



# STANDARD OPERATING PROCEDURE (SOP)

คู่มือมาตรฐานการปฏิบัติงาน

เรื่อง

การฝึกสอนทักษะการว่ายน้ำขั้นพื้นฐาน  
ของศูนย์ส่งเสริมวัฒนธรรมและการกีฬา  
มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์

โดย

นายพรศักดิ์ เคี่ยมเค้า

ศูนย์ส่งเสริมวัฒนธรรมและการกีฬา  
มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์

# สารบัญ

	หน้า
1. วัตถุประสงค์ (Objective)	1
2. ขอบเขต (Scope)	2
3. ความรับผิดชอบ (Responsibilities)	3
4. ขั้นตอนการปฏิบัติงาน (Procedure)	4
5. การติดตามประเมินผล (Monitoring)	15
6. ข้อบังคับ ระเบียบ ประกาศ เอกสารอ้างอิง (References)	16
7. ปัญหา อุปสรรค แนวทางแก้ไขปัญหา ข้อเสนอแนะ (Proposed Solution and Suggestions)	18
8. ภาคผนวก (ถ้ามี) (Appendix) เช่น แบบฟอร์ม/ โปรแกรม ที่เกี่ยวข้อง (Form / Program)	19
9. ประวัติผู้จัดทำ (Organizer)	37

## 1. วัตถุประสงค์ (Objective)

1. เพื่อสร้างมาตรฐานการปฏิบัติงานการฝึกสอนทักษะการว่ายน้ำขั้นพื้นฐานของศูนย์ส่งเสริมวัฒนธรรมและการกีฬา มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์
2. เพื่อให้เจ้าหน้าที่ผู้ปฏิบัติงานการฝึกสอนทักษะการว่ายน้ำขั้นพื้นฐาน ได้รู้และเข้าใจถึงขั้นตอนการให้ฝึกสอนว่ายน้ำขั้นพื้นฐานของศูนย์ส่งเสริมวัฒนธรรมและการกีฬา มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์

## 2. ขอบเขต (Scope)

คู่มือปฏิบัติงานการฝึกสอนทักษะการว่ายน้ำขั้นพื้นฐานของศูนย์ส่งเสริมวัฒนธรรมและการกีฬามหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ มีขอบเขตด้านเนื้อหาในการบรรยาย สาธิต และฝึกปฏิบัติให้กับผู้สนใจเข้ารับการสอนทักษะการว่ายน้ำขั้นพื้นฐานเบื้องต้นในเรื่องเกี่ยวกับการลอยตัว การหายใจ การเตะเท้า การเลี้ยงตัวในน้ำ และการฝึกว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ ใช้เวลาสอนรวม 10 ครั้งๆ ละ 1 ชั่วโมง

### 3. ความรับผิดชอบ (Responsibilities)

1. งานสอน ปฏิบัติงานเกี่ยวกับการเรียนการสอน การอบรม ศึกษาและพัฒนาความรู้ทางวิชาการอย่างต่อเนื่อง
2. วางแผนการสอน
3. กระบวนการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ
4. ประเมินผลการเรียนการสอน
5. จัดทำรายงานผลการสอน
6. พัฒนาและบริหารหลักสูตร/รายวิชา
7. การออกแบบการทดสอบ/ดำเนินการสอบ
8. ส่งเสริมสนับสนุนการเรียนรู้ของนักศึกษา
9. การเป็นที่ปรึกษา/ให้คำปรึกษาแก่นักศึกษา

#### 4. ขั้นตอนการปฏิบัติงาน (Procedure)

ขั้นตอน	รายละเอียดการปฏิบัติงาน	แบบฟอร์ม/อุปกรณ์
<b>ขั้นตอนที่ 1 การจัดเตรียมความพร้อมการฝึกสอนทักษะการว่ายน้ำขั้นพื้นฐาน</b>		
การเตรียมความพร้อมของร่างกายของผู้รับการฝึกสอน	ผู้ฝึกสอนต้องอธิบายให้ผู้รับการฝึกทราบเกี่ยวกับการปฏิบัติตัวก่อนฝึกว่ายน้ำ และการฝึกปฏิบัติในการอบอุ่นร่างกาย โดยใช้ท่ากายบริหาร เพื่อกระตุ้นร่างกายให้มีความพร้อมในการฝึกปฏิบัติทักษะการว่ายน้ำทุกครั้งก่อนฝึกปฏิบัติ	-
<b>ขั้นตอนที่ 2 การปรับความสมดุลของร่างกายกับน้ำ</b>		
1. ฝึกปฏิบัติในการสร้างความคุ้นเคยกับน้ำ	ผู้ฝึกสอนอธิบายให้ผู้รับการฝึกเข้าใจเกี่ยวกับการสร้างความคุ้นเคยกับน้ำ และฝึกปฏิบัติโดยให้นั่งขอบสระโดยใช้มือกวนน้ำขึ้นมาลูบแขน ลูกหน้า ลำตัว เพื่อปรับอุณหภูมิของร่างกายกับน้ำ และให้ที่นั่งที่ขอบสระเหยียดเท้าหรือเอาเท้าจุ่มลงไปใต้น้ำ แกว่งไปมาเตะสลับขึ้นลง	
2. ฝึกการหายใจเข้าออกและลืมน้ำในน้ำ	ผู้ฝึกสอนต้องอธิบายวิธีการการฝึกหายใจเข้าออกและลืมน้ำในน้ำตามขั้นตอน พร้อมกับสาธิตวิธีการให้ผู้รับการฝึกเข้าใจ และสามารถปฏิบัติตามได้อย่างถูกต้อง มีขั้นตอน ดังนี้ 2.1 ใช้มือทั้งสองข้างจับขอบสระ ลืมน้ำ หายใจเข้าลึกๆ กลั้นหายใจ แล้วค่อยๆ ย่อตัวลงไปใต้น้ำให้ศีรษะจมมิดลงในน้ำ กลั้นหายใจไว้ นับ 1-5 แล้วจึงยกศีรษะขึ้นจากน้ำ 2.2 อ้าปากหายใจเข้าทางปาก โดยไม่เอามือมาลูบหน้า สายศีรษะหรือสะบัดผม ทำติดต่อกัน 10-15 ครั้ง 2.3 เพิ่มระยะเวลาในการกลั้นหายใจใต้น้ำ โดยนับ 1-10 1-20 หรือ 1-30 แล้วจึงยกศีรษะขึ้นจากน้ำรีบอ้าปากหายใจเข้าลึกๆ เร็วๆ	
3. ฝึกปฏิบัติทักษะการเอาชีวิตรอด	ผู้ฝึกสอนบรรยาย สาธิต และฝึกปฏิบัติ ความรู้เกี่ยวกับทักษะการเอาชีวิตรอด ตามขั้นตอนที่กำหนด	
3.1 การลอยตัว	3.1.1 การลอยตัวแบบคว่ำ (ท่าปลาตาว ท่าแมงกะพรุน)	Kick board

