

วิเคราะห์ข้อสอบวิชาสุขศึกษา 1  
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2569  
วิชาสุขศึกษา รหัสวิชา พ21101 โรงเรียนสตรีศึกษา

1. ข้อมูลพื้นฐานของแบบทดสอบ

|                     |                       |
|---------------------|-----------------------|
| รายการ              | รายละเอียด            |
| รายวิชา             | สุขศึกษา 1            |
| รหัสวิชา            | พ21101                |
| ระดับชั้น           | มัธยมศึกษาปีที่ 1     |
| ภาคเรียน/ปีการศึกษา | 1/2569                |
| จำนวนข้อ            | 26 ข้อ                |
| คะแนนเต็ม           | 20 คะแนน              |
| เวลา                | 30 นาที               |
| ตอนที่ 1            | ปรนัย 20 ข้อ 10 คะแนน |
| ตอนที่ 2            | อัตนัย 6 ข้อ 10 คะแนน |

2. วิเคราะห์โครงสร้างและเนื้อหา

| ขอบเขตเนื้อหา                                                       | ข้อสอบ                     | จำนวน  | คะแนน | ลักษณะการวัด                                                            |
|---------------------------------------------------------------------|----------------------------|--------|-------|-------------------------------------------------------------------------|
| ภาวะโภชนาการและการควบคุมน้ำหนัก                                     | ปรนัย 1-9;<br>อัตนัย 1-3   | 12 ข้อ | 8     | ความรู้ ความเข้าใจ<br>การประยุกต์ใช้ และ<br>BMI                         |
| การเปลี่ยนแปลงในวัยรุ่น เพศวิถี<br>และการป้องกันการล่วงละเมิดทางเพศ | ปรนัย 10-20;<br>อัตนัย 4-6 | 14 ข้อ | 12    | ความรู้ ความเข้าใจ<br>การปรับตัว<br>ทักษะการปฏิเสธ<br>และการอยู่ร่วมกัน |

3. วิเคราะห์ข้อสอบรายข้อ

| ข้อ | สาระ/สิ่งที่วัด                  | ระดับพุทธิพิสัย | ลักษณะข้อสอบ      | ข้อเสนอแนะ              |
|-----|----------------------------------|-----------------|-------------------|-------------------------|
| 1   | ประเภทภาวะทุพโภชนาการ            | จำ              | เลือกคำตอบ        | วัดความรู้พื้นฐาน       |
| 2   | สาเหตุโรคดานขโมย                 | จำ              | เลือกสาเหตุ       | วัดการจำข้อเท็จจริง     |
| 3   | ภาวะแทรกซ้อนจากโภชนาการเกิน      | เข้าใจ          | เชื่อมโยงผลกระทบ  | เหมาะสม                 |
| 4   | การแปลผล BMI                     | ประยุกต์ใช้     | ตีความค่าที่กำหนด | ควรระบุเกณฑ์ BMI ที่ใช้ |
| 5   | ผลกระทบด้านสุขภาพจากภาวะโภชนาการ | เข้าใจ          | จำแนกผลกระทบ      | เหมาะสม                 |

