



ข้อสอบปลายภาค ภาคเรียนที่ ๒ ปีการศึกษา ๒๕๖๔ มัธยมศึกษาปีที่ ๑

รายวิชา พลศึกษา พ๒๑๑๐๔ โรงเรียนสนธิราษฎร์วิทยา อำเภอสว่างวีรกรรม จังหวัดนครพนม

ข้อสอบตอนที่ ๑ คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย(X)กากบาทในช่องที่เลือกคำตอบที่ถูกต้อง ลงในกระดาษคำตอบ

1. การวิ่ง 200 เมตร ข้อใดกล่าวถูกต้อง ก. ผู้วิ่งต้องวิ่ง 1 รอบสนาม ข. ผู้วิ่งต้องวิ่ง ครึ่งรอบสนาม ค. ผู้เข้าแข่งขันต้องวิ่ง 2 รอบสนาม ง. ผู้เข้าแข่งขันวิ่ง 2 คน คนละครึ่งสนาม 2. การวิ่งที่มีความนิยมในการแข่งขันมากที่สุดคือข้อใด ก. การวิ่ง 100 เมตร ข. การวิ่ง 200 เมตร ค. การวิ่ง 400 เมตร ง. การวิ่ง 800 เมตร 3. ในการวิ่งระยะสั้นข้อใดสำคัญที่สุด ก. ความอดทน ข. ความคล่องตัว ค. ความเร็ว ง. ความแข็งแรง 4.การแข่งขันกรีฑาประเภทลู่คือข้อใด ก. การวิ่งแข่งขัน 100 เมตร ข. การวิ่งกระโดดไกล ค. การวิ่งกระโดดสูง ง. การวิ่งแข่งก้าวกระโดด 5. ข้อใดไม่ใช่องค์ประกอบของการวิ่ง ก. การแกว่งแขน ข. การก้าวเท้า ค. ลำตัว ง. ระยะทางการวิ่ง 6. การแข่งขันกรีฑาประเภทวิ่งผลัดหมายถึง ข้อใด ก. การแข่งขันกรีฑาประเภททีม ข. การแข่งขันกรีฑาประเภทลู่ ค. การแข่งขันวิ่ง 2 คนขึ้นไป ง. การแข่งขันกรีฑาประเภทลาน 7. การแข่งขันกรีฑาประเภทวิ่งผลัดในระดับ นานาชาติ ประกอบด้วยการแข่งขันประเภทใด ก. ประเภท 4X100 เมตร ข. ประเภท 5X100 เมตร ค. ประเภท 4X80 เมตร ง. ประเภท 4X200 เมตร 8. การวิ่งผลัด 4X400 เมตรหมายถึงข้อใด ก. การแข่งขัน 4 คน วิ่งคนละ 200 เมตร ข. การแข่งขัน 4 คน วิ่งคนละ 400 เมตร ค. การแข่งขัน 4 คน วิ่งคนละ 500 เมตร ง. การแข่งขัน 3 คน วิ่งคนละ 400 เมตร	9. การวิ่งผลัดสิ่งที่จะต้องฝึกทักษะเพิ่มเติมจากการวิ่งระยะสั้นคือข้อใด ก. ทำการเริ่มต้น ข. ทำในการวิ่ง ค. การผ่อนกำลัง ง. วิธีการรับ – ส่งคทา 10. คทาในการวิ่งผลัดต้องมีความยาวและน้ำหนักประมาณเท่าใด ก. ยาวไม่เกิน 10 ซม. น้ำหนัก 20 กรัม ข. ยาวไม่เกิน 20 ซม. น้ำหนัก 30 กรัม ค. ยาวไม่เกิน 30 ซม. น้ำหนัก 50 กรัม ง. ยาวไม่เกิน 40 ซม. น้ำหนัก 60 กรัม 11. ลู่วิ่งกรีฑามีความกว้างเท่าใด ก. 1.00 เมตร ข. 1.05 เมตร ค. 1. 20 เมตร ง. 1.22 เมตร 12. ผู้ที่สามารถวิ่งกระโดดไกลได้ดีควรมีคุณสมบัติตามข้อใด ก. มีความคล่องตัวสูง ข. มีความอดทนของร่างกาย ค. มีการสปริงข้อเท้าที่ดี ง. มีการฝึกซ้อมเป็นอย่างดี 13. การถือลูกทุ่มน้ำหนักก่อนทุ่มให้พักไว้ที่ใด ก. ซอกคอ ข. อุ้งมือ ค. ไหล่ ง. ออก 14. การทดสอบสมรรถภาพทางกายรายการใดเป็นการทดสอบความคล่องตัว ก. วิ่ง 50 เมตร ข. วิ่งเก็บของ ค. ยืนกระโดด ง. ดันพื้น 15. ข้อใด ไม่ใช่ท่าทักษะการวิ่งกระโดดสูง ก. แบบท่าขึ้นม้า ข. แบบท่ากลิ้งตัว ค. แบบกรรไกรเฉียง ง. แบบกระโดดข้าม 16. สิ่งที่ทำให้เกิดอุบัติเหตุที่เกิดจากตัวนักกีฬา คือข้อใด ก. ฝึกซ้อมมากเกินไป ข. ขาดอุปกรณ์ป้องกัน ค. สนามแฉะ ง. อาการร้อนเกินไป
---	---

17. ข้อใดที่อาจเป็นอันตรายได้ ก. อบอุ่นร่างกายก่อนเล่นกีฬา ข. สวมใส่เครื่องป้องกัน ค. พยายามมองข้ามการบาดเจ็บเล็กน้อยๆ ง. การฝึกซ้อมและมีความพร้อม 18. ข้อใดคือการบาดเจ็บจากการเล่นกรีฑา ก. กล้ามเนื้อฉีก ข. ข้อเท้าแพลง ค. การบาดเจ็บที่บริเวณไหล่ ง. ถูกทุกข้อ	19. ข้อใดคือลักษณะการแข่งกีฬาประเภทลาน ก. วิ่ง-ก้าว-เขย่ง-กระโดด ข. วิ่ง-เขย่ง-ก้าว-กระโดด ค. วิ่ง-กระโดด-ก้าว-เขย่ง ง. วิ่ง-เขย่ง-กระโดด-กระโดด 20. มารยาทของนักกีฬาที่ดี คือข้อใด ก. ไม่เคารพกฎกติกาในการแข่งขัน ข. ให้เกียรติคู่ต่อสู้ ค. แสดงกิริยาไม่สุภาพ ง. เยาะเย้ยซ้ำเติมคู่ต่อสู้
--	---

๑๑๑๑๑๑๑๑๑benjawan5918๑๑๑๑๑๑๑๑๑