



ข้อสอบปลายปี

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา

คะแนน 10 คะแนน

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3

เวลา 60 นาที

ตอนที่ 1 ทำเครื่องหมายกากบาท X ทับข้อที่ถูกต้อง

1.

ร่างกายจะเจริญเติบโตและเปลี่ยนแปลงอย่างเห็นได้ชัดในช่วงใด (พ 1.1 ป.3/1)

ก. วัยเด็ก

ข. วัยรุ่น

ค. วัยผู้ใหญ่

ง. วัยชรา

2.

แนนอายุ 8 ปี พี่ของแนนอายุมากกว่าแนน 8 ปี พี่ของแนนจัดอยู่ในวัยใด (พ 1.1 ป.3/1 , ป 3/2)

ก. วัยเด็ก

ข. วัยรุ่น

ค. วัยผู้ใหญ่

ง. วัยชรา

3.

การช่างน้ำหนักและวัดส่วนสูงทำให้ทราบถึงการเปลี่ยนแปลงด้านใด (พ 1.1 ป.3/1 , ป 3/2)

ก. ด้านสังคม

ข. ด้านร่างกาย

ค. ด้านปัญญา

ง. ด้านสติอารมณ์

4.

การเจริญเติบโตอย่างเหมาะสมตามวัยจะส่งผลอย่างไร (พ 1.1 ป.3/3)

ก. เป็นคนที่หน้าตาน่ารัก

ข. เป็นที่รักของผู้อื่น

ค. เรียนหนังสือเก่ง

ง. ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง

5.

ความสำคัญของครอบครัวในข้อใดจะทำให้เราอยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข (พ 2.1 ป.3/2)

ก. ให้การศึกษา

ข. ให้ความรัก

ค. ให้ที่พักอาศัย

ง. ให้อาหาร



6. การที่พ่อแม่ทำงานแทนเราทุกอย่างจะเกิดผลเสียอย่างไร (พ 2.1 ป.3/2)

- ก. ลูกช่วยเหลือตัวเองไม่ได้
- ข. ลูกสบายไม่ต้องทำทุกอย่างเอง
- ค. ลูกเรียนหนังสือเก่ง
- ง. ลูกก้าวร้าวทะเลาะกับเพื่อน



7. ครอบครัวที่ดีควรมีลักษณะอย่างไร (พ 2.1 ป.3/2 ,ป 3/3)

- ก. แม่และลูกรับฟังเหตุผลของพ่อก่อนพ่อ
- ข. พ่อแม่รักลูกผู้ชายมากกว่าลูกผู้หญิง
- ค. พ่อแม่และลูกมีความซื่อสัตย์ไว้วางใจกัน
- ง. ลูกเชื่อฟังเฉพาะคำสั่งแม่



8. วิธีการสร้างสัมพันธภาพในกลุ่มเพื่อนในข้อใดมีความเหมาะสม(พ 2.1 ป 3/3)

- ก. ให้เพื่อนลอกการบ้าน
- ข. นำการบ้านเพื่อนไปซ่อน
- ค. แบ่งปันขนมให้เพื่อนกินด้วย
- ง. แกล้งเปิดกระโปรงเพื่อน



9. การปฏิบัติตนในเพศชายข้อใดถูกต้อง (พ 2.1 ป.3/3)

- ก. นอนตื่นสายเพื่อจะไม่ต้องทำงานบ้าน
- ข. พุดจากับพ่อแม่ด้วยถ้อยคำที่สุภาพ
- ค. เล่นรุนแรงกับเพื่อนเพื่อวัดพลังกำลัง
- ง. พุดแซวเพื่อนผู้หญิงเพื่อให้เกิดความตื่นเต้น



10. ถ้านักเรียนเดินกลับบ้านคนเดียว สถานการณ์ในข้อใดที่เสี่ยงต่อการถูกล่วงละเมิดทางเพศ (พ 2.1 ป.3/3)

- ก. เดินผ่านคนแปลกหน้า
- ข. เดินผ่านป้ายรถเมล์ที่ไม่มีคน
- ค. เดินในซอยเปลี่ยวเวลากลางคืน
- ง. เดินผ่านร้านค้าที่มีร้านเดียวกลางซอย



11. ข้อใดทำให้เกิดการเคลื่อนไหว (พ 3.1 ป.3/1)

- ก. จอยยืนขาเดียว
- ข. ก้องถือลูกบอล
- ค. บอยขว้างลูกบอล
- ง. ปอยนั่งหลังตรง



12.

