



กิจกรรม Exercise for health

ใช้เป็นกิจกรรมทดแทนสำหรับนักศึกษา รหัส 57 ถึง รหัส 63 ภาคปกติและภาคพิเศษ
ที่ไม่ได้เข้าร่วมโครงการแข่งขันกีฬาประเพณีลูกพระพิฆเนศวรเกมส์

รหัสนักศึกษา ชื่อ - สกุล

สาขาวิชา คณะ

ภาค () ปกติ () พิเศษ

หมายเลขโทรศัพท์..... วันที่ส่ง..... เดือน พ.ศ.....

ข้อที่ 1 เพื่อสุขภาพที่ดีให้นักศึกษาเลือกการออกกำลังกายที่ตนเองชื่นชอบ แล้วบันทึกภาพลงในแบบฟอร์ม

รูปภาพ

ข้อที่ 2 ให้นักศึกษาตอบคำถาม จำนวน 3 ข้อ

2.1 ประโยชน์ของการออกกำลังกายมีอะไรบ้าง

.....

.....

.....

2.2 สุขภาพดีไม่มีขาย ถ้าอยากได้ต้องทำเอง ปัจจุบันนักศึกษาออกกำลังกายอย่างไร

- () ทุกวัน () สัปดาห์ละ.....ครั้ง โดยเลือกวัน.....
- () นานๆครั้ง () ไม่ได้ออกกำลังกายเลย

2.3 การแข่งขันกีฬาทำให้เกิดความรัก ความสามัคคี และเกิดสุขภาพที่ดี นักศึกษาว่าถูกต้องหรือไม่ อย่างไร

.....

.....

.....