



แบบทดสอบวัดผลปลายภาค ภาคเรียนที่ ๒ ปีการศึกษา ๒๕๖๕
รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ๓๒๑๐๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕ เวลา ๕๐ นาที
โรงเรียน แท่นศิลาทิพย์ศึกษา สังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดขอนแก่น
คำชี้แจง ข้อสอบมีทั้งหมด ๑ ตอน ตอนที่ ๑ แบบปรนัยจำนวน ๕๐ ข้อ ๓๐ คะแนน
ชื่อ..... สกุล..... ชั้น..... เลขที่.....

คำสั่ง: ๑. ให้นักเรียนเขียนเครื่องหมาย X ข้อที่เห็นว่าถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียวลงในกระดาษคำตอบ
๒. ส่งกระดาษคำตอบพร้อมต้นฉบับข้อสอบ ห้ามนักเรียนนำข้อสอบออกนอกห้องสอบ

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

พ ๔.๑ ม.๕/๗ วางแผนและปฏิบัติตามแผนการพัฒนาสมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพทางกลไก

มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง

พ. ๕.๑ แสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี

๑. ข้อใดกล่าวถูกต้องเกี่ยวกับการปฏิบัติการช่วยฟื้นคืนชีพ
- ก. การช่วยเหลือผู้ที่หัวใจหยุดเต้นให้มีการหายใจและการไหลเวียนเลือด กลับสู่สภาพปกติ
 - ข. การช่วยเหลือผู้ที่เสียชีวิตไปแล้ว ฟื้นกลับคืนมามีชีวิตดังเดิมเป็นปกติ
 - ค. การช่วยเหลือผู้ที่หยุดหายใจ ให้มีการหายใจสู่สภาพปกติ เพื่อป้องกันไม่ให้เนื้อเยื่อขาดออกซิเจน
 - ง. ถูกทั้ง ข้อ ก. และ ค.

๒. เมื่อเกิดภาวะหยุดหายใจหรือหัวใจหยุดเต้น เนื้อเยื่อของอวัยวะส่วนใดเมื่อขาดออกซิเจนแล้ว

- ทำให้เกิดความพิการ หรือเสียชีวิตได้
- ก. หัวใจ
- ข. ไชสันหลัง
- ค. สมอง
- ง. กล้ามเนื้อขา

๓. ภาวะการหยุดหายใจ (Respiratory Arrest) และภาวะหัวใจหยุดเต้น (Cardiac Arrest) เป็นภาวะการหยุดทำงานของอวัยวะในระบบใด

- ก. ระบบทางเดินหายใจและระบบไหลเวียนเลือด
- ข. ระบบทางเดินหายใจและระบบประสาท
- ค. ระบบไหลเวียนเลือดและระบบประสาท
- ง. ระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อ

๔. ข้อใดไม่ใช่สาเหตุของการหยุดหายใจ

- ก. การจมน้ำ
- ข. โรคไขสันหลังอักเสบ
- ค. การสูบโคเคน
- ง. ไม่มีข้อใดถูก

๕. โดยทั่วไปเนื้อเยื่อสมองจะขาดออกซิเจนหลังมีภาวะหยุดหายใจกี่นาที

- ก. ๒-๓ นาที
- ข. ๔-๖ นาที
- ค. ๗-๘ นาที
- ง. ทันทีที่หยุดหายใจ

๖. ถ้าพบผู้ป่วยหมดสติ ไม่หายใจหรือหายใจลำบากให้โทรขอความช่วยเหลือที่เบอร์ใด

- ก. ๑๖๗๒
- ข. ๑๖๔๖
- ค. ๑๖๖๙
- ง. ๑๓๘๖

๗. การจัดท่าผู้ป่วยเพื่อฟื้นคืนชีพ ควรจัดในท่าใด

- ก. นอนหงายราบบนพื้นแข็ง
- ข. นอนหงายราบบนพื้นนุ่ม
- ค. นอนท่ามุม ๔๕ องศากับพื้น
- ง. นอนคว่ำ

