****

**รายงานการออกกำลังกาย**

**ประจำเดือนธันวาคม**

ชื่อ..................................นามสกุล............................ เลขที่ ........ ม.4/.......

รายงานการออกกำลังกายเล่มนี้เป็นส่วนหนึ่งของหน่วยการเรียนรู้

วิชาสุขศึกษาและพลศึกษา 2 (พ 31112)

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่4

ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2559

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ การทดสอบสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

- สมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๖ เพิ่มพูนทักษะการเคลื่อนไหว

**-** การเคลื่อนไหวร่างกายเบื้องต้น

**-** การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

**-** ความรู้เรื่องกีฬาไทย กีฬาสากล

**เรื่อง   การเคลื่อนไหวรูปแบบต่าง ๆ ในการเล่นกีฬาและการเคลื่อนไหวที่สร้างสรรค์**

**ลักษณะการเคลื่อนไหวเบื้องต้นของร่างกาย**

การเคลื่อนไหวเบื้องต้นของร่างกายโดยทั่วไปมี 2 ลักษณะ คือการเคลื่อนไหวแบบไม่เคลื่อนที่และการเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่

**1.  การเคลื่อนไหวแบบไม่เคลื่อนที่**เป็นการใช้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเคลื่อนไหวโดยที่ร่างกายอยู่กับที่  เช่น  การอ้าปาก หุบปาก  การยกไหล่ขึ้นลง  การกระพริบตา  เป็นต้นส่วนท่าทางในการปฏิบัติภารกิจประจำวันและท่าทางที่ใช้ในการออกกำลังกาย เล่นกีฬาโดยทั่วไปดังนี้

       การก้ม  คือการงอพับตัวให้ร่างกายส่วนบนลงมาใกล้กับส่วนล่าง

       การยืดเหยียด  คือ  การเคลื่อนไหวในทางตรงข้ามกับการก้ม  โดยพยายามยืดเหยียดกล้ามเนื้อให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้

       การบิด  คือ  การทำส่วนต่าง ๆ ของร่างกายบิดไปจากแกนตั้ง  เช่น  การบิดลำตัว

       การดึง  คือ  การพยายามทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งเข้ามาหาร่างกายหรือทิศทางใดทิศทางหนึ่ง

       การดัน  คือ  การพยายามทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้ห่างออกจากร่างกาย  เช่น  การดันโต๊ะ

       การเหวี่ยง  คือ  การเคลื่อนไหวสิ่งใดสิ่งหนึ่ง โดยหมุนรอบจุดให้เป็นเส้นโค้งหรือรูปวงกลม เช่น การเหวี่ยงแขน

       การหมุน  คือ  การกระทำที่มากกว่าการบิด  โดยกระทำรอบ ๆ แกน เช่น  การหมุนตัว

       การโยก  คือ  การถ่ายน้ำหนักตัวจากส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายไปยังอีกส่วนหนึ่งโดยเท้าทั้งสองแตะพื้นสลับกัน

       การเอียง คือ  การทิ้งน้ำหนักไปยังส่วนใดส่วนหนึ่งโดยไม่ถ่ายน้ำหนัก  เช่น ยืนเอียงคอ

       การสั่นหรือเขย่า คือ  การเคลื่อนไหวสั่นสะเทือนส่วนต่างๆ ของร่างกายซ้ำๆ ต่อเนื่องกัน  เช่น  การสั่นหน้า  เขย่ามือ สั่นแขนขา

       การส่าย  คือ  การบิดไปกลับติดต่อกันหลาย ๆ ครั้ง เช่น  การส่ายสะโพก  ส่ายศีรษะ

**2.  การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่** เป็นการเคลื่อนที่จากจุดหนึ่งไปยังอีกจุดหนึ่ง ได้แก่    
    การเดิน ( walk)   การวิ่ง (Run)  การกระโดดเขย่ง (Hop)  การกระโดด ( Jump )  การกระโจน  การ( Leap) กระโดดสลับเท้า ( Skip )  การสไลด์ ( Slide )  การควบม้า ( Gallop )

**การเคลื่อนไหวของร่างกาย**

**การเคลื่อนไหว**  คือ  การเปลี่ยนแปลงตำแหน่งที่ต่อเนื่องกัน โดยส่วนที่เกี่ยวข้องที่ทำให้เกิดการเคลื่อนไหว  ได้แก่  กลไกการทำงานของข้อต่อ  กล้ามเนื้อและระบบประสาท

