



สรุปผลการวิเคราะห์คุณภาพข้อสอบปลายภาคเรียน

วิชาสุขศึกษา รหัสวิชา พ23102
ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2568
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 30 คน

นายธนกฤต ประกอบนันท์
ตำแหน่ง ครูอัตราจ้าง
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

โรงเรียนสตรีศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดร้อยเอ็ด
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาร้อยเอ็ด
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ



โปรแกรมวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย

คำนำ

รายงานการวิเคราะห์ข้อสอบปลายภาคเรียน รายวิชาสุขศึกษา รหัสวิชา พ23102 จัดทำขึ้นเพื่อวิเคราะห์อำนาจจำแนกและความยากง่ายของข้อสอบ และนำผลการวิเคราะห์นี้ไปปรับปรุงข้อสอบให้ได้มาตรฐานที่ดียิ่งขึ้นไป ผู้จัดทำหวังว่ารายงานการวิเคราะห์ข้อสอบปลายภาคเรียนรายวิชาสุขศึกษา รหัสวิชา

พ23102 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2568 เล่มนี้ จะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาการเรียนการสอนและผู้ที่สนใจศึกษาและนำไปพัฒนาการวิเคราะห์ข้อสอบรายวิชาอื่น ๆ ต่อไป

ธนกฤต ประกอบนันท์

ผู้จัดทำ



โปรแกรมวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย

สารบัญ

หัวข้อ	หน้า
สรุปผลการวิเคราะห์คุณภาพข้อสอบปรนัยแบบอิงกลุ่ม	4
สรุปผลการวิเคราะห์คุณภาพข้อสอบปรนัยแบบอิงเกณฑ์	7

สรุปผลการวิเคราะห์คุณภาพข้อสอบปรนัยแบบอิงกลุ่ม

ชื่อแบบทดสอบ สุขศึกษา ม.3

จำนวนผู้สอบ 30 คน

จำนวนข้อสอบ 30 ข้อ

กำหนดกลุ่มสูง/กลุ่มต่ำ ร้อยละ 20

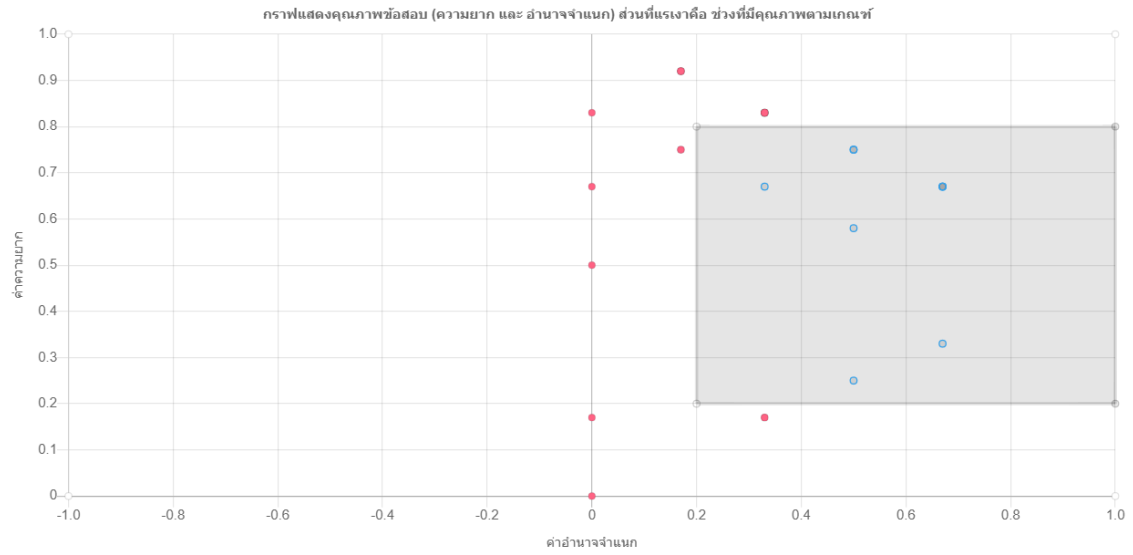
ผลการวิเคราะห์คุณภาพข้อสอบปรนัยแบบอิงกลุ่ม

