

ใบงานที่ ๑ เรื่อง ประเมินผลสมรรถภาพทางกาย
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง ใส่ใจการใช้ชีวิต ใส่ใจอีกซีกนิตในการเลือกรับสื่อ
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง กิจกรรมทดสอบสมรรถภาพทางกาย
รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา(สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๕๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

คำชี้แจง : ให้นักเรียนระบุผลการทดสอบสมรรถภาพแต่ละรายการของตนเอง
 ที่ได้ทดสอบในภาคเรียนที่ ๑ และนำผลมาวิเคราะห์ พร้อมให้คะแนน ตามตารางที่
 ครูกำหนดให้

อายุ		เพศ	
น้ำหนัก		ส่วนสูง	
ลำดับ	รายการ	ผลการทดสอบ	
๑	ยืนกระโดดไกล		เซนติเมตร
๒	ลุก-นั่ง ๓๐ วินาที		ครั้ง
๓	วิ่งเก็บของ		วินาที
๔	วิ่งระยะ ๕๐ เมตร		วินาที
๕	นั่งงอตัว		เซนติเมตร
๖	แรงบีบมือ		กิโลกรัม/ น้ำหนักตัว

คำชี้แจง : ให้นักเรียนคำตอบตามต่อไปนี้

๑. การทดสอบสมรรถภาพทางกายรายการใดที่นักเรียนทำคะแนนได้ **มาก** ที่สุด

.....

.....

๒. การทดสอบสมรรถภาพทางกายรายการใดที่นักเรียนทำคะแนนได้ **น้อย** ที่สุด

.....

.....

ชื่อ - สกุล.....

ชั้น.....เลขที่.....