**กลไกการเคลื่อนไหวของข้อต่อ**

**ชนิดของข้อต่อ**

**ข้อต่อ**  คือ  ส่วนที่เชื่อมยึดระหว่างกระดูกกับกระดูกหรือระหว่างกระดูกกับกระดูกอ่อนหรือกระดูกอ่อนกับกระดูกอ่อนเชื่อมต่อกัน  โดยมีเอ็นและพังผืดยึดเหนี่ยวให้กระดูกติดกัน  ข้อต่อจะเคลื่อนไหวได้หรือไม่ได้ขึ้นอยู่กับการเชื่อมต่อของปลายกระดูกนั้น ซึ่งลักษณะของข้อต่อที่พบแบ่งได้ 3  ชนิด

**1.  ข้อต่อที่เคลื่อนไหวไม่ได้**  เป็นข้อต่อที่มีลักษณะคล้ายฟันปลามาเชื่อมต่อกันระหว่างปลายกระดูกแต่ละชิ้น  ได้แก่  ข้อต่อกะโหลกศีรษะ

**2.  ข้อต่อที่เคลื่อนไหว**  เป็นข้อต่อที่ส่วนปลายกระดูกมาต่อกันโดยมีกระดูกอ่อนหรือเอ็นแทรกอยู่ระหว่างกระดูก 2 ชิ้น ได้แก่ กระดูกสันหลัง  กระดูกหัวเหน่า  กระดูกข้อมือ  เป็นต้น  การเคลื่อนไหวเช่น  การกระดกฝ่ามือ  ฝ่าเท้า  การเอียงตัว

**3.  ข้อต่อที่เคลื่อนไหวได้มาก**  เป็นข้อต่อที่สามารถเคลื่อนไหวได้สะดวก  พบทั่วร่างกาย  ลักษณะของข้อต่อชนิดนี้จะเป็นโพรง มีเอ็นหรือกระดูกกั้นกลาง  มีถุงหุ้มข้อต่อมีเยื่อบาง ๆ ทำหน้าที่คล้ายน้ำมันเครื่อง  ทำให้ข้อต่อเคลื่อนไหวง่าย  ข้อต่อชนิดนี้  ได้แก่  ข้อต่อที่สะโพก  หัวไหล่  หัวเข่า  เป็นต้น  ข้อต่อชนิดนี้ส่วนใหญ่ใช้ในการออกกำลังกาย  เล่นกีฬาหรือทำกิจกรรมต่าง ๆ

**รูปร่างและลักษณะการเคลื่อนไหวของข้อต่อ**  แตกต่างกันดังนี้

1.  ข้อต่อรูปบอลในเบ้า สามารถเคลื่อนไหวได้รอบตัว  ทั้งงอ  เหยียด  กางออก  หุบเข้า  หมุนเป็นรูปกรวยหรือฝาชี  เช่น  ข้อต่อที่สะโพก  หัวไหล่  เป็นต้น

2.   ข้อต่อรูปไข่  เคลื่อนไหวไปข้างหน้า  ข้างหลังและข้าง ๆ ในลักษณะงอและเหยียด  เช่น  ข้อต่อของข้อมือ

3.  ข้อต่อรูปอานม้า เคลื่อนไหวในลักษณะการงอ  เหยียด  กางและหุบเข้า  เช่น  ข้อต่อของฝ่ามือโคนนิ้ว- หัวแม่มือ  ฝ่าเท้าและโคนนิ้วหัวแม่เท้า

4.  ข้อต่อรูปบานพับ เคลื่อนไหวคล้ายบานพับ  ลักษณะการงอ  การเหยียด  เช่น ข้อต่อที่ศอก  เข่า     นิ้วมือ  เป็นต้น

5.   ข้อต่อรูปเดือย สามารถหมุนรอบตัวตามแนวแกนของเดือยได้  เช่น  ข้อต่อของกระดูกชิ้นที่ 1 และ  2 กระดูกที่ปลายแขนทำให้หงายและคว่ำมือได้

