

797.2107

๕๓๗๗ ป

๘-3

ปัญหาและแนวทางแก้ไขการสอนว่าน้าแบบครอว์ลของครู
ในโรงเรียนประถมศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร

15 ต.ค. 2548

ปริญญานิพนธ์

ของ

ศรีสุวรรณ น้อยพิทักษ์

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาหลักสูตร

ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกพลศึกษา

พฤษภาคม 2540

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

68444

คณะกรรมการควบคุมและคณะกรรมการสอบได้พิจารณาปฏิญานีพนธ์ฉบับนี้แล้ว
เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต
วิชาเอกพลศึกษา ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒได้

คณะกรรมการควบคุม

.....ประธาน
(รศ.ดร.สุปราณี ขวัญบุญจันทร์)

.....กรรมการ
(ผศ.สมรรถชัย น้อยศิริ)

คณะกรรมการสอบ

.....ประธาน
(รศ.ดร.สุปราณี ขวัญบุญจันทร์)

.....กรรมการ
(ผศ.สมรรถชัย น้อยศิริ)

.....กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(รศ.ผาณิต บิลมาศ)

บัณฑิตวิทยาลัยอนุมัติให้รับปฏิญานีพนธ์ฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกพลศึกษา ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

.....คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(ดร.ศิริยุภา พูลสุวรรณ)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ. 2540

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยความช่วยเหลืออย่างยิ่งจากรองศาสตราจารย์
ดร.สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์สมรรถชัย น้อยศิริ และรองศาสตราจารย์
ผาณิต บิลมาศ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณอย่างสูง

ขอกราบขอบพระคุณ คณะอาจารย์คณะพลศึกษาและครู อาจารย์ โรงเรียนเซนต์สิริอนุสรณ์
ทุกท่าน ที่กรุณาให้ความรู้ ข้อเสนอแนะ และแนวทางในการวิจัยในครั้งนี้

ผู้วิจัยขอน้อมรำลึกถึงพระคุณ คุณพ่อ คุณแม่หทัย และขอบคุณญาติพี่น้องทุกคนที่
สนับสนุนและให้ความช่วยเหลือโดยตลอดเป็นอย่างดี

ศรีสุวรรณ น้อยพิทักษ์

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ	1
คำนำ.....	1
ความมุ่งหมายของการค้นคว้า.....	3
ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า.....	3
ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า.....	4
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	4
2 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย.....	5
ท้าววยน้ำเบื้องต้น.....	5
ทักษะการท้าววยน้ำแบบครอว์ล.....	6
ปัญหาและแนวทางแก้ไขการสอนท้าววยน้ำแบบครอว์ล.....	8
การวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาค้นคว้า.....	10
การวิจัยในต่างประเทศ.....	10
การวิจัยในประเทศไทย.....	15
3 วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า.....	19
ประชากร.....	19
เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล.....	21
ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือ.....	22
วิธีดำเนินการรวบรวมข้อมูล.....	23
วิธีจัดกระทำกับข้อมูล.....	23

4	ผลการวิเคราะห์ข้อมูลศึกษาค้นคว้า.....	24
	การวิเคราะห์ข้อมูล.....	24
	ผลการศึกษาค้นคว้า.....	25
5	บทย่อ สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	66
	บทย่อ	66
	ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า.....	66
	วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า.....	66
	เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล.....	66
	วิธีจัดกระทำกับข้อมูล.....	67
	สรุปผลการศึกษาค้นคว้า.....	67
	อภิปรายผล.....	71
	ข้อเสนอแนะ.....	74
	ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยต่อไป.....	75
	บรรณานุกรม.....	76
	ภาคผนวก.....	81
	ประวัติย่อของผู้วิจัย.....	96

บัญชีตาราง

ตาราง		หน้า
1	ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า.....	19
2	จำนวนและคำร้อยละของครูผู้สอนว่าน้ำ จำแนกตามเพศ อายุ วุฒิทางการศึกษา และประสบการณ์ในการสอน.....	25
3	จำนวนและคำร้อยละของปัญหาการสอนว่าน้ำแบบครอว์ลของครูใน โรงเรียนประถมศึกษา.....	28
4	จำนวนและคำร้อยละของแนวทางแก้ไขการสอนว่าน้ำด้านปัญหาการปรับตัว และสร้างความคุ้นเคยกับน้ำ.....	31
5	จำนวนและคำร้อยละของแนวทางแก้ไขการสอนว่าน้ำด้านปัญหา การดำน้ำ แต่นักเรียนไม่กล้าดำน้ำ.....	33
6	จำนวนและคำร้อยละของแนวทางแก้ไขการสอนว่าน้ำด้านปัญหา การดำน้ำ โดยที่นักเรียนกล้าดำน้ำแต่ดำน้ำไม่ถูกวิธี.....	35
7	จำนวนและคำร้อยละของแนวทางแก้ไขการสอนว่าน้ำด้านปัญหา การลอยตัว แต่นักเรียนไม่กล้าลอยตัว.....	36
8	จำนวนและคำร้อยละของแนวทางแก้ไขการสอนว่าน้ำด้านปัญหา นักเรียนกล้าลอยตัว แต่ลอยตัวไม่ถูกวิธี.....	38
9	จำนวนและคำร้อยละของแนวทางแก้ไขการสอนว่าน้ำด้านปัญหา การเตะเท้า โดยที่นักเรียนเตะเท้าในลักษณะพับเข้ามากเกินไป.....	40
10	จำนวนและคำร้อยละของแนวทางแก้ไขการสอนว่าน้ำด้านปัญหา การเตะเท้า โดยที่นักเรียนเตะเท้าในลักษณะเข้าตึง (เกร็งขา).....	42
11	จำนวนและคำร้อยละของแนวทางแก้ไขการสอนว่าน้ำด้านปัญหา นักเรียนเตะเท้าในลักษณะปลายเท้าไม่เหยียด.....	44

12	จำนวนและคำร้อยละของแนวทางแก้ไขการสอนว่ายนน้ำด้านปัญหา นักเรียนเตะเท้าในลักษณะถีบจักรยาน.....	46
13	จำนวนและคำร้อยละของแนวทางแก้ไขการสอนว่ายนน้ำด้านปัญหา นักเรียนเตะเท้าในลักษณะยกเท้าสูงกว่าระดับผิวน้ำมากเกินไป.....	48
14	จำนวนและคำร้อยละของแนวทางแก้ไขการสอนว่ายนน้ำด้านปัญหา นักเรียนเตะเท้าในลักษณะยกเท้าต่ำกว่าระดับผิวน้ำมากเกินไป.....	50
15	จำนวนและคำร้อยละของแนวทางแก้ไขการสอนว่ายนน้ำด้านปัญหา การใช้แขน โดยที่นักเรียนดึงมือหมุนแขนได้น้ำในลักษณะที่ไม่ถูกต้อง.....	52
16	จำนวนและคำร้อยละของแนวทางแก้ไขการสอนว่ายนน้ำด้านปัญหา ในลักษณะที่นักเรียนดึงมือถูกต้องแล้ว แต่นักเรียนนำมือและแขน มาวางข้างหน้าในลักษณะที่ไม่ถูกต้อง.....	54
17	จำนวนและคำร้อยละของแนวทางแก้ไขการสอนว่ายนน้ำด้านปัญหา การใช้แขนและการเตะเท้า โดยขณะที่นักเรียนดึงมือหมุนแขน แต่เท้าจะหยุดเตะ.....	56
18	จำนวนและคำร้อยละของแนวทางแก้ไขการสอนว่ายนน้ำด้านปัญหา การใช้แขนและการเตะเท้า โดยขณะที่นักเรียนเตะเท้าอยู่ แต่จะหยุดหมุนแขน.....	58
19	จำนวนและคำร้อยละของแนวทางแก้ไขการสอนว่ายนน้ำด้านปัญหา การหายใจ โดยที่นักเรียนหายใจไม่ถูกต้อง.....	60
20	จำนวนและคำร้อยละของแนวทางแก้ไขการสอนว่ายนน้ำด้านปัญหา ของจังหวะการเคลื่อนไหวในการหายใจไม่ถูกต้อง.....	62
21	จำนวนและคำร้อยละของแนวทางแก้ไขการสอนว่ายนน้ำด้านปัญหา การว่ายนน้ำที่สมบูรณ์.....	64

บทที่ 1

บทนำ

คำนำ

ว่ายน้ำ เป็นกิจกรรมการออกกำลังกายที่เสริมสร้างทักษะการเคลื่อนไหวของร่างกาย ซึ่งก่อให้เกิดความสมบูรณ์ของกล้ามเนื้อ ระบบประสาท ระบบหายใจ ระบบไหลเวียนและระบบต่าง ๆ ของร่างกายให้ทำงานประสานกันอย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนั้นแล้วยังมีประโยชน์ต่อรูปร่างและสัดส่วนของร่างกาย

กีฬาว่ายน้ำได้รับความนิยมอย่างมากและถือได้ว่าเป็นกิจกรรมที่สร้างสรรค์ ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและสังคมในหลาย ๆ ด้าน เช่น การมีสุขภาพที่แข็งแรง ทั้งยังเป็นการพักผ่อนหย่อนใจที่ดี และมีส่วนช่วยในการพัฒนาสังคมอีกด้วย (วาสนา คุณาภิสิทธิ์. 2529 : 16)

กระทรวงศึกษาธิการ ในฐานะที่เป็นแม่บทในการกำหนดทิศทางการศึกษาของชาติได้เล็งเห็นคุณค่าและความสำคัญของกีฬาว่ายน้ำ ที่สามารถช่วยพัฒนาบุคคลในด้านต่าง ๆ ทั้งยังส่งผลให้ประเทศชาติได้รับการพัฒนาให้ก้าวหน้าขึ้น จึงได้มีการส่งเสริมและสนับสนุนกีฬาว่ายน้ำให้แพร่หลายในหมู่นักเรียน และเพื่อเป็นพื้นฐานในการพัฒนากีฬาว่ายน้ำของชาติในอนาคตจึงได้บรรจุวิชาว่ายน้ำไว้ในหลักสูตร ทั้งระดับประถมศึกษา ซึ่งอยู่ในกลุ่มสร้างเสริมลักษณะนิสัย และทั้งเป็นวิชาบังคับเลือกพลศึกษา พ.0117 (ว่ายน้ำ 1), พ.0118 (ว่ายน้ำ 2) ในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ปีพุทธศักราช 2521 (กระทรวงศึกษาธิการ. 2522 : 113 - 114) และ พ.0018 (ว่ายน้ำ) ในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ปีพุทธศักราช 2524 (กระทรวงศึกษาธิการ. 2524 : 177 - 178)

โดยเฉพาะอย่างยิ่งนักเรียนในระดับประถมศึกษา ควรได้มีโอกาสเรียนว่ายน้ำมากที่สุด เพราะการเรียนการสอนในระดับนี้จะเหมาะสมกว่าในระดับอื่น ๆ เนื่องจากมีความพร้อมที่จะเรียนในสิ่งต่าง ๆ ได้ดี และจะทำให้ได้ผลดีมากในการเรียนการสอน (วัลลีย์ ภักโรภาส. 2525 : 19 - 24) ฉะนั้นในการเรียนการสอนว่ายน้ำในโรงเรียนระดับประถมศึกษา จึงมีความสำคัญต่อการพัฒนาชาติ เพราะเป็นการวางรากฐานแก่เยาวชนให้มีร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์ สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ซึ่งสอดคล้องกับหลักสูตรประถมศึกษา

พุทธศักราช 2521 (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2533) มีจุดมุ่งหมายเพื่อมุ่งพัฒนาผู้เรียนให้สามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตให้พร้อมที่จะทำประโยชน์แก่สังคม ตามบทบาทและหน้าที่ของตนในฐานะพลเมืองดี ตามระบอบการปกครองแบบประชาธิปไตยที่มีพระมหากษัตริย์เป็นประมุข โดยให้ผู้เรียนมีความรู้และทักษะพื้นฐานในการดำรงชีวิตทันต่อการเปลี่ยนแปลง มีสุขภาพสมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจ ทำงานเป็นและครองชีวิตอย่างสงบสุข (กรมวิชาการ. 2533 : 1)

ในการสอนว่ายนน้ำ บุคคลที่มีความสำคัญในการพัฒนาทักษะของนักเรียน คือ ครูผู้สอน ซึ่งกรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ ได้จัดทำหนังสืออ่านเพิ่มเติมด้านพลศึกษาในการสอนว่ายนน้ำชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โดยกล่าวถึงการฝึกหัดว่ายนน้ำว่า ในการสอนว่ายนน้ำนั้นถ้าครูผู้สอนสามารถแยกวิธีการสอนได้ละเอียดออกไป จะทำให้การเรียนการสอนมีความสะดวกมากยิ่งขึ้น การฝึกหัดว่ายนน้ำแบบต่าง ๆ ถ้าจะให้ได้ดีขึ้น ครูผู้สอนจำเป็นต้องปฏิบัติตามกฎใหญ่ ๆ เพื่อช่วยส่งเสริมให้การเรียนการสอน ตลอดจนการฝึกได้บรรลุตามเป้าหมายที่วางไว้ คือ

1. ความปลอดภัยในการเรียนว่ายนน้ำ
2. การฝึกหัดเป็นขั้น ๆ โดยฝึกจากขั้นง่าย ๆ ไปหาขั้นยาก
3. การลอยตัว มีความสำคัญต่อการว่ายนน้ำเป็นอย่างยิ่ง หากล่ำตัวลอยน้ำได้มากจะทำให้การว่ายนน้ำสะดวกขึ้น
4. ความสัมพันธ์ของอวัยวะต่าง ๆ การว่ายนน้ำทุกแบบอาศัยอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย ซึ่งต้องมีความสัมพันธ์กันตลอดเวลา เช่น แขน ขา การหายใจ
5. การพัก การว่ายนน้ำทุกแบบมีจังหวะของการพักอยู่ทุกระยะ เช่น การว่ายนท่ากบ ผู้ว่ายนพักในจังหวะรวบขาเข้าหากัน ล่ำตัวไปข้างหน้าเป็นต้น (กรมวิชาการ. 2524 : 3 - 17)

ระลึก สัทธาพงศ์ (2525 : 1) กล่าวว่า การว่ายนน้ำมีความสำคัญต่อชีวิตมนุษย์ในด้านความปลอดภัย จากคุณสมบัติของการว่ายนน้ำดังกล่าว จึงทำให้มนุษย์ให้ความสนใจในกิจกรรมว่ายนน้ำมาก จะเห็นได้จากการสร้างสระว่ายนน้ำตามสถานที่ต่าง ๆ ทั้งในสถาบันการศึกษา เช่น มหาวิทยาลัย โรงเรียน และสถานบริการต่าง ๆ ทั้งภาครัฐและเอกชน กิจกรรมว่ายนน้ำเป็นกิจกรรมที่ต้องมีครูฝึกหรือผู้ร่วมฝึก โดยต้องมีตำราและแบบฝึกที่ดีประกอบการเรียนการสอน ครูฝึกจะต้องนำความรู้ที่ถูกต้องมาถ่ายทอดแก่ผู้เรียนจึงจะทำให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ที่ถูกต้องและจะช่วยลดอันตรายลงได้ นอกจากนี้ เทเวศร์ พิริยะพณท์ (2529 : คำนำ) ยังได้

กล่าวถึงการเรียนการสอนว่าสื่อน้ำว่า การฝึกว่ายน้ำให้ได้ผลดีนั้น จำเป็นต้องอาศัยครูผู้ฝึกสอนที่มีประสิทธิภาพ มีหลักการสอน ตลอดจนโปรแกรมที่เหมาะสม

จากสภาพการเรียนการสอนว่ายน้ำในปัจจุบันจะเห็นได้ว่าครูผู้สอนที่ประจำอยู่ตามสระว่ายน้ำ สโมสร ในสถาบันการศึกษา หรือในโรงเรียนต่าง ๆ ส่วนใหญ่ใช้การสอนในลักษณะต่างคนต่างสอน ตามความรู้และประสบการณ์ที่ตนเองได้รับมา จึงทำให้การเรียนการสอนว่ายน้ำไม่มีรูปแบบไปในทิศทางเดียวกัน ซึ่งในการเรียนการสอนนั้นย่อมมีปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ มากมาย บางปัญหาไม่สามารถแก้ไขได้ ทำให้ผู้เรียนเสียโอกาสและได้รับการฝึกทักษะที่ไม่ถูกต้อง ผู้วิจัยในฐานะที่เป็นครูผู้สอนว่ายน้ำในโรงเรียนระดับประถมศึกษาจึงมีความสนใจที่จะศึกษาปัญหาและหาแนวทางแก้ไขการเรียนการสอนว่ายน้ำแบบครอว์ลของครูในโรงเรียน ประถมศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร โดยคาดว่าจะผลการวิจัยครั้งนี้สามารถใช้เพื่อเป็นแนวทางในการจัดการเรียนการสอนและแก้ปัญหการว่ายน้ำแบบครอว์ลต่อไป

ความมุ่งหมายของการค้นคว้า

1. เพื่อทราบปัญหาการสอนว่ายน้ำแบบครอว์ล ของครูในโรงเรียนประถมศึกษา
ในเขตกรุงเทพมหานคร
2. เพื่อทราบแนวทางแก้ไขปัญหาการสอนว่ายน้ำแบบครอว์ล ของครูโรงเรียนประถมศึกษา
ในเขตกรุงเทพมหานคร

ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า

1. ทราบปัญหาต่าง ๆ ในการสอนว่ายน้ำแบบครอว์ล ของครูในโรงเรียนประถมศึกษา
ในเขตกรุงเทพมหานคร
2. ทราบถึงแนวทางแก้ไข การสอนว่ายน้ำแบบครอว์ล ของครูในโรงเรียนประถมศึกษา
ในเขตกรุงเทพมหานคร
3. เป็นประโยชน์ในการสอนและการแก้ไข การสอนว่ายน้ำแบบครอว์ลของครูต่อไป

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

1. การวิจัยครั้งนี้ ศึกษาเฉพาะปัญหาและแนวทางแก้ไขปัญหาการเรียนการสอน
ว่ายน้ำของครูในโรงเรียนประถมศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานครเท่านั้น

2. ประชากร

ประชากร เป็นครูผู้สอนว่ายน้ำแบบครอว์ลของโรงเรียนระดับประถมศึกษา
ในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 20 เขต รวม 41 โรงเรียน ทั้งหมดจำนวน 238 คน

3. ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา

3.1 ตัวแปรอิสระ (Independent Variable) ได้แก่ ครูผู้สอนว่ายน้ำแบบ
ครอว์ลของโรงเรียนระดับประถมศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร

3.2 ตัวแปรตาม (Dependent Variable) ได้แก่ ปัญหาและแนวทางแก้ไข
การสอนว่ายน้ำแบบครอว์ลของครูในโรงเรียนประถมศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร

นิยามศัพท์เฉพาะ

โรงเรียนประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร หมายถึง โรงเรียนที่สังกัดสำนักงาน
การประถมศึกษาและสังกัดสำนักงานการศึกษาเอกชน ที่มีการเรียนการสอนวิชาว่ายน้ำ ที่อยู่ใน
กรุงเทพมหานคร

ครู หมายถึง ครูที่ทำการสอนวิชาว่ายน้ำ ในโรงเรียนประถมศึกษาสังกัดสำนักงาน
การประถมศึกษาและสังกัดสำนักงานการศึกษาเอกชน ในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 20 เขต

ท่าครอว์ล (Crawl - Stroke) หมายถึง การว่ายน้ำโดยการหมุนแขนทั้งสองข้าง
ในลักษณะจ้วง แขนซ้าย ขวา สลับกัน หนึ่งครั้งต่อการเตะขาซ้ายขวาหกถึงแปดครั้ง
ขณะโผล่ตัวว่าหน้าในน้ำ ดึงมือข้างหนึ่งผ่านแนวลำตัวได้น้ำ ยกแขนขึ้นสู่วิถีน้ำ พลิกหน้า (ตะแคง
ศีรษะ) ขึ้นหายใจเข้าทางปาก แล้วบิดหน้าลงเมื่อแขนอีกข้างหนึ่งจ้วงน้ำ พร้อมทั้งปล่อยลมหายใจ
ออกทางปากและจมูก

บทที่ 2

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย

การฝึกทักษะการว่ายน้ำ เป็นการทำงานที่สัมพันธ์กันของร่างกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งระหว่างระบบประสาทกับกล้ามเนื้อ ในการว่ายน้ำนั้นเมื่อเราทราบขั้นตอนและท่าทางของการว่ายน้ำจากการอ่าน การดูตัวอย่าง หรือจากการสอนของอาจารย์ผู้สอน แล้วจะมาถึงการฝึกซึ่งต้องเป็นไปตามลำดับจากง่ายไปหายาก การจะเกิดทักษะได้นั้นจะต้องปฏิบัติตามกิจกรรมการฝึกซ้ำ ๆ กัน หลาย ๆ ครั้ง จนกระทั่งการเคลื่อนไหวนั้นมีประสิทธิภาพดีแล้วจึงฝึกแบบฝึกต่อไป

ท้าวาน้ำเบื้องต้น

โดยทั่วไปก่อนที่จะเราจะฝึกทักษะการว่ายน้ำแต่ละแบบที่เป็นมาตรฐาน ซึ่งใช้ในการแข่งขัน เราจะต้องฝึกพื้นฐานของการว่ายน้ำเสียก่อน ซึ่งมีขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. การปรับตัวและสร้างความคุ้นเคย (Adaptation) หมายถึง การสร้างความรู้สึกยอมรับในสิ่งที่ผู้เรียนสัมผัสอยู่ ความรู้สึกกลัวน้ำเป็นอุปสรรคอย่างหนึ่งในการว่ายน้ำ เช่นเดียวกับการเรียนการสอนว่ายน้ำ ถ้าผู้เรียนกลัวน้ำก็ไม่สามารถฝึกทักษะต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้น ผู้เรียนจะต้องมีการปรับตัวให้มีความคุ้นเคยกับน้ำก่อนที่จะปฏิบัติทักษะอื่น ๆ เพราะถ้าผู้เรียนมีความรู้สึกที่ต่อน้ำก็จะทำให้การเรียนการสอนว่ายน้ำง่ายขึ้น ซึ่งการปรับตัวครั้งนี้ ครูผู้สอนต้องพยายามฝึกให้ผู้เรียนสามารถปรับตัวและเกิดความคุ้นเคยกับน้ำให้ได้ก่อนจะฝึกทักษะอื่น ๆ ต่อไป โดยอาจเริ่มจากการพาไปนั่งที่ขอบสระ เอาเท้าจุ่มน้ำไว้กับน้ำลูบตัวลูบหน้า แล้วพาลงสระด้านน้ำตื้นก่อนหรืออาจให้เล่นเกมในน้ำ (ทวีศักดิ์ นาราชญ์. 2535 : 17)

2. การดำน้ำ (Submersion) หรือการกลืนลมหายใจ เป็นขั้นตอนที่สำคัญขั้นตอนหนึ่งที่ผู้เรียนว่ายน้ำจำเป็นต้องฝึก เนื่องจากการหายใจธรรมชาติตามปกติมีความแตกต่างจากการหายใจในน้ำ (ทวีศักดิ์ นาราชญ์. 2535 : 21) การดำน้ำหรือการกลืนลมหายใจกระทำได้โดยก้มหน้าลงให้ปากและจมูกอยู่ในน้ำสักพักหนึ่ง แล้วเงยหน้าขึ้นพยายามเพิ่มเวลาให้นานขึ้นจาก 2 - 3 วินาที เป็น 20 - 30 วินาที เมื่อทำได้แล้ว ขึ้นต่อไปให้ใช้วิธีด่ำลงทั้งตัว โดยการกลืนลมหายใจ ย่อตัวลงให้ตัวและศีรษะอยู่ในใต้น้ำท่าหลาย ๆ ครั้งจนเกิดความคุ้นเคยและพยายามเพิ่มระยะเวลาให้มากขึ้น ในขณะที่ฝึกดำน้ำนั้นให้ผู้เรียนฝึกการลืมตาใต้น้ำควบคู่ไปด้วย

เพราะเป็นการฝึกว่ายน้ำขั้นต่อไป การลืมน้ำเป็นสิ่งที่จำเป็นในการมองทิศทางและสิ่งกีดขวางต่าง ๆ (เทเวศร์ พิริยะพณท์. 2534 : 20) การดำน้ำเป็นเทคนิคเบื้องต้นเพื่อหาความชำนาญในการกลืนลมหายใจ มิฉะนั้นจะทำให้เกิดการสำลักน้ำ ดังนั้น ถ้าหากผู้เรียนไม่สามารถดำน้ำได้ ก็จะไม่สามารถฝึกทักษะต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพราะการเรียนว่ายน้ำต้องรู้จักการกลืนลมหายใจและจังหวะของการหายใจเข้าและการหายใจออกที่ถูกต้อง ปัญหาจึงเป็นผลให้ผู้เรียนไม่สามารถฝึกทักษะการลอยตัวได้

