

บทที่ 5

การเขียนแผนการสอนและการนำไปใช้

จุดประสงค์การเรียนรู้

หลังจากศึกษาบทเรียนนี้แล้ว นักศึกษาจะสามารถ

1. บอกความหมายของแผนการสอนได้
2. อธิบายความสำคัญของแผนการสอนได้
3. บอกองค์ประกอบของแผนการสอนได้
4. อธิบายองค์ประกอบของแผนการสอนได้
5. บอกประโยชน์ของแผนการสอนได้
6. บอกขั้นตอนในการทำแผนการสอนได้
7. บอกประเภทของการเขียนแผนการสอนได้
8. อธิบายการเขียนแผนการสอนระดับรายวิชาได้
9. อธิบายการเขียนแผนการสอนระดับหน่วยได้
10. อธิบายการเขียนแผนการสอนระดับบทเรียนได้
11. เขียนแผนการสอนโดยอิงวิธีระบบได้
12. อธิบายวิธีการเขียนจุดประสงค์ได้
13. ยกตัวอย่างการเขียนจุดประสงค์ได้
14. บอกรูปแบบของแผนการสอนได้
15. ยกตัวอย่างรูปแบบของแผนการสอนและรูปแบบได้
16. เปรียบเทียบข้อดีและข้อจำกัดของแผนการสอนและรูปแบบได้

เนื้อเรื่อง

ความหมายของแผนการสอน

ความสำคัญของแผนการสอน

- ความสำคัญต่อผู้สอน

- ความสำคัญต่อผู้เรียน

- ความสำคัญต่อองค์กรหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง
องค์ประกอบของแผนการสอน

- การกำหนดวิชาและชื่อเรื่อง

- การกำหนดผู้เรียนและชั้นเรียน

- การกำหนดเวลาและจำนวนคน

- การกำหนดความคิดรวบยอดหรือสาระสำคัญ

- การกำหนดจุดประสงค์การเรียนรู้

- การกำหนดเนื้อหาวิชา

- การกำหนดกิจกรรมการเรียนการสอน

- การกำหนดสื่อการเรียนการสอน

- การกำหนดการวัดผลและประเมินผล

ประโยชน์ของแผนการสอน

ขั้นตอนในการทำแผนการสอน

ประเภทของการเขียนแผนการสอน

- การเขียนแผนการสอนระดับรายวิชา

- การเขียนแผนการสอนระดับหน่วย

- การเขียนแผนการสอนระดับบทเรียน

การเขียนแผนการสอนโดยอิงวิธีระบบ

วิธีการเขียนจุดประสงค์

จุดประสงค์เขียนจากอะไร

- การเขียนจุดประสงค์จากความคิดรวบยอด

- การเขียนจุดประสงค์จากหลักการ
- การเขียนจุดประสงค์จากเนื้อหาในบทเรียน

รูปแบบแผนการสอน

- รูปแบบแบบเรียงหัวข้อหรือความเรียง
 - รูปแบบแบบตาราง
 - รูปแบบกึ่งเรียงหัวข้อและกึ่งตาราง
- ข้อดีและข้อจำกัดของรูปแบบแผนการสอน
- ข้อดีและข้อจำกัดของรูปแบบแผนการสอนแบบเรียงหัวข้อหรือความเรียง
 - ข้อดีและข้อจำกัดของรูปแบบแผนการสอนแบบตาราง
 - ข้อดีและข้อจำกัดของรูปแบบแผนการสอนแบบกึ่งเรียงหัวข้อและกึ่งตาราง

บทที่ 5

การเขียนแผนการสอนและการนำไปใช้

ความหมายของแผนการสอน

แผนการสอน หมายถึง การกำหนดแนวทางหรือการกำหนดทิศทาง หรือการกำหนดรูปแบบ การจัดการเรียนการสอน ที่บรรจุประกอบไปด้วยเนื้อหาสาระสำคัญ จุดประสงค์การเรียนรู้ กิจกรรมการเรียนการสอน สื่อการเรียนการสอนและการวัดผลประเมินผล เพื่อให้ผู้เรียนบรรลุจุดประสงค์ที่ตั้งไว้ หรืออีกนัยหนึ่งอาจจะกล่าวได้ว่า เป็นคู่มือการสอนหรือเครื่องมือที่จะช่วยให้ผู้สอนดำเนินการสอนให้เป็นไปตามหลักสูตร จุดประสงค์ เนื้อหาวิชา และการวัดผลประเมินผล

ความสำคัญของแผนการสอน

แผนการสอนมีความสำคัญต่อผู้สอน และการเรียนการสอนมาก เพราะแผนการสอนเปรียบเสมือนแผนที่ที่จะนำผู้สอนไปสู่จุดประสงค์ที่ตั้งไว้ ไม่ทำให้หลงทาง ผู้สอนสามารถดำเนินการสอน และจัดกิจกรรมการเรียนการสอนให้เป็นไปตามเป้าหมายและตามขั้นตอนอย่างมีระบบ ทำให้ผู้สอนเกิดความสนใจ และสอนได้อย่างมีประสิทธิภาพ และผู้เรียนก็เกิดการเรียนรู้ และมีเจตคติที่ดีต่อผู้สอนและวิชาที่เรียน ความสำคัญของแผนการสอนพอจะแยกเป็นประเด็นคร่าวๆ ได้ดังนี้

1. ความสำคัญต่อผู้สอน ใน การที่ผู้สอนจะสอนอะไรมาก มีความจำเป็นที่จะต้องมีการวางแผนไว้ล่วงหน้า ถ้ามีการวางแผนที่ดี ก็จะได้การสอนที่สมบูรณ์แบบในรูปของการจัดกิจกรรมและเนื้อหา การใช้สื่อ ตลอดจนการวัดผลประเมินผล และจะได้ผลิตผลของการสอนที่มีคุณภาพ ใน การวางแผนการสอนที่ดีนั้น ผู้สอนจะต้องยึดหลักดังนี้

1.1 What คือจะสอนอะไร เมื่อทราบว่าจะสอนอะไรมแล้ว ผู้สอนจำเป็นที่จะต้องจัดเตรียมเนื้อหาวิชา จุดประสงค์และสื่อการเรียนการสอนให้เหมาะสมกับผู้เรียน

1.2 Where คือจะสอนที่ไหน หมายถึง สถานที่เรียนหรือห้องเรียนที่จะใช้สอน

ผู้สอนจำเป็นที่จะต้องจัดเตรียมบรรยายการของสถานที่เรียนหรือห้องเรียนให้อีกอ่านวายต่อผู้เรียน เพื่อให้ผู้เรียนอยากที่จะเรียน หรือมีความตั้งใจที่จะเรียน ไม่เกิดความเบื่อหน่าย เพราะบรรยายการที่เหมาะสมในห้องเรียน

1.3 Who คือจะสอนใครหรือผู้ใด หมายถึง ผู้เรียนหรือนักเรียนอยู่ในระดับใด มีภูมิหลังหรือพื้นฐานความรู้มาก่อนอย่างไร

1.4 How คือจะสอนอย่างไร หมายถึง จะใช้วิธีการสอนหรือยุทธศาสตร์การสอนแบบใดที่เหมาะสมกับผู้เรียน และนำเทคนิคกระบวนการต่างๆ ตลอดจนสื่อการเรียน การสอนมาใช้ เพื่อให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ได้รวดเร็วมากขึ้น และทำให้ผู้สอนสอนได้ง่ายขึ้นและประสบผลสำเร็จตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้

1.5 Why คือจะสอนเพื่ออะไรหรือจะต้องสอนไปทำไม หมายถึง จุดประสงค์ หรือจุดมุ่งหมายนั้นเอง

2. ความสำคัญต่อผู้เรียน ผู้เรียนจะได้เรียนไปตามแผนการสอนที่จัดไว้อย่างเป็นระบบ จะทำให้ผู้เรียนเกิดความรู้ความเข้าใจได้ง่ายขึ้น รวดเร็วขึ้น สามารถปฏิบัติกรรมตามแผนที่ได้วางแผนไว้ได้อย่างถูกต้อง

