



โรงเรียนบดินทรเดชา
(สิงห์ สิงหเสนี)

มาตรฐานที่ 1

คุณภาพผู้เรียน

1.2 คุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้เรียน

4) สุขภาวะทางร่างกายและจิตสังคม

ปีการศึกษา 2565



ภาพการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ





โรงเรียนบดินทรเดชา
(สิงห์ สิงหเสนี)

ภาพการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ



การทดสอบความอ่อนตัว



การทดสอบความอดทนต่อระบบหายใจและไหลเวียนโลหิต (เดิน - วิ่ง)

โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี)



การทดสอบความแข็งแรงของกล้ามเนื้อท้อง (ลูก - นั่ง)



การทดสอบด้านสัดส่วนร่างกาย (หาค่าดัชนีมวลกาย)