

ใบงานที่ 1
เรื่อง ปฏิบัติอย่างไร

จุดประสงค์การเรียนรู้ เพื่อให้ผู้เรียนสามารถจำแนกประเภทของการออกกำลังกายได้ถูกต้อง

ประเด็นอภิปราย	แนวคิดที่ได้
กลุ่มที่ 1 การออกกำลังกาย แบบเกร็งกล้ามเนื้ออยู่กับที่	
กลุ่มที่ 2 การออกกำลังกายแบบมีการยืด-หดตัว ของกล้ามเนื้อ	
กลุ่มที่ 3 การออกกำลังกายแบบทำให้กล้ามเนื้อ มีการทำงานเป็น ไปอย่างสม่ำเสมอ	
กลุ่มที่ 4 การออกกำลังกายแบบไม่ใช้ออกซิเจน	
กลุ่มที่ 5 การออกกำลังกายแบบใช้ออกซิเจน	

ใบงานที่ 2

เรื่อง ผลเป็นอย่างไร

จุดประสงค์การเรียนรู้ เพื่อให้ผู้เรียนสามารถบอกประโยชน์และโทษของการออกกำลังกายได้ถูกต้อง

ประเด็นอภิปราย	แนวคิดที่ได้
กลุ่มที่ 1 ประโยชน์ของการออกกำลังกาย ทางด้านร่างกาย	
กลุ่มที่ 2 ประโยชน์ของการออกกำลังกาย ทางด้านจิตใจและอารมณ์	
กลุ่มที่ 3 ประโยชน์ของการออกกำลังกาย ทางด้านสติปัญญาและสังคม	
กลุ่มที่ 4 โทษของการไม่ออกกำลังกายในวัยเด็ก	
กลุ่มที่ 5 โทษของการไม่ออกกำลังกาย ในวัยหนุ่มสาว	
กลุ่มที่ 6 โทษของการไม่ออกกำลังกาย ในวัยกลางคนและวัยชรา	

ใบงานที่ 3

เรื่อง ทำถูกปลอดภัย

จุดประสงค์การเรียนรู้ เพื่อให้ผู้เรียนสามารถออกกำลังกายตามขั้นตอนได้อย่างถูกต้อง

ประเด็นอภิปราย	แนวคิดที่ได้
กลุ่มที่ 1 การออกกำลังกายที่มีความเสี่ยงน้อยที่สุด	
กลุ่มที่ 2 หลักการออกกำลังกาย	
กลุ่มที่ 3 ข้อเสนอแนะในการออกกำลังกาย	
กลุ่มที่ 4 ขั้นตอนการออกกำลังกาย	

ใบงานที่ 4

เรื่อง เตรียมความพร้อม

จุดประสงค์การเรียนรู้ เพื่อให้ผู้เรียนเตรียมร่างกายก่อนและหลังการออกกำลังกายได้อย่างถูกต้อง

