

ตารางวิเคราะห์ข้อสอบมาตรฐานปลายภาควิชา สุขศึกษาและพลศึกษา  
 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3

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

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	3	1	2	3	1	2	1	2	1	2	3	4	5	1	2	3
28															✓			
29															✓			
30															✓			
31																✓		
32																✓		
33																✓		
34																✓		
35																✓		
36																	✓	
37																		✓
38																		✓
39																		✓
40																		✓

โรงเรียนชุมชนบ้านช่องม้าเหลียว  
ข้อสอบมาตรฐานปลายภาค กลุ่มสาระ สุขศึกษาและพลศึกษา  
วิชา สุขศึกษาและพลศึกษา ป.3 จำนวน 40 ข้อ

---

ให้กาเครื่องหมาย  ทับตัวอักษรหน้าคำตอบที่ถูกต้อง

1. ข้อใดหมายถึงการเจริญเติบโตสมตามวัย
  1. อ้วนอายุ 9 ปี มีน้ำหนักน้อยกว่าเพื่อนวัยเดียวกัน
  2. อ้อยอายุ 9 ปี มีส่วนสูงเท่ากับเพื่อนวัยเดียวกัน
  3. อู๋อายุ 9 ปี มีรูปร่างอ้วนกว่าเพื่อนวัยเดียวกัน
  4. แอ้วอายุ 9 ปี มีส่วนสูงน้อยกว่าเพื่อนวัยเดียวกัน
2. ข้อใดเป็นพัฒนาการทางร่างกาย
  1. คิดเลขในใจ
  2. นับเลขถอยหลัง
  3. อารมณ์อ่อนไหว
  4. ยืนทรงตัวขาเดียว

ใช้ข้อมูลนี้ตอบคำถาม ข้อ 3 - 5

ตารางแสดงน้ำหนักและส่วนสูงในช่วงอายุ 6-11 ปี					
ตามเกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเพศชายและเพศหญิง					
อายุ	เพศชาย		อายุ	เพศหญิง	
ปี	น้ำหนัก (กก.)	ส่วนสูง (ซม.)	ปี	น้ำหนัก (กก.)	ส่วนสูง (ซม.)
6	16.6-25.4	107.7-121.3	6	16.1-24.7	107.4-120.8
7	18.3-28.8	112.8-127.4	7	17.7-28.7	112.4-126.8
8	20.0-32.2	117.4-133.2	8	19.3-32.5	117.0-132.4
9	21.5-36.6	121.8-138.3	9	21.2-37.4	121.9-139.1
10	23.6-40.8	126.2-143.4	10	23.4-42.1	127.1-146.1
11	25.6-45.2	130.5-149.4	11	26.1-46.5	132.9-152.6

(อ้างอิงจาก กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข 2543)

3. ด.ช.โต้ง อายุ 9 ปี ควรมีน้ำหนักเท่าใด
  1. 15 กิโลกรัม
  2. 30 กิโลกรัม
  3. 45 กิโลกรัม
  4. 50 กิโลกรัม
4. ใครมีน้ำหนักและส่วนสูงตามเกณฑ์ของเด็กอายุ 9 ปี
  1. ด.ญ.ต้อย น้หนัก 28 กก. สูง 115 ซม.
  2. ด.ญ.ต่าย น้หนัก 30 กก. สูง 145 ซม.
  3. ด.ช.โต้ง น้หนัก 32 กก. สูง 130 ซม.
  4. ด.ช.ตัน น้หนัก 34 กก. สูง 143 ซม.
5. ถ้านักเรียนอายุ 9 ปี มีน้ำหนัก 50 กก. สูง 132 ซม. นักเรียนไม่ควรกินอาหารในข้อใดมาก
  1. สลัดผัก
  2. หน้ิงไก่ทอด
  3. ราดหน้าหมู
  4. ข้าวผัดกะเพรา
6. พฤติกรรมในข้อใดที่ส่งผลต่อการทำงานของโกรทฮอร์โมน
  1. ออกกำลังกายน้หนักเกินไป
  2. กินอาหารมากเกินไป
  3. ดื่มนมไม่เพียงพอ
  4. นอนไม่เพียงพอ
7. ความสำคัญของครอบครัวในข้อใดจะทำให้เราอยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข
  1. ให้การศึกษา
  2. ให้ความรัก
  3. ให้ที่พักอาศัย
  4. ให้อาหาร
8. ข้อใดไม่ใช่ปัจจัยสำคัญที่ทำให้สมาชิกแต่ละครอบครัวมีความสุข
  1. มีจำนวนสมาชิกน้อย
  2. มีการศึกษาดี
  3. มีที่อยู่อาศัยดี
  4. มีเวลาอยู่ร่วมกัน