ข้อ	ตัวเลือกที่ถูกต้อง	ความยาก (p)	อำนาจจำแนก (r)	การแปลความหมาย	ผ่านเกณฑ์คุณภาพ
1	(4)	0.92	0.17	ง่ายมาก อำนาจจำแนกค่อนข้างต่ำ	ไม่ผ่าน
2	(4)	0.75	0.17	ค่อนข้างง่าย อำนาจจำแนกค่อนข้างต่ำ	ไม่ผ่าน
3	(2)	0.67	0.67	ค่อนข้างง่าย อำนาจจำแนกสูง	ผ่าน
4	(1)	0.33	0.67	ค่อนข้างยาก อำนาจจำแนกสูง	ผ่าน
5	(3)	0.83	0.33	ง่าย อำนาจจำแนกปานกลาง	ไม่ผ่าน
6	(1)	0.75	0.17	ค่อนข้างง่าย อำนาจจำแนกค่อนข้างต่ำ	ไม่ผ่าน
7	(2)	0.75	0.5	ค่อนข้างง่าย อำนาจจำแนกค่อนข้างสูง	ผ่าน
8	(3)	0.83	0.33	ง่าย อำนาจจำแนกปานกลาง	ไม่ผ่าน
9	(1)	0.67	0.67	ค่อนข้างง่าย อำนาจจำแนกสูง	ผ่าน
10	(1)	0.67	0	ค่อนข้างง่าย ไม่มีอำนาจจำแนก	ไม่ผ่าน
11	(3)	0.83	0	ง่าย ไม่มีอำนาจจำแนก	ไม่ผ่าน
12	(1)	0	0	ยากมาก ไม่มีอำนาจจำแนก	ไม่ผ่าน
13	(4)	0.67	0.33	ค่อนข้างง่าย อำนาจจำแนกปานกลาง	ผ่าน
14	(3)	0.17	0.33	ยาก อำนาจจำแนกปานกลาง	ไม่ผ่าน
15	(1)	0.17	0.33	ยาก อำนาจจำแนกปานกลาง	ไม่ผ่าน
16	(3)	0.75	0.5	ค่อนข้างง่าย อำนาจจำแนกค่อนข้างสูง	ผ่าน

17	(1)	0.5	0	ยากปานกลาง ไม่มีอำนาจจำแนก	ไม่ผ่าน
18	(1)	0.58	0.5	ยากปานกลาง อำนาจจำแนกค่อนข้างสูง	ผ่าน
19	(3)	0.92	0.17	ง่ายมาก อำนาจจำแนกค่อนข้างต่ำ	ไม่ผ่าน
20	(1)	0.92	0.17	ง่ายมาก อำนาจจำแนกค่อนข้างต่ำ	ไม่ผ่าน
21	(4)	0.83	0.33	ง่าย อำนาจจำแนกปานกลาง	ไม่ผ่าน
22	(1)	0.83	0.33	ง่าย อำนาจจำแนกปานกลาง	ไม่ผ่าน
23	(3)	0.67	0.67	ค่อนข้างง่าย อำนาจจำแนกสูง	ผ่าน
24	(4)	0.83	0.33	ง่าย อำนาจจำแนกปานกลาง	ไม่ผ่าน
25	(1)	0.83	0.33	ง่าย อำนาจจำแนกปานกลาง	ไม่ผ่าน
26	(4)	0.83	0.33	ง่าย อำนาจจำแนกปานกลาง	ไม่ผ่าน
27	(2)	0.25	0.5	ค่อนข้างยาก อำนาจจำแนกค่อนข้างสูง	ผ่าน
28	(4)	0.17	0	ยาก ไม่มีอำนาจจำแนก	ไม่ผ่าน
29	(1)	0.83	0.33	ง่าย อำนาจจำแนกปานกลาง	ไม่ผ่าน
30	(2)	0.92	0.17	ง่ายมาก อำนาจจำแนกค่อนข้างต่ำ	ไม่ผ่าน

