

วง ○ รอบตัวอักษรหน้าคำตอบที่ถูกที่สุด

(ข้อ ๑-๕ ประเมินตัวชี้วัด พ ๓.๑ ข้อ ๓)

๑. ข้อใดเป็นการเคลื่อนไหวแบบใช้แรง
 - ก. กระโดด
 - ข. เดินเร็ว
 - ค. ตบลูกบอล
 - ง. ต่อตัวแบบ ๒ คน
 ๒. กิจกรรมใดต่างจากพวก
 - ก. หกสามเส้า
 - ข. หกกบ
 - ค. ตบลูกบอล
 - ง. ต่อตัว
 ๓. กิจกรรมใดที่นักเรียนไม่ควรทำคนเดียว เพราะอาจเกิดอันตรายขณะปฏิบัติ
 - ก. วิ่ง
 - ข. เดิน
 - ค. กระโดด
 - ง. หกสามเส้า
 ๔. การปาลูกบอลต้องใช้ทักษะใดมากที่สุด
 - ก. การทรงตัว
 - ข. ความสมดุล
 - ค. การรับแรง
 - ง. การใช้แรง
 ๕. กิจกรรมใดที่ต้องใช้ความสมดุล
 - ก. เดินบนถนน
 - ข. เดินข้ามสะพานลอย
 - ค. เดินขึ้นรถประจำทาง
 - ง. เดินข้ามสะพานไม้เล็ก ๆ
- (ข้อ ๖-๑๐ ประเมินตัวชี้วัด พ ๓.๑ ข้อ ๑)
๖. การฝึกต่อตัว ผู้ที่จะอยู่จุดยอดควรมีลักษณะแบบใด
 - ก. มีน้ำหนักน้อย
 - ข. มีน้ำหนักมาก
 - ค. แขนยาว
 - ง. ลำตัวยาว

ตัวชี้วัด พ ๓.๑ ข้อ ๓

ได้คะแนน คะแนนเต็ม

๕

๗. ก่อนการฝึกนั่งงอเข่าม้วนหน้า ควรปฏิบัติตามใคร
 - ก. ดวงสวมเสื้อผ้าที่สะอาด
 - ข. เต็มกินอาหารจนอิ่มก่อนฝึก
 - ค. ดาวตรวจความเรียบร้อยของเบาะก่อนฝึก
 - ง. เดือนกวาดพื้นรอบๆ ห้องก่อนฝึก
๘. ถ้านักเรียนฝึกนั่งงอเข่าม้วนหลังในครั้งแรก แล้วทำได้ไม่ดี นักเรียนควรทำอย่างไร
 - ก. เปลี่ยนไปฝึกนั่งงอเข่าม้วนหน้าแทน
 - ข. หาข้อบกพร่อง แล้วแก้ไขและฝึกซ้ำๆ
 - ค. เปลี่ยนผู้ฝึกซ้อมคนใหม่
 - ง. เปลี่ยนสถานที่ฝึกซ้อมใหม่
๙. หลังจากฝึกกิจกรรมยืดหยุ่นเสร็จแล้ว นักเรียนควรทำอย่างไร
 - ก. ไปกินข้าว
 - ข. ดื่มน้ำเย็นๆ
 - ค. เก็บอุปกรณ์การฝึก
 - ง. เปลี่ยนเครื่องแต่งกาย
๑๐. ถ้าต้องการเล่นยืดหยุ่นให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ผู้เล่นควรทำอย่างไร
 - ก. ฝึกซ้อมอย่างสม่ำเสมอ
 - ข. ฝึกเดินขึ้นลงบันได
 - ค. ฝึกกายบริหาร
 - ง. ฝึกวิ่งเหยาะๆ

ตัวชี้วัด พ ๓.๑ ข้อ ๑

ได้คะแนน คะแนนเต็ม

๕