

## ชุดที่ 2

### 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. การออกกำลังกายด้วยการเดินหรือวิ่งเป็นประจำสร้างเสริมการทำงานของระบบอวัยวะใดมากที่สุด

- ① ระบบผิวหนัง
- ② ระบบต่อมไร้ท่อ
- ③ ระบบย่อยอาหาร
- ④ ระบบขับถ่ายปัสสาวะ
- ⑤ ระบบไหลเวียนโลหิต

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

2. ข้อใดไม่ใช่วิธีการดูแลสุขภาพที่ควรปฏิบัติ

- ① นั่งสมาธิก่อนนอนทุกคืน
- ② ลดน้ำหนักด้วยการงดอาหารมื้อเช้า
- ③ ดื่มน้ำผลไม้ปั่นแทนการดื่มน้ำอัดลม
- ④ ใช้สบู่ทำความสะอาดอวัยวะเพศหลังการขับถ่าย
- ⑤ เข้านอนเร็วและตื่นเช้าเพื่อออกกำลังกายก่อนไปโรงเรียน

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

3. ข้อใดเป็นวัฒนธรรมต่างชาติที่สอดคล้องกับค่านิยมในเรื่องเพศตามวัฒนธรรมไทย

- ① การแสดงความรักต่อกันในที่สาธารณะ
- ② การแต่งกายเลียนแบบเพศตรงข้าม
- ③ การคบเพื่อนต่างเพศครั้งละหลายคน
- ④ การมีความซื่อสัตย์ต่อสามีภรรยา
- ⑤ การทดลองอยู่ร่วมกันก่อนแต่งงาน

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

4. การสร้างความสามัคคีระหว่างเยาวชนในชุมชนข้อใดได้ผลดีที่สุด

- ① จัดกิจกรรมเข้าค่ายอาสาพัฒนาชุมชน
- ② ติดป้ายรณรงค์เรื่องความสามัคคีในชุมชน
- ③ จัดงานแข่งขันกีฬาชิงเงินรางวัลระหว่างชุมชน
- ④ ให้ความรู้แก่พ่อแม่ผู้ปกครองในการเลี้ยงดูบุตรหลาน
- ⑤ จัดโครงการประกวดเยาวชนดีเด่นในชุมชนเพื่อเป็นตัวอย่างแก่เยาวชนคนอื่น ๆ

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

5. การบิดตัวมีความสำคัญต่อการเล่นกีฬาในข้อใดมากที่สุด

- ① แบดมินตัน เทเบิลเทนนิส
- ② บาสเกตบอล แอสน์บอล
- ③ เทควันโด ตะกร้อ
- ④ วាយน้ำ รักบี้
- ⑤ กอล์ฟ เทนนิส

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

6. การหยอดให้เกิดประสิทธิภาพในการเล่นวอลเลย์บอลควรกระทำเมื่อใด

- ① เมื่อลูกบอลอยู่หน้าเน็ตในแดนฝ่ายตรงข้าม
- ② เมื่อตั้งลูกบอลมาสูง โด่งจากเน็ตมาก
- ③ เมื่อฝ่ายรับถอยไปตั้งรับห่างจากเส้นรูกมาก
- ④ เมื่อผู้เล่นฝ่ายรับที่มีรูปร่างสูงอยู่ในแดนหน้า
- ⑤ เมื่อผู้เล่นฝ่ายรับที่เป็นตัวคบบอลอยู่ในแดนหลัง

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

7. การทำกิจกรรมของบุคคลใดได้ฝึกใช้ความคิดสร้างสรรค์

- ① เล่นเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์
- ② เล่นตะกร้อลอดบ่วงกับเพื่อน
- ③ อ้อมรำไท่เก๊กกับคุณยายทุกเช้า
- ④ ออมซัอมเชียร์ลีดดิ้งกับเพื่อน ๆ
- ⑤ ออ์นั่งสมาธิและเดินจงกรม

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

8. ข้อใดเป็นการทำกิจกรรมนันทนาการ

- ① วาดภาพล้อเลียนไว้อาย
- ② ลีลาศกับคุณพ่อที่บ้าน
- ③ ค้นคว้าข้อมูลทำรายงานทางอินเทอร์เน็ต
- ④ ไปเชียร์เพื่อนแข่งขันกีฬาหลังเลิกเรียน
- ⑤ ประดิษฐ์กระทงออมสินจากขวดน้ำพลาสติกส่งครู

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

9. ข้อใดมีส่วนช่วยในการพัฒนาศักยภาพในการเล่นกีฬามากที่สุด

- ① มีผู้ฝึกสอนที่เก่ง
- ② ชื่นชอบในกีฬาที่เล่น
- ③ ฝึกซ้อมอย่างสม่ำเสมอ
- ④ เข้าใจกติกาการเล่นเป็นอย่างดี
- ⑤ มีลักษณะรูปร่างเหมาะสมกับกีฬาที่เล่น

