ใบงาน เรื่อง สมรรถภาพทางกาย

รายวิชา การสร้างเสริมสมรรถภาพทางร่างกาย (พ30231) ชั้น ม.5/13 (แผนกีฬา)

ชื่อ - สกุล _____ **ชั้น ม.5/13 เลขที่** _____

คำชี้แจง : ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้ให้ถูกต้องครบถ้วน (10 คะแนน)

1. สมรรถภาพทางกาย หมายถึง

   ตอบ

2. สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ประกอบด้วยองค์ประกอบหลักกี่ข้อ อะไรบ้าง

   ตอบ _____ ข้อ

   ประกอบด้วย 1. _____

   2. _____

   3. _____

   4. _____

   5. _____

3. ปัจจุบันคุณมีกิจกรรมทางกายหรือออกกำลังกายบ่อยแค่ไหน?

   ☐ ทุกวัน ☐ 3-5 ครั้ง/สัปดาห์ ☐ บางครั้ง ☐ แทบไม่เลย

4. คุณคิดว่าร่างกายของคุณแข็งแรงแค่ไหน?

   ☐ มาก ☐ ปานกลาง ☐ น้อย

5. สิ่งที่ทำให้คุณไม่ค่อยออกกำลังกายคืออะไร?

   ตอบ

LIVEWORKSHEETS