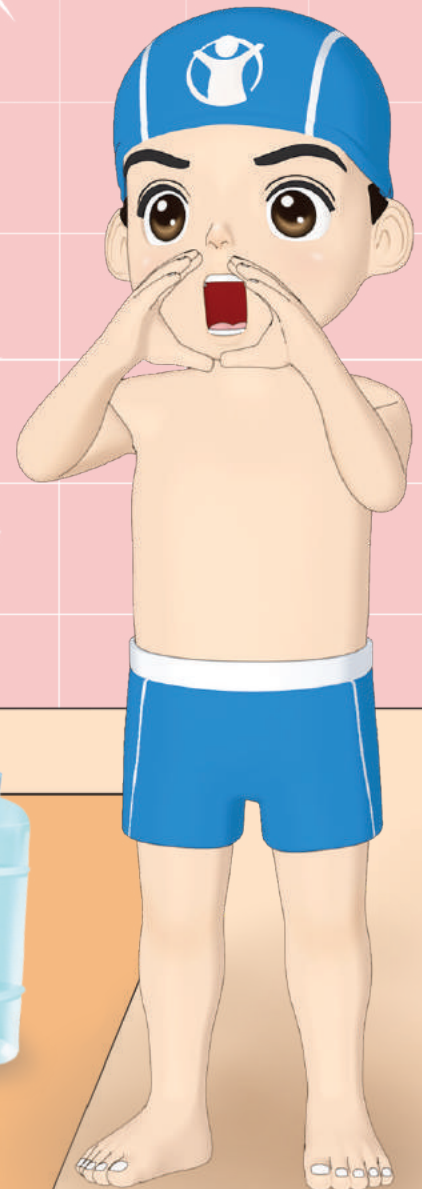


การว่ายน้ำ เพื่อเอาชีวิตรอด

(ฉบับย่อ)



คู่มือการจัดการเรียนรู้
เรื่อง การว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอด
(ฉบับย่อ)

มีนาคม 2562

องค์การช่วยเหลือเด็ก SAVE THE CHILDREN

กรุงเทพ ประเทศไทย

คู่มือการจัดการเรียนรู้ เรื่อง การว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอด (ฉบับย่อ)

พิมพ์ครั้งที่ 1 มีนาคม 2562

จำนวนพิมพ์ -

จำนวนหน้า 110 หน้า

พิมพ์ที่ -

จัดทำและเผยแพร่โดย องค์การช่วยเหลือเด็ก Save the Children

ชั้น 14 อาคารมณีนยาเซ็นเตอร์

518/5 ถนนเพลินจิต ลุมพินี

ปทุมวัน กรุงเทพฯ 13330

โทรศัพท์ 02 684 1286-88

โทรสาร 02 684 1289

อีเมล info.thailand@savethechildren.org

การอ้างอิง องค์การช่วยเหลือเด็ก (2562)

คู่มือการจัดการเรียนรู้ เรื่อง การว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอด (ฉบับย่อ)

กรุงเทพ ประเทศไทย

กิตติกรรมประกาศ

คู่มือการจัดการเรียนรู้ เรื่อง การว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอด สำหรับชั้นประถมศึกษา สำเร็จลงได้ด้วยความร่วมมือของหลายฝ่าย คณะผู้จัดทำขอขอบคุณคณะครูและอาจารย์ที่ให้คำปรึกษา ชี้แนะแนวทาง ผู้เข้าร่วมประชุมระดมความเห็นทุกท่าน ที่สละเวลาและช่วยเสนอความคิดเห็น ซึ่งเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อการจัดทำคู่มือการจัดการเรียนรู้ในครั้งนี้

จากการลงพื้นที่จังหวัดกรุงเทพมหานครและจังหวัดพังงา คณะผู้จัดทำเห็นถึงความตั้งใจจากผู้มีส่วนร่วมทุกท่านทั้งจากสถานศึกษาต่างๆ และชุมชน ที่หวังจะให้สถานศึกษาได้มีคู่มือการจัดการเรียนรู้ ที่สามารถใช้เป็นเครื่องมือและคู่มือให้ครูผู้สอนสามารถดำเนินการสอนในสถานศึกษาได้ ซึ่งหมายถึงเด็กๆ จะได้รับความรู้และทักษะที่สำคัญเพื่อให้สามารถรอดพ้นจากภัยจมน้ำได้

ท้ายสุดนี้คณะผู้จัดทำขอขอบคุณองค์การช่วยเหลือเด็ก Save the Children ถึงความทุ่มเททั้งการทำงานในพื้นที่ และการดำเนินการสนับสนุนในทุกขั้นตอน เพื่อให้คู่มือการจัดการเรียนรู้ เรื่อง การว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอด สำหรับชั้นประถมศึกษา เล่มนี้สำเร็จลงได้ด้วยดี

คณะผู้จัดทำ

มีนาคม 2562

คำนำ

องค์การช่วยเหลือเด็ก (Save the Children) ได้ดำเนินโครงการความปลอดภัยทางน้ำและป้องกันการจมน้ำในเด็กในพื้นที่จังหวัดกรุงเทพมหานครและจังหวัดพังงา โดยได้รับการสนับสนุนทุนจาก The Michael Holland Foundation และ FamilyMart Japan โดยโครงการมีวัตถุประสงค์เพื่อเพิ่มพูนความรู้ และทักษะความปลอดภัยจากภัยทางน้ำและการป้องกันการจมน้ำในเด็ก เพื่อลดอันตรายจากการบาดเจ็บ ทุพพลภาพ และลดการสูญเสียชีวิตจากการจมน้ำ

จากการดำเนินงานในพื้นที่ องค์การช่วยเหลือเด็ก Save the Children เล็งเห็นความสำคัญของการจัดทำคู่มือเพื่อใช้ในสถานศึกษา โดยเอกสารชุดนี้ ได้จัดทำขึ้นทั้งสิ้น 4 เล่ม คือ สำหรับปฐมวัย 2 เล่ม (ฉบับย่อ และฉบับสมบูรณ์) และประถมศึกษา 2 เล่ม (คู่มือการจัดการเรียนรู้ฉบับสมบูรณ์ และฉบับย่อ) โดยเอกสารเล่มนี้เป็นคู่มือจัดการเรียนรู้ เรื่อง การว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอด ฉบับย่อ

ทั้งนี้ องค์การช่วยเหลือเด็ก Save the Children หวังเป็นอย่างยิ่งว่าสถานศึกษาจะสามารถนำคู่มือการจัดการเรียนรู้ เรื่องการว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอดนี้ ไปใช้เป็นเครื่องมือในการจัดการเรียนรู้ และอบรม โดยหวังผลสัมฤทธิ์ที่เด็กนักเรียนได้รับ ทักษะชีวิตสำคัญติดตัว สามารถนำมาใช้ได้ทันทั่วทั้งเมื่อเกิดอุบัติเหตุทางน้ำ

องค์การช่วยเหลือเด็ก Save the Children หวังอย่างยิ่งว่าคู่มือการจัดการเรียนรู้ เรื่อง การว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอด ที่ได้จัดทำขึ้นจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อสถานศึกษา และหวังให้บุตรหลานของท่าน และเด็กทุกคน จะต้องไม่สูญเสียชีวิตจากการจมน้ำอีกต่อไป

องค์การช่วยเหลือเด็ก ประจำประเทศไทย

สารบัญ

กิตติกรรมประกาศ	ก
คำนำ	ข
สารบัญ	ค
บทคัดย่อ	ง
บทสรุปผู้บริหาร	ฉ
1. โครงสร้างการเรียนรู้	1
2. การจัดการเรียนการสอนและการบูรณาการ	3
3. เป้าหมายที่คาดว่าจะได้รับ	5
4. เนื้อหาและแผนการสอนรายชั่วโมง	7
ชั่วโมงเรียนรู้ที่ 1	7
ชั่วโมงเรียนรู้ที่ 2	21
ชั่วโมงเรียนรู้ที่ 3	27
ชั่วโมงปฏิบัติที่ 1	34
ชั่วโมงปฏิบัติที่ 2	41
ชั่วโมงปฏิบัติที่ 3	46
ชั่วโมงปฏิบัติที่ 4	48
ชั่วโมงปฏิบัติที่ 5	51
ชั่วโมงปฏิบัติที่ 6	55
ชั่วโมงปฏิบัติที่ 7	57
ชั่วโมงปฏิบัติที่ 8	60
ชั่วโมงปฏิบัติที่ 9	63
ชั่วโมงปฏิบัติที่ 10	66
ชั่วโมงปฏิบัติที่ 11	69
ชั่วโมงปฏิบัติที่ 12	71
ชั่วโมงปฏิบัติที่ 13	75
ชั่วโมงปฏิบัติที่ 14	80
ชั่วโมงปฏิบัติที่ 15	83
5. ความก้าวหน้าการฝึกปฏิบัติชั่วโมงที่ 1 -15	87
ภาคผนวก ก บรรณานุกรม	ญ
ภาคผนวก ข คณะผู้จัดทำ	ท
ภาคผนวก ค แบบทดสอบ	ณ

ชื่อเอกสาร คู่มือการจัดการเรียนรู้ เรื่อง การว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอด (ฉบับย่อ)
ผู้เขียน พชรวดี ตะลี (ที่ปรึกษาโครงการ)
ชื่อองค์กร องค์การช่วยเหลือเด็ก Save the Children
ปีที่จัดทำ พ.ศ. 2562

บทคัดย่อ

การจัดทำคู่มือการจัดการเรียนรู้เรื่องการว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอด มีวัตถุประสงค์เพื่อเสริมทักษะความปลอดภัยทางน้ำ ให้กับเด็กๆ ในชั้นประถมศึกษา โดยมุ่งหวังให้คู่มือฉบับนี้เป็นเครื่องมือสำคัญที่สถานศึกษาสามารถนำไปใช้ในการเรียนการสอนได้ นอกจากนี้ยังมุ่งหวังการขับเคลื่อนทางนโยบายให้ภาคการศึกษาได้ตระหนักถึงความสำคัญในการสอนการว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอดในภาคการศึกษาอย่างเท่าเทียมและทั่วถึง ทั้งนี้เพื่อให้บรรลุเป้าหมายสูงสุดคือลดการสูญเสียชีวิตจากภัยจมน้ำในเด็กทั่วประเทศไทย

คู่มือการจัดการเรียนรู้เรื่องการว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอด ฉบับย่อ แบ่งเนื้อหาเป็น 5 บทคือ 1.โครงสร้างการเรียนรู้ 2.การจัดการเรียนการสอนและการบูรณาการ 3.เป้าหมายที่คาดว่าจะได้รับ 4.เนื้อหาและแผนการสอนรายชั่วโมง 5.ความก้าวหน้าการฝึกปฏิบัติชั่วโมงที่ 1 -15

ในบทที่ 4 เนื้อหาการเรียนและแผนการสอนรายชั่วโมงได้แบ่งเป็น 4 สาระการเรียนรู้โดยมีจำนวนชั่วโมงเรียนทั้งหมด 18 ชั่วโมง แบ่งเป็น ชั่วโมงเรียนรู้ 3 ชั่วโมง ชั่วโมงฝึกปฏิบัติ 15 ชั่วโมง ทั้งนี้เมื่อเรียนรู้ครบทั้ง 18 ชั่วโมงแล้ว ผู้เรียนจะได้รับความรู้ด้านความปลอดภัยทางน้ำ การลอยตัว ทักษะการว่ายน้ำเบื้องต้น การช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำ และการปฐมพยาบาลผู้จมน้ำ การฟื้นคืนชีพ ซึ่งเป็นทักษะชีวิตสำคัญที่จะทำให้เด็กรอดพ้นจากภัยจากน้ำ และช่วยเหลือผู้อื่นได้

คำสำคัญ: ความปลอดภัยทางน้ำ การว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอด หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน

Title	Survival Swimming Manual (Brief Version)
Writer	Phacharawadee Tasee (Consultant)
Organization	Save the Children
Year	2019

Abstract

This Survival Swimming manual aims to enhance water safety skills for students in primary schools, serving as a handbook for educational institutions in the design of learning plans and school drowning prevention interventions. It also aims to drive awareness in the education sector on the importance of developing water safety education curriculums, with the ultimate goal of reducing the loss of life from drowning of children throughout Thailand.

The content of the Survival Swimming Manual is divided into five chapters: 1. Learning structures, 2. Preparing and integrating learning plans into classroom hours, 3. Goals and anticipated results, 4. Content and lesson plans and 5 Progression of practical swimming pool training from hour 1-15

In Chapter 5, learning areas and lesson plans are divided into four core subject areas. The total time required for all content to be completed is 18 hours: 3 hours of classroom learning and 15 hours of survival swimming skills training. After completion of all learning areas, the learner will have the required knowledge and skills in the following areas: 1. Water safety 2. Floating and basic swimming skills 3. How to help drowning victims 4. First aid and resuscitation techniques.

Keywords: Water Safety, Survival Swimming, Basic Education Core Curriculum

บทสรุปผู้บริหาร

การจัดทำคู่มือการจัดการเรียนรู้เรื่องการว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอด มีวัตถุประสงค์เพื่อเสริมทักษะความปลอดภัยทางน้ำให้กับเด็กๆ โดยมุ่งหวังให้คู่มือฉบับนี้เป็นเครื่องมือสำคัญที่สถานศึกษาสามารถนำไปใช้สอน ทั้งนี้หวังผลสัมฤทธิ์ที่เด็กนักเรียนได้รับทักษะชีวิตสำคัญติดตัว สามารถนำมาใช้ได้ทันเวลาที่เมื่อเกิดอุบัติเหตุทางน้ำ เพื่อให้บรรลุเป้าหมายสูงสุดคือลดการสูญเสียชีวิตจากภัยจมน้ำในเด็กทั่วประเทศไทย

สำหรับขั้นตอนการศึกษาเพื่อจัดทำคู่มือการจัดการเรียนรู้เรื่องการว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอด มีขั้นตอนที่สำคัญคือ การทบทวนเอกสารที่สำคัญ การจัดประชุมทั้งในระดับท้องถิ่นและส่วนกลางเพื่อระดมความเห็นแนวทางการจัดทำคู่มือ การทดสอบผลการใช้คู่มือ ทั้งนี้เพื่อให้แน่ใจได้ว่าคู่มือนี้เหมาะกับช่วงอายุของนักเรียน นอกจากนี้ในระหว่างการดำเนินการจัดทำ ได้ปรึกษาและขอคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญจากสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน นักการศึกษา และครูผู้สอน ซึ่งกล่าวได้ว่าการจัดทำคู่มือได้รวบรวมข้อมูลจากหลายแหล่ง มีผู้มีส่วนเกี่ยวข้องอย่างกว้างขวาง โดยเฉพาะจากตัวแทนภาคการศึกษา ในหลายหน่วยงาน

คู่มือการจัดการเรียนรู้เรื่องการว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอด ฉบับย่อ ถูกออกแบบให้มุ่งเน้นในแผนการสอนรายชั่วโมง โดยเล่มนี้มีเนื้อหา 5 บท คือ 1. โครงสร้างการเรียนรู้ 2. การจัดการเรียนการสอนและการบูรณาการ 3. เป้าหมายที่คาดว่าจะได้รับ 4. เนื้อหาและแผนการสอนรายชั่วโมง 5. ความก้าวหน้าการฝึกปฏิบัติชั่วโมงที่ 1-15

เนื้อหาบางบทจากเล่มฉบับสมบูรณ์ได้ถูกลดและไม่ปรากฏในฉบับย่อ โดยเนื้อหาดังกล่าวได้แก่ บทนำ กระบวนการจัดทำแผนการจัดการเรียนรู้ การศึกษานโยบายและกรอบงานที่เกี่ยวข้อง แนวทางการเชื่อมโยงเนื้อหาในกลุ่มสาระการเรียนรู้ต่างๆ ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน

นอกจากนี้การจัดทำเนื้อหาฉบับย่อ ได้เพิ่มบทใหม่เข้ามา คือบทที่ 5 และได้ลดหัวข้อผลที่ได้รับจากชั่วโมงเรียน (18 ชั่วโมง) และลดหัวข้อสาระการสอนในชั่วโมงฝึกปฏิบัติ (15 ชั่วโมง) ผู้สอนยังคงใช้แผนการสอนได้โดยใช้หัวข้อขั้นตอนการสอนและหัวข้ออื่นตามที่ระบุในแผนการสอน

ในเนื้อหาการเรียน ได้แบ่งเป็น 4 สาระการเรียนรู้ เนื้อหาที่สำคัญดังนี้

1. ความรู้เกี่ยวกับความปลอดภัยทางน้ำ - การเรียนรู้เกี่ยวกับแหล่งน้ำเสี่ยง การเรียนรู้เกี่ยวกับสภาพแหล่งน้ำ การเรียนรู้เกี่ยวกับทักษะความปลอดภัยในกิจกรรมทางน้ำ การเรียนรู้เกี่ยวกับทักษะความปลอดภัยในการเดินทางทางน้ำ
2. การลอยตัว และการว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอด - ทักษะการดำน้ำ กลั้นหายใจ และการหายใจในการว่ายน้ำ, ทักษะการลอยตัว การเอาชีวิตรอดในน้ำ (และการใช้อุปกรณ์ช่วยในการเอาชีวิตรอด) ทักษะพื้นฐานการว่ายน้ำ
3. การให้ความช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำ - การร้องขอความช่วยเหลือจากผู้ใหญ่ การช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำด้วยการโยนอุปกรณ์ การช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำด้วยการยื่นอุปกรณ์
4. การปฐมพยาบาลผู้จมน้ำ และการช่วยฟื้นคืนชีพ - การปฐมพยาบาลผู้จมน้ำ การช่วยฟื้นคืนชีพ

จำนวนชั่วโมงเรียน เรียนทั้งหมด 18 ชั่วโมง แบ่งเป็น ชั่วโมงเรียนรู้ 3 ชั่วโมง ชั่วโมงฝึกปฏิบัติ 15 ชั่วโมง ทั้งนี้เมื่อได้เรียนครบทุกเนื้อหาแล้ว ผู้เรียนจะได้รับความรู้ ทักษะ ตามสาระการเรียนรู้ข้างต้น

ด้านการบูรณาการการเรียนการสอนกับกิจกรรมที่โรงเรียนดำเนินการอยู่ สามารถดำเนินการได้ดังนี้

1. บูรณาการกับการเรียนรู้รายวิชาอื่นทั้งรายวิชาพื้นฐานและเพิ่มเติม
2. บูรณาการกับกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน
3. บูรณาการกับกิจกรรม โครงการ โครงงาน
4. การบูรณาการกับวิถีชีวิตในโรงเรียน
5. การบูรณาการกับชั่วโมงลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้

ด้านรูปแบบการดำเนินการสามารถจัดทำได้อย่างน้อย 3 รูปแบบ คือ 1.จัดการเรียนรายชั่วโมง 18 ชั่วโมง สัปดาห์ละ 3 ชั่วโมง รวม 6 สัปดาห์ ในภาคการศึกษาปกติ 2.การจัดการเรียนหลักสูตรค่าย สถาบันการศึกษาสามารถจัดกิจกรรม 3-4 วัน วันละ 4-6 ชั่วโมง รวมเวลาเรียนทั้งหมด 18 ชั่วโมง 3. การจัดการเรียนร่วมกับวิชาอื่นในส่วนของชั่วโมงเรียนรู้ 3 ชั่วโมง และจัดเป็นกิจกรรมค่ายในวันเสาร์-อาทิตย์ ในส่วนของชั่วโมงฝึกปฏิบัติอีก 15 ชั่วโมง

สำหรับการประเมินผลให้ประเมินผลตามหัวข้อประเมินในแต่ละชั่วโมงเรียน โดยเมื่อจบการเรียนตามเนื้อหาแล้ว ผู้เรียนควรลอยตัวในน้ำลึกได้อย่างน้อย 3 นาที และว่ายน้ำในท่าใดก็ได้โดยเคลื่อนที่ได้อย่างน้อยระยะ 15-25 เมตร รวมถึงทักษะอื่นๆ ตามหัวข้อการประเมิน ซึ่งทักษะการลอยตัวและการเคลื่อนที่ในน้ำจะทำให้เด็กสามารถเอาชีวิตรอดเมื่อเผชิญกับภัยจมน้ำได้

Executive Summary

Drowning is the third leading cause of death of children and people around the world. In Thailand, drowning is the number one cause of death among children (age under 15 years), with the months of March-May seeing the highest number of deaths, as these months correspond with the Thai summer school break. According to the 2018 report from the Thai Bureau of Non-Communicable Diseases Department on child drowning, 681 children died from drowning that year. Of these 681, 152 were children aged 0-2 years, constituting 22.30 percent of the total number of child drowning in the country. Between 2009-2018, a total of 9,042 Thai children died from drowning. Most of them were aged 5-9 years, or about 40.2 percent.

This manual is designed to enhance water safety skills for students in primary schools with the aim that it can be used as a resource for educational institutions. Ultimately, if children are able to learn survival swimming skills they should also be able to use such skills to survive future water accidents. This will help to achieve the ultimate goal of reducing loss of life from child drowning throughout Thailand.

The study was developed through document research, brainstorm meetings and focus groups at central and local levels, and by testing the use of the manual. There were also informal meetings with specialists throughout the study, including experts such as educators, specialist officers from Office of the Private Education Commission, swimming instructors, and teachers. As a result, this document combines information and data from many sources and includes a wide range of stakeholders, with a focus on those from educational settings.

The content of the Survival Swimming Manual is divided into 5 chapters: 1. Learning structures, 2. Preparing and integrating learning plans into classroom hours, 3. Goals and anticipated results, 4. Content and lesson plans and 5. Progression of practical swimming pool training from hour 1-15

The Learning areas are divided into four core subject areas:

1. Water safety - High-risk water areas, the conditions of different water areas, water safety skills for water activities, water safety skills for boat travel.
2. Floating and Survival Swimming - Underwater breathing, breathing control and breathing while swimming, floating and basic swimming skills, and survival swimming (including use of survival aid tools).
3. Safety rescue techniques when encounter drowning victims - Shouting out loud for help, throwing tools for the victim to hold and float, hand to hand equipment to drag the victim to the shore.
4. First aid and resuscitation - First aid for drowning victim and resuscitation techniques.

The total time required for all contents to be completed is 18 hours, divided into 3 hours of classroom learning and 15 hours of survival swimming skills training. After completion of all learning areas, the learner will have the required knowledge and skills in the learning area described above.

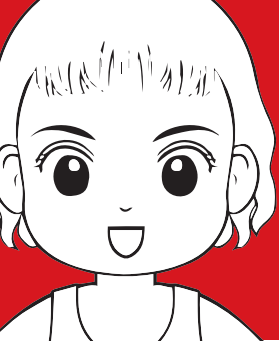
The options for integration with existing curriculum and school activities are as follows:

1. Integration with school courses, both foundational and additional
2. Integration with learner development activities
3. Integration with activities or projects
4. Integration with lifestyle and community cultural contexts
5. Integration with “The Reduce Classes and Increase Knowledge Program”

Integrating into classroom hours can be facilitated in 3 ways: 1. Three hours per week for six weeks in the regular semester. 2. Camping course with 3-4 days of organized activities. 3. Integrating three hours of learning class with other subjects in regular course/class/projects and organized camp activities on Saturday-Sunday in the form of practice hours for another 15 hours.

The content from The Survival Swimming Manual can be integrated to various learning areas in line with the Basic Education Core Curriculum B.E.2551 and the revised version B.E.2560. The learning areas are as follows: 1. Thai language, 2. Foreign language, 3. Mathematics, 4. Science, 5. Social Studies, Religion, and Culture, 6. Health and Physical Education, 7. Arts, 8. Occupations and Technology, 9. Learner development activities.

For learning assessments, each hour of lesson plans should include a topic of assessment. By the end of the learning program the learner should be able to float in deep water for at least three minutes and swim in any position for at least 15-25 meters, plus other skills as indicated in the assessment section. All of these skills are vitally important and will save children’s lives when they are faced with a potential drowning crisis.



01 :: โครงสร้างการเรียนรู้

คู่มือการจัดการเรียนรู้ฉบับนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อใช้ในการสอนนักเรียนให้ได้รับความรู้ มีทักษะ และมีเจตคติที่ถูกต้องเหมาะสม ในการปฏิบัติตนเมื่อต้องอยู่ใกล้แหล่งน้ำ ในการเตรียมพร้อมให้มีความปลอดภัยเสมอ สามารถเอาชีวิตรอดด้วยการลอยตัวและเคลื่อนที่ในน้ำได้อย่างปลอดภัย หากประสบภัยจมน้ำ ความรู้และทักษะในคู่มือการจัดการเรียนรู้ยังครอบคลุมถึงการช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำอย่างถูกวิธี การปฐมพยาบาลคนจมน้ำ และการช่วยฟื้นคืนชีพ อย่างไรก็ตามไม่เพียงแต่แวดวงการศึกษาเท่านั้นที่จะได้รับประโยชน์จากคู่มือนี้ พ่อแม่ผู้ปกครอง กลุ่มอาสาสมัคร ชมรม องค์กรอื่นๆ ตลอดจนบุคคลทั่วไปที่ต้องการใช้เป็นคู่มือในการฝึกทักษะการว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอด ก็สามารถใช้ออกสารฉบับนี้เพื่อการเรียนรู้ได้

1.1 จำนวนชั่วโมง

โดยคู่มือการจัดการเรียนรู้ เรื่อง การว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอด มีกิจกรรมหลัก 2 ส่วนคือ

ชั่วโมงเรียนรู้ 3 ชั่วโมง (ไม่ใช้สระว่ายน้ำ)

ชั่วโมงฝึกปฏิบัติ 15 ชั่วโมง (ใช้สระว่ายน้ำ)

รวม 18 ชั่วโมง

ในการเรียน ชั่วโมงเรียนรู้ 3 ชั่วโมงแรก นักเรียนจะได้รับความรู้ด้านความปลอดภัยทางน้ำ และเนื้อหาอื่นๆอย่างครบถ้วน ตามกลุ่มสาระการเรียนรู้ที่ 1-4 จากนั้นนักเรียนจะได้ฝึกปฏิบัติจริงในชั่วโมงปฏิบัติที่ 1-15 ตามความรู้ที่ได้เรียนมาเบื้องต้นในชั่วโมงเรียนรู้ 3 ชั่วโมงแรก

1.2 หน่วยการเรียนรู้

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1: ความรู้เกี่ยวกับความปลอดภัยทางน้ำ

หัวข้อเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 ในชั่วโมงเรียนเรียนรู้

1. การเรียนรู้เกี่ยวกับแหล่งน้ำเสี่ยง
2. การเรียนรู้เกี่ยวกับสภาพแหล่งน้ำ
3. การเรียนรู้เกี่ยวกับทักษะความปลอดภัยในกิจกรรมทางน้ำ
4. การเรียนรู้เกี่ยวกับทักษะความปลอดภัยในการเดินทางทางน้ำ

ระยะเวลาในการเรียน - ชั่วโมงเรียนรู้ ระยะเวลา 50-60 นาที

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2: การลอยตัว และการว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอด

หัวข้อเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 ในชั่วโมงเรียนเรียนรู้

1. การหายใจในการว่ายน้ำ การควบคุมลมหายใจ และการกักเก็บลมหายใจ

2. การลอยตัว การว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอด และการใช้อุปกรณ์ช่วยในการเอาชีวิตรอด

ระยะเวลาในการเรียน - ชั่วโมงเรียนเรียนรู้ ระยะเวลา 50-60 นาที นักเรียนจะได้เรียนรู้เนื้อหาที่จำเป็นต้องเรียนรู้เพื่อให้มีความรู้เบื้องต้นก่อนการลงสระน้ำเพื่อปฏิบัติจริง

หัวข้อเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 ในชั่วโมงฝึกปฏิบัติ

1. ทักษะการดำน้ำ กลั้นหายใจ และการหายใจในการว่ายน้ำ
2. ทักษะการลอยตัว การเอาชีวิตรอดในน้ำ (และการใช้อุปกรณ์ช่วยในการเอาชีวิตรอด)
3. ทักษะพื้นฐานการว่ายน้ำ

ระยะเวลาและจำนวนครั้งในการเรียน - ชั่วโมงฝึกปฏิบัติ ระยะเวลา 15 ครั้ง ครั้งละ 50-60 นาที (นับรวมเวลาที่ใช้การเรียนร่วมกับหน่วยการเรียนรู้ที่ 3) เป็นการเรียนที่สระว่ายน้ำทั้งหมด (หรือแหล่งน้ำที่ได้จัดการเรียนการสอน) ในจำนวน 15 ครั้งที่ได้จัดการเรียนการสอน จะมีเนื้อหาการเรียนครอบคลุมทั้งหน่วยการเรียนรู้ที่ 2 และหน่วยการเรียนรู้ที่ 3 โดยทักษะที่ต้องฝึกปฏิบัติในหน่วยการเรียนรู้ที่ 2 จะถูกนำมาสอนในทุกชั่วโมงตั้งแต่ชั่วโมงที่ 1-15 ซึ่งเมื่อเรียนครบทั้ง 15 ชั่วโมงแล้ว ผู้เรียนจะได้เรียนครบถ้วนหัวข้อเรียนหน่วยการเรียนรู้ที่ 2

หน่วยการเรียนรู้ที่ 3: การให้ความช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำ

หัวข้อเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 ในชั่วโมงเรียนเรียนรู้และชั่วโมงฝึกปฏิบัติ

การให้ความช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำ

- การร้องขอความช่วยเหลือจากผู้ใหญ่
- การช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำด้วยการโยนอุปกรณ์
- การช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำด้วยการยื่นอุปกรณ์

ระยะเวลาในการเรียน - ชั่วโมงเรียนเรียนรู้ ระยะเวลา 25-30 นาที นักเรียนจะได้เรียนรู้เนื้อหาที่จำเป็นต้องเรียนรู้เพื่อให้มีความรู้เบื้องต้นก่อนการลงสระน้ำเพื่อปฏิบัติจริง

ระยะเวลาและจำนวนครั้งในการเรียน - ชั่วโมงฝึกปฏิบัติ ระยะเวลา 15 ครั้ง ครั้งละ 50-60 นาที (นับรวมเวลาที่ใช้การเรียนร่วมกับหน่วยการเรียนรู้ที่ 2) เป็นการเรียนที่สระว่ายน้ำทั้งหมด (หรือแหล่งน้ำที่ได้จัดการเรียนการสอน) ในจำนวน 15 ครั้งที่ได้จัดการเรียนการสอน จะมีเนื้อหาการเรียนครอบคลุมทั้งหน่วยการเรียนรู้ที่ 2 และหน่วยการเรียนรู้ที่ 3 โดยทักษะที่ต้องฝึกปฏิบัติในหน่วยการเรียนรู้ที่ 3 จะถูกสอนอยู่ในท้ายชั่วโมง ซึ่งเมื่อเรียนครบทั้ง 15 ชั่วโมงแล้ว ผู้เรียนจะได้เรียนครบถ้วนตามสาระการเรียนรู้ หน่วยการเรียนรู้ที่ 3

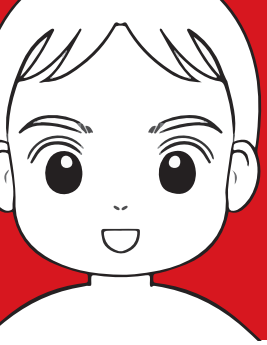
หน่วยการเรียนรู้ที่ 4: การปฐมพยาบาลผู้จมน้ำ และการช่วยฟื้นคืนชีพ

สาระการเรียนรู้ หน่วยการเรียนรู้ที่ 4

การปฐมพยาบาลผู้จมน้ำ และการช่วยฟื้นคืนชีพ

- การปฐมพยาบาลผู้จมน้ำ
- การช่วยฟื้นคืนชีพ

ระยะเวลาในการเรียน - ชั่วโมงเรียนเรียนรู้ ระยะเวลา 25-30 นาที



02 : การจัดการเรียนการสอน และการบูรณาการ

2.1 รูปแบบการจัดการเรียนการสอน

การดำเนินการสามารถจัดทำได้อย่างน้อย 3 รูปแบบ คือ

1. การจัดการเรียนร่วมกับกิจกรรม โครงการ และหลักสูตรที่สถาบันการศึกษาดำเนินการอยู่ โดยจัดการเรียนรายชั่วโมง 18 ชั่วโมง สัปดาห์ละ 3 ชั่วโมง รวม 6 สัปดาห์ หรือบริหารในเวลา que สถาบันการศึกษาสามารถดำเนินการได้
2. การจัดการเรียนรูปแบบค่าย สถาบันการศึกษาสามารถจัดกิจกรรม 3-4 วัน วันละ 4-6 ชั่วโมง รวมเวลาเรียนทั้งหมด 18 ชั่วโมง ซึ่งอาจเลือกจัดวันศุกร์-อาทิตย์ หรือดำเนินกิจกรรมในช่วงปิดเทอม หรือเลือกดำเนินการทุกวันเสาร์และอาทิตย์ 3 สัปดาห์ต่อเนื่อง
3. การจัดการเรียนร่วมกับรายวิชาพื้นฐานหรือรายวิชาเพิ่มเติม ในส่วนของชั่วโมงเรียนรู้ 3 ชั่วโมง และจัดเป็นกิจกรรมค่ายในวันเสาร์-อาทิตย์ ในส่วนของชั่วโมงฝึกปฏิบัติอีก 15 ชั่วโมง

2.2 การบูรณาการคู่มือการจัดการเรียนรู้

สามารถดำเนินการบูรณาการคู่มือการจัดการเรียนรู้ เรื่อง การว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอด กับกิจกรรมที่โรงเรียนดำเนินการอยู่ ได้ดังนี้

1. บูรณาการกับการเรียนรู้รายวิชาอื่นทั้งรายวิชาพื้นฐานและเพิ่มเติม โดยการเชื่อมโยงหรือแทรกเป็นสาระเพิ่มเติมตามเนื้อหาคู่มือการจัดการเรียนรู้ไว้ในกลุ่มสาระการเรียนรู้ต่างๆ ทั้งรายวิชาพื้นฐานและเพิ่มเติม โดยสามารถแทรกการเรียนรู้ได้ทั้งในกลุ่มสาระการเรียนรู้ที่มีเนื้อหาสอดคล้องมากที่สุดตามลำดับ จนไปถึงการบูรณาการข้ามกลุ่มสาระการเรียนรู้อื่นๆ

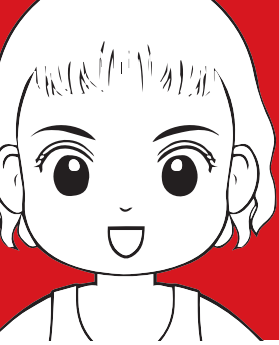
2. บูรณาการกับกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน โดยการวิเคราะห์จุดเน้นและขอบข่ายเนื้อหาการเรียนรู้ ผลการเรียนรู้/สาระการเรียนรู้ของคู่มือการจัดการเรียนรู้ เรื่อง การว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอด กับวัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรมนักเรียน กิจกรรมเพื่อสังคมและสาธารณประโยชน์ หรือกิจกรรมอื่นๆ จากนั้นบูรณาการการจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนกับการเรียนตามคู่มือการจัดการเรียนรู้ฯ

3. บูรณาการกับกิจกรรม โครงการ โครงงาน โดยการวิเคราะห์จุดเน้นและขอบข่ายเนื้อหาการเรียนรู้ ผลการเรียนรู้ สาระการเรียนรู้ของคู่มือการจัดการเรียนรู้ เรื่อง การว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอด กับวัตถุประสงค์ เป้าหมายของกิจกรรม โครงการ โครงงาน จากนั้นบูรณาการการเรียนรู้ตามคู่มือการจัดการเรียนรู้ฯ กับการปฏิบัติกิจกรรม โครงการ โครงงาน

4. การบูรณาการกับวิถีชีวิตในโรงเรียน โดยนำกิจกรรมการเรียนรู้ของคู่มือการจัดการเรียนรู้ เรื่อง การว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอด ไปบูรณาการกับวิถีชีวิตประจำวันของนักเรียน โดยกำหนดผู้รับผิดชอบประเมินผลในแต่ละกิจกรรม

5. การบูรณาการกับชั่วโมงลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้ โดยนำการเรียนรู้ของคู่มือการจัดการเรียนรู้ เรื่อง การว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอด ไปจัดกิจกรรมในชั่วโมงลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้





03 เป้าหมายที่คาดว่าจะได้รับ

3.1 เป้าหมายที่คาดว่าจะได้รับ

กำหนดเป็น 3 ด้าน ดังนี้

ด้านความรู้

1. มีความรู้เรื่องความปลอดภัยทางน้ำ
2. มีความรู้เรื่องความรู้เรื่องการลอยตัวและการว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอด
3. มีความรู้เรื่องการให้ความช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำ
4. มีความรู้เรื่องการปฐมพยาบาลผู้จมน้ำ และการช่วยฟื้นคืนชีพ

ด้านทักษะ

ภายหลังจากการเรียนทั้ง 4 หน่วยการเรียนรู้แล้ว ผู้เรียนจะสามารถ

1. ลงและขึ้นจากแหล่งน้ำได้อย่างปลอดภัย มีความคุ้นเคย อ่อนตัวเมื่อทรงตัวอยู่ในน้ำ สามารถเดินเคลื่อนตัวไปในน้ำตื้นระดับเอวถึงคอโดยใช้มือช่วยผลักและดึงน้ำได้
2. ลืมตาใต้น้ำ ดำน้ำได้ กลั้นหายใจและหายใจออกใต้น้ำได้
3. หายใจออกทางปากใต้น้ำและหายใจเข้าทางปากเหนือน้ำ 20 ครั้ง ระหว่างปฏิบัติให้เคลื่อนที่น้ำลึก
4. ถีบเท้าออกจากขอบสระในท่าคว่ำและปล่อยให้ตัวไหลไปในน้ำ รวมถึงถีบเท้าออกจากขอบสระแล้วเตะเท้าคว่ำ
5. คว่ำหน้าถีบเท้าออกจากขอบสระ ตัวไหลไปตามแรงถีบดิ่งแขนและเตะเท้าไปด้วย
6. หายตัวถีบเท้าออกจากขอบสระแล้วเตะเท้าหงาย
7. เตะเท้าหงาย แขนผลัดน้ำข้างๆ ลำตัว
8. ทรงตัวขึ้นยืนจากท่าเตะเท้าคว่ำและท่าเตะเท้าหงาย
9. เตะเท้าคว่ำ (หงาย) เคลื่อนที่ไปด้านหน้าแล้วพลิกเป็นหงาย (คว่ำ) เคลื่อนที่ต่อไป
10. เตะเท้าคว่ำเคลื่อนที่ไป หมุนแขนสลับกัน เหย่น้ำหายใจ เคลื่อนที่ไปได้ 15 เมตร
11. เตะเท้าคว่ำเคลื่อนที่ไปแล้วสลับกับการพลิกเป็นเตะเท้าหงายเคลื่อนที่ได้ 25 เมตร
12. เคลื่อนที่ไปในน้ำด้วยท่าใดก็ได้ในระยะ 10-25 เมตร
13. กระโดดลงน้ำเอาเท้าลงก่อนในน้ำลึกแล้วลอยตัวแบบลูกหมาตกน้ำ 1 นาที
14. กระโดดพุ่งหลาวลงน้ำจากท่านั่งห้อยเท้า ท่านั่งยองและท่าคุกเข่า
15. สามารถเคลื่อนที่ไปจับอุปกรณ์ลอยน้ำได้ในระยะ 3 เมตร

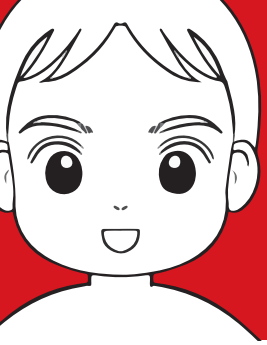
16. ลอยตัวคว่ำ 1 นาที
17. ลอยตัวคว่ำ เหย่น้ำหายใจด้วยท่าลูกหมาตกน้ำ 5 ครั้ง
18. ลอยตัวหงาย (แม่ชีลอยน้ำ) 3 นาที
19. กอดขวดน้ำดื่มลอยตัวหงาย 3 นาที
20. รู้จักวิธีการให้ความช่วยเหลือทางน้ำด้วยการตะโกน โยน ยื่นอุปกรณ์

ด้านเจตคติ

1. มีความกระตือรือร้นในการมีส่วนร่วมอย่างแข็งขันในการจัดการแหล่งน้ำเสี่ยงต่อการจมน้ำในบริเวณบ้าน โรงเรียน หรือชุมชน หรือสามารถบอกผู้ใหญ่ให้เห็นถึงอันตรายจากแหล่งน้ำที่อาจเกิดขึ้นได้
2. ตระหนักถึงความสำคัญของการปฏิบัติตามกฎความปลอดภัยทางน้ำ
3. ตระหนักถึงความสำคัญของการใส่เสื้อชูชีพทุกครั้งเมื่อต้องเดินทางหรือทำกิจกรรมทางน้ำ
4. ตระหนักถึงความสำคัญของการเรียนรู้ทักษะการลอยตัวในน้ำได้ ว่ายน้ำเป็น
5. มีทัศนคติในทางบวกต่อการเคลื่อนไหวร่างกาย การออกกำลังกาย
6. มีทัศนคติในทางบวกว่าตนสามารถช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำได้

3.2 คุณสมบัติของผู้สอน

1. ว่ายน้ำฟรีสไตล์ได้ 25 เมตร และท่าว่ายน้ำท่ากรรเชียงได้ 25 เมตร
 2. มีความรู้ความเข้าใจเรื่องความปลอดภัยทางน้ำ
 3. ควรจบด้านพลศึกษาหรือวิทยาศาสตร์การกีฬา
 4. ควรผ่านการอบรมหลักสูตรการว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอด หรือ หลักสูตรที่เกี่ยวกับการช่วยเหลือคนตกน้ำ
 5. รักการสอนมีจิตวิญญาณความเป็นครู
- จำนวนครูผู้สอนอย่างน้อย 2-4 คน ต่อชั้นเรียนฝึกปฏิบัติ ทั้งนี้หากมีเด็กจำนวนมาก หรือเพราะลักษณะของแหล่งน้ำที่ใช้ทำให้ต้องใช้ผู้ดูแลมากขึ้น ให้เพิ่มผู้ดูแลความปลอดภัย 1-2 คนต่อชั้นเรียน ทั้งนี้ควรมีผู้ดูแลผู้เรียนทั้งในน้ำ และบนบก เพื่อดูแลความปลอดภัยของผู้เรียน



04 เนื้อหา และแผนการสอนรายชั่วโมง

ชั่วโมงเรียนรู้ที่ 1

หัวข้อเรียน 1.1 การเรียนรู้เกี่ยวกับแหล่งน้ำเสี่ยง

จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้นักเรียนมีความรู้เกี่ยวกับแหล่งน้ำเสี่ยง จุดเสี่ยงต่อการจมน้ำ การจัดการแหล่งน้ำเสี่ยง และสามารถปฏิบัติตนได้อย่างถูกต้องเพื่อป้องกันอันตรายที่อาจเกิดจากแหล่งน้ำเสี่ยงในบริเวณต่างๆได้

สาระการเรียนรู้

1. ให้ความรู้นักเรียนเกี่ยวกับแหล่งน้ำเสี่ยง คือ หมายความว่าและสามารถระบุแหล่งน้ำเสี่ยง ทั้งในบ้าน รอบๆบ้าน ละแวกบ้าน ในชุมชน และในบริเวณโรงเรียน ไม่เพียงแต่แหล่งน้ำธรรมชาติ หรือบริเวณน้ำลึกเท่านั้นที่อันตราย ภาชนะบรรจุ น้ำขนาดใหญ่ภายในบ้าน หรือบริเวณน้ำตื้นต่างๆ ก็อาจเกิดอันตรายแก่เด็กได้ เพราะลักษณะการลุ่ม เช่น ลุ่มหัวทิม หรือ หมดสติ ล้วนทำให้ไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้ นำมาซึ่งการจมน้ำเสียชีวิตในที่สุด
2. วิธีการจัดการแหล่งน้ำเสี่ยงเบื้องต้น เช่น การฝัง กลบ หลุมบ่อ ทำป้ายเตือน ฯลฯ
3. เรียนวิธีปฏิบัติตนตามหลัก “อย่าใกล้ อย่าเก็บ อย่าก้ม” เพื่อป้องกันอุบัติเหตุในการพลัดตกแหล่งน้ำ

ขั้นตอนการสอน การทำกิจกรรม

ทดสอบแบบประเมินผลก่อนการเรียนรู้ (Pre-test)

1. สอนและอธิบาย พร้อมแสดงภาพหรืออุปกรณ์จริง ของภาชนะ อุปกรณ์ที่เก็บน้ำ ในบ้าน รอบบ้าน ที่อาจกลายเป็น จุดเสี่ยง รวมถึงภาพหรือแหล่งน้ำเสี่ยงในละแวกบ้าน ชุมชน แหล่งท่องเที่ยวทางน้ำของจังหวัด
2. สสำรวจจุดเสี่ยง ที่อยู่ภายในบริเวณโรงเรียน ให้อภิปรายกลุ่มว่ามีบริเวณใดบ้างที่เป็นแหล่งน้ำเสี่ยง และจากจุดเสี่ยง ที่พบให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นว่าจะสามารถจัดการแหล่งน้ำเสี่ยงเหล่านั้นได้อย่างไร
3. ชมวิดีโอต้นเพลง “อย่าใกล้ อย่าเก็บ อย่าก้ม ” ทำกิจกรรมร้องเพลงหรือกิจกรรมเคลื่อนไหวร่างกาย จากนั้นสรุป ร่วมกันถึงวิธีการปฏิบัติตนให้ปลอดภัยจากแหล่งน้ำเสี่ยง