6.   ข้อต่อรูปร่างแปลกหรือรูปร่างไม่แน่นอน  ไม่มีแกนในการเคลื่อนไหวจึงเคลื่อนที่ในลักษณะไถลไปมา  เช่น  ข้อต่อกระดูกข้อมือและข้อเท้า  เป็นต้น

|  |
| --- |
|  |
|  |  |

**การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค**

**สมรรถภาพทางกาย**   หมายถึง ความสามารถของระบบต่าง ๆ ในร่างกายที่ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งผู้ที่มีสมรรถภาพทางกายที่ดีจะสามารถปฏิบัติภารกิจประจำวันได้อย่างคล่องแคล่วว่องไว และฟื้นตัวจากความเมื่อยล้าจากการปฏิบัติภารกิจได้เร็วขึ้น นอกจากนี้ยังสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข และร่างกายมีความต้านทานโรคสูง  ประกอบด้วย   
        1.ศักยภาพหรือความสามารถของระบบหายใจและระบบไหลเวียนเลือด  เรียกอีกอย่างว่า  ความอดทนของระบบไหลเวียนเลือด  หมายถึง  คุณสมบัติที่สามารถอดทนต่อการปฏิบัติกิจกรรมหนักได้เป็นระยะเวลานาน ๆ หรืออาจกล่าวได้ว่า  สมรรถภาพของระบบไหลเวียนเลือด (Circulo = Respiratory Fitness)  หมายรวมอยู่ในกิจกรรมที่ต้องการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ของร่างกายเป็นส่วนมาก เช่น  วิ่ง  ว่ายน้ำ  ขี่จักรยาน     
        2.ความอดทนของกล้ามเนื้อ  (Muscular Endurance)  หมายถึง  คุณสมบัติที่บุคคลสามารถเพียรพยายามทำงานในกิจกรรมที่ต้องใช้กลุ่มกล้ามเนื้อกลุ่มเดียวกันเป็นระยะเวลานาน ๆ เช่น ดึงข้อ  ดันพื้น  ลุกนั่ง   
        3.ความแข็งแรง  (Strength) หมายถึง  ความสามารถในการใช้แรงสูงสุดในการทำงานเพียงครั้งเดียว มีอยู่  2  ลักษณะ  คือ   
                    3.1 ความแข็งแรงแบบอยู่กับที่  (Isometric or Static Strength)  หมายถึง ลักษณะของการใช้แรงจำนวนสูงสุดในครั้งเดียว ที่บุคคลสามารถกระทำต่อแรงต้านทานชนิดอยู่กับที่ในขณะที่กล้ามเนื้อทั้งหมดกำลังหดตัว   
                    3.2 ความแข็งแรงแบบไม่อยู่กับที่  (Isotonic or Dynamic Strength)  หมายถึง จำนวนความต้านทานที่บุคคลสามารถกระทำให้ผ่านพ้นไปได้ระหว่างการใช้แรงในขณะมีการเคลื่อนที่อย่างเต็มแรงของข้อต่อเฉพาะแห่งหรือข้อต่อหลาย ๆ แห่งของร่างกายรวมอยู่ด้วยเช่น  การงอแขนยกบาร์เบล   
 ดังนั้น  ความแข็งแรงจึงเป็นการทำงานของกล้ามเนื้อเฉพาะส่วนหรือเฉพาะกลุ่มซึ่งขึ้นอยู่กับลักษณะของแรงต้านทาน (หมายถึง  แรงต้านทานแบบอยู่กับที่หรือเคลื่อนที่)   
       4.ความยืดหยุ่น  (Flexibility) หรือความอ่อนตัว  หมายถึง  ศักยภาพหรือความสามารถพื้นฐานของข้อต่อที่เคลื่อนไหวได้ตลอดระยะเวลาของการเคลื่อนที่ตามปกติ  ความยืดหยุ่นจึงค่อนข้างเจาะจงลงที่ข้อต่อ ซึ่งขึ้นอยู่กับลักษณะของกล้ามเนื้อและเอ็น (Musculature and Connective Tissue) รอบ ๆ ข้อต่อนั้นมากกว่าโครงสร้างของกระดูกข้อต่อเอง  (ยกเว้นกรณีที่เป็นโรคกระดูกเสื่อมหรือไม่สามารถทำงานได้) การเคลื่อนที่ของข้อต่อที่มากกว่าปกติ  คือความสามารถพิเศษที่เกิดจากการฝึกฝนของคนแต่ละคน  เช่น  ท่าทางต่าง ๆ ของนักกายกรรม  หรือนักยิมนาสติก  ซึ่งเป็นการกระทำที่คนปกติทำไม่ได้   
        5.องค์ประกอบของร่างกาย  (Body  Composition)  จัดเป็นส่วนหนึ่งของสมรรถภาพทางกาย  เพราะในปัจจุบันมีหลักฐานยืนยันได้ว่า ไขมันส่วนเกินที่เก็บเอาไว้ในร่างกายมีความเกี่ยวข้องกับ ข้อจำกัด  ของสุขภาพและสมรรถภาพทางกาย

