

บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้

รหัสวิชา 2567-30000-1605 รายวิชา การจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ

เทคโนโลยีธุรกิจดิจิทัล เทคโนโลยีธุรกิจดิจิทัล/1 2569 (สทท.1/1 )

ครูผู้สอน นายวัฒนา ศิลศิริ จำนวน

วันที่ 3 สิงหาคม 2569 สัปดาห์ที่ 12 จำนวน 37 คน ชายเรียน 2 คน , หญิง 1 คน , ลาป่วย 2 คน ,

หัวข้อเรื่อง/เนื้อหาสาระ/การอบรม/ให้คำปรึกษา/บันทึกการสอน :

วิชา การจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ

หน่วยที่ 1 การออกกำลังกายและการเล่นกีฬา

-ความหมายของการออกกำลังกาย

-ประเภทของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา

-ประโยชน์ของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา

-อธิบายการอบอุ่นร่างกาย

-การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ

-บอกลักษณะของคนที่มีสุขภาพที่ดี มา 5 อย่าง

---

รายละเอียด/กิจกรรม

1. ครูแนะนำและบอกจุดประสงค์

2. ครูอธิบายความหมายของตัวแทน

3. ทำแบบฝึกหัดท้ายหน่วย

---

รายชื่อนักเรียนที่ขาดเรียน ลาป่วย ลากิจ มาสาย

นายกฤต ศรีคันทา (ขาดเรียน) , นางสาวณัฐธิดา พึ่งพระ (ขาดเรียน) , นางสาวณัฐธิดา เปลี่ยวปลอด (ลากิจ) , นางสาวศิรินทิพย์ ทองคลัง (ลาป่วย) , นางสาวศุภิสรา ชูโสม (ลาป่วย) ,

---

วันที่ 3 สิงหาคม 2569 สัปดาห์ที่ 12 จำนวน 37 คน ชายเรียน 2 คน , หญิง 1 คน , ลาป่วย 2 คน ,

หัวข้อเรื่อง/เนื้อหาสาระ/การอบรม/ให้คำปรึกษา/บันทึกการสอน :

วิชา การจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ

หน่วยที่ 1 การออกกำลังกายและการเล่นกีฬา

-ความหมายของการออกกำลังกาย

-ประเภทของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา

-ประโยชน์ของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา

-อธิบายการอบอุ่นร่างกาย

-การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ

-บอกลักษณะของคนที่มีสุขภาพที่ดี มา 5 อย่าง

รายละเอียด/กิจกรรม

1. ครูแนะนำและบอกจุดประสงค์
2. ครูอธิบายความหมายของตัวแทน
3. ทำแบบฝึกหัดท้ายหน่วย

---

รายชื่อนักเรียนที่ขาดเรียน ลาป่วย ลากิจ มาสาย

นายกฤต ศรีคันทา (ขาดเรียน) , นางสาวณัฐธิดา พึ่งพระ (ขาดเรียน) , นางสาวณัฐนิชา เปลี่ยวปลอด (ลากิจ) , นางสาวศิรินทิพย์ ทองคลัง (ลาป่วย) , นางสาวศุภิสรา ฐโถม (ลาป่วย) ,

---

วันที่ 4 สิงหาคม 2569 สัปดาห์ที่ 12 จำนวน 37 คน ขาดเรียน 3 คน , ลาป่วย 2 คน , สาย 1 คน ,

หัวข้อเรื่อง/เนื้อหาสาระ/การอบรม/ให้คำปรึกษา/บันทึกการสอน :

หน่วยที่ 2 การเริ่มต้นออกกำลังกาย

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

รายละเอียด/กิจกรรม

1. ครูแนะนำและบอกจุดประสงค์
2. ครูอธิบายความหมายของตัวแทน
3. ทำแบบฝึกหัดท้ายหน่วย

---

รายชื่อนักเรียนที่ขาดเรียน ลาป่วย ลากิจ มาสาย

นายกฤต ศรีคันทา (ขาดเรียน) , นางสาวชรินทร์ อุ่นอ่อน (ขาดเรียน) , นางสาวณัฐธิดา พึ่งพระ (ขาดเรียน) , นางสาวกานต์พิชชา พวงเกตุ (ลาป่วย) , นางสาวราภรณ์ พิศสนอง (ลาป่วย) , นางสาวสิรินญา เจริญศรีเมือง (สาย) ,