ข้อใดเป็นการเคลื่อนไหวร่างกายแบบอยู่กับที่ (พ 3.1 ป.3/1)

ก. นั่งเตะขา

ข. กระโดดก้าว

ค. เดินถอยหลัง

ง. เดินเตะลูกบอล



13.



จากภาพเป็นการเคลื่อนไหวแบบใด (พ 3.1 ป.3/1)

ก. ย่อยียด

ข. เดินไขว้เท้า

ค. เขย่งอยู่กับที่

ง. กระโจน



14.

สิ่งสำคัญที่สุดที่ต้องปฏิบัติในขณะที่เล่นเกมคือข้อใด (พ 3.2 ป.3/2)

ก. อบอุ่นร่างกายก่อนเล่น

ข. ต้องเล่นเป็นกลุ่ม

ค. เล่นตามกติกา

ง. รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย



15.

การเล่นเกมใดเมื่อเล่นแล้วต้องฟังคำสั่งทุกครั้ง (พ 3.1 ป.3/2)

ก. เกมต่อแถว

ข. เกมจับหมู

ค. เกมขว้างบอล

ง. เกมตีบอลข้ามแดน



16.

ข้อใดไม่ใช่ประโยชน์ของการเล่นเกมเบ็ดเตล็ด (พ 3.1 ป.3/1)

ก. สุขภาพร่างกายแข็งแรง

ข. กล้าแสดงออก

ค. เกิดความอ่อนเพลีย

ง. สนุกสนาน



17.

ถ้านักเรียนมีรูปร่างอ้วนและเคลื่อนไหวช้า นักเรียนไม่ควรเลือกเล่น
การละเล่นพื้นบ้านในข้อใด(พ 3.2 ป.3/1)

ก. วิ่งเปี้ยว

ข. มอญซ่อนผ้า

ค. หมากรูป

ง. ขี่ม้าก้านกล้วย



18. ก่อนออกกำลังกายควรทำสิ่งใด (พ 3.2 ป.3/2)

- | | |
|-------------------|------------------|
| ก. กินน้ำเยอะๆ | ข. นอนหลับ |
| ค. รับประทานอาหาร | ง. อบอุ่นร่างกาย |



19. ข้อใดเป็นประโยชน์ของการอบอุ่นร่างกาย (พ 3.2 ป.3/2)

- | | |
|--------------------|------------------------|
| ก. ลดการบาดเจ็บ | ข. ทำให้ร่างกายเหนื่อย |
| ค. เกิดความสามัคคี | ง. เกิดความสนุกสนาน |



20. ก่อนเล่นเกมไม่ควรปฏิบัติตามข้อใด (พ 1.1 ป.3/2)

- | | |
|---------------------------|------------------------|
| ก. เตรียมอุปกรณ์ในการเล่น | ข. อ่านกติกาให้ละเอียด |
| ค. อบอุ่นร่างกาย | ง. วางแผนแก้มือคู่แข่ง |



21. ใครมีสุขภาพอนามัยที่ไม่ดี (4.1 ป.3/1)

- | | |
|------------------------------|--------------------------------------|
| ก. แก้วอาบน้ำวันละ 2 ครั้ง | ข. พลอยแปรงฟันวันละ 2 ครั้ง |
| ค. basสระผมสัปดาห์ละ 1 ครั้ง | ง. จอยล้างมือทุกครั้งหลังเข้าห้องน้ำ |



22. พฤติกรรมในข้อใดที่ทำให้ผู้อื่นเสี่ยงต่อการติดโรคติดต่อ (4.1 ป.3/1)

- | | |
|----------------------------|--------------------------------|
| ก. ไม่ล้างมือขณะกินอาหาร | ข. ไม่ล้างช้อนขณะกินอาหาร |
| ค. ไม่สวมถุงมือขณะจามและไอ | ง. ไม่ใช้มือปิดปากขณะจามหรือไอ |



23. เชื้อโรคไม่สามารถติดต่อได้โดยวิธี (4.1 ป.3/1)

