

แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเตรียมสอบ O-NET
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

คำชี้แจง -ข้อสอบแบบปรนัย 4 ตัวเลือก แต่ละข้อมีคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงคำตอบเดียวจำนวน 30 ข้อ
ข้อละ 1 คะแนน รวม 30 คะแนน เวลา 40 นาที

- ข้อใดเป็นการเจริญเติบโตทางด้านร่างกายของเด็กวัย 10-12 ปี
 - มีลักษณะทางเพศชัดเจนขึ้น
 - สามารถเดินได้แต่ยังวิ่งได้ไม่เร็ว
 - ฟันแท้ขึ้นแทนที่ฟันน้ำนมครบทุกซี่
 - เพศชายมีน้ำหนักและส่วนสูงมากกว่าเพศหญิง
- ถ้ากล้ามเนื้อบาดเจ็บจะส่งผลอย่างไร
 - หายใจได้ไม่สะดวก
 - ผิวหนังแห้งขาดความชุ่มชื้น
 - ท้องอืดเพราะร่างกายย่อยอาหารไม่ได้
 - เคลื่อนไหวทำกิจกรรมในชีวิตประจำวันไม่ได้ตามปกติ
- ถ้าเพื่อนหรือรุ่นพี่ชวนดูคลิปวิดีโอลามก ควรพูดปฏิเสธอย่างไร
 - “ไว้คราวหน้านะ วันนี้ต้องรีบกลับบ้าน”
 - “ยังไม่อยากดูวันนี้ ถ้าอยากดูเมื่อไรจะบอก”
 - “ถ้าดูกันสองคนไม่ดูหรอก ต้องมีคนอื่นดูด้วย”
 - “ไม่ดูหรอก มันไม่เหมาะสมกับเด็กถ้าพ่อแม่รู้จะโดนดุ”
- สิ่งแวดล้อมในข้อใดที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพ
 - ชุมชนที่คนส่วนใหญ่ใช้จักรยานในการเดินทาง
 - สวนสาธารณะที่มีต้นไม้ใหญ่
 - แม่น้ำลำคลองที่มีขยะมูลฝอย
 - บริเวณบ้านที่โล่งเตียนไม่มีหญ้าขึ้นรก
- ข้อใดกล่าวถึงความสำคัญของการใช้ยาได้ถูกต้องที่สุด
 - ยาช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโตสมวัย
 - ยาช่วยเพิ่มพลังให้ร่างกายมีเรี่ยวแรงในการทำงาน
 - ยาใช้เพื่อผ่อนคลายความเครียดและทำให้อารมณ์ดี
 - ยาใช้บำบัดรักษาโรคเพื่อให้หายจากการเจ็บป่วย
- การมีครอบครัวที่อบอุ่นตามวัฒนธรรมไทยจะส่งผลอย่างไร
 - ครอบครัวมีฐานะร่ำรวย
 - สมาชิกในครอบครัวรักใคร่สามัคคีกัน
 - สมาชิกในครอบครัวมีรูปร่างหน้าตาดี
 - ครอบครัวได้รับการยกย่องและเคารพนับถือ

7. ข้อใดเป็นพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมในการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งในครอบครัว
 - 1 หลบหน้าไม่พูดคุยกัน
 - 2 ใช้สติและเหตุผลแก้ไขปัญหา
 - 3 ใช้คำพูดสุภาพในการสนทนากัน
 - 4 ยอมรับฟังความคิดเห็นของสมาชิกในครอบครัว

8. พฤติกรรมใดที่ปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ
 - 1 ล้างมือก่อนรับประทานอาหารและหลังการขับถ่าย
 - 2 ออกกำลังกายทุกวันอย่างหักโหม
 - 3 รับประทานอาหารที่ปรุงเอง
 - 4 เดินข้ามถนนได้สะพานลอย

9. นักเรียนควรเลือกผลิตภัณฑ์สุขภาพจากสื่อโฆษณาในข้อใด
 - 1 โลชั่นผสมน้ำมันปรับผิวขาวภายใน 7 วัน
 - 2 ยาสีฟันที่ช่วยให้ฟันขาวตั้งแต่ครั้งแรกที่ใช้
 - 3 โฟมล้างหน้าจัดสิ่งสกปรกช่วยป้องกันการเกิดสิว
 - 4 ครีมบำรุงผิวพรรณที่ตำรานิยมใช้มียอดขายอันดับหนึ่ง

10. ยีนกระโดดไกลเป็นการทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านใด
 - 1 พลังของกล้ามเนื้อขา
 - 2 ความอ่อนตัวของร่างกาย
 - 3 ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขน
 - 4 ความอดทนของกล้ามเนื้อหน้าท้อง

