ข้อสอบปลายปี กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา **ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6**

คะแนน 10 คะแนน **เวลา 60 นาที**

มาตรฐานและตัวชี้วัด

พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

พ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎกติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

พ 5.1 ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง

ส่วนที่ 1 ให้นักเรียนระบายคำตอบที่ถูกต้องลงในช่อง ○ ลงในกระดาษคำตอบที่กำหนดให้

1. ข้อใดคือประโยชน์ของการออกกำลังกายให้หนักพอ

ก. ทำให้ระบบหายใจทำงานได้ดีขึ้น

ข. ทำให้ร่างกายเกิดความอดทน

ค. ลดอันตรายที่เกิดกับกล้ามเนื้อ

ง. มีกำลังใจที่จะออกกำลังกาย

2. ในการแข่งขันกรีฑา การวิ่งทางโค้ง ผู้วิ่งควรวิ่งอย่างไร

ก. วิ่งให้ลำตัวตั้งตรง

ข. วิ่งให้ลำตัวเอนไปทางขวา

ค. วิ่งให้ลำตัวเอนไปทางซ้าย

ง. วิ่งให้ลำตัวพุ่งไปข้างหน้า

3. ข้อใดไม่ควรปฏิบัติขณะวิ่งผลัด

ก. หากทำไม้คทาตก ควรรอให้ผู้วิ่งในลู่อื่นวิ่งหมดก่อนจึงเก็บไม้คทา

ข. หากทำไม้คทาตก ควรรีบเก็บไม้คทาที่ตกไปในลู่วิ่งของผู้อื่นทันที

ค. ส่งไม้คทาภายในระยะทางที่กำหนด

ง. ส่งไม้คทาให้ถึงมือผู้รับ

4. ข้อใดเป็นทักษะพื้นฐานที่ใช้มากที่สุดในการเล่นวอลเลย์บอล

ก. การตบ ข. การเสิร์ฟ

ค. การอันเดอร์ ง. การแตะชูลูกบอล

5. การเล่นวอลเลย์บอล ในการเสิร์ฟลูกมือล่าง ถ้าผู้เล่นถนัดมือขวา จะต้องวางเท้าในลักษณะใด

ก. เท้าชิดติดกัน

ข. ปลายเท้าทั้งสองเสมอกัน

ค. ก้าวเท้าขวาออกไปข้างหน้า

ง. ก้าวเท้าซ้ายออกไปข้างหน้า

6. ข้อใดแสดงถึงการมีมารยาทที่ดีในการเล่นกีฬา

ก. แสดงความยินดีกับฝ่ายที่ชนะ

ข. ตะโกนเสียงดังให้ฝ่ายตรงข้ามตกใจ

ค. ถอดเสื้อแล้วโยนเพื่อแสดงความดีใจ

ง. ตีลูกบอกใส่ฝ่ายตรงข้ามด้วยความจงใจ

7. ข้อใด*ไม่ใช่*กิจกรรมบันทนาการ

ก. เล่นฟุตบอล ข. ขายปลาสวยงาม

ค. สะสมตัวการ์ตูน ง. เข้าค่ายวิทยาศาสตร์

LIVEWORKSHEETS

8. ปัญหาสิ่งแวดล้อมส่งผลกระทบต่อสุขภาพอย่างไร

ก. เกิดโรคระบาด

ข. สิ้นเปลืองค่าใช้จ่าย

ค. ทำให้มีรูปร่างอ้วนขึ้น

ง.ร่างกายหยุดการเจริญเติบโต

9. การปฏิบัติตนในข้อใดช่วยลดอากาศเป็นพิษ

ก. ใช้น้ำมันดีเซลแทนน้ำมันเบนซิน

ข. โดยสารเรือแทนรถยนต์

ค. ใช้น้ำมันไร้สารตะกั่ว

ง. ไม่ใช้รถยนต์

10. ก่อนนำขยะไปทิ้งในที่ทิ้งขยะของส่วนรวม นักเรียนควรทำอย่างไร

ก. แยกขยะตามประเภท

ข. ย่อยขยะให้เป็นชิ้นเล็กๆ

ค. แยกขยะที่มีพิษไปทิ้งเท่านั้น

ง. ทิ้งขยะรวมกันแล้วมัดปากถุงให้แน่น

11. ข้อใดเป็นผลกระทบที่ร้ายแรงที่สุดของการเกิดโรคไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่