- | | |
|-----------|-------------------|
| ก. สัมผัส | ข. มองตา |
| ค. หายใจ | ง. รับประทานอาหาร |



24. วิธีการในข้อใดเป็นการป้องกันตนเองจากโรคไข้เลือดออก (4.1 ป.3/1)

- | | |
|------------------------|-----------------------------|
| ก. ไม่ให้ยุงลายกัด | ข. ล้างมือก่อนกินข้าว |
| ค. อาบน้ำวันละ 2 ครั้ง | ง. นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ |



ข้อสอบสุขศึกษาและพลศึกษา ป.3 ปลายปี



25. ถ้าเราต้องการให้ระบบขับถ่ายทำงานเป็นปกติควรเลือกรับประทานอาหารชนิดใด (4.1 ป.3/2, ป.3/3)

ก.



ข.



ค.



ง.



26. ในฤดูหนาวเราควรรับประทานอาหารชนิดใดเพื่อให้ร่างกายอบอุ่น (4.1 ป.3/2, ป.3/3)

ก. มะม่วง

ข. พักทอง

ค. เนื้อปลา

ง. กระดุกหมูติดมัน



27. หากนักเรียนไม่ชอบดื่มนมสามารถรับประทานอาหารใดแทนได้ (4.1 ป.3/3)

ก. ขนมอบัง

ข. ปลาซาร์ดีน

ค. ทุเรียน

ง. ไข่ไก่



28. การบริโภคอาหารที่มีผลชูรสมากเกินไปจะทำให้เกิดผลอย่างไร (4.1 ป.3/3)

ก. มีอาการชาที่ลิ้นหรือปาก

ข. ทำให้เกิดตุ่มใสที่ผิวหนัง

ค. ทำให้มีผื่นแดงบริเวณมือ

ง. ทำให้หัวใจเต้นเร็ว



29. ฟันซี่ใดมีหน้าที่กัดอาหาร (4.1 ป.3/4)

ก. ฟันกราม

ข. ฟันหน้า

ค. ฟันกรามเคี้ยว

ง. ฟันกรามน้อย



ข้อสอบสุขศึกษาและพลศึกษา ป.3 ปลายปี



30. ข้อใดคือจุดประสงค์ในการแปรงฟัน (4.1 ป.3/4)

- ก. ให้ฟันขาว
- ข. กำจัดเศษอาหาร
- ค. ให้ฟันมีกลิ่นหอม
- ง. ให้ฟันมีรูปร่างสวยงาม



31. เพราะเหตุใดเราจึงต้องทำการทดสอบสมรรถภาพทางกาย (4.1 ป.3/5)

- ก. เพื่อให้รู้ระดับความสามารถในการทำงานของร่างกาย
- ข. เพื่อให้รู้ว่าควรออกกำลังกายหรือไม่
- ค. เพื่อให้รู้ปริมาณไขมันในร่างกาย
- ง. เพื่อให้รู้ว่าควรเล่นกีฬาชนิดใด



32. การยื่นกระโดดไกลควรเริ่มทำสิ่งใดก่อน (4.1 ป.3/5)

- ก. ซ้อมหมุนตัวไปมา
- ข. ซ้อมเขย่งก้าวกระโดด
- ค. ซ้อมหมุนแขนเป็นวงกลม
- ง. ซ้อมเหวี่ยงแขนไปด้านหลัง



33. การลุก - นั่ง 30 วินาทีเป็นการทดสอบส่วนใดของร่างกาย (4.1 ป.3/5)

- ก. หัวไหล่
- ข. กล้ามเนื้อขา
- ค. กล้ามเนื้อท้อง
- ง. กล้ามเนื้อหลัง



34. ใครที่น่าจะเกิดอุบัติเหตุได้มากที่สุด (5.1 ป.3/1)

- ก. เกตริบริบรอน้ำดันไม้แล้วไปชักผ้า
- ข. จอยริบบอกพ่อให้ซ่อมชิงช้าที่ชำรุด
- ค. กุ๊กริบวิ่งลงบันไดมาเปิดประตูบ้าน
- ง. มายด์ริบปิดเตาแก๊สทันทีที่ใช้เสร็จแล้ว



35. ข้อใดเป็นอุบัติเหตุที่พบมากในวัยเด็ก (5.1 ป.3/1)

- ก. ไฟไหม้
- ข. สุนัขกัด
- ค. หกล้ม
- ง. ถูกไฟดูด





36.

