

ตารางวิเคราะห์ข้อสอบตามมาตรฐานตัวชี้วัด วิชา สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

ชุดที่ 1

	ตารางวิเคราะห์มาตรฐานตัวชี้วัด															ตารางวิเคราะห์ระดับพฤติกรรมการคิด						ภาคเรียน											
ข้อ	พ 1.1		พ 2.1			พ 3.1						พ 3.2				พ 4.1					พ 5.1					ความรู้ ความจำ	ความ เข้าใจ	การ ประยุกต์ใช้	การ วิเคราะห์	การ ประเมินค่า	การ สร้างสรรค์		
	1	2	1	2	3	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	1	2	3	4	5	1		2	3	4							5	
1	✓																									✓						1	
2	✓																									✓						1	
3	✓																										✓					1	
4		✓																									✓					1	
5		✓																										✓				1	
6			✓																								✓					1	
7			✓																								✓					1	
8				✓																							✓					1	
9				✓																								✓				1	
10					✓																							✓				1	
11					✓																							✓				1	
12															✓												✓					1	
13															✓													✓				1	
14																✓													✓			1	
15																✓													✓			1	
16																	✓										✓					1	
17																	✓											✓				1	
18																		✓											✓			1	
19																			✓											✓		1	
20																				✓										✓		1	
21																					✓							✓				1	
22																						✓							✓			1	
23																							✓						✓			1	
24																								✓					✓			1	
25																									✓				✓			2	
26						✓		✓	✓			✓														✓						2	
27						✓		✓	✓			✓																	✓			2	
28						✓			✓			✓																	✓			2	
29							✓		✓			✓		✓	✓														✓			2	
30							✓		✓			✓		✓	✓														✓			2	
31								✓	✓			✓														✓						2	
32								✓	✓				✓	✓	✓												✓					2	
33								✓	✓				✓	✓	✓											✓						2	
34								✓	✓				✓	✓	✓												✓					2	
35								✓	✓				✓	✓	✓															✓		2	
36										✓																				✓			2
37										✓																				✓			2
38																				✓							✓						2
39																					✓						✓						2
40																										✓					✓		2

ข้อสอบหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551

ชุดที่ 1

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

วิชา สุขศึกษาและพลศึกษา

ชื่อ.....นามสกุล.....
เลขประจำตัว.....โรงเรียน.....
วันที่.....เดือน.....พ.ศ.

- คำชี้แจง
- ข้อสอบมีทั้งหมด 40 ข้อ 40 คะแนน
 - ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

คะแนนที่ได้

คะแนนเต็ม

40

- ร่างกายขับถ่ายกากอาหารออกมาทางใด
 - ผิวหนัง
 - ทวารเบา
 - ทวารหนัก
 - ลำไส้ใหญ่
- “ดูดซึมน้ำและเกลือแร่ออกจากกากอาหาร และขับถ่ายของเสียในรูปของแข็ง”

จากข้อความข้างต้น เป็นการทำงานของอวัยวะในข้อใด

 - ลำไส้เล็ก
 - ลำไส้ใหญ่
 - กระเพาะอาหาร
 - กระเพาะปัสสาวะ
- กระเพาะอาหาร มีความสำคัญต่อการเจริญเติบโตอย่างไร
 - ย่อยอาหารให้เป็นโปรตีนเพื่อใช้เสริมสร้างและซ่อมแซมส่วนต่างๆ ของร่างกาย
 - ย่อยอาหารให้เป็นวิตามินเพื่อทำให้ส่วนต่างๆ ของร่างกายทำงานได้ตามปกติ
 - ย่อยอาหารให้เป็นคาร์โบไฮเดรตเพื่อใช้เป็นพลังงานให้ร่างกาย
 - ย่อยอาหารให้เป็นไขมันเพื่อใช้เป็นพลังงานให้ร่างกาย
- ถ้าเป็นโรคนี้ จะมีผลต่อการทำงานของระบบในข้อใด
 - ระบบย่อยอาหาร
 - ระบบขับถ่ายเหงื่อ
 - ระบบขับถ่ายอุจจาระ
 - ระบบขับถ่ายปัสสาวะ

