



ใบภารกิจที่ 1 ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับวิชากายบริหาร 1

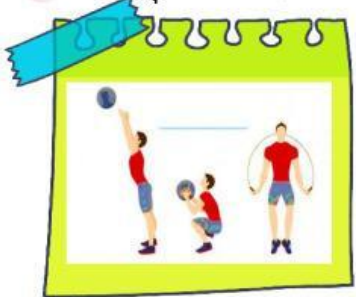
คำชี้แจง : ให้นักเรียนเติมคำลงในช่องว่างให้ถูกต้องที่สุด

1. ความหมายของการบริหารร่างกายข้อใดถูกต้อง



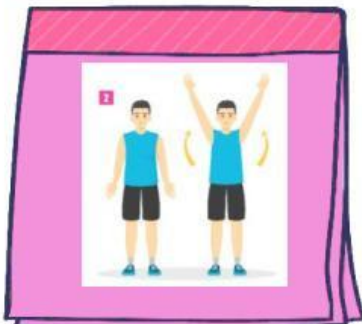
1. การออกกำลังกายหรือการฝึกอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายให้มีความพร้อมของร่างกาย
2. การออกกำลังกายตามท่าฝึกต่าง ๆ เพื่อให้ร่างกายเหนื่อยน้อยลง
3. เพื่อให้มีสมรรถภาพร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์

2. การอบอุ่นร่างกาย (warm up) ข้อใดถูกต้อง



1. เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมของร่างกายหรืออวัยวะต่าง ๆ ก่อนการออกกำลังกาย
2. การค่อยๆ ลดความเหนื่อยจากการออกกำลังกายลง
3. การทำให้รูปร่างสมส่วน กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น

3. การเหยียดและยืดกล้ามเนื้อ (stretching exercise) ข้อใดกล่าวถูกต้อง



1. เป็นการเพิ่มความยืดหยุ่นของข้อต่อและกล้ามเนื้อ และช่วยลดอาการบาดเจ็บ
2. การเผาผลาญพลังงาน เป็นการระเบิดพลังงานในเวลาสั้นๆ
3. การออกกำลังกายแบบใช้ออกซิเจนช่วยในการเผาผลาญไขมันไปใช้เป็นพลังงาน

4. ข้อใดอธิบายความหมายของคำว่า “สมรรถภาพทางกาย” ได้ถูกต้องที่สุด



1. ความพร้อมของร่างกายในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่ท้าทาย
2. ความสามารถของระบบต่าง ๆ ของร่างกายในการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ
3. ความแข็งแรงของร่างกายในการออกกำลังกายอย่างหนักและต่อเนื่อง

ชื่อ..... ชั้น..... เลขที่.....