

ข้อสอบกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4

สอบประจำภาคการศึกษาที่ 1 ปีการศึกษา 2562

ชื่อ นามสกุล
เลขประจำตัวสอบ โรงเรียน
สอบวันที่ เดือน พ.ศ.
ฝ่ายโครงการพัฒนาการวัดและประเมินผล สถาบันพัฒนาคุณภาพวิชาการ (พว.)

คะแนนเต็ม 30 คะแนน
เวลาสอบ 60 นาที

นักเรียนเขียนเครื่องหมาย × ทับตัวอักษรหน้าคำตอบที่ถูกต้อง (คะแนนเต็ม 30 คะแนน)

- ข้อใดกล่าวถึงพัฒนาการด้านร่างกายของเด็กไทยที่มีอายุ 9-12 ปี ได้ถูกต้อง
 - ผู้ชายสะโพกเริ่มผายออก
 - ผู้ชายเสียงเริ่มเปลี่ยนจากปกติ
 - ผู้หญิงฟันน้ำนมเริ่มขึ้น และมีฟันเขี้ยวขึ้นมา
 - ผู้ชายส่วนมากจะมีการเจริญเติบโตช้ากว่าผู้หญิง
- พัฒนาการด้านสติปัญญาของเด็กในช่วงอายุ 9-12 ปี มีลักษณะตามข้อใด
 - ควบคุมอารมณ์ตนเองได้ดี
 - ใช้มือทำงานได้คล่องแคล่วว่องไว
 - เริ่มใช้เหตุผลประกอบการตัดสินใจ
 - ต้องการเป็นที่ยอมรับของกลุ่มเพื่อน
- นักเรียนควรปฏิบัติตนตามข้อใด ในการใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่น
 - ชกต่อยกับเพื่อนเป็นประจำ
 - ปฏิบัติตามกฎระเบียบของโรงเรียน
 - ยึดความคิดเห็นของตนเองเป็นหลัก
 - นำไม้บรรทัดของเพื่อนมาใส่ในกระเป๋า
- ข้อใดเป็นกิจกรรมที่พัฒนาความสามารถด้านสติปัญญา
 - การเล่นกีฬา
 - การร้องเพลง
 - การเล่นหมากรุก
 - การฝึกกระเบียดแอด



8 854515 688381

5. ส่วนของกล้ามเนื้อในข้อใดมีหน้าที่ช่วยในการเคลื่อนไหวและพยุงร่างกาย
 - ก. กล้ามเนื้อลาย
 - ข. กล้ามเนื้อเรียบ
 - ค. กล้ามเนื้อหัวใจ
 - ง. กล้ามเนื้อสมอง
6. ข้อใดกล่าวถึงหน้าที่ของกระดูกและข้อต่อได้ถูกต้อง
 - ก. กระดูกที่โครงศูนย์รวมของระบบประสาท
 - ข. กระดูกสันหลังไม่มีข้อต่อเชื่อมกระดูกเลย
 - ค. กระดูกขาเป็นแกนของร่างกายช่วยในการทรงตัว
 - ง. กระดูกที่โครงปกป้องหัวใจและปอดจากแรงกระแทก
7. กล้ามเนื้อเรียบจะพบในอวัยวะข้อใด
 - ก. ขา
 - ข. แขน
 - ค. หัวใจ
 - ง. ผนังลำไส้
8. ข้อใดเป็นการปฏิบัติตนเพื่อให้ระบบกล้ามเนื้อทำงานได้ตามปกติ
 - ก. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
 - ข. ยกของหนักเป็นประจำทุกวัน
 - ค. รับประทานอาหารจำพวกไขมันให้มาก ๆ
 - ง. ใช้พลังกำลังให้มาก ๆ เพื่อให้กล้ามเนื้อมีความแข็งแรง
9. สารอาหารในข้อใดที่ร่างกายสามารถนำไปใช้บำรุงซ่อมแซมกระดูกได้มากที่สุด
 - ก. แคลเซียม
 - ข. วิตามิน
 - ค. โปรตีน
 - ง. ไขมัน
10. ข้อใดเป็นลักษณะของเพื่อนที่ควรคบมากที่สุด
 - ก. พุดจาไผ่ระ
 - ข. แบ่งปันสิ่งของ
 - ค. ซื่อสัตย์ จริใจ
 - ง. ให้ลอกการบ้าน
11. การกระทำในข้อใดแสดงถึงการปฏิบัติตนเป็นสมาชิกที่ดีของครอบครัว
 - ก. เก็บขยะในลำคลอง
 - ข. ช่วยประหยัดค่าใช้จ่ายในครอบครัว
 - ค. ช่วยเพื่อนทำความสะอาดห้องเรียน
 - ง. พาเพื่อนมารับประทานอาหารที่บ้านทุกวัน

