****

 ชื่อ.............................................. สกุล........................................ ห้อง 3........ เลขที่............

**ข้อสอบ O-NET วิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ปีการศึกษา 2557**

**1. ผู้ที่ต้องการพัฒนาบุคลิกภาพจะต้องปฏิบัติข้อใดเป็นอันดับแรก**

ก. ฝึกเข้าใจจิตใจผู้อื่น

ข. ฝึกการใช้คำพูดที่ไพรเราะ

ค. สำรวจข้อบกพร่องของตนเอง

ง. ศึกษาลักษณะที่ดีของบุคคลอื่น

**2. การประเมินผลการเจริญเติบโตของตนเองข้อใดไม่เหมาะสม**

ก. ตรวจสุขภาพประจำปีทุกปี

ข. ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูงปีละครั้ง

ค. บันทึกการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูงทุกครั้ง

ง. เปรียบเทียบการเจริญเติบโตของตนเองกับเพื่อน

**3. ข้อใดไม่ใช่ ภาวะแทรกซ้อนที่เกิดจากการตั้งครรภ์**

ก. เอดส์

ข. ฟันผุ

ค. หลอดเลือดขอด

ง. ความดันโลหิตสูง

**4. ถ้าต้องการคุมกำเนิดครั้งเดียวแต่สามารถคุมกำเนิดได้นาน 3 เดือนควรใช้วิธีใด**

ก. การใส่ห่วงอนามัย

ข. การฉีดยาคุมกำเนิด

ค. การกินยาเม็ดคุมกำเนิดฉุกเฉิน

ง. การกินยาเม็ดคุมกำเนิดชนิดฮอร์โมนรวม

**5. ข้อใดเป็นการป้องกันตนเองมิให้ตกอยู่ในสถานการณ์เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์**

ก. การไม่มีคู่รักในวัยเรียน

ข. การแสดงความเสมอภาคทางเพศ

ค. การไม่ยู่ในที่ลับตากับเพศตรงข้าม

ง. การสร้างความสัมพันธ์กับเพศตรงข้าม

**6. การคุมกำเนิดวิธีใด ป้องกันและควบคุมไม่ให้ไข่ตกจากรังไข่**

ก. การทำหมัน

ข. การใส่ห่วงอนามัย

ค. การใช้คุมยางอนามัย

ง. การใช้ยาเม็ดคุมกำเนิด

**7. การคุมกำเนิดวิธีใด ได้ผลน้อยที่สุด ถ้าฝ่ายหญิงมีประจำเดือนมาไม่สม่ำเสมอทุกเดือน**

ก. ใส่ห่วงอนามัย

ข. นับวันปลอดภัย

ค. กินยาคุมกำเนิด

ง. ฉีดยาคุมกำเนิด

**8. ถ้าถูกล่วงเกินหรือถูกลวนลามทางเพศ ควรปฏิบัติตนอย่างไรเป็นอันดับแรก**

ก. ลุกหนีทันที

ข. ปฏิเสธแสดงทีท่าไม่พอใจ

ค. ว่ากล่าวด้วยถ่อยคำที่รุนแรง

ง. บอกครู พ่อแม่ หรือผู้ปกครอง

**9. ถ้ามีประจำเดือนวันแรกในวันที่ 30 กันยายน การมีเพศสัมพันธ์วันใดจะทำให้มีโอกาสตั้งครรภ์ได้น้อยที่สุด**

ก. 15 กันยายน

ข. 4 ตุลาคม

ค. 9 ตุลาคม

ง. 14 ตุลาคม

**10. การแข่งขันกีฬาประเภทลู่ ข้อใดเป็นการแข่งขันในระยะกลาง**

ก. วิ่ง 200 เมตร

ข. วิ่ง 400 เมตร

ค. วิ่ง 800 เมตร

ง. วิ่ง 10,000 เมตร

**11. กิจกรรมในข้อใดเป็นกิจกรรมนันทนาการ**

ก. ร้องเพลงคาราโอแกะในบ้าน

ข. เล่นตลกในรายการโทรทัศน์

ค. เข้าแข่งขันกีฬาในการแข่งขันกีฬาเอเซียนเกมส์

