

## ชุดที่ 1

### แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเตรียมสอบ O-NET กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

ส่วนที่ 1 : แบบปรนัย 4 ตัวเลือก แต่ละข้อมีคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงคำตอบเดียว จำนวน 36 ข้อ  
(ข้อ 1-36) ข้อละ 1 คะแนน รวม 36 คะแนน

ตัวชี้วัด : อธิบายการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของร่างกายและจิตใจตามวัย (พ 1.1 ป.4/1)

1. ข้อใดเป็นการพัฒนาด้านจิตใจและอารมณ์ของเด็กวัย 9-12 ปี

- ① เริ่มสนใจเพศตรงข้าม
- ② มีความอยากรู้อยากเห็น
- ③ เริ่มมีขนที่รักแร้และอวัยวะเพศ
- ④ เพศหญิงมีน้ำหนักร่างกายและส่วนสูงมากกว่าเพศชาย

ตัวชี้วัด : อธิบายความสำคัญของกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและ  
พัฒนาการ (พ 1.1 ป.4/2)

2. ข้อใดไม่ใช่ความสำคัญของกระดูก

- ① ปกป้องอวัยวะภายในจากการกระแทกจากภายนอก
- ② ควบคุมการเคลื่อนไหวของร่างกาย
- ③ สร้างและแจกจ่ายแคลเซียม
- ④ ห่อหุ้มผิวหนัง

ตัวชี้วัด : อธิบายคุณลักษณะของความเป็นเพื่อนและสมาชิกที่ดีของครอบครัว (พ 2.1 ป.4/1)

3. ข้อใดไม่ใช่ลักษณะของครอบครัวที่ดี

- ① ลูกปรึกษาพ่อแม่ได้ทุกเรื่อง
- ② ต่างคนต่างอยู่ไม่พูดคุยกัน
- ③ รับประทานอาหารเย็นร่วมกันทุกวัน
- ④ ไปเที่ยวพักผ่อนในวันหยุดด้วยกันเสมอ

ตัวชี้วัด : ยกตัวอย่างวิธีการปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตรายและไม่เหมาะสมในเรื่องเพศ  
(พ 2.1 ป.4/3)

4. ถ้าเพื่อนชวนนักเรียนไปที่ยวกลางคืน นักเรียนควรใช้คำพูดในข้อใดจึงจะเหมาะสมที่สุด
- ① “เคียวลองไปขอแม่อุก่อนนะ”
  - ② “เราพาเพื่อนไปเพิ่มด้วยนะ”
  - ③ “ได้สิ กำลังอยากไปที่ยวอยู่พอดี”
  - ④ “ไปไม่ได้หรอก เราสัญญากับแม่ไว้ว่าจะไม่ที่ยวกลางคืน”

ตัวชี้วัด : ออกกำลังกาย เล่นเกม และกีฬาที่ตนเองชอบ และมีความสามารถในการวิเคราะห์ผล  
พัฒนาการของตนเองตามตัวอย่าง และแบบปฏิบัติของผู้อื่น (พ 3.2 ป.4/1)

5. นักเรียนสามารถนำทักษะกิจกรรมเลี้ยงลูกบอลอ้อมหลักไปใช้เล่นกีฬาในข้อใด
- ① แชร้บอล
  - ② บาสเกตบอล
  - ③ วอลเลย์บอล
  - ④ แชนด์บอล

ตัวชี้วัด : อธิบายความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ (พ 4.1 ป.4/1)

6. ข้อใดเป็นปัญหาสุขภาพที่มีสาเหตุจากสภาพแวดล้อม
- ① ถูกเพื่อนเตะลูกบอลใส่หน้าจนเลือดกำเดาไหล
  - ② มีไขมันอุดตันในหลอดเลือด
  - ③ ป่วยเป็นโรคไข้เลือดออก
  - ④ เป็นโรคตับแข็ง

ตัวชี้วัด : อธิบายสภาวะอารมณ์ ความรู้สึกที่มีผลต่อสุขภาพ (พ 4.1 ป.4/2)

7. อารมณ์ในข้อใดเป็นอารมณ์ทางบวกที่ส่งผลดีต่อสุขภาพ
- ① เสียใจที่ทำข้อสอบไม่ได้
  - ② ยิ้มและหัวเราะเมื่อชนะการแข่งขันกีฬา
  - ③ อิจฉาน้องที่พ่อซื้อของเล่นใหม่ให้
  - ④ หงุดหงิดที่เพื่อนมาช้ากว่าเวลาที่นัดหมายกันไว้

ตัวชี้วัด : วิเคราะห์ข้อมูลบนฉลากอาหาร และผลิตภัณฑ์สุขภาพเพื่อการเลือกบริโภค (พ 4.1 ป.4/3)

8. ข้อมูลใดมีความสำคัญมากที่สุดบนฉลากผลิตภัณฑ์สุขภาพเพื่อให้บริโภคได้อย่างปลอดภัย

- ① สถานที่ผลิต
- ② ส่วนประกอบ
- ③ ปริมาณสุทธิ
- ④ วิธีใช้

ตัวชี้วัด : อธิบายความสำคัญของการใช้ยา และใช้ยาอย่างถูกวิธี (พ 5.1 ป.4/1)

9. เมื่อนักเรียนมีอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ควรใช้ยาในข้อใด

- ① ทิงเจอร์ไอโอดีน
- ② แอมโมเนียหอม
- ③ ยาหม่องชนิดขี้ผึ้ง
- ④ คาลาไมน์

ตัวชี้วัด : แสดงวิธีปฐมพยาบาลเมื่อได้รับอันตรายจากการใช้ยาผิด สารเคมี แผลงสัตว์กัดต่อย และการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา (พ 5.1 ป.4/2)

