

ข้อ	มาตรฐาน / ตัวชี้วัด														
	มฐ. พ 1.1		มฐ. พ 2.1			มฐ. พ 3.1		มฐ. พ 3.2		มฐ. พ 4.1			มฐ. พ 5.1		
	1	2	1	2	3	1	2	1	2	1	2	3	1	2	3
28														✓	
29														✓	
30															✓
31															✓
32															✓
33						✓									
34						✓									
35							✓								
36							✓								
37								✓							
38								✓							
39									✓						
40									✓						

โรงเรียนชุมชนบ้านช่องม้าเหลียว

ข้อสอบมาตรฐาน กลุ่มสาระ สุขศึกษาและพลศึกษา

วิชา สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 40 ข้อ

ให้กาเครื่องหมาย ทับตัวอักษรหน้าคำตอบที่ถูกต้อง

- ข้อใดเป็นลักษณะของดวงตา
 - มี 2 ข้าง มีรูตรงกลาง
 - มี 2 ข้าง รูปร่างยาวรี
 - มี 2 ข้าง มีรอยหยัก
- เพราะเหตุใดจมูกจึงจัดเป็นอวัยวะภายนอก
 - มองเห็นด้วยตาเปล่าได้
 - มีขนาดเล็กไม่ใหญ่มาก
 - ตั้งอยู่บนใบหน้า
- ถ้ามือได้รับบาดเจ็บ จะเกิดผลเสียอย่างไร
 - เคลื่อนที่ได้ลำบาก
 - หยิบจับสิ่งของได้ลำบาก
 - เชื้อโรคเข้าสู่ร่างกายได้ง่าย
- ข้อใดไม่ใช่การดูแลสุขภาพผมที่ถูกต้อง
 - หวีผมทุกเช้าและเย็น
 - สระผมอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง
 - ใส่น้ำมันทุกครั้งหลังสระผมเสร็จแล้ว
- ใครดูแลสุขภาพความสะอาดฟันได้ถูกต้อง
 - โค้งใช้เส้นด้ายขัดฟันหลังกินอาหารเสร็จแล้ว
 - ด้อมแปรงฟันหลังตื่นนอนและก่อนเข้านอน
 - หนอยขัดลิ้นทุกครั้งหลังกินอาหารเสร็จแล้ว



- จากภาพหลังใช้อุปกรณ์นี้ในการทำความสะอาดอวัยวะแล้ว จะเกิดผลอย่างไร

- ทำให้ดวงตาใส ไม่เป็นฝ้า
- ทำให้ฟันขาวสะอาด
- ทำให้ผิวหนังสะอาด

7. พ่อของพ่อ มีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับนักเรียนอย่างไร
 - ก. เป็นปู่ของเรา
 - ข. เป็นตาของเรา
 - ค. เป็นทวดของเรา
8. พ่อแม่มีความสำคัญต่อเราอย่างไรมากที่สุด
 - ก. เป็นผู้ให้เงินเรา
 - ข. เป็นผู้ให้กำเนิดเรา
 - ค. เป็นผู้หาอาหารให้เรา
9. ข้อใดเป็นสิ่งที่แสดงถึงความรักในครอบครัว
 - ก. พ่อแม่อบรมสั่งสอนลูก
 - ข. พ่อแม่ทำงานอยู่กับบ้าน
 - ค. ลูกขอของเล่นจากพ่อแม่
10. ข้อใดเป็นลักษณะที่น่าภาคภูมิใจในตนเอง
 - ก. เป็นผู้ที่เจียวและขี้อาย
 - ข. เป็นผู้ที่พูดโกหกได้เก่ง
 - ค. เป็นผู้มีน้ำใจเอื้อเฟื้อต่อแม่
11. การรู้จักดีของตนเอง ทำให้เกิดผลดีอย่างไร
 - ก. เกิดความรู้สึกว่าชนะผู้อื่น
 - ข. เกิดความอยากเอาชนะผู้อื่น
 - ค. เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง
12. เราควรทำอย่างไรกับจุดด้อยของตนเอง
 - ก. ปกปิดไม่ให้ใครรู้
 - ข. หาวิธีแก้ไขปรับปรุง
 - ค. ไม่สนใจกับจุดด้อยของตนเอง
13. ส่วนใดของร่างกายที่บ่งบอกเพศได้ชัดเจนมากที่สุด
 - ก. อวัยวะเพศ
 - ข. ใบหน้า
 - ค. สะโพก

