

ใบงาน เรื่อง สมรรถภาพทางกาย

รายวิชา การสร้างเสริมสมรรถภาพทางร่างกาย (พ30231) ชั้น ม.5/13 (แผนกีฬา)

ชื่อ - สกุล _____ ชั้น ม.5/13 เลขที่ _____

คำชี้แจง : ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้ให้ถูกต้องครบถ้วน (10 คะแนน)

1. สมรรถภาพทางกาย หมายถึง

ตอบ _____

2. สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ประกอบด้วยองค์ประกอบหลักกี่ข้อ อะไรบ้าง

ตอบ _____ ข้อ

- ประกอบด้วย
1. _____
 2. _____
 3. _____
 4. _____
 5. _____

3. ปัจจุบันคุณมีกิจกรรมทางกายหรือออกกำลังกายบ่อยแค่ไหน?

☐ ทุกวัน ☐ 3-5 ครั้ง/สัปดาห์ ☐ บางครั้ง ☐ แทบไม่เลย

4. คุณคิดว่าร่างกายของคุณแข็งแรงแค่ไหน?

☐ มาก ☐ ปานกลาง ☐ น้อย

5. สิ่งที่ทำให้คุณไม่ค่อยออกกำลังกายคืออะไร?

ตอบ _____