



สถาบันทดสอบทางการศึกษาแห่งชาติ (องค์การมหาชน)
National Institute of Educational Testing Service (Public Organization)

สถาบันทดสอบทางการศึกษาแห่งชาติ (องค์การมหาชน)

รหัสวิชา 06 วิชา สุขศึกษาและพลศึกษา ศิลปะ การงานอาชีพและเทคโนโลยี

สอบวันอาทิตย์ที่ 22 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2552 เวลา 14.30 - 16.30 น.

ชื่อ-นามสกุล..... เลขที่นั่งสอบ.....

สถานที่สอบ..... ห้องสอบ.....

คำอธิบาย

1. ข้อสอบชุดนี้แบ่งเป็น 3 ตอน : ตอนที่ 1 สุขศึกษาและพลศึกษา ตอนที่ 2 ศิลปะ
ตอนที่ 3 การงานอาชีพและเทคโนโลยี
2. ข้อสอบเป็นแบบปรนัย 4 ตัวเลือก จำนวน 120 ข้อ (38 หน้า) ข้อละ 2.5 คะแนน รวม 300 คะแนน
3. ก่อนลงมือทำ ให้เขียนชื่อ-นามสกุล เลขที่นั่งสอบ สถานที่สอบและห้องสอบ บนหัวแบบทดสอบนี้
4. ให้เขียนชื่อ-นามสกุล วิชาที่สอบ สถานที่สอบ ห้องสอบ เลขที่นั่งสอบและรหัสวิชาที่สอบ ด้วยปากกา
ในกระดาษคำตอบ พร้อมทั้งระบายเลขที่นั่งสอบและรหัสวิชา ด้วยดินสอดำเบอร์ 2B ทับตัวเลข
ในวงกลม ให้ตรงกับตัวเลขที่เขียน
5. ในการตอบ ให้ใช้ดินสอดำเบอร์ 2B ระบายวงกลมตัวเลข ① ② ③ หรือ ④
ในกระดาษคำตอบให้เต็มวง (ห้ามระบายนอกวง) ในแต่ละข้อมีคำตอบที่ถูกต้องหรือ
เหมาะสมที่สุดเพียงคำตอบเดียว
ตัวอย่าง ถ้าตัวเลข ② เป็นคำตอบที่ถูกต้อง ให้ทำดังนี้
① ● ③ ④
ถ้าต้องการเปลี่ยนตัวเลือกใหม่ ต้องลบรอยระบายในวงกลมตัวเลือกเดิม ให้สะอาดหมดรอยดำ
เสียก่อน แล้วจึงระบายวงกลมตัวเลือกใหม่
6. ห้ามนำข้อสอบและกระดาษคำตอบออกจากห้องสอบ
7. อนุญาตให้นำผู้เข้าสอบออกจากห้องสอบ ก่อนเวลาสอบผ่านไป 2 ชั่วโมง

เอกสารนี้เป็นเอกสารสงวนลิขสิทธิ์ของสถาบันทดสอบทางการศึกษาแห่งชาติ (องค์การมหาชน)

ห้ามเผยแพร่ อ้างอิง หรือ เผลย ก่อนได้รับอนุญาต

สถาบันฯ จะย่อยทำลายข้อสอบและกระดาษคำตอบทั้งหมด หลังจากประกาศผลสอบแล้ว 3 เดือน



ตอนที่ 1 : สุขศึกษาและพลศึกษา ข้อ 1 - 40

1. ต่อมไร้ท่อใด หากถูกทำลายไปเมื่อร่างกายเจริญเติบโตเต็มที่แล้ว อาจมีชีวิตรอยู่ได้ระยะหนึ่งเท่านั้น
 1. ตับอ่อน
 2. ต่อมหมวกไตส่วนใน
 3. ต่อมไทรอยด์
 4. ต่อมใต้สมองส่วนหน้า

