



แบบทดสอบ Pre O-NET

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ปีการศึกษา 2554

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปทุมธานี เขต 2
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

คำชี้แจงแบบทดสอบสุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

1. แบบทดสอบฉบับนี้มี 38 ข้อ คะแนน 100 คะแนน ให้อเวลาทำแบบทดสอบ 40 นาที
2. แบบทดสอบจะแบ่งเป็น 2 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบบรรยาย 1 คำตอบ : เลือกคำตอบที่ถูกที่สุดเพียง 1 คำตอบ

ข้อ 1-36 ข้อละ 2.5 คะแนน คะแนนเต็ม 90 คะแนน

วิธีตอบ ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงคำตอบเดียว โดยระบายทับหมายเลขที่ตรงกับตัวเลือกที่ต้องการในกระดาษคำตอบ

ส่วนที่ 2 แบบบรรยายมากกว่า 1 คำตอบ : เลือกคำตอบที่ถูกหลายคำตอบ

ข้อ 37-38 ข้อละ 5 คะแนน คะแนนเต็ม 10 คะแนน

วิธีตอบ ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องซึ่งมีมากกว่า 1 คำตอบ โดยระบายทับหมายเลขที่ตรงกับตัวเลือกที่ต้องการในกระดาษคำตอบ

ห้ามทำข้อสอบจนกว่ากรรมการคุมสอบจะอนุญาต

ส่วนที่ 1 แบบบรรยาย 1 คำตอบ : เลือกคำตอบที่ถูกที่สุดเพียง 1 คำตอบ

(ข้อ 1-36 ข้อละ 2.5 คะแนน คะแนนเต็ม 90 คะแนน)

1. คนวัยสูงอายุมักมีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวาน มากกว่าวัยรุ่น เพราะสาเหตุใด
 - 1) ร่างกายทำงานน้อยลง จึงทำให้ขับน้ำตาลออกมาได้น้อย
 - 2) ร่างกายสะสมน้ำตาลมากขึ้น
 - 3) ฮอร์โมนอินซูลินลดลง
 - 4) การรับประทานอาหารประเภทแป้งและน้ำตาลมากขึ้น

2. การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย อารมณ์และความรู้สึก ของวัยรุ่น มีผลมาจากอะไร
 - 1) การเลี้ยงดูของครอบครัว
 - 2) พฤติกรรมของตนเอง
 - 3) การทำงานของต่อมไร้ท่อ
 - 4) การทำงานของต่อมไทมัส

3. สังคมเสมือนจริงในปัจจุบันมีผลอย่างไรต่อวัยรุ่น
 - 1) ทำให้วัยรุ่นหลงใหลเกิดภาวะแยกตัวออกจากสังคมปกติ
 - 2) ทำให้อยากเล่นไปเรื่อยๆ
 - 3) ทำงานต่างๆ ได้ช้าลง
 - 4) สนใจสิ่งแวดล้อมมากขึ้น

4. ไม่สนใจการเรียนจากคำพูดที่ว่า “วัยรุ่นไทยในปัจจุบันชอบเล่นอินเทอร์เน็ตมากขึ้น จนไม่ได้กิน ไม่ได้นอน”

นักเรียนคิดว่าคำพูดนี้มีผลต่อเยาวชนไทยหรือไม่ และมีผลอย่างไร

 - 1) มีผล เพราะทำให้อัตราการเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่นลดลง
 - 2) มีผล เพราะจะทำให้การเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่นลดลง
 - 3) ไม่มีผล เพราะวัยรุ่นไทยเชื่อฟังพ่อแม่
 - 4) ไม่มีผล เพราะร่างกายแข็งแรงอยู่แล้ว

5. สื่อโฆษณาเกี่ยวกับสุขภาพมีความสำคัญอย่างไร
 - 1) มีอิทธิพลต่อผู้ชายที่จะให้สินค้าสุขภาพขายได้ในตลาด
 - 2) มีอิทธิพลต่อผู้ค้าส่งสินค้าสุขภาพที่จะนำไปใช้
 - 3) มีอิทธิพลต่อผู้ค้าคนกลางที่จะนำสินค้าส่งต่ออย่างมั่นใจ
 - 4) มีอิทธิพลต่อทัศนคติจิตใจและพฤติกรรมที่ผู้บริโภคจะนำไปเลือกซื้อสินค้า

6. ข้อความจากอินเทอร์เน็ต “ผลิตภัณฑ์ เสริมอาหารเพื่อผิวขาว ขาวขึ้นภายใน 1-2 เดือน ขาวผ่องอมชมพู เหมือนพรินต์ตี้ ด้วยกลูตาไธโอนเพียง 100% อยากผิวสวยเหมือนดารา กลูตาไธโอน ช่วยคุณได้ ผิวขาวสวยทั่วเรือนร่างเห็นผลทันตาใน 3 วัน ด้วยกลูตาไธโอนแบบฉีด” จากข้อความนี้ นักเรียนคิดว่ามีผลต่อสุขภาพอย่างไร
 - 1) รับประทานแล้วคงขาวจริง ถึงได้โฆษณาในอินเทอร์เน็ตได้
 - 2) วัยรุ่นหญิงต้องซื้อมาใช้เพื่อให้ตัวเองสวยขึ้น
 - 3) เห็นเพื่อนซื้อมาใช้แล้วก็ขาวขึ้น ก็ซื้อมาใช้ตามเพื่อน
 - 4) ถ้าใช้แล้วจะเกิดผลข้างเคียงต่อสุขภาพหรือไม่

