



แบบประเมินผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

โรงเรียนอารยธรรมศาสตร์

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา รหัส (พ 15101)

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ปีการศึกษา 2564

ข้อสอบมี 3 ตอน เวลา 50 นาที

วัน ที่ เดือน พ.ศ. 2565

ชื่อ นามสกุล ชั้น เลขที่

คำชี้แจง : ข้อสอบฉบับนี้มี 3 ตอน

ตอนที่ 1. ให้นักเรียนเขียนเครื่องหมาย x ทับตัวอักษรหน้าคำตอบที่ถูกต้องที่สุด (20 ข้อ 10 คะแนน)

1. ข้อใดหมายถึงกระบวนการย่อยอาหาร
 - ก. การแปรสภาพของอาหาร
 - ข. การทำให้อาหารมีขนาดเล็กลง
 - ค. การทำให้อาหารกลายเป็นสารอาหาร
 - ง. การที่อาหารเคลื่อนที่ผ่านหลอดอาหาร
2. ร่างกายขับถ่ายกากอาหารออกมาทางใด
 - ก. ผิวหนัง
 - ข. ทวารเบา
 - ค. ทวารหนัก
 - ง. ลำไส้ใหญ่
3. เราไม่ควรกินอาหารรสจัด เพราะอะไร
 - ก. จะทำให้ท้องผูก
 - ข. จะทำให้อาหารไม่ถูกย่อย
 - ค. ปากและลิ้นไม่รับรสชาติอื่น
 - ง. จะทำให้กระเพาะอาหารอักเสบ

4. ถ้าเป็นโรคนิ่ว จะมีผลต่อการทำงานของระบบในข้อใด
 - ก. ระบบย่อยอาหาร
 - ข. ระบบขับถ่ายเหงื่อ
 - ค. ระบบขับถ่ายอุจจาระ
 - ง. ระบบขับถ่ายปัสสาวะ
5. ถ้าระบบย่อยอาหารทำงานผิดปกติ จะเกิดผลอย่างไร
 - ก. สมองขาดแก๊สออกซิเจน
 - ข. ร่างกายได้รับสารอาหารไม่เพียงพอ
 - ค. หัวใจไม่สูบฉีดโลหิตไปเลี้ยงร่างกาย
 - ง. ร่างกายไม่ขับถ่ายแก๊สคาร์บอนไดออกไซด์
6. ข้อใดเป็นการเปลี่ยนแปลงทางเพศ
 - ก. การมีความคล่องแคล่วว่องไวในเด็กผู้หญิง
 - ข. การมีประจำเดือนในเด็กผู้หญิง
 - ค. การฝันเปียกในเด็กผู้ชาย
 - ง. ถูกทั้งข้อ ข. และข้อ ค.

7. ข้อใดเป็นการเปลี่ยนแปลงทางเพศของเพศหญิง
- ก. เสี่ยงตก
 - ข. มีประจำเดือน
 - ค. น้ำหนักเพิ่มขึ้น
 - ง. รูปร่างสูงใหญ่ขึ้น
8. ข้อใดไม่ถูกต้องเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทาง
ด้านร่างกายของเด็กในวัยรุ่น
- ก. เด็กชายมีหน้าอกใหญ่กว่าเด็กหญิง
 - ข. เด็กหญิงเจริญเติบโตเร็วกว่าเด็กชาย
 - ค. เด็กหญิงมีเสียงเล็กแหลมกว่าเด็กชาย
 - ง. เด็กชายมีร่างกายแข็งแรงกว่าเด็กหญิง
9. ใครดูแลสุขอนามัยทางเพศได้ดีที่สุด
- ก. อาตีเฝ้าทางเงานในที่เปียกชื้น
 - ข. กามาล้างอวัยวะเพศวันละครั้ง
 - ค. สัมผัสสบู่อวัยวะเพศหลาย ๆ รอบ
 - ง. วาเอล้างอวัยวะเพศให้แห้งด้วยทิชชูหลัง
ล้างอวัยวะเพศ
10. ครอบครัวที่มีความสุขคือครอบครัวที่มีลักษณะ
ตรงกับข้อใด
- ก. มีเงินทองมาก
 - ข. มีญาติพี่น้องมาก
 - ค. มีการพูดคุยยกย่องกัน
 - ง. มีความรักความหวังดีต่อกัน
11. ครอบครัวที่อบอุ่นไม่จำเป็นต้องมีลักษณะ
อย่างไร
- ก. สมาชิกในครอบครัวร่ำรวย
 - ข. สมาชิกในครอบครัวมีเหตุผล
 - ค. สมาชิกในครอบครัวช่วยเหลือกัน
 - ง. สมาชิกในครอบครัวมีความเข้าใจกัน

