



สถาบันทดสอบทางการศึกษาแห่งชาติ (องค์การมหาชน)

รหัสวิชา 06 วิชา สุขศึกษาและพลศึกษา ศิลปะ การงานอาชีพและเทคโนโลยี  
สอบวันเสาร์ที่ 1 มีนาคม พ.ศ. 2551 เวลา 14.30 - 17.30 น.

ชื่อ-นามสกุล..... เลขที่นั่งสอบ.....  
สถานที่สอบ..... ห้องสอบ.....

### คำอธิบาย

- ข้อสอบชุดนี้แบ่งเป็น 3 ตอน : ตอนที่ 1 สุขศึกษาและพลศึกษา ตอนที่ 2 ศิลปะ  
ตอนที่ 3 การงานอาชีพและเทคโนโลยี
- ข้อสอบเป็นแบบปรนัย 4 ตัวเลือก จำนวน 150 ข้อ (46 หน้า) ข้อละ 2 คะแนน รวม 300 คะแนน
- ก่อนตอบคำถาม ให้เขียนชื่อ-นามสกุล เลขที่นั่งสอบ สถานที่สอบและห้องสอบ ในข้อสอบ
- ให้เขียนชื่อ-นามสกุล วิชาที่สอบ สถานที่สอบ ห้องสอบ เลขที่นั่งสอบและรหัสวิชาที่สอบ ด้วยปากกา  
ในกระดาษคำตอบ พร้อมทั้งระบายเลขที่นั่งสอบและรหัสวิชา ด้วยดินสอดำเบอร์ 2B ทับตัวเลข  
ในวงกลม ให้ตรงกับตัวเลขที่เขียน
- ในการตอบให้ใช้ดินสอดำเบอร์ 2B ระบายวงกลมตัวเลือก ① ② ③ หรือ ④  
ในกระดาษคำตอบให้เต็มวง (ห้ามระบายนอกวง) ในแต่ละข้อมีคำตอบที่ถูกต้องหรือ  
เหมาะสมที่สุดเพียงคำตอบเดียว  
ตัวอย่าง ถ้าตัวเลือก ② เป็นคำตอบที่ถูกต้อง ให้ทำดังนี้  
① ● ③ ④  
ถ้าต้องการเปลี่ยนตัวเลือกใหม่ ต้องลบรอยระบายในวงกลมตัวเลือกเดิม ให้สะอาดหมดรอยดำ  
เสียก่อน แล้วจึงระบายวงกลมตัวเลือกใหม่
- ห้ามนำข้อสอบและกระดาษคำตอบออกจากห้องสอบ
- ไม่อนุญาตให้ผู้เข้าสอบออกจากห้องสอบ ก่อนเวลาสอบผ่านไป 2 ชั่วโมง 30 นาที

เอกสารนี้เป็นเอกสารสงวนลิขสิทธิ์ของสถาบันทดสอบทางการศึกษาแห่งชาติ (องค์การมหาชน)  
ห้ามเผยแพร่ อ้างอิง หรือ เผลย ก่อนได้รับอนุญาต  
สถาบันฯ จะย่อยทำลายข้อสอบและกระดาษคำตอบทั้งหมด หลังจากประกาศผลสอบแล้ว 3 เดือน



