

ใบงาน : การวางแผนออกกำลังกายด้วย FITT Principle

ชื่อ-สกุล _____ ชั้น _____ เลขที่ _____

ความรู้เบื้องต้น : หลักการ FITT Principle ใช้สำหรับการออกแบบแผนการออกกำลังกาย เพื่อให้ได้ผลที่ดีที่สุด ปลอดภัย และเหมาะสมกับร่างกายของแต่ละบุคคล

- F (Frequency) = ความถี่ (กี่วัน/สัปดาห์)
- I (Intensity) = ความหนัก (ระดับความเหนื่อยหรือความเข้มข้น)
- T (Time) = ระยะเวลา (นาที/ครั้ง)
- T (Type) = ประเภทการออกกำลังกาย (ชนิดกิจกรรม)

กิจกรรมที่ 1 : จับคู่ความหมาย

ให้นักเรียนเขียนตัวอักษร F, I, T, T ลงในช่องว่างให้ตรงกับความหมาย

1. วิ่ง 4 วันต่อสัปดาห์ = _____
2. วิ่งด้วยความเร็ว 70% ของกำลังสูงสุด = _____
3. ปั่นจักรยาน 45 นาทีต่อครั้ง = _____
4. การออกกำลังกายแบบโยคะ/ว่ายน้ำ = _____



กิจกรรมที่ 2 : ออกแบบ FITT ของตนเอง

ให้นักเรียนกำหนดแผนการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับตนเอง

องค์ประกอบ	แผนของตนเอง
F – Frequency (ความถี่)	_____
I – Intensity (ความหนัก)	_____
T – Time (เวลา)	_____
T – Type (ประเภท)	_____