



โรงเรียนพระกุมารเยซูโนนสมบูรณ์ อำเภอบ้านแฮด จังหวัดขอนแก่น

ข้อสอบกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 กลางภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2568

ข้อสอบแบบเลือกตอบ จำนวน 20 ข้อ คะแนนเต็ม 10 คะแนน เวลา 40 นาที

ชื่อ-สกุล.....ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ห้อง.....เลขที่.....

คำชี้แจง : ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องเพียงข้อเดียว

1. การสืบพันธุ์ของมนุษย์มีความสำคัญอย่างไร

- ก เกิดความหลากหลายทางชีวภาพ
- ข สามารถดำรงเผ่าพันธุ์เอาไว้ได้ต่อไป
- ค ประชากรมากขึ้นทำให้มีแรงงานมากขึ้น
- ง เกิดพันธุกรรมที่ดีไม่มีโรคทางพันธุกรรม

2. อวัยวะที่สร้างเซลล์สืบพันธุ์เพศชายคืออะไร

- ก อสุจิ
- ข อัณฑะ
- ค ไช้
- ง รังไข่

3. เซลล์สืบพันธุ์เพศหญิงคืออะไร

- ก อสุจิ
- ข รังไข่
- ค ไช้
- ง อัณฑะ

4. ข้อใดสรุปถูกต้องเกี่ยวกับการปฏิสนธิ

- ก อัณฑะของเพศชายและรังไข่ของเพศหญิงผสมกัน
- ข รังไข่ของเพศชายผสมกับตัวอสุจิของเพศหญิง
- ค ไช้ของเพศชายผสมกับตัวอสุจิของเพศหญิง
- ง ตัวอสุจิของเพศชายผสมกับไข่ของเพศหญิง

5. เลือดที่ถูกส่งผ่านมาทางหลอดเลือดแดงมีลักษณะอย่างไร

- ก เป็นเลือดดี มีแก๊สออกซิเจนมาก
- ข เป็นเลือดเสีย มีแก๊สออกซิเจนมาก
- ค เป็นเลือดดี มีแก๊สคาร์บอนไดออกไซด์มาก
- ง เป็นเลือดเสีย มีแก๊สคาร์บอนไดออกไซด์มาก

6. หลอดเลือดแดงมีความสำคัญอย่างไร

- ก รับเลือดเสียไปให้หัวใจ
- ข กรองอากาศบริสุทธิ์ไปยังปอด
- ค ส่งเลือดดีไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย
- ง ผลิตสารที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตของร่างกาย

7. ถ้ามนุษย์ขาดอากาศหายใจเป็นเวลานานจะเกิดผลอย่างไร

- ก เสียชีวิต
- ข หายใจไม่ออก
- ค หัวใจทำงานหนัก
- ง สมองพิการ

8. นักเรียนจะปฏิบัติตนอย่างไรเพื่อให้ระบบสืบพันธุ์ทำงานได้เป็นปกติ

- ก ทำความสะอาดอวัยวะเพศและเครื่องใช้ที่เกี่ยวข้องอย่างถูกต้อง
- ข ถ้าอยู่ในบริเวณจราจรคับคั่งให้ใช้ผ้าปิดจมูก
- ค หมั่นทำกิจกรรมที่ต้องใช้กระบวนการคิด
- ง ออกกำลังกายอย่างหักโหม

9. ข้อใดเป็นการดูแลรักษาระบบไหลเวียนโลหิตได้เหมาะสม

- ก เล่นอย่างระมัดระวัง
- ข ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใส
- ค หลีกเลี่ยงการอยู่บริเวณที่มีฝุ่นละอองมาก
- ง หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันมาก รับประทานอาหารที่มีประโยชน์

10. ข้อใดเป็นการดูแลรักษาระบบหายใจให้ทำงานปกติ

- ก อยู่ในบริเวณที่มีฝุ่นละอองมาก
- ข อยู่ในบริเวณที่มีอากาศบริสุทธิ์
- ค ดื่มน้ำเย็นเป็นประจำ
- ง สูดน้ำมูกแรง ๆ

11. อวัยวะใดมีถุงลมทำหน้าที่แลกเปลี่ยนแก๊ส

- ก ตับ
- ข ปอด
- ค หัวใจ
- ง หลอดลม

12. เราหายใจเข้าเพื่อต้องการรับแก๊สชนิดใด

- ก ออกซิเจน
- ข คาร์บอนไดออกไซด์
- ค ไนโตรเจน
- ง ไฮโดรเจน

13. พฤติกรรมใดเป็นการดูแลรักษาระบบต่าง ๆ ในร่างกายที่ไม่เหมาะสม

- ก ดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 8 – 10 แก้ว
- ข อยู่ในบริเวณที่มีอากาศบริสุทธิ์
- ค ออกกำลังกายเดือนละ 1 ครั้ง
- ง ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใส

14. การดูแลรักษาระบบต่าง ๆ ของร่างกายอย่างถูกต้องส่งผลต่อร่างกายอย่างไร

- ก สุขภาพร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง
- ข มีรูปร่างหน้าตาสวยงาม
- ค ทำให้มีบุคลิกภาพที่ดี
- ง ร่างกายทรุดโทรม

15. ระบบใดของร่างกายที่ช่วยส่งงานให้แขนเคลื่อนไหวในการปาลูกบอล

- ก ระบบกระดูก
- ข ระบบโครงร่าง
- ค ระบบประสาท
- ง ระบบกล้ามเนื้อ

16. การออกกำลังกายแบบใด ร่างกายต้องใช้แรงผลักดันให้มีการเคลื่อนที่ของวัตถุ

- ก การวิ่ง
- ข การลีดาศ
- ค การว่ายน้ำ
- ง การเล่นฟุตบอล

17. การทำกิจกรรมใดผู้ปฏิบัติต้องใช้หลักการใช้แรงเท่านั้น

- ก เล่นบาสเกตบอล
- ข เล่นวอลเลย์บอล
- ค เล่นวิ่งเปรี๊ยะ
- ง เล่นชักเย่อ

18. กิจกรรมใดใช้หลักการเคลื่อนไหวเรื่องการสมดุล

- ก การถีบจักรยาน
- ข การเล่นตะกร้อ
- ค การเปิดประตูห้อง
- ง การนอนดูโทรทัศน์

19. การโยนลูกบาสเกตบอลลงห่วงต้องใช้หลักการเคลื่อนไหวใดเป็นสำคัญ

- ก การรับแรง
- ข การใช้แรง
- ค ความสมดุล
- ง ความทนทาน

20. การเคลื่อนไหวร่างกายไม่ถูกวิธี จะเกิดผลอย่างไร

- ก เกิดการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อ
- ข น้ำหนักตัวจะเพิ่มมากขึ้น
- ค แขนและขาจะยาวขึ้น
- ง ผลการเรียนรู้แย่งลง