10. ถ้าวิ่งชนเพื่อนขณะเล่นกีฬาจนศีรษะบวมโน นักเรียนจะปฐมพยาบาลตนเองอย่างไร

- ① นำน้ำแข็งมาวางบนบริเวณที่บาดเจ็บประมาณ 15 นาที → ใช้ผ้าชุบน้ำอุ่นประคบหลังผ่านไป 24 ชั่วโมง
- ② ล้างบริเวณที่บาดเจ็บด้วยน้ำเกลือล้างแผล → ทาด้วยโพวิโดน-ไอโอดีน → ใช้ผ้าก๊อชปิดแผล
- ③ ทาบริเวณที่บาดเจ็บด้วยยาหม่องชนิดขี้ผึ้ง → ปิดแผลด้วยพลาสติกหรือบรรเทาอาการปวดบวม
- ④ ใช้ผ้าชุบน้ำอุ่นประคบบริเวณที่บาดเจ็บ → เช็ดแผลด้วยสำลีชุบแอลกอฮอล์ → ทาแผลด้วยยาหม่องชนิดขี้ผึ้ง

ตัวชี้วัด : วิเคราะห์ผลเสียของการสูบบุหรี่และการดื่มสุราที่มีผลต่อสุขภาพและการป้องกัน  
(พ 5.1 ป.4/3)

11. ข้อใดเป็นผลจากการสูบบุหรี่

- ① มะเร็งปอด
- ② มะเร็งตับ
- ③ สมองเลื่อม
- ④ เกิดอุบัติเหตุเพราะอาการมึนเมา

ตัวชี้วัด : อธิบายการเปลี่ยนแปลงทางเพศ และปฏิบัติตนได้เหมาะสม (พ 2.1 ป.5/1)

12. ข้อใดเป็นการเปลี่ยนแปลงทางเพศที่เกิดเฉพาะเพศชายช่วงวัยเด็กตอนปลาย

- ① มีขนรักแร้
- ② เสียงแตกห้าว
- ③ สะโพกผายออก
- ④ หน้าอกขยายใหญ่ขึ้น

ตัวชี้วัด : อธิบายความสำคัญของการมีครอบครัวที่อบอุ่นตามวัฒนธรรมไทย (พ 2.1 ป.5/2)

13. นักเรียนควรปฏิบัติตนอย่างไรเพื่อให้เป็นสมาชิกที่ดีของครอบครัวตามวัฒนธรรมไทย

- ① ทำงานพิเศษเพื่อหาเงินมาใช้จ่ายเอง
- ② ใช้คำพูดกับคนในครอบครัวเหมือนที่พูดกับเพื่อน
- ③ เชื่อฟังคำสั่งสอนของพ่อแม่และญาติผู้ใหญ่
- ④ โบกมือให้กับคนในครอบครัวเมื่อไปและกลับจากโรงเรียน

ตัวชี้วัด : ระบุพฤติกรรมที่พึงประสงค์และไม่พึงประสงค์ในการแก้ไขปัญหาความขัดแย้ง  
ในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน (พ 2.1 ป.5/3)

14. ถ้านักเรียนขัดแย้งกับเพื่อนควรแสดงพฤติกรรมอย่างไรจึงจะเหมาะสม

- ① พุดจาย์วผู้เพื่อน
- ② รับฟังความคิดเห็นของเพื่อน
- ③ หลีกเลี้ยงการพบหรือพูดคุยกับเพื่อน
- ④ ใช้กำลังในการตัดสินปัญหา

ตัวชี้วัด : ควบคุมการเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรง การใช้แรงและความสมดุล (พ 3.1 ป.5/3)

15. การเคลื่อนไหวในข้อใดเป็นการเคลื่อนไหวแบบรับแรง

- ① เดินโดยวางหนังสือบนหัว
- ② ใช้มือผลักหน้าต่าง
- ③ เดินลงบันได
- ④ ถีบจักรยาน

ตัวชี้วัด : อธิบายหลักการและเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย 1 กิจกรรม (พ 3.1 ป.5/6)

16. ข้อใดไม่ใช่ลักษณะของกิจกรรมนันทนาการ

- ① เป็นกิจกรรมที่ทำในเวลาว่าง
- ② ก่อให้เกิดความสุขสนุกสนาน
- ③ เป็นสิ่งที่ตนเองชอบหรือสนใจ
- ④ ทำแล้วสร้างรายได้

ตัวชี้วัด : ออกกำลังกายอย่างมีรูปแบบ เล่นเกมที่ใช้ทักษะการคิดและตัดสินใจ (พ 3.2 ป.5/1)

17. สิ่งสำคัญในการเล่นเกมนับกับเพื่อนคืออะไร

- ① เล่นตามกติกาหรือข้อตกลงร่วมกัน
- ② เล่น โดยต้องมีผู้ใหญ่คอยดูแลใกล้ชิด
- ③ เล่นเกมที่เรชอบและอยากเล่น
- ④ เล่น โดยคำนึงถึงชัยชนะ

ตัวชี้วัด : แสดงพฤติกรรมที่เห็นความสำคัญของการปฏิบัติตนตามสุขบัญญัติแห่งชาติ (พ 4.1 ป.5/1)

18. ถ้านักเรียนต้องการเป็นผู้มีสุขภาพดีควรปฏิบัติอย่างไร

- ① หาเวลาว่างนอนหลับให้ได้มากที่สุด
- ② รับประทานอาหารที่มีสีสดฉูดฉาด
- ③ แปร่งฟันวันละครั้งก่อนนอน
- ④ ออกกำลังกายเป็นประจำ

