แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ปลายภาคเรียนที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๖๔
โรงเรียนอนุบาลสานสายใยรัก เทศบาลเมืองเมืองแกนพัฒนา
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขะศึกษา
วิชา สุขะศึกษา และพลศึกษา รหัสวิชา พ๑๓๑๐๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓
จำนวน ๒๐ ข้อ คะแนนเต็ม ๒๐ คะแนน เวลาสอบ ๖๐ นาที

****

คำชี้แจง ข้อสอบเป็นแบบปรนัย...๔....ตัวเลือก จำนวน....๓๐.....ข้อ คะแนนเต็ม....๓๐.....คะแนน
คำสั่ง ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงคำตอบเดียว แล้วกากบาท ☒ ลงในกระดาษคำตอบที่กำหนดให้

(มฐ. พ 2.1 ป 3/2 ข้อ ๑ – ๔)

๑. ความสำคัญของครอบครัวในข้อใดจะทำให้เราอยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข
ก. ให้การศึกษา
ข. ให้ความรัก
ค. ให้ที่พักอาศัย
ง. ให้อาหาร

---

๒. ข้อใด**ไม่ใช่**ปัจจัยสำคัญที่ทำให้สมาชิกแต่ละครอบครัวมีความสุข
ก. มีจำนวนสมาชิกน้อย
ข. มีการศึกษาดี
ค. มีที่อยู่อาศัยดี
ง. มีเวลาอยู่ร่วมกัน

---

๓. ถ้าทุกคนสร้างสัมพันธภาพในครอบครัวด้วยการช่วยกันทำงานบ้าน จะส่งผลดีอย่างไร
ก. ทุกคนมีสุขภาพแข็งแรง
ข. ทุกคนรักใคร่ปรองดองกัน
ค. ทุกคนไม่ได้เปรียบหรือเสียเปรียบกัน
ง. ทุกคนเกิดความสนุกสนานในการทำงานบ้าน

๔. ในขณะที่กำลังคุยกับเพื่อน ถ้าเพื่อนมีความคิดเห็นไม่ตรงกับนักเรียน นักเรียนควรทำอย่างไร
ก. นิ่งเฉย
ข. เดินลุกหนีไป
ค. โต้แย้งด้วยเสียงที่ดัง
ง. ฟังเพื่อนอธิบายให้เข้าใจ

(มฐ. พ ๓.๑ ป ๓/๑ ข้อ ๕ – ๑๐)

๕. ข้อใดทำให้เกิดการเคลื่อนไหว
ก. ก้องถือลูกบอล
ข. แก้วยืนขาเดียว
ค. กุ๋ยขว้างลูกบอล
ง. กานนั่งหลังตรง

---

๖. ข้อใดเป็นการเคลื่อนไหวร่างกายแบบอยู่กับที่
ก. นั่งเตะขา
ข. กระโดดก้าว
ค. เดินถอยหลัง
ง. เดินเตะลูกบอล

LIVEWORKSHEETS

๗. ข้อใด**ไม่ใช่**การบังคับลูกบอลอย่างมีทิศทาง

ก. ขว้างลูกบอล
ข. โยนลูกบอล
ค. ถือลูกบอล
ง. ปาลูกบอล

---

๘. ข้อใดเป็นการหยุดพัก

ก. ก้องเตะลูกบอล
ข. แก้วยืนขาเดียว
ค. กุ๋ยขว้างลูกบอล
ง. กานนั่งเหยียดขา

---

๙. ข้อใดเป็นการฝึกการเคลื่อนไหว

ก. นั่งสมาธิ
ข. กระโดดก้าว
ค. ยืนเฉยๆ
ง. ยืนถือลูกบอล

---

๑๐. กีฬาชนิดใด**ไม่ใช่**การบังคับ เคลื่อนไหวทางร่างกาย

ก. ฟุตบอล
ข. บาสเก็ตบอล
ค. วอลเล่ย์บอล
ง. หมากรุก

---

๑๑. พฤติกรรมในข้อใดที่ทำให้**ผู้อื่น**เสี่ยงต่อการติดโรคติดต่อ (มฐ. พ 4.1 ป 3/1 ข้อ ๑๑ – ๑๓)

ก. ไม่ล้างมือหลังกินอาหาร
ข. ไม่ล้างช้อนขณะกินอาหาร
ค. ไม่สวมถุงมือขณะจามหรือไอ
ง. ไม่ใช้มือปิดปากขณะจามหรือไอ

๑๒. พฤติกรรมในข้อใดที่ทำให้**ผู้ปฏิบัติ**เสี่ยงต่อการติดโรคติดต่อ

ก. กินอาหารข้างถนน
ข. กินอาหารที่มีราคาถูก
ค. กินอาหารที่มีราคาแพง
ง. กินอาหารที่มีแมลงวันตอม

---

๑๓. ใครไม่มีโอกาสทำให้ผู้อื่นเสี่ยงต่อการเป็นโรคติดต่อ

ก. วิชัยป่วยเป็นโรคท้องร่วง
ข. กิ่งฉัตรป่วยเป็นโรคตาแดง
ค. คณิตป่วยเป็นโรคเบาหวาน
ง. ธนพลป่วยเป็นโรคไข้เลือดออก

(มฐ. พ 4.1 ป 3/2 ข้อ ๑๔ – ๑๕)

๑๔. ส่วนประกอบใดในก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่ผัดซีอิ๊วที่ให้พลังงานแก่ร่างกาย

ก. ซีอิ๊ว
ข. เนื้อหมู
ค. ผักคะน้า
ง. เส้นใหญ่

---

๑๕. ถ้าเราต้องการให้ระบบขับถ่ายทำงานเป็นปกติ เราควรเลือกกินอาหารในข้อใด

ก. ไข่ตุ๋น
ข. ผัดคะน้า
ค. ปลาทอด
ง. ขนมปังปิ้ง

LIVEWORKSHEETS

๑๖. ส่วนใดของฟันที่ต้องรักษาความสะอาดมากที่สุด เพื่อป้องกันฟันผุ (มฐ. พ ๔.๑ ป ๓/๔ ข้อ ๑๑–๑๓)

ก. รากฟัน
ข. เนื้อฟัน
ค. เคลือบฟัน
ง. โพรงประสาทฟัน

---

๑๗. อุปกรณ์ในข้อใดไม่ควรเลือกมาใช้ในการแปรงฟัน

ก. ยาสีฟันผสมฟลูออไรด์
ข. ยาสีฟันที่มีกลิ่นและรสที่ชอบ
ค. แปรงสีฟันที่มีขนาดเล็กกะทัดรัด
ง. แปรงสีฟันที่มีขนอ่อน ปลายมนเรียบ

---

๑๘. เพราะเหตุใดเราจึงต้องทำการทดสอบสมรรถภาพทางกาย (มฐ. พ ๔.๑ ป ๓/๕ ข้อ ๑๘ – ๒๐)

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

---

๑๙. ข้อใดเป็นการทดสอบพลังของกล้ามเนื้อขา

ก. การยกน้ำหนัก
ข. ดันพื้น ๓๐ วินาที
ค. ยืนกระโดดไกล
ง. กระโดดตบ

๒๐. กิจกรรมนันทนาการในข้อใดที่นักเรียนควรนำมาสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

ก. ประดิษฐ์ของเล่น
ข. อ่านนิยาย
ค. ร้องเพลง
ง. เล่นกีฬา

LIVEWORKSHEETS