

ข้อสอบกลางภาควิชาพลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ
รหัสวิชา 2000 - 1601

- คำชี้แจง** 1. ข้อสอบมีทั้งหมด 60 ข้อ
2. จงเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดแล้วทำเครื่องหมาย x ลงในกระดาษคำตอบ
- กีฬาวอลเลย์บอลในประเทศไทยเริ่มได้รับการสนับสนุนและเป็นที่ยอมรับเมื่อใด
 - พ.ศ. 2502
 - พ.ศ. 2501
 - พ.ศ. 2500
 - พ.ศ. 2499
 - ผู้คิดค้นกีฬาวอลเลย์บอลคือใคร
 - หลุยเอสเตอร์บราวน์
 - วิลเลียม จี มอร์แกน
 - วิลเลียม จี มอร์แกน
 - ดร. จอร์จ เจ ฟิชเชอร์
 - จุดมุ่งหมายที่สำคัญในการคิดค้นกีฬาวอลเลย์บอลนี้ขึ้นมาคืออะไร
 - เพื่อการแข่งขันทั่วไป
 - เพื่อให้เป็นสัญลักษณ์ของประเทศ
 - เพื่อเชื่อมความสัมพันธ์กับประเทศต่าง ๆ
 - เพื่อการออกกำลังกายและความสนุกสนาน
 - เดิมกีฬาวอลเลย์บอลมีชื่อว่าอะไร
 - เน็ตบอล
 - มินโตเน็ต
 - แฮนด์บอล
 - อินดอร์บอล
 - ใครเป็นผู้เปลี่ยนชื่อกีฬานี้ใหม่ว่า "วอลเลย์บอล"
 - หลุยเอสเตอร์บราวน์
 - วิลเลียม จี มอร์แกน
 - อัลเฟรด ที ฮาล์สเต็ด
 - ดร. จอร์จ เจ ฟิชเชอร์
 - กีฬาวอลเลย์บอลได้ถูกนำมาจัดขึ้นในทวีปเอเชียครั้งแรกที่ใด
 - ฟิลิปปินส์
 - ญี่ปุ่น
 - ไทย
 - อินเดีย

7. ใครเป็นผู้นำกีฬาวอลเลย์บอลมาเผยแพร่ในทวีปเอเชียเป็นคนแรก
- ก. อี เอส บราวน์
 - ข. เจ. วาย. คาเมรอน
 - ค. วิลเลียม จี มอร์แกน
 - ง. อัลเฟรด ที ฮาล์สเต็ด
8. การแข่งขันกีฬาวอลเลย์บอลถูกบรรจุให้เป็นกีฬาเพื่อแข่งขันกันอย่างเป็นทางการในภูมิภาคเอเชียเมื่อใด
- ก. การแข่งขันกีฬาเอเชียนเกมส์ครั้งที่ 2
 - ข. การแข่งขันกีฬาเอเชียนเกมส์ครั้งที่ 3
 - ค. การแข่งขันกีฬาตะวันออกไกลครั้งที่ 7
 - ง. การแข่งขันกีฬาตะวันออกไกลครั้งที่ 8
9. ในระยะแรกกีฬาวอลเลย์บอลในประเทศไทยเป็นการแข่งขันเฉพาะของคนกลุ่มใด
- ก. ผู้หญิง
 - ข. ผู้ชาย
 - ค. คนสูงอายุ
 - ง. คนพิการ
10. กีฬาวอลเลย์บอลในประเทศไทยเริ่มได้รับการสนับสนุนและเป็นที่ยอมรับเมื่อใด
- ก. พ.ศ. 2502
 - ข. พ.ศ. 2501
 - ค. พ.ศ. 2500
 - ง. พ.ศ. 2499
11. ลักษณะเฉพาะของการเล่นกีฬาวอลเลย์บอลข้อใดผิด
- ก. มีผู้เล่นทีมละ 9 คน
 - ข. การเล่นจะเริ่มเมื่อผู้เล่นเสิร์ฟลูก
 - ค. เล่นโดยการส่งลูกบอลให้ข้ามตาข่าย
 - ง. เมื่อฝ่ายใดรับบอลที่ข้ามตาข่ายมาไม่ได้ อีกฝ่ายหนึ่งจะได้คะแนน
12. ข้อใดไม่ทำให้เกิดการได้คะแนนของฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง
- ก. ลูกลูกบอลเกิน 3 ครั้ง
 - ข. เสิร์ฟลูกบอลออกนอกเขต
 - ค. รับลูกบอลที่ข้ามตาข่ายมาไม่ได้
 - ง. เมื่อฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งใช้สิทธิ์ขอเวลานอก
13. การได้คะแนนในข้อใดถือว่ายังไม่ชนะในเซต
- ก. 25 : 27
 - ข. 24 : 26
 - ค. 24 : 25
 - ง. 23 : 25

