

คำสั่ง ให้เลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อ

1. ข้อใดคือความหมายของกิจกรรมนันทนาการที่ถูกต้องที่สุด
 - ก. กิจกรรมที่ทำเพื่อการแข่งขันเท่านั้น
 - ข. กิจกรรมที่ทำในเวลาว่างโดยสมัครใจเพื่อความสนุก
 - ค. กิจกรรมที่ต้องมีค่าใช้จ่ายสูง
 - ง. กิจกรรมที่โรงเรียนบังคับให้ทำ
2. จุดมุ่งหมายสำคัญของกิจกรรมนันทนาการคือข้อใด
 - ก. เพื่อเพิ่มรายได้
 - ข. เพื่อแข่งขันและเอาชนะ
 - ค. เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตและผ่อนคลาย
 - ง. เพื่อสร้างชื่อเสียง
3. ข้อใดไม่ใช่ลักษณะของกิจกรรมนันทนาการ
 - ก. ทำด้วยความสมัครใจ
 - ข. ให้ความเพลิดเพลิน
 - ค. ทำเพื่อหวังผลกำไร
 - ง. ช่วยพัฒนาสุขภาพ
4. การเล่นดนตรีในเวลาว่างจัดเป็นนันทนาการประเภทใด
 - ก. นันทนาการกลางแจ้ง
 - ข. นันทนาการศิลปวัฒนธรรม
 - ค. นันทนาการผจญภัย
 - ง. นันทนาการเชิงธุรกิจ
5. การเดินป่า จัดอยู่ในนันทนาการประเภทใด
 - ก. กลางแจ้ง
 - ข. ในร่ม
 - ค. เชิงพาณิชย์
 - ง. เชิงวิชาการ
6. ข้อใดเป็นประโยชน์ทางด้านร่างกายของกิจกรรมนันทนาการ
 - ก. ทำให้เกิดความเครียด
 - ข. ทำให้ร่างกายแข็งแรง
 - ค. ทำให้เสียเวลา
 - ง. ทำให้เกิดการแข่งขันสูง
7. กิจกรรมนันทนาการมีผลต่อสุขภาพจิตอย่างไร
 - ก. เพิ่มความวิตกกังวล
 - ข. ลดความเครียด
 - ค. ทำให้โดดเดี่ยว
 - ง. ทำให้เกิดความขัดแย้ง
8. การเข้าค่ายลูกเสือช่วยพัฒนาด้านใดมากที่สุด
 - ก. ทักษะทางสังคม
 - ข. การลงทุน
 - ค. การแข่งขันระดับโลก
 - ง. การทำธุรกิจ
9. ข้อใดเป็นนันทนาการประเภทเกม
 - ก. อ่านหนังสือ
 - ข. เล่นหมากรุก
 - ค. ปลูกต้นไม้
 - ง. นั่งสมาธิ
10. กิจกรรมนันทนาการที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุคือข้อใด
 - ก. ปีนเขา
 - ข. แข่งรถ
 - ค. รำไทเก๊ก
 - ง. กระโดดร่ม
11. หลักสำคัญในการเลือกกิจกรรมนันทนาการคือข้อใด
 - ก. เลือกตามกระแสนิยม
 - ข. เลือกตามความเหมาะสมกับตนเอง
 - ค. เลือกกิจกรรมที่เสี่ยงอันตราย
 - ง. เลือกกิจกรรมที่มีค่าใช้จ่ายสูง
12. ข้อใดเป็นตัวอย่างนันทนาการเชิงสร้างสรรค์
 - ก. เล่นเกมการพนัน
 - ข. ทำงานล่วงเวลา
 - ค. วาดภาพ
 - ง. แข่งขันผิตกติกา
13. นันทนาการช่วยเสริมสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวอย่างไร
 - ก. ทำให้ต่างคนต่างอยู่
 - ข. ลดการสื่อสาร
 - ค. ใช้เวลาร่วมกันอย่างมีคุณค่า
 - ง. เพิ่มความขัดแย้ง
14. ข้อใดเป็นหลักความปลอดภัยในการทำกิจกรรมนันทนาการ
 - ก. ไม่ต้องเตรียมตัว
 - ข. ศึกษาวิธีการและอุปกรณ์ก่อนทำกิจกรรม
 - ค. ทำกิจกรรมคนเดียวเสมอ
 - ง. ทำตามใจโดยไม่สนใจกติกา
15. การจัดกิจกรรมนันทนาการในชุมชนมีประโยชน์อย่างไร
 - ก. ทำให้เกิดความแตกแยก
 - ข. ส่งเสริมความสามัคคี
 - ค. เพิ่มปัญหาสังคม
 - ง. สิ้นเปลืองงบประมาณเท่านั้น
16. ข้อใดเป็นตัวอย่างนันทนาการทางวัฒนธรรม
 - ก. เล่นโยน
 - ข. เล่นการพนัน
 - ค. แข่งรถผิตกกฎหมาย
 - ง. ซื้อขายหุ้น
17. กิจกรรมนันทนาการช่วยพัฒนาทักษะชีวิตด้านใด
 - ก. การหลีกเลี่ยงสังคม
 - ข. การทำงานเป็นทีม
 - ค. การเอาชนะผู้อื่น
 - ง. การแข่งขันรุนแรง
18. ข้อใดคือประโยชน์ทางอารมณ์ของนันทนาการ
 - ก. เกิดความกดดัน
 - ข. มีความสุขและสนุกสนาน
 - ค. เกิดความเบื่อหน่าย
 - ง. เกิดความขัดแย้ง
19. การอ่านหนังสือในเวลาว่างจัดเป็นนันทนาการประเภทใด
 - ก. กลางแจ้ง
 - ข. เจ็บสงบ/ในร่ม
 - ค. ผจญภัย
 - ง. เสี่ยงอันตราย

