

บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้
รหัสวิชา 2567-20000-1603 รายวิชา พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ
ช่างกลโรงงาน ช่างกลโรงงาน/1 2568 (ชก.1/1)
ครูผู้สอน นายวัฒนา ศิลศิริ จำนวน
วันที่ 24 พฤศจิกายน 2568 สัปดาห์ที่ 6 จำนวน 21 คน ขาดเรียน 2 คน ,

หัวข้อเรื่อง/เนื้อหาสาระ/การอบรม/ให้คำปรึกษา/บันทึกการสอน :

- หลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
- หลักการออกกำลังกายที่ถูกต้อง
- ขั้นตอนตอนการออกกำลังกาย
- ระยะเวลาการออกกำลังกาย
- การออกกำลังกายเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพและสุขภาพ

รายละเอียด/กิจกรรม

1. ครูแนะนำและบอกจุดประสงค์
2. ครูอธิบายความหมายของตัวแทน
3. ทำแบบฝึกหัดท้ายหน่วย

รายชื่อนักเรียนที่ขาดเรียน ลาป่วย ลากิจ มาสาย

นางสาวกัญญา ทองเอียง (ขาดเรียน) , นายธนกร เปரியบรางค์ (ขาดเรียน) ,

วันที่ 24 พฤศจิกายน 2568 สัปดาห์ที่ 6 จำนวน 21 คน ขาดเรียน 2 คน ,

หัวข้อเรื่อง/เนื้อหาสาระ/การอบรม/ให้คำปรึกษา/บันทึกการสอน :

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

รายละเอียด/กิจกรรม

1. ครูแนะนำและบอกจุดประสงค์
 2. ครูอธิบายความหมายของตัวแทน
 3. ทำแบบฝึกหัดท้ายหน่วย
-

รายชื่อเรียนที่ขาดเรียน ลาป่วย ลากิจ มาสาย

นางสาวกัญญา ทองเอียง (ขาดเรียน) , นายชนกร เปรียบปรังค์ (ขาดเรียน) , นายวัชรพงษ์ วัจวงศ์ (ขาดเรียน) ,

วันที่ 24 พฤศจิกายน 2568 สัปดาห์ที่ 6 จำนวน 21 คน ขาดเรียน 2 คน ,

หัวข้อเรื่อง/เนื้อหาสาระ/การอบรม/ให้คำปรึกษา/บันทึกการสอน :

-ฝึกปฏิบัติการออกกำลังกาย

-ทักษะการเล่นกีฬา

รายละเอียด/กิจกรรม

1. ครูแนะนำและบอกจุดประสงค์
2. ครูอธิบายความหมายของตัวแทน
3. ทำแบบฝึกหัดท้ายหน่วย

รายชื่อเรียนที่ขาดเรียน ลาป่วย ลากิจ มาสาย

นางสาวกัญญา ทองเอียง (ขาดเรียน) , นายชนกร เปรียบปรังค์ (ขาดเรียน) ,

ลงชื่อ.....ครูผู้สอน

(นายวัฒนา ศิลศิริ)

4 กุมภาพันธ์ 2569

ลงชื่อ.....หัวหน้าแผนก

(.....)

.....

.....รองผู้อำนวยการฝ่ายวิชาการ

(นายประพจน์ พุฒชนะ)

.....

.....ผู้อำนวยการวิทยาลัยการอาชีพบางสะพาน

(นายนิมิตร ศรีชัย)

.....