



คำแนะนำในการใช้บทเรียนสำเร็จรูปสำหรับครู



1. บทเรียนเล่มนี้ใช้ประกอบแผนการจัดการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้
สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6
2. ใช้บทเรียนสำเร็จรูปนี้สำหรับการเรียนการสอนในกลุ่มสาระ
การเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6
3. บทเรียนสำเร็จรูปนี้เป็นบทเรียนที่นักเรียนศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง
4. ศึกษาบทเรียนสำเร็จรูปนี้ตั้งแต่กรอบแรกถึงกรอบสุดท้ายทั้งเนื้อหาและ
กิจกรรมให้เข้าใจก่อน
5. ศึกษาว่ากิจกรรมในรอบใดที่ครูเป็นผู้ให้คำแนะนำหรือให้คำปรึกษา
6. ชี้แจงให้นักเรียนอ่านคำแนะนำ ในการใช้บทเรียนสำเร็จรูปและปฏิบัติ
ตามทุกขั้นตอน ทั้งเนื้อหา คำถาม คำตอบ กิจกรรมหรือแบบทดสอบ
ก่อนเรียนและหลังเรียน





คำแนะนำในการใช้บทเรียนสำเร็จรูปสำหรับนักเรียน



1. บทเรียนเล่มนี้นักเรียนสามารถศึกษาเรียนรู้ด้วยตนเอง
2. นักเรียนอ่านคำชี้แจงให้เข้าใจ
3. นักเรียนทำแบบทดสอบก่อนเรียนแล้วตรวจคำตอบ
4. เริ่มศึกษาบทเรียนสำเร็จรูปนี้ตั้งแต่กรอบแรก เรียงไปตามลำดับโดยไม่ข้ามกรอบใดกรอบหนึ่ง
5. เมื่อตอบคำถามหรือทำกิจกรรมเสร็จกรอบหนึ่ง แล้วจึงเปิดดูคำตอบในกรอบเฉลยเพื่อตรวจคำตอบว่าตอบถูกหรือไม่ ถ้าตอบถูกก็ทำกรอบต่อไป
6. ถ้าตอบผิดจงย้อนกลับไปอ่านหรือทำความเข้าใจในกรอบที่ผ่านมาให้เข้าใจอีกครั้งแล้วตอบใหม่จนได้คำตอบที่ถูกต้อง
7. เมื่อศึกษาจนครบทุกกรอบแล้วให้นักเรียนทำแบบทดสอบหลังเรียนแล้วตรวจคำตอบเพื่อดูผลความก้าวหน้าของตนเอง
8. นักเรียนจะต้องซื่อสัตย์ต่อตนเองโดยไม่เปิดดูคำตอบก่อน
9. ถ้านักเรียนมีปัญหาหรือมีข้อสงสัยให้ถามคุณครูหรือผู้รู้

อ่านและทำความเข้าใจคำแนะนำในการใช้บทเรียนทุกครั้งนะคะ



สาระ/มาตรฐานการเรียนรู้ และสาระสำคัญ



สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ 4.1 : เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัด มฐ. พ 4.1 ป.6/4 : สร้างเสริมสุขภาพและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายเพื่อ สุขภาพอย่างต่อเนื่อง



สาระสำคัญ

สมรรถภาพทางกายเป็นความสามารถของร่างกายในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่าง ยาวนาน โดยไม่เหนื่อยง่าย การมีสมรรถภาพทางกายที่ดีจะช่วยให้สามารถเคลื่อนไหวและทำ กิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ อีกทั้งมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี



เมื่อนักเรียนศึกษาบทเรียนนี้แล้ว
นักเรียนสามารถ....



1. บอกความหมายและองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายได้ (K)
2. แสดงออกทักษะของสมรรถภาพทางกายได้อย่างเหมาะสม (P)
3. ตระหนักถึงความสำคัญของการมีสมรรถภาพทางกายที่ดีได้ (A)





คำชี้แจง นักเรียนทำเครื่องหมาย X ทับข้อ ก ข ค หรือ ง ที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียวลงในกระดาษคำตอบ

1. ข้อใดคือความหมายของสมรรถภาพทางกายตามพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน
 - ก. ความรู้
 - ข. ความเข้าใจ
 - ค. ความสามารถ
 - ง. ความฉลาด
2. ใครเป็นผู้มีสมรรถภาพทางกายที่ดี
 - ก. สุนทรภินชนมเก้ง
 - ข. มานะวิ่งได้ไกลโดยไม่เหนื่อย
 - ค. มาลีร้องเพลงได้ไพเราะ
 - ง. ทุกข้อที่กล่าวมา
3. ข้อใดไม่ใช่องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย
 - ก. ความเร็ว
 - ข. ความเอาใจใส่
 - ค. ความแข็งแรง
 - ง. ความอ่อนตัว
4. การออกแรงผลักดันของให้เคลื่อนที่ คือองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายด้านใด
 - ก. ความทนทานของกล้ามเนื้อ
 - ข. ความสมดุลของร่างกาย
 - ค. ความอ่อนตัวและความยืดหยุ่น
 - ง. ความคล่องแคล่วว่องไวกระฉับกระเฉง

5. การก้มตัวลงเอามือแตะปลายเท้าโดยไม่งอเข่าเป็นองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายด้านใด

- ก. ความเร็ว
- ข. ความอ่อนตัว
- ค. ความแข็งแรง
- ง. ความคล่องแคล่วว่องไว

6. ข้อใดแสดงถึงความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

- ก. ก้มตัวเอามือแตะพื้นได้
- ข. การเตะตะกร้อลอดห่วง
- ค. ผลักถยนต์ให้เคลื่อนที่ได้
- ง. ยืนบนไม้กระดานแผ่นเล็ก ๆ

7. การวิ่งกลับตัว 15 วินาที เป็นการทดสอบสมรรถภาพทางกายในด้านใด

- ก. ความอึด
- ข. ความเร็ว
- ค. ความอ่อนตัว
- ง. ความคล่องแคล่วว่องไว

8. ถ้านักเรียนยืนบนไม้กระดานแผ่นเล็ก ๆ ได้ แสดงว่ามีความสามารถด้านใด

- ก. การทรงตัว
- ข. ความอ่อนตัว
- ค. ความแข็งแรง
- ง. ความคล่องแคล่วว่องไว

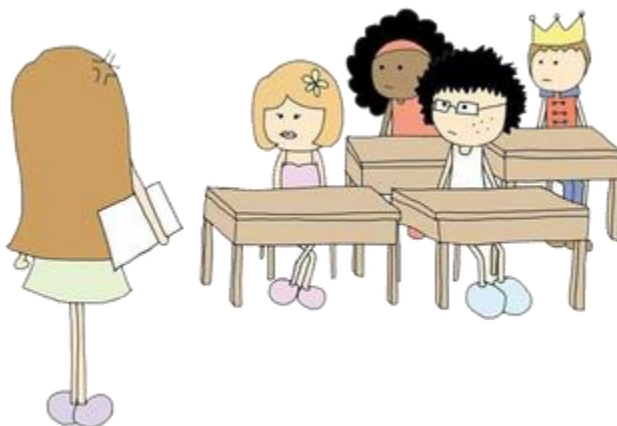
9. ข้อใดไม่ใช่ประโยชน์ของการมีสมรรถภาพทางกายที่ดี

- ก. เคลื่อนไหวได้ดี
- ข. เกิดความกล้าหาญ
- ค. มีจิตใจสดชื่น แจ่มใส
- ง. กล้ามเนื้อมีความแข็งแรง

10. การเจ็บป่วยมีผลต่อสมรรถภาพทางกายอย่างไร

- ก. ทำให้สมรรถภาพทางกายเพิ่มขึ้น
- ข. ทำให้ไม่มีสมรรถภาพทางกาย
- ค. ทำให้สมรรถภาพทางกายลดลง
- ง. ทำให้สมรรถภาพทางกายคงเดิม

ทำแบบทดสอบสอบเสร็จแล้ว
เราไปตรวจคำตอบกันนะคะ



เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียน



1. ค
2. ข
3. ข
4. ก
5. ข

6. ค
7. ง
8. ก
9. ข
10. ค

ตรวจคำตอบกันแล้วเป็นอย่างไรบ้างคะ
ใครได้คะแนนน้อยไว้แก้ตัวตอนสอบหลังเรียนค่ะ





ความสำคัญของสมรรถภาพทางกาย

ทำไมรู้สึกเหนื่อยง่าย
จังเลยวันนี้



สมรรถภาพทางกาย (Physical fitness) หมายถึง ภาพความสามารถของร่างกายในการประกอบการทำงาน หรือกิจกรรมทางกายอย่างใดอย่างหนึ่งเป็นอย่างดีโดยไม่เหนื่อยเร็ว



พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน ได้ให้ความหมายของคำว่า “สมรรถภาพทางกาย” ไว้ หมายถึง “ความสามารถ”

หากมีสมรรถภาพทางกายที่ดีจะทำให้ร่างกายสามารถปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันได้นานตามความต้องการ แต่หากร่างกายมีสมรรถภาพทางกายที่ไม่ดี เมื่อปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ เป็นระยะเวลานานหรือปฏิบัติกิจกรรมที่ใช้แรงมาก ๆ จะทำให้รู้สึกเหนื่อยง่าย



คนทำนา

ที่มาภาพ : <http://www.thaihealth.or.th/Content/2910>

สมรรถภาพทางกายยังรวมไปถึงความสามารถในการปฏิบัติ
เบื้องต้น อันได้แก่ การเดิน การวิ่ง การกระโดด การล้ม
หลบหลีก การปีนป่าย การปรับตัวและการแบกของ



ลูกหาบบริการนักท่องเที่ยว

ที่มาภาพ : <http://www.ท่องเที่ยวไทย.com/อุทยานแห่งชาติภูกระดึง-เลย>

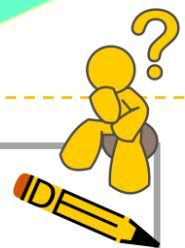


อีกทั้งความสามารถของอวัยวะโดยมีความแข็งแรงสมบูรณ์
สามารถเคลื่อนไหวในกิจกรรมต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี

สรุปได้ว่า **สมรรถภาพทางกาย** หมายถึง ความสามารถของร่างกาย
ที่ใช้อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ
โดยไม่เกิดความเหนื่อย หรือเกิดน้อยและมีพลังงานเหลือในร่างกายที่จะประกอบ
กิจกรรมฉุกเฉินหรือนันทนาการได้

คำถามประจำรอบที่ 1

1. สมรรถภาพทางกายหมายถึงอะไร
2. บอกชื่อกิจกรรมที่ปฏิบัติในชีวิตประจำวันที่ต้องใช้พลังงานอย่างน้อย 3 กิจกรรม







(แนวคำตอบ)

1. สมรรถภาพทางกายหมายถึงอะไร

ความสามารถของร่างกายในการประกอบภาระงาน หรือกิจกรรมทางกายอย่างใดอย่างหนึ่งเป็นอย่างดีโดยไม่เหนื่อยเร็ว.....

2. บอกชื่อกิจกรรมที่ปฏิบัติในชีวิตประจำวันที่ต้องใช้พลังงานอย่างน้อย 3 กิจกรรม
การเดิน...การวิ่ง...การแบกของ...การทำงานบ้าน...การทำไร่ทำนา... เป็นต้น

 ถ้าเพื่อน ๆ **ตอบผิด**ให้กลับไปศึกษากรอบเดิมอีกรอบนะคะ
 เพื่อน ๆ คนไหนตอบถูกเก่งมากคะ เริ่มศึกษา **กรอบที่ 2**
ต่อไปเลยนะคะ





องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย

จะอยู่ทำไมละ
อยู่ก็ตายสิ!



จะหนีไปไหน...

การที่คนเราจะทราบได้ว่า สมรรถภาพทางกายของตนจะดีหรือไม่นั้นจะต้องพิจารณาที่องค์ประกอบต่าง ๆ ของสมรรถภาพทางกาย ซึ่งกองส่งเสริมพลศึกษาและสุขภาพกรมพลศึกษาได้กล่าว สมรรถภาพทางกายโดยทั่วไปประกอบด้วยสมรรถภาพ ด้านย่อย ๆ 9 ด้าน



ที่มาภาพ : www.zimbio.com

1. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ หมายถึงความสามารถในการหดตัวหรือการทำงานของกล้ามเนื้อที่จะทำอย่างใดอย่างหนึ่งได้สูงสุดในแต่ละครั้ง เช่น การยกของหนัก การใช้แรงบีบมือ



