

ผลการจัดการเรียนรู้วิชาว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอดสำหรับการป้องกันตนเองจากการจมน้ำของนักเรียน
ระดับประถมศึกษาตอนต้น



นายก้องสยาม ลับไพรี

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

CHULALONGKORN UNIVERSITY

บทคัดย่อและแฟ้มข้อมูลฉบับเต็มของวิทยานิพนธ์ตั้งแต่ปีการศึกษา 2554 ที่ให้บริการในคลังปัญญาจุฬาฯ (CUIR)
เป็นแฟ้มข้อมูลของนิสิตเจ้าของวิทยานิพนธ์ ที่ส่งผ่านทางบัณฑิตวิทยาลัย

The abstract and full text of theses from the academic year 2011 in Chulalongkorn University Intellectual Repository (CUIR)
are the thesis authors' files submitted through the University Graduate School.

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาสุศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2557

ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

EFFECTS OF SURVIVAL SWIMMING LEARNING MANAGEMENT FOR SELF DROWNING
PREVENTION OF ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS

Mr. Kongsiam Lubpairee



A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of Master of Education Program in Health and Physical Education
Department of Curriculum and Instruction
Faculty of Education
Chulalongkorn University
Academic Year 2014
Copyright of Chulalongkorn University

หัวข้อวิทยานิพนธ์	ผลการจัดการเรียนรู้วิชาว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอดสำหรับการป้องกันตนเองจากการจมน้ำของนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนต้น
โดย	นายก้องสยาม ลับไพรี
สาขาวิชา	สุขศึกษาและพลศึกษา
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก	อาจารย์ ดร. ธานินทร์ บุญญาลงกรณ์

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้รับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาโทมหาบัณฑิต

.....คณบดีคณะครุศาสตร์
(รองศาสตราจารย์ ดร. บัญชา ชลาภิรมย์)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

.....ประธานกรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สุธนะ ติงศภัทิย์)

.....อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก
(อาจารย์ ดร. ธานินทร์ บุญญาลงกรณ์)

.....กรรมการภายนอกมหาวิทยาลัย
(รองศาสตราจารย์ ดร. รัชณี ขวัญบุญจัน)

ก้องสยาม ลับไพรี : ผลการจัดการเรียนรู้วิชาว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอดสำหรับการป้องกันตนเองจากการจมน้ำของนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนต้น (EFFECTS OF SURVIVAL SWIMMING LEARNING MANAGEMENT FOR SELF DROWNING PREVENTION OF ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS) อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก: อ. ดร. ชานินทร์ บุญญาลงกรณ์, 266 หน้า.

การวิจัยครั้งนี้เพื่อศึกษาผลการจัดการเรียนรู้วิชาว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอดสำหรับการป้องกันตนเองจากการจมน้ำของนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนต้น กลุ่มตัวอย่างคือนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนต้น โรงเรียนไทยนิยมสงเคราะห์ จำนวน 10 คน ได้รับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้วิชาว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอด เป็นเวลา 7 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 วัน วันละ 1 ชั่วโมง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แผนการจัดการเรียนรู้วิชาว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอด จำนวน 14 แผน โดยมีค่าความตรงตามเนื้อหาเท่ากับ 0.68 และแบบวัดการป้องกันตนเองจากการจมน้ำ แบ่งเป็น 2 ด้าน 1. ด้านการเอาชีวิตรอดและพื้นฐานการว่ายน้ำ 2. ด้านการให้ความช่วยเหลือ โดยมีค่าความตรงตามเนื้อหาเท่ากับ 0.92 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบค่าที ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัยพบว่า การจัดกิจกรรมการเรียนรู้วิชาว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอดประกอบไปด้วย 1. ทักษะด้านการเอาชีวิตรอดและพื้นฐานการว่ายน้ำ 10 ทักษะ 2. ทักษะด้านการให้ความช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำ 4 ทักษะ และผลจากการทดสอบของแบบประเมินผลการเรียนวิชาว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอดของกลุ่มตัวอย่างหลังได้รับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้วิชาว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอดมีค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะด้านการเอาชีวิตรอดและพื้นฐานการว่ายน้ำ และทักษะด้านการให้ความช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำ หลังการทดลองแตกต่างจากก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยคะแนนสูงกว่าก่อนการทดลอง

ภาควิชา หลักสูตรและการสอน

ลายมือชื่อนิสิต

สาขาวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา

ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาหลัก

ปีการศึกษา 2557

5683304427 : MAJOR HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION

KEYWORDS: SELF DROWNING PREVENTION / ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS / SURVIVAL SWIMMING

KONGSIAM LUBPAIREE: EFFECTS OF SURVIVAL SWIMMING LEARNING MANAGEMENT FOR SELF DROWNING PREVENTION OF ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS. ADVISOR: TANIN BOONYALONGKORN, Ph.D., 266 pp.

The purpose of this study was the effects of the survival swimming learning management for self drowning prevention of elementary school students. The sample group consisted of 10 students from Thainiyomsongkroa School. The sample group were assigned to study under the survival swimming for seven weeks, two days per week, one hour per day. The research instruments were composed of 14 lesson plans. It was found that the content validity was at 0.68 (IOC) and measures of self drowning prevention consist of 2 components as follow : (1) Self drowning prevention and swimming basic skill test (2) Water rescue test. It was found that the content validity was at 0.92 (IOC) and the data were analyzed by using mean, standard deviations, and a t-test of .05 significance.

The result of this research was found the survival swimming learning management for self drowning prevention consist of 2 components as follow : (1) Self drowning prevention and swimming basic skill 10 test lists (2) Water rescue test 4 test lists. The scores of self-defense from drowning in the after experimental group was higher than before the experimental group of a difference of .05 significance.

Department: Curriculum and
Instruction

Student's Signature

Advisor's Signature

Field of Study: Health and Physical
Education

Academic Year: 2014

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยความกรุณาและความช่วยเหลืออย่างดียิ่งจาก อาจารย์ ดร. ธานินทร์ บุญญาลงกรณ์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ในการดูแลเอาใจใส่ คำปรึกษา คำแนะนำ ข้อเสนอแนะ ตรวจสอบแก้ไขวิทยานิพนธ์ให้มีความถูกต้องสมบูรณ์ ตลอดจนการให้กำลังใจ และให้ความช่วยเหลือในทุกๆด้านมาโดยตลอด ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

กราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุธนะ ดิงศภักดิ์ ประธานสอบวิทยานิพนธ์ และ รองศาสตราจารย์ ดร.รัชณี ขวัญบุญจัน กรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ที่กรุณาให้ข้อคิดและเสนอแนะ แนวทางในการปรับปรุงแก้ไข ทำให้วิทยานิพนธ์มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

กราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมบูรณ์ อินทร์ธมยา รองศาสตราจารย์วิสันศักดิ์ อ่วมเพ็ง ผู้ช่วยศาสตราจารย์ถาวร วรรณศิริ อาจารย์ภารดี ศรีลัด และพลตรีอดิศักดิ์ สุวรรณประกร ผู้ทรงคุณวุฒิที่ให้คำปรึกษาแนะนำและตรวจเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ผู้วิจัยกราบขอบพระคุณ ดร.อนิยา นุชสำเนียง ผู้อำนวยการโรงเรียนไทยนิยมสงเคราะห์ และ อาจารย์ยุทนา โคตรสาร ที่ให้ความกรุณา อำนวยความสะดวก สนับสนุนและเปิดโอกาสให้ผู้วิจัยได้เก็บ ข้อมูลการวิจัยในครั้งนี้

กราบขอบพระคุณบิดามารดาและทุกคนในครอบครัวผู้เป็นที่รักซึ่งเป็นแรงใจที่สำคัญยิ่งและ ให้การสนับสนุนแก่ผู้วิจัยอย่างสูงตลอดมา ขอขอบคุณเพื่อนๆทุกคนที่คอยช่วยเหลือและช่วยเป็นกำลังใจให้ วิทยานิพนธ์เล่มนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี

สุดท้ายผู้วิจัยขอขอบพระคุณ คุณพ่ออัครเดช ลับไพรี คุณแม่สุนีย์ ลับไพรี อย่างสูงที่คอยให้ ความช่วยเหลือและสนับสนุนด้านการศึกษา อันมีค่ายิ่งโดยตลอดจนจบการศึกษา ผู้วิจัยขอมอบ วิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นเครื่องบูชาเพื่อทดแทนพระคุณ

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ฅ
หน้า.....	ฉ
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
คำถามวิจัย	4
วัตถุประสงค์	4
สมมติฐานการวิจัย	4
ขอบเขตการวิจัย	4
คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย	5
ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย	5
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	6
1. วิชาว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอด	7
1.1 หลักสูตรว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอด	7
1.2 หลักสูตรการเรียนการสอนว่ายน้ำในต่างประเทศ.....	29
1.3 ความหมายของการว่ายน้ำ.....	29
1.4 ความหมายของการเอาชีวิตรอด.....	34
1.5 การจัดกิจกรรมการเรียนรู้.....	34
1.6 แผนการสอน	43

2. การป้องกันตนเองจากการจมน้ำ.....	44
3. พัฒนาการของเด็กนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนต้น.....	46
4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	49
4.1 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องในประเทศ	49
4.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องในต่างประเทศ	52
5. กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	54
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	55
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	60
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	64
สรุปผลการวิจัย.....	64
อภิปรายผลการวิจัย.....	65
ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย	70
ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป.....	70
รายการอ้างอิง	71
ภาคผนวก.....	75
ภาคผนวก ก	76
ภาคผนวก ข	83
ภาคผนวก ค	220
ภาคผนวก ง.....	223
ภาคผนวก จ	242
ภาคผนวก ฉ	250
ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์	266

สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 1 หน่วยการเรียนรู้.....	8
ตารางที่ 2 เกณฑ์การประเมินผล.....	10
ตารางที่ 3 การประเมินผลการเรียนให้ใช้ระดับคะแนนในการประเมิน	11
ตารางที่ 4 จำนวนและค่าร้อยละเกี่ยวกับข้อมูลพื้นฐานของนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง.....	61
ตารางที่ 5 การวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ของคะแนนการเอาชีวิตรอด และพื้นฐานการว่ายน้ำ ก่อนทดลอง และหลังทดลอง (t-test dependent).....	62
ตารางที่ 6 การวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ของคะแนนการให้ความช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำ ก่อนทดลอง และหลังทดลอง (t-test dependent).....	63

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การตกน้ำและจมน้ำเป็นสาเหตุหนึ่งของการบาดเจ็บและเสียชีวิตในเด็กได้โดยอาจเกิดขึ้นจากหลายสาเหตุ เช่น เด็กไม่มีความรู้ในเรื่องความปลอดภัยทางน้ำ เด็กไม่มีความระมัดระวังในการป้องกันตนเองจากการจมน้ำ เด็กไม่มีทักษะในการเอาชีวิตรอดในน้ำ เด็กไม่มีทักษะในการช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำ ฯลฯ โดยมีปัจจัยที่สำคัญ คือ ปัจจัยด้านบุคคล ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมเชิงกายภาพและปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมเชิงสังคม การลดจำนวนผู้บาดเจ็บและเสียชีวิตจากการตกน้ำและจมน้ำสามารถทำได้ ถ้าหากมีมาตรการป้องกันที่ถูกต้อง เช่น มาตรการด้านการให้ความรู้ ด้านสิ่งแวดล้อม ด้านนโยบาย ด้านกฎหมาย ด้านกฎระเบียบ และด้านข้อบังคับ มาตรการด้านการเฝ้าระวังความเสียหายก็จะสามารถช่วยให้มีผู้บาดเจ็บหรือเสียชีวิตจากการตกน้ำและจมน้ำลดลง

จากรายงานสถานการณ์ภาระโรคของโลก (Global Burden of Diseases) ขององค์การอนามัยโลกพบว่าการตกน้ำและจมน้ำเป็นสาเหตุของการเสียชีวิตใน 10 อันดับแรกของกลุ่มเด็กและในกลุ่มเด็กอายุต่ำกว่า 15 ปีเสียชีวิตจากการตกน้ำและจมน้ำปีละ 135,585 คน เฉลี่ยวันละ 372 คน โดยในภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้มีจำนวนผู้เสียชีวิตจากการตกน้ำและจมน้ำปีละ 32,744 คน เฉลี่ยวันละ 90 คน (World Health Organization)

สำหรับประเทศไทยการตกน้ำ จมน้ำเป็นสาเหตุการเสียชีวิตอันดับหนึ่งของเด็กไทยที่มีอายุต่ำกว่า 15 ปี เฉลี่ยปีละ 1,298 คน (ค่าเฉลี่ยปี 2546-2556) หรือวันละเกือบ 4 คน เมื่อเทียบกับการเสียชีวิตจากสาเหตุอื่นๆ ในทุกสาเหตุทั้งโรคติดเชื้อและไม่ติดเชื้อ โดยมีจำนวนผู้เสียชีวิตมากกว่าอุบัติเหตุจราจรประมาณ 2 เท่าตัวและมากกว่าไข้จากไวรัสที่นำโดยแมลงและไข้เลือดออกถึง 24 เท่าตัว และพบว่าร้อยละ 41 ของเด็กที่จมน้ำจะเสียชีวิต โดยเพศชายมีอัตราการเสียชีวิตจากการตกน้ำ จมน้ำสูงกว่าเพศหญิงประมาณ 2 เท่าตัว ซึ่งในช่วงปิดภาคการศึกษาฤดูร้อน (มี.ค.-พ.ค.) มีเด็กตกน้ำ จมน้ำสูงถึง 453 คน เดือนเมษายนมีจำนวนการเสียชีวิตจากการตกน้ำ จมน้ำมากที่สุดเท่ากับ 168 คน (ค่าเฉลี่ยปี 2546-2555) เฉลี่ยวันละเกือบ 6 คน รองลงมาคือเดือนมีนาคม 143 คน และเดือนพฤษภาคม 141 คน ส่วนในช่วงปิดภาคการศึกษาเดือนตุลาคมเดือนเดียวมีเด็กจมน้ำ 1,249 คน (พ.ศ.2546-2556) โดยวันหยุดสุดสัปดาห์ (วันเสาร์และวันอาทิตย์) และช่วงเวลา 12.00-17.59 น. เป็นช่วงที่มีการเกิดเหตุสูงสุด และภาคตะวันออกเฉียงเหนือมีอัตราการเสียชีวิตสูงสุด รองลงมาคือ ภาคกลาง ภาคใต้ และภาคเหนือตามลำดับ จากแหล่งน้ำที่มีเด็กเสียชีวิตจากการตกน้ำ จมน้ำสูงสุด คือ แหล่งน้ำ

ธรรมชาติ ร้อยละ 49.9 รองลงมา คือ สระว่ายน้ำ ร้อยละ 5.4 และอ่างอาบน้ำ ร้อยละ 2.5 (สัม เอกเฉลิมเกียรติ และ สุชาติดา เกิดมงคลการ, 2557)

ในช่วงปี พ.ศ. 2547-2551 เด็กอายุต่ำกว่า 5 ปีและ 5-9 ปี มีอัตราการเสียชีวิตสูงที่ใกล้เคียงกัน และตั้งแต่ปี พ.ศ. 2552 เป็นต้นมาในกลุ่มเด็กอายุ 5-9 ปี มีแนวโน้มสูงกว่ากลุ่มเด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี และมักจะพบว่าเด็กจะจมน้ำเสียชีวิตพร้อมกันครั้งละหลายๆคน เนื่องจากเด็กไม่รู้วิธีการเอาตัวรอดในน้ำและวิธีการช่วยเหลือที่ถูกต้องจึงมักกระโดดลงไปช่วยคนที่ตกน้ำ (สัม เอกเฉลิมเกียรติ และ สุชาติดา เกิดมงคลการ, 2557) และจากการศึกษาของศูนย์วิจัยเพื่อสร้างเสริมความปลอดภัยและป้องกันการบาดเจ็บในเด็กโรงพยาบาลรามาธิบดี พบว่า การเสียชีวิตในกลุ่มเด็กอายุ 6-10 ปี เกิดจากการออกไปเล่นกับเพื่อนนอกบ้านและการเล่นน้ำกับเพื่อนทั้งที่ว่ายน้ำไม่เป็นหรือการเล่นน้ำแบบผาดโผน เช่น กระโดดจากที่สูงหรือเล่นกับเพื่อนในน้ำแบบรู้เท่าไม่ถึงการณ์ จึงเป็นเหตุให้เกิดการเสียชีวิต (ผู้จัดการรายวัน, 2553)

วิชาว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอดสำหรับการป้องกันตนเองจากการจมน้ำของนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนต้นจะเน้นในเรื่องของทักษะปฏิบัติเมื่อตกน้ำ จมน้ำ หรือพบเห็นผู้ประสบภัยทางน้ำ โดยแบ่งเป็น 2 ด้าน คือ 1. ด้านการเอาชีวิตรอดและพื้นฐานการว่ายน้ำ 2. ด้านการให้ความช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำ โดยสอดคล้องกับตัวชี้วัดชั้นปีระดับประถมศึกษาปีที่ 3 ในสาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล ของกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา และพลศึกษาในหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 (กระทรวงศึกษาธิการ, 2551) ที่เน้นด้านการปฏิบัติ ซึ่งแตกต่างจากการว่ายน้ำทั่วไปที่ส่วนใหญ่จะเน้นการสอนว่ายน้ำท่าสวายหรือการว่ายน้ำให้ได้ระยะทางไกล (สัม เอกเฉลิมเกียรติ และ สุชาติดา เกิดมงคลการ, 2557) จะเห็นได้จากในประเทศไทยมีหลักสูตรว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอดเป็นหลักสูตรสำหรับเด็กอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไปหรือบุคคลที่ไม่เคยเรียนหลักสูตรนี้มาก่อน โดยใช้หลักสูตรที่มีอยู่ของสมาคมเพื่อช่วยชีวิตทางน้ำเป็นพื้นฐาน โดยมีจุดมุ่งหมายของหลักสูตรคือ เมื่อเรียนจบหลักสูตรผู้เรียนจะมีทักษะในการเอาชีวิตรอดในน้ำ มีความรู้เรื่องความปลอดภัยทางน้ำ มีทักษะในการช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำ และมีความสามัคคีและมีน้ำใจนักกีฬา หลักสูตรใช้ระยะเวลาในการเรียนทั้งหมด 15 ครั้ง ครั้งละ 50-60 นาที โดยแบ่งเป็นการเรียน 14 ครั้ง และครั้งที่ 15 เป็นการวัดผลการเรียนการสอน การเรียนประกอบไปด้วยครูผู้สอน 1 คนต่อนักเรียน 9-10 คน (สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข, 2552) ซึ่งแตกต่างจากหลักสูตรการเรียนการสอนว่ายน้ำทั่วไปที่ส่วนใหญ่จะเน้นการสอนว่ายน้ำท่าสวายหรือการว่ายน้ำให้ได้ระยะทางไกลๆ เช่น หลักสูตรการว่ายน้ำของศูนย์กีฬาประชาชนิเวศน์ เป็นหลักสูตรที่สอนเด็กตั้งแต่ 5 ปีขึ้นไป โดยในเนื้อหาจะมีเพียงการสอนเรื่องความรู้เกี่ยวกับความปลอดภัยในการใช้สระว่ายน้ำ การว่ายน้ำด้วยท่าพื้นฐาน 4 ท่า และการลอยตัวด้วยท่าลูกหมาตกน้ำเท่านั้น ไม่มีในเรื่องทักษะการเอาชีวิตรอดและการช่วยเหลือ (ศูนย์กีฬาประชาชนิเวศน์, 2551) หลักสูตร

ว่ายน้ำของมหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม มีการเรียนการสอนแบ่งออกเป็นระดับต่างๆ 6 ระดับ ตั้งแต่ระดับสีขาวย เหลือง เขียว ฟ้า แดง และม่วง เนื้อหาที่สอนประกอบด้วย การว่ายน้ำด้วยท่าพื้นฐาน 4 ท่า การลอยตัวด้วยท่าลูกหมาตักน้ำ และความรู้เรื่องการช่วยชีวิตคนตกน้ำ ทั้งนี้ไม่มีการสอนเกี่ยวกับทักษะการเอาชีวิตรอด (มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม, 2551) และหลักสูตรประกาศนียบัตรอบรมครูสอนว่ายน้ำระดับพื้นฐานของสมาคมผู้ฝึกสอนว่ายน้ำแห่งประเทศไทย เป็นหลักสูตรที่สอนให้เด็กมีทักษะในเรื่องของความปลอดภัยในการเรียนว่ายน้ำ (แต่ไม่รวมถึงความปลอดภัยทางน้ำ การป้องกันอุบัติเหตุ และการทำกิจกรรมทางน้ำ) การเอาชีวิตรอด (เฉพาะท่าลูกหมาตักน้ำ) การว่ายน้ำด้วยท่าพื้นฐาน 4 ท่า การช่วยคนตกน้ำด้วยอุปกรณ์ และการปฐมพยาบาลเบื้องต้น อย่างไรก็ตามทักษะการเอาชีวิตรอดที่สอนมีเพียงท่าลูกหมาตักน้ำเท่านั้น ไม่มีการสอนลอยตัวแบบนอนหงาย คว่ำ อย่างเช่นในต่างประเทศ (สมาคมผู้ฝึกสอนว่ายน้ำแห่งประเทศไทย, 2551)

จากการประเมินผลการว่ายน้ำเป็นของเด็กไทยปี พ.ศ. 2556 ของกรมควบคุมโรค โดยสำนักโรคไม่ติดต่อร่วมกับสถาบันวิจัยสังคม จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย พบว่า เด็กไทยอายุ 5-14 ปี ประมาณ 8 ล้านคน ว่ายน้ำเป็นเพียงร้อยละ 23.7 หรือประมาณ 2 ล้านคน แต่สามารถว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอดได้เพียงร้อยละ 4.4 หรือ 367,704 คน และพบว่าเด็กที่เรียนหลักสูตรว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอดจะมีความรู้เรื่องความปลอดภัยทางน้ำมากกว่าคนที่ไม่ได้เรียนถึง 7.4 เท่า มีทักษะการเอาชีวิตรอดในน้ำมากกว่าเด็กที่ไม่ได้เรียนถึง 20.7 เท่า มีทักษะการช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำมากกว่าเด็กที่ไม่ได้เรียนถึง 2.7 เท่า และการแก้ปัญหาและการเอาชีวิตรอดในสถานการณ์ฉุกเฉินมากกว่าเด็กที่ไม่ได้เรียนถึง 2.8 เท่า (สำนักงานเลขาธิการกรม ควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข, 2556)

เด็กประถมศึกษาตอนต้นจะมีธรรมชาติและพัฒนาการต่างๆ ที่สำคัญ 4 ด้าน คือ 1. พัฒนาการด้านร่างกาย จะขึ้นอยู่กับสิ่งแวดล้อมต่อไปนี้ 1.1 สภาพโภชนาการ 1.2 การเล่นกลางแจ้ง 1.3 การฝึกทักษะในการใช้อวัยวะเคลื่อนไหว 1.4 การไม่มีอวัยวะบกพร่อง 2. พัฒนาการด้านอารมณ์ เป็นผลจากองค์ประกอบต่อไปนี้ 2.1 การสนองความต้องการที่จำเป็นของเด็ก 2.2 การเพิ่มทักษะในการใช้อวัยวะเคลื่อนไหว 2.3 การให้เรียนรู้กว้างขวางขึ้นและมีความคิดความเข้าใจเกี่ยวกับตัวเองชัดเจนขึ้น 3. พัฒนาการด้านสังคม สิ่งที่จะช่วยให้เด็กปรับตัวทางด้านสังคมได้ดี คือ 3.1 ประสบการณ์ที่บ้าน 3.2 สนามเด็กเล่น 3.3 บทบาทครู และ 4. พัฒนาการด้านสติปัญญา องค์ประกอบที่ส่งเสริมการเพิ่มพูนความงอกงามทางด้านสติปัญญามีดังนี้ 4.1 แรงจูงใจ 4.2 สิ่งเร้า 4.3 การได้ลงมือปฏิบัติ (อนงค์ลักษณ์ เจริญมาก, 2551)

จากเหตุผล ความสำคัญและงานวิจัยที่กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะทำการศึกษาลักษณะการจัดกิจกรรมการเรียนรู้อาสาว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอดสำหรับการป้องกันตนเองจากการจมน้ำของนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนต้นและนำข้อมูลมาใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาให้เกิดการป้องกันตนเองจากการจมน้ำและเห็นถึงความสำคัญของความปลอดภัยก่อนการเล่นน้ำหรือว่ายน้ำ เพราะการตกน้ำและ

จมน้ำเป็นเหตุการณ์ที่ทุกคนไม่อยากจะเกิดขึ้น เพื่อลดจำนวนผู้บาดเจ็บและเสียชีวิต ซึ่งทุกคนสามารถป้องกันได้ หากมีความรู้ เจตคติและการปฏิบัติที่ถูกต้อง

คำถามวิจัย

1. วิชาว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอดควรมีเนื้อหาในลักษณะใด
2. วิชาว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอดจะมีผลต่อการป้องกันตนเองจากการจมน้ำของนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนต้นหรือไม่ มากน้อยเพียงใด

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาผลของการจัดกิจกรรมการเรียนรู้วิชาว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอดสำหรับการป้องกันตนเองจากการจมน้ำของนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนต้น
2. เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนการป้องกันตนเองจากการจมน้ำ ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลอง

สมมติฐานการวิจัย

1. กิจกรรมการเรียนรู้วิชาว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอดจะส่งผลต่อการป้องกันตนเองจากการจมน้ำของนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนต้นเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. ค่าคะแนนเฉลี่ยของการป้องกันตนเองจากการจมน้ำ ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้เรียนวิชาว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอด มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ขอบเขตการวิจัย

1. ประชากร
นักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 3 ภาคการศึกษาปลาย ปีการศึกษา 2557 จากโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตกรุงเทพ
2. กลุ่มตัวอย่าง
นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 10 คน
3. ตัวแปรที่ศึกษา
 - 3.1 ตัวแปรต้น คือ วิชาว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอด
 - 3.2 ตัวแปรตาม คือ การป้องกันตนเองจากการจมน้ำ 2 ด้าน ประกอบไปด้วย
 1. ด้านการเอาชีวิตรอดและพื้นฐานการว่ายน้ำ
 2. ด้านการให้ความช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำ

คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

1. วิชาว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอด หมายถึง วิชาว่ายน้ำขั้นพื้นฐานที่ควรเรียนก่อนการเรียนว่ายน้ำทั่วไป ซึ่งแตกต่างจากการเรียนว่ายน้ำทั่วไปที่จะเน้นการสอนว่ายน้ำท่าสวยหรือการว่ายน้ำให้ได้ระยะทางไกลๆ โดยจะเน้นทักษะในการป้องกันตนเองจากการจมน้ำเมื่อตกน้ำ จมน้ำ หรือพบเห็นผู้ประสบภัยทางน้ำโดยแบ่งเป็น 2 ด้าน คือ 1. ด้านการเอาชีวิตรอดและพื้นฐานการว่ายน้ำ 2. ด้านการให้ความช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำ เหมาะสำหรับเด็กอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไปหรือบุคคลที่ไม่เคยมาก่อน โดยใช้หลักสูตรว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอดเป็นพื้นฐาน

2. การป้องกันตนเองจากการจมน้ำ หมายถึง การกระทำหรืออาการที่แสดงออกที่สามารถคุ้มครองหรือรักษาตนเองให้พ้นจากการจมน้ำ โดยสามารถวัดและประเมินผลได้จาก 2 ด้าน ประกอบด้วย 1. ด้านการเอาชีวิตรอดและพื้นฐานการว่ายน้ำ 2. ด้านการให้ความช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำ

3. นักเรียนระดับประถมศึกษาตอนต้น หมายถึง ผู้ที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ปีการศึกษา 2557

ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

1. ได้เนื้อหาวิชาว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอดที่มีคุณภาพที่สามารถนำไปพัฒนาพฤติกรรมการป้องกันตนเองจากการจมน้ำ

2. นักเรียนที่ได้เรียนวิชาว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอดจะมีทักษะด้านการเอาชีวิตรอดและพื้นฐานการว่ายน้ำ และด้านการให้ความช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำ

3. ครูผู้สอนสามารถนำเอาวิชาว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอดไปประยุกต์ใช้เป็นส่วนหนึ่งของโปรแกรมการฝึกเพื่อพัฒนาผู้เรียนให้มีความรู้และความสามารถในการป้องกันตนเองจากการจมน้ำได้

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาผลการจัดกิจกรรมการเรียนรู้วิชาว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอด สำหรับการป้องกันตนเองจากการจมน้ำของนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนต้น ซึ่งผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยเสนอตามลำดับดังนี้

1. วิชาว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอด
 - 1.1 หลักสูตรว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอด
 - 1.2 หลักสูตรการเรียนการสอนว่ายน้ำในต่างประเทศ
 - 1.3 ความหมายของการว่ายน้ำ
 - 1.4 ความหมายของการเอาชีวิตรอด
 - 1.5 การจัดกิจกรรมการเรียนรู้
 - 1.6 แผนการสอน
2. การป้องกันตนเองจากการจมน้ำ
 - 2.1 ความหมายของการป้องกัน
 - 2.2 ความหมายของการจมน้ำ
 - 2.3 ด้านการปฏิบัติ
3. พัฒนาการของเด็กนักเรียนประถมศึกษาตอนต้น
4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 4.1 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องในประเทศ
 - 4.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องในต่างประเทศ
5. กรอบแนวคิดในการวิจัย

1. วิชาว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอด

1.1 หลักสูตรว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอด

หลักสูตรว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอด หมายถึง หลักสูตรขั้นพื้นฐานที่ควรเรียนก่อนการเรียนว่ายน้ำในหลักสูตรทั่วไป ซึ่งแตกต่างจากหลักสูตรว่ายน้ำทั่วไปที่จะเน้นการสอนว่ายน้ำท่าสวยหรือการว่ายน้ำให้ได้ระยะทางไกลๆ โดยจะเน้นให้ความรู้เกี่ยวกับความปลอดภัยทางน้ำ ทักษะการเอาชีวิตรอดในน้ำ และวิธีการช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำที่ถูกต้อง โดยเป็นหลักสูตรสำหรับเด็กอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไปหรือบุคคลที่ไม่เคยเรียนหลักสูตรนี้มาก่อน โดยใช้หลักสูตรของสมาคมช่วยชีวิตทางน้ำเป็นพื้นฐาน (สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข, 2552)

จุดมุ่งหมายของหลักสูตร

เมื่อเรียนจบหลักสูตรแล้วนักเรียน

1. มีทักษะในการเอาชีวิตรอดในน้ำ
2. มีความรู้เรื่องความปลอดภัยทางน้ำ
 - 2.1 แหล่งน้ำเสี่ยง (ในบ้าน รอบบ้าน ละแวกบ้าน และในชุมชน)
 - 2.2 สภาพแหล่งน้ำ (น้ำลึก น้ำตื้น น้ำวน ปรากฏการณ์คลื่นทะเลดูด)
 - 2.3 การลงน้ำและขึ้นแหล่งน้ำด้วยความปลอดภัย
 - 2.4 การเตรียมตัวก่อนมาว่ายน้ำและก่อนลงว่ายน้ำ
 - 2.5 ความปลอดภัยในการเดินทางทางน้ำ
3. มีทักษะในการช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำ
4. มีความสามัคคีและมีน้ำใจนักกีฬา

สาระการเรียนรู้

หลักสูตรว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอด สำหรับเด็กอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป ทั้งเด็กในระบบการศึกษา และนอกระบบการศึกษา ใช้เวลาเรียนทั้งหมด 15 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที เพื่อให้สอดคล้องกับระยะเวลา 1 ภาคการศึกษาของโรงเรียน โดยแบ่งเป็นการเรียน 14 ครั้ง และครั้งที่ 15 เป็นการวัดผล การเรียนการสอน มีสาระการเรียนรู้ ดังนี้

- หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 ความรู้เกี่ยวกับความปลอดภัยทางน้ำ
- หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 การเอาชีวิตรอดและพื้นฐานการว่ายน้ำ
- หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 การให้ความช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำ

ตารางที่ 1 หน่วยการเรียนรู้

หน่วย ที่	หน่วยการเรียนรู้	จำนวน ชั่วโมง
1	ความรู้เกี่ยวกับความปลอดภัยทางน้ำ 1. แหล่งน้ำเสี่ยง (ในบ้าน รอบบ้าน หนองน้ำ และในชุมชน) 2. สภาพแหล่งน้ำ (น้ำลึก น้ำตื้น น้ำวน ปรากฏการณ์คลื่นทะเลดูด) 3. การลงน้ำและขึ้นแหล่งน้ำด้วยความปลอดภัย 4. ทักษะความปลอดภัยในกิจกรรมทางน้ำ 4.1 การปฏิบัติตามระเบียบการใช้สระว่ายน้ำ 4.2 กฎแห่งความปลอดภัยทั่วไป 5. ความปลอดภัยในการเดินทางทางน้ำ	1
2	การเอาชีวิตรอดและพื้นฐานการว่ายน้ำ 1. ทักษะการเอาชีวิตรอดในน้ำ 2. ทักษะพื้นฐานการว่ายน้ำ	10
3	การให้ความช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำ 1. ร้องขอความช่วยเหลือจากอื่น 2. ช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำด้วยการโยนอุปกรณ์ เช่น ขวดน้ำดื่ม พลาสติก ถังแกลลอน เสื้อชูชีพฯ 3. ช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำด้วยการยื่นอุปกรณ์ เช่น Kick Board ท่อ PVC ไม้พลอง กิ่งไม้ หรือ Swimming Noodle	3
	การประเมินผล	1

กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน

เป็นกิจกรรมการเรียนการสอนทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ โดยเนื้อหาได้ผสมผสานการเรียนรู้ทั้ง 3 หน่วยการเรียนรู้คือ ความปลอดภัยทางน้ำ การเอาชีวิตรอดและการว่ายน้ำ และการให้ความช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำ ไปพร้อมๆกันในแต่ละชั่วโมง โดยเริ่มเรียนจากเรื่องง่ายๆ แล้วค่อยเพิ่มระดับความยากให้มากยิ่งขึ้นและมีการวัดและประเมินผลอย่างเป็นระบบ เพื่อให้สามารถบรรลุตามจุดมุ่งหมายของหลักสูตร

จำนวนครูผู้สอนกับผู้เรียน

ครูผู้สอน 1 คน สอนนักเรียนกลุ่มละ 9-10 คน

เป้าหมายที่คาดว่าจะได้รับ

ภายหลังจากการเรียนรู้ทั้ง 3 หน่วยการเรียนรู้แล้ว ผู้เรียนสามารถจะ

1. ลงและขึ้นจากแหล่งน้ำได้อย่างปลอดภัย
2. ทรงตัว ยืนในน้ำตื้นได้อย่างปลอดภัย
3. มีความคุ้นเคย อ่อนตัวเมื่อทรงตัวอยู่ในน้ำ
4. ก้มหน้าลงได้ผิวน้ำได้ สัมผัสใต้น้ำ
5. ดำน้ำและทรงตัวขึ้นยืนได้
6. การดำน้ำหนีการกอดรัด
7. กลับหายใจและหายใจออกใต้น้ำได้
8. หายใจออกทางปากใต้น้ำและหายใจเข้าทางปากเหนือน้ำ 20 ครั้ง
9. หายใจออกทางปากใต้น้ำและหายใจเข้าทางปากเหนือน้ำ 20 ครั้งเคลื่อนที่น้ำลึก
10. สามารถเดินเคลื่อนตัวไปในน้ำตื้นระดับเอวถึงหน้าอกได้
11. สามารถเดินเคลื่อนตัวไปในน้ำตื้นระดับเอวถึงคอโดยใช้มือช่วยผลักและดึงน้ำได้
12. ถีบเท้าออกจากขอบสระในท่าคว่ำและปล่อยให้ตัวไหลไปในน้ำ
13. ถีบเท้าออกจากขอบสระแล้วเตะเท้าคว่ำ
14. คว่ำหน้าถีบเท้าออกจากขอบสระ ตัวไหลไปตามแรงถีบตั้งแขนและเตะเท้าไปด้วย
15. หายตัวถีบเท้าออกจากขอบสระแล้วเตะเท้าหงาย
16. เตะเท้าหงาย แขนผลัดน้ำข้างๆลำตัว
17. ทรงตัวขึ้นยืนจากท่าเตะเท้าคว่ำและท่าเตะเท้าหงาย
18. เตะเท้าคว่ำเคลื่อนที่ไปด้านหน้าแล้วพลิกเป็นหงายเคลื่อนที่ต่อไป
19. เตะเท้าหงายเคลื่อนที่ไปด้านหน้าแล้วพลิกเป็นคว่ำเคลื่อนที่ต่อไป
20. เตะเท้าคว่ำเคลื่อนที่ไปแล้วสลับกับการพลิกเป็นเตะเท้าหงายเคลื่อนที่ไปได้ 25 เมตร
21. กระโดดน้ำเอาเท้าลงก่อนในน้ำลึกแล้วลอยตัวแบบลูกหมาตน้ำ 1 นาที
22. กระโดดพุ่งหลาวลงน้ำจากท่านั่งห้อยเท้า ท่านั่งยองและท่าคุกเข่า
23. สามารถเคลื่อนที่ไปจับอุปกรณ์ลอยน้ำได้ในระยะ 3 เมตร
24. ลอยตัวคว่ำ 1 นาที
25. ลอยตัวคว่ำ เหยหน้าหายใจด้วยท่าลูกหมาตน้ำ 5 ครั้ง
26. ลอยตัวหงาย (แม่ชีลอยน้ำ) 3 นาที
27. กอดขวดน้ำดื่มลอยตัวหงาย 3 นาที
28. เคลื่อนที่ไปในน้ำด้วยท่าใดก็ได้ในระยะ 10-25 เมตร
29. รู้จักวิธีการให้ความช่วยเหลือทางน้ำด้วยการยื่นอุปกรณ์จากขอบสระ

30. รู้จักวิธีการให้ความช่วยเหลือทางน้ำด้วยการโยนอุปกรณ์จากขอบสระ
 31. สามารถอธิบายเหตุและผลในระเบียบการใช้สระของสระว่ายน้ำนั้นๆได้

การวัดและการประเมินผล

1. ผู้เรียนต้องมีเวลาเรียนในหลักสูตรนี้ไม่น้อยกว่า 12 ชั่วโมง (ร้อยละ 80) ของเวลาเรียนตามหลักสูตร จึงจะมีสิทธิสอบประเมินผล

2. ให้มีการวัดผลเป็นระยะๆ ตลอดหลักสูตร ตามแบบประเมินผลการเรียน หากทักษะใดไม่ผ่านให้มีการวัดผลใหม่อีกครั้งในชั่วโมงที่ 15

3. การคิดคะแนนตามแบบประเมินผลการเรียน กำหนดให้มีการถ่วงน้ำหนักคะแนนจากทั้ง 3 หน่วยการเรียน ดังนี้

3.1 การเอาชีวิตรอดและพื้นฐานการว่ายน้ำ (คะแนนเต็ม 70 คะแนน) มีทั้งหมด 10 ข้อ น้ำหนักคะแนนข้อละ 7 คะแนน

3.2 ความรู้เกี่ยวกับความปลอดภัยทางน้ำ (คะแนนเต็ม 20 คะแนน) มีทั้งหมด 4 ข้อ น้ำหนักคะแนนข้อละ 5 คะแนน

3.3 การให้ความช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำ (คะแนนเต็ม 10 คะแนน) มีทั้งหมด 4 ข้อ น้ำหนักคะแนนข้อละ 2.5 คะแนน

หมายเหตุ 1) ประเมินรายข้อเป็นผ่านและไม่ผ่าน ถ้าผ่านให้น้ำหนักคะแนนในรายข้อนั้นเต็ม ถ้าไม่ผ่าน = 0

2) การประเมินผลในหัวข้อความรู้เกี่ยวกับความปลอดภัยทางน้ำ ให้ใช้แบบสอบถามในการประเมิน

ตารางที่ 2 เกณฑ์การประเมินผล

ระดับ	คะแนน
A	80-100
B	70-79
C	60-69
D	50-59
F	<50

ตารางที่ 3 การประเมินผลการเรียนให้ใช้ระดับคะแนนในการประเมิน

ระดับ	A	B	C	D	F
ความหมาย	ดีเยี่ยม	ดี	พอใช้	อ่อน	อ่อนมาก

การประเมินผล

1. สอบผ่าน หมายถึง ผู้เรียนต้องผ่านตามเกณฑ์การประเมินผล ไม่ต่ำกว่าร้อยละ 50 (ระดับ D) และต้องผ่านทักษะการเอาชีวิตรอดโดยการยืนที่ขอบสระหรือบนแท่นกระโดด กระโดดลงน้ำลึก แล้วพลิกตัวลอยตัวอยู่ในน้ำได้อย่างน้อย 3 นาที

2. สอบไม่ผ่าน หมายถึง ผู้เรียนสอบได้ต่ำกว่าร้อยละ 50 (ระดับ F) และไม่ผ่านทักษะการเอาชีวิตรอด หรืออย่างใดอย่างหนึ่ง ซึ่งผู้เรียนที่สอบไม่ผ่านจะต้องกลับมาเรียนตลอดทั้งหลักสูตรใหม่

คุณสมบัติของครูผู้สอน

1. ว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ (Front Crawl/Crawl Stroke) ได้ในระยะทาง 25 เมตร และท่ากรรเชียงได้ในระยะทาง 25 เมตร
2. มีความรู้ความเข้าใจเรื่องความปลอดภัยในกิจกรรมทางน้ำ
3. รักการสอน มีจิตวิญญาณของความเป็นครู
4. ควรผ่านการอบรมหลักสูตรที่เกี่ยวกับการช่วยเหลือคนตกน้ำ
5. ควรจะจบหรือกำลังศึกษาด้านพลศึกษาหรือวิทยาศาสตร์การกีฬา

คุณสมบัติของผู้เรียน

1. เป็นเด็กที่มีอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป ทั้งเด็กในระบบการศึกษาและนอกระบบการศึกษา
2. เป็นบุคคลที่ไม่เคยเรียนหลักสูตรนี้มาก่อน
3. ได้รับการอนุญาตจากผู้ปกครอง บิดา มารดา ให้เข้ารับการเรียน
4. ควรมีใบรับรองแพทย์เพื่อแสดงว่าเป็นผู้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงเพียงพอที่จะออกกำลังกายด้วยการว่ายน้ำได้

คุณลักษณะของแหล่งน้ำที่ใช้สอน

1. เป็นสระว่ายน้ำ (ที่ไม่ใช่แหล่งน้ำธรรมชาติ)
2. น้ำที่ใช้ในสระว่ายน้ำ มีค่ามาตรฐานดังนี้
 - 2.1 ระดับ pH ของสระว่ายน้ำเท่ากับ 6.2-7.4
 - 2.2 ค่ามาตรฐานของคลอรีนอิสระคงเหลือ (Free Residual Chlorine) ในสระว่ายน้ำ
 - 2.2.1 ตามข้อบังคับกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2530:มีค่าระหว่าง 0.6-1.0 มิลลิกรัม/ลิตร

2.2.2 ตามพระราชบัญญัติวัตถุอันตราย พ.ศ. 2535:มีค่าระหว่าง 1.0-3.0 มิลลิกรัม/ลิตร

สระว่ายน้ำหรือแหล่งน้ำมีคุณลักษณะและสภาพที่แตกต่างกันหลากหลายรูปแบบ เช่น ขนาด รูปร่าง ระดับน้ำ พื้นที่ใช้สอย อาคารส่วนประกอบและวัสดุที่ใช้ในการก่อสร้าง ไม่ว่าจะสระว่ายน้ำหรือแหล่งน้ำจะเป็นอย่างไร เรามีข้อพิจารณาองค์ประกอบต่างๆ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้รับความ สะดวกสบาย สนุกสนานและปลอดภัย ได้แก่

1. สำรวจจุดเสี่ยง
2. สิ่งที่อาจก่อให้เกิดอันตรายหรืออุบัติเหตุในสระและรอบๆสระ
3. การจัดการกับจุดเสี่ยงเหล่านั้น

การสำรวจจุดเสี่ยง เราจะพิจารณาองค์ประกอบเหล่านี้

1. กำหนดหรือระบุจุดเสี่ยง
2. ประเมินว่า จุดเสี่ยงนั้นจะก่อให้เกิดอุบัติเหตุอะไรได้บ้าง
3. ประเมินความรุนแรงของอุบัติเหตุที่อาจจะเกิดขึ้น
4. ประเมินจำนวนครั้งที่อาจจะเกิดอุบัติเหตุ ณ จุดนั้น
5. หาหนทางที่จะป้องกันไม่ให้เกิดอุบัติเหตุ ณ จุดนั้น

องค์ประกอบที่ก่อให้เกิดอุบัติเหตุ

1. คุณลักษณะทางกายภาพ ได้แก่ รูปร่างของสระว่ายน้ำ ความกว้าง-ยาว ระดับน้ำ ความ ลึก-ตื้น กระแสน้ำ วัสดุที่ใช้ ลักษณะของอาคารและส่วนประกอบ ห้องน้ำ ที่อาบน้ำ ห้องส้วม ห้อง เปลี่ยนเสื้อผ้า บันได ขอบสระ ผนังสระ รางน้ำล้น กระเบื้องพื้นสระ พื้นผิวรอบๆสระว่ายน้ำ รวมทั้ง แสงสว่าง คุณลักษณะเหล่านี้เราแก้ไขเปลี่ยนแปลงไม่ได้

2. เจ้าหน้าที่ บุคลากร ครูสอนว่ายน้ำและเจ้าหน้าที่ชีวิตพิทักษ์ประจำสระ

3. ผู้ใช้บริการ สมาชิกที่มาทำกิจกรรมหรือมาเรียนว่ายน้ำ ได้แก่ จำนวน อายุ เพศ กิจกรรมที่ เลือกทำ รวมทั้งพฤติกรรมของสมาชิก

4. กิจกรรมต่างๆที่ให้บริการ เช่น การว่ายน้ำเพื่อออกกำลังกาย การเรียนว่ายน้ำ การแข่งขัน ว่ายน้ำ

ข้อควรพิจารณาสำหรับการเลือกสระว่ายน้ำหรือวัสดุอุปกรณ์ประจำสระว่ายน้ำที่จะใช้สอน

1. ช่องทางเข้าสระ น้ำขัง พื้นเปียกแล้วลื่น ความสะอาดของพื้น อ่างล้างเท้าใส่น้ำผสม คลอรีน ช่องทางเข้ากีดขวางการใช้เก้าอี้ล้อเข็นหรือไม่

2. ขนาดของสระ ขนาดยิ่งกว้างใหญ่ยิ่งดูแลและรักษาความปลอดภัยได้ยาก

3. รูปร่างของสระ มีทั้งสี่เหลี่ยมและรูปร่างอิสระ ความโค้งของรูปสระ เฟอร์นิเจอร์ ต้นไม้ ประดับตกแต่ง รวมทั้งพื้นสระด้วยที่จะมีลักษณะลาดชันไม่เท่ากัน

4. ระดับน้ำลึก ตื้น ควรจะมีองศาของความลาดชันที่ไม่สูงนักและควรจะมีระดับน้ำทั้งน้ำตื้น (ตื้นเขินถึง) และน้ำลึก (ความลึกไม่เกิน 2 เมตร)
5. วัสดุที่ใช้ทำผนังสระ ขอบสระและรางน้ำล้น ไม่ควรเป็นมุมเหลี่ยมที่มีความคม
6. มีแสงสว่างเพียงพอทั้งแสงธรรมชาติและแสงไฟ ควรจะมองเห็นพื้นสระได้ชัดเจน
7. สิ่งก่อสร้างหรือองค์ประกอบอื่นๆ เช่น ไม้ลื่น สปริงบอร์ด ของเล่นอื่นๆ ทั้งบนพื้นสระและลอยน้ำ
8. วัสดุที่เปลี่ยนโลหะ เช่น ช่องดูดตะกอน สะตือสระ หลอดไฟใต้น้ำ
9. ลู่ว่ายน้ำ สภาพและอายุใช้งานหุ้มกันคลื่น ลวดสลิง
10. บันไดและชั้นบันได
11. สภาพน้ำ ความขุ่น ใส ค่าความเป็นกรด ต่าง (ค่า pH) ควรจะเป็นกรดเล็กน้อย



แผนการสอนรายชั่วโมง

ชั่วโมงที่ 1

1. ชั้นเตรียมการ
 - 1.1 อบอุ่นร่างกาย
 - 1.2 เตรียมอุปกรณ์และสื่อการสอน
2. ชั้นทดสอบก่อนการสอน (Pre-test)

เพื่อดูทักษะเบื้องต้นของเด็กและแยกกลุ่มเด็กสำหรับการสอนตามความสามารถและทักษะ
 ทั้งนี้ให้คำนึงถึงความปลอดภัย
3. ชั้นดำเนินการสอน
 - 3.1 อธิบายสภาพสระว่ายน้ำ บริเวณน้ำตื้น น้ำลึก และการเตรียมตัวก่อนมาว่ายน้ำและก่อน
 ลงว่ายน้ำ
 - 3.2 การสร้างความคุ้นเคยกับน้ำ
 - 3.3 ฝึกการขึ้น-ลงจากสระว่ายน้ำ
 - 3.4 ฝึกการทรงตัวในน้ำ
 - 3.5 ฝึกการยืนในบริเวณน้ำตื้น
 - 3.6 ฝึกการเดิน การเคลื่อนที่ในน้ำตื้น
 - 3.7 ฝึกการดำน้ำ การลืมหายใจใต้น้ำ การกลั้นหายใจใต้น้ำ
 - 3.8 ฝึกการหายใจเข้าและออกทางปาก
 - 3.9 ฝึกการลอยตัวแบบนอนคว่ำ (ท่าปลาตาย ท่าแมงกะพรุน)
 - 3.10 ฝึกการลอยตัว
 - 3.11 ฝึกการลอยตัวแบบนอนหงาย
 - 3.12 ฝึกการเกาะขอบน้ำตื้นลอยตัว
 - 3.13 ฝึกการตะโกนเรียกผู้ใหญ่มารับความช่วยเหลือ
 - 3.14 อธิบายระเบียบการใช้สระว่ายน้ำของสระว่ายน้ำนั้นๆ
4. ชั้นสรุป
 - 4.1 ผู้สอนสรุปข้อบกพร่องของนักเรียน
 - 4.2 ผู้สอนเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามปัญหาในบทเรียน
 - 4.3 ผู้สอนนัดหมายการเรียนชั่วโมงต่อไป

ชั่วโมงที่ 2

1. ชั้นเตรียมการ
 - 1.1 อบอุ่นร่างกาย
 - 1.2 เตรียมอุปกรณ์และสื่อการสอน
2. ชั้นดำเนินการสอน
 - 2.1 ฝึกการยืน การทรงตัวในบริเวณน้ำตื้น
 - 2.2 ฝึกการเคลื่อนที่ไปด้านหน้า ด้านข้างในน้ำตื้น
 - 2.3 ฝึกการดำน้ำ การลืมตาใต้น้ำ การกลั้นหายใจใต้น้ำ
 - 2.4 ฝึกการหายใจเข้าและออกทางปาก
 - 2.5 ฝึกการลอยตัวแบบนอนคว่ำ
 - 2.6 ถีบเท้าออกจากขอบสระในท่าคว่ำและปล่อยตัวให้ตัวไหลไปตามน้ำ
 - 2.7 ฝึกเตะเท้าหงาย โดยการนั่งขอบสระ
 - 2.8 ฝึกเตะเท้าคว่ำ โดยการนั่งขอบสระ
 - 2.9 ฝึกการกระโดดน้ำจากขอบสระด้านน้ำลึก
 - 2.10 ฝึกการลอยตัว
 - 2.11 ฝึกการลอยตัวแบบนอนหงาย
 - 2.12 ฝึกการเกาะขอบน้ำตื้นลอยตัว
 - 2.13 ฝึกตะโกนเรียกผู้ใหญ่มาช่วยคนตกน้ำ
 - 2.14 อธิบายระเบียบการใช้สระว่ายน้ำของสระว่ายน้ำนั้นๆ
3. ชั้นสรุป
 - 3.1 ผู้สอนสรุปข้อบกพร่องของนักเรียน
 - 3.2 ผู้สอนเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามปัญหาในบทเรียน
 - 3.3 ผู้สอนนัดหมายการเรียนชั่วโมงต่อไป

ชั่วโมงที่ 3

1. ชั้นเตรียมการ
 - 1.1 อบอุ่นร่างกาย
 - 1.2 เตรียมอุปกรณ์และสื่อการสอน
2. ชั้นดำเนินการสอน
 - 2.1 ฝึกการดำน้ำ การลืมน้ำ การกลืนหายใจใต้น้ำ
 - 2.2 ฝึกการหายใจเข้าและออกทางปาก
 - 2.3 ฝึกการลอยตัวแบบนอนคว่ำ
 - 2.4 สามารถเดินเคลื่อนตัวไปในน้ำโดยใช้มือผลักและดึงน้ำได้
 - 2.5 ฝึกเตะเท้าคว่ำ
 - 2.6 ฝึกเตะเท้าหงาย
 - 2.7 ฝึกการยืนทรงตัวจากท่าเตะเท้าคว่ำและเตะเท้าหงาย
 - 2.8 ฝึกการกระโดดน้ำจากขอบสระด้านน้ำลึก เอาเท้าลงก่อน
 - 2.9 ฝึกการลอยตัว
 - 2.10 ฝึกการลอยตัวแบบนอนหงาย
 - 2.11 ฝึกการเกาะขอบน้ำตมลอยตัว
 - 2.12 ฝึกตะโกนเรียกผู้ใหญ่มาก่อนช่วยคนตกน้ำ
 - 2.13 อธิบายระเบียบการใช้สระว่ายน้ำของสระว่ายน้ำนั้นๆ
3. ชั้นสรุป
 - 3.1 ผู้สอนสรุปข้อบกพร่องของนักเรียน
 - 3.2 ผู้สอนเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามปัญหาในบทเรียน
 - 3.3 ผู้สอนนัดหมายการเรียนชั่วโมงต่อไป

ชั่วโมงที่ 4

1. ชั้นเตรียมการ
 - 1.1 อบอุ่นร่างกาย
 - 1.2 เตรียมอุปกรณ์และสื่อการสอน
2. ชั้นดำเนินการสอน
 - 2.1 ฝึกการดำน้ำ การลืมน้ำ การกลืนหายใจใต้น้ำ
 - 2.2 ฝึกการหายใจเข้าและออกทางปาก จำนวน 5 ครั้ง
 - 2.3 ฝึกการลอยตัวแบบนอนคว่ำ
 - 2.4 ฝึกเตะเท้าคว่ำระยะทาง 5 เมตร แล้วพลิกตัวนอนหงาย
 - 2.5 ฝึกการยืนทรงตัวจากท่าเตะเท้าคว่ำและเตะเท้าหงาย
 - 2.6 ฝึกเตะเท้าหงายระยะทาง 5 เมตร แล้วพลิกตัวนอนคว่ำ
 - 2.7 ฝึกการกระโดดน้ำจากขอบสระด้านน้ำลึก เอาเท้าลงก่อน แล้วลอยตัวแบบลูกหมาตกน้ำ
 - 2.8 ฝึกการลอยตัว 10 วินาที
 - 2.9 ฝึกการลอยตัวแบบนอนหงาย 10 วินาที
 - 2.10 ฝึกการเกาะขอบน้ำตีมลอยตัว 10 วินาที
 - 2.11 สอนวิธีการช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำด้วยการโยนขวดน้ำตีมพลาสติก
 - 2.12 อธิบายระเบียบการใช้สระว่ายน้ำของสระว่ายน้ำนั้นๆ
3. ชั้นสรุป
 - 3.1 ผู้สอนสรุปข้อบกพร่องของนักเรียน
 - 3.2 ผู้สอนเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามปัญหาในบทเรียน
 - 3.3 ผู้สอนนัดหมายการเรียนชั่วโมงต่อไป

ชั่วโมงที่ 5

1. ชั้นเตรียมการ
 - 1.1 อบอุ่นร่างกาย
 - 1.2 เตรียมอุปกรณ์และสื่อการสอน
2. ชั้นดำเนินการสอน
 - 2.1 ฝึกการดำน้ำ การลืมน้ำ การกลืนหายใจใต้น้ำ
 - 2.2 ฝึกการหายใจเข้าและออกทางปาก จำนวน 10 ครั้ง
 - 2.3 ฝึกการลอยตัวแบบนอนคว่ำ
 - 2.4 ฝึกเตะเท้าคว่ำระยะทาง 10 เมตร แล้วพลิกตัวนอนหงาย
 - 2.5 ฝึกการยืนทรงตัวจากท่าเตะเท้าคว่ำและเตะเท้าหงาย
 - 2.6 ฝึกเตะเท้าหงายใช้แขนผลักดันน้ำข้างๆ ลำตัว ระยะทาง 10 เมตร แล้วพลิกตัวนอนคว่ำ
 - 2.7 ฝึกการกระโดดน้ำจากขอบสระด้านน้ำลึก เอาเท้าลงก่อน แล้วลอยตัวแบบลูกหมาตกน้ำ
 - 2.8 ฝึกการลอยตัว 20 วินาที
 - 2.9 ฝึกการลอยตัวแบบนอนหงาย 20 วินาที
 - 2.10 ฝึกการเกาะขอบน้ำตีมลอยตัว 20 วินาที
 - 2.11 สอนวิธีการช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำด้วยการโยนขวดน้ำตีมพลาสติก
 - 2.12 อธิบายระเบียบการใช้สระว่ายน้ำของสระว่ายน้ำนั้นๆ
3. ชั้นสรุป
 - 3.1 ผู้สอนสรุปข้อบกพร่องของนักเรียน
 - 3.2 ผู้สอนเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามปัญหาในบทเรียน
 - 3.3 ผู้สอนนัดหมายการเรียนชั่วโมงต่อไป

ชั่วโมงที่ 6

1. ชั้นเตรียมการ
 - 1.1 อบอุ่นร่างกาย
 - 1.2 เตรียมอุปกรณ์และสื่อการสอน
2. ชั้นดำเนินการสอน
 - 2.1 ฝึกการดำน้ำ การลืมน้ำ การกลืนหายใจใต้น้ำ
 - 2.2 ฝึกการหายใจเข้าและออกทางปาก จำนวน 10 ครั้ง
 - 2.3 ฝึกการลอยตัวแบบนอนคว่ำ เงยหน้าหายใจ
 - 2.4 ฝึกเตะเท้าคว่ำระยะทาง 10 เมตร แล้วพลิกตัวนอนหงาย
 - 2.5 ฝึกการยืนทรงตัวจากท่าเตะเท้าคว่ำและเตะเท้าหงาย
 - 2.6 ฝึกเตะเท้าหงายใช้แขนผลักดันน้ำข้างๆ ลำตัว ระยะทาง 10 เมตร แล้วพลิกตัวนอนคว่ำ
 - 2.7 ฝึกการกระโดดน้ำจากขอบสระด้านน้ำลึก เอาเท้าลงก่อน แล้วลอยตัวแบบลูกหมาตกน้ำ
- 30 วินาที
 - 2.8 ฝึกการลอยตัว 30 วินาที
 - 2.9 ฝึกการลอยตัวแบบนอนหงาย 30 วินาที
 - 2.10 ฝึกการเกาะขอบน้ำตื้นลอยตัว 30 วินาที
 - 2.11 สอนวิธีการช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำด้วยการโยนอุปกรณ์ที่มีเชือกผูก
 - 2.12 อธิบายระเบียบการใช้สระว่ายน้ำของสระว่ายน้ำนั้นๆ
3. ชั้นสรุป
 - 3.1 ผู้สอนสรุปข้อบกพร่องของนักเรียน
 - 3.2 ผู้สอนเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามปัญหาในบทเรียน
 - 3.3 ผู้สอนนัดหมายการเรียนชั่วโมงต่อไป

ชั่วโมงที่ 7

1. ชั้นเตรียมการ
 - 1.1 อบอุ่นร่างกาย
 - 1.2 เตรียมอุปกรณ์และสื่อการสอน
2. ชั้นดำเนินการสอน
 - 2.1 ฝึกการดำน้ำ การกลั้นหายใจใต้น้ำ
 - 2.2 ฝึกการหายใจเข้าและออกทางปาก จำนวน 15 ครั้ง แล้วเคลื่อนที่ด้วย
 - 2.3 ฝึกการลอยตัวแบบนอนคว่ำ เหยงหน้าหายใจ
 - 2.4 ฝึกการเตะเท้าคว่ำระยะทาง 15 เมตร แล้วพลิกตัวเตะเท้าหงาย
 - 2.5 ฝึกการยืนทรงตัวจากท่าเตะเท้าคว่ำและเตะเท้าหงาย
 - 2.6 ฝึกเตะเท้าหงายใช้แขนผลักดันน้ำข้างๆ ลำตัว ระยะทาง 15 เมตร แล้วพลิกตัวเตะเท้าคว่ำ
 - 2.7 ฝึกการกระโดดน้ำจากขอบสระด้านน้ำลึก เอาเท้าลงก่อน แล้วลอยตัวแบบลูกหมาตกน้ำ
- 30 วินาที
 - 2.8 ฝึกการลอยตัว 30 วินาที
 - 2.9 ฝึกการลอยตัวแบบนอนหงาย 30 วินาที
 - 2.10 ฝึกการเกาะขอบน้ำตื้นลอยตัว 30 วินาที
 - 2.11 สอนวิธีการช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำด้วยการนอนราบลงกับพื้น ยื่นโฟม
 - 2.12 อธิบายระเบียบการใช้สระว่ายน้ำของสระว่ายน้ำนั้นๆ
3. ชั้นสรุป
 - 3.1 ผู้สอนสรุปข้อบกพร่องของนักเรียน
 - 3.2 ผู้สอนเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามปัญหาในบทเรียน
 - 3.3 ผู้สอนนัดหมายการเรียนชั่วโมงต่อไป

ชั่วโมงที่ 8

1. ชั้นเตรียมการ
 - 1.1 อบอุ่นร่างกาย
 - 1.2 เตรียมอุปกรณ์และสื่อการสอน
2. ชั้นดำเนินการสอน
 - 2.1 ฝึกการดำน้ำ การกลั้นหายใจใต้น้ำ
 - 2.2 ฝึกการหายใจเข้าและออกทางปาก จำนวน 20 ครั้ง แล้วเคลื่อนที่ด้วย
 - 2.3 ฝึกการลอยตัวแบบนอนคว่ำ เงยหน้าหายใจ
 - 2.4 ฝึกเตะเท้าคว่ำระยะทาง 15 เมตร แล้วพลิกตัวเตะเท้าหงาย
 - 2.5 ฝึกการยืนทรงตัวจากท่าเตะเท้าคว่ำและเตะเท้าหงาย
 - 2.6 ฝึกเตะเท้าหงายใช้แขนผลักดันน้ำข้างๆ ลำตัว ระยะทาง 15 เมตร แล้วพลิกตัวเตะเท้าคว่ำ
 - 2.7 ฝึกกระโดดน้ำจากขอบสระด้านน้ำลึก เอาเท้าลงก่อน แล้วลอยตัวแบบลูกหมาตกน้ำ 40 วินาที
 - 2.8 ฝึกการลอยตัว 40 วินาที
 - 2.9 ฝึกการลอยตัวแบบนอนหงาย 40 วินาที
 - 2.10 ฝึกการเกาะขอบน้ำตื้นลอยตัว 1 นาที
 - 2.11 สอนวิธีการช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำด้วยการนอนราบลงกับพื้น ยื่นโพง ช่วยผู้ประสบภัยห่างจากขอบสระ 1 ช่วงแขน
 - 2.12 อธิบายระเบียบการใช้สระว่ายน้ำของสระว่ายน้ำนั้นๆ
3. ชั้นสรุป
 - 3.1 ผู้สอนสรุปข้อบกพร่องของนักเรียน
 - 3.2 ผู้สอนเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามปัญหาในบทเรียน
 - 3.3 ผู้สอนนัดหมายการเรียนชั่วโมงต่อไป

ชั่วโมงที่ 9

1. ชั้นเตรียมการ
 - 1.1 อบอุ่นร่างกาย
 - 1.2 เตรียมอุปกรณ์และสื่อการสอน
2. ชั้นดำเนินการสอน
 - 2.1 ฝึกการดำน้ำ การกลั้นหายใจใต้น้ำ แล้วเคลื่อนที่ไปด้านข้างซ้าย-ขวา
 - 2.2 ฝึกการหายใจเข้าและออกทางปาก จำนวน 20 ครั้ง แล้วเคลื่อนที่ด้วย ในน้ำลึก
 - 2.3 ฝึกการลอยตัวแบบนอนคว่ำ เงยหน้าหายใจ 5 ครั้ง
 - 2.4 ฝึกเตะเท้าคว่ำระยะทาง 15 เมตร แล้วพลิกตัวเตะเท้าหงาย
 - 2.5 ฝึกการยืนทรงตัวจากท่าเตะเท้าคว่ำและเตะเท้าหงาย
 - 2.6 ฝึกเตะเท้าหงายใช้แขนผลักดันน้ำข้างๆ ลำตัว ระยะทาง 15 เมตร แล้วพลิกตัวเตะเท้าคว่ำ
 - 2.7 ฝึกกระโดดน้ำจากขอบสระด้านน้ำลึก เอาเท้าลงก่อน แล้วลอยตัวแบบลูกหมาตกน้ำ 40 วินาที
 - 2.8 ฝึกการลอยตัว 40 วินาที
 - 2.9 ฝึกการลอยตัวแบบนอนหงาย 40 วินาที
 - 2.10 ฝึกการเกาะขอบน้ำตื้นลอยตัว 1 นาที
 - 2.11 สอนวิธีการช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำด้วยการย่อตัวให้ต่ำ ยื่นท่อ PVC
 - 2.12 อธิบายระเบียบการใช้สระว่ายน้ำของสระว่ายน้ำนั้นๆ
3. ชั้นสรุป
 - 3.1 ผู้สอนสรุปข้อบกพร่องของนักเรียน
 - 3.2 ผู้สอนเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามปัญหาในบทเรียน
 - 3.3 ผู้สอนนัดหมายการเรียนชั่วโมงต่อไป

ชั่วโมงที่ 10

1. ชั้นเตรียมการ
 - 1.1 อบอุ่นร่างกาย
 - 1.2 เตรียมอุปกรณ์และสื่อการสอน
2. ชั้นดำเนินการสอน
 - 2.1 ฝึกการดำน้ำ การกลั้นหายใจใต้น้ำ แล้วเคลื่อนที่ไปด้านข้างซ้าย-ขวา
 - 2.2 ฝึกการหายใจเข้าและออกทางปาก จำนวน 20 ครั้ง แล้วเคลื่อนด้วย ในน้ำลึก
 - 2.3 ฝึกการลอยตัวแบบนอนคว่ำ เงยหน้าหายใจ 5 ครั้ง
 - 2.4 ฝึกเตะเท้าคว่ำระยะทาง 5 เมตร พลิกตัวเตะเท้าหงายระยะทาง 5 เมตร พลิกตัวเตะเท้าคว่ำระยะทาง 5 เมตร
 - 2.5 ฝึกเตะเท้าหงายระยะทาง 5 เมตร พลิกตัวเตะเท้าคว่ำระยะทาง 5 เมตร พลิกตัวเตะเท้าหงายระยะทาง 5 เมตร
 - 2.6 ฝึกกระโดดน้ำจากขอบสระด้านน้ำลึก เอาเท้าลงก่อน แล้วลอยตัวแบบ ลูกหมาตกน้ำ 50 วินาที
 - 2.7 ฝึกการลอยตัว 50 วินาที
 - 2.8 ฝึกการลอยตัวแบบนอนหงาย 50 วินาที
 - 2.9 ฝึกการเกาะขอบน้ำตีมลอยตัว 2 นาที
 - 2.10 ฝึกวิธีการช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำด้วยการย่อตัวให้ต่ำ ยื่นท่อ PVC ช่วยผู้ประสบภัยห่างจากขอบสระ 2 เมตร
 - 2.11 อธิบายระเบียบการใช้สระว่ายน้ำของสระว่ายน้ำนี้ๆ
3. ชั้นสรุป
 - 3.1 ผู้สอนสรุปข้อบกพร่องของนักเรียน
 - 3.2 ผู้สอนเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามปัญหาในบทเรียน
 - 3.3 ผู้สอนนัดหมายการเรียนชั่วโมงต่อไป

ชั่วโมงที่ 11

1. ชั้นเตรียมการ
 - 1.1 อบอุ่นร่างกาย
 - 1.2 เตรียมอุปกรณ์และสื่อการสอน
2. ชั้นดำเนินการสอน
 - 2.1 ฝึกการดำน้ำ การกลั้นหายใจใต้น้ำ แล้วเคลื่อนที่ไปด้านข้างซ้าย-ขวา ระยะทาง 2 เมตร
 - 2.2 ฝึกการหายใจเข้าและออกทางปาก จำนวน 20 ครั้ง แล้วเคลื่อนที่ด้วย ในน้ำลึก
 - 2.3 ฝึกการลอยตัวแบบนอนคว่ำ เงยหน้าหายใจ 5 ครั้ง
 - 2.4 ฝึกเตะเท้าคว่ำระยะทาง 5 เมตร พลิกตัวเตะเท้าหงายระยะทาง 5 เมตร พลิกตัวเตะเท้าคว่ำระยะทาง 5 เมตร
 - 2.5 ฝึกเตะเท้าหงายระยะทาง 5 เมตร พลิกตัวเตะเท้าคว่ำระยะทาง 5 เมตร พลิกตัวเตะเท้าหงายระยะทาง 5 เมตร
 - 2.6 ลอยตัวท่าลูกหมาตกน้ำ เตะเท้าคว่ำกลับ ระยะทาง 5 เมตร
 - 2.7 ลอยตัวท่าลูกหมาตกน้ำ เตะเท้าหงายกลับ ระยะทาง 5 เมตร
 - 2.8 ฝึกเตะเท้าคว่ำและใช้แขนฟรีสไตล์
 - 2.9 ฝึกการกระโดดน้ำท่าพุ่งหลาวจากท่านั่งที่ขอบสระ
 - 2.10 ฝึกการกระโดดน้ำ เอาเท้าลงก่อนในน้ำลึก ลอยตัว 1 นาที
 - 2.11 ฝึกการลอยตัวแบบนอนหงาย 1 นาที
 - 2.12 ฝึกการเกาะขอบน้ำตีมลอยตัว 3 นาที
 - 2.13 ฝึกการเคลื่อนที่ในน้ำตื้น ไปจับอุปกรณ์ลอยน้ำ
 - 2.14 อธิบายกฎแห่งความปลอดภัยทั่วไปข้อ 1-5
3. ชั้นสรุป
 - 3.1 ผู้สอนสรุปข้อบกพร่องของนักเรียน
 - 3.2 ผู้สอนเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามปัญหาในบทเรียน
 - 3.3 ผู้สอนนัดหมายการเรียนชั่วโมงต่อไป

ชั่วโมงที่ 12

1. ชั้นเตรียมการ
 - 1.1 อบอุ่นร่างกาย
 - 1.2 เตรียมอุปกรณ์และสื่อการสอน
2. ชั้นดำเนินการสอน
 - 2.1 ฝึกการดำน้ำ การกลั้นหายใจใต้น้ำ แล้วเคลื่อนที่ไปด้านข้างซ้าย-ขวา ระยะทาง 2 เมตร
 - 2.2 ฝึกการหายใจเข้าและออกทางปาก จำนวน 20 ครั้ง แล้วเคลื่อนที่ด้วย ในน้ำลึก
 - 2.3 ฝึกการลอยตัวแบบนอนคว่ำ เงยหน้าหายใจ 5 ครั้ง
 - 2.4 ฝึกเตะเท้าคว่ำระยะทาง 5 เมตร พลิกตัวเตะเท้าหงายระยะทาง 5 เมตร พลิกตัวเตะเท้าคว่ำระยะทาง 5 เมตร
 - 2.5 ฝึกเตะเท้าหงายระยะทาง 5 เมตร พลิกตัวเตะเท้าคว่ำระยะทาง 5 เมตร พลิกตัวเตะเท้าหงายระยะทาง 5 เมตร
 - 2.6 ลอยตัวท่าลูกหมาตกน้ำ เตะเท้าคว่ำกลับ ระยะทาง 5 เมตร
 - 2.7 ลอยตัวท่าลูกหมาตกน้ำ เตะเท้าหงายกลับ ระยะทาง 5 เมตร
 - 2.8 ฝึกเตะเท้าคว่ำและใช้แขนฟรีสไตล์ ระยะทาง 5 เมตร
 - 2.9 ฝึกการกระโดดน้ำท่าพุ่งหลาวจากท่านั่งยองๆ ที่ขอบสระ
 - 2.10 ฝึกการกระโดดน้ำ เอาเท้าลงก่อนในน้ำลึก ลอยตัว 1 นาที
 - 2.11 ฝึกการลอยตัวแบบนอนหงาย 2 นาที
 - 2.12 ฝึกการเกาะขอบน้ำที่มัลลอยตัว 3 นาที
 - 2.13 ฝึกการเคลื่อนที่ในน้ำลึก ไปจับอุปกรณ์ลอยน้ำ ระยะทาง 3 เมตร
 - 2.14 อธิบายกฎแห่งความปลอดภัยทั่วไปข้อ 6-8 และเรื่องแหล่งน้ำเสี่ยง
3. ชั้นสรุป
 - 3.1 ผู้สอนสรุปข้อบกพร่องของนักเรียน
 - 3.2 ผู้สอนเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามปัญหาในบทเรียน
 - 3.3 ผู้สอนนัดหมายการเรียนชั่วโมงต่อไป

ชั่วโมงที่ 13

1. ชั้นเตรียมการ
 - 1.1 อบอุ่นร่างกาย
 - 1.2 เตรียมอุปกรณ์และสื่อการสอน
2. ชั้นดำเนินการสอน
 - 2.1 ฝึกการดำน้ำ การกลั้นหายใจใต้น้ำ แล้วเคลื่อนที่ไปด้านข้างซ้าย-ขวา ระยะทาง 2 เมตร
 - 2.2 ฝึกการหายใจเข้าและออกทางปาก จำนวน 20 ครั้ง แล้วเคลื่อนที่ด้วย ในน้ำลึก
 - 2.3 ฝึกการลอยตัวแบบนอนคว่ำ เงยหน้าหายใจ 5 ครั้ง
 - 2.4 ฝึกเตะเท้าคว่ำระยะทาง 25 เมตร ให้หายใจด้วยท่าลูกหมาตกน้ำระหว่างทางแล้วพลิกตัวเตะเท้าหงาย 25 เมตร
 - 2.5 ฝึกเตะเท้าหงายระยะทาง 25 เมตร พลิกตัวเตะเท้าคว่ำ 25 เมตร ให้หายใจด้วยท่าลูกหมาตกน้ำระหว่างทาง
 - 2.6 เตะเท้าคว่ำ ระยะทาง 5 เมตร แล้วเลี้ยวกลับ ระยะทาง 5 เมตร
 - 2.7 เตะเท้าหงาย ระยะทาง 5 เมตร แล้วเลี้ยวกลับ ระยะทาง 5 เมตร
 - 2.8 ฝึกเตะเท้าคว่ำและใช้แขนฟรีสไตล์ ระยะทาง 5 เมตร แล้วพลิกตัวเตะเท้าหงายระยะทาง 5 เมตร
 - 2.9 ฝึกการกระโดดน้ำท่าพุ่งหลาวจากท่าคุกเข่าที่ขอบสระ
 - 2.10 ฝึกการกระโดดน้ำ เอาเท้าลงก่อนในน้ำลึก ลอยตัว 1 นาที
 - 2.11 ฝึกการลอยตัวแบบนอนหงาย 3 นาที
 - 2.12 ฝึกการเกาะขอบน้ำตีมลอยตัว 3 นาที
 - 2.13 ฝึกการเคลื่อนที่ในน้ำลึก ไปจับอุปกรณ์ลอยน้ำ ระยะทาง 3 เมตร
 - 2.14 อธิบายกฎแห่งความปลอดภัยทั่วไปข้อ 9-11 และปรากฏการณ์คลื่นทะเลดูต
3. ชั้นสรุป
 - 3.1 ผู้สอนสรุปข้อบกพร่องของนักเรียน
 - 3.2 ผู้สอนเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามปัญหาในบทเรียน
 - 3.3 ผู้สอนนัดหมายการเรียนชั่วโมงต่อไป

ชั่วโมงที่ 14

1. ชั้นเตรียมการ
 - 1.1 อบอุ่นร่างกาย
 - 1.2 เตรียมอุปกรณ์และสื่อการสอน
2. ชั้นดำเนินการสอน
 - 2.1 ฝึกการดำน้ำ การกลั้นหายใจใต้น้ำ แล้วเคลื่อนที่ไปด้านข้างซ้าย-ขวา ระยะทาง 2 เมตร
 - 2.2 ฝึกการหายใจเข้าและออกทางปาก จำนวน 20 ครั้ง แล้วเคลื่อนที่ด้วย ในน้ำลึก
 - 2.3 ฝึกการลอยตัวแบบนอนคว่ำ เงยหน้าหายใจ 5 ครั้ง
 - 2.4 ฝึกเตะเท้าคว่ำระยะทาง 25 เมตร ให้หายใจด้วยท่าลูกหน้าตักน้ำระหว่างทาง แล้วพลิกตัวเตะเท้าหงาย 25 เมตร
 - 2.5 ฝึกเตะเท้าหงายระยะทาง 25 เมตร พลิกตัวเตะเท้าคว่ำ 25 เมตร ให้หายใจด้วยท่าลูกหน้าตักน้ำระหว่างทาง
 - 2.6 เตะเท้าคว่ำ ระยะทาง 5 เมตร แล้วเลี้ยวกลับ ระยะทาง 5 เมตร
 - 2.7 เตะเท้าหงาย ระยะทาง 5 เมตร แล้วเลี้ยวกลับ ระยะทาง 5 เมตร
 - 2.8 ฝึกเตะเท้าคว่ำและใช้แขนฟรีสไตล์ ระยะทาง 5 เมตร แล้วพลิกตัวเตะเท้าหงายระยะทาง 5 เมตร
 - 2.9 ฝึกการกระโดดน้ำท่าพุ่งหลาวจากท่ายืนที่ขอบสระ
 - 2.10 ฝึกกระโดดน้ำ เอาเท้าลงก่อนในน้ำลึก ลอยตัว 1 นาที แล้วว่ายน้ำไปเก็บอุปกรณ์ลอยน้ำ ระยะทาง 3 เมตร
 - 2.11 ฝึกการลอยตัวแบบนอนหงาย 3 นาที
 - 2.12 ฝึกการเกาะขวดน้ำดื่มลอยตัว 3 นาที
 - 2.13 ฝึกวิธีการช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำด้วยการโยนอุปกรณ์ช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำห่างจากขอบสระ 3 เมตร
 - 2.14 ฝึกวิธีการช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำด้วยการย่อตัวให้ต่ำ ยื่นท่อ PVC ช่วยผู้ประสบภัยห่างจากขอบสระ 2 เมตร
 - 2.15 อธิบายกฎแห่งความปลอดภัยทั่วไปข้อ 12-13 และความปลอดภัยในการเดินทางทางน้ำ
3. ชั้นสรุป
 - 3.1 ผู้สอนสรุปข้อบกพร่องของนักเรียน
 - 3.2 ผู้สอนเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามปัญหาในบทเรียน
 - 3.3 ผู้สอนนัดหมายการเรียนชั่วโมงต่อไป

ชั่วโมงที่ 15 การประเมินผลการเรียน

1. ชั้นเตรียมการ
 - 1.1 อบอุ่นร่างกาย
 - 1.2 เตรียมอุปกรณ์และแบบประเมินผล
 - 1.3 ให้นักเรียนเตรียมเสื้อผ้าและรองเท้าสำหรับที่จะใช้เดินทางทางน้ำ
2. ชั้นดำเนินการสอบ
 - 2.1 ให้นักเรียนตอบคำถามตามแบบสอบถามความรู้เกี่ยวกับความปลอดภัยทางน้ำ
 - 2.1.1 รู้จักแหล่งน้ำเสี่ยง
 - 2.1.2 สามารถลงหรือขึ้นจากน้ำได้อย่างปลอดภัย
 - 2.1.3 รู้จักความปลอดภัยในการเดินทางทางน้ำ
 - 2.1.4 กฎแห่งความปลอดภัยทั่วไป
 - 2.2 ให้นักเรียนลอยตัวแบบลูกหมาตกน้ำ 1 นาที
 - 2.3 ให้นักเรียนสอบอีกครั้ง ในทักษะที่ยังสอบไม่ผ่านจากการประเมินในชั่วโมงที่ผ่านมา
 - 2.4 ผู้สอนควรสอบนักเรียนเพิ่มเติมอีกระดับหนึ่ง โดยการให้นักเรียนใส่เสื้อผ้าและรองเท้าสำหรับที่จะใช้เดินทางทางน้ำและยืนที่ขอบสระหรือบนแท่นกระโดด กระโดดลงน้ำลึก แล้วพลิกตัวลอยตัวแบบนอนหงายได้อย่างน้อย 3 นาที และสามารถเคลื่อนที่ไปในน้ำได้ตั้งแต่ 10-25 เมตร
3. ชั้นสรุป
 - 3.1 ผู้สอนสรุปข้อบกพร่องของนักเรียน
 - 3.2 ผู้สอนสรุปผลการเรียนนักเรียน

1.2 หลักสูตรการเรียนการสอนว่ายน้ำในต่างประเทศ

หลักสูตร Swimming within the National Curriculum ถูกแบ่งตามกลุ่มอายุออกเป็น 4 ระดับ คือ ระดับที่ 1 และ 2 ซึ่งถูกบรรจุเข้าเป็นส่วนหนึ่งของวิชาพลศึกษาโดยจะสอนในเรื่องของการเคลื่อนที่ในน้ำ การลอยตัวโดยใช้และไม่ใช้อุปกรณ์ช่วย และการว่ายน้ำด้วยท่าพื้นฐาน ทั้งนี้ไม่มีการสอนในเรื่องของการช่วยชีวิตและการปฐมพยาบาล และระดับที่ 3 และ 4 ซึ่งจะสอนในเรื่องของการว่ายน้ำเพื่อการแข่งขันและกิจกรรมทางน้ำอื่นๆ (The Swimming Teachers' Association)

หลักสูตร Learn to Swim ของ American Red Cross Swimming Curriculum เป็นหลักสูตรที่เตรียมไว้ให้เหมาะสมกับผู้เรียนทุกเพศทุกวัยเพื่อให้สามารถพัฒนาทักษะการว่ายน้ำของผู้เรียนทุกคน โดยเริ่มต้นด้วยการสอนทักษะว่ายน้ำขั้นพื้นฐานขึ้นไปจนถึงระดับ 6 ประกอบด้วย การเคลื่อนที่ในน้ำ การลอยตัวโดยไม่ใช้อุปกรณ์ช่วย การว่ายน้ำด้วยท่าพื้นฐานความปลอดภัยทางน้ำ การใช้เสื้อชูชีพ การขอความช่วยเหลือ ทักษะการช่วยชีวิต และทักษะการเอาชีวิตรอด (American Red Cross Swimming Curriculum)

หลักสูตรการว่ายน้ำของ Royal Life Saving Society ประเทศแคนาดา เป็นหลักสูตรสำหรับเด็กที่อายุ 5-12 ปีต้องได้รับการเรียนรู้ทักษะการว่ายน้ำ ซึ่งประกอบไปด้วยทักษะการเคลื่อนที่ ทักษะการลอยตัว ทักษะใต้น้ำ และทักษะการเอาชีวิตรอด ทั้งนี้ไม่มีการสอนในเรื่องของการช่วยชีวิตและวิธีปฐมพยาบาล (Royal Life Saving Society)

หลักสูตรของ St Winifred's School and April House Nursery เป็นหลักสูตรสอนว่ายน้ำที่แบ่งออกเป็น 6 โมเดล โดยจะสอนในเรื่องของการเคลื่อนที่ในน้ำ การลอยตัวโดยมีและไม่มีอุปกรณ์ช่วย การว่ายน้ำด้วยท่าพื้นฐานและทักษะพื้นฐานการเอาชีวิตรอด อย่างไรก็ตามทักษะที่ไม่มีคือทักษะการช่วยชีวิตและวิธีการปฐมพยาบาล (St Winifred's School and April House Nursery)

หลักสูตรของ Royal Life Saving Society ประเทศออสเตรเลีย แบ่งเป็น 2 หลักสูตร คือ

1. กิจกรรมทางน้ำสำหรับเด็กทารก กิจกรรมแบ่งออกเป็น การสร้างความคุ้นเคยกับน้ำ ความปลอดภัยในกิจกรรมทางน้ำ และการพัฒนาทักษะการว่ายน้ำเบื้องต้น โปรแกรมกิจกรรมทางน้ำแบ่งออกเป็น 6 ระดับ ทั้งนี้เด็กสามารถเริ่มเรียนได้ตั้งแต่อายุ 6 เดือน
2. โปรแกรมการว่ายน้ำและการเอาชีวิตรอด กลุ่มเป้าหมายคือเด็กอายุ 5-14 ปี เป็นโปรแกรมที่แบ่งออกเป็น 6 โปรแกรมหลักโดยสอนในเรื่องของการเคลื่อนไหวและทักษะท่าว่ายน้ำต่างๆ ทักษะการเอาชีวิตรอดและการใช้เสื้อชูชีพ ทักษะใต้น้ำ และทักษะการให้ความช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำ (Royal Life Saving Society)

1.3 ความหมายของการว่ายน้ำ

การว่ายน้ำ หมายถึง กระบวนการในการเคลื่อนที่ในน้ำของมนุษย์หรือสิ่งมีชีวิตอื่น การว่ายน้ำของมนุษย์มีจุดประสงค์หลายอย่าง เช่น นันทนาการ การแข่งขัน การออกกำลังกาย การว่ายน้ำนั้น

มีการแบ่งออกเป็นท่าต่างๆ โดยท่าที่ใช้สำหรับแข่งขันนั้นได้แก่ ท่าฟรีสไตล์ ท่ากบ ท่ากรรเชียง และ ท่าผีเสื้อ (มูลนิธิวิกีมีเดีย, 2557)

ท่าฟรีสไตล์ ท่าครอว์ล ท่าวัตวา

ท่าครอว์ล หมายถึง การว่ายน้ำแบบนอนคว่ำ ตัวเหยียดตรงอยู่ระหว่างผิวน้ำและขาสลับกัน โดยการดึงแขนจากด้านหลังสลับทีละข้าง พร้อมทั้งเตะเท้าสลับขึ้นลงทีละข้าง หายใจด้วยการปิดหน้าตะแคงไปด้านข้างด้านใดด้านหนึ่งในจังหวะที่ยกแขนและปิดหน้ากลับลงน้ำเมื่อแขนข้างนั้นลงน้ำ (วาสนา คุณาอภิสิทธิ์, 2529)

สธัญ ภูคง (2538) กล่าวว่า การว่ายน้ำท่าครอว์ลเป็นท่าที่เร็วที่สุดในการแข่งขันทั้งสี่ท่า

บรรจบ ภิรมย์คำ (2541) กล่าวว่า ท่าว่ายน้ำวัตวา ซึ่งเป็นท่าว่ายน้ำที่เร็วและมีประสิทธิภาพมากที่สุด เมื่อเปรียบเทียบกับท่าว่ายน้ำท่าอื่นๆ ความชำนาญในท้านี้วัดได้ที่ผลและความสิ้นเปลืองในการว่ายน้ำ โดยอาศัยการเตะเท้าสลับขึ้นลงตรงๆ เป็นจังหวะ สลับกับการใช้แขน การแข่งขันในทุกวันนี้ได้มีการพัฒนาการเตะขาแบบ 2 จังหวะ 4 จังหวะ และ 6 จังหวะมาใช้ แต่ที่นิยมใช้กันมากคือการเตะขาแบบ 6 จังหวะ

ภักธี แซ่มซ้อย (2542) กล่าวว่า การว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ได้รับความนิยมมากกว่าการว่ายน้ำท่าอื่นๆ การว่ายน้ำท้านี้จะมีความเร็วมากกว่าท่าว่ายน้ำอื่น และยังเป็นท่าว่ายน้ำที่มีการกำหนดระยะทางในการแข่งขันมากกว่าท่าอื่นๆ อีกด้วย

วาสนา คุณาอภิสิทธิ์ (2543) กล่าวว่า ท่าวัตวาหรือท่าฟรีสไตล์เป็นท่าที่ว่ายน้ำได้เร็วที่สุดในบรรดาท่าว่ายน้ำทั้งหลาย เป็นท่ายอดนิยมในกิจกรรมว่ายน้ำเพื่อนันทนาการหรือการพักผ่อนในเวลาว่าง และยังนิยมใช้เป็นท่าสำหรับการแข่งขันว่ายน้ำอีกด้วย

บุญส่ง โกสะ (2544) กล่าวว่า คนเราสามารถเคลื่อนที่ไปในน้ำได้เร็วที่สุดประมาณ 5 ไมล์ต่อชั่วโมง หรือ 8 กิโลเมตรต่อชั่วโมง และการที่จะทำให้ได้ความเร็วดังกล่าวก็จะต้องใช้ท่าว่ายน้ำวัตวา เนื่องจากเป็นท่าที่เร็วที่สุดในท่าว่ายน้ำแข่งขัน 4 ท่า เพราะท่าว่ายน้ำนี้มีการแนบติดแน่นอยู่กับน้ำอย่างสม่ำเสมอจากการเคลื่อนไหวของแขนและขาสลับกัน และท่าว่ายน้ำวัตวามีข้อได้เปรียบกว่าท่าว่ายน้ำอื่นๆ อยู่ 2 ประการ คือ ประการแรกท่าทางที่อยู่ในแนวขนานขอบฟ้าทำให้เพรียวน้ำตลอดช่วงการว่ายน้ำได้ดีกว่า ดังนั้นจึงทำให้เกิดแรงต้านทานน้อยที่สุด ประการที่สองการเคลื่อนไหวของแขนและขาสลับกันอย่างต่อเนื่องทำให้แน่ใจได้ว่า เกิดแรงเชิงกลอย่างมากกระทำต่อน้ำ ทำให้เกิดแรงผลักดันไปข้างหน้าอย่างต่อเนื่องตราบเท่าที่ยังมีการแนบติดแน่นกับน้ำอยู่ตลอดช่วงการว่ายน้ำ นอกจากนี้ยังกล่าวถึงประโยชน์ของการว่ายน้ำไว้อีกว่า การว่ายน้ำได้รับการยอมรับจากนักวิชาชีพด้านสุขภาพและด้านสมรรถภาพว่าเป็นกิจกรรมที่เกือบจะสมบูรณ์แบบในการพัฒนาสมรรถภาพแบบแอโรบิก ความอ่อนตัว ความแข็งแรง การกระชับกล้ามเนื้อ และการประสานสัมพันธ์ การว่ายน้ำเป็นกีฬาที่ดีมากสำหรับ

การออกกำลังกายไม่ทำให้กล้ามเนื้อและเอ็นยึดกล้ามเนื้อเกิดความเสียหายได้ง่าย เป็นกีฬาที่มีการบาดเจ็บน้อยที่สุด

ท่าฟรีสไตล์ นักกีฬาจะว่ายท่าไหนก็ได้ แต่โดยทั่วไปจะเป็นครอว์ล ซึ่งเป็นท่าที่เรารู้จักกันนั่นเอง โดยมีการเคลื่อนไหวแขนอย่างอิสระและมีการเตะขา ขึ้น-ลง โดยการเคลื่อนไหวของวงแขนทั้งสองข้าง 1 รอบ อาจจะมีการเตะขา 2 ครั้งจนถึง 6 ครั้ง (สมาคมผู้ฝึกสอนว่ายน้ำแห่งประเทศไทย, 2548)

ท่าฟรีสไตล์ หมายถึง การนอนคว่ำลงในน้ำ หมุนแขนผ่านใต้น้ำและเหนือน้ำอย่างต่อเนื่อง ขาต้องเตะขึ้นลงอย่างสม่ำเสมอ และหายใจเมื่อหมุนหน้าไปด้านข้าง (Center of Swimming Information, 2551)

อภิรักษ์ วงษ์เหมภูมิ (2552) กล่าวว่า ท่าพร้อมครอว์ล หมายถึง การว่ายน้ำแบบคว่ำตัวขาและแขนสลับกันโดยดึงแขนจากด้านหน้ามาด้านหลังสลับกันทีละข้าง พร้อมทั้งเตะเท้าสลับขึ้นลงหายใจด้วยการปิดตะแคงไปข้างหนึ่งขณะที่แขนหนึ่งดันไปสุดด้านหลัง หายใจเข้าปิดหน้ากลับลงน้ำพร้อมกับนำแขนมาวางไว้ด้านหน้า และเป็นท่าที่ว่ายน้ำได้เร็วที่สุดในบรรดาท่าว่ายน้ำแบบอื่นๆ ที่นิยมใช้ในการแข่งขันประเภทฟรีสไตล์

ท่ากบ

จรินทร์ ธาณรัตน์ (2526) กล่าวว่า การว่ายน้ำแบบกบยังเป็นส่วนหนึ่งที่มีคุณค่าที่ถือว่าสำคัญต่อผู้ว่ายน้ำทั่วไป ถึงแม้ว่าการว่ายน้ำแบบกบจะมีประสิทธิภาพน้อยกว่าการว่ายน้ำแบบวัดวาก็ตาม แต่การว่ายน้ำแบบกบก็ถือว่าจำเป็นและเป็นท่าที่ว่ายที่ไม่ยากและเป็นแบบที่ง่ายมากเมื่อเปรียบเทียบกับท่าอื่นๆ แล้วเป็นแบบที่สบายแบบหนึ่ง การว่ายน้ำแบบกบผู้ว่ายน้ำสามารถว่ายน้ำได้อย่างแน่นอนและก้าวหน้าไปได้ไกล

ประสาธ สว่างศิลป์ (2527) กล่าวว่า การว่ายน้ำแบบกบเป็นแบบว่ายน้ำที่เก่าแก่และมีมาหลายศตวรรษแล้วเป็นแบบว่ายน้ำที่เหมาะสมแก่การสอนนักว่ายน้ำใหม่ๆ ซึ่งในประเทศยุโรปนิยมสอนกันมากเพราะทำให้ส่วนต่างๆ ของร่างกายรวมทั้งการหายใจของนักว่ายน้ำเป็นไปอย่างสะดวก นอกจากนั้นยังเป็นแบบว่ายน้ำ 1 ใน 4 แบบ ที่ใช้ในการว่ายน้ำเพื่อการแข่งขันและนอกจากใช้ว่ายน้ำเพื่อการแข่งขันแล้วยังใช้เป็นแบบการสอนเพื่อให้รู้จักการช่วยชีวิตตนเองและผู้อื่นในขณะที่เกิดอุบัติเหตุทางน้ำได้

วาสนา คุณาอภิสิทธิ์ (2529) กล่าวว่า ท่ากบเป็นท่าที่สำคัญสำหรับการว่ายน้ำเพื่อรักษาชีวิตไว้หากว่ายในระยะไกลเป็นท่าที่เหนื่อยน้อยกว่าท่าอื่นๆ ในการว่ายน้ำท่ากบประกอบด้วยทักษะการใช้ท่าทางของลำตัว ขา แขน การหายใจ และจังหวะของความสัมพันธ์ของท่าว่ายน้ำ

สธัญ ภู่ง (2538) กล่าวว่า ท่ากบเป็นท่าแรกที่ใช้ในการแข่งขันและยังเป็นท่าสำหรับใช้ช่วยชีวิตคน

การว่ายน้ำท่ากบ หมายถึง การว่ายน้ำ ลำตัวขนานกับพื้น หน้าคว่ำลงกับน้ำแขนทั้งสองข้างพุ่งออกจากหน้าออกไปข้างหน้า แล้วกดปลายนิ้วลง งอข้อศอกเล็กน้อย เวียนเป็นวงกลมสู่ท่าเริ่มแรก ลากเข้ามาเล็กน้อย ยกส่วนของส้นเท้าทั้งสองข้างขึ้นชิดกัน และเบนใบหน้าเล็กน้อย เข้าทั้งสองข้างตั้งหันส้นเท้าเข้า เบนปลายเท้าออก ดันขาทั้งสองข้างไปข้างหลัง ได้ระดับน้ำพร้อมกัน (การกีฬาแห่งประเทศไทย, 2544)

บุญสูง โภษะ (2544) กล่าวว่า ท่ากบเป็นท่าที่เก่าแก่ที่สุดในท่าว่ายน้ำแข่งขันทั้งสี่ท่าและเป็นท่าที่นิยมมากที่สุดในกลุ่มนักว่ายน้ำ เป็นท่าที่ถือว่าเป็นท่าธรรมชาติของมนุษย์ และเป็นท่าที่นิยมกันในกลุ่มของคนที่ว่ายน้ำเพื่อความสนุกสนานและใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์โดยการว่ายน้ำซึ่งการหายใจของท่ากบสามารถทำได้ง่าย ผู้ว่ายน้ำสามารถมองเห็นวิวทิวทัศน์รอบๆตัว สามารถสังเกตเห็นได้ว่าตนเองกำลังเคลื่อนไหวไปที่ไหน

ท่ากบ ผู้ว่ายน้ำต้องเคลื่อนไหวมือทั้ง 2 ข้างพร้อมกันในทิศทางแนวระนาบกับพื้น เหมือนกัน ทั้ง 2 ข้าง มือจะเคลื่อนไหวอยู่ที่หน้าอกและจะเคลื่อนไหวกลับไปอยู่ในตำแหน่งข้างหน้าศีรษะพร้อมกัน ส่วนการเคลื่อนไหวขา จะเป็นการเตะขาในลักษณะเฉพาะที่เรียกว่าขากรเพราะมีลักษณะเคลื่อนไหวคล้ายๆกบเวลาว่ายน้ำ (สมาคมผู้ฝึกสอนว่ายน้ำแห่งประเทศไทย, 2548)

ท่ากบ หมายถึง การว่ายน้ำแบบยกสะโพกคล้ายการยกสะโพกของผีเสื้อซึ่งเป็นการถ่วงน้ำหนักตัวให้เหมาะสมกับการเคลื่อนไหวในการว่ายน้ำ ด้วยอาศัยการเคลื่อนไหวแบบแอร์โรไดนามิก (Center of Swimming Information, 2551)

อภิรักษ์ วงษ์เหมภูมิ (2552) กล่าวว่า ท่ากบ หมายถึง การว่ายน้ำลักษณะตัวคว่ำขนานกับน้ำ แขน ขาเหยียดตรงลักษณะการเคลื่อนไหวคล้ายกบ โดยเริ่มจากการดึงแขนทั้งสองข้างกวาดมือออกด้านข้างเล็กน้อย งอศอกยกศีรษะพ้นน้ำหายใจเข้า งอขาเข้าเตรียมถีบขาออกไปด้านหลัง รีบรวบศอกเข้าหากันพร้อมกันนี้ถีบเท้าออกแล้วรวบเข้าหากันปล่อยตัวจมน้ำเคลื่อนที่ไปตามแรงส่งเกือบลดลงหายใจออก แล้วจึงค่อยเริ่มจังหวะใหม่

Councilman (1968) กล่าวว่า การว่ายน้ำท่ากบเป็นรูปแบบการว่ายน้ำที่เก่าแก่และใช้ในการแข่งขันมายาวนานที่สุดในช่วงเริ่มต้นของปี ค.ศ.1600 ลักษณะการว่ายน้ำท่ากบจะเน้นการใช้แขนและการเตะขาโดยใช้ฝ่าเท้า ต่อมาในปี ค.ศ. 1800 การว่ายน้ำท่ากบจะมีลักษณะของการแยกขาตูดใกล้เคียงกับท่าว่ายน้ำของกบ ในปี ค.ศ. 1906 เริ่มมีการแยกแยะประเภทการว่ายน้ำในระดับนานาชาติเป็น 3 ประเภท คือ กบ กรรเชียง และผีเสื้อ แต่วิธีการว่ายน้ำไม่ค่อยมีการพัฒนาเพราะนักกีฬาให้ความสำคัญกับการเพิ่มความเร็วเป็นหลัก แต่มีการปรับจังหวะได้น้ำ โดยการดึงแขนผีเสื้อได้น้ำ ผสมกับ การถีบขากร โดยมีการใช้ครั้งแรกในปี ค.ศ. 1933 โดย Henry Myers ในการแข่งขัน Brooklyn Central Y.M.C.A. ฤดูร้อนปี ค.ศ. 1961 มีการใช้เทคนิคการว่ายน้ำท่ากบแบบใหม่ โดย

Chest Jastremski จาก Indiana University เป็นนักกีฬาที่เตะขาได้ไม่ดีแต่เน้นการใช้แขนและขาถี่ขึ้นซึ่งลักษณะการว่ายน้ำท่ากบดังกล่าวนิยมใช้จนถึงปัจจุบัน

Costill et al. (1992) กล่าวว่า ท่ากบเป็นท่าที่มีประสิทธิภาพความเร็วที่น้อยที่สุดจากทั้งหมด 4 ท่า ดังนั้นนักว่ายน้ำท่ากบสามารถที่จะสร้างแรงระหว่างช่วงจังหวะแรงต้นได้มากกว่านักว่ายน้ำท่าอื่น โดยการลดเวลาในช่วงของการนำขากลับมา เพื่อที่จะเตรียมถีบขากลับไป เป็นผลให้อัตราความเร็วของการว่ายน้ำท่ากบต่ำกว่าการว่ายน้ำท่าอื่น

ท่ากรรเชียง

ท่ากรรเชียง ผู้ว่ายน้ำต้องนอนหงายตลอดการแข่งขัน ยกเว้นในช่วงกลับตัวเท่านั้น การเคลื่อนไหวของมือจะเป็นอีกรูปแบบหนึ่งคล้ายๆกับการว่ายน้ำแบบคืบคลานไปเรื่อยๆและต้องเตะขาไปพร้อมๆกันด้วย (สมาคมผู้ฝึกสอนว่ายน้ำแห่งประเทศไทย, 2548)

ท่ากรรเชียง หมายถึง การนอนหงายแล้วว่ายน้ำในลักษณะเคลื่อนที่ไปด้านหลังแต่การทำงานของแขนและมือคล้ายกับท่าฟรีสไตล์ ซึ่งมีเกณฑ์คล้ายๆกับการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ แตกต่างกันที่ท่ากรรเชียงเป็นการหายใจตัวราบกับระดับน้ำ แต่การว่ายน้ำฟรีสไตล์เป็นการคว่ำตัว (Center of Swimming Information, 2551)

อภिरักษ์ วงษ์เหมภูมิ (2552) กล่าวว่า ท่ากรรเชียง หมายถึง การว่ายน้ำแบบตัวหงาย ลำตัวเหยียดตรงให้ขนานกับน้ำมากที่สุด ตลอดลำตัวเกือบเป็นเส้นตรงเดียวกัน ขาและแขนสลับกันโดยดึงแขนจากเหนือศีรษะสลับกันทีละข้าง พร้อมทั้งเตะขาสลับขึ้นลง หน้าลอยพ้นน้ำหายใจตลอด

ท่าผีเสื้อ

ท่าผีเสื้อ ผู้ว่ายน้ำต้องใช้ร่างกายทุกส่วน โดยมือทั้ง 2 ข้างจะเคลื่อนไหวพร้อมกัน โดยหมุนแขนข้ามศีรษะเป็นรูปวงกลม ส่วนการเตะขาจะเป็นแบบปลาโลมา โดยขาทั้ง 2 ข้าง ต้องเคลื่อนไหวขึ้นและลงพร้อมๆกัน (สมาคมผู้ฝึกสอนว่ายน้ำแห่งประเทศไทย, 2548)

ท่าผีเสื้อ หมายถึง การเตะขา มิใช่จะใช้แต่เพียงขาเท่านั้น ยังต้องลำตัวและเอวในการที่จะบังคับร่างกายให้เลื้อยไปตามน้ำด้วย มีหลักการเตะขาเหมือนท่าฟรีสไตล์ แต่ต้องเตะสองขาพร้อมๆกัน (Center of Swimming Information, 2551)

อภिरักษ์ วงษ์เหมภูมิ (2552) กล่าวว่า ท่าผีเสื้อ หมายถึง การว่ายน้ำลักษณะตัวคว่ำตัวขนานกับน้ำ แขน ขาเหยียดตรง ลักษณะการเคลื่อนไหวของแขนคล้ายผีเสื้อบิน เท้าเตะขึ้นลงพร้อมกันทั้งสองข้างแบบการสับทิศทางของปลาโลมา แขนดึงน้ำจากทางด้านหน้าผ่านลำตัวผลักจนสุดแขน ยกลำตัวเงยหน้าหายใจเข้านำแขนกลับมาวางด้านหน้าก้มศีรษะลงหายใจออกการว่ายน้ำใช้การเตะขา 2 ครั้งต่อการใช้แขน 1 ครั้ง

1.4 ความหมายของการเอาชีวิตรอด

การเอาชีวิตรอด หมายถึง การเอาชีวิตรอด สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ การหลีกเลี่ยงภัยอันตราย รักษาตัวให้รอดจากอันตราย การเอาตัวรอด รักษาตัวให้พ้นจากความยากลำบาก หลบหลีกปัญหายุ่งยากไปได้ (ราชบัณฑิตยสถาน, 2546)

สรุปได้ว่าการว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอด หมายถึง การเอาชีวิตรอดในน้ำที่สามารถทำให้มีชีวิตอยู่ต่อไปได้โดยไม่มีอันตรายหรือรักษาตัวให้รอดจากอันตรายทางน้ำและสามารถหลบหลีกภัยอันตรายต่างๆที่จะเกิดขึ้นจากน้ำได้

1.5 การจัดกิจกรรมการเรียนรู้

เทคนิค

ผานิต บิลมาศ (2526) กล่าวว่า แม้ว่าขณะนี้จะไม่ทราบอย่างแท้จริงว่าขอบเขตการเรียนรู้จะประสบความสำเร็จได้อย่างไรแต่จากความเข้าใจเกี่ยวกับการพัฒนาการเจริญเติบโต โดยภาพรวมของเด็ก รวมทั้งเงื่อนไขที่มีผลทำให้เด็กเกิดการเรียนรู้ ทำให้สามารถสรุปเป็นกฎเกณฑ์การเรียนรู้โดยกฎเกณฑ์เหล่านี้บางประการมีความสำคัญและเหมาะสมไปตามระดับของผู้เรียนว่าเป็นผู้เริ่มเรียน (การพัฒนาขั้นต้น) หรือระดับกลางหรือระดับที่เก่งแล้ว สรุปคือ

1. การพัฒนาความสามารถทางกลไกของเด็กนั้นเป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปว่าขึ้นอยู่กับวุฒิภาวะของเด็ก ฉะนั้นการเรียนรู้ทางกลไกของเด็กจะเกิดขึ้นจะเป็นความสัมพันธ์ระหว่างวุฒิภาวะกับระดับความสามารถในการเรียนรู้ของเด็ก

2. ความก้าวหน้าในการเรียนรู้ทางกลไกของเด็กจะสัมพันธ์มากที่สุดเมื่อเด็กมีความพร้อมทางวุฒิภาวะและทางจิตใจ

3. การเรียนรู้และการฝึกที่ไม่เพียงพอหรือน้อยเกินไปหรือไม่มีประสิทธิภาพ ทำให้การพัฒนาการเคลื่อนไหวโดยทั่วไปล่าช้าและเป็นผลทำให้การเรียนรู้และการฝึกการเคลื่อนไหวช้าตามไปด้วย

4. การพัฒนาความก้าวหน้าของการเรียนรู้เริ่มจาก

4.1 ง่ายไปหายาก

4.2 ธรรมดาไปหาสิ่งที่พิสดาร

4.3 ที่ไม่ซับซ้อนไปหาสิ่งที่ซับซ้อนมากกว่า

4.4 จากภาพรวมไปหาสิ่งเล็กๆแต่ละส่วน

4.5 จากสิ่งที่หยาบใหญ่ไปหาสิ่งที่ละเอียดสวยงามสิ่งเล็กๆ

4.6 จากสิ่งที่ใหญ่และไปหาสิ่งที่เล็ก

5. การพัฒนาการเรียนรู้ทางไกลของเด็กจะเริ่มด้วยการเคลื่อนไหวหลายๆแบบที่แตกต่างกันไป

6. การพัฒนาความสามารถในการเคลื่อนไหวจะเกิดขึ้นอย่างมีประสิทธิภาพ เมื่อผู้เรียนมีความต้องการที่จะเรียนและพยายามที่จะปรับปรุงสิ่งนั้น

7. การฝึกของเด็กจะได้ผลดีควรใช้การฝึกบ่อยๆในช่วงเวลาสั้นๆ

8. การฝึกต้องใช้เวลาอย่างน้อยแต่ไหนขึ้นอยู่กับบุคลิกภาวะของผู้เรียนช่วงของความสนใจ

วัลลีย์ ภัทรโรภาส (2531) กล่าวว่า วายน้ำเป็นกิจกรรมหนึ่งที่ได้รับการบรรจุไว้ในหลักสูตรของวิชาพลศึกษาตั้งแต่ในระดับประถมศึกษา มัธยมศึกษาหรือสูงกว่านั้น เช่น ในระดับวิชาชีพพลศึกษา ตลอดจนการเรียนการสอนนอกหลักสูตร ทั้งนี้ด้วยวัตถุประสงค์ที่แตกต่างกันไม่ว่าวัตถุประสงค์ใดก็ตาม มีปัจจัยที่เกี่ยวข้องอยู่สองลักษณะ คือ เรื่องการเรียนและการสอนควบคู่กันไปเสมอ ประสิทธิภาพการเรียนการสอนมีปัจจัยที่เกี่ยวข้อง เช่น ความรู้ความสามารถของผู้สอน ความสามารถในการรับรู้ของผู้เรียน เป็นต้น ในส่วนที่มีความสำคัญต่อครูผู้สอนว่าน้ำประการแรกที่ต้องทำความเข้าใจและศึกษาให้ละเอียดก่อนคือ เรื่องกระบวนการเรียนรู้ในการเรียนต้องสอนทีละทักษะเป็นขั้นตอน และการสอนควรสอนจากง่ายไปหายาก การว่ายน้ำเราถือเป็นกิจกรรมการเรียนรู้ทักษะ ดังนั้นครูต้องมีเวลาในการสอนและต้องสอนอย่างช้าๆ เพราะความสามารถของการเรียนทักษะแต่ละคนไม่เหมือนกันและครูต้องเข้าใจในตัวเด็กในเรื่องของความแตกต่างด้วย ผลของการเรียนรู้ทักษะขึ้นอยู่กับทฤษฎีต่างๆ ที่นักศึกษานักจิตวิทยาได้ทดลอง วิเคราะห์ วิจัย ไว้ให้ผู้สอนและผู้เรียนได้เข้าใจและนำหลักการต่างๆไปใช้ให้ถูกต้องเหมาะสมและเกิดประสิทธิภาพและยังยกตัวอย่างมาพอสังเขปดังนี้ คือ การเรียนรู้ทุกอย่างเกิดขึ้นได้โดยคนมีส่วนร่วม การเรียนรู้ขึ้นอยู่กับความประทับใจที่ได้รับจากการสัมผัสหลายด้าน การเรียนรู้มักมีส่วนเกี่ยวข้องกับส่วนต่างๆเสมอ การเรียนรู้ที่ดีควรมีการกระทำช้าๆ และมีรูปแบบที่ถูกต้อง การเรียนรู้เกิดจากการฝึกฝนทางจิตใจ ความสนใจ การตั้งใจอย่างดีจะส่งผลให้เกิดความสำเร็จมากกว่าการปฏิบัติไปโดยไม่ตั้งใจ ความเชื่อมั่นในตนเองมีความสำคัญต่อการเรียนรู้ สิ่งแวดล้อมทางกาย สังคม และทางอารมณ์ และสภาพของการเรียนการสอน เป็นต้น

ไชยยศ เรื่องสุวรรณ (2533) กล่าวว่า กระบวนการจัดกิจกรรมและการจัดการเรียนการสอนมีเทคนิคและลำดับการสอนที่ต้องสอดคล้องกัน เช่น ผู้เรียน เนื้อหาวิชา จุดมุ่งหมายการสอนอื่นๆ ดังนั้นเทคนิคการสอนการจัดกิจกรรมต้องขึ้นอยู่กับผู้สอน

ในการจัดกิจกรรมการสอนควรทำควบคู่กับการกำกับดูแลพฤติกรรมการสอนมีหลักดังนี้

1. การกำหนดเวลาในแต่ละช่วงกิจกรรมการเรียนการสอน การเตรียมล่วงหน้าเป็นเทคนิคอย่างหนึ่งที่ควรนำมาใช้ เพื่อช่วยในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน

2. จะจัดกิจกรรมอย่างไรจึงจะทำให้ผู้เรียนที่เรียนช้าสามารถเรียนได้และผู้เรียนที่เรียนไม่เกิดความรู้สึกเบื่อหน่าย ดังนั้นผู้สอนจึงควรเตรียมแผนการสอนไว้ล่วงหน้าและเข้าใจในการจัดกิจกรรมที่จะสอนนั้นด้วยจึงจะได้ผลดี

จินตนา สุขมาก (2543) กล่าวว่า ในการจัดการเรียนการสอนเพื่อให้เกิดความรู้ขึ้น ผู้สอนต้องมีความรู้เกี่ยวกับเทคนิคและวิธีสอนต่างๆ ทั้งนี้เพราะจะได้ใช้ให้เหมาะสม

ยุทธพงศ์ ไกยสุวรรณ (2543) กล่าวว่า การสอนว่ายน้ำมีวิธีการ เทคนิค แตกต่างกันไปตามอายุของผู้เรียนโดยครูผู้สอนต้องมีความรู้ความเข้าใจในหลักการเรียนรู้ทางกลไกของนักเรียน เพื่อให้เด็กได้พัฒนาการทางด้านทักษะทางกลไกได้อย่างมีประสิทธิภาพนั้นมีผลต่อการเรียนรู้

วัลลีย์ ภัทรโรภาส (2543) กล่าวว่า ในการลงว่ายน้ำทุกวันเป็นประจำของเด็กนั้น แม้จะเป็นเพียงระยะเวลาสั้นๆ แต่ก็มีประโยชน์โดยเฉพาะหลังจากการเริ่มครั้งแรกเพราะการฝึกว่ายน้ำบ่อยๆทำให้ทักษะพัฒนาก้าวหน้ามากขึ้น การว่ายน้ำประมาณ 20 นาที เป็นเวลาที่เพียงพอแล้วและสามารถปรับอุณหภูมิของน้ำให้เหมาะสมได้ก็สามารถอยู่ได้นานกว่า 45 นาที แต่ก็ควรอย่าให้เหนียวจนเกินไป ฉะนั้นฝึกในระยะทางสั้นๆ แต่บ่อยๆ จะดีกว่าขอให้เข้าใจไว้ว่าการว่ายน้ำเป็นการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างเทคนิคการว่ายน้ำกับความสามารถด้านความอดทนของร่างกาย ดังนั้นในระยะเริ่มแรกของการเรียนอย่าพยายามฝึกหรือทำมากเกินไปเพราะยิ่งเหนียวทักษะก็ยิ่งไม่ดี แต่ควรตั้งเป้าหมายหรือตั้งใจว่าจะต้องทำให้ได้มากขึ้นทุกครั้งทีลงว่ายน้ำ ไม่ว่าจะเป็ระยะทางหรือเวลาแล้วร่างกายและทักษะก็จะพัฒนาเพิ่มขึ้นไปเอง จนกระทั่งผู้เรียนมีความสุขอยู่ในน้ำได้นานๆ หรือมากกว่า 45 นาที ส่วนการฝึกว่ายน้ำทำต่างๆนั้น อย่าเร่งฝึกในระยะเวลาสั้นๆ หรือเรียนรู้เร็วเกินไปทุกครั้งที่ว่ายน้ำพยายามใช้อุปกรณ์ช่วยลอยตัวให้น้อยที่สุดในที่สุดไม่ต้องใช้เลย หลังจากเรียนและฝึกจนสามารถว่ายน้ำไกลประมาณ 5-10 เมตร แล้วจึงเริ่มเรียนรู้วิธีการว่ายน้ำต่างๆ อย่างสมบูรณ์ได้นอกจากเรียนและได้รับคำแนะนำแล้ว ควรหมั่นฝึกซ้อมเพิ่มเติมอย่างสม่ำเสมอจึงจะได้ผลดีและเป็นเร็ว ฉะนั้นต้องรู้จักการวางแผนการฝึกซ้อมให้เหมาะสม การทำตารางเวลาการฝึกและควรฝึกให้ได้นานถึง 45 นาทีเป็นอย่างน้อย โดยแบ่งขั้นตอนการทำออกเป็นหลายๆช่วงและค่อยเพิ่มเวลาขึ้นในภายหลังและต้องคำนึงถึงตัวเองว่าทำได้แค่ไหนด้วย

ทิสนา แคมมณี (2545) กล่าวว่า เทคนิคการสอน คือ กลวิธีต่างๆที่ใช้เสริมกระบวนการขั้นตอน วิธีการ หรือการกระทำใดๆ เพื่อช่วยให้กระบวนการกระทำนั้นๆ มีคุณภาพและมีประสิทธิภาพมากขึ้น

สรุปได้ว่า เทคนิคการสอนเป็นวิธีที่ใช้เสริมขั้นตอนหรือวิธีการสอน เพื่อช่วยให้มีประสิทธิภาพมากขึ้นและในการสอนทักษะว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอดนั้น เพื่อให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ ผู้สอนต้องมีความรู้เกี่ยวกับเทคนิคและวิธีการสอนต่างๆถึงถึงความแตกต่างของบุคคล เพื่อที่จะสามารถนำไปใช้ได้

อย่างเหมาะสมและต้องสอดคล้องกันกับเรื่องที่จะสอน ครูผู้สอนต้องรู้จักวิธีการสอนและใช้เทคนิคในการสอนให้ผู้เรียนเกิดความสนุกสนาน ไม่เบื่อและท้อ

วิธีการสอนว่ายน้ำ

วัลลีย์ ภัทรโรภาส (2531) กล่าวว่า การเรียนการสอนจะไม่มีแบบตายตัวว่าต้องทำอะไร แต่มีหลักอยู่ว่าอย่าให้เด็กกลัวน้ำ ก่อนที่จะเรียนท่าทางการว่ายน้ำ ผู้เรียนต้องอยู่ในน้ำได้อย่างสบายใจไม่กังวลใจ ไม่กลัว การให้เด็กคุ้นเคยกับน้ำมีความสำคัญเป็นประการแรกและกระทำได้หลายวิธี

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2548) กล่าวว่า วิธีการสอนวิชาพลศึกษาต่างๆที่ครูอาจจะนำมาดัดแปลงผสมผสานกัน หรือนำมาใช้เสริมเพื่อให้การเรียนการสอนวิชาพลศึกษาสามารถบรรลุจุดประสงค์การเรียนรู้ตามที่ไดวางไว้และมีประสิทธิภาพดียิ่งขึ้นที่สำคัญมีดังต่อไปนี้ (ผู้วิจัยเลือกมา 3 วิธี)

1. วิธีการสอนแบบบรรยาย

วิธีการสอนแบบบรรยายอาจจะนำมาใช้ในการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาได้ ในเมื่อครูมีความต้องการให้นักเรียนมีความรู้และเข้าใจในเรื่องต่างๆ เช่น ประวัติความเป็นมา ประโยชน์และคุณค่าของการกีฬา ระเบียบและกติกากีฬาที่ง่ายๆ กลวิธีการเล่นที่ง่ายๆ มารยาทในการเล่นหรือเหตุการณ์ต่างๆเกี่ยวกับกีฬา เป็นต้น เพื่อให้นักเรียนเข้าใจและมีความรู้พร้อมๆกันทั้งชั้นเรียน เช่น ในขั้นตอนของการสร้างความเข้าใจในสิ่งที่เรียนเพื่อให้สามารถนำไปปฏิบัติได้ แต่การนำวิธีการสอนแบบนี้มาใช้จะต้องเป็นไปด้วยความระมัดระวัง รวบรวม สั้นๆและง่ายๆ ไม่ต้องใช้เวลามาก

การเรียนรู้แบบบรรยายนี้เป็นวิธีการเรียนการสอนที่มีจุดอ่อนมากที่สุด โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อมีการนำมาใช้ในการสอนวิชาพลศึกษา ทั้งนี้เพราะว่าตามหลักการของวิชาพลศึกษานั้น มุ่งเพื่อให้ นักเรียนได้เรียนรู้ด้วยการลงมือปฏิบัติจริงด้วยตนเองเป็นสำคัญ ดังนั้นวิธีการสอนแบบบรรยายนี้ถ้ามีการนำมาใช้เกินความจำเป็นแล้ว อาจจะเป็นผลเสียแก่นักเรียนมากกว่าประโยชน์ที่จะได้รับก็ได้ ดังนั้นการที่ครูผู้สอนจะนำมาใช้ในการสอนวิชาพลศึกษาก็ต่อเมื่อมีความจำเป็นจริงๆเท่านั้น และการใช้นั้นควรจะได้คำนึงถึงหลักการที่สำคัญๆดังนี้ คือ

1.1 ก่อนทำการสอนครูควรเตรียมการไว้ล่วงหน้าเป็นอย่างดีว่าสิ่งที่จำเป็นที่ง่ายๆ ที่นักเรียนควรจะต้องรู้เพื่อให้สามารถนำกีฬาที่สอนไปนั้นไปใช้ได้ตามอัตราของตนเองนั้นควรจะเป็นอะไร และจะใช้เวลาที่สั้น เพื่อให้เข้าใจได้ง่ายนั้นควรจะทำอย่างไร

1.2 ครูควรจัดนักเรียนให้สามารถเห็นครูและได้ยินคำสอนของครูได้โดยชัดเจน

1.3 การบรรยายหรือการอธิบายนั้นควรกระทำเฉพาะในสิ่งที่ง่ายๆ และที่จำเป็นสำหรับนักเรียนในระดับที่สอนนี้เท่านั้น

1.4 เตรียมอุปกรณ์ที่ใช้ประกอบเพื่อช่วยให้นักเรียนเข้าใจได้รวดเร็วยิ่งขึ้นให้พร้อมที่จะหยิบฉวยมาใช้ได้ด้วยควมรวดเร็ว

1.5 การบรรยายหรือการอธิบายนั้นควรจะทำด้วยความรวดเร็วภายในระยะเวลาที่สั้นๆ แต่ให้นักเรียนเข้าใจ

2. วิธีการสอนแบบอธิบายประกอบการสาธิต

การสอนแบบอธิบายประกอบการสาธิตนี้เป็นวิธีการสอนที่สามารถประหยัดเวลาและใช้ได้ดีในการเรียนการสอนวิชาพลศึกษามากกว่าวิธีการสอนแบบบรรยายที่ได้กล่าวมาเพราะว่าเป็นวิธีการสอนที่สามารถได้ยินจากหูและเห็นด้วยตาได้ โดยเฉพาะในทักษะต่างๆในการกีฬา เป็นการช่วยให้นักเรียนได้เห็นและเข้าใจในสิ่งที่ครูต้องการให้นักเรียนนำไปปฏิบัติได้นั้นคืออะไร และมีวิธีการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆของร่างกายในทักษะนั้นๆอย่างไรในทันทีทันใด หลักสำคัญของการสอนตามแบบหรือวิธีมีดังนี้ คือ

2.1 ก่อนที่จะทำการสอน ครูควรเตรียมการไว้ล่วงหน้าเป็นอย่างดีว่าจุดสำคัญหรือการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆของร่างกายที่สำคัญที่ครูต้องการที่จะอธิบายและสาธิตให้นักเรียนได้เห็นและเข้าใจแล้วนำไปปฏิบัติได้เองนั้นคืออะไร เพื่อจะได้ใช้เวลาได้อย่างประหยัดที่สุด

2.2 ครูควรจัดให้นักเรียนอยู่ในตำแหน่งที่นักเรียนสามารถจะได้ยินและเห็นการสาธิตจากครูได้อย่างชัดเจนอย่างทั่วถึงกัน

2.3 ในกรณีที่ครูจะใช้นักเรียนเป็นผู้ช่วยในการสาธิตประกอบการอธิบายของครู นักเรียนที่จะช่วยสาธิตประกอบการอธิบายนั้นควรจะได้รู้วัตถุประสงค์ของการสาธิตนั้นด้วยว่าเป็นการสาธิตเพื่ออะไร มีลำดับของการเคลื่อนไหวของร่างกายอย่างไรให้ชัดเจน เพื่อจะได้สามารถทำการสาธิตได้ถูกต้องตามคำอธิบาย นักเรียนสามารถเห็นและเข้าใจได้โดยง่ายไม่ต้องเสียเวลา

2.4 อุปกรณ์การสอนหรือวัสดุต่างๆที่มีความจำเป็นจะต้องใช้ประกอบ ควรจะเตรียมให้พร้อมและสามารถที่จะหยิบฉวยมาใช้ได้ในทันทีทันใด

2.5 ครูควรแยกแยะทักษะที่เป็นส่วนประกอบที่เป็นพื้นฐานเบื้องต้นที่จำเป็นที่นักเรียนควรจะได้ทราบ เพื่อให้สามารถนำไปใช้ตามอัตราภาพของตนเองได้ว่ามีอะไร และทำอย่างไรให้นักเรียนเห็นและเข้าใจได้อย่างรวบรัดและชัดเจน หรือถ้าเป็นไปได้อาจจะให้นักเรียนลองทำตามคำอธิบายและการสาธิตนั้นด้วยก็จะช่วยให้นักเรียนเข้าใจและสามารถทำได้เร็วยิ่งขึ้น

2.6 เมื่อนักเรียนได้เห็นและเข้าใจในวิธีการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆของร่างกายในทักษะกีฬานั้นๆได้ดีแล้วครูควรให้นักเรียนลองทำตามครูในท่ามือเปล่าเพื่อเป็นการข้อมความเข้าใจอีกครั้ง

2.7 การอธิบายประกอบการสาธิตในวิธีการเคลื่อนไหวของทักษะ เช่น วิธีการเคลื่อนไหวของลูกในทักษะที่เกี่ยวกับการยิงประตู การส่งการรับลูก การกระโดด การพุ่งแหลน การขว้างจักร หรืออื่นๆนั้น ครูอาจจะนำแผนผังหรือแผนภาพของวิธีการเคลื่อนไหวของทักษะต่างๆเหล่านั้นมาประกอบเพื่อช่วยให้นักเรียนได้เห็นเป็นรูปธรรมที่ชัดเจนเข้าใจง่ายมากยิ่งขึ้นอีก สำหรับ

ภาพวิธีการเคลื่อนไหวที่ซ้ำๆ ในวีดิทัศน์หรือในภาพยนตร์นั้น อาจจะไม่สะดวกในการที่จะนำมาใช้ประกอบการเรียนในสนามในเวลาเรียนจริงถ้าจะใช้อาจจะนำมาใช้นอกเวลาเรียนได้

3. วิธีการสอนแบบการให้นักเรียนได้ปฏิบัติจริง

วิธีการสอนแบบนี้เป็นวิธีการสอนที่มีหลักการและความมุ่งหมายเช่นเดียวกับของกระบวนการของการปฏิบัติจริงเพื่อความสนุกสนานตามที่ได้กล่าวมาแล้วคือเป็นกระบวนการการสอนที่มุ่งให้นักเรียนได้นำสิ่งที่เรียนรู้มาแล้วมาลงมือปฏิบัติจริงด้วยความสนุกสนานและเพื่อให้บรรลุจุดประสงค์ของการเรียนรู้ที่ได้วางไว้ทั้ง 5 ด้านพร้อมๆกันอย่างแท้จริงนั่นเอง วิธีการสอนแบบนี้ เช่น การสอบแบบบรรยาย หรือวิธีการสอนแบบอธิบายและสาธิตประกอบ หรือการสอนแบบอื่นๆนั้น ส่วนใหญ่จะเน้นเพื่อให้นักเรียนได้มีความรู้ มีความเข้าใจในเรื่องของทักษะหรือสิ่งที่เกี่ยวข้องกับการพลศึกษาหรือกีฬา ก่อน แล้วจึงนำไปปฏิบัติได้มีโอกาสต่อไปมากกว่า แต่การสอนแบบการให้นักเรียนได้ปฏิบัติจริงนี้ เป็นการให้นักเรียนได้ลงมือเล่นด้วยตนเองจริง และได้เรียนรู้ด้วยตนเองจริงเลย และเมื่อนักเรียนได้ลงมือเล่นด้วยตนเองจริงๆแล้ว ผลจะเกิดขึ้นกับนักเรียนทันทีทันใดในขณะนั้นเอง เช่น ในขณะที่นักเรียนได้เล่นจริงด้วยตนเองนั้นจะทำให้ 1. นักเรียนได้ออกกำลังกาย ทำให้มีร่างกายแข็งแรงขึ้น 2. นักเรียนได้ใช้ทักษะต่างๆของการกีฬา ทำให้ได้ฝึกหัดทักษะกีฬาต่างๆเหล่านั้นไปในตัวด้วย ในที่สุดก็ทำให้มีทักษะในการกีฬาดีขึ้น สามารถเล่นกีฬานั้นได้ตามอัธยาศัยของตนเอง 3. นักเรียนได้เล่นกีฬา ทำให้มีความรู้ความเข้าใจในวิธีการเล่น ในกติกาการเล่นและสิ่งอื่นๆที่เกี่ยวกับกีฬาดีขึ้น 4. นักเรียนได้ปฏิบัติตามระเบียบการเล่น กติกาการเล่น และการมีน้ำใจนักกีฬา ทำให้เห็นความสำคัญของระเบียบการเล่น กติกาการเล่น และการมีน้ำใจนักกีฬา และเป็นผู้ที่มีคุณลักษณะประจำตัวในด้านต่างๆตามที่กล่าวนี้มากขึ้น 5. นักเรียนได้เล่นกีฬาด้วยความสนุกสนาน ทำให้มีความรัก ความชอบการกีฬาและเห็นความสำคัญและคุณค่าของการเล่นกีฬามากขึ้น และพยายามเล่นกีฬาและออกกำลังกายเป็นประจำและสม่ำเสมอมากขึ้น

และยิ่งกว่านั้น วิธีการสอนแบบนี้ นอกจากจะเป็นวิธีการสอนวิชาพลศึกษาที่ช่วยให้บรรลุจุดประสงค์การเรียนรู้ในทุกๆด้านพร้อมๆกันทั้ง 5 ด้านตามที่กล่าวแล้ว ยังเป็นวิธีการสอนที่สามารถสนองความต้องการทั้งในด้านร่างกายและจิตใจของนักเรียน ทำให้นักเรียนได้มีโอกาสแสดงออกทั้งในด้านความสามารถของร่างกายและความรู้สึกนึกคิดในการแก้ปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้าในระหว่างการเล่นนั้นได้ตลอดเวลาอีกด้วย ดังนั้นวิธีการเรียนการสอนแบบนี้จึงเป็นวิธีการที่ส่งเสริมให้นักเรียนแต่ละคนได้มีพัฒนาการในด้านต่างๆ ตามธรรมชาติและตามศักยภาพของตนเองในนักเรียนแต่ละคนได้อย่างแท้จริง

ฉะนั้นเพื่อให้การเรียนการสอนตามแบบหรือวิธีการนี้บรรลุผลตามที่กล่าวนี้ได้ดียิ่งขึ้น จึงจำเป็นต้องจัดให้เป็นไปตามหลักการในขั้นตอนของกระบวนการของการปฏิบัติจริงเพื่อความ

สนุกสนานตามที่ได้กล่าวมาในตอนแรกและในขณะเดียวกันก็ควรจะได้นำหลักการในด้านต่างๆ ดังต่อไปนี้มาเป็นแนวทางประกอบด้วย คือ

3.1 การจัดการเรียนการสอนแต่ละครั้ง ครูจะต้องระลึกอยู่เสมอว่า การสอนวิชาพลศึกษานั้น แม้ว่าเป็นการสอนที่มีการใช้กิจกรรมกีฬา เช่น ฟุตบอล บาสเกตบอล วอลเลย์บอล หรือกีฬาอื่นๆ เป็นกิจกรรมในการสอนนั้นก็จริง แต่จะต้องเข้าใจว่าการสอนนั้นไม่ใช่เป็นการสอนฟุตบอลหรือบาสเกตบอล หากแต่ว่าการสอนนั้นเป็นการใช้ฟุตบอลเป็นกิจกรรมเพื่อทำให้นักเรียนเป็นคนที่สมบูรณ์มากกว่า ดังนั้นในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาทุกครั้ง ครูจึงพยายามต้องจัดให้นักเรียนแต่ละคนได้มีพัฒนาการในทุกๆด้านพร้อมๆกันตามที่ได้กล่าวมาแล้วจึงจะต้อง

3.2 ความสนุกสนานที่เกิดขึ้นจากการมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนการสอนตามกระบวนการสอนนี้ไม่ใช่เป็นจุดหมายปลายทางของวิชาพลศึกษา หากแต่ว่าความสนุกสนานนั้นเป็นเพียงวิธีการหนึ่งที่จะช่วยให้การเรียนการสอนนั้นได้บรรลุจุดหมายการเรียนรู้ที่วางไว้เท่านั้น ดังนั้นในการจัดการเรียนการสอนทุกครั้ง ครูจึงจะต้องตั้งจุดประสงค์การเรียนรู้เพื่อความเป็นคนที่สมบูรณ์ให้ชัดเจน แล้วใช้วิธีการสอนที่มีความสนุกสนานเป็นแรงจูงใจเพื่อให้บรรลุผลตามที่ได้วางไว้

3.3 การมีเสียงดังของนักเรียน ครูผู้สอนควรเข้าใจว่าเสียงดังนั้นเป็นเสียงดังที่เกิดขึ้นจากความสนุกสนานหรือความตื่นตัวจากการมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนการสอน หรือเป็นเสียงดังที่มาจากสาเหตุอื่นที่ควรจะได้รับการแก้ไข ตามปกติของการมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนวิชาพลศึกษาที่มีความสนุกสนานนั้น นักเรียนควรจะสามารถแสดงออกทางเสียงดังควบคู่กันไปกับกิริยาท่าทางอย่างอื่นได้ตามสมควรด้วย

3.4 ในกรณีที่เป็นการสอนนักเรียนในระดับชั้นประถมศึกษา กิจกรรมที่มักจะใช้ในการสอนในระดับชั้นนี้มากคือ กิจกรรมการแข่งขันแบบผลัด และกิจกรรมที่เป็นเกมมุลฐาน หรือถ้าเป็นในระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลายก็มักจะใช้เกมที่เป็นพื้นฐานนำไปสู่กีฬาใหญ่ในการสอน ดังนั้นเพื่อเป็นแนวในการจัดการเรียนการสอนกิจกรรมดังกล่าวนี้ในระดับชั้นประถมศึกษาให้ได้ผลดียิ่งขึ้น จึงได้เสนอแนะหลักการที่สำคัญๆดังต่อไปนี้ คือ

3.4.1 กิจกรรมที่เกี่ยวกับการแข่งขันแบบผลัด กิจกรรมการแข่งขันแบบผลัดนี้ ครูอาจจะจัดให้มีการใช้ทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้นต่างๆในการแข่งขันกัน ทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้นที่จะนำมาแข่งขันกันเหล่านี้อาจจะเป็นทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้นแบบอยู่กับที่แบบเคลื่อนที่ หรือแบบที่มีการใช้อุปกรณ์หรือวัตถุอื่นประกอบก็ได้ หลักสำคัญในการแข่งขันแบบผลัดมีดังนี้ คือ

3.4.1.1 จำนวนนักเรียนในแต่ละหมู่ที่จะแข่งขันกันต้องมีไม่มากหรือน้อยเกินไป จำนวนที่เหมาะสมดีสำหรับการแข่งขันแบบผลัดควรมีประมาณ 8-10 คน

3.4.1.2 เพื่อให้การแบ่งหมู่มีความชัดเจนและมีความหมายต่อนักเรียนทำให้การแข่งขันได้เป็นไปอย่างเรียบร้อยยิ่งขึ้น แต่ละหมู่ควรมีเครื่องหมายที่เป็นสี เช่น เสื้อสีหรือเสื้อที่มีเครื่องหมายเป็นสีที่ชัดเจนด้วย

3.4.1.3 หมู่แต่ละหมู่หรือแต่ละสีควรจะมีหัวหน้าหมู่หรือรองหัวหน้าหมู่ของตนเองไว้ด้วยเพื่อจะได้ฝึกหัดการเป็นผู้นำและเป็นผู้ตามช่วยกันดูแลความเรียบร้อยควบคู่กันไปด้วย

3.4.1.4 เส้นเริ่มและเส้นกลับตัวควรมีการทำเครื่องหมายไว้ให้ชัดเจน และเส้นเริ่มและเส้นกลับตัวนั้นจะต้องไม่อยู่ใกล้สิ่งกีดขวางหรือกำแพง เพราะอาจจะเป็นอันตรายกับนักเรียนในเวลากลับตัวได้

3.4.1.5 จุดกลับตัวนั้นถ้าเป็นหลักที่ทำด้วยไม้ที่แข็งแรงจะปักให้แน่นกับพื้นและมีความสูงกว่าระดับเอว ไม่หักง่าย ทั้งนี้เพื่อป้องกันอันตรายที่อาจจะเกิดขึ้น

3.4.1.6 ถ้าจำนวนนักเรียนในหมู่หนึ่งหมู่ใดมีจำนวนน้อยกว่าหมู่อื่นๆ ให้แก้ปัญหาด้วยการให้นักเรียนคนหนึ่งคนใดในหมู่ที่มีจำนวนน้อยนั้น ทำซ้ำเพิ่มอีกหนึ่งครั้ง

3.4.1.7 คนสุดท้ายของหมู่ควรมีเครื่องหมายที่แตกต่างจากคนอื่น ๆ ในหมู่ให้ชัดเจน ทั้งนี้เพื่อป้องกันการสังเกตเมื่อมีการแข่งขันกัน

3.4.1.8 ก่อนทำการแข่งขันครูควรชี้แจงกติกาการแข่งขัน ระเบียบการแข่งขัน ลักษณะการมีน้ำใจนักกีฬา หรือนักเรียนอาจจะช่วยกันวางระเบียบกติกาและระเบียบการแข่งขันตลอดจนการมีน้ำใจนักกีฬา แล้วควรให้ทุกคนมีความเข้าใจและปฏิบัติได้ในสิ่งเหล่านี้ดีทุกคน

3.4.1.9 เพื่อความแน่ใจว่าทุกคนมีความเข้าใจดีแล้ว ก่อนจะทำการแข่งขันควรให้นักเรียนได้ซ้อมกันสักหนึ่งรอบเสียก่อน

3.4.1.10 เพื่อเป็นการปลูกฝังการมีน้ำใจนักกีฬาควบคู่กันไปด้วย ควรให้นักเรียนได้ปฏิบัติตามกติกาการแข่งขัน ระเบียบการแข่งขัน และตลอดจนการมีน้ำใจนักกีฬา โดยเคร่งครัด

3.4.1.11 การจัดสินผลการแข่งขันควรจะเป็นไปอย่างยุติธรรมเพื่อความถูกต้องและยุติธรรม ครูอาจจะมอบหมายให้นักเรียนเป็นผู้ช่วยครูในการตัดสินการแข่งขันก็ได้

3.4.1.12 เพื่อเป็นการปลูกฝังให้นักเรียนได้มีน้ำใจนักกีฬา ครูควรให้หมู่ที่แพ้การแข่งขันแสดงน้ำใจนักกีฬาต่อหมู่ที่ชนะด้วยการปรบมือแสดงความยินดีกับหมู่ที่ชนะการแข่งขัน และหมู่ที่ชนะก็แสดงน้ำใจตอบด้วยการโค้งคำนับขอบคุณหมู่ที่แพ้ได้ให้เกียรติ

3.4.2 กิจกรรมที่เกี่ยวกับเกมมุลฐานและเกมที่จะเป็นพื้นฐานไปสู่กีฬาใหญ่ การจัดกิจกรรมที่เกี่ยวกับเกมมุลฐาน และเกมที่จะเป็นพื้นฐานนำไปสู่กีฬาใหญ่เหล่านี้ก็เช่นเดียวกัน

ครูสามารถที่จะนำทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้นต่างๆมาใช้เป็นกิจกรรมการเรียนการสอนเช่นเดียวกับการแข่งขันแบบผลัดที่ได้กล่าวมาแล้ว หลักสำคัญในการสอนเกมมูลฐานและเกมพื้นฐานนำไปสู่กีฬาใหญ่ที่สำคัญมีดังต่อไปนี้ คือ

3.4.2.1 เกมการเล่นที่จะนำมาสอนนั้นควรจะเป็นเกมการเล่นที่สามารถช่วยให้บรรลุตามจุดประสงค์การเรียนรู้ที่วางไว้ได้อย่างแท้จริง

3.4.2.2 เกมที่จะนำมาเป็นกิจกรรมการเรียนการสอนนั้น ควรจะเป็นเกมที่นักเรียนทุกคนทั้งห้องเรียนนั้น สามารถที่จะร่วมเล่นได้พร้อมกันทั้งหมด

3.4.2.3 ควรจะเป็นเกมการเล่นที่มีการใช้ทักษะที่ง่ายๆหรือที่นักเรียนเคยเรียนหรือที่เกี่ยวข้องกับทักษะที่เคยเรียนมาก่อนแล้ว และนักเรียนทุกคนสามารถเล่นได้ โดยที่ไม่ต้องเสียเวลาในการฝึกฝนก่อน

3.4.2.4 ควรจะเป็นเกมการเล่นที่สามารถดัดแปลงหรือปรับให้มีความเหมาะสมได้ตามความสนใจและตามสภาพการณ์ของโรงเรียนได้

3.4.2.5 ควรจะเป็นเกมการเล่นที่ไม่ต้องใช้อุปกรณ์มากหรือมีราคาแพง หรือสถานที่ที่ต้องมีการเตรียมการมากเป็นพิเศษเฉพาะสำหรับการเล่นแต่ละครั้งนั้น

3.4.2.6 ควรจะเป็นเกมการเล่นที่ไม่มีวิธีการเล่น และไม่มีระเบียบกติกาการเล่นที่ยุ่ยากสลับซับซ้อนมากเกินไป ครูสามารถอธิบายวิธีการเล่นและระเบียบการเล่นให้นักเรียนเข้าใจได้โดยง่ายในเวลาอันสั้น

3.4.2.7 ถ้าเป็นไปได้ควรจะเป็นเกมการเล่นที่นักเรียนสามารถเป็นผู้ช่วยกันเลือกและวางกติกาการเล่น วิธีการเล่นเองได้ จะเป็นการเปิดโอกาสให้นักเรียนได้มีส่วนร่วมในการวางแผนการเรียนได้ด้วยก็ยิ่งดี

3.4.2.8 ตัวครูผู้สอนเองก็ควรจะมี ความเข้าใจความมุ่งหมายคุณค่า และประโยชน์ ตลอดจนวิธีการเล่น กติกาการเล่นที่นำมาสอนนั้นเป็นอย่างดี เพื่อจะได้จัดการเรียนการสอนนั้นให้เป็นไปและสอดคล้องกับจุดประสงค์ของการเรียนรู้ที่ได้วางไว้อย่างแท้จริง

3.4.2.9 ก่อนที่จะเริ่มเล่นควรจะมี ความแน่ใจว่านักเรียนทุกคนได้มีความเข้าใจในวิธีการเล่น ระเบียบและกติกาการเล่นนั้นดีเสียก่อน หรือถ้าจะให้แน่ใจจริงๆ ควรจะให้มีการเล่นเพื่อซ้อมความเข้าใจก่อนเล่นจริงสักหนึ่งครั้งก่อน

3.4.2.10 ครูควรสร้างบรรยากาศให้นักเรียนได้เล่นด้วยความสนุกสนานและเต็มกำลังความสามารถ บุคลิกภาพของครูควรจะมีความเป็นกันเองและมีความสนุกสนานกับการเล่นของนักเรียนด้วย

3.4.2.11 การเล่นเกมทุกครั้งครูควรกำชับให้นักเรียนทุกคนได้ปฏิบัติตามระเบียบ กติกาการเล่นและการทำตัวเป็นผู้มีน้ำใจนักกีฬาโดยเคร่งครัด

3.4.2.12 ครูพยายามส่งเสริมและปลูกฝังความเป็นผู้มีน้ำใจ นักกีฬา ด้วยการให้นักเรียนแสดงน้ำใจเมื่อเป็นผู้แพ้และผู้ชนะต่อกันตามหลักการของการมีน้ำใจ นักกีฬาทุกครั้งเมื่อการเล่นได้สิ้นสุดลง

1.6 แผนการสอน

ชัยยงค์ พรมวงศ์ (2529) กล่าวว่า แผนการสอนคือการวางแผนซึ่งกำหนดขั้นตอนการสอน ครุมุ่งหวังให้นักเรียนได้เกิดพฤติกรรมการเรียนรู้ในเนื้อหาและตรงตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้

จินตนา สุขมาก (2543) กล่าวว่า แผนการสอนคือตัวกำหนดแนวทางการสอนและการจัด กิจกรรมโดยยึดถือจุดประสงค์ของการเรียนรู้และความคิดรวบยอดในหลักสูตรไว้เป็นหลัก แผนการ สอนจะช่วยให้ครูมองเห็นแนวทาง ในการดำเนินแนวทางในด้านวัตถุประสงค์ความคิดรวบยอด รายละเอียดของเนื้อหา ตลอดจนการประเมินผล

อาภรณ์ ใจเที่ยง (2545) กล่าวว่า แผนการสอนคือการนำวิชาหรือประสบการณ์ที่ต้องทำการ สอนมาสร้างเป็นแผนการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนซึ่งสอดคล้องกับวัตถุประสงค์

สรุปได้ว่า แผนการสอนคือการกำหนดแนวทางการจัดการเรียนการสอนเพื่อให้ผู้เรียนเกิด พัฒนาการตามจุดประสงค์การเรียนรู้ที่ตั้งไว้ โดยมีขั้นตอนการสอน รายละเอียดของเนื้อหา รวมถึงการ ประเมินผลที่ครูผู้สอนกำหนดไว้

การสร้างแบบแผนการสอน

วัลลีย์ ภัทรโรภาส (2531) กล่าวว่า การกำหนดแผนการสอนสำหรับเด็กต้องคำนึงถึงสิ่ง ต่อไปนี้

1. เด็กทุกคนมีความแตกต่างกันทั้งสภาพร่างกายและจิตใจ ครูต้องสังเกตและจัดกิจกรรมให้ เหมาะสมกับแต่ละคน
2. การฝึกทักษะทางด้านร่างกายสำหรับเด็ก ไม่ควรเกิน 1 ชั่วโมง แต่ถ้ามีชั่วโมงเรียน มากกว่านี้ให้อยู่บนบกบ้าง เพื่อกระตุ้นให้เขาอยากลงน้ำ
3. การเรียนทักษะต่างๆ ควรเริ่มจากที่ง่ายไปสู่สิ่งที่ยากขึ้นเป็นลำดับ
4. การเรียนการสอนที่สนุกสนาน การจัดสิ่งแวดล้อมและกิจกรรมที่เหมาะสมช่วยให้เกิดการ เรียนรู้ได้เร็ว
5. ครูต้องดูแลความปลอดภัยของเด็กตลอดเวลาไม่ว่าขณะเรียนหรือเล่นอยู่

อาภรณ์ ใจเที่ยง (2545) กล่าวว่า ก่อนอื่นพึงระลึกเสมอว่าแบบการสอนครูต้องการสร้างไป เพื่ออะไร จะสอนอะไร และจะใช้การสอน โดยเฉพาะครูต้องการให้นักเรียนรู้อะไร จะต้องใช้วิธีการ สอนอย่างไร จะทราบได้อย่างไรว่านักเรียนรู้อะไรแล้ว เป็นต้น

หลักสำคัญ 2 ประการในการสร้างแบบการสอน คือ

1. เป็นเครื่องนำทางให้ผู้สอน ดำเนินการสอนไปตามลำดับความสำคัญ
2. เป็นสิ่งที่ทำให้ผู้สอนมองเห็นโครงสร้างและกระบวนการสอน

ความสำคัญของแผนการสอน

แผนการสอนเปรียบได้กับพิมพ์เขียวของวิศวกรหรือสถาปนิกที่ใช้เป็นหลักการคุมงาน เหมือนกับผู้เป็นครูขาดการสอนไม่ได้ ฉะนั้นยิ่งผู้สอนได้ทำแผนการสอนด้วยตนเองก็ยิ่งทำให้เกิดประโยชน์แก่ตนเองมาก

สงบ ลักษณะ (2533) ได้กล่าวถึง การทำแผนการสอนไว้ดังนี้

1. ทำให้การเรียนการสอนมีความหมายยิ่งขึ้น เกิดความสะดวกในการจัดการเรียนการสอน มีหลักการที่ถูกต้อง
2. ช่วยให้ผู้มีคู่มือการสอนที่ทำด้วยตนเองเป็นผลงานวิชาการที่เผยแพร่เป็นตัวอย่างที่ดีได้
3. ช่วยให้ความสะดวกแก่ครูผู้สอนแทนในกรณีที่ผู้สอนไม่สามารถเข้าสอนได้

ประโยชน์ของแผนการสอน

สุพิน บุญชูวงศ์ (2538) กล่าวถึงประโยชน์ของแผนการสอนไว้ดังนี้

1. ช่วยให้ผู้ครูสามารถดำเนินงานในการเรียนการสอนได้ตรงตามหลักสูตร
2. ช่วยให้ผู้ครูสามารถดำเนินการสอนได้ผลดี มีประสิทธิภาพสูงและมีความชำนาญในการสอน
3. ช่วยให้ผู้ครูมีเวลามากพอในการจัดหาและจัดสื่อการเรียนการสอนไว้ให้พร้อมสำหรับนักเรียน
4. ช่วยให้ผู้ครูสามารถปรับปรุงเปลี่ยนแปลงกิจกรรมให้เหมาะสมกับนักเรียนได้

สรุปได้ว่า แผนการสอนคือเข็มทิศที่กำหนดทิศทางการสอนและการจัดกิจกรรมโดยใช้จุดประสงค์การเรียนรู้ในการสร้างแผนการสอน ทำให้ครูผู้สอนทราบว่าสร้างไปเพื่ออะไร จะสอนเรื่องอะไร ทำให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้อะไร ทำให้การสอนเป็นไปตามทิศทางที่กำหนดไว้ แผนการสอนจึงมีความสำคัญมาก

2. การป้องกันตนเองจากการจมน้ำ

2.1 ความหมายของการป้องกัน

ป้อง หมายถึง บังเพื่อกกหรือกั้นไว้ ป้องกัน หมายถึง กั้นไว้เพื่อต้านทานหรือคุ้มครอง (ราชบัณฑิตยสถาน, 2546)

2.2 ความหมายของการจมน้ำ

จากการประชุม The World Congress on Drowning ที่จัดขึ้นโดยองค์การอนามัยโรคได้มีการกำหนดบทนิยามที่ชัดเจนของคำว่าการจมน้ำ เพื่อให้มีความเข้าใจที่ตรงกันและสามารถนำไปใช้ได้ทั่วโลก (สุชาติา เกิดมงคลการ และ สัม เอกเฉลิมเกียรติ, 2552)

การจมน้ำ หมายถึง กระบวนการซึ่งบุคคลใดเสียภาวะของการหายใจหรือการหายใจอ่อนแรงไป อันเนื่องมาจากทุกส่วนของร่างกายรวมทั้งระบบทางเดินหายใจอยู่ใต้น้ำหรืออย่างน้อยใบหน้าหรือระบบทางเดินหายใจถูกปกคลุมอยู่ใต้น้ำ ในน้ำหรือของเหลวชนิดอื่นใด ซึ่งมีผลทำให้บุคคลนั้นเสียชีวิตหรือร่างกายผิดปกติหรือไม่ผิดปกติไปก็ได้ (สุชาติา เกิดมงคลการ และ สัม เอกเฉลิมเกียรติ, 2552)

การจมน้ำเปียกและแห้ง คำว่า เปียก หมายความว่า การที่ผู้จมน้ำ จมน้ำโดยหายใจเอาน้ำหรือของเหลวอื่นเข้าไปสู่อุด ในขณะที่ยังหายใจ หมายความว่า ผู้จมน้ำมิได้หายใจเอาน้ำหรือของเหลวอื่นเข้าไปสู่อุด (สุชาติา เกิดมงคลการ และ สัม เอกเฉลิมเกียรติ, 2552)

การจมน้ำแบบ Active Drowning คือกรณีที่ผู้จมน้ำได้พยายามเคลื่อนไหวร่างกายทุกวิถีทางเพื่อดิ้นรนให้ตัวเองมีชีวิตรอดในขณะที่กำลังจะจมน้ำ (สุชาติา เกิดมงคลการ และ สัม เอกเฉลิมเกียรติ, 2552)

การจมน้ำแบบ Passive Drowning หรือการจมน้ำแบบ Silent Drowning คือกรณีที่ผู้จมน้ำ จมน้ำโดยที่มิได้มีการเคลื่อนไหวร่างกายเพื่อเอาตัวรอดเลย หรืออาจเคลื่อนไหวร่างกายก็เพียงเล็กน้อยเท่านั้น (สุชาติา เกิดมงคลการ และ สัม เอกเฉลิมเกียรติ, 2552)

การจมน้ำแบบทุติยภูมิ หมายถึง การจมน้ำที่เกิดขึ้นโดยเป็นผลสืบเนื่องมาจากมีเหตุบางอย่างก่อนนั้น เช่น เกิดอาการลมชัก กระจกสันหลังหัก ได้รับบาดเจ็บ หัวใจวาย อย่างไรก็ตามที่ประชุมว่าด้วยการจมน้ำโลก (The World Congress on Drowning) เห็นควรให้ยกเลิกคำนิยามคำนี้เพราะสร้างความสับสน โดยเสนอให้มีเพียงการจมน้ำแบบปฐมภูมิ (Primary Process) เท่านั้น ซึ่งเกิดขึ้นหลังจากเกิดเหตุการณ์ต่างๆ เช่น ป่วย บาดเจ็บ จมน้ำเนื่องจากการเกิดอุบัติเหตุ เป็นต้น (สุชาติา เกิดมงคลการ และ สัม เอกเฉลิมเกียรติ, 2552)

ซึ่งตามบัญชีจำแนกโรคระหว่างประเทศ ฉบับแก้ไขครั้งที่ 10 (ICD 10) ได้กำหนดให้รหัสโรคที่เป็นสาเหตุการป่วยและสาเหตุการตายจากการตกน้ำและจมน้ำ คือ W65-W74 (สุชาติา เกิดมงคลการ และคณะ, 2552)

บัญชีจำแนกโรคระหว่างประเทศ ฉบับแก้ไขครั้งที่ 10 (International Statistical Classification of Disease and Related Health Problem: ICD 10) หมายถึง มาตรฐานการให้รหัสโรคที่เป็นสาเหตุการป่วยและสาเหตุการตายเพื่อจำแนกกลุ่มโรคต่างๆให้เป็นมาตรฐานเดียวกันในระดับนานาชาติ (สุชาติา เกิดมงคลการ และคณะ, 2552)

W65 คือ การตกน้ำตายและการจมน้ำในอ่างอาบน้ำ

W66 คือ การตกน้ำตายและการจมน้ำหลังจากพลัดตกหรือล้มนลงในอ่างอาบน้ำ

W67 คือ การจมน้ำตายและการจมน้ำในสระว่ายน้ำ

W68 คือ การจมน้ำตายและการจมน้ำหลังจากพลัดตกหล่นลงไปในสระว่ายน้ำ

W69 คือ การจมน้ำตายและการจมน้ำในแหล่งน้ำธรรมชาติ

W70 คือ การจมน้ำตายและการจมน้ำหลังจากพลัดตกหล่นลงไปในแหล่งน้ำธรรมชาติ

W73 คือ การตกน้ำและจมน้ำชนิดอื่นที่ระบุรายละเอียด

W74 คือ การตกน้ำและจมน้ำที่ไม่ได้ระบุรายละเอียด

สรุปได้ว่าการป้องกันตนเองจากการจมน้ำ หมายถึง การต้านทานการเสียภาวะของการหายใจหรือการหายใจอ่อนแรงไป อันเนื่องมาจากทุกส่วนของร่างกายรวมทั้งระบบทางเดินหายใจอยู่ใต้น้ำหรืออย่างน้อยใบบนน้ำหรือระบบทางเดินหายใจถูกปกคลุมอยู่ใต้น้ำ ในน้ำหรือของเหลวชนิดอื่น

2.3 ด้านการปฏิบัติ

การปฏิบัติ หมายถึง ดำเนินการไปตามระเบียบแบบแผน กระทำเพื่อให้เกิดความชำนาญ กระทำตาม ประพฤติ ประพฤติรับใช้ (ราชบัณฑิตยสถาน, 2546)

ทักษะในการเอาชีวิตรอดในน้ำ หมายถึง ความสามารถในการเอาชีวิตรอดของเด็กเมื่อตกน้ำหรือเกิดอุบัติเหตุทางน้ำ เช่น หลังจากเรียนจบหลักสูตรแล้ว เด็กที่เข้าเรียนมีทักษะในการเอาชีวิตรอดอยู่ในระดับสูง (สัม เอกเฉลิมเกียรติ และ สุชาติดา เกิดมงคลการ, 2551)

ทักษะในการช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำ หมายถึง ความสามารถในการช่วยชีวิตผู้อื่นเมื่อพบเหตุการณ์คนตกน้ำ หรือเกิดอุบัติเหตุทางน้ำ เช่น หลังจากเรียนจบหลักสูตรแล้ว เด็กที่เข้าเรียนมีทักษะในการช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำอยู่ในระดับสูง (สัม เอกเฉลิมเกียรติ และ สุชาติดา เกิดมงคลการ, 2551)

สรุปได้ว่าทักษะในการป้องกันตนเองจากการจมน้ำ หมายถึง การกระทำที่แสดงถึงความสามารถในการเอาชีวิตรอดของเด็กเมื่อตกน้ำและยังสามารถช่วยชีวิตผู้อื่นเมื่อพบเหตุการณ์คนตกน้ำได้

3. พัฒนาการของเด็กนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนต้น

เด็กนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนต้นเป็นวัยที่ต้องให้ความสำคัญ ซึ่งเด็กวัยนี้มีการพัฒนาด้านร่างกายเป็นอย่างมากและการสร้างความพร้อมทางด้านร่างกายให้กับเด็กวัยนี้เป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง ดังนั้นผู้ที่มีหน้าที่เกี่ยวข้องกับการสร้างพัฒนาการทางด้านร่างกายจะต้องมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องพัฒนาการของเด็กวัยนี้ตลอดจนความพร้อมและขีดจำกัดความสามารถที่จะเคลื่อนไหวและประกอบกิจกรรมต่างๆของเด็กวัยนี้เกี่ยวกับเรื่องพัฒนาการของเด็ก (มนตรี สามงามดี, 2549)

อนงค์ลักษณ์ เจริญมาก (2551) กล่าวว่า ผู้เรียนในช่วงชั้นที่ 1 จะมีอายุประมาณ 6-9 ปี เป็นช่วงที่มีความสำคัญต่อการเริ่มต้นชีวิตใหม่ของเด็กเพราะเป็นระยะที่เด็กจะต้องเข้าโรงเรียน โดยก่อนหน้านั้นเด็กอาจจะเคยเข้าเรียนอนุบาลหรือสถานรับเลี้ยงเด็กมาก่อนจึงจะเข้าเรียนต่อในชั้นประถมศึกษาซึ่งสิ่งแวดล้อมใหม่ๆ ในโรงเรียนประถมศึกษาจะมีความแตกต่างไปจากโรงเรียนอนุบาล ดังนั้นการเรียนรู้สิ่งแวดล้อมใหม่ๆ และการปรับตัวจึงมีมากเป็นพิเศษ เด็กในวัยนี้จะมีพัฒนาการในด้านต่างๆ ที่สำคัญ 4 ด้านคือ พัฒนาการทางด้านร่างกาย (Physical Development) พัฒนาการทางด้านอารมณ์ (Emotional Development) พัฒนาการทางด้านสังคม (Social Development) และพัฒนาการทางด้านสติปัญญา (Intellectual Development)

1. พัฒนาการทางด้านร่างกาย (Physical Development)

เมื่อเด็กมีอายุย่างเข้าปีที่ 6 อัตราการเจริญเติบโตจะช้าลงเล็กน้อย แต่ก็เป็นไปอย่างสม่ำเสมอ ในระยะนี้ร่างกายของเด็กจะขยายออกทางส่วนสูงมากกว่าทางส่วนกว้าง ลำตัวแบน แขนขายาว รูปร่างเปลี่ยนเข้าลักษณะของผู้ใหญ่ขึ้นอวัยวะย่อยและระบบหมุนเวียนของเลือดเจริญเกือบเต็มที่ แต่หัวใจยังเจริญเติบโตช้ากว่าอวัยวะเหล่านั้น มีฟันแท้ขึ้นแทนฟันน้ำนม ตาและมือยังคงเคลื่อนไหวอย่างประสานกันไม่สะดวกเพราะพัฒนาการของกล้ามเนื้อไม่เท่ากัน เด็กวัยนี้มีพลังงานมากจึงไม่อยู่นิ่ง ชอบทำกิจกรรมและทำอย่างรวดเร็วไม่มีใครใช้ความระมัดระวังมากนักทำให้ประสบอุบัติเหตุบ่อยๆ พัฒนาการทางร่างกายของผู้เรียนช่วงชั้นนี้จะขึ้นอยู่กับสิ่งแวดล้อม

2. พัฒนาการทางด้านอารมณ์ (Emotional Development)

เมื่อยังไม่เข้าเรียนเด็กต้องการความรัก ความอบอุ่น มั่นคงปลอดภัย ความเอาใจใส่จากพ่อแม่ หรือผู้ที่อยู่ใกล้ชิดตนมากเพียงใด เมื่อเข้าเรียนก็คงจะมีความต้องการดังกล่าวมากเพียงนั้น ผู้ที่อยู่ใกล้ชิดกับเด็กในวัยนี้ก็คือ ครูและเพื่อนๆ เด็กจะเห็นความสำคัญของครูมากกว่าเพื่อน เด็กวัย 6 ปี ได้ชื่อว่าเป็นวัยหัวเลี้ยวหัวต่อเพราะเมื่อเข้าโรงเรียนเด็กจะต้องเรียนรู้การปรับตัวจากประสบการณ์เก่าเข้ากับประสบการณ์ใหม่ เช่น ครู บทเรียน ระเบียบวินัย เป็นต้น สิ่งแวดล้อมใหม่ๆ จะทำให้เด็กมีการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์

3. พัฒนาการทางด้านสังคม (Social Development)

เมื่อเด็กเริ่มเข้าโรงเรียนบางคนอาจจะมีปัญหาในการคบเพื่อนอยู่บ้าง ทั้งนี้แล้วแต่การอบรมสั่งสอนที่ได้รับมาจากที่บ้าน ถ้าที่บ้านเคยให้โอกาสเล่นกับเด็กอื่นๆ เด็กก็就不用หวาดกลัว ไม่อายเพื่อนหน้าใหม่ การปล่อยให้เด็กเล่นกับเพื่อนสมมติอยู่เสมอจะทำให้เด็กปรับตัวเข้ากับผู้อื่นได้ยากเมื่อเข้าโรงเรียนแล้วเพราะเด็กสมมตินั้นไม่มีชีวิตจิตใจ ไม่มีปฏิกิริยาตอบโต้ที่จะให้เด็กรู้ว่าตนเองควรจะทำอย่างไรเมื่ออยู่ร่วมกับผู้อื่น การเล่นในวัยนี้ส่วนมากมักจะเอาแต่ใจตนเองและต้องการชนะเพียงผู้เดียว เมื่อโตขึ้นจึงค่อยๆ รู้จักยอมรับฟังและทำตามความคิดเห็นของผู้อื่นด้วย เด็กชายชอบกิจกรรมที่มีโอกาสได้เคลื่อนไหวร่างกาย ส่วนเด็กหญิงชอบกิจกรรมที่ไม่ต้องการใช้กำลัง

4. พัฒนาการทางด้านสติปัญญา (Intellectual Development)

พัฒนาการทางด้านสติปัญญา หมายถึง การที่มีความสามารถทำกิจกรรมทางสมองให้บรรลุผลตามที่ตนต้องการหรือตามเป้าหมายที่วางไว้ได้ คนที่มีเชาวน์ปัญญาสูง คือ คนที่สามารถปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ใหม่ๆ ได้ และรู้จักวางโครงการได้ตามจุดประสงค์กับงานที่ตนทำอยู่ องค์ประกอบที่ส่งเสริมการเพิ่มพูนความงอกงามทางด้านสติปัญญามีดังนี้ แรงจูงใจ สิ่งเร้าและการได้ลงมือปฏิบัติ

พะยอม อิงคตานุวัฒน์ (2524) กล่าวว่า เด็กในวัยนี้การเคลื่อนไหว การทรงตัวเหมือนผู้ใหญ่ ฉะนั้นจะเห็นได้ว่าการวางท่าทาง การทำงานจะทำได้รวดเร็วสามารถทำงานพร้อมกับคุยไปด้วยหรือมองอย่างอื่นหรือเปลี่ยนอิริยาบถได้ทุกท่า สำหรับผู้ชายการเคลื่อนไหวจะเข้มแข็งหนักแน่น ส่วนผู้หญิงจะเห็นความแตกต่างจากเด็กชายอย่างเด่นชัดโดยเห็นความนุ่มนวลในการเคลื่อนไหวในทุกส่วนของร่างกาย

ศรีเรือน แก้วกังวาน (2530) กล่าวว่า พัฒนาการทางด้านร่างกายจะเติบโตได้เร็วเพื่อจะทำงานได้อย่างเต็มที่ น้ำหนักส่วนสูงยังคงเพิ่มขึ้น แต่ไม่มากนัก สัดส่วนร่างกายจะค่อยๆ เปลี่ยนไป ช่วงแขนยาวขึ้น ศีรษะดูเล็กลงและเริ่มได้สัดส่วนกับร่างกายเป็นวัยที่เหมาะสมที่จะฝึกให้เด็กเล่นกีฬาประเภทการเคลื่อนไหวต่างๆ ตามความสามารถของเขาตลอดจนเป็นกิจกรรมที่ต้องใช้กล้ามเนื้อส่วนใหญ่ในการควบคุม

สมาคมคหเศรษฐศาสตร์แห่งประเทศไทย (2524) กล่าวว่า เด็กวัยนี้เรียนรู้จากสิ่งแวดล้อมใกล้ตัวก่อนแล้วค่อยเพิ่มประสบการณ์จากสิ่งแวดล้อมไกลตัวภายหลัง สำหรับเด็กอายุ 7 ปี ถือว่าเป็นเด็กที่ฟังเข้าใจเรียนจะเรียนรู้ได้ดี หากมีการส่งเสริมให้มีโอกาสเคลื่อนไหวในขณะที่เรียน ถ้ามีวัสดุให้เขาได้จับต้องเขาจะเข้าใจได้ดีขึ้น ถ้าได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมด้านภาษาเด็กอายุ 7 ปี พัฒนาการด้านภาษากำลังเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วความรู้สึกด้านจริยธรรมยังไม่มีความจริงและความซื่อสัตย์อย่างลึกซึ้ง

ทิตนา แคมมณี (2536) กล่าวว่า ในช่วง 7 ปีแรกเด็กจะเรียนรู้จากประสาทสัมผัสเป็นส่วนใหญ่ เด็กวัยนี้ชอบเลียนแบบมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์มีความคิดที่สมบูรณ์มีพลังมากที่สุด

สรุปได้ว่า เด็กนักเรียนในช่วงชั้นที่ 1 เป็นช่วงที่จะเกิดการเปลี่ยนแปลงหลายอย่าง เช่น ด้านร่างกาย เด็กวัยนี้มีพลังงานมากจึงไม่อยู่นิ่ง ชอบทำกิจกรรมและทำอย่างรวดเร็วไม่มีใครใช้ความระมัดระวังมากนักทำให้ประสบอุบัติเหตุบ่อยๆ ด้านอารมณ์ มีการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ที่จะต้องเรียนรู้การปรับตัวจากประสบการณ์เก่าเข้ากับประสบการณ์ใหม่ ด้านสังคม การเล่นกับเพื่อนส่วนมากมักจะเอาแต่ใจตนเองและต้องการชนะเพียงผู้เดียว เด็กชายชอบกิจกรรมที่มีโอกาสได้เคลื่อนไหวร่างกาย ส่วนเด็กหญิงชอบกิจกรรมที่ไม่ต้องการใช้กำลังและด้านสติปัญญา การได้เรียนรู้ผ่านการลงมือปฏิบัติ โดยมีแรงจูงใจและสิ่งเร้ากระตุ้น ทำให้สามารถบรรลุได้ตามเป้าหมายที่วางไว้และเป็นวัยแห่งการเรียนรู้ มีความพร้อมที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ เหมาะที่จะใช้เป็นกลุ่มตัวอย่างในการทดลอง

4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

4.1 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องในประเทศ

4.1.1 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับหลักสูตรว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอด

ส้ม เอกเฉลิมเกียรติ และสุชาดา เกติมงคลการ (2551) ได้ทำการศึกษาเรื่องการประเมินผลหลักสูตรเพื่อการว่ายน้ำเป็นและการเอาชีวิตรอดและหลักสูตรว่ายน้ำที่ใช้กันอยู่ทั่วไป มีวัตถุประสงค์เพื่อประเมินผลความสามารถในการว่ายน้ำ การมีทักษะเอาชีวิตรอด และทักษะการช่วยชีวิตของเด็ก ภายหลังจากการรับการสอนว่ายน้ำหลักสูตรเพื่อการว่ายน้ำเป็นและการเอาชีวิตรอด และหลักสูตรว่ายน้ำที่ใช้กันอยู่ทั่วไป โดยมีกลุ่มเป้าหมายที่ศึกษาในครั้งนี้คือ เด็กอายุ 5-15 ปี ที่มาเรียนว่ายน้ำใน 2 หลักสูตร ที่แตกต่างกัน โดยแบ่งเป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ 1 เรียนหลักสูตรเพื่อการว่ายน้ำเป็นและการเอาชีวิตรอด เป็นหลักสูตรการเรียนการสอนว่ายน้ำที่ถูกกำหนดขึ้นโดยสมาคมเพื่อช่วยชีวิตทางน้ำ เป็นหลักสูตร 20 ชั่วโมง เนื้อหาของหลักสูตรจะเน้นสอนในเรื่องทักษะการว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอด กลุ่มที่ 2 และ กลุ่มที่ 3 เรียนหลักสูตรว่ายน้ำที่ใช้กันอยู่ทั่วไป จำนวน 12 ชั่วโมง และจำนวนมากกว่า 20 ชั่วโมง (แต่ไม่เกิน 25 ชั่วโมง) ตามลำดับ เป็นหลักสูตรการเรียนการสอนว่ายน้ำที่ใช้กันอยู่ทั่วไป ตามสระว่ายน้ำ ซึ่งส่วนใหญ่จะสอนทักษะความสามารถในการว่ายน้ำในเรื่องของการว่ายน้ำได้ระยะทางไกล และการว่ายน้ำตามท่ามาตรฐานหลัก 4 ท่า คือ ท่าฟรีสไตล์ ท่ากบ ท่ากรรเชียง และท่าผีเสื้อ ผลการวิจัยพบว่า 1. ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ในทั้ง 3 กลุ่ม เป็นเพศชายและเพศหญิงใกล้เคียงกัน กลุ่มที่ 1 เป็นเด็กอายุ 5-9 ปี มากที่สุด ร้อยละ 63.9 ส่วนกลุ่มที่ 2 และ 3 เป็นเด็กอายุ 10-14 ปี มากที่สุด ร้อยละ 75.2 และ 54.9 ตามลำดับ 2. ความสามารถในการว่ายน้ำของเด็กกลุ่มที่ 3 (ร้อยละ 94.5) มีความสามารถในการว่ายน้ำได้ระยะทาง 12 เมตร มากกว่าเด็กกลุ่มที่ 2 (ร้อยละ 84.3) และเด็กกลุ่มที่ 1 (ร้อยละ 72.2) แต่ความสามารถในการว่ายน้ำระยะทาง 25 เมตร ของเด็กทั้ง 3 กลุ่ม ใกล้เคียงกัน 3. การมีทักษะการเอาชีวิตรอด เด็กกลุ่มที่ 1 มีทักษะการเอาชีวิตรอดมากที่สุด (ร้อยละ 97.2) รองลงมาคือ เด็กกลุ่มที่ 3 (ร้อยละ 80.2) และเด็กกลุ่มที่ 2 (ร้อยละ 66.1) 4. การมีทักษะการช่วยชีวิต เด็กกลุ่มที่ 1 มีทักษะการช่วยชีวิตมากที่สุด (ร้อยละ 100.0) รองลงมาคือ เด็กกลุ่มที่ 3 (ร้อยละ 93.4) และเด็กกลุ่มที่ 2 (ร้อยละ 84.3) 5. การเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยในเรื่องความสามารถในการว่ายน้ำ การมีทักษะการเอาชีวิตรอด และการมีทักษะการช่วยชีวิตภายหลังจากการเรียนว่ายน้ำ โดยเปรียบเทียบทีละ 2 กลุ่ม คือ 1)กลุ่มที่ 1 และกลุ่มที่ 2 2)กลุ่มที่ 1 และกลุ่มที่ 3 และ 3)กลุ่มที่ 2 และกลุ่มที่ 3 พบว่า ความสามารถในการว่ายน้ำของเด็กในระยะทาง 25 เมตร ไม่มี ความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนในเรื่องการมีทักษะการเอาชีวิตรอดและการมีทักษะการช่วยชีวิตพบว่าเด็กกลุ่มที่ 1 มีทักษะทั้ง 2 ด้านสูงกว่าเด็กกลุ่มที่ 2 และเด็กกลุ่มที่ 3 และเด็กกลุ่มที่ 3 มีทักษะทั้ง 2 ด้านสูงกว่าเด็กกลุ่มที่ 2 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 6. ความสัมพันธ์ของตัวแปร

ความสามารถในการว่ายน้ำกับการมีทักษะการเอาชีวิตรอดและทักษะการช่วยชีวิต ความสามารถในการว่ายน้ำของเด็กกลุ่มที่ 1 และเด็กกลุ่มที่ 3 ไม่มีความสัมพันธ์กับการมีทักษะการเอาชีวิตรอดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่ในกลุ่มที่ 2 จะมีความสัมพันธ์กันแต่เป็นความสัมพันธ์เชิงลบ ส่วนเรื่องความสัมพันธ์ของความสามารถในการว่ายน้ำกับการมีทักษะการช่วยชีวิตพบว่า ทั้ง 3 กลุ่มความสามารถในการว่ายน้ำไม่มีความสัมพันธ์กันกับการมีทักษะการช่วยชีวิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

4.1.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจมน้ำ

สุชาติา เกิดมงคลการ และสัมพันธ์ เอกเฉลิมเกียรติ (2552) ได้ทำการศึกษาเรื่อง รูปแบบการป้องกันการจมน้ำของเด็กในพื้นที่น้ำร่อง มีวัตถุประสงค์เพื่อหารูปแบบป้องกันการจมน้ำของเด็กที่เหมาะสมกับบริบทของพื้นที่ เพื่อเป็นแบบอย่างให้กับพื้นที่อื่นๆ ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นผู้บริหาร หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ภาคีเครือข่ายชุมชน และประชาชนจังหวัดสุโขทัย ผลการศึกษาพบว่า

1. การขับเคลื่อนเชิงนโยบาย ผู้บริหารระดับสูงของจังหวัดได้มีนโยบายให้มีคณะกรรมการดำเนินงานป้องกันการจมน้ำของเด็กระดับจังหวัด
2. การสร้างความปลอดภัยในระดับชุมชน/พื้นที่
 - 2.1 การสร้างความปลอดภัยในชุมชนตำบลไกรกลาง จัดทำสระว่ายน้ำท้องถิ่น พัฒนาหลักสูตรการเรียนการสอนว่ายน้ำสำหรับเด็กในระดับต่างๆ พัฒนาครู และพัฒนามาตรการป้องกันการจมน้ำอย่างเป็นระบบ
 - 2.2 การสร้างความปลอดภัยในโรงพยาบาลและสถานบริการสาธารณสุข การให้ความรู้เกี่ยวกับการป้องกันการจมน้ำแก่ผู้ปกครอง
 - 2.3 การสร้างความปลอดภัยในสถาบันการศึกษา มีการเผยแพร่ข้อมูลให้กับเพื่อนนักเรียน/นักศึกษา
 - 2.4 การส่งเสริมพฤติกรรมการว่ายน้ำและวิธีการเอาตัวรอดของเด็ก มุ่งเน้นการสอนวิธีการเอาตัวรอดให้กับเด็กแทนการว่ายน้ำท่าสวย
3. การสร้างการรับรู้/ความตระหนัก
 - 3.1 สร้างกระแสสังคมเพื่อให้เกิดการป้องกันการจมน้ำของเด็ก
 - 3.2 การเฝ้าระวังการจมน้ำของเด็ก

สุชาติา เกิดมงคลการ และคณะ (2552) ได้ทำการศึกษาเรื่อง สถานการณ์การตกน้ำ จมน้ำของเด็กในประเทศไทย มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาขนาดความรุนแรงของปัญหาและปัจจัยเสี่ยงการจมน้ำของเด็ก และจัดทำข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการป้องกันการจมน้ำของเด็กและข้อเสนอสำหรับการพัฒนาระบบเฝ้าระวังการจมน้ำของเด็ก ประชากรที่ใช้ในการศึกษากลุ่มเด็กอายุต่ำกว่า 15 ปี ผลการศึกษาสามารถวิเคราะห์ข้อมูลได้ดังนี้ การเสียชีวิตจากการตกน้ำ จมน้ำ แนวโน้มการเสียชีวิต ภาคจังหวัด เพศ อายุ การบาดเจ็บจากการตกน้ำ จมน้ำ อัตราป่วยตาย ช่วงเวลา (เดือน,วันและเวลา) สถานที่เกิดเหตุ (แหล่งน้ำและจุดที่เกิดเหตุ) ปัจจัยเสี่ยงด้านการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การรักษาพยาบาล และการเข้าถึงการรักษาพยาบาล สำหรับข้อเสนอแนะมีดังนี้ 1. ควรมีการผลักดันให้การตกน้ำ จมน้ำ เป็นนโยบายในระดับประเทศเนื่องจากเป็นสาเหตุการเสียชีวิตอันดับที่หนึ่งของเด็กไทย 2. ควรมีการเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ข้อมูลการตกน้ำ จมน้ำ ผ่านสื่อต่างๆ ในวงกว้าง 3. ควรมีการรณรงค์ป้องกันการตกน้ำ จมน้ำอย่างต่อเนื่องตลอดทั้งปี และเน้นหนักในช่วงปิดภาคการศึกษาที่มี

การเสียชีวิตจากการตกน้ำ จมน้ำสูง 4. ควรมีการสำรวจแหล่งน้ำเสี่ยงในบ้าน บริเวณบ้าน รอบๆบ้าน และชุมชน 5. ควรมีการให้ความรู้/สร้างความตระหนักแก่กลุ่มเป้าหมายหลักในเรื่องต่างๆ ดังนี้ 5.1 ให้ความรู้แก่ผู้ปกครอง/ผู้ดูแลเด็กในการดูแลเด็กอย่างใกล้ชิด เนื่องจากกลุ่มเด็กเล็กมีความเสี่ยงต่อการตกน้ำ จมน้ำสูง 5.2 อบรมให้ความรู้หลักสูตรว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอดแก่เด็ก 5.3 ให้ความรู้แก่ผู้ปกครอง ผู้ดูแลเด็กเกี่ยวกับการช่วยเหลือเด็กจากการตกน้ำ จมน้ำที่ถูกต้อง 6. จังหวัดที่เป็นพื้นที่เสี่ยง เช่น จังหวัดฉะเชิงเทรา สุรินทร์ ศรีสะเกษ บุรีรัมย์ พิษณุโลก ราชบุรี เพชรบูรณ์ นครปฐม นครราชสีมา กรุงเทพมหานคร อุบลราชธานี อุตรธานี และขอนแก่น ควรมีการเร่งดำเนินการป้องกันการจมน้ำของเด็ก 7. ควรมีมาตรการจัดการแหล่งน้ำธรรมชาติซึ่งเป็นแหล่งน้ำเสี่ยงที่สำคัญอย่างเป็นรูปธรรม 8. ศึกษาวิจัยในประเด็นที่สำคัญ เช่น สาเหตุการเสียชีวิตสูงในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ การจมน้ำที่มีความสัมพันธ์กับการดื่มแอลกอฮอล์ อัตราการเสียชีวิตที่ลดลงเมื่อเด็กอายุเพิ่มมากขึ้น

สั้ม เอกเฉลิมเกียรติ และสุชาดา เกิดมงคลการ (2554) ได้ทำการศึกษาเรื่อง การสร้างวัคซีนป้องกันเด็กจมน้ำในประเทศไทย มีวัตถุประสงค์เพื่อขับเคลื่อนการดำเนินงานให้วัคซีนป้องกันเด็กจมน้ำในประเทศไทย โดยจะมีการอบรมครูเพื่อให้เป็นครู ก ที่จะสามารถสอนได้ตามหลักสูตรว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอด จาก 4 จังหวัดนำร่องคือ ราชบุรี สุรินทร์ เพชรบูรณ์ และนครศรีธรรมราช จากนั้นครูจะต้องไปสอนให้แก่เด็กอายุ 5-14 ปีในพื้นที่ จำนวนจังหวัดละ 1,000 คน ผลการดำเนินงาน ครู ก สามารถสอนเด็กว่ายน้ำได้ตามหลักสูตรว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอด จำนวนกว่า 40 คน และมีเด็กใน 4 จังหวัดนำร่องจำนวนเกือบ 4,000 คนมีทักษะการเอาชีวิตรอดในน้ำและทักษะการช่วยเหลือคนตกน้ำตามหลักสูตรว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอด

สุชาดา เกิดมงคลการ และสั้ม เอกเฉลิมเกียรติ (2554) ได้ทำการศึกษาเรื่อง การผลักดันนโยบายการดำเนินงานป้องกันเด็กจมน้ำในประเทศไทย โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อผลักดันนโยบายการดำเนินงานป้องกันเด็กจมน้ำของประเทศไทย ผลการขับเคลื่อนการดำเนินงานป้องกันการจมน้ำในเด็กสามารถสรุปได้ดังนี้ 1. บทบาทด้านนโยบาย 1.1 การตั้งคณะกรรมการป้องกันการจมน้ำในเด็ก 1.2 การผลักดันให้หน่วยงานเครือข่ายเอกชน เข้ามามีบทบาทลงทุนในการดำเนินงานป้องกันเด็กจมน้ำ 1.3 การกำหนดให้วันเสาร์แรกของเดือนมีนาคมของทุกปีเป็น “วันรณรงค์ป้องกันเด็กจมน้ำ” 1.4 การจัดเวทีนโยบายสาธารณะ 1.5 การมีนโยบายให้สถานบริการสาธารณสุขทุกแห่งให้ความรู้เกี่ยวกับปัญหาและวิธีการป้องกันเด็กจมน้ำแก่ผู้ปกครอง/ผู้ดูแลเด็กที่พาเด็กมาฉีดวัคซีน 1.6 การผลักดันให้หน่วยอาสาสมัครมีบทบาทในการดำเนินงานป้องกันเด็กจมน้ำ 1.7 การผลักดันให้เกิดการสอบสวนการตกน้ำ จมน้ำของเด็ก 1.8 การผลักดันให้เกิดการขยายผลการดำเนินงานป้องกันการจมน้ำในหน่วยงานสาธารณสุขส่วนภูมิภาคและภาคีเครือข่ายภาคท้องถิ่น 1.9 การผลักดันให้หน่วยงานภาครัฐ/เอกชนเป็นแหล่งเรียนรู้ Training Center การเรียนการสอนตามหลักสูตรว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอด 2. บทบาทด้านการศึกษา การให้ความรู้ และการประชนสัมพันธ์ 2.1 การจัดทำสื่อต่างๆ เพื่อใช้ในการให้

ความรู้และสื่อสารประชาสัมพันธ์ 2.2 การให้ความรู้และทักษะการเอาชีวิตรอดในน้ำผ่านโครงการให้วัคซีนป้องกันเด็กจมน้ำ 2.3 การเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อต่างๆ 2.4 การจัดนิทรรศการเผยแพร่ความรู้การป้องกันเด็กจมน้ำ 2.5 การประชุมและการนำเสนอผลงานวิชาการในระดับนานาชาติ 2.6 สนับสนุนวิชาการ/สื่อในระดับนานาชาติ 3. บทบาทด้านการพัฒนาศักยภาพบุคลากร 4. บทบาทด้านการบังคับใช้กฎหมาย 5. บทบาทด้านการศึกษาวิจัยและประเมินผล

4.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องในต่างประเทศ

4.2.1 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการว่ายน้ำ

Dickson (1972) ได้ศึกษาถึงผลของวิธีสอนว่ายน้ำที่เหมาะสมกับลักษณะของสมรรถภาพทางกาย โดยมีจุดประสงค์ที่จะศึกษาถึงความสัมพันธ์ระหว่างวิธีสอนว่ายน้ำที่เหมาะสมกับลักษณะของสมรรถภาพทางกาย กลุ่มตัวอย่างที่เป็นตัวแทนของนักว่ายน้ำที่มีความสามารถ ระดับปานกลางของมหาวิทยาลัยเทกซัส ซึ่งเป็นเพศชาย จำนวน 66 คน แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มที่ 1 ฝึกว่ายน้ำอย่างเดี่ยวโดยเพิ่มระยะทางจาก 250-1,000 หลา กลุ่มที่ 2 ฝึกว่ายน้ำเป็นเวลา 5 นาที (เอาระยะทาง) และฝึกยกน้ำหนักตามโปรแกรม กลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม จะได้รับการสอนและมีโอกาสพักผ่อนเหมือนกัน โดยจะฝึกสัปดาห์ละ 2 ครั้งๆ ละ 50 นาที ตลอดภาคเรียน การทดสอบนั้นจะทดสอบอย่างละเอียดในเรื่องความคล่องแคล่วและสมรรถภาพทางกาย คือ ความเร็วในการว่ายน้ำ ระยะทางในการว่ายน้ำเร็วที่สุดและความคล่องแคล่วในการแสดงทักษะความปลอดภัยทางน้ำ ผลการศึกษาพบว่า 1. วิธีสอนที่แตกต่างกันทำให้ความคล่องแคล่ว ความทนทานของหลอดเลือดและเปอร์เซ็นต์อายุไขมันของร่างกายเพิ่มขึ้นแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 2. การฝึกว่ายน้ำอย่างเดี่ยวโดยเพิ่มระยะทางจาก 250 ถึง 1,000 หลา ทำให้ความแข็งแรง ความทนทานและความสามารถในการยืดหรือหดตัวของหน้าท้อง มีการเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 3. การฝึกว่ายน้ำเป็นเวลา 5 นาทีและฝึกยกน้ำหนักตามโปรแกรม ทำให้ความแข็งแรงแบบเคลื่อนที่ของร่างกาย ความทนทานของกล้ามเนื้อและน้ำหนักของร่างกายเปลี่ยนแปลงไปอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 4. การสอนทั้ง 2 วิธี ทำให้ความแข็งแรงแบบคงที่ของร่างกายไม่มีความแตกต่างกัน

Cicciarella (1982) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการเปรียบเทียบการสอนว่ายน้ำเบื้องต้นด้วยการสอนแบบครอว์ลและแบบกบ ความสามารถและความแตกต่างของการใช้ทักษะในการใช้ทักษะทั้ง 2 แบบ ต่อผู้ที่ไม่สามารถว่ายน้ำได้ การทดลองสำหรับชุดที่เรียนว่ายน้ำแบบกบเริ่มต้นให้จำรูปแบบในการว่ายน้ำหลังการเรียนครบ 10 ครั้ง ใน 1 ชั่วโมง จะมีการทดสอบการว่ายน้ำเป็นระยะทางเวลาในการลอยตัวเวลาในการว่ายน้ำ 50 และ 100 หลา ส่วนมากนักเรียนในชั้นเรียน 131 คน ไม่สามารถว่ายน้ำ 25 หลาได้ กลุ่มทดลอง 68 คน ที่ใช้การสอนเป็นขั้นตอนและ 63 คนที่ใช้การสอนแบบควบคุม จากการสังเกตนักเรียนในกลุ่มควบคุม ผลที่ได้รับจากการทดสอบระหว่างการเรียน 10 ครั้ง ผลที่ได้จากการ

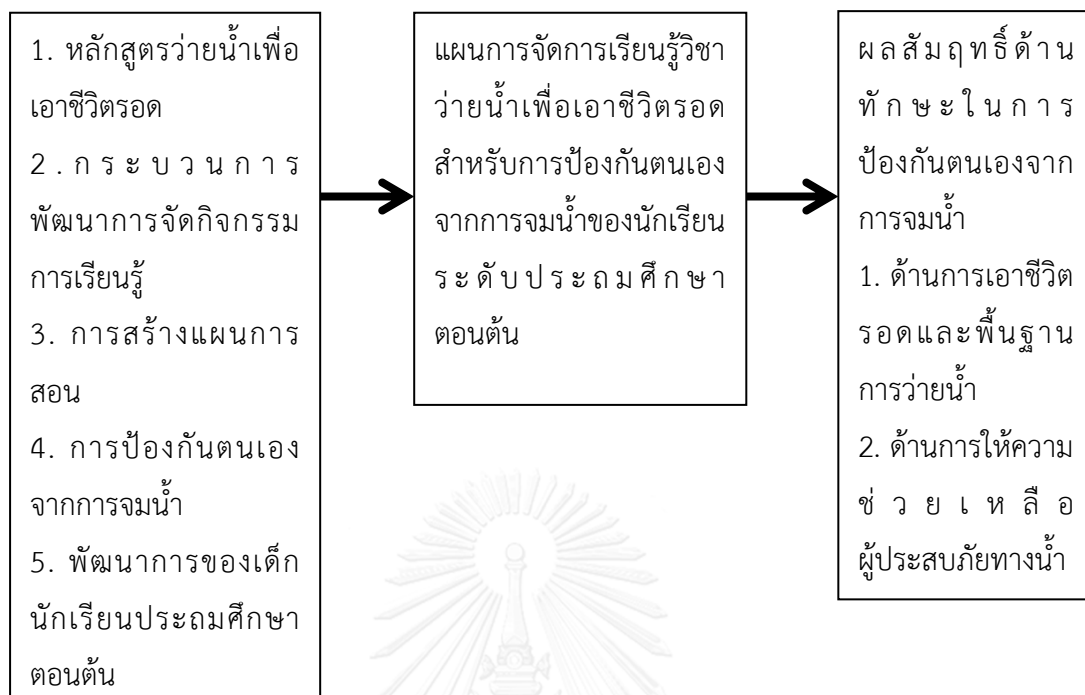
ทดลองในการเรียนความสามารถอาจขึ้นอยู่กับเพศและอายุเป็นองค์ประกอบที่สำคัญ สามารถวิเคราะห์ห่อออกมาได้เป็น 5 ส่วน ที่มีความสำคัญจากการทดลองพบว่า กลุ่มควบคุมมีความสามารถในการว่ายน้ำดีกว่า สามารถวัดได้จากระยะเวลาในการว่ายน้ำ เวลาในการลอยตัว เวลาในการว่ายน้ำ 50 หลา ในการเรียนเพศมีความสำคัญมาก เช่น เพศหญิงมีความสามารถในการลอยตัวได้ดีและอายุก็มีความสำคัญในการเรียนว่ายน้ำ

4.2.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทักษะการเอาชีวิตรอด

Merle (1974) ทำการวิจัยเรื่อง Learning Rates of Selected Swimming Skill โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อที่จะบ่งชี้ระดับของการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับทักษะการว่ายน้ำ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาเป็นนักศึกษาระดับวิทยาลัยโดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม โดยกลุ่มที่ 1 เป็นผู้ที่เรียนว่ายน้ำเบื้องต้น 24 คน จาก 4 ห้องเรียน ระดับของการเรียนรู้มี 8 ทักษะ กลุ่มที่ 2 เป็นผู้เรียนว่ายน้ำขั้นสูง 38 คน จาก 3 ห้องเรียน ระดับของการเรียนรู้มี 9 ทักษะ ผลของการศึกษาพบว่า ในกลุ่มที่ 1 การเรียนรู้ทักษะการลอยตัวแบบแมงกะพรุน มีการเรียนรู้ดีกว่า การโผล่ตัวหายใจและการลอยตัวคว่ำเตะเท้าและการพุ่งตัวในน้ำ การพุ่งตัวในน้ำใช้ระยะเวลาในการเรียนรู้นานกว่าทักษะอื่นๆ ยกเว้นการโผล่ตัวคว่ำเตะเท้ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ในกลุ่มที่ 2 พบว่าการเรียนรู้ทักษะการลอยตัวหายใจมีการเรียนรู้เร็วกว่าการเปลี่ยนลักษณะการลอยตัวคว่ำเป็นตัวตั้งและหายใจ การใช้มือโบกไปมาข้างๆลำตัว เพื่อพุ่งให้ตัวลอยในน้ำ การว่ายน้ำใต้น้ำ การดำน้ำจากผิวน้ำและในน้ำ การเลี้ยงตัวแบบลำตัวตั้งฉากกับผิวน้ำ การเปลี่ยนแปลงลักษณะการลอยตัวหายใจเป็นตัวตั้งตรงและคว่ำและการเปลี่ยนลักษณะการลอยตัวคว่ำเป็นตัวคว่ำเป็นลำตัวตั้งและหายใจมีการเรียนรู้เร็วกว่า การดำน้ำจากผิวน้ำและพุ่งตัวในน้ำ ใช้ระยะเวลาในการเรียนรู้นานกว่าทักษะอื่นๆ ยกเว้นการดำน้ำจากผิวน้ำมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

Wilber (1978) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลของวิธีการสอนทักษะเบื้องต้นในการว่ายน้ำ 2 วิธี จุดประสงค์ของการศึกษา คือ ต้องการศึกษาดังเรื่องการฝึกด้านการช่วยเหลือและผลของการสอนทักษะเบื้องต้นในกีฬาทางน้ำ จากวิธีสอนว่ายน้ำเบื้องต้นของสมาคมกีฬาชาวอเมริกันกับวิธีสอนของสมาคมกีฬาชาวอเมริกันที่เปลี่ยนไป กลุ่มตัวอย่างเป็นอาสาสมัครที่ลงทะเบียนเรียนว่ายน้ำ 1 ของมหาวิทยาลัยเทกซัส เซาท์เธอร์น และของมหาวิทยาลัยฮูสตัน ร่วมกันทดลองด้วยการสอนว่ายน้ำตามลำดับและเนื้อหาเหมือนกันทั้ง 2 กลุ่มเป็นเวลา 8 สัปดาห์ๆ ละ 3 ครั้งๆ ละ 60 นาที ผลการศึกษาพบว่า 1. แบบการสอนที่เปลี่ยนไปนั้นไม่ได้ส่งผลที่ดีกว่าแบบของการสอนเดิมที่ผู้สอนไม่ได้เป็นนักว่ายน้ำ 2. ในผู้ที่ไม่ได้เป็นนักว่ายน้ำ ผู้ที่มีความสามารถในการลอยตัวดีนั้นจะได้เปรียบกว่าผู้ที่ไม่มีความสามารถในการลอยตัวในการฝึกทักษะท่ากรรเชียงอย่างมีนัยสำคัญ 3. กลุ่มตัวอย่างที่มาจากมหาวิทยาลัยเทกซัส เซาท์เธอร์น มีทักษะในท่ากรรเชียงดีกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มาจากมหาวิทยาลัยฮูสตัน 4. ปฏิบัติการร่วม (การทดลองความสามารถในการลอยตัวและโรงเรียน) ไม่แตกต่างกัน

5. กรอบแนวคิดในการวิจัย



บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง ผลการจัดกิจกรรมการเรียนรู้วิชาว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอดสำหรับการป้องกันตนเองจากการจมน้ำของนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนต้นเป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi - experimental research) มีขั้นตอนในการดำเนินการวิจัยแบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอนดังนี้

ขั้นที่ 1 การเตรียมการทดลอง

- 1.1 การศึกษาเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
- 1.2 การกำหนดประชากร และกลุ่มตัวอย่าง
- 1.3 การสร้างและพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ขั้นที่ 2 การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล

- 2.1 กำหนดแบบแผนการทดลอง
- 2.2 ติดต่อประสานงานก่อนการทดลอง
- 2.3 การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล

ขั้นที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูล

- 3.1 การวิเคราะห์ข้อมูล

ขั้นที่ 1 การเตรียมการทดลอง

1.1 การศึกษาเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1.1.1 ศึกษาเอกสาร วารสาร บทความ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอด

1.1.2 ศึกษาเอกสาร วารสาร บทความ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการป้องกันตนเองจากการจมน้ำและพัฒนาการของเด็กนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนต้น

1.2 การกำหนดประชากร และกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 3 ภาคการศึกษาปลาย ปีการศึกษา 2557 จากโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ภาคการศึกษาปลาย ปีการศึกษา 2557 จำนวน 10 คน จากโรงเรียนไทยนิยมสงเคราะห์

1.2.1 การเลือกกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้วิธีการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Selection) โดยมีขั้นตอนการได้มาซึ่งกลุ่มตัวอย่างและเกณฑ์ดังนี้

1.2.1.1 ผู้วิจัยหาโรงเรียนที่มีสระว่ายน้ำภายในโรงเรียนเพราะสะดวกในการดำเนินงานวิจัย

1.2.1.2 ในโรงเรียนนั้นมีนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 3 ที่ยังไม่ได้เรียนวิชาว่ายน้ำตามหลักสูตรทั่วไป

1.2.1.3 ให้ข้อมูลสำหรับกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยแก่ผู้สมัครเข้าร่วมในการวิจัย จากนั้นจึงคัดเลือกดังนี้

1.2.1.4 ว่ายน้ำไม่เป็นเพราะวิชาว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอดควรเรียนก่อนการเรียนว่ายน้ำในหลักสูตรทั่วไป

1.2.1.5 ไม่เคยจมน้ำเพราะเด็กที่เคยจมน้ำจะมีเจตคติทางลบต่อน้ำ ทำให้อาจเกิดตัวแปรแทรกซ้อนในการทำวิจัยได้

1.2.1.6 สามารถมาเรียนในวันและเวลาที่กำหนดได้ 7 สัปดาห์

1.2.1.7 ตามหลักสูตรว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอดกำหนดให้ครูผู้สอน 1 คน สอนนักเรียนได้กลุ่มละ 10 คน เท่านั้น เพื่อความปลอดภัย

1.2.1.8 ผู้วิจัยจึงคัดเลือกนักเรียน 10 คน จากผู้สมัครทั้งหมด 17 คน

1.3 การสร้างและพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการทดลอง และเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

1.3.1 เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการทดลอง คือ แผนการจัดการเรียนรู้วิชาว่ายน้ำ เพื่อเอาชีวิตรอดสำหรับพัฒนาการป้องกันตนเองจากการจมน้ำ จำนวน 14 แผน

1.3.1.1 ศึกษาหลักสูตรว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอด เพื่อนำมาใช้ในการสร้างแผนการจัดการเรียนรู้วิชาว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอด

1.3.1.2 วิเคราะห์จุดประสงค์การเรียนรู้ กิจกรรมการเรียนการสอนที่สอดคล้องกับการป้องกันตนเองจากการจมน้ำ

1.3.1.3 นำแผนการจัดการเรียนรู้วิชาว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอดสำหรับพัฒนาการป้องกันตนเองจากการจมน้ำ จำนวน 14 แผน ไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาพิจารณาตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา ความสอดคล้องกับจุดประสงค์การเรียนรู้ ลักษณะการใช้คำถามที่ต้องการวัดและความถูกต้องด้านภาษาพร้อมทั้งให้ข้อเสนอแนะเพื่อนำมาปรับปรุงแก้ไข

1.3.1.4 นำแผนการจัดการเรียนรู้วิชาว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอดสำหรับพัฒนาการป้องกันตนเองจากการจมน้ำ จำนวน 14 แผน ที่ปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษานำไปตรวจสอบและพิจารณาความตรงตามวัตถุประสงค์ ความตรงตามเนื้อหา และความเหมาะสมของแผนตามความเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน (รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิในภาคผนวก ก) โดยกำหนดคุณสมบัติของผู้ทรงคุณวุฒิ ต้องเป็นผู้เชี่ยวชาญด้านการช่วยชีวิตทางน้ำหรือผู้ที่รับผิดชอบในการจัดการเรียนการสอนว่ายน้ำประสบการณ์ไม่ต่ำกว่า 5 ปีหรือเป็นผู้สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาโทหรือระดับดุษฎีบัณฑิตในสาขาวิชาพลศึกษา นำมาหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Congruence , IOC) พิจารณาหัวข้อที่มีค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป สำหรับงานวิจัยนี้ได้ค่า IOC = 0.68 ทั้งฉบับ

1.3.1.5 นำข้อเสนอแนะที่ได้จากผู้ทรงคุณวุฒิ มาปรับปรุงแก้ไขและตัดข้อที่ไม่เหมาะสมออก ทำการคัดเลือกข้อทดสอบจนได้ข้อทดสอบที่จะนำไปทดลองใช้

1.3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบวัดการป้องกันตนเองจากการจมน้ำ แบ่งเป็น 2 ด้าน 1. ด้านการเอาชีวิตรอดและพื้นฐานการว่ายน้ำ 2. ด้านการให้ความช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำ โดยผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนต่อไปนี้

1.3.2.1 ศึกษาวิธีการสร้างจากเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแบบวัดด้านการปฏิบัติ

1.3.2.2 สร้างแบบวัดการป้องกันตนเองจากการจมน้ำ

1.3.2.3 กำหนดเกณฑ์การให้คะแนนความคิดเห็นในแต่ละข้อความในแบบวัดการป้องกันตนเองจากการจมน้ำ

1.3.2.4 นำแบบวัดการป้องกันตนเองจากการจมน้ำไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาพิจารณาตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา ความสอดคล้องกับจุดประสงค์การเรียนรู้ ลักษณะการใช้

คำถามที่ต้องการวัด และความถูกต้องด้านภาษาพร้อมทั้งให้ข้อเสนอแนะเพื่อนำมาปรับปรุงแก้ไข

1.3.2.5 นำแบบวัดการป้องกันตนเองจากการจมน้ำที่ปรับปรุงแก้ไขตาม คำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษานำไปตรวจสอบและพิจารณาความตรงตามวัตถุประสงค์ ความตรงตามเนื้อหา และความเหมาะสมของแบบวัดตามความเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน (รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิในภาคผนวก ก) โดยกำหนดคุณสมบัติของผู้ทรงคุณวุฒิ ต้องเป็นผู้เชี่ยวชาญด้านการช่วยชีวิตทางน้ำหรือผู้ที่รับผิดชอบในการจัดการเรียนการสอนว่ายน้ำประสบการณ์ไม่ต่ำกว่า 5 ปีหรือเป็นผู้สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาโทหรือระดับดุษฎีบัณฑิตในสาขาวิชาพลศึกษา นำมาหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Congruence , IOC) พิจารณาหัวข้อที่มีค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป สำหรับงานวิจัยนี้ได้ค่า IOC = 0.92 ทั้งฉบับ

1.3.2.6 นำข้อเสนอแนะที่ได้จากผู้ทรงคุณวุฒิ มาปรับปรุงแก้ไขและตัดข้อที่ไม่เหมาะสมออก ทำการคัดเลือกข้อทดสอบจนได้ข้อทดสอบที่จะนำไปทดลองใช้

ขั้นที่ 2 การดำเนินการทดลอง และเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการดังนี้

2.1 กำหนดแบบแผนการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi - experimental research) กลุ่มเดียวมีการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง (The single group, Pre-test, Post-test design)

แบบแผนการทดลอง

O1 X O2
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

O1 = ค่าเฉลี่ยการป้องกันตนเองจากการจมน้ำก่อนการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลอง

X = การจัดการเรียนรู้วิชาว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอด

O2 = ค่าเฉลี่ยการป้องกันตนเองจากการจมน้ำหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลอง

2.2 ติดต่อประสานงานก่อนการทดลอง

2.2.1 ติดต่อขอความร่วมมือในการทำวิจัยจากโรงเรียนสังกัดสำนักงาน

คณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ

2.2.2 ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย ขั้นตอนการวิจัย การวัดและประเมินผลแก่

ครูผู้สอน และร่วมกันกำหนดตารางเวลา การจัดวิชาว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอด

2.3 การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล

2.3.1 การดำเนินการก่อนทดลอง

2.3.1.1 ผู้วิจัยวัดการป้องกันตนเองจากการจมน้ำของนักเรียนกลุ่มทดลอง ด้วยแบบวัดการป้องกันตนเองจากการจมน้ำในสัปดาห์แรกก่อนทำการทดลอง (Pre-test)

2.3.2 การดำเนินการทดลองจัดการเรียนรู้วิชาว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอด

2.3.2.1 กลุ่มทดลอง ผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการสอนโดยใช้แผนการจัดการเรียนรู้วิชาว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอด จัดการเรียนการสอนสัปดาห์ละ 2 คาบ เรียนคาบเรียนละ 60 นาที รวม 7 สัปดาห์

2.3.3 การดำเนินงานหลังทดลอง

2.3.3.1 การทดสอบวัดการป้องกันตนเองจากการจมน้ำหลังการทดลอง (Post-test) โดยใช้แบบวัดการป้องกันตนเองจากการจมน้ำฉบับเดียวกับที่ใช้วัดก่อนเรียน

ขั้นที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูล

3.1 การวิเคราะห์ข้อมูล

3.1.1 ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้คอมพิวเตอร์หาค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และเปรียบเทียบคะแนนการป้องกันตนเองจากการจมน้ำ โดยการทดสอบค่าที (t-test)

3.1.2 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยการป้องกันตนเองจากการจมน้ำ ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองโดยการทดสอบค่าที (t-test) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้เก็บรวบรวมข้อมูลเรื่อง ผลการจัดการเรียนรู้วิชาว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอด สำหรับการป้องกันตนเองจากการจมน้ำของนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนต้น ก่อนการทดลอง และหลังทดลองของกลุ่มตัวอย่าง แล้วนำมาวิเคราะห์ผล และนำเสนอข้อมูลในรูปแบบตารางประกอบความเรียงดังนี้

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

ตอนที่ 2 ผลการเปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยการเอาชีวิตรอดและพื้นฐานการว่ายน้ำ ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอด

ตอนที่ 3 ผลการเปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยการให้ความช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำ ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอด

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย
 ตารางที่ 4 จำนวนและค่าร้อยละเกี่ยวกับข้อมูลพื้นฐานของนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง

นักเรียน n = 10		
รายการ	จำนวน	ร้อยละ
กลุ่มตัวอย่าง (คน)	10	100.0
เพศชาย (คน)	6	60.0
เพศหญิง (คน)	4	40.0
อายุเฉลี่ย (ปี)	10	

จากตารางที่ 4 พบว่ากลุ่มตัวอย่าง จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 100.0 แบ่งเป็นเพศชาย 6 คน คิดเป็นร้อยละ 60 และเพศหญิง 4 คน คิดเป็นร้อยละ 40 มีอายุเฉลี่ย 10 ปี

ตอนที่ 2 ผลการเปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยการเอาชีวิตรอด และพื้นฐานการว่ายน้ำก่อน และหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามหลักสูตรว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอด

ตารางที่ 5 การวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนการเอาชีวิตรอด และพื้นฐานการว่ายน้ำ ก่อนทดลอง และหลังทดลอง (t-test dependent)

กลุ่มตัวอย่าง	n	\bar{X}	S.D.	t	p
ก่อนทดลอง		16.80	14.45		
กลุ่มตัวอย่าง	10			-6.70	.00*
หลังทดลอง		58.80	22.42		

* $p < 0.05$

จากตารางที่ 5 พบว่า คะแนนเฉลี่ยของการเอาชีวิตรอด และพื้นฐานการว่ายน้ำ หลังการทดลองแตกต่างจากก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยกลุ่มตัวอย่างคือกลุ่มที่ใช้หลักสูตรว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอด มีค่าเฉลี่ยของคะแนนการเอาชีวิตรอด และพื้นฐานการว่ายน้ำ ก่อนทดลองเท่ากับ 16.80 ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการเอาชีวิตรอด และพื้นฐานการว่ายน้ำ ก่อนทดลองเท่ากับ 14.45 และมีค่าเฉลี่ยของคะแนนการเอาชีวิตรอด และพื้นฐานการว่ายน้ำ หลังทดลองเท่ากับ 58.80 ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการเอาชีวิตรอด และพื้นฐานการว่ายน้ำ หลังทดลองเท่ากับ 22.42 แสดงว่าการเรียนวิชาว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอดทำให้ทักษะด้านการเอาชีวิตรอดและพื้นฐานการว่ายน้ำสูงขึ้น

ตอนที่ 3 ผลการเปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยการให้ความช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำ ก่อน และ หลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามหลักสูตรว่ายน้ำ เพื่อเอาชีวิตรอด

ตารางที่ 6 การวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ของคะแนนการให้ความช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำ ก่อนทดลอง และหลังทดลอง (t-test dependent)

กลุ่มตัวอย่าง	n	\bar{X}	S.D.	t	p.
ก่อนทดลอง		1.00	3.16		
กลุ่มตัวอย่าง	10			-6.50	.00*
หลังทดลอง		7.50	0.00		

* $p < 0.05$

จากตารางที่ 6 พบว่า คะแนนเฉลี่ยของการให้ความช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำ หลังการทดลองแตกต่างจากก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยกลุ่มตัวอย่างคือกลุ่มที่ใช้หลักสูตรว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอด มีค่าเฉลี่ยของคะแนนการให้ความช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำ ก่อนทดลองเท่ากับ 1.00 ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการให้ความช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำ ก่อนทดลองเท่ากับ 3.16 และมีค่าเฉลี่ยของคะแนนการให้ความช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำ หลังทดลองเท่ากับ 7.50 ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการให้ความช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำ หลังทดลองเท่ากับ 0.00 แสดงว่าการเรียนวิชาว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอดทำให้ทักษะด้านการให้ความช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำสูงขึ้น

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการจัดกิจกรรมการเรียนรู้วิชาว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอดสำหรับการป้องกันตนเองจากการจมน้ำของนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนต้น กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียนชายและหญิงชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ของโรงเรียนไทยนิยมสงเคราะห์ จังหวัดกรุงเทพฯ จำนวน 10 คน การได้มาของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยผู้วิจัยใช้วิธีการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Selection) ตามเกณฑ์ที่กำหนด และทำการทดสอบด้วยแบบวัดการป้องกันตนเองจากการจมน้ำก่อนการทดลอง จากนั้นจัดการเรียนรู้วิชาว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอด ดำเนินการทดลองเป็นระยะเวลาทั้งสิ้น 7 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที แล้วจึงทำการประเมินด้วยแบบวัดการป้องกันตนเองจากการจมน้ำในการเรียนครั้งสุดท้าย

จากนั้นดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลและนำข้อมูลที่ได้ทั้งหมดมานำข้อมูลที่ได้จากการวัดผลลัพธ์ทางการเรียนโดยการหาค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ค่าพารามิเตอร์ (t-test) ทดสอบสมมติฐานและสรุปผลจากค่าทางสถิติ ด้วยโปรแกรม spss

สรุปผลการวิจัย

1. จากผลการจัดกิจกรรมการเรียนรู้วิชาว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอดพบว่ามีผลต่อการป้องกันตนเองจากการจมน้ำ 2 ด้าน ดังนี้ 1) ด้านการเอาชีวิตรอดและพื้นฐานการว่ายน้ำ แบ่งเป็น 10 ทักษะ คือ 1.1 ดำน้ำ กลั้นหายใจลึกลงในน้ำ การหายใจ ดำน้ำเป่าลมเข้า-ออกทางปาก 20 ครั้ง 1.2 เตะเท้าคว่ำแล้วพลิกเป็นท่าเตะเท้าหงายหงายแล้วพลิกเป็นท่าเตะเท้าคว่ำสลับกัน 25 เมตร 1.3 ยืนทรงตัวจากท่าเตะเท้าคว่ำและยืนทรงตัวจากท่าเตะเท้าหงาย 1.4 เตะเท้าคว่ำ ดึงแขนฟรีสไตล์ 5 เมตร 1.5 กระโดดพุ่งหัวลงน้ำจากท่ายืน 1.6 ยืนที่ขอบสระน้ำลึก กระโดดเอาเท้าลงก่อน ลอยตัว 1 นาที แล้วว่ายน้ำไปเก็บอุปกรณ์ลอยน้ำระยะทาง 3 เมตร 1.7 ลอยตัวคว่ำ เหยงหน้าหายใจ 5 ครั้ง 1.8 ลอยตัวแบบนอนหงาย 3 นาที 1.9 ลอยตัวแบบลูกหมาตกลน้ำ 1 นาที 1.10 เกาะขวิดน้ำตีมลอยตัว 3 นาที
- 2) ด้านการให้ความช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำ แบ่งเป็น 4 ทักษะ คือ 2.1 เรียกผู้ใหญ่ให้ช่วยคนตกน้ำ 2.2 ช่วยคนตกน้ำด้วยการโยนอุปกรณ์ลอยน้ำระยะทาง 3-5 เมตร เช่น ขวิดน้ำตีมพลาสติก ถังแกลลอน 2.3 ช่วยคนตกน้ำด้วยวิธีโยนอุปกรณ์ลอยน้ำที่มีเชือกผูก เช่น ท่วงชูชีพ ถังแกลลอน 2.4 ช่วยคนตกน้ำด้วยการยื่นอุปกรณ์ลอยน้ำระยะทาง 2-4 เมตร เช่น โฟม ท่อPVC

2. ค่าเฉลี่ยของคะแนนด้านการเอาชีวิตรอดและพื้นฐานการว่ายน้ำ และด้านการให้ความช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำ หลังการทดลองแตกต่างจากก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยเรื่องผลการจัดการเรียนรู้วิชาว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอดสำหรับการป้องกันตนเองจากการจมน้ำของนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนต้นมีประเด็นที่สามารถนำมาอภิปรายผลการวิจัยได้ดังนี้

1. ด้านการเอาชีวิตรอดและพื้นฐานการว่ายน้ำ

กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนดีขึ้นเนื่องจากนักเรียนที่เลือกเป็นกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนที่ว่ายน้ำไม่เป็น เมื่อได้เรียนวิชาว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอด นักเรียนได้รับความรู้และได้ลงมือปฏิบัติเพื่อฝึกทักษะด้านการเอาชีวิตรอดและพื้นฐานการว่ายน้ำ ทำให้นักเรียนมีคะแนนดีขึ้น แสดงว่าแผนการจัดการเรียนรู้วิชาว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอดที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้นมีประสิทธิภาพตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ซึ่งหากนักเรียนเรียนกิจกรรมว่ายน้ำตามปกติโดยไม่มีเนื้อหาและการฝึกทักษะด้านการเอาชีวิตรอดและพื้นฐานการว่ายน้ำ อาจจะไม่ประสบความสำเร็จ จะเห็นได้ว่าหากต้องการให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้และมีทักษะด้านการเอาชีวิตรอดและพื้นฐานการว่ายน้ำจำเป็นต้องให้นักเรียนได้เรียนวิชาว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอดโดยเฉพาะซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ สัม เอกเฉลิมเกียรติ และสุชาดา เกิดมงคลการ (2551) ที่ได้ศึกษาเรื่อง การประเมินผลหลักสูตรเพื่อการว่ายน้ำเป็นและการเอาชีวิตรอดและหลักสูตรว่ายน้ำที่ใช้กันอยู่ทั่วไป ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังจากการเรียนว่ายน้ำเด็กกลุ่มที่ 1 มีทักษะการเอาชีวิตรอดมากที่สุด (ร้อยละ 97.2) รองลงมาคือเด็กกลุ่มที่ 3 (ร้อยละ 80.2) และเด็กกลุ่มที่ 2 (ร้อยละ 66.1) จากการที่เด็กกลุ่มที่ 1 ที่เรียนหลักสูตรเพื่อการว่ายน้ำเป็นและการเอาชีวิตรอด ซึ่งเนื้อหาของหลักสูตรจะเน้นสอนในเรื่องทักษะการว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอดจึงน่าจะมีผลทำให้การมีทักษะการเอาชีวิตรอดของเด็กกลุ่มที่ 1 ดีกว่าเด็กกลุ่มที่ 2 และเด็กกลุ่มที่ 3 อย่างชัดเจน อีกทั้งวิชาว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอดที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นได้ผ่านการตรวจสอบดัชนีความตรงเชิงเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิมีคะแนนเฉลี่ย .67 จึงทำให้ผู้เรียนเกิดการพัฒนาตามจุดประสงค์การเรียนรู้ของการจัดการเรียนการสอน วิชาว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอด

2. ด้านการให้ความช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำ

จากผลการวิจัยพบว่าหลังการทดลองนักเรียนมีคะแนนเฉลี่ยดีขึ้นทั้งนี้อาจเนื่องจากนักเรียนที่เลือกเป็นกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนที่ไม่เคยเรียนเกี่ยวกับการให้ความช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำมาก่อนจากการเรียนว่ายน้ำตามปกติ เมื่อได้เรียนวิชาว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอดนักเรียนได้รับความรู้และได้ลงมือปฏิบัติเพื่อฝึกทักษะด้านการให้ความช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำ ทำให้นักเรียนมีคะแนนดีขึ้น แสดงว่าแผนการจัดการเรียนรู้วิชาว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอดที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้นมีประสิทธิภาพตาม

วัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ซึ่งหากนักเรียนเรียนกิจกรรมว่ายน้ำตามปกติโดยไม่มีเนื้อหาและการฝึกทักษะด้านการให้ความช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำ อาจจะไม่ประสบความสำเร็จ จะเห็นได้ว่าหากต้องการให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้และมีทักษะด้านการให้ความช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำ จำเป็นต้องให้นักเรียนได้เรียนวิชาว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอดโดยเฉพาะซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ สัม เอกเฉลิม เกียรติ และสุชาดา เกิดมงคลการ (2551) ที่ได้ศึกษา การประเมินผลหลักสูตรเพื่อการว่ายน้ำเป็นและการเอาชีวิตรอดและหลักสูตรว่ายน้ำที่ใช้กันอยู่ทั่วไป ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังจากการเรียนว่ายน้ำเด็กกลุ่มที่ 1 มีทักษะการช่วยชีวิตมากที่สุด (ร้อยละ 100) รองลงมาคือ เด็กกลุ่มที่ 3 (ร้อยละ 93.4) และเด็กกลุ่มที่ 2 (ร้อยละ 84.3) เหตุผลที่เด็กกลุ่มที่ 1 มีทักษะการช่วยชีวิตมากกว่าเด็กกลุ่มที่ 2 และ 3 น่าจะเป็นผลมาจากเนื้อหาของหลักสูตรที่เรียนเช่นเดียวกับในเรื่องของการมีทักษะเอาชีวิตรอด อีกทั้งวิชาว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอดที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นได้ผ่านการตรวจสอบดัชนีความตรงเชิงเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิมีคะแนนเฉลี่ย .67 จึงทำให้ผู้เรียนเกิดการพัฒนาตามจุดประสงค์การเรียนรู้ของการจัดการเรียนการสอนวิชาว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอด

3. จากผลการวิจัยสรุปได้ว่าการจัดกิจกรรมการเรียนรู้นักเรียนว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอด จะได้ผลมากน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับ แผนการจัดการเรียนรู้ วิธีการสอน เวลาที่ใช้ในการสอน ผู้เรียน ตัวครูผู้สอน สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก และอื่นๆ ซึ่งครูผู้สอนควรนำมาประยุกต์ใช้ให้ตรงกับความสนใจของผู้เรียน

3.1 ด้านเครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการทดลอง

ผู้วิจัยได้พัฒนาแผนการจัดการเรียนรู้นักเรียนว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอดสำหรับพัฒนาการป้องกันตนเองจากการจมน้ำจำนวน 14 แผน โดยใช้หลักสูตรว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอดเป็นพื้นฐาน สำหรับงานวิจัยนี้ได้ค่า IOC = 0.68 ทั้งฉบับ สอดคล้องกับ บุญชม ศรีสะอาด (2532) ที่ได้เสนอเกณฑ์การพิจารณาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาโดยพิจารณาจากค่าดัชนีความสอดคล้อง IOC ไว้ดังนี้

ถ้าดัชนีความสอดคล้องของ IOC มากกว่าหรือเท่ากับ 0.5 แสดงว่าเป็นข้อคำถามที่มีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาเพราะสามารถวัดได้ตามจุดประสงค์เชิงพฤติกรรมที่ต้องการจริง แต่ถ้าดัชนีความสอดคล้องของ IOC น้อยกว่า 0.5 เป็นข้อคำถามที่ต้องตัดทิ้งหรือแก้ไขเพราะไม่สามารถวัดได้ตามจุดประสงค์เชิงพฤติกรรมที่ต้องการจริง แสดงว่าเครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการทดลองนี้มีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาและสามารถวัดได้ตามจุดประสงค์เชิงพฤติกรรมที่ต้องการจริง อีกทั้งแผนการจัดการเรียนรู้นักเรียนว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอดที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้นยังมีประโยชน์สอดคล้องกับ สุพิน บุญชูวงศ์ (2538) ที่ได้กล่าวถึงประโยชน์ของแผนการสอนไว้ดังนี้

1. ช่วยให้ครูสามารถดำเนินงานในการเรียนการสอนได้ตรงตามหลักสูตร
2. ช่วยให้ครูสามารถดำเนินการสอนได้ผลดี มีประสิทธิภาพสูงและมีความ

ชำนาญในการสอน

3. ช่วยให้ครุมีเวลามากพอในการจัดหาและจัดสื่อการเรียนการสอนไว้ให้พร้อมสำหรับนักเรียน

4. ช่วยให้ครูสามารถปรับปรุงเปลี่ยนแปลงกิจกรรมให้เหมาะสมกับนักเรียนได้

3.2 ด้านวิธีการสอน

ผู้วิจัยได้เลือกใช้วิธีการสอนแบบผสมผสานการบรรยาย การอธิบายและสาธิต และการสอนแบบให้นักเรียนได้ปฏิบัติจริงสอดคล้องกับ วรศักดิ์ เพียรชอบ (2548) ที่ได้กล่าวว่า วิธีการสอนวิชาพลศึกษาต่างๆที่ครูอาจจะนำมาดัดแปลง ผสมผสานกัน หรือนำมาใช้เสริมเพื่อให้การเรียนการสอนวิชาพลศึกษาสามารถบรรลุจุดประสงค์การเรียนรู้ตามที่ได้วางไว้และมีประสิทธิภาพดียิ่งขึ้นที่สำคัญมีดังต่อไปนี้ (ผู้วิจัยเลือกมา 3 วิธี)

1. วิธีการสอนแบบบรรยาย
2. วิธีการสอนแบบอธิบายประกอบการสาธิต
3. วิธีการสอนแบบการให้นักเรียนได้ปฏิบัติจริง

โดยในการสอนครั้งที่ 1 เป็นเรื่อง การสร้างความคุ้นเคยกับน้ำ สอดคล้องกับ วัลลีย์ ภัทรโรภาส (2531) ที่ได้กล่าวว่า การเรียนการสอนจะไม่มีแบบตายตัวว่าต้องทำอะไร แต่มีหลักอยู่ว่าอย่าให้เด็กกลัวน้ำ ก่อนที่จะเรียนท่าทางการว่ายน้ำ ผู้เรียนต้องอยู่ในน้ำได้อย่างสบายใจไม่กังวลใจ ไม่กลัว การให้เด็กคุ้นเคยกับน้ำมีความสำคัญเป็นประการแรกและกระทำได้หลายวิธี

3.3 ด้านเวลาที่ใช้ในการจัดการเรียนรู้

ผู้วิจัยได้ดำเนินการทดลองเป็นระยะเวลาทั้งสิ้น 7 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที โดยแบ่งเป็น 5 ชั้น ดังนี้

1. ชั้นเตรียม (อบอุ่นร่างกาย และพัฒนาสมรรถภาพทางกาย 10 นาที)
2. ชั้นนำ (นำเข้าสู่บทเรียน) อธิบาย และสาธิต (10 นาที)
3. ชั้นฝึกหัด (ฝึกหัดทักษะ 30 นาที)
4. ชั้นนำไปใช้เล่นเพื่อความสนุกสนาน (5 นาที)
5. ชั้นสรุปและสรุปปฏิบัติ (5 นาที)

โดยการแบ่งระยะเวลา 60 นาที สอดคล้องกับ วัลลีย์ ภัทรโรภาส (2531) ที่ได้เสนอ การกำหนดแผนการสอนสำหรับเด็กไว้ว่า การฝึกทักษะทางด้านร่างกายสำหรับเด็กไม่ควรเกิน 1 ชั่วโมง แต่ถ้ามีชั่วโมงเรียนมากกว่านี้ก็ให้อยู่บนบกบ้าง เพื่อกระตุ้นให้เขาอยากลงน้ำ และยังสอดคล้องกับ วรศักดิ์ เพียรชอบ (2548) ที่ได้เสนอลำดับและขั้นตอนของกระบวนการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาดังนี้

1. กระบวนการสร้างความพร้อมทางด้านร่างกายและจิตใจ เป็นเพียงกระบวนการเพื่อเตรียมความพร้อมของนักเรียนก่อนเรียนที่จะเรียนเท่านั้น ดังนั้นในการจัดสรรเวลา

เพื่อใช้ในกระบวนการนี้จึงควรใช้เวลาให้น้อยและรวบรัดให้มากที่สุดที่จะทำได้ ตามปกติแล้วควรจะใช้เวลาในกระบวนการนี้ประมาณ 5-10 นาทีเท่านั้น

2. กระบวนการสร้างความเข้าใจและความสามารถในการปฏิบัติในสิ่งที่เรียนได้ ควรระลึกอยู่เสมอว่า การเรียนการสอนวิชาพลศึกษานั้น เป็นการมุ่งที่การให้นักเรียนได้ลงมือเล่นหรือปฏิบัติจริงได้ด้วยตนเองในกิจกรรมกีฬาต่างๆเป็นสำคัญ ดังนั้นเวลาที่จะใช้เพื่อดำเนินการในกระบวนการนี้จึงควรจะใช้ให้น้อยที่สุดเท่าที่จำเป็นเท่านั้น ดังนั้นเวลาที่จะชี้แจงและสาธิตเพื่อให้นักเรียนได้เห็นเป็นแนวทางในการปฏิบัติจริงนั้นควรจะเป็นเพียงประมาณ 5-10 นาทีเท่านั้น

3. กระบวนการปฏิบัติจริงเพื่อความสนุกสนาน ครูผู้สอนต้องจำไว้เสมอว่า กระบวนการเรียนการสอนของนักเรียนในตอนนี้เป็นกระบวนการที่มีความสำคัญต่อการเรียนรู้ของนักเรียนมากที่สุด ดังนั้นเริ่มตั้งแต่ตัวครูผู้สอนจะต้องจัดแบ่งเวลาเพื่อการนี้ให้มีอย่างเพียงพอตามปกติแล้วการจัดเวลาสำหรับการเรียนการสอนในกระบวนการนี้ควรมีไม่น้อยกว่าร้อยละ 75 ของเวลาทั้งหมด เช่น ถ้าในคาบหนึ่งๆมีประมาณ 50 นาที ก็ควรมีเวลาเพื่อการนี้อย่างน้อยที่สุดประมาณ 30-35 นาที

4. กระบวนการสรุป ประเมินผลและสุขปฏิบัติ การเรียนการสอนวิชาพลศึกษาที่ครั้งควรจะมีเวลาเพื่อการนี้ประมาณ 5-10 นาที คือก่อนที่จะหมดเวลาในการเรียนการสอนประมาณ 5-10 นาที ครูควรจะให้นักเรียนนั่งพักรวมกัน ถ้าการเรียนการสอนนั้นเป็นการเรียนการสอนในที่แจ้ง ที่มีแดดร้อนจัดมาก ควรจะหาที่ร่มที่อยู่ใกล้ๆ แล้วให้นักเรียนนั่งพักรวมกันเพื่อคอยรับฟังการสรุปและประเมินผลการเรียนและการปฏิบัติตลอดระยะเวลาการเล่นและการเรียนจากครูต่อไป สิ่งใดที่ครูหรือนักเรียนมีความเห็นว่าดีแล้ว ทั้งในวิธีการเล่น และการปฏิบัติตนในระหว่างการเล่น ควรจะได้ส่งเสริมให้ดีขึ้น หรือมีบางสิ่งบางอย่างที่ยังบกพร่องไม่น่าสอดคล้องกับสิ่งที่พึงประสงค์ ควรจะได้แก้ไขปรับปรุงใหม่ให้ดีขึ้น ครูก็จะได้แจ้งให้นักเรียนได้ทราบในโอกาสนี้และพร้อมๆกันนี้เองครูและนักเรียนก็จะทำได้ทำข้อตกลงกันหรือนัดแนะกัน หรือครูอาจจะมอบหมายงานเกี่ยวกับการเรียนการสอนให้พร้อมและเรียบร้อยสำหรับการเรียนในคราวหน้าได้

และในขั้นนำไปใช้เล่นเพื่อความสนุกสนานยังสอดคล้องกับ วรศักดิ์ เพียรชอบ (2548) ที่ได้เสนอแนะหลักการที่สำคัญในกรณีที่เป็นการสอนนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา ดังนี้

1. เกมการเล่นที่จะนำมาสอนนั้นควรจะเป็นเกมการเล่นที่สามารถช่วยให้บรรลุตามจุดประสงค์การเรียนรู้ที่วางไว้ได้อย่างแท้จริง

2. เกมที่จะนำมาเป็นกิจกรรมการเรียนการสอนนั้น ควรจะเป็นเกมที่นักเรียนทุกคนทั้งห้องเรียนนั้น สามารถที่จะร่วมเล่นได้พร้อมกันทั้งหมด

3. ควรจะเป็นเกมการเล่นที่มีการใช้ทักษะที่ง่าย ๆ หรือที่นักเรียนเคยเรียนหรือที่เกี่ยวข้องกับทักษะที่เคยเรียนมาก่อนแล้ว และนักเรียนทุกคนสามารถเล่นได้โดยไม่ต้องเสียเวลาในการฝึกฝนก่อน
4. ควรจะเป็นเกมการเล่นที่สามารถดัดแปลงหรือปรับเปลี่ยนให้มีความเหมาะสมได้ตามความสนใจและตามสภาพการณ์ของโรงเรียนได้
5. ควรจะเป็นเกมการเล่นที่ไม่ต้องใช้อุปกรณ์มากหรือมีราคาแพง หรือสถานที่ที่ต้องมีการเตรียมการมากเป็นพิเศษเฉพาะสำหรับการเล่นแต่ละครั้งนั้น
6. ควรจะเป็นเกมการเล่นที่ไม่มีวิธีการเล่น และไม่มีระเบียบกติกาการเล่นที่ยุ่ยากสลับซับซ้อนมากเกินไป ครูสามารถอธิบายวิธีการเล่นและระเบียบการเล่นให้นักเรียนเข้าใจได้โดยง่ายในเวลาอันสั้น
7. ก่อนที่จะเริ่มเล่นควรจะมีคำแนะนำแก่นักเรียนทุกคนได้มีความเข้าใจในวิธีการเล่น ระเบียบและกติกาการเล่นนั้นดีเสียก่อน หรือถ้าจะให้แน่ใจจริงๆ ควรจะให้มีการเล่นเพื่อซ้อมความเข้าใจก่อนเล่นจริงสักหนึ่งครั้งก่อน
8. การเล่นทุกครั้งครูควรกำกับให้นักเรียนทุกคนได้ปฏิบัติตามระเบียบกติกาการเล่นและการทำตัวเป็นผู้มีน้ำใจนักกีฬาโดยเคร่งครัด
9. ครูพยายามส่งเสริมและปลูกฝังความเป็นผู้มีน้ำใจนักกีฬา ด้วยการให้นักเรียนแสดงน้ำใจเมื่อเป็นผู้แพ้และผู้ชนะต่อกันตามหลักการของการมีน้ำใจนักกีฬาทุกครั้งเมื่อการเล่นได้สิ้นสุดลง

3.4 ด้านกลุ่มตัวอย่าง กรมมหาวิทยาลัย

ผู้วิจัยเลือกกลุ่มตัวอย่างจากสถิติการเสียชีวิตของเด็กอายุ 5-9 ปี ที่มีแนวโน้มสูงขึ้นโดยพบว่าเด็กจะจมน้ำเสียชีวิตพร้อมกันครั้งละหลายคน เนื่องจากเด็กไม่รู้วิธีการเอาตัวรอดในน้ำและวิธีการช่วยเหลือที่ถูกต้องจึงมักกระโดดลงไปช่วยคนที่ตกน้ำ (สัม เอกเฉลิมเกียรติ และ สุชาติดา เกิดมงคลการ, 2557) สอดคล้องกับหลักสูตรว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอดที่เป็นหลักสูตรขั้นพื้นฐานที่ควรเรียนก่อนการเรียนว่ายน้ำในหลักสูตรทั่วไป ซึ่งแตกต่างจากหลักสูตรว่ายน้ำทั่วไปที่จะเน้นการสอนว่ายน้ำท่าสวายหรือการว่ายน้ำให้ได้ระยะทางไกลๆ โดยจะเน้นให้ความรู้เกี่ยวกับความปลอดภัยทางน้ำ ทักษะการเอาชีวิตรอดในน้ำ และวิธีการช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำที่ถูกต้อง โดยเป็นหลักสูตรสำหรับเด็กอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไปหรือบุคคลที่ไม่เคยเรียนหลักสูตรนี้มาก่อน โดยใช้หลักสูตรของสมาคมช่วยชีวิตทางน้ำเป็นพื้นฐาน (สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข, 2552) และยังสอดคล้องกับ ศรีเรือน แก้วกังวาน (2530) ที่ได้กล่าวว่าเด็กนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนต้นเป็นวัยที่เหมาะสมที่จะฝึกให้เด็กเล่นกีฬาประเภทการเคลื่อนไหวต่างๆ ตามความสามารถของเขาตลอดจนเป็นกิจกรรมที่ต้องใช้กล้ามเนื้อส่วนใหญ่ในการควบคุม

ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

1. วิชาว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอดเป็นวิชาที่ควรจะถูกบรรจุอยู่ในหลักสูตรสถานศึกษาเพื่อให้ผู้เรียนมีทักษะการเอาชีวิตรอดและพื้นฐานการว่ายน้ำ ก่อนการเรียนว่ายน้ำทั่วไป
2. ในการจัดการเรียนรู้วิชาว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอดควรให้ความระมัดระวังเรื่องความปลอดภัยเป็นอันดับแรก ผู้วิจัยคอยเน้นย้ำเรื่องความปลอดภัยตลอดการจัดการเรียนรู้
3. ควรมีการจัดอบรมครูพลศึกษา เรื่องวิชาว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอดมาใช้ในการเรียนการสอนพลศึกษา เพื่อให้การจัดการเรียนรู้พลศึกษาเกิดประสิทธิภาพและมีความน่าสนใจมากขึ้นในเรื่องของแผนการจัดการเรียนรู้และการประเมินผล

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรทำวิจัยเกี่ยวกับ ผลการจัดการเรียนรู้วิชาว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอดสำหรับการป้องกันตนเองจากการจมน้ำของนักเรียนระดับอื่นๆ
2. ควรมีการพัฒนาแบบวัดด้านความรู้เกี่ยวกับความปลอดภัยทางน้ำและแบบวัดด้านเจตคติเกี่ยวกับการป้องกันตนเองจากการจมน้ำ

รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

- กระทรวงศึกษาธิการ. (2551). *หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551*.
การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2544). *นิยามคำศัพท์กีฬา*. กรุงเทพฯ: นิเวศมิตรการพิมพ์.
จรินทร์ ชานินทร์. (2526). *การว่ายน้ำและการกระโดดน้ำ*. กรุงเทพมหานคร: โอเดียนสโตร์.
จินตนา สุขมาก. (2543). *หลักการการสอน*. คณะครุศาสตร์ วิทยาลัยสวนสุนันทา สหวิทยาลัย
รัตนโกสินทร์.
ชัยยงค์ พรมวงศ์. (2529). *การสอนในฐานะวิทยาการ*. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมธิราช.
ไชยยศ เรืองสุวรรณ. (2533). *เทคโนโลยีการสอนการออกแบบและพัฒนา*. คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ วิทยาเขตมหาสารคาม.
ทิตนา เขมมณี. (2536). *หลักและรูปแบบการพัฒนาเด็กประถมวัยตามวิถีชีวิตไทย*.
กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
ทิตนา เขมมณี. (2545). *ศาสตร์การสอน*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
บรรจบ ภิรมย์คำ. (2541). *ว่ายน้ำ*. กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะ
ศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
บุญชม ศรีสะอาด. (2532). *การวิจัยเบื้องต้น*. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ประสานมิตร.
บุญส่ง โกสะ. (2544). *เทคนิคการว่ายน้ำ*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์สำนักส่งเสริมและฝึกอบรม
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
ประสาธ ส่างศิลป์. (2527). *ว่ายน้ำ 1*. กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาพลานามัย คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
ผานิต บิลมาศ. (2526). *การทดสอบและประเมินผลทางพลศึกษา*. กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาพล
ศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร.
ผู้จัดการรายวัน. (2553). *น้ำพรากชีวิต' จมน้ำ...ครองสถิติสูงสุดการตายของเด็กไทย*. Retrieved 10
ตุลาคม 2557
<http://www.manager.co.th/Daily/ViewNews.aspx?NewsID=9530000007483>.
พะยอม อิงคตานูวัฒน์. (2524). *จิตวิทยาพัฒนาการเด็ก*. กรุงเทพมหานคร: เจริญวิทยาการพิมพ์.
ภัชรี แซ่มซ้อย. (2542). *กีฬาว่ายน้ำ*. กรุงเทพมหานคร: บริษัทต้นอ้อ 1999 จำกัด.

- มนตรี สามงามดี. (2549). *ผลของการเรียนว่ายน้ำท่าครอว์ลและท่ากบของนักเรียนชายอายุ 7 ปี*. ศิลปะศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม. (2551). *หลักสูตรการเรียนการสอนว่ายน้ำ*. มุลินีวิถิมิเดีย. (2557). Retrieved 10 ตุลาคม 2557 <http://th.wikipedia.org>.
- ยุทธพงศ์ ไกยสุวรรณ. (2543). *เทคนิคและวิธีสอน*. กรุงเทพมหานคร: พิมพ์ดีการพิมพ์.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2546). *พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542*. กรุงเทพมหานคร: นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่นส์.
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2548). *รวบรวมบทความเกี่ยวกับปรัชญา หลักการ วิธีสอน และการวัดเพื่อประเมินผลทางพลศึกษา*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วัลลีย์ ภัทรโรภาส. (2531). *หลักการฝึกซ้อมนักกีฬาว่ายน้ำ*. กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- วัลลีย์ ภัทรโรภาส. (2543). *การสอนว่ายน้ำเบื้องต้น*. กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- วาสนา คุณาอภิสิทธิ์. (2529). *ว่ายน้ำกีฬาสำหรับทุกคน*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ยูไนเต็ดบุ๊คส์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- วาสนา คุณาอภิสิทธิ์. (2543). *ว่ายน้ำเพื่อชีวิต*. กรุงเทพมหานคร: บริษัทโรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช จำกัด.
- ศรีเรือน แก้วกังวาน. (2530). *จิตวิทยาพัฒนาการ*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แพรววิทยา.
- ศูนย์กีฬาประชาชนิเวศน์. (2551). *หลักสูตรการว่ายน้ำ*.
- สงบ ลักษณะ. (2533). *แนวการทำแผนการสอน*. กรุงเทพมหานคร: กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ.
- สธัญ ภูงค์. (2538). *ทักษะการว่ายน้ำและการกระโดดน้ำ*. กรุงเทพมหานคร: นานมีบุ๊คส์พิมพ์.
- สั้ม เอกเฉลิมเกียรติ และ สุชาดา เกิดมงคลการ. (2551). *การประเมินผลหลักสูตรเพื่อการว่ายน้ำเป็นและการเอาชีวิตรอดและหลักสูตรว่ายน้ำที่ใช้กันอยู่ทั่วไป*. สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข.
- สั้ม เอกเฉลิมเกียรติ และ สุชาดา เกิดมงคลการ. (2554). *การสร้างวัคซีนป้องกันเด็กจมน้ำในประเทศไทย*. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานกิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึกในพระบรมราชูปถัมภ์.
- สั้ม เอกเฉลิมเกียรติ และ สุชาดา เกิดมงคลการ. (2557). *ชุดข้อมูลที่สำคัญสำหรับการดำเนินงานป้องกันการจมน้ำ*. สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข.

- สมาคมคหเศรษฐศาสตร์แห่งประเทศไทย. (2524). *พัฒนาการเด็ก*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สมาคมคหเศรษฐศาสตร์แห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์.
- สมาคมผู้ฝึกสอนว่ายน้ำแห่งประเทศไทย. (2548). *กฎข้อบังคับกติกาว่ายน้ำพินาปี 2548-2552*. กรุงเทพฯ: บางกอก แอตแลนติก.
- สมาคมผู้ฝึกสอนว่ายน้ำแห่งประเทศไทย. (2551). *หลักสูตรประกาศนียบัตรอบรมครูสอนว่ายน้ำระดับพื้นฐาน*.
- สำนักงานเลขาธิการกรม กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข. (2556). กรมควบคุมโรค เผยผลสำรวจปี 56 เด็กไทยอายุ 5-14 ปี กว่า 8 ล้านคน ว่ายน้ำเป็นเพียง 2 ล้านคน สามารถว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอดได้เพียง 367,704 คน. Retrieved 10 ตุลาคม 2557
<http://pr.ddc.moph.go.th/pnews/showimgdetil.php?id=773>
- สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข. (2552). *หลักสูตรว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอดและคู่มือการสอน (Survival Swimming Curriculum and Handbook)*. กรุงเทพฯ: สำนักงานกิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- สุชาดา เกิดมงคลการ และ สัม เอกเฉลิมเกียรติ. (2552). *รูปแบบการป้องกันการจมน้ำของเด็กในพื้นที่น้ำร่อง*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ.
- สุชาดา เกิดมงคลการ และ สัม เอกเฉลิมเกียรติ. (2554). *การผลัดดันนโยบายการดำเนินงานป้องกันเด็กจมน้ำในประเทศไทย*. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานกิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึกในพระบรมราชูปถัมภ์.
- สุชาดา เกิดมงคลการ และคณะ. (2552). *สถานการณ์การตกรน้ำ จมน้ำของเด็กในประเทศไทย (Situation Analysis of Child Drowning Surveillance in Thailand)*. กรุงเทพฯ: สำนักงานกิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- สุพิน บุญชูวงศ์. (2538). *หลักการสอน*. กรุงเทพมหานคร: สถาบันราชภัฏสวนดุสิต.
- อนงค์ลักษณ์ เจริญมาก. (2551). *ธรรมชาติและพัฒนาการของผู้เรียนแต่ละช่วงชั้น*. Retrieved 10 ตุลาคม 2557
http://www.car.chula.ac.th/readerweb/web/reference_format.html.
- อภิรักษ์ วงษ์เหมภูมิ. (2552). *ผลการฝึกว่ายน้ำด้วยระยะทางต่างกันที่มีต่อความเร็วในการว่ายน้ำท่าฟรอนครอร์ระยะทาง 50 เมตร*. วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- อาภรณ์ ใจเที่ยง. (2545). *หลักการสอน*. คณะครุศาสตร์ สถาบันราชภัฏนครปฐม.

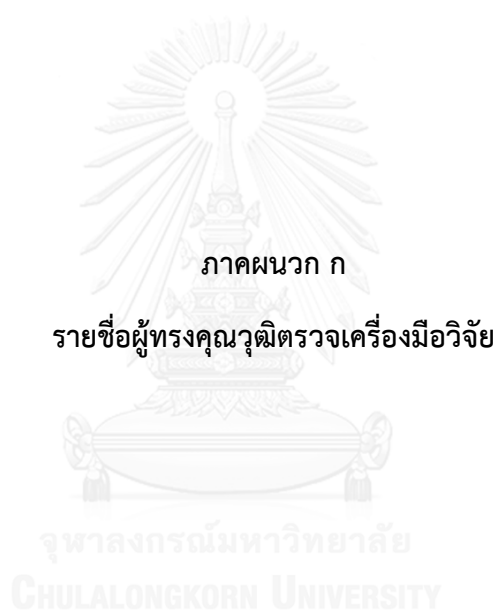
ภาษาอังกฤษ

- American Red Cross Swimming Curriculum. Learn to Swim. Retrieved 10 October 2014 <http://www.cityoflaconianh.org/parks/REDCROSSLEVELINFO.pdf>.
- Center of Swimming Information. (2551). Retrieved 10 October 2014 <http://www.siamswim.com>
- Cicciarella. C.F. (1982). *The Effectiveness of the Frontcrawl Stroke a Breast Stroke Sequences in Teaching Swimming*. Boston University School of Education.
- Costill et al. (1992). *Swimming. Handbook of sports medicine and science*. London.
- Cousilman. J.E. (1968). *The Science of Swimming*. New Jersey: Prentice-Hall Inc.
- Dickson. C.A. (1972). *The Effects of Swimming Instructional Method on Selected Aspect of Physical Fitness*.
- Merle. A. (1974). The Learning Rates of Selected Swimming Skills.
- Royal Life Saving Society. Lifesaving Programs. Retrieved 10 October 2014 www.lifesaving.ca.
- Royal Life Saving Society. Program & Education. Retrieved 10 October 2014 <http://www.royallifesaving.com.au>.
- St Winifred's School and April House Nursery. Curriculum. Retrieved 10 October 2014 http://www.stwinifreds.com/curriculum/pdfs/Swimming_Curriculum.pdf.
- The Swimming Teachers' Association. Swimming within the National Curriculum. Retrieved 10 October 2014 <http://www.sta.co.uk/parent/natcurr.html>.
- Wilber. R.T. (1978). *Acomparisn of the Effects of Two Instruction Methods on The Acquisition of Skills in Beginning Swimming*.
- World Health Organization. The global burden of disease: 2004 update. Retrieved 10 October 2014 http://www.who.int/healthinfo/global_burden_disease/2004_report_update/en/index.html.



ภาคผนวก

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY



รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมบูรณ์ อินทร์ธมยา
อาจารย์พิเศษ สาขาสุขศึกษาและพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
2. รองศาสตราจารย์วิสันศักดิ์ อ่วมเพ็ง
อาจารย์โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ถาวร วรรณศิริ
อาจารย์โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายประถม
4. อาจารย์ภารตี ศรีรัตน์
อาจารย์โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายประถม
5. พลตรีอดิศักดิ์ สุวรรณประกร
ผู้อำนวยการฝ่ายฝึกอบรมฯ สมาคมเพื่อช่วยชีวิตทางน้ำ



ที่ ศธ 0512.6(2791.10)/58- 0146



คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ถนนพญาไท กรุงเทพมหานคร 10330

19 มกราคม 2558

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมบูรณ์ อินทร์ถนยา

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ด้วยนายก้องสยาม ลับไพรี นิสิตหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน อยู่ระหว่างการดำเนินงานวิจัยวิทยานิพนธ์เรื่อง “การพัฒนาหลักสูตรว่ายน้ำ เพื่อเอาชีวิตรอดสำหรับการป้องกันตนเองจากการจมน้ำของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาตอนต้น” โดยมี อาจารย์ ดร.ธานินทร์ บุญญาลงกรณ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในกรณีนี้ใคร่ขอเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจ เครื่องมือวิจัย ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่าน โปรดเป็นผู้ทรงคุณวุฒิดังกล่าวเพื่อประโยชน์ทาง วิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.เนาวนิตย์ สงคราม)

รองคณบดี

ปฏิบัติกิจการแทนคณบดี

งานหลักสูตรและการจัดการเรียนการสอน ฝ่ายวิชาการ

โทร. 0-2218-2681-82 ต่อ 608

เบอร์โทรศัพท์ติดต่อ นิสิตผู้วิจัย: 089-773-6936 Email: kokong43@hotmail.com



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน งานหลักสูตรและการจัดการเรียนฯ ฝ่ายวิชาการ คณะครุศาสตร์ จุฬาฯ โทร. 82681-2 ต่อ 608

ที่ ศธ 0512.6(27910.10)/58-0142

วันที่ 17 มกราคม 2558

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย

เรียน รองศาสตราจารย์ วิสนศักดิ์ อ่วมเพ็ง

ด้วยนายก้องสยาม ลับไพรี นิสิตหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน อยู่ระหว่างการดำเนินงานวิจัยวิทยานิพนธ์เรื่อง “การพัฒนาหลักสูตรว่ายน้ำ เพื่อเอาชีวิตรอดสำหรับการป้องกันตนเองจากการจมน้ำของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาตอนต้น” โดยมี อาจารย์ ดร.ธานินทร์ บุญญาลงกรณ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในกรณีนี้ใคร่ขอเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจ เครื่องมือวิจัย ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่าน โปรดเป็นผู้ทรงคุณวุฒิดังกล่าวเพื่อประโยชน์ทาง วิชาการต่อไป และขอขอบพระคุณมาในโอกาสนี้

(รองศาสตราจารย์ ดร.นาวาณิดย์ สงคราม)

รองคณบดี



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน งานหลักสูตรและการจัดการเรียนฯ ฝ่ายวิชาการ คณะครุศาสตร์ จุฬาฯ โทร. 82681-2 ต่อ 608

ที่ ศธ 0512.6(27910.10)/58- 0144 วันที่ 9 มกราคม 2558

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ฉาวร วรรณศิริ

ด้วยนายก้องสยาม ลับไพรี นิสิตหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน อยู่ระหว่างการดำเนินงานวิทยานิพนธ์เรื่อง “การพัฒนาหลักสูตรว่ายน้ำ เพื่อเอาชีวิตรอดสำหรับการป้องกันตนเองจากการจมน้ำของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาตอนต้น” โดยมี อาจารย์ ดร.ธานินทร์ บุญญาลงกรณ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้ใคร่ขอเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจ เครื่องมือวิจัย ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่าน โปรดเป็นผู้ทรงคุณวุฒิดังกล่าวเพื่อประโยชน์ทาง วิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

(รองศาสตราจารย์ ดร.เนาวนิตย์ สงคราม)

รองคณบดี



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน งานหลักสูตรและการจัดการเรียนฯ ฝ่ายวิชาการ คณะครุศาสตร์ จุฬาฯ โทร. 82681-2 ต่อ 608

ที่ ศธ 0512.6(27910.10)/58- 0143 วันที่ 9 มกราคม 2558

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย

เรียน อาจารย์ภารดี ศรีลัด

ด้วยนายกฤษฎา ลับไพรี นิสิตหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน อยู่ระหว่างการดำเนินงานวิจัยวิทยานิพนธ์เรื่อง “การพัฒนาหลักสูตรว่ายน้ำ เพื่อเอาชีวิตรอดสำหรับการป้องกันตนเองจากการจมน้ำของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาตอนต้น” โดยมี อาจารย์ ดร.ธามินทร์ บุญญาลงกรณ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้ใคร่ขอเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจ เครื่องมือวิจัย ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่าน โปรดเป็นผู้ทรงคุณวุฒิดังกล่าวเพื่อประโยชน์ทาง วิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

(รองศาสตราจารย์ ดร.เนาวนิตย์ สงคราม)

รองคณบดี

ที่ ศธ 0512.6(2791.10)/58- 0145

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ถนนพญาไท กรุงเทพมหานคร 10330

19 มกราคม 2558

เรื่อง ขอบเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย

เรียน พลตรีอดิศักดิ์ สุวรรณประกร

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ด้วยนายก้องสยาม ลับไพรี นิสิตหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน อยู่ระหว่างการดำเนินงานวิจัยวิทยานิพนธ์เรื่อง “การพัฒนาหลักสูตรว่ายน้ำ เพื่อเอาชีวิตรอดสำหรับการป้องกันตนเองจากการจมน้ำของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาตอนต้น” โดยมี อาจารย์ ดร.ธามินทร์ บุญญาลงกรณ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในกรณีนี้ใคร่ขอเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจ เครื่องมือวิจัย ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่าน โปรดเป็นผู้ทรงคุณวุฒิดังกล่าวเพื่อประโยชน์ทาง วิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.เนาวนิตย์ สงคราม)

รองคณบดี

ปฏิบัติกรแทนคณบดี

งานหลักสูตรและการจัดการเรียนการสอน ฝ่ายวิชาการ

โทร. 0-2218-2681-82 ต่อ 608

เบอร์โทรศัพท์ติดต่อ นิสิตผู้วิจัย: 089-773-6936 Email: kokong43@hotmail.com



ภาคผนวก ข

ประมวลรายวิชาและแผนการจัดการเรียนรู้วิชาว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอด
ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 (ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น)

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

11	การช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำโดยการโยนขวดน้ำดื่มพลาสติก
12	การช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำโดยการโยนอุปกรณ์ที่มีเชือกผูก
13	การเคลื่อนที่ในน้ำไปจับอุปกรณ์ลอยน้ำ
14	ทบทวนทักษะ

14. กิจกรรมการเรียนรู้

1. การมีส่วนร่วมในกิจกรรม
2. การจัดการแข่งขัน
3. ถาม – ตอบปัญหา
4. การวัดและประเมินผล

15. การวัดผล

1. การเอาชีวิตรอดและพื้นฐานการว่ายน้ำ 70 คะแนน
2. การให้ความช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำ 10 คะแนน

16. การประเมินผล

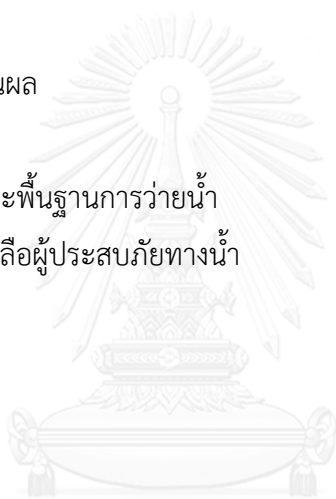
A = 71-80 คะแนน

B = 61-70 คะแนน

C = 51-60 คะแนน

D = 41-50 คะแนน

F = <40 คะแนน



แผนการจัดการเรียนรู้รายคาบ

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา สาระวิชาพลศึกษา

ระดับชั้น ประถมศึกษาปีที่ 3

หน่วยการเรียนรู้ วายน้ำ

เรื่อง การสร้างความคุ้นเคยกับน้ำ

ผู้สอน นายก้องสยาม ลับไพร

แผนการเรียนรู้ที่ 1 วันเสาร์ที่ 24 ม.ค. 2558

เวลา 09.15 – 10.15 น.

