

ใบงาน สมรรถภาพทางกาย

ชื่อ-สกุล :

ชั้น :

เลขที่ :

คำชี้แจง : ให้นักเรียนลากคำตอบที่กำหนดให้ไปเติมในช่องว่างให้ถูกต้อง

ความเร็ว

องค์ประกอบของร่างกาย

พลังของกล้ามเนื้อ

ความอดทนของระบบ
หายใจและไหลเวียนเลือด

การทรงตัว

ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

เวลาปฏิกิริยาตอบสนอง

ความอดทนของกล้ามเนื้อ

ความอ่อนตัว

การประสานสัมพันธ์

ความคล่องแคล่ว

สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ

1

2

3

4

5

สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ

1

2

3

4

5

6