2. ต่อมใต้สมองเป็นต่อมหลักสำคัญ ที่ควบคุมต่อมไร้ท่อต่าง ๆ ยกเว้นข้อใด
 1. ต่อมไทรอยด์
 2. ต่อมพาราไทรอยด์
 3. ต่อมหมวกไต
 4. ต่อมเพศ

3. ข้อใดไม่ถูกต้องถ้าเปรียบเทียบระบบหายใจกับต้นไม้กลับหัว
 1. ลำต้น : ขั้วปอด
 2. ลำต้น : หลอดลม
 3. กิ่งก้าน : ท่อลมเล็ก ๆ
 4. แขนงกิ่ง : ถุงลม

4. ข้อใดเป็นพัฒนาการการคบเพื่อนของวัยรุ่น
 1. คบเพื่อนวัยเดียวกัน
 2. คบเพื่อนต่างวัย
 3. คบเพื่อนเพศเดียวกัน
 4. คบเพื่อนต่างเพศ



5. ถ้านักเรียนต้องการออกกำลังกาย เพื่อให้ร่างกายแข็งแรงและมีสมาธิดีขึ้น ควรเลือกเข้าร่วมกิจกรรมใด
 1. เต้นแอโรบิก
 2. วิ่งเหยาะ
 3. รำไม้พลอง
 4. โยคะ

6. ข้อใดไม่ใช่การวางแผนดูแลสุขภาพเพื่อการมีสุขภาพดี
 1. มีกิจกรรมทางกายมากขึ้น
 2. ดื่มแอลกอฮอล์เป็นครั้งคราว
 3. เล่นเกมคอมพิวเตอร์ทุกวัน
 4. ฝึกซ้อมกีฬาทุกวัน

7. สื่อชนิดใดมีอิทธิพลต่อการมีเพศสัมพันธ์ของวัยรุ่นมากที่สุด
 1. หนังสือ
 2. โทรทัศน์
 3. อินเทอร์เน็ต
 4. วิทยุทัศน์

8. ข้อใดเป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้ชีวิตครอบครัวแตกแยก
 1. ทรัพย์สินเงินทอง
 2. การศึกษา
 3. หน้าที่การงาน
 4. ความไม่เข้าใจซึ่งกันและกัน



9. โรคใดไม่ใช่โรคติดต่อทางกรรมพันธุ์

1. ตาบอดสี
2. โรคหัวใจ
3. ทาลาสซีเมีย
4. เฮโมฟีเลีย

10. การกระทำใดไม่ใช่การแสดงความเอื้ออาทร

1. พาเพื่อนไปเที่ยวกลางคืน
2. พาเพื่อนไปห้องพยาบาล
3. ให้เพื่อนขอยืมเงิน
4. จดการบ้านให้เพื่อน

11. ข้อความใดไม่ถูกต้อง

1. หญิงเข้าสู่วัยเจริญพันธุ์เร็วกว่าชาย
2. การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง เป็นการระบายอารมณ์ทางเพศที่ไม่ควรกระทำ
3. การใส่เสื้อสายเดี่ยวขณะประกอบงงานอาจทำให้เกิดอาชญากรรมทางเพศได้
4. ชายสามารถมีลูกได้จนอายุ 60 ปี

12. เมื่ออยู่ในวัยเรียน หากนักเรียนหญิงตั้งครรภ์โดยไม่ตั้งใจ วิธีการแก้ปัญหาที่ควรกระทำคือขอใด

1. ปรึกษาผู้ใหญ่ หรือครูอาจารย์
2. หาทางแก้ปัญหาให้กับคู่รัก
3. ลาออกจากโรงเรียน
4. ทำแท้ง



