

ข้อสอบกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4

สอบประจำภาคการศึกษาที่ 2 ปีการศึกษา 2562

ชื่อ นามสกุล
เลขประจำตัวสอบ โรงเรียน
สอบวันที่ เดือน พ.ศ.
ฝ่ายโครงการพัฒนาการวัดและประเมินผล สถาบันพัฒนาคุณภาพวิชาการ (พว.)

คะแนนเต็ม 30 คะแนน
เวลาสอบ 60 นาที

นักเรียนเขียนเครื่องหมาย X ทับตัวอักษรหน้าคำตอบที่ถูกต้อง (คะแนนเต็ม 30 คะแนน)

1. กระโดดไกล ว่ายน้ำ เปตอง แร้บอล มวย ฟุตบอล

จากชนิดกีฬาข้างต้น ถ้าต้องเลือกเล่นกีฬาประเภททีม ข้อใดถูกต้อง

- ก. แร้บอล ว่ายน้ำ มวย
ข. มวย ว่ายน้ำ กระโดดไกล
ค. ฟุตบอล แร้บอล เปตอง
ง. กระโดดไกล เปตอง แร้บอล
2. หากต้องการเล่นกีฬา 1 ชนิด แต่มีจำนวนผู้เล่น 4 คน ต้องแบ่งเป็น 2 ฝ่าย ต้องเล่นกีฬาในข้อใด
- ก. ห่วงข้ามตาข่าย
ข. วอลเลย์บอล
ค. ตะกร้อวง
ง. แร้บอล
3. ข้อใดไม่ใช่กติกาการเล่นแร้บอล
- ก. ห้ามใช้เท้าเล่นลูกบอล
ข. ห้ามเดินหรือวิ่งในขณะที่ลูกบอลอยู่ในมือ
ค. ห้ามครอบครองลูกบอลไว้นานเกิน 2 วินาที
ง. ห้ามผู้ป้องกันประตูสัมผัสกับเก้าอี้ผู้ถือตะกร้า



8 854515 738819

4. การเล่นเกมแฮนด์บอล ผู้เล่นที่ครอบครองบอลต้องปฏิบัติอย่างไร
 - ก. ถือลูกบอลแล้ววิ่งส่งให้เพื่อน
 - ข. ครอบครองลูกบอลได้ในเวลา 3 วินาที
 - ค. ใช้เท้าเตะลูกบอลเพื่อส่งให้ผู้เล่นในทีม
 - ง. เตะลูกบอลลงกับพื้นเพื่อหลอกผู้เล่นฝ่ายตรงข้าม
5. การอบอุ่นร่างกายก่อนการเล่นกีฬามีความเหมาะสมหรือไม่ อย่างไร
 - ก. ไม่เหมาะสม เพราะเสียเวลาในการเล่นกีฬา
 - ข. เหมาะสม เพราะช่วยเตรียมความพร้อมให้กล้ามเนื้อ
 - ค. เหมาะสม เพราะช่วยสร้างความสนุกสนานก่อนการเล่นกีฬา
 - ง. ไม่เหมาะสม เพราะอาจทำให้เกิดการบาดเจ็บก่อนการเล่นกีฬา
6. ข้อใดเป็นการสร้างเสริมสมรรถภาพของกล้ามเนื้อขา