ที่มาภาพ: <http://www.infpol.ru>

2. ความทนทานของกล้ามเนื้อ หมายถึงความสามารถของกล้ามเนื้อในการทำงานอย่างใดอย่างหนึ่งได้ติดต่อกันเป็นเวลานาน ๆ ได้งานมากแต่เหนื่อยน้อย เช่น การวิ่งระยะไกล การแบกของระยะทางไกล



ที่มาภาพ : www.acuaticasur.wordpress.com

3. ความทนทานของระบบหมุนเวียนโลหิต หมายถึงความสามารถในการทำงานของระบบหมุนเวียนโลหิต ซึ่งประกอบด้วย หัวใจปอด และเส้นเลือดที่จะทำงานได้นานเป็นปกติ เช่น การว่ายน้ำระยะไกล





ที่มาภาพ : www.t-pageant.com

4. พลังกล้ามเนื้อ

หมายถึง ความสามารถของกล้ามเนื้อในการทำงานในครั้งหนึ่งอย่างแรงและรวดเร็วจนทำให้วัตถุหรือร่างกายเคลื่อนไหวย่างเต็มที่ เช่น การกระโดดสูง การทุ่มน้ำหนัก การพุ่งแหลน



ที่มาภาพ: <http://Thaidiabetes.com>

5. ความอ่อนตัว

หมายถึง การประสานงานระหว่างกล้ามเนื้อเอ็น พังผืดและข้อต่อต่าง ๆ ที่มีความยืดหยุ่น เช่น การก้มตัวใช้มือแตะพื้นโดยไม่งอเข่า การแอ่นตัวใช้มือแตะขาพับได้โดยไม่งอเข่า



ที่มาภาพ: www.thestar.com.my

6. ความเร็ว หมายถึง

ความสามารถของร่างกายในการเคลื่อนที่ในลักษณะเดียวกัน จากที่หนึ่งไปอีกที่หนึ่งในแนวเดียวกัน หรือในแนวตรงในระยะเวลาที่สั้นที่สุด เช่น การวิ่งระยะสั้น

ทรงตัวดี ๆ นะ



สบายอยู่แล้ว





ที่มาภาพ: [http:// Health Kapook](http://HealthKapook)

7. การทรงตัว หมายถึง การประสานงานระหว่าง ระบบของประสาทกับ กล้ามเนื้อที่ทำให้ร่างกาย สามารถทรงตัวอยู่ใน ตำแหน่งต่าง ๆ อย่าง สมดุล เช่น การยืนด้วย เท้าข้างเดียว การเดินบน ท่อนไม้



ที่มาภาพ: <http://www.nl.ac.th>

8. ความว่องไว หรือ ความคล่องตัว หมายถึง ความสามารถในการ เปลี่ยนทิศทาง หรือ เปลี่ยนตำแหน่งการ เคลื่อนไหวของร่างกาย อย่างรวดเร็ว เช่น การลูก นิ่งสลับกัน การวิ่งเก็บ ของ



ที่มาภาพ: www.sites.google.com

9. ความสัมพันธ์ ระหว่างมือกับตาและ เท้ากับตา หมายถึง ความสามารถที่จะทำ การเคลื่อนไหวมือและ เท้าได้สัมพันธ์กับตา ในขณะที่ทำงาน เช่น การ จับ การปาเป้า การยิง ประตูปุตบอล

คำถามประจำกรอบที่ 2

1. องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายมีกี่ด้าน อะไรบ้าง
2. การเดินบนไม้กระดานเล็ก ๆ หรือสะพานไม้เป็นสมรรถภาพทางด้านใด
3. การเล่นเกมจะเป็นการใช้ความสามารถของกล้ามเนื้อและข้อต่อต่าง ๆ ในด้านใด





1. องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายมีกี่ด้าน อะไรบ้าง
 องค์ประกอบสมรรถภาพทางกายมี 9 ด้าน ได้แก่ 1) ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ
 2) ความทนทานของกล้ามเนื้อ 3) ความทนทานของระบบหมุนเวียนโลหิต.....
 4) พลังของกล้ามเนื้อ 5) ความอ่อนตัว 6) ความเร็ว 7) การทรงตัว
 8) ความว่องไว 9) ความสัมพันธ์ระหว่างมือกับตาและเท้ากับตา.....
2. การเดินบนไม้กระดานเล็ก ๆ หรือสะพานไม้เป็นองค์ประกอบของสมรรถภาพทางด้านใด
 การทรงตัว.....
3. การเล่นโยคะเป็นการใช้ความสามารถของกล้ามเนื้อและข้อต่อต่าง ๆ ในด้านใด
 ความอ่อนตัว.....