สื่อ อุปกรณ์การจัดการเรียนรู้

1. รูปภาพ วิดีทัศน์ของแหล่งน้ำเสี่ยง หรือการเห็นตัวอย่างจริงจากการสำรวจรอบโรงเรียน ตัวอย่างจากในโรงเรียน ละครเวทีโรงเรียน, ภาพหรือแสดงอุปกรณ์จริง ของ สระน้ำเป่าลม กาละมัง ถังบรรจุน้ำ แท็งค์น้ำขนาดใหญ่ ฯลฯ ที่สามารถกลายเป็นจุดเสี่ยงได้
2. สื่อสิ่งพิมพ์ นิทาน
3. วิดีทัศน์ เพลง “อย่าใกล้ อย่าเก็บ อย่าก้ม” สามารถเข้าถึงวิดีโอได้ที่ <https://www.youtube.com/watch?v=Cnt-DKmdP9uY&feature=youtu.be>

การวัดและประเมินผล

1. แบบประเมินผลการเรียน (Pre-test)
2. สังเกตจากความสนใจของผู้เรียน
3. สังเกตการมีส่วนร่วมในการอภิปราย สนทนาและซักถาม



1. รู้จักแหล่งน้ำเสี่ยง

แหล่งน้ำเสี่ยง หมายถึง แหล่งน้ำที่อาจก่อให้เกิดอันตรายต่อการจมน้ำ แหล่งน้ำเสี่ยงมีรอบด้าน ทั้งในบ้าน รอบๆบ้าน ละแวกบ้าน ในชุมชน จังหวัด และในบริเวณโรงเรียน

1) แหล่งน้ำเสี่ยงในบ้าน เช่น กะละมัง อ่างอาบน้ำเด็ก ถังเก็บน้ำ โอ่ง ที่นั่งซักโครกในห้องน้ำ สระว่ายน้ำพลาสติก ภาชนะที่ที่บรรจุน้ำเหล่านี้ เป็นอันตรายอย่างยิ่งต่อเด็กเล็กๆ อายุแรกเกิดถึงสามปี

2) แหล่งน้ำเสี่ยงรอบบ้านและบริเวณบ้าน เช่น แอ่งน้ำใต้ถุนบ้าน บ่อเลี้ยงปลา ร่องน้ำ คูน้ำ บ่อน้ำ แหล่งน้ำขัง สระน้ำขุด

3) แหล่งน้ำเสี่ยงในชุมชน จังหวัด เช่น แหล่งน้ำเพื่อการเกษตร แม่น้ำ คลอง คลองชลประทาน หนอง บึง ชุมเหมือง ทะเลสาบ ทะเล อ่างเก็บน้ำ เขื่อน แหล่งน้ำท่วม

4) แหล่งน้ำเสี่ยงในบริเวณโรงเรียน เช่น บ่อน้ำ บ่อเลี้ยงปลา บ่อเลี้ยงปลาสวยงาม บ่อบัว สระน้ำพุ

รูปภาพชุดที่ 1 แหล่งน้ำเสี่ยง จุดเสี่ยงต่อการจมน้ำ



บึงบัว



บึง หนองน้ำ



สระน้ำขุด



แหล่งน้ำเพื่อการเกษตร

2. การจัดการแหล่งน้ำเสี่ยง



อ่างบัว



โถ



บ่อน้ำ

การจัดการแหล่งน้ำเสี่ยง เช่น การฝัง กลบหลุมบ่อที่อาจมีน้ำขังน้ำได้ หากเป็นภาชนะใส่น้ำให้เทน้ำออกแล้วคว่ำ หรือ หากยังต้องใช้เพื่อบรรจุน้ำให้หาฝาปิด หากเป็นบริเวณใหญ่อาจปลูกต้นไม้ล้อมรอบแหล่งน้ำเสี่ยงแทนรั้ว เพื่อป้องกันการพลัดตก หรือสิ้นไถ่ลอกแหล่งน้ำ นอกจากนี้ควรทำป้ายเตือน พร้อมหาอุปกรณ์ช่วยเหลือที่หาได้ง่ายติดที่แหล่งน้ำ เช่น ถังแกลลอนเปล่า

3. การปฏิบัติตามหลัก อย่าใกล้ อย่าเก็บ อย่าก้ม

อย่าใกล้ - อย่าเข้าใกล้แหล่งน้ำโดยลำพัง อย่าวิ่งเล่นใกล้แหล่งน้ำ เช่น เล่นใกล้บ่อน้ำ ร่องน้ำ

อย่าเก็บ - อย่าลงไปในแหล่งน้ำเพื่อเก็บสิ่งของต่างๆ เช่น ลูกบอลที่ลอยอยู่ในน้ำ มือถือ กระเป๋าร่วงลงไปในน้ำ กระทงลอยน้ำ

อย่าก้ม - อย่าก้มลงไปดูในภาชนะใส่น้ำหรือแหล่งน้ำต่างๆ เช่น บ่อน้ำบาดาล ศาลาริมน้ำ

หัวข้อเรียนที่ 1.2 การเรียนรู้เกี่ยวกับสภาพแหล่งน้ำ

จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้เด็กมีความรู้เกี่ยวกับสภาพแหล่งน้ำ สามารถประเมินความเสี่ยงอันตรายเบื้องต้นที่อาจจะได้รับจากแหล่งน้ำ และสามารถป้องกันภัยทางน้ำที่อาจเกิดจากสภาพต่างๆของแหล่งน้ำได้

สาระการเรียนรู้

ให้ความรู้เด็กเกี่ยวกับสภาพแหล่งน้ำที่เป็นอันตราย ความสำคัญของการประเมินความเสี่ยงของแหล่งน้ำเบื้องต้น เช่น น้ำลึก น้ำตื้น น้ำไหลเชี่ยว และควรสังเกต อ่านและปฏิบัติตามป้ายเตือนตามแหล่งน้ำต่างๆ เพื่อให้สามารถหลีกเลี่ยงอันตรายที่อาจเกิดได้ รวมถึงรู้เอาตัวรอดจากสภาพแหล่งน้ำแบบต่างๆได้

ขั้นตอนการสอน การทำกิจกรรม

1. สอนและอธิบายให้นักเรียนเรียนรู้เกี่ยวกับสภาพแหล่งน้ำ วิธีประเมินความเสี่ยงของแหล่งน้ำเบื้องต้น
2. แสดงตัวอย่างป้ายเตือนอันตรายจากแหล่งน้ำ ทำกิจกรรมสร้างสรรค์ป้ายเตือนตามแหล่งน้ำ ทำเดี่ยวหรือกลุ่มย่อย อาจนึกถึงแหล่งน้ำเสี่ยงในโรงเรียน และชุมชน ครูผู้สอนสรุปถึงความสำคัญของการอ่านและปฏิบัติตามป้ายเตือนตามแหล่งน้ำต่างๆ
3. แสดงภาพสาธิตวิธีการเอาตัวรอดขณะเล่นน้ำในแหล่งน้ำที่เกิดปรากฏการณ์คลื่นน้ำดูด Rip Currents

สื่อ อุปกรณ์การจัดการเรียนรู้

1. รูปภาพหรือวิดีโอที่แสดงสภาพแหล่งน้ำแบบต่างๆ
2. รูปภาพแสดงป้ายเตือนในบริเวณแหล่งน้ำเสี่ยง หรือจุดเสี่ยงต่อการจมน้ำต่างๆ
3. สีน้ำ สีเทียน กระดาษ หรืออุปกรณ์เพื่อสร้างงานทัศนศิลป์ สำหรับทำกิจกรรมสร้างสรรค์ป้ายเตือน
4. ภาพสาธิตวิธีการเอาตัวรอดขณะเล่นน้ำในแหล่งน้ำที่เกิดปรากฏการณ์ Rip Currents

การวัดและประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจของผู้เรียน
2. สังเกตการมีส่วนร่วมในการสนทนาและซักถาม

สภาพแหล่งน้ำ

สภาพแหล่งน้ำสามารถแบ่งเป็น 1) น้ำตื้น คือ ระดับน้ำที่เย็นถึง 2) น้ำลึก คือ ระดับน้ำที่เย็นไม่ถึง 3) น้ำวนคือกระแสน้ำไหลวนเป็นวงในทะเลหรือแม่น้ำ เกิดจากรูปทรงลักษณะของร่องน้ำหรือเนื่องจากกระแสน้ำสองสายไหลมาปะทะกัน 4) ปรากฏการณ์กระแสน้ำไหลกลับ หรือคลื่นน้ำดูด (Rip Currents) คือเมื่อคลื่นซัดเข้าหาฝั่งมวลของกระแสน้ำที่ซัดเข้ามา

จะต้องหาทางไหลกลับออกสู่ทะเล โดยกระแสน้ำนี้จะไหลผ่านช่องของสันดอนทรายใต้น้ำที่ต่ำกว่าสันดอนทรายข้างเคียงที่กีดขวางการไหลย้อนกลับของกระแสน้ำ ทำให้เกิดเป็นช่องการไหลของกระแสน้ำกลับออกสู่ทะเล ช่องนี้จะกว้าง 10-50 เมตรแล้วแต่ธรรมชาติ สำหรับประเทศไทยบริเวณทะเลในประเทศไทยที่มักพบปรากฏการณ์ Rip Currents เช่น หาดแม่รำพึง หาดกะตะ กะรน เกาะช้าง นอกจากนี้ความแรงของกระแสน้ำ น้ำเชี่ยว คลื่นลมแรง (ทำให้คลื่นน้ำแรง) ซึ่งอาจจะทำให้หมดแรงว่ายน้ำได้ง่าย และเป็นอันตรายถึงชีวิตได้

- เราควรรู้ว่าความเสี่ยงของการเล่นน้ำในแหล่งน้ำธรรมชาติ เพราะความตื้นลึกของแหล่งน้ำไม่ได้ไล่ระดับกัน ในสระว่ายน้ำมาตรฐานก็มีไล่ระดับตื้นและลึกเช่นกัน และเรื่องทิศทางของกระแสน้ำ อาจพบกับแหล่งน้ำวน หรือคลื่นน้ำดูด

- เราควรรู้จักเอาชีวิตรอดขณะเล่นน้ำในแหล่งน้ำที่เกิดปรากฏการณ์ Rip Currents โดยหากเกิดพลัดหลงเข้าไปยังบริเวณที่เกิดปรากฏการณ์ Rip Currents อย่าพยายามว่ายน้ำทวนกระแสเพื่อกลับเข้าฝั่งทันที แต่ให้ว่ายขนานไปกับชายฝั่งจนอยู่นอกเส้นทางของกระแสน้ำที่เกิดปรากฏการณ์ Rip Currents¹

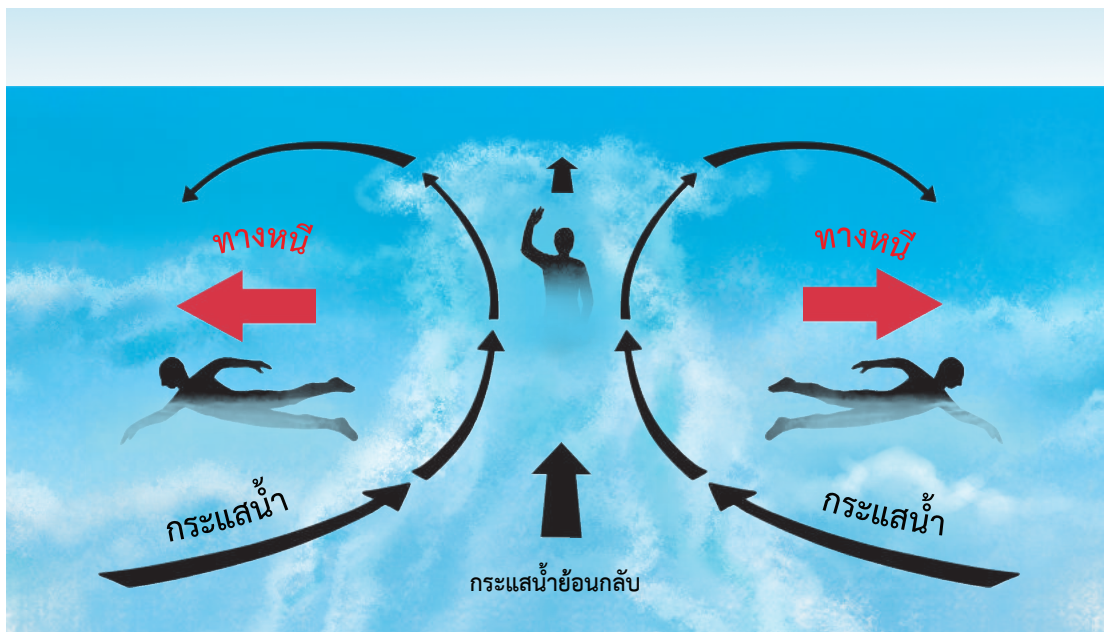
รูปภาพชุดที่ 2

แสดงปรากฏการณ์ Rip Currents และการเอาตัวรอดจาก Rip Currents

ปรากฏการณ์
Rip Currents



การว่ายน้ำ
เมื่อเผชิญกับ
Rip Currents



ที่มาภาพ: 1. ภาพปรากฏการณ์ Rip Currents จาก <https://www.bellewaves.com/new-blog/2018/4/2/rip-currents> 2. ภาพการว่ายน้ำเมื่อเผชิญกับ Rip Currents จาก <https://beachsafe.org.au/surf-safety/ripcurrents> แก๊ซภาพเป็นภาษาไทยโดยคณะผู้จัดทำ

¹ ค้นคว้าข้อมูลเพิ่มเติมถึงวิธีเอาชีวิตรอดเมื่อเผชิญกับ Rip Currents ได้ที่ <https://beachsafe.org.au/surf-safety/ripcurrents> การทำเสื้อชูชีพจากรัดคอเสื้อให้บรรจุขวดน้ำทางด้านหลังนั้น ไม่ควรบรรจุขวดน้ำใส่ทางด้านหลัง สำนักรอคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

ควรรู้จักประเมินความเสี่ยงแหล่งน้ำเบื้องต้น

เราควรตระหนักถึงความเสี่ยงทุกครั้งเมื่ออยู่ใกล้บริเวณแหล่งน้ำ ต้องรู้จักประเมินความเสี่ยงเบื้องต้น คือ รู้ว่าบริเวณใดเป็นบริเวณน้ำลึกหรือน้ำตื้น และก่อให้เกิดอันตรายได้อย่างไร เช่น น้ำตื้น (ที่อาจมองดูเหมือนลึกลับพอ) กระโดดลงไปในน้ำอาจขาหักได้ บริเวณน้ำท่วม น้ำมักขุ่น ทำให้ไม่รู้สภาพพื้นใต้น้ำ ซึ่งอาจเป็นหลุมเป็นบ่อจากแรงเซาะของน้ำ การลงไปใต้น้ำก็อาจทำให้เกิดอันตรายได้ ส่วนบริเวณน้ำลึกถ้ายังว่ายน้ำไม่เป็นอาจจมน้ำได้ การเล่นน้ำในบางบริเวณอาจเกิดอันตรายจากน้ำหลาก น้ำท่วม หลังฝนตกหนัก บริเวณที่น้ำไม่นิ่ง ควรรู้ระดับความแรงของการไหลของกระแสน้ำ เช่น น้ำไหลเชี่ยว ก็อาจพลัดให้ร่างกายเสียการทรงตัว ล้มและไหลตามน้ำ ได้รับบาดเจ็บ หมดสติ จมน้ำได้ สภาพแอ่งน้ำตื้นที่เป็นก้อนหินขนาดเล็กต่างกัน น้ำที่ค่อนข้างขุ่นและเย็นจัด สิ่งเหล่านี้ล้วนเต็มไปด้วยอันตรายทั้งสิ้น นอกจากนี้ยังมีสิ่งที่ไม่เกี่ยวข้อง น้ำไหลเชี่ยวอาจพัดพาไปติดซอกหิน ลื่นล้มแขนขาหักหรือหล่นหน้าผาได้ คลื่นลมแรงทำให้คลื่นทะเลแรง เราจะหมดแรงว่ายน้ำได้ง่าย

ควรประเมินแหล่งน้ำและบริเวณรอบๆว่า มีจุดเสี่ยงหรือไม่ ถ้ามีควรประเมินว่าจะก่อให้เกิดอุบัติเหตุทางน้ำ หรืออุบัติเหตุอะไรได้บ้าง ระดับความรุนแรงที่อาจเกิดขึ้น และจะป้องกันได้อย่างไร นอกจากนี้ในบริเวณใกล้แหล่งน้ำที่มีหญ้าปกคลุม หรือเป็นดินโคลน ก็เป็นบริเวณเสี่ยง ไม่ควรวิ่ง เล่น ยืน ใกล้แหล่งน้ำเสี่ยง โดยเฉพาะแหล่งน้ำธรรมชาติหรือแหล่งน้ำเพื่อการเกษตรที่จะมีหญ้าปกคลุมบริเวณปากบ่อ ทำให้เกิดการลื่นไถลได้ง่าย

การอ่านป้ายเตือนแหล่งน้ำอันตรายต่างๆ

ควรอ่านป้ายเตือนอันตรายต่างๆตามแหล่งน้ำต่างๆทุกครั้ง เพราะสภาพแหล่งน้ำแต่ละที่ไม่เหมือนกัน จุดที่มีป้ายเตือนต่างๆมักเป็นจุดที่อันตราย อาจเคยเกิดอุบัติเหตุแล้วในบริเวณนั้น หากไม่ระมัดระวัง อาจนำมาซึ่งอันตรายถึงชีวิตได้ โดยป้ายเตือนเหล่านี้ บางครั้งเป็นรูปสัญลักษณ์ บางครั้งเป็นข้อความเขียน บางครั้งเป็นธงสีแดง จึงควรรู้สัญลักษณ์ที่สำคัญไว้ และอ่านข้อความเตือนทุกครั้ง

รูปภาพชุดที่ 3 ป้ายเตือนอันตรายจากแหล่งน้ำต่างๆ



ป้ายเตือนเขตน้ำลึกอันตราย



ป้ายเตือน ห้ามลงว่ายน้ำ



ป้ายเตือนคลื่นน้ำอันตราย ห้ามว่ายน้ำ



ธงแดง พร้อมสัญลักษณ์ห้ามว่ายน้ำ

หัวข้อเรียนที่ 1.3 การเรียนรู้เกี่ยวกับทักษะความปลอดภัยในกิจกรรมทางน้ำ

จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้เด็กมีความรู้ มีทักษะความปลอดภัยทางน้ำเมื่อทำกิจกรรมทางน้ำ

สาระการเรียนรู้

1. ให้ความรู้เด็กเกี่ยวกับความสำคัญของการปฏิบัติตามระเบียบการใช้สระว่ายน้ำ
2. ให้ความรู้เด็กเกี่ยวกับวิธีการลงและขึ้นจากแหล่งน้ำตามธรรมชาติ ซึ่งมีสภาพน้ำ สภาพใต้น้ำ และริมแหล่งน้ำต่างกัน จึงต้องรู้วิธีเข้าถึงแหล่งน้ำอย่างปลอดภัย
3. เรียนรู้เกี่ยวกับกฎแห่งความปลอดภัยทั่วไป ที่ควรปฏิบัติเมื่อทำกิจกรรมทางน้ำ

ขั้นตอนการสอน การทำกิจกรรม

สอนและอธิบายให้นักเรียน:

1. เข้าใจถึงความสำคัญของการปฏิบัติตามระเบียบสระว่ายน้ำ
2. รู้จักวิธีลงและขึ้นจากแหล่งน้ำธรรมชาติ
3. รู้กฎแห่งความปลอดภัยทั่วไป ที่ควรปฏิบัติเมื่อทำกิจกรรมทางน้ำ

ครูผู้สอนให้นักเรียนซักถามข้อสงสัยและสรุปบทเรียนร่วมกันอีกครั้งหลังการเรียนการสอน

สื่อ อุปกรณ์การจัดการเรียนรู้

-

การวัดและประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจของผู้เรียน
2. สังเกตการมีส่วนร่วมในการสนทนาและซักถาม

1. การปฏิบัติตามระเบียบ การใช้สระว่ายน้ำ

- 1) ควรแต่งกายลงว่ายน้ำเล่นน้ำด้วยชุดว่ายน้ำที่สะอาดและควรสวมหมวกว่ายน้ำ ไม่ควรสวมเครื่องประดับ เพราะอาจหลุดเข้าไปทำความเสียหายให้เครื่องกรองน้ำ และอาจเกิดอันตรายบาดเจ็บต่อตนเองและผู้อื่นได้
- 2) ห้ามเล่นหรือแก่งจมน้ำ หรือฝึกดำน้ำทวน หรือแข่งดำน้ำ เพราะเจ้าหน้าที่ชีวิตพิทักษ์จะคอยสังเกต และให้ความช่วยเหลือคนจมน้ำ หากมีการล้อเล่นกัน จะทำให้เจ้าหน้าที่เกิดความไม่แน่ใจ อาจทำให้ปฏิบัติงานผิดพลาดหรือบกพร่องได้
- 3) ห้ามวิ่ง เล่นพลั๊กกัน เล่นต่อสู้กัน ในน้ำหรือบนพื้นรอบๆ บริเวณสระหรือวิ่งกระโดดลงน้ำเนื่องจากพื้นที่บริเวณรอบๆ สระจะเปียกน้ำและลื่น อาจเกิดอุบัติเหตุลื่นล้มได้
- 4) พบเห็นอุปกรณ์ในสระน้ำชำรุดเสียหาย โปรดแจ้งเจ้าหน้าที่สระ เช่น พื้นร้อน กระเบื้องแตก ร้าว บิ่น ไฟได้นำหลุด บันไดหลวม ตะแกรงปิดฝาท่อหลุด อุปกรณ์ที่ชำรุดต้องได้รับการดูแลซ่อมบำรุงโดยทันที ไม่เช่นนั้นอาจเกิดอันตรายได้
- 5) ควรปฏิบัติตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่และระเบียบการใช้สระโดยเคร่งครัด เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดอันตราย

นอกจากข้อควรปฏิบัติข้างต้น ยังมีควรปฏิบัติอื่นๆ อีก เช่น หากมีคนว่ายน้ำตามลู่วิ่ง ไม่ควรว่ายน้ำขวางสระ เพราะอาจเป็นอันตรายทั้งสองฝ่าย ควรทานอาหารก่อนลงสระอย่างน้อย 30 นาที ห้ามสวมใส่ชุดชั้นใน (เสื้อใน กางเกงใน) ไว้ภายในชุดว่ายน้ำรวมถึงควรอาบน้ำ สระผม และล้างเท้าให้สะอาดก่อนลงสระ เพื่อสุขอนามัยของผู้อื่น ไม่ควรนำอาหารเข้ามาในบริเวณสระน้ำ เด็กๆควรมีผู้ปกครองหรือครูดูแลขณะลงเล่นน้ำ ผู้ป่วยหรือผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ โรคลมชัก โรคเบาหวาน ควรแจ้งให้เจ้าหน้าที่ทราบก่อนลงสระ เพื่อหากอาการกำเริบเจ้าหน้าที่จะได้ช่วยได้ถูกต้อง

2. การลงและขึ้นจากแหล่งน้ำธรรมชาติ

- 1) การเดินลุยลงน้ำ
 - (1) ก้าวช้าๆ ใช้แขนทั้งสองข้างเพื่อการทรงตัว
 - (2) ใช้ไม้ค้ำทางไปเรื่อยๆ ขณะก้าวไปข้างหน้าช้าๆ
- 2) การไถลลงน้ำ
 - (1) จับขอบตลิ่งและหันหน้าเข้าหาฝั่งขณะที่หย่อนตัวลงน้ำ
 - (2) หย่อนตัวลงถายนํ้าหนักลงที่มีมือทั้งสองข้าง
 - (3) ใช้เท้าคลำสำรวจทางเพื่อหลีกเลี่ยงการสัมผัสกับเศษวัสดุ
 - (4) ไถลลงน้ำจากขอบตลิ่งโดยหันหน้าเข้าหาฝั่ง

3. กฎแห่งความปลอดภัยทั่วไป

1) ไม่ว่ายน้ำคนเดียว ควรว่ายน้ำกับเพื่อนหรือเป็นกลุ่ม หรือใช้ระบบจับคู่ (Buddy System) เป็นระบบความปลอดภัยในการทำกิจกรรมทางน้ำที่ตีมาก คือ ลงเล่นน้ำเป็นคู่ หากเกิดอะไรขึ้นก็จะมีอีกคนหนึ่งให้ความช่วยเหลือได้ หรือรู้ว่าเกิดอะไรขึ้น ตรงจุดไหน ให้รายละเอียดได้ แม้คู่ของเราจะไม่ลงน้ำ ก็รู้ว่าใครลงเล่นน้ำหรือว่ายน้ำอยู่ตรงไหน

2) ไม่ว่ายน้ำออกไปไกลจากฝั่งควรว่ายน้ำขนานฝั่ง หากต้องการว่ายน้ำระยะทางไกลๆ ในแหล่งน้ำทั่วไป ควรจะว่ายน้ำขนานไปตามฝั่ง หากหมดกำลังจะได้เข้าฝั่งได้ใกล้ๆ หากเราว่ายน้ำไกลออกไปจากฝั่ง เมื่อหมดแรงเราจะต้องว่ายน้ำกลับเข้าฝั่งไกลพอๆ กับที่เราว่ายออกไป

3) ไม่ลงว่ายน้ำ เล่นน้ำในเวลากลางคืนตอนใกล้รุ่งและใกล้ค่ำ มักเป็นช่วงเวลาที่สัตว์ออกหากิน เช่น ฉลาม งูทะเล และในช่วงใกล้ค่ำหากเกิดเหตุการณ์จะให้ความช่วยเหลือยากเพราะความมืดทำให้มองไม่ค่อยเห็น

4) ลงเล่นน้ำหรือว่ายน้ำในบริเวณที่จัดไว้ให้หรือมีเจ้าหน้าที่ชีวิตพิทักษ์คอยดูแล เพื่อความปลอดภัยทั้งสถานที่และอุปกรณ์ ความพร้อมในการให้ความช่วยเหลือ

5) ไม่กระโดดลงน้ำในบริเวณน้ำตื้น น้ำขุ่นหรือไม่ทราบสภาพใต้น้ำ น้ำใสๆ ที่มองดูว่าลึก อาจตื้น ถ้าน้ำขุ่นและไม่เคยลงมาก่อน ไม่ควรกระโดดลงน้ำ เพราะอาจมีตอไม้กิ่งไม้อยู่ใต้น้ำ อาจก่อให้เกิดอันตรายได้

6) ไม่ควรลงเล่นน้ำหากดื่มสุรา อดนอน อ่อนเพลีย หรือเมายา การอดนอนและความอ่อนเพลีย ทำให้ร่างกายอ่อนแอ ควบคุมกล้ามเนื้อไม่ได้ อาจเป็นตะคริว ซึ่งเป็นสาเหตุที่ทำให้คนจมน้ำเสียชีวิตมากที่สุดสาเหตุหนึ่งรวมทั้งไม่สามารถจะช่วยเหลือตัวเองได้ อาจจะทำให้ผู้อื่นที่เข้าไปให้ความช่วยเหลือต้องเสียชีวิตไปด้วย

7) เตรียมชุดว่ายน้ำที่เหมาะสมสำหรับลงเล่นน้ำหรือว่ายน้ำ ทั้งที่แหล่งน้ำธรรมชาติและสระว่ายน้ำ

8) ไม่ควรลงเล่นน้ำขณะมีฝนตกหรือฝนฟ้าคะนอง อาจเกิดอันตรายจากฟ้าผ่า อีกประการหนึ่งความเย็นอาจทำให้เป็นตะคริวและฝนตกทำให้มองไม่เห็นไม่ชัด ซึ่งเป็นอันตราย

9) เด็กเล็ก เด็กทั้งที่ว่ายน้ำเป็นหรือไม่เป็น ต้องมีคนคอยดูแลตลอดเวลา แม้จะสวมใส่อุปกรณ์ช่วยลอยตัว (ห่วงพลาสติก ปลอกแขน) ก็ตาม ก็ไม่สามารถรับประกันถึงความปลอดภัยในชีวิตได้เพราะอุปกรณ์เหล่านี้ไม่ใช่อุปกรณ์ช่วยชีวิต อุปกรณ์เหล่านี้อาจจะรั่วหรือหลุดจากการสวมใส่ ทำให้ผู้ที่สวมใส่จมน้ำได้ จึงต้องมีคนคอยดูแล

10) เตรียมอุปกรณ์สำหรับช่วยชีวิตไว้เสมอ เช่น การจัดเตรียมอุปกรณ์สำหรับช่วยตนเอง ได้แก่ ชูชีพ ขวดน้ำดื่ม สำหรับการลอยตัวนานๆ เตรียมอุปกรณ์โยนและยื่นสำหรับช่วยผู้ตกน้ำ เช่น แกลลอน ไม้ อุปกรณ์ผูกเชือก แต่หากจำเป็นต้องว่ายน้ำออกไปช่วย ควรสวมเสื้อชูชีพไว้ ว่ายน้ำไปพร้อมแท่งโฟม (Rescue tube) ยาวประมาณ 1 เมตร หรือผ้าเช็ดตัว ผ้าขาวม้า จากนั้นยื่นให้คนตกน้ำจับแล้วลากเข้าฝั่ง จะปลอดภัยมากกว่าการเข้าไปถึงตัวคนตกน้ำ เพราะอาจถูกคนตกน้ำกัดหรือจมน้ำไปด้วย

11) หากเห็นน้ำขุ่นแดงไหลผ่าน ให้ขึ้นจากแหล่งน้ำทันที เพราะอาจเกิดน้ำป่าไหลหลาก น้ำท่วม เมื่อมีฝนตกหนักถึงหนักมาก ติดต่อกันเป็นเวลานานหลายชั่วโมง จะมีโอกาสเกิดน้ำป่าไหลหลาก โดยสิ่งผิดปกติที่สามารถสังเกตเบื้องต้นคือ สีของน้ำเปลี่ยนเป็นสีแดงขุ่น คล้ายดินโคลน เสียงน้ำดังอื้ออึงกว่าปกติ ปริมาณน้ำในน้ำตกเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว อุณหภูมิน้ำเปลี่ยนไปจากเดิม มีเศษไม้ กิ่งไม้ ขนาดใหญ่ เศษดินกรวดและหิน ไหลมาพร้อมกับน้ำ หากพบตามข้อสังเกตดังกล่าว ให้รีบขึ้นจากน้ำและขึ้นที่สูงทันที

12) เมื่อเห็นน้ำลดลงจากชายหาดอย่างรวดเร็วและไกล ให้รีบวิ่งหนีขึ้นที่สูงทันที เพราะอาจเกิดคลื่นสึนามิ ขณะที่จุดต่ำสุดของคลื่นเคลื่อนเข้าสู่ฝั่ง ระดับน้ำทะเลจะลดลงและทำให้ขอบทะเลทรายถอยออกจากชายฝั่ง ถ้าชายฝั่งนั้นมีความลาดชันน้อย ระยะการร่นถอยนี้อาจมากถึง 800 เมตร ผู้ที่ไม่ทราบถึงอันตรายที่จะเกิดขึ้นอาจยังคงรออยู่ที่ชายฝั่งด้วยความสนใจ นอกจากนี้บริเวณที่ต่ำ อาจเกิดน้ำท่วมได้ก่อนที่ยอดคลื่นจะเข้าปะทะฝั่ง น้ำที่ท่วมนี้อาจลดลงได้ก่อนที่ยอดคลื่นถัดไปจะเคลื่อนที่ตามเข้ามา ดังนั้นการทราบข้อมูลเกี่ยวกับคลื่นสึนามิจึงเป็นสิ่งที่สำคัญที่จะทำให้ตระหนักถึงอันตราย ตัวอย่างเช่น ในกรณีที่ระดับน้ำในครั้งแรกลดลงไปนั้น อาจมีคลื่นลูกใหญ่ตามมาอีกได้

13) รมตระวังดูแลรับผิตชอบความปลอดภัยของตนเองอยู่เสมอ ดิตตามข่าวสารของสภาพอากาศ รับฟังการแจ้งเตือนประกาศเตือนภัย สังเกตทางขึ้นทางลง เพื่อสถานการณ์ฉุกเฉิน และปฏิบัติตามกฎระเบียบของสถานที่อย่างเคร่งครัด



หัวข้อเรียนที่ 1.4 การเรียนรู้เกี่ยวกับทักษะความปลอดภัยในการเดินทางทางน้ำ

จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้นักเรียนมีความรู้เกี่ยวกับทักษะความปลอดภัยในการเดินทางทางน้ำ

สาระการเรียนรู้

1. ให้ความรู้แก่นักเรียนเกี่ยวกับวิธีการขึ้น-ลงเรือ การเตรียมพร้อมด้านอุปกรณ์สำหรับช่วยชีวิตขณะที่โดยสารเรือ และเรียนรู้วิธีการปฏิบัติตนเพื่อการโดยสารเรืออย่างปลอดภัย
2. ให้ความรู้แก่นักเรียนเกี่ยวกับทักษะการเลือกใช้เสื้อชูชีพที่เหมาะสม และใส่ได้อย่างถูกต้อง

ขั้นตอนการสอน การทำกิจกรรม

สอนและอธิบายให้นักเรียน

1. เลือกใช้ชูชีพที่เหมาะสมกับขนาดและน้ำหนักของตนทุกครั้ง รู้วิธีใส่ที่ถูกต้อง พร้อมอธิบายความแตกต่างระหว่างเสื้อชูชีพและเสื้อพองตัวได้
 2. รู้วิธีการขึ้น-ลงเรือ การเตรียมพร้อมด้านอุปกรณ์ หากเกิดอุบัติเหตุขณะโดยสารเรือ และการโดยสารเรืออย่างปลอดภัย
 3. กิจกรรมทำเสื้อชูชีพจากวัสดุเหลือใช้ (กิจกรรมทางเลือก)²
- ครูผู้สอนให้นักเรียนซักถามข้อสงสัยและสรุปบทเรียนร่วมกันอีกครั้งหลังการเรียนการสอน

สื่อ อุปกรณ์การจัดการเรียนรู้

1. แสดงภาพตัวอย่างเสื้อชูชีพ เสื้อพองตัว
2. เสื้อยืด 1 ตัว ขวดน้ำ 4 ขวด ด้าย เข็ม กรรไกร (สำหรับกิจกรรมทางเลือก)

การวัดและประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจของผู้เรียน
2. สังเกตการมีส่วนร่วมในการสนทนาและซักถาม

²การทำเสื้อชูชีพจากวัสดุเหลือใช้ ให้บรรจุขวดน้ำทางด้านหน้าอกเท่านั้น ไม่ต้องบรรจุขวดน้ำใส่ทางด้านหลัง

1. การเลือกเสื้อชูชีพและความแตกต่างระหว่างเสื้อชูชีพ และเสื้อพองตัว

ควรสวมเสื้อชูชีพที่เหมาะสมกับขนาดน้ำหนักของตนเองทุกครั้งที่ได้เดินทางทางน้ำ ลักษณะของเสื้อชูชีพที่เหมาะสมสำหรับการใช้โดยทั่วไป จะช่วยให้หน้าอก ศีรษะและใบหน้าของผู้สวมลอยอยู่เหนือน้ำเสมอ แม้ผู้ที่สวมจะหมดสติ

เสื้อชูชีพ (Life jacket) และเสื้อพองตัว (Buoyancy Aid) นั้นแตกต่างกัน³ กล่าวคือ:

เสื้อชูชีพ มีแรงลอยตัวสูง ใช้ได้ทุกสภาพอากาศ ทั้งในน้ำทะเล น้ำเชี่ยว น้ำไหล เสื้อชูชีพถูกออกแบบให้พลิกตัวผู้ประสบภัยให้หงายหน้าขึ้น จึงสามารถใช้กับผู้ประสบภัยที่ไม่รู้สึกตัว หมดสติ หรือสลบได้

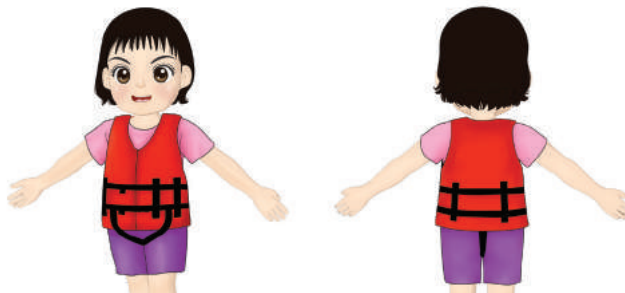
เสื้อพองตัว เหมาะสำหรับกีฬาทางน้ำ เช่น เจ็ตสกี เรือใบ สกีนํ้า เรือคายัค เรือแคนู ใส่แล้วยังคงเคลื่อนไหวได้คล่องตัว ทั้งนี้หากใส่เสื้อพองตัว ต้องมีคนช่วย เพื่อให้หน้าไม่คว่ำและสามารถเคลื่อนที่ไปในน้ำได้

โดยข้อจำกัดของเสื้อพองตัวคือถูกออกแบบให้เป็นตัวช่วยลอยอยู่ในน้ำ มากกว่าเป็นอุปกรณ์ช่วยชีวิต จึงเหมาะสำหรับผู้ที่มีสติและรู้สึกตัว ไม่เหมาะสำหรับการใช้ในกรณีที่ผู้ประสบภัยไม่รู้สึกตัว หมดสติ หรือสลบ เพราะเสื้อพองตัวจะไม่ช่วยพลิกให้หน้าของผู้สวมใส่ หงายขึ้นเหนือน้ำเหมือนกับเสื้อชูชีพ ในขณะที่ข้อจำกัดของเสื้อชูชีพ คือเทอะทะ และจำกัดการเคลื่อนไหว

การสวมใส่เสื้อชูชีพหรือเสื้อพองตัว ที่ถูกต้องคือ ต้องล็อกในทุกจุด รวมทั้งสายคล้องขา ดึงสายให้แน่น การล็อกทุกจุดให้แน่นมีความสำคัญมาก เพราะหากล็อกแต่ช่วงบน ไม่ล็อกสายล็อกขาที่อยู่ช่วงล่าง หากอยู่ในน้ำเสื้ออาจหลุดออกจากตัวได้ เสื้อชูชีพ คือ อุปกรณ์เพื่อความปลอดภัยที่สำคัญที่สุดสำหรับคนที่ว่ายน้ำไม่เป็น ควรสวมเสื้อชูชีพไว้เพื่อให้เรามั่นใจว่าอย่างไรก็ไม่จมน้ำ

รูปภาพชุดที่ 4 เสื้อพองตัว เสื้อชูชีพ

เสื้อพองตัว



เสื้อชูชีพ

ที่มาภาพ: ภาพจากใบปลิวเรื่องเสื้อชูชีพกับเสื้อพองตัวความแตกต่าง..ที่ควรรู้,

³สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

2. การขึ้นและลงเรือโดยสาร

- 1) การขึ้นและลงเรือ ควรรอให้เรือจอดเทียบทำให้เรียบร้อยก่อนจึงขึ้นหรือลงเรืออย่างเป็นระเบียบ ห้ามกระโดดขึ้น ลงเรืออย่างเด็ดขาด เพราะอาจก้าวเท้าพลาด หรือลื่นล้มพลัดตกน้ำได้ และควรทยอยขึ้นและลงเรืออย่าแย่งกัน
- 2) การรอลงเรือให้ยืนคอยบนฝั่งหรือท่า อย่ายืนคอยบนโป๊ะ เพราะโป๊ะก็มีการทรงตัวเช่นเดียวกับเรือ และรับน้ำหนักได้จำนวนจำกัด หากลงไปยืนคอยบนโป๊ะมากๆ โขหรือเชือกที่ยึดเหนี่ยวโป๊ะไว้กับหลักอาจจะขาด ทำให้โป๊ะพลิกคว่ำทางด้านที่รับน้ำหนักมากกว่าได้
- 3) หากเรือมีคนจำนวนมากหรือน้ำหนักบรรทุกตามที่กำหนดแล้ว ควรใช้บริการเรือลำอื่นแทน

3. ความปลอดภัยในการเดินทางทางน้ำ

ข้อปฏิบัติเตรียมความพร้อมก่อนและขณะโดยสารเรือ

- 1) ก่อนการเดินทาง ถ้าเป็นการเดินทางทางทะเล ควรรับฟังคำพยากรณ์อากาศของกรมอุตุนิยมวิทยา ซึ่งออกอากาศทางวิทยุกระจายเสียงทุกวันเป็นประจำ หากมีคำเตือนเรื่องพายุและคลื่นลมแรงควรงดการเดินทาง
 - 2) ควรเลือกชุดที่ไม่อ้วนน้ำ และสามารถถอดออกได้ง่าย รองเท้าที่สวมก็เช่นกัน ควรถอดง่าย ถ้าเป็นรองเท้าหุ้มส้นไม่ควรใช้ชนิดผูกเชือก และถ้าจำเป็นเมื่อลงเรือควรแก้เชือกกรองเท้าให้หลวมหรือถอดรองเท้าออกเสียก่อน
 - 3) เมื่อลงเรือแล้ว อย่ายืนท้ายเรือ อย่านั่งกราบเรือหรือบนหลังคาเรือ การเลือกที่นั่งภายในตัวเรือให้คำนึงถึงการทรงตัวของเรือเป็นสิ่งสำคัญ ไม่ทำกิจกรรมที่ทำให้เรือเสียการทรงตัว กระจายกันนั่งเพื่อให้เรืออยู่ในลักษณะสมดุล
 - 4) ควรสวมเสื้อชูชีพตลอดเวลา ในขณะที่โดยสารเรือ
 - 5) อย่าตื่นตกใจเมื่อเรือเอียงหรือโคลงเพราะคลื่นหรือพริ้วน้ำจากเรืออื่น พยายามยึดจับพนักที่นั่งให้มั่น อย่าให้ลื่นล้มไปรวมทางกราบเรือที่เอียงไปได้ ส่วนผู้ที่อยู่ทางกราบเรือที่เอียงให้นั่งนิ่ง ๆ อย่ากลัวเปียกน้ำและอย่าพยายามขึ้นอาการเอียงของเรือ
 - 6) ไม่ควรดื่มสุรามึนเมาขณะเดินทางทางเรือ หากเกิดเหตุฉุกเฉินจะไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้อย่างปลอดภัย และเราไม่รู้ว่าจะเกิดเหตุฉุกเฉินขึ้นเมื่อไหร่ การอยู่บนเรือจึงจะต้องเตรียมทั้งร่างกายและจิตใจให้พร้อมทุกขณะ
 - 7) หากเป็นไปได้ควรเตรียมอุปกรณ์สำหรับช่วยชีวิตตนเองติดตัวไว้เสมอ เช่น รองเท้าแตะฟองน้ำ รองเท้าแตะโฟม ขวดน้ำดื่มพลาสติก ถังแกลลอน ฯลฯ ควรมองหาอุปกรณ์สำหรับช่วยชีวิตผู้อื่นไว้เสมอด้วยเพื่อใช้ช่วยเมื่อเกิดเหตุการณ์ เช่น ห่วงชูชีพ ขวดน้ำดื่มพลาสติก ถังแกลลอน เชือก ไม้ยาวๆ ฯลฯ
- หากเกิดเรือล่ม ต้องเตรียมสละอะไรก็ตามที่จะเป็นอุปสรรคต่อการเอาชีวิตรอด ให้เอาชีวิตให้รอดก่อน จดสติไว้ให้มั่น อย่าตกใจจนเกินไป พยายามว่ายน้ำให้ห่างจากเรือ เพื่อป้องกันเรือพลิกคว่ำแล้วมาครอบเราไว้ รวมทั้งให้ระวังใบจักรเรือที่ยังทำงาน ห้ามคว้าหรือจับกราบเรือ เพราะอาจโดนน้ำดูดเข้าไปใต้ท้องเรือ ควรว่ายน้ำไปให้ห่างๆ เข้าไว้ เมื่อว่ายน้ำห่างออกจากบริเวณที่เกิดเหตุแล้ว ควรหาอุปกรณ์ที่ลอยน้ำได้เพื่อเกาะช่วยในการพยุงตัว พยายามช่วยตัวเองให้ลอยตามน้ำให้ได้ รอกการช่วยเหลือ อย่าพยายามว่ายน้ำเข้าฝั่งอาจทำให้หมดแรง ควรตะโกนให้คนช่วย หรือเป่านกหวีดที่ติดมากับชูชีพ

ชั่วโมงเรียนรู้ที่ 2

หัวข้อเรียน 2.1 การหายใจในการว่ายน้ำ การควบคุมลมหายใจ และการกักเก็บลมหายใจ

จุดประสงค์การเรียนรู้

ผู้เรียนรู้ความสำคัญของการหายใจเพื่อการว่ายน้ำ เรียนรู้วิธีการควบคุมลมหายใจ และวิธีการกักลมหายใจ

สาระการเรียนรู้

1. ให้ความรู้แก่นักเรียนเกี่ยวกับการหายใจระหว่างการว่ายน้ำ วิธีการหายใจที่ถูกต้องจะทำให้เหนื่อยน้อยลง ว่ายน้ำหรือลอยตัวในน้ำได้ดีขึ้น
2. รู้วิธีการควบคุมลมหายใจ วิธีการกักลมหายใจ

