

ข้อสอบกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4

สอบประจำภาคการศึกษาที่ 2 ปีการศึกษา 2562

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

คะแนนเต็ม 30 คะแนน
เวลาสอบ 60 นาที

นักเรียนเขียนเครื่องหมาย X ทับตัวอักษรหน้าคำตอบที่ถูกต้อง (คะแนนเต็ม 30 คะแนน)

1. กระโดดไกล ว่ายน้ำ เปตอง แฮร์บอล มวย ฟุตบอล

จากชนิดกีฬาข้างต้น ถ้าต้องเลือกเล่นกีฬาประเภททีม ข้อใดถูกต้อง

- ก. แฮร์บอล ว่ายน้ำ มวย
- ข. มวย ว่ายน้ำ กระโดดไกล
- ค. ฟุตบอล แฮร์บอล เปตอง
- ง. กระโดดไกล เปตอง แฮร์บอล

2. หากต้องการเล่นกีฬา 1 ชนิด แต่มีจำนวนผู้เล่น 4 คน ต้องแบ่งเป็น 2 ฝ่าย ต้องเล่นกีฬาในข้อใด

- ก. ห่วงข้ามตาข่าย
- ข. วอลเลย์บอล
- ค. ตะกร้อวง
- ง. แฮร์บอล

3. ข้อใดไม่ใช่กติกาการเล่นแฮร์บอล

- ก. ห้ามใช้เท้าเล่นลูกบอล
- ข. ห้ามเดินหรือวิ่งในขณะที่ลูกบอลอยู่ในมือ
- ค. ห้ามครอบครองลูกบอลไว้นานเกิน 2 วินาที
- ง. ห้ามผู้ป้องกันประตูสัมผัสกับเก้าอี้ผู้ถือตะกร้า



8 854515 738819

4. การเล่นเกมแฮนด์บอล ผู้เล่นที่ครอบครองบอลต้องปฏิบัติอย่างไร
 - ก. ถือลูกบอลแล้ววิ่งส่งให้เพื่อน
 - ข. ครอบครองลูกบอลได้ในเวลา 3 วินาที
 - ค. ใช้เท้าเตะลูกบอลเพื่อส่งให้ผู้เล่นในทีม
 - ง. เตะลูกบอลลงกับพื้นเพื่อหลอกผู้เล่นฝ่ายตรงข้าม
5. การอบอุ่นร่างกายก่อนการเล่นกีฬามีความเหมาะสมหรือไม่ อย่างไร
 - ก. ไม่เหมาะสม เพราะเสียเวลาในการเล่นกีฬา
 - ข. เหมาะสม เพราะช่วยเตรียมความพร้อมให้กล้ามเนื้อ
 - ค. เหมาะสม เพราะช่วยสร้างความสนุกสนานก่อนการเล่นกีฬา
 - ง. ไม่เหมาะสม เพราะอาจทำให้เกิดการบาดเจ็บก่อนการเล่นกีฬา
6. ข้อใดเป็นการสร้างเสริมสมรรถภาพของกล้ามเนื้อขา

ก. นอนแอ่นหลัง	ข. เดินทรงตัว
ค. ลูก-นั่ง	ง. โหนราว

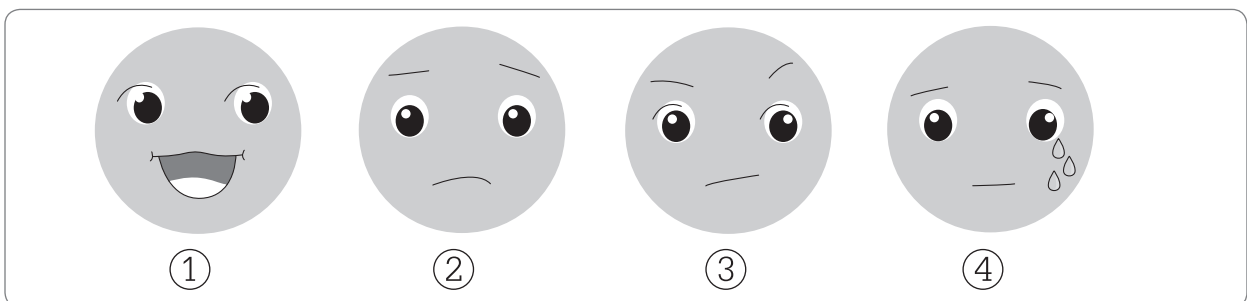
อ่านข้อความต่อไปนี้ แล้วตอบคำถามข้อ 7-8

- ① มือประสานกันที่ท้ายทอย
- ② ยืนตัวตรง
- ③ ขาทั้งสองข้างเหยียดตรงอยู่เสมอ ไม่งอขา
- ④ ค่อย ๆ ก้มตัวลงด้านหน้าให้ศอกทั้งสองข้างแตะที่เข่า

