

คำชี้แจงให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

1. นักเรียนที่ต้องการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับตนเอง ควรพิจารณาสิ่งใดเป็นอันดับแรก

ก. ความนิยมของเพื่อน

ข. สภาพร่างกายและสุขภาพของตนเอง

ค. ค่าใช้จ่ายของอุปกรณ์

ง. ระยะเวลาที่ใช้

2. การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอให้ผลดีต่อร่างกาย มากที่สุดในข้อใด

ก. ทำให้เหนื่อยน้อยลง

ข. เพิ่มสมรรถภาพของหัวใจและปอด

ค. ทำให้น้ำหนักลดเร็ว

ง. ทำให้กล้ามเนื้อใหญ่ทันที

3. ข้อใดเป็นลักษณะของผู้มีวินัยในการออกกำลังกาย

ก. ออกกำลังกายเมื่อมีอารมณ์ดี

ข. ออกกำลังกายเฉพาะวันหยุด

ค. ออกกำลังกายตามแผนที่ตั้งไว้

ง. ออกกำลังกายตามเพื่อน

4. การอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกายมีประโยชน์ อย่างไร

ก. ทำให้เหนื่อยน้อยลง

ข. ลดการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อ

ค. ทำให้เหงื่อออกมา

ง. เพิ่มความเร็วในการเคลื่อนไหวทันที

5. นักเรียนที่มีโรคประจำตัวควรปฏิบัติอย่างไรในการออกกำลังกาย

ก. ออกกำลังกายเหมือนเพื่อนทุกอย่าง

ข. งดออกกำลังกายทุกชนิด

ค. ออกกำลังกายเฉพาะตอนเช้า

ง. เลือกกิจกรรมที่เหมาะสมและปลอดภัย

6. การออกกำลังกายเป็นทีมช่วยพัฒนาคุณลักษณะใด มากที่สุด

ก. ความมีน้ำใจและการทำงานร่วมกัน

ข. ความอดทน

ค. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

ง. ความเร็ว

7. หากนักเรียนต้องการเพิ่มศักยภาพของทีม ควรมี พฤติกรรมอย่างไร

ก. รับฟังและช่วยเหลือเพื่อนในทีม

ข. เล่นตามความสามารถของตนเองเท่านั้น

ค. แข่งขันเพื่อชนะอย่างเดียว

ง. แสดงความสามารถให้เด่นกว่าคนอื่น

8. ข้อใดแสดงถึงการลดความเป็นตัวตนในการเล่นกีฬา

ก. พยายามทำคะแนนคนเดียว

ข. แบ่งบทบาทหน้าที่ให้เหมาะสม

ค. แสดงอารมณ์เมื่อแพ้

ง. ไม่ฟังคำแนะนำโค้ช

9. นักเรียนออกกำลังกายวันละ 30 นาที สัปดาห์ละ 5 วัน จะส่งผลอย่างไร

ก. ร่างกายอ่อนล้า

ข. เครียดมากขึ้น

ค. น้ำหนักเพิ่ม

ง. สมรรถภาพทางกายดีขึ้น

10. การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัยเรียนมากที่สุดคือ ข้อใด

