



โรงเรียนพระกุมารเยซูโนนสมบูรณ์ อำเภอบ้านแฮด จังหวัดขอนแก่น

ข้อสอบกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 กลางภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2568

ข้อสอบแบบเลือกตอบ จำนวน 20 ข้อ คะแนนเต็ม 10 คะแนน เวลา 40 นาที

ชื่อ-สกุล.....ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ห้อง.....เลขที่.....

คำชี้แจง : ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องเพียงข้อเดียว

1. ข้อใดกล่าวถูกต้องเกี่ยวกับการเจริญเติบโตทางด้านร่างกายของเด็ก 9 – 12 ปี

- ก ฟันน้ำนมเริ่มขึ้น
- ข กล้ามเนื้อแข็งแรง แขนยาวขึ้น
- ค ความสูงมากขึ้นแต่น้ำหนักลดลง
- ง เด็กผู้ชายเจริญเติบโตเร็วกว่าเด็กผู้หญิง

2. การกระทำในข้อใดที่ส่งเสริมให้เกิดการพัฒนาการทางด้านร่างกายที่ดี

- ก ตั้งใจเรียนและรักการอ่านหนังสือ
- ข รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น
- ค ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
- ง เสียสละและแบ่งปัน

3. ข้อใดเป็นการแสดงอารมณ์เมื่อนักเรียนต้องการเข้าสังคมกับผู้อื่น

- ก โกรธอยู่ตลอดเวลา
- ข กลัวหรือตื่นตระหนก
- ค สดชื่น แจ่มใส
- ง เสียใจ เศร้าใจ

4. ข้อใดเป็นการปฏิบัติตนเมื่อนักเรียนมีปัญหาทางด้านจิตใจ

- ก เล่าให้เพื่อนฟัง
- ข แก้ปัญหาด้วยตนเอง
- ค เก็บปัญหาไว้คนเดียว
- ง ปรึกษาครูและพ่อแม่ ผู้ปกครอง

5. ข้อใดเป็นการปฏิบัติตนได้เหมาะสมกับพัฒนาการทางด้านจิตใจและอารมณ์

- ก ดีใจกับเพื่อนที่สอบได้ที่ 1 ของชั้นเรียน
- ข ทะเลาะแย่งของเล่นกับน้อง
- ค เยาะเย้ยเพื่อนที่เล่นเกมแพ้
- ง ตอว่าเพื่อนที่วิ่งชนตนเอง

6. ข้อใดแสดงถึงการเจริญเติบโตทางด้านร่างกายที่ดี

- ก มีช่วงขายาวกว่าลำตัว
- ข กล้ามเนื้อมีขนาดเล็กลง
- ค มีความยาวของเส้นผมที่สั้นลง
- ง มีน้ำหนักและส่วนสูงอยู่ในเกณฑ์ปกติ

7. การกระทำในข้อใดช่วยส่งเสริมพัฒนาการทางด้านร่างกายที่เหมาะสม

- ก รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย
- ข ล้างหน้าด้วยโฟมล้างหน้าทุกเช้า
- ค อาบน้ำทำความสะอาดร่างกาย
- ง เล่นกีฬาอย่างหักโหมทุกวัน

8. หน้าที่สำคัญของกล้ามเนื้อคือข้อใด

- ก สร้างและแจกจ่ายแร่ธาตุ
- ข ป้องกันเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกาย
- ค รับรู้ความรู้สึกภายนอกในร่างกาย
- ง ควบคุมการเคลื่อนไหวของร่างกาย

9. การปฏิบัติกิจกรรมในข้อใดที่กล้ามเนื้อทำงานหนักมากที่สุด

- ก ดูโทรทัศน์
- ข นอนหลับ
- ค อ่านหนังสือ
- ง วิ่งออกกำลังกาย

10. ข้อใดไม่ใช่หน้าที่ของกระดูก

- ก ห่อหุ้มร่างกาย
- ข ควบคุมการเคลื่อนไหว
- ค สร้างและแจกจ่ายแร่ธาตุ
- ง ปกป้องอวัยวะภายในร่างกาย

11. ถ้าร่างกายไม่มีกระดูกจะส่งผลในข้อใด
- ก เลือดไม่สามารถไปเลี้ยงสมองได้
 - ข ร่างกายไม่สามารถฟอกเลือดได้
 - ค ร่างกายไม่สามารถทรงตัวได้
 - ง ร่างกายไม่รับรู้ความรู้สึก
12. บุคคลในข้อใดมีโอกาสข้อต่อเสื่อมมากที่สุด
- ก ผู้ที่มีน้ำหนักมาก
 - ข ผู้ที่ต้องเดินบ่อย ๆ
 - ค ผู้ที่เล่นกีฬาเป็นประจำ
 - ง ผู้ที่รับประทานอาหารรสจัด
13. การทำกิจกรรมในข้อใดทำให้ระบบกล้ามเนื้อแข็งแรง
- ก นั่งดูโทรทัศน์
 - ข นอนหลับพักผ่อน
 - ค ยกของหนักเป็นประจำ
 - ง ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
14. ถ้าต้องการให้ระบบกล้ามเนื้อทำงานเป็นปกติ ควรบริโภคอาหารประเภทใด
- ก ไขมัน
 - ข โปรตีน
 - ค เกลือแร่
 - ง คาร์โบไฮเดรต
15. ข้อใดเป็นการปฏิบัติตนที่ช่วยให้ร่างกายมีกระดูกที่แข็งแรง
- ก รับประทานผักและผลไม้ให้มาก ๆ
 - ข รับประทานอาหารประเภทไขมัน
 - ค ดื่มน้ำอัดลมเป็นประจำ
 - ง ดื่มนมที่มีแคลเซียมสูง
16. ข้อใดกล่าวถูกต้องเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวเบื้องต้น
- ก การเคลื่อนไหวเพื่อเล่นกีฬา
 - ข การเคลื่อนไหวเพื่อออกกำลังกาย
 - ค การเคลื่อนไหวร่างกายแบบฝืนธรรมชาติ
 - ง การเคลื่อนไหวร่างกายตามธรรมชาติของมนุษย์

17. ลักษณะในข้อใดเป็นการเคลื่อนไหวเบื้องต้น

- ก กระโดดตบมือ
- ข การก้าวเท้าเดิน
- ค วิ่งเปลี่ยนทิศทาง
- ง กระโดดตบมือได้เข้า

18. ข้อใดเป็นการเคลื่อนไหวร่างกายแบบอยู่กับที่ทั้งหมด

- ก นั่งอ่านหนังสือ ยืนดื่มน้ำ
- ข วิ่งออกกำลังกาย เล่นฟุตบอล
- ค เดินไปโรงเรียน นั่งดูโทรทัศน์
- ง การนอนหลับ วิ่งเล่นกับเพื่อน

19. ข้อใดเป็นการเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสานโดยใช้อุปกรณ์ประกอบ

- ก รับ – ส่งลูกบอลเคลื่อนที่
- ข นั่งยกขาเตะสลั๊บ
- ค วิ่งเปลี่ยนทิศทาง
- ง กระโดดตบ

20. ข้อใดเป็นประโยชน์ของการเคลื่อนไหวร่างกายได้อย่างถูกต้อง

- ก ทำให้เจริญอาหาร
- ข เล่นกีฬาได้เก่งกว่าเพื่อน
- ค ทำให้เรียนหนังสือเก่งขึ้น
- ง ทำงานต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