7. ข้อใดเรียงขั้นตอนการทดสอบยืนก้มตัวลงด้านหน้าได้ถูกต้อง
 - ก. ① ② ③ ④
 - ข. ② ① ④ ③
 - ค. ③ ② ① ④
 - ง. ④ ③ ② ①
8. การยืนก้มตัวลงด้านหน้า เป็นการทดสอบสมรรถภาพทางกายในด้านใด
 - ก. การทรงตัว
 - ข. ความทนทาน
 - ค. ความอ่อนตัว
 - ง. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

9. กิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายในข้อใดไม่ต้องใช้อุปกรณ์
- โหนราว
 - เดินทรงตัว
 - วิ่งสลับฟันปลา
 - ยืนขาเดียวทรงตัว
10. ข้อใดเป็นพฤติกรรมที่ก่อให้เกิดปัญหาสิ่งแวดล้อม
- ให้อาหารนกบนฟุตปาธข้างทาง
 - ปลูกต้นไม้ตามแหล่งป่าชายเลน
 - วิ่งออกกำลังกายในสวนสาธารณะ
 - คัดแยกขยะลงในถังสีประเภทต่าง ๆ
11. ถ้าไม่ใช้ถุงพลาสติกใส่อาหาร ควรเลือกใช้สิ่งใดทดแทนโดยไม่ทำลายสิ่งแวดล้อม
- จานกระดาษ
 - ถุงกระดาษ
 - ถุงผ้า
 - ใบบัว
12. การใช้ถุงผ้าแทนถุงพลาสติกเป็นการแก้ไขปัญหาขยะโดยใช้หลัก 7R ข้อใด
- รีユス
 - รีไฟว์
 - รีดิวซ์
 - รีไซเคิล

สังเกตภาพ แล้วตอบคำถามข้อ 13-14



13. ภาพใดแสดงสภาวะทางอารมณ์ทางบวก

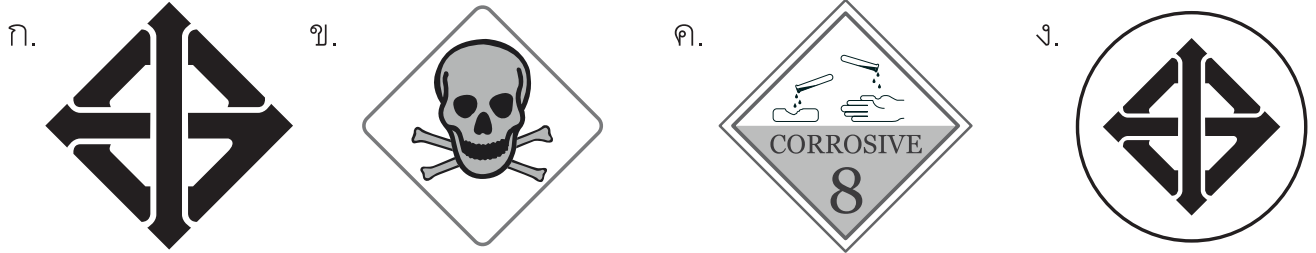
- | | |
|------|------|
| ก. ① | ข. ② |
| ค. ③ | ง. ④ |

14. ภาพใดแสดงสภาวะทางอารมณ์โกรธ โมโห
- ก. ① ข. ②
- ค. ③ ง. ④
15. การถูกเปรียบเทียบตนเองกับผู้ที่ดีกว่าอาจส่งผลให้เกิดอารมณ์อย่างไร
- ก. นิ่ง ๆ เฉย ๆ
- ข. ชื่นชมยินดี
- ค. อิจฉาริษยา
- ง. เบิกบานใจ
16. เมื่อมีปัญหาร้ายแรงเกิดขึ้นกับตนเอง ควรใช้วิธีการจัดการกับอารมณ์วิธีใดดีที่สุด
- ก. นั่งสมาธิเพื่อคิดหาทางออก
- ข. เล่าให้ผู้ปกครองฟัง
- ค. ออกกำลังกาย
- ง. อ่านหนังสือ
17. ข้อใดเป็นการปฏิบัติตนเพื่อลดความเครียดได้ถูกต้อง
- ก. เทียวเตร่ตอนกลางคืน
- ข. คาดหวังเหตุการณ์ในอนาคต
- ค. หลีกเลี่ยงการเข้าเรียนวิชาที่ไม่ชอบ
- ง. ทำความเข้าใจกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น
18. ข้อใดไม่ใช่หลักการเลือกใช้เครื่องสำอางที่ถูกต้อง
- ก. ซื้อผลิตภัณฑ์ที่มีราคาถูก
- ข. อ่านฉลากผลิตภัณฑ์ก่อนซื้อ
- ค. เลือกใช้เครื่องสำอางเฉพาะที่จำเป็น
- ง. อ่านวิธีการใช้ผลิตภัณฑ์อย่างละเอียด
19. “ยาใช้ภายนอกห้ามรับประทาน” เป็นลักษณะของเครื่องหมายใด
- ก. ส่วนประกอบของผลิตภัณฑ์
- ข. คำเตือนในการใช้ผลิตภัณฑ์
- ค. การเก็บรักษา
- ง. วิธีการใช้ยา

