

197.2107

165937

5/2

**ความสามารถในการว่ายน้ำจากการใช้โปรแกรมอธิบายประกอบสถิติ
และอธิบายประกอบสถิติควบคู่กับเกม**

ปริญญานิพนธ์

ของ

นิวัฒน์ ว่องไพศาล

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา

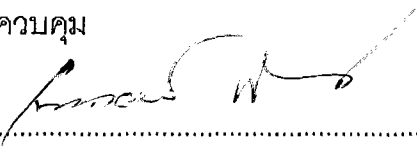
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกพลศึกษา

มีนาคม 2542

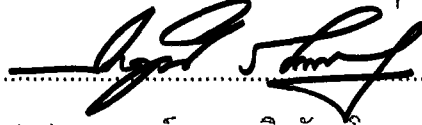
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

คณะกรรมการควบคุมและคณะกรรมการสอบ ได้พิจารณาปริญญานิพนธ์ฉบับนี้แล้ว
เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต
วิชาเอกพลศึกษา ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒได้

คณะกรรมการควบคุม

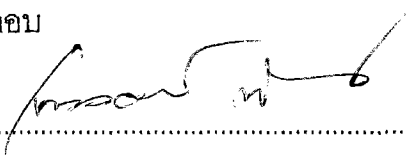
..... ประธาน

(รองศาสตราจารย์ เทเวศร์ พิริยะพูนท์)

..... กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ภาควิชา รัตนโรจนากุล)

คณะกรรมการสอบ

..... ประธาน

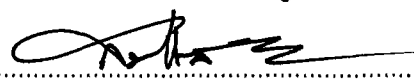
(รองศาสตราจารย์ เทเวศร์ พิริยะพูนท์)

..... กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ภาควิชา รัตนโรจนากุล)

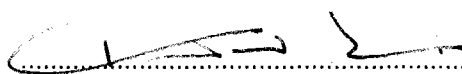
..... กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ธงชัย เจริญทรัพย์มณี)

..... กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ สมรรถชัย น้อยศิริ)

บัณฑิตวิทยาลัยอนุมัติให้รับปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกพลศึกษา ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(ศาสตราจารย์ ดร.เสริมศักดิ์ วิศาลาภรณ์)

วันที่ 12 เดือน มีนาคม พ.ศ. 2542

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยความกรุณาจากรองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพูนท์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ภาคภูมิ รัตนโรจนากุล ประธานและกรรมการควบคุม ปริญญานิพนธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ธงชัย เจริญทรัพย์มณี และผู้ช่วยศาสตราจารย์ สมรรถชัย น้อยศิริ ได้ให้คำปรึกษา คำแนะนำ ตลอดจนแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ให้เป็น อย่างดี ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูง

ขอขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ทวีศักดิ์ นาราชภูรย์ อาจารย์วิจิตร ภัทรโรภาส อาจารย์ชุนท์ รุ่งประพันธ์ อาจารย์สมควร โพธิ์ทอง และอาจารย์ดวงใจ บุญใหญ่ ผู้เชี่ยวชาญได้ให้คำปรึกษาแนะนำโปรแกรมการสอนว่ายน้ำอธิบายประกอบสถิติและ อธิบายประกอบสถิติควบคู่กับเกม ช่วยเสนอขั้นตอนการดำเนินการสอนให้เสร็จลุล่วงไป ด้วยดี

ขอขอบคุณ นายแสนพล อุวิเชียร หัวหน้าสำนักงานการกีฬาแห่งประเทศไทย จังหวัดสระบุรี สโมสรกีฬากลางจังหวัดสระบุรี อำเภอเมือง จังหวัดสระบุรี ให้ความช่วยเหลือ และร่วมมือเป็นอย่างดีในการทดสอบและเก็บรวบรวมข้อมูล

ขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อ คุณแม่ และพี่น้องทุกคนและภรรยาที่เป็นกำลังใจ และช่วยสนับสนุนส่งเสริมในด้านการศึกษาก่อผู้วิจัยตลอดมาจนสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

นิวัฒน์ ว่องไพศาล

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ	1
คำนำ	1
ความมุ่งหมายของการค้นคว้า	4
ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า	4
ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า	4
นิยามศัพท์เฉพาะ	5
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	6
การร่วมน้ำแบบครอว์ล	6
ทักษะเบื้องต้นของการเรียนว่ายน้ำ	7
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	8
งานวิจัยในต่างประเทศ	8
งานวิจัยในประเทศไทย	11
สมมติฐานการวิจัย	13
3 วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า	14
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	14
เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล	14
วิธีดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล	15
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	16
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	17
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	17
วิเคราะห์ข้อมูล	17
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	18

บทที่	หน้า
5 บทย่อ สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	20
บทย่อ	20
ความมุ่งหมายของการค้นคว้า	20
แหล่งข้อมูลและกลุ่มตัวอย่าง	20
การวิเคราะห์ข้อมูล	21
สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล	22
อภิปรายผล	22
ข้อเสนอแนะ	24
บรรณานุกรม	25
ภาคผนวก	28
ประวัติย่อของผู้วิจัย	71

บัญชีตาราง

ตาราง

หน้า

- | | | |
|---|---|----|
| 1 | แสดงค่าเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของ
ความสามารถพื้นฐานในการว่ายน้ำกลุ่มตัวอย่าง
ทั้ง 2 กลุ่ม ภายหลังจากการแบ่งกลุ่มเก่งสลับอ่อน
และทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยโดยใช้สถิติ ที่ | 18 |
| 2 | แสดงค่าเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของ
ระยะทางของการว่ายน้ำเป็นเวลา 2 นาที ของ
กลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม หลังจากเรียนครบ 6 สัปดาห์
และทดสอบความแตกต่างค่าความเฉลี่ยโดยใช้สถิติ ที่ | 19 |

บทที่ 1

บทนำ

คำนำ

ปัจจุบันการว่ายน้ำเป็นกิจกรรมที่มีผู้สนใจเข้าร่วมกิจกรรมจำนวนมาก การที่มีผู้สนใจในการว่ายน้ำทำให้เกิดการตื่นตัวในกลุ่มประชาชนที่ได้เล็งเห็นความสำคัญในการว่ายน้ำ ซึ่งเป็นสาเหตุให้เกิดการจัดโปรแกรมการเรียนการสอนว่ายน้ำขึ้นพื้นฐานขึ้นสำหรับผู้ว่ายน้ำไม่เป็น มักเริ่มต้นและนิยมการสอนท่าวัดวาหรือแบบครอว์ล (Crawl Stroke) เป็นแบบแรกโดยกำหนดโปรแกรมให้เริ่มต้นจากการดำน้ำเตะขา หมุนแขน การโผล่หัวในน้ำ เตะขาหมุนแขนแล้วพลิกหน้าหายใจตามลำดับสำหรับการจัดการเรียนการสอนว่ายน้ำทั่วไป สุนทร แม้นสงวน (2526 : 10) ได้กล่าวว่า มีอยู่ 3 วิธี คือ เรียนด้วยตนเอง เรียนตามหนังสือ เรียนตามคำแนะนำของผู้สอน ซึ่งวิธีที่สามเป็นวิธีที่น่าสนใจที่สุดและเหมาะสมในการเรียนว่ายน้ำ เนื่องจากมีผู้คอยดูแลให้คำแนะนำ ช่วยเหลือ แก้ไขข้อบกพร่องตลอดเวลา จำเป็นต้องอาศัยผู้ฝึกสอนที่มีประสิทธิภาพมีหลักการสอนตลอดจนโปรแกรมการฝึกที่เหมาะสมการที่มีโปรแกรมว่ายน้ำขึ้นพื้นฐาน โดยการสอนตามที่ได้กล่าวมาแล้วทำให้เกิดอุปสรรคกับผู้เรียนและผู้สอนหลายประการ เช่น ผู้เรียนเกิดความกลัวเกิดความวิตกกังวล เกิดความเบื่อหน่าย ความจำเจ เพราะต้องทำกิจกรรมซ้ำ ๆ ป่อยๆ อุปสรรคที่เกิดจากผู้สอน คือ การขาดแคลนผู้สอนว่ายน้ำที่มีความชำนาญในการสอน มีหลักการสอนที่มีประสิทธิภาพ การที่ผู้สอนจะมีประสบการณ์นั้นจะต้องผ่านการฝึกทักษะการว่ายน้ำขึ้นพื้นฐาน และได้รับการแนะนำจากผู้ที่มีความชำนาญการสอนหรือศึกษาจากโปรแกรมการเรียนการสอน การสร้างโปรแกรมการเรียนการสอนเป็นสิ่งดึงดูดความสนใจของผู้เรียนให้มีความสนุกสนาน เพลิดเพลิน ให้ลดความวิตกกังวล ลืมความกลัว ขจัดความเบื่อหน่ายจำเจ จะสามารถพัฒนาการเรียนการสอน โดยนำเกมควบคู่กับการสอนว่ายน้ำสอดแทรกในโปรแกรมการสอนว่ายน้ำ ซึ่งจะเป็นการสร้างบรรยากาศในการเรียนการสอน เกิดความเพลิดเพลิน สนุกสนาน

ว่ายน้ำ เป็นกิจกรรมการออกกำลังกายที่ใช้เป็นการเรียนการสอน และจัดเป็นวิชาหนึ่งของพลศึกษามีการกำหนดหลักสูตรการเรียน เพื่อให้ผู้สอนกำหนดการเรียนให้ได้ประโยชน์มากที่สุดและช่วยให้การสอนเป็นไปตามแนวทางเดียวกันทำให้กิจกรรมการเรียนการสอนว่ายน้ำเป็นกิจกรรมที่ตรงกับจุดประสงค์ มุ่งเน้นให้เด็กเกิดการเรียนรู้มากที่สุดจึงจัดเป็นวิชาที่เหมาะสมสำหรับเด็กในระดับประถมศึกษาที่ควรจะได้เรียนว่ายน้ำเป็นอย่างยิ่ง เพราะการเรียนการสอนในระดับนี้จะเหมาะสมกว่าระดับอื่น ๆ เนื่องจากเด็กมีความพร้อมที่จะเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ จึงทำให้การเรียนรู้ได้ผลดี และยังเป็นการพัฒนากล้ามเนื้อและโครงสร้างทางร่างกายให้กับเด็กได้เป็นอย่างดี ซึ่งได้แยกการเรียนการสอนว่ายน้ำออกเป็น 4 ท่า ได้แก่ ท่าครอว์ล ท่ากรรเชียง ท่ากบ และท่าผีเสื้อ การเรียนว่ายน้ำทั้ง 4 ท่านี้จะมีวัตถุประสงค์ในการเรียนแยกย่อย ๆ ออกไป เช่น การสอนท่าครอว์ล ซึ่งเป็นท่าแรกที่ผู้สอนจะต้องสอนให้กับผู้เรียนว่ายน้ำไม่เป็น เพราะถือเป็นแบบพื้นฐานของการเรียนว่ายน้ำทุกแบบซึ่งมีรูปแบบการเรียบเรียงตามลำดับขั้นดังนี้ เริ่มต้นด้วยการสร้างความคุ้นเคยกับน้ำ การดำน้ำ เป่าลม การเตะเท้า การหมุนแขนท่าครอว์ล การหายใจเหนือน้ำ และความล้มพันธ์ของอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายตลอดเวลาที่ว่ายน้ำท่าครอว์ล ซึ่งสอดคล้องกับ เทเวศร์ พิริยะพูนท์ (2523 : 36) ได้กล่าวว่า การว่ายน้ำท่าครอว์ลนั้นทักษะทั่วไปประกอบด้วยการใช้แขน การหายใจ การเตะเท้า และลักษณะลำตัว

ประโยชน์ของการว่ายน้ำนั้นสามารถช่วยให้การไหลเวียนเลือดและน้ำเหลืองดีขึ้น การทำงานของหัวใจและปอดมีประสิทธิภาพสูงขึ้น การทำงานของกล้ามเนื้อและระบบประสาทดีขึ้น และ อวย เกตุสิงห์ (กล่าวในพิธีเปิดการอบรมวิทยาศาสตร์การกีฬาแก่ผู้สอนว่ายน้ำทั่วประเทศทั่วประเทศรุ่นที่ 2 ระหว่างวันที่ 3 - 5 มีนาคม 2528 ณ ห้องประชุมศูนย์ฝึกกีฬาในร่ม ของการกีฬาแห่งประเทศไทย) ได้กล่าวว่า ว่ายน้ำเป็นการส่งเสริมสุขภาพที่ดีที่สุด และผู้เชี่ยวชาญทางด้านว่ายน้ำอย่างทวีศักดิ์ นาราชภูรี (2521 : คำนำ) ได้กล่าวว่า ว่ายน้ำเป็นกีฬาที่แพร่หลายทั่วโลกและเป็นกีฬาที่ช่วยให้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้อย่างมีประสิทธิภาพและมีประสิทธิผล กีฬาว่ายน้ำยังช่วยส่งเสริมให้ทุกคนสามารถเล่นได้ทั้งเด็กและผู้ใหญ่ ช่วยให้ร่างกาย

สมบูรณ์แข็งแรง ช่วยพัฒนาบุคลิกภาพ ยังเป็นกิจกรรมที่ทางแพทย์ให้ความสนใจนำไปใช้ในการรักษาทำกายภาพบำบัดให้กับผู้ป่วยได้ผลเป็นอย่างดี

วิธีที่จะทำให้บรรลุเป้าหมายที่ต้องการได้ดีที่สุด ก็คือ การจัดทำโปรแกรมการสอนให้เป็นไปตามลำดับที่ครูผู้ฝึกสอนต้องการ ปัจจุบันการสอนว่ายน้ำสำหรับผู้ที่ยังว่ายน้ำไม่เป็นมักเริ่มต้นและนิยมการสอนด้วยท่าวิดวาเป็นแบบแรก โดยโปรแกรมการสอนจะเริ่มจากการดำน้ำ เตะขา หมุนแขน การโผล่ตัวในน้ำ การเตะขา หมุนแขนแล้วพลิกหน้าหายใจ ซึ่งก็คือ การสอนทักษะแบบครอว์ลโดยตรง นิยมใช้เป็นโปรแกรมการสอนที่อยู่ในขณะนี้ ซึ่งผู้วิจัยเองก็ยังคงใช้โปรแกรมเหล่านี้ทำการสอนว่ายน้ำตามสระว่ายน้ำต่าง ๆ เนื่องจากผู้วิจัยเป็นผู้มีวิชาชีพนี้โดยตรง คือ เป็นผู้สอนและวิทยากรให้การอบรมการสอนว่ายน้ำ ของสระว่ายน้ำ วาย.เอ็ม.ซี.เอ (Y.M.C.A) ระหว่าง พ.ศ. 2527 - 2533 สระว่ายน้ำราชกรีฑาสโมสร สปอร์ตคลับ (Sport Clup) ระหว่าง พ.ศ. 2534 - 2537 สระว่ายน้ำโรงเรียนญี่ปุ่น และสระว่ายน้ำการกีฬาแห่งประเทศไทย หัวหมาก กรุงเทพฯ พ.ศ. 2539 ถึงปัจจุบัน และประสบการณ์จากการเป็นนักกีฬาและผู้ฝึกสอนว่ายน้ำ จึงมีความคิดว่าการสอนว่ายน้ำขั้นพื้นฐานสำหรับผู้ที่ยังว่ายน้ำไม่เป็นนั้น ควรมีกิจกรรมควบคู่กับเกมการสอนว่ายน้ำสอดแทรกเข้าไปในโปรแกรมการสอนโดยตัดและเพิ่มเติมกิจกรรมในแต่ละวันที่ทำการสอน ผลของการสอนน่าจะดีกว่าการสอนตามโปรแกรมการสอนอธิบายประกอบสาธิตด้วยเหตุดังกล่าวนี้นักวิจัยจึงสร้างโปรแกรมการสอนว่ายน้ำแบบอธิบายประกอบสาธิตควบคู่กับเกม โดยนำเกมควบคู่กับว่ายน้ำสอดแทรกเข้าอยู่ในโปรแกรมการสอนแต่ละวันที่มีการสอน โดยปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่าน นำโปรแกรมที่สร้างขึ้นกับโปรแกรมแบบอธิบายประกอบสาธิตมาทดลองกับกลุ่มตัวอย่าง เพื่อเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ในการว่ายน้ำทั้ง 2 โปรแกรม ซึ่งผลการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้สามารถนำมาใช้ปรับปรุงกิจกรรมการเรียนการสอนว่ายน้ำให้มีประสิทธิภาพดียิ่งขึ้น

