

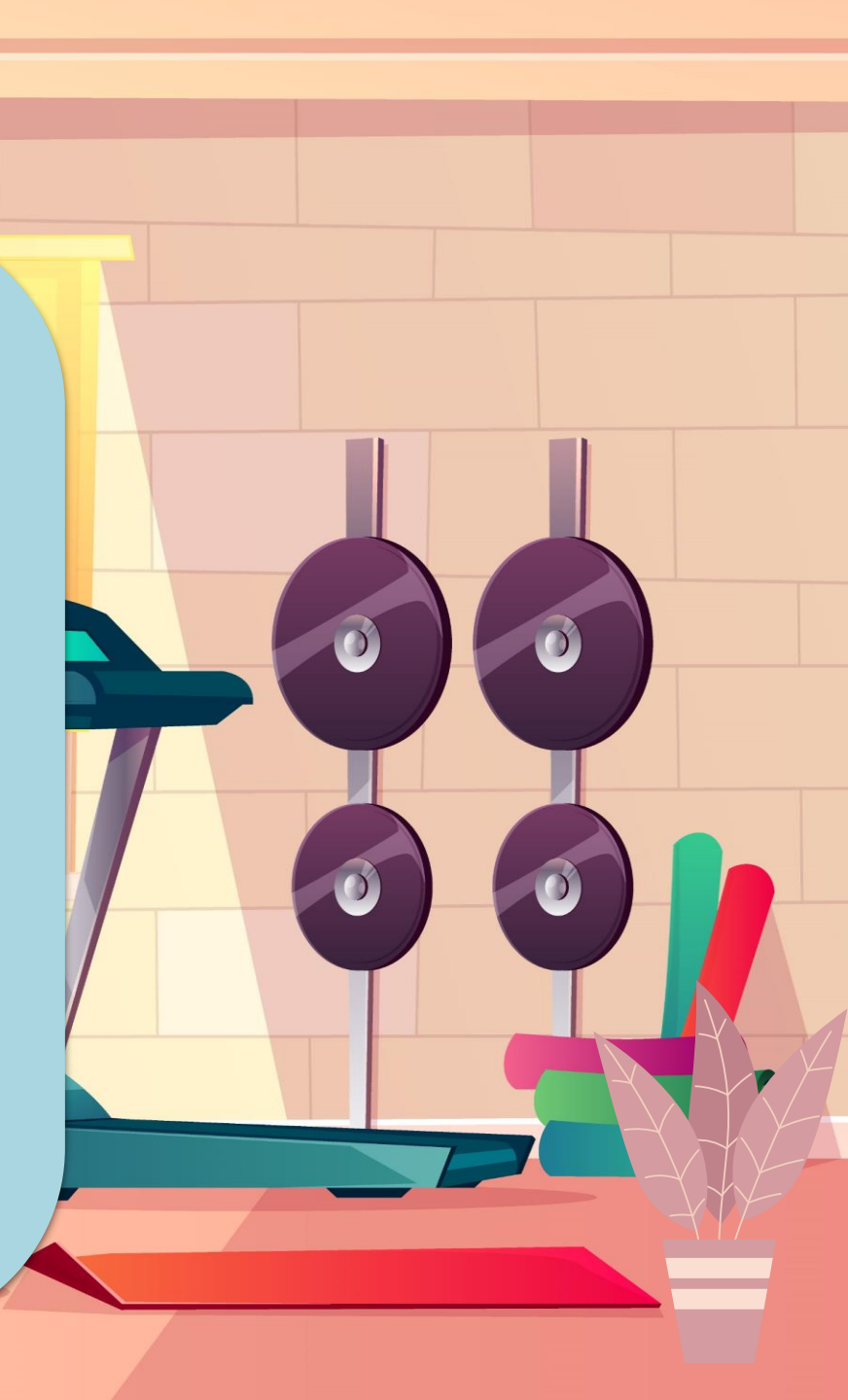
# รายวิชา ภาษาอังกฤษ

รหัสวิชา อ23101 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

เรื่อง **Benefits of Exercise**

ครูผู้สอน ครูธีรวุฒิ ศรีสวัสดิ์

ครูสวรรณยา อุดรพรม



# Benefits of Exercise



# จุดประสงค์การเรียนรู้

1. ออกเสียงคำศัพท์เกี่ยวกับการออกกำลังกายและประโยชน์ของการออกกำลังกายได้
2. เขียนประโยชน์ของการออกกำลังกายได้
3. เขียนประโยค if clause ได้ถูกต้องตามโครงสร้าง





What exercises will you do for your health?

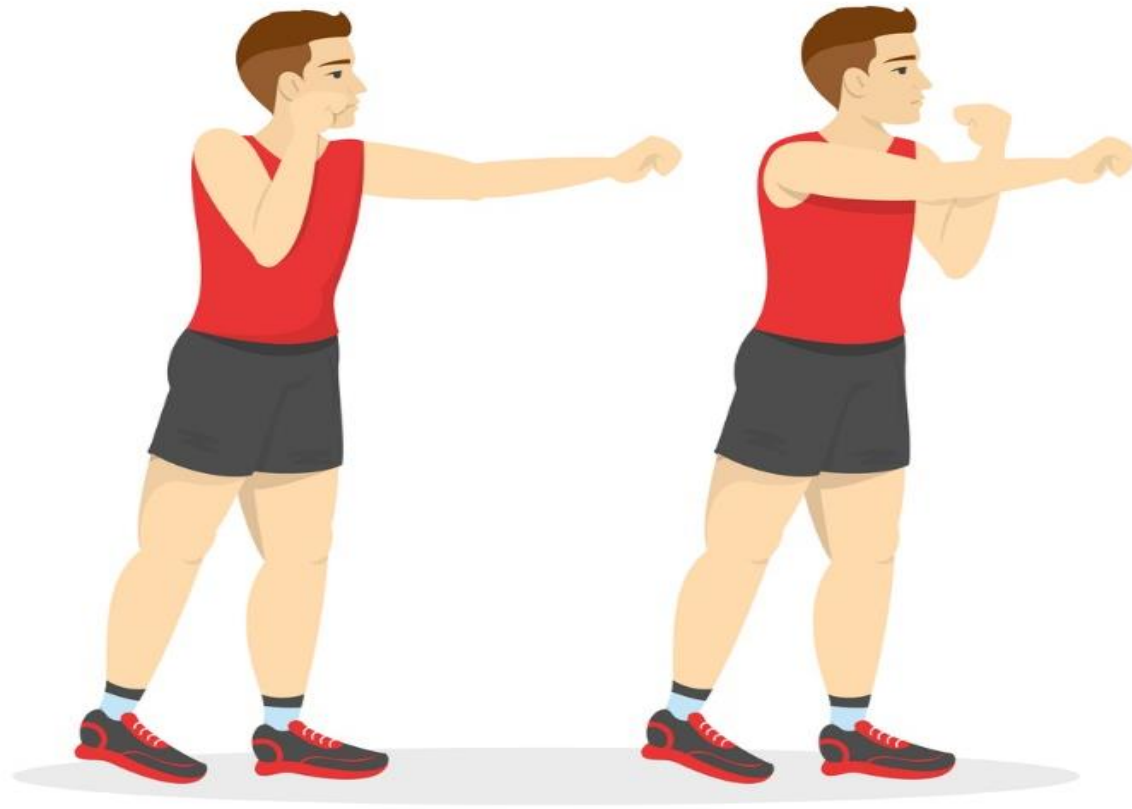


Are you tired when you do sit ups?