สรุปผลการวิเคราะห์ความยาก และอำนาจจำแนกของข้อสอบจำนวน 30 ข้อ มีข้อสอบที่ผ่านเกณฑ์จำนวน 9 ข้อ ได้แก่ ข้อ 3, 4, 7, 9, 13, 16, 18, 23, 27 และไม่ผ่านเกณฑ์จำนวน 21 ข้อ ได้แก่ ข้อ 1, 2, 5, 6, 8, 10, 11, 12, 14, 15, 17, 19, 20, 21, 22, 24, 25, 26, 28, 29, 30

โปรแกรมวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย



ผลการวิเคราะห์ค่าความเชื่อมั่น (ด้วยวิธี KR20)

ข้อ	ความยาก (p)	อำนาจจำแนก (r)	การแปลความหมาย	ผ่านเกณฑ์คุณภาพ
3	0.67	0.67	ค่อนข้างง่าย อำนาจจำแนกสูง	ผ่าน
4	0.33	0.67	ค่อนข้างยาก อำนาจจำแนกสูง	ผ่าน
7	0.75	0.5	ค่อนข้างง่าย อำนาจจำแนกค่อนข้างสูง	ผ่าน
9	0.67	0.67	ค่อนข้างง่าย อำนาจจำแนกสูง	ผ่าน
13	0.67	0.33	ค่อนข้างง่าย อำนาจจำแนกปานกลาง	ผ่าน
16	0.75	0.5	ค่อนข้างง่าย อำนาจจำแนกค่อนข้างสูง	ผ่าน
18	0.58	0.5	ยากปานกลาง อำนาจจำแนกค่อนข้างสูง	ผ่าน
23	0.67	0.67	ค่อนข้างง่าย อำนาจจำแนกสูง	ผ่าน
27	0.25	0.5	ค่อนข้างยาก อำนาจจำแนกค่อนข้างสูง	ผ่าน

สรุปผลการวิเคราะห์ความเชื่อมั่นจากการคัดเลือกข้อสอบมาจำนวน 9 ข้อ ผลการวิเคราะห์ค่าความเชื่อมั่น ด้วยวิธี KR20 มีค่าเท่ากับ 0.56

สรุปผลการวิเคราะห์คุณภาพข้อสอบปรนัยแบบอิงเกณฑ์

ชื่อแบบทดสอบ สุขศึกษา ม.3

จำนวนผู้สอบ 30 คน

จำนวนข้อสอบ 30 ข้อ

กำหนดคะแนนเกณฑ์ (c) ไว้ที่ 6 คะแนน

ผลการวิเคราะห์คุณภาพข้อสอบปรนัยแบบอิงเกณฑ์

ข้อ	ตัวเลือกที่ถูกต้อง	อำนาจจำแนก (B)	การแปลความหมาย	ผ่านเกณฑ์คุณภาพ
1	(4)	0.97	อำนาจจำแนกสูง	ผ่าน
2	(4)	0.83	อำนาจจำแนกสูง	ผ่าน
3	(2)	0.63	อำนาจจำแนกสูง	ผ่าน
4	(1)	0.37	อำนาจจำแนกปานกลาง	ผ่าน
5	(3)	0.83	อำนาจจำแนกสูง	ผ่าน
6	(1)	0.87	อำนาจจำแนกสูง	ผ่าน
7	(2)	0.87	อำนาจจำแนกสูง	ผ่าน
8	(3)	0.9	อำนาจจำแนกสูง	ผ่าน
9	(1)	0.6	อำนาจจำแนกสูง	ผ่าน
10	(1)	0.7	อำนาจจำแนกสูง	ผ่าน
11	(3)	0.63	อำนาจจำแนกสูง	ผ่าน
12	(1)	0.03	อำนาจจำแนกต่ำ	ไม่ผ่าน
13	(4)	0.47	อำนาจจำแนกค่อนข้างสูง	ผ่าน
14	(3)	0.2	อำนาจจำแนกปานกลาง	ผ่าน
15	(1)	0.2	อำนาจจำแนกปานกลาง	ผ่าน
16	(3)	0.53	อำนาจจำแนกค่อนข้างสูง	ผ่าน

