

คำสั่ง ให้เลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อ

1. ข้อใดคือความหมายของกิจกรรมนันทนาการที่ถูกต้องที่สุด
 - ก. กิจกรรมที่ทำเพื่อการแข่งขันเท่านั้น
 - ข. กิจกรรมที่ทำในเวลาว่างโดยสมัครใจเพื่อความสุข
 - ค. กิจกรรมที่ต้องมีค่าใช้จ่ายสูง
 - ง. กิจกรรมที่โรงเรียนบังคับให้ทำ
2. จุดมุ่งหมายสำคัญของกิจกรรมนันทนาการคือข้อใด
 - ก. เพื่อเพิ่มรายได้
 - ข. เพื่อแข่งขันและเอาชนะ
 - ค. เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตและผ่อนคลาย
 - ง. เพื่อสร้างชื่อเสียง
3. ข้อใดไม่ใช่ลักษณะของกิจกรรมนันทนาการ
 - ก. ทำด้วยความสมัครใจ
 - ข. ให้ความเพลิดเพลิน
 - ค. ทำเพื่อหวังผลกำไร
 - ง. ช่วยพัฒนาสุขภาพ
4. การเล่นดนตรีในเวลาว่างจัดเป็นนันทนาการประเภทใด
 - ก. นันทนาการกลางแจ้ง
 - ข. นันทนาการศิลปวัฒนธรรม
 - ค. นันทนาการผจญภัย
 - ง. นันทนาการเชิงธุรกิจ
5. การเดินป่า จัดอยู่ในนันทนาการประเภทใด
 - ก. กลางแจ้ง
 - ข. ในร่ม
 - ค. เชิงพาณิชย์
 - ง. เชิงวิชาการ
6. ข้อใดเป็นประโยชน์ทางด้านร่างกายของกิจกรรมนันทนาการ
 - ก. ทำให้เกิดความเครียด
 - ข. ทำให้ร่างกายแข็งแรง
 - ค. ทำให้เสียเวลา
 - ง. ทำให้เกิดการแข่งขันสูง
7. กิจกรรมนันทนาการมีผลต่อสุขภาพจิตอย่างไร
 - ก. เพิ่มความวิตกกังวล
 - ข. ลดความเครียด
 - ค. ทำให้โดดเดี่ยว
 - ง. ทำให้เกิดความขัดแย้ง
8. การเข้าค่ายลูกเสือช่วยพัฒนาด้านใดมากที่สุด
 - ก. ทักษะทางสังคม
 - ข. การลงทุน
 - ค. การแข่งขันระดับโลก
 - ง. การทำธุรกิจ
9. ข้อใดเป็นนันทนาการประเภทเกม
 - ก. อ่านหนังสือ
 - ข. เล่นหมากรุก
 - ค. ปักต้นไม้
 - ง. นั่งสมาธิ
10. กิจกรรมนันทนาการที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุคือข้อใด
 - ก. ปีนเขา
 - ข. แข่งรถ
 - ค. รำไทเก๊ก
 - ง. กระโดดร่ม

11. หลักสำคัญในการเลือกกิจกรรมนันทนาการคือข้อใด
 - ก. เลือกตามกระแสนิยม
 - ข. เลือกตามความเหมาะสมกับตนเอง
 - ค. เลือกกิจกรรมที่เสี่ยงอันตราย
 - ง. เลือกกิจกรรมที่มีค่าใช้จ่ายสูง
12. ข้อใดเป็นตัวอย่างนันทนาการเชิงสร้างสรรค์
 - ก. เล่นเกมการพนัน
 - ข. ทำงานล่วงเวลา
 - ค. วาดภาพ
 - ง. แข่งขันผิวกติกา
13. นันทนาการช่วยเสริมสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวอย่างไร
 - ก. ทำให้ต่างคนต่างอยู่
 - ข. ลดการสื่อสาร
 - ค. ใช้เวลาร่วมกันอย่างมีคุณค่า
 - ง. เพิ่มความขัดแย้ง
14. ข้อใดเป็นหลักความปลอดภัยในการทำกิจกรรมนันทนาการ
 - ก. ไม่ต้องเตรียมตัว
 - ข. ศึกษาวิธีการและอุปกรณ์ก่อนทำกิจกรรม
 - ค. ทำกิจกรรมคนเดียวเสมอ
 - ง. ทำตามใจโดยไม่สนใจกติกา
15. การจัดกิจกรรมนันทนาการในชุมชนมีประโยชน์อย่างไร
 - ก. ทำให้เกิดความแตกแยก
 - ข. ส่งเสริมความสามัคคี
 - ค. เพิ่มปัญหาสังคม
 - ง. สิ้นเปลืองงบประมาณเท่านั้น
16. ข้อใดเป็นตัวอย่างนันทนาการทางวัฒนธรรม
 - ก. เล่นโยน
 - ข. เล่นการพนัน
 - ค. แข่งรถผิวกติกา
 - ง. ชื้อขายหุ้น
17. กิจกรรมนันทนาการช่วยพัฒนาทักษะชีวิตด้านใด
 - ก. การหลีกเลี่ยงสังคม
 - ข. การทำงานเป็นทีม
 - ค. การเอาชนะผู้อื่น
 - ง. การแข่งขันรุนแรง
18. ข้อใดคือประโยชน์ทางอารมณ์ของนันทนาการ
 - ก. เกิดความกดดัน
 - ข. มีความสุขและสนุกสนาน
 - ค. เกิดความเบื่อหน่าย
 - ง. เกิดความขัดแย้ง
19. การอ่านหนังสือในเวลาว่างจัดเป็นนันทนาการประเภทใด
 - ก. กลางแจ้ง
 - ข. เที่ยงสงบ/ในร่ม
 - ค. ผจญภัย
 - ง. เสี่ยงอันตราย