ก. ยกน้ำหนักหนัก

ข. วิ่ง ว่ายน้ำ เล่นกีฬา

ค. ทำงานบ้านอย่างเดียว

ง. พักผ่อนโดยไม่เคลื่อนไหว

11. หากเพื่อนในทีมเล่นผิดพลาด นักเรียนควรทำอย่างไร

ก. ตำหนิทันที

ข. ไม่สนใจ

ค. ให้กำลังใจและช่วยแก้ไข

ง. ออกจากทีม

12. การเคารพกติกาในการออกกำลังกายส่งผลต่อสังคม อย่างไร

ก. ทำให้การแข่งขันน่าเบื่อ

ข. ทำให้ผู้เล่นเก่งขึ้นทันที

ค. ทำให้เกมจบเร็ว

ง. เกิดความยุติธรรมและความสามัคคี

13. นักเรียนที่ออกกำลังกายหนักเกินไปอาจเกิดผลเสียใด

ก. บาดเจ็บและเหนื่อยล้า

ข. สุขภาพแข็งแรงมากขึ้น

ค. สมาธิดีขึ้น

ง. นอนหลับดีขึ้น

14. ข้อใดเป็นตัวอย่างการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
ก. แข่งกีฬาอย่างเดียว ข. เดินเร็วสม่ำเสมอ
ค. นั่งดูโทรทัศน์ ง. เล่นเกมออนไลน์
15. การออกกำลังกายช่วยลดปัญหาใดในวัยรุ่น
ก. ความเครียด ข. ความจำเสื่อม
ค. การมองเห็น ง. การได้ยิน
16. นักเรียนควรหยุดออกกำลังกายเมื่อใด
ก. เหงื่อออก ข. รู้สึกปวดหรือเวียนศีรษะ
ค. เพื่อนหยุด ง. ใช้เวลานาน
17. การเล่นกีฬามีน้ำใจนักกีฬาคือข้อใด
ก. แพ้แล้วโกรธ ข. ชนะแล้วถูกคู่แข่ง
ค. ยอมรับผลการแข่งขัน ง. เล่นโดยไม่เคารพกติกา
18. หากต้องการพัฒนาความแข็งแรงของหัวใจ ควรเลือกกิจกรรมใด
ก. ยืดเหยียด ข. เดินเร็วหรือวิ่ง
ค. เล่นหมากรุก ง. วาดภาพ
19. นักเรียนที่ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องจะมีผลต่อการเรียนอย่างไร
ก. สมาธิดีขึ้น ข. ง่วงนอน
ค. เครียดมาก ง. ไม่สนใจเรียน
20. การออกกำลังกายที่ดีควรคำนึงถึงสิ่งใดร่วมด้วย
ก. เวลาอย่างเดียว ข. ความสนุกอย่างเดียว
ค. ความปลอดภัย ง. ความเร็ว
21. กิจกรรมนันทนาการหมายถึงข้อใด
ก. การทำงานหนัก
ข. กิจกรรมยามว่างที่ทำให้เกิดความสุข
ค. การเรียนพิเศษ
ง. การแข่งขันอย่างจริงจัง
22. ข้อใดเป็นกิจกรรมนันทนาการนอกโรงเรียน
ก. เรียนในห้อง ข. เข้าค่ายอาสา
ค. สอบปลายภาค ง. ทำการบ้าน
23. การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการช่วยพัฒนาด้านใด
ก. ร่างกายและจิตใจ ข. การสอบ
ค. ความจำ ง. การบ้าน
24. นักเรียนเข้าร่วมชมรมดนตรีหลังเลิกเรียน ถือว่าเป็นกิจกรรมใด
ก. การเรียนเสริม ข. กิจกรรมนันทนาการ
ค. การแข่งขัน ง. การทำงาน
25. กิจกรรมนันทนาการช่วยลดปัญหาใด
ก. ความสนุก ข. ความเครียด
ค. ความสามัคคี ง. ความรับผิดชอบ

26. หากนักเรียนต้องการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ควร
เลือกทำสิ่งใด
- ก. เล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ ข. นอนทั้งวัน
ค. เล่นเกมทั้งคืน ง. ดูโทรศัพท์ตลอดเวลา
27. การทำกิจกรรมนันทนาการร่วมกับผู้อื่นช่วยส่งเสริม
สิ่งใด
- ก. ความเห็นแก่ตัว ข. ความสามัคคี
ค. ความขัดแย้ง ง. ความโดดเดี่ยว
28. ข้อใดเป็นการนำแนวคิดนันทนาการไปใช้ใน
ชีวิตประจำวัน
- ก. ทำงานหนักโดยไม่พัก
ข. ใช้โทรศัพท์ตลอดเวลา
ค. ออกกำลังกายยามว่าง
ง. นอนดึกทุกวัน
29. นักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมจิตอาสาในชุมชน ส่งผลต่อ
สังคมอย่างไร
- ก. ทำให้เสียเวลา
ข. สังคมเข้มแข็งขึ้น
ค. เกิดความขัดแย้ง
ง. ไม่เกิดผลใด ๆ
30. กิจกรรมนันทนาการที่เหมาะสมควรมีลักษณะใด
- ก. เสี่ยงอันตราย
ข. ใช้เงินมาก
ค. เหมาะกับวัยและความสนใจ
ง. ทำคนเดียวเท่านั้น
31. การท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์เป็นนันทนาการประเภทใด
- ก. ทางกาย ข. ทางสังคม
ค. ทางจิตใจ ง. ทางสิ่งแวดล้อม
32. นักเรียนควรเลือกกิจกรรมนันทนาการอย่างไรจึงจะ
เกิดประโยชน์สูงสุด
- ก. ตามกระแส ข. ตามเพื่อน
ค. เหมาะกับตนเอง ง. ใช้เวลานานที่สุด
33. การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างสม่ำเสมอส่งผล
ต่อชีวิตอย่างไร
- ก. เครียดมากขึ้น ข. คุณภาพชีวิตดีขึ้น
ค. อ่อนเพลีย ง. เสียเวลาเรียน
34. ข้อใดไม่ใช่กิจกรรมนันทนาการ
- ก. วาดภาพ ข. เล่นกีฬา
ค. อ่านหนังสือ ง. ทำงานหนักตลอดวัน

35. กิจกรรมนันทนาการช่วยสร้างคุณลักษณะใด

ก. ความรับผิดชอบ ข. ความเกียจคร้าน

ค. ความก้าวร้าว ง. ความเฉยชา

36. หากนักเรียนมีเวลาว่างจำกัด ควรทำอะไร

ก. ไม่ทำกิจกรรมใด

ข. เลือกกิจกรรมที่เหมาะสมและสั้น

ค. ใช้โทรศัพท์อย่างเดียว

ง. นอนทั้งวัน

37. การทำกิจกรรมนันทนาการร่วมกับครอบครัวช่วย

ส่งเสริมสิ่งใด

ก. ความห่างเหิน

ข. ความสัมพันธ์ที่ดี

ค. ความขัดแย้ง

ง. ความเบื่อหน่าย

38. นักเรียนที่รู้จักแบ่งเวลาระหว่างเรียนและนันทนาการ
จะเป็นอย่างไร

ก. เครียด

ข. ไม่สนใจเรียน

ค. เหนื่อยมาก

ง. มีสมดุลชีวิต

39. การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการนอกโรงเรียนควร

คำนึงถึงสิ่งใด

ก. ความปลอดภัย

ข. ความสนุกอย่างเดียว

ค. จำนวนคน

ง. ค่าใช้จ่าย

40. กิจกรรมนันทนาการที่ดีควรส่งผลต่อสังคมอย่างไร

ก. ทำให้เกิดปัญหา

ข. ทำให้สังคมอ่อนแอ

ค. สร้างประโยชน์และความสามัคคี

ง. ไม่มีผลใด ๆ