



โรงเรียนบางพลีราษฎร์บำรุง

ข้อสอบวัดผลปลายภาคเรียนที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๖๔ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕/๑-๕/๑๖ จำนวน ๑๖ ห้อง
ข้อสอบวิชาพลศึกษา (บาสเกตบอล ๑) รหัสวิชา พ๓๒๑๐๓ คะแนนเต็ม ๒๐ คะแนน เวลา ๔๐ นาที

คำชี้แจง ข้อสอบนี้ มี ๑ ตอน

ตอนที่ ๑ ข้อสอบแบบปรนัย จำนวน ๔๐ ข้อ ๒๐ คะแนน

ตัวชี้วัด พ.๔.๑ ม.๔-๖/๗ ข้อที่ ๑-๑๐, พ.๓.๒ ม.๔-๖/๑ ข้อที่ ๑๑-๑๕, พ.๓.๑ ม.๔-๖/๑ ข้อที่ ๑๖-๒๖ พ.๓.๒ ม.๔-๖/๑ ข้อที่ ๒๗ - ๓๐, พ.๓.๒ ม.๔-๖/๓ ข้อที่ ๓๑-๓๕ และ พ.๓.๒ ม.๔-๖/๔ ข้อที่ ๓๖-๔๐

ตอนที่ ๑ คำสั่ง ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียวโดยระบาย ● ในกระดาษคำตอบ

๑. ข้อใดอธิบายความหมายของคำว่า “สมรรถภาพทางกาย” ได้ถูกต้องที่สุด ก. ความสมบูรณ์ของร่างกายในการทนต่อสภาพอากาศต่างๆ ข. ความแข็งแรงของร่างกายในการออกกำลังกายอย่างหนัก ค. ความพร้อมของร่างกายในการทำกิจกรรมต่างๆ ที่ท้าทาย ง. ความสามารถของระบบต่างๆ ของร่างกายในการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล ๒. ข้อใด <u>ไม่ใช่</u> จุดประสงค์ของการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ก. เพื่อปรับปรุงข้อบกพร่องของร่างกาย ข. เพื่อทราบผลสมรรถภาพทางกายของตนเอง ค. เพื่อวัดความแข็งแรงของร่างกายกับผู้อื่น ง. เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย ๓. เพราะเหตุใด จึงต้องมีการทดสอบสมรรถภาพทางกายทุกปี ก. เพื่อให้ได้เกรด ๔ ข. เพื่อพัฒนาการทางด้านร่างกาย ค. เพื่อเปรียบเทียบกับผู้อื่นๆ ง. ถูกทุกข้อ ๔. การออกกำลังกายในรูปแบบใด ที่เสริมสร้างสมรรถภาพทางกายด้านความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อส่วนหน้าอก และไหล่ ก. ดันพื้น ข. นอนยกตัว ค. โยคะ ง. ว่ายน้ำ ๕. การออกกำลังกายในรูปแบบใด ที่เสริมสร้างสมรรถภาพทางกายด้านความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อส่วนส่วนท้อง และต้นขา ก. ดันพื้น ข. นอนยกตัว ค. โยคะ ง. ว่ายน้ำ	๖. นอนยกตัว หรือ เรียกอีกชื่อหนึ่ง คือ ชื่อท่าอะไร ก. ซิท - ดาว์น ข. ซิท - อัฟ ค. ลุก - ยืน ง. วิด - พื้น ๗. การออกกำลังกายในรูปแบบใด ที่เสริมสร้างสมรรถภาพทางกายด้านความอ่อนตัว ก. เต้นประกอบจังหวะ ข. หมุนตัว ค. โยคะ ง. วิ่งระยะสั้น ๘. การออกกำลังกายในรูปแบบใด <u>ไม่ใช่</u> การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายด้านความอดทนของระบบไหลเวียนและการหายใจ ก. วิ่งระยะกลางและไกล ข. ซี่จักรยาน ค. ว่ายน้ำ ง. ดึงข้อ ๙. การซั้่งน้ำหนัก และส่วนสูง เป็นการวัดองค์ประกอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพด้านใด ก. ความอ่อนตัว ข. ความอดทนของระบบไหลเวียนและการหายใจ ค. องค์ประกอบของร่างกาย ง. ความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ ๑๐. ข้อใดเป็นปัจจัยที่ส่งเสริมให้นักเรียนสมรรถภาพทางกายดีขึ้น ก. การออกกำลังกาย ข. การกิน/การนอน ค. การกิน/การนอน/การออกกำลังกาย ง. การกิน/การออกกำลังกาย/การทำงาน ๑๑. เพราะเหตุใดก่อนการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬา จึงมีการอบอุ่นร่างกายทุกครั้ง (Warm Up) ก. ลดอัตราการเต้นของหัวใจและอุณหภูมิของร่างกาย ข. เพิ่มอัตราการเต้นของหัวใจและอุณหภูมิของร่างกาย ค. ทำให้เหงื่อออก และเพิ่มพลังงานทันที ง. ถูกทุกข้อ
--	---

