



วิจัยในชั้นเรียน

เรื่องการพัฒนาทักษะการลอยตัวในน้ำ
แบบนอนหงายเพื่อการเอาตัวรอด โดยใช้ Kickbord
สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1
โรงเรียนมารีย์อนุสรณ์บุรีรัมย์

ปีการศึกษา 2566

นางสาวกัญญภัทร์ นิลนนท์
ผู้วิจัย

โรงเรียนมารีย์อนุสรณ์ บุรีรัมย์
สำนักงานศึกษาธิการจังหวัดบุรีรัมย์

กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยครั้งนี้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี เป็นเพราะผู้วิจัยได้รับความกรุณาอย่างดียิ่งจาก รองสมมติพิมพ์จันทร์ รองผู้ช่วยผู้อำนวยการฝ่ายประกันคุณภาพทางการศึกษาและบุคลากร นางสาวละออง แวนศิลา หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้วิชาภาษาต่างประเทศ นายอานวย สังข์ทองกลาง หัวหน้ากลุ่ม สาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ที่ได้เสียสละเวลาอันมีค่าในการให้คำปรึกษาแนะนำและข้อคิดเห็น ตลอดจนช่วยแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ของงานวิจัยให้มีความถูกต้องทุกขั้นตอน อีกทั้งให้กำลังใจแก่ผู้วิจัย ตลอดมา ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งและขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ ขอขอบคุณ คุณครูผู้สอนและพร้อมทั้งนักเรียน และผู้ปกครองของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ที่ให้การสนับสนุนในการจัดทำวิจัยในครั้งนี้ ตลอดจนบรรณารักษ์ของห้องสมุดโรงเรียนมารีย์อนุสรณ์ บุรีรัมย์ ที่ให้ความช่วยเหลือในการค้นคว้าเอกสารอ้างอิง ให้ความร่วมมือและอำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูลงานวิจัยครั้งนี้ เป็นอย่างดี ขอขอบคุณเพื่อนร่วมงาน ทุกคนที่คอยให้กำลังใจและคำปรึกษาแนะนำต่าง ๆ ให้ความช่วยเหลือ จนงานวิจัยครั้งนี้เสร็จสมบูรณ์และลุล่วงไปด้วยดี ท้ายสุดนี้ผู้วิจัยขอขอบพระคุณ บิดา มารดา ที่ให้กำลังใจและกำลังใจที่ดีเยี่ยมจนกระทั่ง งานวิจัยครั้งนี้สำเร็จ

นางสาวกัญญภัทร์ นิลนนท์

ชื่อเรื่อง	การพัฒนาทักษะการลอยตัวในน้ำแบบนอนหงายเพื่อการเอาตัวรอด โดยใช้ Kickbord กับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1/4 โรงเรียนมารีย์อนุสรณ์ บุรีรัมย์
ชื่อผู้วิจัย	นางสาวกัญญภัทร์ นิลนนท์
ที่ปรึกษา	นายอำนาจ สังข์ทองกลาง หัวหน้ากลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษา นายสมบัติ พิมพ์จันทร์ รองผู้อำนวยการฝ่ายประกันคุณภาพการศึกษา และบุคลากร นางละออง แวนศิลา หัวหน้าฝ่ายวิชาต่างประเทศ

บทคัดย่อ

ชื่อเรื่อง การพัฒนาทักษะการลอยตัวในน้ำแบบนอนหงายเพื่อการเอาตัวรอด โดยใช้ Kickbord กับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1/4 โรงเรียนมารีย์อนุสรณ์ บุรีรัมย์ ชื่อผู้วิจัย นางสาวกัญญภัทร์ นิลนนท์ ที่ปรึกษา รองสมบัติ พิมพ์จันทร์ บทคัดย่องานวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการพัฒนาทักษะการลอยตัวในน้ำแบบนอนหงายเพื่อการเอาตัวรอด โดยใช้ Kickbord โดยได้ทำการทดลองกับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1/4 โรงเรียนมารีย์อนุสรณ์ บุรีรัมย์ จำนวนทั้งสิ้น 31 คน การพัฒนาทักษะการลอยตัวในน้ำแบบนอนหงายเพื่อการเอาตัวรอด โดยใช้ Kickbord เพื่อพัฒนาทักษะการลอยตัวในน้ำท่านอนหงาย และแบบทดสอบทักษะการลอยตัวในน้ำท่านอนหงาย ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1/4 โรงเรียนมารีย์อนุสรณ์ บุรีรัมย์ ที่ได้รับการฝึกการพัฒนาทักษะการลอยตัวในน้ำแบบนอนหงายเพื่อการเอาตัวรอด โดยใช้ Kickbord ในการลอยตัว ในน้ำท่านอนหงาย ภายหลังจากการฝึก นักเรียนมีพัฒนาการที่ดีขึ้นมากกว่าก่อนการฝึก คนที่ผ่าน คิดเป็นร้อยละ 94 คนที่ไม่ผ่านคิดเป็นร้อยละ 6 นักเรียนชายผ่านมากกว่านักเรียนหญิง

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ข
บทคัดย่อ	ค
บทที่ 1 บทนำ ความเป็นมาของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	1
ขอบเขตการวิจัย	1
สมมติฐานของการวิจัย	1
นิยามศัพท์เฉพาะ	2
ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย	2
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง การลอยตัวในน้ำ	3
หลักการของอาร์คิมิดีส	4
อุปกรณ์ที่ช่วยในการลอยตัวในน้ำ	5
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	7
บทที่ 3 วิธีดำเนินงานวิจัย ประชากรที่ใช้ในการวิจัย	8
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	8
การเก็บรวบรวมข้อมูล	9
การวิเคราะห์ข้อมูล	9
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	9
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล ความถี่และค่าร้อยละของนักเรียนที่เข้ารับการฝึกทักษะ	
การลอยตัวในน้ำ จำแนกตาม เพศ	10
คะแนน Pre – test Post – test ทักษะการลอยตัวในน้ำนักเรียนเพศชาย	11
คะแนน Pre – test Post – test ทักษะการลอยตัวในน้ำของนักเรียนเพศหญิง	12
ค่าร้อยละของคะแนน Pre – test Post – test ของนักเรียน ชั้นประถมศึกษา ปีที่ 1/4	13
บทที่ 5 สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ สรุปผลการวิจัย	14
อภิปรายผล	14
ข้อเสนอแนะสำหรับการนำผลการวิจัยไปใช้	15
ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยครั้งต่อไป	15
บรรณานุกรม	16
ประวัติผู้วิจัย	17

ภาคผนวก

แบบทดสอบการลอยตัวในน้ำแบบนอนหงายเพื่อการเอาตัวรอดโดยใช้ Kickbord	19
แบบทดสอบหลังการลอยตัวในน้ำแบบนอนหงายเพื่อการเอาตัวรอดโดยใช้ Kickbord	20
แผนการจัดการเรียนรู้เรื่องการลอยตัวเพื่อการเอาตัวรอด	21
ภาพการฝึกลอยตัวโดยการใช้ท่ากอดโพน (Kickboard) นอนหงาย	28

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาของปัญหา

โรงเรียนมารีย์อนุสรณ์ บุรีรัมย์ เปิดให้การศึกษาขั้นพื้นฐานตั้งแต่ระดับเตรียมอนุบาล ถึง ระดับมัธยมศึกษาปีที่ 3 (ช่วงชั้นที่ 1-6) ตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน นอกจากนี้โรงเรียน ยังเปิดหลักสูตรว่ายน้ำขึ้น ให้แก่นักเรียน ระดับชั้นอนุบาล 2 ถึงระดับประถมศึกษาปีที่ 6 แต่จากที่ได้สังเกตในการจัดการเรียนการสอนว่ายน้ำ พบว่าตลอดระยะเวลาที่ผ่านมา การจัดการเรียนการสอนว่ายน้ำนั้น มีปัญหาไม่เป็นตามที่คาดหวังไว้คือนักเรียนไม่สามารถ ลอยตัวในน้ำได้เป็นจำนวนมาก จึงส่งผลกระทบต่อคะแนนของนักเรียน และนักเรียนไม่สามารถว่ายน้ำเอาชีวิตรอดในน้ำได้ ผู้วิจัยจึงได้เห็นถึงปัญหาการลอยตัวในน้ำของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ผู้วิจัยจึงได้ศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับแบบฝึกทักษะการลอยตัวในน้ำ เพื่อที่จะได้นำมาแก้ไขปัญหาลอยตัวในน้ำ จากปัญหาข้างต้นผู้วิจัยได้ศึกษาเกี่ยวกับผลการใช้แบบฝึกทักษะการลอยตัวในน้ำเพื่อแก้ไขปัญหานักเรียนที่ขาดทักษะการลอยตัวในน้ำและเพื่อให้เด็กนักเรียนมีทักษะการลอยตัวในน้ำได้อย่างถูกต้อง และสามารถเอาชีวิตรอดในน้ำได้

