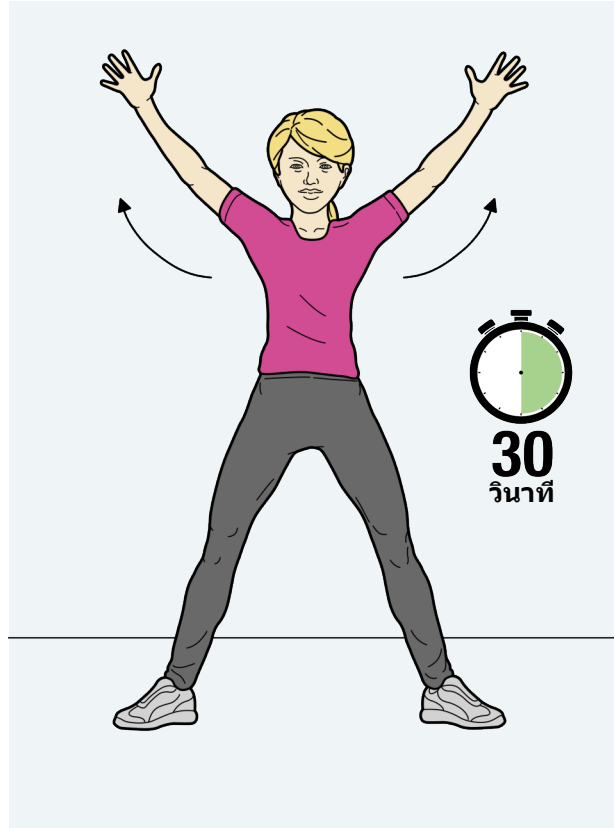
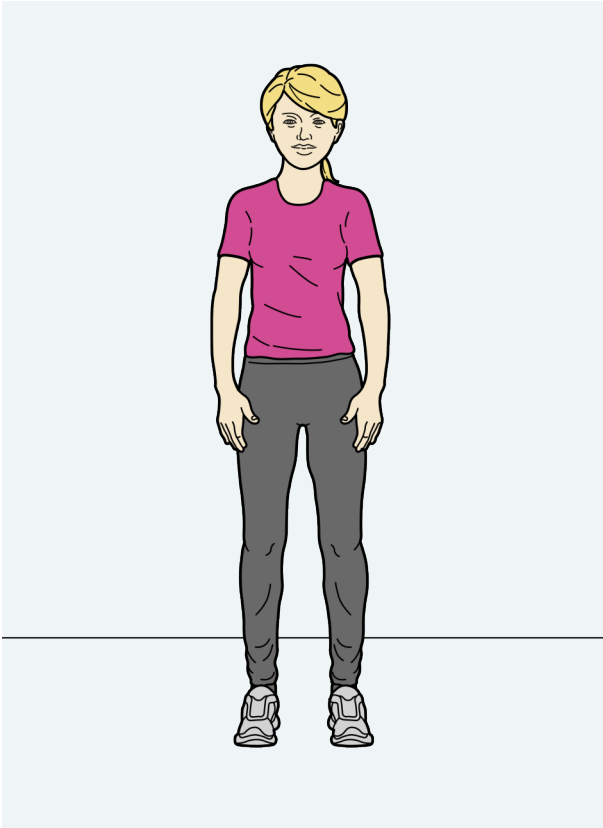


กิจกรรม 38: กระโดดตบ

1. ในท่ายืนหรือนั่ง ให้จับชีพจรที่คอหรือข้อมือ บันทึกชีพจรของคุณเป็นเวลาหนึ่งนาที



2. ยืนเท้าชิดกัน งอเข่าเล็กน้อย วางแขนไว้ข้างลำตัว

3. กระโดดขึ้น ยกแขนและแยกขาทางออกไปด้านข้าง ตอนกระโดดลงถึงพื้น ขาทางออกและแขนยังอยู่เหนือศีรษะ

4. กระโดดตบซ้ำเป็นเวลา 30 วินาที

5. ยืนขึ้นและจับชีพจรที่คอหรือข้อมือ บันทึกชีพจรของคุณเป็นเวลาหนึ่งนาที (นักเรียนอายุน้อย ที่ไม่สามารถนับได้อย่างแม่นยำอาจใช้นาฬิกาอัจฉริยะหรือเครื่องวัดค่าความถี่ของอกซิเจนในเลือดสำหรับกิจกรรมนี้ หรือแนะนำให้สังเกตชีพจร เช่น แร่ง/เบา เร็ว/ช้า เป็นต้น)

คุณสังเกตเห็นอะไรเกี่ยวกับชีพจรของคุณหลังจากกระโดดตบเสร็จแล้ว เทียบกับชีพจรของคุณก่อนทำกิจกรรม การเต้นของชีพจรแตกต่างกันไหมและเร็วขึ้นหรือไม่