



ขอแสดงความยินดีกับนักเรียนสร้างชื่อเสียง



เด็กหญิงธรรมรดี ตันศรีวรรัตน์ ม.๑/๓

ได้รับรางวัลเหรียญทองแดง

จากการแข่งขันคณิตศาสตร์โลก ระดับประถมศึกษา

Pu Leung Kuk Primary Mathematics World Contest
(PMWC 2015)

ระหว่างวันที่ ๑๒ - ๑๓ กรกฎาคม ๒๕๕๘

ณ เขตบริหารพิเศษฮ่องกง สาธารณรัฐประชาชนจีน

ข่าวแจ้งจากฝ่ายวิจัย และบริการวิชาการ



ฝ่ายวิจัยและบริการวิชาการ ได้จัดโครงการวิจัยครบวงจร ครั้งที่ ๑ เมื่อวันที่พฤหัสบดีที่ ๑๔ มิถุนายน ๒๕๕๘ มีคณาจารย์ให้ความสนใจเป็นจำนวนมาก ทั้งนี้โครงการวิจัยครบวงจร ครั้งที่ ๒ จะจัดขึ้นในวันอังคารที่ ๒๑ กรกฎาคม ๒๕๕๘ เวลา ๑๖.๑๕-๑๘.๑๕ น. จึงขอเชิญชวนคณาจารย์ที่สนใจเข้าร่วมโครงการ และคณาจารย์ท่านใดมีประเด็นที่สนใจ หรือหัวข้อวิจัยแล้ว สามารถนำมาปรึกษากับวิทยากรได้

ข่าวแจ้งจากหน่วยทะเบียนและประมวลผล

รายชื่อนักเรียนลาพักการศึกษา ปีการศึกษา ๒๕๕๔ ภาคเรียนที่ ๑ มีดังนี้

ลำดับ		ชั้นเดิม	เลขประจำตัว	ชื่อ - สกุล	
๑	ขึ้น ม.๑	ป.๖	๕๔๑๑๔	ด.ช.จิวรร	ธิษฏาวงศ์
๒		ป.๖	๕๔๑๔๘	ด.ญ.ภัทรร	แต่คุณยสาธิต
๓		ม.๑/๒	๕๔๑๓/๓	ด.ญ.พุทธรักษา	ศรีพงษ์ณากุล
๔	ขึ้น ม.๒	ม.๑/๓	๕๓/๑๑๓	ด.ช.ธาม	ธิษฏาวงศ์
๕		ลาพัก	๕๓/๐๖๙	ด.ช.ณดล	ธัชตถุณคารสกุล
๖		ม.๑/๑	๕๓/๑๑๒	ด.ช.ธัชวิชัย	สุนทรมณี
๗		ลาพัก	๕๓/๑๙๑	ด.ช.ณัส	คงพัฒนาโยธิน
๘		ลาพัก	๕๓/๑๙๓	ด.ญ.ภัทรวรรณ	บุญยุค
๙		ม.๒/๔	๕๓/๐๓/๐	ด.ญ.ณภัคพันธ์	สิริณันท์
๑๐		ม.๒/๖	๕๓/๑๓๔	ด.ญ.ณภัทรรณ	สิริชมชอบกุล
๑๑			๕๓/๐๒๑	ด.ญ.เกียรติ์นิตดา	เลิศวิทยา
๑๒	ขึ้น ม.๓	ม.๒/๓	๕๖๒๔๒	ด.ช.อภิรักษ์	เมืองเกษม
๑๓		ม.๒/๕	๕๖๐๑๔	ด.ช.ก้องภพ	ลิ้มทรง
๑๔		ม.๓	๕๖๒๐๔	ด.ช.วรบรรณ	ร่วมไตรรัตน์
๑๕	ขึ้น ม.๔	ม.๓/๑	๕๕๒๒๓	นายสรวิชัย	ธรรมสโรช
๑๖			๕๕๒๓๔	ด.ญ.สิริน	วัลลีภาณุวัฒน์
๑๗		ม.๓/๒	๕๕๑๒๓	ด.ญ.ปรวีร์	วงศ์ประสิทธิ์พร
๑๘			๕๕๐๓๙	ด.ญ.ชนากานต์	กมลสุธิชัย
๑๙			๕๕๑๓๙	ด.ญ.พลอยพัทธ์	แต่คุณยสาธิต
๒๐			๕๕๑๔๔	น.ส.พิชชาพร	ฉัตรแก้ว
๒๑		ม.๓/๕	๕๕๐๕๖	น.ส.ณญา	หาญทิววงศ์
๒๒		ม.๓/๖	๕๕๒๔๑	ด.ญ.สุภัทสร	เจริญกิจมงคล
๒๓		ม.๓/๓	๕๕๐๓/๐	น.ส.ณัฐวิ	งามประเสริฐสิทธิ์
๒๔			๕๕๒๔๘	ด.ช.อธิจิต	อนุชิตานกุล
๒๕		ม.๔/๑	๕๕๑๑๙	นายปณต	นุชประยูร
๒๖		ม.๔/๒	๕๕๑๔๓	น.ส.เมธี	จิระเลิศพงษ์
๒๗		ม.๔/๓	๕๕๑๓๑	น.ส.ปณรต	ภักดีศรีวงศ์
๒๘		ม.๔/๓	๕๕๐๑๓	น.ส.กันต์รัตน์	เพ็ญตระกูล
๒๙			๕๕๑๑๑	นายนวนนต	ทัศนบรรจง
๓๐	ขึ้น ม.๕	ม.๔/๑	๕๕๑๔๓	นายพิสิฐพงศ์	บุญสม
๓๑		ม.๔/๔	๕๕๐๓๓	นายชาตรี	บุษยโกตะ
๓๒		ม.๕/๒	๕๕๒๔๙	น.ส.อภิษฐา	ธนาสุทธิเสรี
๓๓		ม.๕/๔	๕๕๑๓/๒	น.ส.สุริสา	ดำรงศักดิ์กุล
๓๔		ม.๕/๕	๕๕๐๖๐	น.ส.ณัฐธิดา	ครุฑน้อย
๓๕			๕๕๒๒๐	นายศิวศิษฐ์	นันทวัฒน์ศิริ
๓๖		ม.๕/๖	๕๕๑๑๒	น.ส.ปภาดา	มะโนทัย
๓๗			๕๕๑๔๓	น.ส.รัชลัน	ตันเจริญ