11. การป้องกันอันตรายจากการเล่นกีฬาปฏิบัติได้อย่างไร
 - 1 เล่นกีฬาตามกฎ กติกาอย่างเคร่งครัด
 - 2 เล่นกีฬาในสนามที่ได้มาตรฐาน
 - 3 ใช้อุปกรณ์กีฬาที่มีราคาแพง
 - 4 สวมใส่ชุดกีฬาที่สวยงาม

12. ระบบสืบพันธุ์มีความสำคัญอย่างไร
 - 1 ช่วยในการขับถ่ายของเสียออกจากร่างกาย
 - 2 ช่วยสร้างภูมิคุ้มกันต้านทานโรคต่าง ๆ ให้กับร่างกาย
 - 3 ช่วยให้มีลักษณะของเพศชายและเพศหญิงชัดเจน
 - 4 ช่วยแลกเปลี่ยนแก๊สคาร์บอนไดออกไซด์กับแก๊สออกซิเจนให้ร่างกาย

13. การออกกำลังกายเป็นประจำให้ประโยชน์ต่อไปนี้ยกเว้นข้อใด
 - 1 หลีกเลี่ยงการเป็นโรค
 - 2 มีบุคลิกภาพที่ดี
 - 3 ร่างกายแข็งแรง
 - 4 ผิวพรรณสดใส

14. การเคลื่อนไหวในข้อใดเป็นการเคลื่อนไหวแบบใช้แรงทั้งหมด
 - 1 เดินลงบันได ยกเก้าอี้
 - 2 ผลักประตู ดันหน้าต่าง
 - 3 ถีบจักรยาน เดินขึ้นบันได
 - 4 ลากกล่องหนังสือ เล่นสเกตน้ำแข็ง

15. ข้อใดเป็นผลกระทบทางด้านจิตใจจากการเกิดอุทกภัย
 - 1 เป็นโรคท้องร่วง
 - 2 เกิดการกักตุนอาหารและสินค้า
 - 3 เกิดความเครียด วิตกกังวล
 - 4 ถูกแมลงหรือสัตว์มีพิษกัดต่อย

16. ข้อใดเป็นการพัฒนาด้านจิตใจและอารมณ์ของเด็กวัย 9-12 ปี
 - 1 เริ่มสนใจเพศตรงข้าม
 - 2 มีความอยากรู้อยากเห็น
 - 3 เริ่มมีคนที่รักแรงแและอวัยวะเพศ
 - 4 เพศหญิงมีน้ำหนักและส่วนสูงมากกว่าเพศชาย

17. ข้อใดไม่ใช่ความสำคัญของกระดูก
 - 1 ปกป้องอวัยวะภายในจากการกระแทกจากภายนอก
 - 2 ควบคุมการเคลื่อนไหวของร่างกาย
 - 3 สร้างและแจกจ่ายแคลเซียม
 - 4 ห่อหุ้มผิวหนัง

18. ถ้าเพื่อนชวนนักเรียนไปเที่ยวกลางคืน นักเรียนควรใช้คำพูดในข้อใดจึงจะเหมาะสมที่สุด
 - 1 “เดี๋ยวลองไปขอแม่ดูก่อนนะ”
 - 2 “เราพาเพื่อนไปเพิ่มด้วยนะ”
 - 3 “ได้สิ กำลังอยากไปเที่ยวอยู่พอดี”
 - 4 “ไปไม่ได้หรอก เราสัญญากับแม่ไว้ว่าจะไม่เที่ยวกลางคืน”

19. การตั้งครุฑก่อนวัยอันควรส่งผลเสียอย่างไรต่อวัยรุ่น
 - 1 เป็นโรคซึมเศร้า
 - 2 อนาคตจะทำให้มีบุตรยาก
 - 3 หหมดโอกาสทางการศึกษา
 - 4 แต่งงานก่อนเพื่อนในวัยเดียวกัน

