**แบบทดสอบวิชากรีฑา**

**นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่2**

 1. กีฬาโอลิมปิคกำเนิดขึ้นที่ใด

 ก. Athen ข. Rome ค. Paris ง. Spatar

 2. การที่ชาวกรีกจัดการแข่งขันกีฬาขึ้นเพื่อเป็นการบูชา เทพเจ้าองค์ใด

 ก. เทพเจ้าอะธินา

 ข. เทพเจ้าซีอุส

 ค. เทพเจ้าอะพอลโล

 ง. เทพเจ้าอาเรส

 3. กีฬาโอลิมปิกจัดขึ้นในทุกกี่ปี

 ก. 2 ปี ข. 3 ปี ค. 4 ปี ง. 5 ปี

 4. การแข่งขันกรีฑานักเรียนของไทยมีขึ้นครั้งแรกในสมัยรัชกาลใด

 ก. รัชกาลที่ 4 ข. รัชกาลที่ 5

 ค. รัชกาลที่ 6 ง. รัชกาลที่ 7

 5. การแข่งขันกรีฑาครั้งแรงใช้สถานที่แห่งใด

 ก. สนามกีฬาแห่งชาติ ข. สนามกีฬาจังหวัด

 ค. สนามศุภชลาศัย ง. สนามหลวง

 6. การวิ่งระยะสั้น คือระยะทางในข้อใด

 ก. 100 เมตร และ 200 เมตร

 ข. 110 เมตร และ 210 เมตร

 ค. 400 เมตร และ 800 เมตร

 ง. 110 เมตร และ 400 เมตร

 7. การวิ่งระยะกลาง หมายถึง การวิ่งระยะกี่เมตร

 ก. 200 เมตรและ400 เมตร

 ข. 400 เมตรและ 800 เมตร

 ค. 800 เมตรและ 1,500 เมตร

 ง. 1,500 เมตร และ 3.000 เมตร

 8. การวิ่งระยะไกล หมายถึงการวิ่งระยะกี่เมตร

 ก. 800 เมตรและ 1,500 เมตร

 ข. 1,500 เมตร และ 3.000 เมตร

 ค. 2,000 เมตร และ 4,000 เมตร

 ง. 5,000 เมตร และ 15,000 เมตร

 9. ทักษะที่สำคัญที่สุดในการวิ่งระยะสั้นคือข้อใด

 ก. ทักษะการเริ่มต้นออกวิ่ง

 ข. ทักษะเริ่มออกวิ่ง

 ค. ทักษะเริ่มการวิ่ง

 ง. ทักษะการเข้าสู่เส้นชัย

 10. ท่าการเริ่มต้นในการออกวิ่ง ซึ่งมีท่ามาตรฐานนิยมใช้กันกี่แบบ

 ก. 2 แบบ ข. 3 แบบ ค. 4 แบบ ง. 5 แบบ

 11. ท่าการออกสตาร์ทท่าใดเหมาะสำหรับนักกีฬารูปร่างสูงโปร่ง

 ก. Bunch Start ข. First Start

 ค. Medium Start ง. Elongated Start

 12. ท่าการออกสตาร์ทท่าใดเหมาะสำหรับนักกีฬาที่มีรูปร่างเตี้ย

 ก. Bunch Start ข. First Start

 ค. Medium Start ง. Elongated Start

 13. การวิ่งระยะสั้นทักษะการแกว่งแขนข้อใดถูกต้อง

 ก. ปล่อยตามธรรมชาติ ไม่เกร็งหัวไหล่

 ข. แขนเหยียดตรงเป็นมุมฉาก

 ค. มือกำแน่นๆ แกว่งขึ้น -ลง

 ง. ข้อศอกจะเหยียดตรง

 14. ทักษะการออกสตาร์ทท่า Elongated Start ข้อใดปฏิบัติได้ถูกต้อง

 ก. เข่าเท้าหลังอยู่ระดับเดียวกับส้นเท้าหน้า

 ข. เข่าเท้าหลังอยู่ระดับเดียวกับปลายเท้าหน้า