๑๒. เพราะเหตุใดก่อนการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬา จึงมีการคลายอุ่นร่างกายทุกครั้ง (Cool down)

- ก. ลดอัตราการเต้นของหัวใจและอุณหภูมิของร่างกาย
- ข. เพิ่มอัตราการเต้นของหัวใจและอุณหภูมิของร่างกาย
- ค. ทำให้เหงื่อออก และเพิ่มพลังงานทันที
- ง. ถูกทุกข้อ

๑๓. หากนักเรียนใหม่ออกกำลังกายหนักจนเกินไปจะส่งผลอย่างไร

- ก. กล้ามเนื้อแข็งแรง
- ข. หัวใจเต้นช้าลง
- ค. เพิ่มประสิทธิภาพ
- ง. ทำให้เกิดบาดเจ็บได้

๑๔. เพราะเหตุใดก่อนและหลังการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬา จึงมีการยืดเหยียดกล้ามเนื้อทุกครั้ง

- ก. ลดอัตราการเต้นของหัวใจ
- ข. ป้องกันอาการบาดเจ็บ
- ค. เพิ่มอุณหภูมิในร่างกายให้พร้อม
- ง. ทำให้เหงื่อออก

๑๕. ข้อใดไม่ใช่วิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้อง

- ก. มีการอบอุ่นร่างกาย
- ข. ทำเป็นประจำ
- ค. เพิ่มความหนักในทันที
- ง. ปรับตามสภาพร่างกาย

๑๖. ข้อใดคือการเคลื่อนไหวพื้นฐานที่สำคัญของบาสเกตบอล

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

๑๗. การยืนยิงประตูในกีฬาบาสเกตบอล (Set Shoot) เป็นการเคลื่อนไหวแบบใด

- ก. อยู่กับที่
- ข. เคลื่อนที่
- ค. อยู่กับที่ และประกอบอุปกรณ์
- ง. เคลื่อนที่ และประกอบอุปกรณ์

๑๘. ข้อดีของการยืนยิงประตูในกีฬาบาสเกตบอลด้วยสองมือ คืออะไร

- ก. ส่งแรงทำให้ลูกบาสไปได้ไกลขึ้น
- ข. เหมาะสำหรับนักกีฬามืออาชีพ
- ค. มีความแม่นยำกว่า
- ง. มีความเชื่อมโยงกับทักษะกีฬาแฮร์บอล

๑๙. การยืนยิงประตูในกีฬาบาสเกตบอลด้วยสองมือเหมาะกับใคร

- ก. ผู้สูงอายุ
- ข. วัยรุ่นชาย
- ค. นักกีฬามืออาชีพ
- ง. ผู้ที่มีกำลังแขนไม่มาก

๒๐. ข้อดีของการยืนยิงประตูในกีฬาบาสเกตบอลด้วยมือเดียว คืออะไร

- ก. ส่งแรงทำให้ลูกบาสไปได้ไกลขึ้น
- ข. เหมาะสำหรับนักกีฬามืออาชีพ
- ค. มีความแม่นยำกว่า
- ง. มีความเชื่อมโยงกับทักษะกีฬาแฮร์บอล

