ชื่อ..... สกุล..... ชั้น.....เลขที่.....

แบบทดสอบปลายภาครายวิชาและพลศึกษา รหัสวิชา ๒๓๑๐๔ ชั้น ม. ๓ ภาคเรียนที่ ๒ ปีการศึกษา ๒๕๖๔

ตอนที่ 1 ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้ให้ถูกต้อง

1. การโหม่งฟุตซอลให้โด่ง ต้องปฏิบัติอย่างไร

ก. ให้เงยหน้า เกร็งคอ เอนหลังเล็กน้อย ใช้แรงส่งขึ้นมาตั้งแต่เท้าและหัวไหล่ ลืมตา โน้มตัวกระแทกไปข้างหน้า

ข. ให้กดคางลงมาเล็กน้อย โน้มตัวไปข้างหน้า ไม่ต้องกระแทกมาก เมื่อโหม่งแล้วจึงเปิดคางเล็กน้อย

ค. หดตัว ถอยหลัง และให้คางกดชิดอกของตัวเองเหมือนก้มศีรษะลง

ง. ให้เงยหน้า เกร็งคอ เอนหลังให้สุด ใช้แรงส่งขึ้นมาตั้งแต่เท้า ลืมตา โน้มตัวกระแทกไปข้างหน้า

2. การโหม่งฟุตซอลมีทั้งหมดกี่ประเภท

ก. 1 ประเภท

ข. 2 ประเภท

ค. 3 ประเภท

ง. 4 ประเภท

3. คำว่า ฟุตซอล (Futsal) มาจากภาษาใด

ก. ภาษาสเปน

ข. ภาษาฟิลิปปินส์

ค. ภาษาอังกฤษ

ง. ภาษาสิงคโปร์

4. ข้อใดคือหลักในการฝึกฟุตซอล

ก. การที่ผู้เล่นนำเสนอช่องทางในการทำประตูอยู่บ่อยๆ

ข. การจัดระบบการเล่นที่ดีและเข้ากับสภาพแวดล้อมในทันใด

ค. ขจัดความสับสนของกฎการล้ำหน้าของผู้เล่น

ง. ถูกทั้งหมด

5. ข้อใดคือการหยุดลูกฟุตซอลด้วยหน้าอก

ก. ทิ้งน้ำหนักตัวไปสู่ทิศทางที่จะเคลื่อนที่ไป ตาจับอยู่ที่ลูกบอล

ข. ปล่อยให้ลูกบอลลงพื้น ให้ก้าวเท้าไปเพื่อครอบครองลูกเพื่อเล่นต่อไป หรือเตะต่อตามจังหวะและโอกาส

ค. การใช้ปลายเท้าสัมผัสพื้นปล่อยให้ลูกบอลลงพื้น

ง. การวิ่งชิกแซ็ก เพื่อการหลบหลีกเมื่อเลี้ยงหรือครอบครองลูก

6. การทรงตัวเป็นพื้นฐานเบื้องต้นที่มีความสำคัญในการฝึกกีฬาทุกชนิด ข้อใดคือการทรงตัวในการเล่นฟุตซอล

ก. วางเท้าด้านในติดกับข้างลูกฟุตบอล ใช้ข้างเท้าด้านในปาดเหนือลูกมาอีกด้านหนึ่งของลูก

ข. ใช้ฝ่าเท้าตบลูกฟุตบอลให้กระดอนขึ้น-ลง โดยใช้เท้าซ้ายหรือขวาสลับกัน

ค. ใช้ฝ่าเท้าตบลูกฟุตบอลให้กระดอนขึ้น-ลง โดยใช้เท้าซ้ายเท่านั้น

ง. การถ่ายน้ำหนักตัวไปสู่เท้าหลัก เมื่อมีการครอบครองลูก เตะลูกหรือเลี้ยงลูกฟุตบอล

