

ชื่อ

เลขที่

ข้อสอบมาตรฐานชั้นปี ชุดที่ 1

กลุ่มสาระ สุขศึกษาและพลศึกษา

วิชา สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

จำนวน 30 ข้อ

ให้กาเครื่องหมาย ✕ ทับตัวอักษรหน้าคำตอบที่ถูกต้อง

1. ข้อใดหมายถึงกระบวนการย่อยอาหาร
 - ก. การแปรสภาพของอาหาร
 - ข. การทำให้อาหารมีขนาดเล็กลง
 - ค. การทำให้อาหารกลายเป็นสารอาหาร
 - ง. การที่อาหารเคลื่อนที่ผ่านหลอดอาหาร
2. ถ้าระบบย่อยอาหารทำงานผิดปกติ จะเกิดผลอย่างไร
 - ก. ร่างกายไม่ขับถ่ายแก๊สคาร์บอนไดออกไซด์
 - ข. หัวใจไม่สูบฉีดโลหิตไปเลี้ยงร่างกาย
 - ค. สมองขาดแก๊สออกซิเจน
 - ง. ร่างกายได้รับสารอาหารไม่เพียงพอ
3. ร่างกายขับถ่ายกากอาหารออกมาทางใด
 - ก. ลำไส้ใหญ่
 - ข. ทวารหนัก
 - ค. ทวารเบา
 - ง. ผิวหนัง
4. ข้อใดไม่ใช่ของเสียที่ถูกขับออกจากร่างกาย
 - ก. ปัสสาวะ
 - ข. อุจจาระ
 - ค. น้ำตา
 - ง. เหงื่อ
5. “ดูดซึมน้ำและเกลือแร่ออกจากกากอาหาร และขับถ่ายของเสียในรูปของแข็ง” จากข้อความข้างต้น เป็นการทำงานของอวัยวะในข้อใด
 - ก. ลำไส้เล็ก
 - ข. ลำไส้ใหญ่
 - ค. กระเพาะอาหาร
 - ง. กระเพาะปัสสาวะ
6. ถ้ามีอาการท้องผูกควรทำอะไร เพราะเหตุใด
 - ก. พักผ่อนให้เพียงพอ เพราะขณะหลับ กระเพาะอาหารจะทำงานได้ดี
 - ข. ออกกำลังกาย เพราะทำให้ลำไส้มีการบีบรัดตัวอย่างรวดเร็ว
 - ค. กินผักและผลไม้ เพราะมีเส้นใยที่ช่วยในการขับถ่าย
 - ง. กินขาระบาย เพราะทำให้อุจจาระเหลว และขับถ่ายได้ง่าย

7. ถ้าเป็นโรคนี้ จะมีผลต่อการทำงานของระบบในข้อใด
- ก. ระบบย่อยอาหาร
 - ข. ระบบขับถ่ายเหงื่อ
 - ค. ระบบขับถ่ายอุจจาระ
 - ง. ระบบขับถ่ายปัสสาวะ
8. ข้อใดเป็นการเปลี่ยนแปลงทางเพศของเพศหญิง
- ก. เสียงแตก
 - ข. มีประจำเดือน
 - ค. น้ำหนักเพิ่มขึ้น
 - ง. รูปร่างสูงใหญ่ขึ้น
9. ข้อใดไม่ถูกต้องเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของเด็กในวัยรุ่น
- ก. เด็กชายมีร่างกายแข็งแรงกว่าเด็กหญิง
 - ข. เด็กชายมีหน้าอกใหญ่กว่าเด็กหญิง
 - ค. เด็กหญิงเจริญเติบโตเร็วกว่าเด็กชาย
 - ง. เด็กหญิงมีเสียงเล็กแหลมกว่าเด็กชาย
10. ใครดูแลสุขภาพอนามัยทางเพศได้ดีที่สุด
- ก. ได้ใส่กางเกงในที่เปียกชื้น
 - ข. ดื่ยล้างอวัยวะเพศวันละครั้ง
 - ค. ดื่กใช้สบู่ล้างอวัยวะเพศหลายๆ รอบ
 - ง. แฉ้วขับอวัยวะเพศให้แห้งด้วยทิชชูหลังล้างอวัยวะเพศ
11. ครอบครัวที่มีความสุขคือครอบครัวที่มีลักษณะตรงกับข้อใด
- ก. มีเงินทองมาก
 - ข. มีญาติพี่น้องมาก
 - ค. มีการพูดคุยยกยอกัน
 - ง. มีความรักความหวังดีต่อกัน
12. ใครที่เราควรให้ความเคารพและเชื่อฟังคำสั่งสอนมากที่สุด เพราะเหตุใด
- ก. พี่ เพราะมีอายุมากที่สุด
 - ข. น้อง เพราะอยู่บ้านเดียวกับเรา
 - ค. เพื่อน เพราะเรียนหนังสือร่วมกับเรา
 - ง. พ่อแม่ เพราะเป็นผู้ให้กำเนิดและเลี้ยงดูเรา

