

รหัสวิชาและคำอธิบายรายวิชา

GEHP1101	<p>การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ</p> <p>Exercises for Health</p> <p>ศึกษาความหมาย ขอบข่าย วัตถุประสงค์ และคุณประโยชน์ของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ รวมไปถึงหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพตามหลักวิทยาศาสตร์การออกกำลังกาย โดยการเลือกปฏิบัติกิจกรรมทางกายหรือการออกกำลังกายด้วยวิธีการต่างๆ เช่น การเดิน การวิ่ง และการเล่นกีฬาประเภทต่างๆ เช่น เทเบิลเทนนิส แบดมินตัน แครีบอล เป็นต้น หลักโภชนศาสตร์ และหลักการบริโภคอาหารเพื่อการมีสุขภาพที่ดี รวมไปถึงการป้องกันการบาดเจ็บและการปฐมพยาบาลการบาดเจ็บจากการออกกำลังกาย</p>	3(2-2-5)
GEHP1102	<p>การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ</p> <p>Physical Fitness Promotion for Health</p> <p>ศึกษาองค์ประกอบ ความหมายและความสำคัญ วิธีการทดสอบและประเมิน หลักการ และวิธีการฝึกปฏิบัติการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพตามหลักวิทยาศาสตร์การกีฬา การนำหลักการโภชนาการและคำนวณปริมาณอาหารสำหรับการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย</p>	3(2-2-5)