3. การลอยตัว (Floating) เป็นพื้นฐานที่สำคัญในการฝึกทักษะว่ายน้ำ โดยธรรมชาติแล้วมนุษย์มีความถ่วงจำเพาะใกล้เคียงกับน้ำ ถ้าเราสามารถอยู่นิ่ง ๆ โดยไม่เกร็งอวัยวะส่วนใดส่วนหนึ่ง พยายามให้ลำตัวขนานกับน้ำเราจะลอยน้ำได้ (เทเวศร์ พิริยะพณท์. 2534 : 22) และถ้าผู้เรียนสามารถรักษาการลอยตัวในแนวระนาบได้ดี ก็จะทำให้การเคลื่อนที่ไปในน้ำได้ง่ายขึ้น ทั้งนี้เพราะแรงต้านทานมีน้อย (วาสนา คุณอภิสิทธิ์. 2529 : 51) แต่ส่วนมากผู้ที่เริ่มฝึกว่ายน้ำใหม่ ๆ จะเกิดอาการเกร็งตัวและทำให้ไม่สามารถลอยตัวได้จึงทำให้ไม่สามารถฝึกทักษะขั้นต่อไปได้ ดังนั้น ปัญหาในการลอยตัวของผู้เรียนจึงเป็นสิ่งที่ผู้สอนว่ายนน้ำควรคำนึงถึง เพราะถ้าผู้เรียนสามารถดำน้ำและลอยตัวได้ดี ก็จะเป็นพื้นฐานของการเคลื่อนไหวในการว่ายน้ำเพื่อนำไปสู่การเคลื่อนที่ไปข้างหน้าได้เป็นอย่างดี และสะดวกขึ้น

ในกีฬาว่ายน้ำนั้นแบบมาตรฐานที่ใช้ในการแข่งขันมีอยู่ 4 แบบ คือ แบบครอว์ล (Crawl Stroke) แบบกรรเชียง (Back Stroke) แบบกบ (Breast Stroke) และแบบผีเสื้อ (Butterfly Stroke) แต่ในการวิจัยครั้งนี้จะศึกษาเฉพาะการว่ายน้ำแบบครอว์ล

ทักษะการว่ายน้ำแบบครอว์ล

การว่ายน้ำแบบครอว์ลหรือการว่ายน้ำแบบฟรีสไตล์ ซึ่งเป็นท่าเดียวกัน เป็นท่าว่ายน้ำแบบสากลที่ใช้ในการแข่งขันเป็นท่าว่ายน้ำที่มีความเร็วมากกว่าท่าว่ายน้ำทุก ๆ ท่า องค์ประกอบของการว่ายน้ำแบบครอว์ล มีดังนี้

ลักษณะของลำตัว

ขณะที่จะเริ่มว่ายน้ำจะต้องลอยขนานกับผิวน้ำมากที่สุด และอย่าให้สายไปมาขณะว่ายน้ำ ต้องพยายามให้ศีรษะอยู่ในน้ำ สายตามองตรงไปข้างหน้าไกลประมาณ 6 นิ้ว (15 ซม.) ใน

ความลึกระดับเดียวกับแขนที่เหยียดตรงไปข้างหน้า

การเตะเท้า (Leg Action) จุดมุ่งหมายของการเตะเท้าเพื่อต้องการรักษาความสมดุลของการใช้แขนและต้องการช่วยให้ลำตัวตรงไม่แกว่ง การเตะเท้าที่ถูกต้องนั้นปลายเท้าต้องงุ้มเล็กน้อย ในขณะที่เตะเท้าขึ้น - ลง ต้องพยายามให้ท่อนขาชิดกันอย่ากางออกและไม่เกร็ง การเตะเท้าให้ดีมีประสิทธิภาพนั้น จะต้องเริ่มโดยเคลื่อนไหวขาจากสะโพกลงมา ขาต้องเหยียดขนานกับผิวน้ำ เข่างอเพียงให้อยู่ใต้ผิวน้ำเล็กน้อยเท่านั้นและเตะเท้าลงลึกประมาณ 30 - 45 เซนติเมตร เตะเท้าสลับขึ้นลงโดยไม่มีการหยุดชะงักและไม่ต้องงอเข่าต่อท่าเกร็งขา (วาสนา คุณาภสิทธิ์. 2529 : 68 - 69) ดังนั้นการเตะเท้า จึงเป็นส่วนสำคัญในการทำให้เกิดแรงขับเคลื่อนไปข้างหน้า และเกิดความเร็วในการว่ายน้ำขึ้นด้วย

การใช้แขน (Arm Action) เป็นวิธีอีกวิธีหนึ่งที่ทำให้นักเรียนสามารถพุ่งตัวในน้ำได้ เป็นบ่อเกิดของแรงขับเคลื่อนในการว่ายน้ำ ซึ่งในการใช้แขน เริ่มจากแขนที่เหยียดตรงไปข้างหน้า ท่ามุ่มกับระดับน้ำประมาณ 30 - 40 องศา งอศอกเล็กน้อยในแนวเดียวกับระดับไหล่ ใช้ฝ่ามือดึงน้ำให้ผ่านเส้นสมมติที่แบ่งกึ่งกลางลำตัวในลักษณะคล้ายตัวเอส (S) เมื่อถึงระดับสะโพกให้ออกแรงดันในจังหวะสุดท้าย จนผ่านสะโพกและแขนเหยียดตรงฝ่ามือแบออก เมื่อนำแขนกลับมาวางที่เดิมนั้นจะต้องงอศอกเล็กน้อย ยกศอกให้สูงกว่าระดับข้อมือ มือพ้นระดับน้ำแล้วจึงนำมือกลับมาวางในแนวเดิม โดยให้นิ้วมือเป็นส่วนหนึ่งที่ลึกลงน้ำก่อน โดยท่ามุ่มกับระดับน้ำ 30 องศา พร้อมกันนี้ให้ยืดแขนออกไปให้สุดแล้วจึงเริ่มดึงใหม่ ฉะนั้น ถ้านักเรียนใช้แขนในการว่ายน้ำได้ถูกต้อง ก็จะทำให้อัตราความเร็วในการว่ายน้ำดีขึ้น

การใช้แขนและขา เป็นการรวมทักษะของการเตะเท้าและทักษะของการใช้แขนเข้าด้วยกัน กล่าวคือ เป็นการรวมหรือปฏิบัติทักษะการเตะเท้าและการใช้แขนควบคู่กันไปในเวลาเดียวกัน ทำให้เกิดแรงขับเคลื่อนตัวไปข้างหน้า โดยทั่ว ๆ ไป ควรจะ เตะเท้า 6 ครั้งต่อการหมุนแขน 1 ครั้ง ถ้าฝึกให้ถูกจังหวะแล้วจะเหมือนกับการเดินปกติ กล่าวคือ เมื่อพุ่งมือขวาลงน้ำ ขาซ้ายก็จะกระตุ่มลงด้วยความแรง และเมื่อถึงจังหวะมือซ้ายพุ่งลงน้ำ ขาขวาก็จะกระตุ่มลงด้วยความแรงเช่นเดียวกัน (วาสนา คุณาภสิทธิ์. 2529 : 72) ถ้านักเรียนสามารถใช้ทักษะทั้งสองนี้ได้อย่างสัมพันธ์กัน ก็จะทำให้การว่ายน้ำมีประสิทธิภาพมากขึ้น แต่ในทางตรงกันข้าม ถ้าไม่มีความสัมพันธ์กันระหว่างการใช้แขนและขาแล้ว ก็จะทำให้อัตราความเร็วในการว่ายน้ำลดลง

การหายใจ (Breathing) เป็นขั้นตอนที่ทำให้นักเรียนสามารถว่ายน้ำได้ในระยะเวลาชวานานและได้ระยะทางไกล วิธีการหายใจที่ถูกต้องในการว่ายน้ำ คือ ให้หายใจเข้าทางปากเท่านั้นอย่างเร็ว และหายใจออกทางปากและจมูกช้า ๆ ตามจังหวะของแขน การเอียงหน้าขึ้นหายใจจะทำให้ลำตัวส่ายไปมา การเอียงหน้าหายใจจะกระทำด้านซ้ายหรือขวาเพียงด้านเดียว โดยหายใจเมื่อแขนข้างเดียวกับศีรษะที่เอียงสุดไปด้านหลัง และก้มหน้าลงเป็นจังหวะเดียวกับที่แขนนั้นกลับปองน้ำข้างหน้าเช่นเดิม แขนด้านเดียวกับศีรษะที่เอียงจะต้องสัมพันธ์กันตลอดเวลา ถ้าผิดจังหวะจะทำให้ส่ายน้ำได้

การว่ายน้ำที่สมบูรณ์แบบหรือครบกระบวนการ (1 Stroke) เป็นการรวมทักษะต่าง ๆ ที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้น เช่น การใช้แขน ขาและการหายใจเข้าด้วยกันโดยนำทักษะต่าง ๆ มาปฏิบัติอย่างต่อเนื่องให้ครบกระบวนการ เพราะการใช้ทักษะต่าง ๆ รวมเข้าด้วยกันนั้นต้องมีความเข้าใจจังหวะในการว่ายน้ำ ตลอดจนการประสานงานของส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้อย่างกลมกลืนประสานกันเป็นอย่างดี

ปัญหาและแนวทางแก้ไขการสอนว่ายน้ำแบบครอว์ล

การทรงตัว (Body Position) ปัญหาที่เกิดขึ้นคือ การปล่อยสะโพกให้อยู่ในระดับต่ำเกินไปเนื่องมาจากจัดตำแหน่งของศีรษะไม่ถูกต้องนั่นคือ ยกศีรษะขึ้นสูงเกินไป ซึ่งหมายถึงว่าหายใจได้ไม่ถูกต้อง ทั้งหมดนี้เกี่ยวข้องกันไปหมด

การเตะเท้า ปัญหาที่เกิดขึ้นคือ การงอเข่ามากเกินไป ซึ่งเกิดขึ้นเพราะความเข้าใจผิดว่าจะทำให้ว่ายน้ำได้เร็วขึ้น วิธีการแก้ไขจะต้องเริ่มฝึกการเตะเท้าใหม่โดยเริ่มจากการออกแรงเตะจากสะโพกและโคนขาลงมา ปัญหาอีกข้อหนึ่งคือ การไม่เหยียดปลายเท้า เพราะเกร็งข้อเท้าและเกิดการเข้าใจผิดเกี่ยวกับการเตะเท้า การแก้ไขคือ ต้องฝึกหัดท่าที่ช่วยลดการเกร็งข้อเท้า โดยเริ่มฝึกหัดการเคลื่อนไหวข้อเท้าอย่างสบาย ๆ แล้วค่อยแนะนำให้เหยียดปลายเท้าในขณะที่เตะเท้าด้วย ปัญหาต่อมาคือ การเตะเท้าแคบเกินไป หรือกว้างเกินไปไม่พอดี หรือเตะเท้าแรงเกินไปจนเท้าพ่นน้ำขึ้นมามาก การแก้ไขโดยการฝึกการเตะเท้าโดยใช้แผ่นลอยตัวพยายามเตะเท้าให้ได้จังหวะด้วยความแรง และให้ส้นเท้าอยู่ในระดับเดียวกับผิวน้ำเท่านั้น

การใช้แขน ปัญหาที่เกิดขึ้นคือ การพุงมือลงน้ำห่างจากลำตัวมากเกินไป ทำให้แขน ขว้างลำตัว หรือแขนอยู่เลขเส้นกลางตัวออกไปเป็นผลให้เกิดการเสียการทรงตัว การพุงมือ ลงน้ำด้วยระยะทางที่ห่างเกินไปทำให้มุมของข้อศอกกว้างมาก เป็นเหตุให้มือกระทบน้ำกระจาย ออกไปมาก ในระยะแรก ๆ ของการฝึกมักจะเกิดการผิดพลาดตรงที่พุงมือลงน้ำไกลเกินไป ลึกเกินไป เร็วเกินไป และใช้แรงน้อยเกินไป ปัญหาอีกประการที่พบคือ การยกแขนขึ้นสูงเกินไป

การหายใจ ปัญหาที่เกิดขึ้นคือ การยกศีรษะขึ้นสูงเกินไป หรือต่ำเกินไป ถ้ายกศีรษะ สูงเกินไปเขาก็จะจมลงลึกไปมาก และถ้ายกศีรษะต่ำเกินไปเขาก็จะพื้นผิวน้ำขึ้นมาจนทำให้เกิดแรงต้านทานเพิ่มขึ้น ปัญหาอีกประการคือ ศีรษะไม่อยู่ในตำแหน่งที่ถูกต้อง ฉะนั้นจะต้อง พยายามปรับศีรษะด้วยตนเอง นั่นคือ ให้ผิวน้ำอยู่ในระดับหน้าผาก ตามองต่ำลงไปข้างล่าง เสียลงไปด้านหน้าเล็กน้อย และปัญหาอีกประการคือ การหายใจไม่ถูกจังหวะ จึงทำให้การ เคลื่อนไหวตามธรรมชาติเกิดผิดจังหวะขึ้นมาด้วย การแก้ไขคือ การฝึกการว่ายน้ำแบบครอว์ลให้ ครบทุกขั้นตอนโดยเอาใจใส่ต่อจังหวะการหายใจเป็นพิเศษ

ดังได้ทราบมาแล้วว่าการเรียนการสอนว่ายน้ำนั้นได้เกิดปัญหาต่าง ๆ มากมาย ดังนั้น เพื่อให้การเรียนการสอนว่ายน้ำมีประสิทธิภาพมากขึ้น รวมทั้งใช้เวลาในการฝึกทักษะ ต่าง ๆ น้อยลง ครูผู้สอนว่ายน้ำจะต้องรู้เทคนิคหลักจิตวิทยาและวิธีการสอนที่ถูกต้อง รวมทั้ง แนวทางการแก้ไขปัญหาดัง ๆ ที่ดี กล่าวคือต้องแก้ไขได้ตรงจุดที่มีข้อบกพร่องหรือเป็นปัญหาที่ ควรแก้ไขซึ่งจะส่งผลให้นักเรียนเรียนรู้ทักษะของการว่ายน้ำได้ดีและถูกต้อง โดยใช้เวลาในการ ฝึกฝนน้อยและได้ประสิทธิภาพ

การวิจัยที่เกี่ยวเนื่องกับการศึกษาค้นคว้า

การวิจัยในต่างประเทศ

เมอร์ล (Merle. 1974 : 2030 - A) ได้ศึกษาถึงระดับการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับทักษะการว่ายน้ำ จุดมุ่งหมายของการศึกษาเพื่อบ่งชี้ระดับของการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับการว่ายน้ำ โดยใช้ นักศึกษาระดับวิทยาลัยเป็นกลุ่มทดลอง โดยกลุ่มทดลองที่ 1 เป็นผู้เรียนว่ายน้ำเบื้องต้น 24 คน จาก 4 ห้องเรียน ระดับของการเรียนรู้มี 8 ระดับ กลุ่มที่ 2 เป็นผู้เรียนขั้นสูงกว่าเบื้องต้น 38 คน จาก 3 ห้องเรียน ระดับของการเรียนรู้มี 9 ระดับ ผลการศึกษาพบว่า ในกลุ่มที่ 1 มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ดังนี้ คือ

1. การเรียนรู้ทักษะการลอยตัวแบบแมงกะพรุน (Jellyfish Float) มีการเรียนรู้ดีกว่าการโผล่ตัวหงาย (Back Glide) การโผล่ตัวคว่ำเตะเท้า (Pron - Kick - Glide) และการพุงตัวในน้ำ (Survival Float)
2. การเรียนรู้ทักษะการยืนตัวคว่ำแบบแมงกะพรุน (Jellyfish - Prone - Stand) การลอยตัวหงาย (Back Float) และการลอยตัวคว่ำ (Prone Float) มีการเรียนรู้ได้เร็วกว่าการโผล่ตัวคว่ำเตะเท้า (Prone - Kick - Glide) และการพุงตัวในน้ำ
3. การพุงตัว (Survival Float) ในน้ำใช้ระยะเวลาในการเรียนรู้มากกว่าทักษะอื่น ๆ ยกเว้นการโผล่ตัวคว่ำเตะเท้า

ในกลุ่มทดลองที่ 2 พบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ดังนี้ คือ

1. การเรียนรู้ทักษะในการลอยตัวหงาย (Back Float) มีการเรียนรู้เร็วกว่าการเปลี่ยนลักษณะการลอยตัวคว่ำเป็นลำตัวตั้งแล้วหงาย (Prone - Vertical Back) การใช้มือโบกข้าง ๆ ลำตัวเพื่อพุงตัวอยู่ในขณะลอยตัวอยู่ในน้ำ (Sculling) การว่ายน้ำใต้น้ำ (Under Water Swimming) การดำน้ำจากผิวน้ำ (Surface Diving) และในน้ำ
2. การเลื้อยตัวในน้ำแบบลำตัวตั้งฉากกับผิวน้ำ (Treading Water) การเปลี่ยนลักษณะการลอยตัวหงายเป็นลำตัวตั้งตรงแล้วคว่ำ (Back - Vertical - Prone) และ

การเปลี่ยนลักษณะการลอยตัวคว่ำเป็นลำตัวตั้งแล้วหงาย (Prone - Vertical - Back) มีการเรียนรู้เร็วกว่าการดำน้ำจากผิวน้ำและการพุ่งตัวในน้ำ

3. การพุ่งตัวในน้ำ (Survival Float) ใช้ระยะในการเรียนรู้มากกว่าทักษะอื่น ๆ ยกเว้นการดำน้ำจากผิวน้ำ

เบล (Beale. 1975 : 5912 - A) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การเลือกแบบการสอน วิชาพลศึกษาโดยครูสอนพลศึกษาในโรงเรียนประถมศึกษา โดยใช้แบบสอบถามและสัมภาษณ์ครูสอนพลศึกษาในโรงเรียนประถมศึกษาทางภาคใต้ ของรัฐคาโรไลนา (Carolina State) จำนวน 10 โรงเรียน ผลการศึกษาพบว่า

1. โปรแกรมการสอนพลศึกษาไม่เป็นส่วนสำคัญของโปรแกรม ในชั้นประถมศึกษา
2. การสอนแบบโปรแกรมมีประโยชน์มาก เพราะเป็นการช่วยพัฒนาเด็กในทุก ๆ ทาง และยังเป็นการช่วยเหลือครูผู้สอน ทำให้การสอนดำเนินตามหลักสูตรด้วยดี ถ้าขาดอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ จะทำให้การสอนไม่บรรลุตามวัตถุประสงค์
3. ด้านทุนทรัพย์ มีความจำเป็นมากที่จะสร้างโปรแกรมพลศึกษาของโรงเรียนประถมศึกษาให้สมบูรณ์ได้ ครูผู้สอนควรเลือกใช้ทุนทรัพย์เท่าที่มีอยู่ให้เกิดประโยชน์มากที่สุด
4. ผู้ที่ส่วนเกี่ยวข้องกับโรงเรียนประถมศึกษาทุกท่าน มีส่วนเป็นผู้สนับสนุนโปรแกรมการสอนให้ดำเนินลุล่วงไปด้วยดี

วิลเบิร์ต (Wilbert. 1978 : 4125-A) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลของวิธีการสอนทักษะเบื้องต้นในการว่ายน้ำ 2 วิธี จุดมุ่งหมายของการศึกษา คือ ต้องการศึกษาดังเรื่องการฝึกด้านการช่วยเหลือและผลของการสอนทักษะเบื้องต้นในกีฬาว่ายน้ำ จากวิธีการสอนว่ายน้ำเบื้องต้นของสภาอากาศอเมริกันกับวิธีการสอนของสภาอากาศที่เปลี่ยนไป กลุ่มตัวอย่างเป็นอาสาสมัครที่ลงทะเบียนเรียนว่ายน้ำ 1 ของมหาวิทยาลัยเท็กซัส เซาท์เธอร์น (Texas Southern University) และมหาวิทยาลัยฮุสตัน (The University of Houston) ทดลองด้วยการสอนว่ายน้ำตามลำดับและเนื้อหาเหมือนกันทั้ง 2 กลุ่ม เป็นเวลา 8 สัปดาห์ ๆ ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที การทดสอบความแตกต่างของกลุ่มตัวอย่าง ใช้แบบทดสอบของไวท์ดิง (Whiting. 1965) วัดระดับการลอยตัว วัดเปอร์เซ็นต์ของไขมันใต้ผิวหนัง และใช้แบบทดสอบของฮิววิตต์ (Hewitt's Swimming Test. 1948) วัดผลสัมฤทธิ์ของทักษะการว่ายน้ำ ผลการศึกษาพบว่า

1. แบบของการสอนที่เปลี่ยนไปนั้นไม่ได้ส่งผลที่ดีกว่าแบบของการสอนเดิมที่สอนผู้ที่
ไม่ได้เป็นนักกีฬา

2. ในผู้ที่ไม่ได้เป็นนักกีฬาว่ายน้ำ ผู้ที่มีความสามารถในการลอยตัวนั้นจะได้เปรียบ
กว่าผู้ที่ไม่มีความสามารถในการลอยตัว ในการฝึกทักษะการว่ายน้ำท่ากรรเชียง

3. กลุ่มตัวอย่างที่มาจากมหาวิทยาลัยเทกซัส เซาท์เธอร์น มีทักษะในการว่ายน้ำ
ท่ากรรเชียงดีกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มาจากมหาวิทยาลัยยูสตัน

4. ปฏิบัติาร่วม (การทดลอง ความสามารถในการลอยตัว) ไม่แตกต่างกัน

อิสเบลลา (Isabella. 1984 : 3628 - A) ได้ศึกษาเกี่ยวกับพัฒนาการและ
การประเมินผลการนำหลักสูตรการเรียนกีฬาทางน้ำ ที่ใช้ในโรงเรียนมัธยมศึกษา ของรัฐ
นอร์ทคาโรไลนา (North Carolina State) โดยให้การสำรวจโรงเรียนภายในรัฐ
ซึ่งการนำไปใช้นั้นแบ่งออกเป็น 2 ส่วน ตามระดับเกรด คือ ชั้นอนุบาลถึงชั้นประถมศึกษาปีที่ 3
จะเป็นเรื่องของทักษะพื้นฐานและความรู้ในกีฬาทางน้ำ และชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 - 6 จะเป็น
เรื่องของวิธีการ แนวทางในการสอน การประเมินหลักสูตรให้ผู้เชี่ยวชาญร่วมกับผู้มีอาชีพทาง
กีฬาทางน้ำเป็นผู้ตัดสิน ผลการศึกษาพบว่า ในชั้นอนุบาลถึงชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 เรื่องของอากาศ
มีความสัมพันธ์กับการศึกษาเรื่องนี้ สำหรับโปรแกรมของกีฬาทางน้ำได้กลายมาเป็นที่ยอมรับมาก
ขึ้นในโรงเรียน ผู้บริหาร ครู อาจารย์ที่มีหน้าที่ในการจัดหลักการเรียนกีฬาทางน้ำ สำหรับ
เด็ก ๆ โปรแกรมของกีฬาทางน้ำได้มีการพัฒนา จึงควรได้รับการสนับสนุนโดยตลอด ต้องมี
การพึ่งพาอาศัยในเรื่องของเครื่องมือเครื่องใช้และผู้ร่วมงานระหว่างโรงเรียนและเอกชน

สโคลเดอร์ (Schloder. 1987 : 317) ได้ศึกษารูปแบบของการสอนที่มีผลต่อความ
สามารถ ความวิตกกังวล และทัศนคติของผู้ที่เริ่มเรียนว่ายน้ำ โดยให้การสอน 2 แบบ
กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษาจำนวน 51 คน และนักศึกษาที่เป็นนักกีฬาจำนวน 33
คน โดยแบ่งเป็นผู้ชาย 43 คน และผู้หญิง 41 คน ผลการศึกษาพบว่า

1. ไม่มีข้อแตกต่างระหว่างการสอนแบบเผด็จการกับแบบเสรี ในด้านต่อไปนี้ คือ

1.1 คะแนนสอบครั้งสุดท้าย

1.2 คะแนนการว่ายน้ำสโตรก

1.3 การพัฒนาการเต้นของหัวใจ

1.4 ความวิตกกังวล

2. กลุ่มที่มีการสอนแบบเผด็จการ จะสามารถว่ายน้ำในระยะ 400 เมตร ได้เร็วกว่า
3. ส่วนประกอบที่ทำให้ทั้ง 2 กลุ่ม แตกต่างกันคือ การใช้ขาและมือ ซึ่งมีผลต่อการเริ่มเรียนว่ายน้ำ และการยกไหล่มีผลต่อการว่ายน้ำขึ้นสู่ตัก ซึ่งพบว่า กลุ่มที่มีการสอนแบบเสรี จะมีพัฒนาการที่ดีกว่า จากผลของคะแนนก่อนการเรียน
4. นักกีฬาเพศหญิงได้คะแนนด้านความยืดหยุ่นของร่างกายสูงกว่าเพศชาย อัตราการเต้นของหัวใจเพศชายต่ำกว่า แต่เพศหญิงมีความวิตกกังวลใจมากกว่า
5. ผลการศึกษา กลุ่มตัวอย่างนักศึกษาที่เป็นนักกีฬา พบว่า กลุ่มนี้จะมีการเต้นของหัวใจต่ำกว่านักศึกษาวิชาเอกพลศึกษา แต่จะมีความวิตกกังวลใจมากกว่า โดยเฉพาะกรณีที่มีสถานการณ์เข้ามาเป็นองค์ประกอบ