๘. ข้อใดเป็นลำดับขั้นตอนในการช่วยฟื้นคืนชีพ C-A-B ที่ถูกต้อง

- ก. กดหน้าอก เปิดทางเดินหายใจ ช่วยหายใจ
- ข. เปิดทางเดินหายใจ ช่วยหายใจ กดหน้าอก
- ค. ช่วยหายใจ กดหน้าอก เปิดทางเดินหายใจ
- ง. เปิดทางเดินหายใจ กดหน้าอก ช่วยหายใจ

๙. ข้อใดคือการวัดตำแหน่งที่เหมาะสมสำหรับการนวดหัวใจ

- ก. วัดเหนือปลายกระดูกหน้าอกขึ้นมา ๒ นิ้วมือ
- ข. วัดเหนือปลายกระดูกหน้าอกขึ้นมา ๓ นิ้วมือ
- ค. วัดใต้ปลายกระดูกหน้าอกขึ้นมา ๒ นิ้วมือ
- ง. วัดใต้ปลายกระดูกหน้าอกขึ้นมา ๓ นิ้วมือ

๑๐. ข้อใดเป็นการกดหน้าอกเพื่อช่วยในการฟื้นคืนชีพอย่างถูกต้อง

- ก. กดให้ลึกอย่างน้อย ๕ นิ้ว ในผู้ใหญ่
- ข. กดหน้าอกอย่างต่อเนื่องจนให้ได้มากที่สุด
- ค. กดด้วยอัตราเร็วอย่างน้อย ๙๐ ครั้งต่อนาที
- ง. กดหน้าอกพร้อมช่วยหายใจให้ได้มากที่สุด

๑๑. ข้อใดกล่าวไม่ถูกต้องเกี่ยวกับการเปิดทางเดินหายใจให้โล่ง

- ก. การเขยียงคางขึ้นร่วมกับการกดหน้าผากให้หน้าหงาย
- ข. การจัดท่าทางของศีรษะและคอเพื่อป้องกันการอุดตันของทางเดินหายใจ
- ค. ระมัดระวังผู้ป่วยที่บาดเจ็บบริเวณกระดูกสันหลังและกระดูกคอ

- ง. การจัดทางเดินหายใจให้โล่งโดยกดที่ก้นเนื้อบริเวณคาง

๑๒. การใช้เครื่องกระตุ้นหัวใจไฟฟ้าอัตโนมัติใช้กับใคร

- ก. ใช้กับผู้ป่วยหมดสติ
- ข. ใช้กับผู้ป่วยพูดจาไม่รู้เรื่อง
- ค. ใช้กับผู้ป่วยหายใจไม่ทัน
- ง. ถูกทุกข้อ

๑๓. ข้อใดไม่ใช่ ๕ ขั้นตอนของห่วงโซ่แห่งการรอดชีวิต (Chain of Survival)

- ก. เรียกคนช่วยอย่างรวดเร็ว
- ข. กดหน้าอกโดยไม่ต้องทำการประเมินการหายใจของผู้ป่วย

- ค. ดูแลหลังการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างใกล้ชิด
- ง. ทำการประเมินการหายใจก่อนกดหน้าอก

๑๔. ข้อใดไม่ใช่หลักปฏิบัติในการช่วยฟื้นคืนชีพ

ก. ระหว่างอยู่บนรถพยาบาลอย่าหยุดปฏิบัติการ

ช่วยชีวิต

ข. กดหน้าอกให้มีจังหวะเร็วและแรงเพื่อให้ผู้ป่วยฟื้นเร็วขึ้น

ค. ผู้ป่วยที่มีการอุดตันทางเดินหายใจไม่ควรเป่าลมเข้าปากผู้ป่วย

ง. ถ้าได้ยินเหมือนเสียงกระดูกแตกหรือหักต้องรีบทำการหยุดกดหน้าอกทันที

๑๕. เมื่อเกิดเหตุการณ์ต่อไปนี้ นักเรียนต้องโทรแจ้งเหตุเพื่อขอความช่วยเหลือจากระบบการแพทย์ฉุกเฉินทันที

