

แบบทดสอบกลางภาครายวิชาและพลศึกษา รหัสวิชา ๒๓๑๐๔ ชั้น ม. ๓ ภาคเรียนที่ ๒ ปีการศึกษา ๒๕๖๔

1. การโหม่งฟุตบอลให้โด่ง ต้องปฏิบัติอย่างไร

- ก. ให้เงยหน้า เกร็งคอ เอนหลังเล็กน้อย ใช้แรงส่งขึ้นมาตั้งแต่เท้าและหัวไหล่ ลืมตา โนมตัวกระแทกไปข้างหน้า
- ข. ให้กอดคางลงมาเล็กน้อย โนมตัวไปข้างหน้า ไม่ต้องกระแทกมาก เมื่อโหม่งแล้วจึงเปิดคางเล็กน้อย
- ค. หดตัว ถอยหลัง และให้คางกดชิดอกของตัวเองเหมือนก้มศีรษะลง

ง. ให้เงยหน้า เกร็งคอ เอนหลังให้สุด ใช้แรงส่งขึ้นมามาตั้งแต่เท้า ลืมตา โนมตัวกระแทกไปข้างหน้า

2. การโหม่งฟุตบอลมีทั้งหมดกี่ประเภท

- ก. 1 ประเภท
- ข. 2 ประเภท
- ค. 3 ประเภท
- ง. 4 ประเภท

3. คำว่า ฟุตบอล (Futsal) มาจากภาษาใด

- ก. ภาษาสเปน
- ข. ภาษาฟิลิปปินส์
- ค. ภาษาอังกฤษ
- ง. ภาษาสิงคโปร์

4. ข้อใดคือหลักในการฝึกฟุตบอล

- ก. การที่ผู้เล่นนำเสนอช่องทางในการทำประตูอยู่บ่อยๆ
- ข. การจัดระบบการเล่นที่ดีและเข้ากับสภาพแวดล้อมในทันใด
- ค. ขจัดความสับสนของกฎการล้ำหน้าของผู้เล่น
- ง. ถูกทั้งหมด

5. ข้อใดคือการหยุดลูกฟุตบอลด้วยหน้าอก

- ก. ใช้น้ำหนักตัวไปสู่วิศทางที่จะเคลื่อนที่ไป ตาจับอยู่ที่ลูกบอล
- ข. ปลดปล่อยลูกบอลลงพื้น ให้ก้าวเท้าไปเพื่อครอบครองลูกเพื่อเล่นต่อไป หรือเตะต่อตามจังหวะและโอกาส
- ค. การใช้ปลายเท้าสัมผัสพื้นปล่อยให้ลูกบอลลงพื้น
- ง. การวิ่งซิกแซก เพื่อการหลบหลีกเมื่อเลี้ยงหรือครอบครองลูก

6. การทรงตัวเป็นพื้นฐานเบื้องต้นที่มีความสำคัญในการฝึกกีฬาทุกชนิด ข้อใดคือการทรงตัวในการเล่นฟุตบอล

- ก. วางเท้าด้านในติดกับข้างลูกฟุตบอล ใช้ข้างเท้าด้านในปาดเหนือลูกมาอีกด้านหนึ่งของลูก
- ข. ใช้ฝ่าเท้าตบลูกฟุตบอลให้กระดอนขึ้น-ลง โดยใช้เท้าซ้ายหรือขวาสลับกัน
- ค. ใช้ฝ่าเท้าตบลูกฟุตบอลให้กระดอนขึ้น-ลง โดยใช้เท้าซ้ายเท่านั้น
- ง. การถ่วงน้ำหนักตัวไปสู่เท้าหลัก เมื่อมีการครอบครองลูกเตะลูกหรือเลี้ยงลูกฟุตบอล

7. วิธีการส่งลูกฟุตบอลด้วยข้างเท้าด้านใน ต้องวิธีปฏิบัติอย่างไร

- ก. เหยียดข้อเท้าที่จะเตะไปด้านหลัง แบะเท้าออกไป ข้างหน้า ย่อเข้า
 - ข. การใช้ปลายเท้าสัมผัสพื้นปล่อยให้ลูกบอลลงพื้น
 - ค. ให้น้ำหนักตัวเข้าหาทิศทางที่ลูกบอลจะลอยมา
 - ง. ให้น้ำหนักตัวเข้าหาทิศทางตรงข้ามที่ลูกบอลจะลอยมา
8. วิธีการหยุดบอลด้วยข้างเท้าด้านนอก ต้องวิธีปฏิบัติอย่างไร
- ก. เหยียดข้อเท้าที่จะเตะไปด้านหลัง แบะเท้าออกไป ข้างหน้า ย่อเข้า
 - ข. การใช้ปลายเท้าสัมผัสพื้นปล่อยให้ลูกบอลลงพื้น
 - ค. ให้น้ำหนักตัวเข้าหาทิศทางตรงข้ามที่ลูกบอลจะลอยมา ให้น้ำหนักตัวเข้าหาทิศทางที่ลูกบอลจะลอยมา
 - ง. ให้น้ำหนักตัวเข้าหาทิศทางที่ลูกบอลจะลอยมา

9. การโหม่งระดับอก เป็นการโหม่งเพื่อส่งให้เพื่อนในการเล่นความแรงหรือน้ำหนัก อยู่ที่จังหวะและระยะทางความใกล้หรือไกล ต้องปฏิบัติอย่างไร

