



ข้อสอบปลายภาคเรียน

รายวิชา พ16101 สุขศึกษา และพลศึกษา

จำนวน 30 ข้อ 30 คะแนน

ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2565

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

เวลา 60 นาที

คำชี้แจง: ให้นักเรียนกาเครื่องหมาย x ลงในกระดาษคำตอบที่ตรงกับตัวเลือกที่ต้องการ

1. ระบบหายใจมีความสัมพันธ์กับระบบใดมากที่สุด

- ก. ระบบสืบพันธุ์
- ข. ระบบต่อมไร้ท่อ
- ค. ระบบย่อยอาหาร
- ง. ระบบไหลเวียนโลหิต

2. อวัยวะใดทำหน้าที่สัมพันธ์กัน

- ก. ปอด หัวใจ
- ข. ปอด มดลูก
- ค. ปีกมดลูก อัณฑะ
- ง. ต่อมลูกหมาก หัวใจ

3. หัวใจมีหน้าที่อย่างไร

- ก. เป็นทางผ่านของเม็ดเลือดแดงไปสู่ปอด
- ข. สูบฉีดเลือดไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกาย
- ค. ลำเลียงสารอาหารไปเลี้ยงเนื้อเยื่อส่วนต่างๆ ในร่างกาย
- ง. แลกเปลี่ยนแก๊สออกซิเจนและแก๊สคาร์บอนไดออกไซด์

4. ข้อใดถูกต้องเกี่ยวกับหน้าที่ของระบบสืบพันธุ์

- ก. ลำเลียงอาหารเพื่อการเจริญเติบโต
- ข. ลำเลียงแก๊สออกซิเจนเพื่อการหายใจ
- ค. ผลิตแก๊สออกซิเจนเพื่อการดำรงชีวิต
- ง. ผลิตเซลล์สืบพันธุ์เพื่อการดำรงเผ่าพันธุ์

5. อวัยวะส่วนใดไม่เกี่ยวข้องกับระบบหายใจ

- ก. ปอด
- ข. ถุงลม
- ค. หลอดลม
- ง. ถุงหุ้มอัณฑะ

6. ข้อใดเป็นการดูแลรักษาระบบไหลเวียนโลหิตได้เหมาะสม

- ก. ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใส
- ข. อาบน้ำทุกวัน วันละ 2 ครั้ง
- ค. ไม่รับประทานอาหารที่มีไขมันสูงมากๆ
- ง. หลีกเลี่ยงการอยู่ในที่มีฝุ่นละอองมาก

7. การอยู่ในบริเวณที่มีอากาศบริสุทธิ์ เป็นการดูแลรักษาระบบหายใจวิธีหนึ่ง เพราะอะไร

- ก. ทำให้ได้รับแก๊สคาร์บอนไดออกไซด์ในการหายใจได้มาก
- ข. ทำให้ได้รับแก๊สออกซิเจนในการหายใจได้มาก
- ค. ทำให้ถุงลมขยายได้เต็มที่
- ง. ทำให้ปอดขยายได้เต็มที่

8. ใครดูแลรักษาระบบต่างๆ ในร่างกายไม่ถูกต้อง

- ก. แก้วอยู่ในที่มีอากาศบริสุทธิ์
- ข. ก้อยทำจิตใจร่าเริงแจ่มใสเสมอ
- ค. ก้านออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3 ครั้ง
- ง. ก้องอาบน้ำอย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 ครั้ง

9. ข้อใดไม่ใช่การสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีในครอบครัว

- ก. ดินสอนให้น้องรู้จักเก็บเงินออมเพื่อซื้อขนม
- ข. ตองต๊น้องทุกครั้งที่น้องร้องไห้
- ค. ตุ่นช่วยสอนการบ้านให้น้อง
- ง. ตันช่วยพี่ทำงานบ้าน

10. นักเรียนควรปฏิบัติต่อญาติผู้ใหญ่อย่างไร

- ก. ให้ความเคารพเชื่อฟัง
- ข. อบรมสั่งสอนอยู่เสมอ
- ค. พูดคุยด้วยเมื่อมีธุระจำเป็น
- ง. หาสัตว์เลี้ยงมาให้เลี้ยงแก่เหงา