- ก. ผู้ป่วยมีภาวะหายใจติดขัด
- ข. ผู้ป่วยมะเร็ว รับประทานอาหารไม่ได้
- ค. ผู้ป่วยเบาหวาน มีผลที่เท้า
- ง. ผู้ป่วยเป็นไข้หวัด มีไข้

๑๖. การใช้เครื่องกระตุ้นหัวใจไฟฟ้าอัตโนมัติ ให้ติดแผ่นอิเล็กโทรดบริเวณใดของผู้ป่วย

- ก. เหนือกระดูกไหปลาร้าที่ด้านขวาและบริเวณด้านซ้ายของชายโครง
- ข. บนกระดูกไหปลาร้าที่ด้านขวาและบริเวณด้านซ้ายของชายโครง
- ค. ใต้กระดูกไหปลาร้าที่ด้านขวาและบริเวณด้านซ้ายของชายโครง
- ง. ใต้กระดูกไหปลาร้าที่ด้านขวาและบริเวณด้านขวาของชายโครง

๑๗. ข้อใดกล่าวไม่ถูกต้องเกี่ยวกับการใช้เครื่องกระตุ้นไฟฟ้าอัตโนมัติ

ก. ก่อนติดแผ่นนำไฟฟ้า ตรวจสอบบริเวณที่ติดต้องแห้งสนิท

ข. จับตัวผู้ป่วยขณะที่เครื่องกระตุ้นหัวใจไฟฟ้าอัตโนมัติทำการวิเคราะห์

- ค. ลอกแผ่นพลาสติกด้านหลังแผ่นนำไฟฟ้าออก
- ง. เครื่องกระตุ้นไฟฟ้าใช้เมื่อผู้ป่วยหมดสติ ไม่รู้สึกตัว

๑๘. ข้อใดเป็นข้อพึงระวังในการปฏิบัติการช่วยฟื้นคืนชีพที่ไม่ถูกวิธี

- ก. การวางมือผิดตำแหน่งเมื่อช่วยฟื้นคืนชีพ ทำให้ผู้ป่วยซีโครงหัก
- ข. การกดหน้าอกเร็วเกินไป เบาไป ทำให้อวัยวะขาดเลือด ขาดออกซิเจนได้
- ค. การกดหน้าอกลึกเกินไปทำให้หัวใจขาดเลือด
- ง. ถูกทั้งข้อ ก. และ ข.

๑๙. การใช้เครื่องกระตุกไฟฟ้าอัตโนมัติ หากเครื่องสั่งให้ช็อตไฟฟ้า ให้พูดว่าอะไร

- ก. ฉันทพร้อม คุณพร้อม ทุกคนพร้อม
- ข. ฉันทพร้อม คุณถอย ทุกคนถอย
- ค. ฉันทถอย คุณถอย ทุกคนถอย
- ง. ฉันทพร้อม คุณจับ ทุกคนถอย

๒๐. ลำดับขั้นตอนในการช่วยฟื้นคืนชีพ C-A-B ทำไมจึงต้องเริ่มกดหน้าอกก่อนเป็นอันดับแรก

- ก. เพราะเป็นการช่วยหายใจ
- ข. เพราะทำให้มีเลือดไปเลี้ยงหัวใจและสมอง
- ค. เพราะทำให้ผู้ป่วยฟื้นเร็วขึ้น
- ง. ถูกทุกข้อ

๒๑. ข้อใดเป็นการช่วยฟื้นคืนชีพ C-A-B ที่ถูกต้องในกรณีมีผู้ช่วยเหลือ ๒ คน

- ก. คนที่ ๑ เริ่มกดหน้าอก ๓๐ ครั้ง คนที่ ๒ เปิดทางเดินหายใจ และเป่าปาก ๒ ครั้ง
- ข. คนที่ ๑ เริ่มกดหน้าอก ๕ ครั้ง คนที่ ๒ เปิดทางเดินหายใจ และเป่าปาก ๑ ครั้ง
- ค. คนที่ ๑ เริ่มกดหน้าอก ๒๐ ครั้ง และเปิดทางเดินหายใจ คนที่ ๒ เป่าปาก ๒ ครั้ง
- ง. คนที่ ๑ เริ่มกดหน้าอก ๓๐ ครั้ง และเปิดทางเดินหายใจ คนที่ ๒ เป่าปาก ๒ ครั้ง