7. ข้อใดเป็นโรคที่ไม่ได้ติดต่อทางกรรมพันธุ์
- 1) โรคธาลัสซีเมีย
 - 2) โรคไวรัสตับอักเสบบี
 - 3) โรคเบาหวาน
 - 4) โรคคาวาชิชิโนโร
8. ข้อใดเป็นการดูแลสุขอนามัยทางเพศของชายและหญิงที่ถูกต้อง
- 1) ไม่สำส่อนทางเพศ
 - 2) รักษาความสะอาดให้สม่ำเสมอ
 - 3) ใช้สารที่โฆษณาในโทรทัศน์มาทำความสะอาดในที่ลับเฉพาะ
 - 4) สวมกางเกงในทุกครั้งก่อนออกนอกบ้าน
9. ข้อใดเป็นผลกระทบของสารเสพติดที่มีต่อมารดาและทารกในครรภ์
- 1) ทารกทุกคนที่คลอดออกมาจะมีอวัยวะครบ 32 ประการ
 - 2) มารดาสามารถเลี้ยงดูบุตรได้เหมือนกับคนอื่น ๆ
 - 3) ทำให้เกิดภาวะเลือดออกทางช่องคลอด หรือคลอดก่อนกำหนดได้
 - 4) ทารกที่คลอดออกมาจะมีพัฒนาการปกติ
10. ทารกที่คลอดออกมาและมีโอกาสเสี่ยงที่จะเป็นโรคหอบหืด เกิดจากปัจจัยในข้อใด
- 1) มารดาติดเหล้า
 - 2) มารดาอยู่ในสภาพแวดล้อมที่เป็นมลพิษ
 - 3) มารดาติดเชื้อโรคบางโรค ทำให้ลูกเป็นโรคด้วย
 - 4) มารดาสูบบุหรี่ในชีวิตประจำวัน
11. วันหนึ่งสุดาไปหาเพื่อนที่บ้าน แต่ไม่พบเพื่อน กลับพบว่าพ่อและแม่ของสุดากำลังทะเลาะกันอย่างรุนแรงถึงขั้นใช้กำลัง ถ้านักเรียนเป็นสุดา นักเรียนจะทำอย่างไร
- 1) รีบกลับบ้านเพราะกลัวลูกหลง
 - 2) โทรบอกให้สุดารีบกลับมาดูพ่อแม่ของตนเอง
 - 3) รีบบอกป้าและลุงของสุดาที่อยู่ข้างบ้านให้มาดู
 - 4) โทรแจ้งตำรวจให้มาจัดการกับพ่อของสุดา
12. ในการวิ่งผลัด 4 x100 เมตร การรับ - ส่งไม้วิ่งผลัด ข้อใดปฏิบัติได้ถูกต้องที่สุด
- 1) ไม้ 1 ส่งซ้าย ไม้ 2 รับขวา ไม้ 3 ส่งซ้าย ไม้ 4 รับซ้าย
 - 2) ไม้ 1 ส่งซ้าย ไม้ 2 รับซ้าย ไม้ 3 ส่งขวา ไม้ 4 รับขวา
 - 3) ไม้ 1 ส่งขวา ไม้ 2 รับขวา ไม้ 3 ส่งซ้าย ไม้ 4 รับซ้าย
 - 4) ไม้ 1 ส่งขวา ไม้ 2 รับซ้าย ไม้ 3 ส่งขวา ไม้ 4 รับซ้าย

13. ข้อใดระบุจำนวนผู้เล่นและการแข่งขันไม่ถูกต้อง

จำนวนผู้เล่นที่สัมพันธ์กับชนิดกีฬา

ชนิดกีฬา	จำนวนผู้เล่น	การแข่งขัน
วอลเลย์บอล	6 คน	แข่งขันเซตละ 25 คะแนน
ตะกร้อ	3 คน	แข่งขันเซตละ 21 คะแนน
บาสเกตบอล	5 คน	แข่งขัน 4 ช่วง ช่วงละ 10 นาที
ฟุตบอล	11 คน	แข่งขัน 2 ครั้งๆ ละ 45 นาที

- | | |
|---------------|--------------|
| 1) วอลเลย์บอล | 2) บาสเกตบอล |
| 3) ฟุตบอล | 4) ตะกร้อ |

14.ขณะออกกำลังกาย ควรหยุดทันทีเมื่อเกิดอาการในข้อใด

- | | |
|----------------------|---------------------------|
| 1) เหนื่อยหอบ | 2) กระจายน้ำ |
| 3) เจ็บแน่นที่หน้าอก | 4) หายใจแรง หัวใจเต้นเร็ว |

15.ขั้นตอนการออกกำลังกายในข้อใดมีการเรียงลำดับการออกกำลังกายได้ถูกต้อง

- | | |
|-----------------------------------|-----------------------------------|
| 1) Warm up / Exercise / Cool down | 2) Cool down / Warm up / Exercise |
| 3) Exercise / Warm up / Cool down | 4) Warm up / Cool down / Exercise |

16.ใครปฏิบัติตนในการยกของหนักที่วางอยู่กับพื้นได้ถูกต้อง

- | | |
|-------------------------------------|-------------------------------------|
| 1) ยืนก้มและใช้ 2 มือยกของ | 2) นั่งย่อเข่าแล้วจึงใช้ 2 มือยกของ |
| 3) นั่งชันเข่าแล้วยกของด้วยมือเดียว | 4) นั่งคุกเข่าแล้วยกของด้วยมือเดียว |

คำชี้แจง อ่านข้อความต่อไปนี้ แล้วตอบคำถามให้ถูกต้อง

“การหดตัวของกล้ามเนื้ออย่างรุนแรงติดต่อกันเป็นเวลานาน ทำให้เกิดการเจ็บปวดเนื่องจากการหดตัวของกล้ามเนื้อที่เกินขีดจำกัดนานกว่าปกติ”

