

ชื่อ.....ห้อง.....เลขที่.....

1.การออกกำลังกายมีประโยชน์อย่างไร

- ก. ทำให้ร่างกายแข็งแรง
- ข. แก้เบื่อ
- ค. ทำให้เจ็บป่วยง่าย

2.กิจกรรมในข้อใดคือกิจกรรมที่อยู่กับที่

- ก. วิ่งไล่จับ
- ข. การกระโดดไกล
- ค. ยืนบิတ်ตัว

3.กิจกรรมใดเป็นการบริหารกล้ามเนื้อขามากที่สุด

- ก. กระโดด
- ข. เดิน
- ค. คลาน

4.ก่อนออกกำลังกายนักเรียนควรทำอะไรก่อน

- ก. นอน
- ข. อบอุ่นร่างกายให้พร้อม
- ค. ทานข้าวเยอะๆ

5.การออกกำลังกายนักเรียนควรคำนึงถึงอะไรมากที่สุด

- ก. สนุก
- ข. ความปลอดภัย
- ค. มีเพื่อนเยอะๆ

6.ข้อใดการออกกำลังกายแบบใช้อุปกรณ์

- ก. กระโดดเชือก
- ข. วิ่ง
- ค. คลาน

7.การออกกำลังกายแบบใดดีที่สุด

- ก. ออกกำลังกายเฉพาะขา
- ข. ออกกำลังกายทุกส่วน
- ค. ออกกำลังกายเฉพาะแขน

8.ข้อใดไม่ควรนำมาเป็นอุปกรณ์ออกกำลังกาย

- ก. 
- ข. 
- ค. 

9.นักเรียนควรออกกำลังกายอย่างน้อยกี่นาที

- ก. 1 ชั่วโมง
- ข. 20 นาที
- ค. 3 นาที

10.การเล่นเกมนักเรียนจะเล่นอย่างไรให้เกิดความสนุกมากที่สุด

- ก. เล่นตามกติกา
- ข. เล่นเพื่อจะเอาแต่ชนะ
- ค. เล่นเพื่อจะได้แกล้งเพื่อน