

บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้

รหัสวิชา 2567-30000-1605 รายวิชา การจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ

การจัดการ โดเจสติกส์และซัพพลายเชน การจัดการ โดเจสติกส์และซัพพลายเชน/1 2569 (สชช 1/1 ม.6)

ครูผู้สอน นายวัฒนา ศิลศิริ จำนวน

วันที่ 8 มิถุนายน 2569 สัปดาห์ที่ 4 จำนวน 35 คน ขาดเรียน 1 คน ,

หัวข้อเรื่อง/เนื้อหาสาระ/การอบรม/ให้คำปรึกษา/บันทึกการสอน :

วิชา การจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ

หน่วยที่ 1 การออกกำลังกายและการเล่นกีฬา

-ความหมายของการออกกำลังกาย

-ประเภทของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา

-ประโยชน์ของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา

-อธิบายการอบอุ่นร่างกาย

-การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ

-บอกลักษณะของคนที่มีสุขภาพที่ดี มา 5 อย่าง

หน่วยที่ 2 การเริ่มต้นออกกำลังกาย

-การเคลื่อนไหวร่างกาย

-อุปกรณ์ในการออกกำลังกาย

-การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาที่ถูกต้องวิธี

-ขั้นตอนการออกกำลังกาย

-การป้องกันการบาดเจ็บจากการออกกำลังกาย

-การปฐมพยาบาลผู้ได้รับบาดเจ็บจากการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา

รายละเอียด/กิจกรรม

1. ครูแนะนำและบอกจุดประสงค์
2. ครูอธิบายความหมายของตัวแทน
3. ทำแบบฝึกหัดท้ายหน่วย

รายชื่อนักเรียนที่ขาดเรียน ลาป่วย ลากิจ มาสาย

นายศักรินทร์ คงแทน (ขาดเรียน) ,

วันที่ 8 มิถุนายน 2569 สัปดาห์ที่ 4 จำนวน 35 คน ขาดเรียน 1 คน ,

หัวข้อเรื่อง/เนื้อหาสาระ/การอบรม/ให้คำปรึกษา/บันทึกการสอน :

วิชา การจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ

หน่วยที่ 1 การออกกำลังกายและการเล่นกีฬา

- ความหมายของการออกกำลังกาย
- ประเภทของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา
- ประโยชน์ของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา
- อธิบายการอบอุ่นร่างกาย
- การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ
- บอกลักษณะของคนที่มีสุขภาพที่ดี มา 5 อย่าง

หน่วยที่ 2 การเริ่มต้นออกกำลังกาย

- การเคลื่อนไหวร่างกาย
- อุปกรณ์ในการออกกำลังกาย
- การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาที่ถูกต้องวิธี
- ขั้นตอนการออกกำลังกาย
- การป้องกันการบาดเจ็บจากการออกกำลังกาย
- การปฐมพยาบาลผู้ได้รับบาดเจ็บจากการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา

รายละเอียด/กิจกรรม

1. ครูแนะนำและบอกจุดประสงค์
2. ครูอธิบายความหมายของตัวแทน
3. ทำแบบฝึกหัดท้ายหน่วย

รายชื่อนักเรียนที่ขาดเรียน ลาป่วย ลากิจ มาสาย

นายศักรินทร์ คงแทน (ขาดเรียน) ,

วันที่ 9 มิถุนายน 2569 สัปดาห์ที่ 4 จำนวน 35 คน ขาดเรียน 2 คน ,

หัวข้อเรื่อง/เนื้อหาสาระ/การอบรม/ให้คำปรึกษา/บันทึกการสอน :

หน่วยที่ 3 การเสริมการออกกำลังกาย

- การออกกำลังกายในวัยเด็ก
- การออกกำลังกายในวัยรุ่น
- การออกกำลังกายในวัยผู้ใหญ่
- การออกกำลังกายในวัยสูงอายุ
- การส่งเสริมกิจกรรมทางกาย
- ยกตัวอย่างการจัดกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกาย

รายละเอียด/กิจกรรม

1. ครูแนะนำและบอกจุดประสงค์
2. ครูอธิบายความหมายของตัวแทน
3. ทำแบบฝึกหัดท้ายหน่วย

รายชื่อนักเรียนที่ขาดเรียน ลาป่วย ลากิจ มาสาย

นายธีร์ วิเศษนาถ (ขาดเรียน) , นางสาวพรรณณิดา ประจงคุ้ม (ขาดเรียน) ,

วันที่ 9 มิถุนายน 2569 สัปดาห์ที่ 4 จำนวน 35 คน ขาดเรียน 2 คน ,

หัวข้อเรื่อง/เนื้อหาสาระ/การอบรม/ให้คำปรึกษา/บันทึกการสอน :

หน่วยที่ 3 การเสริมการออกกำลังกาย

- การออกกำลังกายในวัยเด็ก
- การออกกำลังกายในวัยรุ่น
- การออกกำลังกายในวัยผู้ใหญ่
- การออกกำลังกายในวัยผู้สูงอายุ
- การส่งเสริมกิจกรรมทางกาย
- ยกตัวอย่างการจัดกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกาย

รายละเอียด/กิจกรรม

1. ครูแนะนำและบอกจุดประสงค์
2. ครูอธิบายความหมายของตัวแทน
3. ทำแบบฝึกหัดท้ายหน่วย

รายชื่อนักเรียนที่ขาดเรียน ลาป่วย ลากิจ มาสาย

นายธีร์ วิเศษนาถ (ขาดเรียน) , นางสาวพรรณณิดา ประจงคุ้ม (ขาดเรียน) ,

วันที่ 10 มิถุนายน 2569 สัปดาห์ที่ 4 จำนวน 35 คน ขาดเรียน 6 คน ,

หัวข้อเรื่อง/เนื้อหาสาระ/การอบรม/ให้คำปรึกษา/บันทึกการสอน :

หน่วยที่ 4 การจัดการกีฬาและการออกกำลังกาย

- ความหมายของการจัดการกีฬา

-หน้าที่ของการจัดการกีฬา
-นวัตกรรมของการจัดการกีฬา
-การจัดการกีฬาในประเทศไทย
-แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ

รายละเอียด/กิจกรรม

1. ครูแนะนำและบอกจุดประสงค์
 2. ครูอธิบายความหมายของตัวแทน
 3. ทำแบบฝึกหัดท้ายหน่วย
-

รายชื่อนักเรียนที่ขาดเรียน ลาป่วย ลากิจ มาสาย

นางสาวณัฐชานันท์ สุขสำราญ (ขาดเรียน) , นายธีร์ วิเศษนาก (ขาดเรียน) , นางสาวนลินดา แก้วทอง (ขาดเรียน) , นางสาวปิยะธิดา วัลล้อม (ขาดเรียน) , นางสาววินรดา น้อยแท้ (ขาดเรียน) , นายสิทธิกร ธนบัตร (ขาดเรียน) ,

วันที่ 10 มิถุนายน 2569 สัปดาห์ที่ 4 จำนวน 35 คน ขาดเรียน 6 คน ,

หัวข้อเรื่อง/เนื้อหาสาระ/การอบรม/ให้คำปรึกษา/บันทึกการสอน :

หน่วยที่ 4 การจัดการกีฬาและการออกกำลังกาย

-ความหมายของการจัดการกีฬา
-หน้าที่ของการจัดการกีฬา
-นวัตกรรมของการจัดการกีฬา
-การจัดการกีฬาในประเทศไทย
-แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ

รายละเอียด/กิจกรรม

1. ครูแนะนำและบอกจุดประสงค์
 2. ครูอธิบายความหมายของตัวแทน
 3. ทำแบบฝึกหัดท้ายหน่วย
-