13. ข้อใดไม่ใช่พฤติกรรมที่พึงประสงค์ในการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งระหว่างพี่น้อง
- ก. รอให้อารมณ์เย็นแล้วจึงพูดคุยกัน
 - ข. ปรึกษาผู้ใหญ่ภายในบ้าน
 - ค. พุดคุยด้วยเหตุและผล
 - ง. พุดคุยกันด้วยอารมณ์
14. ถ้าเพื่อนในกลุ่มทะเลาะกันบ่อยๆ นักเรียนควรทำอย่างไร
- ก. เฉยๆ ไม่สนใจ
 - ข. บอกให้ครูทราบ
 - ค. ไปอยู่กับเพื่อนกลุ่มอื่น
 - ง. ขอร้องให้เพื่อนพูดคุยกันด้วยเหตุผล
15. ถ้านักเรียนฝึกม้วนหน้าในครั้งแรกแล้วทำได้ไม่ดี นักเรียนควรทำอย่างไร
- ก. หาข้อบกพร่อง แล้วแก้ไขและฝึกซ้ำๆ
 - ข. หาข้อบกพร่อง แล้วบันทึกไว้
 - ค. เปลี่ยนสถานที่ฝึกซ้อมใหม่
 - ง. เปลี่ยนผู้ฝึกซ้อมคนใหม่
16. การฝึกยืดหยุ่นให้เกิดประสิทธิภาพ ควรทำอย่างไร
- ก. ฝึกบนเบาะ
 - ข. ฝึกตามผู้สอน
 - ค. ฝึกเป็นประจำ
 - ง. ฝึกพร้อมเพื่อน
17. การนำดนตรีมาประกอบท่ากายบริหาร มีส่วนช่วยในการฝึกอย่างไร
- ก. เกิดความสนุกสนาน
 - ข. เกิดความสามัคคี
 - ค. ทำท่าได้ตรงตามจังหวะ
 - ง. ถูกทั้งข้อ ก และข้อ ค
18. ถ้านักเรียนต้องการฝึกทักษะการเล่นฟุตบอล นักเรียนควรเล่นเกมในข้อใด
- ก. เกมโยนบอล
 - ข. เกมส่งบอลลอดถ้ำ
 - ค. เกมเตะบอลวงกลม
 - ง. เกมวิ่งข้ามสิ่งกีดขวาง

