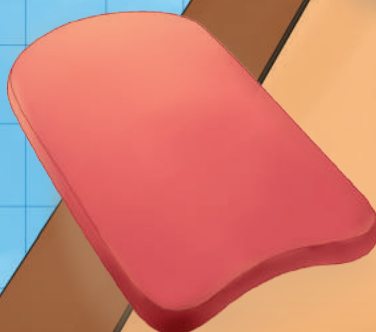


การว่ายน้ำ เพื่อเอาชีวิตรอด

(ฉบับสมบูรณ์)



คู่มือการจัดการเรียนรู้
เรื่อง การว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอด
(ฉบับสมบูรณ์)

มีนาคม 2562

องค์การช่วยเหลือเด็ก **SAVE THE CHILDREN**

กรุงเทพ ประเทศไทย

คู่มือการจัดการเรียนรู้ เรื่อง การว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอด (ฉบับสมบูรณ์)

พิมพ์ครั้งที่ 1 มีนาคม 2562

จำนวนพิมพ์ -

จำนวนหน้า 156 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 (ฉบับสมบูรณ์)

กรุงเทพ ประเทศไทย

กิตติกรรมประกาศ

คู่มือการจัดการเรียนรู้ เรื่อง การว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอด สำหรับชั้นประถมศึกษา สำเร็จลงได้ด้วยความร่วมมือของหลายฝ่าย คณะผู้จัดทำขอขอบคุณคณะครูและอาจารย์ที่ให้คำปรึกษา ชี้แนะแนวทาง ผู้เข้าร่วมประชุมระดมความเห็นทุกท่านที่สละเวลาและช่วยเสนอความคิดเห็นซึ่งเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อการจัดทำคู่มือการจัดการเรียนรู้ในครั้งนี้

จากการลงพื้นที่จังหวัดกรุงเทพมหานครและจังหวัดพังงา คณะผู้จัดทำเห็นถึงความตั้งใจจากผู้มีส่วนร่วมทุกท่านทั้งจากสถานศึกษาต่างๆ และชุมชน ที่หวังจะให้สถานศึกษาได้มีคู่มือการจัดการเรียนรู้ ที่สามารถใช้เป็นเครื่องมือและคู่มือให้ครูผู้สอนสามารถดำเนินการสอนในสถานศึกษาได้ ซึ่งหมายถึงเด็กๆ จะได้รับความรู้และทักษะที่สำคัญเพื่อให้สามารถรอดพ้นจากภัยจมน้ำได้

ท้ายสุดนี้คณะผู้จัดทำขอขอบคุณองค์การช่วยเหลือเด็ก Save the Children ถึงความทุ่มเททั้งการทำงานในพื้นที่ และการดำเนินการสนับสนุนในทุกขั้นตอนเพื่อให้คู่มือการจัดการเรียนรู้ เรื่อง การว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอด สำหรับชั้นประถมศึกษาเล่มนี้สำเร็จลงได้ด้วยดี

คณะผู้จัดทำ

มีนาคม 2562

คำนำ

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

ทั้งนี้้องค์การช่วยเหลือเด็ก Save the Children หวังเป็นอย่างยิ่งว่าสถานศึกษาจะสามารถนำคู่มือการจัดการเรียนรู้ เรื่องการว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอดนี้ ไปใช้เป็นเครื่องมือในการจัดการเรียนรู้ และอบรม โดยหวังผลสัมฤทธิ์ที่เด็กนักเรียนได้รับทักษะชีวิตสำคัญติดตัว สามารถนำมาใช้ได้ทันต่อเหตุเมื่อเกิดอุบัติเหตุทางน้ำ

องค์การช่วยเหลือเด็ก Save the Children หวังอย่างยิ่งว่าคู่มือการจัดการเรียนรู้ เรื่อง การว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอดที่ได้จัดทำขึ้นจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อสถานศึกษา และหวังให้บุตรหลานของท่าน และเด็กทุกคน จะต้องไม่สูญเสียชีวิตจากการจมน้ำอีกต่อไป

องค์การช่วยเหลือเด็ก ประจำประเทศไทย

สารบัญ

กิตติกรรมประกาศ	ก
คำนำ	ข
สารบัญ	ค
บทคัดย่อ	ง
บทสรุปผู้บริหาร	ช
1. บทนำ	1
2. กระบวนการจัดทำคู่มือการจัดการเรียนรู้	4
3. การศึกษานโยบายและกรอบงานที่เกี่ยวข้อง	5
4. โครงสร้างการเรียนรู้	11
5. การจัดการเรียนการสอนและการบูรณาการ	16
6. เป้าหมายที่คาดว่าจะได้รับ	19
7. แนวทางการเชื่อมโยงเนื้อหากับกลุ่มสาระการเรียนรู้ต่างๆ ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน	21
8. เนื้อหาและแผนการสอนรายชั่วโมง	43
ชั่วโมงเรียนรู้ที่ 1	43
ชั่วโมงเรียนรู้ที่ 2	57
ชั่วโมงเรียนรู้ที่ 3	63
ชั่วโมงปฏิบัติที่ 1	70
ชั่วโมงปฏิบัติที่ 2	77
ชั่วโมงปฏิบัติที่ 3	82
ชั่วโมงปฏิบัติที่ 4	85
ชั่วโมงปฏิบัติที่ 5	89
ชั่วโมงปฏิบัติที่ 6	94
ชั่วโมงปฏิบัติที่ 7	96
ชั่วโมงปฏิบัติที่ 8	99
ชั่วโมงปฏิบัติที่ 9	102
ชั่วโมงปฏิบัติที่ 10	105
ชั่วโมงปฏิบัติที่ 11	109
ชั่วโมงปฏิบัติที่ 12	112
ชั่วโมงปฏิบัติที่ 13	117
ชั่วโมงปฏิบัติที่ 14	123
ชั่วโมงปฏิบัติที่ 15	127
ภาคผนวก ก บรรณานุกรม	ฎ
ภาคผนวก ข คณะผู้จัดทำ	ด
ภาคผนวก ค แบบประเมินและแบบทดสอบ	ท

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

บทคัดย่อ

การจัดทำคู่มือการจัดการเรียนรู้เรื่องการว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอด มีวัตถุประสงค์เพื่อเสริมทักษะความปลอดภัยทางน้ำ ให้กับเด็กๆ ในชั้นประถมศึกษา โดยมุ่งหวังให้คู่มือฉบับนี้เป็นเครื่องมือสำคัญที่สถานศึกษาสามารถนำไปใช้ในการจัดการเรียนรู้ได้ นอกจากนี้ยังมุ่งหวังการขับเคลื่อนทางนโยบายให้ภาคการศึกษาได้ตระหนักถึงความสำคัญในการสอนการว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอดในภาคการศึกษาอย่างเท่าเทียมและทั่วถึง ทั้งนี้เพื่อให้บรรลุเป้าหมายสูงสุดคือ ลดการสูญเสียชีวิตจากภัยจมน้ำในเด็กทั่วประเทศไทย

คู่มือการจัดการเรียนรู้เรื่องการว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอด ฉบับสมบูรณ์นี้ แบ่งเนื้อหาเป็น 8 บทคือ 1. บทนำ 2. กระบวนการจัดทำแผนการจัดการเรียนรู้ 3. การศึกษานโยบายและกรอบงานที่เกี่ยวข้อง 4. โครงสร้างการเรียนรู้ 5. การจัดการเรียนการสอนและการบูรณาการ 6. เป้าหมายที่คาดว่าจะได้รับ 7. แนวทางการเชื่อมโยงเนื้อหาในกลุ่มสาระการเรียนรู้ต่างๆ ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน 8. เนื้อหาและแผนการสอนรายชั่วโมง

ในบทที่ 8 เนื้อหาการเรียนและแผนการสอนรายชั่วโมง ได้แบ่งเป็น 4 สาระการเรียนรู้โดยมีจำนวนชั่วโมงเรียนทั้งหมด 18 ชั่วโมง แบ่งเป็น ชั่วโมงเรียนรู้ 3 ชั่วโมง ชั่วโมงฝึกปฏิบัติ 15 ชั่วโมง ทั้งนี้เมื่อเรียนรู้ครบทั้ง 18 ชั่วโมงแล้ว ผู้เรียนจะได้รับความรู้ด้านความปลอดภัยทางน้ำ การลอยตัว ทักษะการว่ายน้ำเบื้องต้น การช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำ และการปฐมพยาบาลผู้จมน้ำ การฟื้นคืนชีพ ซึ่งเป็นทักษะชีวิตสำคัญที่จะทำให้เด็กรอดพ้นจากภัยจมน้ำ และช่วยเหลือผู้อื่นได้

คำสำคัญ: ความปลอดภัยทางน้ำ การว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอด หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน

Title	Survival Swimming Manual (Complete 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 8 chapters: 1. Introduction 2. Process in creating a learning plan 3. Relevant policies and frameworks 4. Learning structures 5. Preparing and integrating learning plans into classroom hours 6. Goals and anticipated results 7. Integrating content into different learning areas of the Basic Education Core Curriculum 8. Content and lesson plans

In Chapter 8, 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

ภัยจากการจมน้ำเป็นสาเหตุอันดับต้นๆที่ทำให้เด็กๆทั่วโลกเสียชีวิต ในประเทศไทยพบว่าการจมน้ำเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เด็กไทยอายุต่ำกว่า 15 ปี เสียชีวิตสูงเป็นอันดับหนึ่ง โดยเฉพาะในช่วงฤดูร้อน และช่วงปิดภาคเรียนการศึกษาในช่วงเดือนมีนาคมถึงเดือนพฤษภาคม จากข้อมูลของสำนักโรคไม่ติดต่อ สถานการณ์เด็กจมน้ำในประเทศไทยปี พ.ศ. 2561 มีเด็กเสียชีวิตจากการจมน้ำจำนวน 681 คน ในจำนวนดังกล่าวเป็นเด็กเล็กช่วงอายุ 0-2 ปี ถึง 152 คน คิดเป็นร้อยละ 22.30 ของจำนวนเด็กทั้งหมดที่เสียชีวิตจากการจมน้ำ เมื่อพิจารณาข้อมูลในช่วงปี พ.ศ. 2552-2561 มีเด็กไทยที่เสียชีวิตจากการจมน้ำแล้วทั้งสิ้น 9,042 คน กลุ่มช่วงอายุเด็กที่เสียชีวิตจากการจมน้ำอยู่ในช่วงอายุ 5-9 ปี มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 40.2 ของจำนวนเด็กทั้งหมดที่เสียชีวิตจากการจมน้ำ

การจัดทำคู่มือการจัดการเรียนรู้เรื่องการว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอด มีวัตถุประสงค์เพื่อเสริมทักษะความปลอดภัยทางน้ำให้กับเด็กๆ โดยมุ่งหวังให้คู่มือฉบับนี้เป็นเครื่องมือสำคัญที่สถานศึกษาสามารถนำไปใช้สอน ทั้งนี้หวังผลสัมฤทธิ์ที่เด็กนักเรียนได้รับทักษะชีวิตสำคัญติดตัว สามารถนำมาใช้ได้ทันทีเมื่อเกิดอุบัติเหตุทางน้ำ เพื่อให้บรรลุเป้าหมายสูงสุดคือลดการสูญเสียชีวิตจากภัยจมน้ำในเด็กทั่วประเทศไทย

สำหรับขั้นตอนการศึกษาเพื่อจัดทำคู่มือการจัดการเรียนรู้เรื่องการว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอด มีขั้นตอนที่สำคัญคือการทบทวนเอกสารที่สำคัญ การจัดประชุมทั้งในระดับท้องถิ่นและส่วนกลางเพื่อระดมความเห็นแนวทางการจัดทำคู่มือการทดสอบผลการใช้คู่มือ ทั้งนี้เพื่อให้แน่ใจได้ว่าคู่มือนี้เหมาะกับช่วงอายุของนักเรียน นอกจากนี้ในระหว่างการทำดำเนินการจัดทำ ได้ปรึกษาและขอคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญจากสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน นักการศึกษา และครูผู้สอน ซึ่งกล่าวได้ว่าการจัดทำคู่มือได้รวบรวมข้อมูลจากหลายแหล่ง มีผู้มีส่วนเกี่ยวข้องอย่างกว้างขวาง โดยเฉพาะจากตัวแทนภาคการศึกษา ในหลายหน่วยงาน

ผลการจัดทำคู่มือการจัดการเรียนรู้เรื่องการว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอด ทำให้ได้เนื้อหาที่มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น โดยเนื้อหาแบ่งเป็น 8 บทคือ 1. บทนำ 2. กระบวนการจัดทำแผนการจัดการเรียนรู้ 3. การศึกษานโยบายและกรอบงานที่เกี่ยวข้อง 4. โครงสร้างการเรียนรู้ 5. การจัดการเรียนการสอนและการบูรณาการ 6. เป้าหมายที่คาดว่าจะได้รับ 7. แนวทางการเชื่อมโยงเนื้อหาในกลุ่มสาระการเรียนรู้ต่างๆ ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน 8. เนื้อหาและแผนการสอนรายชั่วโมง

ในเนื้อหาการเรียน ได้แบ่งเป็น 4 สาระการเรียนรู้ เนื้อหาที่สำคัญดังนี้

1. ความรู้เกี่ยวกับความปลอดภัยทางน้ำ - การเรียนรู้เกี่ยวกับแหล่งน้ำเสี่ยง การเรียนรู้เกี่ยวกับสภาพแหล่งน้ำ การเรียนรู้เกี่ยวกับทักษะความปลอดภัยในกิจกรรมทางน้ำ การเรียนรู้เกี่ยวกับทักษะความปลอดภัยในการเดินทางทางน้ำ
2. การลอยตัว และการว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอด - ทักษะการดำน้ำ กลั้นหายใจ และการหายใจในการว่ายน้ำ ทักษะการลอยตัว การเอาชีวิตรอดในน้ำ (และการใช้อุปกรณ์ช่วยในการเอาชีวิตรอด) ทักษะพื้นฐานการว่ายน้ำ
3. การให้ความช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำ - การร้องขอความช่วยเหลือจากผู้ใหญ่ การช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำด้วยการโยนอุปกรณ์ การช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำด้วยการยื่นอุปกรณ์
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

ด้านแนวทางการเชื่อมโยงเนื้อหาในกลุ่มสาระการเรียนรู้ต่างๆ ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน สามารถเชื่อมโยงได้ทุกกลุ่มสาระวิชา โดยมีกลุ่มสาระวิชาต่างๆดังนี้ 1.กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย 2.กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาต่างประเทศ 3. กลุ่มสาระการเรียนรู้คณิตศาสตร์ 4.กลุ่มสาระการเรียนรู้วิทยาศาสตร์ 5.สาระภูมิศาสตร์ 6.กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา 7.กลุ่มสาระการเรียนรู้ศิลปะ 8.กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพ 9.กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน

สำหรับการประเมินผลให้ประเมินผลตามหัวข้อประเมินในแต่ละชั่วโมงเรียน โดยเมื่อจบการเรียนตามเนื้อหาแล้ว ผู้เรียนควรลอยตัวในน้ำลึกได้อย่างน้อย 3 นาที และว่ายน้ำในท่าใดก็ได้โดยเคลื่อนที่ได้อย่างน้อยระยะ 15-25 เมตร รวมถึงทักษะอื่นๆตามหัวข้อการประเมิน 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 8 chapters:

1. Introduction
2. Process in creating learning plans
3. Relevant policies and frameworks
4. Learning Structures
5. Preparing and integrating learning plans into classroom hours
6. Goals and anticipated results
7. Integrating content into different learning areas of the Basic Education Core Curriculum
8. Content and lesson plans

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.

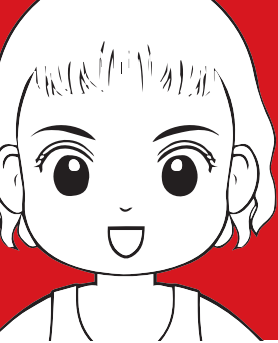
The options for intergration with existing curriculum and school activities are as follows:

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 : บทนำ

1.1 ความสำคัญของปัญหา

ภัยจากการจมน้ำเป็นสาเหตุอันดับต้นๆที่ทำให้เด็กและคนทั่วโลกเสียชีวิต การจมน้ำแตกต่างจากอุบัติเหตุและอันตรายอื่น เพราะเมื่อเกิดการจมน้ำแล้วมักจะจบลงด้วยการสูญเสียชีวิต ข้อมูลสถิติปี พ.ศ. 2555 จาก Global Report on Drowning: Preventing a leading killers (2014)¹ องค์การอนามัยโลก ได้รายงานว่ามีคนเสียชีวิตจากการจมน้ำจำนวน 372,441 คน ซึ่งเปรียบเทียบได้ว่าในทุกๆชั่วโมงจะมีผู้เสียชีวิตจากการจมน้ำราวๆ 40 คน ยิ่งไปกว่านั้นร้อยละ 90.7 ของจำนวนผู้เสียชีวิตดังกล่าวมาจากประเทศที่มีรายได้ต่ำ-ปานกลาง ซึ่งส่วนใหญ่มีความใกล้ชิดกับน้ำในชีวิตประจำวัน เช่น การใช้น้ำเพื่อการทำงาน เพื่อการเดินทาง และเพื่อการทำเกษตรกรรม โดยภูมิภาคที่มีจำนวนผู้เสียชีวิตมากที่สุดคือ ภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ รองลงมาคือ ภูมิภาคแอฟริกา และภูมิภาคแปซิฟิกตะวันตก ตามลำดับ

เมื่อพิจารณาด้านอัตราการเสียชีวิตจากการจมน้ำในเด็ก พบว่ามีผู้เสียชีวิตที่เป็นเด็กอายุ 0-5 ปี จำนวน 66,007 คน คิดเป็นร้อยละ 17.7 ของจำนวนผู้เสียชีวิตจากการจมน้ำทั้งหมด รองลงมาเป็นเด็กอายุ 5-9 ปี จำนวน 44,469 คน คิดเป็นร้อยละ 11.9 และลำดับถัดมาคือเด็กอายุ 10-14 ปี จำนวน 29,743 คน คิดเป็นร้อยละ 8.0 เมื่อพิจารณาข้อมูลโดยเทียบเป็นอัตราการเสียชีวิตต่อประชากรหนึ่งแสนราย ข้อมูลที่จำแนกเพศและอายุได้แสดงให้เห็นว่าอันตรายจากการจมน้ำในเด็กอยู่ในอัตราที่น่าเป็นห่วง เด็กมีการเสียชีวิตจากการจมน้ำคิดเป็นอัตราต่อประชากรหนึ่งแสนรายสูงกว่าช่วงอายุอื่น โดยเฉพาะในเด็กผู้ชายจะเสียอายุมากกว่าเด็กผู้หญิง ซึ่งพบว่า เด็กผู้ชายที่อายุ 5 ปี² มีอัตราการเสียชีวิตต่อประชากรแสนรายสูงสุด กล่าวคืออัตราต่อประชากรแสนรายอยู่ที่ 11.4 คน รองลงมาคือเด็กชายในช่วงอายุ 5-9 ปี อัตราต่อประชากรแสนรายอยู่ที่ 9.3 คน และลำดับถัดมาคือ เด็กผู้หญิงที่อายุต่ำกว่า 5 ปี อัตราต่อประชากรแสนรายอยู่ที่ 8.6 คน (ตารางที่ 1-1)

ตารางที่ 1-1: จำนวนประมาณการผู้เสียชีวิตจากการจมน้ำ อัตราต่อแสนราย จำแนกตามเพศ และอายุ ปี พ.ศ. 2555

เพศ	จำนวน (คน)							
	ทุกช่วงอายุ	0-27 วัน	1-59 เดือน	5-9 ปี	10-14 ปี	15-24 ปี	25-44 ปี	45 ปีขึ้นไป
ชาย	250,353	893	37,870	29,690	19,605	42,151	51,787	68,357
หญิง	122,089	630	26,614	14,779	10,138	13,763	14,776	41,389
เพศ	อัตราต่อประชากรแสนราย							
	ทุกช่วงอายุ	0-27 วัน	1-59 เดือน	5-9 ปี	10-14 ปี	15-24 ปี	25-44 ปี	45 ปีขึ้นไป
ชาย	7.0	-	11.4	9.3	6.4	6.8	4.9	7.3
หญิง	3.4	-	8.6	5.0	3.5	2.3	1.5	4.1

ที่มา: WHO Global Health Estimates, อ้างจากข้อมูลในรายงาน Global Report on Drowning: Preventing a leading killers (2014), หน้า 50.

¹ ข้อมูลจาก Global report on drowning: preventing a leading killer. World Health Organization, 2014.

² หมายถึงเด็กที่มีอายุในช่วง 1 เดือนขึ้นไป ถึงอายุต่ำกว่า 5 ปี

สำหรับสถิติในประเทศไทย พบว่าการจมน้ำเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เด็กไทยอายุต่ำกว่า 15 ปี เสียชีวิตสูงเป็นอันดับหนึ่ง โดยเฉพาะในช่วงฤดูร้อน และช่วงปิดภาคเรียนการศึกษาในช่วงเดือนมีนาคมถึงเดือนพฤษภาคม จากข้อมูลของสำนักโรคไม่ติดต่อ สถานการณ์เด็กจมน้ำในประเทศไทย³ ปี พ.ศ. 2561 มีเด็กเสียชีวิตจากการจมน้ำจำนวน 681 คน ในจำนวนดังกล่าว เป็นเด็กที่เสียชีวิตจากการจมน้ำในเดือนมีนาคมถึงเดือนพฤษภาคม จำนวน 231 คน จากข้อมูลในปีเดียวกัน พบว่าเป็นเด็กเล็กช่วงอายุ 0-2 ปี ถึงจำนวน 152 คน คิดเป็นร้อยละ 22.30 ของจำนวนเด็กที่เสียชีวิตจากการจมน้ำ โดยเด็กชายจมน้ำเสียชีวิตสูงมากกว่าเด็กหญิง 2.6 เท่า จังหวัดที่มีจำนวนเด็กเสียชีวิตจากการจมน้ำมากที่สุด คือจังหวัดอุดรธานี จังหวัดนครราชสีมา จังหวัดปัตตานี จังหวัดบุรีรัมย์ และจังหวัดชัยภูมิ ตามลำดับ

เมื่อพิจารณาข้อมูลในช่วงปี พ.ศ. 2552-2561 มีเด็กไทยที่เสียชีวิตจากการจมน้ำแล้วทั้งสิ้น 9,042 คน กลุ่มช่วงอายุเด็กที่เสียชีวิตจากการจมน้ำอยู่ในช่วงอายุ 5-9 ปี มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 40.2 ของจำนวนเด็กทั้งหมดที่เสียชีวิตจากการจมน้ำ รองลงมาคือ กลุ่มเด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี (ร้อยละ 35.4) และส่วนใหญ่เป็นการจมน้ำตามแหล่งน้ำธรรมชาติ บ่อขุดเพื่อการเกษตร ซึ่งแสดงให้เห็นว่าเด็กๆ อาจจะไม่ตระหนักถึงอันตรายของแหล่งน้ำ ซึ่งเมื่อลงเล่นน้ำจึงนำมาสู่การสูญเสียชีวิตในที่สุด

1.2 วัตถุประสงค์ของโครงการ

จากภัยจมน้ำของเด็กนำมาสู่การเสียชีวิตของเด็กไทยจำนวนมาก องค์การช่วยเหลือเด็กและภาคีพันธมิตรจึงได้ดำเนินโครงการความปลอดภัยทางน้ำ และการป้องกันการจมน้ำ ในช่วงปีพ.ศ. 2559 ถึง ปีพ.ศ. 2562 ทั้งนี้ได้ดำเนินโครงการในสองพื้นที่จังหวัดคือ จังหวัดพังงา และจังหวัดกรุงเทพมหานคร ด้วยทุนสนับสนุนจาก The Michael Holland Foundation และ FamilyMart Japan ตามลำดับ

โครงการมีกลุ่มเป้าหมายหลักคือ เด็กชั้นอนุบาล เด็กชั้นประถมศึกษา ครู โรงเรียน ผู้ปกครอง ผู้ดูแลเด็กและชุมชน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างความตระหนักเรื่องความปลอดภัยทางน้ำ และการป้องกันการจมน้ำ พร้อมส่งเสริมทักษะการว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอดให้กับเด็กชั้นประถมศึกษา รวมถึงการรณรงค์ผ่านสื่อสิ่งพิมพ์และมัลติมีเดีย เพื่อสร้างความตระหนักและส่งเสริมความปลอดภัยทางน้ำให้กับเด็ก โดยมีเป้าหมายสูงสุดคือการลดการบาดเจ็บอันตราย และการตายจากการจมน้ำของเด็กในประเทศไทย

สำหรับโครงการในพื้นที่จังหวัดพังงา ได้ดำเนินงานร่วมกับสมาคมเพื่อช่วยชีวิตทางน้ำ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาพังงา องค์การบริหารส่วนจังหวัดพังงา องค์การบริหารส่วนตำบลคึกคัก องค์การบริหารส่วนตำบลโคกเคียน เป้าหมายการดำเนินงานในพื้นที่คือ จัดกิจกรรมเพื่อให้ความรู้เรื่องความปลอดภัยทางน้ำ และฝึกทักษะการว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอดให้กับนักเรียนในโรงเรียนเป้าหมาย ในขณะเดียวกันก็ได้ดำเนินการในศูนย์พัฒนาเด็กเล็กด้วย นอกจากนี้ได้จัดกิจกรรมส่งเสริมให้ชุมชนเกิดความตระหนักถึงความจำเป็นในการป้องกันการจมน้ำ ซึ่งจะนำมาสู่การเปลี่ยนแปลงในชุมชนในที่สุด สำหรับโครงการในพื้นที่จังหวัดกรุงเทพมหานครได้ดำเนินงานร่วมกับหลายหน่วยงาน โดยโครงการในพื้นที่กรุงเทพมหานคร มุ่งเน้นไปที่การใช้สื่อสิ่งพิมพ์และมัลติมีเดียในการเรียนการสอนเพื่อกระตุ้นให้เกิดความตระหนักจากภัยจมน้ำและการป้องกัน ควบคู่ไปกับการสอนทักษะเรื่องความปลอดภัยทางน้ำ และฝึกทักษะการว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอด โดยเน้นให้เด็กเป็นศูนย์กลางการเรียนรู้

ภายหลังการดำเนินโครงการ ได้มีการประเมินผลโครงการ⁴ โดยผู้ประเมินภายนอก และพบว่า โครงการประสบความสำเร็จเป็นอย่างดี เด็กๆ ได้รับความรู้เกี่ยวกับความปลอดภัยทางน้ำ และเรียนรู้ทักษะการเอาชีวิตรอดเมื่อเกิดภัยทางน้ำผ่านกิจกรรมการเรียนว่ายน้ำที่โครงการได้จัดขึ้น นอกจากนี้ครูและผู้บริหารโรงเรียนต่างเห็นว่าโครงการมีประโยชน์กับเด็กอย่าง

³ ข้อมูลเบื้องต้น ณ วันที่ 19 กุมภาพันธ์ .2562, สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค (2562)

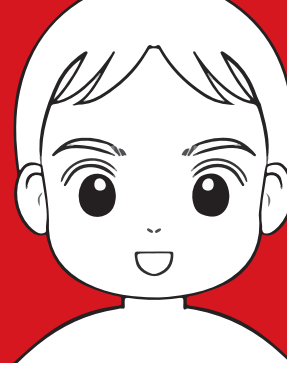
⁴ เฉพาะพื้นที่กรุงเทพมหานคร

แท้จริง จึงสนับสนุนกิจกรรมที่องค์การช่วยเหลือเด็กได้ออกแบบไว้ การมีส่วนร่วมของโรงเรียนและการเอื้ออำนวยจากสำนักงานพื้นที่การประถมศึกษาจังหวัดในพื้นที่ดำเนินการ เป็นส่วนสำคัญที่ทำให้โครงการบรรลุวัตถุประสงค์ตามที่ได้ตั้งไว้

จากความสำเร็จและการเรียนรู้ผ่านบทเรียนในโครงการระยะแรก ทางองค์การช่วยเหลือเด็ก จึงได้ดำเนินการต่อเนื่อง มาสู่โครงการจัดทำคู่มือการจัดการเรียนรู้ เรื่อง การว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอด โดยเป้าหมายสำคัญคือการจัดทำคู่มือการจัดการเรียนรู้ เพื่อเสริมทักษะความปลอดภัยทางน้ำ ให้กับเด็กๆ ในชั้นประถมศึกษา และปฐมวัย เพื่อให้คู่มือการจัดการเรียนรู้ดังกล่าวเป็นเครื่องมือสำคัญที่สถานศึกษาสามารถนำไปใช้ในการแผนการจัดการเรียนรู้ นอกจากนี้ยังมุ่งหวังการขับเคลื่อนทางนโยบายให้ภาคการศึกษาได้ตระหนักถึงความสำคัญของการสอนการว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอดในภาคการศึกษาอย่างเท่าเทียมและทั่วถึง ทั้งนี้เพื่อให้บรรลุเป้าหมายสูงสุดคือลดการสูญเสียชีวิตจากภัยจมน้ำในเด็ก ซึ่งไม่จำกัดเฉพาะพื้นที่โครงการแต่รวมถึงเด็กๆ ทุกคนทั่วประเทศไทย



02 : กระบวนการจัดทำคู่มือ การจัดการเรียนรู้



คู่มือการจัดการเรียนรู้ เรื่องการว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอด ได้พัฒนาจากเอกสารหลักเรื่อง “หลักสูตรว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอด และคู่มือการสอน”⁵ สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข จากบทเรียนที่ได้รับจากการดำเนินงานในหลายพื้นที่ตลอดระยะเวลาการดำเนินงาน รวมถึงการค้นคว้าและทบทวนเอกสารเผยแพร่อื่นๆที่เกี่ยวข้อง

คณะผู้จัดทำได้จัดการจัดประชุมในระดับท้องถิ่น เพื่อระดมความเห็นในการจัดทำแนวทางการจัดทำคู่มือการจัดการเรียนรู้ฯ ผลจากการประชุมทำให้ได้รับข้อมูลเชิงคุณภาพจากผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง และจากตัวแทนภาคการศึกษา หลังจากการดำเนินงานในส่วนนี้เป็นการรวบรวมข้อมูลจากแหล่งต่างๆ จากนั้นได้ดำเนินการทดลองและทดสอบผลการใช้เอกสารทางการจัดทำคู่มือการจัดการเรียนรู้ฯ กลุ่มเป้าหมายหลักคือ ครูผู้สอนว่ายน้ำ นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา ซึ่งจะเป็นการเรียนในรูปแบบค่าย 3 วัน⁶ รวม 18 ชั่วโมง จากนั้นนำข้อมูลที่ได้รับจากภาคสนามมาดำเนินการปรับปรุงคู่มืออีกครั้ง ให้ถูกต้องและครบถ้วนยิ่งขึ้น จากนั้นได้นำเสนอข้อมูลต่อที่ประชุมส่วนกลางขอข้อคิดเห็นในการปรับปรุง รวมถึงการค้นหาข้อส่งเสริมเพื่อให้การนำคู่มือการจัดการเรียนรู้ฉบับนี้ให้บรรลุเป้าหมาย ให้สถานศึกษาสามารถนำเอกสารฉบับนี้ไปปรับใช้ได้ภาคการศึกษา

ในระหว่างการทำดำเนินการจัดทำ ได้ปรึกษาและขอคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญจากสำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน นักการศึกษา และครูผู้สอนอีกหลายท่าน เพื่อให้หน่วยงานด้านการศึกษาสามารถมั่นใจได้ว่าเป็นคู่มือที่มีความเหมาะสม นอกจากนี้ครูผู้สอนว่ายน้ำ ซึ่งเป็นผู้ที่มีความเชี่ยวชาญด้านเทคนิคการสอนว่ายน้ำ ก็ได้เข้ามามีส่วนร่วมกับการจัดทำคู่มือ ทำให้สามารถบอกถึงผลลัพธ์หลังจากจัดการเรียนการสอนได้ ความเห็นของผู้สอนจึงช่วยส่งเสริมให้คู่มือการจัดการเรียนรู้ฉบับนี้ มีความเหมาะสมขึ้น กระบวนการจัดทำคู่มือการจัดการเรียนรู้ฯ แสดงตามแผนภาพที่ 2-1

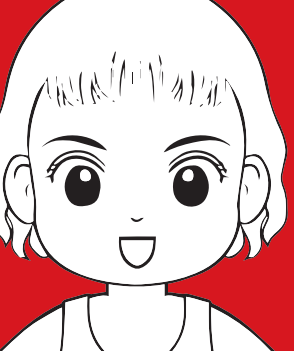
แผนภาพที่ 2-1: แสดงกระบวนการจัดทำคู่มือการจัดการเรียนรู้ เรื่อง การว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอด



ที่มา: คณะผู้จัดทำ

⁵ สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข (2552) หลักสูตรว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอดและคู่มือการสอน (Survival Swimming Curriculum and Handbook). นนทบุรี, ประเทศไทย

⁶ ค่ายไปกลับ



03 : การศึกษานโยบายและ กรอบงานที่เกี่ยวข้อง

3.1 ความสอดคล้องกับนโยบายที่เกี่ยวข้อง

นโยบายส่งเสริมการลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้

โครงการลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้ เป็นนโยบายของกระทรวงศึกษาธิการ ที่ได้รับมอบหมายจากรัฐบาล ให้ปรับลดชั่วโมงเรียนของบางวิชาให้น้อยลง เพื่อให้เด็กนักเรียนผ่อนคลายมากขึ้น ไม่เครียดกับการเรียนในห้องเรียน และได้มีเวลาว่างเรียนรู้ตามวัย ไม่ใช่เรียนรู้จากการท่องจำตามตำราอย่างเดียว หลังรับมอบนโยบาย กระทรวงศึกษาธิการ ได้ขับเคลื่อนโครงการเพื่อให้เป็นไปตามนโยบายของรัฐ โดยโครงการได้เริ่มดำเนินการกับโรงเรียนนำร่องครั้งแรกในช่วงเปิดภาคเรียนเดือนพฤศจิกายน พ.ศ. 2558

จากนโยบายลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้ของกระทรวงศึกษาธิการ กำหนดให้สถานศึกษาลดชั่วโมงเรียนของนักเรียนในภาควิชาการตามกลุ่มสาระหลักในชั้นเรียนถึงเวลา 14.00น. จากนั้นนักเรียนจะได้ทำกิจกรรมนอกห้องเรียน ในกลุ่มสาระที่เหลือแบบบูรณาการและกิจกรรมกลุ่ม ซึ่งจะช่วยให้นักเรียนลดความเครียด และเสริมสร้างทักษะทุกด้าน คือด้านร่างกาย สติ ปัญญา อารมณ์ และสังคม

การจัดกิจกรรมลดเวลาเรียน เป็นการลดเวลาของการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ผู้เรียนเป็นผู้รับความรู้ ปรับบทบาทของครูในการบรรยาย การอธิบายความรู้ เป็นผู้อำนวยความสะดวก ส่งเสริมการเรียนรู้ ตั้งคำถามที่ท้าทายความสามารถ และกระตุ้นให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ด้วยตนเองมากขึ้น ส่วนการจัดกิจกรรมเพิ่มเวลารู้ เป็นการจัดกิจกรรมที่เน้นให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ผ่านการลงมือปฏิบัติจริง มีประสบการณ์ตรง คิดวิเคราะห์ทำงานเป็นทีม และเรียนรู้ด้วยตนเองอย่างมีความสุขจากกิจกรรมสร้างสรรค์ที่หลากหลาย โดยมีเป้าหมายเพื่อพัฒนาสมอง พัฒนาจิตใจ พัฒนาทักษะการปฏิบัติ และพัฒนาสุขภาพ ให้เชื่อมโยงกับมาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัดของหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน โดยดำเนินการการวัดและประเมินผลการเรียนรู้ความก้าวหน้า ของผู้เรียน และนำผลการประเมินไปใช้เป็นส่วนหนึ่งของการประเมินการผ่านตัวชี้วัดตามหลักสูตรสถานศึกษาประเมินความพึงพอใจของผู้เรียน ผู้ปกครอง ชุมชนและผู้เกี่ยวข้อง เพื่อรายงานให้ผู้เรียน ผู้ปกครอง และผู้เกี่ยวข้องทราบ และมีส่วนร่วมในการพัฒนาผู้เรียน รวมทั้งครูนำผลการประเมินมาปรับการจัดการกิจกรรมให้มีประสิทธิภาพ

คู่มือการจัดการเรียนรู้ เรื่อง การว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอด สอดคล้องอย่างยิ่งกับนโยบายลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้ เพราะนักเรียนสามารถมีส่วนร่วมในกิจกรรม การเรียนรู้อย่างสร้างสรรค์ และลงมือปฏิบัติจริง นักเรียนจะได้ทำกิจกรรมนอกห้องเรียน ได้เรียนรู้อย่างมีความหมายและเชื่อมโยงกับชีวิตและประสบการณ์จริง จากกิจกรรมการสำรวจบริเวณรอบโรงเรียน กิจกรรมศิลปะ กิจกรรมที่สรวายน้ำ เป็นต้น ทำให้นักเรียนมีทักษะที่สามารถดูแลชีวิตตนเองและช่วยเหลือผู้อื่นให้รอดพ้นจากภัยจมน้ำได้อย่างปลอดภัย

แนวนโยบายเกี่ยวกับการป้องกันการจมน้ำของกระทรวงศึกษาธิการ

สำนักคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.) กระทรวงศึกษาธิการ ได้ร่วมกับหลายหน่วยงานในหลายโอกาส ประชุมเกี่ยวกับการสร้างความปลอดภัยทางน้ำแก่นักเรียน และได้แสดงความเห็นผ่านสื่อสาธารณะ ซึ่งได้แสดงให้เห็นว่า สพฐ. เล็งเห็นความสำคัญของการส่งเสริมทักษะความปลอดภัยทางน้ำ และการว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอด ให้กับเด็กไทย การแสดงความเห็นดังกล่าว อาทิ

“การว่ายน้ำเป็นทักษะชีวิตหนึ่งของเด็ก แม้เด็กไม่ได้อยู่ในพื้นที่ที่มีแหล่งน้ำแต่ต้องมีการสอนว่ายน้ำแก่เด็กด้วย เพราะเมื่อเด็กเติบโตขึ้น ต้องเดินทาง ทำกิจกรรมต่างๆ ที่ต้องเจอเจอกับน้ำ จะช่วยลดความเสี่ยงการเสียชีวิตด้วยอุบัติเหตุทางน้ำ...การจัดโครงการเกี่ยวกับการวางมาตรการและแนวทางสร้างความปลอดภัยหรือสอนเด็กว่ายน้ำ ต้องดำเนินการต่อเนื่อง และสร้างแบบแผนให้เป็นรูปธรรมชัดเจน ยิ่งถ้าทำแล้วมีผลดีก็ต้องทำต่อไป เมื่อมีการสนับสนุนจากองค์กรต่างๆ มากยิ่งขึ้น โครงการก็จะก้าวหน้า อย่างมีศักยภาพ”⁷

แสงไทย มีสุนทร ผู้อำนวยการสำนักพัฒนากิจกรรมนักเรียน สพฐ.

เมษายน พ.ศ. 2557

“วันนี้ทุกคนต้องหนีความเสี่ยงจากการว่ายน้ำไม่เป็นให้พ้น จากสถิติที่ผ่านมาช่วงปิดเทอมมักจะมีกรณีเด็กตกน้ำ จมน้ำ เสียชีวิต เพราะว่ายน้ำไม่เป็น แต่หลายปีมานี้ทราบว่ามีสถิติเริ่มลดลง เพราะมีหลายเขตพื้นที่การศึกษาที่มีการส่งเสริมให้เด็กเรียนว่ายน้ำ มีคลาสว่ายน้ำเพื่อชีวิตสำหรับเด็กทั้งเรียนฟรีและเป็นคลาสราคาถูก แต่ก็ไม่ใช่ว่าเด็กทุกคนจะมีโอกาสเรียน ขณะที่เด็กจำนวนไม่น้อยที่ต้องการเล่นน้ำ ซึ่งก็มีความเสี่ยงสูง ดังนั้น สพฐ. เห็นความจำเป็นที่จะต้องดำเนินการเรื่องนี้จริงจัง เพื่อให้เด็กพ้นจากภัยการตกน้ำ จมน้ำ เสียชีวิต โดยจะให้เร่งสำรวจข้อมูลเข้ามาก่อน อย่างไรก็ตามนอกจากเด็กนักเรียนแล้ว ครูจำนวน มากก็ยังว่ายน้ำไม่เป็นซึ่งก็จะเป็นอีกกลุ่มเป้าหมายที่ สพฐ. จะแก้ปัญหา แต่ระยะเริ่มต้นจะดำเนินการกับเด็กนักเรียนก่อน”⁸

ดร.บุญรักษ์ ยอดเพชร เลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (กพฐ.)

พฤษภาคม 2561

“สพฐ.ร่วมมือกับกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา ในการจัดทำหลักสูตรวิชาเลือก 4 หลักสูตร คือ ฟุตบอล ยิมนาสติก การลอยตัวในน้ำ และมวยไทย...และสอนการลอยตัวในน้ำ เพื่อให้เด็กรู้จักการเอาตัวรอด ขณะที่ฟุตบอลจะมีการพัฒนาโค้ช ให้เป็นสากล โดยทุกหลักสูตรจะไม่ให้เด็กเล่นตามลำพัง แต่จะมีการฝึกร่วมกับวิทยากร เช่น การลอยตัวในน้ำจะมีวิทยากร แคนนำจากชมรมว่ายน้ำ ไลฟ์สไตร์ จังหวัดภูเก็ต ซึ่งจะมีวิทยากรกระจายอยู่ทั่วประเทศ...”⁹

ดร.บุญรักษ์ ยอดเพชร เลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (กพฐ.)

พฤศจิกายน 2561

เนื้อหาข้างต้นเป็นการแสดงเจตนารมณ์และแนวทางการดำเนินงานของ สพฐ.อย่างชัดเจนว่าสนับสนุนให้มีการเรียน เรื่องการลอยตัวในน้ำกับเด็กไทย สิ่งนี้คือสัญญาณที่ดีและสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการทำเอกสารฉบับนี้ที่มุ่งเน้นให้เด็ก มีทักษะความปลอดภัยทางน้ำ รู้วิธีลอยตัวและว่ายน้ำเพื่อเอาตัวรอด

นโยบายจากกระทรวงสาธารณสุข

สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข เป็นองค์กรหลักของรัฐที่ดำเนินงานเพื่อป้องกันและลดการ จมน้ำในเด็ก ได้ดำเนินการมาอย่างต่อเนื่องตั้งแต่ปลายปี พ.ศ. 2549 ในปีงบประมาณ 2559 ได้ดำเนินงานลดการเสียชีวิต จากการจมน้ำของเด็ก เป็นเรื่องของแผนบูรณาการพัฒนาศักยภาพกลุ่มวัยเรียน โดยมีเป้าหมายในปี พ.ศ. 2559 ลดอัตราการ เสียชีวิตจากการจมน้ำของเด็กอายุต่ำกว่า 15 ปี ไม่เกิน 6.5 ต่อประชากรเด็กแสนคน สำนักโรคไม่ติดต่อ ได้ดำเนินมาตรการ สำคัญ คือการดำเนินงาน “ผู้ก่อการดี (Merit Maker) ป้องกันการจมน้ำ” โดยมุ่งเน้นให้จังหวัดดำเนินการสร้างทีมเครือข่าย ผู้ก่อการดี ป้องกันการจมน้ำ เพื่อผลักดันให้พื้นที่เกิดการดำเนินงานป้องกันการจมน้ำ โดยความร่วมมือกับสหสาขาและใช้ ทรัพยากรที่มีอยู่ในพื้นที่

⁷ ข้อมูลจากหนังสือพิมพ์มติชน เรื่อง “เด็กจมน้ำ มหันตภัยหน้าร้อน '3นาทีก่อน' 15เมตร ทักษะชีวิต รู้ไว้ไม่ตาย!” วันที่ 8 เมษายน 2557

⁸ ข้อมูลจากหนังสือพิมพ์เดลินิวส์ เรื่อง “สพฐ.ตั้งเป้า สอนเด็กว่ายน้ำ-แก้ปัญหายมน้ำ” วันที่ 21 พฤษภาคม 2561

⁹ ข้อมูลจากหนังสือพิมพ์เดลินิวส์ เรื่อง “ศร.หนุนเด็กไทยเล่นกีฬาเพื่อออกกำลังกาย” วันที่ 16 พฤศจิกายน 2561

ในปีงบประมาณ 2560 สำนักโรคไม่ติดต่อ ได้ดำเนินการเพื่อป้องกันและลดการจมน้ำของเด็ก โดยมาตรการด้านนโยบายที่สำคัญคือ การจัดทำแผนยุทธศาสตร์ความปลอดภัยทางน้ำระดับชาติ ด้านมาตรการป้องกันในระดับชุมชน ทางสำนักโรคไม่ติดต่อ ยังคงดำเนินการต่อเนื่องในการสร้างทีมผู้ก่อการดี (Merit Maker) ป้องกันการจมน้ำ และเน้นกลุ่มเด็กเล็กอายุต่ำกว่า 5 ปีมากขึ้น เน้นการใช้คอกกั้นเด็กในครัวเรือน

นอกจากนั้น กระทรวงสาธารณสุขยังผลักดันให้การป้องกันการจมน้ำ ได้บรรจุในแผนยุทธศาสตร์ชาติ ระยะ 20 ปี (ปี 2560 – 2579) โดยมีเป้าหมายว่าอัตราการเสียชีวิตต่อประชากรแสนคนของเด็กอายุต่ำกว่า 15 ปี ต้องน้อยกว่า 2.5 ต่อประชากรเด็กแสนคน

3.2 แนวคิดและกรอบงานที่เกี่ยวข้อง

กรอบความปลอดภัยรอบด้านในโรงเรียน¹⁰

กรอบความปลอดภัยรอบด้านในโรงเรียน เป็นกรอบที่รวมการดำเนินงานด้านต่างๆ รวมไว้ในภาพเดียวกัน โดยมีเป้าหมายเพื่อให้เครือข่ายภาคการศึกษาทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น และเพื่อเชื่อมโยงแนวทางการปฏิบัติแบบเดียวกันทั้งในระดับนานาชาติ ระดับภูมิภาค ระดับประเทศ และระดับพื้นที่ในทุกภาคส่วน

กรอบความปลอดภัยรอบด้านในโรงเรียนเป็นการนำเป้าหมายของ Worldwide Initiative for Safe Schools and the Global Alliance for Disaster Risk Reduction and Resilience in the Education Sector (GADRRRES) มาปรับเป็นแนวทางปฏิบัติ กรอบนี้จัดทำขึ้นเพื่อส่งเสริมให้ความปลอดภัยในโรงเรียน กลายเป็นประเด็นที่มีความสำคัญภายใต้กรอบวาระการพัฒนาและกรอบการลดความเสี่ยงและความสามารถในการฟื้นตัวภายหลังปี คศ. 2015 รากฐานของการวางแผนสำหรับความปลอดภัยรอบด้านในโรงเรียนคือการจัดการประเมินความเสี่ยงแบบภัยหลายชนิด มีเป้าหมายเพื่อลดความเสี่ยงของภัยทุกชนิดที่อาจเกิดขึ้นในภาคการศึกษา ทั้งนี้เพื่อเป้าหมายในการ:

1. คัดกรองนักเรียนและบุคลากรด้านการศึกษาจากการเสียชีวิต การบาดเจ็บ และอันตรายในโรงเรียน
2. เพื่อให้โรงเรียนวางแผนการจัดการศึกษาต่อเนื่องแม้ในระหว่างที่เกิดภัยพิบัติ เพื่อปกป้องการลงทุนในภาคการศึกษา
3. เพื่อสร้างความเข้มแข็งในการลดความเสี่ยง
4. การฟื้นตัวของภาคการศึกษา

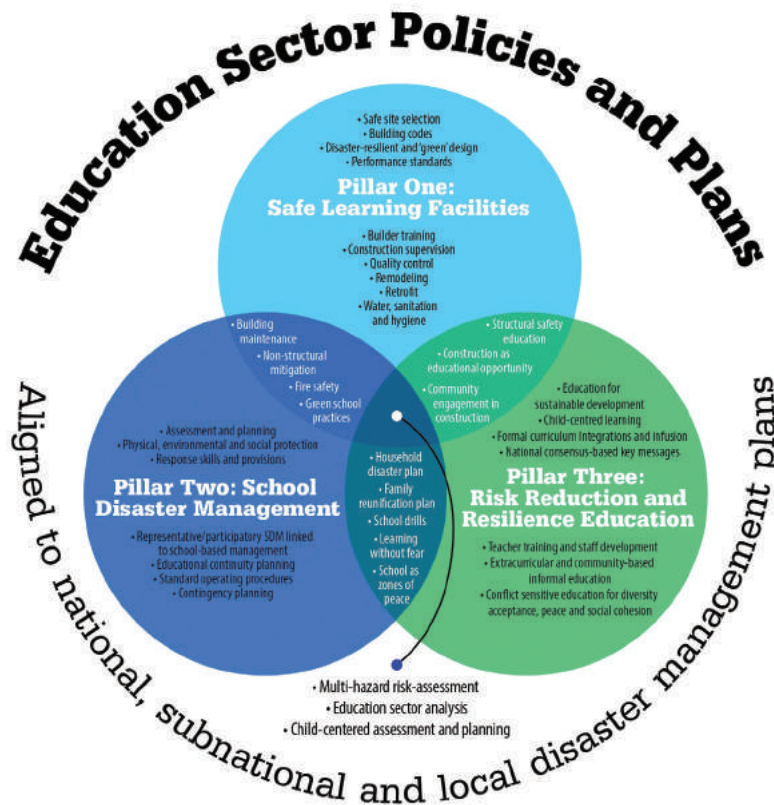
หลักสำคัญของความพยายามลดความเสี่ยงและสร้างความปลอดภัยรอบด้าน คือ การตระหนักถึงความสำคัญ ของสิทธิเด็กที่จะมีชีวิตรอด ได้รับการปกป้องคุ้มครอง ได้รับการศึกษาอย่างต่อเนื่อง รวมทั้งสิทธิที่จะมีส่วนร่วม แนวทางดังกล่าวจึงเป็นแนวทางที่ให้เด็กเป็นศูนย์กลาง ไม่แบ่งแยก มีส่วนร่วม และตั้งอยู่บนฐานของข้อมูลที่มีหลักฐานชัดเจน เด็กทุกคนควรได้รับการช่วยเหลือให้มีส่วนร่วมในทุกมิติของความปลอดภัยรอบด้านในโรงเรียน ซึ่งจะช่วยให้เด็กได้รับการคุ้มครองที่ดีขึ้น และเปิดโอกาสให้พลัง ความรู้ และความคิดต่างๆของเด็กเป็นตัวช่วยกำหนดความยั่งยืนในระยะยาว

ความปลอดภัยรอบด้านในโรงเรียน ซึ่งอยู่ภายใต้กรอบนโยบายและการปฏิบัติด้านการศึกษา มีความสอดคล้องกับการบริหารจัดการภัยพิบัติในระดับประเทศ ภูมิภาค จังหวัด และระดับพื้นที่รวมทั้งในโรงเรียน กรอบแนวคิดความปลอดภัยในโรงเรียนประกอบด้วยสามเสาหลัก:

¹⁰ ความปลอดภัยรอบด้านในโรงเรียน ฉบับแปลไทย, เข้าถึงได้จาก <https://thailand.savethechildren.net/sites/thailand.savethechildren.net/files/library/CSS%208%20pages%20WEBSITE%20UPLOAD.pdf>

- 1) อาคารสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกในโรงเรียนที่ปลอดภัย (Safer Learning Facilities)
- 2) การบริหารจัดการภัยพิบัติในสถานศึกษา (School Disaster Management)
- 3) การศึกษาด้านการลดความเสี่ยงและการรู้รับปรับตัวจากภัยพิบัติ (Risk Reduction and Resilience Education)

แผนภาพที่ 3-1 กรอบแนวคิดเรื่องการบริหารจัดการโรงเรียนปลอดภัย



ที่มาภาพ: แนวคิดภาพจาก Comprehensive School Safety Framework, 2017.

