

คำสั่ง ให้เลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อ

1. ข้อใดคือความหมายของกิจกรรมนันทนาการที่ถูกต้องที่สุด
 - ก. กิจกรรมที่ทำเพื่อการแข่งขันเท่านั้น
 - ข. กิจกรรมที่ทำในเวลาว่างโดยสมัครใจเพื่อความสุข
 - 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. ปักต้นไม้
 - 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. แข่งขันผิวกติกา
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. แข่งรถผิวกติกา
 - ง. ชื้อขายหุ้น
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. เที่ยงสงบ/ในร่ม
 - ค. ผจญภัย
 - ง. เสี่ยงอันตราย

20. ข้อใดไม่เหมาะสมในการทำกิจกรรมนันทนาการ

- ก. เคารพกติกา ข. มีน้ำใจนักกีฬา
ค. ใช้สารเสพติด ง. คำนึงถึงความปลอดภัย

21. นวัตกรรมมีบทบาทต่อการพัฒนาชุมชนอย่างไร

- ก. ทำให้ชุมชนอ่อนแอ ข. สร้างความร่วมมือ
ค. ลดความสัมพันธ์ ง. ทำให้เกิดความขัดแย้ง

22. ข้อใดเป็นนันทนาการที่ช่วยอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม

- ก. ทิ้งขยะระหว่างเดินป่า ข. ปลุกป่า
ค. ทำลายป่า ง. เผาขยะกลางแจ้ง

23. การเต้นแอโรบิกจัดเป็นประโยชน์ด้านใดเด่นที่สุด

- ก. การเงิน ข. สุขภาพร่างกาย
ค. ธุรกิจ ง. การเมือง

24. การเลือกกิจกรรมนั้นหนาการควรคำนึงถึงสิ่งใดมากที่สุด

- ก. ความปลอดภัย ข. ความหรูหรา
ค. การแข่งขัน ง. รางวัล

25. ข้อใดสรุปความสำคัญของกิจกรรมนันทนาการได้ถูกต้องที่สุด

- ก. เป็นกิจกรรมที่ทำเฉพาะเด็ก
- ข. เป็นกิจกรรมที่ไม่มีประโยชน์
- ค. เป็นกิจกรรมที่ช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตทุกด้าน
- ง. เป็นกิจกรรมเพื่อการแข่งขันเท่านั้น

26. ข้อใดคือความหมายของการออกกำลังกายที่ถูกต้อ่งที่สุด

- ก. การเคลื่อนไหวร่างกายที่ทำให้เหนื่อยเท่านั้น
ข. การทำงานบ้านทุกชนิด
ค. การเคลื่อนไหวร่างกายอย่างมีแบบแผนเพื่อเสริมสร้างสุขภาพ
ง. การเล่นเกมออนไลน์

27. หลัก FITT ในการออกกำลังกายประกอบด้วยอะไรบ้าง

- ก. ความเร็ว ความแรง เวลา ระยะทาง
ข. ความถี่ ความหนัก เวลา และประเภท
ค. ความสนุก ความอดทน เวลา เทคนิค
ง. ความถี่ ความเร็ว ความยืดหยุ่น ทักษะ

28. ตัวอักษร F ในหลัก FITT หมายถึงข้อใด

- ก. Flexibility ข. Force
ค. Frequency ง. Fitness

29. การออกกำลังกายเพื่อพัฒนาระบบหัวใจและหลอดเลือด
เลือดเรียกว่าอะไร

- ก. Anaerobic ข. Aerobic
ค. Static ง. Isometric

30. ข้อใดเป็นตัวอย่างการออกกำลังกายแบบแอโรบิก

- ก. วึงเหยาะ ๆ ข. ยกน้ำหนักหนักมาก 1 ครั้ง
ค. ดันพื้น 3 ครั้ง ง. กระโดดครั้งเดียว

31. การอบอุ่นร่างกาย (Warm up) มีจุดประสงค์สำคัญคือ
ข้อใด

- ก. ทำให้เหนียวเร็วขึ้น
ข. ป้องกันการบาดเจ็บ
ค. ใช้เวลาว่างให้หมดไป
ง. เพิ่มการแข่งขัน

32. การผ่อนคลายร่างกาย (Cool down) ควรทำเมื่อใด

- ก. ก่อนออกกำลังกาย ข. ระหว่างออกกำลังกาย
ค. หลังออกกำลังกาย ง. วันถัดไป

33. การออกกำลังกายที่หนักเกินไปอาจก่อให้เกิดผลเสียใด

- ก. ร่างกายแข็งแรงทนทาน
ข. เพิ่มภูมิคุ้มกัน
ค. บาดเจ็บหรืออ่อนล้า
ง. สงสัยทันที

34. หลักความก้าวหน้า (Progression) หมายถึงข้อใด

- ก. เพิ่มความหนักอย่างค่อยเป็นค่อยไป
ข. ออกกำลังกายเท่าเดิมตลอด
ค. หยุดพักทันที
ง. ออกกำลังกายสลับวันโดยไม่วางแผน

35. การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอช่วยลดความเสี่ยงโรคใดมากที่สุด

- ก. โรคติดต่อทางผิวหนัง
- ข. โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น เบาหวาน
- ค. โรคหวัดทั่วไป
- ง. โรคจากอุบัติเหตุ

36. ชีพจรปกติขณะพักของวัยรุ่นโดยเฉลี่ยประมาณกี่ครั้งต่อนาที

- ก. 30-40 ครั้ง ข. 60-100 ครั้ง
ค. 120-140 ครั้ง ง. 150-180 ครั้ง

37. การวัดอัตราการเต้นของหัวใจขณะออกกำลังกายมีประโยชน์อย่างไร

- ก. วัดความสูง
- ข. เพิ่มกล้ามเนื้อทันที
- ค. ใช้แทนการอบอุ่นร่างกาย
- ง. ประเมินความหนักของการออกกำลังกาย

38. การออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นควรทำ
กิจกรรมใด

- ก. วิ่งเร็ว
ข. กระโดดสูง
ค. ยกน้ำหนักหนักมาก
ง. ยึดเหยียดกล้ามเนื้อ

39. หลักความจำเพาะ (Specificity) หมายถึงข้อใด

- ก. ออกกำลังกายแบบเดียวทุกวัน
- ข. เลือกกิจกรรมให้เหมาะกับเป้าหมายที่ต้องการพัฒนา
- ค. ออกกำลังกายหนักที่สุด
- ง. ออกกำลังกายตามเพื่อน

40. ข้อใดเป็นการออกกำลังกายแบบไม่ใช้ออกซิเจน (Anaerobic)

- ก. เดินเร็ว 30 นาที
- ข. ว่ายน้ำช้า ๆ
- ค. ยกน้ำหนักระยะสั้นหนักมาก
- ง. ปั่นจักรยานช้า ๆ

41. การดื่มน้ำระหว่างออกกำลังกายมีความสำคัญอย่างไร

- ก. ทำให้เหนื่อยเร็ว
- ข. ป้องกันภาวะขาดน้ำ
- ค. เพิ่มไขมัน
- ง. ลดกล้ามเนื้อ

42. ระยะเวลาในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพควรอย่างน้อยกี่นาทีต่อวัน

- ก. 5 นาที
- ข. 10 นาที
- ค. 30 นาที
- ง. 2 นาที

43. ข้อใดเป็นสัญญาณที่ควรหยุดออกกำลังกายทันที

- ก. เหงื่อออก
- ข. หัวใจเต้นเร็วขึ้นเล็กน้อย
- ค. เจ็บหน้าอกหรือเวียนศีรษะ
- ง. รู้สึกอ่อนร่างกาย

44. การพักผ่อนมีบทบาทต่อการออกกำลังกายอย่างไร

- ก. ไม่มีความสำคัญ
- ข. ช่วยให้ร่างกายฟื้นตัว
- ค. ทำให้กล้ามเนื้ออ่อนแอ
- ง. ลดประสิทธิภาพ

45. การออกกำลังกายที่เหมาะสมควรคำนึงถึงสิ่งใดเป็นสำคัญ

- ก. ความเหนื่อย
- ข. รางวัล
- ค. การแข่งขันเท่านั้น
- ง. ความปลอดภัยและสุขภาพ

46. ผู้ที่มีโรคประจำตัวควรทำอะไรก่อนออกกำลังกาย

- ก. ปรีกษาแพทย์
- ข. ออกกำลังกายหนักทันที
- ค. หยุดออกกำลังกายตลอดชีวิต
- ง. ทำตามเพื่อน

47. การออกกำลังกายช่วยควบคุมน้ำหนักได้อย่างไร

- ก. เพิ่มไขมัน
- ข. ลดกล้ามเนื้อ
- ค. ทำให้หิวตลอดเวลา
- ง. เผาผลาญพลังงาน

48. ข้อใดเป็นองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ

- ก. ความเร็วอย่างเดียว
- ข. ความแข็งแรง ความอดทน ความยืดหยุ่น
- ค. ความสวยงาม
- ง. ความสูง

49. การออกกำลังกายแบบต่อเนื่องความหนักปานกลางเหมาะกับใคร

- ก. ทุกเพศทุกวัยที่สุขภาพปกติ
- ข. นักกีฬาอาชีพเท่านั้น
- ค. เด็กเล็กเท่านั้น
- ง. ผู้ป่วยหนัก

50. ข้อใดสรุปหลักการออกกำลังกายได้ถูกต้องที่สุด

- ก. ออกกำลังกายหนักที่สุดจึงจะดี
- ข. ออกกำลังกายเมื่อมีเวลาเท่านั้น
- ค. ออกกำลังกายปีละครั้ง
- ง. ออกกำลังกายอย่างเหมาะสม สม่ำเสมอ และปลอดภัย