20. เครื่องหมายหัวกระโหลกไขว้ มีความหมายอย่างไร

- ก. ผลิตภัณฑ์อันตราย
- ข. สามารถติดไฟได้ง่าย
- ค. มาตรฐานเฉพาะด้านความปลอดภัย
- ง. ผลิตภัณฑ์มีความเข้มข้นรุนแรง ต้องผสมน้ำ

21. ข้อใดเป็นเครื่องหมายมาตรฐานบังคับ



22. ข้อใดกล่าวถูกต้องเกี่ยวกับความสำคัญของยา

- ก. สิ่งที่ใช้บำบัดรักษาโรคทางใจ
- ข. สิ่งที่ใช้บำรุงร่างกายยามป่วยไข้
- ค. สิ่งที่ใช้บรรเทาอาหารป่วยและป้องกันโรค
- ง. สิ่งที่ใช้เสริมสร้างความแข็งแรงของร่างกาย

23. หากถูกแมลงกัดต่อย ควรเลือกใช้ยาใดรักษาอาการ

- ก. ยาแก้ปวดเมื่อย
- ข. น้ำมันมวย
- ค. ยาหม่อง
- ง. ผงวิเศษ

24. ยาชนิดใดมีสรรพคุณฆ่าเชื้อโรคเหมือนแอลกอฮอล์เช็ดแผล

- ก. ไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์
- ข. คาลาไมน์
- ค. ยาเหลือง
- ง. ขี้ผึ้ง

25. ผู้ที่สูบบุหรี่จะส่งผลให้มีบุคลิกภาพอย่างไร
- ริมฝีปากอมชมพู
 - กลิ่นตัวหอม
 - มีกลิ่นปาก
 - เล็บมือดำ
26. การปฏิบัติตนข้อใดเป็นการป้องกันตนเองจากพิษภัยของสุรา
- เลียนแบบพฤติกรรมกรรมการดื่มของดาราที่ชอบ
 - ทดลองดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์
 - ตอบตกลงเมื่อเพื่อนชวนเล่นกีฬา
 - อยู่ใกล้ชิดกับผู้ที่ดื่มสุรา
27. ข้อใดคือวัตถุประสงค์ของการผายปอดโดยการเป่าปาก
- เพื่อช่วยชีวิต
 - เพื่อป้องกันความพิการ
 - เพื่อบรรเทาความเจ็บปวด
 - เพื่อช่วยลดความรุนแรงจากการบาดเจ็บ
28. ข้อใดเป็นการปฐมพยาบาลเบื้องต้น เมื่อแพ้ยาทาผิวหนัง
- ถูผิวหนังบริเวณที่เกิดอาการแพ้ยา
 - ใช้ผ้าสะอาดเช็ดบริเวณที่เกิดอาการแพ้ยาแรง ๆ
 - ล้างน้ำสะอาด โดยให้บริเวณที่แพ้ยาโดนน้ำไหลผ่าน
 - บริเวณอวัยวะที่เกิดอาการแพ้ยามีความร้อนมากกว่าปกติให้เคลื่อนไหวก่อนไปมา
29. เมื่อสารเคมีเข้าตา ควรรีบทำการปฐมพยาบาล ยกเว้นข้อใด
- ล้างตาด้วยน้ำสะอาด 4-5 ครั้ง
 - หลังจากล้างตาแล้วให้หลับตานิ่ง ๆ
 - หลับตาให้สนิท แล้วใช้น้ำเช็ดบริเวณเปลือกตา
 - หากมีอาการรุนแรง ควรรีบไปพบแพทย์เพื่อตรวจดูอาการ
30. สิ่งใดสามารถใช้ทดแทนลูกกุญแจในการเอาเหล็กในของผึ้งออกได้
- หลอดดูดน้ำ
 - ก๊ิบดำติดผม
 - ยางมัดผม
 - ไม้จิ้มฟัน