**แบบทดสอบสมรรถภาพาทางกายเพื่อสุขภาพ**

**คำชี้แจง** 1. ให้นักเรียนบันทึกผลการปฏิบัติกิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายลงในแบบบันทึก โดยเขียนเครื่องหมาย 🗸 ลงในช่องว่างตามความเป็นจริงข้อมูล

ชื่อ......................................................................................................... ชั้น ป.4/...............

อายุ ...................ปี เพศ วันที่ปฏิบัติ……………………………………………………..

น้ำหนัก กิโลกรัม ส่วนสูง...................................... เซนติเมตร

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **กิจกรรมทดสอบ** | **ผลการทดสอบ** | | |
| **ดี**  **(2 คะแนน)** | **พอใช้**  **(1 คะแนน)** | **ควรปรับปรุง**  **(0 คะแนน)** |
| 1) ยืนก้มตัวลงด้านหน้า |  |  |  |
| 2) นั่งรูปตัววีเหวี่ยงแขนหมุนตัว |  |  |  |
| 3) ยืนกระโดดขึ้นจากพื้น |  |  |  |
| 4) ยืดย่อ |  |  |  |

2. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายท่าใดได้ดีที่สุด

………………………………………………………………………………………………………………………………

3. นักเรียนชอบปฏิบัติกิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายท่าใดมากที่สุด

………………………………………………………………………………………………………………………………

4. นักเรียนควรปรับปรุงกิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายท่าใด

………………………………………………………………………………………………………………………………

**เกณฑ์การประเมิน**

**ถ้าได้ 6-8 คะแนน นักเรียนปฏิบัติอยู่ในระดับ ดี**

**ถ้าได้ 4-5 คะแนน นักเรียนปฏิบัติอยู่ในระดับ พอใช้**

**ถ้าได้ 0-3 คะแนน นักเรียนปฏิบัติอยู่ในระดับ ควรปรับปรุง**