แบบประเมินผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

โรงเรียนอารยธรรมศาสน์

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา รหัส (พ 15101)

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ปีการศึกษา 2564

ข้อสอบมี 3 ตอน เวลา 50 นาที

วัน ..... ที่ ..... เดือน ..... พ.ศ. 2565

ชื่อ ..... นามสกุล .....ชั้น ..... เลขที่ .....

คำชี้แจง : ข้อสอบฉบับนี้มี 3 ตอน

ตอนที่ 1. ให้นักเรียนเขียนเครื่องหมาย x ทับตัวอักษรหน้าคำตอบที่ถูกต้องที่สุด (20 ข้อ 10 คะแนน)

1. ข้อใดหมายถึงกระบวนการย่อยอาหาร
   - ก. การแปรสภาพของอาหาร
   - ข. การทำให้อาหารมีขนาดเล็กลง
   - ค. การทำให้อาหารกลายเป็นสารอาหาร
   - ง. การที่อาหารเคลื่อนที่ผ่านหลอดอาหาร

2. ร่างกายขับถ่ายกากอาหารออกมาทางใด
   - ก. ผิวหนัง
   - ข. ทวารเบา
   - ค. ทวารหนัก
   - ง. ลำไส้ใหญ่

3. เราไม่ควรกินอาหารรสจัด เพราะอะไร
   - ก. จะทำให้ท้องผูก
   - ข. จะทำให้อาหารไม่ถูกย่อย
   - ค. ปากและลิ้นไม่รับรสชาติอื่น
   - ง. จะทำให้กระเพาะอาหารอักเสบ

4. ถ้าเป็นโรคนิ่ว จะมีผลต่อการทำงานของระบบในข้อใด
   - ก. ระบบย่อยอาหาร
   - ข. ระบบขับถ่ายเหงื่อ
   - ค. ระบบขับถ่ายอุจจาระ
   - ง. ระบบขับถ่ายปัสสาวะ

5. ถ้าระบบย่อยอาหารทำงานผิดปกติ จะเกิดผลอย่างไร
   - ก. สมองขาดแก๊สออกซิเจน
   - ข. ร่างกายได้รับสารอาหารไม่เพียงพอ
   - ค. หัวใจไม่สูบฉีดโลหิตไปเลี้ยงร่างกาย
   - ง. ร่างกายไม่ขับถ่ายแก๊สคาร์บอนไดออกไซด์

6. ข้อใดเป็นการเปลี่ยนแปลงทางเพศ
   - ก. การมีความคล่องแคล่วว่องไวในเด็กผู้หญิง
   - ข. การมีประจำเดือนในเด็กผู้หญิง
   - ค. การฝันเปียกในเด็กผู้ชาย
   - ง. ถูกทั้งข้อ ข. และข้อ ค.

LIVEWORKSHEETS

7. ข้อใดเป็นการเปลี่ยนแปลงทางเพศของเพศหญิง
   ก. เสียงแตก
   ข. มีประจำเดือน
   ค. น้ำหนักเพิ่มขึ้น
   ง. รูปร่างสูงใหญ่ขึ้น

8. ข้อใด**ไม่ถูกต้อง**เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของเด็กในวัยรุ่น
   ก. เด็กชายมีหน้าอกใหญ่กว่าเด็กหญิง
   ข. เด็กหญิงเจริญเติบโตเร็วกว่าเด็กชาย
   ค. เด็กหญิงมีเสียงเล็กแหลมกว่าเด็กชาย
   ง. เด็กชายมีร่างกายแข็งแรงกว่าเด็กหญิง

9. ใครดูแลสุขอนามัยทางเพศได้ดีที่สุด
   ก. อาดีใส่กางเกงในที่เปียกชื้น
   ข. กามาลล้างอวัยวะเพศวันละครั้ง
   ค. ส้มใช้สบู่ล้างอวัยวะเพศหลาย ๆ รอบ
   ง. วาเอลซับอวัยวะเพศให้แห้งด้วยทิชชูหลังล้างอวัยวะเพศ

10. ครอบครัวที่มีความสุขคือครอบครัวที่มีลักษณะตรงกับข้อใด
   ก. มีเงินทองมาก
   ข. มีญาติพี่น้องมาก
   ค. มีการพูดยกยอกัน
   ง. มีความรักความหวังดีต่อกัน

