

สมุดรวมใบงานวิชาพลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ

รหัสวิชา 20000-1603 หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.)

ชื่อ-

นามสกุล:

รหัสนักศึกษา:

ระดับชั้น/สาขาวิชา: ปวช.

..... /

กลุ่มเรียน:

หน่วยที่ 1: หลักการและกระบวนการพัฒนาสุขภาพด้วยกิจกรรมพลศึกษา

10 คะแนน

ได้.....

คำชี้แจง: ให้ผู้เรียนตอบคำถามตามประเด็นที่กำหนดให้ถูกต้อง

1. การเรียนพลศึกษามีประโยชน์ต่อสุขภาพและการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในชีวิตประจำวันของเราอย่างไร?

.....

.....

หน่วยที่ 2: การทดสอบและการประเมินผลสมรรถภาพทางกาย

10 คะแนน

ได้.....

รายการทดสอบ	ผลการทดสอบ	หน่วย	เกณฑ์ (ดี/พอใช้/ปรับปรุง)
1. ดัชนีมวลกาย (BMI)		กก./ม. ²	
2. ลุก-นั่ง 30 วินาที		ครั้ง	
3. นั่งจอตัวไปข้างหน้า		ซม.	

หน่วยที่ 3: การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายตามหลักวิทยาศาสตร์การกีฬา

10 คะแนน

ได้.....

ให้นักศึกษาสรุปหลักการออกกำลังกายพื้นฐาน 4 ข้อ (FITT) มาพอเข้าใจ:

- F (Frequency): • I (Intensity):
- T (Time): • T (Type):

หน่วยที่ 4: อาชีวอนามัยและความปลอดภัยในการปฏิบัติงานและเล่นกีฬา

10 คะแนน

ได้.....

1. ลักษณะงานช่างหรือสาขาที่นักศึกษาเรียน มีท่าทางใดที่เสี่ยงต่อการปวดเมื่อยหลังหรือกล้ามเนื้อ พร้อมวิธีแก้ไข?

.....

.....

หน่วยที่ 5: ทักษะกลไกและการเคลื่อนไหวพื้นฐานในการเล่นกีฬา

10 คะแนน

ได้.....

1. การเคลื่อนไหวร่างกายแบบอยู่กับที่ แบบเคลื่อนที่ และแบบใช้อุปกรณ์ประกอบ ต่างกันอย่างไร? ยกตัวอย่าง

.....

.....

หน่วยที่ 6: ทักษะและการเล่นกีฬาประเภทบุคคล/ประเภททีม

10 คะแนน

ได้.....

ให้นักศึกษาระบุชื่อกีฬาที่ตนเองถนัดหรือสนใจ 1 ชนิด พร้อมเขียนกติกาพื้นฐานที่ห้ามทำผิดมา 2 ข้อ

.....
.....

หน่วยที่ 7: กฎ กติกา มารยาท และการเป็นผู้ชมผู้เล่นที่ดี

10 คะแนน

ได้.....

1. หากทีมของเราแพ้ในการแข่งขันกีฬา สิ่งที่คุณเล่นและผู้ชมที่ดีควรปฏิบัติเพื่อแสดงออกถึงสปิริตคืออะไร?

.....

หน่วยที่ 8: โภชนาการการกีฬาเพื่อการจัดการน้ำหนักและพัฒนาสุขภาพ

10 คะแนน

ได้.....

1. วัยรุ่นควรกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ และหลีกเลี่ยงอาหารประเภทใดเพื่อป้องกันปัญหาน้ำหนักเกิน?

.....

หน่วยที่ 9: การป้องกัน การปฐมพยาบาล และการฟื้นฟูการบาดเจ็บ

10 คะแนน

ได้.....

1. เมื่อเพื่อนเกิดอาการตะคริวหรือข้อเท้าแพลงในสนามกีฬา ควรทำการปฐมพยาบาลเบื้องต้นอย่างไร?

.....
.....

หน่วยที่ 10: การจัดกิจกรรมนันทนาการและการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

10 คะแนน

ได้.....

1. จงเสนอชื่อกิจกรรมนันทนาการที่สามารถทำร่วมกันในห้องเรียนเพื่อคลายความเครียดจากการเรียนวิชาช่าง

.....