โรงเรียนบางพลีราษฎร์บำรุง

ข้อสอบวัดผลกลางภาคเรียนที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๖๙ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕/๑-๕/๑๖ จำนวน ๑๖ ห้อง

ข้อสอบวิชาพลศึกษา (บาสเกตบอล ๑) รหัสวิชา พ๓๒๑๐๓ คะแนนเต็ม ๒๕ คะแนน เวลา ๔๐ นาที

<u>คำชี้แจง</u> ข้อสอบนี้ มี ๑ ตอน

ตอนที่ ๑ ข้อสอบแบบปรนัย จำนวน ๒๕ ข้อ ๒๕ คะแนน

ตัวชี้วัด พ.๔.๑ ม.๔-๖/๑ ข้อที่ ๑-๒๑, ๓.๑ ม.๔-๖/๔ ข้อที่ ๒๒ - ๒๕

ตอนที่ ๑ <u>คำสั่ง</u> ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียวโดยระบาย ● ในกระดาษคำตอบ

๑. ข้อใดอธิบายความหมายของคำว่า “สมรรถภาพทางกาย” ได้ถูกต้องที่สุด
ก. ความสมบูรณ์ของร่างกายในการทนต่อสภาพอากาศต่างๆ
ข. ความแข็งแรงของร่างกายในการออกกำลังกายอย่างหนัก
ค. ความพร้อมของร่างกายในการทำกิจกรรมต่างๆ ที่ท้าทาย
ง. ความสามารถของระบบต่างๆ ของร่างกายในการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล

๒. ข้อใดไม่ใช่องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ
ก. ความอ่อนตัว
ข. ความคล่องแคล่ว
ค. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ
ง. ระบบไหลเวียนและการหายใจ

๓. ข้อใด**ไม่ใช่**จุดประสงค์ของการทดสอบสมรรถภาพทางกาย
ก. เพื่อปรับปรุงข้อบกพร่องของร่างกาย
ข. เพื่อทราบผลสมรรถภาพทางกายของตนเอง
ค. เพื่อวัดความแข็งแรงของร่างกายกับผู้อื่น
ง. เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย

๔. ข้อใดคือการทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อส่วน**<u>หน้าอก และไหล่</u>**
ก. ดันพื้น ๓๐ วินาที ข.นอนยกตัว ๑ นาที
ค. นั่งงอตัวไปข้างหน้า ง. ยกเข่าขึ้นลง ๓ นาที

๕. ข้อใดคือการทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ**<u>ส่วนท้อง</u>**
ก. ดันพื้น ๓๐ วินาที ข.นอนยกตัว ๑ นาที
ค. นั่งงอตัวไปข้างหน้า ง. ยกเข่าขึ้นลง ๓ นาที

๖. ข้อใดคือการทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านความอ่อนตัว
ก. ดันพื้น ๓๐ วินาที ข.นอนยกตัว ๑ นาที
ค. นั่งงอตัวไปข้างหน้า ง. ยกเข่าขึ้นลง ๓ นาที

๗. ข้อใดคือการทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านความอดทนของระบบไหลเวียนและการหายใจ
ก. ดันพื้น ๓๐ วินาที ข.นอนยกตัว ๑ นาที
ค. นั่งงอตัวไปข้างหน้า ง. ยกเข่าขึ้นลง ๓ นาที

๘. ใครเป็นผู้มีสมรรถภาพทางกายดี
ก. สมไม่รับประทานอาหารเย็น เพราะเกรงว่าจะทำให้อ้วน
ข. สวยชอบรับประทานอาหารรสจัด และออกกำลังกายเมื่อมีเวลา
ค. สายนิยมรับประทานขนมขบเคี้ยว และไม่ออกกำลังกาย
ง. สาวรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และออกกำลังกายเป็นประจำ

๙. ถ้านักเรียนมีผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายโดยรวมอยู่ในระดับต่ำ ควรทำอย่างไร
ก. หลีกเลี่ยงการทดสอบ
ข. พักการเล่นกีฬา
ค. วางแผนพัฒนาโดยออกกำลังกายต่อเนื่อง
ง. เปลี่ยนวิชาเรียน

๑๐. หลักการ FITT-VP หมายถึงอะไร
ก. ความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ
ข. เทคนิคการฝึกสมรรถภาพ
ค. หลักการออกกำลังกาย
ง. การสร้างกล้ามเนื้อเฉพาะส่วน

๑๑. ตัว “F” ใน FITT-VP ย่อมาจากอะไร
ก. ความบ่อย ข. ความหนัก
ค. เวลา ง. กิจกรรมที่เลือกใช้

๑๒. ตัว “I” ใน FITT-VP ย่อมาจากอะไร
ก. ความหนัก ข. เวลา
ค. ความบ่อย ง. กิจกรรมที่เลือกใช้

LIVEWORKSHEETS

๑๓. ตัว “T” ตัวแรก ใน FITT-VP ย่อมาจากอะไร
ก. กิจกรรมที่เลือกใช้ ข. ความบ่อย
ค. ความหนัก ง. เวลา