3. ความสำคัญต่องค์กรหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง องค์กรหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องส่วนใหญ่จะเป็นสถาบันทางการศึกษา และผู้ที่ทำงานในสถาบันการศึกษาต่างๆ เช่น ศึกษานิเทศก์ ผู้เชี่ยวชาญ นักวิชาการ และผู้บริหาร ฯลฯ บุคคลเหล่านี้จะมีส่วนช่วยในการทำแผนการสอน เพื่อเป็นแนวทางสำหรับผู้สอนได้นำไปใช้สอนกับโรงเรียนของตนต่อไป

องค์ประกอบของแผนการสอน

ในการออกแบบแผนการสอน ควรจะมีบุคลากรหลายฝ่ายช่วยกันทำงาน เพื่อให้ได้ผลงานที่มีประสิทธิภาพ เช่นผู้ออกแบบการสอน ผู้สอน นักเทคโนโลยี นักวัดผลประเมินผล ฯลฯ ใน การเขียนแผนการสอนหรือบันทึกการสอน ผู้ที่มีส่วนสำคัญคือผู้สอน เพราะผู้สอนจะต้องเป็นผู้ที่ถ่ายทอดความรู้ ตลอดจนกระบวนการกิจกรรมต่างๆ ให้กับผู้เรียน ผู้สอนต้องเข้าใจว่าแผนการสอนคืออะไร ทำไมต้องทำแผนการสอนและจะมีวิธีทำอย่างไร ตั้งนั้นการทำแผนการสอนจึงเป็นสิ่งสำคัญที่สุดสำหรับผู้สอน ทำให้ผู้สอนประสบผลสำเร็จ

ในการสอน ในการออกแบบแผนการสอนนั้น จะประกอบด้วยองค์ประกอบดังต่อไปนี้

1. การกำหนดวิชาและชื่อเรื่อง
2. การกำหนดผู้เรียนและชั้นเรียน
3. การกำหนดเวลาและจำนวนคาบ
4. การกำหนดความคิดรวบยอดหรือสาระสำคัญ
5. การกำหนดจุดประสงค์การเรียนรู้
6. การกำหนดเนื้อหาวิชา
7. การกำหนดกิจกรรมการเรียนการสอน
8. การกำหนดสื่อการเรียนการสอน
9. การกำหนดการวัดผลประเมินผล

การกำหนดวิชาและชื่อเรื่อง หมายถึง กระบวนการวิชาหรือรายวิชาที่จะทำการสอน เช่น วิชาสังคมศึกษา วิชาภาษาไทย วิชาภาษาอังกฤษ ฯลฯ และในแต่ละรายวิชานั้นจะประกอบไปด้วยเนื้อหาวิชาในแต่ละบท และในแต่ละบทนั้นจะมีหัวข้อเรื่องหรือชื่อเรื่องต่างๆ ที่จะต้องทำการสอน

การกำหนดผู้เรียนและชั้นเรียน หมายถึง ผู้เรียนเป็นนักเรียนอยู่ในระดับชั้นใด เช่น นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่หนึ่ง ปีที่สอง ปีที่สาม ฯลฯ

การกำหนดเวลาและจำนวนคาบ หมายถึง วันที่ เวลา ปี พ.ศ. และสอนกี่คาบ ต่อสัปดาห์

การกำหนดความคิดรวบยอดหรือสาระสำคัญ เป็นการสรุปเนื้อหาหรือสิ่งที่สำคัญๆ ที่เป็นแกนของเนื้อหานั้นๆ มาสรุปเป็นความคิดรวบยอด ในปัจจุบันจะนิยมเขียนว่าสาระสำคัญมากกว่าความคิดรวบยอด สาระสำคัญนี้เป็นสิ่งที่ผู้สอนคาดหวังว่า เมื่อผู้เรียนเรียนจบแล้วจะได้อะไรติดตัวไปบ้างในเรื่องนั้นๆ ส่วนมากจะเขียนเป็นคำบรรยายที่มีเหตุผล ในตัวเองอย่างสมบูรณ์

การกำหนดจุดประสงค์การเรียนรู้ (เชิงพฤติกรรม)

1. จุดประสงค์ปลายทาง
2. จุดประสงค์นำทาง

จุดประสงค์การเรียนรู้ เป็นสิ่งที่ต้องการให้เกิดขึ้นหลังจากที่ผู้เรียนได้เรียนจบใน

แต่ละเนื้อหาวิชาไปแล้ว จุดประสงค์การเรียนรู้นี้จะต้องครอบคลุมพฤติกรรมทั้ง 3 ด้าน คือด้านความรู้ เจตคติหรือค่านิยม และทักษะ และการกำหนดจุดประสงค์การเรียนรู้ ควรให้มีสัมพันธ์และสอดคล้องกับเนื้อหาและความคิดรวบยอด เพราะจุดประสงค์การเรียนรู้ นี้จะเป็นการวัดและบอกถึงพฤติกรรมของผู้เรียน ได้ว่าจะสามารถบรรลุจุดประสงค์ได้มาก น้อยเพียงใด และควรจะเป็นจุดประสงค์ที่สามารถวัดได้และผู้เรียนสามารถนำไปปฏิบัติได้ หลังจากเรียนจบไปแล้ว

การกำหนดเนื้อหาวิชา ผู้สอนควรจะต้องศึกษาหาความรู้ต่างๆ จากตำราเรียน คู่มือ เอกสารต่างๆ และนำมาพิจารณาให้เหมาะสมสมกับวัย และระดับชั้นของผู้เรียน ดูว่า ไม่ง่ายหรือว่ายากเกินไปและผู้เรียนสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ด้วย

การกำหนดกิจกรรมการเรียนการสอน เป็นการวัดสภาพการเรียนรู้ เพื่อให้ผู้เรียน สามารถบรรลุจุดประสงค์การเรียนรู้ที่ได้ตั้งไว้ ผู้สอนต้องจัดกิจกรรมต่างๆ โดยใช้กระบวนการ การต่างๆ ที่ใช้ในการจัดการเรียนการสอนตามความเหมาะสมและสอดคล้องกับเนื้อหาวิชา และธรรมชาติของผู้เรียน เพื่อให้ผู้เรียนคิดเป็น ทำเป็น และสามารถแก้ปัญหาต่างๆ ได้ด้วย โดยผู้สอนจะต้องพิจารณาจากจุดประสงค์การเรียนรู้ดังนี้

1. จุดประสงค์การเรียนรู้ข้อใดบ้างที่ผู้เรียนจะสามารถเรียนรู้ได้ด้วยตนเอง
2. จุดประสงค์การเรียนรู้แต่ละข้อนั้นควรจะใช้เวลา กี่ คิบ
3. จะใช้สื่อหรือวัสดุอุปกรณ์ใดๆ บ้างที่จะเป็นการกระตุ้นผู้เรียนให้อยากเรียน และจะกระทำโดยวิธีการหรือกระบวนการใดๆ
4. จะต้องแจ้งให้ผู้เรียนได้ทราบโดยวิธีใดเกี่ยวกับการตอบสนองของผู้เรียน
5. ผลการเรียนของผู้เรียนแต่ละคนนั้น จะมีวิธีการตรวจสอบอย่างไร
6. ถ้าผู้เรียนมีปัญหานៅองจากไม่บรรลุผลตามจุดประสงค์ที่ตั้งไว้ จะมีวิธีการแก้ ปัญหาเหล่านั้นอย่างไร

การกำหนดกิจกรรมการเรียนการสอนโดยทั่วไป จะนิยมแบ่งเป็น 3 ขั้นตอน ด้วยกันคือ

1. ขั้นนำ เป็นขั้นแรกของกิจกรรมการเรียนการสอน เป็นการซักจุ่งและกระตุ้น ให้ผู้เรียนมีความพร้อมที่จะเรียน มีความอยากรู้จะเรียน
2. ขั้นสอน (ปฏิบัติ) เป็นขั้นที่ผู้สอนควรจะจัดกิจกรรมต่างๆ ให้ผู้เรียนได้กระทำ