12. ข้อใดไม่ใช่พฤติกรรมที่พึงประสงค์ในการแก้ไขปัญหา
ความขัดแย้งระหว่างพี่น้อง
- ก. พุดคุยกันด้วยอารมณ์
 - ข. พุดคุยด้วยเหตุและผล
 - ค. ปรีक्षाผู้ใหญ่ภายในบ้าน
 - ง. รอให้อารมณ์เย็นแล้วจึงพุดคุยกัน
13. ถ้าเพื่อนในกลุ่มทะเลาะกันบ่อยๆ นักเรียนควรทำ
อย่างไร
- ก. เฉย ๆ ไม่สนใจ
 - ข. บอกให้ครูทราบ
 - ค. ไปอยู่กับเพื่อนกลุ่มอื่น
 - ง. ขอร้องให้เพื่อนพุดคุยกันด้วยเหตุผล
14. ใครเห็นความสำคัญของการปฏิบัติตามหลักสุข
บัญญัติแห่งชาติ
- ก. ป่านไม่กินอาหารนอกบ้าน
 - ข. ก้อยทำรายงานเรื่องโรคติดต่อ
 - ค. นุ่นไปเยี่ยมเพื่อนที่ป่วยที่โรงพยาบาล
 - ง. แจนบอกให้น้องแปร่งฟันก่อนเข้านอน
15. ข้อใดไม่ใช่การป้องกันโรคฟันผุ
- ก. แปร่งฟันหลังกินอาหาร
 - ข. บ้วนปากก่อนกินอาหาร
 - ค. ไม่กินขนมที่มีรสหวานมาก
 - ง. กินอาหารที่มีประโยชน์ต่อฟัน
16. พฤติกรรมใดที่ทำให้เกิดโรคกลากโรคเกลื้อน
- ก. ใส่เสื้อผ้าตัวเดิมซ้ำกันหลายครั้ง
 - ข. ใส่เสื้อผ้าแบบเดิมซ้ำกันทุกวัน
 - ค. ใส่เสื้อผ้าที่มีรอยตำหนิ
 - ง. ใส่เสื้อผ้าที่ไม่ได้รีด

17. ข้อใดเป็นการป้องกันโรคไข้เลือดออกได้ดีที่สุด

- ก. กำจัดแหล่งเพาะพันธุ์ยุงกันปละ
- ข. นอนกางมุ้งเพื่อไม่ให้ถูกยุงลายกัด
- ค. ฉีดยากันยุงลายในห้องนอนทุกวัน
- ง. นอนในห้องที่ฉีดยาฆ่ายุงกันปละแล้ว

18. ถ้าต้องการให้กล้ามเนื้อหน้าท้องแข็งแรง

ควรปฏิบัติกิจกรรมเสริมสร้างสมรรถภาพ
ในข้อใด

- ก. เลิกใช้ทันที
- ข. ยกให้เพื่อน
- ค. ไปซื้อมาใช้เพิ่มอีก
- ง. แฉงความจับผู้ขาย

19. ข้อใดไม่ใช่ประโยชน์ของการเข้าร่วม

กิจกรรมนันทนาการ

- ก. สุขภาพจิตดีขึ้นมี
- ข. การแข่งขันมากขึ้น
- ค. สมรรถภาพทางกายดีขึ้น
- ง. เกิดความสัมพันธ์อันดีต่อกัน

20. ถ้านักเรียนต้องการฝึกทักษะการเล่นฟุตบอล

นักเรียนควรเล่นเกมในข้อใด

- ก. เกมโยนบอล
- ข. เกมส่งบอลลอดถ้ำ
- ค. เกมเตะบอลวงกลม
- ง. เกมวิ่งข้ามสิ่งกีดขวาง

ตอนที่ 2. ให้นักเรียนดูภาพต่อไปนี้ แล้วตอบว่าอยู่ในข้อใดของสุขบัญญัติแห่งชาติ (5 คะแนน)



ข้อที่.....



ข้อที่.....



ข้อที่.....



ข้อที่.....



ข้อที่.....



ข้อที่.....



ข้อที่.....



ข้อที่.....



ข้อที่.....



ข้อที่.....

ตอนที่ 3. ให้นักเรียนยกตัวอย่างสารเสพติดใกล้ตัว มา 5 ชนิด (5 คะแนน)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ชื่อ.....ชั้น ป. 5/..... เลขที่.....