ตัวชี้วัด : วิเคราะห์สื่อโฆษณาในการตัดสินใจเลือกซื้ออาหาร และผลิตภัณฑ์สุขภาพอย่างมีเหตุผล  
(พ 4.1 ป.5/3)

19. สื่อในข้อใดมีอิทธิพลต่อการตัดสินใจซื้อผลิตภัณฑ์สุขภาพมากที่สุด

- ① วิทยู
- ② ใบปลิว
- ③ โทรทัศน์
- ④ หนังสือพิมพ์

ตัวชี้วัด : ปฏิบัติตนในการป้องกันโรคที่พบบ่อยในชีวิตประจำวัน (พ 4.1 ป.5/4)

20. นักเรียนมีวิธีป้องกันฟันผุอย่างไร

- ① ใช้ไหมขัดฟันและเศษอาหารตามซอกฟัน
- ② แปรงฟันทุกครั้งหลังรับประทานอาหาร
- ③ รับประทานอาหารไม้มันที่มีรสเปรี้ยว
- ④ อมลูกอมเป็นประจำ

ตัวชี้วัด : ทดสอบและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย  
(พ 4.1 ป.5/5)

21. ถ้านักเรียนต้องการทราบความแข็งแรงและอดทนของกล้ามเนื้อหน้าท้องควรทดสอบด้วยวิธีใด

- ① ลูกนั่ง 30 วินาที
- ② ยืนกระโดดไกล
- ③ งอตัวข้างหน้า
- ④ วิ่งเก็บของ

ตัวชี้วัด : วิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการใช้สารเสพติด (พ 5.1 ป.5/1)

22. ข้อใดเป็นอิทธิพลของสื่อที่มีผลต่อการใช้สารเสพติดของวัยรุ่นมากที่สุด

- ① ข่าวการจับกุมผู้ค้าสารเสพติดตามหน้าหนังสือพิมพ์
- ② การโฆษณาเครื่องดื่มผสมแอลกอฮอล์ในอินเทอร์เน็ต
- ③ละครโทรทัศน์ที่มีฉากการสูบบุหรี่หรือดื่มสุรา
- ④ แผ่นป้ายโฆษณาสุราตามร้านอาหาร

ตัวชี้วัด : วิเคราะห์ผลกระทบของการใช้ยา และสารเสพติดที่มีผลต่อร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา (พ 5.1 ป.5/2)

23. การใช้สารเสพติดส่งผลกระทบต่อสังคมอย่างไร

- ① ทำให้เกิดความเครียด
- ② ทำให้เกิดอาการซึมเศร้า
- ③ ทำให้ร่างกายเกิดการเจ็บป่วย
- ④ ทำให้เกิดปัญหาอาชญากรรม

ตัวชี้วัด : ปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากการใช้ยาและหลีกเลี่ยงสารเสพติด (พ 5.1 ป.5/3)

24. การปฏิบัติตนในข้อใดทำให้ปลอดภัยจากสารเสพติด

- ① คบเพื่อนที่ตั้งใจเรียน
- ② รับขนมจากคนแปลกหน้า
- ③ ไปเที่ยวกับกลุ่มรุ่นพี่ที่สูบบุหรี่อยู่เสมอ
- ④ เข้าร่วมวงสนทนากับผู้ดื่มสุราเป็นประจำ

ตัวชี้วัด : วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพ (พ 5.1 ป.5/4)

25.  สัญลักษณ์นี้หมายถึงข้อใด

- ① รายการสำหรับเด็กอายุ 6-12 ปี
- ② รายการเฉพาะไม่เหมาะแก่เด็กและเยาวชน
- ③ รายการที่เหมาะสมสำหรับผู้ชมอายุ 13 ปีขึ้นไป
- ④ รายการทั่วไปเหมาะสมสำหรับทุกเพศทุกวัย

ตัวชี้วัด : ปฏิบัติตนเพื่อป้องกันอันตรายจากการเล่นกีฬา (พ 5.1 ป.5/5)

26. ข้อใดมีโอกาสเกิดการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬามากที่สุด

- ① ฝึกเล่นกีฬาผาดโผน
- ② เล่นกีฬากลางแจ้งแดดจัด
- ③ เล่นกีฬาในพื้นที่แคบ ๆ
- ④ ไม่อบอุ่นร่างกายก่อนเล่นกีฬา

ตัวชี้วัด : อธิบายความสำคัญของระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ ที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการ (พ 1.1 ป.6/1)

27. เกิดเลือดมีความสำคัญอย่างไร

- ① ทำให้เลือดมีสีแดง
- ② ช่วยให้เลือดแข็งตัวเมื่อเกิดบาดแผล
- ③ รับแก๊สออกซิเจนจากปอดไปเลี้ยงอวัยวะต่าง ๆ
- ④ กำจัดเชื้อโรคและสร้างภูมิคุ้มกัน โรคให้แก่ร่างกาย

ตัวชี้วัด : วิเคราะห์พฤติกรรมเสี่ยงที่อาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ การติดเชื้อเอชไอวี และการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร (พ 2.1 ป.6/2)

28. การตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควรส่งผลเสียอย่างไรต่อวัยรุ่น

- ① เป็นโรคซึมเศร้า
- ② อนาคตจะทำให้มีบุตรยาก
- ③ หหมดโอกาสทางการศึกษา
- ④ แต่งงานก่อนเพื่อนในวัยเดียวกัน