๒๒. เมื่อนักเรียนเป็นผู้ช่วยเหลือบุคคลที่ประสบเหตุ และได้ทำการช่วยฟื้นคืนชีพ นักเรียนจะหยุดช่วยเหลือได้เมื่อใด

- ก. เมื่อมีคนมาช่วย
- ข. เมื่อผู้ป่วยรู้สึกตัว
- ค. เมื่อผู้ป่วยมีชีพจรและหายใจได้เอง
- ง. เมื่อหน่วยแพทย์ฉุกเฉินมาถึง

๒๓. ข้อใดกล่าวได้ถูกต้องเกี่ยวกับการช่วยฟื้นคืนชีพ

- ก. เริ่มต้นด้วยการเปิดทางเดินหายใจ
- ข. เริ่มต้นด้วยการกดหน้าอกให้เร็วที่สุด
- ค. เริ่มต้นด้วยการช่วยหายใจอันดับแรก
- ง. ไม่มีข้อใดถูก

๒๔. วิธีกดหน้าอกในการช่วยฟื้นคืนชีพที่ถูกต้อง ผู้ช่วยเหลือต้องวางมืออย่างไร

- ก. แขนเหยียดตรง โนม์ตัวไปด้านหลังเล็กน้อย
- ข. แขนงอเล็กน้อย ออกแรงกดที่ฝ่ามือ
- ค. แขนงอเล็กน้อย โนม์ตัวไปด้านหน้า
- ง. แขนเหยียดตรง โนม์ตัวให้หัวไหล่อยู่เหนือผู้ป่วย

๒๕. ถ้านักเรียนพบผู้ป่วยหมดสติ นักเรียนจะอย่างไรเป็นขั้นตอนแรกในการช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน

- ก. รีบทำการช่วยหายใจ
- ข. โทรศัพท์ขอความช่วยเหลือ
- ค. ประเมินระดับความรู้สึกตัว
- ง. สังเกตการหายใจและคลำชีพจรที่คอ

๒๖. ข้อใดหมายถึง สมรรถภาพทางกาย (Physical fitness) ที่ถูกต้อง

ก. สภาวะที่ร่างกายมีความสมบูรณ์เหมาะสม สามารถทำกิจกรรมในชีวิตประจำวันได้ดี เล่นกีฬาได้อย่างดีและหลากหลาย

ข. สภาวะที่ร่างกายมีความสมบูรณ์ ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ สามารถออกกำลังกายได้เป็นบางประเภท

ค. สมรรถภาพทางกาย หมายถึงสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพเท่านั้น

ง. สมรรถภาพทางกาย หมายถึงสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะเท่านั้น

๒๗. ข้อใดไม่ใช่องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ

- ก. ความอ่อนตัว (Flexibility)
- ข. ความคล่องแคล่วว่องไว (Agility)
- ค. ความอดทนของกล้ามเนื้อ (muscle endurance)
- ง. องค์ประกอบของร่างกาย (body composition)

๒๘. ข้อใดเป็นองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ

- ก. ความเร็ว (Speed)
- ข. ความอดทนของกล้ามเนื้อ (muscle endurance)
- ค. การทำงานที่ประสานกัน (Coordination)
- ง. ถูกทั้งข้อ ก. และ ค.

๒๙. ข้อใดคือประโยชน์ของการมีสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพที่ดี

ก. ช่วยให้มีความคล่องแคล่วว่องไว คล่องแคล่ว กระฉับกระเฉง

- ข. กล้ามเนื้อจะมีขนาดใหญ่ และแข็งแรงมากขึ้น
- ค. กล้ามเนื้อเจริญเติบโตได้สัดส่วน
- ง. ถูกทุกข้อ