๒๑. วิธีการใด ที่ช่วยเพิ่มแรงในการยืนยิงประตูในกีฬาบาสเกตบอล (Set Shoot) ได้มากที่สุด นอกจากการเหยียดแขน ผลักลูกบอลไปให้เร็ว

- ก. ย่อตัว และเหยียดตัวให้เร็ว
- ข. เปลี่ยนวิธีการผลัก เป็นการขว้างแทน
- ค. กระโดดให้สูงและไปข้างหน้า
- ง. วิ่งเร็ว เพื่อส่งแรงไปข้างหน้า

๒๒. การยืนยิงประตูในกีฬาบาสเกตบอล (Set Shoot) จะต้องทำให้ลูกบาสเคลื่อนที่ในลักษณะใด

- ก. วิถีลูกพุ่งตรง
- ข. วิถีลูกเรียด
- ค. วิถีลูกกระดอนพื้น
- ง. วิถีลูกโค้ง และโค้ง

๒๓. สถานการณ์ใดต่อไปนี้นักเรียนควรเลือกใช้การกระโดดยิง (Jump Shot) แทนการยืนยิง (Set Shot)

- ก. เมื่อต้องการชู้ตจากระยะใกล้ห่วง
- ข. เมื่อมีตัวป้องกันที่สูงกว่ายืนอยู่ข้างหน้า
- ค. เมื่อกำลังรีบาวด์และต้องการชู้ตทันที
- ง. เมื่อผู้เล่นไม่มีตัวป้องกัน

๒๔. ปัจจัยที่สำคัญที่สุดในการเพิ่มความแม่นยำของการยิงประตูคืออะไร

- ก. การจัดระเบียบร่างกาย และท่าทาง
- ข. สายตาที่มองเป้าหมาย
- ค. ความเร็วของลูกที่ออกจากมือ
- ง. สมรรถภาพทางกาย

๒๕. การใช้มือประคอง (Guide Hand) ในขณะยิงประตูมือเดียว มีบทบาทสำคัญอย่างไร

- ก. ช่วยเพิ่มการหมุนของลูก
- ข. ช่วยควบคุมทิศทางของลูกบอล
- ค. ช่วยในการส่งแรงผลักลูก
- ง. ช่วยให้ยิงได้ไกลขึ้น

๒๖. ในสถานการณ์ที่นักเรียนยืนอยู่ใกล้แป้นบาสของทีมฝั่งตรงข้าม ควรจะใช้ทักษะการยิงประตูรูปแบบใด จึงจะมีโอกาสได้คะแนนมากที่สุด

