

แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

วิชาพลศึกษา พ31102 (ยูโด)

ตัวชี้วัดที่ 1 – 10

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

เวลา 30 นาที 20 คะแนน

**คำชี้แจง** ข้อทดสอบฉบับนี้เป็นแบบเลือกตอบ จำนวน 40 ข้อ เป็นข้อทดสอบวัดความก้าวหน้าทางการเรียน

วิชาพลศึกษา รหัสวิชา พ31102 (ยูโด)

**คำสั่ง** จงกาเครื่องหมายกากบาททับข้อที่ถูกที่สุดเพียงข้อเดียว

1. “ยูโด” มีความหมายตรงกับข้อใด  
ก. ผู้อ่อนโยน  
ข. ผู้กล้าหาญ  
ค. ผู้กล้าหาญและอ่อนโยน  
ง. หลักการแห่งความสุภาพ
2. บุคคลใดเป็นปรมาจารย์ ของวิชายูโด  
ก. กิโยฟูยิ  
ข. ทามูระ  
ค. จิโงโร คาโน  
ง. ทามาโระ กู ยามา
3. ข้อใดคือวัตถุประสงค์ของยูโด  
ก. มดลัมข้าง  
ข. อ่อนน้อมถ่อมตน  
ค. โอนอ่อนผ่อนตาม  
ง. ประสิทธิภาพสูงสุด
4. ยูโดพัฒนาการมาจากวิชาอะไร  
ก. คาราเต้โด  
ข. ยูยิตสู  
ค. เทควนโด  
ง. มวยจีน
5. ก่อนที่จะทำการฝึกยูโดจะต้องปฏิบัติข้อใดก่อน  
ก. ตบเบา  
ข. อบอุ่นร่างกาย  
ค. ทำความเคารพ  
ง. จัดสถานฝึกให้เรียบร้อย
6. เมื่อหกล้มจะใช้หลักการล้มในวิชายูโดมาช่วยได้อย่างไร  
ก. ใช้แขนยันพื้น  
ข. คู้หน้าลงเก็บคอ  
ค. ม้วน ตัวใช้ส่วนข องร่างกายส่วน ดียวรับน้ำหนัก  
ง. ม้วน ตัวใช้ส่วนข องร่างกาย กระจายรับน้ำหนัก
7. ข้อใดเป็นการบริหารกาย เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพของหน้าท้อง  
ก. ลูกนั่ง  
ข. ท่าไถนา  
ค. ท่าหกกบ  
ง. ท่าตีดขาสปริงตัว
8. ข้อใดที่แสดงถึงวิถะฐานะของนักยูโด  
ก. ยูโดกิ  
ข. สายคาดเอว  
ค. ปลอกแขนเสื้อ  
ง. ตราประทับเสื้อ
9. ข้อใดบ่งบอกถึงความสามารถสูงสุดของกีฬา ยูโด  
ก. สายสีดำ  
ข. สายสีขาว  
ค. สายสีฟ้า  
ง. สายสีน้ำตาล