มากกว่าผู้สอน เพราะกิจกรรมการเรียนการสอนที่ดีนั้นจะประกอบด้วยกิจกรรมทั้งของผู้เรียนและผู้สอน ผู้สอนจะเป็นผู้กำหนดว่ากิจกรรมใดเป็นของผู้สอนหรือผู้เรียน ผู้สอนเป็นแต่เพียงผู้ชี้แนะแนวทางที่ถูกต้องให้กับผู้เรียน เพื่อที่ว่าผู้เรียนจะได้เลือกแนวทางที่ถูกต้องและเหมาะสมกับตนเอง ตลอดจนได้รับประสบการณ์และเกิดการเรียนรู้ได้ตามที่คาดหวังไว้ ในขั้นนี้ผู้สอนควรจะนำทฤษฎีการสอนและเทคนิควิธีการสอน ทฤษฎีระบบ และทฤษฎีการเรียนรู้มาประยุกต์ใช้ตามความเหมาะสมด้วย

3. ขั้นสรุป เป็นขั้นสุดท้ายหลังจากขั้นนำและขั้นสอน ผู้สอนอาจจะให้ผู้เรียนเป็นผู้สรุป หรือผู้สอนและผู้เรียนช่วยกันสรุปก็ได้ โดยการสรุปเนื้อหาสาระที่สำคัญๆ ที่ได้เรียนไปทั้งหมด โดยการสรุปอภิปรายในเชิงความจำควบคู่ไปกับเชิงหลักการ (ใช้ความคิดและเหตุผล) ประกอบกัน โดยอาจจะมีวิธีการสรุปโดยการน้ำเงินต่างๆ มาใช้ประกอบด้วย ก็ได้แล้วแต่ความเหมาะสม

การกำหนดสื่อการเรียนการสอน การกำหนดสื่อการเรียนการสอน พิจารณาได้จากกิจกรรมการเรียนการสอนว่าในแต่ละกิจกรรมนั้นๆ จะใช้สื่อหรือวัสดุอุปกรณ์อะไรบ้าง ตามความเหมาะสมและตามเวลาที่สมควร การจะสร้างสื่อหรือใช้สื่อนั้นจะต้องให้ตรงกับเนื้อหาและสอดคล้องกับการเรียนการสอน หลักสูตรปัจจุบันฉบับปรับปรุงจะเน้นให้คำนึงถึงสื่อที่อยู่ใกล้ตัว และที่มีอยู่ในท้องถิ่น เพื่อสร้างความสัมพันธ์กับชุมชน และใช้ประโยชน์จากชุมชนให้มากที่สุด และสื่อที่ใช้นั้นควรจะมีราคาถูก และเมื่อไปใช้กับผู้เรียนแล้วผู้เรียนได้รับประโยชน์สูงสุด คือเกิดทักษะจากเนื้อหาผสานกับการใช้สื่อการเรียนการสอนด้วย

การวัดผลประเมินผล เป็นขั้นตอนสุดท้ายที่จะทำให้ทราบได้วากิจกรรมการเรียนการสอนนั้นสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี และมีประสิทธิภาพมากน้อยเพียงใด ตลอดจนผู้เรียนบรรลุจุดประสงค์การเรียนรู้ที่กำหนดไว้หรือไม่ ก็จะเป็นจะต้องใช้กระบวนการวัดผลประเมินผลเข้ามา มีส่วนในการตรวจสอบความบกพร่อง เพื่อจะได้นำไปแก้ไข ปรับปรุงในส่วนที่ยังบกพร่องอยู่ การวัดผลประเมินผลนั้นจะประเมินจากกิจกรรมและจุดประสงค์ที่ตั้งไว้ ถ้าจัดกิจกรรมแบบใดก็ต้องวัดผลให้ตรงและสอดคล้องกับกิจกรรมนั้นๆ กิจกรรมที่ให้ผู้เรียนปฏิบัติ ก็ต้องวัดผลโดยการสังเกตและตรวจสอบผลงาน ถ้ากิจกรรมทำรายงาน ก็ต้องวัดผลโดยการตรวจผลงาน ไม่ใช่ว่าเขียนรวมๆ กันไปทั้งหมดว่า การสังเกต การตอบคำถาม การทำแบบฝึกหัด การรายงาน การสัมภาษณ์ การทดสอบ ดังนั้นการวัดผลประเมินผลจะประกอบไปด้วยวิธีการวัด เกณฑ์ในการวัด และต้องอ้างเครื่องมือที่ใช้วัด

องค์ประกอบของแผนการสอนของกระทรวงศึกษาธิการ จะเพิ่มในเรื่องกิจกรรมเสนอแนะ หมายเหตุ (บันทึกผล) และใบงานหรือใบความรู้เข้าไปด้วย

สำหรับกิจกรรมเสนอแนะ เป็นกิจกรรมที่เพิ่มเติมนอกเหนือไปจากกิจกรรมทั่วๆ ที่กำหนดไว้ในกิจกรรมการเรียนการสอน ซึ่งกิจกรรมเสนอแนะนี้จะมีทั้งกิจกรรมที่ช่วยเสริมให้กับผู้เรียนที่มีผลการเรียนต่ำหรือสอบไม่ผ่านเกณฑ์ และผู้เรียนที่มีผลการเรียนในระดับต่ำมาก หรือเก่งกว่าผู้เรียนคนอื่นๆ ในขั้นเรียนเดียวกัน

ส่วนใบงานหรือใบความรู้นั้น เป็นสิ่งที่จัดทำเพิ่มเติมขึ้นมาเพื่อใช้ประกอบในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน

ประโยชน์ของแผนการสอน

แผนการสอนที่ผู้สอนหรือผู้ที่เกี่ยวข้องในการสอน หรือผู้ออกแบบการสอน ได้เขียนขึ้นมาด้วยตนเองหรือจะร่วมมือกันเขียนก็ตาม เมื่อเขียนแผนการสอนเสร็จแล้ว จะก่อให้เกิดประโยชน์นานาประการดังนี้

1. ผู้สอนมีเวลาเตรียมการสอนมากขึ้น และลดเวลาการสอนให้น้อยลงได้
2. ผู้สอนเกิดความมั่นใจว่าจะเป็นก่อนสอน หรือกำลังสอน
3. ผู้สอนแทนสามารถดำเนินการสอนแทน และสามารถบรรลุจุดประสงค์ตามแผนการสอนได้
4. ทำให้ผู้สอนทราบว่าในแต่ละคาบที่จะสอนนั้น จะสอนเนื้อหาอะไร จะใช้วิธีสอนแบบใด ใช้เทคนิคกระบวนการอย่างไร จะใช้สื่ออะไร และจะมีการวัดผลประเมินผลโดยวิธีใด
5. ทำให้ผู้สอนสามารถประสบผลสำเร็จในการสอน สอนได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพราะได้กำหนดจุดประสงค์เชิงพฤติกรรมไว้ล่วงหน้าแล้ว
6. ทำให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้และได้รับประสบการณ์เรื่องขั้นและมากขึ้น สามารถบรรลุจุดประสงค์ตามที่ตั้งไว้
7. ทำให้ผู้สอนสามารถจัดกิจกรรมการเรียนการสอนได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม เพราะได้มีการกำหนดกิจกรรมการเรียนการสอนไว้ล่วงหน้าแล้ว ผู้สอนสามารถแยกกิจกรรมของตนเองและกิจกรรมของผู้เรียนได้อย่างชัดเจน

8. ผู้สอนสามารถใช้สื่อต่างๆ ให้สัมพันธ์สอดคล้อง และครอบคลุมในแต่ละเนื้อหา ในแต่ละบทเรียน ตลอดจนกิจกรรมต่างๆ ด้วย

9. ทำให้การเรียนการสอนเป็นแบบที่เน้นให้ผู้เรียนเป็นศูนย์กลางมากกว่าผู้สอน เป็นศูนย์กลาง

10. ช่วยให้ผู้สอนหลีกเลี่ยงต่อการใช้หนังสือแบบเรียนแต่เพียงเล่มเดียว เพราะทำให้มีเวลาศึกษาค้นคว้าหนังสืออ่านประกอบอื่นๆ ตลอดจนหาแหล่งทรัพยากรให้ผู้เรียนไปค้นคว้าหาความรู้เพิ่มเติมได้อีก