ตัวชี้วัด : จำแนกหลักการเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรง การใช้แรงและความสมดุลในการเคลื่อนไหวร่างกายในการเล่นกีฬา และนำผลมาปรับปรุงเพิ่มพูนวิธีปฏิบัติของตนและผู้อื่น (พ 3.1 ป.6/2)

29. กิจกรรมในข้อใดใช้หลักการใช้แรง

- ① ถือกระเป๋านักเรียนเดินลงบันได
- ② เดินบนสะพานไม้เล็ก ๆ
- ③ เล่นสเกตน้ำแข็ง
- ④ ผลักประตูบ้าน



ตัวชี้วัด : ใช้ทักษะกลไกเพื่อปรับปรุงเพิ่มพูนความสามารถของตนและผู้อื่นในการเล่นกีฬา  
(พ 3.1 ป.6/4)

30. การวิ่งแข่งขัน 100 เมตร ผู้วิ่งต้องมีความสามารถในด้านใดจึงจะประสบความสำเร็จ

- ① ความเร็ว
- ② ความอ่อนตัว
- ③ ความแม่นยำ
- ④ ความคล่องแคล่วว่องไว

ตัวชี้วัด : อธิบายประโยชน์และหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ สมรรถภาพทางกายและการ  
สร้างเสริมบุคลิกภาพ (พ 3.2 ป.6/1)

31. ข้อใดเป็นหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

- ① สวมเครื่องแต่งกายที่ปิดมิดชิด
- ② อบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกาย
- ③ ออกกำลังกายติดต่อกันอย่างน้อย 2 ชั่วโมง
- ④ เลือุกกิจกรรมออกกำลังกายที่กำลังได้รับความนิยมและทันสมัย

ตัวชี้วัด : วิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดจากการระบาดของโรคและเสนอแนวทางการป้องกันโรคติดต่อ  
สำคัญที่พบในประเทศไทย (พ 4.1 ป.6/2)

32. ข้อใดไม่ใช่แนวทางป้องกันโรคไข้เลือดออก

- ① นอนกางมุ้ง
- ② ปิดฝาโอ่งให้มิดชิด
- ③ ฉีดวัคซีนป้องกันโรค
- ④ เปลี่ยนน้ำในจานรองต้นไม้

ตัวชี้วัด : แสดงพฤติกรรมที่บ่งบอกถึงความรับผิดชอบต่อสุขภาพของส่วนรวม (พ 4.1 ป.6/3)

33. พฤติกรรมในข้อใดแสดงถึงความรับผิดชอบต่อสุขภาพของคนในชุมชน

- ① ทิ้งขยะลงในลำคลอง
- ② เผาหญ้าที่ขึ้นรกข้างถนน
- ③ จัดงานวันเกิดเปิดเพลงเสียงดัง
- ④ คัดแยกขยะแล้วนำไปทิ้งในที่ที่จัดไว้

ตัวชี้วัด : สร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพอย่างต่อเนื่อง (พ 4.1 ป.6/4)

34. ข้อใดทดสอบสมรรถภาพทางกายได้ตรงตามวัตถุประสงค์

- ① ทดสอบความเร็วด้วยการลุก-นั่ง 30 วินาที
- ② ทดสอบความคล่องแคล่วว่องไวด้วยการดันพื้น
- ③ ทดสอบความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อหลังด้วยการงอตัวไปข้างหน้า
- ④ ทดสอบความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขนและหัวไหล่ด้วยการวิ่งเก็บของ

ตัวชี้วัด : วิเคราะห์ผลกระทบจากความรุนแรงของภัยธรรมชาติที่มีต่อร่างกาย จิตใจ และสังคม (พ 5.1 ป.6/1)

35. การเกิดสึนามิจะส่งผลกระทบต่อประเทศอย่างไร

- ① ทำให้ปัญหาอาชญากรรมเพิ่มขึ้น
- ② ทำให้เกิดโรคชนิดใหม่ระบาดในประเทศ
- ③ ทำให้เกิดปัญหาขาดแคลนอาหารทะเล
- ④ ทำให้สูญเสียรายได้จากธุรกิจท่องเที่ยว

ตัวชี้วัด : วิเคราะห์สาเหตุของการติดสารเสพติด และชักชวนให้ผู้อื่นหลีกเลี่ยงสารเสพติด (พ 5.1 ป.6/3)

36. ข้อใดเป็นสาเหตุที่ทำให้วัยรุ่นติดสารเสพติดมากที่สุด

- ① ผิดหวังจากความรัก
- ② ความอยากรู้อยากลอง
- ③ มีปัญหาด้านสุขภาพร่างกาย
- ④ ต้องการเรียกร้องความสนใจจากคนในครอบครัว

ส่วนที่ 2 : แบบปรนัย 4 ตัวเลือก เลือกคำตอบมากกว่า 1 คำตอบ

ข้อ 37-40 ข้อละ 2 คะแนน ข้อ 41-42 ข้อละ 3 คะแนน

รวม 14 คะแนน ข้อ 37-42 ตอบถูก 1 คำตอบให้ 1 คะแนน

ตัวชี้วัด : อธิบายความสำคัญของระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายที่มีผลต่อสุขภาพ  
การเจริญเติบโตและการพัฒนาการ (พ 1.1 ป.5/1)

37. ข้อใดเป็นอวัยวะที่สำคัญในระบบขับถ่ายปัสสาวะ (ให้เลือก 2 คำตอบ)

- ① ไต
- ② ลำไส้ใหญ่
- ③ กระเพาะอาหาร
- ④ กระเพาะปัสสาวะ

ตัวชี้วัด : อธิบายความสำคัญของระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ ที่มีผลต่อ  
สุขภาพ การเจริญเติบโตและการพัฒนาการ (พ 1.1 ป.6/1)