ซาเวจ (Savage. 1987 : บทคัดย่อ) ทำการสำรวจโปรแกรมพลศึกษาในโรงเรียนรัฐบาล ระดับประถมศึกษาของรัฐอินเดียน่า จุดมุ่งหมายของการศึกษา คือ เพื่อสำรวจโปรแกรมพลศึกษาในโรงเรียนรัฐบาลระดับประถมศึกษาในรัฐอินเดียน่า โดยใช้แบบสอบถามจำนวน 56 ข้อ กับกลุ่มตัวอย่าง โดยการสุ่มซึ่งเป็นครูพลศึกษาในรัฐอินเดียน่า (Indiana State) จำนวน 218 คน ได้แบบสอบถามคืนมา 112 ชุด และได้แบบสอบถามเพิ่มเติมจากการสัมภาษณ์ครูอีก 20 คนกับอาจารย์ใหญ่อีก 20 คน ผลการศึกษพบว่า ทุกโรงเรียนใช้หลักสูตรพลศึกษาได้อย่างเหมาะสม และเป็นหลักสูตรที่เหมาะสมกับนักเรียนระดับ (Grade) 1 - 3 และ 4 - 6 จากการสัมภาษณ์ทำให้ทราบถึงปัญหาต่าง ๆ อาทิ จำนวนชั่วโมงพลศึกษาในตารางสอบถูกตัดออก สถานะของครูพลศึกษาต้อกว่าครูวิชาอื่น และการขาดการฝึกอบรมบุคลากรครู

วูล์ฟ (Wolf. 1990 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเรื่องโปรแกรมพลศึกษาในระดับประถมศึกษาที่มีผลกระทบต่อตัวนักเรียน (การประเมินหลักสูตร) จุดมุ่งหมายของการศึกษา คือ การเปรียบเทียบกิจกรรมพลศึกษาในทัศนคติของนักเรียนโรงเรียนประถมศึกษา ที่มีครูสอนเป็นผู้เชี่ยวชาญ กับกลุ่มที่ไม่ใช้ครูผู้สอนเป็นผู้เชี่ยวชาญ โดยทำการศึกษากลุ่มตัวอย่างจำนวนทั้งสิ้น 288 คน ที่เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 จากโรงเรียนระดับประถมศึกษา 4 โรงเรียนในตอนกลางภาคตะวันออกของรัฐอิลลินอยส์ (Illinois State) โดยแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มโรงเรียนที่ใช้ครูพลศึกษาที่เป็นผู้เชี่ยวชาญมี 2 โรงเรียน และกลุ่มโรงเรียนอีก 2 โรงเรียนที่ไม่ใช่ผู้เชี่ยวชาญ จากกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักเรียนจำนวน 157 คน ใช้ผู้เชี่ยวชาญ นักเรียน 80 คน มีชั้นเรียนพลศึกษาทุกวัน ส่วนตัวอย่างอีก 77 คน มีการเรียนตามโปรแกรมพลศึกษา

เพียงครึ่งหรือ 2 ครึ่งต่อ 1 สัปดาห์ โดยใช้วิธีการวิเคราะห์ข้อมูลแบบ แมนน์ - วิทนี ยู (Mann - Whitney U) เพื่อได้ทราบความแตกต่างระหว่างการสอนแบบให้ผู้เชี่ยวชาญและไม่ให้ผู้เชี่ยวชาญ และวัดทัศนคติของนักเรียนระหว่างกลุ่มที่เรียนวิชาพลศึกษาทุกวันกับกลุ่มที่เรียนเพียงครึ่งหรือ 2 ครึ่งต่อสัปดาห์ ผลของการศึกษาพบว่า การสอนที่ใช้ผู้เชี่ยวชาญสามารถสร้างทัศนคติในทางบวกให้แก่เด็กเรื่องกิจกรรมของพลศึกษา และสามารถส่งผลดีต่อโปรแกรมพลศึกษาด้วย นักเรียนมีความสุขกับกิจกรรมมากขึ้น และเหมาะสมอย่างยิ่งที่ควรให้มีกิจกรรมนี้ทุกวัน ครูพลศึกษาต้องทำการประเมินผลกิจกรรมที่เหมาะสมกับนักเรียน และสามารถนำไปใช้ในวิถีประจำวันได้

โฮเรจซี (Horejsi. 1991 : 111) ได้ศึกษา หลักสูตร วิธีสอน และกีฬาที่เล่นในน้ำโดยการนำเอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสอนว่ายน้ำ ตั้งแต่ปี ค.ศ.1968 แล้วนำมาปรับปรุงเพื่อพัฒนารูปแบบของการสอนหลักสูตรว่ายน้ำ เพื่อเป็นรูปแบบของการสอนและเพื่อพัฒนาหลักสูตรว่ายน้ำ แหล่งข้อมูลในการศึกษาในครั้งนี้ เป็นบทความต่าง ๆ ที่ถูกตีพิมพ์ในปี ค.ศ.1968 จนถึงปัจจุบัน ซึ่งจัดพิมพ์โดยสภาภาษาสากล และ วาย.เอ็ม.ซี.เอ. (Y.M.C.A.) รวมถึงบทความของหนังสือพิมพ์ตลอดจนบทเรียนที่เขียนโดยผู้มีความรู้ต่าง ๆ ผลการศึกษาพบว่า ยังมีข้อถกเถียงอยู่ว่า วิธีการใดจะเป็นวิธีที่ดีที่สุดสำหรับการสอนผู้ที่เริ่มเรียนว่ายน้ำและการพัฒนากิจกรรมว่ายน้ำให้เกิดผลดี การเลือกใช้อุปกรณ์การสอนให้เหมาะสมกับพัฒนาของผู้เรียนก็เป็นสิ่งสำคัญ ผู้สอนควรมีความรู้กว้างขวางในเรื่ององค์ประกอบต่าง ๆ ที่มีผลต่อการฝึกว่ายน้ำด้วยในการฝึกว่ายน้ำนั้น ครูผู้สอนจะต้องมีความรู้ทางด้านสรีระและแรงจูงใจควบคู่กันไป ทั้งยังต้องมีเทคนิคในการสอน เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพในการสอนว่ายน้ำต่อไป

การวิจัยในประเทศไทย

✕ทรงเดช เสมอคำ (2528 : 79) ได้ศึกษาปัญหาการสอนวิชาพลศึกษาในโรงเรียนมัธยมศึกษา เขตการศึกษา 7 โดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล จากผู้บริหาร ครูพลศึกษา ในเขตการศึกษา 7 จำนวน 14 โรงเรียน รวมกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 138 คน จากการศึกษาพบว่า

1. ปัญหาเกี่ยวกับครูผู้สอน ที่มีปัญหามากที่สุด คือ ครูต้องการศึกษาต่อหรือเข้ารับการฝึกอบรมเพื่อเพิ่มพูนความรู้ ที่มีปัญหาน้อยที่สุด คือ สุขภาพของครูผู้สอนและการขาดวุฒิทางพลศึกษา
2. ปัญหาเกี่ยวกับการสอน ที่มีปัญหาปานกลางคือ ขาดการแนะนำจากพลศึกษานิเทศก์ และไม่ได้เข้ารับการอบรมในเรื่องเทคนิคหรือการสอนแนวใหม่ที่เปลี่ยนไป ส่วนที่มีปัญหาน้อยที่สุด คือ ผู้บริหารบังคับให้สอนเฉพาะกีฬาที่ส่งเข้าทำการแข่งขัน
3. ปัญหาเกี่ยวกับสถานที่และอุปกรณ์ ที่มีปัญหามาก คือ ไม่มีสถานที่เปลี่ยนเครื่องแต่งกายและไม่มีที่อาบน้ำสำหรับครูกับนักเรียน ส่วนที่มีปัญหาน้อยที่สุด คือ ไม่มีห้องปฐมพยาบาลในโรงเรียน
4. ปัญหาเกี่ยวกับการบริหาร ที่มีปัญหามากที่สุด คือ งบประมาณสำหรับค่าวัสดุอุปกรณ์มีไม่เพียงพอ ครูพลศึกษามีไม่พอกับจำนวนนักเรียน ส่วนที่มีปัญหาน้อยที่สุด คือ ครูพลศึกษาไม่จัดการแข่งขันกีฬภายในโรงเรียน และไม่สามารถร่วมงานกับครูในสาขาอื่นได้
5. ครูพลศึกษาที่มีวุฒิทางการศึกษาต่างกัน มีความคิดเห็นเกี่ยวกับปัญหาการสอนพลศึกษาในชั้นมัธยมศึกษาไม่แตกต่างกัน
6. ครูพลศึกษาที่มีประสบการณ์การสอนต่างกัน มีความคิดเห็นเกี่ยวกับปัญหาการสอนพลศึกษาในชั้นมัธยมศึกษาไม่แตกต่างกัน
7. ครูพลศึกษาเพศชายและเพศหญิง มีความคิดเห็นเกี่ยวกับปัญหาการสอนพลศึกษาไม่แตกต่างกัน

✕เกษม มีสง่า (2532 : 56 - 62) ได้ศึกษาผลการใช้ตัวแบบเพื่อลดความวิตกกังวลให้แก่ผู้เริ่มเรียนว่ายน้ำต่อความสามารถในการว่ายน้ำ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นอาสาสมัครที่เริ่มเรียนว่ายน้ำ ณ สระว่ายน้ำจันทรวดี กรุงเทพมหานคร จำนวน 30 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม

คือ กลุ่มทดลอง 15 คน เป็นกลุ่มที่ชมเทปบันทึกภาพของตัวแบบก่อนเรียนว่ายน้ำ รวม 9 ตอน และกลุ่มควบคุม 15 คน ซึ่งมีได้ชมเทปบันทึกภาพของตัวแบบ ระหว่างเวลาการทดลองรวม 4 สัปดาห์ และนำข้อมูลที่ได้มาจัดทำทางสถิติ

ผลการศึกษาพบว่า

1. ความวิตกกังวลของผู้เริ่มเรียนว่ายน้ำในกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนการทดลองและหลังสัปดาห์ 1, 2, 3 และ 4 แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
2. ความวิตกกังวลของผู้เริ่มเรียนว่ายน้ำในกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมในระยะก่อนการทดลอง และหลังสัปดาห์ที่ 1, 2, 3 และ 4 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
3. กลุ่มทดลองสามารถลดความวิตกกังวลหลังสัปดาห์ ที่ 1, 2, 3 ได้มากกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
4. ระยะเวลาของการทดลอง ในสัปดาห์ที่ 1, 2, 3 และ 4 ส่งผลต่อการลดความวิตกกังวล แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
5. ผลของวิธีการลดความวิตกกังวล และระยะเวลาในการทดลองมีปฏิสัมพันธ์กัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
6. ความสามารถในการสอนว่ายน้ำของกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง หลังสัปดาห์ที่ 4 ไม่แตกต่างกัน

✓ สมควร โพธิ์ทอง (2532 : 80) ได้ศึกษา ผลการใช้โปรแกรมการสอน 2 แบบ ที่มีต่อความสามารถในการเรียนว่ายน้ำแบบครอว์ล โดยใช้โปรแกรมการสอนในปัจจุบัน กับโปรแกรมการสอนที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ที่ว่ายน้ำไม่เป็นที่มาสมัครเรียนว่ายน้ำ ณ สระว่ายน้ำจันทรวดี เขตยานนาวา กรุงเทพมหานคร เพศชายอายุ 10 - 12 ปี จำนวน 30 คน และมีความสามารถทางกลไกในระดับปานกลาง แยกเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ 15 คน โดยจัดอันดับเก่งสลับอ่อน แล้วทดสอบความเป็นเอกพันธ์ (Homogenous) โดยใช้สถิติ (t - test Independent) แยกเรียนตามกลุ่ม คือ กลุ่มทดลองที่ 1 ให้เรียนด้วยโปรแกรมการสอนว่ายน้ำแบบครอว์ล 6 สัปดาห์ ซึ่งใช้เวลาในการสอนทั้งหมด 18 ชั่วโมง ส่วนกลุ่มทดลองที่ 2 ให้เรียนด้วยโปรแกรมการสอนว่ายน้ำที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ซึ่งเป็นการสอนที่ให้ผู้เรียนฝึกการพองตัวในน้ำจนเกิดความชำนาญ จำนวน 9 ชั่วโมง จึงเริ่มฝึกการว่ายน้ำแบบครอว์ลจนครบ 18 ชั่วโมง แล้วเปรียบเทียบความสามารถในการว่ายน้ำแบบครอว์ล

ด้วยการทดลองความแตกต่างของค่าเฉลี่ย คะแนนความสามารถในการว่ายน้ำแบบครอว์ลของ กลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม ภายหลังเรียนครบ 6 สัปดาห์ โดยใช้สถิติ (t - test Independent) ผลการศึกษาพบว่า ความสามารถในการเรียนว่ายน้ำแบบครอว์ล โดยใช้โปรแกรมการสอน 2 แบบ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สุรศักดิ์ เจริมชัย (2535 : 63) ได้ศึกษา ผลการฝึกกล้ามเนื้อโดยใช้แรงต้านทาน ที่มีต่อความสามารถในการว่ายน้ำท่าครอว์ล ระยะทาง 50 เมตร กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักศึกษา ชายชั้นปีที่ 1 และปีที่ 2 ของวิทยาลัยพลศึกษากระบี่ ซึ่งผ่านการเรียนว่ายน้ำเบื้องต้นมาแล้ว ซึ่งได้มาจากการเจาะจงเลือก 24 คน โดยแบ่งกันเป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม กลุ่มละ 12 คน คือ กลุ่มทดลองที่ 1 ฝึกโดยการใช้เครื่องมือแบบสถานี และกลุ่มทดลองที่ 2 ฝึกโดยใช้ เครื่องสวิมทรอลเลย์ (Swim Trolley) ซึ่งทั้ง 2 กลุ่ม จะต้องฝึกกล้ามเนื้อด้วยแรงต้านทาน ควบคู่กับการฝึกทักษะกีฬาว่ายน้ำ เป็นเวลา 2 ชั่วโมง โดยฝึกสัปดาห์ละ 3 วัน คือ จันทร์ พุธ ศุกร์ ใช้เวลาทั้งหมด 8 สัปดาห์ และทำการทดสอบหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึก สัปดาห์ที่ 8 ผลการศึกษาพบว่า

1. ความสามารถในการว่ายน้ำท่าครอว์ลภายหลังการฝึก 4 สัปดาห์ ไม่มีความแตกต่างกัน

2. ความสามารถในการว่ายน้ำท่าครอว์ลภายหลังการฝึก 8 สัปดาห์ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ประเสริฐศักดิ์ วิริยทัส (2538 : 149 - 150) ได้ศึกษา ปัญหาการสอนพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 - 2 ของกลุ่มสร้างเสริมลักษณะนิสัย ตามหลักสูตรประถมศึกษา พุทธศักราช 2521 (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2533) ของครูผู้สอนพลศึกษาในด้านการแปลงหลักสูตร ไปสู่การสอน การใช้วิธีการสอนให้สอดคล้องกับหลักสูตร การจัดปัจจัยและสภาพการณ์ต่าง ๆ ภายในโรงเรียน และการวัดและการประเมินผล ของโรงเรียนในสังกัดกรุงเทพมหานคร โดยใช้แบบสอบถามที่สร้างขึ้นตามวิธีของลิเคิร์ท ส่งไปยังกลุ่มตัวอย่างที่ได้มาจากการสุ่มแบบง่าย 427 คน และได้แบบสอบถามกลับคืนมา จำนวน 300 คน คิดเป็นร้อยละ 70.28 โดยแบ่ง เป็นครูเพศชาย จำนวน 222 คน และเป็นครูเพศหญิง จำนวน 78 คน แล้วนำข้อมูลมาวิเคราะห์ ด้วยการหาค่าร้อยละ การหาค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และหาค่าเฉลี่ยเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) แบบ สอบถามที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล แบ่งออกเป็น 4 ด้าน มีค่าความเชื่อมั่นดังนี้ ด้านการแปลง

หลักสูตรไปสู่การสอนมีค่าความเชื่อมั่น .9666 ด้านการใช้วิธีการสอนให้สอดคล้องกับหลักสูตรมีค่าความเชื่อมั่น .9354 ด้านการจัดปัจจัยและสภาพการณ์ต่าง ๆ ภายในโรงเรียนมีค่าความเชื่อมั่น สอดตามทั้งฉบับ .9707

ผลการศึกษาพบว่า

1. ครูผู้สอนพลศึกษาทั้งเพศชายและเพศหญิง มีปัญหาการสอนพลศึกษาชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 - 2 อยู่ในระดับน้อยทั้ง 4 ด้าน
2. ครูผู้สอนพลศึกษาทั้งที่มีวุฒิพลศึกษาและไม่มีวุฒิทางพลศึกษา มีปัญหาการสอนพลศึกษาในชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 - 2 อยู่ในระดับน้อยทั้ง 4 ด้าน
3. ครูผู้สอนพลศึกษาที่มีระดับการศึกษาแตกต่างกัน มีปัญหาการสอนพลศึกษาอยู่ในระดับน้อยทั้ง 4 ด้าน
4. ครูผู้สอนพลศึกษาที่มีความพอใจต่อการสอนพลศึกษาน้อยที่สุด มีปัญหาการสอนพลศึกษาอยู่ในระดับมากทั้ง 4 ด้าน
5. ในโรงเรียนที่มีครูพลศึกษา 1 คน มีชั่วโมงสอน 1 - 5 คาบ มีปัญหาการสอนพลศึกษาอยู่ในระดับมากทั้ง 4 ด้าน

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยทั้งในและต่างประเทศ พบว่า มีทั้งส่วนที่เกี่ยวข้อกับงานของผู้วิจัยคือ เป็นการศึกษาปัญหาและแนวทางแก้ไขการสอนพลศึกษา และมีส่วนที่แตกต่างจากงานของผู้วิจัยคือ ผู้วิจัยต้องการจะศึกษาเฉพาะวิชาว่ายนํ้าเท่านั้น จึงทำให้ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษาปัญหาและแนวทางแก้ไขการสอนว่ายนํ้าแบบครอว์ลของครูในโรงเรียนประถมศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร เพื่อหวังว่า งานวิจัยครั้งนี้จะเป็นประโยชน์ต่อผู้สอนและผู้ที่มีความสนใจต่อกีฬาว่ายนํ้าต่อไป

บทที่ 3

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

ประชากร

กลุ่มประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นครูผู้สอนว่ายน้ำในโรงเรียนประถมศึกษา
สังกัดสำนักงานการศึกษาประถมศึกษาและสังกัดสำนักงานการศึกษาเอกชน ในเขตกรุงเทพมหานคร
โรงเรียนที่ทำการสอนวิชาว่ายน้ำมีจำนวน 20 เขต รวมทั้งหมด 41โรงเรียน มีครูผู้สอนว่ายน้ำ
จำนวนทั้งหมด 238 คน

ตาราง 1 ประชากร ที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

เขต	จำนวนโรงเรียน	ประชากร
จตุจักร	3	19
ปทุมวัน	3	14
บางกะปิ	3	19
พญาไท	1	6
บางรัก	2	12
ยานนาวา	1	5
ดอนเมือง	1	8
คูสิต	6	37
บางกอกใหญ่	3	15
ดินแดง	1	6
มีนบุรี	1	4
บางกอกน้อย	2	10

ตาราง 1 (ต่อ)

เขต	จำนวนโรงเรียน	ประชากร
ธนบุรี	2	10
ภาษีเจริญ	1	8
บางพลัด	2	17
สัมพันธวงศ์	1	7
บางซื่อ	1	5
คลองเตย	5	26
สาทร	1	4
พระนคร	1	6
รวม	41	238

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลครั้งนี้เป็นแบบสอบถาม (Questionnaire) โดยแบ่งเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลเกี่ยวกับสภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม เป็นแบบตรวจคำตอบ (Check List) และปลายเปิด (Open Ended) จำนวน 6 ข้อ

ตอนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับปัญหาและแนวทางแก้ไขการสอนว่ายน้ำแบบครอว์ล โดยแบ่งเป็น 2 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 ข้อมูลเกี่ยวกับปัญหาการสอนว่ายน้ำ จำนวน 18 ข้อ

ส่วนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับแนวทางแก้ไขการสอนว่ายน้ำ

ลักษณะของแบบสอบถาม มีดังนี้ คือ

1. แบบตรวจคำตอบ (Check List)
2. แบบปลายเปิด (Open Ended)
3. แบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 4 ระดับ ตามแบบของ ลิเคิร์ท (Likert) โดยให้ค่าน้ำหนักประจำข้อ ดังนี้

ระดับปัญหาการสอนว่ายน้ำ	ค่าคะแนน
ปัญหามากที่สุด	กำหนดให้เท่ากับ 4 คะแนน
ปัญหามาก	กำหนดให้เท่ากับ 3 คะแนน
ปัญหาน้อย	กำหนดให้เท่ากับ 2 คะแนน
ปัญหาน้อยที่สุด	กำหนดให้เท่ากับ 1 คะแนน

ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือ

ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างเครื่องมือตามลำดับขั้น ดังนี้

1. ศึกษาและสำรวจค้นคว้าแนวความคิดและทฤษฎีจากหนังสือ ตำรา รายงานการวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องตลอดจนสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญ เพื่อนำมาเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม

2. รวบรวมรายละเอียดที่ได้ศึกษานำมากำหนดเป็นขอบเขต ในการสร้างเป็นแบบสอบถาม

3. นำขอบเขตจาก ข้อ 2 มาสร้างเป็นแบบสอบถาม แล้วนำเสนอประธานและกรรมการควบคุมปริญญาพันธ์ ตรวจสอบแก้ไข

4. หาความเที่ยงตรง (Validity) ของแบบสอบถามในด้านเนื้อหา โดยให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน คือ

1. รองศาสตราจารย์เทเวศร์ นิธิยะพจน์
2. อาจารย์ชุตี รุ่งประพันธ์
3. อาจารย์วราภรณ์ อารีสง่ากุล
4. อาจารย์อุษกร พันธุ์วานิช
5. อาจารย์อิทธิพล ชมพูน

โดยให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบแก้ไขนำมาปรับปรุงตามที่แนะนำและเสนอแนะ เพื่อให้ครอบคลุมจุดมุ่งหมายของการวิจัย แล้วจึงนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความถูกต้องอีกครั้ง

รายละเอียดผู้เชี่ยวชาญอยู่ภาคผนวก

5. นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขแล้ว ไปทดลองใช้ (Try Out) กับครูผู้สอนว่ายนน้ำในโรงเรียนระดับประถมศึกษา ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน เพื่อหาความเชื่อมั่น (Reliability) โดยหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟา (α - Coefficient) ได้ค่าความเชื่อมั่น .95

6. นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขเรียบร้อยแล้ว ไปใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลต่อไป

วิธีดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยมีวิธีดำเนินการ ดังนี้

1. ขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
2. นำหนังสือไปยังโรงเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง เพื่อขอความร่วมมือในการตอบแบบ

สอบถาม

3. ผู้วิจัยได้เก็บรวบรวมแบบสอบถามด้วยตัวเอง โดยเก็บข้อมูลระหว่างวันที่ 10 มกราคม ถึง 28 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2540

วิธีจัดการกับข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์ โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปการวิจัยทางสังคม SPSS / PC (Statistical Package for the Socience Version) ตามลำดับขั้นตอนดังนี้

1. หาความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถาม โดยใช้สัมประสิทธิ์อัลฟา (α - Coefficient)
2. นำข้อมูล ตอนที่ 1 มาหาค่าร้อยละ และนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง
3. นำข้อมูล ตอนที่ 2 ส่วนที่ 1 มาหาค่าร้อยละ และนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง
4. นำข้อมูล ตอนที่ 2 ส่วนที่ 2 มาหาค่าร้อยละ และนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลศึกษาค้นคว้า

จากการวิจัยเรื่อง ปัญหาและแนวทางแก้ไขการสอนว่ายน้ำแบบครอว์ล ของครูโรงเรียนประถมศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยได้ส่งแบบสอบถาม ไปยังกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งเป็นครูที่สอนว่ายน้ำ จำนวน 238 ฉบับ ได้รับคืนจำนวน 238 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 100

การวิเคราะห์ข้อมูล

ได้ดำเนินการวิเคราะห์แบบสอบถาม ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลเบื้องต้นของครูผู้ตอบแบบสอบถาม โดยการหาค่าร้อยละ และนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

ตอนที่ 2 นำข้อมูลปัญหาการสอนว่ายน้ำแบบครอว์ลของครูในโรงเรียน ประถมศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร โดยการหาค่าร้อยละ และนำเสนอในรูป ตารางประกอบความเรียง

ตอนที่ 3 นำข้อมูลแนวทางแก้ไขการสอนว่ายน้ำแบบครอว์ลของครูใน โรงเรียนประถมศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร โดยการหาค่าร้อยละ และนำเสนอ ในรูปตารางประกอบความเรียง

ผลการศึกษาค้นคว้า

ตอนที่ 1 ข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตาราง 2 จำนวนและค่าร้อยละ ของครูผู้สอนว่าสน้ำ จำแนกตามเพศ อายุ วุฒิ
ทางการศึกษา และประสบการณ์ในการสอน

รายการ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	172	72.3
หญิง	66	27.7
อายุ		
ต่ำกว่า 25 ปี	40	16.8
26-30 ปี	63	26.5
31-35 ปี	67	28.2
36-40 ปี	50	21.0
สูงกว่า 40 ปี	18	7.6
วุฒิทางการศึกษา		
ต่ำกว่าปริญญาตรี	21	8.8
ปริญญาตรี	206	86.6
ปริญญาโท	11	4.6