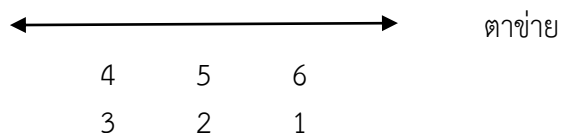
14. ข้อใดกล่าวถึงการถูกบอลผิด
 - ก. แต่ละทีมมีสิทธิถูกบอลได้ 3 ครั้ง
 - ข. ตัวรับอิสระสามารถถูกบอลที่ติดต่อกันกี่ครั้งก็ได้
 - ค. การสกัดกันไม่ถึงเป็นการถูกบอลครั้งที่ 1
 - ง. ผู้เล่นแต่ละคนจะถูกบอลเกิน 2 ครั้งติดต่อกันไม่ได้
15. การตรวจร่างกายก่อนเล่นกีฬาโอลิมปิกช่วยให้เกิดความปลอดภัยอย่างไร
 - ก. ช่วยให้รู้ว่าตนเองเหมาะสมจะเล่นกีฬาโอลิมปิกในตำแหน่งใด
 - ข. ช่วยให้ทราบว่าตนเองมีโรคประจำตัวที่จะเป็นอุปสรรคต่อการเล่นกีฬาหรือไม่
 - ค. ช่วยให้รู้ว่าตนเองมีกล้ามเนื้อแข็งแรงพอสำหรับการเล่นกีฬาโอลิมปิกหรือไม่
 - ง. ช่วยให้รู้ว่าตนเองมีความสามารถสำหรับการเล่นกีฬาโอลิมปิกหรือไม่
16. การเล่นกีฬาโอลิมปิกให้ปลอดภัย ข้อใดกล่าวถูกต้อง
 - ก. ห้ามเล่นเมื่อรับประทานยาเสริมใหม่ ๆ
 - ข. ควรแต่งกายด้วยเสื้อผ้าที่เหมาะสมกับการเล่นกีฬา
 - ค. ตรวจสอบจุดพื้นสนามให้เรียบร้อยก่อนว่ามีน้ำขังหรือวัตถุที่จะเป็นอันตรายต่อการเล่นหรือไม่
 - ง. ทุกข้อที่กล่าวมา
17. ข้อใดคือประโยชน์ทางด้านร่างกาย
 - ก. ทำให้รู้จักเสียสละ
 - ข. ช่วยให้สามารถควบคุมอารมณ์ได้
 - ค. ทำให้รู้จักแพ้ชนะ มีน้ำใจเป็นนักกีฬา
 - ง. ช่วยให้ร่างกายแข็งแรงรูปร่างสมส่วน
18. ข้อใดคือประโยชน์ทางด้านอารมณ์
 - ก. ช่วยส่งเสริมบุคลิกภาพให้ดีขึ้น
 - ข. ทำให้เป็นผู้มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี
 - ค. เพื่อฝึกการควบคุมอารมณ์ให้มั่นคง
 - ง. ช่วยพัฒนาจิตใจไม่ให้เอาัดเอาเปรียบ
19. ข้อใดคือประโยชน์ทางด้านจิตใจ
 - ก. ช่วยสร้างภูมิต้านทานโรค
 - ข. ช่วยให้เป็นผู้มีน้ำใจนักกีฬา
 - ค. ช่วยให้มีเกิดความสุขสนาน เพลิดเพลิน
 - ง. ช่วยให้เกิดการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์
20. ข้อใดคือประโยชน์ทางด้านสังคม
 - ก. ช่วยให้เกิดความสามัคคีในหมู่คณะ
 - ข. ช่วยชะลอความเสื่อมของอวัยวะต่าง ๆ
 - ค. ช่วยให้ระบบต่าง ๆ ในร่างกายทำงานดีขึ้น
 - ง. ช่วยผ่อนคลายความเครียดที่เกิดจากการเรียนและการทำงานหนัก