สิ่งแวดล้อมปลอดภัยเป็นสิ่งที่บริหารจัดการได้ เช่นเดียวกับการส่งเสริมให้มีความรู้และทักษะการลดความเสี่ยงและการรู้รับปรับตัวจากภัย การป้องกันภัยและลดความเสี่ยงจากภัยพิบัติ อุบัติเหตุ และสิ่งแวดล้อม สามารถจัดการได้ด้วย การจัดสภาพแวดล้อมและการวางกฎเกณฑ์ให้ปลอดภัยจากอุบัติเหตุหรือการบาดเจ็บที่คาดไม่ถึง เช่น การสร้างและจัดวางสนามเด็กเล่นที่ปลอดภัย นอกจากนี้ยังหมายความรวมถึงเรื่องกิจกรรมการดำเนินงานที่จะส่งเสริมความปลอดภัย เช่น กิจกรรมเดินสำรวจจุดเสี่ยง กิจกรรมซ้อมหนีไฟ น้ำท่วม เป็นต้น

ด้วยความสำคัญที่โรงเรียนจะต้องเป็นสถานที่ที่มีความปลอดภัยรอบด้านต่อนักเรียนและบุคลากรทางการศึกษาดังกล่าว คู่มือการจัดการเรียนรู้ เรื่อง การว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอด จึงได้ผนวกเนื้อหาความปลอดภัยในโรงเรียน ซึ่งเน้นไปที่ภัยอันตรายจากการจมน้ำ จุดเสี่ยงต่อการจมน้ำที่อาจเกิดขึ้นในบริเวณโรงเรียนหรือละแวกใกล้เคียงโรงเรียน บ้านและชุมชน การเรียนการสอนนี้ก็เพื่อให้เด็กนักเรียนมีทักษะและความรู้ เมื่อมีความรู้และมีทักษะแล้วจะสามารถป้องกันอันตรายจากอันตรายที่อาจเกิดขึ้นได้และสามารถเอาตัวรอดในเบื้องต้นได้

ความสอดคล้องกับกรอบการดำเนินงานตามคู่มือปฏิบัติการ

การป้องกันการจมน้ำ ในต้นปี พ.ศ. 2560 องค์การอนามัยโลก (WHO) ได้เปิดตัวคู่มือปฏิบัติการ: การป้องกันการจมน้ำ สำหรับผู้กำหนดนโยบาย เจ้าหน้าที่ของภาครัฐและองค์กรไม่แสวงหากำไร โดยมีมุ่งที่จะให้ขั้นตอนปฏิบัติที่เหมาะสมกับมาตรการป้องกันในบริบทของท้องถิ่น โดยได้กำหนดมาตรการเพื่อปฏิบัติการ 6 มาตรการ (Interventions) ดังนี้

1. จัดให้มีสถานที่ปลอดภัยสำหรับเด็กเล็กก่อนวัยเรียน ซึ่งต้องอยู่ห่างจากแหล่งน้ำ
2. ติดตั้งสิ่งกีดขวางเพื่อจำกัดการเข้าถึงแหล่งน้ำ
3. สอนเด็กวัยเรียนอายุ 6 ปีขึ้นไป ให้ว่ายน้ำเป็นและมีทักษะด้านความปลอดภัยทางน้ำ
4. สร้างความสามารถในการฟื้นคืนสู่สภาพปกติและบริหารจัดการความเสี่ยงจากอุทกภัยและภัยอันตรายอื่นๆ
5. ฝึกผู้เห็นเหตุการณ์ให้รู้จักวิธีการช่วยเหลือและการช่วยฟื้นคืนชีพที่ปลอดภัย
6. กำหนดและบังคับใช้ระเบียบข้อบังคับเกี่ยวกับความปลอดภัยในการเดินเรือ การขนส่งทางน้ำ และการโดยสารเรือข้ามฟาก

นอกจากนี้ยังได้กำหนดกลยุทธ์ที่ครอบคลุมการป้องกันการจมน้ำอีกทั้งสิ้นอีก 4 กลยุทธ์ คือ

1. ส่งเสริมความร่วมมือระหว่างภาคส่วนต่างๆ
2. การสร้างความตระหนักเกี่ยวกับการจมน้ำให้กับประชาชนผ่านการสื่อสารกลยุทธ์
3. การพัฒนาแผนความปลอดภัยทางน้ำแห่งชาติ
4. การพัฒนาการป้องกันการจมน้ำ ผ่านการเก็บข้อมูลและงานวิจัยที่ออกแบบมาอย่างดี

การดำเนินงานขององค์การช่วยเหลือเด็ก เพื่อจัดทำคู่มือการจัดการเรียนรู้ เรื่อง การว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอด มีความสอดคล้องเป็นอย่างดีกับแนวทางตามคู่มือปฏิบัติการ: การป้องกันการจมน้ำ โดยมีความสอดคล้องกับมาตรการที่ 3 คือ สอนเด็กวัยเรียนอายุ 6 ปีขึ้นไปให้ว่ายน้ำเป็นและมีทักษะด้านความปลอดภัยทางน้ำ เพราะคู่มือการจัดการเรียนรู้มีเนื้อหาเรื่องความปลอดภัยทางน้ำ ที่เป็นความรู้และทักษะสำคัญที่เด็กจะนำไปใช้ป้องกันตนเองได้ในชีวิตจริง นอกจากนี้ยังบรรจุขั้นตอนการฝึกสอนทักษะการลอยตัว การเคลื่อนที่ในน้ำ การใช้อุปกรณ์ช่วยในการลอยตัว ซึ่งเป็นทักษะที่จะทำให้เด็กสามารถลอยตัวอยู่ในน้ำได้นาน เพื่อรอการช่วยเหลือ การดำเนินงานเพื่อจัดทำคู่มือการจัดการเรียนรู้ยังสอดคล้องกับมาตรการที่ 5 คือ ฝึกผู้เห็นเหตุการณ์ให้รู้จักวิธีการช่วยเหลือและการช่วยฟื้นคืนชีพที่ปลอดภัย โดยเนื้อหาเรื่องการช่วยเหลือเมื่อพบผู้ประสบภัยทางน้ำมีเนื้อหาให้นักเรียนได้เรียนรู้วิธีการช่วยเหลือที่ถูกต้อง เพื่อให้เกิดความปลอดภัยทั้งผู้ให้ความช่วยเหลือและผู้ได้รับการช่วยเหลือ นอกจากนี้ยังได้เพิ่มเนื้อหาสำคัญในเรื่องการปฐมพยาบาลคนจมน้ำและการช่วยฟื้นคืนชีพ เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้ทักษะที่ถูกต้อง และสามารถปฏิบัติได้เพื่อให้การช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำที่ต้องการการช่วยเหลืออย่างเร่งด่วน

ความสอดคล้องกับเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน (Sustainable Development Goals-SDGs)¹¹

ในแต่ละปี การจมน้ำตายเป็นสาเหตุการเสียชีวิตหลัก มากยิ่งกว่าการเสียชีวิตจากการขาดสารอาหาร หรือการตายจากการคลอดบุตร ปัญหานี้จะกระทบกับกลุ่มคนเปราะบางมาก และกระทบในระดับรุนแรง การมั่นใจในการเข้าถึงแหล่งน้ำอย่างปลอดภัย จะเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยลดการเสียชีวิตของเด็ก แต่การป้องกันการจมน้ำกลับเป็นสิ่งที่ถูกละเลยไป ทั้งที่เป็นพื้นฐานจำเป็นที่จะช่วยให้เด็กมีชีวิตรอดและเจริญเติบโตต่อไปได้ การให้เด็กได้เรียนรู้ชุดทักษะเพื่อการเอาตัวรอดจากการจมน้ำ จะช่วยปกป้องเด็กๆ ให้มีชีวิตที่ดีได้เช่นกัน

ท่ามกลางภาระและปัญหาเร่งด่วน การจมน้ำยังไม่ปรากฏในเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน (Sustainable Development Goals-SDGs) แม้กระทั่งเป้าหมายที่ควรจะมีเรื่องดังกล่าวบรรจุอยู่ เช่น ในเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืนที่ 3 (SDGs 3) -

¹¹ ข้อมูลจาก Drowning: a silent killer, 2017.

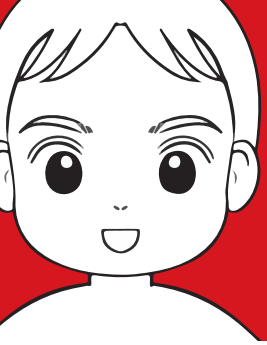
การยุติการเสียชีวิตที่สามารถป้องกันได้ในเด็กแรกเกิดและเด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี และในเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืนที่ 6 (SDGs 6)-การลดการตายจากการบาดเจ็บและอันตราย ซึ่งในเป้าหมายดังกล่าวควรบรรจุเรื่องการป้องกันการจมน้ำไว้ด้วย ในการประชุม การป้องกันการบาดเจ็บในเด็กและเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน Child Injury Prevention and the Sustainable Development Goals Safety 2018 Pre-Conference ที่จัดขึ้นเมื่อวันที่ 4 พฤศจิกายน 2561 ในกรุงเทพฯ มีการนำเสนอการวิเคราะห์เพื่อบูรณาการ การป้องกันเด็กจมน้ำเข้ากับเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืนที่หลากหลายหัวข้อ อาทิเช่น เป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืนที่ 2-3-4-5-6-8-11 และ 13

แผนภาพที่ 3-2 เป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน Sustainable Development Goals (SDGs)



ที่มาภาพ: <https://www.un.org/sustainabledevelopment/news/communications-material/>

ในข้อเท็จจริงเห็นได้ชัดว่าเรื่องการจมน้ำมีความเกี่ยวข้องกับหลายประเด็นงาน ซึ่งเป็นโอกาสที่จะแก้ปัญหาผ่านหลายภาคส่วนที่เกี่ยวข้อง เช่นเป้าหมายที่การพัฒนาที่ยั่งยืน 9 เกี่ยวข้องในประเด็นของ Building resilient infrastructure ซึ่งสามารถขยายประเด็นงานไปสู่เรื่องการป้องกันน้ำท่วมได้ และเช่นเดียวกันกับในเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืนที่ 6 เรื่องการเข้าถึงน้ำดื่มที่สะอาดปลอดภัย ในประเด็นงานนี้สามารถเพิ่มเรื่องของความเสี่ยงจากการจมน้ำ อันเนื่องมาจากการเข้าถึงแหล่งน้ำทั้งจาก ธารน้ำไหล แม่น้ำ และแหล่งน้ำต่างๆ ซึ่งในที่สุดแล้ว ขั้นตอนแรกสุดที่จะทำให้การป้องกันการจมน้ำได้ผล ก็คือการนำประเด็นเรื่องการจมน้ำซึ่งเป็นเสมือนภัยเงียบในความมืด ออกมาเป็นประเด็นที่ต้องริเริ่มในการแก้ปัญหา เพราะปัญหายจมน้ำเป็นปัญหาที่เรงด่วนเกินกว่าที่จะเพิกเฉยอีกต่อไปได้ ทั้งนี้จึงต้องติดตามต่อไปว่าสหประชาชาติจะมีการบรรจุประเด็นเรื่องการจมน้ำไว้ในหัวข้อเรื่องที่เกี่ยวข้องกับเรื่องน้ำในเด็กอย่างไรในอนาคต การป้องกันการสูญเสียชีวิตในเด็กก่อนวัยอันควรเป็นสิ่งที่ป้องกันได้ ด้วยวิธีง่ายๆและนำไปปฏิบัติได้หลายระดับ (Simple and scalable solutions) เช่น การสอนบทเรียนการว่ายน้ำเพื่อเอาตัวรอดให้กับเด็ก การจัดสถานที่รับเลี้ยงเด็กของชุมชน การสอนทักษะการรับมือกับภัยน้ำท่วม โดยทั้งหมดที่กล่าวมาสามารถเข้าถึงเด็กได้อย่างทั่วถึงและมีต้นทุนที่ต่ำ และสามารถรักษาชีวิตของเด็กได้เป็นจำนวนมาก ประเด็นนี้มีความสำคัญมาโดยตลอดและมีความสำคัญมากยิ่งขึ้น จากโอกาสในการเผชิญความเสี่ยงด้านแหล่งน้ำมากขึ้น ทั้งจากภัยพิบัติทางธรรมชาติ และจากการถูกละเลยจากภาคสังคมทั้งที่เป็นประเด็นที่ส่งผลถึงชีวิต



04

โครงสร้างการเรียนรู้

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

4.1 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

4.2 การปรับกิจกรรมตามบริบทของพื้นที่ และทางเลือกการใช้สระว่ายน้ำ

สำหรับทางเลือกการใช้สระว่ายน้ำ ในโรงเรียนที่ไม่มีสระว่ายน้ำ สามารถดำเนินการได้ดังนี้

1. เลือกดำเนินการตามรูปแบบค่าย 3-4 วัน ใช้สระว่ายน้ำประจำจังหวัด (ไป-กลับ) หรือสถานที่ใกล้เคียงที่มีสระว่ายน้ำ (ไป-กลับ หรือค้างแรม)
2. ใช้แหล่งน้ำธรรมชาติ ที่ไม่เป็นอันตราย แสดงขอบเขตที่นักเรียนสามารถลงน้ำได้ หรือกั้นบริเวณให้ชัดเจน ในกรณีนี้ครูสามารถปรับการสอนโดยปรับเนื้อหาให้เหมาะสมกับพื้นที่ได้ เช่น ตัดขั้นตอนการลืมหัดในน้ำ
3. ใช้สระว่ายน้ำสำเร็จรูป โรงเรียนอาจจัดหาสระว่ายน้ำสำเร็จรูป เพื่อใช้ในการเรียนการสอน บางครั้งเรียกสระว่ายน้ำเคลื่อนที่ ซึ่งมีลักษณะวัสดุเหมือนผ้าใบพลาสติกอย่างหนาและเหนียว เมื่อไม่ใช้ก็สามารถเก็บน้ำทิ้งได้
4. ใช้สระว่ายน้ำโรงแรมในจังหวัด สวนน้ำในห้าง หรือสระว่ายน้ำสาธารณะประจำจังหวัด และดำเนินการสอนต่อเนื่องในหนึ่งภาคการศึกษา

ทั้งนี้ทางเลือกขึ้นอยู่กับงบประมาณ ความร่วมมือของโรงเรียนกับสถานที่ และบริบทของพื้นที่ ครูผู้สอนสามารถปรับคู่มือการจัดการเรียนรู้เรื่องการว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอดให้เหมาะสมกับข้อจำกัดต่างๆ ทั้งความสามารถของเด็ก ค่าใช้จ่ายในการเดินทาง เวลาในการจัดการเรียนการสอน เช่น อาจดำเนินการช่วงปิดเทอม หรือวันธรรมดา หรือวันเสาร์-อาทิตย์ในช่วงภาคเรียนปกติ เป็นต้น

4.3 โครงสร้างชั่วโมงเรียน และกิจกรรม

มีโครงสร้างการนำเสนอในแต่ละชั่วโมงการเรียนรู้ดังนี้

1. หัวข้อเรียน ระบุประเด็นเนื้อหาที่จะจัดการการเรียนรู้ในชั่วโมงนั้นๆ
2. จุดประสงค์การเรียนรู้ ระบุความรู้และทักษะหลักที่ให้ผู้เรียนได้รับในหัวข้อดังกล่าว
3. สารการเรียนรู้ ประเด็นความรู้และทักษะในหัวข้อนั้นๆ
4. ขั้นตอนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ประกอบด้วยขั้นตอนหลักๆคือ

ขั้นเตรียม

เป็นการเตรียมความพร้อมก่อนการเรียน เตรียมอุปกรณ์สื่อ

ขั้นดำเนินการสอน/การทำกิจกรรม

ชั่วโมงเรียนรู้ - สอนโดยใช้เนื้อหาตามหัวข้อการเรียนรู้ มีการสาธิต การอภิปราย การลงมือปฏิบัติ การสำรวจ การแสดงบทบาทสมมติ โดยใช้การเรียนรู้ที่หลากหลาย โดยเน้นให้ผู้เรียนเป็นศูนย์กลางและมีส่วนร่วม

ชั่วโมงฝึกปฏิบัติ - ฝึกปฏิบัติที่สระว่ายน้ำ เพื่อให้นักเรียนได้ฝึกทักษะการลอยตัว การเคลื่อนที่ในน้ำ และการช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำ

ขั้นสรุป - สรุปการเรียนรู้และสาระหลัก

5. สื่อ/อุปกรณ์การจัดการเรียนรู้ ได้แก่ สื่อ และอุปกรณ์ ที่ใช้ในการเรียนในชั่วโมง
6. เนื้อหา - เนื้อหาการเรียนรู้จะถูกบรรจุอยู่ในแต่ละชั่วโมงแรกของการเรียนในเนื้อหานั้น โดยที่เนื้อหาการเรียนรู้บางส่วนจะถูกใช้เรียนซ้ำในหลายชั่วโมง เพราะการเรียนรู้เรื่องการดำน้ำ การกลั้นลมหายใจ การหายใจในการว่ายน้ำ การลอยตัวในน้ำ การเคลื่อนที่ในน้ำ การใช้อุปกรณ์ต่างๆเพื่อการลอยตัว และการใช้อุปกรณ์เพื่อการช่วยชีวิตผู้อื่น เป็นทักษะที่ต้องฝึกปฏิบัติซ้ำ เพื่อให้มีพัฒนาการและมีพื้นฐานที่ดีสามารถปฏิบัติได้เอง เมื่อจบการเรียนการสอน
7. การวัดและประเมินผล - ระบุวิธีการประเมินผลในแต่ละชั่วโมง
8. ผลที่ได้รับจากชั่วโมงเรียน - ระบุผลที่ได้รับจากชั่วโมงเรียนจากการเรียนในแต่ละชั่วโมง

4.4 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

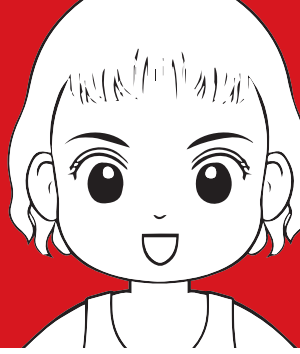
- การปฐมพยาบาลผู้จมน้ำ
- การช่วยฟื้นคืนชีพ

ระยะเวลาในการเรียน - ชั่วโมงเรียนเรียนรู้ ระยะเวลา 25-30 นาที



ตารางที่ 4-1 แสดงหน่วยการเรียนรู้ เนื้อหา และจำนวนชั่วโมงเรียน

กลุ่มที่	หน่วยการเรียนรู้	จำนวนชั่วโมงเรียน		
		ชั่วโมงเรียนรู้	ชั่วโมงฝึกปฏิบัติ	แผนรายชั่วโมง
1.	ความรู้เกี่ยวกับความปลอดภัยทางน้ำ ชั่วโมงเรียนรู้ 1. การเรียนรู้เกี่ยวกับแหล่งน้ำเสี่ยง 2. การเรียนรู้เกี่ยวกับสภาพแหล่งน้ำ 3. การเรียนรู้เกี่ยวกับทักษะความปลอดภัยในกิจกรรมทางน้ำ 4. การเรียนรู้เกี่ยวกับทักษะความปลอดภัยในการเดินทางทางน้ำ	1	-	ชั่วโมงเรียนรู้ที่ 1 (กิจกรรมในห้องเรียน/นอกห้องเรียน)
2.	การลอยตัว และการว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอด ชั่วโมงเรียนรู้ 1. การหายใจในการว่ายน้ำ การควบคุมลมหายใจ และการกักเก็บลมหายใจ 2. การลอยตัว การว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอด และการใช้อุปกรณ์ช่วยในการเอาชีวิตรอด ชั่วโมงฝึกปฏิบัติ 1. ทักษะการดำน้ำ เป่าลม กลั้นหายใจ และการหายใจในการว่ายน้ำ 2. ทักษะการลอยตัว การเอาชีวิตรอดในน้ำ (และการใช้อุปกรณ์ช่วยในการเอาชีวิตรอด) 3. ทักษะพื้นฐานการว่ายน้ำ	1	15	ชั่วโมงเรียนรู้ที่ 2 (กิจกรรมในห้องเรียน/นอกห้องเรียน) ชั่วโมงฝึกปฏิบัติที่ 1-15 (สระว่ายน้ำ หรือแหล่งน้ำที่จัดการเรียนการสอน) *เรียนร่วมกับหน่วยการเรียนรู้ที่ 3
3.	การให้ความช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำ ชั่วโมงเรียนรู้และชั่วโมงฝึกปฏิบัติ 1. การให้ความช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำ • การร้องขอความช่วยเหลือจากผู้ใหญ่ • การช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำด้วยการโยนอุปกรณ์ • การช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำด้วยการยื่นอุปกรณ์	0.5		ชั่วโมงเรียนรู้ที่ 3 (กิจกรรมในห้องเรียน/นอกห้องเรียน) ชั่วโมงฝึกปฏิบัติที่ 1-15 (สระว่ายน้ำ หรือแหล่งน้ำที่จัดการเรียนการสอน) *เรียนร่วมกับหน่วยการเรียนรู้ที่ 2
4.	การปฐมพยาบาลผู้จมน้ำ และการช่วยฟื้นคืนชีพ ชั่วโมงเรียนรู้ 1. การปฐมพยาบาลผู้จมน้ำ 2. การช่วยฟื้นคืนชีพ	0.5	-	ชั่วโมงเรียนรู้ที่ 3 (กิจกรรมในห้องเรียน/นอกห้องเรียน)
5.	การประเมินผล 1. ชั่วโมงเรียนรู้ให้ประเมินผลหลังชั่วโมงเรียนรู้ที่ 3 หรือประเมินร่วมกับรายวิชาที่ได้บูรณาการการสอน (ดูรายละเอียดเพิ่มเติมในหัวข้อการประเมินผล) 2. ชั่วโมงฝึกปฏิบัติให้ประเมินผลในชั่วโมงเรียน (ดูรายละเอียดเพิ่มเติมในหัวข้อการประเมินผล)			



5.1 รูปแบบการจัดการเรียนการสอน

การดำเนินการสามารถจัดทำได้น้อย 3 รูปแบบ คือ

1. การจัดการเรียนร่วมกับกิจกรรม โครงการ และหลักสูตรที่สถาบันการศึกษาดำเนินการอยู่ โดยจัดการเรียนรายชั่วโมง 18 ชั่วโมง สัปดาห์ละ 3 ชั่วโมง รวม 6 สัปดาห์ หรือบริหารในเวลาที่สถาบันการศึกษาสามารถดำเนินการได้
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

5.2 การบูรณาการคู่มือการจัดการเรียนรู้

สามารถดำเนินการบูรณาการคู่มือการจัดการเรียนรู้ เรื่อง การว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอด กับกิจกรรมที่โรงเรียนดำเนินการอยู่ ได้ดังนี้

1. บูรณาการกับการเรียนรู้รายวิชาอื่นทั้งรายวิชาพื้นฐานและเพิ่มเติม โดยการเชื่อมโยงหรือแทรกเป็นสาระเพิ่มเติมตามเนื้อหาคู่มือการจัดการเรียนรู้ไว้ในกลุ่มสาระการเรียนรู้ต่างๆ ทั้งรายวิชาพื้นฐานและเพิ่มเติม โดยสามารถแทรกการเรียนรู้ได้ทั้งในกลุ่มสาระการเรียนรู้ที่มีเนื้อหาสอดคล้องมากที่สุดตามลำดับ จนไปถึงการบูรณาการข้ามกลุ่มสาระการเรียนรู้อื่นๆ
2. บูรณาการกับกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน โดยการวิเคราะห์จุดเน้นและขอบข่ายเนื้อหาการเรียนรู้ ผลการเรียนรู้/สาระการเรียนรู้ของคู่มือการจัดการเรียนรู้ เรื่อง การว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอด กับวัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรมนักเรียน กิจกรรมเพื่อสังคมและสาธารณประโยชน์ หรือกิจกรรมอื่นๆ จากนั้นบูรณาการการจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนกับการเรียนตามคู่มือการจัดการเรียนรู้

3. บูรณาการกับกิจกรรม โครงการ โครงการงาน โดยการวิเคราะห์จุดเน้นและขยายเนื้อหาการเรียนรู้ ผลการเรียนรู้ สาระการเรียนรู้ของคู่มือการจัดการเรียนรู้ เรื่อง การว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอด กับวัตถุประสงค์ เป้าหมายของกิจกรรม โครงการ โครงการงาน จากนั้นบูรณาการการเรียนรู้ตามคู่มือการจัดการเรียนรู้ฯ กับการปฏิบัติ กิจกรรม โครงการ โครงการงาน

4. การบูรณาการกับวิถีชีวิตในโรงเรียน โดยนำกิจกรรมการเรียนรู้ของคู่มือการจัดการเรียนรู้ เรื่อง การว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอด ไปบูรณาการกับวิถีชีวิตประจำวันของนักเรียน โดยกำหนดผู้รับผิดชอบประเมินผลในแต่ละกิจกรรม

5. การบูรณาการกับชั่วโมงลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้ โดยนำการเรียนรู้ของคู่มือการจัดการเรียนรู้ เรื่อง การว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอด ไปจัดกิจกรรมในชั่วโมงลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้

กระทรวงศึกษาธิการได้กำหนดนโยบายลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้ เพื่อให้ผู้เรียนมีความสุขกับการเรียนรู้ และพัฒนาผู้เรียนให้มีศักยภาพ มีความรู้พื้นฐาน ทักษะการคิดวิเคราะห์ ทักษะชีวิต ทักษะการทำงาน สร้างเสริมคุณลักษณะและค่านิยมที่ดีงาม และอยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข ครอบคลุมหลัก องค์ 4 แห่งการศึกษาคือ พุทธศึกษา จริยศึกษา หัตถศึกษา และพลศึกษา ทั้งนี้ได้ประกาศให้สถานศึกษาบริหารจัดการเวลาของสถานศึกษา ขึ้นพื้นฐานในโครงการลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้ ในระดับประถมศึกษา จัดเวลาเรียนรายวิชาพื้นฐาน 840 ชั่วโมง ต่อปี และรายวิชา กิจกรรมที่สถานศึกษาจัดเพิ่มเติมตามความพร้อมและจุดเน้น 40 ชั่วโมงต่อปี และกิจกรรม พัฒนาผู้เรียน 120 ชั่วโมงต่อปี รวมเวลาเรียนต่อปี ไม่เกิน 1,000 ชั่วโมง

5.3 แนวทางการประเมินผล

1. ในกรณีเรียน 18 ชั่วโมงแยก ไม่บูรณาการกับรายวิชาพื้นฐานและวิชาเพิ่มเติม ชั่วโมงเรียนรู้

ประเมินแบบทดสอบก่อนเรียนในต้นชั่วโมงแรก และแบบทดสอบหลังการเรียนท้ายชั่วโมงที่ 3

ชั่วโมงฝึกปฏิบัติ

เป็นการประเมินผลระหว่างเรียนหรือหลังจบทักษะสำคัญที่ได้สอนมาช่วงระยะเวลาหนึ่งแล้ว ทั้งนี้ในทักษะที่มีการเรียนการสอนหลายชั่วโมง ผู้สอนสามารถประเมินในชั่วโมงใดก็ได้ และในชั่วโมงที่ 15 ให้ประเมินผลทุกทักษะที่นักเรียนยังไม่ผ่านการประเมิน อนึ่งในชั่วโมงฝึกปฏิบัติชั่วโมงแรก ต้องมีการทดสอบเด็กเบื้องต้นก่อน เพื่อ ดูทักษะเบื้องต้นของเด็ก และแยกกลุ่มเด็กสำหรับการสอนตามความสามารถและทักษะ

2. ในกรณีที่เป็นบูรณาการการเรียนรู้ตามรายวิชาพื้นฐานและวิชาเพิ่มเติม ให้ประเมินผลร่วมกับวิชานั้นๆ

1. การบูรณาการกับการเรียนรู้รายวิชาอื่นทั้งรายวิชาพื้นฐานและเพิ่มเติม การวัดและประเมินผลนำคะแนนที่ได้จากการวัดและประเมินผลระหว่างเรียน มาเป็นคะแนนระหว่างเรียนของการเรียนเรื่องการว่ายน้ำ

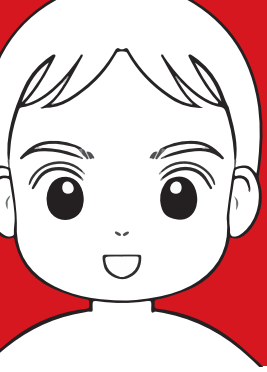
น้ำเพื่อเอาชีวิตรอดกับกิจกรรม โครงการ โครงการ และให้นำคะแนนไปรวมกับคะแนนปลายปี หรือปลายภาค เพื่อตัดสินและให้ระดับผลการเรียน

2. บูรณาการกับกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน การวัดและประเมินผล แล้วนำคะแนนที่ได้จากการวัดและประเมินผลระหว่างการจัดกิจกรรมมาเป็นคะแนนระหว่างเรียนของรายวิชาเพิ่มเติมความปลอดภัยทางน้ำฯ แล้วนำไปรวมกับคะแนนปลายปี หรือปลายภาค เพื่อตัดสินและให้ระดับผลการเรียน ส่วนกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนให้ประเมินและสรุปผลการประเมินตามเกณฑ์ที่สถานศึกษากำหนด

3. การบูรณาการกับกิจกรรม โครงการ โครงการ การวัดและประเมินผล แล้วนำคะแนนที่ได้จากการวัดและประเมินผลระหว่างการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ตามคู่มือฯ มาเป็นคะแนนระหว่างเรียนของกิจกรรม โครงการ โครงการ ร่วมกับการเรียนรู้ตามคู่มือฯ แล้วนำไปรวมกับคะแนนปลายปี หรือปลายภาคของทั้งสองกิจกรรม เพื่อตัดสินและให้ระดับผลการเรียน

4. การบูรณาการกับวิถีชีวิตในโรงเรียน กำหนดผู้รับผิดชอบประเมินผลในแต่ละกิจกรรม แล้วนำผลการประเมินมาส่งให้ครูผู้สอนรายวิชาเพิ่มเติมซึ่งถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของคะแนนระหว่างเรียน สำหรับนำไปรวมกับคะแนนปลายปี หรือปลายภาค เพื่อตัดสินและให้ระดับผลการเรียน





06

เป้าหมายที่คาดว่าจะได้รับ

6.1 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 ตัวไหลไปตามแรงถีบดึงแขนและเตะเท้าไปด้วย
6. หายตัวถีบเท้าออกจากขอบสระแล้วเตะเท้าหาง
7. เตะเท้าหาง แขนผลักน้ำข้างๆ ลำตัว
8. ทรงตัวขึ้นยืนจากท่าเตะเท้าคว่ำและท่าเตะเท้าหาง
9. เตะเท้าคว่ำ (หาง) เคลื่อนที่ไปด้านหลังแล้วพลิกเป็นหงาย (คว่ำ) เคลื่อนที่ต่อไป
10. เตะเท้าคว่ำเคลื่อนที่ไป หมุนแขนสลับกัน เงยหน้าหายใจ เคลื่อนที่ได้ 15 เมตร
11. เตะเท้าคว่ำเคลื่อนที่ไปแล้วสลับกับการพลิกเป็นเตะเท้าหางเคลื่อนที่ได้ 25 เมตร
12. เคลื่อนที่ไปในน้ำด้วยท่าใดก็ได้ในระยะ 10-25 เมตร
13. กระโดดลงน้ำเอาเท้าลงก่อนในน้ำลึกแล้วลอยตัวแบบลูกหมาตกน้ำ 1 นาที
14. กระโดดพุ่งหัวลงน้ำจากท่านั่งห้อยเท้า 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. ตระหนักถึงความสำคัญของการใส่เสื้อชูชีพทุกครั้งเมื่อต้องเดินทาง หรือทำกิจกรรมทางน้ำ
4. ตระหนักถึงความสำคัญของการเรียนรู้ทักษะการลอยตัวในน้ำได้ ว่ายน้ำเป็น
5. มีทัศนคติในทางบวกต่อการเคลื่อนไหวร่างกาย การออกกำลังกาย
6. มีทัศนคติในทางบวกว่าตนสามารถช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำได้

6.2 คุณสมบัติของผู้สอน

1. ว่ายน้ำฟรีสไตล์ได้ 25 เมตร และท่าว่ายน้ำท่ากรรเชียงได้ 25 เมตร
2. มีความรู้ความเข้าใจเรื่องความปลอดภัยทางน้ำ
3. ควรจบด้านพลศึกษาหรือวิทยาศาสตร์การกีฬา
4. ควรผ่านการอบรมหลักสูตรการว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอด หรือ หลักสูตรที่เกี่ยวกับการช่วยเหลือคนตกน้ำ
5. รักการสอนมีจิตวิญญาณความเป็นครู

จำนวนครูผู้สอนอย่างน้อย 2-4 คน ต่อชั้นเรียนฝึกปฏิบัติ ทั้งนี้หากมีเด็กจำนวนมาก หรือเพราะลักษณะของแหล่งน้ำที่ใช้ที่ทำให้ต้องใช้ผู้ดูแลมากขึ้น ให้เพิ่มผู้ดูแลความปลอดภัย 1-2 คนต่อชั้นเรียน ทั้งนี้ควรมีผู้ดูแลผู้เรียนทั้งในน้ำและบนบก เพื่อดูแลความปลอดภัยของผู้เรียน



07

แนวทางการเชื่อมโยงเนื้อหาในกลุ่ม สาระการเรียนรู้ต่างๆ ตามหลักสูตร แกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน

การบูรณาการการเรียนรู้กับรายวิชาพื้นฐาน รายวิชาเพิ่มเติม และกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน อาจพิจารณาแนวทางการบูรณาการ การเชื่อมโยง หรือการแทรกสสาร ได้ตามตารางที่ 7-1 ถึง ตารางที่ 7-9 ซึ่งได้แสดงแนวทางการเชื่อมโยง และแทรกสสารของเนื้อหาตามคู่มือการจัดการเรียนรู้ เรื่อง การว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอด กับตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลาง กลุ่มสาระการเรียนรู้วิชาต่างๆ ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ. 2551 และฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2560

ตารางที่ 7-1

แนวทางการเชื่อมโยงกับกลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ. 2551

ชั้น	ตัวชี้วัดที่	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	การเชื่อมโยงการแทรกสสาร
สาระที่ 1 การอ่าน มาตรฐาน ท 1.1 ใช้กระบวนการอ่านสร้างความรู้และความคิดเพื่อนำไปใช้ตัดสินใจ แก้ปัญหาในการดำเนินชีวิต และมีนิสัยรักการอ่าน			
ป.1	3. ตอบคำถามเกี่ยวกับเรื่องที่อ่าน 4. เล่าเรื่องย่อจากเรื่องที่อ่าน 5. คาคณะเหตุการณ์จากเรื่องที่อ่าน	การอ่านจับใจความจากสื่อต่างๆ เช่น นิทาน เรื่องสั้น บทร้องเล่นและบทเพลง เรื่องราวจากบทเรียนในกลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทยและกลุ่มสาระการเรียนรู้อื่น	การอ่านจับใจความจากสื่อต่างๆ เช่น นิทาน เรื่องสั้น บทร้องเล่นและบทเพลง เรื่องราวจากบทเรียนในกลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทยและกลุ่มสาระการเรียนรู้อื่น
	7. บอกความหมายของเครื่องหมายหรือสัญลักษณ์สำคัญที่มักพบเห็นในชีวิตประจำวัน	การอ่านเครื่องหมายหรือสัญลักษณ์ประกอบด้วย - เครื่องหมายสัญลักษณ์ต่างๆที่พบเห็นในชีวิตประจำวัน - เครื่องหมายแสดงความปลอดภัยและแสดงอันตราย	การอ่านเครื่องหมายหรือสัญลักษณ์ที่แสดงความปลอดภัยและแสดงอันตราย เช่น เครื่องหมายห้ามลงว่ายน้ำ เครื่องหมายแสดงคลื่นน้ำแรง เครื่องหมายห้ามกระโดดน้ำ
ป.2	3. ตั้งคำถามและตอบคำถามเกี่ยวกับเรื่องที่อ่าน 4. ระบุใจความสำคัญและรายละเอียดจากเรื่องที่อ่าน 5. แสดงความคิดเห็นและคาคณะเหตุการณ์จากเรื่องที่อ่าน	การอ่านจับใจความจากสื่อต่างๆ เช่น นิทาน เรื่องเล่าสั้นๆ บทเพลงและบทร้อยกรองง่ายๆ เรื่องราวจากบทเรียนในกลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทยและกลุ่มสาระการเรียนรู้อื่น ข่าวและเหตุการณ์ประจำวัน	อ่าน ระบุใจความสำคัญ แสดงความคิดเห็น จากนิทาน เรื่องเล่าสั้นๆ บทเพลง ที่มีสาระด้านความปลอดภัยทางน้ำ รวมถึงข่าวและเหตุการณ์ประจำวัน ที่เกี่ยวข้องกับอุบัติเหตุทางน้ำ การจมน้ำ พร้อมสอนสาระด้านความปลอดภัยทางน้ำ
	7. อ่านข้อความเชิงอธิบายและปฏิบัติตามคำสั่งและข้อเสนอแนะ	การอ่านข้อเขียนเชิงอธิบายและปฏิบัติตามคำสั่งหรือข้อเสนอแนะ - การใช้สถานที่สาธารณะ...	อ่านข้อเขียนเชิงอธิบายและปฏิบัติตามคำสั่งหรือข้อเสนอแนะ เช่น ระเบียบการใช้สระว่ายน้ำ ข้อควรปฏิบัติเมื่อโดยสารเรือ ฯลฯ

ชั้น	ตัวชี้วัดที่	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	การเชื่อมโยงการแทรกสาระ
ป.3	3. ตั้งคำถามและตอบ คำถามเชิงเหตุผลเกี่ยวกับ เรื่องที่อ่าน 4. ลำดับเหตุการณ์และ คาดคะเนเหตุการณ์จาก เรื่องที่อ่าน โดยระบุเหตุผล ประกอบ 5. สรุปความรู้และข้อคิด จากเรื่องที่อ่านเพื่อนำไปใช้ ในชีวิตประจำวัน	การอ่านจับใจความจากสื่อต่างๆ เช่น นิทานหรือเรื่องราวที่เกี่ยวข้องกับท้องถิ่น เรื่องเล่าสั้นๆ บทเพลงและบทร้อยกรอง บทเรียนในกลุ่มสาระการเรียนรู้อื่น ข่าวและเหตุการณ์ในชีวิตประจำวันในท้องถิ่นและชุมชน	อ่าน แสดงความคิดเห็น สรุปความรู้และข้อคิด จากนิทาน เรื่องเล่าสั้นๆ บทเพลงที่มีสาระด้านความความปลอดภัยทางน้ำ รวมถึงข่าวและเหตุการณ์ประจำวันที่เกี่ยวข้องกับอุบัติเหตุทางน้ำ การจมน้ำ พร้อมสอนสาระด้านความปลอดภัยทางน้ำ
	8. อธิบายความหมายของ ข้อมูลจากแผนภาพ แผนที่ และแผนภูมิ	การอ่านข้อมูลจากแผนภาพ แผนที่ และแผนภูมิ	อ่านและอธิบายข้อมูล เช่น แผนภูมิแสดงสาเหตุของจมน้ำ แผนที่แสดงแหล่งน้ำเสี่ยง
ป.4	3. อ่านเรื่องสั้นๆตามเวลาที่กำหนดและตอบคำถามจากเรื่องที่อ่าน 5. คาดคะเนเหตุการณ์จากเรื่องที่อ่าน โดยระบุเหตุผลประกอบ 6. สรุปความรู้และข้อคิดจากเรื่องที่อ่าน เพื่อนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน	การอ่านจับใจความจากสื่อต่างๆ เช่น เรื่องสั้น เรื่องเล่าจากประสบการณ์ นิทานชาดก บทความ บทโฆษณา งานเขียนประเภทโน้มน้าวใจ ข่าวและเหตุการณ์ประจำวัน สารคดีและบันเทิงคดี	อ่าน คาดคะเนเหตุการณ์ สรุปความรู้และข้อคิด จากสื่อที่มีสาระด้านความปลอดภัยทางน้ำ รวมถึงข่าวและเหตุการณ์ประจำวัน ที่เกี่ยวข้องกับอุบัติเหตุทางน้ำ การจมน้ำ พร้อมสอนสาระด้านความปลอดภัยทางน้ำ
	5. วิเคราะห์และแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับเรื่องที่อ่านเพื่อนำไปใช้ในการดำเนินชีวิต	การอ่านจับใจความจากสื่อต่างๆ เช่น วรรณคดีในบทเรียน บทความ บทโฆษณา งานเขียนประเภทโน้มน้าวใจ ข่าวและเหตุการณ์ประจำวัน	อ่านวิเคราะห์ แสดงความคิดเห็น จากบทความ ที่มีสาระด้านความปลอดภัยทางน้ำ รวมถึงข่าวและเหตุการณ์ประจำวัน ที่เกี่ยวข้องกับอุบัติเหตุทางน้ำ การจมน้ำ พร้อมสอนสาระด้านความปลอดภัยทางน้ำ
ป.5	6. อ่านงานเขียนเชิงอธิบาย คำสั่ง ข้อแนะนำ และปฏิบัติตาม	การอ่านงานเขียนเชิงอธิบาย คำสั่ง ข้อแนะนำ และปฏิบัติตาม เช่น การใช้พจนานุกรม การใช้วัสดุอุปกรณ์ การอ่านฉลากยา คู่มือและเอกสารของโรงเรียนที่เกี่ยวข้องกับนักเรียน ข่าวสารทางราชการ	อ่านงานเขียนเชิงอธิบาย คำสั่ง ข้อแนะนำ และปฏิบัติตาม เช่น ระเบียบการใช้สระว่ายน้ำ ข้อควรปฏิบัติเมื่อโดยสารเรือหรือทำกิจกรรมทางน้ำ ขั้นตอนการสวมเสื้อชูชีพ ขั้นตอนการช่วยชีวิตผู้ประสบภัยทางน้ำ
	7. อธิบายความหมายของข้อมูลจากการอ่านแผนผัง แผนที่ แผนภูมิ และกราฟ	การอ่านข้อมูลจากแผนผัง แผนที่ แผนภูมิ และกราฟ	อ่านและอธิบายข้อมูล เช่น แผนภูมิแสดงสาเหตุของจมน้ำ แผนที่แสดงแหล่งน้ำเสี่ยง กราฟแสดงเด็กที่เสียชีวิตจากการจมน้ำในแต่ละปี
ป.6	7. อธิบายความหมายของข้อมูลจากการอ่านแผนผัง แผนที่ แผนภูมิ และกราฟ	การอ่านข้อมูลจากแผนผัง แผนที่ แผนภูมิ และกราฟ	อ่านและอธิบายข้อมูล เช่น แผนภูมิแสดงสาเหตุของจมน้ำ แผนที่แสดงแหล่งน้ำเสี่ยง กราฟแสดงเด็กที่เสียชีวิตจากการจมน้ำในแต่ละปี

ชั้น	ตัวชี้วัดที่	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	การเชื่อมโยงการแทรกสาระ
สาระที่ 2 การเขียน มาตรฐาน ท 2.1 ใช้กระบวนการเขียนเขียนสื่อสาร เขียนเรียงความ ย่อความ และเขียนเรื่องราว ในรูปแบบต่างๆ เขียนรายงานข้อมูลสารสนเทศและรายงานการศึกษาค้นคว้าอย่างมีประสิทธิภาพ			
ป.1	2. เขียนสื่อสารด้วยคำ ประโยคง่ายๆ	การเขียนสื่อสาร - คำที่ใช้ในชีวิตประจำวัน คำพื้นฐานในบทเรียน คำคล้องจอง, ประโยคง่ายๆ	เขียนสื่อสาร ประโยคง่ายๆ เช่น อย่าใกล้ อย่าเก็บ อย่าก้ม ตะโกน โยน ยืน พร้อม สอนสาระด้านความปลอดภัยทางน้ำ
ป.2	2. เขียนเรื่องสั้นๆเกี่ยวกับ ประสบการณ์	การเขียนเรื่องสั้นๆเกี่ยวกับประสบการณ์	ประสบการณ์เกี่ยวกับแหล่งน้ำ การเล่นน้ำ การว่ายน้ำ การทำกิจกรรมทางน้ำ พร้อม สอนสาระด้านความปลอดภัยทางน้ำ
ป.3	2. เขียนบรรยายเกี่ยวกับ สิ่งใดสิ่งหนึ่งได้อย่างชัดเจน	การเขียนบรรยายเกี่ยวกับลักษณะของคน สัตว์ สิ่งของ สถานที่	เขียนบรรยายเกี่ยวกับคน เช่น นักกีฬา ว่ายน้ำ สิ่งของ เช่น เสื้อชูชีพ สถานที่ เช่น สระว่ายน้ำ แม่น้ำ พร้อมสอนสาระด้าน ความปลอดภัยทางน้ำ ที่เกี่ยวข้องกับสิ่งที่ บรรยาย
	5. เขียนเรื่องตาม จินตนาการ	การเขียนเรื่องตามจินตนาการจากคำภาพ และหัวข้อที่กำหนด	เขียนเรื่องตามจินตนาการ เช่น อาจ กำหนดคำภาพ และหัวข้อที่เกี่ยวข้อง กับแหล่งน้ำต่างๆ การเล่นน้ำ การเดินทางทางเรือ และเสริมสาระด้านความ ปลอดภัยทางน้ำตามความเหมาะสม
ป.4	4. เขียนย่อความจากเรื่อง สั้นๆ	การเขียนย่อความจากสื่อต่างๆ เช่น นิทาน ความเรียงประเภทต่างๆ ประกาศ จดหมาย คำสอน	เขียนย่อความจากสื่อต่างๆที่มีสาระเกี่ยว กับเนื้อหาเรื่องความปลอดภัยทางน้ำฯ การลอยตัวในน้ำ การว่ายน้ำ
	6. เขียนบันทึกและเขียน รายงานจากการศึกษา ค้นคว้า	การเขียนบันทึกและการเขียนรายงานจาก การศึกษาค้นคว้า	เขียนบันทึกและการเขียนรายงานจากการ ศึกษาค้นคว้าหัวข้อที่เกี่ยวกับเนื้อหาตาม คู่มือการจัดการเรียนรู้เรื่องการว่ายน้ำเพื่อ เอาชีวิตรอด เช่น การช่วยผู้ประสบภัยทาง น้ำที่ถูกต้องและปลอดภัย การเอาตัวรอด จากภัยจมน้ำด้วยวิธีการลอยตัว ฯลฯ
ป.5	2. เขียนสื่อสารโดยใช้คำ ได้ถูกต้อง ชัดเจน และ เหมาะสม	การเขียนสื่อสาร เช่น คำขวัญ คำอวยพร คำแนะนำ และคำอธิบายแสดงขั้นตอน	เขียนสื่อสารเรื่อง ข้อควรรู้และการเอาตัว รอดเมื่อต้องโดยสารทางเรือ คำแนะนำ ใส่เสื้อชูชีพอย่างไรให้ปลอดภัย คำอธิบาย แสดงขั้นตอนการช่วยฟื้นคืนชีพ
ป.6	5. เขียนย่อความจากเรื่อง ที่อ่าน	การเขียนย่อความจากสื่อต่างๆ เช่น นิทาน ความเรียงประเภทต่างๆ ประกาศ ...	เขียนย่อความจากสื่อต่างๆ เช่น จาก บทความเรื่อง การว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอด บทความเรื่องการป้องกันเด็กจมน้ำ ฯลฯ

ชั้น	ตัวชี้วัดที่	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	การเชื่อมโยงการแทรกสาระ
สาระที่ 3 การฟัง การดู และการพูด มาตรฐาน ท 3.1 สามารถเลือกฟังและดูอย่างมีวิจารณญาณ และพูดแสดงความรู้ ความคิด และความรู้สึกในโอกาสต่างๆอย่างมีวิจารณญาณและสร้างสรรค์			
ป.1	1. ฟังคำแนะนำ คำสั่งง่ายๆและปฏิบัติตาม	การฟังและปฏิบัติตามคำแนะนำ คำสั่งง่ายๆ	ฟังและปฏิบัติตามคำแนะนำ เช่น อย่าใกล้ อย่าเก็บ อย่าก้ม เมื่ออยู่ใกล้แหล่งน้ำ
	2. ตอบคำถามและเล่าเรื่องที่ฟังและดูทั้งที่เป็นความรู้และความบันเทิง 3. พูดแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกจากเรื่องที่ฟังและดู	การจับใจความและพูดแสดงความคิดเห็น ความรู้สึกจากเรื่องที่ฟังและดู ทั้งที่เป็นความรู้และความบันเทิง เช่น เรื่องเล่าและสารคดีสำหรับเด็ก นิทาน การ์ตูน เรื่องขบขัน	จับใจความและพูดแสดงความคิดเห็น ความรู้สึกจากเรื่องที่ฟังและดู จากเรื่องเล่าและสารคดีสำหรับเด็ก นิทาน การ์ตูน ตามเนื้อหาเรื่องความปลอดภัยทางน้ำ
ป.2	1. ฟังคำแนะนำ คำสั่งที่ซับซ้อน และปฏิบัติตาม	การฟังและปฏิบัติตามคำแนะนำ คำสั่งที่ซับซ้อน	ฟังและปฏิบัติตามคำแนะนำ คำสั่ง เช่น ขั้นตอนการขึ้นลงเรือ การเอาตัวรอดเมื่อเกิด Rip Currents
	2. เล่าเรื่องที่ฟังและดูทั้งที่เป็นความรู้และความบันเทิง 3.บอกสาระสำคัญของเรื่องที่ฟังและดู 4. ตั้งคำถามและตอบคำถามเกี่ยวกับเรื่องที่ฟังและดู 5. พูดแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกจากเรื่องที่ฟังและดู	การจับใจความและพูดแสดงความคิดเห็น ความรู้สึกจากเรื่องที่ฟังและดู ทั้งที่เป็นความรู้และความบันเทิง เช่น เรื่องเล่าและสารคดีสำหรับเด็ก นิทาน การ์ตูน และเรื่องขบขัน รายการสำหรับเด็ก ข่าวและเหตุการณ์ประจำวัน เพลง	จับใจความและพูดแสดงความคิดเห็น ความรู้สึกจากเรื่องที่ฟังและดู จากเรื่องเล่าและสารคดีสำหรับเด็ก นิทาน การ์ตูน เหตุการณ์ประจำวัน ที่มีสาระเกี่ยวข้องกับคู่มือการจัดการเรียนรู้เรื่องการว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอด
ป.3	1. เล่ารายละเอียดเกี่ยวกับเรื่องที่ฟังและดูทั้งที่เป็นความรู้และความบันเทิง 2. บอกสาระสำคัญจากการฟังและการดู 3. ตั้งคำถามและตอบคำถามเกี่ยวกับเรื่องที่ฟังและดู 4. พูดแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกจากเรื่องที่ฟังและดู	การจับใจความและพูดแสดงความคิดเห็น และความรู้สึกจากเรื่องที่ฟังและดู ทั้งที่เป็นความรู้และความบันเทิง เช่น เรื่องเล่าและสารคดีสำหรับเด็ก นิทาน การ์ตูน และเรื่องขบขัน รายการสำหรับเด็ก ข่าวและเหตุการณ์ประจำวัน เพลง	จับใจความและพูดแสดงความคิดเห็น ความรู้สึกจากเรื่องที่ฟังและดู จากเรื่องเล่าและสารคดีสำหรับเด็ก นิทาน การ์ตูน เหตุการณ์ประจำวัน ที่มีสาระเกี่ยวข้องกับคู่มือการจัดการเรียนรู้เรื่องการว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอด

ชั้น	ตัวชี้วัดที่	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	การเชื่อมโยงการแทรกสาระ
ป.4	2. พุดสรุปความจากการฟังและดู 3. พุดแสดงความรู้ ความคิดเห็น และความรู้สึกเกี่ยวกับเรื่องที่ฟังและดู 4. ตั้งคำถามและตอบคำถามเชิงเหตุผลจากเรื่องที่ฟังและดู	การจับใจความและการพุดแสดงความรู้ ความคิดในเรื่องที่ฟังและดูจากสื่อต่างๆ เช่น เรื่องเล่า บทความสั้นๆ ข่าว และเหตุการณ์ประจำวัน โฆษณา สื่ออิเล็กทรอนิกส์ ...	จับใจความและการพุดแสดงความรู้ ความคิดในเรื่องที่ฟังและดูจากสื่อต่างๆ เช่น เรื่องเล่า บทความสั้นๆ ข่าวและเหตุการณ์ประจำวัน สื่ออิเล็กทรอนิกส์ ที่มีสาระเกี่ยวข้องกับคู่มือการจัดการเรียนรู้เรื่อง การว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอด
ป.5	1. พุดแสดงความรู้ ความคิดเห็น และความรู้สึกจากเรื่องที่ฟังและดู 2. ตั้งคำถามและตอบคำถามเชิงเหตุผลจากเรื่องที่ฟังและดู 3. วิเคราะห์ความน่าเชื่อถือจากเรื่องที่ฟังและดูอย่างมีเหตุผล	การจับใจความและการพุดแสดงความรู้ ความคิดในเรื่องที่ฟังและดูจากสื่อต่างๆ เช่น เรื่องเล่า บทความ ข่าวและเหตุการณ์ประจำวัน โฆษณา สื่ออิเล็กทรอนิกส์...	จับใจความและการพุดแสดงความรู้ ความคิดจากสื่อต่างๆ เช่น เรื่องเล่า บทความสั้นๆ ข่าวและเหตุการณ์ประจำวัน สื่ออิเล็กทรอนิกส์ ที่มีสาระเกี่ยวข้องกับคู่มือการจัดการเรียนรู้เรื่อง การว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอด
ป.6	1. พุดแสดงความรู้ ความเข้าใจ จุดประสงค์ของเรื่องที่ฟังและดู 2. ตั้งคำถามและตอบคำถามเชิงเหตุผลจากเรื่องที่ฟังและดู	การพุดแสดงความรู้ ความเข้าใจ ในจุดประสงค์ของเรื่องที่ฟังและดู จากสื่อต่างๆ ได้แก่ สื่อสิ่งพิมพ์ สื่ออิเล็กทรอนิกส์	พุดแสดงความรู้ ความเข้าใจ ในจุดประสงค์ของเรื่องที่ฟังและดู จากสื่อต่างๆ เช่น วิธีการลอยตัวในน้ำ เพื่อให้พ้นจากภัยจมน้ำ การช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำ

หมายเหตุ: 1) ในบางสาระการเรียนรู้แกนกลางได้ละข้อความข้างท้าย (แสดงด้วยเครื่องหมายจุดไข่ปลา(...)) โปรดดูข้อความเต็มจาก ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลาง กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ. 2551 2) แสดงเฉพาะตัวชี้วัดที่เกี่ยวข้อง

ตารางที่ 7-2

แนวทางการเชื่อมโยงกับกลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาต่างประเทศ ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ. 2551

ชั้น	ตัวชี้วัดที่	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	การเชื่อมโยงการแทรกสาระ
สาระที่ 1 ภาษาเพื่อการสื่อสาร มาตรฐาน ต 1.1 เข้าใจและตีความเรื่องที่ฟังและอ่านจากสื่อประเภทต่างๆ และแสดงความคิดเห็นอย่างมีเหตุผล			
ป.1	3. เลือกภาพตรงตามความหมายของคำและกลุ่มคำที่ฟัง	คำ กลุ่มคำ และความหมายเกี่ยวกับตนเอง ครอบครัว โรงเรียน สิ่งแวดล้อมใกล้ตัว อาหาร เครื่องดื่ม และนันทนาการ ภายในวงคำศัพท์ประมาณ 150-200 คำ (คำศัพท์ที่เป็นรูปธรรม)	คำและกลุ่มคำและความหมาย เช่น แม่น้ำ คลอง บ่อปลา แทรกสาระเรื่องความเสี่ยงของแหล่งน้ำ การปฏิบัติตนให้ปลอดภัย และทักษะการเอาตัวรอดจากการจมน้ำ
	4. ตอบคำถามจากการฟังเรื่องใกล้ตัว	<ul style="list-style-type: none"> • บทอ่านเกี่ยวกับเรื่องใกล้ตัวหรือนิทานที่มีภาพประกอบ • ประโยคคำถามและคำตอบ ... 	บทอ่านเกี่ยวกับเรื่องใกล้ตัวหรือนิทานที่มีภาพประกอบ เช่น การเล่นน้ำของเด็กๆ เรือ เสือชูชีพ น้ำท่วม แทรกสาระด้านความปลอดภัยทางน้ำ ตามบริบทที่เกี่ยวข้อง
ป.2	3. เลือกภาพตรงตามความหมายของคำ กลุ่มคำ และประโยคที่ฟัง	<ul style="list-style-type: none"> • คำ กลุ่มคำ ประโยคเดียว และความหมายเกี่ยวกับตนเอง ครอบครัว โรงเรียน สิ่งแวดล้อมใกล้ตัว อาหาร เครื่องดื่ม และนันทนาการเป็นวงคำศัพท์สะสมประมาณ 250-300 คำ (คำศัพท์ที่เป็นรูปธรรม) 	คำ กลุ่มคำ ประโยคเดียว และความหมาย เช่น แหล่งน้ำต่างๆ คลอง บ่อปลา โถงอ่างน้ำในบ้าน แทรกสาระเรื่องความเสี่ยงของแหล่งน้ำ การปฏิบัติตนให้ปลอดภัย และทักษะการเอาตัวรอดจากการจมน้ำ
	4. ตอบคำถามจากการฟังประโยคบทสนทนาหรือนิทานง่ายๆที่มีภาพประกอบ	<ul style="list-style-type: none"> • ประโยค บทสนทนา หรือนิทานที่มีภาพประกอบ ประโยคคำถามและคำตอบ ... 	ประโยค บทสนทนา หรือนิทานที่มีภาพประกอบ ประโยคคำถามและคำตอบ เช่น การเล่นน้ำของเด็กๆ เรือ เสือชูชีพ น้ำท่วม แทรกสาระด้านความปลอดภัยทางน้ำ ตามบริบทที่เกี่ยวข้องกับคำที่เรียน
ป.3	3. เลือกระบุภาพหรือสัญลักษณ์ตรงตามความหมายของกลุ่มคำ และประโยคที่ฟัง	กลุ่มคำ ประโยคเดียว สัญลักษณ์ และความหมายเกี่ยวกับตนเอง ครอบครัว โรงเรียน สิ่งแวดล้อมใกล้ตัว อาหาร เครื่องดื่ม และนันทนาการเป็นวงคำศัพท์สะสมประมาณ 350-450 คำ (คำศัพท์ที่เป็นรูปธรรม)	คำ กลุ่มคำ ประโยคเดียว และความหมาย เช่น แหล่งน้ำต่างๆ คลอง บ่อปลา โถงอ่างน้ำในบ้าน และแทรกสาระด้านความเสี่ยงของแหล่งน้ำต่างๆทั้งในบริเวณบ้านและโรงเรียน การปฏิบัติตนให้ปลอดภัย และทักษะการเอาตัวรอดจากการจมน้ำ
	4. ตอบคำถามจากการฟังหรืออ่านประโยค บทสนทนา หรือนิทานง่ายๆ	<ul style="list-style-type: none"> • ประโยค บทสนทนา หรือนิทานที่มีภาพประกอบ • ประโยคคำถามและคำตอบ ... 	ประโยค บทสนทนา หรือนิทานที่มีภาพประกอบ ประโยคคำถามและคำตอบ เช่น การเล่นน้ำของเด็กๆ สระว่ายน้ำ เรือ เสือชูชีพ การแต่งกาย น้ำท่วม ฯลฯ และแทรกสาระในคู่มือการจัดการเรียนรู้เรื่องการว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอดตามบริบทที่เกี่ยวข้องกับคำที่เรียน

ชั้น	ตัวชี้วัดที่	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	การเชื่อมโยงการแทรกสภาระ
ป.4	3. เลือกระบุภาพหรือสัญลักษณ์หรือเครื่องหมายตรงตามความหมายของประโยคและข้อความสั้นๆที่ฟังหรืออ่าน	กลุ่มคำ ประโยคเดี่ยว สัญลักษณ์ เครื่องหมายและความหมายเกี่ยวกับตนเอง ครอบครัว โรงเรียน สิ่งแวดล้อม อาหาร เครื่องดื่ม เวลาว่างและนันทนาการ สุขภาพ และสวัสดิการ การซื้อ-ขาย และลมฟ้าอากาศ และเป็นวงคำศัพท์สะสมประมาณ 450-700 คำ (คำศัพท์ที่เป็นรูปธรรมและนามธรรม)	คำ กลุ่มคำ ประโยค และความหมาย เช่น แหล่งน้ำต่างๆ คลอง บ่อปลา โถงในบ้าน น้ำท่วม การว่ายน้ำ การลอยตัวในน้ำ ความปลอดภัย และแทรกสาระด้านความเสี่ยงของแหล่งน้ำต่างๆทั้งในบริเวณบ้านและโรงเรียน การปฏิบัติตนให้ปลอดภัย และหลีกเลี่ยงการเอาตัวรอดจากการจมน้ำ
ป.5	3. ระบุมหาภาพสัญลักษณ์หรือเครื่องหมายตรงตามความหมายของประโยคและข้อความสั้นๆที่ฟังหรืออ่าน	กลุ่มคำ ประโยคผสม ข้อความ สัญลักษณ์ เครื่องหมาย และความหมายเกี่ยวกับตนเอง ครอบครัว โรงเรียน สิ่งแวดล้อม อาหาร เครื่องดื่ม เวลาว่างและนันทนาการ สุขภาพ และสวัสดิการ การซื้อ-ขาย และลมฟ้าอากาศ และเป็นวงคำศัพท์สะสมประมาณ 750-950 คำ (คำศัพท์ที่เป็นรูปธรรมและนามธรรม)	คำ กลุ่มคำ ประโยค และความหมาย เช่น แหล่งน้ำต่างๆ คลอง บ่อปลา โถงในบ้าน น้ำท่วม การว่ายน้ำ การลอยตัวในน้ำ ความปลอดภัย และแทรกสาระด้านความเสี่ยงของแหล่งน้ำต่างๆทั้งในบริเวณบ้านและโรงเรียน การปฏิบัติตนให้ปลอดภัย และหลีกเลี่ยงการเอาตัวรอดจากการจมน้ำ
	4. บอกใจความสำคัญและตอบคำถามจากการฟังและอ่านบทสนทนา และนิทานง่ายๆหรือเรื่องสั้นๆ	-ประโยค บทสนทนา นิทาน หรือเรื่องสั้นๆ คำถามเกี่ยวกับใจความสำคัญของเรื่อง เช่น ใคร ทำอะไร ที่ไหน เมื่อไหร่...	ประโยค บทสนทนา นิทาน หรือเรื่องสั้นๆ คำถามเกี่ยวกับใจความสำคัญของเรื่อง โดยแทรกสาระในคู่มือการจัดการเรียนรู้เรื่องการว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอดตามบริบทที่เกี่ยวข้อง การแจ้งเหตุสายด่วน 1669
ป.6	3. เลือก ระบุมประโยคหรือข้อความสั้นๆตรงตามภาพ สัญลักษณ์ หรือเครื่องหมายที่อ่าน	ประโยคหรือข้อความ สัญลักษณ์ เครื่องหมาย และความหมายเกี่ยวกับตนเอง ครอบครัว โรงเรียน สิ่งแวดล้อม อาหาร เครื่องดื่ม เวลาว่างและนันทนาการ สุขภาพ และสวัสดิการ การซื้อ-ขาย และลมฟ้าอากาศ และเป็นวงคำศัพท์สะสม ประมาณ 1,050-1,200 คำ (คำศัพท์ที่เป็นรูปธรรมและนามธรรม)	คำ กลุ่มคำ ประโยค และความหมาย เช่น แหล่งน้ำต่างๆ คลอง บ่อปลา น้ำท่วม การว่ายน้ำ การลอยตัวในน้ำ การช่วยชีวิตผู้ประสบภัยทางน้ำ และแทรกสาระด้านความเสี่ยงของแหล่งน้ำต่างๆทั้งในบริเวณบ้านและโรงเรียน การปฏิบัติตนให้ปลอดภัย และหลีกเลี่ยงการเอาตัวรอดจากการจมน้ำ
	4. บอกใจความสำคัญและตอบคำถามจากการฟังและอ่านบทสนทนา นิทานง่ายๆ และเรื่องเล่า	ประโยค บทสนทนา นิทาน หรือเรื่องเล่า คำถามเกี่ยวกับใจความสำคัญของเรื่อง เช่น ใคร ทำอะไร ที่ไหน เมื่อไหร่ อย่างไร ทำไม...	ประโยค บทสนทนา นิทาน หรือเรื่องเล่า คำถามเกี่ยวกับใจความสำคัญของเรื่อง แทรกสาระตามคู่มือการจัดการเรียนรู้เรื่องการว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอด ตามบริบทที่เกี่ยวข้อง

หมายเหตุ: 1) ในบางสาระการเรียนรู้แกนกลางได้ละข้อความข้างท้าย (แสดงด้วยเครื่องหมายจุดไข่ปลา(...)) โปรดดูข้อความเต็มจาก ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลาง กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาต่างประเทศ ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ. 2551 2) แสดงเฉพาะตัวชี้วัดที่เกี่ยวข้อง

ตารางที่ 7-3

แนวทางการเชื่อมโยงกับกลุ่มสาระการเรียนรู้คณิตศาสตร์ (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2560) ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษา
ขั้นพื้นฐาน พ.ศ. 2551

ชั้น	ตัวชี้วัดที่	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	การเชื่อมโยงการแทรกสาระ
สาระที่ 3 สถิติและความน่าจะเป็น มาตรฐาน ค 3.1 เข้าใจกระบวนการทางสถิติ และใช้ความรู้ทางสถิติในการแก้ปัญหา			
ป.1	1. ใช้ข้อมูลจากแผนภูมิรูปภาพในการหาคำตอบของโจทย์ปัญหา เมื่อกำหนด 1 รูป แทน 1 หน่วย	การนำเสนอข้อมูล - การอ่านแผนภูมิรูปภาพ	- อาจนำเสนอแผนภูมิรูปภาพข้อมูลอันดับของจังหวัดที่มีจำนวนเด็กจมน้ำเสียชีวิตสูงสุด ¹² กำหนด 1 รูป แทน 1 หน่วย ผู้สอนเสริมสาระสำคัญของการ การว่ายน้ำได้ การลอยตัว และหลักสำคัญสำหรับเด็ก
ป.2	1. ใช้ข้อมูลจากแผนภูมิรูปภาพในการหาคำตอบของโจทย์ปัญหาเมื่อกำหนดรูป 1 รูป แทน 2 หน่วย 5 หน่วย หรือ 10 หน่วย	การนำเสนอข้อมูล - การอ่านแผนภูมิรูปภาพ	- แผนภูมิรูปภาพจำนวนผู้ประสบภัยเรือล่ม ¹³ กำหนดรูป 1 รูป แทน 2 หน่วย 5 หน่วย หรือ 10 หน่วย ผู้สอนเสริมสาระกฎความปลอดภัยทางน้ำ การสวมเสื้อชูชีพ ประเภทของเสื้อชูชีพ การเอาตัวรอดเมื่อเกิดเหตุการณ์เรือล่ม ¹⁴ การลอยตัวในน้ำ การว่ายน้ำเพื่อเอาตัวรอด
ป.3	1. เขียนแผนภูมิรูปภาพและใช้ข้อมูลจากแผนภูมิรูปภาพในการหาคำตอบของโจทย์ปัญหา 2. เขียนตารางทางเดียวจากข้อมูลที่เป็นจำนวนนับและใช้ข้อมูลจากตารางทางเดียวในการหาคำตอบของโจทย์ปัญหา	การเก็บรวบรวมข้อมูลและการนำเสนอข้อมูล - การเก็บรวบรวมข้อมูลและจำแนกข้อมูล - การอ่านและการเขียนแผนภูมิรูปภาพ - การอ่านและการเขียนตารางทางเดียว (one-way table)	- เก็บรวบรวมข้อมูลและการนำเสนอข้อมูล สถิติที่เรื่อบรรทุกคนโดยสารเกิดอุบัติเหตุอาจนำเสนอเขียนแผนภูมิรูปภาพ หรือเขียนตารางทางเดียว ผู้สอนเสริมสาระกฎความปลอดภัยทางน้ำ การสวมเสื้อชูชีพ ประเภทของเสื้อชูชีพ การเอาตัวรอดเมื่อเกิดเหตุการณ์เรือล่ม
ป.4	1. ใช้ข้อมูลจากแผนภูมิแท่ง ตารางสองทางในการหาคำตอบของโจทย์ปัญหา	การนำเสนอข้อมูล - การอ่านและการเขียนแผนภูมิแท่ง (ไม่รวมการย่นระยะ) - การอ่านตารางสองทาง (two-way table)	- นำเสนอข้อมูลเป้าหมายในการลดการเสียชีวิตจากการจมน้ำของเด็กอายุต่ำกว่า 15 ปี ¹⁵ ใช้แผนภูมิแท่ง ตารางสองทาง ผู้สอนเสริมสาระสำคัญของทักษะการลอยตัวในน้ำ การว่ายน้ำเพื่อเอาตัวรอด การช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำ

¹² ข้อมูลจากเอกสารเรื่อง ประเด็นสำคัญสำหรับการณรงค์ป้องกันเด็กจมน้ำปี 2561

¹³ ข้อมูลจำนวนผู้เสียชีวิตจากชาวเรือล่มภูเก็ต

¹⁴ ข้อมูลสถิติและฐานข้อมูลด้านเทคโนโลยีสารสนเทศเกี่ยวกับการขนส่งทางน้ำ

¹⁵ เป้าหมายในการลดการเสียชีวิตจากการจมน้ำของเด็กอายุต่ำกว่า 15 ปี ในพื้นที่เสี่ยงต่างๆ จำนวนรายเขตและรายจังหวัดปี พ.ศ. 2562 (ค่าเฉลี่ย 3 ปีย้อนหลัง ปี พ.ศ.2557 - 2559)

ชั้น	ตัวชี้วัดที่	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	การเชื่อมโยงการแทรกสาระ
ป.5	1. ใช้ข้อมูลจากกราฟเส้นในการหาคำตอบจากโจทย์ปัญหา 2. เขียนแผนภูมิแท่งจากข้อมูลที่เป็นจำนวนนับ	การนำเสนอข้อมูล - การอ่านกราฟเส้น - การอ่านและการเขียนแผนภูมิแท่ง	- นำเสนอสถิติจำนวนเด็กผู้เสียชีวิตจากการจมน้ำ ¹⁶ โดยใช้รูปแบบกราฟเส้นกราฟแท่ง ผู้สอนเสริมสาระสำคัญของทักษะการลอยตัวในน้ำ การว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอด การช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำ
ป.6	1. ใช้ข้อมูลจากแผนภูมิรูปวงกลมในการหาคำตอบของโจทย์ปัญหา	การนำเสนอข้อมูล - การอ่านแผนภูมิรูปวงกลม	- นำเสนอข้อมูลเป็นกราฟวงกลมเกี่ยวกับสาเหตุของการเกิดอุบัติเหตุทางน้ำจำแนกตามแต่ละสาเหตุ ¹⁷ หรืออาจนำเสนอสถิติจำนวนเด็กผู้เสียชีวิตจากการจมน้ำ จำแนกตามอายุ ¹⁸ ผู้สอนเสริมสาระเด็กควรจะปฏิบัติตามกฎความปลอดภัยทางน้ำต่างๆ และควรเรียนรู้ทักษะการลอยตัวในน้ำ

หมายเหตุ: 1) ในบางสาระการเรียนรู้แกนกลางได้ละข้อความข้างท้าย (แสดงด้วยเครื่องหมายจุดไข่ปลา(...)) โปรดดูข้อความเต็มจาก ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลาง กลุ่มสาระการเรียนรู้คณิตศาสตร์ (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2560) ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ. 2551 2) แสดงเฉพาะตัวชี้วัดที่เกี่ยวข้อง

¹⁶ ข้อมูลการเสียชีวิตจากการจมน้ำ จมน้ำ (W65-W74) ในประเทศไทย ปี พ.ศ. 2557-2559

¹⁷ ข้อมูลสถิติและฐานข้อมูลด้านเทคโนโลยีสารสนเทศเกี่ยวกับการขนส่งทางน้ำ

¹⁸ ข้อมูลการเสียชีวิตจากการจมน้ำ จมน้ำ (W65-W74) ในประเทศไทย ปี พ.ศ. 2557-2559



ตารางที่ 7-4

แนวทางการเชื่อมโยงกับกลุ่มสาระการเรียนรู้วิทยาศาสตร์ (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2560) ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ. 2551

ชั้น	ตัวชี้วัดที่	สาระการเรียนรู้	การเชื่อมโยง/การแทรกสาระ
สาระที่ 2 วิทยาศาสตร์กายภาพ มาตรฐานที่ 2.1 เข้าใจสมบัติของสสาร องค์ประกอบของสสาร ความสัมพันธ์ระหว่างสมบัติของสสารกับโครงสร้างและแรงยึดเหนี่ยวระหว่างอนุภาค หลักและธรรมชาติของการเปลี่ยนแปลงสถานะของสสาร การเกิดสารละลาย และการเกิดปฏิกิริยาเคมี			
ป.1	1. อธิบายสมบัติที่สังเกตได้ของวัสดุที่ใช้ทำวัตถุ ซึ่งทำจากวัสดุชนิดเดียวกันหรือหลายชนิดประกอบกัน โดยใช้หลักฐานเชิงประจักษ์	- วัสดุที่ใช้ทำวัตถุที่เป็นของเล่น ของใช้ มีหลายชนิด เช่น ผ้า แก้ว พลาสติก ยาง ไม้ อีฐ หิน กระดาษ โลหะ วัสดุแต่ละชนิด มีสมบัติ ที่สังเกตได้ต่างๆ เช่น สนิ่ม แข็ง ขรุขระ เรียบ ไส่ ซุน ยืดหดได้ บิดงอได้...	- วัสดุมีสมบัติที่แตกต่างกัน ทั้งในเรื่องความยืดหยุ่น การลอยน้ำ และการดูดซับน้ำ เช่น พลาสติก โฟม ไม่ดูดซับน้ำ - พลาสติกมีหลายประเภท ¹⁹ ส่วนใหญ่ลอยน้ำได้ จึงถูกนำมาใช้เป็นอุปกรณ์ช่วยในการลอยตัวในน้ำ เช่น ขวดน้ำพลาสติก
ป.2	1. เปรียบเทียบสมบัติการดูดซับน้ำของวัสดุโดยใช้หลักฐานเชิงประจักษ์ และระบุนามสมบัติ การดูดซับน้ำของวัสดุ ไปประยุกต์ใช้ในการทำวัตถุในชีวิตประจำวัน	- วัสดุแต่ละชนิด มีสมบัติการดูดซับน้ำ แตกต่างกัน จึงนำไปทำวัตถุเพื่อใช้ประโยชน์ได้แตกต่างกัน เช่น ใช้ผ้าที่ดูดซับน้ำได้มากกว่าทำผ้าเช็ดตัว ใช้พลาสติกซึ่งไม่ดูดซับน้ำทำร่ม	- โฟม มีคุณสมบัติไม่ดูดซับน้ำ และลอยน้ำจึงถูกนำมาใช้เป็นประกอบกับวัสดุอื่นๆ เพื่อทำอุปกรณ์ลอยน้ำ เช่น เสื้อชูชีพ - นักเรียนควรรู้วิธีการลอยตัวในน้ำ และรู้สิ่งของรอบตัวที่ลอยน้ำได้สามารถใช้เป็นอุปกรณ์ช่วยในการลอยตัวและใช้ช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำได้
	3. เปรียบเทียบสมบัติที่สังเกตได้ของวัสดุ เพื่อนำมาทำเป็นวัตถุ ในการใช้งานตามวัตถุประสงค์ และอธิบายการนำวัสดุที่ใช้แล้วกลับมาใช้ใหม่ โดยใช้หลักฐานเชิงประจักษ์ 4. ตระหนักถึงประโยชน์ของการนำวัสดุที่ใช้แล้วกลับมาใช้ใหม่	การนำวัสดุมาทำเป็นวัตถุในการใช้งานตามวัตถุประสงค์ขึ้นอยู่กับสมบัติของวัสดุ วัสดุที่ใช้แล้ว อาจนำกลับมาใช้ใหม่ได้ เช่น กระดาษใช้แล้ว อาจทำมาเป็นจรวดกระดาษ ดอกไม้ประดิษฐ์ ถุงใส่ของ	- นำวัสดุมาทำเป็นวัตถุในการใช้งานตามวัตถุประสงค์ขึ้นอยู่กับสมบัติของวัสดุ วัสดุที่ใช้แล้ว อาจนำกลับมาใช้ใหม่ได้ เช่น การทำเสื้อชูชีพจากเสื้อยืดกับขวดน้ำพลาสติกที่ใช้แล้ว ²⁰ , การทำเสื้อชูชีพจากถุงยังชีพกับขวดน้ำพลาสติกที่ใช้แล้ว - การทำอุปกรณ์ช่วยชีวิตผู้ประสบภัยทางน้ำ เช่น การผูกเชือกกับแกลลอนพลาสติกเพื่อทำเป็นอุปกรณ์โยน การบรรจุขวดน้ำพลาสติกในบล็อกหมอนข้างเพื่อใช้เป็นอุปกรณ์ในการลอยตัว หรือโยน (เมื่อผูกติดกับเชือก)
ป.3	1. อธิบายว่าวัตถุประกอบขึ้นจากชิ้นส่วนย่อยๆ ซึ่งสามารถแยกออกจากกันได้ และประกอบกันเป็นวัตถุขึ้นใหม่ได้ โดยใช้หลักฐานเชิงประจักษ์	- วัตถุอาจทำจากชิ้นส่วนย่อยๆ ซึ่งแต่ละชิ้นมีลักษณะเหมือนกันมาประกอบเข้าด้วยกัน เมื่อแยกชิ้นส่วนย่อยๆ แต่ละชิ้นของวัตถุออกจากกัน สามารถนำชิ้นส่วนเหล่านั้นมาประกอบกันเป็นวัตถุชิ้นใหม่ได้ ...	

¹⁹ ข้อมูลจากบทความเรื่อง พลาสติกรอบตัวเรา จาก <http://www.moe.go.th>

²⁰ การทำเสื้อชูชีพจากวัสดุเหลือใช้ ให้บรรจุขวดน้ำทางด้านหน้าอกเท่านั้น ไม่ต้องบรรจุขวดน้ำใส่ทางด้านหลัง

ชั้น	ตัวชี้วัดที่	สาระการเรียนรู้	การเชื่อมโยง/การแทรกสาระ
สาระที่ 3 วิทยาศาสตร์โลก และอวกาศ มาตรฐาน ว 3.2 เข้าใจองค์ประกอบและความสัมพันธ์ของระบบโลก กระบวนการเปลี่ยนแปลงภายในโลกและบนผิวโลก ธรณีพิบัติภัย กระบวนการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศและภูมิอากาศโลก รวมทั้งผลต่อสิ่งมีชีวิตและสิ่งแวดล้อม			
ป.5	6. บรรยายลักษณะและผลกระทบจากน้ำท่วม การกัดเซาะชายฝั่ง ดินถล่ม แผ่นดินไหว สึนามิ 7. ตระหนักถึงผลกระทบของภัยธรรมชาติและธรณีพิบัติภัย โดยนำเสนอแนวทางในการเฝ้าระวังและปฏิบัติตนให้ปลอดภัยจากภัยธรรมชาติและธรณีพิบัติภัยที่อาจจะเกิดในท้องถิ่น	- น้ำท่วม การกัดเซาะชายฝั่ง ดินถล่ม แผ่นดินไหว และสึนามิ มีผลกระทบต่อชีวิต และสิ่งแวดล้อมแตกต่างกัน - มนุษย์ควรเรียนรู้วิธีปฏิบัติตนให้ปลอดภัย เช่น ติดตามข่าวสารอย่างเสมอ เตรียมถุงยังชีพ ให้พร้อมใช้ตลอดเวลา และปฏิบัติตามคำสั่งของผู้ปกครองและเจ้าหน้าที่อย่างเคร่งครัดเมื่อเกิดภัยธรรมชาติและธรณีพิบัติภัย	- น้ำท่วม น้ำป่าไหลหลาก สึนามิและภัยพิบัติต่าง มีผลกระทบต่อชีวิต - มนุษย์ควรเรียนรู้วิธีปฏิบัติตนให้ปลอดภัย เช่น ติดตามข่าวสารอย่างเสมอ เตรียมถุงยังชีพ ให้พร้อมใช้ตลอดเวลา เตรียมอุปกรณ์เพื่อช่วยในการลอยน้ำ และช่วยชีวิตผู้ประสบภัยทางน้ำไว้ให้พร้อม นอกจากนี้ควรเรียนรู้ทักษะการลอยตัวเพื่อเอาชีวิตรอดเมื่อเกิดภัยตึกน้ำ จมน้ำ
สาระที่ 4 เทคโนโลยี มาตรฐาน ว 4.2 เข้าใจและใช้แนวคิดเชิงคำนวณในการแก้ปัญหาที่พบในชีวิตจริงอย่างเป็นขั้นตอนและเป็นระบบ ใช้เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารในการเรียนรู้การทำงาน และการแก้ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ รู้เท่าทัน และมีจริยธรรม			
ป.3	3. การใช้อินเทอร์เน็ตค้นหาความรู้	- อินเทอร์เน็ตเป็นเครือข่ายขนาดใหญ่ช่วยให้การติดต่อสื่อสารทำได้สะดวกและรวดเร็ว และเป็นแหล่งข้อมูลความรู้ที่ช่วยในการเรียนและการดำเนินชีวิต - เว็บเบราว์เซอร์เป็นโปรแกรมสำหรับอ่านเอกสารพบเว็บเพจ - การสืบค้นข้อมูลบนอินเทอร์เน็ต ทำได้โดยใช้เว็บไซต์สำหรับสืบค้น และต้องกำหนดคำค้นที่เหมาะสมจึงจะได้ข้อมูลตามต้องการ - ข้อมูลความรู้ ...	- สืบค้นข้อมูลความรู้เรื่องความปลอดภัยทางน้ำ ทักษะการว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอด การช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำ และการช่วยฟื้นคืนชีพ โดยใช้เว็บไซต์สำหรับสืบค้น กำหนดคำค้นที่เหมาะสม เช่น ใช้คำว่า “กฎความปลอดภัยทางน้ำ เทคนิคการลอยตัวในน้ำ ตะกอน โยน ยื่น” - ใช้เว็บไซต์ยูทูบ สืบค้นข้อมูลที่ต้องการศึกษา เช่น การโทรหมายเลข 1669 การลอยตัวในน้ำ เป็นต้น

ชั้น	ตัวชี้วัดที่	สาระการเรียนรู้	การเชื่อมโยง/การแทรกสาระ
ป.3	4.รวบรวม ประมวลผล และนำเสนอข้อมูล โดยใช้ซอฟต์แวร์ตามวัตถุประสงค์	<ul style="list-style-type: none"> - การรวบรวมข้อมูล ทำได้โดยกำหนดหัวข้อที่ต้องการ เตรียมอุปกรณ์ในการจดบันทึก - การประมวลผลอย่างง่าย เช่น เปรียบเทียบจัดกลุ่ม เรียงลำดับ - การนำเสนอข้อมูลทำได้หลายลักษณะตามความเหมาะสม เช่น การบอกเล่า การทำเอกสารรายงาน การทำป้ายประกาศ - การใช้ซอฟต์แวร์ทำงานตามวัตถุประสงค์ เช่น ใช้ซอฟต์แวร์นำเสนอ หรือซอฟต์แวร์กราฟฟิก สร้างแผนภูมิรูปภาพ ใช้ซอฟต์แวร์ประมวลคำ ทำป้ายประกาศหรือเอกสารรายงาน ใช้ซอฟต์แวร์ตารางทำงานในการประมวลผลข้อมูล 	<ul style="list-style-type: none"> - การใช้ซอฟต์แวร์ทำงานตามวัตถุประสงค์ เช่น ใช้ซอฟต์แวร์นำเสนอ นำเสนอวิธีการฝึกลอยตัวในน้ำโดยใช้ขวดพลาสติกเป็นอุปกรณ์ช่วย ตามข้อมูลที่สืบค้นมา - ใช้ซอฟต์แวร์ประมวลคำ เช่น ทำป้ายประกาศเตือนแหล่งน้ำอันตรายต่อการจมน้ำ ใช้ซอฟต์แวร์ตารางทำงานในการประมวลผลข้อมูล เช่น ตารางแสดงจำนวนผู้เสียชีวิตจากการจมน้ำ จำแนกตามอายุ
ป.5	4. รวบรวม ประเมิน นำเสนอข้อมูลและสารสนเทศตามวัตถุประสงค์โดยใช้ซอฟต์แวร์หรือบริการบนอินเทอร์เน็ตที่หลากหลายเพื่อแก้ปัญหาในชีวิตประจำวัน	<ul style="list-style-type: none"> - การรวบรวมข้อมูล ประมวลผล สร้างทางเลือก ประเมินผล... - การใช้ซอฟต์แวร์หรือบริการบนอินเทอร์เน็ตที่หลากหลายในการรวบรวม ประมวลผล... - ตัวอย่างปัญหา เช่น ถ่ายภาพ และสำรวจแผนที่ในท้องถิ่นเพื่อนำเสนอแนวทางในการจัดการพื้นที่ว่างให้เกิดประโยชน์ ... 	<ul style="list-style-type: none"> - ใช้ซอฟต์แวร์หรือบริการบนอินเทอร์เน็ต เพื่อแก้ปัญหาในชีวิตประจำวัน ตัวอย่างเช่น ถ่ายภาพ และสำรวจแผนที่ในท้องถิ่นเพื่อนำเสนอแนวทางในการจัดการพื้นที่แหล่งน้ำเสี่ยงต่อการจมน้ำ ...
ป.6	3. การใช้อินเทอร์เน็ต ค้นหาความรู้ และประเมินความน่าเชื่อถือของข้อมูล	<ul style="list-style-type: none"> - การใช้คำค้นที่ตรงประเด็น กระชับ จะทำให้ได้ผลลัพธ์ที่รวดเร็วและตรงความต้องการ - การประเมินความน่าเชื่อถือของข้อมูล ... - เมื่อได้ข้อมูลที่ต้องการจากเว็บไซต์ต่างๆจะต้องนำเนื้อหาามาพิจารณา เปรียบเทียบและเลือกข้อมูลที่มีความสอดคล้องและสัมพันธ์กัน - การทำรายงานหรือการนำเสนอข้อมูล จะต้องนำข้อมูลมาเรียบเรียง สรุป เป็นภาษาของตนเอง ที่เหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมายและวิธีการนำเสนอ (บูรณาการกับวิชาภาษาไทย) 	<ul style="list-style-type: none"> - สืบค้นข้อมูลความรู้ตามคู่มือการจัดการเรียนรู้เรื่องการว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอดได้จากอินเทอร์เน็ต โดยใช้คำค้นที่ตรงประเด็น กระชับ เหมาะสม ในเนื้อหาที่สนใจ เช่น ใช้คำว่า ความปลอดภัยทางน้ำ, การลอยตัวในน้ำ, ปฐมพยาบาลคนจมน้ำ, เล่นน้ำปลอดภัย ฯลฯ - จากนั้นทำรายงานหรือนำเสนอข้อมูล โดยเรียบเรียง สรุป เป็นภาษาของตนเอง ที่เหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมายและวิธีการนำเสนอ

หมายเหตุ: 1) ในบางสาระการเรียนรู้แกนกลางได้ละข้อความข้างท้าย (แสดงด้วยเครื่องหมายจุดไข่ปลา(...)) โปรดดูข้อความเต็มจาก ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลาง กลุ่มสาระการเรียนรู้วิทยาศาสตร์ (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2560) ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ. 2551 2) แสดงเฉพาะตัวชี้วัดที่เกี่ยวข้อง

ตารางที่ 7-5

แนวทางการเชื่อมโยงกับสาระภูมิศาสตร์ (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2560) กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ. 2551 และแนวการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

ชั้น	ตัวชี้วัดที่	สาระการเรียนรู้	การเชื่อมโยง/การแทรกสาระ
สาระที่ 5 ภูมิศาสตร์ มาตรฐาน ส 5.1 เข้าใจลักษณะทางกายภาพของโลกและความสัมพันธ์ของสรรพสิ่งซึ่งมีผลต่อกัน ใช้เครื่องมือและแผนที่ทางภูมิศาสตร์ในการ ค้นหา วิเคราะห์และสรุปข้อมูลตามกระบวนการทางภูมิศาสตร์ ตลอดจนใช้ภูมิสารสนเทศอย่างมีประสิทธิภาพ			
ป.1	1. จำแนกสิ่งแวดล้อมรอบตัวที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติและที่มนุษย์สร้างขึ้น	สิ่งแวดล้อมที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ และที่มนุษย์สร้างขึ้นที่บ้านและที่โรงเรียน	- สิ่งแวดล้อมที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ เช่น บึง คลองธรรมชาติ แม่น้ำ น้ำตก ทะเลสาบ ทะเล - สิ่งแวดล้อมทางน้ำที่มนุษย์สร้างขึ้น เช่น สระว่ายน้ำ บ่อเลี้ยงปลา สวนน้ำ ท่าเรือ ศาลาทำน้ำ แหล่งน้ำเพื่อการเกษตร คลองชลประทาน เขื่อน - ต้องเข้าใจแหล่งน้ำดังกล่าวข้างต้น
	2. ระบุความสัมพันธ์ของตำแหน่ง	- ความสัมพันธ์ของตำแหน่ง ระยะ ทิศ ของสิ่งต่างๆรอบตัว เช่น ที่อยู่อาศัย ... แหล่งน้ำ...	
ป.2	1. ระบุสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติและที่มนุษย์สร้างขึ้น ซึ่งปรากฏระหว่างบ้านกับโรงเรียน	สิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติกับที่มนุษย์สร้างขึ้น ซึ่งปรากฏระหว่างบ้านกับโรงเรียน	อย่างระมัดระวัง และปฏิบัติตามกฎความปลอดภัยทางน้ำ เช่น ไม่วิ่งเล่นใกล้แหล่งน้ำดังกล่าวเพราะอาจลื่น ล้ม พลัดตกลงไปในน้ำได้ ควรเล่นน้ำให้อยู่ในสายตาผู้ใหญ่ ไม่ควรไปเล่นตามลำพัง หรือกับกลุ่มเพื่อนๆโดยไม่มีผู้ใหญ่ - ข้อมูลทางภูมิศาสตร์ในชุมชน แผนที่ แผนผัง รูปถ่าย และลูกโลก
	2. ระบุตำแหน่งและลักษณะทางกายภาพของสิ่งต่างๆที่ปรากฏในแผนที่ แผนผัง รูปถ่าย และลูกโลก	ตำแหน่งและลักษณะทางกายภาพของสิ่งต่างๆที่ปรากฏในแผนที่ แผนผัง รูปถ่าย และลูกโลก เช่น ภูเขา ที่ราบ แม่น้ำ ต้นไม้ ทะเล	
ป.3	1. สืบหาข้อมูลทางภูมิศาสตร์ในโรงเรียนและชุมชนโดยใช้แผนที่ แผนผัง และรูปถ่าย เพื่อแสดงความสัมพันธ์ของตำแหน่ง ระยะ ทิศทาง	- ข้อมูลทางภูมิศาสตร์ในชุมชน - แผนที่ แผนผัง รูปถ่าย - ความสัมพันธ์ของตำแหน่ง ระยะ ทิศทาง	- ข้อมูลทางภูมิศาสตร์ในชุมชน แผนที่ แผนผัง รูปถ่าย ความสัมพันธ์ของตำแหน่ง ระยะ ทิศทาง สามารถใช้เพื่อจัดทำ/เผยแพร่ แหล่งน้ำอันตรายที่เสี่ยงต่อการจมน้ำ แหล่งน้ำเหล่านี้ทุกจุดควรมีป้ายเตือนอันตราย และป้ายแสดงข้อปฏิบัติในการใช้แหล่งน้ำ เพื่อความปลอดภัยในชีวิต

ชั้น	ตัวชี้วัดที่	สาระการเรียนรู้	การเชื่อมโยง/การแทรกสาระ
ป.4	1. สืบค้นและอธิบายข้อมูลลักษณะทางกายภาพในจังหวัดของตนด้วยแผนที่และรูปถ่าย	ลักษณะทางกายภาพของจังหวัดตนเอง	<ul style="list-style-type: none"> - ข้อมูลลักษณะทางกายภาพในจังหวัดด้วยแผนที่และรูปถ่าย แหล่งทรัพยากรด้านแหล่งน้ำ เช่น บึง คลอง แม่น้ำ น้ำตก ทะเล ทะเลสาบ เขื่อน - การใช้ประโยชน์จากสิ่งแวดล้อมในการดำเนินชีวิตของมนุษย์ เช่น การคมนาคม การพักผ่อน การว่ายน้ำออกกำลังกาย และใช้เป็นแหล่งท่องเที่ยว นอกจากนี้ยังใช้เพื่อการประกอบอาชีพ เช่น การหาปลา การทำประมง ใช้เพื่อการเพาะปลูกทางการเกษตร - ดังนั้นเราจึงจำเป็นต้องเรียนรู้ ลักษณะของแหล่งน้ำต่างๆและความเสี่ยง การปฏิบัติตนตามกฎความปลอดภัยทางน้ำ การจัดการแหล่งน้ำเสี่ยงต่อการจมน้ำ การเรลยตัวในน้ำ และเรียนรู้ทักษะการเอาตัวรอดจากภัยทางน้ำ เพื่อความปลอดภัยของชีวิต
	2. ระบุแหล่งทรัพยากรและสถานที่สำคัญในจังหวัดของตนด้วยแผนที่และรูปถ่าย	แหล่งทรัพยากรและสถานที่สำคัญในจังหวัดของตน	
	3. อธิบายลักษณะทางกายภาพที่ส่งผลต่อแหล่งทรัพยากรและสถานที่สำคัญในจังหวัด	ลักษณะทางกายภาพที่ส่งผลต่อแหล่งทรัพยากรและสถานที่สำคัญในจังหวัด	
ป.5	1. สืบค้นและอธิบายข้อมูลลักษณะทางกายภาพในภูมิภาคของตนด้วยแผนที่และรูปถ่าย	ลักษณะทางกายภาพในภูมิภาคของตน	
	2. อธิบายลักษณะทางกายภาพที่ส่งผลต่อแหล่งทรัพยากรและสถานที่สำคัญในภูมิภาคของตน	ลักษณะทางกายภาพที่ส่งผลต่อแหล่งทรัพยากรและสถานที่สำคัญในภูมิภาคของตน	
ป.6	2. อธิบายความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะทางกายภาพกับภัยพิบัติในประเทศไทย เพื่อเตรียมพร้อมรับมือภัยพิบัติ	<ul style="list-style-type: none"> - ความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะทางกายภาพกับภัยพิบัติของประเทศไทย เช่น อุทกภัย แผ่นดินไหว วาตภัย สึนามิ ภัยแล้ง ดินถล่ม และโคลนถล่ม - การเตรียมพร้อมรับมือภัยพิบัติ 	<ul style="list-style-type: none"> - เตรียมพร้อมรับมือภัยพิบัติ เตรียมอุปกรณ์ช่วยชีวิตไว้ประจำบ้าน เช่น อุปกรณ์ช่วยในการลอยตัวในน้ำ อุปกรณ์เชือกเพื่อช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำ และเรียนรู้วิธีการช่วยเหลืออย่างถูกต้อง ควรปฏิบัติตามคำประกาศในแต่ละสถานการณ์อย่างเคร่งครัด และไม่ลงเล่นน้ำในพื้นที่ภัยพิบัติ

หมายเหตุ: 1) ในบางสาระการเรียนรู้แกนกลางได้ละข้อความข้างท้าย (แสดงด้วยเครื่องหมายจุดไข่ปลา(...)) โปรดดูข้อความเต็มจาก ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลาง สาระภูมิศาสตร์ (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2560) กลุ่มสาระการเรียนรู้ สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ. 2551 และแนวการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ 2) แสดงเฉพาะตัวชี้วัดที่เกี่ยวข้อง

ตารางที่ 7-6

แนวทางการเชื่อมโยงกับกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ. 2551

ชั้น	ตัวชี้วัดที่	สาระการเรียนรู้	การเชื่อมโยง/การแทรกสาระ
สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา			
ป.1	1.การเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ	ธรรมชาติของการเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวัน...แบบใช้อุปกรณ์ประกอบ เช่น จับ โยน เตะ เคาะ	<ul style="list-style-type: none"> - การช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำ ต้องมีการเคลื่อนไหวร่างกายด้วยท่าทางต่างๆ เพื่อช่วยเหลือผู้ที่กำลังจะจมน้ำ โดยวิธีการ ตะโกน โยน ยื่น โดยการฝึกโยน อุปกรณ์เช่น แกลลอน ขวดน้ำพลาสติก ห่วงยาง บอลพลาสติก อุปกรณ์เชือก ฯลฯ - การฝึกทักษะตามหลัก ตะโกน โยน ยื่น นอกจากจะได้ความรู้และทักษะสำคัญในการช่วยชีวิตผู้อื่นแล้ว ยังได้ฝึกการเคลื่อนไหวร่างกาย การควบคุมร่างกาย ร่วมกับการใช้อุปกรณ์อีกด้วย
ป.2	1. ควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ	ลักษณะและวิธีการของการเคลื่อนไหวร่างกายแบบอยู่กับที่ เช่น กระโดด บิดตัว ดึง ผลัก แบบเคลื่อนที่ เช่น กระโดดเขย่ง ก้าว ชิดก้าว วิ่งตามทิศทางที่กำหนด และแบบใช้อุปกรณ์ เช่น คีบ ขว้าง ตี	
ป.3	1. ควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบอย่างมีทิศทาง	<ul style="list-style-type: none"> • การเคลื่อนไหวร่างกายแบบอยู่กับที่ เช่น ย่อยืด เขย่ง พับตัว เคลื่อนไหว-ลำตัว การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ เช่น เดินต่อเท้า เดินถอยหลัง กระโจน และแบบใช้อุปกรณ์ประกอบโดยมีการบังคับทิศทาง เช่น ตีต ขว้าง โยนและรับ... 	
ป.4	1. ควบคุมตนเองเมื่อใช้ทักษะการเคลื่อนไหวในลักษณะผสมผสานได้ทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ	การเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสานทั้งแบบอยู่กับที่ เช่น กระโดดหมุนตัว กระโดดเหยียดตัว แบบเคลื่อนที่ เช่น ชิกแซก วิ่งเปลี่ยนทิศทาง ควบม้า และแบบใช้อุปกรณ์ เช่น บอล เชือก	<ul style="list-style-type: none"> - การตะโกน โยน ยื่น ที่เป็นการเคลื่อนไหวที่สอดคล้องสัมพันธ์กับสาระ เรื่อง การเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรง การใช้แรง และความสมดุล เพราะต้องมีผู้โยน/ยื่น และต้องมีผู้รับ การโยน ต้องคาดประมาณให้ถูกต้อง ซึ่งผู้โยน/ยื่น ต้องทำด้วยความสมดุล เพื่อไม่ให้ส่งอุปกรณ์แรงเกินไป และไม่เสียหลักล้ม - กีฬาวายน้ำ ช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อ และบริหารหัวใจ ช่วยรักษาสุขภาพปอดแล้ว การลอยตัว และการวายน้ำ เป็นทักษะที่จะช่วยให้สามารถเอาตัวรอดจากภัยจมน้ำได้ - กิจกรรมนันทนาการเป็นกิจกรรมที่ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ตามความสนใจ และไปหาความรู้ต่อ เช่น เล่นเกม ตะโกน โยน ยื่น นำไปสู่หาความรู้เพิ่ม เรื่องการช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำ กิจกรรมฝึกหายใจ วายน้ำปฏิบัติบก นำไปสู่ความสนใจฝึกลอยตัว และวายน้ำ
ป.5	3. ควบคุมการเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรง การใช้แรง และความสมดุล	การเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรง การใช้แรง และความสมดุล	
	5. เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากล ประเภทบุคคลและประเภททีมอย่างละ 1 ชนิด	การเล่นกีฬาไทย เช่น ตะกร้อวง วิ่งชักธง และกีฬาสากล เช่น กรีฑาประเภทลู่...วายน้ำ	
ป.6	3. เล่นกีฬาไทย กีฬาสากล ประเภทบุคคลและประเภททีมอย่างละ 1 ชนิด	การเล่นกีฬาไทย กีฬาสากล ประเภทบุคคลและประเภททีม เช่น กรีฑา ประเภทลู่และลาน เปตอง วายน้ำ ...	<ul style="list-style-type: none"> - กิจกรรมนันทนาการเป็นกิจกรรมที่ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ตามความสนใจ และไปหาความรู้ต่อ เช่น เล่นเกม ตะโกน โยน ยื่น นำไปสู่หาความรู้เพิ่ม เรื่องการช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำ กิจกรรมฝึกหายใจ วายน้ำปฏิบัติบก นำไปสู่ความสนใจฝึกลอยตัว และวายน้ำ
	5. ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย 1 กิจกรรม แล้วนำความรู้และหลักการที่ได้ไปใช้เป็นฐานการศึกษาหาความรู้เรื่องอื่นๆ	การนำความรู้และหลักการของกิจกรรมนันทนาการไปใช้เป็นฐานการศึกษาหาความรู้	

ชั้น	ตัวชี้วัดที่	สาระการเรียนรู้	การเชื่อมโยง/การแทรกสาระ
สาระที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต มาตรฐาน พ 5.1 ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยาเสพติด และ ความรุนแรง			
ป.1	1. ระบุสิ่งที่ทำให้เกิดอันตรายที่บ้าน โรงเรียน และการป้องกัน	<ul style="list-style-type: none"> • สิ่งที่ทำให้เกิดอันตรายภายในบ้านและโรงเรียน • การป้องกันอันตรายภายในบ้านและโรงเรียน 	<ul style="list-style-type: none"> - สิ่งที่สามารถทำให้เกิดอันตรายภายในบ้านและโรงเรียน คือ แหล่งน้ำเสี่ยงต่างๆ - สาเหตุคือการเดินใกล้แหล่งน้ำเหล่านี้ อาจลื่นล้มไถลตกลงน้ำได้ หรือการก้มเก็บของในแหล่งน้ำ การลงเล่นน้ำ อาจทำให้ตกน้ำ/จมน้ำได้ - การป้องกันคือ การต้องปฏิบัติตามกฎความปลอดภัยทางน้ำ การเรียนลอยตัวในน้ำ และการว่ายน้ำเพื่อชีวิตรอด
	2. บอกสาเหตุและการป้องกันอันตรายที่เกิดจากการเล่น	อันตรายจากการเล่น - สาเหตุที่ทำให้เกิดอันตรายจากการเล่น - การป้องกันอันตรายจากการเล่น	
	3. แสดงคำพูดหรือท่าทางขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น เมื่อเกิดเหตุร้ายที่บ้านและโรงเรียน	การขอความช่วยเหลือเมื่อเกิดเหตุร้ายที่บ้านและโรงเรียน -บุคคลที่ควรขอความช่วยเหลือ -คำพูดและท่าทางการขอความช่วยเหลือ	
ป.2	1. ปฏิบัติในการป้องกันอุบัติเหตุที่อาจเกิดขึ้นทางน้ำและทางบก	อุบัติเหตุทางน้ำและทางบก - สาเหตุของอุบัติเหตุทางน้ำและทางบก - วิธีการป้องกันอุบัติเหตุทางน้ำและทางบก	<ul style="list-style-type: none"> - อุบัติเหตุทางน้ำจากการสำเริงสำราญทางน้ำ จากกิจกรรมสันทนาการทางน้ำ เกิดได้จากทั้งปัจจัยบุคคลและปัจจัยสภาพแวดล้อม - วิธีป้องกัน คือต้องปฏิบัติตามกฎความปลอดภัยทางน้ำอย่างเคร่งครัด ควรฝึกการลอยตัว การว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอด เมื่อเกิดอุบัติเหตุทางน้ำ จะมีทักษะช่วยให้รอดชีวิตได้
	4. ปฏิบัติตนตามสัญลักษณ์และป้ายเตือนของสิ่งของหรือสถานที่ที่เป็นอันตราย	สัญลักษณ์และป้ายเตือนของสิ่งของหรือสถานที่ที่เป็นอันตราย - ความหมายของสัญลักษณ์และป้ายเตือน	<ul style="list-style-type: none"> - ควรอ่านและปฏิบัติตามสัญลักษณ์หรือป้ายเตือนตามแหล่งน้ำต่างๆ เช่น ป้ายเตือน ห้ามลงเล่นน้ำในจุดที่เป็นอันตราย
ป.3	1. ปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากอุบัติเหตุในบ้าน โรงเรียน และการเดินทาง	วิธีปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากอุบัติเหตุในบ้าน โรงเรียน และการเดินทาง	สำหรับแหล่งน้ำเสี่ยงบริเวณบ้านและโรงเรียน วิธีป้องกัน คือต้องปฏิบัติตามกฎความปลอดภัยทางน้ำอย่างเคร่งครัด ควรฝึกการลอยตัว การว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอด เมื่อเกิดอุบัติเหตุทางน้ำ จะมีทักษะช่วยให้รอดชีวิตได้
	2. แสดงวิธีขอความช่วยเหลือจากบุคคลและแหล่งต่างๆเมื่อเกิดเหตุร้ายหรืออุบัติเหตุ	การขอความช่วยเหลือจากบุคคลและแหล่งต่างๆ เมื่อเกิดเหตุร้ายหรืออุบัติเหตุ	<ul style="list-style-type: none"> - เมื่อเกิดเหตุร้ายที่บ้านและโรงเรียน ควรตะโกนขอความช่วยเหลือด้วยเสียงที่ดังฟังชัด เมื่อเกิดเหตุเจ็บป่วยฉุกเฉินให้โทร 1669 เพื่อแจ้งว่าเกิดเหตุอะไรมีผู้ป่วยและผู้บาดเจ็บในลักษณะใด

