

แบบฝึกทักษะพื้นฐานกีฬาเซปักตะกร้อ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

สาระการเรียนรู้พลศึกษา(เซปักตะกร้อ) สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

ชุดที่ 3 การเล่นลูกตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านใน



คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกกากบาท ☒ คำตอบที่ถูกที่สุดเพียงคำตอบเดียวจาก

ตัวเลือก ก ข ค ง ลงในกระดาษคำตอบ

1. ผลดีจากการเตะลูกตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านในคือข้อใด

- ก.เตะได้คล่องและว่องไว
- ข.มีความแม่นยำ
- ค.สามารถบังคับทิศทางง่าย
- ง.ถูกทุกข้อ

2.การเตะลูกตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านในเรียกได้ว่าเป็นลูกเล่นอย่างไร

- ก. ลูกครู
- ข. ลูกแป
- ค. ถูกทั้งข้อ ก และ ข
- ง. ลูกตั้ง

3.อวัยวะส่วนใดที่ใช้ในการเตะลูกตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านใน

- ก. บริเวณใกล้เขียงตาตุ่มด้านนอก
- ข.บริเวณใกล้เขียงตาตุ่มด้านใน
- ค.บริเวณหลังเท้า
- ง.บริเวณฝ่าเท้า

4. ข้อใดไม่ใช่ความสำคัญในการเตะลูกตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านใน

- ก.การลอกเลียนแบบ
- ข.การเตะลูกตะกร้อที่แม่นยำที่สุด
- ค.การเตะลูกตะกร้อที่สามารถบังคับทิศทางได้ดีที่สุด
- ง.การเตะลูกตะกร้อที่ไม่ฝืนโครงสร้างธรรมชาติของร่างกาย

5. ข้อใดกล่าวถึงการยืนในท่าเตรียมพร้อมได้ถูกต้องที่สุด

- ก. ยืนเท้าคู่ทิ้งน้ำหนักตัวไว้ข้างใดข้างหนึ่ง
- ข. ยืนเท้าคู่น้ำหนักตัวอยู่ที่เท้าข้างใดข้างหนึ่ง กางแขนออก
- ค. ยืนเท้าคู่ให้น้ำหนักตัวอยู่ที่ฝ่าเท้าทั้งสองข้าง ย่อเข่า ก้มตัวเล็กน้อย
- ง. ยืนเท้าคู่ ลำตัวตรง พร้อมทั้งจะเคลื่อนที่ตลอดเวลา

6. เท้าหลักเพื่อยืนเตะลูกตะกร้อให้ได้แม่นยำที่สุด คือเท้าข้างใด

- ก. เท้าข้างใดก็ได้
- ข. เท้าข้างที่ตนเองถนัดที่สุด
- ค. เท้าข้างที่ตนเองไม่ถนัด
- ง. เท้าข้างที่ใช้เตะเป็นเท้าหลัก

7. การได้ลูกข้ามตาข่ายเพื่อให้ได้นานและแม่นยำควรเล่นลูกตะกร้อด้วยทักษะข้อใด

- ก. การเล่นลูกตะกร้อด้วยศีรษะ
- ข. การเล่นลูกตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านใน
- ค. การเตะลูกตะกร้อด้วยหลังเท้า
- ง. ทุกข้อรวมกัน



8. ข้อใดอธิบายลักษณะของการเตะลูกตะกร้อได้ถูกต้องที่สุด

- ก. การพักลูก
- ข. การเตะตะกร้อเพียงเบา ๆ หลาย ๆ ครั้ง
- ค. การเตะตะกร้อให้ข้ามตาข่าย
- ง. การเล่นลูกเพื่อบังคับทิศทาง

9. ข้อใดไม่ใช่แบบฝึกทักษะการเล่นลูกตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านใน

- ก. จับคูฝึกยืดกล้ามเนื้อ
- ข. จับคูฝึกการบังคับทิศทางลูก
- ค. จับคูฝึกการโด้ลูก
- ง. จับคูฝึกการเตะลูกแป

10. การเล่นเกมตะกร้อที่ต้องการความแม่นยำและบังคับทิศทางได้ดีคือการเล่นลักษณะใด

- ก. การเล่นเกมตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านใน
- ข. การเล่นเกมตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านนอก
- ค. การเล่นเกมตะกร้อด้วยเข่า
- ง. การเล่นเกมตะกร้อด้วยหลังเท้า