17.จากข้อความนี้เกิดอะไรขึ้นกับกล้ามเนื้อ และจะช่วยเหลืออย่างไร

- | | |
|--------------------------|------------------------------------------|
| 1) การบวม | ใช้น้ำเย็นประคบในบริเวณที่เป็น |
| 2) ความเมื่อยล้า | ใช้น้ำร้อนประคบในบริเวณที่เป็น |
| 3) ตะคริว | ให้ยืดกล้ามเนื้อ ทายาแก้ปวด ประคบน้ำอุ่น |
| 4) การหดตัวของกล้ามเนื้อ | ใช้นานวดที่ร้อนๆ ทา ก่อนไปหาแพทย์ |

18.กิจกรรมนันทนาการในข้อใดที่สร้างเสริมสุขภาพทางด้านจิตใจ

- | | |
|------------------------------------|-------------------------------------------|
| 1) เดินรำ ช่วยแม่ขายของ สะสมแต้มปี | 2) เล่นปีปิกัน เล่นอินเทอร์เน็ต ไปสวนสนุก |
| 3) เดินรำ เรียนลูกเสือ เล่นดนตรี | 4) แข่งฟุตบอล วាយน้ำ ขายพวงมาลัย |

19.ในสัปดาห์นี้ นภาพรณี เรียนหนักมาก รู้สึกมีอาการเมื่อยล้าทางสมอง นภาพรณีควรเลือกกิจกรรมนันทนาการประเภทใด

- | | |
|-------------|------------------|
| 1) ร้องเพลง | 2) ชมภาพยนตร์ไทย |
| 3) แข่งรถ | 4) เล่นหมากฮอส |

20.ข้อใด **ไม่ใช่** ความหมายของกิจกรรมนันทนาการ

- | | |
|------------------------------------------|---------------------------------------|
| 1) กิจกรรมที่ทำให้เรามีความสุข | 2) กิจกรรมที่ไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน |
| 3) กิจกรรมที่ทำในยามว่างก่อให้เกิดรายได้ | 4) กิจกรรมที่ทำในเวลาว่าง |

21.การกระทำในข้อใดถือว่าขาดมารยาทในการเล่นกีฬามากที่สุด

- | | |
|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| 1) บอม ส่งลูกแบดมินตัน ให้คู่ต่อสู้โดยใช้ไม้แบดส่ง | 2) บอย ใช้เท้าเล่นวอลเลย์บอล |
| 3) บอล ใช้เท้าเตะลูกวอลเลย์บอลส่งให้คู่ต่อสู้ | 4) บาส ใช้เท้าเตะบอลออกเมื่อเห็นเพื่อนบาดเจ็บ |

- 22.เมื่อนักเรียนเกิดอุบัติเหตุจากการเล่นกีฬา ข้อเท้าบวม นักเรียนจะมีวิธีการปฐมพยาบาลตามข้อใดจึงจะถูกต้องที่สุด
- 1) ประคบด้วยน้ำอุ่นทันที
 - 2) ประคบเย็น
 - 3) ใช้น้ำเย็นบีบบริเวณที่บวม
 - 4) เล่นกีฬาต่อไปไปปล่อยไว้เดี๋ยวก็หายเอง
- 23.ถ้านักเรียนต้องการออกกำลังกายเพื่อให้ร่างกายแข็งแรง และมีสมาธิดีขึ้น ควรเลือกเข้ากิจกรรมใด
- 1) วิ่งเหยาะ
 - 2) เต้นแอโรบิก
 - 3) รำไม้พลอง
 - 4) โยคะ
- 24.ในการแข่งขันกีฬาบาสเกตบอลผู้เล่นทีมรุกต้องทำการรุกภายในเวลาที่กำหนดไว้ในแดนคู่ต่อสู้ตามเวลาข้อใด
- 1) 3 วินาที
 - 2) 12 วินาที
 - 3) 24 วินาที
 - 4) 30 วินาที
- 25.การพัฒนาในการใช้ลำตัวบังคับคู่ต่อสู้เป็นการฝึกการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลรูปแบบใด
- 1) การเลี้ยงด้วยความเร็ว
 - 2) การเลี้ยงด้วยวิธีหลากหลาย
 - 3) การเลี้ยงหลอกล่อหลบหลีก
 - 4) การเลี้ยงเพื่อครอบครอง
- 26.การวิ่งเก็บของเป็นการทดสอบสมรรถภาพของร่างกายในด้านใด
- 1) ความว่องไวของสมอง
 - 2) ความทนทานของกล้ามเนื้อขา
 - 3) ความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อแขน
 - 4) ความคล่องแคล่วในการเปลี่ยนทิศทาง
- 27.บุคคลใดมีสมรรถภาพทางกายดีที่สุด
- 1) จี๊วเหนื่อยเร็วหายเหนื่อยช้า
 - 2) จอยเหนื่อยช้าแต่หายเหนื่อยเร็ว
 - 3) จิตเหนื่อยช้าและหายเหนื่อย
 - 4) จำเหนื่อยเร็วแต่หายเหนื่อยช้า
- 28.นักเรียนควรเลือกอาหารสดข้อใดจึงจะปลอดภัยและมีประโยชน์ที่สุด
- 1) ไข่ไก่ หน่อไม้ดอง ลูกชิ้นหมูแดง
 - 2) ไข่ไก่ ผักกาดขาว ปลาหู
 - 3) เนื้อหมู ผักกาดดอง กุนเชียงสีแดง
 - 4) เนื้อหมู ลูกชิ้นแดง ไข่ไก่
- 29.ในการเลือกซื้ออาหารโดยคำนึงถึงการประโยชน์และประโยชน์สูงสุด นักเรียนมีหลักการในการเลือกอย่างไร
- 1) เชื่อตามคำโฆษณา
 - 2) เชื่อตามคำแนะนำในแผ่นโฆษณา
 - 3) ศึกษาจากฉลากแนะนำอาหาร
 - 4) เลือกตามคำแนะนำของแพทย์
- 30.แนวทางการแก้ไขปัญห สุขภาพในชุมชนแออัดต้องคำนึงถึงเรื่องใดเป็นเรื่องแรก
- 1) ที่พักอาศัย
 - 2) สร้างสวนสาธารณะ
 - 3) ให้ความรู้ด้านสุขอนามัย
 - 4) มีความสำคัญทุกข้อ

- 31.นักเรียนจะวางแผนในการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายสำหรับตนเองในข้อใดถูกต้อง
- 1) ทดสอบสมรรถภาพกายก่อน ออกกำลังเพื่อสร้างเสริม ทดสอบสมรรถภาพกายหลัง เปรียบเทียบ
 - 2) ทดสอบสมรรถภาพกายก่อน ออกกำลังเพื่อสร้างเสริม เปรียบเทียบ ทดสอบสมรรถภาพกายหลัง
 - 3) ทดสอบสมรรถภาพกายก่อน ทดสอบสมรรถภาพกายหลัง ออกกำลังเพื่อสร้างเสริม เปรียบเทียบ
 - 4) ทดสอบสมรรถภาพกายก่อน ออกกำลังเพื่อสร้างเสริม เปรียบเทียบ
- 32.ปัจจัยที่สำคัญที่สุดในการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายของแต่ละบุคคลคือข้อใด
- 1) น้ำหนัก อายุ เวลา
 - 2) อายุ ความพร้อมของร่างกาย
 - 3) เวลา ความพร้อมของร่างกาย
 - 4) ความพร้อมของร่างกาย น้ำหนัก
- 33.ขณะโดยสารรถเมล์กลับบ้าน นักเรียนรู้สึกมีอาการหน้ามืดวิงเวียนศีรษะ ใจสั่นคล้ายเป็นลม เพื่อนบอกว่านักเรียนหน้าซีดมาก นักเรียนจะช่วยเหลือตนเองอย่างไรในขณะนั้น
- 1) ขอลงจากรถเมล์ในป้ายถัดไป
 - 2) ขอยาตามจากเพื่อนๆ หรือคนอื่นๆ
 - 3) ขอนั่งนิ่งแล้วนั่งโดยเอาศีรษะก้มลง และชุกไว้ระหว่างเข่าทั้ง 2
 - 4) นั่งตัวตรง ให้เพื่อนช่วยพัดให้อากาศเย็นๆ
- 34.การช่วยชีวิตขั้นพื้นฐาน (ซี.พี.อาร์) ข้อใดเป็นลำดับขั้นตอนที่ถูกต้อง
- 1) ประเมินความรู้สึกตัว เปิดทางเดินหายใจ ตรวจการหายใจ นวดหัวใจ เป่าปาก
 - 2) ประเมินความรู้สึกตัว เปิดทางเดินหายใจ ตรวจการหายใจ เป่าปาก นวดหัวใจ
 - 3) ประเมินความรู้สึกตัว ตรวจการหายใจ เปิดทางเดินหายใจ นวดหัวใจ เป่าปาก
 - 4) ประเมินความรู้สึกตัว ตรวจการหายใจ เปิดทางเดินหายใจ เป่าปาก นวดหัวใจ

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านข้อความต่อไปนี้ แล้วตอบคำถาม ข้อ 35 – 36 เพียงคำตอบเดียว

เมื่อเยาวชนผจญอิทธิพลของสื่อ

ขณะนี้พฤติกรรมของวัยรุ่นไทยนั้นน่าห่วงมากเป็นพฤติกรรมที่ขาดความรับผิดชอบ ขาดจิตสำนึกในสิ่งชั่วดี หมกมุ่นในสิ่งที่ชั่วร้ายทั้งปวง ไม่ว่าจะเป็นพนันบอล สื่อลามก เพศสัมพันธ์ เทียวเตรกกลางคืน ใช้จ่ายฟุ่มเฟือย นอกจากนี้ มีสิ่งที่ไม่เหมาะสมรอบตัวเยาวชน อาทิ ลัทธิปัจเจกชนนิยม และสิทธิมนุษยชน อิทธิพลของสื่อ สิทธิมนุษยชน และปัจเจกชนนิยม คือความเป็นตัวของตัวเอง ทำให้หลายๆ คนต่อต้านการควบคุม และมองว่าการควบคุมคือการลิดรอนสิทธิมนุษยชน แปลว่าเราทำอะไรก็ได้ หลากๆ คนมองว่า กฎหมายคือสิ่งที่สูงสุดแล้วก็จัดระเบียบสังคมที่ผ่านมามีประโยคที่น่ากลัวมากก็คือ “ผิดกฎหมายหรือเปล่า ถ้าผิดกฎหมายแล้วค่อยมาว่ากัน ถ้าไม่ผิดกฎหมายไม่ต้องมาพูด” ถ้าคิดว่าจัดระเบียบด้วยกฎหมายอย่างเดียว นี่คือการเข้าใจผิด สังคมไทยเราจัดระเบียบด้วยกฎหมาย ขนบธรรมเนียมประเพณี จริยธรรม ศีลธรรม การมองชีวิตต้องมองหลายอย่าง การแต่งเนื้อแต่งตัวแบบนี้ไม่ผิดกฎหมาย แต่ผิดธรรมเนียม ผิดจารีตหรือต่ำกว่าบรรทัดฐาน ขาดคุณธรรม ฉะนั้นควรตระหนักว่าอย่าอ้างกฎหมายอย่างเดียว ในการที่จะจัดระเบียบชีวิตของเรา บางครั้งสิ่งที่ถูกกฎหมาย แต่ไม่เหมาะสม ผิดจารีตประเพณี ขนบธรรมเนียม หรือผิดบรรทัดฐาน ก็ไม่ควรทำ กระทั่งวงสาธารณสุข มีความคิดจะติดตั้งตู้ขายถุงยางอนามัยอัตโนมัติในสถานศึกษา แน่แน่นอนว่าไม่ผิดกฎหมาย แต่ไม่สมควร ไม่เหมาะสม กระทั่งวงสาธารณสุขต้องการ