**สมรรถภาพทางกลไก** หมายถึง การวัดและประเมินค่าความสามารถในการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย ที่ส่งเสริมให้ร่างกายมีการเคลื่อนไหวอย่างมีประสิทธิภาพ โดยใช้แบบทดสอบสมรรถภาพทางกลไกเป็นเครื่องมือในการประเมินผล โดยมุ่งเน้นการทดสอบที่ครอบคลุมองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกลไกที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการทรงตัว ความอ่อนตัว ความคล่องแคล่วว่องไว ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ กำลังของกล้ามเนื้อ และความทนทานของกล้ามเนื้อ ประกอบด้วย 6 ด้าน คือ  
       1) ความคล่องแคล่ว หมายถึง ความสามารถในการเปลี่ยนทิศทางการเคลื่อนที่ได้อย่างรวดเร็วและควบคุมได้ รูปแบบที่นิยมนำมาใช้ทดสอบ เช่น การวิ่งเก็บของการวิ่งซิกแซ็ก  
       2) การทรงตัว หมายถึง ความสามารถในการรักษาความสมดุลร่างกายในขณะอยู่กับที่หรือขณะเคลื่อนที่รูปแบบที่นิยมนำมาใช้ในการทดสอบ    
       3) การประสานสัมพันธ์ หมายถึง ความสามารถในการเคลื่อนไหวร่างกายได้อย่างราบรื่น กลมกลืน และมีประสิทธิภาพ ซึ่งเป็นการทำงานประสานสอดคล้องกันระหว่าง ตา-มือ-เท้า รูปแบบที่นิยมนำมาใช้ในการทดสอบ    
      4) พลังกล้ามเนื้อ หมายถึง ความสามารถของกล้ามเนื้อที่ออกแรงสูงสุดในเวลาสิ้นสุด รูปแบบที่นิยมนำมาใช้ในการทดสอบ    
      5) เวลาปฏิกิริยาตอบสนอง หมายถึง ระยะเวลาที่ร่างกายใช้ในการตอบสนองต่อสิ่งเร้าต่าง ๆ รูปแบบที่นิยมนำมาใช้ทดสอบ    
      6) ความเร็ว หมายถึง ความสามารถในการเคลื่อนที่จากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่งอย่างรวดเร็ว รูปแบบที่นิยมมาใช้ทดสอบ  
       **สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ**  หมายถึง ความสามารถของระบบต่าง ๆ ในร่างกายที่เป็นความสามารถเชิงสรีรวิทยาของระบบที่จะช่วยป้องกันบุคคลจากโรคต่างๆ ซึ่งมีสาเหตุจากภาวะของการขาดการออกกำลังกาย และถือว่าเป็นปัจจัยสำคัญที่จะช่วยให้คนเรามีสุขภาพที่ดี  ประกอบด้วย องค์ประกอบของร่างกาย ( Body  Composition) ตามปกติแล้วในร่างกายมนุษย์ประกอบด้วย กล้ามเนื้อ กระดูก ไขมัน และ ส่วนอื่นๆ แต่ในส่วนของสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพนั้น หมายถึง สัดส่วนปริมาณไขมันในร่างกายกับมวลร่างกายที่ปราศจากไขมัน  โดยการวัดออกมาเป็นเปอร์เซ็นต์ไขมัน (% fat) ด้วยเครื่อง  
       1. ความอดทนของระบบไหลเวียนเลือด (Cardiorespiratory Endurance) หมายถึง สมรรถนะเชิงปฏิบัติของระบบไหลเวียนเลือด (หัวใจ หลอดเลือด) และระบบหายใจในการลำเลียงออกซิเจนไปยังเซลล์กล้ามเนื้อ   
ทำให้ร่างกายสามารถยืนหยัดที่จะทำงานหรือออกกำลังกายที่ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่เป็นระยะเวลายาวนานได้  
      2. ความอ่อนตัวหรือความยืดหยุ่น (Flexibility) หมายถึง พิสัยของการเคลื่อนไหวสูงสุดเท่าที่จะทำได้ของข้อต่อหรือกลุ่มข้อต่อ  
      3. ความอดทนของกล้ามเนื้อ ( Muscular  Endurance) หมายถึง  ความสามารถของกล้ามเนื้อมัดใดมัดหนึ่งหรือกลุ่มกล้ามเนื้อ ในการหดตัวซ้ำๆ เพื่อต้านแรงหรือความสามารถในการหดตัวครั้งเดียวได้เป็นระยะเวลายาวนาน  
      4. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ( Muscular  Strength) หมายถึง  ปริมาณสูงสุดของแรงที่กล้ามเนื้อมัดใดมัดหนึ่งหรือกลุ่มกล้ามเนื้อสามารถออกแรงต้านทานได้ ในช่วงการหดตัว ๑ ครั้ง