ก. นอนแอ่นหลัง	ข. เดินทรงตัว
ค. ลุก-นั่ง	ง. โหนราว

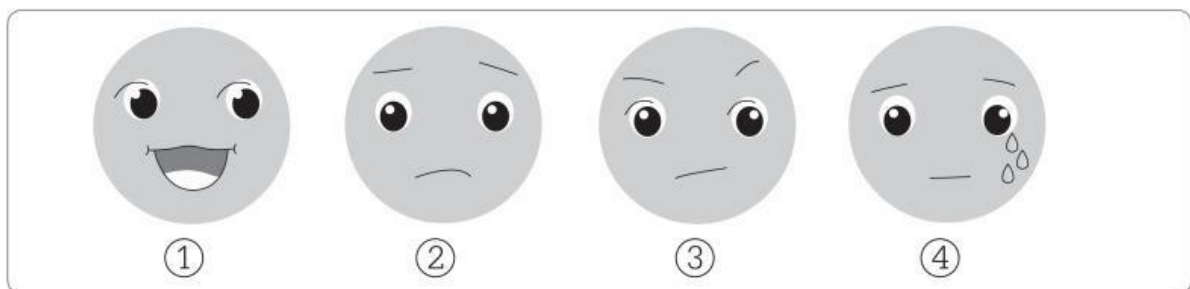
อ่านข้อความต่อไปนี้ แล้วตอบคำถามข้อ 7-8

- ① มือประสานกันที่ท้ายทอย
- ② ยืนตัวตรง
- ③ ขาทั้งสองข้างเหยียดตรงอยู่เสมอ ไม่งอขา
- ④ ค่อย ๆ ก้มตัวลงด้านหน้าให้ศอกทั้งสองข้างแตะที่เข่า

7. ข้อใดเรียงขั้นตอนการทดสอบยืนก้มตัวลงด้านหน้าได้ถูกต้อง
 - ก. ① ② ③ ④
 - ข. ② ① ④ ③
 - ค. ③ ② ① ④
 - ง. ④ ③ ② ①
8. การยืนก้มตัวลงด้านหน้า เป็นการทดสอบสมรรถภาพทางกายในด้านใด
 - ก. การทรงตัว
 - ข. ความทนทาน
 - ค. ความอ่อนตัว
 - ง. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

9. กิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายในข้อใด**ไม่**ต้องใช้อุปกรณ์
- ก. โหนราว
 - ข. เดินทรงตัว
 - ค. วิ่งสลับฟันปลา
 - ง. ยืนขาเดียวทรงตัว
10. ข้อใดเป็นพฤติกรรมที่ก่อให้เกิดปัญหาสิ่งแวดล้อม
- ก. ให้อาหารนกบนฟุตปาธข้างทาง
 - ข. ปลูกลูกไม้ตามแหล่งป่าชายเลน
 - ค. วิ่งออกกำลังกายในสวนสาธารณะ
 - ง. คัดแยกขยะลงในถังสีประเภทต่าง ๆ
11. ถ้าไม่ใช้ถุงพลาสติกใส่อาหาร ควรเลือกใช้สิ่งใดทดแทน โดยไม่ทำลายสิ่งแวดล้อม
- ก. จานกระดาษ
 - ข. ถ้วยกระดาษ
 - ค. ถ้วยผ้า
 - ง. ใบบัว
12. การใช้ถุงผ้าแทนถุงพลาสติกเป็นการแก้ไขปัญหาขยะโดยใช้หลัก 7R ข้อใด
- ก. รีไซเคิล
 - ข. รีไฟซ์
 - ค. รีดิวซ์
 - ง. รีไซเคิล

สังเกตภาพ แล้วตอบคำถามข้อ 13-14



13. ภาพใดแสดงสภาวะทางอารมณ์ทางบวก

- | | |
|------|------|
| ก. ① | ข. ② |
| ค. ③ | ง. ④ |

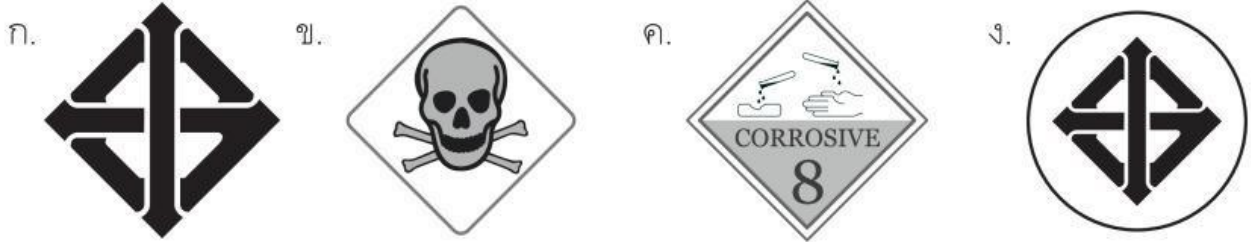
* ข้อสอบชุดนี้ห้ามนำไปเผยแพร่ เพราะอาจทำให้การทดสอบคลาดเคลื่อนได้

