

บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้
รหัสวิชา 2567-20000-1603 รายวิชา พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ
ช่างไฟฟ้า ช่างไฟฟ้า/4 2568 (ชฟ.2/4)
ครูผู้สอน นายวัฒนา ศิลศิริ จำนวน
วันที่ 27 กรกฎาคม 2569 สัปดาห์ที่ 11 จำนวน 15 คน ขาดเรียน 5 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

นายณัฐวุฒิ ชูศรี (ขาดเรียน) , นายพลภัทร ญาดวงค์ (ขาดเรียน) , นายพิชัย รักเจริญกิจ (ขาดเรียน) , นายพีระพัฒน์ กลัดน้อย (ขาดเรียน) , นายภูมิภัทร สารพานิช (ขาดเรียน) , นายศุภกฤต อ่วมเมือง (ขาดเรียน) , นายอดิรุฒจ์ เผ่าผาง (ขาดเรียน) , นายอภิรักษ์ แก้ววารีชัย (ขาดเรียน) , นายอภิวิชญ์ เผ่าผาง (ขาดเรียน) , นายภัทรพงศ์ ช้างเปี่ยม (ขาดเรียน) ,

วันที่ 27 กรกฎาคม 2569 สัปดาห์ที่ 11 จำนวน 15 คน ขาดเรียน 4 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

นายพลภัทร ญาคิวงค์ (ขาดเรียน) , นายพิชัย รักเจริญกิจ (ขาดเรียน) , นายพีระพัฒน์ กลัดน้อย (ขาดเรียน) , นายอภิรักษ์ แก้ววารีย์ (ขาดเรียน) , นายอภิวิชญ์ เผ่าผาง (ขาดเรียน) , นายอิทธิกร หน่อทิม (ขาดเรียน) , นายภัทรพงศ์ ช้างเปี่ยม (ขาดเรียน) ,

วันที่ 27 กรกฎาคม 2569 สัปดาห์ที่ 11 จำนวน 15 คน ขาดเรียน 4 คน ,

หัวข้อเรื่อง/เนื้อหาสาระ/การอบรม/ให้คำปรึกษา/บันทึกการสอน :

บทที่ 2 การทดสอบสมรรถภาพทางกาย

ความหมายของการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

ความสำคัญของการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

ประโยชน์ของการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

กิจกรรมที่ ทดสอบสมรรถภาพทางกาย

-แบบฝึกหัด

รายละเอียด/กิจกรรม

1. ครูแนะนำและบอกจุดประสงค์
 2. ครูอธิบายความหมายของตัวแทน
 3. ทำแบบฝึกหัดท้ายหน่วย
-

รายชื่อนักเรียนที่ขาดเรียน ลาป่วย ลากิจ มาสาย

นายพลภัทร ญาคิวงค์ (ขาดเรียน) , นายพิชัย รักเจริญกิจ (ขาดเรียน) , นายพีระพัฒน์ กลัดน้อย (ขาดเรียน) , นายอภิรักษ์ แก้ววารีย์ (ขาดเรียน) , นายอภิวิชญ์ เผ่าผาง (ขาดเรียน) , นายอิทธิกร หน่อทิม (ขาดเรียน) , นายภัทรพงศ์ ช้างเปี่ยม (ขาดเรียน) ,

วันที่ 28 กรกฎาคม 2569 สัปดาห์ที่ 11 จำนวน 15 คน

หัวข้อเรื่อง/เนื้อหาสาระ/การอบรม/ให้คำปรึกษา/บันทึกการสอน :

บทที่ 2 การทดสอบสมรรถภาพทางกาย

ความหมายของการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

ความสำคัญของการทดสอบสมรรถภาพทางกาย
ประโยชน์ของการทดสอบสมรรถภาพทางกาย
กิจกรรมที่ 1. ทดสอบสมรรถภาพทางกาย
-แบบฝึกหัด

รายละเอียด/กิจกรรม

1. ครูแนะนำและบอกจุดประสงค์
 2. ครูอธิบายความหมายของตัวแทน
 3. ทำแบบฝึกหัดท้ายหน่วย
-

วันที่ 28 กรกฎาคม 2569 สัปดาห์ที่ 11 จำนวน 15 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 28 กรกฎาคม 2569 สัปดาห์ที่ 11 จำนวน 15 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 29 กรกฎาคม 2569 สัปดาห์ที่ 11 จำนวน 15 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 29 กรกฎาคม 2569 สัปดาห์ที่ 11 จำนวน 15 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 30 กรกฎาคม 2569 สัปดาห์ที่ 11 จำนวน 15 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 30 กรกฎาคม 2569 สัปดาห์ที่ 11 จำนวน 15 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 30 กรกฎาคม 2569 สัปดาห์ที่ 11 จำนวน 15 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 31 กรกฎาคม 2569 สัปดาห์ที่ 11 จำนวน 15 คน ขาดเรียน 5 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
-

รายชื่อนักเรียนที่ขาดเรียน ลาป่วย ลากิจ มาสาย

นายปรเมศ ประดิษฐ์ชอบ (ขาดเรียน) , นายพชรพล อินทศิริ (ขาดเรียน) , นายพลภัทร ญาดิวงค์ (ขาดเรียน) , นายพิชัย รักเจริญกิจ (ขาดเรียน) , นายพีระพัฒน์ กลัดน้อย (ขาดเรียน) , นายภูมิภัทร สารพานิช (ขาดเรียน) , นายยศกร ชูชมกลิ่น (ขาดเรียน) , นายวุฒพล พรหมภักดี (ขาดเรียน) , นายวิวัฒน์ กองแก้ว (ขาดเรียน) , นายศุภกฤต อ่วมเมือง (ขาดเรียน) , นายอำพล สาวเสม (ขาดเรียน) , นายอิทธิกร หน่อทิม (ขาดเรียน) , นายเอกภิสัทธิ์ เขยนอก (ขาดเรียน) , นายภัทรพงศ์ ช้างเปี่ยม (ขาดเรียน) ,

วันที่ 31 กรกฎาคม 2569 สัปดาห์ที่ 11 จำนวน 15 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
(นายนินิตร ศรีภักย์)
.....