ขั้นตอนการสอน การทำกิจกรรม

1. ผู้สอนอธิบายและสาธิตให้นักเรียนรู้วิธีการหายใจที่ถูกต้องระหว่างการว่ายน้ำ
2. ผู้สอนอธิบายและสาธิตการควบคุมลมหายใจ วิธีการกักลมหายใจ เพื่อให้เริ่มคุ้นเคยก่อนฝึกปฏิบัติจริง
3. ผู้สอนให้นักเรียนฝึกปฏิบัติบนบก โดยสมมติสถานการณ์เมื่อหน้าพ้นน้ำ และเมื่อหน้าอยู่ใต้น้ำ ทั้งนี้เพื่อเป็นการเตรียมพร้อม ให้นักเรียนมีพื้นฐานที่สำคัญในการฝึกลอยตัวในน้ำ และการว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอด

สื่อ อุปกรณ์การจัดการเรียนรู้

-

การวัดและประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจของผู้เรียน
2. สังเกตการมีส่วนร่วมในการอภิปราย สนทนาและซักถาม

การควบคุมการหายใจขณะลอยตัวในน้ำ (Conditional floater)⁴

การหายใจมีความสำคัญมาก เราสามารถเปลี่ยนแปลงความหนาแน่นด้วยกระบวนการหายใจได้ ปริมาตรของทรวงอกจะเพิ่มขึ้นขณะหายใจเข้าประมาณ 4 ลิตร แต่น้ำหนักของปริมาตรอากาศที่หายใจเข้านั้นมีค่าน้อยมาก (ประมาณ 0.04 นิวตัน) ดังนั้นการควบคุมปริมาตรของอากาศที่หายใจเข้า ออกในปอด จะเป็นปัจจัยหนึ่งที่สำคัญในการเปลี่ยนแปลงปริมาตรและความหนาแน่นของร่างกาย ซึ่งมีผลโดยตรงต่อความสามารถในการลอยตัวของร่างกาย การควบคุมการหายใจขณะลอยตัวในน้ำ เรียก Conditional floater

ขณะหายใจในน้ำ ควรหายใจเข้าโดยเร็วและลึก กลั้นหายใจ (กักลมหายใจ) ชั่วครู่ แล้วหายใจออกอย่างรวดเร็ว จากนั้นหายใจเข้าเร็ว และลึกอีกครั้ง ขณะหายใจเข้าโดยเงยหน้าขึ้นเพื่อรับปริมาณอากาศเข้าในปอดให้มากที่สุด ความหนาแน่นของร่างกายจะลดลงเมื่อเทียบกับน้ำ ทำให้ร่างกายลอยตัวได้ดี ช่วงหายใจออกปริมาตรของร่างกายลดลง ความหนาแน่นของร่างกายเพิ่มขึ้นแรงลอยตัวจะลดลง จึงควรรับคว่ำหน้าลงเพื่อเพิ่มปริมาณแรงลอยตัวก่อนที่จะหายใจออกทุกครั้ง หรืออาจใช้เท้าหรือมือช่วยกระทุ้งน้ำเพื่อพยุงให้ตัวลอย

การหายใจในการว่ายน้ำ (Bobbing in swimming)

ผู้ว่ายน้ำจำเป็นจะต้องฝึกทักษะและจังหวะการหายใจในระหว่างว่ายน้ำให้เคยชินจึงจะสามารถว่ายน้ำท่ามาตรฐาน ทั้ง ท่าฟรีสไตล์ (Free style) ท่ากบ (Breast stroke) และท่าผีเสื้อ (Butterfly stroke) ได้ดี ผู้สอนจำเป็นจะต้องอธิบายให้นักเรียนเข้าใจและเห็นความสำคัญของทักษะและจังหวะการหายใจในการว่ายน้ำที่ถูกต้อง และให้นักเรียนได้ฝึกฝนทักษะการหายใจอย่างสม่ำเสมอ วิธีการฝึกทักษะการหายใจสำหรับการว่ายน้ำขั้นเริ่มต้น เริ่มด้วยการให้นักเรียนยืนหันหน้าเข้าหาขอบสระ สองมือจับขอบสระ (สำหรับการฝึกปฏิบัติบกให้สมมติจุดที่เป็นระดับน้ำ) ใช้วิธีการหายใจเข้าทางปากเมื่อหน้าพ้นน้ำ จากนั้นย่อขาลงจนศีรษะจมน้ำเป่าลมออกจากปากหายใจออกแรงๆ เมื่อยืนขึ้นมาพ้นระดับน้ำให้อ้าปากหายใจเข้าทางปากอย่างรวดเร็ว แล้วลงไปพ่นน้ำ (ถ้ามีน้ำเข้าปาก) ออกจากปากพร้อม ๆ กับการเป่าลมออกได้น้ำ

การฝึกทักษะ และจังหวะหายใจนี้ให้ทำเป็นชุด ในการเรียนที่สระแต่ละครั้ง อาจจะทำ 3 - 5 ชุด ชุดละ 5 ครั้ง (หายใจเข้าและออก นับเป็น 1 ครั้ง) แล้วค่อยๆ เพิ่มจำนวนครั้งและจำนวนชุดให้มากขึ้นไปเรื่อย ๆ จนกว่านักเรียนจะคุ้นเคยกับทักษะ และจังหวะการหายใจในการว่ายน้ำ (สามารถทำได้ 50 ครั้งต่อเนื่อง โดยไม่รู้สึกรีดอัด) ในการฝึกจริงในสระน้ำไม่ควรให้ผู้เรียนใส่แว่นว่ายน้ำ และห้ามใช้มือลูบน้ำออกจากหน้าระหว่างการฝึก สำหรับการฝึกบนบก สามารถฝึกโดยจำลองสถานการณ์ได้ การปรับจำนวนปฏิบัติให้ทำตามความเหมาะสมของเวลา ทั้งนี้เพื่อให้นักเรียนได้คุ้นเคยกับวิธีการกักลมหายใจและวิธีการหายใจเพื่อการว่ายน้ำก่อนการลงฝึกในน้ำ

⁴ การออกกำลังกายในน้ำ ข้อมูลจาก <https://ams.kku.ac.th>

หัวข้อเรียน 2.2 การลอยตัว การว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอด และการใช้อุปกรณ์ช่วยในการเอาชีวิตรอด

จุดประสงค์การเรียนรู้

ผู้เรียนมีความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับการลอยตัวในน้ำในท่าต่างๆ ปัจจัยที่มีผลต่อการลอยตัว รู้วิธีการลอยตัวในน้ำ ทั้งแบบใช้และไม่ใช้อุปกรณ์

สาระการเรียนรู้

1. ให้ความรู้แก่นักเรียนเกี่ยวกับความสำคัญของการลอยตัวเพื่อเอาชีวิตรอด รู้วิธีการลอยตัวท่าต่างๆ และปัจจัยที่มีผลต่อการลอยตัว
2. ให้ความรู้แก่นักเรียนเกี่ยวกับ การลอยตัวในน้ำโดยใช้อุปกรณ์ นักเรียนได้เรียนรู้ว่าอุปกรณ์ที่สามารถหาได้รอบตัวสามารถนำมาเป็นอุปกรณ์ช่วยในการลอยตัวได้

ขั้นตอนการสอน การทำกิจกรรม

สอน อธิบาย และสาธิตให้นักเรียน

1. รู้วิธีการลอยตัวท่าต่างๆ และปัจจัยที่มีผลต่อการลอยตัว
2. การลอยตัวในน้ำโดยใช้อุปกรณ์ เพื่อช่วยในการลอยตัว โดยเฉพาะอุปกรณ์ที่สามารถหาได้รอบตัว
3. การสาธิตการลอยตัวท่าต่างๆ และการใช้อุปกรณ์ในการลอยตัว ให้ครูผู้สอนทำการสาธิตและฝึกปฏิบัติบนบก พร้อมคู่มือประกอบเพื่อความเข้าใจ

สื่อ อุปกรณ์การจัดการเรียนรู้

1. วิดีโอแสดงการลอยตัวท่าต่างๆ
2. ขวดน้ำพลาสติกขนาด 800 มล. ขึ้นไป 1 ขวดต่อนักเรียน 1 คน

การวัดและประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจ ความตั้งใจในการปฏิบัติตามในขั้นตอนสาธิต
2. สังเกตการมีส่วนร่วมในการสนทนาและซักถาม

ความสำคัญของการฝึกทักษะลอยตัวในน้ำ

การลอยตัวในน้ำ - การลอยตัวในน้ำเป็นทักษะชีวิตที่สำคัญมาก เพราะจะทำให้เราสามารถเอาชีวิตรอดได้เมื่อประสบกับอุบัติเหตุทางน้ำ เช่น เรือล่ม พลัดตกเรือ หรือตกจากเครื่องเล่นทางน้ำ การว่ายน้ำเป็นเป็นเรื่องที่ดีมาก แต่การว่ายน้ำเก่งกลับไม่สามารถทำให้รอดพ้นจากภัยจมน้ำได้เสมอไป หากปราศจากทักษะการลอยตัว เพราะบางครั้งอุบัติเหตุเกิดไกลจากฝั่ง การว่ายน้ำต้องใช้แรงมาก ซึ่งจะหมดแรงและจมน้ำในที่สุด ในทางกลับกัน การลอยตัวทำให้ไม่จมน้ำ และประหยัดแรง เป็นการประวิงเวลารอคนมาช่วย ทำให้รอดชีวิตได้ในที่สุด และถ้าหากทั้งลอยตัวได้ ว่ายน้ำเป็น ย่อมเป็นสิ่งที่ดียิ่ง

ปัจจัยที่มีผลต่อการลอยตัว⁵

ปกติร่างกายของคนเราจะลอยน้ำได้ เพราะร่างกายมีความหนาแน่นน้อยกว่าน้ำ อย่างไรก็ตามยังมีปัจจัยทางด้านกายภาพของร่างกายซึ่งมีผลต่อความหนาแน่นเฉลี่ยของร่างกายและมีผลต่อการลอยน้ำ ปัจจัยดังกล่าวได้แก่

ความหนาแน่นของกระดูก กระดูกทำหน้าที่เป็นโครงร่างของร่างกาย มีความหนาแน่นมากกว่าน้ำ ประมาณร้อยละ 50

จำนวนไขมันในกล้ามเนื้อ กล้ามเนื้อมีความหนาแน่นมากกว่าน้ำเล็กน้อย ส่วนไขมันมีความหนาแน่นน้อยกว่าน้ำ จึงลอยตัวในน้ำได้ง่ายกว่า ดังนั้นคนที่มีความหนาแน่นของกล้ามเนื้อมากกว่า หรือมีสัดส่วนของไขมันต่อใยกล้ามเนื้อต่ำมากๆ (Very lean muscle) ก็มีแนวโน้มที่จะลอยน้ำได้ยากกว่าผู้ที่มีไขมันในกล้ามเนื้อ

ความจุปอด คนที่มีความจุปอดมากจะลอยตัวได้ง่ายกว่า เหตุผลคือ 1) มีที่เก็บอากาศมากกว่า ทำหน้าที่เสมือนบอลลูน ปอดที่บรรจุอากาศ จะมีความหนาแน่นน้อยกว่าน้ำมาก ก็จะช่วยในการลอยตัว 2) มีออกซิเจนที่หมุนเวียนในร่างกายมากกว่า ทั้งนี้ ออกซิเจนมีความหนาแน่นน้อยกว่าน้ำ ดังนั้นหากมีออกซิเจนในร่างกายมาก การลอยตัวก็จะมากขึ้น

จากปัจจัยที่มีผลต่อความหนาแน่นของร่างกายข้างต้น จึงมีแนวโน้มว่าผู้หญิงจะลอยตัวในน้ำได้ง่ายกว่าผู้ชาย ผู้ที่มีรูปร่างอ้วนจะลอยตัวในน้ำได้ง่ายกว่าผู้ที่มีรูปร่างผอมแห้ง ซึ่งเป็นผลมาจากปัจจัยเรื่องไขมันโดยเฉลี่ยในร่างกาย เป็นต้น ผู้ที่มีเชื้อชาติแอฟริกัน จะลอยตัวในน้ำได้ยากกว่าชนผิวขาว เพราะมีความหนาแน่นโดยเฉลี่ยในร่างกายมากกว่าคนผิวขาว จากเนื้อเยื่อที่เป็นกระดูกมีความหนาแน่นมากกว่า นอกเหนือไปจากปัจจัยเรื่องความหนาแน่นของร่างกายแล้ว ท่าทางขณะลอยตัวอยู่ในน้ำ ก็มีผลต่อการลอยตัว นอกจากนี้ยังมีปัจจัยจากสภาพแวดล้อมของน้ำ กล่าวคือ การลอยตัวในน้ำเค็มจะลอยตัวได้ง่ายกว่าเพราะน้ำเค็มมีเกลือ และมีความหนาแน่นมากกว่าน้ำจืด การลอยตัวในน้ำเค็ม น้ำทะเล จึงง่ายกว่าการลอยตัวในน้ำจืด

การลอยตัวท่าต่างๆ

1. ท่าลูกหมาตกน้ำ เป็นการลอยตัวแบบลำตัวตั้ง หรือการลอยคอแบบลูกหมาตกน้ำ เป็นท่าที่เหมาะสมกับเด็ก ๆ ให้เอาชีวิตรอดจากการจมน้ำ การที่หน้าอยู่เหนือน้ำตลอดทำให้สามารถหายใจได้อย่างอิสระ

2. ท่าปลาตาย ท่าปลาตายแบบคว่ำ คือการลอยตัวโดยที่จัดร่างกายเหมือนรูปปลาตาย กางแขนออก กางขาออก คล้ายปลาตายลอยน้ำ ขา 2 ข้างลอยระนาบเดียวกับหน้า

⁵ ข้อมูลจาก <https://www.wfmynews2.com/> และ <https://www.swimoutlet.com/guides/how-to-float-for-swimming>

3. ทำแมงกระพรุน เป็นท่าลอยตัว และเลี้ยงตัวในน้ำได้อีกท่าหนึ่ง เป็นท่าที่ต้องงอเข่า แล้วต้องก้มหน้า อยู่ใต้น้ำ ใ้ก้มหน้าลงในน้ำ ยกเข่าพร้อมกันทั้ง 2 ข้าง ขึ้นมาแนบอกและเอาแขนสอดเข่าทั้งสองเอาไว้ เก็บ คอ ก้มหน้าชิดคางชิดอกไว้ หน้าเราจะก้มลงที่พื้น แผ่นหลังขนานกับผิวน้ำ จากนั้นตัวเราก็จะลอยอยู่ในน้ำได้

4. ท่าผีจิ้น เป็นท่าลอยตัวในบริเวณน้ำลึกประมาณ 1 เท่าหรือ 1 เท่าครึ่งของตน โดยเป็นท่าที่ทั้งตัวตรง ไปที่พื้นสระเมื่อเท้าแตะพื้นสระให้ย่อขาและสปริงข้อเท้าถีบตัวขึ้นมาให้พ้นระดับน้ำ ในระหว่างที่ตัวกำลังพุ่งขึ้นสู่ผิวน้ำให้ใช้แขนและฝ่ามือทั้งสองข้างพยุ้น้ำให้ตัวเคลื่อนที่เข้าหาฝั่งหรือขอบสระไปด้วย

5. ท่าปลาเข็ม ตัวตรงยืดแขนขาชิดกันเหมือนปลาเข็ม โดยให้ยืดแขนออกไปข้างหน้า ในลักษณะวาง บนน้ำ มือ 2 ข้างจับกันไว้ (แคว้งทาบกัน) จากนั้น อ้าปากกว้างหายใจลึกๆ ก้มหน้า พร้อมกับถีบขาออกไป หลัง จากถีบออกจากขอบสระไปแล้ว ให้รวมขา 2 ข้างให้ชิด อาจตีขาเบาๆ หรือไม่ตีขาโดยปล่อยให้ขาลอยน้ำ ค่อยๆ เป่าลมออก

6. ท่าแม่ชีลอยน้ำ เป็นท่าลอยตัวแบบนอนหงาย ความสามารถในการลอยตัว แต่ละคนจะลอยตัวทำ นอนหงายหรือแม่ชีลอยน้ำได้ไม่เท่ากัน บางคนลอยไม่ได้ และบางคนอาจจะต้องใช้อุปกรณ์ช่วย โดยท่าลอยตัว นอนหงายพอจะแบ่งออกได้เป็น 6 แบบ ดังนี้

- 1) นอนหงายเหยียดตรงขนานกับผิวน้ำ แขนแนบลำตัว
- 2) นอนหงายเหยียดตรงขนานกับผิวน้ำ แขนเหยียดตรงขึ้นไปเหนือศีรษะ ท่อนแขนแนบใบหู
- 3) นอนหงายเหยียดตรงขนานกับผิวน้ำ แขนเหยียดตรงขึ้นไปเหนือศีรษะ ท่อนแขนแนบใบหูพับข้อมือ ขึ้น
- 4) นอนหงายเหยียดตรงขนานกับผิวน้ำ แขนเหยียดตรงขึ้นไปเหนือศีรษะ ท่อนแขนแนบใบหูพับข้อมือ ขึ้น พับงอเข่าให้ตั้งฉากกับร่างกาย ห้อยเท้าลงไปตามล่าง
- 5) นอนหงายเหยียดตรงขนานกับผิวน้ำ แขนเหยียดตรงขึ้นไปเหนือศีรษะ ท่อนแขนแนบใบหู พับข้อมือ ขึ้น พับงอเข่าให้สันเท้าเข้าไปติดกับกันให้มากที่สุด (งอเข่ามากกว่าเดิม)
- 6) เหยียดลำตัวให้ตรงตั้งได้ฉากกับผิวน้ำ กางแขนออกแบบไม้กางเขน เงยหน้า

รูปภาพชุดที่ 5 การลอยตัวแบบนอนหงาย

1.



2.



3.



4.



5.



6.



ที่มาภาพ: พลตรีอดิศักดิ์ สุวรรณประกร

ปกติเมื่อฝึกทำลอยตัวแบบนอนหงายผู้หญิงส่วนมากจะลอยหงายแขนแนบลำตัวได้เลย แต่ผู้ชายส่วนมากเมื่อเหยียดลำตัวตรงเพื่อลอยตัวแบบนอนหงายได้สักครู่ สันเท้าจะเริ่มจมและจะดึงเอาร่างกายของเราจมลงไปด้วย ทั้งนี้เพราะจุดศูนย์ถ่วงของร่างกายไม่สมดุลและมักจะอยู่ค่อนไปทางปลายเท้า จึงต้องทำต่างๆ ตามข้อ 1) - 6) เพื่อจะเลื่อนจุดศูนย์ถ่วงของร่างกายขึ้นมาตามแนวลำตัวจากปลายเท้าให้ไปอยู่ที่จุดสมดุลกลางลำตัว

ชั่วโมงเรียนรู้ที่ 3

หัวข้อเรียน 3.1 การให้ความช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำ

จุดประสงค์การเรียนรู้

มีความรู้เกี่ยวกับการให้ความช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำ ด้วย 3 วิธีหลัก คือ การตะโกน โยน ยื่น ซึ่งเป็นวิธีที่ปลอดภัยต่อผู้ช่วยชีวิตและผู้ประสบภัย

สาระการเรียนรู้

- ให้ความรู้แก่นักเรียนเกี่ยวกับพื้นฐานการให้ความช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำ
1. การช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำด้วยการ “ตะโกน” ร้องขอความช่วยเหลือจากผู้ใหญ่
 2. การช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำด้วยการ “โยน” อุปกรณ์ เช่น ขวดน้ำดื่มพลาสติก ถังแกลลอน เสื้อชูชีพ และอุปกรณ์ที่มีเชือกผูก
 3. การช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำด้วยการ “ยื่น” อุปกรณ์ เช่น Kickboard, Swimming Noodle, ท่อ PVC, กิ่งไม้

ขั้นตอนการสอน การทำกิจกรรม

1. ผู้สอนอธิบายและสาธิตเพื่อให้นักเรียนรู้วิธีการตะโกนร้องขอความช่วยเหลือ, การช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำด้วยการโยนอุปกรณ์ การช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำด้วยการยื่นอุปกรณ์
2. กิจกรรมบทบาทสมมติ ระหว่างผู้ช่วยเหลือผู้ประสบภัยกับผู้ประสบภัย

สื่อ อุปกรณ์การจัดการเรียนรู้

1. ภาพ วิดีทัศน์แสดงวิธีการช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำ
2. อุปกรณ์การช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำ เช่น ขวดน้ำดื่มขนาด 800 มล.ขึ้นไป ไม้พลอง ไม้ไผ่ หรือท่อพีวีซี ถังแกลลอน เสื้อชูชีพ อุปกรณ์ที่มีเชือกผูก เช่น ขวดน้ำดื่มพลาสติกที่มีเชือกผูก แกลลอนพลาสติกที่มีเชือกผูก หรือห่วงชูชีพที่มีเชือกผูก

สำหรับจำนวนอุปกรณ์ ควรเตรียมอย่างน้อยครึ่งหนึ่งของผู้เรียน ครูผู้สอนสามารถสร้างสรรค์อุปกรณ์ได้ตามทรัพยากรที่มีในท้องถิ่นหรือที่จะสามารถจัดหาได้

การวัดและประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจของผู้เรียน
2. สังเกตการมีส่วนร่วมในการอภิปราย สนทนาและซักถาม

1. การตะโกน

การตะโกน ร้องเรียกผู้ใหญ่ให้ช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำ และการแจ้งเจ้าหน้าที่

วิธีช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำที่ถูกต้องคือ จะไม่เข้าไปช่วยด้วยตนเองเพราะอาจมีอันตรายถึงชีวิต เมื่อเห็นคนตกน้ำ เด็กๆอาจตกใจมาก ไม่รู้ว่าควรจะทำเช่นไร และในหลายๆเหตุการณ์เด็กมักลงไปช่วยเพื่อนที่กำลังจะจมน้ำ ซึ่งนำมาสู่การสูญเสียชีวิต ควรสอนให้เด็กตั้งสติ ไม่ตระหนก และให้รีบบอกหรือตะโกนร้องเรียกให้ผู้ใหญ่ทราบเพื่อจะได้ให้ความช่วยเหลือ โดยตะโกนว่า **“ช่วยด้วย ช่วยด้วย มีคนตกน้ำ”** และ ควรตะโกนบอกผู้ประสบภัยด้วยว่า **“ไม่ต้องตกใจ มาช่วยแล้ว เตชะไว้ ตีขาไว้”** เพื่อพยุ่งตัว และเร่งหาอุปกรณ์เพื่อโยนหรือยื่นให้ผู้ประสบภัยต่อไป

หนึ่งควรสอนให้นักเรียนรู้จักโทรหมายเลขโทรศัพท์ **1669** ซึ่งเป็นเบอร์โทรสายด่วนของสถาบันการแพทย์ฉุกเฉินแห่งชาติ เพื่อแจ้งข้อมูลว่าเกิดเหตุอะไรกับผู้ป่วย บาดเจ็บ และมีอาการอย่างไร เพื่อจะได้ทำการช่วยเหลือต่อไป

2. การโยน

การช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำด้วยการโยนอุปกรณ์ เช่น แผ่นโฟม (Kickboard) ขวดน้ำดื่มพลาสติก ถังแกลลอน เสื้อชูชีพ ฯลฯ

การให้ความช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำที่ถูกต้องและปลอดภัยที่สุดคือ การช่วยจากบนบก โดยที่ผู้ให้ความช่วยเหลือไม่ต้องลงน้ำ และวิธีการช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำที่ปลอดภัยที่สุดสำหรับเด็กเล็กๆ และนักเรียนที่เริ่มเรียนว่ายน้ำ

การช่วยด้วยวิธีโยนอุปกรณ์ลอยน้ำ เช่น ห่วงชูชีพ ถังน้ำ ถังแกลลอน ขวดน้ำดื่มพลาสติก ไปให้ผู้ประสบภัย โดยโยนอุปกรณ์นั้นๆ ไปให้ตรงตัวผู้ประสบภัย ควรตะโกนบอกผู้ประสบภัยด้วยว่าให้จับหรือเกาะหรือกอดอุปกรณ์นั้นๆไว้ ถ้าจะให้ดีควรโยนให้ตกตรงหน้าของผู้ประสบภัย เพื่อที่ผู้ประสบภัยจะได้จับหรือเกาะอุปกรณ์พยุ่งตัวลอยน้ำเพื่อรอความช่วยเหลือต่อไป แต่การช่วยด้วยการโยนอุปกรณ์แบบนี้จะต้องมีความแม่นยำหรือไม่ก็ต้องโยนให้หลายๆชิ้นเพราะหากโยนไม่แม่นยำ ผู้ประสบภัยไม่สามารถจะสามารถจะเคลื่อนที่มาจับอุปกรณ์ที่โยนให้ได้ การช่วยจะไม่ประสบความสำเร็จ และผู้ให้ความช่วยเหลือก็ไม่สามารถที่จะลงไปหยิบอุปกรณ์นั้นๆ เอามาโยนให้ผู้ประสบภัยอีกครั้งได้

การช่วยด้วยวิธีโยนอุปกรณ์ที่มีเชือกผูก เช่น ห่วงชูชีพ ถังน้ำ ถังแกลลอน ขวดน้ำดื่มพลาสติก ที่มีเชือกผูก เชือกที่ใช้ต้องมีความอ่อนตัว ไม่บิดเป็นเกลียว ขนาดประมาณ 4 ฟุต (0.5 นิ้ว) ยาว 12-15 เมตร การโยนอุปกรณ์ที่มีเชือกผูก ให้ผู้โยน โยนอุปกรณ์ให้ข้ามศีรษะของผู้ประสบภัยไป เชือกจะตกลงไปกระทบตัวผู้ประสบภัย ควรตะโกนบอกผู้ประสบภัยว่า **“จับเชือกไว้ จับเชือกไว้”** เมื่อผู้ประสบภัยจับเชือกได้แล้วให้สาวเชือกเพื่อลากเอาผู้ประสบภัยเข้าสู่ที่ปลอดภัย

3. การยื่น

การช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำด้วยการยื่นอุปกรณ์ เช่น แผ่นโฟม (Kickboard) ท่อพีวีซี ไม้พลอง กิ่งไม้ หรือ Swimming Noodle ฯลฯ

วิธีนี้เป็น การช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำที่มีอันตรายต่อผู้ให้ความช่วยเหลือมากกว่าการโยน โดยเฉพาะเด็กเล็กๆที่อาจจะถูกผู้ประสบภัยดึงจมน้ำไปด้วย

สำหรับการช่วยด้วยการยื่นแผ่นโฟม เนื่องจากในสระว่ายน้ำจะมีโฟมอยู่เป็นจำนวนมาก จึงควรสอนให้นักเรียนรู้จักใช้อุปกรณ์ชนิดนี้ แต่ควรย้ำให้นักเรียนเข้าใจว่าเป็นการยื่นอุปกรณ์เฉพาะในสระว่ายน้ำ เพราะปกติในสถานที่อื่นๆจะไม่มีแผ่นโฟม นักเรียนจึงต้องใช้อุปกรณ์ชนิดอื่นที่เหมาะสมแทน วิธีการยื่นแผ่นโฟมนั้น ให้ผู้ที่ช่วยนอนราบลงกับพื้นแล้วยื่นแผ่นโฟมให้ผู้ประสบภัยโดยจับแผ่นโฟมไว้ให้มั่นคง พร้อมกับบอกให้ผู้ประสบภัยจับโฟมว่า “จับโฟมไว้ จับโฟมไว้” แล้วดึงเข้าหาขอบสระ เมื่อถึงขอบสระแล้วให้ทำการช่วยเหลือให้ขึ้นขอบสระต่อไป

สำหรับการช่วยด้วยการยื่นไม้ยาว เช่น ท่อพีวีซี ไม้พลอง กิ่งไม้ หรือ Swimming Noodle ฯลฯ การช่วยให้ผู้ที่เข้าไปช่วย ยื่น ในลักษณะยื่นเท้าหน้าและเท้าตาม ยื่นให้มั่นคง โดยเท้าหน้า ทำหน้าที่ยันพื้นเมื่อถูกดึง หรือเมื่อออกแรงดึงผู้ประสบภัยเข้าฝั่ง เท้าหลังเป็นจุดศูนย์ถ่วงน้ำหนักของร่างกาย เมื่อยื่นได้มั่นคงแล้วให้ใช้สองมือจับอุปกรณ์ให้แน่น ย่อตัวลงให้ต่ำเพื่อลดจุดศูนย์ถ่วง ยื่นได้มั่นคงขึ้น ไม่ถูกผู้ประสบภัยดึงตกน้ำ จากนั้นยื่นอุปกรณ์ไปทางด้านข้างของผู้ประสบภัย วาดอุปกรณ์เข้าไปหาผู้ประสบภัย และบอกให้จับอุปกรณ์นั้นๆไว้ โดยพูดว่า “จับไม้ไว้ จับไม้ไว้” เมื่อผู้ประสบภัยจับอุปกรณ์ได้แล้วให้ถอยหลังห่างออกมาจากขอบสระ 1 ก้าว ย่อตัวลงแล้วค่อยๆส่ายไม้ดึงผู้ประสบภัยเข้าหาขอบสระ จากนั้นให้ช่วยเหลือขึ้นสระ/ฝั่ง ต่อไป

รูปภาพชุดที่ 6 วิธีการช่วยเหลือผู้ตกน้ำ จมน้ำ ที่ถูกต้อง คือ “ตะโกน โยน ยื่น”

สอนให้เด็กรู้จักวิธีการช่วยเหลือที่ถูกต้อง คือ “ตะโกน โยน ยื่น”

โดยเมื่อพบคนตกน้ำต้องไม่กระโดดลงไปช่วย แต่ควรตะโกนขอความช่วยเหลือ

โทรแจ้ง 1669 และหาอุปกรณ์โยนหรือยื่นให้คนตกน้ำจับเพื่อช่วย



รูปภาพชุดที่ 7 อุปกรณ์ลอยน้ำ อุปกรณ์ช่วยผู้ประสบภัย



อุปกรณ์เชือก-แกลลอนที่สามารถลอยน้ำได้ผูกเชือก



อุปกรณ์แผ่นโฟม หรือ Kickboard



อุปกรณ์เชือก - ห่วงชูชีพผูกเชือก



Swimming Noodle

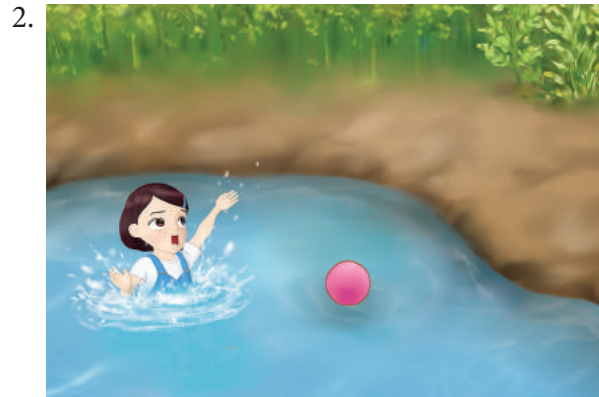


ท่อพีวีซี

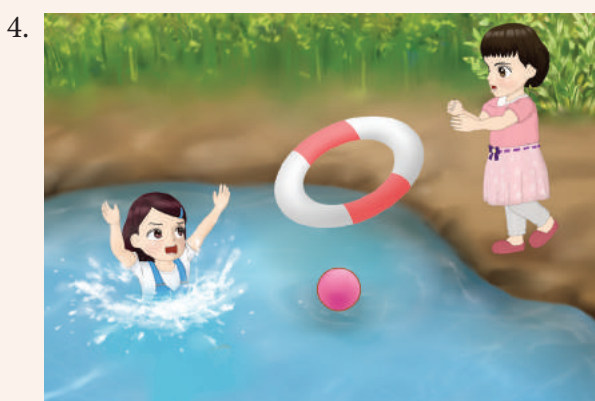


ขวดน้ำดื่มพลาสติก

รูปภาพชุดที่ 8 การช่วยคนตกน้ำ ตามหลัก “ตะโกน โยน ยื่น”



ตะโกนดังๆว่า "ช่วยด้วย ช่วยด้วย มีคนตกน้ำ"
และตะโกนบอกผู้ประสาธน์ว่า "ไม่ต้องตกใจ
มาช่วยแล้ว เตะขาไว้ ดีขาไว้"



ควรบอกผู้ประสาธน์ว่าให้เกาะ หรือจับอุปกรณ์ไว้ เช่น ในกรณีโยนห่วง พูดว่า "เกาะห่วงไว้ เกาะห่วงไว้"
ในกรณียื่นไม้ พูดว่า "จับไม้ไว้ จับไม้ไว้"

หัวข้อเรียน 3.2 การปฐมพยาบาลผู้จมน้ำ และการช่วยฟื้นคืนชีพ

จุดประสงค์การเรียนรู้

ผู้เรียนมีความรู้เบื้องต้นเรื่องการปฐมพยาบาลเบื้องต้นผู้จมน้ำ การช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน และรู้จักโทรขอความช่วยเหลือเจ็บป่วยฉุกเฉินจากสายด่วน หมายเลข 1669

สาระการเรียนรู้

ให้ความรู้นักเรียนเกี่ยวกับเรื่องต่างๆดังต่อไปนี้

1. ความรู้เรื่องการปฐมพยาบาลเบื้องต้นผู้จมน้ำ ข้อควรปฏิบัติ และสิ่งที่ไม่ควรปฏิบัติ
2. ความรู้เบื้องต้นเรื่องการช่วยฟื้นคืนชีพ
3. ความรู้เรื่องการโทรขอความช่วยเหลือเจ็บป่วยฉุกเฉินจากสายด่วนหมายเลข 1669

ขั้นตอนการสอน การทำกิจกรรม

ประเมินผลหลังการเรียนรู้ (Post-test) จากนั้นสอนและอธิบายวิธีการปฐมพยาบาลเบื้องต้นแก่ผู้จมน้ำ การช่วยฟื้นคืนชีพ การโทรหมายเลข 1669

สื่อ อุปกรณ์การจัดการเรียนรู้

1. ภาพ วิดีทัศน์ แสดงวิธีการปฐมพยาบาลผู้จมน้ำ
2. ภาพ วิดีทัศน์ แสดงขั้นตอนการช่วยฟื้นคืนชีพ และวิธีการนวดหัวใจ

การวัดและประเมินผล

1. แบบประเมินผลหลังการเรียนรู้ (Post-test)
2. สังเกตจากความสนใจของผู้เรียน
3. สังเกตการมีส่วนร่วมในการอภิปราย สนทนาและซักถาม

การปฐมพยาบาลผู้จมน้ำ

1. โทรศัพท์แจ้งหมายเลข 1669 หรือหน่วยพยาบาลใกล้เคียงโดยเร็วที่สุด
 2. ห้ามจับผู้ประสบภัยอุ้มพาดบ่า แล้วกระโดดหรือวิ่งเพื่อเอาน้ำออก
 3. สิ่งที่ต้องทำคือจับคนจมน้ำนอนบนพื้นราบ แหงและแข็ง
 4. ตรวจสอบว่ารู้สึกตัวหรือไม่ โดยใช้มือสองข้างจับไหล่ เขย่าตัวพร้อมเรียกดังๆ กรณีรู้สึกตัว ให้เช็ดตัวให้แห้ง เปลี่ยนเสื้อผ้าและห่มผ้า เพื่อความอบอุ่นของร่างกาย และนำส่งโรงพยาบาลทุกราย
 5. หากตรวจสอบแล้วพบว่าไม่รู้สึกตัว ไม่ตอบสนอง ให้ทำการช่วยฟื้นคืนชีพ ดังนี้
 - (1) ช่วยหายใจ ทำดังนี้
 - เปิดทางเดินหายใจ โดยการกดหน้าผาก เขยคาง
 - เป่าปากโดยวางปากครอบปากผู้ป่วย บีบจมูก เป่าลมเข้า ให้ผู้ป่วยหน้าอกยกขึ้น (เป่าปาก 2 ครั้ง)
 - (2) กดนวดหัวใจ ทำดังนี้
 - วางสันมือขนานกับแนวกึ่งกลางหน้าอก (กึ่งกลางหัวนมทั้งสองข้าง) วางมืออีกข้างทับประสานกันไว้ โดยแขนตั้งฉาก กดหน้าอกให้ยุบไปประมาณ 1 ใน 3 ของความหนาของหน้าอก ความเร็วอย่างน้อย 100 ครั้งต่อนาที
 - นวดหัวใจ 30 ครั้ง สลับกับการเป่าปาก 2 ครั้ง ทำไปจนกว่าผู้ประสบภัยจะรู้สึกตัวและหายใจได้เอง
 6. จับผู้ป่วยนอนตะแคงข้าง ศีรษะหงายไปข้างหลัง เพื่อให้น้ำไหลออกทางปาก ใช้ผ้าห่มคลุมผู้ป่วยเพื่อให้เกิดความอบอุ่น อย่าให้กินอาหารและดื่มน้ำทางปาก จากนั้นให้นำส่งโรงพยาบาลทุกกรณี
- อย่าเสียเวลาพยายามเอาน้ำออกจากปอดหรือผายปอดด้วยวิธีอื่น เพราะจะไม่ทันการณ์และไม่ได้ผล ห้ามอุ้มพาดบ่ากระโดดหรือวิ่งหรือกอดท้องเพื่อกระแทกเอาน้ำออก เพราะไม่มีความจำเป็นและอาจก่อให้เกิดผลเสีย เพราะคนตกน้ำ จมน้ำ จะอาเจียน และอาจทำให้สำลัก อีกทั้งทำให้การช่วยชีวิตเด็กช้าลงไปอีก การเป่าปากยังจำเป็นสำหรับผู้จมน้ำ เพราะผู้ที่จมน้ำหมดสติ เนื่องจากขาดอากาศหายใจ จึงยังคงต้องเริ่มต้นจากการเป่าปากเพื่อช่วยหายใจ ในกรณีที่สามารถเป่าปากได้ก่อนขึ้นฝั่ง ควรทำทันที เช่น ในกรณีที่เป็นการช่วยจากน้ำขึ้นมานบนเรือ หรือพาเข้าที่ตื้นๆก่อน

การโทรแจ้งสายด่วน 1669

- เจ็บป่วยฉุกเฉิน แจ้งสายด่วน 1669 ซึ่งเป็นหมายเลขของสถาบันการแพทย์ฉุกเฉิน ถือเป็นสายด่วนช่วยชีวิต ข้อควรรู้สำหรับผู้ที่จะโทรแจ้งสายด่วน คือ
1. เมื่อพบเหตุเจ็บป่วยฉุกเฉินให้ตั้งสติและโทรแจ้งสายด่วน 1669
 2. ให้ข้อมูลว่าเกิดเหตุอะไรมีผู้ป่วยและผู้บาดเจ็บในลักษณะใด
 3. บอกสถานที่เกิดเหตุเส้นทางจุดเกิดเหตุให้ชัดเจน
 4. บอกเพศ ช่วงอายุ อาการ จำนวน ผู้ป่วยหรือผู้บาดเจ็บ
 5. บอกระดับความรู้สึกตัวของผู้ป่วย
 6. บอกความเสี่ยงที่อาจเกิดซ้ำ เช่น อยู่กลางถนนหรือรถติดแก๊ส
 7. บอกชื่อผู้แจ้งเบอร์โทรศัพท์ที่สามารถติดต่อได้
 8. ช่วยเหลือเบื้องต้นตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่
 9. รอทีมกู้ชีพไปรับผู้ป่วยเพื่อนำส่งโรงพยาบาล

ชั่วโมงปฏิบัติที่ 1

หัวข้อเรียนที่ 1 การสร้างความคุ้นเคยในน้ำ การทรงตัวในน้ำ ฝึกการดำน้ำ⁶ (ดำน้ำ เป่าลม) การกลั้นหายใจใต้น้ำ การลืมตาใต้น้ำ ฝึกการหายใจ การลอยตัวแบบนอนคว่ำ

จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้เด็กเรียนมีความคุ้นเคยกับน้ำ สามารถทรงตัวในน้ำได้ ฝึกการหายใจ ฝึกการดำน้ำ⁶ การกลั้นหายใจใต้น้ำ (การกักเก็บลมหายใจ) ฝึกการหายใจ ซึ่งเป็นพื้นฐานที่สำคัญที่สุดสำหรับการฝึกในทักษะอื่นๆต่อไป นอกจากนี้เด็กจะได้ฝึกการลอยตัวแบบนอนคว่ำ

สื่อ อุปกรณ์การจัดการเรียนรู้

เหรียญบาท จำนวนเท่านักเรียน หรือมากกว่าตามจำนวนเกมและการออกแบบกิจกรรม

ขั้นตอนการสอน การทำกิจกรรม

ขั้นเตรียม

1. เตรียมอุปกรณ์/สื่อการสอน และให้นักเรียนอบอุ่นร่างกาย
2. ทวนระเบียบการใช้สระว่ายน้ำนั้นๆ
3. สอนวิธีการขึ้น ลงจากแหล่งน้ำ
4. ขึ้นทดสอบก่อนการสอน (Pre-test) – เพื่อดูทักษะเบื้องต้นของผู้เรียน และแยกกลุ่มสำหรับการสอน

ตามความสามารถและทักษะ ทั้งนี้ให้คำนึงถึงความปลอดภัย

ขั้นดำเนินการสอน

1. ฝึกสร้างความคุ้นเคยกับน้ำ
2. ฝึกการยืน การทรงตัวในบริเวณน้ำตื้น
3. ฝึกการเดิน การเคลื่อนที่ในน้ำตื้น
4. ฝึกการดำน้ำ การกลั้นหายใจใต้น้ำ
5. ฝึกการลืมตาใต้น้ำ
6. ฝึกการหายใจเข้าและออกทางปาก
7. ฝึกการลอยตัวแบบนอนคว่ำ
8. ฝึกการตะโกนเรียกผู้ใหญ่มาก่อนช่วยคนตกน้ำ

ขั้นสรุป

ผู้สอนสรุป แนะนำแนวทางแก้ไขข้อบกพร่อง เปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามปัญหาในบทเรียน และผู้สอนนัดหมายการเรียนชั่วโมงต่อไป

⁶การดำน้ำในทุกๆชั่วโมง หมายถึงการดำน้ำ เป่าลม

คำอธิบายเพิ่มเติม

(1) ในการดำน้ำ ให้แทรกกิจกรรมการแข่งขัน ดำน้ำเก็บของใต้น้ำ หรือการนับจำนวน ซึ่งเป็นการฝึกการลืมน้ำ การดำน้ำ และการกลั้นหายใจ ผ่านกิจกรรมการแข่งขัน (2) สามารถฝึกดำน้ำลอยตัวท่าต่างๆ อยู่กับที่ เช่น แมงกระพุน ปลาตัวคว่ำ (3) การลอยตัวคว่ำอยู่กับที่ผู้สอนอาจช่วยประคอง หรือการลอยตัวคว่ำเคลื่อนที่ไปกับผิวน้ำ โดยครูจับมือหรือตัวลากไป (4) สามารถฝึกเตะขาโดยนั่งที่ขอบสระ (5) ทักษะการดำน้ำ การกลั้นหายใจใต้น้ำ การกักเก็บลมหายใจ และการหายใจเพื่อการว่ายน้ำ เป็นทักษะพื้นฐานที่สำคัญที่สุด ดังนั้นผู้สอนต้องฝึกผู้เรียนในทุกชั่วโมง เพื่อให้ผู้เรียนปฏิบัติได้อย่างเป็นธรรมชาติ (6) ในทุกชั่วโมงเรียนภาคปฏิบัติ เน้นความปลอดภัยของเด็กเป็นสำคัญดังนั้นการฝึกให้เริ่มจากน้ำระดับแค่อกแล้วค่อยๆ เพิ่มระดับความลึก ในบางกิจกรรมหากยังต้องอุปกรณ์ช่วย เช่น การใช้ Kickboard ครูก็สามารถนำมาใช้ตามความเหมาะสม (7) ครูผู้สอนสามารถเริ่มฝึกท่าลอยตัวแบบนอนคว่ำ ท่าปลาตัว ท่าแมงกระพุน (8) การเรียนการสอนควรเน้นที่เด็กเป็นหลัก สามารถปรับขั้นตอนการสอน การทำกิจกรรมตามการเรียนรู้ของเด็ก

การวัดและประเมินผล

1. ประเมินผลจากการสังเกตความสนใจ และการมีส่วนร่วมของผู้เรียน
2. ประเมินผลจากการสังเกตพัฒนาการในการปฏิบัติตามทักษะต่างๆ



การสร้างควมคุ้นเคยกับน้ำ

การสร้างควมคุ้นเคยกับน้ำมีความสำคัญกับผู้เริ่มเรียนว่ายน้ำเป็นอย่างมาก คนว่ายน้ำจะเรียนว่ายน้ำได้ดี ก็เพราะการสร้างพื้นฐานควมคุ้นเคยกับน้ำ โดยปกติเราจะคุ้นเคยกับแรงดึงดูดของโลกที่ทำกับตัวเราในแนวดิ่งทำให้เราทรงตัวได้ง่าย แต่เมื่อลงไปใต้น้ำจะได้รับอิทธิพลจากน้ำทั้งระดับน้ำลึก น้ำตื้น แรงลอยตัว คลื่นและกระแสน้ำ ในน้ำร่างกายของเราจะหมุนไปได้ในทุกด้านทุกแกน ซึ่งจะมีผลทำให้เราทรงตัวยืนอยู่ได้ยาก

