



สรุปผลการวิเคราะห์คุณภาพข้อสอบปลายภาคเรียน  
วิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ22102  
ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2568  
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 567 คน

นายอิศรุตติ สิมศรี  
ตำแหน่ง ครูผู้ช่วย  
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

โรงเรียนสตรีศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดร้อยเอ็ด  
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาร้อยเอ็ด  
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ

## คำนำ

รายงานการวิเคราะห์ข้อสอบปลายภาคเรียน รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ22102 จัดทำขึ้นเพื่อวิเคราะห์อำนาจจำแนกและความยากง่ายของข้อสอบ และนำผลการวิเคราะห์นี้ไปปรับปรุงข้อสอบให้ได้มาตรฐานที่ดียิ่งขึ้นไป ผู้จัดทำหวังว่ารายงานการวิเคราะห์ข้อสอบปลายภาคเรียนรายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ22102 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2568 เล่มนี้ จะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาการเรียนการสอนและผู้ที่สนใจศึกษาและนำไปพัฒนาการวิเคราะห์ข้อสอบรายวิชาอื่น ๆ ต่อไป

นายอิศรุต สิมศรี  
ผู้จัดทำ

## สารบัญ

หัวข้อ	หน้า
สรุปผลการวิเคราะห์คุณภาพข้อสอบปรนัยแบบอิงกลุ่ม	4
สรุปผลการวิเคราะห์คุณภาพข้อสอบปรนัยแบบอิงเกณฑ์	7