ใครแสดงวิธีขอความช่วยเหลือได้ถูกต้องเมื่อพบคนถูกรถเฉี่ยวชน (5.1 ป.3/2)

- ก. ก้อยยืนรอเจียบๆ ให้มีคนมาช่วย
- ข. โย่งโทรแจ้ง 191 แล้วร้องไห้ให้คนช่วย
- ค. ตุนชูมือขึ้นเหนือศีรษะเพื่อขอความช่วยเหลือ
- ง. นัทโบกมือเหนือศีรษะและตะโกนขอความช่วยเหลือ แล้วบอกว่ามี

คนถูกรถชนได้รับบาดเจ็บที่ขา



37.

ถ้านักเรียนยกหม้อแกงจืดที่เพิ่งเดือดลงมาจากเตา แล้วหม้อแกงจืดหกรดตัวนักเรียนควรขอความช่วยเหลืออย่างไร (5.1 ป.3/2)

- ก. ร้องไห้ด้วยเสียงอันทัง
- ข. ตะโกนเรียกพ่อแม่ แล้วบอกว่าตนไม่ได้ตั้งใจ
- ค. ตะโกนขอความช่วยเหลือ แล้วบอกว่าตนมีแผลถลอก
- ง. ตะโกนขอความช่วยเหลือ แล้วบอกว่าตนเองถูกน้ำร้อนลวก



38.

ถ้าพบผู้ป่วย จากการสูดดมควันในเหตุการณ์เพลิงไหม้ ผู้ปฐมพยาบาลควรทำอย่างไรก่อน (5.1 ป.3/3)

- ก. ถอดเสื้อผ้าผู้ป่วย
- ข. ให้ผู้ป่วยดมแอมโมเนีย
- ค. ใช้ผ้าชุบน้ำเช็ดตามตัวผู้ป่วย
- ง. พาผู้ป่วยมาอยู่ในที่อากาศบริสุทธิ์



39.

ถ้าแผลสกปรกจะมีผลอย่างไร (5.1 ป.3/3)

- ก. แผลติดเชื้อ
- ข. เป็นแผลเป็น
- ค. แผลไม่สะอาด
- ง. แผลหายเร็วขึ้น



40.

การเล่นในข้อใดทำให้เกิดอุบัติเหตุได้ (5.1 ป.3/3)

- ก. เล่นด้วยความสนุกสนาน
- ข. เล่นด้วยความคึกคะนอง
- ค. เล่นด้วยความรอบคอบ
- ง. เล่นด้วยความระมัดระวัง

ชื่อ

ชั้น

ป.3

เลขที่

ตอนที่ 2 พิจารณาภาพที่กำหนดให้ แล้วเติมความหมายเลขหมู่ของอาหารแต่ละหมู่ให้ตรงกับภาพ (4.1 ป 3/2)





















ข้อสอบสุขศึกษาและพลศึกษา ป.3 ปลายปี

ชื่อ

ชั้น

เลขที่

ตอนที่ ๓ ให้นักเรียนเลือกประโยคที่เกี่ยวข้องกับอุบัติเหตุที่เกิดขึ้นภายในบ้านและในโรงเรียน รวมถึงวิธีการป้องกันอุบัติเหตุที่กำหนดให้ เติมลงในช่องว่างด้านล่างให้ถูกต้อง (พ 5.1 ป 3/1)

มีดบาดตอนหันผัก

ระมัดระวังในการใช้มีด

ยกกาน้ำร้อนแล้วโดนน้ำลวกมือ

พลัดตกบันได

ระวังในการยกกาน้ำร้อน

ไม่วิ่งเล่นในห้องเรียน

ไม่วิ่งขึ้นลงบันไดบันได

ไม่เล่นเครื่องเล่นที่ชำรุด

พลัดตกจากเครื่องเล่น

สตูดิโอที่นักเรียนล้มหัวแตก

อุบัติเหตุที่เกิด	วิธีการป้องกัน



ไม่ได้เก่งไม่ได้เก๋
ในกระเป๋ามีแต่หนังสือ

ข้อสอบสุขศึกษาและพลศึกษา ป.3 ปลายปี