

ใบงานสมรรถภาพทางกาย

1. สมรรถภาพทางกายหมายถึงอะไร

2. สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพมี 5 ชนิด คืออะไรบ้าง อธิบาย

1.

2.

3.

4.

5.

3. สมรรถภาพทางกายเมื่อทักษะมี 6 ชนิด คืออะไรบ้าง อธิบาย

1.

2.

3.

4.

5.

6.

4. นักเรียนสามารถทดสอบสมรรถภาพทางกายของตนเองได้ด้วยวิธีใดบ้าง

1.

ทดสอบได้โดย

2.

ทดสอบได้โดย

3.

ทดสอบได้โดย

4.

ทดสอบได้โดย

5.

ทดสอบได้โดย

5. นักเรียนจะมีวิธีการวางแผนการดูแลสมรรถภาพทางกายของตัวเองอย่างไร

ชื่อ

เลขที่

ชั้น