9. ถ้าทุกคนสร้างสัมพันธภาพในครอบครัวด้วยการช่วยกันทำงานบ้าน จะส่งผลได้อย่างไร
1. ทุกคนมีสุขภาพแข็งแรง
  2. ทุกคนรักใคร่ปรองดองกัน
  3. ทุกคนไม่ได้เปรียบหรือเสียเปรียบกัน
  4. ทุกคนเกิดความสนุกสนานในการทำงานบ้าน
10. ในขณะที่กำลังคุยกับเพื่อน ถ้าเพื่อนมีความคิดเห็นไม่ตรงกับนักเรียน นักเรียนควรทำอย่างไร
1. นิ่งเฉย
  2. เดินลูกหนีไป
  3. โต้แย้งด้วยเสียงที่ดัง
  4. ฟังเพื่อนอธิบายให้เข้าใจ
11. ข้อใดคือการล่วงละเมิดทางเพศ
1. ต่อมช่วยเพื่อนเพศตรงข้ามถือของ
  2. ต้อยนั่งพูดคุยกับเพื่อนเพศตรงข้าม
  3. ต้มแซวเพื่อนเพศตรงข้ามด้วยถ้อยคำลามก
  4. โต้ตั้งต่อว่าเพื่อนเพศตรงข้ามด้วยถ้อยคำหยาบคาย
12. ถ้านักเรียนเดินกลับบ้านคนเดียว สถานการณ์ในข้อใดที่เสี่ยงต่อการถูกล่วงละเมิดทางเพศ
1. เดินผ่านคนแปลกหน้า
  2. เดินผ่านป้ายรถเมล์ที่ไม่มีคน
  3. เดินในซอยเปลี่ยวเวลากลางคืน
  4. เดินผ่านร้านค้าที่มีร้านเดียวกลางซอย
13. ข้อใดทำให้เกิดการเคลื่อนไหว
- ก. ก้องถือนูกบอล
  - ข. แก้วยื่นขาเดียว
  - ค. กุ้ยขว้างลูกบอล
  - ง. กานนั่งหลังตรง
14. ข้อใดเป็นการเคลื่อนไหวร่างกายแบบอยู่กับที่
1. นั่งเตาะซา
  2. กระโดดก้าว
  3. เดินถอยหลัง
  4. เดินเตะลูกบอล

15. ข้อใดไม่ใช่การบังคับลูกบอลอย่างมีทิศทาง
1. ขว้างลูกบอล
  2. โยนลูกบอล
  3. ถี้อลูกบอล
  4. ปาลูกบอล
16. “ผู้ที่เล่นเป็นรถจะถูกปิดตา และผู้ที่เล่นเป็นคนขับรถจะใช้สองมือจับไหล่ผู้ที่เล่นเป็นรถไว้ และให้ผู้เล่นที่เป็นรถเดินซิกแซ็กไปตามทางที่กำหนด”
- จากข้อความนี้ ข้อใดเป็นสิ่งที่ช่วยบังคับทิศทาง
1. ผู้ที่เล่นเป็นรถ
  2. ผู้ที่เล่นเป็นคนขับรถ
  3. ผู้เล่นที่เหลือในทีม
  4. ผู้ที่เป็นคนเชียร์ข้างสนาม
17. ถ้านักเรียนมีรูปร่างอ้วนและเคลื่อนไหวช้า นักเรียนไม่ควรเลือกเล่นการละเล่นพื้นบ้านในข้อใด
- ก. วิ่งเปี้ยว
  - ข. โพงพาง
  - ค. หมากเก็บ
  - ง. ซี่ม้าย่านกล้วย
18. สิ่งสำคัญที่สุดที่ต้องปฏิบัติในขณะที่เล่นเกมคือข้อใด
1. อบอุ่นร่างกายก่อนเล่น
  2. ต้องเล่นเป็นกลุ่ม
  3. เล่นตามกติกา
  4. รู้แพ้รู้ชนะ
19. พฤติกรรมในข้อใดที่ทำให้ผู้อื่นเสี่ยงต่อการติดโรคติดต่อ
1. ไม่ล้างมือหลังกินอาหาร
  2. ไม่ล้างช้อนขณะกินอาหาร
  3. ไม่สวมถุงมือขณะจามหรือไอ
  4. ไม่ใช้มือปิดปากขณะจามหรือไอ
20. พฤติกรรมในข้อใดที่ทำให้ผู้ปฏิบัติเสี่ยงต่อการติดโรคติดต่อ
1. กินอาหารข้างถนน
  2. กินอาหารที่มีราคาถูก
  3. กินอาหารที่มีราคาแพง
  4. กินอาหารที่มีแมลงวันตอม

