ชื่อ ............................................ นามสกุล .......................................ปี ............ หมู่......... เลขที่ .................

**4083605 วิทยาศาสตร์การกีฬาเบื้องต้น**

**ใบงานที่ 2 สรีรวิทยาการออกกำลังกาย**

1. ให้นักศึกษาเขียน my mapping ของระบบต่างๆ ในร่างกายที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย

2. เมื่อมีการออกกำลังกาย ร่างกายของเราจะมีการเปลี่ยนแปลงอะไรบ้าง พร้อมอธิบาย

……………………………………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………………………………

3. สมรรถภาพทางกายคืออะไร ประกอบด้วยอะไรบ้าง

……………………………………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………………………………