7. วิธีการส่งลูกฟุตซอลด้วยข้างเท้าด้านใน ต้องวิธีปฏิบัติอย่างไร

ก. เหวี่ยงข้อเท้าที่จะเตะไปด้านหลัง แบะเท้าออก ไปข้างหน้า ย่อเข่า

ข. การใช้ปลายเท้าสัมผัสพื้นปล่อยให้ลูกบอลลงพื้น

ค. ให้หันหน้าเข้าหาทิศทางที่ลูกบอลจะลอยมา

ง. ให้หันหน้าเข้าหาทิศทางตรงข้ามที่ลูกบอลจะลอยมา

8. วิธีการหยุดบอลด้วยข้างเท้าด้านนอก ต้องวิธีปฏิบัติอย่างไร

ก. เหวี่ยงข้อเท้าที่จะเตะไปด้านหลัง แบะเท้าออก ไปข้างหน้า ย่อเข่า

ข. การใช้ปลายเท้าสัมผัสพื้นปล่อยให้ลูกบอลลงพื้น

ค. ให้หันหน้าเข้าหาทิศทางตรงข้ามที่ลูกบอลจะลอยมา ให้หันหน้าเข้าหาทิศทางที่ลูกบอลจะลอยมา

ง. ให้หันหน้าเข้าหาทิศทางที่ลูกบอลจะลอยมา

9. การโหม่งระดับอก เป็นการโหม่งเพื่อส่งให้เพื่อน ในการเล่นความแรงหรือน้ำหนัก อยู่ที่จังหวะและระยะทางความใกล้หรือไกล ต้องปฏิบัติอย่างไร

ก. ให้เงยหน้า เกร็งคอ เอนหลังเล็กน้อย ใช้แรงส่งขึ้นมาตั้งแต่เท้าและหัวไหล่ ลืมตา โน้มตัวกระแทกไปข้างหน้า

ข. ให้กดคางลงมาเล็กน้อย โน้มตัวไปข้างหน้า ไม่ต้องกระแทกมากนัก เมื่อโหม่งแล้วจึงเปิดคางเล็กน้อย

ค. หดตัว ถอยหลัง และให้คางกดชิดอกของตัวเองเหมือนก้มศีรษะลง

LIVEWORKSHEETS

ชื่อ..... สกุล..... ชั้น.....เลขที่.....

แบบทดสอบปลายภาครายวิชาและพลศึกษา รหัสวิชา ๒๓๑๐๔ ชั้น ม. ๓ ภาคเรียนที่ ๒ ปีการศึกษา ๒๕๖๔

ง. ให้เงยหน้า เกร็งคอ เอนหลังให้สุด ใช้แรงส่งขึ้นมาตั้งแต่เท้า ลืมตา โน้มตัวกระแทกไปข้างหน้า

10. หลักในการหยุดลูกฟุตซอล ต้องทำอย่างไร

ก. การหยุดลูกด้วยฝ่าเท้า ให้พยายามหยุดลูกฟุตบอลเบา ๆ การใช้ฝ่าเท้าหยุดลูก ให้หยุดลูกที่ส่งเรียดมากับพื้น

ข. วางเท้าบนลูกฟุตบอลแล้วคลึงด้วยฝ่าเท้าไปมาหน้า ? หลัง ซ้าย ? ขวา

ค. วางเท้าด้านในติดกับข้างลูกฟุตบอล

ง. ถูกทั้งหมด

11. สนามที่ใช้ในการแข่งขันต้องเป็นรูปสี่เหลี่ยมผืนผ้า โดยมีความยาวเท่าไหร่

ก. ต่ำสุด 42 เมตร สูงสุด 28 เมตร

ข. ต่ำสุด 28 เมตร สูงสุด 40 เมตร

ค. ต่ำสุด 38 เมตร สูงสุด 42 เมตร

ง. ต่ำสุด 38 เมตร สูงสุด 40 เมตร

12. ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาการกีฬา ได้ให้ความรู้เกี่ยวกับเรื่องจิตวิทยาการกีฬาไว้ว่านักกีฬาระดับสุดยอดหรือนักกีฬาที่เก่งต้องมีเตรียมการสำหรับตนเองใน 4 ด้าน ข้อใดถูกต้อง