20. การเคลื่อนไหวในข้อใดเป็นการเคลื่อนไหวแบบรับแรง
- 1 เดินโดยวางหนังสือบนหัว
 - 2 ใช้มือผลักหน้าต่าง
 - 3 เดินลงบันได
 - 4 ถีบจักรยาน
21. ข้อใดไม่ใช่ลักษณะของกิจกรรมนันทนาการ
- 1 เป็นกิจกรรมที่ทำในเวลาว่าง
 - 2 ก่อให้เกิดความสุขสนุกสนาน
 - 3 เป็นสิ่งที่ตนเองชอบหรือสนใจ
 - 4 ทำแล้วสร้างรายได้
22. อารมณ์ในข้อใดเป็นอารมณ์ทางบวกที่ส่งผลดีต่อสุขภาพ
- 1 เสียใจที่ทำข้อสอบไม่ได้
 - 2 ยิ้มและหัวเราะเมื่อชนะการแข่งขันกีฬา
 - 3 อิจฉาน้องที่พ่อซื้อของเล่นใหม่ให้
 - 4 หงุดหงิดที่เพื่อนมาช้ากว่าเวลาที่นัดหมายกันไว้
23. ข้อมูลใดมีความสำคัญมากที่สุดบนฉลากผลิตภัณฑ์สุขภาพเพื่อให้บริโภคได้อย่างปลอดภัย
- 1 สถานที่ผลิต
 - 2 ส่วนประกอบ
 - 3 ปริมาณสุทธิ
 - 4 วิธีใช้
24. ถ้านักเรียนต้องการเป็นผู้มีสุขภาพดีควรปฏิบัติอย่างไร
- 1 หาเวลาว่างนอนหลับให้ได้มากที่สุด
 - 2 รับประทานอาหารที่มีสีสดฉูดฉาด
 - 3 แปร่งฟันวันละครั้งก่อนนอน
 - 4 ออกกำลังกายเป็นประจำ
25. สื่อในข้อใดมีอิทธิพลต่อการตัดสินใจซื้อผลิตภัณฑ์สุขภาพมากที่สุด
- 1 วิทยู
 - 2 ใบปลิว
 - 3 โทรทศน์
 - 4 หนังสือพิมพ์
26. พฤติกรรมในข้อใดแสดงถึงความรับผิดชอบต่อสุขภาพของคนในชุมชน
- 1 ทิ้งขยะลงในลำคลอง
 - 2 เมาหญ้าที่ขึ้นรกข้างถนน
 - 3 จัดงานวันเกิดเปิดเพลงเสียงดัง
 - 4 คัดแยกขยะแล้วนำไปทิ้งในที่ที่จัดไว้

27. การใช้สารเสพติดส่งผลกระทบต่อสังคมอย่างไร
- 1 ทำให้เกิดความเครียด
 - 2 ทำให้เกิดอาการซึมเศร้า
 - 3 ทำให้ร่างกายเกิดการเจ็บป่วย
 - 4 ทำให้เกิดปัญหาอาชญากรรม
28. การปฏิบัติตนในข้อใดทำให้ปลอดภัยจากสารเสพติด
- 1 คบเพื่อนที่ตั้งใจเรียน
 - 2 รับชมจากคนแปลกหน้า
 - 3 ไปเที่ยวกับกลุ่มรุ่นพี่ที่สูบบุหรี่หรืออยู่เสมอ
 - 4 เข้าร่วมวงสนทนากับผู้ดื่มสุราเป็นประจำ
29. ข้อใดมีโอกาสเกิดการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬามากที่สุด
- 1 ฝึกเล่นกีฬาผาดโผน
 - 2 เล่นกีฬากลางแจ้งแดดจัด
 - 3 เล่นกีฬาในพื้นที่แคบ ๆ
 - 4 ไม่อบอุ่นร่างกายก่อนเล่นกีฬา
30. นักเรียนสามารถนำทักษะกิจกรรมเลี้ยงลูกบอลอ้อมหลักไปใช้เล่นกีฬาในข้อใด
- 1 แשרบอล
 - 2 บาสเกตบอล
 - 3 วอลเลย์บอล
 - 4 แชนด์บอล

สาระสุขศึกษาและพลศึกษา ชั้น ป. 6

สาระ/มาตรฐานการเรียนรู้	ช่วงชั้นที่ 2	
	Pre o-net 57	ข้อที่
สาระที่ 1 การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ มาตรฐาน พ 1.1	5	1 ,2, 12,16 17
สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว มาตรฐาน พ 2.1	5	3,6,7,18,19
สาระที่ 3 เคลื่อนไหวการออกกำลังกาย การเล่นเกมกีฬาไทย และสากล มาตรฐาน พ 3.1 มาตรฐาน พ 3.2	3 2	14,20,21 13 ,30
สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค มาตรฐาน พ 4.1	9	4,8,9,10,22 23,24,25,26
สาระที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต มาตรฐาน พ 5.1	6	5,11,15,27,28,29
รวม	30	30

เฉลย

1	1	9	3	17	4	25	3
2	4	10	1	18	4	26	4
3	4	11	1	19	3	27	4
4	3	12	3	20	3	28	1
5	4	13	1	21	4	29	1
6	2	14	2	22	2	30	2
7	1	15	3	23	4		
8	1	16	1	24	4		