รายชื่อนักเรียนที่ขาดเรียน ลาป่วย ลากิจ มาสาย

นางสาวณัฐชานันท์ สุขสำราญ (ขาดเรียน) , นายธีร์ วิเศษนาก (ขาดเรียน) , นางสาวนลินดา แก้วทอง (ขาดเรียน) , นางสาวปิยะธิดา วัลล้อม (ขาดเรียน) , นางสาววินรดา น้อยแท้ (ขาดเรียน) , นายสิทธิกร ธนบัตร (ขาดเรียน) ,

วันที่ 11 มิถุนายน 2569 สัปดาห์ที่ 4 จำนวน 35 คน สาย 1 คน ,

หัวข้อเรื่อง/เนื้อหาสาระ/การอบรม/ให้คำปรึกษา/บันทึกการสอน :

หน่วยที่ 5 การจัดการแข่งขันกีฬา

-ความหมายในการจัดการแข่งขันกีฬา

-การจัดการแข่งขันกีฬา

-ระเบียบในการแข่งขันกีฬา

-วิธีการจัดการแข่งขัน

-ความปลอดภัยในการแข่งขัน

รายละเอียด/กิจกรรม

1. ครูแนะนำและบอกจุดประสงค์
2. ครูอธิบายความหมายของตัวแทน
3. ทำแบบฝึกหัดท้ายหน่วย

รายชื่อนักเรียนที่ขาดเรียน ลาป่วย ลากิจ มาสาย

นางสาวเสาวลักษณ์ อัมพันทอง (สาย) ,

วันที่ 11 มิถุนายน 2569 สัปดาห์ที่ 4 จำนวน 35 คน

หัวข้อเรื่อง/เนื้อหาสาระ/การอบรม/ให้คำปรึกษา/บันทึกการสอน :

หน่วยที่ 5 การจัดการแข่งขันกีฬา

-ความหมายในการจัดการแข่งขันกีฬา

-การจัดการแข่งขันกีฬา

-ระเบียบในการแข่งขันกีฬา

-วิธีการจัดการแข่งขัน

-ความปลอดภัยในการแข่งขัน

-สอบปลายภาคปฏิบัติ

รายละเอียด/กิจกรรม

1. ครูแนะนำและบอกจุดประสงค์
2. ครูอธิบายความหมายของตัวแทน
3. ทำแบบฝึกหัดท้ายหน่วย

วันที่ 12 มิถุนายน 2569 สัปดาห์ที่ 4 จำนวน 35 คน ขาดเรียน 3 คน , ลากิจ 1 คน ,

หัวข้อเรื่อง/เนื้อหาสาระ/การอบรม/ให้คำปรึกษา/บันทึกการสอน :

หน่วยที่ 5 การจัดการแข่งขันกีฬา

-ความหมายในการจัดการแข่งขันกีฬา

-การจัดการแข่งขันกีฬา

-ระเบียบในการแข่งขันกีฬา

-วิธีการจัดการแข่งขัน

-ความปลอดภัยในการแข่งขัน

รายละเอียด/กิจกรรม

1. ครูแนะนำและบอกจุดประสงค์
2. ครูอธิบายความหมายของตัวแทน
3. ทำแบบฝึกหัดท้ายหน่วย

รายชื่อนักเรียนที่ขาดเรียน ลาป่วย ลากิจ มาสาย

นางสาวณัฐชานันท์ สุขสำราญ (ขาดเรียน) , นางสาวปิยะธิดา วัฒน้อม (ขาดเรียน) , นายศักรินทร์ คงแท่น (ขาดเรียน) , นายศิสิรากร ศรีจันทร์ (ลากิจ) ,

ลงชื่อ.....ครูผู้สอน

(นายวัฒนา คิลศิริ)

8 สิงหาคม 2569

ลงชื่อ.....หัวหน้าแผนก

(.....)

.....

.....รองผู้อำนวยการฝ่ายวิชาการ

(นายประพจน์ พฤษชนะ)

.....

.....ผู้อำนวยการวิทยาลัยเทคนิคบางสะพาน

(นายนิมิตร ศรียาภัย)

.....

