

รหัสวิชา 2000-1601 พลศึกษาเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพ

คำอธิบายรายวิชา

ศึกษาทฤษฎี กติกา มารยาท ฝึกปฏิบัติทักษะในการเคลื่อนไหวเบื้องต้นของกีฬาชนิดต่างๆ และกิจกรรมทางพลศึกษาอื่นๆตามความถนัดและความสนใจ อันนำไปสู่การประยุกต์ใช้ออกกำลังกายในชีวิตประจำวัน เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพ

มาตรฐานรายวิชา

1. เข้าใจและมีทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้น กิจกรรมเกมและกีฬา
2. รักการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
3. มีวินัย มารยาท เคารพกฎกติกา มีน้ำใจนักกีฬา
4. มีสมรรถภาพทางกายตามเกณฑ์มาตรฐาน

สมรรถนะรายวิชา

1. ผู้เรียนสามารถออกกำลังกาย เล่นกีฬา เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ กิจกรรม เสริมสร้างสมรรถภาพเพื่อสุขภาพและสมรรถภาพทางกลไกได้ถูกต้องตามหลักการพลศึกษาเป็นประจำสม่ำเสมอ
2. ผู้เรียนให้ความร่วมมือ ปฏิบัติตามกฎ กติกา สิทธิ หลักความปลอดภัย ในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย และเล่นกีฬาจนประสบความสำเร็จตามเป้าหมายหรือแผนที่กำหนด
3. ผู้เรียนสามารถวิเคราะห์และประเมินสุขภาพส่วนบุคคลเพื่อกำหนดกลวิธีลดความเสี่ยงด้านความปลอดภัย สร้างเสริมสุขภาพ ดำรงสุขภาพการป้องกันโรค และการจัดเก็บอารมณ์และความตึงเครียดได้ถูกต้องเหมาะสม
4. ผู้เรียนสามารถใช้ทักษะด้านกีฬาที่สนใจมาปฏิบัติจริงในการดำเนินชีวิตเพื่อสุขภาพ และบุคลิกภาพของตนเอง

ประเด็นการออกข้อสอบ

1. รักในการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
2. มีทักษะพื้นฐานในการเคลื่อนไหวและเล่นกีฬาอย่างถูกต้อง
3. มีวินัย เคารพกฎกติกา มีน้ำใจนักกีฬาและความปลอดภัยในการเล่นกีฬา
4. มีสมรรถภาพทางกายตามเกณฑ์มาตรฐาน
5. มีบุคลิกภาพทางกายที่เหมาะสม

ข้อสอบ

1. ภริดา มีอายุ 15 ปี น้ำหนักตัวเกินมาตรฐาน หากท่านเป็นผู้ที่คุ้นภริดา มาปรึกษา ว่าควรออกกำลังกายแบบใดมากที่สุด เหมาะสมมากที่สุด
 1. Isotonic Exercise
 2. Isometric Exercise
 3. Isomecanic Exercise
 4. Anaerobic Exercise
 5. Aerobic Exercise

2. ในปัจจุบันการออกกำลังกายเป็นสิ่งสำคัญต่อการดำเนินชีวิต ท่านคิดว่าการออกกำลังกายแบบใดเหมาะสมมากที่สุด
 1. การออกกำลังกายโดยเน้นการใช้น้ำหนัก เพื่อความแข็งแรง
 2. การออกกำลังกายโดยเน้นในการควบคุมการเต้นของชีพจร
 3. การออกกำลังกายโดยเน้นความสนุกสนาน
 4. การออกกำลังกายโดยให้เข้ากับยุคและสมัย
 5. การออกกำลังกายโดยการเผาผลาญพลังงาน

3. ข้อใดควรคำนึงถึงของการออกกำลังกายมากที่สุด
 1. อายุ เพศ
 2. สถานที่ อุปกรณ์
 3. ชนิดกีฬา
 4. ระยะเวลาในการออกกำลังกาย
 5. ความสนใจ

4. สุขภาพที่ไม่ดีส่งผลต่อร่างกายอย่างไร
 1. ร่างกายอ่อนแอ
 2. จิตใจอ่อนแอ
 3. อารมณ์เสีย
 4. สุขภาพทางกายและสุขภาพจิต
 5. บุคลิกภาพขาดความสมบูรณ์

5. ข้อใดไม่ใช่ประโยชน์ของการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพ
 1. ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ
 2. มีสังคมที่ดีกับเพื่อนฝูง
 3. ลดความอ้วนและเฟือกกล้ามเนื้อให้ร่างกาย
 4. ป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจตีบตัน
 5. ลดไขมันในเลือด