รณรงค์ให้วันวาเลนไทน์ มีการใช้ธงยางอนามัย 100 เปอร์เซ็นต์ นี่คือการคิดที่ไม่เหมาะสม ทำไมไม่รณรงค์ให้มีความรักอย่างปลอดภัย เพราะดีกว่ารณรงค์มีเซ็กส์อย่างปลอดภัย

อิทธิพลของสื่อ ขณะนี้เยาวชนกำลังแวดล้อมด้วยผู้ใหญ่ที่ทำมาหากินกับเด็ก กรณีที่เด็กมีพฤติกรรมไม่เหมาะสม ผู้ใหญ่บางคนออกมาพูดให้ท้ายเด็ก เช่น เขายังเป็นเด็ก ยังไม่มีวุฒิภาวะ คิดไม่เป็น เป็นเรื่องของวัย เป็นแพชั่นชั่วคราว ชั่วคราว โตขึ้นก็หายไปเอง นี่คือ ผู้ใหญ่ที่หาเสียงกับเด็กเพราะกลัวว่าเด็กจะเกลียดชัง น่องๆ อย่าไปหลงไหลได้ปลื้มที่ผู้ใหญ่บางคนหาหากินกับเด็ก ปกป้องเด็กสารพัดทุกเรื่อง เพราะมีนิทานอีสปเรื่องหนึ่งชื่อ พ่อแม่รังแกฉัน คือ การที่พ่อแม่ตามใจลูกในทุกเรื่อง จนกระทั่งไม่รู้ว่าจะอะไรผิด อะไรถูกโตมาลูกก็กลายเป็นคนชั่วร้าย ฉะนั้น บรรดาผู้ใหญ่ทั้งหลายที่ชอบพูดจาให้ท้ายพวกเด็กนี้ ต้องเรียกว่า คนแก่งแกเด็กจนเสียคน สิ่งแวดล้อมที่ต้องเผชิญในขณะนี้คือ สื่อประเภทต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นสื่ออิเล็กทรอนิกส์ สื่อสิ่งพิมพ์ ที่ถาโถมใส่เยาวชนอย่างหนัก เป็นสิ่งที่เยาวชนต้องเผชิญและตระหนักว่า สิ่งที่พบและได้เห็นนี้มีไว้เรียนรู้ และเลี่ยง ไม่ใช่เพื่อเลียนแบบ ที่พูดถึงสื่อและสภาพแวดล้อมต่างๆ นั้น ต้องการให้เห็นภาพของสังคมที่มีอิทธิพลรอบตัวเรา

ความรัก ความใคร่ของวัยรุ่น วัยรุ่นชายควรให้เกียรติผู้หญิงตลอดเวลา ไม่ควรมองผู้หญิงเป็นที่ผ่อนคลายทางเพศให้แก่เรา วัยรุ่นหญิงก็ควรบอกฝ่ายชาย ก็คือ สิ่งที่รักมากกว่าฝ่ายชายก็คือ พ่อแม่ และศักดิ์ศรีของความเป็นลูกผู้หญิง รวมถึงให้เกียรติคุณ ภูมิใจว่าผู้หญิงที่คุณกำลังรักมีศักดิ์ศรีแห่งลูกผู้หญิงอย่างแท้จริง ผู้หญิงอย่าไปตกหลุมรักของผู้ชายที่ว้ารักต้องให้ถ้าไม่ไหวจะไปเอาคนอื่น ผู้ชายแบบนี้จะต้องรีบปล่อยไปให้พ้นๆ จะได้ปลอดภัย สมัยนี้ การเป็นคู่นอนใครสักคนไม่ใช่เรื่องยากนัก การเป็นลูกสะใภ้และแม่คนยากกว่า และขอให้น้องผู้หญิงจำไว้ว่า ประวัติศาสตร์ลบไม่ได้ น่องๆ ผู้ชายควรภูมิใจที่ตนเองเป็นลูกผู้ชายตัวจริง คำว่า “ผู้ชาย” คือ มนุษย์ที่มีอวัยวะเพศเป็นชาย “ลูกผู้ชาย” คือ ผู้ชายที่มีจิตใจเป็นสุภาพบุรุษที่เกียรติตนเองและผู้อื่น ทุกคนรู้ว่าอารมณ์ทางเพศเป็นเรื่องธรรมชาติ แต่การระบายอารมณ์ไม่จำเป็นต้องทำร้ายใคร