ขั้นตอนในการทำแผนการสอน

ในการทำแผนการสอนมีอยู่ด้วยกัน 8 ขั้นตอน คือ

1. ศึกษาหลักสูตร เอกสารหลักสูตรอื่นๆ เพื่อจะได้ทราบจุดประสงค์ของหลักสูตร จุดประสงค์กลุ่มวิชา จุดประสงค์การเรียนรู้ของแต่ละวิชา

2. วิเคราะห์จุดประสงค์ของหลักสูตร จุดประสงค์กลุ่มวิชา และจุดประสงค์การเรียนรู้ของแต่ละวิชา

3. กำหนดขอบข่ายของเนื้อหาวิชาที่จะสอน ตลอดจนกำหนดเวลาในการสอน

4. กำหนดกิจกรรมการเรียนการสอน

5. กำหนดสื่อการเรียนการสอน

6. กำหนดวิธีการวัดผลประเมินผล

7. กำหนดโครงสร้างของแผนการสอน

8. เขียนแผนการสอน

ประเภทของการเขียนแผนการสอน

การเขียนแผนการสอน เป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งสำหรับผู้สอน ผู้สอนจะประสบผลลัพธ์มากน้อยเพียงใด ขึ้นอยู่กับการวางแผนการสอน หรือการเขียนแผนการสอน เพราะการเขียนแผนการสอนจะทำให้ผู้สอนได้ทราบถ่วงหน้าว่าผู้สอนจะสอนเนื้อหาอะไร มีจุดประสงค์อย่างไร จะใช้วิธีการสอนแบบใด และจะใช้สื่อหรือวัสดุอุปกรณ์อะไรไปช่วยทำให้การเรียนการสอนบรรลุผลตามที่กำหนดไว้ การเขียนแผนการสอนมีอยู่ด้วยกัน 3 ประเภทคือ

1. การเขียนแผนการสอนระดับรายวิชา
 2. การเขียนแผนการสอนระดับหน่วย
 3. การเขียนแผนการสอนระดับบทเรียน
- การเขียนแผนการสอนระดับรายวิชา**

การเขียนแผนการสอนระดับรายวิชา เป็นการจัดเตรียมแผนการสอนในระยะยาว อาจจะเป็น 1 ปีการศึกษา หรือ 1 ภาคการศึกษา ก็ได้ เป็นการกำหนดขั้นตอน วิธีการในระดับรายวิชาว่า รายวิชานี้จะสอนเทอมไหน ใช้เวลาเท่าไร มีเนื้อหาอะไรบ้าง โดยกำหนด จุดมุ่งหมาย เนื้อหา กิจกรรม และการวัดผลประเมินผลไว้อย่างกว้างๆ เช่น แผนการสอน ระดับรายวิชาภาษาไทย ท. 605 ขั้นประการนี้ยังคงไว้ตามที่ประกาศไว้ในปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 1 ประกอบด้วยหักษะต่างๆ ที่เกี่ยวกับการพูด การฟัง การอ่าน และการเขียน มีประมาณ 11 เรื่อง ในแต่ละเรื่องก็จะกำหนดเวลาไว้จะสอนกี่คาบตามความเหมาะสมของเนื้อหา เช่น เรื่อง ประเมินค่าสิ่งที่ฟัง (3 คาบ) การพูดโดยใช้ถ้อยคำและระดับภาษาถูกต้องเหมาะสมตาม ภาระทางเพศและฐานะของบุคคล 4 คาบ การพูดโดยศึกษารูปแบบภาษาติข้องภาษา 2 คาบ เป็นต้น

การเขียนแผนการสอนระดับหน่วย

การเขียนแผนการสอนระดับหน่วย เป็นการจัดเตรียมแผนการสอนในระยะสั้น กว่าแผนการสอนระดับรายวิชา โดยทำเป็นหน่วยการสอน ซึ่งครอบคลุมเนื้อหาสาระที่ สัมพันธ์กันหรือใกล้เคียงกัน เนื้อหาที่จัดแบ่งเป็นหน่วยการสอนนี้จะมีรายละเอียดของ เนื้อหาต่างๆ มากกว่าที่ปรากฏในแผนการสอนระดับรายวิชา อาจกล่าวได้ว่า เป็นการนำ แผนการสอนระดับรายวิชาที่บอกว่าเทอมนี้จะสอนอะไรบ้าง มีเรื่องอะไรบ้าง มีกิจกรรมอะไรบ้าง เป็นหน่วย ดังตัวอย่างต่อไปนี้

แผนการสอนระดับหน่วย เรื่อง กีฬา

- | | |
|--------------|-----------------------|
| 1. ชื่อหน่วย | กีฬา (วายน้ำ) |
| กลุ่มวิชา | สร้างเสริมลักษณะนิสัย |
| ชั้น | ประถมศึกษาปีที่ 6 |

เวลา : 30 คาบ (คาบละ 20 นาที)

2. เนื้อหา การว่ายน้ำแบบวัดว่า

- | | |
|---------------|-------|
| 2.1 การดำเนิน | 3 คาบ |
|---------------|-------|

2.2 การลอยตัว	3 คาบ
2.3 การเท่า การโผล่ตัวค่าว่าเท่า	3 คาบ
2.4 การเท่า การโผล่ตัวไปข้างหลังเท่า	3 คาบ
2.5 การใช้แขวน (ท่าว่ายวัดดาว)	3 คาบ
2.6 การหายใจในท่าวัดดาว	2 คาบ
2.7 การว่ายวัดดาว	4 คาบ
2.8 การลอยตัวหงาย	3 คาบ
2.9 การเลี้ยงตัวในน้ำ	2 คาบ
2.10 การกระโดดน้ำ	2 คาบ
2.11 การแข่งขัน กติกา	2 คาบ

3. มโนคติ

การว่ายน้ำเป็นกีฬาชนิดหนึ่งที่ต้องอาศัย การทำงานของอวัยวะต่างๆ ในร่างกายให้สัมพันธ์กัน โดยเฉพาะแขน ขา การหายใจ ทั้งนี้ในการฝึกต้องคำนึงถึงความปลอดภัยเป็นสำคัญ

4. ศุภสมบัติที่ต้องการเน้น

- 4.1 ความเพียรพยายาม
- 4.2 ความเชื่อมั่นในตนเอง
- 4.3 ความมีระเบียบวินัย
- 4.4 ความกล้าหาญ

5. จุดมุ่งหมาย

เพื่อให้มีทักษะในการเล่น เกสื่อน ให้วคล่องแคล่ว มีความสามัคคีเล่นรวมกัน พื้นที่ สวนสนาน เพลิดเพลิน มีความชัยชนะเพียร มีระเบียบวินัย

6. วัตถุประสงค์

- 6.1 คำน้า กลั้นหายใจ และหายใจเป็นจังหวะได้
- 6.2 ลอยตัวสักจะณะแมงกะพรุนและทุ่นได้
- 6.3 โผล่ตัวค่าว่าไปยังจุดที่กำหนดได้
- 6.4 เทะเท้าสลับได้ถูกต้อง

- 6.5 គោរពចេញដោយត្រូវការពារណា
- 6.6 ផ្តល់ព័ត៌មានត្រូវការពារណាដែលត្រូវបានបង្កើតឡើង
- 6.7 ផ្តល់ព័ត៌មានត្រូវការពារណាដែលត្រូវបានបង្កើតឡើង
- 6.8 ធ្វើឱ្យនឹងការរាយនៅក្រោមគោរពទាំងអស់
- 6.9 ចេញដោយត្រូវការពារណាដែលត្រូវបានបង្កើតឡើង
- 6.10 គោរពចេញដោយត្រូវការពារណាដែលត្រូវបានបង្កើតឡើង
- 6.11 រាយគោរពទាំងអស់ដែលត្រូវការពារណាដែលត្រូវបានបង្កើតឡើង
- 6.12 រាយគោរពទាំងអស់ដែលត្រូវការពារណាដែលត្រូវបានបង្កើតឡើង
- 6.13 សរុបត្រូវការពារណាដែលត្រូវបានបង្កើតឡើង
- 6.14 សរុបត្រូវការពារណាដែលត្រូវបានបង្កើតឡើង
- 6.15 ត្រូវបានបង្កើតឡើង
- 6.16 ត្រូវបានបង្កើតឡើង
- 6.17 ត្រូវបានបង្កើតឡើង
- 6.18 បន្ទាប់ពីការបង្កើតឡើងនៃការងារនៃក្រសួង