|    |                                              |             |                        |                                 |
|----|----------------------------------------------|-------------|------------------------|---------------------------------|
| 6  | ผลกระทบของน้ำหนักต่ำกว่ามาตรฐาน              | เข้าใจ      | เลือกข้อที่ไม่ใช่      | เหมาะสม                         |
| 7  | ความสำคัญของน้ำหนักมาตรฐาน                   | เข้าใจ      | พิจารณาความสำคัญ       | เพิ่มสถานการณ์จริงได้           |
| 8  | แนวทางเพิ่มน้ำหนัก                           | ประยุกต์ใช้ | เลือกแนวทางปฏิบัติ     | ควรใช้สถานการณ์วัดการตัดสินใจ   |
| 9  | วิธีประเมินและวิเคราะห์น้ำหนัก               | เข้าใจ      | เลือกวิธีประเมิน       | เหมาะสม                         |
| 10 | การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายวัยรุ่นชาย           | จำ          | จำแนกลักษณะ            | เหมาะสม                         |
| 11 | การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายวัยรุ่นหญิง          | จำ          | จำแนกลักษณะ            | เหมาะสม                         |
| 12 | ผลดีของการปรับตัว                            | เข้าใจ      | เลือกสิ่งที่ไม่ใช่ผลดี | เหมาะสม                         |
| 13 | ทักษะการปฏิเสธเมื่อถูกชวนเที่ยวกลางคืน       | ประยุกต์ใช้ | สถานการณ์              | วัดทักษะชีวิตได้ดี              |
| 14 | ปัจจัยเกี่ยวกับการล่วงละเมิดทางเพศ           | เข้าใจ      | จำแนกปัจจัย            | ควรใช้ภาษาที่ไม่โทษผู้ถูกรกระทำ |
| 15 | พฤติกรรมเสี่ยงต่อการล่วงละเมิดทางเพศ         | ประยุกต์ใช้ | วิเคราะห์สถานการณ์     | เชื่อมโยงชีวิตจริง              |
| 16 | เพศวิถีและเพศโดยกำเนิด                       | เข้าใจ      | จำแนกความหมาย          | เหมาะสม                         |
| 17 | ความหมาย LGBT                                | จำ          | จำคำย่อ                | เหมาะสม                         |
| 18 | การอยู่ร่วมกันในสังคมที่มีความหลากหลายทางเพศ | เข้าใจ      | เลือกแนวทาง            | เหมาะสม                         |
| 19 | ทักษะการปฏิเสธที่ไม่เหมาะสม                  | เข้าใจ      | จำแนกพฤติกรรม          | เพิ่มสถานการณ์ได้               |
| 20 | หน่วยงานช่วยเหลือผู้ได้รับผลกระทบ            | จำ          | จำชื่อหน่วยงาน         | ควรตรวจสอบข้อมูลให้เป็นปัจจุบัน |
| อ1 | ความหมายภาวะทุพโภชนาการ                      | จำ/เข้าใจ   | อธิบาย                 | เหมาะสม                         |
| อ2 | แนวทางแก้ไขภาวะโภชนาการเกิน                  | ประยุกต์ใช้ | เสนอ 4 แนวทาง          | มีศักยภาพวัดการดูแลตนเอง        |
| อ3 | คำนวณและแปลผล BMI                            | ประยุกต์ใช้ | แสดงวิธีคำนวณ          | ควรมี rubric ย่อย               |
| อ4 | การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายในวัยรุ่น            | จำ/เข้าใจ   | ยกตัวอย่าง 4 อย่าง     | เหมาะสม                         |
| อ5 | ประจำเดือนกับการเปลี่ยนแปลงในวัยรุ่น         | จำ          | เติมคำ                 | เหมาะสม                         |
| อ6 | เสียงทุ้มและหนดเครา                          | จำ          | เติมคำ                 | เหมาะสม                         |

#### 4. วิเคราะห์ตามระดับพุทธิพิสัย

| ระดับ              | ลักษณะ                              | ข้อที่พบโดยประมาณ                          | ข้อสังเกต                        |
|--------------------|-------------------------------------|--------------------------------------------|----------------------------------|
| จำ                 | คำศัพท์ ข้อเท็จจริง<br>ลักษณะต่าง ๆ | หลายข้อใน 1-2, 10-<br>11, 17, 20 และอต้นัย | มีสัดส่วนค่อนข้างมาก             |
| เข้าใจ             | จำแนก อธิบาย เชื่อมโยง              | 3, 5-7, 9, 12, 16,<br>18-19                | ครอบคลุมความเข้าใจเนื้อหา        |
| ประยุกต์ใช้        | นำความรู้ไปใช้/คำนวณ                | 4, 8, 13, 15, อต้นัย<br>2-3                | ควรเพิ่มเพื่อวัดทักษะ            |
| วิเคราะห์          | วิเคราะห์ข้อมูลหรือสถานการณ์        | มีจำกัด                                    | ควรเพิ่มโจทย์สถานการณ์           |
| ประเมิน/สร้างสรรค์ | ตัดสินใจหรือสร้างแนวทาง             | ยังมีน้อย                                  | สามารถพัฒนาต่อในข้อสอบครั้งถัดไป |

## 5. จุดเด่นของข้อสอบ

- ครอบคลุมสาระสำคัญด้านภาวะโภชนาการ และการเปลี่ยนแปลงในวัยรุ่น/เพศวิถี/การป้องกันการล่วงละเมิดทางเพศ
- มีทั้งปรนัยและอัตนัย จึงวัดได้ทั้งความรู้และการอธิบาย
- มีสถานการณ์เกี่ยวกับทักษะการปฏิเสธและพฤติกรรมเสี่ยง
- มีการคำนวณและแปลผล BMI ซึ่งวัดการนำความรู้ไปใช้

## 6. ประเด็นที่ควรปรับปรุง

- เพิ่มข้อสอบสถานการณ์เพื่อวัดการวิเคราะห์ การตัดสินใจ และการดูแลสุขภาพตนเอง
- ลดข้อที่เน้นการจำเพียงอย่างเดียว และเพิ่มการประยุกต์ใช้
- ข้อ BMI ควรระบุเกณฑ์การแปลผลที่ใช้ให้ชัดเจน โดยเฉพาะสำหรับวัยรุ่น
- ข้อเกี่ยวกับการล่วงละเมิดทางเพศควรใช้ภาษาที่เน้นการป้องกันและการขอความช่วยเหลือ และหลีกเลี่ยงการสื่อโทษผู้ถูกรกระทำ
- ควรจัดทำ Test Blueprint ให้สอดคล้องกับจุดประสงค์การเรียนรู้
- ควรกำหนดเกณฑ์การให้คะแนนอัตนัย โดยเฉพาะข้อ BMI และข้อเสนอแนวทางแก้ไข

## 7. ข้อเสนอแนะสำหรับการนำไปใช้ในงาน PA/WPA

ข้อสอบชุดนี้เหมาะสำหรับเป็นข้อมูลพื้นฐานด้านความรู้ ความเข้าใจ และการประยุกต์ใช้เบื้องต้น หากต้องการใช้เป็นหลักฐานที่สอดคล้องกับการพัฒนาทักษะการตัดสินใจและการดูแลสุขภาพตนเอง ควรเพิ่มข้อสอบสถานการณ์ก่อน-หลังการจัดการเรียนรู้ และกำหนดเกณฑ์การให้คะแนนที่ตรวจสอบได้

## 8. สรุปผลการวิเคราะห์

โดยภาพรวม ข้อสอบมีโครงสร้างชัดเจนและครอบคลุมเนื้อหาหลักของรายวิชา เหมาะสมสำหรับวัดความรู้ ความเข้าใจ และการประยุกต์ใช้เบื้องต้นของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 อย่างไรก็ตาม ระดับการคิดยังเน้นการจำและความเข้าใจค่อนข้างมาก จึงควรเพิ่มข้อสอบสถานการณ์ที่ให้นักเรียนวิเคราะห์ข้อมูล เลือกแนวทาง และตัดสินใจเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ เพื่อให้สอดคล้องกับการจัดการเรียนรู้เชิงรุกและการพัฒนาสมรรถนะของผู้เรียนมากยิ่งขึ้น

หมายเหตุ: การวิเคราะห์นี้จัดทำจากเนื้อหาในแบบทดสอบที่แนบมา โดยไม่ได้คำนวณค่าความยากง่าย อำนาจจำแนก หรือค่าความเชื่อมั่น เนื่องจากไม่มีข้อมูลผลการตอบของนักเรียนรายข้อ



### แบบทดสอบปลายภาค

โรงเรียนสตรีศึกษา

ภาคเรียนที่ 1

ปีการศึกษา 2569

วิชา สุขศึกษา 1 (รหัสวิชา พ 21101)

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

จำนวนแบบทดสอบทั้งหมด 26 ข้อ

คะแนนเต็ม 20 คะแนน

เวลา 30 นาที

**คำชี้แจง** แบบทดสอบมี 2 ตอนดังนี้

**ตอนที่ 1** แบบทดสอบปรนัยจำนวน 20 ข้อ (10 คะแนน) ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้อง เพียงคำตอบเดียว

