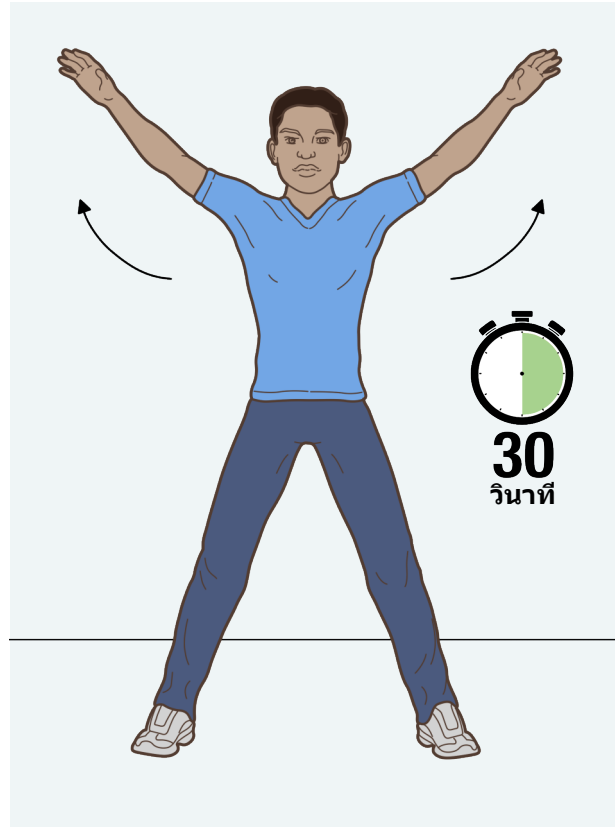
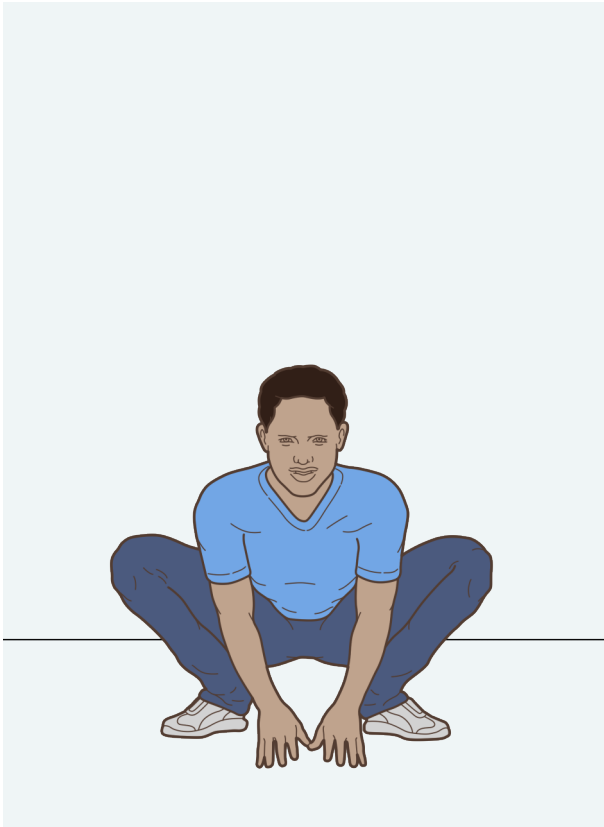


กิจกรรม 37: กระโดดกบ

1. ในท่ายืนหรือนั่ง ให้จับชีพจรที่คอหรือข้อมือ บันทึกชีพจรของคุณเป็นเวลาหนึ่งนาที



2. ยืนตรงโดยให้เท้าห่างกว่าความกว้างของสะโพก ปลายเท้าหันออกเล็กน้อย ย่อตัวนั่งลงในท่ากบ วางมือบนพื้นระหว่างขา

3. ดัดตัวจากท่าที่ขาอยู่ เหยียดแขนขึ้นไปในอากาศ ทำท่ากระโดดกบซ้ำเป็นเวลา 30 วินาที

4. ยืนขึ้นและจับชีพจรที่คอหรือข้อมือ บันทึกชีพจรของคุณเป็นเวลาหนึ่งนาที (นักเรียนอายุน้อย ที่ไม่สามารถนับได้อย่างแม่นยำอาจใช้นาฬิกาอัจฉริยะหรือเครื่องวัดค่าความถี่ของอกซิเจนในเลือดสำหรับกิจกรรมนี้ หรือแนะนำให้สังเกตชีพจร เช่น แรงแบบ เร็ว/ช้า เป็นต้น)

คุณสังเกตเห็นอะไรเกี่ยวกับชีพจรของคุณหลังการทำท่ากระโดดกบเทียบกับชีพจรของคุณก่อนทำกิจกรรม การเต้นของชีพจรแตกต่างกันไหมและเร็วขึ้นหรือไม่