สถานที่ สระว่ายน้ำโรงเรียนไทยนิยมสงเคราะห์

มาตรฐานการเรียนรู้

- พ. 3.1 เข้าใจทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา
พ. 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำ
อย่างยิง สม่่าเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิต
วิญญาณในการแข่งขันกีฬา และชื่นชมในสุนทรียภาพของการเล่นกีฬา

สาระสำคัญ

การสร้างความคุ้นเคยกับน้ำมีความสำคัญกับคนที่เริ่มเรียนว่ายน้ำเป็นอย่างมาก คนว่ายน้ำจะเรียนว่ายน้ำได้ดี ได้รวดเร็วก็เพราะการสร้างพื้นฐานความคุ้นเคยกับน้ำ โดยปกติเราจะคุ้นเคยกับแรงดึงดูดของโลกที่ทำกับตัวเราในแนวตั้งทำให้เราทรงตัวได้ง่าย แต่เมื่อลงไปใต้น้ำจะได้รับอิทธิพลจากน้ำทั้งระดับ (น้ำลึก น้ำตื้น) แรงลอยตัว คลื่นและกระแสน้ำ ซึ่งจะมีผลทำให้เราทรงตัวยืนอยู่ได้ยาก แรงลอยตัวของน้ำจะทำให้น้ำหนักตัวเราลดลงเหลือเพียง 10% (ปกติหนัก 60 กก. ในน้ำจะเหลือ 6 กก.) ในน้ำร่างกายของเราจะหมุนไปได้ในทุกด้านทุกแกน ทรงตัวอยู่ได้ยาก การเคลื่อนที่ไปในน้ำทั้งการเดินในน้ำตื้น น้ำลึกแค่คอหรือการลอยเคลื่อนที่ไปในน้ำ นอกจากนี้การดำลงไปใต้น้ำต้องกลั้นหายใจ แรงกดดันของน้ำ อาการแสบตาเมื่อน้ำเข้าตา น้ำเข้าจมูก การสำลักน้ำ ความกลัวการจมน้ำ และกลัวหายใจไม่ออก สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นประสบการณ์แปลกใหม่ ไม่คุ้นเคย น่ากลัว และท้าทายคนว่ายน้ำมือใหม่

จุดประสงค์การเรียนรู้ นักเรียนสามารถ

1. เดินเร็วรอบสระว่ายน้ำได้อย่างน้อย 3 รอบ และสามารถทำท่ากายบริหารได้อย่างพร้อมเพรียงกัน
2. ขึ้น – ลงจากสระว่ายน้ำได้อย่างถูกวิธี หายใจเข้าบนอากาศ และหายใจออกทางปากใต้น้ำได้
ลอยตัวแบบนอนคว่ำ (ท่าปลาตาว ท่าแมงกะพรุน) และแบบนอนหงายได้อย่างน้อย 10 วินาที
3. อธิบายสภาพสระว่ายน้ำบริเวณน้ำตื้น น้ำลึก และการเตรียมตัวก่อนมาว่ายน้ำและก่อนลงว่ายน้ำได้
อย่างถูกต้อง อธิบายระเบียบการใช้สระว่ายน้ำ ข้อ 1 – 2 ได้
4. ยิ้มแย้มแจ่มใส และมีความกระตือรือร้นที่จะปฏิบัติตามสิ่งที่ครูสอน
5. มีระเบียบวินัย เข้าแถวเป็นระเบียบ ตรงต่อเวลา

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

1. เดินเร็วรอบสระว่ายน้ำได้อย่างน้อย 3 รอบ และสามารถทำท่ากายบริหารได้อย่างพร้อมเพรียงกัน


2. ขึ้น – ลงจากสระว่ายน้ำได้อย่างถูกต้อง หายใจเข้าบนอากาศ และหายใจออกทางปากใต้น้ำได้
ลอยตัวแบบนอนคว่ำ (ท่าปลาตาว ท่าแมงกะพรุน) และแบบนอนหงายได้อย่างน้อย 10 วินาที
3. อธิบายสภาพสระว่ายน้ำบริเวณน้ำตื้น น้ำลึก และการเตรียมตัวก่อนมาว่ายน้ำและก่อนลงว่ายน้ำได้
อย่างถูกต้อง อธิบายระเบียบการใช้สระว่ายน้ำ ข้อ 1 – 2 ได้
4. ยิ้มแย้มแจ่มใส และมีความกระตือรือร้นที่จะปฏิบัติตามสิ่งที่ครูสอน
5. มีระเบียบวินัย เข้าแถวเป็นระเบียบ ตรงต่อเวลา

สาระการเรียนรู้	กระบวนการจัดการเรียนรู้	ผลลัพธ์การเรียนรู้
<p>หน้าที่สำคัญของครูสอนว่ายน้ำ คือ การสร้างประสบการณ์ให้ลูกศิษย์ของตนคุ้นเคยกับแรงลอยตัวของน้ำ คุณสมบัติและธรรมชาติของน้ำได้อย่างรวดเร็ว เช่น</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. การก้มหน้าลงไปใต้น้ำ กลั้นหายใจ 1 อึดใจ 2. การก้มหน้าลงไปลืมน้ำใต้น้ำ นับนิ้ว หยิบของที่พื้นสระ 3. การก้มหน้าลงไปลืมน้ำใต้น้ำ เป่าลมออกทางปาก 4. การย่อตัวลงไปใต้น้ำให้มีศีรษะ กลั้นหายใจ 1 อึดใจ 5. การฝึกการทรงตัวยืนขึ้นจากท่าก้มตัว 6. การฝึกการทรงตัวยืนขึ้นจากท่าย่อเข้าก้มตัว 7. การฝึกการพับเอวลงใช้ขาทั้งสองยันพื้นทรงตัวยืนขึ้นจากท่านอนหงาย 8. การเดินเคลื่อนที่ไปด้านหน้าใต้น้ำลึกระดับเอว หน้าอก และคอ 	<p>1. ชั้นเตรียม (อบอุ่นร่างกาย และพัฒนาสมรรถภาพทางกาย 10 นาที)</p> <p>1.1 ให้นักเรียนจัดแถวหน้ากระดาน 2 แถวๆ ละ 5 คน</p> <p style="text-align: center;">  </p> <p>1.2 ครูให้นักเรียนเข้าแถวให้เรียบร้อยและสำรวจจำนวนนักเรียน</p> <p>1.3 ครูนำนักเรียนเดินเร็วรอบสระว่ายน้ำ 3 รอบ และนำยืดเหยียดกล้ามเนื้อ</p> <p>1.4 ครูให้นักเรียนนำยืดเหยียดกล้ามเนื้อโดยสุมนักเรียนออกมาทีละคน (5 คน) โดยให้ออกมานำกายบริหารคนละ 2 ท่า</p> <p>2. ชั้นนำ (นำเข้าสู่บทเรียน) อธิบายและสาธิต (10 นาที)</p> <p>2.1 ครูอธิบายสภาพสระว่ายน้ำบริเวณน้ำตื้น น้ำลึก และการเตรียมตัวก่อนมาว่ายน้ำและก่อนลงว่ายน้ำ</p> <p>2.2 ครูอธิบายการขึ้น – ลงสระว่ายน้ำ</p>	<p>Affective – นักเรียนสามารถแสดงเจตคติที่ดีในเรื่องของควมมีระเบียบวินัยตรงต่อเวลาในการเข้าเรียน การแต่งกายถูกระเบียบ</p> <p>Psychomotor – นักเรียนสามารถแสดงทักษะการใช้สมรรถภาพทางกายในการกายบริหาร ความทนทานของกล้ามเนื้อ และความอดทนของระบบหายใจ</p> <p>Cognitive –</p>

<p>(ก้าวเดิน)</p> <p>9. การเดินเคลื่อนที่ไปด้านข้างในน้ำลึกระดับเอว หน้าอก และคอ (Slide)</p> <p>10. การเดินเคลื่อนที่ไปด้านหน้าและด้านข้างในน้ำลึกระดับเอว หน้าอก และคอ โดยใช้แขนและมือช่วยพยุงน้ำ</p> <p>11. ฝึกการลอยตัวคว่ำ ลอยตัวหงาย เคลื่อนที่ไปกับผิวน้ำโดยครูจับมือหรือตัวลากไป</p> <p>12. ฝึกการโผล่ตัวคว่ำออกจากขอบสระเคลื่อนที่ไปได้ น้ำ</p> <p>13. ฝึกการหมุนพลิกตัวในแนวนอน (กลิ้งด้านซ้าย - ขวา) และในแนวตั้ง</p> <p><u>การลงและขึ้นจากสระว่ายน้ำ</u> <u>มาตรฐาน การลงสระว่ายน้ำ</u> <u>ทางบันได</u></p> <p><u>วิธีการฝึก</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ให้หันหน้าเข้าหาบันไดหันหลังให้สระว่ายน้ำ 2. ใช้มือทั้งสองข้างจับราวบันไดเพื่อเหนี่ยวราวบันไดช่วยพยุงน้ำหนักตัว 3. ก้าวเท้าลงบันไดทีละก้าว เท้าสัมผัสบันไดทีละขั้น ก่อนถ่าน้ำหนักจากเท้าข้างหนึ่งไปสู่เท้าอีกข้างหนึ่งจะต้องแน่ใจว่าได้ลงน้ำหนักตัวไว้ที่เท้าข้างเดิมได้อย่างมั่นคง และทรงตัวได้ดีแล้ว 	<p>2.3 ครูสาธิตการหายใจเข้าบนอากาศและหายใจออกทางปากใต้น้ำ</p> <p>2.4 ครูสาธิตการลอยตัวแบบนอนคว่ำ (ท่าปลาตาว ท่าแมงกะพรุน) และแบบนอนหงาย</p> <p>3. ชั้นฝึกหัด (ฝึกหัดทักษะ 30 นาที)</p> <p>3.1 ครูให้นักเรียนล้างตัวเตรียมพร้อมลงสระว่ายน้ำ</p> <p>3.2 สร้างความคุ้นเคยกับน้ำโดยให้นักเรียนนั่งห้อยขาริมสระน้ำ เอาน้ำลูบหน้า</p> <p>3.3 ฝึกการลงจากสระว่ายน้ำ</p> <p>- ทางบันได</p>  <p>รูปที่ 1 การลงจากสระว่ายน้ำ</p>	<p>นั ก เ รี ย น สามารถบอกบริเวณน้ำตื้นน้ำลึกของสระว่ายน้ำได้</p> <p>Affective – นักเรียนแสดงสีหน้าท่าทางยิ้มแย้มแจ่มใสขณะทำกิจกรรม</p> <p>Phychomotor –</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. นักเรียนสามารถแสดงการลง – ขึ้นจากสระว่ายน้ำได้อย่างถูกต้อง 2. นักเรียนสามารถหายใจเข้าบนอากาศและหายใจออกทางปากใต้น้ำ 3. นักเรียนสามารถลอยตัวแบบนอนคว่ำ (ท่าปลาตาว ท่าแมงกะพรุน) และแบบนอนหงายได้ 10
---	--	--

<u>การขึ้นจากสระว่ายน้ำทางบันได</u>	<u>ทางบันไดที่ถูกต้อง</u>	วินาที
<p>วิธีการฝึก</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ให้หันหน้าเข้าหาบันได มือทั้งสองข้างจับราวบันได 2. ดึงตัวขึ้นจากน้ำ ในขณะเดียวกันใช้เท้าเหยียบขึ้นบันไดทีละขั้น โดยให้เท้าสัมผัสขึ้นบันไดอย่างแน่นอนมั่นคงก่อนจะถ่ายน้ำหนักไปสู่เท้าอีกข้างหนึ่งต้องแน่ใจว่าได้ลงน้ำหนักที่เท้าข้างเดิมอย่างมั่นคงดีแล้ว 	<p>- จากขอบสระ</p>  	
<p>การลงสระว่ายน้ำจากขอบสระ</p> <p>วิธีการฝึก</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ให้นั่งห้อยเท้าลงน้ำที่ขอบสระ หันหน้าเข้าสู่สระว่ายน้ำ 2. จากนั้นใช้กำลังแขนและมือทั้งสองข้างช่วยยกน้ำหนักตัวเคลื่อนที่ไปข้างหน้า 3. แล้วลดแขนลงส่งตัวลงน้ำไป (นั่งถัดตัวลงน้ำ) เท้าทั้งสองข้างจะลงน้ำก่อน หากเป็นบริเวณน้ำตื้นต้องระวังเท้าทั้งสองข้างกระแทกพื้นสระ หากลงน้ำในบริเวณน้ำลึกอย่าลงแรงเพราะร่างกายอาจจะจมน้ำลงไปลึกหรือออกไปห่างจากขอบสระมากเกินไป 	  	
<p>การขึ้นจากน้ำที่ขอบสระ</p> <p>วิธีการฝึก</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ให้ยืนชิดและหันหน้าเข้าหาขอบสระ 2. บริเวณน้ำตื้นยืนถึงให้ใช้มือทั้ง 	<p>รูปที่ 2 การลงจากสระว่ายน้ำจากขอบสระที่ถูกต้อง</p> <p>3.4 ฝึกการขึ้นจากสระว่ายน้ำ</p>	

<p>สองยึดจับขอบสระย่อเข่าลงเล็กน้อย จากนั้นสปริงข้อมือ และข้อเท้าส่งน้ำหนักให้ตัวขึ้นมาที่ระดับขอบสระ หมุนกันเข้านั่งบนขอบสระใบหน้าจะหันเข้าสระ ว่ายน้ำ (อาศัยกำลังแขนและขาส่งตัวขึ้น)</p> <p>3. หากเป็นบริเวณขอบสระน้ำลึก ทำเหมือนกับการขึ้นขอบสระน้ำตื้นแต่ใช้กำลังแขนเพียงอย่างเดียว</p> <p><u>การหายใจในการว่ายน้ำ</u></p> <p>การว่ายน้ำท่ามาตรฐาน 3 ท่า คือ ท่าฟรีสไตล์ ท่ากบ และท่าผีเสื้อ (ยกเว้นท่ากรรเชียง) ผู้ว่ายน้ำจำเป็นจะต้องฝึกทักษะ และจังหวะการหายใจในระหว่างว่ายน้ำให้เคยชินจึงจะสามารถว่ายน้ำท่ามาตรฐาน ทั้ง 3 ท่าได้ดี เพื่อที่จะให้ลูกศิษย์ว่ายน้ำท่าทั้ง 3 ได้ดี ครูจำเป็นจะต้องอธิบายให้นักเรียนเข้าใจ และเห็นความสำคัญของทักษะและจังหวะการหายใจในการว่ายน้ำที่ถูกต้อง และให้นักเรียนได้ฝึกฝนทักษะการหายใจอย่างสม่ำเสมอ</p> <p><u>วิธีการฝึกทักษะการหายใจสำหรับการว่ายน้ำขั้นเริ่มต้น</u></p> <p><u>วิธีการฝึก</u></p> <p>1. เริ่มต้นด้วยการให้นักเรียนยืนหัน</p>	<p>- ทางบันได</p>  <p>รูปที่ 3 การขึ้นจากสระว่ายน้ำทางบันไดที่ถูกต้อง</p> <p>- จากขอบสระ</p> 	
---	--	--

<p>หน้าเข้าหาขอบสระ</p> <p>2. สองมือจับขอบสระ หายใจเข้าทางปากจากนั้นย่อขาลงจนศีรษะจมน้ำ เป่าลมออกทางปาก (หายใจออก) แรงๆ</p> <p>3. จากนั้นให้เหยียดขาขึ้นขึ้นพองปากพ่นระดับน้ำให้อ้าปากหายใจเข้าทางปากอย่างรวดเร็ว หากมีน้ำไหลเข้าปากให้อมไว้แล้วลงไปพ่นน้ำออกจากปากพร้อมๆ กับการเป่าลมออกได้น้ำ (หายใจออก)</p> <p>4. การฝึกทักษะและจังหวะหายใจนี้ให้ทำเป็นยก ในการเรียน 1 ครั้งอาจจะทำ 3 – 5 ยก ยกละ 3 ครั้ง แล้วค่อยๆเพิ่มจำนวนครั้งและจำนวนยกให้มากขึ้นไปเรื่อยๆ จนกว่านักเรียนจะคุ้นเคยกับทักษะและจังหวะการหายใจในการว่ายน้ำ (สามารถทำได้ 50 ครั้งต่อเนื่อง โดยไม่รู้สึกรีดอัด) ในการฝึกไม่ควรให้ผู้เรียนใส่แว่นว่ายน้ำและห้ามใช้มือลูบน้ำออกจากหน้าระหว่างการฝึก</p> <p><u>ทักษะการเอาชีวิตรอด</u> <u>การลอยตัว</u> <u>การลอยตัวแบบนอนคว่ำ</u> <u>(ท่าปลาตาย ท่าแมงกะพรุน)</u></p> <p>ควรเริ่มฝึกบริเวณน้ำตื้นระดับเอว – หน้าอก – คาง เมื่อนักเรียนทำได้ดีแล้วจึงเพิ่มระดับความลึก</p>	 <p>รูปที่ 4 การขึ้นจากสระว่ายน้ำจากขอบสระที่ถูกต้อง</p> <p>3.5 ฝึกการยืนในบริเวณน้ำตื้นระดับอก</p> <p>3.6 ฝึกการเดิน การเคลื่อนที่ในน้ำตื้นระดับคอ</p> <p>3.7 ฝึกการหายใจเข้าบนอากาศ และหายใจออกทางปากได้น้ำ</p> 	
--	--	--

วิธีการฝึก

1. ให้นักเรียนยืนหันหน้าเข้าหาขอบสระ จากนั้นย่อตัวลงให้คางปรึมน้ำ

2. หายใจเข้าทางปากให้เต็มปอด แล้วก้มหน้าลงให้ใบหน้าจมน้ำ แล้วกลืนใจไว้นานๆ ลำตัวจะงอโค้งเล็กน้อยอย่างสบายๆ แขนและขากางออกเพื่อรักษาสสมดุลของร่างกาย

3. เมื่อหมดกลิ่นหายใจและต้องการจะหายใจให้เป่าลมหายใจออกทางปากแล้วใช้ฝ่ามือทั้งสองผลักดันน้ำเงยหน้าขึ้นพอกปากพ้นระดับน้ำให้หายใจเข้าทางปากอย่างรวดเร็วแล้วก้มหน้าลงใต้น้ำ การก้มหน้าลงหลังจากหายใจเข้าแล้วต้องค่อยๆ ทำเพื่อจะไม่ให้ร่างกายจมนลงไปใต้น้ำลึกเกินไป

การลอยตัวแบบนอนหงาย

ทักษะการลอยตัวแบบนอนหงายหรือท่าแม่ชีลอยน้ำเป็นทักษะที่สำคัญที่สุดในการเอาชีวิตรอดจากอุบัติเหตุทางน้ำ หากเผยแพร่ให้ทุกคนได้รับรู้และฝึกทักษะการลอยตัวแบบนอนหงายได้จะสามารถแก้ปัญหาคารจมน้ำเสียชีวิตได้ ควรเริ่มฝึกในน้ำประมาณหน้าอก - คาง

วิธีการฝึก






1. ให้นักเรียนยืนหันหน้าเข้าหา




รูปที่ 5 การหายใจเข้าบนอากาศ และหายใจออกทางปากใต้น้ำ

3.8 ฝึกการลอยตัวแบบนอนคว่ำ (ท่าปลาตัว ท่าแมงกะพรุน)



<p>ขอบสระ ปลายเท้าทั้งสองชิดผนังสระ สองมือจับขอบสระ เหยียดแขนตรง ย่อเข่าลงเงยหน้าให้ใบหน้าปริ่มน้ำ</p> <p>2. หายใจเข้าเต็มปอด ยืดอก ยกพุง ปล่อยมือออกจากขอบสระ แขนเหยียดตรงแนบข้างลำตัว ขาเหยียดตรง จัดลำตัวให้ตรง เหมือนกับนอนหงายบนที่นอน ลำตัวจะค่อยๆ ลอยขึ้นมาขนานผิวน้ำ หลักสำคัญคือ เงยหน้ามากๆ ลำตัวตรง ยืดอก ยกกันเอาไม่งอ</p> <p>หมายเหตุ แต่ละคนจะลอยตัวทำนอนหงายหรือแม่ชีลอยน้ำได้ไม่เท่ากัน ส่วนมากผู้หญิงจะลอยได้ดีกว่าผู้ชาย และจะมีบางคนลอยไม่ได้ (ประมาณ 1 ใน 100) ซึ่งจะต้องใช้อุปกรณ์ช่วย</p> <p>การที่ร่างกายของเราลอยน้ำได้ก็เพราะ</p> <p>ก) ความหนาแน่นของกระดูก ข) จำนวนไขมันที่แทรกอยู่ในกล้ามเนื้อ ค) ความจุปอด</p> <p>การลอยตัวแบบนอนหงายหรือท่าแม่ชีลอยน้ำพอจะแบ่งออกได้เป็น 6 แบบ ดังนี้</p> <p>1) นอนหงายเหยียดแขนตรง ขนานกับผิวน้ำ แขนแนบลำตัว 2) นอนหงายเหยียดแขนตรง</p>	 <p><u>รูปที่ 6 การลอยตัวแบบนอนคว่ำ (ท่าปลาตัว ท่าแมงกะพรุน)</u></p> <p>3.9 ฝึกการลอยตัวแบบนอนหงาย 10 วินาที</p>    	
---	---	--

<p>ขนานกับผิวน้ำ แขนเหยียดตรง ขึ้นไปเหนือศีรษะ ท่อนแขนแนบ ใบหู</p> <p>3) นอนหงายเหยียดแขนตรง ขนานกับผิวน้ำ แขนเหยียดตรง ขึ้นไปเหนือศีรษะ ท่อนแขนแนบ ใบหู พับข้อมือขึ้น</p> <p>4) นอนหงายเหยียดแขนตรง ขนานกับผิวน้ำ แขนเหยียดตรง ขึ้นไปเหนือศีรษะ ท่อนแขนแนบ ใบหู พับข้อมือขึ้น พับงอเข้าให้ตั้ง ฉากกับร่างกาย ห้อยเท้าลงไป ด้านล่าง</p> <p>5) นอนหงายเหยียดแขนตรง ขนานกับผิวน้ำ แขนเหยียดตรง ขึ้นไปเหนือศีรษะ ท่อนแขนแนบ ใบหู พับข้อมือขึ้น พับงอเข้าให้ สันเท้าเข้าไปติดกับกันให้มากที่สุด (งอเข่ามากกว่าเดิม)</p> <p>6) เหยียดลำตัวให้ตรงตั้งฉากกับ ผิวน้ำ กางแขนออกแบบไม้ กางแขน เยกหน้า</p> <p>* ปกติเมื่อฝึกท่าลอยตัวแบบนอน หงาย ผู้หญิงส่วนมากจะลอย หงายแขนแนบลำตัวได้เลย แต่ ผู้ชายส่วนมากเมื่อเหยียดลำตัวตัว ตรงเพื่อลอยตัวแบบนอนหงายได้ สักครู่ สันเท้าจะเริ่มจมและจะดึง เอาร่างกายของเราจมลงไปด้วย ทั้งนี้เพราะ จุดศูนย์ถ่วงของ ร่างกายไม่สมดุลและมักจะอยู่</p>	 <p>รูปที่ 7 การลอยตัวแบบนอนหงาย</p> <p>4. ช้่นนำไปใช้เล่นเพื่อความสุขสนาน (5 นาที)</p> <p>4.1 ครูให้นักเรียนเล่นเกมแข่งขันการ ลอยตัวแบบนอนหงาย (ครูสังเกต พฤติกรรมการเล่นของนักเรียน ดูการ ปฏิบัติทักษะที่สอนไป ดูพัฒนาการ และ การสอนกันเองของนักเรียน)</p> <p>4.2 ครูให้คำแนะนำและปรับเปลี่ยน ท่าทางของนักเรียนที่ยังไม่เข้าใจหรือ ปฏิบัติได้ไม่ถูกต้องเป็นรายบุคคล</p> <p>5. ช้่นสรุปและสุขปฏิบัติ (5 นาที)</p> <p>5.1 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปกิจกรรม ที่ได้ทำไป</p> <p>5.2 ครูสรุปข้อบกพร่องของนักเรียน</p> <p>5.3 ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถาม ปัญหาในบทเรียน</p> <p>5.4 ครูอธิบายระเบียบการใช้สระว่ายน้ำ ข้อ 1 - 2</p> <p>5.5 ครูเน้นย้ำสุขปฏิบัติ และอนามัย หลังจากการออกกำลังกายหรือการเล่น กีฬาทุกครั้ง</p> <p>5.6 ครูนัดหมายการเรียนชั่วโมงต่อไป</p>	<p>Cognitive - นักเรียน สามารถอธิบาย ระเบียบการใช้ สระว่ายน้ำ ข้อ 1 - 2 ได้</p>
---	---	---

<p>ค่อนข้างไปทางปลายเท้า จึงต้องทำท่าต่างๆ ตามข้อ 1) – 6) เพื่อจะเลื่อนจุดศูนย์ถ่วงของร่างกายขึ้นมาตามแนวลำตัวจากปลายเท้าให้ไปอยู่ที่จุดสมดุลกลางลำตัว</p> <p><u>ระเบียบการใช้สระว่ายน้ำ*</u></p> <p>1. ทานอาหารให้เรียบร้อยก่อนลงสระอย่างน้อย 30 นาที เพื่อให้อาหารที่ทานเข้าไปได้ย่อยไปแล้วส่วนหนึ่ง จะได้ไม่เกิดอาหารส่ำลักหรืออาเจียน</p> <p>2. แต่งกายลงว่ายน้ำ เล่นน้ำ ด้วยชุดว่ายน้ำที่สะอาด สุภาพ เรียบร้อยและไม่มีโลหะเป็นส่วนประกอบ ชุดว่ายน้ำ ควรทำด้วยผ้าหรือวัสดุอื่นใดที่มีความเหนียว หนาพอสมควร มีสีเข้ม ดูแลสะอาด สุภาพเรียบร้อย ไม่ควรมีโลหะเป็นส่วนประกอบเพราะโลหะอาจหลุดเข้าไปทำความเสียหายให้เครื่องกรองน้ำได้ และที่ขอบทุกแห่ง เช่น ที่รอบคอ หน้าอก ปลายแขน ปลายขา เอว ควรจะรัดแนบเนื้อพอสมควร ไม่ใช่กางเกงกีฬา ชุดว่ายน้ำควรมีเชือกสำหรับผูกรัดที่รอบเอวให้แน่น</p> <p>*หมายเหตุ* ระเบียบการใช้สระว่ายน้ำมี 26 ข้อ</p>	<p>5.7 ครูปล่อยเลิกชั้นเรียน ให้นักเรียนไปอาบน้ำ เปลี่ยนชุด และเดินทางกลับบ้าน</p>	
--	--	--

สื่อ/อุปกรณ์

-

การวัดและประเมินผล

1. ครูกำหนดเวลาในการเดินเร็วรอบสระว่ายน้ำ
2. ครูให้นักเรียนปฏิบัติ การขึ้น – ลงจากสระว่ายน้ำ หายใจเข้าบนอากาศ และหายใจออกทางปากใต้น้ำ ลอยตัวแบบนอนคว่ำ (ท่าปลาตัว ท่าแมงกะพรุน) และแบบนอนหงายอย่างน้อย 10 วินาที เพื่อประเมินผล
3. ครูถามนักเรียนเกี่ยวกับสภาพสระว่ายน้ำบริเวณน้ำตื้น น้ำลึก และการเตรียมตัวก่อนมาว่ายน้ำและก่อนลงว่ายน้ำ และระเบียบการใช้สระว่ายน้ำ ข้อ 1 – 2 ให้นักเรียนตอบ
4. ครูสังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียนระหว่างการเรียนการสอน
5. ครูสำรวจจำนวนนักเรียนที่มาเข้าเรียนตามเวลาที่กำหนด



แผนการจัดการเรียนรู้รายคาบ

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา สาระวิชาพลศึกษา

ระดับชั้น ประถมศึกษาปีที่ 3

หน่วยการเรียนรู้ ว่ายน้ำ

เรื่อง การหายใจเข้าบนอากาศและหายใจออกทางปากใต้น้ำ

ผู้สอน นายก้องสยาม ลับไพร

แผนการเรียนรู้ที่ 2 วันอาทิตย์ที่ 25 ม.ค. 2558

เวลา 09.15 – 10.15 น.

สถานที่ สระว่ายน้ำโรงเรียนไทยนิยมสงเคราะห์

มาตรฐานการเรียนรู้

- พ. 3.1 เข้าใจทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา
พ. 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำ
อย่างยิ่ง สม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิต
วิญญาณในการแข่งขันกีฬา และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

สาระสำคัญ

การว่ายน้ำท่ามาตรฐาน 3 ท่า คือ ท่าฟรีสไตล์ ท่ากบ และท่าผีเสื้อ (ยกเว้นท่ากรรเชียง) ผู้
ว่ายจำเป็นจะต้องฝึกทักษะ และจังหวะการหายใจในระหว่างว่ายน้ำให้เคยชินจึงจะสามารถว่ายน้ำท่า
มาตรฐานทั้ง 3 ท่าได้ดีเพื่อที่จะให้ลูกศิษย์ว่ายน้ำท่าทั้ง 3 ได้ดี ครูจำเป็นจะต้องอธิบายให้นักเรียน
เข้าใจและเห็นความสำคัญของทักษะและจังหวะการหายใจในการว่ายน้ำที่ถูกต้องและให้นักเรียนได้
ฝึกฝนทักษะการหายใจอย่างสม่ำเสมอ

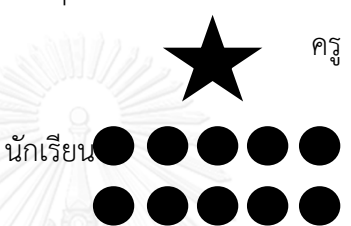
จุดประสงค์การเรียนรู้ นักเรียนสามารถ

1. เดินเร็วรอบสระว่ายน้ำได้อย่างน้อย 3 รอบ และสามารถทำท่ากายบริหารได้อย่างพร้อมเพรียงกัน
2. ดำน้ำ ลืมตาใต้น้ำ และกลับหายใจใต้น้ำได้ หายใจเข้าบนอากาศ และหายใจออกทางปากใต้น้ำได้
ลอยตัวแบบนอนคว่ำ (ท่าปลาตาว ท่าแมงกะพรุน) และแบบนอนหงายได้อย่างน้อย 10 วินาที เตะ
เท้าหางโดยการนั่งขอบสระได้ และเตะเท้าคว่ำโดยการจับขอบสระ
3. อธิบายระเบียบการใช้สระว่ายน้ำ ข้อ 3 – 4 ได้
4. ยึดแยมแถมใส และมีความกระตือรือร้นที่จะปฏิบัติตามสิ่งที่ครูสอน
5. มีระเบียบวินัย เข้าแถวเป็นระเบียบ ตรงต่อเวลา

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง


1. เดินเร็วรอบสระว่ายน้ำได้อย่างน้อย 3 รอบ และสามารถทำท่ากายบริหารได้อย่างพร้อมเพรียงกัน
2. ดำน้ำ ลืมตาใต้น้ำ และกลับหายใจใต้น้ำได้ หายใจเข้าบนอากาศ และหายใจออกทางปากใต้น้ำได้
ลอยตัวแบบนอนคว่ำ (ท่าปลาตาว ท่าแมงกะพรุน) และแบบนอนหงายได้อย่างน้อย 10 วินาที เตะ
เท้าหางโดยการนั่งขอบสระได้ และเตะเท้าคว่ำโดยการจับขอบสระ
3. อธิบายระเบียบการใช้สระว่ายน้ำ ข้อ 3 – 4 ได้

4. ยิ้มแย้มแจ่มใส และมีความกระตือรือร้นที่จะปฏิบัติตามสิ่งที่ครูสอน
5. มีระเบียบวินัย เข้าแถวเป็นระเบียบ ตรงต่อเวลา


สาระการเรียนรู้	กระบวนการจัดการเรียนรู้	ผลลัพธ์การเรียนรู้
<p>การหายใจในการว่ายน้ำ การว่ายน้ำท่ามาตรฐาน 3 ท่า คือ ท่าฟรีสไตล์ ท่ากบ และท่าผีเสื้อ (ยกเว้นท่ากรรเชียง) ผู้ว่ายจำเป็นจะต้องฝึกทักษะ และจังหวะการหายใจในระหว่างว่ายน้ำให้เคยชินจึงจะสามารถว่ายน้ำท่ามาตรฐาน ทั้ง 3 ท่าได้ดี เพื่อที่จะให้ลูกศิษย์ว่ายน้ำท่าทั้ง 3 ได้ดี ครูจำเป็นจะต้องอธิบายให้นักเรียนเข้าใจ และเห็นความสำคัญของทักษะและจังหวะการหายใจในการว่ายน้ำที่ถูกต้อง และให้นักเรียนได้ฝึกฝนทักษะการหายใจอย่างสม่ำเสมอ</p> <p>วิธีการฝึกทักษะการหายใจสำหรับการว่ายน้ำขั้นเริ่มต้น</p> <p>วิธีการฝึก</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. เริ่มต้นด้วยการให้นักเรียนยืนหันหน้าเข้าหาขอบสระ 2. สองมือจับขอบสระ หายใจเข้าทางปากจากนั้นย่อขาลงจนศีรษะจมน้ำเป่าลมออกทางปาก (หายใจออก) แรงๆ 3. จากนั้นให้เหยียดขาขึ้นขึ้นพอ 	<p>1. ขั้นเตรียม (อบอุ่นร่างกาย และพัฒนาสมรรถภาพทางกาย 10 นาที)</p> <p>1.1 ให้นักเรียนจัดแถวหน้ากระดาน 2 แถวๆ ละ 5 คน</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>1.2 ครูให้นักเรียนเข้าแถวให้เรียบร้อย และสำรวจจำนวนนักเรียน</p> <p>1.3 ครูนำนักเรียนเดินเร็วรอบสระว่ายน้ำ 3 รอบ และนำยืดเหยียดกล้ามเนื้อ</p> <p>1.4 ครูให้นักเรียนนำยืดเหยียดกล้ามเนื้อโดยสุมนักเรียนออกมาทีละคน (5 คน) โดยให้ออกมานำกายบริหารคนละ 2 ท่า</p> <p>2. ขั้นนำ (นำเข้าสู่บทเรียน) อธิบายและสาธิต (10 นาที)</p> <p>2.1 ครูสาธิตการดำน้ำ การลืมตาใต้น้ำ และการกลั้นหายใจใต้น้ำ</p> <p>2.2 ครูสาธิตการหายใจเข้าบนอากาศ และหายใจออกทางปากใต้น้ำ</p> <p>2.3 ครูสาธิตการลอยตัวแบบนอนคว่ำ (ท่าปลาตาว ท่าแมงกะพรุน) และแบบนอนหงาย</p>	<p>Affective – นักเรียนสามารถแสดงเจตคติที่ดีในเรื่องของความมีระเบียบวินัยตรงต่อเวลาในการเข้าเรียน การแต่งกายถูกระเบียบ</p> <p>Psychomotor – นักเรียนสามารถแสดงทักษะการใช้สมรรถภาพทางกายในการกายบริหาร ความทนทานของกล้ามเนื้อ และความอดทนของระบบหายใจ</p>

<p>ปากพันระดับน้ำให้อ้าปากหายใจ เข้าทางปากอย่างรวดเร็ว หากมีน้ำ ไหลเข้าปากให้อมไว้แล้วลงไปพ่น น้ำออกจากปากพร้อมๆ กับการ เป่าลมออกได้น้ำ</p> <p>4. การฝึกทักษะและจังหวะหายใจ นี้ให้ทำเป็นยก ในการเรียน 1 ครั้ง อาจจะทำ</p> <p>3 – 5 ยก ยกละ 3 ครั้ง แล้ว ค่อยๆเพิ่มจำนวนครั้งและจำนวน ยกให้มากขึ้นไปเรื่อยๆ จนกว่า นักเรียนจะคุ้นเคยกับทักษะและ จังหวะการหายใจในการว่ายน้ำ (สามารถทำได้ 50 ครั้งต่อเนื่อง โดยไม่รู้สึกรีดอัด) ในการฝึกไม่ควรให้ผู้เรียนใส่แว่นว่ายน้ำและ ห้ามใช้มือลูบหน้าออกจากหน้า ระหว่างการฝึก</p> <p><u>ทักษะการเอาชีวิตรอด</u> <u>การลอยตัว</u> <u>การลอยตัวแบบนอนคว่ำ</u> <u>(ท่าปลาตัว ท่าแมงกะพรุน)</u></p> <p>ควรเริ่มฝึกบริเวณน้ำตื้นระดับเอว – หน้าอก – คาง เมื่อนักเรียนทำ ได้ดีแล้วจึงเพิ่มระดับความลึก</p> <p><u>วิธีการฝึก</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ให้นักเรียนยืนหันหน้าเข้าหา ขอบสระ จากนั้นย่อตัวลงให้คาง ปริ่มน้ำ 2. หายใจเข้าทางปากให้เต็มปอด แล้วก้มหน้าลงให้ใบหน้าจมน้ำ 	<p>2.4 ครูสาธิตการเตะเท้าหงาย โดยการ นั่งขอบสระ และเตะเท้าคว่ำ โดยการ จับขอบสระ</p> <p>3. ชั้นฝึกหัด (ฝึกหัดทักษะ 30 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> 3.1 ครูให้นักเรียนล้างตัวเตรียมพร้อม ลงสระว่ายน้ำ 3.2 ฝึกการดำน้ำ การลืมนตาใต้น้ำ และ การกลั้นหายใจใต้น้ำ 3.3 ฝึกการหายใจเข้าบนอากาศ และ หายใจออกทางปากใต้น้ำ  <p>รูปที่ 1 การหายใจเข้าบนอากาศ และ</p>	<p>Affective –</p> <p>นักเรียนแสดงสี หน้าที่ท่าทางยิ้ม แยมแจ่มใสขณะ ทำกิจกรรม</p> <p>Psychomotor</p> <p>–</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. นักเรียน สามารถแสดงการ ดำน้ำ การลืมนตา ใต้น้ำ และการ กลั้นหายใจใต้น้ำ ได้ 2. นักเรียน สามารถหายใจ เข้าบนอากาศ และหายใจออก ทางปากใต้น้ำ 3. นักเรียน สามารถลอยตัว แบบนอนคว่ำ (ท่า ปลาตัว ท่า แมงกะพรุน) และ แบบนอนหงายได้ 10 วินาที 4. นักเรียน สามารถเตะเท้า
---	---	---

<p>แล้วกลืนใจไว้นานๆ ลำตัวจะงอโค้งเล็กน้อยอย่างสบายๆ แขนและขากางออกเพื่อรักษาสมดุลของร่างกาย</p> <p>3. เมื่อหมดกลิ่นหายใจและต้องการจะหายใจให้เป่าลมหายใจออกจากปากแล้วใช้ฝ่ามือทั้งสองผลักน้ำเงยหน้าขึ้นพอกปากพื้นระดับน้ำให้หายใจเข้าทางปากอย่างรวดเร็วแล้วก้มหน้าลงใต้น้ำ การก้มหน้าลงหลังจากหายใจเข้าแล้วต้องค่อยๆทำเพื่อจะไม่ให้ร่างกายจมลงไปใต้น้ำลึกเกินไป</p> <p>การลอยตัวแบบนอนหงาย</p> <p>ทักษะการลอยตัวแบบนอนหงายหรือท่าแม่ซีลอยน้ำเป็นทักษะที่สำคัญที่สุดในการเอาชีวิตรอดจากอุบัติเหตุทางน้ำ หากเผยแพร่ให้ทุกคนได้รับรู้และฝึกทักษะการลอยตัวแบบนอนหงายได้จะสามารถแก้ปัญหาการจมน้ำเสียชีวิตได้ ควรเริ่มฝึกในน้ำประมาณหน้าอก - คาง</p> <p>วิธีการฝึก</p> <p>1. ให้นักเรียนยืนหันหน้าเข้าหาขอบสระ ปลายเท้าทั้งสองชิดผนังสระ สองมือจับขอบสระ ย่อเข่าลงเงยหน้าให้ใบหูปรึมน้ำ เหยียดแขนตรง</p> <p>2. หายใจเข้าเต็มปอด ยืดอก ยกพุง ปล่อยมือออกจากขอบสระ</p>	<p>หายใจออกจากปากใต้น้ำ</p> <p>3.4 ฝึกการลอยตัวแบบนอนคว่ำ (ท่าปลาตัว ท่าแมงกะพรุน)</p>  <p>รูปที่ 2 การลอยตัวแบบนอนคว่ำ (ท่าปลาตัว ท่าแมงกะพรุน)</p> <p>3.5 ฝึกการลอยตัวแบบนอนหงาย 10</p>	<p>หงาย โดยการนั่งขอบสระ และเตะเท้าคว่ำ โดยการจับขอบสระได้</p>
--	---	--

<p>แขนเหยียดตรงแนบข้างลำตัว ขาเหยียดตรง จัดลำตัวให้ตรง เหมือนกับนอนหงายบนที่นอน ลำตัวจะค่อยๆ ลอยขึ้นมาจนาน ผิวหน้า หลักสำคัญคือ เหย่น้ำมากๆ ลำตัวตรง ยืดอก ยกกัน เหวไม่งอ</p> <p>หมายเหตุ แต่ละคนจะลอยตัวทำนอนหงายหรือแม่ชีลอยน้ำได้ไม่เท่ากัน ส่วนมากผู้หญิงจะลอยได้ดีกว่าผู้ชาย และจะมีบางคนลอยไม่ได้ (ประมาณ 1 ใน 100) ซึ่งจะต้องใช้อุปกรณ์ช่วย</p> <p>การที่ร่างกายของเราลอยน้ำได้ก็เพราะ</p> <p>ก) ความหนาแน่นของกระดูก ข) จำนวนไขมันที่แทรกอยู่ในกล้ามเนื้อ ค) ความจุปอด</p> <p>การลอยตัวแบบนอนหงายหรือท่าแม่ชีลอยน้ำพอจะแบ่งออกได้เป็น 6 แบบ ดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) นอนหงายเหยียดแขนตรงขนานกับผิวหน้า แขนแนบลำตัว 2) นอนหงายเหยียดแขนตรงขนานกับผิวหน้า แขนเหยียดตรงขึ้นไปเหนือศีรษะ ท่อนแขนแนบไหล่ 3) นอนหงายเหยียดแขนตรงขนานกับผิวหน้า แขนเหยียดตรงขึ้นไปเหนือศีรษะ ท่อนแขนแนบ 	<p>วินาที</p>  <p>รูปที่ 3 การลอยตัวแบบนอนหงาย</p> <p>3.5 ฝึกการเตะเท้าหางโดยการนั่งขอบสระ</p> <p>3.6 ฝึกการเตะเท้าคว่ำโดยการจับขอบสระ</p>	
--	---	--

<p>ใบหู พับข้อมือขึ้น</p> <p>4) นอนหงายเหยียดแขนตรงขนานกับผิวน้ำ แขนเหยียดตรงขึ้นไปเหนือศีรษะ ท่อนแขนแนบใบหู พับข้อมือขึ้น พับงอเข้าให้ตั้งฉากกับร่างกาย ห้อยเท้าลงไปด้านล่าง</p> <p>5) นอนหงายเหยียดแขนตรงขนานกับผิวน้ำ แขนเหยียดตรงขึ้นไปเหนือศีรษะ ท่อนแขนแนบใบหู พับข้อมือขึ้น พับงอเข้าให้เส้นเท้าเข้าไปติดกับกันให้มากที่สุด (งอเข่ามากกว่าเดิม)</p> <p>6) เหยียดลำตัวให้ตรงตั้งฉากกับผิวน้ำ กางแขนออกแบบไม้กางเขน เหยียดหน้า</p> <p>* ปกติเมื่อฝึกท่าลอยตัวแบบนอนหงาย ผู้หญิงส่วนมากจะลอยหงายแขนแนบลำตัวได้เลย แต่ผู้ชายส่วนมากเมื่อเหยียดลำตัวตัวตรงเพื่อลอยตัวแบบนอนหงายได้สักครู่ สันเท้าจะเริ่มจมและจะดึงเอาร่างกายของเราจมลงไปด้วย ทั้งนี้เพราะจุดศูนย์ถ่วงของร่างกายไม่สมดุลและมักจะอยู่ค่อนข้างไปทางปลายเท้า จึงต้องทำท่าต่างๆ ตามข้อ 1) – 6) เพื่อจะเลื่อนจุดศูนย์ถ่วงของร่างกายขึ้นมาตามแนวลำตัวจากปลายเท้าให้ไปอยู่ที่จุดสมดุลกลางลำตัว</p>	<p>4. ชี้นำไปใช้เล่นเพื่อความสนุกสนาน (5 นาที)</p> <p>4.1 ครูให้นักเรียนเล่นเกมแข่งขันการลอยตัวแบบนอนคว่ำ (ครูสังเกตพฤติกรรมการเล่นของนักเรียน ดูการปฏิบัติทักษะที่สอนไป ดูพัฒนาการและการสอนกันเองของนักเรียน)</p> <p>4.2 ครูให้คำแนะนำและปรับเปลี่ยนท่าทางของนักเรียนที่ยังไม่เข้าใจหรือปฏิบัติได้ไม่ถูกต้องเป็นรายบุคคล</p> <p>5. ขั้นสรุปและสรุปปฏิบัติ (5 นาที)</p> <p>5.1 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปกิจกรรมที่ได้ทำไป</p> <p>5.2 ครูสรุปข้อบกพร่องของนักเรียน</p> <p>5.3 ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามปัญหาในบทเรียน</p> <p>5.4 ครูอธิบายระเบียบการใช้สระว่ายน้ำ ข้อ 3 - 4</p> <p>5.5 ครูเน้นย้ำสรุปปฏิบัติ และอนามัย หลังจากการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาทุกครั้ง</p> <p>5.6 ครูนัดหมายการเรียนชั่วโมงต่อไป</p> <p>5.7 ครูปล่อยเลิกชั้นเรียน ให้นักเรียนไปอาบน้ำ เปลี่ยนชุด และเดินทางกลับบ้าน</p>	<p>Cognitive –</p> <p>นักเรียนสามารถอธิบายระเบียบการใช้สระว่ายน้ำ ข้อ 3 – 4 ได้</p>
--	---	---

<p>ระเบียบการใช้สระว่ายน้ำ</p> <p>3. ผู้ที่ไว้ผมยาว (ปิดหู ปิดตา) กรุณาสวมหมวกว่ายน้ำ จะได้ไม่เกะกะรุงรังเมื่อผมกระจายออกในน้ำ เพื่อป้องกันเส้นผมที่หลุดร่วงเข้าไปอุดตันในระบบกรองน้ำสำหรับผู้ผมยาวมากๆ เส้นผมที่ยาวอาจเกี่ยวหรือพันกับอุปกรณ์หรือถูกระบบกรองน้ำดูดเอาไปได้</p> <p>4. ห้ามสวมใส่ชุดชั้นใน (เสื้อใน กางเกงใน) ไว้ภายในชุดว่ายน้ำ ชุดชั้นในใส่ไว้ข้างในสำหรับซับเหงื่อโคลของเรา แต่คนบางคนอนาถ มีส่วนบุคคลไม่ถูกสุขลักษณะ ไม่ทำความสะอาดให้เรียบร้อยหลังปีสสาวะหรืออุจจาระ ซึ่งชุดชั้นในจะเปื้อน ดังนั้นหากทุกคนสวมชุดว่ายน้ำทับชุดชั้นในลงในสระว่ายน้ำ เหงื่อโคลจากชุดชั้นใน ก็จะละลายน้ำหลุดลอยออกมา ทำให้น้ำในสระว่ายน้ำสกปรก</p>	 <p>กรมมหาวิทยาลัย SAKON NAKHON UNIVERSITY</p>	
---	--	--

สื่อ/อุปกรณ์

-

การวัดและประเมินผล

1. ครูกำหนดเวลาในการเดินเร็วรอบสระว่ายน้ำ
2. ครูให้นักเรียนปฏิบัติ ดำน้ำ ลืมตาใต้น้ำ และกลั้นหายใจใต้น้ำ หายใจเข้าบนอากาศ และหายใจออกทางปากใต้น้ำ ลอยตัวแบบนอนคว่ำ (ท่าปลาตาว ท่าแมงกะพรุน) และแบบนอนหงายอย่างน้อย 10 วินาที เตะเท้าหายใจโดยการนั่งขอบสระ และเตะเท้าคว่ำโดยการจับขอบสระ เพื่อประเมินผล
3. ครูถามนักเรียนเกี่ยวกับระเบียบการใช้สระว่ายน้ำ ข้อ 3 – 4 ให้นักเรียนตอบ

4. ครูสังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียนระหว่างการเรียนการสอน
5. ครูสำรวจจำนวนนักเรียนที่มาเข้าเรียนตามเวลาที่กำหนด



แผนการจัดการเรียนรู้รายคาบ

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา สาระวิชาพลศึกษา

ระดับชั้น ประถมศึกษาปีที่ 3

หน่วยการเรียนรู้ วายน้ำ

เรื่อง การลอยตัวแบบนอนคว่ำ

ผู้สอน นายก้องสยาม ลับไพรี

แผนการเรียนรู้ที่ 3 วันเสาร์ที่ 31 ม.ค. 2558

เวลา 09.15 – 10.15 น.

สถานที่ สระว่ายน้ำโรงเรียนไทยนิยมสงเคราะห์

มาตรฐานการเรียนรู้

- พ. 3.1 เข้าใจทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา
 พ. 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำ
 อย่างยิ่ง สม่าเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิต
 วิญญาณในการแข่งขันกีฬา และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

สาระสำคัญ

การลอยตัวแบบนอนคว่ำ (ท่าปลาตาย ท่าแมงกะพรุน) เป็นทักษะการเอาชีวิตรอดจากการจมน้ำวิธีหนึ่ง ซึ่งผู้สอนควรเริ่มฝึกบริเวณน้ำตื้นระดับเอว – หน้าอก – คาง ตามลำดับ เมื่อนักเรียนทำได้ดีแล้ว จึงเพิ่มระดับความลึก และฝึกเงยหน้าขึ้นหายใจ

จุดประสงค์การเรียนรู้ นักเรียนสามารถ

1. เดินเร็วรอบสระว่ายน้ำได้อย่างน้อย 3 รอบ และสามารถทำท่ากายบริหารได้อย่างพร้อมเพรียงกัน
2. ลอยตัวแบบนอนคว่ำได้ (ท่าปลาตาย ท่าแมงกะพรุน) เดินเคลื่อนตัวไปในน้ำโดยใช้มือผลัก และดึงน้ำได้ เตะเท้าคว่ำ และเตะเท้าหงายได้ ยืนทรงตัวจากท่าเตะเท้าคว่ำ และท่าเตะเท้าหงายได้ ตะโกนเรียกผู้ที่อยู่ใกล้มาช่วยคนตกน้ำได้
3. อธิบายระเบียบการใช้สระว่ายน้ำ ข้อ 5 – 6 ได้
4. ยึดแยมแถมใส และมีความกระตือรือร้นที่จะปฏิบัติตามสิ่งที่ครูสอน
5. มีระเบียบวินัย เข้าแถวเป็นระเบียบ ตรงต่อเวลา

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

1. เดินเร็วรอบสระว่ายน้ำได้อย่างน้อย 3 รอบ และสามารถทำท่ากายบริหารได้อย่างพร้อมเพรียงกัน
2. ลอยตัวแบบนอนคว่ำได้ (ท่าปลาตาย ท่าแมงกะพรุน) เดินเคลื่อนตัวไปในน้ำโดยใช้มือผลัก และดึงน้ำได้ เตะเท้าคว่ำ และเตะเท้าหงายได้ ยืนทรงตัวจากท่าเตะเท้าคว่ำ และท่าเตะเท้าหงายได้ ตะโกนเรียกผู้ที่อยู่ใกล้มาช่วยคนตกน้ำได้
3. อธิบายระเบียบการใช้สระว่ายน้ำ ข้อ 5 – 6 ได้
4. ยึดแยมแถมใส และมีความกระตือรือร้นที่จะปฏิบัติตามสิ่งที่ครูสอน
5. มีระเบียบวินัย เข้าแถวเป็นระเบียบ ตรงต่อเวลา

สาระการเรียนรู้	กระบวนการจัดการเรียนรู้	ผลลัพธ์การเรียนรู้
<p>ทักษะการเอาชีวิตรอด การลอยตัว การลอยตัวแบบนอนคว่ำ (ท่าปลาตัว ท่าแมงกะพรุน)</p> <p>ควรเริ่มฝึกบริเวณน้ำตื้นระดับเอว – หน้าอก – คาง เมื่อนักเรียนทำได้ดีแล้วจึงเพิ่มระดับความลึก</p> <p>วิธีการฝึก</p> <ol style="list-style-type: none"> ให้นักเรียนยืนหันหน้าเข้าหาขอบสระ จากนั้นย่อตัวลงให้คางปรึมน้ำ หายใจเข้าทางปากให้เต็มปอดแล้วก้มหน้าลงให้ใบหน้าจมน้ำแล้วกลับใจไว้นานๆ ลำตัวจะงอโค้งเล็กน้อยอย่างสบายๆ แขนและขากางออกเพื่อรักษาสมดุลของร่างกาย เมื่อหมดกลิ่นหายใจและต้องการจะหายใจให้เป่าลมหายใจออกทางปากแล้วใช้ฝ่ามือทั้งสองผลัดน้ำเงยหน้าขึ้นพอกปากพ้นระดับน้ำให้หายใจเข้าทางปากอย่างรวดเร็วแล้วก้มหน้าลงได้น้ำ การก้มหน้าลงหลังจากหายใจเข้าแล้วต้องค่อยๆ ทำเพื่อจะไม่ให้ร่างกายจมน้ำไปได้ น้ำลึกเกินไป <p>การเตะเท้าคว่ำ</p> <p>เป็นการเคลื่อนที่ไปในน้ำที่ผิวน้ำตามแนวนอน</p>	<ol style="list-style-type: none"> ขั้นเตรียม (อบอุ่นร่างกาย และพัฒนาสมรรถภาพทางกาย 10 นาที) <ol style="list-style-type: none"> ให้นักเรียนจัดแถวหน้ากระดาน 2 แถวๆ ละ 5 คน <div style="text-align: center;">  </div> ครูให้นักเรียนเข้าแถวให้เรียบร้อยและสำรวจจำนวนนักเรียน ครูนำนักเรียนเดินเร็วรอบสระว่ายน้ำ 3 รอบ และนำยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ครูให้นักเรียนนำยืดเหยียดกล้ามเนื้อโดยสุมนักเรียนออกมาทีละคน (5 คน) โดยให้ออกมานำกายบริหารคนละ 2 ท่า ขั้นนำ (นำเข้าสู่บทเรียน) อธิบายและสาธิต (10 นาที) <ol style="list-style-type: none"> ครูสาธิตการลอยตัวแบบนอนคว่ำ ครูสาธิตการเคลื่อนตัวไปในน้ำโดยใช้มือผลัดและดึงน้ำ ครูสาธิตการเตะเท้าคว่ำและการเตะเท้าหงาย ครูสาธิตการยืนทรงตัวจากท่าเตะเท้าคว่ำและเตะเท้าหงาย ขั้นฝึกหัด (ฝึกหัดทักษะ 30 นาที) <ol style="list-style-type: none"> ครูให้นักเรียนล้างตัวเตรียมพร้อม 	<p>Affective – นักเรียนสามารถแสดงเจตคติที่ดีในเรื่องของควมมีระเบียบวินัยตรงต่อเวลาในการเข้าเรียน การแต่งกาย ถูกระเบียบ</p> <p>Psychomotor – นักเรียนสามารถแสดงทักษะการใช้สมรรถภาพทางกายในการกายบริหาร ความทนทานของกล้ามเนื้อ และความอดทนของระบบหายใจ</p> <p>Affective – นักเรียนแสดงสี</p>

<p>วิธีการฝึก</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. นอนคว่ำหน้าลงน้ำ กลั้นหายใจไว้ ลำตัวเหยียดตรงขนานกับผิวน้ำ แขนทั้งสองเหยียดตรงไปเหนือศีรษะ ท้องแขนแนบใบหู ขาเหยียดตรง 2. การเตะเท้าคว่ำให้ใช้กล้ามเนื้อต้นขาและโคนขาบังคับให้ท่อนขาขยับขึ้นลงและเน้นการสะบัดปลายเท้าให้น้ำออกไปจากหลังเท้าเพื่อให้มีแรงส่งลำตัวให้เคลื่อนที่ไปด้านหน้า ข้อเข่างอได้เล็กน้อย <p>การเตะเท้าหงาย</p> <p>เป็นการเคลื่อนที่ไปในน้ำที่ผิวน้ำตามแนวนอน</p> <p>วิธีการฝึก</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. นอนหงายเงยหน้า ลำตัวเหยียดตรงขนานกับผิวน้ำ แขนทั้งสองเหยียดตรงแนบข้างลำตัว ขาเหยียดตรง 2. การเตะเท้าหงายให้งอเข่าลงแล้วเตะเท้าขึ้นบิดปลายเท้าเข้าหากันเล็กน้อย การเตะเท้าหงายให้เน้นการสะบัดหลังเท้าให้น้ำไหลออกไปจากปลายเท้าทางหลังเท้าเพื่อให้มีแรงส่งลำตัวให้เคลื่อนที่ไปด้านหน้า เข่างอได้เล็กน้อย แต่อย่างอหรือยกเข่าขึ้นจะทำให้ก้นงอหรือจมลงไปทำให้ลำตัวด้านหลัง 	<p>ลงสระว่ายน้ำ</p> <p>3.2 ฝึกการลอยตัวแบบนอนคว่ำ</p>  <p>รูปที่ 1 การลอยตัวแบบนอนคว่ำ</p> <p>3.3 ฝึกการเดินเคลื่อนตัวไปในน้ำโดยใช้มือผลักและดึงน้ำ</p> <p>3.4 ฝึกการเตะเท้าคว่ำ</p>	<p>หน้าท่าทางยิ้ม ยิ้มแจ่มใสขณะ ทำกิจกรรม</p> <p>Psychomotor</p> <p>–</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. นักเรียนสามารถลอยตัวแบบนอนคว่ำได้ 2. นักเรียนสามารถเดินเคลื่อนตัวไปในน้ำโดยใช้มือผลักและดึงน้ำได้ 3. นักเรียนสามารถเตะเท้าคว่ำ และเตะเท้าหงายได้ 4. นักเรียนสามารถยืนทรงตัวจากท่าเตะเท้าคว่ำ และท่าเตะเท้าหงายได้ 5. นักเรียนสามารถตะโกนเรียกผู้ที่อยู่ใกล้มาช่วยคนตกน้ำได้
---	---	---

ด้านน้ำ การเตะเท้าหายใจ ปาก และจมูกพ้นน้ำทำให้หายใจได้ตลอด เมื่อต้องการเคลื่อนที่ไปไกลๆ ให้ใช้มือที่แนบอยู่ข้างลำตัวช่วยโบกน้ำ

การตะโกนเรียกผู้ที่อยู่ใกล้ มาช่วยคนตกน้ำได้

วิธีการฝึก

1. ให้นักเรียนจับคู่กัน คนหนึ่งอยู่ในน้ำห่างออกไป 2 ช่วงแขน อีกคนยืนอยู่ริมขอบสระ
2. สร้างสถานการณ์จำลองโดยคนที่อยู่ในน้ำทำท่าจมน้ำ ส่วนคนที่ยืนอยู่ให้ตะโกนว่า “ช่วยด้วย มีคนจมน้ำ” เพื่อให้ผู้ที่อยู่ใกล้เคียงได้ยินและเข้ามาให้การช่วยเหลือ

ระเบียบการใช้สระว่ายน้ำ

5. ไม่สวมใส่เครื่องประดับ เช่น สร้อย แหวน กำไล ต่างหูหรือนาฬิกาข้อมือ เมื่อเราอยู่ในน้ำร่างกายของเราจะหมุนไปได้ทุกด้าน เครื่องประดับเหล่านี้เมื่อถูกน้ำจะลื่น หลวม แกว่ง ไปได้รอบทิศทางตามการเคลื่อนไหวของร่างกาย อาจจะหลุดหล่นโดยไม่รู้ตัว และอาจสูญหายได้ โดยอาจมีผู้เก็บได้แล้วไม่ส่งคืน ยากแก่การค้นหาและเครื่องประดับเหล่านี้ส่วนใหญ่จะแข็ง มีความคมในตัว อาจจะทำให้เกิดบาดแผลแก่ตนเองหรือผู้อื่นได้



รูปที่ 2 การเตะเท้าคว่ำ

3.5 ฝึกการเตะเท้าหายใจ



รูปที่ 3 การเตะเท้าหายใจ

3.6 ฝึกตะโกนเรียกผู้ที่อยู่ใกล้มาช่วยคนตกน้ำ

<p>6. ห้ามผู้ที่มีแผลเปิด แผลถลอก หรือแผลตกสะเก็ด ลงสระว่ายน้ำ (ทั้งแพร่เชื้อและรับเชื้อ) น้ำในสระว่ายน้ำมีแบคทีเรียอยู่มากมายหลายชนิด การใส่สารเคมี เช่น คลอรีน ช่วยฆ่าเชื้อโรคได้บ้าง แต่การที่คนมีบาดแผลเปิด แผลถลอกหรือแผลตกสะเก็ด ซึ่งผิวหนังเปิดเป็นช่องทางให้เชื้อโรคเข้าสู่ร่างกายได้ง่ายมากกว่าปกติ และเชื้อโรคจากบาดแผลนั้นอาจแพร่กระจายผ่านน้ำในสระไปสู่ผู้อื่นได้เช่นเดียวกัน</p>	<p>4. ชื่อนำไปใช้เล่นเพื่อความสนุกสนาน (5 นาที)</p> <p>4.1 ครูให้นักเรียนเล่นเกมแข่งขันการเคลื่อนตัวไปในน้ำ (ครูสังเกตพฤติกรรมการเล่นของนักเรียน ดูการปฏิบัติทักษะที่สอนไป ดูพัฒนาการและการสอนกันเองของนักเรียน)</p> <p>4.2 ครูให้คำแนะนำและปรับเปลี่ยนท่าทางของนักเรียนที่ยังไม่เข้าใจหรือปฏิบัติได้ไม่ถูกต้องเป็นรายบุคคล</p> <p>5. ชั้นสรุปและสรุปปฏิบัติ (5 นาที)</p> <p>5.1 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปกิจกรรมที่ได้ทำไป</p> <p>5.2 ครูสรุปข้อบกพร่องของนักเรียน</p> <p>5.3 ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามปัญหาในบทเรียน</p> <p>5.4 ครูอธิบายระเบียบการใช้สระว่ายน้ำ ข้อ 5 – 6</p> <p>5.5 ครูเน้นย้ำสรุปปฏิบัติ และอนามัยหลังจากการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาทุกครั้ง</p> <p>5.6 ครูนัดหมายการเรียนชั่วโมงต่อไป</p> <p>5.7 ครูปล่อยเลิกชั้นเรียน ให้นักเรียนไปอาบน้ำ เปลี่ยนชุด และเดินทางกลับบ้าน</p>	<p>Cognitive – นักเรียนสามารถอธิบายระเบียบการใช้สระว่ายน้ำ ข้อ 5 – 6 ได้</p>
---	--	--

สื่อ/อุปกรณ์

-

การวัดและประเมินผล

1. ครูกำหนดเวลาในการเดินเร็วรอบสระว่ายน้ำ

2. ครูให้นักเรียนปฏิบัติ ลอยตัวแบบนอนคว่ำ (ท่าปลาตาว ท่าแมงกะพรุน) เดินเคลื่อนตัวไปในน้ำโดยใช้มือผลัก และดึงน้ำ เตะเท้าคว่ำ และเตะเท้าหงาย ยืนทรงตัวจากท่าเตะเท้าคว่ำ และท่าเตะเท้าหงาย ตะโกนเรียกผู้ที่อยู่ใกล้มาช่วยคนตกน้ำ เพื่อประเมินผล
3. ครูถามนักเรียนเกี่ยวกับระเบียบการใช้สระว่ายน้ำ ข้อ 5 – 6 ให้นักเรียนตอบ
4. ครูสังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียนระหว่างการเรียนการสอน
5. ครูสำรวจจำนวนนักเรียนที่มาเข้าเรียนตามเวลาที่กำหนด



แผนการจัดการเรียนรู้รายคาบ

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา สาระวิชาพลศึกษา

ระดับชั้น ประถมศึกษาปีที่ 3

หน่วยการเรียนรู้ ว่ายน้ำ

เรื่อง การลอยตัวแบบนอนหงาย

ผู้สอน นายก้องสยาม ลับไพรี

แผนการเรียนรู้ที่ 4 วันอาทิตย์ที่ 1 ก.พ. 2558

เวลา 09.15 – 10.15 น.

สถานที่ สระว่ายน้ำโรงเรียนไทยนิยมสงเคราะห์

มาตรฐานการเรียนรู้

- พ. 3.1 เข้าใจทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา
พ. 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำ
อย่างยิง สม่่าเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิต
วิญญาณในการแข่งขันกีฬา และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

สาระสำคัญ

ทักษะการลอยตัวแบบนอนหงายหรือท่าแม่ชีลอยน้ำเป็นทักษะที่สำคัญที่สุดในการเอาชีวิตรอดจากอุบัติเหตุทางน้ำ หากเผยแพร่ให้ทุกคนได้รับรู้และฝึกทักษะการลอยตัวแบบนอนหงายได้จะสามารถแก้ปัญหาการจมน้ำเสียชีวิตได้ ควรเริ่มฝึกในน้ำลึกระดับหน้าอก – คาง อีกทั้งเป็นทักษะที่เรียนง่าย เป็นเร็ว และสามารถสร้างความปลอดภัยได้ในชีวิตจริง

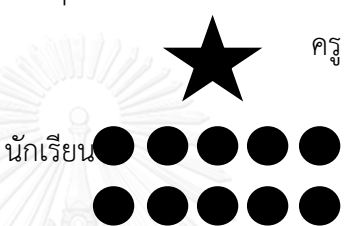
จุดประสงค์การเรียนรู้ นักเรียนสามารถ

1. เดินเร็วรอบสระว่ายน้ำได้อย่างน้อย 3 รอบ และสามารถทำท่ากายบริหารได้อย่างพร้อมเพรียงกัน
2. เตะเท้าคว่ำระยะทาง 5 เมตร แล้วพลิกตัวนอนหงาย เตะเท้าหงายระยะทาง 5 เมตร แล้วพลิกตัวนอนคว่ำ ยืนทรงตัวจากท่าเตะเท้าคว่ำและเตะเท้าหงาย กระโดดน้ำจากขอบสระด้านน้ำลึก เอาเท้าลงก่อน แล้วลอยตัวแบบลูกหมาตน้ำได้อย่างน้อย 10 วินาที ลอยตัวแบบนอนหงายได้อย่างน้อย 10 วินาที เกาะขวดน้ำตีมลอยตัวได้อย่างน้อย 10 วินาที
3. อธิบายระเบียบการใช้สระว่ายน้ำ ข้อ 7 – 8 ได้
4. ยิ้มแย้มแจ่มใส และมีความกระตือรือร้นที่จะปฏิบัติตามสิ่งที่ครูสอน
5. มีระเบียบวินัย เข้าแถวเป็นระเบียบ ตรงต่อเวลา

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

1. เดินเร็วรอบสระว่ายน้ำได้อย่างน้อย 3 รอบ และสามารถทำท่ากายบริหารได้อย่างพร้อมเพรียงกัน
2. เตะเท้าคว่ำระยะทาง 5 เมตร แล้วพลิกตัวนอนหงาย เตะเท้าหงายระยะทาง 5 เมตร แล้วพลิกตัวนอนคว่ำ ยืนทรงตัวจากท่าเตะเท้าคว่ำและเตะเท้าหงาย กระโดดน้ำจากขอบสระด้านน้ำลึก เอาเท้าลงก่อน แล้วลอยตัวแบบลูกหมาตน้ำได้อย่างน้อย 10 วินาที ลอยตัวแบบนอนหงายได้อย่างน้อย 10 วินาที เกาะขวดน้ำตีมลอยตัวได้อย่างน้อย 10 วินาที
3. อธิบายระเบียบการใช้สระว่ายน้ำ ข้อ 7 – 8 ได้

4. ยึดแน่นแจ่มใส และมีความกระตือรือร้นที่จะปฏิบัติตามสิ่งที่ครูสอน
5. มีระเบียบวินัย เข้าแถวเป็นระเบียบ ตรงต่อเวลา

สาระการเรียนรู้	กระบวนการจัดการเรียนรู้	ผลลัพธ์การเรียนรู้
<p>การเตะเท้าคว่ำ เป็นการเคลื่อนที่ไปในน้ำที่ผิวน้ำตามแนวนอน</p> <p>วิธีการฝึก</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. นอนคว่ำหน้าลงน้ำ กลั้นหายใจไว้ ลำตัวเหยียดตรงขนานกับผิวน้ำ แขนทั้งสองเหยียดตรงไปเหนือศีรษะ ท้องแขนแนบใบหูขาเหยียดตรง 2. การเตะเท้าคว่ำให้ใช้กล้ามเนื้อต้นขาและโคนขาบังคับให้ท่อนขาขยับขึ้นลงและเน้นการสะบัดปลายเท้าให้น้ำออกไปจากหลังเท้าเพื่อให้มีแรงส่งลำตัวให้เคลื่อนที่ไปด้านหน้า ข้อเข่างอได้เล็กน้อย <p>การเตะเท้าหงาย เป็นการเคลื่อนที่ไปในน้ำที่ผิวน้ำตามแนวนอน</p> <p>วิธีการฝึก</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. นอนหงายเงยหน้า ลำตัวเหยียดตรงขนานกับผิวน้ำ แขนทั้งสองเหยียดตรงแนบข้างลำตัวขาเหยียดตรง 2. การเตะเท้าหงายให้งอเข่าลงแล้วเตะเท้าขึ้นปิดปลายเท้าเข้า 	<p>1. ขั้นเตรียม (อบอุ่นร่างกาย และพัฒนาสมรรถภาพทางกาย 10 นาที)</p> <p>1.1 ให้นักเรียนจัดแถวหน้ากระดาน 2 แถวๆ ละ 5 คน</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>1.2 ครูให้นักเรียนเข้าแถวให้เรียบร้อย และสำรวจจำนวนนักเรียน</p> <p>1.3 ครูนำนักเรียนเดินเร็วรอบสระว่ายน้ำ 3 รอบ และนำยืดเหยียดกล้ามเนื้อ</p> <p>1.4 ครูให้นักเรียนนำยืดเหยียดกล้ามเนื้อโดยสุมนักเรียนออกมาทีละคน (5 คน) โดยให้ออกมานำกายบริหารคนละ 2 ท่า</p> <p>2. ขั้นนำ (นำเข้าสู่บทเรียน) อธิบายและสาธิต (10 นาที)</p> <p>2.1 ครูสาธิตการเตะเท้าคว่ำระยะทาง 5 เมตร แล้วพลิกตัวนอนหงาย</p> <p>2.2 ครูสาธิตการเตะเท้าหงายระยะทาง 5 เมตร แล้วพลิกตัวนอนคว่ำ</p> <p>2.3 ครูสาธิตการยืนทรงตัวจากท่าเตะเท้าคว่ำและเตะเท้าหงาย</p>	<p>Affective – นักเรียนสามารถแสดงเจตคติที่ดีในเรื่องของควมมีระเบียบวินัยตรงต่อเวลาในการเข้าเรียน การแต่งกาย ถูกระเบียบ</p> <p>Psychomotor – นักเรียนสามารถแสดงทักษะการใช้สมรรถภาพทางกายในการกายบริหาร ความทนทานของกล้ามเนื้อ และความอดทนของระบบหายใจ</p>

<p>หากันเล็กน้อย การเตะเท้าหางย ให้นั้นการสะบัดหลังเท้าให้น้ำ ไหลออกไปจากปลายเท้าทางหลัง เท้าเพื่อให้มีแรงส่งลำตัวให้เคลื่อนที่ ไปด้านหน้า เข่างอได้เล็กน้อย แต่ อย่างอหรือยกเข่าขึ้นจะทำให้ก้นงอ หรือจมลงไปทำให้ลำตัวด้านหลัง ด้านน้ำ การเตะเท้าหางย ปาก และจมูกพ่นน้ำทำให้หายใจได้ ตลอด เมื่อต้องการเคลื่อนที่ไป ไกลๆ ให้ใช้มือที่แนบอยู่ข้างลำตัว ช่วยโบกน้ำ</p> <p>ทักษะการเอาชีวิตรอด การลอยตัว การลอยตัวแบบลำตัวตั้ง (การลอยคอ การลอยตัวแบบลูกหมาตน้ำ)</p> <p>การลอยคอแบบลูกหมาตน้ำ เป็นทักษะที่จำเป็น และมี ประโยชน์มาก เมื่อเราลอยตัวทำ นี้อาจสามารถมองเห็นสภาพรอบๆ ตัวเราได้ สามารถจะถอดรองเท้า ปีบนิ้วมัดกล้ามเนื้อหรือมองเห็น ทิศทางที่จะเคลื่อนที่ไปได้ แต่เป็น ทักษะที่ฝึกยาก ต้องฝึกมาก ใช้ เวลานานกว่าจะมีความสามารถ ลอยตัวแบบนี้ได้ดี</p> <p>ควรเริ่มฝึกบริเวณน้ำระดับ หน้าอก – คาง เมื่อนักเรียนทำได้ ดีแล้วจึงเพิ่มระดับความลึก</p>	<p>2.4 ครูสาธิตการกระโดดน้ำจากขอบ สระด้านน้ำลึก เอาเท้าลงก่อน แล้ว ลอยตัวแบบลูกหมาตน้ำ</p> <p>2.5 ครูสาธิตการลอยตัวแบบนอน หางย</p> <p>2.6 ครูสาธิตการเกาะขวิดน้ำดื่ม ลอยตัว</p> <p>3. ชั้นฝึกหัด (ฝึกหัดทักษะ 30 นาที)</p> <p>3.1 ครูให้นักเรียนล้างตัวเตรียมพร้อม ลงสระว่ายน้ำ</p> <p>3.2 ฝึกการเตะเท้าคว่ำระยะทาง 5 เมตร แล้วพลิกตัวนอนหงาย</p>  <p>รูปที่ 1 การเตะเท้าคว่ำ</p> <p>3.3 ฝึกการเตะเท้าหางยระยะทาง 5 เมตร แล้วพลิกตัวนอนคว่ำ</p>	<p>Affective –</p> <p>นักเรียนแสดงสี หน้าท่าทางยิ้ม แยมแจ่มใสขณะ ทำกิจกรรม</p> <p>Phychomotor</p> <p>–</p> <p>1. นักเรียน สามารถเตะเท้า คว่ำระยะทาง 5 เมตร แล้วพลิกตัว นอนหงาย</p> <p>2. นักเรียน สามารถเตะเท้า หางยระยะทาง 5 เมตร แล้วพลิกตัว นอนคว่ำ</p> <p>3. นักเรียน สามารถยืนทรง ตัวจากท่าเตะเท้า คว่ำและเตะเท้า หางย</p> <p>4. นักเรียน</p>
--	---	--

<p>วิธีการฝึก</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ให้นักเรียนย่อตัวลงให้คางและใบหูปรึมน้ำ 2. ยกเท้าขึ้นจากพื้น ใช้ฝ่าเท้าทั้งสองข้างถีบน้ำลงด้านล่างสลับกันเหมือนถีบจักรยาน ข้อศอกทั้งสองข้างงอ แขนท่อนบนแนบเกือบชิดลำตัว แขนท่อนล่างงอตั้งฉากกับลำตัวหรือขนานกับผิวน้ำ ฝ่ามือทั้งสองคว่ำลงและสลับกันพยุ่น้ำลงด้านล่างหรือจะปาดฝ่ามือเข้าออกโดยทำมุมเหมือนปีกเครื่องบินปาดให้น้ำลงด้านล่าง การใช้ฝ่าเท้าและฝ่ามือถีบหรือปาดให้น้ำลงด้านล่างจะทำให้มีแรงยกลำตัวให้ลอยขึ้น <p>การลอยตัวแบบนอนหงาย</p> <p>ทักษะการลอยตัวแบบนอนหงายหรือท่าแม่ชีลอยน้ำเป็นทักษะที่สำคัญที่สุดในการเอาชีวิตรอดจากอุบัติเหตุทางน้ำ หากเผยแพร่ให้ทุกคนได้รับรู้และฝึกทักษะการลอยตัวแบบนอนหงายได้จะสามารถแก้ปัญหาการจมน้ำเสียชีวิตได้ ควรเริ่มฝึกในน้ำประมาณหน้าอก – คาง</p> <p>วิธีการฝึก</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ให้นักเรียนยื่นหันหน้าเข้าหาขอบสระ ปลายเท้าทั้งสองชิดผนังสระ สองมือจับขอบสระ ย่อเข่าลงเงยหน้าให้ใบหูปรึมน้ำ เหยียดแขนตรง 	 <p>รูปที่ 2 การเตะเท้าหงาย</p> <p>3.4 ฝึกการกระโดดน้ำจากขอบสระด้านน้ำลึก เอาเท้าลงก่อน แล้วลอยตัวแบบลูกหมาตักน้ำ 10 วินาที</p>  <p>รูปที่ 3 การลอยตัวแบบลูกหมาตักน้ำ</p> <p>3.5 ฝึกการลอยตัวแบบนอนหงาย 10 วินาที</p>	<p>สามารถกระโดดน้ำจากขอบสระด้านน้ำลึก เอาเท้าลงก่อน แล้วลอยตัวแบบลูกหมาตักน้ำได้อย่างน้อย 10 วินาที</p> <p>5. นักเรียนสามารถลอยตัวแบบนอนหงายได้อย่างน้อย 10 วินาที</p> <p>6. นักเรียนสามารถเกาะขอบน้ำตมลอยตัวได้อย่างน้อย 10 วินาที</p>
--	---	---

2. หายใจเข้าเต็มปอด ยืดอก ยก พุง ปล่อยมือออกจากขอบสระ แขนเหยียดตรงแนบข้างลำตัว ขาเหยียดตรง จัดลำตัวให้ตรง เหมือนกับนอนหงายบนที่นอน ลำตัวจะค่อยๆ ลอยขึ้นมาจนาน ผิวหน้า หลักสำคัญคือ เยกหน้า มากๆ ลำตัวตรง ยืดอก ยกกัน เอวไม่งอ

หมายเหตุ แต่ละคนจะลอยตัวทำนอนหงายหรือแม่ชีลอยน้ำได้ไม่เท่ากัน ส่วนมากผู้หญิงจะลอยได้ดีกว่าผู้ชาย และจะมีบางคนลอยไม่ได้ (ประมาณ 1 ใน 100) ซึ่งจะต้องใช้อุปกรณ์ช่วย การที่ร่างกายของเราลอยน้ำได้ก็เพราะ

ก) ความหนาแน่นของกระดูก
ข) จำนวนไขมันที่แทรกอยู่ในกล้ามเนื้อ

ค) ความจุปอด
การลอยตัวแบบนอนหงายหรือท่าแม่ชีลอยน้ำพอจะแบ่งออกได้เป็น 6 แบบ ดังนี้

- 1) นอนหงายเหยียดแขนตรงขนานกับผิวหนัง แขนแนบลำตัว
- 2) นอนหงายเหยียดแขนตรงขนานกับผิวหนัง แขนเหยียดตรงขึ้นไปเหนือศีรษะ ท่อนแขนแนบใบหู
- 3) นอนหงายเหยียดแขนตรง



รูปที่ 4 การลอยตัวแบบนอนหงาย
3.6 ฝึกการเกาะขอบน้ำตีมลอยตัว 10 วินาที

ขนานกับผิวน้ำ แขนเหยียดตรง
ขึ้นไปเหนือศีรษะ ท่อนแขนแนบ
ใบหู พับข้อมือขึ้น

4) นอนหงายเหยียดแขนตรง
ขนานกับผิวน้ำ แขนเหยียดตรง
ขึ้นไปเหนือศีรษะ ท่อนแขนแนบ
ใบหู พับข้อมือขึ้น พับงอเข้าให้ตั้ง
ฉากกับร่างกาย ห้อยเท้าลงไป
ด้านล่าง

5) นอนหงายเหยียดแขนตรง
ขนานกับผิวน้ำ แขนเหยียดตรง
ขึ้นไปเหนือศีรษะ ท่อนแขนแนบ
ใบหู พับข้อมือขึ้น พับงอเข้าให้
สันเท้าเข้าไปติดกับกันให้มากที่สุด
(งอเข่ามากกว่าเดิม)

6) เหยียดลำตัวให้ตรงตั้งฉากกับ
ผิวน้ำ กางแขนออกแบบไม้
กางแขน เงยหน้า

* ปกติเมื่อฝึกท่าลอยตัวแบบนอน
หงาย ผู้หญิงส่วนมากจะลอย
หงายแขนแนบลำตัวได้เลย แต่
ผู้ชายส่วนมากเมื่อเหยียดลำตัว
ตรงเพื่อลอยตัวแบบนอนหงายได้
สักครู่ สันเท้าจะเริ่มจมและจะดึง
เอาร่างกายของเราจมลงไปด้วย
ทั้งนี้เพราะจุดศูนย์ถ่วงของ
ร่างกายไม่สมดุลและมักจะอยู่
ค่อนข้างไปทางปลายเท้า จึงต้อง
ทำท่าต่างๆ ตามข้อ 1) – 6) เพื่อ
จะเลื่อนจุดศูนย์ถ่วงของร่างกาย
ขึ้นมาตามแนวลำตัวจากปลาย




รูปที่ 4 การเกาะขวิดน้ำตีมลอยตัว

4. ชี้นำไปใช้เล่นเพื่อความ สนุกสนาน (5 นาที)

4.1 ครูให้นักเรียนเล่นเกมแข่งขันการ
เกาะขวิดน้ำตีมลอยตัว (ครูสังเกต
พฤติกรรมการเล่นของนักเรียน ดูการ
ปฏิบัติทักษะที่สอนไป ดูพัฒนาการ
และการสอนกันเองของนักเรียน)

4.2 ครูให้คำแนะนำและปรับเปลี่ยน
ท่าทางของนักเรียนที่ยังไม่เข้าใจหรือ
ปฏิบัติได้ไม่ถูกต้องเป็นรายบุคคล

<p>ทำให้ไปอยู่ที่จุดสมตกลกลางลำตัว</p> <p><u>การใช้อุปกรณ์ช่วยในการเอาชีวิตรอด (ขวดน้ำดื่มพลาสติก ขนาด 1.5 ลิตร)</u></p> <p><u>วิธีการฝึก</u></p> <p>1. ให้นักเรียนยืนอยู่ในน้ำ กอดขวดน้ำดื่มพลาสติกแนบไว้ที่หน้าอก เอนตัวไปข้างหลัง ยกขาทั้งสองข้างขึ้น พยายามให้ลำตัวขนานกับน้ำ หูจม น้ำ หน้าเงย แอนหน้าอก</p> <p>2. ให้นักเรียนยืนบนขอบสระ กอดขวดน้ำดื่มพลาสติกไว้แนบกลางหน้าอก กระโดดลงน้ำ เตะขาให้ตัวลอยขึ้นเหนือน้ำแล้วเอนตัวหายใจลำตัวขนานกับน้ำ มือทั้งสองข้างกอดขวดน้ำดื่มพลาสติก ลอยตัวเป็นเวลา 3 นาที</p> <p><u>ระเบียบการใช้สระว่ายน้ำ</u></p> <p>7. อาบน้ำและสระผมให้สะอาดก่อนลงสระ โดยปกติร่างกายมนุษย์จะมีไขมันออกมาเคลือบเพื่อปกป้องผิวหนังตลอดเวลา ดังนั้นก่อนจะลงสระว่ายน้ำเราควรจะอาบน้ำถูสบู่และสระผมด้วยแชมพู เพื่อชำระล้างไขมันที่ติดอยู่ตามผิวหนังออกไปเสียก่อนลงน้ำ จะได้ไม่มีคราบไขมันลอยเป็นฝ้าอยู่ที่ผิวน้ำในสระว่ายน้ำ การทาครีมกันแดดเพื่อปกป้อง</p>	<p>5. ชั้นสรุปและสรุปปฏิบัติ (5 นาที)</p> <p>5.1 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปกิจกรรมที่ได้ทำไป</p> <p>5.2 ครูสรุปข้อบกพร่องของนักเรียน</p> <p>5.3 ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามปัญหาในบทเรียน</p> <p>5.4 ครูอธิบายระเบียบการใช้สระว่ายน้ำ ข้อ 7 - 8</p> <p>5.5 ครูเน้นย้ำสรุปปฏิบัติ และอนามัยหลังจากการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาทุกครั้ง</p> <p>5.6 ครูนัดหมายการเรียนชั่วโมงต่อไป</p> <p>5.7 ครูปล่อยเลิกชั้นเรียน ให้นักเรียนไปอาบน้ำ เปลี่ยนชุด และเดินทางกลับบ้าน</p>	<p>Cognitive -</p> <p>นักเรียนสามารถอธิบายระเบียบการใช้สระว่ายน้ำ ข้อ 7 - 8 ได้</p>
--	---	---

<p>ผิวหนังนั้น ประการแรกไม่ควรใช้ ในสระที่เปิดบริการทั่วไป เนื่องจากอาจเกิดฝ้าที่ผิวน้ำและมี คราบไขมันจับที่ขอบสระ ควรใช้ ในทะเลหรือแหล่งน้ำทั่วไป ประการที่สองครีมกันแดดส่วน ใหญ่จะมีประสิทธิภาพสูงสุด หลังจากทาครีมแล้ว 30 นาที ดังนั้นควรทาครีมก่อนลงน้ำอย่าง น้อย 30 นาที แหล่งน้ำธรรมชาติ เช่น ในอุทยานแห่งชาติไม่ควร อาบน้ำ สระผมด้วยสบู่หรือแชมพู เนื่องจากจะมีผลกระทบต่อระบบ นิเวศและสิ่งแวดล้อมเป็นอย่างยิ่ง</p> <p>8. ล้างเท้าในอ่างล้างเท้าที่จัดไว้ ให้ทุกครั้งก่อนลงสระ เท้ามักจะ เหยียบย่ำไปในที่ต่างๆ ทั้งในสระ ว่ายน้ำ ในห้องเปลี่ยนเสื้อผ้า ห้องน้ำ สิ่งสกปรกต่างๆ ทั้งฝุ่น ละอองและเชื้อโรคจะติดมากับ เท้า ดังนั้นเพื่อความสะอาดและ สุขอนามัยของส่วนรวม เราควร จะล้างเท้าในอ่างล้างเท้าที่จัดไว้ ให้ทุกครั้ง ปกติในอ่างล้างเท้า จะผสมคลอรีนเพื่อฆ่าเชื้อโรคไว้ ด้วย</p>	 <p>กรมมหาวิทยาลัย SAKON NAKHON UNIVERSITY</p>	
---	--	--

สื่อ/อุปกรณ์

1. ขวดน้ำดื่มขนาด 1.5 ลิตร จำนวน 10 ขวด

การวัดและประเมินผล

1. ครูกำหนดเวลาในการเดินเร็วรอบสระว่ายน้ำ

2. ครูให้นักเรียนปฏิบัติ เตะเท้าคว่ำระยะทาง 5 เมตร แล้วพลิกตัวนอนหงาย เตะเท้าหงายระยะทาง 5 เมตร แล้วพลิกตัวนอนคว่ำยืนทรงตัวจากท่าเตะเท้าคว่ำและเตะเท้าหงาย กระโดดน้ำจากขอบสระ ด้านน้ำลึก เอาเท้าลงก่อน แล้วลอยตัวแบบลูกหมาตกน้ำอย่างน้อย 10 วินาที ลอยตัวแบบนอนหงายอย่างน้อย 10 วินาที เกาะขอบน้ำดื่มลอยตัวอย่างน้อย 10 วินาที เพื่อประเมินผล
3. ครูถามนักเรียนเกี่ยวกับระเบียบการใช้สระว่ายน้ำ ข้อ 7 – 8 ให้นักเรียนตอบ
4. ครูสังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียนระหว่างการเรียนการสอน
5. ครูสำรวจจำนวนนักเรียนที่มาเข้าเรียนตามเวลาที่กำหนด



แผนการจัดการเรียนรู้รายคาบ

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา สาระวิชาพลศึกษา

ระดับชั้น ประถมศึกษาปีที่ 3

หน่วยการเรียนรู้ วายน้ำ

เรื่อง การช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำโดยการยื่นมือ

ผู้สอน นายก้องสยาม ลับไพรี

แผนการเรียนรู้ที่ 5 วันเสาร์ที่ 7 ก.พ. 2558

เวลา 09.15 – 10.15 น.

