

Name: _____ Class: _____ No: _____

ใบงาน เรื่อง ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

คำชี้แจง : หลังการทดสอบสมรรถภาพทางกายให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้

การลุก-นั่ง 60 วินาที (60 SECONDS SIT UPS)

ค่าการลุกนั่งที่นักเรียนได้ คือ..... ครั้ง แสดงว่านักเรียนมีค่าความแข็งแรง
และความอดทนของกล้ามเนื้อ อยู่ในระดับ.....
นักเรียนมีวิธีพัฒนา หรือปรับปรุงอย่างไร.....
.....
.....

การดันพื้นประยุกต์ 30 วินาที (30 SECONDS MODIFIED PUSH UPS)

ค่าการดันพื้นประยุกต์ที่นักเรียนได้ คือ..... ครั้ง แสดงว่านักเรียนมีค่าความ
แข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ อยู่ในระดับ.....
นักเรียนมีวิธีพัฒนา หรือปรับปรุงอย่างไร.....
.....
.....

การนั่งงอตัวไปข้างหน้า (SIT AND REACH)

ค่าการนั่งงอตัวไปข้างหน้าที่นักเรียนได้ คือ..... เซนติเมตร แสดงว่า
นักเรียนมีค่าความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ อยู่ในระดับ.....
นักเรียนมีวิธีพัฒนา หรือปรับปรุงอย่างไร.....
.....
.....

การยืนยกเข้า 3 นาที (3 MINUTES STEP UP AND DOWN)

ค่าการยืนยกเข้าที่นักเรียนได้ คือ..... ครั้ง แสดงว่านักเรียนมีค่าความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ อยู่ในระดับ.....
นักเรียนมีวิธีพัฒนา หรือปรับปรุงอย่างไร.....
.....
.....

ค่าดัชนีมวลกาย (BODY MASS INDEX : BMI)

บันทึกน้ำหนัก กิโลกรัม บันทึกส่วนสูง.....เซนติเมตร
ค่า BMI ที่นักเรียนได้ คือ (เป็นตัวเลข)
ค่า BMI อยู่ในระดับ
นักเรียนมีวิธีพัฒนา หรือปรับปรุงอย่างไร.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....