

บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้

รหัสวิชา 2567-30000-1605 รายวิชา การจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ

เทคนิคเครื่องกล เทคนิคเครื่องกล/1 2569 (สทศ 1/1)

ครูผู้สอน นายวัฒนา ศิลศิริ จำนวน

วันที่ 13 กรกฎาคม 2569 สัปดาห์ที่ 9 จำนวน 15 คน ขาดเรียน 3 คน , ลาป่วย 1 คน ,

หัวข้อเรื่อง/เนื้อหาสาระ/การอบรม/ให้คำปรึกษา/บันทึกการสอน :

หน่วยที่ 1 การออกกำลังกายและการเล่นกีฬา

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

รายละเอียด/กิจกรรม

1. ครูแนะนำและบอกจุดประสงค์
2. ครูอธิบายความหมายของตัวแทน
3. ทำแบบฝึกหัดท้ายหน่วย

รายชื่อนักเรียนที่ขาดเรียน ลาป่วย ลากิจ มาสาย

นายณัฐชัย พานคำ (ขาดเรียน) , นายณัฐวุฒิ สุพรรณคิษฐ์ (ขาดเรียน) , นายอนุพันธ์ แก่นคำ (ขาดเรียน) , นายธีรภัทร พอควร (ขาดเรียน) , นายชลธิศ นิ่มอนงค์ (ลาป่วย) , นายปณายุธ ส้อมน้อย (ลาป่วย) ,

วันที่ 13 กรกฎาคม 2569 สัปดาห์ที่ 9 จำนวน 15 คน ขาดเรียน 3 คน , ลาป่วย 1 คน ,

หัวข้อเรื่อง/เนื้อหาสาระ/การอบรม/ให้คำปรึกษา/บันทึกการสอน :

หน่วยที่ 2 การเริ่มต้นออกกำลังกาย

- การเคลื่อนไหวร่างกาย
- อุปกรณ์ในการออกกำลังกาย
- การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาที่ถูกต้อง
- ขั้นตอนการออกกำลังกาย
- การป้องกันการบาดเจ็บจากการออกกำลังกาย
- การปฐมพยาบาลผู้ได้รับบาดเจ็บจากการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา

รายละเอียด/กิจกรรม

1. ครูแนะนำและบอกจุดประสงค์

2. ครูอธิบายความหมายของตัวแทน

3. ทำแบบฝึกหัดท้ายหน่วย

รายชื่อนักเรียนที่ขาดเรียน ลาป่วย ลากิจ มาสาย

นายณัฐชัย พานคำ (ขาดเรียน) , นายณัฐวุฒิ สุพรรณคิษฐ์ (ขาดเรียน) , นายอนุพันธ์ แก่นคำ (ขาดเรียน) , นายธีรภัทร พอควร (ขาดเรียน) , นายปณายุธ ล้อมน้อย (ขาดเรียน) , นายชลธิศ นิ่มมงคล (ลาป่วย) ,

วันที่ 14 กรกฎาคม 2569 สัปดาห์ที่ 9 จำนวน 15 คน ขาดเรียน 3 คน , สาย 3 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

นายณัฐวุฒิ สุพรรณคิษฐ์ (ขาดเรียน) , นายสิริวิชญ์ อุปถัมภ์ (ขาดเรียน) , นายอนุพันธ์ แก่นคำ (ขาดเรียน) , นายธีรภัทร พอควร (ขาดเรียน) , นายอ่องโท - (ขาดเรียน) , นายอัษฎากร ศรีภิรมย์ (ขาดเรียน) , นายณัฐพงษ์ เปลี่ยนทอง (สาย) , นายเคชาวัต แก้วปัสสา (สาย) , นายธนศักดิ์ บุญปลอด (สาย) ,

วันที่ 14 กรกฎาคม 2569 สัปดาห์ที่ 9 จำนวน 15 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

นายภาณุวัฒน์ ทวีจริยชัย (ขาดเรียน) , นายอ่องโท - (ขาดเรียน) ,

วันที่ 15 กรกฎาคม 2569 สัปดาห์ที่ 9 จำนวน 15 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

นายณัฐพงศ์ ผลหิรัญ (ขาดเรียน) , นายอัยฎากร ศรีภิรมย์ (ลาป่วย) ,

วันที่ 15 กรกฎาคม 2569 สัปดาห์ที่ 9 จำนวน 15 คน

หัวข้อเรื่อง/เนื้อหาสาระ/การอบรม/ให้คำปรึกษา/บันทึกการสอน :

หน่วยที่ 4 การจัดการกีฬาและการออกกำลังกาย

- ความหมายของการจัดการกีฬา
- หน้าที่ของการจัดการกีฬา
- นวัตกรรมของการจัดการกีฬา
- การจัดการกีฬาในประเทศไทย
- แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ

รายละเอียด/กิจกรรม

1. ครูแนะนำและบอกจุดประสงค์
 2. ครูอธิบายความหมายของตัวแทน
 3. ทำแบบฝึกหัดท้ายหน่วย
-

วันที่ 16 กรกฎาคม 2569 สัปดาห์ที่ 9 จำนวน 15 คน

หัวข้อเรื่อง/เนื้อหาสาระ/การอบรม/ให้คำปรึกษา/บันทึกการสอน :

หน่วยที่ 5 การจัดการแข่งขันกีฬา

- ความหมายในการจัดการแข่งขันกีฬา
- การจัดการแข่งขันกีฬา
- ระเบียบในการแข่งขันกีฬา
- วิธีการจัดการแข่งขัน
- ความปลอดภัยในการแข่งขัน

รายชื่อนักเรียนที่ขาดเรียน ลาป่วย ลากิจ มาสาย

นายรพีภัทร เทพพิทักษ์ (ขาดเรียน) ,

วันที่ 16 กรกฎาคม 2569 สัปดาห์ที่ 9 จำนวน 15 คน

หัวข้อเรื่อง/เนื้อหาสาระ/การอบรม/ให้คำปรึกษา/บันทึกการสอน :

หน่วยที่ 5 การจัดการแข่งขันกีฬา

- ความหมายในการจัดการแข่งขันกีฬา
- การจัดการแข่งขันกีฬา
- ระเบียบในการแข่งขันกีฬา
- วิธีการจัดการแข่งขัน
- ความปลอดภัยในการแข่งขัน

รายละเอียด/กิจกรรม

1. ครูแนะนำและบอกจุดประสงค์
 2. ครูอธิบายความหมายของตัวแทน
 3. ทำแบบฝึกหัดท้ายหน่วย
-

วันที่ 17 กรกฎาคม 2569 สัปดาห์ที่ 9 จำนวน 15 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

นายพงศกร มหากลิ่น (ลาป่วย) ,

ลงชื่อ.....ครูผู้สอน

(นายวัฒนา ศิลศิริ)

29 กันยายน 2569

ลงชื่อ.....หัวหน้าแผนก

(.....)

.....

.....รองผู้อำนวยการฝ่ายวิชาการ
(นายประพจน์ พฤษณะ)

.....

.....ผู้อำนวยการวิทยาลัยเทคนิคบางสะพาน
(นายนิมิตร ศรีชัย)

.....