อ่านข้อความที่กำหนดและตอบคำถามข้อ 14-15

- เอร้องไห้เมื่อดูละครเศร้า
- บีชอบเล่นกีฬาที่โลดโผนกับเพื่อนๆ

14. ใครมีลักษณะตรงกับเพศหญิงมากที่สุด เพราะเหตุใด
- เอ เพราะมีอารมณ์อ่อนไหวง่าย
 - เอ เพราะชอบดูละคร
 - บี เพราะชอบเล่นกีฬา
15. ใครมีลักษณะตรงกับเพศชายมากที่สุด เพราะเหตุใด
- เอ เพราะชอบร้องไห้
 - บี เพราะชอบเล่นโลดโผน
 - บี เพราะชอบเล่นกับเพื่อน
16. การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ทำให้เกิดผลดีอย่างไร
- ทำให้มีสุขภาพดี
 - ทำให้เรียนเก่งขึ้น
 - ทำให้เพื่อนๆ ยกย่อง
17. ใครไม่ปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ
- เข้มแปรงฟันก่อนเข้านอน
 - บ้วนกินอาหารก่อนล้างมือ
 - พุดทิ้งขยะลงในถังขยะ
18. “น้อยชอบกินอาหารที่ปรุงสุกๆดิบๆ” น้อยทำถูกหรือไม่ เพราะเหตุใด
- ถูก เพราะทำให้กินอาหารได้มาก
 - ไม่ถูก เพราะเป็นการสิ้นเปลืองเงิน
 - ไม่ถูก เพราะอาจทำให้ร่างกายได้รับเชื้อโรคที่ติดมากับอาหาร
19. การวิ่งชนโต๊ะ อาจทำให้เกิดอาการใด
- ทำให้ปวดท้อง
 - เป็นแผลฟกช้ำ
 - ทำให้ตัวร้อน
20. ข้อใดเป็นอาการที่บ่งบอกว่าเรามีไข้
- ตัวร้อน
 - ท้องเสีย
 - ฟกช้ำ

21. ในวัยของนักเรียน ถ้ามีอาการท้องเสียควรทำอย่างไรเป็นลำดับแรก
- ก. บอกพ่อแม่ให้ทราบ
 - ข. ซึ้อยาแก้ท้องเสียมากิน
 - ค. ดื่มน้ำตาลผสมเกลือแรมมากๆ
22. การบอกพ่อแม่ให้ทราบว่าปวดท้องลักษณะใด ทำให้เกิดผลดีอย่างไร
- ก. ทำให้พ่อแม่ไม่ตำหนิเรา
 - ข. รักษาได้ตรงกับอาการที่เกิดขึ้น
 - ค. ป้องกันไม่ให้เกิดอาการขึ้นในครั้งหน้าได้อีก
23. เพราะเหตุใดจึงไม่ควรเกาเมื่อเกิดอาการคันคัน
- ก. เพราะอาจทำให้เกิดบาดแผลถลอก
 - ข. เพราะเป็นการแพร่เชื้อโรคสู่ผู้อื่น
 - ค. เพราะอาจทำให้คันคันลุกลาม
24. ข้อใดเป็นสิ่งที่ควรใช้อย่างระมัดระวังมากที่สุด
- ก. ไม้กวาด
 - ข. ไม้ขีดไฟ
 - ค. ไม้ชนไก่
25. การไม่เช็ดน้ำที่หกเลอะพื้น จะทำให้เกิดผลเสียอย่างไร
- ก. เมื่อเดินเหยียบแล้วอาจลื่นได้
 - ข. เมื่อเดินเหยียบแล้วสกปรกเท้า
 - ค. เมื่อเดินเหยียบแล้วทำให้บ้านสกปรก
26. ถ้าต้องการเก็บสิ่งของที่ตกลงไปที่ระเบียงของโรงเรียน ควรทำอย่างไร
- ก. ปีนระเบียงไปเก็บของ
 - ข. ขอร้องคุณครูให้ช่วยเก็บให้
 - ค. ใช้ไม้เขี่ยของให้เข้าใกล้ แล้วชะ โงกลงไปหยิบ
27. “น้าให้เพื่อนช่วยไปกวาดชิงช้าที่ตนเองนั่งให้แรงๆ” น้าทำถูกหรือไม่ เพราะเหตุใด
- ก. ถูก เพราะจะทำให้เล่นได้สนุกสนานขึ้น
 - ข. ไม่ถูก เพราะจะทำให้เพื่อนไม่ได้เล่นชิงช้า
 - ค. ไม่ถูก เพราะอาจทำให้น้าพลัดตกจากชิงช้าได้

