

## ชุดที่ 2

### แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเตรียมสอบ O-NET กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

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

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

1. ข้อใดเป็นการเจริญเติบโตทางด้านร่างกายของเด็กวัย 10-12 ปี

- ① มีลักษณะทางเพศชัดเจนขึ้น
- ② สามารถเดินได้แต่ยังวิ่งได้ไม่เร็ว
- ③ ฟันแท้ขึ้นแทนที่ฟันน้ำนมครบทุกซี่
- ④ เพศชายมีน้ำหนักรวมและส่วนสูงมากกว่าเพศหญิง

ตัวชี้วัด : อธิบายความสำคัญของกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อที่มีผลต่อสุขภาพการเจริญเติบโตและพัฒนาการ (พ 1.1 ป.4/2)

2. ถ้ากล้ามเนื้อบาดเจ็บจะส่งผลอย่างไร

- ① หายใจได้ไม่สะดวก
- ② ผิวหนังแห้งขาดความชุ่มชื้น
- ③ ท้องอืดเพราะร่างกายย่อยอาหารไม่ได้
- ④ เคลื่อนไหวทำกิจกรรมในชีวิตประจำวันไม่ได้ตามปกติ

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

3. เพื่อนที่ดีควรมีลักษณะอย่างไร

- ① ให้อภัยและอดทน
- ② ช่วยเพื่อนทำการบ้าน
- ③ พุดจาหยาบคายกับเพื่อนสนิท
- ④ ชวนกันหนีเรียนไปเดินเที่ยวห้างสรรพสินค้า

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

4. ถ้าเพื่อนหรือรุ่นพี่ชวนดูคลิปวิดีโอลามก ควรปฏิเสธอย่างไร

- ① “ไว้คราวหน้านะ วันนี้ต้องรีบกลับบ้าน”
- ② “ยังไม่อยากดูวันนี้ ถ้าอยากดูเมื่อไรจะบอก”
- ③ “ถ้าดูกันสองคนไม่ดูหรอก ต้องมีคนอื่นดูด้วย”
- ④ “ไม่ดูหรอก มันไม่เหมาะสมกับเด็กถ้าพ่อแม่รู้จะโดนดุ”

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

5. การเล่นเกมกับเพื่อนนักเรียนควรปฏิบัติอย่างไร

- ① เล่นเอาเปรียบเพื่อน
- ② ขอโทษเมื่อทำให้เพื่อนเจ็บตัว
- ③ พุดทำทนายขอเล่นใหม่เมื่อตนเองเป็นฝ่ายแพ้
- ④ โกรธและไม่พุดกับเพื่อนที่เล่นใช้กำลังรุนแรง

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

6. สิ่งแวดล้อมในข้อใดที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพ

- ① ชุมชนที่คนส่วนใหญ่ใช้จักรยานในการเดินทาง
- ② สวนสาธารณะที่มีต้นไม้ใหญ่
- ③ แม่น้ำลำคลองที่มีขยะมูลฝอย
- ④ บริเวณบ้านที่โล่งเตียนไม่มีหญ้าขึ้นรก

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

7. สถานการณ์ในข้อใดก่อให้เกิดอารมณ์ที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพ

- ① สอบได้คะแนนดี
- ② เพื่อนในกลุ่มไม่พุดด้วย
- ③ เพื่อนชื่นชมที่เล่นกีฬาเก่ง
- ④ คุณพ่อคุณแม่พาไปเที่ยวสวนสนุก

ตัวชี้วัด : วิเคราะห์ข้อมูลบนฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ เพื่อการเลือกบริโภค (พ 4.1 ป.4/3)

8.  เครื่องหมายนี้จะพบในสินค้าประเภทใด

- ① ยาฆ่าแมลง
- ② น้ำยาล้างจาน
- ③ น้ำยาซักผ้าขาว
- ④ ยาหม่องชนิดขี้ผึ้ง

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

9. ข้อใดกล่าวถึงความสำคัญของการใช้ยาได้ถูกต้องที่สุด

- ① ยาช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโตสมวัย
- ② ยาช่วยเพิ่มพลังให้ร่างกายมีเรี่ยวแรงในการทำงาน
- ③ ยาใช้เพื่อผ่อนคลายความเครียดและทำให้อารมณ์ดี
- ④ ยาใช้บำบัดรักษาโรคเพื่อให้หายจากการเจ็บป่วย