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

10. มารยาทในการชมการแข่งขันกีฬาข้อใดที่ควรปฏิบัติเป็นอย่างยิ่ง

- ① เข้าไปแสดงความยินดีกับนักกีฬาที่ชนะและให้กำลังใจนักกีฬาที่แพ้
- ② ออกจากสนามทันทีที่การแข่งขันจะสิ้นสุดท้ายจบลง
- ③ บอกกรรมการเมื่อผู้เล่นทำผิดกติกาแต่กรรมการไม่เห็น
- ④ ส่งเสียงเรียกชื่อให้นักกีฬาที่ตนเองเชียร์ได้ยิน
- ⑤ ปรบมือเมื่อนักกีฬาที่บาดเจ็บกลับลงสนามอีกครั้ง

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

11. การเล่นกีฬาช่วยปลูกฝังคุณธรรมในข้อใดมากที่สุด

- ① ความมีวินัย
- ② ความกล้าหาญ
- ③ ความเสียสละ
- ④ ความเมตตากรุณา
- ⑤ ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่

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

12. เพราะเหตุใดคนในชุมชนจึงต้องมีความรับผิดชอบในการสร้างเสริมสุขภาพของชุมชน

- ① เพื่อร่วมกันพัฒนาสุขภาพและคุณภาพชีวิตของคนในชุมชนให้ดียังยั่งยืน
- ② เพื่ออนุรักษ์ภูมิปัญญาด้านการแพทย์ของท้องถิ่นให้คงอยู่ต่อไป
- ③ เพื่อให้คนในชุมชนอื่นย้ายเข้ามาอยู่ในชุมชนมากขึ้น
- ④ เพื่อให้ชุมชนเป็นต้นแบบของชุมชนอื่น
- ⑤ เพื่อให้ชุมชนมีสภาพเศรษฐกิจที่ดี

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

13. ข้อใดไม่ถูกต้องตามพระราชบัญญัติคุ้มครองผู้บริโภค

- ① ผู้บริโภคมีสิทธิได้รับข้อมูลที่ถูกต้องบนฉลากสินค้า
- ② ผู้บริโภคสามารถเลือกซื้อสินค้าหรือบริการได้อย่างอิสระ
- ③ เมื่อใช้สินค้าตามคำแนะนำแล้วผู้บริโภคต้องไม่ได้รับอันตรายจากสินค้า
- ④ ข้อความในสัญญาระหว่างผู้ให้บริการและลูกค้าฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งสามารถเปลี่ยนแปลงเองภายหลังได้
- ⑤ เมื่อใช้สินค้าตามคำแนะนำบนฉลากแล้วเกิดอันตราย ผู้บริโภคมีสิทธิเรียกร้องค่าเสียหาย และได้รับเงินชดเชยความเสียหายที่เกิดขึ้น

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

14. นักเรียนควรวางแผนการออกกำลังกายอย่างไร

- ① ออกกำลังกายเมื่อรู้สึกว่าร่ากายอ่อนแอหรือมีแนวโน้มที่ตนเองจะเจ็บป่วย
- ② ออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3 วัน วันละอย่างน้อย 30 นาที
- ③ ออกกำลังกายเมื่อมีเวลาว่างพร้อมกับสมาชิกในครอบครัว
- ④ ออกกำลังกายอย่างหักโหมครั้งเดียวในหนึ่งสัปดาห์
- ⑤ ออกกำลังกายทันทีที่นึกขึ้นได้และมีเวลาว่าง

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

15. การพัฒนาสุขภาพของบุคคลในชุมชนอย่างยั่งยืนปฏิบัติได้อย่างไร

- ① แจกยารักษาโรคแก่คนในชุมชน
- ② ก่อตั้งสถานบริการสุขภาพในชุมชนเพิ่มขึ้น
- ③ ติดป้ายรณรงค์การตรวจสุขภาพประจำปีในสถานที่สำคัญ
- ④ จัดหน่วยแพทย์และพยาบาลออกตรวจรักษาโรคเป็นประจำ
- ⑤ จัดอบรมและให้ความรู้ในการดูแลสุขภาพและป้องกันโรคแก่คนในชุมชน

ตัวชี้วัด : วิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดจากการครอบครอง การใช้ และการจำหน่ายสารเสพติด  
(พ 5.1 ม.4-6/2)

