

บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้  
รหัสวิชา 20000-1603 รายวิชา พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ  
ช่างยนต์ ยานยนต์/3 2566 (ชย.2/3 )  
ครูผู้สอน นายวัฒนา ศิลศิริ จำนวน  
วันที่ 16 ธันวาคม 2567 สัปดาห์ที่ 9 จำนวน 14 คน ขาดเรียน 1 คน ,

หัวข้อเรื่อง/เนื้อหาสาระ/การอบรม/ให้คำปรึกษา/บันทึกการสอน :

- หลักการสร้างสมรรถภาพทางกาย
- ความหมายของสมรรถภาพทางกาย
- ประโยชน์ของสมรรถภาพทางกาย
- องค์ประกอบของการมีสมรรถภาพทางกายที่ดี
- ประวัติกีฬาฟุตบอล-การจัดตารางการแข่งขันกีฬาฟุตบอล-สอบปฏิบัติ--ทำแบบฝึกหัดในหนังสือ

---

รายละเอียด/กิจกรรม

1. ครูแนะนำและบอกจุดประสงค์
2. ครูอธิบายความหมายของตัวแทน
3. ทำแบบฝึกหัดท้ายหน่วย

---

รายชื่อนักเรียนที่ขาดเรียน ลาป่วย ลากิจ มาสาย

นายมรรษกร มณีโสธร (ขาดเรียน) , นายสิริวิชญ์ อุปถัมภ์ (ขาดเรียน) , นายอ่องโท - (ขาดเรียน) , นายอัฐภากร ศรีภิรมย์ (ขาดเรียน) ,

---

วันที่ 16 ธันวาคม 2567 สัปดาห์ที่ 9 จำนวน 14 คน ขาดเรียน 1 คน ,

หัวข้อเรื่อง/เนื้อหาสาระ/การอบรม/ให้คำปรึกษา/บันทึกการสอน :

- หลักการสร้างสมรรถภาพทางกาย
- ความหมายของสมรรถภาพทางกาย
- ประโยชน์ของสมรรถภาพทางกาย
- องค์ประกอบของการมีสมรรถภาพทางกายที่ดี
- ประวัติกีฬาฟุตบอล-การจัดตารางการแข่งขันกีฬาฟุตบอล-สอบปฏิบัติ--ทำแบบฝึกหัดในหนังสือ

---

รายละเอียด/กิจกรรม

1. ครูแนะนำและบอกจุดประสงค์
2. ครูอธิบายความหมายของตัวแทน
3. ทำแบบฝึกหัดท้ายหน่วย

---

รายชื่อนักเรียนที่ขาดเรียน ลาป่วย ลากิจ มาสาย

นายมรรษกร มณีโสทร (ขาดเรียน) ,

---

วันที่ 16 ธันวาคม 2567 สัปดาห์ที่ 9 จำนวน 14 คน

หัวข้อเรื่อง/เนื้อหาสาระ/การอบรม/ให้คำปรึกษา/บันทึกการสอน :

- หลักการสร้างสมรรถภาพทางกาย
  - ความหมายของสมรรถภาพทางกาย
  - ประโยชน์ของสมรรถภาพทางกาย
  - องค์ประกอบของการมีสมรรถภาพทางกายที่ดี
  - ประวัติกีฬาฟุตซอล-การจัดตารางการแข่งขันกีฬาฟุตซอล-สอบปฏิบัติ--ทำแบบฝึกหัดในหนังสือ
- 

รายละเอียด/กิจกรรม

1. ครูแนะนำและบอกจุดประสงค์
  2. ครูอธิบายความหมายของตัวแทน
  3. ทำแบบฝึกหัดท้ายหน่วย
- 

วันที่ 17 ธันวาคม 2567 สัปดาห์ที่ 10 จำนวน 14 คน

หัวข้อเรื่อง/เนื้อหาสาระ/การอบรม/ให้คำปรึกษา/บันทึกการสอน :

- หลักการสร้างสมรรถภาพทางกาย
  - ความหมายของสมรรถภาพทางกาย
  - ประโยชน์ของสมรรถภาพทางกาย
  - องค์ประกอบของการมีสมรรถภาพทางกายที่ดี
  - ประวัติกีฬาฟุตซอล-การจัดตารางการแข่งขันกีฬาฟุตซอล-สอบปฏิบัติ--ทำแบบฝึกหัดในหนังสือ
- 

รายละเอียด/กิจกรรม

1. ครูแนะนำและบอกจุดประสงค์
  2. ครูอธิบายความหมายของตัวแทน
  3. ทำแบบฝึกหัดท้ายหน่วย
- 

วันที่ 17 ธันวาคม 2567 สัปดาห์ที่ 10 จำนวน 14 คน

หัวข้อเรื่อง/เนื้อหาสาระ/การอบรม/ให้คำปรึกษา/บันทึกการสอน :

