

แบบทดสอบและประเมินผลปลายภาค

รายวิชา สุขศึกษา ป.๖

โรงเรียนบ้านหัวสะพาน อำเภอห้วยแถลง จังหวัดนครราชสีมา

ชี้แจง:ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียง ๑ ข้อ

๑.การหายใจของมนุษย์มีความสำคัญอย่างไร

- ก.เพื่อรับแก๊สออกซิเจนเข้าสู่ร่างกาย
- ข.เพื่อกำจัดแก๊สคาร์บอนไดออกไซด์ออกจาก

ร่างกาย

ค.เพื่อทำให้มีแก๊สออกซิเจนไปเลี้ยงส่วนต่างๆ
ของร่างกาย

ง.เพื่อรับแก๊สออกซิเจนเข้าสู่ร่างกายและกำจัด
แก๊สคาร์บอนไดออกไซด์ออกจากร่างกาย

๒.สิ่งที่กำหนดอัตราการหายใจเข้าและหายใจออก
คือข้อใด

- ก.ขนาดของปอด
- ข.ปริมาณถุงลมในปอด
- ค.ปริมาณแก๊สออกซิเจนในเลือด
- ง.ปริมาณแก๊สคาร์บอนไดออกไซด์ในเลือด

๓.หัวใจมีหน้าที่อย่างไร

- ก.เป็นทางผ่านของเม็ดเลือดแดงไปสู่ปอด
- ข.สูบฉีดเลือดไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกาย
- ค.ลำเลียงสารอาหารไปเลี้ยงเนื้อเยื่อส่วนต่างๆ ใน

ร่างกาย

ง.แลกเปลี่ยนแก๊สออกซิเจนและแก๊ส
คาร์บอนไดออกไซด์

๔.ข้อใดกล่าวถูกต้องเกี่ยวกับหน้าที่ของระบบสืบพันธุ์

- ก.ผลิตเซลล์สืบพันธุ์เพื่อการดำรงเผ่าพันธุ์
- ข.ลำเลียงแก๊สออกซิเจนเพื่อการหายใจ
- ค.ผลิตแก๊สออกซิเจนเพื่อการดำรงชีวิต
- ง.ลำเลียงอาหารเพื่อการเจริญเติบโต

๕. ใครดูแลรักษาระบบต่างๆ ในร่างกายไม่ถูกต้อง

- ก.วิวยอยู่ในที่มีอากาศบริสุทธิ์
- ข.เปิดทำจิตใจร่าเริงแจ่มใสเสมอ
- ค.เต้าออกกำลังกายสัปดาห์ละ ๓ ครั้ง
- ง.เวียรอบน้าอย่างน้อยสัปดาห์ละ ๑ ครั้ง

๖.การปฏิบัติตนอย่างไรเป็นการช่วยดูแลระบบ
สืบพันธุ์

- ก.หักห้ามกินอาหารที่มีประโยชน์
- ข.ปลาสวมเสื้อผ้าที่มีราคาแพง
- ค.บิวทำความสะอาดอวัยวะเพศขณะอาบน้ำ
- ง.อรรถะโดคน้ำแบบตีสักกกลับหลัง

๗.ข้อใดไม่ใช่การสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีในครอบครัว

- ก.ถ่ายช่วยพี่ทำงานบ้าน
- ข.อ้อมแอ้มช่วยสอนการบ้านให้น้อง
- ค.เพียรสั่นองทุกครั้งที่นั่งร้องไห้
- ง.ต้องสอนให้น้องรู้จักเก็บเงินออมเพื่อซื้อขนม

๘.ผลของการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับผู้อื่นคือข้อใด

- ก.ได้รับการยกย่องชมเชย
- ข.เป็นที่รักใคร่ของผู้อื่น
- ค.ร่างกายแข็งแรง
- ง.มีความเป็นผู้นำ

๙.ข้อใดคือวิธีการสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างเพื่อน

- ก.เบียดเข้าไปตบศีรษะเพื่อทักทาย
- ข.เวียรมองหน้าแล้วยกคิ้ว
- ค.ปุยยิ้มทักทาย
- ง.พอร์ดชูนิ้วกลางเพื่อทักทาย

๑๐.การทำงานกลุ่มให้สำเร็จ สมาชิกในกลุ่มต้องมี
คุณธรรมในข้อใด

- ก.ความขยัน
- ข.ความรับผิดชอบ
- ค.ความซื่อสัตย์สุจริต
- ง.ความเกรงกลัวต่อบาป

๑๑.พฤติกรรมในข้อเป็นพฤติกรรมเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์

- ก.อยู่ในห้องกับเพศตรงข้ามสองต่อสอง
- ข.เดินกลับบ้านกับเพศตรงข้าม
- ค.ทำรายงานกับเพศตรงข้าม
- ง.พูดคุยกับเพศตรงข้าม

๑๓.ผลกระทบร้ายแรงที่สุดของการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควรคือข้อใด

- ก.ทำแท้ง
- ข.ตั้งครรภ์
- ค.ติดเชื้อเอดส์
- ง.ติดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

๑๔.พฤติกรรมในข้อใดเสี่ยงต่อการติดเชื้อเอดส์มากที่สุด

- ก.มีเพศสัมพันธ์โดยไม่สวมถุงยางอนามัย
- ข.ดูภาพยนตร์ประเภทโป๊เปลือย
- ค.แต่งกายยั่วยุอารมณ์ทางเพศ
- ง.เที่ยวสถานบันเทิง

๑๕.พฤติกรรมของใครที่ส่งผลเสียต่อสิ่งแวดล้อมมากที่สุด

- ก.โพร่ตัดดอกไม้มาใส่แจกัน
- ข.มดไม่ล้างมือก่อนกินอาหาร
- ค.นิวนาถูปลาสติคฝังลงในดิน
- ง.จิ้งจอกกระดาดของขวัญที่ใช้แล้วมาทำงาน

