



จุดประสงค์

เปรียบเทียบอัตราการเต้นของหัวใจขณะปกติและหลังทำกิจกรรม



วัสดุและอุปกรณ์

- นาฬิกาจับเวลา 1 อัน



วิธีการดำเนินกิจกรรม

ตอนที่ 1 การวัดอัตราการเต้นของหัวใจ

- หงายมือข้างหนึ่งขึ้น แล้วใช้มืออีกข้างหนึ่งแตะเบา ๆ บนข้อมือที่หงายอยู่ตรงตำแหน่งที่สามารถจับชีพจรได้ ดังภาพ
- สังเกตและนับจำนวนครั้งของชีพจรในเวลา 1 นาที และบันทึกผล
- ทำข้อ 2 ซ้ำ อีก 2 ครั้งแล้วหาค่าเฉลี่ย
- เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยอัตราการเต้นหัวใจของเพื่อนในกลุ่ม



การจับชีพจร

ตอนที่ 2 อัตราการเต้นของหัวใจขณะพักและหลังทำกิจกรรม

- ออกแบบการทดลองเพื่อศึกษาผลของการทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่มีผลต่ออัตราการเต้นของหัวใจ โดยตั้งคำถามตั้งสมมติฐาน ระบุตัวแปรต้น ตัวแปรตาม และตัวแปรควบคุม
- ทำการทดลองเพื่อตรวจสอบสมมติฐาน และบันทึกผลตามกิจกรรมที่ออกแบบ
- อภิปราย สรุปผลการทดลอง และนำเสนอ