---

วันที่ 4 สิงหาคม 2569 สัปดาห์ที่ 12 จำนวน 37 คน ขาดเรียน 2 คน , สาย 1 คน ,

หัวข้อเรื่อง/เนื้อหาสาระ/การอบรม/ให้คำปรึกษา/บันทึกการสอน :

หน่วยที่ 2 การเริ่มต้นออกกำลังกาย

- การเคลื่อนไหวร่างกาย
- อุปกรณ์ในการออกกำลังกาย

- การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาที่ถูกต้องวิธี
- ขั้นตอนการออกกำลังกาย
- การป้องกันการบาดเจ็บจากการออกกำลังกาย
- การปฐมพยาบาลผู้ได้รับบาดเจ็บจากการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา

---

รายละเอียด/กิจกรรม

1. ครูแนะนำและบอกจุดประสงค์
2. ครูอธิบายความหมายของตัวแทน
3. ทำแบบฝึกหัดท้ายหน่วย

---

รายชื่อนักเรียนที่ขาดเรียน ลาป่วย ลากิจ มาสาย

นายกฤต ศรีคันทา (ขาดเรียน) , นางสาวณัฐธิดา พึ่งพระ (ขาดเรียน) , นางสาวศรินญา เฉลิมศรีเมือง (สาย) ,

---

วันที่ 5 สิงหาคม 2569 สัปดาห์ที่ 12 จำนวน 37 คน ขาดเรียน 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

นางสาวณัฐธิดา พึ่งพระ (ขาดเรียน) ,

---

วันที่ 5 สิงหาคม 2569 สัปดาห์ที่ 12 จำนวน 37 คน ขาดเรียน 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

นางสาวณัฐริดา พึ่งพระ (ขาดเรียน) ,

---

วันที่ 6 สิงหาคม 2569 สัปดาห์ที่ 12 จำนวน 37 คน ขาดเรียน 1 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

นางสาวณัฐริดา พึ่งพระ (ขาดเรียน) ,

---

วันที่ 6 สิงหาคม 2569 สัปดาห์ที่ 12 จำนวน 37 คน ขาดเรียน 1 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

นางสาวณัฐธิดา พึ่งพระ (ขาดเรียน) ,

---

วันที่ 7 สิงหาคม 2569 สัปดาห์ที่ 12 จำนวน 37 คน ขาดเรียน 22 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

นางสาวกมลลักษณ์ จินพพล (ขาดเรียน) , นางสาวกนกณิษฐ์ ทนทาน (ขาดเรียน) , นางสาวจันทร์ธนา กำลังแรง (ขาดเรียน) , นางสาวชรินรัตน์ อุ่นอ่อน (ขาดเรียน) , นางสาวณัฐธิดา พึ่งพระ (ขาดเรียน) , นางสาวณัฐเนตร ท่าเคื่อ (ขาดเรียน) , นางสาวณัฐวรา ละโรรัมย์ (ขาดเรียน) ,

นางสาวณัฐวิภา ดูกสุขแก้ว (ขาดเรียน) , นางสาวธารารัตน์ บุญช่วย (ขาดเรียน) , นางสาวนันทิพร พันภัย (ขาดเรียน) , นางสาวปภาวดี โตแก้ว (ขาดเรียน) , นางสาวพรลภัส สัตตบุตร (ขาดเรียน) , นางสาววรารัตน์ พิศสนอง (ขาดเรียน) , นางสาววัชรพร แก้วชูศรี (ขาดเรียน) , นางสาวศิริณญา เถลิศรีเมือง (ขาดเรียน) , นางสาวศิรินทิพย์ ทองคลัง (ขาดเรียน) , นางสาวศิริโรจน์ กำบัง (ขาดเรียน) , นายสรพัศ สมประสงค์ (ขาดเรียน) , นางสาวสุพิชชา อินทร์ท่อม (ขาดเรียน) , นางสาวหฤทัย เอกพัฒน์ศิริ (ขาดเรียน) , นางสาวอัจฉิมา ช่อนกลิ่น (ขาดเรียน) , นายณัฐกุล ศรีศิริจันทร์ (ขาดเรียน) ,

---

ลงชื่อ.....ครูผู้สอน

( นายวัฒนา คิลศิริ )

30 กันยายน 2569

ลงชื่อ.....หัวหน้าแผนก

( ..... )

.....

.....รองผู้อำนวยการฝ่ายวิชาการ

( นายประพจน์ พฤษชนะ )

.....

.....ผู้อำนวยการวิทยาลัยเทคนิคบางสะพาน

( นายนิมิตร ศรียาภัย )

.....