ขั้นตอน	รายละเอียดการปฏิบัติงาน	แบบฟอร์ม/อุปกรณ์
	<p>ควรฝึกบริเวณน้ำตื้นระดับเอว เมื่อทำได้ดีจึงเพิ่มระดับความลึก วิธีการฝึก มีดังนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ยืนหันหน้าเข้าหาขอบสระ ย่อตัวให้คางปรึมน้ำ</li> <li>- หายใจเข้าทางปากให้เต็มปอด ก้มหน้าลงให้ใบหน้าจมน้ำ แล้วกลับใจ ลำตัวงอโค้งอย่างสบายๆ แขนและขากางออก</li> <li>- เมื่อหมดกลิ่นหายใจ ให้เป่าลมหายใจออกทางปาก แล้วใช้ฝ่ามือทั้งสองผลักดันเงยหน้าขึ้น พอปากพ้นระดับน้ำ ให้หายใจเข้าทางปากอย่างรวดเร็ว</li> </ul>	
	<p>3.1.2 การลอยตัวแบบนอนหงาย (แม่ชีลอยน้ำ) มีวิธีการฝึก ดังนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- หันหน้าเข้าขอบสระ ปลายเท้าทั้งสองชิดผนังสระ สองมือจับขอบสระ ย่อเข่าลงให้ใบหูปรึมน้ำ เหยียดแขนตรง</li> <li>- หายใจเข้าเต็มปอดยืดอก ยกพุง ปล่อยมือออกจากขอบสระ แขนเหยียดตรงแนบลำตัว ขาเหยียดตรง จัดลำตัวให้ตรงเหมือนกับนอนหงายบนที่นอน ลำตัวจะค่อยๆ ลอยขึ้นมาขนานผิวน้ำ (หลักสำคัญ คือ เยกหน้ามากๆ ลำตัวตรง ยืดอก ยกกัน เอวไม่งอ)</li> </ul>	Kick board
	<p>3.1.3 การลอยตัวแบบลำตัวตั้งตรง (การลอยตัวแบบลูกหมาตกน้ำ) มีวิธีการฝึก ดังนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ให้อัตว์ลงให้คางและใบหูปรึมน้ำ</li> <li>- ยกเท้าขึ้นจากพื้น ใช้ฝ่าเท้าทั้งสองข้างถีบน้ำลง</li> </ul> <p>ด้านล่างสลับกันเหมือนถีบจักรยาน ข้อศอกทั้งสองข้างงอ แขนท่อนบนแนบเกือบชิดลำตัว แขนท่อนล่างงอตั้งฉากกับลำตัว หรือขนานกับผิวน้ำ ฝ่ามือทั้งสองคว่ำลง และสลับกันพยุ้น้ำลงด้านล่าง ควรใช้ฝ่าเท้าและฝ่ามือถีบหรือปาดน้ำลงด้านล่าง จะทำให้มีแรงยกลำตัวให้ลอยขึ้น</p>	Kick board

ขั้นตอน	รายละเอียดการปฏิบัติงาน	แบบฟอร์ม/อุปกรณ์
<p>3.2 การใช้อุปกรณ์ช่วยในการเอาชีวิตรอด</p>	<p>ผู้ฝึกสอน ต้องเตรียมอุปกรณ์ต่างๆ รอบตัวเป็นตัวอย่างในการฝึกปฏิบัติ เพื่อให้ผู้ฝึกได้เข้าใจ และบูรณาการปรับใช้กับสถานการณ์จริงที่อาจจะเกิดขึ้นได้ มีอุปกรณ์ที่ใช้เป็นตัวช่วยฝึกปฏิบัติ ดังนี้</p> <p>3.2.1 ขวดน้ำดื่มพลาสติก มีบรรจุ และฝึกปฏิบัติ ดังนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ให้ผู้รับการฝึกยืนอยู่ในน้ำ จับขวดน้ำ เอนตัวไปข้างหลัง ยกขาทั้งสองข้างขึ้น ให้ลำตัวขนานกับน้ำ หูจมน้ำ หน้าเงย แอนอกขึ้น</li> <li>- ให้ยืนบนขอบสระ กอดขวดน้ำไว้กลางอก กระโดดลงน้ำ เตชะให้ตัวลอยขึ้นเหนือน้ำ แล้วพลิกหงายให้ลำตัวขนานกับน้ำ หูจมน้ำ หน้าเงย แอนอกขึ้น ลอยตัว 3 นาที</li> </ul> <p>3.2.2 รองเท้าแตะ มีบรรจุ และฝึกปฏิบัติ ดังนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ให้ผู้รับการฝึกยืนอยู่ในน้ำ จับรองเท้าแตะ เอนตัวไปข้างหลัง ยกขาทั้งสองข้างขึ้น ให้ลำตัวขนานกับน้ำ หูจมน้ำ หน้าเงย แอนอกขึ้น</li> <li>- ให้ยืนบนขอบสระ กอดรองเท้าแตะไว้กลางอก กระโดดลงน้ำ เตชะให้ตัวลอยขึ้นเหนือน้ำ แล้วพลิกหงายให้ลำตัวขนานกับน้ำ หูจมน้ำ หน้าเงย แอนอกขึ้น ลอยตัว 3 นาที</li> </ul>	<p>อุปกรณ์ทดแทนการฝึกลอยตัว</p>
<p>3.3 ฝึกเคลื่อนที่ไปจับอุปกรณ์ในน้ำลึก</p>	<p>ผู้ฝึกสอนต้องฝึกปฏิบัติ 2 สถานการณ์ ดังนี้</p> <p>3.3.1 โยนขวดน้ำพลาสติกให้ห่างจากนักเรียน ประมาณ 3 เมตร ให้ยืนในน้ำ เตชะเคลื่อนที่ออกจากขอบสระว่ายจนถึงขวด แล้วยื่นมือออกไปจับ โดยให้ใช้ท่าลูกหมาตกน้ำ การว่ายน้ำอย่าให้น้ำเกิดคลื่นแรง เพราะขวดจะลอยห่างออกไปไกล</p> <p>3.3.2 โยนขวดน้ำพลาสติกให้ห่างจากนักเรียน ประมาณ 3 เมตร ให้ยืนบนขอบสระกระโดดลงน้ำ เตชะเคลื่อนที่ออกจากขอบสระว่ายจนถึงขวด แล้วยื่นมือออกไป</p>	<p>อุปกรณ์ทดแทนการฝึกลอยตัว</p>



