

ชื่อ.....สกุล..... ชั้น.....เลขที่.....

แบบทดสอบปลายภาครายวิชาและพลศึกษา รหัสวิชา ๒๒๑๐๔ ชั้น ม. ๒ ภาคเรียนที่ ๒ ปีการศึกษา ๒๕๖๔
ตอนที่ 1 ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้ให้ถูกต้อง

1. เซปักตะกร้อของไทยคล้ายกับการเล่นตะกร้อของชาติใด

- ก. พม่า
- ข. เขมร
- ค. ฟิลิปปินส์
- ง. มาเลเซีย

2. หน้าขาวโยนลูกมาให้หลังเสิร์ฟ แต่ลูกสูงเกินไปผู้เสิร์ฟจะ
ต้องปฏิบัติอย่างไร

- ก. เอามือรับไว้แล้วให้โยนใหม่
- ข. โหม่งลูกตะกร้อข้ามไปเลย
- ค. พยายามเตะลูกตะกร้อทันที
- ง. ปลอ่ยให้ลูกลอยข้ามไปเลย

3. การโหม่งลูกตะกร้อที่ดี ควรใช้ส่วนใดของศีรษะ

- ก. ท้ายทอย
- ข. หน้าผาก
- ค. ขมับด้านขวา
- ง. ขมับด้านซ้าย

4. การเตะลูกเซปักตะกร้อด้านหน้าควรให้ลูกตะกร้อลงมาต่ำ
ในระดับใด

- ก. เข้า
- ข. โคนขา
- ค. ข้อเท้า
- ง. หน้าแข้ง

5. ในการแข่งขันเซปักตะกร้อจะใช้ผู้กำกับเส้นกี่คน

- ก. 3 คน
- ข. 4 คน
- ค. 5 คน
- ง. 6 คน

6. ฝ่ายเสิร์ฟ เสิร์ฟลูกถูกผู้ตัดสิน ลูกตกลงในเขตฝ่ายตรงข้าม
พอดี ผู้ตัดสินทำอะไร

- ก. ให้ฝ่ายเสิร์ฟได้คะแนน
- ข. ให้มีการเสิร์ฟใหม่
- ค. ให้ถือเป็นลูกออก
- ง. แล้วแต่ผู้ตัดสิน

7. กีฬาเซปักตะกร้อได้กำหนดให้มีการแข่งขันครั้งแรกใน
ซีเกมส์ที่ประเทศใด

- ก. ไทย
- ข. พม่า
- ค. สิงคโปร์
- ง. มาเลเซีย

8. ประโยชน์ของการเล่นตะกร้อทางด้านร่างกายคือ

- ก. การรักษาโรคไขข้ออักเสบ
- ข. การส่งเสริมการออกกำลังกาย
- ค. บุคลิกภาพในการทำงานดีขึ้น
- ง. โครงร่าง ทรวดทรงพัฒนาการได้เหมาะสม

9. การเล่นตะกร้อในฟิลิปปินส์ ชาวฟิลิปปินส์เรียกตะกร้อว่า
อะไร

- ก. ซิปักการา
- ข. เต็กโก
- ค. ซินลง
- ง. ซิปัก

10. ภาคใต้ของประเทศไทยมีการเล่นตะกร้อชนโกในจังหวัด
ใด

- ก. ระนอง
- ข. สงขลา
- ค. ยะลา
- ง. ชุมพร

11. วงกลมที่มีไว้สำหรับผู้ส่งลูกรัศมีเท่าไร

- ก. 1 ฟุต
- ข. 3 ฟุต
- ค. 8 ฟุต
- ง. 10 ฟุต

12. ในการเปลี่ยนตัวตำแหน่งผู้เล่นจะทำได้เมื่อใด

- ก. ลูกตาย
- ข. หมดเกมหนึ่งๆ
- ค. เมื่อเป็นฝ่ายส่งลูก
- ง. เกิดการเจ็บป่วย

ชื่อ.....สกุล..... ชั้น.....เลขที่.....

