

ใบงานที่ ๓ เรื่อง ปรับปรุงและสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง เสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย ห่างไกลสารเสพติด
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง ปรับปรุงและสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย
รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา(สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๖๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

คำชี้แจง : ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้ พร้อมอธิบาย

๑. หากนักเรียนวัดค่าดัชนีมวลกายแล้วได้ผลมากกว่าเกณฑ์ปกติขึ้นไป นักเรียนควรปฏิบัติตนอย่างไร

วิธีการปฏิบัติ.....

.....

.....

๒. หากนักเรียนต้องการฝึกความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ ควรใช้กิจกรรมใดในการสร้างเสริมสมรรถภาพ

กิจกรรม.....

วิธีการปฏิบัติ.....

.....

.....

๓. หากนักเรียนต้องการฝึกความอ่อนตัว ควรใช้กิจกรรมใดในการสร้างเสริมสมรรถภาพ

กิจกรรม.....

วิธีการปฏิบัติ.....

.....

.....

๔. จากการวิเคราะห์ผลการทดสอบสมรรถภาพของตนเอง นักเรียนควรสร้างเสริมสมรรถภาพของตนเองด้านใด และใช้กิจกรรมใดในการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

ด้านที่ควรสร้างเสริม.....

กิจกรรมที่ใช้.....

.....

ชื่อ - สกุล.....

ชั้น..... เลขที่.....