

บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้
รหัสวิชา 2567-20000-1603 รายวิชา พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ
ช่างไฟฟ้า ช่างไฟฟ้า/2 2568 (ขฟ.2/2)
ครูผู้สอน นายวัฒนา ศิลศิริ จำนวน
วันที่ 20 กรกฎาคม 2569 สัปดาห์ที่ 10 จำนวน 17 คน ขาดเรียน 3 คน ,

หัวข้อเรื่อง/เนื้อหาสาระ/การอบรม/ให้คำปรึกษา/บันทึกการสอน :

บทที่1 สมรรถภาพทางกาย

ความหมายของสมรรถภาพทางกาย

ความสำคัญสมรรถภาพทางกาย

ประเภทสมรรถภาพทางกาย

ประโยชน์สมรรถภาพทางกาย

ประเภทของการออกกำลังกาย

กิจกรรมที่ 1. สมรรถภาพทางกาย

กิจกรรมที่ 2. ฝึกปฏิบัติสมรรถภาพทางกาย

รายละเอียด/กิจกรรม

1. ครูแนะนำและบอกจุดประสงค์
2. ครูอธิบายความหมายของตัวแทน
3. ทำแบบฝึกหัดท้ายหน่วย

รายชื่อนักเรียนที่ขาดเรียน ลาป่วย ลากิจ มาสาย

นายชยกุล สืบพันธ์ (ขาดเรียน) , นายชัยพล ผิวขาว (ขาดเรียน) , นายณรงฤทธิ์ เพชรรัตน์ (ขาดเรียน) , นายณัฐพนธ์ สุขเกษม (ขาดเรียน) ,
นายณัฐพัฒน์ สุคนธ์น้อย (ขาดเรียน) , นายเทพนรินทร์ เชื้อทอง (ขาดเรียน) , นายณที พุ่มชะเอม (ขาดเรียน) , นายณพรัตน์ เกะเกตุ (ขาดเรียน)
,

วันที่ 20 กรกฎาคม 2569 สัปดาห์ที่ 10 จำนวน 17 คน ขาดเรียน 3 คน ,

หัวข้อเรื่อง/เนื้อหาสาระ/การอบรม/ให้คำปรึกษา/บันทึกการสอน :

บทที่1 สมรรถภาพทางกาย

ความหมายของสมรรถภาพทางกาย

ความสำคัญสมรรถภาพทางกาย

ประเภทสมรรถภาพทางกาย

ประโยชน์สมรรถภาพทางกาย

ประเภทของการออกกำลังกาย

กิจกรรมที่ 1. สมรรถภาพทางกาย

กิจกรรมที่ 2. ฝึกปฏิบัติสมรรถภาพทางกาย

รายละเอียด/กิจกรรม

1. ครูแนะนำและบอกจุดประสงค์
2. ครูอธิบายความหมายของตัวแทน
3. ทำแบบฝึกหัดท้ายหน่วย

รายชื่อนักเรียนที่ขาดเรียน ลาป่วย ลากิจ มาสาย

นายชยกุล สืบพันธุ์ (ขาดเรียน) , นายชัยพล ผิวขาว (ขาดเรียน) , นายณรงฤทธิ์ เพชรรัตน์ (ขาดเรียน) , นายณัฐพนธ์ สุขเกษม (ขาดเรียน) , นายณัฐพัฒน์ สุคนธ์น้อย (ขาดเรียน) , นายเทพนรินทร์ เชื้อทอง (ขาดเรียน) , นายณที พุ่มชะเอม (ขาดเรียน) , นายณพรัตน์ เกาะเกตุ (ขาดเรียน) ,

วันที่ 20 กรกฎาคม 2569 สัปดาห์ที่ 10 จำนวน 17 คน ขาดเรียน 3 คน ,

หัวข้อเรื่อง/เนื้อหาสาระ/การอบรม/ให้คำปรึกษา/บันทึกการสอน :

บทที่ 2 การทดสอบสมรรถภาพทางกาย
ความหมายของการทดสอบสมรรถภาพทางกาย
ความสำคัญของการทดสอบสมรรถภาพทางกาย
ประโยชน์ของการทดสอบสมรรถภาพทางกาย
กิจกรรมที่ 1. ทดสอบสมรรถภาพทางกาย
-แบบฝึกหัด

