

บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้
รหัสวิชา 2567-20000-1603 รายวิชา พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ
ช่วงย่นต์ ช่วงย่นต์/4 2568 (ชย.1/4)
ครูผู้สอน นายวัฒนา ศิลศิริ จำนวน
วันที่ 17 พฤศจิกายน 2568 สัปดาห์ที่ 5 จำนวน 13 คน ขาดเรียน 1 คน ,

หัวข้อเรื่อง/เนื้อหาสาระ/การอบรม/ให้คำปรึกษา/บันทึกการสอน :

- หลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
- หลักการออกกำลังกายที่ถูกต้อง
- ขั้นตอนตอนการออกกำลังกาย
- ระยะเวลาการออกกำลังกาย
- การออกกำลังกายเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพและสุขภาพ

รายละเอียด/กิจกรรม

1. ครูแนะนำและบอกจุดประสงค์
2. ครูอธิบายความหมายของตัวแทน
3. ทำแบบฝึกหัดท้ายหน่วย

รายชื่อนักเรียนที่ขาดเรียน ลาป่วย ลากิจ มาสาย

นายสมพร ทองอยู่ (ขาดเรียน) ,

วันที่ 17 พฤศจิกายน 2568 สัปดาห์ที่ 5 จำนวน 13 คน ขาดเรียน 1 คน ,

หัวข้อเรื่อง/เนื้อหาสาระ/การอบรม/ให้คำปรึกษา/บันทึกการสอน :

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

รายละเอียด/กิจกรรม

1. ครูแนะนำและบอกจุดประสงค์
 2. ครูอธิบายความหมายของตัวแทน
 3. ทำแบบฝึกหัดท้ายหน่วย
-

รายชื่อนักเรียนที่ขาดเรียน ลาป่วย ลากิจ มาสาย

นายภูเวียง วงศ์กันยา (ขาดเรียน) , นางสาวรุ่งอรุณ คั่นไทร (ขาดเรียน) , นายสมพร ทองอยู่ (ขาดเรียน) ,

วันที่ 17 พฤศจิกายน 2568 สัปดาห์ที่ 5 จำนวน 13 คน ขาดเรียน 1 คน ,

หัวข้อเรื่อง/เนื้อหาสาระ/การอบรม/ให้คำปรึกษา/บันทึกการสอน :

-ฝึกปฏิบัติ

-ฝึกทักษะออกกำลังกาย

รายละเอียด/กิจกรรม

1. ครูแนะนำและบอกจุดประสงค์
 2. ครูอธิบายความหมายของตัวแทน
 3. ทำแบบฝึกหัดท้ายหน่วย
-

รายชื่อนักเรียนที่ขาดเรียน ลาป่วย ลากิจ มาสาย

นายภูเวียง วงศ์กันยา (ขาดเรียน) , นางสาวรุ่งอรุณ คั่นไทร (ขาดเรียน) , นายสมพร ทองอยู่ (ขาดเรียน) ,

วันที่ 18 พฤศจิกายน 2568 สัปดาห์ที่ 5 จำนวน 13 คน ขาดเรียน 1 คน ,

หัวข้อเรื่อง/เนื้อหาสาระ/การอบรม/ให้คำปรึกษา/บันทึกการสอน :

-การทดสอบสมรรถภาพ

-ความหมายของการทดสอบสมรรถภาพ

-ความสำคัญของการทดสอบสมรรถภาพ

-ประโยชน์ของการทดสอบสมรรถภาพ

-ขอบข่ายของการทดสอบสมรรถภาพ

รายละเอียด/กิจกรรม

1. ครูแนะนำและบอกจุดประสงค์
 2. ครูอธิบายความหมายของตัวแทน
 3. ทำแบบฝึกหัดท้ายหน่วย
-

รายชื่อนักเรียนที่ขาดเรียน ลาป่วย ลากิจ มาสาย

นางสาวรุ่งอรุณ คั่นไทร (ขาดเรียน) , นายสมพร ทองอยู่ (ขาดเรียน) ,

วันที่ 18 พฤศจิกายน 2568 สัปดาห์ที่ 5 จำนวน 13 คน ขาดเรียน 1 คน ,

หัวข้อเรื่อง/เนื้อหาสาระ/การอบรม/ให้คำปรึกษา/บันทึกการสอน :