13. ข้อใดเป็นความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเอดส์
1. ถ้าสอนทางเพศ
 2. ไข่ของร่วมกับผู้ป่วย
 3. เที่ยวสถานเรียงรมย์
 4. ไข่ห้องน้ำสาธารณะร่วมกับผู้ป่วย
14. กล้ามเนื้อในร่างกายของมนุษย์ ประกอบด้วยกล้ามเนื้อใดมากที่สุด
1. กล้ามเนื้อเรียบ
 2. กล้ามเนื้อแดง
 3. กล้ามเนื้อลาย
 4. กล้ามเนื้อหัวใจ
15. นักกีฬาวิ่งมาราธอน จะมีเส้นใยกล้ามเนื้อสีใดมากที่สุด
1. สีขาว
 2. สีแดง
 3. สีชมพู
 4. สีดำ
16. คุณสมบัติของกล้ามเนื้อหัวใจ คือข้อใด
1. มีลักษณะคล้ายกล้ามเนื้อลาย
 2. มีลักษณะคล้ายกล้ามเนื้อเรียบปนกล้ามเนื้อลาย
 3. ทำงานใต้อำนาจจิตใจ
 4. ทำงานนอกอำนาจจิตใจ



17. นักเรียนฝึกการออกกำลังกายด้วยการวิดพื้นเป็นประจำ จะช่วยเพิ่มสมรรถภาพของกล้ามเนื้อส่วนใดมากที่สุด
1. กล้ามเนื้อต้นขา
 2. กล้ามเนื้อหลัง
 3. กล้ามเนื้อหน้าท้อง
 4. กล้ามเนื้อแขน
18. นักวิ่งระยะสั้นฝึกซ้อมการวิ่ง 100 เมตร ติดต่อกัน 10 เทียวทำให้ล่า เนื่องจากเกิดของเสียใดในร่างกาย
1. กรดแลคติก
 2. กรดยูริก
 3. กรดเกลือ
 4. กรดอะมิโน
19. การอบอุ่นร่างกายในข้อใด เหมาะสมที่สุดสำหรับการเล่นกีฬาฟุตบอล
- | | | | |
|----------------|-------------|-------------|-----------|
| 1. หมุนคอ | วิ่งรอบสนาม | สะพานโค้ง | วิดพื้น |
| 2. วิ่งรอบสนาม | หมุนคอ | ลูก - นั่ง | สะพานโค้ง |
| 3. วิ่งรอบสนาม | หมุนคอ | หมุนข้อเท้า | เหยียดขา |
| 4. ลูก - นั่ง | วิดพื้น | หมุนคอ | เหยียดขา |
20. อัตราการเต้นของหัวใจในคนปกติ คือข้อใด
1. 50 - 60 ครั้งต่อนาที
 2. 60 - 70 ครั้งต่อนาที
 3. 70 - 80 ครั้งต่อนาที
 4. 80 - 90 ครั้งต่อนาที



21. กีฬาชนิดใดที่มีการตัดสินลูกออก แตกต่างจากกีฬาอื่น
1. บาสเกตบอล
 2. วอลเลย์บอล
 3. ตะกร้อ
 4. ฟุตบอล
22. การแข่งขันฟุตบอล มีเวลาแข่งขันและเวลาพักในข้อใดถูกต้อง
1. แข่งขัน 2 ครั้ง ๆ ละ 40 นาที พักระหว่างครึ่ง 5 นาที
 2. แข่งขัน 2 ครั้ง ๆ ละ 45 นาที พักระหว่างครึ่ง 5 นาที
 3. แข่งขัน 2 ครั้ง ๆ ละ 40 นาที พักระหว่างครึ่ง 10 นาที
 4. แข่งขัน 2 ครั้ง ๆ ละ 45 นาที พักระหว่างครึ่ง 10 นาที
23. การแข่งขันกีฬาโอลิมปิคระหว่างทีมไทยกับทีมจีน คะแนนในข้อใด ถือว่ามีผล แพ้ ชนะ ที่ถูกต้อง
1. 25 : 23 , 13 : 25 , 26 : 24 , 20 : 25 , 25 : 22
 2. 25 : 21 , 21 : 25 , 25 : 18 , 19 : 25 , 12 : 15
 3. 18 : 25 , 17 : 25 , 25 : 19 , 25 : 23 , 25 : 23
 4. 25 : 18 , 25 : 9 , 19 : 25 , 18 : 25 , 27 : 26
24. การแข่งขันกีฬาประเภททีมชนิดใด ที่เมื่อพาลูกไปเล่นในแดนคู่แข่งแล้ว ไม่สามารถส่งลูกกลับมาเล่นในแดนตัวเองได้
1. ฮอกกี้
 2. รักบี้
 3. แฮนด์บอล
 4. บาสเกตบอล



