



แบบทดสอบกลางภาคเรียนที่ 1

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ 16101 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

โรงเรียนอนุกูลนาค สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานาค เขต 1

ชื่อ.....ชั้น.....เลขที่.....

ให้กาเครื่องหมาย X ทับตัวอักษรหน้าคำตอบที่ถูกต้อง

1. การหายใจของมนุษย์มีความสำคัญอย่างไร
 - ก. เพื่อรับแก๊สออกซิเจนเข้าสู่ร่างกาย
 - ข. เพื่อกำจัดแก๊สคาร์บอนไดออกไซด์ออกจากร่างกาย
 - ค. เพื่อให้มีแก๊สออกซิเจนไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกาย
 - ง. เพื่อรับแก๊สออกซิเจนเข้าสู่ร่างกายและกำจัดแก๊สคาร์บอนไดออกไซด์ออกจากร่างกาย
2. อวัยวะที่ทำหน้าที่สร้างเซลล์สืบพันธุ์ในเพศชาย คือข้อใด
 - ก. อัณฑะ
 - ข. องคชาติ
 - ค. ท่อนำสุจิ
 - ง. ต่อมลูกหมาก
3. ข้อใดกล่าวถูกต้อง
 - ก. รังไข่แต่ละข้างจะผลิตไข่พร้อมกัน
 - ข. รังไข่มีหน้าที่สร้างเซลล์สืบพันธุ์เพศหญิง
 - ค. ต่อมลูกหมากมีหน้าที่สร้างเซลล์สืบพันธุ์เพศชาย
 - ง. เพศชายเริ่มสร้างตัวสุจิได้เมื่ออายุ 12-13 ปี และจะสร้างจนกระทั่งอายุ 50 ปี จึงหยุดสร้าง
4. อวัยวะใดที่ช่วยในการไหลเวียนโลหิตภายในร่างกาย
 - ก. ไต
 - ข. ปอด
 - ค. หัวใจ
 - ง. หลอดเลือด
5. สิ่งที่กำหนดอัตราการหายใจเข้าและหายใจออก คือข้อใด
 - ก. ขนาดของปอด
 - ข. ปริมาณถุงลมในปอด
 - ค. ปริมาณแก๊สออกซิเจนในเลือด
 - ง. ปริมาณแก๊สคาร์บอนไดออกไซด์ในเลือด

6. ถ้าคอมพิวเตอร์ทำงานผิดปกติ จะส่งผลต่อการทำงานของระบบใด
- ก. ระบบหายใจ
 - ข. ระบบไหลเวียนโลหิต
 - ค. ระบบสืบพันธุ์เพศชาย
 - ง. ระบบสืบพันธุ์เพศหญิง
7. การออกกำลังกายสม่ำเสมอ มีผลดีต่อระบบหายใจอย่างไร
- ก. ทำให้ปอดมีถุงลมเพิ่มมากขึ้น
 - ข. ทำให้หัวใจเต้นเร็วขึ้น สูบฉีดเลือดไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ได้เร็วขึ้น
 - ค. ทำให้กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรง สูบฉีดเลือดไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ได้มากขึ้น
 - ง. ทำให้ปอดรับแก๊สออกซิเจน และขับแก๊สคาร์บอนไดออกไซด์ได้มากขึ้น
8. การกระทำใดทำให้อวัยวะในระบบไหลเวียนโลหิตทำงานได้ดีขึ้น
- ก. ใช้ผ้าปิดจมูกขณะที่อยู่ในที่มีฝุ่นละออง
 - ข. ออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3 ครั้ง
 - ค. อาบน้ำทุกวัน วันละ 2 ครั้ง
 - ง. กินอาหารที่มีกากใยสูง
9. ใครมีหน้าที่สร้างสัมพันธ์ภาพในครอบครัว เพราะอะไร
- ก. ดายาย เพราะเป็นผู้อาวุโส
 - ข. ลูก เพราะเป็นสมาชิกในบ้าน
 - ค. พ่อแม่ เพราะเป็นหัวหน้าครอบครัว
 - ง. ทุกคนในครอบครัว เพราะอยู่ร่วมกันในบ้าน
10. ผลของการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับผู้อื่น คือข้อใด
- ก. ได้รับการยกย่องชมเชย
 - ข. เป็นที่รักใคร่ของผู้อื่น
 - ค. ร่างกายแข็งแรง
 - ง. มีความเป็นผู้นำ
11. ข้อใดคือวิธีการสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างเพื่อน
- ก. นั่งเฉย
 - ข. มองหน้า

