



สถาบันทดสอบทางการศึกษาแห่งชาติ (องค์การมหาชน)

รหัสวิชา 63 วิชา ภาษาอังกฤษ / สุขศึกษาและพลศึกษา

สอบวันอังคารที่ 2 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2553 เวลา 12.30 - 13.30 น.

ชื่อ-นามสกุล..... เลขที่นั่งสอบ.....

สถานที่สอบ..... ห้องสอบ.....

### คำอธิบาย

- ข้อสอบมีทั้งหมด 2 ตอน (30 หน้า)
  - ตอนที่ 1 ภาษาอังกฤษ : จำนวน 25 ข้อ รวม 25 คะแนน
  - ตอนที่ 2 สุขศึกษาและพลศึกษา : จำนวน 25 ข้อ รวม 25 คะแนน
- ก่อนตอบคำถามให้เขียนชื่อ-นามสกุล เลขที่นั่งสอบ สถานที่สอบและห้องสอบบนข้อสอบ
- ให้ตรวจสอบ ชื่อ - นามสกุล เลขที่นั่งสอบ รหัสวิชาสอบในกระดาษคำตอบว่าตรงกับตัวผู้เข้าสอบหรือไม่ กรณีไม่ตรง ให้แจ้งผู้คุมสอบเพื่อขอกระดาษคำตอบสำรอง แล้วกรอกข้อความหรือระบายให้สมบูรณ์
- ในการตอบ ให้ใช้ดินสอดำเบอร์ 2B ระบายวงกลมตัวเลือกในกระดาษคำตอบให้เต็มวง (ห้ามระบายนอกวง) ถ้าต้องการเปลี่ยนตัวเลือกใหม่ ต้องลบให้สะอาดจนหมดรอยดำ แล้วจึงระบายวงกลมตัวเลือกใหม่
- ห้ามนำข้อสอบและกระดาษคำตอบออกจากห้องสอบ
- ไม่อนุ-ตให้ผู้เข้าสอบออกจากห้องสอบ ก่อนหมดเวลาสอบ
- ไม่อนุ-ตให้ผู้คุมสอบเปิดอ่านข้อสอบ

เอกสารนี้เป็นเอกสารสงวนลิขสิทธิ์ของสถาบันทดสอบทางการศึกษาแห่งชาติ (องค์การมหาชน)

ห้ามเผยแพร่ อ้างอิง หรือ เฉลย ก่อนได้รับอนุ-ต

สถาบันฯ จะย่อยทำลายข้อสอบและกระดาษคำตอบทั้งหมด หลังจากประกาศผลสอบแล้ว 3 เดือน



**ตอนที่ 2** สุขศึกษาและพลศึกษา : จำนวน 25 ข้อ : (รวม 25 คะแนน)  
แบบระบายตัวเลือก แต่ละข้อมีคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงคำตอบเดียว  
จำนวน 25 ข้อ : ข้อละ 1 คะแนน

- ข้อใดคือปัจจัยที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย
  - อาหาร- สิ่งแวดล้อม - การออกกำลังกาย
  - การออกกำลังกาย - การพักผ่อน - สิ่งแวดล้อม
  - อาหาร - กรรมพันธุ์ - การออกกำลังกาย
  - กรรมพันธุ์ - การออกกำลังกาย - การพักผ่อน
- นักเรียนอายุ 10-12 ปี การเจริญเติบโตของร่างกายที่มีการพัฒนาอย่างเห็นเด่นชัดคือข้อใด
  - ระบบหายใจและระบบกล้ามเนื้อ
  - ระบบกล้ามเนื้อและระบบสืบพันธุ์
  - ระบบประสาทและระบบหายใจ
  - ระบบย่อยอาหารและระบบสืบพันธุ์



3. กิจกรรมวันหยุดข้อใดที่ทำให้สมาชิกในครอบครัวมีความสุขมากที่สุดและมีความสุขมากที่สุด
  1. พ่อแม่ไปตีกอล์ฟส่วนลูกเล่นเกมที่บ้าน
  2. พ่อแม่ส่งลูกไปอยู่กับตายายแล้วไปทำงานพิเศษ
  3. พ่อแม่ส่งลูกไปเรียนพิเศษแล้วไปซื้อของที่ห้างสรรพสินค้า
  4. ไปสวนสาธารณะเพื่อออกกำลังกายและกลับมาทำอาหารร่วมกัน
  
4. พฤติกรรมใดที่เหมาะสมในการปฏิบัติตัวต่อเพื่อนเพศตรงข้าม หลังจากได้รับชัยชนะในการแข่งขันกีฬา
  1. แสดงความดีใจด้วยการกอดเพื่อนทุกคน
  2. แสดงความดีใจด้วยการดีมของมีนเมา
  3. แสดงความดีใจด้วยการกระโดดตบมือและยิ้มด้วยความยินดี
  4. แสดงความดีใจด้วยการปรบมือและกอดเพื่อนทุกคน
  
