

บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้
รหัสวิชา 2567-20000-1603 รายวิชา พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ
ช่างเชื่อมโลหะ ช่างเชื่อมโลหะ/1 2569 (ชช.1/1)
ครูผู้สอน นายวัฒนา ศิลศิริ จำนวน
วันที่ 31 สิงหาคม 2569 สัปดาห์ที่ 16 จำนวน 23 คน ขาดเรียน 8 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

นายชัยวัฒน์ เสงประสิทธิ์ (ขาดเรียน) , นายทีมาญ เนาวรัตน์ (ขาดเรียน) , นายธฤทธิ์ แก้วทอง (ขาดเรียน) , นายณรวิชญ์ เดชฤทธิ์ (ขาดเรียน) ,
นายปริญญ์ โสดา (ขาดเรียน) , นายภัทรนันท์ อินทชัย (ขาดเรียน) , นายยิ่งยอด - (ขาดเรียน) , นายอนาวิต พูนนาค (ขาดเรียน) ,

วันที่ 31 สิงหาคม 2569 สัปดาห์ที่ 16 จำนวน 23 คน ขาดเรียน 6 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

นายชัยวัฒน์ เสงประสิทธิ์ (ขาดเรียน) , นายทิมายุ เนาวรัตน์ (ขาดเรียน) , นายธฤทธิ์ แก้วทอง (ขาดเรียน) , นายปริญญา โสดา (ขาดเรียน) , นายภัทรนันท์ อินทนัย (ขาดเรียน) , นายอนาวิต พูนนาค (ขาดเรียน) ,

วันที่ 31 สิงหาคม 2569 สัปดาห์ที่ 16 จำนวน 23 คน ขาดเรียน 6 คน ,

หัวข้อเรื่อง/เนื้อหาสาระ/การอบรม/ให้คำปรึกษา/บันทึกการสอน :

บทที่ 1 สมรรถภาพทางกาย

ความหมายของสมรรถภาพทางกาย

ความสำคัญสมรรถภาพทางกาย

ประเภทสมรรถภาพทางกาย

ประโยชน์สมรรถภาพทางกาย

ประเภทของการออกกำลังกาย

กิจกรรมที่ 1. สมรรถภาพทางกาย

กิจกรรมที่ 2. ฝึกปฏิบัติสมรรถภาพทางกาย

รายละเอียด/กิจกรรม

1. ครูแนะนำและบอกจุดประสงค์
2. ครูอธิบายความหมายของตัวแทน
3. ทำแบบฝึกหัดท้ายหน่วย

รายชื่อนักเรียนที่ขาดเรียน ลาป่วย ลากิจ มาสาย

นายชัยวัฒน์ เสงประสิทธิ์ (ขาดเรียน) , นายทิมายุ เนาวรัตน์ (ขาดเรียน) , นายธฤทธิ์ แก้วทอง (ขาดเรียน) , นายปริญญา โสดา (ขาดเรียน) , นายภัทรนันท์ อินทนัย (ขาดเรียน) , นายอนาวิต พูนนาค (ขาดเรียน) ,

วันที่ 1 กันยายน 2569 สัปดาห์ที่ 16 จำนวน 23 คน ขาดเรียน 8 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

นายชัยวัฒน์ เสงประสิทธิ์ (ขาดเรียน) , นายทิมายุ เนาวรัตน์ (ขาดเรียน) , นายธฤทธิ์ แก้วทอง (ขาดเรียน) , นายณรวิษฐ์ เดชฤทธิ์ (ขาดเรียน) , นายปริญญา ไสดา (ขาดเรียน) , นายภัทรนันท์ อินทนิย (ขาดเรียน) , นายมาวิน เดชฤทธิ์ (ขาดเรียน) , นายอนาวิต พูนนาค (ขาดเรียน) ,

วันที่ 1 กันยายน 2569 สัปดาห์ที่ 16 จำนวน 23 คน ขาดเรียน 6 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

นายชัยวัฒน์ เสงประสิทธิ์ (ขาดเรียน) , นายทิมายุ เนาวรัตน์ (ขาดเรียน) , นายธฤทธิ์ แก้วทอง (ขาดเรียน) , นายปริญญา ไสดา (ขาดเรียน) , นายภัทรนันท์ อินทนิย (ขาดเรียน) , นายอนาวิต พูนนาค (ขาดเรียน) ,

วันที่ 1 กันยายน 2569 สัปดาห์ที่ 16 จำนวน 23 คน ขาดเรียน 6 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

นายชัยวัฒน์ เสงประสิทธิ์ (ขาดเรียน) , นายทิมายุ เนาวัฒน์ (ขาดเรียน) , นายธฤทธิ์ แก้วทอง (ขาดเรียน) , นายปริญญ์ ใสดา (ขาดเรียน) , นายภัทรนันท์ อินทน้อย (ขาดเรียน) , นายอนาวิน พูนนาค (ขาดเรียน) ,