ตอนที่ 1 : วิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ข้อ 1 - 50

1. ต่อมไร้ท่อใดหากถูกทำลายจะทำให้เสียชีวิตภายในระยะเวลาอันสั้น
  1. ตับอ่อน ม้าม
  2. ต่อมใต้สมอง รังไข่
  3. ต่อมหมวกไต ตับอ่อน
  4. ต่อมไทรอยด์ ต่อมพาราไทรอยด์
2. อาการเยื่อหุ้มสมองอักเสบส่วนมากเกิดจากเชื้อไวรัส ยกเว้นข้อใด
  1. โรคคางทูม
  2. โรคปอดบวม
  3. โรคอีสุกอีใส
  4. โรคหัดเยอรมัน
3. ภูมิต้านทานเกิดจากการติดเชื้ออะไร
  1. เชื้อรา
  2. เชื้อพยาธิ
  3. ติดเชื้อไวรัส
  4. เชื้อแบคทีเรีย
4. เมื่อใกล้วันสอบนักเรียนมีความหงุดหงิดวิตกกังวลเนื่องจากร่างกายหลังสารใดลดน้อยลง
  1. ซีโรโทนิน เอ็นดอร์ฟิน
  2. ซีโรโทนิน อินซูลิน
  3. เอ็นดอร์ฟิน กลูตาไมน
  4. เมลาโทนิน โดปามีน
5. ข้อใดไม่ใช่การสร้างเสริมการรู้จักตนเองและการยอมรับตนเอง
  1. การทำให้ค่านิยมกระจ่างชัดเจน
  2. การเผชิญกับปัญหาได้
  3. การรับรู้ถึงความรู้สึกตนเอง
  4. การบริหารจัดการใช้เวลาอย่างเหมาะสม



6. คำกล่าวที่ว่า "มนุษย์ทุกคนมีหมอ 2 คน คือ ขาขวาและขาซ้าย" นักเรียนสามารถเปรียบเทียบได้ใกล้เคียงกับข้อความใด
1. ออกกำลังกายด้วยการเดิน
  2. ออกกำลังกายป้องกันโรคได้
  3. การดูแลตนเองก่อนเสมอ
  4. การมีหมอหรือแพทย์ประจำครอบครัว
7. เมื่อย่างเข้าสู่วัยรุ่นตอนต้น วัยรุ่นชายจะมีการเจริญเติบโตทางร่างกาย ช้ากว่าวัยรุ่นหญิงประมาณ 2 ปี เพราะได้รับอิทธิพลจากข้อใด
1. ยีน
  2. สมอ
  3. สิ่งแวดล้อม
  4. ต่อมไร้ท่อ
8. การวางแผนดูแลสุขภาพเพื่อให้มีสุขภาพดี ด้วยการรับประทานอาหารครบทุกหมู่ และออกกำลังกายด้วยการเดิน จะได้ประโยชน์มากที่สุดข้อใด
1. กระดูกยาวขึ้น
  2. มวลกระดูกมากขึ้น
  3. กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น
  4. เอ็นและข้อต่อแข็งแรงขึ้น
9. ข้อใดไม่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องเหมาะสม
1. การอบรมเลี้ยงดู
  2. สภาพเศรษฐกิจของครอบครัว
  3. ระดับการศึกษาของครอบครัว
  4. ความเชื่อในคำพยากรณ์ชีวิต



10. จากคำกล่าวที่ว่า "ลูกไม้หล่นไม่ไกลต้น" นักเรียนจะแปลความหมายให้ถูกต้องที่สุดคือข้อใด
1. การอบรมเลี้ยงดู
  2. สติปัญญา
  3. สิ่งแวดล้อม
  4. กรรมพันธุ์
11. การสร้างสัมพันธภาพที่ดี ควรยึดหลักปฏิบัติข้อใด
1. งานเป็นที่พึงแห่งตน
  2. เอาใจเขามาใส่ใจเรา
  3. ยกตนข่มท่าน
  4. เข้าเมืองตาหลิ่วต้องหลิ่วตาตาม
12. วิธีการระบายอารมณ์ทางเพศที่เหมาะสม คือข้อใด
1. ออกกำลังกาย
  2. อ่านหนังสือ
  3. ฟังเพลง
  4. ดูภาพยนตร์
13. ข้อใดไม่ใช่การเปลี่ยนแปลงเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น
1. เสียงแตกในเด็กผู้ชาย
  2. การมีประจำเดือนของเด็กผู้หญิง
  3. มีความคล่องแคล่ว ว่องไว มากขึ้น
  4. การฝันเปียกในเด็กผู้ชาย
14. ข้อใดเป็นสถานการณ์เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์มากที่สุด
1. เที่ยวกลางคืนกับเพศตรงข้ามและดื่มของมึนเมา
  2. การได้เห็นภาพและสื่อเกี่ยวกับเพศสัมพันธ์
  3. การแต่งกายยั่วยุให้เกิดอารมณ์ทางเพศ
  4. การเดินคนเดียวในที่เปลี่ยว