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

1. เพื่อทราบความสามารถในการสอนว่ายน้ำจากการใช้โปรแกรมอธิบายประกอบสถิติและโปรแกรมการสอนว่ายน้ำแบบอธิบายประกอบสถิติควบคู่กับเกม
2. เพื่อเปรียบเทียบผลการว่ายน้ำเป็นโดยโปรแกรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเองกับโปรแกรมการสอนว่ายน้ำแบบอธิบายประกอบสถิติ

ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า

1. ทราบผลความสามารถในการเรียนว่ายน้ำจากการใช้โปรแกรมอธิบายประกอบสถิติและอธิบายประกอบสถิติควบคู่กับเกม
2. ทราบความแตกต่างของความสามารถของการว่ายน้ำจากการใช้โปรแกรมอธิบายประกอบสถิติและอธิบายประกอบสถิติควบคู่กับเกม
3. ผลของการวิจัยเป็นแนวทางสำหรับการวิจัยอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องต่อไป

ข้อตกลงเบื้องต้น

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ผู้วิจัยไม่ควบคุมกลุ่มตัวอย่างในเรื่องการรับประทาน อาหาร การพักผ่อน และกิจกรรมอื่น ๆ ในช่วงการทดลอง

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

1. กลุ่มตัวอย่างของการศึกษาในครั้งนี้เป็นนักเรียน ที่มาสมัครเรียนที่ สระว่ายน้ำการกีฬาแห่งประเทศไทย จังหวัดสระบุรี ต.ดาวเรือง อ.เมือง จ.สระบุรี ที่ยังว่ายน้ำไม่เป็นจำนวน 40 คน ซึ่งได้มาโดยวิธีสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย (Simple Random Sampling)
2. ตัวแปรที่ศึกษา
 - 2.1 ตัวแปรอิสระ คือ โปรแกรมการสอนว่ายน้ำอธิบายประกอบสถิติและอธิบายประกอบสถิติควบคู่กับเกม
 - 2.2 ตัวแปรตาม คือ ความสามารถในการว่ายน้ำ

นียมคำศัพท์เฉพาะ

1. ความสามารถในการว่ายน้ำ หมายถึง ระยะทางที่ได้จากการว่ายน้ำเป็นเวลา 2 นาที
2. การสอนว่ายน้ำแบบอธิบายประกอบสาธิต คือ แบบการสอนที่ให้ผู้เรียนได้ฝึกทักษะเบื้องต้น การว่ายน้ำแบบครอว์ล โดยเริ่มจากการสร้างความคุ้นเคยกับน้ำ การเตะขา การหมุนแขน และการพลิกหน้าหายใจ โดยมีการฝึกพุงตัวในน้ำลึกควบคู่กับการเรียนการสอนจนสามารถว่ายน้ำแบบครอว์ลได้
3. การสอนว่ายน้ำอธิบายประกอบสาธิตควบคู่กับเกม คือ แบบการสอนที่ใช้เกมเป็นสื่อให้ผู้เรียนได้รับแรงจูงใจ ความสนุกสนาน เพลิดเพลิน และเรียนรู้ทักษะการว่ายน้ำพร้อมกัน

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การว่ายน้ำแบบครอว์ล

การกีฬาแห่งประเทศไทย ได้กล่าวถึงลักษณะการว่ายน้ำแบบครอว์ลไว้ดังนี้

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2530 : 22-31) ได้กล่าวถึง ลักษณะการว่ายน้ำแบบครอว์ล (Crawl) ว่า เป็นท่าที่จัดว่าเร็วที่สุดในจำนวนท่าว่ายน้ำมาตรฐานทั้ง 4 ท่า มีลักษณะการวางลำตัวที่ขนานกับผิวน้ำ การใช้เท้าทั้งสองข้างจะเตะขึ้น - ลง สลับกัน การใช้แขนทั้งสองข้างดึงน้ำสลับกันสำหรับการหายใจนั้นจะเป็นหันหน้า หรือ ตะแคงศีรษะมาทางด้านข้าง ซึ่งมีลำดับขั้นของทักษะ ดังต่อไปนี้

1. การใช้ขา (Leg Action) เริ่มจากการให้ผู้เรียนนั่งที่ตรงขอบสระเหยียดขาไปในน้ำ เอนตัวมาข้างหลังเล็กน้อย เตะขาขึ้น - ลง สลับกันในลักษณะรุ่มปลายเท้าลงเล็กน้อย ช่วงห่างของปลายเท้าขณะเตะประมาณ 1 ฟุต

2. การใช้แขน (Arm Action) เมื่อผู้เรียนสามารถไต่ตัวเตะขาระยะทางอย่างน้อย 5 - 8 เมตร และสามารถควบคุมลำตัวให้ลอยคว่ำอยู่ที่ผิวน้ำได้แล้ว จึงฝึกใช้แขนกวาดน้ำที่มีลักษณะคล้ายตัวเอสเรียกว่า (S - Pull) โดยใช้ขาเตะน้ำ 6 ครั้งต่อการใช้แขนกวาดน้ำ 1 ครั้ง

3. การหายใจ (Breathing) เริ่มหันหน้าหายใจโดยเริ่มตั้งแต่ เริ่มใช้มือกวาดน้ำและผลักไปสุดต้นขา ปาก และจมูกจะพ้นผิวน้ำพอดี เมื่อรีบหายใจเข้าเสร็จแล้ว จึงหันหน้ากลับลงน้ำในจังหวะที่ยกแขนขึ้นเพื่อวางมือไปข้างหน้า

4. ความสัมพันธ์ของร่างกาย (Coordination) เป็นเรื่องของการว่ายน้ำโดยใช้ขาใช้แขนและหายใจให้สัมพันธ์กัน ในขั้นนี้ควรจะให้ผู้เรียนว่ายน้ำระยะทางไกล ๆ และว่ายน้ำช้า ๆ ก่อน โดยเริ่มให้ผู้เรียนไต่ตัวออกผนังสระ เตะขา ใช้แขน แล้วหันหน้ามาหายใจในข้างที่ฝึกเอาไว้ เมื่อผู้เรียนสามารถว่ายน้ำท่าครอว์ลได้ดี

พอสมควรในระยะทางใกล้ ๆ แล้วจึงเพิ่มระยะทางขึ้นทีละน้อยในขณะเดียวกันก็ต้องแก้ไขท่าทางในการว่ายน้ำให้ดูสวยงามไปพร้อม ๆ กันด้วย

ทักษะเบื้องต้นของการเรียนว่ายน้ำ

ก่อนการเรียนว่ายน้ำท่าต่าง ๆ ผู้เรียนจำเป็นต้องมีความรู้ขั้นพื้นฐานบางประการก่อน เพื่อช่วยให้การฝึกหัดว่ายน้ำแบบอื่นได้สะดวกและรวดเร็ว เช่น ผู้เรียนจะไม่สามารถว่ายน้ำท่าครอล (Crawl Stroke) ได้ ถ้ายังไม่สามารถลอยตัวในน้ำได้ดีเสียก่อนซึ่งมีผู้เชี่ยวชาญหลายท่านได้กล่าวถึงทักษะเบื้องต้นในการเรียนว่ายน้ำไว้ดังนี้

ในการเรียนว่ายน้ำ ครูผู้สอนควรปฏิบัติตามลำดับขั้นของแผนการอันจะเป็นเครื่องส่งเสริมให้การเรียนการสอนตลอดจนการฝึกได้บรรลุเป้าหมายที่วางไว้ คือ ความลอยตัวมีความสำคัญต่อการว่ายน้ำอย่างยิ่ง ถ้าหากว่าตัวลอยน้ำได้มากจะทำให้การว่ายน้ำสะดวกขึ้น ความสัมพันธ์กันของอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายตลอดเวลา เช่น แขน ขา และการหายใจ (กรมวิชาการกระทรวงศึกษาธิการ. 2524 : 17)

กล่าวโดยสรุปแล้วทักษะเบื้องต้นในการเริ่มเรียนว่ายน้ำแบบครอลมีลำดับขั้นดังต่อไปนี้ คือ

1. การสร้างความคุ้นเคยกับน้ำ และการเริ่มลงน้ำ
2. การดำน้ำ และการปรับการหายใจ
3. การเคลื่อนที่ในน้ำอย่างง่าย ๆ
4. การลอยตัวในแบบต่าง ๆ
 - 4.1 การลอยตัวแบบแมงกระพรุน
 - 4.2 การลอยตัวแบบพับตัวจับข้อเท้า
 - 4.3 การลอยตัวแบบพับตัวกอดเข้า
 - 4.4 การลอยตัวแบบคว่ำ
5. การยืนในน้ำ
6. การกระโดดน้ำอย่างง่าย

12

7. การว่ายน้ำแบบสุนัขว่ายน้ำ
8. การเตะขา
9. การหมุนแขน
10. การพลิกหน้าหายใจ
11. เทคนิคการเตะขา การหมุนแขน และการพลิกหน้าหายใจ

การวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในต่างประเทศ

วิลเบอร์ท (Wilbert 1978 : 4125-A) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลของวิธีการสอนทักษะเบื้องต้นในการว่ายน้ำ 2 วิธี จุดประสงค์ของการศึกษา คือ ต้องการศึกษาดูถึงเรื่องการฝึกด้านการช่วยเหลือและผลของการสอนทักษะเบื้องต้นในกีฬาทางน้ำ จากวิธีการสอนว่ายน้ำเบื้องต้นของสภาการชาดออเมริกันที่เปลี่ยนไป กลุ่มตัวอย่างเป็นอาสาสมัครที่ลงทะเบียนเรียนว่ายน้ำ 1 ของมหาวิทยาลัยเทกซัส เซาท์เธอร์น (Texas Southern University) และของมหาวิทยาลัยฮุสตัน (The University of Houston) ร่วมกันทดลองด้วยการสอนว่ายน้ำตามลำดับและเนื้อหาเหมือนกันทั้ง 2 กลุ่มเป็นเวลา 8 สัปดาห์ๆ ละ 3 ครั้งๆ ละ 60 นาที การทดสอบความแตกต่างของกลุ่มตัวอย่างใช้แบบทดสอบของไวท์ดิง (Whithing, 1965) วัดระดับแรงลอยตัว วัดเปอร์เซ็นต์ของไขมันใต้ผิวหนังและใช้แบบทดสอบของฮิววิตต์ (Hewitt's Swimming Test, 1948) วัดผลสัมฤทธิ์ของทักษะการว่ายน้ำ ผลของการศึกษาพบว่า

1. แบบของการสอนที่เปลี่ยนไปนั้นไม่ได้ส่งผลที่ดีกว่าแบบของการสอนเดิมที่สอนผู้ไม่ได้เป็นนักว่ายน้ำ
2. ในผู้ที่ไม่ได้เป็นนักว่ายน้ำ ผู้ที่มีความสามารถในการลอยตัวดีนั้นจะได้เปรียบกว่าผู้ที่ไม่มีความสามารถในการลอยตัวในการฝึกทักษะท่ากรรเชียงอย่างมีนัยสำคัญ
3. กลุ่มตัวอย่างที่มาจากมหาวิทยาลัยเทกซัส เซาท์เธอร์น มีทักษะในท่ากรรเชียงดีกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มาจากมหาวิทยาลัยฮุสตัน

13

4. ปฏิบัติการร่วม (การทดลอง ความสามารถในการลอยตัวและโรงเรียน) ไม่แตกต่าง

สโคจิน (Scogin. 1969 : 30) ได้ทำการวิจัยเปรียบเทียบผลการว่ายน้ำท่าครอล (Crawl Stroke) ระยะทาง 100 หลา แก่นักกีฬาว่ายน้ำแห่งมหาวิทยาลัยอาร์คันซัส โดยมีความหนักเบา (Intensity) และช่วงเวลาพักก่อนว่ายน้ำแตกต่างกันตามสภาวะของความหนักเบาในการอบอุ่นร่างกายและช่วงเวลาพักก่อนการว่ายน้ำแตกต่างกันตามสภาวะของความหนักเบาในการอบอุ่นร่างกายอย่างหนักและมีช่วงเวลาพัก 2 นาที 15 นาที และ 30 นาที และการไปอบอุ่นร่างกาย ผลการวิจัยพบว่าโดยส่วนรวมแล้วผลของการอบอุ่นร่างกายปานกลางและมีช่วงเวลาพัก 2 นาที และ 30 นาที กับการไม่อบอุ่นร่างกายได้ผลไม่แตกต่างกัน ส่วนการอบอุ่นร่างกายอย่างหนัก และมีช่วงเวลาพัก 2 นาที และ 30 นาที ให้ผลต่อการว่ายน้ำเหมือนเดิม

กรีน (Green. 1970 : 5270-A) ได้ศึกษาถึงผลสัมฤทธิ์ของการใช้ภาพยนตร์ประกอบในการสอนว่ายน้ำเบื้องต้น กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยบริจแฮมยัง (Brigham Young University) ที่ลงทะเบียนเรียนว่ายน้ำเบื้องต้น 3 ห้องเรียน จำนวน 56 คน กลุ่มตัวอย่างแบ่งตามระดับชั้น คือ ชั้นเบื้องต้น และชั้นสูงกว่าเบื้องต้นและสุ่มเป็นกลุ่มทดลองที่สอนแบบทั่วไปกับกลุ่มที่สอนด้วยการใช้ภาพยนตร์ประกอบการสอนนั้นสอนสัปดาห์ละ 3 วัน เป็นเวลา 16 สัปดาห์ สอนโดยผู้สอนและผู้ช่วยที่แตกต่างกัน กลุ่มทดลองที่สอนด้วยการใช้ภาพยนตร์ประกอบนั้นจะให้ดูภาพยนตร์สัปดาห์ละ 2 วัน การทดสอบใช้รายการทดสอบของสมาคมชาดอเมริกัน (American National Red Cross) 3 รายการ โดยทดสอบก่อนการทดลอง (Pretest) แล้วหลังจากนั้น มีการทดสอบอีก 7 ครั้ง ผลการศึกษพบว่า

1. การสอนว่ายน้ำเบื้องต้นด้วยการใช้ภาพยนตร์ประกอบให้ผลสัมฤทธิ์สูงกว่าการสอนแบบทั่วไปอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05
2. กลุ่มตัวอย่างที่เป็นชั้นสูงกว่าเบื้องต้นมีผลสัมฤทธิ์สูงกว่ากลุ่มตัวอย่างที่เป็นชั้นเบื้องต้น
3. การจำจากภาพยนตร์ขึ้นอยู่กับผู้สอนที่มีความสามารถในการใช้ภาพยนตร์