ขั้นตอน	รายละเอียดการปฏิบัติงาน	แบบฟอร์ม/อุปกรณ์
	จับ โดยให้ใช้ท่าลูกหมาตกน้ำ การว่ายน้ำอย่าให้น้ำเกิดคลื่นแรง เพราะขวดจะลอยห่างออกไปไกล	
<b>ขั้นตอนที่ 3 การสอนทักษะการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์</b>		
4. ฝึกว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์	ผู้ฝึกสอน จะต้องบรรยาย และฝึกปฏิบัติตามลำดับดังนี้	Kick board
4.1 การสร้างความคุ้นเคยกับน้ำ	<p>วิธีการฝึกการสร้างความคุ้นเคยกับน้ำ ในการเริ่มฝึกทักษะการว่ายน้ำท่าพื้นฐานอื่นๆ ผู้ฝึกสอนจะต้องให้ผู้เรียนดังนี้</p> <p>4.1.1 ก้มหน้าลงไปใต้น้ำ กลั้นหายใจ 1 อึดใจ</p> <p>4.1.2 ก้มหน้าลงไปลืมนตาใต้น้ำ นับนิ้ว</p> <p>4.1.3 ก้มหน้าลงไปลืมนตาใต้น้ำ เป่าลมออกทางปาก</p> <p>4.1.4 ย่อตัวลงไปใต้น้ำให้มิดศีรษะ กลั้นหายใจ 1 อึดใจ</p> <p>4.1.5 ฝึกการทรงตัวยืนขึ้นจากท่าก้มตัว</p> <p>4.1.6 ฝึกการทรงตัวยืนขึ้นจากท่าย่อเข้าก้มตัว</p> <p>4.1.7 เดินเคลื่อนที่ไปด้านหน้าใต้น้ำลึกระดับเอว หน้าอกและคอ (ก้าวเดิน)</p> <p>4.1.8 เดินเคลื่อนที่ไปด้านข้างใต้น้ำลึกระดับเอว หน้าอกและคอ (Slide)</p>	
4.2 การฝึกเตะขาการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์	<p>ผู้ฝึกสอนจะต้องให้ผู้เรียน ดังนี้</p> <p>4.2.1.เตะแบบขาเหยียดตรงแล้วโบกขึ้นลงใต้ผิวน้ำ. แม้การเตะขาจะมีส่วนสำคัญต่อความเร็วในการว่ายน้ำเพียงร้อยละ10-15แต่เป็นส่วนสำคัญในการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ โดยให้สะโพกอยู่ในแนวเดียวกับผิวน้ำแล้วเตะน้ำอย่างรวดเร็ว พยายามให้มีแรงต้านของน้ำให้น้อยที่สุดขณะพุ่งตัวไปด้านหน้าช่วงการเคลื่อนไหวของการเตะควรเป็นช่วงแคบๆท่าอ่อนล้าไม่ควรใช้ในการเตะน้ำเพราะจะทำให้เสียการทรงตัวได้</p> <p><input type="checkbox"/> เตะโดยใช้แรงจากสะโพกและต้นขา. ไม่ออกแรงเตะจากเข่าซึ่งเรียกกันว่าเตะแบบถีบจักรยาน เพราะจะทำให้มีแรงต้านน้ำมากขึ้น โดยอาจจ่อ</p>	Kick board

ขั้นตอน	รายละเอียดการปฏิบัติงาน	แบบฟอร์ม/อุปกรณ์
	<p>เข้าเล็กน้อยขณะเตะได้แต่ไม่ควรออกแรงเตะจากตรงเข้า</p> <p><b>4.2.2 ใช้การเตะเท้า 2 จังหวะ.</b> การเตะเท้าจังหวะ 2 ครั้งจะใช้พลังงานน้อยลง ใช้กับการว่ายน้ำระยะไกลและปานกลาง โดยเตะขา 1 ข้างต่อการวาดแขน 1 รอบ การวาดแขน 1 รอบนั้นหมายถึงการวาดแขนของแขน 1 ข้าง เเตะขาหนึ่งข้างในจังหวะเดียวกันกับการวาดแขนลงใต้น้ำของแขนข้างตรงข้าม (การวาดแขนลงใต้น้ำคือจังหวะที่แขนเริ่มดึงน้ำในทิศเข้าหาตรงกลางลำตัว) หากสามารถจินตนาการได้ว่าแขนกับขาสองข้างสัมพันธ์กันอย่างไรขณะเดิน แขนแกว่งไปด้านหน้าพร้อมขาข้างตรงข้าม ก็เช่นเดียวกับการเตะขาที่สัมพันธ์กับการวาดแขน[6] [7] [8]</p> <p><input type="checkbox"/> เเตะขา 6 จังหวะคือจะต้องเตะ 3 ครั้งต่อการวาดแขนข้างหนึ่ง 3 รอบ โดยจังหวะที่ 3 ของรอบการเตะจะเริ่มเมื่อนำมือกลับมาที่เดิม เป็นการเตะที่เร็วยิ่งขึ้นซึ่งจะใช้น้ำกว่ายน้ำที่ว่ายได้ค่อนข้างเร็วแล้ว</p> <p><b>4.2.3 เขี่ยดนิ้วเท้าให้ชี้ออก.</b> หากนิ้วเท้าไม่ชี้ไปด้านหลังขณะเตะจะทำให้เกิดแรงต้านน้ำมากขึ้นจากเท้าเปล่า โดยนิ้วเท้านั้นควรบิดเข้าด้านในหากันสองข้าง แล้วนิ่งโป่งเท้า</p> <p><b>4.5.2 ใช้การเตะเท้า 2 จังหวะ.</b> การเตะเท้าจังหวะ 2 ครั้งจะใช้พลังงานน้อยลง ใช้กับการว่ายน้ำระยะไกลและปานกลาง โดยเตะขา 1 ข้างต่อการวาดแขน 1 รอบ การวาดแขน 1 รอบนั้นหมายถึงการวาดแขนของแขน 1 ข้าง เเตะขาหนึ่งข้างในจังหวะเดียวกันกับการวาดแขนลงใต้น้ำของแขนข้างตรงข้าม (การวาดแขนลงใต้น้ำคือจังหวะที่แขนเริ่มดึงน้ำในทิศเข้าหาตรงกลางลำตัว) หากสามารถจินตนาการได้ว่าแขนกับขาสองข้างสัมพันธ์กันอย่างไรขณะเดิน แขนแกว่งไปด้านหน้าพร้อมขาข้างตรงข้าม ก็เช่นเดียวกับการเตะขาที่สัมพันธ์กับการวาดแขน</p>	