นอกจากนี้การดำลงไปใต้น้ำต้องกลั้นหายใจ แรงกดดันของน้ำ อาการเสียดตาเมื่อน้ำเข้าตา น้ำเข้าจมูก การสำลักน้ำ ความกลัวการจมน้ำ และกลัวหายใจไม่ออก สิ่งเหล่านี้เป็นประสบการณ์แปลกใหม่ ไม่คุ้นเคย นำกลัวสำหรับผู้เริ่มหัดว่ายน้ำ หน้าที่สำคัญของครูผู้สอนว่ายน้ำคือการสร้างประสบการณ์ให้นักเรียนมีความคุ้นเคยกับแรงลอยตัวของน้ำ คุณสมบัติและธรรมชาติของน้ำได้อย่างรวดเร็ว โดยวิธีสร้างประสบการณ์ สร้างควมคุ้นเคยกับน้ำ อาทิ

- การก้มหน้าลงไปใต้น้ำ กลั้นหายใจ 1 อึดใจ
- การก้มหน้าลงไปลิ้มตาใต้น้ำ นับนิ้ว หยิบของที่พื้นสระ
- การก้มหน้าลงไปลิ้มตาใต้น้ำ เป่าลมออกจากปาก
- การย่องตัวลงไปใต้น้ำให้มืดศีรษะ กลั้นหายใจ 1 อึดใจ
- การฝึกการทรงตัวยืนขึ้นจากท่าก้มตัว
- การฝึกการทรงตัวยืนขึ้นจากท่าย่อเข่าก้มตัว
- การฝึกการพับเอวลงใช้ขาทั้งสองยันพื้นทรงตัวยืนขึ้นจากท่านอนหงาย
- การเดินเคลื่อนที่ไปด้านหน้าในน้ำลึกระดับเอว หน้าอกและคอ
- การเดินเคลื่อนที่ไปด้านข้างในน้ำลึกระดับเอว หน้าอกและคอ
- การเดินเคลื่อนที่ไปด้านหน้าและด้านข้างในน้ำลึกระดับเอว หน้าอกและคอ โดยใช้แขนและมือช่วยพยุงน้ำ

- ฝึกการลอยตัวคว่ำ เคลื่อนที่ไปกับผิวน้ำโดยครูจับมือหรือตัวลากไป
- ฝึกการโผล่ตัวคว่ำออกจากขอบสระเคลื่อนที่ไปใต้น้ำ
- ฝึกการหมุนพลิกตัวในแนวนอน (กลิ้งด้านซ้าย-ขวา) และในแนวตั้ง

การหายใจในการว่ายน้ำ

การว่ายน้ำท่ามาตรฐาน 3 ท่า คือ ท่าฟรีสไตล์ (Free style) ท่ากบ (Breast stroke) และท่าผีเสื้อ (Butterfly stroke) ยกเว้นท่ากรรเชียง (Back stroke) ผู้ว่ายน้ำจำเป็นต้องฝึกทักษะและจังหวะการหายใจในระหว่างว่ายน้ำให้เคยชินจึงจะสามารถว่ายน้ำท่ามาตรฐานทั้ง 3 ท่าได้ดี เพื่อที่จะให้ผู้เรียนว่ายน้ำทั้ง 3 ท่าได้ดี ครูผู้สอนจำเป็นต้องอธิบายให้นักเรียนเข้าใจและเห็นความสำคัญของทักษะและจังหวะการหายใจในการว่ายน้ำที่ถูกต้องและให้นักเรียนได้ฝึกฝนทักษะการหายใจอย่างสม่ำเสมอ

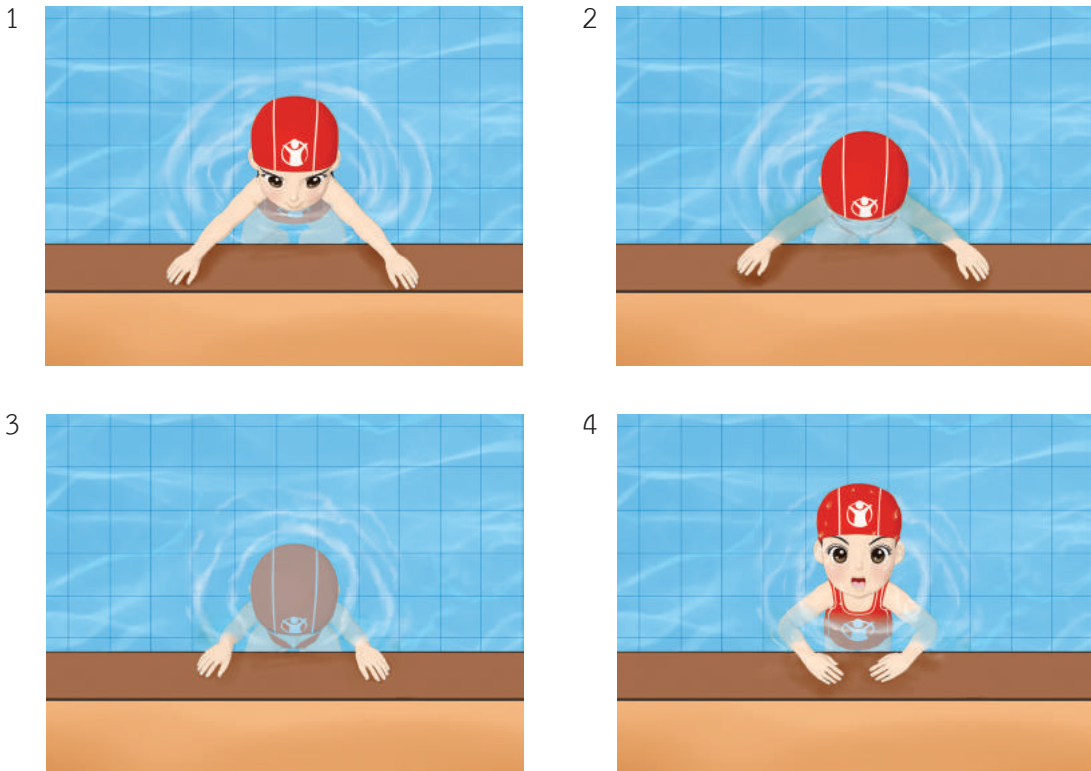
วิธีการฝึกทักษะการหายใจสำหรับการว่ายน้ำขึ้นเริ่มต้น

- 1) เริ่มด้วยการให้นักเรียนยืนหันหน้าเข้าหาขอบสระ
- 2) สองมือจับขอบสระ หายใจเข้าทางปาก จากนั้นย่อขาลงจนศีรษะจมน้ำเป่าลมออกจากปาก (หายใจออก) แรงๆ

3) จากนั้นให้เหยียดขาขึ้นชันพอกปากพื้นระดับน้ำให้อ้าปากหายใจเข้าทางปากอย่างรวดเร็ว หากมีน้ำไหลเข้าปากให้อมไว้แล้วลงไปพ่นน้ำออกจากปากพร้อม ๆ กับการเป่าลมออกได้น้ำ

4) การฝึกทักษะและจังหวะหายใจนี้ให้ทำเป็นชุด ในการเรียน 1 ครั้ง อาจจะทำ 3 - 5 ชุด ชุดละ 5 ครั้ง แล้วค่อยๆ เพิ่มจำนวนครั้งและจำนวนชุดให้มากขึ้นไปเรื่อย ๆ จนกว่านักเรียนจะคุ้นเคยกับทักษะและจังหวะการหายใจในการว่ายน้ำ (สามารถทำได้ 50 ครั้งต่อเนื่องโดยไม่รู้สึกรีดอัด) ในการฝึกไม่ควรให้ผู้เรียนใส่แว่นว่ายน้ำ และห้ามใช้มือลูบหน้าออกจากหน้าระหว่างการฝึก

รูปภาพชุดที่ 9 แสดงทักษะการฝึกหายใจ



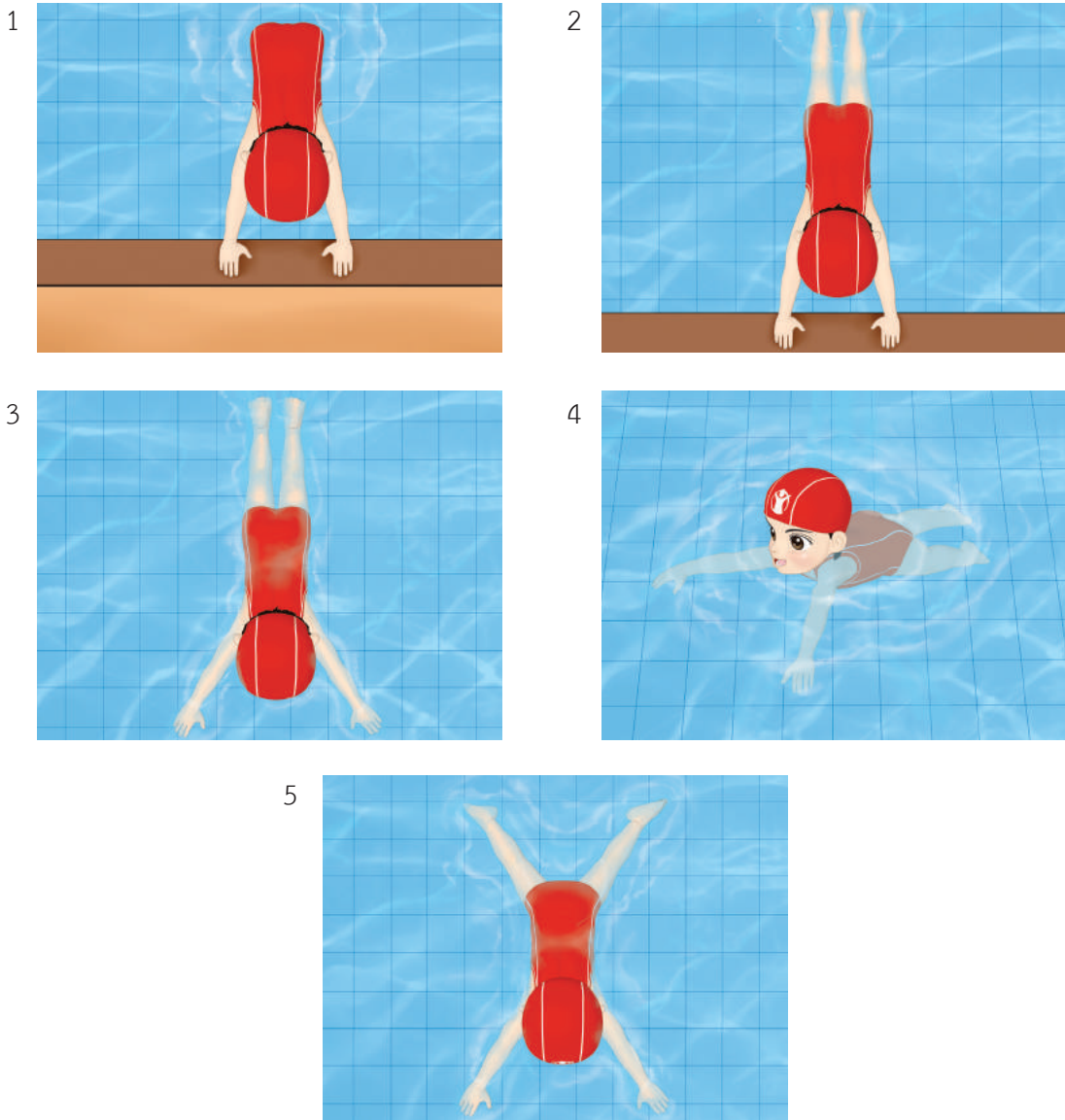
การลอยตัวแบบนอนคว่ำ ท่าปลาตาย

ควรเริ่มฝึกบริเวณน้ำตื้นระดับเอว หน้าอก คาง เมื่อนักเรียนทำได้ดีแล้วจึงเพิ่มระดับความลึก

วิธีการฝึก

- 1) ให้นักเรียนยืนหันหน้าเข้าหาขอบสระ จากนั้นย่อตัวลงให้คางปรึมน้ำ
- 2) หายใจเข้าทางปากให้เต็มปอดแล้วก้มหน้าลงให้ใบหน้าจมน้ำแล้วลั้นใจไว้นานๆ ลำตัวจะงอโค้งเล็กน้อยอย่างสบายๆ แขนและขากางออกเพื่อรักษาสสมดุลของร่างกาย
- 3) เมื่อหมดกลั้นหายใจและต้องการจะหายใจให้เป่าลมหายใจออกทางปากแล้วใช้ฝ่ามือทั้งสองผลักน้ำเงยหน้าขึ้นพอกปากพื้นระดับน้ำให้หายใจเข้าทางปากอย่างรวดเร็วแล้วก้มหน้าลงได้น้ำ การก้มหน้าลงหลังจากหายใจเข้าแล้วต้องค่อยๆ ทำเพื่อจะไม่ให้ร่างกายจมน้ำลงไปได้น้ำลึกเกินไป

รูปภาพชุดที่ 10 การลอยตัวแบบนอนคว่ำ ทำปลาดาว



การลอยตัวแบบนอนคว่ำ ทำแมงกระพรุน

ทำแมงกระพรุน เป็นท่าลอยตัว และเลี้ยงตัวในน้ำได้อีกท่าหนึ่ง แต่ท่าแมงกระพรุนเป็นท่าที่อาจจะไม่สบายมาก เพราะเป็นท่าที่ต้องงอเข่า แล้วต้องก้มหน้าอยู่ใต้น้ำ

วิธีการฝึก

ให้นักเรียนเริ่มจากทำยืนอยู่ในสระน้ำ สูดหายใจเข้าลึกๆ ก้มหน้าลงใต้น้ำ เสร็จแล้วค่อยๆ ยกเข่างอพร้อมกันทั้ง 2 ข้าง ขึ้นมาแนบอกและเอาแขนสอดเข้าทั้งสองเอวไว้ เกร็บคอ ก้มหน้าชิดคางชิดอกไว้ หน้าเราจะก้มลงที่พื้น แผ่นหลังขนานกับผิวน้ำ จากนั้นตัวเราก็จะลอยอยู่ในน้ำได้ ท่าแมงกระพรุนอาจจะลอยตัวยาก แต่จะทำให้ฝึกการทรงตัวได้ดี

ทำนี้เมื่อเริ่มทำแล้วตัวเราอาจจะเอียงซ้าย เอียงขวาบ้าง หรืออาจจะลอยจนหลังพ้นน้ำ หรือบางที่ตัวอาจจะลอยเป็นแนวตรงก็ได้ หรืออาจจะจมลงในน้ำเล็กน้อยก็ได้ ซึ่งต้องฝึกการทรงตัว และการลอยตัว

การลอยตัวท่าแมงกะพรุนนั้นจะมีข้อเสียตรงที่จะเราจะไม่สามารถเคลื่อนที่ไปข้างหน้าได้ การลอยตัวในลักษณะนี้จึงไม่ค่อยมีผู้นิยมใช้กันมาก สำหรับการหายใจทำลอยตัวแบบแมงกะพรุนจะเป็นการลอยตัวที่จำเป็นจะต้องกลั้นหายใจได้นานพอสมควร (ค่อยๆหายใจออก) ถึงจะสามารถอยู่บนผิวน้ำในระยะเวลาต่างๆ สำหรับการปฏิบัติทำนี้ให้ต่อเนื่อง ก็จะต้องยกศีรษะให้พ้นจากผิวน้ำเพื่อหายใจ จากนั้นสามารถกลับเข้าสู่ท่าเดิมในลักษณะขอเข้าหลัง

รูปภาพชุดที่ 11 การลอยตัวแบบนอนคว่ำ ท่าแมงกะพรุน

1.



2.



การช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำ

การตะโกนเรียกผู้ใหญ่มาช่วยคนตกน้ำ

ให้นักเรียนตะโกนบอกผู้ใหญ่ หรือคนรอบข้างในบริเวณใกล้เคียงว่า “ช่วยด้วย ช่วยด้วย มีคนตกน้ำ” และให้ตะโกนบอกผู้ประสบภัยให้รู้ว่า มีคนจะให้ความช่วยเหลือแล้ว โดยพูดว่า “ไม่ต้องตกใจ มาช่วยแล้ว เตชะไว้ ดีชะไว้”

จากนั้นให้รับแรงหาอุปกรณ์เพื่อโยน หรือเพื่อยื่น ไปยังตำแหน่งหรือใกล้กับจุดสมมุติที่มีผู้ประสบภัยทางน้ำอยู่ เพื่อให้ผู้ประสบภัยใช้เกาะลอยตัว หรือให้จับเพื่อดึงผู้ประสบภัยเข้าฝั่งต่อไป สำหรับขั้นตอนการช่วยเหลือด้วยการโยนและยื่นอุปกรณ์ ผู้เรียนจะได้เรียนรู้วิธีการช่วยเหลือในชั่วโมงอื่นๆ ต่อไป

รูปภาพชุดที่ 12 การฝึกตะโกนเรียกผู้ใหญ่มาช่วยคนตกน้ำ



ชั่วโมงปฏิบัติที่ 2

หัวข้อเรียนที่ 2 ฝึกการดำน้ำ การกลั้นหายใจใต้น้ำ ฝึกการหายใจ ฝึกการลอยตัวท่าต่างๆ รวมถึงการลอยตัวแบบนอนหงาย และการใช้อุปกรณ์ช่วยในการลอยตัว รวมถึงรู้วิธีเรียกให้ผู้อื่นมาช่วยผู้ประสบภัย

จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อฝึกการดำน้ำ การกลั้นหายใจใต้น้ำ ฝึกการหายใจ และฝึกการลอยตัวแบบนอนคว่ำ ฝึกการลอยตัวแบบนอนหงาย รู้จักการใช้ขวดน้ำดื่มพลาสติกเป็นอุปกรณ์ช่วยลอยตัว รวมถึงรู้วิธีเรียกให้ผู้อื่นมาช่วยผู้ประสบภัย

สื่อ อุปกรณ์การจัดการเรียนรู้

ขวดน้ำดื่มพลาสติกขนาดตั้งแต่ 800 มล. ขึ้นไป

ขั้นตอนการสอน การทำกิจกรรม

ขั้นเตรียม

เตรียมอุปกรณ์/สื่อการสอน และให้นักเรียนอบอุ่นร่างกาย

ขั้นดำเนินการสอน

1. ฝึกการยืน การทรงตัวในบริเวณน้ำตื้น
2. ฝึกการเดิน การเคลื่อนที่ใต้น้ำตื้น ไปด้านหน้า และด้านข้าง
3. ฝึกการดำน้ำ การกลั้นหายใจใต้น้ำ
4. ฝึกการลืมตาใต้น้ำ
5. ฝึกการหายใจเข้าและออกทางปาก
6. ฝึกการลอยตัวแบบนอนคว่ำ
7. ฝึกการลอยตัว
8. ฝึกการลอยตัวแบบนอนหงาย
9. ฝึกการเกาะขวดน้ำดื่มลอยตัว
10. ฝึกการตะโกนเรียกผู้ใหญ่มารับความช่วยเหลือ

ขั้นสรุป

ผู้สอนสรุป แนะนำแนวทางแก้ไขข้อบกพร่อง เปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามปัญหาในบทเรียน และผู้สอนนัดหมายการเรียนรู้ชั่วโมงต่อไป

คำอธิบายเพิ่มเติม

(1) กิจกรรมการแข่งขันในชั่วโมงนี้ ให้นักเรียนก้มเก็บเหรียญ หรือแข่งนับนิ้ว หรือเล่นเกมไขคำ โดยมีคนหนึ่งอยู่บนสระบอกประโยคสั้นๆ ให้คนถัดไป จากนั้นให้คนที่สองบอกประโยคดังกล่าวให้กับคนที่ 3 และบอกต่อ

กันไปเรื่อยๆ ทีมละ 4-7 คน ทีมใดบอกประโยคสุดท้ายได้ถูกต้องใกล้เคียงสุดจะเป็นทีมชนะ (2) การลอยตัวหงายอยู่กับที่ผู้สอนอาจช่วยประคอง หรือ การลอยตัวหงายเคลื่อนที่ไปกับผิวน้ำโดยผู้สอนจับมือหรือตัวลากไป (3) ครูสอนวิธีการจับขวดน้ำพลาสติก ไม่ให้หลุดโดยง่าย (4) ทักษะการดำน้ำ การกลั้นหายใจ การกักเก็บลมหายใจ และการหายใจเพื่อการว่ายน้ำ เป็นทักษะพื้นฐานที่สำคัญที่สุด ผู้สอนต้องฝึกผู้เรียนในทุกชั่วโมง เพื่อให้ผู้เรียนปฏิบัติได้อย่างเป็นธรรมชาติ (5) การเรียนการสอนควรเน้นที่เด็กเป็นหลัก สามารถปรับขั้นตอนการสอนการทำกิจกรรมตามการเรียนรู้ของเด็ก

การวัดและประเมินผล

1. ประเมินผลจากการสังเกตความสนใจ และการมีส่วนร่วมของผู้เรียน
2. ประเมินผลจากการสังเกตพัฒนาการในการปฏิบัติตามทักษะต่างๆ



การลอยตัวแบบนอนหงาย (ท่าแม่ชีลอยน้ำ)

ทักษะการลอยตัวแบบนอนหงาย หรือท่าแม่ชีลอยน้ำเป็นทักษะที่สำคัญที่สุดในการเอาชีวิตรอดจากอุบัติเหตุทางน้ำ หากเผยแพร่ให้ทุกคนได้รับรู้ ทักษะการลอยตัวแบบนอนหงายสามารถแก้ปัญหาการจมน้ำเสียชีวิตได้ เพราะเป็นท่านอนหงาย สามารถหายใจได้สะดวก ลอยตัวได้นาน

วิธีการฝึก

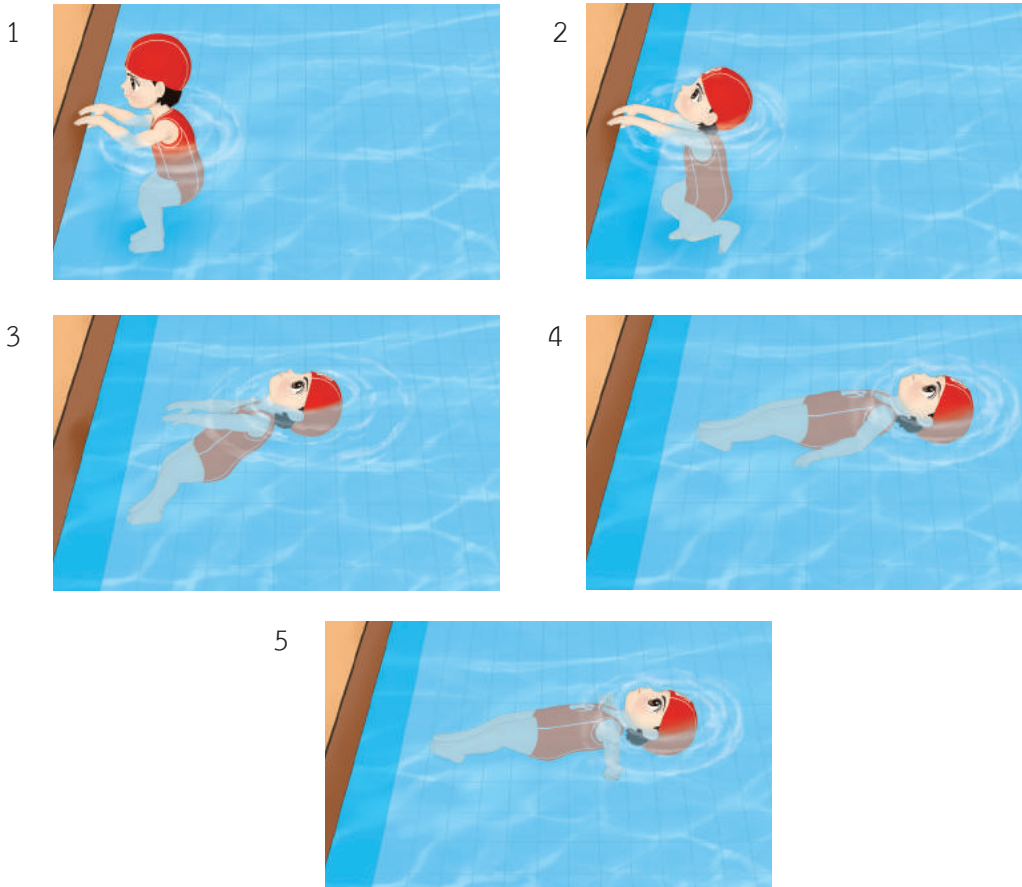
ควรเริ่มฝึกในน้ำลึกประมาณหน้าอก ถึงคาง

1) ให้นักเรียนยืนหันหน้าเข้าหาขอบสระ ปลายเท้าทั้งสองชิดผนังสระ สองมือจับขอบสระ ย่อเข่าลง เงยหน้าให้ใบหูปรึมน้ำ เหยียดแขนตรง

2) หายใจเข้าเต็มปอด (แล้วกลั้นใจไว้สักครู่) ยืดอก ยกพุง ปลอยมือออกจากขอบสระ แขนเหยียดตรง แขนข้างลำตัว ขาเหยียดตรง จัดลำตัวให้ตรงเหมือนกับนอนหงายบนที่นอน ปลอยให้ตัวค่อยๆ ลอย ลำตัวจะค่อยๆ ลอยขึ้นมาจนผิวน้ำ หากสั่นเท้าจมลง ให้ปลอยให้จมไป แต่ห้ามงอตัวเพราะจะทำให้จมน้ำ ต้องเหยียดตัวให้ตรงไว้ตลอด วิธีแกสั่นเท้าจมให้ค่อยๆ เรี่ยแขนทั้ง 2 ข้างขึ้นไปเหนือศีรษะ ให้ท่อนแขนแนบใบหูเอาไว้ หลักสำคัญคือ เงยหน้ามากๆ ลำตัวตรง ยืดอก ยกกัน เหวไม่งอ ตัวไม่งอ

3) เวลาหายใจให้หายใจออกทางปากช้าๆ แต่หายใจเข้าให้เร็วๆ แล้วกลั้นใจไว้ รักษาจังหวะหายใจให้ดี จะทำให้ลอยตัวได้นานมาก

รูปภาพชุดที่ 13 ท่าแม่ชีลอยน้ำ



การลอยตัวแบบลูกหมาตกน้ำ

การลอยคอ ลอยตัว แบบลูกหมาตกน้ำ (Tread water) เป็นทักษะที่จำเป็นและมีประโยชน์มาก เมื่อเราลอยตัวทำนี้ จะสามารถมองเห็นสภาพรอบๆ ตัวเราได้ มองเห็นทิศทางที่จะเคลื่อนที่ไปได้ แต่เป็นทักษะที่ยาก ต้องใช้เวลาฝึกนานกว่าจะมีความสามารถลอยตัวแบบนี้ได้ดี

วิธีการฝึก

ควรเริ่มฝึกบริเวณน้ำระดับหน้าอก ถึง คาง เมื่อนักเรียนทำได้ดีแล้วจึงเพิ่มระดับความลึก

1) ให้นักเรียนย่อตัวลงให้คางและใบหูปรึมน้ำ

2) ยกเท้าขึ้นจากพื้น ใช้ฝ่าเท้าทั้งสองข้างถีบน้ำลงด้านล่างสลับกันเหมือนถีบจักรยาน ข้อศอกทั้งสองข้างงอ แขนท่อนบนแนบเกือบชิดลำตัว แขนท่อนล่างงอตั้งฉากกับลำตัวหรือขนานกับผิวน้ำ ฝ่ามือทั้งสองคว่ำลงและสลับกันพยุ้น้ำลงด้านล่างหรือจะปาดฝ่ามือเข้าออกโดยทำมุมเหมือนปีกเครื่องบินปาดให้น้ำลงด้านล่าง การใช้ฝ่าเท้าและฝ่ามือถีบหรือปาดให้น้ำลงด้านล่างจะทำให้มีแรงยกลำตัวให้ลอยขึ้น

รูปภาพชุดที่ 14 การลอยตัวแบบลูกหมาตกน้ำ

1



2



การใช้ขวดน้ำดื่มพลาสติกเป็นอุปกรณ์ช่วยในการเอาชีวิตรอด

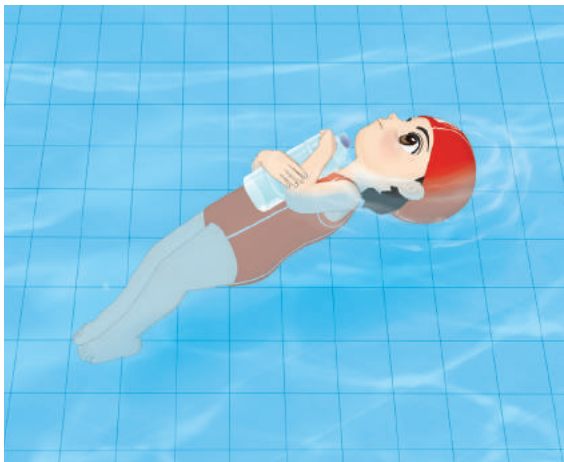
เริ่มการฝึกจากทำยืนอยู่ในน้ำ

วิธีการฝึก

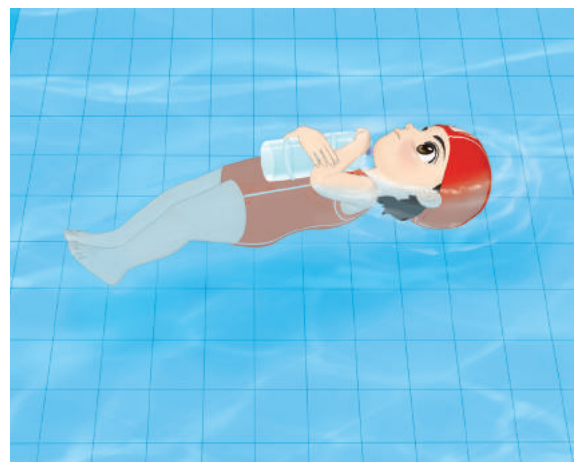
ให้นักเรียนยืนอยู่ในน้ำ จับขวดน้ำดื่มพลาสติก เอนตัวไปข้างหลัง ยกขาทั้ง 2 ข้างขึ้น พยายามให้ลำตัวขนานกับน้ำ หูจมน้ำ หน้าเงย แอ่นหน้าอก

รูปภาพชุดที่ 15 การกอดขวดน้ำดื่มพลาสติกลอยตัว

1

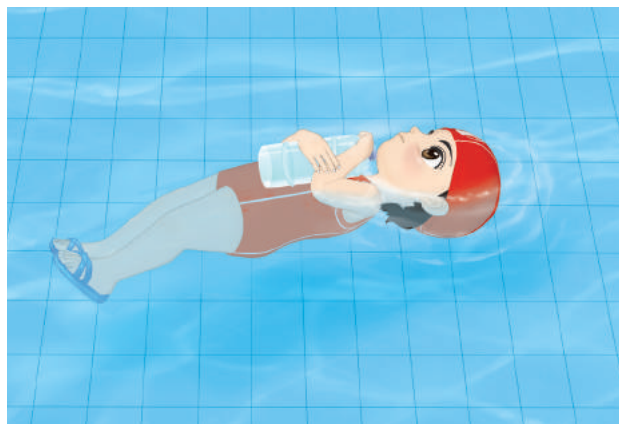


2



อนึ่งรองเท้าฟองน้ำ สามารถใช้เป็นอุปกรณ์ช่วยในการลอยตัวได้ รองเท้าประเภทที่มีพื้นอัดอากาศ รองเท้าทำจากโฟมเบา รองเท้าแตะ รองเท้าเหล่านี้จะช่วยพยุงเท้าของเราให้ลอยง่ายขึ้น

รูปภาพชุดที่ 16 การใช้รองเท้าฟองน้ำช่วยในการลอยตัว



ชั่วโมงปฏิบัติที่ 3

หัวข้อเรียนที่ 3 ฝึกเตะเท้าคว่ำ ฝึกเตะเท้าหงาย ฝึกการลอยตัว ฝึกการกระโดดน้ำจากขอบสระด้านน้ำลึก และฝึกปฏิบัติซ้ำหัวข้ออื่นๆ

จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้นักเรียนเริ่มฝึกเตะเท้าคว่ำ ฝึกเตะเท้าหงาย ฝึกถีบเท้าออกจากขอบสระในท่าคว่ำ ฝึกการลอยตัว และฝึกเพิ่มในทักษะสำคัญอื่นๆต่อเนื่องจากชั่วโมงที่แล้ว

สื่อ อุปกรณ์การจัดการเรียนรู้

ขวดน้ำดื่มพลาสติกขนาดตั้งแต่ 800 มล. ขึ้นไป

ขั้นตอนการสอน การจัดกิจกรรม

ขั้นเตรียม

เตรียมอุปกรณ์/สื่อการสอน และให้นักเรียนอบอุ่นร่างกาย

ขั้นดำเนินการสอน

1. ฝึกการยืน การทรงตัวในบริเวณน้ำตื้น
2. ฝึกการเดิน การเคลื่อนที่ในน้ำตื้น ไปด้านหน้า และด้านข้าง
3. ฝึกการดำน้ำ การกลั้นหายใจใต้น้ำ
4. ฝึกการลืมตาใต้น้ำ
5. ฝึกการหายใจเข้าและออกทางปาก
6. ฝึกการลอยตัวแบบนอนคว่ำ
7. ฝึกถีบเท้าออกจากขอบสระในท่าคว่ำและปล่อยให้ตัวไหลไปตามน้ำ
8. ฝึกเตะเท้าหงาย โดยการนั่งขอบสระ
9. ฝึกเตะเท้าคว่ำ โดยการจับขอบสระ
10. ฝึกการกระโดดน้ำจากขอบสระด้านน้ำลึก เอาเท้าลงก่อน
11. ฝึกการลอยตัว
12. ฝึกการลอยตัวแบบนอนหงาย
13. ฝึกการเกาะขวดน้ำดื่มลอยตัว
14. ฝึกการตะโกนเรียกผู้ใหญ่มาช่วยคนตกน้ำ

ขั้นสรุป

ผู้สอนสรุป แนะนำแนวทางแก้ไขข้อบกพร่อง เปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามปัญหาในบทเรียน และผู้สอนนัดหมายการเรียนชั่วโมงต่อไป

คำอธิบายเพิ่มเติม

(1) ในทุกชั่วโมง ให้มีการจัดกิจกรรม เกม หรือการแข่งขัน แทรกกับการเรียนภาคปฏิบัติ เพื่อกระตุ้นการเรียนรู้ผ่านกิจกรรมสร้างสรรค์ เกิดความเพลิดเพลินและคึกคัก ซึ่งครูผู้สอนสามารถเสริมกิจกรรมที่เหมาะสมได้ตามสมควร (2) ในบางขั้นตอนที่เป็นการปฏิบัติในน้ำลึก ผู้สอนสามารถช่วยหรือใช้อุปกรณ์ช่วยได้ตามความเหมาะสมของผู้เรียน หรือเริ่มจากน้ำส่วนที่ไม่ลึกมาก (3) สามารถฝึกการลอยตัว ทำฝึจนได้ในชั่วโมงนี้ (4) การเรียนการสอนควรเน้นที่เด็กเป็นหลัก สามารถปรับขั้นตอนการสอน การทำกิจกรรมตามการเรียนรู้ของเด็ก

การวัดและประเมินผล

1. ประเมินผลจากการสังเกตความสนใจ และการมีส่วนร่วมของผู้เรียน
2. ประเมินผลจากการสังเกตพัฒนาการในการปฏิบัติตามทักษะต่างๆ

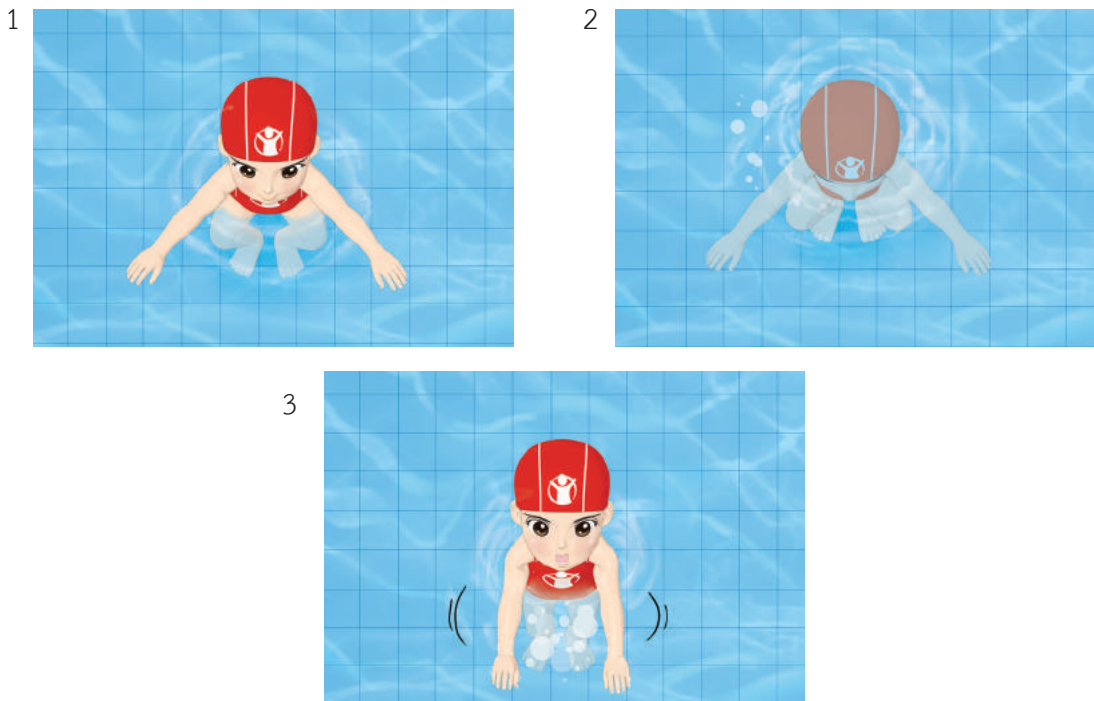
การทำท่าผีจิ้ง (Kangaroo jump)

การทำท่าผีจิ้ง เป็นทักษะการเอาชีวิตรอดสำหรับผู้เริ่มหัดว่ายน้ำที่หมดแรงช่วยตัวเองไม่ได้ในบริเวณน้ำลึกประมาณ 1 เมตรหรือ 1 เท่าครึ่งของความสูงของตน โดยใช้การฝึกทักษะและจังหวะการหายใจในการว่ายน้ำ

วิธีการฝึก

- 1) ทิ้งตัวตรงลงไปที่พื้นสระ พอเท้าทั้งสองแตะพื้นสระให้ย่อขาแล้วสปริงข้อเท้าถีบตัวขึ้นมาให้พ้นระดับน้ำ
- 2) หายใจเข้าทางปาก ปลอยตัวลงไปที่พื้นสระดังลำตัวให้ตรงระหว่างที่ตัวจมลงไปให้เป่าลมออก (หายใจออก)
- 3) จากนั้นก็สปริงข้อเท้าถีบตัวขึ้นจากขอบสระสู่น้ำเพื่อหายใจครั้งต่อไป ในระหว่างที่ตัวกำลังพุ่งขึ้นสู่น้ำให้ใช้แขนและฝ่ามือทั้งสองข้างพยุงน้ำให้ตัวเคลื่อนที่เข้าหาขอบสระไปด้วย

รูปภาพชุดที่ 17 การทำท่าผีจิ้ง



ชั่วโมงปฏิบัติที่ 4

หัวข้อเรียนที่ 4 ฝึกเตะเท้าคว่ำ ฝึกเตะเท้าหงาย ฝึกการลอยตัว ฝึกการยืนทรงตัวจากท่าเตะเท้าคว่ำและเตะเท้าหงาย และฝึกปฏิบัติซ้ำหัวข้ออื่นๆ

จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้นักเรียนเตะเท้าคว่ำและท่าเตะเท้าหงาย ฝึกการลอยตัว ฝึกการกระโดดน้ำจากขอบสระด้านน้ำลึก ฝึกการยืนทรงตัวจากท่าเตะเท้าคว่ำและเตะเท้าหงาย และฝึกเพิ่มทักษะสำคัญอื่นๆต่อเนื่องจากสามชั่วโมงแรก

สื่อ อุปกรณ์การจัดการเรียนรู้

ขวดน้ำดื่มพลาสติกขนาดตั้งแต่ 800 มล. ขึ้นไป

ขั้นตอนการสอน การทำกิจกรรม

ขั้นเตรียม

เตรียมอุปกรณ์/สื่อการสอน และให้นักเรียนอบอุ่นร่างกาย

ขั้นดำเนินการสอน

1. ฝึกเดินเคลื่อนตัวไปในน้ำโดยใช้มือผลักและดึงน้ำได้
2. ฝึกการดำน้ำ การกลั้นหายใจใต้น้ำ
3. ฝึกการลืมตาใต้น้ำ
4. ฝึกการหายใจเข้าและออกทางปาก
5. ฝึกการลอยตัวแบบนอนคว่ำ
6. ฝึกถีบเท้าออกจากขอบสระในท่าคว่ำและปล่อยให้ตัวไหลไปตามน้ำ
7. ฝึกเตะเท้าคว่ำ
8. ฝึกเตะเท้าหงาย
9. ฝึกการยืนทรงตัวจากท่าเตะเท้าคว่ำและเตะเท้าหงาย
10. ฝึกการกระโดดน้ำจากขอบสระด้านน้ำลึก เอาเท้าลงก่อน
11. ฝึกการลอยตัว
12. ฝึกการลอยตัวแบบนอนหงาย
13. ฝึกการเกาะขวดน้ำดื่มลอยตัว
14. ฝึกการตะโกนเรียกผู้ใหญ่มาช่วยคนตกน้ำ

ขั้นสรุป

ผู้สอนสรุป แนะนำแนวทางแก้ไขข้อบกพร่อง เปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามปัญหาในบทเรียน และผู้สอนนัดหมายการเรียนรู้ชั่วโมงต่อไป

คำอธิบายเพิ่มเติม

(1) ในทุกชั่วโมง ให้มีการจัดกิจกรรม เกม หรือการแข่งขัน แทรกกับการเรียนภาคปฏิบัติ เพื่อกระตุ้นการเรียนรู้ผ่านกิจกรรมสร้างสรรค์ เกิดความเพลิดเพลินและคึกคัก ซึ่งครูผู้สอนสามารถเสริมกิจกรรมที่เหมาะสมได้ตามสมควรได้ในชั่วโมงนี้ (2) การเรียนการสอนควรเน้นที่เด็กเป็นหลัก สามารถปรับขั้นตอนการสอน การทำกิจกรรมตามการเรียนรู้ของเด็ก

การวัดและประเมินผล

1. ประเมินผลจากการสังเกตความสนใจ และการมีส่วนร่วมของผู้เรียน
2. ประเมินผลจากการสังเกตพัฒนาการในการปฏิบัติตามทักษะต่างๆ
3. ประเมินในทักษะการเรียกผู้ใหญ่มาร่วมช่วยเมื่อมีคนตกน้ำ

การเตะเท้าคว่ำ

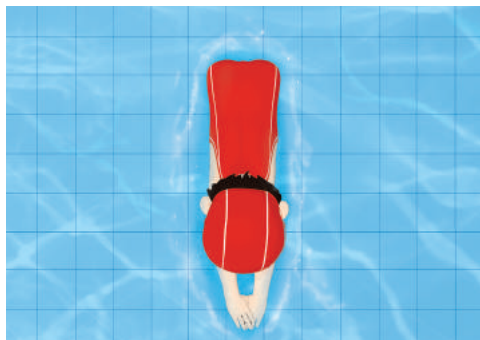
เป็นการเคลื่อนที่ไปในน้ำที่ผิวน้ำตามแนวนอน

วิธีการฝึก

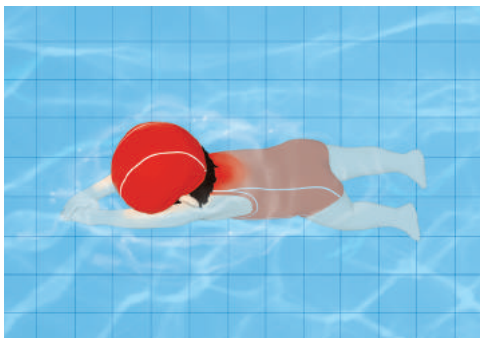
- 1) นอนคว่ำหน้าลงน้ำ กลั้นหายใจไว้ ลำตัวเหยียดตรงขนานกับผิวน้ำ แขนทั้งสองเหยียดตรงไปเหนือศีรษะ ท้องแขนแนบใบหู ขาเหยียดตรง
- 2) การเตะเท้าคว่ำให้ใช้กล้ามเนื้อต้นขาและโคนขาบังคับให้ท่อนขาขยับขึ้นลงและเน้นการสับตปลายเท้าให้น้ำออกไปจากหลังเท้าเพื่อให้มีแรงส่งลำตัวให้เคลื่อนที่ไปด้านหน้า ข้อเข่าจะได้เล็กน้อย

