

บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้

รหัสวิชา 2567-30000-1605 รายวิชา การจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ

ไฟฟ้า ไฟฟ้า/1 2569 (สทพ.1/1)

ครูผู้สอน นายวัฒนา ศิลศิริ จำนวน

วันที่ 29 มิถุนายน 2569 สัปดาห์ที่ 7 จำนวน 23 คน ขาดเรียน 9 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

นายฤทธิกร กล้าผจญ (ขาดเรียน) , นายจิตติพัฒน์ จันทระโชติ (ขาดเรียน) , นายชฎานนท์ วัฒนานนท์ (ขาดเรียน) , นายจิตติถาวร งามพริ้ง (ขาดเรียน) , นายธนภัทร แดงเพชร (ขาดเรียน) , นายธนาคิม บัวเกลี้ยง (ขาดเรียน) , นายธีรชา ศรีวิทย (ขาดเรียน) , นายณพกร มานเหล็ก (ขาดเรียน) , นายประสิทธิ์ เสมอจิตร (ขาดเรียน) , นายพิชชากร ดีเสมอ (ขาดเรียน) , นายภาณุพงศ์ ผลประมูล (ขาดเรียน) , นายวีรภัทร เกตุแก้ว (ขาดเรียน) , นายอำพล มุ่งดี (ขาดเรียน) ,

วันที่ 29 มิถุนายน 2569 สัปดาห์ที่ 7 จำนวน 23 คน ขาดเรียน 8 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

นายฤทธิกร กล้าผจญ (ขาดเรียน) , นายจิตติพัฒน์ จันทโรย (ขาดเรียน) , นายชญานนท์ วัฒนานนท์ (ขาดเรียน) , นายจิตติกร งามพริ้ง (ขาดเรียน) , นายธนภัทร แดงเพชร (ขาดเรียน) , นายธีรชา ศรียากษ์ (ขาดเรียน) , นายนพกร มานเหล็ก (ขาดเรียน) , นายประสิทธิ์ เสมอจิตร (ขาดเรียน) , นายพิชชากร ดีเสมอ (ขาดเรียน) , นายภัทรพล พิพัฒน์ธนะกิจ (ขาดเรียน) , นายภาณุพงศ์ ผลประมูล (ขาดเรียน) , นายวีรภัทร เกตุแก้ว (ขาดเรียน) , นายอำพล มุ่งดี (ขาดเรียน) ,

วันที่ 30 มิถุนายน 2569 สัปดาห์ที่ 7 จำนวน 23 คน ขาดเรียน 2 คน , ลาป่วย 1 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

นายจิตพัฒน์ จันทโรชิต (ขาดเรียน) , นายทิมมงคล แซ่ซื่อ (ขาดเรียน) , นายภาณุพงศ์ ผลประมูล (ขาดเรียน) , นายวีรภัทร เกตุแก้ว (ขาดเรียน) , นายสิริศักดิ์ ทองมี (ขาดเรียน) , นายสุภกิตต์ อยู่เหมาะ (ขาดเรียน) , นายณัฐพล เนตรสอน (ลาป่วย) ,

วันที่ 30 มิถุนายน 2569 สัปดาห์ที่ 7 จำนวน 23 คน ขาดเรียน 3 คน , ลาป่วย 1 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

นายจิตพัฒน์ จันทโรชิต (ขาดเรียน) , นายทิมมงคล แซ่ซื่อ (ขาดเรียน) , นายธนภัทร แดงเพชร (ขาดเรียน) , นายณัฐพล เนตรสอน (ลาป่วย) ,

วันที่ 1 กรกฎาคม 2569 สัปดาห์ที่ 7 จำนวน 23 คน ขาดเรียน 2 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

นายจิตพัฒน์ จันทโรตติ (ขาดเรียน) , นายพงศธร เสงส์ว่าง (ขาดเรียน) , นายภาณุพงศ์ ผลประมูล (ขาดเรียน) , นายวีรภัทร เกตุแก้ว (ขาดเรียน) , นายศิวกร เอื้อสกุล (ลาป่วย) , นายสรวิษฐ์ ยิ้มละมัย (ลาป่วย) ,

วันที่ 1 กรกฎาคม 2569 สัปดาห์ที่ 7 จำนวน 23 คน ขาดเรียน 3 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