15. วัฒนธรรมต่างชาติที่มีผลต่อพฤติกรรมทางเพศของเด็กวัยรุ่นเกิดจากสาเหตุใดมากที่สุด
1. หนังสือและสิ่งพิมพ์ต่าง ๆ
  2. การสื่อสารที่ไร้พรหมแดน
  3. ความเจริญทางเทคโนโลยี สารสนเทศ
  4. ภาพยนตร์ วิทยุ โทรทัศน์
16. ข้อใดเป็นการป้องกันตนเองจากโรคเอดส์เมื่อมีเพศสัมพันธ์
1. ทำความสะอาดอวัยวะเพศ
  2. สวมถุงยางอนามัยทุกครั้งที่มีเพศสัมพันธ์
  3. หลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ ก่อนวัยอันควร
  4. ไม่สำส่อนทางเพศ
17. การออกกำลังกายวิธีใด ทำให้หัวใจแข็งแรงขึ้นดีที่สุด
1. วิ่ง 100 เมตร
  2. ยกน้ำหนัก
  3. เดินเร็ว
  4. กระโดดสูง
18. เมื่อมนุษย์ออกกำลังกาย ด้วยการวิ่งเหยาะ ๆ ทุกวัน ๆ ละ 30 นาที ร่างกายจะพัฒนาเส้นใยกล้ามเนื้อสีใดมากที่สุด
1. สีขาว
  2. สีแดง
  3. สีชมพู
  4. สีดำ
19. อาการเหนื่อยล้า ที่เกิดจากการออกกำลังกายอย่างหนัก ทำให้เกิดของเสียใดในร่างกาย
1. กรดแลคติก
  2. กรดกำมะถัน
  3. กรดเกลือ
  4. กรดอะมิโน



20. การฝึกออกกำลังกายแบบ วิ่งไป - กลับ ระยะทาง 5 เมตร เป็นประจำ จะช่วยเพิ่มสมรรถภาพทางกายด้านใด
1. ความแข็งแรง
  2. ความทนทาน
  3. ความคล่องแคล่ว ว่องไว
  4. ความอ่อนตัว
21. การออกกำลังกายแบบใด เป็นการออกกำลังกายด้วยวิธีการเคลื่อนไหวอยู่กับที่
1. การเต้นแอโรบิก
  2. การฝึกยิมนาสติก
  3. การวิ่งอยู่กับที่
  4. การฝึกวิดพื้น
22. กล้ามเนื้อส่วนใดของร่างกายแข็งแรงที่สุด
1. กล้ามเนื้อคอ
  2. กล้ามเนื้อหลัง
  3. กล้ามเนื้อต้นขา
  4. กล้ามเนื้อหน้าท้อง
23. คนอายุ 20 ปี ต้องการฝึกกีฬาที่มีความหนัก 80% ของอัตราการเต้นของหัวใจ สูงสุด จะมีอัตราการเต้นของหัวใจ เท่าใด
1. 156 ครั้งต่อนาที
  2. 160 ครั้งต่อนาที
  3. 166 ครั้งต่อนาที
  4. 172 ครั้งต่อนาที



24. ปัจจัยในข้อใดมีความสำคัญที่สุด ในการสร้างสมรรถภาพทางกาย

1. อาหาร
2. อาหารเสริม
3. ยาบำรุง
4. การออกกำลังกาย

25. ในการเล่นกีฬา เมื่อเกิดอุบัติเหตุข้อเท้าเคล็ด นักกีฬาควรปฏิบัติอย่างไร

1. หยุดพัก ใช้ความเย็นประคบ ปลดยให้ขาห้อยลง
2. หยุดพัก ใช้ความร้อนประคบ ยกขาขึ้นสูง
3. หยุดพัก ใช้ความเย็นประคบ ยกขาขึ้นสูง
4. หยุดพัก ใช้ความร้อนประคบ ปลดยให้ขาห้อยลง

