

แบบทดสอบวิชากีฬาแฮนด์บอล

คำชี้แจง: จงเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

1. กีฬาแฮนด์บอลมีต้นกำเนิดดั้งเดิมมาจากประเทศใดในทวีปยุโรป?

- ก. อังกฤษ และ ฝรั่งเศส
- ข. เยอรมนี และ เดนมาร์ก
- ค. อิตาลี และ สเปน
- ง. กรีซ และ โรมัน

2. ใครได้รับการยกย่องว่าเป็น "บิดาแห่งกีฬาแฮนด์บอลสมัยใหม่" ซึ่งเป็นผู้กำหนดกติกาแฮนด์บอลสนามกลางแจ้ง?

- ก. คาร์ล เชเลนซ์ (Karl Schelenz)
- ข. โฮลเกอร์ นีลเซน (Holger Nielsen)
- ค. เจมส์ ไนสมิท (James Naismith)
- ง. วิลเลียม จี. มอร์แกน (William G. Morgan)

3. ในยุคแรกเริ่ม กีฬาแฮนด์บอลมีการเล่นกี่ประเภท?

- ก. ประเภท 5 คน และ 7 คน
- ข. ประเภท 7 คน และ 11 คน
- ค. ประเภท 9 คน และ 11 คน
- ง. ประเภทสนามทราย และ ในร่ม

4. กีฬาแฮนด์บอลถูกบรรจุเข้าแข่งขันในมหกรรมกีฬาโอลิมปิกครั้งแรกเมื่อปี ค.ศ. ไດ?

- ก. ค.ศ. 1924 (ปารีส)
- ข. ค.ศ. 1936 (เบอร์ลิน)
- ค. ค.ศ. 1952 (เฮลซิงกิ)
- ง. ค.ศ. 1972 (มิวนิก)

5. สหพันธ์แฮนด์บอลนานาชาติ (International Handball Federation หรือ IHF) ก่อตั้งขึ้นในปี พ.ศ. ไດ?

- ก. พ.ศ. 2479 ข. พ.ศ. 2489
- ค. พ.ศ. 2499 ง. พ.ศ. 2509

6. เหตุใดกีฬาแฮนด์บอลประเภท 11 คน (กลางแจ้ง) จึงค่อยๆ เสื่อมความนิยมลงจนหายไปในที่สุด?

- ก. กติกาเข้าใจยากเกินไป
- ข. ใช้ผู้เล่นมากเกินไปทำให้จัดทีมยาก
- ค. สภาพอากาศที่ไม่เอื้ออำนวย และสนามในร่มสะดวกกว่า
- ง. อุปกรณ์การเล่นมีราคาแพง

7. กีฬาแฮนด์บอลเริ่มเข้ามาแพร่หลายในประเทศไทยโดยหน่วยงานใดเป็นผู้ริเริ่ม?

- ก. กรมพลศึกษา
- ข. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- ค. สมาคมกีฬาแฮนด์บอลแห่งประเทศไทย
- ง. กระทรวงศึกษาธิการ

8. อาจารย์ท่านใดที่เป็นผู้นำกีฬาแฮนด์บอลเข้ามาสอนในโรงเรียนฝึกหัดครูพลศึกษาเป็นคนแรก?

- ก. อาจารย์บุญชู สมรรถภาพ
- ข. อาจารย์สุพจน์ นามศิริ
- ค. อาจารย์ประยุทธ สิทธิผล
- ง. อาจารย์เลอศักดิ์ ธนโชติ

9. ขนาดสนามของกีฬาแฮนด์บอลประเภท 7 คน (ในร่ม) มีขนาดกี่เมตร?

- ก. 15 x 30 เมตร ข. 20 x 40 เมตร
- ค. 25 x 50 เมตร ง. 30 x 60 เมตร

10. ข้อใดคือลักษณะเด่นที่เป็นการผสมผสานระหว่างกีฬาหลายชนิดเข้าด้วยกันในแฮนด์บอล?

- ก. ฟุตบอล + บาสเกตบอล + เนตบอล
- ข. วอลเลย์บอล + ตะกร้อ + รักบี้
- ค. ฟุตบอล + เทนนิส + บาสเกตบอล
- ง. บาสเกตบอล + แบดมินตัน + วิ่งแข่ง

11. วัตถุประสงค์หลักของการอบอุ่นร่างกาย (Warm-up) ก่อนเล่นแฮนด์บอลคืออะไร?