19. ข้อใดไม่ใช่ประโยชน์ของการเล่นเกมนำไปสู่กีฬา
- ก. เสริมสร้างความสามัคคี
 - ข. เสริมสร้างทักษะการเล่นกีฬา
 - ค. สร้างความมุ่งมั่นในการเอาชนะ
 - ง. สร้างความมั่นใจในการเล่นกีฬา
20. การเล่นเกมกิจกรรมแบบผลัด ผู้เล่นต้องมีคุณธรรมในข้อใดมากที่สุด
- ก. ความขยัน
 - ข. ความสามัคคี
 - ค. ความอดทน
 - ง. ความมีวินัย
21. การขว้างลูกบอลเกี่ยวข้องกับข้อใด
- ก. การใช้แรง
 - ข. การรับแรง
 - ค. ความสมดุล
 - ง. ความอ่อนตัว
22. ข้อใดมีการตัดสินใจที่แตกต่างจากพวก
- ก. ขว้างจักร
 - ข. ทุ่มน้ำหนัก
 - ค. วิ่ง 100 เมตร
 - ง. วิ่งกระโดดไกล
23. การวิ่งกระโดดไกล ต้องใช้ทักษะในข้อใดมากที่สุด
- ก. ความเร็ว
 - ข. ความอดทน
 - ค. ความอ่อนตัว
 - ง. ความแข็งแรง
24. ในการเล่นตะกร้อ ถ้าลูกตะกร้อพุ่งเข้ามาหาตัวด้านข้างอย่างรวดเร็ว นักเรียนควรใช้ทักษะการเล่นลูกตะกร้อแบบใด
- ก. เตะลูกด้วยหลังเท้า
 - ข. เตะลูกด้วยข้างเท้าด้านใน
 - ค. เตะลูกด้วยข้างเท้าด้านใน
 - ง. เตะลูกด้วยข้างเท้าด้านนอก
25. ข้อใดกล่าวถึงเวลาแข่งขันและเวลาพักของการแข่งขันฟุตบอลถูกต้อง
- ก. แข่งขัน 2 ครั้ง ครึ่งละ 40 นาที พักระหว่างครึ่ง 5 นาที
 - ข. แข่งขัน 2 ครั้ง ครึ่งละ 45 นาที พักระหว่างครึ่ง 5 นาที
 - ค. แข่งขัน 2 ครั้ง ครึ่งละ 40 นาที พักระหว่างครึ่งไม่เกิน 15 นาที
 - ง. แข่งขัน 2 ครั้ง ครึ่งละ 45 นาที พักระหว่างครึ่งไม่เกิน 15 นาที

26. ถ้านักเรียนมีเวลาว่างครั้งละไม่นาน ควรเลือกทำกิจกรรมนันทนาการในข้อใด
- ก. การอ่านหนังสือ
 - ข. การเข้าค่ายลูกเสือ
 - ค. การทำงานประดิษฐ์
 - ง. การเล่นกีฬากับเพื่อน
27. ข้อใดไม่ใช่ประโยชน์ของการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ
- ก. สุขภาพจิตดีขึ้น
 - ข. มีการแข่งขันมากขึ้น
 - ค. สมรรถภาพทางกายดีขึ้น
 - ง. เกิดความสัมพันธ์อันดีต่อกัน
28. ใครเห็นความสำคัญของการปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ
- ก. ป่านไม่กินอาหารนอกบ้าน
 - ข. ก้อยทำรายงานเรื่องโรคติดต่อ
 - ค. นุ่นไปเยี่ยมเพื่อนที่ป่วยที่โรงพยาบาล
 - ง. แฉนบอกให้น้องแปรงฟันก่อนเข้านอน
29. การล้างมือก่อนกินอาหาร มีประโยชน์อย่างไร
- ก. ทำให้ผู้อื่นยกย่องชมเชย
 - ข. ทำให้มือสะอาดน่ามอง
 - ค. ทำให้อาหารที่เราจับน่ากิน
 - ง. ป้องกันเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกาย
30. นักเรียนสามารถสร้างจิตสำนึกต่อส่วนรวมได้อย่างไร
- ก. ทิ้งขยะลงในถังขยะ
 - ข. สอนน้องออกกำลังกาย
 - ค. ข้ามถนนโดยใช้สะพานลอย
 - ง. ล้างมือก่อนกินอาหารเสมอ