สรุปผลการวิเคราะห์คุณภาพข้อสอบปรนัยแบบอิงกลุ่ม

ชื่อแบบทดสอบ สุขศึกษา ม.2

จำนวนผู้สอบ 567 คน

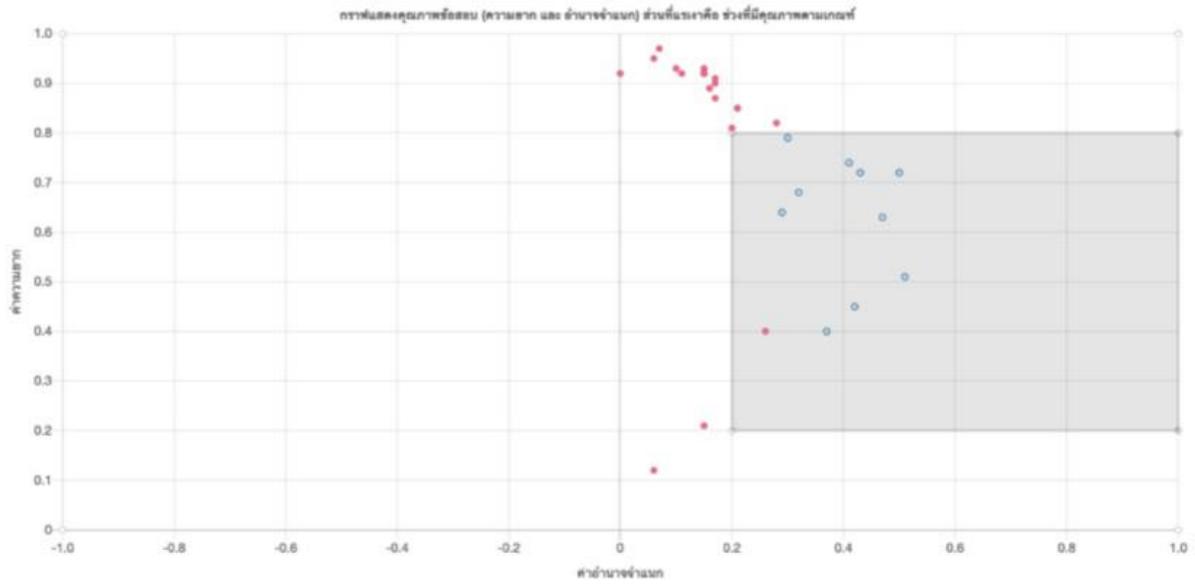
จำนวนข้อสอบ 30 ข้อ

กำหนดกลุ่มสูง/กลุ่มต่ำ ร้อยละ 20

ผลการวิเคราะห์คุณภาพข้อสอบปรนัยแบบอิงกลุ่ม

ข้อ	ตัวเลือกที่ถูกต้อง	ความยาก (p)	อำนาจจำแนก (r)	การแปลความหมาย	ผ่านเกณฑ์คุณภาพ
1	(3)	0.81	0.47	ง่ายมาก อำนาจจำแนกค่อนข้างต่ำ	ไม่ผ่าน
2	(3)	0.95	0.28	ง่ายมาก อำนาจจำแนกค่อนข้างต่ำ	ไม่ผ่าน
3	(2)	0.79	0.31	ค่อนข้างง่าย อำนาจจำแนกปานกลาง	ผ่าน
4	(3)	0.90	0.66	ง่ายมาก อำนาจจำแนกค่อนข้างต่ำ	ไม่ผ่าน
5	(2)	0.87	0.58	ง่ายมาก อำนาจจำแนกค่อนข้างต่ำ	ไม่ผ่าน
6	(2)	0.91	0.59	ง่ายมาก อำนาจจำแนกค่อนข้างต่ำ	ไม่ผ่าน
7	(1)	0.70	0.52	ค่อนข้างง่าย อำนาจจำแนกปานกลาง	ผ่าน
8	(2)	0.96	0.67	ง่ายมาก อำนาจจำแนกค่อนข้างต่ำ	ไม่ผ่าน
9	(3)	0.78	0.50	ค่อนข้างง่าย อำนาจจำแนกปานกลาง	ผ่าน
10	(2)	0.91	0.70	ง่ายมาก อำนาจจำแนกค่อนข้างต่ำ	ไม่ผ่าน
11	(2)	0.73	0.48	ค่อนข้างง่าย อำนาจจำแนกปานกลาง	ผ่าน
12	(3)	0.81	0.36	ง่ายมาก อำนาจจำแนกค่อนข้างต่ำ	ไม่ผ่าน
13	(2)	0.55	0.35	ยากปานกลาง อำนาจจำแนกค่อนข้างสูง	ผ่าน
14	(2)	0.95	0.62	ง่ายมาก อำนาจจำแนกค่อนข้างต่ำ	ไม่ผ่าน
15	(1)	0.94	0.73	ง่ายมาก อำนาจจำแนกค่อนข้างต่ำ	ไม่ผ่าน
16	(2)	0.89	0.26	ง่ายมาก อำนาจจำแนกค่อนข้างต่ำ	ไม่ผ่าน
17	(2)	0.78	0.29	ค่อนข้างง่าย อำนาจจำแนกปานกลาง	ผ่าน
18	(3)	0.66	0.14	ค่อนข้างง่าย อำนาจจำแนกปานกลาง	ผ่าน
19	(3)	0.1	-0.33	ยากมาก อำนาจจำแนกใช้ไม่ได้	ไม่ผ่าน
20	(2)	0.65	0.37	ค่อนข้างง่าย อำนาจจำแนกปานกลาง	ผ่าน
21	(2)	0.91	0.64	ง่ายมาก อำนาจจำแนกค่อนข้างต่ำ	ไม่ผ่าน
22	(3)	0.77	0.48	ค่อนข้างง่าย อำนาจจำแนกปานกลาง	ผ่าน
23	(2)	0.79	0.53	ค่อนข้างง่าย อำนาจจำแนกปานกลาง	ผ่าน
24	(2)	0.93	0.51	ง่ายมาก อำนาจจำแนกค่อนข้างต่ำ	ไม่ผ่าน
25	(3)	0.31	0.20	ยากปานกลาง อำนาจจำแนกปานกลาง	ผ่าน
26	(2)	0.94	0.68	ง่ายมาก อำนาจจำแนกค่อนข้างต่ำ	ไม่ผ่าน
27	(2)	0.72	0.34	ค่อนข้างง่าย อำนาจจำแนกปานกลาง	ผ่าน
28	(1)	0.73	0.39	ค่อนข้างง่าย อำนาจจำแนกปานกลาง	ผ่าน
29	(2)	0.82	0.29	ง่ายมาก อำนาจจำแนกค่อนข้างต่ำ	ไม่ผ่าน
30	(1)	0.9	0.54	ง่ายมาก อำนาจจำแนกค่อนข้างต่ำ	ไม่ผ่าน