17	(1)	0.57	อำนาจจำแนกค่อนข้างสูง	ผ่าน
18	(1)	0.67	อำนาจจำแนกสูง	ผ่าน
19	(3)	0.73	อำนาจจำแนกสูง	ผ่าน
20	(1)	0.97	อำนาจจำแนกสูง	ผ่าน
21	(4)	0.87	อำนาจจำแนกสูง	ผ่าน
22	(1)	0.9	อำนาจจำแนกสูง	ผ่าน
23	(3)	0.67	อำนาจจำแนกสูง	ผ่าน
24	(4)	0.93	อำนาจจำแนกสูง	ผ่าน
25	(1)	0.9	อำนาจจำแนกสูง	ผ่าน
26	(4)	0.93	อำนาจจำแนกสูง	ผ่าน
27	(2)	0.3	อำนาจจำแนกปานกลาง	ผ่าน
28	(4)	0.3	อำนาจจำแนกปานกลาง	ผ่าน
29	(1)	0.9	อำนาจจำแนกสูง	ผ่าน
30	(2)	0.93	อำนาจจำแนกสูง	ผ่าน

สรุปผลการวิเคราะห์อำนาจจำแนกของข้อสอบจำนวน 30 ข้อ มีข้อสอบที่ผ่านเกณฑ์จำนวน 29 ข้อ ได้แก่ ข้อ 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30 และไม่ผ่านเกณฑ์จำนวน 1 ข้อ ได้แก่ ข้อ 12

ผลการวิเคราะห์ความเชื่อมั่นด้วยวิธี Lovett

ข้อ	อำนาจจำแนก (B)	การแปลความหมาย	ผ่านเกณฑ์คุณภาพ
1	0.97	อำนาจจำแนกสูง	ผ่าน
2	0.83	อำนาจจำแนกสูง	ผ่าน
3	0.63	อำนาจจำแนกสูง	ผ่าน
4	0.37	อำนาจจำแนกปานกลาง	ผ่าน
5	0.83	อำนาจจำแนกสูง	ผ่าน

6	0.87	อำนาจจำแนกสูง	ผ่าน
7	0.87	อำนาจจำแนกสูง	ผ่าน
8	0.9	อำนาจจำแนกสูง	ผ่าน
9	0.6	อำนาจจำแนกสูง	ผ่าน
10	0.7	อำนาจจำแนกสูง	ผ่าน
11	0.63	อำนาจจำแนกสูง	ผ่าน
13	0.47	อำนาจจำแนกค่อนข้างสูง	ผ่าน
14	0.2	อำนาจจำแนกปานกลาง	ผ่าน
15	0.2	อำนาจจำแนกปานกลาง	ผ่าน
16	0.53	อำนาจจำแนกค่อนข้างสูง	ผ่าน
17	0.57	อำนาจจำแนกค่อนข้างสูง	ผ่าน
18	0.67	อำนาจจำแนกสูง	ผ่าน
19	0.73	อำนาจจำแนกสูง	ผ่าน
20	0.97	อำนาจจำแนกสูง	ผ่าน
21	0.87	อำนาจจำแนกสูง	ผ่าน
22	0.9	อำนาจจำแนกสูง	ผ่าน
23	0.67	อำนาจจำแนกสูง	ผ่าน
24	0.93	อำนาจจำแนกสูง	ผ่าน
25	0.9	อำนาจจำแนกสูง	ผ่าน
26	0.93	อำนาจจำแนกสูง	ผ่าน
27	0.3	อำนาจจำแนกปานกลาง	ผ่าน
28	0.3	อำนาจจำแนกปานกลาง	ผ่าน
29	0.9	อำนาจจำแนกสูง	ผ่าน