25. การแข่งขันกีฬาเบดมินตันประเภทชายเดี่ยว คะแนนในข้อใดถือว่ามึผล แพ้ ชนะ ที่ถูกต้อง
1. 11 : 8 , 11 : 7
 2. 15 : 13 , 15 : 12
 3. 21 : 19 , 21 : 18
 4. 25 : 22 , 25 : 23
26. การป้องกันตัวในข้อใด เป็นวิธีการที่ดีที่สุด
1. ลงมือก่อน
 2. หลีกเลี้ยง
 3. ใช้เครื่องทุ่นแรง
 4. ใช้อุปกรณ์ป้องกันตัว
27. กิจกรรมนันทนาการในข้อใด ที่มีประโยชน์ต่อร่างกายมากที่สุด
1. ไปเล่นกีฬากับเพื่อน
 2. ไปงานเลี้ยงสังสรรค์กับเพื่อน
 3. ไปร่วมปลูกป่า
 4. ไปช่วยเหลือเด็กกำพร้า
28. กิจกรรมนันทนาการในข้อใด เหมาะสมกับนักเรียนมากที่สุด
1. สุกษัยอาสาไปดูแลผู้ป่วยวันโรค
 2. สุกษัยไปเที่ยวกลางคืนกับเพื่อน
 3. สุกษัยอาสาไปค่ายปลูกป่า
 4. สุกษัยไปเล่นเกมสคอมพิวเตอร์ที่ร้าน



29. ในการแข่งขันกีฬาฟุตบอล ผู้ตัดสินตัดสินผิดพลาด นักกีฬาควรแสดงพฤติกรรมอย่างไร
1. ประท้วง
 2. แสดงกริยาไม่พอใจ
 3. ขอให้ผู้ตัดสินกลับคำตัดสิน
 4. ยอมรับการตัดสิน
30. หากมีผู้ถามนักเรียนว่าจะทราบได้อย่างไรว่าเขาเป็นโรคไขมันในเลือดสูงหรือไม่ นักเรียนจะให้คำตอบอย่างไร
1. ให้ไปพบแพทย์เพื่อตรวจวัดระดับไขมันในเลือด
 2. ให้สังเกตน้ำหนักตนเองว่าเพิ่มขึ้นเร็วหรือไม่
 3. ให้สังเกตอาการตนเองว่าอาการเหนื่อยหอบ หายใจไม่ออกหรือไม่
 4. ให้สังเกตอาการตนเองว่าปวดศีรษะบ่อยๆ อ่อนเพลียเป็นประจำหรือไม่
31. เมื่อนักเรียนไปใช้บริการรักษาสิวในร้านเสริมสวย ในฐานะที่เป็นผู้บริโภค นักเรียนมีวิธีการปกป้องสิทธิของตนเองอย่างไร
1. เลือกร้านที่สำนักงานคุ้มครองสิทธิผู้บริโภคให้การรับรอง
 2. เลือกร้านที่มีชื่อเสียง และมีสาขาเปิดให้บริการมาก
 3. เลือกร้านที่มีแพทย์และพยาบาลที่มีใบอนุญาตทำการ
 4. เลือกร้านที่มีแพทย์ที่มีใบประกอบโรคและมีใบอนุญาตทำการ
32. สาเหตุใดที่ทำให้เกิดโรคอ้วน
1. รับประทานยาคุมกำเนิด
 2. รับประทานหรือฉีดฮอร์โมน
 3. ความผิดปกติของต่อมไร้ท่อ
 4. ความผิดปกติของระบบย่อยอาหาร



