เอกสารหมายเลข ๑

**แบบทดสอบก่อนเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ สุขภาพกายและจิต**

**คำชี้แจง** ๑. แบบทดสอบฉบับนี้ เป็นแบบปรนัย ชนิดเลือกตอบ ๔ ตัวเลือก

 ๒. ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้อง โดยทำเครื่องหมาย 🞨 ลงในช่องที่ตรงกับ อักษร ก ข ค และง มีคำตอบที่ถูกต้อง เพียงคำตอบเดียว ถ้าต้องการเปลี่ยนคำตอบใหม่ ให้ทำเครื่อง $=$ทับคำตอบเดิม แล้วจึงเลือกคำตอบใหม่

|  |  |
| --- | --- |
| ๑. การออกกำลังกายเป็นประจำส่งผลต่อร่างกายอย่างไร ก. หายป่วยจากโรคประจำตัว ข. ผิวพรรณเปล่งปลั่งชุ่มชื้น ค. มีรูปร่างสมส่วนบุคลิกภาพดี ง. อวัยวะในร่างกายขยายใหญ่ขึ้น๒. การปฏิบัติตนในข้อใดช่วยให้มีสมรรถภาพทางกายดี ก. พักผ่อนในที่มีอากาศสบายๆ ข. รับประทานอาหารตามที่ชอบ ค. อ่านหนังสือเรื่องสุขภาพน่ารู้ ง. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ๓. คนที่มีสมรรถภาพทางกายดีจะมีผลต่อสุขภาพอย่างไร ก. ทำงานเหนื่อยเร็วและหายเหนื่อยเร็ว  ข.ทำงานเหนื่อยช้าและหายเหนื่อยเร็ว ค.ทำงานเหนื่อยเร็วและหายเหนื่อยช้า ง.ทำงานเหนื่อยช้าและหายเหนื่อยช้า๔. แผนการออกกำลังกาย การพักผ่อน การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย และการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ ขั้นตอนแรกคืออะไร ก.ตั้งเป้าหมาย ข.ศึกษาสภาพปัจจุบัน ค.เลือกประเภทที่เหมาะสม ง.กำหนดตาราง เวลาการปฏิบัติ | ๕. ข้อใดไม่ใช่ความหมายของการออกกำลังกาย ก. การเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อมากกว่าอิริยาบถของร่างกาย ข. เหงื่อออกเป็นสัญญาณของการออกกำลังกาย ที่เหมาะสม ค. อัตราการเต้นของหัวใจขณะออกกำลังกายจะเร็วกว่าปกติ ง. การเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้ออย่างสม่ำเสมอตามอายุ เพศ๖. กิจกรรมออกกำลังกายกับการเล่นกีฬาต่างกันอย่างไร ก. เป็นการทำให้ร่างกายเคลื่อนไหวเพื่อความแข็งแรง ข. การเล่นกีฬา มีกฎ ระเบียบ กติกาในการเล่นและแข่งขัน ค. กีฬาฝึกให้สุขภาพจิตมีภาวะที่เข้มแข็งกว่ากิจกรรมออกกำลังกายง. กิจกรรมการออกกำลังกายเป็นพื้นฐานของการพัฒนาทักษะกีฬา๗. การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ตรงกับข้อใด ก. ออกกำลังกายหลังเลิกเรียนทุกวันๆละ ๓๐ นาที  ข. ออกกำลังกายอย่างน้อย ๓ ครั้งต่อสัปดาห์ๆ ละ ๓๐ นาที ค. ออกกำลังกายแบบแอนแอโรบิกทุกวันๆละ ๓๐ นาที ง. ออกกำลังกายโดย อบอุ่นร่างกายและคลายอุ่น ทุกครั้ง |

|  |  |
| --- | --- |
| ๘. การเล่นกีฬาในข้อใดเป็นการฝึกสมาธิ ก. กีฬามวยไทย ข. กีฬาวอลเลย์บอล ค. กีฬาหมากรุกไทย  ง. กีฬามวยสากล มวยไทย๙. การออกกำลังกายและเล่นกีฬาช่วยพัฒนาด้านสติปัญญายกเว้น ข้อใด ก. ทำให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ ข. ในการแข่งขันจำเป็นต้องมีการวางแผน ค. ช่วยในการตัดสินใจแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น ง. ช่วยทำให้เกิดมนุษยสัมพันธ์ในวงการกีฬา๑๐. กีฬาประเภทใดที่ควรจัดให้ ผู้สูงอายุ ก. ไทเก๊ก รำกระบี่กระบอง  ข. ไทเก๊ก รำไทย โยคะ ค. ว่ายน้ำ ไทเก๊ก แอโรบิก ง. แอโรบิก ไทเก๊ก รำไทย๑๑. สุขภาพจิตดี หมายถึงข้อใด   ก.การอดทนต่อสิ่งแวดล้อม   ข.การปรับตัวให้มีความสุขในสังคม   ค. การทำงานให้สำเร็จได้ด้วยตนเอง   ง. การรักษาสุขภาพกายให้แข็งแรงอยู่เสมอ๑๒. อารมณ์เป็นปฏิกิริยาของสภาพจิตใจที่ตอบสนองต่อสิ่งใด   ก.สิ่งที่มากระตุ้น   ข.ประสบการณ์   ค.ความผันแปร ง.ความต้องการของตนเอง๑๓. ข้อใดกล่าวถูกต้อง ตรงกับข้อความ “การเริ่มภาวะของสุขภาพจิต”    ก.เมื่อรับรู้และตอบสนองสิ่งเร้า    ข.การเรียนรู้สิ่งแวดล้อมรอบตัว    ค.เมื่อเข้าใจความหมายของสุขภาพจิต    ง.สุขภาพกายและสุขภาพจิตของมารดาขณะตั้งครรภ์ | ๑๔. ข้อใดไม่ใช่ลักษณะที่ผิดปกติทางจิต    ก.มีอาการหวาดระแวง    ข.มีอารมณ์แปรปรวนง่าย    ค.ไม่รู้สึกว่าถูกคนอื่นใส่ร้าย    ง. ชอบกลั่นแกล้งและทะเลาะกับคนอื่น๑๕. ข้อใดคือสิ่งสำคัญในการปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นในสังคม    ก.ความเข้าใจ      ข. ความอดทน     ค. ความมัธยัสถ์    ง. ความซื่อสัตย์๑๖. การกระทำในข้อใดแสดงให้เห็นถึงการมีสุขภาพจิตดี ก. มานิต ยิ้มแย้มแจ่มใสทุกวัน ข. สุนัน ตื่นเช้าไปโรงเรียนทุกวัน ค. จอมขวัญ ร้องเพลงที่ชื่นชอบได้ทุกเพลง ง. นวลจันทร์ เล่นกีฬาเพราะไม่อยากทำการบ้าน๑๗. ถ้าต้องการมีสุขภาพดีควรปฏิบัติตามข้อใด ก. ดื่มกาแฟไม่ใส่น้ำตาลแก้ง่วงนอน ข. ดื่มน้ำร้อน เมื่อรู้สึกว่าเป็นไข้หวัด ค. ทานยาแก้ปวดเมื่อรู้สึกว่าปวดเมื่อย ง. ดื่ม เครื่องดื่มเกลือแร่ เมื่อรู้สึกว่าอ่อนเพลีย๑๘.ข้อใดที่แสดงให้เห็นถึงความสำคัญของสุขภาพกายที่ส่งผลต่อการมีสุขภาพจิตที่ดี    ก. “ดื่มนมวันละนิด จิตไม่แปรปรวน”    ข. “ออกกำลังกายวันละนิด จิตแจ่มใส”    ค. “จิตใจที่แจ่มใสย่อมอยู่ในร่างกายที่สมบูรณ์”    ง. “รับประทานอาหารครบ สุขภาพสมบูรณ์”๑๙.ผู้มีสุขภาพจิตดีก่อให้เกิดประโยชน์อย่างไร ก.ปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ดี ข.มีสุขภาพร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง ค.เป็นที่รักใคร่ของเพื่อนพ้องร่วมงาน ง.อารมณ์ดี คุยสนุก เป็นสุขเมื่ออยู่ใกล้๒๐.ข้อใดไม่ได้มีผลมาจากความเครียด ก. เบื่ออาหาร ข. นอนไม่หลับ ค. วิตกกังวล ง. ต้องการพักผ่อน |

**แบบเฉลยคำตอบ แบบทดสอบก่อนเรียน**

**หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง สุขภาพกายและจิต**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ข้อ** | **๑** | **๒** | **๓** | **๔** | **๕** | **๖** | **๗** | **๘** | **๙** | **๑๐** |
| คำตอบ | ค | ง | ข | ก | ข | ค | ข | ค | ง | ก |
| **ข้อ** | **๑๑** | **๑๒** | **๑๓** | **๑๔** | **๑๕** | **๑๖** | **๑๗** | **๑๘** | **๑๙** | **๒๐** |
| คำตอบ | ข | ก | ข | ค | ก | ก | ข | ค | ก | ง |