21. ใครไม่มีโอกาสทำให้ผู้อื่นเสี่ยงต่อการเป็นโรคติดต่อ
  1. วิชัยป่วยเป็นโรคท้องร่วง
  2. กิ่งฉัตรป่วยเป็นโรคตาแดง
  3. คณิตป่วยเป็นโรคเบาหวาน
  4. ธนพลป่วยเป็นโรคไขข้ออักเสบ
22. ส่วนประกอบใดในถ้วยเตี๊ยมเส้นใหญ่ผัดซีอิ๊วที่ให้พลังงานแก่ร่างกาย
  1. ไข่ไก่
  2. เนื้อหมู
  3. ผักคะน้า
  4. เส้นใหญ่
23. ถ้าเราต้องการให้ระบบขับถ่ายทำงานเป็นปกติ เราควรเลือกกินอาหารในข้อใด
  1. ไข่ตุ๋น
  2. ผักคะน้า
  3. ปลาทอด
  4. ขนมปังปิ้ง
24. ถ้านักเรียนไม่กินข้าว นักเรียนจะกินอาหารในข้อใดทดแทนได้
  1. ก๋วยเตี๋ยว 1 ผล
  2. ไข่ย่าง 2 ซ้อน
  3. ปลาทู 2 ทัพพี
  4. ก๋วยเตี๋ยว 1 ทัพพี
25. ข้อใดคือจุดประสงค์ในการแปรงฟัน
  1. ให้ฟันขาว
  2. กำจัดเศษอาหาร
  3. ให้ฟันมีกลิ่นหอม
  4. ให้ฟันมีรูปร่างสวย
26. ส่วนใดของฟันที่ต้องรักษาความสะอาดมากที่สุด เพื่อป้องกันฟันผุ
  1. รากฟัน
  2. เนื้อฟัน
  3. เคลือบฟัน
  4. โพรงประสาทฟัน