อิสเบลลา (Isabella 1984 : 3628-A) ได้ศึกษาเกี่ยวกับพัฒนาการ และการประเมินผลการนำหลักสูตรการเรียนกีฬาทางน้ำที่ใช้ในโรงเรียนมัธยมศึกษาของ รัฐนอร์ทคาโรไลนา (North Carolina) โดยใช้การสำรวจโรงเรียนภายในรัฐ ซึ่งการนำไปใช้นั้นแบ่งออกเป็น 2 ส่วน ตามระดับเกรด คือ ชั้นอนุบาล - ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 จะเป็นเรื่องของทักษะพื้นฐานและความรู้ในกีฬาทางน้ำและชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 - 6 จะเป็นเรื่องของวิธีการ แนวทางในการสอน การประเมินผลหลักสูตรให้ผู้เชี่ยวชาญ ร่วมกับผู้มีอาชีพทางกีฬาทางน้ำเป็นผู้ตัดสินเรื่องการนำหลักสูตรไปใช้ ผลการศึกษาพบว่า ในชั้นอนุบาล - ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 มีเรื่องของอากาศมีความสัมพันธ์กับการศึกษาเรื่องนี้ โปรแกรมของกีฬาทางน้ำได้กลายมาเป็นที่ยอมรับมากขึ้นในโรงเรียนมัธยม ความจำเป็นในพัฒนาการ คือ ผู้บริหาร ครู และถือว่าสังคมมีหน้าที่ในการจัดการเรียนกีฬาทางน้ำสำหรับเด็ก ๆ โปรแกรมของกีฬาทางน้ำได้มีการพัฒนา และได้รับการสนับสนุนมาโดยตลอด ต้องมีการพึ่งพาอาศัยกันในเรื่องของเครื่องมือ เครื่องใช้ และผู้ร่วมงานระหว่างโรงเรียนกับชุมชน

นอกจากนี้ ลี (Lee 1984 : 2086-A) ได้ศึกษาเกี่ยวกับหลักสูตรการว่ายน้ำเบื้องต้นที่นำไปใช้กับผู้สูงอายุ โดยมีจุดมุ่งหมายของการศึกษา คือ การออกแบบหลักสูตรการว่ายน้ำเบื้องต้นสำหรับผู้สูงอายุ ซึ่งประกอบด้วยทักษะเบื้องต้นรวมทั้งการออกกำลังทั้งบนบกและในน้ำ ซึ่งมีเนื้อหาของหลักสูตร ดังนี้ คือ วัตถุประสงค์ทั่วไป ทักษะการว่ายน้ำ คำแนะนำคำสอน คำแนะนำในการออกกำลังทั่ว ๆ ไป และการประเมินผล ผลของการศึกษาพบว่า หลักสูตรการว่ายน้ำเบื้องต้นที่นำมาใช้กับผู้สูงอายุนั้นจะต้องสร้างขึ้นบนพื้นฐานของจิตวิทยา สรีรวิทยา และลักษณะทางสังคม ซึ่งจะต้องเป็นขบวนการที่ไปด้วยกันได้ ความจำเป็นและประโยชน์ของการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ ในหลักสูตรจะประกอบด้วยทักษะการว่ายน้ำเบื้องต้น และการออกกำลังกายบนบกและในน้ำเป็นสำคัญ

เอกสารงานวิจัยในประเทศ

นิพนธ์ กิติกุล (2517 : ง-จ) ได้ศึกษาผลของการฝึกการเตะขาที่มีผลต่อความเร็วในการว่ายน้ำแบบวัดระยะทาง 50 เมตร และพัฒนาการทางด้านความแข็งแรง ความอดทนของกล้ามเนื้อขาและความยืดหยุ่นของข้อเท้า โดยกระทำกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนิสิตชาย ระดับปริญญาตรี แผนกวิทยาศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 50 คน แบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มทดลอง 3 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม กลุ่มละเท่า ๆ กัน โดยให้กลุ่มทดลองที่ 1 ฝึกการเตะขาในแนวตั้ง โดยการเตะขาสลับขึ้นลง และแบบปลาโลมา กลุ่มที่ 2 ฝึกเตะขาในแนวนอน โดยการเตะขาแบบกบและแบบกรรเชียง และกลุ่มทดลองที่ 3 ฝึกเตะขาในแนวตั้งผสมกับแนวนอน สำหรับกลุ่มควบคุมไม่ได้ฝึกอะไรเลย ทำการฝึกเป็นเวลา 4 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 4 วัน คือ วันอังคาร พุธ พฤหัสบดี และศุกร์ ระหว่างเวลา 13.00 น. - 15.00 น. แต่ละกลุ่มฝึกเตะขาวันละ 20 ยก ๆ ละ 30 วินาที พักระหว่างยก 30 วินาที ก่อนและหลังการฝึกทดสอบความเร็วในการว่ายน้ำแบบวัดระยะทาง 50 เมตร โดยการจับเวลา วัดความแข็งแรงของกล้ามเนื้อด้วยไดนามิเตอร์ทดสอบความอดทนของกล้ามเนื้อด้วย สควอท จัมป์ (Squat Jump) วัดความยืดหยุ่นของข้อเท้าแบบปรายุกต์ และวัดความแข็งแรงของกล้ามเนื้อด้วยการดึงข้อ ผลของการศึกษาพบว่าการฝึกเตะขาทั้งสามแบบใช้ความเร็วในการว่ายน้ำแบบวัดระยะทาง 50 เมตร ความอดทนของกล้ามเนื้อขาดีขึ้น แต่ไม่พบความแตกต่างด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาความยืดหยุ่นของข้อเท้า และความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขน

ราเชล ได้ผลัญญา (2529 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาเปรียบเทียบผลของการสอนว่ายน้ำเบื้องต้น จากการสอนว่ายน้ำแบบครอว์ล และแบบกบ กลุ่มตัวอย่างเป็นอาสาสมัครที่ว่ายน้ำไม่เป็น มีอายุระหว่าง 11 - 13 ปี จำนวน 20 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองที่ 1 เรียนว่ายน้ำแบบครอว์ล จำนวน 10 คน แล้วตรวจสอบทางสถิติโดยใช้สถิติ ที (t - test Independent) หลังจากนั้นจึงทำการสอนว่ายน้ำเบื้องต้นด้วยการว่ายน้ำแบบครอว์ลและแบบกบตามโปรแกรมการสอนว่ายน้ำเบื้องต้น โดยผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติโดยใช้สถิติ ที (t - test) ผลการศึกษาพบว่า ผลของ

16

การสอนว่ายน้ำเบื้องต้นด้วยการว่ายน้ำแบบกบดีกว่าแบบครอว์ลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 คือ ผู้ที่ว่ายน้ำแบบกบจะว่ายน้ำเป็นในระยะเวลา 6.90 ชั่วโมง (6 ชั่วโมง 54 นาที) ส่วนผู้ที่เรียนว่ายน้ำแบบครอว์ลจะว่ายน้ำเป็นในระยะเวลา 11.25 ชั่วโมง (11 ชั่วโมง 15 นาที)

สมควร โพธิ์ทอง (2531 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลการใช้โปรแกรมการสอน 2 แบบ ที่มีต่อความสามารถในการเรียนว่ายน้ำแบบครอว์ล กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ว่ายน้ำไม่เป็นที่มาสมัครเรียนว่ายน้ำเพศชาย อายุ 10 - 12 ปี และมีความสามารถทางกลไกในระดับปานกลาง แยกเป็น 2 กลุ่ม โดยจัดอันดับเก่ง สลับอ่อน และทดสอบความเป็นเอกพันธ์ (Homogenous) แยกเรียนตามกลุ่ม คือ กลุ่มทดลองที่ 1 ให้เรียนด้วยโปรแกรมการสอนว่ายน้ำแบบครอว์ล 6 สัปดาห์ ซึ่งให้ใช้เวลาสอนทั้งหมด 18 ชั่วโมง ส่วนกลุ่มที่ 2 ให้เรียนด้วยโปรแกรมการสอนว่ายน้ำที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ซึ่งเป็นการสอนที่ให้ผู้เรียนฝึกการพุงตัวในน้ำลึกจนเกิดความชำนาญจำนวน 9 ชั่วโมง จึงเริ่มฝึกหัดทักษะการว่ายน้ำแบบครอว์ลจนครบ 18 ชั่วโมง พบว่าความสามารถในการเรียนว่ายน้ำแบบครอว์ล โดยการใช้โปรแกรมการสอน 2 แบบ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.5

เกษม มีสง่า (2533 : บทคัดย่อ) ทำการศึกษาค้นคว้าเพื่อลดความวิตกกังวลให้แก่ผู้เรียนว่ายน้ำต่อความสามารถในการว่ายน้ำ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นอาสาสมัครที่เริ่มเรียนว่ายน้ำกลุ่มทดลองได้ชมเทปบันทึกภาพของตัวแบบก่อนการเรียนว่ายน้ำ รวม 9 ตอน และกลุ่มควบคุม ซึ่งมีได้ชมเทปบันทึกภาพของตัวแบบ ระยะเวลาการทดลองในระยะก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง สัปดาห์ที่ 1, 2, 3 และ 4 แตกต่างกัน กลุ่มทดลองสามารถลดความวิตกกังวลหลังสัปดาห์ที่ 1, 2, 3 และ 4 ส่งผลต่อการลดความวิตกกังวลแตกต่างกัน ผลของวิธีการลดความวิตกกังวลและระยะเวลา ในการทดลองมีปฏิสัมพันธ์กัน ความสามารถในการว่ายน้ำของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังสัปดาห์ที่ 4 ไม่แตกต่างกัน

สมมุติฐานการวิจัย

ความสามารถในการว่ายน้ำจากการใช้โปรแกรมการสอนว่ายน้ำแบบอธิบายประกอบสถิติ และโปรแกรมการสอนว่ายน้ำอธิบายประกอบสถิติควบคู่กับเกมแตกต่างกัน

บทที่ 3

วิธีการดำเนินการศึกษาค้นคว้า

แหล่งข้อมูลและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ได้แก่ ผู้ว่ายนํ้าไม่เป็นที่มาสมัครเรียนว่ายนํ้า ณ สระว่ายนํ้าการกีฬาแห่งประเทศไทยจังหวัดสระบุรี ตำบลดาวเรือง อำเภอเมือง จังหวัดสระบุรี เพศชาย อายุระหว่าง 10 - 12 ปี จำนวน 40 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย (Simple Random Sampling) แล้ว

1. นำกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 40 คน มาสอนพื้นฐานในการว่ายนํ้า เป็นเวลา 6 วัน ๆ ละ 1 ชั่วโมง ระหว่างเวลา 16.00 - 17.00 น.
2. ทำการทดสอบพื้นฐานในการว่ายนํ้า โดยการจับเวลาในการพองตัวในนํ้า เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างมีความสามารถใกล้เคียงกัน
3. ให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มจับสลาก เพื่อกำหนดว่ากลุ่มใดจะเป็นกลุ่มทดลองที่ 1 ให้ใช้โปรแกรมการสอนว่ายนํ้าแบบอธิบายประกอบสาธิต และกลุ่มที่ 2 ให้ใช้โปรแกรมการสอนว่ายนํ้าแบบอธิบายประกอบสาธิตควบคู่กับเกม

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. โปรแกรมการสอนว่ายนํ้า
 - 1.1 แบบอธิบายประกอบสาธิต (ภาคผนวก ก) ที่ใช้ในการเรียนการสอน โดยผ่านการสำรวจและสอบถามผู้รับผิดชอบ การเรียนการสอนว่ายนํ้าในปัจจุบันตามสถานที่บริการสระว่ายนํ้าที่มีการเรียนการสอนว่ายนํ้า ทั้งในกรุงเทพมหานครและต่างจังหวัด
 - 1.2 โปรแกรมการสอนว่ายนํ้าแบบอธิบายประกอบสาธิตควบคู่กับเกม (ภาคผนวก ข) ซึ่งจะเป็นการเน้นในเรื่องของการนำเกมควบคู่กับการสอนว่ายนํ้า และสอดแทรกเข้าไปในโปรแกรมเพื่อเป็นสื่อก่อให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลินในการเรียนการสอนทักษะการว่ายนํ้า โดยศึกษาจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

19

มาประกอบกับแนวทางความคิดที่ได้จากประสบการณ์ตรงในการสอนว่ายน้ำของผู้วิจัยเอง และได้ผ่านการพิจารณาตรวจโดยผู้เชี่ยวชาญในการสอนว่ายน้ำจากสมาคมว่ายน้ำสมัครเล่นแห่งประเทศไทย ได้แก่ อาจารย์ทวีศักดิ์ นาราชภูรี, อาจารย์วิฑูร ภัทรโรภาส, อาจารย์ชุนห์ รุ่งประพันธ์ อาจารย์ดวงใจ บุญใหญ่ และ อาจารย์สมควร โพธิ์ทอง อาจารย์มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

2. ระยะทางที่ได้จากความสามารถในการว่ายน้ำ ในเวลา 2 นาที มีหน่วยเป็นเมตร ได้มาจากการปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ

3. สถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ประกอบด้วย

3.1 สระว่ายน้ำซึ่งมีความยาว 50 เมตร ความกว้าง 25 เมตร

3.2 กระดานเตะขา (Kick Board) จำนวน 20 ชิ้น

3.3 นาฬิกาจับเวลา 1 เรือน และนาฬิกาบอกเวลา 1 เรือน

3.4 เทปวัดระยะทาง 1 ตลับ

3.5 นกหวีด

สถานที่ทดลอง

สถานที่ที่ใช้ในการสอน คือ สระว่ายน้ำการกีฬาแห่งประเทศไทยจังหวัดสระบุรี ตำบลดาวเรือง อำเภอเมือง จังหวัดสระบุรี

วิธีดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ขอนหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย เพื่อติดต่อไปยังผู้รับผิดชอบสระว่ายน้ำของการกีฬาแห่งประเทศไทยจังหวัดสระบุรี ตำบลดาวเรือง อำเภอเมือง จังหวัดสระบุรี เพื่อขอความร่วมมือในการใช้สถานที่สำหรับการทดลองสอน

2. รับสมัครผู้ต้องการเรียนว่ายน้ำเบื้องต้น ระหว่าง เดือนมีนาคม-เมษายน พ.ศ. 2541 แล้วคัดเลือก 40 คน

22

3. นำกลุ่มตัวอย่างมาสอนทักษะเบื้องต้นโดยการพยางค์ในน้ำ แล้วนำคะแนนมาสลับเก่ง-อ่อน แบ่งกลุ่มทดลองเป็น 2 กลุ่ม ใช้การจับสลากเพื่อเลือกเข้ากลุ่มทดลอง โดยให้กลุ่มทดลองที่ 1 เรียนว่ายน้ำแบบอธิบายประกอบสาธิต จำนวน 20 คน และให้กลุ่มทดลองที่ 2 เรียนว่ายน้ำแบบอธิบายประกอบสาธิตควบคู่กับเกม โดยผู้วิจัยสร้างขึ้น จำนวน 20 คน

4. ทำการสอนว่ายน้ำแบบอธิบายประกอบสาธิตควบคู่กับเกม ให้กับกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ทำการสอนแบบอธิบายประกอบสาธิตควบคู่กับเกม ระหว่างเดือนเมษายน 2541 ถึงเดือนพฤษภาคม 2541 เป็นเวลา 6 สัปดาห์ โดยกำหนดให้กลุ่มทดลองที่ 1 เรียนเวลา 16.00 - 17.00 น. เรียนวันจันทร์ พุธ และศุกร์ และกลุ่มทดลองที่ 2 เรียนเวลา 16.00 - 17.00 น. ทุกวันอังคาร พฤหัสบดี และวันเสาร์

5. ประเมินความสามารถทางการเรียนว่ายน้ำ ภายหลังการเรียนครบ 6 สัปดาห์ หรือ 18 ชั่วโมง ตามโปรแกรมการสอนทั้ง 2 กลุ่ม ในปลายเดือนพฤษภาคม 2541 เวลา 10.00 - 12.00 น. ระยะทางการว่ายน้ำในเวลา 2 นาที มีหน่วยเป็นเมตร