- ก. เพื่อให้ร่างกายเกิดความสวยงาม
- ข. เพื่อทำความคุ้นเคยกับลูกบอล
- ค. เพื่อเพิ่มอุณหภูมิในร่างกายและลดโอกาสการบาดเจ็บ
- ง. เพื่อประหยัดเวลาในการฝึกซ้อม

12. การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Stretching) ส่วนใดที่สำคัญที่สุดสำหรับผู้เล่นตำแหน่งประตูในกีฬาแฮนด์บอล?

- ก. กล้ามเนื้อคอและหลัง
- ข. กล้ามเนื้อแขน ขา และความยืดหยุ่นของสะโพก
- ค. กล้ามเนื้อนิ้วมือเพียงอย่างเดียว
- ง. ไม่จำเป็นต้องยืดเหยียดเพราะไม่ได้วิ่งมาก

13. ทำบริหารร่างกายในข้อใดที่ช่วยเพิ่มสมรรถภาพด้าน "ความคล่องตัว" (Agility) ของนักกีฬาแฮนด์บอลได้ดีที่สุด?

ก. การยืนตัวตรงแล้วก้มและปลายเท้า

ข. การวิ่งซิกแซก (Shuttle Run)

ค. การนอนยกขา

ง. การนั่งตัวตรงแล้วบิดเอว

14. การคลายกล้ามเนื้อ (Cool-down) หลังการเล่นแฮนด์บอลมีประโยชน์อย่างไร?

ก. ช่วยลดอาการปวดเมื่อยและกำจัดกรดแลคติก

ข. ช่วยให้กระหายน้ำมากขึ้น

ค. ช่วยให้ความดันโลหิตสูงขึ้นอย่างรวดเร็ว

ง. ช่วยให้กล้ามเนื้อเกร็งตัวมากขึ้น

15. ลูกแฮนด์บอลที่ทำจากหนังหรือวัสดุสังเคราะห์ ไม่ควรทำความสะอาดด้วยวิธีใด?

ก. ใช้ผ้าชุบน้ำบิดหมาดๆ เช็ด

ข. ใช้ผ้าแห้งเช็ดคราบเหงื่อออก

ค. นำไปแช่น้ำสบู่หรือน้ำยาซักฟอกทิ้งไว้

ง. ใช้ลมเป่าฝุ่นที่เกาะอยู่ออก

16. การเก็บรักษาลูกแฮนด์บอลที่ถูกต้องควรทำอย่างไร?

ก. วางตากแดดจัดเพื่อให้แห้งสนิท

ข. เก็บไว้ในที่ร่ม อากาศถ่ายเทสะดวก ไม่ร้อนจัด

ค. ปลอ่ยลมออกให้หมดทุกครั้งหลังเล่นเสร็จ

ง. วางซ้อนกันหลายๆ ชั้นในที่แคบ

17. หากรองเท้ากีฬาแฮนด์บอลเปียกชื้นจากเหงื่อหรือน้ำ ควรดูแลรักษาอย่างไรจึงจะเหมาะสมที่สุด?

ก. นำเข้าเครื่องอบผ้าโดยใช้ความร้อนสูง

ข. ผึ่งในที่ร่มที่มีลมโกรก หรือใช้กระดาษหนังสือพิมพ์ยัดเพื่อดูดความชื้น

ค. นำไปตากแดดกลางแจ้งเป็นเวลา 1 วันเต็ม

ง. ปลอ่ยทิ้งไว้ในกระเป๋ากีฬามากกว่าจะถึงคาบเรียนหน้า

18. "เรซิน" (Resin) หรือยางสนที่นักแฮนด์บอลใช้ทามือ เพื่อช่วยในการจับบอล เมื่อเลิกใช้งานควรทำอย่างไรกับลูกบอล?

ก. ปลอ่ยทิ้งไว้ให้ยางสนเกาะเป็นชั้นหนาเพื่อความทนทาน

ข. นำลูกบอลไปล้างน้ำเปล่าทันที

ค. ใช้ตัวทำละลายเฉพาะหรือวิธีการทำความสะอาดที่เหมาะสมเพื่อขจัดคราบยางสน

ง. ใช้กระดาษทรายขัดออก

19. ข้อใดเป็นการตรวจสอบความพร้อมของอุปกรณ์ก่อนการใช้งานเพื่อความปลอดภัย?

ก. เช็คความตึงของลมยางลูกแฮนด์บอล

ข. ตรวจสอบพื้นสนามว่าลื่นหรือมีสิ่งกีดขวางหรือไม่

ค. ตรวจสอบความแข็งแรงของตาข่ายประตู

ง. ถูกทุกข้อที่กล่าวมา

20. การดูแลรักษา "ชุดยูนิฟอร์ม" หรือชุดแข่งแฮนด์บอล ควรปฏิบัติอย่างไรเพื่อยืดอายุการใช้งาน?