26. การแข่งขันเซปักตะกร้อ ข้อใดถือว่าเป็นผลแพ้ ชนะ ที่ถูกต้อง

1. 11 : 9 , 11 : 8
2. 15 : 13 , 15 : 12
3. 21 : 19 , 21 : 18
4. 25 : 23 , 25 : 21

27. การเล่นประเภทคู่ กีฬาใดมีวิธีการเล่นที่แตกต่างจากกีฬาอื่น

1. เทนนิส
2. แบดมินตัน
3. เทเบิลเทนนิส
4. วอลเลย์บอลชายหาด



28. การเล่นเกมเทเบิลเทนนิส เมื่อคู่แข่งตีลูกทอปสปิน เราควรตั้งหน้าไม้อย่างไร เพื่อให้ลูกกระดอนกลับไปลงบนโต๊ะคู่แข่งชั้น
1. ตีกลับไปโดยการคว่ำหน้าไม้เล็กน้อย
  2. ตีกลับไปโดยการหงายหน้าไม้เล็กน้อย
  3. ตีกลับไปโดยการตั้งหน้าไม้ ตั้งฉากกับโต๊ะ
  4. ตีกลับไปโดยการเอียงหน้าไม้เล็กน้อย
29. ข้อความใดถูกต้อง ในการแข่งขันวิ่งผลัด 4 x 100 ม.
1. การรับ - ส่ง ไม้ผลัด จะต้องทำการรับ - ส่งไม้ ภายในระยะทาง 10 เมตร
  2. นักกีฬาที่วิ่งทางโค้งได้ดี จะต้องประจำที่ไม้ 1 และไม้ 3
  3. นักกีฬาที่วิ่งเข้าในทีม อาจถูกกำหนดให้วิ่งแค่ระยะทาง 90 เมตร
  4. ขอ 2 และขอ 3 ถูก
30. รายการแข่งขันใด ไม่มีในการแข่งขันทศกรีฑา
1. วิ่ง 400 เมตร
  2. วิ่ง 200 เมตร
  3. วิ่งกระโดดไกล
  4. พุ่งแหลน
31. เครื่องดนตรีที่ใช้ในการบรรเลงเพลง ประกอบการแสดงกระบี่กระบอง มีอะไรบ้าง
- |            |         |       |
|------------|---------|-------|
| 1. ปี่ชวา  | กลองแขก | ฉิ่ง  |
| 2. ปี่ชวา  | กลองแขก | ระนาด |
| 3. ฉิ่ง    | ปี่ชวา  | ระนาด |
| 4. กลองแขก | ระนาด   | ฉิ่ง  |





32. ข้อใดไม่ถูกต้อง เกี่ยวกับการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ
1. ช่วยพัฒนาให้มีสุขภาพจิตดีขึ้น
  2. ช่วยส่งเสริมให้มีการแข่งขันกันมากขึ้น
  3. ช่วยส่งเสริมให้มีการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข
  4. ช่วยส่งเสริมให้มีสมรรถภาพทางกายดีขึ้น
33. นักกีฬาที่ดี จะต้องไม่ปฏิบัติตนในข้อใด
1. เมื่อออกกำลังกายเสร็จแล้ว ให้รีบอาบน้ำจะได้เย็นสบาย
  2. แต่งกายในชุดวอร์ม เพื่อให้ร่างกายอบอุ่น
  3. ตรวจสอบสภาพของอุปกรณ์ หรือสนามให้เรียบร้อยก่อนเล่น
  4. ออกกำลังกาย จากทางแยกก่อนฝึกท่ายาก
34. การแข่งขันประเภทคู่หรือประเภททีม เมื่อมีการเล่นผิดพลาดเกิดขึ้น ผู้เล่นร่วมทีมหรือคู่ควรปฏิบัติอย่างไร
1. พุดกับตัวเอง หรือเพื่อนร่วมทีม
  2. พุดตำหนิเพื่อนร่วมทีม
  3. เฉย ๆ ต่างคนต่างเล่น
  4. พุดให้กำลังใจเพื่อนร่วมทีม
35. หากมีผู้ถามนักเรียนว่าจะทราบได้อย่างไรว่าเขาเป็นโรคความดันโลหิตสูงหรือไม่ นักเรียนจะให้คำตอบอย่างไร
1. ให้ไปพบแพทย์เพื่อวัดความดันโลหิต
  2. ให้สังเกตอาการตนเองว่าหน้ามืดเป็นลมบ่อยหรือไม่
  3. ให้สังเกตอาการตนเองว่ามีเลือดกำเดาออกบ่อย ๆ หรือไม่
  4. ให้สังเกตอาการตนเองว่าปวดศีรษะเป็นประจำหรือไม่