✏ ถ้าเพื่อน ๆ **ตอบผิด** ให้กลับไปศึกษากรอบเดิมอีกรอบนะคะ
 ✏ เพื่อน ๆ คนไหนตอบถูกเก่งมากคะ เริ่มศึกษา **กรอบที่ 3**
 ต่อไปเลยนะคะ





ประโยชน์ของสมรรถภาพทางกาย

ก็คนมีสมรรถภาพ
ทางกายดี ช้า ๆ



ทำไมวิ่งไม่หยุดเลย
เหนื่อยแล้วนะ....

การมีสมรรถภาพทางกายที่ดีส่งผลให้ร่างกายสามารถปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันได้นานตามความต้องการ แต่ถ้าหากมีสมรรถภาพทางกายที่ไม่ดี ร่างกายไม่แข็งแรง จะส่งผลให้เหนื่อยง่ายเมื่อเราต้องปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ เป็นเวลานาน ๆ หรือกิจกรรมที่ต้องใช้แรงมาก ๆ

การมีสมรรถภาพทางกายที่ดีนั้นจะก่อให้เกิดประโยชน์หลายประการ ดังนี้

1. กล้ามเนื้อมีความสามารถในการทำงานได้ดียิ่งขึ้น กล่าวคือ กล้ามเนื้อที่ใช้ในการออกกำลังกายหรือทำงานจะมี ขนาดใหญ่แข็งแรงมากขึ้น



คนกำลังยกยางรถไถ

ที่มาภาพ : www.variety.teenee.com

2. กล้ามเนื้อหัวใจจะมีความแข็งแรงสามารถหดบีบตัวได้แรงขึ้น ช่วยให้การไหลเวียนของโลหิตดีขึ้น หัวใจ สามารถรับออกซิเจนได้มากขึ้น



การออกกำลังกายส่งผลดีต่อระบบหัวใจและหลอดเลือด

ที่มาภาพ : www.thaiheartfound.org/category/details/exercise/143

3. ระบบประสาทสามารถควบคุมการทำงานของร่างกายได้ดีขึ้น จะช่วยให้ประกอบกิจกรรมต่าง ๆ ด้วยความชำนาญ



การออกกำลังกายแบบ “ตาราง 9 ช่อง” ส่งผลดีต่อระบบประสาทและสมอง

ที่มาภาพ : <https://dol.thaihealth.or.th>



ออกกำลังกายกันนะครับ
ร่างกายจะได้แข็งแรง

4. ร่างกายเจริญเติบโตได้อย่างเต็มที่ กล้ามเนื้อต่าง ๆ ของร่างกายเจริญเติบโตได้สัดส่วน สามารถทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ

5. ร่างกายมีภูมิต้านทานโรคสูง และลดการเจ็บป่วยเนื่องจากผู้ที่มีสมรรถภาพทางกายดี ย่อมมีสุขภาพดีไม่มีโรคภัยเบียดเบียน



การออกกำลังกายท่าวงกลม

ที่มาภาพ : <http://www.thaihealth.or.th/Content/25602>

6. มีบุคลิกดี ผู้ที่มีสมรรถภาพทางกายดีร่างกายจะมีการทรงตัวดีมีทรวดทรงที่สง่างาม เป็นการช่วยเสริมบุคลิกภาพได้ทางหนึ่ง



การมีบุคลิกภาพดี

ที่มาภาพ : <https://inventorprocess.com>

7. เกิดความมั่นใจในตนเองในการปฏิบัติงานหรือประกอบกิจกรรมต่าง ๆ

8. เกิดการเรียนรู้ในเรื่องต่าง ๆ ได้ดี เพราะผู้ที่มีสมรรถภาพทางกายดีย่อมมีสุขภาพดี การที่สุขภาพที่ดี สมบูรณ์แข็งแรงช่วยให้จิตใจแจ่มใส เมื่อจิตใจแจ่มใส ย่อมมีสมาธิเรียนรู้ในเรื่องต่าง ๆ ได้อย่างเต็มความสามารถ