16. ข้อใดเป็นผลกระทบของปัญหาสารเสพติดที่ส่งผลเป็นวงกว้างมากที่สุด

- ① เสื่อมเสียชื่อเสียงของครอบครัวและวงศ์ตระกูล
- ② ประเทศชาติขาดความมั่นคงและความน่าเชื่อถือ
- ③ เกิดปัญหาอาชญากรรมต่าง ๆ ในสังคม
- ④ ได้รับโทษจำคุกตลอดชีวิต
- ⑤ เจ็บป่วยเป็นโรคร้ายแรง

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

17. ข้อใดควรนำมาใช้เพื่อป้องกันปัญหาความรุนแรง

- ① วันพระไม่มีหนเดียว
- ② จิงกี๊รา ข่าก็แรง
- ③ แพ้เป็นพระ ชนะเป็นมาร
- ④ ยืมด้วยปาก ถากด้วยตา
- ⑤ จี้แพ้วนต์

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

18. ข้อใดเรียงลำดับขั้นตอนการวางแผนเพื่อลดอุบัติเหตุในชุมชนได้ถูกต้อง

- ① การดำเนินกิจกรรม → การสำรวจปัญหา → การสร้างและรวบรวมองค์ความรู้ → การติดตามและประเมินผล
- ② การสร้างและรวบรวมองค์ความรู้ → การดำเนินกิจกรรม → การสำรวจปัญหา → การติดตามและประเมินผล
- ③ การสร้างและรวบรวมองค์ความรู้ → การสำรวจปัญหา → การดำเนินกิจกรรม → การติดตามและประเมินผล
- ④ การสำรวจปัญหา → การสร้างและรวบรวมองค์ความรู้ → การดำเนินกิจกรรม → การติดตามและประเมินผล
- ⑤ การสำรวจปัญหา → การดำเนินกิจกรรม → การสร้างและรวบรวมองค์ความรู้ → การติดตามและประเมินผล

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

19. ผู้ที่อยู่ในสถานการณ์เสี่ยงต่อสุขภาพในข้อใดที่ต้องรีบช่วยเหลือด่วนที่สุด

- ① ถูกพิษของแมงกะพรุนไฟ
- ② ปวดท้องจากอาหารเป็นพิษ
- ③ ดื่มสุราจนมึนเมา
- ④ เลือดกำเดาไหล
- ⑤ ดื่มยาฆ่าแมลง

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

20. การกู้ชีวิตขั้นพื้นฐานปฏิบัติได้อย่างไร

- ① การช่วยหายใจ → การเปิดทางเดินหายใจ → การนวดหัวใจ
- ② การช่วยหายใจ → การนวดหัวใจ → การเปิดทางเดินหายใจ
- ③ การเปิดทางเดินหายใจ → การนวดหัวใจ → การช่วยหายใจ
- ④ การนวดหัวใจ → การเปิดทางเดินหายใจ → การช่วยหายใจ
- ⑤ การนวดหัวใจ → การช่วยหายใจ → การเปิดทางเดินหายใจ

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 : วิเคราะห์อิทธิพลของครอบครัว เพื่อน สังคม และวัฒนธรรมที่มีผลต่อพฤติกรรมทางเพศและการดำเนินชีวิต (พ 2.1 ม.4-6/1)

21. ข้อใดเป็นเหตุผลสำคัญของพฤติกรรมการแต่งกายในวัยรุ่น (ให้เลือก 2 คำตอบ)

- ① ต้องการสืบสานวัฒนธรรมไทย
- ② แต่งกายเลียนแบบดาราในทีวี
- ③ ต้องการดึงดูดความสนใจจากคนรอบข้าง
- ④ เพื่อให้เกิดความปลอดภัยจากอันตรายทางเพศ
- ⑤ เพื่อให้สามารถเคลื่อนไหวทำกิจกรรมในชีวิตประจำวันได้สะดวก



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

22. อ่านสถานการณ์ที่กำหนดให้ต่อไปนี้

แอปเปิลมาหาชมพู่ที่บ้านเพื่อช่วยกันทำรายงาน หลังทำรายงานเสร็จ แอปเปิลได้บอกรักและขอกอดชมพู่

ถ้านักเรียนเป็นชมพู่จะเลือกใช้ทักษะเพื่อแก้ไขปัญหามาจากสถานการณ์นี้อย่างไร (ให้เลือก 2 คำตอบ)

- ① ทักษะการปฏิเสธ : ตอบปฏิเสธไม่ให้กอด โดยบอกว่าจะทำให้ตนเสื่อมเสียได้
- ② ทักษะการสร้างสัมพันธภาพ : ยอมให้กอด แต่บอกว่าเรื่องความรักยังไม่ถึงเวลา
- ③ ทักษะการแก้ปัญหา : เป็นฝ่ายกอดแอปเปิลเอง เพื่อไม่ให้ตนเองโดนกอด
- ④ ทักษะการตัดสินใจ : ยอมให้กอด เพราะอาจจะทำให้เสียเพื่อนและคนช่วยทำรายงาน
- ⑤ ทักษะการสื่อสาร : บอกว่ายังไม่ถึงเวลาสำหรับเรื่องนี้ ควรตั้งใจเรียนให้จบและมีงานทำก่อน

