

ตอนที่ 1 ให้นักเรียนกากบาท (X) เลือกข้อที่ถูกต้องที่สุดลงในกระดาษคำตอบ

### วิชาพลศึกษา

1. การออกกำลังกาย ส่งผลดีต่อร่างกายอย่างไร
  - ก. เพิ่มมวลกระดูก
  - ข. เพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ
  - ค. เสริมสร้างระบบหัวใจและหลอดเลือด
  - ง. ถูกทุกข้อ
2. ข้อใดเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดในการเป็นนักกีฬา
  - ก. มีความอดทน
  - ข. มีอารมณ์มั่นคง
  - ค. มีความเชื่อมั่น
  - ง. รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย
3. การทดสอบความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ที่นักเรียนทำได้ยากที่สุด คือข้อใด
  - ก. การดึงข้อ
  - ข. การดันพื้น
  - ค. การลุก-นั่ง
  - ง. การกระโดดเชือก
4. การทดสอบสมรรถภาพในข้อใด ไม่ต้องใช้นาฬิกาจับเวลา
  - ก. การลุก-นั่ง
  - ข. การวิ่งเก็บของ
  - ค. ยืนกระโดดไกล
  - ง. วิ่งระยะ 100 เมตร
5. การทดสอบสมรรถภาพทางกาย มีหลักการในข้อใด
  - ก. ต้องทำในเวลาว่าง
  - ข. ต้องมีอุปกรณ์ทดสอบ
  - ค. ต้องมีผู้ทดสอบ 2 คนขึ้นไป
  - ง. ต้องทดสอบในสภาพที่ร่างกายมีความพร้อม
6. ผู้เล่นในสนามของทีมฟุตบอลแต่ละทีม มีจำนวนกี่คน
  - ก. 5 คน
  - ข. 6 คน
  - ค. 7 คน
  - ง. 9 คน
7. ข้อใดเป็นการใช้ทักษะการเลี้ยงบอลและส่งบอลในเกมฟุตบอล
  - ก. ความแม่นยำ
  - ข. ความคล่องตัว
  - ค. การควบคุมลูกบอล
  - ง. ถูกทุกข้อ
8. การแข่งขันฟุตบอลในแต่ละครั้งมีเวลาการเล่นกี่นาที
  - ก. 20 นาที
  - ข. 30 นาที
  - ค. 40 นาที
  - ง. 50 นาที
9. การปฏิบัติที่ให้เกิดความเคยชินในขณะที่เลี้ยงบอลเมื่ออยู่ในสนามแข่งขัน คือแบบใด
  - ก. การใช้สายตามองไปทั่วๆ
  - ข. การใช้ความสุขุม รอบคอบ
  - ค. การใช้ความคล่องแคล่ว ว่องไว
  - ง. การวางลำตัวและท่าทางในการเลี้ยงบอล
10. ข้อใดเป็นการกระทำผิดที่ผู้เล่นต้องถูกไล่ออก(ใบแดง)
  - ก. ถ่มน้ำลายใส่คู่ต่อสู้
  - ข. ใช้ไหล่เบียดคู่ต่อสู้
  - ค. กระโดดเตะลูกบอลด้วยสองเท้า
  - ง. สายศีรษะเป็นการไม่ยอมรับกติกา

\*\*\*\*\*