กิจกรรมเติมคำลงช่องว่าง

พลศึกษากับการออกกำลังกาย และเล่นกีฬา

คำชี้แจง : ให้นักเรียนเติมคำหรือข้อความที่ถูกต้องลงในช่องว่าง (จำนวน 15 ข้อ)

1. พลศึกษา คือ การศึกษาเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวร่างกายเพื่อพัฒนาสุขภาพ _____
2. การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอช่วยให้ระบบ _____ และหลอดเลือดแข็งแรง
3. องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย ได้แก่ ความแข็งแรง ความอดทน ความยืดหยุ่น ความเร็ว ความคล่องแคล่ว และ _____
4. การอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกาย ช่วยเตรียมความพร้อมของกล้ามเนื้อและป้องกัน _____
5. การยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังออกกำลังกาย ช่วยลดอาการ _____ และกล้ามเนื้อหดเกร็ง
6. หลักการออกกำลังกายที่ถูกต้อง คือ ความถี่ ความหนัก ความนาน และ _____
7. ชีพจรที่เหมาะสมในการออกกำลังกาย คือ ประมาณ _____ ของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุด
8. การดื่มน้ำระหว่างออกกำลังกายช่วยป้องกันภาวะ _____
9. การนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอช่วยให้ร่างกาย _____ และพร้อมออกกำลังกาย
10. กีฬาที่เน้นการทำงานเป็นทีม เช่น ฟุตบอล บาสเกตบอล และ _____
11. การเล่นกีฬาอย่างยุติธรรมและเคารพกติกา เรียกว่า _____
12. อุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายควรมีความเหมาะสมและ _____
13. การออกกำลังกายช่วยลดความเครียด ทำให้อารมณ์แจ่มใสและจิตใจ _____
14. กีฬาแบดมินตันต้องใช้ทักษะการเคลื่อนไหวที่รวดเร็วและ _____
15. เป้าหมายสำคัญของการออกกำลังกาย คือ การมีสุขภาพดี แข็งแรง และ _____

เคล็ดลับสุขภาพ : ออกกำลังกายสม่ำเสมอ เล่นกีฬาอย่างเหมาะสม รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ พักผ่อนให้เพียงพอ คุณจะมีสุขภาพดี แข็งแรง และมีความสุข

LIVEWORKSHEETS