 ข้อสอบปลายภาคเรียน ประจำภาคเรียนที่ ๒ ปีการศึกษา ๒๕๕๗

 รายวิชา พลศึกษา รหัสวิชา พ.๒๒๑๐๔ ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

 โรงเรียนพังเคนพิทยา อำเภอนาตาล จังหวัดอุบลราชธานี

**ข้อสอบตอนที่ ๑** คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย(X)กากบาทในช่องที่เลือกคำตอบที่ถูกต้อง ลงในกระดาษคำตอบ

|  |  |
| --- | --- |
| 1. เครื่องดนตรีชนิดใดที่ไม่ใช้ประกอบในการเล่นกระบี่กระบอง?
2. ฉิ่ง ข. ปี่ชวา
3. ซอ ง. กลองแขก
4. ขั้นตอนใดเป็นการเริ่มเล่นกระบี่กระบอง?
5. การต่อสู้
6. การร่ายรำ
7. การถวายบังคม
8. การขึ้นพรหมนั่ง
9. โกร่งกระบี่มีไว้เพื่ออะไร?
10. ความสวยงาม
11. จับได้มั่นคง
12. ใช้ฟันแทงได้สะดวก
13. ป้องกันมิให้ถูกฟันมือ
14. กระบี่ตีมักทำด้วยหวายอะไรจะคงทนที่สุด?
15. หวายโป่ง
16. หวายเทศ
17. หวายหิน
18. หวายตะกร้า
19. ประโยชน์ของเครื่องดนตรีที่ใช้ประกอบ คือข้อใด?
20. ปลุกและเร้าใจผู้เล่น
21. เพิ่มความสวยงามในการรำ
22. เพิ่มความสนุกสนานครึกครื้น
23. ถูกทุกข้อ
24. ผู้เล่นกระบี่กระบองนิยมสวมมงคลไว้บนศรีษะเพื่ออะไร?
25. ตามประเพณีนิยม
26. ความเป็นศิริมงคล
27. รำลึกถึงครูอาจารย์
28. ถูกทุกข้อ

13. การขึ้นพรหมนั่ง กระบี่วางข้างใดของลำตัว?1. ข้างหน้า
2. ข้างขวา
3. ข้างซ้าย
4. ข้างหน้าเฉียงซ้าย

14. การขึ้นพรหมนั่ง หมายถึงการร่ายรำในลักษณะอย่างไร?1. นั่งทั้ง 4 ทิศ
2. นั่ง 1 ทิศ ยืน 3 ทิศ
3. นั่ง 2 ทิศ ยืน 2 ทิศ
4. นั่ง 3 ทิศ ยืน 1 ทิศ

15. ข้อใดสัมพันธ์กันที่สุด ในการร่ายรำขึ้นพรหมนั่ง?1. กระบี่อยู่ด้านขวา รำข้าง
2. กระบี่อยู่ด้านซ้าย รำหน้า
3. กระบี่อยู่ด้านซ้าย รำข้าง
4. ถูกทุกข้อ

16. การขึ้นพรหมยืนในจังหวะที่จับกระบี่ทัดหูปลายกระบี่ชี้  ไปทิศทางใด?1. หน้าลงล่าง
2. หน้าขึ้นบน
3. หลังขนานพื้น
4. หน้าขนานพื้น

17. การขึ้นพรหมยืนในจังหวะที่กระบี่ทัดใบหู มือซ้าย  ปฏิบัติเช่นไร?1. รำข้าง
2. รำหน้า
3. จีบเข้าอก
4. วางบนเข่าซ้าย

18. ขั้นตอนในการเล่นกระบี่กระบองต่อจากการขึ้นพรหม นั่งหรือพรหมยืน คือข้อใด?1. การตี
2. การร่ายรำ
3. การเดินแปลง
4. การย่างสามขุม

26. การจ้วงลงนั่งเป็นการกระทำต่อจากขั้นตอนใด? ก. การตี ข. การรำไม้รำ ค. การเดินแปลง ง. การขึ้นพรหม27. การถวายบังคมเร็วเป็นขั้นตอนปฏิบัติต่อจากอะไร? ก. การตี ข. การรำไม้รำ ค. การจ้วงลงนั่ง ง. การย่างสามขุม | 1. ขั้นตอนในการเล่นกระบี่กระบอง ขั้นตอนใดเป็นการแสดงขั้นสุดท้าย?
2. การย่างสามขุม
3. การร่ายรำ
4. การเดินแปลง
5. การตีไม้ตี
6. การถวายบังคมจังหวะที่ดันมือออกจากอกไปข้างหน้า ให้นิ้วใดของทั้งสองข้างแตะกัน?
7. นิ้วชี้-นิ้วกลาง
8. นิ้วชี้-นิ้วนาง
9. นิ้วชี้-นิ้วหัวแม่มือ
10. นิ้วหัวแม่มือ-นิ้วกลาง
11. การถวายบังคมในจังหวะที่ดันมือขึ้นให้นิ้วหัวแม่มือแตะส่วนใดของศรีษะ?
12. ศรีษะ
13. หน้าผาก
14. ระหว่างคิ้ว
15. ปลายจมูก
16. ลำดับการแสดงกระบี่กระบองต่อจากการถวายบังคม คือการแสดงในขั้นใด?
17. การร่ายรำ
18. การเดินแปลง
19. การย่างสามขุม
20. การขึ้นพรหมนั่งหรือพรหมยืน
21. การร่ายรำขึ้นพรหมต้องทำให้ครบกี่ทิศ?
22. 2 ทิศ ข. 3 ทิศ
23. 4 ทิศ ง. กี่ทิศก็ได้
24. การขึ้นพรหมนั่ง เริ่มร่ายรำไปทิศทางใดก่อน?
25. ข้างขวา ข. ข้างซ้าย

ค. ข้างหน้า ง. ข้างหลัง19. ข้อใดมิใช่ชนิดรำแล้วเดินแบบสลับฟันปลา?1. ตั้งศอก
2. ควงทัดหู
3. ลอยชาย
4. เหน็บข้าง

20. ไม้รำใดเป็นการเดินรำแบบสลับฟันปลา?1. สอยดาว
2. เหน็บข้าง
3. ควงทัดหู
4. จ้วงหน้าจ้วงหลัง

21. ไม้รำใดที่มีแต่รำหน้าไม่มีรำข้าง?1. ตั้งศอก
2. เหน็บข้าง
3. ควงทัดหู
4. จ้วงหน้าจ้วงหลัง

22. ไม้รำท่าใดไม่มีทั้งการรำหน้าและรำข้าง?1. ตั้งศอก
2. เหน็บข้าง
3. ควงทัดหู
4. ปกหน้าปกหลัง

23. ไม้รำท่าใดเป็นการเดินแบบสลับฟันปลา?1. ท่ายักษ์
2. ควงแตะ
3. สอยดาว
4. เชิญเทียน

24. ไม้รำใดไม่ใช่เป็นการเดินรำแบบเดินตรง?1. ลดล่อ
2. เชิญเทียน
3. ควงแตะ
4. สอยดาว

25. ไม้รำ”ท่ายักษ์”ผู้รำต้องสะบัดหน้าไปทางใดก่อน?1. ทางขวา
2. ทางซ้าย
3. ข้างหน้า
4. ทางใดก่อนก็ได้

28. การเดินเข้าหาคู่ต่อสู้ นักกระบี่กระบองเรียกว่าอะไร? ก. การย่างสามขุม ข. การเดินแปลง ค. การขึ้นพรหม ง. การลดล่อ29. การแสดงขั้นต่อจากไม้ลดล่อ คืออะไร? ก. การตี ข. การรำไม้รำ ค. การย่างสามขุม ง. การเดินแปลง30. ข้อใดไม่เข้าหลักเกณฑ์ในการให้คะแนนการต่อสู้กัน? ก. ใช้อาวุธได้คล่องแคล่ว ข. แม่นยำในการฟัน แทง ตี ค. ตีได้สวยงาม ง. มีไหวพริบในชั้นเชิงการต่อสู้ |

**ข้อสอบตอนที่ ๒** คำชี้แจง จงตอบคำถามให้ถูกต้องโดยเขียนตอบลงในด้านหลังของกระดาษคำตอบ

1. ให้นักเรียนเขียนชื่อท่าไม้รำ ของการเล่นกระบี่ มาให้ครบทั้ง ๑๒ ไม้รำ

๑.)ไม้รำ ที่ ๑ ชื่อ...................................... ๗.)ไม้รำ ที่ ๗ ชื่อ..........................................

๒.)ไม้รำ ที่ ๒ ชื่อ...................................... ๘.)ไม้รำ ที่ ๘ ชื่อ..........................................

