

บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้
รหัสวิชา 2567-20000-1603 รายวิชา พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ
อิเล็กทรอนิกส์ อิเล็กทรอนิกส์/1 2568 (ขอ.1/1)
ครูผู้สอน นายวัฒนา ศิลศิริ จำนวน
วันที่ 20 ตุลาคม 2568 สัปดาห์ที่ 1 จำนวน 19 คน

หัวข้อเรื่อง/เนื้อหาสาระ/การอบรม/ให้คำปรึกษา/บันทึกการสอน :

- สมรรถภาพทางกาย
- ความหมายสมรรถภาพทางกาย
- ความสำคัญสมรรถภาพทางกาย
- ประเภทสมรรถภาพทางกาย
- ประโยชน์สมรรถภาพทางกาย
- ลักษณะผู้ที่มีสมรรถภาพทางกายที่ดี

รายละเอียด/กิจกรรม

1. ครูแนะนำและบอกจุดประสงค์
 2. ครูอธิบายความหมายของตัวแทน
 3. ทำแบบฝึกหัดท้ายหน่วย
-

วันที่ 20 ตุลาคม 2568 สัปดาห์ที่ 1 จำนวน 19 คน

หัวข้อเรื่อง/เนื้อหาสาระ/การอบรม/ให้คำปรึกษา/บันทึกการสอน :

- สมรรถภาพทางกาย
- ความหมายสมรรถภาพทางกาย
- ความสำคัญสมรรถภาพทางกาย
- ประเภทสมรรถภาพทางกาย
- ประโยชน์สมรรถภาพทางกาย
- ลักษณะผู้ที่มีสมรรถภาพทางกายที่ดี

รายละเอียด/กิจกรรม

1. ครูแนะนำและบอกจุดประสงค์
 2. ครูอธิบายความหมายของตัวแทน
 3. ทำแบบฝึกหัดท้ายหน่วย
-

วันที่ 21 ตุลาคม 2568 สัปดาห์ที่ 1 จำนวน 19 คน

หัวข้อเรื่อง/เนื้อหาสาระ/การอบรม/ให้คำปรึกษา/บันทึกการสอน :

- หลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
- หลักการออกกำลังกายที่ถูกต้อง
- ขั้นตอนตอนการออกกำลังกาย
- ระยะเวลาการออกกำลังกาย
- การออกกำลังกายเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพและสุขภาพ

รายละเอียด/กิจกรรม

1. ครูแนะนำและบอกจุดประสงค์
 2. ครูอธิบายความหมายของตัวแทน
 3. ทำแบบฝึกหัดท้ายหน่วย
-

วันที่ 21 ตุลาคม 2568 สัปดาห์ที่ 1 จำนวน 19 คน

หัวข้อเรื่อง/เนื้อหาสาระ/การอบรม/ให้คำปรึกษา/บันทึกการสอน :

- หลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
- หลักการออกกำลังกายที่ถูกต้อง
- ขั้นตอนตอนการออกกำลังกาย
- ระยะเวลาการออกกำลังกาย
- การออกกำลังกายเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพและสุขภาพ

รายละเอียด/กิจกรรม

1. ครูแนะนำและบอกจุดประสงค์
 2. ครูอธิบายความหมายของตัวแทน
 3. ทำแบบฝึกหัดท้ายหน่วย
-

วันที่ 22 ตุลาคม 2568 สัปดาห์ที่ 1 จำนวน 19 คน

หัวข้อเรื่อง/เนื้อหาสาระ/การอบรม/ให้คำปรึกษา/บันทึกการสอน :

- การทดสอบสมรรถภาพ
- ความหมายของการทดสอบสมรรถภาพ
- ความสำคัญของการทดสอบสมรรถภาพ

- ประโยชน์ของการทดสอบสมรรถภาพ
- ข้อบ่งชี้ของการทดสอบสมรรถภาพ

รายละเอียด/กิจกรรม

1. ครูแนะนำและบอกจุดประสงค์
 2. ครูอธิบายความหมายของตัวแทน
 3. ทำแบบฝึกหัดท้ายหน่วย
-

วันที่ 22 ตุลาคม 2568 สัปดาห์ที่ 1 จำนวน 19 คน

หัวข้อเรื่อง/เนื้อหาสาระ/การอบรม/ให้คำปรึกษา/บันทึกการสอน :

