โรงเรียนสารสาสน์วิเทศเพชรบุรี

ข้อสอบประเมินผล ปลายภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2564

กลุ่มสาระการเรียนรู้ วิชาพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 คะแนนเต็ม 20 คะแนน เวลา 50 นาที

คำชี้แจง ข้อสอบมีทั้งหมด 3 ตอน ตอนที่ 1 เลือกคำตอบที่ถูก จำนวน 20 ข้อ (10 คะแนน)

ตอนที่ 2 เขียนเครื่องหมายถูกผิด จำนวน 5 ข้อ (5 คะแนน)

ตอนที่ 3 ตอบคำถามเชิงวิเคราะห์ จำนวน 1 ข้อ (5 คะแนน)

ชื่อ.....**นามสกุล**.....**ชั้น Gr...6 /**.....**เลขที่**.....

<u>ตอนที่ 1</u> เลือกข้อที่ถูกต้องเพียงคำตอบเดียว (10 คะแนน)

1.กีฬาโอลิมปิคกำเนิดขึ้นที่ใด

ก. Athen ข. Rome

ค. paris ง. Spatar

2.การที่ชาวกรีกจัดการแข่งขันกีฬาขึ้นเพื่อเป็นการ บูชา เทพเจ้าองค์ใด

ก. เทพเจ้าอะธินา

ข. เทพเจ้าซีอุส

ค. เทพเจ้าอะพอลโล

ง. เทพเจ้าอาเรส

3.กีฬาโอลิมปิกจัดขึ้นในทุกกี่ปี

ก. 2 ปี ข. 3 ปี

ค. 4 ปี ง. 5 ปี

4.การแข่งขันกรีฑานักเรียนของไทยมีขึ้นครั้งแรก ในสมัยรัชกาลใด

ก.รัชกาลที่ 4 ข.รัชกาลที่ 5

ค.รัชกาลที่ 6 ง.รัชกาลที่ 7

5.การแข่งขันกรีฑาครั้งแรกใช้สถานที่แห่งใด

ก. สนามกีฬาแห่งชาติ

ข. สนามกีฬาจังหวัด

ค. สนามศุภชลาศัย

ง. สนามหลวง

6.การวิ่งระยะสั้น คือระยะทางในข้อใด

ก. 100 เมตร และ 200 เมตร

ข. 110 เมตร และ 210 เมตร

ค. 400 เมตร และ 800 เมตร

ง. 110 เมตร และ 400 เมตร

7.การวิ่งระยะกลาง หมายถึง การวิ่งระยะกี่เมตร

ก. 200 เมตรและ400 เมตร

ข. 400 เมตรและ 800 เมตร

ค. 800 เมตรและ 1,500 เมตร

ง. 1,500 เมตร และ 3.000 เมตร

8.การวิ่งระยะไกล หมายถึงการวิ่งระยะกี่เมตร

ก. 800 เมตรและ 1,500 เมตร

ข. 1,500 เมตร และ 3.000 เมตร

ค. 2,000 เมตร และ 4,000 เมตร

ง. 5,000 เมตร และ 15,000 เมตร

9.ทักษะที่สำคัญที่สุดในการวิ่งระยะสั้นคือข้อใด

ก. ทักษะการเริ่มต้นออกวิ่ง

ข. ทักษะการวิ่ง

ค. ทักษะเข้าที่

ง. ทักษะการเข้าสู่เส้นชัย

LIVEWORKSHEETS

10.ท่าการเริ่มต้นในการออกวิ่ง ซึ่งมีท่ามาตรฐานนิยมใช้กันกี่แบบ

ก. 2 แบบ ข. 3 แบบ

ค. 4 แบบ ง. 5 แบบ

11.ท่าการออกสตาร์ทท่าใดเหมาะสำหรับนักกีฬารูปร่างสูงโปร่ง

ก. Bunch Start ข. First Start

ค. Medium Start ง. Elongated Start

12.ท่าการออกสตาร์ทท่าใดเหมาะสำหรับนักกีฬาที่มีรูปร่างเตี้ย

ก. Bunch Start ข. First Start

ค. Medium Start ง. Elongated Start

13.การวิ่งระยะสั้นทักษะการแกว่งแขนข้อใดถูกต้อง

ก. ปล่อยตามธรรมชาติ ไม่เกร็งหัวไหล่