ขั้นตอน	รายละเอียดการปฏิบัติงาน	แบบฟอร์ม/อุปกรณ์
<p>4.3 การฝึกหายใจในการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์</p>	<p>ผู้ฝึกสอนจะต้องให้ผู้เรียน ดังนี้</p> <p>4.3.1 เริ่มด้วยการให้ผู้เรียนยื่นหันหน้าเข้าหาขอบสระ</p> <p>4.3.2 สองมือจับขอบสระ หายใจเข้าทางปาก จากนั้นย่อขาลงจนศีรษะจมน้ำเปาลมออกทางปาก (หายใจ ออก) แรงๆ</p> <p>4.3.3 จากนั้นให้เหยียดขาขึ้นขึ้นพอกปากพื้นระดับน้ำให้อ้าปากหายใจเข้าทางปากอย่างรวดเร็ว หากมีน้ำไหลเข้าปากให้อมไว้แล้วลงไปพ่นน้ำออกจากปากพร้อม ๆ กับการเปาลมออกใต้น้ำ</p> <p>4.3.4 การฝึกทักษะและจังหวะหายใจนี้ให้ทำเป็นชุดในการเรียน 1 ครั้ง อาจจะทำ 3 - 5 ชุด ชุดละ 5 ครั้ง แล้วค่อยๆ เพิ่มจำนวนครั้งและจำนวนชุดให้มากขึ้นไปเรื่อย ๆ จนกว่านักเรียนจะคุ้นเคยกับทักษะและจังหวะการ หายใจในการว่ายน้ำ (สามารถทำได้ 50 ครั้งต่อเนื่องโดยไม่รู้สึกรีดอัด) ในการฝึกไม่ควรให้ผู้เรียนใส่แว่นว่ายน้ำ และห้ามใช้มือลูบหน้าออกจากหน้าระหว่างการฝึก</p>	<p>Kick board</p>
<p>4.4 การฝึกหมุนแขนในการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์</p>	<p>ผู้ฝึกสอนจะต้องให้ผู้เรียน ดังนี้</p> <p>4.4.1 <b>วางมือและจัดทำเริ่มต้นให้ดี.</b> การเริ่มวาดแขนนั้น มือควรผ่อนคลายและนิ้วเรียงชิดติดกัน วาดมือลงในน้ำ โดยให้นิ้วมือแตะลงน้ำในระยะเหนือต่อศีรษะ 15 นิ้ว ฝ่ามือบิตออกจากลำตัว 45 องศาโดยให้นิ้วชี้และนิ้วกลางแตะผิวน้ำก่อน ข้อมือหักลงในตำแหน่งที่ยังอยู่สูงกว่านิ้วมือ และข้อศอกยกอยู่เหนือข้อมือ มือควรจ้วงลงไปใต้น้ำกระเด็นน้อยที่สุดเท่าที่จะทำได้ ขณะที่มือข้างหนึ่งอยู่ในน้ำให้เหยียดแขนอีกข้างออกไปสัก 4 นิ้ว</p> <p><input type="checkbox"/> เมื่อมืออยู่ในน้ำ ให้กดมือลงและบิตออกโดยกางนิ้วออกเล็กน้อย เรียกว่าการเป็นส่วนหนึ่งไปกับน้ำหรือการทำความคุ้นชินกับน้ำ</p> <p><input type="checkbox"/> หากต้องการว่ายน้ำให้ดีโดยใช้เทคนิคของมือสามารถใช้แผ่นช่วยว่ายน้ำสวมที่มือเพื่อช่วยให้</p>	<p>Kick board</p>

ขั้นตอน	รายละเอียดการปฏิบัติงาน	แบบฟอร์ม/อุปกรณ์
	<p>สังเกตได้ชัดว่ามีมือลงไปใต้น้ำและยกพื้นน้ำ ถูกต้องหรือไม่</p> <p><input type="checkbox"/> หลีกเลียงการวาดมือลงในน้ำในระยะแค่นี้ ต่อศีรษะเล็กน้อยจะทำให้ว่ายน้ำได้ช้าและเสียงจิ้งหะได้</p> <p><input type="checkbox"/> อย่าใช้แขนตีน้ำให้ใช้มือวาดลงไปใต้น้ำตาม จังหวะการเคลื่อนไหวและการวาดแขนในน้ำ</p> <p><b>4.4.2 วาดแขนลงในน้ำให้ถูกต้อง.</b> แขนจะต้องทำหน้าที่เป็นคานขณะที่จะวาดลงน้ำ ขณะที่วาดแขนลงน้ำ ลำตัวจะหมุนไปฝั่งเดียวกับแขนที่วาด ให้แขนท่อนล่างและมีมือวาดลงในน้ำในทิศทางและไปด้านหลังโดยศอกงอประมาณ 45 องศา ข้อศอกควรยกสูงเหนือน้ำขณะกำลังจะวาดแขนลงน้ำ เคลื่อนตัวไปด้านหน้าด้วยการวาดแขนลงน้ำอย่างนุ่มนวล</p> <p><input type="checkbox"/> ขั้นตอนนี้ควรเกิดขึ้นจากการวาดแขนที่รวดเร็ว อย่างไรก็ตามอย่าเร็วเกินไปเพราะจะทำให้เคลื่อนไปได้ไม่เร็วจากแรงต้านของน้ำ</p> <p><b>4.4.3 ดึงมือและแขนท่อนล่างลงตรงกลางลำตัวของร่างกายขณะวาดแขนใต้น้ำ.</b> ในจังหวะนี้ของการวาดแขนลงใต้น้ำให้ทำมือเป็นเหมือนใบพายแล้ววาดผ่านน้ำให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้เป็นการเริ่มทำให้ตัวพุ่งไปด้านหน้าโดยใช้การวาดแขนเป็นส่วนแรกของขั้นตอนในการพุ่งตัวไปด้านหน้า แขนท่อนบนจะหุบเข้ามาด้านในหาอกและซี่โครง ข้อศอกจะงอเป็นมุม 90 องศา เมื่อมือวาดไปถึงจุดกึ่งกลางของลำตัวให้วาดต้นน้ำไปด้านหลัง</p> <p><input type="checkbox"/> เก็บแขนให้อยู่ชิดลำตัวไปถึงใต้ลำตัวแทนการวาดแขนอยู่ด้านข้างลำตัว</p> <p><b>4.4.4 ใช้แขนออกแรงผลักไปในทิศขึ้น, ออก และไปด้านหลังในขั้นตอนการวาดต้นน้ำไปด้านหลัง.</b> เป็นส่วนที่สองของขั้นตอนในการพุ่งตัวไปด้านหน้าซึ่งสามารถเพิ่มความเร็วในการวาดมือลงน้ำได้ ขณะที่มือลงไปถึงตรง</p>	