- การทดสอบสมรรถภาพ
- ความหมายของการทดสอบสมรรถภาพ
- ความสำคัญของการทดสอบสมรรถภาพ
- ประโยชน์ของการทดสอบสมรรถภาพ
- ข้อบ่งชี้ของการทดสอบสมรรถภาพ

รายละเอียด/กิจกรรม

1. ครูแนะนำและบอกจุดประสงค์
 2. ครูอธิบายความหมายของตัวแทน
 3. ทำแบบฝึกหัดท้ายหน่วย
-

วันที่ 23 ตุลาคม 2568 สัปดาห์ที่ 1 จำนวน 19 คน

หัวข้อเรื่อง/เนื้อหาสาระ/การอบรม/ให้คำปรึกษา/บันทึกการสอน :

- กีฬาฟุตบอล
- ประวัติกีฬาฟุตบอล
- ทักษะที่จำเป็นในการเล่นกีฬาฟุตบอล
- กติกาฟุตบอล
- การมีน้ำใจนักกีฬา
- วินัยและความซื่อสัตย์ในการเป็นนักกีฬา
- ฝึกปฏิบัติพื้นฐานกีฬาฟุตบอล

รายละเอียด/กิจกรรม

1. ครูแนะนำและบอกจุดประสงค์

2. ครูอธิบายความหมายของตัวแทน
 3. ทำแบบฝึกหัดท้ายหน่วย
-

วันที่ 23 ตุลาคม 2568 สัปดาห์ที่ 1 จำนวน 19 คน

หัวข้อเรื่อง/เนื้อหาสาระ/การอบรม/ให้คำปรึกษา/บันทึกการสอน :

- กีฬาฟุตบอล
 - ประวัติกีฬาฟุตบอล
 - ทักษะที่จำเป็นในการเล่นกีฬาฟุตบอล
 - กติกาฟุตบอล
 - การมีน้ำใจนักกีฬา
 - วินัยและความซื่อสัตย์ในการเป็นนักกีฬา
 - ฝึกปฏิบัติพื้นฐานกีฬาฟุตบอล
-

รายละเอียด/กิจกรรม

1. ครูแนะนำและบอกจุดประสงค์
 2. ครูอธิบายความหมายของตัวแทน
 3. ทำแบบฝึกหัดท้ายหน่วย
-

วันที่ 24 ตุลาคม 2568 สัปดาห์ที่ 1 จำนวน 19 คน

หัวข้อเรื่อง/เนื้อหาสาระ/การอบรม/ให้คำปรึกษา/บันทึกการสอน :

- สอบทักษะกีฬาฟุตบอล
 - การส่งบอลด้วยข้างเท้าด้านใน
 - การเลี้ยงบอลด้วยฝ่าเท้า
 - การเปิดบอลและการยิงประตู
-

รายละเอียด/กิจกรรม

1. ครูแนะนำและบอกจุดประสงค์
 2. ครูอธิบายความหมายของตัวแทน
 3. ทำแบบฝึกหัดท้ายหน่วย
-

วันที่ 24 ตุลาคม 2568 สัปดาห์ที่ 1 จำนวน 19 คน

หัวข้อเรื่อง/เนื้อหาสาระ/การอบรม/ให้คำปรึกษา/บันทึกการสอน :

- สอบทักษะกีฬาฟุตบอล
- การส่งบอลด้วยข้างเท้าด้านใน
- การเลี้ยงบอลด้วยฝ่าเท้า
- การเปิดบอลและการยิงประตู

รายละเอียด/กิจกรรม

1. ครูแนะนำและบอกจุดประสงค์
 2. ครูอธิบายความหมายของตัวแทน
 3. ทำแบบฝึกหัดท้ายหน่วย
-

ลงชื่อ.....ครูผู้สอน

(นายวัฒนา ศิลศิริ)

4 กุมภาพันธ์ 2569

ลงชื่อ.....หัวหน้าแผนก

(.....)

.....

.....รองผู้อำนวยการฝ่ายวิชาการ

(นายประพติ พฤษชนะ)

.....

.....ผู้อำนวยการวิทยาลัยการอาชีพบางสะพาน

(นายนิมิตร ศรีชัย)

.....