ง. เข้าร่วมประชุมการจัดกิจกรรมของโรงเรียนเนื้องในวันเด็ก

**12. นักเรียนควรเลือกเล่นกีฬาชนิดใดเพื่อพัฒนาสุขภาพกายได้ดีที่สุด**

ก. ยิงธนู

ข. ว่ายน้ำ

ค. หมากรุก

ง. ทุ่มน้ำหนัก

**13. การปฏิบัติตนในฐานะผู้ชมกีฬาบาสเกตบอลข้อใด แสดงถึงความมีน้ำใจนักกีฬามากที่สุด**

ก. ปรมมือเมื่อเห็นด้วยกับการตัดสินของกรรมการ

ข. ปรบมือให้เมื่อผู้เล่นฝ่ายหนึ่งฝ่ายใดยิงลูกเข้าห่วง

ค. ส่งเสียงโห่ร้องเมื่อผู้เล่นฝ่ายที่ตนเซียร์ยิงลูกไม่เข้าห่วง

ง. ปรบมือให้เมื่อผู้เล่นของทีมฝ่ายตรงข้ามยิงลูกไม่เข้าห่วง

**14. ในการแข่งขันกีฬาฟุตบอล ด.ช ชวิน ถูกคู่แข่งเจตนาทำฟาวล์ ภายหลังคู่แข่งขันได้กล่าวขอโทษกับ ด.ช ชวิน ถ้านักเรียนเป็น ด.ช ชวิน จะทำอย่างไร**

ก. ต่อว่าเล็กน้อย แล้วยกโทษให้

ข. ยกโทษให้ เพราะไม่อยากมีเรื่อง

ค. ยกโทษให้ เพื่อให้เพื่อนๆชื่นชม

ง. ยกโทษให้ เพราะเป็นการเล่นกีฬา

**15. คุณยายควรเลือกดูตนเองอย่างไรเพื่อป้องกันโรคความดันโลหิตสูง**

ก. รับประทานข้าวขาหมู / ออกกำลังกาย 4 วันต่อสัปดาห์ / อ่านหนังสือพิม

ข. รับประทานข้าวเหนียวส้มตำ / ออกกำลังกาย 1 วันต่อสัปดาห์ / เล่นหมากรุก

ค. รับประทานสลัดผักผลไม้รวม / ออกกำลังกาย 3 วันต่อสัปดาห์ / รดน้ำต้นไม้

ง. รับประทานข้าวหมูทอดกระเทียม / ออกกำลังกาย 2 วันต่อสัปดาห์ / ร้องเพลงคาราโอแกะ

**16. ถ้านักเรียนเดินจากโรงเรียนกลับบ้านเป็นระยะทาง 2 กิโลเมตรโดยไม่หยุดทุกวันเป็นเวลา 1 เดือน จะส่งผมต่อสมรรถภาพทางกายต้านใดมากที่สุด**

ก. ด้านความเร็ว

ข. ด้านความทนทานของกล้ามเนื้อ

ค. ด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

ง. ด้านความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิต

**17. ถ้านักเรียนต้องการพัฒนาสมรรถภาพด้านความอ่อนตัว นักเรียนควรเลือกกิจกรรมในข้อใด**

ก. ดึงข้อ

ข. วิ่งซิกแซ็ก

ค. กระโดดเข่าแตะอก

ง. นั่งแยกเท้าก้มแตะสลับ

**18. ถ้านักเรียนต้องการทราบสมรรถภาพทางกายด้านพลังกล้ามเนื้อของตนเองนักเรียนควรเลือกวิธีการทดสอบแบบใด**

ก. ยืนกระโดดไกล แล้ววัดระยะทางที่ทำใด้เป็นเซนติเมตร

ข. วิ่งเร็ว ระยะทาง 50 เมตร แล้วจับเวลาที่ทำใด้เป็นวินาที

ค. เดิน/วิ่ง ระยะทาง1,600 เมตร แล้วจับเวลาที่ทำใด้เป็นนาที

ง. วิ่งกลับตัว ระยะ 5 เมตร ในเวลา 15 วินาที แล้ววัดะยะทางที่ทำใด้เป็นเมตร

**19. ผู้ที่มีร่างกายเจริญเติบโตต่ำกว่าปกติเรียนรู้ช้า ผมเปราะและร่วงง่าย ควรรับประทานอาหารข้อใดเพิ่มขึ้น**

ก. ผัก

ข. กะทิ

ค. ผลไม้

ง. นม ไข่

**20. กิจกรรมใดทำให้เกิดการปรับเปลี่ยนฟฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพในชุมชนได้ชัดเจนมากที่สุด**