แบบทดสอบปลายภาครายวิชาและพลศึกษา รหัสวิชา ๒๒๑๐๔ ชั้น ม. ๒ ภาคเรียนที่ ๒ ปีการศึกษา ๒๕๖๔

13.คะแนนที่ใช้ในการตัดสินในกีฬาเซปักตะกร้อมีกี่คะแนน

- ก. 11 คะแนน
- ข. 15 คะแนน
- ค. 20 คะแนน
- ง. 21 คะแนน

14.ในขณะที่ทำการแข่งขัน ผู้เล่นควรอยู่ตำแหน่งใด

- ก. อยู่ตามมุมของสนาม
- ข. อยู่แดนหน้าทั้ง 3 คน
- ค. อยู่แดนหลังทั้ง 3 คน
- ง. อยู่ตรงไหนก็ได้แต่ต้องอยู่ในคอร์ทของตนเอง

15.การเสิร์ฟเริ่มเล่น ผู้เล่นเสิร์ฟควรเลือกอะไร

- ก. ถือว่าชนะเลย
- ข. ถือว่าชนะฟาวล์
- ค. ไม่ต้องลงแข่งได้
- ง. เลือกส่งหรือเลือกแดนก็ได้

16.ในการแข่งขันเซปักตะกร้อควรทำสิ่งใดก่อน

- ก. ไปให้ตรงเวลาแข่งขัน
- ข. ต้องอบอุ่นร่างกายก่อนการแข่งขัน
- ค. ควรรู้น้ำหนักตะกร้อก่อนแข่งขัน
- ง. ควรฟังคำชี้แจงของคณะกรรมการจัดการแข่งขัน

17.ข้อใดกล่าวถูกต้องเกี่ยวกับตำแหน่งผู้เล่นเซปักตะกร้อ

- ก. แดนหน้า , แดนหลัง , แดนกลาง
- ข. หน้าซ้าย , หน้าขวา , แดนหลัง
- ค. หน้าขวา , หน้าซ้าย , หน้าต่ำ
- ง. หน้าสูง , หน้าต่ำ , หน้ากลาง

18.ข้อใดต่อไปนี้ถือว่าผิดกติกาในการแข่งขันเซปักตะกร้อ

- ก. ส่งเสียงดังขณะแข่งขัน
- ข. ยกเท้าสูงปาดลูกหน้าตาข่าย
- ค. เสื้อที่สวมใส่ถูกตาข่ายนิดเดียว
- ง. ตะตะกร้อคนเดียว 3 ครั้ง ไปยังฝ่ายตรงข้าม

19. ข้อใดผิดมารยาทที่ดีของผู้เล่นเซปักตะกร้อ

- ก. แต่งกายให้เหมาะสมกับการเป็นนักกีฬา
- ข. เล่นตามกติกาและข้อบังคับต่างๆของการแข่งขัน
- ค. แสดงความดีใจด้วยการตะโกนเมื่อแข่งขันชนะคู่ต่อสู้
- ง. แสดงความเป็นมิตรและให้เกียรติผู้เล่นฝ่ายตรงข้าม

และกรรมการ

20. ผู้ที่เล่นกีฬาเซปักตะกร้อจะได้รับประโยชน์ทางด้านสังคมอย่างมากต้องปฏิบัติตามข้อใด

- ก. มีเทคนิคการเล่นสูง
- ข. มีน้ำใจนักกีฬาต่อเพื่อนร่วมทีม
- ค. มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีต่อทุกคน
- ง. ปฏิบัติตามกติกากการแข่งขัน

แบบทดสอบกลางภาครายวิชาและพลศึกษา รหัสวิชา ๒๒๑๐๔ ชั้น ม. ๒ ภาคเรียนที่ ๒ ปีการศึกษา ๒๕๖๔
ตอนที่ 2 ให้นักเรียนหาคำตอบต่อไปนี้ให้ถูกต้อง
(ข้อละ 5 คะแนน)

1. เด็กชาย เอ อายุ 14 ปี มีน้ำหนัก 48 กิโลกรัม ส่วนสูง 168 เซนติเมตร ให้นักเรียนหาค่าดัชนีมวลกาย (BMI) ของเด็กชาย เอ ให้ถูกต้อง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. เด็กหญิง บี อายุ 15 ปี มีน้ำหนัก 52 กิโลกรัม ส่วนสูง 157 เซนติเมตร ให้นักเรียนหาค่าดัชนีมวลกาย (BMI) ของเด็กหญิง บี ให้ถูกต้อง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

สูตรการหาค่า BMI

$$BMI = \frac{\text{น้ำหนัก(กิโลกรัม)}}{\text{ส่วนสูง}^2 \text{(เมตร)}}$$

ขอให้เรียนทุกคนโชคดี
(นายวัลลภ สูงเนิน)
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา