**ใบงานที่ ๓ เรื่อง การบันทึกการปฏิบัติกิจกรรมพัฒนาสมรรถภาพทางกาย**

**หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การพัฒนาสมรรถภาพทางกายให้เป็นไปตามเกณฑ์ (ต่อ)**

**รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒**

กลุ่มที่ ..............................ชั้น/ห้อง...................

สมาชิก ๑.............................................................................๒..........................................................................

๓.............................................................................๔..........................................................................

๕.............................................................................๖...........................................................................

**คำชี้แจง**๑. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มวางแผนออกกำลังกายพร้อมกันเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกาย ระยะเวลา ๔สัปดาห์ต่อเนื่อง พร้อมวิเคราะห์ผลจากการปฏิบัติ

๒. ถ่ายคลิปวิดีโอ ขณะกำลังปฏิบัติกิจกรรม และข้อคิดเห็นของสมาชิกแต่ละคน

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ครั้งที่** | **วัน เดือน ปี**  **ที่ปฏิบัติ** | **กิจกรรมที่ปฏิบัติ** | **สะท้อนผลการปฏิบัติ** | **ผู้รับรอง** |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

ลงชื่อ......................................................นักเรียน ……../………./……………

(...................................................)