20. ข้อใดไม่เหมาะสมในการทำกิจกรรมนันทนาการ

- ก. เคารพกติกา ข. มีน้ำใจนักกีฬา
ค. ใช้สารเสพติด ง. คำนึงถึงความปลอดภัย

21. นันทนาการมีบทบาทต่อการพัฒนาชุมชนอย่างไร

- ก. ทำให้ชุมชนอ่อนแอ ข. สร้างความร่วมมือ
ค. ลดความสัมพันธ์ ง. ทำให้เกิดความขัดแย้ง

22. ข้อใดเป็นนันทนาการที่ช่วยอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม

- ก. ทิ้งขยะระหว่างเดินป่า ข. ปลุกป่า
ค. ทำลายป่า ง. เผาขยะกลางแจ้ง

23. การเต้นแอโรบิกจัดเป็นประโยชน์ด้านใดเด่นที่สุด

- ก. การเงิน ข. สุขภาพร่างกาย
ค. ธุรกิจ ง. การเมือง

24. การเลือกกิจกรรมนั้นหนทางการควรมุ่งถึงสิ่งใดมากที่สุด

- ก. ความปลอดภัย ข. ความหรูหรา
ค. การแข่งขัน ง. รางวัล

25. ข้อใดสรุปความสำคัญของกิจกรรมนันทนาการได้ถูกต้องที่สุด

- ก. เป็นกิจกรรมที่ทำเฉพาะเด็ก
- ข. เป็นกิจกรรมที่ไม่มีประโยชน์
- ค. เป็นกิจกรรมที่ช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตทุกด้าน
- ง. เป็นกิจกรรมเพื่อการแข่งขันเท่านั้น

1. ข้อใดคือความหมายของการออกกำลังกายที่ถูกต้องที่สุด

- ก. การเคลื่อนไหวร่างกายที่ทำให้เหนื่อยเท่านั้น
- ข. การทำงานบ้านทุกชนิด
- ค. การเคลื่อนไหวร่างกายอย่างมีแบบแผนเพื่อเสริมสร้างสุขภาพ
- ง. การเล่นเกมออนไลน์

2. หลัก FITT ในการออกกำลังกายประกอบด้วยอะไรบ้าง

- ก. ความเร็ว ความแรง เวลา ระยะทาง
ข. ความถี่ ความหนัก เวลา และประเภท
ค. ความสนุก ความอดทน เวลา เทคนิค
ง. ความถี่ ความเร็ว ความยืดหยุ่น ทักษะ

3. ตัวอักษร F ในหลัก FITT หมายถึงข้อใด

- ก. Flexibility ข. Force
ค. Frequency ง. Fitness

4. การออกกำลังกายเพื่อพัฒนาระบบหัวใจและหลอดเลือดเรียกว่าอะไร

- ก. Anaerobic ข. Aerobic
ค. Static ง. Isometric

5. ข้อใดเป็นตัวอย่างการออกกำลังกายแบบแอโรบิก

- ก. วึงเหยาะ ๆ ข. ยกน้ำหนักหนักมาก 1 ครั้ง
ค. ด้นพื้น 3 ครั้ง ง. กระโดดครั้งเดียว

6. การอบอุ่นร่างกาย (Warm up) มีจุดประสงค์สำคัญคือข้อใด

- ก. ทำให้เหนื่อยเร็วขึ้น
- ข. ป้องกันการบาดเจ็บ
- ค. ใช้เวลาว่างให้หมดไป
- ง. เพิ่มการแข่งขัน

7. การผ่อนคลายร่างกาย (Cool down) ควรทำเมื่อใด

- ก. ก่อนออกกำลังกาย ข. ระหว่างออกกำลังกาย
ค. หลังออกกำลังกาย ง. วันถัดไป

8. การออกกำลังกายที่หนักเกินไปอาจก่อให้เกิดผลเสียใด

- ก. ร่างกายแข็งแรงทนทาน
ข. เพิ่มภูมิคุ้มกัน
ค. บาดเจ็บหรืออ่อนล้า
ง. สูงขึ้นทันที