5. การกระทำในข้อใดส่งผลเสียต่อระบบย่อยอาหาร
 - ก. เล็กريبเคี้ยวอาหาร
 - ข. นินดื่มน้ำวันละ 5 แก้ว
 - ค. โบกินผักและผลไม้ทุกวัน
 - ง. นุ่นกินอาหารซ้ำกันทุกวัน
6. ข้อใดเป็นการเปลี่ยนแปลงทางเพศ
 - ก. การผื่นเปื่อยกในเด็กผู้ชาย
 - ข. การมีประจำเดือนในเด็กผู้หญิง
 - ค. การมีความคล่องแคล่วว่องไวในเด็กผู้หญิง
 - ง. ถูกทั้งข้อ ก. และข้อ ข.
7. ข้อใด**ไม่ถูกต้อง**เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของเด็กในวัยรุ่น
 - ก. เด็กชายมีหน้าอกใหญ่กว่าเด็กหญิง
 - ข. เด็กหญิงเจริญเติบโตเร็วกว่าเด็กชาย
 - ค. เด็กหญิงมีเสียงเล็กแหลมกว่าเด็กชาย
 - ง. เด็กชายมีร่างกายแข็งแรงกว่าเด็กหญิง
8. ครอบครัวที่มีความสุขคือครอบครัวที่มีลักษณะตรงกับข้อใด
 - ก. มีเงินทองมาก
 - ข. มีญาติพี่น้องมาก
 - ค. มีการพูดคุยยกยอกัน
 - ง. มีความรักความหวังดีต่อกัน
9. ข้อใด**ไม่ใช่**การกระทำของเพื่อนที่ดี
 - ก. ให้อภัยของ
 - ข. ให้อภัยกับลูกอม
 - ค. พาเพื่อนไปห้องพยาบาล
 - ง. พาเพื่อนไปเที่ยวกลางคืน
10. ข้อใดกล่าวผิดเกี่ยวกับวิธีการสอนให้ลูก**ไม่**ใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหา
 - ก. พ่อแม่ไม่ยุ่งเกี่ยวกับเรื่องส่วนตัวของลูก
 - ข. พ่อแม่ต้องพูดสอนให้ลูกรู้จักแก้ปัญหาด้วยเหตุผล
 - ค. พ่อแม่และลูกต้อง**ไม่**ใช้คำพูดรุนแรงหรือใช้กำลังในการแก้ปัญหา
 - ง. พ่อแม่ต้องยกตัวอย่างการแก้ปัญหาความขัดแย้งที่ถูกต้องให้ลูกเข้าใจ

11. ถ้าเพื่อนในกลุ่มทะเลาะกันบ่อยๆ นักเรียนควรทำอย่างไร
 - ก. เฉยๆ ไม่สนใจ
 - ข. บอกให้ครูทราบ
 - ค. ไปอยู่กับเพื่อนกลุ่มอื่น
 - ง. ขอร้องให้เพื่อนพูดคุยกันด้วยเหตุผล
12. ลักษณะของใครแสดงถึงการปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ
 - ก. ข้าวสวยมีฐานะร่ำรวย
 - ข. ข้าวหอมมีหน้าตาสวยงาม
 - ค. ข้าวปั้นมีเพื่อนต่างเพศมาก
 - ง. ข้าวกล้องไม่เคยเจ็บป่วยเลย
13. ใครเห็นความสำคัญของการปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ
 - ก. เจ้าขุนไม่กินอาหารนอกบ้าน
 - ข. ตันกล้าทำรายงานเรื่องโรคติดต่อ
 - ค. ภาคินบอกให้น้องแปรงฟันก่อนเข้านอน
 - ง. ธันวาไปเยี่ยมเพื่อนที่ป่วยที่โรงพยาบาล
14. ถ้านักเรียนต้องการทราบข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับสุขบัญญัติแห่งชาติ เพื่อสร้างเสริมร่างกายให้แข็งแรง นักเรียนควรสืบค้นหัวข้อเรื่องตามข้อใด
 - ก. ปัญหาทางเพศ
 - ข. สิ่งแวดล้อมเป็นพิษ
 - ค. อาหารดีมีประโยชน์
 - ง. การประหยัดอดออม
15. นักเรียนควรใช้หลักการใดในการใช้ข้อมูลข่าวสารในการสร้างเสริมสุขภาพ
 - ก. ดูจากความนิยม
 - ข. ฟังจากการบอกเล่า
 - ค. สอบถามจากคนรอบข้าง
 - ง. พิจารณาข้อมูลที่ได้จากการฟัง ดู และสอบถามมา
16. ข้อใดไม่ใช่กลวิธีในการโฆษณาสินค้าให้ผู้บริโภคเชื่อถือ
 - ก. อ้างสรรพคุณทางยา
 - ข. ใช้เทคนิคการทำโฆษณา
 - ค. ใช้ดารารับเป็นผู้นำเสนอสินค้า
 - ง. นำเสนอความจริงทุกประการ

