



จงเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงคำตอบเดียว

1. การออกกำลังกายแบบใดเป็นการออกกำลังกายด้วยวิธีการเคลื่อนไหวอยู่กับที่

1. เตะบอล

2. วิดพื้น

3. ยิมนาสติก

4. การวิ่ง

2. กล้ามเนื้อใดของร่างกายแข็งแรงที่สุด

1. กล้ามเนื้อคอ

2. กล้ามเนื้อหลัง

3. กล้ามเนื้อหน้าท้อง

4. กล้ามเนื้อต้นขา

3. ข้อใดมีความสำคัญที่สุดในการสร้างสมรรถภาพทางกาย

1. อาหาร

2. อาหารเสริม

3. การออกกำลังกาย

4. ยาบำรุง

4. ในการเล่นกีฬา เมื่อข้อเท้าเคล็ด ควรปฏิบัติอย่างไร

1. หยุดพัก ใช้ความเย็นประคบ ปลดอย่าให้ขาห้อยลง

2. หยุดพัก ใช้ความร้อนประคบ ยกขาขึ้นสูง

3. หยุดพัก ใช้ความเย็นประคบ ยกขาขึ้นสูง

4. หยุดพัก ใช้ความร้อนประคบ ปลดอย่าให้ขาห้อยลง

5. การออกกำลังกายวิธีใด ทำให้หัวใจแข็งแรงขึ้นดีที่สุด

1. เดินเร็ว

2. วิ่ง 100 เมตร

3. ยกน้ำหนัก

4. กระโดดสูง

6. อาการเหนื่อยล้าที่เกิดจากการออกกำลังกายอย่างหนัก ทำให้เกิดของเสียในร่างกายคือ

1. กรดกำมะถัน

2. กรดเกลือ

3. กรดแลคติก

4. กรดอะมิโน

7. การฝึกออกกำลังกาย วิ่งไป – กลับ ระยะทาง 5 เมตร ช่วยเพิ่มสมรรถภาพทางกายด้านใด

1. ความแข็งแรง

2. ความทนทาน

3. ความอ่อนตัว

4. ความคล่องแคล่ว ว่องไว

8. เครื่องดนตรีที่ใช้ในการบรรเลงเพลง ประกอบการแสดงกระบี่กระบอง มีอะไรบ้าง

1. ฉิ่ง ปี่ชวา ระนาด

2. ปี่ชวา กลองแขก ฉิ่ง

3. กลองแขก ระนาด ฉิ่ง

4. ปี่ชวา กลองแขก ระนาด

9. ข้อใดไม่ถูกต้องเกี่ยวกับการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ

1. ช่วยพัฒนาให้มีสุขภาพจิตดีขึ้น

2. ช่วยส่งเสริมให้มีการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข

3. ช่วยส่งเสริมให้มีการแข่งขันกันมากขึ้น

4. ช่วยส่งเสริมให้มีสมรรถภาพทางกายดีขึ้น

10. นักกีฬาที่ดี จะต้องไม่ปฏิบัติตนในข้อใด

1. ออกกำลังกายจากท่าง่ายก่อนฝึกท่ายาก
2. ตรวจสอบสภาพของอุปกรณ์ หรือสนามให้เรียบร้อยก่อนเล่น
3. แต่งกายในชุดวอร์ม เพื่อให้ร่างกายอบอุ่น

4. เมื่อออกกำลังกายเสร็จแล้ว ให้รีบอาบน้ำจะได้เย็นสบาย

11. การแข่งขันประเภทคู่หรือประเภททีม เมื่อมีการเล่นผิดพลาดเกิดขึ้น ผู้เล่นร่วมทีมหรือคู่ควรปฏิบัติอย่างไร

1. พุดกับตัวเอง หรือเพื่อนร่วมทีม

2. พุดให้กำลังใจเพื่อนร่วมทีม

3. พุดตำหนิเพื่อนร่วมทีม

4. เฉยๆ ต่างคนต่างเล่น

12. ถ้า มีส่วนสูง 153 เซนติเมตร น้ำหนัก 58 กิโลกรัม จักว่ามีรูปร่างอยู่ในเกณฑ์ใด

1. อ้วน

2. ผอม

3. ใต้สัดส่วน

4. ควรเพิ่มน้ำหนัก

13. ข้อใดมีผลมากที่สุดต่อการเปลี่ยนแปลงของความอ้วน-ความผอม

1. พันธุกรรม

2. อาหาร

3. ฮอร์โมน

4. การออกกำลังกาย

14. คนที่มีสมรรถภาพทางกายดีจะมีผลต่อสุขภาพอย่างไร

1. ทำงานเหนื่อยช้าและหายเหนื่อยช้า

2. ทำงานเหนื่อยช้าและหายเหนื่อยเร็ว

3. ทำงานเหนื่อยเร็วและหายเหนื่อยช้า

4. ทำงานเหนื่อยเร็วและหายเหนื่อยช้า

15. นักเรียนฝึกออกกำลังกายด้วยการวิดพื้นเป็นประจำ จะช่วยเพิ่มสมรรถภาพของกล้ามเนื้อส่วนใดมากที่สุด

1. กล้ามเนื้อต้นขา

2. กล้ามเนื้อหลัง

3. กล้ามเนื้อหน้าท้อง

4. กล้ามเนื้อแขน

16. กิจกรรมใดไม่ใช่กิจกรรมนันทนาการ

1. การเล่นฟุตบอลหลังเลิกเรียน

2. การซ้อมฟุตบอลของนักฟุตบอลโรงเรียน

3. การประกวดเต้นรำ

4. การชนไก่

17. นันทนาการก่อให้เกิดประโยชน์ด้านใดมากที่สุด

1. ด้านสังคม

2. ด้านร่างกาย

3. ด้านครอบครัว

4. ด้านจิตใจ

18. นันทนาการหมายถึงข้อใด

1. การพักผ่อน
2. การนอนหลับ
3. การทำกิจกรรมยามว่าง
4. การออกกำลังกาย

19. การจัดนิทรรศการ จัดเป็นนันทนาการประเภทใด

1. กิจกรรมศิลปะ
2. กิจกรรมงานสังคม
3. กิจกรรมอนุรักษ์
4. กิจกรรมอาสาสมัคร

20. ถ้าต้องการออกกำลังกาย เพื่อให้ร่างกายแข็งแรงและมีสมรรถิ์ดีขึ้น ควรเลือกกิจกรรมใด

1. เต้นแอโรบิก
2. วิ่งเหยาะ
3. รำไม้พลอง
4. โยคะ



## เอกสารประกอบข้อสอบปลายภาค