11. อวัยวะส่วนใดที่ใช้ในการเตะลูกตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านใน

- ก. บริเวณใกล้เข่าด้านนอก
- ข. บริเวณใกล้เข่าด้านใน
- ค. บริเวณหลังเท้า
- ง. บริเวณฝ่าเท้า

12. ผลดีจากการเตะลูกตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านในคือข้อใด

- ก. เเตะได้คล่องและว่องไว
- ข. มีความแม่นยำ
- ค. สามารถบังคับทิศทางง่าย
- ง. ถูกทุกข้อ

13. การเตะลูกตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านในเรียกได้ว่าเป็นลูกเล่นอย่างไร

- ก. ลูกครู
- ข. ลูกแป
- ค. ลูกทั้งข้อ ก และ ข
- ง. ลูกตั้ง



14. เท้าหลักเพื่อยืนเตะลูกตะกร้อให้ได้แม่นยำที่สุด คือเท้าข้างใด

- ก.เท้าข้างใดก็ได้
- ข.เท้าข้างที่ตนเองถนัดที่สุด
- ค.เท้าข้างที่ตนเองไม่ถนัด
- ง.เท้าข้างที่ใช้เตะเป็นเท้าหลัก

15. ข้อใดไม่ใช่ความสำคัญในการเตะลูกตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านใน

- ก.การลอกเลียนแบบ
- ข.การเตะลูกตะกร้อที่แม่นยำที่สุด
- ค.การเตะลูกตะกร้อที่สามารถบังคับทิศทางได้ดีที่สุด
- ง.การเตะลูกตะกร้อที่ไม่ฝืนโครงสร้างธรรมชาติของร่างกาย

16. ข้อใดกล่าวถึงการยืนในท่าเตรียมพร้อมได้ถูกต้องที่สุด

- ก. ยืนเท้าคู่ทั้งน้ำหนักตัวไว้ข้างใดข้างหนึ่ง
- ข. ยืนเท้าคู่ให้น้ำหนักตัวอยู่ที่ฝ่าเท้าทั้งสองข้าง ย่อเข่า ก้มตัวเล็กน้อย
- ค. ยืนเท้าคู่น้ำหนักตัวอยู่ที่เท้าข้างใดข้างหนึ่ง กางแขนออก
- ง. ยืนเท้าคู่ ลำตัวตรง พร้อมทั้งจะเคลื่อนที่ตลอดเวลา

17. การได้ลูกข้ามตาข่ายเพื่อให้ได้นานและแม่นยำควรเล่นลูกตะกร้อด้วยทักษะข้อ

ใด

- ก.การเล่นลูกตะกร้อด้วยศีรษะ
- ข.การเล่นลูกตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านใน
- ค.การเตะลูกตะกร้อด้วยหลังเท้า
- ง. ทุกข้อรวมกัน

18. ข้อใดอธิบายลักษณะของการเตะลูกตะกร้อได้ถูกต้องที่สุด

- ก. การพักลูก
- ข. การเตะตะกร้อเพียงเบา ๆ หลาย ๆ ครั้ง
- ค. การเตะตะกร้อให้ข้ามตาข่าย
- ง. การเล่นลูกเพื่อบังคับทิศทาง

19. ข้อใดไม่ใช่แบบฝึกทักษะการเล่นลูกเต๋าร้อยด้วยข้างเท้าด้านใน

- ก. จับคู่ฝึกการไต่ลูกเต๋าร้อย
- ข. จับคู่ฝึกการบังคับทิศทางลูกเต๋าร้อย
- ค. จับคู่ฝึกยืดกล้ามเนื้อ
- ง. จับคู่ฝึกการเดาะลูกแป

20. การเล่นเกมที่ต้องความแม่นยำและบังคับทิศทางได้ดีคือการเล่นลักษณะใด

- ก. การเล่นเกมร้อยด้วยข้างเท้าด้านใน
- ข. การเล่นเกมร้อยด้วยข้างเท้าด้านนอก
- ค. การเล่นเกมร้อยด้วยเข่า
- ง. การเล่นเกมร้อยด้วยหลังเท้า