

โรงเรียนอนุบาลเรณู

แบบทดสอบวัดผลปลายภาคเรียน

วิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (รหัสวิชา พ 14101)

เวลา 1 ชั่วโมง

ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2564

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4

ครูผู้ออกข้อสอบ นายอัศรพงศ์ ตุลาทอง

ชื่อ.....นามสกุล.....เลขที่.....ชั้น.....

ตอนที่ 1 ข้อสอบแบบเลือกตอบ

คำสั่ง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย X ในข้อที่ถูกเพียงข้อเดียว

1. ข้อใดเป็นหลักการของการใช้ยาที่ปลอดภัยที่สุด ก. ซื้อยารับประทานเองตามอาการของโรค ข. ปฏิบัติตามคำแนะนำของเพื่อน ค. ปฏิบัติตามคำแนะนำของพี่ ง. ปรึกษาแพทย์ก่อนใช้ยา	5. การกระทำในข้อใดเสี่ยงต่อการได้รับอันตรายจากการใช้ยามากที่สุด ก. รับประทานยากับน้ำ ข. รับประทานยาไม่ตรงเวลา ค. รับประทานยาที่หมดอายุแล้ว ง. รับประทานยาโดยไม่เข้าใจ
2. เมื่อได้รับยาจากแพทย์ควรปฏิบัติอย่างไรจึงจะปลอดภัยที่สุด ก. เมื่อหายแล้วเก็บยาที่เหลือไว้ใช้ ข. แบ่งยาให้ผู้ป่วยที่มีอาการเหมือนกัน ค. รับประทานยาจนครบกำหนดที่แพทย์สั่ง ง. เมื่อหายแล้วรับประทานยาต่อไป เพื่อไม่ให้เป็นอีก	6. ข้อใดทำให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพมากที่สุด ก. อาศัยอยู่ในชนบท ข. อยู่ใกล้ชิดคนที่สูบบุหรี่ ค. อาศัยอยู่ในชุมชนแออัด ง. นั่งรถประจำทางไปโรงเรียนทุกวัน
3. ข้อใดเป็นผลของการที่นักเรียนไม่ปฏิบัติตามคำแนะนำบนฉลากยา ก. ยาออกฤทธิ์ดีกว่าปกติ ข. หายจากอาการเจ็บป่วยเร็วขึ้น ค. ทำให้รับประทานอาหารได้น้อยลง ง. ได้รับอันตรายจากการรับประทานยา	7. สารเสพติดในข้อใดทำให้เกิดโรคมะเร็งปอด ก. ไวน์ ข. สุรา ค. บุหรี่ ง. เบียร์
4. ข้อใดกล่าวถูกต้องเกี่ยวกับการปฏิบัติตนในการใช้ยา ก. ไม่ดื่มน้ำหลังรับประทานยา ข. รับประทานยาตามความพอใจ ค. ไม่รับประทานยาที่มีสีเปลี่ยนไป ง. หยิบยาของพ่อแม่มาใช้โดยไม่บอก	8. ข้อใดเป็นโทษและพิษภัยของบุหรี่ ก. ทำให้เกิดโรคมะเร็งปอด และโรคถุงลมโป่งพอง ข. ควันพิษจากบุหรี่ทำร้ายสุขภาพผู้ที่อยู่ใกล้ชิด ค. ทำให้เกิดการระคายเคืองในระบบทางเดินหายใจ ง. ถูกทุกข้อ

9. ข้อใดเป็นการปฏิบัติตนได้อย่างเหมาะสมเมื่อถูกเพื่อนชักชวนให้ดื่มสุรา ก. ปฏิเสธแล้วแอบดื่มที่หลัง ข. รับผิดชอบต่อเพื่อนที่ดื่มสุรา ค. ดื่มทันทีเพราะอยากรู้รสชาติ ง. ไม่ดื่มเพราะเป็นอันตรายต่อสุขภาพ	14. ข้อใดคือจุดมุ่งหมายที่สำคัญของการปฐมพยาบาล ก. เพื่อช่วยชีวิต ข. เพื่อทำให้เจ็บปวดมากขึ้น ค. เพิ่มอัตราการเสียชีวิตมากขึ้น ง. ไม่มีข้อใดถูก
10. บุคคลในข้อใดมีโอกาสเสี่ยงต่อการติดสุรามากที่สุด ก. มีโรคประจำตัว ข. คบกับเพื่อนที่ติดสุรา ค. ชอบเก็บตัวอยู่คนเดียว ง. ชอบเล่นเกมคอมพิวเตอร์	15. ข้อใดไม่ใช่อารมณ์ ก. สนุกสนาน ข. นิ่งสมาธิ ค. เสียใจ ง. ตีใจ
11. ข้อใดเป็นโทษและพิษภัยของสุรา ก. โรคตับแข็ง ข. ความดันโลหิตสูง ค. โรคพิษสุราเรื้อรัง ง. ถูกทุกข้อ	16. ข้อใดเป็นลักษณะของอารมณ์ดีใจ ชอบใจ ก. ขว้างปาและทำลายสิ่งของ ข. ใบหน้ายิ้มแย้มแจ่มใส ค. อยู่ในห้องคนเดียว ง. หงุดหงิดง่าย
12. การปฏิบัติตนในข้อใดเป็นการป้องกันตนเองจากบุหรีและสุรา ก. แจ้งตำรวจจับผู้ที่สูบบุหรี่และดื่มสุรา ข. เลิกคบกับเพื่อนที่สูบบุหรี่และดื่มสุรา ค. ไม่ซื้อสินค้าร้านค้าที่ขายบุหรีและสุรา ง. ไม่ทดลองสูบบุหรี่และดื่มสุราโดยเด็ดขาด	17. ข้อใดเป็นอาการของบุคคลที่อยู่ในอารมณ์โกรธ ก. หัวเราะร่าเริง ข. ขว้างปาสิ่งของ ค. ยิ้มแย้มอยู่เสมอ ง. หน้าตาเศร้าหมอง
13. ก่อนการใช้จ่ายควรปฏิบัติสิ่งใดเป็นอันดับแรก ก. รับประทานทันที ข. ทดลองชิมยาก่อน ค. อ่านฉลากก่อนใช้จ่าย ง. นำไปล้างน้ำให้สะอาดก่อน	18. ข้อใดเป็นพฤติกรรมที่ก่อให้เกิดปัญหาด้านสิ่งแวดล้อม ก. ห้างขยะลงในถังที่จัดไว้ ข. ปลุกต้นไม้รอบบริเวณบ้าน ค. ปล่อยน้ำเสียในบ้านลงแม่น้ำ ง. ทำความสะอาดและจัดห้องเรียน