ชั้น	ตัวชี้วัดที่	สาระการเรียนรู้	การเชื่อมโยง/การแทรกสาระ
ป.5	5. ปฏิบัติตนเพื่อป้องกันอันตรายจากการเล่นกีฬา	การปฏิบัติเพื่อป้องกันอันตรายจากการเล่นกีฬา	- สำหรับกีฬาว่ายน้ำและกีฬาทางน้ำ เป็นกีฬาที่ต้องคำนึงถึงความปลอดภัยอย่างมาก หลักความปลอดภัยในการว่ายน้ำ เช่น หากมีอาการอ่อนเพลียไม่ควรลงน้ำ เพราะอาจหมดแรงหรือเป็นตะคริวได้ ควรสวมเสื้อชูชีพ
ป.6	2. ระบุวิธีปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากธรรมชาติ	การปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากธรรมชาติ	- การปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยเมื่อเกิดอุทกภัย เช่น หากจำเป็นต้องเดินลุยน้ำท่วมสูง ควรใช้วัสดุที่ลอยน้ำได้ยึดเกาะพยุงตัว เพื่อป้องกันการจมน้ำเสียชีวิต ห้ามขับผ่านบริเวณที่น้ำท่วมสูง เพราะกระแสน้ำอาจพัดรถออกนอกเส้นทาง ก่อให้เกิดอันตรายได้

หมายเหตุ: 1) แสดงเฉพาะตัวชี้วัดที่เกี่ยวข้อง



ตารางที่ 7-7

แนวทางการเชื่อมโยงกับกลุ่มสาระการเรียนรู้ศิลปะ ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ. 2551

ชั้น	ตัวชี้วัดที่	สาระการเรียนรู้	การเชื่อมโยง/การแทรกสาระ
สาระที่ 1 ทัศนศิลป์ มาตรฐาน ศ 1.1 สร้างสรรค์งานทัศนศิลป์ตามจินตนาการ และความคิดสร้างสรรค์ วิเคราะห์ วิพากษ์ วิจารณ์คุณค่า งานทัศนศิลป์ ถ่ายทอดความรู้สึก ความคิดต่องานศิลปะอย่างมีอิสระ ชื่นชม และประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน			
ป.1	4. สร้างงานทัศนศิลป์โดยการทดลองใช้สีด้วยเทคนิคง่ายๆ	การทดลองสีด้วยการใช้สีน้ำ สีโปสเตอร์ สีเทียน และสีจากธรรมชาติที่หาได้ในท้องถิ่น	- สร้างสรรค์งานศิลปะเป็นสื่อกลางการเรียนรู้ เช่น การทำภาพปะติดจากกระดาษเป็นรูปเรือและแม่น้ำ สามารถแทรกสาระการเดินทางทางเรือ อย่างปลอดภัย การสวมเสื้อชูชีพทุกครั้ง งานทัศนศิลป์ การสร้างสรรค์งานปั้น การวาดภาพระบายสี การสร้างสรรค์งานทัศนศิลป์โดยใช้สีคู่ตรงข้าม หลักการจัดขนาดสัดส่วน และความสมดุล
ป.2	3. สร้างงานทัศนศิลป์ต่างๆ โดยใช้ทัศนธาตุที่เน้นเส้นรูปร่าง	เส้น รูปร่างในงานทัศนศิลป์ ประเภทต่างๆ เช่น งานวาด งานปั้น และงานพิมพ์ภาพ	
	5. สร้างภาพปะติดโดยการตัดหรือฉีกกระดาษ	ภาพปะติดจากกระดาษ	- สร้างสรรค์งานศิลปะรูปป้ายเตือนอันตรายต่างๆ เช่น ป้ายห้ามเล่นน้ำ ป้ายเตือนคลื่นน้ำแรง ป้ายเหล่านี้มักมีสีแดง เหลือง หรือในบางครั้งสีดำ สีวรรณะอุ่น มักถูกใช้ในการทำป้ายเตือนอันตรายต่างๆ ซึ่งแสดงให้เห็นถึงการห้าม การหยุดและอันตรายที่อาจเกิดขึ้นได้
ป.3	4. วาดภาพระบายสีสิ่งของรอบตัว	การวาดภาพระบายสีสิ่งรอบตัว ด้วยสีเทียน ดินสอสี และสีโปสเตอร์	
	6. วาดภาพถ่ายทอดความคิด ความรู้สึกจากเหตุการณ์ชีวิตจริง โดยใช้เส้นรูปร่าง รูปร่าง สี และพื้นผิว	การใช้เส้น รูปร่าง รูปร่าง สี และพื้นผิว วาดภาพถ่ายทอด ความคิด ความรู้สึก	- การวาดแผนภาพประกอบ เช่น อาจเรียนรู้เรื่องหลักการช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำ จากนั้นให้วาดแผนภาพขั้นตอนประกอบ การตะโกน การโยน การยื่น - ให้วาดแผนผังบ้าน ชุมชนของคนที่แสดงพื้นที่แหล่งน้ำ จากนั้นสอดแทรกสาระเรื่องความปลอดภัยทางน้ำ - วาดภาพประกอบเรื่องเล่า เช่น เด็กๆ ชวนกันไปเล่นน้ำ วาดภาพในนิทานที่มีเรื่องราว การเดินทางหรือทำกิจกรรมทางน้ำ พร้อมแทรกสาระเรื่องความปลอดภัยทางน้ำ
ป.4	2. อภิปรายเกี่ยวกับอิทธิพลของสีวรรณะอุ่นและสีวรรณะเย็นอารมณ์ของมนุษย์	อิทธิพลของสีวรรณะอุ่นและสีวรรณะเย็น	
ป.5	4. สร้างสรรค์งานปั้นจากดินน้ำมันหรือดินเหนียว โดยเน้นการถ่ายทอดจินตนาการ	การสร้างงานปั้นเพื่อถ่ายทอดจินตนาการ ด้วยการใช้น้ำมันหรือดินเหนียว	- การวาดแผนภาพประกอบ เช่น อาจเรียนรู้เรื่องหลักการช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำ จากนั้นให้วาดแผนภาพขั้นตอนประกอบ การตะโกน การโยน การยื่น - ให้วาดแผนผังบ้าน ชุมชนของคนที่แสดงพื้นที่แหล่งน้ำ จากนั้นสอดแทรกสาระเรื่องความปลอดภัยทางน้ำ - วาดภาพประกอบเรื่องเล่า เช่น เด็กๆ ชวนกันไปเล่นน้ำ วาดภาพในนิทานที่มีเรื่องราว การเดินทางหรือทำกิจกรรมทางน้ำ พร้อมแทรกสาระเรื่องความปลอดภัยทางน้ำ
ป.6	6. สร้างสรรค์งานทัศนศิลป์โดยใช้สีคู่ตรงข้าม หลักการจัดขนาดสัดส่วน และความสมดุล	การสร้างสรรค์งานทัศนศิลป์โดยใช้สีคู่ตรงข้าม หลักการจัดขนาดสัดส่วน และความสมดุล	
	7. สร้างงานทัศนศิลป์เป็นแผนภาพ แผนผัง และภาพประกอบ เพื่อถ่ายทอดความคิดหรือเรื่องราวเกี่ยวกับเหตุการณ์ต่างๆ	การสร้างงานทัศนศิลป์เป็นแผนภาพ แผนผัง และภาพประกอบ	

ชั้น	ตัวชี้วัดที่	สาระการเรียนรู้	การเชื่อมโยง/การแทรกสาระ
สาระที่ 2 ดนตรี มาตรฐาน ศ 2.1 เข้าใจแสดงออกทางดนตรีอย่างสร้างสรรค์ วิเคราะห์ วิพากษ์วิจารณ์คุณค่าดนตรี ถ่ายทอดความรู้สึก ความคิดต่อดนตรีอย่างอิสระ ชื่นชม และประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน			
ป.1	4. มีส่วนร่วมในกิจกรรมดนตรีอย่างสนุกสนาน	กิจกรรมดนตรี - การร้องเพลง การเคาะจังหวะ การเคลื่อนไหวประกอบบทเพลง (ตามความดัง-เบาของบทเพลง,ตามความช้าเร็วของจังหวะ)	- เพลง “อย่าใกล้ อย่าเก็บ อย่าก้ม” ²¹ มีเนื้อหาเกี่ยวกับการปฏิบัติตนให้ปลอดภัยเมื่ออยู่ใกล้แหล่งน้ำ สามารถใช้เพลงเป็นสื่อเพื่อร้องเพลง เคาะจังหวะ เคลื่อนไหวประกอบเนื้อเพลง เล่นดนตรีและขับร้อง - ความหมายและความสำคัญของเพลง เพื่อสอนเรื่องความปลอดภัยทางน้ำ ไม่ให้เด็กเล่นน้ำตามลำพัง ไม่ก้มเก็บของเมื่อของหล่นลงในน้ำ เพราะอาจพลัดตกน้ำได้ - เรียนรู้ความหมายของบทเพลง อย่าใกล้ อย่าเก็บ อย่าก้ม หรือเพลงที่มีเนื้อหาด้านอุทกภัย อาจสื่อถึงการสูญเสีย จากนั้นเชื่อมโยงสู่สาระด้านความปลอดภัยทางน้ำ
ป.2	3. เคาะจังหวะหรือเคลื่อนไหวร่างกายให้สอดคล้องกับเนื้อหาของเพลง	-การเคลื่อนไหวประกอบเนื้อหาในบทเพลง -การเล่นดนตรีประกอบเพลง	
	4. ร้องเพลงง่ายๆที่เหมาะสมกับวัย	การขับร้อง	
	5. บอกความหมายและความสำคัญของเพลงที่ได้ยิน	ความหมายและความสำคัญของเพลงที่ได้ยิน เพลงปลุกใจ เพลงสอนใจ	
ป.3	5. เคลื่อนไหวท่าทางสอดคล้องกับอารมณ์ของเพลงที่ฟัง	การเคลื่อนไหวตามอารมณ์ของบทเพลง	
ป.4	7. ระบุว่าดนตรีสามารถใช้ในการสื่อเรื่องราว	ความหมายของเนื้อหาในบทเพลง	
ป.5	6. ด้นสดง่ายๆโดยใช้ประโยคเพลงแบบถาม-ตอบ	การสร้างสรรค์ประโยคเพลงถาม-ตอบ	สร้างสรรค์ประโยคเพลงถาม ตอบ ง่ายๆ ใช้เนื้อหาเกี่ยวกับการว่ายน้ำ การเที่ยวเล่นแหล่งน้ำ ต้องปฏิบัติตามกฎความปลอดภัยทางน้ำ
ป.6	5. บรรยายความรู้สึกที่มีต่อดนตรี 6. แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับทำนองจังหวะ การประสานเสียงและคุณภาพเสียงของเพลงที่ฟัง	การบรรยายความรู้สึกและแสดงความคิดเห็นที่มีต่อบทเพลง - เนื้อหาในบทเพลง - องค์ประกอบในบทเพลง - คุณภาพเสียงในบทเพลง	- อาจแต่งเพลงร่วมกัน โดยเป็นเพลงที่มีทำนองง่ายๆ ใช้เครื่องดนตรีประกอบ โดยมีเนื้อหาเกี่ยวกับความปลอดภัยทางน้ำ ในด้านใดด้านหนึ่ง และบรรยายความรู้สึกและแสดงความคิดเห็นที่มีต่อบทเพลง

หมายเหตุ: 1) แสดงเฉพาะตัวชี้วัดที่เกี่ยวข้อง

²¹ เพลงอย่าใกล้ อย่าเก็บ อย่าก้ม จาก <https://www.youtube.com/watch?v=jwpm36G8Lt4&t=39s>

ตารางที่ 7-8

แนวทางการเชื่อมโยงกับกลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพ²² ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ. 2551

ชั้น	ตัวชี้วัดที่	สาระการเรียนรู้	การเชื่อมโยง/การแทรกสาระ
สาระที่ 1 การดำรงชีวิตและครอบครัว มาตรฐาน ง 1.1 เข้าใจการทำงาน มีความคิดสร้างสรรค์ มีทักษะกระบวนการทำงาน ทักษะการจัดการ ทักษะกระบวนการแก้ปัญหา ทักษะการทำงานร่วมกัน และทักษะการแสวงหาความรู้ มีคุณธรรม และลักษณะนิสัยในการทำงาน มีจิตสำนึกในการใช้พลังงาน ทรัพยากรและสิ่งแวดล้อม เพื่อการดำรงชีวิต			
ป.1	2. ใช้วัสดุ อุปกรณ์และเครื่องมืออย่างปลอดภัยในการทำงานอย่างปลอดภัย	การใช้วัสดุ อุปกรณ์ และเครื่องมืออย่างง่าย ในการทำงานอย่างปลอดภัย เช่น การทำความสะอาด คำนึงเกี่ยวกับการใช้เครื่องมือ	- นักเรียนสามารถเรียนรู้การใช้วัสดุ อุปกรณ์ และเครื่องมืออย่างง่าย อย่างปลอดภัย เหมาะสมตรงกับลักษณะของงาน และประหยัด ผ่านการเรียนรู้เรื่องการทำอุปกรณ์การลอยตัวในน้ำ อุปกรณ์สำหรับช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำ หรือการทำป้ายเตือนแหล่งน้ำเสี่ยง เช่น ถังแกลลอนผูกเชือก ขวดพลาสติกผูกเชือก โดยอุปกรณ์นี้ทำได้ง่าย ใช้วัสดุ อุปกรณ์ และเครื่องมือ เพียงไม่กี่ชิ้น
ป.2	2. ใช้วัสดุ อุปกรณ์ และเครื่องมือ ในการทำงานอย่างเหมาะสมกับงานและประหยัด	การใช้วัสดุ อุปกรณ์ และเครื่องมือให้เหมาะสมกับงาน ช่วยให้ประหยัด และปลอดภัย เช่น การประดิษฐ์ของใช้ส่วนตัว	- อุปกรณ์ดังกล่าว สามารถใช้วัสดุเหลือใช้ได้ทั้งหมด ซึ่งเป็นการใช้ทรัพยากรอย่างประหยัดและคุ้มค่า นอกจากนี้หากมีวัสดุท้องถิ่น ก็ล้วนสามารถนำมาประยุกต์ใช้ได้
ป.3	2. ใช้วัสดุ อุปกรณ์ และเครื่องมือ ตรงกับลักษณะงาน	การใช้วัสดุ อุปกรณ์ และเครื่องมือให้เหมาะสมตรงกับลักษณะของงาน ช่วยให้ประหยัด และปลอดภัย เช่น การประดิษฐ์ของใช้ในโอกาสต่างๆ โดยใช้วัสดุท้องถิ่น	- อุปกรณ์ดังกล่าว ยังสามารถพกติดตัวเมื่อต้องเดินทางทางน้ำหรือทำกิจกรรมทางน้ำ หรือสามารถมติดประจำไว้ที่บ้านหรือตามแหล่งน้ำในชุมชนได้
ป.5	1. ใช้ทักษะการจัดการในการทำงานอย่างเป็นระบบ ประณีต และมีความคิดสร้างสรรค์	ทักษะการจัดการเป็นการทำงานเป็นระบบคน เพื่อให้งานสำเร็จตามเป้าหมายอย่างมีประสิทธิภาพ เช่น การประดิษฐ์ของใช้ ของตกแต่ง จากวัสดุเหลือใช้ที่มีในท้องถิ่น.	
ป.6	2. ใช้ทักษะการจัดการในการทำงานและมีทักษะการทำงานร่วมกัน	การจัดการในการทำงานและทักษะการทำงานร่วมกัน เช่น การเตรียม ประกอบ จัดอาหาร การติดตั้ง ประกอบ ของใช้ในบ้าน	

หมายเหตุ: 1) ในบางสาระการเรียนรู้แกนกลางได้ละข้อความข้างท้าย (แสดงด้วยเครื่องหมายจุดไข่ปลา(...)) โปรดดูข้อความเต็มจาก ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลาง กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพ ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ. 2551

²² คำสั่งสพฐ. 921/2561 มีคำสั่งว่า ตั้งแต่ปีการศึกษา 2563 ให้เปลี่ยนชื่อกลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพและเทคโนโลยี เป็น กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพ และในคำสั่งฉบับเดียวกันได้มีคำสั่งให้ยกเลิกมาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัด สาระที่ 2 การออกแบบและเทคโนโลยี สาระที่ 3 เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร ในกลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพและเทคโนโลยี โดยมีเงื่อนไขทางเวลาช่วงปีการศึกษา 2561-2562 และในปีการศึกษา 2563 เป็นต้นไปให้ยกเลิกและเปลี่ยนชื่อสาระทุกชั้นเรียน

ตารางที่ 7-9
แนวทางการเชื่อมโยงกับกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ. 2551

ชั้น	ระดับ/หลักสูตร	กลุ่มกิจกรรม/รายการ	การเชื่อมโยง/การแทรกสาระ
กิจกรรมวิชา ลูกเสือเนตรนารี			
ป.1-ป.3	ลูกเสือสำรอง - เตรียมลูกเสือสำรอง - ดาวดวงที่ 1 - ดาวดวงที่ 2 - ดาวดวงที่ 3	<ul style="list-style-type: none"> กิจกรรมตามข้อบังคับ ลูกเสือแห่งชาติและวิชาพิเศษ (วิชาพิเศษ 18 วิชา)²³ รายการเรียนตามหลักสูตรเตรียมลูกเสือสำรอง - 1. มีความรู้เกี่ยวกับนิทานเรื่องเมาคลี...4. รู้จักคำปฏิญาณและกฎของลูกเสือสำรอง รายการเรียนตามหลักสูตร ดาวดวงที่ 1 ดาวดวงที่ 2 และ ดาวดวงที่ 3²⁴ - 1. อนามัย 2. ความสามารถในการเชิงทักษะ 3. การสำรวจ 4. การค้นหาธรรมชาติ 5. ความปลอดภัย 6. บริการ 7. ธงและประเทศต่างๆ 8. การฝีมือ 9. กิจกรรมการแข่ง 10. การบันเทิง 11. การผูกเงื่อน 12. คำปฏิญาณและกฎของลูกเสือสำรอง วิชาพิเศษ 18 วิชา เช่น วิชาที่ 6 นักสำรวจ, วิชาที่ 7 นักปฐมพยาบาล, วิชาที่ 14 นักว่ายน้ำ, วิชาที่ 15 ผู้ช่วยคนตกน้ำ 	<ul style="list-style-type: none"> - แทรกสาระด้านแหล่งน้ำเสี่ยงต่อการจมน้ำ ในรายการเรียนหลักสูตรดาวดวงที่ 1-3 สาระที่ 3 การสำรวจ และสาระที่ 4 การค้นหาธรรมชาติ - แทรกสาระด้านความปลอดภัยทางน้ำ ในรายการเรียนหลักสูตรดาวดวงที่ 1-3 สาระที่ 5 ความปลอดภัย - แทรกสาระด้านอุปกรณ์เพื่อช่วยในการลอยตัว อุปกรณ์เพื่อช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำ ในรายการเรียนหลักสูตรดาวดวงที่ 1-3 สาระที่ 8 การฝีมือ สาระที่ 11 การผูกเงื่อน - แทรกสาระด้านแหล่งน้ำเสี่ยงต่อการจมน้ำ ในวิชาพิเศษ วิชาที่ 6 นักสำรวจ - แทรกสาระด้านการปฐมพยาบาลคนจมน้ำ ในวิชาพิเศษ วิชาที่ 7 นักปฐมพยาบาล - แทรกสาระด้านการลอยตัว การว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอด ในวิชาพิเศษ วิชาที่ 14 นักว่ายน้ำ - แทรกสาระด้านการช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำ ในวิชาพิเศษ วิชาที่ 15 ผู้ช่วยคนตกน้ำ
ป.4-ป.6	ลูกเสือสามัญ - ลูกเสือตรี - ลูกเสือโท - ลูกเสือเอก	<ul style="list-style-type: none"> กิจกรรมตามข้อบังคับ ลูกเสือแห่งชาติและวิชาพิเศษ (วิชาพิเศษ 54 วิชา)²⁵ - ลูกเสือตรี 1. แสดงว่ามีความรู้เกี่ยวกับกิจการลูกเสือ...4. ระเบียบแถว - ลูกเสือโท 1. การรู้จักดูแลตัวเอง 2. การช่วยเหลือผู้อื่น... 6. คำปฏิญาณและกฎของลูกเสือ - ลูกเสือเอก 1. การพึ่งตนเอง 2. การบริการ...5. ระเบียบแถว วิชาพิเศษ 54 วิชา เช่น วิชาที่ 9 นักว่ายน้ำ วิชาที่ 11 ผู้ช่วยเหลือผู้ประสบภัย วิชาที่ 12 ผู้ให้การปฐมพยาบาล วิชาที่ 20 นักสำรวจ วิชาที่ 50 การพัฒนาชุมชน 	<ul style="list-style-type: none"> - แทรกสาระด้านการช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำ และการปฐมพยาบาลคนจมน้ำ ในรายการเรียนหลักสูตรลูกเสือโท รายการที่ 2 การช่วยเหลือผู้อื่น - แทรกสาระด้านการลอยตัว การว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอด ในวิชาพิเศษ วิชาที่ 9 นักว่ายน้ำ - แทรกสาระด้านการช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำ ในวิชาพิเศษ วิชาที่ 11 ผู้ช่วยเหลือผู้ประสบภัย - แทรกสาระด้านการปฐมพยาบาลคนจมน้ำ ในวิชาพิเศษ วิชาที่ 12 ผู้ให้การปฐมพยาบาล - แทรกสาระด้านแหล่งน้ำเสี่ยงต่อการจมน้ำ ในวิชาพิเศษ วิชาที่ 20 นักสำรวจ - แทรกสาระด้านแหล่งน้ำเสี่ยงต่อการจมน้ำ การทำป้ายเตือนแหล่งน้ำเสี่ยง การให้ความรู้เรื่องความปลอดภัยทางน้ำ การว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอด ในวิชาพิเศษ วิชาที่ 50 การพัฒนาชุมชน

²³ เครื่องหมายวิชาพิเศษ เครื่องหมายลูกเสือสัมพันธ์ เรียนชั้นละ 2 วิชา และเมื่อสอบได้ดาวดวงที่ 3 แล้วสอบได้ทุกวิชา โดยสามารถเรียนในเวลา นอกเวลา หรืออาจใช้วิธีบูรณาการ เข้ากับกลุ่มสาระการเรียนรู้

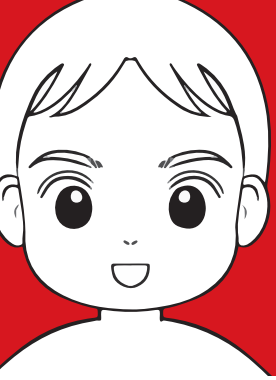
²⁴ หลักสูตรดาวดวงที่ 1 ดาวดวงที่ 2 และ ดาวดวงที่ 3 มีรายการเรียนเดียวกัน แต่เพิ่มความยากตามลำดับขั้นหลักสูตร

²⁵ เครื่องหมายวิชาพิเศษ เรียนในเวลา นอกเวลา หรืออาจใช้วิธีบูรณาการ เข้ากับกลุ่มสาระการเรียนรู้

ชั้น	ระดับ/หลักสูตร	กลุ่มกิจกรรม/รายการ	การเชื่อมโยง/การแทรกสาระ
กิจกรรมวิชา ยวภาษา			
ป.1-ป.3	1	<ul style="list-style-type: none"> กิจกรรมหลัก²⁶ กลุ่มกิจกรรมสุขภาพ เป็นการจัดการกิจกรรมให้สมาชิกยวภาษา ได้ศึกษาและฝึกฝนทักษะการป้องกันชีวิต และสุขภาพ การเสริมสร้างสมรรถภาพ มีความรู้และทักษะในการรักษาอนามัยของตนเอง และส่งเสริมอนามัยของผู้อื่น การปฐมพยาบาลและเคหพยาบาล การเตรียมตัวป้องกันอุบัติเหตุและภัยอันตรายต่างๆ... กิจกรรมพิเศษเป็นกิจกรรมที่เสริมสร้างทักษะ ความสามารถ ความถนัดและความสนใจของผู้เรียนโดยเฉพาะ สถานศึกษาควร กำหนดเวลาในการทำกิจกรรมให้ด้วย เช่น จัดในเวลาเรียน นอกเวลาเรียน บุคลากร กับกลุ่มสาระการเรียนรู้อื่นๆ หรือจัดใน ลักษณะการอยู่ค่ายกลางวันและค่ายพัก แรม ก็จะเกิดประโยชน์กับผู้เรียนมากขึ้น ปัจจุบันยวภาษามีกิจกรรมพิเศษทั้งหมด 54 กิจกรรม เช่น <ul style="list-style-type: none"> กิจกรรมที่ 18 – กิจกรรมว่ายน้ำ 1 กิจกรรมที่ 19 – กิจกรรมว่ายน้ำ 2 กิจกรรมที่ 20 – กิจกรรมว่ายน้ำ 3 กิจกรรมที่ 21 – กิจกรรมการช่วยคนตกน้ำ กิจกรรมที่ 27 – กิจกรรมนักปฐมพยาบาล 1 กิจกรรมที่ 28 – กิจกรรมนักปฐมพยาบาล 2 กิจกรรมที่ 29 – กิจกรรมนักปฐมพยาบาล 3 กิจกรรมที่ 49 – กิจกรรมพี่เลี้ยงเด็ก กิจกรรมที่ 52 – กิจกรรมนักสำรวจ 	<ul style="list-style-type: none"> - การแทรกสาระในกิจกรรมหลัก อาจพิจารณาเรียนในกลุ่มกิจกรรมสุขภาพ ซึ่งมีรายการเรียนเกี่ยวกับการฝึกฝนทักษะ การป้องกันชีวิตและสุขภาพ การเสริมสร้างสมรรถภาพ การปฐมพยาบาลและเคหพยาบาล การเตรียมตัวป้องกันอุบัติเหตุและภัยอันตรายต่างๆ - แทรกสาระด้านการลอยตัว การว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอด ในกิจกรรมที่ 18 กิจกรรมว่ายน้ำ 1, กิจกรรมที่ 19 กิจกรรมว่ายน้ำ 2, กิจกรรมที่ 20 กิจกรรมว่ายน้ำ 3 - แทรกสาระด้านการช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำในกิจกรรมที่ 21 กิจกรรมการช่วยคนตกน้ำ - แทรกสาระด้านการปฐมพยาบาลคนจมน้ำ ในกิจกรรมที่ 27 กิจกรรมนักปฐมพยาบาล 1, กิจกรรมที่ 28 กิจกรรมนักปฐมพยาบาล 2, กิจกรรมที่ 29 กิจกรรมนักปฐมพยาบาล 3 - แทรกสาระด้านความปลอดภัยทางน้ำ แหล่งน้ำเสี่ยงและการจัดการแหล่งน้ำเสี่ยง การสอนเด็กให้ปฏิบัติตามหลัก อย่าใกล้ อย่าเก็บ อย่าก้ม ในกิจกรรมที่ 49 กิจกรรมพี่เลี้ยงเด็ก - แทรกสาระด้านแหล่งน้ำเสี่ยงต่อการจมน้ำ ในกิจกรรมที่ 52 กิจกรรมนักสำรวจ
ป.4-ป.6	2		

หมายเหตุ: แสดงกลุ่มกิจกรรม รายการเรียน โดยย่อความ โปรดดูกลุ่มกิจกรรม รายการเรียนทั้งหมดจากกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ. 2551

²⁶ กิจกรรมหลักประกอบด้วย 4 กลุ่มกิจกรรม ในแต่ละสาระของกิจกรรมหลักทั้ง 4 กลุ่มกิจกรรม สถานศึกษาสามารถปรับแต่ละสาระมากขึ้นหรือน้อยได้ตามความเหมาะสมกับสภาพท้องถิ่น สภาพการณ์ปัจจุบัน ความต้องการ และความสนใจของผู้เรียน รวมทั้งความพร้อมของสถานศึกษา ทั้งนี้ให้อยู่ในดุลยพินิจของสถานศึกษา



08 : เนื้อหาและแผนการสอน รายชั่วโมง

ชั่วโมงเรียนรู้ที่ 1

หัวข้อเรียน 1.1 การเรียนรู้เกี่ยวกับแหล่งน้ำเสี่ยง

จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้นักเรียนมีความรู้เกี่ยวกับแหล่งน้ำเสี่ยง จุดเสี่ยงต่อการจมน้ำ การจัดการแหล่งน้ำเสี่ยง และสามารถปฏิบัติตนได้อย่างถูกต้องเพื่อป้องกันอันตรายที่อาจเกิดจากแหล่งน้ำเสี่ยงในบริเวณต่างๆได้

สาระการเรียนรู้

1. ให้ความรู้แก่นักเรียนเกี่ยวกับแหล่งน้ำเสี่ยง คือ หมายความว่าและสามารถระบุแหล่งน้ำเสี่ยง ทั้งในบ้าน รอบๆบ้าน ละครแวกบ้าน ในชุมชน และในบริเวณโรงเรียน ไม่เพียงแต่แหล่งน้ำธรรมชาติ หรือบริเวณน้ำลึกเท่านั้นที่อันตราย ภาชนะบรรจุน้ำขนาดใหญ่ภายในบ้าน หรือบริเวณน้ำตื้นต่างๆ ก็อาจเกิดอันตรายแก่เด็กได้ เพราะลักษณะการลื่น เช่น ลื่นหัวทิ่ม หรือหมดสติ 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 ที่อาจกลายเป็นจุดเสี่ยง รวมถึงภาพหรือแหล่งน้ำเสี่ยงในละครแวกบ้าน ชุมชน แหล่งท่องเที่ยวทางน้ำของจังหวัด

2. สสำรวจจุดเสี่ยง ที่อยู่ภายในบริเวณโรงเรียน ให้อภิปรายกลุ่มว่ามีบริเวณใดบ้างที่เป็นแหล่งน้ำเสี่ยง และจากจุดเสี่ยงที่พบให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นว่าจะสามารถจัดการแหล่งน้ำเสี่ยงเหล่านั้นได้อย่างไร

3. ชมวิดีโอคลิปเพลง “อย่าใกล้ อย่าเก็บ อย่าก้ม ” ทำกิจกรรมร้องเพลงหรือกิจกรรมเคลื่อนไหวร่างกาย จากนั้นสรุปร่วมกันถึงวิธีการปฏิบัติตนให้ปลอดภัยจากแหล่งน้ำเสี่ยง

สื่อ อุปกรณ์การจัดการเรียนรู้

1. รูปภาพ วิดีทัศน์ของแหล่งน้ำเสี่ยง หรือการเห็นตัวอย่างจริงจากการสำรวจรอบโรงเรียน ตัวอย่างจากในโรงเรียน สะพานโรงเรียน, 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. แบบประเมินผลการเรียนรู้ (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 แอ่งน้ำไถถุนบ้าน 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



โอ่ง



บ่อน้ำ

การจัดการแหล่งน้ำเสี่ยง เช่น การฝัง กลบหลุมบ่อที่อาจมีน้ำขังน้ำได้ หากเป็นภาชนะใส่น้ำให้เทน้ำออกแล้วคว่ำ หรือ หากยังต้องใช้เพื่อบรรจุน้ำให้หาฝาปิด หากเป็นบริเวณใหญ่อาจปลูกต้นไม้ล้อมรอบแหล่งน้ำเสี่ยงแทนรั้ว เพื่อป้องกันการพลัดตก หรือลื่นไถลตกแหล่งน้ำ นอกจากนี้ควรทำป้ายเตือน พร้อมหาอุปกรณ์ช่วยเหลือที่หาง่ายติดที่แหล่งน้ำ เช่น ถังกลลอนเปล่า

3. การปฏิบัติตามหลัก อย่าใกล้ อย่าเก็บ อย่าก้ม

อย่าใกล้ - อย่าเข้าใกล้แหล่งน้ำโดยลำพัง อย่าวิ่งเล่นใกล้แหล่งน้ำ เช่น เล่นใกล้บ่อน้ำ ร่องน้ำ

อย่าเก็บ - อย่าลงไปในแหล่งน้ำเพื่อเก็บสิ่งของต่างๆ เช่น ลูกบอลที่ลอยอยู่ในน้ำ มือถือ กระเป๋าร่วงลงไปในน้ำ กระตังยอยน้ำ

อย่าก้ม - อย่าก้มลงไปดูในภาชนะใส่น้ำหรือแหล่งน้ำต่างๆ เช่น บ่อน้ำบาดาล ศาลาริมน้ำ

หัวข้อเรียนที่ 1.2 การเรียนรู้เกี่ยวกับสภาพแหล่งน้ำ

จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้นักเรียนมีความรู้เกี่ยวกับสภาพแหล่งน้ำ สามารถประเมินความเสี่ยงอันตรายเบื้องต้นที่อาจจะได้รับจากแหล่งน้ำ และสามารถป้องกันภัยทางน้ำที่อาจเกิดจากสภาพต่างๆของแหล่งน้ำได้

สาระการเรียนรู้

ให้ความรู้แก่นักเรียนเกี่ยวกับสภาพแหล่งน้ำที่เป็นอันตราย 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. รูปภาพหรือวิดีโอทัศน์ แสดงสภาพแหล่งน้ำแบบต่างๆ
2. รูปภาพแสดงป้ายเตือนในบริเวณแหล่งน้ำเสี่ยง หรือจุดเสี่ยงต่อการจมน้ำต่างๆ
3. สีน้ำ สีเทียน กระดาษ หรืออุปกรณ์เพื่อสร้างงานทัศนศิลป์ สำหรับทำกิจกรรมสร้างสรรค์ป้ายเตือน
4. ภาพสาธิตวิธีการเอาตัวรอดขณะเล่นน้ำในแหล่งน้ำที่เกิดปรากฏการณ์ Rip Currents

การวัดและประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจของผู้เรียน
2. สังเกตการมีส่วนร่วมในการสนทนาและซักถาม

สภาพแหล่งน้ำ

สภาพแหล่งน้ำสามารถแบ่งเป็น 1) น้ำตื้น คือ ระดับน้ำที่ยืนถึง 2) น้ำลึก คือ ระดับน้ำที่ยืนไม่ถึง 3) น้ำวนคือกระแสน้ำไหลวนเป็นวงในทะเลหรือแม่น้ำ เกิดจากรูปร่างลักษณะของร่องน้ำหรือเนื่องจากกระแสน้ำสองสายไหลมาปะทะกัน 4) ปรากฏการณ์กระแสน้ำไหลกลับ หรือคลื่นน้ำดูด (Rip Currents) คือเมื่อคลื่นซัดเข้าหาฝั่งมวลของกระแสน้ำที่ซัดเข้ามามีจะต้องหาทางไหลกลับออกสู่ทะเล โดยกระแสน้ำนี้จะไหลผ่านช่องของสันดอนทรายได้น้ำที่ต่ำกว่าสันดอนทรายข้างเคียงที่

กิตขบวนการไหลย้อนกลับของกระแสน้ำ ทำให้เกิดเป็นช่องการไหลของกระแสน้ำกลับออกสู่ทะเล ช่องนี้จะกว้าง 10-50 เมตร แล้วแต่ธรรมชาติ สำหรับประเทศไทยบริเวณทะเลในประเทศไทยที่มักพบปรากฏการณ์ Rip Currents เช่น หาดแม่รำพึง หาดกะตะ กระรน เกาะช้าง นอกจากนี้ความแรงของกระแสน้ำ น้ำเชี่ยว คลื่นลมแรง (ทำให้คลื่นน้ำแรง) ซึ่งอาจจะทำให้หมดแรงว่ายน้ำได้ง่าย และเป็นอันตรายถึงชีวิตได้

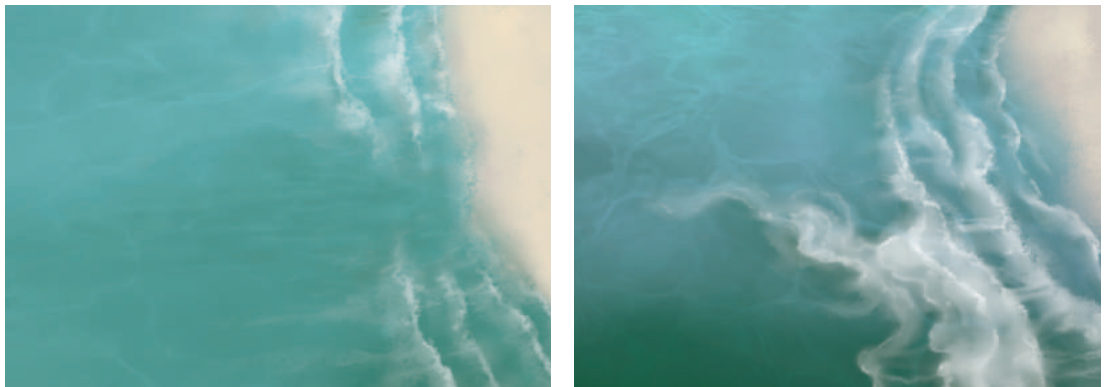
- เราควรรู้ว่าความเสี่ยงของการเล่นน้ำในแหล่งน้ำธรรมชาติ เพราะความตื้นลึกของแหล่งน้ำไม่ได้ไล่ระดับกัน ในสระว่ายน้ำมาตรฐานก็มีไล่ระดับตื้นและลึกเช่นกัน และเรื่องทิศทางของกระแสน้ำ อาจพบกับแหล่งน้ำวน หรือคลื่นน้ำดูด

- เราควรรู้จักเอาชีวิตรอดขณะเล่นน้ำในแหล่งน้ำที่เกิดปรากฏการณ์ Rip Currents โดยหากเกิดพลัดหลงเข้าไปยังบริเวณที่เกิดปรากฏการณ์ Rip Currents อย่าพยายามว่ายน้ำทวนกระแสเพื่อกลับเข้าฝั่งทันที แต่ให้ว่ายขนานไปกับชายฝั่ง จนอยู่นอกเส้นทางของกระแสน้ำที่เกิดปรากฏการณ์ Rip Currents²⁷

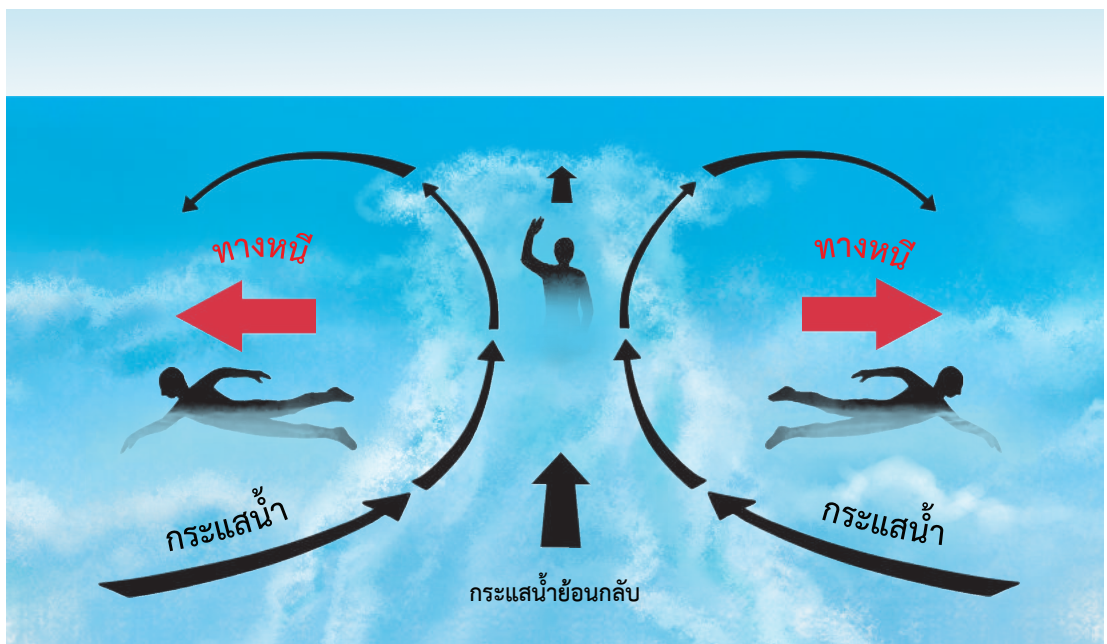
รูปภาพชุดที่ 2

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>, แก้ไขภาพเป็นภาษาไทยโดยคณะผู้จัดทำ

²⁷ ค้นคว้าข้อมูลเพิ่มเติมถึงวิธีเอาชีวิตรอดเมื่อเผชิญกับ Rip Currents ได้ที่ <https://beachsafe.org.au/surf-safety/ripcurrents>

ควรรู้จักประเมินความเสี่ยงแหล่งน้ำเบื้องต้น

เราควรตระหนักถึงความเสี่ยงทุกครั้งเมื่ออยู่ใกล้บริเวณแหล่งน้ำ ต้องรู้จักประเมินความเสี่ยงเบื้องต้น คือ รู้ว่าบริเวณใดเป็นบริเวณน้ำลึกหรือน้ำตื้น และก่อให้เกิดอันตรายได้อย่างไร เช่น น้ำตื้น (ที่อาจมองดูเหมือนลึกพอ) กระโดดลงไปในน้ำ อาจขาหักได้ บริเวณน้ำท่วม น้ำมักขุ่น ทำให้ไม่รู้สภาพพื้นใต้น้ำ ซึ่งอาจเป็นหลุมเป็นบ่อจากแรงเซาะของน้ำ การลงไปใต้น้ำก็อาจทำให้เกิดอันตรายได้ ส่วนบริเวณน้ำลึกถ้ายังว่ายน้ำไม่เป็นอาจจมน้ำได้ การเล่นน้ำในบางบริเวณอาจเกิดอันตรายจากน้ำหลาก น้ำท่วม หลังฝนตกหนัก บริเวณที่น้ำไม่นิ่ง ควรรู้ระดับความแรงของกระแสน้ำ เช่น น้ำไหลเชี่ยว ก็อาจพลัดให้ร่างกายเสียการทรงตัว ล้มและไหลตามน้ำ ได้รับบาดเจ็บ หมดสติ จมน้ำได้ สภาพแอ่งน้ำตื้นที่เป็นก้อนหินขนาดใหญ่เล็กต่างกัน น้ำที่ค่อนข้างขุ่นและเย็นจัด สิ่งเหล่านี้ล้วนเต็มไปด้วยอันตรายทั้งสิ้น นอกจากนี้ยังมีกิ่งไม้เกี่ยว น้ำไหลเชี่ยวอาจพัดพาไปติดชอกหิน ลื่นล้มแขนขาหักหรือหล่นหน้าผาได้ คลื่นลมแรงทำให้คลื่นทะเลแรง เราจะหมดแรงว่ายน้ำได้ง่าย

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

การอ่านป้ายเตือนแหล่งน้ำอันตรายต่างๆ

ควรอ่านป้ายเตือนอันตรายต่างๆตามแหล่งน้ำต่างๆทุกครั้ง เพราะสภาพแหล่งน้ำแต่ละที่ไม่เหมือนกัน จุดที่มีป้ายเตือนต่างๆมักเป็นจุดที่อันตราย อาจเคยเกิดอุบัติเหตุแล้วในบริเวณนั้น หากไม่ระมัดระวัง อาจนำมาซึ่งอันตรายถึงชีวิตได้โดยป้ายเตือนเหล่านี้ บางครั้งเป็นรูปสัญลักษณ์ บางครั้งเป็นข้อความเขียน บางครั้งเป็นธงสีแดง จึงควรรู้สัญลักษณ์ที่สำคัญไว้ และอ่านข้อความเตือนทุกครั้ง

รูปภาพชุดที่ 3 ป้ายเตือนอันตรายจากแหล่งน้ำต่างๆ



ป้ายเตือนเขตน้ำลึกอันตราย



ป้ายเตือน ห้ามลงว่ายน้ำ



ป้ายเตือนคลื่นน้ำอันตราย ห้ามว่ายน้ำ



ธงแดง พร้อมสัญลักษณ์ห้ามว่ายน้ำ

หัวข้อเรียนที่ 1.3 การเรียนรู้เกี่ยวกับทักษะความปลอดภัยในกิจกรรมทางน้ำ

จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ มีทักษะความปลอดภัยทางน้ำเมื่อทำกิจกรรมทางน้ำ

สาระการเรียนรู้

1. ให้ความรู้แก่นักเรียนเกี่ยวกับความสำคัญของการปฏิบัติตามระเบียบการใช้สระว่ายน้ำ
2. ให้ความรู้แก่นักเรียนเกี่ยวกับรู้วิธีการลงและขึ้นจากแหล่งน้ำตามธรรมชาติ 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) ห้ามเล่นหรือแกล้งจมน้ำ หรือฝึกดำน้ำทวน หรือแข่งดำน้ำ เพราะเจ้าหน้าที่ชีวิตพิทักษ์จะคอยสังเกต และให้ความช่วยเหลือคนจมน้ำ หากมีการล้อเล่นกัน จะทำให้เจ้าหน้าที่เกิดความไม่แน่ใจ อาจทำให้ปฏิบัติงานผิดพลาดหรือบกพร่องได้
- 3) ห้ามวิ่ง เล่นผลักกัน เล่นต่อสู้กัน ในน้ำหรือบนพื้นรอบๆ บริเวณสระหรือวิ่งกระโดดลงน้ำเนื่องจากพื้นที่บริเวณรอบๆ สระจะเปียกน้ำและลื่น อาจเกิดอุบัติเหตุลื่นล้มได้
- 4) พบเห็นอุปกรณ์ในสระน้ำชำรุดเสียหาย โปรดแจ้งเจ้าหน้าที่สระ เช่น พื้นร้อน กระเบื้องแตก ร้าว บิ่น ไฟใต้น้ำหลุด 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) หย่อนตัวลงถ่วงน้ำหนักลงที่มือทั้งสองข้าง
 - (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 หากหมดกำลังจะได้เข้าฝั่งได้ไถ่ๆ หากเราว่ายน้ำไกลออกไปจากฝั่ง เมื่อหมดแรงเราจะต้องว่ายน้ำกลับเข้าฝั่งไกลพอๆ กับที่เราว่ายออกไป

3) ไม่ลงว่ายน้ำ เล่นน้ำในเวลากลางคืนตอนใกล้รุ่งและใกล้ค่ำ มักเป็นช่วงเวลาที่ยากต่อการออกหากิน เช่น ฉลาม งูทะเล และในช่วงใกล้ค่ำหากเกิดเหตุการณ์จะให้ความช่วยเหลือยากเพราะความมืดทำให้มองไม่ค่อยเห็น

4) ลงเล่นน้ำหรือว่ายน้ำในบริเวณที่จัดไว้ให้หรือมีเจ้าหน้าที่ชีวิตพิทักษ์คอยดูแล เพื่อความปลอดภัยทั้งสถานที่และอุปกรณ์ ความพร้อมในการให้ความช่วยเหลือ

5) ไม่กระโดดลงน้ำในบริเวณน้ำตื้น น้ำขุ่นหรือไม่ทราบสภาพใต้น้ำ น้ำใสดุจน้ำใส ทึมมองคว่ำลึก อาจตื้น ถ้าน้ำขุ่นและไม่เคยลงมาก่อน ไม่ควรกระโดดลงน้ำ เพราะอาจมีตอไม้กิ่งไม้อยู่ใต้น้ำ อาจก่อให้เกิดอันตรายได้

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

7) เตรียมชุดว่ายน้ำที่เหมาะสมสำหรับลงเล่นน้ำหรือว่ายน้ำ ทั้งที่แหล่งน้ำธรรมชาติและสระว่ายน้ำ

8) ไม่ควรลงเล่นน้ำขณะมีฝนตกหรือฝนฟ้าคะนอง อาจเกิดอันตรายจากฟ้าผ่า อีกประการหนึ่งความเย็นอาจทำให้เป็นตะคริวและฝนตกทำให้มองไม่เห็นไม้ซัด ซึ่งเป็นอันตราย

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

10) เตรียมอุปกรณ์สำหรับช่วยชีวิตไว้เสมอ เช่น การจัดเตรียมอุปกรณ์สำหรับช่วยตนเอง ได้แก่ ขูชีพ ขวดน้ำดื่ม สำหรับการลอยตัวนานๆ เตรียมอุปกรณ์โยนและยื่นสำหรับช่วยผู้ตกน้ำ เช่น แกลลอน ไม้ อุปกรณ์ผูกเชือก แต่หากจำเป็นต้องว่ายน้ำออกไปช่วย ควรสวมเสื้อชูชีพไว้ ว่ายน้ำพร้อมแท่งโฟม (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) ระมัดระวังดูแลรับผิดชอบความปลอดภัยของตนเองอยู่เสมอ ติดตามข่าวสารของสภาพอากาศ 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 พร้อมอธิบายความแตกต่างระหว่างเสื้อชูชีพและเสื้อพุงตัวได้
 2. รู้วิธีการขึ้น-ลงเรือ การเตรียมพร้อมด้านอุปกรณ์ หากเกิดอุบัติเหตุขณะโดยสารเรือ และการโดยสารเรืออย่างปลอดภัย
 3. กิจกรรมทำเสื้อชูชีพจากวัสดุเหลือใช้ (กิจกรรมทางเลือก)²⁸
- ครูผู้สอนให้นักเรียนซักถามข้อสงสัยและสรุปบทเรียนร่วมกันอีกครั้งหลังการเรียนการสอน

สื่อ อุปกรณ์การจัดการเรียนรู้

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

การวัดและประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจของผู้เรียน
2. สังเกตการมีส่วนร่วมในการสนทนาและซักถาม

²⁸ การทำเสื้อชูชีพจากวัสดุเหลือใช้ ให้บรรจุขวดน้ำทางด้านหน้าอกเท่านั้น ไม่ต้องบรรจุขวดน้ำใส่ทางด้านหลัง

1. การเลือกเสื้อชูชีพ

และความแตกต่างระหว่างเสื้อชูชีพ และเสื้อพองตัว

ควรสวมเสื้อชูชีพที่เหมาะสมกับขนาดน้ำหนักของตัวเองทุกครั้งที่เดินทางทางน้ำ ลักษณะของชูชีพที่เหมาะสมสำหรับการใช้โดยทั่วไป จะช่วยให้หน้าอก ศีรษะและใบหน้าของผู้สวมลอยอยู่เหนือน้ำเสมอ แม้ผู้ที่สวมจะหมดสติ

เสื้อชูชีพ (Life jacket) และเสื้อพองตัว (Buoyancy Aid) นั้นแตกต่างกัน²⁹ กล่าวคือ:

เสื้อชูชีพ มีแรงลอยตัวสูง ใช้ได้ทุกสภาพอากาศ ทั้งในน้ำทะเล น้ำเชี่ยว น้ำไหล เสื้อชูชีพถูกออกแบบให้พลิกตัวผู้ประสบภัยให้หงายหน้าขึ้น จึงสามารถใช้กับผู้ประสบภัยที่ไม่รู้สีกตัว หมดสติ หรือสลบได้

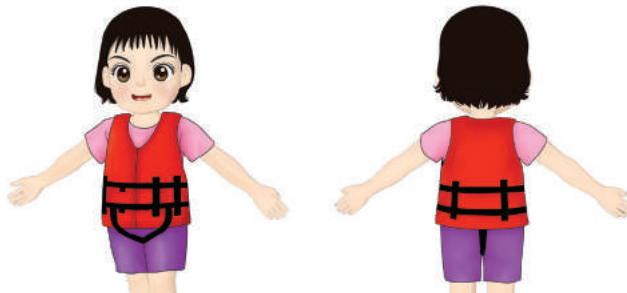
เสื้อพองตัว เหมาะสำหรับกีฬาทางน้ำ เช่น เจ็ตสกี เรือใบ สกีนํ้า เรือคายัค เรือแคนู ใส่แล้วยังคงเคลื่อนไหวได้คล่องตัว ทั้งนี้หากใส่เสื้อพองตัว ต้องติขาช่วย เพื่อให้หน้าไม่คว่ำและสามารถเคลื่อนที่ไปในน้ำได้

โดยข้อจำกัดของเสื้อพองตัวคือถูกออกแบบให้เป็นตัวช่วยลอยอยู่ในน้ำ มากกว่าเป็นอุปกรณ์ช่วยชีวิต จึงเหมาะสำหรับผู้ที่มีสติและรู้สีกตัว ไม่เหมาะสำหรับการใช้ในกรณีที่ผู้ประสบภัยไม่รู้สีกตัว 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.