การจมน้ำเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เด็กเสียชีวิตและเป็นปัญหาทางด้านสาธารณสุขที่สำคัญในแต่ละปีมีเด็กเป็นจำนวนมากที่จมน้ำจากการที่ไม่ตระหนักถึงอันตรายที่สามารถเกิดขึ้นได้จากน้ำ เช่น ลงไปเล่นในแหล่งน้ำโดยที่ไม่รู้ระดับความลึก/ความแรงของน้ำ ว่ายน้ำไม่เป็น คิกคะนอง โดยจะพบว่า 2 ใน 3 ของเด็กที่เสียชีวิตจากการจมน้ำเพราะว่ายน้ำไม่เป็น

และปัจจุบันการว่ายน้ำเป็น ถือเป็นสิ่งที่สำคัญมาก ถ้าคุณเกิดพลัดตกน้ำ แต่ไม่ใช่สิ่งที่จะทำให้คุณเอาชีวิตรอดได้เสมอไป เพราะเมื่อคุณตกน้ำ เราอาจไม่รู้ว่าน้ำบริเวณนั้นลึกเพียงไหน หรือห่างไกลจากฝั่งเพียงใด ยิ่งถ้าไกลฝั่งมากๆ หลายกิโลเมตร การจะว่ายน้ำเข้าหาฝั่งย่อมเป็นเรื่องที่ยากและอาจทำให้คุณหมดแรงจมน้ำได้ แต่สิ่งที่จะทำให้คุณรอดชีวิตทางน้ำได้ คือการลอยตัวเหนือน้ำให้นานที่สุดเพื่อคอยการช่วยเหลือต่อไป แต่การลอยตัวเหนือน้ำด้วยท่าเบสิกถูกหมาดกน้ำ คุณมั่นใจขนาดไหนที่จะลอยตัวด้วยท่านี้โดยไม่เหนื่อยจนจมน้ำไปซะก่อน เราจึงให้นักเรียนลองฝึกทำการลอยตัวที่ไม่ใช้แรงเลย สามารถลอยได้นานด้วย เหมาะสำหรับที่จะให้เด็กๆ ได้เรียนรู้ไว้ เพื่อช่วยเหลือตัวเองในยามประสบอุบัติเหตุทางน้ำ

จากการเป็นคุณครูพิเศษสอนวิชาว่ายน้ำระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 และนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ของโรงเรียนมารีย์อนุสรณ์ บุรีรัมย์ ซึ่งมีหน้าที่สอนนักเรียน จึงสอนวิธีการพัฒนาทักษะการลอยตัวในน้ำแบบนอนหงายเพื่อการเอาตัวรอด โดยใช้ Kickbord นอนหงาย เพื่อให้เด็กนักเรียนสามารถลอยตัวในน้ำได้

ข้อสำคัญที่ควรจำ

1. ขั้นตอนการฝึกลอยตัวต้องมีคู่มือหรือครูคอยช่วยประคอง และต้องฝึกในสระว่ายน้ำหรือใกล้ขอบสระ เพื่อความปลอดภัย โดยให้นักเรียนถอดโฟมแล้วเริ่มหายใจหลังไปกับน้ำ โดยมีเพื่อนคอยประคองหลังไม่ให้จม
2. มีสติทุกครั้ง ทั้งในตอนที่ฝึก และเวลาเกิดเหตุการณ์ฉุกเฉิน เพราะสติจะทำให้คุณนึกสิ่งที่ฝึกฝนได้ และจะช่วยให้คุณรอดจากการจมน้ำ
3. ทำการสูดหายใจเข้าไปในปอด แล้วก้มไว้จะรู้สึกว่ายตัวลอยเหนือน้ำ จังหวะการปล่อยลมหายใจออก ตัวนักเรียนจะจมลง ฉะนั้น ให้หายใจออกรวดเดียว แล้วรีบหายใจเข้าให้เต็มปอดแล้วก้มลมหายใจไว้ชั่วขณะหนึ่ง วิธีนี้จะทำให้นักเรียนไม่จมอย่างรวดเร็วในขณะที่หายใจออก จะทำให้นักเรียนลอยอยู่ในน้ำได้
4. ฝึกการทำซ้ำต่อไปเรื่อยๆ คุณจะจับจังหวะได้ และลอยตัวโดยไม่ต้องมีใครประคอง เป็นอันจบ

วัตถุประสงค์ในการวิจัย

เพื่อศึกษาการพัฒนาทักษะการลอยตัวในน้ำแบบนอนหงายเพื่อการเอาตัวรอดโดยใช้ Kickbord กับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1

ขอบเขตของการวิจัย

- นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1/1-1/9 จำนวน 9 ห้อง ปีการศึกษา 2566 จำนวน 348 คน
- ประชากรที่ใช้ในการวิจัย ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1/4 โรงเรียนมารีย์อนุสรณ์ บุรีรัมย์ จำนวนทั้งสิ้น 31 คน

ตัวแปรที่ศึกษา

- ตัวแปรอิสระ คือ การพัฒนาทักษะการลอยตัวในน้ำแบบนอนหงายเพื่อการเอาตัวรอด โดยใช้ Kickbord
- ตัวแปรตาม คือ มีการพัฒนาทักษะการลอยตัวในน้ำแบบนอนหงายเพื่อการเอาตัวรอด

สมมติฐานของการวิจัย

จากการศึกษาค้นคว้าข้อมูล นางสาวกัญญภัทร์ นิลนนท์ วิจัยเรื่อง ศึกษาพฤติกรรมการพัฒนาทักษะการลอยตัวในน้ำแบบนอนหงายเพื่อการเอาตัวรอดโดยใช้ Kickbord ในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมารีย์อนุสรณ์ บุรีรัมย์ พบว่าหลังการศึกษาพฤติกรรมของนักเรียน สามารถตั้งสมมติฐานการวิจัยได้ว่า นักเรียนมีการพัฒนาทักษะการลอยตัวในน้ำแบบนอนหงายเพื่อการเอาตัวรอด หลังใช้ Kickbord ได้ดี และถูกต้อง

นิยามศัพท์เฉพาะ

นักเรียน หมายถึง ผู้ที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ของ โรงเรียนมารีย์อนุสรณ์บุรีรัมย์

การลอยตัวในน้ำ หมายถึง การที่พุงตัวให้ลอย ไม่ให้จมลงไปใต้น้ำ โดยการใช้ แขนและขาเคลื่อนไหวเล็กน้อย

Kickboard หมายถึง Kickboard หรือหลายๆ คนเรียกว่าโฟม มีประโยชน์มากสำหรับการเรียนว่ายน้ำ เนื่องจาก Kickboard นั้นทำหน้าที่เป็นหลักยึดให้เราสามารถทรงตัวได้ดีขึ้นในน้ำ และยังทำให้เราสามารถลอยน้ำได้อีกด้วย การฝึกจับ Kickboard เตะขา จะช่วยเสริมทักษะการเตะขาอย่างถูกวิธี และในการฝึกว่ายน้ำแต่ละท่า Kick board ยังจำเป็นอย่างมากในการฝึก ไม่ว่าจะว่ายน้ำเก่งแล้วหรือหัดว่ายน้ำ

ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

1. นักเรียนเกิดการพัฒนาทักษะการลอยตัวในน้ำท่านอนหงายได้ดีขึ้น
2. ได้ใช้ Kickboard ไปใช้ในการฝึกการลอยตัวท่านอนหงายของนักเรียน
3. ทราบผลการใช้ Kickboard ในการลอยตัวท่านอนหงายของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมารีย์อนุสรณ์

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยครั้งนี้เป็นวิจัยเพื่อศึกษาพฤติกรรมการพัฒนาทักษะการลอยตัวในน้ำแบบนอนหงายเพื่อการเอาตัวรอดโดยใช้ Kickbord ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมารีย์อนุสรณ์ โดยผู้วิจัยได้มีการศึกษา ทบทวน กรอบแนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อนำมาประกอบรายงานการวิจัย ดังนี้

1. การลอยตัวในน้ำ
2. หลักการของอาร์คิมิดีส
3. อุปกรณ์ที่ช่วยในการลอยตัวในน้ำ
4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การลอยตัวในน้ำ

การลอยตัวท่าแมงกระพรุน หรือลูกมะพร้าว

วิธีการฝึกการลอยตัวแบบแมงกระพรุน



เป็นการลอยตัวที่ง่ายที่สุด สามารถทำได้โดยหายใจ เข้าให้เต็มทีเพราะจะต้องกลั้นหายใจไว้ให้นานที่สุดเพื่อช่วยในการลอยตัว ก้มหน้าลงในน้ำ เสร็จแล้วค่อยๆ ยกเข่าขึ้นมาแนบอกและเอาแขนสอดเข้าทั้งสองเอาไว้ เก็บคอ ก้มหน้า ชิดคางชิดอกไว้ หน้าเราจะก้มลงที่พื้น แผ่นหลังขนานกับผิวน้ำ ขณะที่ปล่อยมือทิ้งน้ำหนัก ตัวแล้วจะค่อยๆลอยขึ้นมายู่พื้นผิวน้ำปริ่มๆ น้ำ การลอยตัวแบบนี้ค่อนข้างอันตราย ปลอดภัยหรือไม่ หรือคนตาย