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

10. การปฐมพยาบาลผู้ถูกผึ้งต่อยควรปฏิบัติอย่างไร

- ① ล้างแผลด้วยน้ำสะอาด → นำเอาเหล็กในออก → ใช้น้ำแข็งประคบหรือใช้สำลีชุบแอมโมเนียหอมทาแผล
- ② ล้างแผลด้วยน้ำสะอาด → ใช้สำลีชุบแอมโมเนียหอมทาแผล → ใช้น้ำแข็งประคบ → รับประทานยาแก้ปวด
- ③ ใช้ขี้ผึ้งยาหม่องทาแผล → นำเอาเหล็กในออก → ใช้สำลีชุบโพวิโดน-ไอโอดีนเช็ดแผล
- ④ ใช้สำลีชุบแอลกอฮอล์เช็ดแผล → นำเอาเหล็กในออก → ใช้สำลีชุบโพวิโดน-ไอโอดีนเช็ดแผล

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

11. ข้อใดเป็นผลจากการดื่มสุราเป็นประจำ

- ① โรคไต
- ② โรคตับแข็ง
- ③ โรคมะเร็งปอด
- ④ โรคถุงลมโป่งพอง

ตัวชี้วัด : อธิบายการเปลี่ยนแปลงทางเพศและปฏิบัติตนได้เหมาะสม (พ 2.1 ป.5/1)

12. ข้อใดเป็นการเปลี่ยนแปลงทางเพศที่เกิดเฉพาะเพศหญิงในวัยเด็กตอนปลาย

- ① มีขนขึ้นที่อวัยวะเพศ
- ② เสียงแหบห้าวขึ้น
- ③ มีประจำเดือน
- ④ มีกลิ่นตัว

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

13. การมีครอบครัวที่อบอุ่นตามวัฒนธรรมไทยจะส่งผลอย่างไร

- ① ครอบครัวมีฐานะร่ำรวย
- ② สมาชิกในครอบครัวรักใคร่สามัคคีกัน
- ③ สมาชิกในครอบครัวมีรูปร่างหน้าตาดี
- ④ ครอบครัวได้รับการยกย่องและเคารพนับถือ

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

14. ข้อใดเป็นพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมในการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งในครอบครัว

- ① หลบหน้าไม่พูดคุยกัน
- ② ใช้สติและเหตุผลแก้ไขปัญหา
- ③ ใช้คำพูดสุภาพในการสนทนากัน
- ④ ขอมรับฟังความคิดเห็นของสมาชิกในครอบครัว

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

15. การเคลื่อนไหวในข้อใดเป็นการเคลื่อนไหวแบบใช้แรงทั้งหมด

- ① เดินลงบันได ยกเก้าอี้
- ② ผลักประตู ค้นหน้าต่าง
- ③ ถีบจักรยาน เดินขึ้นบันได
- ④ ลากกล่องหนังสือ เล่นสเกตน้ำแข็ง

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

16. ถ้านักเรียนต้องการทำตนให้เป็นประโยชน์ต่อส่วนรวมควรเลือกกิจกรรมนันทนาการในข้อใด

- ① เล่นดนตรีไทย
- ② ปลูกผักสวนครัว
- ③ ถักผ้าพันคอให้สมาชิกในครอบครัว
- ④ ทำความสะอาดเก็บกวาดขยะบริเวณวัด

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

17. ถ้าต้องการฝึกการใช้มือควบคุมอุปกรณ์ควรเลือกการออกกำลังกายในข้อใด

- ① วิ่งเหยาะ ๆ
- ② เล่นสุลาฮูป
- ③ เต้นแอโรบิก
- ④ กระโดดเชือก

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

18. พฤติกรรมใดที่ปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ

- ① ล้างมือก่อนรับประทานอาหารและหลังการขับถ่าย
- ② ออกกำลังกายทุกวันอย่างหักโหม
- ③ รับประทานอาหารที่ปรุงเอง
- ④ เดินข้ามถนนใต้สะพานลอย

ตัวชี้วัด : วิเคราะห์สื่อโฆษณาในการตัดสินใจเลือกซื้ออาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพอย่างมีเหตุผล  
(พ 4.1 ป.5/3)

19. นักเรียนควรเลือกผลิตภัณฑ์สุขภาพจากสื่อโฆษณาในข้อใด

- ① โฆษณาสสมน้ำนมปรับผิวขาวภายใน 7 วัน
- ② ยาสีฟันที่ช่วยให้ฟันขาวตั้งแต่ครั้งแรกที่ใช้
- ③ โฟมล้างหน้าขจัดสิ่งสกปรกช่วยป้องกันการเกิดสิว
- ④ ครีมบำรุงผิวพรรณที่ดารานิยมใช้มียอดขายอันดับหนึ่ง