สถานที่ สระวายน้ำโรงเรียนไทยนิยมสงเคราะห์

มาตรฐานการเรียนรู้

- พ. 3.1 เข้าใจทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา
 พ. 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำ
 อย่างยิ่ง สม่าเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิต
 วิญญาณในการแข่งขันกีฬา และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

สาระสำคัญ

การให้ความช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำ (คนตกน้ำ คนจมน้ำ) เป็นการฝึกให้เด็กเล็กๆ รู้จักวิธีการช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำที่ถูกต้อง คือ จะไม่เข้าไปช่วยด้วยตนเองเพราะอาจมีอันตรายถึงชีวิต เมื่อเห็นคนตกน้ำ คนจมน้ำให้รีบบอกหรือร้องเรียกให้ผู้ที่อยู่ใกล้ ผู้ใหญ่หรือเจ้าหน้าที่ทราบเพื่อที่จะได้ให้ความช่วยเหลือต่อไป

การช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำ (คนตกน้ำ) ห่างจากขอบสระ 1 ช่วงแขนที่ถูกต้องและปลอดภัยที่สุดคือการช่วยจากบนบก โดยที่ผู้ให้ความช่วยเหลือไม่ต้องลงน้ำ และเป็นวิธีการช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำที่ปลอดภัยที่สุดสำหรับเด็กเล็กๆ และนักเรียนที่เริ่มเรียนวายน้ำ

จุดประสงค์การเรียนรู้

- นักเรียนสามารถ
1. เดินเร็วรอบสระวายน้ำได้อย่างน้อย 3 รอบ และสามารถทำท่ากายบริหารได้อย่างพร้อมเพรียงกัน
 2. ลอยตัวแบบนอนคว่ำได้ ลอยตัวแบบนอนหงายได้อย่างน้อย 20 วินาที เกาะขวิดน้ำดื่มลอยตัวได้อย่างน้อย 20 วินาที เตะเท้าคว่ำระยะทาง 10 เมตร แล้วพลิกตัวนอนหงาย เตะเท้าหงายใช้แขนพยุงน้ำข้างๆ ลำตัวระยะทาง 10 เมตร แล้วพลิกตัวนอนคว่ำ กระโดดน้ำจากขอบสระด้านน้ำลึก เอาเท้าลงก่อน แล้วลอยตัวแบบลูกหมาตงน้ำได้อย่างน้อย 20 วินาที ช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำ (คนตกน้ำ) ห่างจากขอบสระ 1 ช่วงแขนได้อย่างถูกต้อง
 3. อธิบายระเบียบการใช้สระวายน้ำ ข้อ 9 – 10 ได้
 4. ยิ้มแย้มแจ่มใส และมีความกระตือรือร้นที่จะปฏิบัติตามสิ่งที่ครูสอน
 5. มีระเบียบวินัย เข้าแถวเป็นระเบียบ ตรงต่อเวลา



ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง



1. เดินเร็วรอบสระวายน้ำได้อย่างน้อย 3 รอบ และสามารถทำท่ากายบริหารได้อย่างพร้อมเพรียงกัน

2. ลอยตัวแบบนอนคว่ำได้ ลอยตัวแบบนอนหงายได้อย่างน้อย 20 วินาที เกาะขวดน้ำดื่มลอยตัวได้อย่างน้อย 20 วินาที เตะเท้าคว่ำระยะทาง 10 เมตร แล้วพลิกตัวนอนหงาย เตะเท้าหงายใช้แขนผลักน้ำข้างๆ ลำตัวระยะทาง 10 เมตร แล้วพลิกตัวนอนคว่ำ กระโดดน้ำจากขอบสระด้านน้ำลึก เอาเท้าลงก่อน แล้วลอยตัวแบบลูกกลมตามน้ำได้อย่างน้อย 20 วินาที ช่วยผู้ประสพภัยทางน้ำ (คนตกน้ำ) ห่างจากขอบสระ 1 ช่วงแขนได้อย่างถูกต้อง
3. อธิบายระเบียบการใช้สระว่ายน้ำ ข้อ 9 – 10 ได้
4. ยิ้มแย้มแจ่มใส และมีความกระตือรือร้นที่จะปฏิบัติตามสิ่งที่ครูสอน
5. มีระเบียบวินัย เข้าแถวเป็นระเบียบ ตรงต่อเวลา

สาระการเรียนรู้	กระบวนการจัดการเรียนรู้	ผลลัพธ์การเรียนรู้
<p>ทักษะการเอาชีวิตรอด</p> <p>การลอยตัว</p> <p>การลอยตัวแบบนอนคว่ำ</p> <p>(ท่าปลาตัว ท่าแมงกะพรุน)</p> <p>ควรเริ่มฝึกบริเวณน้ำตื้นระดับเอว – หน้าอก – คาง เมื่อนักเรียนทำได้ดีแล้วจึงเพิ่มระดับความลึก</p> <p>วิธีการฝึก</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ให้นักเรียนยืนหันหน้าเข้าหาขอบสระ จากนั้นย่อตัวลงให้คางปรึมน้ำ 2. หายใจเข้าทางปากให้เต็มปอด แล้วก้มหน้าลงให้ใบหน้าจมน้ำแล้วกลั้นใจไว้นานๆ ลำตัวจะงอโค้งเล็กน้อยอย่างสบายๆ แขนและขากางออกเพื่อรักษาสมดุลของร่างกาย 3. เมื่อหมดกลั้นหายใจและต้องการจะหายใจให้เป่าลมหายใจออกทางปากแล้วใช้ฝ่ามือทั้งสอง 	<p>1. ขั้นเตรียม (อบอุ่นร่างกาย และพัฒนาสมรรถภาพทางกาย 10 นาที)</p> <p>1.1 ให้นักเรียนจัดแถวหน้ากระดาน 2 แถวๆละ 5 คน</p> <p style="text-align: center;">★ ครู</p> <p>นักเรียน ● ● ● ● ●</p> <p>● ● ● ● ●</p> <p>1.2 ครูให้นักเรียนเข้าแถวให้เรียบร้อย และสำรวจจำนวนนักเรียน</p> <p>1.3 ครูนำนักเรียนเดินเร็วรอบสระว่ายน้ำ 3 รอบ และนำยืดเหยียดกล้ามเนื้อ</p> <p>1.4 ครูให้นักเรียนนำยืดเหยียดกล้ามเนื้อโดยสูมนักเรียนออกมาทีละคน (5 คน) โดยให้ออกมานำกายบริหารคนละ 2 ท่า</p> <p>2. ขั้นนำ (นำเข้าสู่บทเรียน) อธิบายและสาธิต (10 นาที)</p> <p>2.1 ครูสาธิตการลอยตัวแบบนอนคว่ำ</p>	<p>Affective –</p> <p>นักเรียนสามารถแสดงเจตคติที่ดีในเรื่องของความมีระเบียบวินัยตรงต่อเวลาในการเข้าเรียน การแต่งกายถูกระเบียบ</p> <p>Psychomotor –</p> <p>นักเรียนสามารถแสดงทักษะการใช้สมรรถภาพทางกายในการกายบริหาร ความทนทานของกล้ามเนื้อ และความอดทนของ</p>

<p>ผลึกน้ำเเยงหน้าขึ้นพอกปากพันระดับน้ำให้หายใจเข้าทางปากอย่างรวดเร็วแล้วก้มหน้าลงใต้น้ำ การก้มหน้าลงหลังจากหายใจเข้าแล้วต้องค่อยๆทำเพื่อจะไม่ให้ร่างกายจมลงไปใต้น้ำลึกเกินไป</p> <p>การลอยตัวแบบนอนหงาย</p> <p>ทักษะการลอยตัวแบบนอนหงายหรือท่าแม่ชีลอยน้ำเป็นทักษะที่สำคัญที่สุดในการเอาชีวิตรอดจากอุบัติเหตุทางน้ำ หากเผยแพร่ให้ทุกคนได้รับรู้และฝึกทักษะการลอยตัวแบบนอนหงายได้จะสามารถแก้ปัญหาการจมน้ำเสียชีวิตได้ ควรเริ่มฝึกในน้ำลึกประมาณหน้าอก – คาง</p> <p>วิธีการฝึก</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ให้นักเรียนยืนหันหน้าเข้าหาขอบสระ ปลายเท้าทั้งสองชิดผนังสระ สองมือจับขอบสระ ย่อเข่าลงเเยงหน้าให้ใบหูปรึมน้ำ เหยียดแขนตรง 2. หายใจเข้าเต็มปอด ยืดอก ยกพุงปล่อยมือออกจากขอบสระแขนเหยียดตรงแนบข้างลำตัว ขาเหยียดตรง จัดลำตัวให้ตรงเหมือนกับนอนหงายบนที่นอน ลำตัวจะค่อยๆ ลอยขึ้นมาขนานผิวน้ำ หลักสำคัญคือ เเยงหน้ามากๆ ลำตัวตรง ยืดอก ยกกัน เอวไม่งอ <p>หมายเหตุ แต่ละคนจะลอยตัวท่า</p>	<p>2.2 ครูสาธิตการลอยตัวแบบนอนหงาย</p> <p>2.3 ครูสาธิตการเกาะขอบน้ำตีมลอยตัว</p> <p>2.4 ครูสาธิตการเตะเท้าคว่ำแล้วพลิกตัวนอนหงาย</p> <p>2.5 ครูสาธิตการเตะเท้าหงายใช้แขนผลึกน้ำข้างๆ ลำตัวแล้วพลิกตัวนอนคว่ำ</p> <p>2.6 ครูสาธิตการกระโดดน้ำจากขอบสระด้านน้ำลึก เอาเท้าลงก่อน แล้วลอยตัวแบบลูกหมาตกน้ำ</p> <p>2.7 ครูสาธิตการช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำ (คนตกน้ำ) ห่างจากขอบสระ 1 ช่วงแขน</p> <p>3. ชั้นฝึกหัด (ฝึกหัดทักษะ 30 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> 3.1 ครูให้นักเรียนล้างตัวเตรียมพร้อมลงสระว่ายน้ำ 3.2 ฝึกการลอยตัวแบบนอนคว่ำ 	<p>ระบบหายใจ</p> <p>Affective – นักเรียนแสดงสีหน้าท่าทางยิ้มแย้ม แจ่มใส ขณะทำกิจกรรม</p> <p>Phychomotor –</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. นักเรียนสามารถลอยตัวแบบนอนคว่ำได้ 2. นักเรียนสามารถลอยตัวแบบนอนหงายได้
--	--	--

<p>นอนหงายหรือแม่ชีลอยน้ำได้ไม่เท่ากัน ส่วนมากผู้หญิงจะลอยได้ดีกว่าผู้ชาย และจะมีบางคนลอยไม่ได้ (ประมาณ 1 ใน 100) ซึ่งจะต้องใช้อุปกรณ์ช่วย</p> <p>การที่ร่างกายของเราลอยน้ำได้ก็เพราะ</p> <p>ก) ความหนาแน่นของกระดูก</p> <p>ข) จำนวนไขมันที่แทรกอยู่ในกล้ามเนื้อ</p> <p>ค) ความจุปอด</p> <p>การลอยตัวแบบนอนหงายหรือท่าแม่ชีลอยน้ำพอจะแบ่งออกได้เป็น 6 แบบ ดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) นอนหงายเหยียดแขนตรงขนานกับผิวน้ำ แขนแนบลำตัว 2) นอนหงายเหยียดแขนตรงขนานกับผิวน้ำ แขนเหยียดตรงขึ้นไปเหนือศีรษะ ท่อนแขนแนบใบหู 3) นอนหงายเหยียดแขนตรงขนานกับผิวน้ำ แขนเหยียดตรงขึ้นไปเหนือศีรษะ ท่อนแขนแนบใบหู พับข้อมือขึ้น 4) นอนหงายเหยียดแขนตรงขนานกับผิวน้ำ แขนเหยียดตรงขึ้นไปเหนือศีรษะ ท่อนแขนแนบใบหู พับข้อมือขึ้น พับอเข้าให้ตั้งฉากกับร่างกาย ห้อยเท้าลงไปด้านล่าง 5) นอนหงายเหยียดแขนตรงขนานกับผิวน้ำ แขนเหยียดตรงขึ้นไปเหนือศีรษะ ท่อนแขนแนบใบหู พับ 		<ol style="list-style-type: none"> 3. นักเรียนสามารถเกาะขอบน้ำดื่มลอยตัวได้ 4. นักเรียนสามารถเตะเท้าคว่ำระยะทาง 10 เมตร แล้วพลิกตัวนอนหงายได้ 5. นักเรียนสามารถเตะเท้าหงายใช้แขนผลักดันน้ำข้างๆ ลำตัวระยะทาง 10 เมตร แล้วพลิกตัวนอนคว่ำได้ 6. นักเรียนสามารถกระโดดน้ำจากขอบสระด้านน้ำลึก เอาเท้าลงก่อน แล้วลอยตัวแบบลูกหมาตกน้ำได้ 7. นักเรียนสามารถช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำห่างจากขอบสระ 1 ช่วงแขน
	<p>รูปที่ 1 การลอยตัวแบบนอนคว่ำ</p> <p>3.3 ผักการลอยตัวแบบนอนหงาย 20 วินาที</p> 	

<p>ข้อมือขึ้น พับงอเข้าให้เส้นเท้าเข้าไปติดกับกันให้มากที่สุด (งอเข้ามามากกว่าเดิม)</p> <p>6) เขยียดลำตัวให้ตรงตั้งฉากกับผิวน้ำ กางแขนออกแบบไม้กางเขนเงยหน้า</p> <p>* ปกติเมื่อฝึกท่าลอยตัวแบบนอนหงาย ผู้หญิงส่วนมากจะลอยหางแขนแนบลำตัวได้เลย แต่ผู้ชายส่วนมากเมื่อเขยียดลำตัวตัวตรงเพื่อลอยตัวแบบนอนหงายได้สักครู่เส้นเท้าจะเริ่มจมและจะดึงเอาร่างกายของเราจมลงไปด้วย ทั้งนี้เพราะจุดศูนย์ถ่วงของร่างกายไม่สมดุลและมักจะอยู่ค่อนไปทางปลายเท้า จึงต้องทำท่าต่างๆ ตามข้อ 1) – 6) เพื่อจะเลื่อนจุดศูนย์ถ่วงของร่างกายขึ้นมาตามแนวลำตัวจากปลายเท้าให้ไปอยู่ที่จุดสมดุลกลางลำตัว</p> <p><u>การใช้อุปกรณ์ช่วยในการเอาชีวิตรอด (ขวดน้ำดื่มพลาสติกขนาด 1.5 ลิตร)</u></p> <p><u>วิธีการฝึก</u></p> <p>1. ให้นักเรียนยืนอยู่ในน้ำ กอดขวดน้ำดื่มพลาสติกแนบไว้ที่หน้าอก เอนตัวไปข้างหลัง ยกขาทั้งสองข้างขึ้น พยายามให้ลำตัวขนานกับน้ำ หูจมน้ำ หน้าเงย แอนหน้าอก</p> <p>2. ให้นักเรียนยืนบนขอบสระ กอดขวดน้ำดื่มพลาสติกไว้แนบกลาง</p>	 <p>รูปที่ 2 การลอยตัวแบบนอนหงาย</p> <p>3.4 ฝึกการเกาะขวดน้ำดื่มลอยตัว 10 วินาที</p> 	<p>ด้วยการยื่นมือได้อย่างถูกต้อง</p>
--	---	--------------------------------------

หน้าอก กระโดดลงน้ำ เตะขาให้ตัวลอยขึ้นเหนือน้ำแล้วเอนตัวหงายให้ลำตัวขนานกับน้ำ มือทั้งสองข้างกอดขวดน้ำดื่มพลาสติก ลอยตัวเป็นเวลา 3 นาที

การเตะเท้าคว่ำ

เป็นการเคลื่อนที่ไปในน้ำที่ผิวน้ำตามแนวนอน

วิธีการฝึก

1. นอนคว่ำหน้าลงน้ำ กลั้นหายใจไว้ ลำตัวเหยียดตรงขนานกับผิวน้ำ แขนทั้งสองเหยียดตรงไปเหนือศีรษะ ท้องแขนแนบใบหู ขาเหยียดตรง
2. การเตะเท้าคว่ำให้ใช้กล้ามเนื้อต้นขาและโคนขาบังคับให้ท่อนขาขยับขึ้นลงและเน้นการสับปลายเท้าให้น้ำออกไปจากหลังเท้าเพื่อให้มีแรงส่งลำตัวให้เคลื่อนที่ไปด้านหน้า ข้อเข่าอได้เล็กน้อย

การเตะเท้าหงาย

เป็นการเคลื่อนที่ไปในน้ำที่ผิวน้ำตามแนวนอน

วิธีการฝึก

1. นอนหงายเงยหน้า ลำตัวเหยียดตรงขนานกับผิวน้ำ แขนทั้งสองเหยียดตรงแนบข้างลำตัว ขาเหยียดตรง
2. การเตะเท้าหงายให้งอเข่าลงแล้วเตะเท้าขึ้นปิดปลายเท้าเข้าหากันเล็กน้อย การเตะเท้าหงายให้



รูปที่ 3 การการเกาะขวดน้ำดื่มลอยตัว

3.5 ฝึกการเตะเท้าคว่ำระยะทาง 10 เมตร แล้วพลิกตัวนอนหงาย



รูปที่ 4 การเตะเท้าคว่ำ

3.6 ฝึกการเตะเท้าหงายระยะทาง 5 เมตร แล้วพลิกตัวนอนคว่ำ



เน้นการสับหลังเท้าให้น้ำไหล
ออกไปจากปลายเท้าทางหลังเท้า
เพื่อให้มีแรงส่งลำตัวให้เคลื่อนที่ไป
ด้านหน้า เข่างอได้เล็กน้อย แต่
อย่างงอหรือยกเข่าขึ้นจะทำให้ก้น
งอหรือจมลงไปทำให้ลำตัวด้านหลัง
ตื้นน้ำ การเตะเท้าหางาย ปากและ
จมูกพ้นน้ำทำให้หายใจได้ตลอด
เมื่อต้องการเคลื่อนที่ไปไกลๆ ให้ใช้
มือที่แนบอยู่ข้างลำตัวช่วยโบกน้ำ

ทักษะการเอาชีวิตรอด

การลอยตัว

การลอยตัวแบบลำตัวตั้ง

(การลอยคอ

การลอยตัวแบบลูกหมาตน้ำ)

การลอยคอแบบลูกหมาตน้ำ เป็น
ทักษะที่จำเป็นและมีประโยชน์มาก
เมื่อเราลอยตัวทำนี้จะสามารถ
มองเห็นสภาพรอบๆตัวเราได้
สามารถจะถอดรองเท้า ปีนวด
กล้ามเนื้อหรือมองเห็นทิศทางที่จะ
เคลื่อนที่ไปได้ แต่เป็นทักษะที่ฝึก
ยาก ต้องฝึกมาก ใช้เวลานานกว่า
จะมีความสามารถลอยตัวแบบนี้ได้
ดี

ควรเริ่มฝึกบริเวณน้ำระดับหน้าอก
– คาง เมื่อนักเรียนทำได้ดีแล้วจึง
เพิ่มระดับความลึก

วิธีการฝึก

1. ให้นักเรียนย่อตัวลงให้คางและ
ใบหูปรึมน้ำ



รูปที่ 5 การเตะเท้าหางาย

3.7 ฝึกการกระโดดน้ำจากขอบสระ
ด้านน้ำลึก เอาเท้าลงก่อน แล้วลอยตัว
แบบลูกหมาตน้ำ 10 วินาที





รูปที่ 6 การลอยตัว

แบบลูกหมาตน้ำ

3.8 ฝึกช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำ
(คนตกน้ำ) ห่างจากขอบสระ 1 ช่วง
แขนด้วยการยื่นมือ

<p>2. ยกเท้าขึ้นจากพื้น ใช้ฝ่าเท้าทั้งสองข้างถีบน้ำลงด้านล่างสลับกันเหมือนถีบจักรยาน ข้อศอกทั้งสองข้างงอ แขนท่อนบนแนบเกือบชิดลำตัว แขนท่อนล่างงอตั้งฉากกับลำตัวหรือขนานกับผิวน้ำ ฝ่ามือทั้งสองคว่ำลงและสลับกันพยุ้น้ำลงด้านล่างหรือจะปาดฝ่ามือเข้าออกโดยทำมุมเหมือนปีกเครื่องบินปาดให้น้ำลงด้านล่าง การใช้ฝ่าเท้าและฝ่ามือถีบหรือปาดให้น้ำลงด้านล่างจะทำให้มีแรงยกลำตัวให้ลอยขึ้น</p> <p><u>การช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำ</u> <u>(คนตกน้ำ) ห่างจากขอบสระ</u></p> <p><u>1 ช่วงแขนด้วยการยื่นมือ</u></p> <p>เป็นการช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำที่มีอันตรายต่อผู้ให้ความช่วยเหลือมากกว่าการโยนอุปกรณ์ลอยน้ำหรืออุปกรณ์ที่มีเชือกผูก โดยเฉพาะสำหรับเด็กเล็กๆ ที่อาจจะถูกผู้ประสบภัยดึงตกน้ำไปด้วย</p> <p><u>การช่วยด้วยการยื่นมือ</u></p> <p>เป็นการสร้างสถานการณ์จำลองที่ผู้ประสบภัย (คนตกน้ำ) ห่างจากขอบสระ 1 ช่วงแขนจนนำไปสู่ทักษะการช่วยด้วยการยื่นแผ่นโฟมและการช่วยด้วยการยื่นไม้ยาว</p> <p><u>วิธีการฝึกการนอนยื่นมือ</u></p> <p>1. ครูผู้สอนกำหนดจุดสมมุติที่มีผู้ประสบภัยทางน้ำในสระว่ายน้ำ</p>	<p>4. ชื่อนำไปใช้เล่นเพื่อความสนุกสนาน (5 นาที)</p> <p>4.1 ครูให้นักเรียนเล่นเกมแข่งขันการเตะเท้าคว่ำ (ครูสังเกตพฤติกรรมการเล่นของนักเรียน ดูการปฏิบัติทักษะที่สอนไป ดูพัฒนาการ และการสอนกันเองของนักเรียน)</p> <p>4.2 ครูให้คำแนะนำและปรับเปลี่ยนท่าทางของนักเรียนที่ยังไม่เข้าใจหรือปฏิบัติได้ไม่ถูกต้องเป็นรายบุคคล</p> <p>5. ชื่นสรุปและสรุปปฏิบัติ (5 นาที)</p> <p>5.1 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปกิจกรรมที่ได้ทำไป</p> <p>5.2 ครูสรุปข้อบกพร่องของนักเรียน</p> <p>5.3 ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามปัญหาในบทเรียน</p> <p>5.4 ครูอธิบายระเบียบการใช้สระว่ายน้ำ ข้อ 9 – 10</p> <p>5.5 ครูเน้นย้ำสรุปปฏิบัติ และอนามัยหลังจากการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาทุกครั้ง</p> <p>5.6 ครูนัดหมายการเรียนชั่วโมงต่อไป</p> <p>5.7 ครูปล่อยลูกชั้นเรียน ให้นักเรียนไปอาบน้ำ เปลี่ยนชุด และเดินทางกลับบ้าน</p>	<p>Cognitive – นักเรียนสามารถอธิบายระเบียบการใช้สระว่ายน้ำ ข้อ 9 – 10 ได้</p>
---	---	---

<p>2. ให้นักเรียนตะโกนว่า “ช่วยด้วย ครับหรือคะ มีคนตกน้ำ” และ ตะโกนบอกผู้ประสภภัยทางน้ำว่า “ไม่ต้องตกใจ จะมาช่วยแล้ว” จากนั้นนอนราบลงกับพื้นที่ขอบสระ ยื่นมือไปให้ผู้ประสภภัยทางน้ำ ระยะห่าง 1 ช่วงแขน พร้อมกับ ตะโกนว่า “จับมือ จับมือ” แล้วดึง เข้าหาขอบสระ</p> <p>3. เมื่อมาถึงขอบสระแล้วให้ผู้ช่วย เหลือจับมือผู้ประสภภัยวางลงบน ขอบสระ แล้วถามผู้ประสภภัย เบาๆ ว่า “ขึ้นเองได้หรือเปล่าครับ หรือคะ”</p> <p>4. ให้นักเรียนจับคู่กัน คนหนึ่งเป็นผู้ ช่วยเหลือ อีกคนเป็นผู้ประสภภัย ทางน้ำ</p> <p>5. ให้นักเรียนแสดงบทบาทเป็น ผู้ประสภภัยทางน้ำลงไปอยู่ในน้ำ ห่าง 1 ช่วงแขน แล้วให้นักเรียนที่ แสดงบทบาทเป็นผู้ช่วยเหลือ ผู้ประสภภัยทางน้ำฝึกการ ช่วยเหลือด้วยการยื่นมือตามข้อ 2 และ 3</p> <p>6. ให้นักเรียนทั้งคู่สลับบทบาทกัน</p> <p style="text-align: center;"><u>ระเบียบการใช้สระว่ายน้ำ</u></p> <p>9. ห้ามเล่นหรือแกล้งจมน้ำ ไม่ อนุญาตให้ฝึกดำน้ำทวนหรือดำน้ำ แข่งกัน การแกล้งจมน้ำ ฝึกดำน้ำ ทนทาน แข่งดำน้ำ ล้วนมีอันตราย ต่อผู้เล่น เพราะเจ้าหน้าที่ชีวพิทักษ์</p>	 <p>รณมมหาวิทยาลัย KORN UNIVERSITY</p>	
--	--	--

<p>จะคอยสังเกตและให้ความช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำ (คนตกน้ำ คนจมน้ำ) หากมีการล่อเล่นหรือล่อเล่นบ่อยๆ จะทำให้เจ้าหน้าที่เกิดความไม่แน่ใจ อาจทำให้ปฏิบัติงานผิดพลาดหรือบกพร่องได้</p> <p>10. ห้ามวิ่ง เล่นปลั๊กกัน ชกกัน ในน้ำหรือบนพื้นรอบๆ บริเวณสระหรือวิ่งกระโดดลงน้ำ เนื่องจากพื้นที่บริเวณรอบๆ สระจะเปียกน้ำ และลื่น อาจเกิดอุบัติเหตุลื่นล้มได้ การเล่นต่อสู้ ชกกัน ซี่คอ ผลักดันกันทั้งบริเวณรอบๆ สระและในน้ำ ปกติน้ำจะต้านทานการเคลื่อนไหว ทำให้ต้องออกแรงในการเคลื่อนไหวมากกว่าปกติ ทำให้เกิดแรงกระแทกจากการเคลื่อนไหวที่รุนแรงมากกว่าปกติด้วย ซึ่งอุบัติเหตุส่วนหนึ่งก็เกิดมาจากสาเหตุนี้ การวิ่งและการกระโดดลงน้ำ อาจจะลื่น ล้ม ไปกระทบ กระแทกหรือหล่นไปโดนคนที่กำลังว่ายน้ำหรืออยู่ในน้ำ ซึ่งแรงกระแทกจะรุนแรงมาก</p>	 <p>รภัฏมหาวิทยาลัย SAKON NAKHON UNIVERSITY</p>	
--	---	--

สื่อ/อุปกรณ์

1. ขวดน้ำดื่มขนาด 1.5 ลิตร จำนวน 10 ขวด คนละ 1 ขวด

การวัดและประเมินผล

1. ครูกำหนดเวลาในการเดินเร็วรอบสระว่ายน้ำ

2. ครูให้นักเรียนปฏิบัติ ลอยตัวแบบนอนคว่ำ ลอยตัวแบบนอนหงายอย่างน้อย 20 วินาที เกาะขวดน้ำดื่มลอยตัวอย่างน้อย 20 วินาที เตะเท้าคว่ำระยะทาง 10 เมตร แล้วพลิกตัวนอนหงาย เตะเท้าหงายใช้แขนผลัดน้ำข้างๆ ลำตัวระยะทาง 10 เมตร แล้วพลิกตัวนอนคว่ำ กระโดดน้ำจากขอบสระ ด้านน้ำลึก เอาเท้าลงก่อน แล้วลอยตัวแบบลูกหมาตกน้ำอย่างน้อย 20 วินาที ช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำ (คนตกน้ำ) ห่างจากขอบสระ 1 ช่วงแขน เพื่อประเมินผล
3. ครูถามนักเรียนเกี่ยวกับระเบียบการใช้สระว่ายน้ำ ข้อ 9 – 10 ให้นักเรียนตอบ
4. ครูสังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียนระหว่างการเรียนการสอน
5. ครูสำรวจจำนวนนักเรียนที่มาเข้าเรียนตามเวลาที่กำหนด



แผนการจัดการเรียนรู้รายคาบ

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา สาระวิชาพลศึกษา

ระดับชั้น ประถมศึกษาปีที่ 3

หน่วยการเรียนรู้ วายน้ำ

เรื่อง การช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำโดยการยื่นโพง

ผู้สอน นายก้องสยาม ลับไพรี

แผนการเรียนรู้ที่ 6 วันอาทิตย์ที่ 8 ก.พ. 2558

เวลา 09.15 – 10.15 น.

สถานที่ สระวายน้ำโรงเรียนไทยนิยมสงเคราะห์

มาตรฐานการเรียนรู้

- พ. 3.1 เข้าใจทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา
พ. 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำ
อย่างยิง สม่่าเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิต
วิญญาณในการแข่งขันกีฬา และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

สาระสำคัญ

การให้ความช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำ (คนตกน้ำ คนจมน้ำ) เป็นการฝึกให้เด็กเล็กๆ รู้จัก
วิธีการช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำที่ถูกต้อง คือ จะไม่เข้าไปช่วยด้วยตนเองเพราะอาจมีอันตรายถึงชีวิต
เมื่อเห็นคนตกน้ำ คนจมน้ำให้รีบบอกหรือร้องเรียกให้ผู้ที่อยู่ใกล้ ผู้ใหญ่หรือเจ้าหน้าที่ทราบเพื่อที่จะได้
ให้ความช่วยเหลือต่อไป

การช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำห่างจากขอบสระ 2 ช่วงแขนที่ถูกต้องและปลอดภัยที่สุดคือการ
ช่วยจากบนบก โดยที่ผู้ให้ความช่วยเหลือไม่ต้องลงน้ำ และเป็นวิธีการช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำที่
ปลอดภัยที่สุดสำหรับเด็กเล็กๆ และนักเรียนที่เริ่มเรียนวายน้ำ

จุดประสงค์การเรียนรู้ นักเรียนสามารถ

1. เดินเร็วรอบสระวายน้ำได้อย่างน้อย 3 รอบ และสามารถทำท่ากายบริหารได้อย่างพร้อมเพรียงกัน
2. ลอยตัวแบบนอนคว่ำ เหยหน้า ขึ้นหายใจ 1 ครั้ง เตะเท้าคว่ำระยะทาง 10 เมตร แล้วพลิกตัวนอน
หงาย เตะเท้าหงายใช้แขนผลัดน้ำข้างๆลำตัว ระยะทาง 10 เมตร แล้วพลิกตัวนอนคว่ำ กระโดดน้ำ
จากขอบสระด้านน้ำลึก เอาเท้าลงก่อน แล้วลอยตัวแบบลูกหมาตน้ำได้อย่างน้อย 30 วินาที ลอยตัว
แบบนอนหงายได้อย่างน้อย 30 วินาที เกาะขวิดน้ำที่มลอยตัวได้อย่างน้อย 30 วินาที ช่วยผู้ประสบภัย
ทางน้ำห่างจากขอบสระ 2 ช่วงแขนได้อย่างถูกต้อง
3. อธิบายระเบียบการใช้สระวายน้ำ ข้อ 11 – 13 ได้
4. ยิ้มแย้มแจ่มใส และมีความกระตือรือร้นที่จะปฏิบัติตามสิ่งที่ครูสอน
5. มีระเบียบวินัย เข้าแถวเป็นระเบียบ ตรงต่อเวลา

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

1. เดินเร็วรอบสระวายน้ำได้อย่างน้อย 3 รอบ และสามารถทำท่ากายบริหารได้อย่างพร้อมเพรียงกัน

2. ลอยตัวแบบนอนคว่ำ เหยงหน้า ขึ้นหายใจ 1 ครั้ง เตะเท้าคว่ำระยะทาง 10 เมตร แล้วพลิกตัวนอนหงาย เตะเท้าหงายใช้แขนผลัดน้ำข้างๆลำตัว ระยะทาง 10 เมตร แล้วพลิกตัวนอนคว่ำ กระโดดน้ำจากขอบสระด้านน้ำลึก เอาเท้าลงก่อน แล้วลอยตัวแบบลูกหมาตกน้ำได้อย่างน้อย 30 วินาที ลอยตัวแบบนอนหงายได้อย่างน้อย 30 วินาที เกาะขวิดน้ำดื่มลอยตัวได้อย่างน้อย 30 วินาที ช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำห่างจากขอบสระ 2 ช่วงแขนได้อย่างถูกต้อง
3. อธิบายระเบียบการใช้สระว่ายน้ำ ข้อ 11 – 13 ได้
4. ยิ้มแย้มแจ่มใส และมีความกระตือรือร้นที่จะปฏิบัติตามสิ่งที่ครูสอน
5. มีระเบียบวินัย เข้าแถวเป็นระเบียบ ตรงต่อเวลา

สาระการเรียนรู้	กระบวนการจัดการเรียนรู้	ผลลัพธ์การเรียนรู้
<p style="text-align: center;">ทักษะการเอาชีวิตรอด</p> <p style="text-align: center;">การลอยตัว</p> <p style="text-align: center;">การลอยตัวแบบนอนคว่ำ</p> <p style="text-align: center;">(ท่าปลาตาว ท่าแมงกะพรุน)</p> <p>ควรเริ่มฝึกบริเวณน้ำตื้นระดับเอว – หน้าอก – คาง เมื่อนักเรียนทำได้ดีแล้วจึงเพิ่มระดับความลึก</p> <p>วิธีการฝึก</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ให้นักเรียนยืนหันหน้าเข้าหาขอบสระ จากนั้นย่อตัวลงให้คางปรี่มน้ำ 2. หายใจเข้าทางปากให้เต็มปอด แล้วก้มหน้าลงให้ใบหน้าจมน้ำแล้วกลั้นใจไว้นานๆ ลำตัวจะงอโค้งเล็กน้อยอย่างสบายๆ แขนและขากางออกเพื่อรักษาสมดุลของร่างกาย 3. เมื่อหมดกลั้นหายใจและต้องการจะหายใจให้เป่าลมหายใจออกทางปากแล้วใช้ฝ่ามือทั้งสอง 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ขั้นเตรียม (อบอุ่นร่างกาย และพัฒนาสมรรถภาพทางกาย 10 นาที) <ol style="list-style-type: none"> 1.1 ให้นักเรียนจัดแถวหน้ากระดาน 2 แถวๆละ 5 คน <div style="text-align: center;">  ครู </div> <div style="text-align: center;">  </div> <ol style="list-style-type: none"> 1.2 ครูให้นักเรียนเข้าแถวให้เรียบร้อย และสำรวจจำนวนนักเรียน 1.3 ครูนำนักเรียนเดินเร็วรอบสระว่ายน้ำ 3 รอบ และนำยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 1.4 ครูให้นักเรียนนำยืดเหยียดกล้ามเนื้อโดยสุมนักเรียนออกมาทีละคน (5 คน) โดยให้ออกมานำกายบริหารคนละ 2 ท่า 2. ขั้นนำ (นำเข้าสู่บทเรียน) อธิบายและสาธิต (10 นาที) <ol style="list-style-type: none"> 2.1 ครูสาธิตการลอยตัวแบบนอนคว่ำ 	<p>Affective</p> <p>– นักเรียนสามารถแสดงเจตคติที่ดีในเรื่องของความมีระเบียบวินัยตรงต่อเวลาในการเข้าเรียน การแต่งกายถูกระเบียบ</p> <p>Psychomotor</p> <p>– นักเรียนสามารถแสดงทักษะการใช้สมรรถภาพทางกายในการกายบริหาร ความทนทานของกล้ามเนื้อ และความอดทนของ</p>

<p>ผลึกน้ำเเยหน้าขึ้นพอกปากพันระดับ น้ำให้หายใจเข้าทางปากอย่างรวดเร็ว แล้วก้มหน้าลงใต้น้ำ การก้มหน้าลง หลังจากหายใจเข้าแล้วต้องค่อยๆ ทำเพื่อจะไม่ให้ร่างกายจมลงไปใต้น้ำ น้ำลึกเกินไป</p> <p style="text-align: center;"><u>การเตะเท้าคว่ำ</u></p> <p>เป็นการเคลื่อนที่ไปในน้ำที่ผิวน้ำ ตามแนวนอน</p> <p><u>วิธีการฝึก</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. นอนคว่ำหน้าลงน้ำ กลั้นหายใจ ไว้ ลำตัวเหยียดตรงขนานกับผิวน้ำ แขนทั้งสองเหยียดตรงไปเหนือ ศีรษะ ท้องแขนแนบใบหู ขาเหยียด ตรง 2. การเตะเท้าคว่ำให้ใช้กล้ามเนื้อ ต้นขาและโคนขาบังคับให้ท่อนขา ขยับขึ้นลงและเน้นการสลับปลาย เท้าใต้น้ำออกไปจากหลังเท้าเพื่อให้ มีแรงส่งลำตัวให้เคลื่อนที่ไป ด้านหน้า ข้อเข่าอได้เล็กน้อย <p style="text-align: center;"><u>การเตะเท้าหงาย</u></p> <p>เป็นการเคลื่อนที่ไปในน้ำที่ผิวน้ำ ตามแนวนอน</p> <p><u>วิธีการฝึก</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. นอนหงายเเยหน้า ลำตัวเหยียด ตรงขนานกับผิวน้ำ แขนทั้งสอง เหยียดตรงแนบข้างลำตัว ขา เหยียดตรง 2. การเตะเท้าหงายให้งอเข่าลง แล้วเตะเท้าขึ้นปิดปลายเท้าเข้าหา 	<p>เเยหน้าขึ้นหายใจ 1 ครั้ง</p> <ol style="list-style-type: none"> 2.2 ครูสาธิตการเตะเท้าคว่ำแล้วพลิก ตัวนอนหงาย 2.3 ครูสาธิตการเตะเท้าหงายใช้แขน ผลึกน้ำข้างๆ ลำตัวแล้วพลิกตัวนอน คว่ำ 2.4 ครูสาธิตการกระโดดน้ำจากขอบ สระด้านน้ำลึก เอาเท้าลงก่อน แล้ว ลอยตัวแบบลูกหมาตกน้ำ 2.5 ครูสาธิตการลอยตัวแบบนอน หงาย 2.6 ครูสาธิตการเกาะขอบน้ำตื้น ลอยตัว 2.7 ครูสาธิตการช่วยผู้ประสบภัยทาง น้ำห่างจากขอบสระ 2 ช่วงแขน <p>3. ชั้นฝึกหัด (ฝึกหัดทักษะ 30 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> 3.1 ครูให้นักเรียนล้างตัวเตรียมพร้อม ลงสระว่ายน้ำ 3.2 ฝึกลอยตัวแบบนอนคว่ำ เเยหน้า ขึ้นหายใจ 1 ครั้ง 	<p>ระบบหายใจ</p> <p>Affective – นักเรียนแสดงสี หน้าท่าทางยิ้ม แยมแจ่มใส ช ณะ ท า กิจกรรม Phychomotor – 1. นักเรียน สามารถลอยตัว แบบนอนคว่ำ เเยหน้าขึ้น หายใจ 1 ครั้งได้ 2. นักเรียน สามารถเตะเท้า</p>
--	---	---

กันเล็กน้อย การเตะเท้าหงายให้เน้นการสะบัดหลังเท้าให้น้ำไหลออกไปจากปลายเท้าทางหลังเท้า เพื่อให้มีแรงส่งลำตัวให้เคลื่อนที่ไปด้านหน้า เข่างอได้เล็กน้อย แต่อย่างงอหรือยกเข่าขึ้นจะทำให้กันงอหรือจมลงไปทำให้ลำตัวด้านหลังด้านน้ำ การเตะเท้าหงาย ปากและจมูกพ้นน้ำทำให้หายใจได้ตลอด เมื่อต้องการเคลื่อนที่ไปไกลๆ ให้ใช้มือที่แนบอยู่ข้างลำตัวช่วยโบกน้ำ

ทักษะการเอาชีวิตรอด

การลอยตัว

การลอยตัวแบบลำตัวตั้ง

(การลอยคอ

การลอยตัวแบบลูกหมาตกน้ำ)

การลอยคอแบบลูกหมาตกน้ำ เป็นทักษะที่จำเป็นและมีประโยชน์มาก เมื่อเราลอยตัวทำนี้จะสามารถมองเห็นสภาพรอบๆตัวเราได้ สามารถจะถอดรองเท้า ปีบนิ้วดก ล้ามเนื้อหรือมองเห็นทิศทางที่จะเคลื่อนที่ไปได้ แต่เป็นทักษะที่ฝึกยาก ต้องฝึกมาก ใช้เวลานานกว่าจะมีความสามารถลอยตัวแบบนี้ได้ดี

ควรเริ่มฝึกบริเวณน้ำระดับหน้าอก – คาง เมื่อนักเรียนทำได้ดีแล้วจึงเพิ่มระดับความลึก

วิธีการฝึก

1. ให้นักเรียนย่อตัวลงให้คางและ



รูปที่ 1 การลอยตัวแบบนอนคว่ำ

3.3 ฝึกเตะเท้าคว่ำระยะทาง 10 เมตร แล้วพลิกตัวนอนหงาย



คว่ำระยะทาง 10 เมตร แล้วพลิกตัวนอนหงายได้

3. นักเรียนสามารถเตะเท้าหงายใช้แขนผลักดันน้ำข้างๆ ลำตัว ระยะทาง 10 เมตร แล้วพลิกตัวนอนคว่ำได้

4. นักเรียนสามารถกระโดดน้ำจากขอบสระด้านน้ำลึก เอาเท้าลงก่อน แล้วลอยตัวแบบลูกหมาตกน้ำได้อย่างน้อย 30 วินาที

5. นักเรียนสามารถลอยตัวแบบนอนหงายได้อย่างน้อย 30 วินาที

6. นักเรียนสามารถเกาะขอบน้ำตีมลอยตัวได้อย่าง

<p>ใบหูปริมน้ำ</p> <p>2. ยกเท้าขึ้นจากพื้น ใช้ฝ่าเท้าทั้งสองข้างถีบน้ำลงด้านล่างสลับกันเหมือนถีบจักรยาน ข้อศอกทั้งสองข้างงอ แขนท่อนบนแนบเกือบชิดลำตัว แขนท่อนล่างงอตั้งฉากกับลำตัวหรือขนานกับผิวน้ำ ฝ่ามือทั้งสองคว่ำลงและสลับกันพยุ้น้ำลงด้านล่างหรือจะปาดฝ่ามือเข้าออกโดยทำมุมเหมือนปีกเครื่องบินปาดให้น้ำลงด้านล่าง การใช้ฝ่าเท้าและฝ่ามือถีบหรือปาดให้น้ำลงด้านล่างจะทำให้มีแรงยกลำตัวให้ลอยขึ้น</p> <p>การลอยตัวแบบนอนหงาย</p> <p>ทักษะการลอยตัวแบบนอนหงายหรือท่าแม่ชีลอยน้ำเป็นทักษะที่สำคัญที่สุดในการเอาชีวิตรอดจากอุบัติเหตุทางน้ำ หากเผยแพร่ให้ทุกคนได้รับรู้และฝึกทักษะการลอยตัวแบบนอนหงายได้จะสามารถแก้ปัญหาการจมน้ำเสียชีวิตได้ ควรเริ่มฝึกในน้ำประมาณหน้าอก – คาง</p> <p>วิธีการฝึก</p> <p>1. ให้นักเรียนยืนหันหน้าเข้าหาขอบสระ ปลายเท้าทั้งสองชิดผนังสระ สองมือจับขอบสระ ย่อเข่าลงเงยหน้าให้ใบหูปริมน้ำ เหยียดแขนตรง</p> <p>2. หายใจเข้าเต็มปอด ยืดอก ยกพุง ปลอยมือออกจากขอบสระแขน</p>	<p>รูปที่ 2 การเตะเท้าคว่ำ</p> <p>3.4 ฝึกเตะเท้าหงายใช้แขนผลักดันน้ำข้างๆลำตัว ระยะทาง 10 เมตร แล้วพลิกตัวนอนคว่ำ</p>  <p>รูปที่ 3 การเตะเท้าหงาย</p> <p>3.5 ฝึกกระโดดน้ำจากขอบสระด้านน้ำลึก เอาเท้าลงก่อน แล้วลอยตัวแบบลูกหมาตกน้ำ 30 วินาที</p> 	<p>น้อย 30 วินาที</p> <p>7. นักเรียนสามารถช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำห่างจากขอบสระ 2 ช่วงแขนได้อย่างถูกต้อง</p>
---	---	---

<p>เหยียดตรงแนบข้างลำตัว ขาเหยียดตรง จัดลำตัวให้ตรง เหมือนกับนอนหงายบนที่นอน ลำตัวจะค่อยๆ ลอยขึ้นมาขนานผิวน้ำ ที่สำคัญคือ เยกหน้ามากๆ ลำตัวตรง ยืดอก ยกกัน เหวไม่เอ</p> <p>หมายเหตุ แต่ละคนจะลอยตัวทำนอนหงายหรือแม่ชีลอยน้ำได้ไม่เท่ากัน ส่วนมากผู้หญิงจะลอยได้ดีกว่าผู้ชาย และจะมีบางคนลอยไม่ได้ (ประมาณ 1 ใน 100) ซึ่งจะต้องใช้อุปกรณ์ช่วย</p> <p>การที่ร่างกายของเราลอยน้ำได้ก็เพราะ</p> <p>ก) ความหนาแน่นของกระดูก ข) จำนวนไขมันที่แทรกอยู่ในกล้ามเนื้อ ค) ความจุปอด</p> <p>การลอยตัวแบบนอนหงายหรือทำแม่ชีลอยน้ำพอจะแบ่งออกได้เป็น 6 แบบ ดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) นอนหงายเหยียดแขนตรงขนานกับผิวน้ำ แขนแนบลำตัว 2) นอนหงายเหยียดแขนตรงขนานกับผิวน้ำ แขนเหยียดตรงขึ้นไปเหนือศีรษะ ท่อนแขนแนบใบหู 3) นอนหงายเหยียดแขนตรงขนานกับผิวน้ำ แขนเหยียดตรงขึ้นไปเหนือศีรษะ ท่อนแขนแนบใบหู พับข้อมือขึ้น 4) นอนหงายเหยียดแขนตรงขนาน 	<p>รูปที่ 4 การลอยตัวแบบลูกหมาตกน้ำ</p> <p>3.6 ฝึกลอยตัวแบบนอนหงาย 30 วินาที</p>  <p>รูปที่ 5 การลอยตัวแบบนอนหงาย</p> <p>3.7 ฝึกเกาะขอบน้ำตมลอยตัว 30</p>	
--	--	--

กับผิวน้ำ แขนเหยียดตรงขึ้นไป
เหนือศีรษะ ท่อนแขนแนบใบหู พับ
ข้อมือขึ้น พับงอเข้าให้ตั้งฉากกับ
ร่างกาย ห้อยเท้าลงไปด้านล่าง

5) นอนหงายเหยียดแขนตรงขนาน
กับผิวน้ำ แขนเหยียดตรงขึ้นไป
เหนือศีรษะ ท่อนแขนแนบใบหู พับ
ข้อมือขึ้น พับงอเข้าให้เส้นเท้าเข้าไป
ติดกับกันให้มากที่สุด (งอเข้ามาก
กว่าเดิม)

6) เหยียดลำตัวให้ตรงตั้งฉากกับผิ
น้ำ กางแขนออกแบบไม้กางเขน
เงยหน้า

* ปกติเมื่อฝึกท่าลอยตัวแบบนอน
หงาย ผู้หญิงส่วนมากจะลอยหงาย
แขนแนบลำตัวได้เลย แต่ผู้ชาย
ส่วนมากเมื่อเหยียดลำตัวตรง
เพื่อลอยตัวแบบนอนหงายได้สักครู่
เส้นเท้าจะเริ่มจมและจะดึงเอา
ร่างกายของเราจมลงไปด้วย ทั้งนี้
เพราะจุดศูนย์ถ่วงของร่างกายไม่
สมดุลและมักจะอยู่ค่อนไปทาง
ปลายเท้า จึงต้องทำท่าต่างๆ ตาม
ข้อ 1) – 6) เพื่อจะเลื่อนจุดศูนย์ถ่วง
ของร่างกายขึ้นมาตามแนวลำตัว
จากปลายเท้าให้ไปอยู่ที่จุดสมดุล
กลางลำตัว

วินาที



รูปที่ 6 การเกาะขวิดน้ำดื่มลอยตัว

3.8 ฝึกช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำห่างจาก
ขอบสระ 2 ช่วงแขน



<p><u>การใช้อุปกรณ์ช่วยในการเอาชีวิตรอด (ขวดน้ำดื่มพลาสติกขนาด 1.5 ลิตร)</u></p> <p><u>วิธีการฝึก</u></p> <p>1. ให้นักเรียนยืนอยู่ในน้ำ กอดขวดน้ำดื่มพลาสติกแนบไว้ที่หน้าอก เอนตัวไปข้างหลัง ยกขาทั้งสองข้างขึ้น พยายามให้ลำตัวขนานกับน้ำ หูจมน้ำ หน้าเงย แอนหน้าอก</p> <p>2. ให้นักเรียนยืนบนขอบสระ กอดขวดน้ำดื่มพลาสติกไว้แนบกลางหน้าอก กระโดดลงน้ำ เตชะให้ตัวลอยขึ้นเหนือน้ำแล้วเอนตัวหายใจ ลำตัวขนานกับน้ำ มือทั้งสองข้างกอดขวดน้ำดื่มพลาสติก ลอยตัวเป็นเวลา 3 นาที</p> <p><u>การช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำห่างจากขอบสระ 2 ช่วงแขน</u></p> <p><u>ยื่นโหมม</u></p> <p>เป็นการช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำที่มีอันตรายต่อผู้ให้ความช่วยเหลือมากกว่าการโยนอุปกรณ์ลอยน้ำหรืออุปกรณ์ที่มีเชือกผูก โดยเฉพาะสำหรับเด็กเล็กๆที่อาจจะถูกผู้ประสบภัยดึงตกน้ำไปด้วย</p> <p><u>การช่วยด้วยการยื่นแผ่นโหมม</u></p> <p>เนื่องจากในสระว่ายน้ำจะมีแผ่นโหมมอยู่เป็นจำนวนมาก จึงควรสอนให้นักเรียนรู้จักใช้อุปกรณ์นี้ช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำ แต่ต้องเน้นให้</p>	 <p><u>รูปที่ 7 การช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำห่างจากขอบสระ 2 ช่วงแขน</u></p> <p>4. <u>ชั้นนำไปใช้เล่นเพื่อความสนุกสนาน (5 นาที)</u></p> <p>4.1 ครูให้นักเรียนเล่นเกมแข่งขันเตะเท้าหายใจ (ครูสังเกตพฤติกรรมการเล่นของนักเรียน ดูการปฏิบัติทักษะที่สอนไป ดูพัฒนาการ และการสอนกันเองของนักเรียน)</p> <p>4.2 ครูให้คำแนะนำและปรับเปลี่ยนท่าทางของนักเรียนที่ยังไม่เข้าใจหรือปฏิบัติได้ไม่ถูกต้องเป็นรายบุคคล</p> <p>5. <u>ชั้นสรุปและสรุปปฏิบัติ (5 นาที)</u></p> <p>5.1 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปกิจกรรมที่ได้ทำไป</p> <p>5.2 ครูสรุปข้อบกพร่องของนักเรียน</p>	<p>Cognitive – นักเรียนสามารถอธิบายระเบียบการใช้</p>
---	--	--

<p>นักเรียนรู้ว่า เป็นการช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำด้วยการยื่นอุปกรณ์เฉพาะในสระว่ายน้ำ เพราะปกติในสถานที่อื่นๆ จะไม่มีแผ่นโฟมให้ใช้ นักเรียนจะต้องใช้อุปกรณ์ชนิดอื่นที่เหมาะสมแทน</p> <p>วิธีการฝึกการนอนย่นแผ่นโฟม</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ครูผู้สอนกำหนดจุดสมมุติที่มีผู้ประสบภัยทางน้ำในสระว่ายน้ำ 2. ให้นักเรียนตะโกนว่า “ช่วยด้วยครับหรือคะ มีคนตกน้ำ” และตะโกนบอกผู้ประสบภัยทางน้ำว่า “ไม่ต้องตกใจ จะมาช่วยแล้ว” จากนั้นนอนราบลงกับพื้นที่ขอบสระ มือหนึ่งจับด้านหนึ่งของแผ่นโฟมไว้ให้มั่นคง ยื่นแผ่นโฟมไปให้ผู้ประสบภัยทางน้ำระยะห่าง 2 ช่วงแขน พร้อมกับตะโกนว่า “จับโฟม จับโฟม” แล้วดึงเข้าหาขอบสระ 3. เมื่อมาถึงขอบสระแล้วให้ผู้ช่วยเหลือจับมือผู้ประสบภัยวางลงบนขอบสระ แล้วถามผู้ประสบภัยเบาๆ ว่า “ขึ้นเองได้หรือเปล่าครับหรือคะ” 4. ให้นักเรียนจับคู่กัน คนหนึ่งเป็นผู้ช่วยเหลือ อีกคนเป็นผู้ประสบภัยทางน้ำ 5. ให้นักเรียนแสดงบทบาทเป็นผู้ประสบภัยทางน้ำลงไปอยู่ในน้ำห่าง 1 ช่วงแขน แล้วให้นักเรียนที่ 	<p>5.3 ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามปัญหาในบทเรียน</p> <p>5.4 ครูอธิบายระเบียบการใช้สระว่ายน้ำ ข้อ 11 - 13</p> <p>5.5 ครูเน้นย้ำสุขปฏิบัติ และอนามัยหลังจากการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาทุกครั้ง</p> <p>5.6 ครูนัดหมายการเรียนรู้ชั่วโมงต่อไป</p> <p>5.7 ครูปล่อยเล็กลงเรียน ให้นักเรียนไปอาบน้ำ เปลี่ยนชุด และเดินทางกลับบ้าน</p>	<p>สระว่ายน้ำ ข้อ 11 - 13 ได้</p>
---	--	-----------------------------------

<p>แสดงบทบาทเป็นผู้ช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำฝึกการช่วยเหลือด้วยการยื่นมือตามข้อ 2 และ 3</p> <p>6. ให้นักเรียนทั้งคู่สลับบทบาทกัน</p> <p><u>ระเบียบการใช้สระว่ายน้ำ</u></p> <p>11. ไม่ปีสสาวะ สั่งน้ำมูก บ้วนน้ำลายหรือเสมหะลงในน้ำหรือพื้นรอบๆ บริเวณสระ ปีสสาวะ น้ำมูก น้ำลายและเสมหะ ล้วนเป็นของเหลวที่ขับออกมาจากร่างกายจะมีสิ่งต่างๆ ปะปนออกมา ดูสกปรก น่ารังเกียจและอาจมีเชื้อโรคต่างๆ ปนออกมามีด้วย จึงไม่ควรปีสสาวะ บ้วนน้ำลายหรือสั่งน้ำมูกลงบนพื้นรอบๆ สระหรือในสระปกติเราจะสั่งน้ำมูก บ้วนน้ำลายและเสมหะลงในรางน้ำล้นรอบๆ สระ ผู้ที่ป่วยเป็นไข้ ไม่สบาย โดยเฉพาะไข้หวัด มีน้ำมูกไม่ควรลงน้ำ เนื่องจากอาจจะแพร่เชื้อได้</p> <p>12. อย่าอมน้ำหรือบ้วนน้ำเล่น อาจเป็นอันตรายต่อเคลือบฟันหรือได้รับเชื้อโรคบางชนิดที่อาศัยน้ำเป็นพาหะ น้ำในสระว่ายน้ำจะมีสารเคมีที่ใส่เพื่อปรับสภาพน้ำ เช่น คลอรีน โซดาแอช จุนสี สารส้ม น้ำจะมีสภาพเป็นกรดหรือด่างขึ้นอยู่กับปริมาณสารเคมีที่ใช้ในการปรับสภาพน้ำ นอกจากนี้ยังมีเชื้อโรคหรือแบคทีเรียปะปนอยู่ในน้ำ</p>	 <p>รณมหาวิทยาลัย KORN UNIVERSITY</p>	
---	---	--

<p>จำนวนหนึ่ง ทั้งความเป็นกรด ต่าง อาจมีผลกระทบต่อฟัน เช่น รู้สึก เช็ดฟันหรือมีรสเปรี้ยว และอาจ ได้รับเชื้อโรคต่างๆ เข้าไปใน ร่างกาย ซึ่งอาจจะมีอันตรายได้</p> <p>13. ห้ามนำอาหารหรือเครื่องดื่ม ใดๆ เข้ามาบริเวณสระ ไม่ควรทาน อาหารในขณะว่ายน้ำหรือเล่นน้ำ เศษอาหารในช่องปากและอาหารที่ ยังไม่ย่อย อาจทำให้สำลักหรือ อาเจียนได้และเศษอาหารอาจหก หล่นบนพื้นที่รอบๆ สระได้</p>		
---	--	--

สื่อ/อุปกรณ์

1. ขวดน้ำดื่มขนาด 1.5 ลิตร จำนวน 10 ขวด
2. แผ่นโฟมว่ายน้ำ จำนวน 10 แผ่น

การวัดและประเมินผล

1. ครูกำหนดเวลาในการเดินเร็วรอบสระว่ายน้ำ
2. ครูให้นักเรียนปฏิบัติ ลอยตัวแบบนอนคว่ำ เหย่งหน้า ขึ้นหายใจ 1 ครั้ง เตะเท้าคว่ำระยะทาง 10 เมตร แล้วพลิกตัวนอนหงาย เตะเท้าหงายใช้แขนผลักดันน้ำข้างๆ ลำตัว ระยะทาง 10 เมตร แล้วพลิกตัว นอนคว่ำ กระโดดน้ำจากขอบสระด้านน้ำลึก เอาเท้าลงก่อน แล้วลอยตัวแบบลูกหมาตกน้ำอย่างน้อย 30 วินาที ลอยตัวแบบนอนหงายอย่างน้อย 30 วินาที เกาะขวดน้ำดื่มลอยตัวอย่างน้อย 30 วินาที ช่วยผู้ประสภภัยทางน้ำห่างจากขอบสระ 2 ช่วงแขนอย่างถูกต้อง เพื่อประเมินผล
3. ครูถามนักเรียนเกี่ยวกับระเบียบการใช้สระว่ายน้ำ ข้อ 11 – 13 ให้นักเรียนตอบ
4. ครูสังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียนระหว่างการเรียนการสอน
5. ครูสำรวจจำนวนนักเรียนที่มาเข้าเรียนตามเวลาที่กำหนด

แผนการจัดการเรียนรู้รายคาบ

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา สาระวิชาพลศึกษา

ระดับชั้น ประถมศึกษาปีที่ 3

หน่วยการเรียนรู้ วายน้ำ

เรื่อง การช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำโดยการยื่นไม้ยาว

ผู้สอน นายก้องสยาม ลับไพร

แผนการเรียนรู้ที่ 7 วันเสาร์ที่ 14 ก.พ. 2558

เวลา 09.15 – 10.15 น.

สถานที่ สระว่ายน้ำโรงเรียนไทยนิยมสงเคราะห์

มาตรฐานการเรียนรู้

- พ. 3.1 เข้าใจทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา
 พ. 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำ
 อย่างยิ่ง สม่าเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิต
 วิญญาณในการแข่งขันกีฬา และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

สาระสำคัญ

การให้ความช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำ (คนตกน้ำ คนจมน้ำ) เป็นการฝึกให้เด็กเล็กๆ รู้จักวิธีการช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำที่ถูกต้อง คือ จะไม่เข้าไปช่วยด้วยตนเองเพราะอาจมีอันตรายถึงชีวิต เมื่อเห็นคนตกน้ำ คนจมน้ำให้รีบบอกหรือร้องเรียกให้ผู้ที่อยู่ใกล้ ผู้ใหญ่หรือเจ้าหน้าที่ทราบเพื่อที่จะได้ให้ความช่วยเหลือต่อไป

การช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำห่างจากขอบสระมากกว่า 2 ช่วงแขนที่ถูกต้องและปลอดภัยที่สุดคือการช่วยจากบนบก โดยที่ผู้ให้ความช่วยเหลือไม่ต้องลงน้ำ และเป็นวิธีการช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำที่ปลอดภัยที่สุดสำหรับเด็กเล็กๆ และนักเรียนที่เริ่มเรียนว่ายน้ำ

จุดประสงค์การเรียนรู้

- นักเรียนสามารถ
1. เดินเร็วรอบสระว่ายน้ำได้อย่างน้อย 3 รอบ และสามารถทำท่ากายบริหารได้อย่างพร้อมเพรียงกัน
 2. หายใจเข้าเหนือระดับน้ำ และหายใจออกทางปากใต้น้ำได้ 15 ครั้งต่อเนื่องพร้อมทั้งเคลื่อนที่ (ท่าผีจิ้น) ลอยตัวแบบนอนคว่ำ เหยหน้าขึ้นหายใจ 3 ครั้งต่อเนื่อง เตะเท้าคว่ำระยะทาง 15 เมตร แล้วพลิกตัวเตะเท้าหงาย เตะเท้าหงายใช้แขนผลักดันน้ำข้างๆ ลำตัว ระยะทาง 15 เมตร แล้วพลิกตัวเตะเท้าคว่ำช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำด้วยการย่องตัวให้ต่ำ ยื่นท่อ PVC
 3. อธิบายระเบียบการใช้สระว่ายน้ำ ข้อ 14 – 16 ได้
 4. ยิ้มแย้มแจ่มใส และมีความกระตือรือร้นที่จะปฏิบัติตามสิ่งที่ครูสอน
 5. มีระเบียบวินัย เข้าแถวเป็นระเบียบ ตรงต่อเวลา

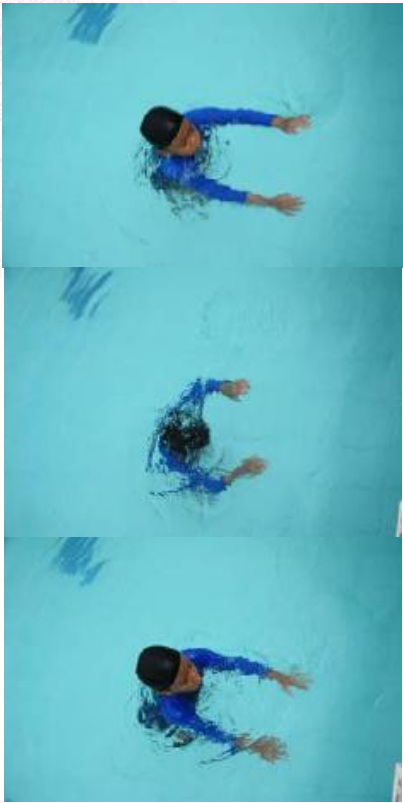
ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

1. เดินเร็วรอบสระว่ายน้ำได้อย่างน้อย 3 รอบ และสามารถทำท่ากายบริหารได้อย่างพร้อมเพรียงกัน
2. หายใจเข้าเหนือระดับน้ำ และหายใจออกทางปากใต้น้ำได้ 15 ครั้งต่อเนื่องพร้อมทั้งเคลื่อนที่ (ท่าผีจิ้น) ลอยตัวแบบนอนคว่ำ เหยหน้าขึ้นหายใจ 3 ครั้งต่อเนื่อง เตะเท้าคว่ำระยะทาง 15 เมตร แล้วพลิก

ตัวเตี้ยทำหางย ะเต้าหางยใช้แขนผลักน้ำข้างๆ ลำตัว ระยะทาง 15 เมตร แล้วพลิกตัวเตี้ยทำคว่ำ
ช่วยผู้ประสพภัยทางน้ำด้วยการย่อตัวให้ต่ำ ยื่นท่อ PVC

3. อธิบายระเบียบการใช้สระว่ายน้ำ ข้อ 14 – 16 ได้
4. ยิ้มแย้มแจ่มใส และมีความกระตือรือร้นที่จะปฏิบัติตามสิ่งที่ครูสอน
5. มีระเบียบวินัย เข้าแถวเป็นระเบียบ ตรงต่อเวลา

สาระการเรียนรู้	กระบวนการจัดการเรียนรู้	ผลลัพธ์การเรียนรู้
<p style="text-align: center;">ท่าผีจิ้น</p> <p>การทำท่าผีจิ้น เป็นทักษะการเอาชีวิตรอดสำหรับผู้เริ่มหัดว่ายน้ำที่หมดแรงช่วยตัวเองไม่ได้ในบริเวณน้ำลึกประมาณหนึ่งเท่า หรือหนึ่งเท่าครึ่งของความสูงของตน โดยใช้การฝึกทักษะและจังหวะการหายใจในการว่ายน้ำ</p> <p>วิธีการฝึก</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ทิ้งตัวตรงลงไปในพื้นที่สระพอเท่าทั้งสองแต่พื้นสระให้ย่อขาแล้วสปริงข้อเท้าถีบตัวขึ้นมาให้พื้นระดับน้ำ 2. หายใจเข้าทางปาก ปล่อยตัวลงไปในพื้นที่สระตั้งลำตัวให้ตรงระหว่างที่อยู่ในน้ำให้เป่าลมออก (หายใจออก) 3. จากนั้นก็สปริงข้อเท้าถีบตัวขึ้นจากขอบสระสู่วิวน้ำเพื่อหายใจครั้งต่อไป ในระหว่างที่ตัวกำลังพุ่งขึ้นสู่วิวน้ำให้ใช้แขนและฝ่ามือทั้งสองข้างพยุงน้ำให้ตัวเคลื่อนที่เข้าหาขอบสระไปด้วย 	<p>1. ชั้นเตรียม (อบอุ่นร่างกาย และพัฒนาสมรรถภาพทางกาย 10 นาที)</p> <p>1.1 ให้นักเรียนจัดแถวหน้ากระดาน 2 แถวๆละ 5 คน</p> <div style="text-align: center;">  <p>ครู</p> <p>นักเรียน</p> </div> <p>1.2 ครูให้นักเรียนเข้าแถวให้เรียบร้อยและสำรวจจำนวนนักเรียน</p> <p>1.3 ครูนำนักเรียนเดินเร็วรอบสระว่ายน้ำ 3 รอบ และนำยืดเหยียดกล้ามเนื้อ</p> <p>1.4 ครูให้นักเรียนนำยืดเหยียดกล้ามเนื้อโดยสุมนักเรียนออกมาทีละคน (5 คน) โดยให้ออกมานำกายบริหารคนละ 2 ท่า</p> <p>2. ชั้นนำ (นำเข้าสู่บทเรียน) อธิบายและสาธิต (10 นาที)</p> <p>2.1 ครูสาธิตการหายใจเข้าบนอากาศและหายใจออกทางปากใต้น้ำต่อเนื่องพร้อมทั้งเคลื่อนที่ด้วยท่าผีจิ้น</p> <p>2.2 ครูสาธิตการลอยตัวแบบนอนคว่ำ</p>	<p>Affective – นักเรียนสามารถแสดงเจตคติที่ดีในเรื่องของความมีระเบียบวินัยตรงต่อเวลาในการเข้าเรียนการแต่งกายถูกระเบียบ</p> <p>Psychomotor – นักเรียนสามารถแสดงทักษะการใช้สมรรถภาพทางกายในการกายบริหาร ความทนทานของกล้ามเนื้อ และความอดทนของระบบหายใจ</p>

<p style="text-align: center;"><u>ทักษะการเอาชีวิตรอด</u></p> <p style="text-align: center;"><u>การลอยตัว</u></p> <p style="text-align: center;"><u>การลอยตัวแบบนอนคว่ำ</u></p> <p style="text-align: center;"><u>(ท่าปลาตาย ท่าแมงกะพรุน)</u></p> <p>ควรเริ่มฝึกบริเวณน้ำตื้นระดับเอว – หน้าอก – คาง เมื่อนักเรียนทำได้ดีแล้วจึงเพิ่มระดับความลึก</p> <p><u>วิธีการฝึก</u></p> <ol style="list-style-type: none"> ให้นักเรียนยืนหันหน้าเข้าหาขอบสระ จากนั้นย่อตัวลงให้คางปรี่มน้ำ หายใจเข้าทางปากให้เต็มปอด แล้วก้มหน้าลงให้ใบหน้าจมน้ำแล้วกลั้นใจไว้นานๆ ลำตัวจะงอโค้งเล็กน้อยอย่างสบายๆ แขนและขากางออกเพื่อรักษาสมดุลของร่างกาย เมื่อหมดกลั้นหายใจและต้องการจะหายใจให้เป่าลมหายใจออกทางปากแล้วใช้ฝ่ามือทั้งสองผลักดันน้ำเงยหน้าขึ้นพอกปากพ้นระดับน้ำให้หายใจเข้าทางปากอย่างรวดเร็ว แล้วก้มหน้าลงได้น้ำ การก้มหน้าลงหลังจากหายใจเข้าแล้วต้องค่อยๆ ทำเพื่อจะไม่ให้ร่างกายจมลงไปได้น้ำลึกเกินไป <p style="text-align: center;"><u>การเตะเท้าคว่ำสลับกับ</u></p> <p style="text-align: center;"><u>การเตะเท้าหงาย</u></p> <p><u>วิธีการฝึก</u></p> <ol style="list-style-type: none"> เมื่อเตะเท้าคว่ำไปได้ระยะหนึ่ง จะหมดกลั้นหายใจให้กอดมือข้างใด 	<p>เงยหน้าขึ้นหายใจ</p> <p>2.3 ครูสาธิตการเตะเท้าคว่ำพลิกตัวเตะเท้าหงาย</p> <p>2.4 ครูสาธิตการเตะเท้าหงายใช้แขนผลักดันน้ำข้างๆ ลำตัวแล้วพลิกตัวเตะเท้าคว่ำ</p> <p>2.5 ครูสาธิตการช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำด้วยการย่อตัวให้ต่ำ ยื่นท่อ PVC</p> <p>3. ชั้นฝึกหัด (ฝึกหัดทักษะ 30 นาที)</p> <p>3.1 ครูให้นักเรียนล้างตัวเตรียมพร้อมลงสระว่ายน้ำ</p> <p>3.2 ฝึกหายใจเข้าบนอากาศ และหายใจออกทางปากได้น้ำได้ 15 ครั้ง ต่อเนื่องพร้อมทั้งเคลื่อนที่ด้วยท่าผีจิ้น</p>  <p style="text-align: center;">รูปที่ 1 ท่าผีจิ้น</p> <p>3.3 ฝึกลอยตัวแบบนอนคว่ำ เงยหน้า</p>	<p>Affective –</p> <p>นักเรียนแสดงสีหน้าท่าทางยิ้มแย้มแจ่มใสขณะทำกิจกรรม</p> <p>Psychomotor</p> <p>–</p> <ol style="list-style-type: none"> นักเรียนสามารถหายใจเข้าบนอากาศและหายใจออกทางปากได้น้ำได้ 15 ครั้งต่อเนื่องพร้อมทั้งเคลื่อนที่ด้วยท่าผีจิ้น นักเรียนสามารถลอยตัวแบบนอนคว่ำเงยหน้าขึ้นหายใจ 3 ครั้ง
--	---	---

<p>ข้างหนึ่งลงเพื่อผลักดันน้ำให้ลำตัวพลิก ใช้มืออีกข้างหนึ่งดันน้ำต่อเพื่อช่วย พร้อมกับพลิกลำตัวให้หงายขึ้น</p> <p>2. แขนเมื่อกดและดันน้ำแล้วให้ แขนอยู่ข้างลำตัว จัดลำตัวให้ตรง ขนานกับผิวน้ำและเตะเท้าหงาย ต่อไป</p> <p>3. ระหว่างที่เตะเท้าหงายให้หายใจ ให้พอที่จะพลิกตัวเป็นท่าเตะเท้า คว่าต่อไป</p> <p>4. จากท่าเตะเท้าหงายจะพลิกเป็น ท่าเตะเท้าคว่า ให้เหวี่ยงแขนข้างใด ข้างหนึ่งสะพายแล่งข้ามไหล่ข้าง ตรงข้ามกับมือที่เหวี่ยง เมื่อเหวี่ยง แขนข้างนั้นสะพายแล่งข้ามไหล่ไป แล้ว ให้เหยียดแขนตรงขึ้นไป ด้านหน้าเหนือศีรษะพร้อมกับให้ พลิกลำตัวเป็นท่านอนคว่าแล้วเตะ เท้าคว่าต่อไป ส่วนแขนอีกข้างหนึ่ง ให้เหยียดตามขึ้นไปด้านหน้าให้อยู่ เหนือศีรษะเช่นเดียวกัน</p> <p>การช่วยด้วยการยื่นไม้ยาว (ท่อ PVC ไม้พลอง กิ่งไม้)</p> <p>วิธีการฝึกการยื่นอุปกรณ์</p> <p>1. ครูผู้สอนกำหนดจุดสมมุติที่มี ผู้ประสบภัยทางน้ำในสระว่ายน้ำ</p> <p>2. ให้นักเรียนยืนอยู่ห่างจากขอบ สระประมาณ 1 ฟุต ในลักษณะการ ยืนที่มีเท้า เท้าตาม เท้าหน้าคือเท้า หน้าเอาไว้ยันพื้นเมื่อถูกดึงหรือออก แรงดึงผู้ประสบภัยเข้าหาขอบสระ</p>	<p>ขึ้นหายใจ 3 ครั้งต่อเนื่อง</p>  <p>รูปที่ 2 การลอยตัวแบบนอนคว่า</p> <p>3.4 ฝึกเตะเท้าคว่าระยะทาง 15 เมตร แล้วพลิกตัวเตะเท้าหงาย</p>	<p>ต่อเนื่อง</p> <p>3. นักเรียน สามารถเตะเท้า คว่าระยะทาง 15 เมตร แล้ว พลิกตัวเตะเท้า หงาย</p> <p>4. นักเรียน สามารถเตะเท้า หงายใช้แขน ผลักน้ำข้างๆ ลำตัว ระยะทาง 15 เมตร แล้ว พลิกตัวเตะเท้า คว่า</p> <p>5. นักเรียน สามารถช่วย ผู้ประสบภัยทาง น้ำด้วยการย่อ ตัวให้ต่ำ ยื่นท่อ PVC</p>
--	---	---

เท้าตามคือเท้าหลัง ให้ทิ้งน้ำหนัก
ตัวส่วนใหญ่ลงที่เท้าหลังเพื่อให้
ศูนย์ถ่วงของร่างกายมาอยู่ที่เท้า
หลัง

3. ให้นักเรียนตะโกนว่า “ช่วยด้วย
ครับหรือคะ มีคนตกน้ำ” และ
ตะโกนบอกผู้ประสภภัยทางน้ำว่า
“ไม่ต้องตกใจ จะมาช่วยแล้ว” ใช้
สองมือจับอุปกรณ์ที่จะยื่นให้แน่น
ย่อตัวลงให้ต่ำเพื่อลดจุดศูนย์ถ่วง
ไม่ให้ถูกผู้ประสภภัยดึงตกน้ำ
จากนั้นยื่นอุปกรณ์ไปทางด้านข้าง
ของผู้ประสภภัยวาดอุปกรณ์เข้าไป
หาร่างของผู้ประสภภัย ตะโกนบอก
ด้วยว่า “จับไม้ จับไม้” (กรณีที่
ผู้ประสภภัยอยู่ไกลออกไปจาก
ระยะไม้ แต่ไม่ไกลมาก ให้ยื่นไป
ตรงๆ)

4. เมื่อผู้ประสภภัยจับอุปกรณ์ได้
แล้วให้ถอยหลังห่างออกมาจาก
ขอบสระ 1 ก้าว ย่อตัวลงแล้ว
ค่อยๆ สวมไม้ดึงผู้ประสภภัยเข้ามา
หาขอบสระ

5. เมื่อมาถึงขอบสระให้ผู้ช่วยเหลือ
จับมือผู้ประสภภัยวางลงบนขอบ
สระ แล้วถามผู้ประสภภัยเบาๆ ว่า
“จิ้นเองได้หรือเปล่าครับหรือคะ”

6. ให้นักเรียนจับคู่กันคนหนึ่งเป็นผู้
ช่วยเหลือ อีกคนเป็นผู้ประสภภัย
ทางน้ำ

7. ให้นักเรียนที่แสดงบทบาทเป็น



ผู้ประสบภัยทางน้ำลงไปอยู่ในน้ำ ห่างจากขอบสระพอสมควร แล้วให้นักเรียนที่เป็นผู้ช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำฝึกการช่วยเหลือด้วยการยื่นอุปกรณ์ตามข้อ 2 – 5

8. ให้นักเรียนทั้งคู่สลับบทบาทกัน

ระเบียบการใช้สระว่ายน้ำ

14. ห้ามนำภาชนะที่เป็นแก้วทุกชนิดเข้ามาในบริเวณสระ แก้วเป็นวัสดุที่ใส เปราะแตกง่าย ปกติในสระว่ายน้ำเราจะเดินเท้าเปล่า และหากแก้วแต่น้ำ จะมองไม่เห็น อาจถูกแก้วบาดหรือตำเท้าได้

15. ห้ามนำสัตว์เลี้ยงทุกชนิดเข้ามาในบริเวณสระ สัตว์ทุกชนิดมักจะมีแมลงหรือแบคทีเรียอาศัยอยู่ทั้งภายนอกและภายในร่างกาย อาจมีแมลงบางชนิดเกาะติดมาด้วย เราไม่สามารถควบคุมสัตว์เลี้ยงให้อยู่กับที่ได้ รวมทั้งสัตว์เลี้ยงอาจถ่ายปัสสาวะ อุจจาระ ซึ่งอาจมีพยาธิหรือไข่พยาธิออกมา รวมทั้งอาจจะทำร้ายผู้ใช้บริการคนอื่นๆ ได้

16. ไม่สูบบุหรี่ เสพยาเสพติดหรือดื่มของมึนเมาในบริเวณสระ สระว่ายน้ำ เป็นสถานที่ออกกำลังกายพักผ่อนและการว่ายน้ำเป็นการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ บุหรี่แล้วสุราของมึนเมา เป็นอันตรายต่อสุขภาพและเป็นการรบกวนผู้อื่น



รูปที่ 3 การเตะเท้าคว่ำแล้วพลิกตัวเตะ

เท้าหงาย

3.5 ฝึกเตะเท้าหงายใช้แขนผลัดน้ำข้างๆ ลำตัว ระยะทาง 15 เมตร แล้วพลิกตัวเตะเท้าคว่ำ

3.6 ฝึกช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำด้วยการยัดตัวให้ต่ำ ยื่นท่อ PVC



สำหรับยาเสพติดก็ผิดกฎหมายอยู่แล้ว



รูปที่ 4 การช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำ ด้วยการยอตตัวให้ดำ ยื่นท่อ PVC

4. ชื่อนำไปใช้เล่นเพื่อความสนุกสนาน (5 นาที)

4.1 ครูให้นักเรียนเล่นเกมแข่งขันท่าผีจีน (ครูสังเกตพฤติกรรมการเล่นของนักเรียน ดูการปฏิบัติทักษะที่สอนไป ดูพัฒนาการ และการสอนกันเองของนักเรียน)

4.2 ครูให้คำแนะนำและปรับเปลี่ยนท่าทางของนักเรียนที่ยังไม่เข้าใจหรือปฏิบัติได้ไม่ถูกต้องเป็นรายบุคคล

5. ชื่นสรุปและสรุปปฏิบัติ (5 นาที)

5.1 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปกิจกรรมที่ได้ทำไป

Cognitive -
นักเรียน
สามารถอธิบาย
ระเบียบการใช้

	<p>5.2 ครูสรุปข้อบกพร่องของนักเรียน</p> <p>5.3 ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามปัญหาในบทเรียน</p> <p>5.4 ครูอธิบายระเบียบการใช้สระว่ายนํ้า ข้อ 14 – 16</p> <p>5.5 ครูเน้นย้ำสุขปฏิบัติ และอนามัยหลังจากการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาทุกครั้ง</p> <p>5.6 ครูนัดหมายการเรียนชั่วโมงต่อไป</p> <p>5.7 ครูปล่อยเลิกชั้นเรียน ให้นักเรียนไปอาบน้ำ เปลี่ยนชุด และเดินทางกลับบ้าน</p>	<p>สระว่ายนํ้า ข้อ 14 – 16 ได้</p>
--	--	------------------------------------

สื่อ/อุปกรณ์

1. ท่อ PVC ขนาดยาว 2 – 3 เมตร จำนวน 10 แท่ง

การวัดและประเมินผล

1. ครูกำหนดเวลาในการเดินเร็วรอบสระว่ายนํ้า
2. ครูให้นักเรียนปฏิบัติ หายใจเข้าเห็นระดับนํ้า และหายใจออกทางปากได้นํ้า 15 ครั้งต่อเนื่อง พร้อมทั้งเคลื่อนที่ (ท่าผีจิ้น) ลอยตัวแบบนอนคว่ำ เหยงหน้าขึ้นหายใจ 3 ครั้งต่อเนื่อง เตะเท้าคว่ำ ระยะทาง 15 เมตร แล้วพลิกตัวเตะเท้าหงาย เตะเท้าหงายใช้แขนผลักดันนํ้าข้างๆ ลำตัว ระยะทาง 15 เมตร แล้วพลิกตัวเตะเท้าคว่ำ ช่วยผู้ประสภภัยทางนํ้าด้วยการย่อตัวให้ต่ำ ยื่นท่อน PVC เพื่อประเมินผล
3. ครูถามนักเรียนเกี่ยวกับระเบียบการใช้สระว่ายนํ้า ข้อ 14 – 16 ให้นักเรียนตอบ
4. ครูสังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียนระหว่างการเรียนการสอน
5. ครูสำรวจจำนวนนักเรียนที่มาเข้าเรียนตามเวลาที่กำหนด

แผนการจัดการเรียนรู้รายคาบ

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา สาระวิชาพลศึกษา

ระดับชั้น ประถมศึกษาปีที่ 3

หน่วยการเรียนรู้ วายน้ำ

เรื่อง การเกาะขวดน้ำดื่มลอยตัว

ผู้สอน นายก้องสยาม ลับไพรี

แผนการเรียนรู้ที่ 8 วันอาทิตย์ที่ 15 ก.พ. 2558

เวลา 09.15 – 10.15 น.

