

แบบทดสอบความรู้
เรื่อง การใช้ร่างกายในการฝึกการยืดกล้ามเนื้อ



ชื่อ-นามสกุล ..... ชั้น ..... เลขที่ .....

คำชี้แจง : ให้นักเรียนจับคู่ภาพในข้อ 1-10 กับข้อความที่ตรงกัน โดยเขียนตัวอักษร A–J ลงในช่องว่างด้านซ้าย

☐	1. 	การอบอุ่นร่างกาย (Warm up)	
☐	2. 	การยืดกล้ามเนื้อแบบค้าง (Static)	
☐	3. 	การยืดกล้ามเนื้อแบบเคลื่อนไหว (Dynamic)	
☐	4. 	การคลายกล้ามเนื้อ (Cool down)	
☐	5. 	การหายใจขณะยืดกล้ามเนื้อ	
☐	6. 	อันตรายจากการยืดกล้ามเนื้อผิดวิธี	
☐	7. 	การใช้เครื่องมือช่วยในการยืดกล้ามเนื้อ	
☐	8. 	การดื่มน้ำระหว่างการฝึก	
☐	9. 	ระยะเวลาที่เหมาะสมในการยืดค้าง	
☐	10. 	ประโยชน์ของการยืดกล้ามเนื้อ	

A.	ช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและข้อต่อ ลดความเสี่ยงต่อการบาดเจ็บ ทำให้การเคลื่อนไหวร่างกายดีขึ้น
B.	ควรหายใจเข้า-ออกอย่างสม่ำเสมอ ไม่กลั้นหายใจ เพราะจะทำให้ร่างกายเกร็ง และเพิ่มความดันโลหิต
C.	ช่วยเตรียมร่างกาย เพิ่มอุณหภูมิของกล้ามเนื้อ และกระตุ้นระบบไหลเวียนเลือด ก่อนการออกกำลังกายหรือฝึกท่ารำ
D.	ควรดื่มน้ำอย่างพอเหมาะ เพื่อทดแทนการสูญเสียน้ำและรักษาสมดุล ของร่างกาย
E.	ควรยืดค้างไว้ประมาณ 15-30 วินาที ต่อ 1 ครั้ง และทำซ้ำ 2-3 ครั้ง ต่อ 1 กล้ามเนื้อ
F.	การฝืนยืดจนเจ็บ ปฏิบัติท่าผิดหรือไม่อบอุ่นร่างกาย อาจทำให้กล้ามเนื้อฉีก ข้อต่ออักเสบ หรือเกิดการบาดเจ็บเรื้อรัง
G.	การเคลื่อนไหวต่อเนื่อง เช่น เดินเร็ว วิ่งเหยาะ แกว่งแขน แกว่งขา ช่วยให้กล้ามเนื้อพร้อม สำหรับการยืดแบบค้าง
H.	ช่วยลดความตึงของกล้ามเนื้อ เพิ่มการไหลเวียนเลือด และช่วยให้ร่างกาย กลับสู่ภาวะปกติหลังการฝึก
I.	โฟมโรล ลูกบอล หรือสายยืด ช่วยคลายกล้ามเนื้อ เพิ่มความยืดหยุ่น และลดอาการปวดเมื่อย
J.	การยืดค้างในท่าที่ไม่เจ็บจนเกินไป เพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ และข้อต่ออย่างปลอดภัย



LIVEWORKSHEETS