

เรื่อง การออกกำลังกาย การเล่นเกมและันทนาการ
คำชี้แจง : ให้นักเรียนใส่เครื่องหมาย ✓ ในประโยคเนื้อหาให้ถูกต้อง
และใส่เครื่องหมาย ✗ หน้าประโยคเนื้อหาที่ผิด

หลักการออก กำลังกาย



บ่อยพอ คือ ความถี่
ของการออกกำลังกายเป็น
ประจำอย่างน้อยสัปดาห์ละ
3-5 ครั้ง

นานพอ คือ ความ
นานหรือเวลาที่ใช้ในการออก
กำลังกายติดต่อกัน ไม่ควร
น้อยกว่า 20 นาที

หนักพอ คือ ความ
หนักของความเหนื่อยในการ
ออกกำลังกาย

ระเบียบ คือ ฝึก
ระเบียบวินัย มีน้ำใจ รู้แพ้
รู้ชนะ รู้ถ่อม

พอใจ คือ พอใจใน
ชนิดกีฬาหรือกิจกรรมที่ใช้
ออกกำลังกาย เป็นความ
สะดวกสบายใจ