ตาราง 2 (ต่อ)

รายการ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ประสบการณ์		
ต่ำกว่า 3 ปี	57	23.9
4 - 6 ปี	94	39.5
7 - 9 ปี	49	20.6
10ปีขึ้นไป	38	16.0
รวม	238	100.0

จากตาราง 2 แสดงว่า ครูผู้สอนว่ายนํ้าส่วนใหญ่เป็นเพศชายมีจำนวน 172 คน คิดเป็นร้อยละ 72.3 และเป็นเพศหญิง จำนวน 66 คน คิดเป็นร้อยละ 27.7

ส่วนอายุนั้นพบว่า ครูผู้สอนว่ายนํ้ามีอายุระหว่าง 31-35 ปี มากที่สุดจำนวน 67 คน คิดเป็นร้อยละ 28.2 รองลงมามีอายุระหว่าง 26-30 ปีจำนวน 63 คน คิดเป็นร้อยละ 26.5 อายุระหว่าง 36-40 ปี จำนวน 50 คน คิดเป็นร้อยละ 21.0 อายุต่ำกว่า 25 ปี จำนวน 40 คน คิดเป็นร้อยละ 16.8 และอายุสูงกว่า 40 ปี มีน้อยที่สุด จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 7.6

ด้านวุฒิทางการศึกษา ครูผู้สอนว่ายนํ้าส่วนใหญ่มีวุฒิการศึกษาระดับปริญญาตรี มีจำนวน 206 คน คิดเป็นร้อยละ 86.6 รองลงมาวุฒิทางการศึกษต่ำกว่าปริญญาตรี จำนวน 21 คน คิด เป็นร้อยละ 8.8 และมีวุฒิทางการศึกษาระดับปริญญาโท จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 4.6

เกี่ยวกับประสบการณ์การสอนว่ายน้ำ ครูผู้สอนว่าว่ายน้ำทำการสอนมาแล้ว
4-6 ปีมากที่สุดจำนวน 94 คน คิดเป็นร้อยละ 39.5 รองลงมาทำการสอนต่ำกว่า
3 ปี จำนวน 57 คน คิดเป็นร้อยละ 23.9 ทำการสอนมาแล้ว 7-9 ปี จำนวน 49 คน
คิดเป็นร้อยละ 20.6 และทำการสอนมากกว่า 10 ปีขึ้นไป จำนวน 38 คน คิดเป็น
ร้อยละ 16.0

ตอนที่ 2 ปัญหาในการสอนว่ายน้ำของครูในโรงเรียนประถมศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร

ตาราง 3 ค่าร้อยละ ของปัญหาการสอนว่ายน้ำแบบครอว์ล ของครูในโรงเรียนประถมศึกษา
(N = 238)

ปัญหา	ระดับปัญหา			
	มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด
1. การปรับตัวและสร้างความคุ้นเคยกับน้ำ				
นักเรียนไม่กล้าลงน้ำเพราะไม่เคยลงน้ำ....	7.2	33.6	50.0	9.2
2. การดำน้ำ				
2.1 นักเรียนไม่กล้าดำน้ำ	7.1	37.0	45.0	10.9
2.2 นักเรียนกล้าดำน้ำแต่ดำน้ำไม่ถูกวิธี...	6.8	29.4	42.4	21.4
3. การลอยตัว				
3.1 นักเรียนไม่กล้าลอยตัว.....	11.3	34.0	42.4	12.3
3.2 นักเรียนกล้าลอยตัวแต่ลอยตัวไม่ถูกต้อง	8.4	30.7	42.9	18.0
4. การเตะเท้า				
4.1 นักเรียนเตะเท้าในลักษณะพับเข้ามาก				
เกินไป.....	12.9	34.9	38.2	14.0
4.2 นักเรียนเตะเท้าในลักษณะเข้าตึง				
(เกร็งขา).....	4.2	27.3	39.5	29.0
4.3 นักเรียนเตะเท้าในลักษณะปลายเท้า				
ไม่เหยียด.....	12.2	24.4	44.5	18.9
4.4 นักเรียนเตะเท้าในลักษณะถีบจักรยาน	7.1	26.1	39.1	27.7

ตาราง 3 (ต่อ)

ปัญหา	ระดับปัญหา			
	มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด
4.5 นักเรียนเตะเท้าในลักษณะยกเท้าสูง กว่าระดับพื้นน้ำมากเกินไป.....	10.1	30.7	39.5	19.7
4.6 นักเรียนเตะเท้าในลักษณะต่ำกว่าระดับ พื้นน้ำมากเกินไป.....	3.4	27.7	38.2	30.7
5. การใช้แขน				
5.1 นักเรียนดึงมือหมุนแขนได้น้ำในลักษณะที่ ไม่ถูกต้อง.....	12.6	42.1	36.5	8.8
5.2 หลังจากดึงมือในลักษณะที่ถูกต้องแล้ว แต่นักเรียนนำมือและแขนมาวาง ข้างหน้าในลักษณะไม่ถูกต้อง.....	6.3	34.0	43.3	16.4
6. การใช้แขนและการเตะเท้า				
6.1 ขณะที่ดึงมือหมุนแขน เท้าจะหยุดเตะ..	15.1	50.6	30.7	3.6
6.2 ขณะเตะเท้า แขนจะหยุดหมุน.....	8.0	41.6	34.0	16.4
7. การหายใจ				
7.1 นักเรียนหายใจไม่ถูกต้อง.....	22.7	52.4	18.6	6.3
7.2 จังหวะการเคลื่อนไหวในการหายใจ ไม่ถูกต้อง.....	18.1	47.8	23.2	10.9

ตาราง 3 (ต่อ)

ปัญหา	ระดับปัญหา			
	มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด
8. การว่ายนํ้าที่สมบูรณ์ นักเรียนว่ายนํ้า โดยไม่มีความสัมพันธ์กัน ระหว่างการทำงานของแขน การเตะเท้า และการหายใจ.....	18.0	47.8	23.3	10.9
รวม				

จากตาราง 3 แสดงว่า ปัญหาสอนว่ายนํ้าแบบครอว์ล ของครูในโรงเรียนประถมศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร ส่วนมากมีปัญหาอยู่ในระดับน้อย และมีปัญหาเรียงลำดับจากมากไปหาน้อย 5 ลำดับดังนี้

1. นักเรียนหายใจไม่ถูกต้อง
2. ขณะที่ดึงมือหมุนแขน เท้าจะหยุดเตะ
3. นักเรียนว่ายนํ้า โดยไม่มีความสัมพันธ์กันระหว่างการทำงาน
ของแขน การเตะเท้า และการหายใจ
4. จังหวะการเคลื่อนไหวศีรษะในการหายใจไม่ถูกต้อง
5. นักเรียนดึงมือได้น้ำในลักษณะไม่ถูกต้อง

ตอนที่ 3 การวิเคราะห์แนวทางแก้ไขปัญหาการสอนว่ายน้ำของครูในโรงเรียนประถมศึกษา
ในเขตกรุงเทพมหานคร

ตาราง 4 จำนวนและค่าร้อยละของแนวทางแก้ไขการสอนว่ายน้ำ ด้านปัญหาการปรับตัวและ
สร้างความคุ้นเคยกับน้ำ (N = 238)

แนวทางแก้ไขปัญหา	จำนวน (คน) (n)	ร้อยละ
1. สอบถามและหาสาเหตุของการไม่กล้าลงน้ำ	78	32.8
2. พานักเรียนไปนั่งขอบสระแล้วค่อย ๆ ให้เท้าจุ่มน้ำ พร้อมทั้งวางน้ำ ลูบนํ้า	128	53.8
3. หาบริเวณที่น้ำตื้น ๆ ให้นักเรียนลงไปเดินเล่นก่อน	103	43.3
4. สร้างความเชื่อมั่นให้กับนักเรียน เช่น พุดคุย จับมือกับครูเวลาอยู่ ในน้ำเพื่อให้นักเรียนเกิดความคุ้นเคย	117	49.2
5. ใช้จิตวิทยาในการสอน เช่น ถ้านักเรียนกลัวก็ไม่ต้องรีบเร่งหรือ บังคับให้ลงน้ำ	76	31.9
6. ใช้อุปกรณ์มาช่วยในการสอน เช่น บอร์ดว่ายน้ำ เพื่อให้เกิดความ คุ้นเคยกับน้ำและรู้สึกปลอดภัย	61	25.6
7. อื่น ๆ เช่น ทำให้เด็กมีความรู้สึกว่ามีความปลอดภัยในการที่ได้ก จะลงน้ำ หรืออาจจะต้องให้พ่อแม่ลงน้ำด้วย เป็นต้น	10	4.2

จากตาราง 4 แสดงว่า แนวทางแก้ไขปัญหาของครูผู้สอนว่ายนน้ำในโรงเรียนประถมศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร ในด้านการปรับตัวและสร้างความคุ้นเคยกับน้ำ โดยเรียงจากวิธีที่ใช้มากไปหาน้อย 3 ลำดับ ดังนี้

1. ใช้วิธีพานักเรียนไปนั่งขอบสระแล้วค่อย ๆ ให้เท้าจุ่มน้ำพร้อมกับวิกน้ำ
 ลบหน้า จำนวน 128 คน คิดเป็นร้อยละ 53.8 ของครูผู้สอนว่ายนน้ำในโรงเรียนที่ตอบ
 แบบสอบถาม

2. ใช้วิธีสร้างความเชื่อมั่นให้กับนักเรียน จำนวน 117 คน คิดเป็นร้อยละ
 49.2 ของครูผู้สอนว่ายนน้ำในโรงเรียนที่ตอบแบบสอบถาม

3. ใช้วิธีหาบริเวณที่น้ำตื้น ๆ ให้นักเรียนลงไปเดินเล่นก่อน จำนวน 103 คน
 คิดเป็นร้อยละ 43.3 ของครูผู้สอนว่ายนน้ำในโรงเรียนที่ตอบแบบสอบถาม

ตาราง 5 จำนวนและค่าร้อยละ ของแนวทางแก้ไขการสอนว่ายน้ำ ด้านปัญหาการดำน้ำ
แต่นักเรียนไม่กล้าดำน้ำ (N = 238)

แนวทางแก้ไขปัญหา	จำนวน (คน) (n)	ร้อยละ
1. หาสาเหตุของการไม่กล้าดำน้ำ	72	30.3
2. อธิบาย สาเหตุ พร้อมทั้งบอกถึงประโยชน์ของการดำน้ำ ให้นักเรียนทราบ	94	39.50
3. สร้างความเชื่อมั่นให้นักเรียนก่อน เช่น ให้เดินบริเวณน้ำตื้น ๆ จนเกิดความคุ้นเคยหรือให้จับมือครูแล้วเดิน เป็นต้น	113	47.5
4. ใช้จิตวิทยาและวิธีการสอนแบบต่าง ๆ เช่น สอนค่อย ๆ เป็น ค่อย ๆ ไป	104	43.7
5. พานักเรียนไปฝึกทักษะการกลืนลมหายใจ โดยใช้ผ้าจากฝักบัว เพื่อให้นักเรียนเกิดความชำนาญในการหายใจเข้าและหายใจออก	93	39.1
6. หากิจกรรมต่าง ๆ มาเสริม เช่น ให้นักเรียนแข่งขันกันดำน้ำลอดเชือกที่กั้นไว้ เป็นต้น	66	27.7
7. อื่น ๆ เช่น หาอุปกรณ์มาช่วยในการสอน เช่น ก้อนหินหลาย ๆ สี สีเงินเหรียญบาท โดยให้เด็กกลืนลมหายใจลงไปหยิบในน้ำ เป็นต้น	10	4.2

จากตาราง 5 แสดงว่า แนวทางแก้ไขปัญหาของครูผู้สอนว่ายนน้ำในโรงเรียนประถมศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร ในด้านที่นักเรียนไม่กล้าดำน้ำ โดยเรียงจากวิธีที่ใช้มากไปหาน้อย 3 ลำดับ ดังนี้

1. ใช้วิธีสร้างความเชื่อมั่นให้นักเรียนก่อน จำนวน 113 คน คิดเป็นร้อยละ 47.5 ของครูผู้สอนว่ายนน้ำในโรงเรียนที่ตอบแบบสอบถาม
2. ใช้วิธีใช้จิตวิทยาและวิธีการสอนแบบต่าง ๆ จำนวน 104 คน คิดเป็นร้อยละ 43.7 ของครูผู้สอนว่ายนน้ำในโรงเรียนที่ตอบแบบสอบถาม
3. ใช้วิธีอธิบาย สาธิต พร้อมทั้งบอกถึงประโยชน์ของการดำน้ำให้นักเรียนทราบ จำนวน 94 คน คิดเป็นร้อยละ 39.5 ของครูผู้สอนว่ายนน้ำในโรงเรียนที่ตอบแบบสอบถาม

ตาราง 6 จำนวนและค่าร้อยละ ของแนวทางแก้ไขการสอนว่ายน้ำ ด้านปัญหาการดำน้ำ
โดยที่นักเรียนกล้าดำน้ำ แต่ดำน้ำไม่ถูกวิธี (N = 238)

แนวทางแก้ไขปัญหา	จำนวน (คน) (n)	ร้อยละ
1. หาสาเหตุของการดำน้ำที่ไม่ถูกวิธี	75	31.5
2. อธิบาย สาธิต พร้อมทั้งบอกถึงประโยชน์ของการดำน้ำที่ถูกต้อง	120	50.4
3. ให้ใส่แว่นตากันน้ำ เพื่อจะได้ลืมตาและกล้าดำน้ำได้	91	38.2
4. พานักเรียนไปฝึกดำน้ำ การกลืนลมหายใจ โดยใช้ผ้าจากฝักบัว เพื่อให้เกิดความชำนาญในการหายใจเข้าและหายใจออก	93	39.1
5. ใช้จิตวิทยาและวิธีการสอน เช่น สังเกตความสามารถของนักเรียน แล้วค่อย ๆ สอนไม่เร่งนักเรียน จนกว่าจะพร้อม	85	35.7
6. หากิจกรรมต่าง ๆ มาเสริม เช่น ดำน้ำลงไปเพื่อแข่งกันเก็บของ เป็นต้น	76	31.9
7. อื่น ๆ เช่น ค่อย ๆ แก้ไขให้ถูกวิธีทีละขั้นตอน เป็นต้น	3	1.3

จากตาราง 6 แสดงว่า แนวทางแก้ไขปัญหาของครูผู้สอนว่ายน้ำในโรงเรียนประถมศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร ในด้านที่นักเรียนดำน้ำไม่ถูกวิธี โดยเรียงจากวิธีที่ใช้มากไปหาน้อย 3 ลำดับ ดังนี้

1. ใช้วิธี อธิบาย สาธิต พร้อมทั้งบอกถึงประโยชน์ของการดำน้ำที่ถูกต้อง จำนวน 120 คน คิดเป็นร้อยละ 50.4 ของครูผู้สอนว่ายน้ำในโรงเรียนที่ตอบแบบสอบถาม
2. ใช้วิธีพานักเรียนไปฝึกดำน้ำฝึกการกลืนลมหายใจ โดยใช้ผ้าจากฝักบัว จำนวน 93 คน คิดเป็นร้อยละ 39.1 ของครูผู้สอนว่ายน้ำในโรงเรียนที่ตอบแบบสอบถาม
3. ใช้วิธีให้ใส่แว่นตากันน้ำ เพื่อจะได้ลืมตาและกล้าดำน้ำได้ จำนวน 91 คน คิดเป็นร้อยละ 38.2 ของครูผู้สอนว่ายน้ำในโรงเรียนที่ตอบแบบสอบถาม

ตาราง 7 จำนวนและค่าร้อยละ ของแนวทางแก้ไขการสอนว่ายน้ำ ด้านปัญหาการลอยตัว
แต่นักเรียนไม่กล้าลอยตัว

แนวทางแก้ไขปัญหา	จำนวน (คน) (n)	ร้อยละ
1. หาสาเหตุของการไม่กล้าลอยตัว	63	26.5
2. อธิบาย สาเหตุ พร้อมทั้งประโยชน์ของการลอยตัว	89	37.4
3. สร้างความมั่นใจให้กับนักเรียนว่าไม่มีอันตราย โดยให้จับครูหรือเพื่อนแล้วจึงลอยตัว	130	54.6
4. ให้นักเรียนจับขอบสระแล้วค่อย ๆ ยกเท้าขึ้นทีละข้างแล้วจึงยกสองเท้าพร้อมกัน	99	41.6
5. ให้นักเรียนฝึกดำน้ำให้ชำนาญจนเกิดความเข้าใจ	80	33.6
6. ใช้อุปกรณ์มาช่วยในการสอน เช่น บอร์ดว่ายน้ำ, ห่วงยาง หรือจับคู่เกาะบ่ากันโดยให้คนถูกจับบ่าพาเดิน เป็นต้น	88	37.0
7. อื่น ๆ เช่น หากิจกรรมอื่นมาเสริม เช่น ลอยตัวแบบปลาตัวแบบชูปเปอร์แมน แบบจรวด โดยตั้งชื่อทำต่าง ๆ เพื่อดึงดูดความสนใจของนักเรียน ทำให้เพลิดเพลินและสนุกสนาน เป็นต้น	9	3.8

จากตาราง 7 แสดงว่า แนวทางแก้ไขปัญหของครูผู้สอนว่ายนน้ำในโรงเรียนประถมศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร ในด้านการลอยตัว แต่นักเรียนไม่กล้าลอยตัว โดยเรียงจากวิธีที่ใช้มากไปหาน้อย 3 ลำดับ ดังนี้

1. ใช้วิธีสร้างความมั่นใจให้กับนักเรียนว่าไม่มีอันตราย โดยให้จับครูหรือเพื่อน แล้วจึงลอยตัว จำนวน 130 คน คิดเป็นร้อยละ 54.6 ของครูผู้สอนว่ายนน้ำในโรงเรียนที่ตอบแบบสอบถาม

2. ใช้วิธีให้นักเรียนจับขอบสระแล้วค่อย ๆ ยกเท้าขึ้นทีละข้าง แล้วจึงยกสองเท้าพร้อมกัน จำนวน 99 คน คิดเป็นร้อยละ 41.6 ของครูผู้สอนว่ายนน้ำในโรงเรียนที่ตอบแบบสอบถาม

3. ใช้วิธี อธิบาย สาธิต พร้อมทั้งประโยชน์ของการลอยตัว จำนวน 89 คน คิดเป็นร้อยละ 37.4 ของครูผู้สอนว่ายนน้ำในโรงเรียนที่ตอบแบบสอบถาม

ตาราง 8 จำนวนและค่าร้อยละ ของแนวทางแก้ไขการสอนว่ายน้ำ ด้านปัญหานักเรียน
กลัวลอยตัว แต่ลอยตัวไม่ถูกวิธี (N = 238)

แนวทางแก้ไขปัญหา	จำนวน (คน) (n)	ร้อยละ
1. หาสาเหตุของการลอยตัวที่ไม่ถูกต้อง	86	36.1
2. อธิบาย สาเหตุ พร้อมทั้งประโยชน์ของการลอยตัวที่ถูกต้อง	96	40.3
3. ให้นักเรียนฝึกการลอยตัวในลักษณะต่าง ๆ เช่น ลอยตัวแบบกอด- เข้า เป็นต้นจนเกิดความชำนาญ	116	48.7
4. ให้นักเรียนจับขอบสระ จับเพื่อนหรือจับครูแล้วค่อย ๆ ลอยตัวพร้อมกับ พาเคลื่อนที่ เพื่อให้เกิดความมั่นใจ	133	55.9
5. ให้นักเรียนฝึกยืนโดยให้ลำตัวตรง พร้อมทั้งยืดสะโพกและยืดหัวไหล่ บนบก	52	21.8
6. ใช้อุปกรณ์มาช่วยในการสอน เช่น บอร์ดว่ายน้ำ,ห่วงยาง,ยาง		
7. อื่น ๆ เช่น ฝึกทำซ้ำ ๆ บ่อย ๆ จนชำนาญ หรือหากิจกรรม, เกมส์ต่าง ๆ เข้ามาช่วย เป็นต้น	5	2.1

จากตาราง 8 แสดงว่า แนวทางแก้ไขปัญหาของครูผู้สอนว่ายนน้ำในโรงเรียนประถมศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร ในด้านนักเรียนกลัวลอยตัว แต่ลอยตัวไม่ถูกวิธี โดยเรียงจากวิธีที่ใช้มากไปหาน้อย 3 ลำดับ ดังนี้

1. ใช้วิธีให้นักเรียนจับขอบสระ จับเพื่อนหรือจับครู แล้วค่อย ๆ ลอยตัวพร้อมกับพาเคลื่อนที่ เพื่อให้เกิดความมั่นใจ จำนวน 133 คน คิดเป็นร้อยละ 55.9 ของครูผู้สอนว่ายนน้ำในโรงเรียนที่ตอบแบบสอบถาม
2. ใช้วิธีให้นักเรียนฝึกการลอยตัวในลักษณะต่าง ๆ จำนวน 116 คน คิดเป็นร้อยละ 48.7 ของครูผู้สอนว่ายนน้ำในโรงเรียนที่ตอบแบบสอบถาม
3. ใช้วิธี อธิบาย สาธิต พร้อมทั้งประโยชน์ของการลอยตัวที่ถูกต้อง จำนวน 96 คน คิดเป็นร้อยละ 40.3 ของครูผู้สอนว่ายนน้ำในโรงเรียนที่ตอบแบบสอบถาม

ตาราง 9 จำนวนและค่าร้อยละ ของแนวทางแก้ไขการสอนว่าสนี้ ด้านปัญหาการเตะเท้า โดยที่นักเรียนเตะเท้าในลักษณะพับเข้ามากเกินไป (N = 238)

แนวทางแก้ไขปัญหา	จำนวน (คน) (n)	ร้อยละ
1. หาสื่อเหตุของการเตะเท้าที่ไม่ถูกต้อง	66	27.7
2. อธิบาย สาเหตุ พร้อมทั้งประโยชน์ของการเตะเท้าที่ถูกต้อง	94	39.5
3. ให้นักเรียนนั่งหรือนอนคว่ำบนของสระและฝึกการเตะเท้าที่ถูกต้อง	128	53.8
4. ให้นักเรียนจับขอบสระ แล้วให้ครูจับขาเพื่อให้ออกแรงในการเตะเท้าที่ถูกต้อง	109	45.8
5. ให้นักเรียนเตะเท้าโดยการเกร็งขาก่อน เพื่อจะได้ไม่พับเข้าแล้วค่อย ๆ เตะเท้าแบบสบาย ๆ (ไม่เกร็งตัวและขา)	59	24.8
6. ให้นักเรียนจับคู่กัน โดยให้คนหนึ่งจับขอบสระลอยตัวและอีกคนหนึ่งเป็นคนจับเตะเท้า แล้วจึงเปลี่ยนกัน	52	21.8
7. อื่น ๆ เช่น ครูสาธิตให้นักเรียนดู แล้วให้นักเรียนทำหลาย ๆ ครั้ง หรือ หากิจกรรม, เกมส์ในการลอยตัวมาเสริมให้นักเรียนเพื่อให้นักเรียนลอยตัวได้ดี เพราะถ้านักเรียนลอยตัวได้ดี ก็จะเป็นพื้นฐานที่ดีในการเตะเท้าด้วย เป็นต้น	13	5.5

จากตาราง 9 แสดงว่า แนวทางแก้ไขปัญหาของครูผู้สอนว่าสน้ำในโรงเรียนประถมศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร ในด้านนักเรียนเตะเท้าในลักษณะพับเข้ามาเกินไป โดยเรียงจากวิธีที่ใช้มากไปหาน้อย 3 ลำดับ ดังนี้

1. ใช้วิธีให้นักเรียนนั่งหรือนอนคว่ำบนขอบสระ และฝึกการเตะเท้าที่ถูกต้อง จำนวน 128 คน คิดเป็นร้อยละ 53.8 ของครูผู้สอนว่าสน้ำในโรงเรียนที่ตอบแบบสอบถาม
2. ใช้วิธีให้นักเรียนจับขอบสระ แล้วให้ครูจับขาเพื่อให้ออกแรงในการเตะเท้าที่ถูกต้อง จำนวน 109 คน คิดเป็นร้อยละ 45.8 ของครูผู้สอนว่าสน้ำในโรงเรียนที่ตอบแบบสอบถาม
3. ใช้วิธี อธิบาย สาธิต พร้อมทั้งประโยชน์ของการเตะเท้าที่ถูกต้อง จำนวน 94 คน คิดเป็นร้อยละ 39.5 ของครูผู้สอนว่าสน้ำในโรงเรียนที่ตอบแบบสอบถาม

ตาราง 10 จำนวนและค่าร้อยละ ของแนวทางแก้ไขปัญหาการสอนว่ายน้ำ ด้านปัญหาการ
เตะเท้า โดยที่นักเรียนเตะเท้าในลักษณะเข้าตึง (เกร็งขา) (N = 238)