ก. มีผู้เสียชีวิต

ข. ขายสัตว์ปีกไม่ได้

ค. ต้องล้างมืออยู่เสมอ

ง. ต้องเสียค่าใช้จ่ายในการรักษา

12. การล้างมือให้สะอาดเป็นการป้องกันโรคติดต่อต่อไปนี้ยกเว้นข้อใด

ก. ไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ ข. ไข้รากสาดน้อย

ค. อหิวาตกโรค ง. เอดส์

13. ถ้าบ้านของนักเรียนถูกน้ำท่วม ควรปฏิบัติตนในการป้องกันโรคฉี่หนูอย่างไร

ก. ไม่ออกจากบ้านเลย

ข. สวมเสื้อชูชีพเมื่อต้องออกจากบ้าน

ค. สวมรองเท้าบูตเมื่อต้องออกจากบ้าน

ง. ใช้สำลีชุบแอลกอฮอล์เช็ดที่เท้าก่อนออกจากบ้าน

14. ถ้านักเรียนป่วยเป็นโรคไข้หวัดนก นักเรียนควรทำอย่างไรเพื่อไม่ให้ผู้อื่นติดโรคนี้จากนักเรียน

ก. ไปฉีดวัคซีน

ข. ใช้ผ้าปิดปากปิดจมูก

ค. กินอาหารที่ปรุงสุกใหม่ๆ

ง. อาสาไปกำจัดไก่ที่ป่วยตาย

15. ถ้าต้องการทดสอบพลังของกล้ามเนื้อขา ควรใช้วิธีใด

ก. ลุก-นั่ง 30 วินาที ข. ยืนกระโดดไกล

ค. วิ่ง 50 เมตร ง. วิ่งเก็บของ

16. การทดสอบสมรรถภาพทางกายทำเพื่อเหตุผลใด

ก. เพื่อการมีสมรรถภาพทางกายที่ดี

ข. เพื่อปรับปรุงและสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

ค. เพื่อจัดลำดับที่สมรรถภาพทางกายของนักเรียน

ง. เพื่อตรวจสอบความสมบูรณ์และความสามารถในการเคลื่อนไหวร่างกาย

17. ผู้ที่มีสมรรถภาพทางกายดีจะมีลักษณะอย่างไร

ก. มีร่างกายกำยำ

ข. มีความอดทนสูง

ค. ทำงานที่ต้องออกแรงน้อยได้นาน

ง. ทำงานที่ต้องออกแรงมากได้นาน

18. ข้อใดเป็นผลกระทบทางด้านร่างกายที่เกิดจากภัยธรรมชาติ

ก. เกิดโรคระบาด ข. เกิดความเครียด

ค. ทรัพย์สินเสียหาย ง. ขาดแคลนที่อยู่อาศัย

19. ปัญหาน้ำท่วมส่งผลอย่างไรต่อเศรษฐกิจของประเทศ

ก. พื้นที่ทางการเกษตรเกิดความเสียหาย

ข. มีเส้นทางคมนาคมทางเรือเพิ่มมากขึ้น

ค. มีสัตว์น้ำเพิ่มขึ้น

ง. เกิดโรคระบาด