รายละเอียด/กิจกรรม

1. ครูแนะนำและบอกจุดประสงค์
2. ครูอธิบายความหมายของตัวแทน
3. ทำแบบฝึกหัดท้ายหน่วย

รายชื่อนักเรียนที่ขาดเรียน ลาป่วย ลากิจ มาสาย

นายชยกุล สืบพันธุ์ (ขาดเรียน) , นายชัยพล ผิวขาว (ขาดเรียน) , นายณรงฤทธิ์ เพชรรัตน์ (ขาดเรียน) , นายณัฐพนธ์ สุขเกษม (ขาดเรียน) , นายณัฐพัฒน์ สุคนธ์น้อย (ขาดเรียน) , นายเทพนรินทร์ เชื้อทอง (ขาดเรียน) , นายณที พุ่มชะเอม (ขาดเรียน) , นายณพรัตน์ เกาะเกตุ (ขาดเรียน) ,

วันที่ 21 กรกฎาคม 2569 สัปดาห์ที่ 10 จำนวน 17 คน ขาดเรียน 2 คน ,

หัวข้อเรื่อง/เนื้อหาสาระ/การอบรม/ให้คำปรึกษา/บันทึกการสอน :

บทที่ 3 หลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
แบบทดสอบก่อนเรียน
-หลักการออกกำลังกาย
-ขั้นตอนในการออกกำลังกาย
-ระยะเวลาในการออกกำลังกาย
-การออกกำลังกายเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพและสุขภาพ
แบบฝึกหัด
กิจกรรม ขั้นตอนออกกำลังกาย
กิจกรรม หลักการออกกำลังกาย
ฝึกการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างสุขภาพ
แบบทดสอบหลังเรียน

รายละเอียด/กิจกรรม

1. ครูแนะนำและบอกจุดประสงค์
2. ครูอธิบายความหมายของตัวแทน
3. ทำแบบฝึกหัดท้ายหน่วย

รายชื่อนักเรียนที่ขาดเรียน ลาป่วย ลากิจ มาสาย

นายจักรภพ เหลือเหลือม (ขาดเรียน) , นายจิรศักดิ์ เกิดมานะ (ขาดเรียน) , นายธนศพล พรหมเนตร์ (ขาดเรียน) , นายธัญเทพ คุ้มรัตน์ (ขาดเรียน)
,

วันที่ 21 กรกฎาคม 2569 สัปดาห์ที่ 10 จำนวน 17 คน

หัวข้อเรื่อง/เนื้อหาสาระ/การอบรม/ให้คำปรึกษา/บันทึกการสอน :

บทที่ 3 หลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
แบบทดสอบก่อนเรียน
-หลักการออกกำลังกาย
-ขั้นตอนในการออกกำลังกาย
-ระยะเวลาในการออกกำลังกาย
-การออกกำลังกายเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพและสุขภาพ
แบบฝึกหัด
กิจกรรม ขั้นตอนออกกำลังกาย
กิจกรรม หลักการออกกำลังกาย
ฝึกการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างสุขภาพ
แบบทดสอบหลังเรียน

รายละเอียด/กิจกรรม

1. ครูแนะนำและบอกจุดประสงค์

2. ครูอธิบายความหมายของตัวแทน
 3. ทำแบบฝึกหัดท้ายหน่วย
-

วันที่ 21 กรกฎาคม 2569 สัปดาห์ที่ 10 จำนวน 17 คน

หัวข้อเรื่อง/เนื้อหาสาระ/การอบรม/ให้คำปรึกษา/บันทึกการสอน :

บทที่ 3 หลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

แบบทดสอบก่อนเรียน

-หลักการออกกำลังกาย

-ขั้นตอนในการออกกำลังกาย

-ระยะเวลาในการออกกำลังกาย

-การออกกำลังกายเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพและสุขภาพ

แบบฝึกหัด

กิจกรรม ขั้นตอนออกกำลังกาย

กิจกรรม หลักการออกกำลังกาย

ฝึกการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างสุขภาพ

แบบทดสอบหลังเรียน

รายละเอียด/กิจกรรม

1. ครูแนะนำและบอกจุดประสงค์
 2. ครูอธิบายความหมายของตัวแทน
 3. ทำแบบฝึกหัดท้ายหน่วย
-

