

## แบบฝึกหัดกิจกรรมการเรียนรู้

สาระทักษะการดำเนินชีวิต วิชาชีวิตและครอบครัว ทช32004

หลักสูตรการศึกษานอกระบบ ระดับการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2551



ชื่อ-สกุล.....

รหัสนักศึกษา.....

ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

กศน.ตำบลหางดง

ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยอำเภอหางดง

## ใบงานที่ 1

วิชา ทช32004 วิชาชีวิตและครอบครัว ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย

คำชี้แจง : จงตอบคำถามต่อไปนี้ให้ถูกต้อง

1. จงยกตัวอย่างการทำงานของอวัยวะภายนอกมา 3 ข้อ

.....

.....

.....

.....

.....

2. ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการเจริญเติบโตของมนุษย์มีอะไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

3. นักศึกษามีการวางแผนการดูแลสุขภาพของตนเองอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

4. อวัยวะภายในประกอบด้วยอะไรบ้าง มีความสำคัญหรือไม่ อย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





4. ผู้ที่เป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ต้องปฏิบัติตนอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

5. การป้องกันตัวเอง ไม่ให้ติดเชื้อเอดส์ได้อย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

กศน. ตำบลบางช้าง



## ใบงานที่ 5

วิชา ทช32004 วิชาชีวิตและครอบครัว ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย

คำชี้แจง : จงตอบคำถามต่อไปนี้ให้ถูกต้อง

1.ให้สรุปความสัมพันธ์ของการเคลื่อนไหวของร่างกายว่าสัมพันธ์กับระบบในร่างกายของเราระบบใดบ้าง และมีประโยชน์อย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2.ประเภทของการเคลื่อนไหวพื้นฐาน ประกอบด้วยอะไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3.จงยกตัวอย่างกิจกรรมการผสมผสานของทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานหลายๆทักษะรวมกัน

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## ใบงานที่ 6

วิชา ทช32004 วิชาชีวิตและครอบครัว ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย

คำชี้แจง : จงตอบคำถามต่อไปนี้ให้ถูกต้อง

1. สมรรถภาพทางร่างกาย หมายถึง

.....

.....

.....

2. เป้าหมายของการวัดระดับสมรรถภาพทางกายเพื่อสิ่งใด

.....

.....

.....

3. จงบอกประโยชน์ของการมรสมรรถภาพทางกายที่ดี

.....

.....

.....

4. จงยกตัวอย่างพร้อมวาดภาพประกอบ การวัดสมรรถภาพทางกายด้านต่างๆ ตามแบบของกรมพลศึกษา มา 2 วิธี

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