รูปภาพชุดที่ 18 การเตะเท้าคว่ำ

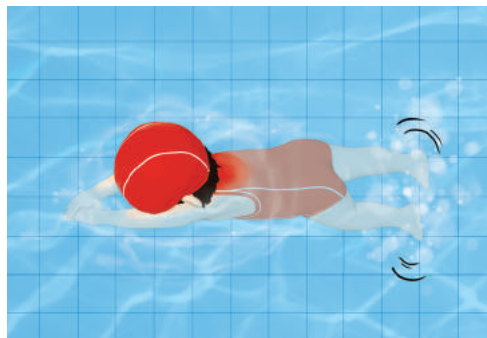
1



2



3



การเตะเท้าหางาย

เป็นการเคลื่อนที่ไปในน้ำที่ผิวน้ำตามแนวนอน

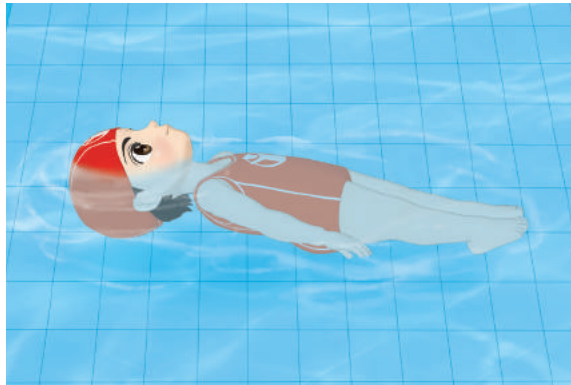
วิธีการฝึก

1) นอนหงายเงยหน้า ลำตัวเหยียดตรงขนานกับผิวน้ำ แขนทั้งสองเหยียดตรงแนบข้างลำตัว ขาเหยียดตรง

2) การเตะเท้าหางายให้งอเข่าลงแล้วเตะเท้าขึ้นบิดปลายเท้าเข้าหากันเล็กน้อย การเตะเท้าหางายให้เน้นการสับหลังเท้าให้น้ำไหลออกไปจากปลายเท้า ทางหลังเท้าเพื่อให้มีแรงส่งลำตัวให้เคลื่อนที่ไปด้านหน้า เข่างอได้เล็กน้อยแต่อย่างอหรือยกเข่าขึ้นจะทำให้ก้นงอหรือจมลงไป ทำให้ลำตัวด้านหลังดันน้ำ การเตะเท้าหางายปากและจมูกพ้นน้ำ ทำให้หายใจได้ตลอด เมื่อต้องการเคลื่อนที่ไปไกลๆ ให้ใช้มือที่แนบอยู่ข้างลำตัวช่วยโบกน้ำ

รูปภาพชุดที่ 19 การเตะเท้าหางาย

1



2



ชั่วโมงปฏิบัติที่ 5

หัวข้อเรียนที่ 5 ฝึกการเตะเท้าให้ได้ระยะทาง 5 เมตรแล้วพลิกตัว ฝึกการกระโดดจากขอบสระด้านน้ำลึกแล้ว ฝึกการลอยตัวให้นาน 10 วินาที และฝึกปฏิบัติซ้ำหัวข้ออื่นๆ

จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อฝึกการเตะเท้าคว่ำแล้วพลิกตัวหงาย ฝึกการเตะเท้าหงายและพลิกตัวคว่ำ โดยปฏิบัติให้ได้ 5 เมตร ฝึกการกระโดดน้ำจากขอบสระด้านน้ำลึกแล้วลอยตัว ฝึกทักษะการลอยตัว ฝึกการลอยตัวแบบนอนหงายให้ได้ 10 วินาที และฝึกโยนขวดน้ำดื่มพลาสติกเพื่อช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำ รวมถึงฝึกเพิ่มในทักษะสำคัญอื่นๆต่อเนื่อง

สื่อ อุปกรณ์การจัดการเรียนรู้

ขวดน้ำดื่มพลาสติกขนาดตั้งแต่ 800 มล. ขึ้นไป

ขั้นตอนการสอน การทำกิจกรรม

ขั้นเตรียม

เตรียมอุปกรณ์ สื่อการสอน และให้นักเรียนอบอุ่นร่างกาย

ขั้นดำเนินการสอน

1. ฝึกการดำน้ำ การกลั้นหายใจใต้น้ำ
2. ฝึกการลืมตาใต้น้ำ
3. ฝึกการหายใจเข้าและออกทางปาก จำนวน 5 ครั้ง
4. ฝึกการลอยตัวแบบนอนคว่ำ
5. ฝึกถีบเท้าออกจากขอบสระในท่าคว่ำและปล่อยให้ตัวไหลไปตามน้ำ
6. ฝึกเตะเท้าคว่ำระยะทาง 5 เมตร แล้วพลิกตัวนอนหงาย
7. ฝึกการยืนทรงตัวจากท่าเตะเท้าคว่ำและเตะเท้าหงาย
8. ฝึกเตะเท้าหงายระยะทาง 5 เมตร แล้วพลิกตัวนอนคว่ำ
9. ฝึกการกระโดดน้ำจากขอบสระด้านน้ำลึก เอาเท้าลงก่อน แล้วลอยตัวแบบลูกหมาตกน้ำ
10. ฝึกการลอยตัว 10 วินาที
11. ฝึกการลอยตัวแบบนอนหงาย 10 วินาที
12. ฝึกการเกาะขวดน้ำดื่มลอยตัว 10 วินาที
13. ฝึกการช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำด้วยการโยนขวดน้ำดื่มพลาสติก

ขั้นสรุป

ผู้สอนสรุป แนะนำแนวทางแก้ไขข้อบกพร่อง เปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามปัญหาในบทเรียน และผู้สอนนัดหมายการเรียนชั่วโมงต่อไป

คำอธิบายเพิ่มเติม

(1) ในทุกชั่วโมง ให้มีการจัดกิจกรรม เกม หรือการแข่งขัน แทรกกับการเรียนภาคปฏิบัติ เพื่อกระตุ้นการเรียนรู้ผ่านกิจกรรมสร้างสรรค์ เกิดความเพลิดเพลินและคึกคัก ซึ่งครูผู้สอนสามารถเสริมกิจกรรมที่เหมาะสมได้ตามสมควร (2) ครูผู้สอนสามารถสอนท่าการลอยตัวแบบนอนคว่ำท่าปลาเข็มได้ ในชั่วโมงนี้ (3) การเรียนการสอนควรเน้นที่เด็กเป็นหลัก สามารถปรับขั้นตอนการสอน การทำกิจกรรมตามการเรียนรู้ของเด็ก

การวัดและประเมินผล

1. ประเมินผลจากการสังเกตความสนใจ และการมีส่วนร่วมของผู้เรียน
2. ประเมินผลจากการสังเกตพัฒนาการในการปฏิบัติตามทักษะต่างๆ

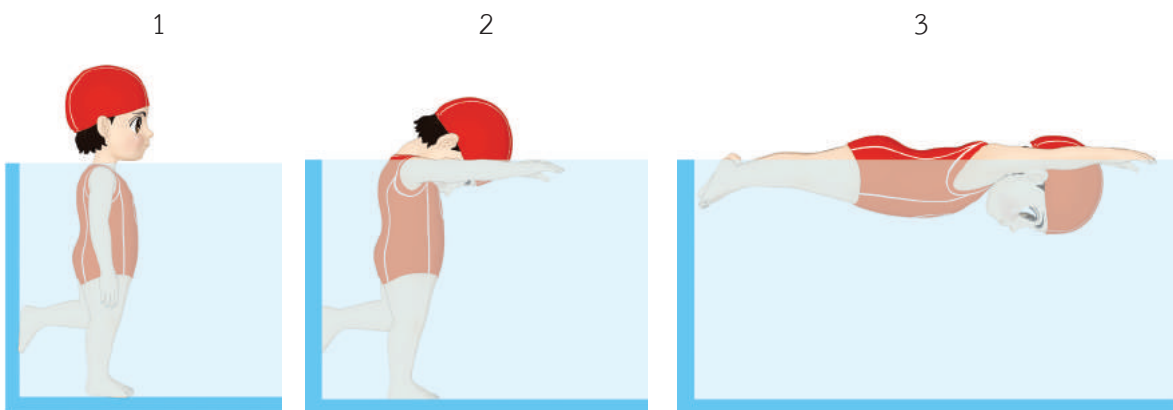
การลอยตัวแบบนอนคว่ำ ท่าปลาเข็ม

ท่าปลาเข็มเป็นท่าที่เลียนแบบท่าทางของปลาเข็ม ลองจินตนาการถึงปลาเข็มตัวยาวๆ เปรี้ยวๆ การว่ายน้ำและลอยตัวในน้ำนั้นก็คล้ายๆ กัน

วิธีการฝึก

- 1) เริ่มจากยืนและยกเท้าข้างหนึ่งยันกับผนังขอบสระว่ายน้ำ
 - 2) ยึดแขนทั้งสองให้ตรงไปข้างหน้า หรือจะวางทับกันไว้ก็ได้ แต่ไม่ต้องจับให้แน่น อ้าปากกว้างๆ หายใจลึกๆ ก้มหน้า เตรียมลืบลีบตัวออกจากขอบสระ
 - 3) ลีบตัวจากขอบสระพุ่งไปข้างหน้า ก้มหน้าผ่อนลมหายใจในน้ำ แขนเหยียดตรงขนานกับผิวน้ำ เท้าทั้งสองข้างเหยียดตึงชิดกัน ขาก็ตึงน้ำเบาๆ ไปเรื่อยๆ เมื่อหมดลมหายใจเงยหน้าขึ้นมาหายใจ และก้มหน้าลงไปตามแบบเดิมไปเรื่อยๆ
 - 4) เมื่อต้องการกลับทำยืน ให้ดึงเข่ามาที่หน้าอก พร้อมทั้งเหยียดเท้าขึ้นในท่าเดิม
- สำหรับการตีขา ให้ตีขาเบาๆ หรือจะไม่ตีขาก็ได้ แต่อาจทรงตัวลำบากขึ้นเล็กน้อยเวลาน้ำไม่นิ่ง แต่ก็สามารถปฏิบัติแบบไม่ตีขาได้ไม่ยาก หากไม่ตีขาให้ปล่อยให้ขาลอยน้ำในท่าเดิม คือ ขาเหยียดตรง ขาสองข้างชิดกัน

รูปภาพชุดที่ 20 ลอยตัวแบบนอนคว่ำ ท่าปลาเข็ม

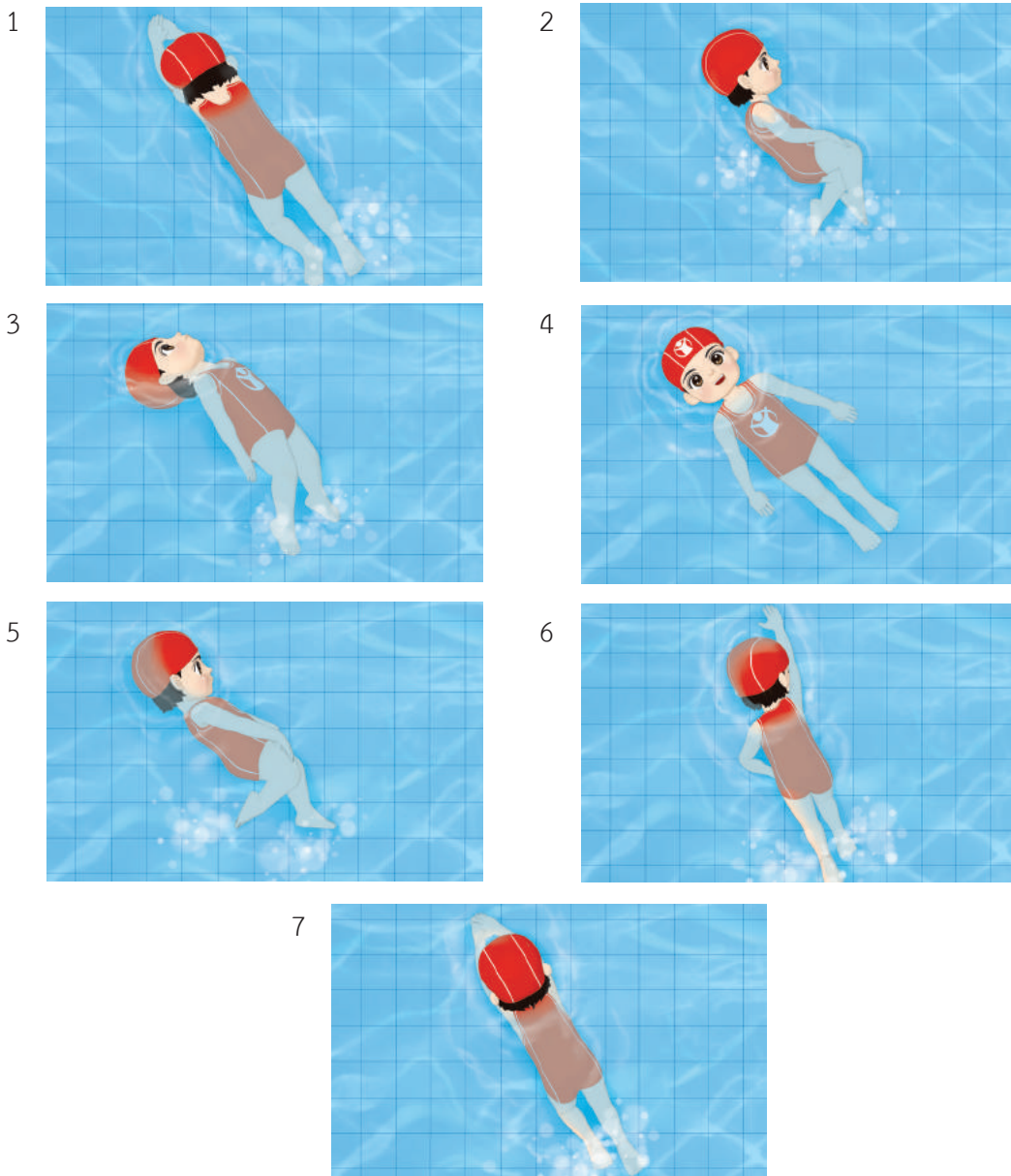


การเตะเท้าคว่ำสลับกับการเตะเท้าหงาย

วิธีการฝึก

- 1) เมื่อเตะเท้าคว่ำไปได้ระยะหนึ่งจะหมดกลั้นหายใจ ให้กดมือข้างใดข้างหนึ่งลงเพื่อผลักดันน้ำให้ลำตัวพลิก ใช้มืออีกข้างหนึ่งดันน้ำต่อเพื่อช่วยพร้อมกับพลิกลำตัวให้หงายขึ้น
- 2) แขนเมื่อกอดและดันน้ำแล้ว ให้แนบอยู่ข้างลำตัว จัดลำตัวให้ตรงขนานกับผิวน้ำ และเตะเท้าหงายต่อไป
- 3) ระหว่างที่เตะเท้าหงายให้หายใจให้พอที่จะพลิกตัวเป็นท่าเตะเท้าคว่ำต่อไป
- 4) จากท่าเตะเท้าหงายจะพลิกเป็นท่าเตะเท้าคว่ำ ให้เหวี่ยงแขนข้างใดข้างหนึ่งสะพายแล่งข้ามไหล่ข้างตรงข้ามกับมือที่เหวี่ยงเมื่อเหวี่ยงแขนข้างนั้นสะพายแล่งข้ามไหล่ไปแล้วให้เหยียดแขนตรงขึ้นไปด้านหน้าเหนือศีรษะพร้อมกับให้พลิกลำตัวเป็นท่านอนคว่ำแล้วเตะเท้าคว่ำต่อไปส่วนแขนอีกข้างหนึ่งให้เหยียดตามขึ้นไปด้านหน้าให้อยู่เหนือศีรษะเช่นเดียวกัน

รูปภาพชุดที่ 21 การเตะเท้าคว่ำสลับกับการเตะเท้าหงาย



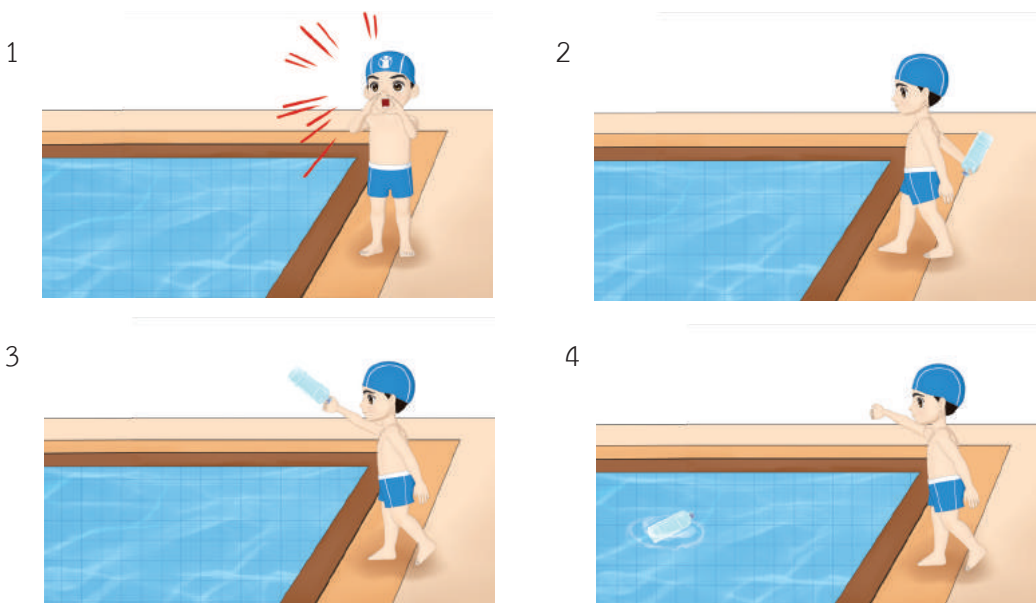
การช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำด้วยการโยนขวดน้ำดื่มพลาสติก

การช่วยด้วยวิธีโยนอุปกรณ์ลอยน้ำ เช่น ขวดน้ำดื่มพลาสติก ห่วงชูชีพ ถังน้ำ ถังแกลลอน ไปให้ผู้ประสบภัย โดยโยนอุปกรณ์นั้นๆ ไปให้ตรงตัวผู้ประสบภัย ควรโยนให้โดนหรือตกตรงหน้าของผู้ประสบภัย เพื่อให้ผู้ประสบภัย จะได้จับหรือเกาะอุปกรณ์พยุงตัว ลอยน้ำเพื่อรอความช่วยเหลือต่อไป แต่การช่วยด้วยการโยนอุปกรณ์แบบนี้จะต้องมีความแม่นยำ หรือไม่ก็ต้องโยนให้หลายๆ ชิ้นเพราะหากโยนไม่แม่นยำ ผู้ประสบภัยจะไม่สามารถจะเคลื่อนที่ มาจับอุปกรณ์ที่โยนให้ได้ การช่วยจะไม่ประสบความสำเร็จและผู้ให้ความช่วยเหลือก็ไม่สามารถที่จะลงไปหยิบอุปกรณ์นั้นๆ เามาโยนให้ผู้ประสบภัยอีกครั้งได้

วิธีการฝึก

- 1) ให้นักเรียนยืนอยู่ที่ขอบสระว่ายน้ำ
- 2) ครูผู้สอนกำหนดจุดสมมุติที่มีผู้ประสบภัยทางน้ำในสระว่ายน้ำ
- 3) ให้นักเรียนตะโกนบอกผู้ใหญ่ หรือคนรอบข้างในบริเวณใกล้เคียงว่า “ช่วยด้วย ช่วยด้วย มีคนตกน้ำ” และ ให้นักเรียนตะโกนบอกผู้ประสบภัยให้รู้ว่า มีคนจะให้ความช่วยเหลือแล้ว “ไม่ต้องตกใจ มาช่วยแล้ว เตชะไว้ ดีชาไว้” จากนั้นให้โยนอุปกรณ์ (แผ่นโฟม ขวดน้ำดื่มพลาสติก ถังแกลลอน เสื้อชูชีพ) ไปยังตำแหน่งหรือใกล้กับจุดสมมุติที่มีผู้ประสบภัยทางน้ำอยู่ (ให้โยนอุปกรณ์หลายๆ ชิ้น) ควรตะโกนบอกผู้ประสบภัยว่าให้จับอุปกรณ์ที่โยนให้ไว้ เช่น กรณีที่โยนขวดน้ำพลาสติก ให้ตะโกนบอกผู้ประสบภัยว่า “กอดขวดน้ำไว้ กอดขวดน้ำไว้”
- 4) ให้นักเรียนจับคู่กับเพื่อนนักเรียนอีกคน แล้วให้คนหนึ่งแสดงบทบาทเป็นผู้ช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำ และอีกคนแสดงบทบาทเป็นผู้ประสบภัยทางน้ำ
- 5) ให้นักเรียนที่แสดงบทบาทเป็นผู้ประสบภัยทางน้ำลงไปอยู่ในน้ำ แล้วให้นักเรียนที่แสดงบทบาทเป็นผู้ช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำแก่การโยนอุปกรณ์ (ขวดพลาสติก แกลลอน เสื้อชูชีพ ฯลฯ) เพื่อช่วยเหลือตามข้อ 3
- 6) ให้นักเรียนทั้งคู่สลับบทบาทกันอีกครั้งได้

รูปภาพชุดที่ 22 การช่วยด้วยวิธีการโยนขวดน้ำดื่มพลาสติก



ชั่วโมงปฏิบัติที่ 6

หัวข้อเรียนที่ 6 ฝึกการเตะเท้าเท้าคว่ำแล้วพลิกตัวหงาย ฝึกการเตะเท้าหงาย ใช้แขนผลักน้ำข้าง ๆ ลำตัวแล้วพลิกตัวคว่ำ โดยเคลื่อนที่ให้ได้ระยะทางอย่างละ 10 เมตร ฝึกการลอยตัวท่าต่างๆให้นาน 20 วินาที และฝึกปฏิบัติซ้ำหัวข้ออื่นต่อจากชั่วโมงที่ผ่านมา

จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อฝึกการเตะเท้าคว่ำแล้วพลิกตัวหงาย ฝึกการเตะเท้าหงายใช้แขนผลักน้ำข้าง ๆ ลำตัว แล้วพลิกตัวคว่ำ ระยะทาง 10 เมตร ฝึกทักษะการลอยตัว, ฝึกการลอยตัวแบบนอนหงาย ฝึกการเกาะขอบน้ำดื่มลอยตัว โดยฝึกลอยตัว ให้ได้ 20 วินาที รวมถึงฝึกเพิ่มในทักษะสำคัญอื่นๆต่อเนื่อง

สื่อ อุปกรณ์การจัดการเรียนรู้

ขอบน้ำดื่มพลาสติกขนาดตั้งแต่ 800 มล. ขึ้นไป เท่าจำนวนนักเรียนในกลุ่ม

ขั้นตอนการสอน การทำกิจกรรม

ขั้นเตรียม

เตรียมอุปกรณ์/สื่อการสอน และให้นักเรียนอบอุ่นร่างกาย

ขั้นดำเนินการสอน

1. ฝึกการดำน้ำ การกลั้นหายใจใต้น้ำ
2. ฝึกการลืมตาใต้น้ำ
3. ฝึกการหายใจเข้าและออกทางปาก จำนวน 10 ครั้ง
4. ฝึกการลอยตัวแบบนอนคว่ำ
5. ฝึกถีบเท้าออกจากขอบสระในท่าคว่ำและปล่อยให้ตัวไหลไปตามน้ำ
6. ฝึกเตะเท้าคว่ำระยะทาง 10 เมตร แล้วพลิกตัวนอนหงาย
7. ฝึกการยืนทรงตัวจากท่าเตะเท้าคว่ำและเตะเท้าหงาย
8. ฝึกเตะเท้าหงายใช้แขนผลักน้ำข้าง ๆ ลำตัว ระยะทาง 10 เมตร แล้วพลิกตัวนอนคว่ำ
9. ฝึกการกระโดดน้ำจากขอบสระด้านน้ำลึก เอาเท้าลงก่อน แล้วลอยตัวแบบลูกหมาตกน้ำ
10. ฝึกการลอยตัว 20 วินาที
11. ฝึกการลอยตัวแบบนอนหงาย 20 วินาที
12. ฝึกการเกาะขอบน้ำดื่มลอยตัว 20 วินาที
13. ฝึกการช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำด้วยการโยนขอบน้ำดื่มพลาสติก

ขั้นสรุป

ผู้สอนสรุป แนะนำแนวทางแก้ไขข้อบกพร่อง เปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามปัญหาในบทเรียน และผู้สอนนัดหมายการเรียนรู้ชั่วโมงต่อไป

คำอธิบายเพิ่มเติม

(1) ในทุกชั่วโมง ให้มีการจัดกิจกรรม เกม หรือการแข่งขัน แทรกกับการเรียนภาคปฏิบัติ เพื่อกระตุ้นการเรียนรู้ผ่านกิจกรรมสร้างสรรค์ เกิดความเพลิดเพลินและคึกคัก ซึ่งครูผู้สอนสามารถเสริมกิจกรรมที่เหมาะสมได้ตามสมควร (2) การเรียนการสอนควรเน้นที่เด็กเป็นหลัก สามารถปรับขั้นตอนการสอน การทำกิจกรรมตามการเรียนรู้ของเด็ก

การวัดและประเมินผล

1. ประเมินผลจากการสังเกตความสนใจ และการมีส่วนร่วมของผู้เรียน
2. ประเมินผลจากการสังเกตพัฒนาการในการปฏิบัติตามทักษะต่างๆ
3. ทดสอบทักษะการช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำด้วยการโยนขวดน้ำดื่มพลาสติก



ชั่วโมงปฏิบัติที่ 7

หัวข้อเรียนที่ 7 ชั่วโมงแรกของการฝึกลอยตัวแบบนอนคว่ำแล้วเงยหน้าหายใจ การลอยตัวในท่าต่างๆ ปฏิบัติให้ได้ 30 วินาที และเป็นชั่วโมงแรกของการฝึกช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำด้วยการโยนอุปกรณ์ที่มีเชือกผูก และฝึกปฏิบัติซ้ำหัวข้ออื่นต่อจากชั่วโมงที่ผ่านมา

จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อฝึกลอยตัวแบบนอนคว่ำ แล้วเงยหน้าหายใจ ฝึกทักษะการลอยตัว ฝึกการลอยตัวแบบนอนหงาย ฝึกการเกาะขุดน้ำตื้นลอยตัว ฝึกการกระโดดน้ำจากขอบสระด้านน้ำลึก แล้วลอยตัวแบบลูกหมาตักน้ำ โดยฝึกการลอยตัวในแต่ละท่า 30 วินาที ฝึกช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำด้วยการโยนอุปกรณ์ที่มีเชือกผูก รวมถึงฝึกเพิ่มในทักษะสำคัญอื่นๆต่อเนื่อง

ขั้นตอนการสอน การจัดกิจกรรม

ขั้นเตรียม

เตรียมอุปกรณ์ สื่อการสอน และให้นักเรียนอบอุ่นร่างกาย

ขั้นดำเนินการสอน

1. ฝึกการดำน้ำ การกลืนหายใจใต้น้ำ
2. ฝึกการลืมตาใต้น้ำ
3. ฝึกการหายใจเข้าและออกทางปาก จำนวน 10 ครั้ง
4. ฝึกการลอยตัวแบบนอนคว่ำ เงยหน้าหายใจ
5. ฝึกเตะเท้าคว่ำระยะทาง 10 เมตร แล้วพลิกตัวนอนหงาย
6. ฝึกการยืนทรงตัวจากท่าเตะเท้าคว่ำและเตะเท้าหงาย
7. ฝึกเตะเท้าหงายใช้แขนผลักดันน้ำข้าง ๆ ลำตัว ระยะทาง 10 เมตร แล้วพลิกตัวนอนคว่ำ
8. ฝึกการกระโดดน้ำจากขอบสระด้านน้ำลึก เอาเท้าลงก่อน แล้วลอยตัวแบบลูกหมาตักน้ำ 30 วินาที
9. ฝึกการลอยตัว 30 วินาที
10. ฝึกการลอยตัวแบบนอนหงาย 30 วินาที
11. ฝึกการเกาะขุดน้ำตื้นลอยตัว 30 วินาที
12. ฝึกการช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำด้วยการโยนอุปกรณ์ที่มีเชือกผูก

ขั้นสรุป

ผู้สอนสรุป แนะนำแนวทางแก้ไขข้อบกพร่อง เปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามปัญหาในบทเรียน และผู้สอนนัดหมายการเรียนรู้ชั่วโมงต่อไป

คำอธิบายเพิ่มเติม

(1) ในทุกชั่วโมง ให้มีการจัดกิจกรรม เกม หรือการแข่งขัน แทรกกับการเรียนภาคปฏิบัติ เพื่อกระตุ้นการเรียนรู้ผ่านกิจกรรมสร้างสรรค์ เกิดความเพลิดเพลินและคึกคัก ซึ่งครูผู้สอนสามารถเสริมกิจกรรมที่เหมาะสมได้ตามสมควร (2) การเรียนการสอนควรเน้นที่เด็กเป็นหลัก สามารถปรับขั้นตอนการสอน การทำกิจกรรมตามการเรียนรู้ของเด็ก

สื่อ/อุปกรณ์การจัดการเรียนรู้

1. ขวดน้ำดื่มพลาสติกขนาดตั้งแต่ 800 มล. ขึ้นไป
2. อุปกรณ์ที่มีเชือกผูก เช่น ห่วงชูชีพ ถังแกลลอน ถุงพลาสติก

การวัดและประเมินผล

1. ประเมินผลจากการสังเกตความสนใจ และการมีส่วนร่วมของผู้เรียน
2. ประเมินผลจากการสังเกตพัฒนาการในการปฏิบัติตามทักษะต่างๆ
3. ทดสอบทักษะการช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำด้วยวิธีโยนอุปกรณ์ลอยน้ำที่มีเชือกผูก เช่น ถังแกลลอน ถุงพลาสติก

การช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำด้วยการโยนอุปกรณ์ที่มีเชือกผูก

การให้ความช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำที่ถูกต้องและปลอดภัยที่สุดคือ การช่วยจากบนบก โดยที่ผู้ให้ความช่วยเหลือไม่ต้องลงน้ำ และเป็นวิธีการช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำที่ปลอดภัยที่สุดสำหรับเด็ก และนักเรียนที่เริ่มเรียนว่ายน้ำ

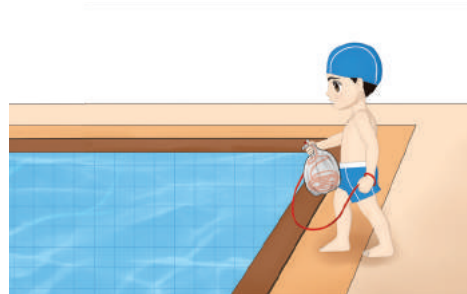
ให้นักเรียนตะโกนบอกผู้ใหญ่ หรือคนรอบข้างในบริเวณใกล้เคียงว่า “ช่วยด้วย ช่วยด้วย มีคนตกน้ำ” และให้ตะโกนบอกผู้ประสบภัยให้รู้ว่า มีคนจะให้ความช่วยเหลือแล้ว โดยพูดว่า “ไม่ต้องตกใจ มาช่วยแล้ว เตะขาไว้ ตีขาไว้” จากนั้นให้รับแรงเหวี่ยงอุปกรณ์เพื่อโยน การช่วยด้วยวิธีโยนอุปกรณ์ที่มีเชือกผูก เช่น ห่วงชูชีพ ถังน้ำ ถังแกลลอน ขวดน้ำดื่มพลาสติก ถุงพลาสติก ที่มีเชือกผูก เชือกที่ใช้ต้องมีความอ่อนตัว ไม่บิดเป็นเกลียว ขนาดประมาณ 4 หุน (0.5 นิ้ว) ยาว 12-15 เมตร การโยนอุปกรณ์ที่มีเชือกผูก ให้ผู้โยนโยนอุปกรณ์ให้ข้ามศีรษะของผู้ประสบภัยไป เชือกจะตกลงไปกระทบตัวผู้ประสบภัย ควรตะโกนบอกผู้ประสบภัยว่า “จับเชือกไว้ จับเชือกไว้” เมื่อผู้ประสบภัยจับเชือกได้แล้วให้สาวเชือกเพื่อลากเอาผู้ประสบภัยเข้าสู่ที่ปลอดภัย

รูปภาพชุดที่ 23 การช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำด้วยการโยนอุปกรณ์ที่มีเชือกผูก

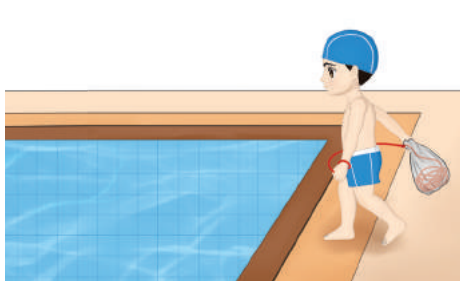
1



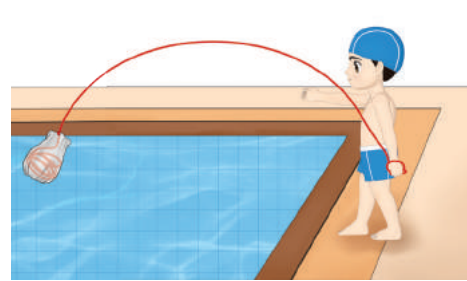
2



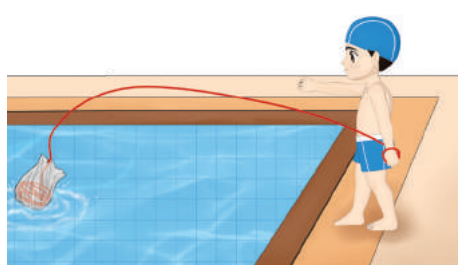
3



4



5



ชั่วโมงปฏิบัติที่ 8

หัวข้อเรียนที่ 8 การฝึกการหายใจเข้าและออกทางปาก เพิ่มการปฏิบัติเป็น 15 ครั้งพร้อมเคลื่อนที่ การลอยตัวในท่าต่างๆให้ปฏิบัติ 30 วินาทีเช่นเดียวกับชั่วโมงที่แล้ว การฝึกเตะเท้าคว่ำ การฝึกเตะเท้าหงาย เพิ่มการปฏิบัติเป็น 15 เมตร โดยการฝึกเตะเท้าหงายให้เคลื่อนที่ระยะทาง 15 เมตร แล้วพลิกตัวเตะเท้าคว่ำ ชั่วโมงแรกของการฝึกช่วยผู้ประสพภัยทางน้ำด้วยการนอนราบลงกับพื้นย่นแผ่นโฟม (Kickboard) และฝึกปฏิบัติซ้ำหัวข้ออื่นต่อจากชั่วโมงที่ผ่านมา

จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อฝึกในเรื่องการหายใจพร้อมการเคลื่อนที่ การลอยตัวแบบนอนคว่ำ แล้วเงยหน้าหายใจ ฝึกทักษะการลอยตัว ฝึกการลอยตัวแบบนอนหงาย ฝึกการเกาะขุดน้ำตีมลอยตัว ฝึกการกระโดดน้ำจากขอบสระด้านน้ำลึก แล้วลอยตัวแบบลูกหมาตักน้ำ โดยฝึกการลอยตัวในแต่ละท่า 30 วินาที และฝึกทักษะใหม่คือ การฝึกช่วยผู้ประสพภัยทางน้ำด้วยการนอนราบลงกับพื้น ย่นแผ่นโฟม (Kickboard) รวมถึงฝึกเพิ่มในทักษะสำคัญอื่นๆต่อเนื่อง

ขั้นตอนการสอน การทำกิจกรรม

ขั้นเตรียม

เตรียมอุปกรณ์ สื่อการสอน และให้นักเรียนอบอุ่นร่างกาย

ขั้นดำเนินการสอน

1. ฝึกการดำน้ำ การกลั้นหายใจใต้น้ำ
2. ฝึกการหายใจเข้าและออกทางปาก จำนวน 15 ครั้ง แล้วเคลื่อนที่ด้วย
3. ฝึกการลอยตัวแบบนอนคว่ำ แล้วเงยหน้าหายใจ
4. ฝึกเตะเท้าคว่ำระยะทาง 15 เมตร แล้วพลิกตัวนอนหงาย
5. ฝึกการยืนทรงตัวจากท่าเตะเท้าคว่ำและเตะเท้าหงาย
6. ฝึกเตะเท้าหงายใช้แขนผลักดันน้ำข้าง ๆ ลำตัว ระยะทาง 15 เมตร แล้วพลิกตัวเตะเท้าคว่ำ
7. ฝึกการกระโดดน้ำจากขอบสระด้านน้ำลึก เอาเท้าลงก่อน แล้วลอยตัวแบบลูกหมาตักน้ำ 30 วินาที
8. ฝึกการลอยตัว 30 วินาที
9. ฝึกการลอยตัวแบบนอนหงาย 30 วินาที
10. ฝึกการเกาะขุดน้ำตีมลอยตัว 30 วินาที
11. ฝึกการช่วยผู้ประสพภัยทางน้ำด้วยการโยนอุปกรณ์ที่มีเชือกผูก
12. ฝึกการช่วยผู้ประสพภัยทางน้ำด้วยการนอนราบลงกับพื้น ย่นแผ่นโฟม (Kickboard)

ขั้นสรุป

ผู้สอนสรุป แนะนำแนวทางแก้ไขข้อบกพร่อง เปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามปัญหาในบทเรียน และผู้สอนนัดหมายการเรียนชั่วโมงต่อไป

คำอธิบายเพิ่มเติม

(1) ในทุกชั่วโมง ให้มีการจัดกิจกรรม เกม หรือการแข่งขัน แทรกกับการเรียนภาคปฏิบัติ เพื่อกระตุ้นการเรียนรู้ผ่านกิจกรรมสร้างสรรค์ เกิดความเพลิดเพลินและคึกคัก ซึ่งครูผู้สอนสามารถเสริมกิจกรรมที่เหมาะสมได้ตามสมควร (2) การเรียนการสอนควรเน้นที่เด็กเป็นหลัก สามารถปรับขั้นตอนการสอน การทำกิจกรรมตามการเรียนรู้ของเด็ก

สื่อ อุปกรณ์การจัดการเรียนรู้

1. ขวดน้ำดื่มพลาสติกขนาดตั้งแต่ 800 มล. ขึ้นไป
2. อุปกรณ์ที่มีเชือกผูก เช่น ห่วงชูชีพ ถังแกลลอน ถังพลาสติก
3. อุปกรณ์โฟม (Kickboard)

การวัดและประเมินผล

1. ประเมินผลจากการสังเกตความสนใจ และการมีส่วนร่วมของผู้เรียน
2. ประเมินผลจากการสังเกตพัฒนาการในการปฏิบัติตามทักษะต่างๆ

การช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำด้วยการยื่นอุปกรณ์ เช่น แผ่นโฟม (Kickboard)

การช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำด้วยการยื่นอุปกรณ์ เช่น แผ่นโฟม (Kickboard) เป็นการช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำที่มีอันตรายต่อผู้ให้ความช่วยเหลือมากกว่าการโยนโดยเฉพาะสำหรับเด็กเล็กๆ ที่อาจจะถูกผู้ประสบภัยดึงตกน้ำไปด้วย

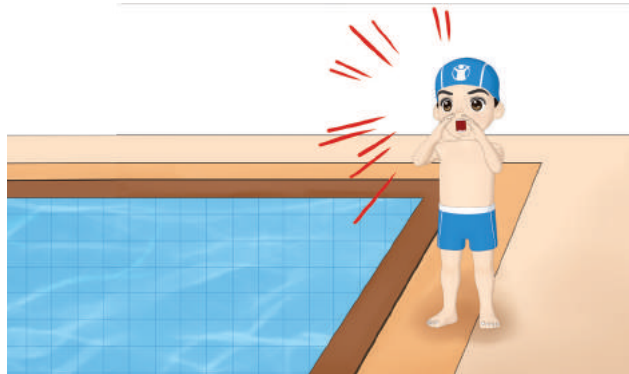
การช่วยด้วยการยื่นแผ่นโฟม (Kickboard) เนื่องจากในสระว่ายน้ำจะมีโฟม (Kickboard) อยู่เป็นจำนวนมาก จึงควรสอนให้นักเรียนรู้จักใช้อุปกรณ์นี้ช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำ แต่ต้องเน้นให้นักเรียนรู้ว่า เป็นการช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำด้วยการยื่นอุปกรณ์เฉพาะในสระว่ายน้ำ เพราะปกติในสถานที่อื่น ๆ จะไม่มีโฟม (Kickboard) ให้ใช้ นักเรียนจะต้องใช้อุปกรณ์ชนิดอื่นที่เหมาะสมแทน

ให้นักเรียนตะโกนบอกผู้ใหญ่ หรือคนรอบข้างในบริเวณใกล้เคียงว่า “ช่วยด้วย ช่วยด้วย มีคนตกน้ำ” และให้ตะโกนบอกผู้ประสบภัยให้รู้ว่า มีคนจะให้ความช่วยเหลือแล้ว โดยพูดว่า “ไม่ต้องตกใจ มาช่วยแล้ว เตะขาไว้ ตีขาไว้” วิธีการยื่นแผ่นโฟมนั้น ให้ผู้ที่ช่วยนอนราบลงกับพื้นแล้วยื่นแผ่นโฟมให้ผู้ประสบภัยโดยจับแผ่นโฟมไว้ให้แน่นคง พร้อมกับบอกให้ผู้ประสบภัยจับโฟมว่า “จับโฟมไว้ จับโฟมไว้” แล้วดึงเข้าหาขอบสระ เมื่อถึงขอบสระแล้วให้ทำการช่วยเหลือให้ขึ้นขอบสระต่อไป

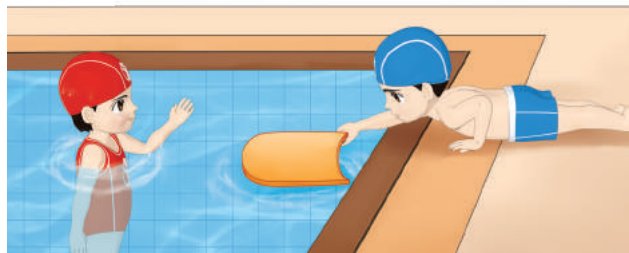
สำหรับการเริ่มฝึกการยื่นแผ่นโฟมในชั่วโมงนี้ ผู้ฝึกอาจจะเริ่มจากการฝึกการยื่นโดยยังไม่ออกห่างจากขอบสระมาก เมื่อมีความมั่นใจก็ให้ยื่นแผ่นโฟมช่วยผู้ประสบภัย ให้ออกห่างจากขอบสระมากขึ้น เช่น ห่างจากขอบสระระยะ 1 ช่วงแขน

รูปภาพชุดที่ 24 การช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำด้วยการยื่นแผ่นโฟม

1



2



ชั่วโมงปฏิบัติที่ 9

หัวข้อเรียนที่ 9 การฝึกการหายใจเข้าและออกทางปากให้เพิ่มการปฏิบัติเป็น 20 ครั้ง แล้วเคลื่อนที่ด้วยการลอยตัวในท่าต่างๆ ให้เพิ่มการปฏิบัติเป็น 40 วินาที การเกาะขวน้ำดื่มลอยตัวให้เพิ่มการปฏิบัติเป็น 1 นาที การฝึกเตะเท้าคว่ำให้เคลื่อนที่ระยะทาง 15 เมตร แล้วพลิกตัวเตะเท้าหงาย และการเตะเท้าหงายให้เคลื่อนที่ระยะทาง 15 เมตร แล้วพลิกตัวเตะเท้าคว่ำ การฝึกช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำด้วยการนอนราบลงกับพื้น ยื่นแผ่นโฟม (Kickboard) ในชั่วโมงนี้ให้ปฏิบัติโดยให้ยื่นแผ่นโฟมห่างจากขอบสระ 1 ช่วงแขน และฝึกปฏิบัติซ้ำหัวข้ออื่นต่อจากชั่วโมงที่ผ่านมา

จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อเรียนรู้ทักษะใหม่และฝึกซ้ำในทักษะที่ได้เรียนไปแล้ว เพื่อให้นักเรียนลอยตัว เคลื่อนที่ในน้ำ ได้อย่างเป็นธรรมชาติ ทั้งในเรื่องการหายใจพร้อมการเคลื่อนที่ การเตะเท้าคว่ำ การเตะเท้าหงาย การลอยตัวแบบนอนคว่ำแล้วเงยหน้าหายใจ ฝึกการลอยตัวแบบนอนหงาย ฝึกการกระโดดน้ำจากขอบสระด้านน้ำลึก แล้วลอยตัวแบบลูกหมาตกน้ำ โดยฝึกการลอยตัวในแต่ละท่า 40 วินาที ฝึกการเกาะขวน้ำดื่มลอยตัว 1 นาที และฝึกในทักษะการช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำด้วยการนอนราบลงกับพื้น ยื่นแผ่นโฟม (Kickboard) โดยยื่นห่างจากขอบสระ 1 ช่วงแขน

ขั้นตอนการสอน การทำกิจกรรม

ขั้นเตรียม

เตรียมอุปกรณ์ สื่อการสอน และให้นักเรียนอบอุ่นร่างกาย

ขั้นดำเนินการสอน

1. ฝึกการดำน้ำ การกลืนหายใจใต้น้ำ
2. ฝึกการหายใจเข้าและออกทางปาก จำนวน 20 ครั้ง แล้วเคลื่อนที่ด้วย
3. ฝึกการลอยตัวแบบนอนคว่ำ เงยหน้าหายใจ
4. ฝึกเตะเท้าคว่ำระยะทาง 15 เมตร แล้วพลิกตัวเตะเท้าหงาย
5. ฝึกการยืนทรงตัวจากท่าเตะเท้าคว่ำและเตะเท้าหงาย
6. ฝึกเตะเท้าหงายใช้แขนผลักดันน้ำข้างๆ ลำตัว ระยะทาง 15 เมตร แล้วพลิกตัวเตะเท้าคว่ำ
7. ฝึกการกระโดดน้ำจากขอบสระด้านน้ำลึก เอาเท้าลงก่อน แล้วลอยตัวแบบลูกหมาตกน้ำ 40 วินาที
8. ฝึกการลอยตัว 40 วินาที
9. ฝึกการลอยตัวแบบนอนหงาย 40 วินาที
10. ฝึกการเกาะขวน้ำดื่มลอยตัว 1 นาที
11. ฝึกการช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำด้วยการนอนราบลงกับพื้น ยื่นแผ่นโฟม (Kickboard) ช่วยผู้ประสบภัยห่างจากขอบสระ 1 ช่วงแขน