17. นักเรียนควรเลือกซื้ออาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพตามโฆษณาข้อใด
- ก. ยาสีฟันซูปเปอร์ไวท์ ใช้แล้วฟันขาวดุจหิมะ
 - ข. บะหมี่กึ่งสำเร็จรูปยี่ห้อ ยิ้ม กินแล้วอารมณ์ดีตลอดวัน
 - ค. ปลากระป๋องปุกปุยสามรส คัดเฉพาะเนื้อปลาพันธุ์ดี
 - ง. แชมพูสระผมหอมหอม สระแล้วผมหอมไป 3 สัปดาห์
18. ใครปฏิบัติตนได้ถูกต้องในการป้องกันโรคกลาก โรคเกลื้อน
- ก. โบว์อาบน้ำวันละ 2 ครั้ง
 - ข. บิวตี้ออกกำลังกายทุกวัน
 - ค. ไบบัวใส่แต่เสื้อผ้าที่มีราคาแพง
 - ง. โบนัสจุกยากันยุงเพื่อไม่ให้ยุงลายกัด
19. ข้อใดคือวิธีการป้องกันฟันผุที่ดีที่สุด
- ก. แปรงฟันทุกครั้งหลังกินอาหารเสร็จ
 - ข. กินผักและผลไม้จำนวนมาก
 - ค. ดื่มนมจืดเป็นประจำ
 - ง. ไม่กินขนมหวาน
20. ข้อใดเป็นปัจจัยของการเสพสารเสพติดน้อยที่สุด
- ก. เจ็บป่วยบ่อย
 - ข. ถูกหลอกลวง
 - ค. ครอบครัวแตกแยก
 - ง. ชอบดูรายการโทรทัศน์
21. ข้อใดคือลักษณะของการแพ้ยา
- ก. ผม่วง
 - ข. น้ำหนักลด
 - ค. มีเหงื่อออก
 - ง. กินอาหารได้น้อย
22. การเสพสารเสพติดติดต่อกันเป็นเวลานาน จะเกิดผลเสียอย่างไร
- ก. ทำให้เสียชีวิต
 - ข. ทำให้น้ำหนักลด
 - ค. ทำให้สมองเสื่อม
 - ง. ทำให้เกิดอาการจิตหลอน

23. ข้อใดเป็นวิธีการป้องกันการใช้ยาผิด
- ก. จัดยาไว้ในตู้ยา
 - ข. เก็บยาไว้ในตู้เย็น
 - ค. ทิ้งยาที่หมดอายุแล้ว
 - ง. นำยาเม็ดมาใส่กล่องรวมกัน
24. ถ้าเพื่อนชวนสูบบุหรี่ นักเรียนควรทำอย่างไร
- ก. ปฏิเสธ แล้วขอเลื่อนการสูบบุหรี่ไปก่อน
 - ข. ปฏิเสธ แล้วบอกว่าคนสูบบุหรี่เป็นคนไม่ดี
 - ค. ปฏิเสธด้วยน้ำเสียงที่แสดงความจริงจังแต่เป็นมิตร
 - ง. ปฏิเสธด้วยน้ำเสียงดุดัน แล้วบอกว่าบุหรี่เป็นสิ่งไม่ดี
25. ข้อใดไม่ใช่ประโยชน์ของสื่อที่มีต่อสุขภาพ
- ก. ออกกำลังกายตามรายการโทรทัศน์
 - ข. หาข้อมูลโรคติดต่อทางอินเทอร์เน็ต
 - ค. ใช้โปรแกรมสนทนากับเพื่อนต่างเพศ
 - ง. สั่งซื้อผลิตภัณฑ์สุขภาพจากหนังสือพิมพ์
26. หกสามเหล้าเข้างอ ต้องใช้หลักการเคลื่อนไหวอย่างไร
- ก. ทรงตัวให้อยู่นบนเบาะให้ได้
 - ข. ผลักให้หลังตัวไปข้างหน้า
 - ค. ดันให้ม้วนตัวไปข้างหน้า
 - ง. ผลักให้พับตัวไปด้านข้าง
27. ถ้านักเรียนฝึกม้วนหน้าในครั้งแรกแล้วทำได้ไม่ดี นักเรียนควรทำอย่างไร
- ก. เปลี่ยนผู้ฝึกซ้อมคนใหม่
 - ข. เปลี่ยนสถานที่ฝึกซ้อมใหม่
 - ค. หาข้อบกพร่อง แล้วบันทึกไว้
 - ง. หาข้อบกพร่อง แล้วแก้ไขและฝึกซ้ำๆ
28. การนำดนตรีมาประกอบท่ากายบริหาร มีส่วนช่วยในการฝึกอย่างไร
- ก. เกิดความสามัคคี
 - ข. เกิดความสนุกสนาน
 - ค. ทำท่าได้ตรงตามจังหวะ
 - ง. ถูกทั้งข้อ ก. และข้อ ค.