- ก. ให้เงยหน้า เกร็งคอ เอนหลังเล็กน้อย ใช้แรงส่งขึ้นมาตั้งแต่เท้าและหัวไหล่ ลืมตา โนมตัวกระแทกไปข้างหน้า
- ข. ให้กอดคางลงมาเล็กน้อย โนมตัวไปข้างหน้า ไม่ต้องกระแทกมากนัก เมื่อโหม่งแล้วจึงเปิดคางเล็กน้อย
- ค. หดตัว ถอยหลัง และให้คางกดชิดอกของตัวเองเหมือนก้มศีรษะลง

แบบทดสอบกลางภาครายวิชาและพลศึกษา รหัสวิชา ๒๓๑๐๔ ชั้น ม. ๓ ภาคเรียนที่ ๒ ปีการศึกษา ๒๕๖๔
ง. ให้เงยหน้า เกร็งคอ เอนหลังให้สุด ใช้แรงส่งขึ้นมาตั้งแต่
เท้า สืบตา โน้มตัวกระแทกไปข้างหน้า

10. หลักในการหยุดลูกฟุตบอล ต้องทำอะไร

ก. การหยุดลูกด้วยฝ่าเท้า ให้พยายามหยุดลูกฟุตบอลเบา ๆ

การใช้ฝ่าเท้าหยุดลูก ให้หยุดลูกที่ส่งเรียดมากับพื้น

ข. วางเท้าบนลูกฟุตบอลแล้วคลึงด้วยฝ่าเท้าไปมาหน้า ?

หลัง ข้าย ? ขวา

ค. วางเท้าด้านในติดกับข้างลูกฟุตบอล

ง. ถูกทั้งหมด

11. สนามที่ใช้ในการแข่งขันต้องเป็นรูปสี่เหลี่ยมผืนผ้า โดยมีความยาวเท่าไร

ก. ต่ำสุด 42 เมตร สูงสุด 28 เมตร

ข. ต่ำสุด 28 เมตร สูงสุด 40 เมตร

ค. ต่ำสุด 38 เมตร สูงสุด 42 เมตร

ง. ต่ำสุด 38 เมตร สูงสุด 40 เมตร

12. ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาการกีฬา ได้ให้ความรู้เกี่ยวกับเรื่องจิตวิทยาการกีฬาไว้ว่านักกีฬาระดับสุดยอดหรือนักกีฬา

ที่เก่งต้องมีเตรียมการสำหรับตนเองใน 4 ด้าน ข้อใดถูกต้อง

ก. ด้านร่างกาย ด้านฐานะเงินทอง

ข. ด้านกลวิธีการเล่น ด้านมารยาท

ค. ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ

ง. ด้านเทคนิค (ทักษะ) ด้านฐานะเงินทอง

13. ลูกฟุตบอลที่ใช้ในการเล่น เป็นลูกบอลเบอร์อะไร

ก. ลูกบอลเบอร์ 1

ข. ลูกบอลเบอร์ 2

ค. ลูกบอลเบอร์ 3

ง. ลูกบอลเบอร์ 4

14. กลาง สนามมีวงกลมแสดงเขตห้ามเข้าตอนเชี่ยลูกเริ่มเล่นขนาดรัศมีกี่เมตร

ก. 1 เมตร

ข. 3 เมตร

ค. 5 เมตร

ง. 6 เมตร

15. การเคลื่อนไหวข้อใด มีความสำคัญน้อยที่สุดในการเล่นกีฬาฟุตบอล

ก. การวิ่ง

ข. การสไลด์

ค. การเดิน

ง. ถูกทุกข้อ

16. สนามที่ใช้ในการแข่งขันต้องเป็นรูปสี่เหลี่ยมผืนผ้า โดยมีความกว้างเท่าไร

ก. ต่ำสุด 15 เมตร สูงสุด 25 เมตร

ข. ต่ำสุด 15 เมตร สูงสุด 42 เมตร

ค. ต่ำสุด 18 เมตร สูงสุด 25 เมตร

ง. ต่ำสุด 18 เมตร สูงสุด 22 เมตร

17. ในการเล่นฟุตบอล มีจำนวนไม่เกินกี่คน

ก. จำนวนไม่เกิน 3 คน

ข. จำนวนไม่เกิน 5 คน

ค. จำนวนไม่เกิน 7 คน

ง. จำนวนไม่เกิน 9 คน

18. จุดโทษ จะอยู่บนเส้น ระยะกี่ เมตรจากกรอบประตู

ก. 3 เมตร

ข. 4 เมตร

ค. 5 เมตร

ง. 6 เมตร

19. การทรงตัวและการยืนเตรียมพร้อมแบบใดที่ปฏิบัติได้ถูกต้อง

ก. ทำการทรงตัวและจังหวะการใช้เท้าพื้นดินและในอากาศ

ข. หันหน้าเข้าหาทิศทางที่คาดว่าลูกบอลจะมา ตาจับจ้องลูก

ค. ทำการทรงตัวและจังหวะการใช้เท้าทั้งบนพื้นดินและในอากาศ

ง. หันหน้าไปทิศทางตรงข้ามที่คาดว่าลูกบอลจะมา

20. ลูกฟุตบอล ต้องเป็นทรงกลม ทำด้วยหนังหรือวัสดุอื่นๆที่เหมาะสม เส้นรอบวงของลูกบอลกี่เซนติเมตร

ก. 62 เซนติเมตร

ข. 72 เซนติเมตร

ค. 42 เซนติเมตร

ง. 82 เซนติเมตร