ประเด็นอภิปราย	แนวคิดที่ได้
<p>กลุ่มที่ 1</p> <p>ขั้นตอนการอบอุ่นร่างกาย</p>	<p>การอบอุ่นร่างกาย ควรเริ่มจากการยืดเหยียด เอ็น ข้อต่อ กล้ามเนื้ออยู่กับที่ (Static Stretching) และต่อด้วยการเคลื่อนไหวช้า ๆ อย่างเป็นจังหวะ สม่ำเสมอและเร็วขึ้นเรื่อย ๆ ซึ่งวิธีการเหล่านี้จะทำให้ร่างกายมีการเคลื่อนไหวอย่างอ่อนตัวอิสระ มีช่วงเวลาและความเข้มข้นที่เหมาะสมเพียงพอต่อการที่จะเพิ่มอุณหภูมิของเนื้อเยื่อต่าง ๆ ของร่างกายที่อยู่ในส่วนลึกสูงขึ้น โดยร่างกายยังไม่ถึงภาวะเหนียวอ่อน เมื่ออบอุ่นร่างกายจนถึงภาวะของการหลังเหยื่อ อุณหภูมิในร่างกายจะสูงขึ้นอยู่ในระดับที่ต้องการ</p>
<p>กลุ่มที่ 2</p> <p>ขั้นตอนการลดภาวะร่างกาย</p>	<p>การลดภาวะร่างกาย หมายถึง การปรับสภาพร่างกายให้เข้าสู่ภาวะปกติ ให้เหมือนกับในขณะก่อนการออกกำลังกาย ฉะนั้น หลังจากที่ได้มีการออกกำลังกายไปแล้ว กิจกรรมที่จำเป็นอีกอย่างหนึ่งและขาดเสียมิได้ คือ การลดภาวะของร่างกายด้วยการคลายอุ่นร่างกาย ซึ่งเป็นการบริหารร่างกายอย่างค่อย ๆ ลดความเข้มข้นลงทีละน้อย หลังจากที่ยุ่ร่างกายออกกำลังกายแล้วอย่างหนัก หรือภายหลังการฝึกซ้อมหรือแข่งขันก็ตาม เพราะจะสามารถช่วยทำให้ระบบการไหลเวียนโลหิตและระบบการทำงานของร่างกายส่วนต่าง ๆ ให้ปรับคืนสู่สภาวะปกติดั้งเดิม ด้วยการปฏิบัติกิจกรรมที่คล้าย ๆ กับการอบอุ่นร่างกาย แต่ต้องปฏิบัติทันทีหลังจากการออกกำลังกายอย่างหนักมาแล้ว ซึ่งจะเป็นลักษณะแบบกายบริหารเบา ๆ เช่น การวิ่งจ็อกกิ้งประมาณ 30-60 วินาที แล้วปฏิบัติตามด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ใช้ระยะเวลาประมาณ 5-10 นาที ขึ้นอยู่กับสมรรถภาพร่างกายของแต่ละบุคคล</p>
<p>กลุ่มที่ 3</p> <p>ประโยชน์ของการอบอุ่นร่างกาย</p>	<p>ประโยชน์ของการอบอุ่นร่างกาย แบ่งออกเป็น 2 ด้าน ดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ทางด้านสรีรวิทยา (Physiological Effect) โดยการกระทำให้อุณหภูมิของกล้ามเนื้อและร่างกาย และอัตราของปฏิกิริยาทางเคมีสูงขึ้น อัตราการไหลเวียนของโลหิตมีมากขึ้น หรือการให้น้ำมันหล่อลื่นของข้อต่อ (Synovial Fluid) ถูกผลิตออกมามากขึ้นอย่างพอเหมาะ ทำให้เกิดความคล่องตัวในการเคลื่อนไหว 2. ทางด้านจิตวิทยา (Psychological Effect) คือการทำให้ นักกีฬามีความรู้สึกว่าพร้อมที่จะเล่นกีฬา หรือทำการแข่งขัน ซึ่งเป็นความรู้สึกทางจิตใจและเป็นประโยชน์ต่อการแข่งขันมากกว่า ที่ไม่ได้ทำกิจกรรมอบอุ่นร่างกาย นักกีฬาส่วนใหญ่จะเห็นความสำคัญของการอบอุ่นร่างกาย ถึงแม้ว่าจะมีเวลาอบอุ่นร่างกายเพียง 5-10 นาที ในการ

	แข่งขันนัดใหญ่ ๆ ก็ตาม
<p style="text-align: center;">กลุ่มที่ 4</p> <p style="text-align: center;">ประโยชน์ของการลดภาวะร่างกาย</p>	<p>ประโยชน์ของการลดภาวะร่างกาย</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ช่วยทำให้การไหลเวียนเลือด และระดับกรดแลคติกในกล้ามเนื้อ ลดลงอย่างรวดเร็วในขณะที่พักส่งผลให้ร่างกายฟื้นจากความเมื่อยล้าได้เร็วขึ้น 2. ช่วยลดอัตราการตกค้างของเสียในหลอดเลือดดำ เป็นการช่วยป้องกันการเกิดโรคเส้นเลือดอุดตันได้อีกทางหนึ่ง 3. ช่วยลดการลำเลียงเลือดไปยังส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ที่เกินความจำเป็น ในขณะที่ร่างกายหยุดออกกำลังกายแล้ว 4. ช่วยลำเลียงเลือดเสียไปยังหัวใจและปอดได้เร็วขึ้น เพื่อทำการปรับเปลี่ยนให้เป็นเลือดดี แล้วนำกลับไปใช้ใหม่ได้เร็วขึ้น 5. ช่วยทำให้ร่างกายสามารถเพิ่มการใช้ออกซิเจนดีขึ้น ส่งผลให้ร่างกายฟื้นจากความเหน็ดเหนื่อยได้เร็วขึ้น

ใบงานที่ 5
เรื่อง รู้และเข้าใจ

จุดประสงค์การเรียนรู้ เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้และเข้าใจการเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพได้อย่างถูกต้อง

ประเด็นอภิปราย	แนวคิดที่ได้
กลุ่มที่ 1 ลักษณะของกีฬาเพื่อสุขภาพ	1.1
กลุ่มที่ 2 การเปลี่ยนแปลงอัตราชีพจร ขณะออกกำลังกาย	
กลุ่มที่ 3 ประโยชน์ของอัตราชีพจร	
กลุ่มที่ 4 การกำหนดความหนัก ในการออกกำลังกาย	
กลุ่มที่ 5 รูปร่างกับการเล่นกีฬา	

ใบงานที่ 6

เรื่อง เล่นดีมีมารยาท

จุดประสงค์การเรียนรู้ เพื่อให้ผู้เรียนสามารถเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพได้อย่างถูกต้อง

ประเด็นอภิปราย	แนวคิดที่ได้
กลุ่มที่ 1 การเดิน	
กลุ่มที่ 2 การวิ่ง	
กลุ่มที่ 3 การถีบจักรยานอยู่กับที่	
กลุ่มที่ 4 การว่ายน้ำ	
กลุ่มที่ 5 มารยาทของผู้เล่น	1.
กลุ่มที่ 6 มารยาทของผู้ดู	

ใบงานที่ 7

เรื่อง ปฐมพยาบาลอย่างไร

จุดประสงค์การเรียนรู้ เพื่อให้ผู้เรียนสามารถปฐมพยาบาลการบาดเจ็บได้อย่างถูกต้อง

ประเด็นอภิปราย	แนวคิดที่ได้
กลุ่มที่ 1 ผิวหนังถลอกถลอก	
กลุ่มที่ 2 ผิวหนังพอง	
กลุ่มที่ 3 ผิวหนังฟกช้ำ	
กลุ่มที่ 4 ตะคริวที่กล้ามเนื้อ	
กลุ่มที่ 5 กล้ามเนื้อช้ำ	
กลุ่มที่ 6 กล้ามเนื้อฉีกขาด (ภายใน 24-48 ชั่วโมง)	

ใบงานที่ 8
เรื่อง ช่วยเหลือเบื้องต้น

จุดประสงค์การเรียนรู้ เพื่อให้ผู้เรียนสามารถสามารถปฐมพยาบาลการบาดเจ็บได้

ประเด็นอภิปราย	แนวคิดที่ได้
กลุ่มที่ 1 วิธีปะคบร้อน	
กลุ่มที่ 2 วิธีปะคบเย็น	
กลุ่มที่ 3 วิธีเข้าเฟือกแบบธรรมชาติ	
กลุ่มที่ 4 ห้ามเลือดโดยทูนิกเก็ต	
กลุ่มที่ 5 ห้ามเลือดโดยการกดเส้นเลือดแดงใหญ่	
กลุ่มที่ 6 การเป็นลม	

ใบงานที่ 9

เรื่อง ตัวคนที่แท้จริง

จุดประสงค์การเรียนรู้ เพื่อให้ผู้เรียนสามารถปรับปรุงบุคลิกภาพของตนเองได้ถูกต้อง

ประเด็นอภิปราย	แนวคิดที่ได้
กลุ่มที่ 1 ขั้นตอนการรู้จักตนเอง	
กลุ่มที่ 2 การยอมรับตนเอง	
กลุ่มที่ 3 การยอมรับธรรมชาติของผู้อื่น	
กลุ่มที่ 4 การปรับปรุงบุคลิกภาพภายนอก	
กลุ่มที่ 5 การปรับปรุงบุคลิกภาพภายใน	