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

20. นักเรียนมีแนวทางในการป้องกันโรคไขหวัดอย่างไร

- ① สวมเสื้อแขนยาวกางเกงขายาวตลอดเวลา
- ② รับประทานผักผลไม้ที่มีวิตามินซีสูง
- ③ ดื่มน้ำแก้วเดียวกันทั้งครอบครัว
- ④ เล่นกีฬากลางแจ้งเป็นประจำ

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

21. ยืนกระโดดไกลเป็นการทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านใด

- ① พลังของกล้ามเนื้อขา
- ② ความอ่อนตัวของร่างกาย
- ③ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขน
- ④ ความอดทนของกล้ามเนื้อหน้าท้อง

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

22. ปัจจัยในข้อใดที่ทำให้เสี่ยงต่อการใช้สารเสพติดมากที่สุด

- ① ครอบครัวยากจน
- ② เรียนหนังสือไม่เก่ง
- ③ อาศัยอยู่ในชุมชนแออัด
- ④ คบเพื่อนที่เสพยาเสพติด

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

23. ข้อใดไม่ใช่ลักษณะของการแพ้ยา

- ① ผื่นคัน
- ② หน้าบวม
- ③ ถ่ายเหลว
- ④ เกิดลมพิษ

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

24. การใช้ยาที่ปลอดภัยที่สุดควรปฏิบัติอย่างไร

- ① สอบถามผู้ที่เคยใช้
- ② อ่านฉลากก่อนใช้ยา
- ③ ใช้ยาในปริมาณน้อย ๆ
- ④ ใช้ยาตามที่คนขายยาแนะนำ

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

25. อิทธิพลของสื่อโทรทัศน์ส่งผลต่อพฤติกรรมสุขภาพในข้อใดมากที่สุด

- ① การรับประทานอาหารต่างชาติเลียนแบบในละคร
- ② การสั่งซื้อสินค้าทางโทรศัพท์จากรายการขายสินค้า
- ③ การใช้ยาแผนโบราณจากโฆษณารักษาอาการเจ็บป่วย
- ④ การเลียนแบบพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงจากละคร

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

26. การป้องกันอันตรายจากการเล่นกีฬาปฏิบัติได้อย่างไร

- ① เล่นกีฬาตามกฎ กติกาอย่างเคร่งครัด
- ② เล่นกีฬาในสนามที่ได้มาตรฐาน
- ③ ใช้อุปกรณ์กีฬาที่มีราคาแพง
- ④ สวมใส่ชุดกีฬาที่สวยงาม

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

27. ระบบสืบพันธุ์มีความสำคัญอย่างไร

- ① ช่วยในการขับถ่ายของเสียออกจากร่างกาย
- ② ช่วยสร้างภูมิคุ้มกันต้านทานโรคต่าง ๆ ให้กับร่างกาย
- ③ ช่วยให้มีลักษณะของเพศชายและเพศหญิงชัดเจน
- ④ ช่วยแลกเปลี่ยนแก๊สคาร์บอน ไดออกไซด์กับแก๊สออกซิเจนให้ร่างกาย

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

28. สถานการณ์ใดเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์มากที่สุด

- ① ไปเที่ยวงานวัดและมีเพื่อนต่างเพศไปส่งบ้าน
- ② พุดคุยกับเพื่อนต่างเพศในห้องนอนสองต่อสอง
- ③ ดูโทรทัศน์กับเพื่อนต่างเพศสองคนในบ้าน
- ④ เดินกลับบ้านกับรุ่นพี่ข้างบ้าน

ตัวชี้วัด : จำแนกหลักการเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรง การใช้แรง และความสมดุลในการเคลื่อนไหวร่างกายในการเล่นกีฬา และนำผลมาปรับปรุง เพิ่มพูนวิธีปฏิบัติของตนและผู้อื่น (พ 3.1 ป.6/2)

29. การถีบรถจักรยานใช้หลักการใดเป็นสำคัญ

- ① การรับแรง
- ② การใช้แรง
- ③ ความสมดุล
- ④ ความทนทาน



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

30. การวิ่งผลัดให้มีประสิทธิภาพต้องฝึกฝนทักษะในข้อใด

- ① การวิ่งและการกระโดด
- ② การวิ่งและการส่งไม้
- ③ การเขย่งและการกระโดด
- ④ การส่งไม้และการเขย่ง