²⁹ สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

2. การขึ้นและลงเรือโดยสาร

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

3. ความปลอดภัยในการเดินทางทางน้ำ

ข้อปฏิบัติเตรียมความพร้อมก่อนและขณะโดยสารเรือ

- 1) ก่อนการเดินทาง ถ้าเป็นการเดินทางทางทะเล ควรรับฟังคำพยากรณ์อากาศของกรมอุตุนิยมวิทยา ซึ่งออกอากาศทางวิทยุกระจายเสียงทุกวันเป็นประจำ หากมีคำเตือนเรื่องพายุและคลื่นลมแรงควรงดการเดินทาง
 - 2) ควรเลือกชุดที่ไม่อึดน้ำ และสามารถถอดออกได้ง่าย รองเท้าที่สวมก็เช่นกัน ควรถอดง่าย ถ้าเป็นรองเท้าหุ้มส้นไม่ควรใช้ชนิดผูกเชือก และถ้าจำเป็นเมื่อลงเรือควรแก้เชือกรองเท้าให้หลวมหรือถอดรองเท้าออกเสียก่อน
 - 3) เมื่อลงเรือแล้ว อย่ายืนท้ายเรือ อย่างนั่งกราบเรือหรือบนหลังคาเรือ การเลือกที่นั่งภายในตัวเรือให้คำนึงถึงการทรงตัวของเรือเป็นสิ่งสำคัญ ไม่ทำกิจกรรมที่ทำให้เรือเสียการทรงตัว กระจายกันนั่งเพื่อให้เรืออยู่ในลักษณะสมดุล
 - 4) ควรสวมเสื้อชูชีพตลอดเวลา ในขณะที่โดยสารเรือ
 - 5) อย่าตื่นตกใจเมื่อเรือเอียงหรือโคลงเพราะคลื่นหรือพริ้วน้ำจากเรืออื่น พยายามยึดจับพนักที่นั่งให้มั่น อย่าให้ลื่นล้มไปรวมทางกราบเรือที่เอียงไปได้ ส่วนผู้ที่อยู่ทางกราบเรือที่เอียงให้หนึ่งนั่ง ๆ อย่างกลัวเปียกน้ำและอย่าพยายามขึ้นอาคารเอียงของเรือ
 - 6) ไม่ควรดื่มสุรามึนเมาขณะเดินทางทางเรือ หากเกิดเหตุฉุกเฉินจะไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้อย่างปลอดภัย และเราไม่รู้ว่าจะเกิดเหตุฉุกเฉินขึ้นเมื่อไหร่ การอยู่บนเรือจึงจะต้องเตรียมทั้งร่างกายและจิตใจให้พร้อมทุกขณะ
 - 7) หากเป็นไปได้ควรเตรียมอุปกรณ์สำหรับช่วยชีวิตตนเองติดตัวไว้เสมอ เช่น รองเท้าแตะฟองน้ำ รองเท้าแตะโฟม ขวดน้ำดื่มพลาสติก ถังแกลลอน ฯลฯ ควรมองหาอุปกรณ์สำหรับช่วยชีวิตผู้อื่นไว้เสมอด้วยเพื่อใช้ช่วยเมื่อเกิดเหตุการณ์ เช่น ห่วงชูชีพ ขวดน้ำดื่มพลาสติก ถังแกลลอน เชือก ไม้ยาวๆ ฯลฯ
- หากเกิดเรือล่ม ต้องเตรียมสละอะไรก็ตามที่จะเป็นอุปสรรคต่อการเอาชีวิตรอด ให้เอาชีวิตให้รอดก่อน จงตั้งสติไว้ให้มั่น อย่าตกใจจนเกินไป พยายามว่ายน้ำให้ห่างจากเรือ เพื่อป้องกันเรือพลิกคว่ำแล้วมาครอบเราไว้ รวมทั้งให้ระวังใบจักรเรือที่ยังทำงาน ห้ามคว้าหรือจับกราบเรือ เพราะอาจโดนน้ำดูดเข้าไปใต้ท้องเรือ ควรว่ายน้ำไปให้ห่างๆ เข้าไว้ เมื่อว่ายน้ำห่างออกจากบริเวณที่เกิดเหตุแล้ว ควรหาอุปกรณ์ที่ลอยน้ำได้เพื่อเกาะช่วยในการพุงตัว 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)³⁰

การหายใจมีความสำคัญมาก เราสามารถเปลี่ยนแปลงความหนาแน่นด้วยกระบวนการหายใจได้ปริมาตรของทรวงอกจะเพิ่มขึ้นขณะหายใจเข้าประมาณ 4 ลิตร แต่น้ำหนักของปริมาตรอากาศที่หายใจเข้านั้นค่าน้อยมาก (ประมาณ 0.04 นิวตัน) ดังนั้นการควบคุมปริมาตรของอากาศที่หายใจเข้า ออกในปอด จะเป็นปัจจัยหนึ่งที่สำคัญในการเปลี่ยนแปลงปริมาตรและความหนาแน่นของร่างกาย ซึ่งมีผลโดยตรงต่อความสามารถในการลอยตัวของร่างกาย การควบคุมการหายใจขณะลอยตัวในน้ำ เรียก Conditional floater

ขณะหายใจในน้ำ ควรหายใจเข้าโดยเร็วและลึก กลั้นหายใจ (กักลมหายใจ) ชั่วครู่ แล้วหายใจออกอย่างรวดเร็ว จากนั้นหายใจเข้าเร็ว และลึกอีกครั้ง ขณะหายใจเข้าโดยเงยหน้าขึ้นเพื่อรับปริมาณอากาศเข้าในปอดให้มากที่สุด ความหนาแน่นของร่างกายจะลดลงเมื่อเทียบกับน้ำ ทำให้อากาศลอยตัวได้ดี ช่วงหายใจออกปริมาตรของร่างกายลดลง ความหนาแน่นของร่างกายเพิ่มขึ้นแรงลอยตัวจะลดลง จึงควรรีบคว้าหน้าลงเพื่อเพิ่มปริมาณแรงลอยตัวก่อนที่จะหายใจออกทุกครั้ง หรืออาจใช้เท้าหรือมือช่วยกระทุ้งน้ำเพื่อพยุงให้ตัวลอย

การหายใจในการว่ายน้ำ (Bobbing in swimming)

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

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

³⁰ 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 เป็นการประวิงเวลารอคอยความช่วยเหลือ ทำให้รอดชีวิตได้ในที่สุด และถ้าหากทั้งลอยตัวได้ ว่ายน้ำเป็น ย่อมเป็นสิ่งที่ดีเยี่ยม

ปัจจัยที่มีผลต่อการลอยตัว³¹

ปกติร่างกายของคนเราจะลอยน้ำได้ เพราะร่างกายมีความหนาแน่นน้อยกว่าน้ำ อย่างไรก็ตามยังมีปัจจัยทางด้านกายภาพของร่างกายซึ่งมีผลต่อความหนาแน่นเฉลี่ยของร่างกายและมีผลต่อการลอยน้ำ ปัจจัยดังกล่าวได้แก่

ความหนาแน่นของกระดูก กระดูกทำหน้าที่เป็นโครงร่างของร่างกาย มีความหนาแน่นมากกว่าน้ำ ประมาณร้อยละ 50

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

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

³¹ ข้อมูลจาก <https://www.wfmynews2.com/> และ <https://www.swimoutlet.com/guides/how-to-float-for-swimming>

การลอยตัวต่างๆ

1. ทำลูกหมาตักน้ำ เป็นการลอยตัวแบบลำตัวตั้ง หรือการลอยคอแบบลูกหมาตักน้ำ เป็นท่าที่เหมาะสมกับเด็ก ๆ ให้เอาชีวิตรอดจากการจมน้ำ การที่หน้าอยู่เหนือน้ำตลอดทำให้สามารถหายใจได้อย่างอิสระ

2. ทำปลาดาว ทำปลาดาวแบบคว่ำ คือการลอยตัวโดยที่จัดร่างกายเหมือนรูปปลาดาว กางแขนออก กางขาออก คล้ายปลาดาวลอยน้ำ ขา 2 ข้างลอยระนาบเดียวกับน้ำ

3. ทำแมงกระพรุน เป็นท่าลอยตัว และเลี้ยงตัวในน้ำได้อีกท่าหนึ่ง เป็นท่าที่ต้องงอเข่า แล้วต้องก้มหน้าอยู่ใต้น้ำ ให้ก้มหน้าลงในน้ำ ยกเข่าอพร้อมกันทั้ง 2 ข้าง ขึ้นมาแนบอกและเอาแขนสอดเข่าทั้งสองเอาไว้ เก็บคอ ก้มหน้าชิดคางชิดอกไว้ หน้าเราจะก้มลงที่พื้น แผ่นหลังขนานกับผิวน้ำ จากนั้นตัวเราก็จะลอยอยู่ในน้ำได้

4. ทำผีจิ้น เป็นท่าลอยตัวในบริเวณน้ำลึกประมาณ 1 เท้าหรือ 1 เท่าครึ่งของตน โดยเป็นท่าที่ทั้งตัวตรงไปที่พื้นสระเมื่อเท้าแตะพื้นสระให้ย่อขาและสปริงข้อเท้าถีบตัวขึ้นมาให้พ้นระดับน้ำ ในระหว่างที่ตัวกำลังพุ่งขึ้นสู่ผิวน้ำให้ใช้แขนและฝ่ามือทั้งสองข้างพยุ้น้ำให้ตัวเคลื่อนที่เข้าหาฝั่งหรือขอบสระไปด้วย

5. ทำปลาเข็ม ตัวตรงยืดแขนขาชิดกันเหมือนปลาเข็ม โดยให้ยืดแขนออกไปข้างหน้า ในลักษณะวางบนน้ำ มือ 2 ข้างจับกันไว้ (แคว้งทักกัน) จากนั้น อ้าปากกว้างหายใจลึกๆ ก้มหน้า พร้อมกับถีบขาออกไป หลังจากถีบออกจากขอบสระไปแล้ว ให้รวมขา 2 ข้างให้ชิด อาจตีขาเบาๆ หรือไม่ตีขาโดยปล่อยให้ขาลอยน้ำ ค่อยๆ เป่าลมออก

6. ทำแมงซีลลอยน้ำ เป็นท่าลอยตัวแบบนอนหงาย ความสามารถในการลอยตัว แต่ละคนจะลอยตัวทำนอนหงายหรือแมงซีลลอยน้ำได้ไม่เท่ากัน บางคนลอยไม่ได้ และบางคนอาจจะต้องใช้อุปกรณ์ช่วย โดยท่าลอยตัวนอนหงายพอจะแบ่งออกได้เป็น 6 แบบ ดังนี้

- 1) นอนหงายเหยียดตรงขนานกับผิวน้ำ แขนแนบลำตัว
- 2) นอนหงายเหยียดตรงขนานกับผิวน้ำ แขนเหยียดตรงขึ้นไปเหนือศีรษะ ท่อนแขนแนบใบหู
- 3) นอนหงายเหยียดตรงขนานกับผิวน้ำ แขนเหยียดตรงขึ้นไปเหนือศีรษะ ท่อนแขนแนบใบหู พับข้อมือขึ้น

รูปภาพชุดที่ 5 การลอยตัวแบบนอนหงาย

1.



2.



3.



4.



5.



6.



ที่มาภาพ: พลตรีอดิศักดิ์ สุวรรณประกร

ปกติเมื่อฝึกท่าลอยตัวแบบนอนหงายผู้หญิงส่วนมากจะลอยหงายแขนแนบลำตัวได้เลย แต่ผู้ชายส่วนมากเมื่อเหยียดลำตัวตรงเพื่อลอยตัวแบบนอนหงายได้สักครู่ สันเท้าจะเริ่มจมและจะดึงเอาร่างกายของเราจมลงไปด้วย ทั้งนี้เพราะจุดศูนย์ถ่วงของร่างกายไม่สมดุลและมักจะอยู่ค่อนข้างไปทางปลายเท้า 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 ครูผู้สอนสามารถสร้างสรรค์อุปกรณ์ได้ตามทรัพยากรที่มีในท้องถิ่นหรือที่สามารถจัดหาได้

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” เพื่อพองตัว และเร่งหาอุปกรณ์เพื่อโยนหรือยื่นให้ผู้ประสบภัยต่อไป

อนึ่งควรสอนให้นักเรียนรู้จักโทรหมายเลขโทรศัพท์ 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 เพื่อให้ผู้ประสบภัยจะได้จับหรือเกาะอุปกรณ์พองตัวลอยน้ำเพื่อรอความช่วยเหลือต่อไป แต่การช่วยด้วยการโยนอุปกรณ์แบบนี้จะต้องมีความแม่นยำหรือไม่ก็ต้องโยนให้หลายๆชิ้นเพราะหากโยนไม่แม่นยำ ผู้ประสบภัยไม่สามารถจะสามารถจะเคลื่อนที่มาจับอุปกรณ์ที่โยนให้ได้ การช่วยจะไม่ประสบความสำเร็จ และผู้ให้ความช่วยเหลือก็ไม่สามารถที่จะลงไปหยิบอุปกรณ์นั้นๆ เามาโยนให้ผู้ประสบภัยอีกครั้งได้

การช่วยด้วยวิธีโยนอุปกรณ์ที่มีเชือกผูก เช่น ห่วงชูชีพ ถังน้ำ ถังแกลลอน ขวดน้ำดื่มพลาสติก ที่มีเชือกผูก เชือกที่ใช้ต้องมีความอ่อนตัว ไม่บิดเป็นเกลียว ขนาดประมาณ 4 หุน (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 โดยเฉพาะเด็กเล็กๆ ที่อาจจะถูกผู้ประสบภัยดึงจมน้ำไปด้วย

สำหรับการช่วยด้วยการยื่นแผ่นโฟม เนื่องจากในสระว่ายน้ำจะมีโฟมอยู่เป็นจำนวนมาก จึงควรสอนให้นักเรียนรู้จักใช้อุปกรณ์ชนิดนี้ แต่ควรย้ำให้นักเรียนเข้าใจว่าเป็นการยื่นอุปกรณ์เฉพาะในสระว่ายน้ำ เพราะปกติในสถานที่อื่นๆ จะไม่มีแผ่นโฟม นักเรียนจึงต้องใช้อุปกรณ์ชนิดอื่นที่เหมาะสมแทน วิธีการยื่นแผ่นโฟมนั้น ให้ผู้ที่ช่วยนอนราบลงกับพื้นแล้วยื่นแผ่นโฟมให้ผู้ประสบภัยโดยจับแผ่นโฟมไว้ให้มั่นคง พร้อมกับบอกให้ผู้ประสบภัยจับโฟมว่า **“จับโฟมไว้ จับโฟมไว้”** แล้วดึงเข้าหาขอบสระ เมื่อถึงขอบสระแล้วให้ทำการช่วยเหลือให้ขึ้นขอบสระต่อไป

สำหรับการช่วยด้วยการยื่นไม้ยาว เช่น ท่อพีวีซี ไม้พลอง กิ่งไม้ หรือ Swimming Noodle ฯลฯ การช่วยให้ผู้ที่เข้าไปช่วย ยื่น ในลักษณะยื่นเท้าหน้าและเท้าตาม ยื่นให้มั่นคง โดยเท้าหน้า ทำหน้าที่ยันพื้นเมื่อถูกดึงหรือเมื่อออกแรงดึงผู้ประสบภัยเข้าฝั่ง เท้าหลังเป็นจุดศูนย์ถ่วงน้ำหนักของร่างกาย เมื่อยื่นได้มั่นคงแล้วให้ใช้สองมือจับอุปกรณ์ให้แน่น ย่อตัวลงให้ต่ำเพื่อลดจุดศูนย์ถ่วง ยื่นได้มั่นคงขึ้น ไม่ถูกผู้ประสบภัยดึงตกน้ำ จากนั้นยื่นอุปกรณ์ไปทางด้านข้างของผู้ประสบภัย วาดอุปกรณ์เข้าไปหาผู้ประสบภัย และบอกให้จับอุปกรณ์นั้นๆ ไว้ โดยพูดว่า **“จับไม้ไว้ จับไม้ไว้”** เมื่อผู้ประสบภัยจับอุปกรณ์ได้แล้วให้ถอยหลังห่างออกมาจากขอบสระ 1 ก้าว ย่อตัวลงแล้วค่อยๆ ส่ายไม้ดึงผู้ประสบภัยเข้าหาขอบสระ 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

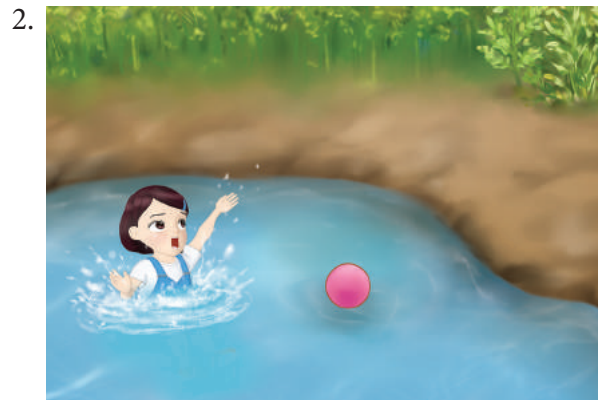


ท่อพีวีซี

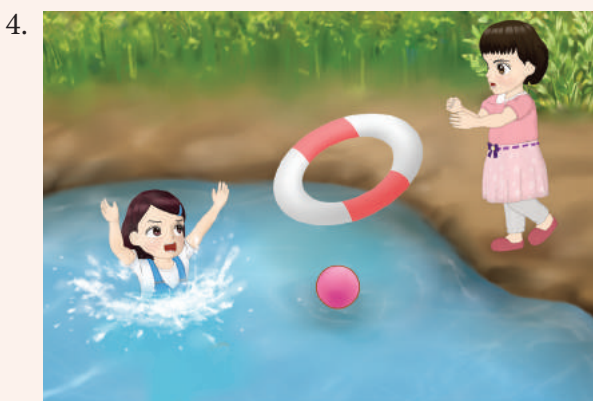


ขวดน้ำดื่มพลาสติก

รูปภาพชุดที่ 8 การช่วยคนตกน้ำ ตามหลัก “ตะโกน โยน ยื่น”



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



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

หัวข้อเรียน 3.2 การปฐมพยาบาลผู้จมน้ำ และการช่วยฟื้นคืนชีพ

จุดประสงค์การเรียนรู้

ผู้เรียนมีความรู้เบื้องต้นเรื่องการปฐมพยาบาลเบื้องต้นผู้จมน้ำ การช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน และรู้จักโทรขอความช่วยเหลือเจ็บป่วยฉุกเฉินจากสายด่วน หมายเลข 1669

สาระการเรียนรู้

ให้ความรู้แก่นักเรียนเกี่ยวกับเรื่องต่างๆดังต่อไปนี้

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

ขั้นตอนการสอน การทำกิจกรรม

ประเมินผลหลังการเรียนรู้ (Post-test) จากนั้นสอนและอธิบายวิธีการปฐมพยาบาลเบื้องต้นแก่ผู้จมน้ำ การช่วยฟื้นคืนชีพ การโทรหมายเลข 1669

สื่อ อุปกรณ์การจัดการเรียนรู้

1. ภาพ วีดิทัศน์ แสดงวิธีการปฐมพยาบาลผู้จมน้ำ
2. ภาพ วีดิทัศน์ 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. บอกระดับความรู้สึกตัวของ ผู้ป่วย
6. บอกความเสี่ยงที่อาจเกิดซ้ำ เช่น อยู่กลางถนนหรือรถติดแก๊ส
7. บอกชื่อผู้แจ้งเบอร์โทรศัพท์ที่สามารถติดต่อได้
8. ช่วยเหลือเบื้องต้นตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่
9. รอทีมกู้ชีพไปรับผู้ป่วยเพื่อนำส่งโรงพยาบาล

ชั่วโมงปฏิบัติที่ 1

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

จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้เด็กมีความคุ้นเคยกับน้ำ สามารถทรงตัวในน้ำได้ ฝึกการหายใจ ฝึกการดำน้ำ³² การกลั้นหายใจใต้น้ำ (การกักเก็บลมหายใจ) ฝึกการหายใจ ซึ่งเป็นพื้นฐานที่สำคัญที่สุดสำหรับการฝึกในทักษะอื่นๆต่อไป นอกจากนี้เด็กจะได้ฝึกการลอยตัวแบบนอนคว่ำ

สาระการเรียนรู้

1. สอนทักษะการทรงตัวในน้ำ การยืน การเคลื่อนที่ (เดิน) ในน้ำ เพื่อให้เด็กมีความคุ้นเคยกับน้ำ
2. สอนการดำน้ำ การกลั้นหายใจใต้น้ำ การลืมตาในน้ำ
3. สอนการฝึกหายใจ
4. สอนการลอยตัวแบบนอนคว่ำ

สื่อ อุปกรณ์การจัดการเรียนรู้

เหรียญบาท จำนวนเท่าเด็กเรียน หรือมากกว่าตามจำนวนเกมและการออกแบบกิจกรรม

ขั้นตอนการสอน การทำกิจกรรม

ขั้นเตรียม

1. เตรียมอุปกรณ์/สื่อการสอน และให้เด็กอบอุ่นร่างกาย
2. ทวนระเบียบการใช้สระว่ายน้ำนั้นๆ
3. สอนวิธีการขึ้น ลงจากแหล่งน้ำ
4. ขั้นตอนทดสอบก่อนการสอน (Pre-test) – เพื่อดูทักษะเบื้องต้นของผู้เรียน และแยกกลุ่มสำหรับการสอนตามความสามารถและทักษะ ทั้งนี้ให้คำนึงถึงความปลอดภัย

ขั้นดำเนินการสอน

1. ฝึกสร้างความคุ้นเคยกับน้ำ
2. ฝึกการยืน การทรงตัวในบริเวณน้ำตื้น
3. ฝึกการเดิน การเคลื่อนที่ในน้ำตื้น
4. ฝึกการดำน้ำ การกลั้นหายใจใต้น้ำ

³² การดำน้ำในทุกๆชั่วโมง หมายถึงการดำน้ำ เป่าลม

5. ฝึกการลืมน้ำได้
6. ฝึกการหายใจเข้าและออกทางปาก
7. ฝึกการลอยตัวแบบนอนคว่ำ
8. ฝึกการตะโกนเรียกผู้ใหญ่มาช่วยคนตกน้ำ

ขั้นสรุป

ผู้สอนสรุป แนะนำแนวทางแก้ไขข้อบกพร่อง เปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามปัญหาในบทเรียน และผู้สอนนัดหมายการเรียนรู้ชั่วโมงต่อไป

คำอธิบายเพิ่มเติม

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

ผลที่ได้รับจากชั่วโมงเรียน

1. มีความคุ้นเคยกับน้ำ
2. ทรงตัวในน้ำ ยืน เดิน เคลื่อนที่ในบริเวณน้ำตื้นได้อย่างมั่นคง
3. คุ้นเคยกับการดำน้ำ การกลั้นหายใจหรือกักเก็บลมหายใจได้ หายใจเข้าและออกทางปาก สามารถปฏิบัติได้อย่างถูกต้องวิธี
4. คุ้นเคยกับการลืมน้ำได้
5. รู้วิธีการลอยตัวแบบนอนคว่ำ

การวัดและประเมินผล

1. ประเมินผลจากการสังเกตความสนใจ และการมีส่วนร่วมของผู้เรียน
2. ประเมินผลจากการสังเกตพัฒนาการในการปฏิบัติตามทักษะต่างๆ

การสร้างควมคุ้นเคยกับน้ำ

การสร้างควมคุ้นเคยกับน้ำมีความสำคัญกับผู้เริ่มเรียนว่ายน้ำเป็นอย่างมาก คนว่ายน้ำจะเรียนว่ายน้ำได้ดี ก็เพราะการสร้างพื้นฐานควมคุ้นเคยกับน้ำ โดยปกติเราจะคุ้นเคยกับแรงดึงดูดของโลกที่ทำกับตัวเราในแนวตั้งทำให้เราทรงตัวได้ง่าย แต่เมื่อลงไปใต้น้ำจะได้รับอิทธิพลจากน้ำทั้งระดับน้ำลึก น้ำตื้น แรงลอยตัว คลื่นและกระแสน้ำ ในน้ำร่างกายของเราจะหมุนไปได้ในทุกด้านทุกแกน ซึ่งจะมีผลทำให้เราทรงตัวยืนอยู่ได้ยาก

นอกจากนี้การดำลงไปใต้น้ำต้องกลั้นหายใจ แรงกดดันของน้ำ อาการเสบตาเมื่อน้ำเข้าตา น้ำเข้าจมูก การสำลักน้ำ ความกลัวการจมน้ำ และกลัวหายใจไม่ออก สิ่งเหล่านี้เป็นประสบการณ์แปลกใหม่ ไม่คุ้นเคย น่ากลัวสำหรับผู้เริ่มหัดว่ายน้ำ หน้าที่สำคัญของครูผู้สอนว่ายน้ำคือการสร้างประสบการณ์ให้นักเรียนมีความคุ้นเคยกับแรงลอยตัวของน้ำ คุณสมบัติและธรรมชาติของน้ำได้อย่างรวดเร็ว โดยวิธีสร้างประสบการณ์ สร้างควมคุ้นเคยกับน้ำ อาทิ

- การก้มหน้าลงไปใต้น้ำ กลั้นหายใจ 1 อึดใจ
- การก้มหน้าลงไปลืมหายใจใต้น้ำ นับนิ้ว หยิบของที่พื้นสระ
- การก้มหน้าลงไปลืมหายใจใต้น้ำ เป่าลมออกจากปาก
- การย่ำตัวลงไปใต้น้ำให้มิดศีรษะ กลั้นหายใจ 1 อึดใจ
- การฝึกการทรงตัวยืนขึ้นจากท่าก้มตัว
- การฝึกการทรงตัวยืนขึ้นจากท่าย่อเข้าก้มตัว
- 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

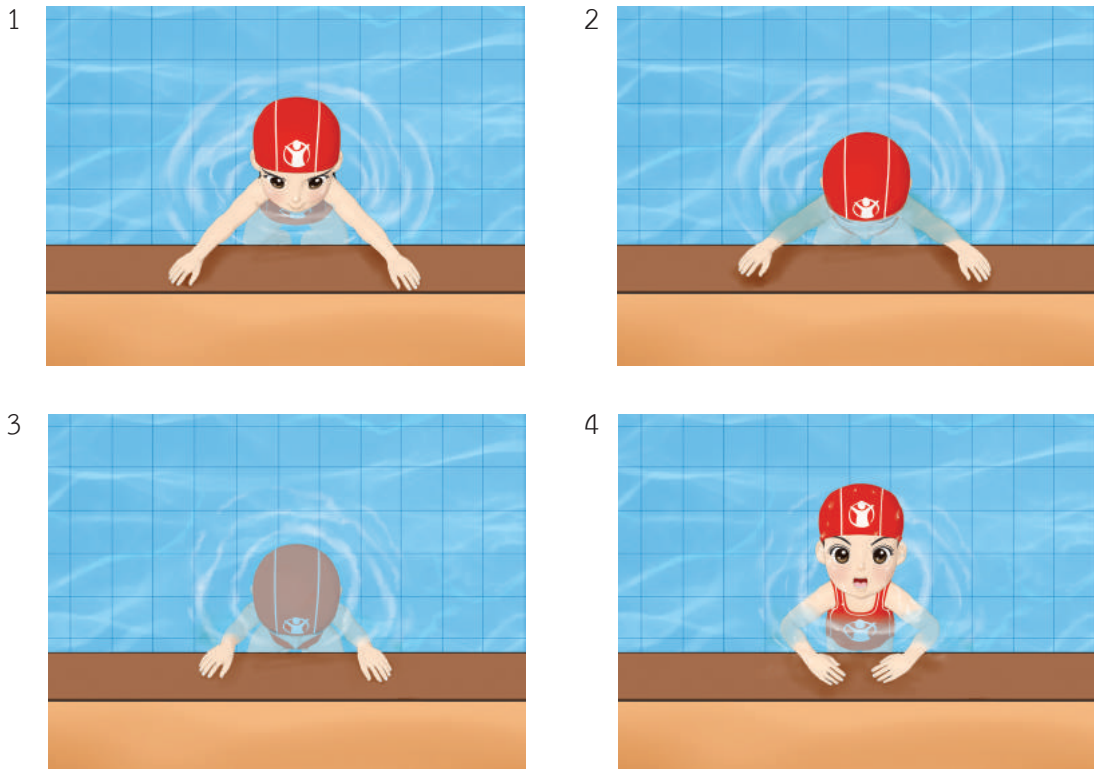
วิธีการฝึกทักษะการหายใจสำหรับการว่ายน้ำขั้นเริ่มต้น

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

3) จากนั้นให้เหยียดขาขึ้นขึ้นพองปากพื้นระดับน้ำให้อ้าปากหายใจเข้าทางปากอย่างรวดเร็ว หากมีน้ำไหลเข้าปากให้อมไว้แล้วลงไปพ่นน้ำออกจากปากพร้อม ๆ กับการเป่าลมออกได้น้ำ

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

รูปภาพชุดที่ 9 แสดงทักษะการฝึกหายใจ



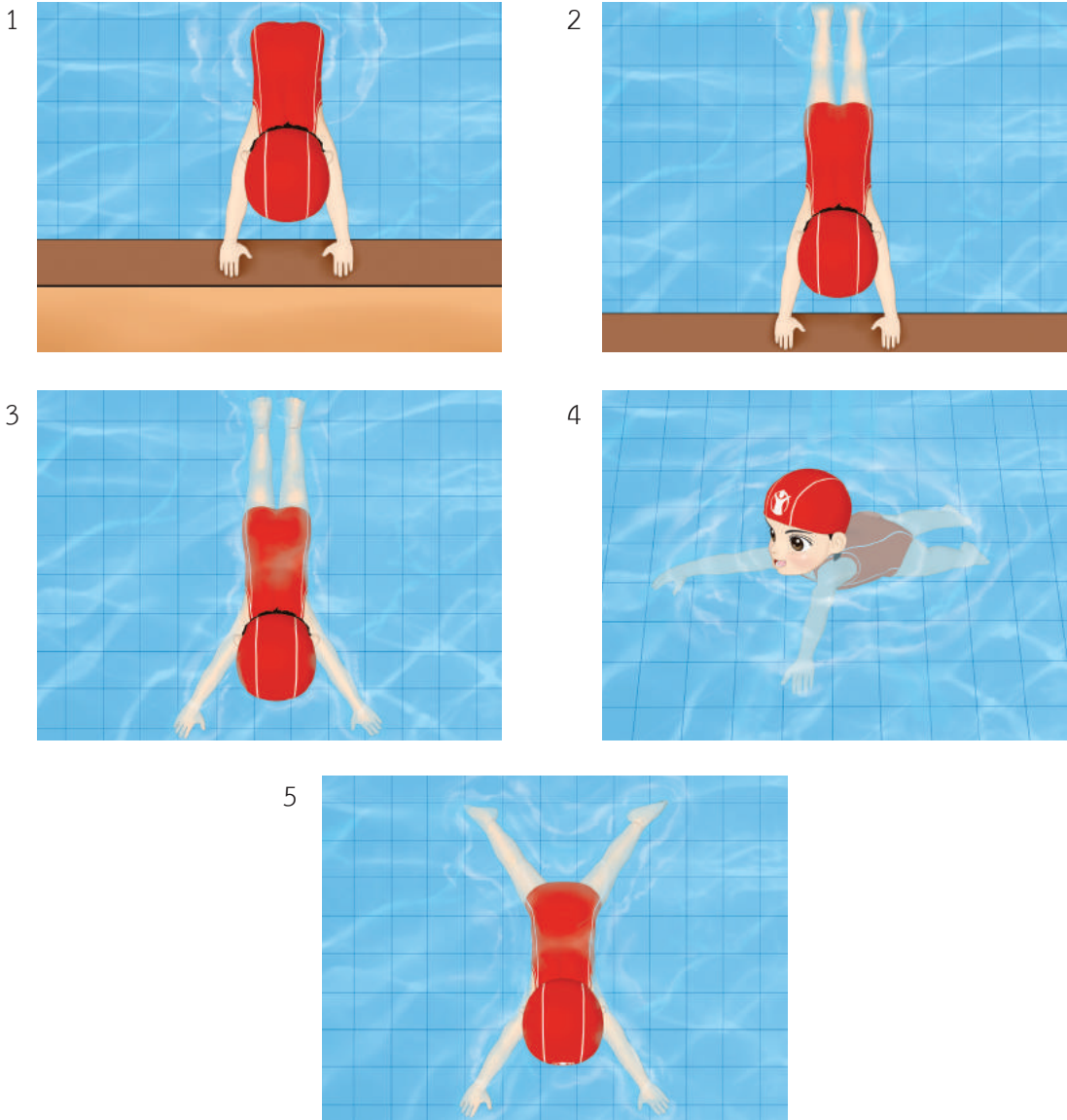
การลอยตัวแบบนอนคว่ำ ท่าปลาตาย

ควรเริ่มฝึกบริเวณน้ำตื้นระดับเอว หน้าอก คาง เมื่อนักเรียนทำได้ดีแล้วจึงเพิ่มระดับความลึก

วิธีการฝึก

- 1) ให้นักเรียนยื่นหน้าเข้าหาขอบสระ จากนั้นย่อตัวลงให้คางปรึมน้ำ
- 2) หายใจเข้าทางปากให้เต็มปอดแล้วก้มหน้าลงให้ใบหน้าจมน้ำแล้วลั้นใจไว้นานๆ ลำตัวจะงอโค้งเล็กน้อยอย่างสบายๆ แขนและขากางออกเพื่อรักษาสสมดุลของร่างกาย
- 3) เมื่อหมดกลิ่นหายใจและต้องการจะหายใจให้เป่าลมหายใจออกจากปากแล้วใช้ฝ่ามือทั้งสองผลักน้ำแยกหน้าขึ้นพองปากพื้นระดับน้ำให้หายใจเข้าทางปากอย่างรวดเร็วแล้วก้มหน้าลงได้น้ำ การก้มหน้าลงหลังจากหายใจเข้าแล้วต้องค่อยๆ ทำเพื่อจะไม่ให้ร่างกายจมน้ำลงไปได้น้ำลึกเกินไป

รูปภาพชุดที่ 10 การลอยตัวแบบนอนคว่ำ ท่าปลาตาย



การลอยตัวแบบนอนคว่ำ ท่าแมงกระพรุน

ท่าแมงกระพรุน เป็นท่าลอยตัว และเลี้ยงตัวในน้ำได้อีกท่าหนึ่ง แต่ท่าแมงกระพรุนเป็นท่าที่อาจจะไม่สบายมาก เพราะเป็นท่าที่ต้องงอเข่า แล้วต้องก้มหน้าอยู่ใต้น้ำ

วิธีการฝึก

ให้นักเรียนเริ่มจากทำยืนอยู่ในสระน้ำ สูดหายใจเข้าลึกๆ ก้มหน้าลงในน้ำ เสร็จแล้วค่อยๆ ยกเข่าอ้อมกันทั้ง 2 ข้าง ขึ้นมาแนบอกและเอาแขนสอดเข้าทั้งสองเอวไว้ เกือบคอ ก้มหน้าชิดคางชิดอกไว้ หน้าเราจะก้มลงที่พื้น แผ่นหลังขนานกับผิวน้ำ จากนั้นตัวเราก็จะลอยอยู่ในน้ำได้ ท่าแมงกระพรุนอาจจะลอยตัวยาก แต่จะทำให้ฝึกการทรงตัวได้ดี

ทำนี้เมื่อเริ่มทำแล้วตัวเราอาจจะเอียงซ้าย เอียงขวาบ้าง หรืออาจจะลอยจนหลังพ้นน้ำ หรือบางทีตัวอาจจะลอยเป็นแนวตรงก็ได้ หรืออาจจะจมลงใต้น้ำเล็กน้อยก็ได้ ซึ่งต้องฝึกการทรงตัว และการลอยตัว

การลอยตัวท่าแมงกะพรุนนั้นจะมีข้อเสียตรงที่จะเราจะไม่สามารถเคลื่อนที่ไปข้างหน้าได้ การลอยตัวในลักษณะนี้จึงไม่ค่อยมีผู้นิยมใช้กันมาก สำหรับการหายใจท่าลอยตัวแบบแมงกะพรุนจะเป็นการลอยตัวที่จำเป็นจะต้องกลั้นหายใจได้นานพอสมควร (ค่อยๆหายใจออก) ถึงจะสามารถอยู่บนผิวน้ำในระยะเวลาหลายๆ สำหรับการปฏิบัติทำนี้ให้ต่อเนื่อง ก็จะต้องยกศีรษะให้พ้นจากผิวน้ำเพื่อหายใจ จากนั้นสามารถกลับเข้าสู่ท่าเดิมในลักษณะงอเข่าหลัง

รูปภาพชุดที่ 11 การลอยตัวแบบนอนคว่ำ ท่าแมงกะพรุน

1.



2.



การช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำ

การตะโกนเรียกผู้ใหญ่มาช่วยคนตกน้ำ

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

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

สาระการเรียนรู้

1. สอนการดำน้ำ การกลั้นหายใจใต้น้ำ การลืมตาในน้ำ
2. สอนการฝึกหายใจ
3. สอนทักษะการเอาชีวิตรอดด้วยการลอยตัวในลักษณะต่างๆ เช่น การลอยตัวแบบนอนคว่ำ แบบนอนหงาย รวมถึงการใช้ขวดน้ำดื่มพลาสติกเป็นอุปกรณ์ช่วยในการลอยตัว
4. สอนการตะโกนขอความช่วยเหลือเมื่อพบผู้ประสบภัย

สื่อ อุปกรณ์การจัดการเรียนรู้

ขวดน้ำดื่มพลาสติกขนาดตั้งแต่ 800 มล. ขึ้นไป

ขั้นตอนการสอน การทำกิจกรรม

ขั้นเตรียม

เตรียมอุปกรณ์ สื่อการสอน และให้นักเรียนอบอุ่นร่างกาย

ขั้นดำเนินการสอน

1. ฝึกการยืน การทรงตัวในบริเวณน้ำตื้น
2. ฝึกการเดิน การเคลื่อนที่ในน้ำตื้น ไปด้านหน้า และด้านข้าง
3. ฝึกการดำน้ำ การกลั้นหายใจใต้น้ำ
4. ฝึกการลืมตาใต้น้ำ
5. ฝึกการหายใจเข้าและออกทางปาก
6. ฝึกการลอยตัวแบบนอนคว่ำ
7. ฝึกการลอยตัว
8. ฝึกการลอยตัวแบบนอนหงาย

9. ฝึกการเกาะขวดน้ำดื่มลอยตัว

10. ฝึกการตะโกนเรียกผู้ใหญ่มาช่วยคนตกน้ำ

ขั้นสรุป

ผู้สอนสรุป แนะนำแนวทางแก้ไขข้อบกพร่อง เปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามปัญหาในบทเรียน และผู้สอนนัดหมายการเรียนรู้ชั่วโมงต่อไป

คำอธิบายเพิ่มเติม

(1) กิจกรรมการแข่งขันในชั่วโมงนี้ ให้นักเรียนก้มเก็บเหรียญ หรือแข่งนับนิ้ว หรือเล่นเกมใบ้คำ โดยมีคนหนึ่งอยู่บนสระบอกประโยคสั้นๆ ให้คนถัดไป จากนั้นให้คนที่สองบอกประโยคดังกล่าวให้กับคนที่ 3 และบอกต่อกันไปเรื่อยๆ ทีมละ 4-7 คน ทีมใดบอกประโยคสุดท้ายได้ถูกต้องใกล้เคียงสุดจะเป็นทีมชนะ (2) การลอยตัวหงายอยู่กับที่ผู้สอนอาจช่วยประคอง หรือ การลอยตัวหงายเคลื่อนที่ไปกับผิวน้ำโดยผู้สอนจับมือหรือตัวลากไป (3) ครูสอนวิธีการจับขวดน้ำพลาสติก ไม่ให้หลุดโดยง่าย (4) ทักษะการดำน้ำ การกลั้นหายใจ การกักเก็บลมหายใจ และการหายใจเพื่อการว่ายน้ำ เป็นทักษะพื้นฐานที่สำคัญที่สุด ผู้สอนต้องฝึกผู้เรียนในทุกชั่วโมง เพื่อให้ผู้เรียนปฏิบัติได้อย่างเป็นธรรมชาติ (5) การเรียนการสอนควรเน้นที่เด็กเป็นหลัก สามารถปรับขั้นตอนการสอนการทำกิจกรรมตามการเรียนรู้ของเด็ก

ผลที่ได้รับจากชั่วโมงเรียน

1. การทรงตัวในน้ำ ยืน เดิน เคลื่อนที่ไปด้านหน้า ด้านข้าง ในบริเวณน้ำตื้น ได้อย่างมั่นคง
2. การดำน้ำ กักเก็บลมหายใจได้ หายใจเข้าและออกทางปาก โดยสามารถปฏิบัติได้อย่างถูกวิธี
3. คำนึงเกี่ยวกับการลืมน้ำได้
4. รู้วิธีการลอยตัว การลอยตัวแบบนอนคว่ำ การลอยตัวแบบนอนหงาย และใช้อุปกรณ์ช่วยในการลอยตัว
5. สามารถตะโกนเรียกผู้อื่นมาช่วยผู้ประสบภัยได้อย่างถูกต้อง

การวัดและประเมินผล

1. ประเมินผลจากการสังเกตความสนใจ และการมีส่วนร่วมของผู้เรียน
2. ประเมินผลจากการสังเกตพัฒนาการในการปฏิบัติตามทักษะต่างๆ

การลอยตัวแบบนอนหงาย (ท่าแม่ชีลอยน้ำ)

ทักษะการลอยตัวแบบนอนหงาย หรือท่าแม่ชีลอยน้ำเป็นทักษะที่สำคัญที่สุดในการเอาชีวิตรอดจากอุบัติเหตุทางน้ำ หากเผยแพร่ให้ทุกคนได้รับรู้ ทักษะการลอยตัวแบบนอนหงายสามารถแก้ปัญหการจมน้ำเสียชีวิตได้ เพราะเป็นท่านอนหงาย สามารถหายใจได้สะดวก ลอยตัวได้นาน

วิธีการฝึก

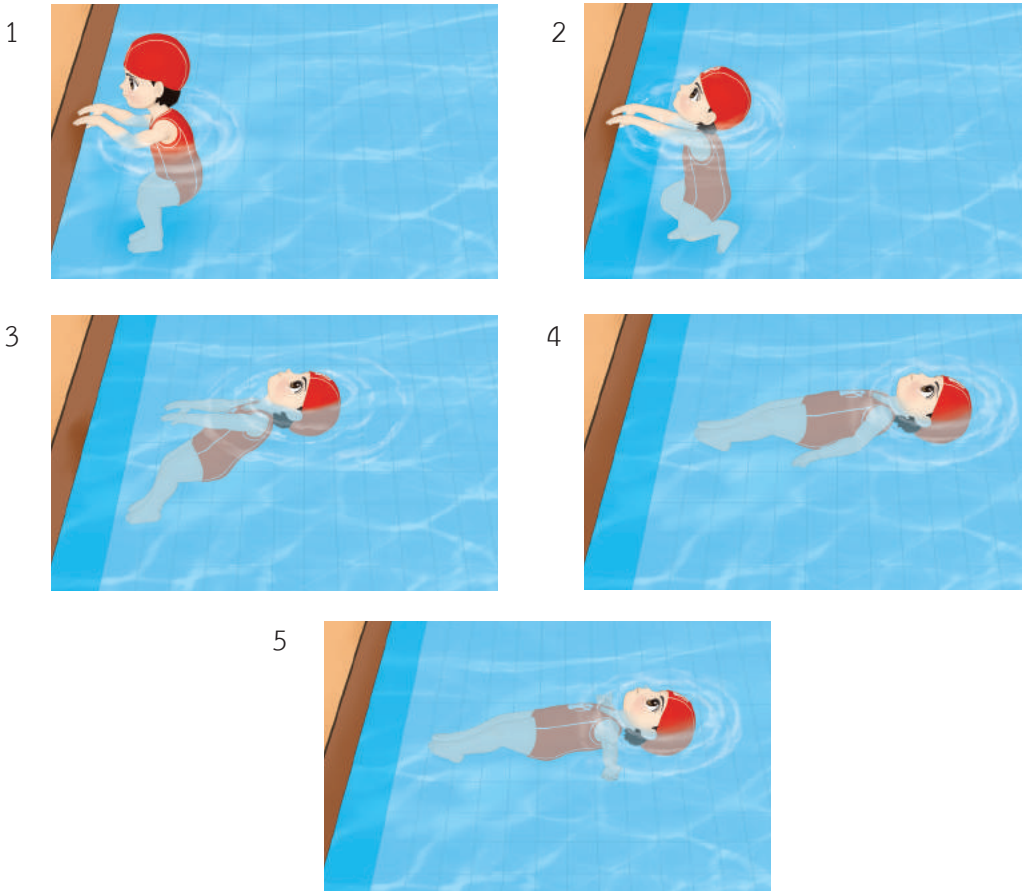
ควรเริ่มฝึกในน้ำลึกประมาณหน้าอก ถึงคาง

1) ให้นักเรียนยืนหันหน้าเข้าหาขอบสระ ปลายเท้าทั้งสองชิดผนังสระ สองมือจับขอบสระ ย่อเข่าลง เงยหน้าให้ใบหูปรึมน้ำ เหยียดแขนตรง

2) หายใจเข้าเต็มปอด (แล้วกลั้นใจไว้สักครู่) ยืดอก ยกพุง ปล่อยมือออกจากขอบสระ แขนเหยียดตรง แขนข้างลำตัว ขาเหยียดตรง จัดลำตัวให้ตรงเหมือนกับนอนหงายบนที่นอน ปล่อยให้ตัวค่อยๆ ลอย ลำตัวจะค่อยๆลอยขึ้นมาจนผิวน้ำ หากสั่นเทาจมลง ให้ปล่อยให้จมไป แต่ห้ามงอตัวเพราะจะทำให้จมน้ำ ต้องเหยียดตัวให้ตรงไว้ตลอด วิธีแก้สั่นเทาจมให้ค่อยๆ เรื้อแขนทั้ง 2 ข้างขึ้นไปเหนือศีรษะ ให้ท่อนแขนแนบใบหูเอาไว้ หลักสำคัญคือ เงยหน้ามากๆ ลำตัวตรง ยืดอก ยกกัน เหวไม่งอ ตัวไม่งอ

3) เวลาหายใจให้หายใจออกทางปากช้าๆ แต่หายใจเข้าให้เร็วๆ แล้วกลั้นใจไว้ รักษาจังหวะหายใจให้ดี จะทำให้ลอยตัวได้นานมาก

รูปภาพชุดที่ 13 ท่าแม่ชีลอยน้ำ



การลอยตัวแบบลูกหมาตน้ำ

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

วิธีการฝึก

ควรเริ่มฝึกบริเวณน้ำระดับหน้าอก ถึง คาง เมื่อนักเรียนทำได้ดีแล้วจึงเพิ่มระดับความลึก

1) ให้นักเรียนย่อตัวลงให้คางและใบหูปรึมน้ำ

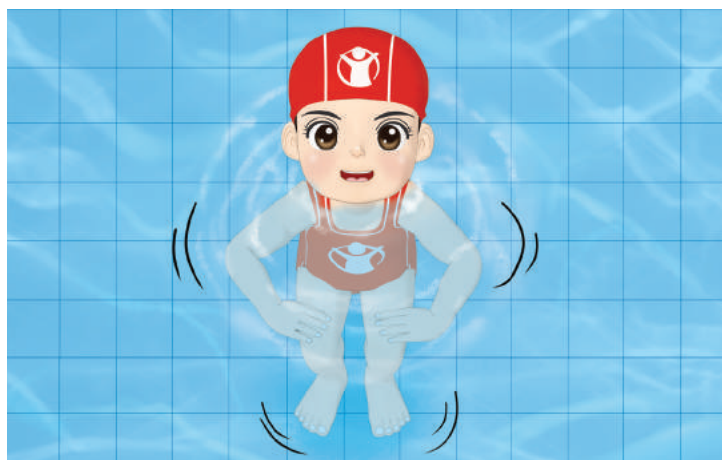
2) ยกเท้าขึ้นจากพื้น ใช้ฝ่าเท้าทั้งสองข้างถีบน้ำลงด้านล่างสลับกันเหมือนถีบจักรยาน ข้อศอกทั้งสองข้างงอ แขนท่อนบนแนบเกือบชิดลำตัว แขนท่อนล่างงอตั้งฉากกับลำตัวหรือขนานกับผิวน้ำ ฝ่ามือทั้งสองคว่ำลงและสลับกันพยุ้น้ำลงด้านล่างหรือจะปาดฝ่ามือเข้าออกโดยทำมุมเหมือนปีกเครื่องบินปาดให้น้ำลงด้านล่าง การใช้ฝ่าเท้าและฝ่ามือถีบหรือปาดให้น้ำลงด้านล่างจะทำให้มีแรงยกลำตัวให้ลอยขึ้น

รูปภาพชุดที่ 14 การลอยตัวแบบลูกหมาตน้ำ

1



2



การใช้ขวดน้ำดื่มพลาสติกเป็นอุปกรณ์ช่วยในการเอาชีวิตรอด

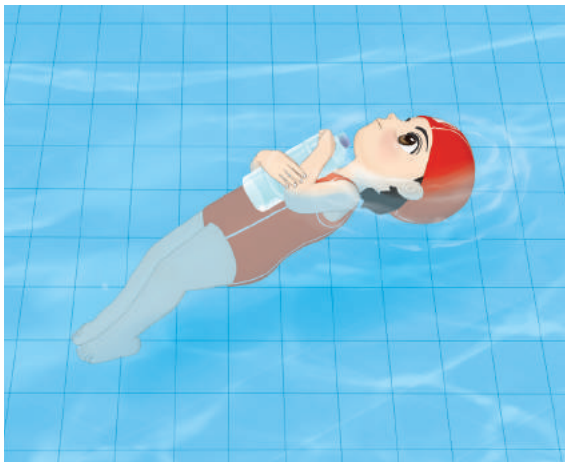
เริ่มการฝึกจากทำยืนอยู่ในน้ำ

วิธีการฝึก

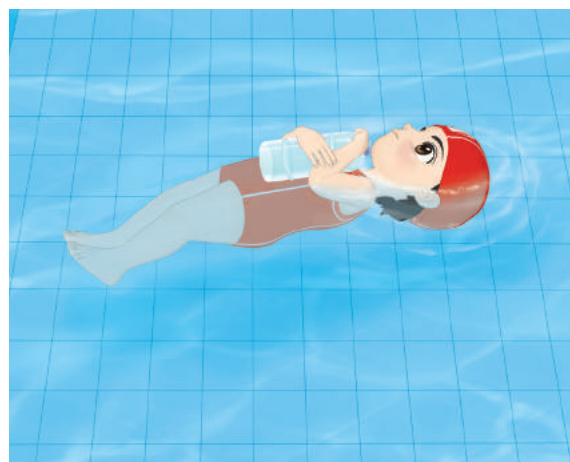
ให้นักเรียนยืนอยู่ในน้ำ จับขวดน้ำดื่มพลาสติก เอนตัวไปข้างหลัง ยกขาทั้ง 2 ข้างขึ้น พยายามให้ลำตัวขนานกับน้ำ หูจมน้ำ หน้าเงย แอนหน้าออก

รูปภาพชุดที่ 15 การกอดขวดน้ำดื่มพลาสติกลอยตัว

1

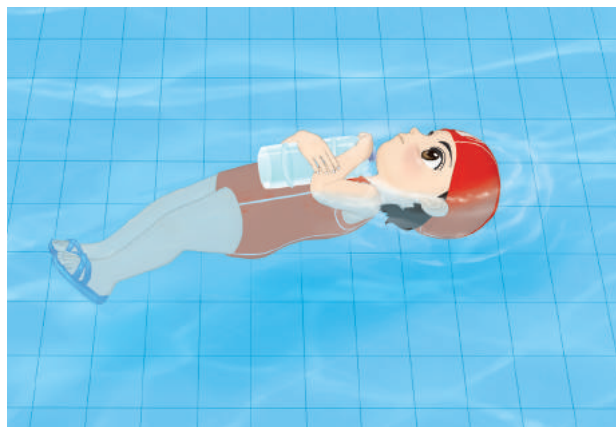


2



อนึ่งรองเท้าฟองน้ำ สามารถใช้เป็นอุปกรณ์ช่วยในการลอยตัวได้ รองเท้าประเภทที่มีพื้นอัดอากาศ รองเท้าทำจากโฟมเบา รองเท้าแตะ รองเท้าเหล่านี้จะช่วยพยุงเท้าของเราให้ลอยง่ายขึ้น