**exercise actions (n)**



**punches (n)**

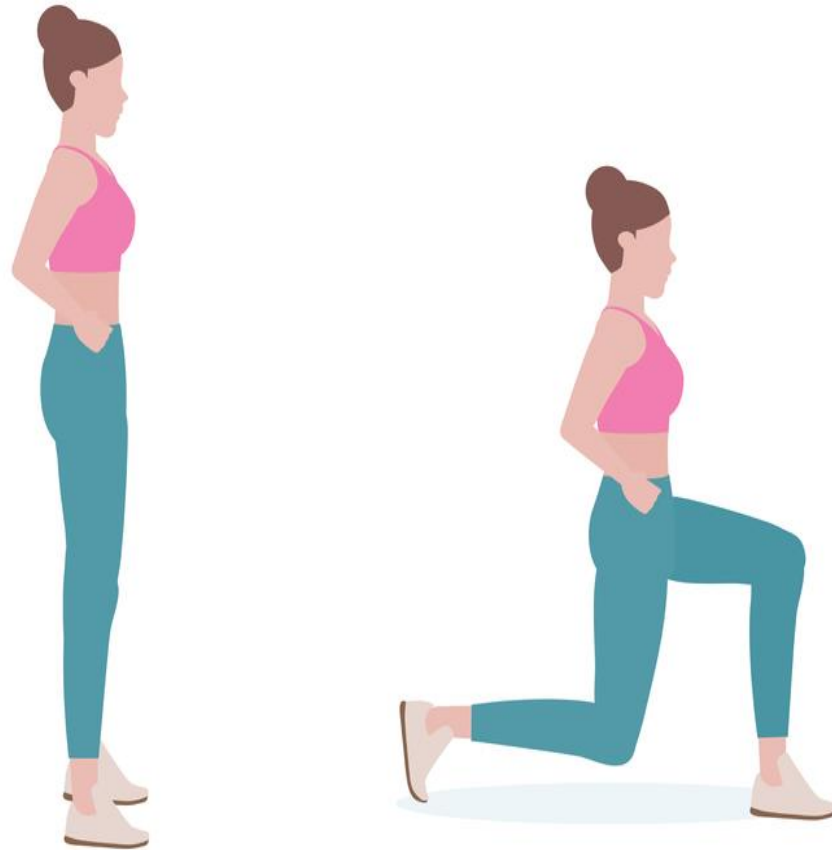


**jump ups (n)**





**high knees (n)**



**lunges (n)**



**high kicks (n)**

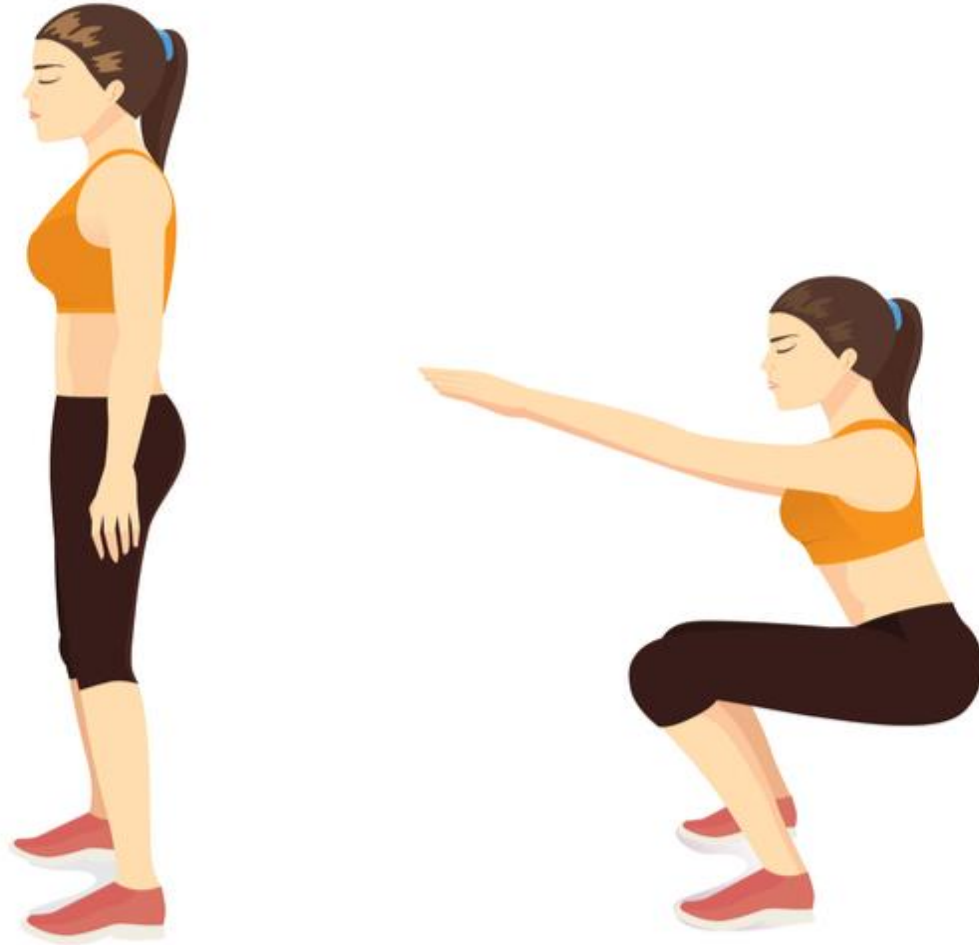


