

โรงเรียนชุมชนบ้านช่องม้าเหลียว
ข้อสอบมาตรฐานชั้นปี กลุ่มสาระ สุขศึกษาและพลศึกษา
วิชา สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 50 ข้อ

ให้กาเครื่องหมาย ทับตัวอักษรหน้าคำตอบที่ถูกต้อง

1. ลักษณะการเปลี่ยนแปลงที่เห็นได้ชัดเจนทั้งเด็กผู้หญิงและเด็กผู้ชายคืออะไร
 - ก. อุนิสัย
 - ข. ผิวพรรณ
 - ค. สติปัญญา
 - ง. น้ำหนักและส่วนสูง
2. ข้อใดไม่เกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์และจิตใจ
 - ก. ต้องการอิสระ
 - ข. รู้สึกอ่อนไหวง่าย
 - ค. ยึดตนเองเป็นหลัก
 - ง. ต้องการกินอาหารเพิ่มขึ้น
3. การปฏิบัติตนในข้อใด เป็นผลดีต่อการเจริญเติบโตของร่างกาย
 - ก. กินอาหารแต่ละมื้อให้มากๆ
 - ข. รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น
 - ค. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
 - ง. แต่งกายตามยุคสมัย
4. ข้อใดไม่ใช่ความสำคัญของกล้ามเนื้อ
 - ก. ควบคุมระบบประสาท
 - ข. ทำให้ร่างกายเคลื่อนไหวได้
 - ค. ทำให้หัวใจเต้นอยู่ตลอดเวลา
 - ง. ทำให้การทำงานของร่างกายเป็นปกติ
5. เมื่อร่างกายไม่มีกระดูก จะเกิดผลอย่างไร
 - ก. ไม่มีแหล่งเก็บสะสมไขมัน
 - ข. เชื้อโรคเข้าสู่ร่างกายได้ง่าย
 - ค. ไม่สามารถขยับร่างกายได้
 - ง. ร่างกายคงรูปทรงอยู่ไม่ได้

6. กระดูกและกล้ามเนื้อมีความสำคัญต่อเด็กวัย 9 – 12 ปี เพราะเหตุใด
 - ก. เป็นวัยที่ไม่ต้องใช้พลังงานมาก
 - ข. เป็นวัยที่มีการเจริญเติบโตเต็มที่
 - ค. เป็นวัยที่กระดูกและกล้ามเนื้อเจริญเติบโตมากที่สุด
 - ง. เป็นวัยที่มีพัฒนาการในการเคลื่อนไหวคล่องแคล่วขึ้น
7. ถ้าคนเราไม่เคลื่อนไหวกล้ามเนื้อขาเลย จะเกิดผลอย่างไร
 - ก. ขาโตขึ้น
 - ข. ขาลีบเล็ก
 - ค. ขายาวขึ้น
 - ง. ขามีเส้นเลือดขอด
8. ข้อใดไม่ใช่ความสำคัญของกระดูก
 - ก. เป็นที่ยึดเกาะของกล้ามเนื้อ
 - ข. ป้องกันอวัยวะภายในที่สำคัญ
 - ค. เป็นแหล่งสะสมธาตุแคลเซียม
 - ง. ควบคุมระบบการเคลื่อนไหว
9. อาหารในข้อใดมีประโยชน์ต่อกระดูกและกล้ามเนื้อ
 - ก. ข้าวหน้าเป็ด ปลาตัวเล็กทอด
 - ข. ขนมปังทานเนย ข้าวหมูแดง
 - ค. ไข่กรอก ขนมปังปิ้ง
 - ง. ข้าวผัดกุ้ง ผัดผักนึ่ง
10. การกระทำในข้อใดอาจเป็นอันตรายต่อกระดูกและกล้ามเนื้อ
 - ก. วิ่งเหยาะๆ
 - ข. เต้นแอโรบิก
 - ค. ปีนป่ายเครื่องเล่น
 - ง. กินอาหารที่มีไขมันมาก
11. ครอบครัวที่อบอุ่นควรมีลักษณะอย่างไร
 - ก. ต่างคนต่างอยู่
 - ข. รักใคร่ปรองดองกัน
 - ค. ต่างคนต่างทำหน้าที่ของตน
 - ง. ช่วยกันทำงานหาเงินมาเลี้ยงครอบครัว