รูปภาพชุดที่ 16 การใช้รองเท้าฟองน้ำช่วยในการลอยตัว



ชั่วโมงปฏิบัติที่ 3

หัวข้อเรียนที่ 3 ฝึกเตะเท้าคว่ำ ฝึกเตะเท้าหงาย ฝึกการลอยตัว ฝึกการกระโดดน้ำจากขอบสระด้านน้ำลึก และฝึกปฏิบัติซ้ำหัวข้ออื่นๆ

จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้นักเรียนเริ่มฝึกเตะเท้าคว่ำ ฝึกเตะเท้าหงาย ฝึกถีบเท้าออกจากขอบสระในท่าคว่ำ ฝึกการลอยตัว และฝึกเพิ่มในทักษะสำคัญอื่นๆต่อเนื่องจากชั่วโมงที่แล้ว

สาระการเรียนรู้

1. สอนทักษะการเตะเท้าคว่ำ โดยเริ่มฝึกจากการจับขอบสระ
2. สอนทักษะการเตะเท้าหงาย โดยเริ่มฝึกจากการนั่งที่ขอบสระ
3. สอนการกระโดดน้ำจากขอบสระด้านน้ำลึก
4. สอนการถีบเท้าออกจากขอบสระในท่าคว่ำ
5. สอนให้ฝึกลอยตัว
6. ฝึกเพิ่มในทักษะสำคัญอื่นๆต่อเนื่อง เช่น ฝึกการเดินเคลื่อนที่ในน้ำ ฝึกการดำน้ำ กลั้นหายใจใต้น้ำ การลืมตาใต้น้ำ ฝึกการหายใจเข้าและออกทางปาก ฝึกการเกาะขอบน้ำตมลอยตัว

สื่อ อุปกรณ์การจัดการเรียนรู้

ขวดน้ำตมพลาสติกขนาดตั้งแต่ 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. ฝึกเตะเท้าหางาย โดยการนั่งขอบสระ
9. ฝึกเตะเท้าคว่ำ โดยการจับขอบสระ
10. ฝึกการกระโดดน้ำจากขอบสระด้านน้ำลึก เอาเท้าลงก่อน
11. ฝึกการลอยตัว
12. ฝึกการลอยตัวแบบนอนหงาย
13. ฝึกการเกาะขวคน้ำดื่มลอยตัว
14. ฝึกการตะโกนเรียกผู้ใหญ่มาช่วยคนตกน้ำ

ขั้นสรุป

ผู้สอนสรุป แนะนำแนวทางแก้ไขข้อบกพร่อง เปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามปัญหาในบทเรียน และผู้สอนนัดหมายการเรียนรู้ชั่วโมงต่อไป

คำอธิบายเพิ่มเติม

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

ผลที่ได้รับจากชั่วโมงเรียน

1. มีความคุ้นเคยกับน้ำมากขึ้น ทรงตัวในน้ำได้ดียิ่งขึ้น
2. รู้วิธีเตะเท้าคว่ำ เตะเท้าหางาย
3. สามารถถีบเท้าออกจากขอบสระในท่าคว่ำและปล่อยให้ตัวไหลไปตามน้ำได้
4. สามารถกระโดดน้ำจากขอบสระน้ำลึกได้
5. สามารถลอยตัวได้ดีขึ้น
6. ผลจากการฝึกซ้ำทำให้ปฏิบัติในทักษะต่างๆ ได้ดีขึ้น เช่น การดำน้ำ การกลั้นหายใจในน้ำ การหายใจเข้าออกทางปาก สามารถเกาะขวคน้ำดื่มลอยตัวได้ดีขึ้น

การวัดและประเมินผล

1. ประเมินผลจากการสังเกตความสนใจ และการมีส่วนร่วมของผู้เรียน
2. ประเมินผลจากการสังเกตพัฒนาการในการปฏิบัติตามทักษะต่างๆ

การทำท่าผีจิ้น (Kangaroo jump)

การทำท่าผีจิ้น เป็นทักษะการเอาชีวิตรอดสำหรับผู้เริ่มหัดว่ายน้ำที่หมดแรงช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ในบริเวณน้ำลึกประมาณ 1 เมตรหรือ 1 เท่าครึ่งของความสูงของตน โดยใช้การฝึกทักษะและจังหวะการหายใจในการว่ายน้ำ

วิธีการฝึก

- 1) ทิ้งตัวตรงลงไปที่พื้นสระ พอเท้าทั้งสองแตะพื้นสระให้ย่อขาแล้วสปริงข้อเท้าถีบตัวขึ้นมาให้พ้นระดับน้ำ
- 2) หายใจเข้าทางปาก ปลอยตัวลงไปที่พื้นสระดังลำตัวให้ตรงระหว่างที่ตัวจมลงไปที่ใ้ปาลมออก (หายใจออก)
- 3) จากนั้นก็สปริงข้อเท้าถีบตัวขึ้นจากขอบสระสู่น้ำเพื่อหายใจครั้งต่อไป ในระหว่างที่ตัวกำลังพุ่งขึ้นสู่น้ำให้แขนและฝ่ามือทั้งสองข้างพยุ้น้ำให้ตัวเคลื่อนที่เข้าหาขอบสระไปด้วย

รูปภาพชุดที่ 17 การทำท่าผีจิ้น



ชั่วโมงปฏิบัติที่ 4

หัวข้อเรียนที่ 4 ฝึกเตะเท้าขวา ฝึกเตะเท้าซ้าย ฝึกการลอยตัว ฝึกการยืนทรงตัวจากท่าเตะเท้าขวาและเตะเท้าซ้าย และฝึกปฏิบัติซ้ำหัวข้ออื่นๆ

จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้นักเรียนเตะเท้าขวาและเตะเท้าซ้าย ฝึกการลอยตัว ฝึกการกระโดดน้ำจากขอบสระด้านน้ำลึก ฝึกการยืนทรงตัวจากท่าเตะเท้าขวาและเตะเท้าซ้าย และฝึกเพิ่มทักษะสำคัญอื่นๆต่อเนื่องจากสามชั่วโมงแรก

สาระการเรียนรู้

1. สอนทักษะการเตะเท้าขวา
2. สอนทักษะการเตะเท้าซ้าย
3. สอนให้ฝึกลอยตัว
4. สอนการกระโดดน้ำจากขอบสระด้านน้ำลึก
5. ฝึกเพิ่มในทักษะสำคัญอื่นๆต่อเนื่อง เช่น ฝึกการเดินเคลื่อนที่ในน้ำ การทรงตัวในน้ำ ฝึกการดำน้ำ กลับหายใจในน้ำ การลืมน้ำได้ น้ำ ฝึกการหายใจเข้าและออกทางปาก ฝึกการเกาะขอบน้ำดื่มลอยตัว

สื่อ อุปกรณ์การจัดการเรียนรู้

ขวดน้ำดื่มพลาสติกขนาดตั้งแต่ 800 มล. ขึ้นไป

ขั้นตอนการสอน การทำกิจกรรม

ขั้นเตรียม

เตรียมอุปกรณ์ สื่อการสอน และให้นักเรียนอบอุ่นร่างกาย

ขั้นดำเนินการสอน

1. ฝึกเดินเคลื่อนตัวไปในน้ำโดยใช้อุปกรณ์และดึงน้ำได้
2. ฝึกการดำน้ำ การกลับหายใจได้น้ำ
3. ฝึกการลืมน้ำได้
4. ฝึกการหายใจเข้าและออกทางปาก
5. ฝึกการลอยตัวแบบนอนคว่ำ
6. ฝึกถีบเท้าออกจากขอบสระในท่าคว่ำและปล่อยให้ตัวไหลไปตามน้ำ
7. ฝึกเตะเท้าขวา
8. ฝึกเตะเท้าซ้าย

9. ฝึกการยืนทรงตัวจากท่าเต้าคว่ำและเต้าหงาย
10. ฝึกการกระโดดน้ำจากขอบสระด้านน้ำลึก เอาเท้าลงก่อน
11. ฝึกการลอยตัว
12. ฝึกการลอยตัวแบบนอนหงาย
13. ฝึกการเกาะขอบน้ำตมลอยตัว
14. ฝึกการตะโกนเรียกผู้ใหญ่มาช่วยคนตกน้ำ

ขั้นสรุป

ผู้สอนสรุป แนะนำแนวทางแก้ไขข้อบกพร่อง เปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามปัญหาในบทเรียน และผู้สอนนัดหมายการเรียนรู้ชั่วโมงต่อไป

คำอธิบายเพิ่มเติม

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

ผลที่ได้รับจากชั่วโมงเรียน

1. มีความคุ้นเคยกับน้ำมากขึ้น ทรงตัวในน้ำได้ดีขึ้น สามารถเดินเคลื่อนตัวไปในน้ำโดยใช้มือผลักและดึงน้ำได้ และสามารถทรงตัวได้หลังจากท่าเต้าคว่ำและเต้าหงาย
2. สามารถเต้าคว่ำได้
3. สามารถเต้าหงายได้
4. สามารถกระโดดน้ำจากขอบสระน้ำลึกได้
5. ผลจากการฝึกทำให้ปฏิบัติในทักษะต่างๆได้ดีขึ้น เช่น การดำน้ำ การกลั้นหายใจในน้ำ การลืมตาใต้น้ำ ทักษะการหายใจเข้าออกทางปาก การเกาะขอบน้ำตมลอยตัว และสามารถตะโกนเรียกผู้ใหญ่ให้มาช่วยคนจมน้ำได้อย่างถูกต้องและมั่นใจ

การวัดและประเมินผล

1. ประเมินผลจากการสังเกตความสนใจ และการมีส่วนร่วมของผู้เรียน
2. ประเมินผลจากการสังเกตพัฒนาการในการปฏิบัติตามทักษะต่างๆ
3. ประเมินในทักษะการเรียกผู้ใหญ่มาช่วยเมื่อมีคนตกน้ำ

การเตะเท้าคว่ำ

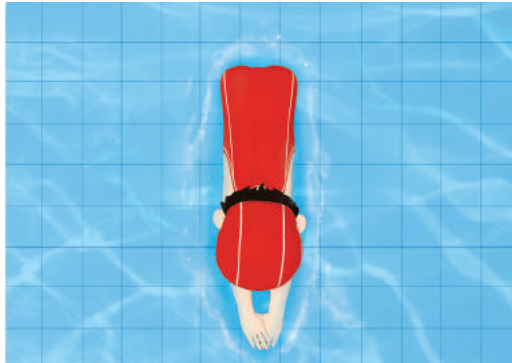
เป็นการเคลื่อนที่ไปในน้ำที่ผิวน้ำตามแนวนอน

วิธีการฝึก

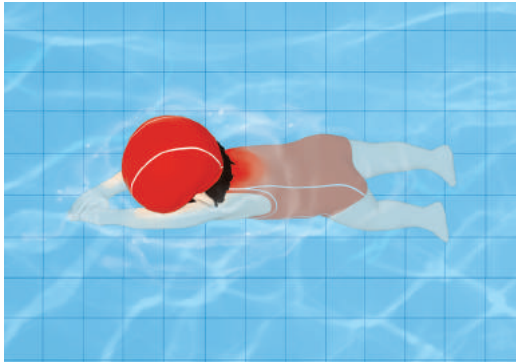
- 1) นอนคว่ำหน้าลงน้ำ กลั้นหายใจไว้ ลำตัวเหยียดตรงขนานกับผิวน้ำ แขนทั้งสองเหยียดตรงไปเหนือศีรษะ ท้องแขนแนบใบหู ขาเหยียดตรง
- 2) การเตะเท้าคว่ำให้ใช้กล้ามเนื้อต้นขาและโคนขาบังคับให้ท่อนขาขยับขึ้นลงและเน้นการสับตปลายเท้าให้น้ำออกไปจากหลังเท้าเพื่อให้มีแรงส่งลำตัวให้เคลื่อนที่ไปด้านหน้า ข้อเข่าจะได้เล็กน้อย

รูปภาพชุดที่ 18 การเตะเท้าคว่ำ

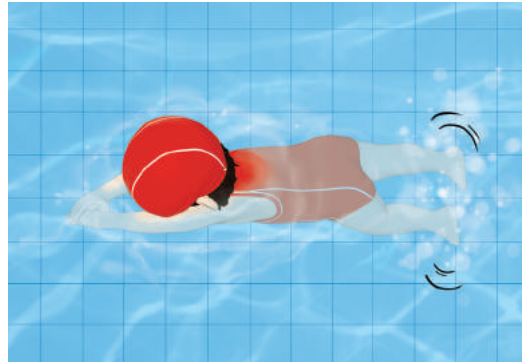
1



2



3



การเตะเท้าหางาย

เป็นการเคลื่อนที่ไปในน้ำที่ผิวน้ำตามแนวนอน

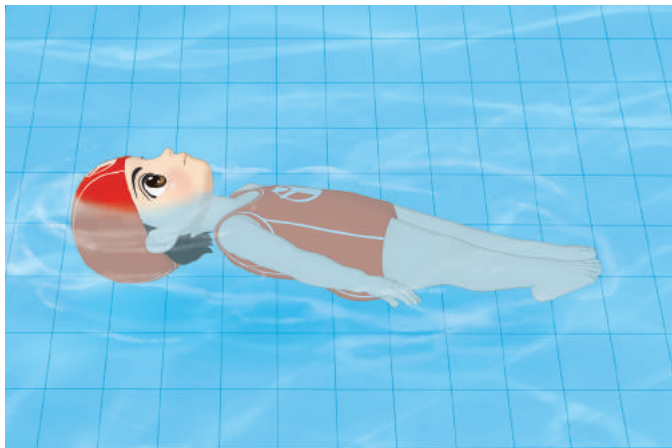
วิธีการฝึก

1) นอนหงายเงยหน้า ลำตัวเหยียดตรงขนานกับผิวน้ำ แขนทั้งสองเหยียดตรงแนบข้างลำตัว ขาเหยียดตรง

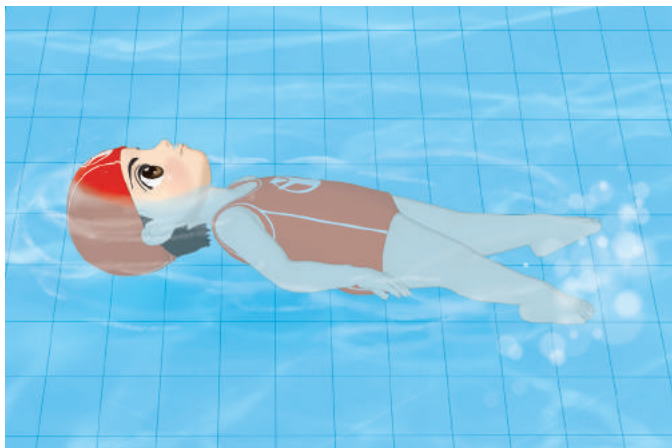
2) การเตะเท้าหางายให้ออเข้าลงแล้วเตะเท้าขึ้นบิดปลายเท้าเข้าหากันเล็กน้อย การเตะเท้าหางายให้เน้นการสับหลังเท้าให้น้ำไหลออกไปจากปลายเท้า ทางหลังเท้าเพื่อให้มีแรงส่งลำตัวให้เคลื่อนที่ไปด้านหน้า เข้าองได้เล็กน้อยแต่อย่างองหรือยกเข้าขึ้นจะทำให้ก้นองหรือจมลงไป ทำให้ลำตัวด้านหลังด้านน้ำ การเตะเท้าหางายปากและจมูกพ้นน้ำ 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

สาระการเรียนรู้

1. ฝึกการเตะเท้าคว่ำแล้วพลิกตัวหงาย ฝึกการเตะเท้าหงายและพลิกตัวคว่ำ โดยเคลื่อนที่มีระยะทาง 5 เมตร
2. สอนการกระโดดน้ำจากขอบสระด้านน้ำลึก แล้วลอยตัวแบบลูกหมาตกน้ำ
3. สอนวิธีโยนขวดน้ำดื่มพลาสติกเพื่อช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำ
4. ฝึกเพิ่มในทักษะสำคัญอื่นๆต่อเนื่องจากชั่วโมงแรก เช่น ฝึกหายใจเข้าและออกทางปากได้ 5 ครั้ง ฝึกการลอยตัว ฝึกการลอยตัวแบบนอนหงาย และฝึกการเกาะขวดน้ำดื่มลอยตัว อย่างละ 10 วินาที ฝึกการยืนทรงตัวจากท่าเตะเท้าคว่ำและเตะเท้าหงาย

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. ฝึกการเกาะขอบน้ำตมลอยตัว 10 วินาที
13. ฝึกการช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำด้วยการโยนขวดน้ำตมพลาสติก

ขั้นสรุป

ผู้สอนสรุป แนะนำแนวทางแก้ไขข้อบกพร่อง เปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามปัญหาในบทเรียน และผู้สอนนัดหมายการเรียนรู้ชั่วโมงต่อไป

คำอธิบายเพิ่มเติม

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

ผลที่ได้รับจากชั่วโมงเรียน

1. สามารถเตะเท้าคว่ำ เคลื่อนที่ได้เป็นระยะทาง 5 เมตรแล้วพลิกตัวได้
2. สามารถเตะเท้าหงาย เคลื่อนที่ได้เป็นระยะทาง 5 เมตรแล้วพลิกตัวได้
3. สามารถลอยตัวท่าลูกหมาตกน้ำได้ หลังจากกระโดดน้ำลงสระจากด้านน้ำลึก
4. สามารถใช้อุปกรณ์ลอยน้ำโยน เพื่อช่วยเหลือผู้ประสบภัยได้
5. ผลจากการฝึกซ้ำทำให้สามารถปฏิบัติในทักษะต่างๆได้ดีขึ้น เช่น การดำน้ำ การกลั้นหายใจ การลืมน้ำได้น้ำ ทักษะการหายใจเข้าออกทางปาก ฝึกการยืนทรงตัวจากท่าเตะเท้าคว่ำและเตะเท้าหงาย การลอยตัวสามารถลอยตัวได้หลายท่า มีความมั่นใจในการลอยตัวในน้ำมากขึ้น และสามารถเกาะขอบน้ำตมลอยตัวได้

การวัดและประเมินผล

1. ประเมินผลจากการสังเกตความสนใจ และการมีส่วนร่วมของผู้เรียน
2. ประเมินผลจากการสังเกตพัฒนาการในการปฏิบัติตามทักษะต่างๆ

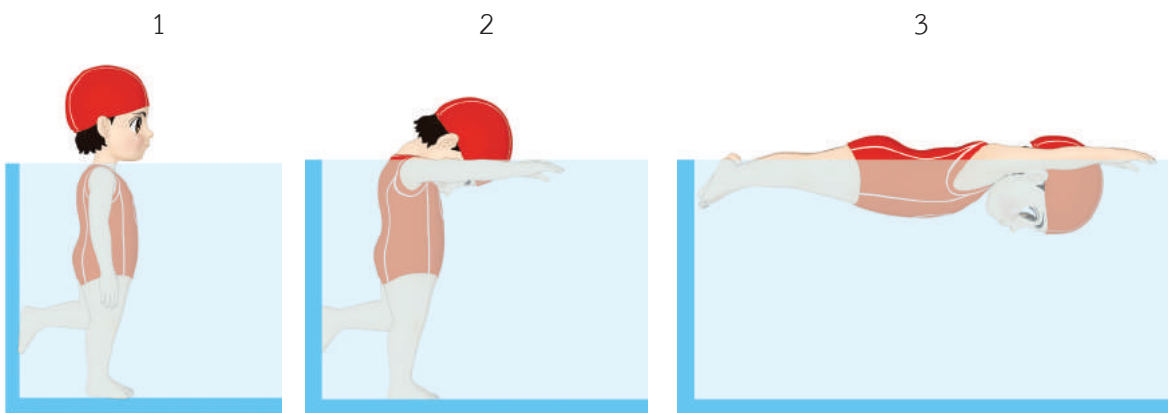
การลอยตัวแบบนอนคว่ำ ท่าปลาเข็ม

ท่าปลาเข็มเป็นท่าที่เลียนแบบท่าทางของปลาเข็ม ลองจินตนาการถึงปลาเข็มตัวยาวๆ เปรี้ยวๆ การว่ายน้ำและลอยตัวในน้ำท่านี้ก็คล้ายๆ กัน

วิธีการฝึก

- 1) เริ่มจากยืนและยกเท้าข้างหนึ่งยันกับผนังขอบสระว่ายน้ำน้ำ
 - 2) ยึดแขนทั้งสองให้ตรงไปข้างหน้า หรือจะวางทับกันไว้ก็ได้ แต่ไม่ต้องจับให้แน่น อ้าปากกว้างๆ หายใจลึกๆ ก้มหน้า เตรียมถีบตัวออกจากขอบสระ
 - 3) ถีบตัวจากขอบสระพุ่งไปข้างหน้า ก้มหน้าผ่อนคลายใจในน้ำ แขนเหยียดตรงขนานกับผิวน้ำ เท้าทั้งสองข้างเหยียดตึงชิดกัน ขาก็ตึงเบาๆ ไปเรื่อยๆ เมื่อหมดลมหายใจเงยหน้าขึ้นมาหายใจ และก้มหน้าลงไปทำแบบเดิมไปเรื่อยๆ
 - 4) เมื่อต้องการกลับท่ายืน ให้ดึงเข้ามาที่หน้าอก พร้อมทั้งเหยียดเท้าขึ้นในท่าเดิม
- สำหรับการตีขา ให้ตีขาเบาๆ หรือจะไม่ตีขาก็ได้ แต่อาจทรงตัวลำบากขึ้นเล็กน้อยเวลาน้ำไม่นิ่ง แต่ก็สามารถปฏิบัติแบบไม่ตีขาได้ไม่ยาก หากไม่ตีขาให้ปล่อยให้ขาลอยน้ำในท่าเดิม คือ ขาเหยียดตรง ขาสองข้างชิดกัน

รูปภาพชุดที่ 20 ลอยตัวแบบนอนคว่ำ ท่าปลาเข็ม

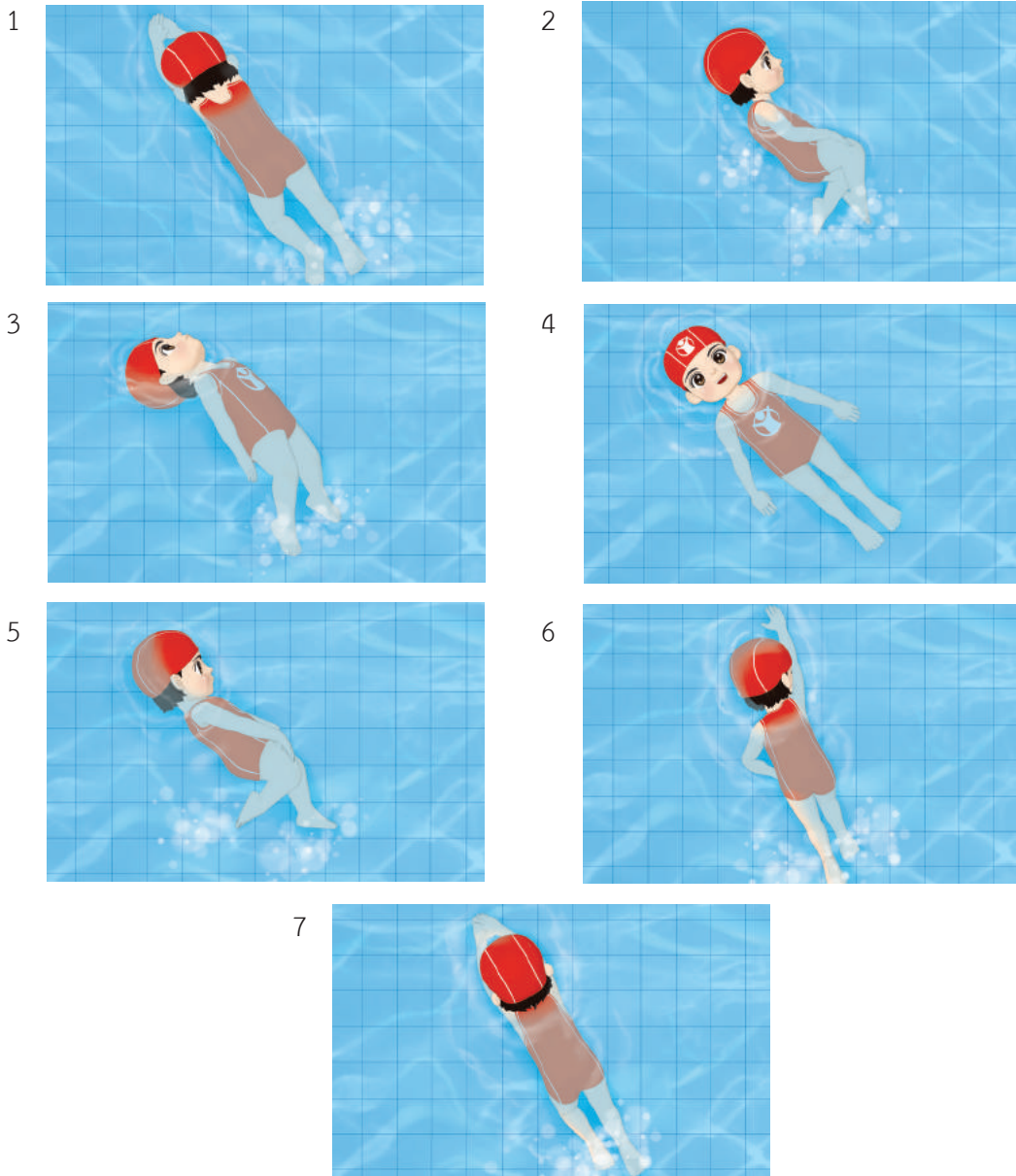


การเตะเท้าควบคู่กับการเตะเท้าหาง

วิธีการฝึก

- 1) เมื่อเตะเท้าคว่ำไปได้ระยะหนึ่งจะหมดกลั้นหายใจให้กดมือข้างใดข้างหนึ่งลงเพื่อผลักดันน้ำให้ลำตัวพลิกใช้มืออีกข้างหนึ่งดันน้ำต่อเพื่อช่วยพร้อมกับพลิกลำตัวให้หงายขึ้น
- 2) แขนเมื่อยกและดันน้ำแล้ว ให้แนบอยู่ข้างลำตัว จัดลำตัวให้ตรงขนานกับผิวน้ำ และเตะเท้าหางต่อไป
- 3) ระหว่างที่เตะเท้าหางให้หายใจให้พอที่จะพลิกตัวเป็นท่าเตะเท้าคว่ำต่อไป
- 4) จากท่าเตะเท้าหางจะพลิกเป็นท่าเตะเท้าคว่ำ ให้เหวี่ยงแขนข้างใดข้างหนึ่งสะพายแล่งข้ามไหล่ข้างตรงข้ามกับมือที่เหวี่ยงเมื่อเหวี่ยงแขนข้างนั้นสะพายแล่งข้ามไหล่ไปแล้วให้เหยียดแขนตรงขึ้นไปด้านหน้าเหนือศีรษะพร้อมกับให้พลิกลำตัวเป็นท่านอนคว่ำแล้วเตะเท้าคว่ำต่อไปส่วนแขนอีกข้างหนึ่งให้เหยียดตามขึ้นไปด้านหน้าให้อยู่เหนือศีรษะเช่นเดียวกัน

รูปภาพชุดที่ 21 การเตะเท้าคว่ำสลับกับการเตะเท้าหาง



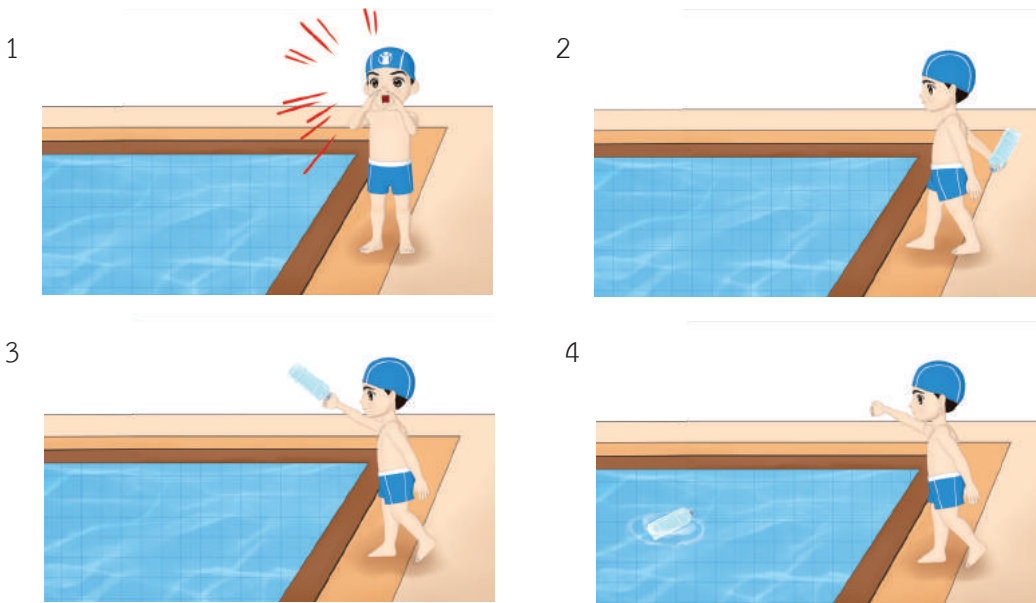
การช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำด้วยการโยนขวดน้ำดื่มพลาสติก

การช่วยด้วยวิธีโยนอุปกรณ์ลอยน้ำ เช่น ขวดน้ำดื่มพลาสติก ห่วงชูชีพ ถังน้ำ ถังแกลลอน ไปให้ผู้ประสบภัย โดยโยนอุปกรณ์นั้นๆ ไปให้ตรงตัวผู้ประสบภัย ควรโยนให้โดนหรือตกตรงหน้าของผู้ประสบภัย เพื่อให้ผู้ประสบภัย จะได้จับหรือเกาะอุปกรณ์พุงตัว 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 ตีชาไว้” 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



ที่มาภาพ: คณะผู้จัดทำ

ชั่วโมงปฏิบัติที่ 6

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

จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อฝึกการเตะเท้าคว่ำแล้วพลิกตัวหงาย ฝึกการเตะเท้าหงาย ใช้แขนผลักน้ำข้าง ๆ ลำตัว แล้วพลิกตัวคว่ำ ระยะทาง 10 เมตร ฝึกทักษะการลอยตัว, ฝึกการลอยตัวแบบนอนหงาย ฝึกการเกาะขุดน้ำตื้นลอยตัว โดยฝึกลอยตัว ให้ได้ 20 วินาที รวมถึงฝึกเพิ่มในทักษะสำคัญอื่นๆต่อเนื่อง

สาระการเรียนรู้

1. ฝึกการเตะเท้าคว่ำแล้วพลิกตัวหงาย โดยเคลื่อนที่ระยะทาง 10 เมตร
2. ฝึกการเตะเท้าหงาย ใช้แขนผลักน้ำข้าง ๆ ลำตัว ระยะทาง 10 เมตร แล้วพลิกตัวนอนคว่ำ
3. ฝึกการลอยตัว ฝึกการลอยตัวหงาย และฝึกการเกาะขุดน้ำตื้นลอยตัว อย่างน้อยอย่างละ 20 วินาที
4. ฝึกเพิ่มในทักษะสำคัญอื่นๆต่อเนื่อง คือ ฝึกการดำน้ำ การกลั้นหายใจใต้น้ำ เพิ่มการฝึกหายใจเข้าและออกทางปากจำนวน 10 ครั้ง ฝึกการยืนทรงตัวจากท่าเตะเท้าคว่ำและเตะเท้าหงาย ฝึกซ้ำการกระโดดน้ำจากขอบสระแล้วลอยตัวแบบลูกหมาตักน้ำ การโยนขุดน้ำตื้นพลาสติกเพื่อช่วยผู้ประสบภัย

สื่อ อุปกรณ์การจัดการเรียนรู้

ขุดน้ำตื้นพลาสติกขนาดตั้งแต่ 800 มล. ขึ้นไป เท่าจำนวนนักเรียนในกลุ่ม

ขั้นตอนการสอน การทำกิจกรรม

ขั้นเตรียม

เตรียมอุปกรณ์ สื่อการสอน และให้นักเรียนอบอุ่นร่างกาย

ขั้นดำเนินการสอน

1. ฝึกการดำน้ำ การกลั้นหายใจใต้น้ำ
2. ฝึกการลืมหายใจใต้น้ำ
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. ฝึกการเกาะขอบน้ำตมลอยตัว 20 วินาที
13. ฝึกการช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำด้วยการโยนขอบน้ำตมพลาสติก

ขั้นสรุป

ผู้สอนสรุป แนะนำแนวทางแก้ไขข้อบกพร่อง เปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามปัญหาในบทเรียน และผู้สอนนัดหมายการเรียนรู้ชั่วโมงต่อไป

คำอธิบายเพิ่มเติม

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

ผลที่ได้รับจากชั่วโมงเรียน

1. สามารถเตะเท้าคว่ำ เคลื่อนที่ได้เป็นระยะทาง 10 เมตรแล้วพลิกตัวได้
2. สามารถเตะเท้าหงายใช้แขนผลักน้ำข้าง ๆ ลำตัว ระยะทาง 10 เมตร แล้วพลิกตัวคว่ำได้
3. สามารถลอยตัวท่าต่างๆได้อย่างละ 20 วินาที
4. ผลจากการฝึกซ้ำทำให้ปฏิบัติในทักษะต่างๆดีขึ้น เช่น การดำน้ำ การกลั้นหายใจใต้น้ำ การลืมน้ำใต้น้ำ ทักษะการหายใจเข้าออกทางปาก (ปฏิบัติ 10 ครั้ง) สามารถยืนทรงตัวจากท่าเตะเท้าคว่ำและเตะเท้าหงาย รวมถึงสามารถลอยตัวได้หลังจากกระโดดน้ำลงสระจากขอบสระด้านลึก

การวัดและประเมินผล

1. ประเมินผลจากการสังเกตความสนใจ และการมีส่วนร่วมของผู้เรียน
2. ประเมินผลจากการสังเกตพัฒนาการในการปฏิบัติตามทักษะต่างๆ
3. ทดสอบทักษะการช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำด้วยการโยนขอบน้ำตมพลาสติก

ชั่วโมงปฏิบัติที่ 7

หัวข้อเรียนที่ 7 ชั่วโมงแรกของการฝึกลอยตัวแบบนอนคว่ำแล้วเงยหน้าหายใจ การลอยตัวในท่าต่างๆ ปฏิบัติให้ได้ 30 วินาที และเป็นชั่วโมงแรกของการฝึกช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำด้วยการโยนอุปกรณ์ที่มีเชือกผูก และฝึกปฏิบัติซ้ำหัวข้ออื่นต่อจากชั่วโมงที่ผ่านมา

จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อฝึกลอยตัวแบบนอนคว่ำ แล้วเงยหน้าหายใจ ฝึกทักษะการลอยตัว ฝึกการลอยตัวแบบนอนหงาย ฝึกการเกาะขวิดน้ำดื่มลอยตัว ฝึกการกระโดดน้ำจากขอบสระด้านน้ำลึก แล้วลอยตัวแบบลูกหมาตกน้ำ โดยฝึกการลอยตัวในแต่ละท่า 30 วินาที ฝึกช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำด้วยการโยนอุปกรณ์ที่มีเชือกผูก รวมถึงฝึกเพิ่มในทักษะสำคัญอื่นๆต่อเนื่อง

สาระการเรียนรู้

1. สอนการลอยตัวแบบนอนคว่ำ แล้วเงยหน้าหายใจ
2. สอนการฝึกการลอยตัว ฝึกการลอยตัวหงาย, ฝึกการกระโดดน้ำจากขอบสระ แล้วลอยตัวแบบลูกหมาตกน้ำ และฝึกการเกาะขวิดน้ำดื่มลอยตัว โดยปฏิบัติอย่างละ 30 วินาที
3. สอนวิธีช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำด้วยการโยนอุปกรณ์ที่มีเชือกผูก
4. ฝึกเพิ่มในทักษะสำคัญอื่นๆต่อเนื่อง คือ ฝึกการดำน้ำ การกลั้นหายใจใต้น้ำ เพิ่มการฝึกหายใจเข้าและออกทางปากจำนวน 10 ครั้ง ฝึกการยืนทรงตัวจากท่าเตะเท้าคว่ำและเตะเท้าหงาย ฝึกซ้ำการเตะเท้าคว่ำแล้วพลิกตัวหงาย การเตะเท้าหงาย ใช้แขนผลักดันน้ำข้าง ๆ ลำตัว แล้วพลิกตัวนอนคว่ำ (ปฏิบัติ 10 เมตร)

ขั้นตอนการสอน การจัดกิจกรรม

ขั้นเตรียม

เตรียมอุปกรณ์ สื่อการสอน และให้นักเรียนอบอุ่นร่างกาย

ขั้นดำเนินการสอน

1. ฝึกการดำน้ำ การกลั้นหายใจใต้น้ำ
2. ฝึกการลืมหัดน้ำ
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 แล้วลอยตัวแบบลูกหมาตกน้ำ 30 วินาที
9. ฝึกการลอยตัว 30 วินาที
10. ฝึกการลอยตัวแบบนอนหงาย 30 วินาที
11. ฝึกการเกาะขอบน้ำตมลอยตัว 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. ขวดน้ำตมพลาสติกขนาดตั้งแต่ 800 มล. ขึ้นไป
2. อุปกรณ์ที่มีเชือกผูก เช่น ห่วงชูชีพ ถังแกลลอน ถุงพลาสติก

ผลที่ได้รับจากชั่วโมงเรียน

1. สามารถลอยตัวแบบนอนคว่ำแล้วเงยหน้าหายใจได้
2. สามารถลอยตัวท่าต่างๆได้อย่างละ 30 วินาที ซึ่งรวมถึงสามารถลอยตัวแบบลูกหมาตกน้ำได้ 30 วินาที หลังจากกระโดดน้ำจากขอบสระด้านน้ำลึก
3. สามารถช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำด้วยการโยนอุปกรณ์ที่มีเชือกผูกได้
4. ผลจากการฝึกซ้ำทำให้ปฏิบัติในทักษะต่างๆได้ดีขึ้น เช่น การดำน้ำ การกลืนหายใจใต้น้ำ การลืมน้ำได้น้ำ ทักษะการหายใจเข้าออกทางปาก ฝึกการยืนทรงตัวจากท่าเตะเท้าคว่ำและเตะเท้าหงาย รวมถึงทักษะการเตะเท้าคว่ำ การเตะเท้าหงาย เคลื่อนที่แล้วพลิกตัว

การวัดและประเมินผล

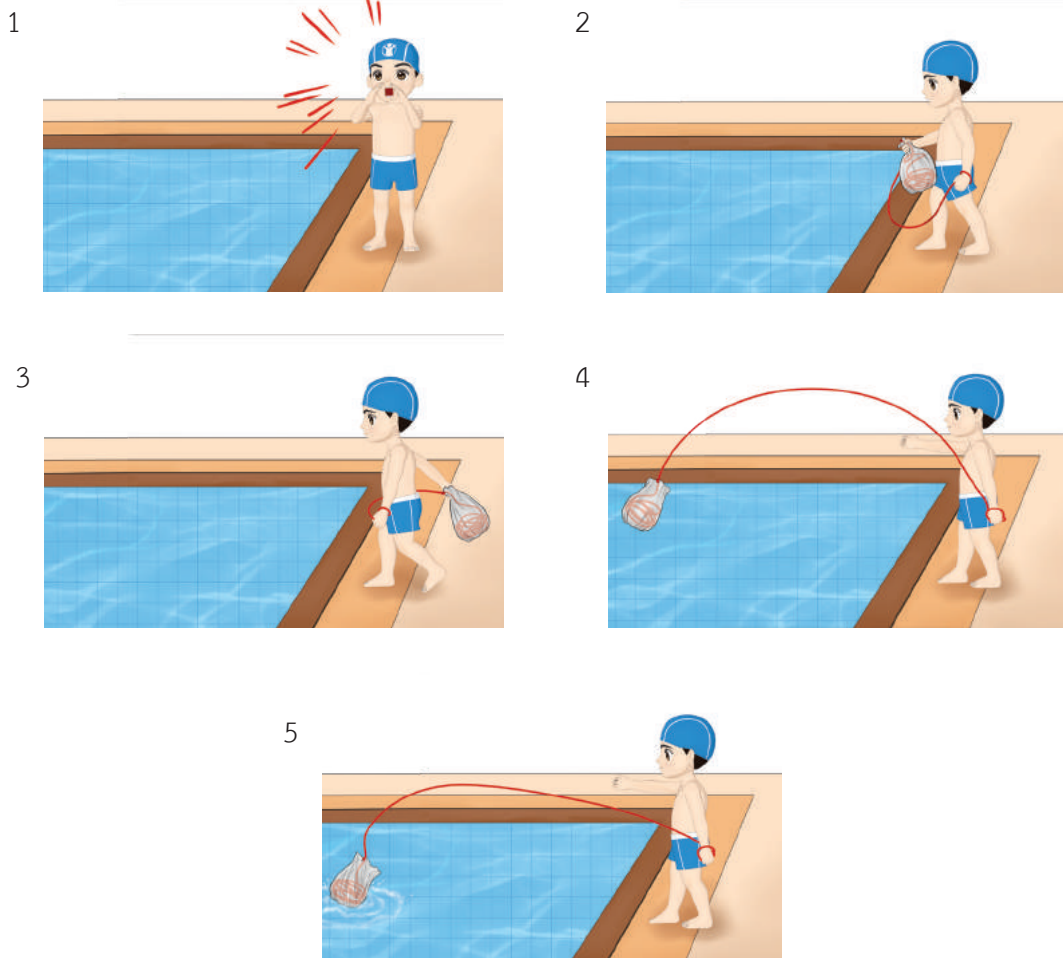
1. ประเมินผลจากการสังเกตความสนใจ และการมีส่วนร่วมของผู้เรียน
2. ประเมินผลจากการสังเกตพัฒนาการในการปฏิบัติตามทักษะต่างๆ
3. ทดสอบทักษะการช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำด้วยวิธีโยนอุปกรณ์ลอยน้ำที่มีเชือกผูกเช่น ถังแกลลอน ถุงพลาสติก

การช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำด้วยการโยนอุปกรณ์ที่มีเชือกผูก

การให้ความช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำที่ถูกต้องและปลอดภัยที่สุดคือ การช่วยจากบนบก โดยที่ผู้ให้ความช่วยเหลือไม่ต้องลงน้ำ และเป็นวิธีการช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำที่ปลอดภัยที่สุดสำหรับเด็ก และนักเรียนที่เริ่มเรียนว่ายน้ำ

ให้นักเรียนตะโกนบอกผู้ใหญ่ หรือคนรอบข้างในบริเวณใกล้เคียงว่า “ช่วยด้วย ช่วยด้วย มีคนตกน้ำ” และให้ตะโกนบอกผู้ประสบภัยให้รู้ว่า มีคนจะให้ความช่วยเหลือแล้ว โดยพูดว่า “ไม่ต้องตกใจ มาช่วยแล้ว ตะขาไว้ ตีขาไว้” จากนั้นให้รีบจัดหาอุปกรณ์เพื่อโยน การช่วยด้วยวิธีโยนอุปกรณ์ที่มีเชือกผูก เช่น ห่วงชูชีพ ถังน้ำถึงแกลลอน 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



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 ฝึกการเกาะขุดน้ำดื่มลอยตัว ฝึกการกระโดดน้ำจากขอบสระด้านน้ำลึก แล้วลอยตัวแบบลูกหมาตกน้ำ โดยฝึกการลอยตัวในแต่ละท่า 30 วินาที และฝึกทักษะใหม่คือ การฝึกช่วยผู้ประสพภัยทางน้ำด้วยการนอนราบลงกับพื้น ย่นแผ่นโฟม (Kickboard) รวมถึงฝึกเพิ่มในทักษะสำคัญอื่นๆต่อเนื่อง

สาระการเรียนรู้

1. สอนการฝึกการลอยตัว, ฝึกการลอยตัวหงาย, ฝึกการกระโดดน้ำจากขอบสระ แล้วลอยตัวแบบลูกหมาตกน้ำ และฝึกการเกาะขุดน้ำดื่มลอยตัว โดยปฏิบัติอย่างละ 30 วินาที
2. สอนการเคลื่อนที่ในน้ำ การเตะเท้าหงายใช้แขนผลักดันน้ำข้าง ๆ ลำตัว ระยะทาง 15 เมตร แล้วพลิกตัวเตะเท้าคว่ำ รวมถึงการเตะเท้าคว่ำแล้วพลิกตัวหงาย ปฏิบัติ 15 เมตร
3. สอนให้ช่วยผู้ประสพภัยทางน้ำด้วยการนอนราบลงกับพื้น ย่นแผ่นโฟม (Kickboard)
4. ฝึกเพิ่มในทักษะสำคัญอื่นๆต่อเนื่อง คือ ฝึกการดำน้ำ การกลั้นหายใจใต้น้ำ การลืมตาใต้น้ำ เพิ่มการฝึกหายใจเข้าและออกทางปากจำนวน 15 ครั้ง ฝึกการยืนทรงตัวจากท่าเตะเท้าคว่ำและเตะเท้าหงาย สอนการลอยตัวแบบนอนคว่ำ แล้วเงยหน้าหายใจ การช่วยผู้ประสพภัยทางน้ำด้วยการโยนอุปกรณ์ที่มีเชือกผูก

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. ฝึกการยืนทรงตัวจากท่าเต้าคว่ำและเต้าหงาย
6. ฝึกเต้าหงายใช้แขนผลักน้ำข้าง ๆ ลำตัว ระยะทาง 15 เมตร แล้วพลิกตัวเต้าคว่ำ
7. ฝึกการกระโดดน้ำจากขอบสระด้านน้ำลึก เอาเท้าลงก่อน แล้วลอยตัวแบบลูกหมาตกน้ำ 30 วินาที
8. ฝึกการลอยตัว 30 วินาที
9. ฝึกการลอยตัวแบบนอนหงาย 30 วินาที
10. ฝึกการเกาะขอบน้ำตมลอยตัว 30 วินาที
11. ฝึกการช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำด้วยการโยนอุปกรณ์ที่มีเชือกผูก
12. ฝึกการช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำด้วยการนอนราบลงกับพื้น ยื่นแผ่นโฟม (Kickboard)

ขั้นสรุป

ผู้สอนสรุป แนะนำแนวทางแก้ไขข้อบกพร่อง เปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามปัญหาในบทเรียน และผู้สอนนัดหมายการเรียนรู้ชั่วโมงต่อไป

คำอธิบายเพิ่มเติม

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

สื่อ อุปกรณ์การจัดการเรียนรู้

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

ผลที่ได้รับจากชั่วโมงเรียน

1. สามารถเต้าคว่ำ เคลื่อนที่ได้เป็นระยะทาง 15 เมตรแล้วพลิกตัวนอนหงายได้
2. สามารถเต้าหงายใช้แขนผลักน้ำข้าง ๆ ลำตัว ระยะทาง 15 เมตร แล้วพลิกตัวเต้าคว่ำได้
3. สามารถลอยตัวท่าต่างๆ ได้อย่างละ 30 วินาที ซึ่งรวมถึงสามารถลอยตัวแบบลูกหมาตกน้ำได้ 30 วินาที หลังจากกระโดดน้ำจากขอบสระด้านน้ำลึก
4. สามารถช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำด้วยการนอนราบลงกับพื้น ยื่นแผ่นโฟม (Kickboard)
5. ผลจากการฝึกซ้ำทำให้ปฏิบัติในทักษะต่างๆ ได้ดีขึ้น เช่น การดำน้ำ การกลืนหายใจใต้น้ำ ทักษะการหายใจเข้าออกทางปาก สามารถปฏิบัติได้ 15 ครั้งพร้อมเคลื่อนที่ การยืนทรงตัวจากท่าเต้าคว่ำและเต้าหงายรวมถึงทักษะ สามารถช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำด้วยการโยนอุปกรณ์ที่มีเชือกผูกได้

การวัดและประเมินผล

1. ประเมินผลจากการสังเกตความสนใจ และการมีส่วนร่วมของผู้เรียน
2. ประเมินผลจากการสังเกตพัฒนาการในการปฏิบัติตามทักษะต่างๆ

การช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำด้วยการยื่นอุปกรณ์ เช่น แผ่นโฟม (Kickboard)

การช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำด้วยการยื่นอุปกรณ์ เช่น แผ่นโฟม (Kickboard) เป็นการช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำที่มีอันตรายต่อผู้ให้ความช่วยเหลือมากกว่าการโยนโดยเฉพาะสำหรับเด็กเล็กๆ ที่อาจจะถูกผู้ประสบภัยดึงตกน้ำไปด้วย

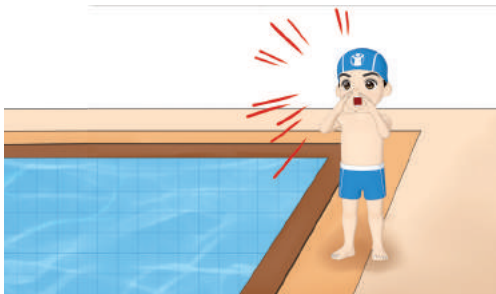
การช่วยด้วยการยื่นแผ่นโฟม (Kickboard) เนื่องจากในสระว่ายน้ำจะมีโฟม (Kickboard) อยู่เป็นจำนวนมาก จึงควรสอนให้นักเรียนรู้จักใช้อุปกรณ์นี้ช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำ แต่ต้องเน้นให้นักเรียนรู้ว่า เป็นการช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำด้วยการยื่นอุปกรณ์เฉพาะในสระว่ายน้ำ เพราะปกติในสถานที่อื่น ๆ จะไม่มีโฟม (Kickboard) ให้ใช้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

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

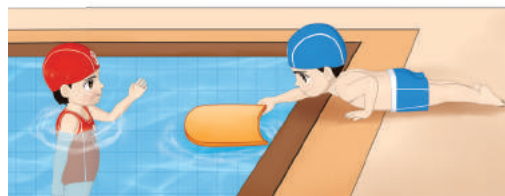
สำหรับการเริ่มฝึกการยื่นแผ่นโฟมในชั่วโมงนี้ ผู้ฝึกอาจจะเริ่มจากการฝึกการยื่นโดยยังไม่ออกห่างจากขอบสระมาก เมื่อมีความมั่นใจก็ให้ยื่นแผ่นโฟมช่วยผู้ประสบภัย ให้ออกห่างจากขอบสระมากขึ้น เช่น ห่างจากขอบสระระยะ 1 ช่วงแขน

รูปภาพชุดที่ 24 การช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำด้วยการยื่นแผ่นโฟม

1



2



ชั่วโมงปฏิบัติที่ 9

หัวข้อเรียนที่ 9 การฝึกการหายใจเข้าและออกทางปากให้เพิ่มการปฏิบัติเป็น 20 ครั้ง แล้วเคลื่อนที่ด้วยการลอยตัวในท่าต่างๆ ให้เพิ่มการปฏิบัติเป็น 40 วินาที การเกาะขวดน้ำดื่มลอยตัวให้เพิ่มการปฏิบัติเป็น 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 ฝึกการเกาะขวดน้ำดื่มลอยตัว 1 นาที และฝึกในทักษะการช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำด้วยการนอนราบลงกับพื้น ยื่นแผ่นโฟม (Kickboard) โดยยื่นห่างจากขอบสระ 1 ช่วงแขน

สาระการเรียนรู้

1. สอนการฝึกการลอยตัว ฝึกการลอยตัวหงาย ฝึกการกระโดดน้ำจากขอบสระ แล้วลอยตัวแบบลูกหมาตกน้ำ โดยปฏิบัติอย่างละ 40 วินาที ฝึกการเกาะขวดน้ำดื่มลอยตัว 1 นาที
2. สอนนักเรียนให้เคลื่อนที่ไปในน้ำ เตะเท้าคว่ำแล้วพลิกตัวเตะเท้าหงาย เตะเท้าหงายแล้วพลิกตัวเตะเท้าคว่ำ โดยเคลื่อนที่ให้ได้ระยะทาง 15 เมตร ก่อนพลิกตัว
3. ฝึกเพิ่มในทักษะสำคัญอื่นๆต่อเนื่อง คือ ฝึกการดำน้ำ การกลั้นหายใจใต้น้ำ เพิ่มการฝึกหายใจเข้าและออกทางปากจำนวน 20 ครั้งแล้วเคลื่อนที่ด้วย การยืนทรงตัวจากท่าเตะเท้าคว่ำและเตะเท้าหงาย การลอยตัวแบบนอนคว่ำแล้วเงยหน้าหายใจ ด้วยการนอนราบลงกับพื้น ยื่นแผ่นโฟม (Kickboard) โดยยื่นห่างจากขอบสระ 1 ช่วงแขน