**sit ups (n)**



**push ups (n)**





**squats (n)**

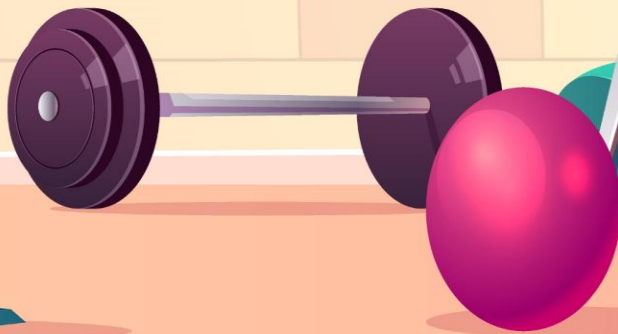


**climbers (n)**



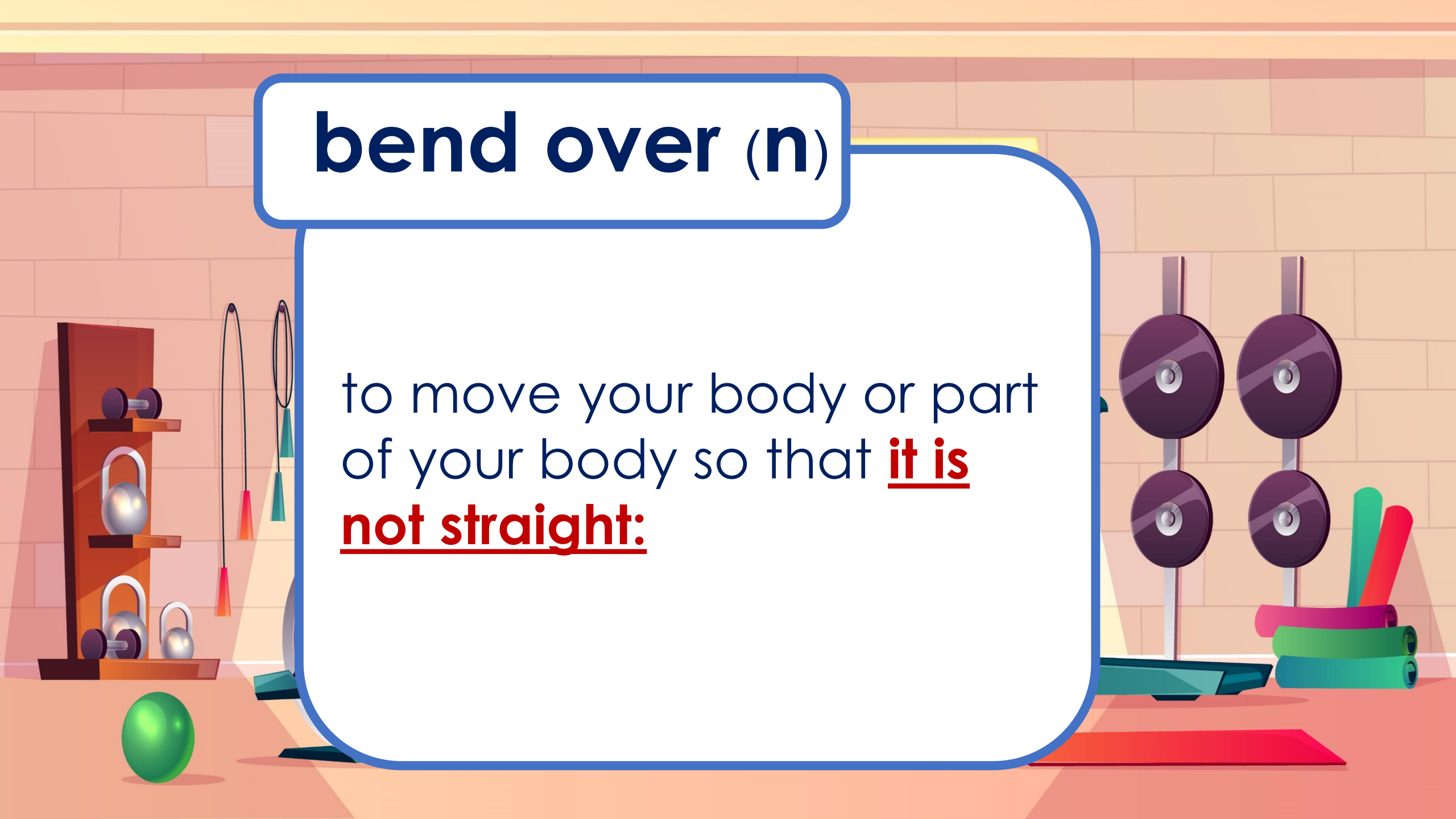
**crunches (n)**

# Vocabulary



# bend over (n)

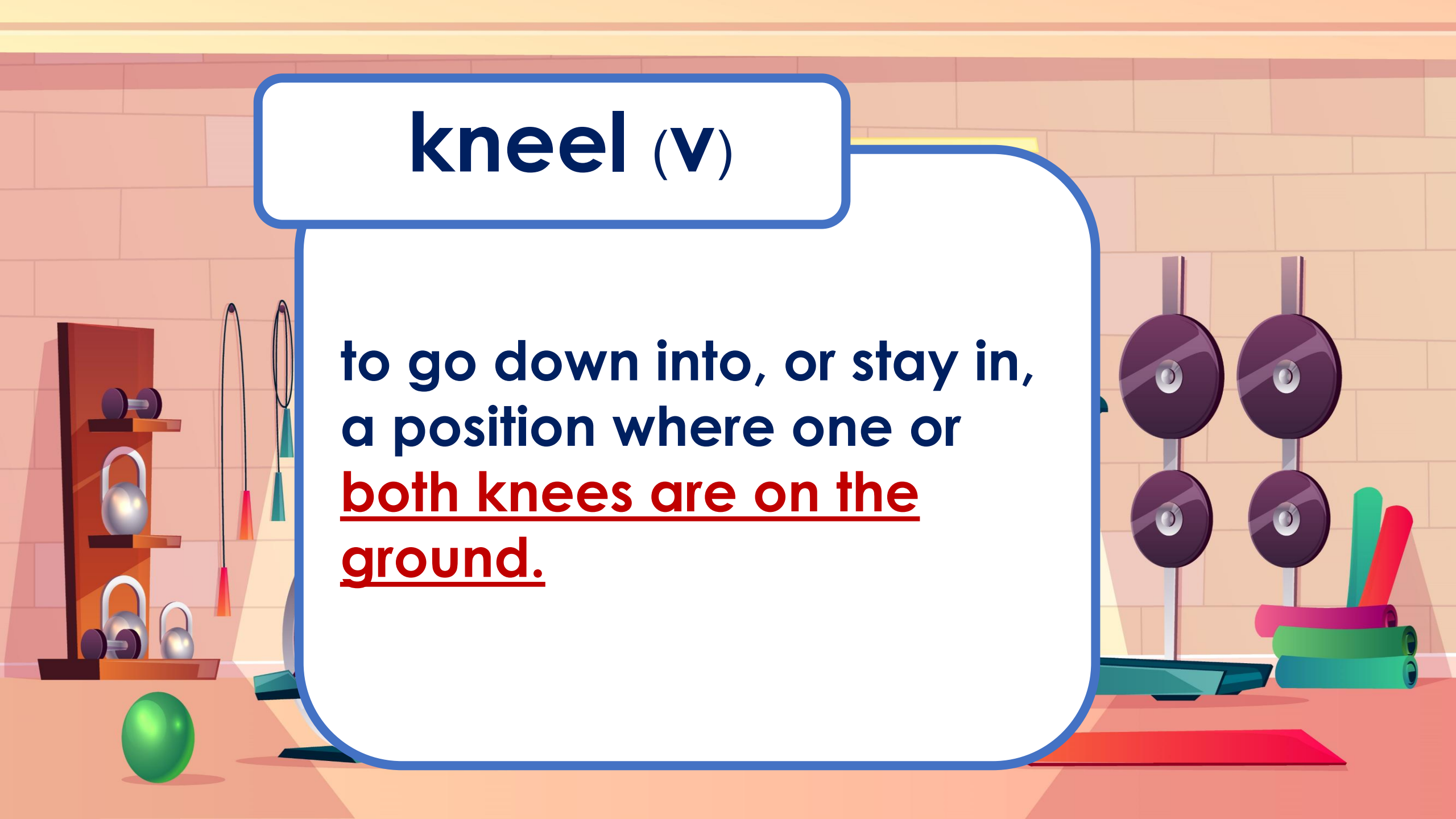
to move your body or part of your body so that it is not straight:





# kneel (v)

to go down into, or stay in,  
a position where one or  
both knees are on the  
ground.



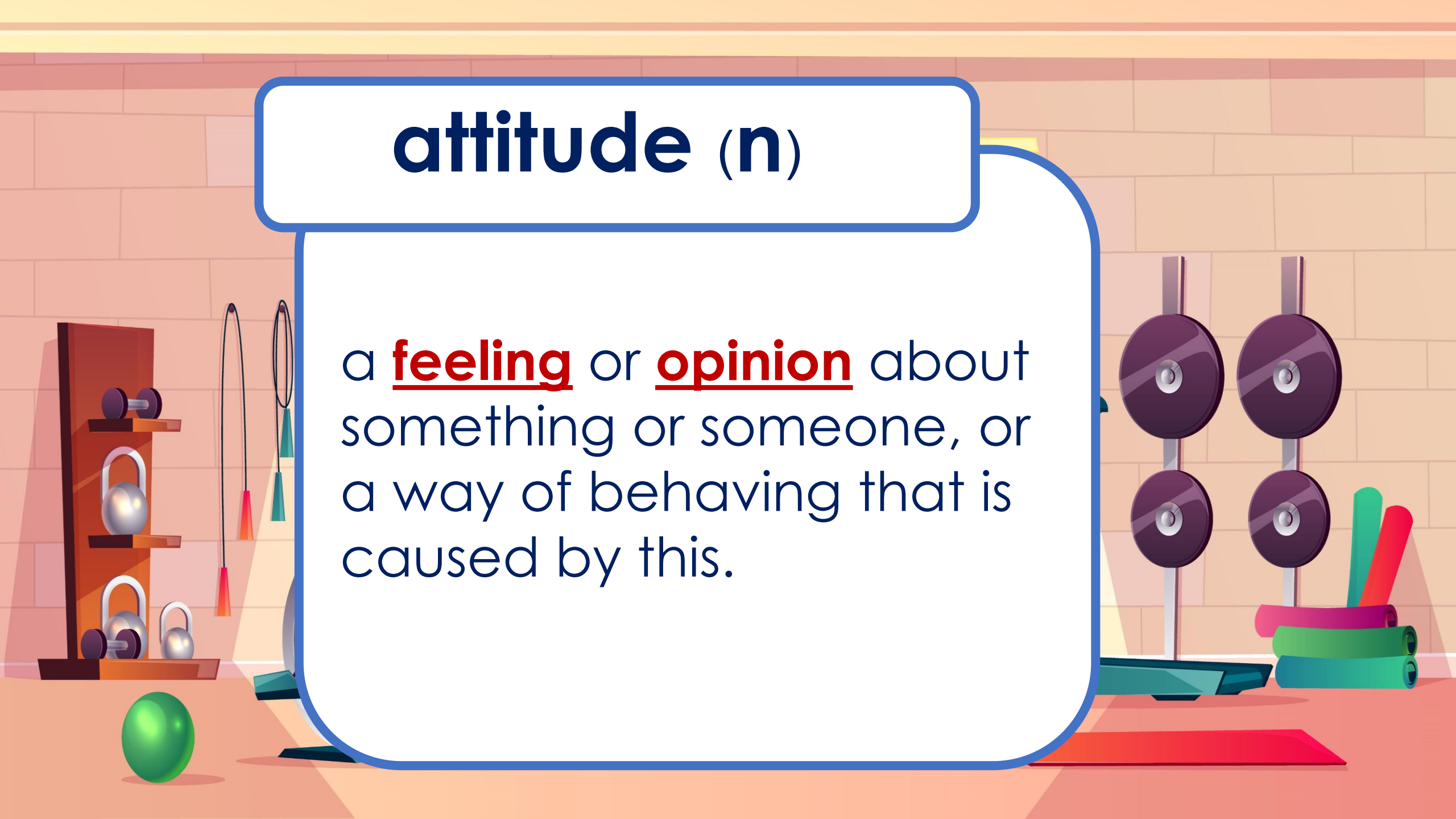


**relieve (v)**

**to make an unpleasant feeling, such as stress, pain or worry, less strong**

# attitude (n)

a feeling or opinion about something or someone, or a way of behaving that is caused by this.



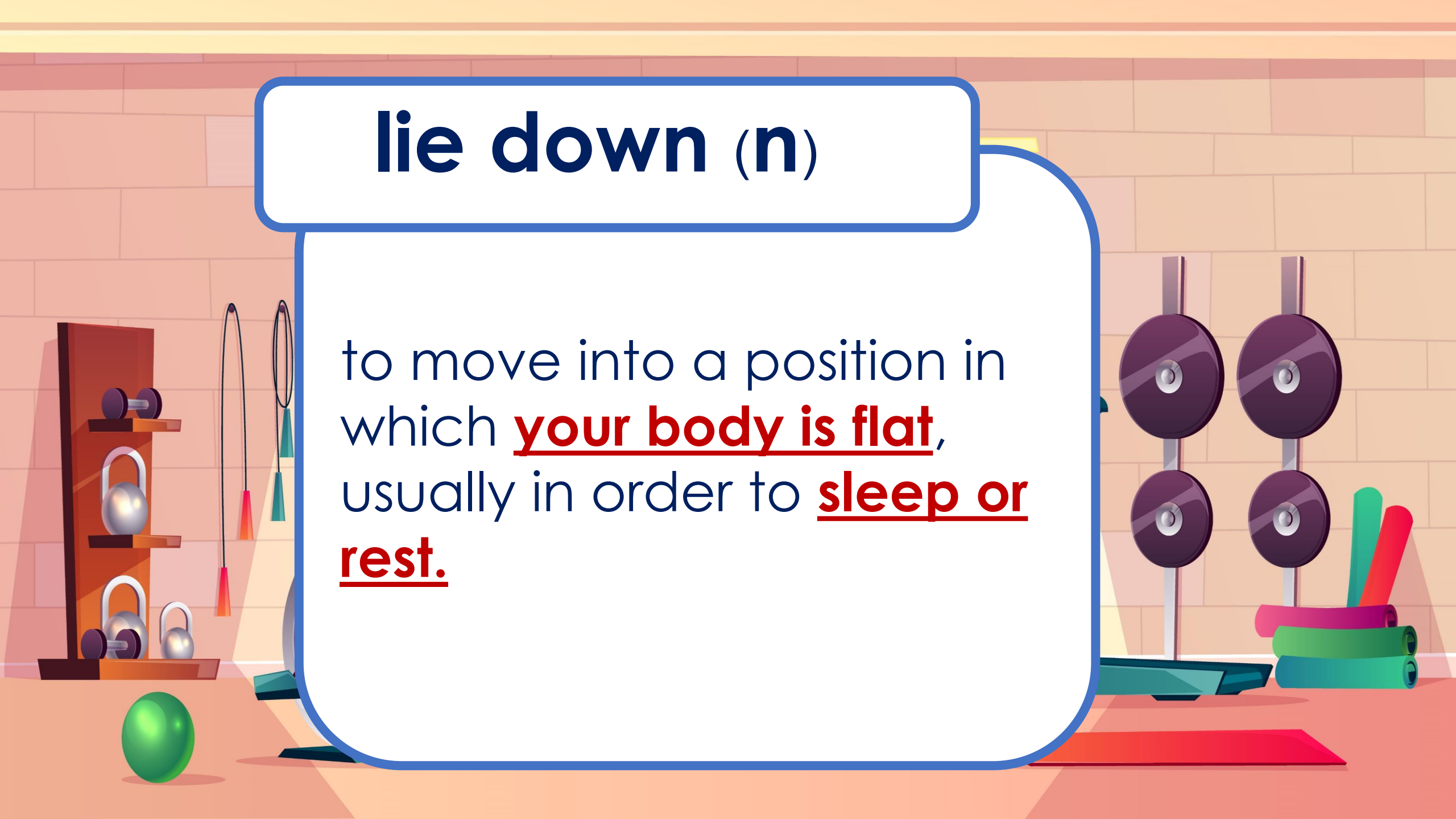


**mood (n)**

the way you feel at  
a particular time

# lie down (n)

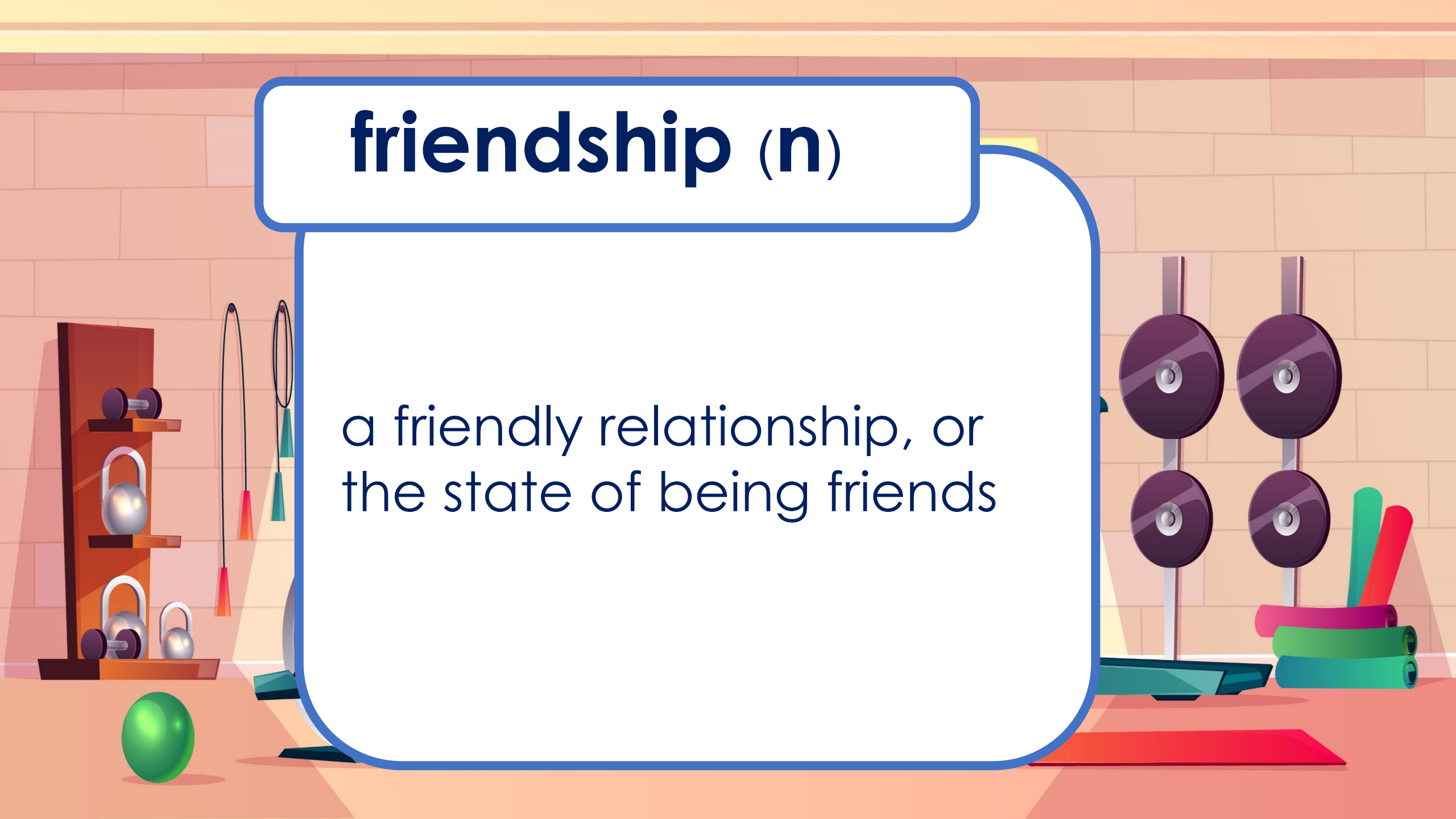
to move into a position in which your body is flat, usually in order to sleep or rest.





# friendship (n)

a friendly relationship, or  
the state of being friends



# stretch (v)

to make your body or your arms and legs straight so that they are as long as possible, in order to exercise the joints.





# ใบงานที่ 1

hit	run	healthy
hop	stretch	relieves stress
bend	skip	friendship
strong	kneel	lie down
growth	kick	upper arms
walk	attitude	mood
relax		

Exercises	Benefits
kick RUN	mood
hit	relieves stress
hop	friendship
skip	strong
bend	growth
kneel	attitude
walk	healthy
lie down	relax
upper arms	
stretch	



Why should I exercise?





My stamina is increased.

I sleep better.

It makes me feel fit and healthy.



It sharpens my thinking.

My body gets leaner.

It gives me more energy.



My muscles and bones get stronger.

It helps me to relax.

It relieves stress in my life.



Why should you exercise?

**Write 3 sentences about the benefits of exercise.**

1. ....