12. ใครปฏิบัติตนเป็นเพื่อนที่ดี
- ก. มินชวนเพื่อนออกกำลังกายตอนเย็น
 - ข. สูดชวนเพื่อนคุยแก้เหงาในเวลาเรียน
 - ค. ปราโมชแบ่งขนมที่ตนไม่ชอบให้เพื่อนกิน
 - ง. เดือนเด่นชวนเพื่อนอ่านการ์ตูนตอนครูสอน
13. พฤติกรรมที่ทำให้พ่อแม่ภูมิใจมากที่สุดคือข้อใด
- ก. เรียนเก่ง
 - ข. เทียวเก่ง
 - ค. เป็นเด็กดี
 - ง. เป็นนักกีฬา
14. ผู้ที่เป็นน้องควรปฏิบัติต่อผู้ที่เป็นพี่อย่างไร
- ก. ชวนเที่ยวกลางคืน
 - ข. ต่อว่าเมื่อพี่ทำผิด
 - ค. ช่วยทำงานบ้าน
 - ง. สอนการบ้านพี่
15. เมื่อพ่อแม่กลับจากทำงาน นักเรียนควรปฏิบัติตนอย่างไร
- ก. หาน้ำมาให้ดื่ม
 - ข. ขอเงินซื้อขนม
 - ค. ให้พ่อแม่ทำการบ้านให้
 - ง. ชวนพ่อแม่เล่นของเล่น
16. ถ้าเพื่อนไม่เข้าใจการบ้าน แล้วมาถามนักเรียน นักเรียนควรทำอย่างไร
- ก. เดินหนีไป
 - ข. บอกให้ไปถามคนอื่น
 - ค. ช่วยสอนการบ้านเพื่อน
 - ง. นำการบ้านของตนมาให้ลอก
17. หน้าที่ที่นักเรียนควรทำให้ดีที่สุดในวันนี้คือข้อใด
- ก. สอนการบ้านเพื่อน
 - ข. หารายได้พิเศษ
 - ค. ช่วยเหลือสังคม
 - ง. เรียนหนังสือ

18. เพศหญิงควรมีพฤติกรรมอย่างไร
- ก. พุด “ครับ” กับเพื่อนผู้ชาย
 - ข. ไม่เล่นกับเพื่อนผู้ชาย
 - ค. อ่อนหวาน อ่อนโยน
 - ง. แข็งกระด้าง
19. ใครมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมตามเพศของตนเอง
- ก. สุภารัตน์สอนเพื่อนผู้ชายทำการบ้าน
 - ข. พิมพ์ใจชอบพุดลงท้ายว่า “ค่ะ”
 - ค. สมชายชอบแต่งหน้าให้ตัวเอง
 - ง. สมหญิงชอบแต่งตัวให้ดูกต
20. การปฏิบัติตนในข้อใดอาจทำให้เกิดอันตรายทางเพศได้
- ก. เล่นกับเพื่อนผู้ชาย
 - ข. เล่นอยู่ในบ้านคนเดียว
 - ค. ดื่มน้ำของคนแปลกหน้า
 - ง. เดินสวนทางกับคนแปลกหน้า
21. ถ้ามีคนแปลกหน้ายื่นขนมให้ ควรทำอะไร
- ก. รับมา แล้วเอาไปทิ้ง
 - ข. รับมา แล้วให้เพื่อนกิน
 - ค. ปฏิเสธ พร้อมร้องให้คนช่วย
 - ง. ปฏิเสธ แล้วเดินไปในที่คนมากๆ
22. ถ้ามีคนแปลกหน้าบอกว่าพ่อแม่ให้มารับนักเรียนแทน นักเรียนควรทำอะไร
- ก. ปฏิเสธแล้วรีบไปบอกครู
 - ข. ชวนเพื่อนกลับไปด้วยกัน
 - ค. ไม่สนใจ แล้วกลับไปเล่นต่อ
 - ง. รีบกลับไปพร้อมคนแปลกหน้า
23. ข้อใดไม่ใช่ประโยชน์ของการเคลื่อนไหวร่างกาย
- ก. ทำให้ร่างกายแข็งแรง
 - ข. ทำให้มีบุคลิกภาพที่ดี
 - ค. ทำให้มีหน้าตาสวยงาม
 - ง. ทำกิจกรรมต่างๆ ได้คล่องแคล่วมากขึ้น