ขั้นตอนการสอน การทำกิจกรรม

ขั้นเตรียม

เตรียมอุปกรณ์ สื่อการสอน และให้นักเรียนอบอุ่นร่างกาย

ขั้นดำเนินการสอน

1. ฝึกการดำน้ำ การกลั้นหายใจใต้น้ำ
2. ฝึกการหายใจเข้าและออกทางปาก จำนวน 20 ครั้ง แล้วเคลื่อนที่ด้วย

3. ฝึกการลอยตัวแบบนอนคว่ำ เหย่น้ำหายใจ
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. ฝึกการเกาะขอบน้ำตมลอยตัว 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. ขวดน้ำตมพลาสติกขนาดตั้งแต่ 800 มล. ขึ้นไป
2. อุปกรณ์แผ่นโฟม (Kickboard)

ผลที่ได้รับจากชั่วโมงเรียน

1. สามารถที่จะเคลื่อนที่ไปในน้ำ เตะเท้าคว่ำแล้วพลิกตัวเตะเท้าหงาย เตะเท้าหงายแล้วพลิกตัวเตะเท้าคว่ำ โดยเคลื่อนที่ให้ได้ระยะทาง 15 เมตร ก่อนพลิกตัว
2. สามารถลอยตัว ลอยตัวหงาย กระโดดน้ำจากขอบสระ แล้วลอยตัวแบบลูกหมาตกน้ำ โดยปฏิบัติอย่างละ 40 วินาที และสามารถเกาะขอบน้ำตมลอยตัว 1 นาทีได้
3. สามารถช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำด้วยการใช้อุปกรณ์แผ่นโฟม (Kickboard) ได้โดยยื่นแผ่นโฟมห่างจากขอบสระ 1 ช่วงแขน (ยื่นใกล้เข้าสู่ผู้ประสบภัยมากขึ้น โดยผู้ยื่นแผ่นโฟมยังมีความปลอดภัย)
4. ผลจากการฝึกซ้ำทำให้ปฏิบัติในทักษะต่างๆ ได้ดีขึ้น เช่น การดำน้ำ การกลั้นหายใจใต้น้ำ ทักษะการหายใจเข้าออกทางปาก สามารถปฏิบัติได้ 20 ครั้งพร้อมเคลื่อนที่ การยืนทรงตัวจากท่าเตะเท้าคว่ำและเตะเท้าหงาย ลอยตัวคว่ำแล้วเหย่น้ำหายใจได้

การวัดและประเมินผล

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

การช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำด้วยการยื่นอุปกรณ์ เช่น แผ่นโฟม (Kickboard)

การช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำด้วยการยื่นอุปกรณ์ เช่น แผ่นโฟม (Kickboard) เป็นการช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำที่มีอันตรายต่อผู้ให้ความช่วยเหลือมากกว่าการโยน 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 เตชะไว้ ดีชาไว้” วิธีการยื่นแผ่นโฟมนั้น ให้ผู้ที่ช่วยนอนราบลงกับพื้นแล้วยื่นแผ่นโฟมให้ผู้ประสบภัยโดยจับแผ่นโฟมไว้ให้มั่นคง พร้อมกับบอกให้ผู้ประสบภัยจับโฟมว่า “จับโฟมไว้ จับโฟมไว้” แล้วดึงเข้าหาขอบสระ เมื่อถึงขอบสระแล้วให้ทำการช่วยเหลือให้ขึ้นขอบสระต่อไป

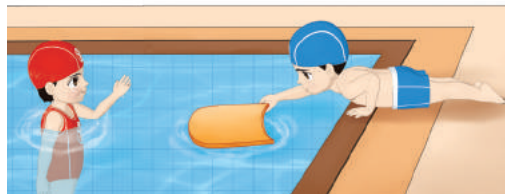
สำหรับการฝึกการยื่นแผ่นโฟมในชั่วโมงนี้ ผู้ฝึกสามารถฝึกการช่วยผู้ประสบภัย ด้วยการยื่นโฟมให้ห่างจากขอบสระ 1 ช่วงแขน

รูปภาพชุดที่ 25 การช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำด้วยการยื่นแผ่นโฟม ให้ออกห่างจากขอบสระ 1 ช่วงแขน

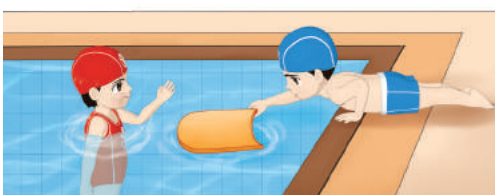
1



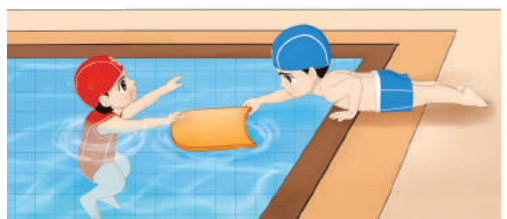
2



3



4



ชั่วโมงปฏิบัติที่ 10

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

จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อเรียนรู้ทักษะใหม่และฝึกซ้ำในทักษะที่ได้เรียนรู้ไปแล้ว ทั้งในเรื่องการฝึกการดำน้ำ การกลั้นหายใจใต้น้ำ แล้วเคลื่อนที่ไปด้านข้างซ้าย ขวา การหายใจพร้อมการเคลื่อนที่ การเตะเท้าคว่ำ การเตะเท้าหงาย การลอยตัวแบบนอนคว่ำ เงยหน้าหายใจ ฝึกการลอยตัวแบบนอนหงาย ฝึกการกระโดดน้ำจากขอบสระด้านน้ำลึก แล้วลอยตัวแบบลูกหมาตักน้ำ โดยฝึกการลอยตัวในแต่ละท่า 40 วินาที ฝึกการเกาะขวดน้ำดื่มลอยตัว 1 นาที และฝึกทักษะใหม่คือการช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำด้วยการยื่นท่อให้ดำ ยื่นท่อ PVC

สาระการเรียนรู้

1. สอนการฝึกการลอยตัว ฝึกการลอยตัวหงาย ฝึกการกระโดดน้ำจากขอบสระ แล้วลอยตัวแบบลูกหมาตักน้ำ โดยปฏิบัติอย่างละ 40 วินาที ฝึกการเกาะขวดน้ำดื่มลอยตัว 1 นาที
2. สอนนักเรียนให้เคลื่อนที่ไปในน้ำ เตะเท้าคว่ำแล้วพลิกตัวเตะเท้าหงาย เตะเท้าหงายแล้วพลิกตัวเตะเท้าคว่ำ โดยเคลื่อนที่ให้ได้ระยะทาง 15 เมตร ก่อนพลิกตัว
3. สอนให้ช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำด้วยการยื่นท่อให้ดำ ยื่นท่อ PVC
4. ฝึกเพิ่มในทักษะสำคัญอื่นๆต่อเนื่อง เช่น ฝึกการดำน้ำ การกลั้นหายใจใต้น้ำแล้วแล้วเคลื่อนที่ไปด้านข้างซ้าย-ขวา การฝึกหายใจเข้าและออกทางปากจำนวน 20 ครั้งแล้วเคลื่อนที่ด้วยในน้ำลึก ฝึกการยื่นทรงตัวจากท่าเตะเท้าคว่ำและเตะเท้าหงาย การลอยตัวแบบนอนคว่ำแล้วเงยหน้าหายใจ 5 ครั้ง

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. ฝึกการยืนทรงตัวจากท่าเตะเท้าคว่ำและเตะเท้าหงาย
6. ฝึกเตะเท้าหงายใช้แขนผลักดันน้ำข้างๆ ลำตัว ระยะทาง 15 เมตร แล้วพลิกตัวเตะเท้าคว่ำ
7. ฝึกการกระโดดน้ำจากขอบสระด้านน้ำลึก เอาเท้าลงก่อน แล้วลอยตัวแบบลูกหมาตกน้ำ 40 วินาที
8. ฝึกการลอยตัว 40 วินาที
9. ฝึกการลอยตัวแบบนอนหงาย 40 วินาที
10. ฝึกการเกาะขอบน้ำตมลอยตัว 1 นาที
11. ฝึกการช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำด้วยการย่อตัวให้ต่ำ ยื่นท่อ PVC

ขั้นสรุป

ผู้สอนสรุป แนะนำแนวทางแก้ไขข้อบกพร่อง เปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามปัญหาในบทเรียน และผู้สอนนัดหมายการเรียนรู้ชั่วโมงต่อไป

คำอธิบายเพิ่มเติม

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

สื่อ อุปกรณ์การจัดการเรียนรู้

1. ขวดน้ำตมพลาสติกขนาดตั้งแต่ 800 มล. ขึ้นไป
2. ท่อ PVC

ผลที่ได้รับจากชั่วโมงเรียน

1. สามารถที่จะเคลื่อนที่ไปในน้ำ เตะเท้าคว่ำแล้วพลิกตัวเตะเท้าหงาย เตะเท้าหงายแล้วพลิกตัวเตะเท้าคว่ำ โดยเคลื่อนที่ได้ระยะทาง 15 เมตร ก่อนพลิกตัว
2. สามารถลอยตัว ลอยตัวหงาย กระโดดน้ำจากขอบสระ แล้วลอยตัวแบบลูกหมาตกน้ำ โดยปฏิบัติอย่างละ 40 วินาที และสามารถเกาะขอบน้ำตมลอยตัว 1 นาทีได้
3. สามารถช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำด้วยการย่อตัวให้ต่ำ ยื่นท่อ PVC
4. ผลจากการฝึกซ้ำทำให้ปฏิบัติในทักษะต่างๆ ได้ดีขึ้น เช่น การดำน้ำ การกลั้นหายใจใต้น้ำ พร้อมเคลื่อนที่ซ้าย-ขวา ทักษะการหายใจเข้าออกทางปาก สามารถปฏิบัติได้ 20 ครั้งพร้อมเคลื่อนที่ การยืนทรงตัวจากท่าเตะเท้าคว่ำและเตะเท้าหงายลอยตัวคว่ำแล้วเหยงหน้าหายใจได้ 5 ครั้ง

การวัดและประเมินผล

1. ประเมินผลจากการสังเกตความสนใจ และการมีส่วนร่วมของผู้เรียน
2. ประเมินผลจากการสังเกตพัฒนาการในการปฏิบัติตามทักษะต่างๆ
3. ทดสอบทักษะการยืนทรงตัวจากท่าเตะเท้าคว่ำ และยืนทรงตัวจากท่าเตะเท้าหงาย

การช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำด้วยการยื่นอุปกรณ์ เช่น ท่อ PVC ไม้พลอง กิ่งไม้ หรือ Swimming

Noodle

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

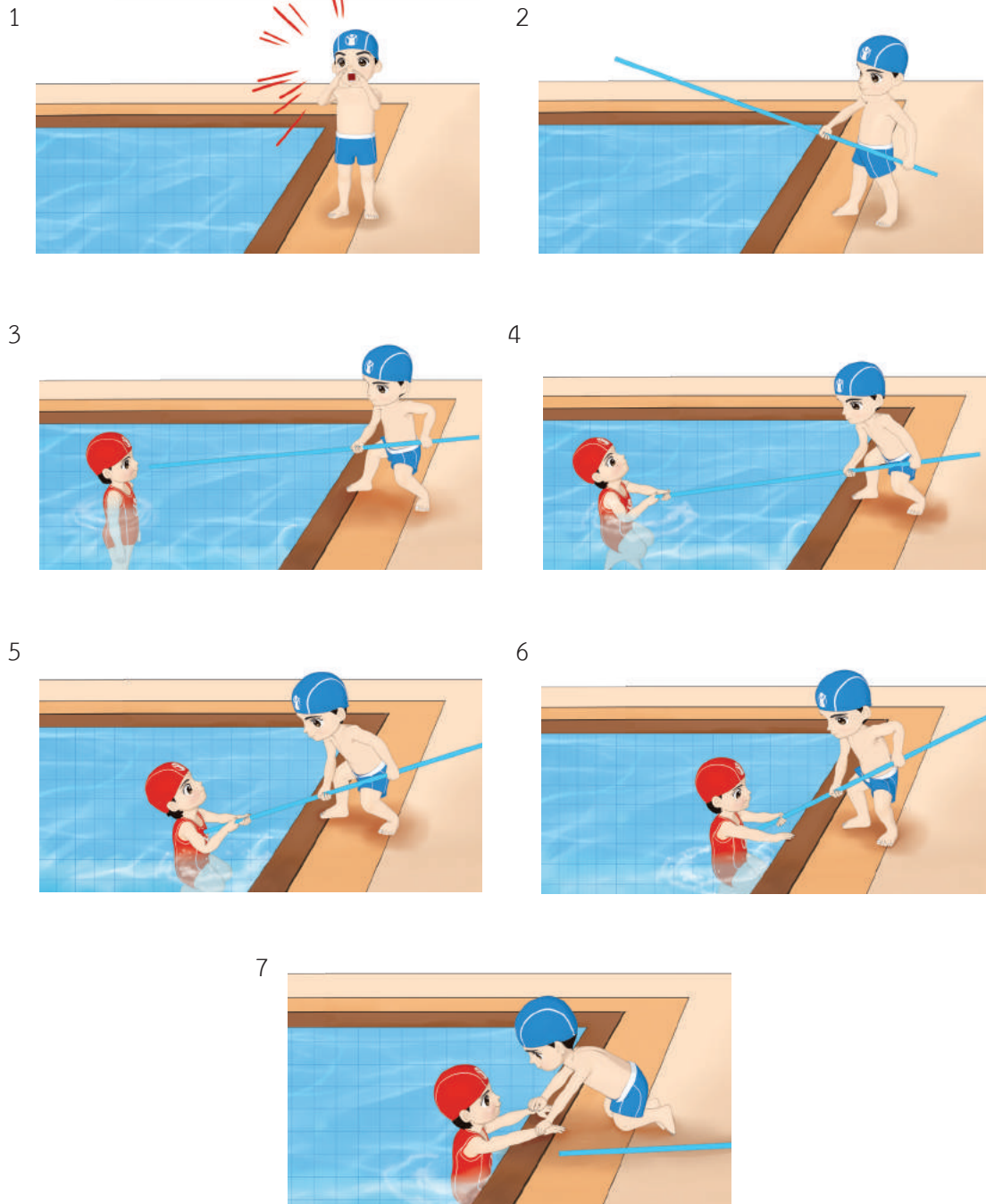
สำหรับการช่วยด้วยการยื่นไม้ยาว เช่น ท่อพีวีซี ไม้พลอง กิ่งไม้ หรือ Swimming Noodle ฯลฯ การช่วยให้ผู้ที่เข้าไปช่วย ยืน ในลักษณะยืนเท้าหน้าและเท้าตาม ยืนให้มั่นคง โดยเท้าหน้าทำหน้าที่ยันพื้นเมื่อถูกดึง หรือ เมื่อออกแรงดึงผู้ประสบภัยเข้าฝั่ง

เท้าตามคือเท้าหลัง ให้ทั้งน้ำหนักส่วนใหญ่ลงที่เท้าหลัง เพื่อให้ศูนย์ถ่วงของร่างกายมาอยู่ที่เท้าหลัง

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

เมื่อยืนได้มั่นคงแล้วให้ใช้สองมือจับอุปกรณ์ที่จะยื่นให้แน่น ย่อตัวลงให้ต่ำเพื่อลดจุดศูนย์ถ่วงให้ยืนได้มั่นคงขึ้น ไม่ถูกผู้ประสบภัยดึงตกน้ำ จากนั้นยื่นอุปกรณ์ไปทางด้านข้างของผู้ประสบภัย วาดอุปกรณ์เข้าไปหาผู้ประสบภัย และบอกให้จับอุปกรณ์นั้นๆไว้ โดยตะโกนบอกว่า “จับไม้ไว้ จับไม้ไว้” เมื่อผู้ประสบภัยจับอุปกรณ์ได้แล้ว ให้ถอยหลังห่างออกมาจากขอบสระ 1 ก้าว ย่อตัวลงแล้วค่อยๆสาวไม้ดึงผู้ประสบภัยเข้าหาขอบสระ จากนั้นให้ช่วยเหลือขึ้นสระ หรือฝั่ง ต่อไป

รูปภาพชุดที่ 26 การช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำด้วยการยื่นอุปกรณ์ เช่น ท่อ PVC



ชั่วโมงปฏิบัติที่ 11

หัวข้อเรียนที่ 11 การฝึกการดำน้ำ การกลั้นหายใจใต้น้ำ แล้วเคลื่อนที่ไปด้านข้างซ้าย ขวา การฝึกการหายใจเข้า และออกทางปาก ปฏิบัติ 20 ครั้งแล้วเคลื่อนที่ไปด้วยในน้ำลึก การลอยตัวในท่าต่างๆให้เพิ่มการปฏิบัติเป็น 50 วินาที การเกาะขอบน้ำตมลอยตัวเพิ่มการปฏิบัติเป็น 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 ฝึกการเกาะขอบน้ำตมลอยตัว 2 นาที รวมถึงฝึกซ้ำในทักษะการช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำด้วยการ ยื่นท่อ PVC

สาระการเรียนรู้

1. สอนการฝึกการลอยตัว ฝึกการลอยตัวหงาย ฝึกการกระโดดน้ำจากขอบสระ แล้วลอยตัวแบบลูกหมาตกน้ำ โดยปฏิบัติอย่างละ 50 วินาที ฝึกการเกาะขอบน้ำตมลอยตัว 2 นาที
2. สอนนักเรียนให้เคลื่อนที่ไปในน้ำ การเตะเท้าคว่ำ (หงาย) แล้วพลิกตัวเตะเท้าหงาย (คว่ำ) แล้วพลิกตัวเตะเท้าคว่ำ (หงาย) โดยให้พลิกตัวทุกระยะ 5 เมตร
3. สอนให้ช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำด้วยการย่อตัวให้ต่ำ ยื่นท่อ PVC ห่างจากขอบสระ 2 เมตร
4. ฝึกเพิ่มในทักษะสำคัญอื่นๆต่อเนื่อง เช่น ฝึกการดำน้ำ การกลั้นหายใจใต้น้ำแล้วแล้วเคลื่อนที่ไปด้านข้างซ้าย-ขวา การฝึกหายใจเข้าและออกทางปากจำนวน 20 ครั้งแล้วเคลื่อนที่ด้วยในน้ำลึก การลอยตัวแบบนอนคว่ำแล้วเหยงหน้าหายใจ 5 ครั้ง

ขั้นตอนการสอน การทำกิจกรรม

ขั้นเตรียม

เตรียมอุปกรณ์ สื่อการสอน และให้นักเรียนอบอุ่นร่างกาย

ขั้นดำเนินการสอน

1. ฝึกการดำน้ำ การกลั้นหายใจใต้น้ำ แล้วเคลื่อนที่ไปด้านข้างซ้าย-ขวา
2. ฝึกการหายใจเข้าและออกทางปาก จำนวน 20 ครั้ง แล้วเคลื่อนที่ด้วย ในน้ำลึก
3. ฝึกการลอยตัวแบบนอนคว่ำเงยหน้าหายใจ 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

ผลที่ได้รับจากชั่วโมงเรียน

1. สามารถที่จะเคลื่อนที่ไปในน้ำ การเตะเท้าคว่ำ (หงาย) แล้วพลิกตัวเตะเท้าหงาย (คว่ำ) แล้วพลิกตัวเตะเท้าคว่ำ (หงาย) โดยพลิกตัวทุกระยะ 5 เมตรได้
2. สามารถลอยตัว ลอยตัวหงาย กระโดดน้ำจากขอบสระ แล้วลอยตัวแบบลูกหมาตกน้ำ โดยปฏิบัติอย่างละ 50 วินาที และสามารถเกาะขอบน้ำได้มลอยตัว 2 นาทีได้
3. สามารถช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำด้วยการย่องตัวให้ต่ำ ยื่นท่อ PVC ห่างจากขอบสระ 2 เมตร
4. ผลจากการฝึกทำให้ปฏิบัติในทักษะต่างๆได้ดีขึ้น เช่น การดำน้ำ การกลั้นหายใจใต้น้ำ พร้อมเคลื่อนที่ซ้าย-ขวา ทักษะการหายใจเข้าออกทางปาก สามารถปฏิบัติได้ 20 ครั้งพร้อมเคลื่อนที่ในน้ำลึก ลอยตัวคว่ำแล้วเงยหน้าหายใจได้ 5 ครั้ง

การวัดและประเมินผล

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



ชั่วโมงปฏิบัติที่ 12

หัวข้อเรียนที่ 12 การฝึกการดำน้ำ การกลั้นหายใจใต้น้ำ แล้วเคลื่อนที่ไปด้านข้างซ้าย ขวา เพิ่มระยะทางเป็น 2 เมตร การลอยตัวทำนอนหงาย การกระโดดจากขอบสระด้านน้ำลึกแล้วลอยตัวทำลูกหมาตกน้ำ เพิ่มการปฏิบัติเป็น 1 นาที การเกาะขอบน้ำตื้นลอยตัวเพิ่มการปฏิบัติเป็น 3 นาที การเตะเท้าคว่ำ (หงาย) แล้วพลิกตัวเตะเท้าหงาย (คว่ำ) แล้วพลิกตัวเตะเท้าคว่ำ (หงาย) โดยให้พลิกตัวทุกระยะ 5 เมตร การฝึกทักษะใหม่ในชั่วโมงนี้คือ การลอยตัวทำลูกหมาตกน้ำ เตะเท้าคว่ำ (หงาย) กลับ ปฏิบัติ 5 เมตร การฝึกเตะเท้าคว่ำและใช้แขนฟรีสไตล์ การกระโดดน้ำทำฟุ้งหลาวจากท่านั่งที่ขอบสระ และการเคลื่อนที่ไปจับอุปกรณ์ในน้ำตื้น ฝึกปฏิบัติซ้ำหัวข้ออื่นต่อจากชั่วโมงที่ผ่านมา

จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อเรียนรู้ทักษะใหม่และฝึกซ้ำในทักษะที่ได้เรียนไปแล้ว ทั้งในเรื่องการฝึกการดำน้ำ การกลั้นหายใจใต้น้ำ แล้วเคลื่อนที่ไปด้านข้างซ้าย ขวา การหายใจพร้อมการเคลื่อนที่ในน้ำลึก ฝึกการกระโดดน้ำจากขอบสระด้านน้ำลึก แล้วลอยตัวแบบลูกหมาตกน้ำ โดยฝึกการลอยตัวในแต่ละท่า 1 นาที ฝึกการเกาะขอบน้ำตื้นลอยตัว 3 นาที การลอยตัวแบบนอนคว่ำเงยหน้าหายใจ การเตะเท้าคว่ำ (หงาย) แล้วพลิกตัวเตะเท้าหงาย (คว่ำ) แล้วพลิกตัวเตะเท้าคว่ำ (หงาย) โดยให้พลิกตัวทุกระยะ 5 เมตร เรียนรู้ทักษะใหม่คือการฝึกทักษะใหม่ในชั่วโมงนี้คือการลอยตัวทำลูกหมาตกน้ำ เตะเท้าคว่ำ (หงาย) กลับ การฝึกเตะเท้าคว่ำและใช้แขนฟรีสไตล์ การกระโดดน้ำทำฟุ้งหลาวจากท่านั่งที่ขอบสระ และการเคลื่อนที่ไปจับอุปกรณ์ในน้ำตื้น

สาระการเรียนรู้

1. สอนการลอยตัวหงาย ฝึกการกระโดดน้ำจากขอบสระ แล้วลอยตัวแบบลูกหมาตกน้ำ โดยปฏิบัติอย่างละ 1 นาที ฝึกการเกาะขอบน้ำตื้นลอยตัว 3 นาที
2. สอนนักเรียนให้ลอยตัวจากนั้นเคลื่อนที่ไปในน้ำ โดยสอนการลอยตัวทำลูกหมาตกน้ำ เตะเท้าคว่ำกลับ/เตะเท้าหงายกลับ ปฏิบัติท่าละ 5 เมตร
3. สอนการฝึกเตะเท้าคว่ำและใช้แขนฟรีสไตล์
4. สอนการกระโดดน้ำทำฟุ้งหลาว จากท่านั่งที่ขอบสระ
5. สอนการเคลื่อนที่ไปจับอุปกรณ์ในน้ำตื้น
6. ฝึกเพิ่มในทักษะสำคัญอื่นๆต่อเนื่อง เช่น ฝึกการดำน้ำ การกลั้นหายใจใต้น้ำแล้วแล้วเคลื่อนที่ไปด้านข้างซ้าย-ขวา เพิ่มระยะทางเป็น 2 เมตร การฝึกหายใจเข้าและออกทางปากจำนวน 20 ครั้งแล้วเคลื่อนที่ด้วยในน้ำลึก การลอยตัวแบบนอนคว่ำแล้วเงยหน้าหายใจ 5 ครั้ง

ขั้นตอนการสอน การทำกิจกรรม

ขั้นเตรียม

เตรียมอุปกรณ์ สื่อการสอน และให้นักเรียนอบอุ่นร่างกาย

ขั้นดำเนินการสอน

1. ฝึกการดำน้ำ การกลืนหายใจใต้น้ำ แล้วเคลื่อนที่ไปด้านข้างซ้าย ขวา ระยะทาง 2 เมตร
2. ฝึกการหายใจเข้าและออกทางปาก จำนวน 20 ครั้ง แล้วเคลื่อนที่ด้วย ในน้ำลึก
3. ฝึกการลอยตัวแบบนอนคว่ำ เหย่งหน้าหายใจ 5 ครั้ง
4. ฝึกเตะเท้าคว่ำระยะทาง 5 เมตร พลิกตัวเตะเท้าหางาย 5 เมตร พลิกตัวเตะเท้าคว่ำระยะทาง 5 เมตร
5. ฝึกเตะเท้าหางายระยะทาง 5 เมตร พลิกตัวเตะเท้าคว่ำ 5 เมตร พลิกตัวเตะเท้าหางายระยะทาง 5 เมตร
6. ลอยตัวท่าลูกหมาตกน้ำ เตะเท้าคว่ำกลับ ระยะทาง 5 เมตร
7. ลอยตัวท่าลูกหมาตกน้ำ เตะเท้าหางายกลับ ระยะทาง 5 เมตร
8. ฝึกเตะเท้าคว่ำและใช้แขนฟรีสไตล์
9. ฝึกการกระโดดน้ำท่าพุ่งหลาวจากท่านั่งที่ขอบสระ
10. ฝึกกระโดดน้ำ เอาเท้าลงก่อนในน้ำลึก ลอยตัว 1 นาที
11. ฝึกการลอยตัวแบบนอนหงาย 1 นาที
12. ฝึกการเกาะขอบน้ำตีมลอยตัว 3 นาที
13. ฝึกการเคลื่อนที่ในน้ำตื้น ไปจับอุปกรณ์ลอยน้ำ

ขั้นสรุป

ผู้สอนสรุป แนะนำแนวทางแก้ไขข้อบกพร่อง เปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามปัญหาในบทเรียน และผู้สอนนัดหมายการเรียนรู้ชั่วโมงต่อไป

คำอธิบายเพิ่มเติม

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

สื่อ อุปกรณ์การจัดการเรียนรู้

ขอบน้ำตีมพลาสติกขนาดตั้งแต่ 800 มล. ขึ้นไป

ผลที่ได้รับจากชั่วโมงเรียน

1. สามารถที่จะเคลื่อนที่ไปในน้ำ โดยเตะเท้าคว่ำแล้วพลิกตัวเตะเท้าหงายแล้วพลิกตัวเตะเท้าคว่ำ การเตะเท้าหงายแล้วพลิกตัวเตะเท้าคว่ำแล้วพลิกตัวเตะเท้าหงาย ปฏิบัติ 15 เมตร โดยให้พลิกตัวทุกระยะ 5 เมตร
2. สามารถลอยตัวหงาย กระโดดน้ำจากขอบสระ แล้วลอยตัวแบบลูกหมาตกน้ำ โดยปฏิบัติอย่างละ 1 นาที และสามารถเกาะขอบน้ำดื่มลอยตัว 3 นาทีได้
3. สามารถลอยตัวทำลูกหมาตกน้ำ เตะเท้าคว่ำกลับ เตะเท้าหงายกลับได้ ปฏิบัติท่าละ 5 เมตร
4. สามารถเตะเท้าคว่ำและใช้แขนฟรีสไตล์
5. สามารถกระโดดน้ำท่าพุ่งหลาว จากท่านั่งที่ขอบสระ
6. สามารถเคลื่อนที่ไปยังอุปกรณ์ในน้ำได้
7. ผลจากการฝึกซ้ำทำให้ปฏิบัติในทักษะต่างๆได้ดีขึ้น เช่น การดำน้ำ การกลั้นหายใจใต้น้ำ พร้อมเคลื่อนที่ซ้าย-ขวา ทักษะการหายใจเข้าออกทางปาก สามารถปฏิบัติได้ 20 ครั้งพร้อมเคลื่อนที่ในน้ำลึก ลอยตัวคว่ำแล้วเงยหน้าหายใจได้ 5 ครั้ง

การวัดและประเมินผล

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



การใช้อุปกรณ์ช่วยในการเอาชีวิตรอด

การใช้ขวดน้ำดื่มพลาสติก (กระโดดลงน้ำจากขอบสระ แล้วลอยตัวกอดขวดน้ำดื่มพลาสติก)

วิธีการฝึก

ให้นักเรียนยืนบนขอบสระ กอดขวดน้ำดื่มพลาสติกไว้กลางหน้าอก กระโดดลงน้ำ เตะขาให้ตัวลอยขึ้นเหนือน้ำ แล้วพลิกหงายให้ลำตัวขนานกับน้ำ มือทั้ง 2 ข้างกอดขวดน้ำดื่มพลาสติก ลอยตัว 3 นาที

รูปภาพชุดที่ 27 การกอดขวดน้ำดื่มพลาสติกลอยตัว จากการกระโดดลงน้ำจากขอบสระ

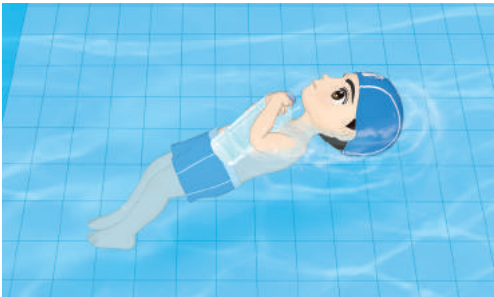
1



2



3



4



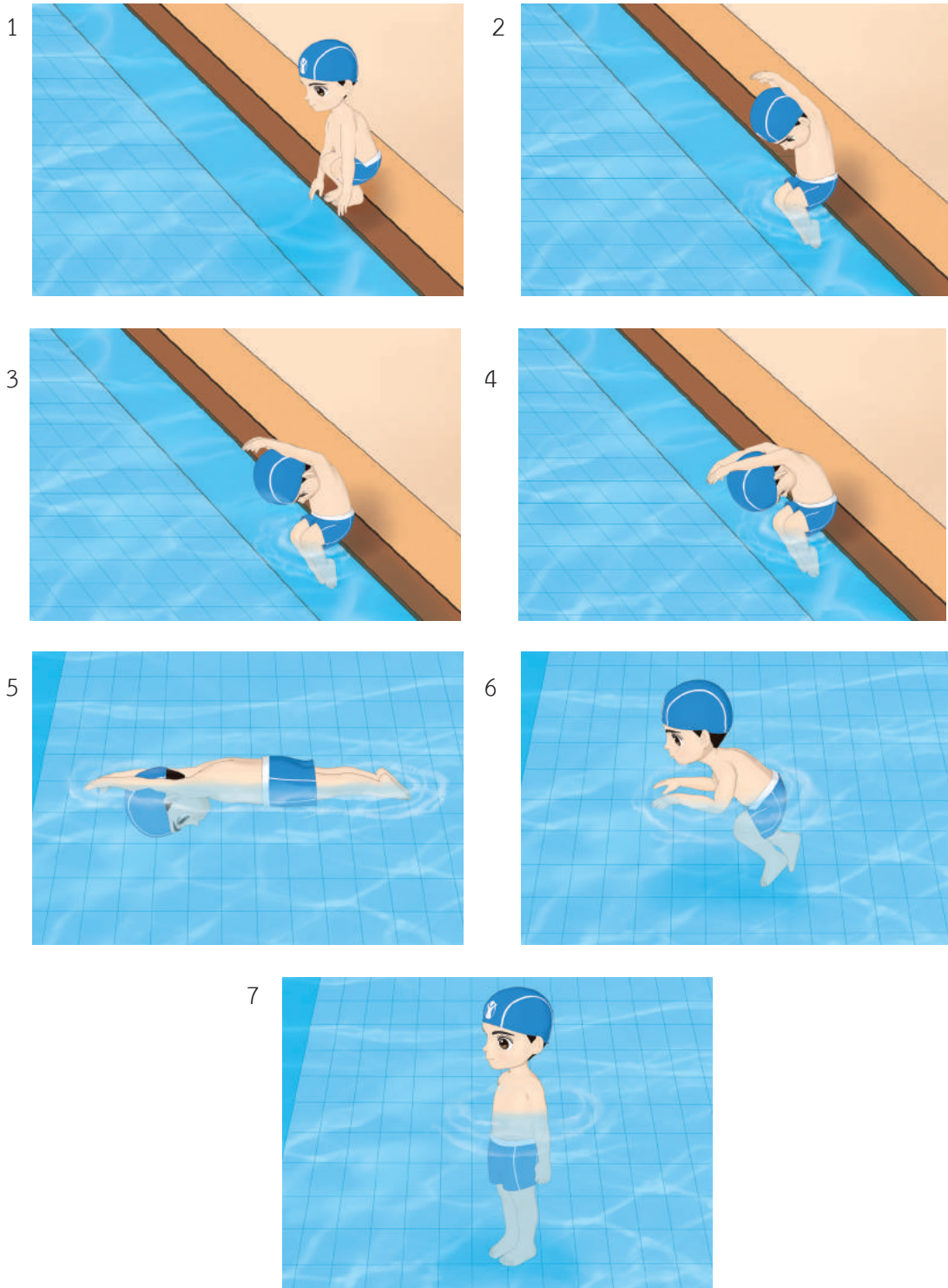
การกระโดดพุ่งหลาว จากท่านั่งที่ขอบสระ

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 เคลื่อนไปด้านหน้าโค้งตัวลงไปอีกจนตัวหล่นลงไปในน้ำ
- 4) เมื่อน้ำหนักตัวจะหล่นลงน้ำให้เหยียดตัวตรง ลำตัวอาจจะโค้งได้เล็กน้อย พยายามให้ส่วนต่างๆ ของร่างกาย (ปลายนิ้ว ท่อนแขน ศีรษะ ลำตัว ขา หัวเข่า ปลายเท้า) ลงน้ำ ณ จุดเดียวกัน
- 5) เมื่อลงน้ำไปแล้วปล่อยลำตัวที่เหยียดตรงไหลตามแรงส่งไปข้างหน้าจนเกือบหมดแรงส่งจึงเงยหน้าหยุดยืนขึ้น

รูปภาพชุดที่ 28 การกระโดดพุ่งหลาว จากท่าที่นั่งที่ขอบสระ



ชั่วโมงปฏิบัติที่ 13

หัวข้อเรียนที่ 13 การฝึกการดำน้ำ การกลั้นหายใจใต้น้ำ แล้วเคลื่อนที่ไปด้านข้างซ้าย ขวา ปฏิบัติ 2 เมตร การลอยตัวทำนอนหงายเพิ่มการปฏิบัติเป็น 2 นาที การเกาะขอบน้ำตมลอยตัว ปฏิบัติ 3 นาที การเตะเท้าคว่ำ (หงาย) แล้วพลิกตัวเตะเท้าหงาย (คว่ำ) แล้วพลิกตัวเตะเท้าคว่ำ (หงาย) โดยให้พลิกตัวทุกระยะ 5 เมตร การลอยตัวทำลูกหมาตน้ำ เตะเท้าคว่ำ (หงาย) กลับ ปฏิบัติ 5 เมตร การฝึกเตะเท้าคว่ำและใช้แขนฟรีสไตล์ เพิ่มการปฏิบัติเป็น 5 เมตร การฝึกทักษะใหม่ในชั่วโมงนี้คือการว่ายน้ำตัว โดยการเตะเท้าคว่ำ หมุนแขนลงน้ำสลับกัน เงยหน้าหายใจ ปฏิบัติ 5 เมตร การกระโดดน้ำทำฟุ้งหลาวจากทำนองๆที่ขอบสระ และการเคลื่อนที่ไปจับอุปกรณ์ในน้ำลึก ฝึกปฏิบัติซ้ำหัวข้ออื่นต่อจากชั่วโมงที่ผ่านมา

จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อเรียนรู้ทักษะใหม่และฝึกซ้ำในทักษะที่ได้เรียนไปแล้ว ทั้งในเรื่องการฝึกการดำน้ำ การกลั้นหายใจใต้น้ำ แล้วเคลื่อนที่ไปด้านข้างซ้าย ขวา การหายใจพร้อมการเคลื่อนที่ในน้ำลึก การลอยตัวทำนอนหงาย 2 นาที ฝึกการกระโดดน้ำในน้ำลึกแล้วลอยตัว 1 นาที ฝึกการเกาะขอบน้ำตมลอยตัว 3 นาที การลอยตัวแบบนอนคว่ำ เงยหน้าหายใจ การเคลื่อนที่ด้วยการเตะเท้าคว่ำ (หงาย) แล้วพลิกตัวเตะเท้าหงาย (คว่ำ) แล้วพลิกตัวเตะเท้าคว่ำ (หงาย) การลอยตัวทำลูกหมาตน้ำแล้วเตะเท้าคว่ำ (หงาย) กลับ การฝึกเตะเท้าคว่ำและใช้แขนฟรีสไตล์ 5 เมตร การฝึกทักษะใหม่ในชั่วโมงนี้คือการว่ายน้ำตัว ฝึกเงยหน้าหายใจ 5 เมตร การกระโดดน้ำทำฟุ้งหลาวจากทำนองๆที่ขอบสระ และ การเคลื่อนที่ไปจับอุปกรณ์ในน้ำลึก

สาระการเรียนรู้

1. สอนการลอยตัวหงาย 2 นาที ฝึกการกระโดดน้ำในน้ำลึกแล้วลอยตัว 1 นาที ฝึกการเกาะขอบน้ำตมลอยตัว 3 นาที
2. สอนนักเรียนให้ลอยตัวจากนั้นเคลื่อนที่ไปในน้ำ โดยสอนการลอยตัวทำลูกหมาตน้ำ เตะเท้าคว่ำกลับ/เตะเท้าหงายกลับ ปฏิบัติท่าละ 5 เมตร การเตะเท้าคว่ำ (หงาย) แล้วพลิกตัวเตะเท้าหงาย (คว่ำ) แล้วพลิกตัวเตะเท้าคว่ำ(หงาย)
3. สอนการเตะเท้าคว่ำและใช้แขนฟรีสไตล์ 5 เมตร
4. สอนการว่ายน้ำตัว เงยหน้าหายใจ 5 เมตร
5. สอนการกระโดดน้ำทำฟุ้งหลาว จากทำนองๆที่ขอบสระ
6. สอนการเคลื่อนที่ไปจับอุปกรณ์ในน้ำลึก
7. ฝึกเพิ่มในทักษะสำคัญอื่นๆต่อเนื่อง เช่น ฝึกการดำน้ำ การกลั้นหายใจใต้น้ำแล้วแล้วเคลื่อนที่ไปด้านข้างซ้าย-ขวา ระยะทาง 2 เมตร การฝึกหายใจเข้าและออกทางปากจำนวน 20 ครั้งแล้วเคลื่อนที่ด้วยในน้ำลึก การลอยตัวแบบนอนคว่ำแล้วเงยหน้าหายใจ 5 ครั้ง

ขั้นตอนการสอน การจัดกิจกรรม

ขั้นเตรียม

เตรียมอุปกรณ์ สื่อการสอน และให้นักเรียนอบอุ่นร่างกาย

ขั้นดำเนินการสอน

1. ฝึกการดำน้ำ การกลั้นหายใจใต้น้ำ แล้วเคลื่อนที่ไปด้านข้างซ้าย ขวา ระยะทาง 2 เมตร
2. ฝึกการหายใจเข้าและออกทางปาก จำนวน 20 ครั้ง แล้วเคลื่อนที่ด้วย ในน้ำลึก
3. ฝึกการลอยตัวแบบนอนคว่ำ เหย่งหน้าหายใจ 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 เหย่งหน้าหายใจ ระยะทาง 5 เมตร (ว่ายท่าวิดวา)
10. ฝึกการกระโดดน้ำท่าพุ่งหลาวจากท่านั่งยอง ๆ ที่ขอบสระ
11. ฝึกกระโดดน้ำ เอาเท้าลงก่อนในน้ำลึก ลอยตัว 1 นาที
12. ฝึกการลอยตัวแบบนอนหงาย 2 นาที
13. ฝึกการเกาะขอบน้ำตมลอยตัว 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. ขวดน้ำตมพลาสติกขนาดตั้งแต่ 800 มล. ขึ้นไป
2. อุปกรณ์ลอยน้ำ เช่น ขวดน้ำพลาสติก แกลลอน ห่วงชูชีพ

ผลที่ได้รับจากชั่วโมงเรียน

1. สามารถที่จะเคลื่อนที่ไปในน้ำ แล้วพลิกตัวเปลี่ยนท่าได้ โดยการเตะเท้าคว่ำ (หงาย) แล้วพลิกตัวเตะเท้าหงาย (คว่ำ) แล้วพลิกตัวเตะเท้าคว่ำ (หงาย) โดยให้พลิกตัวทุกระยะ 5 เมตร
2. สามารถลอยตัวท่านอนหงาย 2 นาทีได้ กระโดดน้ำด้านน้ำลึก แล้วลอยตัว 1 นาทีได้ และสามารถเกาะขอบน้ำดื่มลอยตัว 3 นาทีได้
3. สามารถลอยตัวท่าลูกหมาตกน้ำ เตะเท้าคว่ำกลับ เตะเท้าหงายกลับได้ ปฏิบัติท่าละ 5 เมตร
4. สามารถเตะเท้าคว่ำและใช้แขนฟรีสไตล์ ระยะทาง 5 เมตร
5. สามารถว่ายน้ำตัว蛙 เจยหน้าหายใจ 5 เมตร
6. สามารถกระโดดน้ำท่าพุ่งหลาว จากท่านั่งยองๆที่ขอบสระ
7. สามารถเคลื่อนที่ไปจับอุปกรณ์ในน้ำลึก
8. ผลจากการฝึกทำให้ปฏิบัติในทักษะต่างๆ ได้ดีขึ้น เช่น การดำน้ำ การกลืนหายใจใต้น้ำ พร้อมเคลื่อนที่ซ้าย-ขวา ทักษะการหายใจเข้าออกทางปาก สามารถปฏิบัติได้ 20 ครั้งพร้อมเคลื่อนที่ในน้ำลึก ลอยตัวคว่ำแล้วเจยหน้าหายใจได้ 5 ครั้ง

การวัดและประเมินผล

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



การว่ายน้ำตัว

นักเรียนได้ฝึกทักษะเบื้องต้นเกี่ยวกับการว่ายน้ำไปแล้วอย่างครบถ้วนและต่อเนื่อง ในช่วงนี้นักเรียนจะเริ่มฝึกหัดเตะเท้าหมุนแขนว่ายน้ำตัวและหายใจ โดยเริ่มจากใกล้ๆ แล้วค่อยๆ เพิ่มระยะทางขึ้น ทั้งนี้เพื่อฝึกให้นักเรียนสามารถเคลื่อนไหวในน้ำ และเงยหน้าหายใจได้

วิธีการฝึก

1. ลักษณะของลำตัวและการเตะเท้า ให้เริ่มฝึกหัดจากการโผล่ตัวไปข้างหน้าพร้อมกับเตะเท้าว่าสลับขึ้นลง (ไม่เกร็ง) ศีรษะก้มขนานกับลำตัวกลั้นหายใจ แขนทั้งสองเหยียดไปข้างหน้า

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

3. การว่ายน้ำพร้อมกับการหายใจ ผู้เรียนสามารถว่ายน้ำตัวโดยเงยหน้าไว้เพื่อหายใจ ขณะเดียวกันก็หมุนแขนลงได้น้ำสลับกันพร้อมเตะเท้า หรือผู้เรียนสามารถสลับเงยหน้าหายใจ สำหรับการฝึกแบบสลับเงยหน้าหายใจ การเริ่มต้นเมื่อผู้ว่ายน้ำจะเงยหน้าหายใจ ให้หันหน้าเอียงขึ้นด้านข้าง ข้างใดข้างหนึ่งก็ได้เป็นระยะ เพื่อหายใจทางปากเอาอากาศเข้าไป โดยให้หายใจเข้าทางปากให้เต็มอย่างรวดเร็ว ก่อนจะหันหน้ากลับไปก้มลงมองพื้นสระว่าย ค่อยๆ หายใจออกให้หมด ขณะหายใจเข้าเตะสลับขึ้นลงตลอดแขนขาควายสลับกับแขนซ้ายพร้อมกับหายใจ ทำซ้ำอย่างเดิมเมื่อต้องการเงยหน้าหายใจ

การกระโดดพุ่งหลาวจากท่านั่งยองๆ

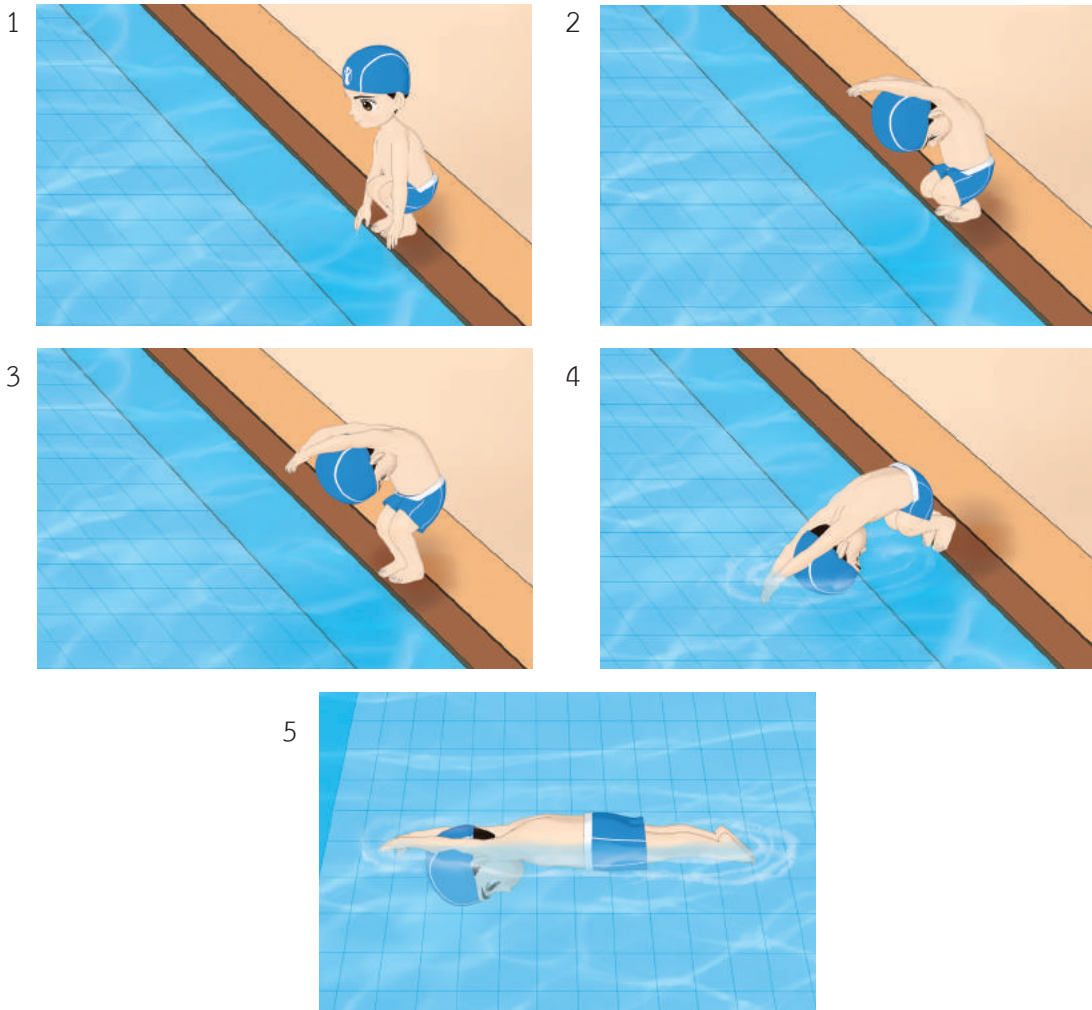
ควรฝึกในระดับน้ำประมาณอก - คาง และเพื่อความปลอดภัยควรคอยช่วยอยู่ในน้ำการกระโดดพุ่งหลาวลงน้ำ จะต้องจัดทำของร่างกายให้เป็นเสมือนไม้แหลมเสียบลงน้ำ คือ จัดให้ปลายนิ้ว ท่อนแขน ศีรษะ ลำตัว ขา หัวเข่า ปลายเท้า ทั้งหมดจะต้องเป็นเสมือนแท่งไม้แหลมเสียบลงน้ำ ณ จุดจุดเดียว ลำตัวอาจจะโค้งเล็กน้อยได้ แต่ต้องพยายามให้ส่วนต่างๆ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

วิธีการฝึก

1) ให้นักเรียนนั่งยองๆ ที่ขอบสระ แยกเข่าทั้งสองออกจากกันเล็กน้อย
2) ใช้ข้อนิ้วเท้าโดยเฉพาะข้อนิ้วหัวแม่เท้าเกี่ยวยึดขอบสระเอาไว้เพื่อเป็นที่ยึดยืนตัวออกไปจากขอบสระ
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 เมื่อออกแรงกดอุปกรณ์ลงเพื่อยกพยางค์ขึ้น อุปกรณ์จะมีแรงลอยตัวดันจนอาจจะหลุดมือลอยน้ำห่างออกไปอีก จึงควรให้นักเรียนฝึกการเคลื่อนที่ไปหาอุปกรณ์โดยมีคลื่นน้อยที่สุดและฝึกการยึดจับอุปกรณ์นั้นๆ ให้มันคงก่อนออกแรงกดเพื่อยกตัวลอยขึ้น

วิธีการฝึก

1) โยนขวดน้ำดื่มพลาสติกลงไปในน้ำห่างจากนักเรียนประมาณ 3 เมตร จากนั้นให้นักเรียนยืนอยู่ในน้ำ เตะขาเคลื่อนที่ออกไปจากขอบสระ จนถึงตำแหน่งที่ขวดน้ำดื่มพลาสติกลอยอยู่ แล้วยื่นมือออกไปจับขวดน้ำดื่มพลาสติก

2) โยนขวดน้ำดื่มพลาสติกลงไปในน้ำห่างจากนักเรียนประมาณ 3 เมตร จากนั้นให้นักเรียนที่ยืนอยู่บนขอบสระกระโดดลงน้ำ เตะขาให้ตัวลอยขึ้นเหนือน้ำ จากนั้นเตะขาเคลื่อนที่ออกไปจนถึงตำแหน่งที่ขวดน้ำดื่มพลาสติกลอยอยู่ แล้วยื่นมือออกไปจับขวดน้ำดื่มพลาสติก

