



แบบทดสอบหลังเรียน (Post-Test)

วิชาสุขศึกษาและพลศึกษา

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 ระบบอวัยวะที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของร่างกาย
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนสาริกา จ.นครนายก

ชื่อ _____ เลขที่ _____ ชั้น _____

ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องเพียงข้อเดียว

1. หน้าที่สำคัญของกล้ามเนื้อคือข้อใด
 - ① สร้างและแจกจ่ายแร่ธาตุ
 - ② ป้องกันเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกาย
 - ③ รับรู้ความรู้สึกภายนอกในร่างกาย
 - ④ ควบคุมการเคลื่อนไหวของร่างกาย
2. การปฏิบัติกิจกรรมใดที่กล้ามเนื้อทำงานหนักมากที่สุด
 - ① ดูโทรทัศน์
 - ② นอนหลับ
 - ③ อ่านหนังสือ
 - ④ วิ่งออกกำลังกาย
3. ข้อใดไม่ใช่หน้าที่ของกระดูก
 - ① ห่อหุ้มร่างกาย
 - ② ควบคุมการเคลื่อนไหว
 - ③ สร้างและแจกจ่ายแร่ธาตุ
 - ④ ปกป้องอวัยวะภายในร่างกาย
4. ถ้าร่างกายไม่มีกระดูกจะส่งผลอย่างไร
 - ① เลือดไม่สามารถไปเลี้ยงสมองได้
 - ② ร่างกายไม่สามารถฟอกเลือดได้
 - ③ ร่างกายไม่สามารถทรงตัวได้
 - ④ ร่างกายไม่รับรู้ความรู้สึก
5. ข้อใดมีความสำคัญต่อร่างกายอย่างไร
 - ① ห่อหุ้มร่างกาย
 - ② ยึดเกาะผิวหนัง
 - ③ ช่วยในการเคลื่อนไหวของร่างกาย
 - ④ สร้างและแจกจ่ายแคลเซียมให้ร่างกาย

6. บุคคลใดมีโอกาสข้อต่อเสื่อมมากที่สุด

- ① ผู้ที่มีน้ำหนักมาก
- ② ผู้ที่ต้องเดินบ่อย ๆ
- ③ ผู้ที่เล่นกีฬาเป็นประจำ
- ④ ผู้ที่รับประทานอาหารรสจัด

7. การทำกิจกรรมใดทำให้ระบบกล้ามเนื้อแข็งแรง

- ① นั่งดูโทรทัศน์
- ② นอนหลับพักผ่อน
- ③ ยกของหนักเป็นประจำ
- ④ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ

8. ถ้าต้องการให้ระบบกล้ามเนื้อทำงานเป็นปกติ ควรบริโภคอาหารประเภทใด

- ① ไขมัน
- ② โปรตีน
- ③ เกลือแร่
- ④ คาร์โบไฮเดรต

9. ข้อใดเป็นการปฏิบัติที่ช่วยให้ร่างกายมีกระดูกที่แข็งแรง

- ① รับประทานผักและผลไม้ให้มาก ๆ
- ② รับประทานอาหารประเภทไขมัน
- ③ ดื่มน้ำอัดลมเป็นประจำ
- ④ ดื่มนมที่มีแคลเซียมสูง

10. การกระทำใดเป็นการดูแลรักษาข้อต่อที่ดีที่สุด

- ① นอนหลับวันละ 6 ชั่วโมง
- ② ออกกำลังกายอย่างถูกวิธี
- ③ รับประทานอาหารเสริมเป็นประจำ
- ④ รับประทานผลไม้ที่มีรสหวานมาก ๆ