ตัวชี้วัด : อธิบายประโยชน์และหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ สมรรถภาพทางกาย และการสร้างเสริมบุคลิกภาพ (พ 3.2 ป.6/1)

31. การออกกำลังกายเป็นประจำให้ประโยชน์ต่อไปนี้อยกเว้นข้อใด

- ① หายจากการเป็นโรค
- ② มีบุคลิกภาพที่ดี
- ③ ร่างกายแข็งแรง
- ④ ผิวพรรณสดใส

ตัวชี้วัด : วิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดจากการระบาดของโรคและเสนอแนวทางการป้องกันโรคติดต่อสำคัญที่พบในประเทศไทย (พ 4.1 ป.6/2)

32. โรคไข้หวัดนกส่งผลกระทบต่อประเทศอย่างไร

- ① ผลผลิตทางการเกษตรลดลง
- ② ประชาชนขาดแคลนอาหารบริโภค
- ③ สิ้นเปลืองงบประมาณในการป้องกันการแพร่ระบาดของโรค
- ④ ต้องสูญเสียทรัพยากรบุคคลในการพัฒนาประเทศจำนวนมาก

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

33. นักเรียนสามารถสร้างเสริมสุขภาพคนในชุมชนได้อย่างไร

- ① ตัดต้นไม้ในชุมชนให้โล่งเตียน
- ② ทิ้งขยะลงในถังตามประเภทของขยะ
- ③ ใช้สารเคมีกำจัดพาหะนำโรค
- ④ เฝ้าทำลายขยะในบริเวณบ้าน

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

34. กิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายในข้อใดช่วยฝึกความอ่อนตัว

- ① ดันพื้น
- ② นอนรูปตัววี
- ③ กระโดดหมุนตัว 1 รอบ
- ④ นั่งก้มตัวแตะปลายเท้า

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

35. ข้อใดเป็นผลกระทบทางด้านจิตใจจากการเกิดอุทกภัย

- ① เป็นโรคท้องร่วง
- ② เกิดการกักตุนอาหารและสินค้า
- ③ เกิดความเครียด วิตกกังวล
- ④ ถูกแมลงหรือสัตว์มีพิษกัดต่อย

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

36. ถ้าเพื่อนของนักเรียนสูบบุหรี่นักเรียนจะชักชวนให้เพื่อนเลิกสูบบุหรี่ได้อย่างไร

- ① บอกให้เพื่อนเลิกสูบบุหรี่และขู่ว่าจะฟ้องครู
- ② ขอร้องให้เพื่อนเลิกสูบบุหรี่เพราะบุหรี่เป็นอันตรายต่อสุขภาพของเพื่อน
- ③ ขอร้องให้เพื่อนเลิกสูบบุหรี่และหากไม่เลิกจะไม่ให้เพื่อนเข้ากลุ่ม
- ④ ทดลองสูบบุหรี่กับเพื่อนและบอกว่าไม่ดีให้เพื่อนเลิกสูบบุหรี่ดีกว่า

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  
การเจริญเติบโต และพัฒนาการ (พ 1.1 ป.5/1)

37. ข้อใดเป็นผลจากความผิดปกติในระบบย่อยอาหาร (ให้เลือก 2 คำตอบ)

- ① ปัสสาวะกะปริบกะปรอย
- ② ท้องอืด แน่นท้อง
- ③ เป็นไข้ ปวดศีรษะ
- ④ ปวดแสบท้อง

ตัวชี้วัด : อธิบายความสำคัญของระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจที่มีผลต่อ  
สุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการ (พ 1.1 ป.6/1)

38. ข้อใดเป็นโรคที่เกิดจากความผิดปกติของระบบไหลเวียนโลหิต (ให้เลือก 2 คำตอบ)

- ① ไ้มนอุดตันในหลอดเลือด
- ② หลอดเลือดหัวใจตีบ
- ③ ต่อมลูกหมากโต
- ④ มะเร็งปอด

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

39. อวัยวะในข้อใดไม่อนุญาตให้ใช้ในการเล่นกีฬาตะกร้อวง (ให้เลือก 2 คำตอบ)

- ① เข่า
- ② มือ
- ③ แขน
- ④ สอก

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

40. ข้อใดแสดงถึงการมีน้ำใจนักกีฬาในการเล่นกีฬาวอลเลย์บอล (ให้เลือก 2 คำตอบ)