29. จุดมุ่งหมายของการเล่นเกมแบบผลัดคือข้อใด
- ก. เสริมสร้างความสามัคคี
 - ข. เสริมสร้างความแข็งแรง
 - ค. เสริมสร้างความมีระเบียบวินัย
 - ง. เสริมสร้างความคล่องแคล่วว่องไว
30. ถ้านักเรียนต้องการฝึกทักษะการเล่นฟุตบอล นักเรียนควรเล่นเกมในข้อใด
- ก. เกมโยนบอล
 - ข. เกมส่งบอลลอดถ้ำ
 - ค. เกมเตะบอลวงกลม
 - ง. เกมวิ่งข้ามสิ่งกีดขวาง
31. การขว้างลูกบอลเป็นการเคลื่อนไหวแบบใด
- ก. การใช้แรง
 - ข. การรับแรง
 - ค. ความสมดุล
 - ง. ความอ่อนตัว
32. ข้อใดมีการตัดสินใจแตกต่างจากพวก
- ก. ขว้างจักร
 - ข. ทุ่มน้ำหนัก
 - ค. วิ่ง 100 เมตร
 - ง. วิ่งกระโดดไกล
33. ข้อใดกล่าวถึงเวลาแข่งขันและเวลาพักของการแข่งขันฟุตบอลถูกต้อง
- ก. แข่งขัน 2 ครั้ง ครึ่งละ 40 นาที พักระหว่างครึ่ง 5 นาที
 - ข. แข่งขัน 2 ครั้ง ครึ่งละ 45 นาที พักระหว่างครึ่ง 5 นาที
 - ค. แข่งขัน 2 ครั้ง ครึ่งละ 40 นาที พักระหว่างครึ่งไม่เกิน 15 นาที
 - ง. แข่งขัน 2 ครั้ง ครึ่งละ 45 นาที พักระหว่างครึ่งไม่เกิน 15 นาที
34. ในการแข่งขันฟุตบอล ถ้ามีผู้เล่นคนอื่นมาเตะขานักเรียนจนล้มลงขณะที่เลี้ยงลูกบอล นักเรียนควรทำอย่างไร
- ก. เตะกลับคืน
 - ข. บอกกรรมการให้ลงโทษ
 - ค. ให้เพื่อนในทีมช่วยกันต่อว่า
 - ง. ลูกขึ้นมาบอกว่า “ไม่เป็นไร” แล้วเล่นต่อไป

35. การแข่งขันตะกร้อ นักเรียนต้องฝึกทักษะใดให้คล่องแคล่วมากที่สุด
- ก. การโหม่งลูก
 - ข. การเตะลูก
 - ค. การโยนลูก
 - ง. การพักลูก
36. ถ้านักเรียนมีเวลาว่างครั้งละไม่นาน ควรเลือกทำกิจกรรมนันทนาการในข้อใด
- ก. การอ่านหนังสือ
 - ข. การเข้าค่ายลูกเสือ
 - ค. การทำงานประดิษฐ์
 - ง. การเล่นกีฬากับเพื่อน
37. ข้อใดไม่ใช่ประโยชน์ของการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ
- ก. สุขภาพจิตดีขึ้น
 - ข. มีการแข่งขันมากขึ้น
 - ค. สมรรถภาพทางกายดีขึ้น
 - ง. เกิดความสัมพันธ์อันดีต่อกัน
38. เพราะเหตุใด จึงต้องมีการทดสอบสมรรถภาพทางกาย
- ก. เพื่อตรวจสอบความสามารถในการทำงานของร่างกายของผู้ทดสอบ
 - ข. เพื่อตรวจสอบความสามารถทางด้านกีฬาของผู้ทดสอบ
 - ค. เพื่อตรวจสอบการไหลเวียนโลหิตของผู้ทดสอบ
 - ง. เพื่อตรวจสอบระดับสติปัญญาของผู้ทดสอบ
39. การนั่งงอตัว เป็นการทดสอบสมรรถภาพด้านใด
- ก. ความว่องไว
 - ข. ความอ่อนตัว
 - ค. ความแข็งแรง
 - ง. ความแข็งแกร่ง
40. ใครปฏิบัติตนเพื่อป้องกันอันตรายจากการเล่นกีฬาได้เหมาะสม
- ก. เน้นใส่สนับเข่าเวลาน้ำ
 - ข. มาตาดื่มน้ำมากๆ ก่อนวิ่ง
 - ค. มาวีนอบอุ่นร่างกายก่อนเล่นฟุตบอล
 - ง. นานาใส่เสื้อผ้าที่รัดรูปเมื่อออกกำลังกาย