5. การรับลูกบอล สายตาของนักเรียนควรเป็นอย่างไร
  1. มองมือของตนเองที่จะรับลูกบอล
  2. มองลูกบอลที่เคลื่อนที่มาจากเพื่อน
  3. มองเพื่อนที่ส่งลูกบอลมาให้
  4. มองเพื่อนข้างเคียงที่จะรับลูกบอลคนต่อไป



6. การเล่นเกมชิงบอลข้อใด เป็นการเล่นที่ปลอดภัยและสนุกสนาน
  1. วิ่งรับลูกบอลทั่วสนาม
  2. วิ่งไปช่วยเพื่อนรับลูกบอล
  3. ทำทุกวิถีทางเพื่อให้ได้ครอบครองลูกบอล
  4. ยืนรอรับลูกบอลจากเพื่อนที่ส่งมา
  
7. กิจกรรมข้อใดที่นักเรียนเลือกมาใช้สร้างเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขามากที่สุด
  1. กระโดดเชือก
  2. กระโดดกระต่าย
  3. กระโดดไกล
  4. กระโดดข้ามสิ่งของ
  
8. การเข้าร่วมกิจกรรมที่สร้างเสริมสุขภาพควรปฏิบัติตามข้อใด
  1. ออกกำลังกายในวันเสาร์-อาทิตย์ ครั้งละ 2 ชั่วโมง
  2. ออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน ครั้งละประมาณ 30 นาที
  3. ออกกำลังกายเฉพาะวันที่ว่างครั้งละ 30 นาที
  4. ออกกำลังกายทุกวันหลังรับประทานอาหารครั้งละ 30 นาที



9. การปฏิบัติตนข้อใดเหมาะสมในการเป็นผู้เล่นกีฬาเป็นทีม
  1. เลือกตำแหน่งผู้เล่นที่นักเรียนชอบ
  2. เลือกตำแหน่งที่มีความสำคัญและเป็นหัวใจของทีม
  3. เล่นตามตำแหน่งที่ได้รับมอบหมาย
  4. ยอมเป็นตัวสำรองเมื่อไม่ได้เล่นตำแหน่งที่ต้องการ
  
10. ข้อใดแสดงถึงการเคารพสิทธิของผู้อื่นในการแข่งขันฟุตบอล
  1. ผู้รักษาประตูเลี้ยงลูกบอลไปยังประตูฝ่ายตรงข้าม
  2. กองหลังทำหน้าที่เล่นเป็นกองหน้า
  3. กองหน้ามาทำหน้าที่เล่นเป็นกองหลัง
  4. ผู้เล่นกองกลางส่งลูกให้กองหน้ายิงประตู
  
11. เมื่อนักเรียนได้รับคัดเลือกเป็นตัวสำรองของทีมฟุตบอลควรปฏิบัติตนตามข้อใด
  1. มาร่วมฝึกซ้อมสม่ำเสมอ
  2. มาเฉพาะในวันแข่งขัน
  3. มาฝึกซ้อมเป็นบางวัน
  4. มาฝึกซ้อมเฉพาะก่อนวันแข่งขัน



12. การกำจัดขยะที่ถูกต้องควรปฏิบัติอย่างไร

1. เผาขยะทุกชนิด
2. ฝังกลบขยะทุกชนิด
3. แยกขยะทิ้งตามประเภท
4. กำจัดขยะด้วยสารเคมี

13. การรับประทานอาหารร่วมกัน นักเรียนมีวิธีปฏิบัติตนอย่างไรเพื่อความปลอดภัยของทุกคน

1. ต่างคนต่างใช้ช้อนของตนเองตักอาหาร
2. ใช้ช้อนกลางตักอาหารใส่จาน
3. ใช้มือหยิบอาหารมาใส่จานของตนเอง
4. ใช้ช้อนตัวเองตักอาหารให้ผู้อื่น

14. ในการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์เสริมความงาม นักเรียนมีหลักในการเลือกซื้ออย่างไร

1. เชื่อตามคำโฆษณาในวิทยุและโทรทัศน์
2. เชื่อตามคำแนะนำในแผ่นโฆษณา
3. ศึกษาจากฉลากแนะนำผลิตภัณฑ์
4. เลือกตามคำแนะนำของเพื่อน



15. เมื่อนักเรียนมีความวิตกกังวลใจในเรื่องการสอบ นักเรียนมีวิธีการแก้ปัญหาที่เหมาะสมกับสุขภาพอย่างไร

1. ดูหนังสือและรับประทานอาหารเพิ่มขึ้น
2. ดูหนังสือและแบ่งเวลาออกกำลังกาย
3. ดูหนังสือและเล่นเกมคอมพิวเตอร์
4. ดูหนังสือทั้งกลางวันและกลางคืน