ก. จัดกิจกรรมเดิน - วิ่งของคนในชุมชน

ข. คิดคำขวัญรณรงค์ให้กับคนในชุมชนตระหนักในการดูแลสุขภาพ

ค. แจกแผ่นพับตามบ้านเพื่อรณรงค์ให้คนในชุมชนรักษาสุขภาพ

ง. จัดรายการเลียงตามสายเพื่อประชาสัมพันธ์ข่าวสารด้านสุขภาพ

**21. ขั้นตอน การออกกำลังกาย ข้อใดถูกต้อง**

ก. เดินช้า 10 นาที เดินเร็ว 30 นาที

ข. เดินเร็ว 30 นาทีเดินช้าลง 10 นาที

ค. บริหารร่างกาย 10 นาที เดินเร็ว 30 นาที

ง. บริหารร่างกาย 5 นาที เดินเร็ว 30 นาที เดินช้า 5 นาที

**22. การคลายอุ่นร่างกายหลักการออกกำลังกาย ข้อใดถูกต้อง**

ก. นวดกล้ามเนื้อเบาๆ

ข. วิ่งเร็วๆ600 - 800 เมตร

ค. เดินสบายๆ 600 - 800 เมตร

ง. นอนหงายราบกับพื้น 10 นาที

**23. สัญญาณอันตรายสำหรับผู้ที่ออกกำลังกายคือข้อใด**

ก. แน่นหน้าอก

ข. เหงื่อออกมาก

ค. หิวกระหายน้ำ

ง. หายใจถี่และแรง

**24. ใครมีโอกาสเกิดอุบัติเหตุจากการทำงานกับเครื่องจักรมากที่สุด**

ก. โจ ทำงานอย่างรวดเร็ว

ข. โดม หยอกล้อกับเพื่อนขณะทำงาน

ค. บี สวมรองเท้าแตะมาทำงาน

ง. แก้ว ไม่รับประทานอาหารก่อนมาทำงาน

**25. เมื่อมีความคิดเห็นไม่ตรงกับเพื่อนควรปฏิบัติอย่างไร**

ก. พูดโน้มน้าวให้เพื่อนเห็นด้วย

ข. ไม่แสดงความคิดเห็นเรื่องนั้นอีก

ค. เปลี่ยนใจไปเห็นด้วยกับความคิดเห็นของเพื่อน

ง. แสดงเหตุผลประกอบความคิดเห็นให้เพื่อนตัดสินใจ

**26. นักเรียนควรปฏิบัติอย่างไรเพื่อลดความรุนแรงในครอบครัว เมื่อผู้ปกครองไม่อนุญาติให้ไปต่างจังหวัดกับเพื่อน**

ก. พยายามต่อรองขอไปให้ได้

ข. โทรศัพย์บอกเพื่อนว่าไปไม่ได้

ค. ไปขออนุญาตคุณปู่คุณยายแทน

ง. แสดงความไม่พอใจ และเก็บตัวในห้องนอน

**27. ความรุนแรงข้อใด ที่ทำร้ายทางจิตใจโดยตรง**

ก. การทุบตี

ข. การด่าทอ

ค. การบังคับ

ง. การทะเลาะวิวาท

**28. การปฏิบัติในข้อใด สามารถแก้ปัญหาความรุนแรงในครอบครัวได้มากที่สุด**

ก. พูดคุย

ข. ไปทัศนศึกษา

ค. ช่วยเหลืองานบ้าน

ง. ชมโทรทัศน์รายการเดียวกัน

**29. ถ้าอยากทำลายวงจรชีวิตยุงลายภายในบ้าน วิธีใดสามารถทำได้ง่ายที่สุด**

ก. สร้างเครื่องกำจัดยุง

ข. ซื้อเครื่องซ็อร์ตด้วยไฟฟ้า

ค. ไม่ให้มีแหล่งน้ำขังภายในบ้าน

ง. เอาปลาหางนกยูงมาปล่อยบริเวณที่มีน้ำขัง

