

ข้อสอบวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา: กีฬาแฮนด์บอล (ม.4)

คำชี้แจง: จงเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

1. กีฬาแฮนด์บอลมีต้นกำเนิดมาจากประเทศใด?  
ก. อังกฤษ                                  ข. เยอรมนี  
ค. สหรัฐอเมริกา                        ง. กรีซ
2. ผู้ที่ได้รับการยกย่องว่าเป็น "บิดาแห่งกีฬาแฮนด์บอลสมัยใหม่" คือใคร?  
ก. คาร์ล เซเลนซ์                              ข. เจมส์ ไนสมิธ  
ค. วิลเลียม จี มอร์แกน                ง. โฮลเกอร์ นิลเซน
3. ในช่วงแรกเริ่ม กีฬาแฮนด์บอลนิยมเล่นทีมละกี่คน?  
ก. 5 คน                                              ข. 7 คน  
ค. 11 คน                                             ง. 15 คน
4. สหพันธ์แฮนด์บอลนานาชาติ (IHF) ก่อตั้งขึ้นในปี ค.ศ. ไດ?  
ก. 1936                                              ข. 1946  
ค. 1956                                              ง. 1966
5. กีฬาแฮนด์บอลถูกบรรจุเข้าในโอลิมปิกครั้งแรกที่เมืองใด?  
ก. เบอร์ลิน                                        ข. เอเธนส์  
ค. โตเกียว                                        ง. ปารีส
7. สนามแฮนด์บอลมีขนาดกว้างและยาวเท่าใด?  
ก. 15 x 28 เมตร                                ข. 20 x 40 เมตร  
ค. 25 x 50 เมตร                                ง. 30 x 60 เมตร
8. เส้นเขตประตู (Goal Area) อยู่ห่างจากปากประตูเป็นระยะกี่เมตร?  
ก. 4 เมตร                                              ข. 6 เมตร  
ค. 7 เมตร                                              ง. 9 เมตร
8. เส้นกินเปล่า (Free Throw Line) มีลักษณะเป็นอย่างไร?  
ก. เส้นตรงทึบ                                      ข. เส้นประ  
ค. เส้นโค้งทึบ                                      ง. วงกลม
9. ประตูแฮนด์บอลมีความกว้างและสูงเท่าใด?  
ก. 2 x 3 เมตร                                        ข. 3 x 4 เมตร  
ค. 1.8 x 2.4 เมตร                                ง. 2.5 x 3.5 เมตร
10. ลูกบอลเบอร์ 3 ใช้สำหรับการแข่งขันประเภทใด?  
ก. ทีมหญิง                                        ข. ทีมชาย (อายุ 16 ปีขึ้นไป)  
ค. ยาวชน                                              ง. เด็กประถม
11. ในสนามแข่งขันมีผู้เล่นทีมละกี่คน (รวมผู้รักษาประตู)?  
ก. 5 คน                                              ข. 6 คน  
ค. 7 คน                                              ง. 11 คน

12. ผู้เล่นสามารถเปลี่ยนตัวเข้าเล่นได้เมื่อใด?  
ก. เมื่อลูกตายเท่านั้น  
ข. เมื่อขอเวลานอก  
ค. เปลี่ยนได้ตลอดเวลาโดยไม่ต้องแจ้งกรรมการ  
ง. เปลี่ยนได้เมื่อกรรมการอนุญาต
13. การเปลี่ยนตัวที่ผิดกติกา (Faulty Substitution) จะถูกลงโทษอย่างไร?  
ก. เตือน  
ข. พักการเล่น 2 นาที  
ค. ปรับแพ้  
ง. ไล่ออก
14. ชุดของผู้รักษาประตูต้องมีลักษณะอย่างไร?  
ก. เหมือนผู้เล่นในสนาม  
ข. สีแตกต่างจากผู้เล่นทั้งสองทีม  
ค. ใส่สีขาวเท่านั้น  
ง. ไม่จำกัดสี
15. ผู้เล่นในสนามสามารถสวมใส่สิ่งใดได้?  
ก. นาฬิกาข้อมือ  
ข. สร้อยคอ  
ค. แวนดากีฬาที่มีสายรัด  
ง. แหวนทองคำ
16. เวลาการแข่งขันปกติสำหรับผู้ชาย (อายุ 16 ปีขึ้นไป) คือเท่าใด?  
ก. ครึ่งละ 20 นาที  
ข. ครึ่งละ 25 นาที  
ค. ครึ่งละ 30 นาที  
ง. ครึ่งละ 45 นาที
17. เวลาพักครึ่งของการแข่งขันแฮนด์บอลคือเท่าใด?  
ก. 5 นาที  
ข. 10 นาที  
ค. 15 นาที  
ง. 20 นาที
18. หากมีการต่อเวลาพิเศษ (Extra Time) จะแข่งครึ่งละกี่นาที?  
ก. 5 นาที  
ข. 7 นาที  
ค. 10 นาที  
ง. 15 นาที
19. ในแต่ละครึ่งเวลา ทีมสามารถขอเวลานอก (Team Time-out) ได้กี่ครั้ง?  
ก. 1 ครั้ง  
ข. 2 ครั้ง  
ค. 3 ครั้ง  
ง. กี่ครั้งก็ได้
20. สัญญาณจบการแข่งขันจะดังขึ้นจากที่ใด?  
ก. นกหวีดกรรมการ  
ข. สัญญาณอัตโนมัติหรือเจ้าหน้าที่รักษาเวลา  
ค. โค้ชสั่งหยุด  
ง. ผู้เล่นหยุดเล่นเอง