การปฐมพยาบาล

-ความหมายของออกกำลังกายและการปฐมพยาบาล

-หน้าที่ของผู้ปฐมพยาบาล

-การปฐมพยาบาลภาวะบาดเจ็บจากการเล่นกีฬาและการออกกำลังกาย

-การช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน

รายละเอียด/กิจกรรม

1. ครูแนะนำและบอกจุดประสงค์
2. ครูอธิบายความหมายของตัวแทน
3. ทำแบบฝึกหัดท้ายหน่วย

รายชื่อนักเรียนที่ขาดเรียน ลาป่วย ลากิจ มาสาย

นายภูเวียง วงศ์กันยา (ขาดเรียน) , นางสาวรุ่งอรุณ ดันไทร (ขาดเรียน) , นายสมพร ทองอยู่ (ขาดเรียน) ,

วันที่ 18 พฤศจิกายน 2568 สัปดาห์ที่ 5 จำนวน 13 คน

หัวข้อเรื่อง/เนื้อหาสาระ/การอบรม/ให้คำปรึกษา/บันทึกการสอน :

ฝึกทักษะการออกกำลังกาย

ฝึกการเล่นกีฬา

รายละเอียด/กิจกรรม

1. ครูแนะนำและบอกจุดประสงค์
2. ครูอธิบายความหมายของตัวแทน
3. ทำแบบฝึกหัดท้ายหน่วย

รายชื่อนักเรียนที่ขาดเรียน ลาป่วย ลากิจ มาสาย

นายภูเวียง วงศ์กันยา (ขาดเรียน) , นางสาวรุ่งอรุณ ดันไทร (ขาดเรียน) ,

วันที่ 19 พฤศจิกายน 2568 สัปดาห์ที่ 5 จำนวน 13 คน ขาดเรียน 1 คน ,

หัวข้อเรื่อง/เนื้อหาสาระ/การอบรม/ให้คำปรึกษา/บันทึกการสอน :

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

รายละเอียด/กิจกรรม

1. ครูแนะนำและบอกจุดประสงค์
2. ครูอธิบายความหมายของตัวแทน
3. ทำแบบฝึกหัดท้ายหน่วย

รายชื่อนักเรียนที่ขาดเรียน ลาป่วย ลากิจ มาสาย

นายภูเวียง วงศ์กันยา (ขาดเรียน) , นางสาวรุ่งอรุณ ดั้นไทร (ขาดเรียน) , นายสมพร ทองอยู่ (ขาดเรียน) ,

วันที่ 19 พฤศจิกายน 2568 สัปดาห์ที่ 5 จำนวน 13 คน ขาดเรียน 1 คน ,

หัวข้อเรื่อง/เนื้อหาสาระ/การอบรม/ให้คำปรึกษา/บันทึกการสอน :

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

รายละเอียด/กิจกรรม

1. ครูแนะนำและบอกจุดประสงค์
2. ครูอธิบายความหมายของตัวแทน
3. ทำแบบฝึกหัดท้ายหน่วย

รายชื่อนักเรียนที่ขาดเรียน ลาป่วย ลากิจ มาสาย

นายภูเวียง วงศ์กันยา (ขาดเรียน) , นางสาวรุ่งอรุณ ดั้นไทร (ขาดเรียน) , นายสมพร ทองอยู่ (ขาดเรียน) ,

วันที่ 20 พฤศจิกายน 2568 สัปดาห์ที่ 5 จำนวน 13 คน ขาดเรียน 1 คน ,

หัวข้อเรื่อง/เนื้อหาสาระ/การอบรม/ให้คำปรึกษา/บันทึกการสอน :

- สอบทักษะกีฬาฟุตบอล
- การส่งบอลด้วยข้างเท้าด้านใน
- การเลี้ยงบอลด้วยฝ่าเท้า
- การเปิดบอลและการยิงประตู

รายละเอียด/กิจกรรม

1. ครูแนะนำและบอกจุดประสงค์
2. ครูอธิบายความหมายของตัวแทน
3. ทำแบบฝึกหัดท้ายหน่วย

รายชื่อนักเรียนที่ขาดเรียน ลาป่วย ลากิจ มาสาย

นายภูเวียง วงศ์กันยา (ขาดเรียน) , นางสาวรุ่งอรุณ ต้นไทร (ขาดเรียน) , นายสมพร ทองอยู่ (ขาดเรียน) ,

วันที่ 20 พฤศจิกายน 2568 สัปดาห์ที่ 5 จำนวน 13 คน ขาดเรียน 1 คน ,

หัวข้อเรื่อง/เนื้อหาสาระ/การอบรม/ให้คำปรึกษา/บันทึกการสอน :