24. ข้อใดเป็นการเคลื่อนไหวร่างกายในลักษณะแบบผสมผสาน
- ก. วิ่งกระโดดไกล
 - ข. วิ่ง 100 เมตร
 - ค. วิ่งมาราธอน
 - ง. วิดพื้น
25. ข้อใดไม่ใช่ประโยชน์ที่เกิดจากการทำกายบริหารประกอบเพลง
- ก. ทำให้จิตใจแจ่มใส
 - ข. ทำให้เกิดการแข่งขัน
 - ค. ทำให้ร่างกายแข็งแรง
 - ง. ทำให้เกิดความสุขสนาน
26. ข้อใดไม่ใช่การเคลื่อนไหวร่างกายตามจังหวะเพลง
- ก. เต้นแอโรบิก
 - ข. รำไทเก๊ก
 - ค. ยืดหยุ่น
 - ง. ลีลาศ
27. ข้อใดเป็นการเล่นเกมที่ถูกต้อง
- ก. เล่นเพื่อชนะ
 - ข. เล่นตามกติกา
 - ค. เล่นอย่างไรก็ได้
 - ง. เล่นตามที่หัวหน้ากลุ่มบอก
28. ข้อใดไม่ใช่ประโยชน์ของการเล่นกีฬาพื้นฐาน
- ก. ร่างกายแข็งแรง
 - ข. เกิดความสามัคคี
 - ค. ฝึกการคิดเพื่อการชนะ
 - ง. เกิดทักษะพื้นฐานในการเล่นกีฬาชนิดอื่น
29. “ผู้เล่นปาลูกบอลให้กระดอนไปที่ผู้เล่นอีกคนภายใน 3 วินาที ให้ผู้เล่นที่รับลูกบอล ปาลูกบอลให้เข้าตะกร้าของฝ่ายตรงข้าม” กีฬาชนิดนี้คือกีฬาใด
- ก. แฮร์บอล
 - ข. ฟุตบอล
 - ค. แชนด์บอล
 - ง. วอลเลย์บอล

30. ใครปฏิบัติตามกติกาการเล่นแฮนด์บอลได้ถูกต้อง
- ก. สราวุธใช้เท้าเตะลูกบอลเข้าประตู
 - ข. ยอดชายนอนส่งลูกบอลภายใน 2 วินาที
 - ค. เจนจิราใช้มือปิดลูกบอลออกจากมือของฝ่ายตรงข้าม
 - ง. พิทักษ์วิ่งจากฝ่ายตนเองไปปาลูกบอลเข้าประตูฝ่ายตรงข้าม
31. ใครจะมีสุขภาพที่ดี
- ก. จอยทำงานกับเครื่องจักรกล
 - ข. บ้านของมดมีน้ำขังอยู่ใต้ถุนบ้าน
 - ค. หญิงกำจัดขยะภายในบ้าน โดยการทิ้งไว้ข้างบ้าน
 - ง. กู้กทำความสะอาดและจัดสิ่งของในบ้านทุกอาทิตย์
32. ถ้าบริเวณบ้านของนักเรียนมีน้ำเน่าเสีย จะส่งผลอย่างไรต่อสุขภาพ
- ก. ทำให้ตาเกิดอาการระคายเคือง
 - ข. เกิดการระคายเคืองระบบหายใจ
 - ค. ทำให้เรามีภูมิคุ้มกันเพิ่มมากขึ้น
 - ง. ทำให้เกิดฝุ่นละอองทำลายระบบทางเดินหายใจ
33. ใครปฏิบัติตนเพื่อรักษาสิ่งแวดล้อมได้ถูกต้อง
- ก. ต้นรวบรวมขยะทุกชนิดภายในบ้านทิ้งไว้ในถุงเดียวกันทุกวัน
 - ข. ก้อยกำจัดน้ำเสียในบ้านโดยการปล่อยลงในคลองข้างบ้าน
 - ค. โอนำกระดาษที่ใช้ด้านเดียวกลับมาใช้ใหม่
 - ง. เต๋นทำความสะอาดบ้านเดือนละ 1 ครั้ง
34. ใครน่าจะมีสภาวะทางอารมณ์ทางด้านบวก
- ก. ตัวรู้สึกเบื่ออาหารอยู่บ่อยๆ
 - ข. แจงต้องทำงานจนดึกทุกวัน
 - ค. หน้อยลาพักร้อนไปเที่ยวทะเล
 - ง. ต้อยมีเพื่อนร่วมงานที่ชอบนิินทา
35. สภาวะทางอารมณ์ในข้อใดก่อให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพ
- ก. สูดดาโดนเจ้านายตำหนิ
 - ข. ประถมวิ่งเข้าเส้นชัยเป็นคนแรก
 - ค. นิภาได้รับโบนัสมากเป็นพิเศษ
 - ง. โสภาสอบได้คะแนนอันดับหนึ่งของชั้นเรียน

36. ใครไม่ได้ใช้หลักในการเลือกซื้ออาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ
- ก. นารีซื้อปลากระป๋องที่มีฉลากสีส้มสวยงาม
 - ข. มานะซื้อหัวหอมที่มีขนาดเล็กแต่ไม่มีจุดดำ
 - ค. อารีซื้อนมกล่องที่มีเครื่องหมาย ออ.
 - ง. ทิวาซื้อผลไม้ตามฤดูกาล
37. สิ่งใดไม่จำเป็นต้องระบุบนฉลากอาหาร
- ก. ส่วนประกอบสำคัญ
 - ข. สถานที่จำหน่าย
 - ค. เครื่องหมาย ออ.
 - ง. วันหมดอายุ
38. ผลิตภัณฑ์ใดต้องมีวิธีการใช้ระบุไว้
- ก. ปลากระป๋อง
 - ข. นมกล่อง
 - ค. ผงชูรส
 - ง. ยา
39. ข้อใดไม่ใช่ประโยชน์ของฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ
- ก. ใช้เปรียบเทียบคุณภาพของสินค้า
 - ข. ได้สินค้าที่มีความปลอดภัย
 - ค. ทราบชื่อเสียงของสินค้า
 - ง. ทราบวิธีการใช้สินค้า
40. ผลิตภัณฑ์ที่มีลักษณะตามข้อใด ปลอดภัยในการบริโภคมากที่สุด
- ก. ผลิตภัณฑ์ที่ใส่วัตถุกันเสีย
 - ข. ผลิตภัณฑ์ที่บรรจุอยู่ในหีบห่อ
 - ค. ผลิตภัณฑ์ที่ผลิตในประเทศไทย
 - ง. ผลิตภัณฑ์ที่มีสัญลักษณ์รับรองคุณภาพ
41. ข้อใดคือการทดสอบสมรรถภาพให้ได้ผลดี
- ก. ทดสอบให้ได้มากที่สุด
 - ข. ทดสอบแล้วรู้ข้อบกพร่อง และนำไปปรับปรุง
 - ค. ทดสอบด้วยความตั้งใจ และทำให้ดีกว่าคนอื่น
 - ง. ทดสอบเพียงครั้งเดียว เพื่อให้ได้ผลที่ชัดเจนและแน่นอน

42. ข้อใดไม่ใช่ประโยชน์ของการใช้ยาถูกวิธี
- ก. รักษาให้หายจากโรคได้
 - ข. บรรเทาอาการของโรค
 - ค. มีรูปร่างสวยงามสมส่วน
 - ง. หายจากโรคตามระยะเวลาที่ควร
43. ใครใช้ยาได้ถูกวิธี
- ก. ดาราตื่นกินยาก่อนอาหาร เเลยนำมากินหลังอาหารแทน
 - ข. วิมลนายาเมื่ดมาละลายน้ำจะได้กินง่ายๆ
 - ค. วารีกินยาเรื่อยๆ จะได้หายเร็วๆ
 - ง. ซาดา กินยา ก่อนอาหารครึ่งชั่วโมง
44. ก่อนกินยาควรทำสิ่งใดเป็นอันดับแรก
- ก. ชิมรสชาติ
 - ข. อ่านฉลาก
 - ค. เขย่าขวด
 - ง. เตรียมน้ำดื่ม
45. ข้อใดไม่ใช่วิธีการปฐมพยาบาลผู้ที่กินน้ำยาล้างห้องน้ำเข้าไป
- ก. รีบทำให้ผู้ป่วยอาเจียน
 - ข. ให้ดื่มนมหรือน้ำมากๆ
 - ค. รีบนำส่งโรงพยาบาล
 - ง. นวดหัวใจถ้าผู้ป่วยหยุดหายใจ
46. การได้รับอันตรายจากสัตว์ในข้อใด มีวิธีการปฐมพยาบาลต่างจากข้ออื่น
- ก. งู
 - ข. ต่อ
 - ค. ตะขาบ
 - ง. แมงป่อง
47. ข้อใดเป็นการปฐมพยาบาลผู้ที่มีบาดแผลฟกช้ำ
- ก. ห้ามเลือด
 - ข. ประคบเย็นทันที
 - ค. ประคบร้อนทันที
 - ง. ใช้เชือกรัดเหนือแผล

48. ข้อใดไม่ใช่ผลกระทบจากการสูบบุหรี่
- ก. โรคมะเร็งปอด
 - ข. ขาดการควบคุมสติ
 - ค. มีกลิ่นปาก ฟันดำ
 - ง. โรคหลอดเลือดอักเสบ
49. ถ้าพ่อของนักเรียนดื่มสุรา นักเรียนควรทำอย่างไร
- ก. ไม่พูดกับพ่อ
 - ข. ไม่ทำอะไรเลย
 - ค. เอาขวดสุราไปซ่อน
 - ง. ขอร้องให้พ่อเลิกดื่ม
50. ถ้ามีคนให้นักเรียนลองสูบบุหรี่ นักเรียนควรทำอย่างไร
- ก. ตะโกนด่า
 - ข. ลองสูบสักครั้ง
 - ค. ปฏิเสธ แล้วนั่งคุยด้วย
 - ง. ปฏิเสธ แล้วรีบเดินหนี