21. ผู้เล่นสามารถถือลูกบอลไว้ในมือได้ไม่เกินกี่วินาที?  
ก. 3 วินาที ข. 5 วินาที  
ค. 7 วินาที ง. 10 วินาที
22. ผู้เล่นสามารถก้าวเท้าขณะถือลูกบอลได้ไม่เกินกี่ก้าว?  
ก. 2 ก้าว ข. 3 ก้าว  
ค. 4 ก้าว ง. 5 ก้าว
23. ข้อใดคือ "Double Dribble" ในแฮนด์บอล?  
ก. เลี้ยงบอลมือเดียว  
ข. เลี้ยงบอลแล้วจับ แล้วนำมาเลี้ยงต่อ  
ค. การส่งบอลข้ามหัว  
ง. การวิ่งไปพร้อมบอล
24. ผู้เล่นสามารถใช้ส่วนใดของร่างกายสัมผัสบอลได้ (ยกเว้นผู้รักษาประตู)?  
ก. ตั้งแต่ศีรษะถึงเท้า  
ข. ตั้งแต่ศีรษะถึงหน้าแข้ง  
ค. ตั้งแต่ศีรษะถึงเข่า  
ง. เฉพาะมือนั้นๆ
25. กฎ "Passive Play" (การเล่นเฉื่อยชา) หมายถึงอะไร?  
ก. การบุกเร็วเกินไป  
ข. การพยายามไม่ทำประตูหรือยิงเวลา  
ค. การทำฟาวล์รุนแรง  
ง. การส่งบอลพลาดบ่อย
26. ผู้รักษาประตูก่อนออกนอกเขตประตู (6 เมตร) ได้หรือไม่?  
ก. ไม่ได้เด็ดขาด  
ข. ได้ โดยถือเป็นผู้เล่นในสนามคนหนึ่ง  
ค. ได้ แต่ห้ามใช้มือ  
ง. ได้ แต่ต้องขออนุญาตกรรมการ
27. เมื่อผู้รักษาประตูอยู่ออกนอกเขตประตู ห้ามทำอะไร?  
ก. ส่งบอล  
ข. เลี้ยงบอล  
ค. นำลูกบอลจากในสนามกลับเข้าเขตประตูของตนเอง  
ง. ยิงประตูฝั่งตรงข้าม
28. ในเขตประตู ผู้รักษาประตูสามารถใช้ส่วนใดป้องกันลูกบอลได้บ้าง?  
ก. มือนั้นๆ ข. มือและเท้า  
ค. ทุกส่วนของร่างกาย ง. ศีรษะเท่านั้น

37. การยิงประตูแบบ "Jump Shot" มีข้อดีอย่างไร?

- ก. ยิงได้แรงที่สุด
- ข. หลบหลีกการสกัดกั้นและเข้าใกล้ประตูมากขึ้น
- ค. ทำได้ง่ายไม่ต้องฝึก
- ง. เป็นกติกาบังคับ

38. หากผู้เล่นฝ่ายรุกกระโดดเข้าไปในเขตประตู (6 เมตร) เพื่อยิงประตู จะเป็นประตูเมื่อใด?