27. อุปกรณ์ในข้อใดไม่ควรเลือกมาใช้ในการแปร่งฟัน
  1. ยาสีฟันผสมฟลูออไรด์
  2. ยาสีฟันที่มีกลิ่นและรสชาติที่ชอบ
  3. แปรงสีฟันที่มีขนาดเล็กกะทัดรัด
  4. แปรงสีฟันที่มีขนอ่อน ปลายมนเรียบ
28. เพราะเหตุใดเราจึงต้องทำการทดสอบสมรรถภาพทางกาย
  1. เพื่อให้รู้ระดับความสามารถในการทำงานของร่างกาย
  2. เพื่อให้รู้ว่าควรออกกำลังกายหรือไม่
  3. เพื่อให้รู้ปริมาณไขมันในร่างกาย
  4. เพื่อให้รู้ว่าควรเล่นกีฬาชนิดใด
29. ข้อใดเป็นการทดสอบพลังของกล้ามเนื้อขา
  1. ลูก-นั่ง 30 วินาที
  2. ดันพื้น 30 วินาที
  3. ยืนกระโดดไกล
  4. วิ่งเก็บของ
30. กิจกรรมนันทนาการในข้อใดที่นักเรียนควรนำมาสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย
  1. ประดิษฐ์ของเล่น
  2. อ่านนิยาย
  3. ร้องเพลง
  4. เล่นกีฬา
31. ใครที่น่าจะเกิดอุบัติเหตุได้มากที่สุด
  1. เกดรีบรดน้ำต้นไม้แล้วไปซักผ้า
  2. จอยรีบบอกพ่อให้ซ่อมชิงช้าที่ชำรุด
  3. กุ๊กรีบวิ่งลงบันไดมาเปิดประตูบ้าน
  4. มายด์รีบบิดเตาแก๊สทันทีที่ใช้เสร็จแล้ว
32. ข้อใดคือการป้องกันอุบัติเหตุภายในบ้าน
  1. จัดบ้านให้เป็นระเบียบ
  2. ห้ามทุกคนใช้ของภายในบ้าน
  3. ซ่อมแซมอุปกรณ์การเรียนที่ชำรุด
  4. ห้ามเคลื่อนย้ายอุปกรณ์เครื่องใช้เมื่อใช้เสร็จแล้ว



33. ข้อใดไม่ใช่สาเหตุของการเกิดอุบัติเหตุในโรงเรียน
1. อุปกรณ์การเรียนชำรุด
  2. วิ่งขึ้นรถประจำทาง
  3. ปีนป่ายเครื่องเล่น
  4. วิ่งขึ้น-ลงบันได
34. ถ้านักเรียนจะข้ามถนน นักเรียนควรปฏิบัติอย่างไรจึงจะปลอดภัยมากที่สุด
1. รีบวิ่งข้ามทันที
  2. ข้ามตรงทางม้าลาย
  3. ข้ามโดยใช้สะพานลอย
  4. มองให้แน่ใจว่าสัญญาณไฟไม่เป็นสีแดงจึงข้าม
35. นักเรียนควรยืนรอที่จะโดยสารเรือที่บริเวณใด
1. บนท่าเทียบเรือ
  2. บนโป๊ะเรือ
  3. บนกราบเรือ
  4. ริมตลิ่ง
36. ใครแสดงวิธีขอความช่วยเหลือได้ถูกต้องเมื่อพบคนถูกรถเฉี่ยวชน
1. แอ้วย็นรถเจียบๆ ให้มีคนมาช่วย
  2. อัมโทรแจ้ง 191 แล้วร้องไห้ให้คนอื่นช่วย
  3. อ้อยชูมือขึ้นเหนือศีรษะเพื่อขอความช่วยเหลือ
  4. อยู่โบกมือเหนือศีรษะและตะโกนขอความช่วยเหลือ แล้วบอกว่ามีคนถูกรถชนได้รับบาดเจ็บที่ขา
37. บาดแผลในข้อใดเป็นบาดแผลที่มีเลือดออกเพียงเล็กน้อย
1. แผลตัด
  2. แผลฟกช้ำ
  3. แผลถลอก
  4. แผลฉีกขาด
38. การเล่นในข้อใดก่อให้เกิดอุบัติเหตุได้
1. เล่นด้วยความสนุกสนาน
  2. เล่นด้วยความคึกคะนอง
  3. เล่นด้วยความรอบคอบ
  4. เล่นด้วยความระมัดระวัง

39. หากมีแผลฟกช้ำ ควรปฏิบัติตามข้อใด

1. ประคบด้วยความร้อนทันที
2. ประคบด้วยความเย็นทันที
3. ล้างแผลด้วยแอลกอฮอล์
4. ทาโพวิโดนไอโอดีน

40. ข้อใดไม่ใช่วิธีปฐมพยาบาลเลือดกำเดาออก

1. ไม่ควรสั่งน้ำมูกแรงๆ และไม่ควรถัดจมูก
2. ให้ผ้าชุบน้ำเย็นวางเหนือสันจมูก
3. ใช้ผ้าชุบน้ำอุ่นวางเหนือสันจมูก
4. ห้ามกินยาพวักแอสไพริน