๓.)ไม้รำ ที่ ๓ ชื่อ...................................... ๙.)ไม้รำ ที่ ๙ ชื่อ..........................................

 ๔.)ไม้รำ ที่ ๔ ชื่อ...................................... ๑๐.)ไม้รำ ที่ ๑๐ ชื่อ.......................................

 ๕.)ไม้รำ ที่ ๕ ชื่อ...................................... ๑๑.)ไม้รำ ที่ ๑๑ ชื่อ.......................................

๖.)ไม้รำ ที่ ๖ ชื่อ...................................... ๑๒.)ไม้รำ ที่ ๑๒ ชื่อ......................................

@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@

 ข้อสอบกลางภาคเรียน ประจำภาคเรียนที่ ๒ ปีการศึกษา ๒๕๕๗

 รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ.๒๒๑๐๒ ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

 โรงเรียนพังเคนพิทยา อำเภอนาตาล จังหวัดอุบลราชธานี

 คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย(X)กากบาทในช่องที่เลือกคำตอบที่ถูกต้อง ลงในกระดาษคำตอบ

|  |  |
| --- | --- |
| 1. ข้อใด**ไม่ใช่**ลักษณะของผู้ที่มีปัญหาสุขภาพจิต

ก. มีอารมณ์มั่นคงข. มีบุคลิกภาพเปลี่ยนแปลงตลอดเวลาค. สามารถเผชิญกับปัญหาอุปสรรคง. มีวิธีการแก้ปัญหาอุปสรรคอย่างเหมาะสม1. ข้อใดเป็นปัจจัยภายในตัวบุคคลที่ทำให้เสี่ยงต่อการมีปัญหาสุขภาพจิต

ก. เกิดในครอบครัวที่มีฐานะยากจนข. มีคนในครอบครัวที่เคยมีอาการป่วยทางจิตค. ผู้ที่มีความเฉลียวฉลาดง. ผู้ที่มีชื่อเสียงเกียรติยศ1. ปัจจัยภายนอกตัวบุคคลที่เป็นสาเหตุของปัญหาสุขภาพจิต คือข้อใด

ก. อยู่ในแหล่งเสื่อมโทรม ข. อยู่ในชนบทที่ห่างไกลชุมชนค. อยู่ในสังคมที่มีเทคโนโลยีสูง ง. อยู่ในครอบครัวที่มีญาติพี่น้องมาก1. ข้อใดคือลักษณะเบื้องต้นของผู้ที่มีปัญหาสุขภาพจิต

ก. ความคิดเห็นเปลี่ยนแปลง ข. การพูดจาเปลี่ยนแปลงค. ทัศนคติเปลี่ยนแปลง ง. บุคลิกภาพเปลี่ยนแปลง1. อาการของผู้ที่มีปัญหาสุขภาพจิตที่เห็นเด่นชัด คือข้อใด

ก. เครียด ข. วิตกกังวลค. ขี้ตกใจ ง. ไม่สามารถบังคับตนเองได้ | 1. ข้อใด**ไม่ใช่**ลักษณะอาการที่แสดงออกทางประสาทของผู้มีปัญหาสุขภาพจิต

ก. หวาดผวา ข. ตื่นตระหนกค. เหนื่อยล้า ง. อัมพาตหรือชักกระตุก1. ลักษณะเด่นชัดของผู้ที่มีอาการทางจิต คือข้อใด

ก. วิตกกังวล หรือเครียด ข. หวาดผวา ตื่นตระหนกค. สูญเสียการรับรู้ในส่วนที่เป็นจริง ง. เอะอะ โวยวาย และใช้วาจาไม่สุภาพ1. พฤติกรรมในข้อใดที่น่าสงสัยว่าจะมีปัญหาสุขภาพจิต

ก. ชอบโอ้อวด ข. พูดเสียงดังค. ชอบมั่วสุมทางเพศ ง. แต่งกายผิดระเบียบมาโรงเรียน๙. ข้อใดกล่าว**ไม่ถูกต้อง**เกี่ยวกับการประเมินภาวะสุขภาพจิต ก. การประเมินสุขภาพจิตเป็นหน้าที่ของแพทย์เท่านั้น ข. การประเมินสุขภาพจิตทำได้หลายวิธี ค. การประเมินสุขภาพจิตสามารถทำโดยวิธีการสังเกต ง. นักเรียนสามารถทำการสำรวจสุขภาพจิตของตนเองได้๑๐. ข้อใด**ไม่มี**การปฎิบัติตนเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิต ก. การยอมรับผู้อื่น ข. ตัดสินใจแทนเพื่อนที่มีปัญหา ค. มองโลกในแง่ดี ง. หาที่ปรึกษาเมื่อเกิดความคับข้องใจ |
| ๑๑. ข้อใดกล่าวถึงความหมายของอารมณ์ได้**ไม่ถูกต้อง** ก. เป็นกลไกเพื่อใช้ในการสื่อสารระหว่างกัน ข. อารมณ์แสดงมาทางการพูดหรือการกระทำ ค. อารมณ์เกิดขึ้นเองโดยไม่ต้องมีสิ่งเร้ามากระตุ้น ง. การเปลี่ยนแปลงของอารมณ์จะเกิดขึ้นเมื่อมีสิ่งเร้ามา  กระตุ้น๑๒. การเกิดอารมณ์ สิ่งใดเกิดขึ้นก่อน ก. สิ่งเร้ามากระตุ้น  ข. การทำงานของสมองเพื่อตอบสนอง ค. การแสดงออกทางคำพูด  ง. ผลกระทบต่อจิตใจ๑๓. การเกิดอารมณ์สิ่งใดเกิดขึ้นหลังจากมีสิ่งมากระทบจิตใจ ก. สิ่งเร้ามากระตุ้น  ข. การตีความหรือแปลความหมาย ค. การตอบสนองทางร่างกาย  ง. การตอบสนองทางจิตใจ๑๔. ภาวะใดที่เกิดความเครียด**มากที่สุด** ก. เผชิญกับปัญหา  ข. วิเคราะห์ปัญหา ค. หาสาเหตุของปัญหาไม่ได้  ง. แก้ปัญหาไม่ได้๑๕.การจัดการกับอารมณ์และความเครียดมีความจำเป็นหรือไม่ ก. จำเป็น เพราะความเครียดมีผลกระทบต่อสุขภาพและ  จิตใจ ข. จำเป็น เพราะความเครียดไม่มีประโยชน์ใดๆ เลย ค. ไม่จำเป็น เพราะไม่มีทางที่จะขจัดความเครียดได้ ง. ไม่จำเป็น เพราะความเครียดก่อให้เกิดความ  กระตือรือร้น๑๖. การปฏิบัติตนในข้อใด**ไม่ใช่**วิธีการจัดการกับอารมณ์และความเครียด ก. นั่งสมาธิ  ข. นวดแผนไทย ค. ฟังเพลงเบาๆ  ง. เล่นเกมคอมพิวเตอร์ | ๑๗. ข้ดใด**ไม่ใช่**วิธีคิดที่เหมาะสมเพื่อคลายความเครียด ก. คิดโทษตนเอง  ข. คิดอย่างมีเหตุผล ค. คิดถึงคนอื่นบ้าง  ง. คิดหลายๆ แง่มุม๑๘. จุดประสงค์ที่สำคัญที่สุดของการฝึกจิตสมาธิคือข้อใด ก. ควบคุมอารมณ์ที่รุนแรง ข. ลดอาการวิตกกังวล ค. ผ่อนคลายความอิจฉาริษยา ง. ทำให้เกิดปัญญาที่จะแก้ปัญหาและอุปสรรคต่างๆ ได้๑๙. วิธีการปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียดที่นักเรียนสามารถปฏิบัติได้**ง่ายที่สุด** ก. การคิดในทางบวก ข. การฝึกจิต ค. การนวดคลายเครียด ง. การนั่งสมาธิ๒๐. ข้อใดกล่าวถึงความเครียดที่**ไม่ถูกต้อง** ก. ความเครียดที่พอดี จะช่วยกระตุ้นให้เกิดความ  กระตือรือร้น ข. ความเครียดหากมีมากเกินไปจะส่งผลเสียต่อร่างกาย และจิตใจ ค. ความเครียดสามารถสร้างพลังต่อสู้ชีวิตและปัญหา อุปสรรคต่างๆ1. ความเครียดไม่สามารถขจัดหรือผ่อนคลายได้