30	0.93	อำนาจจำแนกสูง	ผ่าน
----	------	---------------	------

สรุปผลการวิเคราะห์ความเชื่อมั่นจากการคัดเลือกข้อสอบมาจำนวน 29 ข้อ ผลการวิเคราะห์ค่าความเชื่อมั่น ด้วยวิธี Lovett มีค่าเท่ากับ 0.97



โปรแกรมวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย



โรงเรียนสตรีศึกษา สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาร้อยเอ็ด

สอบวัดผลปลายภาค

วิชา สุขศึกษา (พ 23102)

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2568

จำนวนแบบทดสอบ 33 ข้อ

คะแนนเต็ม 20 คะแนน

เวลา 30 นาที

คำชี้แจง ตอนที่ 1 แบบทดสอบมี 30 ข้อ 15 คะแนน

ตอนที่ 2 แบบทดสอบมี 1 ข้อ 5 คะแนน

ตอนที่ 1 ตัวชี้วัดข้อที่ 3 ข้อ(1-7)

1. สิ่งแรกที่ควรปฏิบัติเมื่อพบผู้ป่วยหมดสติคือข้อใด ก. ดูการตอบสนองของผู้ป่วย ข. เคลื่อนย้ายผู้ป่วย ค. นวดหัวใจและผายปอด ง. คลายเสื้อผ้าให้หายใจสะดวก 2. การช่วยฟื้นคืนชีพเกี่ยวข้องกับระบบของร่างกายในข้อใดมากที่สุด ก. ระบบประสาท ระบบต่อมไร้ท่อ ข. ระบบหายใจ ระบบไหลเวียนโลหิต ค. ระบบหายใจ ระบบประสาท ง. ระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิต 3. การกระตุ้นหัวใจอย่างถูกต้องใช้อัตราในข้อใด ก. 80-90ครั้งต่อนาที ข. 90 -100 ครั้งต่อนาที ค. 100 -110ครั้งต่อนาที ง. 100-120ครั้งต่อนาที 4. ข้อใดกล่าวถูกต้องเกี่ยวกับการช่วยฟื้นคืนชีพ ก. ต้องทำอย่างรวดเร็วที่สุด ข. ผู้ที่ปฏิบัติควรผ่านการฝึกช่วยฟื้นคืนชีพมาก่อน ค. ห้ามปฏิบัติกับผู้ป่วยที่มีเลือดออก ง. ต้องมีผู้ช่วยเหลือมากกว่า 1 คน จึงจะทำได้	5. การช่วยฟื้นคืนชีพผู้ป่วยหมดสติ หยุดหายใจจากการจมน้ำ ข้อใดได้ผลดีที่สุด ก. ช่วยหายใจสลับกับนวดหัวใจ ข. จับแบกใส่ปากแล้ววิ่งกระแทกแรง ๆ ค. ให้น้ำ ออกทางปาก จับผู้ป่วยนอนคว่ำกดหลังแรง ๆ ง. จับผู้ป่วยนอนหงายยกขาให้สูงขึ้น 6. ผู้ที่จะทำ การช่วยฟื้นคืนชีพได้ดีนั้น จะต้องมึลักษณะใดมากที่สุด ก. ตัดสินใจรวดเร็ว ข. มีทักษะการช่วยฟื้นคืนชีพ ค. มีจิตอาสา ง. ทำงานรวดเร็ว 7. ในการช่วยเหลือผู้ป่วยที่ถูกไฟฟ้าช็อตควรปฏิบัติสิ่งใดเป็นอันดับแรก ก. ผายปอดให้ผู้ป่วย ข. รีบนำส่งโรงพยาบาลทันที ค. ตรวจดูชีพจรและการหายใจของผู้ป่วย ง. ผายปอดสลับกับการนวดหัวใจ ตัวชี้วัดข้อที่ 4 (ข้อ 8-13) 8. สิ่งที่สำคัญที่สุดในการช่วยฟื้นคืนชีพคืออะไร ก. ช่วยเหลือผู้อื่นให้มีชีวิตรอดและปลอดภัย ข. ช่วยให้มีสติความชอบ ค. ช่วยฝึกทักษะให้เกิดความชำนาญ ง. ช่วยให้มีประสบการณ์ชีวิตมากขึ้น
--	---

9. การวางแผนเป็นการกำหนดการต่างๆไว้ล่วงหน้า คือเรื่องใด ก. ผลการดำเนินงาน ข. อุปสรรคการดำเนินงาน ค. แนวทางการดำเนินงาน ง. วิธีการแก้ปัญหา 10. ข้อใดไม่ใช่สัญญาณอันตรายอันเนื่องมาจากการออกกำลังกาย ก. อัตราการหายใจและการเต้นของหัวใจแรงและเร็ว ขณะออกกำลังกาย ข. นอนไม่หลับหลังการออกกำลังกาย ค. ปวดศีรษะหรือเวียนศีรษะหลังออกกำลังกาย ง. ปวดร้าวบริเวณหน้าอกระหว่างออกกำลังกาย หรือหลังออกกำลังกาย 11. ข้อใดกล่าวไม่ถูกต้อง เกี่ยวกับการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพ ก. การเคลื่อนไหวร่างกายอย่างมีจุดมุ่งหมาย ข. ควรออกให้มีความหนักระดับปานกลาง ค. ออกกำลังกายวันละ 10 นาที ง. ควรออกกำลังกายเป็นประจำสัปดาห์ละ 3-5 วัน 12. สิ่งสำคัญที่สุดในการวางแผนและจัดเวลาในการ ออกกำลังกายคือข้อใด ก. การเตรียมกิจกรรม ข. การเตรียมการป้องกัน ค. เตรียมตัวเอง ง. การเตรียมงบประมาณ 13. ข้อใดไม่ใช่ประโยชน์ของการพักผ่อน ก. ระบบภูมิคุ้มกันทำงานดีขึ้น ข. การเต้นของหัวใจเร็ว ค. ร่างกายได้สะสมพลังงาน ง. ความดันเลือดลดลง ตัวชี้วัดข้อที่ 5 (ข้อ 14-21) 14. สมรรถภาพทางกาย หมายถึงข้อใด ก. เล่นกีฬาเก่ง ข. เล่นกีฬาได้หลายประเภท ค. มีกล้ามเนื้อและยกของหนักๆได้ ง. มีความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย	15. อาการใดที่ควรหยุดเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายทันที ก. จี๊ด รู้สึกสดชื่นหลังจากเดินแอโรบิก ข. ก้อยวิ้ง3กิโลเมตรแต่ไม่รู้สึกเหนื่อย ค. เวลามีชีพจรเต้นอยู่ที่60-100ครั้งต่อวินาที หลังออกกำลังกาย ง. ริน เหนื่อยผิดปกติ และหายใจติดขัด 16. เพราะเหตุใดเราถึงต้องมีการทดสอบสมรรถภาพ ทางกายอยู่เสมอ ก. เพื่อป้องกันการลืมหัดทางต่างๆ ข. เพื่อไม่ให้มีเวลามากเกินไป ค. เพื่อใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ง. เพื่อการมีสุขภาพที่ดี 17. เด็กชายก.อายุ 15 ปีออกกำลังกายหนัก60%ชีพจร เด็กชาย ก. เต้นเท่าไร ก. 123ครั้งต่อนาที ข. 121ครั้งต่อนาที ค. 122ครั้งต่อนาที ง. 120ครั้งต่อนาที 18. การมีสมรรถภาพทางกายที่ดีจะส่งผลอย่างไร ก. ทำงานได้หนักทุกประเภท ค. มีทรวดทรงสวยงาม ข. ทำงานไม่เหนื่อยง่าย ง. เล่นกีฬาได้ดี 19. การลุก-นั่ง1 นาทีพัฒนากล้ามเนื้อใดมากที่สุด ก. กล้ามเนื้อหลัง ข. กล้ามเนื้อต้นขา ค. กล้ามเนื้อต้นแขน ง. กล้ามเนื้อหน้าท้อง 20. เหตุใดเราจึงต้องอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกาย ก. เพื่อป้องกันการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อ ข. เพื่อเรียกเหงื่อก่อนออกกำลังกาย ค. เพื่อเรียกสมาธิก่อนออกกำลังกาย ง. เพื่อไม่ให้ร่างกายเหน็ดเหนื่อยหลังออกกำลังกาย
--	--