เฉลย ข้อสอบ ชุดที่ 1

ข้อ	ก	ข	ค	ง	ข้อ	ก	ข	ค	ง
1.			✗		21.	✗			
2.		✗			22.	✗			
3.	✗				23.			✗	
4.				✗	24.			✗	
5.	✗				25.			✗	
6.				✗	26.	✗			
7.	✗				27.				✗
8.				✗	28.				✗
9.				✗	29.	✗			
10.	✗				30.			✗	
11.				✗	31.	✗			
12.				✗	32.			✗	
13.			✗		33.				✗
14.			✗		34.				✗
15.				✗	35.		✗		
16.				✗	36.	✗			
17.			✗		37.		✗		
18.	✗				38.	✗			
19.	✗				39.		✗		
20.				✗	40.			✗	

ข้อสอบ ชุดที่ 1

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา

วิชา สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

1. ค. ทวารหนัก
❌ กากอาหารที่เหลือจากการย่อยจะเคลื่อนมายังลำไส้ใหญ่ และจะถูกขับออกมาทางทวารหนัก
2. ข. ลำไส้ใหญ่
❌ ลำไส้ใหญ่มีหน้าที่ดูดซึมน้ำและเกลือแร่ออกจากกากอาหารก่อนขับของเสียออกทางทวารหนัก
3. ก. ย่อยอาหารให้เป็นโปรตีนเพื่อใช้เสริมสร้างและซ่อมแซมส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย
❌ กระเพาะอาหารย่อยอาหารจำพวกโปรตีน ซึ่งมีหน้าที่เสริมสร้างการเจริญเติบโตให้ร่างกาย
4. ง. ระบบขับถ่ายปัสสาวะ
❌ โรคนี้เป็นโรคที่เกิดจากความผิดปกติที่ระบบขับถ่ายปัสสาวะ
5. ก. เล็กเรียบเคี้ยวอาหาร
❌ การรับประทานอาหารจะทำให้อาหารยังมีขนาดใหญ่อยู่ ส่งผลให้ระบบย่อยอาหารต้องทำงานหนักขึ้น
6. ง. ถูกทั้งข้อ ก. และข้อ ข.
❌ การผื่นเปื่อยเป็นการเปลี่ยนแปลงของเพศชาย และการมีประจำเดือนเป็นการเปลี่ยนแปลงของเพศหญิงเมื่อเข้าสู่วัยเจริญพันธุ์
7. ก. เด็กชายมีหน้าอกใหญ่กว่าเด็กหญิง
❌ เต้านมของเด็กหญิงจะขยายใหญ่ขึ้น จึงทำให้มีหน้าอกขนาดใหญ่กว่าเด็กชาย
8. ง. มีความรักความหวังดีต่อกัน
❌ ครอบครัวที่มีความสุข คือ ครอบครัวที่มีความรักความหวังดีต่อกัน การมีเงินทองมาก มีญาติพี่น้องมาก หรือการพูดคุยยกย่องกัน บางครั้งก็ไม่สามารถทำให้ครอบครัวมีความสุขได้
9. ง. พาเพื่อนไปเที่ยวกลางคืน
❌ เพื่อนที่ดีควรชวนเพื่อนไปในสถานที่ที่ดี ไม่เป็นแหล่งอบายมุข หรือแหล่งมั่วสุม
10. ก. พ่อแม่ไม่ยุ่งเกี่ยวกับเรื่องส่วนตัวของลูก
❌ การไม่ยุ่งเกี่ยวกับเรื่องส่วนตัวของลูกไม่ใช่วิธีที่ถูกต้อง เพราะพ่อแม่เป็นผู้ดูแลลูกจึงควรรับทราบทุกเรื่องของลูก
11. ง. ขอร้องให้เพื่อนพูดคุยกันด้วยเหตุผล
❌ ถ้าเพื่อนทะเลาะกันบ่อยๆ เราในฐานะที่เป็นเพื่อนควรแนะนำให้เพื่อนพูดคุยกันด้วยเหตุผล ไม่ควรนิ่งเฉย
12. ง. ข้าวกลองไม่เคยเจ็บป่วยเลย
❌ การปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติทำให้มีร่างกายที่ปราศจากโรค มีจิตใจแจ่มใส ชีวิตปลอดภัย
13. ค. ภาคนบอกให้ห้องแปร่งฟันก่อนเข้านอน
❌ การบอกลูกให้แปรงฟันก่อนเข้านอน แสดงว่าภาคนรู้และเห็นความสำคัญของวิธีการดูแลสุขภาพฟัน ซึ่งตรงกับสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ 2 จึงได้บอกลูกให้ทำด้วย
14. ค. อาหารดีมีประโยชน์
❌ อาหารดีมีประโยชน์ตรงกับสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ 4 กินอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตราย และหลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสจัด สดุดฉาด ซึ่งถ้าศึกษาข้อมูลเหล่านี้และนำไปปฏิบัติตามก็จะทำให้มีร่างกายแข็งแรง
15. ง. พิจารณาข้อมูลที่ได้จากการฟัง ดู และสอบถามมา
❌ ก่อนใช้ข้อมูลข่าวสารในการสร้างเสริมสุขภาพ เราควรพิจารณาข้อมูลที่ได้ฟัง ดู และสอบถามมาก่อนเสมอ
16. ง. นำเสนอความจริงทุกประการ
❌ การโฆษณาสินค้ามักจะไม่นับบอกความจริงทั้งหมดแก่ผู้บริโภค
17. ค. ปลากระป๋องปูกุ่ยสามรส คัดเฉพาะเนื้อปลาพันธุ์ดี
❌ เป็นการโฆษณาที่ไม่เกินความจริง และมีความเป็นไปได้