วิธีการฝึกการลอยตัวแบบคว่ำหน้า



หายใจเข้าให้เต็มทีเพราะจะต้องกลั้นหายใจไว้ให้นาน ที่สุดเพื่อช่วยในการลอยตัว จากนั้นก้มหน้า กางมือและเท้า ทั้งสองข้างออกด้านข้างของลำตัว เพื่อรักษาความสมดุลของร่างกาย ปล่อยให้ร่างกายส่วนบนทั้งหมดลอยอย่างสบาย ที่สุด 4 การลอยตัวแบบหงาย, ปลาตัวคว่ำ, แม่ชีลอยน้ำ

วิธีการฝึกการลอยตัวแบบหงาย



ให้ตัวนอนหงายขนานกับผิวน้ำกางแขนขาเหยียดตึง ยืด ออกแอ่นเอว ไบหน้าตรง ไบหูจมน้ำ ปล่อยให้ตัวตามสบาย สิ่งสำคัญคือต้องยกหน้าอกให้สูง กว่าผิวน้ำ และทำนี้จะทำให้เราหายใจเอาอากาศเข้าออกได้ตามปกติ เพราะหน้าเราจะ อยู่เหนือผิวน้ำอยู่แล้วสำคัญคือการพุงตัวไว้เพราะช่วงแรกในการฝึกร่างกายอาจจะยัง รักษาสมดุลไม่ค่อยได้ พยายามยกสะโพกให้สูง เอวไม่งอ หลักการของอาร์คิมิดีส หลักการของอาร์คิมิดีส (อังกฤษ: Archimedes' principle) กล่าวว่าไว้ว่าแรงลอยตัวขึ้นที่ กระทำต่อวัตถุที่จมอยู่ในของไหลไม่ว่าวัตถุนั้นจะจมทั้งส่วนหรือบางส่วนก็ตาม จะเท่ากับ น้ำหนักของของไหลที่วัตถุ นั้นแทนที่และมีทิศทางขึ้นจากจุดศูนย์กลางของมวลไหลที่ถูกแทนที่นั้น

หลักการของอาร์คิมิดีส

เป็นกฎฟิสิกส์พื้นฐานสำหรับกลศาสตร์ของไหล ที่คิดค้นขึ้นมาโดยอาร์คิมิดีสแห่งเมืองซีรากูซา ในบันทึก On Floating Bodies (250 ปีก่อนคริสตกาล) อาร์คิมิดีสได้เสนอไว้ว่า วัตถุลอยใต้อะไรก็ตามที่อยู่ในของไหลทั้งส่วนหรือบางส่วน จะถูกพยุงไว้โดยแรงที่เท่ากับ น้ำหนักของของไหลที่ถูกแทนที่โดยวัตถุนั้น ในทางปฏิบัติ หลักการของอาร์คิมิดีสสามารถใช้ในการคำนวณหาแรงลอยตัวที่เกิดขึ้นกับ วัตถุที่จมทั้งส่วนหรือบางส่วนในของไหลได้ โดยแรงที่มีทิศทางพุ่งลงจากวัตถุคือน้ำหนัก ของวัตถุ และแรงที่มีทิศทางพุ่งขึ้นจากวัตถุหรือแรงลอยตัวคือหลักการของอาร์คิมิดีสที่กล่าว ไปในข้างต้น

ดังนั้นแล้วแรงสุทธิบนวัตถุคือผลต่างของขนาดของแรงลอยตัวกับน้ำหนัก ถ้า หากว่าแรงสุทธิเป็นบวก วัตถุจะลอยขึ้น แต่ถ้าหากเป็นลบ วัตถุจะจม และถ้าหากเป็นศูนย์ วัตถุจะลอยอย่างสมดุลโดยที่ไม่ลอยขึ้นหรือจมลง หรือกล่าวง่าย ๆ คือหลักการของอาร์คิมิดีสกล่าวไว้ว่า เมื่อวัตถุจมเพียงบางส่วนหรือทั้ง ส่วนในของไหลใด ๆ น้ำหนักของวัตถุนั้นจะลดลงอย่างเห็นได้ชัด ซึ่งน้ำหนักที่หายไปจะเท่ากับน้ำหนักของของไหลที่ถูกแทนที่โดยวัตถุนั้น

แรงลอยตัวพยุงวัตถุ

แรงลอยตัวคือแรง ที่ช่วยพยุงวัตถุไม่ให้จมลงไปในของเหลว วัตถุสามารถลอยอยู่บนน้ำได้ หากวัตถุนั้นมีแรงกดลงไปในน้ำมากกว่าแรงลอยตัว ยกตัวอย่างเช่น เมื่อเด็กน้อยใส่น้ำลงไปในขวดพลาสติกครึ่งหนึ่งแล้วปิดฝา พบว่าขวดจมลงไปในน้ำนิดหน่อยแต่ยังคงลอยอยู่บนผิวน้ำ นั่นเป็นเพราะแรงที่จะทำให้ขวดจมน้ำยังมีกำลังน้อยกว่าแรงลอยตัว ดังนั้นขวดจึงสามารถ ลอยน้ำอยู่ได้แม้จะถูกเพิ่มน้ำหนักแล้วก็ตาม หลักการของแรงลอยตัวนี้นำไปใช้กับเรือขนส่ง สินค้าที่บรรทุกของหนัก เรือดำน้ำ และอุปกรณ์อีกมากมาย ทั้งยังช่วยให้หาปริมาณของ วัตถุได้อีกด้วย

อุปกรณ์ที่ช่วย ในการลอยตัวในน้ำ

โฟม (Kickboard) ในรูปทรงต่างๆ



กอดไว้บริเวณหน้าอก แล้วยอนลอยตัวหงายนิ่งๆ



งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

วรพรรณ พงษ์โสภา(2443) ผลของการฝึกว่ายน้ำโดยใช้อุปกรณ์และไม่ใช้อุปกรณ์ที่มีต่อความสามารถในการว่ายน้ำท่ากรรเชียงการวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อเปรียบเทียบผลของการ ฝึกว่ายน้ำ โดยใช้ อุปกรณ์และไม่ใช้อุปกรณ์ที่มีต่อความสามารถในการว่ายน้ำท่ากรรเชียง กลุ่ม ตัวอย่าง เป็นนักกีฬาว่ายน้ำของโรงเรียนกีฬากรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2543 จำนวน 38 คน เป็นชาย 24 คน และหญิง 14 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม กลุ่มละ 19 คน โดยกลุ่ม ทดลอง ที่ 1 ได้รับการฝึกว่ายน้ำท่ากรรเชียงโดยใช้อุปกรณ์คือแพดเดิลส์ และฟินส์ และกลุ่มทดลองที่ 2 ได้รับการฝึกว่ายน้ำท่ากรรเชียงโดยไม่ใช้อุปกรณ์ ทั้งสองกลุ่มใช้ เวลาในการฝึก 6 สัปดาห์ ๆ ละ 3 วันผลการศึกษาพบว่า 1. ผลการทดลองว่ายน้ำที่มีต่อความสามารถในการว่ายน้ำท่ากรรเชียง ของกลุ่ม ทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 มีดังนี้ 1.1 กลุ่มทดลองที่ 1 ก่อนการทดลอง ความสามารถในการว่ายน้ำท่ากรรเชียง ระยะทาง 50 เมตร มีค่าเฉลี่ย 45.57 วินาที ค่าความ เบี่ยงเบนมาตรฐาน 5.55 กลุ่มทดลองที่ 1 หลังการทดลองความสามารถในการว่ายน้ำท่ากรรเชียง ระยะทาง 50 เมตร มีค่าเฉลี่ย 42.34 วินาที ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน 5.081.2 กลุ่ม ทดลองที่ 2 ก่อนการทดลองความสามารถในการว่ายน้ำท่ากรรเชียง ระยะทาง 50 เมตร มี ค่าเฉลี่ย 45.81 วินาที ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน 5.51 กลุ่มทดลองที่ 2 หลังการทดลอง ความสามารถในการว่ายน้ำท่ากรรเชียง ระยะทาง 50 เมตร มีค่าเฉลี่ย 45.41 วินาที ค่าความ เบี่ยงเบนมาตรฐาน 5.15 2. ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของความสามารถใน การว่ายน้ำท่ากรรเชียง ของกลุ่มทดลองที่ 1 กับกลุ่มทดลองที่ 2 พบว่า กลุ่มทดลองทั้งสองมี ความสามารถในการ ว่ายน้ำท่ากรรเชียงแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่ง แสดงให้เห็นว่า นักกีฬาว่ายน้ำที่ได้รับการฝึกว่ายน้ำท่ากรรเชียงโดยใช้อุปกรณ์ในกลุ่มทดลองที่ 1 มีความ สามารถในการว่ายน้ำท่ากรรเชียงดีกว่านักกีฬาว่ายน้ำที่ได้รับการฝึกว่ายน้ำท่ากรรเชียง โดยไม่ใช้อุปกรณ์ในกลุ่มทดลองที่ 2