- หลักการสร้างสมรรถภาพทางกาย
- ความหมายของสมรรถภาพทางกาย
- ประโยชน์ของสมรรถภาพทางกาย
- องค์ประกอบของการมีสมรรถภาพทางกายที่ดี
- ประวัติกีฬาฟุตบอล-การจัดตารางการแข่งขันกีฬาฟุตบอล-สอบปฏิบัติ--ทำแบบฝึกหัดในหนังสือ

---

รายละเอียด/กิจกรรม

1. ครูแนะนำและบอกจุดประสงค์
  2. ครูอธิบายความหมายของตัวแทน
  3. ทำแบบฝึกหัดท้ายหน่วย
- 

วันที่ 17 ธันวาคม 2567 สัปดาห์ที่ 10 จำนวน 14 คน

หัวข้อเรื่อง/เนื้อหาสาระ/การอบรม/ให้คำปรึกษา/บันทึกการสอน :

- หลักการสร้างสมรรถภาพทางกาย
- ความหมายของสมรรถภาพทางกาย
- ประโยชน์ของสมรรถภาพทางกาย
- องค์ประกอบของการมีสมรรถภาพทางกายที่ดี
- ประวัติกีฬาฟุตบอล-การจัดตารางการแข่งขันกีฬาฟุตบอล-สอบปฏิบัติ--ทำแบบฝึกหัดในหนังสือ

---

รายละเอียด/กิจกรรม

1. ครูแนะนำและบอกจุดประสงค์
  2. ครูอธิบายความหมายของตัวแทน
  3. ทำแบบฝึกหัดท้ายหน่วย
- 

วันที่ 18 ธันวาคม 2567 สัปดาห์ที่ 10 จำนวน 14 คน

หัวข้อเรื่อง/เนื้อหาสาระ/การอบรม/ให้คำปรึกษา/บันทึกการสอน :

- หลักการสร้างสมรรถภาพทางกาย
  - ความหมายของสมรรถภาพทางกาย
  - ประโยชน์ของสมรรถภาพทางกาย
  - องค์ประกอบของการมีสมรรถภาพทางกายที่ดี
  - ประวัติกีฬาฟุตบอล-การจัดตารางการแข่งขันกีฬาฟุตบอล-สอบปฏิบัติ--ทำแบบฝึกหัดในหนังสือ
-

รายละเอียด/กิจกรรม

1. ครูแนะนำและบอกจุดประสงค์
  2. ครูอธิบายความหมายของตัวแทน
  3. ทำแบบฝึกหัดท้ายหน่วย
- 

วันที่ 18 ธันวาคม 2567 สัปดาห์ที่ 10 จำนวน 14 คน

หัวข้อเรื่อง/เนื้อหาสาระ/การอบรม/ให้คำปรึกษา/บันทึกการสอน :

- หลักการสร้างสมรรถภาพทางกาย
  - ความหมายของสมรรถภาพทางกาย
  - ประโยชน์ของสมรรถภาพทางกาย
  - องค์ประกอบของการมีสมรรถภาพทางกายที่ดี
  - ประวัติกีฬาฟุตบอล-การจัดตารางการแข่งขันกีฬาฟุตบอล-สอบปฏิบัติ--ทำแบบฝึกหัดในหนังสือ
- 

รายละเอียด/กิจกรรม

1. ครูแนะนำและบอกจุดประสงค์
  2. ครูอธิบายความหมายของตัวแทน
  3. ทำแบบฝึกหัดท้ายหน่วย
- 

วันที่ 19 ธันวาคม 2567 สัปดาห์ที่ 10 จำนวน 14 คน

หัวข้อเรื่อง/เนื้อหาสาระ/การอบรม/ให้คำปรึกษา/บันทึกการสอน :

- หลักการสร้างสมรรถภาพทางกาย
  - ความหมายของสมรรถภาพทางกาย
  - ประโยชน์ของสมรรถภาพทางกาย
  - องค์ประกอบของการมีสมรรถภาพทางกายที่ดี
  - ประวัติกีฬาฟุตบอล-การจัดตารางการแข่งขันกีฬาฟุตบอล-สอบปฏิบัติ--ทำแบบฝึกหัดในหนังสือ
- 

รายละเอียด/กิจกรรม

1. ครูแนะนำและบอกจุดประสงค์
  2. ครูอธิบายความหมายของตัวแทน
  3. ทำแบบฝึกหัดท้ายหน่วย
-

วันที่ 19 ธันวาคม 2567 สัปดาห์ที่ 10 จำนวน 14 คน

หัวข้อเรื่อง/เนื้อหาสาระ/การอบรม/ให้คำปรึกษา/บันทึกการสอน :