แนวทางแก้ไขปัญหา	จำนวน (คน) (n)	ร้อยละ
1. หาสาเหตุของการเตะเท้าที่ไม่ถูกต้อง	88	37.0
2. อธิบาย สาเหตุ พร้อมทั้งประโยชน์ของการเตะเท้าที่ถูกต้อง	98	41.2
3. ให้นักเรียนนั่งหรือนอนคว่ำบนขอบสระและฝึกการเตะเท้าให้ถูกต้อง	120	50.4
4. ให้นักเรียนจับขอบสระ แล้วให้ครูหรือเพื่อนจับเตะเท้าให้ถูกต้อง	107	45.0
5. ใช้จิตวิทยามาช่วยในการสอน เช่น ให้นักเรียนเตะเท้าโดยการพับเข้ากันแล้วค่อย ๆ ปรับปรุงแก้ไข	63	26.5
6. ใช้อุปกรณ์ในการสอน เช่น ให้นักเรียนจับบอร์ดว่ายน้ำแล้วค่อย ๆ เเตะเท้า	75	31.5
7. อื่น ๆ เช่น ครูค่อย ๆ จับแก่นักเรียนเตะเบา ๆ แล้วปล่อยให้นักเรียนได้ออกแรงเตะตัวเอง หรือให้นักเรียนเตะเท้ามาก ๆ เมื่อนักเรียนเมื่อยขาแล้วจะทำให้ไม่เกร็ง เป็นต้น	4	1.7

จากตาราง 10 แสดงว่า แนวทางแก้ไขปัญหาของครูผู้สอนว่ายนน้ำในโรงเรียนประถมศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร ในด้านนักเรียนเตะเท้าในลักษณะเข้าตึง (เกร็งขา) โดยเรียงจากวิธีที่ใช้มากไปหาน้อย 3 ลำดับ ดังนี้

1. ใช้วิธีให้นักเรียนนั่งหรือนอนคว่ำบนขอบสระและฝึกการเตะเท้าให้ถูกต้อง
จำนวน 120 คน คิดเป็นร้อยละ 50.4 ของครูผู้สอนว่ายนน้ำในโรงเรียนที่ตอบแบบสอบถาม
2. ใช้วิธีให้นักเรียนจับขอบสระ แล้วให้ครูหรือเพื่อนจับเตะเท้าให้ถูกต้อง
จำนวน 107 คน คิดเป็นร้อยละ 45.0 ของครูผู้สอนว่ายนน้ำในโรงเรียนที่ตอบแบบสอบถาม
98 คน คิดเป็นร้อยละ 41.2 ของครูผู้สอนว่ายนน้ำในโรงเรียนที่ตอบแบบสอบถาม
3. ใช้วิธี อธิบาย สาธิต พร้อมทั้งประโยชน์ของการเตะเท้าที่ถูกต้อง จำนวน
98 คน คิดเป็นร้อยละ 41.2 ของครูผู้สอนว่ายนน้ำในโรงเรียนที่ตอบแบบสอบถาม

ตาราง 11 จำนวนและค่าร้อยละ ของแนวทางแก้ไขการสอนว่ายน้ำ ด้านปัญหานักเรียน

เตะเท้าในลักษณะปลายเท้าไม่เหยียด (N = 238)

แนวทางแก้ไขปัญหา	จำนวน (คน) (n)	ร้อยละ
1. สาเหตุของการเตะเท้าที่ไม่ถูกต้อง	65	27.3
2. อธิบาย สาธิต พร้อมทั้งประโยชน์ของการเตะเท้าที่ถูกต้อง	100	42.0
3. ให้นักเรียนนั่งหรือนอนคว่ำบนขอบสระและฝึกการเตะเท้าที่ถูกต้อง	144	47.9
4. ให้นักเรียนจับขอบสระ แล้วให้ครูหรือเพื่อนจับข้อเท้าพร้อมทั้งคัด ปลายเท้าแล้วจึงเตะเท้า	112	47.1
5. ใช้จิตวิทยามาช่วยในการสอน เช่น ให้นักเรียนเริ่มฝึกจากช้า ๆ ก่อน เมื่อเกิดความชำนาญจึงให้เตะเท้าอย่างรวดเร็ว ๆ	83	34.9
6. ใช้อุปกรณ์ในการสอน เช่น ให้นักเรียนจับบอร์ดว่ายน้ำและเตะเท้า ช้า ๆ เป็นต้น	82	34.5
7. อื่น ๆ เช่น ให้ฝึกการสับคัดปลายเท้าในน้ำก่อน หรืออธิบายช้า ๆ หลายครั้ง เพื่อให้นักเรียนเข้าใจก่อน จึงจะปล่อยให้นักเรียนได้ ทำเอง เป็นต้น	6	2.5

จากตาราง 11 แสดงว่า แนวทางแก้ไขปัญหของครูผู้สอนว่ายนน้ำในโรงเรียนประถมศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร ในด้านนักเรียนเตะเท้าในลักษณะปลาเท้าไม่เหยียด โดยเรียงจากวิธีที่ใช้มากไปหาน้อย 3 ลำดับ ดังนี้

1. ใช้วิธีให้นักเรียนนั่งหรือนอนคว่ำบนขอบสระและฝึกการเตะเท้าให้ถูกต้อง จำนวน 114 คน คิดเป็นร้อยละ 47.9 ของครูผู้สอนว่ายนน้ำในโรงเรียนที่ตอบแบบสอบถาม
2. ใช้วิธีให้นักเรียนจับขอบสระ แล้วให้ครูหรือเพื่อนจับข้อเท้าพร้อมทั้งดัดปลายเท้า แล้วจึงเตะเท้า จำนวน 112 คน คิดเป็นร้อยละ 47.1 ของครูผู้สอนว่ายนน้ำในโรงเรียนที่ตอบแบบสอบถาม
3. ใช้วิธี อธิบาย สาธิต พร้อมทั้งประโยชน์ของการเตะเท้าที่ถูกต้อง จำนวน 100 คน คิดเป็นร้อยละ 42.0 ของครูผู้สอนว่ายนน้ำในโรงเรียนที่ตอบแบบสอบถาม

ตาราง 12 จำนวนและค่าร้อยละ ของแนวทางแก้ไขการสอนว่าสน้ำ ด้านปัญหานักเรียน
 เตะเท้าในลักษณะกับจักรยาน (N = 238)

แนวทางแก้ไขปัญหา	จำนวน (คน) (n)	ร้อยละ
1. หาสาเหตุของการเตะเท้าที่ไม่ถูกต้อง	79	33.2
2. อธิบาย สาเหตุ พร้อมทั้งประโยชน์ของการเตะเท้าที่ถูกต้อง	104	43.7
3. ให้นักเรียนนั่งหรือนอนคว่ำบนขอบสระและฝึกการเตะเท้าที่ถูกต้อง	113	47.5
4. ให้นักเรียนจับขอบสระ แล้วให้ครูหรือเพื่อนจับเตะเท้าให้ถูกต้อง	121	50.8
5. ใช้จิตวิทยามาช่วยในการสอน เช่น ให้เตะเท้าในลักษณะเกร็งขา ทั้งท่อนก่อน แล้วจึงค่อย ๆ ปรับปรุงแก้ไข	71	29.8
6. ใช้อุปกรณ์ในการสอน เช่น ให้นักเรียนจับบอร์ดว่ายนํ้าแล้วค่อย ๆ เตะเท้า	66	27.7
7. อื่น ๆ เช่น ให้นักเรียนนั่งเตะเท้าบนบกให้มาก ๆ หรือ ครูจับเท้า นักเรียนเตะให้ถูกต้องก่อนจึงให้ไปฝึกเอง เป็นต้น	4	1.7

จากตาราง 12 แสดงว่า แนวทางแก้ไขปัญหาของครูผู้สอนว่าสน้ำในโรงเรียนประถมศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร ในด้านนักเรียนเตะเท้าในลักษณะถีบจักรยาน (โดยการดึงเข้าเข้าหาลำตัว) โดยเรียงจากวิธีที่ใช้มากไปหาน้อย 3 ลำดับ ดังนี้

1. ใช้วิธีให้นักเรียนจับขอบสระ แล้วให้ครูหรือเพื่อนจับเตะเท้าให้ถูกต้อง
จำนวน 121 คน คิดเป็นร้อยละ 50.8 ของครูผู้สอนว่าสน้ำในโรงเรียนที่ตอบแบบสอบถาม
2. ใช้วิธีให้นักเรียนนั่งหรือนอนคว่ำบนขอบสระแล้วฝึกเตะเท้าอย่างถูกต้อง
จำนวน 113 คน คิดเป็นร้อยละ 47.5 ของครูผู้สอนว่าสน้ำในโรงเรียนที่ตอบแบบสอบถาม
3. ใช้วิธี อธิบาย สาธิต พร้อมทั้งประโยชน์ของการเตะเท้าที่ถูกต้อง จำนวน
104 คน คิดเป็นร้อยละ 43.7 ของครูผู้สอนว่าสน้ำในโรงเรียนที่ตอบแบบสอบถาม

ตาราง 13 จำนวนและค่าร้อยละ ของแนวทางแก้ไขการสอนว่ายน้ำ ด้านปัญหานักเรียน
 เตะเท้าในลักษณะยกเท้าสูงกว่าระดับผิวน้ำมากเกินไป (N = 238)

แนวทางแก้ไขปัญหา	จำนวน (คน) (n)	ร้อยละ
1. หาส่าเหตุของการเตะเท้าที่ไม่ถูกต้อง	69	29.0
2. อธิบาย สาธิต พร้อมทั้งประโยชน์ของการเตะเท้าที่ถูกต้อง	99	41.6
3. ให้จับขอบสระแล้วค่อย ๆ ลอยตัว โดยให้ครูหรือเพื่อนจับขาเตะ เท้าอย่างถูกต้อง	97	40.8
4. ให้นั่งหรือนอนคว่ำ - หงายบนขอบสระแล้วฝึกการเตะเท้าที่ถูกต้อง	100	42.0
5. ให้จับขอบสระ แล้วให้ครูหรือเพื่อนใช้แขน, บอร์ด กั้นไว้เพื่อไม่ให้ เตะถูกแขน, บอร์ด	110	46.2
6. ใช้อุปกรณ์ในการสอน เช่น ให้จับบอร์ดว่ายน้ำและฝึกการเตะเท้าที่ ถูกต้อง	85	35.7
7. อื่น ๆ เช่น ใช้มือครูวางในแนวระดับน้ำเพื่อไม่ให้นักเรียนเตะสูง กว่ามือครู หรือถ้ามีเวลาครูควรจับนักเรียนเตะเท้าทีละคน เป็นต้น	4	1.7

จากตาราง 13 แสดงว่า แนวทางแก้ไขปัญหาของครูผู้สอนว่ายน้ำในโรงเรียนประถมศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร ในด้านนักเรียนเตะเท้าในลักษณะยกเท้าสูงกว่าระดับผิวน้ำมากเกินไป โดยเรียงจากวิธีที่ใช้มากที่สุดไปหาน้อย 3 ลำดับ ดังนี้

1. ใช้วิธีให้นักเรียนจับขอบสระ แล้วให้ครูหรือเพื่อนใช้แขน, บอร์ด กั้นไว้เพื่อไม่ให้เตะถูกแขน, บอร์ด จำนวน 110 คน คิดเป็นร้อยละ 46.2 ของครูผู้สอนว่ายน้ำในโรงเรียนที่ตอบแบบสอบถาม
2. ใช้วิธีให้นักเรียนนั่งหรือนอนคว่ำ-หงายบนขอบสระแล้วฝึกการเตะเท้าที่ถูกต้อง จำนวน 100 คน คิดเป็นร้อยละ 42.0 ของครูผู้สอนว่ายน้ำในโรงเรียนที่ตอบแบบสอบถาม
3. ใช้วิธี อธิบาย สาธิต พร้อมทั้งประโยชน์ของการเตะเท้าที่ถูกต้อง จำนวน 99 คน คิดเป็นร้อยละ 41.6 ของครูผู้สอนว่ายน้ำในโรงเรียนที่ตอบแบบสอบถาม

ตาราง 14 จำนวนและค่าร้อยละ ของแนวทางแก้ไขการสอนว่ายน้ำ ด้านปัญหานักเรียน

เตะเท้าในลักษณะยกเท้าต่ำกว่าระดับผิวน้ำมากเกินไป (N = 238)

แนวทางแก้ไขปัญหา	จำนวน (คน) (n)	ร้อยละ
1. หาสาเหตุของการเตะเท้าที่ไม่ถูกต้อง	86	36.1
2. อธิบาย สาเหตุ พร้อมทั้งประโยชน์ของการเตะเท้าที่ถูกต้อง	104	43.7
3. ให้นักเรียนจับขอบสระ โดยให้ครูหรือเพื่อนจับเตะเท้าในลักษณะที่ถูกต้อง	125	52.5
4. ฝึกให้นักเรียนลอยตัวอีกระยะหนึ่ง และพยายามยกสะโพกทำลำตัวขนานกับน้ำ	86	36.1
5. ให้นั่งหรือนอนคว่ำบนขอบสระประมาณครึ่งขาที่นอนบนแล้วฝึกการเตะเท้าที่ถูกต้อง	95	39.9
6. ใช้อุปกรณ์มาช่วยในการสอน เช่น บอร์ดว่ายน้ำ	63	26.5
7. อื่น ๆ เช่น ครูควรควบคุมการเริ่มเตะเท้าที่ถูกต้องตั้งแต่ต้น หรือถ้ามีเวลา ครูควรจับนักเรียนเตะเท้าทีละคน เป็นต้น	2	.8

จากตาราง 14 แสดงว่า แนวทางแก้ไขปัญหาของครูผู้สอนว่าสื่อน้ำในโรงเรียนประถมศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร ในด้านนักเรียนเตะเท้าในลักษณะต่ำกว่าระดับผิวน้ำ มากเกินไป โดยเรียงจากวิธีที่ใช้มากไปหาน้อย 3 ลำดับ ดังนี้

1. ใช้วิธีให้นักเรียนจับขอบสระ แล้วให้ครูหรือเพื่อนจับเตะเท้าในลักษณะที่ถูกต้อง จำนวน 125 คน คิดเป็นร้อยละ 52.5 ของครูผู้สอนว่าสื่อน้ำในโรงเรียนที่ตอบแบบสอบถาม
2. ใช้วิธี อธิบาย สาธิต พร้อมทั้งประโยชน์ของการเตะเท้าที่ถูกต้อง จำนวน 104 คน คิดเป็นร้อยละ 43.7 ของครูผู้สอนว่าสื่อน้ำในโรงเรียนที่ตอบแบบสอบถาม
3. ใช้วิธีให้นักเรียนนั่งหรือนอนคว่ำบนขอบสระประมาณครึ่งขาต่อบน แล้วฝึกการเตะเท้าที่ถูกต้อง จำนวน 95 คน คิดเป็นร้อยละ 39.9 ของครูผู้สอนว่าสื่อน้ำในโรงเรียนที่ตอบแบบสอบถาม

ตาราง 15 จำนวนและค่าร้อยละ ของแนวทางแก้ไขการสอนว่ายน้ำ ด้านปัญหาการใช้แขน
โดยที่นักเรียนดึงมือหมุนแขนได้น้ำลักษณะที่ไม่ถูกต้อง (N = 238)

แนวทางแก้ไขปัญหา	จำนวน (คน) (n)	ร้อยละ
1. หาสาเหตุของการดึงมือหมุนแขนในลักษณะที่ไม่ถูกต้อง	75	31.5
2. อธิบาย สาเหตุ พร้อมทั้งประโยชน์ของการใช้แขนที่ถูกต้อง	96	40.3
3. ฝึกดึงมือหมุนแขนบนบกให้ชำนาญ ในลักษณะไม่เกร็งแขนและหัวไหล่	125	52.5
4. ให้นักเรียนนอนเหยียดตามขอบสระ แล้วฝึกดึงมือหมุนแขนให้ถูกต้อง ทีละข้าง	100	42.0
5. ให้นักเรียนจับบอร์ดว่ายน้ำหรือจับขอบสระ โดยค่อย ๆ ดึงมือหมุน แขนทีละข้าง	99	41.6
6. ให้ครูจับแขนนักเรียนดึงมือหมุนแขนในน้ำในลักษณะที่ถูกต้อง	90	37.8
7. อื่น ๆ เช่น ให้ครูสาธิตวิธีที่ถูกต้องให้นักเรียนได้เข้าใจหลักการ ต่าง ๆ ในการหมุนแขนและสามารถนำไปปฏิบัติด้วยตนเองได้ เป็นต้น	8	3.4

จากตาราง 15 แสดงว่า แนวทางแก้ไขปัญหาของครูผู้สอนว่ายนน้ำในโรงเรียนประถมศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร ในด้านนักเรียนดึงมือได้น้ำในลักษณะที่ไม่ถูกต้อง โดยเรียงจากวิธีที่ใช้มากไปหาน้อย 3 ลำดับ ดังนี้

1. ใช้วิธีฝึกดึงมือหมุนแขนบนบกให้ชำนาญ ในลักษณะไม่เกร็งแขนและหัวไหล่ จำนวน 125 คน คิดเป็นร้อยละ 52.5 ของครูผู้สอนว่ายนน้ำในโรงเรียนที่ตอบแบบสอบถาม
2. ใช้วิธีให้นักเรียนนอนเหยียดตามขอบสระ แล้วฝึกดึงมือหมุนแขนให้ถูกต้อง ทีละข้าง จำนวน 100 คน คิดเป็นร้อยละ 42.0 ของครูผู้สอนว่ายนน้ำในโรงเรียนที่ตอบแบบสอบถาม
3. ใช้วิธีให้นักเรียนจับบอร์ดว่ายนน้ำหรือจับขอบสระ โดยค่อย ๆ ดึงมือหมุนแขน ทีละข้าง จำนวน 99 คน คิดเป็นร้อยละ 41.6 ของครูผู้สอนว่ายนน้ำในโรงเรียนที่ตอบแบบสอบถาม

ตาราง 16 จำนวนและค่าร้อยละ ของแนวทางแก้ไขการสอนว่ายนน้ำ ด้านปัญหาในลักษณะ
ที่นักเรียนดึงมือถูกต้องแล้ว แต่นักเรียนนำมือและแขนมาวางข้างหน้าในลักษณะที่ไม่ถูกต้อง
(N = 238)

แนวทางแก้ไขปัญหา	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. หาส่าเหตุของการวางมือและแขนที่ไม่ถูกต้อง	89	37.4
2. ชี้แจงผลดี ผลเสีย พร้อมทั้งอธิบายและสาธิตการวางมือและแขนที่ถูกต้อง	108	45.4
3. ฝึกวางมือและแขนบนบกในลักษณะที่ถูกต้อง จนเกิดความชำนาญ	111	46.6
4. ให้นักเรียนนอนเหยียดตามขอบสระ แล้วฝึกวางมือและแขนให้ถูกต้อง	90	37.8
5. ให้อุปกรณ์มาช่วยในการสอน เช่น จับบอร์ดแล้วค่อย ๆ ดึงมือพร้อมทั้งวางมือและแขนอย่างถูกต้อง	104	43.7
6. ให้ครูจับแขนนักเรียนฝึกดึงมือพร้อมทั้งวางมือและแขนอย่างถูกต้อง	89	37.4
7. อื่น ๆ เช่น ให้ครูจับนักเรียนฝึกหมุนแขนทีละคน เป็นต้น	2	.8

จากตาราง 16 แสดงว่า แนวทางแก้ไขปัญหของครูผู้สอนว่าน้ำในโรงเรียนประถมศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร ในด้านนักเรียนนำมือและแขนมาวางข้างหน้า ในลักษณะที่ไม่ถูกต้อง โดยเรียงจากวิธีที่ใช้มากไปหาน้อย 3 ลำดับ ดังนี้

1. ใช้วิธีฝึกมือและแขนบนบกในลักษณะที่ถูกต้อง จนเกิดความชำนาญ จำนวน 111 คน คิดเป็นร้อยละ 46.6 ของครูผู้สอนว่าน้ำในโรงเรียนที่ตอบแบบสอบถาม
2. ใช้วิธีชี้แจงผลดี ผลเสีย พร้อมทั้งอธิบายและสาธิตการวางมือและแขนที่ถูกต้อง จำนวน 103 คน คิดเป็นร้อยละ 45.4 ของครูผู้สอนว่าน้ำในโรงเรียนที่ตอบแบบสอบถาม
3. ใช้วิธีใช้อุปกรณ์มาช่วยในการสอน เช่น จับบอร์ดแล้วค่อย ๆ ดึงมือพร้อมทั้งวางมือและแขนอย่างถูกต้อง จำนวน 104 คน คิดเป็นร้อยละ 43.7 ของครูผู้สอนว่าน้ำในโรงเรียนที่ตอบแบบสอบถาม

ตาราง 17 จำนวนและค่าร้อยละ ของแนวทางแก้ไขการสอนว่ายน้ำ ด้านปัญหาการใช้แขน และการเตะเท้า โดยขณะที่นักเรียนดึงมือหมุนแขน แต่เท้าจะหยุดเตะ (N = 238)

แนวทางแก้ไขปัญหา	จำนวน (คน) (n)	ร้อยละ
1. ทาสีเหตุของการใช้แขนและการเตะเท้าที่ไม่ถูกต้อง	72	30.3
2. ชี้แจงผลดี ผลเสีย พร้อมทั้งอธิบายและสาธิตการใช้แขนและเตะเท้าอย่างถูกต้อง	81	34.0
3. ให้นักเรียนฝึกอย่างช้า ๆ โดยให้เตะเท้า 6 (8,10) ครั้ง ต่อการใช้แขน 1 ครั้ง โดยให้นิ้วหัวแม่มือสัมผัสกับอีกข้างหนึ่งก่อน จึงดึงมือหมุนแขนอีกข้างมา	147	61.8
4. ให้นักเรียนจับสระหรือบอร์ดว่ายน้ำ แล้วฝึกการเตะเท้าและดึงมือหมุนแขนอย่างถูกต้อง	93	39.1
5. ให้ครูหรือเพื่อนจับเตะเท้าแล้วให้นักเรียนดึงมือหมุนแขนด้วยตัวเอง	85	35.7
6. ให้นักเรียนนั่งขอบสระเตะเท้าพร้อมทั้งดึงมือหมุนแขน โดยครูคอยชี้แจงและให้สัญญาณการดึงมือหมุนแขน	82	34.5
7. อื่น ๆ เช่น ให้นักเรียนเตะเท้า แล้วให้ครูคอยเดินตามเพื่อจับหมุนแขน หรือหาเกมส์มาช่วยในการสอนที่เกี่ยวกับการเตะเท้า หมุนแขน เป็นต้น	3	1.3

จากตาราง 17 แสดงว่า แนวทางแก้ไขปัญหาของครูผู้สอนว่ายนน้ำในโรงเรียนประถมศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร ในด้านการใช้แขนและการเตะเท้า โดยขณะที่นักเรียนดึงมือหมุนแขนแต่เท้าจะหยุดเตะ โดยเรียงจากวิธีที่ใช้มากไปหาน้อย 3 ลำดับ ดังนี้

1. ใช้วิธีให้นักเรียนฝึกอย่างช้า ๆ โดยให้เตะเท้า 6 (8,10) ครั้ง ต่อการใช้แขน 1 ครั้ง โดยให้นักเรียนหัวม่อสัมผัสกับอีกข้างหนึ่งก่อน จึงดึงมือหมุนแขนอีกข้างมา จำนวน 147 คน คิดเป็นร้อยละ 61.8 ของครูผู้สอนว่ายนน้ำในโรงเรียนที่ตอบแบบสอบถาม
2. ใช้วิธีให้นักเรียนจับขอบสระหรือบอร์ดว่ายนน้ำ แล้วฝึกการเตะเท้าและดึงมือหมุนแขนอย่างถูกต้อง จำนวน 93 คน คิดเป็นร้อยละ 39.1 ของครูผู้สอนว่ายนน้ำในโรงเรียนที่ตอบแบบสอบถาม
3. ใช้วิธีให้ครูหรือเพื่อนจับเตะเท้า แล้วให้นักเรียนดึงมือหมุนแขนด้วยตัวเอง จำนวน 85 คน คิดเป็นร้อยละ 35.7 ของครูผู้สอนว่ายนน้ำในโรงเรียนที่ตอบแบบสอบถาม

ตาราง 18 จำนวนและค่าร้อยละ ของแนวทางแก้ไขการสอนว่ายน้ำ ด้านปัญหาการใช้แขน และการเตะเท้า โดยขณะที่นักเรียนเตะเท้าอยู่ แต่จะหยุดหมุนแขน (N = 238)

แนวทางแก้ไขปัญหา	จำนวน (คน) (n)	ร้อยละ
1. หาส่าเหตุของการใช้แขนและการเตะเท้าที่ไม่ถูกต้อง	78	32.8
2. ขี้แฉะ ผลดี ผลเสีย พร้อมทั้งอธิบายและสาธิตการใช้แขนและเตะเท้าที่ถูกต้อง	87	36.6
3. ให้นักเรียนเตะเท้า 6 (8,10) ครั้ง ต่อการใช้แขน 1 ครั้ง โดยให้นิ้วหัวแม่มือสัมผัสกับอีกข้างหนึ่งก่อน จึงดึงมือหมุนแขนอีกข้างมา	142	59.7
4. ให้จับขอบสระหรือบอร์ดว่ายน้ำ แล้วค่อย ๆ เตะเท้า และดึงมือหมุนแขน	97	40.8
5. ให้เตะเท้าไปเรื่อย ๆ โดยมีครูจับแขนหมุนในจังหวะที่ต้องใช้แขน	95	39.9
6. นั่งขอบสระเตะเท้าพร้อมกับใช้แขน โดยมีครูคอยแนะนำและให้สัญญาณการดึงมือหมุนแขน	62	26.1
7. อื่น ๆ เช่น ให้นักเรียนเตะเท้าแล้วให้ครูคอยเดินตามเพื่อจับหมุนแขน เป็นต้น	2	.8

