

นักเรียนเลือกคำตอบให้ถูกต้อง

1 การเคลื่อนไหวแบบใดเป็นการควบคุมการ

เคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่

ก. ท่าเดินต่อเท้า

ข. ท่ากางแขนขึ้นเขย่ง

ค. ท่ากระโจน

2 เกมใดเป็นการเล่นเกมเพื่อเน้นทักษะการทรง

ตัว

ก. เกมซ่อนหา

ข. เกมกระด่ายขาเดียว

ค. เกมรีรีข้าวสาร

3 การยื่นกระ โดดตบมือบนศีรษะใช้อวัยวะส่วน

ใดมากที่สุด

ก. ขา

ข. เอว

ค. หน้าอก

4 การฝึกการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างสม่ำเสมอ

นักเรียนจะเพิ่มทักษะใดมากที่สุด

ก. ความแม่นยำ

ข. ความอ่อนตัว

ค. ความคล่องแคล่ว

5 เกมจะช่วยให้เด็กฝึกทักษะด้านใดมากที่สุด

ก. การคิดรวบยอด

ข. ความเห็นแก่ตัว

ค. ความสามัคคี

6 กิจกรรมใดถือเป็นการเคลื่อนไหวร่างกายแบบ

เคลื่อนที่ทั้งหมด

ก. นอนหลับ นอนดูโทรทัศน์

ข. เดินขึ้นลงบันได วิ่งเล่นกับสุนัข

ค. นั่งเหยียดขา ยืนบิดลำตัวไปมา

7 การทุ่มลูกบอลไปข้างหน้า อวัยวะส่วนใดออก

แรงมากที่สุด

ก. หน้าขา

ข. หัวเข่า

ค. แขน

8 ถ้านักเรียนอยากฝึกความคล่องตัวนักเรียนควร

ทำกิจกรรมใดมากที่สุด

ก. ฝึกตาราง 9 ช่อง

ข. ฝึกคันพื้น

ค. ฝึกยื่นกระ โดดตบ

9 การออกกำลังกายสม่ำเสมอ นักเรียนจะมี

ความรู้สึกอย่างไร

ก. น่าเบื่อ

ข. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อที่มีมากขึ้น

ค. อยากนอนต่อ

10 ก่อนออกกำลังกายทุกครั้งนักเรียนควรทำ

อย่างไร

ก. นอนหลับ

ข. ทานอาหารให้มากๆ

ค. อบอุ่นร่างกายเตรียมความพร้อม