กลุ่มที่ 6 หลักการและขั้นตอนในปรับปรุงตนเอง	

ใบงานที่ 10

เรื่อง สื่อสารได้ผล

จุดประสงค์การเรียนรู้ เพื่อให้ผู้เรียนสามารถสื่อสารกับบุคคลอื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ประเด็นอภิปราย	แนวคิดที่ได้
กลุ่มที่ 1 ด้านบุคคล	<p>ด้านบุคคล ได้แก่</p> <ol style="list-style-type: none"> ผู้ส่งสารจะต้องมีความรู้ในเนื้อหาของสารอย่างถูกต้องชัดเจน มีทักษะในการใช้ภาษาทั้งวจนภาษา (ภาษา ถ้อยคำ ภาษาเขียน) และอวจนภาษา (สีหน้า ท่าทาง แววตา ฯลฯ) มีเจตคติที่ดีต่อการสื่อสารและผู้รับสาร สามารถวิเคราะห์ ความสัมพันธ์ และผลกระทบของแต่ละองค์ประกอบที่มีต่อกันได้ และต้องเข้าใจระบบความเป็นอยู่ของสังคม และวัฒนธรรมของชุมชนนั้น ๆ เป็นอย่างดี ผู้รับสารจะต้องมีทักษะการอ่าน ฟัง การมีทัศนคติที่ดีต่อสารและผู้ส่งสาร มีความสนใจใฝ่รู้ รู้ช่องทางแสวงหาข้อมูลเพิ่มเติม และมีระดับสติปัญญาที่สามารถจดจำ และทำความเข้าใจเรื่องต่าง ๆ ได้
กลุ่มที่ 2 สาร	<p>สาร คือ ความคิด และความรู้สึกของคนที่แทนด้วย ภาษา หรือสัญลักษณ์ต่าง ๆ ที่คนกำหนดขึ้นใช้ร่วมกัน เช่น คำที่ใช้เรียกสิ่งของ ตัวอักษรไทย และตัวเลขอารบิก เป็นต้น</p> <p>ภาษาที่ใช้ในการสื่อสารจำแนกได้เป็น 2 ประเภท คือ</p> <ol style="list-style-type: none"> วจนภาษา (Verbal Language) คือ ถ้อยคำที่ใช้พูด และตัวอักษรที่ใช้เขียน วจนภาษานี้เกิดขึ้นโดยการประดิษฐ์คิดค้น โดยยอมรับร่วมกันของชนแต่ละหมู่เหล่า และถ่ายทอดสืบต่อกันไปยังชนรุ่นหลัง เช่น ตัวอักษร และตัวเลขของชน

	<p>ชาติต่าง ๆ เป็นต้น</p> <p>2. อวัจนภาษา (Non – Verbal Language) คือ การสื่อสารที่ถ่ายทอดออกมาจากกิริยา อากา ร สีหน้า น้ำเสียง แววตา การเคลื่อนไหว การสัมผัส การเลือกใช้สี กลิ่น การแต่งกาย ขนาด เวลา และระยะห่าง เป็นต้น อวัจนภาษามีทั้งที่เป็นสากล คือ คนทุกชาติทุกภาษาเห็นแล้ว สามารถเข้าใจได้ตรงกัน เช่น อากา รยิ้มเศร้า ครุ่นคิด และสัญญาณจราจร เป็นต้น แต่อวัจนภาษาบางอย่าง ใช้เป็นสัญลักษณ์เฉพาะของแต่ละหมู่ชน เช่น ยิ้มสยาม การยกมือไหว้ และวิธีการทักทายของคนแต่ละเชื้อชาติ เป็นต้น</p> <p>สัญลักษณ์ คือ สิ่งที่เป็นตัวแทนของสิ่งต่าง ๆ มีทั้งที่เป็นรูปธรรมและนามธรรม วัจนภาษา และอวัจนภาษาก็จัดเป็นสัญลักษณ์ด้วย</p>
<p>กลุ่มที่ 3 สื่อหรือช่องทางการสื่อสาร</p>	<p>สื่อหรือช่องทางการสื่อสาร คือ องค์ประกอบที่ทำหน้าที่เชื่อมโยง ความคิดและความรู้สึกของผู้ส่งสารและผู้รับสารให้ติดต่อกันได้ ผู้ส่งสารจะต้องสามารถเลือกใช้สื่อ และช่องทางการสื่อสารให้เหมาะสมกับผู้รับสารและสถานการณ์ของการสื่อสาร</p>
<p>กลุ่มที่ 4 สภาพแวดล้อม</p>	<p>สภาพแวดล้อม ได้แก่ เรื่องของเวลา สถานที่ ประเพณี ขนบธรรมเนียม และวัฒนธรรมของคู่สื่อสาร เพราะสิ่งเหล่านี้มีอิทธิพลต่อการแสดงออก ความพร้อม ประสพการณ์เดิม และความสามารถในการทำความเข้าใจ จึงส่งผลต่อการเลือกรับสาร (Selective Exposure) การเลือกรับรู้ (Selective Perception) และการเลือกจดจำ (Selective Retention) เป็นต้น</p>

ใบงานที่ 11

เรื่อง บุคลิกภาพ

จุดประสงค์การเรียนรู้ ให้ผู้เรียนสามารถวิเคราะห์บุคลิกภาพและคุณลักษณะของผู้นำกิจกรรมกีฬาได้

ประเด็นวิเคราะห์	แนวคิดที่ได้
กลุ่มที่ 1 องค์ประกอบของบุคลิกภาพ	
กลุ่มที่ 2 ลักษณะของบุคลิกภาพ	
กลุ่มที่ 3 บุคลิกภาพของบุคคลทั่วไป	
กลุ่มที่ 4 บุคลิกภาพของนักกีฬา	
กลุ่มที่ 5 คุณลักษณะของผู้นำกิจกรรมกีฬาที่ดี	

ใบงานที่ 12

เรื่อง จัดการได้

จุดประสงค์การเรียนรู้ เพื่อให้ผู้เรียนสามารถจัดการแข่งขันกีฬาได้

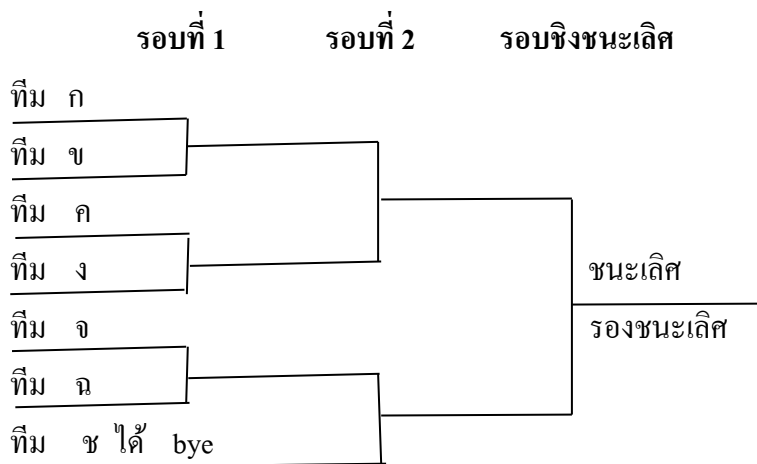
ประเด็นอภิปราย	แนวคิดที่ได้
กลุ่มที่ 1 ขั้นตอนในการจัดการแข่งขันกีฬา	1.
กลุ่มที่ 2 หลักการเขียน โครงการ	
กลุ่มที่ 3 บทบาทหน้าที่ ของคณะกรรมการดำเนินงาน จัดการแข่งขันกีฬาภายในสถานศึกษา	
กลุ่มที่ 4 ขั้นตอนในพิธีเปิดการแข่งขันกีฬา	1.
กลุ่มที่ 5 ขั้นตอนในพิธีปิดการแข่งขันกีฬา	

ใบงานที่ 13

เรื่อง แพ้คัดออก

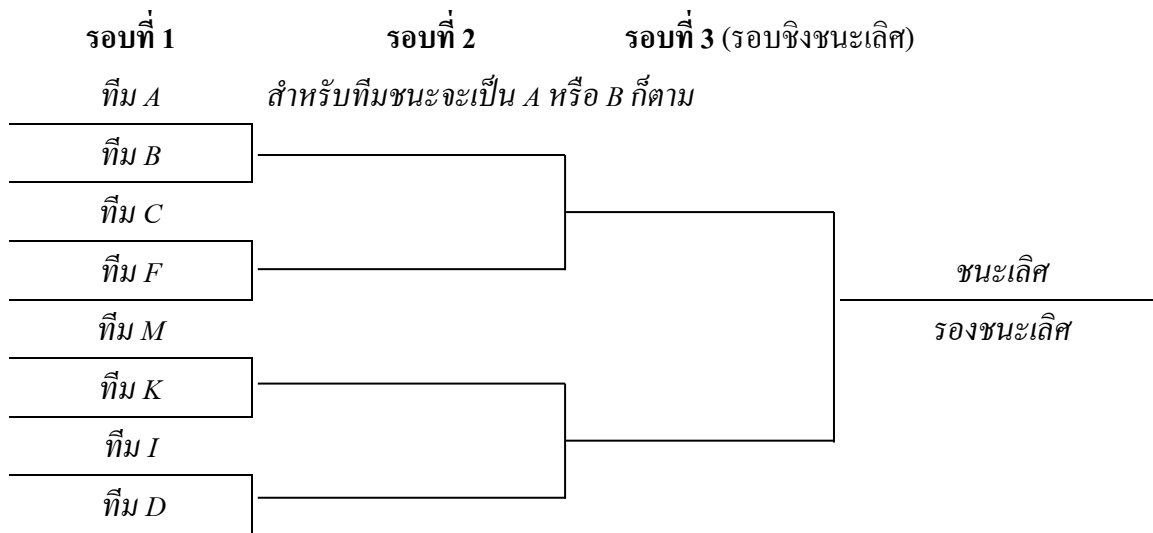
จุดประสงค์การเรียนรู้ เพื่อให้ผู้เรียนสามารถจัดคู่แข่งชั้นแบบแพ้คัดออกได้

กลุ่มที่ 1 จำนวน 7 ทีม



ตามผังข้างบนนั้นจะเห็นได้ว่า ถ้าใครชนะจะถูกบันทึกชื่อลงในตาราง ส่วนทีมที่แพ้ก็ต้องตกรอบไป

กลุ่มที่ 2 จำนวน 8 ทีม



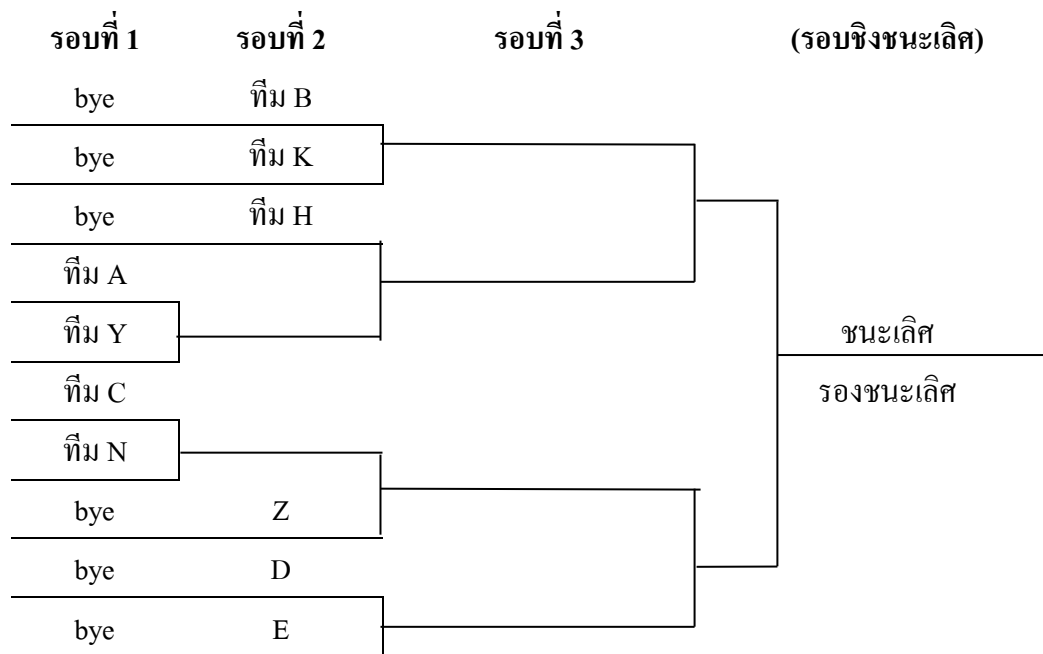
ตามผังข้างบนนั้นจะเห็นได้ว่า ถ้าใครชนะจะถูกบันทึกชื่อลงในตาราง ส่วนทีมที่แพ้ก็ต้องตกรอบไป

กลุ่มที่ 3 จำนวน 10 ทีม

สูตร การหา bye = กำลังของสองที่มากกว่าจำนวนทีมแข่งขันตัวแรก - จำนวนทีมแข่งขัน

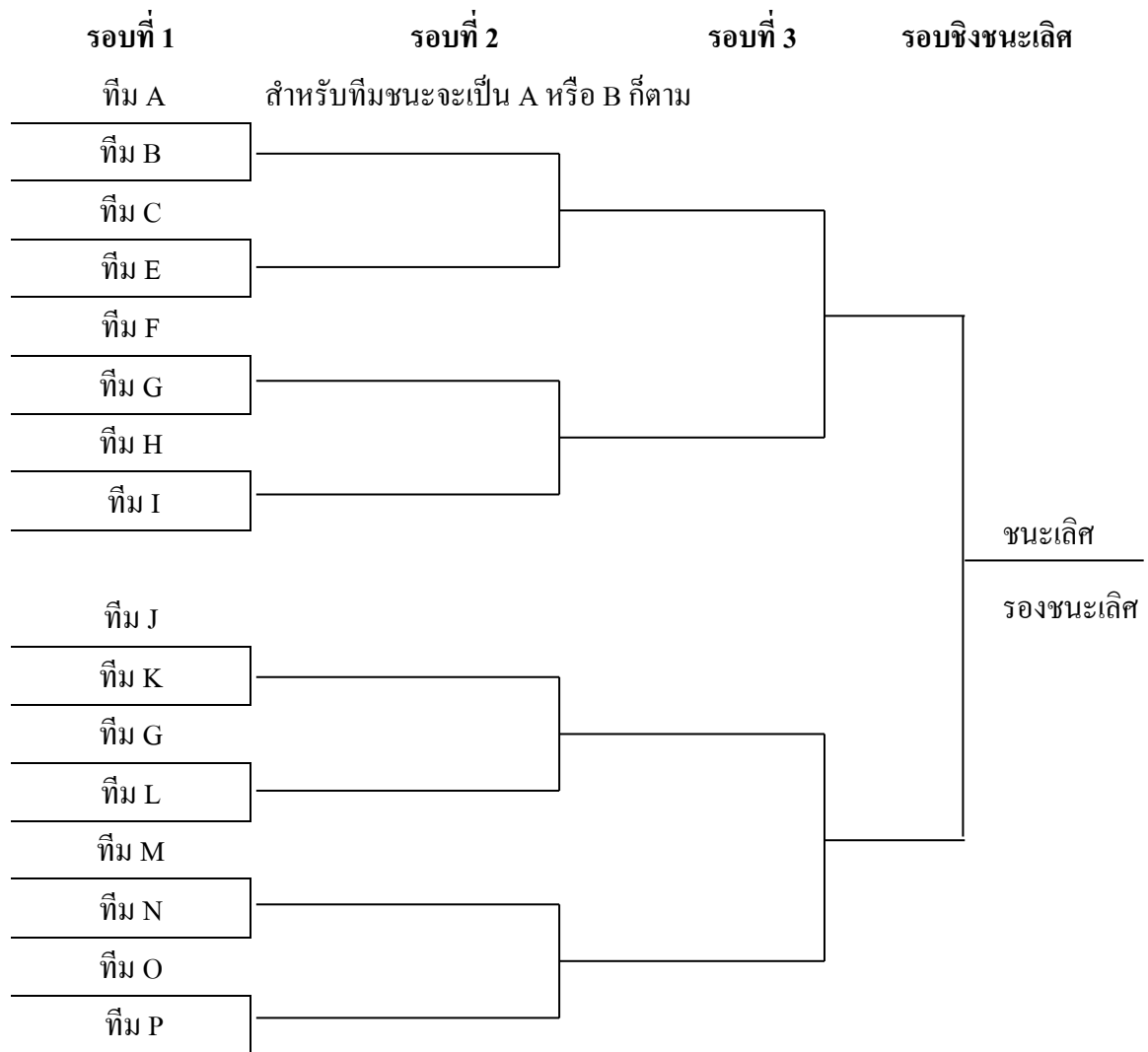
แทนค่า = $16 - 10 = 6$

เพราะฉะนั้นจะมีทีมได้ bye ในรอบแรก จำนวน = 6 ทีม



ทีมใดชนะก็จะถูกเขียนชื่อลงในตารางขวามือเรื่อยไปจนถึงรอบชิงชนะเลิศ ทีมใดแพ้ก็ต้องออกจากการแข่งขันไป

กลุ่มที่ 4 จำนวน 16 ทีม



ใบงานที่ 14

เรื่อง พบกันหมด

จุดประสงค์การเรียนรู้ เพื่อให้ผู้เรียนสามารถจัดคู่แข่งชั้นแบบพบกันหมดได้

กลุ่มที่ 1 จำนวน 7 ทีม

ทีม	A	B	C	D	E	F	G
A	*	1	2	3	4	5	6
B		*	3	4	5	6	7
C			*	5	6	7	1
D				*	7	1	2
E					*	2	3
F						*	4
G							*

รายการแข่งขันในแต่ละวัน มีดังนี้ คือ

วันที่ 1	วันที่ 2	วันที่ 3	วันที่ 4	วันที่ 5	วันที่ 6	วันที่ 7
A - B	A - C	A - D	A - E	A - F	A - G	B - G
D - F	E - F	B - C	B - D	B - E	B - F	C - F
C - G	D - G	E - G	F - G	C - D	C - E	D - E

กลุ่มที่ 2 จำนวน 8 ทีม

ทีม	K	L	M	I	B	Y	A	C
K	*	1	2	3	4	5	6	7
L		*	3	4	5	6	7	2
M			*	5	6	7	1	4
I				*	7	1	2	6
B					*	2	3	1
Y						*	4	3
A							*	5
C								*

รายการแข่งขันในแต่ละวัน มีดังนี้

วันที่ 1	วันที่ 2	วันที่ 3	วันที่ 4	วันที่ 5	วันที่ 6	วันที่ 7
K-L	K-M	K-I	K-B	K-Y	K-A	K-C
M-A	L-C	L-M	L-I	L-B	L-Y	L-A
I-Y	I-A	B-A	M-C	M-I	M-B	M-Y
B-C	B-Y	Y-C	Y-A	A-C	I-C	I-B

กลุ่มที่ 3 จำนวน 9 ทีม

ทีม	A	B	C	D	E	F	G	H	I
A	*	1	2	3	4	5	6	7	8
B		*	3	4	5	6	7	8	9
C			*	5	6	7	8	9	1
D				*	7	8	9	1	2
E					*	9	1	2	3
F						*	2	3	4
G							*	4	5
H								*	6
I									*

รายการแข่งขันในแต่ละวัน มีดังนี้

วันที่ 1	วันที่ 2	วันที่ 3	วันที่ 4	วันที่ 5	วันที่ 6	วันที่ 7	วันที่ 8	วันที่ 9
A - B	A - C	A - D	A - E	A - F	A - G	A - H	A - I	B - I
C - I	D - I	B - C	B - D	B - E	B - F	B - G	B - H	C - H
D - H	E - H	E - I	F - I	C - D	C - E	C - F	C - G	D - G
E - G	F - G	F - H	G - H	G - I	H - I	D - E	D - F	E - F

กลุ่มที่ 4 จำนวน 10 ทีม

ทีม	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
A	*	1	2	3	4	5	6	7	8	9
B		*	3	4	5	6	7	8	9	2
C			*	5	6	7	8	9	1	4
D				*	7	8	9	1	2	6
E					*	9	1	2	3	8
F						*	2	3	4	1
G							*	4	5	3
H								*	6	5
I									*	7
J										*

รายการแข่งขันในแต่ละวัน มีดังนี้

วันที่ 1	วันที่ 2	วันที่ 3	วันที่ 4	วันที่ 5	วันที่ 6	วันที่ 7	วันที่ 8	วันที่ 9
A-B	A-C	A-D	A-E	A-F	A-G	A-H	A-I	A-J
C-I	B-J	B-C	B-D	B-E	B-F	B-G	B-H	B-I
D-H	D-I	E-I	C-J	C-D	C-E	C-F	C-G	C-H
E-G	E-H	F-H	F-I	G-I	D-J	D-E	D-F	D-G
F-J	F-G	G-J	G-H	H-J	H-I	I-J	E-J	E-F

ใบงานที่ 15

เรื่อง ร่างกายของเรา

จุดประสงค์การเรียนรู้ เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสมรรถภาพทางกายได้อย่างถูกต้อง

ประเด็นอภิปราย	แนวคิดที่ได้
กลุ่มที่ 1 องค์ประกอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ	
กลุ่มที่ 2 องค์ประกอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ	
กลุ่มที่ 3 ความสำคัญของสมรรถภาพทางกาย	
กลุ่มที่ 4 ผลของการขาดการออกกำลังกาย	1.
กลุ่มที่ 5 ความหมายของการทดสอบสมรรถภาพทางกาย	

ใบงานที่ 16

เรื่อง แข็งแรงหรือไม่

จุดประสงค์การเรียนรู้ เพื่อให้ผู้เรียนสามารถทดสอบสมรรถภาพทางกายได้อย่างถูกต้อง

ประเด็นอภิปราย	แนวคิดที่ได้
กลุ่มที่ 1 เดิน/วิ่ง 1 ไมล์	
กลุ่มที่ 2 ผลรวมครรรชนีมวลกาย	
กลุ่มที่ 3 นั่งงอตัวไปข้างหน้า	
กลุ่มที่ 4 ลุก-นั่ง	
กลุ่มที่ 5 ดึงข้อ	

