

ชื่อ-สกุลชั้น.....เลขที่.....

แบบทดสอบ เรื่องการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

จงเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงคำตอบเดียว

1. ความสำคัญของการทดสอบสมรรถภาพทางกายคืออะไร

ก. ดูพัฒนาการของร่างกาย	ง. ความแข็งแรง
ค. ความทนทาน	จ. ความคล่องตัว

2. ทักษะการวิ่ง 1,000 เมตร ควรปฏิบัติอย่างไร

ก. วิ่งก้าวยาว	ง. วิ่งด้วยความเร็วสูงสุด
ค. วิ่งก้าวเท้าธรรมดา	จ. วิ่งเป็นเส้นตรง

3. การวิ่ง 50 เมตร ต้องการทดสอบสิ่งใด

ก. ความเร็ว	ง. ความคล่องตัว
ค. ความทนทาน	จ. ความฟิต

4. การวิ่งเก็บของ ต้องการทดสอบสิ่งใด

ก. ความเร็ว	ข. ความคล่องตัว
ค. ความทนทาน	ง. ความพื้

5. การวิ่ง 1,000 เมตร ต้องการทดสอบสิ่งใด

ก. ความทนทาน	ข. ความพื้
ค. ความคล่องตัว	ง. ความแข็งแรง

6. การยืนกระโดดไกล ต้องการทดสอบสิ่งใด

ก. ความแข็งแรง	ข. การทรงตัว
ค. การลอยตัว	ง. การสปริงตัว

7. การลุก-นั่ง 30 วินาที ต้องการทดสอบสิ่งใด

ก. ความแข็งแรง	ข. การทรงตัว
ค. กล้ามเนื้อหน้าท้อง	ง. การสปริงตัว

8. การดึงข้อ ต้องการทดสอบสิ่งใด

ก. ความแข็งแรง	ข. การทรงตัว
ค. กล้ามเนื้อหัวใจ	ง. การสปริงตัว

9. การนั่งงอตัว ต้องการทดสอบสิ่งใด

ก. ความแข็งแรง	ข. การทรงตัว
ค. กล้ามเนื้อหัวใจ	ง. การอ่อนตัว

10. ทักษะการวิ่ง 50 เมตร ควรปฏิบัติอย่างไร

ก. วิ่งก้าวยาว	ข. วิ่งด้วยความเร็วสูงสุด
ค. วิ่งก้าวเท้าธรรมดา	ง. วิ่งเป็นเส้นตรง