12. ถ้านักเรียนเป็นหัวหน้าครอบครัวจะใช้วิธีในข้อใด ทำให้ครอบครัวมีความสุข
 - ก. หาเงินให้ได้มาก ๆ
 - ข. ดูแลตัวเองให้ดีที่สุด
 - ค. จัดงานรื่นเริงสังสรรค์เป็นประจำ
 - ง. ดูแลเอาใจใส่และให้กำลังใจซึ่งกันและกัน
13. การกระทำในข้อใดแสดงถึงการปฏิบัติอย่างสุภาพชน
 - ก. แบ่งกลุ่มเรียนเฉพาะชายหรือหญิง
 - ข. กลั่นแกล้งล้อเลียนเพื่อนที่ด้อยกว่า
 - ค. ไม่ให้เพศที่สามเข้าเป็นสมาชิกกลุ่มด้วย
 - ง. ไม่ตัดสินคุณค่าของคนจากรูปลักษณ์ภายนอก
14. ข้อใดเป็นการปฏิบัติตนในสังคมพหุวัฒนธรรมได้เหมาะสมที่สุด
 - ก. ไม่คุยกับเพื่อนที่นับถือศาสนาอื่น
 - ข. ไม่รับเอาวัฒนธรรมใหม่ ๆ ที่เข้ามา
 - ค. เคารพในสิทธิและเสรีภาพของผู้อื่น
 - ง. รับเอาวัฒนธรรมของชาติอื่นมาปฏิบัติ
15. พฤติกรรมในข้อใดเหมาะสมและสอดคล้องกับวัฒนธรรมในปัจจุบัน
 - ก. ใช้คำพูดที่สุภาพ อ่อนหวาน
 - ข. อยู่ด้วยกันเพียงลำพังในที่ลับตา
 - ค. ทักทายกันโดยการเอามุมชนกัน
 - ง. แต่งกายไปโรงเรียนด้วยชุดไปรเวท
16. ถ้ามีคนแปลกหน้ามาชักชวนให้นักเรียนไปในสถานที่ที่ไม่รู้จัก ควรปฏิบัติตามข้อใด
 - ก. ตอบตกลงทันที
 - ข. ไปได้แต่ต้องให้เพื่อนไปด้วย
 - ค. จะไปแต่ต้องมีข้อแลกเปลี่ยน
 - ง. ตอบปฏิเสธแล้วเดินเลี่ยงหนีทันที
17. ข้อใดเป็นการกระทำที่เหมาะสมและปลอดภัยมากที่สุด
 - ก. ไว้ว่างใจบุคคลใกล้ชิด
 - ข. ออกไปเที่ยวในเวลากลางคืน
 - ค. นัดพบกับเพื่อนที่รู้จักกันทางเฟซบุ๊ก
 - ง. ไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เพราะจะทำให้ขาดสติ