นิติพงษ์ วงค์ขัตติย์(2559) ศึกษาผลการใช้เสื้อชูชีพจากวัสดุเหลือใช้และขวดน้ำพลาสติก จากการศึกษา การรองรับน้ำหนักของเสื้อชูชีพจากขวดน้ำพลาสติก ผลการศึกษา พบว่าทั้ง 3 คนมีการ การลอยตัวที่ดี เสื้อชูชีพมีการลอยเหนือน้ำไม่จมและเสื้อชูชีพทำให้สรุปได้ว่าผู้ที่มีน้ำหนักตั้งแต่ 45 - 85 กิโลกรัม จะใช้เสื้อชูชีพจากขวดน้ำพลาสติกได้เฉลี่ยในระดับดี

บทที่ 3

วิธีดำเนินงานวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1/4 โรงเรียน มารีย์อนุสรณ์ บุรีรัมย์ จำนวนทั้งสิ้น 31 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยมีเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยจำนวน คือ

1. โฟม (Kickboard) เพื่อพัฒนาทักษะการลอยตัวในน้ำทำนองหนายนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1/4 โรงเรียนมารีย์อนุสรณ์ บุรีรัมย์ จำนวนทั้งสิ้น 31 คน มีขั้นตอนการสร้างและหาค่าคุณภาพเครื่องมือดังนี้
 - 1.1 ทำการศึกษา ค้นคว้า เอกสาร แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย
 - 1.2 ใช้โฟม (Kickboard) เพื่อพัฒนาทักษะการลอยตัวในน้ำทำนองหนาย ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1/4 โรงเรียน มารีย์อนุสรณ์ บุรีรัมย์ จำนวนทั้งสิ้น 31 คน
2. แบบทดสอบการลอยตัวในน้ำทำนองหนาย มีขั้นตอนการสร้างและหาค่าคุณภาพเครื่องมือดังนี้
 - 2.1 ทำการศึกษา ค้นคว้า เอกสาร แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย
 - 2.2 สร้างแบบทดสอบการลอยตัวในน้ำทำนองหนายโดยการถอดโฟม (Kickboard)
 - 2.3 นำแบบทดสอบให้ผู้เชี่ยวชาญ คือ คุณครู อำนวย สังข์ทองกลาง ผู้เชี่ยวชาญด้านการว่ายน้ำ และหัวหน้ากลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษา ทำการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา
 - 2.4 ปรับปรุงแบบทดสอบการลอยตัวในน้ำทำนองหนายตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ และส่งให้ผู้เชี่ยวชาญได้ทำการตรวจสอบซ้ำอีกครั้ง
 - 2.5 ทำการสร้างแบบทดสอบการลอยตัวในน้ำทำนองหนายฉบับสมบูรณ์เพื่อนำไปใช้ ต่อไป

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยมีขั้นตอนในการเก็บรวบรวมข้อมูลดังนี้

1. ทำการทดสอบทักษะการลอยตัวในน้ำทำนองหนายก่อนการใช้โฟม (Kickboard)
2. ทำการฝึกทักษะการลอยตัวในน้ำทำนองหนายโดยใช้โฟม (Kickboard)
3. ทำการทดสอบทักษะการลอยตัวในน้ำทำนองหนายหลังใช้โฟม (Kickboard)

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ทำการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการทดสอบก่อนการทดลอง (Pre – test) และข้อมูลที่ได้จากการทดสอบหลังการทดลอง (Post – test) โดยการหาค่าความถี่ ค่าร้อยละ
2. ทำการเปรียบเทียบผลการทดสอบก่อนการทดลอง (Pre – test) และผลการทดสอบหลังการ ทดลอง (Post – test) เพื่อทำการทดสอบสมมติฐาน

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล การหาค่าร้อยละ $P = f \% N \times 100$

บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการศึกษาผลของการพัฒนาทักษะการลอยตัวในน้ำแบบนอนหงายเพื่อการเอาตัวรอดโดยใช้ Kickbord ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1/4 โรงเรียนมารีย์อนุสรณ์ บุรีรัมย์ จำนวนทั้งสิ้น 31 คน ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการเก็บรวบรวมข้อมูล สรุปได้ดังนี้

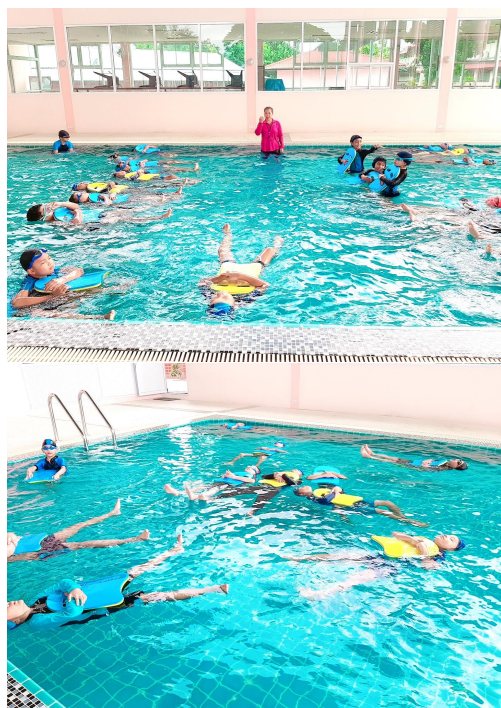
ตารางที่ 1 ความถี่และค่าร้อยละของนักเรียนที่เข้ารับการฝึกทักษะการลอยตัวในน้ำแบบนอนหงายเพื่อการเอาตัวรอดโดยใช้ Kickbord

จำแนกตาม เพศ

เพศ	ความถี่	ร้อยละ
ชาย	17	55
หญิง	14	45
รวม	31	100

จากตารางที่ 1 พบว่านักเรียนที่เข้ารับการฝึกทักษะการลอยตัวในน้ำแบบนอนหงายเพื่อการเอาตัวรอดโดยใช้ Kickbord ของนักเรียนชาย และนักเรียนหญิงมีส่วนที่ต่างกัน คิดเป็นร้อยละ 55 : 45

ท่ากอดโฝมนอนหงาย



ตารางที่ 2 คะแนน Pre – test Post – test การฝึกทักษะการลอยตัวในน้ำแบบนอนหงายเพื่อการเอาตัวรอด โดยใช้ Kickbord ของนักเรียนเพศชาย

คนที่	Pre – test		Post – test	
	ผ่าน	ไม่ผ่าน	ผ่าน	ไม่ผ่าน
1	✓		✓	
2	✓		✓	
3		✓	✓	
4		✓	✓	
5		✓	✓	
6		✓	✓	
7		✓	✓	
8	✓		✓	
9		✓	✓	
10		✓		✓
11		✓	✓	
12		✓	✓	
13		✓	✓	
14		✓	✓	
15	✓		✓	
16		✓	✓	
17		✓	✓	
ค่าร้อยละ	24	76	94	6

จากตารางที่ 2 พบว่าก่อนการลอยตัวในน้ำแบบนอนหงายเพื่อการเอาตัวรอดโดยใช้ Kickbord ของนักเรียนชาย ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1/4 โรงเรียนมารีย์อนุสรณ์ บุรีรัมย์ คนที่ผ่านคิดเป็นร้อยละ 24 คนที่ไม่ผ่านคิดเป็นร้อยละ 76 ภายหลังการใช้การลอยตัวในน้ำแบบนอนหงายเพื่อการเอาตัวรอดโดยใช้ Kickbord คนที่ผ่านคิดเป็นร้อยละ 94 คนที่ไม่ผ่านคิดเป็นร้อยละ 6

ตารางที่ 3 คะแนน Pre – test Post – test การฝึกทักษะการลอยตัวในน้ำแบบนอนหงายเพื่อการเอาตัวรอด โดยใช้ Kickbord ของนักเรียนเพศหญิง

คนที่	Pre – test		Post – test	
	ผ่าน	ไม่ผ่าน	ผ่าน	ไม่ผ่าน
1	✓		✓	
2		✓	✓	
3		✓	✓	
4		✓	✓	
5		✓	✓	
6		✓	✓	
7		✓	✓	
8		✓	✓	
9	✓		✓	
10		✓	✓	
11		✓		✓
12		✓	✓	
13		✓	✓	
14		✓	✓	
ค่าร้อยละ	14	86	93	7