- สอบทักษะกีฬาฟุตบอล
- การส่งบอลด้วยข้างเท้าด้านใน
- การเลี้ยงบอลด้วยฝ่าเท้า
- การเปิดบอลและการยิงประตู

รายละเอียด/กิจกรรม

1. ครูแนะนำและบอกจุดประสงค์
2. ครูอธิบายความหมายของตัวแทน
3. ทำแบบฝึกหัดท้ายหน่วย

รายชื่อนักเรียนที่ขาดเรียน ลาป่วย ลากิจ มาสาย

นายภูเวียง วงศ์กันยา (ขาดเรียน) , นางสาวรุ่งอรุณ ต้นไทร (ขาดเรียน) , นายสมพร ทองอยู่ (ขาดเรียน) ,

วันที่ 20 พฤศจิกายน 2568 สัปดาห์ที่ 5 จำนวน 13 คน ขาดเรียน 2 คน ,

หัวข้อเรื่อง/เนื้อหาสาระ/การอบรม/ให้คำปรึกษา/บันทึกการสอน :

- สอบทักษะกีฬาฟุตบอล
- การส่งบอลด้วยข้างเท้าด้านใน
- การเลี้ยงบอลด้วยฝ่าเท้า
- การเปิดบอลและการยิงประตู

รายละเอียด/กิจกรรม

1. ครูแนะนำและบอกจุดประสงค์
2. ครูอธิบายความหมายของตัวแทน
3. ทำแบบฝึกหัดท้ายหน่วย

รายชื่อนักเรียนที่ขาดเรียน ลาป่วย ลากิจ มาสาย

นายภูเวียง วงศ์กันยา (ขาดเรียน) , นางสาวรุ่งอรุณ ดันไทร (ขาดเรียน) , นายศิริวัต ทั่งใหญ่ (ขาดเรียน) , นายสมพร ทองอยู่ (ขาดเรียน) ,

วันที่ 21 พฤศจิกายน 2568 สัปดาห์ที่ 5 จำนวน 13 คน ขาดเรียน 1 คน ,

หัวข้อเรื่อง/เนื้อหาสาระ/การอบรม/ให้คำปรึกษา/บันทึกการสอน :

- สอบทักษะกีฬาฟุตบอล
- การส่งบอลด้วยข้างเท้าด้านใน
- การเลี้ยงบอลด้วยฝ่าเท้า
- การเปิดบอลและการยิงประตู

รายละเอียด/กิจกรรม

1. ครูแนะนำและบอกจุดประสงค์
2. ครูอธิบายความหมายของตัวแทน
3. ทำแบบฝึกหัดท้ายหน่วย

รายชื่อนักเรียนที่ขาดเรียน ลาป่วย ลากิจ มาสาย

นายภูเวียง วงศ์กันยา (ขาดเรียน) , นางสาวรุ่งอรุณ ดันไทร (ขาดเรียน) , นายสมพร ทองอยู่ (ขาดเรียน) ,

วันที่ 21 พฤศจิกายน 2568 สัปดาห์ที่ 5 จำนวน 13 คน ขาดเรียน 1 คน ,

หัวข้อเรื่อง/เนื้อหาสาระ/การอบรม/ให้คำปรึกษา/บันทึกการสอน :

- สอบทักษะกีฬาฟุตบอล
- การส่งบอลด้วยข้างเท้าด้านใน
- การเลี้ยงบอลด้วยฝ่าเท้า
- การเปิดบอลและการยิงประตู

รายละเอียด/กิจกรรม

1. ครูแนะนำและบอกจุดประสงค์
2. ครูอธิบายความหมายของตัวแทน
3. ทำแบบฝึกหัดท้ายหน่วย

รายชื่อนักเรียนที่ขาดเรียน ลาป่วย ลากิจ มาสาย

นายภูเวียง วงศ์กันยา (ขาดเรียน) , นางสาวรุ่งอรุณ ต้นไทร (ขาดเรียน) , นายสมพร ทองอยู่ (ขาดเรียน) ,

ลงชื่อ.....ครูผู้สอน

(นายวัฒนา ศิลศิริ)

4 กุมภาพันธ์ 2569

ลงชื่อ.....หัวหน้าแผนก

(.....)

.....

.....รองผู้อำนวยการฝ่ายวิชาการ

(นายประพจน์ พุฒชนะ)

.....

.....ผู้อำนวยการวิทยาลัยการอาชีพบางสะพาน

(นายนิมิตร ศรียาภัย)

.....