นายจิตพัฒน์ จันทโรตติ (ขาดเรียน) , นายธนภัทร แดงเพชร (ขาดเรียน) , นายพงศธร เสงส์ว่าง (ขาดเรียน) , นายภาณุพงศ์ ผลประมูล (ขาดเรียน) , นายวีรภัทร เกตุแก้ว (ขาดเรียน) , นายศิวกร เอื้อสกุล (ขาดเรียน) , นายสรวิษฐ์ ยิ้มละมัย (ขาดเรียน) ,

วันที่ 2 กรกฎาคม 2569 สัปดาห์ที่ 7 จำนวน 23 คน ขาดเรียน 1 คน , ลาป่วย 2 คน , สาย 3 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

นายจิตติพัฒน์ จันทร์โชติ (ขาดเรียน) , นายภาณุพงศ์ ผลประมุข (ขาดเรียน) , นายธีรภัทร สายทองสุข (ลาป่วย) , นายปิยพนธ์ ปรีเปรม (ลาป่วย) , นายเพชรไพรัตน์ ศรีระหอม (ลาป่วย) , นายชญานนท์ วัฒนานนท์ (สาย) , นายชิตถากร งามพริ้ง (สาย) , นายธนภัทร แดงเพชร (สาย) ,

วันที่ 2 กรกฎาคม 2569 สัปดาห์ที่ 7 จำนวน 23 คน ขาดเรียน 2 คน , ลาป่วย 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

นายจิตพัฒน์ จันทโรชิต (ขาดเรียน) , นายธีรภัทร สายทองสุข (ขาดเรียน) , นายภาณุพงศ์ ผลประมูล (ขาดเรียน) , นายปิยพนธ์ ปรีเปรม (ลาป่วย) , นายเพชรไพรัตน์ ศรีระเอม (ลาป่วย) ,

วันที่ 3 กรกฎาคม 2569 สัปดาห์ที่ 7 จำนวน 23 คน ขาดเรียน 1 คน , ลาป่วย 5 คน , สาย 2 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

นายจิตพัฒน์ จันทโรชิต (ขาดเรียน) , นายภาณุพงศ์ ผลประมูล (ขาดเรียน) , นายวีรภัทร เกตุแก้ว (ขาดเรียน) , นายโชคชัย สุขเจริญ (ลาป่วย) , นางสาวณัฐจิรา จันทร์หอม (ลาป่วย) , นายธนภัทร แดงเพชร (ลาป่วย) , นายณพกร มานเหล็ก (ลาป่วย) , นายประสิทธิ์ เสมอจิตร (ลาป่วย) , นายภูริ บุญเกียรติ (ลาป่วย) , นายชญานนท์ วัฒนานนท์ (สาย) , นายจิตติถาวร งามพริ้ง (สาย) ,

วันที่ 3 กรกฎาคม 2569 สัปดาห์ที่ 7 จำนวน 23 คน ขาดเรียน 2 คน , ลาป่วย 2 คน ,

หัวข้อเรื่อง/เนื้อหาสาระ/การอบรม/ให้คำปรึกษา/บันทึกการสอน :

หน่วยที่ 5 การจัดการแข่งขันกีฬา

-ความหมายในการจัดการแข่งขันกีฬา

-การจัดการแข่งขันกีฬา

-ระเบียบในการแข่งขันกีฬา

-วิธีการจัดการแข่งขัน

-ความปลอดภัยในการแข่งขัน

สอบปฏิบัติ

รายละเอียด/กิจกรรม

1. ครูแนะนำและบอกจุดประสงค์
2. ครูอธิบายความหมายของตัวแทน
3. ทำแบบฝึกหัดท้ายหน่วย

รายชื่อนักเรียนที่ขาดเรียน ลาป่วย ลากิจ มาสาย

นายจิตติพัฒน์ จันทโรชิต (ขาดเรียน) , นายชญานนท์ วัฒนานนท์ (ขาดเรียน) , นายภาณุพงศ์ ผลประมูล (ขาดเรียน) , นายโชคชัย สุขเจริญ (ลาป่วย) , นางสาวณัฐริชา จันทร์หอม (ลาป่วย) , นายภูมิ บุญยเกียรติ (ลาป่วย) ,

ลงชื่อ.....ครูผู้สอน
(นายวัฒนา ศิลศิริ)
8 สิงหาคม 2569

ลงชื่อ.....หัวหน้าแผนก
(.....)
.....

.....รองผู้อำนวยการฝ่ายวิชาการ
(นายประพจน์ พฤษชนะ)
.....

.....ผู้อำนวยการวิทยาลัยเทคนิคบางสะพาน
(นายนิมิตร ศรียาภัย)
.....