ข. แขนเหยียดตรงเป็นมุมฉาก

ค. มือกำแน่นๆ แกว่งขึ้น -ลง

ง. ข้อศอกจะเหยียดตรง

14.ทักษะการออกสตาร์ทท่า Elongated Start ข้อใดปฏิบัติได้ถูกต้อง

ก. เข่าเท้าหลังอยู่ระดับเดียวกับส้นเท้าหน้า

ข. เข่าเท้าหลังอยู่ระดับเดียวกับปลายเท้าหน้า

ค. ปลายเท้าหลังอยู่ระดับเดียวส้นเท้าหน้า

ง. ปลายเท้าหลังอยู่ระดับเดียวปลายเท้าหน้า

15.ทักษะและเทคนิคของการวิ่งระยะกลาง ข้อใดไม่ถูกต้อง

ก. ทักษะท่าตั้งต้น

ข. ทักษะท่าในการวิ่ง

ค. ทักษะการวิ่งในทางโค้ง

ง. ทักษะการเร่งความเร็ว

16.การวิ่ง 800 เมตร นักกรีฑา สามารถวิ่งเข้าสู่ ลู่วิ่งที่ 1 ได้เมื่อใด

ก. นักกรีฑาสามารถตัดเข้าลู่วิ่งที่ 1 ได้ทันที

ข. เมื่อวิ่งได้ระยะทาง 100 เมตรแล้ว

ค. เมื่อวิ่งได้ระยะทาง หนึ่งรอบสนาม

ง. ให้วิ่งในลู่ของตนจนครบ 800 เมตร

17.การวิ่ง 1,500 เมตร นักกรีฑา สามารถวิ่งเข้าสู่ลู่วิ่งที่ได้เมื่อใด

ก. นักกรีฑาสามารถตัดเข้าลู่วิ่งที่ 1 ได้ทันที

ข. เมื่อวิ่งได้ระยะทาง 100 เมตรแล้ว

ค. เมื่อวิ่งได้ระยะทาง หนึ่งรอบสนาม

ง. ให้วิ่งในลู่ของตนจนครบ 1,500 เมตร

18.การวิ่ง 1,500 เมตร นักกรีฑาต้องวิ่งกี่รอบสนาม

ก. 3 รอบสนามกับอีก 300 เมตร

ข. 3 รอบสนามกับอีก 200 เมตร

ค. 4 รอบสนามกับอีก 300 เมตร

ง. 4 รอบสนามกับอีก 200 เมตร

19.คำสั่งของกรรมการปล่อยตัวการวิ่งระยะกลางคือข้อใด

ก. เข้าที่ ระวัง ไป

ข. เข้าที่ ไป

ค. ระวัง ไป

ง. เข้าที่ ระวัง

20.ทักษะและเทคนิคของการวิ่งระยะไกลข้อใดถูกต้อง

ก. ท่าการแข่งคู่ต่อสู้

ข. ท่าในการวิ่ง

ค. การมีทักษะการวิ่ง

ง. การวิ่งนำคู่ต่อสู้

LIVEWORKSHEETS

<u>ตอนที่ 2</u> ให้นักเรียนเขียนเครื่องหมาย ✔ หน้าข้อความที่ถูก เครื่องหมาย ✕ หน้าข้อความที่ผิด

..... 1. การอบอุ่นร่างกายและการยืดเหยียดกล้ามเนื้อช่วยป้องกันกล้ามเนื้อฉีกขาดขณะเล่นกีฬา

..... 2. การยืนทรงตัวคือเป็นทักษะพื้นฐานสำคัญที่จะทำให้เคลื่อนไหวเล่นกีฬาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

..... 3. การเล่นกีฬาควรเริ่มจากทักษะที่ยากเพื่อให้เล่นได้ชำนาญอย่างรวดเร็ว

..... 4. การเดินมาร์ชชิ่ง เป็นการเดินเสริมให้นักเรียนมีบุคลิกดีและมีวินัย

..... 5. กินร้อน ช้อนกลาง และล้างมืออยู่เสมอ ถือว่าเป็นการป้องกันเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกาย

<u>ตอนที่ 3</u> จงตอบคำถามต่อไปนี้ให้ถูกต้อง (5 คะแนน)

1. จงบอกประโยชน์ของการเล่นกรีฑามา 5 ข้อ

   1) .....

   2) .....

   3) .....

   4) .....

   5) .....

LIVEWORKSHEETS