คนมีสุขภาพดี

ที่มาภาพ : <https://thebimhub.com/2013/12/30>

คำถามประจำรอบที่ 3

1. ผู้ที่มีสมรรถภาพทางกายที่ดีมีลักษณะอย่างไร
2. การมีสมรรถภาพทางกายที่ดี ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างไร
3. นักเรียนมีวิธีเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายเพื่อสมรรถภาพทางกายที่ดีอย่างไร

ตอบให้ถูกทุกข้อนะครับ





(แนวคำตอบ)

1. ผู้ที่มีสมรรถภาพทางกายที่ดีมีลักษณะอย่างไร

ผู้ที่มีสมรรถภาพทางกายที่ดีจะมีลักษณะรูปร่างที่สมบุรณ์ แข็งแรง มีบุคลิกสง่างาม มีภูมิคุ้มกันโรค ร่างกายเจริญเติบโตได้เต็มที่ มีความมั่นใจในการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ สามารถทำงานต่าง ๆ ได้เป็นระยะเวลานาน ไม่เหน็ดเหนื่อย

2. การมีสมรรถภาพทางกายที่ดี ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างไร

ส่งผลต่อการดำเนินชีวิต มีความมั่นใจในการทำงาน การทำงานมีประสิทธิภาพ บุคลิกสง่างาม ระบุต่าง ๆ ในร่างกายทำงานได้อย่างปกติ

3. นักเรียนมีวิธีเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายเพื่อสมรรถภาพทางกายที่ดีอย่างไร

ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ฝึกการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย เช่น ฝึกความอ่อนตัว ฝึกการทรงตัว ฝึกความแข็งแรงและความทนทาน เป็นต้น



ถ้าเพื่อน ๆ **ตอบผิด** ให้กลับไปศึกษากรอบเดิมอีกรอบนะค่ะ

เพื่อน ๆ คนไหนตอบถูกเก่งมากค่ะ เราไปทำ **แบบฝึกหัด**

ท้ายเล่ม กันเลยคะ



แบบฝึกหัดท้ายบทเรียน

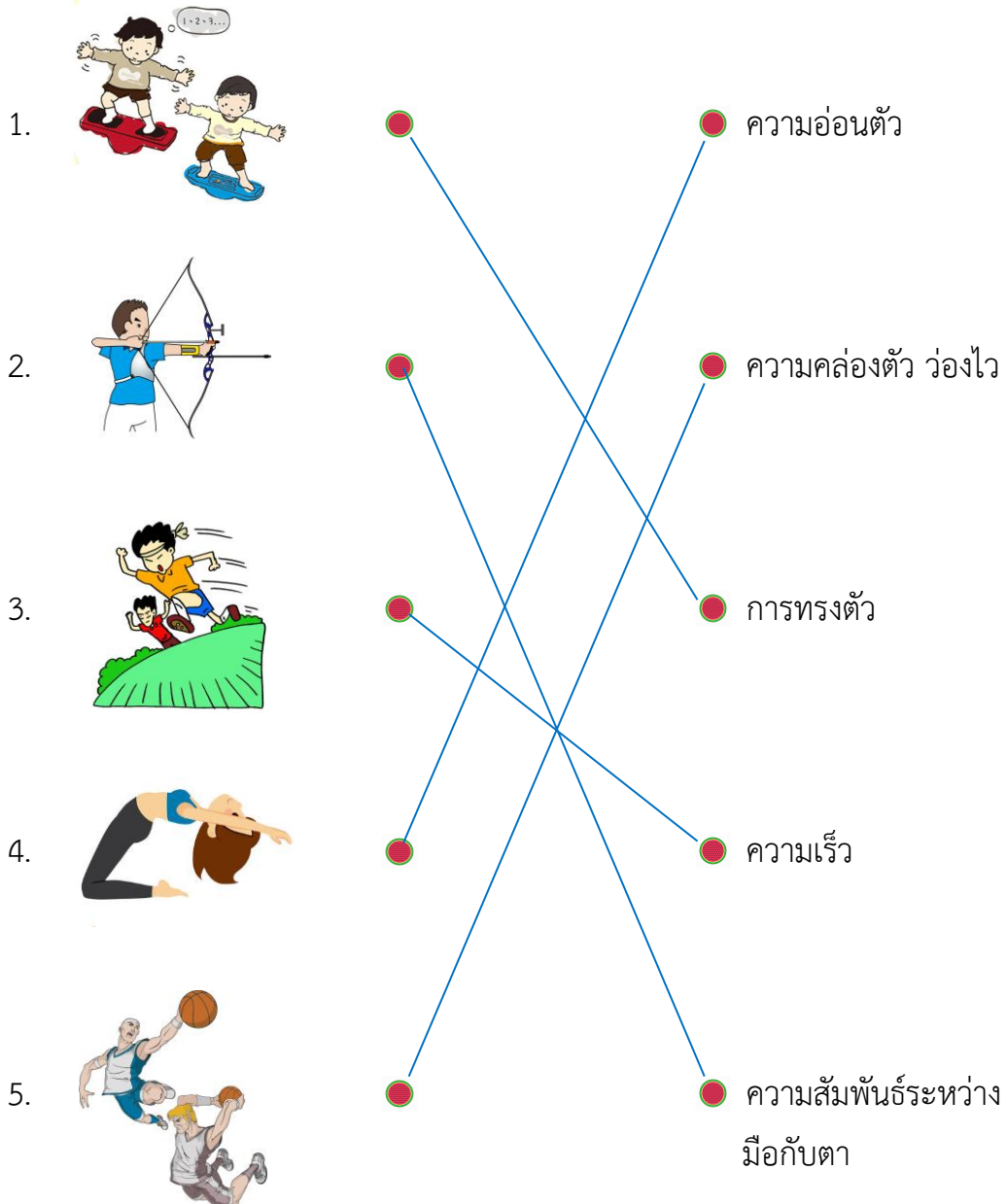
คำชี้แจง จับคู่รูปภาพด้านขวามือกับข้อความด้านซ้ายมือที่มีความสัมพันธ์กัน

1.    ความอ่อนตัว
2.    ความคล่องตัว ว่องไว
3.    การทรงตัว
4.    ความเร็ว
5.    ความสัมพันธ์ระหว่างมือกับตา



เฉลยแบบฝึกหัดท้ายบทเรียน

คำชี้แจง จับคู่รูปภาพด้านขวามือกับข้อความด้านซ้ายมือที่มีความสัมพันธ์กัน





คำชี้แจง นักเรียนทำเครื่องหมาย X ทับข้อ ก ข ค หรือ ง ที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียวลงในกระดาษคำตอบ

1. ใครเป็นผู้มีสมรรถภาพทางกายที่ดี
 - ก. สุนทรภินชนมเก่ง
 - ข. มานะวิ่งได้ไกลโดยไม่เหนื่อย
 - ค. มาลีร้องเพลงได้ไพเราะ
 - ง. ทุกข้อที่กล่าวมา
2. ข้อใดไม่ใช่องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย
 - ก. ความเร็ว
 - ข. ความเอาใจใส่
 - ค. ความแข็งแรง
 - ง. ความอ่อนตัว
3. ข้อใดคือความหมายของสมรรถภาพทางกายตามพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน
 - ก. ความรู้
 - ข. ความเข้าใจ
 - ค. ความสามารถ
 - ง. ความฉลาด
4. การก้มตัวลงเอามือแตะปลายเท้าโดยไม่งอเข่าเป็นองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายด้านใด
 - ก. ความอ่อนตัว
 - ข. ความทนทาน
 - ค. ความแข็งแรง
 - ง. ความคล่องแคล่วว่องไว

5. การออกแรงผลักดันของให้เคลื่อนที่ คือองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายด้านใด
 - ก. ความทนทานของกล้ามเนื้อ
 - ข. ความสมดุลของร่างกาย
 - ค. ความอ่อนตัวและความยืดหยุ่น
 - ง. ความคล่องแคล่วว่องไวกระฉับกระเฉง
6. ข้อใดแสดงถึงความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ
 - ก. ก้มตัวเอามือแตะพื้นได้
 - ข. การเตะตะกร้อลอดห่วง
 - ค. ผลักกรรณตีให้เคลื่อนที่ได้
 - ง. ยืนบนไม้กระดานแผ่นเล็ก ๆ
7. ข้อใดไม่ใช่ประโยชน์ของการมีสมรรถภาพทางกายที่ดี
 - ก. เคลื่อนไหวได้ดี
 - ข. เกิดความกล้าหาญ
 - ค. มีจิตใจสดชื่น แจ่มใส
 - ง. กล้ามเนื้อมีความแข็งแรง
8. การเจ็บป่วยมีผลต่อสมรรถภาพทางกายอย่างไร
 - ก. ทำให้สมรรถภาพทางกายเพิ่มขึ้น
 - ข. ทำให้ไม่มีสมรรถภาพทางกาย
 - ค. ทำให้สมรรถภาพทางกายคงเดิม
 - ง. ทำให้สมรรถภาพทางกายลดลง
9. ถ้านักเรียนยืนบนไม้กระดานแผ่นเล็ก ๆ ได้แสดงว่ามีความสามารถด้านใด
 - ก. ความเร็ว
 - ข. ความอ่อนตัว
 - ค. ความแข็งแรง
 - ง. การทรงตัว



10. การวิ่งกลับตัว 15 วินาที เป็นการทดสอบสมรรถภาพทางกายในด้านใด

- ก. ความอึด
- ข. ความเร็ว
- ค. ความอ่อนตัว
- ง. ความคล่องแคล่วว่องไว

ยินดีด้วยกับเพื่อนคนเก่ง..
ได้คะแนนเต็มเลย



เฉลยแบบทดสอบหลังเรียน



1. ข

2. ข

3. ค

4. ก

5. ก

6. ค

7. ข

8. ง

9. ง

10. ง

เกณฑ์การให้คะแนน

สอบได้คะแนน 9 - 10 คะแนน อยู่ในระดับดีมาก

สอบได้คะแนน 7 - 8 คะแนน อยู่ในระดับดี

สอบได้คะแนน 5 - 6 คะแนน อยู่ในระดับปานกลาง

สอบได้คะแนน 3 - 4 คะแนน อยู่ในระดับพอใช้

สอบได้คะแนน 1 - 2 คะแนน อยู่ในระดับปรับปรุง

ผลการทดสอบก่อนเรียน ได้.....คะแนน อยู่ในระดับ.....

ผลการทดสอบหลังเรียน ได้.....คะแนน อยู่ในระดับ.....

ผลต่าง เท่ากับ.....คะแนน





กระทรวงศึกษาธิการ. (2551). **หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551**
กรุงเทพมหานคร: ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.

ชูชาติ รอดถาวร และคณะ. (2555). **คู่มือครูหนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐานสุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6**. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ บริษัทพัฒนาคุณภาพวิชาการ (พว.) จำกัด.

บทเรียนออนไลน์ **สมรรถภาพทางกาย**. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก :

<https://sites.google.com/site/lukchangsamseriyr/smrrthphaph-thang-kay>.
(วันที่ค้นข้อมูล : 16 กุมภาพันธ์ 2558).

บุรชัย ศิริมหาสาร และคณะ. (2546). **สุขศึกษาและพลศึกษาชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6**.
กรุงเทพฯ : อักษรเจริญทัศน์.

เพ็ญประภา เข้มแดง และคณะ. (2546). **สุขศึกษา**. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แม็ค จำกัด.

เรณูมาศ มาอ่อน, รศ.ดร. และคณะ. (2557). **สุขศึกษาและพลศึกษาชั้นประถมศึกษาปีที่ 6**.
กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ บริษัทพัฒนาคุณภาพวิชาการ (พว.) จำกัด.

วิชาการและมาตรฐานการศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

กระทรวงศึกษาธิการ, สำนัก. (2551). **ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลาง**

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุม
สหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.

สำนักพัฒนาการพลศึกษาสุขภาพและนันทนาการ. (2545). **มาตรฐานและการสร้างเสริม
สมรรถภาพทางกาย**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์การศาสนา กรมศาสนา.

Kengnoui_2555. **สมรรถภาพทางกาย**. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก :

<https://sites.google.com/site/kengnoui2555/smrrthphaph-thang-kay>.
(วันที่ค้นข้อมูล : 19 ธันวาคม 2558).