11. ครอบครัวที่อบอุ่นไม่จำเป็นต้องมีลักษณะอย่างไร
   ก. สมาชิกในครอบครัวร่ำรวย
   ข. สมาชิกในครอบครัวมีเหตุผล
   ค. สมาชิกในครอบครัวช่วยเหลือกัน
   ง. สมาชิกในครอบครัวมีความเข้าใจกัน

12. ข้อใด**ไม่ใช่**พฤติกรรมที่พึงประสงค์ในการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งระหว่างพี่น้อง
   ก. พูดคุยกันด้วยอารมณ์
   ข. พูดคุยด้วยเหตุและผล
   ค. ปรึกษาผู้ใหญ่ภายในบ้าน
   ง. รอให้อารมณ์เย็นแล้วจึงพูดคุยกัน

13. ถ้าเพื่อนในกลุ่มทะเลาะกันบ่อยๆ นักเรียนควรทำอย่างไร
   ก. เฉย ๆ ไม่สนใจ
   ข. บอกให้ครูทราบ
   ค. ไปอยู่กับเพื่อนกลุ่มอื่น
   ง. ขอร้องให้เพื่อนพูดคุยกันด้วยเหตุผล

14. ใครเห็นความสำคัญของการปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ
   ก. ป่านไม่กินอาหารนอกบ้าน
   ข. ก้อยทำรายงานเรื่องโรคติดต่อ
   ค. นุ่นไปเยี่ยมเพื่อนที่ป่วยที่โรงพยาบาล
   ง. แจนบอกให้น้องแปรงฟันก่อนเข้านอน

15. ข้อใด**ไม่ใช่**การป้องกันโรคฟันผุ
   ก. แปรงฟันหลังกินอาหาร
   ข. บ้วนปากก่อนกินอาหาร
   ค. ไม่กินขนมที่มีรสหวานมาก
   ง. กินอาหารที่มีประโยชน์ต่อฟัน

16. พฤติกรรมใดที่ทำให้เกิดโรคกลากโรคเกลื้อน
   ก. ใส่เสื้อผ้าตัวเดิมซ้ำกันหลายครั้ง
   ข. ใส่เสื้อผ้าแบบเดิมซ้ำกันทุกวัน
   ค. ใส่เสื้อผ้าที่มีรอยตำหนิ
   ง. ใส่เสื้อผ้าที่ไม่ได้รีด

LIVEWORKSHEETS

17. ข้อใดเป็นการป้องกันโรคไข้เลือดออกได้ดีที่สุด

ก. กำจัดแหล่งเพาะพันธุ์ยุงก้นปล่อง

ข. นอนกางมุ้งเพื่อไม่ให้ถูกยุงลายกัด

ค. ฉีดยากันยุงลายในห้องนอนทุกวัน

ง. นอนในห้องที่ฉีดยาฆ่ายุงก้นป่องแล้ว

18. ถ้าต้องการให้กล้ามเนื้อหน้าท้องแข็งแรง ควรปฏิบัติกิจกรรมเสริมสร้างสมรรถภาพในข้อใด

ก. เลิกใช้ทันที

ข. ยกให้เพื่อน

ค. ไปซื้อมาใช้เพิ่มอีก

ง. แจ้งความจับผู้ขาย

19. ข้อใด**ไม่ใช่**ประโยชน์ของการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ

ก. สุขภาพจิตดีขึ้นมี

ข. การแข่งขันมากขึ้น

ค. สมรรถภาพทางกายดีขึ้น

ง. เกิดความสัมพันธ์อันดีต่อกัน

20. ถ้านักเรียนต้องการฝึกทักษะการเล่นฟุตบอล นักเรียนควรเล่นเกมในข้อใด

ก. เกมโยนบอล

ข. เกมส่งบอลลอดถ้ำ

ค. เกมเตะบอลวงกลม

ง. เกมวิ่งข้ามสิ่งกีดขวาง

LIVEWORKSHEETS

<u>ตอนที่</u> 2. ให้นักเรียนดูภาพต่อไปนี้ แล้วตอบว่าอยู่ในข้อใดของสุขบัญญัติแห่งชาติ (5 คะแนน)

ข้อที่.....

ข้อที่.....

ข้อที่.....

ข้อที่.....

ข้อที่.....

ข้อที่.....

ข้อที่.....

ข้อที่.....

ข้อที่.....

ข้อที่.....

LIVEWORKSHEETS

<u>ตอนที่</u> 3. ให้นักเรียนยกตัวอย่างสารเสพติดใกล้ตัว มา 5 ชนิด (5 คะแนน)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ชื่อ.....ชั้น ป. 5/..... เลขที่.....

LIVEWORKSHEETS