6. บันทึกข้อมูลที่ได้จากการวัดความสามารถทางการเรียนว่ายน้ำ นำมาวิเคราะห์ สรุปผลการวิจัย และเสนอแนะความคิดเห็นที่ได้จากการศึกษาครั้งนี้

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ทดสอบความแตกต่างของความสามารถพื้นฐานในการว่ายน้ำของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม ภายหลังจากการแบ่งกลุ่มเก่งสลับอ่อน โดยใช้สถิติ ที่ (t - test Independent)

2. หาค่ามัชฌิมเลขคณิตและความเบี่ยงเบนมาตรฐานของระยะทางการว่ายน้ำ เป็นเวลา 2 นาที ของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม หลังจากเรียนครบ 6 สัปดาห์ โดยใช้สถิติ ที่ (t - test Independent)

3. ทดสอบความแตกต่างของความสามารถในการว่ายน้ำ จากการใช้โปรแกรมการสอนทั้ง 2 แบบ ภายหลังการเรียนครบ 6 สัปดาห์ โดยใช้สถิติ ที่ (t - test Independent)

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

- $\bar{X}$ แทน ค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง
S.D. แทน ค่าเฉลี่ยแบบมาตรฐาน
t แทน ค่าความแตกต่างของค่าเฉลี่ย

วิเคราะห์ข้อมูล

1. ทดสอบความแตกต่างของความสามารถพื้นฐานในการว่ายน้ำของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม ภายหลังจากการแบ่งกลุ่ม เก่งสลับอ่อน โดยใช้สถิติ ที่ (t - test Independent)
2. หาค่ามัธยิมเลขคณิตและความเบี่ยงเบนมาตรฐานของระยะทางของการว่ายน้ำ เป็นเวลา 2 นาที ของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม หลังจากเรียนครบ 6 สัปดาห์ โดยใช้สถิติ ที่ (t - test Independent)
3. ทดสอบความแตกต่างของความสามารถในการว่ายน้ำ จากการใช้โปรแกรมการสอนทั้ง 2 แบบ หลังการเรียนครบ 6 สัปดาห์ โดยใช้สถิติ ที่ (t - test Independent)

28

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตาราง 1 ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของความสามารถพื้นฐานทางการว่ายน้ำของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม ภายหลังจากการแบ่งกลุ่มเก่ง สลับอ่อน และทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย โดยใช้สถิติ ที่ (t - test Independent)

กลุ่มทดลอง	$\bar{X}$	S.D.	t
กลุ่มทดลองที่ 1	29.30	8.70	.02
กลุ่มทดลองที่ 2	29.23	8.53	

* นัยสำคัญทางสถิติ .05

จากตาราง 1 แสดงให้เห็นว่า ความสามารถพื้นฐานในการว่ายน้ำของกลุ่มตัวอย่างที่ 1 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 29.30 วินาที ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 8.70 กลุ่มตัวอย่างที่ 2 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 29.23 วินาที มีค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 8.53 และเมื่อนำมาทดสอบค่าเฉลี่ยโดยใช้สถิติที่ พบว่าไม่มีความแตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05

ตาราง 2 ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของระยะทางของการว่ายน้ำ
เวลา 2 นาที ของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม หลังจากเรียนครบ 6 สัปดาห์ และ
ทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ยโดยใช้สถิติ ที (t - test Independent)

กลุ่มทดลอง	$\bar{X}$	S.D.	t
กลุ่มตัวอย่างที่ 1 (อธิบายประกอบสาธิต)	57.81	10.25	
			- 3.31*
กลุ่มตัวอย่างที่ 2 (อธิบายประกอบสาธิต และเกม)	68.98	11.04	

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 2 แสดงให้เห็นว่า ระยะทางของการว่ายน้ำเป็นเวลา 2 นาที ของ
กลุ่มตัวอย่างที่ 1 (อธิบายประกอบสาธิต) มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 57.81 เมตร ค่าความ
เบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 10.25 กลุ่มตัวอย่างที่ 2 (อธิบายประกอบสาธิตและเกม)
มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 68.98 เมตร ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 11.04 และเมื่อ
นำมาทดสอบค่าเฉลี่ยโดยใช้สถิติที พบว่า มีความแตกต่างที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ
ที่ระดับ .05

บทที่ 5

บทย่อ สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

บทย่อ

ความมุ่งหมายของการค้นคว้า

1. เมื่อทราบความสามารถในการเรียนว่ายน้ำที่ใช้โปรแกรมการสอนอธิบายประกอบการสาธิต และโปรแกรมการสอนว่ายน้ำแบบอธิบายประกอบการสาธิต ควบคู่กับเกม
2. เพื่อเปรียบเทียบผลการว่ายน้ำเป็น โดยโปรแกรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มาเอง กับโปรแกรมการสอนว่ายน้ำแบบอธิบายประกอบการสาธิต

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ ได้แก่ ผู้ว่ายน้ำไม่เป็นที่มาสมัครเรียน ว่ายน้ำ ณ สระว่ายน้ำการกีฬาแห่งประเทศไทยจังหวัดสระบุรี ตำบลดาวเรือง อำเภอ เมือง จังหวัดสระบุรี เพศชาย อายุระหว่าง 10 - 12 ปี จำนวน 40 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย (Sample Random Sampling) แล้วนำกลุ่มตัวอย่างจำนวน 40 คน มาสอนพื้นฐานในการว่ายน้ำทั้ง 40 คน มาสอนพื้นฐานในการว่ายน้ำในเวลา 6 วัน ๆ ละ 1 ชั่วโมง ระหว่างเวลา 16.00 - 17.00 น. นำกลุ่มตัวอย่างจัดอันดับเก่ง ช่อน แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ 20 คน เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างมีความสามารถใกล้เคียง กัน ให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มจับสลาก เพื่อกำหนดว่ากลุ่มใดจะเป็นกลุ่มทดลองที่ 1 ให้ใช้ โปรแกรมการสอนว่ายน้ำแบบอธิบายประกอบการสาธิต และกลุ่มที่ 2 ให้ใช้โปรแกรมการ สอนว่ายน้ำแบบอธิบายประกอบการสาธิตควบคู่กับเกม

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. โปรแกรมการสอนว่ายน้ำ

1.1 โปรแกรมการสอนว่ายน้ำแบบอธิบายประกอบสาธิต(ภาคผนวก ก) ที่ใช้ในการเรียนการสอนโดยผ่านการสำรวจและสอบถามผู้รับผิดชอบการเรียนการสอนว่ายน้ำในปัจจุบันตามสถานที่บริการสระว่ายน้ำที่มีการเรียนการสอนว่ายน้ำทั้งในกรุงเทพมหานครและต่างจังหวัด

1.2 โปรแกรมการสอนว่ายน้ำแบบอธิบายประกอบสาธิตควบคู่กับเกม (ภาคผนวก ข) ซึ่งจะเป็นการเน้นในเรื่องของการนำเกมควบคู่กับการสอนว่ายน้ำ และสอดแทรกเข้าไปในโปรแกรมเพื่อเป็นสื่อก่อให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลินในการเรียนการสอนทักษะการว่ายน้ำ โดยศึกษาจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง มาประกอบกับแนวทางการคิดที่ได้จากประสบการณ์ตรงของผู้วิจัย และผ่านการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญการสอนว่ายน้ำของสมาคมว่ายน้ำสมัครเล่นแห่งประเทศไทย

2. ระยะทางที่ได้จากความสามารถในการว่ายน้ำเป็นในเวลา 2 นาที มีหน่วยเป็นเมตร

3. อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ประกอบด้วย

- 3.1 สระว่ายน้ำซึ่งมีความยาว 50 เมตร ความกว้าง 25 เมตร
- 3.2 กระดานเตะขา (Kick Board) จำนวน 20 ชิ้น
- 3.3 นาฬิกาจับเวลา 1 เครื่อง และนาฬิกาบอกเวลา 1 เครื่อง
- 3.4 เทปวัดระยะทาง 1 ตลับ
- 3.5 นกหวีด 1 ตัว

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. หาค่าเฉลี่ยเลขคณิต ($\bar{X}$) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของความสามารถพื้นฐานในการว่ายน้ำของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม ภายหลังจากการเรียนครบ 6 สัปดาห์

25

2. หาค่าเฉลี่ยเลขคณิต ($\bar{X}$) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D) ของระยะทางของการว่ายน้ำเป็นเวลา 2 นาที ของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม หลังจากการเรียนรู้ครบ 6 สัปดาห์

3. ทดสอบความแตกต่างของความสามารถพื้นฐานในการว่ายน้ำของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม ภายหลังจากการแบ่งกลุ่มเก่งสลับอ่อน โดยใช้สถิติ ที่ (t - test Independent)

4. ทดสอบความแตกต่างของระยะทางของการว่ายน้ำเป็นเวลา 2 นาที ของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม หลังจากการเรียนรู้ครบ 6 สัปดาห์

สรุปผลการวิจัย

1. ระยะทางของการว่ายน้ำเป็นเวลา 2 นาที ของกลุ่มตัวอย่างที่ 1 (อธิบายประกอบสาธิต) มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 57.81 เมตร ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 10.25 กลุ่มตัวอย่างที่ 2 (อธิบายสาธิตและเกม) มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 68.98 เมตร ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 11.04 และเมื่อนำมาทดสอบค่าเฉลี่ยโดยใช้สถิติที่พบว่า มีความแตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

2. ผลของการใช้โปรแกรมการสอนของกลุ่มที่ 1 อธิบายประกอบสาธิต และกลุ่มที่ 2 อธิบายประกอบสาธิตควบคู่กับเกม แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .05 ซึ่งเป็นไปตามความสมมุติฐานในการค้นคว้าที่ทำไว้ ซึ่งการนำเกมสอดแทรกเข้าไปในโปรแกรมการเรียนรู้ว่ายน้ำ ก่อให้เกิดความสนุกสนาน เพลิดเพลินในการเรียนทักษะว่ายน้ำ

อภิปรายผล

1. จากความสามารถพื้นฐานในการเรียนว่ายน้ำของกลุ่มตัวอย่างที่ 1 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 29.30 วินาที มีค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 8.70 กลุ่มตัวอย่างที่ 2 มีค่าเท่ากับ 29.30 วินาที มีค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 8.53 และเมื่อนำมาทดสอบค่าเฉลี่ยโดยใช้สถิติที่พบว่า ไม่มีความแตกต่างกันที่ระดับ

นัยสำคัญทางสถิติ .05 ทั้งนี้เป็นเพราะว่าได้นำกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดนำมาสอนพื้นฐานในการว่ายน้ำโดยใช้เวลา 6 วัน ๆ ละ 1 ชั่วโมง นำกลุ่มตัวอย่างมาแบ่งกลุ่มเก่งสลับอ่อน จึงทำให้ความสามารถพื้นฐานในการว่ายน้ำไม่แตกต่างกัน และกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่มมีพื้นฐานในการว่ายน้ำใกล้เคียงกัน

2. ระยะทางของการว่ายน้ำเป็นเวลา 2 นาทีของกลุ่มตัวอย่างที่ 1 (อธิบายประกอบสถิติ) มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 57.81 เมตร ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 10.25 กลุ่มตัวอย่างที่ 2 (อธิบายประกอบสถิติควบคู่กับเกม) มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 68.98 เมตร ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 11.04 และเมื่อนำมาทดสอบค่าเฉลี่ยโดยใช้สถิติที่พบว่ามีความแตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้เพราะว่าการเรียนว่ายน้ำประกอบสถิติควบคู่กับเกม สำหรับผู้ว่ายน้ำไม่เป็นนั้นควรเริ่มฝึกจากให้ผู้เรียนสามารถพุงตัวหรือเลี้ยงตัวให้เกิดความชำนาญ จึงนำมาสอนการเรียนว่ายน้ำอธิบายประกอบการสถิติควบคู่กับเกม โดยเน้นเกมเป็นกิจกรรมสอดแทรก สร้างความสนุกสนาน เพลิดเพลิน สร้างสภาพแวดล้อมในการเรียน ทั้งนี้จะส่งผลต่อการพัฒนาการว่ายน้ำได้เป็นอย่างดี การเรียนว่ายน้ำประกอบสถิติควบคู่กับเกมจะทำให้การฝึกหัดและการเรียนว่ายน้ำนั้นสะดวกขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับผู้วิจัยที่ได้ทำการศึกษาค้นคว้าจากเอกสารการวิจัยผนวกกับความเชื่อของผู้วิจัยที่ได้รับจากประสบการณ์การเป็นครูสอนว่ายน้ำมาเป็นเวลานาน แต่ก็มีได้หมายความว่า การว่ายน้ำอธิบายประกอบสถิติควบคู่กับเกมของผู้วิจัยสร้างขึ้น เป็นวิธีฝึกว่ายน้ำที่ดีที่สุด เพราะการฝึกว่ายน้ำได้ผลดีนั้น ต้องอาศัยผู้สอนที่มีความรู้ ความสามารถ และหลักการสอนที่ดี (เทเวศร์ พิริยะพูนท์. 2529 : คำนำ) ผู้สอนจำเป็นต้องคำนึงถึงหลักจิตวิทยาการสอน โดยต้องยืดหยุ่นแบบวิธีการสอนให้เหมาะสม มีเทคนิค การถ่ายทอดที่เหมาะสมกับระดับอายุ เพศ วัย อุปกรณ์การสอนและสภาพแวดล้อมที่ส่งเสริมการเรียนรู้ให้มีประสิทธิภาพในการว่ายน้ำของเด็กให้ดีขึ้น (วัลลีย์ ภัทรโรภาส. 2525 : 19 - 24)

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งนี้

1. การเรียนการสอนว่ายน้ำในปัจจุบัน มีวิธีขั้นตอนการสอนที่มุ่งเน้นให้ผู้เรียนว่ายน้ำได้ผลของการวิจัยครั้งนี้จะเห็นว่าการสอนว่ายน้ำโดยโปรแกรมอธิบายประกอบสถิติควบคู่กับเกมผู้เรียนสามารถว่ายน้ำได้ระยะทางไกลกว่า และการนำเกมเข้าสอดแทรกในการเรียนการสอนอธิบายประกอบสถิติควบคู่กับเกม ทำให้ผู้เรียนสนุกสนาน เพลิดเพลินกับการเล่นเกม ผู้วิจัยจึงขอเสนอให้นำเกมสอดแทรกในการฝึกทักษะต่าง ๆ เพื่อปรับปรุงพัฒนาโปรแกรมการสอนว่ายน้ำ

2. การสอนว่ายน้ำในปัจจุบันจะประสบปัญหา ผู้เรียนเกิดความเบื่อ การฝึกทักษะซ้ำ ๆ กัน ผลจากการวิจัยครั้งนี้จะเห็นว่า กลุ่มที่เรียนว่ายน้ำโปรแกรมอธิบายประกอบสถิติควบคู่กับเกมได้ฝึกทักษะโดยมีเกมเป็นกิจกรรมก่อให้เกิดความสนุกสนาน เพลิดเพลิน ผู้วิจัยจึงขอเสนอให้นำเกมไปใช้ควบคู่กับการเรียนการสอนว่ายน้ำ

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษการเรียนว่ายน้ำ โปรแกรมอธิบายประกอบสถิติควบคู่กับเกม โดยเพิ่มเวลาในการนำเกมเป็นกิจกรรมเสริมในโปรแกรมการเรียนการสอนว่ายน้ำ เพื่อปรับปรุงพัฒนาการเรียนการสอนว่ายน้ำ

2. ควรมีการศึกษการเรียนว่ายน้ำโปรแกรมอธิบายประกอบสถิติควบคู่กับเกมในกลุ่มตัวอย่างที่มีอายุสูงขึ้น ในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นและตอนปลาย

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- การกีฬาแห่งประเทศไทย. คู่มือการสอนว่ายน้ำขั้นพื้นฐาน. กรุงเทพฯ : อักษรไทย, 2530.
- กรมวิชาการ, กระทรวงศึกษาธิการ. หนังสืออ่านเพิ่มเติมพลศึกษา ว่ายน้ำขั้นมัธยมศึกษาตอนต้น. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ ศ.ส, 2524.
- เกษม มีสง่า. ผลการใช้ตัวแบบเพื่อลดความวิตกกังวลให้แก่ผู้เริ่มเรียนว่ายน้ำต่อความสามารถในการว่ายน้ำ. ปรินญานิพนธ์ กศ. ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2531. อัดสำเนา.
- การกีฬาแห่งประเทศไทย. คู่มือการสอนว่ายน้ำขั้นพื้นฐาน. กรุงเทพฯ : อักษรไทย, 2530.
- จรินทร์ ธาณิรัตน์. การว่ายน้ำและกระโดดน้ำ. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์, 2526.
- ทวีศักดิ์ นาราชญ์. กรรมกรเจ้าหน้าที่ว่ายน้ำ. กรุงเทพฯ : ม.ป.ท., 2521.
- เทเวศร์ พริยะพจนท์. หลักการฝึกกีฬาว่ายน้ำ. กรุงเทพฯ : สยามบรรณการพิมพ์, 2529.
- นิพนธ์ กิติกุล. ผลของการฝึกเตะเท้าที่มีต่อความเร็วในการว่ายน้ำแบบวัดวา. กรุงเทพฯ : วิทยานิพนธ์ ค.ม. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2517.
- ราเชล ได้ผลธัญญา. การเปรียบเทียบผลการสอนว่ายน้ำเบื้องต้นจากการสอนด้วยการสอนว่ายน้ำแบบครอว์ลและแบบกบ. กรุงเทพฯ : ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร, 2529.
- วัลลีย์ ภัทโรภาส. ว่ายน้ำ. กรุงเทพฯ : ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. ม.ป.ท., 2525.
- วาสนา คุณาอภิสิทธิ์. ว่ายน้ำกีฬาสำหรับทุกคน. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ยูไนเต็ดบุ๊กส์, 2529.

