู้ป่วยนอนราบ เอียงหน้า กอดคาง เพื่อให้ปากอ้า ล้วงสิ่งแปลกปลอมออกมา แล้วจึงดึงขากรรไกรล่างขึ้น และกดหน้าผากให้แน่นหน้าขึ้น ซึ่งการเป่าปากเป็นการช่วยหายใจในกรณีที่ผู้ป่วยหยุดหายใจและหัวใจหยุดเต้น เพื่อนำแก๊สออกซิเจนเข้าสู่ปอด