ขั้นตอน	รายละเอียดการปฏิบัติงาน	แบบฟอร์ม/อุปกรณ์
	<p>กลางลำตัวให้หยุดดึงน้ำแล้วให้ออกแรงผลักน้ำแทนออกแรงผลักน้ำในทิศออกและขึ้นจนแขนท่อนบนอยู่ในแนวเดียวกับต้นขาจังหวะการวาดน้ำช่วงนี้จะเป็นช่วงที่เร็วที่สุดและเป็นช่วงที่มีแรงพุ่งตัวไปข้างหน้าได้มากที่สุด</p> <p><b>4.4.5.ยกข้อศอกขึ้นจากผิวน้ำจนกระทั่งพ้นน้ำ.</b> ขณะผ่อนแรงแขนนี้แขนจะไม่ทำให้ตัวพุ่งไปด้านหน้าแต่จะช่วยสร้างสมดุลให้แขนอีกข้างที่ออกแรงดึงน้ำอยู่ใต้น้ำ เป็นสิ่งสำคัญที่จะต้องฝึกเทคนิคการปล่อยแขนนี้จนมีผิวน้ำในช่วงสุดท้ายของการวาดแขนนี้ให้มีอวามาทางด้านหน้าในแนวเดียวกับหัวไหล่ที่พ้นจากผิวน้ำนี้มือควรเรียงห่างกันเล็กน้อยรวมถึงมือควรอยู่ห่างออกไปจากลำตัวกว่าแขนท่อนบน แขนท่อนบนควรผ่อนคลายและวาดไปให้กว้างด้วย</p> <p><input type="checkbox"/> หมุนแขนท่อนบนให้ไปด้านหน้าให้ดี ไม่ออกแรงหมุนลงในช่วงท้ายก่อนจะวาดลงน้ำอีกครั้ง</p>	
	<p>ผู้ฝึกสอนจะต้องให้ผู้เรียน ดังนี้</p> <p><b>4.5.1 เตะแบบขาเหยียดตรงแล้วโบกขึ้นลงใต้ผิวน้ำ.</b> แม้การเตะขาจะมีส่วนสำคัญต่อความเร็วในการว่ายน้ำเพียงร้อยละ 10-15 แต่เป็นส่วนสำคัญในการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ โดยให้สะโพกอยู่ในแนวเดียวกับผิวน้ำแล้วเตะน้ำอย่างรวดเร็วพยายามให้มีแรงต้านของน้ำให้น้อยที่สุดขณะพุ่งตัวไปด้านหน้า ช่วงการเคลื่อนไหวของการเตะควรเป็นช่วงแคบๆ ขาท่อนล่างไม่ควรใช้ในการเตะน้ำเพราะจะทำให้เสียการทรงตัวได้</p> <p><input type="checkbox"/> เตะโดยใช้แรงจากสะโพกและต้นขา. ไม่ออกแรงเตะจากเข่าซึ่งเรียกกันว่าเตะแบบถีบจักรยาน เพราะจะทำให้มีแรงต้านน้ำมากขึ้น โดยอาจองเข่าเล็กน้อยขณะเตะได้แต่ไม่ควรออกแรงเตะจากตรงเข่า</p> <p><b>4.5.2 ใช้การเตะเท้า 2 จังหวะ.</b> การเตะเท้าจังหวะ 2 ครั้งจะใช้พลังงานน้อยลง ใช้กับการว่ายน้ำระยะไกลและปานกลาง โดยเตะขา 1 ข้างต่อการวาดแขน 1 รอบ การวาด</p>	Kick board

ขั้นตอน	รายละเอียดการปฏิบัติงาน	แบบฟอร์ม/อุปกรณ์
<p>4.5 การหายใจและการฝึกซ้อมท่าว่ายน้ำ</p>	<p>แขน 1 รอบนั้นหมายถึงการวาดแขนของแขน 1 ข้าง ตะเข็บหนึ่งข้างในจังหวะเดียวกันกับการวาดแขนลงใต้น้ำของแขนข้างตรงข้าม (การวาดแขนลงใต้น้ำคือจังหวะที่แขนเริ่มดึงน้ำในทิศเข้าหาตรงกลางลำตัว) หากสามารถจินตนาการได้ว่าแขนกับขาสองข้างสัมพันธ์กันอย่างไรขณะเดิน แขนแกว่งไปด้านหลังพร้อมขาข้างตรงข้าม ก็เช่นเดียวกับการเตะขาที่สัมพันธ์กับการวาดแขน[6] [7] [8]</p> <p><input type="checkbox"/> ตะเข็บ 6 จังหวะคือจะต้องเตะ 3 ครั้งต่อการวาดแขนข้างหนึ่ง 3 รอบ โดยจังหวะที่ 3 ของรอบการเตะจะเริ่มเมื่อนำมือกลับมาที่เดิม เป็นการเตะที่เร็วยิ่งขึ้นซึ่งจะใช้ในนักว่ายน้ำที่ว่ายน้ำได้ค่อนข้างเร็วแล้ว</p> <p>4.5.3 เหยียดนิ้วเท้าให้ชี้ออก. หากนิ้วเท้าไม่ชี้ไปด้านหลังขณะเตะจะทำให้เกิดแรงต้านน้ำมากขึ้นจากเท้าเปล่า โดยนิ้วเท้านั้นควรบิดเข้าด้านในหากันสองข้าง แล้วนั้งโป่งเท้าสองข้างอยู่เกือบชิดกันขณะเตะ เมื่อนิ้วเท้าเหยียดได้แล้วให้เตะขยับข้อเท้าไปมา หากมีปัญหาความยืดหยุ่นของข้อเท้าน้อยอาจใช้เป็นตีนกบที่ความยาวปานกลางในการฝึกเตะแทนได้.</p> <p>สามารถใช้เทคนิคการว่ายน้ำฟรีสไตล์ของทั้งแขนและขา ร่วมกันได้ง่ายขึ้นโดยการใช้ตีนกบช่วยให้พุ่งไปด้านหลังได้มากขึ้น แต่การใช้แค่ตีนกบเพียงอย่างเดียวก็จะช่วยฝึกการใช้นิ้วเท้าขณะว่ายน้ำได้</p> <p>4.5.1. หมุนลำตัวในแนวผิวน้ำและหายใจเข้าทางปาก. วิธีนี้จะช่วยให้กล้ามเนื้อคอและศีรษะผ่อนคลาย หากหมุนเฉพาะศีรษะจะทำให้เกิดแรงกระทำที่ไม่จำเป็นต่อคอ ให้นำหน้าผากและกระหม่อมจมลงในน้ำเล็กน้อยขณะที่หายใจ จินตนาการว่าได้วางแก้วไว้นไว้บนด้านข้างศีรษะด้านหนึ่งซึ่งไม่สามารถทำหกได้.</p> <p><input type="checkbox"/> อย่าหมุนมากเกินไป ให้หมุนแค่ 30 องศาในด้านหนึ่งและอีกด้าน</p>	