สมควร โพธิ์ทอง. ผลการใช้โปรแกรมการสอน 2 แบบ ที่มีต่อความสามารถในการเรียนว่ายน้ำแบบครอว์ล. กรุงเทพฯ : ปรินซ์นิพนธ์ กศ.บ. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2532.

สุนทร แม้นสงวน. การว่ายน้ำ 1. กรุงเทพฯ : ภาควิชาพลานามัย คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง. ม.ป.ท., 2526.

อวย เกตุสิงห์. พิธีเปิดการอบรมวิทยาศาสตร์การกีฬาผู้ฝึกสอนว่ายน้ำทั่วประเทศ. ห้องประชุมศูนย์ฝึกกีฬา กกท., 2528.

Armbruster, David A. Swimming and Diving. 6 th., London, The C.V. Mosby Coopany, 1973.

Green, William Artell. "The Effectiveness of Television Replay as A Technique in Teaching Beginning Swimming Skills." Dissertation Abstracts International. 30 : 5270 - A, June, 1970.

Isabella, Avery Maru. "The Development and Evaluation of a Curriculum Guide for Aquatic Education in the Elementary School of North Carolina," Dissertation Abstracts International. 44 : 3626 - A, June, 1984.

Lee, Vemillion Kristin. "A Beginning Swimming Curriculum Guide for Oder Adult," Dissertation Abstract International. 44 : 2086 - A, January, 1984.

Merle, Anderson Ina. "Learning Ratwe of Selected Swimming Skills," Dissertation Abstracts International. 35 : 2030 - A, October, 1974.

Wilbert, Robins Human. "A Comparison of The Effects of Two Instructional Methods on the Acquisition of Skills in Beginning Swimming," Dissertation Abstracts International. 39 : 4125 - A, 1979.

Scogin, Henry David. "A Comparison of Swimming Performance Following Selected Intensities of Warm - up Varies Rest Intervals," Dissertation Abstracts International. 30 : 71 - 572 A, August, 1969.

ภาคผนวก ก

โปรแกรมการสอนว่ายน้ำอธิบายประกอบสถิติ

33

โปรแกรมการสอนว่ายน้ำ อธิบายประกอบสาธิต

วัน/เวลา	รายการกิจกรรม	จำนวนเวลา/นาที
สัปดาห์ที่ 1	1. ปฐมนิเทศ	10
	- แนะนำเป้าหมายในการเรียนการสอน	
	- กลุ่มสัมพันธ์	
	- ความรู้และปลอดภัยทางน้ำ	
	2. อบอุ่นร่างกาย	10
	3. การสร้างความคุ้นเคยกับน้ำ	30
	- การยืน (ทรงตัว) ในน้ำตื้น	
	- การนั่งห้อยเท้าจุ่มน้ำ	
	- การวักน้ำรดศีรษะและใบหน้า	
	4. การควบคุมระบบหายใจ	10
	(Breathing Control)	
	- การวักน้ำรดศีรษะและใบหน้า	
(ชั่วโมงที่ 2)	1. อบอุ่นร่างกาย	10
	2. ทบทวนการปรับตัวให้เข้ากับน้ำ	20
	- การวักน้ำรดศีรษะและใบหน้า	
	- การดำน้ำ (Inhale, Exhale, Holding)	
	3. ฝึกศีรษะการว่ายน้ำ	
	- การดำน้ำขึ้นลงเป็นจังหวะ	
	(Bobbing)	
	4. การไถตัวคว่ำและการยืนในน้ำ	20
	(Gliding and Stand up)	

34

วัน/เวลา	รายการกิจกรรม	จำนวนเวลา/นาที
(ชั่วโมงที่ 3)	1. อบอุ่นร่างกาย	10
	2. ทบทวนกิจกรรม	10
	- การปรับตัวให้คุ้นเคยกับน้ำ	
	- การดำน้ำขึ้นลง เช่น	
	- การลอยตัวแบบแมงกระพรุน (Jelly Fish Float)	
	- การดำน้ำเป็นจังหวะ (Bobbing)	
	3. การฝึกทักษะการว่ายน้ำ	20
	- การเตะขาสลับ (Flutter Kick)	
	- นั่งเตะขาบนขอบสระ	
	- ลงน้ำจับขอบสระเตะขา	
	- เตะขาไปพร้อมกับกระดานเตะขา (Kick board)	
	4. การพองตัวในน้ำ (Survival Foat)	
	- การกระโดดน้ำเอาเท้าลง	
	- การพองตัวโดยถือเท้าลักษณะ	
	การปั้นจักรยาน พู่มือทั้งสองข้าง	
	ระดับหน้าอก	
สัปดาห์ที่ 2	1. อบอุ่นร่างกาย	10
	2. ทบทวนกิจกรรม	20
	- การเตะขาสลับ	
(ชั่วโมงที่ 4)	3. การฝึกทักษะการว่ายน้ำ	20
	- การเฝ้าตัวคว่ำเตะขาสลับแขน	
	เหยียดตรงเหนือศีรษะ	

วัน/เวลา	รายการกิจกรรม	จำนวนเวลา/นาที
	4. การเตะขาในท่าหงาย	10
	- การลอยตัวในท่าปลาดาว (Starfish Foat)	
	- การเตะขาลอยตัวหงาย มือทั้งสองข้างแนบลำตัว	
(ชั่วโมงที่ 5)	1. อบอุ่นร่างกาย	10
	2. การโผตัวคว่ำเตะขาสลับฝึกทักษะ การว่ายน้ำ โดยการโผตัวคว่ำ เตะขาสลับ	30
	- แขนทั้งสองเหยียดตรงเหนือศีรษะ	
	- แขนข้างหนึ่งเหยียดตรงแนบหู เหนือศีรษะและ แขนอีกข้าง วางแนบลำตัว (สลับกันทั้งสองข้าง ในระยะทาง 5 เมตร ไม่เงยหน้า ตลอดระยะทาง)	
	- การโผตัวไปกับกระดานเตะขา และดำน้ำขึ้นลงเป็นจังหวะ (เตะขา 6 ครั้ง ต่อการขึ้นหายใจ 1 ครั้ง)	
	3. การพุ่งลงน้ำ	20
	- การนั่งห้อยเท้ากับขอบสระ แขนเหยียดประสานกันเหนือศีรษะ ก้มลงแล้วพุ่งลงน้ำ	
	- การพุ่งลงน้ำแล้วเตะขาสลับ	

วัน/เวลา	รายการกิจกรรม	จำนวนเวลา/นาที
	4. การพยางตัวในน้ำลึกโดยท่าท่า ลูกหมาตกน้ำ	10
(ชั่วโมงที่ 6)	1. อบอุ่นร่างกาย	10
	2. ทบทวนกิจกรรม	20
	- การกระโดดน้ำ	
	- การพุ่งลงน้ำ	
	3. ฝึกทักษะการว่ายน้ำโดยการหมุนแขน	30
	- การหมุนแขนข้างหนึ่งเป็นวงกลม โดยแขนอีกข้างเหยียดตรงไปข้างหน้า ตลอดระยะทาง 5 - 10 เมตร และ สลับมือกัน	
	- ยื่นจับขอบสระหมุนแขน	
	- การจับกระดานเตะขาหมุนแขน เคลื่อนที่ไปข้างหน้าโดยให้ฝ่ามือพุดน้ำ (จ้วงแขน)	
สัปดาห์ที่ 3	1. อบอุ่นร่างกาย	10
	2. ทบทวนกิจกรรม	20
	- การหมุนแขน	
(ชั่วโมงที่ 7)	- การไต่ตัวคว่ำ	
	- การดำน้ำ	
	- การดำน้ำขึ้นลงเป็นจังหวะ	
	3. ฝึกทักษะการว่ายน้ำโดยการไต่ตัว หมุนแขนเบื้องต้น	30

วัน/เวลา	รายการกิจกรรม	จำนวนเวลา/นาที
	- การหมุนแขนตึงน้ำหรือวัดน้ำ (Catch up Stroke) - การใช้แขนข้างเดียว (One arm Drills)	
(ชั่วโมงที่ 8)	1. อบอุ่นร่างกาย	10
	2. ทบทวนกิจกรรม	20
	- การไต่ตัวคว่ำเตะขา - การไต่ตัวคว่ำเตะขาหมุนแขน ไปกับกระดาน เตะขา - การไต่ตัวคว่ำเตะขาหมุนแขน	
	3. การพุงตัวในน้ำ	10
	- การฝึกทักษะการว่ายน้ำ	20
	4. การพุงตัวในน้ำ	10
	- การถีบเท้าแบบกรรไกร หรือ กบ - การพุน้ำมือด้านหน้าเป็นวงกลม ระดับอก - การเลี้ยงตัว (Treading water) - การว่ายน้ำแบบลูกหมาตกน้ำ (Dog paddle)	
(ชั่วโมงที่ 9)	1. อบอุ่นร่างกาย	10
	2. ฝึกทักษะการว่ายน้ำ	10
	- การไต่ตัวคว่ำเตะขาสลับ หมุนแขนในระยะทาง 5 - 10 เมตร	

วัน/เวลา	รายการกิจกรรม	จำนวนเวลา/นาที
	3. การพุ่งลงน้ำและเตะขาสลับกัน	10
	- ทำนั่งขอบสระ	
	- ทำนั่งคุกเข่ากับขอบสระ	
	4. ทบทวนกิจกรรม	10
	- การพุงตัวในน้ำ	
	- การว่ายน้ำแบบลูกหมาตกน้ำ	
	5. การพุงตัวในน้ำลึก	20
	- การกระโดดน้ำในแนวตั้ง	
	- การเลี้ยงตัวในแนวตั้ง	
สัปดาห์ที่ 4	1. อบอุ่นร่างกาย	10
	2. ทบทวนกิจกรรม	20
	- การไผ่ตัวเตะขาสลับ	
(ชั่วโมงที่ 10)	- การไผ่ตัวขาสลับและหมุนแขน	
	- การดำน้ำขึ้นลง (Bobbing)	
	3. การฝึกทักษะการว่ายน้ำ	30
	การหายใจ (Breathing)	
	- การพลิกหน้าหายใจข้าง	
	(นอนราบกับพื้นบนบก)	
	- การพลิกหน้าหายใจข้าง	
	โดยแขนข้างหนึ่งเหยียดตรง	
	จับขอบสระ ศรีษะแนบข้างแขน	
	แขนอีกข้างวางราบกับลำตัว	
	ขนานกับผิวน้ำ (ในท่ายืนงอลำตัว)	

วัน/เวลา	รายการกิจกรรม	จำนวนเวลา/นาที
	- การเตะขาไปกับกระดานเตะขา โดยแขนข้างหนึ่งเหยียดตรง จับกระดานเตะขา แขนอีกข้างแนบลำตัว โดยให้ขึ้นมาหายใจทุก 6 ครั้งของจำนวนการเตะขาสลับ	
(ชั่วโมงที่ 11)	1. การอบอุ่นร่างกาย 10 2. ทบทวนกิจกรรม 10 3. ฝึกทักษะการว่ายน้ำ 20 - การหมุนแขนพลิกหน้าหายใจ - การตวัดน้ำ (Catch up Stroke) โดยการว่ายแตะ (การหมุนแขนให้แตะกัน 1 รอบเหนือศีรษะ) - การหมุนแขน ตวัดน้ำ พลิกหน้าขึ้นหายใจข้างไปกับกระดานเตะขา โดยใช้มือทั้งสองข้าง (โดยการเดินไปในน้ำความลึกระดับเอว) 4. การไต่ตัวเตะขาสลับ หมุนแขน และพลิกหน้าขึ้นหายใจทุกครั้ง 20 - ไปกับกระดานเตะขา - ไปกับครูผู้ฝึกสอนโดยการพุงที่ปลายแขน หรือต้นแขน	

วัน/เวลา	รายการกิจกรรม	จำนวนเวลา/นาที
(ชั่วโมงที่ 12)	1. อบอุ่นร่างกาย	10
	2. ทบทวนกิจกรรม	20
	- การดำน้ำ	
	- การดำน้ำขึ้นลง	
	- การเตะขา, การโผตัว, การหมุนแขน	
	3. การว่ายน้ำ โดยการฝึกเฉพาะส่วน	20
	ให้ชำนาญ (Drills)	
	- การหมุนแขนแบบสัมผัสกับมือ (Thrust)	
	โดยการหมุนแขนข้างหนึ่งให้ไปแตะแขน	
	อีกข้างหนึ่งซึ่งเหยียดตรงเหนือศีรษะ	
	และพลิกหน้าขึ้นหายใจขณะแขนข้างหนึ่ง	
	ยกขึ้นจากผิวน้ำศีรษะแนบแขนอีกข้างหนึ่ง	
	โดยให้กระทำไปกับกระดานเตะขาหรือ	
	ครูผู้สอนเป็นผู้พุงปลายแขน	
	- การหมุนแขนทั้งสองแบบสัมผัสมือ	
	โดยให้เตะขาสลับทุกครั้งต่อการหมุนแขน	
	ทั้งสอง 1 รอบ	
	4. การพุงตัวในน้ำลึกโดยการลอยตัว	10
	(Prone Float)	
สัปดาห์ที่ 5	1. อบอุ่นร่างกาย	10
	2. ทบทวนกิจกรรม	30
(ชั่วโมงที่ 13)	- การพุงตัวในน้ำ	
	- การกระโดดน้ำในแนวตั้งและ	
	การพุ่งลงน้ำ โดยนั่งกับขอบสระ	