๒๑.ลักษณะที่เด่นชัด**ที่สุด**ของผู้ที่มีสุขภาพกายที่ดีคือ ก. ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ ข. ระบบต่างๆ ในร่างกายทำงานเป็นปกติ ค. พัฒนาการสมวัย  ง. ร่างกายมีภูมิต้านทานโรคดี๒๒. ข้อใด**ไม่ใช่**ลักษณะของผู้ที่มีสุขภาพจิตดี ก. ควบคุมอารมณ์ได้  ข. จิตใจร่าเริงแจ่มใส ค. จิตใจอ่อนไหว โดดเดี่ยว  ง. ปรับตัวเข้ากับผู้อื่นได้ |
| ๒๓. ข้อใด**ไม่ใช่**ลักษณะของผู้ที่มีสุขภาพกายดี ก. กล้ามเนื้อแข็งแรง  ข. พักผ่อนนอนหลับได้ตามปกติ ค. กินอาหารได้ปกติ ไม่เบื่ออาหาร  ง. มีน้ำหนักตัวมากกว่าปกติ๒๔. คำกล่าวที่ว่า “จิตใจที่แจ่มใสย่อมอยู่ในร่างกายที่แข็งแรง” สอดคล้องกับข้อใด**มากที่สุด** ก. สุขภาพกายส่งผลต่อสุขภาพจิต ข. สุขภาพจิตส่งผลต่อสุขภาพกาย ค. สุขภาพกายและสุขภาพจิตมีความสัมพันธ์กัน  ง. สุขภาพจิตมีความสำคัญกว่าสุขภาพกาย๒๕. ข้อใด**ไม่**อยู่ในการปฏิบัติตนเพื่อเสริมสร้างสุขภาพกายตามหลัก ๖ อ. ก. กินอาหารครบ ๕ หมู่ ข. พักผ่อน นันทนาการ ค. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ง. จัดสิ่งแวดล้อมในบ้านที่ดีเอื้อต่อการมีสุขภาพดี๒๖. การปฏิบัติตนเพื่อเสริมสร้างสุขภาพจิตที่มีความสำคัญ**มากที่สุด**ต่อนักเรียนคือข้อใด ก. การเข้าใจตนเอง ข. มองโลกในแง่ดี ค. ฝึกสมาธิ ง. มีอารมณ์ขัน๒๗. ข้อใดเป็นการปฏิบัติตนเพื่อเสริมสร้างสุขภาพกาย ก. กินอาหารที่มีรสชาติหวานจัดเค็มจัด ข. กินอาหารที่มีไขมันและแป้งให้มาก ค. ไม่จำเป็นต้องกินอาหารครบทุกมื้อ ง. กินให้หลากหลายในสัดส่วนที่เหมาะสม๒๘. อนามัยสิ่งแวดล้อมเกี่ยวข้องกับการเสริมสร้างสุขภาพหรือไม่ ก. เกี่ยวข้อง เพราะสุขภาพกายขึ้นอยู่กับสิ่งแวดล้อม  อย่างเดียว ข. เกี่ยวข้อง เพราะสิ่งแวดล้อมที่ดีเอื้อต่อการมีสุขภาพดี ค. ไม่เกี่ยวข้อง เพราะสุขภาพกายสร้างขึ้นได้เอง ง. ไม่เกี่ยวข้อง เพราะสุขภาพขึ้นอยู่กับการกินอาหาร  และการออกกำลังกาย | ๒๙. ข้อใดเป็นการปฏิบัติตนเพื่อเสริมสร้างสุขภาพจิต ก. เรียนรู้และเข้าใจผู้อื่นมากกว่าตนเอง ข. ตั้งเป้าหมายชีวิตให้สูง ค. เอาใจใส่เรื่องของเพื่อนๆ ทุกคน ง. มองโลกในแง่ดีมีความหวังที่ดีในชีวิต๓๐. ภาวะสมดุลของสุขภาพจิตมีความสำคัญและมีผลต่อการดำรงชีวิต**มากที่สุด**ในเรื่องใดก. ผู้ที่มีสุขภาพจิตดีย่อมมีสมาธิทำให้เรียนหนังสือได้ดีด้วยข. ผู้ที่มีสุขภาพจิตดีทำให้สามารถทำงานบรรลุผลสำเร็จได้ค. ผู้ที่มีสุขภาพจิตดีย่อมเป็นที่รักของเพื่อนร่วมงานง. ผู้ที่มีสุขภาพจิตดีมีผลทำให้สุขภาพกายดี\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\* |