 ค. ปลายเท้าหลังอยู่ระดับเดียวส้นเท้าหน้า

 ง. ปลายเท้าหลังอยู่ระดับเดียวปลายเท้าหน้า

 15. ทักษะและเทคนิคของการวิ่งระยะกลาง ข้อใดไม่ถูกต้อง

 ก. ทักษะท่าตั้งต้น

 ข. ทักษะท่าในการวิ่ง

 ค. ทักษะการวิ่งในทางโค้ง

 ง. ทักษะการเร่งความเร็ว

16. การวิ่ง 800 เมตร นักกรีฑา สามารถวิ่งเข้าสู่ลู่วิ่งที่ 1 ได้เมื่อใด

 ก. นักกรีฑาสามารถตัดเข้าลู่วิ่งที่ 1 ได้ทันที

 ข. เมื่อวิ่งได้ระยะทาง 100 เมตรแล้ว

 ค. เมื่อวิ่งได้ระยะทาง หนึ่งรอบสนาม

 ง. ให้วิ่งในลู่ของตนจนครบ 800 เมตร

 17. การวิ่ง 1,500 เมตร นักกรีฑา สามารถวิ่งเข้าสู่ลู่วิ่งที่ 1 ได้เมื่อใด

 ก. นักกรีฑาสามารถตัดเข้าลู่วิ่งที่ 1 ได้ทันที

 ข. เมื่อวิ่งได้ระยะทาง 100 เมตรแล้ว

 ค. เมื่อวิ่งได้ระยะทาง หนึ่งรอบสนาม

 ง. ให้วิ่งในลู่ของตนจนครบ 1,500 เมตร

 18. การวิ่ง 1,500 เมตร นักกรีฑาต้องวิ่งกี่รอบสนาม

 ก. 3 รอบสนามกับอีก 300 เมตร

 ข. 3 รอบสนามกับอีก 200 เมตร

 ค. 4 รอบสนามกับอีก 300 เมตร

 ง. 4 รอบสนามกับอีก 200 เมตร

19. คำสั่งของกรรมการปล่อยตัวการวิ่งระยะกลางคือข้อใด

 ก. เข้าที่ ระวัง ไป ข. เข้าที่ ไป

 ค. ระวัง ไป ง. เข้าที่ ระวัง

20. ทักษะและเทคนิคของการวิ่งระยะไกลข้อใดถูกต้อง

 ก. ท่าการแซงคู่ต่อสู้

 ข. ท่าในการวิ่ง

 ค. การมีทักษะการวิ่ง

 ง. การวิ่งนำคู่ต่อสู้

21. การวิ่ง 200 เมตร ข้อใดกล่าวถูกต้อง

 ก. ผู้วิ่งต้องวิ่ง 1 รอบสนาม

 ข. ผู้วิ่งต้องวิ่ง ครึ่งรอบสนาม

 ค. ผู้เข้าแข่งขันต้องวิ่ง 2 รอบสนาม

 ง. ผู้เข้าแข่งขันวิ่ง 2 คน คนละครึ่งสนาม

 22. การวิ่งที่มีความนิยมในการแข่งขันมากที่สุดคือ

 ก. การวิ่ง 100 เมตร

 ข. การวิ่ง 200 เมตร

 ค. การวิ่ง 400 เมตร

 ง. การวิ่ง 800 เมตร

 23. ในการวิ่งระยะสั้นข้อใดสำคัญที่สุด

 ก. ความอดทน ข. ความคล่องตัว

 ค. ความเร็ว ง. ความแข็งแรง

 24. การแข่งขันกรีฑาประเภทลู่ คือข้อใด

 ก. การวิ่งแข่งขัน 100 เมตร

 ข. การวิ่งกระโดดไกล

 ค. การวิ่งกระโดดสูง

 ง. การวิ่งเขย่งก้าวกระโดด

 25. ข้อใด ไม่ใช่องค์ประกอบของการวิ่ง

 ก. การแกว่งแขน

 ข. การก้าวเท้า

 ค. ลำตัว

 ง. ระยะทางการวิ่ง

26. การแข่งขันกรีฑาประเภทวิ่งผลัด หมายถึง

 ก. การแข่งขันกรีฑาประเภททีม

 ข. การแข่งขันกรีฑาประเภทลู่

 ค. การแข่งขันวิ่ง 2 คนขึ้นไป

