**ใบงานที่ 2 เรื่อง การออกกำลังกาย**

**รายวิชาการสร้างเสริมสมรรถภาพทางร่างกาย**

**ชื่อ-สกุล ______________________________________ ชั้น ม.5/13 เลขที่ ____________**

**คำชี้แจง : ให้นักเรียนตอบคำถามดังต่อไปนี้**

1. การออกกำลังกายมีประโยชน์ต่อร่างกายอย่างไรบ้าง? (ตอบอย่างน้อย 3 ข้อ)
   ตอบ

2. การออกกำลังกายควรทำอย่างน้อยกี่ครั้งต่อสัปดาห์จึงจะเห็นผลดีต่อสุขภาพ?
   ตอบ

3. ยกตัวอย่างกิจกรรมการออกกำลังกายที่คุณชอบ พร้อมอธิบายว่าได้พัฒนาร่างกายด้านใด
   ตอบ

**ส่วนที่ 2: แบบสำรวจพฤติกรรมการออกกำลังกายของตนเอง**

2.1 คุณออกกำลังกายบ่อยแค่ไหนใน 1 สัปดาห์? ตอบ ________________________________________

2.2 ครั้งละกี่นาทีโดยเฉลี่ย? ตอบ ________________________________________

2.3 ประเภทกิจกรรมที่ทำบ่อยที่สุดคืออะไร? ตอบ ________________________________________

2.4 คุณมักออกกำลังกายช่วงเวลาใด? ตอบ เช้า บ่าย เย็น ไม่แน่นอน

2.5 เป้าหมายหลักของคุณในการออกกำลังกายคืออะไร? ตอบ ____________________________________

2.6 คุณคิดว่าปัจจัยใดเป็นอุปสรรคต่อการออกกำลังกายของคุณ?

ตอบ

2.7 คุณจะจัดการหรือแก้ไขอุปสรรคเหล่านั้นได้อย่างไร?

ตอบ

LIVEWORKSHEETS