18. ปัจจัยในข้อใด**ไม่**เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหวร่างกายเพื่อฝึกความสามารถด้านต่าง ๆ
- ความสูงของร่างกาย
 - ความคล่องแคล่ว ว่องไว
 - ความอดทนและการทรงตัว
 - ความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ
19. การนั่งงอตัวใช้มือแตะปลายเท้า เป็นการฝึกควบคุมตนเองในข้อใด
- การทรงตัว
 - ความอดทน
 - ความอ่อนตัว
 - การบังคับกล้ามเนื้อ
20. ถ้านักเรียนฝึกการควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกายเป็นประจำ จะส่งผลดีในข้อใด
- ทำให้เล่นกีฬาได้เก่ง
 - ทำให้ผิวพรรณสดใส
 - ทำให้หายจากอาการป่วย
 - ทำให้เคลื่อนไหวได้คล่องแคล่ว
21. กิจกรรมในข้อใดเป็นการผสมผสานการเคลื่อนไหวร่างกายมากที่สุด
- กระโดดตบมือ
 - กระโดดหมุนตัว
 - กระโดดตบมือได้เข้า
 - กระโดดเหยียดตัวกลางอากาศ
22. ถ้านักเรียนต้องการกระโดดเชือก แต่**ไม่มี**เชือก นักเรียนจะใช้สิ่งของในข้อใดแทนได้
- | | |
|------------|---------------|
| ก. เส้นลวด | ข. สายยาง |
| ค. หนังสือ | ง. เชือกกล้วย |
23. ข้อใดหมายถึงกิจกรรมเข้าจังหวะ
- เคลื่อนไหวร่างกายให้มีความรวดเร็วและสวยงาม
 - เคลื่อนไหวร่างกายให้มีท่าทางไปตามจังหวะ
 - เคลื่อนไหวร่างกายให้มีความพร้อมเพียง
 - ถูกทุกข้อ

24. ข้อใดเป็นกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายให้ตุนุ่มนวล โดยใช้เท้าเป็นหลัก
 - ก. ลีลาศ
 - ข. ฟุตบอล
 - ค. ระบายสี
 - ง. เต้นแอโรบิก
25. กิจกรรมเข้าจังหวะในข้อใดที่เป็นการสืบสานวัฒนธรรมไทย
 - ก. ระบายสี
 - ข. ระบายสี
 - ค. เชิงกระดืบข้าว
 - ง. ระบายสี
26. ข้อใดเป็นเกมที่ต้องใช้ความสามัคคีเป็นหมู่คณะ
 - ก. เกมไก่ชน
 - ข. เกมหมาไล่แมว
 - ค. เกมลูกเบ็ดอ้อยอ้าย
 - ง. เกมสไปเดอร์แมน
27. การปฏิบัติกิจกรรมแบบผลัดเป็นประจําจะส่งผลดีต่อนักเรียนในข้อใด
 - ก. ได้เป็นหัวหน้าทีม
 - ข. มีรูปร่างที่สวยงาม
 - ค. มีสุขภาพที่แข็งแรง
 - ง. เป็นคนที่ฉลาดมาก
28. ถ้านักเรียนพ่ายแพ้ในการแข่งขันกีฬา ควรปฏิบัติตนตามข้อใด
 - ก. ยอมแพ้แล้วเลิกเล่น
 - ข. ไล่เพื่อนคนที่เล่นผิดพลาดออกไป
 - ค. หาจุดบกพร่องแล้วแก้ไขในส่วนนั้น
 - ง. คิดหาวิธีการเอาเปรียบฝ่ายตรงข้าม
29. ขณะชมการแข่งขันกีฬา ควรปฏิบัติตนเป็นผู้ชมที่ดีในข้อใด
 - ก. วางแผนก่อนการเล่น
 - ข. ไม่ส่งเสียงโห่ เยาะเย้ยผู้เล่น
 - ค. ปฏิบัติตามกฎหมายและกติกาอย่างเคร่งครัด
 - ง. ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้เล่นคนอื่น ๆ
30. ข้อใดเป็นเป้าหมายที่สำคัญที่สุดจากการเล่นเกมกับผู้อื่น
 - ก. มีสุขภาพจิตดี
 - ข. มีบุคลิกภาพที่ดี
 - ค. สร้างกล้ามเนื้อให้แข็งแรง
 - ง. ฝึกการทำงานร่วมกับผู้อื่น