ขั้นตอน	รายละเอียดการปฏิบัติงาน	แบบฟอร์ม/อุปกรณ์
	<p><input type="checkbox"/> อย่ากลืนหายใจนานเกินไปขณะว่ายน้ำ ให้หายใจ ทุกครั้งที่วาดแขนลงในหากต้องการหายใจ</p> <p><input type="checkbox"/> อย่าเงยหน้าขึ้นมาเพราะจะทำให้สะโพกและขา จมน้ำ ทำให้ต้องมาสร้างสมดุลทรงตัวในน้ำใหม่</p> <p><input type="checkbox"/> จัดให้ลำตัวและแขนเหยียดตรงขณะหายใจ ให้ ลำตัวอยู่ในแนวตรงและอย่าลืมนวดเหยียดไว้ขณะ หายใจ</p> <p><b>4.5.2.เป่าลมออกจากปากและจมูกเพื่อหายใจออก.</b> หาก กลืนหายใจไว้อาจทำให้รู้สึกกังวลขณะว่ายน้ำ ทำให้ว่ายได้ ช้าลงและเสียสมาธิสามารถฝึกเป่าลมในบริเวณที่น้ำตื้น โดยหายใจออกร้อยละ 70 ทางปากและอีกร้อยละ 30 ทาง จมูกและหายใจออกโดยช่วงร้อยละ20 สุดท้ายให้หายใจ ออกให้สุด ให้ใบหน้าก้มลงใต้ผิวน้ำและถอนหายใจหรือทำ เสียงฮัมออกมาทางจมูกหรือปากเพื่อให้เกิดฟองอากาศ อย่างต่อเนื่อง</p> <p><input type="checkbox"/> ขณะอยู่ใต้น้ำ ให้หายใจออกให้อากาศออกหมด เพื่อจะได้ไม่ต้องหายใจออกเพิ่มในช่วงที่ต้อง หายใจเข้า</p> <p><b>4.5.3.ให้ตำแหน่งของหน้าผากอยู่ใต้ผิวน้ำขณะว่ายน้ำ.</b> โดยน้ำควรอยู่ในแนวระหว่างแนวผมและแนวคิ้ว กล้ามเนื้อคอและหลังส่วนบนผ่อนคลายขณะว่ายน้ำ ศีรษะ ควรตั้งขึ้นในแนวยื่นไปด้านหน้าประมาณ 45 องศา หากให้ ศีรษะอยู่ต่ำเข้าหากมาเกินไปจะทำให้มีแรงต้านมากขึ้น</p>	

ขั้นตอน	รายละเอียดการปฏิบัติงาน	แบบฟอร์ม/อุปกรณ์
<b>ขั้นตอนที่ 4 การวัดและประเมินผลการสอนทักษะการว่ายน้ำขั้นพื้นฐาน</b>		
5. การวัดผล	ผู้ฝึกสอนจะต้องสังเกตความสนใจ และการมีส่วนร่วมของผู้เรียน และประเมินผลจากการสังเกตพัฒนาการในการปฏิบัติตามทักษะต่างๆ	แบบวัดผล
6. ประเมินผลการสอน	ผู้รับการฝึกประเมินผลการสอนทักษะการว่ายน้ำขั้นพื้นฐาน	แบบประเมินออนไลน์
<b>ขั้นตอนที่ 5 การสรุปรายงานผลการฝึกสอนประจำวัน</b>		
7. รายงานผลการฝึกสอน	ผู้ฝึกสอนจะต้องรายงานผลการฝึกสอนประจำวันต่อผู้บริหารรับทราบผ่านระบบออนไลน์ เพื่อจะได้บันทึกข้อมูลต่างๆ ในการพัฒนาคุณภาพการสอน	แบบสรุปรายงานผลออนไลน์



## 5. การติดตามประเมินผล (Monitoring)

การปฏิบัติงานประจำวันของผู้ฝึกสอนทักษะการว่ายน้ำขั้นพื้นฐานของศูนย์ส่งเสริมวัฒนธรรมและการกีฬามหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ จะมีการประเมินผลการทำงานด้วยระบบความพึงพอใจ โดยให้ผู้ใช้บริการประเมินความพึงพอใจของการให้บริการทุกครั้งที่มีการฝึกสอนทักษะการว่ายน้ำ โดยกำหนดเกณฑ์ตัวชี้วัด จำนวนผู้ประเมินผลความพึงพอใจต้องไม่น้อยกว่าร้อยละ 50 ของผู้เข้ารับการฝึกทักษะ เพื่อปรับปรุงระบบการให้บริการ และสร้างมาตรฐานการปฏิบัติงานให้ดียิ่งขึ้น อีกทั้ง มีการสรุปรายงานผลการปฏิบัติงานประจำวันต่อผู้บริหารตามสายบังคับบัญชา เพื่อเป็นการสรุปข้อมูลจำนวนผู้รับการฝึกทักษะ จำนวนผู้ตอบความพึงพอใจ และผลความพึงพอใจตลอดจนข้อเสนอต่างๆ หรือความชำรุดบกพร่องของวัสดุอุปกรณ์ หรือสถานที่ให้บริการ และรายงานผลความก้าวหน้าของผู้รับการฝึกทักษะ เพื่อสร้างมาตรฐานในการปฏิบัติงานของหน่วยงาน ในแต่ละไตรมาสจะมีการสรุปข้อมูลเพื่อรายงาน พร้อมกับข้อเสนอแนะ แนวทางแก้ไขปัญหา กรณีต่างๆ ที่เกิดขึ้น