จากตาราง 18 แสดงว่า แนวทางแก้ไขปัญหาของครูผู้สอนว่ายนน้ำในโรงเรียนประถมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานครในด้านการใช้แขนและการเตะเท้า โดยขณะที่นักเรียนเตะเท้าอยู่แต่จะหยุดหมุนแขนโดยเรียงจากวิธีที่ใช้มากไปหาน้อย 3 ลำดับ ดังนี้

1. ใช้วิธีให้นักเรียนเตะเท้า 6 (8,10) ครั้ง ต่อการใช้แขน 10 ครั้ง โดยให้น้ำหัวแม่มือสัมผัสกับอีกข้างหนึ่งก่อน จึงดึงมือหมุนแขนอีกข้างมา จำนวน 142 คน คิดเป็นร้อยละ 59.7 ของครูผู้สอนว่ายนน้ำในโรงเรียนที่ตอบแบบสอบถาม
2. ใช้วิธีให้จับขอบสระหรือบอร์ดว่ายนน้ำแล้วค่อย ๆ เตะเท้าและดึงมือหมุนแขน จำนวน 97 คน คิดเป็นร้อยละ 40.8 ของครูผู้สอนว่ายนน้ำในโรงเรียนที่ตอบแบบสอบถาม
3. ใช้วิธีให้เตะเท้าไปเรื่อย ๆ โดยมีครูจับแขนหมุนในจังหวะที่ต้องใช้แขน จำนวน 95 คน คิดเป็นร้อยละ 39.9 ของครูผู้สอนว่ายนน้ำในโรงเรียนที่ตอบแบบสอบถาม

ตาราง 19 จำนวนและค่าร้อยละ ของแนวทางแก้ไขการสอนว่ายน้ำ ด้านปัญหาการหายใจ
โดยที่นักเรียนหายใจไม่ถูกต้อง (N = 238)

แนวทางแก้ไขปัญหา	จำนวน (คน) (n)	ร้อยละ
1. หาสาเหตุของการหายใจที่ไม่ถูกต้อง	74	31.1
2. ฝึกแรงผลดี ผลเสีย พร้อมทั้งอธิบายและสาธิตการหายใจที่ถูกต้อง	83	34.9
3. ให้นักเรียนฝึกการหายใจเข้าออกบนบกจนชำนาญ	115	48.3
4. จับขอบสระหรือบอร์ดว่ายน้ำ พร้อมทั้งเตะเท้าตึงมือหมุนแขนและเอียงหน้าหายใจในลักษณะที่ถูกต้อง	132	55.5
5. ให้นักเรียนจับขอบสระหรือบอร์ดว่ายน้ำ แล้วให้ครูจับหายใจในลักษณะที่ถูกต้อง	110	46.2
6. หากิจกรรมมา เพื่อฝึกการหายใจที่ถูกต้อง เช่น แข่งกันดำน้ำโดยต้องหายใจเข้าเหนือน้ำ และเป่าลมออกใต้น้ำ	74	31.1
7. อื่น ๆ เช่น ครูคอยจับนักเรียนหงายหน้าให้ถูกวิธี หรือจับนักเรียนฝึกการหายใจทีละคน เป็นต้น	4	1.7

จากตาราง 19 แสดงว่า แนวทางแก้ไขปัญหาของครูผู้สอนว่าสน้ำในโรงเรียนประถมศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร ในด้านที่นักเรียนหาสนใจไม่ถูกต้อง โดยเรียงจากวิธีที่ใช้มากไปหาน้อย 3 ลำดับ ดังนี้

1. ใช้วิธีจับขอบสระหรือบอร์ดว่าสน้ำ พร้อมทั้งเตะเท้าดึงมือหมุนแขนและเอียงหน้าหาสนใจในลักษณะที่ถูกต้อง จำนวน 132 คน คิด เป็นร้อยละ 55.5 ของครูผู้สอนว่าสน้ำในโรงเรียนที่ตอบแบบสอบถาม
2. ใช้วิธีให้นักเรียนฝึกการหาสนใจเข้าออกบนบกจนชำนาญ จำนวน 115 คน คิดเป็นร้อยละ 48.3 ของครูผู้สอนว่าสน้ำในโรงเรียนที่ตอบแบบสอบถาม
3. ใช้วิธีให้นักเรียนจับขอบสระหรือบอร์ดว่าสน้ำ แล้วให้ครูจับหาสนใจในลักษณะที่ถูกต้อง จำนวน 110 คน คิดเป็นร้อยละ 46.2 ของครูผู้สอนว่าสน้ำในโรงเรียนที่ตอบแบบสอบถาม

ตาราง 20 จำนวนและค่าร้อยละ ของแนวทางแก้หาการส่อนว่าสน้ำ ในด้านปัญหาของจังหวัด
การเคลื่อนไหวในการหาใจไม่ถูกต้อง (N = 238)

แนวทางแก้ไขปัญหา	จำนวน (คน) (n)	ร้อยละ
1. หาสาเหตุของการหาใจที่ไม่ถูกต้อง	78	32.8
2. ชี้แจงผลดี ผลเสีย พร้อมทั้งอธิบายและสาธิตการหาใจที่ถูกต้อง	97	40.8
3. ฝึกเอียงหน้าหาใจเข้าและหาใจออกบนบกจนเกิดความชำนาญก่อน	111	46.6
4. ให้จับขอบสระหรือบอร์ดว่าสน้ำ แล้วให้ครูจับเอียงหน้าหาใจในลักษณะที่ถูกต้อง	110	46.2
5. ฝึกการเอียงหน้าในการหาใจที่ถูกต้อง โดยใช้สายตามองหัวไหล่ข้างที่หาใจ	90	37.8
6. ขณะที่เอียงหน้าหาใจ ครูคอยช่วยเหลือโดยจับมือของนักเรียนที่เหยียดไว้ เพื่อพุงให้ปากพ้นน้ำ	94	39.5
7. อื่น ๆ เช่น ให้นักเรียนจับบอร์ดว่าสน้ำ แล้วเดินก้มหน้าในน้ำ และฝึกการหาใจให้ถูกต้อง หรือจับนักเรียนฝึกการหาใจทีละคน เป็นต้น	7	1.7

จากตาราง 20 แสดงว่า แนวทางแก้ไขปัญหาของครูผู้สอนว่ายน้ำในโรงเรียนประถมศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร ในด้านของจังหวะการเคลื่อนไหวการหายใจ ไม่ถูกต้อง โดยเรียงจากวิธีที่ใช้มากที่สุดไปหาน้อย 3 ลำดับ ดังนี้

1. ใช้วิธีฝึกเอียงหน้าหายใจเข้าและหายใจออก บนบกจนเกิดความชำนาญก่อน จำนวน 111 คน คิดเป็นร้อยละ 46.6 ของครูผู้สอนว่ายน้ำในโรงเรียนที่ตอบแบบสอบถาม
2. ใช้วิธีให้จับขอบสระหรือบอร์ดว่ายน้ำ แล้วให้ครูจับเอียงหน้าหายใจในลักษณะ ที่ถูกต้อง จำนวน 110 คน คิดเป็นร้อยละ 46.2 ของครูผู้สอนว่ายน้ำในโรงเรียนที่ตอบแบบสอบถาม
3. ใช้วิธีชี้แจงผลดี ผลเสีย พร้อมทั้งอธิบาย และสาธิตการหายใจที่ถูกต้อง จำนวน 97 คน คิดเป็นร้อยละ 40.8 ของครูผู้สอนว่ายน้ำในโรงเรียนที่ตอบแบบสอบถาม

ตาราง 21 จำนวนและค่าร้อยละ ของแนวทางแก้ไขการสอนว่ายน้ำ ด้านปัญหาการว่ายน้ำ
ที่สมบูรณ์ (N = 238)

แนวทางแก้ไขปัญหา	จำนวน (คน) (n)	ร้อยละ
1. หาสื่อเหตุของการว่ายน้ำที่ไม่ถูกต้อง	77	32.4
2. อธิบายพร้อมสาธิตการว่ายน้ำที่ถูกต้อง	112	47.1
3. ใช้เวลาในการทบทวนท่าพื้นฐานให้มาก ๆ	122	51.3
4. แก้ตรงจุดบกพร่อง เช่น ถ้าใช้แขนไม่ถูกต้องก็ต้องแก้ไขการใช้ แขน ฯลฯ	123	51.6
5. ฝึกปฏิบัติมาก ๆ ทำซ้ำ ๆ จนเกิดความชำนาญ	128	53.8
6. เปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัยต่าง ๆ พร้อมทั้งชี้แนะการ ว่ายน้ำที่ถูกต้อง	70	29.4
7. อื่น ๆ เช่น พยายามบังคับให้นักเรียนฝึกบ่อย ๆ ฝึกนาน ๆ เพราะ นักเรียนมักชอบเล่นกันมากกว่าการฝึก หรือถามนักเรียนและให้ตอบ คำถามให้ถูกต้องแล้วจึงนำไปปฏิบัติ เป็นต้น	6	2.5

จากตาราง 21 แสดงว่า แนวทางแก้ไขปัญหาของครูผู้สอนว่ายนน้ำในโรงเรียนประถมศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร ในด้านความสัมพันธ์กันระหว่างการทำงานของแผนการเตะเท้าและการหายใจ โดยเรียงจากวิธีที่ใช้มากไปหาน้อย 3 ลำดับ ดังนี้

1. ใช้วิธีฝึกปฏิบัติมาก ๆ ทำซ้ำ ๆ จนเกิดความชำนาญ จำนวน 128 คน คิดเป็นร้อยละ 53.8 ของครูผู้สอนว่ายนน้ำในโรงเรียนที่ตอบแบบสอบถาม
2. ใช้วิธีแก้ตรงจุดบกพร่อง เช่น ถ้าใช้แขนไม่ถูกต้องก็ต้องแก้ไขการใช้แขน ฯลฯ จำนวน 123 คน คิดเป็นร้อยละ 51.6 ของครูผู้สอนว่ายนน้ำในโรงเรียนที่ตอบแบบสอบถาม
3. ใช้วิธีให้เวลาในการทบทวนท่าพื้นฐานให้มาก ๆ จำนวน 122 คน คิดเป็นร้อยละ 51.3 ของครูผู้สอนว่ายนน้ำในโรงเรียนที่ตอบแบบสอบถาม

บทที่ 5

บทย่อ สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

บทย่อ

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

1. เพื่อทราบปัญหาการสอนว่ายนน้ำแบบครอว์ล ของครูในโรงเรียนประถมศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร
2. เพื่อทราบแนวทางแก้ไขปัญหาการสอนว่ายนน้ำแบบครอว์ลของครูในโรงเรียนประถมศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

แหล่งข้อมูล

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ คือ ครูผู้สอนว่ายนน้ำแบบครอว์ลของโรงเรียนประถมศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 20 เขต ทั้งหมดจำนวน 238 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในครั้งนี้เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง โดยแบ่งแบบสอบถามออกเป็น 2 ตอน คือ

- ตอนที่ 1 ข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม
- ตอนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับปัญหาและแนวทางแก้ไขการสอนว่ายนน้ำแบบครอว์ล

นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นไปหาคุณภาพ ดังนี้

1. หาความเที่ยงตรง (Validity) โดยนำแบบสอบถามไปให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบและประมวลความคิดต่าง ๆ แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

2. หาความเชื่อมั่น โดยนำแบบสอบถามไปทดลองใช้กับกลุ่มที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน โดยใช้สัมประสิทธิ์อัลฟา (α -Coefficient) ได้ค่าความเชื่อมั่น .95

การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยได้แจกแบบสอบถามไปให้ครูผู้สอนว่ายนน้ำในโรงเรียนประถมศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 238 ฉบับ ได้รับคืนจำนวน 238 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 100

วิธีจัดการกับข้อมูล

1. หาความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถาม โดยใช้สัมประสิทธิ์อัลฟา (α -Coefficient)

2. หาค่าร้อยละ ของสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

3. หาค่าร้อยละ ของปัญหาและแนวทางแก้ไขการสอนว่ายนน้ำ

สรุปผลการศึกษาค้นคว้า

ตอนที่ 1 เกี่ยวกับสถานภาพของครูผู้สอนว่ายนน้ำ

1. จำนวนครูผู้สอนว่ายนน้ำ ส่วนใหญ่เป็นเพศชายร้อยละ 72.3 เป็นหญิงร้อยละ 27.7

2. จำนวนครูผู้สอนว่ายนน้ำ ส่วนใหญ่จะมีอายุระหว่าง 31-35 ปี มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 28.2 และมีอายุสูงกว่า 40 ปี มีจำนวนน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 7.6

3. จำนวนครูผู้สอนว่ายนน้ำ ที่มีวุฒิทางการศึกษาระดับปริญญาตรีมีมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 86.6 รองลงมา คือ วุฒิทางการศึกษาด้านต่ำกว่าปริญญาตรี และวุฒิทางการศึกษาระดับปริญญาโท

4. จำนวนครูผู้สอนว่ายน้ำ ที่มีประสบการณ์การสอนว่ายน้ำมาแล้ว 4-6 ปี มี จำนวนมากที่สุด รองลงมาคือ ต่ำกว่า 3 ปี 7-9 ปี และมากกว่า 10 ปีตามลำดับ

ตอนที่ 2. ปัญหาการสอนว่ายน้ำครูในโรงเรียนประถมศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร เรียงตามลำดับปัญหาที่พบมาก 5 ลำดับ ดังนี้

1. นักเรียนหายใจไม่ถูกต้อง
2. ขณะที่ดึงมือหมุนแขน เค้าจะหยุดเตะ
3. นักเรียนว่ายน้ำ โดยไม่มีความสัมพันธ์กันระหว่างการทำงานของแขนการเตะเท้าและการหายใจ
4. จังหวะการเคลื่อนไหวในการหายใจไม่ถูกต้อง
5. นักเรียนดึงมือได้น้ำในลักษณะไม่ถูกต้อง

ตอนที่ 3 แนวทางแก้ไขปัญหาการสอนว่ายน้ำของครู ในโรงเรียนประถมศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร โดยแยกเป็นปัญหาต่าง ๆ ดังนี้

1. แนวทางแก้ไขปัญหของครูผู้สอนว่ายน้ำในโรงเรียนประถมศึกษา ในด้านการปรับตัวและสร้างความคุ้นเคยกับน้ำ แก้ไขโดยใช้วิธีพานักเรียน ไปนั่งขอบสระ แล้วค่อย ๆ ให้เท้าจุ่มน้ำพร้อมกับวักน้ำลูบหน้า ใช้วิธีสร้างความเชื่อมั่นให้กับนักเรียน และใช้วิธีหาบริเวณที่น้ำตื้น ๆ ให้นักเรียนลงไปเดินเล่นก่อน
2. ในด้านที่นักเรียนไม่กล้าดำน้ำ แก้ไขโดยใช้วิธีสร้างความเชื่อมั่น ให้นักเรียนก่อน ใช้วิธีใช้จิตวิทยาและวิธีการสอนแบบต่าง ๆ และใช้วิธีอธิบาย สาธิต พร้อมทั้งบอกถึงประโยชน์ของการดำน้ำให้นักเรียนทราบ
3. ในด้านนักเรียนดำน้ำไม่ถูกวิธี แก้ไขโดยใช้วิธี อธิบาย สาธิต พร้อมทั้งบอกถึงประโยชน์ของการดำน้ำที่ถูกต้อง ใช้วิธีพานักเรียนไปฝึกดำน้ำ ฝึกการกลืนลม หายใจ โดยใช้ น้ำจากฝักบัว และใช้วิธีให้ใส่แว่นตากันน้ำ เพื่อจะได้ลืมตาและกล้าดำน้ำได้
4. ในด้านการลอยตัว แต่นักเรียนไม่กล้าลอยตัว แก้ไขโดยใช้วิธี สร้างความมั่นใจให้นักเรียนว่าไม่มีอันตราย โดยให้จับครูหรือเพื่อนแล้วจึงลอยตัว

ใช้วิธีให้นักเรียนจับขอบสระแล้วค่อย ๆ ยกเท้าขึ้นทีละข้าง แล้วจึงยกสองเท้าพร้อมกัน และใช้วิธีอธิบาย สำนิด พร้อมทั้งบอกถึงประโยชน์ของการลอยตัว

5. ในด้านนักเรียนกลัวยกตัว แต่ลอยไม่ถูกวิธี แก้ไขโดยใช้วิธีให้นักเรียนจับขอบสระ จับเพื่อนหรือจับครู แล้วค่อย ๆ ลอยตัวพร้อมกับพาเคลื่อนที่เพื่อให้เกิดความมั่นใจ ใช้วิธีให้นักเรียนฝึกการลอยตัวในลักษณะต่าง ๆ และใช้วิธีอธิบาย สำนิด พร้อมทั้งบอกประโยชน์ของการลอยตัวที่ถูกต้อง

6. ในด้านนักเรียนเตะเท้าในลักษณะพับเข้ามามากเกินไป แก้ไขโดยใช้วิธีให้นักเรียนนั่งหรือนอนคว่ำบนขอบสระและฝึกการเตะเท้าที่ถูกต้อง ใช้วิธีให้นักเรียนจับขอบสระ แล้วให้ครูจับขาเพื่อให้ออกแรงในการเตะเท้าที่ถูกต้อง และใช้วิธี อธิบาย สำนิด พร้อมทั้งบอกประโยชน์ของการเตะเท้าที่ถูกต้อง

7. ในด้านนักเรียนเตะเท้าในลักษณะเข้าตึง (เกร็งขา) แก้ไขโดยใช้วิธีให้นักเรียนนั่งหรือนอนคว่ำบนขอบสระและฝึกการเตะเท้าที่ถูกต้อง ใช้วิธีให้นักเรียนจับขอบสระ แล้วให้ครูหรือเพื่อนจับเตะเท้าให้ถูกต้อง และใช้วิธี อธิบาย สำนิด พร้อมทั้งบอกประโยชน์ของการเตะเท้าที่ถูกต้อง

8. ในด้านนักเรียนเตะเท้าในลักษณะปลายเท้าไม่เหยียด แก้ไขโดยใช้วิธีให้นักเรียนนั่งหรือนอนคว่ำบนขอบสระและฝึกการเตะเท้าที่ถูกต้อง ใช้วิธีให้นักเรียนจับขอบสระ แล้วให้ครูหรือเพื่อนจับข้อเท้าพร้อมทั้งดัดปลายเท้า แล้วจึงเตะเท้า และใช้วิธี อธิบาย สำนิด พร้อมทั้งบอกประโยชน์ของการเตะเท้าที่ถูกต้อง

9. ในด้านนักเรียนเตะเท้าในลักษณะถีบจักรยาน (โดยการดึงเข้าหาหน้าตัว) แก้ไขโดยใช้วิธีให้นักเรียนจับขอบสระ แล้วให้ครูหรือเพื่อนจับเตะเท้าให้ถูกต้อง ใช้วิธีให้นักเรียนนั่งหรือนอนคว่ำบนขอบสระ แล้วฝึกการเตะเท้าอย่างถูกต้อง และใช้วิธี อธิบาย สำนิด พร้อมทั้งบอกประโยชน์ของการเตะเท้าที่ถูกต้อง

10. ในด้านนักเรียนเตะเท้าในลักษณะยกเท้าสูงกว่าระดับผิวน้ำมากเกินไป แก้ไขโดยใช้วิธีให้นักเรียนจับขอบสระ แล้วให้ครูหรือเพื่อนใช้แขน, บอร์ด กั้นไว้เพื่อไม่ให้เตะถูกแขน, บอร์ด, ใช้วิธีให้นักเรียนนั่งหรือนอนคว่ำหงาย

บนขอบสระแล้วฝึกการเตะเท้าที่ถูกต้อง และใช้วิธี อธิบาย สาธิต พร้อมทั้งบอกถึง ประโยชน์ของการเตะเท้าที่ถูกต้อง

11. ในด้านนักเรียนเตะเท้าในลักษณะต่ำกว่าระดับผิวน้ำมากเกินไป
แก้ไขโดยใช้วิธีให้นักเรียนจับขอบสระ โดยให้ครูหรือเพื่อนจับเตะเท้าในลักษณะที่ถูกต้อง
ใช้วิธี อธิบาย สาธิต พร้อมทั้งบอกถึงประโยชน์ของการเตะเท้าที่ถูกต้อง และใช้วิธี
ให้นักเรียนนั่งหรือนอนคว่ำบนขอบสระประมาณครึ่งชั่วโมงก่อนแล้วฝึกการเตะเท้าที่ถูกต้อง

12. ในด้านนักเรียนดึงมือได้น้ำในลักษณะที่ไม่ถูกต้อง แก้ไขโดยใช้วิธี
ฝึกดึงมือหมุนแขนบนบกให้ชำนาญ ในลักษณะไม่เกร็งแขนและหัวไหล่ ใช้วิธีให้นักเรียน
นอนเหยียดตามขอบสระ แล้วฝึกดึงมือหมุนแขนให้ถูกต้องที่ละข้าง และใช้วิธีให้
นักเรียนจับบอร์ดว่ายน้ำ หรือจับขอบสระ โดยค่อย ๆ ดึงมือหมุนแขนที่ละข้าง

13. ในด้านนักเรียนนำมือและแขนมาวางข้างหน้าในลักษณะที่ไม่ถูกต้อง
แก้ไขโดยใช้วิธีฝึกวางมือและแขนบนบกในลักษณะที่ถูกต้อง จนเกิดความชำนาญ ใช้วิธี
ชี้แจงผลดี ผลเสีย พร้อมทั้งอธิบาย และสาธิตการวางมือและแขนที่ถูกต้อง และใช้วิธี
ใช้อุปกรณ์มาช่วยในการสอน เช่น จับบอร์ด แล้วค่อย ๆ ดึงมือพร้อมทั้งวางมือ และ
แขนอย่างถูกต้อง

14. ในด้านการใช้แขนและการเตะเท้า โดยขณะที่นักเรียนดึงมือ
หมุนแขนแต่เท้าจะหยุดเตะ แก้ไขโดยใช้วิธีให้นักเรียนฝึกอย่างช้า ๆ โดยให้เตะเท้า
6 (8,10) ครั้งต่อการใช้แขน 1 ครั้ง โดยให้นิ้วหัวแม่มือสัมผัสกับอีกข้างหนึ่งก่อน
จึงดึงมือหมุนแขนอีกข้างมา ใช้วิธีให้นักเรียนจับขอบสระหรือบอร์ดว่ายน้ำ แล้วฝึก
การเตะเท้าและดึงมือหมุนแขนอย่างถูกต้อง และใช้วิธีให้ครูหรือเพื่อนจับเตะน้ำ แล้ว
ให้นักเรียนดึงมือหมุนแขนด้วยตัวเอง

15. ในด้านที่นักเรียนเตะเท้าอยู่ แต่จะหยุดหมุนแขน แก้ไขโดยใช้วิธี
ให้นักเรียนเตะเท้า 6 (8,10) ครั้งต่อการใช้แขน 1 ครั้ง โดยให้นิ้วหัวแม่มือ
สัมผัสกับอีกข้างหนึ่งก่อน จึงดึงมือหมุนแขนอีกข้างมา ใช้วิธีให้จับขอบสระหรือบอร์ด
ว่ายน้ำ แล้วค่อย ๆ เตะเท้าและดึงมือหมุนแขน และใช้วิธีให้เตะเท้าไปเรื่อย ๆ
โดยมีครูจับแขนหมุนในจังหวะที่ต้องใช้แขน

16. ในด้านนักเรียนหายใจไม่ถูกต้อง แก้ไขโดยใช้วิธีจับขอบสระหรือบอร์ดำย่น้ำพร้อมทั้งเตะเท้าตึงมือหมุนแขนและเอียงหน้าหายใจในลักษณะที่ถูกต้อง ใช้วิธีให้นักเรียนฝึกการหายใจเข้าออกบนบกจนชำนาญ และใช้วิธีให้นักเรียนจับขอบสระหรือบอร์ดำย่น้ำ แล้วให้ครูจับหายใจในลักษณะที่ถูกต้อง

17. ในด้านจังหวะการเคลื่อนไหวศีรษะในการหายใจของนักเรียนไม่ถูกต้อง แก้ไขโดยใช้วิธีฝึกเอียงหน้าหายใจเข้าและหายใจออก บนบกจนชำนาญก่อน ใช้วิธีให้จับขอบสระหรือบอร์ดำย่น้ำ แล้วให้ครูจับเอียงหน้าหายใจในลักษณะที่ถูกต้อง และใช้วิธีชี้แจงผลดี ผลเสีย พร้อมทั้งอธิบายและสาธิตการหายใจที่ถูกต้อง

18. ในด้านความสัมพันธ์กันระหว่างการทำงานของแขน การเตะเท้า และการหายใจ แก้ไขโดยใช้วิธีฝึกปฏิบัติมาก ๆ ทำซ้ำ ๆ จนเกิดความชำนาญ ใช้วิธีแก้ตรงจุดบกพร่อง เช่น ถ้าใช้แขนไม่ถูกต้องก็ต้องแก้ไขการใช้แขน และใช้วิธีให้เวลาในการทบทวนทำพื้นฐานให้มาก ๆ