ก. รีดด้วยความร้อนสูงเพื่อให้ผ้าเชื้อโรค

ข. ซักด้วยน้ำยาปรับผ้านุ่มปริมาณมากเกินไป

ค. กลับด้านในออกก่อนซักและตากในที่ร่ม

ง. ปั่นแห้งด้วยความเร็วสูงที่สุด

21. การสร้างความคุ้นเคยกับลูกแฮนด์บอล (Ball Familiarization) ข้อใดสำคัญที่สุดในระยะเริ่มแรก?

ก. การฝึกกระโดดให้สูง

ข. การฝึกสัมผัสและบังคับลูกบอลด้วยนิ้วมือและฝ่ามือ

ค. การฝึกวิ่งเร็วรอบสนาม

ง. การฝึกขว้างลูกบอลให้แรงที่สุด

22. การจับลูกแฮนด์บอลที่ถูกต้องควรปฏิบัติอย่างไร?

ก. ใช้ฝ่ามือตบลูกบอลให้แน่น

ข. ใช้นิ้วมือทั้งห้ากางออกและโอบอุ้มลูกบอลโดยไม่ให้สัมผัสกลางฝ่ามือมากเกินไป

ค. ใช้สองมือกำลูกบอลให้แน่นที่สุด

ง. ใช้ปลายนิ้วชี้และนิ้วโป้งคิบลูกบอลไว้

23. ทักษะการส่งบอลระดับใดที่เป็นพื้นฐานและนิยมใช้มากที่สุดในกีฬาแฮนด์บอล?

ก. การส่งบอลระดับอก (Chest Pass)

ข. การส่งบอลเหนือศีรษะ (Overhead Pass)

ค. การส่งบอลกระดอนพื้น (Bounce Pass)

ง. การส่งบอลระดับไหล่ (Shoulder Pass)

24. การส่งบอลแบบกระดอนพื้น (Bounce Pass) ควรให้ลูกบอลกระทบพื้นในระยะใดเพื่อให้เพื่อนรับบอลได้ง่าย?

ก. กระทบพื้นใกล้ตัวผู้ส่ง

ข. กระทบพื้นกึ่งกลางระหว่างผู้ส่งกับผู้รับ

ค. กระทบพื้นประมาณ 2 ใน 3 ของระยะห่างจากผู้ส่งไปหาผู้รับ

ง. กระทบพื้นชิดเท้าผู้รับพอดี

25. ข้อใดคือเทคนิคสำคัญในการรับลูกแฮนด์บอล (Catching)?

ก. ยืนตัวตรง ขาชิด

ข. ตามองที่ลูกบอล ยื่นมือออกไปรับแล้วดึงเข้าหาตัวเพื่อลดแรงปะทะ

ค. เกร็งข้อมือและนิ้วมือให้แข็งที่สุด

ง. หลับตาขณะลูกบอลเข้าใกล้ตัว

26. ตามกติกาแฮนด์บอล ผู้เล่นสามารถถือลูกบอลไว้ในมือได้ไม่เกินกี่วินาที?

ก. 3 วินาที ข. 5 วินาที

ค. 7 วินาที ง. 10 วินาที

27. ในการเคลื่อนที่พร้อมลูกบอล ผู้เล่นสามารถก้าวเท้าได้ไม่เกินกี่ก้าว?

ก. 1 ก้าว ข. 2 ก้าว

ค. 3 ก้าว ง. 5 ก้าว

28. การเลี้ยงลูกบอล (Dribbling) ในกีฬาแฮนด์บอล ข้อใดกล่าวถูกต้อง?

ก. ใช้มือสองข้างกดลูกบอลสลับกัน

ข. ใช้ฝ่ามือตบลูกบอลให้แรงที่สุด

ค. ใช้ปลายนิ้วมือในการบังคับและกดลูกบอลลงสู่พื้น

ง. สามารถอุ้มลูกบอลแล้ววิ่งไปได้เลย

29. การขว้างบอลทำประตู (Shooting) ทำได้ที่ให้ความรุนแรงและแม่นยำมากที่สุด?

ก. การยืนขว้าง (Standing Shot)

ข. การกระโดดขว้าง (Jump Shot)

ค. การพุ่งขว้าง (Dive Shot)

ง. การสับัดข้อมือขว้าง (Wrist Shot)

30. ข้อดีของการกระโดดขว้าง (Jump Shot) คืออะไร?