- ค. ยึดทักทาย
 - ง. เข้าไปสวมกอด
12. การทำงานกลุ่มให้สำเร็จ สมาชิกในกลุ่มต้องมีคุณธรรมในข้อใด
- ก. ความเกรงกลัวต่อบาป
 - ข. ความรับผิดชอบ
 - ค. ความอดทน
 - ง. ความขยัน
13. พฤติกรรมในข้อใดเป็นพฤติกรรมเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์
- ก. พุดคุยกับเพศตรงข้าม
 - ข. ทำรายงานกับเพศตรงข้าม
 - ค. เดินกลับบ้านกับเพศตรงข้าม
 - ง. อยู่ในห้องกับเพศตรงข้ามสองต่อสอง
14. ข้อใดเป็นผลกระทบร้ายแรงที่สุดของการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร
- ก. ทำแท้ง
 - ข. ตั้งครรภ์
 - ค. ติดเชื้อเอดส์
 - ง. ติดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
15. ในวัยของนักเรียน ข้อใดเป็นการป้องกันตนเองจากการเสี่ยงต่อการติดเชื้อเอดส์
- ก. ไม่มีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร
 - ข. ออกกำลังกายให้ร่างกายแข็งแรงอยู่เสมอ
 - ค. สวมถุงยางอนามัยทุกครั้งเมื่อมีเพศสัมพันธ์
 - ง. ตรวจสอบเลือดก่อนจะมีเพศสัมพันธ์กับคนที่เราคบ
16. การทำกายบริหารประกอบเพลง ควรปฏิบัติตามข้อใด
- ก. เคลื่อนไหวร่างกายอย่างอ่อนช้อย
 - ข. เคลื่อนไหวร่างกายที่ละส่วนเท่านั้น
 - ค. เคลื่อนไหวร่างกายจากท่าที่ยากไปทำที่ง่าย
 - ง. เคลื่อนไหวร่างกายอย่างกระฉับกระเฉง ให้สอดคล้องกับจังหวะเพลง

17. ในการต่อตัว นักเรียนที่ตัวใหญ่ที่สุดควรอยู่ในตำแหน่งใด
- ก. ฐาน
 - ข. ยอด
 - ค. ด้านข้าง
 - ง. ตรงกลาง
18. ข้อใดเป็นการเคลื่อนไหวร่างกายแตกต่างจากข้ออื่น
- ก. กระโดดเชือก
 - ข. ขว้างลูกบอล
 - ค. รับลูกบอล
 - ง. เต้นลีลาศ
19. ข้อใดไม่ควรปฏิบัติขณะวิ่งผลัด
- ก. หากทำไม้คทาตก ควรรอให้ผู้วิ่งในลู่อื่นวิ่งหมดก่อนจึงเก็บไม้คทา
 - ข. หากทำไม้คทาตก ควรรีบเก็บไม้คทาที่ตกไปในลู่วิ่งของผู้อื่นทันที
 - ค. ส่งไม้คทาภายในระยะทางที่กำหนด
 - ง. ส่งไม้คทาให้ถึงมือผู้รับ
20. ข้อใดไม่ใช่กิจกรรมนันทนาการ
- ก. เล่นฟุตบอล
 - ข. ขายปลาสดงาม
 - ค. สะสมตัวการ์ตูน
 - ง. เข้าค่ายวิทยาศาสตร์