7. កិច្ចការការពារណាដែលត្រូវបានបង្កើតឡើង

ក. កិច្ចការការពារណាដែលត្រូវបានបង្កើតឡើង

1. បន្ទាប់ពីការបង្កើតឡើងនៃការងារនៃក្រសួង
2. ពារជាមួយនាយករដ្ឋមន្ត្រីនៃក្រសួង
3. ពារជាមួយនាយករដ្ឋមន្ត្រីនៃក្រសួង
4. សន្លាកំណត់នៃការងារនៃក្រសួង

ខ. កិច្ចការការពារណាដែលត្រូវបានបង្កើតឡើង (ដោយសារតម្លៃ)

1. នាយករដ្ឋមន្ត្រីនៃក្រសួង
2. ក្រសួង
- ការចាប់ផ្តើម
- ការរាយនៅក្នុងក្រសួង
- ការបង្កើតឡើង
- ការបង្កើតឡើង
- ការបង្កើតឡើង
- ការបង្កើតឡើង

- การหายใจ

- การว่ายวัดวา

- การเลี้ยงตัว

- การกระโดดน้ำ

- กติกาการแข่งขันว่ายน้ำ

- การแข่งขันว่ายน้ำ

3. แบ่งกลุ่มนักเรียนอภิปราชัยในเรื่องต่อไปนี้

- ผลของการฝึกปฏิบัติ

- ปัญหาในการฝึกปฏิบัติ

- วิธีการแก้ปัญหา

4. นักเรียนช่วยกันกำหนดแนวทางในการฝึกปฏิบัติและปฏิบัติตนให้ปลอดภัย ในการเรียนว่ายน้ำ การว่ายน้ำ

ค. กิจกรรมชั้นสรุป

1. นักเรียนทำรายงานเรื่องการแข่งขันว่ายน้ำ

2. ซักถามและตอบปัญหา แก้ไขส่วนที่นักพร่องของนักเรียน

3. การแข่งขันว่ายน้ำ

4. สุขปฏิบัติและนัดหมาย

8. สื่อการเรียนการสอน

- วิดีโอเทป เรื่องชั้นตอนการว่ายน้ำ

- ไฟฟ้า ห่วงยาง

9. การวัดผลประเมินผล

- การสังเกตความสนใจ

- แบบทดสอบ

- แบบตรวจสอบพฤติกรรม

- ตรวจรายงาน

เกณฑ์การประเมินผล

นักเรียนต้องมีพฤติกรรมตามที่ครูกำหนด และสามารถปฏิบัติได้อย่าง 70%

จึงจะผ่านเกณฑ์

แบบทดสอบ

คำสั่ง ให้นักเรียนเลือกวิธีการกลมคำตอบที่ถูกต้อง (10 คะแนน)

1. กิพ้าได้ต่อไปนี้ เป็นการฝึกความสัมพันธ์ของกล้ามเนื้อแขน ขา ระบบหายใจ
 - ก. ว่ายน้ำ
 - ข. พุตบลอก
 - ค. กิจกรรมเข้าจังหวะ
 - ง. ปิงปอง
2. การว่ายน้ำแบบวัดเวลาเริ่มขึ้นที่ประเทศใดเป็นประเทศแรก
 - ก. ประเทศไทย
 - ข. ออสเตรเลีย
 - ค. อเมริกา
 - ง. อังกฤษ
3. ต่อไปนี้ขอได้เป็นประโยชน์ของการว่ายน้ำ
 - ก. รูปร่างดีขึ้น
 - ข. ลดความอ้วน
 - ค. แก้ไขความผิดปกติของร่างกาย
 - ง. เป็นการออกกำลังกาย
4. สิ่งที่ไม่ควรปฏิบัติในการว่ายน้ำคือ
 - ก. ต้องลิมตาเสมอเมื่ออยู่ใต้ผิวน้ำ
 - ข. ทำตัวให้ขานานกับผิวน้ำ
 - ค. หายใจเข้าให้เต็มปอด
 - ง. กระโดดน้ำเพื่อสำรวจความลึกของสร้าง
5. ข้อใดกล่าวถูกต้อง
 - ก. ในการลอยตัวแบบแมงกะพรุนเป็นการทำลำตัวให้ขานานกับน้ำ
 - ข. ในการลอยตัวแบบหงายจะใช้แขนทั้งสองข้างยันลำตัวไว้
 - ค. การลอยตัวแบบทวนปฏิบัติเช่นเดียวกับการลอยตัวแบบแมงกะพรุน
 - ง. การลอยตัวแบบคว่ำ ไม่จำเป็นต้องฝึกก็ได้
6. อัตราส่วนของการเท้าในการว่ายน้ำดูว่าคือข้อใด
 - ก. เทอะเท้า 6 ใช้แขน 2
 - ข. เทอะเท้า 6 ใช้แขน 3
 - ค. เทอะเท้า 4 ใช้แขน 2
 - ง. เทอะเท้า 4 ใช้แขน 4
7. การหายใจที่ถูกต้องของการว่ายน้ำดูว่า ต้องการหายใจด้วยอวัยวะใด
 - ก. ปาก
 - ข. จมูก
 - ค. ปากและจมูก
 - ง. ทางเดินหายใจ

8. คำสั่งในการวิเคราะห์แบบวัดว่าที่ใช้ในการแข่งขันคือข้อใด

ก. ระวาง

ข. ไป

ค. เข้าที่

ง. เตรียม

9. สักษณะของการวิเคราะห์ที่ควรเป็นอย่างไร

ก. การหายใจสัมพันธ์กับการใช้ 1/4

ข. การเดินเท้าสัมพันธ์กับการหายใจ 6/1

ค. การใช้แขนและขาต้องมีอัตราส่วนที่เท่ากัน 1/1/1

ง. การใช้แขน ขา หายใจ มีอัตราส่วน 1/1/6

10. ในการแข่งขันผู้ใดต่อไปนี้คือผู้ที่ได้ชัยชนะ

ก. สมศรีกระโดดลงผิวน้ำก่อน

ข. สุดากลับตัวก่อน

ค. สมใจพุงตัวไปแตะขอบสระด้วยมือก่อน

ง. สุนียินที่ขอบสระได้ก่อน

แบบสังเกตพฤติกรรม

พฤติกรรมระดับ	ระดับ	1	2	3
1. การแต่งกาย				
2. การรวมกิจกรรม				
3. ความมีระเบียบวินัย				
4. ความอดทน				
5. ความกล้าหาญ				
6. การฝึกปฏิบัติ				
- การถอยตัว				
- การหายใจ				
- การใช้แขนและขา				
- การกระโดดน้ำ				

หมายเหตุ 1 ควรแก้ไข 2 พอยใช้ 3 ดี

การเขียนแผนการสอนระดับบทเรียน

การเขียนแผนการสอนระดับบทเรียน เป็นการนำแบบการสอนระดับรายหน่วยมาอยู่รายละเอียดเป็นแผนการสอนรายคابหรือบทเรียน ซึ่งมักนิยมเรียกว่า บันทึกการสอน โดยเขียนแผนการสอนตามจุดประสงค์เชิงพฤติกรรม จะมีข้อแตกต่างกันอยู่ตรงขั้นกิจกรรมจะมีรายละเอียดเป็นขั้นตอน ตามจุดประสงค์หรือแผนการสอนรายจุดประสงค์นั้นเอง ใน การเขียนจุดประสงค์ ผู้สอนควรจะต้องวิเคราะห์เนื้อหา หลักสูตรและกระบวนการ การ จนได้จุดประสงค์ โดยเริ่มจากจุดประสงค์ของหลักสูตร จุดประสงค์กุ่มวิชา จุดประสงค์รายวิชา จุดประสงค์ประจำบทเรียน จุดประสงค์ปลายทาง และจุดประสงค์นำทางในการเขียนจุดประสงค์เพื่อจะได้ทราบว่าเมื่อผู้เรียนเรียนจบเนื้อหาแล้ว แล้ว ผู้เรียนจะสามารถทำสิ่งใดๆ ได้บ้าง ในปริมาณขนาดใด ใน การเขียนจุดประสงค์ต้องมีองค์ประกอบในการเขียน เช่นเดียวกัน องค์ประกอบในการเขียนจุดประสงค์ประกอบด้วย