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

23. การแข่งขันกีฬาในข้อใดที่ถือว่ามีผลแพ้-ชนะ ที่ถูกต้อง (ให้เลือก 2 คำตอบ)

- |                |         |         |         |         |
|----------------|---------|---------|---------|---------|
| ① แบดมินตัน    | 15 : 11 | 12 : 15 | 15 : 7  |         |
| ② เทเบิลเทนนิส | 11 : 10 | 15 : 14 | 11 : 9  |         |
| ③ วอลเลย์บอล   | 25 : 19 | 26 : 24 | 20 : 25 | 27 : 25 |
| ④ เซปักตะกร้อ  | 12 : 15 | 15 : 13 | 17 : 15 | 16 : 14 |
| ⑤ เทนนิส       | 7 : 5   | 4 : 6   | 6 : 5   |         |

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

24. ข้อใดเป็นการวางแผนเพื่อนำเกมรุกในกีฬาฟุตบอล (ให้เลือก 2 คำตอบ)

- ① 5 – 3 – 2
- ② 4 – 4 – 2
- ③ 2 – 4 – 4
- ④ 4 – 5 – 1
- ⑤ 3 – 3 – 4

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

25. ข้อใดเป็นการโฆษณาที่เกินความจริง (ให้เลือก 2 คำตอบ)

- ① แชมพูลดอาการคันศีรษะและรังแค
- ② กาแฟลดน้ำหนัก ผอมตั้งแต่แก้วแรกที่ดื่ม
- ③ ยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ เพื่อสุขภาพเหงือกและฟันที่ดี
- ④ ครีมสกัดจากเปลือกหอยทาก หน้านุ่มเนียนใสภายใน 7 วัน
- ⑤ โฟมล้างหน้าสกัดจากผลิตภัณฑ์ธรรมชาติ ปราศจากน้ำหอมและแอลกอฮอล์

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

26. ข้อใดเป็นโรคที่ถ่ายทอดทางพันธุกรรม (ให้เลือก 2 คำตอบ)

- ① ธาลัสซีเมีย
- ② คาวานชิน โดรม
- ③ กาฬหลังแอ่น
- ④ ชิฟิลิส
- ⑤ ไทฟอยด์

ตัวชี้วัด : วางแผนและปฏิบัติตามแผนการพัฒนাসรรณภาพทางกายและสมรรถภาพทางกลไก

(พ 4.1 ม.4-6/7)

27. หาค่าดัชนีมวลกายแล้ววิเคราะห์ว่าบุคคลใดบ้างที่มีรูปร่างเหมาะสม (ให้เลือก 2 คำตอบ)

เกณฑ์มาตรฐานรายการ ดัชนีมวลกาย (กิโลกรัม/ตารางเมตร) สำหรับเด็กไทย อายุ 14-18 ปี

อายุ (ปี)	เพศชาย				
	มวลกายต่ำมาก	มวลกายต่ำ	มวลกายพอเหมาะ	มวลกายสูง	มวลกายสูงมาก
14	12.96 ลงมา	12.97-17.67	17.68-22.38	22.39-26.89	26.90 ขึ้นไป
15	13.54 ลงมา	13.55-18.35	18.36-23.16	23.17-27.77	27.78 ขึ้นไป
16	13.71 ลงมา	13.72-18.52	18.53-23.33	23.34-28.14	28.15 ขึ้นไป
17	14.02 ลงมา	14.03-19.23	19.24-24.44	24.45-29.65	29.66 ขึ้นไป
18	14.15 ลงมา	14.16-18.26	18.27-24.57	24.58-29.78	29.79 ขึ้นไป

อายุ (ปี)	เพศหญิง				
	มวลกายต่ำมาก	มวลกายต่ำ	มวลกายพอเหมาะ	มวลกายสูง	มวลกายสูงมาก
14	12.99 ลงมา	13.00-17.60	17.61-22.11	22.12-26.62	26.63 ขึ้นไป
15	13.16 ลงมา	13.17-18.17	18.18-23.18	23.19-27.38	27.39 ขึ้นไป
16	13.59 ลงมา	13.60-18.40	18.41-23.21	23.22-28.02	28.03 ขึ้นไป
17	13.91 ลงมา	13.92-18.82	18.83-24.33	24.34-28.68	28.69 ขึ้นไป
18	14.08 ลงมา	14.09-19.29	19.30-24.50	24.51-29.91	29.92 ขึ้นไป