- ① บอกเพื่อนในทีมว่าไม่เป็นไรเมื่อเพื่อนตีลูกออก
- ② ขอเวลานอกเมื่อทีมของตนเองมีคะแนนตาม
- ③ ให้สัญญาณเสียงแก่เพื่อนร่วมทีมเมื่อจะเล่นบอล
- ④ ขอโทษเมื่อตีลูกบอลไปโดนตัวผู้เล่นฝ่ายตรงข้าม

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

41. นักเรียนสามารถช่วยลดปัญหาภาวะโลกร้อนได้อย่างไร (ให้เลือก 3 คำตอบ)

- ① ใช้ถุงพลาสติกใส่อาหารไปรับประทานที่โรงเรียน
- ② ปลุกต้นไม้ในบริเวณบ้านเพิ่มขึ้น
- ③ คัดแยกขยะก่อนนำไปทิ้ง
- ④ ปิดไฟฟ้าดวงที่ไม่ใช้งาน

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

42. การปฏิบัติตนในข้อใดช่วยให้ปลอดภัยจากภัยธรรมชาติ (ให้เลือก 3 คำตอบ)

- ① ติดตามฟังข่าวพยากรณ์อากาศอยู่เสมอ
- ② รีบขึ้นจากน้ำตกเมื่อน้ำเปลี่ยนเป็นสีขุ่น
- ③ หลบใต้แผ่นป้ายโฆษณาขนาดใหญ่เมื่อมีลมพายุ
- ④ เข้าร่วมฝึกซ้อมอพยพเมื่อเกิดเหตุการณ์แผ่นดินไหว

## ชุดที่ 2

### เฉลยแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเตรียมสอบ O-NET กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

ข้อ	เฉลย	เหตุผล
1	1	วัย 10-12 ปีเริ่มมีลักษณะทางเพศที่แตกต่างกันอย่างชัดเจน เช่น เพศหญิงจะมีสะโพกผาย หน้าอกใหญ่ขึ้น เพศชายเสียงใหญ่ ไหล่กว้าง เพศหญิงจะเจริญเติบโตเร็วกว่าเพศชาย
2	4	กล้ามเนื้อมีหน้าที่สำคัญ คือ ช่วยในการเคลื่อนไหวของร่างกาย หากกล้ามเนื้อได้รับบาดเจ็บจึงส่งผลกระทบต่อการทำงานในชีวิตประจำวัน
3	1	การมีน้ำใจช่วยเหลือซึ่งกันและกันเป็นลักษณะของเพื่อนที่ดี
4	4	การตอบปฏิเสธต้องมีความชัดเจนหนักแน่นให้เหตุผลประกอบที่น่าเชื่อถือ
5	2	การปฏิบัติตนในการเล่นเกมที่เหมาะสม ได้แก่ 1. ยอมรับฟังความคิดเห็นของเพื่อนหรือผู้เล่นคนอื่น 2. เล่นตามกฎ กติกา ข้อตกลงไม่เอาเปรียบฝ่ายตรงข้าม 3. รู้จักการให้อภัยและควบคุมอารมณ์เมื่อมีการกระทบกระทั่งกัน 4. ยอมรับการแพ้และยินดีกับผู้ชนะ 5. ไม่เยาะเย้ยฝ่ายตรงข้ามเมื่อตนเองเป็นฝ่ายชนะ
6	3	แม่น้ำลำคลองที่มีขยะมูลฝอย จะทำให้แม่น้ำเน่าเสีย ส่งกลิ่นเหม็นรบกวน ทำลายสุขภาพจิต ส่งผลให้ผู้อยู่อาศัยบริเวณนั้นมีอารมณ์หงุดหงิด อีกทั้งยังเป็นแหล่งเชื้อโรคและเพาะพันธุ์พาหะนำโรคต่าง ๆ ทำให้เกิดปัญหาการเจ็บป่วยและโรคระบาด
7	2	เพื่อนในกลุ่มไม่พูดด้วยทำให้เกิดอารมณ์เสียใจที่นำไปสู่ความเครียดได้
8	3	เครื่องหมายที่แสดงว่าเป็นผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนผสมที่เป็นอันตรายต่อผิวหนังควรทำให้เจือจางด้วยการผสมน้ำก่อนนำไปใช้ ซึ่งคือน้ำยาซักผ้าขาว
9	4	ยา คือ สิ่งที่ใช้บำบัดรักษาโรคและบรรเทาอาการเจ็บป่วยต่าง ๆ หรือใช้ป้องกันโรค
10	1	การปฐมพยาบาลผู้ที่ถูกแมลงมีพิษกัดต่อยที่ถูกต้อง คือ ล้างบริเวณที่ถูกต่อยด้วยน้ำสะอาดหลาย ๆ ครั้งแล้วใช้สิ่งที่มีรู เช่น ลูกกัญญาแจ ฝาปากกา กดเพื่อเอาเหล็กไนออก หลังจากนั้นใช้แอมโมเนียทาบริเวณที่ถูกต่อยหรือใช้น้ำแข็งประคบ ถ้ามีอาการแพ้ให้รีบนำส่งโรงพยาบาล
11	2	การดื่มสุราส่งผลเสียต่อสุขภาพทำให้ร่างกายเจ็บป่วยเป็นโรค เช่น ตับแข็ง มะเร็งตับ พิษสุราเรื้อรัง แผลในกระเพาะอาหาร