1. ผู้เรียนหรือนักเรียน
2. พฤติกรรมที่คาดหวังจากผู้เรียน พฤติกรรมที่คาดหวังจากผู้เรียนจะต้องเป็นพฤติกรรมที่สังเกตได้หรือวัดได้ด้วย
3. สถานการณ์หรือเงื่อนไขที่ผู้เรียนจะต้องปฏิบัติ หรือกระทำ หรือแสดงออก ที่ เรียกว่า พฤติกรรมนั้นเอง
4. เกณฑ์การวัดที่ผู้เรียนจะต้องปฏิบัติหรือกระทำ อาจจะมากหรือน้อยแต่ก็ต้องปฏิบัติหรือกระทำได้

ตัวอย่างการเขียนจุดประสงค์ประกอบด้วยองค์ประกอบ 4 ประการคือ

นักศึกษา สามารถให้คำจำกัดความคำว่า “การออกแบบการสอน” ได้

1

2

3

4

นักศึกษา สามารถ นำความรู้เรื่องการออกแบบการสอน ไปใช้ในการเขียน

1

2

3

2

แผนการสอนได้

4

**ตัวอย่างการเขียนแผนการสอนระดับบทเรียน
กสุมวิชาสร้างเสริมลักษณะนิสัย ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5**

เรื่อง การดำเนิน

เวลาเรียน 3 คาบ (คabaะ 20 นาที)

1. สาระสำคัญ

การดำเนิน เป็นสิ่งสำคัญ ประการแรกสำหรับการฝึกหัดว่ายน้ำ เพราะเป็นการป้องกัน การสำลักน้ำ เมื่อก้มหน้าในน้ำ

2. จุดประสงค์

2.1 จุดประสงค์ปลายทาง

เพื่อให้มีทักษะ ความรู้ ความเข้าใจในการดำเนิน

2.2 จุดประสงค์นำทาง

- สามารถก้มหน้าในน้ำได้
- สามารถลิ้นหายใจในน้ำได้ นานอย่างน้อย 10 วินาที
- สามารถหายใจเป็นจังหวะได้

คุณสมบัติที่ต้องการเน้น

- ความพยายาม
- การตัดสินใจที่ดี
- ความกล้าหาญ

3. เนื้อหาสาระ การดำเนิน

- การกลิ้นหายใจ
- การหายใจเป็นจังหวะ

4. กิจกรรมการเรียนการสอน ใช้ทักษะกระบวนการ 9 ขั้น ดังต่อไปนี้

- เข้าแผลว่าสร้างนักเรียน ตรวจสุขภาพ เครื่องแต่งกาย
- ออบอุ่นร่างกาย

1. ขั้นตอนนักในปัญหาและความจำเป็น

- นักเรียนทุกคนอยู่ในน้ำ (ยืนหน้าจับมือกันคู่ ในการนี้ที่ฝึกคู่) ทดลองดำเนินการก้มหน้าในน้ำ แล้วเงยหน้าขึ้น ประมาณ 5 ครั้ง สังเกตความรู้สึก

2. ขั้นวิเคราะห์

- นักเรียนนักความรู้สึก

- ครุภัณนักเรียนว่าทำไม่เจิงต้องหัดดำเนิน

- ครุให้คำอธิบายเพิ่มเติมเพื่อชี้ให้นักเรียนเห็นความสำคัญในการดำเนิน

3. ขั้นสร้างทางเลือก

- ครุตั้งคำถามว่า นักเรียนจะมีวิธีการอย่างไรบ้างซึ่งจะไม่ลำบากน้ำ (กลั้นหายใจให้นานที่สุด)

4. ขั้นประเมินและเลือกทางเลือก

- นักเรียนทดลองหายใจเข้าทางปาก ทางจมูก วิธีใดถูกต้อง

- นักเรียนนักครุถึงวิธีการที่จะหายใจและกลั้นหายใจให้นานที่สุด

- ครุสรุปด้วยข้อความที่ว่า ในกรณีที่ต้องหายใจเข้าทางปากเพียงทางเดียว และหายใจออกทั้งทางปากและจมูก

5. สำาดับและขั้นตอนการปฏิบัติ

- ครุอธิบายและสาธิตให้นักเรียนดูดังต่อไปนี้

- เมื่อหายใจเข้า ให้หายใจอย่างรวดเร็ว โดยทางปาก ทุบปาก พยายามกลั้นหายใจไว้จนมีความรู้สึกหนาไม่ไหว จึงค่อยผ่อนลมหายใจ

- หายใจเข้าทางปากแล้วค่อยๆ ก้มหน้าในน้ำ จนมิดศีรษะ จนหมดอีดใจค่อยๆ เงยหน้าขึ้น

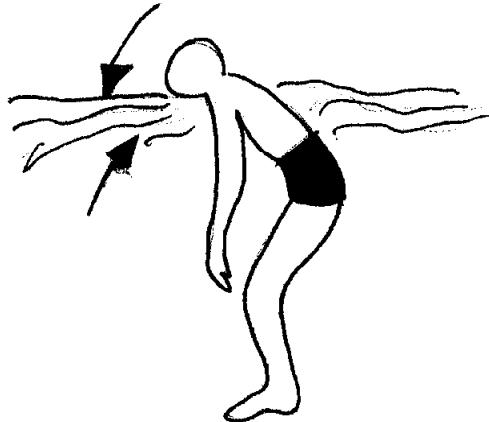
- เมื่อเงยหน้าขึ้นแล้ว พยายามอย่าใช้มือลูบหน้า แต่ให้น้ำไหลลงไปเอง เพราะเมื่อนักเรียนเอามือลูบหน้าอาจจะมีน้ำรันได้

6. ปฏิบัติด้วยความชื่นชม

- นักเรียนทุกคนจับขอบสรวง หรือจับคู่กันเพื่อนโดยคนหนึ่งเป็นหลัก

- เมื่อครุให้สัญญาณ นักเรียนทุกคนก้มหน้าในน้ำ นับในใจ 1 - 2 - 3 - 4 - 5 เมยหน้าขึ้นหายใจออก (ฝึกประมาณ 5 ครั้ง)

3. นักเรียนทุกคนพยายามเข้าทางปาก ก้มหน้าในน้ำ กลับหายใจให้นานที่สุด จนหมด
อีดใจ ค่อยๆ เงยหน้าขึ้น (ฝึกประมาณ 10-15 ครั้ง)



4. ครูและนักเรียนอภิปรายร่วมกันว่าทำอย่างไรจะจะดำเนินการได้ดีและติดต่อกันหลายๆ
ครั้ง

7. ขั้นประเมินระหว่างปฏิบัติ

- ครูให้นักเรียนฝึกหัดใหม่เรียกว่าหายใจเป็นจังหวะ โดยปฏิบัติตั้งนี้

1. การดำเนินการทำซ้ำเดิม แต่ทุกครั้งเมื่อจะก้มหน้าในน้ำต้องหายใจออกให้หมดก่อน
เงยหน้าขึ้น

2. เมื่อเงยหน้าขึ้นแล้วหายใจเข้า ก้มหน้าในน้ำซ้ำเดิม ทำติดต่อกันเป็นชุด โดยเริ่ม
จาก 3 ครั้ง 5 ครั้ง 7 ครั้ง.....

