ข้อสอบหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑

ข้อสอบกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา (สำหรับนักเรียน)

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 | **สอบประจำภาคการศึกษาที่ 1 ปีการศึกษา 2553**

ชื่อ..... นามสกุล .....

เลขประจำตัวสอบ ..... โรงเรียน .....

สอบวันที่ ..... เดือน ..... พ.ศ. ..... คะแนนเต็ม 30 คะแนน

ฝ่ายโครงการพัฒนาการวัดและประเมินผล สถาบันพัฒนาคุณภาพวิชาการ (พว.) เวลาสอบ 60 นาที

ให้นักเรียนเขียนเครื่องหมาย ✕ ทับตัวอักษรหน้าคำตอบที่ถูกต้อง (คะแนนเต็ม 30 คะแนน)

1. บุคคลในข้อใดมีโอกาสน้ำหนักเกินมาตรฐาน
   ก. ดื่มนมก่อนนอนทุกคืน ข. ไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย
   ค. ชอบรับประทานพิซซากับน้ำอัดลม ง. นอนดึกและตื่นสายเป็นประจำ

2. เมื่อมีความคิดเห็นไม่ตรงกับเพื่อน นักเรียนจะปฏิบัติตามข้อใด
   ก. ยอมรับฟังความคิดเห็นของเพื่อน ข. พยายามหาเหตุผลมาแย้งเพื่อน
   ค. ให้เพื่อนคนอื่นตัดสินว่าใครถูก ง. โกรธและไม่พูดกับเพื่อน

3. ข้อใดส่งผลดีต่อการเจริญเติบโตมากที่สุด
   ก. แปรงฟันวันละ 2 ครั้ง ข. ออกกำลังกายวันละหลายชั่วโมง
   ค. รับประทานอาหารที่ตนเองชอบ ง. เข้านอนเร็วและตื่นเช้าทุกวัน

4. ข้อใดเป็นการตรวจสอบการเจริญเติบโตของร่างกายที่เหมาะสมที่สุด
   ก. สังเกตรูปร่างในกระจก ข. ชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง
   ค. เปรียบเทียบรูปร่างกับเพื่อน ง. สอบถามจากพ่อแม่ผู้ปกครอง

5. ข้อใดคือความแตกต่างของครอบครัวเดี่ยวและครอบครัวขยาย
   ก. ฐานะทางสังคม ข. ความกว้างของบริเวณบ้าน
   ค. สมาชิกที่อาศัยในครอบครัว ง. ระดับการศึกษาของสมาชิกในครอบครัว

6. นักเรียนจะปฏิบัติตนตามหลักเศรษฐกิจพอเพียงในครอบครัวได้ตามข้อใด
   ก. นำเสื้อผ้าที่ใส่ไม่ได้ไปบริจาค ข. ทำงานพิเศษหารายได้ให้ครอบครัว
   ค. ซื้อสินค้าที่ผลิตในประเทศไทย ง. ซ่อมของเล่นที่เสียโดยไม่ซื้อใหม่

1530617038

7. ข้อใดทำให้สมาชิกในครอบครัวมีความสุข
   ก. ทำกิจกรรมร่วมกันในวันหยุด
   ข. พูดคุยกันเฉพาะเวลามีปัญหา
   ค. ทุกคนในครอบครัวทำอะไรได้ตามใจตนเอง
   ง. ซื้อสิ่งอำนวยความสะดวกไว้ในบ้าน

8. ข้อใดกล่าวเกี่ยวกับการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนได้ถูกต้อง
   ก. การมีน้ำใจคอยช่วยเหลือเพื่อนทำให้อยู่ร่วมกับเพื่อนอย่างมีความสุข
   ข. การสร้างสัมพันธภาพควรปฏิบัติกับเพื่อนเพศเดียวกันเท่านั้น
   ค. การเสียสละให้เพื่อนทุกอย่างจะทำให้เพื่อน ๆ รัก
   ง. การรู้จักแบ่งปันให้เพื่อนจะทำให้เพื่อนเกรงใจ