จากตารางที่ 3 พบว่า ก่อนการลอยตัวในน้ำแบบนอนหงายเพื่อการเอาตัวรอดโดยใช้ Kickbord ของนักเรียนหญิง ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1/4 โรงเรียนมารีย์อนุสรณ์ บุรีรัมย์ คนที่ผ่านคิดเป็นร้อยละ 14 คนที่ไม่ผ่านคิดเป็นร้อยละ 86 ภายหลังการใช้การลอยตัวในน้ำแบบนอนหงายเพื่อการเอาตัวรอดโดยใช้ Kickbord คนที่ผ่านคิดเป็นร้อยละ 93 คนที่ไม่ผ่านคิดเป็นร้อยละ 7

ตารางที่ 4 ค่าร้อยละของคะแนน Pre – test Post – test ของนักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1/4

เพศ	Pre – test		Post – test	
	ค่าร้อยละ		ค่าร้อยละ	
ชาย	24	76	94	6
หญิง	14	86	93	7
รวม	20	80	94	6

จากตารางที่ 4 พบว่านักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1/4 โรงเรียนมารีย์อนุสรณ์ ที่ได้รับการฝึกการลอยตัวในน้ำแบบนอนหงายเพื่อการเอาตัวรอดโดยใช้ Kickbord ภายหลังจากฝึกนักเรียนมีพัฒนาการที่ดีขึ้นมากกว่าก่อนการฝึก คนที่ผ่านคิดเป็นร้อยละ 94 คนที่ไม่ผ่านคิดเป็นร้อยละ 6



บทที่ 5

สรุปอภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

งานวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาผลการลอยตัวในน้ำแบบนอนหงายเพื่อการเอาตัวรอด โดยใช้ Kickbord โดยได้ทำการทดลองกับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1/4 โรงเรียนมารีย์อนุสรณ์บุรีรัมย์ จำนวนทั้งสิ้น 31 คน โดยใช้ การลอยตัวในน้ำแบบนอนหงายเพื่อการเอาตัวรอดโดยใช้ Kickbord และแบบทดสอบทักษะการลอยตัวในน้ำท่านอนหงาย สรุปผลได้ดังนี้

สรุปผลการวิจัย

นักเรียนที่เข้ารับการฝึกทักษะการลอยตัวในน้ำแบบนอนหงายเพื่อการเอาตัวรอดโดยใช้ Kickbord นักเรียนชายและนักเรียน หญิงมีสัดส่วนที่ต่างกัน คิดเป็นร้อยละ 55 : 45 ก่อนการลอยตัวในน้ำแบบนอนหงายเพื่อการเอาตัวรอดโดยใช้ Kickboard ของนักเรียนชาย ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1/4 โรงเรียนมารีย์อนุสรณ์ คนที่ผ่านคิดเป็นร้อยละ 24 คนที่ไม่ผ่านคิดเป็นร้อยละ 76 ภายหลังการลอยตัวในน้ำแบบนอนหงายเพื่อการเอาตัวรอดโดยใช้ Kickbord คนที่ผ่านคิดเป็นร้อยละ 94 คนที่ไม่ผ่านคิดเป็นร้อยละ 6 ก่อนการลอยตัวในน้ำแบบนอนหงายเพื่อการเอาตัวรอดโดยใช้ Kickbord ของนักเรียนหญิง ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1/4 โรงเรียนมารีย์อนุสรณ์ บุรีรัมย์ คนที่ผ่านคิดเป็นร้อยละ 14 คนที่ไม่ผ่านคิด เป็นร้อยละ 86 ภายหลังการลอยตัวในน้ำแบบนอนหงายเพื่อการเอาตัวรอดโดยใช้ Kickbord คนที่ผ่านคิดเป็นร้อยละ 93 คนที่ไม่ผ่านคิดเป็นร้อยละ 7 นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1/4 โรงเรียนมารีย์อนุสรณ์ บุรีรัมย์ ที่ได้รับการฝึกการลอยตัวในน้ำแบบนอนหงายเพื่อการเอาตัวรอดโดยใช้ Kickbord ภายหลังการฝึกนักเรียนมีพัฒนาการที่ดีขึ้นมากกว่าก่อนการฝึก คนที่ผ่านคิดเป็นร้อยละ 94 คนที่ไม่ผ่านคิดเป็นร้อยละ 6

อภิปรายผล

จากผลการวิจัยการใช้การลอยตัวในน้ำแบบนอนหงายเพื่อการเอาตัวรอดโดยใช้ Kickbord ของนักเรียนชั้น ประถมศึกษาปีที่ 1/4 โรงเรียนมารีย์อนุสรณ์ บุรีรัมย์ ภายหลังจากการลอยตัวในน้ำแบบนอนหงายเพื่อการเอาตัวรอดโดยใช้ Kickbord ของนักเรียน สามารถพัฒนาทักษะการลอยตัวท่านอนหงาย ได้เป็นอย่างดี สูงกว่าก่อนการฝึก พบว่านักเรียนมีทักษะการลอยตัวในน้ำท่านอนหงายได้ดีขึ้น ภายหลังจากการลอยตัวในน้ำแบบนอนหงายเพื่อการเอาตัวรอดโดยใช้ Kickbord เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ โดยนักเรียนชั้น ประถมศึกษาปีที่ 1/4 โรงเรียนมารีย์อนุสรณ์ บุรีรัมย์ นักเรียนมีพัฒนาการลอยตัวในน้ำแบบนอนหงายเพื่อการเอาตัวรอดโดยใช้ Kickbord โดยการทดสอบก่อนและหลังการฝึก ซึ่งมีการฝึกการลอยตัวแบบนอนหงาย ซึ่งมีความสอดคล้องกับแบบฝึก การลอยตัวของสมาคมว่ายน้ำแห่งประเทศไทย ภายหลังจากการฝึกโดยใช้การลอยตัวในน้ำแบบนอนหงายเพื่อการเอาตัวรอดโดยใช้

Kickbord ไปแล้ว พบว่านักเรียนมีพัฒนาการทักษะการลอยตัวในน้ำทำนองหงายที่ดีขึ้นมาก เนื่องจากนักเรียนทุกคนตั้งใจเรียนรู้และมีความมุ่งมั่นฝึกทำบ่อยๆ ซ้ำๆ เป็นประจำและครูคอยกระตุ้นเน้นย้ำนักเรียนอยู่ ตลอดเวลาทำให้นักเรียนมีพัฒนาการทักษะการลอยตัวในน้ำทำนองหงายที่ดีขึ้นมาก นอกจากนี้ ครู ผู้สอนยังคอยให้กำลังใจกับนักเรียนที่ทำไม่ค่อยได้และหาสิ่งเร้ามาคอยกระตุ้นนักเรียนที่ทำยังไม่ได้โดย การนำคะแนนมาล่อเพื่อให้นักเรียนตอบสนองต่อสิ่งเร้านั้นส่งผลให้นักเรียนมีความมุ่งมั่นตั้งใจฝึก มากขึ้นและมีผลสัมฤทธิ์ต่อการเรียนที่ดีขึ้น ซึ่งมีความสอดคล้องกับทฤษฎีการเรียนรู้แบบต่อเนื่องของ เอ็ดเวิร์ด แอล.ชรอนไดค์ ว่าการเรียนรู้เกิดจากความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งเร้าและการตอบสนองเรียนรู้ จากการลองผิดลองถูกและสอดคล้องกับกฎแห่งการเรียนรู้ 3 กฎได้แก่ 1. กฎแห่งความพร้อม ก่อนที่เราจะทำอะไรต้องมีความพร้อมเสียก่อน ถ้าบุคคลพร้อมแล้วได้กระทำ บุคคลนั้นจะเกิดความพอใจ และถ้าบุคคลพร้อมแล้วไม่ได้กระทำย่อมนจะเกิดความรำคาญใจ 2. กฎแห่งการฝึกหัด การฝึกหัดหรือ กระทำบ่อย ๆ ฝึกฝนทบทวนบ่อย ๆ ก็จะทำให้ดีและเกิดความชำนาญทบทวนถาวรและถ้าไม่ได้กระทำ ซ้ำ ๆ บ่อย ๆ ก็จะทำให้ลืมได้ในที่สุด 3.กฎแห่งผล ถ้าบุคคลได้กระทำสิ่งใดแล้วได้ผลเป็นที่น่าพอใจก็ จะทำสิ่งนั้นอีกแต่ถ้าทำแล้วไม่ได้ผลก็ไม่อยากทำอีก

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะสำหรับการนำผลการวิจัยไปใช้

1. ในการฝึกให้ครูผู้สอนเน้นย้ำนักเรียนทำตามแบบฝึกการลอยตัวในน้ำให้ถูกต้อง
2. ในการฝึกให้นักเรียนฝึกการลอยตัวในน้ำแบบนอนหงายเพื่อการเอาตัวรอดโดยใช้ Kickbord เป็นประจำ เพื่อพัฒนา ทักษะการลอยตัวในน้ำทำนองหงายให้เกิดความชำนาญและปลอดภัย
3. ในการฝึกให้นักเรียนเริ่มฝึกจากง่ายไปหายากตามลำดับ

ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาเกี่ยวกับการใช้ท่าการลอยตัวในน้ำแบบนอนหงายเพื่อการเอาตัวรอดโดยใช้ Kickbord ที่นำมาใช้ในการช่วยในการฝึกลอยตัวในน้ำว่าสามารถ รับน้ำหนักได้เท่าไรในการลอย
2. ควรศึกษาเกี่ยวกับวิธีการพัฒนาทักษะการลอยตัวของนักเรียนให้ลอยได้เวลานานยิ่งขึ้น

บรรณานุกรม

- รณเดช ผ่องสมรูป.** (2558). การลอยตัวในน้ำ. สืบค้นเมื่อ 4 สิงหาคม 2563, จาก
<http://banhan1swimming.blogspot.com/2018/07/float-in-water.html>
- กันต์ วงศ์พงศา.** (2559). หลักการของอาร์คิมิดีส. สืบค้นเมื่อ 7 สิงหาคม 2563, จาก
<https://www.aksorn.com/en/store/2/product-details-1833>
- วรพรรณ พงษ์โสภา.** (2443). ผลของการฝึกว่ายน้ำโดยใช้อุปกรณ์และไม่ใช้อุปกรณ์ที่มีต่อความสามารถในการว่ายน้ำ. สืบค้นเมื่อ 10 สิงหาคม 2563, จาก
http://www.tnrr.in.th/?page=result_search&record_id=316044
- นิติพงษ์ วงศ์ขัติย์.** (2559). ศึกษาผลการใช้เสื้อชูชีพ และ โฟม (Kickboard). สืบค้นเมื่อ 10 สิงหาคม 2563, จาก
<https://sites.google.com/site/perfectteamseuxchuchiph/home/bth-thi-5>
- สำนักโรคไม่ติดต่อกรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข.** (2560). อุปกรณ์ที่ช่วยในการลอยตัวในน้ำ. สืบค้นเมื่อ 10 สิงหาคม 2563, จาก
<http://odpc9.ddc.moph.go.th/SRRRTcenter/54-flood-news5-oct.pdf>

ประวัติผู้วิจัย



ชื่อ-สกุล

นางสาวกัญญภัทร์ นิลนนท์ เกิดเมื่อวันที่ 10 มกราคม พ.ศ. 2526

ที่อยู่

117 หมู่ 3 ตำบลตาจ่ง อำเภอละหานทราย จังหวัดบุรีรัมย์ 31170 โทรศัพท์ 087-5994112

E-mail winnie_kankao@hotmail.com

การศึกษา

- จบชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่โรงเรียนบ้านบุ-หัวสนาม ต.ตาจ่ง อ.ละหานทราย จ.บุรีรัมย์
- จบชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ที่โรงเรียนตาจ่งพิทยาสรรค์ ต.ตาจ่ง อ.ละหานทราย จ.บุรีรัมย์
- จบชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพ ที่วิทยาลัยเทคนิคบุรีรัมย์ สาขาวิชา คหกรรมธุรกิจทั่วไป
- จบปริญญาตรีคณะครุศาสตร์ สาขาวิชาเอกนาฏศิลป์ วิชาโท พลศึกษา จาก มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา จังหวัดกรุงเทพมหานคร

ผ่านการฝึกอบรมเกี่ยวกับว่ายน้ำ

- อบรม ครูสอนว่ายน้ำระดับ 1 รุ่นที่ 4 ที่มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี จังหวัดจันทบุรี
- อบรม ครูสอนว่ายน้ำระดับ 2 Swimming assistant coach Level 2 รุ่นที่ 2 ที่มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี จังหวัดจันทบุรี

ปัจจุบัน รับราชการครูพิเศษ โรงเรียนมารีย์อนุสรณ์ บุรีรัมย์

ภาคผนวก

แบบทดสอบการลอยตัวในน้ำแบบนอนหงายก่อนใช้ Kickboard

ที่	ชื่อ-สกุล		ทำนอนหงาย 10 นาที		หมายเหตุ	
			ผ่าน	ไม่ผ่าน		
1	เด็กชาย	ชัยวิชญ์	โกรัมย์	✓		
2	เด็กชาย	ชิษณุพงศ์	บุญธิดำ	✓	- การลอยตัวในทำนอนหงายสามารถลอยได้ 5 นาทีขึ้นไปผ่านเกณฑ์ * อ้างจากหลักสูตรว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอด สมาคมว่ายน้ำแห่งประเทศไทย	
3	เด็กชาย	วิรัชพัชร	สังข์ทองกลาง			✓
4	เด็กชาย	พิรัช	กิจเอี่ยมไพศาล			✓
5	เด็กชาย	เมธาสิทธิ์	ชะรัมย์ย์			✓
6	เด็กชาย	กัตัญญ	แก้วเกษม			✓
7	เด็กชาย	ฐิติวัฒน์	พันธุ์ดี			✓
8	เด็กชาย	กฤติธรา	หาลากรณ์	✓		
9	เด็กชาย	จารุวิทย์	จระรัมย์ย์			✓
10	เด็กชาย	ภัทรพงศ์	หนูไธสง			✓
11	เด็กชาย	เกียรติบดินทร์	โครัมย์ย์			✓
12	เด็กชาย	อภิชาติ	ทองกันยา			✓
13	เด็กชาย	กฤษภัทร	สิงหชาติ			✓
14	เด็กชาย	ภาคิน	รุมดอน			✓
15	เด็กชาย	ชญคว์	นามจุมจิง	✓		
16	เด็กหญิง	ปัทมาธิย์	พันธุ์ยา			✓
17	เด็กหญิง	ธราพร	กลมยา			✓
18	เด็กหญิง	วันสนันท์	นะรัมย์ย์	✓		
19	เด็กหญิง	กัญญาณัฐ	แสนลด			✓
20	เด็กหญิง	กฤติธรา	แก้วกาหลง			✓
21	เด็กหญิง	ณัฐฐิตา	ประวรรณรัมย์ย์			✓
22	เด็กหญิง	ปวีณสุดา	มีวงศ์			✓
23	เด็กหญิง	รมิตา	เล็กเกาะทวด			✓
24	เด็กหญิง	ปิยธิดา	สามิตร			✓
25	เด็กหญิง	พิมพ์นารา	เชษฐสิทธิ์			✓
26	เด็กหญิง	สุริษา	ผมพันธ์	✓		
27	เด็กหญิง	สุพรรณษา	อยู่จีน			✓
28	เด็กหญิง	ชลธิชา	ตรากลาง			✓
29	เด็กหญิง	มณฑกานต์	สายบุตร			✓
30	เด็กหญิง	ไอลยาดา	กงสวัสดิ์			✓
31	เด็กหญิง	ณัฐญาดา	เทวารรัมย์ย์			✓

แบบทดสอบการลอยตัวในน้ำแบบนอนหงายหลังใช้ Kickboard

ที่	ชื่อ-สกุล		ทำนอนหงาย 10 นาที		หมายเหตุ
			ผ่าน	ไม่ผ่าน	
1	เด็กชาย	ชัยวิชญ์	โกรัมย์	✓	
2	เด็กชาย	ชัชฌพงษ์	บุญธิดา	✓	
3	เด็กชาย	วิรัชพัชร	สังข์ทองกลาง	✓	
4	เด็กชาย	พิรัช	กิจเอี่ยมไพศาล	✓	
5	เด็กชาย	เมธาสิทธิ์	ชะครรัมย์	✓	
6	เด็กชาย	กัตัญญ	แก้วเกษม	✓	
7	เด็กชาย	ฐิติวัฒน์	พันธุ์ดี	✓	
8	เด็กชาย	กฤติธรา	หาลากรณ์	✓	
9	เด็กชาย	จารุวิทย์	จระรัมย์	✓	
10	เด็กชาย	ภัทรพงษ์	หนูไธสง		✓
11	เด็กชาย	เกียรติบดินทร์	โครัมย์	✓	
12	เด็กชาย	อภิชาติ	ทองกันยา	✓	
13	เด็กชาย	ภูริภัทร	สิงหชาติ	✓	
14	เด็กชาย	ภาคิน	รุมดอน	✓	
15	เด็กชาย	ชญคว์	นามจุมจิง	✓	
16	เด็กหญิง	ปัทมาวิทย์	พันธุ์ยา	✓	
17	เด็กหญิง	ธราพร	กลมยา	✓	
18	เด็กหญิง	วันสนันท์	นะรัมย์	✓	
19	เด็กหญิง	กัญญาณัฐ	แสนลด	✓	
20	เด็กหญิง	กุลิสรา	แก้วกาหลง	✓	
21	เด็กหญิง	ณัฐธิดา	ประวรรณรัมย์	✓	
22	เด็กหญิง	ปวีณสุดา	มีวงศ์	✓	
23	เด็กหญิง	รมิตา	เล็กเกาะทวด	✓	
24	เด็กหญิง	ปิยธิดา	สามิตร	✓	
25	เด็กหญิง	พิมพ์นารา	เชษฐสิงห์	✓	
26	เด็กหญิง	สุริษา	ผสมพันธ์	✓	
27	เด็กหญิง	สุพรรณษา	อยู่จีน	✓	
28	เด็กหญิง	ชลธิชา	ตรากลาง		✓
29	เด็กหญิง	มณฑกานต์	สายบุตร	✓	
30	เด็กหญิง	ไอลาดา	คงสวัสดิ์	✓	
31	เด็กหญิง	ณัฐญาดา	เทวารรัมย์	✓	