ที่มา : รศ.ดร. สุพิตร สมานิต และคณะ

- ① อายุ 14 ปี เพศหญิง น้ำหนัก 42 กิโลกรัม ส่วนสูง 160 เซนติเมตร
- ② อายุ 15 ปี เพศหญิง น้ำหนัก 70 กิโลกรัม ส่วนสูง 170 เซนติเมตร
- ③ อายุ 16 ปี เพศหญิง น้ำหนัก 50 กิโลกรัม ส่วนสูง 153 เซนติเมตร
- ④ อายุ 17 ปี เพศชาย น้ำหนัก 62 กิโลกรัม ส่วนสูง 174 เซนติเมตร
- ⑤ อายุ 18 ปี เพศชาย น้ำหนัก 75 กิโลกรัม ส่วนสูง 170 เซนติเมตร

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

28. นักเรียนจะช่วยป้องกันความเสี่ยงในการใช้ยาของนักเรียนในโรงเรียนได้อย่างไร (ให้เลือก 3 คำตอบ)

- ① เผยแพร่ความรู้เรื่องยาปลอมผ่านทางเว็บไซต์โรงเรียน
- ② จำยาหรือเขียนใบสั่งยาให้กับนักเรียนที่เจ็บป่วย
- ③ ทำป้ายนิเทศวิธีการใช้ยาที่ถูกต้องในโรงเรียน
- ④ ซื้อตัวยาสามัญประจำบ้านบริจาคให้โรงเรียน
- ⑤ ติดป้ายประเภทของยาไว้ที่ตู้ยาของโรงเรียน

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

29. การสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชนปฏิบัติได้อย่างไร (ให้เลือก 3 คำตอบ)

- ① ปลุกต้นไม้บริเวณข้างถนน
- ② ฝึกซ้อมการอพยพไฟไหม้
- ③ ห้ามบุคคลภายนอกเข้ามาในชุมชน
- ④ ติดป้ายลดความเร็วบริเวณข้างถนน
- ⑤ ตั้งจุดตรวจวัดแอลกอฮอล์ในช่วงเทศกาลสงกรานต์

## ชุดที่ 2

### เฉลยแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเตรียมสอบ O-NET กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

ข้อ	เฉลย	เหตุผล
1	5	การออกกำลังกายด้วยการเดินและวิ่งเป็นประเภทที่ใช้ความอดทนเป็นเวลานาน หัวใจจะมีปริมาตรมากขึ้น กล้ามเนื้อมีความแข็งแรงขึ้น สามารถสูบฉีดเลือดออกจากหัวใจได้ครั้งละมากขึ้น มีการกระจายของหลอดเลือดฝอยมากขึ้นในกล้ามเนื้อหัวใจ ทำให้กล้ามเนื้อหัวใจได้รับเลือดหล่อเลี้ยงเพียงพอ ไม่เกิดการขาดเลือดได้ง่าย ปริมาตรเลือดที่หัวใจสามารถสูบฉีดออกได้เพิ่มขึ้น มีการกระจายของหลอดเลือดฝอยในกล้ามเนื้อและในอวัยวะที่ช่วยในการออกแรงหรือกำลัง ปริมาณเฮโมโกลบินที่คักจับออกซิเจนในเลือดมีเพิ่มขึ้น
2	2	การลดน้ำหนักควรรับประทานอาหารในแต่ละมื้อให้น้อยลง โดยเฉพาะอาหารที่มีไขมันสูง อาหารประเภทแป้ง และออกกำลังกายควบคู่ไปด้วยแต่ไม่ควรอดอาหารหรืองดอาหารมื้อเช้า ซึ่งถือเป็นมื้อสำคัญที่ให้ร่างกายมีแรงในการทำกิจกรรมต่าง ๆ
3	4	ค่านิยมในเรื่องเพศของวัฒนธรรมจากต่างชาติที่สอดคล้องกับค่านิยมของวัฒนธรรมไทย เช่น การให้เกียรติผู้หญิง การมีความซื่อสัตย์จริงใจต่อกันของคนรัก สามภรรยา การมีความเท่าเทียมกันทางความคิด ซึ่งการมีค่านิยมที่ถูกต้องจะส่งผลให้มีพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม
4	1	การสร้างสามัคคีระหว่างเยาวชนในชุมชน ทำได้ด้วยการจัดกิจกรรมที่ให้เยาวชนได้ทำกิจกรรมร่วมกัน เพื่อฝึกการทำงานร่วมกัน โดยปราศจากการแข่งขัน เชื่อมสัมพันธ์ภาพที่ดีระหว่างกัน
5	5	กอล์ฟและเทนนิส ต้องใช้การเคลื่อนไหวร่างกายในลักษณะบิดลำตัวในการเล่นเป็นส่วนใหญ่
6	3	การหยอดให้เกิดประสิทธิภาพในการเล่นวอลเลย์บอล ควรกระทำไปยังจุดอ่อนของฝ่ายตรงข้าม และเมื่อฝ่ายรับถอยลงไปตั้งรับห่างจากเสันรูกมาก ทำให้มีพื้นที่โล่งในแดนหน้าสำหรับเล่นลูกหยอด
7	4	การเคลื่อนไหวที่สร้างสรรค์ คือ การที่ผู้ร่วมกิจกรรมใช้ร่างกายของตนเองในการแสดงออก ซึ่งความรู้สึกและจินตนาการเพื่อที่จะสื่อสารกับผู้อื่น โดยใช้การเคลื่อนไหวที่เกิดจากความคิดสร้างสรรค์ตามจังหวะต่าง ๆ ตามจินตนาการอย่างเสรี เป็นกิจกรรมที่ทำให้เกิดความสุขสนทนและมีความสุข เช่น การทำกิจกรรมเข้าจังหวะ ลีลาศ เชียร์ลีดดิ้ง