9. การกระทำในข้อใดเป็นการถูกล่วงละเมิดทางเพศ
   ก. พี่ชายหอมแก้มน้องสาว
   ข. ถูกผู้ชายแปลกหน้าจับก้น
   ค. เดินจับมือไปโรงเรียนกับเพื่อนต่างเพศ
   ง. รุ่นพี่ชวนรุ่นน้องไปดูวิดีโอลามก

10. พฤติกรรมในข้อใดเสี่ยงต่อการถูกล่วงละเมิดทางเพศมากที่สุด
   ก. สวมเสื้อกล้าม กางเกงขาสั้นไปเดินตลาด
   ข. อยู่ในห้องเรียนกับเพื่อนต่างเพศสองต่อสอง
   ค. ไปเที่ยวกับคนแปลกหน้าที่เพิ่งรู้จัก
   ง. เดินกลับจากโรงเรียนคนเดียว

11. สถานที่ในข้อใดเสี่ยงต่อการถูกล่วงละเมิดทางเพศ
   ก. ร้านอาหาร
   ข. ห้างสรรพสินค้า
   ค. ห้องสมุดโรงเรียน
   ง. ซอยเปลี่ยวไม่ค่อยมีคนผ่านไปมา

12. การปฏิบัติตนในข้อใดทำให้ปลอดภัยจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ
   ก. รับสิ่งของจากผู้ใหญ่ที่รู้จักเท่านั้น
   ข. อยู่ในสถานที่ที่มีคนพลุกพล่าน
   ค. จดเบอร์โทรศัพท์ของพ่อแม่ไว้กับตัว
   ง. ไม่คบเพื่อนต่างเพศ

13. การเดินได้อย่างสง่างามควรฝึกเคลื่อนไหวตามข้อใด
   ก. ก้มแตะปลายเท้า
   ข. กางแขนยืนเขย่ง
   ค. กระโดดตบมือ
   ง. เดินต่อเท้า

14. การโยนรับ - ส่งลูกบอลกับคู่ต้องอาศัยความสัมพันธ์ของอวัยวะในข้อใด
   ก. ตาและหัวไหล่
   ข. เท้าและมือ
   ค. มือและตา
   ง. แขนและขา

15. ข้อใดคือผลดีที่เกิดขึ้นจากการเคลื่อนไหวอย่างถูกต้อง
ก. ทำให้อารมณ์แจ่มใส เบิกบาน
ข. ทำให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง
ค. ทำให้มีบุคลิกและรูปร่างสมส่วน
ง. สามารถทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

16. การเล่นเกมกับเพื่อนมีประโยชน์อย่างไร
ก. สร้างความสามัคคี
ข. เพื่อนให้ลอกการบ้าน
ค. สร้างความภาคภูมิใจให้พ่อแม่
ง. ร่างกายเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว

17. เนื้อร้องของการละเล่นโพงพางเกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตคนไทยในข้อใด
ก. การทำนา
ข. การจับปลา
ค. การแต่งกาย
ง. การรับประทานอาหาร

18. เกมรับ - ส่งบอลโยนลงตะกร้า นักเรียนควรใช้สิ่งของในข้อใดแทนตะกร้า
ก. หม้อหุงต้มอาหาร
ข. กระติกใส่น้ำแข็ง
ค. ถังขยะ
ง. ถังน้ำ

19. ข้อใดเป็นการอนุรักษ์การละเล่นพื้นเมืองที่เหมาะสมที่สุด
ก. ปรับรูปแบบการเล่นให้ทันสมัย
ข. คิดการละเล่นพื้นเมืองขึ้นมาใหม่
ค. เล่นการละเล่นพื้นเมืองเฉพาะที่ตนเองชอบ
ง. เล่นการละเล่นพื้นเมืองตามกติกาเป็นประจำ

20. เมื่อเล่นเกมแพ้นักเรียนควรปฏิบัติตามข้อใด
ก. ยิ้มและชมว่าเพื่อนเล่นเก่ง
ข. ท้าเพื่อนเล่นใหม่อีกครั้ง
ค. โกรธและไม่พูดกับเพื่อน
ง. ร้องไห้เสียใจ

