

มาตรฐานที่ 1 คุณภาพผู้เรียน

- 1.2 คุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้เรียน
4) สุขภาวะทางร่างกายและจิตสังคม



โรงเรียนบดินทรเดชา
(สิงห์ สิงหเสนี)

ภาพการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ



ปีการศึกษา
2566



ภาพการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ



การทดสอบความอ่อนตัว



การทดสอบความอดทนต่อระบบหายใจและไหลเวียนโลหิต (เดิน - วิ่ง)



การทดสอบความแข็งแรงของกล้ามเนื้อท้อง (ลุก - นั่ง)



การทดสอบด้านสัดส่วนร่างกาย (หาค่าดัชนีมวลกาย)