วันที่ 22 กรกฎาคม 2569 สัปดาห์ที่ 10 จำนวน 17 คน

หัวข้อเรื่อง/เนื้อหาสาระ/การอบรม/ให้คำปรึกษา/บันทึกการสอน :

บทที่ 4. การปฐมพยาบาลการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา

-แบบทดสอบก่อนเรียน

-ความหมายการปฐมพยาบาลการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา

-หน้าที่ของผู้ทำการปฐมพยาบาล

-การช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน

กิจกรรม การปฐมพยาบาลการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา

กิจกรรม ปฏิบัติการปฐมพยาบาลการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา

กิจกรรม การช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน

แบบทดสอบหลังเรียน

รายละเอียด/กิจกรรม

1. ครูแนะนำและบอกจุดประสงค์
 2. ครูอธิบายความหมายของตัวแทน
 3. ทำแบบฝึกหัดท้ายหน่วย
-

วันที่ 22 กรกฎาคม 2569 สัปดาห์ที่ 10 จำนวน 17 คน ขาดเรียน 1 คน ,

หัวข้อเรื่อง/เนื้อหาสาระ/การอบรม/ให้คำปรึกษา/บันทึกการสอน :

บทที่ 4. การปฐมพยาบาลการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา

-แบบทดสอบก่อนเรียน

-ความหมายการปฐมพยาบาลการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา

-หน้าที่ของผู้ทำการปฐมพยาบาล

-การช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน

กิจกรรม การปฐมพยาบาลการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา

กิจกรรม ปฏิบัติการปฐมพยาบาลการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา

กิจกรรม การช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน

แบบทดสอบหลังเรียน

รายละเอียด/กิจกรรม

1. ครูแนะนำและบอกจุดประสงค์
 2. ครูอธิบายความหมายของตัวแทน
 3. ทำแบบฝึกหัดท้ายหน่วย
-

รายชื่อนักเรียนที่ขาดเรียน ลาป่วย ลากิจ มาสาย

นายทักษ์ณัย คำสี (ขาดเรียน) ,

วันที่ 23 กรกฎาคม 2569 สัปดาห์ที่ 10 จำนวน 17 คน

หัวข้อเรื่อง/เนื้อหาสาระ/การอบรม/ให้คำปรึกษา/บันทึกการสอน :

บทที่ 5

แบบทดสอบก่อนเรียน

ประวัติกีฬาฟุตบอล

ทักษะที่จำเป็นในการเล่นกีฬาฟุตบอล

กติกากีฬาฟุตบอล

การมีน้ำใจนักกีฬา

วินัยและความซื่อสัตย์ในการเป็นนักกีฬา

แบบฝึกหัด

กิจกรรม ทักษะการเล่นกีฬาฟุตบอล

กิจกรรม กติกา การแต่งกายผู้เล่นกีฬาฟุตบอล

กิจกรรม กีฬาฟุตบอล

สอบปฏิบัติ เก็บคะแนน

-การรับส่งบอล

-การเลี้ยงบอล

-การยิงประตู

รายละเอียด/กิจกรรม

1. ครูแนะนำและบอกจุดประสงค์
 2. ครูอธิบายความหมายของตัวแทน
 3. ทำแบบฝึกหัดท้ายหน่วย
-

วันที่ 23 กรกฎาคม 2569 สัปดาห์ที่ 10 จำนวน 17 คน

หัวข้อเรื่อง/เนื้อหาสาระ/การอบรม/ให้คำปรึกษา/บันทึกการสอน :

บทที่ 5

แบบทดสอบก่อนเรียน

ประวัติกีฬาฟุตบอล

ทักษะที่จำเป็นในการเล่นกีฬาฟุตบอล

กติกากีฬาฟุตบอล

การมีน้ำใจนักกีฬา

วินัยและความซื่อสัตย์ในการเป็นนักกีฬา

แบบฝึกหัด

กิจกรรม ทักษะการเล่นกีฬาฟุตบอล

กิจกรรม กติกา การแต่งกายผู้เล่นกีฬาฟุตบอล

กิจกรรม กีฬาฟุตบอล

สอบปฏิบัติ เก็บคะแนน

-การรับส่งบอล

-การเลี้ยงบอล

-การยิงประตู

รายละเอียด/กิจกรรม

1. ครูแนะนำและบอกจุดประสงค์
2. ครูอธิบายความหมายของตัวแทน

3. ทำแบบฝึกหัดท้ายหน่วย

วันที่ 23 กรกฎาคม 2569 สัปดาห์ที่ 10 จำนวน 17 คน

หัวข้อเรื่อง/เนื้อหาสาระ/การอบรม/ให้คำปรึกษา/บันทึกการสอน :