เกณฑ์การประเมิน
- การลอยตัวในทำนอนหงาย
สามารถลอยได้ 5 นาทีขึ้นไป
ผ่านเกณฑ์

* อ้างจากหลักสูตรว่ายน้ำเพื่อ
เอาชีวิตรอด สมาคมว่ายน้ำ
แห่งประเทศไทย



แผนการจัดการเรียนรู้

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา

ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2566

วิชา วายน้ำ รหัสวิชา พ11201

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1

หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 เรื่อง การลอยตัวเพื่อการเอาชีวิตรอด

จำนวน 10 ชั่วโมง

สอนสัปดาห์ที่ 11 - 20 วัน จันทร์ – ศุกร์ ที่..... พ.ศ. 2566

ครูผู้สอน นางสาวกัญญภัทร์ นิลนนท์

***1. สาระ (Strand) มาตรฐาน (Standard) ตัวชี้วัด (Indicators) และสาระการเรียนรู้แกนกลาง / ภูมิปัญญาท้องถิ่น ฯลฯ (ระบุสาระ มาตรฐาน ตัวชี้วัด และสาระการเรียนรู้แกนกลาง / ภูมิปัญญาท้องถิ่น ฯลฯ ที่จะใช้สอนในหน่วยนี้ให้ครบ)

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจมีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

ตัวชี้วัด ป.1/1 ควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกาย ขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ
ธรรมชาติของการเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวัน

- แบบอยู่กับที่
- แบบเคลื่อนที่
- แบบใช้อุปกรณ์ประกอบ

2. สมรรถนะและคุณลักษณะพึงประสงค์

2.1 สมรรถนะ (Learners' Key Competencies)

1. ความสามารถในการคิด
2. ความสามารถในการแก้ปัญหา
3. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

2.2 คุณลักษณะพึงประสงค์ (Desirable Characteristics)

1. มีวินัย
2. ใฝ่เรียนรู้
3. ซื่อสัตย์

2.3 คุณค่าพระวรสาร

1. ความรัก

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

- 3.1 เพื่อให้นักเรียนมีความรู้เกี่ยวกับการลอยตัวมีทักษะการเอาชีวิตรอด (K,P)
 3.2 เพื่อให้นักเรียนมีวินัย ใฝ่เรียนรู้ ซื่อสัตย์ (A)

4. ชั่วโมงหรือคาบที่ 11 – 20 วัน จันทร์ – ศุกร์ ที่ พ.ศ. 2566

จุดประสงค์ข้อที่ 3.1 เพื่อให้นักเรียนมีความรู้เกี่ยวกับการลอยตัวมีทักษะการเอาชีวิตรอด (K,P)

● ใช้กระบวนการ (ระบุกระบวนการหลักที่ใช้ออกแบบจัดการเรียนรู้ในแต่ละชั่วโมงหรือคาบ)

- กระบวนการเรียนความรู้ความเข้าใจ กระบวนการปฏิบัติ
 กระบวนการสร้างความตระหนัก

● กระบวนการที่ใช้ในการออกแบบการสอนเป็นหลัก กระบวนการปฏิบัติ

ขั้นเตรียม

- 1.1 อบอุ่นร่างกาย
 1.2 เตรียมอุปกรณ์สื่อการสอน

ขั้นดำเนินการสอน

1. นั่งตะขาบบนขอบสระ

วิธีการฝึก

เริ่มด้วยให้นักเรียนนั่งบนขอบสระให้ขาลงไปใต้น้ำ มือทั้งสองข้าง จับขอบสระอย่างมั่นคง เอนตัวไปด้านหลังเล็กน้อย จากนั้นตะขาบบนขอบสระ ปลายเท้าชี้ไปด้านหน้า ตะขาบต่อเนื่อง 30 – 60 วินาที

2. การดำน้ำ

วิธีการฝึก

เริ่มต้นจากให้นักเรียนจับขอบสระอยู่ในน้ำ ลดตัวลงทำให้ศีรษะจมน้ำ ไม่ปล่อยมือในช่วงแรก ให้ทำเป็นจังหวะ โดยกลั้นหายใจ 1 – 2 – 3 แล้วโผล่ขึ้นมาเมื่อชำนาญขึ้น ก็ให้กลั้นหายใจในน้ำนานขึ้น 1 – 10 หรือ 1 – 20 เพื่อให้เกินความเคยชิน ทุกครั้งที่เงยหน้าขึ้นให้เป่าลมออกทั้งทางปากและทางจมูก พร้อมกับหายใจเข้า (อ้าปากหาว) พร้อมกับก้มหน้าลงน้ำอีกครั้ง ทำเช่นนี้จนเกิดความชำนาญ

3. นอนคว่ำหน้าตะขาบบนขอบสระ

วิธีการฝึก

นอนคว่ำหน้าตะขาบบนขอบสระแล้วค่อยๆ เลื่อนหน้าออกไปอยู่บนขอบสระ จากนั้นจึงเลื่อนหัวไหล่และแขนอยู่บนขอบสระ ต่อไปจึงเลื่อนให้มือไปจับที่ขอบสระ โดยแขนงอ ขึ้นต่อไปให้ยืดแขนตรงสุดท้ายให้ก้มหน้าตามองก้นสระ เป่าลมเป็นจังหวะขณะตะขา (ครูจับขาให้นักเรียนให้ถูกต้อง)

4. การลอยตัวแบบนอนคว่ำ (ท่าปลาตาย / ท่าแมงกะพรุน)

วิธีการฝึก

ควรเริ่มฝึกบริเวณน้ำตื้นระดับเอว – หน้าอก – คาง เมื่อนักเรียนทำได้แล้วจึงเพิ่มระดับความลึกวิธีการฝึก

4.1 ให้นักเรียนยื่นหน้าเข้าหาขอบสระจากนั้นย่อตัวลงให้หลังปริ่มน้ำ

4.2 หายใจเข้าทางปากให้เต็มปอดแล้วก้มหน้าลงให้ใบหน้าจมน้ำแล้วกลั้นหายใจไว้นานๆ

ลำตัวจะงอโค้งเล็กน้อยอย่างสบายสบายแขนและขากลางออกเพื่อรักษาสมดุลของร่างกาย

4.3 เมื่อหมดกลั้นหายใจและต้องการจะหายใจให้เป่าลมหายใจออกจากปากแล้วใช้ฝ่ามือทั้งสองผลักดันน้ำขึ้นพอกปากพื้นระดับน้ำให้หายใจเข้าทางปากอย่างรวดเร็ว แล้วก้มหน้าลงใต้น้ำ การก้มหน้าลงหลังจากหายใจเข้าแล้วต้องค่อยๆทำเพื่อจะไม่ให้ร่างกายจมนลงไปใต้น้ำลึกเกินไป

5. การลอยตัวแบบนอนหงาย (แม่จิลอยน้ำ) ควรเริ่มฝึกในน้ำประมาณหน้าอก – คาง

วิธีการฝึก

1. ให้นักเรียนหันหน้าเข้าหาขอบสระ ปลายเท้าทั้งสองชิดผนังสระ สองมือจับขอบสระย่อเข่าลงเหยงหน้า ให้ใบหูปริ่มน้ำเหยียดแขนตั้ง

2. หายใจเข้าเต็มปอดยืดอก ยกพุง ปล่อยมือออกจากขอบสระแขนเหยียดตรงแนบข้างลำตัว ขาเหยียดตรง จัดลำตัวให้ตรงเหมือนกับนอนหงายบนที่นอน ลำตัวจะค่อยๆลอยขึ้นมาขานานผิวน้ำ หลักสำคัญคือเหยงหน้ามากๆ ลำตัวตรง ยืดอก ยกก้น เอวไม่งอ

6. การลอยตัวแบบลูกหมาตักน้ำ ควรเริ่มฝึกบริเวณน้ำระดับอก – คาง เมื่อนักเรียนทำได้แล้วจึงเพิ่มระดับความลึก

วิธีการฝึก

1. ให้นักเรียนยกตัวลงให้คางและใบหูปริ่มน้ำ

2. ยกเท้าขึ้นจากพื้น ใช้ฝ่าเท้าทั้งสองข้างถีบน้ำลงด้านล่าง สลับกันเหมือนถีบจักรยาน ข้อศอกทั้งสองข้างงอ แขนท่อนบนแนบเกือบชิดลำตัว แขนท่อนล่างตั้งฉากกับลำตัวหรือขนานกับพื้นน้ำ ฝ่ามือทั้งสองคว่ำลงและสลับกันพยุ่น้ำลงด้านล่างหรือจะปาดฝ่ามือเข้าออกโดยทำมุมเหมือน ปีกเครื่องบิน ปาดให้น้ำลงด้านล่าง การใช้ฝ่าเท้าและฝ่ามือถีบหรือปาดให้น้ำลงด้านล่างจะทำให้มีแรงยกลำตัวให้ลอยขึ้น

