

ใบงาน



เรื่อง สมรรถภาพทางกาย



คำชี้แจงให้นักเรียนเลือกคำตอบที่กำหนดให้ไปเติมลงในช่องว่างให้ถูกต้อง

ความอดทนของกล้ามเนื้อ

ความอ่อนตัวหรือความยืดหยุ่น

ความเร็ว

พลังกล้ามเนื้อ

ความอดทนของระบบไหลเวียนเลือด

การทรงตัว

เวลาปฏิกิริยาตอบสนอง

ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

องค์ประกอบของร่างกาย

ความคล่องแคล่วว่องไว

การประสานสัมพันธ์



สมรรถภาพทางกายที่
สัมพันธ์กับสุขภาพ

สมรรถภาพทางกลไก
หรือสำหรับนักกีฬา

1.

1.

2.

2.

3.

3.

4.

4.

5.

5.

6.

ชื่อ-นามสกุล.....ชั้น.....เลขที่.....