

ใบงานที่ ๓ เรื่อง บันทึกการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง เสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย ท่างไกลสารเสพติด
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ประโยชน์ของการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย
 รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา(สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๖๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

คำชี้แจง : ให้นักเรียนบันทึกการปฏิบัติตนตลอดระยะเวลา ๑ สัปดาห์ ในการสร้างเสริม
 สมรรถภาพทางกายของตนเอง

วัน / เดือน / ปี	พัฒนาสมรรถภาพ ทางกายในด้าน...	กิจกรรม	ระยะเวลา

คำชี้แจง : ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้

- เมื่อฉันได้สร้างเสริมสมรรถภาพทางกายครบ ๑ สัปดาห์ สมรรถภาพทางกายของ
 นักเรียนเปลี่ยนแปลงไปอย่างไร แล้วรู้สึกอย่างไร

.....

.....

.....

ชื่อ - สกุล.....
 ชั้น.....เลขที่.....