**ตอนที่ 2** แบบทดสอบอัตนัย 6 ข้อ (10 คะแนน) ให้นักเรียนอธิบายให้สมบูรณ์

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1. ข้อใดต่อไปนี้ <b>ถูกต้อง</b> เกี่ยวกับประเภทของภาวะทุพโภชนาการ</p> <p>ก. แบ่งได้ 2 ประเภท คือ ภาวะโภชนาการขาด และภาวะโภชนาการเกิน</p> <p>ข. แบ่งได้ 2 ประเภท คือ ภาวะโภชนาการบกพร่อง และภาวะโภชนาการครบถ้วน</p> <p>ค. แบ่งได้ 3 ประเภท คือ ภาวะโภชนาการขาด ภาวะโภชนาการเกิน และภาวะโภชนาการเกินครบถ้วน</p> <p>ง. แบ่งได้ 3 ประเภท คือ ภาวะโภชนาการบกพร่อง ภาวะโภชนาการครบถ้วน และภาวะทุพโภชนาการ</p> <p>2. โรคตาขาวโสมย เกิดจากสาเหตุใด</p> <p>ก. ภาวะการขาดวิตามินเอ</p> <p>ข. ภาวะการขาดธาตุเหล็ก</p> <p>ค. ภาวะการขาดสารไอโอดีน</p> <p>ง. ภาวะการขาดโปรตีนและพลังงาน</p> <p>3. ข้อใดเป็นภาวะแทรกซ้อน ที่เกิดจากปัญหาภาวะโภชนาการ <b>เกิน</b></p> <p>ก. ผิวหนังมีอักเสบ</p> <p>ข. ปวดศีรษะเวลาเดินมาก ๆ</p> <p>ค. รับประทานอาหารได้น้อยลง</p> <p>ง. ระดับของไขมันในเลือดผิดปกติ</p> <p>4. ด.ญ.สุชาดา อยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มีค่าดัชนีมวลกายเท่ากับ 21.54 แสดงว่ามีค่าดัชนีมวลกายเป็นอย่างไร</p> <p>ก. อ้วน      ข. ผอม      ค. ท้วม      ง. สมส่วน</p> | <p>5. ข้อใดเป็นผลกระทบในด้านสุขภาพจากปัญหาภาวะโภชนาการ</p> <p>ก. มีน้ำหนักน้อยจึงมักโดนเพื่อน ๆ รังแก</p> <p>ข. มีรูปร่างอ้วนจึงเหนื่อยง่ายเมื่อทำงานหนัก</p> <p>ค. มีรูปร่างอ้วนจึงหาซื้อเสื้อผ้าใส่ได้ค่อนข้างยาก</p> <p>ง. มีน้ำหนักตัวน้อยทำให้บุคลิกภาพไม่ดีและขาดความมั่นใจ</p> <p>6. ข้อใด <b>ไม่ใช่</b>ผลกระทบจากการมีน้ำหนักตัวต่ำกว่ามาตรฐานหรือโรคผอม</p> <p>ก. ทำให้ร่างกายอ่อนแอ</p> <p>ข. ทำให้ร่างกายเจ็บป่วยง่าย</p> <p>ค. ทำให้ประสิทธิภาพในการทำงานด้อยกว่าปกติ</p> <p>ง. ทำให้ระบบต่าง ๆ ในร่างกายทำงานได้อย่างปกติ</p> <p>7. การรักษาน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐานมีความสำคัญอย่างไร</p> <p>ก. เพื่อเป็นที่ยอมรับของสังคม</p> <p>ข. เพื่อช่วยลดความเสี่ยงจากโรคต่าง ๆ</p> <p>ค. เพื่อให้มีบุคลิกภาพและรูปร่างที่ดี</p> <p>ง. เพื่อเสริมสร้างความมั่นใจในการทำงาน</p> <p>8. ข้อใดปฏิบัติได้อย่าง <b>ถูกต้อง</b> ในการเพิ่มน้ำหนัก</p> <p>ก. ออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 ครั้ง</p> <p>ข. ออกกำลังกายสม่ำเสมอให้เหนื่อยระดับหนัก</p> <p>ค. ออกกำลังกายด้วยการยกน้ำหนักเพื่อสร้างกล้ามเนื้อ</p> <p>ง. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมออย่างน้อยวันละ 1 - 2 ชั่วโมง</p> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>9. ข้อใดเป็นวิธีการประเมินและวิเคราะห์น้ำหนักตัว</p> <p>ก. ใช้ค่าน้ำหนักตัวเทียบกับน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ</p> <p>ข. ใช้ค่าน้ำหนักตัวเทียบกับมวลกล้ามเนื้อตามเกณฑ์ส่วนสูง</p> <p>ค. ใช้ค่าน้ำหนักตัวเทียบกับปริมาณไขมันตามเกณฑ์น้ำหนัก</p> <p>ง. ใช้ค่าน้ำหนักตัวเทียบกับอายุตามเกณฑ์สมรรถภาพทางกาย</p> <p>10. ข้อใดเป็นลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายในวัยรุ่นชาย</p> <p>ก. เสียงเล็กแหลม                      ข. ลูกกระเดือกเล็กลง</p> <p>ค. อัณฑะมีขนาดใหญ่ขึ้น              