21. ผู้ที่ขี่ม้าในเกมขี่ม้าโยนบอลควรมีคุณสมบัติตามข้อใด
ก. มีกล้ามเนื้อแขนและขาที่แข็งแรง
ข. มีความแม่นยำในการโยน - รับบอล
ค. มีการทรงตัวที่ดี
ง. มีรูปร่างสูงใหญ่

22. บุคคลในข้อใดปฏิบัติตนในการเล่นเกมเหมาะสมที่สุด
ก. ส่งเสียงดังเชียร์เพื่อนคนอื่นในทีม
ข. เลือกเล่นเกมเฉพาะที่ตนเองถนัด
ค. เล่นเกมตามกติกาที่ตกลงกันไว้
ง. เล่นเกมโดยหวังผลแพ้ - ชนะ

23. ข้อใดสรุปประโยชน์ของการเล่นเกมที่มีต่อสุขภาพได้ถูกต้อง
ก. การเล่นเกมช่วยป้องกันโรคต่าง ๆ
ข. การเล่นเกมทำให้หายจากการเจ็บป่วย
ค. การเล่นเกมส่งผลดีต่อจิตใจเพียงอย่างเดียว
ง. การเล่นเกมทำให้ร่างกายแข็งแรงจิตใจร่าเริงแจ่มใส

24. ท่ากายบริหารในข้อใดควรนำไปใช้อบอุ่นร่างกายก่อนการวิ่ง

ก. ท่าบริหารไหล่ ข. ท่าบริหารเอว

ค. ท่าบริหารข้อเท้า ง. ท่าบริหารคอ

25. การออกกำลังกายในข้อใดเหมาะสมกับวัยของนักเรียนมากที่สุด

ก. การบริหารร่างกายประกอบจังหวะ ข. การห้อยโหนและไต่ราว

ค. การปั่นจักรยาน ง. การวิ่งทางไกล

26. การออกกำลังกายในข้อใดช่วยให้หัวใจทำงานได้ดี

ก. การกระโดดไกล การปั่นจักรยาน

ข. การว่ายน้ำ การวิ่งเหยาะ ๆ

ค. การยกน้ำหนัก การวิ่งเร็วระยะสั้น

ง. การบริหารร่างกายประกอบจังหวะ การกระโดดสูง

27. ถ้า**ไม่**อบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกายจะส่งผลตามข้อใด

ก. มีเหงื่อออกขณะออกกำลังกายมากกว่าปกติ

ข. รับประทานอาหารหลังออกกำลังกายได้มาก

ค. ออกกำลังกายได้นานกว่าเดิม

ง. เจ็บและปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ

28. ข้อใดควรนำมาใช้ประกอบจังหวะมากที่สุด

ก. การเคาะโต๊ะ ข. การตีกลอง

ค. การเป่าปาก ง. การย่ำเท้า

29. นักเรียนควรเลือกเสื้อผ้าเครื่องแต่งกายในข้อใดสวมใส่ออกกำลังกาย

ก. เสื้อยืด กางเกงวอร์ม รองเท้าผ้าใบ ข. เสื้อเชิ้ต กางเกงขาสั้น รองเท้าหนัง

ค. เสื้อยืด กางเกงขาสั้น รองเท้าแตะ ง. เสื้อแขนยาว กางเกงขายาว รองเท้าหนัง

30. ข้อใดสรุปหลักการเลือกออกกำลังกายได้ถูกต้อง

ก. การออกกำลังกายควรเลือกที่ต้องปฏิบัติร่วมกับผู้อื่น

ข. การออกกำลังกายควรเลือกที่กำลังได้รับความนิยม

ค. การออกกำลังกายต้องเลือกที่เหมาะสมกับเพศและวัย

ง. การออกกำลังกายควรเลือกที่ต้องออกแรงมากเพื่อให้ได้เหงื่อ