ชื่อ-สกุล

ชุดที่ ๒ ๑๐ คะแนน

วง ◯ รอบตัวอักษรหน้าคำตอบที่ถูกที่สุด

(ข้อ ๑-๕ ประเมินตัวชี้วัด พ ๓.๑ ข้อ ๓)

๑. ข้อใดเป็นการเคลื่อนไหวแบบใช้แรง
ก. กระโดด
ข. เดินเร็ว
ค. ตบลูกบอล
ง. ต่อตัวแบบ ๒ คน

๒. กิจกรรมใด**ต่างจาก**พวก
ก. หกสามเส้า ข. หกกบ
ค. ตบลูกบอล ง. ต่อตัว

๓. กิจกรรมใดที่นักเรียนไม่ควรทำคนเดียว เพราะอาจเกิดอันตรายขณะปฏิบัติ
ก. วิ่ง ข. เดิน
ค. กระโดด ง. หกสามเส้า

๔. การปาลูกบอลต้องใช้ทักษะใดมากที่สุด
ก. การทรงตัว ข. ความสมดุล
ค. การรับแรง ง. การใช้แรง

๕. กิจกรรมใดที่ต้องใช้ความสมดุล
ก. เดินบนถนน
ข. เดินข้ามสะพานลอย
ค. เดินขึ้นรถประจำทาง
ง. เดินข้ามสะพานไม้เล็กๆ

(ข้อ ๖-๑๐ ประเมินตัวชี้วัด พ ๓.๑ ข้อ ๑)

๖. การฝึกต่อตัว ผู้ที่จะอยู่จุดยอดควรมีลักษณะแบบใด
ก. มีน้ำหนักน้อย
ข. มีน้ำหนักมาก
ค. แขนขายาว
ง. ลำตัวยาว

ตัวชี้วัด พ ๓.๑ ข้อ ๓	
ได้คะแนน	คะแนนเต็ม
	๕

๗. ก่อนการฝึกนั่งงอเข่าม้วนหน้าควรปฏิบัติตามใคร
ก. ดวงสวมเสื้อผ้าที่สะอาด
ข. เด่นกินอาหารจนอิ่มก่อนฝึก
ค. ดาวตรวจความเรียบร้อยของเบาะก่อนฝึก
ง. เดือนกวาดพื้นรอบๆ ห้องก่อนฝึก

๘. ถ้านักเรียนฝึกนั่งงอเข่าม้วนหลังในครั้งแรก แล้วทำได้ไม่ดี นักเรียนควรทำอย่างไร
ก. เปลี่ยนไปฝึกนั่งงอเข่าม้วนหน้าแทน
ข. หาข้อบกพร่อง แล้วแก้ไขและฝึกซ้ำๆ
ค. เปลี่ยนผู้ฝึกซ้อมคนใหม่
ง. เปลี่ยนสถานที่ฝึกซ้อมใหม่

๙. หลังจากฝึกกิจกรรมยืดหยุ่นเสร็จแล้ว นักเรียนควรทำอย่างไร
ก. ไปกินข้าว
ข. ดื่มน้ำเย็นๆ
ค. เก็บอุปกรณ์การฝึก
ง. เปลี่ยนเครื่องแต่งกาย

๑๐. ถ้าต้องการเล่นยืดหยุ่นให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ผู้เล่นควรทำอย่างไร
ก. ฝึกซ้อมอย่างสม่ำเสมอ
ข. ฝึกเดินขึ้นลงบันได
ค. ฝึกกายบริหาร
ง. ฝึกวิ่งเหยาะๆ

ตัวชี้วัด พ ๓.๑ ข้อ ๑	
ได้คะแนน	คะแนนเต็ม
	๕

LIVEWORKSHEETS LIVEWORKSHEETS