38. ระบบสืบพันธุ์มีความสำคัญอย่างไร (ให้เลือก 2 คำตอบ)

- ① สร้างภูมิต้านทานโรค
- ② ช่วยให้เกิดความแตกต่างทางเพศ
- ③ ช่วยให้มีการเจริญเติบโตตามเพศของตนเอง
- ④ ควบคุมการทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกาย

ตัวชี้วัด : ปฏิบัติตามกฎ กติกาตามชนิดกีฬาที่เล่น โดยคำนึงถึงความปลอดภัยของตนเองและผู้อื่น  
(พ 3.2 ป.6/4)

39. ข้อใดเป็นการทำผิดกติกาในการเล่นฟุตบอล (ให้เลือก 2 คำตอบ)

- ① ใช้น้ำอวก撲ลูกบอลลงพื้น
- ② ทำเหยียบบนเส้นข้างสนามขณะทุ่มลูกบอล
- ③ ใช้เท้าเตะลูกบอลส่งคืนให้ผู้รักษาประตูฝ่ายเดียวกัน
- ④ ดึงเสื้อผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามในขณะที่วิ่งเข้าไปแย่งลูกบอล

ตัวชี้วัด : เล่นเกมและกีฬาด้วยความสามัคคีและมีน้ำใจนักกีฬา (พ 3.2 ป.6/6)

40. ข้อใดแสดงให้เห็นถึงความสามัคคีในการเล่นกีฬา (ให้เลือก 2 คำตอบ)

- ① ทุกคนในทีมร่วมกันวางแผนวิธีการเล่น
- ② ต่างคนต่างเล่นตามรูปแบบวิธีการเล่นที่ตนเองถนัด
- ③ ให้กำลังใจซึ่งกันและกันหากทีมมีคะแนนตาม
- ④ หัวหน้าทีมเลือกคนที่ตนเองสนิทเล่นเป็นตัวจริง

ตัวชี้วัด : แสดงพฤติกรรมในการป้องกันและแก้ไขปัญหาสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ (พ 4.1 ป.6/1)

41. การปฏิบัติในข้อใดช่วยป้องกันการเกิดปัญหาสิ่งแวดล้อม (ให้เลือก 3 คำตอบ)

- ① ทิ้งขยะลงในถังขยะ
- ② ใช้กระดาษอย่างคุ้มค่าทั้งสองด้าน
- ③ ใช้รถจักรยานแทนรถจักรยานยนต์
- ④ ขุดหลุมฝังขยะประเภทขวดพลาสติก

ตัวชี้วัด : ระบุวิธีปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากธรรมชาติ (พ 5.1 ป.6/2)

42. ถ้าเกิดเหตุการณ์น้ำท่วมชุมชน นักเรียนควรปฏิบัติตามข้อใด (ให้เลือก 3 คำตอบ)

- ① สวมรองเท้าบูตยางเมื่อต้องเดินลุยน้ำ
- ② ตักน้ำท่วมขังมาใช้ดื่ม โดยนำไปต้มให้สุกก่อน
- ③ ก่อนเดินลุยน้ำใช้ไม้จุ่มลงไปใต้น้ำเพื่อวัดความลึก
- ④ สังเกตระดับน้ำที่ท่วมขังทุกวันเพื่อประเมินสถานการณ์

## ชุดที่ 1

### เฉลยแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเตรียมสอบ O-NET กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

ข้อ	เฉลย	เหตุผล
1	1	การพัฒนาด้านจิตใจและอารมณ์ของเด็กวัย 9-12 ปี มีลักษณะดังนี้ กลัวไม่เป็นที่ยอมรับของกลุ่มเพื่อน สนใจตนเองมากขึ้น รักสวยรักงาม และเริ่มสนใจเพศตรงข้าม
2	4	กระดูกมีหน้าที่ยึด โครงร่างและควบคุมการเคลื่อนไหวของร่างกาย สร้างและ แจกจ่ายแร่ธาตุต่าง ๆ ปกป้องอวัยวะภายใน แต่ไม่ได้หล่อหุ้มร่างกาย ส่วนที่หล่อหุ้ม ร่างกายคือผิวหนัง
3	2	ครอบครัวที่ดีควรพูดคุยกันในทุกเรื่องและช่วยเหลือซึ่งกันและกัน แต่การที่ต่างคน ต่างอยู่ไม่สนใจกันเป็นลักษณะที่ไม่ดี ทำให้เกิดความห่างเหินกัน
4	4	การใช้คำพูดเพื่อปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตรายและไม่เหมาะสมในเรื่องเพศ ต้องใช้คำพูดที่สุภาพแต่ปฏิเสธอย่างหนักแน่นพร้อมให้เหตุผลประกอบที่น่าเชื่อถือ
5	2	เพราะการเลี้ยงลูกอ้อมหลักเป็นทักษะหนึ่งในการเล่นบาสเกตบอล ที่ต้องเลี้ยง ลูกบอลหลบหลีกคู่ต่อสู้อย่างคล่องแคล่วองไว
6	3	โรคไข้เลือดออกมีุงหลายเป็นพาหะนำโรค ซึ่งภาวะโลกร้อน ทำให้ยุงลายแพร่พันธุ์ ได้ง่ายและรวดเร็วขึ้น การจัดสภาพแวดล้อมให้โล่ง โปร่ง แดด ยืดย กลบหลุมบ่อที่มี น้ำขัง เทน้ำที่ขังในภาชนะทิ้งเป็นการทำลายแหล่งเพาะพันธุ์ยุงลาย ช่วยลดการ แพร่ระบาดของโรคไข้เลือดออก
7	2	การยิ้มและหัวเราะเมื่อชนะการแข่งขันกีฬาเป็นอารมณ์ที่มีความสุข ทำให้สบายใจ จึงเกิดผลดีต่อสุขภาพ
8	4	รายละเอียด วิธีใช้ เป็นการอธิบายวิธีการใช้ผลิตภัณฑ์สุขภาพหรือสินค้าที่ถูกวิธี เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพและความปลอดภัยในการบริโภค
9	3	ยาหม่องชนิดขี้ผึ้ง เป็นยาสามัญประจำบ้านที่มีสรรพคุณบรรเทาอาการปวดเมื่อย กล้ามเนื้อ และใช้ทาบรรเทาอาการปวดบวม เนื่องจากแมลงสัตว์กัดต่อย
10	1	การปฐมพยาบาลบาดแผลฟกช้ำ บวม คือ 1. ใช้ผ้าห่อน้ำแข็งประคบบริเวณที่บวม หรือฟกช้ำ 10-15 นาที เพื่อลดอาการปวด และบวม 2. หลังจากนั้น 1 วัน ใช้ผ้าชุบน้ำอุ่นประคบบริเวณที่บวมเพื่อลดอาการช้ำบวม ไม่ควรคลึง ขยี้ หรือนวดบริเวณที่บวมเจ็บด้วยความร้อน เช่น ยาหม่อง