****

**ตารางบันทึกการออกกำลังกาย**

ระหว่างวันที่ 1-30 ธันวาคม 2559

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ครั้งที่** | **ว/ด/ป** | **กิจกรรมที่ปฏิบัติ** | **สถานที่** | **เวลาที่ปฏิบัติ** |
| **1** |  |  |  |  |
| **2** |  |  |  |  |
| **3** |  |  |  |  |
| **4** |  |  |  |  |
| **5** |  |  |  |  |
| **6** |  |  |  |  |
| **7** |  |  |  |  |
| **8** |  |  |  |  |
| **9** |  |  |  |  |
| **10** |  |  |  |  |
| **11** |  |  |  |  |
| **12** |  |  |  |  |
| **13** |  |  |  |  |
| **14** |  |  |  |  |
| **15** |  |  |  |  |
| **16** |  |  |  |  |
| **17** |  |  |  |  |
| **18** |  |  |  |  |
| **19** |  |  |  |  |
| **20** |  |  |  |  |
| **21** |  |  |  |  |
| **22** |  |  |  |  |
| **23** |  |  |  |  |
| **24** |  |  |  |  |
| **25** |  |  |  |  |
| **26** |  |  |  |  |
| **27** |  |  |  |  |
| **28** |  |  |  |  |
| **29** |  |  |  |  |
| **30** |  |  |  |  |

**1. รูปภาพประกอบการทำกิจกรรม**

|  |
| --- |
|  |

ครั้งที่.....

กิจกรรมที่ปฏิบัติ...................................................................................................................................................

สถานที่.................................................................................................................................................................

การเคลื่อนไหวประเภท........................................................................................................................................

สมรรถภาพทางกายประเภท.................................................................................................................................

ประโยชน์ทางด้านสุขภาพที่ได้รับ

1. ด้านร่างกาย ............................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

2. ด้านจิตใจและอารมณ์

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

3. ด้านสังคม

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

4. ด้านสติปัญญา

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

**2. รูปภาพประกอบการทำกิจกรรม**

|  |
| --- |
|  |

ครั้งที่.....

กิจกรรมที่ปฏิบัติ...................................................................................................................................................

สถานที่.................................................................................................................................................................

การเคลื่อนไหวประเภท........................................................................................................................................

สมรรถภาพทางกายประเภท.................................................................................................................................

ประโยชน์ทางด้านสุขภาพที่ได้รับ

1. ด้านร่างกาย ............................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

2. ด้านจิตใจและอารมณ์

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

3. ด้านสังคม

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

4. ด้านสติปัญญา

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

**3. รูปภาพประกอบการทำกิจกรรม**

|  |
| --- |
|  |

ครั้งที่.....

กิจกรรมที่ปฏิบัติ...................................................................................................................................................

สถานที่.................................................................................................................................................................

การเคลื่อนไหวประเภท........................................................................................................................................

สมรรถภาพทางกายประเภท.................................................................................................................................

