

ใบความรู้ที่ ๓ เรื่อง กิจกรรมในชีวิตประจำวันช่วยเผาผลาญพลังงาน
 หน่วยที่ ๑ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่องวางแผนการออกกำลังกายพักผ่อนและเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย
 รายวิชาสุขศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

กิจกรรมในชีวิตประจำวัน ช่วยเผาผลาญพลังงาน

พลังงานที่ร่างกายได้รับต่อวัน คือไม่เกิน 2000 กิโลแคลอรี

ไขมัน 1 กรัม ให้พลังงาน 9 กิโลแคลอรี
 โปรตีน 1 กรัม ให้พลังงาน 4 กิโลแคลอรี
 คาร์โบไฮเดรต 1 กรัม ให้พลังงาน 4 กิโลแคลอรี

คำนวณโดยการเปรียบเทียบการทำกิจกรรมต่างๆ เป็นเวลา 1 ชั่วโมง

 วิ่ง 700 กิโลแคลอรี	 ขี่จักรยาน 600 กิโลแคลอรี	 ว่ายน้ำ 450 กิโลแคลอรี	 ทำสวน 450 กิโลแคลอรี
 ตัดหญ้า 300 กิโลแคลอรี	 รีดผ้า 140 กิโลแคลอรี	 กวาดบ้าน 250 กิโลแคลอรี	 ทำกับข้าว 95 กิโลแคลอรี
 อวนน้ำสุ่ม 320 กิโลแคลอรี	 เดิน 300 กิโลแคลอรี	 ทาสีบ้าน 330 กิโลแคลอรี	 เต้นรำ 300 กิโลแคลอรี

ข้อมูล : กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

ASTV Asia
 infoGraphics
 www.manager.co.th

<http://nutrition.anamai.moph.go.th/main.php?filename=index>

ใบงานที่ ๓ เรื่องแบบบันทึกการออกกำลังกายแบบแอโรบิค

หน่วยที่๑แผนการจัดการเรียนรู้ที่๓เรื่อง วางแผนการออกกำลังกายพักผ่อนและเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย

รายวิชาสุขศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่๓

ชื่อ.....นามสกุล.....อายุ.....ปี

หน่วยงาน.....เบอร์โทรศัพท์.....

สูตรคำนวณชีพจรเป้าหมาย

(๒๒๐- อายุ) × ๐.๖=.....ครั้ง/นาที (๒๒๐- อายุ) × ๐.๘=.....ครั้ง/นาที

ชีพจรเป้าหมาย(๖๐-๘๐%)=.....ครั้ง/นาที

ชีพจรขณะพัก.....ครั้ง/นาที ความดันโลหิต.....

น้ำหนัก.....กิโลกรัม เเปอร์เซ็นต์ไขมันใต้ชั้นผิวหนัง.....

บันทึกการออกกำลังกาย

วัน/เดือน/ปี	ก่อนการออกกำลังกาย	หลังการออกกำลังกาย
	ชีพจร..... น้ำหนัก.....	ชีพจร..... น้ำหนัก.....
วัน/เดือน/ปี	ก่อนการออกกำลังกาย	หลังการออกกำลังกาย
	ชีพจร..... น้ำหนัก.....	ชีพจร..... น้ำหนัก.....
วัน/เดือน/ปี	ก่อนการออกกำลังกาย	หลังการออกกำลังกาย
	ชีพจร..... น้ำหนัก.....	ชีพจร..... น้ำหนัก.....
วัน/เดือน/ปี	ก่อนการออกกำลังกาย	หลังการออกกำลังกาย
	ชีพจร..... น้ำหนัก.....	ชีพจร..... น้ำหนัก.....
วัน/เดือน/ปี	ก่อนการออกกำลังกาย	หลังการออกกำลังกาย
	ชีพจร..... น้ำหนัก.....	ชีพจร..... น้ำหนัก.....
วัน/เดือน/ปี	ก่อนการออกกำลังกาย	หลังการออกกำลังกาย
	ชีพจร..... น้ำหนัก.....	ชีพจร..... น้ำหนัก.....

บันทึกหลังการออกกำลังกาย

ชีพจรขณะพัก.....ครั้ง/นาที

ความดันโลหิต.....

น้ำหนัก.....กิโลกรัม เเปอร์เซ็นต์ไขมันใต้ชั้นผิวหนัง.....

แบบบันทึกการออกกำลังกาย

ชื่อ-นามสกุล.....อายุ.....ปีวัน/ เดือน/ ปีเกิด

ที่อยู่..... เบอร์โทรศัพท์.....

ชีพจรขณะพัก.....ครั้ง/นาทีความดันโลหิต.....รอบเอวเซนติเมตร

น้ำหนัก.....กิโลกรัมส่วนสูงเซนติเมตรดัชนีมวลกายกิโลกรัม/ เมตร2

ประวัติการออกกำลังกาย

๑. โดยปกติท่านออกกำลังกายหรือไม่

ไม่ ใช่

๒. ท่านออกกำลังกายชนิดใด

เดิน วิ่ง ปั่นจักรยาน ว่ายน้ำ

อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

๓. ท่านออกกำลังกายกี่วันต่อสัปดาห์

น้อยกว่า๒วัน / สัปดาห์ ๓-๔วัน / สัปดาห์

มากกว่า๕-๖วัน / สัปดาห์ ทุกวัน

๔. ท่านออกกำลังกายเป็นระยะเวลาเท่าไรต่อครั้ง

น้อยกว่า๒๐นาที ๒๐-๓๐นาที

มากกว่า๓๐-๖๐นาที มากกว่า๖๐นาทีขึ้นไป

อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

๕. หากต้องให้ท่านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมออกกำลังกายเพื่อป้องกันตนเองไม่ให้เป็นโรคอ้วน

ท่านมีความพร้อมเพียงใดที่จะปรับเปลี่ยน

ไม่พร้อมและยังไม่คิดที่จะปรับเปลี่ยนใด ๆ

คิดว่าควรจะต้องปรับเปลี่ยนแต่ก็ยังไม่เปลี่ยนตอนนี้

คิดว่าจะปรับเปลี่ยนและวางแผนจะทำในอีกไม่เกิน 1 เดือนนี้

ได้ปรับเปลี่ยนไปบ้างแล้วแต่ยังไม่ได้ทำอย่างสม่ำเสมอหรือทำสม่ำเสมอแต่ยังไม่ครบ ๖ เดือน

ได้ปรับเปลี่ยนแล้วโดยปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอโดยเคร่งครัดมานานกว่า ๖ เดือน

ข้อเสนอแนะสำหรับการออกกำลังกาย

.....

.....

.....