7. การใช้อุปกรณ์ช่วยในการเอาชีวิตรอด (ขวดน้ำพลาสติก)

วิธีการฝึก

1. ให้นักเรียนยืนอยู่ในน้ำจับขวดน้ำดื่มพลาสติก เอนตัวไปข้างหลัง ยกขาทั้ง 2 ข้างขึ้น พยายามให้ลำตัวขนานกับน้ำ หูจมน้ำ หน้าเหย แอนหน้าอก

2. ให้นักเรียนยืนบนขอบสระ กอดขวดน้ำดื่มพลาสติกไว้กลางหน้าอก กระโดดน้ำเตะขาให้ตัวลอยขึ้นเหนือน้ำแล้วพลิกหงายให้ลำตัวขนานกับน้ำ มือทั้งสองข้างกอดขวดน้ำดื่มพลาสติก ลอยตัว 3 นาที

8. เคลื่อนที่ลอยตัวจับอุปกรณ์ในน้ำลึก

วิธีการฝึก

1. โยนขวดน้ำดื่มพลาสติกลงไปในน้ำห่างจากนักเรียนประมาณ 3 เมตร จากนั้นให้นักเรียนยืนอยู่ในน้ำ เตะขาเคลื่อนที่ออกไปจากขอบสระ จนถึงตำแหน่งที่ขวดน้ำดื่มพลาสติกลอยอยู่ แล้วยื่นมือออกไปจับขวดน้ำดื่มพลาสติก
2. โยนขวดน้ำดื่มพลาสติกลงไปในน้ำห่างจากนักเรียนประมาณ 3 เมตร จากนั้นให้นักเรียนที่ยืนอยู่บนขอบสระกระโดดลงน้ำเตะขาให้ตัวลอยขึ้นเหนือน้ำ จากนั้นเตะขาเคลื่อนที่ออกไปจนถึงตำแหน่งที่ขวดน้ำดื่มพลาสติกลอยอยู่ แล้วยื่นมือออกไปจับขวดน้ำดื่มพลาสติก

ขั้นสรุป

1. ผู้สอนสรุปข้อบกพร่องของนักเรียน
2. ผู้สอนเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามปัญหาในบทเรียน
3. ผู้สอนนัดหมายการเรียนชั่วโมงต่อไป

5. วิธีการสอนที่ใช้ในการจัดการเรียนรู้

- ใช้บรรยาย (Lecture) ใช้การสาธิต (Demonstration)

6. สื่อการเรียนการสอน/แหล่งเรียนรู้ (สื่อวัสดุสิ่งของ / สื่อธรรมชาติ / สื่อเทคโนโลยี / ฯลฯ)

1. ตัวอย่างอุปกรณ์/รูปภาพแหล่งน้ำเสี่ยง
2. โปรแกรม “ข้อแนะนำเพื่อความปลอดภัยจากแหล่งน้ำ”
3. เสื้อชูชีพ
4. ขวดน้ำ
5. รองเท้าฟองน้ำ

7. ตัวชี้วัดและการประเมินผล

จุดประสงค์การเรียนรู้ (ระบุให้ครบทุกจุดประสงค์)	วิธีการวัดผล ประเมินผล	เครื่องมือวัดผล ประเมินผล	เกณฑ์การผ่านแต่ละ จุดประสงค์การเรียนรู้
3.1 เพื่อให้ นักเรียนมีความรู้ เกี่ยวกับการลอยตัวมีทักษะ การเอาชีวิตรอด (K,P)	บันทึกแบบประเมิน แสดงทักษะการลอยตัว ในกิจกรรมทางน้ำ	แบบประเมิน แสดงทักษะการ ลอยตัวใน กิจกรรมทางน้ำ	ร้อยละ 80 %
3.2 เพื่อให้ นักเรียนมีวินัย ใฝ่ เรียนรู้ ซื่อสัตย์(A)	สังเกตพฤติกรรม คุณลักษณะอันพึง ประสงค์	แบบประเมิน คุณลักษณะอัน พึงประสงค์	ร้อยละ 90 %

ลงชื่อ

(นางสาวกัญญภัทร์ นิลนนท์)

ครูผู้สอน

แบบประเมิน แสดงทักษะการลอยตัวในกิจกรรมทางน้ำ

คำชี้แจง : ครูผู้สอนสังเกตพฤติกรรมของนักเรียนในระหว่างเรียนแล้วขีด ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับระดับคะแนน

ลำดับที่	ชื่อ – สกุล ของผู้รับการ ประเมิน	การลงน้ำ ทางบันได			การขึ้น จากน้ำ ทาง บันได			การลงน้ำ ทางขอบ สระ			การขึ้น จากน้ำ ทางขอบ สระ			ก้มหน้า เป่าน้ำ ขึ้น – ลง ต่อเนื่อง			รวม 15 คะแนน
		3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	
1	ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1/1																
2	ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1/2																
3	ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1/3																
4	ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1/4																
5	ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1/5																
6	ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1/6																
7	ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1/7																
8	ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1/8																
9	ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1/9																

ลงชื่อ..... ผู้ประเมิน

(นางสาวกัญญภัทร์ นิลนนท์)

เกณฑ์การให้คะแนน

ผลงานหรือพฤติกรรมสอดคล้องกับรายการประเมินสมบูรณ์ชัดเจน ให้ 3 คะแนน
 ผลงานหรือพฤติกรรมสอดคล้องกับรายการประเมินเป็นส่วนใหญ่ ให้ 2 คะแนน
 ผลงานหรือพฤติกรรมสอดคล้องกับรายการประเมินบางส่วน ให้ 1 คะแนน

ช่วงคะแนน	ระดับคุณภาพ
12 - 15	ดี
8 - 11	พอใช้
ต่ำกว่า 8	ปรับปรุง

แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

คำชี้แจง : ครูผู้สอนสังเกตพฤติกรรมของนักเรียนในระหว่างเรียน แล้วขีด ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับระดับคะแนน

คุณลักษณะ อันพึงประสงค์ด้าน	รายการประเมิน	ระดับคะแนน		
		3	2	1
1. มีวินัย	1.1 ปฏิบัติตามข้อตกลง กฎเกณฑ์ ระเบียบ ข้อบังคับของ ครอบครัวและ โรงเรียน มีความตรงต่อเวลาในการปฏิบัติ กิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวันมีความรับผิดชอบ			
2. ใฝ่เรียนรู้	2.1 ตั้งใจเรียน			
	2.2 เอาใจใส่ในการเรียน และมีความเพียรพยายามในการเรียน			
	2.3 เข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ต่างๆ			
3. ซื่อสัตย์	3.1 ปฏิบัติในสิ่งที่ถูกต้อง ละอาย และเกรงกลัวที่จะทำ ความผิด ทำตามสัญญาที่ตนให้ไว้กับพ่อแม่หรือผู้ปกครองและ ครู			
	3.2 ปฏิบัติตนต่อผู้อื่นด้วยความซื่อตรง			
	รวม 18 คะแนน			

เกณฑ์การให้คะแนน

พฤติกรรมที่ปฏิบัติชัดเจนและสม่ำเสมอ	ให้ 3 คะแนน
พฤติกรรมที่ปฏิบัติชัดเจนและบ่อยครั้ง	ให้ 2 คะแนน
พฤติกรรมที่ปฏิบัติบางครั้ง	ให้ 1 คะแนน

ช่วงคะแนน	ระดับคุณภาพ
13 - 18	ดี
8 - 12	พอใช้
ต่ำกว่า 8	ปรับปรุง

ภาพการฝึกลอยตัว โดยการใช้ท่ากอดโฟม (Kickboard) นอนหงาย



ภาพการฝึกลอยตัว โดยการใช้ท่ากอดโฟม (Kickboard) นอนหงาย



ภาพการฝึกลอยตัว โดยการใช้ท่ากอดโฟม (Kickboard) นอนหงาย



ภาพการฝึกลอยตัว โดยการใช้ท่ากอดโฟม (Kickboard) นอนหงาย



ภาพการฝึกลอยตัว โดยการใช้ท่ากอดโฟม (Kickboard) นอนหงาย



ภาพการฝึกลอยตัว โดยการใช้ท่ากอดโฟม (Kickboard) นอนหงาย



ภาพการฝึกลอยตัว โดยการใช้ท่ากอดโฟม (Kickboard) นอนหงาย



ภาพการฝึกลอยตัว โดยการใช้ท่ากอดโฟม (Kickboard) นอนหงาย



ภาพการฝึกลอยตัว โดยการใช้ท่ากอดโฟม (Kickboard) นอนหงาย



ภาพการฝึกลอยตัว โดยการใช้ท่ากอดโฟม (Kickboard) นอนหงาย