8. ปรับปรุงให้ดีขึ้น

- นักเรียนบอกปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเอง

- ครูช่วยแนะนำแก้ไข นักเรียนฝึกหัดใหม่จนถูกต้องตามขั้นตอน

9. ประเมินผลรวมเพื่อเกิดความภูมิใจ

- นักเรียนสรุปเป็นแนวปฏิบัติในการดำเนิน

- ครูกล่าวคำชมเชย

- สุขอนามัยและนัดหมาย

5. สืบการเรียนการสอน

ทุน เชือกผูกทุน

6. การวัดผลประเมินผล

1. การสั่งเกตพัฒนาระบม

- การกลั่นหายใจ (10 วินาที)
- การหายใจเข้าเป็นจังหวะ (10 ครั้ง)
- การปฏิบัติตามกติกา

2. แบบทดสอบ

3. การแข่งขันว่ายน้ำ

7. กิจกรรมเสนอแนะเพิ่มเติม

บันทึกผลหลังการสอน

1. ผลการสอน

1. นักเรียนทุกคนสามารถดำเนินการได้ในเวลา 10 วินาที และหายใจเป็นจังหวะได้
2. นักเรียนทุกคนมีความสนใจและกล้าหาญในการทำกิจกรรม

2. ปัญหาอุปสรรค

3. ข้อเสนอแนะ/แนวทางแก้ไข

ความสำคัญและคุณค่าของการว่ายน้ำ

การว่ายน้ำสมัยโบราณเป็นกิจกรรมการแสวงหาอาหาร การหนีภัยการปะกอบพิชิตความเชื่อถือ เช่น การลังนาป และเพื่อความสนุกสนาน การว่ายน้ำในปัจจุบันนอกจากจะมีส่วนที่คล้ายกับสมัยโบราณแล้ว ยังเป็นกิจกรรมการออกกำลังกาย การแก้ไขการผิดปกติทางกาย เป็นกิจกรรมนันทนาการ และเป็นกีฬาที่นิยมกันอย่างแพร่หลายทั่ว เป็นกีฬาว่ายน้ำ ไปเล่นและกระโดดน้ำ นอกจากนั้นการว่ายน้ำยังเป็นกิจกรรมที่สามารถช่วยซึ่งกันและกันได้ด้วย ในการลดอุบัติเหตุ การเสียชีวิตจากการจมน้ำ ได้เป็นอย่างดี

การว่ายน้ำด้วยความปลอดภัย

การว่ายน้ำด้วยความปลอดภัยนั้นมีความสำคัญมาก ซึ่งต้องมีความรู้และปฏิบัติตามดังนี้

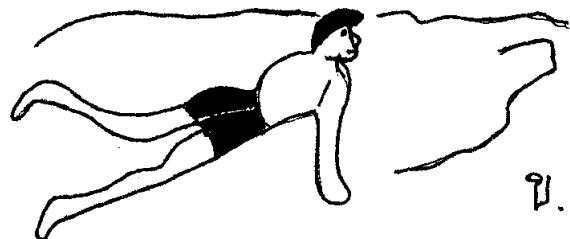
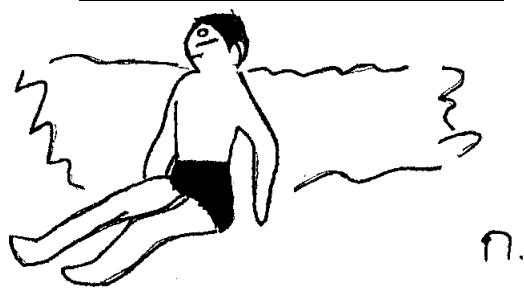
1. ต้องรู้ว่าสระส่วนใดลึกส่วนใดตื้น
2. ถ้าว่ายน้ำไม่เก่งต้องว่ายจากที่ลึกมาหาที่ตื้น
3. ต้องรู้วิธีการกลับตัวสู่ท่ายืนจากท่าตัวนอนบนบันได
4. ต้องลีบตาเสมอ เมื่อว่ายน้ำ เพื่อให้รู้ว่าเราว่ายน้ำไปทางไหนหรืออยู่ที่ใด
5. ในการกระโดดลงสระต้องรู้ความลึกของสระ
6. อย่าว่ายน้ำอยู่คนเดียว และให้รู้ความสามารถของตน
7. ไม่หยอกล้อ หรือเล่นกันในขณะฝึกว่ายน้ำ

๗๗

การทำความคุ้นเคยกับน้ำ

การทำความคุ้นเคยกับน้ำ เป็นการเริ่มต้น ให้นักเรียนกล้าที่จะลงน้ำเพื่อปรับอุณหภูมิของร่างกาย หรือเพื่อการทรงตัว โดยในระยะแรกๆ ลงในน้ำตื้นๆ ก่อน

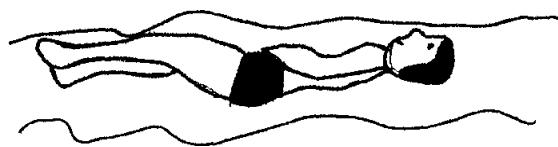
- a. นั่งในน้ำศีรษะโผล่แค่คอ
- b. การทำตัวให้ขานานกับผิวน้ำ



การลอดยศตัว

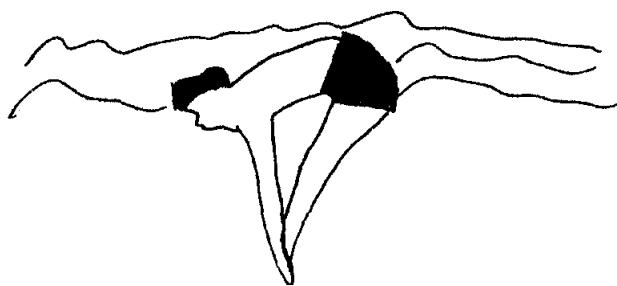
เป็นการฝึกให้ร่างกายสามารถลอดยศตัวได้ เพื่อช่วยในการพยุงตัว และบางครั้งอาจ จะเป็นการพักผ่อนไปในตัว เมื่อไม่สามารถว่ายน้ำต่อไปได้

ก. วิธีการฝึกลอดยศตัวแบบง่าย ควรเริ่มจากระยะลีกประมาณเอวของผู้เรียน และ ค่อยๆ นั่งยองๆ กับพื้นสระ น้ำอยู่ระดับคาง แขนทั้งสองข้างยันพื้น แล้วเอนศีรษะลง ลงให้ระดับน้ำท่วมหน้าทั้งหมด เว้นแต่จะมุกและปาก แล้วจึงยกขาและสะโพก ขึ้นให้ลอดย อยู่ในระดับผิวน้ำ เหลือไว้แต่แขนทั้งสอง เพื่อใช้ยันลำตัว เมื่อลำตัวขานานและทรงตัวได้ดี กับผิวน้ำแล้วจึงค่อยๆ ผ่อนเมื่อลอดยศตัวแล้วใช้แขนทั้งสองพยุงน้ำเล็กน้อยเพื่อพยุงลำตัว



รูปที่ 3

๙. การลอยตัวแบบแมงกะพรุนและแบบทุ่น



การลอยตัวแบบแมงกะพรุน ผู้เรียนยืนในน้ำ (ถ้าน้ำลึกให้เกาะขอบสระ) หายใจเข้าก้มตัวและศีรษะลงข้างหน้า มือทั้งสองเลื่อนให้ต่อลงจนไปจับที่ข้อเท้าทั้งสองพยายามทำตัวให้นิ่งไม่เกร็งสำคัญจะลอยอยู่ผิวน้ำ

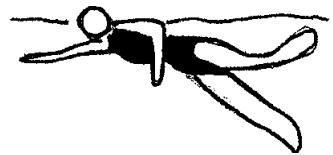
การลอยตัวแบบทุ่น เป็นการกระทำคล้ายกับการลอยตัวแบบแมงกะพรุน แต่ใช้มือทั้งสองกอดเข้าไว้เท่านั้น

หมายเหตุ ในการลอยตัวก่อนที่จะปฏิบัติ สิ่งที่สำคัญคือ การหายใจเข้าให้เต็มปอด

การว่ายน้ำแบบวัดวา (พรีสติล์)