อภิปรายผล

จากการศึกษาค้นคว้า เกี่ยวกับปัญหาและแนวทางแก้ไขการสอนว่ายน้ำแบบครอว์ลของครูในโรงเรียนประถมศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร สามารถอภิปรายผลได้ ดังนี้

1. สภาพของครูผู้สอนว่ายน้ำแบบครอว์ลของครูในโรงเรียนประถมศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร ที่พบส่วนใหญ่เป็นเพศชาย และมีอายุระหว่าง 31-35 ปี น่าจะเป็นช่วงวัยในการทำงานที่ดี ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ นอกเคน (NOKKEN. 1972 : 3674 - A) ที่พบว่า ครูผู้ชายได้รับการยอมรับว่ามีความสามารถในการสอนกีฬา มากกว่าครูผู้หญิง นอกจากนี้ด้านประสบการณ์สอนก็เป็นสิ่งจำเป็นยิ่ง เพราะผู้สอนมานาน ๆ ย่อมมีความเข้าใจในวิธีสอน เทคนิคการสอน และความแตกต่างระหว่างนักเรียนได้เป็นอย่างดี ทำให้การเรียนการสอนมีประสิทธิภาพมากขึ้น จากผลการวิจัยครั้งนี้พบว่า ครูผู้สอนว่ายน้ำในโรงเรียน ในเขตกรุงเทพมหานครส่วนใหญ่มีประสบการณ์การสอนมาแล้ว 4 - 6 ปี

2. ส่วนแนวทางแก้ไขปัญหาการสอนว่ายน้ำ ผู้วิจัยได้สำรวจให้หลายวิธีด้วยกัน ซึ่งวิธีแก้ไขปัญหาการสอนว่ายน้ำยังไม่สามารถที่จะสรุปได้ว่าวิธีใดที่ใช้ได้ผลและดีที่สุด ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ โฮเรจซี (Horejsi. 1991 : 111) พบว่า ยังมีข้อถกเถียงอยู่ว่า วิธีการใดจะเป็นวิธีที่ดีที่สุดสำหรับการสอนผู้ที่เริ่มเรียนว่ายน้ำและการพัฒนาทักษะว่ายน้ำให้เกิดผลดี และการเลือกใช้อุปกรณ์การสอนให้เหมาะสมกับพัฒนาการของผู้เรียนก็เป็นสิ่งสำคัญ ฉะนั้นในการแก้ไขปัญหาการสอนว่ายน้ำที่ใช้ได้ผลมากที่สุดกับเด็กคนหนึ่ง แต่อาจใช้ไม่ได้ผลกับเด็กอีกคนหนึ่ง ดังนั้นครูผู้สอนว่ายน้ำ ต้องพิจารณาเลือกวิธีแก้ไขปัญหาการสอนให้เหมาะสมกับเด็กนักเรียน เพราะนักเรียนแต่ละคนมีความแตกต่างกันไม่เหมือนกัน (ประสุตศรี สุสะสุนนท์. 2522 : 2)

3. ปัญหาและแนวทางแก้ไขที่พบมากโดยเรียงจากมากไปหาน้อย 5 ลำดับ ดังนี้

1. นักเรียนหายใจไม่ถูกต้อง ซึ่งการหายใจนับเป็นสิ่งสำคัญอันดับหนึ่ง ซึ่งผู้ฝึกว่ายน้ำใหม่ ๆ มีความวิตกกังวลมาก และจะยกศีรษะขึ้นเหนือน้ำอยู่ตลอดเวลา (จรินทร์ ธานีรัตน์. 2526 : 19) จึงทำให้เกิดปัญหาในการสอนว่ายน้ำเพิ่มมากขึ้น ทวีศักดิ์ นาราชญ์ (2533 : 21) ได้กล่าวถึง การควบคุมการหายใจในการว่ายน้ำ มีความสำคัญมาก เพราะการหายใจธรรมชาติบนบกมีความแตกต่างกับการหายใจใต้น้ำมาก ดังนั้นผู้ที่เริ่มเรียนจะต้องเรียนรู้จังหวะของการหายใจใต้น้ำให้ถูกต้องเสียก่อน จึงทำให้การเรียนว่ายน้ำได้ผลดี ส่วนแนวทางแก้ไขที่พบมากในการวิจัยครั้งนี้ คือ ใช้วิธีจับขอบสระหรือบอร์ดว่ายน้ำ พร้อมทั้งเตะเท้าดึงมือหมุนแขนและเอียงหน้าหายใจในลักษณะที่ถูกต้อง ใช้วิธีให้นักเรียนฝึกการหายใจเข้าออกบนบกจนชำนาญ และใช้วิธีให้นักเรียนจับขอบสระหรือบอร์ดว่ายน้ำแล้วให้ครูจับหายใจในลักษณะที่ถูกต้อง

2. ขณะที่นักเรียนดึงมือหมุนแขน แต่เท้าจะหยุดเตะ ซึ่งในการว่ายน้ำแบบครอว์ลนั้น จะต้องเคลื่อนไหวแขนและขาให้สัมพันธ์กันอยู่ตลอดเวลา และที่สำคัญต้องเคลื่อนไหวให้ถูกจังหวะ (วาสนา คุณาอภิสิทธิ์. 2529 : 72) ดังนั้น ถ้านักเรียนสามารถใช้ทักษะทั้งสองอย่างนี้ได้อย่างสัมพันธ์กัน ก็จะทำให้การว่ายน้ำมีประสิทธิภาพมากขึ้น แต่ในทางตรงกันข้ามถ้านักเรียนไม่มีความสัมพันธ์กันในการ

ใช้ทักษะต่าง ๆ ดังที่กล่าวมาแล้ว ก็ย่อมประสบปัญหาในการว่ายนํ้าแบบครอว์ล ฉะนั้น ในการว่ายนํ้าแบบครอว์ลจังหวะของการใช้ขาและแขน จะต้องทำงานสัมพันธ์กันอย่างสม่ำเสมอ (วีระ มนัสวานิช. 2538 : 40) ส่วนแนวทางการแก้ไขที่พบมากในการวิจัยครั้งนี้ คือ ใช้วิธีให้นักเรียนฝึกอย่างช้า ๆ โดยให้เตะเท้า 6 (8, 10) ครั้งต่อการใช้แขน 1 ครั้ง โดยให้นํ้าหัวแม่มือสัมผัสกับอีกข้างหนึ่งก่อนจึงดึงมือหมุนแขนอีกข้างมาใช้วิธีให้นักเรียนจับขอบสระหรือบอร์ดว่ายนํ้า แล้วฝึกการเตะเท้าและดึงมือหมุนแขนอย่างถูกต้องและใช้วิธีให้ครูหรือเพื่อนจับเตะ แล้วให้นักเรียนดึงมือหมุนแขนด้วยตัวเอง

3. นักเรียนว่ายนํ้าโดยไม่มีความสัมพันธ์กันระหว่างการทำงานของแขน การเตะเท้า และการหายใจ ซึ่งมีผลทำให้การว่ายนํ้าไม่สมบูรณ์แบบ และทำให้ประสิทธิภาพในการว่ายนํ้าลดน้อยลง ซึ่งเทคนิคในการว่ายนํ้าแบบครอว์ลนั้นจังหวะความสัมพันธ์ระหว่างการใช้ขา ลำตัว ไหล่ แขน และการหายใจ การเคลื่อนไหวของอวัยวะดังกล่าวจะต้องทำงานประสานสัมพันธ์กันอย่างถูกต้อง เหมาะสมและต่อเนื่อง จะช่วยเพิ่มความเร็ว ความสวยงาม และเกิดความสมดุลอยู่ในจังหวะที่สม่ำเสมอ ไม่หยุดชะงัก (วีระ มนัสวานิช. 2538 : 35) ส่วนแนวทางการแก้ไขที่พบมากในการวิจัยครั้งนี้ คือ ใช้วิธีฝึกปฏิบัติมาก ๆ ทำช้า ๆ จนเกิดความชำนาญ ใช้วิธีแก้ตรงจุดบกพร่อง เช่น ถ้าใช้แขนไม่ถูกต้องก็ต้องแก้ไขการใช้แขน และใช้วิธีให้เวลาในการทบทวนท่าพื้นฐานให้มาก ๆ

4. จังหวะการเคลื่อนไหวศีรษะในการหายใจไม่ถูกต้อง ซึ่งปัญหาเกี่ยวกับจังหวะในการหายใจนั้นเป็นปัญหาใหญ่และเป็นสาเหตุของความผิดพลาด ในการฝึกว่ายนํ้าในส่วนอื่น ๆ ตามมาด้วย ในการว่ายนํ้าแบบครอว์ลจะต้องให้หัวนํ้าอยู่ในระดับหน้าผาก ตามองต่ำลงข้างล่างเฉียงไปด้านหน้าเล็กน้อย แต่ถ้ายกศีรษะสูงเกินไปซากก็จะจมลึกลงไปมาก และถ้ายกศีรษะต่ำเกินไป เท้าก็จะพ้นนํ้าขึ้นมาจนทำให้เกิดแรงต้านทานเพิ่มขึ้น (วาสนา คุณากสิทธุ์. 2529 : 83) ฉะนั้น นักเรียนต้องพยายามเรียนรู้การปรับศีรษะด้วยตนเอง เพื่อเป็นการเพิ่มประสิทธิภาพในการว่ายนํ้าแบบครอว์ล ส่วนแนวทางการแก้ไขที่พบมากในการวิจัยครั้งนี้ คือ ใช้

วิธีฝึกเอียงหน้าหายใจเข้าและหายใจออก บนบกจนชำนาญก่อน ใช้วิธีให้จับขอบสระหรือบอร์ดว่ายน้ำ แล้วให้ครูจับเอียงหน้าหายใจในลักษณะที่ถูกต้อง และใช้วิธีชี้แจงผลดี ผลเสีย พร้อมทั้งอธิบาย และสาธิตการหายใจที่ถูกต้อง

5. นักเรียนดึงมือได้น้ำในลักษณะไม่ถูกต้อง ซึ่งการว่ายน้ำแบบครอลนั้น เป็นท่าที่เร็วที่สุดในท่าว่ายน้ำที่ใช้ในการแข่งขัน ซึ่งกำลังแขนเป็นกำลังส่วนใหญ่ที่ใช้ในการว่ายน้ำ (วาสนา คุณาภสิทธิ์. 2529 : 65) ฉะนั้นในการใช้แขนถ้ามีการทำงานประสานกันอย่างต่อเนื่องก็จะทำให้มีกำลังส่งในการขับเคลื่อนไปข้างหน้าได้มาก แต่ถ้าใช้แขนในลักษณะที่ไม่ถูกต้อง เช่น ดึงมือและแขนไม่ผ่านกลางลำตัว โดยดึงมือออกด้านนอกลำตัว ในลักษณะเป็นวงกลมท่ามุม 360 องศา ซึ่งวิธีที่ถูกต้องจะต้องดึงมือผ่านกลางลำตัวเหมือนตัวเอส (S) งอข้อศอกท่ามุม 180 องศา และจังหวะการทำงานระหว่างแขนขวาและแขนซ้าย จะต้องทำงานประสานกันอย่างต่อเนื่อง โดยหมุนสลับกันไป ส่วนแนวทางการแก้ไขที่พบมากในการวิจัยครั้งนี้ คือ ใช้วิธีฝึกดึงมือหมุนแขนบนบกให้ชำนาญ ในลักษณะไม่เกร็งแขนและหัวไหล่ ใช้วิธีให้นักเรียนนอนเหยียดตามขอบสระ แล้วฝึกดึงมือหมุนแขนให้ถูกต้องทีละข้าง และใช้วิธีให้นักเรียนจับบอร์ดว่ายน้ำหรือจับขอบสระ โดยค่อย ๆ ดึงมือหมุนแขนทีละข้าง

ข้อเสนอแนะ

1. ควรจัดให้มีการสัมมนา หรืออบรมเกี่ยวกับการเรียนการสอนว่ายน้ำให้แก่ครูผู้สอนว่ายน้ำ เพื่อให้เข้าใจในประเด็นและมีแนวทางแก้ไขปัญหาลงในแนวทางที่เหมือน ๆ กัน

2. ควรจัดให้มีการนิเทศภายในโรงเรียนขึ้น เพื่อพัฒนาการเรียนการสอนให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น เพราะถ้าการนิเทศจากภายนอกหรือจากกรมพลศึกษานั้นไม่เพียงพอ เนื่องจากโรงเรียนมีจำนวนมาก

3. ผู้บริหารโรงเรียนควรให้ความสำคัญ และให้การสนับสนุนการเรียนการสอนว่ายน้ำอย่างจริงจังทั้งด้านงบประมาณต่าง ๆ เพื่อให้การเรียนการสอนมีประสิทธิภาพมากขึ้น

4. ควรมีการส่งเสริมสนับสนุนทั้งโรงเรียนในเขตกรุงเทพและต่างจังหวัดให้เปิดทำการเรียนการสอนว่ายน้ำให้มากขึ้น เพื่อให้เยาวชนมีสมรรถภาพร่างกายแข็งแรงและมีสุขภาพดี เพื่อจะได้เติบโตเป็นพลเมืองที่แข็งแรงสมบูรณ์ของชาติต่อไป

5. ควรจัดการแข่งขันกีฬาน้ำในระดับนักเรียนให้มาก เพื่อให้เด็กนักเรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรมมากขึ้น และเป็นการสนับสนุนนักเรียนที่มีความสามารถในการว่ายน้ำ ให้ก้าวไปอีกระดับหนึ่ง

6. ควรปรับปรุงแผนการสอนว่ายน้ำในระดับประถม ให้มีความเหมาะสมมากยิ่งขึ้น

ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยต่อไป

1. ควรมีการศึกษาเกี่ยวกับปัญหาและแนวทางแก้ไขการสอนว่ายน้ำของครูในโรงเรียนประถมศึกษา ในส่วนภูมิภาค

2. ควรมีการศึกษาเกี่ยวกับปัญหาและแนวทางแก้ไขการสอนว่ายน้ำของครูในโรงเรียน มัธยมศึกษา ทั้งในกรุงเทพมหานครและส่วนภูมิภาค

3. ควรมีการศึกษาเกี่ยวกับปัญหาและแนวทางแก้ไขการสอนว่ายน้ำของครูในโรงเรียนในท่านอื่น ๆ เช่น ท่ากรรเชียง ท่ากบ และท่าผีเสื้อ

4. ควรมีการศึกษาความต้องการของนักเรียนในโรงเรียนที่มีต่อการเรียนการสอนว่ายน้ำ

גדלן ארדני

บรรณานุกรม

- เกษม มีสง่า. ผลการใช้ตัวแบบเพื่อลดความวิตกกังวล ให้แก่ผู้เริ่มเรียนว่ายน้ำต่อความ
สามารถในการเรียนว่ายน้ำ. ปรินิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัย
- ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2532.
- จันทร์พิมพ์ พลพงษ์. จิตวิทยากับการกีฬา. เอกสารประกอบการสอนวิชาจิตวิทยาทั่วไป
- มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2526.
- จรินทร์ ชานีรัตน์. การว่ายน้ำและการกระโดดน้ำ. สำนักพิมพ์โอเดียน, 2526.
- ทรงเดช เสมอคำ. ปัญหาการสอนวิชาพลศึกษาในโรงเรียนมัธยมศึกษา เขตการศึกษา 7.
- ปรินิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2528.
- ทวีศักดิ์ นารามณ์. ว่ายน้ำสากล. ภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัย
- ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2535.
- เทเวศร์ พิริยะพจน์. วิชาว่ายน้ำ. ภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัย
- ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2534.
- _____. หลักการฝึกกีฬาว่ายน้ำ. กรุงเทพฯ : สยามประภาพรพิมพ์, 2529.
- ประยูรศรี สุยะสุนานนท์. จิตวิทยาพัฒนาการ. ภาควิชาจิตวิทยาและแนะแนว
- คณะครุศาสตร์ วิทยาลัยครูจันทร์เกษม, 2522.
- ประเสริฐศักดิ์ วิริโยทัย. ปัญหาการสอนพลศึกษาชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-2 ของโรงเรียน
- ในสังกัดกรุงเทพมหานคร. ปรินิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัย
- ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2538.
- พวงรัตน์ ทวีรัตน์. วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์. กรุงเทพฯ :
- ศูนย์หนังสือจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2538.
- ระลึก สักทาพงศ์. ผลของการใช้สารเคมีทาผิวที่มีต่อความเร็วในการว่ายน้ำ. วิทยานิพนธ์
- ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2525. อัดสำเนา.
- วิชาการ, กรม. หนังสืออ่านเพิ่มเติมพลศึกษา วิชาว่ายน้ำ ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น.
- กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ศาสนา, 2524.

วิชาการ, กรม. หลักสูตรประถมศึกษา พุทธศักราช 2521. (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2533).

กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์การศาสนา, 2533.

วีระ มนัสวานิช. เทคนิคการว่ายน้ำ สำหรับนักว่ายน้ำ ครู และผู้สอน. ภาควิชาพลศึกษา

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ปัตตานี, 2538.

วาสนา คุณาอภิสิทธิ์. ว่ายน้ำ : กีฬาสำหรับทุกคน. ภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัย

ศรีนครินทรวิโรฒ วิทยาเขตพลศึกษา, 2529.

วัลลีย์ ภักโรภาส. ว่ายน้ำ. ภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ม.ป.ท. 2525.

ศึกษาธิการ, กระทรวง. หลักสูตรประถมศึกษา พุทธศักราช 2521. (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2533).

กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์การศาสนา, 2533.

_____. หลักสูตรมัธยมศึกษาตอนต้น พุทธศักราช 2521. กรุงเทพฯ : จงเจริญการพิมพ์,
2522.

_____. หลักสูตรมัธยมศึกษาตอนปลาย พุทธศักราช 2524. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์คุรุสภา,
2524.

สมควร โพธิ์ทอง. ผลการใช้โปรแกรมการสอน 2 แบบ ที่มีต่อความสามารถในการเรียน

ว่ายน้ำแบบครอว์ล. ปรินญาณพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ประสานมิตร, 2532.

สุรศักดิ์ เจริญชัย. ผลการฝึกกล้ามเนื้อโดยใช้แรงต้านทานที่มีต่อความสามารถในการว่ายน้ำ

ท่าครอว์ล ระยะทาง 50 เมตร. ปรินญาณพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2536.

Horejsi, Roman John. "Curriculum, Pedagogy and Instruction in Aquatics :

A Review of the Literature (Swimming Instruction)," Dissertation

Abstracts International. 52(05) : 1681 - A; 1991.

- Isabella, Avery Mary. "The Development and Evaluation of a Curriculum Guide for Aquatic Education in the Elementary Schools of North Carolina," Dissertation Abstracts International. 44 : 3626 - A; June, 1984.
- Beale, Judith Carol. "Employment of the Elementary School Physical Education Specialist and a Model for Chance," Dissertation Abstracts International. 36 : 5912 - A; March, 1975.
- Merle, Anderson Ina. "Learning Rates of Selected Swimming Skills," Dissertation Abstracts International. 35 : 2030 - A; October, 1974.
- Nokken, Orly Reter. "Elementary Classroom Teachers Attitude and Practices Relating to Physical Education " Dissertation Abstracts International. 52 : 3857 - A; May, 1992.
- Savage, Michael Patrick. "A Survey of Physical Education Programs in the Public Elementary Schools of Indiana," Dissertation Abstracts International. 43(3) : 458 - A; November, 1987.
- Schloder, Monika Elisabeth. "Effects of Teaching Styles on Performance, Anxiety, and Attitude Toward Instruction of College Novice Swimmer,:" Dissertation Abstracts International. 49(03) : 458 - A; 1987.
- Wilbert, Robins Thurman. "A Comparison of The Effects of Two Instructional Methods on The Acquisition of Skills in Beginning Swimming," Dissertation Abstracts International. 39 : 4125 - A; 1978.

Wolf, Deborah Wilson. "Elementary Physical Education Programs : Impact
on Students (Curriculum Assessment)," Dissertation Abstracts
International. 51(12) : 4062 - A; June, 1990.

การคำนวณ

แบบสอบถาม

เรื่อง ปัญหาและแนวทางแก้ไขการสอนว่ายน้ำแบบครอว์ลของครูในโรงเรียนประถมศึกษา

ในเขตกรุงเทพมหานคร

คำชี้แจง แบบสอบถามชุดนี้ แบ่งออกเป็น 2 ตอน

ตอนที่ 1 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 ปัญหาและแนวทางแก้ไขการสอนว่ายน้ำแบบครอว์ล

โดยแบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 ปัญหาการสอนว่ายน้ำเบื้องต้นท่าครอว์ล

ส่วนที่ 2 แนวทางแก้ไขการสอนว่ายน้ำแบบครอว์ล

โปรดกาเครื่องหมาย / ลงใน [] หน้าข้อความหรือเติมข้อความ

ลงในช่องว่าง ให้ตรงกับความเป็นจริงและสอดคล้องกับคำถามมากที่สุด (ขอความกรุณา
ตอบคำถามทุกข้อ)

ตอนที่ 1 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

1. ชื่อโรงเรียนที่ทำการสอน

2. ประเภทของสถานศึกษา

[] ชาย

[] หญิง

[] สหศึกษา

3. เพศ [] ชาย

[] หญิง

4. อายุ ☐ ต่ำกว่า 25 ปี ☐ 26 - 30 ปี
☐ 31 - 35 ปี ☐ 36 - 40 ปี
☐ สูงกว่า 40 ปี

5. วุฒิการศึกษา ☐ ต่ำกว่าปริญญาตรี
☐ ปริญญาตรี
☐ ปริญญาโท
☐ อื่น ๆ (โปรดระบุรายละเอียด)

6. ประสบการณ์การสอน ☐ ต่ำกว่า 3 ปี
☐ 4 - 6 ปี
☐ 7 - 9 ปี
☐ 10 ปีขึ้นไป

ตอนที่ 2 ปัญหาและแนวทางแก้ไขการสอนว่ายน้ำแบบครอว์ลของครูในโรงเรียน

ประถมศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร (ขอความกรุณาตอบคำถามทั้ง 2 ส่วน)

คำชี้แจง ตอนที่ 2 ของแบบสอบถาม มีคำถามทั้งหมด 18 ข้อ คำถามแต่ละข้อมี 2 ส่วน

ส่วนที่ 1 สอบถามระดับปัญหาการสอนว่ายน้ำแบบครอว์ล

ส่วนที่ 2 สอบถามแนวทางแก้ไขปัญหาการสอนว่ายน้ำแบบครอว์ล

ขอให้ท่านได้โปรดพิจารณาปัญหาเรื่องต่าง ๆ ที่ท่านพบในหัวข้อที่กำหนดไว้

โดยกาเครื่องหมาย / ลงใน ☐ ให้สอดคล้องและตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด

หมายเลข 1 หมายถึง ปัญหาน้อยที่สุด

หมายเลข 2 หมายถึง ปัญหาน้อย

หมายเลข 3 หมายถึง ปัญหามาก

หมายเลข 4 หมายถึง ปัญหามากที่สุด

1. การปรับตัวและสร้างความคุ้นเคยกับน้ำ

นักเรียนไม่กลัลงน้ำ เพราะไม่เคยลงน้ำ

ปัญหาในระดับ ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4

แนวทางแก้ไข

☐ สอบถามและหาสาเหตุของการไม่กลัลงน้ำ

☐ พานักเรียนไปนั่งขอบสระแล้วค่อย ๆ ให้ความจุ่มน้ำ พร้อมกับวิกน้ำลูปหน้า

☐ หาบริเวณที่น้ำตื้น ๆ ให้นักเรียนลงไปเดินเล่นก่อน

☐ สร้างความเชื่อมั่นให้กับนักเรียน เช่น พูดคุย จับมือกับครูเวลาอยู่ในน้ำ
เพื่อให้นักเรียนเกิดความคุ้นเคย

☐ ใช้จิตวิทยาในการสอน เช่น ถ้านักเรียนกลัวก็ไม่ต้องรีบเร่งหรือบังคับให้ลงน้ำ

☐ ใช้อุปกรณ์มาช่วยในการสอน เช่น บอร์ดว่ายน้ำ เพื่อให้เกิดความคุ้นเคยกับน้ำ
และรู้สึกปลอดภัย

☐ อื่น ๆ

2. การดำน้ำ

2.1 นักเรียนไม่กล้าดำน้ำ

ปัญหาในระดับ ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4

แนวทางแก้ไข

- ☐ หาสาเหตุของการไม่กล้าดำน้ำ
- ☐ อธิบาย สาเหตุ พร้อมทั้งบอกถึงประโยชน์ของการดำน้ำ ให้นักเรียนทราบ
- ☐ สร้างความเชื่อมั่นให้นักเรียนก่อน เช่น ให้เดินบริเวณน้ำตื้น ๆ จนเกิดความคุ้นเคยหรือให้จับมือครูแล้วเดิน เป็นต้น
- ☐ ใช้จิตวิทยาและวิธีการสอนแบบต่าง ๆ เช่น สอนค่อย ๆ เป็น ค่อย ๆ ไป ไม่รีบร้อน เพราะจะทำให้กลัวมากขึ้น ให้โอกาสจนกว่านักเรียนจะพร้อม
- ☐ พานักเรียนไปฝึกทักษะการกลืนลมหายใจ โดยใช้น้ำจากฝักบัว เพื่อให้นักเรียนเกิดความชำนาญในการหายใจเข้าและหายใจออก
- ☐ หากิจกรรมต่าง ๆ มาเสริม เช่น ให้นักเรียนแข่งขันกันดำน้ำลอดเชือกที่กั้นไว้ เป็นต้น
- ☐ อื่น ๆ

