

ตะลุยโจทย์ ม.ปลาย

เพื่อเตรียมสอบ ONET + 9 วิชาสามัญ + GAT-PAT

วิชา ภาษาอังกฤษ(9 วิชาสามัญ)

ชุดที่ 14 (ตอนที่ 2/3)



โดยช่วงตั้งแต่ 30 ต.ค. 61-1 มี.ค. 62 ท่านสามารถติดตามได้ดังนี้ ตะลุยโจทย์ ป.6 ในวันอังคาร, ตะลุยโจทย์ ม.3 ในวันพุธ และตะลุยโจทย์ ม.ปลาย ในวันพฤหัสบดี+วันศุกร์

Direction : Read the following table, then answer the questions.

Types of exercise		
Type	Effect	Uses
Isotonic (exercises where muscles lengthen and shorten)	Develops muscle strength --muscles shorten, tension remains constant. Stimulates heart, lungs and circulation.	Spot training for lifting weights, rowing, push-ups, etc.
Isometric (exercises with muscles in state of contraction)	Develops muscle strength-- muscles operate against a fixed object--does not shorten muscles, does not place load on heart, blood flow not increased dramatically.	Needs to be combined with running, swimming or other vigorous exercise to be beneficial overall, though can be practised at desk or in car to relieve tension in specific muscles or for limited spot training.
Calisthenic (gymnastic exercises to achieve bodily health)	Helps build real endurance by encouraging body to take in more oxygen which is used by muscles; better gauge of fitness than muscular strength.	Training for all competitive sports, from athletics to football, where endurance is required. Used in keep-fit routines -- toe-touching, press-ups, knee-bends. Can be tailored to individual needs: postmans who want stronger legs, slimmers who want to reduce thighs. When bad weather, indoor skipping and running on spot.
Yoga (posture and breathing exercises)	Increases flexibility in joints of spine, arms and legs. Tones muscles, ligaments and tendons. Improves circulation and relaxation.	Good for people who prefer a quiet and more thoughtful method of relaxation, affecting all physical, mental and emotional aspects of life.

1. What type of exercises tones muscles, ligaments and tendons?

- 1) isotonic
- 2) isometric
- 3) calisthenic
- 4) yoga

2. What type of exercises increase muscle strength?

- 1) isotonic and isometric
- 2) calisthenic and yoga
- 3) isotonic and calisthenic
- 4) isometric and yoga

3. Who should use isometric exercises?

- 1) a postman who wants stronger legs
- 2) a person who prefers weight training
- 3) a person who wants to exercise at his or her desk
- 4) a physician who prefers a quiet way of relaxation

4. What type of exercises improve circulation?

- 1) isotonic and calisthenic
- 2) isometric and calisthenic
- 3) isotonic and yoga
- 4) calisthenic and yoga

5. What is an effect of calisthenic exercises?

- 1) improving joint flexibility
- 2) increasing bodily health
- 3) improving relaxation
- 4) stimulating the heart

เฉลย

ตารางข้อมูลที่กำหนดให้แสดงข้อมูลเกี่ยวกับการออกกำลังกายประเภทต่างๆ พร้อมทั้งระบุผลที่จะได้รับและการนำไปใช้ โดยแบ่งการออกกำลังกายเป็น 4 ประเภทใหญ่ๆ ได้แก่

- การออกกำลังกายประเภทไอโซโทนิก (isotonic exercises) เป็นการออกกำลังกายโดยออกแรงเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อ เอ็น และข้อต่อด้วยท่าทางเดียวกันอย่างต่อเนื่อง ช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรง มีผลกระตุ้นการเต้นของหัวใจและการสูดฉีดโลหิต ตัวอย่างเช่น การยกลูกตุ้มน้ำหนัก การกระเชียงเรือ
- การออกกำลังกายประเภทไอโซเมตริก (isometric exercises) เป็นการออกกำลังกายโดยออกแรงเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อ เอ็น และข้อต่อเพียงครั้งเดียว แต่ค้างท่าไว้ให้นานที่สุดเท่าที่จะทำได้ มีผลทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง
- การออกกำลังกายประเภทแคลิสเทนิค (calisthenic exercises) เป็นการออกกำลังกายโดยออกแรงเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อ เอ็น และข้อต่อด้วยน้ำหนักตัว และใช้อุปกรณ์การออกกำลังกายให้น้อยที่สุด ช่วยสร้างสมดุลการทรงตัว ตัวอย่างเช่น การวิดพื้น การโหนบาร์
- โยคะ (yoga) เป็นการออกกำลังกายที่ผสมผสานการใช้ท่าทางต่างๆ (เรียกว่า อสนะ) จังหวะการหายใจเข้าออก และสมาธิเข้าด้วยกัน มีผลทำให้ร่างกายยืดหยุ่นดีขึ้น ระบบไหลเวียนโลหิตดีขึ้น และช่วยให้จิตใจผ่อนคลาย