ข้อ	เฉลย	เหตุผล
8	2	<p>ลักษณะของกิจกรรมนันทนาการ คือ</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. เป็นกิจกรรมที่ทำในเวลาว่าง ซึ่งเป็นเวลาที่ว่างจากการเรียน การประกอบอาชีพ หรือว่างจากภารกิจส่วนตัว</li> <li>2. เป็นกิจกรรมที่ไม่ได้เป็นส่วนหนึ่งของงานอาชีพหรืองานที่ต้องปฏิบัติตามหน้าที่</li> <li>3. เป็นกิจกรรมที่ไม่มีใครบังคับให้ทำ แต่ทำด้วยความสมัครใจ ความพึงพอใจของตนเอง</li> <li>4. เป็นกิจกรรมที่ไม่ก่อให้เกิดโทษต่อผู้กระทำและผู้อื่น หรือกิจกรรมที่เป็นอบายมุข</li> <li>5. เป็นกิจกรรมที่ให้ประโยชน์อย่างใดอย่างหนึ่งต่อสุขภาพกาย จิตใจหรือสังคมส่วนรวม</li> <li>6. เป็นกิจกรรมที่ไม่ผิดกฎหมายหรือขัดต่อศีลธรรม วัฒนธรรม และขนบธรรมเนียมอันดี</li> </ol>
9	3	<p>การฝึกซ้อมและฝึกฝนการเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอจะช่วยพัฒนาทักษะการเล่นกีฬาให้ดียิ่งขึ้นเรื่อย ๆ เพราะเป็นการลงมือปฏิบัติและเรียนรู้เทคนิควิธีการเล่นจากสถานการณ์จริง</p>
10	5	<p>มารยาทในการชมกีฬา เมื่อนักกีฬาที่บาดเจ็บระหว่างการเล่นออกไปปฐมพยาบาลนอกสนามและกลับมาเล่นอีกครั้ง ผู้ชมควรปรบมือให้กำลังใจแก่นักกีฬาที่แสดงสปิริตแข่งขันต่อแม้ร่างกายไม่สมบูรณ์</p>
11	1	<p>การเล่นกีฬา ผู้เล่นต้องปฏิบัติตามกฎ กติกา ในการเล่นอย่างเคร่งครัด ซึ่งช่วยปลูกฝังความมีวินัย และการปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ ข้อบังคับ</p>
12	1	<p>การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคถือว่ามีผลสำคัญต่อสุขภาพและการมีชีวิตที่สมบูรณ์ของบุคคล อีกทั้งยังเป็นวิธีการที่สนับสนุนการมีสภาพสังคมและสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม เอื้อต่อการมีสุขภาพที่ดีของชุมชน ทำให้คนในชุมชนและสังคมมีคุณภาพชีวิตที่ดี ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญในการพัฒนาสุขภาพชุมชน</p>
13	4	<p>ตามพระราชบัญญัติคุ้มครองผู้บริโภค พ.ศ. 2522 แก้ไขเพิ่มเติมฉบับที่ 2 พ.ศ. 2541 ได้บัญญัติการคุ้มครองสิทธิผู้บริโภค ดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. สิทธิที่จะได้รับข่าวสาร รวมทั้งคำพรรณนาคุณภาพที่ถูกต้อง และเพียงพอเกี่ยวกับสินค้าหรือบริการ</li> <li>2. สิทธิที่จะมีอิสระในการเลือกหาสินค้าหรือบริการ ปราศจากข้อผูกมัด</li> <li>3. สิทธิที่จะได้รับความปลอดภัยจากการใช้สินค้าหรือบริการ เมื่อปฏิบัติตามคำแนะนำในการใช้สินค้า</li> </ol>