 ง. การแข่งขันกรีฑาประเภทลาน

 27. การแข่งขันกรีฑาประเภทวิ่งผลัดในระดับนานาชาติ ประกอบด้วยการแข่งขันประเภทใด

 ก. ประเภท 4X100 เมตร

 ข. ประเภท 5X100 เมตร

 ค. ประเภท 4X80 เมตร

 ง. ประเภท 4X200 เมตร

 28. การวิ่งผลัด 4X400 เมตรหมายถึง

 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

29. การวิ่งผลัด สิ่งที่จำเป็นต้องฝึกทักษะเพิ่มเติมจากการวิ่งระยะสั้นคือข้อใด

 ก. ท่าการเริ่มต้น

 ข. ท่าในการวิ่ง

 ค. การผ่อนกำลัง

 ง. วิธีการรับ – ส่งคทา

 30. คทาในการวิ่งผลัดต้องมีความยาว และน้ำหนักประมาณเท่าใด

 ก. ยาวไม่เกิน 10 ซ.ม. หนัก 20 กรัม

 ข. ยาวไม่เกิน 20 ซ.ม. หนัก 30 กรัม

 ค. ยาวไม่เกิน 30 ซ.ม. หนัก 50 กรัม

 ง. ยาวไม่เกิน 40 ซ.ม. หนัก 60 กรัม

 31. ลู่วิ่งกรีฑามีความกว้างเท่าใด

 ก. 1.00 เมตร ข. 1.05 เมตร

 ค. 1. 20 เมตร ง. 1. 22 เมตร

 32. ผู้ที่สามารถวิ่งกระโดดไกลได้ดี ควรมีคุณสมบัติตามข้อใด

 ก. มีความคล่องตัวสูง

 ข. มีความอดทนของร่างกาย

 ค. มีการสปริงข้อเท้าที่ดี

 ง. มีการฝึกซ้อมเป็นอย่างดี

 33. ข้อใด ไม่ใช่ ท่าทักษะการวิ่งกระโดดสูง

 ก. แบบท่าขึ้นม้า

 ข. แบบท่ากลิ้งตัว

 ค. แบบกรรไกรเฉียง

 ง. แบบกระโดดข้าม

 34. การถือลูกทุ่มน้ำหนักก่อนทุ่มให้พักไว้ที่ใด

 ก. ซอกคอ ข. อุ้งมือ

 ค. ไหล่ ง. อก

 35. การทดสอบสมรรถภาพทางกายรายการ

 ใดเป็นการทดสอบความคล่องตัว

 ก. วิ่ง 50 เมตร ข. วิ่งเก็บของ

 ค. ยืนกระโดด ง. ดันพื้น

 36. สิ่งที่ก่อให้เกิดอุบัติเหตุ ที่เกิดจากตัวนักกีฬา คือข้อใด

 ก. ฝึกซ้อมมากเกินไป

 ข. ขาดอุปกรณ์ป้องกัน

 ค. สนามแฉะ

 ง. อาการร้อนเกินไป

 37. ข้อใดที่อาจเป็นอันตรายได้

 ก. อบอุ่นร่างกายก่อนเล่นกีฬา

 ข. สวมใส่เครื่องป้องกัน

 ค. พยายามมองข้ามการบาดเจ็บเล็กๆน้อยๆ

 ง. การฝึกซ้อมและมีความพร้อม

 38. ข้อใดคือการบาดเจ็บจากการเล่นกรีฑา

 ก. กล้ามเนื้อฉีก

 ข. ข้อเท้าแพลง

 ค. การบาดเจ็บที่บริเวณไหล่

 ง. ถูกทุกข้อ

 39. การอบอุ่นร่างกายควรทำเวลาใด

 ก. ก่อนเล่นกีฬา

 ข. ก่อนออกกำลังกาย

 ค. เล่นกีฬาเสร็จแล้ว

 ง. ถูกทั้งข้อ ก และ ข้อ ข

 40. มารยาทของนักกีฬาที่ดี ยกเว้นข้อใด

 ก. เคารพกฎกติกาในการแข่งขัน

 ข. ให้เกียรติคู่ต่อสู้

 ค. แสดงกิริยาวาจาที่สุภาพ

 ง. เยาะเย้ยซ้ำเติมคู่ต่อสู้