ข้อ	เฉลย	เหตุผล
		ยาแก้เลือดขัดขอก เพราะอาจทำให้เลือดออกภายในมากขึ้น
11	1	ในบุนทรีย์จะมีสารนิโคติน ซึ่งทำให้เกิดการเสพติดและมีน้ำมันดินหรือทาร์ ซึ่งเป็นสารชั้นเหนียวสีดำปะปนอยู่ในควันบุนทรีย์ เมื่อสูบเข้าไปน้ำมันดินจะเข้าไปจับตัวกันอยู่ในถุงลมเล็ก ๆ ภายในปอด ทำให้ร่างกายได้รับแก๊สออกซิเจนไม่เพียงพอ และขับแก๊สคาร์บอนไดออกไซด์ออกจากร่างกายได้น้อยกว่าปกติ และเมื่อสูบบุนทรีย์หรือได้รับควันบุนทรีย์เป็นเวลานาน ๆ อาจทำให้เกิดโรคมะเร็งปอด และโรคถุงลมโป่งพอง
12	2	ช่วงวัยเด็กตอนปลาย เพศชายจะมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายเพื่อแสดงลักษณะทางเพศ เช่น มีเสียงแตกห้าว กล้ามเนื้อแขนขาแข็งแรง การมีขนรักแร้ ขนที่อวัยวะเพศเกิดขึ้นทั้งในเพศชายและเพศหญิง สะโพกผายออก หน้าอกขยายใหญ่เป็นการเปลี่ยนแปลงทางเพศของเพศหญิง
13	3	การเชื่อฟังคำสั่งสอนของพ่อแม่และญาติผู้ใหญ่ จะทำให้เกิดความรักความผูกพัน ป้องกันปัญหาความขัดแย้ง การทะเลาะวิวาทในครอบครัวและเป็นวัฒนธรรมไทยที่สืบทอดมาแต่โบราณ
14	2	เมื่อทะเลาะกับเพื่อนควรปรับความเข้าใจกัน โดยการยอมรับฟังความคิดเห็น ของกันและกัน
15	3	การรับแรง คือ การเคลื่อนไหวบนพื้นในลักษณะที่ร่างกายจะต้องรับน้ำหนักตัวจากการเคลื่อนไหว การเดินลงบันได เท้าจะเป็นส่วนที่รับน้ำหนักตัวขณะเหยียบพื้น
16	4	กิจกรรมนันทนาการ หมายถึง การปฏิบัติกิจกรรมตามความชอบความถนัด หรือความสนใจในเวลาว่าง เป็นกิจกรรมที่มีประโยชน์ทำแล้วส่งผลดีต่อร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สติปัญญาโดยไม่จำเป็นต้องสร้างรายได้
17	1	การเล่นเกม ต้องเล่นตามกฎ กติกาหรือข้อตกลงร่วมกัน เพื่อให้การเล่นเป็นไปอย่างราบรื่น ไม่เกิดความขัดแย้ง หรือเกิดอันตรายขณะเล่น เป็นการแสดงความซื่อสัตย์ และมีวินัย
18	4	การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะทำให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง และควรเลือกให้เหมาะสมกับอายุ เพศ สภาพร่างกาย ซึ่งการออกกำลังกายสม่ำเสมอเป็นการปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อ 8
19	3	โทรทัศน์เป็นสื่อที่มีทั้งภาพและเสียง และเข้าถึงกลุ่มผู้บริโภคมากที่สุด เพราะมีเกือบทุกครอบครัว