ข้อ	เฉลย	เหตุผล
		4. สิทธิที่จะได้รับความเป็นธรรมในการทำสัญญา ซึ่งข้อความในสัญญาต้องมี ความเป็นธรรมและเหมือนกัน 5. สิทธิที่จะได้รับการพิจารณาและชดเชยความเสียหาย
14	2	การวางแผนในการออกกำลังกายนั้น ควรกำหนดวันหรือกิจกรรมให้ชัดเจน และ ต้องปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง แต่แต่ละครั้งใช้เวลาไม่น้อยกว่า 30 นาที
15	5	การที่คนในชุมชนมีความรู้ในการดูแลรักษาสุขภาพและการป้องกัน โรค จะทำให้มี พฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง นำไปสู่การมีสุขภาพที่ดีอย่างยั่งยืน
16	2	ปัญหาสารเสพติดไม่ว่าจะเป็นการครอบครอง การใช้ และการจำหน่าย ล้วนส่งผล กระทบทั้งต่อตนเอง ครอบครัว สังคม และประเทศชาติ ซึ่งผลกระทบต่อ ประเทศชาตินับว่าเป็นผลกระทบที่ส่งผลต่อคนไทยทั่วประเทศ
17	3	แพ้เป็นพระ ขณะเป็นมาร หมายถึง การยอมแพ้ทำให้เรื่องสงบ วันพระไม่มีหนเดี้ยว หมายถึง วันหน้ายังมีโอกาสอีก (มักใช้ในเชิงอาฆาต) จิงก็รา ข้าก็แรง หมายถึง ต่างไม่ยอมลดละกัน ยิ้มด้วยปาก ถากด้วยตา หมายถึง เยาะเย้ยด้วยกิริยาท่าทาง จี้แพ้ววนตี หมายถึง แพ้ตามกติกาแล้วยังไม่ยอมรับว่าแพ้ จะเอาชนะด้วยกำลัง, แพ้แล้วพาล
18	4	การวางแผนและกำหนดแนวทางเพื่อลดอุบัติเหตุในชุมชน มีขั้นตอนดังนี้ 1. การสำรวจปัญหา คือ สำรวจปัญหาอุบัติเหตุที่เกิดขึ้นบ่อยในชุมชน 2. การสร้างและรวบรวมองค์ความรู้ เป็นการนำข้อมูลจากการสำรวจปัญหา ไปศึกษาค้นคว้าหารูปแบบ และมาตรการในการดำเนินการป้องกันและลดปัญหา ความปลอดภัยในชุมชน 3. การดำเนินกิจกรรมการป้องกันหรือลดอุบัติเหตุในชุมชน 4. การประเมินผล คือ การติดตามประเมินผลการดำเนินงานเป็นระยะ เพื่อหาจุด ปรับปรุง และแก้ไขให้เกิดประสิทธิภาพมากที่สุด
19	5	การดื่มยาฆ่าแมลง จะทำให้ร่างกายได้รับสารพิษที่เสี่ยงต่อการเกิดอันตรายต่อชีวิต มากที่สุดและเร็วที่สุด เมื่อเปรียบเทียบกับสถานการณ์อื่น
20	4	การกู้ชีวิตขั้นพื้นฐานประกอบด้วยขั้นตอนที่เรียกว่า CAB ดังนี้ 1. การนวดหัวใจ (Circulation = C) 2. การเปิดทางเดินหายใจ (Airway = A) 3. การช่วยหายใจ (Breathing = B)