36. เมื่อต้องการซื้อโทรทัศน์นักเรียนควรปฏิบัติอย่างไรเพื่อเป็นการรักษาสีทึชของผู้บริโภค
1. เลือกโทรทัศน์ที่มียี่ห้อที่คนนิยมมาก ไม่เลือกตามโฆษณา
  2. ตรวจสอบสินค้าให้ถี่ถ้วน เก็บใบรับประกันสินค้า
  3. จดหมายเลขโทรศัพท์ร้านค้าและชื่อผู้ขาย
  4. ซื้อโทรทัศน์จากร้านค้าที่คุ้นเคย
37. เชื้อไข้หวัดนกสามารถแพร่เร็วในสภาพอากาศใด
1. มีความชื้นสูงและอุณหภูมิต่ำ
  2. มีความชื้นต่ำและอุณหภูมิสูง
  3. มีความชื้นต่ำและอุณหภูมิต่ำ
  4. มีความชื้นสูงและอุณหภูมิสูง
38. จงพิจารณาว่ากิจกรรมใดไม่ใช่กิจกรรมนันทนาการ
1. การเล่นฟุตบอลหลังเลิกเรียน
  2. การชมฟุตบอลของนักฟุตบอลโรงเรียน
  3. การประกวดเต้นรำ
  4. การชนไก่
39. ข้อใดเป็นอาการที่เกิดจากความเครียด
1. รับประทานอาหารมากกว่าปกติ
  2. ท้องเสีย
  3. นอนไม่หลับ
  4. ถูกทุกข้อ



40. บุคคลใดที่เสี่ยงที่สุดต่อการได้รับสารพิษเข้าสู่ร่างกาย

1. นางสาวจิตราที่มีบ้านอยู่ใกล้โรงงานแบตเตอรี่
2. เด็กชายดำเป็นพนักงานเติมน้ำมัน
3. นางปุกชอบกินผักตามร้านลาบส้มตำ
4. นายโตมีบ้านอยู่ใกล้ถนนที่มีการจราจรหนาแน่น

41. นางดวงพรมีน้ำหนักตัว 58.5 กิโลกรัม สูง 150 เซนติเมตร อยากทราบว่า  
นางดวงพรมีดัชนีมวลกายเท่าไร

- |         |         |
|---------|---------|
| 1. 22.0 | 2. 24.0 |
| 3. 26.0 | 4. 28.0 |

42. ข้อใดกล่าวถึงประโยชน์ของใบน้อยหน้าถูกต้องที่สุด

1. กำจัดไขและตัวเหา
2. ลดอาการไอ
3. รักษาอาการท้องเสีย
4. ไข้จับพยาธิตัวดี

43. บุคคลใดทำงานที่เสี่ยงต่อการเกิดปัญหาสุขภาพมากที่สุด

1. นายแดงทำงานเป็นกรรมกรแบกหาม
2. นายเขียวทำงานในโรงงานหลอมเหล็ก
3. นายขาวทำงานเป็นกระเป่ารถเมล์
4. นายดำทำงานในโรงงานเย็บเสื้อผ้า