11. ข้อใดไม่ใช่วิธีที่เหมาะสมในการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับเพื่อน

- ก. ช่วยทำการบ้านให้
- ข. แบ่งขนมให้กิน
- ค. ช่วยถือของ

ง. ยึดทักทาย

12. ข้อใดที่เพื่อนเพศชายไม่ควรปฏิบัติต่อเพื่อนเพศหญิงเพื่อสร้างสัมพันธภาพ

ก. ยึดทักทาย

ข. กอดทักทาย

ค. ช่วยถือของ

ง. ช่วยสอนการบ้าน

13. กิจกรรมในข้อใดช่วยสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อเพื่อน

ก. สอนการบ้านเพื่อนในที่ลับตาสองต่อสอง

ข. เล่นกีฬากับเพื่อนหลังเลิกเรียน

ค. พูดคุยกับเพื่อนระหว่างเรียน

ง. เล่นไพ่กับเพื่อนในวันหยุด

14. การแต่งกายในข้อใดเสี่ยงต่อการนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์มากที่สุด

ก. นุ่งกระโปรงยาว สวมเสื้อแขนยาว

ข. นุ่งกระโปรงยาว สวมเสื้อแขนสั้น

ค. นุ่งกระโปรงสั้น สวมเสื้อแขนยาว

ง. นุ่งกระโปรงสั้น สวมเสื้อสายเดี่ยว

15. พฤติกรรมในข้อใดเสี่ยงต่อการติดเชื้อเอดส์มากที่สุด

ก. มีเพศสัมพันธ์โดยไม่สวมถุงยางอนามัย

ข. ดูภาพยนตร์ประเภทโป๊เปลือย

ค. แต่งกายยั่วยุอารมณ์ทางเพศ

ง. เทียวสถานบันเทิง

16. การตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควรส่งผลกระทบอย่างไรต่อวัยรุ่นของนักเรียน

