



ชื่อ.....
โรงเรียน.....บ้าน.....

ใบงาน

หน่วยที่ 4 สมรรถภาพทางกาย

จับคู่ข้อความทางซ้าย และทางขวามือให้ถูกต้องสัมพันธ์กัน

ความอ่อนตัว	☐	☐	วิ่งเก็บของ
เวลาปฏิกิริยาตอบสนอง	☐	☐	ยืนกระโดดไกล
สมรรถภาพทางกายที่ดี	☐	☐	เดินบนเส้นตรงให้ปลายเท้าต่อกัน
ความคล่องตัว	☐	☐	โยน-รับลูกบอล
ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ	☐	☐	ลุกนั่ง 30 วินาที
ความเร็ว	☐	☐	การเริ่มออกวิ่งตามสัญญาณเสียง
พลังหรือกำลังของกล้ามเนื้อ	☐	☐	นั่งอตัวไปข้างหน้า
ความสมดุลหรือการทรงตัว	☐	☐	แรงบีบมือที่ถนัด
การประสานสัมพันธ์	☐	☐	วิ่งเร็ว 50 เมตร
ความอดทน	☐	☐	ทำงานเหนื่อยช้า หายเร็ว

ขั้นตอนในการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย

ลากคำที่กำหนดให้ไปใส่ในช่อง ☐

การเลือกเทคนิควิธีและ
วางแผนปรับปรุงตนเอง

กำหนดปัญหา พฤติกรรม
สุขภาพ และเป้าหมาย

5

การสำรวจตนเอง

4

3

2

1

การวิเคราะห์จุดเด่นจุดด้อย

การฝึกปฏิบัติ