**แบบฝึกหัดรายวิชาการป้องกันและการบาดเจ็บทางการกีฬา**

**บทที่ 8 การฟื้นฟูสมรรถภาพทางกาย**

 1. การฟื้นฟูสมรรถภาพทางกายมีความสำคัญอย่างไร

 2. การออกกำลังกายเพื่อการฟื้นฟูสมรรถภาพทางกายมีความสำคัญอย่างไร

 3. Rehabilitation เกี่ยวข้องและมีความสำคัญกับการป้องกันและการบาดเจ็บทางการกีฬาอย่างไร

 4. Recovery เกี่ยวข้องและมีความสำคัญกับการป้องกันและการบาดเจ็บทางการกีฬาอย่างไร

 5. Rest เกี่ยวข้องและมีความสำคัญกับการป้องกันและการบาดเจ็บทางการกีฬาอย่างไร

 6. Rehabilitation มีความแตกต่างกับ Training อย่างไรบ้าง

 7. สรุปสาระสำคัญของการฟื้นฟูสมรรถภาพทางกาย