ก. ด้านร่างกาย ด้านฐานะเงินทอง

ข. ด้านกลวิธีการเล่น ด้านมารยาท

ค. ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ

ง. ด้านเทคนิค (ทักษะ) ด้านฐานะเงินทอง

13. ลูกฟุตซอลที่ใช้ในการเล่น เป็นลูกบอลเบอร์อะไร

ก. ลูกบอลเบอร์ 1

ข. ลูกบอลเบอร์ 2

ค. ลูกบอลเบอร์ 3

ง. ลูกบอลเบอร์ 4

14. กลาง สนามมีวงกลมแสดงเขตห้ามเข้าตอนเขี่ยลูกเริ่มเล่นขนาดรัศมีกี่เมตร

ก. 1 เมตร

ข. 3 เมตร

ค. 5 เมตร

ง. 6 เมตร

15. การเคลื่อนไหวข้อใด มีความสำคัญน้อยที่สุดในการเล่นกีฬาฟุตซอล

ก. การวิ่ง

ข. การสไลด์

ค. การเดิน

ง. ถูกทุกข้อ

16. สนามที่ใช้ในการแข่งขันต้องเป็นรูปสี่เหลี่ยมผืนผ้า โดยมีความกว้างเท่าไหร่

ก. ต่ำสุด 15 เมตร สูงสุด 25 เมตร

ข. ต่ำสุด 15 เมตร สูงสุด 42 เมตร

ค. ต่ำสุด 18 เมตร สูงสุด 25 เมตร

ง. ต่ำสุด 18 เมตร สูงสุด 22 เมตร

17. ในการเล่นฟุตซอล มีจำนวนไม่เกินกี่คน

ก. จำนวนไม่เกิน 3 คน

ข. จำนวนไม่เกิน 5 คน

ค. จำนวนไม่เกิน 7 คน

ง. จำนวนไม่เกิน 9 คน

18. จุดโทษ จะอยู่บนเส้น ระยะกี่ เมตรจากกรอบประตู

ก. 3 เมตร

ข. 4 เมตร

ค. 5 เมตร

ง. 6 เมตร

19. การทรงตัวและการยืนเตรียมพร้อมแบบใดที่ปฏิบัติได้ถูกต้อง

ก. ทำการทรงตัวและจังหวะการใช้เท้าพื้นดินและในอากาศ

ข. หันหน้าเข้าหาทิศทางที่คาดวาลูกบอลจะมา ตาจับจ้องลูก

ค. ทำการทรงตัวและจังหวะการใช้เท้าทั้งบนพื้นดินและในอากาศ

ง. หันหน้าไปทิศทางตรงข้ามที่คาดวาลูกบอลจะมา

20. ลูกฟุตซอล ต้องเป็นทรงกลม ทำด้วยหนังหรือวัสดุอื่นๆ ที่เหมาะสม เส้นรอบวงของลูกบอลกี่เซนติเมตร

ก. 62 เซนติเมตร

ข. 72 เซนติเมตร

ค. 42 เซนติเมตร

ง. 82 เซนติเมตร

LIVEWORKSHEETS

ชื่อ..... สกุล..... ชั้น.....เลขที่.....

แบบทดสอบปลายภาครายวิชาและพลศึกษา รหัสวิชา ๒๓๑๐๔ ชั้น ม. ๓ ภาคเรียนที่ ๒ ปีการศึกษา ๒๕๖๔

ตอนที่ 2 ให้นักเรียนหาคำตอบต่อไปนี้ให้ถูกต้อง

(ข้อละ5 คะแนน)

1. เด็กชาย แม็ก อายุ 15 ปี มีน้ำหนัก 67 กิโลกรัม ส่วนสูง 175 เซนติเมตร ให้นักเรียนหาค่าดัชนีมวลกาย (BMI) ของเด็กชาย แม็ก ให้ถูกต้อง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. เด็กหญิง พร อายุ 15 ปี มีน้ำหนัก 52 กิโลกรัม ส่วนสูง 164 เซนติเมตร ให้นักเรียนหาค่าดัชนีมวลกาย (BMI) ของเด็กหญิง พร ให้ถูกต้อง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

<u>สูตรการหาค่า BMI</u>

$$BMI = \frac{\text{น้ำหนัก(กิโลกรัม)}}{\text{ส่วนสูง}^2\text{(เมตร)}}$$

ขอให้นักเรียนทุกคนโชคดี

(นายวัลลภ สูงเนิน)

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา

LIVEWORKSHEETS