วันที่ 2 กันยายน 2569 สัปดาห์ที่ 16 จำนวน 23 คน ขาดเรียน 6 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

นายชัยวัฒน์ เสงประสิทธิ์ (ขาดเรียน) , นายทิมายุ เนาวรัตน์ (ขาดเรียน) , นายธฤทธิ์ แก้วทอง (ขาดเรียน) , นายปริญญ์ ใสดา (ขาดเรียน) , นายภัทรนันท์ อินทน้อย (ขาดเรียน) , นายอนาวิต พูนนาค (ขาดเรียน) ,

วันที่ 2 กันยายน 2569 สัปดาห์ที่ 16 จำนวน 23 คน ขาดเรียน 6 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

นายชัยวัฒน์ เสงประสิทธิ์ (ขาดเรียน) , นายทิมายุ เนาวรัตน์ (ขาดเรียน) , นายธฤทธิ์ แก้วทอง (ขาดเรียน) , นายปริญญ์ ใสดา (ขาดเรียน) , นายภัทรนันท์ อินทน้อย (ขาดเรียน) , นายอนาวิต พูนนาค (ขาดเรียน) ,

วันที่ 3 กันยายน 2569 สัปดาห์ที่ 16 จำนวน 23 คน ขาดเรียน 10 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

นายชัยวัฒน์ เสงประสิทธิ์ (ขาดเรียน) , นายทิมายุ เนาวรัตน์ (ขาดเรียน) , นายคัน - (ขาดเรียน) , นายธฤทธิ์ แก้วทอง (ขาดเรียน) , นายณรวิษฐ์
เดชฤทธิ์ (ขาดเรียน) , นายปริญญา โสดา (ขาดเรียน) , นายภัทรนันท์ อินทชัย (ขาดเรียน) , นายมาวิน เดชฤทธิ์ (ขาดเรียน) , นายยิ่งยอด - (ขาดเรียน) , นายอนาวิต พูนนาค (ขาดเรียน) ,

วันที่ 3 กันยายน 2569 สัปดาห์ที่ 16 จำนวน 23 คน ขาดเรียน 6 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

นายชัยวัฒน์ เสงประสิทธิ์ (ขาดเรียน) , นายทิมายุ เนาวรัตน์ (ขาดเรียน) , นายธฤทธิ์ แก้วทอง (ขาดเรียน) , นายปริญญา โสดา (ขาดเรียน) ,
นายภัทรนันท์ อินทชัย (ขาดเรียน) , นายอนาวิต พูนนาค (ขาดเรียน) ,

วันที่ 3 กันยายน 2569 สัปดาห์ที่ 16 จำนวน 23 คน ขาดเรียน 6 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

นายชัยวัฒน์ เสงประสิทธิ์ (ขาดเรียน) , นายทิมายุ เนาวรัตน์ (ขาดเรียน) , นายธฤทธิ์ แก้วทอง (ขาดเรียน) , นายปริญญ์ โสดา (ขาดเรียน) , นายภัทรนันท์ อินทชัย (ขาดเรียน) , นายอนาวิต พูนนาค (ขาดเรียน) ,

วันที่ 4 กันยายน 2569 สัปดาห์ที่ 16 จำนวน 23 คน ขาดเรียน 9 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

นายชัยวัฒน์ เสงประสิทธิ์ (ขาดเรียน) , นายทิมายุ เนาวัฒน์ (ขาดเรียน) , นายธฤทธิ์ แก้วทอง (ขาดเรียน) , นายณรวิชญ์ เดชฤทธิ์ (ขาดเรียน) , นายปริญญ์ โสตา (ขาดเรียน) , นายภัทรนันท์ อินทชัย (ขาดเรียน) , นายมาวิน เดชฤทธิ์ (ขาดเรียน) , นายยิ่งยอด - (ขาดเรียน) , นายอนาวิต พูนนาค (ขาดเรียน) ,

วันที่ 4 กันยายน 2569 สัปดาห์ที่ 16 จำนวน 23 คน ขาดเรียน 7 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

นายชัยวัฒน์ เสงประสิทธิ์ (ขาดเรียน) , นายทิวา นาวรัตน์ (ขาดเรียน) , นายธฤทธิ์ แก้วทอง (ขาดเรียน) , นายปริญญา โสตา (ขาดเรียน) ,
นายภัทรนันท์ อินทนิย (ขาดเรียน) , นายยิ่งยอด - (ขาดเรียน) , นายอนาวิล พูนนาค (ขาดเรียน) ,

ลงชื่อ.....ครูผู้สอน

(นายวัฒนา ศิลศิริ)

30 กันยายน 2569

ลงชื่อ.....หัวหน้าแผนก

(.....)

.....

.....รองผู้อำนวยการฝ่ายวิชาการ

(นายประพจน์ พุทชนะ)

.....

.....ผู้อำนวยการวิทยาลัยเทคนิคบางสะพาน

(นายนิมิตร ศรีชัย)

.....