## 6. ข้อบังคับ ระเบียบ ประกาศ เอกสารอ้างอิง (References)

1. คำแนะนำของคณะกรรมการสาธารณสุข บัญชี 1/2550 เรื่องการควบคุมการประกอบกิจการสระว่ายน้ำ หรือกิจการอื่นๆ ในทำนองเดียวกัน
2. ผู้ฝึกสอนทักษะว่ายน้ำขั้นพื้นฐาน ต้องผ่านการอบรม และขึ้นทะเบียนเป็นผู้ฝึกสอนทักษะว่ายน้ำขั้นพื้นฐาน ในหลักสูตรประกาศนียบัตรครูสอนว่ายน้ำระดับพื้นฐาน (หลักสูตร Swimming Instructor Course Level 1) เป็นหลักสูตรที่ทางสมาคมกีฬาว่ายน้ำแห่งประเทศไทย จัดทำขึ้นเพื่อให้บุคลากรทางการกีฬา ว่ายน้ำ ผู้ฝึกสอน ครูพลศึกษา ได้รับการอบรมวิธีการสอนว่ายน้ำเพื่อให้มีทักษะว่ายน้ำขั้นพื้นฐาน ที่ถูกต้องสามารถช่วยเหลือตัวเองในน้ำได้ ซึ่งการอบรมระดับ 1 เป็นหลักสูตรที่สามารถขึ้นทะเบียนผู้ฝึกสอนกีฬาของสมาคมกีฬาว่ายน้ำแห่งประเทศไทย และขึ้นทะเบียนผู้ฝึกสอนของการกีฬาแห่งประเทศไทย
3. คุณสมบัติของผู้ฝึกสอน มีดังนี้
  1. ว่ายน้ำฟรีสไตล์ (Front crawl/Crawl stroke) ได้ 25 เมตร และท่ากรรเชียง ได้ 25 เมตร
  2. มีความรู้ความเข้าใจเรื่องความปลอดภัยในกิจกรรมทางน้ำ
  3. รักการสอน มีจิตวิญญาณของความเป็นครู
  4. ควรผ่านการอบรมหลักสูตรที่เกี่ยวกับการช่วยเหลือคนตกน้ำ
  5. ควรจะจบหรือกำลังศึกษาด้านพลศึกษาหรือวิทยาศาสตร์การกีฬา
4. คุณสมบัติของผู้เรียน มีดังนี้
  1. เด็กอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป ทั้งเด็กในระบบการศึกษาและนอกระบบการศึกษา
  2. บุคคลที่ไม่เคยเรียนหลักสูตรนี้มาก่อน
  3. ได้รับการอนุญาตจากผู้ปกครอง/บิดา มารดา ให้เข้ารับการเรียน
  4. ควรมีใบรับรองแพทย์เพื่อแสดงว่าเด็กมีสุขภาพร่างกายแข็งแรงเพียงพอที่จะออกกำลังกายด้วยการว่ายน้ำได้

## เอกสารอ้างอิง

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

## 7. ปัญหา อุปสรรค แนวทางแก้ไขปัญหา ข้อเสนอแนะ

### (Proposed Solution and Suggestions)

ขั้นตอน	ปัญหา อุปสรรค	แนวทางแก้ไข/ข้อเสนอแนะ
ขั้นตอนที่ 1 การจัดเตรียมความพร้อมการฝึกสอนทักษะการว่ายน้ำขั้นพื้นฐาน	-อุปกรณ์ที่ใช้ในการฝึกสอน( Kick board ) มีจำนวนไม่เพียงพอกับจำนวนผู้เรียน	-จัดการซื้อหามาเพิ่มเติม -มีการปรับรูปแบบการสอนตามทรัพยากรที่มีโดยให้อยุบนพื้นฐานที่นักศึกษาสามารถเรียน ได้อย่างทั่วถึง
ขั้นตอนที่ 2 การปรับความสมดุลของร่างกายกับน้ำ	-ไม่มี-	-ไม่มี-
ขั้นตอนที่ 3 การสอนทักษะการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์	-นักศึกษาป่วยไม่สามารถลงสระว่ายน้ำได้ -ฝนตก	-นัดสอนนอกเวลาและให้แบบฝึกไปกับนักศึกษาเพื่อฝึกโดยตนเอง
ขั้นตอนที่ 4 การวัดและประเมินผลการสอนทักษะการว่ายน้ำขั้นพื้นฐาน	การวัดผลประเมินผลเป็นไปตาม มคอ.3 ไม่ มีปัญหา อุปสรรคในการดำเนินงาน	
ขั้นตอนที่ 5 การสรุปรายงานผลการฝึกสอนประจำวัน	ขาดความเชี่ยวชาญในการจัดทำรายงานผลการ เรียน เพื่อนำส่งหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง	ควรมีประชุมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ รูปแบบการจัดทำขอมูลรายงานผลการเรียนการสอนเพื่อให้ผู้สอนมีองค์ความรู้ และสามารถ ดำเนินงานในรูปแบบเดียวกัน

## 8. ภาคผนวก (Appendix)

1. อุปกรณ์สำหรับการฝึกทักษะว่ายน้ำขั้นพื้นฐาน
2. แผ่นพับให้ความรู้/คู่มือ/วิดีโอสำหรับผู้ใช้บริการ ระบบการรับแจ้งข่าวสาร มาตรฐานความปลอดภัย
3. ประเมินความพึงพอใจออนไลน์
4. แบบวัดผลการสอนทักษะว่ายน้ำขั้นพื้นฐาน
5. รายงานผลการปฏิบัติงานประจำวัน

## มคอ.รายละเอียดของรายวิชา

ชื่อสถาบันอุดมศึกษา  
สำนักวิชา/สาขา/หลักสูตร

มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์  
สำนักวิชาพหุภาษาและการศึกษาทั่วไป

---

### ข้อมูลทั่วไป

- รหัสและชื่อรายวิชา  
GEN64- 189ว่ายน้ำ  
GEN64- 189 Swimmimg
- จำนวนหน่วยวิชา/หน่วยกิต  
1 (0-2-1)
- หลักสูตรและประเภทของรายวิชา  
เป็นวิชาบังคับ ของหลักสูตรปริญญาตรี (หลักสูตรปรับปรุง 5064)
- อาจารย์ผู้รับผิดชอบรายวิชาและอาจารย์ผู้สอน  
นายพรศุภติ เคี่ยมเค้า ผู้สอน
- ภาคการศึกษา/ชั้นปีที่เรียน  
ทุกภาคการศึกษา/ทุกชั้นปี
- รายวิชาที่ต้องเรียนมาก่อน (Pre-requisites)  
-
- รายวิชาที่ต้องเรียนพร้อมกัน (Co-requisites)  
-
- สถานที่เรียน(Venue of Study)  
สระว่ายน้ำ มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์