ข่าวแจ้งจากหน่วยทะเบียนและประมวลผล

คำแนะนำในการส่งผลการประเมินระหว่างภาค

อาจารย์ผู้สอนส่งผลการประเมินระหว่างภาค ภาคเรียนที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๕๘ โดยดำเนินการดังนี้

๑. ดาวนโหลดไฟล์กรอกคะแนนโดยเข้าทางเว็บไซต์ของโรงเรียนแล้ว click ที่หน่วยทะเบียนและประมวลผล หรือ พิมพ์ 161.200.155.9/moodle/moodle/ ที่ address bar

๒. เปิดไฟล์ที่ดาวนโหลดด้วย Microsoft 2010 ขึ้นไป

๓. “**ก่อนกรอกคะแนนทุกครั้ง**” โปรดตรวจสอบรายชื่อนักเรียนทุกคนว่ารายชื่อครบถ้วน **ลำดับรายชื่อ** ถูกต้อง และตรงตามข้อมูลนักเรียนที่อาจารย์สอน เพื่อป้องกันความผิดพลาดในการกรอกคะแนน

๔. กรอกคะแนนคุณลักษณะอันพึงประสงค์ทั้ง ๑๐ ด้าน ให้ครบทุกช่อง

ระดับคะแนนคุณลักษณะอันพึงประสงค์

“๓” หมายถึง ดีเยี่ยม

“๒” หมายถึง ดี

“๑” หมายถึง ผ่าน

“๐” หมายถึง ไม่ผ่าน

๕. ก่อนกรอกคะแนนนักเรียนแต่ละคน **ต้องใส่คะแนนเต็มก่อนทุกครั้ง** ที่ช่องคะแนน “**ระหว่างภาค**” โปรแกรมจะขึ้น “**คะแนนรวม**” ให้อัตโนมัติตามที่ใส่คะแนนจริง

