

ใบงานที่ ๓ เรื่องแบบสำรวจข้อมูลความรู้และพฤติกรรมการออกกำลังกายของตนเองและครอบครัว

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การออกกำลังกายและเล่นกีฬาจนเป็นวิถีชีวิต

รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

คำชี้แจง ๑. ให้นักเรียนทำแบบสำรวจพฤติกรรมออกกำลังกายของตนเองและครอบครัว

๒. แบบสำรวจ ฉบับนี้ มี ๒ ตอน เป็นแบบสำรวจ เพื่อต้องการทราบข้อมูลของผู้ตอบแบบสำรวจเรื่องความรู้และพฤติกรรมออกกำลังกายของตนเองและครอบครัว เป็นการรวบรวมข้อมูลพื้นฐานเพื่อจัดกิจกรรมการเรียนการสอนให้บรรลุวัตถุประสงค์ในการส่งเสริมสนับสนุนการออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่ส่งผลต่อการมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี

ตอนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไป

ชื่อ-สกุล.....อายุ.....ปี ส่วนสูง.....เซนติเมตร น้ำหนัก.....กิโลกรัม

ตอนที่ ๒ ข้อมูลความรู้และพฤติกรรมสุขภาพด้านการออกกำลังกาย

๒.๑ ความรู้เรื่องการออกกำลังกาย

คำชี้แจง ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องคำตอบ ใช่ ถ้าผู้ตอบคำถามตรงกับข้อความในวงเล็บหรือคำตอบอื่นที่มีความหมายเดียวกันและถ้าตอบนอกเหนือจากในวงเล็บให้เขียนระบุคำตอบในช่องว่างที่เว้นไว้ให้หรือทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง คำตอบ ไม่ใช่หรือ ไม่ทราบ ตามคำตอบที่ผู้ถูกสัมภาษณ์ตอบเพียงข้อละ ๑ คำตอบ

ข้อความ	คำตอบ		
	ใช่	ไม่ใช่	ไม่ทราบ
๑. ออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ ๓ วันๆละ ๓๐ นาที จะลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคอะไร.....(หัวใจ /โรคความดันโลหิตสูง/ เบาหวาน/อ้วน/ มะเร็งบางชนิด)			
๒. การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเป็นประจำมีประโยชน์ต่อร่างกายอย่างไร .. (ทำให้ระบบการทำงานของ ปอด หัวใจ /กล้ามเนื้อและกระดูกแข็งแรง)			
๓. ผู้ที่ทำอาชีพใช้แรงงานหนักจำเป็นต้องออกกำลังกายหรือไม่.....(ไม่จำเป็น)			
๔. ผู้ที่ทำงานบ้านโดยทั่วไปจำเป็นต้องออกกำลังกายหรือไม่ (จำเป็น)			
๕. การออกกำลังกายช่วยลดหรือผ่อนคลายความเครียดได้หรือไม่..... (ได้)			
๖. ก่อนออกกำลังกายทุกครั้งควรปฏิบัติอย่างไรก่อนเพื่อลดการบาดเจ็บ...(อบอุ่นร่างกาย/ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ)			
๗. ควรทำอะไรหลังการออกกำลังกายทุกครั้ง.....(ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ)			
๘. การออกกำลังกายแต่ละครั้งควรให้หนักหรือให้ร่างกายเหนื่อยในระดับใดจึงจะช่วยกระตุ้นการทำงานของหัวใจและปอด..... (ระดับปานกลางคือเหนื่อยแต่พูดคุยกับคนข้างเคียงได้จบประโยคหรือ ระดับหนักคือเหนื่อยหอบไม่สามารถพูดคุยกับคนข้างเคียงได้จบประโยค)			
๙. การยืดเหยียดกล้ามเนื้อเช่นการก้มเอามือแตะพื้น การประสานมือไว้เหนือศีรษะแล้วดันขึ้น การก้มลงเอามือแตะที่พื้น มีประโยชน์อย่างไร.....(ทำให้กล้ามเนื้อและข้อต่อมีความยืดหยุ่น)			
๑๐. การเลือกประเภทออกกำลังกายควรเลือกอย่างไร...(เหมาะสมกับสภาพร่างกาย)			
รวม			

๒.๒ พฤติกรรมการออกกำลังกาย

คำชี้แจง ให้ขีดเครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับการปฏิบัติของผู้ตอบแบบสำรวจในรอบ ๓ เดือนที่ผ่านมา

๑. ปฏิบัติเป็นประจำหมายถึงในรอบ ๓ เดือนที่ผ่านมาผู้ตอบแบบสำรวจปฏิบัติเป็นประจำสม่ำเสมอหรือปฏิบัติทุกครั้ง

๒. ปฏิบัติเป็นบางครั้ง หมายถึง ในรอบ ๓ เดือนที่ผ่านมาผู้ตอบแบบสำรวจปฏิบัติเป็นบางครั้งไม่สม่ำเสมอ

๓. ปฏิบัตินานๆครั้ง หมายถึงในรอบ ๓ เดือนที่ผ่านมาผู้ตอบแบบสำรวจ ปฏิบัตินานๆครั้งเช่น<๑ครั้ง/เดือน

พฤติกรรม	ไม่เคยปฏิบัติ	ความถี่ในการปฏิบัติ		
		เป็นประจำ	บางครั้ง	นานๆครั้ง
๑. ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา (ด้วยความแรงระดับปานกลาง คือเหนื่อย พูดคุยกับคนข้างเคียงได้จบประโยค)อย่างน้อยสัปดาห์ละ ๓วัน ๆ ละ ๓๐นาที				
๒. ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา (ด้วยความแรงระดับหนัก คือเหนื่อยหอบ หรือไม่สามารถพูดคุยกับคนข้างเคียงได้จบประโยคขณะออกกำลังกาย) อย่างน้อยสัปดาห์ละ ๒-๓วัน อย่างน้อยวันละ ๒๐นาที				
๓. มีการเคลื่อนไหวในการทำงานบ้านงานอาชีพอย่างน้อยวันละ ๓๐นาที สัปดาห์ละ ๕วัน				
๔. มีการออกกำลังกายแบบแอโรบิคต่อเนื่องกันสัปดาห์ละ ๒-๓วัน				
๕. มีการออกกำลังกายในชั่วโมงพลศึกษา				
๕. มีการออกกำลังกายหลังเลิกเรียน				
๖. ในวันหยุดครอบครัวของนักเรียนออกกำลังกายร่วมกัน ในพื้นที่สาธารณะ				
๗. ในวันหยุดครอบครัวของนักเรียนออกกำลังกายร่วมกัน ในศูนย์ฟิตเนส				
๘. ไม่เคยออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา				
๙. การดำรงชีวิต อยู่กับการใช้ โทรศัพท์ สมาร์ทโฟน				
๑๐. ออกกำลังกายโดยใช้ อุปกรณ์ ฟิตเนส				
รวมการปฏิบัติ				

ข้อเสนอแนะ (ถ้ามี).....

.....

.....

.....

.....

.....

.....