28. ใครมีโอกาสได้รับอุบัติเหตุจากการเล่นมากที่สุด
- ก. เก่งเตะฟุตบอลกับเพื่อนที่ริมถนน
 - ข. ก้อยเล่นขายของกับเพื่อนที่หน้าบ้าน
 - ค. กู้กเล่นซ่อนหากับเพื่อนที่สนามเด็กเล่น
29. หลังเล่นของเล่นเสร็จแล้ว ควรทำอะไร
- ก. เก็บของเล่นให้เข้าที่
 - ข. วางไว้ตรงที่เดิม
 - ค. หาผ้ามาคลุม
30. ถ้านักเรียนถูกมีดบาดขณะช่วยแม่หั่นผัก ควรทำอะไร
- ก. บอกแม่ให้ช่วยทำแผลให้
 - ข. บอกแม่ว่าจะเลิกหั่นผักแล้ว
 - ค. ลุกเดินหนีไปทำอย่างอื่นแทน
31. ใครใช้คำพูดที่เหมาะสมเมื่อจะขอความช่วยเหลือเมื่อได้รับอุบัติเหตุลื่นตกบันได
- ก. “พ่อ ผมลื่น”
 - ข. “พ่อครับ ผมเจ็บขาจัง”
 - ค. “พ่อครับ ผมลื่นตกบันได และเจ็บขาค่ะ”
32. ถ้าพบเพื่อนตกน้ำ นักเรียนควรทำอะไรก่อน
- ก. กระโดดลงไปช่วยเพื่อน
 - ข. วิ่งไปหาเสื้อชูชีพมาให้เพื่อนเกาะ
 - ค. ตะโกนขอความช่วยเหลือจากผู้ใหญ่
33. ข้อใดจัดเป็นการเคลื่อนไหวยู่กับที่ทั้งหมด
- ก. ก้มเงย, หมุนข้อเท้า
 - ข. โยนบอล, กระโดด
 - ค. เอียงตัวซ้าย-ขวา, กลิ้งตัว
34. เพราะเหตุใดการวิ่งจึงจัดเป็นการเคลื่อนไหวยุ่แบบเคลื่อนที่
- ก. มีการใช้วัยวะหลายๆ ส่วนประกอบการเคลื่อนไหวยุ่
 - ข. ทำให้ร่างกายเคลื่อนที่จากจุดหนึ่งไปอีกจุดหนึ่งได้
 - ค. เป็นการเคลื่อนไหวยุ่ที่รวดเร็วและว่องไว

35. ก่อนเล่นเกมเบ็ดเตล็ด นักเรียนควรทำอะไร
- ก. ดื่มน้ำมากๆ
 - ข. ศึกษาวิธีการเล่น
 - ค. ทำความสะอาดร่างกาย
36. การเล่นเกมเบ็ดเตล็ดเป็นการออกกำลังกายหรือไม่ เพราะเหตุใด
- ก. เป็น เพราะเป็นกิจกรรมที่ต้องเล่นในที่กลางแจ้ง
 - ข. เป็น เพราะร่างกายได้ใช้กำลังขณะเล่น
 - ค. ไม่เป็น เพราะไม่ต้องเล่นเป็นกลุ่ม
37. การเล่นเกมทำให้เกิดประโยชน์ตามข้อใด
- ก. เกิดความสนุกสนาน
 - ข. เกิดความอยากเอาชนะ
 - ค. เกิดความเห็นแก่ตนเอง
38. การเล่นเกมให้เกิดความสนุกสนาน ควรทำต่อไปนี้ ยกเว้นข้อใด
- ก. ไม่แก้มือเพื่อนขณะเล่น
 - ข. ไม่สนใจเพื่อนขณะเล่น
 - ค. ไม่ล้อเลียนเพื่อนขณะเล่น
39. เพราะเหตุใดจึงต้องเล่นเกมตามกฎ กติกา
- ก. เพื่อให้เล่นได้นาน
 - ข. เพื่อให้เล่นได้อย่างปลอดภัย
 - ค. เพื่อให้เล่นพร้อมกันได้หลายคน
40. ขณะเล่นเกม เมื่อนักเรียนทำผิดกติกา นักเรียนต้องทำอะไร
- ก. ยืนนิ่งๆ อยู่ในพื้นที่เล่นเกม
 - ข. โทษว่าเพื่อนทำผิด
 - ค. ออกจากการเล่น