ข้อ	เฉลย	เหตุผล
12	3	<p>การเปลี่ยนแปลงทางเพศของเพศหญิงในวัยเด็กตอนปลาย ได้แก่</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. น้ำหนักและส่วนสูงเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว รูปร่างสูงและตัวใหญ่กว่าเพศชาย</li> <li>2. เริ่มมีสิ่วขึ้นที่ใบหน้าและลำตัว (เกิดในเพศชายด้วย)</li> <li>3. ฮอร์โมนเพศหญิงกระตุ้นให้หน้าอกขยายใหญ่ขึ้น</li> <li>4. มีขนขึ้นที่อวัยวะเพศและรักแร้ (เกิดในเพศชายด้วย)</li> <li>5. สะโพกขยายออก</li> <li>6. ต่อมเหงื่อขับเหงื่อออกมามาก ทำให้มีกลิ่นตัว (เกิดในเพศชายด้วย)</li> <li>7. อวัยวะสืบพันธุ์ภายในเริ่มทำงาน จึงมีการตกไข่และมีประจำเดือน</li> </ol>
13	2	<p>การมีครอบครัวที่อบอุ่นตามวัฒนธรรมไทยจะส่งผลให้สมาชิกในครอบครัวมีความรักและความสามัคคีกัน มีจิตใจแจ่มใส มีความสุขสามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ</p>
14	1	<p>การหลบหน้าไม่พูดคุยปรับความเข้าใจกันจะยิ่งทำให้กลายเป็นปัญหาใหญ่และเกิดความบาดหมางใจกัน ดังนั้น เมื่อมีปัญหาความขัดแย้ง สมาชิกในครอบครัวต้องมีสติ มีความอดทนอดกลั้นควบคุมอารมณ์ของตนเองไม่ใช่กำลังหรือความรุนแรง ตัดสินปัญหา รู้จักยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น ใช้คำพูดที่สุภาพพูดคุยกัน</p>
15	2	<p>การเคลื่อนไหวแบบใช้แรง คือ การเคลื่อนไหวทำกิจกรรมที่ร่างกายต้องใช้แรง เช่น ใช้แรงดึง ผลัก ดัน</p>
16	4	<p>การทำความสะอาดเก็บกวาดบริเวณวัด เป็นการดูแลรักษาทรัพย์สินสมบัติของส่วนรวมเกิดประโยชน์ต่อคนในชุมชน</p>
17	4	<p>การกระโดดเชือกต้องใช้มือทั้งสองข้างจับปลายเชือกแต่ละด้านไว้ แกว่งเชือกข้ามศีรษะและกระโดดข้ามเชือกโดยแกว่งไปต่อเนื่องเรื่อย ๆ ซึ่งเป็นการออกกำลังกายที่ช่วยฝึกการใช้มือในการควบคุมอุปกรณ์</p>
18	1	<p>สุขบัญญัติแห่งชาติ 10 ประการ ได้แก่</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด</li> <li>2. แปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้องอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง</li> <li>3. ล้างมือให้สะอาดก่อนและหลังรับประทานอาหาร และหลังการขับถ่าย</li> <li>4. รับประทานอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตรายและหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีฉูดฉาด</li> <li>5. ไม่เกี่ยวข้องกับสารเสพติดทุกประเภท</li> <li>6. สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่น</li> <li>7. ป้องกันอุบัติเหตุด้วยความไม่ประมาท</li> </ol>