๖. การกรอกคะแนนระหว่างภาคของนักเรียนแต่ละคน โปรดกรอกด้วยความระมัดระวัง ดังนี้

๖.๑ ควรกรอกข้อมูลของนักเรียนทีละคน ไม่ควร Copy คะแนนจากไฟล์ที่อาจารย์ใช้ในการรวบรวม ข้อมูลระหว่างการจัดการเรียนการสอน มาวางในไฟล์กรอกคะแนน ซึ่งจะเป็นสาเหตุให้คะแนนของนักเรียนเกิดความผิดพลาดได้ เช่น

— ลำดับรายชื่อไม่ตรงกัน

— การคำนวณโดยใช้สูตรต่างจากไฟล์เดิม โปรแกรมจะไม่สามารถอ้างอิงมาใช้ ในไฟล์ที่กรอกคะแนนของหน่วยทะเบียนฯ ได้

๖.๒ “**คะแนนที่มีจุดทศนิยม**” ให้ใส่จุดทศนิยมเพียง ๑ ตำแหน่งเท่านั้น เพราะอาจเกิดปัญหา กับคะแนนในการปัดเศษทศนิยมได้ ซึ่งทำให้ตัวเลขที่แสดงกับตัวเลขที่เครื่องบันทึกไว้ไม่ตรง

กัน ทั้งนี้ระบบจะประมวลผลคะแนนจากตัวเลขที่เครื่องบันทึกไว้เท่านั้น

๗. **บันทึกไฟล์** ก่อนการบันทึกให้ตรวจสอบชื่อสกุลของไฟล์ด้วย **ทั้งนี้ต้องใช้นามสกุลไฟล์เป็น .xlsm** แล้วส่งคะแนนผ่านเว็บไซต์ของโรงเรียน หรือ ผ่าน URL 161.200.155.9/moodle/moodle/

๘. **การส่งพิมพ์** ส่งพิมพ์ตามปกติ **└** ปรับตั้งค่าหน้ากระดาษใหม่ ให้เป็นกระดาษ Legal เท่านั้น เพื่อป้องกันการสูญหายและสะดวกในการจัดเก็บของทุกฝ่าย

— พิมพ์แบบประเมิน ๒ ชุด

— หากผู้สอนสอนหลายห้อง ในวิชาเดียวกัน ให้ส่งแบบประเมินตามจำนวนห้อง บวก ๑ แผ่น (สำหรับหน่วยทะเบียนฯ เก็บไว้เป็นหลักฐาน)

๙. ลงนามส่งคะแนนที่หน่วยทะเบียนและประมวลผล ตามวันและเวลาที่กำหนด

อาจารย์ได้รับเชิญ

อาจารย์จรัสฤทธิ์ กลิ่นเกษร อาจารย์ประจำกลุ่มสาระการเรียนรู้วิทยาศาสตร์ ได้รับเชิญจากสถาบันส่งเสริมการสอนวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี (สสวท.) โดยสาขาวิทยาศาสตร์มัธยมศึกษาตอนต้น ให้เข้าร่วมประชุม ในโครงการจัดทำแบบทดสอบและแบบฝึกหัดประกอบหลักสูตรวิทยาศาสตร์ ที่มีคุณภาพตามมาตรฐานสากล เน้นการคิดวิเคราะห์และการแก้ปัญหา ระหว่างวันที่ ๑๖ - ๑๘ กรกฎาคม ๒๕๕๘ ณ โรงแรมแอมบาสซาเดอร์ สุขุมวิท ๑๑ กรุงเทพฯ