๓๐. นักเรียนสามารถทดสอบสมรรถภาพทางกาย ด้านความอดทนของระบบหัวใจและหลอดเลือด

- เลียด โดยการทำท่าใด
- ก. นั่งอตัวไปข้างหน้า
- ข. ลุก-นั่ง ๖๐ วินาที

ค. ดันพื้นประยุกต์ ๓๐ วินาที

ง. ยืนยกเข่าขึ้นลง ๓ นาที

๓๑. การประเินสัดส่วนของร่างกายทำได้โดย

ก. การชั่งน้ำหนัก

ข. การวัดส่วนสูง

ค. การวัดรอบอก

ง. การคำนวณดัชนีมวลกาย

๓๒. นักเรียนชายชั้นม.๕ ที่สมส่วน มีค่าดัชนีมวลกาย (BMI) อยู่ในระหว่างค่าใด

ก. ๑๙.๐๗-๒๓.๘๗

ข. ๑๙.๘๒-๒๔.๔๔

ค. ๑๓.๘๙-๑๙.๐๖

ง. ๒๓.๘๘-๒๘.๖๙

๓๓. ข้อเป็นการออกกำลังกายเพื่อการฝึกกล้ามเนื้อ

ก. การวิ่งซิกแซก

ข. การยืดกล้ามเนื้อ

ค. การยกดัมเบลล์

ง. การวิ่งระยะไกล

๓๔. ข้อใดไม่ใช่หลักการฝึกกล้ามเนื้อให้เกิดความแข็งแรงและความอดทน

ก. ควรฝึกสัปดาห์ละ ๒-๓ ครั้ง หรือฝึกวันเว้นวัน

ข. ควรฝึกกล้ามเนื้อมัดใหญ่ก่อนการฝึกกล้ามเนื้อมัด

เล็ก

ค. ควรพักระหว่างเซต ถ้าใช้น้ำหนักเบาให้พักอย่างน้อย ๓๐ วินาที/ชุด

น้อย ๓๐ วินาที/ชุด

ง. ขณะออกแรงยกน้ำหนักให้หายใจเข้าลึกๆ ขณะเตรียมยกน้ำหนักให้หายใจออก

๓๕. ข้อใดเป็นหลักการฝึกการเสริมสร้างความเร็วและความทนทาน

ก. การวิ่งซอยเท้าอยู่กับที่เป็นเวลา ๑ นาที

ข. การกระโดดเชือกด้วยเท้าทั้งสองข้าง ๒ นาที

ค. การเดินช้า ๆ วันละ ๑๐๐ เมตร

ง. ไม่มีข้อใดถูก

๓๖. การวางแผนการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย มีประโยชน์อย่างไร

ก. ช่วยให้มีการเคลื่อนไหวร่างกายได้รวดเร็วขึ้น

ข. ช่วยพัฒนาสมรรถภาพทางกายได้ด้วยวิธีลัด

ค. ช่วยค้นพบความสามารถและความทนทานของ

ร่างกาย

ง. ช่วยเป็นแนวทางในการปฏิบัติเพื่อสร้างความ

สมบูรณ์ของร่างกาย

๓๗. การวิดพื้นเป็นประจำจะช่วยให้เพิ่มสมรรถภาพของกล้ามเนื้อส่วนใดมากที่สุด

ก. กล้ามเนื้อต้นขา

ข. กล้ามเนื้อหลัง

ค. กล้ามเนื้อน่อง

ง. กล้ามเนื้อแขน

๓๘. หลักการฝึกสมรรถภาพทางกาย แบบการฝึกแบบก้าวหน้า คือข้อใด

ก. การฝึกที่ทำให้ระบบของร่างกายมีการเปลี่ยนแปลง

ข. การประกอบกิจกรรมทางกายอย่างสม่ำเสมอ

ค. การฝึกที่ต้องมีการเพิ่มความหนัก โดยค่อยๆ เพิ่ม

ระดับของการออกกำลังกาย

ง. ถูกทุกข้อ

๓๙. การวิ่งกลับตัว ต้องอาศัยสมรรถภาพทางกายด้านใด

ก. ความอ่อนตัว

ข. การทรงตัว

ค. ความคล่องแคล่ว

ง. ความแข็งแรง

๔๐. ข้อใดไม่ใช่ประโยชน์ของการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย

ก. ทำให้ร่างกายมีภูมิคุ้มกันที่ดี

ข. มีบุคลิกภาพที่ดี

ค. ช่วยให้เจริญอาหาร

ง. มีสุขภาพจิตที่ดี

๔๑. ข้อใดไม่ใช่ข้อควรคำนึงในการสร้างเสริมความสมรรถภาพทางกาย

ก. อายุ

ข. ความสวยงาม

ค. อาหาร

ง. เครื่องแต่งกาย

๔๒. ข้อใดกล่าวถูกต้อง

ก. จอแขน กล้ามเนื้อไบเซปส์คลายตัว กล้ามเนื้อไตร

เซปส์หดตัว

ข. จอแขน กล้ามเนื้อไบเซปส์หดตัว กล้ามเนื้อไตร

เซปส์หดตัว

ค. เขียดแขน กล้ามเนื้อไตรเซปส์คลายตัว

กล้ามเนื้อไบเซปส์หดตัว

ง. เขียดแขน กล้ามเนื้อไตรเซปส์หดตัว กล้ามเนื้อไบ

เซปส์คลายตัว

๔๓. การออกกำลังกายเพื่อฝึกความหยุ่นตัวของข้อต่อและกล้ามเนื้อ ทำเพื่ออะไร

ก. เพิ่มมุมการเคลื่อนไหว

ข. ลดความตึงตัวของกล้ามเนื้อ

ค. เพิ่มประสิทธิภาพของการไหลเวียนของเลือด

ง. ถูกทุกข้อ

๔๔. การฝึกการเคลื่อนไหวของขาและแขน เพื่อให้ได้มาซึ่งข้อใด

ก. การทรงตัวที่ดี

ข. ความแข็งแรงของหัวใจและปอด

ค. ความแข็งแรงของแขนและขา

ง. ความแข็งแรงและอดทนของกล้ามเนื้อ

๔๕. น.ส.รัชนก มีน้ำหนัก ๕๓ กิโลกรัม มีส่วนสูง ๑๖๓

เซนติเมตร ค่าดัชนีมวลกายของน.ส.รัชนก

เท่ากับข้อใด

ก. ๑๖.๘๒

ข. ๑๘.๕๔

ค. ๑๙.๙๕

ง. ๒๑.๕๔

๔๖. จากข้อ ๔๕ เมื่อได้ค่าดัชนีมวลกายของน.ส.รัชนกแล้ว

การแปลผลค่าดัชนีมวลกายของน.ส.รัช

นกซึ่งมีอายุ ๑๗ ปี คือข้อใด

ก. ผอมมาก

ข. ผอม

ค. สมส่วน

ง. ทั่วไป

๔๗. การทดสอบด้วยการดันพื้น เป็นการทดสอบสมรรถภาพ
ด้านใด

ก. ทดสอบความสมดุล

ข. ทดสอบความอดทน

ค. ทดสอบความว่องไว

ง. ทดสอบความอ่อนตัว

๔๘. การตรวจสอบสภาพร่างกาย ควรทำขณะใด

ก. หลังเสร็จสิ้นการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

ข. ระหว่างการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

ค. หลังการวางแผนการปฏิบัติกิจกรรมเพื่อสร้างเสริม

สมรรถภาพทางกาย

ง. ก่อนเริ่มวางแผนการปฏิบัติกิจกรรมเพื่อสร้างเสริม

สมรรถภาพทางกาย

๔๙. นายสุระชอบยก แบก หาม เปรียบได้กับการออกกำลังกายข้อใด

ก. การออกกำลังกายเพื่อฝึกความยืดหยุ่น

ข. การออกกำลังกายเพื่อฝึกระบบหัวใจ

ค. การออกกำลังกายเพื่อฝึกกล้ามเนื้อ

ง. การออกกำลังกายเพื่อสร้างความทนทาน

๕๐. ข้อไม่ใช้การฝึกการสร้างเสริมความเร็วและความทนทาน

ก. การวิ่งเหยาะ

ข. การเหยียดขา

ค. การวิ่งเร็ว

ง. การชอยเท้า