- * ข้อสอบชุดนี้ห้ามนำไปเผยแพร่ เพราะอาจทำให้การทดสอบคลาดเคลื่อนได้

20. เครื่องหมายหัวกระโหลกไขว้ มีความหมายอย่างไร

- ก. ผลิตภัณฑ์อันตราย
- ข. สามารถติดไฟได้ง่าย
- ค. มาตรฐานเฉพาะด้านความปลอดภัย
- ง. ผลิตภัณฑ์มีความเข้มข้นรุนแรง ต้องผสมน้ำ

21. ข้อใดเป็นเครื่องหมายมาตรฐานบังคับ



22. ข้อใดกล่าวถูกต้องเกี่ยวกับความสำคัญของยา

- ก. สิ่งที่ใช้บำบัดรักษาโรคทางใจ
- ข. สิ่งที่ใช้บำรุงร่างกายยามป่วยไข้
- ค. สิ่งที่ใช้บรรเทาอาหารป่วยและป้องกันโรค
- ง. สิ่งที่ใช้เสริมสร้างความแข็งแรงของร่างกาย

23. หากถูกแมลงกัดต่อย ควรเลือกใช้ยาใดรักษาอาการ

- ก. ยาแก้ปวดเมื่อย
- ข. น้ำมันมวย
- ค. ยาหม่อง
- ง. ผงวิเศษ

24. ยาชนิดใดมีสรรพคุณฆ่าเชื้อโรคเหมือนแอลกอฮอล์เช็ดแผล

- ก. ไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์
- ข. คาลาไมน์
- ค. ยาเหลือง
- ง. ขี้ผึ้ง

25. ผู้ที่สูบบุหรี่จะส่งผลให้มีบุคลิกภาพอย่างไร
- ก. ริมฝีปากอมชมพู
 - ข. กลิ่นตัวหอม
 - ค. มีกลิ่นปาก
 - ง. เล็บมือดำ
26. การปฏิบัติตนข้อใดเป็นการป้องกันตนเองจากพิษภัยของสุรา
- ก. เลียนแบบพฤติกรรมกรรมการดื่มของดาราที่ชอบ
 - ข. ทดลองดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์
 - ค. ตอบตกลงเมื่อเพื่อนชวนเล่นกีฬา
 - ง. อยู่ใกล้ชิดกับผู้ที่ดื่มสุรา
27. ข้อใดคือวัตถุประสงค์ของการฝึกลิ้นปาก
- ก. เพื่อช่วยชีวิต
 - ข. เพื่อป้องกันความพิการ
 - ค. เพื่อบรรเทาความเจ็บปวด
 - ง. เพื่อช่วยลดความรุนแรงจากการบาดเจ็บ
28. ข้อใดเป็นการปฐมพยาบาลเบื้องต้น เมื่อแพ้ยาทาผิวหนัง
- ก. ฉุผิวหนังบริเวณที่เกิดอาการแพ้ยา
 - ข. ใช้ผ้าสะอาดเช็ดบริเวณที่เกิดอาการแพ้ยาแรง ๆ
 - ค. ล้างน้ำสะอาด โดยให้บริเวณที่แพ้ยาโดนน้ำไหลผ่าน
 - ง. บริเวณอวัยวะที่เกิดอาการแพ้ยามีความร้อนมากกว่าปกติให้เคลื่อนไหวไปมา
29. เมื่อสารเคมีเข้าตา ควรรีบทำการปฐมพยาบาล ยกเว้นข้อใด
- ก. ล้างตาด้วยน้ำสะอาด 4-5 ครั้ง
 - ข. หลังจากล้างตาแล้วให้หลับตานิ่ง ๆ
 - ค. หลับตาให้สนิท แล้วใช้น้ำเช็ดบริเวณเปลือกตา
 - ง. หากมีอาการรุนแรง ควรรีบไปพบแพทย์เพื่อตรวจดูอาการ
30. สิ่งใดสามารถใช้ทดแทนลูกกุญแจในการเอาเหล็กในของผึ้งออกได้
- ก. หลอดดูดน้ำ
 - ข. กิ๊บดำติดผม
 - ค. ยางมัดผม
 - ง. ไม้จิ้มฟัน