21. ข้อใดคือมารยาทที่ดีของผู้เล่นกีฬาวอลเลย์บอล
 - ก. แต่งกายให้เหมาะสมตามกติกาการแข่งขัน
 - ข. ไม่ได้เสียงหรือแสดงอาการไม่เหมาะสมแก่ผู้ตัดสิน
 - ค. เมื่อเสร็จสิ้นการแข่งขันควรเข้าไปสัมผัสมือกับฝ่ายตรงข้าม
 - ง. ถูกทุกข้อ
22. ข้อใดคือมารยาทที่ดีของผู้เล่นกีฬาวอลเลย์บอล
 - ก. มีความสุภาพอ่อนโยน
 - ข. แสดงความยินดีกับคู่แข่ง
 - ค. แสดงมิตรภาพอันดีด้วยการจับมือ
 - ง. ถูกทุกข้อ
23. เมื่อฝ่ายตรงข้ามรับลูกบอลที่ข้ามตาข่ายไปไม่ได้ ข้อใดไม่ควรปฏิบัติ
 - ก. ทำท่าทางล้อเลียน เยาะเย้ยฝ่ายตรงข้าม
 - ข. พรบมือแสดงความยินดีให้กับทีมของตน
 - ค. กล่าวชมและให้กำลังใจเพื่อนในทีมว่าทำได้ดี
 - ง. เข้าไปแสดงความยินดีกับเพื่อนที่ทำคะแนนได้
24. ข้อใดคือมารยาทที่ดีในการดูการแข่งขันกีฬาวอลเลย์บอล
 - ก. โยนสิ่งของต่างๆ ลงในสนามเพื่อเตือนสติ
 - ข. ไม่กล่าวถ้อยคำที่แสดงการเสียดสีหรือดูหมิ่นผู้เล่นทีมอื่น
 - ค. ส่งเสียงให้ดังที่สุดเพื่อแสดงความดีใจ
 - ง. ต้องยืนดูทุกครั้งเพื่อความใกล้ชิด
25. การแสดงมารยาทโดยการพรบมือในสถานการณ์ใดไม่ควรปฏิบัติ
 - ก. เมื่อนักกีฬาเดินเข้าสู่สนาม
 - ข. เมื่อนักกีฬาฝ่ายตรงข้ามถูกตักเตือน
 - ค. เมื่อนักกีฬายอมรับคำตัดสินจากผู้ตัดสิน
 - ง. เมื่อการแข่งขันสิ้นสุดลงและมีผู้ชนะการแข่งขัน
26. เมื่อทีมของตนเป็นฝ่ายแพ้ การปฏิบัติเช่นใดเป็นการแสดงมารยาทของผู้ดูที่ดี
 - ก. แสดงอาการให้เห็นว่าไม่พอใจคำตัดสิน
 - ข. ตำหนิตัวผู้เล่นที่ทำให้ทีมต้องแพ้การแข่งขัน
 - ค. พรบมือแสดงความยินดีให้กับทีมที่ชนะและเป็นกำลังใจให้กับทีมที่แพ้
 - ง. ชี้แจงให้คณะกรรมการเห็นว่าคำตัดสินเป็นไปอย่างไม่มียุติธรรม
27. ข้อใดกล่าวถึงวิธีการบำรุงรักษาอุปกรณ์การเล่นวอลเลย์บอลไม่ถูกต้อง
 - ก. ควรชิงตาข่ายให้ตึงตลอดเวลาเพื่อไม่ให้ตาข่ายเสียรูป
 - ข. สูบลมและปล่อยลมออกด้วยเข็มที่ใช้กับลูกวอลเลย์บอลโดยเฉพาะ
 - ค. หมั่นเช็ดถูและกวาดพื้นสนามให้สะอาดอยู่เสมอ อย่าปล่อยให้มึนน้ำขัง
 - ง. ไม่ควรเก็บอุปกรณ์ต่าง ๆ ไว้ในตู้เก็บอุปกรณ์ที่อากาศถ่ายเทไม่สะดวก

