

ใบงานที่ 2.3

เรื่อง สมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพทางจิต

ชื่อ-สกุล

ชั้น

เลขที่

คำชี้แจงให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้

1. ประโยชน์ของการมีสมรรถภาพทางกายที่ดี มีดังนี้

2. ประโยชน์ของการมีสมรรถภาพทางจิตที่ดี มีดังนี้