ประดิษฐ์

๑๖. ถ้านักเรียนป่วยเป็นโรคโควิด-๑๙ นักเรียนควรทำอะไรเพื่อไม่ให้ผู้อื่นติดโรคนี้นักเรียน

- ก.ไปฉีดวัคซีน
- ข.ใช้ผ้าปิดปากปิดจมูก
- ค.กักตัวไม่ออกไปพบผู้คน
- ง.โพสต์ลงเฟกบุ๊ก

๑๗.ลมกรรโชกแรงก่อให้เกิดความเสียหายในข้อใด

- ก.เกิดน้ำท่วมอย่างหนัก
- ข.การคมนาคมไม่สะดวก
- ค.บ้านเรือนถูกลมพัดจนพัง
- ง.พืชผลทางการเกษตรล้มตาย

๑๘.ข้อใดปฏิบัติเหมาะสมที่สุดขณะเกิดคลื่นสึนามิ

- ก.หลบเข้าไปอยู่ในบ้าน
- ข.หนีขึ้นไปอยู่บนที่สูงๆ
- ค.หลบอยู่ใต้ต้นไม้ใหญ่
- ง.ยืนบันทึกภาพเหตุการณ์คลื่นสึนามิ

๑๙.ข้อใดเป็นสาเหตุของการติดสารเสพติดในวัยของนักเรียน

- ก.พ่อแม่ทะเลาะกัน
- ข.บ้านอยู่ใกล้ชุมชนแออัด
- ค.คบกลุ่มเพื่อนที่เสพยาเสพติด
- ง.รับขนมจากคนแปลกหน้ามากิน

๒๐.ใครมีโอกาสติดสารเสพติดมากที่สุด

- ก.แก้มทะเลาะกับพ่อแม่
- ข.เกรงรับขนมจากคนแปลกหน้า
- ค.ก้อยศึกษาผลเสียของสารเสพติด
- ง.กัศจรรย์อาศัยอยู่ใกล้กับชุมชนแออัด

๒๑. เพราะเหตุใดจึงควรฝึกร้องเพลงก่อนทำท่ากายบริหารประกอบเพลง

- ก.เพื่อให้เกิดความไพเราะน่าฟัง
- ข.เพื่อแสดงท่าได้ตรงตามจังหวะ
- ค.เพื่อให้รู้ความหมายของเนื้อเพลง
- ง.เพื่อแสดงท่าได้ตรงกับความหมาย

๒๒.ข้อใดเป็นการเคลื่อนไหวร่างกายแตกต่างจากข้ออื่น

- ก.เดินลีลาศ
- ข.รับลูกบอล
- ค.ขว้างลูกบอล
- ง.กระโดดเชือก

๒๓.ข้อใดคือประโยชน์ของการออกกำลังกายแบบหนักพอ

- ก.มีกำลังใจที่จะออกกำลังกาย
- ข.ทำให้ร่างกายเกิดความอดทน
- ค.ลดอันตรายที่เกิดกับกล้ามเนื้อ
- ง.ทำให้ระบบหายใจทำงานได้ดีขึ้น

๒๔. ยึดหยุ่นขั้นพื้นฐาน เป็นทักษะพื้นฐานของกีฬาชนิดใด

- | | |
|--------------|---------------|
| ก. กรีฑา | ข. ตะกร้อ |
| ค. ยิมนาสติก | ง. วอลเลย์บอล |

๒๕. กิจกรรมในข้อใดใช้หลักการเคลื่อนไหวเรื่องความสมดุล

- | | |
|------------------|--------------------|
| ก. เดินบนคาน | ข. เดินขึ้นบันได |
| ค. เดินโยนลูกบอล | ง. เดินกระโดดเชือก |

๒๖. กิจกรรมวิ่งเลี้ยงบอลผลัดอ้อมหลัก ผู้เล่นต้องมีทักษะในข้อใด

- | | |
|------------------------|----------------|
| ก. การใช้เท้าเลี้ยงบอล | การวิ่งซิกแซ็ก |
| ข. การใช้มือโยนบอล | การเดินซิกแซ็ก |
| ค. การใช้เท้าเลี้ยงบอล | การวิ่งซิกแซ็ก |
| ง. การใช้เข่าเตะบอล | การกระโดดเขย่ง |

๒๗. ถ้าต้องการให้ร่างกายแข็งแรง นักเรียนควรเลือกทำกิจกรรมนันทนาการในข้อใด

- | | |
|---------------------|----------------------|
| ก. เล่นไพ่ UNO | ข. เล่นหมากเก็บ |
| ค. เล่นเกมวิ่งวิบาก | ง. เล่นเกม Free fire |

๒๘. ข้อใดไม่ใช่กิจกรรมนันทนาการ

- | | |
|-----------------|------------------------|
| ก. เล่นฟุตบอล | ข. สะสมตัวการ์ตูน |
| ค. ขายปลาสวยงาม | ง. เข้าค่ายวิทยาศาสตร์ |

๒๙. กิจกรรมนันทนาการในข้อใดช่วยส่งเสริม

พัฒนาการด้านความคิดสร้างสรรค์

- | | |
|----------------|----------------|
| ก. นั่งสมาธิ | ข. วาดภาพ |
| ค. เดินแอโรบิก | ง. เล่นหมากรูก |

๓๐. การทดสอบแรงบีบมือข้างที่ถนัด เป็นการทดสอบสมรรถภาพด้านใด

- | | |
|----------------|----------------|
| ก. ความเร็ว | ข. ความว่องไว |
| ค. ความอ่อนตัว | ง. ความแข็งแรง |