ขั้นสรุป

ผู้สอนสรุป แนะนำแนวทางแก้ไขข้อบกพร่อง เปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามปัญหาในบทเรียน และผู้สอนนัดหมายการเรียนรู้ชั่วโมงต่อไป

คำอธิบายเพิ่มเติม

(1) ในทุกชั่วโมง ให้มีการจัดกิจกรรม เกม หรือการแข่งขัน แทรกกับการเรียนภาคปฏิบัติ เพื่อกระตุ้นการเรียนรู้ผ่านกิจกรรมสร้างสรรค์ เกิดความเพลิดเพลินและคึกคัก ซึ่งครูผู้สอนสามารถเสริมกิจกรรมที่เหมาะสมได้ตามสมควร (2) การเรียนการสอนควรเน้นที่เด็กเป็นหลัก สามารถปรับขั้นตอนการสอน การทำกิจกรรมตามการเรียนรู้ของเด็ก

สื่อ อุปกรณ์การจัดการเรียนรู้

1. ขวดน้ำดื่มพลาสติกขนาดตั้งแต่ 800 มล. ขึ้นไป
2. อุปกรณ์แผ่นโฟม (Kickboard)

การวัดและประเมินผล

1. ประเมินผลจากการสังเกตความสนใจ และการมีส่วนร่วมของผู้เรียน
2. ประเมินผลจากการสังเกตพัฒนาการในการปฏิบัติตามทักษะต่างๆ
3. ประเมิน การดำน้ำ กลั้นหายใจได้น้ำ ลืมตาใต้น้ำ การหายใจ ดำน้ำเป่าลมเข้า ออกทางปาก 20 ครั้ง

การช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำด้วยการยื่นอุปกรณ์ เช่น แผ่นโฟม (Kickboard)

การช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำด้วยการยื่นอุปกรณ์ เช่น แผ่นโฟม (Kickboard) เป็นการช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำที่มือนตรายต่อผู้ให้ความช่วยเหลือมากกว่าการโยน โดยเฉพาะสำหรับเด็กเล็กๆ ที่อาจจะถูกผู้ประสบภัยดึงตกน้ำไปด้วย

การช่วยด้วยการยื่นแผ่นโฟม (Kickboard) เนื่องจากในสระว่ายน้ำจะมีโฟม (Kickboard) อยู่เป็นจำนวนมาก จึงควรสอนให้นักเรียนรู้จักใช้อุปกรณ์นี้ช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำ แต่ต้องเน้นให้นักเรียนรู้ว่า เป็นการช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำด้วยการยื่นอุปกรณ์เฉพาะในสระว่ายน้ำ เพราะปกติในสถานที่อื่น ๆ จะไม่มีโฟม (Kickboard) ให้ใช้ นักเรียนจะต้องใช้อุปกรณ์ชนิดอื่นที่เหมาะสมแทน

ให้นักเรียนตะโกนบอกผู้ใหญ่ หรือคนรอบข้างในบริเวณใกล้เคียงว่า “ช่วยด้วย ช่วยด้วย มีคนตกน้ำ” และให้ตะโกนบอกผู้ประสบภัยให้รู้ว่า มีคนจะให้ความช่วยเหลือแล้ว โดยพูดว่า “ไม่ต้องตกใจ มาช่วยแล้ว เตขาไว้ ตีขาไว้” วิธีการยื่นแผ่นโฟมนั้น ให้ผู้ที่ช่วยนอนราบลงกับพื้นแล้วยื่นแผ่นโฟมให้ผู้ประสบภัยโดยจับแผ่นโฟมไว้ให้มั่นคง พร้อมกับบอกให้ผู้ประสบภัยจับโฟมว่า “จับโฟมไว้ จับโฟมไว้” แล้วดึงเข้าหาขอบสระ เมื่อถึงขอบสระแล้วให้ทำการช่วยเหลือให้ขึ้นขอบสระต่อไป

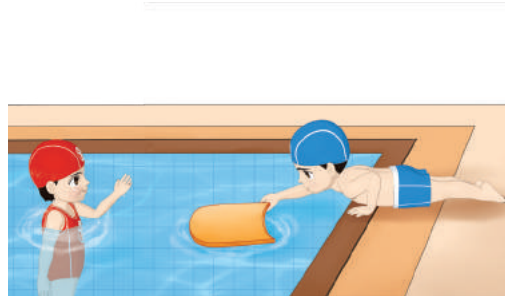
สำหรับการฝึกการยื่นแผ่นโฟมในชั่วโมงนี้ ผู้ฝึกสามารถฝึกการช่วยผู้ประสบภัย ด้วยการยื่นโฟม ให้ห่างจากขอบสระ 1 ช่วงแขน

รูปภาพชุดที่ 25 การช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำด้วยการยื่นแผ่นโฟม
ให้ออกห่างจากขอบสระ 1 ช่วงแขน

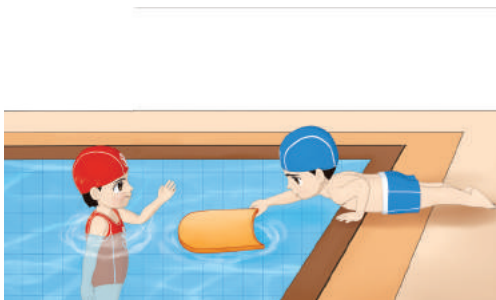
1



2



3



4



ชั่วโมงปฏิบัติที่ 10

หัวข้อเรียนที่ 10 การฝึกการดำน้ำ การกลั้นหายใจใต้น้ำ แล้วเคลื่อนที่ไปด้านข้างซ้าย ขวา การฝึกการหายใจเข้าและออกทางปาก ปฏิบัติ 20 ครั้ง แล้วเคลื่อนที่ไปด้วยในน้ำลึก การลอยตัวในท่าต่างๆ ให้ปฏิบัติ 40 วินาที การเกาะขวดน้ำดื่มลอยตัวปฏิบัติ 1 นาที การลอยตัวแบบนอนคว่ำ เหยงหน้าหายใจ 5 ครั้ง การฝึกเตะเท้าคว่ำให้เคลื่อนที่ระยะทาง 15 เมตร แล้วพลิกตัวเตะเท้าหงาย และการเตะเท้าหงายให้เคลื่อนที่ระยะทาง 15 เมตร แล้วพลิกตัวเตะเท้าคว่ำ และเป็นชั่วโมงแรกของการฝึกช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำด้วยการยื่นท่อ PVC และฝึกปฏิบัติซ้ำหัวข้ออื่นต่อจากชั่วโมงที่ผ่านมา

จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อเรียนรู้ทักษะใหม่และฝึกซ้ำในทักษะที่ได้เรียนไปแล้ว ทั้งในเรื่องการฝึกการดำน้ำ การกลั้นหายใจใต้น้ำ แล้วเคลื่อนที่ไปด้านข้างซ้าย ขวา การหายใจพร้อมการเคลื่อนที่ การเตะเท้าคว่ำ การเตะเท้าหงาย การลอยตัวแบบนอนคว่ำ เหยงหน้าหายใจ ฝึกการลอยตัวแบบนอนหงาย ฝึกการกระโดดน้ำจากขอบสระด้านน้ำลึก แล้วลอยตัวแบบลูกหมาตกน้ำ โดยฝึกการลอยตัวในแต่ละท่า 40 วินาที ฝึกการเกาะขวดน้ำดื่มลอยตัว 1 นาที และฝึกทักษะใหม่คือการช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำด้วยการยื่นท่อให้ดำ ยื่นท่อ PVC

ขั้นตอนการสอน การทำกิจกรรม

ขั้นเตรียม

เตรียมอุปกรณ์ สื่อการสอน และให้นักเรียนอบอุ่นร่างกาย

ขั้นดำเนินการสอน

1. ฝึกการดำน้ำ การกลั้นหายใจใต้น้ำ แล้วเคลื่อนที่ไปด้านข้างซ้าย ขวา
2. ฝึกการหายใจเข้าและออกทางปาก จำนวน 20 ครั้ง แล้วเคลื่อนที่ด้วย ในน้ำลึก
3. ฝึกการลอยตัวแบบนอนคว่ำ เหยงหน้าหายใจ 5 ครั้ง
4. ฝึกเตะเท้าคว่ำระยะทาง 15 เมตร แล้วพลิกตัวเตะเท้าหงาย
5. ฝึกการยื่นทรงตัวจากท่าเตะเท้าคว่ำและเตะเท้าหงาย
6. ฝึกเตะเท้าหงายใช้แขนผลักดันข้างๆ ลำตัว ระยะทาง 15 เมตร แล้วพลิกตัวเตะเท้าคว่ำ
7. ฝึกการกระโดดน้ำจากขอบสระด้านน้ำลึก เอาเท้าลงก่อน แล้วลอยตัวแบบลูกหมาตกน้ำ 40 วินาที
8. ฝึกการลอยตัว 40 วินาที
9. ฝึกการลอยตัวแบบนอนหงาย 40 วินาที
10. ฝึกการเกาะขวดน้ำดื่มลอยตัว 1 นาที
11. ฝึกการช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำด้วยการยื่นท่อให้ดำ ยื่นท่อ PVC

ขั้นสรุป

ผู้สอนสรุป แนะนำแนวทางแก้ไขข้อบกพร่อง เปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามปัญหาในบทเรียน และผู้สอนนัดหมายการเรียนรู้ชั่วโมงต่อไป

คำอธิบายเพิ่มเติม

(1) ในทุกชั่วโมง ให้มีการจัดกิจกรรม เกม หรือการแข่งขัน แทรกกับการเรียนภาคปฏิบัติ เพื่อกระตุ้นการเรียนรู้ผ่านกิจกรรมสร้างสรรค์ เกิดความเพลิดเพลินและคึกคัก ซึ่งครูผู้สอนสามารถเสริมกิจกรรมที่เหมาะสมได้ตามสมควร (2) การเรียนการสอนควรเน้นที่เด็กเป็นหลัก สามารถปรับขั้นตอนการสอน การทำกิจกรรมตามการเรียนรู้ของเด็ก

สื่อ อุปกรณ์การจัดการเรียนรู้

1. ขวดน้ำดื่มพลาสติกขนาดตั้งแต่ 800 มล. ขึ้นไป
2. ท่อ PVC

การวัดและประเมินผล

1. ประเมินผลจากการสังเกตความสนใจ และการมีส่วนร่วมของผู้เรียน
2. ประเมินผลจากการสังเกตพัฒนาการในการปฏิบัติตามทักษะต่างๆ
3. ทดสอบทักษะการยืนทรงตัวจากท่าตะเภาคว่ำ และยืนทรงตัวจากท่าตะเภาหงาย

การช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำด้วยการยืนอุปกรณ์ เช่น ท่อ PVC ไม้พลอง กิ่งไม้ หรือ Swimming

Noodle

การช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำด้วยการยืนอุปกรณ์ เช่น ท่อ PVC ไม้พลอง กิ่งไม้ หรือ Swimming Noodle เป็นการช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำที่มีอันตรายต่อผู้ให้ความช่วยเหลือมากกว่าการโยน โดยเฉพาะสำหรับเด็กเล็กๆ ที่อาจจะถูกผู้ประสบภัยดึงตกน้ำไปด้วย

สำหรับการช่วยด้วยการยืนไม้ยาว เช่น ท่อพีวีซี ไม้พลอง กิ่งไม้ หรือ Swimming Noodle ฯลฯ การช่วยให้ผู้ที่เข้าไปช่วย ยืน ในลักษณะยืนเท้าหน้าและเท้าตาม ยืนให้มั่นคง โดยเท้าหน้าทำหน้าที่ยันพื้นเมื่อถูกดึง หรือเมื่อออกแรงดึงผู้ประสบภัยเข้าฝั่ง

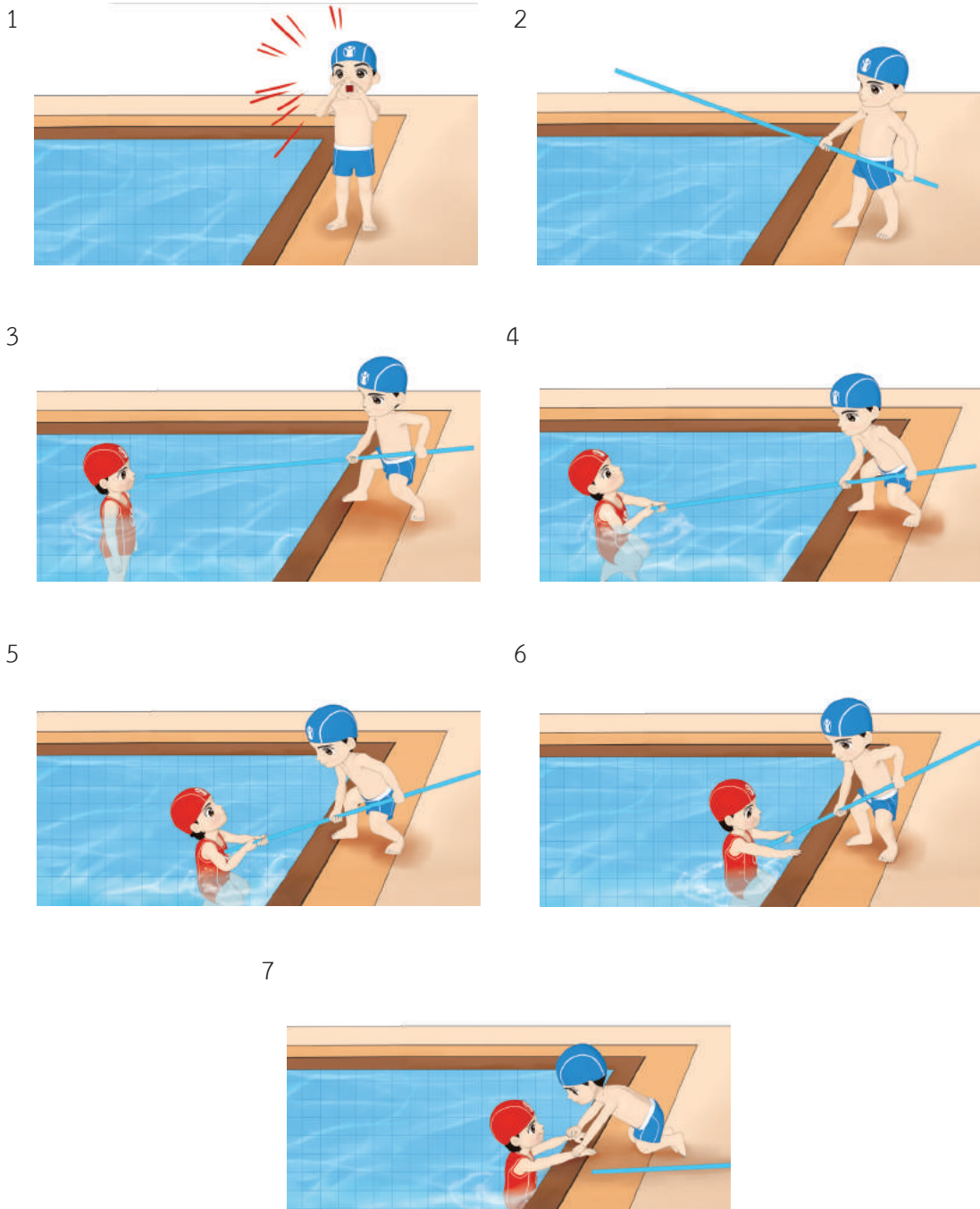
เท้าตามคือเท้าหลัง ให้ทิ้งน้ำหนักส่วนใหญ่ลงที่เท้าหลัง เพื่อให้ศูนย์ถ่วงของร่างกายมาอยู่ที่เท้าหลัง

ให้นักเรียนตะโกนบอกผู้ใหญ่ หรือคนรอบข้างในบริเวณใกล้เคียงว่า “ช่วยด้วย ช่วยด้วย มีคนตกน้ำ” และให้ตะโกนบอกผู้ประสบภัยให้รู้ว่า มีคนจะให้ความช่วยเหลือแล้ว โดยพูดว่า “ไม่ต้องตกใจ มาช่วยแล้ว ตะขาไว้ ตีขาไว้”

เมื่อยืนได้มั่นคงแล้วให้ใช้สองมือจับอุปกรณ์ที่จะยืนให้แน่น ย่อตัวลงให้ต่ำเพื่อลดจุดศูนย์ถ่วงให้ยืนได้มั่นคงขึ้น ไม่ถูกผู้ประสบภัยดึงตกน้ำ จากนั้นยืนอุปกรณ์ไปทางด้านข้างของผู้ประสบภัย วาดอุปกรณ์เข้าไปหาผู้

ประสพภัย และบอกให้จับอุปกรณ์นั้นๆไว้ โดยตะโกนบอกว่า “จับไม่วี จับไม่วี” เมื่อผู้ประสพภัยจับอุปกรณ์ได้แล้วให้ถอยหลังห่างออกมาจากขอบสระ 1 ก้าว ย่อตัวลงแล้วค่อยๆสาวไม้ดึงผู้ประสพภัยเข้าหาขอบสระ จากนั้นให้ช่วยเหลือนขึ้นสระ หรือฝั่ง ต่อไป

รูปภาพชุดที่ 26 การช่วยผู้ประสพภัยทางน้ำด้วยการยื่นอุปกรณ์ เช่น ท่อ PVC



ชั่วโมงปฏิบัติที่ 11

หัวข้อเรียนที่ 11 การฝึกการดำน้ำ การกลั้นหายใจใต้น้ำ แล้วเคลื่อนที่ไปด้านข้างซ้าย ขวา การฝึกการหายใจเข้า และออกทางปาก ปฏิบัติ 20 ครั้งแล้วเคลื่อนที่ไปด้วยในน้ำลึก การลอยตัวในท่าต่างๆ ให้เพิ่มการปฏิบัติเป็น 50 วินาที การเกาะขวดน้ำดื่มลอยตัวเพิ่มการปฏิบัติเป็น 2 นาที การเคลื่อนที่ในน้ำฝึกทักษะใหม่คือ การเตะเท้าคว่ำ(หงาย)แล้วพลิกตัวเตะเท้าหงาย(คว่ำ)แล้วพลิกตัวเตะเท้าคว่ำ(หงาย) โดยให้พลิกตัวทุกระยะ 5 เมตร ในชั่วโมงนี้ให้ฝึกช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำด้วยการย่อตัวให้ต่ำ ยื่นท่อ PVC ห่างจากขอบสระ 2 เมตร และฝึกปฏิบัติซ้ำหัวข้ออื่นต่อจากชั่วโมงที่ผ่านมา

จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อเรียนรู้ทักษะใหม่และฝึกซ้ำในทักษะที่ได้เรียนไปแล้ว ทั้งในเรื่องการฝึกการดำน้ำ การกลั้นหายใจใต้น้ำ แล้วเคลื่อนที่ไปด้านข้างซ้าย ขวา การหายใจพร้อมการเคลื่อนที่ในน้ำลึก การเตะเท้าคว่ำ (หงาย) แล้วพลิกตัวเตะเท้าหงาย (คว่ำ) แล้วพลิกตัวเตะเท้าคว่ำ (หงาย) การลอยตัวแบบนอนคว่ำ เหยงหน้าหายใจ ฝึกการลอยตัวแบบนอนหงาย ฝึกการกระโดดน้ำจากขอบสระด้านน้ำลึก แล้วลอยตัวแบบลูกหมาตกน้ำ โดยฝึกการลอยตัวในแต่ละท่า 50 วินาที ฝึกการเกาะขวดน้ำดื่มลอยตัว 2 นาที รวมถึงฝึกซ้ำในทักษะการช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำด้วยการ ยื่นท่อ PVC

ขั้นตอนการสอน การทำกิจกรรม

ขั้นเตรียม

เตรียมอุปกรณ์ สื่อการสอน และให้นักเรียนอบอุ่นร่างกาย

ขั้นดำเนินการสอน

1. ฝึกการดำน้ำ การกลั้นหายใจใต้น้ำ แล้วเคลื่อนที่ไปด้านข้างซ้าย-ขวา
2. ฝึกการหายใจเข้าและออกทางปาก จำนวน 20 ครั้ง แล้วเคลื่อนที่ด้วย ในน้ำลึก
3. ฝึกการลอยตัวแบบนอนคว่ำ เหยงหน้าหายใจ 5 ครั้ง
4. ฝึกเตะเท้าคว่ำระยะทาง 5 เมตร พลิกตัวเตะเท้าหงาย 5 เมตร พลิกตัวเตะเท้าคว่ำ ระยะทาง 5 เมตร
5. ฝึกเตะเท้าหงายระยะทาง 5 เมตร พลิกตัวเตะเท้าคว่ำ 5 เมตร พลิกตัวเตะเท้าหงาย ระยะทาง 5 เมตร
6. ฝึกการกระโดดน้ำจากขอบสระด้านน้ำลึก เอาเท้าลงก่อน แล้วลอยตัวแบบลูกหมาตกน้ำ 50 วินาที
7. ฝึกการลอยตัว 50 วินาที
8. ฝึกการลอยตัวแบบนอนหงาย 50 วินาที
9. ฝึกการเกาะขวดน้ำดื่มลอยตัว 2 นาที
10. ฝึกวิธีการช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำด้วยการย่อตัวให้ต่ำ ยื่นท่อ PVC ช่วยผู้ประสบภัยห่างจากขอบสระ 2 เมตร

ขั้นสรุป

ผู้สอนสรุป แนะนำแนวทางแก้ไขข้อบกพร่อง เปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามปัญหาในบทเรียน และผู้สอนนัดหมายการเรียนรู้ชั่วโมงต่อไป

คำอธิบายเพิ่มเติม

(1) ในทุกชั่วโมง ให้มีการจัดกิจกรรม เกม หรือการแข่งขัน แทรกกับการเรียนภาคปฏิบัติ เพื่อกระตุ้นการเรียนรู้ผ่านกิจกรรมสร้างสรรค์ เกิดความเพลิดเพลินและคึกคัก ซึ่งครูผู้สอนสามารถเสริมกิจกรรมที่เหมาะสมได้ตามสมควร (2) การเรียนการสอนควรเน้นที่เด็กเป็นหลัก สามารถปรับขั้นตอนการสอน การทำกิจกรรมตามการเรียนรู้ของเด็ก

สื่อ อุปกรณ์การจัดการเรียนรู้

1. ขวดน้ำดื่มพลาสติกขนาดตั้งแต่ 800 มล. ขึ้นไป
2. ท่อ PVC

การวัดและประเมินผล

1. ประเมินผลจากการสังเกตความสนใจ และการมีส่วนร่วมของผู้เรียน
2. ประเมินผลจากการสังเกตพัฒนาการในการปฏิบัติตามทักษะต่างๆ
3. ทดสอบทักษะการลอยตัวคว่ำ เหย่น้ำหายใจ 5 ครั้ง
4. ทดสอบทักษะการช่วยคนตกน้ำด้วยการยื่นอุปกรณ์ ระยะทาง 2-4 เมตร เช่น แผ่นโฟม ท่อ PVC



ชั่วโมงปฏิบัติที่ 12

หัวข้อเรียนที่ 12 การฝึกการดำน้ำ การกลั้นหายใจใต้น้ำ แล้วเคลื่อนที่ไปด้านข้างซ้าย ขวา เพิ่มระยะทางเป็น 2 เมตร การลอยตัวทำลูกหมาตกน้ำ เพิ่มการปฏิบัติเป็น 1 นาที การเกาะขอบสระด้านน้ำลึกแล้วลอยตัวทำลูกหมาตกน้ำ เพิ่มการปฏิบัติเป็น 3 นาที การเตะเท้าคว่ำ (หงาย) แล้วพลิกตัวเตะเท้าหงาย (คว่ำ) แล้วพลิกตัวเตะเท้าคว่ำ (หงาย) โดยให้พลิกตัวทุกระยะ 5 เมตร การฝึกทักษะใหม่ในชั่วโมงนี้คือ การลอยตัวทำลูกหมาตกน้ำ เตะเท้าคว่ำ (หงาย) กลับปฏิบัติ 5 เมตร การฝึกเตะเท้าคว่ำและใช้แขนฟรีสไตล์ การกระโดดน้ำท่าพุ่งหลาวจากท่านั่งที่ขอบสระ และการเคลื่อนที่ไปจับอุปกรณ์ในน้ำตื้น ฝึกปฏิบัติซ้ำหัวข้ออื่นต่อจากชั่วโมงที่ผ่านมา

จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อเรียนรู้ทักษะใหม่และฝึกซ้ำในทักษะที่ได้เรียนไปแล้ว ทั้งในเรื่องการฝึกการดำน้ำ การกลั้นหายใจใต้น้ำ แล้วเคลื่อนที่ไปด้านข้างซ้าย ขวา การหายใจพร้อมการเคลื่อนที่ในน้ำลึก ฝึกการกระโดดน้ำจากขอบสระด้านน้ำลึก แล้วลอยตัวแบบลูกหมาตกน้ำ โดยฝึกการลอยตัวในแต่ละท่า 1 นาที ฝึกการเกาะขอบสระด้านน้ำตื้นแล้วลอยตัวแบบนอนคว่ำเงยหน้าหายใจ การเตะเท้าคว่ำ (หงาย) แล้วพลิกตัวเตะเท้าหงาย (คว่ำ) แล้วพลิกตัวเตะเท้าคว่ำ (หงาย) โดยให้พลิกตัวทุกระยะ 5 เมตร เรียนรู้ทักษะใหม่คือการฝึกทักษะใหม่ในชั่วโมงนี้คือการลอยตัวทำลูกหมาตกน้ำ เตะเท้าคว่ำ (หงาย) กลับ การฝึกเตะเท้าคว่ำและใช้แขนฟรีสไตล์ การกระโดดน้ำท่าพุ่งหลาวจากท่านั่งที่ขอบสระ และการเคลื่อนที่ไปจับอุปกรณ์ในน้ำตื้น

ขั้นตอนการสอน การทำกิจกรรม

ขั้นเตรียม

เตรียมอุปกรณ์ สื่อการสอน และให้นักเรียนอบอุ่นร่างกาย

ขั้นดำเนินการสอน

1. ฝึกการดำน้ำ การกลั้นหายใจใต้น้ำ แล้วเคลื่อนที่ไปด้านข้างซ้าย ขวา ระยะทาง 2 เมตร
2. ฝึกการหายใจเข้าและออกทางปาก จำนวน 20 ครั้ง แล้วเคลื่อนที่ด้วย ในน้ำลึก
3. ฝึกการลอยตัวแบบนอนคว่ำ เงยหน้าหายใจ 5 ครั้ง
4. ฝึกเตะเท้าคว่ำระยะทาง 5 เมตร พลิกตัวเตะเท้าหงาย 5 เมตร พลิกตัวเตะเท้าคว่ำระยะทาง 5 เมตร
5. ฝึกเตะเท้าหงายระยะทาง 5 เมตร พลิกตัวเตะเท้าคว่ำ 5 เมตร พลิกตัวเตะเท้าหงายระยะทาง 5 เมตร
6. ลอยตัวทำลูกหมาตกน้ำ เตะเท้าคว่ำกลับ ระยะทาง 5 เมตร
7. ลอยตัวทำลูกหมาตกน้ำ เตะเท้าหงายกลับ ระยะทาง 5 เมตร
8. ฝึกเตะเท้าคว่ำและใช้แขนฟรีสไตล์

9. ฝึกการกระโดดน้ำท่าพุ่งหลาวจากท่านั่งที่ขอบสระ
10. ฝึกกระโดดน้ำ เอาเท้าลงก่อนในน้ำลึก ลอยตัว 1 นาที
11. ฝึกการลอยตัวแบบนอนหงาย 1 นาที
12. ฝึกการเกาะขอบน้ำตมลอยตัว 3 นาที
13. ฝึกการเคลื่อนที่ในน้ำตม ไปจับอุปกรณ์ลอยน้ำ

ขั้นสรุป

ผู้สอนสรุป แนะนำแนวทางแก้ไขข้อบกพร่อง เปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามปัญหาในบทเรียน และผู้สอนนัดหมายการเรียนรู้ชั่วโมงต่อไป

คำอธิบายเพิ่มเติม

(1) ในทุกชั่วโมง ให้มีการจัดกิจกรรม เกม หรือการแข่งขัน แทรกกับการเรียนภาคปฏิบัติ เพื่อกระตุ้นการเรียนรู้ผ่านกิจกรรมสร้างสรรค์ เกิดความเพลิดเพลินและคึกคัก ซึ่งครูผู้สอนสามารถเสริมกิจกรรมที่เหมาะสมได้ตามสมควร (2) เด็กๆ ได้เรียนการเกาะขอบน้ำตมลอยตัวตั้งแต่ชั่วโมงแรก และได้เรียนการกระโดดน้ำจากของสระด้านน้ำลึกตั้งแต่ชั่วโมงที่ 3 ครูผู้สอนสามารถผนวกทั้งสองทักษะโดยฝึกการเกาะขอบน้ำตมลอยตัว 3 นาทีจากการกระโดดจากขอบสระได้ในชั่วโมงนี้ (3) การเรียนการสอนควรเน้นที่เด็กเป็นหลัก สามารถปรับขั้นตอนการสอน การทำกิจกรรมตามการเรียนรู้ของเด็ก

สื่อ อุปกรณ์การจัดการเรียนรู้

ขอบน้ำตมพลาสติกขนาดตั้งแต่ 800 มล. ขึ้นไป

การวัดและประเมินผล

1. ประเมินผลจากการสังเกตความสนใจ และการมีส่วนร่วมของผู้เรียน
2. ประเมินผลจากการสังเกตพัฒนาการในการปฏิบัติตามทักษะต่างๆ
3. ทดสอบทักษะการลอยตัวคว่ำ เหย่น้ำหายใจ 5 ครั้ง

การใช้อุปกรณ์ช่วยในการเอาชีวิตรอด

การใช้ขอบน้ำตมพลาสติก (กระโดดลงน้ำจากขอบสระ แล้วลอยตัวกอดขอบน้ำตมพลาสติก)

วิธีการฝึก

ให้นักเรียนยืนบนขอบสระ กอดขอบน้ำตมพลาสติกไว้กลางหน้าอก กระโดดลงน้ำ เตะขาให้ตัวลอยขึ้นเหนือน้ำ แล้วพลิกหงายให้ลำตัวขนานกับน้ำ มือทั้ง 2 ข้างกอดขอบน้ำตมพลาสติก ลอยตัว 3 นาที

รูปภาพชุดที่ 27 การกอดขวดน้ำดื่มพลาสติกลอยตัว จากการกระโดดลงน้ำจากขอบสระ

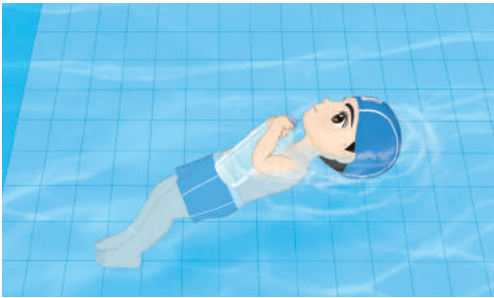
1



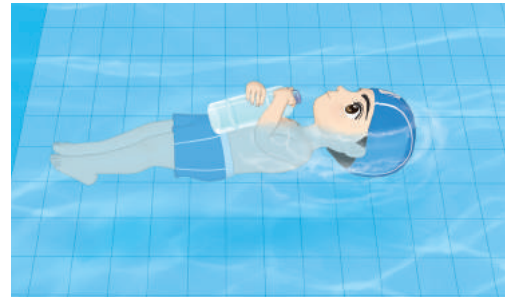
2



3



4



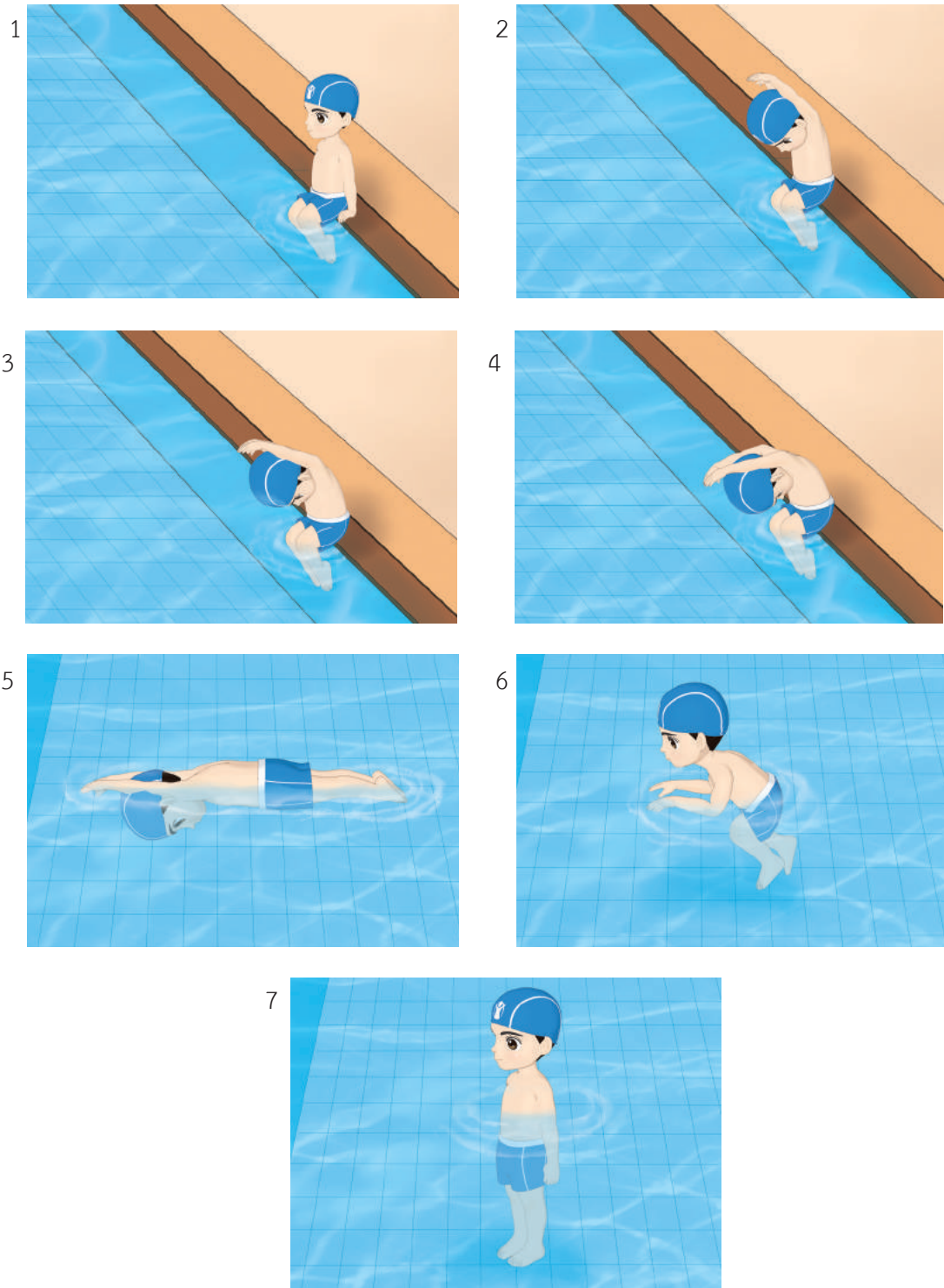
การกระโดดพุ่งหลาว จากทำนองที่ขอบสระ

ควรฝึกในระดับน้ำประมาณอก - คาง และเพื่อความปลอดภัยครูผู้สอนควรคอยช่วยอยู่ในน้ำ การกระโดดพุ่งหลาวลงน้ำ จะต้องจัดทำของร่างกายให้เป็นเสมือนไม้แหลมเสียบลงน้ำ คือ จัดให้ปลายนิ้ว ท่อนแขน ศีรษะ ลำตัว ขา หัวเข่า ปลายเท้า ทั้งหมดจะต้องเป็นเสมือนแท่งไม้แหลมเสียบลงน้ำ ณ จุดจุดเดียว ลำตัวอาจจะโค้งเล็กน้อยได้แต่ต้องพยายามให้ส่วนต่างๆ ของร่างกายลงน้ำที่จุดจุดเดียว

วิธีการฝึก

- 1) ให้นักเรียนนั่งที่ขอบสระ ห้อยเท้าลงน้ำ
- 2) ยกแขนทั้งสองข้างขึ้นเหยียดตรงแนบใบหู ก้มหน้าลงให้ใบหูอยู่ใต้ท้องแขน
- 3) โน้มตัวไปข้างหน้าให้น้ำหนักตัวค่อยๆ เลื่อนไปด้านหน้าโค้งตัวลงไปอีกจนตัวหล่นลงไปในน้ำ
- 4) เมื่อน้ำหนักตัวจะหล่นลงน้ำให้เหยียดตัวตรง ลำตัวอาจจะโค้งได้เล็กน้อย พยายามให้ส่วนต่างๆ ของร่างกาย (ปลายนิ้ว ท่อนแขน ศีรษะ ลำตัว ขา หัวเข่า ปลายเท้า) ลงน้ำ ณ จุดเดียวกัน
- 5) เมื่อลงน้ำไปแล้วปล่อยลำตัวที่เหยียดตรงไหลตามแรงส่งไปข้างหน้าจนเกือบหมดแรงส่งจึงเงยหน้าหยุดยืนขึ้น

รูปภาพชุดที่ 28 การกระโดดพุ่งหลาว จากท่านั่งที่ขอบสระ



ชั่วโมงปฏิบัติที่ 13

หัวข้อเรียนที่ 13 การฝึกการดำน้ำ การกลั้นหายใจใต้น้ำ แล้วเคลื่อนที่ไปด้านข้างซ้าย ขวา ปฏิบัติ 2 เมตร การลอยตัวทำนอนหงายเพิ่มการปฏิบัติเป็น 2 นาที การเกาะขอบน้ำดื่มลอยตัว ปฏิบัติ 3 นาที การเตะเท้าคว่ำ (หงาย) แล้วพลิกตัวเตะเท้าหงาย (คว่ำ) แล้วพลิกตัวเตะเท้าคว่ำ (หงาย) โดยให้พลิกตัวทุกระยะ 5 เมตร การลอยตัวท่าลูกหมาตกน้ำ เตะเท้าคว่ำ (หงาย) กลับ ปฏิบัติ 5 เมตร การฝึกเตะเท้าคว่ำและใช้แขนฟรีสไตล์ เพิ่มการปฏิบัติเป็น 5 เมตร การฝึกทักษะใหม่ในชั่วโมงนี้คือการว่ายน้ำตัว โดยการเตะเท้าคว่ำ หมุนแขนลงน้ำสลับกัน เหย่น้ำหายใจ ปฏิบัติ 5 เมตร การกระโดดน้ำท่าพุ่งหลาวจากท่านั่งยองๆที่ขอบสระ และการเคลื่อนที่ไปจับอุปกรณ์ในน้ำลึก ฝึกปฏิบัติซ้ำหัวข้ออื่นต่อจากชั่วโมงที่ผ่านมา

จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อเรียนรู้ทักษะใหม่และฝึกซ้ำในทักษะที่ได้เรียนไปแล้ว ทั้งในเรื่องการฝึกการดำน้ำ การกลั้นหายใจใต้น้ำ แล้วเคลื่อนที่ไปด้านข้างซ้าย ขวา การหายใจพร้อมการเคลื่อนที่ในน้ำลึก การลอยตัวทำนอนหงาย 2 นาที ฝึกการกระโดดน้ำในน้ำลึกแล้วลอยตัว 1 นาที ฝึกการเกาะขอบน้ำดื่มลอยตัว 3 นาที การลอยตัวแบบนอนคว่ำ เหย่น้ำหายใจ การเคลื่อนที่ด้วยการเตะเท้าคว่ำ (หงาย) แล้วพลิกตัวเตะเท้าหงาย (คว่ำ) แล้วพลิกตัวเตะเท้าคว่ำ (หงาย) การลอยตัวท่าลูกหมาตกน้ำแล้วเตะเท้าคว่ำ (หงาย) กลับ การฝึกเตะเท้าคว่ำและใช้แขนฟรีสไตล์ 5 เมตร การฝึกทักษะใหม่ในชั่วโมงนี้คือการว่ายน้ำตัว ฝึกเหย่น้ำหายใจ 5 เมตร การกระโดดน้ำท่าพุ่งหลาวจากท่านั่งยองๆที่ขอบสระ และ การเคลื่อนที่ไปจับอุปกรณ์ในน้ำลึก

ขั้นตอนการสอน การจัดกิจกรรม

ขั้นเตรียม

เตรียมอุปกรณ์ สื่อการสอน และให้นักเรียนอบอุ่นร่างกาย

ขั้นดำเนินการสอน

1. ฝึกการดำน้ำ การกลั้นหายใจใต้น้ำ แล้วเคลื่อนที่ไปด้านข้างซ้าย ขวา ระยะทาง 2 เมตร
2. ฝึกการหายใจเข้าและออกทางปาก จำนวน 20 ครั้ง แล้วเคลื่อนที่ด้วย ในน้ำลึก
3. ฝึกการลอยตัวแบบนอนคว่ำ เหย่น้ำหายใจ 5 ครั้ง
4. ฝึกเตะเท้าคว่ำระยะทาง 5 เมตร พลิกตัวเตะเท้าหงาย 5 เมตร พลิกตัวเตะเท้าคว่ำระยะทาง 5 เมตร
5. ฝึกเตะเท้าหงายระยะทาง 5 เมตร พลิกตัวเตะเท้าคว่ำ 5 เมตร พลิกตัว เตะเท้าหงายระยะทาง 5 เมตร
6. ฝึกลอยตัวท่าลูกหมาตกน้ำ เตะเท้าคว่ำกลับ ระยะทาง 5 เมตร
7. ฝึกลอยตัวท่าลูกหมาตกน้ำ เตะเท้าหงายกลับ ระยะทาง 5 เมตร
8. ฝึกเตะเท้าคว่ำและใช้แขนฟรีสไตล์ ระยะทาง 5 เมตร

9. ฝึกเตะเท้าคว่ำ หมุนแขนลงน้ำสลับกัน เหย่น้ำหายใจ ระยะทาง 5 เมตร (ว่ายท่าคว่ำ)
10. ฝึกการกระโดดน้ำทำฟุ้งหลาวจากท่านั่งยอง ๆ ที่ขอบสระ
11. ฝึกกระโดดน้ำ เอาเท้าลงก่อนในน้ำลึก ลอยตัว 1 นาที
12. ฝึกการลอยตัวแบบนอนหงาย 2 นาที
13. ฝึกการเกาะขอบน้ำดื่มลอยตัว 3 นาที
14. ฝึกการเคลื่อนที่ในน้ำลึก ไปจับอุปกรณ์ลอยน้ำ ระยะทาง 3 เมตร

ขั้นสรุป

ผู้สอนสรุป แนะนำแนวทางแก้ไขข้อบกพร่อง เปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามปัญหาในบทเรียน และผู้สอนนัดหมายการเรียนรู้ชั่วโมงต่อไป

คำอธิบายเพิ่มเติม

(1) ในทุกชั่วโมง ให้มีการจัดกิจกรรม เกม หรือการแข่งขัน แทรกกับการเรียนภาคปฏิบัติ เพื่อกระตุ้นการเรียนรู้ผ่านกิจกรรมสร้างสรรค์ เกิดความเพลิดเพลินและคึกคัก ซึ่งครูผู้สอนสามารถเสริมกิจกรรมที่เหมาะสมได้ตามสมควร (2) การเรียนการสอนควรเน้นที่เด็กเป็นหลัก สามารถปรับขั้นตอนการสอน การทำกิจกรรมตามการเรียนรู้ของเด็ก

สื่อ อุปกรณ์การจัดการเรียนรู้

1. ขวดน้ำดื่มพลาสติกขนาดตั้งแต่ 800 มล. ขึ้นไป
2. อุปกรณ์ลอยน้ำ เช่น ขวดน้ำพลาสติก แกลลอน ห่วงชูชีพ

การวัดและประเมินผล

1. ประเมินผลจากการสังเกตความสนใจ และการมีส่วนร่วมของผู้เรียน
2. ประเมินผลจากการสังเกตพัฒนาการในการปฏิบัติตามทักษะต่างๆ
3. ทดสอบทักษะการเตะเท้าคว่ำ ดึงแขนฟรีสไตล์ 5 เมตร
4. ทดสอบทักษะการลอยตัวคว่ำ เหย่น้ำหายใจ 5 ครั้ง
5. ทดสอบการเกาะขอบน้ำดื่มลอยตัว 3 นาที

การว่ายน้ำคว่ำ

นักเรียนได้ฝึกทักษะเบื้องต้นเกี่ยวกับการว่ายน้ำไปแล้วอย่างครบถ้วนและต่อเนื่อง ในชั่วโมงนี้นักเรียนจะเริ่มฝึกหัดเตะเท้าหมุนแขนว่ายน้ำท่าคว่ำและหายใจ โดยเริ่มจากใกล้ๆ แล้วค่อยๆ เพิ่มระยะทางขึ้น ทั้งนี้เพื่อฝึกให้นักเรียนสามารถเคลื่อนที่ในน้ำ และเหย่น้ำหายใจได้