ข้อ	เฉลย	เหตุผล
		8. ออกกำลังกายสม่ำเสมอและตรวจสอบสุขภาพประจำปี 9. ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ 10. มีสำนึกต่อส่วนรวม ร่วมสร้างสรรค์สังคม
19	3	การเลือกซื้อผลิตภัณฑ์สุขภาพต้องพิจารณาจากสื่อโฆษณาที่น่าเชื่อถือ ใม่อวดอ้างสรรพคุณเกินความเป็นจริง
20	2	การรับประทานผักผลไม้ที่มีวิตามินซีสูงจะทำให้ร่างกายแข็งแรง มีภูมิคุ้มกันต้านโรคสูง ช่วยป้องกันการเจ็บป่วยจากโรคไข้หวัด
21	1	เนื่องจากรูปแบบของการทดสอบปฏิบัติด้วยการเหวี่ยงแขนไปข้างหลัง ก้มตัวงอเข่าลง เหวี่ยงแขนไปข้างหน้าพร้อมกับกระโดดเท้าทั้งสองไปข้างหน้าให้ได้ระยะไกลที่สุด จึงต้องใช้พลังของกล้ามเนื้อขาในการปฏิบัติ
22	4	เนื่องจากเพื่อนอาจชักชวนให้เสพยาเสพติดได้และเพื่อนเป็นบุคคลที่มีอิทธิพลกับวัยรุ่นเป็นอย่างมาก การทำตามกลุ่มเพื่อนเพื่อให้เข้ากับกลุ่มเพื่อนได้ จึงเป็นสาเหตุสำคัญของการติดสารเสพติด
23	3	อาการแพ้ยาที่พบส่วนใหญ่ เช่น ลมพิษ มีผื่นคัน หรือจุดแดงขึ้นทั่วตัว หน้าบวม หนังตาบวม ปากบวม
24	2	การอ่านฉลากก่อนใช้ยาจะทำให้ทราบถึงสรรพคุณ วันเดือนปีที่ผลิตและวันหมดอายุ ส่วนประกอบของยา วิธีใช้ซึ่งทำให้ยาได้ถูกต้องและเกิดประสิทธิภาพมากที่สุด
25	4	ละครโทรทัศน์เป็นรายการที่มีผู้ชมจำนวนมาก ละครที่มีฉากความรุนแรง จะทำให้เกิดพฤติกรรมเลียนแบบ เพราะคิดว่าเป็นเรื่องธรรมดา เป็นค่านิยมที่ไม่ผิดในสังคม ส่งผลให้เกิดพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสมและพบมากในสังคม
26	1	การเล่นกีฬาตามกฎ กติกา จะช่วยป้องกันอุบัติเหตุต่าง ๆ จากการเล่นกีฬา ที่ทำให้เกิดการบาดเจ็บทั้งต่อตนเองและผู้เล่นคนอื่น
27	3	ระบบสืบพันธุ์จะสร้างฮอร์โมนเพศที่ทำให้เพศหญิงและเพศชายมีลักษณะทางเพศที่ชัดเจน มีการเจริญเติบโตและพัฒนาการตามปกติ
28	2	การอยู่กับเพื่อนต่างเพศในที่ลับตาคนอาจทำให้เกิดการมีเพศสัมพันธ์ได้ง่าย
29	3	ความสมดุล คือ การถ่ายเทน้ำหนักตัวไปสู่อวัยวะที่เป็นจุดรองรับน้ำหนักหรือฐาน เพื่อให้ร่างกายมีจุดศูนย์ถ่วง สามารถเคลื่อนไหวโดยไม่เสียการทรงตัว ไม่ล้มและอยู่ในลักษณะที่ต้องการ เช่น การเดินบนคานทรงตัว การถีบรถจักรยาน การเล่นสเกต

