

ใบงาน เรื่อง สมรรถภาพทางกาย

ชื่อ-นามสกุล:

ชั้น.

เลขที่.

คำชี้แจง: ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องใส่ในช่องว่างให้ถูกต้อง

ความเร็ว	องค์ประกอบของร่างกาย	พลังของกล้ามเนื้อ
ความอดทนของหัวใจ และระบบไหลเวียนเลือด	การทรงตัว	ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ
เวลาปฏิกิริยาตอบสนอง	ความอดทนของกล้ามเนื้อ	ความอ่อนตัว
การประสานสัมพันธ์	ความคล่องแคล่ว	

สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ
1.
2.
3.
4.
5.

สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ
1.
2.
3.
4.
5.
6.