**30. ผู้ที่ชอบรับประทานอาหารประเภทของทอดและขนมขบเคี้ยวระหว่างมื้อจะมีโอกาสเป็นโรคใด**

ก. อ้วน

ข. ตับอักเสบ

ค. มะเร็งลำใส้

ง. กระเพาะอาหาร

**31. เหตุผลข้อใดสำคุญที่สุดในการดูแลรักษาความสะอาดด้วยการล้างมือ**

ก. เป็นสุขนิสัยที่ทุกคนต้องปฏิบัติ

ข. เสริมสร้างความแข็งแรงให้ร่างกาย

ค. ลดปริมาณสิ่งสกปรกที่อยู่บนร่างกาย

ง. ป้องกันการติดต่อเชื้อโรคทางการสัมผัส

**32. บริเวณใดที่สะดวกและเหมาะที่สุดในการจับชีพจรบุคคลทั่วไป**

ก. คอ

ข. ข้อมือ

ค. ข้อพับที่ข้อศอก

ง. ข้อพับใต้หัวเข่า

**33. การปฏิสนธิ หมายถึงข้อใด**

ก. การเกิดของทารก

ข. การที่ชายและหญิงมีเพศสัมพันธ์กัน

ค. การเจริญเติบโตของไข่ที่ได้รับการผสมจากเชื้ออสุจิแล้ว

ง. การที่ตัวอสุจิของฝ่ายชายเข้าไปผสมพันธ์กับไข่ของฝ่ายหญิง

**34. การปฎิบัติตนขอววัยรุ่น ข้อใดเหมาะสมกับวัยมากที่สุด**

ก. วันนา รับประทานอาหารประเภทผักและผลไม้มากที่สุด

ข. เพ็ญศรี ออกกำลังกายและงดอาหารเย็นเพื่อลดความอ้วน

ค. ดำรง นอนในเวลา 01.00 - 09.00 น รวม 8 ชั่วโมงทุกวัน

ง. มานี รับประทานอาหารครบ 5 หมู่ แต่ไม่รับประทานผลไม้บางชนิด

**35. ข้อใดคือการเปลี่ยนแปลงที่เด่นชัดในวัยรุ่นชาย**

ก. ไหล่กว้างขึ้น

ข. สะโพกขยายออก

ค. สะสมไขมันมากขึ้น

ง. เสียงแหลมหรือสูงขึ้น

**36. กีฬาประเภทใด ช่วยสร้างเสริมสมาธิให้กับผู้เล่นมากที่สุด**

ก. แชร์บอล

ข. หมากฮอส

ค. วอลเล่ย์บอล

ง. เทเบิลเทนนิส

**แบบปรนัย 6 ตัวเลือก แต่ละข้อมีคำตอบที่ถูกต้อง 2 คำตอบ**

**จำนวน 2 ข้อ ข้อละ 5 คะแนน**

**(ตอบถูก 1 คำตอบได้ 2.5 คะแนน) รวม 10 คะแนน**

**37. สัญญาณชีพข้อใด แสดงถึงความผิดปกติ**

ก. หายใจนาทีละ 72 ครั้ง

ข. ชีพจรเต้นนาทีละ 20 ครั้ง

ค. อุณหภูมิ 37 องศาเซลเซียส

ง. เด็กทารกมีอัตราการเต้นของชีพจรมากกว่าผู้ใหญ่

จ. ความดันโลหิตขณะหัวใจบับตัว 120 มิลลิเมตรปรอท

ฉ. ความดันโลหิตขณะหัวใจคลายตัว 80 มิลลิเมตรปรอท

**38. กิจกรรมใดใช้ทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานเท่านั้น**

ก. เต้นรำ

ข. ตีลังกา

ค. ม้วนหลัง

ง. กระโดดเชือก

จ. สไลด์ซ้าย - ขวา

ฉ. ขว้างลูกฟุตบอล