18. ก. โบว์อาบน้ำวันละ 2 ครั้ง

✖ เราควรรักษาความสะอาดของร่างกายโดยการอาบน้ำอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง ทำให้ร่างกายสะอาด ไม่เกิดสิ่งหมักหมมและสกปรก

19. ก. แปร่งฟันทุกครั้งหลังกินอาหารเสร็จ

✖ การแปร่งฟันเป็นการกำจัดคราบจุลินทรีย์ที่เป็นสาเหตุของฟันผุได้มากที่สุด

20. ง. ชอบดูรายการโทรทัศน์

✖ การเจ็บป่วยบ่อยอาจทำให้เกิดอาการติดยา การถูกหลอกลวงและครอบครัวแตกแยกเป็นปัจจัยที่ทำให้เกิดการใช้สารเสพติด รายการโทรทัศน์ในปัจจุบันมีการจัดกลุ่มผู้ชม เพื่อให้ผู้ชมเลือกชมได้อย่างเหมาะสม ดังนั้น การชอบดูรายการโทรทัศน์จึงเป็นปัจจัยเสี่ยงที่น้อยที่สุดในการใช้สารเสพติด

21. ก. ผม่วรง

✖ ผม่วรงเป็นอาการที่เกิดจากการแพ้ยา

22. ก. ทำให้เสียชีวิต

✖ ฤทธิ์ของสารเสพติดจะทำลายสุขภาพด้านต่างๆ จนท้ายที่สุดก็ทำให้ผู้เสพเสียชีวิต

23. ค. ทิงยาที่หมดอายุแล้ว

✖ เพราะเราควรทิ้งยาที่หมดอายุแล้วทันที การจัดเก็บยาไว้ในตู้ถ้าไม่ได้จัดไว้เป็นหมวดหมู่ก็จะทำให้หยิบยามาใช้ผิดได้ การเก็บยาไว้ในตู้เย็นก็ไม่เหมาะสำหรับยาบางประเภท และการนำยาเม็ดมาใส่กล่องรวมกันก็อาจทำให้เกิดการหยิบยามาใช้ผิดได้