28. ข้อใดเป็นสาเหตุที่ทำให้ลูกบอลขารุดได้ง่ายที่สุด
- ก. ตะลูกบอล
 - ข. นิ่งทับลูกบอล
 - ค. ตบลูกบอลกระทบพื้น
 - ง. ไม่มีข้อถูก
29. เพราะเหตุใดจึงไม่ควรทิ้งตาข่ายไว้มากลางแจ้งให้ถูกแดดและฝนเป็นเวลานาน ๆ
- ก. จะทำให้ตาข่ายขาดง่าย
 - ข. จะทำให้เสาดตาข่ายถูกดึงเข้าหากันตลอดเวลา
 - ค. ตาข่ายที่ถูกน้ำฝนจะมีน้ำหนักมากทำให้เสาดตาข่ายต้องรับน้ำหนักมากขึ้น
 - ง. ข้อ ก ข และ ค ถูก
30. การดูแลชุดกีฬาในข้อใดถูกต้อง
- ก. พับเก็บไว้ในชั้นที่จัดไว้เฉพาะ
 - ข. เก็บรวม ๆ กันไว้ในตะกร้าที่ถ่ายเทอากาศได้ดี
 - ค. ซักทำความสะอาดและแขวนไว้ในตู้ให้เรียบร้อย
 - ง. เก็บแยกจากอุปกรณ์อื่น ๆ ในตู้สำหรับเก็บอุปกรณ์
31. กีฬาวอลเลย์บอลประกอบด้วยผู้เล่นจริงและผู้เล่นสำรองจำนวนกี่คน
- ก. ผู้เล่นจริง 6 คน ผู้เล่นสำรอง 6 คน
 - ข. ผู้เล่นจริง 6 คน ผู้เล่นสำรอง 9 คน
 - ค. ผู้เล่นจริง 6 คน ผู้เล่นสำรอง 5 คน
 - ง. ผู้เล่นจริง 6 คน ผู้เล่นสำรอง 7 คน
32. เสาดอากาศของสนามกีฬาวอลเลย์บอลมีไว้เพื่ออะไร
- ก. เพื่อความสวยงาม
 - ข. แสดงแนวเขตของสนาม
 - ค. ป้องกันฝ่ายตรงข้ามรุกเข้า
 - ง. ป้องกันลูกวอลเลย์บอลถูกผู้ตัดสิน
33. ฝ่ายเสิร์ฟต้องเสิร์ฟลูกก่อนในกี่วินาทีหลังจากผู้ตัดสินให้สัญญาณ
- ก. 5 วินาที
 - ข. 6 วินาที
 - ค. 7 วินาที
 - ง. 8 วินาที
34. การขอเวลานอกเป็นหน้าที่ของผู้ใด
- ก. ผู้ฝึกสอน
 - ข. หัวหน้าทีม
 - ค. ตัวสำรองทีม
 - ง. ใครก็ได้ที่เล่นในทีม

