



ใบงานหน่วยที่ 1 เรื่องเทคนิควิธีและทักษะการพัฒนาสุขภาพ

ชื่อ-นามสกุล..... เลขที่..... ห้อง.....

คำชี้แจง : จงเติมคำหรือข้อความลงในช่องว่างต่อไปนี้ให้ถูกต้อง

1. A SOUND MIND IN A SOUND BODY หมายถึง

2. ถ้าร่างกายอ่อนแอ เจ็บป่วยบ่อยๆ จะมีผลต่อจิตใจคือ

3. ความหมายของการพัฒนาสุขภาพ

4. เทคนิควิธีในการพัฒนาสุขภาพได้แก่

5. องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย ได้แก่

6. การทดสอบความอดทนของกล้ามเนื้อ (Muscular Endurance) ทำได้อย่างไร

7. เราจะทดสอบระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจได้โดยการ

8. จงบอกวิธีการพัฒนาสุขภาพทางด้านจิตใจ มาอย่างน้อย 3 ข้อ

9. จงบอกวิธีการพัฒนาสุขภาพทางด้านร่างกาย มาอย่างน้อย 3 ข้อ

10. จงบอกวิธีการพัฒนาสุขภาพทางด้านสติปัญญา มาอย่างน้อย 3 ข้อ