ที่มาของข้อมูล : โดย รศ.ดร.เสวี วงษ์มณฑา นิตยสารหมอชาวบ้าน

35. อิทธิพลของสื่อมีผลในมุมมองบวกต่อนักเรียนอย่างไรบ้าง

- 1) เมื่อมีข่าวนักเรียนยกพวกตีกัน เลียนแบบได้เพราะเท่หัดดี
- 2) เรียนรู้ข่าว แล้วสืบหาข้อเท็จจริงเพื่อรู้ให้เท่าทัน
- 3) ถ้าเป็นเรื่องความสวย ความงามแล้วเชื่อถือได้เพราะสามารถโฆษณาได้
- 4) ดูคลิปไป แล้วนำไปลงในหน้า facebook ของตนเอง

36. ข้อใดเป็นปัจจัยหรือตัวแปรที่สำคัญที่ทำให้นักเรียนหลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรงเรื่องเพศในการแก้ปัญหา

- 1) อยากให้ปัญหานั้นหมดไป
- 2) ระวังอารมณ์ของตนได้
- 3) เป็นการตัดสินใจปัญหาที่เหมาะสม
- 4) ถูกทุกข้อ

ส่วนที่ 2 แบบบรรยาย หลาย คำตอบ คำตอบที่ถูกมีมากกว่า 1 คำตอบ

(ข้อ 37 – 38 ข้อละ 5 คะแนน คะแนนเต็ม 10 คะแนน)

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านข้อความต่อไปนี้ แล้วตอบคำถาม ข้อ 37-38 คำตอบที่ถูกมีมากกว่าหนึ่งคำตอบ คนไทยกับการดื่มสุรา

สุราเป็นเครื่องดื่มอีกชนิดหนึ่งที่นิยมอย่างแพร่หลายในสังคมไทย ทำให้สถิติการดื่มสุราของคนไทยเพิ่มมากขึ้นตลอดมา จากข้อมูลของผู้ดื่มสุราใน พ.ศ.2536 เทียบกับปัจจุบันพบว่ามีผู้ดื่มสุราเพิ่มมากขึ้นเป็น 6 เท่า ทั้งนี้เนื่องจากกลยุทธ์การโฆษณาประชาสัมพันธ์ในรูปแบบต่างๆ ที่เป็นการชักจูงใจทำให้เชื่อว่าสังคมให้การยอมรับ จึงทำให้มีผู้ดื่มสุราเพิ่มอย่างรวดเร็วโดยเฉพาะเยาวชน การที่เยาวชนดื่มสุรามีสาเหตุหลายประการ ได้แก่ ความอยากรู้อยากลอง อยากเข้าสังคม ค่านิยมที่ผิด เพื่อนชักชวน พฤติกรรมเลียนแบบคนดังหรือมีชื่อเสียง ต้องการให้เป็นที่ยอมรับในกลุ่ม อยากท้าทายและคึกคะนอง หาซื้อได้ง่าย ผลจากการโฆษณา ปัญหาส่วนตัว อยู่ภายใต้สิ่งแวดล้อมและตัวอย่างที่ไม่ดี มีความเชื่อผิดๆ เกี่ยวกับสุราและการรู้เท่าไม่ถึงการณ์ จากการศึกษาพฤติกรรมการดื่มสุราของเยาวชนพบว่าเยาวชนชายดื่มสุรามากกว่าเยาวชนหญิงหลายเท่า เยาวชนชายอายุ 14 ปีจะดื่มสุราร้อยละ 15 และอายุ 20 - 24 ปีจะดื่มสุราร้อยละ 20 โดยดื่มอย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 ครั้ง สำหรับเยาวชนที่มีการศึกษาต่ำจะดื่มสุราเนื่องจากถูกเพื่อนชักชวน อยากทดลองและต้องการเข้าสังคม ส่วนผลการกระทบจากการดื่มสุรา ได้แก่ การขาดความสัมพันธ์อันดีในครอบครัว สุขภาพเสื่อมโทรม สิ้นเปลืองค่าใช้จ่ายโดยไม่จำเป็น เกิดปัญหาสังคม เช่น การเรียนตกต่ำ ขาดสติและเป็นสาเหตุนำไปสู่การเสพยาเสพติด รวมทั้งกลายเป็นคนที่ขาดคุณภาพและเมื่อเจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่ก็จะมี การดื่มสุราเพิ่มขึ้นด้วย

การดื่มสุราจะทำให้เกิดผลเสียต่อร่างกายและลดประสิทธิภาพในการทำงานอย่างมาก ยิ่งถ้าทำงานที่มีความเสี่ยงก็ยิ่งมีโอกาสได้รับอุบัติเหตุสูงด้วย ด้วยเหตุนี้บริษัทหรือองค์กรในต่างประเทศส่วนมากจะมีข้อบังคับห้ามดื่มสุราในช่วงเวลาปฏิบัติงาน นอกจากนี้กฎบัตรขององค์การอนามัยโลกภาคพื้นยุโรปได้มีประกาศว่า ประชาชนย่อมมีสิทธิที่จะได้รับการปกป้องชีวิตครอบครัว ชีวิตสังคมและชีวิตการทำงานจากอุบัติเหตุ ความรุนแรงและผลเสียอันเนื่องมาจากการดื่มสุรา อย่างไรก็ตามได้เคยมีการประเมินความเสียหายจากการดื่มสุราในช่วงเวลาปฏิบัติงานว่า ทำให้คนงานต้องขาดงานหรือไม่สามารถปฏิบัติงานได้ในแต่ละปีมากถึง 8 - 14 ล้านวัน คิดเป็นมูลค่าความเสียหายทางเศรษฐกิจปีละไม่น้อยกว่า 49,000 ล้านบาท ในบางกรณีก็มีความสูญเสียอย่างมหาศาลจนไม่สามารถประเมินได้ เช่น ในพ.ศ.2532 เรือบรรทุกน้ำมันเอกซอน วอลเดซ (Exxon Valdez) ได้ประสบอุบัติเหตุชนหินโสโครกที่มลรัฐออลาสกา ทำให้น้ำมันจำนวนมากไหลลงสู่ทะเลจนก่อให้เกิดความเสียหายอย่างมากมายมหาศาล ด้านสิ่งแวดล้อมของออลาสกา และสาเหตุของอุบัติเหตุมาจากการดื่มสุราในระหว่างปฏิบัติงานของกัปตันเรือนั่นเอง สำหรับในประเทศไทยก็มีอุบัติเหตุที่เป็นผลมาจากการดื่มสุราของผู้ปฏิบัติงานเช่นกัน ที่พบกันมาก ได้แก่ อุบัติเหตุจราจร ทั้งนี้เพราะคนไทยวัยทำงานมิได้มีการดื่มสุราภายหลังจากปฏิบัติงานเสร็จแล้วเท่านั้น แต่จะดื่มสุราในช่วงเวลาปฏิบัติงานด้วยและถ้าหากต้องขับขี่ยานพาหนะก็มีความเสี่ยงสูงต่อการเกิดอุบัติเหตุ เป็นเหตุให้ตนเองและผู้อื่นต้องได้รับบาดเจ็บหรือเสียชีวิตและก่อให้เกิดความเสียหายด้านทรัพย์สินอย่างมากมาย จึงทำให้ต้องมีการจัดทำโครงการรณรงค์ “เมาไม่ขับ” ขึ้นมา