ง. เต้านมมีขนาดใหญ่ขึ้น</p> <p>11. ข้อใดเป็นลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายในวัยรุ่นของเพศหญิง</p> <p>ก. มีหนวดเครา                      ข. มีเสียงห้าวใหญ่</p> <p>ค. มีกล้ามเนื้อเป็นมัด              ง. มีกระดูกเชิงกรานขยายใหญ่ขึ้น</p> <p>12. ข้อใดไม่ใช่ผลดีจากการรู้จักปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น</p> <p>ก. วัยรุ่นทุกคนมีรูปร่างหน้าตาดี</p> <p>ข. ลดปัญหาสังคมที่เกิดจากวัยรุ่น</p> <p>ค. ปฏิบัติตนต่อการเปลี่ยนแปลงได้อย่างเหมาะสม</p> <p>ง. สามารถยอมรับต่อการเปลี่ยนแปลงในด้านต่าง ๆ ได้</p> <p>13. เมื่อเพื่อนต่างเพศที่สนิทชวนไปเที่ยวกลางคืนควรใช้คำพูดปฏิเสธอย่างไร</p> <p>ก. “เราคงไปไม่ได้นะ เดี่ยวคุณแม่ดู”</p> <p>ข. “ถ้าอยากคบกัน อยู่มาชวนไปเที่ยวอีก”</p> <p>ค. “วันนี้ยังไม่อยากไป ไว้วันหลังแล้วกันนะ”</p> <p>ง. “เราไม่อยากไปคนเดียว ชวนคนอื่นไปด้วยสิ”</p> <p>14. ข้อใดเป็นสาเหตุของการถูกล่วงละเมิดทางเพศ</p> <p>ก. การงดดื่มสุราหรือสารเสพติด</p> <p>ข. ความไว้วางใจจากบุคคลที่คุ้นเคย</p> <p>ค. การเคารพสิทธิในร่างกายของตนเองและผู้อื่น</p> <p>ง. การไม่ไปสถานที่เปลี่ยว แหล่งบันเทิง และแหล่งมั่วสุม</p> | <p>15. พฤติกรรมของบุคคลใดเสี่ยงต่อการถูกล่วงละเมิดทางเพศ</p> <p>ก. ออมเงินหนีจากกลุ่มเพื่อนที่กำลังสูบบุหรี่อยู่</p> <p>ข. ออมซื้อขนมจากร้านขายของชำที่เพิ่งเปิดใหม่</p> <p>ค. อัมโตนโจนกระซอกสรว้อยทองตอนเดินจ่ายตลาด</p> <p>ง. อุ่มออกไปเที่ยวสถานบันเทิงกับเพื่อนผู้ชายในตอนกลางคืน</p> <p>16. ข้อใดกล่าวถูกต้อง</p> <p>ก. เพศวิถี หมายถึง ลักษณะที่เกี่ยวข้องกับร่างกาย ครอบครัวย และเศรษฐกิจ</p> <p>ข. เพศโดยกำเนิด หมายถึง ลักษณะทางเพศ ซึ่งถูกกำหนดโดยลักษณะทางเคมี</p> <p>ค. เพศวิถี หมายถึง ความชอบและการแสดงออกทางเพศ ซึ่งจะมีลักษณะที่เหมือนกัน</p> <p>ง. เพศโดยกำเนิด หมายถึง ลักษณะทางกายภาพโดยกำเนิด แสดงให้รู้ว่าเป็นเพศหญิงหรือเพศชาย</p> <p>17. ข้อใดถูกต้องเกี่ยวกับคำว่า LGBT</p> <p>ก. G = Gay มีเพศกำเนิดเป็นผู้หญิง ชื่นชอบผู้หญิงด้วยกัน</p> <p>ข. L = Lesbian มีเพศกำเนิดเป็นผู้ชาย ชื่นชอบผู้ชายด้วยกัน</p> <p>ค. T = Transgender ผู้มีเพศปัจจุบันไม่ตรงกับเพศโดยกำเนิด</p> <p>ง. B = Bipolar มีเพศกำเนิดเป็นผู้ชายและหญิง ชื่นชอบทั้งผู้ชายและผู้หญิง</p> <p>18. ข้อใดเป็นแนวทางการอยู่ร่วมกันในสังคมที่มีความหลากหลายทางเพศ</p> <p>ก. การพักผ่อนอย่างเพียงพอ</p> <p>ข. การปฏิบัติตามหลักสิทธิมนุษยชน</p> <p>ค. การพยายามเลียนแบบพฤติกรรมขณะพูดคุยด้วย</p> <p>ง. การหมั่นดูแลสุขภาพสุขภาพและความสะอาดของร่างกาย</p> <p>19. ข้อใดเป็นการใช้ทักษะการปฏิเสธไม่เหมาะสม</p> <p>ก. พูดปฏิเสธด้วยความแน่วแน่</p> <p>ข. พูดปฏิเสธด้วยถ้อยคำที่สุภาพ</p> <p>ค. พูดปฏิเสธด้วยการใช้อารมณ์ที่ไม่โอ</p> <p>ง. พูดปฏิเสธด้วยน้ำเสียงและท่าทางที่จริงจัง</p> <p>20. ข้อใดเป็นหน่วยงานที่ให้ความช่วยเหลือแก่ผู้ได้รับผลกระทบจากการล่วงละเมิดทางเพศ</p> <p>ก. มูลนิธิธรรมน้ำใจ                      ข. มูลนิธิรามาริบัติ</p> <p>ค. มูลนิธิเพื่อนหญิง                      ง. มูลนิธิพระบาทน้ำพุ</p> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|