สรุปผลการวิเคราะห์ความยาก และอำนาจจำแนกของข้อสอบจำนวน 30 ข้อ มีข้อสอบที่ผ่านเกณฑ์จำนวน 13 ข้อ ได้แก่ ข้อ 3, 7, 9, 11, 13, 17, 18, 20, 22, 23, 25, 27, 28 และไม่ผ่านเกณฑ์จำนวน 17 ข้อ ได้แก่ ข้อ 1, 2, 4, 5, 6, 8, 10, 12, 14, 15, 16, 19, 21, 24, 26, 29, 30



ผลการวิเคราะห์ค่าความเชื่อมั่น (ด้วยวิธี KR20)

ข้อ	ความยาก (p)	อำนาจจำแนก (r)	การแปลความหมาย	ผ่านเกณฑ์คุณภาพ
3	0.79	0.31	ค่อนข้างง่าย อำนาจจำแนกปานกลาง	ผ่าน
7	0.70	0.52	ค่อนข้างง่าย อำนาจจำแนกปานกลาง	ผ่าน
9	0.78	0.50	ค่อนข้างง่าย อำนาจจำแนกปานกลาง	ผ่าน
11	0.73	0.48	ค่อนข้างง่าย อำนาจจำแนกปานกลาง	ผ่าน
13	0.55	0.35	ยากปานกลาง อำนาจจำแนกค่อนข้างสูง	ผ่าน
17	0.78	0.29	ค่อนข้างง่าย อำนาจจำแนกปานกลาง	ผ่าน
18	0.66	0.14	ค่อนข้างง่าย อำนาจจำแนกปานกลาง	ผ่าน
20	0.65	0.37	ค่อนข้างง่าย อำนาจจำแนกปานกลาง	ผ่าน
22	0.77	0.48	ค่อนข้างง่าย อำนาจจำแนกปานกลาง	ผ่าน
23	0.79	0.53	ค่อนข้างง่าย อำนาจจำแนกปานกลาง	ผ่าน
25	0.31	0.20	ยากปานกลาง อำนาจจำแนกปานกลาง	ผ่าน
27	0.72	0.34	ค่อนข้างง่าย อำนาจจำแนกปานกลาง	ผ่าน
28	0.73	0.39	ค่อนข้างง่าย อำนาจจำแนกปานกลาง	ผ่าน

สรุปผลการวิเคราะห์ความเชื่อมั่นจากการคัดเลือกข้อสอบมาจำนวน 13 ข้อ ผลการวิเคราะห์ค่าความเชื่อมั่น ด้วยวิธี KR20 มีค่าเท่ากับ 0.31