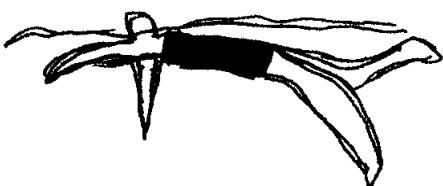
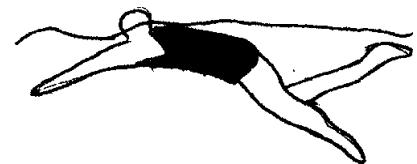
การว่ายวัดวา

ท่าว่ายวัดวา บางคนอาจจะเรียกว่าครอสส์โตรก หรือท่าพรีสติล์ (ท่าว่ายแบบไดกีดี้) เป็นท่าว่ายแบบสากระดับที่ใช้ในการแข่งขัน เป็นท่าว่ายน้ำที่มีความเร็วมากกว่าท่าว่ายน้ำทุกๆ ท่า ถ้าหากว่ายได้ถูกต้องท่านี้จะสามารถนำไปใช้ในการช่วยคนตกน้ำได้อย่างดี



การฝึกท่าว่ายน้ำ

การฝึกหัดให้แยกการฝึกในแต่ละอย่าง จนเกิดความชำนาญ โดยเริ่มจากบนบกเสียก่อนจากนั้น จึงลงบภูบดีในน้ำ ส่วนจะนานเท่าใดนั้นขึ้นอยู่กับผู้ฝึกจะพิจารณาเอง แต่ทั้งนี้ต้องคำนึงถึงความสามารถของผู้รับการฝึก การแก้ไขและเวลาการใช้แขนบภูบดีดังนี้



1. ยืนแยกเท้าก้มพับลำตัวให้เข้านานกับพื้น แขนหงายสองเหยียดตรงไปข้างหน้าชิดทุก

2. กดฝ่ามือข้างได้ข้างหนึ่งลงก่อน แขนเหยียดลงในแนวเดิม จนผ่านไปข้างหลังชิดสะโพก

3. เริ่มยกแขนที่อยู่หลังไปข้างหน้า (ขณะเดียวกันแขนที่อยู่หน้าเริ่มกดฝ่ามือลงโดยให้ยกข้อศอกขึ้นก่อน และนำไปลงข้างหน้า ทำสลับกันทั้งซ้ายและขวา)

4. เมื่อชำนาญแล้วให้ลงฝึกในน้ำลักษณะเดียวกัน (น้ำตื้น) การใช้แขนถ้าหากได้ฝึกในที่น้ำตื้นจะสะดวกกว่าการฝึกในน้ำลึก

การเตะเห้า

การเตะเห้าเป็นการเตะสับขึ้นลง เข้า มีส่วนของเล็กน้อย ข้อเท้าพร้อมขาไม่เกร็ง ลำตัวเอียงไปตามจังหวะของการเตะเห้า จังหวะของการเตะเห้าให้เป็นไปตามสมัย รวมด้วยร่วงการเตะเห้า ต้องใช้หลังเท้าสะบัดพริ้วติดกับความหนาแน่นของน้ำขณะเตะเห้าจะรู้สึกว่าปลายเท้าหันเข้าหากันเล็กน้อย และอยู่ใต้ผิวน้ำตลอดเวลา การเตะเห้าจะเป็นอัตราส่วนอย่างน้อย 6 ครั้ง (ซ้าย 3 ครั้ง ขวา 3 ครั้ง) ต่อการใช้แขน 2 ครั้ง (ซ้ายและขวา)

การเตะเห้าปฏิบัติตั้งนี้

1. นั่งบนพื้นหรือขอบสระ ขาเหยียดปลายเท้าตรง ลำตัวเอนไปค้านหลังจะให้มือทั้งสองวงกับพื้นด้านหลัง หรือกับคุกได้และนอนคว่ำบนพื้นหรือขอบสระ
2. เตะเห้าสับขึ้นลงหางกันพอประมาณ ประมาณช่วงละ 20 ครั้งหลายๆ ช่วง
3. ลงไปในน้ำเกาะขอบสระ เกาะกับคุกหรือทุนก์ได้โดยตัวคว่ำ และเตะเห้าเช่นเดียวกับที่ฝึกบนบก
4. โผล่ตัว แขนเหยียดตรงไปข้างหน้า ฝึกการเตะเห้า

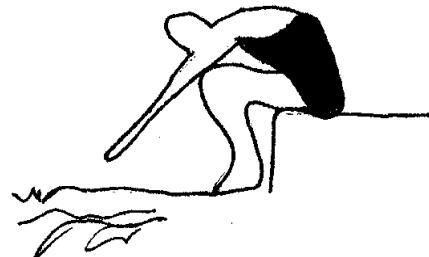
การใช้แขนและการหายใจในการว่ายแบบวัดควา

เมื่อฝึกทักษะในแต่ละอย่างจนชำนาญแล้วจึงหัดว่ายโดยรวมทักษะต่างๆ เข้าด้วยกัน ซึ่งใน 1 จังหวะเป็นการว่ายโดยการใช้แขนซ้าย 1 ครั้ง แขนขวา 1 ครั้ง เตะเห้าอย่างน้อย 6 ครั้งต่อการหายใจด้านซ้ายหรือขวาเพียง 1 ครั้ง การที่จะว่ายได้ดีนั้นจะต้องพยายามให้ลำตัวลอยอยู่ระดับผิวน้ำมากที่สุด การว่ายที่ไม่ได้ผลดีอาจมีผลมาจากการผู้เรียนยังไม่เกิดความชำนาญในทักษะอย่างใดอย่างหนึ่งหรือยังไม่สามารถจะว่ายน้ำให้อย่างทุกส่วนทำงานได้อย่างสัมพันธ์กัน

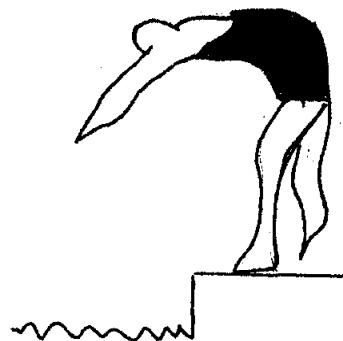
การหายใจ

ให้หายใจเข้าทางปากเท่านั้นอย่างเร็ว และหายใจออกทางปากและจมูกอย่างช้าๆ ตามจังหวะของแขน การเอียงหน้าขึ้นหายใจจะทำให้ลำตัวส่วนไปมา การเอียงหน้าหายใจจะกระทำด้านซ้ายหรือด้านขวาเพียงข้างเดียว เช่น การเอียงหน้าหายใจทางด้านขวาจะเอียงหน้าหายใจเข้าต่อเมื่อแขนขวาดึงและดันน้ำไปกลับไป กะบกมันหลังหายใจออก เป็นจังหวะเดียวกับที่แขนนั่นกับไปลงน้ำข้างหน้าเช่นเดิม แขนด้านเดียวกับตัวจะทำให้อ่องจะต้องสัมพันธ์กันตลอดเวลา ถ้าผิดจังหวะจะทำให้สำลักน้ำได้

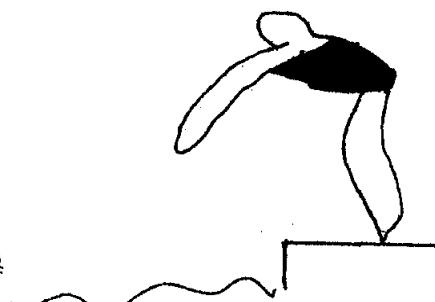
การกระโดดคน้ำ



- แบบนั่งกระโดด โดยการนั่งยองๆ ยกกัน แขนหั้งสองเหยียด แบบใบบุ๊ฟ ปลายน้ำชิดกันแล้วพุ่งลงน้ำ



- แบบยืนเท้าได้เท้าหนึ่งนำหน้า โดยให้หน้าหนักตัวอยู่เท้าหน้า แขนเหยียดแบบบุ๊ฟ พุ่งตัวลงน้ำ



- แบบยืนเท้าๆ โดยยืนย่อเข้า เท้าเสมอ กัน แต่หางเล็กน้อย แขนเหยียดแบบใบบุ๊ฟ พุ่งตัวลงน้ำ