ประโยชน์ทางด้านสุขภาพที่ได้รับ

1. ด้านร่างกาย ............................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

2. ด้านจิตใจและอารมณ์

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

3. ด้านสังคม

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

4. ด้านสติปัญญา

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

**4. รูปภาพประกอบการทำกิจกรรม**

|  |
| --- |
|  |

ครั้งที่.....

กิจกรรมที่ปฏิบัติ...................................................................................................................................................

สถานที่.................................................................................................................................................................

การเคลื่อนไหวประเภท........................................................................................................................................

สมรรถภาพทางกายประเภท.................................................................................................................................

ประโยชน์ทางด้านสุขภาพที่ได้รับ

1. ด้านร่างกาย ............................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

2. ด้านจิตใจและอารมณ์

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

3. ด้านสังคม

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

4. ด้านสติปัญญา

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

**5. รูปภาพประกอบการทำกิจกรรม**

|  |
| --- |
|  |

ครั้งที่.....

กิจกรรมที่ปฏิบัติ...................................................................................................................................................

สถานที่.................................................................................................................................................................

การเคลื่อนไหวประเภท........................................................................................................................................

สมรรถภาพทางกายประเภท.................................................................................................................................

ประโยชน์ทางด้านสุขภาพที่ได้รับ

1. ด้านร่างกาย ............................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

2. ด้านจิตใจและอารมณ์

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

3. ด้านสังคม

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

4. ด้านสติปัญญา

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

**6. รูปภาพประกอบการทำกิจกรรม**

|  |
| --- |
|  |

ครั้งที่.....

กิจกรรมที่ปฏิบัติ...................................................................................................................................................

สถานที่.................................................................................................................................................................

การเคลื่อนไหวประเภท........................................................................................................................................

สมรรถภาพทางกายประเภท.................................................................................................................................

ประโยชน์ทางด้านสุขภาพที่ได้รับ

1. ด้านร่างกาย ............................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

2. ด้านจิตใจและอารมณ์

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

3. ด้านสังคม

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

4. ด้านสติปัญญา

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

**7. รูปภาพประกอบการทำกิจกรรม**

|  |
| --- |
|  |

ครั้งที่.....

กิจกรรมที่ปฏิบัติ...................................................................................................................................................

สถานที่.................................................................................................................................................................

การเคลื่อนไหวประเภท........................................................................................................................................

สมรรถภาพทางกายประเภท.................................................................................................................................

ประโยชน์ทางด้านสุขภาพที่ได้รับ

1. ด้านร่างกาย ............................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

2. ด้านจิตใจและอารมณ์

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

3. ด้านสังคม

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

4. ด้านสติปัญญา

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

**8. รูปภาพประกอบการทำกิจกรรม**

|  |
| --- |
|  |

ครั้งที่.....

กิจกรรมที่ปฏิบัติ...................................................................................................................................................

สถานที่.................................................................................................................................................................

การเคลื่อนไหวประเภท........................................................................................................................................

สมรรถภาพทางกายประเภท.................................................................................................................................

ประโยชน์ทางด้านสุขภาพที่ได้รับ

1. ด้านร่างกาย ............................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

2. ด้านจิตใจและอารมณ์

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

3. ด้านสังคม

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

4. ด้านสติปัญญา

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

**9. รูปภาพประกอบการทำกิจกรรม**

|  |
| --- |
|  |

ครั้งที่.....

กิจกรรมที่ปฏิบัติ...................................................................................................................................................

สถานที่.................................................................................................................................................................

การเคลื่อนไหวประเภท........................................................................................................................................

สมรรถภาพทางกายประเภท.................................................................................................................................

ประโยชน์ทางด้านสุขภาพที่ได้รับ

1. ด้านร่างกาย ............................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

2. ด้านจิตใจและอารมณ์

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

3. ด้านสังคม

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

4. ด้านสติปัญญา

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

**10. รูปภาพประกอบการทำกิจกรรม**

|  |
| --- |
|  |

ครั้งที่.....

กิจกรรมที่ปฏิบัติ...................................................................................................................................................

สถานที่.................................................................................................................................................................

การเคลื่อนไหวประเภท........................................................................................................................................

สมรรถภาพทางกายประเภท.................................................................................................................................

ประโยชน์ทางด้านสุขภาพที่ได้รับ

1. ด้านร่างกาย ............................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

2. ด้านจิตใจและอารมณ์

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

3. ด้านสังคม

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

4. ด้านสติปัญญา

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