ก. เสียการเรียน

ข. เสียค่าใช้จ่ายเพิ่มขึ้น

ค. มีความรับผิดชอบมากขึ้น

ง. ทำให้เป็นโรคกระดูกพรุน

17. ข้อใดเป็นผลกระทบร้ายแรงที่สุดจากการติดเชื้อเอดส์

ก. ติดโรคแทรกซ้อนร้ายแรง

ข. ถูกสังคมรังเกียจ

ค. เสียการเรียน

ง. เสียชีวิต

18. การทำหกสามเส้า น้ำหนักจะอยู่ที่ส่วนใด

ก. เข่า และแขนทั้งสองข้าง

ข. ลำตัว และเท้าทั้งสองข้าง

ค. ศีรษะ และเท้าทั้งสองข้าง

ง. ศีรษะ และแขนทั้งสองข้าง

19. ยึดหุ่นขั้นพื้นฐาน เป็นทักษะพื้นฐานของกีฬาชนิดใด

ก. วอลเลย์บอล

ข. ยิมนาสติก

ค. ตะกร้อ

ง. กรีฑา

20. ท่าทางการเคลื่อนไหวในข้อใดไม่ควรนำมาใช้ทำท่าประกอบเพลงกราวกีฬา

ก. ยืนตรง ย่ำเท้าอยู่กับที่ตามจังหวะ

ข. ยืนตรง มือทั้งสองข้างจับหางระดับเอว ย่ำเท้าตามจังหวะ

ค. ยืนตรง มือเท้าเอว บิดลำตัวไปทางด้านซ้ายและด้านขวาสลับกัน

ง. ยืนตรง กำมือ ชูแขนขึ้นเหนือศีรษะ แกว่งแขนลงมาทางด้านขวาระดับเอว

21. การทำกายบริหารประกอบเพลงมีประโยชน์อย่างไร

ก. อวัยวะทุกส่วนได้เคลื่อนไหว

ข. เกิดความพร้อมเพรียงกัน

ค. เกิดความสนุกสนาน

ง. ฝึกความสามัคคี

22. เพราะเหตุใด การเล่นเกมแบบผลัดจึงเป็นการฝึกความสามัคคี

ก. ทุกคนในทีมต้องการชนะ

ข. ทุกคนในทีมต้องการคะแนน

ค. ทุกคนในทีมต้องช่วยกัน

ง. ทุกคนในทีมต้องเก่ง

23. ถ้านักเรียนเล่นเกมวิ่งเลี้ยงบอลอ้อมหลัก นักเรียนควรวางแผนการเล่นอย่างไร

ก. ให้ผู้เล่นที่วิ่งเร็วและตัวเล็กเริ่มเล่นก่อน

ข. ให้ผู้เล่นที่เลี้ยงลูกบอลได้ดีและตัวเล็กเริ่มเล่นก่อน

ค. ให้ผู้เล่นที่เลี้ยงลูกบอลได้ดีและตัวใหญ่เริ่มเล่นก่อน

- ง. ให้ผู้เล่นที่เลี้ยงลูกบอลได้ดีและวิ่งได้เร็วเริ่มเล่นก่อน
24. กิจกรรมในข้อใดใช้หลักการเคลื่อนไหวเรื่องการรับแรง
- ก. วิ่งวิบาก
 - ข. เล่นตะกร้อ
 - ค. ขว้างลูกบอล
 - ง. กระโดดเชือก
25. กิจกรรมในข้อใดใช้หลักการเคลื่อนไหวเรื่องความสมดุล
- ก. เดินบนคาน
 - ข. เดินขึ้นบันได
 - ค. เดินโยนลูกบอล
 - ง. เดินกระโดดเชือก
26. เพราะเหตุใด การวิ่งกระโดดไกลตั้งแต่ระยะเริ่มวิ่งจนถึงวิ่งไปเหยียบกระดานเพื่อกระโดดผู้วิ่งจึงต้องวิ่งด้วยความเร็วสูงสุด
- ก. เพื่อให้น้ำหนักตัวเกิดความสมดุล
 - ข. เพื่อให้กล้ามเนื้อขามีความพร้อม
 - ค. เพื่อให้มีแรงสปริงตัวได้ดี
 - ง. เพื่อเก็บแรงไว้ใช้กระโดด
27. ใครทำผิดกติการวิ่งผลัด
- ก. เกดส่งไม้คทาให้กับมือผู้วิ่งคนถัดไป
 - ข. กำนโยนไม้คทาให้ผู้วิ่งคนถัดไปเมื่อใกล้ถึง
 - ค. ก้อยส่งไม้คทาให้ผู้วิ่งคนถัดไปในลู่วิ่งของตนเอง
 - ง. แก้วส่งไม้คทาให้ผู้วิ่งคนถัดไปเมื่อเข้าเขตรับส่งไม้คทามาแล้ว 15 เมตร
28. ข้อใดเป็นลักษณะเด่นของกีฬาบอลเลย์บอล
- ก. ใช้การเล่นลูกสองมือล่าง
 - ข. ใช้ข้างเท้าด้านในเล่น
 - ค. ใช้หลังเท้าเล่นลูก
 - ง. ใช้ศีรษะเล่นลูก

29. การเล่นวอลเลย์บอล ถ้าลูกวอลเลย์บอลลอยมาอยู่เหนือศีรษะ นักเรียนควรใช้ทักษะใดในการเล่นลูก

- ก. การเตะชูลูกบอล
- ข. การเล่นลูกสองมือล่าง
- ค. การเล่นลูกด้วยการเสิร์ฟ
- ง. การเล่นลูกด้วยการสกัดกั้น

30. ผู้ที่เล่นตะกร้อได้ดีควรมีคุณสมบัติอย่างไร

- ก. เตะลูกได้เร็ว
- ข. เตะลูกได้นาน
- ค. อันเดอร์ลูกได้เร็ว
- ง. อันเดอร์ลูกได้นาน