



ข้อสอบปลายปี

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา

คะแนน 10 คะแนน

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

เวลา 60 นาที

มาตรฐานและตัวชี้วัด

- พ 1.1 เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์ (ป.5/1, ป.5/2)
- พ 2.1 เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัวยุคศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต (ป.5/1, ป.5/2, ป.5/3)
- พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา (ป.5/1, ป.5/2, ป.5/3, ป.5/4, ป.5/5, ป.5/6)
- พ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา (ป.5/1, ป.5/2, ป.5/3, ป.5/4)
- พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพ เพื่อสุขภาพ (ป.5/1, ป.5/2, ป.5/3, ป.5/4, ป.5/5)
- พ 5.1 ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง (ป.5/1, ป.5/2, ป.5/3, ป.5/4, ป.5/5)

ส่วนที่ 1 ให้นักเรียนระบายคำตอบที่ถูกต้องลงในช่อง ☐ ลงในกระดาษคำตอบที่กำหนดให้

- ข้อใดหมายถึงกระบวนการย่อยอาหาร
 - การแปรสภาพของอาหาร
 - การทำให้อาหารมีขนาดเล็กลง
 - การทำให้อาหารกลายเป็นสารอาหาร
 - การที่อาหารเคลื่อนที่ผ่านหลอดอาหาร
- ถ้าระบบย่อยอาหารทำงานผิดปกติ จะเกิดผลอย่างไร
 - ร่างกายไม่ขับถ่ายแก๊สคาร์บอนไดออกไซด์
 - หัวใจไม่สูบฉีดโลหิตไปเลี้ยงร่างกาย
 - สมองขาดแก๊สออกซิเจน
 - ร่างกายได้รับสารอาหารไม่เพียงพอ
- ร่างกายขับถ่ายกากอาหารออกมาทางใด
 - ลำไส้ใหญ่
 - ทวารหนัก
 - ทวารเบา
 - ผิวหนัง
- ข้อใดไม่ใช่ของเสียที่ถูกขับออกจากร่างกาย
 - ปัสสาวะ
 - อุจจาระ
 - น้ำตา
 - เหงื่อ
- “ดูดซึมน้ำและเกลือแร่ออกจากกากอาหาร และขับถ่ายของเสียในรูปของแข็ง” จากข้อความข้างต้นเป็นการทำงานของอวัยวะในข้อใด
 - ลำไส้เล็ก
 - ลำไส้ใหญ่
 - กระเพาะอาหาร
 - กระเพาะปัสสาวะ
- ถ้ามีอาการท้องผูกควรทำอย่างไร เพราะเหตุใด
 - พักผ่อนให้เพียงพอ เพราะขณะหลับกระเพาะอาหารจะทำงานได้ดี
 - ออกกำลังกาย เพราะทำให้ลำไส้มีการบีบรัดตัวอย่างรวดเร็ว

- ค. กินผักและผลไม้ เพราะมีเส้นใยที่ช่วยในการขับถ่าย
ง. กินยาระบาย เพราะทำให้อุจจาระเหลว และขับถ่ายได้ง่าย
7. ถ้าเป็นโรคนี้ จะส่งผลต่อการทำงานของระบบในข้อใด
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. ใครดูแลสุขอนามัยทางเพศได้ดีที่สุด
ก. ไต่ใส่กางเกงในที่เปียกชื้น
ข. ดูล้างอวัยวะเพศวันละครั้ง
ค. ดึงใช้สบู่อวัยวะเพศหลายๆ รอบ
ง. แฉะอวัยวะเพศให้แห้งด้วยทิชชูหลังล้างอวัยวะเพศ
11. ครอบครัวที่มีความสุข มีลักษณะตรงกับข้อใด
ก. มีเงินทองมาก ข. มีญาติพี่น้องมาก
ค. มีการพูดคุยกัน ง. มีความรักความหวังดี
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. ถ้าเพื่อนในกลุ่มทะเลาะกันบ่อย ๆ นักเรียนควรทำอย่างไร
ก. เฉยๆ ไม่สนใจ
ข. บอกให้ครูทราบ
ค. ไปอยู่กับเพื่อนกลุ่มอื่น
ง. ขอร้องให้เพื่อนพูดคุยกันด้วยเหตุผล
15. ถ้านักเรียนฝึกม้วนหน้าในครั้งแรกแล้วทำได้ไม่ดี นักเรียนควรทำอย่างไร
ก. หาข้อบกพร่อง แล้วแก้ไขและฝึกซ้ำ ๆ
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. การเล่นเกมแบบผลัด 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 ถ้าลูกตะกร้อพุ่งเข้ามาหาตัว ด้านข้างอย่างรวดเร็ว 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. การเล่นเกมกับเพื่อน
27. ข้อใดไม่ใช่ประโยชน์ของการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ
- ก. สุขภาพจิตดีขึ้น
ข. มีการแข่งขันมากขึ้น
ค. สมรรถภาพทางกายดีขึ้น
ง. เกิดความสัมพันธ์อันดีต่อกัน
28. ใครเห็นความสำคัญของการปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ
- ก. ป่านไม่กินอาหารนอกบ้าน
ข. ก้อยทำรายงานเรื่องโรคติดต่อ
ค. นุ่นไปเยี่ยมเพื่อนที่ป่วยที่โรงพยาบาล
ง. แฉนบอกให้น้องแบ่งปันก่อนเข้านอน
29. การล้างมือก่อนกินอาหาร มีประโยชน์อย่างไร
- ก. ทำให้ผู้อื่นยกย่องชมเชย
ข. ทำให้มือสะอาดน่ามอง
ค. ทำให้อาหารที่เราจับน่ากิน
ง. ป้องกันเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกาย
30. นักเรียนสามารถสร้างจิตสำนึกต่อส่วนรวมได้อย่างไร
- ก. ทิ้งขยะลงในถังขยะ
ข. สอนน้องออกกำลังกาย
ค. ข้ามถนนโดยใช้สะพานลอย
ง. ล้างมือก่อนกินอาหารเสมอ
31. ถ้าพบว่าอาหารกระป๋องมีสิ่งปนเปื้อนอยู่ นักเรียนควรแจ้งที่หน่วยงานใด
- ก. กรมอนามัย
ข. กรมสุขภาพจิต
ค. สำนักงานประกันสังคม
ง. สำนักงานคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภค

32. นักเรียนควรใช้หลักการใดในการใช้ข้อมูลข่าวสารในการสร้างเสริมสุขภาพ
- ดูจากความนิยม
 - ฟังจากการบอกเล่า
 - สอบถามจากคนรอบข้าง
 - พิจารณาข้อมูลที่ได้จากการฟัง ดู และสอบถามมา
33. นักเรียนมีหลักในการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์สุขภาพอย่างไร
- ราคาถูก
 - หาซื้อง่าย
 - จำเป็นต้องใช้
 - ดูจากโฆษณา
34. ข้อใดเป็นข้อความโฆษณาที่ผิดที่ไม่ควรซื้อมาใช้
- “ใช้แล้วป้องกันฟันผุ”
 - “ใช้แล้วฟันสะอาด”
 - “ใช้แล้วฟันแข็งแรง”
 - “ใช้แล้วฟันขาวทันที”
35. ผลิตภัณฑ์ใดที่ควรดูเครื่องหมาย อย. ก่อนเลือกซื้อ
- ผลไม้
 - เนื้อสัตว์
 - ผักสด
 - อาหารกระป๋อง
36. ถ้าลิบมันโฆษณาว่า “ลิปวิงค์ ปากเนียนนุ่ม แดงอมชมพู” ซึ่งเมื่อซื้อมาใช้แล้วเกิดผื่นแดงที่ริมฝีปาก นักเรียนควรทำอย่างไร
- เลิกใช้ทันที
 - ยกให้เพื่อน
 - แจ้งความจับผู้ขาย
 - ไปซื้อมาใช้เพิ่มอีก
37. ข้อใดไม่ใช่การป้องกันโรคฟันผุ
- ไม่กินขนมที่มีรสหวานมาก
 - กินอาหารที่มีประโยชน์ต่อฟัน
 - แปรงฟันหลังกินอาหาร
 - บ้วนปากก่อนกินอาหาร
38. พฤติกรรมใดที่ทำให้เกิดโรคคออักเสบ
- ใส่เสื้อผ้าตัวเดิมซ้ำกันหลายครั้ง
 - ใส่เสื้อผ้าแบบเดิมซ้ำกันทุกวัน
 - ใส่เสื้อผ้าที่มีรอยตำหนิ
 - ใส่เสื้อผ้าที่ไม่ได้รีด

