ใบงาน 4.1

 หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 เรื่องสมรรถภาพทางกาย และสมรรถภาพทางกลไก

**รหัส-ชื่อรายวิชา พ 33102 สุขศึกษาและพลศึกษา 6 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6**

 **ภาคเรียนที่ 2 เวลาเรียน 5 ชั่วโมง**

**แบบบันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ**

|  |
| --- |
| ชื่อ-นามสกุล\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ เพศ □ ชาย □ หญิงอายุ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ปี น้ำหนัก\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ กิโลกรัม ส่วนสูง\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_เซนติเมตรระดับชั้น\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ โรงเรียน\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ จังหวัด\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **รายงาน** | **ผลการทดสอบ** | **หน่วย** |
| **ครั้งที่ 1** | **ครั้งที่ 2** |
| 1. วิ่ง-เดิน ระยะไกล/1000 . | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | นาที |
| 2. ลุก-นั่ง 1 นาที  | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | ครั้ง |
| 3. ดันพื้น 30 วินาที | ครั้ง |
| 4. นั่งงอตัวไปข้างหน้า | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | เซนติเมตร |
| 5. ยืนกระโดไกล | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  |   |
| 6.วิ่งอ้อมหลัก |  | วินาที |

แบบบันทึกผล

การทดสอบสมรรถภาพทางกายของกรมพลศึกษา

 ชื่อ................................................................................ ชั้น.................. อายุ.................ปี

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

1. นักเรียนทดสอบสมรรถภาพทางกายทั้งหมดกี่รายการ……………………………………………………

อะไรบ้าง.............................................................................................................................................

..........................................................................................................................................................

2.ให้นักเรียนบันทึกข้อมูลลงในตาราง

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| รายการทดสอบ | วิธีปฏิบัติ | ทดสอบสมรรถภาพทางกายในด้าน/เหตุผล |
| 1...........................................................................................................................................................................................2.....................................................................................................................................................3............................................................................................................................................................................................ | ……………………………...……………………………...……………………………..……………………………..……………………………...……………………………...……………………………...……………………………...……………………………..……………………………...……………………………..……………………………..……………………………..……………………………..…………………………….. | ทดสอบสมรรถภาพทางกายในด้าน…………....................................................................................................................................เหตุผล........................................................................................................................ทดสอบสมรรถภาพทางกายในด้าน................................................................................................................................................เหตุผล........................................................................................................................ทดสอบสมรรถภาพทางกายในด้าน................................................................................................................................................เหตุผล......................................................................................................................... |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| รายการทดสอบ | วิธีปฏิบัติ | ทดสอบสมรรถภาพทางกายในด้าน/เหตุผล |
| 4............................................................................................................................................................................................5................................................................................................................………………………………..6...................................................................................................................................................... | ……………………………...……………………………...……………………………..……………………………..……………………………...……………………………...……………………………...……………………………...……………………………..……………………………...……………………………..……………………………..……………………………..……………………………..…………………………….. | ทดสอบสมรรถภาพทางกายในด้าน…………....................................................................................................................................เหตุผล........................................................................................................................ทดสอบสมรรถภาพทางกายในด้าน................................................................................................................................................เหตุผล........................................................................................................................ทดสอบสมรรถภาพทางกายในด้าน................................................................................................................................................เหตุผล......................................................................................................................... |

3.นักเรียนรู้สึกอย่างไรเกี่ยวกับสมรรถภาพทางกาย

........................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

4.นักเรียนคิดว่าการทดสอบสมรรถภาพทางกายมีประโยชน์ต่อการเล่น กีฬาแฮนด์บอล หรือไม่ อย่างไร

..............................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

5. รายการทดสอบสมรรถภาพทางกายรายการใดที่นักเรียนทดสอบแล้วอยู่ในเกณฑ์ดีมาก

....................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

6. รายการทดสอบสมรรถภาพทางกายรายการใดที่นักเรียนทดสอบแล้วอยู่ในเกณฑ์ต่ำ

....................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

7.นักเรียนคิดว่าสมรรถภาพของนักเรียนอยู่ในเกณฑ์ใด...........................................................................

8. ถ้าต้องการอยู่ในเกณฑ์ดีถึงดีมากในการทดสอบสมรรถภาพทางกายทุกรายการจะต้องปฏิบัติตนอย่างไร

........................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

**จิตใจที่แจ่มใส ย่อมอยู่ในร่างกายที่แข็งแรง**