ข้อ	เฉลย	เหตุผล
21	2, 3	วัยรุ่นเป็นวัยที่มีอารมณ์อ่อนไหวง่ายและต้องการการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน ต้องการเป็นจุดสนใจของผู้อื่น จึงนิยมการแต่งกายตามแฟชั่น เลียนแบบคารา นักร้องที่ตนเองชื่นชอบ เพื่อให้ตนเองเป็นคนทันสมัย และดึงดูดความสนใจผู้อื่น
22	1, 5	การแก้ไขปัญหารื่องเพศจากสถานการณ์ต้องใช้คำพูดปฏิเสธที่สุภาพ พร้อมให้ เหตุผลที่ชัดเจนเพื่อลดปัญหาความรุนแรงหรือความขัดแย้งที่อาจเกิดขึ้นเนื่องจาก เป็นเพื่อนกัน และต้องไม่ยอมให้เกิดการถูกเนื้อต้องตัว เพราะอาจนำไปสู่การมี เพศสัมพันธ์ได้
23	3, 4	วอลเลย์บอล จะเล่นกัน 25 คะแนนในแต่ละเซต ถ้ามีคะแนนเท่ากันที่ 24 คะแนน จะต้องดิวิซ์ จนมีผลคะแนนห่างกัน 2 คะแนน และต้องชนะกัน 3 ใน 5 เซต เซปักตะกร้อ จะเล่นกัน 15 คะแนนในแต่ละเซต ถ้ามีคะแนนเท่ากันที่ 14 คะแนน จะต้องเล่นต่อไปจนมีคะแนนห่างกัน 2 คะแนน แต่สูงสุดไม่เกิน 17 คะแนน และ ต้องชนะกัน 3 ใน 5 เซตในประเภททีมเดี่ยว และ 2 ใน 3 เซต ในประเภททีมชุด
24	3, 5	การวางแผนการรุกในกีฬาฟุตบอล คือ การเน้นผู้เล่นในแนวรุกให้มากกว่าในแนว รับ ซึ่งตัวเลขตัวแรก คือ ผู้เล่นแนวรับ ตัวเลขตัวที่สอง คือ ผู้เล่นในแดนกลาง และตัวเลขตัวที่สาม คือ ผู้เล่นในแดนหน้า ซึ่งเป็นผู้เล่นที่รุกทำประตูฝ่ายตรงข้าม
25	2, 4	เป็นการ โฆษณาอวดอ้างสรรพคุณเกินความเป็นจริง
26	1, 2	โรคหรือความผิดปกติบางอย่างสามารถถ่ายทอดทางพันธุกรรมได้ โรคธาลัสซีเมีย หากพ่อแม่ป่วยเป็นโรคนี้หรือเป็นพาหะนำโรค ลูกที่เกิดมาก็จะมี โอกาสเป็น โรคหรือเป็นพาหะนำโรคด้วย โรคปัญญาอ่อนหรือดาวน์ซินโดรม เป็นโรคทางพันธุกรรมที่เกิดจากความผิดปกติ ของโครโมโซม พบบ่อยในสตรีที่ตั้งครรภ์ตอนอายุมาก
27	3, 4	การมีรูปร่างที่เหมาะสม คือ มีน้ำหนัก และส่วนสูงพอเหมาะกัน ซึ่งการหาค่าดัชนี มวลกาย ทำให้ทราบลักษณะรูปร่างของตนเองได้ โดยใช้สูตร $\frac{\text{น้ำหนัก (กิโลกรัม)}}{\text{ส่วนสูง (เมตร)}^2}$ แล้วนำค่าไปเปรียบเทียบกับ ตารางเกณฑ์มาตรฐาน โดยค่าที่ได้อยู่ในเกณฑ์มวลกายพอเหมาะ แสดงว่ามีรูปร่าง ที่เหมาะสม ข้อ 1 อายุ 14 ปี เพศหญิง ดัชนีมวลกาย = 16.40 อยู่ในเกณฑ์มวลกายต่ำ ข้อ 2 อายุ 15 ปี เพศหญิง ดัชนีมวลกาย = 24.22 อยู่ในเกณฑ์มวลกายสูง ข้อ 3 อายุ 16 ปี เพศหญิง ดัชนีมวลกาย = 21.36 อยู่ในเกณฑ์มวลกายพอเหมาะ ข้อ 4 อายุ 17 ปี เพศชาย ดัชนีมวลกาย = 20.48 อยู่ในเกณฑ์มวลกายพอเหมาะ ข้อ 5 อายุ 18 ปี เพศชาย ดัชนีมวลกาย = 25.95 อยู่ในเกณฑ์มวลกายสูง



ข้อ	เฉลย	เหตุผล
28	1, 3, 5	เป็นการลดความเสี่ยงจากการใช้ยาที่ไม่ถูกต้องของนักเรียนในโรงเรียนที่เหมาะสมกับวัย สามารถนำไปปฏิบัติได้จริง
29	2, 4, 5	การสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน คือ การดำเนินงานเพื่อสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน โดยใช้กรอบแนวความคิดของโครงการที่เรียกว่า “ชุมชนปลอดภัย (Safety Community)” ที่องค์การอนามัยโลก (WHO) ใช้แก้ไขปัญหามัธยมศึกษาและความไม่ปลอดภัยที่เกิดขึ้นในประเทศต่าง ๆ ทั่วโลก โดยมุ่งเน้นให้ชุมชนเป็นศูนย์กลางในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมชุมชนเพื่อให้เกิดสิ่งแวดลอมที่ปลอดภัย และลดพฤติกรรมเสี่ยงระดับบุคคล ซึ่งข้อ 1 และ 3 ไม่ใช่แนวทางที่จะช่วยทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของคนในชุมชน