



แบบทดสอบปลายภาคเรียนที่ 1 ปี การศึกษา 2564

วิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (พ16101)

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

จำนวน 20 ข้อ 20 คะแนน

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา ชุมพร เขต 1

เวลา 40 นาที

คำชี้แจง : ให้ใช้ดินสอ 2B ระบายในวงกลมที่เป็นคำตอบที่ถูกที่สุดในกระดาษคำตอบ

1. การหายใจของมนุษย์มีความสำคัญอย่างไร
 - ก. เพื่อรับแก๊สออกซิเจนเข้าสู่ร่างกาย
 - ข. เพื่อกำจัดแก๊สคาร์บอนไดออกไซด์ออกจากร่างกาย
 - ค. เพื่อทำให้มีแก๊สออกซิเจนไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกาย
 - ง. เพื่อรับแก๊สออกซิเจนเข้าสู่ร่างกายและกำจัดแก๊สคาร์บอนไดออกไซด์ออกจากร่างกาย
2. ข้อใดคือการทำงานของร่างกายในขณะที่หายใจเข้า
 - ก. กระดูกซี่โครงเคลื่อนต่ำลง กะบังลมคลายตัวยกสูงขึ้น ปริมาตรช่องอกน้อยลง
 - ข. กระดูกซี่โครงเคลื่อนต่ำลง กะบังลมคลายตัวยกสูงขึ้น ปริมาตรช่องอกเพิ่มขึ้น
 - ค. กระดูกซี่โครงยกตัวสูงขึ้น กะบังลมหดตัวต่ำลง ปริมาตรช่องอกน้อยลง
 - ง. กระดูกซี่โครงยกตัวสูงขึ้น กะบังลมหดตัวต่ำลง ปริมาตรช่องอกเพิ่มขึ้น
3. อวัยวะที่ทำหน้าที่สร้างเซลล์สืบพันธุ์ในเพศชาย คือข้อใด
 - ก. อัณฑะ
 - ข. องคชาติ
 - ค. ท่อนำสุจิ
 - ง. ต่อมลูกหมาก
4. ข้อใดกล่าวถูกต้อง
 - ก. รังไข่แต่ละข้างจะผลิตไข่พร้อมกัน
 - ข. รังไข่มีหน้าที่สร้างเซลล์สืบพันธุ์เพศหญิง
 - ค. ต่อมลูกหมากมีหน้าที่สร้างเซลล์สืบพันธุ์เพศชาย
 - ง. เพศชายเริ่มสร้างตัวสุจิได้เมื่ออายุ 12-13 ปี และจะสร้างจนกระทั่งอายุ 50 ปี จึงหยุดสร้าง
5. อวัยวะใดที่ช่วยในการไหลเวียนโลหิตภายในร่างกาย
 - ก. ไต
 - ข. ปอด
 - ค. หัวใจ
 - ง. หลอดเลือด
6. สิ่งที่กำหนดอัตราการหายใจเข้าและหายใจออก คือข้อใด
 - ก. ขนาดของปอด
 - ข. ปริมาณถุงลมในปอด
 - ค. ปริมาณแก๊สออกซิเจนในเลือด
 - ง. ปริมาณแก๊สคาร์บอนไดออกไซด์ในเลือด

7. ถ้าต่อมลูกหมากทำงานผิดปกติ จะส่งผลต่อการทำงานของระบบใด
 - ก. ระบบหายใจ
 - ข. ระบบไหลเวียนโลหิต
 - ค. ระบบสืบพันธุ์เพศชาย
 - ง. ระบบสืบพันธุ์เพศหญิง
8. การปฏิบัติตนอย่างไรเป็นการช่วยดูแลระบบสืบพันธุ์
 - ก. ต่อมกินอาหารที่มีประโยชน์
 - ข. ต่อยสรมเสื่อผ้าที่มีราคาแพง
 - ค. โด่งทำความสะอาดอวัยวะเพศขณะอาบน้ำ
 - ง. ต้มหลักเลี้ยงการอยู่ในที่ที่มีการจราจรแออัด
9. การออกกำลังกายสม่ำเสมอ มีผลดีต่อระบบหายใจอย่างไร
 - ก. ทำให้ปอดมีถุงลมเพิ่มมากขึ้น
 - ข. ทำให้หัวใจเต้นเร็วขึ้น สูดฉีดเลือดไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ได้เร็วขึ้น
 - ค. ทำให้กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรง สูดฉีดเลือดไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ได้มากขึ้น
 - ง. ทำให้ปอดรับแก๊สออกซิเจน และขับแก๊สคาร์บอนไดออกไซด์ได้มากขึ้น
10. การกระทำใดทำให้อวัยวะในระบบไหลเวียนโลหิตทำงานได้ดีขึ้น
 - ก. ใช้ผ้าปิดจมูกขณะที่อยู่ในที่ที่มีฝุ่นละออง
 - ข. ออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3 ครั้ง
 - ค. อาบน้ำทุกวัน วันละ 2 ครั้ง
 - ง. กินอาหารที่มีกากใยสูง
11. ใครมีหน้าที่สร้างสัมพันธ์ภาพในครอบครัว เพราะอะไร
 - ก. ตายาย เพราะเป็นผู้อาวุโส
 - ข. ลูก เพราะเป็นสมาชิกในบ้าน
 - ค. พ่อแม่ เพราะเป็นหัวหน้าครอบครัว
 - ง. ทุกคนในครอบครัว เพราะอยู่ร่วมกันในบ้าน
12. ผลของการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับผู้อื่น คือข้อใด
 - ก. ได้รับการยกย่องชมเชย
 - ข. เป็นที่รักใคร่ของผู้อื่น
 - ค. ร่างกายแข็งแรง
 - ง. มีความเป็นผู้นำ

13. ข้อใดคือวิธีการสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างเพื่อน
 - ก. นิ่งเฉย
 - ข. มองหน้า
 - ค. ยิ้มทักทาย
 - ง. เข้าไปสวมกอด
14. การทำงานกลุ่มให้สำเร็จ สมาชิกในกลุ่มต้องมีคุณธรรมในข้อใด
 - ก. ความเกรงกลัวต่อบาป
 - ข. ความรับผิดชอบ
 - ค. ความอดทน
 - ง. ความขยัน
15. พฤติกรรมในข้อใดเป็นพฤติกรรมเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์
 - ก. พูดคุยกับเพศตรงข้าม
 - ข. ทำรายงานกับเพศตรงข้าม
 - ค. เดินกลับบ้านกับเพศตรงข้าม
 - ง. อยู่ในห้องกับเพศตรงข้ามสองต่อสอง
16. ข้อใดเป็นผลกระทบร้ายแรงที่สุดของการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร
 - ก. ทำแท้ง
 - ข. ตั้งครรภ์
 - ค. ติดเชื้อเอดส์
 - ง. ติดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
17. ในวัยของนักเรียน ข้อใดเป็นการป้องกันตนเองจากการเสี่ยงต่อการติดเชื้อเอดส์
 - ก. ไม่มีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร
 - ข. ออกกำลังกายให้ร่างกายแข็งแรงอยู่เสมอ
 - ค. สวมถุงยางอนามัยทุกครั้งเมื่อมีเพศสัมพันธ์
 - ง. ตรวจสอบเลือดก่อนจะมีเพศสัมพันธ์กับคนที่เราคบ
18. ข้อใดคือประโยชน์ของการออกกำลังกายให้นักพอ
 - ก. ทำให้ระบบหายใจทำงานได้ดีขึ้น
 - ข. ทำให้ร่างกายเกิดความอดทน
 - ค. ลดอันตรายที่เกิดกับกล้ามเนื้อ
 - ง. มีกำลังใจที่จะออกกำลังกาย
19. ปัญหาสิ่งแวดล้อมส่งผลกระทบต่อสุขภาพอย่างไร
 - ก. เกิดโรคระบาด
 - ข. สิ้นเปลืองค่าใช้จ่าย
 - ค. ทำให้มีรูปร่างอ้วนขึ้น
 - ง. ร่างกายหยุดการเจริญเติบโต
20. การปฏิบัติตนในข้อใดช่วยลดอากาศเป็นพิษ
 - ก. ใช้น้ำมันดีเซลแทนน้ำมันเบนซิน
 - ข. โดยสารเรือแทนรถยนต์
 - ค. ใช้น้ำมันไร้สารตะกั่ว
 - ง. ไม่ใช้รถยนต์