

ใบงานที่ ๒ เรื่อง ประเมินผลสมรรถภาพทางกาย

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง เสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย ท่างไกลสารเสพติด

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง กิจกรรมทดสอบสมรรถภาพทางกาย

รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา(สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๖๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

**คำชี้แจง :** ให้นักเรียนระบุผลการทดสอบสมรรถภาพแต่ละรายการของตนเอง  
ที่ได้ทดสอบในภาคเรียนที่ ๑ และนำผลมาวิเคราะห์ พร้อมให้คะแนน ตามตารางที่ครู  
กำหนดให้

| อายุ    |                    | เพศ        |                         |
|---------|--------------------|------------|-------------------------|
| น้ำหนัก |                    | ส่วนสูง    |                         |
| ลำดับ   | รายการ             | ผลการทดสอบ |                         |
| ๑       | ยืนกระโดดไกล       |            | เซนติเมตร               |
| ๒       | ลูก-นั่ง ๓๐ วินาที |            | ครั้ง                   |
| ๓       | วิ่งเก็บของ        |            | วินาที                  |
| ๔       | วิ่ง ๕๐ เมตร       |            | วินาที                  |
| ๕       | นั่งอตัว           |            | เซนติเมตร               |
| ๖       | แรงบีบมือ          |            | กิโลกรัม/<br>น้ำหนักตัว |

**คำชี้แจง :** ให้นักเรียนคำตอบตามต่อไปนี้

๑. การทดสอบสมรรถภาพทางกายรายการใดที่นักเรียนทำคะแนนได้มากที่สุด

๒. การทดสอบสมรรถภาพทางกายรายการใดที่นักเรียนทำคะแนนได้น้อยที่สุด

ชื่อ - สกุล.....

ชั้น.....เลขที่.....