6. ข้อใดเป็นความเชื่อที่ไม่ถูกต้องเกี่ยวกับการออกกำลังกาย
 1. ไม่ควรหายใจทางปากเมื่อเหนื่อยมาก
 2. การออกกำลังกายทำให้ร่างกายปวดเมื่อยและอ่อนเพลีย
 3. ควรกินอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ ก่อนออกกำลังกาย
 4. ผู้สูงอายุไม่ควรออกกำลังกายเพราะจะทำให้หัวใจวาย
 5. การออกกำลังกายทำให้กล้ามเนื้อโตเป็นมัด

7. นักวิชาการกล่าวว่า การออกกำลังกายที่ดีที่สุด จะเป็นลักษณะการหายใจ-เข้าออกอย่างสม่ำเสมอ”
ผู้เรียนคิดว่านำไปใช้กับกีฬาชนิดใดมากที่สุด
 1. สุนัขเกอร์/ยิงปืน
 2. วิ่งจ็อกกิ้ง/ว่ายน้ำ
 3. แบดมินตัน/ตระกร้อ
 4. ฟุตบอล/ยิงธนู
 5. ยูโด/ เทควันโด

8. การแข่งขันแบดมินตันประเภทคู่ ฝ่ายส่งลูกคนแรกจะส่งคอร์ทใด ไปยังคอร์ทใด
 1. ส่งจากคอร์ทขวา ไปยังคอร์ทขวาของผู้รับ
 2. ส่งจากคอร์ทขวา ไปยังคอร์ทซ้ายของผู้รับ
 3. ส่งจากคอร์ทซ้าย ไปยังคอร์ทขวาของผู้รับ
 4. ส่งจากคอร์ทซ้าย ไปยังคอร์ทซ้ายของผู้รับ
 5. ส่งจากคอร์ทใดก่อนก็ได้

9. ขั้นตอนการออกกำลังกายข้อใด ถูกต้องเหมาะสมที่สุด
 1. warm up – stretching – exercise – warm down
 2. stretching – warm down – exercise – warm up
 3. stretching – warm up – exercise – warm down
 4. warm up – exercise – warm down – stretching
 5. exercise – warm up – stretching – warm down

10. นักกีฬาที่ต้องใช้ระยะเวลาในการแข่งขันนานๆ ควรได้รับสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกายประเภทใดมากที่สุด
 1. ไขมัน
 2. วิตามิน
 3. โปรตีน
 4. เกลือแร่
 5. คาร์โบไฮเดรต

11. หลักในการเลือกรับประทานอาหารก่อนออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬาควรเลือกรับประทานอาหารประเภทใด
 1. อาหารย่อยง่าย
 2. อาหารหวานจัด
 3. อาหารอิมมูน
 4. อาหารร่อยถุกปาก
 5. อาหารเสริม

12. กีฬาใดที่มีการนับคะแนนการแข่งขันแตกต่างจากกีฬาอื่น
 1. แบดมินตัน
 2. วอลเลย์บอล
 3. เซปักตะกร้อ
 4. เทเบิลเทนนิส
 5. เทนนิส

13. ถ้าผู้เรียนเป็นนักกีฬาแบดมินตัน ควรปฏิบัติอย่างไรมากที่สุด
 1. เมื่อฝ่ายตรงข้ามทำลูกออก แสดงความพอใจอย่างเห็นได้ชัด
 2. เมื่อฝ่ายตรงข้ามตบลูกลงเส้นข้าง บอกผู้ตัดสินว่าออก
 3. ส่งลูกคืนฝ่ายเสิร์ฟในการเสิร์ฟครั้งต่อไป โดยขว้างลูกลอดตาข่าย
 4. ส่งลูกคืนฝ่ายเสิร์ฟ ในการเสิร์ฟข้ามตาข่าย
 5. ส่งลูกให้ผู้กำกับเส้น

14. ข้อใดเป็นมารยาทของผู้ชมกีฬา ที่ควรกระทำเป็นอย่างยิ่ง
 1. แสดงความยินดีแก่ผู้เล่น เช่นปรบมือ
 2. การทำตัวเป็นผู้ตัดสิน
 3. กระทำสิ่งใดๆที่ทำให้ผู้ตัดสิน ปฏิบัติหน้าที่ไม่สะดวก
 4. เคารพผู้เล่นและผู้ตัดสิน โดยการไหว้
 5. ส่งเสียงรบกวนสมาธิทีมคู่แข่ง

15. ข้อใดที่นักกีฬา**ไม่ควร**ปฏิบัติ
 1. แต่งกายด้วยชุดกีฬาที่เหมาะสม
 2. แต่งกายตามค่านิยม
 3. ลงสนามแล้วต้องเคารพผู้ชม
 4. เชื้อฟังกำตัดสินอย่างเคร่งครัด
 5. แสดงความยินดีกับคู่แข่ง

16. ในการออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬาส่วนใหญ่มักพบว่าอาการบาดเจ็บที่อวัยวะส่วนใดมากที่สุด
 1. กล้ามเนื้อ แขน-ขา
 2. อวัยวะภายใน อาทิ หัวใจ กระเพาะอาหาร
 3. ข้อเท้า เข่า ไหล่
 4. ศีรษะและใบหน้า
 5. กระดูกสันหลัง คอ

17. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทางพลศึกษา **ไม่ควร**ปฏิบัติข้อใด
 1. ต้องหมั่นขยันฝึกซ้อมทักษะ ที่ใช้ในการเล่นอยู่ตลอดเวลา
 2. ต้องรักษาสมรรถภาพร่างกายของตนให้ดีอยู่เสมอ
 3. ต้องแสวงหาผลประโยชน์ จากการเข้าร่วมกิจกรรมให้ได้มากที่สุด
 4. ต้องเชื่อฟังคำสั่งของผู้สอน
 5. ต้องมีความสมัครสมานสามัคคี

18. คุณสมบัติข้อใดนับว่าเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง ของการเป็นนักกีฬา
 1. ต้องเชื่อฟังคำสั่งสอนของผู้ฝึกสอน
 2. ต้องมีน้ำใจนักกีฬา รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย
 3. ต้องหมั่นขยันฝึกซ้อมฝึกทักษะอย่างสม่ำเสมอ
 4. ต้องรักษาสมรรถภาพร่างกายให้ดีอยู่เสมอ
 5. ต้องเน้นการฝึกเทคนิคสำหรับการแข่งขัน

19. มานะเป็นนักกีฬาฟุตบอลกองหน้า เขาจะต้องเน้นการฝึกสมรรถนะทางกาย ข้อใดมากที่สุด
 1. ความอดทน/ความแข็งแรง
 2. ความแข็งแรง/ความเร็ว
 3. ความเร็ว/ความอ่อนตัว
 4. พลัง/ความว่องไว
 5. ความแข็งแรง/ พลัง

20. หลักการคำนวณจากสูตร 220-อายุ เป็นการหาค่าการวัดในเรื่องใด
 1. หาค่ามวลกาย
 2. หาค่าความอดทนของกล้ามเนื้อ
 3. หาค่าพลังงาน(แคลอรี) ที่ร่างกายสูญเสียไป
 4. หาค่าเรื่องเวลาในการออกกำลังกาย
 5. หาค่าความเหมาะสมของชีพจรสูงสุดของแต่ละวัย

21. คำกล่าวข้อใดไม่ถูกต้องกับคำว่า “สมรรถภาพทางด้านร่างกายที่ดี”
 1. ประกอบกิจกรรมประจำวันโดยปราศจากความเหนื่อยล้าเกินควร
 2. ลดความเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับการไม่ออกกำลังกายไปตลอดชีวิต
 3. มีความแข็งแรงสมบูรณ์เป็นพื้นฐานเพียงพอต่อการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายได้หลากหลายรูปแบบ
 4. ทักษะกีฬาเป็นสัญลักษณ์ของสมรรถภาพทางกาย
 5. สมรรถภาพทางกายเกี่ยวข้องกับความเป็นอยู่ของมนุษย์

22. ข้อใดไม่ใช่การทดสอบสมรรถภาพแบบ (ICSPET)
 1. วิ่ง 50 เมตร ยืนกระโดด
 2. ลูกนั่ง 30 วินาที ดึงข้อ
 3. วิ่งเก็บของ งอตัวข้างหน้า
 4. ว่ายน้ำ เตาะบอล
 5. วิ่งระยะไกล แรงบีบมือที่ถนัด

23. ข้อใดเป็นจุดประสงค์หลักของการทดสอบสมรรถภาพทางกาย
 1. เพื่อเห็นถึงความแข็งแรงของร่างกาย
 2. เพื่อผ่านการประเมินหรือคัดตัวนักกีฬา
 3. เพื่อนำไปปรับปรุงสมรรถภาพทางกาย
 4. เพื่อจัดลำดับสมรรถภาพของคนในกลุ่ม
 5. เพื่อเพิ่มพูนประสิทธิภาพของระบบต่างๆในร่างกาย

