

ใบงานที่

8.3

การทดสอบสมรรถภาพทางกาย

คำชี้แจง ให้นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมการทดสอบสมรรถภาพทางกาย 7 รายการ แล้วบันทึกผล และสรุปผลการทดสอบ

ชื่อ-นามสกุล เลขที่ ชั้น

ลำดับที่	รายการทดสอบ	ผลการทดสอบ
1	สัดส่วนร่างกาย	
2	วิ่งเร็ว 50 เมตร	
3	ยืนกระโดดไกล	
4	แรงบีบมือ	
5	ลุก – นั่ง 30 วินาที	
6	ดึงข้อราวเดี่ยว (ชาย) งอแขนห้อยตัว (หญิง)	
7	วิ่งเก็บของ	

สรุปผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย