

รายวิชา ภาษาอังกฤษ

รหัสวิชา อ23101 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

หน่วยที่ 2 Health & Wellness

เรื่อง Time to Exercise 2

ครูผู้สอน ครูศุภณัฐ รักพงษ์

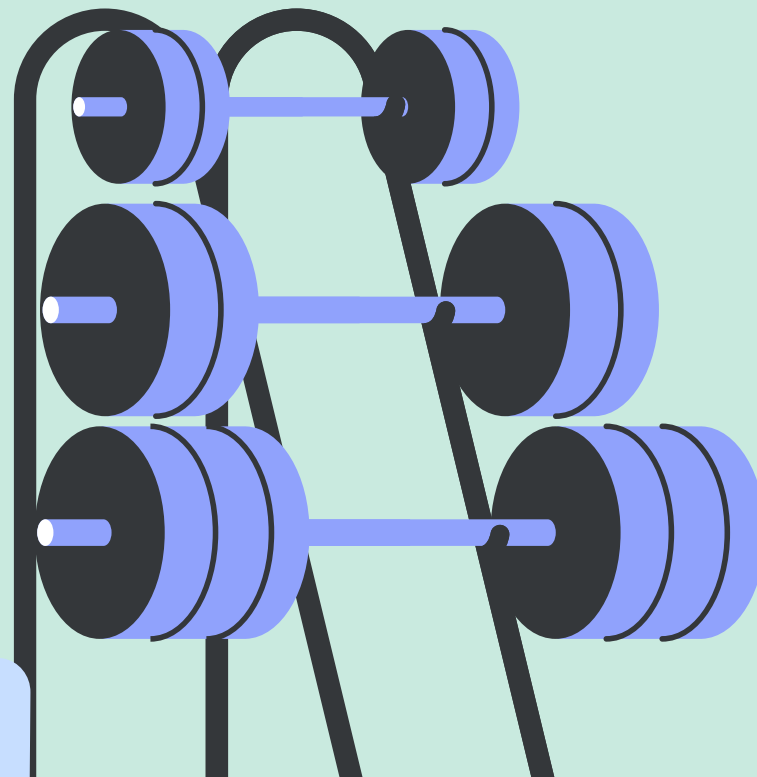


Time to Exercise 2



Objective

**Be able to present
an exercise you are
interested in.**



Reading Strategy

Getting the Idea Quickly

Skimming



Scanning



Upper Body Stretch



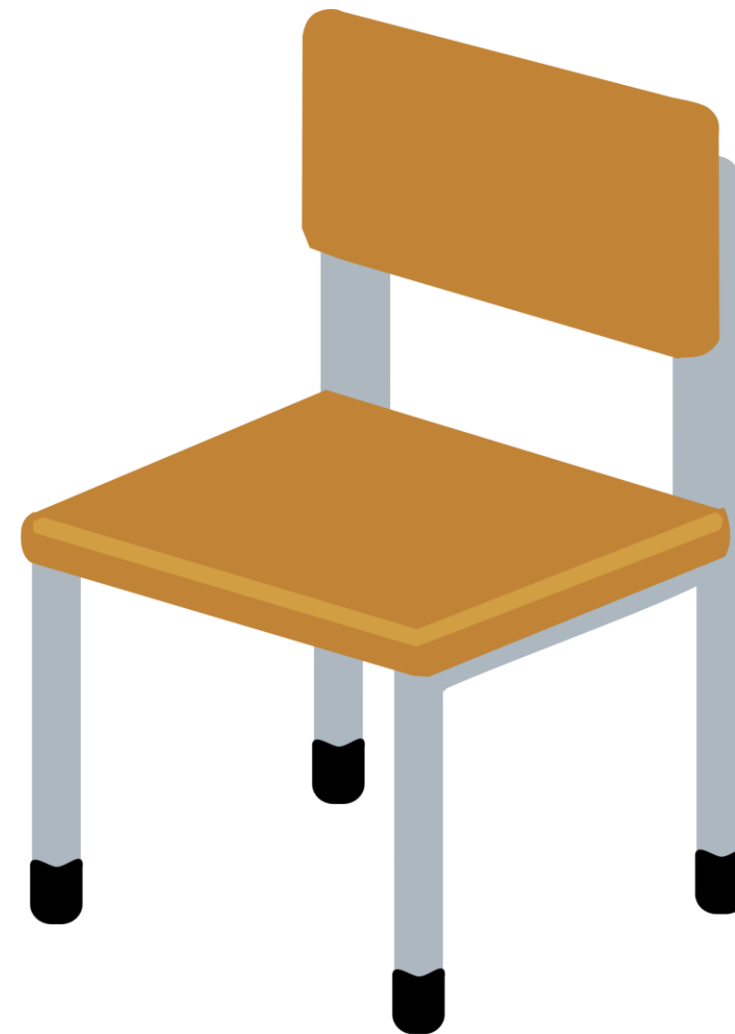
5 Easy Steps for a Demonstrative Presentation



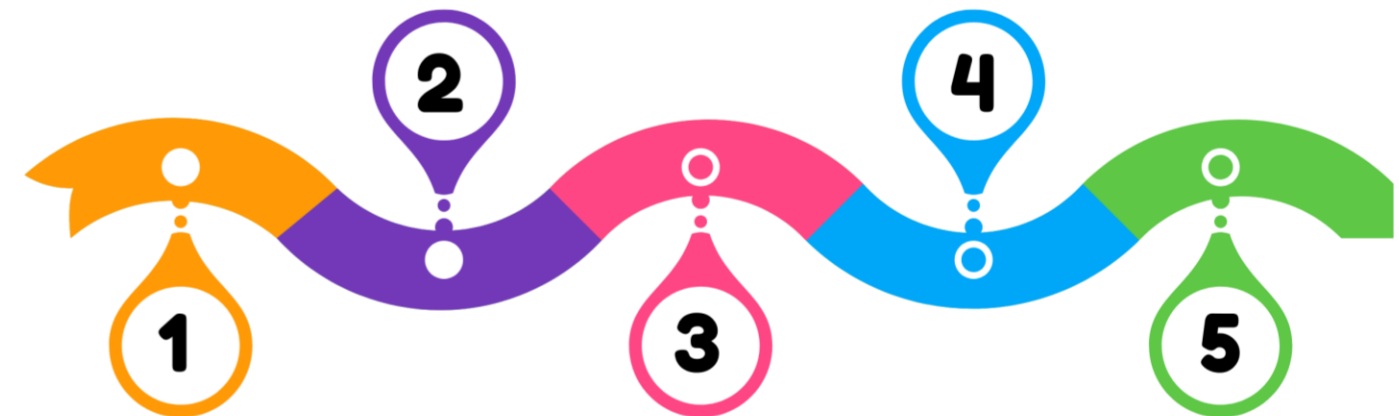
1. Choose your topic.



2. Prepare your materials.



3. Plan your steps.



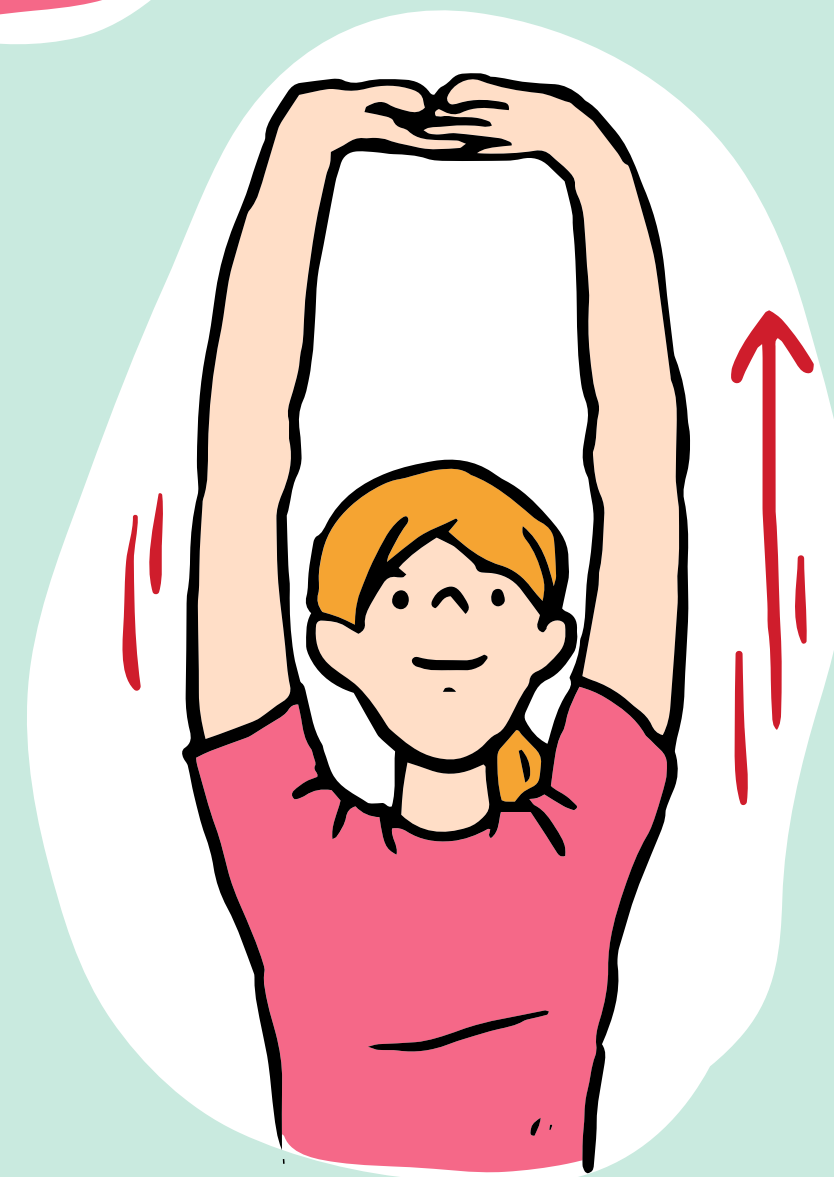
4. Use visuals and movements.



5. Speak clearly and involve your audience.



Follow
Me!



ใบงานที่ 10 เรื่อง กิจกรรม Follow Me!
หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง Health & Wellness
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 15 เรื่อง Time to Exercise 2
รายวิชา ภาษาอังกฤษ รหัสวิชา อ23101 ภาคเรียนที่ 1 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

Directions: Study the script about easy exercises for beginners, then demonstrate it to the class.

Guideline

How to do it:

Benefits:

Knee push-ups are a modified version of the traditional push-up that places less strain on your body. Begin in a plank position with your knees on the ground and hands slightly wider than shoulder-width apart. Lower your chest towards the ground by bending your elbows, then push back up. This exercise strengthens your chest, shoulders, and triceps.

Chair squats are a great way to build lower body strength while using a chair for support. Stand in front of a chair with your feet shoulder-width apart. Lower yourself to sit on the chair by bending your knees and pushing your hips back. Stand back up to the starting position. This exercise targets your thighs, hips, and buttocks and helps improve balance and coordination.

Wall sits are a simple exercise that strengthens your lower body muscles. Stand with your back against a wall and your feet about two feet away from it. Slide down the wall until your knees form a 90-degree angle and hold the position for as long as you can. This exercise builds endurance in your quadriceps, hamstrings, and glutes.

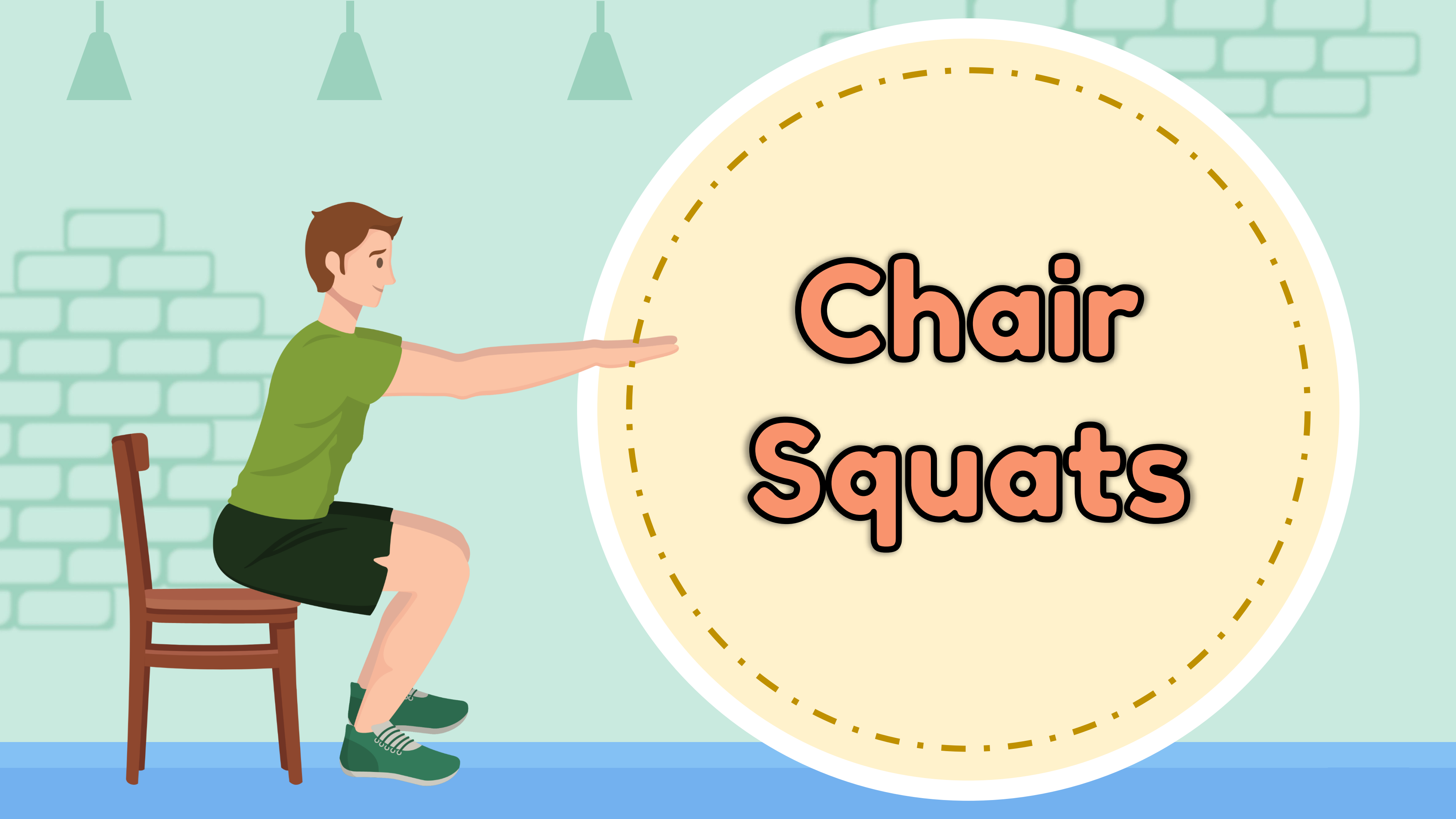
Standing calf raises are an easy way to strengthen your calf muscles and improve balance. Stand with your feet hip-width apart and lift your heels off the ground, rising onto your toes. Lower your heels back down and repeat. This exercise helps tone your calves and enhances stability.

Worksheet 10

Follow Me!

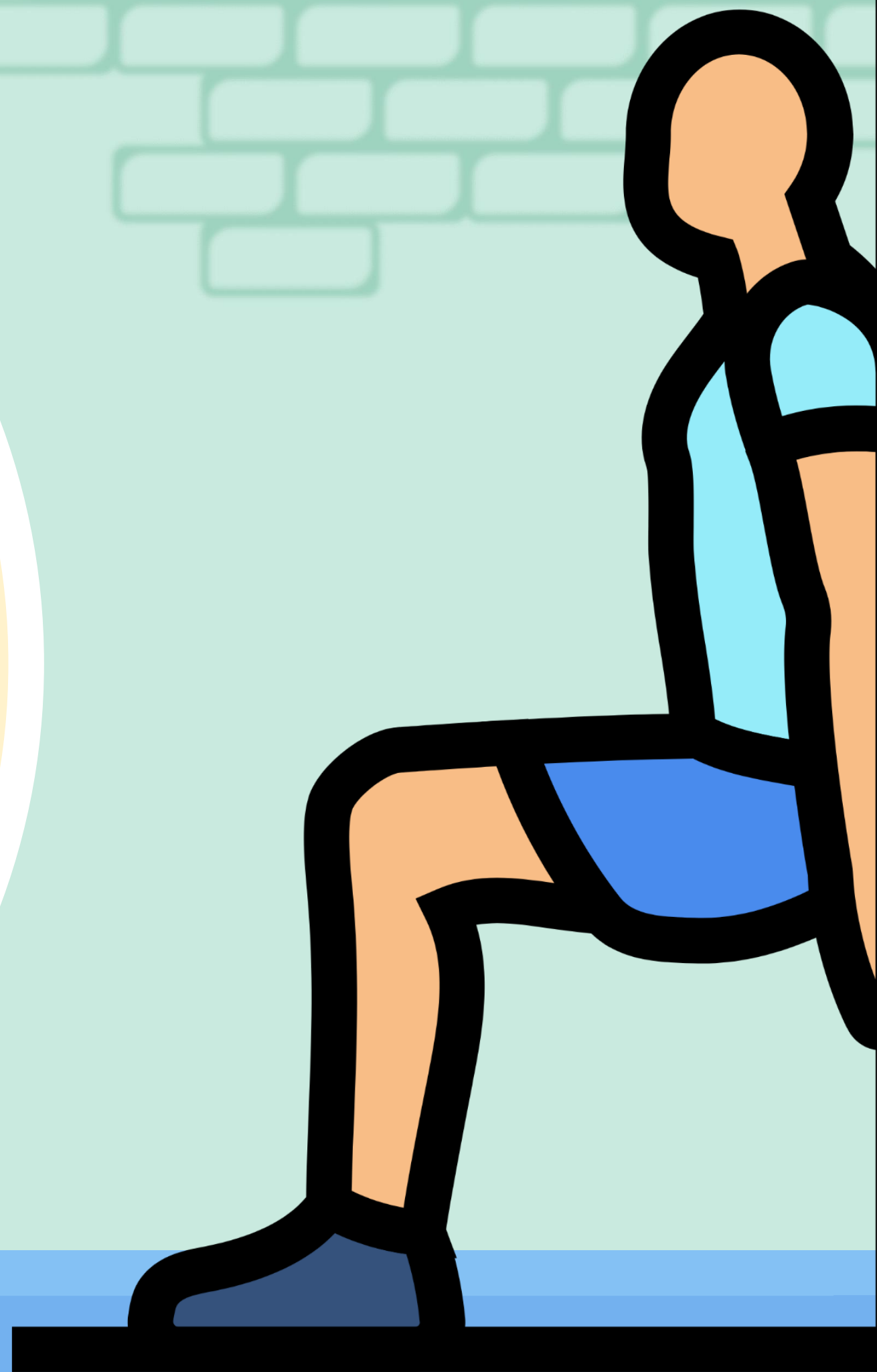
Directions:

**Study the script
about easy exercises
for beginners,
then demonstrate it
to the class.**



Chair Squats

Wall Sits



Standing Calf Raises



Arm Circles





Marching in Place

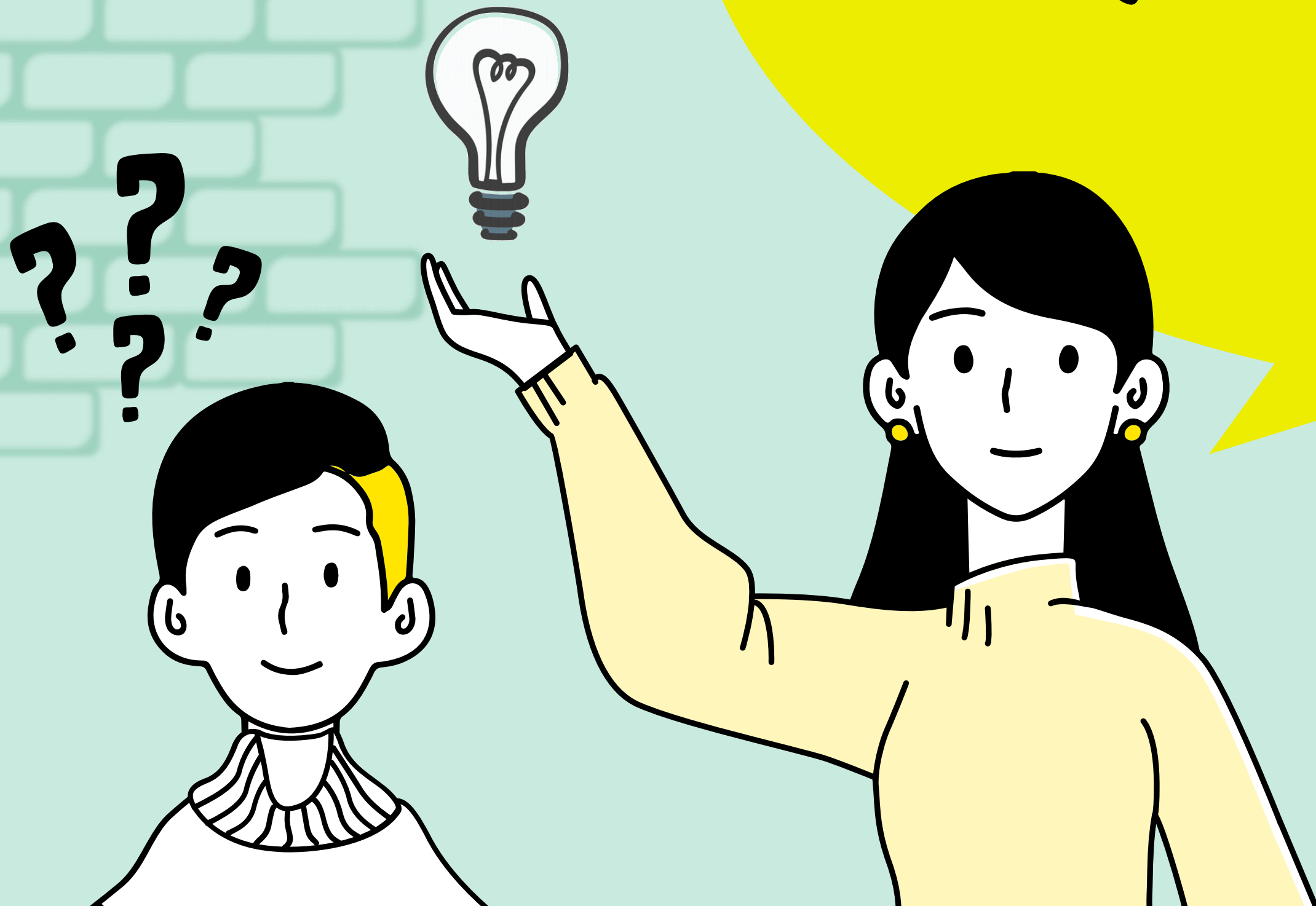
Bicep Curls with Light Weights





Let's Review!

**What new vocabulary
did you learn today?**

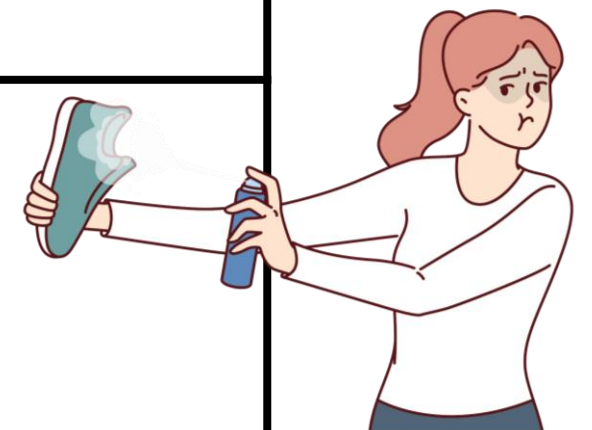
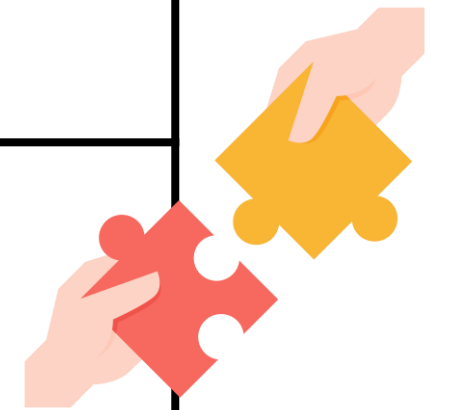
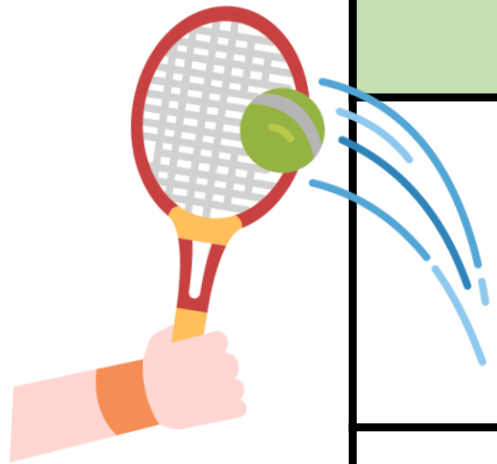


**What are 5 Steps
for a Demonstrative
Presentation?**



Irregular Verb List

Base Form	Past Simple	Past Participle
hit	hit	hit
fit	fit	fit
quit	quit	quit
rid	rid	rid



บทเรียนครั้งต่อไป

หน่วยการเรียนรู้ที่ 3

Entertainment

เรื่อง My Favorite Movie 1

ดาวน์โหลดเอกสารได้ที่ www.dltv.ac.th

รายวิชาภาษาอังกฤษ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3



สิ่งที่ต้องเตรียม

ใบงานที่ 1

เรื่อง **Movie Interview**

ดาวน์โหลดเอกสารได้ที่ www.dltv.ac.th

รายวิชาภาษาอังกฤษ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3



“Your body will be around
a lot longer than
that expensive handbag.
Invest in yourself.”

--- Anonymous ---