สรุปผลการวิเคราะห์คุณภาพข้อสอบปรนัยแบบอิงเกณฑ์

ชื่อแบบทดสอบ สุขศึกษา ม.2

จำนวนผู้สอบ 567 คน

จำนวนข้อสอบ 30 ข้อ

กำหนดคะแนนเกณฑ์ (c) ไว้ที่ 6 คะแนน

ผลการวิเคราะห์คุณภาพข้อสอบปรนัยแบบอิงเกณฑ์

ข้อ	ตัวเลือกที่ถูกต้อง	อำนาจจำแนก (B)	การแปลความหมาย	ผ่านเกณฑ์คุณภาพ
1	(3)	0.6	อำนาจจำแนกสูง	ผ่าน
2	(3)	0.76	อำนาจจำแนกสูง	ผ่าน
3	(2)	0.96	อำนาจจำแนกสูง	ผ่าน
4	(3)	0.76	อำนาจจำแนกสูง	ผ่าน
5	(2)	0.91	อำนาจจำแนกสูง	ผ่าน
6	(2)	0.11	อำนาจจำแนกสูง	ไม่ผ่าน
7	(1)	0.97	อำนาจจำแนกสูง	ผ่าน
8	(2)	0.82	อำนาจจำแนกสูง	ผ่าน
9	(3)	0.98	อำนาจจำแนกสูง	ผ่าน
10	(2)	0.91	อำนาจจำแนกสูง	ผ่าน
11	(2)	0.95	อำนาจจำแนกสูง	ผ่าน
12	(3)	0.94	อำนาจจำแนกสูง	ผ่าน
13	(2)	0.49	อำนาจจำแนกค่อนข้างสูง	ผ่าน
14	(2)	0.79	อำนาจจำแนกสูง	ผ่าน
15	(1)	0.93	อำนาจจำแนกสูง	ผ่าน
16	(2)	0.85	อำนาจจำแนกสูง	ผ่าน
17	(2)	0.97	อำนาจจำแนกสูง	ผ่าน
18	(3)	0.95	อำนาจจำแนกสูง	ผ่าน
19	(3)	0.41	อำนาจจำแนกค่อนข้างสูง	ผ่าน
20	(2)	0.42	อำนาจจำแนกสูง	ผ่าน
21	(2)	0.71	อำนาจจำแนกสูง	ผ่าน
22	(3)	0.95	อำนาจจำแนกสูง	ผ่าน
23	(2)	0.45	อำนาจจำแนกค่อนข้างสูง	ผ่าน
24	(2)	0.65	อำนาจจำแนกสูง	ผ่าน
25	(3)	0.76	อำนาจจำแนกสูง	ผ่าน
26	(2)	0.45	อำนาจจำแนกสูง	ผ่าน
27	(2)	0.94	อำนาจจำแนกสูง	ผ่าน
28	(1)	0.93	อำนาจจำแนกสูง	ผ่าน
29	(2)	0.89	อำนาจจำแนกค่อนข้างสูง	ผ่าน
30	(1)	0.83	อำนาจจำแนกสูง	ผ่าน

สรุปผลการวิเคราะห์อำนาจจำแนกของข้อสอบจำนวน 30 ข้อ มีข้อสอบที่ผ่านเกณฑ์จำนวน 29 ข้อ ได้แก่ ข้อ 1, 2, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30 และไม่ผ่านเกณฑ์จำนวน 1 ข้อ ได้แก่ ข้อ 6

ผลการวิเคราะห์ความเชื่อมั่นด้วยวิธี Lovett

ข้อ	อำนาจจำแนก (B)	การแปลความหมาย	ผ่านเกณฑ์คุณภาพ
1	0.75	อำนาจจำแนกสูง	ผ่าน
2	0.76	อำนาจจำแนกสูง	ผ่าน
3	0.96	อำนาจจำแนกสูง	ผ่าน
4	0.76	อำนาจจำแนกสูง	ผ่าน
5	0.91	อำนาจจำแนกสูง	ผ่าน
7	0.97	อำนาจจำแนกสูง	ผ่าน
8	0.82	อำนาจจำแนกสูง	ผ่าน
9	0.98	อำนาจจำแนกสูง	ผ่าน
10	0.91	อำนาจจำแนกสูง	ผ่าน
11	0.95	อำนาจจำแนกสูง	ผ่าน
12	0.94	อำนาจจำแนกสูง	ผ่าน
13	0.49	อำนาจจำแนกค่อนข้างสูง	ผ่าน
14	0.79	อำนาจจำแนกสูง	ผ่าน
15	0.93	อำนาจจำแนกสูง	ผ่าน
16	0.85	อำนาจจำแนกสูง	ผ่าน
17	0.97	อำนาจจำแนกสูง	ผ่าน
18	0.95	อำนาจจำแนกสูง	ผ่าน
19	0.41	อำนาจจำแนกค่อนข้างสูง	ผ่าน
20	0.79	อำนาจจำแนกสูง	ผ่าน
21	0.71	อำนาจจำแนกสูง	ผ่าน
22	0.95	อำนาจจำแนกสูง	ผ่าน
23	0.78	อำนาจจำแนกสูง	ผ่าน
24	0.75	อำนาจจำแนกสูง	ผ่าน
25	0.47	อำนาจจำแนกค่อนข้างสูง	ผ่าน
26	0.71	อำนาจจำแนกสูง	ผ่าน
27	0.92	อำนาจจำแนกสูง	ผ่าน
28	0.93	อำนาจจำแนกสูง	ผ่าน
29	0.89	อำนาจจำแนกสูง	ผ่าน
30	0.83	อำนาจจำแนกสูง	ผ่าน

สรุปผลการวิเคราะห์ความเชื่อมั่นจากการคัดเลือกข้อสอบมาจำนวน 26 ข้อ ผลการวิเคราะห์ค่าความเชื่อมั่น ด้วยวิธี Lovett มีค่าเท่ากับ 0.97



แบบทดสอบปลายภาค

โรงเรียนสตรีศึกษา

ภาคเรียนที่ 2

ปีการศึกษา 2568

วิชา สุขศึกษา (รหัสวิชา พ 22102)

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

จำนวนแบบทดสอบทั้งหมด 33 ข้อ

คะแนนเต็ม 20 คะแนน

เวลา 30 นาที

คำชี้แจง แบบทดสอบมี 2 ตอนดังนี้

ตอนที่ 1 แบบทดสอบปรนัยจำนวน 30 ข้อ (15 คะแนน) ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องเพียงคำตอบเดียว

ตอนที่ 2 แบบทดสอบอัตนัย 3 ข้อ (5 คะแนน) ให้นักเรียนอธิบายให้สมบูรณ์

#### ตัวชี้วัดข้อที่ 4 ข้อที่ 1 - 10

1. เมื่อเผชิญกับสถานการณ์คับขันหรืออันตราย สิ่งแรกที่นักเรียนควรทำคืออะไร

- ก. รีบวิ่งหนีให้เร็วที่สุด
- ข. ตะโกนขอความช่วยเหลือ
- ค. ตั้งสติและควบคุมอารมณ์
- ง. โทรศัพท์แจ้งตำรวจทันที

2. พฤติกรรมในข้อใดจัดว่าเป็น "พฤติกรรมเสี่ยง" ที่ชัดเจนที่สุด

- ก. การไปเที่ยวห้างสรรพสินค้ากับครอบครัว
- ข. การไปนั่งทำการบ้านที่บ้านเพื่อนในตอนกลางวัน
- ค. การรับของกินจากคนแปลกหน้าที่อ้างว่ารู้จักกับพ่อแม่
- ง. การเล่นกีฬาในโรงเรียนช่วงหลังเลิกเรียน

3. วิธีใดลดความเสี่ยงจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศได้ดีที่สุด

- ก. แต่งกายตามแฟชั่นสมัยใหม่
- ข. หลีกเลี่ยงการอยู่สองต่อสองในที่ลับตาคน
- ค. พกอาวุธติดตัวตลอดเวลา
- ง. เชื่อฟังคำสั่งของผู้ใหญ่ทุกคนโดยไม่ขัดขืน

4. ปัจจัยใดที่มีอิทธิพลมากที่สุดในการชักนำให้วัยรุ่นเข้าสู่พฤติกรรมเสี่ยง

- ก. พันธกรรม
- ข. ฐานะทางเศรษฐกิจ
- ค. เพื่อนและกลุ่มที่คบ
- ง. สภาพอากาศ

5. วิธีการสร้างภูมิคุ้มกันที่ดีที่สุดเพื่อลดพฤติกรรมเสี่ยงคือข้อใด

- ก. การเก็บตัวอยู่แต่ในบ้าน
- ข. การศึกษาหาความรู้และมีค่านิยมที่ถูกต้องในตนเอง
- ค. การทำตามที่คนส่วนใหญ่ในสังคมทำ
- ง. การเชื่อคำโฆษณาในสื่อสังคมออนไลน์

11. "ทักษะชีวิต" มีความหมายตรงกับข้อใดมากที่สุด

6. ข้อใดคือ "สถานการณ์เสี่ยง" ที่อาจก่อให้เกิดอุบัติเหตุได้มากที่สุด

- ก. การข้ามถนนบนสะพานลอย
- ข. การขี่รถจักรยานยนต์โดยไม่สวมหมวกนิรภัย
- ค. การเดินบนทางเท้า
- ง. การสวมเสื้อผ้าสีสว่างในตอนกลางคืน

7. การหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงในเรื่องเพศควรเริ่มจากสิ่งใดเป็นอันดับแรก

- ก. การรู้จักให้เกียรติซึ่งกันและกัน
- ข. การไม่คุยกับเพศตรงข้ามเลย
- ค. การพกถุงยางอนามัยติดตัว
- ง. การรีบแต่งงานเมื่อมีแฟน

8. ทักษะ "การคิดวิเคราะห์" ช่วยลดความเสี่ยงได้อย่างไร

- ก. ช่วยให้จำเนื้อหาในตำราได้แม่นยำ
- ข. ช่วยให้ประเมินผลดี-ผลเสียก่อนตัดสินใจกระทำ
- ค. ช่วยให้มีความมั่นใจมากขึ้น
- ง. ช่วยให้สอบผ่านทุกวิชา

9. ข้อใดไม่ใช่ทักษะที่ใช้ในการจัดการกับสถานการณ์คับขัน

- ก. การประเมินสถานการณ์
- ข. การควบคุมสติ
- ค. การเข้าปะทะด้วยกำลังเพื่อตัดสินปัญหา
- ง. การหาทางขอความช่วยเหลือจากบุคคลที่ไว้วางใจได้

10. วิธีสร้างภูมิคุ้มกันที่ดีที่สุดเพื่อลดพฤติกรรมเสี่ยงคือข้อใด

- ก. การเก็บตัวอยู่แต่ในบ้าน
- ข. การศึกษาหาความรู้และมีค่านิยมที่ถูกต้องในตนเอง
- ค. การทำตามที่คนส่วนใหญ่ในสังคมทำ
- ง. การเชื่อคำโฆษณาในสื่อสังคมออนไลน์

#### ตัวชี้วัดที่ 5 ข้อที่ 11 - 20

18. ทักษะการสร้างสัมพันธภาพที่ดี เริ่มต้นจากสิ่งใด

- ก. การให้ของขวัญราคาแพง

<p>ก. ความสามารถในการเรียนหนังสือให้เก่ง</p> <p>ข. ความสามารถในการปรับตัวและเผชิญปัญหาในชีวิตประจำวันอย่างเหมาะสม</p> <p>ค. ทักษะการเอาตัวรอดเมื่อหลงป่าหรือเกิดภัยพิบัติ</p> <p>ง. การมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์</p> <p>12. หากนักเรียนถูกเพื่อนกดดันให้โดดเรียนไปเล่นเกม ทักษะในข้อใดจำเป็นต้องนำมาใช้ "ทันที"</p> <p>ก. ทักษะการสร้างสัมพันธภาพ</p> <p>ข. ทักษะการตัดสินใจ</p> <p>ค. ทักษะการปฏิเสธอย่างจริงจังแต่รักษาน้ำใจ</p> <p>ง. ทักษะการเข้าสังคม</p> <p>13. ขั้นตอนแรกของการ "ตัดสินใจ" แก้ปัญหาที่ถูกต้องคือข้อใด</p> <p>ก. เลือกทางเลือกที่ง่ายที่สุด</p> <p>ข. กำหนดปัญหาให้ชัดเจน</p> <p>ค. ประเมินผลการตัดสินใจ</p> <p>ง. สอบถามความคิดเห็นจากเพื่อนทุกคน</p> <p>14. ทักษะ "การเข้าใจผู้อื่น" (Empathy) มีประโยชน์อย่างไรในวัยรุ่น</p> <p>ก. ช่วยให้เราเข้าใจเพื่อนได้ว่าชอบกินอะไร</p> <p>ข. ช่วยลดความขัดแย้งและการทะเลาะวิวาท</p> <p>ค. ทำให้เรามีอำนาจเหนือผู้อื่น</p> <p>ง. ช่วยให้สอบผ่านวิชาสังคมศึกษา</p> <p>15. เมื่อนักเรียนรู้สึกเครียดจากการสอบ ทักษะชีวิตด้านใดที่ควรนำมาใช้เพื่อผ่อนคลาย</p> <p>ก. ทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด</p> <p>ข. ทักษะการสื่อสาร</p> <p>ค. ทักษะการคิดวิเคราะห์</p> <p>ง. ทักษะการวิพากษ์วิจารณ์</p> <p>16. การพูดว่า "ฉันเข้าใจว่าเธอเสียใจนะ แต่ฉันไปช่วยตอนนี้ไม่ได้จริงๆ" เป็นการใช้ทักษะใด</p> <p>ก. การตำหนิผู้อื่น</p> <p>ข. การสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพและเห็นใจผู้อื่น</p> <p>ค. การปิดความรับผิดชอบ</p> <p>ง. การเอาตัวรอดเพียงลำพัง</p> <p>17. ข้อใดคือลักษณะของผู้ที่มี "ทักษะการคิดวิเคราะห์"</p> <p>ก. เชื่อข่าวสารในโซเชียลมีเดียทันทีที่อ่านจบ</p> <p>ข. ตรวจสอบข้อมูลและความเป็นไปได้ก่อนตัดสินใจเชื่อ</p> <p>ค. ทำตามที่ดาราหรือไอดอลแนะนำทุกอย่าง</p>	<p>ข. การยอมทำตามเพื่อนทุกอย่าง</p> <p>ค. การยอมรับความแตกต่างและการให้เกียรติผู้อื่น</p> <p>ง. การพยายามทำตัวให้เด่นกว่าคนอื่น</p> <p>19. หากเกิดความขัดแย้งกับคนในครอบครัว นักเรียนควรใช้ทักษะใดเพื่อรักษาสัมพันธภาพ</p> <p>ก. การนั่งเงียบและไม่พูดจาด้วย</p> <p>ข. การเถียงเพื่อให้ชนะ</p> <p>ค. การรับฟังด้วยความตั้งใจและใช้เหตุผลในการพูดคุย</p> <p>ง. การหนีออกจากบ้านเพื่อประชด</p> <p>20. ทักษะชีวิตข้อใดที่ช่วยให้นักเรียนสามารถ "วางแผนอนาคต" ได้อย่างเป็นระบบ</p> <p>ก. ทักษะการคิดสร้างสรรค์</p> <p>ข. ทักษะการตั้งเป้าหมายและการแก้ปัญหา</p> <p>ค. ทักษะการได้เถียง</p> <p>ง. ทักษะการสังเกต</p> <p><b>ตัวชี้วัดที่ 6 ข้อที่ 21 - 30</b></p> <p>21. ข้อใดคือความหมายที่ถูกต้องที่สุดของ "สมรรถภาพทางกาย" (Physical Fitness)</p> <p>ก. การมีรูปร่างสมส่วนและกล้ามเนื้อใหญ่โต</p> <p>ข. สภาพของร่างกายที่สามารถปฏิบัติงานต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพโดยไม่เหน็ดเหนื่อย</p> <p>ค. ความสามารถในการเล่นกีฬาได้ทุกประเภท</p> <p>ง. การที่ร่างกายไม่มีโรคประจำตัว</p> <p>22. หากต้องการทดสอบ "ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหน้าท้อง" นักเรียนควรเลือกใช้วิธีใด</p> <p>ก. วิ่งเก็บของ</p> <p>ข. ยืนกระโดดไกล</p> <p>ค. ลุก-นั่ง (Sit-up) 30 วินาที</p> <p>ง. วิ่งระยะไกล 1,000 เมตร</p> <p>23. การนั่งเหยียดขาและพยายามเอามือแตะปลายเท้า เป็นการทดสอบสมรรถภาพด้านใด?</p> <p>ก. ความคล่องแคล่วว่องไว</p> <p>ข. ความอ่อนตัว</p> <p>ค. พลังกล้ามเนื้อ</p> <p>ง. ความอดทนของกล้ามเนื้อ</p> <p>24. "ความคล่องแคล่วว่องไว" (Agility) มีความสำคัญอย่างไรกับการดำเนินชีวิต</p> <p>ก. ช่วยให้ง่ายของหนักๆ ได้นาน</p>
--	---