10. การแสดงความเคารพในวิชาโยโดทำอย่างไร
- ก. ทำสมาธิ  
ค. นั่งกับยี่น
- ข. คูกเข้ากับยี่น  
ง. นั่งสงบนิ่ง
11. ข้อใดไม่ควรกระทำในการฝึกโยโด
- ก. อบอุ่นร่างกายก่อนฝึก  
ค. หยอกล้อกันเล่นในขณะที่ทุ่มคู่ต่อสู้
- ข. ใช้มือจับที่คอและแขนของคู่ฝึก  
ง. ไม่ดื่มน้ำมากเกินไปในขณะที่ฝึก
12. การทุ่มคู่ต่อสู้เพื่อให้เกิดความปลอดภัยควรปฏิบัติอย่างไร
- ก. เข้าทุ่มโดยไม่ต้องย่อขา  
ค. ทุ่มแล้วใช้มือซ้ายจับแขนเสื้อข้างขวาคู่ต่อสู้ไว้
- ข. ทุ่มแล้วปล่อยมือทั้งสองข้าง  
ง. เข้าทุ่มเบา ๆ ค่อย ๆ ยึดตัวขึ้น
13. ข้อใดปฏิบัติถูกต้องในการล้มตบเบาะทำยี่นปิดล้มข้าง
- ก. ยี่นปิดด้วยเท้าขวา ตบเบาะด้วยมือซ้าย  
ค. ก้าวเท้าขวาปิดด้วยเท้าซ้าย ตบเบาะด้วยมือขวา
- ข. ยี่นปิดด้วยเท้าขวา ตบเบาะด้วยมือขวา  
ง. ก้าวเท้าซ้ายปิดด้วยเท้าขวา ตบเบาะด้วยมือขวา
14. การเคลื่อนเท้าข้อใดถูกต้อง
- ก. เดินด้วยปลายเท้าโค้ง ๆ  
ค. น้ำหนักตัวตกที่เท้าข้างเดียว
- ข. ทำจุดศูนย์ถ่วงให้ต่ำ  
ง. ก้าวเท้ายาว ๆ เดินตามคู่ต่อสู้
15. การนั่งล้มหลังจะตบเบาะเมื่อใด
- ก. จังหวะแรกที่หลังถูกพื้น  
ค. ตบเบาะก่อนที่หลังจะถูกพื้น
- ข. หลังสัมผัสพื้นสักครู่แล้วจึงตบเบาะ  
ง. ก้นและตะโพกสัมผัสพื้นแล้วตบเบาะ
16. การตบเบาะทำนั่งล้มหลังตบเบาะชายกทำมุมกี่องศากับลำตัว
- ก. 45 องศา  
ค. 90 องศา
- ข. 75 องศา  
ง. 120 องศา
17. การเริ่มต้นท่าม้วนตัวตบเบาะจะต้องวางมือและเท้าอย่างไร
- ก. วางตามที่ตนเองถนัด  
ค. วางมือและเท้าเป็นรูปสี่เหลี่ยม
- ข. วางมือและเท้าเสมอทั้งหมด  
ง. วางมือและเท้าเป็นรูปสามเหลี่ยมด้านเท่า
18. การม้วนตัวตบเบาะด้วยมือซ้าย ควรปฏิบัติอย่างไร
- ก. วางมือขวา เสมอกับเท้าซ้ายห่างประมาณช่วงไหล่  
ข. วางมือซ้าย เสมอกับเท้าขวาห่างประมาณช่วงไหล่  
ค. วางมือซ้ายอยู่หน้าเท้าขวาเล็กน้อย ห่างประมาณ 1 คืบ  
ง. วางมือขวาอยู่หน้าเท้าซ้ายเล็กน้อย ห่างประมาณ 1 คืบ
19. ข้อใดกล่าวถูกต้องเกี่ยวกับการล้มตบเบาะ
- ก. การล้มตบเบาะเป็นการรับน้ำหนักตัวเองเพียงอย่างเดียว  
ข. ส่วนหลังของร่างกายเท่านั้นที่รับน้ำหนักจากการถูกทุ่ม  
ค. อวัยวะส่วนต่าง ๆ จะแบ่งรับน้ำหนักจากการถูกทุ่ม

- ง. ส่วนแขนที่ตบเบาเท่านั้นที่รับน้ำหนักจากการถูกทุ่ม
20. การตบเบาอวัยวะส่วนใดไม่สัมผัสกับเบา
- ก. ตะโพก ขา
  - ค. หลังมือ ข้อศอก
- ข. หลัง สี่ข้าง  
ง. ฝ่ามือ ท้องแขน
21. ในการเข้าทุ่มคู่ต่อสู้ให้สมบูรณ์จะต้องหมุนตัวกี่องศา
- ก. 45 องศา
  - ค. 180 องศา
- ข. 90 องศา  
ง. 360 องศา
22. หลักวิทยาศาสตร์ข้อใดที่เกี่ยวข้องกับการทุ่มในกีฬายูโด
- ก. คาน
  - ค. แรงต้านทาน
- ข. พลังงานกล  
ง. แรงโน้มถ่วง
23. น้ำหนักตัวอยู่ที่เท้าทั้งสองซึ่งเปรียบได้กับสิ่งใด
- ก. จุดหมุน
  - ค. แรงโน้มถ่วง
- ข. แรงเหวี่ยง  
ง. ความต้านทาน
24. ขาและตะโพกเปรียบได้กับสิ่งใด
- ก. จุดหมุน
  - ค. แรงโน้มถ่วง
- ข. แรงเหวี่ยง  
ง. ความต้านทาน
25. แขนทั้งสองเปรียบได้กับสิ่งใด
- ก. จุดหมุน
  - ค. แรงเหวี่ยง
- ข. แรงโน้มถ่วง  
ง. ความต้านทาน
26. ลักษณะใดที่จุดศูนย์กลางอยู่ในระดับสูง
- ก. ยืนย่อตัวต่ำลง
  - ค. ยืนเท้าหน้าเท้าตาม
- ข. ยืนด้วยเท้าทั้งสอง  
ง. เปลี่ยนน้ำหนักตัวไปที่เท้าข้างหน้า
27. ท่า Ippon - Seoi - Nage เป็นเทคนิคการทุ่มในท่าใด
- ก. โอบคอ
  - ค. คล้องแขนทุ่ม
- ข. โอบเอว  
ง. เตะฝ่าหมาก
28. ท่าพับศอกทุ่มคือข้อใด
- ก. Tai - Otoshi
  - ค. Morote - Seoti - Nage
- ข. Koshi - Guruma  
ง. Ippon - Seoi - Nage
29. ทักษะการใช้มือโอบคอมีชื่อว่าอะไร
- ก. Ogoshi
  - ค. Uchi - Gari
- ข. Uchimata  
ง. Koshi - Guruma
30. ท่า Osoto - Gari แตกต่างกับท่า Osoto - Otoshi อย่างไร
- ก. ทิศทางของมือ
- ข. การใช้แรงที่มือ

- ค. การใช้ลำตัวประชิดคู่ต่อสู้
31. ท่าใดเป็นเทคนิคการใช้ตะโพก
- ก. Osoto - Gari
- ค. Ippon - Seoi - Nage
32. การก้าวเท้าซ้ายไปวางไว้ข้างเท้าขวาของคู่ต่อสู้ แล้วใช้เท้าขวาเกี่ยวขาขวาด้านนอกเป็นการทุ่มท่าใด
- ก. Uchi - Gari
- ค. Harai - Goshi
33. ท่าทุ่มใดที่ใช้เทคนิคการทุ่มแตกต่างจากทำอื่น
- ก. Osoto - Gari
- ค. Ippon - Seoi - Nage
34. ข้อใดเป็นเทคนิคการใช้เท้า
- ก. Osoto - Otoshi
- ค. Ippon - Seoi - Nage
35. การล็อก Yoko - Shiho - Gatame ปฏิบัติอย่างไร
- ก. ขึ้นไปจับล็อกเหนือศีรษะ
- ค. จับล็อกด้านข้างโดยลำตัวกดทับเป็นรูปกากบาท
36. ข้อใดเป็นเทคนิคการจับยึด
- ก. Ogoshi
- ค. Osoto - Gari
37. เมื่อถูกจับกดหรือล็อก จนหายใจไม่ออกควรทำอย่างไร
- ก. ดิ้นให้แรง ๆ
- ค. ตบเบาๆอมแพ้
38. เมื่อมีคนร้ายมาล็อกคอด้านหลังจะใช้หลักการยูโดป้องกันตนเองอย่างไร
- ก. เปลี่ยนเสียงร้องขู่
- ค. ทุ่มด้วยท่าทุ่มด้วยบ่า
39. ข้อใดปฏิบัติแล้วก่อให้เกิดความปลอดภัย
- ก. ผู้ชายควรสวมเสื้อยืดไว้ข้างใน
- ค. ก่อนเล่นควรตรวจสอบเบาะทุกครั้ง
40. ในกรณีใดการทุ่มท่าคล้องแขนอาจก่อให้เกิดอันตรายได้ง่าย
- ก. เข้าทุ่มโดยย่อขาหลังตรง
- ค. หัวไหล่ของผู้ทุ่มไปดันอยู่ที่รักแร้ผู้ถูกทุ่ม
- ง. ลักษณะของขาและเท้า
- ข. Morote - Seoi - Nage
- ง. Koshi - Guruma
- ข. Osoto - Gari
- ง. Ogoshi
- ข. Morote - Seoi - Nage
- ง. ไม่มีข้อถูก
- ข. Ogoshi
- ง. Harai - Goshi
- ข. จับล็อกด้านสีข้าง กอดคอแนบกาย
- ง. ไม่มีข้อใดถูก
- ข. Tai - Otoshi
- ง. Kesa - Gatame
- ข. ตะโกนบอกกรรมการ
- ง. ออ้ยอมแพ้ ขอสู้อยู่ค่ะ
- ข. ตะโกนให้คนมาช่วย
- ง. ทุ่มด้วยท่าเหยียดขาขวาง
- ข. ใช้แขนยันเบาะเมื่อถูกทุ่ม
- ง. นอนดูเพื่อนเล่นด้วยความสนุกสนาน
- ข. คล้องแขนให้แน่นและกระชับ
- ง. ลำตัวของผูถูกทุ่มแนบกับหลังผู้ทุ่ม

\*\*\*\*\*

