

บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้

รหัสวิชา 2567-30000-1605 รายวิชา การจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ

เทคโนโลยีอิเล็กทรอนิกส์ เทคโนโลยีอิเล็กทรอนิกส์/2 2569 (สทอ.1/2 (ม.6))

ครูผู้สอน นายวัฒนา ศิลศิริ จำนวน

วันที่ 17 สิงหาคม 2569 สัปดาห์ที่ 14 จำนวน 9 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

นางสาวสุพรรณิ เวณโกเศศ (ลากิจ) ,

วันที่ 17 สิงหาคม 2569 สัปดาห์ที่ 14 จำนวน 9 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

นายรัฐภูมิ ตะพัง (ขาดเรียน) , นางสาวสุพรรณิ เวณโกเศศ (ลาป่วย) ,

วันที่ 18 สิงหาคม 2569 สัปดาห์ที่ 14 จำนวน 9 คน ลาป่วย 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

นายพีรพล รัชฎา (ขาดเรียน) , นายชัยเตอร์ พม่า (ลาป่วย) ,

วันที่ 18 สิงหาคม 2569 สัปดาห์ที่ 14 จำนวน 9 คน ลาป่วย 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
นายชัยเตอร์ พม่า (ลาป่วย) ,

วันที่ 19 สิงหาคม 2569 สัปดาห์ที่ 14 จำนวน 9 คน

หัวข้อเรื่อง/เนื้อหาสาระ/การอบรม/ให้คำปรึกษา/บันทึกการสอน :

หน่วยที่ 3 การเสริมการออกกำลังกาย

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

รายละเอียด/กิจกรรม

1. ครูแนะนำและบอกจุดประสงค์
 2. ครูอธิบายความหมายของตัวแทน
 3. ทำแบบฝึกหัดท้ายหน่วย
-

วันที่ 20 สิงหาคม 2569 สัปดาห์ที่ 14 จำนวน 9 คน ลาป่วย 2 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

นายชัยเตอร์ พม่า (ลาป่วย) , นายพิสิษฐ์ จันทร์น้อย (ลาป่วย) , นางสาวอังคณา สุขหอม (สาย) ,

วันที่ 20 สิงหาคม 2569 สัปดาห์ที่ 14 จำนวน 9 คน

หัวข้อเรื่อง/เนื้อหาสาระ/การอบรม/ให้คำปรึกษา/บันทึกการสอน :

หน่วยที่ 4 การจัดการกีฬาและการออกกำลังกาย

- ความหมายของการจัดการกีฬา
- หน้าที่ของการจัดการกีฬา
- นวัตกรรมของการจัดการกีฬา
- การจัดการกีฬาในประเทศไทย
- แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ

รายละเอียด/กิจกรรม

1. ครูแนะนำและบอกจุดประสงค์
 2. ครูอธิบายความหมายของตัวแทน
 3. ทำแบบฝึกหัดท้ายหน่วย
-

วันที่ 21 สิงหาคม 2569 สัปดาห์ที่ 14 จำนวน 9 คน ลาป่วย 2 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

นางสาวอังคณา สุขหอม (ลาป่วย) , นายณัฐชนน พันภัย (ลาป่วย) , นายพิสิษฐ์ จันทน์น้อย (ลาป่วย) ,

วันที่ 21 สิงหาคม 2569 สัปดาห์ที่ 14 จำนวน 9 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 ศิลศิริ)

30 กันยายน 2569

ลงชื่อ.....หัวหน้าแผนก

(.....)

.....

.....รองผู้อำนวยการฝ่ายวิชาการ
(นายประพจน์ พฤษณะ)

.....

.....ผู้อำนวยการวิทยาลัยเทคนิคบางสะพาน
(นายนิมิตร ศรีชัย)

.....