24. “ท่าลุก-นั่ง (sit-up)” เป็นการทดสอบสมรรถภาพร่างกาย ของกล้ามเนื้อส่วนใด
1. กล้ามเนื้อขาหน้าบน
 2. กล้ามเนื้อหลัง
 3. ความอ่อนตัวของร่างกาย
 4. กล้ามเนื้อหัวไหล่
 5. กล้ามเนื้อหน้าท้อง
25. การเสริมบุคลิกภาพที่ดี คือข้อใด
1. สูดหล่อสูบบุหรี่ทุกครั้ง เมื่ออยู่ต่อหน้าสาวที่ตนรัก
 2. สูดสวยสามารถควบคุมอารมณ์โกรธของตัวเองได้
 3. ชาญชัยและชัยชาญ ดื่มสุราทุกครั้งเมื่อเจอกัน
 4. หนุ่มชอบบอกตนเสมอว่าเก่งกว่าคนอื่น
 5. สมศรีแต่งตัวเลียนแบบดารานักร้อง
26. ข้อใดไม่ใช่บุคลิกภาพที่ดี
1. คุณดูชอบทำกิจกรรมเพื่อสังคม
 2. คุณสะอาดมีวิสาสะกับเพื่อนบ้านโดยดีอย่างสม่ำเสมอ
 3. คุณปราโมทย์มีความเชื่อมั่นในตัวเองสูง และทำงานด้วยความมั่นใจ
 4. คุณยอมเียงมีความรู้สึกต่ำต้อยและเยาะเย้ยตนเองเมื่อเห็นเพื่อนที่ได้ดีกว่าตนเอง
 5. คุณเกรียงไกรสามารถปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ดี
27. ข้อใดไม่สอดคล้องกับคำกล่าวที่ว่า กิจกรรมทางพลศึกษา สอนให้คนเป็นประชาธิปไตย
1. การรู้จักใช้เหตุและผลในการเข้าร่วมกิจกรรม
 2. การเคารพกฎ กติกา ที่กำหนดขึ้นในแต่ละกิจกรรม
 3. การมีมารยาทในการเข้าร่วมและเล่นกิจกรรม
 4. การกระทำที่แสดงออกถึงภาวะความเป็นผู้นำตลอดเวลา
 5. การสนับสนุนให้เยาวชนเล่นกีฬาตามความสนใจ
28. ข้อใดไม่ใช่จุดประสงค์ของการจัดกิจกรรมทางพลศึกษาในโรงเรียน
1. เพื่อพัฒนาผู้เรียนให้มีคุณธรรม และจริยธรรม
 2. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถปรับตัวให้เข้ากับสังคมได้
 3. เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพในตัวผู้เรียน
 4. เพื่อส่งเสริมสุขภาพของร่างกาย
 5. เพื่อคาดหวังผลการแข่งขัน

29. บุคลิกภาพที่ดีได้จากพฤติกรรมใด
1. มีทักษะทางการสังคม พูดเก่งยิ้มแย้ม
 2. มีความสามารถทางการเรียนและกีฬา
 3. เข้าใจอารมณ์และควบคุมอารมณ์โกรธได้ดี
 4. แสดงความเป็นมิตรได้ดี แม้นใจจะไม่ชอบ
 5. ควบคุมอารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์ได้ เมื่อโกรธหรือเสียใจ
30. พฤติกรรมข้อใดที่ส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตในสังคม
1. ฉลาดชอบฝึกทักษะด้านกีฬาให้เก่ง
 2. อดทนชอบอ่านหนังสือเพื่อให้ผลการเรียนดีขึ้น
 3. วิจัยชอบพูดจาอวดเป่ง อวดร่ำอวดรวย
 4. ความมีมารยาททางสังคม
 5. การไม่ปฏิบัติตามกฎ กติการมารยาททางสังคม

เฉลย

ข้อที่	คำตอบ	ข้อที่	คำตอบ	ข้อที่	คำตอบ
1	5	11	1	21	4
2	2	12	5	22	4
3	1	13	4	23	3
4	4	14	1	24	5
5	2	15	2	25	2
6	3	16	3	26	4
7	2	17	3	27	4
8	1	18	2	28	5
9	3	19	2	29	5
10	5	20	5	30	3

รายชื่อสมาชิกกลุ่มพลศึกษา

1. นายเกรียงไกร	สมถวิล	วอศ.ปัตตานี	0857876652
2. นางจารุณี	เล็กอุทัย	วอศ.อุตรดิตถ์	0896443681
3. นางจินตนาพร	ไชยวงศ์หวั่นท็อก	วช. น่าน	0817157573
4. นายพิณิต	ศรีคำดี	วท.วิเศษชัยชาญ	0865123637
5. นายชยณยุช	ทรบรรพ์	วท.สระแก้ว	0853053734
6. นายชัยภัทร	ฉุ่มประโคน	วท.สกลนคร	0819743630
7. นางชลันรัตน์	อาภรณ์รัตน์	วท.สุโขทัย	0867032584
8. นายสันติ	ลือสังวาล	วท.ปทุมธานี	0814221178
9. นายชัยวุฒิ	นราภินนท์	วท.มีนบุรี	0891365254
10. นายอนุกุล	ประยูรพรหม	วท.ดอนเมือง	0817352179