35. จุดประสงค์ของการขอเวลานอกคืออะไร
- ก. เพื่อเป็นการถ่วงเวลา
 - ข. เพื่อให้ผู้เล่นหายใจเหนื่อย
 - ค. เพื่อขอเปลี่ยนตัวผู้เล่นได้พัก
 - ง. เพื่อให้ผู้ฝึกสอนเปลี่ยนแผนการเล่น

จงดูภาพและตอบคำถามข้อ 36 – 39



36. หมายเลขใดเป็นตำแหน่งเสิร์ฟคนแรก
- ก. 1
 - ข. 6
 - ค. 2
 - ง. 4
37. หมายเลขใดเป็นตำแหน่งหลังซ้าย
- ก. 1
 - ข. 6
 - ค. 2
 - ง. 4
38. หมายเลขใดเป็นตำแหน่งหน้าซ้าย
- ก. 1
 - ข. 6
 - ค. 2
 - ง. 4
39. หมายเลขใดเป็นตำแหน่งหน้าขวา
- ก. 1
 - ข. 6
 - ค. 2
 - ง. 3
40. ในขณะที่เสิร์ฟผู้เล่นฝ่ายรับเคลื่อนที่ได้ในช่วงเวลาใด
- ก. เมื่อผู้ตัดสินสั่ง
 - ข. เมื่อผู้เสิร์ฟลูกออกจากมือ
 - ค. เมื่อลูกบอลลอยเหนือตาข่าย
 - ง. เมื่อลูกบอลข้ามตาข่ายมาแล้ว

41. สนามกีฬาโอลิมปิกมีขนาดความกว้าง * ยาวเท่าไร
- ก. กว้าง 6 เมตร ยาว 9 เมตร
 - ข. กว้าง 9 เมตร ยาว 18 เมตร
 - ค. กว้าง 6 เมตร ยาว 12 เมตร
 - ง. กว้าง 18 เมตร ยาว 24 เมตร
42. หัวหน้าทีมใช้อะไรเป็นเครื่องหมายบ่งบอกความเป็นหัวหน้าทีม
- ก. ปอกแขนสวมที่ต้นแขน
 - ข. ติดโบว์ไว้ที่ต้นแขนของเสื้อ
 - ค. สวมเสื้อต่างจากเพื่อนภายในทีม
 - ง. ติดแถบป้ายหัวหน้าทีมที่หน้าอกเสื้อ
43. การเสี่ยงก่อนเริ่มเล่นผู้ชนะการเสี่ยงจะได้สิทธิทำอะไรได้บ้าง
- ก. เลือกแดนหรือส่งก่อน
 - ข. เลือกสีเสื้อสำหรับแข่งขัน
 - ค. เลือกแดนขอเวลานอกก่อน
 - ง. เลือกอบอุ่นร่างกายก่อนการแข่งขัน
44. การเสิร์ฟข้อใดถือว่าทำถูกต้อง
- ก. เสิร์ฟลูกถูกเสาอากาศ
 - ข. เสิร์ฟลูกถูกตาข่ายแล้วออก
 - ค. เสิร์ฟลูกตกแดนฝ่ายตรงข้าม
 - ง. เสิร์ฟลูกลอดใต้ตาข่าย
45. ในการหมุนตำแหน่งในการเสิร์ฟจะหมุนไปในทิศทางใด
- ก. ตามเข็มนาฬิกา
 - ข. ทวนเข็มนาฬิกา
 - ค. หมุนไปทางทิศใดก็ได้
 - ง. ตามที่ตกลงกันไว้ก่อน
46. ใน 1 เซต แต่ละฝ่ายขอเวลานอกได้ไม่เกินกี่ครั้ง
- ก. 1 ครั้ง
 - ข. 2 ครั้ง
 - ค. 3 ครั้ง
 - ง. 4 ครั้ง
47. การเปลี่ยนตัวภายในเกมสามารถทำได้ทำได้มากที่สุดกี่ครั้ง
- ก. 2 ครั้ง
 - ข. 4 ครั้ง
 - ค. 6 ครั้ง
 - ง. 8 ครั้ง