วัน/เวลา	รายการกิจกรรม	จำนวนเวลา/นาที
	- ทบทวนกิจกรรม	
	3. การว่ายน้ำ	20
	- การหมุนแขน 2 ข้าง พลิกหน้าขึ้น หายใจ และเตะขา 6 ครั้ง (แขน 2 หายใจ 1) จำนวน 10 เที้ยว ต่อระยะทาง 10 เมตร	
(ชั่วโมงที่ 14)	1. อบอุ่นร่างกาย	10
	2. ทบทวนกิจกรรม	30
	- การโผตัวเตะขา 10 เที้ยว ระยะทาง 10 เมตร	
	- การโผตัวเตะขาหมุนแขนไปกับ กระดานเตะเท้า 10 เที้ยว ระยะทาง 10 เมตร	
	3. การว่ายน้ำ	20
	- การหมุนแขน 2 ข้าง พลิกหน้า ขึ้นหายใจ (แขน 2 หายใจ 1)	
	- การหมุนแขน 4 ครั้ง พลิกหน้า ขึ้นหายใจ (แขน 4 หายใจ 1) (โดยกำหนดระยะทาง 25 เมตร จำนวน 3 เที้ยว และใช้กระดาน เตะเท้าเป็นอุปกรณ์ช่วยสอน)	

วัน/เวลา	รายการกิจกรรม	จำนวนเวลา/นาที
(ชั่วโมงที่ 15)	1. อบอุ่นร่างกาย	10
	2. การว่ายน้ำ	50
	- การว่ายน้ำ (หมุนแขน 4 หายใจ 1)	
	ระยะทาง 10 เมตร	
	- การว่ายน้ำท่าานลูกหมาตกน้ำ	
สัปดาห์ที่ 6	- การทำท่าแมงกระพรุน	
	- การไต่ตัวหงาย (Back Blide)	
	1. อบอุ่นร่างกาย	10
	2. ทบทวนกิจกรรม	20
	- การดำน้ำขึ้นลงเป็นจังหวะ	
(ชั่วโมงที่ 16)	- การหมุนแขนพลิกหน้าขึ้นหายใจ	
	ไปกับกระดานเตะขา	
	3. การว่ายน้ำ	30
	- การว่ายน้ำ (หมุนแขน 4 หายใจ 1)	
	ระยะทาง 25 เมตร	
	- การว่ายน้ำ (เตะขา 8 ครั้ง	
	หมุนแขน 2 หายใจ 1)	
	ระยะทาง 25 เมตร	
	1. อบอุ่นร่างกาย	10
	2. การว่ายน้ำ	40
(ชั่วโมงที่ 17)	- ระยะทาง 25 เมตร (แขน 4 หายใจ 1)	
	จำนวน 4 เที่ยว	

วัน/เวลา	รายการกิจกรรม	จำนวนเวลา/นาที
	- ระยะทาง 50 เมตร (แขน 2 หายใจ 1) จำนวน 2 เที้ยว	
	3. ทบทวนกิจกรรม	10
	- การลอยตัวตั้งแล้วหงาย (Prove-Vertical Back)	
	- การทำท่าปลาตาย	
(ชั่วโมงที่ 18)	1. อบอุ่นร่างกาย	10
	2. ทบทวนกิจกรรม	10
	- การพุ่งตัวลงน้ำ	
	- การหายใจในท่าดำน้ำสลับขึ้นลง เป็นจังหวะ	
	- การเตะขา	
	3. การว่ายน้ำ	40
	- ระยะทาง 50 เมตร (แขน 4 หายใจ 1) จำนวน 2 เที้ยว	
	- ระยะทาง 100 เมตร(แขน 2 หายใจ 1) จำนวน 1 เที้ยว	
(ทดสอบ)	1. อบอุ่นร่างกาย	10
	- บนบก	
	- ในน้ำ	
	2. ทดสอบการว่ายน้ำ โดยการ ประเมินท่าว่ายน้ำ โดยผู้เชี่ยวชาญ 5 คน กับการหาระยะทางในการว่ายน้ำ ในเวลา 2 นาที	

ภาคผนวก ข

โปรแกรมการสอนว่ายน้ำอธิบายประกอบสถิติควบคู่กับเกม

45

โปรแกรมการสอนว่ายน้ำอธิบายประกอบการสาธิตควบคู่กับเกม

วัน/เวลา	รายการกิจกรรม	จำนวน/เวลา/นาที
สัปดาห์ที่ 1	1. ประมุขนิเทศ	10
	- แนะนำเป้าหมายในการเรียนการสอน	
	- กลุ่มสัมพันธ์	
(ชั่วโมงที่ 1)	- ความรู้ความปลอดภัยทางน้ำ	
	2. อบอุ่นร่างกาย	10
	3. การสร้างความคุ้นเคยกับน้ำ	
	- เดินในน้ำตื้น	
	- ดำน้ำให้ศีรษะจมน้ำ	
	4. การคุมระบบหายใจ	10
	(Breathing Control)	
	- เดินในน้ำตื้นพร้อมกับเป่าลมในน้ำ	
	5. เกมที่ 1	20
(ชั่วโมงที่ 2)	1. อบอุ่นร่างกาย	10
	2. ทบทวนการปรับตัวให้เข้ากับน้ำ	10
	- เดินในน้ำพร้อมกับดำน้ำ	
	3. ฝึกทักษะการว่ายน้ำ	10
	- การดำน้ำขึ้นลงเป็นจังหวะ (Bobbing)	
	4. การไถตัวคว่ำและการยืนในน้ำ	10
	(Gliding and Stand up)	
	5. เกมที่ 2	20

46

วัน/เวลา	รายการกิจกรรม	จำนวน/เวลา/นาที
(ชั่วโมงที่ 3)	1. อบอุ่นร่างกาย	10
	2. ทบทวนกิจกรรม	10
	- การปรับตัวให้คุ้นเคยกับน้ำ	
	- การดำน้ำขึ้นลง เช่น การลอยตัว	
	แบบแมงกระพรุน (Jelly Fish Float)	
	- การดำน้ำเป็นจังหวะ (Bobbing)	
	- การไถตัวคว่ำ (Gliding)	
	3. การฝึกทักษะการว่ายน้ำ	10
	- ลงน้ำจับขอบสระเตखा	
	- เตखाไปพร้อมกับกระดานเตखा	
	(Kick Board)	
	4. การพยุงตัวในน้ำ (Surviva IFloat)	10
	- การพยุงตัวโดยถือเท้าลักษณะ	
	การปั่นจักรยาน พยายามทั้งสอง	
	ระดับหน้าอก	
	5. เกมที่ 3	20
สัปดาห์ที่ 2	1. อบอุ่นร่างกาย	10
(ชั่วโมงที่ 4)	2. ทบทวนกิจกรรม	10
16.00 - 17.00 น.	- การเตखाสลับ	
	3. ฝึกทักษะการว่ายน้ำ	20
	- การไถตัวคว่ำ เตखाสลับ	
	แขนเหยียดตรงเหนือศีรษะ	
	- การเตखाในท่าหงาย	

วัน/เวลา	รายการกิจกรรม	จำนวน/เวลา/นาที
	- การเตะชาลอยตัวหงาย มือทั้งสองข้างแนบลำตัว	
	4. เกมที่ 4	20
(ชั่วโมงที่ 5)	1. อบอุ่นร่างกาย	10
16.00 - 17.00 น.	2. การเฝ้าวัดว่าเตะชาสลับฝึกทักษะ การว่ายน้ำ โดยการเฝ้าวัดว่า เตะชาสลับ - การเฝ้าวัดไปกับกระดานเตะชา และดำน้ำขึ้นลงเป็นจังหวะ (เตะชา 6 ครั้ง) ต่อการขึ้นหายใจ 1 ครั้ง	10
	3. การพุ่งลงน้ำ	10
	- นั่งห้อยเท้ากับสระแขนเหยียด ประสานกันเหนือศีรษะ ก้มลงแล้วพุ่งลงน้ำ - การพุ่งลงน้ำแล้วเตะชาสลับ	
	4. การพุงตัวในน้ำลึกโดยท่าท่า ลูกหมาตกน้ำ	10
	5. เกมที่ 5	20
(ชั่วโมงที่ 6)	1. อบอุ่นร่างกาย	10
16.00 - 17.00 น.	2. ทบทวนกิจกรรม - การกระโดดน้ำ - การพุ่งลงน้ำ	10

วัน/เวลา	รายการกิจกรรม	จำนวน/เวลา/นาที
	3. ฝึกทักษะการว่ายน้ำโดยการ หมุนแขน	20
	- การหมุนแขนข้างหนึ่งเป็นวงกลม โดยแขนอีกข้างเหยียดตรงไป ข้างหน้า ตลอดระยะทาง 5 - 10 เมตร และสลับมือกัน	
	- ยืนจับขอบสระหมุนแขน	
	- การจับกระดานเตะขาหมุนแขน เคลื่อนที่ไปข้างหน้า โดยให้ฝ่ามือ พยุ้น้ำ (จ้วงแขน)	
	4. เกมที่ 6	20
สัปดาห์ที่ 3	1. อบอุ่นร่างกาย	10
(ชั่วโมงที่ 7)	2. ทบทวนกิจกรรม	10
16.00 - 17.00 น.	- การหมุนแขน	
	- การดำน้ำ	
	- การดำน้ำขึ้นลงเป็นจังหวะ	
	3. ฝึกทักษะการว่ายน้ำโดยการไต่ตัว หมุนแขนเบื้องต้น	20
	- การหมุนแขนดึงน้ำหรือการวัดน้ำ (Catch up Stroke)	
	- การใช้แขนข้างเดียว (One arm drills)	
	4. เกมที่ 7	20

49

วัน/เวลา	รายการกิจกรรม	จำนวน/เวลา/นาที
(ชั่วโมงที่ 8)	1. อบอุ่นร่างกาย	10
16.00 - 17.00 น.	2. ทบทวนกิจกรรม	10
	- การไต่ตัวคว่ำเตะขา	
	- การไต่ตัวเตะขาหมุนแขนไปกับ กระดานเตะขา	
	- การไต่ตัวคว่ำเตะขาหมุนแขน	
	- การดำน้ำขึ้นลงเป็นจังหวะ	
	3. การฝึกทักษะการว่ายน้ำกับ การพุงตัวในน้ำ	20
	- การเลี้ยงตัว (Treading Water)	
	- การว่ายน้ำแบบลูกหมาตกน้ำ (Dog paddle)	
	4. เกมที่ 8	20
(ชั่วโมงที่ 9)	1. อบอุ่นร่างกาย	10
16.00 - 17.00 น.	2. ฝึกทักษะการว่ายน้ำ	10
	- การไต่ตัวคว่ำเตะขาสลับ หมุนแขนในระยะทาง 5 - 10 เมตร	
	3. การพุงลงน้ำและเตะขาสลับ	10
	- ทำนั้งคุกเข้ากับขอบสระ	
	4. การพุงตัวในน้ำลึก	10
	- การเลี้ยงตัวในแนวตั้ง	
	5. เกมที่ 9	20

วัน/เวลา	รายการกิจกรรม	จำนวน/เวลา/นาที
สัปดาห์ที่ 4	1. อบอุ่นร่างกาย	10
(ชั่วโมงที่ 10)	2. ทบทวนกิจกรรม	10
16.00 - 17.00 น.	- การไต่ตัวเตะขาสลับ	
	- การไต่ตัวเตะขาสลับและหมุนแขน	
	- การดำน้ำขึ้นลง (Bobbing)	
	3. การฝึกทักษะการว่ายน้ำและการหายใจ	20
	- การพลิกหน้าหายใจข้าง โดยแขนข้างหนึ่งเหยียด ตรงจับขอบสระ ศีรษะแนบข้างแขน แขนอีกข้าง วางราบกับลำตัว ขนานกับผิวน้ำ (ในท่ายื่นงอลำตัว)	
	- การเตะขาไปกับกระดานเตะขา โดยแขนข้างหนึ่งเหยียดตรงกับ กระดานเตะขา แขนอีกข้างวางแนบ ลำตัวโดยขึ้นมาหายใจทุก 6 ครั้ง ของจำนวนการเตะขาสลับ	
	4. เกมที่ 10	20
(ชั่วโมงที่ 11)	1. อบอุ่นร่างกาย	10
16.00 - 17.00	2. ทบทวนกิจกรรม	10
	3. ฝึกทักษะการว่ายน้ำ	10
	- การหมุนแขนพลิกหน้าหายใจ	
	- การตวัดน้ำ (Catch up stroke) โดยการว่ายน้ำเตะ	

วัน/เวลา	รายการกิจกรรม	จำนวน/เวลา/นาที
	(การหมุนแขนให้แตะกัน 1 รอบ เหนือศีรษะ) โดยหายใจข้างเดียว แขนอีกข้างเหยียดตรงเหนือศีรษะ	
	4. การโผตัวเตะขาสลับ หมุนแขน และพลิกหน้าหายใจทุกครั้ง - ไปกลับกระดานเตะขา	10
	5. เกมที่ 11	20
(ชั่วโมงที่ 12)	1. อบอุ่นร่างกาย	10
16.00 - 17.00 น.	2. ทบทวนกิจกรรม - การเตะขา, การโผตัว, การหมุนแขน	10
	3. การว่ายน้ำ โดยการฝึกเฉพาะส่วน ให้ชำนาญ (Drills) - การหมุนแขนแนบส้นผัดกับมือ (Thrust) โดยการหมุนแขนข้างหนึ่ง ให้ไปแตะแขนอีกข้างหนึ่ง ซึ่งเหยียดตรงเหนือศีรษะ และ พลิกหน้าขึ้นหายใจ ขณะแขน ข้างหนึ่งยกขึ้นจากผิวน้ำ ศีรษะแนบ แขนอีกข้างหนึ่ง โดยให้กระทำไปกับ กระดานเตะขาหรือครูผู้สอนเป็นผู้พยุง ปลายแขน	20

52

วัน/เวลา	รายการกิจกรรม	จำนวน/เวลา/นาที
	- การหมุนแขนทั้งสองข้าง แบบสลับฝ่ามือ โดยให้เตะขา สลับทุกครั้งต่อการหมุนแขน ทั้งสอง 1 รอบ 5. เกมที่ 12	20
สัปดาห์ที่ 5	1. อบอุ่นร่างกาย	10
(ชั่วโมงที่ 13)	2. ทบทวนกิจกรรม	15
16.00 - 17.00 น.	- การหมุนแขนแบบสลับฝ่ามือ (Thrust) โดยการหมุนแขนข้างหนึ่งไปแตะ มืออีกข้างหนึ่ง ซึ่งเหยียดตรง แขนตรงเหนือศีรษะ และพลิกหน้า ขึ้นหายใจ ขณะแขนอีกข้างหนึ่ง ยกขึ้นจากผิวน้ำ ศีรษะแนบแขน อีกข้างหนึ่งโดยให้กระทำไปกับ กระดานเตะขา หรือครูผู้สอนเป็น ผู้พุงปลายแขน 3. การว่ายน้ำ	15
	- การหมุนแขน 2 ข้าง พลิกหน้าขึ้น หายใจและเตะขา 6 ครั้ง (แขน 2 หายใจ 1) จำนวน 5 เที้ยว ต่อระยะทาง 10 เมตร 4. เกมที่ 13	20