1. เฉลย 4) yoga

โจทย์ถามว่า การออกกำลังกายประเภทใดทำให้กล้ามเนื้อ เนื้อเยื่อเอ็นยึดกระดูก และเส้นเอ็นกระชับและแข็งแรง
yoga = โยคะ

เพราะคำถามถามเกี่ยวกับผลลัพธ์ที่ได้จากการออกกำลังกาย จึงหาคำตอบได้จากช่อง Effect (ผลที่จะได้รับ) ก็จะพบข้อความ Tones muscles, ligaments and tendons. อยู่ในแถวเดียวกับประเภท (Type) การออกกำลังกายแบบโยคะ (yoga)

- 1) isotonic = ไอโซโทนิก
- 2) isometric = ไอโซเมตริก
- 3) calisthenic = แคลิสเทนิค

2. เฉลย 1) isotonic and isometric

โจทย์ถามว่า การออกกำลังกายประเภทใดเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

isotonic and isometric = ไอโซโทนิกและไอโซเมตริก

หาคำตอบได้จากช่อง Effect ก็จะพบข้อความ Develops muscle strength อยู่ในแถวเดียวกับทั้งการออกกำลังกายประเภทไอโซโทนิก (isotonic exercises) และการออกกำลังกายประเภทไอโซเมตริก (isometric exercises)

- 2) calisthenic and yoga = แคลิสเทนิคและโยคะ
- 3) isotonic and calisthenic = ไอโซโทนิกและแคลิสเทนิค
- 4) isometric and yoga = ไอโซเมตริกและโยคะ

3. เฉลย 3) a person who wants to exercise at his or her desk

โจทย์ถามว่า ใครควรออกกำลังกายประเภทไอโซเมตริก

a person who wants to exercise at his or her desk =

บุคคลที่ต้องการออกกำลังกายที่โต๊ะ(ทำงาน)ของตน

หาคำตอบได้จากช่อง Uses (การนำไปใช้) ก็จะพบข้อความ though can be practised at desk or in car ... อยู่ในแถวเดียวกับการออกกำลังกายประเภทไอโซเมตริก (isometric exercise)

1) a postman who wants stronger legs = บุรุษไปรษณีย์ที่ต้องการให้ขาของตนแข็งแรงยิ่งขึ้น ควรออกกำลังกายประเภทแคลิสเทนิค (calisthenic exercises)

2) a person who prefers weight training = บุคคลที่ชื่นชอบการยกน้ำหนัก ควรออกกำลังกายประเภทไอโซโทนิก (isotonic exercises)

4) a physician who prefers a quiet way of relaxation = แพทย์ที่ชื่นชอบวิธีการผ่อนคลายที่เงียบสงบ ควรเล่นโยคะ (yoga)

4. เฉลย 3) isotonic and yoga

โจทย์ถามว่า การออกกำลังกายประเภทใดทำให้ระบบไหลเวียนโลหิตดีขึ้น

isotonic and yoga = ไอโซโทนิกและโยคะ

หาคำตอบได้จากช่อง Effect ก็จะพบข้อความ Stimulates heart, lungs and circulation. อยู่ในแถวเดียวกับการออกกำลังกายประเภทไอโซโทนิก (isotonic exercises) และข้อความ Improves circulation and relaxation. อยู่ในแถวเดียวกับการออกกำลังกายแบบโยคะ (yoga)

- 1) isotonic and calisthenic = ไอโซโทนิกและแคลิสเทนิค
- 2) isometric and calisthenic = ไอโซเมตริกและแคลิสเทนิค
- 4) calisthenic and yoga = แคลิสเทนิคและโยคะ

5. เฉลย 2) increasing bodily health

โจทย์ถามว่า ผลจากการออกกำลังกายประเภทแคลิสเทนิคคืออะไร
increasing bodily health = เสริมสร้างสุขภาพกาย

หาคำตอบได้จากช่อง Effect ของการออกกำลังกายประเภทแคลิสเทนิค (calisthenic exercises) ก็จะพบข้อความ better gauge of fitness than muscular strength เป็นผลที่ได้

- 1) improving joint flexibility = ข้อต่อยืดหยุ่นได้ดีขึ้น
- 3) improving relaxation = ผ่อนคลายได้มากขึ้น
- 4) stimulating the heart = กระตุ้นให้หัวใจทำงานมากขึ้น

เป็นผลที่ได้จากการออกกำลังกายประเภทไอโซโทนิก (isotonic exercises)

นักเรียนสามารถเข้าไปดูข้อมูลย้อนหลังได้ที่
www.bunditnaenaew.com