วิธีการฝึก

1. ลักษณะของลำตัวและการเตะเท้า ให้เริ่มฝึกหัดจากการโผล่ตัวไปข้างหน้าพร้อมกับเตะเท้าคว่ำสลับขึ้นลง (ไม่เกร็ง) ศีรษะก้มขนานกับลำตัวกลั้นหายใจ แขนทั้งสองเหยียดไปข้างหน้า

2. การลอยตัวเตะเท้าพร้อมกับการใช้แขน เมื่อตัวพุ่งไปข้างหน้าและเตะเท้าคว่ำ แขนทั้งสองที่เหยียดไปเหนือศีรษะให้กดฝ่ามือข้างใดข้างหนึ่งลง (หมุนแขนลงในน้ำ) แขนตรงผ่านลำตัวไปจนสุดด้านหลังขณะที่ยกแขนที่อยู่ด้านหลังไปข้างหน้าก็ให้กดฝ่ามือที่อยู่เหนือศีรษะอีกข้างหนึ่งลงเช่นเดียวกับครั้งแรก (สลับหมุนแขนอีกข้างลงในน้ำ) เวลาเดียวกันก็ยกแขนที่อยู่ด้านหลังพ่นน้ำกลับไปยังที่เดิม สลับกันซ้ำๆ ขณะที่เท้ายังเตะสลับขึ้นลงตลอด

3. การว่ายน้ำพร้อมกับการหายใจ ผู้เรียนสามารถว่ายน้ำท่าวัดวาโดยเงยหน้าไว้เพื่อหายใจ ขณะเดียวกันก็หมุนแขนลงได้น้ำสลับกันพร้อมเตะเท้า หรือผู้เรียนสามารถสลับเงยหน้าหายใจ สำหรับการฝึกแบบสลับเงยหน้าหายใจ การเริ่มต้นเมื่อผู้ว่ายน้ำจะเงยหน้าหายใจ ให้หันหน้าเอียงขึ้นด้านข้าง ข้างใดข้างหนึ่งก็ได้เป็นระยะ เพื่อหายใจทางปากเอาอากาศเข้าไป โดยให้หายใจเข้าทางปากให้เต็มที่อย่างรวดเร็ว ก่อนจะหันหน้ากลับไปก้มลงมองพื้นสระว่าย ค่อยๆ หายใจออกให้หมด ขณะหายใจเท้าเตะสลับขึ้นลงตลอดแขนขาควรง่ายสลับกับแขนซ้ายพร้อมกับหายใจ ทำซ้ำอย่างเดิมเมื่อต้องการเงยหน้าหายใจ

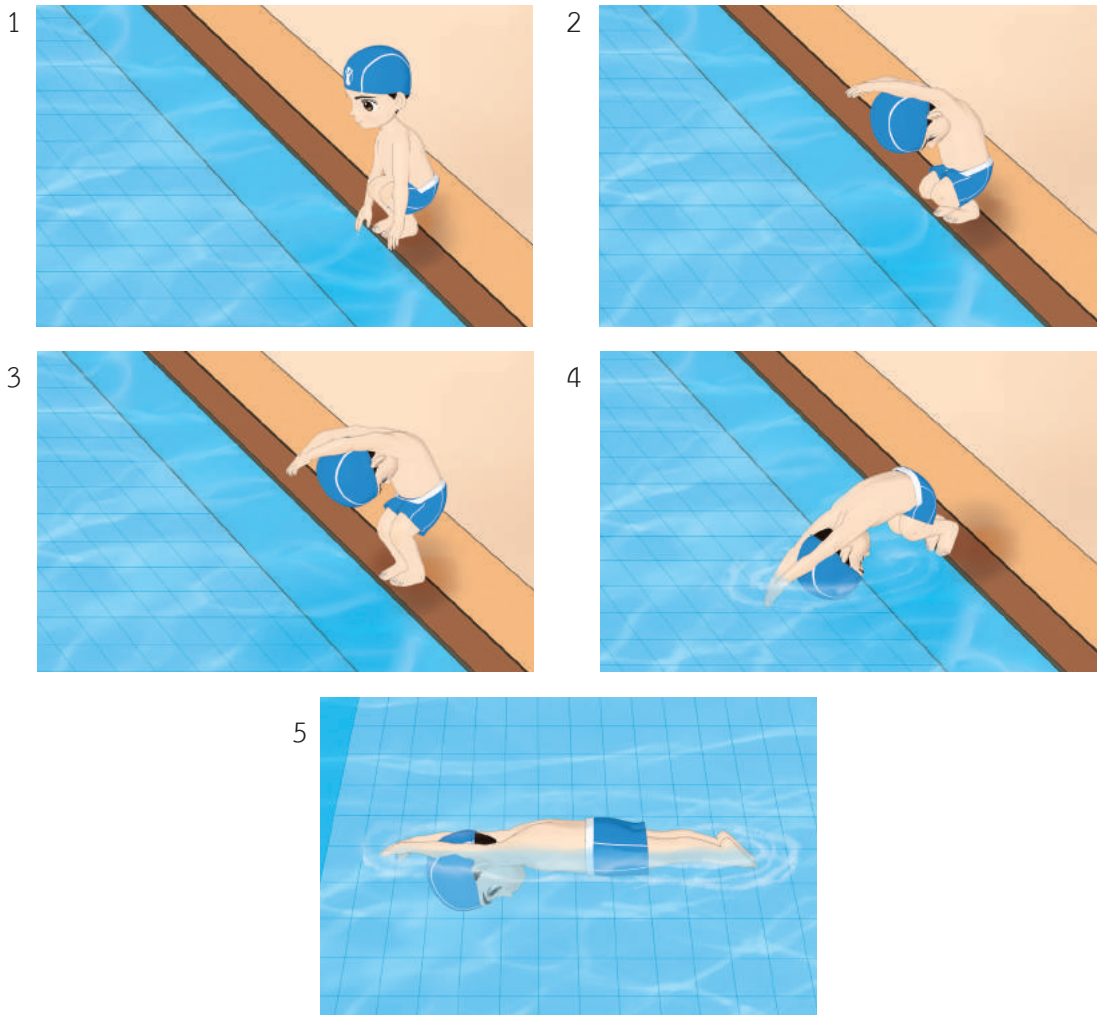
การกระโดดพุ่งหลาวจากท่านั่งยองๆ

ควรฝึกในระดับน้ำประมาณอก - คาง และเพื่อความปลอดภัยครูควรคอยช่วยอยู่ในน้ำการกระโดดพุ่งหลาวลงน้ำ จะต้องจัดทำของร่างกายให้เป็นเสมือนไม้แหลมเสียบลงน้ำ คือ จัดให้ปลายนิ้ว ท่อนแขน ศีรษะ ลำตัว ขา หัวเข่า ปลายเท้า ทั้งหมดจะต้องเป็นเสมือนแท่งไม้แหลมเสียบลงน้ำ ณ จุดจุดเดียว ลำตัวอาจจะโค้งเล็กน้อยได้ แต่ต้องพยายามให้ส่วนต่างๆ ของร่างกายลงน้ำที่จุดจุดเดียว

วิธีการฝึก

- 1) ให้นักเรียนนั่งยองๆ ที่ขอบสระ แยกเข่าทั้งสองออกจากกันเล็กน้อย
- 2) ใช้ข้อนิ้วเท้าโดยเฉพาะข้อนิ้วหัวแม่เท้าเกี่ยวยึดขอบสระเอาไว้เพื่อเป็นที่ยึดยันตัวออกไปจากขอบสระ
- 3) ยกแขนทั้งสองข้างขึ้นเหยียดตรงแนบใบหู ก้มหน้าลงให้ใบหูอยู่ใต้ท้องแขน
- 4) โน้มตัวไปข้างหน้าให้น้ำหนักตัวค่อยๆ เลื่อนไปด้านหน้าโค้งตัวต่อไปอีกจนน้ำหนักตัวจะหล่นลงน้ำ
- 5) เมื่อน้ำหนักตัวจะหล่นลงน้ำให้เหยียดเข่าและขาทั้งสองข้างให้ตรงพร้อมกับสปริงยืดข้อเท้าส่งตัวให้พุ่งเสียบลงน้ำไป ลำตัวอาจจะโค้งได้เล็กน้อย จัดให้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย (ปลายนิ้ว ท่อนแขน ศีรษะ ลำตัว ขา หัวเข่า ปลายเท้า) ลงน้ำ ณ จุดเดียวกัน
- 6) เมื่อลงน้ำไปแล้วปล่อยลำตัวที่เหยียดตรงไหลตามแรงส่งไปข้างหน้าจนเกือบหมดแรงส่งจึงเงยหน้าหยุดยืนขึ้น

รูปภาพชุดที่ 29 การกระโดดพุ่งหลาวจากท่านั่งยองๆ



การเคลื่อนที่ไปจับอุปกรณ์ลอยน้ำในน้ำลึก

การเคลื่อนที่ไปจับอุปกรณ์ลอยน้ำหรือฝึกการได้รับการช่วยเหลือด้วยการโยนอุปกรณ์ลอยน้ำมาให้ หากนักเรียนขาดทักษะการเคลื่อนที่ไปจับอุปกรณ์ลอยน้ำ เมื่อเคลื่อนที่หรือว่ายน้ำไปเพื่อจับอุปกรณ์ลอยน้ำ อุปกรณ์นั้นอาจจะถูกคลื่นจากการว่ายน้ำ พัดเอาอุปกรณ์ลอยน้ำเคลื่อนที่ห่างออกไปเรื่อยๆ ตามแรงคลื่นที่ไปกระทบ นอกจากนี้การจับอุปกรณ์ลอยน้ำ หากยังจับได้ไม่แน่นหรือมันคงดีพอ เมื่อออกแรงกดอุปกรณ์ลงเพื่อยกพุงตัวขึ้น อุปกรณ์จะมีแรงลอยตัวดันจนอาจจะหลุดมือลอยน้ำห่างออกไปอีก จึงควรให้นักเรียนฝึกการเคลื่อนที่ไปหาอุปกรณ์โดยมีคลื่นน้อยที่สุดและฝึกการยึดจับอุปกรณ์นั้นๆ ให้มั่นคงก่อนออกแรงกดเพื่อยกตัวลอยขึ้น

วิธีการฝึก

1) โยนขวดน้ำดื่มพลาสติกลงไปในน้ำห่างจากนักเรียนประมาณ 3 เมตร จากนั้นให้นักเรียนยืนอยู่ในน้ำ เตะขาเคลื่อนที่ออกไปจากขอบสระ จนถึงตำแหน่งที่ขวดน้ำดื่มพลาสติกลอยอยู่ แล้วยื่นมือออกไปจับขวดน้ำดื่มพลาสติก

2) โยนขวดน้ำดื่มพลาสติกลงไปในน้ำห่างจากนักเรียนประมาณ 3 เมตร จากนั้นให้นักเรียนที่ยืนอยู่บนขอบสระกระโดดลงน้ำ เตะขาให้ตัวลอยขึ้นเหนือน้ำ จากนั้นเตะขาเคลื่อนที่ออกไปจนถึงตำแหน่งที่ขวดน้ำดื่มพลาสติกลอยอยู่ แล้วยื่นมือออกไปจับขวดน้ำดื่มพลาสติก

รูปภาพชุดที่ 30 การเคลื่อนที่ไปจับอุปกรณ์ลอยน้ำในน้ำลึก

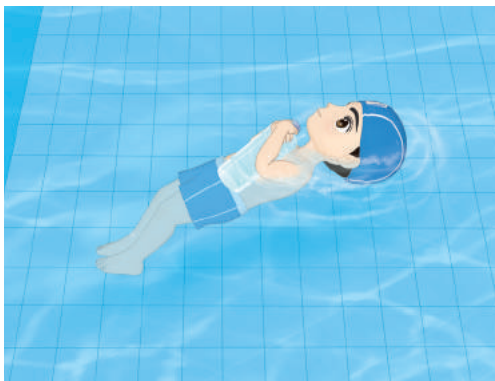
1



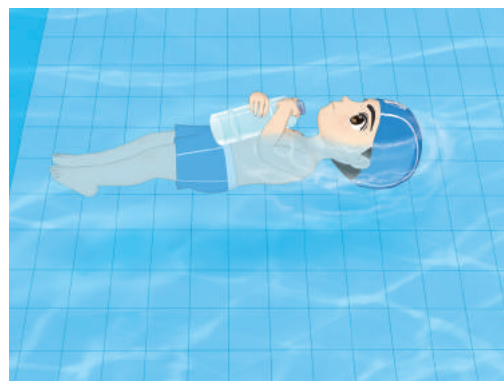
2



3



4



ชั่วโมงปฏิบัติที่ 14

หัวข้อเรียนที่ 14 การฝึกการดำน้ำ การกลืนหายใจใต้น้ำ การหายใจเข้า ออกทางปาก พร้อมการเคลื่อนที่ที่ยังคงฝึกปฏิบัติต่อเนื่อง การลอยตัวท่านอนหงายเพิ่ม การปฏิบัติเป็น 3 นาที การเกาะขอบน้ำตื้นลอยตัว ปฏิบัติ 3 นาที การเตะเท้าคว่ำ (หงาย) ปฏิบัติ 25 เมตร แล้วพลิกตัวเตะเท้าหงาย (คว่ำ) ปฏิบัติ 25 เมตรโดยให้หายใจด้วยท่าลูกหมาตกน้ำระหว่างเตะเท้าคว่ำ การเตะเท้าคว่ำ (หงาย) ปฏิบัติ 5 เมตรแล้วเลี้ยวกลับ ระยะทาง 5 เมตร การเตะเท้าคว่ำและใช้แขนฟรีสไตล์ ปฏิบัติ 5 เมตร แล้วพลิกตัวเตะเท้าหงายระยะทาง 5 เมตร การฝึกทักษะใหม่ในชั่วโมงนี้คือ การว่ายน้ำตัววา โดยการเตะเท้าคว่ำ หมุนแขนลงน้ำสลับกัน เงยหน้าหายใจ ปฏิบัติ 10 เมตร การกระโดดน้ำท่าพุ่งหลาวจากท่านั่งคุกเข่าที่ขอบสระ การเคลื่อนที่ในน้ำลึกไปจับอุปกรณ์ลอยน้ำ ระยะทาง 3 เมตร ฝึกปฏิบัติซ้ำหัวข้ออื่นต่อจากชั่วโมงที่ผ่านมา

จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อเรียนรู้ทักษะใหม่และฝึกซ้ำในทักษะที่ได้เรียนไปแล้ว เพื่อให้ปฏิบัติได้ดียิ่งขึ้น ทั้งในเรื่องการฝึกการดำน้ำ การกลืนหายใจใต้น้ำ การฝึกหายใจเข้าและออกทางปาก พร้อมการเคลื่อนที่ในน้ำลึก การลอยตัวท่านอนหงาย 3 นาที ฝึกการกระโดดน้ำ แล้วลอยตัว 1 นาที ฝึกการเกาะขอบน้ำตื้นลอยตัว 3 นาที การลอยตัวแบบนอนคว่ำเงยหน้าหายใจ การเคลื่อนที่ด้วยการเตะเท้าคว่ำ (หงาย) 25 เมตร แล้วพลิกตัวเตะเท้าหงาย (คว่ำ) 25 เมตร การเตะเท้าคว่ำ (หงาย) แล้วเลี้ยวตัวกลับ การฝึกเตะเท้าคว่ำและใช้แขนฟรีสไตล์แล้วพลิกตัวเตะเท้าหงาย การฝึกทักษะใหม่ในชั่วโมงนี้คือ การว่ายน้ำตัววา เงยหน้าหายใจ 10 เมตร การกระโดดน้ำท่าพุ่งหลาวจากท่านั่งคุกเข่า ขอบสระ และ การเคลื่อนที่ในน้ำลึกไปจับอุปกรณ์ระยะทาง 3 เมตร

ขั้นตอนการสอน การทำกิจกรรม

ขั้นเตรียม

เตรียมอุปกรณ์ สื่อการสอน และให้นักเรียนอบอุ่นร่างกาย

ขั้นดำเนินการสอน

1. ฝึกการดำน้ำ การกลืนหายใจใต้น้ำ แล้วเคลื่อนที่ไปด้านข้างซ้าย ขวา ระยะทาง 2 เมตร
2. ฝึกการหายใจเข้าและออกทางปาก จำนวน 20 ครั้ง แล้วเคลื่อนที่ด้วย ในน้ำลึก
3. ฝึกการลอยตัวแบบนอนคว่ำ เงยหน้าหายใจ 5 ครั้ง
4. ฝึกเตะเท้าคว่ำระยะทาง 25 เมตร ให้หายใจด้วยท่าลูกหมาตกน้ำระหว่างทางแล้วพลิกตัวเตะเท้าหงาย 25 เมตร
5. ฝึกเตะเท้าหงายระยะทาง 25 เมตร พลิกตัวเตะเท้าคว่ำ 25 เมตร ให้หายใจด้วยท่าลูกหมาตกน้ำระหว่างทาง

6. ฝึกเตะเท้าคว่ำ ระยะทาง 5 เมตร แล้วเลี้ยวกลับ ระยะทาง 5 เมตร
7. ฝึกเตะเท้าหงาย ระยะทาง 5 เมตร แล้วเลี้ยวกลับ ระยะทาง 5 เมตร
8. ฝึกเตะเท้าคว่ำและใช้แขนฟรีสไตล์ ระยะทาง 5 เมตร แล้วพลิกตัวเตะเท้าหงายระยะทาง 5 เมตร
9. ฝึกเตะเท้าคว่ำ หมุนแขนลงน้ำสลับกัน เหย่น้ำหายใจ ระยะทาง 10 เมตร (ว่ายท่าวิดวา)
10. ฝึกการกระโดดน้ำท่าพุ่งหลาวจากท่าคุกเข่าที่ขอบสระ
11. ฝึกการกระโดดน้ำ เอาเท้าลงก่อนในน้ำลึก ลอยตัว 1 นาที
12. ฝึกการลอยตัวแบบนอนหงาย 3 นาที
13. ฝึกการเกาะขวน้ำตื้นลอยตัว 3 นาที
14. ฝึกการเคลื่อนที่ในน้ำลึก ไปจับอุปกรณ์ลอยน้ำ ระยะทาง 3 เมตร

ขั้นสรุป

ผู้สอนสรุป แนะนำแนวทางแก้ไขข้อบกพร่อง เปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามปัญหาในบทเรียน และผู้สอนนัดหมายการเรียนรู้ชั่วโมงต่อไป

คำอธิบายเพิ่มเติม

(1) ในทุกชั่วโมง ให้มีการจัดกิจกรรม เกม หรือการแข่งขัน แทรกกับการเรียนภาคปฏิบัติ เพื่อกระตุ้นการเรียนรู้ผ่านกิจกรรมสร้างสรรค์ เกิดความเพลิดเพลินและคึกคัก ซึ่งครูผู้สอนสามารถเสริมกิจกรรมที่เหมาะสมได้ตามสมควร (2) การเรียนการสอนควรเน้นที่เด็กเป็นหลัก สามารถปรับขั้นตอนการสอน การทำกิจกรรมตามการเรียนรู้ของเด็ก

สื่อ อุปกรณ์การจัดการเรียนรู้

1. ขวดน้ำดื่มพลาสติกขนาดตั้งแต่ 800 มล. ขึ้น
2. อุปกรณ์ลอยน้ำ เช่น แกลลอน ห่วงชูชีพ ขวดน้ำดื่มพลาสติก

การวัดและประเมินผล

1. ประเมินผลจากการสังเกตความสนใจ และการมีส่วนร่วมของผู้เรียน
2. ประเมินผลจากการสังเกตพัฒนาการในการปฏิบัติตามทักษะต่างๆ
3. ทดสอบทักษะการเตะเท้าคว่ำแล้วพลิกเป็นท่าเตะเท้าหงายแล้วพลิกเป็นท่าเตะเท้าคว่ำสลับกัน 25 เมตร
4. ทดสอบทักษะการลอยตัวคว่ำ เหย่น้ำหายใจ 5 ครั้ง
5. ทดสอบทักษะการลอยตัวแบบนอนหงาย 3 นาที
6. ทดสอบการเกาะขวน้ำตื้นลอยตัว 3 นาที

การกระโดดพุ่งหลาวจากท่านั่งคุกเข่าที่ขอบสระ

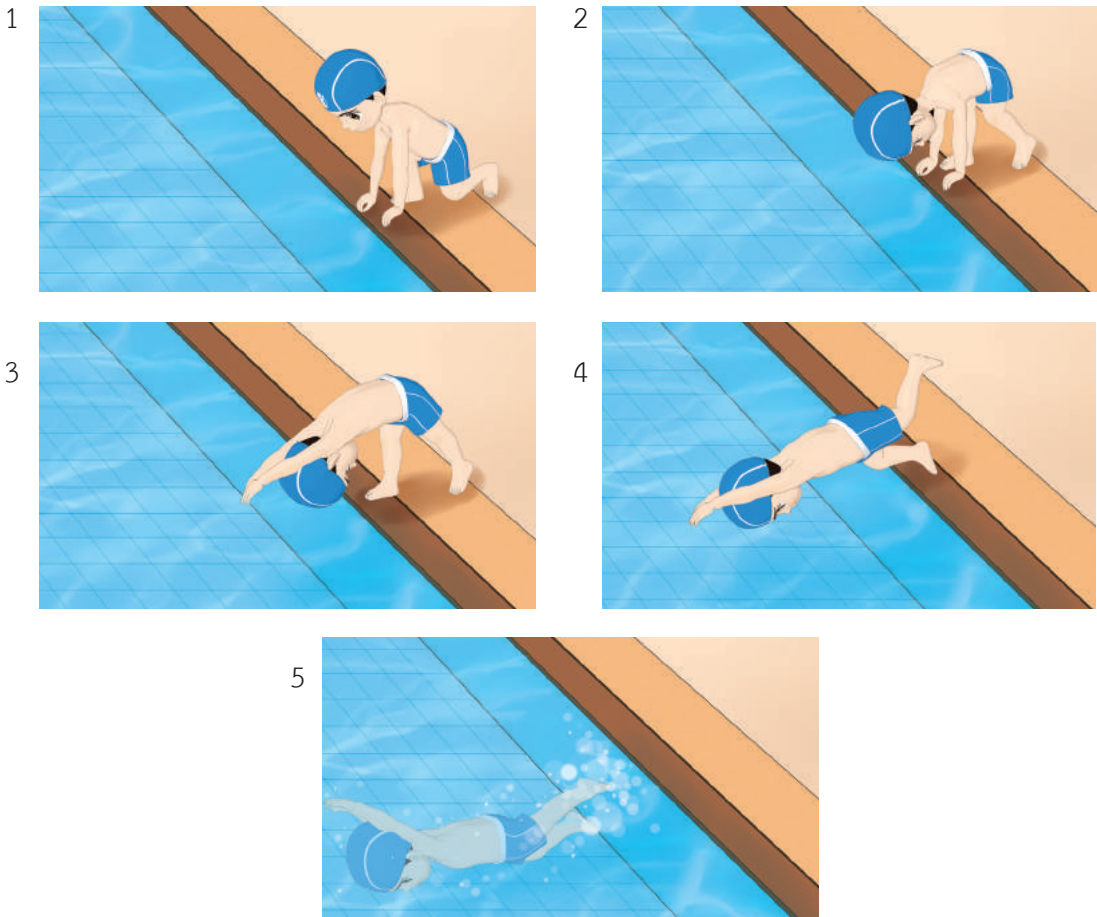
ควรฝึกในระดับน้ำประมาณอก - คาง และเพื่อความปลอดภัย ครูผู้สอนควรคอยช่วยอยู่ในน้ำ การกระโดดพุ่งหลาวลงน้ำ จะต้องจัดทำของร่างกายให้เป็นเสมือนไม้แหลมเสียบลงน้ำ คือ จัดให้ปลายนิ้ว ท่อนแขน ศีรษะ ลำตัว ขา หัวเข่า ปลายเท้า ทั้งหมดจะต้องเป็นเสมือนแท่งไม้แหลมเสียบลงน้ำ ณ จุดจุดเดียว ลำตัวอาจจะโค้งเล็กน้อยได้แต่ต้องพยายามให้ส่วนต่างๆ ของร่างกายลงน้ำที่จุดจุดเดียว

การกระโดดพุ่งหลาวจากท่านั่งคุกเข่าที่ขอบสระ

วิธีการฝึก

- 1) ให้นักเรียนยืนที่ขอบสระ ใช้เท้าข้างถนัด เอานิ้วเท้ายึดเกี่ยวที่ขอบสระ โดยเฉพาะนิ้วหัวแม่เท้า
- 2) คุกเข่าลง โดยตั้งเข่าอีกข้างหนึ่งลงกับพื้น ห่างจากเท้าหน้า 1 ช่วงไหล่
- 3) มือทั้ง 2 ข้างจับที่ขอบสระ ห่างกันประมาณ 1 ช่วงไหล่
- 4) ยกสะโพกขึ้น เหยียดขาหลังให้ตรง โน้มตัวไปข้างหน้าให้น้ำหนักค่อยๆ เลื่อนไปข้างหน้า
- 5) ยกแขนทั้ง 2 ข้างขึ้น เหยียดตรงอยู่บนใบหู ก้มหน้าลงมองดูปลายเท้าที่ยึดเกี่ยวขอบสระ พุ่งตัวเสียบลงน้ำให้ร่างกาย (ปลายนิ้ว ท่อนแขน ศีรษะ ลำตัว ขา หัวเข่า ปลายเท้า) ลงน้ำ ณ จุดเดียว
- 6) เมื่อลงน้ำไปแล้ว ปลอยลำตัวที่เหยียดตรงไหลตามแรงส่งไปข้างหน้า จนเกือบหมดแรงส่งจึงเงยหน้า หายุดย่นขึ้น

รูปภาพชุดที่ 31 การกระโดดพุ่งหลาวจากท่านั่งคุกเข่าที่ขอบสระ



ชั่วโมงปฏิบัติที่ 15

หัวข้อเรียนที่ 15 การฝึกการดำน้ำ การกลั้นหายใจใต้น้ำ การหายใจเข้า ออกทางปาก พร้อมการเคลื่อนที่ที่ยังคงฝึกปฏิบัติต่อเนื่อง การลอยตัวท่านอนหงายปฏิบัติ และการเกาะขอบน้ำตมลอยตัว ปฏิบัติท่าละ 3 นาที การเตะเท้าคว่ำ (หงาย) ปฏิบัติ 25 เมตร แล้วพลิกตัวเตะเท้าหงาย (คว่ำ) ปฏิบัติ 25 เมตรโดยให้หายใจด้วยท่าลูกหมาตกน้ำระหว่างเตะเท้าคว่ำ การเตะเท้าคว่ำ (หงาย) ปฏิบัติ 5 เมตรแล้วเลี้ยวกลับ ระยะทาง 5 เมตร การเตะเท้าคว่ำและใช้แขนฟรีสไตล์ ปฏิบัติ 5 เมตร แล้วพลิกตัวเตะเท้าหงาย ระยะทาง 5 เมตร การว่ายน้ำตัวคว่ำ พร้อมหายใจขณะว่ายน้ำ ให้ปฏิบัติ 15 เมตร การฝึกทักษะใหม่ในชั่วโมงนี้คือ การกระโดดน้ำท่าพุ่งหลาวจากที่ยืนที่ขอบสระ กระโดดน้ำด้านน้ำลึก ลอยตัว 1 นาที แล้วว่ายน้ำไปเกาะอุปกรณ์ลอยน้ำพยางค์ตัว เตะเท้าระยะทาง 3 เมตรแล้วเคลื่อนที่เข้าฝั่ง การโยนอุปกรณ์ช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำห่างจากขอบสระ 3 เมตร และฝึกปฏิบัติซ้ำหัวข้ออื่นต่อจากชั่วโมงที่ผ่านมา

จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อเรียนรู้ทักษะใหม่และฝึกซ้ำในทักษะที่ได้เรียนไปแล้ว เพื่อให้ปฏิบัติได้ดียิ่งขึ้น ทั้งในเรื่องการฝึกการดำน้ำ การกลั้นหายใจใต้น้ำ การฝึกหายใจเข้าและออกทางปาก พร้อมการเคลื่อนที่ในน้ำลึก การลอยตัวท่านอนหงาย 3 นาที การเกาะขอบน้ำตมลอยตัว 3 นาที การลอยตัวแบบนอนคว่ำเงยหน้าหายใจ การเคลื่อนที่ด้วยการเตะเท้าคว่ำ (หงาย) 25 เมตร แล้วพลิกตัวเตะเท้าหงาย (คว่ำ) 25 เมตร การเตะเท้าคว่ำ (หงาย) แล้วเลี้ยวตัวกลับ การฝึกเตะเท้าคว่ำและใช้แขนฟรีสไตล์แล้วพลิกตัวเตะเท้าหงาย การว่ายน้ำตัวคว่ำ ฝึกเงยหน้าหายใจ 15 เมตร การฝึกทักษะใหม่ในชั่วโมงนี้คือ การกระโดดน้ำท่าพุ่งหลาวจากที่ยืนที่ขอบสระ การกระโดดน้ำจากขอบสระด้านน้ำลึกเอาเท้าลงก่อนจากนั้นลอยตัว 1 นาที แล้วว่ายน้ำไปเกาะอุปกรณ์ลอยน้ำพยางค์ตัว เตะเท้าระยะทาง 3 เมตรแล้วเคลื่อนที่เข้าฝั่ง การโยนอุปกรณ์ช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำห่างจากขอบสระ 3 เมตร

ขั้นตอนการสอน การทำกิจกรรม

ขั้นเตรียม

1. เตรียมอุปกรณ์ สื่อการสอน และให้นักเรียนอบอุ่นร่างกาย
2. เตรียมการประเมินทักษะที่ยังไม่ผ่าน และทักษะอื่นๆที่ยังไม่ได้ประเมิน

ขั้นตอนการสอน

1. ฝึกการดำน้ำ การกลั้นหายใจใต้น้ำ แล้วเคลื่อนที่ไปด้านข้างซ้าย ขวา ระยะทาง 2 เมตร
2. ฝึกการหายใจเข้าและออกทางปาก จำนวน 20 ครั้ง แล้วเคลื่อนที่ด้วย ในน้ำลึก
3. ฝึกการลอยตัวแบบนอนคว่ำ เงยหน้าหายใจ 5 ครั้ง
4. ฝึกเตะเท้าคว่ำ ระยะทาง 25 เมตร ให้หายใจด้วยท่าลูกหมาตกน้ำระหว่างทางแล้วพลิกตัวเตะเท้าหงาย 25 เมตร

5. ฝึกเตะเท้าหาง ระยะทาง 25 เมตร พลิกตัวเตะเท้าคว่ำ 25 เมตร ให้อยู่ใจด้วยท่าลูกหมาตกน้ำ ระหว่างทาง

6. ฝึกเตะเท้าคว่ำ ระยะทาง 5 เมตร แล้วเลี้ยวกลับ ระยะทาง 5 เมตร

7. ฝึกเตะเท้าหาง ระยะทาง 5 เมตร แล้วเลี้ยวกลับ ระยะทาง 5 เมตร

8. ฝึกเตะเท้าคว่ำและใช้แขนฟรีสไตล์ ระยะทาง 5 เมตร แล้วพลิกตัวเตะเท้าหางระยะทาง 5 เมตร

9. ฝึกการเตะเท้าคว่ำ หมุนแขนลงน้ำสลับกัน เหย่น้ำหายใจ ระยะทาง 15 เมตร (ว่ายท่าตัววา)

10. ฝึกการกระโดดน้ำท่าพุ่งหลาวจากที่ยืนที่ขอบสระ

11. ฝึกการกระโดดน้ำจากขอบสระด้านน้ำลึกเอาเท้าลงก่อน จากนั้นลอยตัว 1 นาที แล้วว่ายไปเกาะอุปกรณ์ลอยน้ำพยางค์ เตะเท้าระยะทาง 3 เมตรแล้วเคลื่อนที่เข้าฝั่ง

12. ฝึกการลอยตัวแบบนอนหงาย 3 นาที

13. ฝึกการเกาะขอบน้ำดื่มลอยตัว 3 นาที

14. ฝึกวิธีการช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำด้วยการโยนอุปกรณ์ช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำห่างจากขอบสระ 3 เมตร

15. ฝึกวิธีการช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำด้วยการยัดตัวให้ต่ำ ยื่นท่อ PVC ช่วยผู้ประสบภัยห่างจากขอบสระ 2 เมตร

ขั้นสรุป

ผู้สอนสรุปผลการเรียนนักเรียน แนะนำแนวทางแก้ไขข้อบกพร่อง เปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามปัญหาในบทเรียน และผู้สอนนัดหมายการเรียนชั่วโมงต่อไป

คำอธิบายเพิ่มเติม

(1) ในทุกชั่วโมง ให้มีการจัดกิจกรรม เกม หรือการแข่งขัน แทรกกับการเรียนภาคปฏิบัติ เพื่อกระตุ้นการเรียนรู้ผ่านกิจกรรมสร้างสรรค์ เกิดความเพลิดเพลินและสนุกสนาน ซึ่งครูผู้สอนสามารถเสริมกิจกรรมที่เหมาะสมได้ตามสมควร (2) การเรียนการสอนควรเน้นที่เด็กเป็นหลัก สามารถปรับขั้นตอนการสอน การทำกิจกรรมตามการเรียนรู้ของเด็ก

สื่อ อุปกรณ์การจัดการเรียนรู้

1. ขวดน้ำดื่มพลาสติกขนาดตั้งแต่ 800 มล. ขึ้น
2. อุปกรณ์ลอยน้ำ เช่น แกลลอน ห่วงชูชีพ ขวดน้ำดื่มพลาสติก แผ่นโฟม
3. อุปกรณ์อื่น เช่น ท่อพีวีซี ไม้พลอง กิ่งไม้

การวัดและประเมินผล

1. ประเมินผลจากการสังเกตความสนใจ และการมีส่วนร่วมของผู้เรียน
2. ประเมินผลจากการสังเกตพัฒนาการในการปฏิบัติตามทักษะต่างๆ
3. ประเมินทักษะการลอยตัวคว่ำ เหย่น้ำหายใจ 5 ครั้ง
4. ประเมินทักษะการว่ายท่าตัววา เหย่น้ำหายใจ 15 เมตร
5. ประเมินทักษะการลอยตัวแบบนอนหงาย 3 นาที

6. ประเมินทักษะการเกาะขวิดน้ำดื่มลอยตัว 3 นาที
7. ประเมินทักษะการลอยตัวแบบลูกหมาตักน้ำ 1 นาที
8. ประเมินทักษะการกระโดดพุ่งหลาวลงน้ำจากทำยีน
9. ประเมินทักษะการกระโดดน้ำจากทำยีนที่ขอบสระด้านน้ำลึก เอาเท้าลงก่อน ลอยตัว 1 นาที แล้วว่ายน้ำไปเกาะอุปกรณ์ลอยน้ำพยางค์ เตะเท้าระยะทาง 3 เมตรแล้วเคลื่อนที่เข้าฝั่ง

หมายเหตุ

ทักษะใดๆที่ยังไม่ได้ประเมิน หรือประเมินแล้วผู้เรียนยังทดสอบไม่ผ่านให้ครูผู้สอนประเมินในชั่วโมงนี้

การกระโดดพุ่งหลาวจากทำยีนเท้าคู่

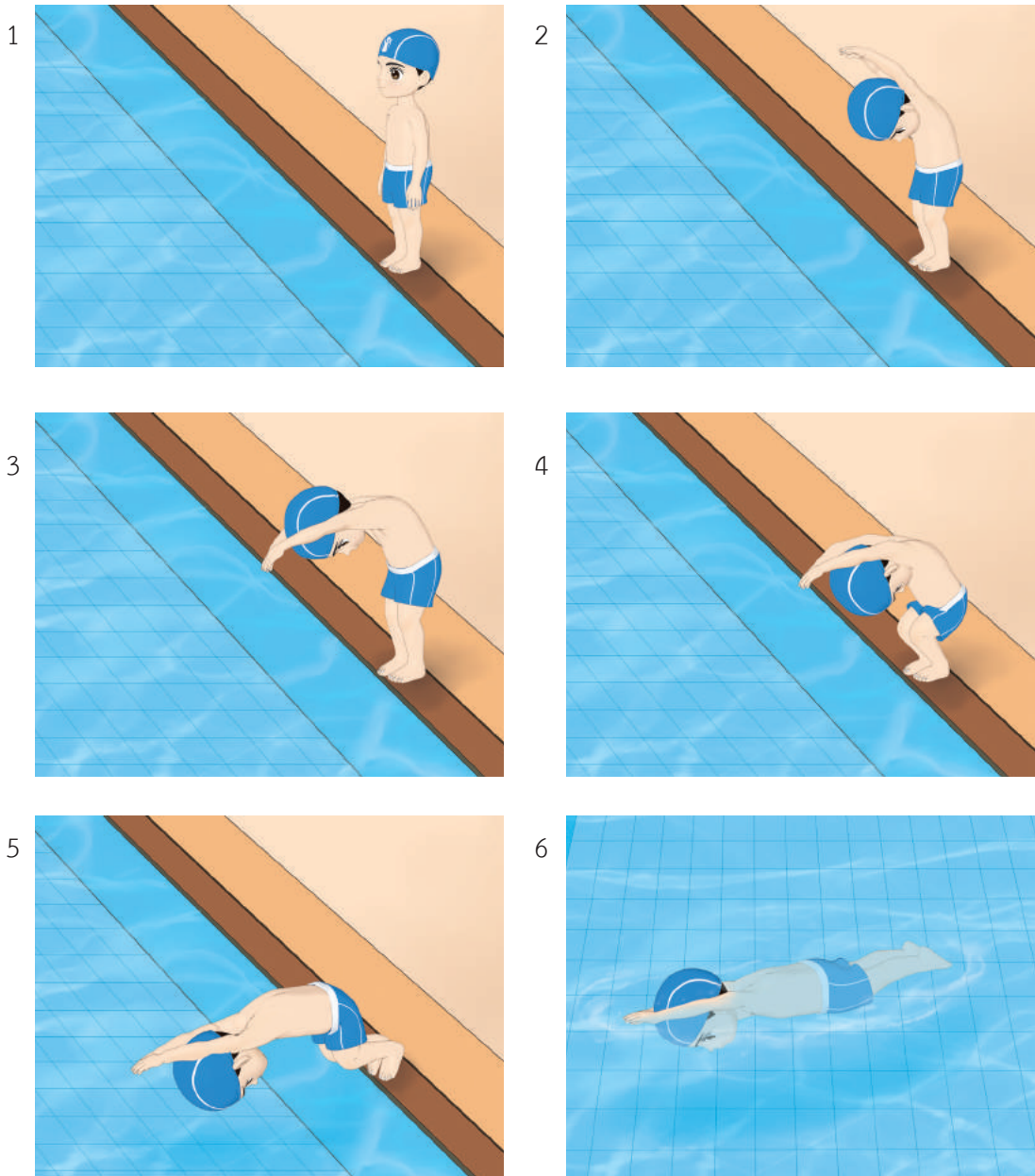
ควรฝึกในระดับน้ำประมาณอก - คาง และเพื่อความปลอดภัย ครูควรคอยช่วยอยู่ในน้ำ การกระโดดพุ่งหลาวลงน้ำ จะต้องจัดทำของร่างกายให้เป็นเสมือนไม้แหลมเสียบลงน้ำ คือจัดให้ปลายนิ้ว ท่อนแขน ศีรษะ ลำตัว ขา หัวเข่า ปลายเท้า ทั้งหมดจะต้องเป็นเสมือนแท่งไม้แหลมเสียบลงน้ำ ณ จุดจุดเดียว ลำตัวอาจจะโค้งเล็กน้อยได้แต่ต้องพยายามให้ส่วนต่างๆ ของร่างกายลงน้ำที่จุดจุดเดียว

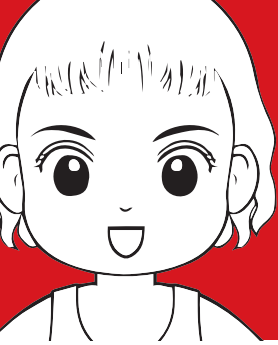
วิธีการฝึก

การกระโดดพุ่งหลาวจากทำยีนเท้าคู่

- 1) ให้นักเรียนยืนที่ขอบสระหันหน้าเข้าสู่สระว่ายน้ำ แยกเท้าทั้งสองข้างออกจากกันเสมอไหล่
- 2) ใช้ข้อนิ้วเท้า โดยเฉพาะข้อนิ้วหัวแม่เท้าเกี่ยวยึดขอบสระเอาไว้เพื่อเป็นที่ยึดยันตัวออกจากขอบสระ
- 3) ยกแขนทั้งสองข้างขึ้นเหยียดตรงแนบใบหู ก้มหน้าลงให้ใบหูอยู่ใต้ท้องแขน จากนั้นก้มและโน้มตัวไปข้างหน้าให้น้ำหนักตัวค่อยๆ เลื่อนไปด้านหน้า โค้งตัวต่อไปอีก จนน้ำหนักตัวจะหล่นลงน้ำ
- 4) เมื่อน้ำหนักตัวจะหล่นลงน้ำให้เหยียดขาและขาทั้งสองข้างให้ตรงพร้อมกับสปริงยืดข้อเท้าส่งตัวให้พุ่งเสียบลงน้ำไป ลำตัวอาจจะโค้งได้เล็กน้อย จัดให้ส่วนต่างๆ ของร่างกาย (ปลายนิ้ว ท่อนแขน ศีรษะลำตัว ขา หัวเข่า ปลายเท้า) ลงน้ำ ณ จุดเดียวกัน
- 5) เมื่อลงน้ำไปแล้วปล่อยลำตัวที่เหยียดตรงไหลตามแรงส่งไปข้างหน้าจนเกือบหมดแรงส่งจึงเงยหน้าหยุดยืนขึ้น

รูปภาพชุดที่ 32 การกระโดดพุ่งหลาวจากทำยืนเท้าคู่





05

ความก้าวหน้าการฝึกปฏิบัติ

ชั่วโมงที่ 1 -15

เอกสารแนบ

ขั้นตอนการสอน/การทำกิจกรรม	ชั่วโมงที่ 1	ชั่วโมงที่ 2	ชั่วโมงที่ 3	ชั่วโมงที่ 4	ชั่วโมงที่ 5	ชั่วโมงที่ 6	ชั่วโมงที่ 7
ขั้นเตรียม							
อบอุ่นร่างกาย/เตรียมอุปกรณ์การสอน/สื่อการสอน	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
ดูทักษะเบื้องต้นของผู้เรียน แยกกลุ่มสำหรับการสอนตามความสามารถ และทักษะทั้งนี้ให้คำนึงถึงความปลอดภัย	✓						
ทวนระเบียบการใช้สระว่ายน้ำนั้นๆ และสอนการขึ้น ลงจากแหล่งน้ำ	✓						
ขั้นดำเนินการสอน							
สร้างความคุ้นเคยกับน้ำ	✓						
ฝึกการยืน การทรงตัวในบริเวณน้ำตื้น	✓	✓	✓				
ฝึกการเดิน การเคลื่อนที่ในน้ำตื้น	✓	ไปด้านหลังและ ด้านข้าง	ไปด้านหน้าและ ด้านข้าง	ฝึกเดินเคลื่อนตัว ไปโน่นมาโดยใช้ มือผลักและดึงน้ำ			
ฝึกการดำน้ำ การกลืนหายใจได้น้ำ	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
ฝึกการลืมตาใต้น้ำ	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
ฝึกการหายใจเข้าและออกทางปาก	✓	✓	✓	✓	จำนวน 5 ครั้ง	จำนวน 10 ครั้ง	จำนวน 10 ครั้ง
ฝึกการลอยตัวแบบนอนคว่ำ	✓	✓	✓	✓	✓	✓	แยกหน้าหายใจ
ฝึกเก็บเท้าออกจากขอบสระในท่าคว่ำและปล่อยให้ตัวไหลไปตามน้ำ			✓	✓	✓	✓	
ฝึกเตะเท้าคว่ำ			โดยการจับขอบสระ	✓	ระยะทาง 5 เมตร แล้วเลิกตัวนอนหงาย	ระยะทาง 10 เมตร แล้วเลิกตัวนอนหงาย	ระยะทาง 10 เมตร แล้วเลิกตัวนอนหงาย
ฝึกเตะเท้าหงาย			โดยการนั่งขอบสระ	✓	ระยะทาง 5 เมตร แล้วเลิกตัวนอนคว่ำ	ใช้แขนผลักน้ำ ข้าง ๆ ลำตัว ระยะทาง 10 เมตร แล้วเลิกตัวนอนคว่ำ	ใช้แขนผลักน้ำ ข้าง ๆ ลำตัว ระยะทาง 10 เมตร แล้วเลิกตัวนอนคว่ำ
ฝึกการยืนทรงตัวจากท่าเตะเท้าคว่ำและท่าเตะเท้าหงาย				✓	✓	✓	✓
เตะเท้าคว่ำ ระยะทาง 5 เมตร แล้วเลี้ยวกลับระยะทาง 5 เมตร							
เตะเท้าหงาย ระยะทาง 5 เมตรแล้วเลี้ยวกลับระยะทาง 5 เมตร							
ฝึกเตะเท้าคว่ำและใช้แขนฟรีสไตล์							
ฝึกเตะเท้าคว่ำ หมุนแขนลงน้ำสลับกัน แยกหน้าหายใจ (ท่าตัววา)							
ฝึกการลอยตัว		✓	✓	✓	10 วินาที	20 วินาที	30 วินาที
ฝึกลอยตัวท่าลูกหมาตกน้ำ เตะเท้าคว่ำกลับ ระยะทาง 5 เมตร							
ฝึกลอยตัวท่าลูกหมาตกน้ำ เตะเท้าหงายกลับ ระยะทาง 5 เมตร							
ฝึกการลอยตัวแบบนอนหงาย		✓	✓	✓	10 วินาที	20 วินาที	30 วินาที
ฝึกการเกาะขอบน้ำตื้นลอยตัว		✓	✓	✓	10 วินาที	20 วินาที	30 วินาที
ฝึกการกระโดดน้ำจากขอบสระด้านน้ำลึก เอาเท้าลงก่อน			✓	✓	แล้วลอยตัวแบบ ลูกหมาตกน้ำ	แล้วลอยตัวแบบ ลูกหมาตกน้ำ	แล้วลอยตัวแบบ ลูกหมาตกน้ำ 30 วินาที
ฝึกการกระโดดน้ำท่าพุ่งหลาว							
ฝึกการตะโกนเรียกผู้ใหญ่มารับช่วยคนตกน้ำ	✓	✓	✓	✓			
ฝึกการช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำด้วยการโยนขววน้ำตื้นพลาสติค					✓	✓	
ฝึกการช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำด้วยการโยนอุปกรณ์ที่มีเชือกผูก							✓
ฝึกการช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำด้วยการนอนราบลงกับพื้น ยื่นแผ่นโฟม (Kickboard)							
ฝึกการช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำด้วยการยอตัวให้ดำ ยื่นท่อ PVC							
ฝึกการเคลื่อนที่ในน้ำลึก ไปจับอุปกรณ์ลอยน้ำ							
ขั้นสรุป							
แนะนำแนวทางแก้ไขข้อบกพร่อง เปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามปัญหาใน บทเรียน และผู้สอนนัดหมายการเรียนชั่วโมงต่อไป	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

