

- 1 ข้อมูลอะไรบ้าง จากสถานการณ์ข้างต้น ที่จะช่วยให้เราพัฒนาการวิ่งของตนเองได้

- 2 ถ้านักเรียนต้องการลดน้ำหนัก และใช้ข้อมูลจากกราฟข้างต้น ควรจะวิ่งให้ได้อัตราการเต้นของหัวใจเป็น _____ ครั้ง/นาที จึงจะเท่ากับ 70% ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด
- 3 ให้นักเรียนทดสอบด้วยการวิ่งจริง หรือหาข้อมูลเพิ่มเติมว่าการวิ่งด้วยความเร็วระดับใดหรือลักษณะใด จึงจะทำให้อัตราการเต้นของหัวใจ อยู่ระหว่าง 70-80% ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด แล้วบันทึกข้อมูลลงในตารางต่อไปนี้

อัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด (MHR)	ลักษณะการวิ่ง
50% ของ MHR = ☐ ครั้ง/นาที	
60% ของ MHR = ☐ ครั้ง/นาที	
70% ของ MHR = ☐ ครั้ง/นาที	
80% ของ MHR = ☐ ครั้ง/นาที	
90% ของ MHR = ☐ ครั้ง/นาที	
100% ของ MHR = ☐ ครั้ง/นาที	

หมายเหตุ การวัดอัตราการเต้นของหัวใจ นักเรียนอาจใช้สายรัดข้อมือสุขภาพ (fitness tracker) หรือหากไม่มีสายรัดข้อมือสุขภาพ ให้จับชีพจรที่ข้อมือหรือใต้กกหูเป็นเวลา 6 วินาที นับจำนวนครั้งของการเต้นของชีพจร แล้วนำมาคูณกับ 10 จะได้อัตราการเต้นของหัวใจ