วัน/เวลา	รายการกิจกรรม	จำนวน/เวลา/นาที
(ชั่วโมงที่ 14)	1. อบอุ่นร่างกาย	10
16.00 - 17.00 น.	2. ทบทวนกิจกรรม	20
	- การไต่ตัวเตะขา 5 เที้ยว ระยะทาง 10 เมตร	
	- การไต่ตัวและเตะขาหมุนแขน ไปกับกระดานเตะเท้า 5 เที้ยว ระยะทาง 10 เมตร	
	- การไต่ตัวเตะขาหมุนแขน 5 เที้ยว ระยะทาง 10 เมตร	
	3. การว่ายน้ำ	10
	- การหมุนแขน 2 ข้าง พลิกหน้าขึ้น หายใจ (แขน 2 หายใจ 1)	
	- การหมุนแขน 4 ครั้ง พลิกหน้าขึ้น หายใจ (แขน 4 หายใจ 1) (โดยกำหนดระยะทาง 25 เมตร จำนวน 1 เที้ยว และใช้กระดาน เตะเท้าเป็นอุปกรณ์ช่วยสอน)	
	4. เกมที่ 14	20
(ชั่วโมงที่ 15)	1. อบอุ่นร่างกาย	10
16.00 - 17.00 น.	2. การว่ายน้ำ	30
	- การว่ายน้ำ (หมุนแขน 4 หายใจ 1) ระยะทาง 10 เมตร	
	- การว่ายน้ำท่าลูกหมาตกน้ำ	
	- การไต่ตัวหงาย (Back Glide)	

วัน/เวลา	รายการกิจกรรม	จำนวน/เวลา/นาที
	3. เกมที่ 15	20
สัปดาห์ที่ 6	1. อบอุ่นร่างกาย	10
(ชั่วโมงที่ 16)	2. ทบทวนกิจกรรม	10
	- การหมุนแขนพลิกหน้าขึ้นหายใจ ไปกับกระดานเตชะ	
	3. การว่ายน้ำ	20
	- การว่ายน้ำ (หมุนแขน 4 หายใจ 1) ระยะทาง 25 เมตร	
	- การว่ายน้ำ (เตชะ 8 ครั้ง หมุนแขน 2 หายใจ 1) ระยะทาง 25 เมตร	
	4. เกมที่ 16	20
(ชั่วโมงที่ 17)	1. อบอุ่นร่างกาย	10
16.00 - 17.00 น.	2. การว่ายน้ำ	20
	- ระยะทาง 25 เมตร (แขน 4 หายใจ 1) จำนวน 2 เที้ยว	
	- ระยะทาง 50 เมตร (แขน 2 หายใจ 1) จำนวน 2 เที้ยว	
	3. ทบทวนกิจกรรม	10
	- การลอยตัวตั้งแล้วหงาย (Prove-Vertical Back)	
	4. เกมที่ 17	20

วัน/เวลา	รายการกิจกรรม	จำนวน/เวลา/นาที
(ชั่วโมงที่ 18)	1. อบอุ่นร่างกาย	10
	2. ทบทวนกิจกรรม	10
	- การพุ่งตัวลงน้ำ	
	- การหายใจในท่าดำน้ำสลับขึ้นลง เป็นจังหวะ	
	- การเตะขา	
	3. การว่ายน้ำ	20
	- ระยะทาง 25 เมตร (แขน 4 หายใจ 1)	
	จำนวน 2 เที้ยว	
	- ระยะทาง 50 เมตร(แขน 2 หายใจ 1)	
	จำนวน 1 เที้ยว	
	4. เกมที่ 18	20
	1. อบอุ่นร่างกาย	10
16.00 - 17.00 น.	- บนนก	
(ทดสอบ)	- ในน้ำ	
	2. ทดสอบการว่ายน้ำเป็น	80
	การหาระยะทางในการว่ายน้ำเป็น	
	ในเวลา 2 นาที	

ภาคผนวก ค

เกมที่ใช้ประกอบการสอนในการว่ายน้ำ

เกมที่ 1

จำนวนผู้เล่น	ไม่จำกัดผู้เล่น	อุปกรณ์	ไม่มี
รูปแบบการเล่น	บุคคล	บริเวณ	น้ำตื้น

ให้นักเรียนใช้มือข้างหนึ่งเกาะที่บริเวณขอบสระไว้ หายใจเข้าเต็มที่และใช้นิ้วมือบีบจมูกไว้ จากนั้นให้ดำน้ำจนศีรษะจมน้ำ โดยให้เท้าทั้งสองอยู่ที่พื้นสระ อย่าให้เท้าลอยขึ้นจากพื้นให้พยายามกลั้นหายใจให้นานที่สุดเท่าที่จะทำได้ ผู้สอนช่วยนับเป็นจังหวะ ทุกวินาที ด้วยเสียงที่ดัง ผู้ใดเงยหน้าหรือโผล่พ้นน้ำที่หลังจะเป็นผู้ชนะ

ในการเล่นเกมนี้นักเรียนทำซ้ำจนกว่านักเรียนส่วนใหญ่ดำน้ำได้ดี แล้วก็เปลี่ยนเป็นไม่ต้องใช้นิ้วมือบีบจมูก

เกมที่ 2

จำนวนผู้เล่น ไม่จำกัด

อุปกรณ์ ไม่มี

รูปแบบการเล่น บุคคล

บริเวณ น้ำตื้น

ให้นักเรียนอยู่ในสระน้ำตื้น ยืนก้มตัวโดยให้หน้าจมน้ำ จากนั้นให้หายใจออกด้วยการเป่าลมออกทางปากโดยค่อยๆ เป่า และเมื่อเป่าลมหรือหายใจออกหมดแล้วให้เอียงศีรษะขึ้นทางซ้ายหรือทางขวา จนกระทั่งปากและจมูกพ้นผิวน้ำ แล้วให้หายใจเข้าทางปาก จากนั้นจึงให้เอียงศีรษะกลับเข้าสู่ท่าเดิม โดยไม่มีการชะงักจังหวะต้องราบเรียบติดต่อกันอย่างราบรื่น นักเรียนที่ชนะเลิศสามารถเอียงหน้าหายใจเข้าและก้มหน้าหายใจออกได้มากที่สุดโดยไม่มีการยกมืออุบหน้า และไม่แสดงอาการล้าล้ากน้ำ ในการหายใจแต่ละครั้ง (รอบของการหายใจ) จะใช้เวลาทั้งหมด 3 วินาที คือ 3 วินาที หายใจออก และ 3 วินาที หายใจเข้า ข้อควรระวังคือ ในการหายใจอย่าหายใจเข้าลึกมาก เพราะจะทำให้ลำบากในการหายใจออก และต้องให้นักเรียนเข้าใจความเร็วไม่ใช่สิ่งที่สำคัญแต่สิ่งที่สำคัญคือจังหวะของการหายใจที่สม่ำเสมอ

เกมที่ 3

จำนวนผู้เล่น 20 คน

อุปกรณ์ ไม่มี

รูปแบบการเล่น เป็นทีม

บริเวณ น้ำตื้น

ให้นักเรียนจับคู่กันให้หันหน้าเข้าหากันโดยทั้งคู่ของตนทำท่าจรวด ส่วนอีกคนจะเป็นผู้ที่พาให้จรวดเคลื่อนที่โดยใช้มือทั้งสองพาเคลื่อนที่ โดยจับมือของคู่ที่นอนคว่ำหน้าท่าจรวด แบ่งนักเรียนออกเป็นทีม ๆ ละ 5 คน แต่ละทีมเข้าแถวหน้ากระดานในแต่ละทีมระยะห่างกันเพียง 3 ฟุต (หัวแถวอยู่ทางซ้ายมือของทีม) เมื่อได้ยินสัญญาณเริ่ม ให้คนที่ 1 ทำท่าลอยตัวคว่ำ (ท่าจรวด) คนที่ 2 จับข้อมือคนที่ 1 และดึงไปให้คนที่ 3 คนที่ 3 ดึงข้อมือคนที่ 1 ส่งไปยังคนที่ 4 คนที่ 4 ดึงข้อมือคนที่ 1 ส่งต่อไปยังคนที่ 5 คนที่ 5 ดึงให้ไปต่อท้ายแถว เมื่อคนที่ 1 ต่อเรียบร้อย คนที่ 2 ก็ปฏิบัติเช่นเดียวกับคนที่ 1 คือ ลอยตัวคว่ำ (ท่าจรวด) และดึงมือส่งต่อไปเรื่อย ๆ เช่น ครั้งแรกปฏิบัติเช่นนี้เรื่อยไปจนครบทุกคน ทีมใดปฏิบัติครบทุกคนก่อนเป็นผู้ชนะ

เกมที่ 4

จำนวนผู้เล่น	ไม่จำกัด	อุปกรณ์	นกหวีด
รูปแบบการเล่น	บุคคล	บริเวณ	น้ำตื้น

ให้นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดาน เรียงหน้ากระดานตามแนวเส้นเริ่ม เมื่อได้ยินสัญญาณเริ่มให้ทุกคนเริ่มพุ่งตัวก้มหน้าศีรษะจมน้ำแขนทั้งสองเหยียดไปข้างหน้า และเตะขาสลับไปยังแนวที่กำหนดให้ 10 เมตร ถึงแนวที่กำหนดแล้วให้วิ่งกลับมา (ในน้ำ) ยังเส้นเริ่มต้น ผู้ใดกลับถึงก่อน ผู้นั้นเป็นผู้ชนะ

เกมที่ 5

จำนวนผู้เล่น	20 คน	อุปกรณ์	กระดานเต๋า
รูปแบบการเล่น	เป็นทีม	บริเวณ	น้ำตื้น

ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม 4 กลุ่ม ๆ ละ 5 คน แต่ละกลุ่มห่างกัน 3 เมตร

วิธีเล่น แต่ละกลุ่มจะมีกระดานเต๋า กลุ่มละ 1 อัน เมื่อได้ยินสัญญาณเริ่มให้คนที่ 1 จับกระดานเต๋าดำด้วยมือทั้งสองข้าง แขนเหยียดตึงแนบหู เต๋าสลับกันให้เคลื่อนที่ไปข้างหน้า ระยะทาง 10 เมตร และกลับมาที่จุดเริ่มต้นโดยให้ขึ้นมาหายใจได้ ขึ้นลงเป็นจังหวะ เต๋า 6 ครั้ง ต่อการขึ้นมาหายใจ 1 ครั้ง พอคนที่ 1 กลับมาถึงจุดเริ่มต้นให้ส่งกระดานเต๋าดำให้คนที่ 2 คนที่ 2 ปฏิบัติเช่นเดียวกับคนที่ 1 คนที่ 2 ส่งกระดานให้คนที่ 3 ส่งกระดานให้คนที่ 4 คนที่ 4 ส่งต่อให้คนที่ 5 ปฏิบัติเช่นเดียวกันจนครบ 5 คน แล้วกลุ่มใดทำครบ 5 คนก่อน จะเป็นผู้ชนะ

เกมี่ 6

จำนวนผู้เล่น	20 คน	อุปกรณ์	กระดานเต๋า
รูปแบบการเล่น	เป็นทีม	บริเวณ	น้ำตื้น

ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม ๆ 5 คน แต่กลุ่มห่างกัน 3 เมตร

วิธีเล่น แต่ละกลุ่มจะมีกระดานเต๋า กลุ่มละ 1 อัน เมื่อได้ยินสัญญาณเริ่มให้คนที่ 1 จับกระดานเต๋าร่วมหมุนแขนข้างขวา 4 ครั้ง ถึงแนวที่กำหนดแล้วให้กลับมาที่จุดเริ่มต้นโดยจับกระดานเต๋าร่วมเปลี่ยนเป็นแขนซ้ายหมุน 4 ครั้ง ถึงจุดเริ่มต้นส่งต่อให้คนที่ 2 ปฏิบัติ เช่นเดียวกับคนที่ 1 จนครบ 5 คน กลุ่มที่ทำครบ 5 คนก่อนเป็นกลุ่มที่ชนะ (มีข้อแม้ว่าต้องปฏิบัติ ห่างจากจุดเริ่มต้นอย่างน้อย 5 เมตร)

63

เกมที่ 7

จำนวนผู้เล่น 20 คน

อุปกรณ์

กระดานเต๋า

รูปแบบการเล่น เป็นทีม

บริเวณ

น้ำตื้น

ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม 3 กลุ่ม ๆ ละ 5 คน

วิธีเล่น โดยให้นักเรียนมีกระดานเต๋าคคนละ 1 อัน เมื่อสัญญาณเริ่มถึงจุดที่ 1 ให้นักเรียนใช้มือข้างที่ถนัดจับกระดานเต๋า มืออีกข้างหนึ่งแนบที่ลำตัวเต๋าทะลาให้เร็วที่สุดสามารถขึ้นมาหายใจได้โดยเงยหน้าหรือเอียงหน้าขึ้นมาหายใจได้เมื่อถึงจุดครั้งที่ 2 ให้นักเรียนใช้มือข้างที่ไม่ถนัดจับกระดานเต๋า มืออีกข้างหนึ่งแนบลำตัวเมื่อถึงจุดที่ 3 ให้นักเรียนหมุนแขนข้างที่ถนัดข้างเดียวโดยให้นักเรียนนับขา 6 ครั้งต่อหมุนแขน 1 ครั้ง แขนอีกข้างหนึ่งจับกระดานเต๋าสมาารถขึ้นมาหายใจได้ เมื่อถึงจุดที่ 4 ให้นักเรียนหมุนแขนข้างที่ไม่ถนัดข้างเดียว โดยให้นักเรียนนับขา 6 ครั้งต่อหมุนแขน 1 ครั้ง สามารถขึ้นมาหายใจได้ มืออีกข้างจับกระดานเต๋า

วิธีเล่น ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนมาทีละคน จนครบทุกคน โดยกำหนดคะแนนคนที่ 1 ได้ 3 คะแนน คนที่ 2 ได้ 2 คะแนน คนที่ 3 ได้ 1 คะแนน และโดยคนที่ 4 ไม่มีคะแนนรวมคะแนนแล้วกลุ่มใดมีคะแนนมากที่สุดเป็นผู้ชนะ

เกมที่ 8

จำนวนผู้เล่น 20 คน
รูปแบบการเล่น เป็นทีม

อุปกรณ์ กระดานเต๋า
บริเวณ น้ำลึก

ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม ๆ ละ 5 คน แต่ละกลุ่มห่างกัน 3 เมตร

วิธีเล่น ครูจัดเตรียมกระดานเต๋า 4 อัน ไว้ที่จุดที่ครูกำหนดห่างจากจุดเริ่มต้น 10 เมตร เมื่อได้ยินสัญญาณเริ่มต้น ให้นักเรียนคนที่ 1 ทำท่าลูกหมาตกน้ำ เคลื่อนไปที่จุดที่ครูกำหนดไว้เพื่อเอากะดานเต๋าวางไว้ที่จุดที่ครูกำหนด พอได้กระดานเต๋าก็จับกระดานเต๋ากลับมาที่จุดเริ่มต้นส่งต่อให้ คนที่ 2 จับกระดานเต๋าวางไว้ที่จุดที่กำหนด วางกระดานเต๋าวางไว้ที่จุดที่กำหนด ทำท่าลูกหมาตกน้ำ กลับมาที่จุดเริ่มต้นมาสัมผัสมือกับคนที่ 3 คนที่ 3 ปฏิบัติเช่นเดียวกับคนที่ 1 ส่งต่อให้กับคนที่ 4 ปฏิบัติเช่นเดียวกับคนที่ 2 ส่งต่อให้คนที่ 5 ปฏิบัติเช่นเดียวกับคนที่ 3 กลุ่มใดทำครบ 5 คนก่อนเป็นกลุ่มที่ชนะ

เกมที่ 9

จำนวนผู้เล่น 20 คน

อุปกรณ์ ไม่มี

รูปแบบการเล่น เป็นทีม

บริเวณ น้ำลึก

ให้นักเรียนแบ่งเป็นกลุ่ม ๆ ละ 5 คน ระยะห่างแต่ละคน 2 เมตร

วิธีเล่น เมื่อได้ยินสัญญาณเริ่ม ให้นักเรียนกลุ่มแรกเฝ้าตัวคว่ำหน้าเตะขา พร้อมหมุนแขน 2 ข้าง สลับกัน 4 ครั้ง (อัตราขา 6 แขน 1 ครั้ง) พอครบกำหนด 4 ครั้ง ให้นักเรียนหยุดลอยตัวท่าลูกหมาตกน้ำ นับ 1 - 10 หรือครูกำหนดเวลาให้เมื่อครบกำหนดเวลาที่ครูกำหนดให้แล้ว นักเรียนกลับมาจุดเริ่มต้น โดยคว่ำหน้าเตะขาพร้อม หมุนแขน สลับกัน 2 ข้าง เมื่อกลับมาถึงขอบสระคนที่ 2 - 5 ปฏิบัติเช่นเดียวกับคนที่ 1 กลุ่มใดทำครบก่อนเป็นผู้ชนะ