2.2 นักเรียนกล้าดำน้ำแต่ดำน้ำไม่ถูกวิธี

ปัญหาในระดับ ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4

แนวทางแก้ไข

- ☐ หาสาเหตุของการดำน้ำที่ไม่ถูกวิธี
- ☐ อธิบาย สาเหตุ พร้อมทั้งบอกถึงประโยชน์ของการดำน้ำที่ถูกต้อง
- ☐ ให้ใส่แว่นตากันน้ำ เพื่อจะได้ลืมตาและกล้าดำน้ำได้
- ☐ พานักเรียนไปฝึกดำน้ำ การกลืนลมหายใจ โดยใช้น้ำจากฝักบัว เพื่อให้เกิดความชำนาญในการหายใจเข้าและหายใจออก

- ☐ ใช้จิตวิทยาในการสอน เช่น สังเกตความสามารถของนักเรียนแล้วค่อย ๆ สอน
ไม่เร่งนักเรียน จนกว่าจะพร้อม
- ☐ หากิจกรรมต่าง ๆ เข้ามาเสริม เช่น คำนวณลงไปเพื่อแข่งกันเก็บของ เป็นต้น
- ☐ อื่น ๆ

3. การลอยตัว

3.1 นักเรียนไม่กลัวยลอยตัว

ปัญหาในระดับ ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4

แนวทางแก้ไข

- ☐ หาสาเหตุของการไม่กลัวยลอยตัว
- ☐ อธิบาย สาเหตุ พร้อมทั้งประโยชน์ของการลอยตัว
- ☐ สร้างความมั่นใจให้กับนักเรียนว่าไม่มีอันตราย โดยให้จับครูหรือเพื่อนแล้วจึงลอยตัว
- ☐ ให้นักเรียนจับขอบสระแล้วค่อย ๆ ยกเท้าขึ้นทีละข้าง แล้วจึงยกสองเท้าพร้อมกัน
- ☐ ให้นักเรียนฝึกดำน้ำให้ชำนาญจนเกิดความเชื่อใจ
- ☐ ใช้อุปกรณ์มาช่วยในการสอน เช่น บอร์ดว่ายน้ำ, ท่วงยาง หรือจับคู่เกาะบ่ากัน
โดยให้คนถูกจับบ่าพาเดิน เป็นต้น
- ☐ อื่น ๆ

3.2 นักเรียนกลัวยลอยตัว แต่ลอยตัวไม่ถูกต้อง เช่น มีการเกร็งลำตัว เป็นต้น

ปัญหาในระดับ ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4

แนวทางแก้ไข

- ☐ หาสาเหตุของการลอยตัวที่ไม่ถูกต้อง
- ☐ อธิบาย สาเหตุ พร้อมทั้งประโยชน์ของการลอยตัวที่ถูกต้อง

- ☐ ให้นักเรียนฝึกการลอยตัวในลักษณะต่าง ๆ เช่น ลอยตัวแบบกอดเข้า เป็นต้น จนเกิดความชำนาญ
- ☐ ให้นักเรียนจับขอบสระ จับเพื่อน หรือจับครู แล้วค่อย ๆ ลอยตัวพร้อมกับพาเคลื่อนที่ เพื่อให้เกิดความมั่นใจ
- ☐ ให้นักเรียนฝึกยืนโดยให้ลำตัวตรง พร้อมทั้งยืดสะโพกและยืดหัวไหล่ บนบก
- ☐ ใช้อุปกรณ์มาช่วยในการสอน เช่น บอร์ดว่ายน้ำ, ห่วงยาง, ยางรถยนต์สับลม เป็นต้น
- ☐ อื่น ๆ

4. การเตะเท้า

4.1 นักเรียนเตะเท้าในลักษณะพับเข้ามากเกินไป

ปัญหาในระดับ ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4

แนวทางแก้ไข

- ☐ หาสาเหตุของการเตะเท้าที่ไม่ถูกต้อง
- ☐ อธิบาย สาเหตุ พร้อมทั้งประโยชน์ของการเตะเท้าที่ถูกต้อง
- ☐ ให้นักเรียนนั่งหรือนอนคว่ำบนขอบสระและฝึกการเตะเท้าที่ถูกต้อง
- ☐ ให้นักเรียนจับขอบสระ แล้วให้ครูจับขาเพื่อให้ออกแรงในการเตะเท้าที่ถูกต้อง
- ☐ ให้นักเรียนเตะเท้าโดยการเกร็งขาก่อน เพื่อจะได้ไม่พับเข้าแล้วค่อย ๆ เตะเท้าแบบสบาย ๆ (ไม่เกร็งตัวและขา)
- ☐ ให้นักเรียนจับคู่กัน โดยให้คนหนึ่งจับขอบสระลอยตัวและอีกคนหนึ่งเป็นคนจับเตะเท้า แล้วจึงเปลี่ยนกัน
- ☐ ให้นักเรียนจับขอบสระเตะเท้า แล้วให้ครูหรือเพื่อน ยกแขนหรือถือบอร์ดไว้ให้เห็นน้ำกันไม่ให้นักเรียนเตะเท้าสูง หรือไม่ให้อกแขนและถูกบอร์ด
- ☐ อื่น ๆ

4.2 นักเรียนเตะเท้าในลักษณะเข้าตึง (เกร็งขา)

ปัญหาในระดับ ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4

แนวทางแก้ไข

- ☐ หาสาเหตุของการเตะเท้าที่ไม่ถูกต้อง
- ☐ อธิบาย สาธิต พร้อมทั้งประโยชน์ของการเตะเท้าที่ถูกต้อง
- ☐ ให้นักเรียนนั่งหรือนอนคว่ำบนขอบสระ และฝึกเตะเท้าให้ถูกต้อง
- ☐ ให้นักเรียนจับขอบสระ แล้วให้ครูหรือเพื่อนจับเตะเท้าให้ถูกต้อง
- ☐ ใช้จิตวิทยาช่วยในการสอน เช่น ให้นักเรียนเตะเท้าโดยการนับเข้าก่อน แล้วค่อย ๆ ปรับปรุงแก้ไข
- ☐ ใช้อุปกรณ์ในการสอน เช่น ให้นักเรียนจับบอร์ดว่ายน้ำแล้วค่อย ๆ เตะเท้า
- ☐ อื่น ๆ

4.3 นักเรียนเตะเท้าในลักษณะปลายเท้าไม่เหยียด คือ นิ้วเท้าชี้ลงไปที่พื้นสระ

ปัญหาในระดับ ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4

แนวทางแก้ไข

- ☐ สาเหตุของการเตะเท้าที่ไม่ถูกต้อง
- ☐ อธิบาย สาธิต พร้อมทั้งประโยชน์ของการเตะเท้าที่ถูกต้อง
- ☐ ให้นักเรียนนั่งหรือนอนคว่ำขอบสระ แล้วฝึกการเตะเท้าที่ถูกต้อง
- ☐ ให้นักเรียนจับขอบสระ แล้วให้ครูหรือเพื่อนจับข้อเท้าพร้อมทั้งคัดปลายเท้า แล้วจึงเตะเท้า
- ☐ ใช้จิตวิทยาช่วยในการสอน เช่น ให้นักเรียนเริ่มฝึกจากช้า ๆ ก่อน เมื่อเกิดความชำนาญจึงให้เตะเท้าอย่างรวดเร็ว ๆ
- ☐ ใช้อุปกรณ์มาช่วยในการสอน เช่น ให้จับบอร์ดว่ายน้ำและเตะเท้าช้า ๆ เป็นต้น
- ☐ อื่น ๆ

4.4 นักเรียนเตะเท้าในลักษณะถีบจักรยาน (โดยการดึงเข้าเข้าหาลำตัว)

ปัญหาในระดับ ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4

แนวทางแก้ไข

- ☐ หาสาเหตุของการเตะเท้าที่ไม่ถูกต้อง
- ☐ อธิบาย สาธิต พร้อมทั้งประโยชน์ของการเตะเท้าที่ถูกต้อง
- ☐ ให้นักเรียนนอนคว่ำบนขอบสระ แล้วฝึกเตะเท้าอย่างถูกต้อง
- ☐ ให้นักเรียนจับขอบสระ แล้วให้ครูหรือเพื่อนจับเตะเท้าให้ถูกต้อง
- ☐ ใช้จิตวิทยาในการสอน เช่น ให้เตะเท้าในลักษณะเกร็งขาทั้งท่อนก่อน แล้วจึงค่อย ๆ ปรับปรุงแก้ไข
- ☐ ใช้อุปกรณ์มาช่วยในการสอน เช่น ให้จับบอร์ดว่ายน้ำแล้วค่อย ๆ เเตะเท้า
- ☐ อื่น ๆ

4.5 นักเรียนเตะเท้าในลักษณะยกเท้าสูงกว่าระดับผิวน้ำมากเกินไป

ปัญหาในระดับ ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4

แนวทางแก้ไข

- ☐ หาสาเหตุของการเตะเท้าที่ไม่ถูกต้อง
- ☐ อธิบาย สาธิต พร้อมทั้งประโยชน์ของการเตะเท้าที่ถูกต้อง
- ☐ ให้จับขอบสระแล้วค่อย ๆ ลอยตัว โดยให้ครูหรือเพื่อน จับขาเตะเท้าอย่างถูกต้อง
- ☐ ให้นักเรียนนอนคว่ำ - หงายบนขอบสระแล้วฝึกการเตะเท้าที่ถูกต้อง
- ☐ ให้จับขอบสระ แล้วให้ครูหรือเพื่อนใช้แขน, บอร์ด กั้นไว้เพื่อไม่ให้เตะถูกแขน, บอร์ด
- ☐ ใช้อุปกรณ์มาช่วยในการสอน เช่น ให้จับบอร์ดว่ายน้ำและฝึกการเตะเท้าที่ถูกต้อง
- ☐ อื่น ๆ

4.6 นักเรียนเตะเท้าในลักษณะต่ำกว่าระดับพื้นน้ำมากเกินไป

ปัญหาในระดับ ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4

แนวทางแก้ไข

- ☐ หาสาเหตุของการเตะเท้าที่ไม่ถูกต้อง
- ☐ อธิบาย สาเหตุ พร้อมทั้งประโยชน์ของการเตะเท้าที่ถูกต้อง
- ☐ ให้นักเรียนจับขอบสระ โดยให้ครูหรือเพื่อน จับเตะเท้าในลักษณะที่ถูกต้อง
- ☐ ฝึกให้นักเรียนลอยตัวอีกกระแสนึง และพยายามยกสะโพกทำลำตัวให้ขนานกับน้ำ
- ☐ ให้นักเรียนนอนคว่ำบนขอบสระประมาณครึ่งขาท่อนบนแล้วฝึกการเตะเท้าที่ถูกต้อง
- ☐ ใช้อุปกรณ์มาช่วยในการสอน เช่น บอร์ดว่ายน้ำ
- ☐ อื่น ๆ

5. การใช้แขน

5.1 นักเรียนดึงมือหมุนแขนได้น้ำในลักษณะที่ไม่ถูกต้อง เช่น เหยียดแขนเกร็งมากเกินไป
ทำให้ลำตัวยกขึ้น เป็นต้น

ปัญหาในระดับ ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4

แนวทางแก้ไข

- ☐ หาสาเหตุของการดึงมือหมุนแขนในลักษณะที่ไม่ถูกต้อง
- ☐ อธิบาย สาเหตุ พร้อมทั้งประโยชน์ของการใช้แขนที่ถูกต้อง
- ☐ ฝึกดึงมือหมุนแขนบนบกให้ชำนาญ ในลักษณะไม่เกร็งแขนและหัวไหล่
- ☐ ให้นักเรียนนอนเหยียดตามขอบสระ แล้วฝึกดึงมือหมุนแขนให้ถูกต้องทีละข้าง
- ☐ ให้นักเรียนจับบอร์ดว่ายน้ำหรือจับขอบสระ โดยค่อย ๆ ดึงมือหมุนแขนทีละข้าง
- ☐ ให้ครูจับแขนนักเรียนดึงมือหมุนแขนในน้ำในลักษณะที่ถูกต้อง
- ☐ อื่น ๆ

- 5.8 หลังจากที่ตั้งมือในลักษณะที่ถูกต้องแล้ว แต่นักเรียนนำมือและแขนมาวางข้างหน้า
ในลักษณะที่ไม่ถูกต้อง

ปัญหาในระดับ ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4

แนวทางแก้ไข

- ☐ หาสำเหตุของการวางมือและแขนที่ไม่ถูกต้อง
- ☐ ชี้แจงผลดี ผลเสีย พร้อมทั้งอธิบายและสาธิตการวางมือและแขนที่ถูกต้อง
- ☐ ฝึกวางมือและแขนบนบกในลักษณะที่ถูกต้อง จนเกิดความชำนาญ
- ☐ ให้นักเรียนนอนเหยียดตามขอบสระ แล้วฝึกวางมือและแขนให้ถูกต้อง
- ☐ ใช้อุปกรณ์มาช่วยในการสอน เช่น จีบบอร์ดแล้วค่อย ๆ ดึงมือพร้อมทั้งวางมือ
และแขนอย่างถูกต้อง
- ☐ ให้ครูจับแขนนักเรียน ฝึกดึงมือพร้อมทั้งวางมือและแขนอย่างถูกต้อง
- ☐ อื่น ๆ

6. การใช้แขนและการเตะเท้า

- 6.1 ขณะที่ตั้งมือหมุนแขน เท้าจะหยุดเตะ

ปัญหาในระดับ ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4

แนวทางแก้ไข

- ☐ หาสำเหตุของการใช้แขนและการเตะเท้าที่ไม่ถูกต้อง
- ☐ ชี้แจงผลดี ผลเสีย พร้อมทั้งอธิบายสาธิต การใช้แขนและเตะเท้าอย่างถูกต้อง
- ☐ ให้นักเรียนฝึกอย่างช้า ๆ โดยให้เตะเท้า 6 (8,10) ครั้ง ต่อการใช้แขน
1 ครั้ง โดยให้นักเรียนหัวม่อสัมผัสกับอีกข้างหนึ่งก่อน จึงดึงมือหมุนแขนอีกข้างมา

- ☐ ให้นักเรียนจับสระหรือบอร์ดำย่น้ำ แล้วฝึกการเตะเท้าและดึงมือหมุนแขน
อย่างถูกต้อง
- ☐ ให้ครูหรือเพื่อนจับเตะเท้า แล้วให้นักเรียนดึงมือหมุนแขนด้วยตัวเอง
- ☐ ให้นักเรียนนั่งขอบสระเตะเท้าพร้อมทั้งดึงมือหมุนแขน โดยครูคอยชี้แจงและ
ให้สัญญาณการดึงมือหมุนแขน
- ☐ อื่น ๆ

6.2 ขณะเตะเท้า แขนจะหยุดหมุน

ปัญหาในระดับ ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4

แนวทางแก้ไข

- ☐ หาสาเหตุของการใช้แขนและการเตะเท้าที่ไม่ถูกต้อง
- ☐ ชี้แจงผลดี ผลเสีย พร้อมอธิบายและสาธิตการใช้แขนและการเตะเท้าที่ถูกต้อง
- ☐ ให้นักเรียนเตะเท้า 6 (8,10) ครั้ง ต่อการใช้แขน 1 ครั้ง โดยให้นิ้วหัวแม่มือ
สัมผัสกับอีกข้างหนึ่งก่อน จึงดึงมือหมุนแขนอีกข้างมา
- ☐ ให้จับขอบสระหรือบอร์ดำย่น้ำ แล้วค่อย ๆ เตะเท้า และดึงมือหมุนแขน
- ☐ ให้เตะเท้าไปเรื่อย ๆ โดยมีครูจับแขนหมุนในจังหวะที่ต้องใช้แขน
- ☐ นั่งขอบสระเตะเท้าพร้อมกับใช้แขน โดยมีครูคอยแนะนำและให้สัญญาณการดึงมือ
หมุนแขน
- ☐ อื่น ๆ

7. การหายใจ

- 7.1 นักเรียนหายใจไม่ถูกต้อง เช่น จังหวะเอียงหน้าขึ้นทางด้านที่กดแต่ไม่หายใจเข้า ขณะก้มหน้าลงไม่หายใจออก เป็นต้น

ปัญหาในระดับ ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4

แนวทางแก้ไข

- ☐ หาสาเหตุของการหายใจที่ไม่ถูกต้อง
- ☐ ชี้แจงผลดี ผลเสีย พร้อมทั้งอธิบายและสาธิตการหายใจที่ถูกต้อง
- ☐ ให้นักเรียนฝึกการหายใจเข้าออกบนบกจนชำนาญ
- ☐ จับขอบสระหรือบอร์ดว่ายน้ำ พร้อมทั้งเตะเท้าตึงมือหมุนแขนและเอียงหน้าหายใจในลักษณะที่ถูกต้อง
- ☐ ให้นักเรียนจับขอบสระหรือบอร์ดว่ายน้ำ แล้วให้ครูจับหายใจในลักษณะที่ถูกต้อง
- ☐ หากิจกรรมมา เพื่อฝึกการหายใจที่ถูกต้อง เช่น แข่งกันดำน้ำโดยต้องหายใจเข้าเหนือน้ำ และเป่าลมออกใต้น้ำ
- ☐ อื่น ๆ

- 7.2 จังหวะการเคลื่อนไหวในการหายใจไม่ถูกต้อง เช่น จังหวะเอียงหน้าหายใจปากไม่พ้นน้ำ เป็นต้น

ปัญหาในระดับ ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4

แนวทางแก้ไข

- ☐ หาสาเหตุของการหายใจที่ไม่ถูกต้อง
- ☐ ชี้แจงผลดี ผลเสีย พร้อมทั้งอธิบายและสาธิตการหายใจที่ถูกต้อง
- ☐ ฝึกเอียงหน้าหายใจเข้าและหายใจออก บนบกจนเกิดความชำนาญก่อน

- ☐ ให้จับขอบสระหรือบอร์ดว่ายน้ำ แล้วให้ครูจับเอียงหน้าหายใจในลักษณะที่ถูกต้อง
- ☐ ฝึกการเอียงหน้าในการหายใจที่ถูกต้อง โดยใช้สายตามองหัวไหล่ข้างที่หายใจ
- ☐ ขณะที่เอียงหน้าหายใจ ครูคอยช่วยเหลือโดยจับมือของนักเรียนข้างที่เหยียดไว้ เพื่อพยุงให้ปากพ้นน้ำ
- ☐ อื่นๆ

8. การว่ายน้ำที่สมบูรณ์

นักเรียนว่ายน้ำ โดยไม่มีความสัมพันธ์กันระหว่างการทำงานของแขน การเตะเท้า และการหายใจ

ปัญหาในระดับ ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4

แนวทางแก้ไข

- ☐ หาสาเหตุของการว่ายน้ำที่ไม่ถูกต้อง
- ☐ อธิบายพร้อมสาธิตการว่ายน้ำที่ถูกต้อง
- ☐ ให้ความเวลาในการทบทวนท่าพื้นฐานให้มาก ๆ
- ☐ แก้ตรงจุดบกพร่อง เช่น ถ้าใช้แขนไม่ถูกต้องก็ต้องแก้ไขการใช้แขน ฯลฯ
- ☐ ฝึกปฏิบัติมาก ๆ ทำซ้ำ ๆ จนเกิดความชำนาญ
- ☐ เปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัยต่าง ๆ พร้อมทั้งชี้แนะการว่ายน้ำที่ถูกต้อง
- ☐ อื่น ๆ

ประวัติผู้เชี่ยวชาญ

1. รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพจน์ท์
ตำแหน่ง รองศาสตราจารย์ประจำคณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ประสานมิตร
2. อาจารย์ชัชวาลย์ รุ่งประพันธ์
ตำแหน่ง อาจารย์ประจำคณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ประสานมิตร
3. อาจารย์วราภรณ์ อารีสง่ากุล
ตำแหน่ง อาจารย์โรงเรียนเทพศิรินทร์สมุทรสาคร บางพลัด กรุงเทพฯ
4. อาจารย์อุษารักษ์ พันธุ์วานิช
ตำแหน่ง อาจารย์ประจำคณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ประสานมิตร
5. อาจารย์อภิสิทธิ์ วัฒนชัย
ตำแหน่ง อาจารย์ประจำวิทยาลัยพลศึกษา สมุทรสาคร

ประวัติย่อของผู้วิจัย

ชื่อ นางสาวศรีสุวรรณ	ชื่อสกุล น้อยพิทักษ์
เกิดวันที่	21 เดือนมกราคม พุทธศักราช 2503
สถานที่เกิด	อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	บ้านเลขที่ 80/11 หมู่ 7 ตำบลสามพราน อ.สามพราน จังหวัดนครปฐม 73110
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	โรงเรียนเขมะสิริอนุสสรณ์ เขตบางพลัด กรุงเทพมหานคร 10700

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2515	ประถมศึกษา จากโรงเรียนบ้านสามพราน
พ.ศ. 2518	มัธยมศึกษาตอนต้น จากโรงเรียนนาครประสิทธิ์
พ.ศ. 2520	มัธยมศึกษาตอนปลาย จากโรงเรียนวัดจันทร์ประดิษฐารามวิทยาคม
พ.ศ. 2525	กศ.บ. (วิชาเอกพลศึกษา) จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ วิทยาเขตพลศึกษา
พ.ศ. 2539	กศ.ม. (พลศึกษา) จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

ปัญหาและแนวทางแก้ไขการสอนว่ายนน้ำแบบครอว์ลของครู
ในโรงเรียนประถมศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร

บทคัดย่อ

ของ

ศรีสุวรรณ น้อยนิทกซ์

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาหลักสูตร

ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกพลศึกษา

พฤษภาคม 2540

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาปัญหาและแนวทางแก้ไขการสอนว่ายน้ำแบบครูวัลของครูในโรงเรียนประถมศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือที่มีค่าความเชื่อมั่น .95 ในการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเองจากครูผู้สอนว่ายน้ำ จำนวน 238 คน ได้แบบสอบถามคืนมา 238 ชุด คิดเป็นร้อยละ 100 นำมาหาค่าความถี่และร้อยละ

ผลการศึกษาพบว่า

1. ปัญหาการสอนว่ายน้ำของครูในโรงเรียนประถมศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร มีปัญหาอยู่ในระดับน้อย
2. ปัญหาและแนวทางแก้ไขที่พบมาก 5 ลำดับ ดังนี้
 - 2.1 นักเรียนหายใจไม่ถูกต้อง แก้ไขโดยใช้วิธีจับขอบสระหรือบอร์ดว่ายน้ำ พร้อมทั้งดึงมือหมุนแขนและเอียงหน้าหายใจในลักษณะที่ถูกต้อง
 - 2.2 ขณะที่นักเรียนดึงมือหมุนแขน แต่เท้าจะหยุดเตะ แก้ไขโดยใช้วิธีให้นักเรียนฝึกอย่างช้า ๆ โดยเตะเท้า 6 (8,10) ครั้งต่อการใช้แขน 1 ครั้ง
 - 2.3 นักเรียนไม่มีความสัมพันธ์กันระหว่างการทำงานของแขน การเตะเท้า และการหายใจ แก้ไขโดยใช้วิธีฝึกปฏิบัติมาก ๆ ทำช้า ๆ จนเกิดความชำนาญ
 - 2.4 จังหวะการเคลื่อนไหวศีรษะในการหายใจไม่ถูกต้อง แก้ไขโดยใช้วิธีฝึกเอียงหน้าหายใจเข้าและหายใจออก บนบกจนชำนาญก่อน
 - 2.5 นักเรียนดึงมือได้น้ำในลักษณะไม่ถูกต้อง แก้ไขโดยใช้วิธีฝึกดึงมือหมุนแขนบนบกให้ชำนาญ ในลักษณะไม่เกร็งแขนและหัวไหล่

PROBLEM AND RECOMMENDATION ON TEACHING TO THE CRAWL
STROKE TECHNIQUE OF THE TEACHERS IN THE
ELEMENTARY SCHOOL IN BANGKOK

AN ABSTRACT

BY

SRISUWAN NOIPITAG

Presented in partial fulfillment of the requirements for the
Master of Education degree in Physical Education
at Srinakharinwirot University

May 1997

This research aims to study the problems and recommendation on Teaching to the Crawl Stroke Technique of the teachers in The questionnaire reliability at the 0.95 level collecting data from 238 the swimming teachers. The 238 questionnaires were returned 100 percent questionnaires back. Data analysis were implemented by percentage

The results of this study revealed as follows.

1. There was a few problems among the swimming teachers in primary schools in bangkok.

2. The problem and the 5 ways to solved it.

2.1 If students breath incorrectly, let them catch the pool or swimming boards, as well as pulling hands, circle arms and turn faces up to breath correctly.

2.2 While students pull their arms and circle their them, they stop kicking feet. This problem can be solved by kicking feet slowly 6, 8, 10 and circle their arms once.

2.3 If students can't circle their arms, breath and kick their legs relatively, let them repeat over and over again until they are skillful.

2.4 If the students move their heads in correctly, corrected by turning their faces and inhale and exhale before they swim in the water.

2.5 If students pull their hands in correctly, corrected by pulling their hands and circle them skillfully and losse their hand and shoulders.