หมายเหตุ: 1.ชั่วโมงที่ 1 เริ่มฝึกท่าลอยตัวแบบนอนคว่ำด้วยท่าปลาตัว และท่าแมงกะพรุน 2.เริ่มชั่วโมงที่ 2 ฝึกท่าลอยตัวแบบนอนหงายหรือท่าผีเสื้อว่ายน้ำ และฝึกลอยตัวท่าลูกหมาตกน้ำ 3.ชั่วโมงที่ 3 เริ่มฝึกการลอยตัวด้วยท่าผีเสื้อ 4.ชั่วโมงที่ 5 เริ่มฝึกท่าลอยตัวแบบนอนคว่ำด้วยท่าปลาตัว 5.การฝึกโยนช่วยผู้ประสบภัยห่างจากขอบสระ 3 เมตร ในชั่วโมงที่ 15 ให้ใช้อุปกรณ์ที่มีเชือกผูก ขวพลาสติค หรืออุปกรณ์ลอยน้ำอื่นๆ

เอกสารแนบ

ขั้นตอนการสอน/การทำกิจกรรม	ชั่วโมงที่ 8	ชั่วโมงที่ 9	ชั่วโมงที่ 10	ชั่วโมงที่ 11	ชั่วโมงที่ 12	ชั่วโมงที่ 13	ชั่วโมงที่ 14	ชั่วโมงที่ 15
ขั้นเตรียม								
อบอุ่นร่างกาย/เตรียมอุปกรณ์การสอน/สื่อการสอน	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
ดูทักษะเบื้องต้นของผู้เรียน แยกกลุ่มสำหรับการสอนตามความสามารถและทักษะทั้งนี้ให้คำนึงถึงความปลอดภัย								
ทวนระเบียบการใช้สระว่ายน้ำ และสอนการขึ้นลงจากแหล่งน้ำ								
ขั้นดำเนินการสอน								
สร้างความคุ้นเคยกับน้ำ								
ฝึกการยืน การทรงตัวในบริเวณน้ำตื้น								
ฝึกการเดิน การเคลื่อนที่ในน้ำตื้น								
ฝึกการดำน้ำ การกลืนหายใจใต้น้ำ	✓	✓	แล้วเคลื่อนที่ไปด้านข้างซ้าย-ขวา	แล้วเคลื่อนที่ไปด้านข้างซ้าย-ขวา	แล้วเคลื่อนที่ไปด้านข้างซ้าย-ขวา ระยะทาง 2 เมตร	แล้วเคลื่อนที่ไปด้านข้างซ้าย-ขวา ระยะทาง 2 เมตร	แล้วเคลื่อนที่ไปด้านข้างซ้าย-ขวา ระยะทาง 2 เมตร	แล้วเคลื่อนที่ไปด้านข้างซ้าย-ขวา ระยะทาง 2 เมตร
ฝึกการลื่นไถลในน้ำ								
ฝึกการหายใจเข้าและออกทางปาก	จำนวน 15 ครั้ง แล้วเคลื่อนที่ด้วย	จำนวน 20 ครั้ง แล้วเคลื่อนที่ด้วย	จำนวน 20 ครั้ง แล้วเคลื่อนที่ด้วยในน้ำลึก	จำนวน 20 ครั้ง แล้วเคลื่อนที่ด้วยในน้ำลึก	จำนวน 20 ครั้ง แล้วเคลื่อนที่ด้วยในน้ำลึก	จำนวน 20 ครั้ง แล้วเคลื่อนที่ด้วยในน้ำลึก	จำนวน 20 ครั้ง แล้วเคลื่อนที่ด้วยในน้ำลึก	จำนวน 20 ครั้ง แล้วเคลื่อนที่ด้วยในน้ำลึก
ฝึกการลอยตัวแบบนอนคว่ำ	แยกหน้าหายใจ	แยกหน้าหายใจ	แยกหน้าหายใจ 5 ครั้ง	แยกหน้าหายใจ 5 ครั้ง	แยกหน้าหายใจ 5 ครั้ง	แยกหน้าหายใจ 5 ครั้ง	แยกหน้าหายใจ 5 ครั้ง	แยกหน้าหายใจ 5 ครั้ง
ฝึกถีบเท้าออกจากขอบสระในท่าคว่ำและปล่อยให้ตัวไหลไปตามน้ำ								
ฝึกเตะเท้าคว่ำ	ระยะ 15 เมตร แล้วพลิกตัวเตะเท้าคว่ำ	ระยะ 15 เมตร แล้วพลิกตัวเตะเท้าคว่ำ	ระยะ 15 เมตร แล้วพลิกตัวเตะเท้าคว่ำ	ระยะทาง 5 เมตร พลิกตัวเตะเท้าคว่ำ ระยะ 5 เมตร	ระยะทาง 5 เมตร พลิกตัวเตะเท้าคว่ำ ระยะ 5 เมตร	ระยะทาง 5 เมตร พลิกตัวเตะเท้าคว่ำ ระยะ 5 เมตร	ระยะทาง 25 เมตร ให้หายใจด้วยท่าลูกหมาดาน้ำระหว่างทาง แล้วพลิกตัวเตะเท้าคว่ำ 25 เมตร	ระยะทาง 25 เมตร ให้หายใจด้วยท่าลูกหมาดาน้ำระหว่างทาง แล้วพลิกตัวเตะเท้าคว่ำ 25 เมตร
ฝึกเตะเท้าหงาย	ใช้แขนลากน้ำข้าง ๆ ลำตัว ระยะทาง 15 เมตร แล้วพลิกตัวเตะเท้าคว่ำ	ใช้แขนลากน้ำข้าง ๆ ลำตัว ระยะทาง 15 เมตร แล้วพลิกตัวเตะเท้าคว่ำ	ใช้แขนลากน้ำข้าง ๆ ลำตัว ระยะทาง 15 เมตร แล้วพลิกตัวเตะเท้าคว่ำ	ระยะทาง 5 เมตร พลิกตัวเตะเท้าคว่ำ 5 เมตร พลิกตัวเตะเท้าหงาย ระยะทาง 5 เมตร	ระยะทาง 5 เมตร พลิกตัวเตะเท้าคว่ำ 5 เมตร พลิกตัวเตะเท้าหงาย ระยะทาง 5 เมตร	ระยะทาง 5 เมตร พลิกตัวเตะเท้าคว่ำ 5 เมตร พลิกตัวเตะเท้าหงาย ระยะทาง 5 เมตร	ระยะทาง 25 เมตร พลิกตัวเตะเท้าคว่ำ 25 เมตร ให้ดูใบไม้ด้วยท่าลูกหมาดาน้ำระหว่างทาง	ระยะทาง 25 เมตร พลิกตัวเตะเท้าคว่ำ 25 เมตร ให้ดูใบไม้ด้วยท่าลูกหมาดาน้ำระหว่างทาง
ฝึกการยืนทรงตัวจากท่าเตะเท้าคว่ำและท่าเตะเท้าหงาย	✓	✓	✓					
เตะเท้าคว่ำ ระยะทาง 5 เมตร แล้วเลี้ยวกลับระยะทาง 5 เมตร							✓	✓
เตะเท้าหงาย ระยะทาง 5 เมตร แล้วเลี้ยวกลับระยะทาง 5 เมตร							✓	✓
ฝึกเตะเท้าคว่ำและใช้แขนพริสโด้					✓	ระยะทาง 5 เมตร	ระยะทาง 5 เมตร แล้วพลิกตัวเตะเท้าหงายระยะทาง 5 เมตร	ระยะทาง 5 เมตร แล้วพลิกตัวเตะเท้าหงายระยะทาง 5 เมตร
ฝึกเตะเท้าคว่ำ หมุนแขนลงน้ำสลับกัน แยกหน้าหายใจ (ท่าคว่ำ)						ระยะทาง 5 เมตร	ระยะทาง 10 เมตร	ระยะทาง 15 เมตร
ฝึกการลอยตัว	30 วินาที	40 วินาที	40 วินาที	50 วินาที				
ฝึกลอยตัวท่าลูกหมาตกน้ำ เตะเท้าคว่ำกลับ ระยะทาง 5 เมตร					✓	✓		
ฝึกลอยตัวท่าลูกหมาตกน้ำ เตะเท้าหงายกลับ ระยะทาง 5 เมตร					✓	✓		
ฝึกการลอยตัวแบบนอนหงาย	30 วินาที	40 วินาที	40 วินาที	50 วินาที	1 นาที	2 นาที	3 นาที	3 นาที
ฝึกการเกาะขอบน้ำดื่มลอยตัว	30 วินาที	1 นาที	1 นาที	2 นาที	3 นาที	3 นาที	3 นาที	3 นาที
ฝึกการกระโดดน้ำจากขอบสระด้านน้ำลึก เอาเท้าลาก่อน	แล้วลอยตัวแบบ ลูกหมาตกน้ำ 30 วินาที	แล้วลอยตัวแบบ ลูกหมาตกน้ำ 40 วินาที	แล้วลอยตัวแบบ ลูกหมาตกน้ำ 40 วินาที	แล้วลอยตัวแบบ ลูกหมาตกน้ำ 50 วินาที	แล้วลอยตัว 1 นาที	ในน้ำลึก ลอยตัว 1 นาที	ในน้ำลึก ลอยตัว 1 นาที	ในน้ำลึก ลอยตัว 1 นาที แล้ววิ่งไปเกาะขอบสระ ลอยน้ำพริสโด้ เตะเท้า ระยะทาง 3 เมตร แล้วเคลื่อนที่เข้าฝั่ง
ฝึกการกระโดดน้ำท่าพุ่งหลาว					จากท่านี้ที่ขอบสระ	จากท่านี้ที่ขอบสระ	จากท่านี้ที่ขอบสระ	จากท่านี้ที่ขอบสระ
ฝึกการเตะโคนเรือผู้ใหญ่มาก่อนช่วยคนตกน้ำ								
ฝึกการช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำด้วยการโยนขวดน้ำดื่มพลาสติก								
ฝึกการช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำด้วยการโยนอุปกรณ์ที่มีเชือกผูก	✓							
ฝึกการช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำด้วยการนอนราบลงกับพื้น ยื่นแผ่นโฟม(Kickboard)	✓	ช่วยผู้ประสบภัย ห่างจากขอบสระ 1 ช่วงแขน						
ฝึกการช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำด้วยการย่องตัวให้ต่ำ ยื่นท่อ PVC			✓	ช่วยผู้ประสบภัย ห่างจากขอบสระ 2 เมตร				ช่วยผู้ประสบภัย ห่างจากขอบสระ 2 เมตร
ฝึกการเคลื่อนที่ในน้ำลึก ไปจับอุปกรณ์ลอยน้ำ					ชั่วโมงนี้เริ่มฝึกในน้ำตื้น	ระยะทาง 3 เมตร	ระยะทาง 3 เมตร	
ขั้นสรุป								
แนะนำแนวทางการแก้ไขข้อบกพร่อง เปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามปัญหาในบทเรียน และผู้สอนนัดหมายการเรียนชั่วโมงต่อไป	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	ผู้สอนสรุปผลการเรียนนักเรียน และทักษะใดที่ยังไม่ได้ประเมิน หรือประเมินแล้วผู้เรียนยังไม่พอใจสอนไม่ผ่าน ให้ประเมินในชั่วโมงนี้

หมายเหตุ: 2.การใช้ตารางนี้ ให้ดูตามแนวตอนจาก ชั่วโมงที่ 1-15 ในแต่ละทักษะ สำหรับขั้นตอนการสอนในทักษะใดก่อนหลัง ควรดูแผนรายชั่วโมงเพิ่มเติม

ภาคผนวก ก บรรณานุกรม

สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข (2552). หลักสูตรว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอดและคู่มือการสอน (Survival Swimming Curriculum and Handbook). นนทบุรี; ประเทศไทย

สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข (2557). คนตกน้ำ จมน้ำ “การช่วยเหลือ และการปฐมพยาบาล”. (22 กรกฎาคม 2557). (เว็บไซต์ Thaincd.com,2557:ออนไลน์). สืบค้นเมื่อวันที่ 5 กุมภาพันธ์ 2562 จาก <http://thaincd.com/2016/media-detail.php?id=8767&tid=&gid=1-026>

สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข (2558). การ์ตูน สื่อการเรียนการสอน "การป้องกันเด็กจมน้ำในเด็กเล็ก" "อย่าใกล้ อย่าเก็บ อย่าก้ม".(17 ธันวาคม 2558). (เว็บไซต์ Youtube.com,2560:ออนไลน์). สืบค้นเมื่อวันที่ 15 มกราคม 2562 จาก <https://www.youtube.com/watch?v=jwpM36G8Lt4&t=39s>

สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ (2560). มาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัด กลุ่มสาระการเรียนรู้คณิตศาสตร์ วิทยาศาสตร์ และสาระภูมิศาสตร์ ในกลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2560) ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551. สืบค้นเมื่อวันที่ 19 พฤศจิกายน 2561 จาก <https://drive.google.com/file/d/1MDQEDkqGs01PnyzqEnyTV-VNTS776ObCz/view>

สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ (2551). หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551. สืบค้นเมื่อวันที่ 21 มกราคม 2562 จาก <https://drive.google.com/file/d/0B9t56k6dmUe5SDJ0MWFmNGt3d-FE/view>

สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ (2551). แนวทางการจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551. สืบค้นเมื่อวันที่ 10 กุมภาพันธ์ 2562 จาก <https://www.slideshare.net/meemahidol/2551-34345876>

“คลื่นสึนามิ”(2562). วิกีพีเดีย สารานุกรมเสรี (16 กุมภาพันธ์ 2562). (เว็บไซต์ Th.wikipedia.org, 2561:ออนไลน์). สืบค้นเมื่อวันที่ 10 กุมภาพันธ์ 2562 จาก

<https://th.wikipedia.org/wiki/%E0%B8%84%E0%B8%A5%E0%B8%B7%E0%B9%88%E0%B8%99%E0%B8%AA%E0%B8%B6%E0%B8%99%E0%B8%B2%E0%B8%A1%E0%B8%B4#%E0%B8%AA%E0%B8%B1%E0%B8%8D%E0%B8%8D%E0%B8%B2%E0%B8%93%E0%B9%80%E0%B8%81%E0%B8%B4%E0%B8%94%E0%B9%80%E0%B8%AB%E0%B8%95%E0%B8%B8%E0%B9%81%E0%B8%A5%E0%B8%B0%E0%B8%A3%E0%B8%B0%E0%B8%9A%E0%B8%9A%E0%B9%80%E0%B8%95%E0%B8%B7%E0%B8%AD%E0%B8%99%E0%B8%A0%E0%B8%B1%E0%B8%A2>

“คู่มือการออกกำลังกายในสระ, 3 การทรงตัวในน้ำ” (ม.ป.ป.). (เว็บไซต์ Ams.kku.ac.th:ออนไลน์). สืบค้นเมื่อวันที่ 17 มกราคม 2562 จาก <https://ams.kku.ac.th/aalearn/resource/edoc/hydro/3balance.pdf>

“แนวทางการปฏิบัติเพื่อความปลอดภัยในการสัญจรทางน้ำ : สำหรับผู้โดยสาร” (2553). (15 ม.ค. 2553). (เว็บไซต์ Sri.cmu.ac.th, 2553: ออนไลน์). สืบค้นเมื่อวันที่ 15 มกราคม 2562 จาก <http://www.sri.cmu.ac.th/~transportation/show-details.php?type=knowledge&id=10>

แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ลูกเสือ.(ม.ป.ป.). สืบค้นเมื่อวันที่ 15 มกราคม 2562 จาก https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=3&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwjW47G8uengAhVKS6wKHawjBxEQFjACegQ-IBhAC&url=https%3A%2F%2Fpairew.files.wordpress.com%2F2016%2F10%2Fe-0b981e0b89ce0b899e0b881e0b8b2e0b8a3e0b8aae0b8ade0b899e0b8a5e0b8b9e-0b881e0b980e0b8aae0b8b7e0b8ade0b8aae0b8b3e0b8a3e0b8ade0b887e0b8941.doc&usg=AOvVaw3YVjpomvlabW3TZrNj_Mox

Meghann Mollerus (2018). (July 5, 2018) VERIFY: Why Can't Some People Float On Water? (เว็บไซต์ Wfmynews2.com, 2018: ออนไลน์) สืบค้นเมื่อวันที่ 15 มกราคม 2562 จาก <https://www.wfmynews2.com/article/news/local/good-morning-show/verify-why-cant-some-people-float-on-water/83-570879026>

How to Float for Swimming (2016). (เว็บไซต์ Swimoutlet.com, 2016: ออนไลน์) สืบค้นเมื่อวันที่ 15 มกราคม 2562 จาก <https://www.swimoutlet.com/guides/how-to-float-for-swimming>

ที่มารูปภาพ

รูปภาพสระน้ำขุด (2561). (12 มกราคม 2561). (เว็บไซต์ Kasetvoice.com, 2561:ออนไลน์). สืบค้นเมื่อวันที่ 10 มกราคม 2562 จาก <https://www.kasetvoice.com/post/3566>

รูปภาพบึง หนองน้ำ (2556). (22 พ.ค. 2556). (เว็บไซต์ Komchadluek.com, 2556:ออนไลน์). สืบค้นเมื่อวันที่ 10 มกราคม 2562 จาก <http://www.komchadluek.net/news/local/159120>

รูปภาพแหล่งน้ำเกษตร (ม.ป.ป.). (เว็บไซต์ Sanook.com: ออนไลน์). สืบค้นเมื่อวันที่ 10 มกราคม 2562 จาก <https://guru.sanook.com/gallery/gallery/1995/257271/>

รูปภาพบึงบัว (ม.ป.ป.). (เว็บไซต์ Tripadvisor.co.za: ออนไลน์). สืบค้นเมื่อวันที่ 10 มกราคม 2562 จาก https://www.tripadvisor.co.za/LocationPhotoDirectLink-g303897-d655433-i20236543-Baan_Lotus_Guest_House-Ayutthaya_Ayutthaya_Province.html

รูปภาพธงแดงเตือน พร้อมสัญลักษณ์ห้ามว่ายน้ำ (2559). (12 มิ.ย. 2559). (เว็บไซต์ Posttoday.com, 2559: ออนไลน์). สืบค้นเมื่อวันที่ 10 มกราคม 2562 จาก <https://www.posttoday.com/social/local/437000>

รูปภาพป้ายเตือนเขตน้ำลึกอันตราย (ม.ป.ป.). จากองค์การช่วยเหลือเด็ก

รูปภาพป้ายเตือน ห้ามลงว่ายน้ำ (2019). (เว็บไซต์ Ebay.com, 2019: ออนไลน์). สืบค้นเมื่อวันที่ 10 มกราคม 2562 จาก https://www.ebay.com/itm/No-Swimming-Aluminum-Metal-Sign-Made-in-the-USA-UV-Protected-/152475709451?_trksid=p2349526.m4383.l44720.c10&nordt=true&rt=nc&orig_cvip=true

รูปภาพป้ายเตือนคลื่นน้ำอันตราย ห้ามว่ายน้ำ (ม.ป.ป.). (เว็บไซต์ All4desktop.com: ออนไลน์). สืบค้นเมื่อวันที่ 10 มกราคม 2562 จาก <http://all4desktop.com/4248783-dangerous.html>

รูปภาพปรากฏการณ์ Rip Currents (2018). (August 1, 2018). (เว็บไซต์ Bellewaves.com, 2018: ออนไลน์). สืบค้นเมื่อวันที่ 10 มกราคม 2562 จาก <https://www.bellewaves.com/new-blog/2018/4/2/rip-currents>

รูปภาพการว่ายน้ำเมื่อเผชิญกับ Rip Currents. (เว็บไซต์ Beachsafe.org.au: ออนไลน์). สืบค้นเมื่อวันที่ 10 มกราคม 2562 จาก <https://beachsafe.org.au/surf-safety/ripcurrents>

รูปภาพเสื้อพุงตัว เสื้อชูชีพ(2557). สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข.
ใบปลิวเรื่องเสื้อชูชีพกับเสื้อพุงตัวความแตกต่าง..ที่ควรรู้.(21 มีนาคม 2557). (เว็บไซต์ Thaincd.
com, 2557: ออนไลน์). สืบค้นเมื่อวันที่ 30 มีนาคม 2562 จาก <http://www.thaincd.com/2016/mission/documents-detail.php?id=8572&tid=38&gid=1-027>

รูปภาพท่าลอยตัวแบบลอยหาง (ม.ป.ป.). พลตรีอดิศักดิ์ สุวรรณประกร

ภาคผนวก ข คณะผู้จัดทำ

ที่ปรึกษา

- | | |
|-------------------------------|-------------------------------|
| 1. นางสาวพรวดี ตะลี | ที่ปรึกษาโครงการ |
| 2. นางสาวราตรี ประสมทรัพย์ | นักวิจัยโครงการ |
| 3. นางสาวพิมพ์รัมภา ไวยสุริยะ | นักวิจัยภาคสนาม |
| 4. นายพชร มีทวี | นักวิจัยภาคสนาม |
| 5. นายธนน ทวีวรรณเดช | ผู้จัดทำภาพกราฟฟิค |
| 6. บริษัท อินโนว่า จำกัด | ผู้จัดทำอาร์ตเวิร์คและกราฟฟิค |

คณะครู อาจารย์ ผู้เชี่ยวชาญ ผู้มีส่วนร่วมจากหน่วยงานต่างๆ

- | | |
|-------------------------------|---|
| 1. ดร.ประยูร หรั่งทรัพย์ | ผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้านส่งเสริมมาตรฐานการศึกษา (สช.) |
| 2. นางสาวรุ่งทิพา ธาราภูมิ | นักวิชาการศึกษาชำนาญการพิเศษ (สช.) |
| 3. นางสาวปิยมาศ วงษ์ประยูร | นักวิชาการศึกษาชำนาญการ (สช.) |
| 4. นางสาวส้ม เอกเฉลิมเกียรติ | นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ (สธ.) |
| 5. นางสาวสุชาดา เกิดมงคลการ | นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ (สธ.) |
| 6. พลตรีอดิศักดิ์ สุวรรณประกร | ผู้อำนวยการฝ่ายฝึกอบรม สมาคมเพื่อช่วยชีวิตทางน้ำ |
| 7. นายณัฐพล ตันเจริญทรัพย์ | นักวิชาการศึกษาชำนาญการพิเศษ สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา (สพฐ.) |
| 8. นางสุรีย์ อรรถกร | ข้าราชการบำนาญ สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา (สพฐ.) |
| 9. นางนภา พานน้อย | ผู้อำนวยการกลุ่มส่งเสริมผลานามัยนักเรียน สำนักพัฒนากิจกรรมนักเรียน (สพฐ.) |
| 10. นายสมพล นาโคโต | ศึกษานิเทศก์ชำนาญการพิเศษ (สนศ.กทม.) |
| 11. นายสยาม ปิยะนราธร | ศึกษานิเทศก์ (สพป.กทม.) |
| 12. นางสาวอุษา เตือนคล้าย | ครูพละโรงเรียนสวนบัว (สช.) |
| 13. นางอรุณ แหวนพิมาย | ครูพละโรงเรียนสวนบัว (สช.) |
| 14. นางสาวอภิญญา เสือกล้า | ฝ่ายวิชาการอนุบาล โรงเรียนบำรุงวิทยานบุรี (สช.) |
| 15. ดร.พรรณเพ็ญแข อดุลย์พันธ์ | ผู้อำนวยการโรงเรียนบำรุงวิทยานบุรี (สช.) |
| 16. นายอนุพงษ์ สุขชาสุณี | ครูผู้สอนโรงเรียนบำรุงวิทยานบุรี (สช.) |
| 17. ดร.สุธามาต โพธิ์จันทร์ | ผู้อำนวยการโรงเรียนสุเหร่าสามอิน (กทม.) |
| 18. นางรุ่งทิพย์ แสงเขวด | ครูผู้สอนโรงเรียนสุเหร่าสามอิน (กทม.) |
| 19. นายจิรวัฒน์ จางจันทร์ | ครูผู้สอนโรงเรียนสุเหร่าสามอิน (กทม.) |
| 20. นางการะเกด เกิดน้อย | ครูผู้สอนโรงเรียนสุวรรณ (สช.) |
| 21. นายอนุชิต เพิ่มขึ้น | ครูผู้สอนโรงเรียนสุวรรณ (สช.) |
| 22. นางสาวอุสุมา ตันสกุล | หัวหน้าฝ่ายอนุบาล ศพด.บางกรักใน อ.ตะกั่วป่า จ.พังงา |
| 23. นางสาววาสนา ปัตตาชาติ | ครูผู้สอนศพด.ทต. คีตก อ.ตะกั่วป่า จ.พังงา |
| 24. นางสาวจรรยาพร โลหกุล | ครูผู้สอนโรงเรียนบ้านบางม่วง อ.ตะกั่วป่า จ.พังงา |

25.นางสาวละออง ตันเส็ง	ครูผู้สอนโรงเรียนบ้านปากวิปมิตรภาพที่ 124 อ.ตะกั่วป่า จ.พังงา
26.นางสาวราตรี หมาดสตูล	ครูผู้สอนโรงเรียนบ้านบางเนียง อ.ตะกั่วป่า จ.พังงา
27.นางสาวชนัญชิตา สร้างสมจิตร	ครูผู้สอนโรงเรียนบ้านบางเนียง อ.ตะกั่วป่า จ.พังงา
28.นางสาวภัทรพร สังข์แก้ว	ครูผู้สอนโรงเรียนบ้านบางเนียง อ.ตะกั่วป่า จ.พังงา
29.นางอุมาพร เบ็ดเสร็จ	ครูผู้สอนโรงเรียนราชประชานุเคราะห์ 35 อ.ตะกั่วป่า จ.พังงา
30.นางสีธิมา อินทริงค์	ครูผู้สอนโรงเรียนราชประชานุเคราะห์ 35 อ.ตะกั่วป่า จ.พังงา
31.นางสาวจิราพร ศรีอินทร์	ครูผู้สอนโรงเรียนราชประชานุเคราะห์ 35 อ.ตะกั่วป่า จ.พังงา
32.นางสาวแสงอรุณ รักอยู่	ครูผู้สอนโรงเรียนราชประชานุเคราะห์ 35 อ.ตะกั่วป่า จ.พังงา
33.นางสาวรัชดาภรณ์ เกื้อเม่ง	ครูผู้สอนโรงเรียนราชประชานุเคราะห์ 35 อ.ตะกั่วป่า จ.พังงา
34.นางลักษณ์มี ภูเจริญ	ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านท่าจูด อ.ตะกั่วป่า จ.พังงา
35.นางสาวมีนา บิลหลี	ครูผู้สอนโรงเรียนบ้านท่าจูด อ.ตะกั่วป่า จ.พังงา
36.นางสาววรรณนิภา เพียรพานิช	ครูผู้สอนโรงเรียนวัดคมนิยเขต อ.ตะกั่วป่า จ.พังงา
37.นายบุญกุล ไกรสุทธิ	ครูผู้สอนโรงเรียนวัดคมนิยเขต อ.ตะกั่วป่า จ.พังงา
38.นางสาวพัชรี บุญรอด	ครูผู้สอน ศพด.ต.บางนายสี อ.ตะกั่วป่า จ.พังงา
39.นางสาวอรรพรรณ หันทวล	ครูผู้สอน ศพด.ต.บางนายสี อ.ตะกั่วป่า จ.พังงา
40.นางสุวิมล เกยทอง	ครูผู้สอนโรงเรียนบ้านท่าปากแห่วง อ.ตะกั่วทุ่ง จ.พังงา
41.นายธวัชชัย เสมารักษ์	ครูผู้สอนโรงเรียนบ้านท่าปากแห่วง อ.ตะกั่วทุ่ง จ.พังงา
42.นางสาวมาธิน่า มีชูศิลป์	ครูผู้สอนโรงเรียนบ้านท่าปากแห่วง อ.ตะกั่วทุ่ง จ.พังงา
43.นางสาวรสติญาภรณ์ มากพริ้ม	ครูผู้สอนโรงเรียนวัดราษฎร์สโมสร อ.ตะกั่วทุ่ง จ.พังงา
44.นางสาวชนยาภรณ์ ใจชื่น	ครูผู้สอนโรงเรียนวัดราษฎร์สโมสร อ.ตะกั่วทุ่ง จ.พังงา
45.นางสาวศิริพร ศิริโชติ	ครูผู้สอนโรงเรียนบ้านน้ำเค็ม อ.ตะกั่วทุ่ง จ.พังงา
46.นายวัชรินทร์ นาวารักษ์	ครูผู้สอนโรงเรียนบ้านน้ำเค็ม อ.ตะกั่วทุ่ง จ.พังงา

ภาคผนวก ค แบบทดสอบ

แบบประเมินผลการฝึกปฏิบัติ

ชื่อ นามสกุล.....

ชื่อเล่น..... ชั้นเรียน.....

ชั่วโมงที่เด็กมาเรียน

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----

ทักษะ	ผ่าน	ไม่ผ่าน	ชม.*
1. การเอาชีวิตรอดและพื้นฐานการว่ายน้ำ			
1. การดำน้ำ กลั้นหายใจลึกลงในน้ำ การหายใจ ดำน้ำ เป่าลมเข้า-ออกทางปาก 20 ครั้ง			9
2. เตะเท้าคว่ำแล้วพลิกเป็นท่าเตะเท้าหงายแล้วพลิกเป็นท่าเตะเท้าคว่ำสลับกัน 25 เมตร			14
3. การเตะเท้าคว่ำ หมุนแขนลงน้ำสลับกัน เหยหน้าหายใจ ระยะทาง 15 เมตร (ว่ายน้ำตัว)			
4. ยืนทรงตัวจากท่าเตะเท้าคว่ำและยืนทรงตัวจากท่าเตะเท้าหงาย			10
5. เตะเท้าคว่ำ ดึงแขนฟรีสไตล์ 5 เมตร			13
6. กระโดดพุ่งหลาวลงน้ำจากที่ยืน			15
7. การกระโดดน้ำจากที่ยืนที่ขอบสระด้านน้ำลึก เอาเท้าลงก่อน ลอยตัว 1 นาที แล้วว่ายน้ำไปเกาะอุปกรณ์ลอยน้ำ พุงตัว เตะเท้าระยะทาง 3 เมตรแล้วเคลื่อนที่เข้าฝั่งระยะทาง 3 เมตร			15
8. ลอยตัวคว่ำ เหยหน้าหายใจ 5 ครั้ง			11-15
9. ลอยตัวแบบนอนหงาย 3 นาที			14-15
10. ลอยตัวแบบลูกหมาตกน้ำ 1 นาที			15
11. เกาะขุดน้ำต็มลอยตัว 3 นาที			13-15
2. การให้ความช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำ			
1. เรียกผู้ใหญ่ให้ช่วยคนตกน้ำ			4
2. ช่วยคนตกน้ำด้วยการโยนอุปกรณ์ลอยน้ำระยะทาง 3-5 เมตร เช่น ขวดน้ำดื่มพลาสติก ถังแกลลอน			6
3. ช่วยคนตกน้ำด้วยวิธีโยนอุปกรณ์ลอยน้ำที่มีเชือกผูก เช่น ห่วงชูชีพ ถังแกลลอน			7
4. ช่วยคนตกน้ำด้วยการยื่นอุปกรณ์ลอยน้ำระยะทาง 2-4 เมตร เช่น แผ่นโฟม ท่อ PVC			11

หมายเหตุ * ชั่วโมงที่ผู้สอนสามารถประเมินผลผู้เรียน ทั้งนี้ในกรณีที่หลายชั่วโมง ผู้สอนสามารถประเมินผลในชั่วโมงใดก็ได้

แบบทดสอบก่อนการเรียนรู้เรื่องความปลอดภัยทางน้ำ และการว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอด

ข้อมูลเบื้องต้น

โรงเรียน.....

ชื่อนักเรียน.....

วันที่..... เรียนชั้น.....

ส่วนที่ 1 แบบทดสอบก่อนการเรียนรู้ – ชั่วโม่งเรียนรู้

คำชี้แจง - ให้ทำเครื่องหมาย X ในข้อที่ถูก

หมายเหตุ - สามารถปรับแบบสอบถามให้สอดคล้องกับการสอนได้ และสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนต้น สามารถปรับข้อ คำตอบให้ลดลง หรือปรับการทดสอบให้เหมาะสมกับช่วงวัยของผู้เรียน

1. ข้อใดเป็นการปฏิบัติเพื่อป้องกันตนเองให้มีความปลอดภัยทางน้ำ

- ก. น้องฟ้าชะโงกเก็บตุ๊กตาที่หล่นในแม่น้ำ
- ข. น้องไก่กระโดดลงไปช่วยเพื่อนที่กำลังตกน้ำ
- ค. น้องญาณ่าสวมเสื้อชูชีพขณะเล่นน้ำในทะเล
- ง. น้องเมย์ชวนเพื่อนๆ มาเล่นน้ำเพราะเห็นว่าน้ำตื้น

2. สิ่งที่นักเรียนควรทำเมื่อเห็นลูกบอลลอยอยู่ในบ่อน้ำ

- ก. เข้าไปใกล้ๆ และใช้มือหรือไม้เขี่ยเพื่อเก็บลูกบอล
- ข. ไม่เข้าไปใกล้ ไม่ก้มมอง และไม่พยายามเก็บเอง เพราะอาจพลัดตกลงไปได้
- ค. พยายามเก็บลูกบอลด้วยตัวเอง จะได้ไม่ต้องบอกให้ผู้ใหญ่ช่วย
- ง. ถูกทุกข้อ

3. ข้อใดไม่ถูกต้องในการปฏิบัติตามระเบียบสระและการเตรียมตัวก่อนมาว่ายน้ำ

- ก. พบเห็นคนจมน้ำ อย่าเข้าไปช่วยเอง โปรดแจ้งเจ้าหน้าที่ชีพพิทักษ์ (Lifeguard) หรือครูผู้สอน
- ข. ทานอาหารให้เรียบร้อยก่อนลงสระอย่างน้อย 30 นาที จะได้ไม่เกิดสำลักหรืออาเจียน
- ค. หากมีโรคประจำตัว หรือป่วย ไม่จำเป็นต้องแจ้งเจ้าหน้าที่ชีพพิทักษ์ (Lifeguard) หรือครูผู้สอน เพราะเป็นเรื่องส่วนตัว
- ง. ห้ามวิ่ง เล่นปลุกกันในน้ำหรือบนพื้นรอบๆ เนื่องจากพื้นที่บริเวณรอบๆ สระเปียกน้ำและลื่น อาจเกิดอุบัติเหตุได้

4. ข้อใดถูกต้องในการปฏิบัติตามกฎแห่งความปลอดภัยทั่วไป

- ก. ว่ายน้ำคนเดียว
- ข. เริ่มว่ายน้ำจากฝั่ง โดยว่ายน้ำให้ไกลออกไปจากฝั่ง
- ค. ลงว่ายน้ำในเวลากลางคืน
- ง. ควรระมัดระวังอยู่ตลอดเวลา เพราะน้ำไม่ว่าจะตื้นหรือลึกเราสามารถจมน้ำเสียชีวิตได้

5. ข้อใดไม่ถูกต้องในการปฏิบัติตามความปลอดภัยในการเดินทางทางน้ำ

- ก. สวมเสื้อชูชีพที่เหมาะสมกับขนาดน้ำหนักของตัวเองทุกครั้งที่เดินทางทางน้ำ
- ข. ควรใส่เสื้อผ้าที่หนาเพื่อความอบอุ่นของร่างกาย
- ค. มองหาอุปกรณ์สำหรับช่วยชีวิตผู้อื่นไว้เสมอ
- ง. ควรเตรียมอุปกรณ์สำหรับช่วยชีวิตตนเองติดตัวไว้เสมอ

6. เมื่อต้องการเล่นน้ำ ควรไปกับใคร

- ก. เพื่อน
- ข. น้อง
- ค. ไปคนเดียวก็ได้
- ง. พ่อ/แม่/ผู้ปกครอง/ผู้ใหญ่

7. ควรปฏิบัติอย่างไรหากเกิดพลัดหลงเข้าไปยังบริเวณที่เกิดปรากฏการณ์ Rip Currents

- ก. ว่ายขนานไปกับชายฝั่งจนอยู่นอกเส้นทางของกระแสน้ำ
- ข. พยายามว่ายน้ำทวนกระแสน้ำเพื่อกลับเข้าฝั่งทันที
- ค. พยายามว่ายน้ำตามกระแสน้ำวน
- ง. ลอยตัวนิ่งอยู่ในน้ำ

8. ข้อใดเป็นแหล่งน้ำที่อาจทำให้เด็กอายุ 3 ปีขึ้นไป จมน้ำได้

- ก. แหล่งน้ำขัง
- ข. โถงขนาดใหญ่
- ค. บ่อเลี้ยงปลาในโรงเรียน
- ง. ถูกทุกข้อ

9. อุปกรณ์ในข้อใดต่อไปนี้ควรเตรียมไปด้วยเมื่อต้องการไปเล่นน้ำ

- ก. เสื้อชูชีพ
- ข. ขวดน้ำพลาสติกเปล่า/ถังแก๊สลอนพลาสติกเปล่า
- ค. ไม่ต้องนำอะไรไปก็ได้ แต่งตัวให้สวยหล่อก็พอ
- ง. ข้อ ก กับ ข ถูกต้อง

10. ปัจจัยข้อใดที่ทำให้คนเราลอยน้ำได้แตกต่างกัน (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- ก. ความหนาแน่นของกระดูก
- ข. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ
- ค. จำนวนไขมันที่แทรกอยู่ในกล้ามเนื้อ
- ง. ความจุปอด

11. น้องต้นกล้าตกน้ำ และว่ายน้ำไม่เป็นควรช่วยอย่างไร

- ก. ตะโกนขอความช่วยเหลือว่า “ช่วยด้วย ๆ มีคนตกน้ำ ไม่ต้องตกใจ ดีखाไว้ เตखाไว้ เรามาช่วยแล้ว”
- ข. เดินผ่านไปเหมือนมองไม่เห็น
- ค. กระโดดลงไปช่วย
- ง. ยืนมองเฉย ๆ

12. ข้อใดไม่ใช่ทักษะการเอาตัวรอดเมื่อเกิดภัยทางน้ำ

- ก. การลอยตัวนอนหงายกอดขวิด
- ข. การลอยตัวคว่ำ การลอยตัวหงาย
- ค. การลอยตัวทำลูกหมาตกน้ำ
- ง. การว่ายน้ำให้เร็วที่สุดเพื่อหาโอกาสในการเข้าฝั่ง

13.เมื่อพบคนจมน้ำ เราควรกระโดดไปช่วยทันทีหรือไม่ เพราะเหตุใด

- ก. ควร ถ้าเราว่ายน้ำเป็น
- ข. ควร เพราะถ้าเราไม่ลงไปช่วยเค้าอาจจะเป็นอันตรายได้
- ค. ไม่ควร เพราะเราควรช่วยด้วยวิธีอื่นที่เกิดอันตรายน้อยกว่า เช่น การตะโกน โยน ยื่น
- ง. ถูกทุกข้อ

14.หลักการช่วยเหลือคนตกน้ำคืออะไร

- ก. การช่วยตามหลัก “ตะโกน โยน ยื่น”
- ข. ต้องว่ายน้ำเป็นเท่านั้นถึงจะช่วยเหลือคนจมน้ำได้
- ค. ไม่ลงไปช่วยในน้ำอย่างเด็ดขาด ถ้าไป ต้องไปพร้อมอุปกรณ์
- ง. ถูกเฉพาะข้อ ก. และ ค.

15.ข้อใดไม่ใช่อุปกรณ์ที่สามารถนำมาใช้เพื่อช่วยชีวิตคนตกน้ำ

- ก. ถุงเซือก
- ข. ขวดน้ำ
- ค. ท่อพีวีซี
- ง. ก้อนหิน

16.การขอความช่วยเหลือจากบริการการแพทย์ฉุกเฉินคือหมายเลขใด

- ก. หมายเลข 1699
- ข. หมายเลข 1996
- ค. หมายเลข 1669
- ง. หมายเลข 1966

17.การจัดทำผู้ป่วย เพื่อฟื้นคืนชีพ ควรจัดในท่าใด

- ก. นอนหงายราบบนพื้นนุ่ม
- ข. นอนคว่ำ
- ค. ยื่นท่ามุม 45 องศากับผนัง
- ง. นอนหงายราบบนพื้นแข็ง

ส่วนที่ 2 แบบทดสอบก่อนการเรียนรู้ - ชั่วโมงฝึกปฏิบัติ

คำชี้แจง ให้ทำเครื่องหมาย ✓ ในข้อที่ตรงกับทักษะที่นักเรียนปฏิบัติได้

1. นักเรียนสามารถว่ายน้ำท่าใดก็ได้เป็นระยะทาง 25 เมตร

☐ ไม่ได้

☐ ได้

☐ ไม่แน่ใจ

2. นักเรียนสามารถว่ายน้ำท่าใดก็ได้เป็นระยะทางมากกว่า 10 เมตร แต่ไม่ถึง 25 เมตร

☐ ไม่ได้

☐ ได้

☐ ไม่แน่ใจ

3. สามารถลอยตัวแบบนอนหงาย ได้นาน 3 นาที

☐ ไม่ได้

☐ ได้

☐ ไม่แน่ใจ

4. สามารถลอยตัวแบบลูกหมาตน้ำได้นาน 1 นาที

☐ ไม่ได้

☐ ได้

☐ ไม่แน่ใจ

5. สามารถยืนที่ขอบสระหรือบนแท่นกระโดด กระโดดลงน้ำลึก แล้วพลิกตัวลอยตัวอยู่ในน้ำได้อย่างน้อย

3 นาที

☐ ไม่ได้

☐ ได้

☐ ไม่แน่ใจ

6. สามารถเคลื่อนที่ไปเกาะอุปกรณ์ลอยน้ำได้ในระยะ 3 เมตร (ในน้ำลึก)

☐ ไม่ได้

☐ ได้

☐ ไม่แน่ใจ

7. สามารถลอยตัวคว่ำและเงยหน้าหายใจ 5 ครั้ง

☐ ไม่ได้

☐ ได้

☐ ไม่แน่ใจ

การจัดทำคู่มือการจัดการเรียนรู้เรื่องการว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอด
มีวัตถุประสงค์เพื่อเสริมทักษะความปลอดภัยทางน้ำ
ให้กับเด็กๆ ในชั้นประถมศึกษา โดยมุ่งหวังให้คู่มือฉบับนี้
เป็นเครื่องมือสำคัญที่สถานศึกษาสามารถนำไปใช้ในการเรียน
การสอนได้ นอกจากนี้ยังมุ่งหวังการขับเคลื่อนทางนโยบาย
ให้ภาคการศึกษาได้ตระหนักถึงความสำคัญในการสอน
การว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอดในภาคการศึกษาอย่างเท่าเทียมและทั่วถึง
ทั้งนี้เพื่อให้บรรลุเป้าหมายสูงสุดคือ
ลดการสูญเสียชีวิตจากภัยจมน้ำ ในเด็กทั่วประเทศไทย

.....



Save the Children

องค์การช่วยเหลือเด็ก

ชั้น 14 อาคารมนียาเซ็นเตอร์
518/5 ถนนเพลินจิต ลุมพินี
ปทุมวัน กรุงเทพฯ 13330
โทรศัพท์ : 02 684 1286-88
โทรสาร : 02 684 1289



www.savethechildren.net

Save the Children

14th floor, Maneeya Centre Building
518/5 Ploenchit Rd., Lumpini,
Patumwan, Bangkok 13330
Tel : 02 684 1286-88
Fax : 02 684 1289



<https://www.facebook.com/SaveTheChildrenThailand/>