

ตอนที่ 1 ให้นักเรียนกากบาท (X) เลือกข้อที่ถูกต้องที่สุดลงในกระดาษคำตอบ

วิชาพลศึกษา

1. การออกกำลังกาย ส่งผลดีต่อร่างกายอย่างไร
 - ก. เพิ่มมวลกระดูก
 - ข. เพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ
 - ค. เสริมสร้างระบบหัวใจและหลอดเลือด
 - ง. ถูกทุกข้อ
2. ข้อใดเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดในการเป็นนักกีฬา
 - ก. มีความอดทน
 - ข. มีอารมณ์มั่นคง
 - ค. มีความเชื่อมั่น
 - ง. รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย
3. การทดสอบความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ที่นักเรียนทำได้ยากที่สุด คือข้อใด
 - ก. การดึงข้อ
 - ข. การดันพื้น
 - ค. การลุก-นั่ง
 - ง. การกระโดดเชือก
4. การทดสอบสมรรถภาพในข้อใด ไม่ต้องใช้นาฬิกาจับเวลา
 - ก. การลุก-นั่ง
 - ข. การวิ่งเก็บของ
 - ค. ยืนกระโดดไกล
 - ง. วิ่งระยะ 100 เมตร
5. การทดสอบสมรรถภาพทางกาย มีหลักการในข้อใด
 - ก. ต้องทำในเวลาว่าง
 - ข. ต้องมีอุปกรณ์ทดสอบ
 - ค. ต้องมีผู้ทดสอบ 2 คนขึ้นไป
 - ง. ต้องทดสอบในสภาพที่ร่างกายมีความพร้อม
6. ผู้เล่นในสนามของทีมฟุตบอลแต่ละทีม มีจำนวนกี่คน
 - ก. 5 คน
 - ข. 6 คน
 - ค. 7 คน
 - ง. 9 คน
7. ข้อใดเป็นการใช้ทักษะการเลี้ยงบอลและส่งบอลในเกมฟุตบอล
 - ก. ความแม่นยำ
 - ข. ความคล่องตัว
 - ค. การควบคุมลูกบอล
 - ง. ถูกทุกข้อ
8. การแข่งขันฟุตบอลในแต่ละครั้งมีเวลาการเล่นกี่นาที
 - ก. 20 นาที
 - ข. 30 นาที
 - ค. 40 นาที
 - ง. 50 นาที
9. การปฏิบัติที่ให้เกิดความเคยชินในขณะที่เลี้ยงบอลเมื่ออยู่ในสนามแข่งขัน คือแบบใด
 - ก. การใช้สายตามองไปทั่วๆ
 - ข. การใช้ความสุ่ม รอบคอบ
 - ค. การใช้ความคล่องแคล่ว ว่องไว
 - ง. การวางลำตัวและท่าทางในการเลี้ยงบอล
10. ข้อใดเป็นการกระทำผิดที่ผู้เล่นต้องถูกไล่ออก(ใบแดง)
 - ก. ถ่มน้ำลายใส่คู่ต่อสู้
 - ข. ใช้ไหล่เบียดคู่ต่อสู้
 - ค. กระโดดเตะลูกบอลด้วยสองเท้า
 - ง. สายศีรษะเป็นการไม่ยอมรับกติกา