Fitness and Life

วิธีการวิ่งบนสายพาน

การออกกำลังกายโดยการวิ่งบนสายพาน เป็นการออกกำลังกายในร่มไม่ขึ้นกับสภาพอากาศ ใช้พื้นที่น้อย ใช้พลังงานมากใช้ในการลดน้ำหนักได้ดี การออกกำลังกายด้วยเครื่องนี้คุณสามารถออกกำลังกาย โดยการเดินเร็วๆ หรืออาจจะวิ่งก็ได้ขึ้นอยู่กับความแข็งแรงของคุณ และเมื่อคุณพร้อมที่จะออกกำลังกายหรือคุณไม่เคยออกกำลังกายมาก่อน คุณควรค่อยๆ เริ่มการออกกำลังกายจากน้อยไปหามาก เริ่มต้นโดยการ warm up โดยการเดินหรือวิ่งช้า ๕-๑๐ นาที ตามด้วยการยืดหยุ่นกล้ามเนื้อ stretching ซึ่งคุณสามารถเลือกกล้ามเนื้อที่คุณจะทำการยืดเพื่อเตรียมตัวออกกำลังกาย

เริ่มต้นการวิ่ง การวิ่งที่ดีจะต้องค่อยๆ เพิ่มความเร็วจนเริ่มหายใจเร็วขึ้นแต่ยังพูดเป็นประโยคได้ แต่ร้องเพลงไม่ได้ ให้คงความเร็วขนาดนั้นไว้ หากเหนื่อยมากก็สามารถลดความเร็วลง ค่อยเพิ่มเวลาจนกระทั่งสามารถวิ่งได้เป็นเวลา ๓๐-๔๕ นาทีโดยที่อัตราการเต้นของหัวใจอยู่ช่วงเป้าหมาย ก่อนสิ้นสุดการวิ่งอย่าลืม warm down



วิธีการวิ่งที่ถูกต้อง

การวางเท้า เมื่อคุณวิ่งไปข้างหน้า เมื่อสัมผัสลงพื้นให้ข้อนิ้วเท้าและลงน้ำหนักไปส่วนด้านข้างของเท้า เมื่อเท้าและลำตัวอยู่ในแนวเดียวกันให้เหยียดเข่าตรง ลงน้ำหนักเต็มเท้าจนกระทั่งเท้าพ้นพื้น ให้ข้อสะโพกเคลื่อนไหวอย่างอิสระตามจังหวะการก้าวของเท้าโดยใช้เอวช่วย ไหล่จะโน้มไปข้างหน้าเล็กน้อย การแกว่งแขน ให้แกว่งตามธรรมชาติหากวิ่งเร็วให้แกว่งแขนและแกว่งให้สัมพันธ์กับเท้าจะ

การเลือกรองเท้าวิ่ง

สิ่งที่สำคัญที่สุดของการวิ่งคือการเลือกรองเท้าที่เหมาะสมคือ

๑. เมื่อใส่รองเท้าแล้วจะต้องมีพื้นที่ว่างเล็กน้อยบริเวณหน้านิ้วเท้า
๒. รองเท้าที่ดีเมื่อท่านวิ่งสัมผัสลงพื้น เท้าท่านต้องไม่โยกเยก
๓. รองเท้าต้องไม่แข็งเกินไปสามารถงอได้โดยการใช้นิ้วเกี่ยว
๔. รองเท้าต้องกระชับพอดี ไม่แน่นหรือหลวมเกินไป บริเวณส้นเท้าต้องกระชับส้นเท้า



แหล่งที่มา : <http://fitnessdd.com> : วิธีการเล่นลู่วิ่งไฟฟ้าในฟิตเนส, Posted on November 9, 2013

ผู้จัดทำข้อมูล : ศูนย์ส่งเสริมสมรรถภาพทางกาย

รายการอาหารประจำสัปดาห์

วันจันทร์ที่ ๒๐ กรกฎาคม ๒๕๕๘ สเปาเตี๊ยะ ผรั่ง

วันอังคารที่ ๒๑ กรกฎาคม ๒๕๕๘ หมูน้ำตก แกงจืดเต้าหู้ ราน มั่นน้ำเชื่อม

วันพุธที่ ๒๒ กรกฎาคม ๒๕๕๘ ข้าวผัด ไข่ดาว แกงจืดวุ้นเส้น สับปะรด

วันพฤหัสบดีที่ ๒๓ กรกฎาคม ๒๕๕๘ หมูทอด ซุปฟัก ข้าวโพดน้ำแดง

วันศุกร์ที่ ๒๔ กรกฎาคม ๒๕๕๘ ข้าวมันไก่ ซุปฟัก สับปะรด