<p>ง. ตัดสินใจตามเสียงส่วนใหญ่เสมอ</p> <p>ข. ช่วยให้เปลี่ยนทิศทางการเคลื่อนที่ได้อย่างรวดเร็วและทรงตัวได้ดี</p> <p>ค. ช่วยให้หัวใจทำงานน้อยลง</p> <p>ง. ช่วยให้ปอดมีความจุอากาศมากขึ้น</p> <p>25. หลักการ FITT ในการออกกำลังกาย ตัวอักษร "I" (Intensity) หมายถึงข้อใด</p> <p>ก. ความถี่ในการออกกำลังกาย</p> <p>ข. ระยะเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกาย</p> <p>ค. ความหนักหรือความเหนื่อยในการออกกำลังกาย</p> <p>ง. รูปแบบหรือประเภทของการออกกำลังกาย</p> <p>26. ก่อนการพัฒนาสมรรถภาพทางกายทุกครั้ง สิ่งแรกที่ต้องปฏิบัติคืออะไร</p> <p>ก. ดื่มน้ำหวานเพื่อเพิ่มพลังงาน</p> <p>ข. การอบอุ่นร่างกาย (Warm-up)</p> <p>ค. การอาบน้ำให้สดชื่น</p> <p>ง. การรับประทานอาหารให้อิ่ม</p> <p>27. ข้อใดเป็นการพัฒนาสมรรถภาพด้าน "ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและหายใจ" ที่ดีที่สุด</p> <p>ก. การยกน้ำหนัก (Weight Training)</p> <p>ข. การวิ่งจ็อกกิ้งหรือว่ายน้ำอย่างต่อเนื่อง 20-30 นาที</p> <p>ค. การฝึกยืดเหยียดกล้ามเนื้อ</p> <p>ง. การนั่งสมาธิ</p>	<p>28. การทดสอบ "วิ่งเก็บของ" (Shuttle Run) มีวัตถุประสงค์เพื่อวัดสมรรถภาพด้านใด?</p> <p>ก. ความเร็ว</p> <p>ข. ความคล่องแคล่วว่องไว</p> <p>ค. ความอดทน</p> <p>ง. การทรงตัว</p> <p>29. หากนักเรียนต้องการลดสัดส่วนไขมันในร่างกาย (Body Composition) ควรเน้นการออกกำลังกายแบบใด</p> <p>ก. แบบแอโรบิก (Aerobic Exercise) ที่ใช้เวลาต่อเนื่อง</p> <p>ข. แบบใช้ออกซิเจนน้อย (Anaerobic) เช่น วิ่งเร็ว 50 เมตร</p> <p>ค. การฝึกความยืดหยุ่นเพียงอย่างเดียว</p> <p>ง. การนอนหลับพักผ่อนให้ได้วันละ 12 ชั่วโมง</p> <p>30. "Cool-down" หลังการออกกำลังกายมีประโยชน์อย่างไร</p> <p>ก. ช่วยให้เหงื่อออกมากขึ้น</p> <p>ข. ช่วยลดความตึงเครียดของกล้ามเนื้อและนำเลือดกลับสู่หัวใจอย่างช้าๆ</p> <p>ค. ช่วยให้หัวใจอาหารเร็วขึ้น</p> <p>ง. ช่วยให้กล้ามเนื้อขยายขนาดได้เร็วขึ้น</p>
---	--