- ก. เท่าถึงพื้นก่อนบอลเข้า
- ข. บอลออกจากมือก่อนเท้าสัมผัสพื้นในเขตประตู
- ค. เหยียบเส้นเขตประตูขณะยิง
- ง. ไม่เป็นประตูทุกกรณี

39. การโยนลูกกินเปลา (Free Throw) ฝ่ายป้องกันต้องยืนห่างจากผู้เล่นอย่างน้อยกี่เมตร?

- ก. 1 เมตร
- ข. 2 เมตร
- ค. 3 เมตร
- ง. 5 เมตร

40. การยิงลูกโทษ 7 เมตร จะเกิดขึ้นเมื่อใด?

- ก. ฝ่ายรับทำฟาวล์รุนแรงในขณะที่ฝ่ายรุกมีโอกาสทำประตูได้ชัดเจน
- ข. บอลออกหลัง
- ค. มีการเปลี่ยนตัวผิด
- ง. หมดเวลาการแข่งขัน

41. เมื่อลูกบอลออกเส้นข้าง ต้องเริ่มเล่นด้วยวิธีใด?

- ก. การเตะเข้า
- ข. การส่งกินเปลา
- ค. การส่งลูกเข้าเล่น (Throw-in)
- ง. การทุ่มบอลด้วยสองมือเหนือศีรษะ

42. การส่งลูกเข้าเล่น (Throw-in) ผู้ส่งต้องปฏิบัติอย่างไร?

- ก. ยืนสองเท้าบนเส้น
- ข. เท้าข้างหนึ่งต้องเหยียบเส้นข้างไว้
- ค. กระโดดส่งได้
- ง. วิ่งส่งได้

43. ข้อใดไม่ใช่คุณสมบัติที่ดีของนักกีฬาแฮนด์บอล?

- ก. มีความอดทน
- ข. มีไหวพริบ
- ค. มีความเห็นแก่ตัวเพื่อให้ทีมชนะ
- ง. มีน้ำใจนักกีฬา

44. "The 7-meter Throw" เทียบได้กับการเล่นใดในฟุตบอล?

- ก. ลูกเตะมุม
- ข. ลูกจุดโทษ
- ค. ลูกฟรีคิก
- ง. ลูกทุ่ม

45. ผู้ตัดสินในกีฬาแฮนด์บอลมีกี่คน?

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

46. หากกรรมการสองท่านตัดสินไม่ตรงกันในจังหวะทำฟาวล์ ให้ยึดถือสิ่งใด?

- ก. กรรมการที่อยู่ใกล้เหตุการณ์ที่สุด
- ข. ให้ประธานผู้ตัดสินตัดสิน
- ค. การปรึกษาและตัดสินร่วมกัน
- ง. ให้เป้ายกเลิกจังหวะนั้น

47. "Corner Throw" (ลูกส่งจากมุม) จะเกิดขึ้นเมื่อใด?

- ก. บอลถูกฝ่ายรับ (ยกเว้นผู้รักษาประตู) ออกเส้นหลัง
- ข. บอลถูกผู้รักษาประตูออกเส้นหลัง
- ค. บอลถูกฝ่ายรุกออกเส้นหลัง
- ง. กรรมการเป่าผัด

48. การป้องกันที่ดีที่สุดในแฮนด์บอลคืออะไร?

- ก. การยืนคุมพื้นที่แบบโซน (Zone Defense)
- ข. การวิ่งไล่บอลคนเดียว
- ค. การผลักคู่ต่อสู้
- ง. การยืนรอกในเขตประตู

49. ข้อใดคือประโยชน์เด่นชัดของการเล่นแฮนด์บอล?

- ก. พัฒนากล้ามเนื้อเฉพาะส่วนขา
- ข. พัฒนาความคล่องแคล่วและการทำงานประสานกันของมือและตา
- ค. ฝึกความเจียบสงบ
- ง. ไม่ต้องใช้ความเร็ว

50. น้ำใจนักกีฬา (Sportsmanship) หมายถึงข้อใด?

- ก. การเยาะเย้ยเมื่อชนะ
- ข. การยอมรับคำตัดสินและให้เกียรติคู่แข่ง
- ค. การพยายามทำฟาวล์โดยไม่ให้กรรมการเห็น
- ง. การประทุพพทุฐที่เสียแต้ม