

การทดลองอัตราการเต้นของหัวใจ

คำชี้แจง ให้ผู้เรียนทำการทดลองอัตราการเต้นของหัวใจต่อไปนี้

วัสดุอุปกรณ์

- นาฬิกา 1 เรือน

วิธีการทดลอง

- หงายมือข้างหนึ่งขึ้นแล้วใช้มืออีกข้างหนึ่งแตะเบาๆบนข้อมือที่หงายอยู่บนตำแหน่งที่รู้สึกว่าการเต้น ดังภาพ ทำ 3 ครั้งหาค่าเฉลี่ยโดยจับเวลา 1 นาทีและบันทึกผล
- ทำซ้ำเหมือนข้อที่ 1 แต่เปลี่ยนสถานะเป็นขณะออกกำลังกายโดยให้ผู้เรียนลุกนั่ง 1 เซตหรือ 15 ครั้ง และบันทึกผล



สภาพร่างกาย	การเต้นชีพจร (ครั้ง/นาที)			
	ครั้งที่1	ครั้งที่2	ครั้งที่3	ค่าเฉลี่ย
สภาพปกติ				
ลุกนั่ง				

สรุปผลการทดลอง

ชื่อ-สกุล