48. ขอเวลานอกแต่ละครั้งนานเท่าใด
- ก. 20 วินาที
 - ข. 30 วินาที
 - ค. 40 วินาที
 - ง. 60 วินาที
49. การเปลี่ยนตัวแต่ละครั้งเปลี่ยนได้ไม่เกินกี่คน
- ก. 2 คน
 - ข. 4 คน
 - ค. 6 คน
 - ง. 8 คน
50. ทีมที่ชนะในแต่ละเซตหมายถึงใคร
- ก. ทีมที่ได้ 25 คะแนน ก่อน
 - ข. ทีมที่ได้ 16 คะแนน ก่อน
 - ค. ทีมที่ได้ 15 คะแนน ก่อน
 - ง. ทีมที่ได้ 10 คะแนน ก่อน
51. ข้อใดหมายถึงคะแนนที่ชนะในแต่ละเซต
- ก. 17-25
 - ข. 15-8
 - ค. 25-24
 - ง. 27-25
52. ผู้เสิร์ฟคนแรกหมายถึงตำแหน่งใด
- ก. หลังขวา
 - ข. หน้าขวา
 - ค. หลังซ้าย
 - ง. หน้าซ้าย
53. การแข่งขันวอลเลย์บอลใช้ลูกบอลทั้งหมดกี่ลูก
- ก. 2 ลูก
 - ข. 3 ลูก
 - ค. 4 ลูก
 - ง. 5 ลูก
54. ข้อใดนักกีฬา ไม่ควร ปฏิบัติ
- ก. แต่งกายด้วยชุดสุภาพเหมาะสม
 - ข. แต่งกายตามค่านิยม
 - ค. ลงสนามแล้วต้องเคารพผู้ชม
 - ง. เชื้อฟังกำตัดสินอย่างเคร่งครัด

55. คุณสมบัติข้อใดนับว่าเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งของการเป็นนักกีฬา
- ก. ต้องเชื่อฟังคำสั่งสอนของผู้ฝึกสอน
 - ข. ต้องมีน้ำใจนักกีฬา รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย
 - ค. ต้องขยันฝึกซ้อมฝึกทักษะอย่างสม่ำเสมอ
 - ง. ต้องรักษาสมรรถภาพร่างกายให้ดีอยู่เสมอ
56. นักเรียนควรจะปฏิบัติอย่างไร จึงจะสามารถรับลูกจากการส่งได้ทัน
- ก. เคลื่อนเข้าไปหาลูก
 - ข. ย่อเข้าเตรียมสปริงตัว
 - ค. หันตัวไปในทิศทางที่ลูกมา
 - ง. พยายามใช้สายตามองลูกมาจากทิศใด
57. ถ้าคนถนัดมือขวาเท้าจะอยู่ในลักษณะใดในการเสิร์ฟลูกมือล่าง
- ก. เท้าซ้ายก้าวออกไปข้างหน้า
 - ข. เท้าขวาก้าวออกไปข้างหน้า
 - ค. เท้าเสมอแยกห่างจากกัน
 - ง. เท้าเสมอและชิดกัน
58. ก้าวเท้าไปข้างหน้าแล้วก้าวเท้าหลังตามไปชิดเท้าหน้า จังหวะเดียวกัน เรียกว่าอะไร
- ก. การสับก้าวเท้า
 - ข. การก้าวสับเท้า
 - ค. การสับเท้าตามจังหวะ
 - ง. การเคลื่อนที่สับตามจังหวะ
59. ลูกบอลที่ใช้เสิร์ฟลูกมือล่างจะอยู่ระดับใด
- ก. อก
 - ข. เอว
 - ค. เข่า
 - ง. ที่ได้ก็ได้
60. ในการแข่งขันควรเสิร์ฟลูกให้ไปในตำแหน่งใด
- ก. จุดอ่อน
 - ข. เส้นข้างขวา
 - ค. เส้นข้างซ้าย
 - ง. เส้นข้างหลัง