จากข้อมูลการเฝ้าระวังในโครงการ “เมาไม่ขับ” ของมูลนิธิสาธารณสุขแห่งชาติ ที่ได้จากโรงพยาบาล 4 แห่งในกรุงเทพมหานครระหว่างเดือนมีนาคมและพฤษภาคม 2544 ได้แก่ โรงพยาบาลภูมิพล โรงพยาบาลนพรัตนราชธานี โรงพยาบาลตำรวจและโรงพยาบาลวชิระ พบว่ามีผู้บาดเจ็บจากอุบัติเหตุจำนวน 681 คน และร้อยละ 20 ประสบอุบัติเหตุจากการขับขี่ยานพาหนะ ในจำนวนนี้ร้อยละ 42 พบว่ามีแอลกอฮอล์ในเลือด แสดงให้เห็นว่าได้มีการดื่มสุราในขณะที่ช่วงเวลาปฏิบัติงานนั่นเอง ข้อมูลดังกล่าวนี้ถือว่าเป็นสถิติที่สูงมากเมื่อเทียบกับการเกิดอุบัติเหตุ

จรรยาในประเทศพัฒนา เช่น ในสหรัฐอเมริกา แต่ละวันจะมีผู้เสียชีวิตจากอุบัติเหตุจรรยา จำนวน 3 คน แต่พบว่าร้อยละ 90 ของผู้บาดเจ็บหรือเสียชีวิตจากอุบัติเหตุจรรยาในช่วงเวลาปฏิบัติงานจะไม่มีแอลกอฮอล์ในเลือด แสดงให้เห็นว่าการมีกฎหมายห้ามดื่มสุราในขณะที่ขี้นานพาหนะกับการเข้มงวดของเจ้าหน้าที่ตำรวจเป็นมาตรการที่นำมาใช้ป้องกันอุบัติเหตุได้เป็นอย่างดี

ในประเทศไทยก็มีความพยายามในการลดอุบัติเหตุจรรยาที่มีสาเหตุมาจากการดื่มสุราเช่นกัน จึงได้ตั้งโครงการรณรงค์ “เมาไม่ขับขึ้นมา” และมักจะดำเนินอย่างจริงจังและเข้มงวดเฉพาะในช่วงเทศกาลสำคัญๆ เสียส่วนมาก เช่น เทศกาลปีใหม่ เทศกาลตรุษจีน เทศกาลวันสงกรานต์ ฯลฯ หลังจากนั้นก็ได้เข้มงวดมากขึ้น ทำให้อุบัติเหตุจรรยาจากการดื่มสุราไม่ได้ลดลงเท่าที่ควร จึงเป็นผลให้อุบัติเหตุจรรยาเป็นสาเหตุสำคัญของการเสียชีวิตและความเสียหายทางเศรษฐกิจอย่างมากในแต่ละปี ดังนั้นรัฐบาลจึงจำเป็นต้องดำเนินการในเรื่องนี้อย่างจริงจังและไม่ต้องกลัวว่าจะสิ้นเปลืองงบประมาณในการดำเนินงานเพราะถ้าแก้ไขปัญหาค่าการดื่มสุราได้จะสามารถช่วยเพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจได้อย่างมาก จากการวิจัยในต่างประเทศพบว่าบริษัทต่างๆ ได้ลงทุนเพื่อใช้แก้ปัญหาค่าการดื่มสุรา ในขณะที่ปฏิบัติงานจำนวน 1 ดอลลาร์ (44 บาท) จะทำให้เกิดผลกำไรเพิ่มขึ้น 5 – 15 ดอลลาร์ (220 – 660 บาท) ถือเป็นการลงทุนที่คุ้มค่าอย่างมาก การดื่มสุราได้ก่อให้เกิดผลเสียอย่างมากมาย ทั้งการทำให้ประสิทธิภาพการทำงานหรือเกิดอุบัติเหตุในการทำงานและทำลายสุขภาพตนเองและถ้าหากผู้ดื่มสุราเป็นกลุ่มเยาวชนก็จะก่อให้เกิดความสูญเสียในด้านทรัพยากรมนุษย์ของประเทศชาติเป็นอย่างมากและยิ่งในปัจจุบันได้มีการโฆษณาสุราอย่างแพร่หลายในทุกรูปแบบ จึงทำให้กลุ่มวัยรุ่นได้เข้ามาเป็นผู้ดื่มสุรารุ่นใหม่อยู่ตลอดเวลา แม้จะรณรงค์ต่อต้านการดื่มสุราก็จะไม่ประสบผลสำเร็จเท่าที่ควร ดังนั้นรัฐบาลจึงควรจะได้มีการควบคุมการโฆษณาในลักษณะเดียวกับบุหรี่ รวมทั้งมีกฎหมายห้ามจำหน่ายสุรากับเยาวชน จึงขอฝากเรื่องนี้ให้กระทรวงสาธารณสุขและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องได้ดำเนินการต่อไปด้วย

