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 □ หญิง  อายุ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ปี น้ำหนัก\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ กิโลกรัม ส่วนสูง\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_เซนติเมตร  ระดับชั้น\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 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**