



กิจกรรมหน่วยการเรียนรู้ที่ 8

แบบฝึกทักษะ

ให้นักเรียนอธิบายหลักการในการวางแผนการออกกำลังกาย FITT ให้ถูกต้อง



F = _____

I = _____

T = _____

T = _____

ให้นักเรียนลองวางแผนการออกกำลังกายใน 30 วันของนักเรียนเองเพื่อการมีสุขภาพที่ดี



	สัปดาห์1	สัปดาห์2	สัปดาห์3	สัปดาห์4
จันทร์				
อังคาร				
พุธ				
พฤหัสบดี				
ศุกร์				
เสาร์				
อาทิตย์				



ชื่อ - สกุล

เลขที่

ชั้น ม.3/

