

โรงเรียนอัสสัมชัญธนบุรี
ขอข่ายการซ่อมเสริม/สอบแก้ตัว

รายวิชา กีฬา 5

รหัสวิชา พ33201

ชั้น ม. 6

วิธีดำเนินการเรียนซ่อมเสริม / สอบแก้ตัว

☐ รายงาน ☐ แบบฝึก / ใบงาน ☐ ชิ้นงาน ☐ อื่นๆ.....

รายละเอียดของงาน

1.เขียนงานอาหารและโภชนาการนักกีฬา

- 1.1 อาหารนักกีฬาก่อนแข่งขัน
- 1.2 อาหารนักกีฬาหลังแข่งขัน
- 1.3 อาหารที่มีประโยชน์กับนักกีฬา

2.เขียนงานการปฐมพยาบาลเบื้องต้น

- 2.1 การรักษาอาการบาดเจ็บเบื้องต้น
- 2.2 การดูแลตัวเองเมื่อเกิดอาการบาดเจ็บ

3.เขียนงานหลักการนวดสำหรับนักกีฬา

- 3.1 ก่อนแข่งขัน
- 3.2 หลังการแข่งขัน

4. เขียนงานยาและสารต้องห้ามในการกีฬา

- 4.1 ยา
- 4.2 สารต้องห้าม

เกณฑ์พิจารณาให้ผ่านการซ่อมเสริม

-เขียนงานส่งเป็นรูปเล่ม

ช่องทางการติดต่อครูผู้สอน

-ห้องเรียนคาบวิชา สหศิลป์กีฬา เบอร์โทร 0863163147 ID Line – Freedomact

Google classroom วิชากีฬา 5 รหัสเข้าห้อง zrbnpgt

ลงชื่อ มาตรฐานอิสระ บุญคง

ครูผู้สอน

16 / ธันวาคม / 2563

ผลการพิจารณาของหัวหน้ากลุ่มสาระฯ

☐ อนุมัติ

.....

หัวหน้ากลุ่มสาระ.....