

ใบงานที่ ๔ เรื่อง แบบบันทึกการทดสอบสมรรถภาพทางกาย
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง สุขภาพดีชีวิตมีสุข
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๙ เรื่อง การทดสอบสมรรถภาพทางกาย
 รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๓๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

คำชี้แจง : ให้นักเรียนบันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายลงตารางต่อไปนี้
 ตามความเป็นจริงให้ถูกต้อง

ชื่อ.....ชั้น..... เลขที่

ลำดับ	รายการทดสอบ	ผลที่ได้	เปรียบเทียบกับเกณฑ์มาตรฐาน	
			ผ่าน	ไม่ผ่าน
๑	ดันพื้น ๓๐ วินาที	 ครั้ง		
๒	ลุก-นั่ง ๓๐ วินาที	 ครั้ง		
๓	ยืนกระโดดไกล	 เซนติเมตร		
๔	วิ่งเก็บของ	 วินาที		
๕	นั่งอตัวไปข้างหน้า	 เซนติเมตร		
๖	วิ่ง ๕๐ เมตร	 วินาที		