

## ใบงาน

วิชา การพัฒนาคุณภาพชีวิต (20000-1606)

หน่วยที่ 3

ชื่อหน่วย การออกกำลังกาย และทดสอบสมรรถภาพร่างกาย

จำนวน 6 ชั่วโมง

ชื่องาน หลักการออกกำลังกาย

จำนวน 30 นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้การสอน	รายการสอน
<b>จุดประสงค์ทั่วไป</b> 1. เพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับหลักการออกกำลังกาย 2. เพื่อให้ป้องกันอุบัติเหตุเกี่ยวกับการออกกำลังกายได้ <b>จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม</b> 1. อธิบายถึงหลักการออกกำลังกาย 2. สามารถป้องกันอุบัติเหตุเกี่ยวกับการออกกำลังกายได้	<b>รายการสอน</b> หลักการออกกำลังกาย
<b>เครื่องมือ/อุปกรณ์ (จำนวน/ขนาด)</b>	<b>วัสดุ (จำนวน/ขนาด)</b>
- สมุด	- จำนวน 2 แผ่น

### ลำดับขั้นตอนการปฏิบัติงาน

1. ศึกษารายละเอียดการเรียนรู้ในใบความรู้ หรือข้อมูลทางสื่อออนไลน์
2. นักเรียนทำใบงานให้ถูกต้องสมบูรณ์

### การประเมินผล

นักเรียนสามารถตอบคำถามถูกต้องเกิน 80% ถือว่าผ่านเกณฑ์การประเมิน

### เอกสารอ้างอิง

ภาวีน พจนอารี, การพัฒนาคุณภาพชีวิต กรุงเทพมหานคร : แม็คเ็ดดูเคชั่น, 2558.

ใบงาน  
เรื่อง หลักการออกกำลังกาย

1. จงอธิบายหลักการในการออกกำลังกาย โดยสังเขป

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. ให้นักเรียนยกตัวอย่างวิธีออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัยรุ่นมา 2 ตัวอย่างพร้อมอธิบายวิธี ขั้นตอนในการออกกำลังกายทำนั้น ๆ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ชื่อ-นามสกุล..... ชั้น..... เลขที่.....