รูปภาพชุดที่ 30 การเคลื่อนที่ไปจับอุปกรณ์ลอยน้ำในน้ำลึก

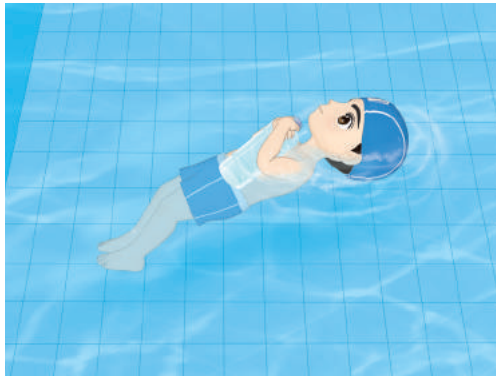
1



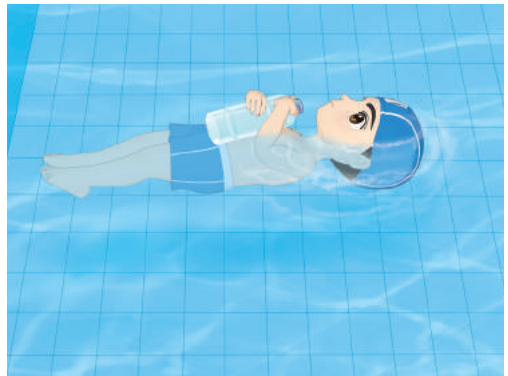
2



3



4



ชั่วโมงปฏิบัติที่ 14

หัวข้อเรียนที่ 14 การฝึกการดำน้ำ การกลั้นหายใจใต้น้ำ การหายใจเข้า ออกทางปาก พร้อมการเคลื่อนที่ ยังคงฝึกปฏิบัติต่อเนื่อง การลอยตัวทำนอนหงายเพิ่ม การปฏิบัติเป็น 3 นาที การเกาะขอบน้ำตื้นลอยตัว ปฏิบัติ 3 นาที การเตะเท้าคว่ำ (หงาย) ปฏิบัติ 25 เมตร แล้วพลิกตัวเตะเท้าหงาย (คว่ำ) ปฏิบัติ 25 เมตร โดยให้หายใจด้วยท่าลูกหมาตักน้ำระหว่างเตะเท้าคว่ำ การเตะเท้าคว่ำ (หงาย) ปฏิบัติ 5 เมตรแล้วเลี้ยวกลับ ระยะทาง 5 เมตร การเตะเท้าคว่ำและใช้แขนฟรีสไตล์ ปฏิบัติ 5 เมตร แล้วพลิกตัวเตะเท้าหงายระยะทาง 5 เมตร การฝึกทักษะใหม่ในชั่วโมงนี้คือ การว่ายน้ำตัวดำ โดยการเตะเท้าคว่ำ หมุนแขนลงน้ำสลับกัน เงยหน้าหายใจ ปฏิบัติ 10 เมตร การกระโดดน้ำท่าพุ่งหลาวจากท่านั่งคุกเข่าที่ขอบสระ การเคลื่อนที่ในน้ำลึกไปจับอุปกรณ์ลอยน้ำ ระยะทาง 3 เมตร ฝึกปฏิบัติซ้ำหัวข้ออื่นต่อจากชั่วโมงที่ผ่านมา

จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อเรียนรู้ทักษะใหม่และฝึกซ้ำในทักษะที่ได้เรียนไปแล้ว เพื่อให้ปฏิบัติได้ดียิ่งขึ้น ทั้งในเรื่องการฝึกการดำน้ำ การกลั้นหายใจใต้น้ำ การฝึกหายใจเข้าและออกทางปาก พร้อมการเคลื่อนที่ในน้ำลึก การลอยตัวทำนอนหงาย 3 นาที ฝึกการกระโดดน้ำ แล้วลอยตัว 1 นาที ฝึกการเกาะขอบน้ำตื้นลอยตัว 3 นาที การลอยตัวแบบนอนคว่ำเงยหน้าหายใจ การเคลื่อนที่ด้วยการเตะเท้าคว่ำ (หงาย) 25 เมตร แล้วพลิกตัวเตะเท้าหงาย (คว่ำ) 25 เมตร การเตะเท้าคว่ำ (หงาย) แล้วเลี้ยวตัวกลับ การฝึกเตะเท้าคว่ำและใช้แขนฟรีสไตล์แล้วพลิกตัวเตะเท้าหงาย การฝึกทักษะใหม่ในชั่วโมงนี้คือ การว่ายน้ำตัวดำ เงยหน้าหายใจ 10 เมตร การกระโดดน้ำท่าพุ่งหลาวจากท่านั่งคุกเข่าที่ขอบสระ และ การเคลื่อนที่ในน้ำลึกไปจับอุปกรณ์ระยะทาง 3 เมตร

สาระการเรียนรู้

1. สอนการลอยตัวหงาย ปฏิบัติ 3 นาที ฝึกการกระโดดน้ำเอาเท้าลงก่อนในน้ำลึกแล้วลอยตัว ปฏิบัติ 1 นาที ฝึกการเกาะขอบน้ำตื้นลอยตัว 3 นาที
2. สอนการเคลื่อนที่เตะเท้าคว่ำ (หงาย) แล้วพลิกตัวหงาย (คว่ำ) โดยหายใจท่าลูกหมาตักน้ำ ระหว่างเตะเท้าคว่ำ ปฏิบัติระยะทางละ 25 เมตร รวมถึงการเตะเท้าคว่ำ (หงาย) แล้วเลี้ยวตัวกลับ
3. สอนการกระโดดน้ำท่าพุ่งหลาว จากท่านั่งคุกเข่าที่ขอบสระ
4. สอนการเตะเท้าคว่ำ ใช้แขนฟรีสไตล์ แล้วพลิกตัวเตะเท้าหงาย
5. สอนการว่ายน้ำตัวดำ เงยหน้าหายใจ 10 เมตร
6. สอนการเคลื่อนที่ในน้ำลึกไปจับอุปกรณ์ ระยะทาง 3 เมตร
7. ฝึกเพิ่มในทักษะสำคัญอื่นๆต่อเนื่อง เช่น ฝึกการดำน้ำ การกลั้นหายใจใต้น้ำแล้วเคลื่อนที่ไปด้านข้างซ้าย-ขวา ระยะทาง 2 เมตร การฝึกหายใจเข้าและออกทางปากจำนวน 20 ครั้งแล้วเคลื่อนที่ด้วยในน้ำลึก การลอยตัวแบบนอนคว่ำแล้วเงยหน้าหายใจ 5 ครั้ง

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 ให้หายใจด้วยท่าลูกหมาตกน้ำ ระหว่างทาง
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 เงยหน้าหายใจ ระยะทาง 10 เมตร (ว่ายท่าวิดวา)
10. ฝึกการกระโดดน้ำท่าพุ่งหลาวจากท่าคุกเข่าที่ขอบสระ
11. ฝึกการกระโดดน้ำ เอาเท้าลงก่อนในน้ำลึก ลอยตัว 1 นาที
12. ฝึกการลอยตัวแบบนอนหงาย 3 นาที
13. ฝึกการเกาะขอบน้ำดื่มลอยตัว 3 นาที
14. ฝึกการเคลื่อนที่ในน้ำลึก ไปจับอุปกรณ์ลอยน้ำ ระยะทาง 3 เมตร

ขั้นสรุป

ผู้สอนสรุป แนะนำแนวทางแก้ไขข้อบกพร่อง เปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามปัญหาในบทเรียน และผู้สอนนัดหมายการเรียนรู้ชั่วโมงต่อไป

คำอธิบายเพิ่มเติม

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

สื่อ อุปกรณ์การจัดการเรียนรู้

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

ผลที่ได้รับจากชั่วโมงเรียน

1. สามารถที่จะเคลื่อนที่ไปในน้ำได้ในระยะที่ไกลขึ้น(ไปและกลับ ระยะทางละ 25 เมตร)ทั้งในท่าเตะเท้าคว่ำ และเตะเท้าหงาย โดยหายใจด้วยท่าลูกหมาตกน้ำระหว่างเตะเท้าคว่ำ สามารถพลิกตัวเปลี่ยนท่าได้ รวมถึงสามารถเลี้ยวกลับแล้วเคลื่อนที่ต่อได้
2. สามารถลอยตัวแบบนอนหงายได้ 3 นาที สามารถเกาะขวดน้ำดื่มลอยตัว 3 นาที รวมถึงสามารถกระโดดน้ำด้านน้ำลึกแล้วลอยตัวได้ 1 นาที
3. สามารถเตะเท้าคว่ำและใช้แขนฟรีสไตล์ ระยะทาง 5 เมตร แล้วพลิกตัวเตะเท้าหงายระยะทาง 5 เมตร ได้
4. สามารถว่ายน้ำวัดวาได้ เหย่น้ำหายใจ ระยะทาง 10 เมตร
5. สามารถกระโดดน้ำท่าพุ่งหลาว จากท่านั่งคุกเข่าที่ขอบสระ
6. สามารถเคลื่อนที่ในน้ำลึกไปจับอุปกรณ์
7. ผลจากการฝึกซ้ำทำให้ปฏิบัติในทักษะต่างๆได้ดีขึ้น เช่น การดำน้ำ การกลั้นหายใจใต้น้ำ พร้อมเคลื่อนที่ซ้าย-ขวา ระยะทาง 2 เมตร ทักษะการหายใจเข้าออกทางปาก สามารถปฏิบัติได้ 20 ครั้งพร้อมเคลื่อนที่ในน้ำลึก การลอยตัวคว่ำแล้วเหย่น้ำหายใจได้ 5 ครั้ง

การวัดและประเมินผล

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

การกระโดดพุ่งหลาวจากท่านั่งคุกเข่าที่ขอบสระ

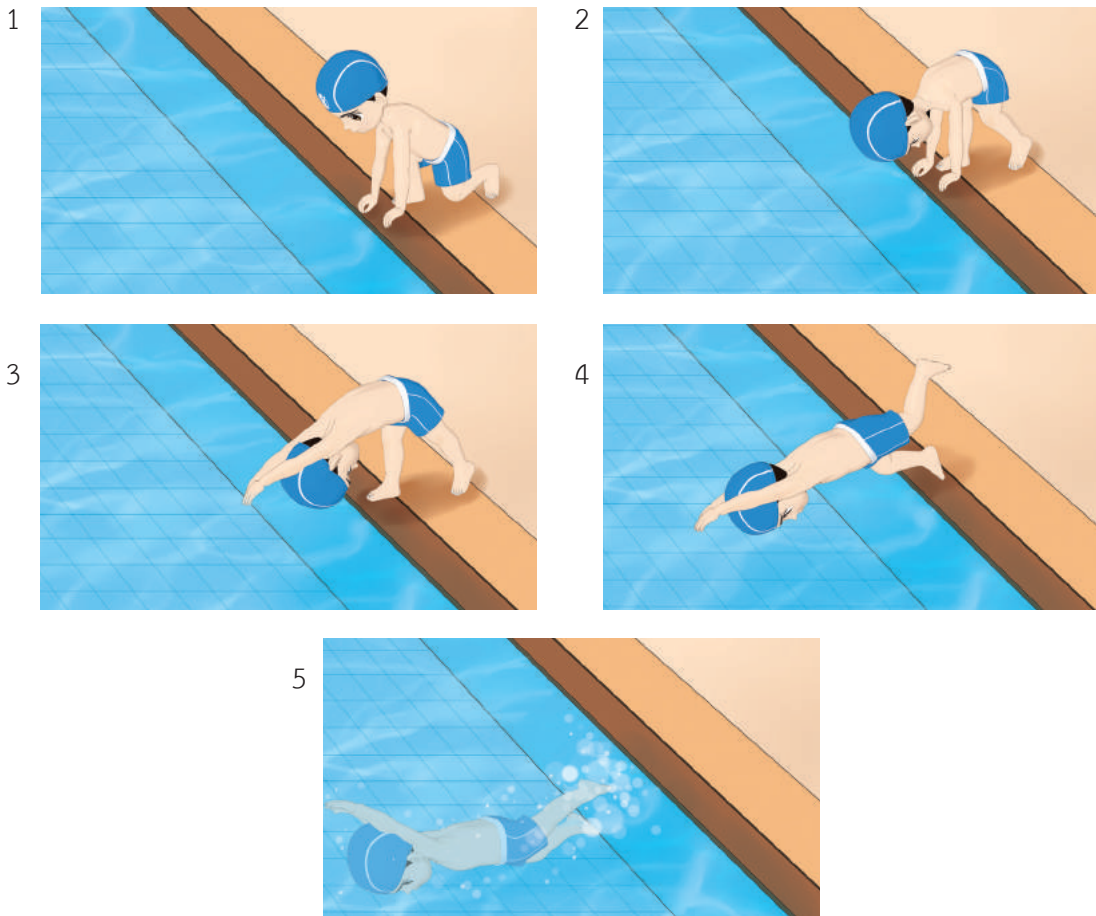
ควรฝึกในระดับน้ำประมาณอก - คาง และเพื่อความปลอดภัย ครูผู้สอนควรคอยช่วยอยู่ในน้ำ การกระโดดพุ่งหลาวลงน้ำ จะต้องจัดทำของร่างกายให้เป็นเสมือนไม้แหลมเสียบลงน้ำ คือ จัดให้ปลายนิ้ว ท่อนแขน ศีรษะ ลำตัว ขา หัวเข่า ปลายเท้า ทั้งหมดจะต้องเป็นเสมือนแท่งไม้แหลมเสียบลงน้ำ ณ จุดจุดเดียว ลำตัวอาจจะโค้งเล็กน้อยได้แต่ต้องพยายามให้ส่วนต่างๆ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

รูปภาพชุดที่ 31 การกระโดดพุ่งหลาวจากท่านั่งคุกเข่าที่ขอบสระ



ชั่วโมงปฏิบัติที่ 15

หัวข้อเรียนที่ 15 การฝึกการดำน้ำ การกลั้นหายใจใต้น้ำ การหายใจเข้า ออกทางปาก พร้อมการเคลื่อนที่ที่ยังคงฝึกปฏิบัติต่อเนื่อง การลอยตัวทำนอนหงายปฏิบัติ และการเกาะขอบน้ำตมลอยตัว ปฏิบัติท่าละ 3 นาที การเตะเท้าคว่ำ (หงาย) ปฏิบัติ 25 เมตร แล้วพลิกตัวเตะเท้าหงาย (คว่ำ) ปฏิบัติ 25 เมตรโดยให้หายใจด้วยท่าลูกหมาตก น้ำระหว่างเตะเท้าคว่ำ การเตะเท้าคว่ำ (หงาย) ปฏิบัติ 5 เมตรแล้วเลี้ยวกลับ ระยะทาง 5 เมตร การเตะเท้าคว่ำและใช้แขนฟรีสไตล์ ปฏิบัติ 5 เมตร แล้วพลิกตัวเตะเท้าหงาย ระยะทาง 5 เมตร การว่ายน้ำท่าตัววา พร้อมหายใจขณะว่ายน้ำ ให้ปฏิบัติ 15 เมตร การฝึกทักษะใหม่ในชั่วโมงนี้คือ การกระโดดน้ำท่าพุ่งหลาวจากท่ายืนที่ขอบสระ กระโดดน้ำด้านน้ำลึก ลอยตัว 1 นาที แล้วว่ายน้ำไปเกาะอุปกรณ์ลอยน้ำพยางค์ เต้าระยะทาง 3 เมตรแล้วเคลื่อนที่เข้าฝั่ง การโยนอุปกรณ์ช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำห่างจากขอบสระ 3 เมตร และฝึกปฏิบัติซ้ำหัวข้ออื่นต่อจากชั่วโมงที่ผ่านมา

จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อเรียนรู้ทักษะใหม่และฝึกซ้ำในทักษะที่ได้เรียนไปแล้ว เพื่อให้ปฏิบัติได้ดียิ่งขึ้น ทั้งในเรื่องการฝึกการดำน้ำ การกลั้นหายใจใต้น้ำ การฝึกหายใจเข้าและออกทางปาก พร้อมการเคลื่อนที่ในน้ำลึก การลอยตัวทำนอนหงาย 3 นาที การเกาะขอบน้ำตมลอยตัว 3 นาที การลอยตัวแบบนอนคว่ำเงยหน้าหายใจ การเคลื่อนที่ด้วยการเตะเท้าคว่ำ (หงาย) 25 เมตร แล้วพลิกตัวเตะเท้าหงาย (คว่ำ) 25 เมตร การเตะเท้าคว่ำ (หงาย) แล้วเลี้ยวตัวกลับ การฝึกเตะเท้าคว่ำและใช้แขนฟรีสไตล์แล้วพลิกตัวเตะเท้าหงาย การว่ายน้ำท่าตัววา ฝึกเงยหน้าหายใจ 15 เมตร การฝึกทักษะใหม่ในชั่วโมงนี้คือ การกระโดดน้ำท่าพุ่งหลาวจากท่ายืนที่ขอบสระ การกระโดดน้ำจากขอบสระด้านน้ำลึกเอาเท้าลงก่อนจากนั้นลอยตัว 1 นาที แล้วว่ายน้ำไปเกาะอุปกรณ์ลอยน้ำพยางค์ เต้าระยะทาง 3 เมตรแล้วเคลื่อนที่เข้าฝั่ง การโยนอุปกรณ์ช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำห่างจากขอบสระ 3 เมตร

สาระการเรียนรู้

1. สอนการลอยตัวหงาย ปฏิบัติ 3 นาที ฝึกการเกาะขอบน้ำตมลอยตัว 3 นาที
2. สอนการเคลื่อนที่เตะเท้าคว่ำ (หงาย) แล้วพลิกตัวหงาย (คว่ำ) โดยหายใจท่าลูกหมาตกน้ำ ระหว่างเตะเท้าคว่ำ ปฏิบัติระยะทางละ 25 เมตร รวมถึงการเตะเท้าคว่ำ (หงาย) แล้วเลี้ยวตัวกลับ
3. สอนการกระโดดน้ำท่าพุ่งหลาว จากท่ายืนที่ขอบสระ
4. สอนการเตะเท้าคว่ำ ใช้แขนฟรีสไตล์ แล้วพลิกตัวเตะเท้าหงาย
5. สอนการว่ายน้ำท่าตัววา เงยหน้าหายใจ 15 เมตร
6. สอนการกระโดดน้ำจากขอบสระด้านน้ำลึกเอาเท้าลงก่อน จากนั้นลอยตัว 1 นาที แล้วว่ายน้ำไปเกาะอุปกรณ์ลอยน้ำพยางค์ เต้าระยะทาง 3 เมตรแล้วเคลื่อนที่เข้าฝั่ง

7. ฝึกเพิ่มในทักษะสำคัญอื่นๆต่อเนื่อง เช่น ฝึกการดำน้ำ การกลืนหายใจใต้น้ำแล้วแล้วเคลื่อนที่ไปด้านข้างซ้าย-ขวา ระยะทาง 2 เมตร การฝึกหายใจเข้าและออกทางปากจำนวน 20 ครั้งแล้วเคลื่อนที่ด้วยในน้ำลึก การลอยตัวแบบนอนคว่ำแล้วเงยหน้าหายใจ 5 ครั้ง ในช่วงนี้กลับมาฝึกการช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำอีกครั้ง ด้วยการโยนอุปกรณ์ช่วยห่างจากขอบสระ 3 เมตร และการช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำด้วยการย่อตัวให้ต่ำ ยื่นท่อ PVC ช่วยผู้ประสบภัยห่างจากขอบสระ 2 เมตร

ขั้นตอนการสอน การทำกิจกรรม

ขั้นเตรียม

1. เตรียมอุปกรณ์ สื่อการสอน และให้นักเรียนอบอุ่นร่างกาย
2. เตรียมการประเมินทักษะที่ยังไม่ผ่าน และทักษะอื่นๆที่ยังไม่ได้ประเมิน

ขั้นตอนการสอน

1. ฝึกการดำน้ำ การกลืนหายใจใต้น้ำ แล้วเคลื่อนที่ไปด้านข้างซ้าย ขวา ระยะทาง 2 เมตร
2. ฝึกการหายใจเข้าและออกทางปาก จำนวน 20 ครั้ง แล้วเคลื่อนที่ด้วย ในน้ำลึก
3. ฝึกการลอยตัวแบบนอนคว่ำ เงยหน้าหายใจ 5 ครั้ง
4. ฝึกเตะเท้าคว่ำ ระยะทาง 25 เมตร ให้หายใจด้วยท่าลูกหมาตกน้ำระหว่างทางแล้วพลิกตัวเตะเท้าหาง 25 เมตร
5. ฝึกเตะเท้าหงาย ระยะทาง 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. ฝึกการเตะเท้าคว่ำ หมุนแขนลงน้ำสลับกัน เงยหน้าหายใจ ระยะทาง 15 เมตร (ว่ายท่าวัวตัว)
10. ฝึกการกระโดดน้ำท่าพุ่งหลาวจากท่ายืนที่ขอบสระ
11. ฝึกการกระโดดน้ำจากขอบสระด้านน้ำลึกเอาเท้าลงก่อน จากนั้นลอยตัว 1 นาที แล้วว่ายไปเกาะอุปกรณ์ลอยน้ำพุงตัว เตะเท้าระยะทาง 3 เมตรแล้วเคลื่อนที่เข้าฝั่ง
12. ฝึกการลอยตัวแบบนอนหงาย 3 นาที
13. ฝึกการเกาะขวตน้ำดื่มลอยตัว 3 นาที
14. ฝึกวิธีการช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำด้วยการโยนอุปกรณ์ช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำห่างจากขอบสระ 3 เมตร
15. ฝึกวิธีการช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำด้วยการย่อตัวให้ต่ำ ยื่นท่อ PVC ช่วยผู้ประสบภัยห่างจากขอบสระ 2 เมตร

ขั้นสรุป

ผู้สอนสรุปผลการเรียนนักเรียน แนะนำแนวทางแก้ไขข้อบกพร่อง เปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามปัญหาในบทเรียน และผู้สอนนัดหมายการเรียนชั่วโมงต่อไป

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 แผ่นโฟม
3. อุปกรณ์อื่น เช่น ท่อพีวีซี ไม้พลอง กิ่งไม้

ผลที่ได้รับจากชั่วโมงเรียน

1. สามารถที่จะเคลื่อนที่ไปในน้ำได้ในระยะที่ไกลขึ้นทั้งในท่าเตะเท้าคว่ำ และเตะเท้าหงาย โดยหายใจด้วยท่าลูกหมาตกน้ำระหว่างเตะเท้าคว่ำ สามารถพลิกตัวเปลี่ยนท่าได้ รวมถึงสามารถเลี้ยวกลับแล้วเคลื่อนที่ต่อได้
2. สามารถลอยตัวแบบนอนหงายได้ 3 นาที สามารถเกาะขวดน้ำดื่มลอยตัว 3 นาที
3. สามารถเตะเท้าคว่ำและใช้แขนฟรีสไตล์ ระยะทาง 5 เมตร แล้วพลิกตัวเตะเท้าหงายระยะทาง 5 เมตร ได้
4. สามารถว่ายน้ำตัวคว่ำ เหยหน้าหายใจ 15 เมตร
5. สามารถกระโดดน้ำท่าพุ่งหลาว จากท่ายืนที่ขอบสระ
6. สามารถกระโดดน้ำจากขอบสระด้านน้ำลึกเอาเท้าลงก่อน จากนั้นลอยตัว 1 นาที แล้วว่ายน้ำไปเกาะอุปกรณ์ลอยน้ำพุ่งตัว เตะเท้าระยะทาง 3 เมตรแล้วเคลื่อนที่เข้าฝั่ง
7. สามารถโยนอุปกรณ์ช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำห่างจากขอบสระ 3 เมตร
8. ผลจากการฝึกซ้ำทำให้ปฏิบัติในทักษะต่างๆ ได้ดีขึ้น เช่น การดำน้ำ การกลั้นหายใจใต้น้ำ พร้อมเคลื่อนที่ซ้าย-ขวา ระยะทาง 2 เมตร ทักษะการหายใจเข้าออกทางปาก สามารถปฏิบัติได้ 20 ครั้งพร้อมเคลื่อนที่ในน้ำลึก การลอยตัวคว่ำแล้วเหยงหน้าหายใจได้ 5 ครั้ง สามารถช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำด้วยการย่อดึงให้ต่ำ ยื่นท่อ PVC ห่างจากขอบสระ 2 เมตร

การวัดและประเมินผล

1. ประเมินผลจากการสังเกตความสนใจ และการมีส่วนร่วมของผู้เรียน
2. ประเมินผลจากการสังเกตพัฒนาการในการปฏิบัติตามทักษะต่างๆ
3. ประเมินทักษะการลอยตัวคว่ำ เหยหน้าหายใจ 5 ครั้ง
4. ประเมินทักษะการว่ายน้ำตัวคว่ำ เหยหน้าหายใจ 15 เมตร
5. ประเมินทักษะการลอยตัวแบบนอนหงาย 3 นาที
6. ประเมินทักษะการเกาะขวดน้ำดื่มลอยตัว 3 นาที
7. ประเมินทักษะการลอยตัวแบบลูกหมาตกน้ำ 1 นาที

8. ประเมินทักษะการกระโดดพุ่งหลาวลงน้ำจากทำยีน
9. ประเมินทักษะการกระโดดน้ำจากทำยีนที่ขอบสระด้านน้ำลึก เอาเท้าลงก่อน ลอยตัว 1 นาที แล้วว่ายน้ำไปเกาะอุปกรณ์ลอยน้ำพุงตัว เตะเท้าระยะทาง 3 เมตรแล้วเคลื่อนที่เข้าฝั่ง

หมายเหตุ

ทักษะใดๆ ที่ยังไม่ได้ประเมิน หรือประเมินแล้วผู้เรียนยังทดสอบไม่ผ่านให้ครูผู้สอนประเมินในชั่วโมงนี้

การกระโดดพุ่งหลาวจากทำยีนเท้าคู่

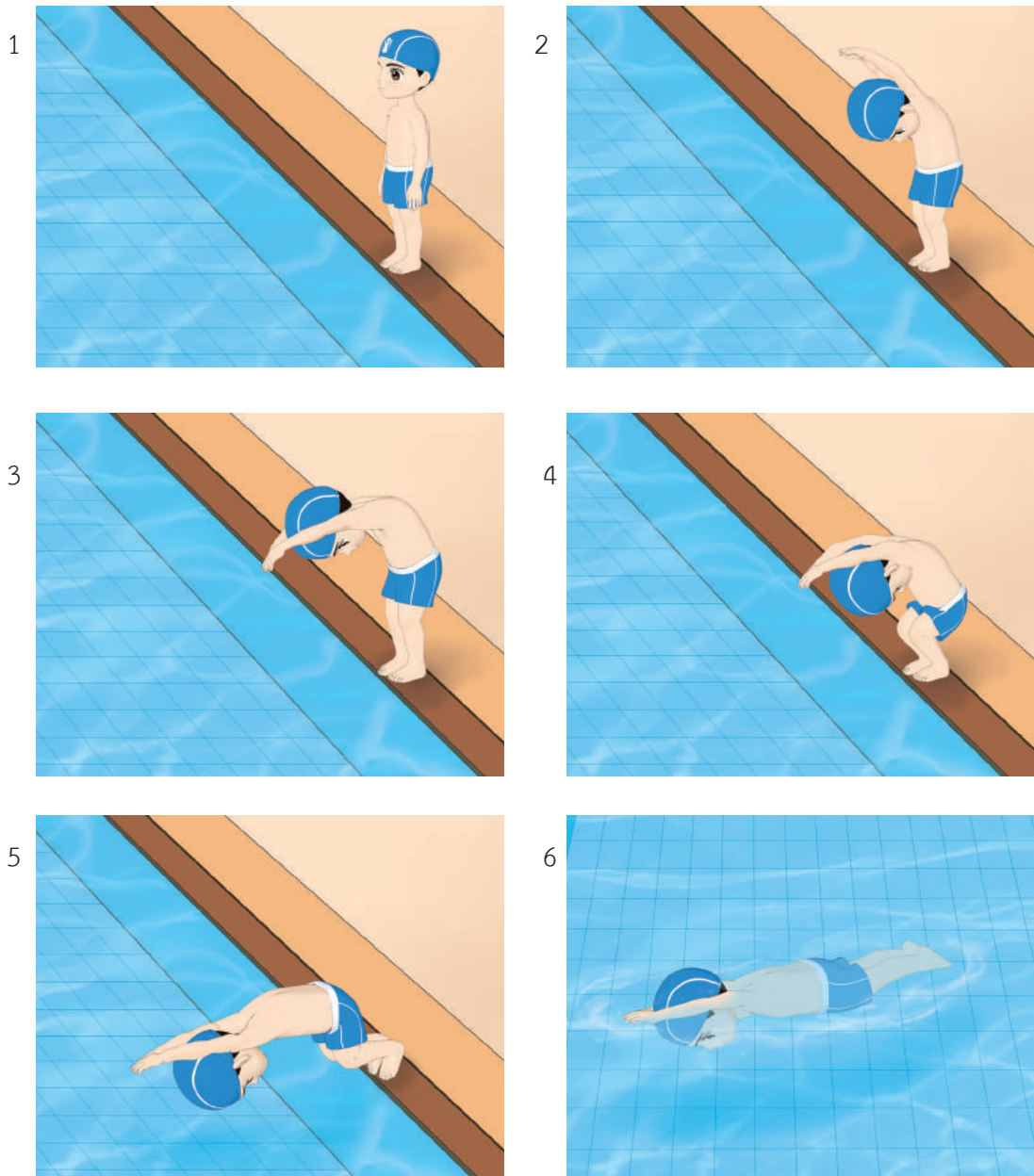
ควรฝึกในระดับน้ำประมาณอก - คาง และเพื่อความปลอดภัย ครูควรคอยช่วยอยู่ในน้ำ การกระโดดพุ่งหลาวลงน้ำ จะต้องจัดทำของร่างกายให้เป็นเสมือนไม้แหลมเสียบลงน้ำ คือจัดให้ปลายนิ้ว ท่อนแขน ศีรษะ ลำตัว ขา หัวเข่า ปลายเท้า ทั้งหมดจะต้องเป็นเสมือนแท่งไม้แหลมเสียบลงน้ำ ณ จุดจุดเดียว ลำตัวอาจจะโค้งเล็กน้อยได้แต่ต้องพยายามให้ส่วนต่างๆ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

วิธีการฝึก

การกระโดดพุ่งหลาวจากทำยีนเท้าคู่

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

รูปภาพชุดที่ 32 การกระโดดพุ่งหลาวจากทำยืนเท้าคู่



ภาคผนวก ก บรรณานุกรม

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

สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข (2560). ข้อมูลการเสียชีวิตจากการตกน้ำ จมน้ำ (W65-W74) ในประเทศไทย ปี พ.ศ. 2557-2559. สืบค้นเมื่อวันที่ 5 มกราคม 2562 จาก <http://www.thaincd.com/2016/news/hot-news-detail.php?id=13357&gid=18>

สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข (2562). ประเด็นสารสำคัญสำหรับการรณรงค์ป้องกันเด็กจมน้ำ ปี 2562. สืบค้นเมื่อวันที่ 30 มีนาคม 2562 จาก <http://www.thaincd.com/2016/news/hot-news-detail.php?id=13431&gid=18>

สำนักโรคไม่ติดต่อ (กลุ่มป้องกันการบาดเจ็บจากสาเหตุอื่นๆ) กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข (2561). ประเด็นสารสำคัญสำหรับการรณรงค์ป้องกันเด็กจมน้ำปี 2561.(7 กุมภาพันธ์ 2561). สืบค้นเมื่อวันที่ 10 พฤศจิกายน 2561 จาก http://www.thaincd.com/document/file/drowning/%E0%B8%AA%E0%B8%96%E0%B8%B2%E0%B8%99%E0%B8%81%E0%B8%B2%E0%B8%A3%E0%B8%93%E0%B9%8C%E0%B9%80%E0%B8%94%E0%B9%87%E0%B8%81%E0%B8%88%E0%B8%A1%E0%B8%99%E0%B9%89%E0%B8%B3%E0%B8%9B%E0%B8%B5_%E0%B8%9E.%E0%B8%A8._2560_%E0%B8%A1%E0%B8%B2%E0%B8%95%E0%B8%A3%E0%B8%81%E0%B8%B2%E0%B8%A3%E0%B8%9B%E0%B9%89%E0%B8%AD%E0%B8%87%E0%B8%81%E0%B8%B1%E0%B8%99_.pdf

สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข (2562). เป้าหมายในการลดการเสียชีวิตจากการจมน้ำของเด็กอายุต่ำกว่า 15 ปี ในพื้นที่เสี่ยงต่างๆ จำแนกรายเขตและรายจังหวัดปี พ.ศ. 2562 (ค่าเฉลี่ย 3 ปีย้อนหลัง ปี พ.ศ. 2557 - 2559). (10 มกราคม 2562). (เว็บไซต์ Thaincd.com,2562:ออนไลน์). สืบค้นเมื่อวันที่ 5 มกราคม 2562 จาก http://www.thaincd.com/document/file/drowning/%E0%B8%84%E0%B8%B3%E0%B8%99%E0%B8%A7%E0%B8%99%E0%B8%9E%E0%B8%B7%E0%B9%89%E0%B8%99%E0%B8%97%E0%B8%B5%E0%B9%88%E0%B9%80%E0%B8%AA%E0%B8%B5%E0%B9%88%E0%B8%A2%E0%B8%87%E0%B9%81%E0%B8%A5%E0%B8%B0%E0%B9%80%E0%B8%9B%E0%B9%89%E0%B8%B2_MM_%E0%B8%9B%E0%B8%B5_62.pdf

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). การดูแลสุขภาพ "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/1MDQEDkqGs01PnyzqEnyTVVNTS776ObCz/view>

สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ (2560). ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลางกลุ่มสาระการเรียนรู้คณิตศาสตร์ (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2560) ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551. สืบค้นเมื่อวันที่ 19 พฤศจิกายน 2561. จาก https://drive.google.com/file/d/1F4_wAe-ZF13-WhvnEAupXNiWchvpcQKW/view

สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ (2560). ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลาง กลุ่มสาระการเรียนรู้วิทยาศาสตร์ (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2560) ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551. สืบค้นเมื่อวันที่ 19 พฤศจิกายน 2561 จาก https://drive.google.com/file/d/1_ALwE9xuCL3Fjet3XI4gYjBj8p_1zLaA/view

สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ (2560). ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลางสาระภูมิศาสตร์ (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2560) กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 และแนวการจัดกิจกรรมการเรียนรู้. สืบค้นเมื่อวันที่ 19 พฤศจิกายน 2561 จาก <https://drive.google.com/file/d/1uKcNtZr8G94vPOv19ftTKp2g2jq6Y7W3/view>

สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ (2551). หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551. สืบค้นเมื่อวันที่ 21 มกราคม 2562 จาก <https://drive.google.com/file/d/0B9t56k6dmUe5SDJ0MWFmNGt3dFE/view>

สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ (2551). ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลาง กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551. สืบค้นเมื่อวันที่ 21 มกราคม 2562 จาก <https://drive.google.com/file/d/0B9t56k6dmUe5TUZwdE5nRDJ1dDg/view>

สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ (2551). ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลาง กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551. สืบค้นเมื่อวันที่ 21 มกราคม 2562 จาก <https://drive.google.com/file/d/0B9t56k6dmUe5TmdNMzJNajNfM1k/view>

สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ (2551). ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลาง กลุ่มสาระการเรียนรู้ศิลปะ ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551. สืบค้นเมื่อวันที่ 21 มกราคม 2562 จาก <https://drive.google.com/file/d/0B9t56k6dmUe5dnpJVmlyahUYeXM/view>

สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ (2551). ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลาง กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพและเทคโนโลยี ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551. สืบค้นเมื่อวันที่ 21 มกราคม 2562 จาก <https://drive.google.com/file/d/0B9t56k6dmUe5em9mOEFXaU5vRjg/view>

สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ (2551). ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลาง กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาต่างประเทศ ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551. สืบค้นเมื่อวันที่ 21 มกราคม 2562 จาก <https://drive.google.com/file/d/0B9t56k6dmUe5a1l3eVFpUFpmM0U/view>

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ (2561). คำสั่งสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ที่ 921/2561 เรื่องยกเลิกมาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัด สาระที่ 2 การออกแบบและเทคโนโลยี และสาระที่ 3 เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร ในกลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพและเทคโนโลยี ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 และเปลี่ยนชื่อกลุ่มสาระการเรียนรู้. สืบค้นเมื่อวันที่ 21 มกราคม 2562 จาก https://drive.google.com/file/d/19xkmlK0b-mefRl6uYd8B_9xkQ-oWZayl-/view

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

องค์การช่วยเหลือเด็ก (2560). ความปลอดภัยรอบด้านในโรงเรียน (ฉบับแปลไทย). (มกราคม 2560). (เว็บไซต์ Thailand.savethechildren.net, 2560: ออนไลน์). สืบค้นเมื่อวันที่ 15 พฤศจิกายน 2561 จาก <https://thailand.savethechildren.net/sites/thailand.savethechildren.net/files/library/CSS%208%20pages%20WEBSITE%20UPLOAD.pdf>

จันทิพย์ ศุภรสต์ (2557). มติชน. เด็กจมน้ำ มหันตภัยหน้าร้อน. (8 เมษายน 2557). (เว็บไซต์ Risk-comthai.org, 2557: ออนไลน์). สืบค้นเมื่อวันที่ 20 พฤศจิกายน 2561 จาก <http://www.riskcomthai.org/2017/detail.php?id=23734&m=news&gid=1-001-003>

ภูมิพัฒน์ ธีระกุลพิสุทธิ์ (2559). กรมเจ้าท่า. ข้อมูลสถิติและฐานข้อมูลด้านเทคโนโลยีสารสนเทศเกี่ยวกับการขนส่งทางน้ำ. (เว็บไซต์ Unescap.org, 2559: ออนไลน์). สืบค้นเมื่อวันที่ 8 มกราคม 2562 จาก <https://www.unescap.org/sites/default/files/3.6%20Thailand%20Presentation.pdf>

ธนาดี ลีจากภัย (2552). ศูนย์เทคโนโลยีโลหะ และวัสดุแห่งชาติ. พลาสติกรอบตัวเรา. (1 ธันวาคม 2552). (เว็บไซต์ Moe.go.th, 2552: ออนไลน์). สืบค้นเมื่อวันที่ 17 มกราคม 2562 จาก http://www.moe.go.th/moe/th/news/detail.php?NewsID=14079&Key=news_research

วันชัย โลหะประภิตกุล (2561). “เอาชีวิตรอดจากการจมน้ำ (ตอนที่ 2)” (5 เมษายน 2561). (เว็บไซต์ Haamor.com, 2561:ออนไลน์). สืบค้นเมื่อวันที่ 10 มกราคม 2562 จาก

<http://haamor.com/th/%E0%B9%80%E0%B8%AD%E0%B8%B2%E0%B8%8A%E0%B8%B5%E0%B8%A7%E0%B8%B4%E0%B8%95%E0%B8%A3%E0%B8%AD%E0%B8%94%E0%B8%88%E0%B8%B2%E0%B8%81%E0%B8%81%E0%B8%B2%E0%B8%A3%E0%B8%88%E0%B8%A1%E0%B8%99%E0%B9%89%E0%B8%B3-2/>

สพฐ.ตั้งเป้า สอนเด็กว่ายน้ำ-แก้ปัญหาจมน้ำ. เดลินิวส์ (21 พฤษภาคม 2561). (เว็บไซต์ Dailynews.co.th, 2561:ออนไลน์). สืบค้นเมื่อวันที่ 20 พฤศจิกายน 2561 จาก <https://www.dailynews.co.th/education/644510>

ศธ.หนุนเด็กไทยเล่นกีฬาเพื่อออกกำลังกาย. เดลินิวส์ (16 พฤศจิกายน 2561). (เว็บไซต์ Dailynews.co.th, 2561:ออนไลน์). สืบค้นเมื่อวันที่ 28 พฤศจิกายน 2561 จาก <https://www.dailynews.co.th/education/677445>

“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>

สัญลักษณ์สีที่เกี่ยวข้องกับความปลอดภัยในการทำงาน (2560). (24 กรกฎาคม 2560). (เว็บไซต์ Thanatraffic.com, 2560:ออนไลน์) สืบค้นเมื่อวันที่ 10 มกราคม 2562 จาก

<https://www.thanatraffic.com/content/734/%E0%B8%AA%E0%B8%B1%E0%B8%8D%E0%B8%A5%E0%B8%B1%E0%B8%81%E0%B8%A9%E0%B8%93%E0%B9%8C%E0%B8%AA%E0%B8%B5%E0%B8%97%E0%B8%B5%E0%B9%88%E0%B9%80%E0%B8%81%E0%B8%B5%E0%B9%88%E0%B8%A2%E0%B8%A7%E0%B8%82%E0%B9%89%E0%B8%AD%E0%B8%87%E0%B8%81%E0%B8%B1%E0%B8%9A%E0%B8%84%E0%B8%A7%E0%B8%B2%E0%B8%A1%E0%B8%9B%E0%B8%A5%E0%B8%AD%E0%B8%94%E0%B8%A0%E0%B8%B1%E0%B8%A2%E0%B9%83%E0%B8%99%E0%B8%81%E0%B8%B2%E0%B8%A3%E0%B8%97%E0%B8%B3%E0%B8%87%E0%B8%B2%E0%B8%99>

“แนะวิธีสังเกตความผิดปกติก่อนเกิดน้ำป่าไหลหลาก พร้อมรับมือ” (2561). (14 ส.ค. 2561). (เว็บไซต์ News.ch7.com, 2561: ออนไลน์). สืบค้นเมื่อวันที่ 15 มกราคม 2562 จาก <https://news.ch7.com/detail/298977>

“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=2a-hUKEwjW47G8uengAhVKS6wKHawjBxEQFjACegQIBhAC&url=https%3A%2F%2Fpairew.files.wordpress.com%2F2016%2F10%2F0b981e0b89ce0b899e0b881e0b8b2e0b8a3e0b8aae0b8ade0b899e0b8a5e0b8b9e0b881e0b980e0b8aae0b8b7e0b8ade0b8aae0b8b3e0b8a3e0b8ade0b887e0b8941.doc&usg=AOvVaw3YVjpomvlabW3TZrNj_Mox

GADRRRES (2017). Comprehensive School Safety Framework. สืบค้นเมื่อวันที่ 30 พฤศจิกายน 2561 จาก

<http://gadrrres.net/resources/comprehensive-school-safety-framework>

World Health Organization (2014). Global report on drowning: preventing a leading killer. GENEVA; SWITZERLAND

United Nations (2015). Sustainable Development Goals. สืบค้นเมื่อวันที่ 22 พฤศจิกายน 2561 จาก

[https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(17\)31269-2/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(17)31269-2/fulltext)
Drowning: a silent killer (2017). Volume 389, ISSUE 10082, P1859, May 13, 2017. สืบค้น
เมื่อวันที่ 22 พฤศจิกายน 2561 จาก

[https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(17\)31269-2/fulltext?code=lancet-site](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(17)31269-2/fulltext?code=lancet-site)

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

รูปภาพเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน Sustainable Development Goals (SDGs) (2561). (25 กันยายน 2561). มหาวิทยาลัยสยาม. (เว็บไซต์ Siam.edu, 2561:ออนไลน์). สืบค้นเมื่อวันที่ 30 มีนาคม 2562 จาก <https://siam.edu/th/sustainable-development-goals-sdgs/>

รูปภาพสระน้ำชุด (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&no-rt=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>

รูปภาพสื่อพยางค์ สื่อชูชีพ(2557). สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข.ไปปลิว เรื่องสื่อชูชีพกับสื่อพยางค์ความแตกต่าง..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>

รูปภาพท่าลอยตัวแบบลอยหงาย (ม.ป.ป.). พลตรีอดิศักดิ์ สุวรรณประกร

ภาคผนวก ข คณะผู้จัดทำ

ที่ปรึกษา

- | | |
|-------------------------------|-------------------------------|
| 1. นางสาวพรวิดี ตะสี | ที่ปรึกษาโครงการ |
| 2. นางสาวราตรี ประสมทรัพย์ | นักวิจัยโครงการ |
| 3. นางสาวพิมพ์รพีมา ไวยสุริยะ | นักวิจัยภาคสนาม |
| 4. นายพชร มีทวี | นักวิจัยภาคสนาม |
| 5. นายธนนิน ทวีอรรคเดช | ผู้จัดทำภาพกราฟฟิค |
| 6. บริษัท อีโนว่า 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 ต้นเจริญทรัพย์ | นักวิชาการศึกษาชำนาญการพิเศษ สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา (สพฐ.) |
| 8. นางสุรีย์ อรรถกร | ข้าราชการบำนาญ สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา (สพฐ.) |
| 9. นางนภา พานน้อย | ผู้อำนวยการกลุ่มส่งเสริมพัฒนานักเรียน สำนักพัฒนากิจกรรมนักเรียน (สพฐ.) |
| 10. นายสมพล นาคโต | ศึกษานิเทศก์ชำนาญการพิเศษ (สนศ.กทม.) |
| 11. นายสยาม ปิยะนราธร | ศึกษานิเทศก์ (สพป.กทม.) |
| 12. นางสาวอุษา เตือนคล้าย | ครูพละโรงเรียนสวนบัว (สช.) |
| 13. นางอรุณ แหวนพิมาย | ครูพละโรงเรียนสวนบัว (สช.) |
| 14. นางสาวอภิญญา เสือกล้า | ฝ่ายวิชาการอนุบาล โรงเรียนบำรุงวิทยายนบุรี (สช.) |
| 15. ดร.พรรณเพ็ญแข อดุลยพันธ์ | ผู้อำนวยการโรงเรียนบำรุงวิทยายนบุรี (สช.) |
| 16. นายอนุพงษ์ สุขชาสุณี | ครูผู้สอนโรงเรียนบำรุงวิทยายนบุรี (สช.) |
| 17. ดร.สุธามาศ โพธิ์จันทร์ | ผู้อำนวยการโรงเรียนสุเหร่าสามอิน (กทม.) |
| 18. นางรุ่งทิพย์ แสงเฉวด | ครูผู้สอนโรงเรียนสุเหร่าสามอิน (กทม.) |
| 19. นายจิรวัฒน์ จางจันทร์ | ครูผู้สอนโรงเรียนสุเหร่าสามอิน (กทม.) |
| 20. นางการะเกด เกิดน้อย | ครูผู้สอนโรงเรียนศุภวรรณ (สช.) |
| 21. นายอนุชิต เพิ่มขึ้น | ครูผู้สอนโรงเรียนศุภวรรณ (สช.) |
| 22. นางสาวอุสม่า ต้นสกุล | หัวหน้าฝ่ายอนุบาล ศพด.บางกรักใน อ.ตะกั่วป่า จ.พังงา |
| 23. นางสาววาสนา ปัตตาขาลี | ครูผู้สอนศพด.ทต. คึกคัก อ.ตะกั่วป่า จ.พังงา |
| 24. นางสาวจรรยาพร โลหกุล | ครูผู้สอนโรงเรียนบ้านบางม่วง อ.ตะกั่วป่า จ.พังงา |

25.นางสาวละออง ต้นเสียง	ครูผู้สอนโรงเรียนบ้านปากวืปมิตรภาพที่ 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 อินทรี	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.นางลักขณมี ภูเจริญ	ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านท่าจูด อ.ตะกั่วป่า จ.พังงา
35.นางสาวมีนา บิลหลี่	ครูผู้สอนโรงเรียนบ้านท่าจูด อ.ตะกั่วป่า จ.พังงา
36.นางสาววรรณนิภา เพียรพานิช	ครูผู้สอนโรงเรียนวัดคมนิยเขต อ.ตะกั่วป่า จ.พังงา
37.นายอนุกุล ไกรสุทธิ	ครูผู้สอนโรงเรียนวัดคมนิยเขต อ.ตะกั่วป่า จ.พังงา
38.นางสาวพัชรี บุญรอด	ครูผู้สอน ศพด.ต.บางนายสี อ.ตะกั่วป่า จ.พังงา
39.นางสาวอรรวรรณ 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.นางสาวมาธินา 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.....

ชั่วโมงที่ได้มาเรียน

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 เงยหน้าหายใจ ระยะทาง 15 เมตร (ว่ายน้ำตัว)			
4. ยืนทรงตัวจากท่าเตะเท้าคว่ำและยืนทรงตัวจากท่าเตะเท้าหงาย			10
5. เตะเท้าคว่ำ ดึงแขนฟรีสไตล์ 5 เมตร			13
6. กระโดดพุ่งหลาวลงน้ำจากที่ยืน			15
7. การกระโดดน้ำจากที่ยืนที่ขอบสระด้านน้ำลึก เอาเท้าลงก่อน ลอยตัว 1 นาที แล้วว่ายน้ำไปเกาะอุปกรณ์ลอยน้ำ พยายามเตะเท้าระยะทาง 3 เมตรแล้วเคลื่อนที่เข้าฝั่งระยะทาง 3 เมตร			15
8. ลอยตัวคว่ำ เงยหน้าหายใจ 5 ครั้ง			11-15
9. ลอยตัวแบบนอนหงาย 3 นาที			14-15
10. ลอยตัวแบบลูกหมาตกน้ำ 1 นาที			15
11. เกาะขวนน้ำดื่มลอยตัว 3 นาที			13-15
2. การให้ความช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำ			
1. เรียกผู้ใหญ่ให้ช่วยคนตกน้ำ			4
2. ช่วยคนตกน้ำด้วยการโยนอุปกรณ์ลอยน้ำระยะทาง 3-5 เมตร เช่น ขวนน้ำดื่มพลาสติก ถังแกลลอน			6
3. ช่วยคนตกน้ำด้วยวิธีโยนอุปกรณ์ลอยน้ำที่มีเชือกผูก เช่น ห่วงชูชีพ ถังแกลลอน			7
4. ช่วยคนตกน้ำด้วยการยื่นอุปกรณ์ลอยน้ำระยะทาง 2-4 เมตร เช่น แผ่นโฟม ท่อ PVC			11

หมายเหตุ * ชั่วโมงที่ผู้สอนสามารถประเมินผลผู้เรียน ทั้งนี้ในกรณีที่มียุทธศาสตร์ชั่วโมง 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. น่องฟ้าชะโงกเก็บตุ๊กตาที่หล่นในแม่น้ำ
- ข. น่องไก่กระโดดลงไปช่วยเพื่อนที่กำลังตกน้ำ
- ค. น่องญาณาสวมเสื้อชูชีพขณะเล่นน้ำในทะเล
- ง. น่องเมย์ชวนเพื่อนๆ 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 เล่นปลักกันหรือน้ำหรือบนพื้นรอบๆ เนื่องจากพื้นที่บริเวณรอบๆ สระเปียกน้ำและลื่น อาจเกิดอุบัติเหตุได้

4. ข้อใดถูกต้องในการปฏิบัติตามกฎแห่งความปลอดภัยทั่วไป

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

5. ข้อใดไม่ถูกต้องในการปฏิบัติตามความปลอดภัยในการเดินทางทางน้ำ

- ก. สวมเสื้อชูชีพที่เหมาะสมกับขนาดน้ำหนักของตัวเองทุกครั้งเดินทางทางน้ำ
- 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. พยายามว่ายทวนกระแสน้ำเพื่อกลับเข้าฝั่งทันที
- ค. พยายามว่ายตามกระแสน้ำวน
- ง. ลอยตัวนิ่งอยู่ในน้ำ

8. ข้อใดเป็นแหล่งน้ำที่อาจทำให้เด็กอายุ 3 ปีขึ้นไป จมน้ำได้

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

9. อุปกรณ์ในข้อใดต่อไปนี้ควรเตรียมไปด้วยเมื่อต้องการไปเล่นน้ำ

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

10. ปัจจัยข้อใดที่ทำให้คนเราลอยน้ำได้แตกต่างกัน (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

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

11. น้องตันกล้าตกน้ำ และว่ายน้ำไม่เป็นควรช่วยอย่างไร

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

12. ข้อใดไม่ใช่ทักษะการเอาตัวรอดเมื่อเกิดภัยทางน้ำ

- ก. การลอยตัวนอนหงายกอดขาค
- ข. การลอยตัวคว่ำ การลอยตัวหงาย
- ค. การลอยตัวท่าลูกหมาตกน้ำ
- 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. ถุงเชือก
- 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 แบบทดสอบก่อนการเรียน - 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. สามารถลอยตัวแบบลูกหมาตกลน้ำได้นาน 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

องค์การช่วยเหลือเด็ก Save the Children หวังเป็นอย่างยิ่งว่า
สถานศึกษาจะสามารถนำคู่มือการจัดการเรียนรู้เรื่องการว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอดนี้
ไปใช้เป็นเครื่องมือในการจัดการเรียนรู้และอบรม
โดยหวังผลสัมฤทธิ์ที่เด็กนักเรียนได้รับทักษะชีวิตสำคัญติดตัว
สามารถนำมาใช้ได้ทันทีเมื่อเกิดอุบัติเหตุทางน้ำ

องค์การช่วยเหลือเด็ก Save the Children หวังอย่างยิ่งว่า
คู่มือการจัดการเรียนรู้ เรื่อง การว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอด ที่ได้จัดทำขึ้น
จะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อสถานศึกษา และหวังให้บุตรหลานของท่าน
และเด็กทุกๆ คน จะต้องไม่สูญเสียชีวิตจากการจมน้ำอีกต่อไป

.....



Save the Children

องค์การช่วยเหลือเด็ก

ชั้น 14 อาคารมณีนยาเซ็นเตอร์

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/>