ข้อ	เฉลย	เหตุผล
20	2	การแปรงฟันหลังรับประทานอาหาร ช่วยทำให้ปากและฟันสะอาดไม่เกิดการหมักหมมของเศษอาหาร ป้องกันฟันผุ กลิ่นปาก โรคปริทันต์
21	1	การลุกนั่งต้องใช้เวลาและความแข็งแรงและอดทนของกล้ามเนื้อหน้าท้องในการปฏิบัติ
22	3	ละครโทรทัศน์ที่นำเสนอการใช้สารเสพติดจะทำให้วัยรุ่นเลียนแบบและคิดว่าเป็นสิ่งโก้เก๋ เป็นเรื่องธรรมดาในสังคมซึ่งเป็นสิ่งที่ไม่ถูกต้อง
23	4	เนื่องจากผู้ใช้สารเสพติดอาจทำอะไรที่ขาดสติ เช่น ฆาตกรรม ข่มขืน จับปล้น ซึ่งส่งผลกระทบต่อคนในสังคม
24	1	การคบเพื่อนที่ตั้งใจเรียนจะทำให้เราตั้งใจเรียนตามเพื่อน ไม่ยุ่งเกี่ยวกับสิ่งที่ไม่ดี จึงทำให้ห่างไกลจากสารเสพติด
25	3	เป็นสัญลักษณ์รายการที่เหมาะสมสำหรับผู้ชมอายุ 13 ปีขึ้นไป ผู้ชมที่มีอายุต่ำกว่า 13 ปี ควรได้รับคำแนะนำจากผู้ใหญ่
26	1	การฝึกเล่นกีฬาผาดโผนเป็นการเล่นที่เสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุมากที่สุด เพราะเป็นกีฬาที่ตนเองยังไม่เคยเล่นและเป็นกีฬาที่โลดโผนมีความเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุสูง
27	2	เกล็ดเลือดมีความสำคัญต่อร่างกาย โดยเมื่อเกิดบาดแผล เกล็ดเลือดจะรวมตัวกันเป็นก้อนแข็งปิดบริเวณหลอดเลือดที่ถูกต้องหรือฉีกขาด
28	3	เมื่อตั้งครุฑแล้วจะหมดอนาคตทางการศึกษา เพราะต้องเลี้ยงดูบุตรและหมดหนทางประกอบอาชีพที่ดี
29	4	การใช้แรง คือ การที่ร่างกายออกแรงกระทำต่อวัตถุเพื่อให้วัตถุเคลื่อนที่ เช่น การดัน ผลัก ดึง ขว้าง
30	1	การวิ่งในระยะไกลให้ประสบความสำเร็จต้องใช้เวลาเร็วในการเคลื่อนที่ของร่างกายเป็นสำคัญ
31	2	หลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ได้แก่ 1. เลือกการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับเพศ อายุ สภาพร่างกาย 2. เลือกสถานที่ออกกำลังกายที่เหมาะสม มีความปลอดภัย 3. สวมเครื่องแต่งกายที่เหมาะสมกับการออกกำลังกาย 4. อบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกาย และผ่อนคลายกล้ามเนื้อหลังออกกำลังกาย เพื่อป้องกันกล้ามเนื้อบาดเจ็บ 5. ใช้เวลาออกกำลังกายที่เหมาะสม ไม่หักโหม ครั้งละประมาณ 30 นาที

ข้อ	เฉลย	เหตุผล
32	3	โรคไข้เลือดออกยังไม่มีวัคซีนที่สามารถป้องกันโรคได้ร้อยเปอร์เซ็นต์หรือได้รับการยอมรับอย่างเป็นทางการ ดังนั้นแนวทางการป้องกันโรคที่สำคัญคือการป้องกันไม่ให้ถูกยุงลายกัด และกำจัดแหล่งเพาะพันธุ์ยุงลาย
33	4	การคัดแยกขยะก่อนนำไปทิ้งในที่ที่จัดเตรียมไว้ เป็นการช่วยลดปริมาณขยะที่ต้องนำไปกำจัดจริง ๆ ให้เหลือน้อยที่สุด และช่วยป้องกันปัญหากลิ่นเหม็นของขยะรวมทั้งการเป็นแหล่งเพาะพันธุ์เชื้อโรคและสัตว์นำโรคในชุมชน
34	3	การงอตัวไปข้างหน้าเป็นการวัดความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อหลังด้วยเครื่องมือวัดความอ่อนตัว ซึ่งถูกต้องตรงตามวัตถุประสงค์ของการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ส่วนการดันพื้นเป็นการทดสอบความแข็งแรงและอดทนของกล้ามเนื้อแขน การวิ่งเก็บของเป็นการทดสอบความคล่องแคล่วว่องไว การลุก-นั่ง 30 วินาทีเป็นการทดสอบความแข็งแรง และอดทนของกล้ามเนื้อหน้าท้อง
35	4	การเกิดสึนามิ คลื่นยักษ์จะทำลายสถานที่ท่องเที่ยวทางธรรมชาติและที่พักอาศัย ทำให้สูญเสียรายได้จากการท่องเที่ยวและต้องใช้จ่ายเงินจำนวนมากในการปรับปรุงสถานที่ท่องเที่ยวให้กลับมาสวยงามดังเดิม
36	2	วัยรุ่นเป็นวัยหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต เป็นวัยแห่งความคึกคะนอง อยากรู้ อยากลองสิ่งต่าง ๆ จึงทำให้มีความเสี่ยงสูงในการทดลองใช้สารเสพติด เพราะคิดว่าลองแล้วจะไม่ติด ซึ่งเป็นความคิดที่ไม่ถูกต้องและนำไปสู่การติดสารเสพติดในที่สุด
37	1, 4	ไต เป็นอวัยวะที่สำคัญในระบบขับถ่ายปัสสาวะ ทำหน้าที่กรองของเสียออกจากเลือด กระเพาะปัสสาวะ ทำหน้าที่เก็บน้ำปัสสาวะเมื่อมีปริมาณมาก จะบีบหดตัวทำให้รู้สึกปวดและขับปัสสาวะผ่านทางท่อปัสสาวะ
38	2, 3	อวัยวะระบบสืบพันธุ์จะสร้างฮอร์โมนเพศที่ทำให้ร่างกายเจริญเติบโตและมีการเปลี่ยนแปลงทางเพศตามลักษณะเพศหญิงและเพศชายอย่างชัดเจน ช่วยให้เกิดความแตกต่างทางเพศ สามารถเจริญเติบโตและดำรงชีวิตตามเพศของตนได้ตามปกติ
39	2, 4	การทุ่มลูกบอลจากข้างสนามเพื่อเข้าเล่น ผู้เล่นห้ามเหยียบเส้นข้างของสนามและการดึง การชน การกระแทกผู้เล่นฝ่ายตรงข้าม ถือเป็นการทำผิดกติกาในการเล่นที่อาจได้รับคำเตือนจากผู้ตัดสิน
40	1, 3	ความสามัคคีมีความสำคัญในการเล่นกีฬาประเภททีมให้ประสบความสำเร็จ การเล่นกีฬาด้วยความสามัคคีปฏิบัติได้โดยการให้กำลังใจซึ่งกันและกันในทีมอยู่เสมอ ปลูกใจให้ทีมกระตือรือร้นและมุ่งมั่นในการเล่น มีการวางแผนร่วมกันเกี่ยวกับวิธีการเล่น และต้องรู้จักยอมรับฟังความคิดเห็นของเพื่อนร่วมทีมคนอื่น ๆ ให้อภัยและให้กำลังใจเมื่อเพื่อนในทีมเล่นผิดพลาด