สถานที่ สระว่ายน้ำโรงเรียนไทยนิยมสงเคราะห์

มาตรฐานการเรียนรู้

พ. 3.1 เข้าใจทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา
พ. 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำ
อย่างยิง สม่่าเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิต
วิญญาณในการแข่งขันกีฬา และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

สาระสำคัญ

การเกาะขวดน้ำดื่มพลาสติกลอยตัวเป็นการใช้อุปกรณ์ช่วยในการเอาชีวิตรอดอย่างหนึ่ง ซึ่งขวดน้ำที่ใช้ควรจะมีขนาด 1.5 ลิตรขึ้นไป โดยขวดน้ำดื่มจะมีอากาศอยู่ภายในขวด ช่วยเพิ่มการพยุงตัวให้ลอยน้ำได้ง่ายขึ้น อีกทั้งยังเป็นอุปกรณ์ที่หาได้ง่าย และมีราคาถูก

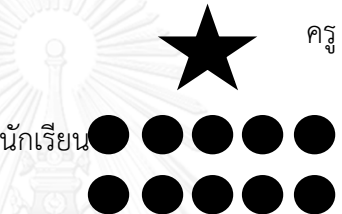
จุดประสงค์การเรียนรู้ นักเรียนสามารถ

1. เดินเร็วรอบสระว่ายน้ำได้อย่างน้อย 3 รอบ และสามารถทำท่ากายบริหารได้อย่างพร้อมเพรียงกัน
2. หายใจเข้าเหนือระดับน้ำ และหายใจออกทางปากใต้น้ำได้ 20 ครั้งต่อเนื่องพร้อมทั้งเคลื่อนที่ (ท่าผีจิ้น) ลอยตัวแบบนอนคว่ำ เหยหน้าขึ้นหายใจ 5 ครั้งต่อเนื่อง เตะเท้าคว่ำระยะทาง 15 เมตร แล้วพลิกตัวเตะเท้าหงาย เตะเท้าหงายใช้แขนผลัดน้ำข้างๆ ลำตัว ระยะทาง 15 เมตร แล้วพลิกตัวเตะเท้าคว่ำ กระโดดน้ำจากขอบสระด้านน้ำลึก เอาเท้าลงก่อน แล้วลอยตัวแบบลูกหมาตกน้ำได้อย่างน้อย 40 วินาที ลอยตัวแบบนอนหงายได้อย่างน้อย 40 วินาที เกาะขวดน้ำดื่มลอยตัวได้อย่างน้อย 1 นาที
3. อธิบายระเบียบการใช้สระว่ายน้ำ ข้อ 17 – 19 ได้
4. ยิ้มแย้มแจ่มใส และมีความกระตือรือร้นที่จะปฏิบัติตามสิ่งที่ครูสอน
5. มีระเบียบวินัย เข้าแถวเป็นระเบียบ ตรงต่อเวลา

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

1. เดินเร็วรอบสระว่ายน้ำได้อย่างน้อย 3 รอบ และสามารถทำท่ากายบริหารได้อย่างพร้อมเพรียงกัน
2. หายใจเข้าเหนือระดับน้ำ และหายใจออกทางปากใต้น้ำได้ 20 ครั้งต่อเนื่องพร้อมทั้งเคลื่อนที่ (ท่าผีจิ้น) ลอยตัวแบบนอนคว่ำ เหยหน้าขึ้นหายใจ 5 ครั้งต่อเนื่อง เตะเท้าคว่ำระยะทาง 15 เมตร แล้วพลิกตัวเตะเท้าหงาย เตะเท้าหงายใช้แขนผลัดน้ำข้างๆ ลำตัว ระยะทาง 15 เมตร แล้วพลิกตัวเตะเท้าคว่ำ กระโดดน้ำจากขอบสระด้านน้ำลึก เอาเท้าลงก่อน แล้วลอยตัวแบบลูกหมาตกน้ำได้อย่างน้อย 40 วินาที ลอยตัวแบบนอนหงายได้อย่างน้อย 40 วินาที เกาะขวดน้ำดื่มลอยตัวได้อย่างน้อย 1 นาที

3. อธิบายระเบียบการใช้สระว่ายนํ้า ข้อ 17 – 19 ได้
4. ยึดแน่นแจ่มใส และมีความกระตือรือร้นที่จะปฏิบัติตามสิ่งที่ครูสอน
5. มีระเบียบวินัย เข้าแถวเป็นระเบียบ ตรงต่อเวลา

สาระการเรียนรู้	กระบวนการจัดการเรียนรู้	ผลลัพธ์การเรียนรู้
<p style="text-align: center;"><u>ท่าผีจิ้น</u></p> <p>การทำท่าผีจิ้น เป็นทักษะการเอาชีวิตรอดสำหรับผู้เริ่มหัดว่ายนํ้าที่หมดแรงช่วยตัวเองไม่ได้ในบริเวณนํ้าลึกประมาณหนึ่งเท่า หรือหนึ่งเท่าครึ่งของความสูงของตน โดยใช้การฝึกทักษะและจังหวะการหายใจในการว่ายนํ้า</p> <p><u>วิธีการฝึก</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ทิ้งตัวตรงลงไปในพื้นที่พื้นสระพอเท่าทั้งสองแตะพื้นสระให้ย่อขาแล้วสปริงข้อเท้าถีบตัวขึ้นมาให้พื้นระดับนํ้า 2. หายใจเข้าทางปาก ปล่อยตัวลงไปที่พื้นสระตั้งลำตัวให้ตรงระหว่างที่ตัวจมลงไปให้เป่าลมออก (หายใจออก) 3. จากนั้นก็สปริงข้อเท้าถีบตัวขึ้นจากขอบสระสู่นํ้าเพื่อหายใจครั้งต่อไป ในระหว่างที่ตัวกำลังพุ่งขึ้นสู่นํ้าให้ใช้แขนและฝ่ามือทั้งสองข้างพยุนํ้าให้ตัวเคลื่อนที่เข้าหาขอบสระไปด้วย 	<p>1. ชั้นเตรียม (อบอุ่นร่างกาย และพัฒนาสมรรถภาพทางกาย 10 นาที)</p> <p>1.1 ให้นักเรียนจัดแถวหน้ากระดาน 2 แถวละ 5 คน</p> <div style="text-align: center;">  <p>ครู</p> <p>นักเรียน ● ● ● ● ●</p> <p>● ● ● ● ●</p> </div> <p>1.2 ครูให้นักเรียนเข้าแถวให้เรียบร้อย และสำรวจจำนวนนักเรียน</p> <p>1.3 ครูนํ้านักเรียนเดินเร็วรอบสระว่ายนํ้า 3 รอบ และนํ้ายืดเหยียดกล้ามเนื้อ</p> <p>1.4 ครูให้นักเรียนนํ้ายืดเหยียดกล้ามเนื้อโดยสูมนํ้าออกมาทีละคน (5 คน) โดยให้ออกมานํ้ากายบริหารคนละ 2 ท่า</p> <p>2. ชั้นนํ้า (นํ้าเข้าสู่บทเรียน) อธิบายและสาธิต (10 นาที)</p> <p>2.1 ครูสาธิตการหายใจเข้าบนอากาศและหายใจออกทางปากใต้นํ้าพร้อมทั้งเคลื่อนที่ด้วยท่าผีจิ้น</p> <p>2.2 ครูสาธิตการลอยตัวแบบนอนคว่ำเงยหน้าขึ้นหายใจ</p> <p>2.3 ครูสาธิตการเตะเท้าคว่ำระยะทาง</p>	<p>Affective –</p> <p>นักเรียนสามารถแสดงเจตคติที่ดีในเรื่องของความมีระเบียบวินัยตรงต่อเวลาในการเข้าเรียน การแต่งกายถูกระเบียบ</p> <p>Psychomotor</p> <p>– นักเรียนสามารถแสดงทักษะการใช้สมรรถภาพทางกายในการกายบริหาร ความทนทานของกล้ามเนื้อ และความอดทนของระบบหายใจ</p>

<p><u>ทักษะการเอาชีวิตรอด</u></p> <p><u>การลอยตัว</u></p> <p><u>การลอยตัวแบบนอนคว่ำ</u></p> <p><u>(ท่าปลาตาย ท่าแมงกะพรุน)</u></p> <p>ควรเริ่มฝึกบริเวณน้ำตื้นระดับเอว – หน้าอก – คาง เมื่อนักเรียนทำได้ดีแล้วจึงเพิ่มระดับความลึก</p> <p><u>วิธีการฝึก</u></p> <ol style="list-style-type: none"> ให้นักเรียนยืนหันหน้าเข้าหาขอบสระ จากนั้นย่อตัวลงให้คางปรี่มน้ำ หายใจเข้าทางปากให้เต็มปอด แล้วก้มหน้าลงให้ใบหน้าจมน้ำแล้วกลั้นใจไว้นานๆ ลำตัวจะงอโค้งเล็กน้อยอย่างสบายๆ แขนและขากางออกเพื่อรักษาสมดุลของร่างกาย เมื่อหมดกลั้นหายใจและต้องการจะหายใจให้เป่าลมหายใจออกทางปากแล้วใช้ฝ่ามือทั้งสอง ผลักน้ำเงยหน้าขึ้นพอกปากพ้นระดับน้ำให้หายใจเข้าทางปากอย่างรวดเร็ว แล้วก้มหน้าลงได้น้ำ การก้มหน้าลงหลังจากหายใจเข้าแล้วต้องค่อยๆ ทำเพื่อจะไม่ให้ร่างกายจมลงไปได้น้ำลึกเกินไป <p><u>การเตะเท้าคว่ำสลับกับ</u></p> <p><u>การเตะเท้าหงาย</u></p> <p><u>วิธีการฝึก</u></p> <ol style="list-style-type: none"> เมื่อเตะเท้าคว่ำไปได้ระยะหนึ่ง จะหมดกลั้นหายใจให้กอดมือข้างใด 	<p>15 เมตร แล้วพลิกตัวเตะเท้าหงาย</p> <p>2.4 ครูสาธิตการเตะเท้าหงายใช้แขน ผลักน้ำข้างๆ ลำตัว ระยะทาง 15 เมตร แล้วพลิกตัวเตะเท้าคว่ำ</p> <p>2.5 ครูสาธิตการกระโดดน้ำจากขอบสระด้านน้ำลึก เอาเท้าลงก่อน แล้วลอยตัวแบบลูกหมาตกน้ำ</p> <p>2.6 ครูสาธิตการลอยตัวแบบนอนหงาย</p> <p>2.7 ครูสาธิตการเกาะขอบน้ำตื้นลอยตัว</p> <p>3. ชั้นฝึกหัด (ฝึกหัดทักษะ 30 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> ครูให้นักเรียนล้างตัวเตรียมพร้อมลงสระว่ายน้ำ ฝึกหายใจเข้าบนอากาศ และหายใจออกทางปากได้น้ำได้ 20 ครั้ง ต่อเนื่องพร้อมทั้งเคลื่อนที่ด้วยท่าผีจิ้น  <p>รูปที่ 1 แสดงท่าผีจิ้น</p>	<p>Affective –</p> <p>นักเรียนแสดงสีหน้าท่าทางยิ้มแย้มแจ่มใสขณะทำกิจกรรม</p> <p>Psychomotor</p> <p>–</p> <ol style="list-style-type: none"> นักเรียนสามารถหายใจเข้าบนอากาศและหายใจออกทางปากได้น้ำได้ 20 ครั้งต่อเนื่องพร้อมทั้งเคลื่อนที่ด้วยท่าผีจิ้น นักเรียนสามารถลอยตัวแบบนอนคว่ำเงยหน้าขึ้น
--	--	--

<p>ข้างหนึ่งลงเพื่อผลักดันน้ำให้ลำตัวพลิกใช้มืออีกข้างหนึ่งดันน้ำต่อเพื่อช่วยพร้อมกับพลิกลำตัวให้หงายขึ้น</p> <p>2. แขนเมื่อกดและดันน้ำแล้วให้แนบอยู่ข้างลำตัว จัดลำตัวให้ตรงขนานกับผิวน้ำและเตะเท้าหงายต่อไป</p> <p>3. ระหว่างที่เตะเท้าหงายให้หายใจให้พอที่จะพลิกตัวเป็นท่าเตะเท้าคว่ำต่อไป</p> <p>4. จากท่าเตะเท้าหงายจะพลิกเป็นท่าเตะเท้าคว่ำ ให้เหวี่ยงแขนข้างใดข้างหนึ่งส่ายแสงข้ามไหล่ข้างตรงข้ามกับมือที่เหวี่ยง เมื่อเหวี่ยงแขนข้างนั้นส่ายแสงข้ามไหล่ไปแล้ว ให้เหยียดแขนตรงขึ้นไปด้านหน้าเหนือศีรษะพร้อมกับให้พลิกลำตัวเป็นท่านอนคว่ำแล้วเตะเท้าคว่ำต่อไป ส่วนแขนอีกข้างหนึ่งให้เหยียดตามขึ้นไปด้านหน้าให้อยู่เหนือศีรษะเช่นเดียวกัน</p> <p><u>ทักษะการเอาชีวิตรอด</u> <u>การลอยตัว</u> <u>การลอยตัวแบบลำตัวตั้ง</u> <u>(การลอยคอ</u> <u>การลอยตัวแบบลูกหมาตกน้ำ)</u></p> <p>การลอยคอแบบลูกหมาตกน้ำ เป็นทักษะที่จำเป็นและมีประโยชน์มากเมื่อเราลอยตัวทำนี้จะสามารถมองเห็นสภาพรอบๆตัวเราได้สามารถจะถอดรองเท้า ปีบนิ้ว</p>	<p>3.3 ฝึกลอยตัวแบบนอนคว่ำ เหย่งหน้าขึ้นหายใจ 5 ครั้งต่อเนื่อง</p>  <p>รูปที่ 2 การลอยตัวแบบนอนคว่ำ</p> <p>3.4 ฝึกเตะเท้าคว่ำระยะทาง 15 เมตร แล้วพลิกตัวเตะเท้าหงาย</p>	<p>หายใจ 5 ครั้งต่อเนื่อง</p> <p>3. นักเรียนสามารถเตะเท้าคว่ำระยะทาง 15 เมตร แล้วพลิกตัวเตะเท้าหงาย</p> <p>4. นักเรียนสามารถเตะเท้าหงายใช้แขนผลักดันน้ำข้างๆลำตัว ระยะทาง 15 เมตร แล้วพลิกตัวเตะเท้าคว่ำ</p> <p>5. นักเรียนสามารถกระโดดน้ำจากขอบสระด้านน้ำลึก เอาเท้าลงก่อน แล้วลอยตัวแบบลูกหมาตกน้ำได้อย่างน้อย 40 วินาที</p> <p>6. นักเรียนสามารถลอยตัวแบบนอนหงายได้อย่างน้อย 40 วินาที</p>
--	--	---

<p>กล้ามเนื้อหรือมองเห็นทิศทางที่จะเคลื่อนที่ไปได้ แต่เป็นทักษะที่ฝึกยาก ต้องฝึกมาก ใช้เวลานานกว่าจะมีความสามารถลอยตัวแบบนี้ได้ดี</p> <p>ควรเริ่มฝึกบริเวณน้ำระดับหน้าอก – คาง เมื่อนักเรียนทำได้ดีแล้วจึงเพิ่มระดับความลึก</p> <p>วิธีการฝึก</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ให้นักเรียนย่อตัวลงให้คางและใบหู ปริ่มน้ำ 2. ยกเท้าขึ้นจากพื้น ใช้ฝ่าเท้าทั้งสองข้างถีบน้ำลงด้านล่างสลับกันเหมือนถีบจักรรยาน ข้อศอกทั้งสองข้างงอ แขนท่อนบนแนบเกือบชิดลำตัว แขนท่อนล่างงอตั้งฉากกับลำตัวหรือขนานกับผิวน้ำ ฝ่ามือทั้งสองคว่ำลงและสลับกันพยุ้น้ำลงด้านล่างหรือจะปาดฝ่ามือเข้าออกโดยทำมุมเหมือนปีกเครื่องบินปาดให้น้ำลงด้านล่าง การใช้ฝ่าเท้าและฝ่ามือถีบหรือปาดให้น้ำลงด้านล่างจะทำให้มีแรงยกลำตัวให้ลอยขึ้น <p>การลอยตัวแบบนอนหงาย</p> <p>ทักษะการลอยตัวแบบนอนหงายหรือท่าแม่ชีลอยน้ำเป็นทักษะที่สำคัญที่สุดในการเอาชีวิตรอดจากอุบัติเหตุทางน้ำ หากเผยแพร่ให้ทุกคนได้รับรู้และฝึกทักษะการลอยตัวแบบนอนหงายได้จะสามารถ</p>		<p>7. เกาะขวดน้ำ ที่มลอยตัวได้ อย่างน้อย 1 นาที</p>
---	---	---

แก้ปัญหาการจมน้ำเสียชีวิตได้ ควร
เริ่มฝึกในน้ำประมาณหน้าอก -
คาง

วิธีการฝึก

1. ให้นักเรียนยืนหันหน้าเข้าหา
ขอบสระ ปลายเท้าทั้งสองชิดผนัง
สระ สองมือจับขอบสระ ย่อเข้าลง
เงยหน้าให้ใบหูปรึมน้ำ เหยียดแขน
ตรง

2. หายใจเข้าเต็มปอด ยืดอก ยกพุง
ปล่อยมือออกจากขอบสระแขน
เหยียดตรงแนบข้างลำตัว ขา
เหยียดตรง จัดลำตัวให้ตรง
เหมือนกับนอนหงายบนที่นอน
ลำตัวจะค่อยๆ ลอยขึ้นมาขนานผิว
น้ำ หลักสำคัญคือ เงยหน้ามากๆ
ลำตัวตรง ยืดอก ยกกัน เอวไม่งอ

หมายเหตุ แต่ละคนจะลอยตัวทำ
นอนหงายหรือแม่ชีลอยน้ำได้ไม่
เท่ากัน ส่วนมากผู้หญิงจะลอยได้
ดีกว่าผู้ชาย และจะมีบางคนลอย
ไม่ได้ (ประมาณ 1 ใน 100) ซึ่ง
จะต้องใช้อุปกรณ์ช่วย
การที่ร่างกายของเราลอยน้ำได้ก็
เพราะ

ก) ความหนาแน่นของกระดูก

ข) จำนวนไขมันที่แทรกอยู่ใน
กล้ามเนื้อ

ค) ความจุปอด

การลอยตัวบนนอนหงายหรือทำ
แม่ชีลอยน้ำพอจะแบ่งออกได้เป็น



รูปที่ 3 การเตะเท้าคว่ำแล้วพลิกตัว

เตะเท้าหงาย

3.5 ฝึกเตะเท้าหงายใช้แขนผลักดันน้ำ
ข้างๆ ลำตัว ระยะทาง 15 เมตร แล้ว
พลิกตัวเตะเท้าคว่ำ

3.6 ฝึกกระโดดน้ำจากขอบสระด้านน้ำ
ลึก เอาเท้าลงก่อน แล้วลอยตัวแบบลูก
หมาตักน้ำ 40 วินาที



รูปที่ 4 การลอยตัวแบบลูกหมาตักน้ำ

3.7 ฝึกลอยตัวบนนอนหงาย 40
วินาที

6 แบบ ดังนี้

1) นอนหงายเหยียดแขนตรงขนานกับผิวน้ำ แขนแนบลำตัว

2) นอนหงายเหยียดแขนตรงขนานกับผิวน้ำ แขนเหยียดตรงขึ้นไปเหนือศีรษะ ท่อนแขนแนบใบหู

3) นอนหงายเหยียดแขนตรงขนานกับผิวน้ำ แขนเหยียดตรงขึ้นไปเหนือศีรษะ ท่อนแขนแนบใบหู พับข้อมือขึ้น

4) นอนหงายเหยียดแขนตรงขนานกับผิวน้ำ แขนเหยียดตรงขึ้นไปเหนือศีรษะ ท่อนแขนแนบใบหู พับข้อมือขึ้น พับอู่เข้าให้ตั้งฉากกับร่างกาย ห้อยเท้าลงไปด้านล่าง

5) นอนหงายเหยียดแขนตรงขนานกับผิวน้ำ แขนเหยียดตรงขึ้นไปเหนือศีรษะ ท่อนแขนแนบใบหู พับข้อมือขึ้น พับอู่เข้าให้เส้นเท้าเข้าไปติดกับกันให้มากที่สุด (งอเข้ามากกว่าเดิม)

6) เหยียดลำตัวให้ตรงตั้งฉากกับผิวน้ำ กางแขนออกแบบไม้กางเขนเงยหน้า

* ปกติเมื่อฝึกท่าลอยตัวแบบนอนหงาย ผู้หญิงส่วนมากจะลอยหงาย แขนแนบลำตัวได้เลย แต่ผู้ชายส่วนมากเมื่อเหยียดลำตัวตรงเพื่อลอยตัวแบบนอนหงายได้สักครู่เส้นเท้าจะเริ่มจมและจะดึงเอาร่างกายของเราจมลงไปด้วย ทั้งนี้



รูปที่ 5 การลอยตัวแบบนอนหงาย

3.8 ฝึกเกาะขอบน้ำตีมลอยตัว 1 นาที



เพราะจุดศูนย์ถ่วงของร่างกายไม่สมดุลและมักจะอยู่ค่อนไปทางปลายเท้า จึงต้องทำท่าต่างๆ ตามข้อ 1) – 6) เพื่อจะเลื่อนจุดศูนย์ถ่วงของร่างกายขึ้นมาตามแนวลำตัวจากปลายเท้าให้ไปอยู่ที่จุดสมดุลกลางลำตัว

การใช้อุปกรณ์ช่วยในการเอาชีวิตรอด (ขวดน้ำดื่มพลาสติกขนาด 1.5 ลิตร)

วิธีการฝึก

1. ให้นักเรียนยืนอยู่ในน้ำ จับขวดน้ำดื่มพลาสติก เอนตัวไปข้างหลัง ยกขาทั้งสองข้างขึ้น พยายามให้ลำตัวขนานกับน้ำ หูจมน้ำ หน้าเงย แอ่นหน้าอก

2. ให้นักเรียนยืนบนขอบสระ กอดขวดน้ำดื่มพลาสติกไว้กลางหน้าอก กระโดดลงน้ำ เตะขาให้ตัวลอยขึ้นเหนือน้ำแล้วพลิกหงายให้ลำตัวขนานกับน้ำ มือทั้งสองข้างกอดขวดน้ำดื่มพลาสติก ลอยตัวเป็นเวลา 3 นาที

ระเบียบการใช้สระว่ายน้ำ

17. ห้ามนำอุปกรณ์ใดๆ ลงสระว่ายน้ำหรือเข้ามาบริเวณสระก่อนได้รับอนุญาต อุปกรณ์หรือของเล่นที่สมาชิกนำมาเล่นในสระน้ำ เช่น ลูกบอล แพร่ยาง ลูกกัญแจ เหรียญ หากไม่ส่งเสียงดังหรือเป็นอุปกรณ์ที่มีขนาดใหญ่จนเกะกะหรือรบกวน



รูปที่ 6 การเกาะขวดน้ำดื่มลอยตัว

4. ชั้นนำไปใช้เล่นเพื่อความสนุกสนาน (5 นาที)

4.1 ครูให้นักเรียนเล่นเกมแข่งขันลอยตัวแบบนอนคว่ำเงยหน้าขึ้นหายใจ (ครูสังเกตพฤติกรรมการเล่นของนักเรียน ดูการปฏิบัติทักษะที่สอนไป ดูพัฒนาการ และการสอนกันเองของนักเรียน)

4.2 ครูให้คำแนะนำและปรับเปลี่ยนท่าทางของนักเรียนที่ยังไม่เข้าใจหรือปฏิบัติได้ไม่ถูกต้องเป็นรายบุคคล

5. ชั้นสรุปและสรุปปฏิบัติ (5 นาที)

5.1 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปกิจกรรมที่ได้ทำไป

Cognitive –
นักเรียน
สามารถอธิบาย
ระเบียบการใช้

<p>สมาชิกอื่นๆ อาจจะนำเข้าไปได้ แต่บางประเภทอาจไม่เหมาะสม เช่น ลูกกัญแจ อาจจะหลุดเข้าไปทำให้ระบบกรองน้ำเสียหายได้</p> <p>18. พบเห็นอุปกรณ์ชำรุดเสียหาย โปรดแจ้งเจ้าหน้าที่สระ อุปกรณ์ในสระ น้ำชำรุด เช่น พื้นร้อน กระเบื้องแตกหรือร้าว บิน ไฟใต้น้ำ หลุด บันไดหลวม ตะแกรงปิดฝาท่อหลุด บรรดาอุปกรณ์ที่ชำรุดเหล่านี้จะต้องได้รับการดูแลซ่อมบำรุงโดยทันที ไม่เช่นนั้นอาจเกิดอันตรายต่อผู้ใช้บริการได้ หากพบควรแจ้งเจ้าหน้าที่ให้ดำเนินการซ่อมแซมเสียก่อนเพื่อป้องกันอันตรายที่จะเกิดขึ้น</p> <p>19. พบเห็นคนจมน้ำ อย่าเข้าไปช่วยเหลือ โปรดแจ้งเจ้าหน้าที่ชีวพิทักษ์ การช่วยคนจมน้ำอาจมีอันตรายถึงชีวิต สมาชิกไม่ควรเข้าไปให้ความช่วยเหลือเองเพราะอาจพลาดถูกคนจมน้ำกอดรัดจมน้ำไปด้วย หากพบเห็นคนจมน้ำควรแจ้งให้เจ้าหน้าที่ชีวพิทักษ์ซึ่งได้รับการฝึกวิธีการให้ความช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำมาโดยเฉพาะ ทำการช่วยเหลือจะปลอดภัยมากกว่า</p>	<p>5.2 ครูสรุปข้อบกพร่องของนักเรียน</p> <p>5.3 ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามปัญหาในบทเรียน</p> <p>5.4 ครูอธิบายระเบียบการใช้สระว่ายน้ำ ข้อ 17 - 19</p> <p>5.5 ครูเน้นย้ำสุขปฏิบัติ และอนามัยหลังจากการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาทุกครั้ง</p> <p>5.6 ครูนัดหมายการเรียนชั่วโมงต่อไป</p> <p>5.7 ครูปล่อยเลิกชั้นเรียน ให้นักเรียนไปอาบน้ำ เปลี่ยนชุด และเดินทางกลับบ้าน</p>	<p>สระว่ายน้ำ ข้อ 17 - 19 ได้</p>
---	---	-----------------------------------

สื่อ/อุปกรณ์

1. ขวดน้ำดื่มขนาด 1.5 ลิตร จำนวน 10 ขวด

การวัดและประเมินผล

1. ครูกำหนดเวลาในการเดินเร็วรอบสระว่ายน้ำ
2. ครูให้นักเรียนปฏิบัติ หายใจเข้าเหนือระดับน้ำ และหายใจออกทางปากใต้น้ำ 20 ครั้งต่อเนื่อง พร้อมทั้งเคลื่อนไหวที่ (ท่าผีจิ้ง) ลอยตัวแบบนอนคว่ำ เยกหน้าขึ้นหายใจ 5 ครั้งต่อเนื่อง เตะเท้าคว่ำ ระยะทาง 15 เมตร แล้วพลิกตัวเตะเท้าหงาย เตะเท้าหงายใช้แขนผลักดันน้ำข้างๆ ลำตัว ระยะทาง 15 เมตร แล้วพลิกตัวเตะเท้าคว่ำ กระโดดน้ำจากขอบสระด้านน้ำลึก เอาเท้าลงก่อน แล้วลอยตัวแบบลูกลมากน้ำอย่างน้อย 40 วินาที ลอยตัวแบบนอนหงายอย่างน้อย 40 วินาที เกาะขวดน้ำตีมลอยตัวอย่างน้อย 1 นาที เพื่อประเมินผล
3. ครูถามนักเรียนเกี่ยวกับระเบียบการใช้สระว่ายน้ำ ข้อ 17 – 19 ให้นักเรียนตอบ
4. ครูสังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียนระหว่างการเรียนการสอน
5. ครูสำรวจจำนวนนักเรียนที่มาเข้าเรียนตามเวลาที่กำหนด



แผนการจัดการเรียนรู้รายคาบ

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา สาระวิชาพลศึกษา

ระดับชั้น ประถมศึกษาปีที่ 3

หน่วยการเรียนรู้ ว่ายน้ำ

เรื่อง ท่าผีจิ้น

ผู้สอน นายก้องสยาม ลับไพรี

แผนการเรียนรู้ที่ 9 วันเสาร์ที่ 21 ก.พ. 2558

เวลา 09.15 – 10.15 น.

สถานที่ สระว่ายน้ำโรงเรียนไทยนิยมสงเคราะห์

มาตรฐานการเรียนรู้

- พ. 3.1 เข้าใจทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา
 พ. 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำ
 อย่างยิ่ง สม่าเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิต
 วิญญาณในการแข่งขันกีฬา และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

สาระสำคัญ

การทำท่าผีจิ้น เป็นทักษะการเอาชีวิตรอดสำหรับผู้เริ่มหัดว่ายน้ำที่หมดแรงช่วยตัวเองไม่ได้ ในบริเวณน้ำลึกประมาณหนึ่งเท่า หรือหนึ่งเท่าครึ่งของความสูงของตน โดยใช้เพื่อให้นักเรียนได้ฝึก ทักษะและจังหวะการหายใจในการว่ายน้ำไปพร้อมๆ กับความสนุกสนาน

จุดประสงค์การเรียนรู้ นักเรียนสามารถ

1. เดินเร็วรอบสระว่ายน้ำได้อย่างน้อย 3 รอบ และสามารถทำท่ากายบริหารได้อย่างพร้อมเพรียงกัน
2. หายใจเข้าเหนือระดับน้ำ และหายใจออกทางปากใต้น้ำได้ 20 ครั้งต่อเนื่องพร้อมทั้งเคลื่อนที่ด้วยท่า ผีจิ้นในน้ำลึก เตะเท้าคว่ำระยะทาง 15 เมตร แล้วพลิกตัวเตะเท้าหงาย เตะเท้าหงายใช้แขนผลัดน้ำ ข้างๆ ลำตัว ระยะทาง 15 เมตร แล้วพลิกตัวเตะเท้าคว่ำ
3. อธิบายระเบียบการใช้สระว่ายน้ำ ข้อ 20 – 22 ได้
4. ยึดแยมแถมใส และมีความกระตือรือร้นที่จะปฏิบัติตามสิ่งที่ครูสอน
5. มีระเบียบวินัย เข้าแถวเป็นระเบียบ ตรงต่อเวลา

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

1. เดินเร็วรอบสระว่ายน้ำได้อย่างน้อย 3 รอบ และสามารถทำท่ากายบริหารได้อย่างพร้อมเพรียงกัน
2. หายใจเข้าเหนือระดับน้ำ และหายใจออกทางปากใต้น้ำได้ 20 ครั้งต่อเนื่องพร้อมทั้งเคลื่อนที่ด้วยท่า ผีจิ้นในน้ำลึก เตะเท้าคว่ำระยะทาง 15 เมตร แล้วพลิกตัวเตะเท้าหงาย เตะเท้าหงายใช้แขนผลัดน้ำ ข้างๆ ลำตัว ระยะทาง 15 เมตร แล้วพลิกตัวเตะเท้าคว่ำ
3. อธิบายระเบียบการใช้สระว่ายน้ำ ข้อ 20 – 22 ได้
4. ยึดแยมแถมใส และมีความกระตือรือร้นที่จะปฏิบัติตามสิ่งที่ครูสอน
5. มีระเบียบวินัย เข้าแถวเป็นระเบียบ ตรงต่อเวลา

สาระการเรียนรู้	กระบวนการจัดการเรียนรู้	ผลลัพธ์การเรียนรู้
<p>ท่าผีจิ้น</p> <p>การทำท่าผีจิ้น เป็นทักษะการเอาชีวิตรอดสำหรับผู้เริ่มหัดว่ายน้ำที่หมดแรงช่วยตัวเองไม่ได้ในบริเวณน้ำลึกประมาณหนึ่งเท่า หรือหนึ่งเท่าครึ่งของความสูงของตน โดยใช้การฝึกทักษะและจังหวะการหายใจในการว่ายน้ำ</p> <p>วิธีการฝึก</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ทิ้งตัวตรงลงไปในพื้นที่สระพอเท่าทั้งสองแต่พื้นสระให้ย่อขาแล้วสปริงข้อเท้าถีบตัวขึ้นมาให้พ้นระดับน้ำ 2. หายใจเข้าทางปาก ปลอยตัวลงไปที่พื้นสระตั้งลำตัวให้ตรงระหว่างที่ตัวจมลงไปที่เป่าลมออก (หายใจออก) 3. จากนั้นก็สปริงข้อเท้าถีบตัวขึ้นจากขอบสระสู่น้ำเพื่อหายใจครั้งต่อไป ในระหว่างที่ตัวกำลังพุ่งขึ้นสู่น้ำให้ใช้แขนและฝ่ามือทั้งสองข้างพยุงน้ำให้ตัวเคลื่อนที่เข้าหาขอบสระไปด้วย <p>การเตะเท้าคว่ำสลับกับ</p> <p>การเตะเท้าหงาย</p> <p>วิธีการฝึก</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. เมื่อเตะเท้าคว่ำไปได้ระยะหนึ่งจะหมดกลิ่นหายใจให้กอดมือข้างใดข้างหนึ่งลงเพื่อผลักน้ำให้ลำตัวพลิก 	<p>1. ชั้นเตรียม (อบอุ่นร่างกาย และพัฒนาสมรรถภาพทางกาย 10 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.1 ให้นักเรียนจัดแถวหน้ากระดาน 2 แถวๆละ 5 คน <div style="text-align: center;">  </div> <ol style="list-style-type: none"> 1.2 ครูให้นักเรียนเข้าแถวให้เรียบร้อยและสำรวจจำนวนนักเรียน 1.3 ครูนำนักเรียนเดินเร็วรอบสระว่ายน้ำ 3 รอบ และนำยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 1.4 ครูให้นักเรียนนำยืดเหยียดกล้ามเนื้อโดยสูมนักเรียนออกมาทีละคน (5 คน) โดยให้ออกมานำกายบริหารคนละ 2 ท่า <p>2. ชั้นนำ (นำเข้าสู่บทเรียน) อธิบายและสาธิต (10 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> 2.1 ครูสาธิตการหายใจเข้าบนอากาศและหายใจออกทางปากใต้น้ำต่อเนื่อง พร้อมทั้งเคลื่อนที่ด้วยท่าผีจิ้นในน้ำลึก 2.2 ครูสาธิตการเตะเท้าคว่ำระยะทาง 15 เมตร แล้วพลิกตัวเตะเท้าหงาย 2.3 ครูสาธิตการเตะเท้าหงายใช้แขนผลักน้ำข้างๆ ลำตัว ระยะทาง 15 เมตร แล้วพลิกตัวเตะเท้าคว่ำ 	<p>Affective</p> <ul style="list-style-type: none"> - นักเรียนสามารถแสดงเจตคติที่ดีในเรื่องของความมีระเบียบวินัยตรงต่อเวลาในการเข้าเรียน การแต่งกายถูกระเบียบ <p>Psychomotor</p> <ul style="list-style-type: none"> - นักเรียนสามารถแสดงทักษะการใช้สมรรถภาพทางกายในการกายบริหาร ความทนทานของกล้ามเนื้อ และความอดทนของระบบหายใจ

<p>ใช้มืออีกข้างหนึ่งดันน้ำต่อเพื่อช่วยพร้อมกับพลิกลำตัวให้หงายขึ้น</p> <p>2. แขนเมื่อกดและดันน้ำแล้วให้แนบอยู่ข้างลำตัว จัดลำตัวให้ตรงขนานกับผิวน้ำและเตะเท้าหงายต่อไป</p> <p>3. ระหว่างที่เตะเท้าหงายให้หายใจให้พอที่จะพลิกตัวเป็นท่าเตะเท้าคว่ำต่อไป</p> <p>4. จากท่าเตะเท้าหงายจะพลิกเป็นท่าเตะเท้าคว่ำ ให้เหยียดแขนข้างใดข้างหนึ่งสพายแล่งข้ามไหล่ข้างตรงข้ามกับมือที่เหยียด เมื่อเหยียดแขนข้างนั้นสพายแล่งข้ามไหล่ไปแล้ว ให้เหยียดแขนตรงขึ้นไปด้านหน้าเหนือศีรษะพร้อมกับให้พลิกลำตัวเป็นท่านอนคว่ำแล้วเตะเท้าคว่ำต่อไป ส่วนแขนอีกข้างหนึ่งให้เหยียดตามขึ้นไปด้านหน้าให้อยู่เหนือศีรษะเช่นเดียวกัน</p> <p>ระเบียบการใช้สระว่ายน้ำ</p> <p>20. สระว่ายน้ำและเจ้าหน้าที่จะไม่รับผิดชอบ หากทรัพย์สินสิ่งของมีค่าของสมาชิกสูญหาย ตามสระว่ายน้ำน้ำมักจะมียุทธภัณฑ์สิ่งของมีค่าสูญหายอยู่เสมอ ทั้งนี้เพราะสมาชิกจะนำทรัพย์สินที่มีค่ามาด้วยและมักจะเก็บไว้ในตู้เก็บของ แม้จะใส่กุญแจเรียบร้อย แต่ก็มีการไขหรือจังกุญแจ ขโมยสิ่งของมีค่าเหล่านั้นจึงไม่ควรนำเอาทรัพย์สินที่มีค่าติด</p>	<p>3. ชั้นฝึกหัด (ฝึกหัดทักษะ 30 นาที)</p> <p>3.1 ครูให้นักเรียนล้างตัวเตรียมพร้อมลงสระว่ายน้ำ</p> <p>3.2 ฝึกหายใจเข้าบนอากาศ และหายใจออกทางปากใต้น้ำได้ 20 ครั้ง ต่อเนื่องพร้อมทั้งเคลื่อนที่ด้วยท่าผีจิ้นในน้ำลึก</p>  <p>รูปที่ 1 ท่าผีจิ้น</p> <p>3.3 ฝึกเตะเท้าคว่ำระยะทาง 15 เมตร แล้วพลิกตัวเตะเท้าหงาย</p> 	<p>Affective –</p> <p>นักเรียนแสดงสีหน้าท่าทางยิ้มแย้ม แจ่มใส</p> <p>Psychomotor</p> <p>–</p> <p>1. นักเรียนสามารถหายใจเข้าบนอากาศ และหายใจออกทางปากใต้น้ำได้ 20 ครั้ง ต่อเนื่องพร้อมทั้งเคลื่อนที่ด้วยท่าผีจิ้นในน้ำลึก</p> <p>2. นักเรียนสามารถเตะเท้าคว่ำระยะทาง 15 เมตร แล้วพลิกตัวเตะเท้าหงาย</p> <p>3. นักเรียนสามารถเตะเท้าหงายใช้แขนผลักดันน้ำข้างๆ ลำตัว ระยะทาง 15 เมตร แล้วพลิกตัวเตะเท้า</p>
---	--	--

<p>ตัวมาสระว่ายน้ำ หากนำมาก็ควรฝากไว้กับเจ้าหน้าที่ดีกว่าเก็บในตู้เก็บของ ส่วนใหญ่เมื่อของมีค่าหายจะเสียใจและเสียตายน จะเรียกร้องจากใครก็ได้เพราะส่วนใหญ่ทางสระจะแจ้งไว้ว่า อย่าเอามา หากสูญหายจะไม่รับผิดชอบ</p> <p>21. ช่วยกันรักษาความสะอาดภายในห้องน้ำ ห้องเปลี่ยนเสื้อผ้า บริเวณรอบๆ สระและในสระว่ายน้ำ สระว่ายน้ำเป็นแหล่งรวมเชื้อโรคหลายชนิดที่แม้จะใส่คลอรีนเพื่อฆ่าเชื้อโรคในน้ำแล้วก็ตาม ยังมีเชื้อโรคอีกหลายชนิดตามที่แตกต่างกันในสระ ดังนั้นการช่วยกันรักษาความสะอาดในทุกๆ พื้นที่จะช่วยให้สุขอนามัยของสระดี สระสะอาดน่าใช้ และจะช่วยป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อโรคได้</p> <p>22. ผู้ที่อายุต่ำกว่า 7 ปีหรือว่ายน้ำไม่เป็น ห้ามลงสระเว้นแต่มีผู้ปกครองหรือครูฝึกดูแลจึงจะลงสระได้ น้ำไม่ว่าจะตื้นหรือลึกสามารถทำให้คนจมน้ำเสียชีวิตได้ทั้งนั้น เด็กเล็กๆ ที่ยังช่วยตัวเองไม่ได้ คนว่ายน้ำไม่เป็นหรือเริ่มหัดว่ายน้ำใหม่ๆ ล้วนแต่มีอันตรายทั้งนั้น แม้แต่คนว่ายน้ำเป็นยังจมน้ำได้ กลุ่มคนเหล่านี้จะต้องมีคนดูแลอย่างใกล้ชิดตลอดเวลา แม้จะใส่อุปกรณ์ช่วยลอยตัว เช่น ห่วง</p>	 <p>รูปที่ 2 การเตะเท้าคว่ำแล้วพลิกตัวเตะเท้าหงาย</p> <p>3.4 ฝึกเตะเท้าหงายใช้แขนพยุงตัว</p>	<p>คว่ำ</p>
---	---	-------------

<p>พลาสติก ปลอกแซน อุปกรณ์เหล่านี้ไม่ใช่อุปกรณ์ช่วยชีวิต เป็นเพียงของเล่นหรืออุปกรณ์เล่นน้ำ ไม่มีความแข็งแรง ทนทาน อาจจจะร้าวหรือหลุดจากการสวมใส่ทำให้จมน้ำได้ จึงต้องมีคนคอยดูแลใกล้ชิดตลอดเวลา</p>	<p>ข้างๆ ลำตัว ระยะทาง 15 เมตร แล้ว พลิกตัวเตะเท้าคว่ำ</p> <p>4. ชื่อนำไปใช้เล่นเพื่อความสนุกสนาน (5 นาที)</p> <p>4.1 ครูให้นักเรียนเล่นเกมแข่งขันว่ายน้ำระยะทาง 15 เมตร (ครูสังเกตพฤติกรรมการเล่นของนักเรียน ดูการปฏิบัติทักษะที่สอนไป ดูพัฒนาการและการสอนกันเองของนักเรียน)</p> <p>4.2 ครูให้คำแนะนำและปรับเปลี่ยนท่าทางของนักเรียนที่ยังไม่เข้าใจหรือปฏิบัติได้ไม่ถูกต้องเป็นรายบุคคล</p> <p>5. ขั้นสรุปและสรุปปฏิบัติ (5 นาที)</p> <p>5.1 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปกิจกรรมที่ได้ทำไป</p> <p>5.2 ครูสรุปข้อบกพร่องของนักเรียน</p> <p>5.3 ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามปัญหาในบทเรียน</p> <p>5.4 ครูอธิบายระเบียบการใช้สระว่ายน้ำ ข้อ 20 – 22</p> <p>5.5 ครูเน้นย้ำสรุปปฏิบัติ และอนามัยหลังจากการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาทุกครั้ง</p> <p>5.6 ครูนัดหมายการเรียนชั่วโมงต่อไป</p> <p>5.7 ครูปล่อยลูกชั้นเรียน ให้นักเรียนไปอาบน้ำ เปลี่ยนชุด และเดินทางกลับบ้าน</p>	<p>Cognitive – นักเรียนสามารถอธิบายระเบียบการใช้สระว่ายน้ำ ข้อ 20 – 22 ได้</p>
--	--	--

สื่อ/อุปกรณ์

การวัดและประเมินผล

1. ครูกำหนดเวลาในการเดินเร็วรอบสระว่ายน้ำ
2. ครูให้นักเรียนปฏิบัติ หายใจเข้าเหนือระดับน้ำ และหายใจออกทางปากใต้น้ำ 20 ครั้งต่อเนื่องพร้อมทั้งเคลื่อนที่ด้วยท่าผีจิ้นในน้ำลึก เตะเท้าคว่ำระยะทาง 15 เมตร แล้วพลิกตัวเตะเท้าหงาย เตะเท้าหงายใช้แขนผลักดันน้ำข้างๆ ลำตัว ระยะทาง 15 เมตร แล้วพลิกตัวเตะเท้าคว่ำ เพื่อประเมินผล
3. ครูถามนักเรียนเกี่ยวกับระเบียบการใช้สระว่ายน้ำ ข้อ 20 – 22 ให้นักเรียนตอบ
4. ครูสังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียนระหว่างการเรียนการสอน
5. ครูสำรวจจำนวนนักเรียนที่มาเข้าเรียนตามเวลาที่กำหนด



แผนการจัดการเรียนรู้รายคาบ

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา สาระวิชาพลศึกษา

ระดับชั้น ประถมศึกษาปีที่ 3

หน่วยการเรียนรู้ วายน้ำ

เรื่อง การลอยตัวแบบลูกหมาตกน้ำ

ผู้สอน นายก้องสยาม ลับไพรี

แผนการเรียนรู้ที่ 10 วันอาทิตย์ที่ 22 ก.พ. 2558

เวลา 09.15 – 10.15 น.

สถานที่ สระวายน้ำโรงเรียนไทยนิยมสงเคราะห์

มาตรฐานการเรียนรู้

- พ. 3.1 เข้าใจทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา
พ. 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำ
อย่างยิง สม่่าเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิต
วิญญาณในการแข่งขันกีฬา และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

สาระสำคัญ

การลอยคอแบบลูกหมาตกน้ำ เป็นทักษะที่จำเป็นและมีประโยชน์มาก เมื่อเราลอยตัวทำนี้ จะสามารถมองเห็นสภาพรอบๆตัวเราได้ สามารถจะถอดเสื้อผ้าและรองเท้า ปีบนิ้วดก้ามเนื้อหรือมองเห็นทิศทางที่จะเคลื่อนที่ไปได้ แต่เป็นทักษะที่ฝึกยาก ต้องฝึกมาก ใช้เวลานานกว่าจะมีความสามารถลอยตัวแบบนี้ได้ดี

จุดประสงค์การเรียนรู้

- นักเรียนสามารถ
1. เดินเร็วรอบสระวายน้ำได้อย่างน้อย 3 รอบ และสามารถทำท่ากายบริหารได้อย่างพร้อมเพรียงกัน
 2. เตะเท้าคว่ำระยะทาง 5 เมตร แล้วพลิกตัวเตะเท้าหางย 5 เมตร พลิกตัวเตะเท้าคว่ำระยะทาง 5 เมตร เตะเท้าหางระยะทาง 5 เมตร แล้วพลิกตัวเตะเท้าคว่ำ 5 เมตร พลิกตัวเตะเท้าหางระยะทาง 5 เมตร กระโดดน้ำจากขอบสระด้านน้ำลึก เอาเท้าลงก่อน แล้วลอยตัวแบบลูกหมาตกน้ำได้อย่างน้อย 50 วินาที ลอยตัวแบบนอนหงายได้อย่างน้อย 50 วินาที เกาะขวิดน้ำดื่มลอยตัวได้อย่างน้อย 2 นาที
 3. อธิบายระเบียบการใช้สระวายน้ำ ข้อ 23 – 26 ได้
 4. ยิ้มแย้มแจ่มใส และมีความกระตือรือร้นที่จะปฏิบัติตามสิ่งที่ครูสอน
 5. มีระเบียบวินัย เข้าแถวเป็นระเบียบ ตรงต่อเวลา

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

1. เดินเร็วรอบสระวายน้ำได้อย่างน้อย 3 รอบ และสามารถทำท่ากายบริหารได้อย่างพร้อมเพรียงกัน
2. เตะเท้าคว่ำระยะทาง 5 เมตร แล้วพลิกตัวเตะเท้าหางย 5 เมตร พลิกตัวเตะเท้าคว่ำระยะทาง 5 เมตร เตะเท้าหางระยะทาง 5 เมตร แล้วพลิกตัวเตะเท้าคว่ำ 5 เมตร พลิกตัวเตะเท้าหางระยะทาง 5 เมตร กระโดดน้ำจากขอบสระด้านน้ำลึก เอาเท้าลงก่อน แล้วลอยตัวแบบลูกหมาตกน้ำได้อย่างน้อย 50 วินาที ลอยตัวแบบนอนหงายได้อย่างน้อย 50 วินาที เกาะขวิดน้ำดื่มลอยตัวได้อย่างน้อย 2 นาที
3. อธิบายระเบียบการใช้สระวายน้ำ ข้อ 23 – 26 ได้

4. ยึดแน่นแน่นใส และมีความกระตือรือร้นที่จะปฏิบัติตามสิ่งที่ครูสอน
5. มีระเบียบวินัย เข้าแถวเป็นระเบียบ ตรงต่อเวลา

สาระการเรียนรู้	กระบวนการจัดการเรียนรู้	ผลลัพธ์การเรียนรู้
<p style="text-align: center;"><u>การเตะเท้าคว่ำสลับกับ</u> <u>การเตะเท้าหงาย</u></p> <p>วิธีการฝึก</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. เมื่อเตะเท้าคว่ำไปได้ระยะหนึ่ง จะหมดกลั้นหายใจให้กดมือข้างใดข้างหนึ่งลงเพื่อผลักดันน้ำให้ลำตัวพลิกใช้มืออีกข้างหนึ่งดันน้ำต่อเพื่อช่วยพร้อมกับพลิกลำตัวให้หงายขึ้น 2. แขนเมื่อกดและดันน้ำแล้วให้แนบอยู่ข้างลำตัว จัดลำตัวให้ตรงขนานกับผิวน้ำและเตะเท้าหงายต่อไป 3. ระหว่างที่เตะเท้าหงายให้หายใจให้พอที่จะพลิกตัวเป็นท่าเตะเท้าคว่ำต่อไป 4. จากท่าเตะเท้าหงายจะพลิกเป็นท่าเตะเท้าคว่ำ ให้เหยียดแขนข้างใดข้างหนึ่งสะพายแล่งข้ามไหล่ข้างตรงข้ามกับมือที่เหยียด เมื่อเหยียดแขนข้างนั้นสะพายแล่งข้ามไหล่ไปแล้ว ให้เหยียดแขนตรงขึ้นไปด้านหน้าเหนือศีรษะพร้อมกับให้พลิกลำตัวเป็นท่านอนคว่ำแล้วเตะเท้าคว่ำต่อไป ส่วนแขนอีกข้างหนึ่งให้เหยียดตามขึ้นไปด้านหน้าให้อยู่เหนือศีรษะเช่นเดียวกัน 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ขั้นเตรียม (อบอุ่นร่างกาย และพัฒนาสมรรถภาพทางกาย 10 นาที) <ol style="list-style-type: none"> 1.1 ให้นักเรียนจัดแถวหน้ากระดาน 2 แถวๆละ 5 คน <div style="text-align: center;">  </div> <ol style="list-style-type: none"> 1.2 ครูให้นักเรียนเข้าแถวให้เรียบร้อยและสำรวจจำนวนนักเรียน 1.3 ครูนำนักเรียนเดินเร็วรอบสระว่ายน้ำ 3 รอบ และนำยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 1.4 ครูให้นักเรียนนำยืดเหยียดกล้ามเนื้อโดยสุ่มนักเรียนออกมาทีละคน (5 คน) โดยให้ออกมานำกายบริหารคนละ 2 ท่า 2. ขั้นนำ (นำเข้าสู่บทเรียน) อธิบายและสาธิต (10 นาที) <ol style="list-style-type: none"> 2.1 ครูสาธิตการเตะเท้าคว่ำระยะทาง 5 เมตร แล้วพลิกตัวเตะเท้าหงาย 5 เมตร พลิกตัวเตะเท้าคว่ำระยะทาง 5 เมตร 2.2 ครูสาธิตการเตะเท้าหงายระยะทาง 5 เมตร แล้วพลิกตัวเตะเท้าคว่ำ 5 เมตร พลิกตัวเตะเท้าหงาย 	<p>Affective – ให้นักเรียนสามารถแสดงเจตคติที่ดีในเรื่องของความมีระเบียบวินัยตรงต่อเวลาในการเข้าเรียน การแต่งกายถูกระเบียบ</p> <p>Psychomotor – ให้นักเรียนสามารถแสดงทักษะการใช้สมรรถภาพทางกายในการกายบริหาร ความทนทานของกล้ามเนื้อ และความอดทนของระบบหายใจ</p>

<p>ทักษะการเอาชีวิตรอด</p> <p>การลอยตัว</p> <p>การลอยตัวแบบลำตัวตั้ง</p> <p>(การลอยคอ</p> <p>การลอยตัวแบบลูกหมาตกน้ำ)</p> <p>การลอยคอแบบลูกหมาตกน้ำ เป็นทักษะที่จำเป็นและมีประโยชน์มาก เมื่อเราลอยตัวทำนี้จะสามารถมองเห็นสภาพรอบๆตัวเราได้ สามารถจะถอดรองเท้า ปีบวมดก ล้างมือหรือมองเห็นทิศทางที่จะเคลื่อนที่ไปได้ แต่เป็นทักษะที่ฝึกยาก ต้องฝึกมาก ใช้เวลานานกว่าจะมีความสามารถลอยตัวแบบนี้ได้ดี</p> <p>ควรเริ่มฝึกบริเวณน้ำระดับหน้าอก – คาง เมื่อนักเรียนทำได้ดีแล้วจึงเพิ่มระดับความลึก</p> <p>วิธีการฝึก</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ให้นักเรียนย่อตัวลงให้คางและใบหูปรึมน้ำ 2. ยกเท้าขึ้นจากพื้น ใช้ฝ่าเท้าทั้งสองข้างถึบน้ำลางด้านล่างสลับกันเหมือนถึบจักรยาน ข้อศอกทั้งสองข้างงอ แขนท่อนบนแนบเกือบชิดลำตัว แขนท่อนล่างงอตั้งฉากกับลำตัวหรือขนานกับผิวน้ำ ฝ่ามือทั้งสองคว่ำลงและสลับกันพยุ่น้ำลางด้านล่างหรือจะปาดฝ่ามือเข้าออกโดยทำมุมเหมือนปีกเครื่องบินปาด 	<p>ระยะทาง 5 เมตร</p> <p>2.3 ครูสาธิตการกระโดดน้ำจากขอบสระด้านน้ำลึก เอาเท้าลงก่อน แล้วลอยตัวแบบลูกหมาตกน้ำ</p> <p>2.4 ครูสาธิตการลอยตัวแบบนอนหงาย</p> <p>2.5 ครูสาธิตการเกาะขวิดน้ำตึ่มลอยตัว</p> <p>3. ชั้นฝึกหัด (ฝึกหัดทักษะ 30 นาที)</p> <p>3.1 ครูให้นักเรียนลางตัวเตรียมพร้อมลงสระว่ายน้ำ</p> <p>3.2 ฝึกเตะเท้าคว่ำระยะทาง 5 เมตร แล้วพลิกตัวเตะเท้าหงาย 5 เมตร พลิกตัวเตะเท้าคว่ำระยะทาง 5 เมตร</p> 	<p>Affective –</p> <p>นักเรียนแสดงสีหน้าท่าทางยิ้มแย้มแจ่มใสขณะทำกิจกรรม</p> <p>Phychomotor</p> <p>–</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. นักเรียนสามารถเตะเท้าคว่ำระยะทาง 5 เมตร แล้วพลิกตัวเตะเท้าหงาย 5 เมตร พลิกตัวเตะเท้าคว่ำระยะทาง 5 เมตร 2. นักเรียนสามารถเตะเท้าหงายระยะทาง 5 เมตร แล้วพลิกตัวเตะเท้าคว่ำ 5 เมตร พลิกตัวเตะเท้า
--	---	---

<p>ใต้น้ำลงด้านล่าง การใช้ฝ่าเท้าและฝ่ามือถีบหรือปาดใต้น้ำลงด้านล่าง จะทำให้มีแรงยกลำตัวให้ลอยขึ้น</p> <p><u>การลอยตัวแบบนอนหงาย</u></p> <p>ทักษะการลอยตัวแบบนอนหงาย หรือท่าแม่ชีลอยน้ำเป็นทักษะที่สำคัญที่สุดในการเอาชีวิตรอดจากอุบัติเหตุทางน้ำ หากเผยแพร่ให้ทุกคนได้รับรู้และฝึกทักษะการลอยตัวแบบนอนหงายได้จะสามารถแก้ปัญหาการจมน้ำเสียชีวิตได้ ควรเริ่มฝึกในน้ำประมาณหน้าอก - คาง</p> <p><u>วิธีการฝึก</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ให้นักเรียนยืนหันหน้าเข้าหาขอบสระ ปลายเท้าทั้งสองชิดผนังสระ สองมือจับขอบสระ ย่อเข่าลง เงยหน้าให้ใบหูปริ่มน้ำ เหยียดแขนตรง 2. หายใจเข้าเต็มปอด ยืดอก ยกพุง ปลอยมือออกจากขอบสระแขนเหยียดตรงแนบข้างลำตัว ขาเหยียดตรง จัดลำตัวให้ตรง เหมือนกับนอนหงายบนที่นอน ลำตัวจะค่อยๆ ลอยขึ้นมาขนานผิวน้ำ หลักสำคัญคือ เงยหน้ามากๆ ลำตัวตรง ยืดอก ยกกัน เหวไม่งอ <p>หมายเหตุ แต่ละคนจะลอยตัวทำนอนหงายหรือแม่ชีลอยน้ำได้ไม่เท่ากัน ส่วนมากผู้หญิงจะลอยได้ดีกว่าผู้ชาย และจะมีบางคนลอย</p>	 <p><u>รูปที่ 1 การเตะเท้าคว่ำแล้วพลิกตัวเตะเท้าหงายพลิกตัวเตะเท้าคว่ำ</u></p> <p>3.3 ฝึกเตะเท้าหงายระยะทาง 5 เมตร แล้วพลิกตัวเตะเท้าคว่ำ 5 เมตร พลิกตัวเตะเท้าหงายระยะทาง 5 เมตร</p> <p>3.4 ฝึกกระโดดน้ำจากขอบสระด้านน้ำลึก เอาเท้าลงก่อน แล้วลอยตัวแบบลูกหมาตกน้ำ 50 วินาที</p> 	<p>หงายระยะทาง 5 เมตร</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. นักเรียนสามารถกระโดดน้ำจากขอบสระด้านน้ำลึก เอาเท้าลงก่อน แล้วลอยตัวแบบลูกหมาตกน้ำได้อย่างน้อย 50 วินาที 4. นักเรียนสามารถลอยตัวแบบนอนหงายได้อย่างน้อย 50 วินาที 5. นักเรียนสามารถเกาะขอบน้ำ ตีมลอยตัวได้อย่างน้อย 2 นาที
---	--	---

<p>ไม่ได้ (ประมาณ 1 ใน 100) ซึ่งจะต้องใช้อุปกรณ์ช่วย</p> <p>การที่ร่างกายของเราลอยน้ำได้ก็เพราะ</p> <p>ก) ความหนาแน่นของกระดูก</p> <p>ข) จำนวนไขมันที่แทรกอยู่ในกล้ามเนื้อ</p> <p>ค) ความจุปอด</p> <p>การลอยตัวแบบนอนหงายหรือท่าแม่ชีลอยน้ำพอจะแบ่งออกได้เป็น 6 แบบ ดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) นอนหงายเหยียดแขนตรงขนานกับผิวน้ำ แขนแนบลำตัว 2) นอนหงายเหยียดแขนตรงขนานกับผิวน้ำ แขนเหยียดตรงขึ้นไปเหนือศีรษะ ท่อนแขนแนบใบหู 3) นอนหงายเหยียดแขนตรงขนานกับผิวน้ำ แขนเหยียดตรงขึ้นไปเหนือศีรษะ ท่อนแขนแนบใบหู พับข้อมือขึ้น 4) นอนหงายเหยียดแขนตรงขนานกับผิวน้ำ แขนเหยียดตรงขึ้นไปเหนือศีรษะ ท่อนแขนแนบใบหู พับข้อมือขึ้น พับงอเข้าให้ตั้งฉากกับร่างกาย ห้อยเท้าลงไปด้านล่าง 5) นอนหงายเหยียดแขนตรงขนานกับผิวน้ำ แขนเหยียดตรงขึ้นไปเหนือศีรษะ ท่อนแขนแนบใบหู พับข้อมือขึ้น พับงอเข้าให้สันเท้าเข้าไปติดกับกันให้มากที่สุด (งอเข้ามากกว่าเดิม) 	 <p>รูปที่ 2 การลอยตัวแบบลูกหมาตคนน้ำ</p> <p>3.5 ผีกลอยตัวแบบนอนหงาย 50 วินาที</p> 	
--	--	--

6) เขี่ยดลำตัวให้ตรงตั้งฉากกับผิวน้ำ กางแขนออกแบบไม้กางเขน เงยหน้า

* ปกติเมื่อฝึกท่าลอยตัวแบบนอนหงาย ผู้หญิงส่วนมากจะลอยหงายแขนแนบลำตัวได้เลย แต่ผู้ชายส่วนมากเมื่อเขี่ยดลำตัวตัวตรงเพื่อลอยตัวแบบนอนหงายได้สักครู่นั้นเท้าจะเริ่มจมและจะดึงเอาร่างกายของเราจมลงไปด้วย ทั้งนี้เพราะจุดศูนย์ถ่วงของร่างกายไม่สมดุลและมักจะอยู่ค่อนข้างไปทางปลายเท้า จึงต้องทำท่าต่างๆ ตามข้อ 1) – 6) เพื่อจะเลื่อนจุดศูนย์ถ่วงของร่างกายขึ้นมาตามแนวลำตัวจากปลายเท้าให้ไปอยู่ที่จุดสมดุลกลางลำตัว

การใช้อุปกรณ์ช่วยในการเอาชีวิตรอด (ขวดน้ำดื่มพลาสติกขนาด 1.5 ลิตร)

วิธีการฝึก

1. ให้นักเรียนยืนอยู่ในน้ำ จับขวดน้ำดื่มพลาสติก เอนตัวไปข้างหลัง ยกขาทั้งสองข้างขึ้น พยายามให้ลำตัวขนานกับน้ำ หูจมน้ำ หน้าเงย แอนหน้าอก

2. ให้นักเรียนยืนบนขอบสระ กอดขวดน้ำดื่มพลาสติกไว้กลางหน้าอก กระโดดลงน้ำ ตะขาให้ตัวลอยขึ้นเหนือน้ำแล้วพลิกหงายให้ลำตัวขนานกับน้ำ มือทั้งสองข้างกอด



รูปที่ 3 การลอยตัวแบบนอนหงาย

3.6 ฝึกเกาะขวดน้ำดื่มลอยตัว 2 นาที




รูปที่ 4 การเกาะขวดน้ำดื่มลอยตัว

4. ชี้นำไปใช้เล่นเพื่อความสนุกสนาน (5 นาที)

4.1 ครูให้นักเรียนเล่นเกมแข่งขัน

<p>ขวดน้ำดื่มพลาสติก ลอยตัวเป็นเวลา 3 นาที</p> <p>ระเบียบการใช้สระว่ายน้ำ</p> <p>23. ผู้ป่วยหรือผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ โรคลมชัก โรคเบาหวาน กรุณาแจ้งให้เจ้าหน้าที่ทราบทุกครั้งก่อนจะลงสระเพราะอาการอาจกำเริบขึ้นโดยไม่รู้ตัว หากเจ้าหน้าที่ไม่ทราบหรือให้ความช่วยเหลือไม่ถูกต้องอาจเสียชีวิตได้ ดังนั้นสมาชิกที่มีโรคประจำตัวควรแจ้งให้เจ้าหน้าที่ทราบก่อน หากเกิดอาการขึ้นจะได้ช่วยเหลือได้ถูกต้อง</p> <p>24. ห้ามส่งเสียงดังหรือแสดงกิริยาวาจาที่อาจจะสร้างความเดือดร้อนรำคาญให้แก่สมาชิกท่านอื่นๆ สระว่ายน้ำเป็นสถานที่สาธารณะสำหรับพักผ่อน หย่อนใจและออกกำลังกายของมวลสมาชิก จึงไม่ควรส่งเสียงดัง ใช้วาจาหรือแสดงกิริยาไม่สุภาพ จนเป็นการรบกวนหรือก่อให้เกิดความเดือดร้อนรำคาญแก่สมาชิกท่านอื่น</p> <p>25. ปฏิบัติตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่และระเบียบการใช้สระโดยเคร่งครัด ผู้ฝ่าฝืนอาจโดนยกเลิกสิทธิ์หรือสมาชิกภาพได้ เจ้าหน้าที่ชีวพิทักษ์มีหน้าที่คอยดูแลรักษาความปลอดภัยแก่สมาชิก ผู้ใช้บริการสุดความสามารถ ด้วย</p>	<p>ลอยตัวแบบลูกหมาตน้ำ (ครูสังเกตพฤติกรรมการเล่นของนักเรียน ดูการปฏิบัติทักษะที่สอนไป ดูพัฒนาการและการสอนกันเองของนักเรียน)</p> <p>4.2 ครูให้คำแนะนำและปรับเปลี่ยนท่าทางของนักเรียนที่ยังไม่เข้าใจหรือปฏิบัติได้ไม่ถูกต้องเป็นรายบุคคล</p> <p>5. ชั้นสรุปและสุขปฏิบัติ (5 นาที)</p> <p>5.1 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปกิจกรรมที่ได้ทำไป</p> <p>5.2 ครูสรุปข้อบกพร่องของนักเรียน</p> <p>5.3 ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามปัญหาในบทเรียน</p> <p>5.4 ครูอธิบายระเบียบการใช้สระว่ายน้ำ ข้อ 23 - 26</p> <p>5.5 ครูเน้นย้ำสุขปฏิบัติ และอนามัยหลังจากการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาทุกครั้ง</p> <p>5.6 ครูนัดหมายการเรียนชั่วโมงต่อไป</p> <p>5.7 ครูปล่อยลูกชิ้นเรียน ให้นักเรียนไปอาบน้ำ เปลี่ยนชุด และเดินทางกลับบ้าน</p>	<p>Cognitive - นักเรียนสามารถอธิบายระเบียบการใช้สระว่ายน้ำ ข้อ 23 - 26 ได้</p>
---	---	--

<p>ความสุภาพเรียบร้อย ในขณะที่เดียวกันต้องคอยดูแลกิจกรรม บางประเภทที่อาจจะก่อให้เกิดอันตรายแก่ตัวสมาชิกเองหรืออาจมีอันตรายต่อสมาชิกท่านอื่น ซึ่งจะต้องตักเตือนหรือห้ามไม่ให้กระทำกิจกรรมนั้นๆ ซึ่งสมาชิกควรปฏิบัติตามโดยเคร่งครัด ทั้งนี้ภายใต้เงื่อนไขเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดอันตรายแก่ผู้นั้นหรือผู้อื่น เช่นเดียวกันกับป้ายห้าม ป้ายเตือนต่างๆ ที่มีไว้ก็เพื่อให้คำแนะนำและเพื่อป้องกันอันตรายสำหรับสมาชิกเช่นกัน</p> <p>26. เจ้าหน้าที่ชีวพิทักษ์ประจำสระว่ายน้ำจะดูแลความปลอดภัยอย่างเต็มความสามารถ สมาชิกจะต้องรับผิดชอบความปลอดภัยของตนเอง หากเกิดเหตุอันสุดวิสัยแล้วเจ้าหน้าที่และสระว่ายน้ำจะไม่ต้องรับผิดชอบใดๆทั้งสิ้น</p>	 <p>รณมหาวิทยาลัย KORN UNIVERSITY</p>	
--	---	--

สื่อ/อุปกรณ์

1. ขวดน้ำดื่มขนาด 1.5 ลิตร จำนวน 10 ขวด

การวัดและประเมินผล

1. ครูกำหนดเวลาในการเดินเร็วรอบสระว่ายน้ำ
2. ครูให้นักเรียนปฏิบัติ เตะเท้าคว่ำระยะทาง 5 เมตร แล้วพลิกตัวเตะเท้าหงาย 5 เมตร พลิกตัวเตะเท้าคว่ำระยะทาง 5 เมตร เตะเท้าหงายระยะทาง 5 เมตร แล้วพลิกตัวเตะเท้าคว่ำ 5 เมตร พลิกตัวเตะเท้าหงายระยะทาง 5 เมตร กระโดดน้ำจากขอบสระด้านน้ำลึก เอาเท้าลงก่อน แล้วลอยตัวแบบลูกหมาตกน้ำอย่างน้อย 50 วินาที ลอยตัวแบบนอนหงายอย่างน้อย 50 วินาที เกาะขวดน้ำดื่มลอยตัวอย่างน้อย 2 นาที เพื่อประเมินผล

3. ครูถามนักเรียนเกี่ยวกับระเบียบการใช้สระว่ายนํ้า ข้อ 23 – 26 ให้นักเรียนตอบ
4. ครูสังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียนระหว่างการเรียนการสอน
5. ครูสำรวจจำนวนนักเรียนที่มาเข้าเรียนตามเวลาที่กำหนด



แผนการจัดการเรียนรู้รายคาบ

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา สาระวิชาพลศึกษา

ระดับชั้น ประถมศึกษาปีที่ 3

หน่วยการเรียนรู้ ว่ายน้ำ

เรื่อง การช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำโดยการโยนขวดน้ำดื่มพลาสติก

ผู้สอน นายก้องสยาม ลับไพรี

แผนการเรียนรู้ที่ 11 วันเสาร์ที่ 28 ก.พ. 2558

เวลา 09.15 – 10.15 น.

สถานที่ สระว่ายน้ำโรงเรียนไทยนิยมสงเคราะห์

มาตรฐานการเรียนรู้

- พ. 3.1 เข้าใจทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา
พ. 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำ
อย่างยิง สม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิต
วิญญาณในการแข่งขันกีฬา และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

สาระสำคัญ

การให้ความช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำ เป็นการฝึกให้เด็กเล็กๆ รู้จักวิธีการช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำที่ถูกต้อง คือ จะไม่เข้าไปช่วยด้วยตนเองเพราะอาจมีอันตรายถึงชีวิต เมื่อเห็นคนตกน้ำ คมจมน้ำให้รีบบอกหรือร้องเรียกให้ผู้ที่อยู่ใกล้ ผู้ใหญ่หรือเจ้าหน้าที่ทราบเพื่อที่จะได้ให้ความช่วยเหลือต่อไป

การช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำห่างจากขอบสระ 5 – 10 เมตร ที่ถูกต้องและปลอดภัยที่สุดคือการช่วยจากบนบก โดยที่ผู้ให้ความช่วยเหลือไม่ต้องลงน้ำ และเป็นวิธีการช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำที่ปลอดภัยที่สุดสำหรับเด็กเล็กๆ และนักเรียนที่เริ่มเรียนว่ายน้ำ

จุดประสงค์การเรียนรู้ นักเรียนสามารถ


1. เดินเร็วรอบสระว่ายน้ำได้อย่างน้อย 3 รอบ และสามารถทำท่ากายบริหารได้อย่างพร้อมเพรียงกัน
2. เตะเท้าคว่ำ และใช้แขนพริสไต้ได้ กระโดดน้ำท่าพุ่งหลาวจากท่านั่งห้อยเท้าที่ขอบสระได้ ลอยตัวแบบนอนหงายได้อย่างน้อย 1 นาที เคลื่อนที่ในน้ำขึ้นไปจับอุปกรณ์ลอยน้ำได้ ช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำห่างจากขอบสระ 5 - 10 เมตร ได้อย่างถูกต้อง
3. อธิบายกฎแห่งความปลอดภัยทั่วไปข้อ 1 – 4
4. ยิ้มแย้มแจ่มใส และมีความกระตือรือร้นที่จะปฏิบัติตามสิ่งที่ครูสอน
5. มีระเบียบวินัย เข้าแถวเป็นระเบียบ ตรงต่อเวลา

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง


1. เดินเร็วรอบสระว่ายน้ำได้อย่างน้อย 3 รอบ และสามารถทำท่ากายบริหารได้อย่างพร้อมเพรียงกัน

2. ตะเท้าคว่ำ และใช้แขนพริสไต้ได้ กระโดดน้ำท่าพุ่งหลาวจากท่านั่งห้อยเท้าที่ขอบสระได้ ลอยตัวแบบนอนหงายได้อย่างน้อย 1 นาที เคลื่อนที่ในน้ำดีขึ้นไปจับอุปกรณ์ลอยน้ำได้ ช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำห่างจากขอบสระ 5 - 10 เมตร ได้อย่างถูกต้อง
3. อธิบายกฎแห่งความปลอดภัยทั่วไปข้อ 1 - 4
4. ยิ้มแย้มแจ่มใส และมีความกระตือรือร้นที่จะปฏิบัติตามสิ่งที่ครูสอน
5. มีระเบียบวินัย เข้าแถวเป็นระเบียบ ตรงต่อเวลา

สาระการเรียนรู้	กระบวนการจัดการเรียนรู้	ผลลัพธ์การเรียนรู้
<p>การตะเท้าคว่ำ</p> <p>เป็นการเคลื่อนที่ไปในน้ำที่ผิวน้ำตามแนวนอน ส่วนการใช้แขนพริสไต้ให้นั้นให้แขนทั้งสองข้างเหยียดตรงคล้ายเข็มนาฬิกาเป็นทักษะนำไปสู่แขนพริสไต้</p> <p>วิธีการฝึก</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. นอนคว่ำหน้าลงน้ำ กลั้นหายใจไว้ ลำตัวเหยียดตรงขนานกับผิวน้ำ แขนทั้งสองเหยียดตรงไปเหนือศีรษะ ท้องแขนแนบใบหู ขาเหยียดตรง 2. การตะเท้าคว่ำให้ใช้กล้ามเนื้อต้นขาและโคนขาบังคับให้ท่อนขาขยับขึ้นลงและเน้นการสลับปลายเท้าให้น้ำออกไปจากหลังเท้าเพื่อให้มีแรงส่งลำตัวให้เคลื่อนที่ไปด้านหน้า ข้อเข่าจะได้เล็กน้อย <p>การกระโดดพุ่งหลาว</p> <p>ควรฝึกในระดับน้ำประมาณอก - คางและเพื่อความปลอดภัยครูควรคอยช่วยอยู่ในน้ำ การกระโดดพุ่ง</p>	<p>1. ขั้นเตรียม (อบอุ่นร่างกาย และพัฒนาสมรรถภาพทางกาย 10 นาที)</p> <p>1.1 ให้นักเรียนจัดแถวหน้ากระดาน 2 แถวๆละ 5 คน</p> <p style="text-align: center;">  ครู </p> <p style="text-align: center;">  นักเรียน </p> <p>1.2 ครูให้นักเรียนเข้าแถวให้เรียบร้อย และสำรวจจำนวนนักเรียน</p> <p>1.3 ครูนำนักเรียนเดินเร็วรอบสระว่ายน้ำ 3 รอบ และนำยืดเหยียดกล้ามเนื้อ</p> <p>1.4 ครูให้นักเรียนนำยืดเหยียดกล้ามเนื้อโดยสุ่มนักเรียนออกมาทีละคน (5 คน) โดยให้ออกมานำกายบริหารคนละ 2 ท่า</p> <p>2. ขั้นนำ (นำเข้าสู่บทเรียน) อธิบายและสาธิต (10 นาที)</p> <p>2.1 ครูสาธิตการตะเท้าคว่ำ และใช้แขนพริสไต้ได้</p> <p>2.2 ครูสาธิตการกระโดดน้ำท่าพุ่ง</p>	<p>Affective -</p> <p>นักเรียนสามารถแสดงเจตคติที่ดีในเรื่องของความปลอดภัยวินัยตรงต่อเวลาในการเข้าเรียน การแต่งกายถูกระเบียบ</p> <p>Psychomotor</p> <p>- นักเรียนสามารถแสดงทักษะการใช้สมรรถภาพทางกายในการกายบริหาร ความทนทานของกล้ามเนื้อ และความอดทนของระบบหายใจ</p>

<p>หลาวลงน้ำ จะต้องจัดทำของร่างกายให้เป็นเสมือนไม้แหลมเสียบลงน้ำ คือ จัดให้ปลายนิ้ว ท่อนแขน ศีรษะ ลำตัว ขา หัวเข่า ปลายเท้า ทั้งหมดจะต้องเป็นเสมือนแท่งไม้แหลมเสียบลงน้ำ ณ จุดจุดเดียว ลำตัวอาจจะโค้งเล็กน้อยได้แต่ต้องพยายามให้ส่วนต่างๆ ของร่างกายลงน้ำที่จุดจุดเดียว</p> <p style="text-align: center;"><u>จากท่านั่งห้อยเท้า</u></p> <p><u>วิธีการฝึก</u></p> <ol style="list-style-type: none"> ให้นักเรียนนั่งที่ขอบสระห้อยเท้าลงน้ำ ยกแขนทั้งสองข้างขึ้นเหยียดตรงแนบใบหู ก้มหน้าลงให้ใบหูอยู่ใต้ท้องแขน โน้มตัวไปข้างหน้าให้น้ำหนักตัวค่อยๆ เลื่อนไปด้านหน้าโค้งตัวลงไปอีกจนตัวหล่นลงไปในน้ำ เมื่อน้ำหนักตัวจะหล่นลงน้ำให้เหยียดลำตัวตรง ลำตัวอาจจะโค้งได้เล็กน้อย พยายามให้ส่วนต่างๆ ของร่างกาย (ปลายนิ้ว ท่อนแขน ศีรษะ ลำตัว ขา หัวเข่า ปลายเท้า) ลงน้ำ ณ จุดเดียวกัน เมื่อลงน้ำไปแล้วปล่อยลำตัวที่เหยียดตรงไหลตามแรงส่งไปข้างหน้าจนเกือบหมดแรงจึงเงยหน้าหยุดยืนขึ้น 	<p>หลาวจากท่านั่งห้อยเท้าที่ขอบสระ</p> <ol style="list-style-type: none"> ครูสาธิตการลอยตัวแบบนอนหงาย ครูสาธิตการเคลื่อนที่ในน้ำขึ้นไปจับอุปกรณ์ลอยน้ำ ครูสาธิตการช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำห่างจากขอบสระ 5 - 10 เมตร <p>3. ชั้นฝึกหัด (ฝึกหัดทักษะ 30 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> ครูให้นักเรียนล้างตัวเตรียมพร้อมลงสระว่ายน้ำ ฝึกเตะเท้าคว่ำ และใช้แขนฟรีสไตล์  <p style="text-align: center;">รูปที่ 1 การเตะเท้าคว่ำ และใช้แขนฟรีสไตล์</p> <ol style="list-style-type: none"> ฝึกกระโดดน้ำท่าพุ่งหลาวจากท่านั่งห้อยเท้าที่ขอบสระ 	<p>Affective –</p> <p>นักเรียนแสดงสีหน้าท่าทางยิ้มแย้ม แจ่มใส ขณะทำกิจกรรม</p> <p>Psychomotor</p> <p>–</p> <ol style="list-style-type: none"> นักเรียนสามารถเตะเท้าคว่ำ และใช้แขนฟรีสไตล์ได้ นักเรียนสามารถกระโดดน้ำท่าพุ่งหลาวจากท่านั่งห้อยเท้าที่ขอบสระได้ นักเรียนสามารถลอยตัวแบบนอนหงายได้อย่างน้อย 1
--	--	---

<p style="text-align: center;">ทักษะการเอาชีวิตรอด</p> <p style="text-align: center;">การลอยตัว</p> <p style="text-align: center;">การลอยตัวแบบนอนหงาย</p> <p>ทักษะการลอยตัวแบบนอนหงายหรือท่าแม่ชีลอยน้ำเป็นทักษะที่สำคัญที่สุดในการเอาชีวิตรอดจากอุบัติเหตุทางน้ำ หากเผยแพร่ให้ทุกคนได้รับรู้และฝึกทักษะการลอยตัวแบบนอนหงายได้จะสามารถแก้ปัญหาการจมน้ำเสียชีวิตได้ ควรเริ่มฝึกในน้ำประมาณหน้าอก - คาง</p> <p>วิธีการฝึก</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ให้นักเรียนยืนหันหน้าเข้าหาขอบสระ ปลายเท้าทั้งสองชิดผนังสระ สองมือจับขอบสระ ย่อเข่าลง เงยหน้าให้ใบหูปรึมน้ำ เหยียดแขนตรง 2. หายใจเข้าเต็มปอด ยืดอก ยกพุง ปล่อยมือออกจากขอบสระแขนเหยียดตรงแนบข้างลำตัว ขาเหยียดตรง จัดลำตัวให้ตรง เหมือนกับนอนหงายบนที่นอน ลำตัวจะค่อยๆ ลอยขึ้นมาขนานผิวน้ำ หลักสำคัญคือ เงยหน้ามากๆ ลำตัวตรง ยืดอก ยกกัน เอวไม่งอ <p>หมายเหตุ แต่ละคนจะลอยตัวทำนอนหงายหรือแม่ชีลอยน้ำได้ไม่เท่ากัน ส่วนมากผู้หญิงจะลอยได้ดีกว่าผู้ชาย และจะมีบางคนลอยไม่ได้ (ประมาณ 1 ใน 100) ซึ่ง</p>		<p>นาที่</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. นักเรียนสามารถเคลื่อนที่ในน้ำขึ้นไปจับอุปกรณ์ลอยน้ำได้ 5. นักเรียนสามารถช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำห่างจากขอบสระ 5 - 10 เมตร ได้อย่างถูกต้อง
--	---	---

<p>จะต้องใช้อุปกรณ์ช่วย</p> <p>การที่ร่างกายของเราลอยน้ำได้ก็เพราะ</p> <p>ก) ความหนาแน่นของกระดูก</p> <p>ข) จำนวนไขมันที่แทรกอยู่ในกล้ามเนื้อ</p> <p>ค) ความจุปอด</p> <p>การลอยตัวแบบนอนหงายหรือท่าแม่ซีลอยน้ำพอจะแบ่งออกได้เป็น 6 แบบ ดังนี้</p> <p>1) นอนหงายเหยียดแขนตรงขนานกับผิวน้ำ แขนแนบลำตัว</p> <p>2) นอนหงายเหยียดแขนตรงขนานกับผิวน้ำ แขนเหยียดตรงขึ้นไปเหนือศีรษะ ท่อนแขนแนบใบหู</p> <p>3) นอนหงายเหยียดแขนตรงขนานกับผิวน้ำ แขนเหยียดตรงขึ้นไปเหนือศีรษะ ท่อนแขนแนบใบหู พับข้อมือขึ้น</p> <p>4) นอนหงายเหยียดแขนตรงขนานกับผิวน้ำ แขนเหยียดตรงขึ้นไปเหนือศีรษะ ท่อนแขนแนบใบหู พับข้อมือขึ้น พับงอเข้าให้ตั้งฉากกับร่างกาย ห้อยเท้าลงไปตามล่าง</p> <p>5) นอนหงายเหยียดแขนตรงขนานกับผิวน้ำ แขนเหยียดตรงขึ้นไปเหนือศีรษะ ท่อนแขนแนบใบหู พับข้อมือขึ้น พับงอเข้าให้สันเท้าเข้าไปติดกับกันให้มากที่สุด (งอเข้ามากกว่าเดิม)</p> <p>6) เหยียดลำตัวให้ตรงตั้งฉากกับผิว</p>	 <p>รูปที่ 2 การกระโดดน้ำทำฟุ้งหลาวจาก</p> <p><u>ทำนั่งห้อยเท้าที่ขอบสระ</u></p> <p>3.4 ฝึกลอยตัวแบบนอนหงาย 1 นาที</p>    	
--	---	--

น้ำ ทางแขนออกแบบไม้กางเขน
เงยหน้า

* ปกติเมื่อฝึกท่าลอยตัวแบบนอน
หงาย ผู้หญิงส่วนมากจะลอยหงาย
แขนแนบลำตัวได้เลย แต่ผู้ชาย
ส่วนมากเมื่อเหยียดลำตัวตัวตรง
เพื่อลอยตัวแบบนอนหงายได้สักครู่
สั้นเท่าจะเริ่มจมและจะดึงเอา
ร่างกายของเราจมลงไปด้วย ทั้งนี้
เพราะจุดศูนย์ถ่วงของร่างกายไม่
สมดุลและมักจะอยู่ค่อนไปทาง
ปลายเท้า จึงต้องทำท่าต่างๆ ตาม
ข้อ 1) – 6) เพื่อจะเลื่อนจุดศูนย์ถ่วง
ของร่างกายขึ้นมาตามแนวลำตัว
จากปลายเท้าให้ไปอยู่ที่จุดสมดุล
กลางลำตัว

การเคลื่อนที่ไปจับอุปกรณ์ลอยน้ำ

ในน้ำตื้น

การเคลื่อนที่ไปจับอุปกรณ์ลอยน้ำ
หรือฝึกการถูกช่วยด้วยการโยน
อุปกรณ์ลอยน้ำมาให้ เนื่องจาก
นักเรียนขาดทักษะการเคลื่อนที่ไป
จับอุปกรณ์ลอยน้ำ เมื่อเคลื่อนที่
หรือว่ายน้ำไปเพื่อจับอุปกรณ์ลอย
น้ำ อุปกรณ์นั้นอาจจะถูกคลื่นที่
ออกไปจากการว่ายน้ำ พัดเอา
อุปกรณ์ลอยน้ำเคลื่อนที่ห่างออกไป
เรื่อยๆ ตามแรงคลื่นที่ไปกระทบ
นอกจากนี้การจับอุปกรณ์ลอยน้ำ
หากยังจับได้ไม่แน่นหรือมันคงดีพอ
เมื่อออกแรงกดอุปกรณ์ลงเพื่อยก



รูปที่ 3 การลอยตัวแบบนอนหงาย

3.5 ฝึกเคลื่อนที่ในน้ำตื้นไปจับอุปกรณ์ ลอยน้ำ



พยางค์ตัวขึ้น อุปกรณ์จะมีแรงลอยตัว
ตันจนอาจจะหลุดมือลอยน้ำห่าง
ออกไปอีก จึงควรให้นักเรียนฝึก
การเคลื่อนที่ไปหาอุปกรณ์โดยมี
คลื่นน้อยที่สุดและฝึกการยึดจับ
อุปกรณ์นั้นๆ ให้มั่นคงก่อนจึงจะ
ออกแรงกดเพื่อพยางค์ตัวลอยขึ้น

วิธีการฝึก

1. โยนขวดน้ำดื่มพลาสติกลงไปใน
น้ำห่างจากนักเรียนประมาณ 3
เมตร จากนั้นให้นักเรียนยืนอยู่ใน
น้ำเตखाเคลื่อนที่ออกไปจากขอบ
สระ จนถึงตำแหน่งที่ขวดน้ำดื่ม
พลาสติกลอยอยู่ แล้วยื่นมือออกไป
จับขวดน้ำดื่มพลาสติก

2. โยนขวดน้ำดื่มพลาสติกลงไปใน
น้ำห่างจากนักเรียนประมาณ 3
เมตร จากนั้นให้นักเรียนยืนอยู่บน
ขอบสระกระโดดลงน้ำ เตखाให้
ลอยตัวขึ้นเหนือน้ำ จากนั้นเตखा
เคลื่อนที่ออกไปจนถึงตำแหน่งที่
ขวดน้ำดื่มพลาสติกลอยอยู่ แล้วยื่น
มือออกไปจับขวดน้ำดื่มพลาสติก

การช่วยด้วยวิธีการโยนอุปกรณ์

ลอยน้ำ

เช่น ห่วงชูชีพ ถังน้ำ ถังแกลอน
ขวดน้ำดื่มพลาสติก ไปให้
ผู้ประสบภัย โดยโยนอุปกรณ์นั้นๆ
ไปให้ตรงตัวผู้ประสบภัย ถ้าจะให้ดี
ควรโยนให้โดนหรือตกตรงหน้าของ
ผู้ประสบภัย เพื่อให้ผู้ประสบภัยจะ



รูปที่ 4 การเคลื่อนที่ในน้ำขึ้นไปจับ


อุปกรณ์ลอยน้ำ


3.6 ฝึกช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำห่างจาก

ขอบสระ 5 - 10 เมตร



<p>ได้จับหรือเกาะอุปกรณ์พยุงตัวลอยน้ำเพื่อรอความช่วยเหลือต่อไป แต่การช่วยด้วยการโยนอุปกรณ์แบบนี้จะต้องมีความแม่นยำหรือไม่ก็ต้องโยนให้หลายๆ ชั้นเพราะหากโยนไม่แม่นยำ ผู้ประสบภัยไม่สามารถจะเคลื่อนที่มาจับอุปกรณ์ที่โยนให้ได้ การช่วยจะไม่ประสบความสำเร็จ และผู้ให้ความช่วยเหลือก็ไม่สามารถที่จะลงไปหยิบอุปกรณ์นั้นๆ เอามาโยนให้ผู้ประสบภัยอีกครั้งได้</p> <p>วิธีการฝึกการช่วยด้วยวิธีการโยนอุปกรณ์ลอยน้ำ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ให้นักเรียนยืนอยู่ที่ขอบสระว่ายน้ำ 2. ครูผู้สอนกำหนดจุดสมมุติที่มีผู้ประสบภัยทางน้ำขึ้นในสระว่ายน้ำ 3. ให้นักเรียนตะโกนว่า “ช่วยด้วยครับหรือค่ะ มีคนตกน้ำ” และตะโกนบอกผู้ประสบภัยทางน้ำให้รู้ว่า มีคนจะให้ความช่วยเหลือแล้ว “ไม่ต้องตกใจ มาช่วยแล้ว” จากนั้นให้โยนอุปกรณ์ (แผ่นโฟม ขวดน้ำดื่มพลาสติก ถังแกลลอน เสื้อชูชีพ) ไปยังตำแหน่งที่ใกล้กับจุดสมมุติที่มีผู้ประสบภัยทางน้ำอยู่ (ให้โยนอุปกรณ์หลายๆ ชั้น) 4. ให้นักเรียนจับคู่กับเพื่อนนักเรียนอีกคน แล้วให้คนหนึ่งแสดงบทบาท 	<p>รูปที่ 5 การช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำโดยการโยนขวดน้ำดื่มพลาสติก</p> <p>4. ชั้นนำไปใช้เล่นเพื่อความสนุกสนาน (5 นาที)</p> <p>4.1 ครูให้นักเรียนเล่นเกมแข่งขันจับอุปกรณ์ลอยน้ำ (ครูสังเกตพฤติกรรมการเล่นของนักเรียน ดูการปฏิบัติทักษะที่สอนไป ดูพัฒนาการ และการสอนกันเองของนักเรียน)</p> <p>4.2 ครูให้คำแนะนำและปรับเปลี่ยนท่าทางของนักเรียนที่ยังไม่เข้าใจหรือปฏิบัติได้ไม่ถูกต้องเป็นรายบุคคล</p> <p>5. ชั้นสรุปและสรุปปฏิบัติ (5 นาที)</p> <p>5.1 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปกิจกรรมที่ได้ทำไป</p> <p>5.2 ครูสรุปข้อบกพร่องของนักเรียน</p> <p>5.3 ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามปัญหาในบทเรียน</p> <p>5.4 ครูอธิบายกฎแห่งความปลอดภัยทั่วไปข้อ 1 – 4</p> <p>5.5 ครูเน้นย้ำสรุปปฏิบัติ และอนามัยหลังจากการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาทุกครั้ง</p> <p>5.6 ครูนัดหมายการเรียนชั่วโมงต่อไป</p> <p>5.7 ครูปล่อยเลิกชั้นเรียน ให้นักเรียนไปอาบน้ำ เปลี่ยนชุด และเดินทางกลับบ้าน</p>	<p>Cognitive – นัก เรียน สามารถอธิบาย กฎแห่งความ ปลอดภัยทั่วไป ข้อ 1 – 4</p>
--	--	--

<p>เป็นผู้ช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำ และอีกคนแสดงบทบาทเป็นผู้ประสบภัยทางน้ำ</p> <p>5. ให้นักเรียนที่แสดงบทบาทเป็นผู้ประสบภัยทางน้ำลงไปอยู่ในน้ำ แล้วให้นักเรียนที่แสดงบทบาทเป็นผู้ช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำฝึกการโยนอุปกรณ์ (ขวดพลาสติก แกลลอน เสื้อชูชีพ) เพื่อช่วยเหลือตามข้อ 3</p> <p>ให้นักเรียนทั้งคู่สลับบทบาทกัน</p> <p><u>กฎแห่งความปลอดภัยทั่วไป*</u></p> <p>1. ไม่ว่าจะน้ำคนเดียว ควรว่ายน้ำกับเพื่อนหรือเป็นกลุ่มหรืออย่างน้อยมีผู้อื่นผู้ว่าเราลงเล่นน้ำอยู่ที่ใด ระบบจับคู่เป็นระบบความปลอดภัยในการทำกิจกรรมทางน้ำที่ดีมาก คือลงเล่นน้ำเป็นคู่ หากเกิดอะไรขึ้นก็จะมีอีกคนหนึ่งให้ความช่วยเหลือได้หรือรู้ว่าเกิดอะไรขึ้น ตรงจุดไหนให้รายละเอียดได้ แม้แต่คู่หูจะไม่ลงน้ำก็รู้ว่าใครลงน้ำเล่นหรือว่ายน้ำอยู่ตรงไหน</p> <p>2. ไม่ว่าจะน้ำออกไปไกลจากฝั่ง ควรว่ายน้ำขนานฝั่ง การว่ายน้ำหากต้องการว่ายน้ำระยะทางไกลๆ ในแหล่งน้ำทั่วไป ควรจะว่ายน้ำขนานไปตามฝั่ง หากหมดกำลังจะได้เข้าฝั่งได้ไถ่ๆ หากเราว่ายน้ำไกลออกไปจากฝั่ง เมื่อหมดแรงเราจะต้องว่ายน้ำกลับเข้าฝั่งไกลพอๆ กับที่เราว่ายน้ำ</p>	 <p>รณมมหาวิทยาลัย GKORN UNIVERSITY</p>	
---	---	--

<p>ออกไป</p> <p>3. ไม่ลงว่ายน้ำ เล่นน้ำในเวลา กลางคืน ตอนใกล้รุ่งและใกล้ค่ำ มัก เป็นช่วงเวลาที่สัตว์ออกหากิน เช่น ฉลาม กูทะเล จึงอาจเกิดอันตราย จากสัตว์เหล่านี้ได้ และในช่วงใกล้ ค่ำหากเกิดเหตุการณ์จะให้ความ ช่วยเหลือจะยากเพราะมองไม่ค่อย เห็นและความมืดทำให้เราไม่เห็น สัตว์ที่จะเข้ามาทำอันตรายเราด้วย</p> <p>4. ลงเล่นน้ำหรือว่ายน้ำในบริเวณที่ จัดไว้ให้หรือมีเจ้าหน้าที่ชีวพิทักษ์ คอยดูแล การลงว่ายน้ำหรือเล่นน้ำ ในพื้นที่ที่จัดให้ว่ายน้ำและมี เจ้าหน้าที่ชีวพิทักษ์ดูแลย่อมมีความ ปลอดภัยทั้งสถานที่และอุปกรณ์ ความพร้อมในการให้ความ ช่วยเหลือ ไม่ต้องกังวลอันตราย จากเรือ ต่อไม่ได้ น้ำ ที่อาจเป็น อันตรายต่อเรา หากเกิดอุบัติเหตุ ใดๆ เจ้าหน้าที่ชีวพิทักษ์ก็สามารถที่ จะให้ความช่วยเหลือได้</p> <p>*หมายเหตุ* กฎแห่งความ ปลอดภัยทั่วไปมี 13 ข้อ</p>	 <p>รณมมหาวิทยาลัย KONGSAKORN UNIVERSITY</p>	
---	--	--

สื่อ/อุปกรณ์

1. ขวดน้ำดื่มขนาด 1.5 ลิตร จำนวน 10 ขวด

การวัดและประเมินผล

1. ครูกำหนดเวลาในการเดินเรือรอบสระว่ายน้ำ

2. ครูให้นักเรียนปฏิบัติ เตะเท้าคว่ำ และใช้แขนพรีสไตล์ กระโดดน้ำท่าพุ่งหลาวจากท่านั่งห้อยเท้าที่ขอบสระ ลอยตัวแบบนอนหงายอย่างน้อย 1 นาที เคลื่อนที่ในน้ำขึ้นไปจับอุปกรณ์ลอยน้ำ ช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำห่างจากขอบสระ 5 - 10 เมตร เพื่อประเมินผล
3. ครูถามนักเรียนเกี่ยวกับกฎแห่งความปลอดภัยทั่วไปข้อ 1 - 4 ให้นักเรียนตอบ
4. ครูสังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียนระหว่างการเรียนการสอน
5. ครูสำรวจจำนวนนักเรียนที่มาเข้าเรียนตามเวลาที่กำหนด



แผนการจัดการเรียนรู้รายคาบ

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา สาระวิชาพลศึกษา

ระดับชั้น ประถมศึกษาปีที่ 3

หน่วยการเรียนรู้ ว่ายน้ำ

เรื่อง การช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำโดยการโยนอุปกรณ์ที่มีเชือกผูก

ผู้สอน นายก้องสยาม ลับไพรี

แผนการเรียนรู้ที่ 12 วันอาทิตย์ที่ 1 มี.ค. 2558

เวลา 09.15 – 10.15 น.