เกมที่ 10

จำนวนผู้เล่น	20 คน	อุปกรณ์	นกหวีด
รูปแบบการเล่น	บุคคล	บริเวณ	น้ำตื้น

ให้นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดาน เมื่อได้ยินสัญญาณเริ่มให้นักเรียนใช้มือข้างที่ไม่ถนัดจับกระดานเตะขาเหยียดแขนไปข้างหน้าชิดหู ค่ำหน้าลงในน้ำแขนอีกข้างหนึ่งชิดลำตัวพร้อมเตะขาเคลื่อนที่ไปข้างหน้า ประมาณ 5 เมตร ครูให้สัญญาณเสียง แล้วชูนิ้วมือให้นักเรียนดูว่าครูชูนิ้วกี่นิ้ว โดยครูจะยืนอยู่จุดเริ่มต้น นักเรียนจะใช้วิธีเอียงกับมามองที่จุดเริ่มต้นพร้อมหายใจเข้า แล้วเคลื่อนที่ต่อไป เมื่อถึงแนวกำหนดแล้ว ให้นักเรียนหยุดตอบว่าจำนวนนิ้ว ว่าครูชูนิ้วเท่าไร ถ้าตอบถูกแสดงว่านักเรียนคนนั้นสามารถขึ้นมาหายใจได้ เป็นผู้ชนะ ครูสามารถให้สัญญาณได้มากกว่า 1 ครั้ง

เกมที่ 11

จำนวนผู้เล่น 20 คน
รูปแบบการเล่น เป็นทีม

อุปกรณ์ ไม่มี
บริเวณ น้ำลึก

ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม ๆ ละ 5 คน 4 กลุ่ม

วิธีเล่น ให้นักเรียนคนที่ 1 นั่งที่ขอบสระน้ำลึก ได้ยินสัญญาณเริ่มต้น ให้เผล็ดวลงน้ำก้มหน้าเตะขาพร้อมหมุนแขนโดยให้นักเรียนขึ้นมาหายใจ เมื่อใช้แขนที่ถนัด (โดยใช้แขนซ้ายขวาหายใจได้ 1 ครั้ง อัตราการเตะขา 6 ครั้ง ต่อแขน 1 ครั้ง) เมื่อถึงจุดที่กำหนด ให้อนหงายกลับในท่ากรรเชียงแขนข้างลำตัว กลับมาที่จุดเริ่มต้น ให้คนที่ 2 รับหัวคนที่ 1 แล้วปฏิบัติเช่นเดียวกันจนครบทุกคน ทีมใดทำได้ครบทุกคน ก่อนเป็นทีมที่ชนะ

เกมี่ 12

จำนวนผู้เล่น 20 คน

อุปกรณ์ กระดานเต๋า

รูปแบบการเล่น บุคคล

บริเวณ น้ำลึก

ให้นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดาน ให้ถือกระดานเต๋าคณะ 1 อัน ได้ยินสัญญาณเริ่ม ให้นักเรียนคนที่ 1 เริ่มว่ายนน้ำไปพร้อมกระดานเต๋า โดยใช้แขนทั้งสองข้างหมุนสลับกัน พร้อมกับหายใจด้วยแขนที่ถนัด นักเรียนต้องพยายามว่ายนน้ำให้ได้ระยะทางมากที่สุด จะเป็นผู้ชนะ เรียงลำดับที่ละคนจนถึงคนที่ 20

ข้อกำหนด นักเรียนต้องขึ้นมาหายใจทุกครั้ง เมื่อถึงแขนข้างที่ถนัด

เกมที่ 13

จำนวนผู้เล่น ไม่จำกัด
รูปแบบการเล่น จับคู่

อุปกรณ์ ไม่มี
บริเวณ น้ำลึก

ให้นักเรียนจับคู่เมื่อได้ยินสัญญาณเริ่ม ว่ายน้ำออกไปพร้อมกัน ว่ายน้ำเคลื่อนที่ระยะทาง 10 เมตร หยุดลอยตัวเป็นท่าลูกหมาตกน้ำ 5 เมตร ครว้หน้าว่ายน้ำเคลื่อนที่ต่อ 10 เมตร

นักเรียนคนใดถึงจุดกำหนดก่อนเป็นผู้ชนะ

เกมที่ 14

จำนวนผู้เล่น 20 คน

อุปกรณ์ ไม่มี

รูปแบบการเล่น เป็นทีม

บริเวณ น้ำลึก

แบ่งนักเรียนออกเป็น 4 ทีม ๆ ละ 5 คน โดยให้มีจำนวนแต่ละทีมให้ใช้วิธีผลัดแบบตรงกันข้าม (แบ่งทีมออกเป็น 2 พวก ๆ ละเท่า ๆ กัน โดยใช้อีกพวกหนึ่งอยู่ฝั่งตรงกันข้าม) ระยะทาง 25 เมตร ผู้เริ่มต้นของแต่ละทีมจะว่ายน้ำ เมื่อได้ยินสัญญาณเริ่ม ผู้เริ่มต้นคนแรกว่ายน้ำเคลื่อนที่ไปข้างหน้ายังฝั่งตรงข้ามที่มีสมาชิกของทีมคอยอยู่ เมื่อไปถึงให้สัมผัสมือกับคนที่ 2 คนที่ 2 ว่ายน้ำไปสัมผัสมือกับคนที่ 3 คนที่ 3 ว่ายน้ำไปสัมผัสมือกับคนที่ 4 คนที่ 4 ว่ายน้ำไปสัมผัสมือกับคนที่ 5 เมื่อว่ายครบทุกคนแล้วทีมใดว่ายน้ำถึงเส้นชัยก่อนเป็นผู้ชนะ

๗๗

เกมที่ 15

จำนวนผู้เล่น	20 คน	อุปกรณ์	ไม่มี
รูปแบบการเล่น	เป็นทีม	บริเวณ	น้ำลึก

แบ่งนักเรียนออกเป็น 4 ทีม ๆ ละ 5 คน โดยให้มีจำนวนแต่ละทีมเท่ากัน แต่ละทีมให้ใช้ผัดแบบผัดตรงข้าม แบ่งทีมออกเป็น 2 พวก พวกเริ่มต้นมี 3 คน พวกที่อยู่ผัดตรงข้ามมี 2 คน ระยะทาง 25 เมตร ผู้เริ่มต้นของทีมจะต้องเริ่มต้นโดยมีกระดานเตะขา 1 อัน โดยการว่ายน้ำเคลื่อนที่ในอัตราความเร็ว 4 หายใจ 1 ครั้ง เมื่อได้ยินสัญญาณเริ่มต้น คนแรกว่ายน้ำเคลื่อนที่ไปหาพวกเดียวกัน โดยส่งกระดานเตะขาให้คนที่ 2 คนที่ 2 ปฏิบัติเช่นเดียวกับคนที่ 1 ส่งกระดานเตะขาให้กับคนที่ 3 คนที่ 3 ปฏิบัติเช่นเดียวกัน ส่งกระดานเตะขาให้คนที่ 4 คนที่ 4 ปฏิบัติเช่นเดียวกัน ส่งกระดานเตะขาให้คนที่ 5 คนที่ 5 นำกระดานสัมผัสเส้นชัยก่อนให้ถือเป็นผู้ชนะ

๗๕
เกมที่ 16

จำนวนผู้เล่น	20 คน	อุปกรณ์	ไม่มี
รูปแบบการเล่น	เป็นทีม	บริเวณ	น้ำลึก

แบ่งนักเรียนออกเป็น 4 ทีม ๆ ละ 5 คน ให้ใช้วิธีฉลัดแบบตรงกันข้ามแบ่งทีมออกเป็น 2 พวก พวกที่หนึ่ง 3 คน พวกที่สอง 2 คน อยู่ฝั่งตรงกันข้าม ระยะทาง 25 เมตร ผู้เริ่มต้นของแต่ละทีมจะต้องว่ายน้ำ (หมุนแขน 4 หายใจ 1) เมื่อได้ยินสัญญาณเริ่มต้นผู้เริ่มต้นคนแรกว่ายแบบครอว์ลเคลื่อนที่ไปข้างหน้ายังฝั่งตรงข้ามที่สมาชิกของทีมคอยอยู่ เมื่อส่วนใดส่วนหนึ่งของคนที่ 1แตะขอบสระ คนที่ 2 ปฏิบัติเช่นเดียวกับคนที่ 1 แตะขอบสระ คนที่ 3 ปฏิบัติเช่นเดียวกับคนที่ 2 แตะขอบสระ คนที่ 4 ปฏิบัติเช่นเดียวกับคนที่ 3 แตะขอบสระ คนที่ 5 ปฏิบัติเช่นเดียวกับคนที่ 4 จนสัมผัสเส้นชัยก่อนทีมอื่นถือเป็นผู้ชนะ

73
เกมที่ 17

จำนวนผู้เล่น	20 คน	อุปกรณ์	ไม่มี
รูปแบบการเล่น	เป็นทีม	บริเวณ	น้ำลึก

แบ่งนักเรียนออกเป็น 4 ทีมๆ ละ 5 คน ให้ใช้วิธีว่ายน้ำผลัดแต่ละทีมเท่ากัน โดยเริ่มต้นว่ายน้ำไป 25 เมตร กลับด้วยท่าลูกหมาตกน้ำ 25 เมตร เมื่อได้ยินสัญญาณเริ่ม คนที่ 1 ว่ายน้ำ 25 เมตร พอถึงขอบสระ ส่วนใดส่วนหนึ่งสัมผัสขอบสระ ให้คนที่ 2 เริ่มปฏิบัติเช่นเดียวกับคนที่ 1 คนที่ 3 คนที่ 4 คนที่ 5 ปฏิบัติเช่นเดียวกัน เมื่อครบ 5 คน คนที่ 5 กลับมาสัมผัสขอบสระก่อนทีมอื่นเป็นผู้ชนะ

 เกมที่ 18

จำนวนผู้เล่น	20 คน	อุปกรณ์	ไม่มี
รูปแบบการเล่น	เป็นทีม	บริเวณ	น้ำตื้นและน้ำลึก

แบ่งนักเรียนออกเป็น 4 ทีม ๆ ละ 5 คน โดยให้ว่ายนํ้าผลัดระยะทาง 50 เมตร เมื่อได้ยินสัญญาณเริ่ม ให้คนที่ 1 ว่ายนํ้าเคลื่อนไปเป็นระยะทาง 50 เมตร เมื่อมาสัมผัสขอบสระ คนที่ 2 ว่ายนํ้าเคลื่อนที่ระยะทาง 50 เมตร มาสัมผัสขอบสระ คนที่ 3 ว่ายนํ้าเคลื่อนที่ระยะทาง 50 เมตร มาสัมผัสขอบสระ คนที่ 4 ว่ายนํ้าเคลื่อนที่ระยะทาง 50 เมตร มาสัมผัสขอบสระ คนที่ 5 ว่ายนํ้ามาสัมผัสขอบสระก่อนทีมอื่นเป็นผู้ชนะ

ประวัติย่อของผู้วิจัย

ชื่อ	นายนิวัฒน์ ว่องไพศาล
วัน เดือน ปีเกิด	วันที่ 26 เดือน ธันวาคม พุทธศักราช 2508
สถานที่เกิด	69/70 หมู่ 1 ตำบล มิตรภาพ อำเภอ มวกเหล็ก จังหวัดสระบุรี
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	253/32 หมู่บ้านพูนสินธานี ถ.ราษฎร์พัฒนา แขวงคลองสองต้นนุ่น เขตลาดกระบัง กรุงเทพฯ 10520
ตำแหน่งหน้าที่ การงานปัจจุบัน	นักวิชาการส่งเสริมกีฬา 3
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	สำนักงานการกีฬาแห่งประเทศไทยจังหวัดสุพรรณบุรี สำนักงาน กกท. ภาคกลาง สุพรรณบุรี ต.รั้วใหญ่ อ.เมือง จ.สุพรรณบุรี 72000
ประวัติการศึกษา	ประถมศึกษา โรงเรียนวัดมวกเหล็กนอก มัธยมต้น โรงเรียนมวกเหล็กวิทยา มัธยมปลาย โรงเรียนแก่งคอย ป.กศ.สูง วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดสุพรรณบุรี ปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ บางแสน

76

ความสามารถในการว่ายน้ำจากการใช้โปรแกรมอธิบายประกอบสถิติ
และอธิบายประกอบสถิติควบคู่กับเกม

บทคัดย่อ
ของ
นิวัฒน์ ว่องไพศาล

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกพลศึกษา
มีนาคม 2542

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อทราบผลความสามารถในการว่ายน้ำจากโปรแกรมการสอนแบบอธิบายประกอบสาธิต และโปรแกรมการสอนว่ายน้ำอธิบายประกอบสาธิตควบคู่กับเกม กลุ่มตัวอย่างผู้ว่ายน้ำไม่เป็นที่มาสมัครเรียนว่ายน้ำ ณ สระว่ายน้ำ การกีฬาแห่งประเทศไทยจังหวัดสระบุรี เพศชาย อายุระหว่าง 10 - 12 ปี จำนวน 40 คน โดยสอนพื้นฐานในการว่ายน้ำ 6 ครั้ง ๆ ละ 1 ชั่วโมง ทำการทดสอบพื้นฐานในการว่ายน้ำโดยให้กลุ่มตัวอย่างมีความสามารถใกล้เคียงกัน จัดอันดับเก่งสลับอ่อนแยกเป็นสองกลุ่ม ๆ ละ 20 คน โดยกำหนดให้กลุ่มทดลองที่ 1 ใช้โปรแกรมอธิบายประกอบสาธิต กลุ่มทดสอบที่ 2 ใช้โปรแกรมอธิบายประกอบสาธิตควบคู่กับเกม ใช้เวลาสอนจนครบ 18 ชั่วโมง แล้วนำกลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มมาเปรียบเทียบความสามารถในการว่ายน้ำ ระยะทางการว่ายน้ำ 2 นาที ผลการวิจัยพบว่า การเรียนว่ายน้ำโดยใช้โปรแกรมอธิบายประกอบสาธิตและอธิบายประกอบสาธิตควบคู่กับเกมมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

THE ABILITY IN SWIMMING USING EXPLANATION WITH DEMONSTRATION
TO SWIMMING PROGRAM : AN EXPLANATION WITH
EMONSTRATIONAND GAMES

AN ABSTRACT
BY
NIWAT WONGPHAISAL

Presented in partial fulfillment of the requirement for the
Master of Education degree in Physical Education
at Srinakharinwirot University
March 1999

The purpose of this study was to Know the result of Swimming abilities as taught by two teaching programs, an with Demonstration \$ Games. Thirty subjects were 10 - 12 years old boys who were Beginners at sport Authority of sport Authority of Thailand Saraburi swimming Pool They were divided Into two groups of twenty For the Experimetal Group I which were used the Explation with Demonstration and the Experimetal Groups II which were used Explation with Demonstration \$ Games

After eighteen hours of Teaching ,The subjected were tested for 2 minotes swimming abilities and the data were statistically treated .

The finding of the study rerealed that the abilities in swimming using Explanation with Demonstration and with Demonstration \$ Games between both of the experimental groups was significantly different at the .05 level.