ข้อ	เฉลย	เหตุผล
41	1,2,3	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. การทิ้งขยะลงในถังขยะ ช่วยป้องกันปัญหาน้ำเน่าเสีย ปัญหาความสกปรก ขยะล้นเมือง</li> <li>2. การใช้กระดาษอย่างคุ้มค่าทั้งสองด้าน เป็นการใช้ทรัพยากรอย่างคุ้มค่าลดการตัดต้นไม้เพื่อนำมาทำกระดาษ</li> <li>3. การใช้รถจักรยานแทนรถจักรยานยนต์ช่วยลดปัญหามลพิษจากควันท่อไอเสียรถยนต์ รถจักรยานยนต์</li> <li>4. การขุดหลุมฝังขยะประเภทขยะมาแฉง จะทำให้สารเคมีซึมลงไปในดินเกิดมลพิษทางดิน</li> </ol>
42	1,3,4	<p>ข้อควรปฏิบัติสำหรับนักเรียนเมื่อเกิดปัญหาน้ำท่วม ได้แก่</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. หลีกเลี่ยงการเดินลุยน้ำในที่น้ำท่วม พายเรือเข้าใกล้เสาไฟฟ้า เพราะอาจเกิดไฟฟ้าดูด</li> <li>2. ไม่อยู่ใกล้ทางน้ำไหลหรือร่องน้ำ เพราะอาจเกิดดินถล่มหรือดินทรุดตัว</li> <li>3. หลีกเลี่ยงการลงเล่นน้ำ จับปลาในบริเวณที่น้ำท่วมขังหรือทางน้ำไหลผ่าน เพราะกระแสน้ำที่เชี่ยวกรากอาจพัดจมน้ำ เสียชีวิต</li> <li>4. ระมัดระวังสัตว์เลื้อยคลานที่มีพิษ เช่น งู ตะขาบ แมลงป่อง ที่อาจหนีน้ำขึ้นมาอาศัยอยู่ในบ้านเรือนบริเวณใต้ตู้ รองเท้า เสื้อผ้าเช็ดเท้า</li> <li>5. จัดเก็บข้าวของเครื่องใช้และอุปกรณ์ภายในบ้านให้เป็นระเบียบ เพื่อป้องกันสัตว์มีพิษแอบอาศัยอยู่ภายในบ้าน</li> <li>6. ควรบริโภคน้ำสะอาดและรับประทานอาหารที่สุกและสดใหม่</li> <li>7. หากต้องเดินลุยน้ำให้สวมใส่รองเท้าบูตทุกครั้ง เพื่อป้องกันอันตรายจากสัตว์มีพิษและการถูกของแหลมคมตำหรือบาด หากต้องเดินลุยน้ำตอนกลางคืน ควรพกไฟฉายติดตัว</li> <li>8. ห้ามเดินตามความเคยชินอย่างเด็ดขาด เพราะอาจเกิดอันตรายได้โดยไม่รู้ตัว หากจำเป็นต้องเดินผ่านที่น้ำไหลให้ลองใช้ไม้จุ่ม เพื่อวัดระดับน้ำก่อนทุกครั้ง</li> <li>9. ควรเพิ่มความระมัดระวังในการใช้อุปกรณ์ไฟฟ้าทุกชนิด ไม่ยืนในน้ำและใช้มือจับสายไฟอย่างเด็ดขาด เพราะอาจได้รับอันตรายจากไฟฟ้าลัดวงจรได้</li> <li>10. หากเกิดสถานการณ์ฉุกเฉิน ควรตั้งสติให้มั่น อย่าตื่นตระหนก ปฏิบัติตามคำเตือนของหน่วยงานราชการอย่างเคร่งครัด สังเกตสัญญาณเตือนภัย สังเกตขีดบอกระดับน้ำ หากมีฝนตกหนักติดต่อกันเป็นเวลานาน ระดับน้ำในคลองเพิ่มสูงขึ้นอย่างรวดเร็วให้รีบอพยพออกจากพื้นที่ไปยังพื้นที่ปลอดภัยตามเส้นทางที่กำหนดในทันที</li> </ol>