กระดาษคำตอบแบบทดสอบวัดผลปลายภาค ปีการศึกษา 1/2569

รายวิชาสุขศึกษา 1 รหัสวิชา พ21101 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา โรงเรียนสตรีศึกษา คะแนน 20 คะแนน

ตอนที่ 1 คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ● ลงช่องที่เห็นว่าถูกที่สุดเพียงข้อเดียว (จำนวน 20 ข้อ 10 คะแนน)

|                      |                                       |
|----------------------|---------------------------------------|
| Name                 |                                       |
| <input type="text"/> |                                       |
| class                |                                       |
| <input type="text"/> |                                       |
| ZIPGRADE.COM         | 1 (A) (B) (C) (D) 11 (A) (B) (C) (D)  |
|                      | 2 (A) (B) (C) (D) 12 (A) (B) (C) (D)  |
|                      | 3 (A) (B) (C) (D) 13 (A) (B) (C) (D)  |
|                      | 4 (A) (B) (C) (D) 14 (A) (B) (C) (D)  |
|                      | 5 (A) (B) (C) (D) 15 (A) (B) (C) (D)  |
|                      | 6 (A) (B) (C) (D) 16 (A) (B) (C) (D)  |
|                      | 7 (A) (B) (C) (D) 17 (A) (B) (C) (D)  |
|                      | 8 (A) (B) (C) (D) 18 (A) (B) (C) (D)  |
|                      | 9 (A) (B) (C) (D) 19 (A) (B) (C) (D)  |
|                      | 10 (A) (B) (C) (D) 20 (A) (B) (C) (D) |
| . 1/2569 (0305)      |                                       |

ตอนที่ 2 คำชี้แจง ให้นักเรียนเติมคำตอบลงในช่องว่างให้สมบูรณ์ (10 คะแนน)

1. ภาวะทุพโภชนาการคืออะไร (1 คะแนน)

.....

2. หากนักเรียนมีภาวะโภชนาการเกิน นักเรียนจะมีแนวทางแก้ไขปัญหายังไร (2 คะแนน)

2.1)..... 2.2).....

2.3)..... 2.4).....

3. นางสาวเอ๋ น้ำหนัก 40 กิโลกรัม สูง 145 ซม. ให้นักเรียนคำนวณค่าดัชนีมวลกาย (BMI) แล้วตอบคำถามต่อไปนี้ (3 คะแนน)

3.1 แสดงวิธีคำนวณ..... (1 คะแนน)

3.2 BMI ของนางสาวเอ๋ = ..... (1 คะแนน)

3.3 BMI อยู่ในเกณฑ์..... (1 คะแนน)

4. จงยกตัวอย่าง การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย 4 อย่าง ที่เกิดขึ้นในช่วงวัยรุ่น (2 คะแนน)

4.1)..... 4.2).....

4.3)..... 4.4).....

5. การมีประจำเดือนเป็นการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายที่พบได้ในวัยรุ่นเพศ ..... (1 คะแนน)

6. การเปลี่ยนแปลงของเสียงให้ทุ้มลงและมีหนวดเครา เป็นการเปลี่ยนแปลงที่พบได้ในวัยรุ่นเพศ..... (1 คะแนน)

\*\*\*\*\*