ข้อสอบวิชาสุขศึกษา
ข้อสอบปลายภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2564

ชื่อ - นามสกุล _____ เลขที่ _____

1. ข้อใดกล่าวถึงพัฒนาการด้านร่างกายของเด็กไทยที่มีอายุ 9-12 ปี ได้ถูกต้อง
   ก. ผู้ชายสะโพกเริ่มผายออก
   ข. ผู้ชายเสียงเริ่มเปลี่ยนจากปกติ
   ค. ผู้หญิงฟันน้ำนมเริ่มขึ้น และมีฟันเขี้ยวขึ้นมา
   ง. ผู้ชายส่วนมากจะมีการเจริญเติบโตช้ากว่าผู้หญิง
2. พัฒนาการด้านสติปัญญาของเด็กในช่วงอายุ 9-12 ปี มีลักษณะตามข้อใด
   ก. ควบคุมอารมณ์ตนเองได้ดี
   ข. ใช้มือทำงานได้คล่องแคล่วว่องไว
   ค. เริ่มใช้เหตุผลประกอบการตัดสินใจ
   ง. ต้องการเป็นที่ยอมรับของกลุ่มเพื่อน
3. นักเรียนควรปฏิบัติตนตามข้อใด ในการใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่น
   ก. ชกต่อยกับเพื่อนเป็นประจำ
   ข. ปฏิบัติตามกฎระเบียบของโรงเรียน
   ค. ยึดความคิดเห็นของตนเองเป็นหลัก
   ง. นำไม้บรรทัดของเพื่อนมาใส่ในกระเป๋า
4. ข้อใดเป็นกิจกรรมที่พัฒนาความสามารถด้านสติปัญญา
   ก. การเล่นกีฬา
   ข. การร้องเพลง
   ค. การเล่นหมากรุก
   ง. การฝึกระเบียบแถว

LIVEWORKSHEETS

5. ส่วนของกล้ามเนื้อในข้อใดมีหน้าที่ช่วยในการเคลื่อนไหวและพยุงร่างกาย
   ก. กล้ามเนื้อลาย
   ข. กล้ามเนื้อเรียบ
   ค. กล้ามเนื้อหัวใจ
   ง. กล้ามเนื้อสมอง
6. ข้อใดกล่าวถึงหน้าที่ของกระดูกและข้อต่อได้ถูกต้อง
   ก. กระดูกซี่โครงศูนย์รวมของระบบประสาท
   ข. กระดูกสันหลังไม่มีข้อต่อเชื่อมกระดูกเลย
   ค. กระดูกขาเป็นแกนของร่างกายช่วยในการทรงตัว
   ง. กระดูกซี่โครงปกป้องหัวใจและปอดจากแรงกระแทก
7. กล้ามเนื้อเรียบจะพบในอวัยวะข้อใด
   ก. ขา
   ข. แขน
   ค. หัวใจ
   ง. ผนังลำไส้
8. ข้อใดเป็นการปฏิบัติตนเพื่อให้ระบบกล้ามเนื้อทำงานได้ตามปกติ
   ก. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
   ข. ยกของหนักเป็นประจำทุกวัน
   ค. รับประทานอาหารจำพวกไขมันให้มาก ๆ
   ง. ใช้พละกำลังให้มาก ๆ เพื่อให้กล้ามเนื้อมีความแข็งแรง
9. สารอาหารในข้อใดที่ร่างกายสามารถนำไปใช้บำรุงซ่อมแซมกระดูกได้มากที่สุด
   ก. แคลเซียม
   ข. วิตามิน
   ค. โปรตีน
   ง. ไขมัน
10. ข้อใดเป็นลักษณะของเพื่อนที่ควรคบมากที่สุด
   ก. พูดจาไพเราะ
   ข. แบ่งปันสิ่งของ
   ค. ซื่อสัตย์ จริงใจ
   ง. ให้ลอกการบ้าน

LIVEWORKSHEETS