



ใบงานที่ 1 เรื่อง การพัฒนาสมรรถภาพทางกายให้เป็นไปตามเกณฑ์

วันที่ _____ เดือน _____ พ.ศ. _____
ชื่อ _____ เลขที่ _____ ชั้น _____

ได้ _____ คะแนน
คะแนนเต็ม 4 คะแนน

1. สมรรถภาพทางกายของนักเรียน อยู่ในระดับใด

แบบประเมินสมรรถภาพทางกาย

รายการที่ทดสอบ	การปฏิบัติ	
	ค่าที่ทำได้	ผลการเปรียบเทียบกับเกณฑ์มาตรฐาน
1) ดัชนีมวลกาย		
2) ยืนยกเข่าขึ้น-ลง 3 นาที		
3) นั่งงอตัวไปข้างหน้า		
4) ลุก-นั่ง 1 นาที		
5) ดันพื้น 30 วินาที		

2. นักเรียนคิดว่ามีสาเหตุใดบ้างที่ทำให้สมรรถภาพทางกายของนักเรียนอยู่ในระดับที่ระบุ

3. นักเรียนมีวิธีพัฒนาสมรรถภาพทางกายอย่างไรให้เหมาะสมกับตนเอง

4. กิจกรรมการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายใดบ้าง ที่นักเรียนสามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้