19. เพื่อไม่ให้เกิดการแพ้งจากการใช้ครีม ควรพิจารณาส่วนใดของผลิตภัณฑ์ ก. ปริมาณสุทธิ ข. ชื่อผลิตภัณฑ์ ค. วิธีใช้ผลิตภัณฑ์ ง. ส่วนประกอบสำคัญ	24. ลูกแสบตบอสมิ่ทรงลักษณะอย่างไร ก. ทรงกลม ข. ทรงสี่เหลี่ยม ค. ทรงสามเหลี่ยม ง. ถูกทุกข้อ
20. การเลือกซื้อผลิตภัณฑ์เพื่อความปลอดภัยควรพิจารณาสิ่งใดเป็นอันดับแรก ก. ราคา ข. เลือกซื้อยี่ห้อดัง ค. อ่านวิธีการใช้อย่างละเอียด ง. เลือกผลิตภัณฑ์ที่มีเครื่องหมาย อย.	25. ข้อใดคือการเคลื่อนไหวร่างกายแบบอยู่กับที่ ก. การเดินเล่น ข. การวิ่งไล่จับ ค. การเดินออกกำลังกาย ง. การนั่งใช้มือและปลายเท้า
21. ในกีฬาแฮนด์บอลผู้เล่นแต่ละฝ่ายจะส่งผู้เล่นลงสนามครั้งละไม่เกินกี่คน ก. 7 คน ข. 8 คน ค. 9 คน ง. 12 คน	26. สมรรถภาพทางกายหมายถึงข้อใด ก. ความพร้อมในการทำกิจกรรมได้นาน ๆ ข. ความพร้อมในการทำกิจกรรมอย่างรวดเร็ว ค. ความสามารถในการทำกิจกรรมด้วยท่าทางที่สวยงาม ง. ความสามารถและความพร้อมของร่างกายในการทำกิจกรรมต่าง ๆ
22. ข้อใดคือเวลาการแข่งขันของกีฬาแฮนด์บอล ก. 2 ครั้ง ครึ่งละ 25 นาที ข. 2 ครั้ง ครึ่งละ 30 นาที ค. 3 ครั้ง ครึ่งละ 25 นาที ง. 3 ครั้ง ครึ่งละ 30 นาที	27. กิจกรรมใดที่สร้างเสริมสมรรถภาพทางกายด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา ก. ยืน-นั่ง ข. เดินทรงตัว ค. การโหนราว ง. ยืนขาเดียวทรงตัว
23. ในการเล่นแฮนด์บอล ผู้เล่นต้องปฏิบัติตามข้อใด ก. ถือลูกบอลเคลื่อนที่ได้แต่ไม่เกิน 3 ก้าว ข. ครอบครองลูกบอลอย่างน้อย 5 วินาที ค. ตีลูกบอลในขณะที่คู่ต่อสู้ถือลูกบอล ง. ผลัก ตัน ขนคู่ต่อสู้	28. การวิ่งและพื้นช่วยสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายด้านใด ก. การทรงตัว ข. ความอ่อนตัว ค. ความแข็งแรงของขา ง. ความคล่องแคล่วว่องไว

29. “ยื่นเท้าแยกห่างกันพอสมควร จับลูกบอลให้อยู่ระดับอก โนมตัวไปข้างหน้า ก้าวเท้าข้างที่อยู่ตรงข้ามกับมือที่ถนัดไปข้างหน้า 1 ก้าว พร้อมกับส่งลูกบอลออกไปให้แขนเหยียดตรง” จากข้อความเป็นทักษะการรับ-ส่งลูกบอล แบบใด ก. การส่งลูกบอลกระดอน ข. การส่งลูกบอลสองมือระดับอก ค. การส่งลูกบอลสองมือเหนือศีรษะ ง. การส่งลูกบอลมือเดียวเหนือศีรษะ	30. “ใช้มือที่ถนัดถือลูกบอลเหยียดไปข้างหลัง มืออีกข้างหนึ่งเหยียดไปข้างหน้า ก้าวเท้าที่ตรงข้ามกับมือที่ถนัดไปข้างหน้า 1 ก้าว พร้อมกับขว้างลูกบอลไปข้างหน้า” จากข้อความเป็นทักษะการยิงประตูแบบใด ก. การวิ่งยิงประตู ข. การยืนยิงประตู ค. การป้องกันประตู ง. การกระโดดยิงประตู
---	---

ลงชื่อ _____ ครูผู้ออกข้อสอบ
(นายอัศรพงศ์ ตุลาทอง)

ลงชื่อ _____ ผู้อำนวยการ
(ดร.อาภรณ์ จันทร์ไทย)