๑๔. ตัว “T” ตัวที่สอง ใน FITT-VP ย่อมาจากอะไร
ก. ความบ่อย ข. กิจกรรมที่เลือกใช้
ค. เวลา ง. ความหนัก

๑๕. ข้อใดอธิบายหลักการความก้าวหน้า (Progression) (ตัว P ใน FITT-VP) ได้ดีที่สุด
ก. การเปลี่ยนชนิดกีฬาไปเรื่อยๆ เพื่อไม่ให้เบื่อ
ข. การค่อยๆ เพิ่มความถี่ ความหนัก หรือเวลาในการฝึกอย่างเป็นลำดับขั้น
ค. การออกกำลังกายควบคู่ไปกับการควบคุมอาหาร
ง. การคำนวณปริมาณแคลอรี่ที่เผาผลาญในแต่ละวัน

๑๖. หากต้องการพัฒนาความอดทนของระบบไหลเวียนและการหายใจ ควรออกกำลังกายในรูปแบบแบบใด
ก. ยกเวทหนักๆ ข. วิ่งเร็วระยะสั้น
ค. วิ่งทางไกล ง. โยคะ

๑๗. หากต้องการเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อควรฝึกแบบใด
ก. ฝึกแบบมีแรงต้าน ข. ฝึกแบบยืดเหยียด
ค. ฝึกแบบแอโรบิค ง. ฝึกแบบปิดตา

๑๘. เพราะเหตุใดก่อนการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาจึงมีการ**อบอุ่น**ร่างกายทุกครั้ง (Warm Up)
ก. ลดอัตราการเต้นของหัวใจและอุณหภูมิของร่างกาย
ข. เพิ่มอัตราการเต้นของหัวใจและอุณหภูมิของร่างกาย
ค. ทำให้เหงื่อออก และเพิ่มพลังงานทันที
ง. ถูกทุกข้อ

๑๙. เพราะเหตุใดก่อนการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาจึงมีการ**คลายอุ่น**ร่างกายทุกครั้ง (Cool down)
ก. ลดอัตราการเต้นของหัวใจและอุณหภูมิของร่างกาย
ข. เพิ่มอัตราการเต้นของหัวใจและอุณหภูมิของร่างกาย
ค. ทำให้เหงื่อออก และเพิ่มพลังงานทันที
ง. ถูกทุกข้อ

๒๐. เพราะเหตุใดก่อนและหลังการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬา จึงมีการ**ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ**ทุกครั้ง
ก. ลดอัตราการเต้นของหัวใจ
ข. ป้องกันอาการบาดเจ็บ
ค. เพิ่มอุณหภูมิในร่างกายให้พร้อม
ง. ทำให้เหงื่อออก

๒๑.การเลี้ยงลูกบาสเกตบอล ควรฝึกด้วยมือใด
ก. มือขวาเท่านั้น ข. มือที่ถนัดเท่านั้น
ค. ทั้งสองมือ ง. มือซ้ายเท่านั้น

๒๒. ข้อใดคือการเคลื่อนไหวพื้นฐานที่สำคัญของบาสเกตบอล
ก. เดิน-วิ่ง-ยืดเส้น
ข. วิ่ง-สไลด์-กระโดด
ค. ย่ำเท้า-หมุนตัว-ทิ้งตัว
ง. เตะลูกบอล

๒๓. การเลี้ยงลูกบาสเกตบอลไปข้างหน้าเป็นการเคลื่อนไหวแบบใด
ก. อยู่กับที่
ข. เคลื่อนที่
ค. อยู่กับที่ และประกอบอุปกรณ์
ง. เคลื่อนที่ และประกอบอุปกรณ์

๒๔. การเลี้ยงลูกบาสเกตบอล มีรูปแบบการเคลื่อนไหวแบบใด
ก. วิ่งตัวเปล่า ข. วิ่ง และใช้มือเคาะลูกบอล
ค. วิ่งถือลูกบอล ง. วิ่ง และใช้เท้าบังคับลูกบอล

๒๕. ข้อใดเป็นการยืนท่าพร้อมที่ถูกต้องที่สุดในกีฬาบาสเกตบอล
ก. ยืนเท้าชิดกัน ยืดหลังตรง มือไขว้หลัง
ข. ยืนกางขาออกกว้างกว่าไหล่เล็กน้อย ย่อเข่า
ค. ยืนด้วยส้นเท้า ก้มตัวไปข้างหน้าให้มากที่สุด
ง. ย่อตัวลงจนสุด นั่งยองๆ

ลงชื่อ.....ผู้ออกข้อสอบ/ผู้พิมพ์ข้อสอบ
(นายวราวุธ เสือพ่วง)

ลงชื่อ.....ผู้ออกข้อสอบ/ผู้พิมพ์ข้อสอบ
(นายสิทธิเทพ ทองมั่น)

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจทานข้อสอบ
(นายปรเมษฐ์ ครุฑจ้อน)

ลงชื่อ.....หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้ฯ
(นายธิติ สอนโกษา)

ลงชื่อ.....รองผู้อำนวยการกลุ่มบริหารวิชาการ
(นายวิษณุกรณ์ สุวรรณ์)

LIVEWORKSHEETS