

บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้

รหัสวิชา 2567-30000-1605 รายวิชา การจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ

การบัญชี การบัญชี/1 2569 (สทศ.1/1)

ครูผู้สอน นายวัฒนา ศิลศิริ จำนวน

วันที่ 11 สิงหาคม 2569 สัปดาห์ที่ 13 จำนวน 27 คน ลาป่วย 3 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

นางสาวจันทร์วิมล หลุมกลาง (ลาป่วย) , นางสาวกัศรา ดีโพธิ์ (ลาป่วย) , นางสาวสลิลทิพย์ หอมสนธิ (ลาป่วย) ,

วันที่ 11 สิงหาคม 2569 สัปดาห์ที่ 13 จำนวน 27 คน ขาดเรียน 3 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

นางสาวจันทร์วิมล หลุมกลาง (ขาดเรียน) , นางสาวภัทรา ดีโพธิ์ (ขาดเรียน) , นางสาวสลิทธิพย์ หอมสนธิ (ขาดเรียน) ,

วันที่ 12 สิงหาคม 2569 สัปดาห์ที่ 13 จำนวน 27 คน

หัวข้อเรื่อง/เนื้อหาสาระ/การอบรม/ให้คำปรึกษา/บันทึกการสอน :

หน่วยที่ 2 การเริ่มต้นออกกำลังกาย

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

รายละเอียด/กิจกรรม

1. ครูแนะนำและบอกจุดประสงค์
 2. ครูอธิบายความหมายของตัวแทน
 3. ทำแบบฝึกหัดท้ายหน่วย
-

วันที่ 12 สิงหาคม 2569 สัปดาห์ที่ 13 จำนวน 27 คน

หัวข้อเรื่อง/เนื้อหาสาระ/การอบรม/ให้คำปรึกษา/บันทึกการสอน :

หน่วยที่ 2 การเริ่มต้นออกกำลังกาย

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

รายละเอียด/กิจกรรม

1. ครูแนะนำและบอกจุดประสงค์
 2. ครูอธิบายความหมายของตัวแทน
 3. ทำแบบฝึกหัดท้ายหน่วย
-

วันที่ 13 สิงหาคม 2569 สัปดาห์ที่ 13 จำนวน 27 คน

หัวข้อเรื่อง/เนื้อหาสาระ/การอบรม/ให้คำปรึกษา/บันทึกการสอน :

หน่วยที่ 3 การเสริมการออกกำลังกาย

- การออกกำลังกายในวัยเด็ก
- การออกกำลังกายในวัยรุ่น
- การออกกำลังกายในวัยผู้ใหญ่
- การออกกำลังกายในวัยผู้สูงอายุ
- การส่งเสริมกิจกรรมทางกาย
- ยกตัวอย่างการจัดกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกาย

หน่วยที่ 4 การจัดการกีฬาและการออกกำลังกาย

- ความหมายของการจัดการกีฬา
 - หน้าที่ของการจัดการกีฬา
 - นวัตกรรมของการจัดการกีฬา
 - การจัดการกีฬาในประเทศไทย
 - แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ
-

รายละเอียด/กิจกรรม

1. ครูแนะนำและบอกจุดประสงค์
 2. ครูอธิบายความหมายของตัวแทน
 3. ทำแบบฝึกหัดท้ายหน่วย
-

วันที่ 13 สิงหาคม 2569 สัปดาห์ที่ 13 จำนวน 27 คน

หัวข้อเรื่อง/เนื้อหาสาระ/การอบรม/ให้คำปรึกษา/บันทึกการสอน :

หน่วยที่ 3 การเสริมการออกกำลังกาย

- การออกกำลังกายในวัยเด็ก
- การออกกำลังกายในวัยรุ่น
- การออกกำลังกายในวัยผู้ใหญ่
- การออกกำลังกายในวัยผู้สูงอายุ
- การส่งเสริมกิจกรรมทางกาย

-ยกตัวอย่างการจัดกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกาย

หน่วยที่ 4 การจัดการกีฬาและการออกกำลังกาย

-ความหมายของการจัดการกีฬา

-หน้าที่ของการจัดการกีฬา

-นวัตกรรมของการจัดการกีฬา

-การจัดการกีฬาในประเทศไทย

-แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ

รายละเอียด/กิจกรรม

1. ครูแนะนำและบอกจุดประสงค์
 2. ครูอธิบายความหมายของตัวแทน
 3. ทำแบบฝึกหัดท้ายหน่วย
-

วันที่ 13 สิงหาคม 2569 สัปดาห์ที่ 13 จำนวน 27 คน

หัวข้อเรื่อง/เนื้อหาสาระ/การอบรม/ให้คำปรึกษา/บันทึกการสอน :

หน่วยที่ 3 การส่งเสริมการออกกำลังกาย

-การออกกำลังกายในวัยเด็ก

-การออกกำลังกายในวัยรุ่น

-การออกกำลังกายในวัยผู้ใหญ่

-การออกกำลังกายในวัยผู้สูงอายุ

-การส่งเสริมกิจกรรมทางกาย

-ยกตัวอย่างการจัดกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกาย

หน่วยที่ 4 การจัดการกีฬาและการออกกำลังกาย

-ความหมายของการจัดการกีฬา

-หน้าที่ของการจัดการกีฬา

-นวัตกรรมของการจัดการกีฬา

-การจัดการกีฬาในประเทศไทย

-แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ

รายละเอียด/กิจกรรม

1. ครูแนะนำและบอกจุดประสงค์
 2. ครูอธิบายความหมายของตัวแทน
 3. ทำแบบฝึกหัดท้ายหน่วย
-

วันที่ 14 สิงหาคม 2569 สัปดาห์ที่ 13 จำนวน 27 คน

หัวข้อเรื่อง/เนื้อหาสาระ/การอบรม/ให้คำปรึกษา/บันทึกการสอน :

หน่วยที่ 5 การจัดการแข่งขันกีฬา

-ความหมายในการจัดการแข่งขันกีฬา

-การจัดการแข่งขันกีฬา

-ระเบียบในการแข่งขันกีฬา

-วิธีการจัดการแข่งขัน

-ความปลอดภัยในการแข่งขัน

รายละเอียด/กิจกรรม

1. ครูแนะนำและบอกจุดประสงค์
 2. ครูอธิบายความหมายของตัวแทน
 3. ทำแบบฝึกหัดท้ายหน่วย
-

วันที่ 14 สิงหาคม 2569 สัปดาห์ที่ 13 จำนวน 27 คน

หัวข้อเรื่อง/เนื้อหาสาระ/การอบรม/ให้คำปรึกษา/บันทึกการสอน :

หน่วยที่ 5 การจัดการแข่งขันกีฬา

-ความหมายในการจัดการแข่งขันกีฬา

-การจัดการแข่งขันกีฬา

-ระเบียบในการแข่งขันกีฬา

-วิธีการจัดการแข่งขัน

-ความปลอดภัยในการแข่งขัน

รายละเอียด/กิจกรรม

1. ครูแนะนำและบอกจุดประสงค์
 2. ครูอธิบายความหมายของตัวแทน
 3. ทำแบบฝึกหัดท้ายหน่วย
-

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

ลงชื่อ.....หัวหน้าแผนก
(.....)
.....

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

.....ผู้อำนวยการวิทยาลัยเทคนิคบางสะพาน
(นายนิมิตร ศรีชาติ)
.....