33. จงเรียงลำดับอาการ 3 ระยะของไข้มาเลเรียให้ถูกต้อง
1. ร้อน - เหงื่อออก - หนาวสั่น
 2. เหงื่อออก - ร้อน - หนาวสั่น
 3. หนาวสั่น - เหงื่อออก - ร้อน
 4. หนาวสั่น - ร้อน - เหงื่อออก
34. คนที่มีสมรรถภาพทางกายดีจะมีผลต่อสุขภาพอย่างไร
1. ทำงานเหนื่อยช้าและหายเหนื่อยเร็ว
 2. ทำงานเหนื่อยช้าและหายเหนื่อยช้า
 3. ทำงานเหนื่อยเร็วและหายเหนื่อยช้า
 4. ทำงานเหนื่อยเร็วและหายเหนื่อยเร็ว
35. การปฏิบัติตนข้อใด ที่จัดเป็นพฤติกรรมเสี่ยงต่อความปลอดภัยในชีวิตมากที่สุด
1. การขับรถด้วยความเร็ว 100 กม. ต่อชั่วโมง
 2. การขับรถในขณะที่พูดโทรศัพท์มือถือ
 3. การไม่คาดเข็มขัดนิรภัยเมื่อนั่งเบาะหน้า
 4. สูบบุหรี่ขณะขับรถ
36. กิจกรรมใดที่จัดเป็นการใช้กระบวนการทางประชาสังคม เพื่อสร้างเสริมความปลอดภัยให้ชุมชนเข้มแข็ง
1. การแต่งตั้งผู้ให้คำปรึกษาด้านครอบครัว
 2. การจัดหน่วยแพทย์อาสาไปตามชนบท
 3. การจัดชุดคุ้มครองหมู่บ้าน
 4. การจัดทำประชาพิจารณ์



37. กลวิธีการป้องกันการบาดเจ็บจากอุบัติเหตุ สามารถทำได้โดยวิธีใด
1. ตรวจสอบเครื่องมือ เครื่องใช้โดยสม่ำเสมอ
 2. ปฏิบัติตนโดยยึดหลัก "ปลอดภัยไว้ก่อน"
 3. หาความรู้ด้านความปลอดภัยที่ทันสมัย
 4. ปฏิบัติตามกฎหมายความปลอดภัยอย่างเคร่งครัด
38. ถ้าเพื่อนของนักเรียนมีเหตุทะเลาะวิวาทกัน นักเรียนควรปฏิบัติอย่างไรจึงจะดีที่สุด
1. รีบเข้าไปขวางและบอกให้ทั้งสองฝ่ายใจเย็น ๆ
 2. บอกให้ทั้งคู่ใจเย็นและบอกให้เพื่อนไปตามครู
 3. รีบดึงเพื่อนคนใดคนหนึ่งออกไปให้ไกล ๆ
 4. รีบเดินหนีไปให้เร็วที่สุดและไปแจ้งครู
39. เมื่อนักเรียนพบคนจมน้ำที่หยุดหายใจ การช่วยฟื้นคืนชีพด้วยการผายปอด ควรทำอะไรเป็นอันดับแรก
1. ควรเอาน้ำออกจากปอด
 2. เปิดทางเดินลมหายใจให้ผู้ป่วย
 3. จัดท่าให้ผู้ป่วยนอนให้สบายที่สุด
 4. การปลดสิ่งที่รัดตรึงร่างกาย เช่น เข็มขัด
40. ถ้านักเรียนพบผู้ที่ประสบอุบัติเหตุรถชน และต้องการความช่วยเหลือ นักเรียนจะต้องทำอะไรเป็นอันดับแรก
1. ตรวจสอบการหายใจและการเต้นของหัวใจ
 2. จับชีพจร และสำรวจสภาพร่างกาย
 3. วัตถุประสงค์ของร่างกาย สังเกตการหายใจ
 4. สังเกตม่านตา การหายใจ ลักษณะของสี

