



ข้อสอบกลางภาค ภาคเรียนที่ ๒ ปีการศึกษา ๒๕๖๔ มัธยมศึกษาปีที่ ๑

รายวิชา พลศึกษา พ๒๑๑๐๔ โรงเรียนสนธิราษฎร์วิทยา อำเภอศรีสงคราม จังหวัดนครพนม

ข้อสอบตอนที่ ๑ คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย(X)กากบาทในช่องที่เลือกคำตอบที่ถูกต้อง ลงในกระดาษคำตอบ

1. กีฬาโอลิมปิกกำเนิดขึ้นที่ใด ก. Athen ข. Rome ค. paris ง. Spatar 2. การที่ชาวกรีกจัดการแข่งขันกีฬาขึ้นเพื่อเป็นการบูชา เทพเจ้าองค์ใด ก. เทพเจ้าอะธีนา ข. เทพเจ้าซีอุส ค. เทพเจ้าอะพอลโล ง. เทพเจ้าอาเรส 3. กีฬาโอลิมปิกจัดขึ้นในทุกกี่ปี ก. 2 ปี ข. 3 ปี ค. 4 ปี ง. 5 ปี 4. การแข่งขันกรีฑานักเรียนของไทยมีขึ้นครั้งแรกในสมัยรัชกาลใด ก. รัชกาลที่ 4 ข. รัชกาลที่ 5 ค. รัชกาลที่ 6 ง. รัชกาลที่ 7 5. การแข่งขันกรีฑาครั้งแรกใช้สถานที่แห่งใด ก. สนามกีฬาแห่งชาติ ข. สนามกีฬาจังหวัด ค. สนามศุภชลาศัย ง. สนามหลวง 6. การวิ่งระยะสั้น คือระยะทางในข้อใด ก. 100 เมตร และ 200 เมตร ข. 110 เมตร และ 210 เมตร ค. 400 เมตร และ 800 เมตร ง. 110 เมตร และ 400 เมตร	7. การวิ่งระยะกลาง หมายถึง การวิ่งระยะกี่เมตร ก. 200 เมตรและ400 เมตร ข. 400 เมตรและ 800 เมตร ค. 800 เมตรและ 1,500 เมตร ง. 1,500 เมตร และ 3.000 เมตร 8. การวิ่งระยะไกล หมายถึงการวิ่งระยะกี่เมตร ก. 800 เมตรและ 1,500 เมตร ข. 1,500 เมตร และ 3.000 เมตร ค. 2,000 เมตร และ 4,000 เมตร ง. 5,000 เมตร และ 15,000 เมตร 9. ทักษะที่สำคัญที่สุดในการวิ่งระยะสั้นคือข้อใด ก. ทักษะการเริ่มต้นออกวิ่ง ข. ทักษะเริ่มออกวิ่ง ค. ทักษะเริ่มการวิ่ง ง. ทักษะการเข้าสู่เส้นชัย 10. ทำการเริ่มต้นในการออกวิ่ง ซึ่งมีท่ามาตรฐานนิยมใช้กันกี่แบบ ก. 2 แบบ ข. 3 แบบ ค. 4 แบบ ง. 5 แบบ 11. การอบอุ่นร่างกายควรใช้เวลาใด ก. ก่อนเล่นกีฬา ข. ก่อนออกกำลังกาย ค. เล่นกีฬาเสร็จแล้ว ง. ถูกทั้งข้อ ก และ ข้อ ข 12. มารยาทของนักกีฬาที่ดี ยกเว้นข้อใด ก. เคารพกฎกติกาในการแข่งขัน ข. ให้เกียรติคู่ต่อสู้ ค. แสดงกิริยาสุภาพ ง.เยาะเย้ยซ้ำเติมคู่ต่อสู้
---	---

13. ข้อใดที่อาจเป็นอันตรายได้ ก. อบอุ่นร่างกายก่อนเล่นกีฬา ข. สวมใส่เครื่องป้องกัน ค. พยายามมองข้ามการบาดเจ็บเล็กน้อยๆ ง. การฝึกซ้อมและมีความพร้อม 14. ข้อใด ไม่ใช่ องค์ประกอบ ของการวิ่ง ก. การแกว่งแขน ข. การก้าวเท้า ค. ลำตัว ง. ระยะทางการวิ่ง 15. การวิ่งผลัด ผู้ถือคบหา ไม่นี่ 1 ควรถือด้วยมือใด ก. มือซ้าย ข. มือขวา ค. มือใดก็ได้ ง. แล้วแต่ความถนัด 16. ข้อใดคือการบาดเจ็บจากการเล่นกรีฑา ก. กล้ามเนื้อฉีก ข. ข้อเท้าแพลง ค. การบาดเจ็บที่บริเวณไหล่ ง. ถูกทุกข้อ	17. การวิ่งผลัด 4x400 เมตร หมายถึง ก. การแข่งขัน 4 คน วิ่งคนละ 200 ข. การแข่งขัน 4 คน วิ่งคนละ 400 ค. การแข่งขัน 4 คน วิ่งคนละ 500 ง. การแข่งขัน 3 คน วิ่งคนละ 400 18. ในการวิ่งระยะสั้น ข้อใดสำคัญที่สุด ก. ความอดทน ข. ความคล่องตัว ค. ความเร็ว ง. ความแข็งแรง 19. การวิ่งที่มี ความนิยมในการแข่งขันมากที่สุด คือ ก. การวิ่ง 100 เมตร ข. การวิ่ง 200 เมตร ค. การวิ่ง 400 เมตร ง. การวิ่ง 800 เมตร 20. การแข่งขันกรีฑาประเภทลู่ คือข้อใด ก. การวิ่งแข่งขัน 100 เมตร ข. การวิ่งกระโดดไกล ค. การวิ่งกระโดดสูง ง. การวิ่งแข่งก้าวกระโดด
--	---

๑๑๑๑๑๑๑๑๑benjawan5918๑๑๑๑๑๑๑๑๑