ก. ช่วยให้มองเห็นตำแหน่งช่องว่างในประตูได้ชัดเจนขึ้น และพ้นจากการบล็อก

ข. ช่วยให้ลอยตัวในอากาศได้นาน 10 วินาที

ค. ช่วยให้ผู้ตัดสินมองเห็นได้ง่ายขึ้น

ง. ช่วยลดน้ำหนักตัวขณะขว้าง

31. การป้องกัน (Defending) พื้นฐานที่ถูกต้อง ผู้ป้องกันควรยืนในลักษณะใด?

ก. ยืนหันหลังให้คู่ต่อสู้

ข. ยืนกางแขนและย่อเข่าอยู่ระหว่างคู่ต่อสู้กับประตูตนเอง

ค. ยืนนิ่งๆ ไม่เคลื่อนที่

ง. วิ่งไล่ชนคู่ต่อสู้ให้ล้ม

32. เมื่อต้องการส่งบอลระยะไกล ทักษะการส่งแบบใดเหมาะสมที่สุด?

ก. การส่งบอลสองมือระดับอก

ข. การส่งบอลแบบขว้างข้ามไหล่ (Baseball Pass)

ค. การส่งบอลล่างมือ

ง. การตบบอลไปให้เพื่อน

33. ทักษะ "การหลอกกล่อ" (Feinting) มีวัตถุประสงค์เพื่ออะไร?

ก. เพื่อดึงเวลาการแข่งขัน

ข. เพื่อทำให้ฝ่ายตรงข้ามเสียจังหวะและหาโอกาสผ่านเข้าไปทำประตู

ค. เพื่อโชว์ความสามารถส่วนตัว

ง. เพื่อให้เพื่อนร่วมทีมหัวเราะ

34. ท่าการทำประตูแบบ "Dive Shot" (พุ่งขว้าง) มักนิยมใช้ในตำแหน่งใดมากที่สุด?

ก. ผู้รักษาประตู

ข. ตัวกลาง (Center)

ค. ผู้เล่นปีก (Wing) และวงกลม (Pivot)

ง. ผู้ตัดสิน

5. การรับลูกบอลที่อยู่ระดับต่ำกว่าเอว ควรวางมืออย่างไร?

ก. หายฝ่ามือและปลายนิ้วชี้ลงพื้น

ข. คว่ำฝ่ามือและปลายนิ้วชี้ขึ้นฟ้า

ค. ใช้เท้าเตะบอลขึ้นมารับ

ง. ใช้มือข้างเดียวแตะครีบบอล

36. ปัจจัยสำคัญที่สุดในการทำประตูแฮนด์บอลให้ได้ผลคือข้อใด?

ก. ความแรงเพียงอย่างเดียว

ข. ความสวยงามของท่าทาง

ค. ความเร็ว ความแม่นยำ และทิศทางที่ถูกต้องต่อการรับ

ง. การตะโกนชมขวัญผู้รักษาประตู

37. การเล่นลูก "2 จังหวะ" (Double Dribble) ในแฮนด์บอล หมายถึงอะไร?

ก. การเลี้ยงลูกบอลแล้วจับ จากนั้นนำมาเลี้ยงต่ออีกครั้ง

ข. การเลี้ยงลูกบอลด้วยสองมือพร้อมกัน

ค. ถูกทั้ง ก และ ข

ง. ไม่มีข้อใดถูก

38. ทักษะผู้รักษาประตู ข้อใดสำคัญที่สุด?

ก. การทำคะแนนให้ทีม

ข. ปฏิกริยาการตอบสนองที่รวดเร็ว (Reflex) และความกล้าหาญ

ค. การยืนอยู่นิ่งๆ กลางประตู

ง. การใช้คำพูดขู่ฝ่ายตรงข้าม

39. ในการส่งบอลให้เพื่อนที่กำลังวิ่งอยู่ ควรส่งบอลไปที่ตำแหน่งใด?

ก. ส่งให้ตรงตัวเพื่อนพอดี

ข. ส่งไปข้างหลังเพื่อน

ค. ส่งเผื่อไปข้างหน้าในทิศทางที่เพื่อนกำลังวิ่ง (Leading Pass)

ง. ส่งให้สูงเหนือหัวมากๆ

40. การฝึก "Shadow Defense" (การป้องกันเงา) ช่วยพัฒนาทักษะด้านใด?

ก. การเคลื่อนที่ของเท้า (Footwork) และการจัดระเบียบร่างกายในการป้องกัน

ข. การยิงประตูให้แรงขึ้น

ค. การรับลูกบอลให้แน่นขึ้น

ง. การกระโดดให้สูงขึ้น