14. หลักความจำเพาะ (Specificity) หมายถึงข้อใด
ก. ออกกำลังกายแบบเดียวทุกวัน
ข. เลือกกิจกรรมให้เหมาะกับเป้าหมายที่ต้องการพัฒนา
ค. ออกกำลังกายหนักที่สุด
ง. ออกกำลังกายตามเพื่อน
15. ข้อใดเป็นการออกกำลังกายแบบไม่ใช้ออกซิเจน (Anaerobic)
ก. เดินเร็ว 30 นาที
ข. ว่ายน้ำช้า ๆ
ค. ยกน้ำหนักระยะสั้นหนักมาก
ง. ปั่นจักรยานช้า ๆ
16. การดื่มน้ำระหว่างออกกำลังกายมีความสำคัญอย่างไร
ก. ทำให้เหนื่อยเร็ว
ข. ป้องกันภาวะขาดน้ำ
ค. เพิ่มไขมัน
ง. ลดกล้ามเนื้อ
17. ระยะเวลาในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพควรอย่างน้อยกี่นาทีต่อวัน
ก. 5 นาที
ข. 10 นาที
ค. 30 นาที
ง. 2 นาที
18. ข้อใดเป็นสัญญาณที่ควรหยุดออกกำลังกายทันที
ก. เหงื่อออก
ข. หัวใจเต้นเร็วขึ้นเล็กน้อย
ค. เจ็บหน้าอกหรือเวียนศีรษะ
ง. รู้สึกอ่อนร่างกาย
19. การพักผ่อนมีบทบาทต่อการออกกำลังกายอย่างไร
ก. ไม่มีความสำคัญ
ข. ช่วยให้ร่างกายฟื้นตัว
ค. ทำให้กล้ามเนื้ออ่อนแอ
ง. ลดประสิทธิภาพ
20. การออกกำลังกายที่เหมาะสมควรคำนึงถึงสิ่งใดเป็นสำคัญ
ก. ความหรูหรา
ข. รางวัล
ค. การแข่งขันเท่านั้น
ง. ความปลอดภัยและสุขภาพ
21. ผู้ที่มีโรคประจำตัวควรทำอะไรก่อนออกกำลังกาย
ก. ปรึกษาแพทย์
ข. ออกกำลังกายหนักทันที
ค. หยุดออกกำลังกายตลอดชีวิต
ง. ทำตามเพื่อน

22. การออกกำลังกายช่วยควบคุมน้ำหนักได้อย่างไร
ก. เพิ่มไขมัน
ข. ลดกล้ามเนื้อ
ค. ทำให้หิวตลอดเวลา
ง. เผาผลาญพลังงาน
23. ข้อใดเป็นองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ
ก. ความเร็วอย่างเดียว
ข. ความแข็งแรง ความอดทน ความยืดหยุ่น
ค. ความสวยงาม
ง. ความสูง
24. การออกกำลังกายแบบต่อเนื่องความหนักปานกลางเหมาะกับใคร
ก. ทุกเพศทุกวัยที่สุขภาพปกติ
ข. นักกีฬาอาชีพเท่านั้น
ค. เด็กเล็กเท่านั้น
ง. ผู้ป่วยหนัก
25. ข้อใดสรุปหลักการออกกำลังกายได้ถูกต้องที่สุด
ก. ออกกำลังกายหนักที่สุดจึงจะดี
ข. ออกกำลังกายเมื่อมีเวลาเท่านั้น
ค. ออกกำลังกายปีละครั้ง
ง. ออกกำลังกายอย่างเหมาะสม สม่ำเสมอ และปลอดภัย