สถานที่ สระว่ายน้ำโรงเรียนไทยนิยมสงเคราะห์

มาตรฐานการเรียนรู้

- พ. 3.1 เข้าใจทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา
พ. 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำ
อย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิต
วิญญาณในการแข่งขันกีฬา และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

สาระสำคัญ

การให้ความช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำ เป็นการฝึกให้เด็กเล็กๆ รู้จักวิธีการช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำที่ถูกต้อง คือ จะไม่เข้าไปช่วยด้วยตนเองเพราะอาจมีอันตรายถึงชีวิต เมื่อเห็นคนตกน้ำ คมจมน้ำให้รีบบอกหรือร้องเรียกให้ผู้ที่อยู่ใกล้ ผู้ใหญ่หรือเจ้าหน้าที่ทราบเพื่อที่จะได้ให้ความช่วยเหลือต่อไป

การช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำห่างจากขอบสระ 5 – 10 เมตร ที่ถูกต้องและปลอดภัยที่สุดคือการช่วยจากบนบก โดยที่ผู้ให้ความช่วยเหลือไม่ต้องลงน้ำ และเป็นวิธีการช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำที่ปลอดภัยที่สุดสำหรับเด็กเล็กๆ และนักเรียนที่เริ่มเรียนว่ายน้ำ

จุดประสงค์การเรียนรู้ นักเรียนสามารถ

1. เดินเร็วรอบสระว่ายน้ำได้อย่างน้อย 3 รอบ และสามารถทำท่ากายบริหารได้อย่างพร้อมเพรียงกัน
2. กระโดดน้ำท่าพุ่งหลาวจากทำนองงองๆ ที่ขอบสระได้ กระโดดน้ำ เอาเท้าลงก่อนในน้ำลึก ลอยตัว 1 นาทีด้วยท่าลูกหมาตกน้ำได้ ลอยตัวแบบนอนหงายได้อย่างน้อย 2 นาที เกาะขวดน้ำตีมลอยตัวได้อย่างน้อย 3 นาที เคลื่อนที่ในน้ำลึก ไปจับอุปกรณ์ลอยน้ำ ระยะทาง 3 เมตรได้ ช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำโดยการโยนอุปกรณ์ที่มีเชือกผูกได้
3. อธิบายกฎแห่งความปลอดภัยทั่วไปข้อ 5 – 8
4. ยิ้มแย้มแจ่มใส และมีความกระตือรือร้นที่จะปฏิบัติตามสิ่งที่ครูสอน
5. มีระเบียบวินัย เข้าแถวเป็นระเบียบ ตรงต่อเวลา

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

1. เดินเร็วรอบสระว่ายน้ำได้อย่างน้อย 3 รอบ และสามารถทำท่ากายบริหารได้อย่างพร้อมเพรียงกัน

2. กระโดดน้ำท่าพุ่งหลาวจากท่านั่งยองๆ ที่ขอบสระได้ กระโดดน้ำ เอาเท้าลงก่อนในน้ำลึก ลอยตัว 1 นาทีด้วยท่าลูกหมาตกน้ำได้ ลอยตัวแบนนอนหงายได้อย่างน้อย 2 นาที เกาขวดน้ำดื่มลอยตัวได้อย่างน้อย 3 นาที เคลื่อนที่ในน้ำลึก ไปจับอุปกรณ์ลอยน้ำ ระยะทาง 3 เมตรได้ ช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำโดยการโยนอุปกรณ์ที่มีเชือกผูกได้
3. อธิบายกฎแห่งความปลอดภัยทั่วไปข้อ 5 – 8
4. ยิ้มแย้มแจ่มใส และมีความกระตือรือร้นที่จะปฏิบัติตามสิ่งที่ครูสอน
5. มีระเบียบวินัย เข้าแถวเป็นระเบียบ ตรงต่อเวลา

สาระการเรียนรู้	กระบวนการจัดการเรียนรู้	ผลลัพธ์การเรียนรู้
<p>การกระโดดพุ่งหลาว</p> <p>ควรฝึกในระดับน้ำประมาณอก – คางและเพื่อความปลอดภัยครูควรคอยช่วยอยู่ในน้ำ การกระโดดพุ่งหลาวลงน้ำ จะต้องจัดทำของร่างกายให้เป็นเสมือนไม้แหลมเสียบลงน้ำ คือ จัดให้ปลายนิ้วท่อนแขน ศีรษะ ลำตัว ขา หัวเข่า ปลายเท้า ทั้งหมดจะต้องเป็นเสมือนแท่งไม้แหลมเสียบลงน้ำ ณ จุดจุดเดียว ลำตัวอาจจะโค้งเล็กน้อยได้แต่ต้องพยายามให้ส่วนต่างๆ ของร่างกายลงน้ำที่จุดจุดเดียว</p> <p>จากท่านั่งยองๆ</p> <p>วิธีการฝึก</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ให้นักเรียนนั่งยองๆ ที่ขอบสระ แยกเข่าทั้งสองออกจากกันเล็กน้อย 2. ใช้ข้อนิ้วเท้าโดยเฉพาะข้อนิ้วหัวแม่เท้าเกี่ยวยึดขอบสระเอาไว้เพื่อเป็นที่ยึดยืนตัวออกไปจากขอบสระ 	<p>1. ขั้นเตรียม (อบอุ่นร่างกาย และพัฒนาสมรรถภาพทางกาย 10 นาที)</p> <p>1.1 ให้นักเรียนจัดแถวหน้ากระดาน 2 แถวๆละ 5 คน</p> <p style="text-align: center;">★ ครู</p> <p>นักเรียน ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●</p> <p>1.2 ครูให้นักเรียนเข้าแถวให้เรียบร้อย และสำรวจจำนวนนักเรียน</p> <p>1.3 ครุนำนักเรียนเดินเร็วรอบสระว่ายน้ำ 3 รอบ และนำยืดเหยียดกล้ามเนื้อ</p> <p>1.4 ครูให้นักเรียนนำยืดเหยียดกล้ามเนื้อโดยสุมนักเรียนออกมาทีละคน (5 คน) โดยให้ออกมานำกายบริหารคนละ 2 ท่า</p> <p>2. ขั้นนำ (นำเข้าสู่บทเรียน) อธิบายและสาธิต (10 นาที)</p> <p>2.1 ครูสาธิตการกระโดดน้ำท่าพุ่งหลาวจากท่านั่งยองๆ ที่ขอบสระ</p>	<p>Affective –</p> <p>นักเรียนสามารถแสดงเจตคติที่ดีในเรื่องของความปลอดภัยระเบียบวินัยตรงต่อเวลาในการเข้าเรียน การแต่งกายถูกระเบียบ</p> <p>Psychomotor</p> <p>– นักเรียนสามารถแสดงทักษะการใช้สมรรถภาพทางกายในการกายบริหาร ความทนทานของกล้ามเนื้อ และความอดทนของระบบหายใจ</p>

<p>3. ยกแขนทั้งสองข้างขึ้นเหยียดตรง แขนบิ่หู ก้มหน้าลงให้ใบหูอยู่ใต้ท้องแขน</p> <p>4. โน้มตัวไปข้างหน้าให้น้ำหนักตัวค่อยๆ เลื่อนไปด้านหน้า โคนึงตัวต่อไปอีกจนน้ำหนักตัวจะหล่นลงน้ำ</p> <p>5. เมื่อน้ำหนักตัวจะหล่นลงน้ำให้เหยียดเข้าและขาทั้งสองข้างให้ตรง พร้อมกับสปริงยืดข้อเท้าส่งตัวให้พุ่งเสียบลงน้ำไป ลำตัวอาจจะโค้งได้เล็กน้อย จัดให้ส่วนต่างๆ ของร่างกาย (ปลายนิ้ว ท่อนแขน ศีรษะ ลำตัว ขา หัวเข่า ปลายเท้า) ลงน้ำ ณ จุดเดียวกัน</p> <p>6. เมื่อลงน้ำไปแล้วปล่อยลำตัวที่เหยียดตรงไหลตามแรงส่งไปข้างหน้าจนเกือบหมดแรงส่งจึงเงยหน้าหยุดยืนขึ้น</p> <p><u>ทักษะการเอาชีวิตรอด</u> <u>การลอยตัว</u> <u>การลอยตัวแบบลำตัวตั้ง</u> <u>(การลอยคอ</u> <u>การลอยตัวแบบลูกหมาตักน้ำ)</u> การลอยคอแบบลูกหมาตักน้ำ เป็นทักษะที่จำเป็นและมีประโยชน์มาก เมื่อเราลอยตัวทำนี้จะสามารถมองเห็นสภาพรอบๆตัวเราได้ สามารถจะถอดรองเท้า ปีบวด กล้ามเนื้อหรือมองเห็นทิศทางที่จะเคลื่อนที่ไปได้ แต่เป็นทักษะที่ฝึกยาก ต้องฝึกมาก ใช้เวลานานกว่า</p>	<p>2.2 ครูสาธิตการกระโดดน้ำ เอาเท้าลงก่อนในน้ำลึก ลอยตัวด้วยท่าลูกหมาตักน้ำ</p> <p>2.3 ครูสาธิตการลอยตัวแบบนอนหงาย</p> <p>2.4 ครูสาธิตการเกาะขอบน้ำตื้น ลอยตัว</p> <p>2.5 ครูสาธิตการเคลื่อนที่ในน้ำลึก ไปจับอุปกรณ์ลอยน้ำ ระยะทาง 3 เมตร</p> <p>2.6 ครูสาธิตการช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำโดยการโยนอุปกรณ์ที่มีเชือกผูก</p> <p>3. ชั้นฝึกหัด (ฝึกหัดทักษะ 30 นาที)</p> <p>3.1 ครูให้นักเรียนล้างตัวเตรียมพร้อมลงสระว่ายน้ำ</p> <p>3.2 ฝึกกระโดดน้ำท่าพุ่งหลาวจากทำนั่งยองๆ ที่ขอบสระ</p> 	<p>Affective – นักเรียนแสดงสีหน้าท่าทางยิ้มแย้มแจ่มใสขณะทำกิจกรรม</p> <p>Phychomotor – 1. นักเรียนสามารถกระโดดน้ำท่าพุ่งหลาวจากทำนั่งยองๆ ที่ขอบสระ</p> <p>2. นักเรียนสามารถกระโดดน้ำ เอาเท้าลงก่อนในน้ำลึก ลอยตัว 1</p>
---	---	---

จะมีความสามารถลอยตัวแบบนี้ได้ดี

ควรเริ่มฝึกบริเวณน้ำระดับหน้าอก – คาง เมื่อนักเรียนทำได้ดีแล้วจึงเพิ่มระดับความลึก

วิธีการฝึก

1. ให้นักเรียนย่อตัวลงให้คางและใบหูปรึมน้ำ

2. ยกเท้าขึ้นจากพื้น ใช้ฝ่าเท้าทั้งสองข้างถีบน้ำลงด้านล่างสลับกันเหมือนถีบจักรยาน ข้อศอกทั้งสองข้างงอ แขนท่อนบนแนบเกือบชิดลำตัว แขนท่อนล่างงอตั้งฉากกับลำตัวหรือขนานกับผิวน้ำ ฝ่ามือทั้งสองคว่ำลงและสลับกันพยุ้น้ำลงด้านล่างหรือจะปาดฝ่ามือเข้าออกโดยทำมุมเหมือนปีกเครื่องบินปาดให้น้ำลงด้านล่าง การใช้ฝ่าเท้าและฝ่ามือถีบหรือปาดให้น้ำลงด้านล่างจะทำให้มีแรงยกลำตัวให้ลอยขึ้น

การลอยตัวแบบนอนหงาย

ทักษะการลอยตัวแบบนอนหงายหรือท่าแม่ชีลอยน้ำเป็นทักษะที่สำคัญที่สุดในการเอาชีวิตรอดจากอุบัติเหตุทางน้ำ หากเผยแพร่ให้ทุกคนได้รับรู้และฝึกทักษะการลอยตัวแบบนอนหงายได้จะสามารถแก้ปัญหาการจมน้ำเสียชีวิตได้ ควรเริ่มฝึกในน้ำประมาณหน้าอก – คาง



รูปที่ 1 การกระโดดน้ำท่าพุ่งหลาว

จากทำนองยงๆ ที่ชอบสระ

3.3 ฝึกกระโดดน้ำ เอาเท้าลงก่อนในน้ำลึก ลอยตัว 1 นาทีด้วยท่าลูกหมาตกน้ำ



นาที่ด้วยท่าลูกหมาตกน้ำได้

3. นักเรียนสามารถลอยตัวแบบนอนหงายได้อย่างน้อย 2 นาที

4. นักเรียนสามารถเกาะขอบน้ำตีมลอยตัวได้อย่างน้อย 3 นาที

5. นักเรียนสามารถเคลื่อนที่ในน้ำลึก ไปจับอุปกรณ์ลอยน้ำ ระยะทาง 3 เมตรได้

6. นักเรียนสามารถช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำโดยการโยนอุปกรณ์ที่มีเชือกผูกได้

วิธีการฝึก

1. ให้นักเรียนยืนหันหน้าเข้าหาขอบสระ ปลายเท้าทั้งสองชิดผนังสระ สองมือจับขอบสระ ย่อเข่าลง เยกหน้าให้ใบหูปรึมน้ำ เหยียดแขนตรง

2. หายใจเข้าเต็มปอด ยืดอก ยกพุง ปล่องมือออกจากขอบสระ แขนเหยียดตรงแนบข้างลำตัว ขาเหยียดตรง จัดลำตัวให้ตรง เหมือนกับนอนหงายบนที่นอน ลำตัวจะค่อยๆ ลอยขึ้นมาจนผิวน้ำ ที่สำคัญคือ เยกหน้ามากๆ ลำตัวตรง ยืดอก ยกกัน เอาไม่ถ่อ

หมายเหตุ แต่ละคนจะลอยตัวทำนอนหงายหรือแม่ชีลอยน้ำได้ไม่เท่ากัน ส่วนมากผู้หญิงจะลอยได้ดีกว่าผู้ชาย และจะมีบางคนลอยไม่ได้ (ประมาณ 1 ใน 100) ซึ่งจะต้องใช้อุปกรณ์ช่วย

การที่ร่างกายของเราลอยน้ำได้ก็เพราะ

ก) ความหนาแน่นของกระดูก

ข) จำนวนไขมันที่แทรกอยู่ในกล้ามเนื้อ

ค) ความจุปอด

การลอยตัวแบบนอนหงายหรือทำแม่ชีลอยน้ำพอจะแบ่งออกได้เป็น 6 แบบ ดังนี้

1) นอนหงายเหยียดแขนตรงขนานกับผิวน้ำ แขนแนบลำตัว



รูปที่ 2 ท่าลูกหมาตกน้ำ

3.4 ฝึกลอยตัวแบบนอนหงาย 2 นาที



2) นอนหงายเหยียดแขนตรงขนานกับผิวน้ำ แขนเหยียดตรงขึ้นไปเหนือศีรษะ ท่อนแขนแนบใบหู

3) นอนหงายเหยียดแขนตรงขนานกับผิวน้ำ แขนเหยียดตรงขึ้นไปเหนือศีรษะ ท่อนแขนแนบใบหู พับข้อมือขึ้น

4) นอนหงายเหยียดแขนตรงขนานกับผิวน้ำ แขนเหยียดตรงขึ้นไปเหนือศีรษะ ท่อนแขนแนบใบหู พับข้อมือขึ้น พับงอเข้าให้ตั้งฉากกับร่างกาย ห้อยเท้าลงไปด้านล่าง

5) นอนหงายเหยียดแขนตรงขนานกับผิวน้ำ แขนเหยียดตรงขึ้นไปเหนือศีรษะ ท่อนแขนแนบใบหู พับข้อมือขึ้น พับงอเข้าให้สันเท้าเข้าไปติดกับกันให้มากที่สุด (งอเข้ามากกว่าเดิม)

6) เหยียดลำตัวให้ตรงตั้งฉากกับผิวน้ำ กางแขนออกแบบไม้กางเขนเงยหน้า

* ปกติเมื่อฝึกทำลอยตัวแบบนอนหงาย ผู้หญิงส่วนมากจะลอยหงาย แขนแนบลำตัวได้เลย แต่ผู้ชายส่วนมากเมื่อเหยียดลำตัวตรงเพื่อลอยตัวแบบนอนหงายได้สักครู่สันเท้าจะเริ่มจมและจะดึงเอาร่างกายของเราจมลงไปด้วย ทั้งนี้เพราะจุดศูนย์ถ่วงของร่างกายไม่สมดุลและมักจะอยู่ค่อนไปทางปลายเท้า จึงต้องทำท่าต่างๆ ตาม



รูปที่ 3 การลอยตัวแบบนอนหงาย

3.5 ฝึกเกาะขอบน้ำต็มลอยตัว 3 นาที



รูปที่ 4 การเกาะขอบน้ำต็มลอยตัว

3.6 ฝึกเคลื่อนที่ในน้ำลึก ไปจับ

อุปกรณ์ลอยน้ำ ระยะทาง 3 เมตร

ข้อ 1) – 6) เพื่อจะเลื่อนจุดศูนย์ถ่วงของร่างกายขึ้นมาตามแนวลำตัว จากปลายเท้าให้ไปอยู่ที่จุดสมดุลกลางลำตัว

การใช้อุปกรณ์ช่วยในการเอาชีวิตรอด (ขวดน้ำดื่มพลาสติกขนาด

1.5 ลิตร)

วิธีการฝึก

1. ให้นักเรียนยืนอยู่ในน้ำ จับขวดน้ำดื่มพลาสติก เอนตัวไปข้างหลัง ยกขาทั้งสองข้างขึ้น พยายามให้ลำตัวขนานกับน้ำ หูจมน้ำ หน้าเงย แอ่นหน้าอก

2. ให้นักเรียนยืนบนขอบสระ กอดขวดน้ำดื่มพลาสติกไว้กลางหน้าอก กระโดดลงน้ำ เตะขาให้ตัวลอยขึ้นเหนือน้ำแล้วพลิกหงายให้ลำตัวขนานกับน้ำ มือทั้งสองข้างกอดขวดน้ำดื่มพลาสติก ลอยตัวเป็นเวลา 3 นาที

การเคลื่อนที่ไปจับอุปกรณ์ลอยน้ำในน้ำลึก

การเคลื่อนที่ไปจับอุปกรณ์ลอยน้ำหรือฝึกการถูกช่วยด้วยการโยนอุปกรณ์ลอยน้ำมาให้ เนื่องจากนักเรียนขาดทักษะการเคลื่อนที่ไปจับอุปกรณ์ลอยน้ำ เมื่อเคลื่อนที่หรือว่ายน้ำไปเพื่อจับอุปกรณ์ลอยน้ำ อุปกรณ์นั้นอาจจะถูกคลื่นที่ออกไปจากการว่ายน้ำ พัดเอาอุปกรณ์ลอยน้ำเคลื่อนที่ห่างออกไป



รูปที่ 5 การเคลื่อนที่ในน้ำลึก
ไปจับอุปกรณ์ลอยน้ำ

3.7 ฝึกช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำโดยการโยนอุปกรณ์ที่มีเชือกผูก

เรื่อยๆ ตามแรงคลื่นที่ไปกระทบ นอกจากนี้อาจจับอุปกรณ์ลอยน้ำ หากยังจับได้ไม่แน่นหรือมันคงดีพอ เมื่อออกแรงกดอุปกรณ์ลงเพื่อยก พยางค์ตัวขึ้น อุปกรณ์จะมีแรงลอยตัว ดันจนอาจจะหลุดมือลอยน้ำห่าง ออกไปอีก จึงควรให้นักเรียนฝึก การเคลื่อนที่ไปหาอุปกรณ์โดยมี คลื่นน้อยที่สุดและฝึกการยึดจับ อุปกรณ์นั้นๆ ให้มันคงก่อนจึงจะ ออกแรงกดเพื่อพยางค์ตัวลอยขึ้น

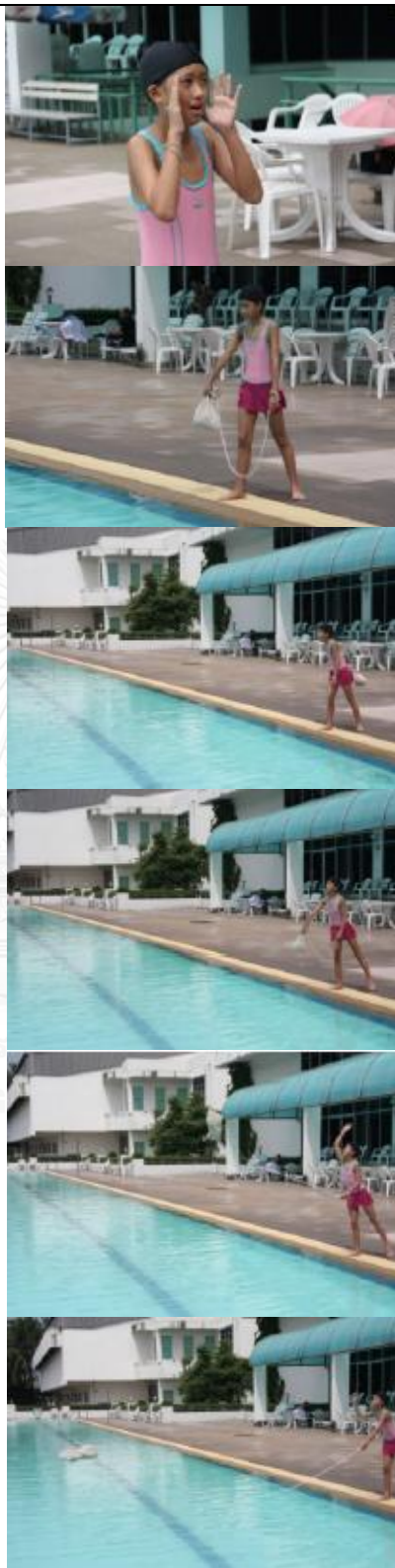
วิธีการฝึก

1. โยนขวดน้ำดื่มพลาสติกลงไปใน น้ำห่างจากนักเรียนประมาณ 3 เมตร จากนั้นให้นักเรียนยืนอยู่ใน น้ำเตชะเคลื่อนที่ออกไปจากขอบ สระ จนถึงตำแหน่งที่ขวดน้ำดื่ม พลาสติกลอยอยู่ แล้วยื่นมือออกไป จับขวดน้ำดื่มพลาสติก
2. โยนขวดน้ำดื่มพลาสติกลงไปใน น้ำห่างจากนักเรียนประมาณ 3 เมตร จากนั้นให้นักเรียนยืนอยู่บน ขอบสระกระโดดลงน้ำ เตชะให้ ลอยตัวขึ้นเหนือน้ำ จากนั้นเตชะ เคลื่อนที่ออกไปจนถึงตำแหน่งที่ ขวดน้ำดื่มพลาสติกลอยอยู่ แล้วยื่น มือออกไปจับขวดน้ำดื่มพลาสติก

การช่วยด้วยวิธีโยนอุปกรณ์ที่มี


เชือกผูก

เช่น ห่วงชูชีพ ถังน้ำ ถังแกลอน ขวดน้ำดื่มพลาสติก ที่มีเชือกผูก



รูปที่ 6 การช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำ โดยการโยนอุปกรณ์ที่มีเชือกผูก

<p>เชือกที่ใช้ต้องมีความอ่อนตัว ไม่บิด เป็นเกลียว ขนาดประมาณ 4 หุน ยาว 12 – 15 เมตร การโยน อุปกรณ์ที่มีเชือกผูก ให้ผู้โยนโยน อุปกรณ์ให้ข้ามศีรษะของผู้ประสภภัยไป เชือกจะตกลงไปกระทบตัวผู้ประสภภัย เมื่อผู้ประสภภัยจับเชือกได้แล้วให้สาวเชือกเพื่อลากเอาผู้ประสภภัยเข้าสู่ที่ปลอดภัย</p> <p>วิธีการฝึกการช่วยด้วยวิธีโยน</p> <p>อุปกรณ์ที่มีเชือกผูก</p> <ol style="list-style-type: none"> ให้นักเรียนยืนอยู่ที่ขอบสระว่ายน้ำ ครูผู้สอนกำหนดจุดสมมุติที่มีผู้ประสภภัยทางน้ำขึ้นในสระว่ายน้ำ ให้นักเรียนตะโกนว่า “ช่วยด้วย ครับหรือคะ มีคนตกน้ำ” และตะโกนบอกผู้ประสภภัยทางน้ำให้รู้ว่า มีคนจะให้ความช่วยเหลือแล้ว “ไม่ต้องตกใจ จะมาช่วยแล้ว” จากนั้นให้นักเรียนยื่นมือตัวให้ต่ำๆ เพื่อลดจุดศูนย์ถ่วง ตามองอยู่ที่ผู้ประสภภัย ยืนในลักษณะที่มีเท้าหน้า (เท้าหน้า) เท้าตาม (เท้าหลัง) มือข้างที่ไม่ถนัดจับหางเชือก (มือข้างเดียวกับเท้าหน้า) มือข้างที่ถนัดจับอุปกรณ์ให้แน่น เหวี่ยงแขนไปด้านหลังแล้วเหวี่ยงแขนมาด้านหน้าจนสูงถึง 	<p>4. ชี้นำไปใช้เล่นเพื่อความสนุกสนาน (5 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> ครูให้นักเรียนเล่นเกมแข่งขันการลอยตัวแบบนอนหงาย (ครูสังเกตพฤติกรรมการเล่นของนักเรียน ดูการปฏิบัติทักษะที่สอนไป ดูพัฒนาการและการสอนกันเองของนักเรียน) ครูให้คำแนะนำและปรับเปลี่ยนท่าทางของนักเรียนที่ยังไม่เข้าใจหรือปฏิบัติได้ไม่ถูกต้องเป็นรายบุคคล <p>5. ขั้นสรุปและสรุปปฏิบัติ (5 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปกิจกรรมที่ได้ทำไป ครูสรุปข้อบกพร่องของนักเรียน ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามปัญหาในบทเรียน ครูอธิบายกฎแห่งความปลอดภัยทั่วไปข้อ 5 – 8 ครูเน้นย้ำสรุปปฏิบัติ และอนามัยหลังจากการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาทุกครั้ง ครูนัดหมายการเรียนชั่วโมงต่อไป ครูปล่อยเลิกชั้นเรียน ให้นักเรียนไปอาบน้ำ เปลี่ยนชุด และเดินทางกลับบ้าน 	<p>Cognitive – นักเรียนสามารถอธิบายกฎแห่งความปลอดภัยทั่วไปข้อ 5 – 8</p>
--	---	---

<p>ระดับสายตายจึงปล่อยอุปกรณ์ไป โดยกะให้อุปกรณ์ลอยข้ามศีรษะของผู้ประสพภัยไป เชือกจะตกลงไปกระทบผู้ประสพภัย ค่อยๆ สาวเชือกกลับ ผู้ประสพภัยจะรู้สึกว่ามีเส้นเชือกหรืออุปกรณ์มาสัมผัสก็จะจับเชือกหรืออุปกรณ์ ค่อยๆ สาวเชือกเข้าหาขอบสระ</p> <p>5. ให้นักเรียนจับคู่กับเพื่อนนักเรียนอีกคน แล้วให้คนหนึ่งแสดงบทบาทเป็นผู้ช่วยเหลือผู้ประสพภัยทางน้ำ และอีกคนแสดงบทบาทเป็นผู้ประสพภัยทางน้ำ</p> <p>6. ให้นักเรียนที่แสดงบทบาทเป็นผู้ประสพภัยทางน้ำลงไปอยู่ในน้ำ แล้วให้นักเรียนที่แสดงบทบาทเป็นผู้ช่วยเหลือผู้ประสพภัยทางน้ำฝึกการโยนอุปกรณ์ที่มีเชือกผูก (ถังแกลลอน เสื้อชูชีพ) เพื่อช่วยเหลือตามข้อ 3 – 4</p> <p>7. ให้นักเรียนทั้งคู่สลับบทบาทกัน</p> <p>กฎแห่งความปลอดภัยทั่วไป</p> <p>5. ไม่กระโดดลงน้ำในบริเวณน้ำตื้น น้ำขุ่นหรือไม่ทราบสภาพใต้น้ำ น้ำใสๆ ที่มองดูว่าลึก อาจตื้นก็ได้ ยิ่งน้ำขุ่นและไม่เคยลงมาก่อน ไม่ควรกระโดดลงน้ำ เพราะอาจมีตอไม้ กิ่งไม้อยู่ใต้น้ำ อาจก่อให้เกิดอันตรายได้</p> <p>6. ไม่ควรลงเล่นน้ำหากดื่มสุรา เม</p>	 <p>รณมหาวิทยาลัย SAKON NAKHON UNIVERSITY</p>	
---	---	--

<p>ยา อदनอน อ่อนเพลีย สุรา ยา กา รอดนอนและความอ่อนเพลีย ทำ ให้ร่างกายอ่อนแอ ควบคุม กล้ามเนื้อไม่ได้ อาจเป็นตะคริว ซึ่ง เป็นสาเหตุที่ทำให้คนจมน้ำเสียชีวิต มากที่สุดสาเหตุหนึ่งรวมทั้งไม่ สามารถจะช่วยตัวเองได้ อาจจะทำ ให้ผู้อื่นที่เข้าไปให้ความช่วยเหลือ ต้องเสียชีวิตไปด้วย</p> <p>7. เตรียมชุดว่ายน้ำที่เหมาะสม สำหรับลงเล่นน้ำหรือว่ายน้ำ ไม่ ควรใส่กางเกงขายาวลงเล่นน้ำ เวลาไปว่ายน้ำที่สระว่ายน้ำ เราต้อง ใช้ชุดว่ายน้ำ เวลาไปเที่ยวทะเลเรา จะเตรียมชุดไปเล่นน้ำทะเล สภาพ ชายหาดที่ลาดเอียงจากตื้นไปลึกทำ ให้เรา รู้ระดับน้ำไม่ลงไปลึก จนเกินใจ แต่เวลาเราไปเที่ยวน้ำตก เราไม่ค่อยจะเตรียมชุดไปเล่นน้ำ และสภาพแอ่งน้ำตกที่เป็นก้อนหิน ขนาดใหญ่เล็กต่างกันและยังมีกิ่งไม้ ใต้น้ำ ซอกหิน น้ำที่ค่อนข้างขุ่นและ เย็นจัด สิ่งเหล่านี้ล้วนเต็มไปด้วย อันตรายทั้งสิ้น นอกจากตะคริว ก็ ยังมีกิ่งไม้เกี่ยว น้ำไหลเชี่ยวพัดพา ไปติดซอกหิน ลื่นลัมแขนขาหัก หรือหล่นหน้าผา ไม่ควรใส่กางเกง ขายาว เพราะทั้งหนัก เกะกะ เนื้อผ้าแข็งยิ่งกางเกงยีนส์ยิ่ง อันตรายมาก</p> <p>8. ไม่ควรลงเล่นน้ำขณะมีฝนตก</p>	 <p>รณมมหาวิทยาลัย SAKON NAKHON UNIVERSITY</p>	
--	--	--

<p>หรือฝนฟ้าคะนอง ในสระว่ายน้ำมักมีสิ่งปลูกสร้างอื่นๆ ที่สูงกว่าสระว่ายน้ำก็ไม่น่าจะมีอันตรายจากฟ้าผ่า แต่หากเป็นแหล่งน้ำกว้างๆ การที่เราลอยอยู่ในน้ำอาจจะเป็นจุดที่สูงกว่าผิวน้ำอื่นๆ ซึ่งฟ้าอาจจะผ่าลงมาที่เราก็ได้ อีกประการหนึ่งความเย็นอาจทำให้เราเป็นตะคริวและฝนตกทำให้มองเห็นไม่ชัด</p>		
--	--	--

สื่อ/อุปกรณ์

1. ขวดน้ำดื่มขนาด 1.5 ลิตร จำนวน 10 ขวด
2. ท่วงชูชีพในสระว่ายน้ำ จำนวน 2 ท่วง

การวัดและประเมินผล

1. ครูกำหนดเวลาในการเดินเร็วรอบสระว่ายน้ำ
2. ครูให้นักเรียนปฏิบัติ กระโดดน้ำท่าพุ่งหลาวจากท่านั่งยองๆ ที่ขอบสระ กระโดดน้ำ เอาเท้าลงก่อนในน้ำลึก ลอยตัว 1 นาทีด้วยท่าลูกหมาตกลน้ำ ลอยตัวแบบนอนหงายอย่างน้อย 2 นาที เกาะขวดน้ำดื่มลอยตัวอย่างน้อย 3 นาที เคลื่อนที่ในน้ำลึก ไปจับอุปกรณ์ลอยน้ำ ระยะทาง 3 เมตร ช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำโดยการโยนอุปกรณ์ที่มีเชือกผูก เพื่อประเมินผล
3. ครูถามนักเรียนเกี่ยวกับกฎแห่งความปลอดภัยทั่วไปข้อ 5 – 8 ให้นักเรียนตอบ
4. ครูสังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียนระหว่างการเรียนการสอน
5. ครูสำรวจจำนวนนักเรียนที่มาเข้าเรียนตามเวลาที่กำหนด

แผนการจัดการเรียนรู้รายคาบ

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา สาระวิชาพลศึกษา

ระดับชั้น ประถมศึกษาปีที่ 3

หน่วยการเรียนรู้ วายน้ำ

เรื่อง การเคลื่อนที่ในน้ำไปจับอุปกรณ์ลอยน้ำ

ผู้สอนนาย ก้องสยาม ลับไพร

แผนการเรียนรู้ที่ 13 วันเสาร์ที่ 7 มี.ค. 2558

เวลา 09.15 – 10.15 น.

สถานที่ สระว่ายน้ำโรงเรียนไทยนิยมสงเคราะห์

มาตรฐานการเรียนรู้

- พ. 3.1 เข้าใจทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา
 พ. 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำ
 อย่างยิ่ง สม่าเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิต
 วิญญาณในการแข่งขันกีฬา และชื่นชมในสุนทรียภาพของการเล่นกีฬา

สาระสำคัญ

เนื่องจากนักเรียนขาดทักษะการเคลื่อนที่ไปจับอุปกรณ์ลอยน้ำ เมื่อเคลื่อนที่หรือว่ายน้ำไปเพื่อจับอุปกรณ์ลอยน้ำ อุปกรณ์นั้นอาจจะถูกคลื่นที่ออกไปจากการว่ายน้ำ พัดเอาอุปกรณ์ลอยน้ำเคลื่อนที่ห่างออกไปเรื่อยๆ ตามแรงคลื่นที่ไปกระทบ นอกจากนี้การจับอุปกรณ์ลอยน้ำ หากยังจับได้ไม่แน่นหรือมันคงดีพอ เมื่อออกแรงกดอุปกรณ์ลงเพื่อยกพุงตัวขึ้น อุปกรณ์จะมีแรงลอยตัวดันจนอาจจะหลุดมือลอยน้ำห่างออกไปอีก จึงควรให้นักเรียนฝึกการเคลื่อนที่ไปหาอุปกรณ์โดยมีคลื่นน้อยที่สุดและฝึกการยึดจับอุปกรณ์นั้นๆ ให้มันคงก่อนจึงจะออกแรงกดเพื่อยกพุงตัวลอยขึ้น

จุดประสงค์การเรียนรู้ นักเรียนสามารถ

1. เดินเร็วรอบสระว่ายน้ำได้อย่างน้อย 3 รอบ และสามารถทำท่ากายบริหารได้อย่างพร้อมเพรียงกัน
2. เตะเท้าคว่ำหมุนแขนระยะทาง 25 เมตร หายใจด้วยท่าลูกหมาตกน้ำระหว่างทางแล้วพลิกตัวเตะเท้าหางมือโบกพู่ยน้ำ 25 เมตรได้ เตะเท้าหางมือโบกพู่ยน้ำระยะทาง 25 เมตร หายใจด้วยท่าลูกหมาตกน้ำระหว่างทางแล้วพลิกตัวเตะเท้าคว่ำหมุนแขน 25 เมตรได้ กระโดดน้ำท่าพุ่งหลาวจากท่าคุกเข่าที่ขอบสระได้ ลอยตัวแบบนอนหงายได้อย่างน้อย 3 นาที เคลื่อนที่ในน้ำลึก ไปจับอุปกรณ์ลอยน้ำ ระยะทาง 3 เมตรได้
3. อธิบายกฎแห่งความปลอดภัยทั่วไปข้อ 9 – 12
4. ยิ้มแย้มแจ่มใส และมีความกระตือรือร้นที่จะปฏิบัติตามสิ่งที่ครูสอน
5. มีระเบียบวินัย เข้าแถวเป็นระเบียบ ตรงต่อเวลา


ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

1. เดินเร็วรอบสระว่ายน้ำได้อย่างน้อย 3 รอบ และสามารถทำท่ากายบริหารได้อย่างพร้อมเพรียงกัน
2. เตะเท้าคว่ำหมุนแขนระยะทาง 25 เมตร หายใจด้วยท่าลูกหมาตกน้ำระหว่างทางแล้วพลิกตัวเตะเท้าหางมือโบกพู่ยน้ำ 25 เมตรได้ เตะเท้าหางมือโบกพู่ยน้ำระยะทาง 25 เมตร หายใจด้วยท่าลูก

หมาดกน้ำระหว่างทางแล้วพลิกตัวเตะเท้าคว่ำหมุนแขน 25 เมตรได้ กระโดดน้ำท่าพุ่งหลาวจากท่า
คุกเข่าที่ขอบสระได้ ลอยตัวบนอนหงายได้อย่างน้อย 3 นาที เคลื่อนที่ในน้ำลึก ไปจับอุปกรณ์ลอย
น้ำ ระยะทาง 3 เมตรได้

3. อธิบายกฎแห่งความปลอดภัยทั่วไปข้อ 9 – 12
4. ยิ้มแย้มแจ่มใส และมีความกระตือรือร้นที่จะปฏิบัติตามสิ่งที่ครูสอน
5. มีระเบียบวินัย เข้าแถวเป็นระเบียบ ตรงต่อเวลา

สาระการเรียนรู้	กระบวนการจัดการเรียนรู้	ผลลัพธ์การเรียนรู้
<p>การเตะเท้าคว่ำ เป็นการเคลื่อนที่ไปในน้ำที่ผิวน้ำตามแนวนอน ส่วนการใช้แขนฟรีสไตล์นั้นให้แขนทั้งสองข้างเหยียดตรงคล้ายเข็มนาฬิกาเป็นทักษะนำไปสู่แขนฟรีสไตล์</p> <p>วิธีการฝึก</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. นอนคว่ำหน้าลงน้ำ กลั้นหายใจไว้ ลำตัวเหยียดตรงขนานกับผิวน้ำ แขนทั้งสองเหยียดตรงไปเหนือศีรษะ ท้องแขนแนบใบหู ขาเหยียดตรง 2. การเตะเท้าคว่ำให้ใช้กล้ามเนื้อต้นขาและโคนขาบังคับให้ท่อนขาขยับขึ้นลงและเน้นการสลับปลายเท้าให้น้ำออกไปจากหลังเท้าเพื่อให้มีแรงส่งลำตัวให้เคลื่อนที่ไปด้านหน้า ข้อเข่าจะได้เล็กน้อย <p>การเตะเท้าหงาย เป็นการเคลื่อนที่ไปในน้ำที่ผิวน้ำตามแนวนอน</p>	<p>1. ขั้นเตรียม (อบอุ่นร่างกาย และพัฒนาสมรรถภาพทางกาย 10 นาที)</p> <p>1.1 ให้นักเรียนจัดแถวหน้ากระดาน 2 แถวๆละ 5 คน</p> <p style="text-align: center;">★ ครู</p> <p>นักเรียน ● ● ● ● ●</p> <p>● ● ● ● ●</p> <p>1.2 ครูให้นักเรียนเข้าแถวให้เรียบร้อยและสำรวจจำนวนนักเรียน</p> <p>1.3 ครูนำนักเรียนเดินเร็วรอบสระว่ายน้ำ 3 รอบ และนำยืดเหยียดกล้ามเนื้อ</p> <p>1.4 ครูให้นักเรียนนำยืดเหยียดกล้ามเนื้อโดยสุ่มนักเรียนออกมาทีละคน (5 คน) โดยให้ออกมานำกายบริหารคนละ 2 ท่า</p> <p>2. ขั้นนำ (นำเข้าสู่บทเรียน) อธิบายและสาธิต (10 นาที)</p> <p>2.1 ครูสาธิตการเตะเท้าคว่ำหมุนแขนหายใจด้วยท่าลูกหมาดกน้ำระหว่างทางแล้วพลิกตัวเตะเท้าหงายมือโบก</p>	<p>Affective – นักเรียนสามารถแสดงเจตคติที่ดีในเรื่องของระเบียบวินัยตรงต่อเวลาในการเข้าเรียน การแต่งกายถูกระเบียบ</p> <p>Psychomotor – นักเรียนสามารถแสดงทักษะการใช้สมรรถภาพทางกายในการกายบริหาร ความทนทานของกล้ามเนื้อ และความอดทนของระบบหายใจ</p>

<p>วิธีการฝึก</p> <p>1. นอนหงายเงยหน้า ลำตัวเหยียดตรงขนานกับผิวน้ำ แขนทั้งสองเหยียดตรงแนบข้างลำตัว ขาเหยียดตรง</p> <p>2. การเตะเท้าหายใจอู่เข้าลงแล้วเตะเท้าขึ้นปิดปลายเท้าเข้าหากันเล็กน้อย การเตะเท้าหายใจเน้นการสับหลังเท้าให้น้ำไหลออกไปจากปลายเท้าทางหลังเท้าเพื่อให้มีแรงส่งลำตัวให้เคลื่อนที่ไปด้านหน้า เข่างอได้เล็กน้อย แต่อย่างอหรือยกเข่าขึ้นจะทำให้ก้นอหรือจมลงไปทำให้ลำตัวด้านหลังตื้นน้ำ การเตะเท้าหายใจปากและจมูกพ่นน้ำทำให้หายใจได้ตลอดเมื่อต้องการเคลื่อนที่ไปไกลๆ ให้ใช้มือที่แนบอยู่ข้างลำตัวช่วยโบทน้ำ</p> <p>ทักษะการเอาชีวิตรอด</p> <p>การลอยตัว</p> <p>การลอยตัวแบบลำตัวตั้ง</p> <p>(การลอยคอ</p> <p>การลอยตัวแบบลูกหมาตกน้ำ)</p> <p>การลอยคอแบบลูกหมาตกน้ำ เป็นทักษะที่จำเป็นและมีประโยชน์มาก เมื่อเราลอยตัวทำนี้จะสามารถมองเห็นสภาพรอบๆตัวเราได้ สามารถจะถอดรองเท้า ปีบวดกล้ามเนื้อหรือมองเห็นทิศทางที่จะเคลื่อนที่ไปได้ แต่เป็นทักษะที่ฝึกยาก ต้องฝึกมาก ใช้เวลานานกว่า</p>	<p>พู่ยื่น</p> <p>2.2 ครูสาธิตการเตะเท้าหายใจมือโบทพู่ยื่น หายใจด้วยท่าลูกหมาตกน้ำระหว่างทางแล้วพลิกตัวเตะเท้าคว่ำหมุนแขน</p> <p>2.3 ครูสาธิตการกระโดดน้ำท่าพุ่งหลาวจากท่าคุกเข่าที่ขอบสระ</p> <p>2.4 ครูสาธิตการลอยตัวแบบนอนหงาย</p> <p>2.5 ครูสาธิตการเคลื่อนที่ในน้ำลึก ไปจับอุปกรณ์ลอยน้ำ ระยะทาง 3 เมตร</p> <p>3. ชั้นฝึกหัด (ฝึกหัดทักษะ 30 นาที)</p> <p>3.1 ครูให้นักเรียนล้างตัวเตรียมพร้อมลงสระว่ายน้ำ</p> <p>3.2 ฝึกเตะเท้าคว่ำหมุนแขนระยะทาง 25 เมตร หายใจด้วยท่าลูกหมาตกน้ำระหว่างทางแล้วพลิกตัวเตะเท้าหายใจมือโบทพู่ยื่น 25 เมตร</p> 	<p>Affective –</p> <p>นักเรียนแสดงสีหน้าท่าทางยิ้มแย้มแจ่มใส ขณะทำกิจกรรม</p> <p>Psychomotor –</p> <p>1. นักเรียนสามารถเตะเท้าคว่ำหมุนแขนระยะทาง 25 เมตร หายใจด้วยท่าลูกหมาตกน้ำระหว่างทางแล้วพลิกตัวเตะเท้าหายใจมือโบทพู่ยื่น 25 เมตรได้</p>
---	---	---

จะมีความสามารถลอยตัวแบบนี้ได้ดี

ควรเริ่มฝึกบริเวณน้ำระดับหน้าอก – คาง เมื่อนักเรียนทำได้ดีแล้วจึงเพิ่มระดับความลึก

วิธีการฝึก

1. ให้นักเรียนย่อตัวลงให้คางและใบหูปรึมน้ำ

2. ยกเท้าขึ้นจากพื้น ใช้ฝ่าเท้าทั้งสองข้างถีบน้ำลงด้านล่างสลับกันเหมือนถีบจักรยาน ข้อศอกทั้งสองข้างงอ แขนท่อนบนแนบเกือบชิดลำตัว แขนท่อนล่างงอตั้งฉากกับลำตัวหรือขนานกับผิวน้ำ ฝ่ามือทั้งสองคว่ำลงและสลับกันพยุ้น้ำลงด้านล่างหรือจะปาดฝ่ามือเข้าออกโดยทำมุมเหมือนปีกเครื่องบินปาดให้น้ำลงด้านล่าง การใช้ฝ่าเท้าและฝ่ามือถีบหรือปาดให้น้ำลงด้านล่างจะทำให้มีแรงยกลำตัวให้ลอยขึ้น

การกระโดดพุ่งหลาว

ควรฝึกในระดับน้ำประมาณอก – คางและเพื่อความปลอดภัยครูควรคอยช่วยอยู่ในน้ำ การกระโดดพุ่งหลาวลงน้ำ จะต้องจัดท่าของร่างกายให้เป็นเสมือนไม้แหลมเสียบลงน้ำ คือ จัดให้ปลายนิ้วท่อนแขน ศีรษะ ลำตัว ขา หัวเข่า ปลายเท้า ทั้งหมดจะต้องเป็นเสมือนแท่งไม้แหลมเสียบลงน้ำ ณ จุดจุดเดียว ลำตัวอาจจะโค้ง



2. นักเรียนสามารถเตะเท้าหางมือโบกพยุ้น้ำระยะทาง 25 เมตร หายใจด้วยท่าลูกหมาตกน้ำระหว่างทางแล้วพลิกตัวเตะเท้าคว่ำหมุนแขน 25 เมตรได้

3. นักเรียนสามารถกระโดดน้ำท่าพุ่งหลาวจากท่าคุกเข่าที่ขอบสระได้

4. นักเรียนสามารถลอยตัวแบบนอนหงายได้อย่างน้อย 3 นาที

5. นักเรียนสามารถเคลื่อนที่ในน้ำลึก ไปจับอุปกรณ์ลอยน้ำระยะทาง 3 เมตรได้

เล็กน้อยได้แต่ต้องพยายามให้ส่วน
ต่างๆ ของร่างกายลงน้ำที่จุดจุด
เดียว

จากทำนึ่งคุกเข่าที่ขอบสระ

วิธีการฝึก

1. ให้นักเรียนยืนที่ขอบสระ ใช้เท้า
ข้างที่ถนัด เอานิ้วเท้ายึดเกี่ยวที่
ขอบสระ โดยเฉพาะนิ้วหัวแม่เท้า
2. คุกเข่าลง โดยตั้งเข่าอีกข้างหนึ่ง
ลงกับพื้น ห่างจากเท้าหน้า 1 ช่วง
ไหล่
3. มือทั้ง 2 ข้างจับที่ขอบสระ ห่าง
กันประมาณ 1 ช่วงไหล่
4. ยกสะโพกขึ้นเหยียดขาหลังให้
ตรง โนมตัวไปข้างหน้าให้น้ำหนัก
ค่อยๆ เลื่อนไปข้างหน้า
5. ยกแขนทั้ง 2 ข้างขึ้น เหยียดให้
ตรงอยู่บนใบหู ก้มหน้าลงมองดู
ปลายเท้าที่ยึดเกี่ยวขอบสระ ฟุ้งตัว
เสียบลงน้ำให้ร่างกาย (ปลายนิ้ว
ท่อนแขน ศีรษะ ลำตัว ขา หัวเข่า
ปลายเท้า) ลงน้ำ ณ จุดเดียวกัน
6. เมื่อลงน้ำไปแล้ว ปล่อยลำตัวที่
เหยียดตรงไหลตามแรงส่งไป
ข้างหน้า จนเกือบหมดแรงส่งจึงเงย
หน้าหยุดยืนขึ้น

ทักษะการเอาชีวิตรอด

การลอยตัว

การลอยตัวแบบนอนหงาย

ทักษะการลอยตัวแบบนอนหงาย
หรือท่าแม่ชีลอยน้ำเป็นทักษะที่



รูปที่ 1 การฝึกเตะเท้าคว่ำหมุนแขน
หายใจด้วยท่าลูกหมาตกน้ำระหว่าง
ทางแล้วพลิกตัวเตะเท้าหงายมือโบก
พยุ่น้ำ

3.3 ฝึกเตะเท้าหงายมือโบกพยุ่น้ำ
ระยะทาง 25 เมตร หายใจด้วยท่าลูก
หมาตกน้ำระหว่างทางแล้วพลิกตัวเตะ
เท้าคว่ำหมุนแขน 25 เมตร

3.4 ฝึกกระโดดน้ำท่าพุ่งหลาวจากท่า
คุกเข่าที่ขอบสระ



สำคัญที่สุดในการเอาชีวิตรอดจากอุบัติเหตุทางน้ำ หากเผยแพร่ให้ทุกคนได้รับรู้และฝึกทักษะการลอยตัวแบบนอนหงายได้จะสามารถแก้ปัญหาการจมน้ำเสียชีวิตได้ ควรเริ่มฝึกในน้ำประมาณหน้าอก – คาง

วิธีการฝึก

1. ให้นักเรียนยืนหันหน้าเข้าหาขอบสระ ปลายเท้าทั้งสองชิดผนังสระ สองมือจับขอบสระ ย่อเข่าลง เยกหน้าให้ใบหูปรึมน้ำ เหยียดแขนตรง

2. หายใจเข้าเต็มปอด ยืดอก ยกพุง ปลอยมือออกจากขอบสระแขนเหยียดตรงแนบข้างลำตัว ขาเหยียดตรง จัดลำตัวให้ตรง เหมือนกับนอนหงายบนที่นอน ลำตัวจะค่อยๆ ลอยขึ้นมาขนานผิวน้ำ หลักสำคัญคือ เยกหน้ามากๆ ลำตัวตรง ยืดอก ยกก้น เหวไม่งอ

หมายเหตุ แต่ละคนจะลอยตัวทำนอนหงายหรือแม่ชีลอยน้ำได้ไม่เท่ากัน ส่วนมากผู้หญิงจะลอยได้ดีกว่าผู้ชาย และจะมีบางคนลอยไม่ได้ (ประมาณ 1 ใน 100) ซึ่งจะต้องใช้อุปกรณ์ช่วย

การที่ร่างกายของเราลอยน้ำได้ก็เพราะ

ก) ความหนาแน่นของกระดูก

ข) จำนวนไขมันที่แทรกอยู่ใน



รูปที่ 2 การกระโดดน้ำท่าพุ่งหลาว

จากท่าคุกเข่าที่ขอบสระ

3.5 ฝึกลอยตัวแบบนอนหงาย 3 นาที

กล้ามเนื้อ

ค) ความจุปอด

การลอยตัวแบบนอนหงายหรือท่า
แม่ชีลอยน้ำพอจะแบ่งออกได้เป็น
6 แบบ ดังนี้

1) นอนหงายเหยียดแขนตรงขนาน
กับผิวน้ำ แขนแนบลำตัว

2) นอนหงายเหยียดแขนตรงขนาน
กับผิวน้ำ แขนเหยียดตรงขึ้นไป
เหนือศีรษะ ท่อนแขนแนบใบหู

3) นอนหงายเหยียดแขนตรงขนาน
กับผิวน้ำ แขนเหยียดตรงขึ้นไป
เหนือศีรษะ ท่อนแขนแนบใบหู พับ
ข้อมือขึ้น

4) นอนหงายเหยียดแขนตรงขนาน
กับผิวน้ำ แขนเหยียดตรงขึ้นไป
เหนือศีรษะ ท่อนแขนแนบใบหู พับ
ข้อมือขึ้น พับงอเข้าให้ตั้งฉากกับ
ร่างกาย ห้อยเท้าลงไปด้านล่าง

5) นอนหงายเหยียดแขนตรงขนาน
กับผิวน้ำ แขนเหยียดตรงขึ้นไป
เหนือศีรษะ ท่อนแขนแนบใบหู พับ
ข้อมือขึ้น พับงอเข้าให้สันเท้าเข้าไป
ติดกับกันให้มากที่สุด (งอเข้ามาก
กว่าเดิม)

6) เหยียดลำตัวให้ตรงตั้งฉากกับผิ
น้ำ กางแขนออกแบบไม้กางเขน
เงยหน้า

* ปกติเมื่อฝึกทำลอยตัวแบบนอน
หงาย ผู้หญิงส่วนมากจะลอยหงาย
แขนแนบลำตัวได้เลย แต่ผู้ชาย



รูปที่ 3 การลอยตัวแบบนอนหงาย

3.6 ฝึกเคลื่อนที่ในน้ำลึก ไปจับ
อุปกรณ์ลอยน้ำ ระยะทาง 3 เมตร

ส่วนมากเมื่อเหยียดลำตัวตัวตรง เพื่อลอยตัวแบบนอนหงายได้สักครู่ สันเท้าจะเริ่มจมและจะดึงเอา ร่างกายของเราจมลงไปด้วย ทั้งนี้ เพราะจุดศูนย์ถ่วงของร่างกายไม่ สมดุลและมักจะอยู่ค่อนไปทาง ปลายเท้า จึงต้องทำท่าต่างๆ ตาม ข้อ 1) – 6) เพื่อจะเลื่อนจุดศูนย์ถ่วง ของร่างกายขึ้นมาตามแนวลำตัว จากปลายเท้าให้ไปอยู่ที่จุดสมดุล กลางลำตัว

การเคลื่อนที่ไปจับอุปกรณ์ลอยน้ำ

ในน้ำลึก

การเคลื่อนที่ไปจับอุปกรณ์ลอยน้ำ หรือฝึกการถูกช่วยด้วยการโยน อุปกรณ์ลอยน้ำมาให้ เนื่องจาก นักเรียนขาดทักษะการเคลื่อนที่ไป จับอุปกรณ์ลอยน้ำ เมื่อเคลื่อนที่ หรือว่ายน้ำไปเพื่อจับอุปกรณ์ลอย น้ำ อุปกรณ์นั้นอาจจะถูกคลื่นที่ ออกไปจากการว่ายน้ำ พัดเอา อุปกรณ์ลอยน้ำเคลื่อนที่ห่างออกไป เรื่อยๆ ตามแรงคลื่นที่ไปกระทบ นอกจากนี้การจับอุปกรณ์ลอยน้ำ หากยังจับได้ไม่แน่นหรือมันคงดีพอ เมื่อออกแรงกดอุปกรณ์ลงเพื่อยก พยางค์ตัวขึ้น อุปกรณ์จะมีแรงลอยตัว ดันจนอาจจะหลุดมือลอยน้ำห่าง ออกไปอีก จึงควรให้นักเรียนฝึก การเคลื่อนที่ไปหาอุปกรณ์โดยมี คลื่นน้อยที่สุดและฝึกการยึดจับ




รูปที่ 4 การเคลื่อนที่ในน้ำลึก ไปจับอุปกรณ์ลอยน้ำ

4. ชื่อนำไปใช้เล่นเพื่อความ สนุกสนาน (5 นาที)

4.1 ครูให้นักเรียนเล่นเกมแข่งขันว่ายน้ำ ระยะทาง 25 เมตร (ครูสังเกต

<p>อุปกรณ์นั้นๆ ให้มันคงก่อนจึงจะออกแรงกดเพื่อพุงตัวลอยขึ้น</p> <p>วิธีการฝึก</p> <p>1. โยนขวดน้ำดื่มพลาสติกลงไปในน้ำห่างจากนักเรียนประมาณ 3 เมตร จากนั้นให้นักเรียนยืนอยู่ในน้ำเตะขาเคลื่อนที่ออกไปจากขอบสระ จนถึงตำแหน่งที่ขวดน้ำดื่มพลาสติกลอยอยู่ แล้วยื่นมือออกไปจับขวดน้ำดื่มพลาสติก</p> <p>2. โยนขวดน้ำดื่มพลาสติกลงไปในน้ำห่างจากนักเรียนประมาณ 3 เมตร จากนั้นให้นักเรียนยืนอยู่บนขอบสระกระโดดลงน้ำ เตะขาให้ลอยตัวขึ้นเหนือน้ำ จากนั้นเตะขาเคลื่อนที่ออกไปจนถึงตำแหน่งที่ขวดน้ำดื่มพลาสติกลอยอยู่ แล้วยื่นมือออกไปจับขวดน้ำดื่มพลาสติก</p> <p>กฎแห่งความปลอดภัยทั่วไป</p> <p>9. เด็กเล็กทั้งที่ว่ายน้ำเป็นหรือไม่เป็น ต้องมีคนคอยดูแลตลอดเวลา แม้จะใช้อุปกรณ์ช่วยลอยน้ำ น้ำไม่ว่าจะตื้นหรือลึก คนเราสามารถจมน้ำเสียชีวิตได้ทั้งนั้น เด็กเล็กๆ รวมทั้งคนที่ว่ายน้ำไม่เป็นหรือเพิ่งเริ่มหัดหรือว่ายน้ำเป็นใหม่ๆ ล้วนแต่อาจจมน้ำเสียชีวิตได้ทั้งนั้น แม้แต่คนว่ายน้ำเป็นยังจมน้ำได้ ดังนั้นหากยังว่ายน้ำไม่แข็งแม้จะสวมใส่อุปกรณ์ช่วยลอยตัว เช่นห่วงพลาสติก ปอดก๊วย อุปกรณ์</p>	<p>พฤติกรรมการเล่นของนักเรียน ดูการปฏิบัติทักษะที่สอนไป ดูพัฒนาการและการสอนกันเองของนักเรียน)</p> <p>4.2 ครูให้คำแนะนำและปรับเปลี่ยนท่าทางของนักเรียนที่ยังไม่เข้าใจหรือปฏิบัติได้ไม่ถูกต้องเป็นรายบุคคล</p> <p>5. ชั้นสรุปและสรุปปฏิบัติ (5 นาที)</p> <p>5.1 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปกิจกรรมที่ได้ทำไป</p> <p>5.2 ครูสรุปข้อบกพร่องของนักเรียน</p> <p>5.3 ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามปัญหาในบทเรียน</p> <p>5.4 ครูอธิบายกฎแห่งความปลอดภัยทั่วไปข้อ 9 – 12</p> <p>5.5 ครูเน้นย้ำสรุปปฏิบัติ และอนามัยหลังจากการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาทุกครั้ง</p> <p>5.6 ครูนัดหมายการเรียนรู้ชั่วโมงต่อไป</p> <p>5.7 ครูปล่อยลูกชั้นเรียน ให้นักเรียนไปอาบน้ำ เปลี่ยนชุด และเดินทางกลับบ้าน</p>	<p>Cognitive –</p> <p>นักเรียนสามารถอธิบายกฎแห่งความปลอดภัยทั่วไปข้อ 9 – 12</p>
--	--	---

<p>เหล่านี้ไม่ใช่อุปกรณ์ช่วยชีวิต เป็นเพียงของเล่นหรืออุปกรณ์เล่นน้ำ ไม่มีความแข็งแรง ทนทานเพียงพอ อาจจจะรั่วหรือหลุดจากการสวมใส่ ทำให้เด็กที่สวมใส่จมน้ำได้ จึงต้องมีคนคอยดูแลอย่างใกล้ชิดตลอดเวลา</p> <p>10. เตรียมอุปกรณ์สำหรับช่วยชีวิตไว้เสมอ เช่น ห่วงชูชีพ ไม้ เชือก ฯลฯ อุบัติเหตุเกิดขึ้นได้ทุกเวลา ทุกที่ การช่วยคนตกน้ำด้วยการใช้อุปกรณ์เป็นวิธีที่ดีที่สุด ปลอดภัยที่สุด ดังนั้นการจัดเตรียมอุปกรณ์ช่วยชีวิตไว้ล่วงหน้าให้มีความพร้อมเสมอเป็นการรักษาความปลอดภัยในการทำกิจกรรมทางน้ำที่ดีที่สุด เช่น การจัดเตรียมอุปกรณ์สำหรับช่วยตัวเอง ได้แก่ ชูชีพ ขวดน้ำดื่ม สำหรับการลอยตัวนานๆ การเตรียมไม้ยาวๆ ไว้ยื่นให้คนตกน้ำจับ ถังหรือห่วงชูชีพไว้โยนให้คนตกน้ำจับและเชือกยาวๆ สำหรับคนตกน้ำที่อยู่ไกลเกินที่จะยื่นไม้หรือโยนถังให้ ทำให้เราไม่ต้องเสี่ยงชีวิตในการที่จะต้องลงน้ำและว่ายน้ำออกไปช่วยคนตกน้ำ แต่หากจำเป็นต้องว่ายน้ำออกไปช่วย การสวมเสื้อชูชีพไว้ เราไม่จมน้ำแน่นอน ว่ายน้ำออกไปพร้อมกับน้ำแข็งโฟม ยาวประมาณ 1 เมตร ผ้าเช็ดตัว ผ้าขาม้า จากนั้นยื่นให้คนตกน้ำจับแล้วลากเข้าฝั่ง โดยที่</p>	 <p>รณมหาวิทยาลัย KORN UNIVERSITY</p>	
---	---	--

<p>เราไม่โดนหรือต้องจับตัวคนตกน้ำเลย ซึ่งจะปลอดภัยมากกว่าการเข้าไปถึงตัวและจับคนตกน้ำลากเข้าฝั่งซึ่งอันตรายมากอาจถูกคนตกน้ำกอดรัดเอาจนจมน้ำไปด้วย</p> <p>11. ระมัดระวังดูแลรับผิดชอบความปลอดภัยของตนเองอยู่เสมอ</p> <p>12. ให้ขึ้นจากแหล่งน้ำทันที ที่เห็นน้ำขุ่นแดงไหลผ่าน</p>		
---	--	--

สื่อ/อุปกรณ์

-

การวัดและประเมินผล

1. ครูกำหนดเวลาในการเดินเร็วรอบสระว่ายน้ำ
2. ครูให้นักเรียนปฏิบัติ เตะเท้าคว่ำหมุนแขนระยะทาง 25 เมตร หายใจด้วยท่าลูกหมาตักน้ำระหว่างทางแล้วพลิกตัวเตะเท้าหงายมือโบกพู่ยน้ำ 25 เมตร เตะเท้าหงายมือโบกพู่ยน้ำระยะทาง 25 เมตร หายใจด้วยท่าลูกหมาตักน้ำระหว่างทางแล้วพลิกตัวเตะเท้าคว่ำหมุนแขน 25 เมตร กระโดดน้ำท่าพุ่งหลาวจากท่าคุกเข่าที่ขอบสระ ลอยตัวแบบนอนหงายอย่างน้อย 3 นาที เคลื่อนที่ในน้ำลึก ไปจับอุปกรณ์ลอยน้ำ ระยะทาง 3 เมตร
3. ครูถามนักเรียนเกี่ยวกับกฎแห่งความปลอดภัยทั่วไปข้อ 9 – 12 ให้นักเรียนตอบ
4. ครูสังเกตพฤติกรรมกรรมการแสดงออกของนักเรียนระหว่างการเรียนการสอน
5. ครูสำรวจจำนวนนักเรียนที่มาเข้าเรียนตามเวลาที่กำหนด

แผนการจัดการเรียนรู้รายคาบ

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา สาระวิชาพลศึกษา

ระดับชั้น ประถมศึกษาปีที่ 3

หน่วยการเรียนรู้ วายน้ำ

เรื่อง ทบทวนทักษะ

ผู้สอน นายก้องสยาม ลับไพรี

แผนการเรียนรู้ที่ 14 วันอาทิตย์ที่ 8 มี.ค. 2558

เวลา 09.15 – 10.15 น.