21. ข้อใดกล่าวถึงหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไม่ถูกต้อง ก. งดอาหารก่อนออกกำลังกาย 30 นาที ข. ควรออกกำลังกายระดับปานกลาง ค. ออกกำลังกายครั้งละไม่น้อยกว่า 20 นาที ง. ออกกำลังกายให้เหมาะสมกับเพศวัย ตัวชี้วัดข้อที่ 6 (ข้อ 22-30) 22. ข้อใดไม่ใช่ประโยชน์ของการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย ก. ช่วยให้มีบุคลิกภาพที่ดี ข. ช่วยให้ดูน่าหลงใหล ค. ทำให้มีสุขภาพดี ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ง. ทำให้ร่างกายเจริญเติบโตอย่างแข็งแรงได้สัดส่วน 23. ข้อใดไม่ใช่องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ก. ความอ่อนตัว ข. องค์ประกอบของร่างกาย ค. ความอดทนของระบบไหลเวียนเลือด ง. ความคล่องแคล่วว่องไว 24. ข้อใดเป็นการทดสอบความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ ก. การวิ่ง 1,000 เมตร ข. การเดินวิ่ง 1 ไมล์ ค. การก้าวขึ้นลงบันได ง. การดันพื้น 1 นาที	25. ข้อใดไม่ใช่หลักการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย ก. ออกกำลังกายติดต่อกันอย่างน้อย 20 นาที ข. ออกกำลังกายอย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์ ค. ระดับความหนักในการออกกำลังกายประมาณ 50-80% ง. ออกกำลังกายด้วยกีฬาที่ใช้กำลังมาก 26. การออกกำลังกายเพื่อสร้างเสริมความอดทนของระบบไหลเวียนเลือดและระบบหายใจ ควรให้มีระดับความหนักประมาณเท่าใด ก. 50-80 % ข. 30-40 % ค. 20-30% ง. 80-100 % 27. การออกกำลังกายเพื่อสร้างความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อใช้วิธีการใด ก. การเดินเร็ว ข. การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ค. การวิ่ง ง. การฝึกโดยใช้น้ำหนัก 28. จงพิจารณาว่าบุคคลใดจัดว่าเป็นคนอ้วน ก. ชายอายุ 15 ปี น้ำหนัก 36 กิโลกรัม สูง 134 เซนติเมตร ข. หญิงอายุ 16 ปี น้ำหนัก 52 กิโลกรัม สูง 153 เซนติเมตร ค. ชายอายุ 45 ปี น้ำหนัก 71 กิโลกรัม สูง 168 เซนติเมตร ง. หญิงอายุ 32 ปี น้ำหนัก 74 กิโลกรัม สูง 151 เซนติเมตร 29. ถ้าวัดค่า BMI ได้เท่ากับ 19 หมายความว่าอย่างไร ก. ปกติ ข. อ้วนระดับ 1 ค. อ้วนระดับ 2 ง. อ้วนระดับ 3 30. เวลาที่ใช้ในขั้นตอนคลายอุ่น (Cool Down) ได้แก่ข้อใด ก. 1-5 นาที ข. 10-15 นาที ค. 5-10 นาที ง. 15-20 นาที
---	---