2. ....

3. ....



If clause



การใช้ **If clause** แบบที่ 1 (the first conditional)

เราใช้กับเหตุการณ์ที่อาจเป็นไปได้ในปัจจุบันหรืออนาคต

Structure= If + s+v1, S + will/won't + V.inf.

If it rains, I will stay home.

If the traffic is bad, I won't be there on time.

## Fill the sentences in the blank.

1. If you eat too much, \_\_\_\_\_.
2. If you exercise, \_\_\_\_\_.
3. If she doesn't hurry, \_\_\_\_\_.
4. If I have time, \_\_\_\_\_.
5. If they pass the exam, \_\_\_\_\_.

A cartoon illustration of a gym. In the center, a large blue speech bubble with a white border contains the text "What will you do if you're a billionaire?". The gym background includes a wooden rack with silver dumbbells, a green rowing machine, a barbell with purple weights, a pink medicine ball, a green treadmill, a stack of colorful mats, and a green ball on the floor. A yellow banner is visible at the top.

What will you do if you're  
a billionaire?



บทเรียนครั้งต่อไป

เรื่อง Top Recreation



# สิ่งที่ต้องเตรียม

ใบงาน เรื่อง Top Recreation

สามารถดาวน์โหลดใบความรู้และใบงานได้ที่

[www.dltv.ac.th](http://www.dltv.ac.th)