



ชื่อ: _____ ชั้น ม.3/ _____ เลขที่ _____
พ23103 วิชาสุขศึกษา 6 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา สุวินทวงศ์

เรื่อง..การออกกำลังกายเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ

1. การสร้างเสริมสุขภาพ หมายถึง

2. จงอธิบายความหมายและลักษณะของการออกกำลังกายต่อไปนี้

Flexibility exercise

Aerobic exercise

Anaerobic exercise

3. จงลากข้อเท็จจริงในช่องให้ตรงกับลักษณะของการออกกำลังกาย

วิ่งมาราธอน

วิ่ง 100 m.

วิ่ง 1,000 m.

โยคะ

ฟุตบอล

ว่ายน้ำ

กระโดดไกล

ยิมนาสติก

ไทเก็ก

กระโดดสูง

ทุ่มน้ำหนัก

รាំกระบี่

Flexibility exercise

Aerobic exercise

Anaerobic exercise