16. ถ้าต้องการสร้างเสริมกล้ามเนื้อท้อง นักเรียนควรเลือกกิจกรรมข้อใด

1. ก้มแตะ
2. ลูก-นั่ง
3. วิ่งรอบสนาม
4. บิดตัว

17. ข้อใดคือการปฏิบัติตนที่ถูกต้องในการข้ามถนนบนทางม้าลายที่ปลอดภัย

1. มาถึงทางม้าลายแล้วข้ามถนนทันที
2. มาถึงทางม้าลายรีบวิ่งข้ามถนน
3. ข้ามถนนเมื่อมีสัญญาณไฟสีเขียวรูปคนเดิน
4. มองขวา-ซ้ายและขวาไม่มีรถแล้วข้ามถนน



18. ข้อใดเป็นการปฏิบัติที่ถูกต้องเมื่อนักเรียนไม่สบายมาก

1. หยิบยากินเอง
2. ซื้อยาจากร้านขายยา
3. ไปพบแพทย์
4. ปรึกษาเพื่อน

19. ข้อใดเป็นวิธีปฐมพยาบาลเลือดกำเดาไหลที่ถูกต้องจากการเล่นกีฬา

1. หยุดเล่นทันที ก้มหน้าบีบจมูกให้แน่น หายใจทางปาก
2. หยุดเล่นทันที เงยหน้าขึ้น หายใจทางปาก
3. หยุดเล่นชั่วคราวใช้มือบีบจมูกไว้แล้วเล่นต่อไป
4. หยุดเล่นชั่วคราวใช้ผ้าเช็ดเลือดแล้วเล่นต่อไป

20. ข้อใดเป็นวิธีการช่วยเหลือผู้ที่เป็นลมแดด

1. พาเข้าที่ร่ม และพัดให้ผู้ป่วย
2. พาเข้าที่ร่มให้นั่งพักแล้วกินยาลม
3. พาเข้าที่ร่ม จับนอนหงายให้ดมยา
4. พาเข้าที่ร่ม คลายเสื้อผ้าให้หลวม





อ่านข้อความต่อไปนี้ แล้วตอบคำถามข้อ 21 – 25

วันนี้เป็นวันเกิดของฟ้าใส ฟ้าใสตื่นแต่เช้าไปเลือกซื้ออาหารสด ขนมหวาน และเครื่องดื่มน้ำที่ตลาด เพื่อมาจัดงานเลี้ยงเพื่อน ๆ ที่บ้าน เมื่อกลับถึงบ้านฟ้าใสและแม่ช่วยกันประกอบอาหาร หลังจากรับประทานอาหารเสร็จแล้ว ฟ้าใสและเพื่อน ๆ ได้ร่วมกิจกรรมบันเทิงอย่างสนุกสนาน

21. ฟ้าใสควรเลือกอาหารสดข้อใดจึงจะปลอดภัยและมีประโยชน์ที่สุด

1. ไข่ไก่      หน่อไม้ดอง      ลูกชิ้นแต่ง
2. ไข่ไก่      ผักกาดขาว      ปลาทุ
3. เนื้อหมู      ผักกาดดอง      กุนเชียงสีแดง
4. เนื้อหมู      ลูกชิ้นแต่ง      ไข่ไก่

22. ข้อใดเป็นของหวานที่ฟ้าใสควรเลือกซื้อมากที่สุด

1. ท็อฟฟี่หลากสี      วุ้นแข็งสีสดสวย      เค้กรสส้ม
2. มังคุด      บัวหวาน      ท็อฟฟี่หลากสี
3. สังขยาฟักทอง      เค้กรสส้ม      เงาะ
4. เงาะ      มะม่วงดอง      มังคุด



23. เครื่องดื่มชนิดใดที่เหมาะสมกับฟ้าใสและเพื่อน ๆ

1. นมกล่องรสจืด น้ำผลไม้ น้ำเปล่า
2. นมรสกาแฟ น้ำหวาน น้ำผลไม้
3. ชาดำเย็น น้ำมะพร้าว น้ำเปล่า
4. น้ำส้มคั้น น้ำอัดลม น้ำหวาน

24. เมื่อกลับถึงบ้าน ฟ้าใสควรปฏิบัติตนข้อใดก่อน

1. ดื่มน้ำทันที
2. นั่งพักจนหายเหนื่อย
3. นำสิ่งของที่ซื้อมาจัดเรียง
4. ล้างมือให้สะอาด

25. ข้อใดเป็นกิจกรรมบันเทิงที่มีผลดีต่อร่างกายมากที่สุด

1. เล่นเก้าอี้ดนตรี ร้องเพลง
2. เล่นเก้าอี้ดนตรี เต้นรำ
3. เล่นหมากฮอส เต้นรำ
4. เล่นหมากฮอส ร้องเพลง