20. ข้อใดเป็นผลกระทบที่เกิดจากการตัดไม้ทำลายป่า

ก. แผ่นดินไหว ข. คลื่นสึนามิ

ค. อุทกภัย ง. วาตภัย

LIVEWORKSHEETS

21. ข้อใดปฏิบัติเหมาะสมที่สุดขณะเกิดคลื่นสึนามิ

ก. ยืนบันทึกภาพเหตุการณ์คลื่นสึนามิ

ข. หลบอยู่ใต้ต้นไม้ใหญ่

ค. หนีขึ้นไปอยู่บนที่สูงๆ

ง. หลบเข้าไปอยู่ในบ้าน

22. ถ้าเกิดอุทกภัย นักเรียนควรปฏิบัติอย่างไร

ก. ใส่หน้ากากอนามัยขณะออกจากบ้าน

ข. ไปฉีดวัคซีนป้องกันโรคติดต่อ

ค. ไม่ออกนอกบ้านจนกว่าน้ำจะลด

ง. ดื่มน้ำที่สะอาดและต้มสุกแล้ว

23. ใครมีโอกาสติดสารเสพติดมากที่สุด

ก. โอมอาศัยอยู่ใกล้กับชุมชนแออัด

ข. ชามี่ศึกษาผลเสียของสารเสพติด

ค. เหงี่ยมรับขนมจากคนแปลกหน้า

ง. เรนทะเลาะกับพ่อแม่

24. เพราะเหตุใดเด็กที่อยู่ในครอบครัวที่แตกแยก จึงมีโอกาสติดสารเสพติดได้มากที่สุด

ก. ถูกชักจูงได้ง่าย ข. ต้องการหาที่พึ่ง

ค. ต้องการเป็นผู้นำ ง. ต้องการการยอมรับ

25. ถ้าเพื่อนของนักเรียนชักชวนให้สูบบุหรี่ นักเรียนควรทำอย่างไร

ก. นำไปให้ครู ข. รับมาเก็บไว้

ค. ปฏิเสธแล้วต่อว่า ง. ปฏิเสธแล้วเดินหนี

26. การนั่งงอตัว ถ้าบันทึกผลการทดสอบเป็น +2 เซนติเมตร หมายความว่าอย่างไร

ก. ปลายนิ้วเท้าผู้ทดสอบเกินปลายนิ้วมือมา 2 เซนติเมตร

ข. ปลายนิ้วมือผู้ทดสอบเกินปลายเท้ามา 2 เซนติเมตร

ค. ปลายนิ้วมือผู้ทดสอบไม่ถึงปลายเท้า 2 เซนติเมตร

ง. ปลายนิ้วมือผู้ทดสอบยาว 2 เซนติเมตร

เมื่อช่วงเย็นที่ผ่านมา ได้เกิดเหตุลมพายุหมุนและฝนพัดกระหน่ำในพื้นที่บ้านด่านนอก และพัดเอาหลังคาโครงเหล็กของเคคอนโดมิเนียม ตกใส่หลังคาบ้านได้รับความเสียหายกว่า 40 หลังคาเรือน และบางส่วนถูกลมพัดปลิวตกลงมากลางถนนทับรถยนต์เสียหาย 2 คัน เสาไฟฟ้าริมถนนหักโค่น ทำให้ไฟฟ้าบริเวณดังกล่าวดับ แต่โชคดีที่ไม่มีผู้บาดเจ็บหรือเสียชีวิต

27. จากข้อความ ข้อใดไม่ใช่ผลกระทบที่เกิดขึ้นจากภัยธรรมชาติ

ก. ชาวบ้านเกิดความตกใจ

ข. เกิดความเสียหายต่อทรัพย์สิน

ค. เสียค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล

ง. เกิดความเสียหายต่อสาธารณูปโภค

28. สิ่งที่นักเรียนไม่ควรปฏิบัติขณะที่เกิดอุทกภัยคือข้อใด

ก. หาผ้าห่อถุงพลาสติกอุดตามท่อระบายน้ำภายในบ้าน

ข. เตรียมอาหารสำเร็จรูปพร้อมกินกักตุนไว้

ค. ดื่มน้ำสะอาดหรือน้ำที่ต้มสุกแล้วเท่านั้น

ง. เดินสำรวจระดับความลึกของน้ำ

29. ข้อใดเป็นสาเหตุของการติดสารเสพติดในวัยของนักเรียนมากที่สุด

ก. รับขนมจากคนแปลกหน้ามากิน

ข. คบกลุ่มเพื่อนที่เสพสารเสพติด

ค. บ้านอยู่ใกล้ชุมชนแออัด

ง. พ่อแม่ทะเลาะกัน

30. ในวัยของนักเรียนควรปฏิบัติอย่างไรเพื่อชักชวนให้ผู้อื่นหลีกเลี่ยงสารเสพติด

ก. ทำป้ายนิเทศบอกโทษของสารเสพติด

ข. รวมกลุ่มต่อต้านผู้ที่เสพสารเสพติด

ค. จัดอบรมการหลีกเลี่ยงสารเสพติด

ง. ต่อว่าผู้ที่เสพสารเสพติด

LIVEWORKSHEETS

ส่วนที่ 2 แบบทดสอบอัตนัย จงเลือกข้อความที่กำหนดให้ เติมลงในช่องว่างให้ถูกต้อง

มีความเสี่ยงการเสียชีวิตจากโรคหลอดเลือดหัวใจ	ส่งเสริมการทำงานของสมอง ชะลอความเสื่อมของเซลล์สมอง
เสี่ยงการเกิดโรคในกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง	ลดภาวะเสื่อมสมรรถภาพทางเพศ
เพิ่มระดับไขมันดีให้กับร่างกาย	นอนหลับไม่สนิทและต่อเนื่องมากขึ้น
เสี่ยงเป็นโรคเบาหวาน	ลดความดันโลหิต ระดับน้ำตาล และคอเลสเตอรอลในเลือด
ช่วยให้อารมณ์ดี ลดความเครียด	

1. จงบอกประโยชน์ที่ได้รับจากการออกกำลังกายแบบแอโรบิก

LIVEWORKSHEETS

2. จงเลือกข้อความที่กำหนดให้ เติมลงในช่องว่างให้ถูกต้อง

สึนามิ | คลื่นพายุซัดฝั่ง | อุทกภัย | วาตภัย

งดใช้เครื่องใช้ไฟฟ้า | ซ่อมแซมบ้านให้แข็งแรงอยู่เสมอ | หลบอยู่ในที่ร่มหรือตัวอาคาร ไม่ควรหลบใต้ต้นไม้หรือเสาไฟฟ้า

หนีจากชายฝั่งขึ้นไปอยู่บนที่สูงทันที หรืออพยพทันทีที่มีการเตือนภัยสึนามิ | ไม่อยู่ใกล้กับชายหาด | อยู่ห่างจากสื่อนำไฟฟ้าทุกชนิด

ถ้าอยู่บนเรือ ควรรีบเดินเรือไปสู่น้ำลึก | กินอาหารที่ปรุงสุก สะอาด และดื่มน้ำที่สะอาด | ไม่เดินฝ่ากระแสน้ำหรือลงเล่นน้ำ

ไม่ขับขี่ยานพาหนะถ้ามองเห็นทางไม่ชัดเจน | ไม่ลงเล่นน้ำ | ไม่ควรอยู่บริเวณชายหาด ควรอยู่บนที่สูง หรือบนอาคารที่แข็งแรง

บอกวิธีการปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากภัยธรรมชาติที่กำหนดให้



๑) วิธีการปฏิบัติตน คือ

.....

.....

.....



๒) วิธีการปฏิบัติตน คือ

.....

.....

.....



๓) วิธีการปฏิบัติตน คือ

.....

.....

.....



๔) วิธีการปฏิบัติตน คือ

.....

.....

.....

LIVEWORKSHEETS