สถานที่ สระว้ายน้ำโรงเรียนไทยนิยมสงเคราะห์

มาตรฐานการเรียนรู้

- พ. 3.1 เข้าใจทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา
 พ. 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำ
 อย่างยิ่ง สม่าเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิต
 วิญญาณในการแข่งขันกีฬา และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

สาระสำคัญ

การทบทวนทักษะเป็นการเตรียมความพร้อมให้กับผู้เรียนได้ปรับปรุง แก้ไขทักษะที่ยังทำไม่ได้หรือทำได้ไม่ถูกต้อง ให้ทำได้ และถูกต้อง โดยครูผู้สอนจะเน้นแก้ไขทักษะปฏิบัติของผู้เรียนเป็นรายบุคคล ซึ่งโดยส่วนใหญ่ผู้เรียนจะปฏิบัติได้เพราะผ่านการฝึกมาหลายชั่วโมงแล้ว จะมีเป็นส่ว นน้อยเท่านั้นที่ยังต้องการคำแนะนำเพิ่มเติม

จุดประสงค์การเรียนรู้ นักเรียนสามารถ

1. เดินเร็วรอบสระว้ายน้ำได้อย่างน้อย 3 รอบ และสามารถทำท่ากายบริหารได้อย่างพร้อมเพรียงกัน
2. เตะเท้าคว่ำหมุนแขนระยะทาง 25 เมตร หายใจด้วยท่าลูกหมาตกน้ำระหว่างทางแล้วพลิกตัวเตะเท้าหงายมือโบกพู่่น้ำ 25 เมตรได้ เตะเท้าหงายมือโบกพู่่น้ำระยะทาง 25 เมตร หายใจด้วยท่าลูกหมาตกน้ำระหว่างทางแล้วพลิกตัวเตะเท้าคว่ำหมุนแขน 25 เมตรได้ กระโดดน้ำท่าพุ่งหลาวจากทำยืนที่ขอบสระได้ กระโดดน้ำ เอาเท้าลงก่อนในน้ำลึก ลอยตัว 1 นาที แล้วว้ายไปเก็บอุปกรณ์ลอยน้ำ ระยะทาง 3 เมตรได้ ลอยตัวแบบนอนหงายได้อย่างน้อย 3 นาที เกาะขวดน้ำตีมลอยตัวได้อย่างน้อย 3 นาที
3. อธิบายกฎแห่งความปลอดภัยทั่วไปข้อ 13 และความปลอดภัยในการเดินทางทางน้ำ
4. ยิ้มแย้มแจ่มใส และมีความกระตือรือร้นที่จะปฏิบัติตามสิ่งที่ครูสอน
5. มีระเบียบวินัย เข้าแถวเป็นระเบียบ ตรงต่อเวลา

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

1. เดินเร็วรอบสระว้ายน้ำได้อย่างน้อย 3 รอบ และสามารถทำท่ากายบริหารได้อย่างพร้อมเพรียงกัน
2. เตะเท้าคว่ำหมุนแขนระยะทาง 25 เมตร หายใจด้วยท่าลูกหมาตกน้ำระหว่างทางแล้วพลิกตัวเตะเท้าหงายมือโบกพู่่น้ำ 25 เมตรได้ เตะเท้าหงายมือโบกพู่่น้ำระยะทาง 25 เมตร หายใจด้วยท่าลูกหมาตกน้ำระหว่างทางแล้วพลิกตัวเตะเท้าคว่ำหมุนแขน 25 เมตรได้ กระโดดน้ำท่าพุ่งหลาวจากทำยืน

- ที่ขอบสระได้ กระโดดน้ำ เอาเท้าลงก่อนในน้ำลึก ลอยตัว 1 นาที แล้วว่ายน้ำเก็บอุปกรณ์ลอยน้ำ ระยะทาง 3 เมตรได้ ลอยตัวแบบนอนหงายได้อย่างน้อย 3 นาที เกาะขวดน้ำดื่มลอยตัวได้อย่างน้อย 3 นาที
3. อธิบายกฎแห่งความปลอดภัยทั่วไปข้อ 13 และความปลอดภัยในการเดินทางทางน้ำ
 4. ยืมแยมแจ้มใส และมีความกระตือรือร้นที่จะปฏิบัติตามสิ่งที่ครูสอน
 5. มีระเบียบวินัย เข้าแถวเป็นระเบียบ ตรงต่อเวลา

สาระการเรียนรู้	กระบวนการจัดการเรียนรู้	ผลลัพธ์การเรียนรู้
<p>การเตะเท้าคว่ำ</p> <p>เป็นการเคลื่อนที่ไปในน้ำที่ผิวน้ำตามแนวนอน ส่วนการใช้แขนฟรีสไตล์นั้นให้แขนทั้งสองข้างเหยียดตรงคล้ายเข็มนาฬิกาเป็นทักษะนำไปสู่แขนฟรีสไตล์</p> <p>วิธีการฝึก</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. นอนคว่ำหน้าลงน้ำ กลั้นหายใจไว้ ลำตัวเหยียดตรงขนานกับผิวน้ำ แขนทั้งสองเหยียดตรงไปเหนือศีรษะ ท้องแขนแนบใบหู ขาเหยียดตรง 2. การเตะเท้าคว่ำให้ใช้กล้ามเนื้อต้นขาและโคนขาบังคับให้ท่อนขาขยับขึ้นลงและเน้นการสลับปลายเท้าให้น้ำออกไปจากหลังเท้าเพื่อให้มีแรงส่งลำตัวให้เคลื่อนที่ไปด้านหน้า ข้อเข่าจะได้เล็กน้อย <p>การเตะเท้าหงาย</p> <p>เป็นการเคลื่อนที่ไปในน้ำที่ผิวน้ำตามแนวนอน</p>	<p>1. ขั้นเตรียม (อบอุ่นร่างกาย และพัฒนาสมรรถภาพทางกาย 10 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.1 ให้นักเรียนจัดแถวหน้ากระดาน 2 แถวๆละ 5 คน <p style="text-align: center;">  </p> <p>นักเรียน </p> <ol style="list-style-type: none"> 1.2 ครูให้นักเรียนเข้าแถวให้เรียบร้อย และสำรวจจำนวนนักเรียน 1.3 ครูนำนักเรียนเดินเร็วรอบสระว่ายน้ำ 3 รอบ และนำยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 1.4 ครูให้นักเรียนนำยืดเหยียดกล้ามเนื้อโดยสุ่มนักเรียนออกมาทีละคน (5 คน) โดยให้ออกมานำกายบริหารคนละ 2 ท่า <p>2. ขั้นนำ (นำเข้าสู่บทเรียน) อธิบายและสาธิต (10 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> 2.1 ครูสาธิตการเตะเท้าคว่ำหมุนแขนหายใจด้วยท่าลูกหมาตกน้ำระหว่างทางแล้วพลิกตัวเตะเท้าหงายมือโบก 	<p>Affective –</p> <p>นักเรียนสามารถแสดงเจตคติที่ดีในเรื่องของระเบียบวินัย ตรงต่อเวลาในการเข้าเรียน การแต่งกายถูกระเบียบ</p> <p>Psychomotor</p> <p>– นักเรียนสามารถแสดงทักษะการใช้สมรรถภาพทางกายในการกายบริหาร ความทนทานของกล้ามเนื้อ และความอดทนของระบบหายใจ</p>

<p>วิธีการฝึก</p> <p>1. นอนหงายเงยหน้า ลำตัวเหยียดตรงขนานกับผิวน้ำ แขนทั้งสองเหยียดตรงแนบข้างลำตัว ขาเหยียดตรง</p> <p>2. การเตะเท้าหายใจให้ออกเข้าลงแล้วเตะเท้าขึ้นปิดปลายเท้าเข้าหากันเล็กน้อย การเตะเท้าหายใจเน้นการสับหลังเท้าให้น้ำไหลออกไปจากปลายเท้าทางหลังเท้าเพื่อให้มีแรงส่งลำตัวให้เคลื่อนที่ไปด้านหน้า เข่างอได้เล็กน้อย แต่อย่างอหรือยกเข่าขึ้นจะทำให้ก้นงอหรือจมลงไปทำให้ลำตัวด้านหลังด้านน้ำ การเตะเท้าหายใจ ปากและจมูกพ่นน้ำทำให้หายใจได้ตลอดเมื่อต้องการเคลื่อนที่ไปไกลๆ ให้ใช้มือที่แนบอยู่ข้างลำตัวช่วยโบกน้ำ</p> <p>ทักษะการเอาชีวิตรอด</p> <p>การลอยตัว</p> <p>การลอยตัวแบบลำตัวตั้ง</p> <p>(การลอยคอ</p> <p>การลอยตัวแบบลูกหมาตน้ำ)</p> <p>การลอยคอแบบลูกหมาตน้ำ เป็นทักษะที่จำเป็นและมีประโยชน์มาก เมื่อเราลอยตัวทำนี้จะสามารถมองเห็นสภาพรอบๆตัวเราได้ สามารถจะถอดรองเท้า ปีบวด กล้ามเนื้อหรือมองเห็นทิศทางที่จะเคลื่อนที่ไปได้ แต่เป็นทักษะที่ฝึกยาก ต้องฝึกมาก ใช้เวลานานกว่า</p>	<p>พู่ยน้ำ</p> <p>2.2 ครูสาธิตการเตะเท้าหายใจมือโบกพู่ย หายใจด้วยท่าลูกหมาตน้ำระหว่างทางแล้วพลิกตัวเตะเท้าคว่ำหมุนแขน</p> <p>2.3 ครูสาธิตการกระโดดน้ำท่าพุ่งหลาวจากท่ายืนที่ขอบสระ</p> <p>4. ครูสาธิตการกระโดดน้ำ เอาเท้าลงก่อนในน้ำลึก ลอยตัว แล้วว่ายน้ำไปเก็บอุปกรณ์ลอยน้ำ ระยะทาง 3 เมตร</p> <p>5. ครูสาธิตการลอยตัวแบบนอนหงาย</p> <p>6. ครูสาธิตการเกาะขวิดน้ำตีมลอยตัว</p> <p>3. ชั้นฝึกหัด (ฝึกหัดทักษะ 30 นาที)</p> <p>3.1 ครูให้นักเรียนล้างตัวเตรียมพร้อมลงสระว่ายน้ำ</p> <p>3.2 ฝึกเตะเท้าคว่ำหมุนแขนระยะทาง 25 เมตร หายใจด้วยท่าลูกหมาตน้ำระหว่างทางแล้วพลิกตัวเตะเท้าหายใจมือโบกพู่ยน้ำ 25 เมตร</p> 	<p>Affective –</p> <p>นักเรียนแสดงสีหน้าท่าทางยิ้มแย้มแจ่มใส ขณะทำกิจกรรม</p> <p>Phychomotor</p> <p>–</p> <p>1. นักเรียนสามารถเตะเท้าคว่ำหมุนแขนระยะทาง 25 เมตร หายใจด้วยท่าลูกหมาตน้ำระหว่างทางแล้วพลิกตัวเตะเท้าหายใจมือโบกพู่ย</p>
---	---	---

<p>จะมีความสามารถลอยตัวแบบนี้ได้ดี</p> <p>ควรเริ่มฝึกบริเวณน้ำระดับหน้าอก – คาง เมื่อนักเรียนทำได้ดีแล้วจึงเพิ่มระดับความลึก</p> <p>วิธีการฝึก</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ให้นักเรียนย่อตัวลงให้คางและใบหูปรึมน้ำ 2. ยกเท้าขึ้นจากพื้น ใช้ฝ่าเท้าทั้งสองข้างถีบน้ำลงด้านล่างสลับกันเหมือนถีบจักรยาน ข้อศอกทั้งสองข้างงอ แขนท่อนบนแนบเกือบชิดลำตัว แขนท่อนล่างงอตั้งฉากกับลำตัวหรือขนานกับผิวน้ำ ฝ่ามือทั้งสองคว่ำลงและสลับกันพยุ้น้ำลงด้านล่างหรือจะปาดฝ่ามือเข้าออกโดยทำมุมเหมือนปีกเครื่องบินปาดให้น้ำลงด้านล่าง การใช้ฝ่าเท้าและฝ่ามือถีบหรือปาดให้น้ำลงด้านล่างจะทำให้มีแรงยกลำตัวให้ลอยขึ้น <p>การกระโดดพุ่งหลาว</p> <p>ควรฝึกในระดับน้ำประมาณอก – คางและเพื่อความปลอดภัยครูควรคอยช่วยอยู่ในน้ำ การกระโดดพุ่งหลาวลงน้ำ จะต้องจัดท่าของร่างกายให้เป็นเสมือนไม้แหลมเสียบลงน้ำ คือ จัดให้ปลายนิ้วท่อนแขน ศีรษะ ลำตัว ขา หัวเข่า ปลายเท้า ทั้งหมดจะต้องเป็นเสมือนแท่งไม้แหลมเสียบลงน้ำ ณ จุดจุดเดียว ลำตัวอาจจะโค้ง</p>		<p>น้ำ 25 เมตรได้</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. นักเรียนสามารถเตะเท้าหางมือโบกพยุ้น้ำระยะทาง 25 เมตร หายใจด้วยท่าลูกหมาตกน้ำระหว่างทางแล้วพลิกตัวเตะเท้าคว่ำหมุนแขน 25 เมตรได้ 3. นักเรียนสามารถกระโดดน้ำท่าพุ่งหลาวจากท่ายืนที่ขอบสระได้ 4. นักเรียนสามารถกระโดดน้ำเอาเท้าลงก่อนในน้ำลึก ลอยตัว 1 นาที แล้วว่ายน้ำเก็บอุปกรณ์ลอยน้ำ ระยะทาง 3 เมตรได้ 5. นักเรียนสามารถลอยตัวแบบนอนหางได้อย่างน้อย 3
---	---	---

เล็กน้อยได้แต่ต้องพยายามให้ส่วน
ต่างๆ ของร่างกายลงน้ำที่จุดจุด
เดียว

จากทำยีนเท้าคู่

วิธีการฝึก

1. ให้นักเรียนยืนที่ขอบสระหันหน้า
เข้าสู่สระว่ายน้ำ แยกเท้าทั้งสอง
ข้างออกจากกันเสมอไหล่
2. ใช้ข้อนิ้วเท้า โดยเฉพาะข้อนิ้วหัว
แม่เท้าเกี่ยวยึดขอบสระเอาไว้เพื่อ
เป็นที่ยึดยันตัวออกจากขอบสระ
3. ยกแขนทั้งสองข้างขึ้นเหยียดตรง
แนบใบหู ก้มหน้าลงให้ใบหูอยู่ใต้
ท้องแขน จากนั้นก้มหน้าและโน้ม
ตัวไปข้างหน้าให้น้ำหนักตัวค่อยๆ
เลื่อนไปด้านหน้า โคนตัวต่อไปอีก
จนน้ำหนักตัวจะหล่นลงน้ำ
4. เมื่อน้ำหนักตัวจะหล่นลงน้ำให้
เหยียดขาและขาทั้งสองข้างให้ตรง
พร้อมกับสปริงยึดข้อเท้าส่งตัวให้
พุ่งเสียบลงน้ำไป ลำตัวอาจจะโค้ง
ได้เล็กน้อย จัดให้ส่วนต่างๆ ของ
ร่างกาย (ปลายนิ้ว ท่อนแขน ศีรษะ
ลำตัว ขา หัวเข่า ปลายเท้า) ลงน้ำ
ณ จุดเดียวกัน
5. เมื่อลงน้ำไปแล้วปล่อยลำตัวที่
เหยียดตรงไหลตามแรงส่งไป
ข้างหน้าจนเกือบหมดแรงส่งจึงเงย
หน้าหยุดยืนขึ้น



รูปที่ 1 เตะเท้าคว่ำหมุนแขน หายใจ
ด้วยท่าลูกหมาตน้ำระหว่างทางแล้ว

พลิกตัวเตะเท้าหงายมือโบกพู่ยน้ำ

- 3.3 ฝึกเตะเท้าหงายมือโบกพู่ยน้ำ
ระยะทาง 25 เมตร หายใจด้วยท่าลูก
หมาตน้ำระหว่างทางแล้วพลิกตัวเตะ
เท้าคว่ำหมุนแขน 25 เมตร
- 3.4 ฝึกกระโดดน้ำท่าพุ่งหลาวจากทำ
ยีนที่ขอบสระ



นาที่

6. นักเรียน
สามารถเกาะ
ข ว ด น้ำ ตี ม
ลอยตัวได้อย่าง
น้อย 3 นาที

การเคลื่อนที่ไปจับอุปกรณ์ลอยน้ำ

ในน้ำลึก

การเคลื่อนที่ไปจับอุปกรณ์ลอยน้ำ หรือฝึกการถูกช่วยด้วยการโยน อุปกรณ์ลอยน้ำมาให้ เนื่องจาก นักเรียนขาดทักษะการเคลื่อนที่ไป จับอุปกรณ์ลอยน้ำ เมื่อเคลื่อนที่ หรือว่ายน้ำไปเพื่อจับอุปกรณ์ลอย น้ำ อุปกรณ์นั้นอาจจะถูกคลื่นที่ ออกไปจากการว่ายน้ำ พัดเอา อุปกรณ์ลอยน้ำเคลื่อนที่ห่างออกไป เรื่อยๆ ตามแรงคลื่นที่ไปกระทบ นอกจากนี้การจับอุปกรณ์ลอยน้ำ หากยังจับได้ไม่แน่นหรือมั่นคงดีพอ เมื่อออกแรงกดอุปกรณ์ลงเพื่อยก พยางค์ตัวขึ้น อุปกรณ์จะมีแรงลอยตัว ดันจนอาจจะหลุดมือลอยน้ำห่าง ออกไปอีก จึงควรให้นักเรียนฝึก การเคลื่อนที่ไปหาอุปกรณ์โดยมี คลื่นน้อยที่สุดและฝึกการยึดจับ อุปกรณ์นั้นๆ ให้มั่นคงก่อนจึงจะ ออกแรงกดเพื่อพยางค์ตัวลอยขึ้น

วิธีการฝึก

1. โยนขวดน้ำดื่มพลาสติกลงไปใน น้ำห่างจากนักเรียนประมาณ 3 เมตร จากนั้นให้นักเรียนยืนอยู่ใน น้ำเตาะซาเคลื่อนที่ออกไปจากขอบ สระ จนถึงตำแหน่งที่ขวดน้ำดื่ม พลาสติกลอยอยู่ แล้วยื่นมือออกไป จับขวดน้ำดื่มพลาสติก
2. โยนขวดน้ำดื่มพลาสติกลงไปใน



รูปที่ 2 การกระโดดน้ำทำฟุ้งหลาว จากทำยืนที่ขอบสระ

3.5 ฝึกกระโดดน้ำ เอาเท้าลงก่อนใน

น้ำห่างจากนักเรียนประมาณ 3 เมตร จากนั้นให้นักเรียนยืนอยู่บนขอบสระกระโดดลงน้ำ เตชะฯ ให้ลอยตัวขึ้นเหนือน้ำ จากนั้นเตชะฯ เคลื่อนที่ออกไปจนถึงตำแหน่งที่ขวดน้ำดื่มพลาสติกลอยอยู่ แล้วยื่นมือออกไปจับขวดน้ำดื่มพลาสติก

ทักษะการเอาชีวิตรอด

การลอยตัว

การลอยตัวแบบนอนหงาย

ทักษะการลอยตัวแบบนอนหงาย หรือท่าแม่ซีลอยน้ำเป็นทักษะที่สำคัญที่สุดในการเอาชีวิตรอดจากอุบัติเหตุทางน้ำ หากเผยแพร่ให้ทุกคนได้รับรู้และฝึกทักษะการลอยตัวแบบนอนหงายได้จะสามารถแก้ปัญหาการจมน้ำเสียชีวิตได้ ควรเริ่มฝึกในน้ำประมาณหน้าอก – คาง

วิธีการฝึก

1. ให้นักเรียนยืนหันหน้าเข้าหาขอบสระ ปลายเท้าทั้งสองชิดผนังสระ สองมือจับขอบสระ ย่อเข่าลง เงยหน้าให้ใบหูปรึมน้ำ เหยียดแขนตรง
2. หายใจเข้าเต็มปอด ยืดอก ยกพุง ปล่อยมือออกจากขอบสระแขนเหยียดตรงแนบข้างลำตัว ขาเหยียดตรง จัดลำตัวให้ตรง เหมือนกับนอนหงายบนที่นอน ลำตัวจะค่อยๆ ลอยขึ้นมาขนานผิว

น้ำลึก ลอยตัว 1 นาที แล้วว่ายไปเก็บอุปกรณ์ลอยน้ำ ระยะทาง 3 เมตร



รูปที่ 3 การว่ายไปเก็บอุปกรณ์ลอยน้ำ

3.6 ฝึกลอยตัวแบบนอนหงาย 3 นาที

น้ำ หลักสำคัญคือ เยกหน้ามากๆ
ลำตัวตรง ยืดอก ยกกัน เหวไม่งอ
หมายเหตุ แต่ละคนจะลอยตัวทำ
นอนหงายหรือแม่ชีลอยน้ำได้ไม่
เท่ากัน ส่วนมากผู้หญิงจะลอยได้
ดีกว่าผู้ชาย และจะมีบางคนลอย
ไม่ได้ (ประมาณ 1 ใน 100) ซึ่ง
จะต้องใช้อุปกรณ์ช่วย
การที่ร่างกายของเราลอยน้ำได้ก็
เพราะ

ก) ความหนาแน่นของกระดูก

ข) จำนวนไขมันที่แทรกอยู่ใน
กล้ามเนื้อ

ค) ความจุปอด

การลอยตัวแบบนอนหงายหรือทำ
แม่ชีลอยน้ำพอจะแบ่งออกได้เป็น
6 แบบ ดังนี้

1) นอนหงายเหยียดแขนตรงขนาน
กับผิวน้ำ แขนแนบลำตัว

2) นอนหงายเหยียดแขนตรงขนาน
กับผิวน้ำ แขนเหยียดตรงขึ้นไป
เหนือศีรษะ ท่อนแขนแนบใบหู

3) นอนหงายเหยียดแขนตรงขนาน
กับผิวน้ำ แขนเหยียดตรงขึ้นไป
เหนือศีรษะ ท่อนแขนแนบใบหู พับ
ข้อมือขึ้น

4) นอนหงายเหยียดแขนตรงขนาน
กับผิวน้ำ แขนเหยียดตรงขึ้นไป
เหนือศีรษะ ท่อนแขนแนบใบหู พับ
ข้อมือขึ้น พับงอเข้าให้ตั้งฉากกับ
ร่างกาย ห้อยเท้าลงไปด้านล่าง



รูปที่ 4 การลอยตัวแบบนอนหงาย

3.7 ฝึกเกาะขอบน้ำที่มลอยตัว 3 นาที



<p>5) นอนหงายเหยียดแขนตรงขนานกับผิวน้ำ แขนเหยียดตรงขึ้นไปเหนือศีรษะ ท่อนแขนแนบใบหู พับข้อมือขึ้น พับงอเข้าให้ส้นเท้าเข้าไปติดกับกันให้มากที่สุด (งอเข้ามากกว่าเดิม)</p> <p>6) เหยียดลำตัวให้ตรงตั้งฉากกับผิวน้ำ กางแขนออกแบบไม้กางเขนเงยหน้า</p> <p>* ปกติเมื่อฝึกท่าลอยตัวแบบนอนหงาย ผู้หญิงส่วนมากจะลอยหงาย แขนแนบลำตัวได้เลย แต่ผู้ชายส่วนมากเมื่อเหยียดลำตัวตัวตรงเพื่อลอยตัวแบบนอนหงายได้สักครู่น้ำจะเริ่มจมและจะดึงเอาร่างกายของเราจมลงไปด้วย ทั้งนี้เพราะจุดศูนย์ถ่วงของร่างกายไม่สมดุลและมักจะอยู่ค่อนไปทางปลายเท้า จึงต้องทำท่าต่างๆ ตามข้อ 1) – 6) เพื่อจะเลื่อนจุดศูนย์ถ่วงของร่างกายขึ้นมาตามแนวลำตัวจากปลายเท้าให้ไปอยู่ที่จุดสมดุลกลางลำตัว</p> <p>การใช้อุปกรณ์ช่วยในการเอาชีวิตรอด (ขวดน้ำดื่มพลาสติกขนาด 1.5 ลิตร)</p> <p>วิธีการฝึก</p> <p>1. ให้นักเรียนยืนอยู่ในน้ำ จับขวดน้ำดื่มพลาสติก เอนตัวไปข้างหลัง ยกขาทั้งสองข้างขึ้น พยายามให้ลำตัวขนานกับน้ำ หูจมน้ำ หน้าเงย</p>	 <p>รูปที่ 4 การเกาะขวดน้ำดื่มลอยตัว</p> <p>4. ชื่อนำไปใช้เล่นเพื่อความสนุกสนาน (5 นาที)</p> <p>4.1 ครูให้นักเรียนเล่นเกมแข่งขันลอยตัวแบบนอนหงาย (ครูสังเกตพฤติกรรมการเล่นของนักเรียน ดูการปฏิบัติทักษะที่สอนไป ดูพัฒนาการและการสอนกันเองของนักเรียน)</p> <p>4.2 ครูให้คำแนะนำและปรับเปลี่ยนท่าทางของนักเรียนที่ยังไม่เข้าใจหรือปฏิบัติได้ไม่ถูกต้องเป็นรายบุคคล</p> <p>5. ชั้นสรุปและสรุปปฏิบัติ (5 นาที)</p> <p>5.1 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปกิจกรรมที่ได้ทำไป</p> <p>5.2 ครูสรุปข้อบกพร่องของนักเรียน</p>	<p>Cognitive – นักเรียนสามารถอธิบายกฎแห่งความ</p>
--	---	---

<p>แอนหน้าอก</p> <p>2. ให้นักเรียนยืนบนขอบสระ กอด ขวดน้ำดื่มพลาสติกไว้กลางหน้าอก กระโดดลงน้ำ เตะขาให้ตัวลอยขึ้น เหนือน้ำแล้วพลิกหงายให้ลำตัว ขนานกับน้ำ มือทั้งสองข้างกอด ขวดน้ำดื่มพลาสติก ลอยตัวเป็น เวลา 3 นาที</p> <p><u>กฎแห่งความปลอดภัยทั่วไป</u></p> <p>13. ให้รีบวิ่งขึ้นที่สูงทันทีเมื่อเห็น น้ำลดลงจากชายหาดอย่างรวดเร็ว และไกล</p> <p><u>ความปลอดภัยในการเดินทาง ทางน้ำ</u></p> <p>1. สวมเสื้อชูชีพที่เหมาะสมกับ ขนาดน้ำหนักของตัวเองทุกครั้ง ที่เดินทางทางน้ำ</p> <p>2. ไม่ควรใส่เสื้อผ้าที่หนา หนักหรือ อุ่นน้ำ เช่น กางเกงยีนส์ เสื้อผ้า หนาๆ</p> <p>3. ลักษณะของชูชีพที่เหมาะสมกับ การใช้โดยทั่วไป คือ</p> <div data-bbox="341 1532 691 1917" data-label="Image"> </div> <p>ซึ่งจะช่วยให้หน้าอก ศีรษะและ ไบหน้าของผู้สวมลอยอยู่เหนือน้ำ</p>	<p>5.3 ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถาม ปัญหาในบทเรียน</p> <p>5.4 ครูอธิบายกฎแห่งความปลอดภัย ทั่วไปข้อ 13 และความปลอดภัยใน การเดินทางทางน้ำ</p> <p>5.5 ครูเน้นย้ำสุขปฏิบัติ และอนามัย หลังจากการออกกำลังกายหรือการ เล่นกีฬาทุกครั้ง</p> <p>5.6 ครูนัดหมายการเรียนชั่วโมงต่อไป</p> <p>5.7 ครูปล่อยเลิกชั้นเรียน ให้นักเรียน ไปอาบน้ำ เปลี่ยนชุด และเดินทางกลับ บ้าน</p>	<p>ปลอดภัยทั่วไป ข้อ 13 และ ความปลอดภัย ในการเดินทาง ทางน้ำ</p>
---	---	---

<p>เสมอแม้ผู้ที่สวมจะหมดสติ (สลับ)</p> <p>4. เตรียมความพร้อมขณะที่โดยสารเรือ</p> <ul style="list-style-type: none"> - หากเป็นไปได้ควรเตรียมอุปกรณ์สำหรับช่วยชีวิตตนเองติดตัวไว้เสมอ เช่น รองเท้าแตะฟองน้ำ ขวดน้ำดื่มพลาสติก ถังแกลลอน ฯลฯ - มองหาอุปกรณ์สำหรับช่วยชีวิตผู้อื่นไว้เสมอเพื่อใช้ช่วยเมื่อเกิดเหตุการณ์ เช่น ห่วงชูชีพ ขวดน้ำดื่มพลาสติก ถังแกลลอน เชือก ไม้ยาวๆ ฯลฯ 		
--	--	--

สื่อ/อุปกรณ์

-

การวัดและประเมินผล

1. ครูกำหนดเวลาในการเดินเร็วรอบสระว่ายน้ำ
2. ครูให้นักเรียนปฏิบัติ เตะเท้าคว่ำหมุนแขนระยะทาง 25 เมตร หายใจด้วยท่าลูกหมาตกน้ำระหว่างทางแล้วพลิกตัวเตะเท้าหางมือโบกพู่ยน้ำ 25 เมตร เตะเท้าหางมือโบกพู่ยน้ำระยะทาง 25 เมตร หายใจด้วยท่าลูกหมาตกน้ำระหว่างทางแล้วพลิกตัวเตะเท้าคว่ำหมุนแขน 25 เมตร กระโดดน้ำท่าพุ่งหลาวจากท่ายืนที่ขอบสระ กระโดดน้ำ เอาเท้าลงก่อนในน้ำลึก ลอยตัว 1 นาที แล้วว่ายน้ำไปเก็บอุปกรณ์ลอยน้ำ ระยะทาง 3 เมตรลอยตัวแบบนอนหงายอย่างน้อย 3 นาที เกาะขวดน้ำดื่มลอยตัวอย่างน้อย 3 นาที เพื่อประเมินผล
3. ครูถามนักเรียนเกี่ยวกับกฎแห่งความปลอดภัยทั่วไปข้อ 13 และความปลอดภัยในการเดินทางทางน้ำ ให้นักเรียนตอบ
4. ครูสังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียนระหว่างการเรียนการสอน
5. ครูสำรวจจำนวนนักเรียนที่มาเข้าเรียนตามเวลาที่กำหนด



แบบประเมินผลการเรียนวิชาว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอด

ชื่อ-นามสกุล.....ชื่อเล่น.....

ระยะเวลาที่เรียนตั้งแต่วันที่.....ถึงวันที่.....

ชั่วโมงที่มาเรียน

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----

แบบทดสอบทักษะ

ทักษะ	ผ่าน	ไม่ผ่าน
1. การเอาชีวิตรอดและพื้นฐานการว่ายน้ำ (70 คะแนน)		
1.1 ดำน้ำ กลั้นหายใจลึกลงใต้น้ำ การหายใจ ดำน้ำเป่าลมเข้า-ออกทางปาก 20 ครั้ง		
1.2 เตะเท้าคว่ำแล้วพลิกเป็นท่าเตะเท้าหงายหงาย แล้วพลิกเป็นท่าเตะเท้าคว่ำสลับกัน 25 เมตร		
1.3 ยืนทรงตัวจากท่าเตะเท้าคว่ำและยืนทรงตัว จากท่าเตะเท้าหงาย		
1.4 เตะเท้าคว่ำ ดึงแขนฟรีสไตล์ 5 เมตร		
1.5 กระโดดพุ่งหลาวลงน้ำจากท่ายืน		
1.6 ยืนที่ขอบสระน้ำลึก กระโดดเอาเท้าลงก่อน ลอยตัว 1 นาที แล้วว่ายน้ำไปเก็บอุปกรณ์ลอยน้ำระยะทาง 3 เมตร		
1.7 ลอยตัวคว่ำ เงยหน้าหายใจ 5 ครั้ง		
1.8 ลอยตัวแบบนอนหงาย 3 นาที		
1.9 ลอยตัวแบบลูกหมาตกน้ำ 1 นาที		
1.10 เกาะขวดน้ำตีมลอยตัว 3 นาที		
รวม		
2. การให้ความช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำ (10 คะแนน)		
2.1 เรียกผู้ใหญ่ให้ช่วยคนตกน้ำ		
2.2 ช่วยคนตกน้ำด้วยการโยนอุปกรณ์ลอยน้ำ ระยะทาง 3-5 เมตร เช่น ขวดน้ำตีมพลาสติก ถังแกลลอน		
2.3 ช่วยคนตกน้ำด้วยวิธีโยนอุปกรณ์ลอยน้ำที่มีเชือกผูก		

เช่น ท่วงซูชีพ ถึงแกลลอน					
2.4 ช่วยคนตกน้ำด้วยการยื่นอุปกรณ์ลอยน้ำ ระยะทาง 2-4 เมตร เช่น โฟม ท่อPVC					
รวม					
รวมคะแนนทั้งหมด (คะแนนเต็ม 80 คะแนน)					
ระดับผล การประเมิน	A	B	C	D	F

A = 71-80 คะแนน

B = 61-70 คะแนน

C = 51-60 คะแนน

D = 41-50 คะแนน

F = <40 คะแนน



ภาคผนวก ง

คู่มือการใช้แบบประเมินผลการเรียนวิชาว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอด

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

คู่มือการใช้แบบประเมินผลการเรียนวิชาว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอด

คำชี้แจง

แบบประเมินนี้เป็นส่วนหนึ่งของผลการจัดการเรียนรู้วิชาว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอดสำหรับการป้องกันตนเองจากการจมน้ำของนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนต้น โดยแบบทดสอบทักษะด้านการเอาชีวิตรอดและพื้นฐานการว่ายน้ำ 10 รายการ และด้านการให้ความช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำ 4 รายการ ดังต่อไปนี้

1. การเอาชีวิตรอดและพื้นฐานการว่ายน้ำ

- 1.1 ดำน้ำ กลั้นหายใจลึมน้ำ การหายใจ ดำน้ำเป่าลมเข้า-ออกทางปาก 20 ครั้ง
- 1.2 เตะเท้าคว่ำแล้วพลิกเป็นท่าเตะเท้าหงายหงายแล้วพลิกเป็นท่าเตะเท้าคว่ำสลับกัน 25

เมตร

- 1.3 ยืนทรงตัวจากท่าเตะเท้าคว่ำและยืนทรงตัวจากท่าเตะเท้าหงาย
- 1.4 เตะเท้าคว่ำ ดึงแขนฟรีสไตล์ 5 เมตร
- 1.5 กระโดดพุ่งหลาวลงน้ำจากท่ายืน
- 1.6 ยืนที่ขอบสระน้ำลึก กระโดดเอาเท้าลงก่อน ลอยตัว 1 นาที แล้วว่ายน้ำไปเก็บอุปกรณ์ลอย

น้ำระยะทาง 3 เมตร

- 1.7 ลอยตัวคว่ำ เหยหน้าหายใจ 5 ครั้ง
- 1.8 ลอยตัวแบบนอนหงาย 3 นาที
- 1.9 ลอยตัวแบบลูกหมาตักน้ำ 1 นาที
- 1.10 เกาะขวนน้ำตีมลอยตัว 3 นาที

2. การให้ความช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำ

- 2.1 เรียกผู้ใหญ่ให้ช่วยคนตกน้ำ
- 2.2 ช่วยคนตกน้ำด้วยการโยนอุปกรณ์ลอยน้ำระยะทาง 3-5 เมตร เช่น ขวนน้ำตีมพลาสติก

ถังแกลลอน

- 2.3 ช่วยคนตกน้ำด้วยวิธีโยนอุปกรณ์ลอยน้ำที่มีเชือกผูก เช่น ห่วงชูชีพ ถังแกลลอน
- 2.4 ช่วยคนตกน้ำด้วยการโยนอุปกรณ์ลอยน้ำระยะทาง 2-4 เมตร เช่น โฟม ท่อPVC

วิธีการทดสอบทักษะด้านการเอาชีวิตรอดและพื้นฐานการว่ายน้ำ

รายการที่ 1

วิธีการ

ดำน้ำ กลั้นหายใจใต้น้ำ การหายใจ ดำน้ำเป่าลมเข้า-ออกทางปาก 20 ครั้ง

1. ให้นักเรียนยืนหันหน้าเข้าหาขอบสระ จากนั้นย่อตัวลงให้คางปริ่มน้ำ



2. หายใจเข้าทางปากให้เต็มปอดแล้วก้มหน้าลงใต้น้ำจนจมน้ำแล้วกลั้นใจไว้ ลำตัวจะงอโค้งเล็กน้อยอย่างสบายๆ แขนและขากางออกเพื่อรักษาสมดุลของร่างกาย



3. เมื่อหมดกลั้นหายใจและต้องการจะหายใจให้เป่าลมหายใจออกทางปากแล้วใช้ฝ่ามือทั้งสองผลักน้ำเงยหน้าขึ้นพอกปากพ้นระดับน้ำให้หายใจเข้าทางปากอย่างรวดเร็วแล้วก้มหน้าลงใต้น้ำ



การบันทึกผลการทดสอบ

ถ้านักเรียนทำได้ 20 ครั้งต่อเนื่องขึ้นไปโดยไม่มีการหยุดพักให้ “ผ่าน”
นอกเหนือจากนี้ถือว่า “ไม่ผ่าน”

รายการที่ 2 เตะเท้าคว่ำแล้วพลิกเป็นท่าเตะเท้าหงายหงายแล้วพลิกเป็นท่าเตะเท้าคว่ำสลับกัน
25 เมตร

วิธีการ 1. ให้นักเรียนเตะเท้าคว่ำไปได้ระยะหนึ่งจะหมดกลืนหายใจให้ก้มมือข้างใดข้างหนึ่ง
ลงเพื่อผลักดันน้ำให้ลำตัวพลิก ใช้มืออีกข้างหนึ่งดันน้ำต่อเพื่อช่วยพร้อมกับพลิกลำตัวให้หงายขึ้น



2. แขนเมื่อกดและดันน้ำแล้วให้แนบอยู่ข้างลำตัว จัดลำตัวให้ตรงขนานกับผิวน้ำ
และเตะเท้าหงายต่อไป



3. ระหว่างที่เตะเท้าหงายให้หายใจให้พอที่จะพลิกตัวเป็นท่าเตะเท้าคว่ำต่อไป



4. จากท่าเตะเท้าหงายจะพลิกเป็นท่าเตะเท้าคว่ำ ให้เหวี่ยงแขนข้างใดข้างหนึ่ง
สะพายแล่งข้ามไหล่ข้างตรงข้ามกับมือที่เหวี่ยง เมื่อเหวี่ยงแขนข้างนั้นสะพายแล่งข้ามไหล่ไปแล้ว ให้
เหยียดแขนตรงขึ้นไปด้านหน้าเหนือศีรษะพร้อมกับให้พลิกลำตัวเป็นท่านอนคว่ำแล้วเตะเท้าคว่ำต่อไป
ส่วนแขนอีกข้างหนึ่งให้เหยียดตามขึ้นไปด้านหน้าให้อยู่เหนือศีรษะเช่นเดียวกัน



การบันทึกผลการทดสอบ

ถ้านักเรียนสามารถเคลื่อนที่ไปได้ระยะทางเกิน 15 เมตรและท่าทางถูกต้อง ให้ “ผ่าน”
นอกเหนือจากนี้ถือว่า “ไม่ผ่าน”



รายการที่ 3 ยืนทรงตัวจากท่าเตะเท้าคว่ำและยืนทรงตัวจากท่าเตะเท้าหงาย

วิธีการ จากการทดสอบรายการที่ 2 หลังจากที่นักเรียนแล้วเคลื่อนที่สู่ความสามารถแล้ว ให้สังเกตการยืนทรงตัวของนักเรียนในจังหวะสุดท้ายทันที



การบันทึกผลการทดสอบ

ถ้านักเรียนสามารถยืนตัวตรงได้ปกติ ให้ “ผ่าน”

นอกเหนือจากนี้ถือว่า “ไม่ผ่าน”



รายการที่ 4 เตะเท้าคว่ำ ดิ่งแขนฟรีสไตล์ 5 เมตร

วิธีการ 1. นอนคว่ำหน้าลงน้ำ กลั้นหายใจไว้ ลำตัวเหยียดตรงขนานกับผิวน้ำ แขน 2 ข้างเหยียดตรงไปเหนือศีรษะ ท้องแขนแนบใบหู ขาเหยียดตรง



2. การเตะเท้าคว่ำให้ใช้กล้ามเนื้อต้นขาและโคนขาบังคับให้ท่อนขาขยับขึ้นลงและเน้นการสลับปลายเท้าให้น้ำออกไปจากหลังเท้าเพื่อให้มีแรงส่งลำตัวให้เคลื่อนที่ไปด้านหน้า ข้อเข่างอได้เล็กน้อย



การบันทึกผลการทดสอบ

ถ้านักเรียนสามารถทำได้ระยะทาง 5 เมตรและท่าทางถูกต้อง ให้ “ผ่าน”
นอกเหนือจากนี้ถือว่า “ไม่ผ่าน”

รายการที่ 5 กระโดดพุ่งหลาวลงน้ำจากท่ายืน

วิธีการ

เสมอไหล่

1. ให้นักเรียนยืนที่ขอบสระหันหน้าเข้าสู่สระว่ายน้ำ แยกเท้าทั้งสองข้างออกจากกัน



2. ใช้ข้อนิ้วเท้า โดยเฉพาะข้อนิ้วหัวแม่เท้าเกี่ยวยึดขอบสระเอาไว้เพื่อเป็นที่ยึดยืนตัว

ออกจากขอบสระ



3. ยกแขนทั้งสองข้างขึ้นเหยียดตรงแนบใบหู ก้มหน้าลงให้ใบหูอยู่ใต้ท้องแขน จากนั้นก้มหน้าและโน้มตัวไปข้างหน้าให้น้ำหนักตัวค่อยๆ เลื่อนไปด้านหน้า โคนตัวต่อไปอีกจนน้ำหนักตัวจะหล่นลงน้ำ



4. เมื่อน้ำหนักตัวจะหล่นลงน้ำให้เหยียดขาและขาทั้งสองข้างให้ตรงพร้อมกับสปริงยึดข้อเท้าส่งตัวให้พุ่งเสียบลงน้ำไป ลำตัวอาจจะโค้งได้เล็กน้อย จัดให้ส่วนต่างๆ ของร่างกาย (ปลายนิ้ว ท่อนแขน ศีรษะ ลำตัว ขา หัวเข่า ปลายเท้า) ลงน้ำ ณ จุดเดียวกัน



5. เมื่อลงน้ำไปแล้วปล่อยลำตัวที่เหยียดตรงไหลตามแรงส่งไปข้างหน้าจนเกือบหมดแรงส่งจึงเงยหน้าหยุดย่นขึ้น



การบันทึกผลการทดสอบ

ถ้านักเรียนสามารถทำตามทางถูกต้อง ให้ “ผ่าน”
นอกเหนือจากนี้ถือว่า “ไม่ผ่าน”



รายการที่ 6 ยืนที่ขอบสระน้ำลึก กระโดดเอาเท้าลงก่อน ลอยตัว 1 นาที แล้วว่ายไปเก็บอุปกรณ์ ลอยน้ำระยะทาง 3 เมตร

วิธีการ 1. ให้นักเรียนกระโดดลงน้ำลึกแล้วลอยตัวแบบนอนหงาย 1 นาที จากนั้น



2. โยนขวดน้ำดื่มพลาสติกลงไปในน้ำห่างจากนักเรียนประมาณ 3 เมตร จากนั้นให้นักเรียนที่อยู่ในน้ำเตะขาเคลื่อนที่ออกไป จนถึงตำแหน่งที่ขวดน้ำดื่มพลาสติกลอยอยู่ แล้วยื่นมือออกไปจับขวดน้ำดื่มพลาสติก



การบันทึกผลการทดสอบ

ถ้านักเรียนสามารถลอยตัวได้ 1 นาทีและจับขวดพลาสติกมาลอยตัวได้ ให้ “ผ่าน” นอกเหนือจากนี้ถือว่า “ไม่ผ่าน”

รายการที่ 7 ลอยตัวคว่ำ เหยงหน้าหายใจ 5 ครั้ง

วิธีการ

1. ให้นักเรียนยืนหันหน้าเข้าหาขอบสระ จากนั้นย่อตัวลงให้คางปรึมน้ำ



2. หายใจเข้าทางปากให้เต็มปอดแล้วก้มหน้าลงให้ใบหน้าจมน้ำแล้วกลับใจไว้นานๆ

ลำตัวจะงอโค้งเล็กน้อยอย่างสบายๆ แขนและขากางออกเพื่อรักษาสมดุลของร่างกาย



3. เมื่อหมดกลั้วหายใจและต้องการจะหายใจให้เป่าลมหายใจออกทางปากแล้วใช้ฝ่ามือทั้งสองผลักน้ำเงยหน้าขึ้นพอปากพ้นระดับน้ำให้หายใจเข้าทางปากอย่างรวดเร็วแล้วก้มหน้าลงใต้น้ำ การก้มหน้าลงหลังจากหายใจเข้าแล้วต้องค่อยๆทำเพื่อจะไม่ให้ร่างกายจมลงไปในน้ำลึกเกินไป



การบันทึกผลการทดสอบ

ถ้านักเรียนสามารถลอยตัวคว่ำและเงยหน้าหายใจได้ 5 ครั้งต่อเนื่อง ให้ “ผ่าน” นอกเหนือจากนี้ถือว่า “ไม่ผ่าน”

รายการที่ 8 ลอยตัวแบบนอนหงาย 3 นาที

วิธีการ 1. ให้นักเรียนยืนหันหน้าเข้าหาขอบสระ ปลายเท้าทั้งสองชิดผนังสระ สองมือจับขอบสระ ย่อเข่าลงเงยหน้าให้ใบหูปรึมน้ำ เหยียดแขนตรง



2. หายใจเข้าเต็มปอด ยืดอก ยกพุง ปล่อยมือออกจากขอบสระ แขนเหยียดตรงแนบข้างลำตัว ขาเหยียดตรง จัดลำตัวให้ตรงเหมือนกับนอนหงายบนที่นอน ลำตัวจะค่อยๆ ลอยขึ้นมา ขนานผิวน้ำ ที่สำคัญคือ เงยหน้ามากๆ ลำตัวตรง ยืดอก ยกก้น เหวไม่งอ



การบันทึกผลการทดสอบ

ถ้านักเรียนสามารถลอยตัวแบบนอนหงายได้ 3 นาที ให้ “ผ่าน”
นอกเหนือจากนี้ถือว่า “ไม่ผ่าน”

รายการที่ 9 ลอยตัวแบบลูกหมาตน้ำ 1 นาที

วิธีการ 1. ให้นักเรียนย่อตัวลงให้คางและใบหูปรึมน้ำ



2. ยกเท้าขึ้นจากพื้น ใช้ฝ่าเท้าทั้งสองข้างถีบน้ำลงด้านล่างสลับกันเหมือนถีบจักรยาน ข้อศอกทั้งสองข้างงอ แขนท่อนบนแนบเกือบชิดลำตัว แขนท่อนล่างงอตั้งฉากกับลำตัวหรือขนานกับผิวน้ำ ฝ่ามือทั้งสองคว่ำลงและสลับกันพยุ่น้ำลงด้านล่างหรือจะปาดฝ่ามือเข้าออกโดยทำมุมเหมือนปีกเครื่องบินปาดให้น้ำลงด้านล่าง การใช้ฝ่าเท้าและฝ่ามือถีบหรือปาดให้น้ำลงด้านล่างจะทำให้มีแรงยกลำตัวให้ลอยขึ้น



การบันทึกผลการทดสอบ

ถ้านักเรียนสามารถลอยตัวแบบลูกหมาตน้ำได้ 1 นาที ให้ “ผ่าน”

นอกเหนือจากนี้ถือว่า “ไม่ผ่าน”

CHULALONGKORN UNIVERSITY

รายการที่ 10 เกาะขวดน้ำดื่มลอยตัว 3 นาที

วิธีการ 1. ให้นักเรียนยืนบนขอบสระ กอดขวดน้ำดื่มพลาสติกไว้กลางหน้าอก กระโดดลงน้ำ
 เตะขาให้ตัวลอยขึ้นเหนือน้ำแล้วพลิกหงายให้ลำตัวขนานกับน้ำ มือทั้งสองข้างกอดขวดน้ำดื่มพลาสติก
 ลอยตัวเป็นเวลา 3 นาที



2. จับขวดน้ำดื่มพลาสติก เอนตัวไปข้างหลัง ยกขาทั้งสองข้างขึ้น พยายามให้ลำตัว
 ขนานกับน้ำ หูจมน้ำ หน้าเงย แอนหน้าอก



การบันทึกผลการทดสอบ

ถ้านักเรียนสามารถเกาะขวดน้ำดื่มลอยตัวได้ 3 นาที ให้ “ผ่าน”
 นอกเหนือจากนี้ถือว่า “ไม่ผ่าน”

วิธีการทดสอบทักษะด้านการให้ความช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำ

รายการที่ 1 เรียกผู้ใหญ่ให้ช่วยคนตกน้ำ

วิธีการ 1. การทดสอบทักษะด้านการให้ความช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำ โดยการเรียกผู้ใหญ่ให้ช่วยคนตกน้ำ เป็นขั้นตอนแรกของการให้ความช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำ ดังนั้นจึงสามารถประเมินได้ก่อนการทดสอบรายการอื่นๆ

2. ให้นักเรียนยืนอยู่ที่ขอบสระว่ายน้ำ
3. ครูผู้สอนกำหนดจุดสมมุติที่มีผู้ประสบภัยทางน้ำขึ้นในสระว่ายน้ำ
4. ให้นักเรียนตะโกนว่า “ช่วยด้วยครับหรือค่ะ มีคนตกน้ำ” และตะโกนบอกผู้ประสบภัยทางน้ำให้รู้ว่า มีคนจะให้ความช่วยเหลือแล้ว “ไม่ต้องตกใจ มาช่วยแล้ว”



การบันทึกผลการทดสอบ

ถ้านักเรียนเรียกผู้ใหญ่ให้ช่วยคนตกน้ำได้ถูกต้องและเสียงที่ตะโกนออกไปทำให้คนในบริเวณ 5-10 เมตร ได้ยิน ให้ “ผ่าน”
นอกเหนือจากนี้ถือว่า “ไม่ผ่าน”

รายการที่ 2 ช่วยคนตกน้ำด้วยการโยนอุปกรณ์ลอยน้ำระยะทาง 3-5 เมตร เช่น ขวดน้ำดื่ม พลาสติก

วิธีการ

1. ให้นักเรียนยืนอยู่ที่ขอบสระว่ายน้ำ
2. ครูผู้สอนกำหนดจุดสมมุติที่มีผู้ประสบภัยทางน้ำขึ้นในสระว่ายน้ำ
3. ให้นักเรียนตะโกนว่า “ช่วยด้วยครับหรือค่ะ มีคนตกน้ำ” และตะโกนบอกผู้ประสบภัยทางน้ำให้รู้ว่า มีคนจะให้ความช่วยเหลือแล้ว “ไม่ต้องตกใจ มาช่วยแล้ว” จากนั้นให้โยนอุปกรณ์ (ขวดน้ำดื่มพลาสติกขนาด 1.5 ลิตร ใส่ น้ำ 1 ข้อน้ำก้อย) ไปยังตำแหน่งที่ใกล้กับจุดสมมุติที่มีผู้ประสบภัยทางน้ำอยู่ (ให้โยน 5 ชั้น)



4. ให้นักเรียนจับคู่กับเพื่อนนักเรียนอีกคนในการทดสอบ แล้วให้คนหนึ่งแสดงบทบาทเป็นผู้ช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำ และอีกคนแสดงบทบาทเป็นผู้ประสบภัยทางน้ำ
5. ให้นักเรียนที่แสดงบทบาทเป็นผู้ประสบภัยทางน้ำลงไปอยู่ในน้ำ แล้วให้นักเรียนที่แสดงบทบาทเป็นผู้ช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำทดสอบการโยนอุปกรณ์ (ขวดพลาสติก 5 ชั้น) เพื่อช่วยเหลือ

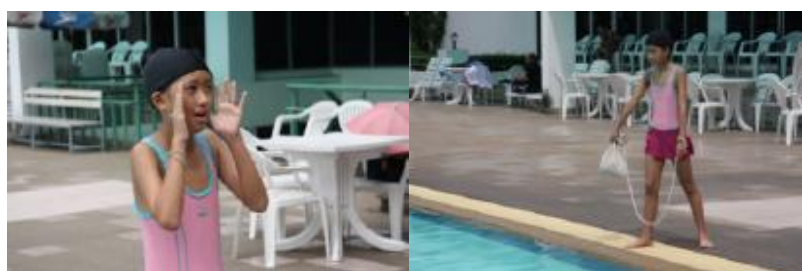
การบันทึกผลการทดสอบ

ถ้านักเรียนโยนขวดพลาสติกได้ตรงเป้าหมาย (เพื่อน) 1 ใน 5 ขวด ให้ “ผ่าน”
นอกเหนือจากนี้ถือว่า “ไม่ผ่าน”

รายการที่ 3 ช่วยคนตกน้ำด้วยวิธีโยนอุปกรณ์ลอยน้ำที่มีเชือกผูก เช่น ห่วงชูชีพ

วิธีการ

1. ให้นักเรียนยืนอยู่ที่ขอบสระว่ายน้ำ
2. ครูผู้สอนกำหนดจุดสมมุติที่มีผู้ประสบภัยทางน้ำขึ้นในสระว่ายน้ำ
3. ให้นักเรียนตะโกนว่า “ช่วยด้วยครับหรือค่ะ มีคนตกน้ำ” และตะโกนบอกผู้ประสบภัยทางน้ำให้รู้ว่า มีคนจะให้ความช่วยเหลือแล้ว “ไม่ต้องตกใจ จะมาช่วยแล้ว” จากนั้นให้นักเรียนยืนย่อตัวให้ต่ำๆ เพื่อลดจุดศูนย์ถ่วง ตามองอยู่ที่ผู้ประสบภัย ยืนในลักษณะที่มีเท้าหน้า (เท้าหน้า) เท้าตาม (เท้าหลัง) มือข้างที่ไม่ถนัดจับหางเชือก (มือข้างเดียวกับเท้าหน้า) มือข้างที่ถนัดจับอุปกรณ์ให้แน่น



4. เหวี่ยงแขนไปด้านหลังแล้วเหวี่ยงแขนมาด้านหน้าจนสูงถึงระดับสายตายจึงปล่อยอุปกรณ์ไป โดยกะให้อุปกรณ์ลอยข้ามศีรษะของผู้ประสบภัยไป เชือกจะตกลงไปกระทบผู้ประสบภัยค่อยๆ สาวเชือกกลับ ผู้ประสบภัยจะรู้สึกว่ามีเส้นเชือกหรืออุปกรณ์มาสัมผัสก็จะจับเชือกหรืออุปกรณ์ค่อยๆ สาวเชือกเข้าหาขอบสระ



5. ให้นักเรียนจับคู่กับเพื่อนนักเรียนอีกคน แล้วให้คนหนึ่งแสดงบทบาทเป็นผู้ช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำ และอีกคนแสดงบทบาทเป็นผู้ประสบภัยทางน้ำ
6. ให้นักเรียนที่แสดงบทบาทเป็นผู้ประสบภัยทางน้ำลงไปอยู่ในน้ำ แล้วให้นักเรียนที่แสดงบทบาทเป็นผู้ช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำฝึกการโยนอุปกรณ์ที่มีเชือกผูกเพื่อช่วยเหลือ

การบันทึกผลการทดสอบ

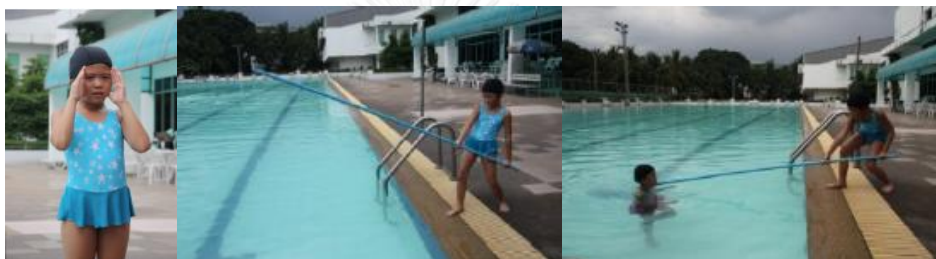
ถ้านักเรียนสามารถโยนได้ตรงตามเป้าหมายและครบทุกขั้นตอน ให้ “ผ่าน”
นอกเหนือจากนี้ถือว่า “ไม่ผ่าน”



รายการที่ 4 ช่วยคนตกน้ำด้วยการยื่นอุปกรณ์ลอยน้ำระยะทาง 2-4 เมตร เช่น โฟม ท่อPVC

วิธีการ

1. ครูผู้สอนกำหนดจุดสมมุติที่มีผู้ประสบภัยทางน้ำในสระว่ายน้ำ
2. ให้นักเรียนยืนอยู่ห่างจากขอบสระประมาณ 1 ฟุต ในลักษณะการยื่นที่มีเท้า เท้าตาม เท้าหน้าคือเท้าหน้าเอาไว้ยันพื้นเมื่อถูกดึงหรือออกแรงดึงผู้ประสบภัยเข้าหาขอบสระ เท้าตามคือเท้าหลัง ให้ทั้งน้ำหนักตัวส่วนใหญ่ลงที่เท้าหลังเพื่อให้ศูนย์ถ่วงของร่างกายมาอยู่ที่เท้าหลัง
3. ให้นักเรียนตะโกนว่า “ช่วยด้วยครับหรือคะ มีคนตกน้ำ” และตะโกนบอกผู้ประสบภัยทางน้ำว่า “ไม่ต้องตกใจ จะมาช่วยแล้ว” ใช้สองมือจับอุปกรณ์ที่จะยื่นให้แน่น ย่อตัวลงให้ต่ำเพื่อลดจุดศูนย์ถ่วงไม่ให้ถูกผู้ประสบภัยดึงตกน้ำ จากนั้นยื่นอุปกรณ์ไปทางด้านข้างของผู้ประสบภัยวาดอุปกรณ์เข้าไปหาร่างของผู้ประสบภัย ตะโกนบอกด้วยว่า “จับไม้ จับไม้” (กรณีที่มีผู้ประสบภัยอยู่ไกลออกไปจากกระยะไม้ แต่ไม่ไกลมาก ให้ยื่นไปตรงๆ)



4. เมื่อผู้ประสบภัยจับอุปกรณ์ได้แล้วให้ถอยหลังห่างออกมาจากขอบสระ 1 ก้าว ย่อตัวลงแล้วค่อยๆ สวมไม้ดึงผู้ประสบภัยเข้ามาหาขอบสระ



5. เมื่อมาถึงขอบสระให้ผู้ช่วยเหลือจับมือผู้ประสบภัยวางลงบนขอบสระ แล้วถามผู้ประสบภัยเบาๆ ว่า “ขึ้นเองได้หรือเปล่าครับหรือคะ”
6. ให้นักเรียนจับคู่กันคนหนึ่งเป็นผู้ช่วยเหลือ อีกคนเป็นผู้ประสบภัยทางน้ำ

การบันทึกผลการทดสอบ

ถ้านักเรียนสามารถช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำได้และครบทุกขั้นตอน ให้ “ผ่าน”
นอกเหนือจากนี้ถือว่า “ไม่ผ่าน”



ข้อมูลสำหรับกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย

ชื่อโครงการวิจัย ผลการจัดการเรียนรู้วิชาว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอดสำหรับการป้องกันตนเองจากการจมน้ำของนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนต้น

ชื่อผู้วิจัย นายก้องสยาม ลับไพรี ตำแหน่ง นิสิตระดับครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาสุขศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สถานที่ติดต่อผู้วิจัย (ที่บ้าน) 3/1975-6 ซ.พหลโยธิน 52 ถ.พหลโยธิน แขวงคลองถนน เขตสายไหม กรุงเทพฯ 10220 โทรศัพท์ที่บ้าน 02-552-5749 โทรศัพท์มือถือ 089-773-6936
E-mail : kokong43@hotmail.com

1. ขอเรียนเชิญท่านเข้าร่วมในการวิจัยก่อนที่ท่านจะตัดสินใจเข้าร่วมในการวิจัย มีความจำเป็นที่ท่านควรทำความเข้าใจว่างานวิจัยนี้ทำเพราะเหตุใด และเกี่ยวข้องกับอะไร กรุณาใช้เวลาในการอ่านข้อมูลต่อไปนี้อย่างละเอียดรอบคอบ และสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมหรือข้อมูลที่ไม่ชัดเจนได้ตลอดเวลา
2. โครงการนี้เกี่ยวข้องกับงานวิจัยกึ่งทดลองผลการจัดการเรียนรู้วิชาว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอดสำหรับการป้องกันตนเองจากการจมน้ำของนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนต้น ซึ่งเป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นประถมศึกษาตอนต้น โดยมีอายุระหว่าง 9-10 ปี จำนวน 10 คน โดยจะทำการทดสอบทักษะการป้องกันตนเองจากการจมน้ำ 2 ด้าน ประกอบไปด้วย 1. ด้านการเอาชีวิตรอดและพื้นฐานการว่ายน้ำ 2. ด้านการให้ความช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำ
3. วัตถุประสงค์การวิจัย เพื่อศึกษาผลของการจัดกิจกรรมการเรียนรู้วิชาว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอดสำหรับการป้องกันตนเองจากการจมน้ำของนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนต้นและเพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนการป้องกันตนเองจากการจมน้ำ ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลอง
4. ลักษณะของประชากรตัวอย่าง เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นประถมศึกษาตอนต้น โดยมีอายุระหว่าง 9-10 ปี จำนวน 10 คน โดยมีเกณฑ์การคัดเลือกและเกณฑ์การคัดออก ดังนี้

เกณฑ์การคัดเลือก (Inclusion Criteria)

1. อายุไม่เกิน 10 ปี
2. เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นประถมศึกษาตอนต้น
3. เป็นบุคคลที่ไม่เคยเรียนหลักสูตรนี้มาก่อน
4. ได้รับการอนุญาตจากผู้ปกครอง บิดา มารดา ให้เข้ารับการเรียน
5. มีใบรับรองแพทย์ที่แสดงว่าเด็กมีสุขภาพร่างกายแข็งแรงเพียงพอที่จะออกกำลังกายด้วยการว่ายน้ำได้

เกณฑ์การคัดออก (Exclusion Criteria)

1. ได้รับการบาดเจ็บก่อนการทดสอบและในช่วงระหว่างการทดสอบและทั้งนี้ได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์ให้พักรักษาร่างกายในระหว่างที่ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล

2. พันสภาพจากการเป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นประถมศึกษาตอนต้นในระหว่างดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล

5. ในการดำเนินการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยคือ นายก้องสยาม ลับไพรี นิสิตระดับครุศาสตรมหาบัณฑิต (ป.โท) สาขาสุขศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จะเป็นผู้ดำเนินการวิจัยตลอดโครงการโดยใช้การทดสอบทักษะการป้องกันตนเองจากการจมน้ำ 2 ด้าน ประกอบไปด้วย 1. ด้านการเอาชีวิตรอดและพื้นฐานการว่ายน้ำ 2. ด้านการให้ความช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำ ส่วนสถานที่ใช้ในการทดสอบนั้นใช้ภายในบริเวณสระว่ายน้ำของโรงเรียนไทยนิยมสงเคราะห์ ในการเก็บข้อมูลวิจัยนั้นจะดำเนินการเก็บข้อมูลทั้งหมด 14 คาบ (60 นาที/คาบ) คือในวันเสาร์และอาทิตย์ จำนวน 7 สัปดาห์ โดยการเก็บข้อมูลนั้นจะไม่ส่งผลกระทบต่อการเรียนปกติของนักเรียน ทั้งนี้ในการวิจัยจะมีการบันทึกข้อมูลส่วนตัวและข้อมูลจากการทดสอบของผู้เข้าร่วมการวิจัย รวมทั้งจะมีการบันทึกภาพนิ่งและภาพเคลื่อนไหวเพื่อใช้ประกอบการวิจัยเพื่อเป็นหลักฐานอ้างอิงและเป็นข้อมูลเชิงประจักษ์ประกอบรายงานวิจัย เมื่อสิ้นสุดโครงการวิจัยแล้วผู้วิจัยจะดำเนินการลบและทำลายเทปบันทึกภาพทันที โดยมีรายละเอียดตามตารางทดสอบดังนี้

กำหนดการอบรมวิชาว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอด

วันเสาร์และอาทิตย์ เวลา 9.00-10.30 น. ระหว่างวันที่ 24 ม.ค. – 14 มี.ค. 2558

ณ สระว่ายน้ำ โรงเรียนไทยนิยมสงเคราะห์

<u>วันที่</u>	<u>เรื่อง</u>
วันเสาร์ที่ 24 ม.ค. 2558	การสร้างความคุ้นเคยกับน้ำ
วันอาทิตย์ที่ 25 ม.ค. 2558	การหายใจเข้าบนอากาศและหายใจออกทางปากใต้น้ำ
วันเสาร์ที่ 31 ม.ค. 2558	การลอยตัวแบบนอนคว่ำ
วันอาทิตย์ที่ 1 ก.พ. 2558	การลอยตัวแบบนอนหงาย
วันเสาร์ที่ 7 ก.พ. 2558	การช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำโดยการยื่นมือ
วันอาทิตย์ที่ 8 ก.พ. 2558	การช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำโดยการยื่นโคม
วันเสาร์ที่ 14 ก.พ. 2558	การช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำโดยการยื่นไม้ยาว
วันอาทิตย์ที่ 15 ก.พ. 2558	การเกาะขวิดน้ำที่มลอยตัว

วันเสาร์ที่ 21 ก.พ. 2558	ทำฝีจิ้น
วันอาทิตย์ที่ 22 ก.พ. 2558	การลอยตัวแบบลูกหมาตกน้ำ
วันเสาร์ที่ 28 ก.พ. 2558	การช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำโดยการโยนขวดน้ำดื่มพลาสติก
วันอาทิตย์ที่ 1 มี.ค. 2558	การช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำโดยการโยนอุปกรณ์ที่มีเชือกผูก
วันเสาร์ที่ 7 มี.ค. 2558	การเคลื่อนที่ในน้ำไปจับอุปกรณ์ลอยน้ำ
วันอาทิตย์ที่ 8 มี.ค. 2558	ทบทวนทักษะ

สิ่งที่ต้องเตรียมมา

1. ชุดว่ายน้ำ
2. แว่นตาว่ายน้ำ
3. หมวกว่ายน้ำ
6. กระบวนการให้ข้อมูลแก่กลุ่มประชากร
 - 6.1 ผู้วิจัยสรุปคู่มือการเข้าร่วมการวิจัยแจกแก่ผู้ปกครองนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาตอนต้น ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างจำนวน 10 คน โดยในคู่มือมีเนื้อหา ดังนี้
 - 6.1.1 คำชี้แจงในการเข้าร่วมการวิจัย
 - 6.1.2 กำหนดการอบรมวิชาว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอด
 - 6.1.3 วิชาว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอด
 - 6.1.4 แบบบันทึกการทดสอบ 2 ด้าน
 - 6.1.5 ใบตกลงเข้าร่วมการวิจัย
 - 6.1.6 สถานที่ติดต่อ และหมายเลขโทรศัพท์ของผู้วิจัย
 - 6.2 ผู้วิจัยส่งจดหมายเชิญกลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมการวิจัยพร้อมแนบหนังสือยินยอมเข้าร่วมการวิจัยถึงผู้ปกครองของกลุ่มตัวอย่างทุกคนเพื่อขอความยินยอมจากผู้ปกครองก่อนทำการวิจัย
7. การคัดกรองกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยได้มีการประสานงานและจะทำการแจ้งอาจารย์ยุทธนา โคตรสาร ถึงเกณฑ์การคัดเลือกและความยินยอมเข้าร่วมโครงการจากผู้ปกครอง
8. กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมในการวิจัย หากมีข้อสงสัยสามารถสอบถามเพิ่มเติมได้โดยสามารถติดต่อผู้วิจัยได้ตลอดเวลา และหากผู้วิจัยมีข้อมูลเพิ่มเติมที่เป็นประโยชน์หรือโทษเกี่ยวกับการวิจัย ผู้วิจัยจะแจ้งให้ผู้เข้าร่วมวิจัยทราบอย่างรวดเร็วเพื่อให้ผู้เข้าร่วมวิจัยทบทวนว่ายังสมัครใจจะอยู่ต่อไปหรือไม่

9. หากผลของการเรียนวิชาว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอดสำหรับการป้องกันตนเองจากการจมน้ำของนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนต้นได้ผลดี ผู้วิจัยจะมีการชี้แจงให้ผู้ฝึกสอนตลอดจนผู้ที่เกี่ยวข้องของทุกฝ่ายได้ทราบถึงผลดีของการวิจัย พร้อมทั้งปรึกษาและประสานงานกับผู้ฝึกสอนเพื่อนำวิชาดังกล่าวไปใช้ต่อไป

10. ความไม่สะดวกหรือความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นแก่นักเรียนระดับประถมศึกษาตอนต้นที่เข้าร่วมในการวิจัยนั้นอาจมีความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นได้ เช่น การบาดเจ็บจากการทดสอบในรายการใดรายการหนึ่ง แต่ทั้งนี้ผู้วิจัยได้ทำการลดความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นได้โดยก่อนการทดสอบจะมีการสำรวจสุขภาพเบื้องต้น และในขณะทำการทดสอบจะมีการให้คำแนะนำ ให้ความรู้และวิธีการปฏิบัติรวมทั้งการยืดเหยียดกล้ามเนื้อก่อนการทดสอบและมีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อภายหลังการทดสอบ เพื่อลดปัจจัยเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นจากการทดสอบทุกครั้ง ทั้งนี้ผู้วิจัยมีการให้คำแนะนำและให้การดูแลอย่างใกล้ชิดตลอดเวลา ในกรณีฉุกเฉินผู้วิจัยได้จัดเตรียมอุปกรณ์การปฐมพยาบาลเบื้องต้น และรถรับ-ส่ง ไปยังสถานพยาบาลใกล้เคียงในกรณีฉุกเฉินอีกด้วย ในส่วนของค่าใช้จ่ายทั้งหมดในกรณีการได้รับบาดเจ็บจากการทดสอบ ผู้วิจัยจะเป็นผู้รับผิดชอบค่าใช้จ่ายทั้งหมดในกรณีที่มีเหตุอันเกิดจากการวิจัย เฉพาะในวันที่ผู้วิจัยไปทำการดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลวิจัยกับผู้เข้าร่วมการวิจัยเท่านั้น

11. หากท่านมีข้อสงสัยให้สอบถามเพิ่มเติมได้โดยสามารถติดต่อผู้วิจัยได้ตลอดเวลาที่หมายเลขโทรศัพท์ 089-773-6936 และหากผู้วิจัยมีข้อมูลเพิ่มเติมที่เป็นประโยชน์หรือโทษเกี่ยวกับการวิจัย ผู้วิจัยจะแจ้งให้ท่านทราบอย่างรวดเร็ว

12. การวิจัยครั้งนี้ไม่มีค่าใช้จ่ายใดๆทั้งสิ้น โดยผู้วิจัยจะมีของที่ระลึกให้แก่ผู้เข้าร่วมในการวิจัยทุกคน

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

.....
(นาย ก้องสยาม ลับไพรี)

ผู้วิจัยหลัก

วันที่ 20 มกราคม 2558

.....
(ดร.ธานินทร์ บุญญาลงกรณ์)

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

วันที่ 20 มกราคม 2558

.....
อาจารย์ยุทธนา โคตรสาร

อาจารย์โรงเรียนไทยนิยมสงเคราะห์

วันที่ 20 มกราคม 2558

ใบตกลงเข้าร่วมการวิจัย

(Assent Form)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.

ข้าพเจ้า (นาย/นาง/นางสาว).....นามสกุล.....

เป็นผู้ปกครองของ (ด.ช./ด.ญ.).....นามสกุล.....

อายุ.....ปี อยู่บ้านเลขที่.....ซอย.....หมู่ที่.....

แขวง/ตำบล.....เขต/อำเภอ.....จังหวัด.....

โทรศัพท์.....

ข้าพเจ้าได้รับเชิญให้เข้าร่วมโครงการวิจัยเรื่อง “ผลการจัดการเรียนรู้วิชาว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอดสำหรับการป้องกันตนเองจากการจมน้ำของนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนต้น” ซึ่งเป็นโครงการที่ศึกษาเกี่ยวกับการเก็บข้อมูลด้านทักษะ 2 ด้าน คือ 1. ด้านการเอาชีวิตรอดและพื้นฐานการว่ายน้ำ 2. ด้านการให้ความช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำ ทั้งนี้ข้าพเจ้าเป็นผู้ปกครองของบุคคลที่มีคุณสมบัติตรงตามความต้องการของผู้วิจัย ผู้วิจัยจึงขอเชิญข้าพเจ้าส่งบุตรหลานเข้าร่วมโครงการนี้ ซึ่งสิ่งที่ผู้วิจัยจะทำกับบุตรหลานของข้าพเจ้าคือการทดสอบด้านต่างๆ โดยมีรายละเอียดดังนี้

กำหนดการอบรมวิชาว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอด

วันเสาร์และอาทิตย์ เวลา 9.00-10.30 น. ระหว่างวันที่ 24 ม.ค. – 14 มี.ค. 2558

ณ สระว่ายน้ำ โรงเรียนไทยนิยมสงเคราะห์

วันที่	เรื่อง
วันเสาร์ที่ 24 ม.ค. 2558	การสร้างความคุ้นเคยกับน้ำ
วันอาทิตย์ที่ 25 ม.ค. 2558	การหายใจเข้าบนอากาศและหายใจออกทางปากใต้น้ำ
วันเสาร์ที่ 31 ม.ค. 2558	การลอยตัวแบบนอนคว่ำ
วันอาทิตย์ที่ 1 ก.พ. 2558	การลอยตัวแบบนอนหงาย
วันเสาร์ที่ 7 ก.พ. 2558	การช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำโดยการยื่นมือ
วันอาทิตย์ที่ 8 ก.พ. 2558	การช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำโดยการยื่นโพม
วันเสาร์ที่ 14 ก.พ. 2558	การช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำโดยการยื่นไม้ยาว
วันอาทิตย์ที่ 15 ก.พ. 2558	การเกาะขวิดน้ำที่มลอยตัว
วันเสาร์ที่ 21 ก.พ. 2558	ท่าผีจิ้น
วันอาทิตย์ที่ 22 ก.พ.	การลอยตัวแบบลูกหมาตกน้ำ

2558	
วันเสาร์ที่ 28 ก.พ. 2558	การช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำโดยการโยนขวดน้ำดื่มพลาสติก
วันอาทิตย์ที่ 1 มี.ค. 2558	การช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำโดยการโยนอุปกรณ์ที่มีเชือกผูก
วันเสาร์ที่ 7 มี.ค. 2558	การเคลื่อนที่ในน้ำไปจับอุปกรณ์ลอยน้ำ
วันอาทิตย์ที่ 8 มี.ค. 2558	ทบทวนทักษะ

สิ่งที่ต้องเตรียมมา

1. ชุดว่ายน้ำ
2. แว่นตาว่ายน้ำ
3. หมวกว่ายน้ำ

ส่วนสถานที่ใช้ในการทดสอบนั้นใช้ภายในบริเวณสระว่ายน้ำของโรงเรียนไทยนิยมสงเคราะห์ ในการเก็บข้อมูลวิจัยนั้นจะดำเนินการเก็บข้อมูลทั้งหมด 14 คาบ คือในวันเสาร์และอาทิตย์ จำนวน 7 สัปดาห์ โดยการเก็บข้อมูลนั้นจะไม่ส่งผลกระทบต่อการเรียนปกติของนักเรียน ทั้งนี้ในการวิจัยจะมีการบันทึกข้อมูลส่วนตัวและข้อมูลจากการทดสอบของผู้เข้าร่วมการวิจัย รวมทั้งจะมีการบันทึกภาพนิ่งและภาพเคลื่อนไหวเพื่อใช้ประกอบการวิจัยเพื่อเป็นหลักฐานอ้างอิงและเป็นข้อมูลเชิงประจักษ์ ประกอบรายงานวิจัย เมื่อสิ้นสุดโครงการวิจัยแล้วผู้วิจัยจะดำเนินการลบและทำลายเทปบันทึกภาพทันที โครงการวิจัยนี้มีผู้เข้าร่วมโครงการจำนวนทั้งสิ้น 10 คน ส่วนประโยชน์ที่ข้าพเจ้าจะได้รับจากโครงการคือข้าพเจ้าจะทราบถึงผลของการทดสอบและการแนะนำจากผู้วิจัยในการนำไปพัฒนาความสามารถต่อไป รวมทั้งเป็นประโยชน์ให้กับนักวิจัยและผู้ใช้วิชาต่อไป

ผู้วิจัยได้ให้ข้าพเจ้าอ่านข้อมูลนี้อย่างละเอียด พร้อมกับได้ให้ข้าพเจ้าได้ซักถามจนได้ข้อมูลครบถ้วนแล้ว นอกจากนี้ยังได้ให้เวลาข้าพเจ้าทบทวนข้อมูลเหล่านี้กับบุตรหลาน ซึ่งถ้าข้าพเจ้ามีข้อสงสัยเกี่ยวกับโครงการนี้ ข้าพเจ้าสามารถโทรติดต่อนายก้องสยาม ลับไพร (ผู้วิจัย) ได้ที่เบอร์ 089-773-6936 หรือ 02-552-5749

ข้าพเจ้าทราบดีว่า ข้าพเจ้ามีสิทธิ์ที่จะส่งบุตรหลานเข้าร่วมโครงการหรือจะปฏิเสธไม่เข้าร่วมโครงการวิจัยนี้ก็ได้ โดยไม่มีการบังคับ แม้ว่าบุตรหลานของข้าพเจ้าจะอยากเข้าร่วมโครงการนี้ก็ตาม และหากข้าพเจ้าส่งบุตรหลานเข้าร่วมโครงการนี้แล้ว ข้าพเจ้ามีสิทธิ์ที่จะบอกเลิกการเข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้เมื่อใดก็ได้ ไม่จำเป็นต้องให้เหตุผล ซึ่งการบอกเลิกการเข้าร่วมวิจัยนี้จะไม่มีการศึกษาหรือการรักษาพยาบาลที่บุตรหลานของข้าพเจ้าจะได้รับต่อไป และหากเกิดอันตรายใดๆ

หรือผลข้างเคียงที่ไม่พึงประสงค์จากการวิจัยขึ้นกับบุตรหลานของข้าพเจ้าจะได้รับการรักษาพยาบาล โดยไม่คิดค่ารักษาพยาบาลใดๆ

ข้าพเจ้า (นาย/นาง/นางสาว).....นามสกุล.....

ผู้ปกครองของ (ด.ช./ด.ญ.).....นามสกุล.....

ได้อ่านหรือฟังจนเข้าใจดีแล้ว

ข้าพเจ้า**เต็มใจ**ส่งบุตรหลานเข้าร่วมโครงการนี้

ข้าพเจ้า**ไม่เต็มใจ**ส่งบุตรหลานเข้าร่วมโครงการนี้

ลงชื่อ.....

วันที่.....

เบอร์โทรศัพท์มือถือ.....

โดยในเวลาดังกล่าวท่านสามารถติดต่อผู้ดูแลประสานงาน

อาจารย์ยุทธนา โคตรสาร 081-343-4233

นายก้องสยาม ลับไพบรี 089-773-6936

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY



ภาคผนวก ฉ

การประเมินความตรงเชิงเนื้อหาของแผนการจัดการเรียนรู้วิชาว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอดสำหรับการ
ป้องกันตนเองจากการจมน้ำของนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนต้นและการประเมินความตรงเชิง
เนื้อหาของแบบประเมินผลการเรียนวิชาว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอด

การประเมินความตรงเชิงเนื้อหาของแผนการจัดการเรียนรู้วิชาว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอดสำหรับ
การป้องกันตนเองจากการจมน้ำของนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนต้น
แผนการจัดการเรียนรู้วิชาว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอดสำหรับการป้องกันตนเองจากการจมน้ำของนักเรียน
ระดับประถมศึกษาตอนต้น แผนที่ 1

รายการประเมิน	ความเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ			คะแนน IOC
	+1	0	-1	
1. แผนการจัดการเรียนรู้เรื่อง การสร้างความคุ้นเคยกับน้ำ มีความเหมาะสมกับนักเรียนชั้นประถมศึกษา	4	1		0.8
2. กิจกรรมเรื่อง การสร้างความคุ้นเคยกับน้ำ มีความเหมาะสม	4	1		0.8
3. วัตถุประสงค์ของกิจกรรมเรื่อง การสร้างความคุ้นเคยกับน้ำ มีความเหมาะสม	5			1
4. ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมเรื่อง การสร้างความคุ้นเคยกับน้ำ มีความเหมาะสม	5			1
5. การประเมินผลการเรียนมีความเหมาะสม	3	2		0.6
เฉลี่ยรวม	0.84			

แผนการจัดการเรียนรู้วิชาว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอดสำหรับการป้องกันตนเองจากการจมน้ำของนักเรียน
ระดับประถมศึกษาตอนต้น แผนที่ 2

รายการประเมิน	ความเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ			คะแนน IOC
	+1	0	-1	
1. แผนการจัดการเรียนรู้เรื่อง การหายใจเข้าบนอากาศและหายใจออกทางปากใต้น้ำ มีความเหมาะสมกับนักเรียนชั้นประถมศึกษา	5			1
2. กิจกรรมเรื่อง การหายใจเข้าบนอากาศและหายใจออกทางปากใต้น้ำ มีความเหมาะสม	3	2		0.6
3. วัตถุประสงค์ของกิจกรรมเรื่อง การหายใจเข้าบนอากาศและหายใจออกทางปากใต้น้ำ มีความเหมาะสม	4		1	0.6
4. ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมเรื่อง การหายใจเข้าบนอากาศและหายใจออกทางปากใต้น้ำ มีความเหมาะสม	3	1	1	0.4
5. การประเมินผลการเรียนมีความเหมาะสม	3	2		0.6
เฉลี่ยรวม	0.64			

แผนการจัดการเรียนรู้วิชาว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอดสำหรับการป้องกันตนเองจากการจมน้ำของนักเรียน
ระดับประถมศึกษาตอนต้น แผนที่ 3

รายการประเมิน	ความเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ			คะแนน IOC
	+1	0	-1	
1. แผนการจัดการเรียนรู้เรื่อง การลอยตัวแบบนอนคว่ำ มีความเหมาะสมกับนักเรียนชั้นประถมศึกษา	5			1
2. กิจกรรมเรื่อง การลอยตัวแบบนอนคว่ำ มีความเหมาะสม	3	2		0.6
3. วัตถุประสงค์ของกิจกรรมเรื่อง การลอยตัวแบบนอนคว่ำ มีความเหมาะสม	4	1		0.8
4. ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมเรื่อง การลอยตัวแบบนอนคว่ำ มีความเหมาะสม	5			1
5. การประเมินผลการเรียนมีความเหมาะสม	3	2		0.6
เฉลี่ยรวม	0.80			

แผนการจัดการเรียนรู้วิชาว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอดสำหรับการป้องกันตนเองจากการจมน้ำของนักเรียน
ระดับประถมศึกษาตอนต้น แผนที่ 4

รายการประเมิน	ความเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ			คะแนน IOC
	+1	0	-1	
1. แผนการจัดการเรียนรู้เรื่อง การลอยตัวแบบนอนหงาย มีความเหมาะสมกับนักเรียนชั้นประถมศึกษา	4	1		0.8
2. กิจกรรมเรื่อง การลอยตัวแบบนอนหงาย มีความเหมาะสม	4	1		0.8
3. วัตถุประสงค์ของกิจกรรมเรื่อง การลอยตัวแบบนอนหงาย มีความเหมาะสม	5			1
4. ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมเรื่อง การลอยตัวแบบนอนหงาย มีความเหมาะสม	4	1		0.8
5. การประเมินผลการเรียนมีความเหมาะสม	3	2		0.6
เฉลี่ยรวม	0.80			

แผนการจัดการเรียนรู้วิชาว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอดสำหรับการป้องกันตนเองจากการจมน้ำของนักเรียน
ระดับประถมศึกษาตอนต้น แผนที่ 5

รายการประเมิน	ความเห็นของ ผู้ทรงคุณวุฒิ			คะแนน IOC
	+1	0	-1	
1. แผนการจัดการเรียนรู้เรื่อง การช่วยผู้ประสบภัยทาง น้ำโดยการยื่นมือ มีความเหมาะสมกับนักเรียนชั้น ประถมศึกษา	4	1		0.8
2. กิจกรรมเรื่อง การช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำโดยการยื่น มือ มีความเหมาะสม	5			1
3. วัตถุประสงค์ของกิจกรรมเรื่อง การช่วยผู้ประสบภัย ทางน้ำโดยการยื่นมือ มีความเหมาะสม	5			1
4. ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมเรื่อง การช่วยผู้ประสบภัย ทางน้ำโดยการยื่นมือ มีความเหมาะสม	4		1	0.6
5. การประเมินผลการเรียนมีความเหมาะสม	2	3		0.4
เฉลี่ยรวม	0.76			

แผนการจัดการเรียนรู้วิชาว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอดสำหรับการป้องกันตนเองจากการจมน้ำของนักเรียน
ระดับประถมศึกษาตอนต้น แผนที่ 6

รายการประเมิน	ความเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ			คะแนน IOC
	+1	0	-1	
1. แผนการจัดการเรียนรู้เรื่อง การช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำโดยการยื่นโพล มีความเหมาะสมกับนักเรียนชั้นประถมศึกษา	4	1		0.8
2. กิจกรรมเรื่อง การช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำโดยการยื่นโพล มีความเหมาะสม	4	1		0.8
3. วัตถุประสงค์ของกิจกรรมเรื่อง การช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำโดยการยื่นโพล มีความเหมาะสม	5			1
4. ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมเรื่อง การช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำโดยการยื่นโพล มีความเหมาะสม	3	2		0.6
5. การประเมินผลการเรียนมีความเหมาะสม	2	3		0.4
เฉลี่ยรวม	0.72			

แผนการจัดการเรียนรู้วิชาว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอดสำหรับการป้องกันตนเองจากการจมน้ำของนักเรียน
ระดับประถมศึกษาตอนต้น แผนที่ 7

รายการประเมิน	ความเห็นของ ผู้ทรงคุณวุฒิ			คะแนน IOC
	+1	0	-1	
1. แผนการจัดการเรียนรู้เรื่อง การช่วยผู้ประสบภัยทาง น้ำโดยการยื่นไม้ยาว มีความเหมาะสมกับนักเรียนชั้น ประถมศึกษา	4	1		0.8
2. กิจกรรมเรื่อง การช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำโดยการยื่น ไม้ยาว มีความเหมาะสม	3	1	1	0.4
3. วัตถุประสงค์ของกิจกรรมเรื่อง การช่วยผู้ประสบภัย ทางน้ำโดยการยื่นไม้ยาว มีความเหมาะสม	4		1	0.6
4. ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมเรื่อง การช่วยผู้ประสบภัย ทางน้ำโดยการยื่นไม้ยาว มีความเหมาะสม	3	2		0.6
5. การประเมินผลการเรียนมีความเหมาะสม	3	2		0.6
เฉลี่ยรวม	0.60			

แผนการจัดการเรียนรู้วิชาว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอดสำหรับการป้องกันตนเองจากการจมน้ำของนักเรียน
ระดับประถมศึกษาตอนต้น แผนที่ 8

รายการประเมิน	ความเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ			คะแนน IOC
	+1	0	-1	
1. แผนการจัดการเรียนรู้เรื่อง การเกาะขวิดน้ำดื่ม ลอยตัว มีความเหมาะสมกับนักเรียนชั้นประถมศึกษา	4	1		0.8
2. กิจกรรมเรื่อง การเกาะขวิดน้ำดื่มลอยตัว มีความเหมาะสม	3	2		0.6
3. วัตถุประสงค์ของกิจกรรมเรื่อง การเกาะขวิดน้ำดื่ม ลอยตัว มีความเหมาะสม	3	2		0.6
4. ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมเรื่อง การเกาะขวิดน้ำดื่ม ลอยตัว มีความเหมาะสม	4	1		0.8
5. การประเมินผลการเรียนมีความเหมาะสม	3	2		0.6
เฉลี่ยรวม	0.68			

แผนการจัดการเรียนรู้วิชาว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอดสำหรับการป้องกันตนเองจากการจมน้ำของนักเรียน
ระดับประถมศึกษาตอนต้น แผนที่ 9

รายการประเมิน	ความเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ			คะแนน IOC
	+1	0	-1	
1. แผนการจัดการเรียนรู้เรื่อง ท่าผีจิ้น มีความเหมาะสมกับนักเรียนชั้นประถมศึกษา	3	2		0.6
2. กิจกรรมเรื่อง ท่าผีจิ้น มีความเหมาะสม	3	2		0.6
3. วัตถุประสงค์ของกิจกรรมเรื่อง ท่าผีจิ้น มีความเหมาะสม	4	1		0.8
4. ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมเรื่อง ท่าผีจิ้น มีความเหมาะสม	4		1	0.6
5. การประเมินผลการเรียนมีความเหมาะสม	3	2		0.6
เฉลี่ยรวม	0.64			

แผนการจัดการเรียนรู้วิชาว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอดสำหรับการป้องกันตนเองจากการจมน้ำของนักเรียน
ระดับประถมศึกษาตอนต้น แผนที่ 10

รายการประเมิน	ความเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ			คะแนน IOC
	+1	0	-1	
1. แผนการจัดการเรียนรู้เรื่อง การลอยตัวแบบลูกหมาตกน้ำ มีความเหมาะสมกับนักเรียนชั้นประถมศึกษา	4	1		0.8
2. กิจกรรมเรื่อง การลอยตัวแบบลูกหมาตกน้ำ มีความเหมาะสม	4	1		0.8
3. วัตถุประสงค์ของกิจกรรมเรื่อง การลอยตัวแบบลูกหมาตกน้ำ มีความเหมาะสม	4	1		0.8
4. ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมเรื่อง การลอยตัวแบบลูกหมาตกน้ำ มีความเหมาะสม	3	2		0.6
5. การประเมินผลการเรียนมีความเหมาะสม	3	2		0.6
เฉลี่ยรวม	0.72			

แผนการจัดการเรียนรู้วิชาว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอดสำหรับการป้องกันตนเองจากการจมน้ำของนักเรียน
ระดับประถมศึกษาตอนต้น แผนที่ 11

รายการประเมิน	ความเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ			คะแนน IOC
	+1	0	-1	
1. แผนการจัดการเรียนรู้เรื่อง การช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำโดยการโยนขวดน้ำดื่มพลาสติก มีความเหมาะสมกับนักเรียนชั้นประถมศึกษา	4	1		0.8
2. กิจกรรมเรื่อง การช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำโดยการโยนขวดน้ำดื่มพลาสติก มีความเหมาะสม	3		2	0.2
3. วัตถุประสงค์ของกิจกรรมเรื่อง การช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำโดยการโยนขวดน้ำดื่มพลาสติก มีความเหมาะสม	3	1	1	0.4
4. ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมเรื่อง การช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำโดยการโยนขวดน้ำดื่มพลาสติก มีความเหมาะสม	3	1	1	0.4
5. การประเมินผลการเรียนมีความเหมาะสม	2	3		0.4
เฉลี่ยรวม	0.44			

แผนการจัดการเรียนรู้วิชาว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอดสำหรับการป้องกันตนเองจากการจมน้ำของนักเรียน
ระดับประถมศึกษาตอนต้น แผนที่ 12

รายการประเมิน	ความเห็นของ ผู้ทรงคุณวุฒิ			คะแนน IOC
	+1	0	-1	
1. แผนการจัดการเรียนรู้เรื่อง การช่วยผู้ประสบภัยทาง น้ำโดยการโยนอุปกรณ์ที่มีเชือกผูก มีความเหมาะสมกับ นักเรียนชั้นประถมศึกษา	4	1		0.8
2. กิจกรรมเรื่อง การช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำโดยการโยน อุปกรณ์ที่มีเชือกผูก มีความเหมาะสม	4	1		0.8
3. วัตถุประสงค์ของกิจกรรมเรื่อง การช่วยผู้ประสบภัย ทางน้ำโดยการโยนอุปกรณ์ที่มีเชือกผูก มีความเหมาะสม	4	1		0.8
4. ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมเรื่อง การช่วยผู้ประสบภัย ทางน้ำโดยการโยนอุปกรณ์ที่มีเชือกผูก มีความเหมาะสม	3	2		0.6
5. การประเมินผลการเรียนมีความเหมาะสม	2	3		0.4
เฉลี่ยรวม	0.68			

แผนการจัดการเรียนรู้วิชาว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอดสำหรับการป้องกันตนเองจากการจมน้ำของนักเรียน
ระดับประถมศึกษาตอนต้น แผนที่ 13

รายการประเมิน	ความเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ			คะแนน IOC
	+1	0	-1	
1. แผนการจัดการเรียนรู้เรื่อง การเคลื่อนที่ในน้ำไปจับอุปกรณ์ลอยน้ำ มีความเหมาะสมกับนักเรียนชั้นประถมศึกษา	3	2		0.6
2. กิจกรรมเรื่อง การเคลื่อนที่ในน้ำไปจับอุปกรณ์ลอยน้ำ มีความเหมาะสม	3	1	1	0.4
3. วัตถุประสงค์ของกิจกรรมเรื่อง การเคลื่อนที่ในน้ำไปจับอุปกรณ์ลอยน้ำ มีความเหมาะสม	4	1		0.8
4. ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมเรื่อง การเคลื่อนที่ในน้ำไปจับอุปกรณ์ลอยน้ำ มีความเหมาะสม	3	2		0.6
5. การประเมินผลการเรียนมีความเหมาะสม	2	3		0.4
เฉลี่ยรวม	0.56			

แผนการจัดการเรียนรู้วิชาว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอดสำหรับการป้องกันตนเองจากการจมน้ำของนักเรียน
ระดับประถมศึกษาตอนต้น แผนที่ 14

รายการประเมิน	ความเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ			คะแนน IOC
	+1	0	-1	
1. แผนการจัดการเรียนรู้เรื่อง ทบทวนทักษะ มีความเหมาะสมกับนักเรียนชั้นประถมศึกษา	4	1		0.8
2. กิจกรรมเรื่อง ทบทวนทักษะ มีความเหมาะสม	4		1	0.6
3. วัตถุประสงค์ของกิจกรรมเรื่อง ทบทวนทักษะ มีความเหมาะสม	4		1	0.6
4. ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมเรื่อง ทบทวนทักษะ มีความเหมาะสม	4		1	0.6
5. การประเมินผลการเรียนมีความเหมาะสม	3	2		0.6
เฉลี่ยรวม	0.64			

การประเมินความตรงเชิงเนื้อหาของแบบประเมินผลการเรียนวิชาว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอด

รายการประเมิน	ความเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ			คะแนน IOC
	+1	0	-1	
1. ดำน้ำ กลืนหายใจลึกลงในน้ำ การหายใจ ดำน้ำเป่าลมเข้า-ออกทางปาก 20 ครั้ง	5			1
2. เตะเท้าคว่ำแล้วพลิกเป็นท่าเตะเท้าหงายหงาย แล้วพลิกเป็นท่าเตะเท้าคว่ำสลับกัน 25 เมตร	5			1
3. ยืนทรงตัวจากท่าเตะเท้าคว่ำและยืนทรงตัว จากท่าเตะเท้าหงาย	4	1		0.8
4. เตะเท้าคว่ำ ดึงแขนพริสไตล์ 5 เมตร	5			1
5. กระโดดพุ่งหลาวลงน้ำจากที่ยืน	3	2		0.6
6. ยืนที่ขอบสระน้ำลึก กระโดดเอาเท้าลงก่อน ลอยตัว 1 นาที แล้วว่ายน้ำไปเก็บอุปกรณ์ลอยน้ำระยะทาง 3 เมตร	5			1
7. ลอยตัวคว่ำ เงยหน้าหายใจ 5 ครั้ง	5			1
8. ลอยตัวแบบนอนหงาย 3 นาที	5			1
9. ลอยตัวแบบลูกหมาตหน้า 1 นาที	5			1
10. เกาะขอบน้ำตีมลอยตัว 3 นาที	5			1
11. เรียกผู้ใหญ่ให้ช่วยคนตกน้ำ	3	2		0.6
12. ช่วยคนตกน้ำด้วยการโยนอุปกรณ์ลอยน้ำ ระยะทาง 3-5 เมตร เช่น ขวดน้ำดื่มพลาสติก ถัง แกลลอน	5			1
13. ช่วยคนตกน้ำด้วยวิธีโยนอุปกรณ์ลอยน้ำที่มีเชือกผูก เช่น ห่วงชูชีพ ถังแกลลอน	5			1
14. ช่วยคนตกน้ำด้วยการยื่นอุปกรณ์ลอยน้ำ ระยะทาง 2-4 เมตร เช่น โฟม ท่อPVC	5			1
เฉลี่ยรวม				0.92

ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

นายก้องสยาม ลับไพรี เกิดวันที่ 1 กุมภาพันธ์ 2533 ที่จังหวัดกรุงเทพฯ สำเร็จการศึกษาชั้นประถมศึกษาจากโรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (ฝ่ายประถม) ในปีการศึกษา 2542 สำเร็จการศึกษามัธยมศึกษาจากโรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (ฝ่ายมัธยม) ในปีการศึกษา 2550 สำเร็จการศึกษาคณะครุศาสตร์บัณฑิต คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปีการศึกษา 2555 เข้าศึกษาปริญญาโทบริหารบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 2556