บทที่ 5

แบบทดสอบก่อนเรียน

ประวัติกีฬาฟุตบอล

ทักษะที่จำเป็นในการเล่นกีฬาฟุตบอล

กติกากีฬาฟุตบอล

การมีน้ำใจนักกีฬา

วินัยและความซื่อสัตย์ในการเป็นนักกีฬา

แบบฝึกหัด

กิจกรรม ทักษะการเล่นกีฬาฟุตบอล

กิจกรรม กติกา การแต่งกายผู้เล่นกีฬาฟุตบอล

กิจกรรม กีฬาฟุตบอล

สอบปฏิบัติ เก็บคะแนน

-การรับส่งบอล

-การเลี้ยงบอล

-การยิงประตู

รายละเอียด/กิจกรรม

1. ครูแนะนำและบอกจุดประสงค์
 2. ครูอธิบายความหมายของตัวแทน
 3. ทำแบบฝึกหัดท้ายหน่วย
-

วันที่ 24 กรกฎาคม 2569 สัปดาห์ที่ 10 จำนวน 17 คน

หัวข้อเรื่อง/เนื้อหาสาระ/การอบรม/ให้คำปรึกษา/บันทึกการสอน :

บทที่ 5

แบบทดสอบก่อนเรียน

ประวัติกีฬาฟุตบอล

ทักษะที่จำเป็นในการเล่นกีฬาฟุตบอล

กติกากีฬาฟุตบอล

การมีน้ำใจนักกีฬา

วินัยและความซื่อสัตย์ในการเป็นนักกีฬา

แบบฝึกหัด

กิจกรรม ทักษะการเล่นกีฬาฟุตบอล

กิจกรรม กติกา การแต่งกายผู้เล่นกีฬาฟุตบอล

กิจกรรม กีฬาฟุตบอล

สอบปฏิบัติ เก็บคะแนน

-การรับส่งบอล

-การเลี้ยงบอล

-การยิงประตู

รายละเอียด/กิจกรรม

1. ครูแนะนำและบอกจุดประสงค์
 2. ครูอธิบายความหมายของตัวแทน
 3. ทำแบบฝึกหัดท้ายหน่วย
-

วันที่ 24 กรกฎาคม 2569 สัปดาห์ที่ 10 จำนวน 17 คน

หัวข้อเรื่อง/เนื้อหาสาระ/การอบรม/ให้คำปรึกษา/บันทึกการสอน :

บทที่ 5

แบบทดสอบก่อนเรียน

ประวัติกีฬาฟุตบอล

ทักษะที่จำเป็นในการเล่นกีฬาฟุตบอล

กติกากีฬาฟุตบอล

การมีน้ำใจนักกีฬา

วินัยและความซื่อสัตย์ในการเป็นนักกีฬา

แบบฝึกหัด

กิจกรรม ทักษะการเล่นกีฬาฟุตบอล

กิจกรรม กติกา การแต่งกายผู้เล่นกีฬาฟุตบอล

กิจกรรม กีฬาฟุตบอล

สอบปฏิบัติ เก็บคะแนน

-การรับส่งบอล

-การเลี้ยงบอล

-การยิงประตู

รายละเอียด/กิจกรรม

1. ครูแนะนำและบอกจุดประสงค์
 2. ครูอธิบายความหมายของตัวแทน
 3. ทำแบบฝึกหัดท้ายหน่วย
-

ลงชื่อ.....ครูผู้สอน
(นายวัฒนา ศิลศิริ)
30 กันยายน 2569

ลงชื่อ.....หัวหน้าแผนก
(.....)
.....

.....รองผู้อำนวยการฝ่ายวิชาการ
(นายประพจน์ พฤษณะ)
.....

.....ผู้อำนวยการวิทยาลัยเทคนิคบางสะพาน
(นายนิมิตร ศรีชัย)
.....