

## ใบงาน วิชาพลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ

๑.อธิบาย ความหมายของ "สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ (Health-Related Physical Fitness)

.....  
.....  
.....

๒.ความอดทนของระบบไหลเวียนเลือดและหายใจ มีความสำคัญต่อการทำงานอย่างไร

.....  
.....

๓.หากนักศึกษาช่างยนต์ต้องปฏิบัติงานยกเครื่องยนต์ซึ่งมีน้ำหนักมาก ช่างควรมีสมรรถภาพทางกายด้านใดเด่นชัด ที่สุดเป็นอันดับแรก

.....  
.....  
.....

๔.ถ้านักศึกษาต้องการพัฒนาความอ่อนตัวของร่างกายเพื่อป้องกันอาการปวดหลังจากการทำงานในอู่ ควรเลือกกิจกรรมใดเหมาะสมที่สุด?

.....  
.....

๕.การทดสอบสมรรถภาพทางกายด้วยการ "นั่งงอตัวไปข้างหน้า (Sit and Reach)" ใช้วัดความสามารถใด?

.....  
.....

๖.การ "อบอุ่นร่างกาย (Warm-up)" ก่อนออกกำลังกายหรือทำงานหนักมีจุดประสงค์สำคัญที่สุด?

.....  
.....

๗.หลักการปฐมพยาบาลเบื้องต้นเมื่อเกิดข้อเท้าพลิก (Ankle Sprain) ตามหลัก PRICE?

.....  
.....

๘.ขณะที่เพื่อนกำลังยกของหนักแล้วปวดหลังกะทันหัน นักศึกษาควรปฏิบัติอย่างไรเป็นอันดับแรก?

.....  
.....

๙.อาหารประเภทใดมีความสำคัญมากที่สุดสำหรับการซ่อมแซมกล้ามเนื้อที่สึกหรอจากการทำงานหนัก?

.....  
.....

๑๐.หากนักศึกษา๑๐.ได้รับบาดเจ็บเล็กน้อยระหว่างเรียนพลศึกษา แต่อาการไม่รุนแรง และต้องการกลับไปเล่นต่อ ควรพิจารณาสิ่งใดเป็นสำคัญ?

.....  
.....  
.....