24. ค. ปฏิเสธด้วยน้ำเสียงที่แสดงความจริงจังแต่เป็นมิตร

✖ เราควรปฏิเสธด้วยความจริงจัง เพื่อนจะได้ไม่กล้าชวนอีก และมีความเป็นมิตร จะได้ไม่เกิดปัญหากับเพื่อน

25. ค. ใช้โปรแกรมสนทนากับเพื่อนต่างเพศ

✖ การใช้โปรแกรมสนทนากับเพื่อนต่างเพศอาจนำไปสู่การถูกล่อลวงและถูกล่วงละเมิดทางเพศได้

26. ก. ทรงตัวให้อยู่บนเบาะให้ได้

✖ การท่าหกสามเฒ่าจะต้องทรงตัวโดยใช้ศีรษะและแขนทั้งสองข้างให้อยู่บนเบาะให้ได้

27. ง. หาข้อบกพร่อง แล้วแก้ไขและฝึกซ้ำๆ

✖ ถ้าเราฝึกม้วนหน้าในครั้งแรกได้ไม่ดี เราควรหาข้อบกพร่องของตนเอง แล้วนำข้อบกพร่องมาแก้ไขแล้วฝึกซ้ำๆ จนคล่องแคล่ว

28. ง. ถูกทั้งข้อ ก. และข้อ ค.

✖ การนำดนตรีมาประกอบการฝึกกายบริหารจะช่วยให้เกิดความสุขสนุกสนาน และสามารถทำท่ากายบริหารได้ตรงตามจังหวะ โดยอาศัยการฟังเสียงจังหวะของดนตรี

29. ก. เสริมสร้างความสามัคคี

✖ การเล่นเกมแบบผลัดให้สำเร็จต้องใช้ความสามัคคี

30. ค. เกมเตะบอลวงกลม

✖ เกมเตะบอลวงกลมต้องใช้ทักษะเบื้องต้นในการเล่นฟุตบอล

31. ก. การใช้แรง

✖ การขว้างลูกบอลเป็นการเคลื่อนไหวโดยการใช้แรง

32. ค. วิ่ง 100 เมตร

✖ ขว้างจักร ทุ่มน้ำหนัก และวิ่งกระโดดไกล ตัดสินด้วยระยะทาง ส่วนวิ่ง 100 เมตร ตัดสินด้วยเวลา

33. ง. แข่งขัน 2 ครั้ง ครึ่งละ 45 นาที พักระหว่างครึ่งไม่เกิน 15 นาที

✖ การแข่งขันฟุตบอลจะแบ่งเป็น 2 ครั้ง ครึ่งละ 45 นาที และมีเวลาพักระหว่างครึ่ง 15 นาที

34. ง. ลูกขึ้นมามากกว่า “ไม่เป็นไร” แล้วเล่นต่อไป

✖ การเตะขากลับอาจทำให้เกิดอันตรายจากการใช้ความรุนแรง การบอกกรรมการให้ลงโทษและการให้เพื่อนในทีมช่วยกันต่อว่าเป็นการแสดงความไม่มีน้ำใจนักกีฬา

35. ข. การเตะลูก

❗ การเตะลูกได้คล่องแคล่วจะทำให้รับลูกเสิร์ฟจากฝ่ายตรงข้ามได้ และสามารถเล่นลูกต่อได้ง่าย

36. ก. การอ่านหนังสือ

❗ การอ่านหนังสือใช้เวลาไม่นาน และสามารถหยุดพักแล้วกลับมาอ่านต่อได้

37. ข. มีการแข่งขันมากขึ้น

❗ กิจกรรมนันทนาการมุ่งเน้นให้เกิดการพักผ่อนไม่ใช่การแข่งขัน

38. ก. เพื่อตรวจสอบความสามารถในการทำงานของร่างกายของผู้ทดสอบ

❗ การทดสอบสมรรถภาพทางกายเป็นการทดสอบความสามารถในการทำงานของร่างกายของแต่ละบุคคล

39. ข. ความอ่อนตัว

❗ การนั่งงอตัวต้องใช้ความอ่อนตัวของร่างกายถึงจะทำให้ปลายมือยื่นไปถึงไม่วัดระยะได้

40. ค. มาวีนอบอุ่นร่างกายก่อนเล่นฟุตบอล

❗ การอบอุ่นร่างกายเป็นการเตรียมความพร้อมให้ร่างกายก่อนจะเล่นกีฬา