ข้อ	เฉลย	เหตุผล
30	2	การวิ่งผลัดให้มีประสิทธิภาพผู้วิ่งต้องวิ่งได้รวดเร็วและส่งไม้ได้แม่นยำ ถูกต้อง ซึ่งถือเป็นทักษะสำคัญของการวิ่งผลัด
31	1	การออกกำลังกายเป็นประจำ ทำให้มีร่างกายที่แข็งแรง จิตใจแจ่มใสเบิกบาน ผิวพรรณสดใส ส่งเสริมให้มีบุคลิกภาพที่ดีสร้างภูมิคุ้มกันต้านทานโรคให้ร่างกาย แต่ไม่ได้ทำให้หายจากการเป็นโรคหรือเจ็บป่วย แต่ในทางตรงข้าม ไม่ควรออกกำลังกายในขณะที่เจ็บป่วยเพราะอาจทำให้อาการรุนแรงมากขึ้น
32	3	การระบาดของไข้หวัดนกทำให้ต้องใช้เงินงบประมาณในการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคและดูแลรักษาผู้ป่วย
33	2	การทิ้งขยะลงในถังตามประเภทของขยะช่วยลดปัญหาความสกปรกในชุมชน ลดปริมาณขยะ ป้องกันการเป็นบ่อเกิดของโรค หรือแหล่งเพาะพันธุ์พาหะนำโรค ทำให้คนในชุมชนมีสุขภาพดีไม่เจ็บป่วยเป็นโรค
34	4	การนั่งก้มตัวตะแคงหลายเท่าเป็นการฝึกความอ่อนตัวเพื่อให้ร่างกายมีความยืดหยุ่น สามารถพับ โค้ง งอ ส่วนของร่างกายเพื่อทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้ดี
35	3	เมื่อเกิดอุทกภัยจะทำให้เกิดความเครียดวิตกกังวลจากปัญหาต่าง ๆ
36	4	การพูดชักชวนให้ผู้อื่นหลีกเลี่ยงหรือเลิกจากสารเสพติดต้องมีความจริงใจ อธิบายให้เห็นโทษของสารเสพติดที่มีต่อผู้เสพ พร้อมแสดงความห่วงใยและใช้คำพูดที่สุภาพแต่หนักแน่นจริงจัง
37	2, 4	อาการท้องอืด แน่นท้อง เกิดจากการเคี้ยวอาหารไม่ละเอียดหรือรับประทานอาหารที่ย่อยยาก ทำให้รู้สึกอึดอัดเพราะอาหารไม่ย่อย อาการปวดแสบท้อง อาจเกิดได้จากการรับประทานอาหารไม่ตรงเวลา ทำให้น้ำย่อยซึ่งเป็นกรดย่อยผนังกระเพาะอาหารทำให้ปวดแสบท้อง และเกิดได้จากการรับประทานอาหารที่มีรสเผ็ดจัด ทำให้เกิดกรดและระคายเคืองในกระเพาะอาหาร
38	1, 2	ไขมันอุดตันในหลอดเลือดและหลอดเลือดหัวใจตีบ เป็นโรคหรือความผิดปกติที่เกิดกับอวัยวะสำคัญในระบบไหลเวียนโลหิต คือ หลอดเลือดและหัวใจ
39	2, 3	การเล่นตะกร้อวงอนุญาตให้ใช้อวัยวะต่าง ๆ ในการเล่นลูกได้ เช่น ศีรษะ ไหล่ สอก เข่า เท้า แอ่งเข่า เขน และมือ
40	1, 4	การมีน้ำใจนักกีฬา คือ การรู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย



ข้อ	เฉลย	เหตุผล
41	2, 3, 4	<p>ปัญหาภาวะโลกร้อน เกิดจากโลกมีอุณหภูมิสูงขึ้น เพราะมีแก๊สคาร์บอนไดออกไซด์ในบรรยากาศมากขึ้น การปฏิบัติตนเพื่อลดปัญหาภาวะโลกร้อน ทำได้โดยลดการใช้พลังงานไฟฟ้า น้ำมัน ประหยัดน้ำ ปลุกต้นไม้มาก ๆ ลดปริมาณขยะด้วยการใช้วัสดุที่ย่อยสลายได้หรือคัดแยกขยะก่อนทิ้ง</p>
42	1, 2, 4	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. การติดตามฟังข่าวพยากรณ์อากาศอยู่เสมอ จะช่วยให้ทราบเหตุการณ์ทางธรรมชาติ ฝน ฟ้า อากาศ ล่วงหน้าและสามารถเตรียมพร้อมรับมือได้ทัน</li> <li>2. เมื่อลงเล่นน้ำควรต้องสังเกตลักษณะสีของน้ำ หากน้ำเปลี่ยนเป็นสีขุ่นหรือสีส้มแดง แสดงว่าอาจมีน้ำป่าไหลลงมาควรรีบขึ้นจากน้ำและควรเชื่อฟังประกาศคำเตือนจากทางเจ้าหน้าที่เรื่องน้ำป่าไหลหลาก</li> <li>3. เมื่อมีลมพายุไม่ควรหลบใต้แผ่นป้ายโฆษณา หรือต้นไม้ใหญ่เพราะอาจหักหรือโค่นล้มลงมาทับทำให้ได้รับบาดเจ็บ ควรหลบในอาคารที่มีความมั่นคง</li> <li>4. การเข้าร่วมฝึกซ้อมอพยพเมื่อเกิดเหตุการณ์แผ่นดินไหวจะช่วยให้สามารถปฏิบัติตนได้อย่างปลอดภัยเมื่อเกิดเหตุการณ์แผ่นดินไหว</li> </ol>