- หลักการสร้างสมรรถภาพทางกาย
- ความหมายของสมรรถภาพทางกาย
- ประโยชน์ของสมรรถภาพทางกาย
- องค์ประกอบของการมีสมรรถภาพทางกายที่ดี
- ประวัติกีฬาฟุตซอล-การจัดตารางการแข่งขันกีฬาฟุตซอล-สอบปฏิบัติ--ทำแบบฝึกหัดในหนังสือ

---

รายละเอียด/กิจกรรม

1. ครูแนะนำและบอกจุดประสงค์
  2. ครูอธิบายความหมายของตัวแทน
  3. ทำแบบฝึกหัดท้ายหน่วย
- 

วันที่ 19 ธันวาคม 2567 สัปดาห์ที่ 10 จำนวน 14 คน

หัวข้อเรื่อง/เนื้อหาสาระ/การอบรม/ให้คำปรึกษา/บันทึกการสอน :

- หลักการสร้างสมรรถภาพทางกาย
- ความหมายของสมรรถภาพทางกาย
- ประโยชน์ของสมรรถภาพทางกาย
- องค์ประกอบของการมีสมรรถภาพทางกายที่ดี
- ประวัติกีฬาฟุตซอล-การจัดตารางการแข่งขันกีฬาฟุตซอล-สอบปฏิบัติ--ทำแบบฝึกหัดในหนังสือ

---

รายละเอียด/กิจกรรม

1. ครูแนะนำและบอกจุดประสงค์
  2. ครูอธิบายความหมายของตัวแทน
  3. ทำแบบฝึกหัดท้ายหน่วย
- 

วันที่ 20 ธันวาคม 2567 สัปดาห์ที่ 10 จำนวน 14 คน ขาดเรียน 7 คน ,

หัวข้อเรื่อง/เนื้อหาสาระ/การอบรม/ให้คำปรึกษา/บันทึกการสอน :

- หลักการสร้างสมรรถภาพทางกาย
- ความหมายของสมรรถภาพทางกาย

- ประโยชน์ของสมรรถภาพทางกาย
- องค์ประกอบของการมีสมรรถภาพทางกายที่ดี
- ประวัติกีฬาฟุตบอล-การจัดการรายการแข่งขันกีฬาฟุตบอล-สอบปฏิบัติ--ทำแบบฝึกหัดในหนังสือ

---

รายละเอียด/กิจกรรม

1. ครูแนะนำและบอกจุดประสงค์
2. ครูอธิบายความหมายของตัวแทน
3. ทำแบบฝึกหัดท้ายหน่วย

---

รายชื่อนักเรียนที่ขาดเรียน ลาป่วย ลากิจ มาสาย

นายณัฐพงศ์ ผลหิรัญ (ขาดเรียน) , นายปณายุ ส้อมน้อย (ขาดเรียน) , นายพงศกร มหากลั่น (ขาดเรียน) , นายพงษ์พัทธ์ แพรพันธ์ (ขาดเรียน) , นางสาวพิมพ์ชนก เชิดทอง (ขาดเรียน) , นายภควัด เอี่ยมสะอาด (ขาดเรียน) , นายภาณุวัฒน์ ทวีจรัสชัย (ขาดเรียน) , นายอัษฎากร ศรีภิรมย์ (ขาดเรียน) ,

---

วันที่ 20 ธันวาคม 2567 สัปดาห์ที่ 10 จำนวน 14 คน

หัวข้อเรื่อง/เนื้อหาสาระ/การอบรม/ให้คำปรึกษา/บันทึกการสอน :

- หลักการสร้างสมรรถภาพทางกาย
- ความหมายของสมรรถภาพทางกาย
- ประโยชน์ของสมรรถภาพทางกาย
- องค์ประกอบของการมีสมรรถภาพทางกายที่ดี
- ประวัติกีฬาฟุตบอล-การจัดการรายการแข่งขันกีฬาฟุตบอล-สอบปฏิบัติ--ทำแบบฝึกหัดในหนังสือ

---

รายละเอียด/กิจกรรม

1. ครูแนะนำและบอกจุดประสงค์
2. ครูอธิบายความหมายของตัวแทน
3. ทำแบบฝึกหัดท้ายหน่วย

---

ลงชื่อ.....ครูผู้สอน

( นายวัฒนา ศิลศิริ )

5 มีนาคม 2568

ลงชื่อ.....หัวหน้าแผนก  
( ..... )  
.....

ลงชื่อ.....นายรองผู้อำนวยการฝ่ายวิชาการ  
( นายประพจน์ พฤษณะ )  
.....

ลงชื่อ.....นายผู้อำนวยการวิทยาลัยการอาชีพบางสะพาน  
( นายนิมิตร ศรีชาติ )  
.....