39. ข้อใดเป็นการป้องกันโรคไข้เลือดออกได้ดีที่สุด
- นอนกางมุ้งเพื่อไม่ให้ถูกยุงลายกัด
 - ฉีดยากันยุงลายในห้องนอนทุกวัน
 - กำจัดแหล่งเพาะพันธุ์ยุงกันป้องกัน
 - นอนในห้องที่ฉีดยาฆ่ายุงกันป้องกันแล้ว
40. การนั่งงอตัว เป็นการทดสอบสมรรถภาพด้านใด
- ความว่องไว
 - ความอ่อนตัว
 - ความแข็งแรง
 - ความแข็งแกร่ง
41. ข้อใดเป็นกิจกรรมเสริมสร้างความคล่องแคล่วว่องไว
- ดันพื้น
 - นั่งรูปตัววี
 - วิ่งซิกแซก
 - เดินบนราว
42. สาเหตุสำคัญที่ทำให้วัยรุ่นติดสารเสพติดคือข้อใด
- ถูกบังคับ
 - อยากทดลอง
 - มีปัญหาครอบครัว
 - หลงเชื่อคำโฆษณา
43. ใครมีโอกาสติดสารเสพติดมากที่สุด
- โด่งเรียนไม่เก่ง
 - เดือนชอบดูละคร
 - เด่นมีฐานะยากจน
 - แดนมีปัญหาครอบครัว
44. การเสพสารเสพติดติดต่อกันเป็นเวลานาน จะเกิดผลเสียอย่างไรมากที่สุด
- ทำให้เกิดอาการจิตหลอน
 - ทำให้สมองเสื่อม
 - ทำให้น้ำหนักลด
 - ทำให้เสียชีวิต
45. การกินยาพาราเซตามอลติดต่อกันเป็นเวลานาน ๆ มีผลกระทบอย่างไร
- เชื้อโรคดื้อยา
 - ไม่เป็นโรคอีก
 - เกิดอาการแพ้ยา
 - พิษของยาไปทำลายตับ

46. ถ้าเพื่อนชวนสูบบุหรี่ นักเรียนควรทำอย่างไร
- ก. ปฏิเสธด้วยน้ำเสียงดุดัน แล้วบอกว่าบุหรี่เป็นสิ่งไม่ดี
 - ข. ปฏิเสธด้วยน้ำเสียงที่แสดงความจริงจังแต่เป็นมิตร
 - ค. ปฏิเสธแล้วบอกว่าคนสูบบุหรี่เป็นคนไม่ดี
 - ง. ปฏิเสธแล้วขอเลื่อนการสูบบุหรี่ไปก่อน
47. ใครป้องกันอันตรายจากการใช้ยาได้ถูกต้อง
- ก. ปรีชาหยิบยามาใช้โดยไม่อ่านฉลาก
 - ข. สุดานำยาทุกชนิดมาเก็บในตู้เก็บยา
 - ค. วิชัยนำยาที่หมดอายุไปให้น้องเล่น
 - ง. นารีนำยาที่ไม่มีฉลากไปทิ้ง
48. เพราะเหตุใดผู้ผลิตสินค้า จึงมักนำดารามาโฆษณาสินค้า
- ก. ดาราเป็นเจ้าของสินค้า
 - ข. ดาราเป็นผู้ทดลองสินค้า
 - ค. สร้างแรงจูงใจให้ใช้ตามดารา
 - ง. สร้างความมั่นใจในการเลือกซื้อ

49. ข้อใดเป็นภัยที่เกิดจากการใช้โปรแกรมสนทนาในอินเทอร์เน็ต
- ก. เสียเวลา
 - ข. ถูกหลอกหลวง
 - ค. สิ้นเปลืองเงิน
 - ง. สุขภาพเสื่อมโทรม
50. ข้อใดไม่ใช่การป้องกันอันตรายจากการเล่นกีฬา
- ก. เล่นโดยมุ่งหวังผลชนะ
 - ข. สวมใส่เสื้อผ้าที่รัดกุม
 - ค. เล่นตามกติกา
 - ง. อบอุ่นร่างกาย

😊😊😊 ขอให้โชคดีในการทำข้อสอบ 😊😊😊

ชื่อ ชั้น เลขที่

ส่วนที่ 2 แบบทดสอบอัตนัย จำนวน 2 ข้อ (ข้อ 1 - 2) เลือกคำไปเติมในช่องว่างให้ถูกต้อง

มีการทะเลาะเบาะแว้งเป็นประจำ

อาหารมีคุณค่าทางโภชนาการที่ครบถ้วน

ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกาย

ไม่มีเวลาให้ลูก

คนในครอบครัวใช้สารเสพติด

เหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย

ได้อาหารที่สดใหม่

การไม่เข้าใจกันของสมาชิกครอบครัว

พ่อแม่การหย่าร้างหรือแต่งงานใหม่

การเปรียบเทียบซึ่งทำให้เกิดความน้อยเนื้อต่ำใจ

1. การเลือกซื้ออาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพอย่างถูกวิธี มีประโยชน์อย่างไร

2. สภาพครอบครัวเช่นไรที่เป็นปัจจัยส่งเสริมให้สมาชิกในครอบครัวเสพสารเสพติด