- ก. ยืนยิงประตู
- ข. กระโดดยืนยิงประตู
- ค. เลย์-อัพ
- ง. วิ่งยิงประตู

๒๗. ข้อใดเป็นความหมายของนันทนาการ ก. กิจกรรมที่ทำเพื่อหารายได้เสริมในช่วงวันหยุด ข. กิจกรรมที่ทำตามคำสั่งหรือตามหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย ค. กิจกรรมที่เลือกทำด้วยความสมัครใจ เพื่อความสุขและความเพลิดเพลินส่วนตัว ง. กิจกรรมที่ทำเพื่อการแข่งขันและได้รับรางวัล ๒๘. กิจกรรมใด ถือว่าเป็นกิจกรรมนันทนาการ ก. การตีหนังสือ เพื่อสอบเข้ามหาวิทยาลัย ข. การเข้าอบรมสัมมนาเกี่ยวกับการทำงาน ค. การออกกำลังกายตามคำแนะนำของแพทย์ ง. การไปเที่ยวทะเล เพราะอยากพักผ่อน	๒๙. ในสถานการณ์ที่คนในชุมชนมีภาวะความเครียดจากปัญหาสังคมและเศรษฐกิจ กิจกรรมนันทนาการรูปแบบใดที่จะช่วยแก้ไขปัญหาดังกล่าวได้ดีที่สุด ก. กิจกรรมที่เน้นการแข่งขันและเอาชนะกัน ข. กิจกรรมที่ส่งเสริมการรวมกลุ่มและทำกิจกรรมร่วมกัน เช่น การเล่นเกมกีฬาเชื่อมสัมพันธ์ ค. กิจกรรมที่ให้ทุกคนแยกกันทำตามลำพัง ง. กิจกรรมที่ต้องใช้เงินในการเข้า ๓๐. นักเรียนคนหนึ่งไปนั่งเล่นริมคลองสำโรง หลังเลิกเรียนเพื่อผ่อนคลายความเครียดจากการเรียน การเข้าร่วมกิจกรรมนี้สะท้อนถึงการนำหลักการนันทนาการไปพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านใด ก. การพัฒนาสุขภาพจิตและสุขภาพกาย ข. การสร้างชื่อเสียงให้กับโรงเรียน ค. การพัฒนาทักษะการเรียนรู้เชิงวิชาการ ง. การเสริมสร้างรายได้และทักษะอาชีพในอนาคต
---	--

คำสั่ง ให้นักเรียนเลือกคำตอบว่า “ถูก” หรือ “ผิด” โดยระบายคำตอบลงในกระดาษคำตอบ

หากเห็นว่าข้อความในข้อนี้ถูกต้อง ระบาย ☒ บนข้อ ก

หากเห็นว่าข้อความในข้อนี้ไม่ถูกต้อง ระบาย ☒ บนข้อ ข

๓๑. จุดประสงค์หลักของกีฬาคือการคัดเลือกนักกีฬาที่เก่งที่สุดเพื่อเป็นตัวแทนของโรงเรียน

๓๒. นักเรียนทุกคนในทีมมีสิทธิที่จะได้ลงแข่งขัน ไม่ว่าจะเก่งหรือไม่ก็ตาม

๓๓. การมีมารยาทที่ดีในการดูกีฬาคือการเชียร์ทีมของตัวเองอย่างเต็มที่เท่านั้น

๓๔. การมีน้ำใจนักกีฬาคือการยอมรับความพ่ายแพ้และให้กำลังใจคู่ต่อสู้ที่ได้รับชัยชนะ

๓๕. ในระหว่างการแข่งขัน ผู้เล่นควรแสดงออกถึงความเคารพต่อกรรมการผู้ตัดสิน

๓๖. การแต่งกาย ให้สวยงามและโดดเด่นเป็นจุดประสงค์หลักของกีฬา

๓๗. การเชียร์ทีมสีของตนเองด้วยการตะโกนด่าทอทีมคู่แข่ง ถือเป็นการแสดงออกถึงความรักและภักดีต่อทีม

๓๘. หากมีการตัดสินของกรรมการที่ไม่ถูกต้อง ผู้เล่นควรใช้สิทธิในการโต้เถียงเพื่อปกป้องทีมของตนเอง

๓๙. การมีมารยาทในการดูกีฬาถือเป็นเพียงส่วนประกอบเล็กน้อยที่ไม่จำเป็นต่อการแข่งขัน

๔๐. การยอมรับความพ่ายแพ้ถือเป็นคุณสมบัติที่สำคัญที่สุดของนักกีฬา เพราะแสดงให้เห็นถึงความเข้มแข็งทางจิตใจ

ลงชื่อ.....ผู้ออกข้อสอบ/ผู้พิมพ์ข้อสอบ ลงชื่อ.....ผู้ออกข้อสอบ/ผู้พิมพ์ข้อสอบ
(นายวรารัฐ เสือพวง) (นายสิทธิเทพ ทองมัน+)

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจทานข้อสอบ ลงชื่อ.....หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้
(นางสาวนิตยา ดีคำไฮ) (นายธิตี สอนโกษา)

ลงชื่อ.....รองผู้อำนวยการกลุ่มบริหารวิชาการ
(นายวิชณกรณ์ สุวรรณ)