ชื่อ.....ห้อง.....เลขที่

1.การออกกำลังกายมีประโยชน์อย่างไร

ก. ทำให้ร่างกายแข็งแรง

ข. แก้เบื่อ

ค. ทำให้เจ็บป่วยง่าย

2.กิจกรรมในข้อใดคือกิจกรรมที่อยู่กับที่

ก. วิ่งไล่จับ

ข. การกระโดดไกล

ค. ยืนบิดตัว

3.กิจกรรมใดเป็นการบริหารกล้ามเนื้อขามากที่สุด

ก. กระโดด

ข. เดิน

ค. คลาน

4.ก่อนออกกำลังกายนักเรียนควรทำอย่างไรก่อน

ก. นอน

ข. อบอุ่นร่างกายให้พร้อม

ค. ทานข้าวเยอะๆ

5.การออกกำลังกายนักเรียนควรคำนึงถึงอะไรมากที่สุด

ก. สนุก

ข. ความปลอดภัย

ค. มีเพื่อนเยอะๆ

6.ข้อใดการออกกำลังแบบใช้อุปกรณ์

ก. กระโดดเชือก

ข. วิ่ง

ค. คลาน

7.การออกกำลังกายแบบใดดีที่สุด

ก. ออกกำลังกายเฉพาะขา

ข. ออกกำลังกายทุกส่วน

ค. ออกำลังกายเฉพาะแขน

8.ข้อใดไม่ควรนำมาเป็นอุปกรณ์ออกกำลังกาย

ก. 

ข 

.

ค. 

9.นักเรียนควรออกกำลังกายอย่างน้อยกี่นาที

ก. 1 ชั่วโมง

ข. 20 นาที

ค. 3 นาที

10.การเล่นเกมเด็กจะเล่นอย่างไรให้เกิดความสนุกมากที่สุด

ก. เล่นตามกติกา

ข. เล่นเพื่อจะเอาแต่ชนะ

ค. เล่นเพื่อจะได้แกล้งเพื่อน

LIVEWORKSHEETS