44. การปฏิบัติตนในข้อใดของนายเอกที่จัดเป็นพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ
1. การเข้านอนหลังเวลา 21.00 น. ทุกวัน
  2. การนวดตนเองเมื่อมีอาการปวดกล้ามเนื้อ
  3. การซื้อยาแก้ท้องเสียมารับประทานเมื่อมีอาการท้องร่วง
  4. การรับประทานอาหารประเภทหม่อมสด ก้อยปลา
45. เหตุใดการใช้กระบวนการทางประชาสังคมจึงทำให้ชุมชนเข้มแข็ง
1. เพราะประชาชนเกิดการรวมกลุ่มกันแก้ปัญหาของตนเอง
  2. เพราะเป็นการรวมคนเป็นจำนวนมากในชุมชน
  3. เพราะทำให้เจ้าหน้าที่เกิดความเชื่อมั่นในการทำงาน
  4. เพราะชาวบ้านไม่ต้องพึ่งรัฐอีกต่อไป
46. การป้องกันอันตรายจากการใช้ยาสามารถทำได้ดังนี้
1. ถูกคน ถูกเวลา ถูกทาง ถูกขนาดและถูกโรค
  2. ถูกขนาน ถูกคน ถูกสถานการณ์ และ ถูกปริมาณ
  3. ถูกหลัก ถูกเวลา ถูกชนิดและถูกคน
  4. ถูกฉลาก ถูกวิธีการ และถูกต้องกับอาการ
47. การใช้ทักษะการปฏิเสธเมื่อเพื่อนชวนสูบบุหรี่มีหลักในการปฏิบัติอย่างไร
1. ปฏิเสธไม่สูบบุหรี่ด้วยน้ำเสียงที่แสดงความจริงจังแต่เป็นมิตร
  2. ปฏิเสธแบบบอกปิดว่าบุหรี่เป็นสิ่งไม่ดีและรีบเดินหนีไป
  3. ปฏิเสธโดยอ้างผู้ปกครองบอกว่าคนสูบบุหรี่เป็นคนไม่ดี
  4. ปฏิเสธโดยขอเลื่อนการทดลองสูบบุหรี่ไปก่อน



48. การสอนเด็กให้เป็นผู้ใหญ่ที่ไม่นิยมใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหา สามารถทำได้อย่างไร
1. พ่อแม่ต้องพูดสอนให้ลูกรู้จักการแก้ปัญหาด้วยการมีสติ
  2. พ่อแม่และลูกต้องไม่เคยเกิดปัญหาความขัดแย้งระหว่างกัน
  3. ครอบครัวต้องไม่ใช้คำพูดรุนแรงหรือใช้กำลังในการแก้ปัญหา
  4. พ่อแม่ต้องยกตัวอย่างการแก้ปัญหาความขัดแย้งที่ถูกต้องให้เด็กเข้าใจ
49. ถ้านักเรียนจะช่วยผู้ได้รับอุบัติเหตุที่หัวใจหยุดเต้นด้วยการผายปอด และการกระตุ้นหัวใจไปพร้อมกันเพื่อช่วยฟื้นคืนชีพ นักเรียนมีหลักการปฏิบัติอย่างไร
1. ผายปอด: กระตุ้นหัวใจ เป็น 2 : 15 ครั้ง
  2. ผายปอด: กระตุ้นหัวใจ เป็น 5 : 12 ครั้ง
  3. ผายปอด: กระตุ้นหัวใจ เป็น 6 : 15 ครั้ง
  4. ผายปอด: กระตุ้นหัวใจ เป็น 8 : 14 ครั้ง
50. ถ้ามีผู้ประสบอุบัติเหตุรถชนนอนอยู่บนถนน นักเรียนมีหลักการเข้าให้ความช่วยเหลือแก่ผู้ประสบอุบัติเหตุอย่างไร
1. เรียกเบา ๆ จับชีพจร สังเกตการหายใจ และสำรวจสภาพร่างกาย
  2. สังเกตการหายใจ รอยฟกช้ำและการบาดเจ็บบริเวณร่างกาย
  3. เอามือแตะตัวผู้ป่วยเพื่อวัดอุณหภูมิของร่างกาย และ สังเกตการหายใจ
  4. จับตัวเขย่าเบา ๆ สังเกตม่านตา การหายใจ และ ลักษณะของสีผิว