ที่มา : รองศาสตราจารย์บัญญัติ สุขศรีงาม ภาควิชาจุลชีววิทยา คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

37.โครงการรณรงค์ “เมาไม่ขับ” เกิดขึ้นเพราะเหตุใด

- 1) เพื่อลดการเสียชีวิตของประชาชน
- 2) เพื่อให้ประชาชนมีสุขภาพที่ดี
- 3) เพื่อลดอุบัติเหตุจรรยาที่มีสาเหตุมาจากการดื่มสุรา
- 4) เพื่อไม่ให้ขายสุราในวันเทศกาลสำคัญ
- 5) เพื่อไม่ให้ประเทศชาติสูญเสียทรัพยากรมนุษย์
- 6) เพื่อให้เยาวชนเห็นตัวอย่างที่ไม่ดี

38.นักเรียนคิดว่ารัฐบาลควรมีมาตรการอะไรที่เป็นไปได้ ที่จะลดอุบัติเหตุที่เกิดจากการดื่มสุรา

- 1) ก่อนถึงวันสำคัญในเทศกาลต่างๆ ประมาณ 1 สัปดาห์งดการขายแอลกอฮอล์
- 2) จับคนขับที่ดื่มสุราในวันเทศกาลต่างๆ
- 3) รณรงค์เมาไม่ขับในช่วงเทศกาลวันสำคัญต่างๆ
- 4) ออกกฎหมายห้ามจำหน่ายสุราให้กับประชาชนที่มีอายุต่ำกว่า 25 ปี
- 5) ไม่ขายสุราในเทศกาลวันสำคัญต่างๆ
- 6) ออกกฎหมายห้ามผลิต จำหน่าย สุรา ในเดือนที่มีเทศกาลวันสำคัญต่าง ๆ ตลอดทั้งเดือน

เฉลยแบบทดสอบกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

1. 3	14. 3	27. 2		
2. 3	15. 1	28. 2		
3. 1	16. 2	29. 3		
4. 2	17. 3	30. 4		
5. 4	18. 2	31. 1		
6. 4	19. 1	32. 1		
7. 2	20. 3	33. 3		
8. 2	21. 3	34. 3		
9. 3	22. 2	35. 2		
10. 4	23. 4	36. 2		
11. 3	24. 3	37. 1	3	5
12. 4	25. 4	38. 3	4	5
13. 4	26. 3			



กระดาษคำตอบ Pre o-net
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปทุมธานี เขต 2

ชื่อ.....นามสกุล.....โรงเรียน.....
อำเภอ..... จังหวัด ปทุมธานี กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้น ม. 3

ส่วนที่ 1 แบบระบาย 1 คำตอบ (ข้อ 1-36)

ส่วนที่ 2 แบบระบายหลายคำตอบ (ข้อ 37-38)

1. ①②③④
2. ①②③④
3. ①②③④
4. ①②③④
5. ①②③④
6. ①②③④
7. ①②③④
8. ①②③④
9. ①②③④
10. ①②③④
11. ①②③④
12. ①②③④

13. ①②③④
14. ①②③④
15. ①②③④
16. ①②③④
17. ①②③④
18. ①②③④
19. ①②③④
20. ①②③④
21. ①②③④
22. ①②③④
23. ①②③④
24. ①②③④

25. ①②③④
26. ①②③④
27. ①②③④
28. ①②③④
29. ①②③④
30. ①②③④
31. ①②③④
32. ①②③④
33. ①②③④
34. ①②③④
35. ①②③④
36. ①②③④

ข้อ 37	ข้อ 38
①②③④⑤⑥	①②③④⑤⑥



กระดาษคำตอบ Pre o-net
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปทุมธานี เขต 2

ชื่อ.....นามสกุล.....โรงเรียน.....
อำเภอ..... จังหวัด ปทุมธานี กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้น ม. 3

ส่วนที่ 1 แบบระบาย 1 คำตอบ (ข้อ 1-36)

ส่วนที่ 2 แบบระบายหลายคำตอบ (ข้อ 37-38)

1. ①②③④
2. ①②③④
3. ①②③④
4. ①②③④
5. ①②③④
6. ①②③④
7. ①②③④
8. ①②③④
9. ①②③④
10. ①②③④
11. ①②③④
12. ①②③④

13. ①②③④
14. ①②③④
15. ①②③④
16. ①②③④
17. ①②③④
18. ①②③④
19. ①②③④
20. ①②③④
21. ①②③④
22. ①②③④
23. ①②③④
24. ①②③④

25. ①②③④
26. ①②③④
27. ①②③④
28. ①②③④
29. ①②③④
30. ①②③④
31. ①②③④
32. ①②③④
33. ①②③④
34. ①②③④
35. ①②③④
36. ①②③④

ข้อ 37	ข้อ 38
①②③④⑤⑥	①②③④⑤⑥