9. หลักความก้าวหน้า (Progression) หมายถึงข้อใด

- ก. เพิ่มความหนักอย่างค่อยเป็นค่อยไป
ข. ออกกำลังกายเท่าเดิมตลอด
ค. หยุดพักทันที
ง. ออกกำลังกายสลับวันโดยไม่วางแผน

10. การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอช่วยลดความเสี่ยงโรคใดมากที่สุด

- ก. โรคติดต่อทางผิวหนัง
- ข. โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น เบาหวาน
- ค. โรคหวัดทั่วไป
- ง. โรคจากอุบัติเหตุ

11. ชีพจรปกติขณะพักของวัยรุ่นโดยเฉลี่ยประมาณกี่ครั้งต่อนาที

- ก. 30-40 ครั้ง ข. 60-100 ครั้ง
ค. 120-140 ครั้ง ง. 150-180 ครั้ง

12. การวัดอัตราการเต้นของหัวใจขณะออกกำลังกายมีประโยชน์อย่างไร

- ก. วัดความสูง
ข. เพิ่มกล้ามเนื้อทันที
ค. ใช้แทนการอบอุ่นร่างกาย
ง. ประเมินความหนักของการออกกำลังกาย

13. การออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นควรทำ
กิจกรรมใด

- ก. วิ่งเร็ว
ข. กระโดดสูง
ค. ยกน้ำหนักหนักมาก
ง. ยึดเหยี่ยวดกกล้ามเนื้อ

14. หลักความจำเพาะ (Specificity) หมายถึงข้อใด
ก. ออกกำลังกายแบบเดียวทุกวัน
ข. เลือกกิจกรรมให้เหมาะกับเป้าหมายที่ต้องการพัฒนา
ค. ออกกำลังกายหนักที่สุด
ง. ออกกำลังกายตามเพื่อน
15. ข้อใดเป็นการออกกำลังกายแบบไม่ใช้ออกซิเจน (Anaerobic)
ก. เดินเร็ว 30 นาที
ข. ว่ายน้ำช้า ๆ
ค. ยกน้ำหนักระยะสั้นหนักมาก
ง. ปั่นจักรยานช้า ๆ
16. การดื่มน้ำระหว่างออกกำลังกายมีความสำคัญอย่างไร
ก. ทำให้เหนื่อยเร็ว
ข. ป้องกันภาวะขาดน้ำ
ค. เพิ่มไขมัน
ง. ลดกล้ามเนื้อ
17. ระยะเวลาในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพควรอย่างน้อยกี่นาทีต่อวัน
ก. 5 นาที
ข. 10 นาที
ค. 30 นาที
ง. 2 นาที
18. ข้อใดเป็นสัญญาณที่ควรหยุดออกกำลังกายทันที
ก. เหงื่อออก
ข. หัวใจเต้นเร็วขึ้นเล็กน้อย
ค. เจ็บหน้าอกหรือเวียนศีรษะ
ง. รู้สึกอ่อนร่างกาย
19. การพักผ่อนมีบทบาทต่อการออกกำลังกายอย่างไร
ก. ไม่มีความสำคัญ
ข. ช่วยให้ร่างกายฟื้นตัว
ค. ทำให้กล้ามเนื้ออ่อนแอ
ง. ลดประสิทธิภาพ
20. การออกกำลังกายที่เหมาะสมควรคำนึงถึงสิ่งใดเป็นสำคัญ
ก. ความหรูหรา
ข. รางวัล
ค. การแข่งขันเท่านั้น
ง. ความปลอดภัยและสุขภาพ
21. ผู้ที่มีโรคประจำตัวควรทำอะไรก่อนออกกำลังกาย
ก. ปรีกษาแพทย์
ข. ออกกำลังกายหนักทันที
ค. หยุดออกกำลังกายตลอดชีวิต
ง. ทำตามเพื่อน

22. การออกกำลังกายช่วยควบคุมน้ำหนักได้อย่างไร
ก. เพิ่มไขมัน
ข. ลดกล้ามเนื้อ
ค. ทำให้หิวตลอดเวลา
ง. เผาผลาญพลังงาน
23. ข้อใดเป็นองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ
ก. ความเร็วอย่างเดียว
ข. ความแข็งแรง ความอดทน ความยืดหยุ่น
ค. ความสวยงาม
ง. ความสูง
24. การออกกำลังกายแบบต่อเนื่องความหนักปานกลางเหมาะกับใคร
ก. ทุกเพศทุกวัยที่สุขภาพปกติ
ข. นักกีฬาอาชีพเท่านั้น
ค. เด็กเล็กเท่านั้น
ง. ผู้ป่วยหนัก
25. ข้อใดสรุปหลักการออกกำลังกายได้ถูกต้องที่สุด
ก. ออกกำลังกายหนักที่สุดจึงจะดี
ข. ออกกำลังกายเมื่อมีเวลาเท่านั้น
ค. ออกกำลังกายปีละครั้ง
ง. ออกกำลังกายอย่างเหมาะสม สม่ำเสมอ และปลอดภัย