## การออกแบบกิจกรรมและแผนการเรียนรู้ และ/หรือโปรแกรมการเรียนการสอน (A1, UKPSF)(Design and plan learning activities and/or programs of study)

เป็นการออกแบบและวางแผนกิจกรรมการเรียนรู้ และ/หรือ โปรแกรมการเรียนรู้อบรมมาตรฐานวิชาชีพเพื่อการสอน และการสนับสนุนการเรียนรู้ที่มีคุณภาพของประเทศอังกฤษ หรือ UKPSK (The UK Professional Standards Framework) (ทำ มคอ.3 ประมวลการสอน ออกแบบกิจกรรมการเรียนการสอน ฯลฯ)

### 1. ปรัชญา วิสัยทัศน์ พันธกิจของมหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ (Philosophy, Vision, And Mission Of Walailak University)

#### วิสัยทัศน์

เป็นองค์กรธรรมรัฐ เป็นแหล่งเรียนรู้ เป็นหลักในถิ่น เป็นเลิศสู่สากลภารกิจ

มหาวิทยาลัยมีภารกิจหลัก 4 ประการ

1. ผลิตและพัฒนากำลังคนระดับสูง ให้มีมาตรฐานที่สอดคล้องกับความต้องการในการพัฒนา เศรษฐกิจและสังคม ภาคใต้และของประเทศ
2. ดำเนินการศึกษา ค้นคว้า วิจัยและพัฒนาองค์ความรู้ใหม่ให้สามารถนำไปใช้ในการผลิตให้มีคุณภาพและ ประสิทธิภาพ เพื่อความสามารถในการพึ่งตนเองและการแข่งขันในระดับนานาชาติ
3. ให้บริการทางวิชาการแก่หน่วยงานต่าง ๆ ทั้งภาครัฐและเอกชนในด้านการให้คำปรึกษา และแนะนำการวิจัย และพัฒนา การทดสอบ การสำรวจ รวมทั้งการฝึกอบรมและพัฒนาอันก่อให้เกิดการถ่ายทอดเทคโนโลยีที่จำเป็น และเหมาะสม เพื่อการพัฒนา เศรษฐกิจและสังคมของภูมิภาคและประเทศชาติ
4. อนุรักษ์และฟื้นฟูศิลปและวัฒนธรรม อันเป็นจารีตประเพณี รวมทั้งศิลปะปรีสุทธิและศิลปะ-ประยุกต์ เพื่อให้มหาวิทยาลัย เป็นศูนย์รวมของชุมชนและเป็นแบบอย่างที่ดีของสังคม

#### Vision

To be an institution of good governance, a source of knowledge for critical problems facing the nation, to unfailingly address community needs, and to strive for international recognition for excellence.

The university has 4 major commitments as follows:

1. To provide high level training for students, based on world standards, consistent with socio-economic development of the South of Thailand and Thailand as a whole;
2. To conduct research in order to develop new knowledge that can be of benefit to national progress, and help enhance international competitiveness of Thailand;
3. To provide and share expertise and technical services to organizations, both private and government sectors, including research and training and technological transfers in areas that help develop the region and country;
4. To act as a center for the conservation and restoration of art and culture.

### 2. คุณลักษณะบัณฑิตของมหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ (Walailak University Graduate Attributes)

มหาวิทยาลัย มีจุดมุ่งหมายหลักในการบุกเบิก แสวงหา บำรุงรักษา และถ่ายทอดความรู้ เพื่อสร้างสรรค์จริยธรรมความก้าวหน้า และ ความเป็นเลิศทางวิชาการ อันจะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาบุคคลให้เป็นผู้มีความรอบรู้ปัญญาและคุณธรรม รวมทั้ง เอื้ออำนวยต่อ ความเจริญของสังคมและของมนุษยชาติมิมีวันเสื่อมสูญ มุ่งสร้างบัณฑิตให้เป็นทั้ง คนดีและคนเก่ง โดยเน้น

1. ความเป็นคนที่ทันสมัยในฐานะพลเมือง และพลโลก ที่มีอุดมการณ์ประชาธิปไตย รู้รอบ และมีทัศนคติที่กว้างไกล
2. ความเป็นนักวิชาการและวิชาชีพชั้นสูงที่มีความรู้ ความสามารถ และทักษะในสาขาที่ศึกษาลึกซึ้ง และประยุกต์ไปสู่การปฏิบัติงาน ได้อย่างมีประสิทธิภาพ
3. ความเป็น "ศิកษิต" ที่มีโนธรรม คุณธรรม และจรรยาวิชาชีพ

Walailak University aims to discover, seek, maintain and disseminate knowledge and academic excellence for the progress of society. At the heart of its obligation is to develop individuals who are both professionally-competent and morally upright.

### วัตถุประสงค์ของหลักสูตร (Program Objectives )

- 1) สามารถสื่อสารทั้งภาษาอังกฤษและภาษาไทยในสถานการณ์ทั่วไปที่เกิดขึ้นได้ในชีวิตประจำวันและการประกอบอาชีพได้อย่างมีประสิทธิภาพ
- 2) สามารถเลือกใช้เทคโนโลยีสารสนเทศในสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างเหมาะสมและรู้เท่าทัน
- 3) สามารถปรับตัวในสังคมโลก โดยอาศัยความเข้าใจถึงพัฒนาการทางสังคม แนวคิดด้านปรัชญา ลักษณะทางวัฒนธรรม และการเปลี่ยนแปลงของสภาพแวดล้อมได้อย่างเหมาะสมและมีความรับผิดชอบ
- 4) สามารถแสวงหาความรู้และพัฒนาตนเองทางด้านกระบวนการคิด บุคลิกภาพ สุขภาพ ความกตัญญู ความมีวินัย จิตอาสา ภาวะผู้นำ และกระบวนการบริหารจัดการ ได้อย่างต่อเนื่อง

### 3. จุดมุ่งหมายของรายวิชา

- 1) เพื่อให้ผู้เรียนเห็นคุณค่าของกีฬาว่ายน้ำและความสำคัญของการว่ายน้ำ
- 2) เพื่อให้ผู้เรียนสามารถปฏิบัติทักษะพื้นฐานของการว่ายน้ำได้อย่างถูกต้องเหมาะสม และสามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ใน ชีวิตประจำวันได้



## 1. คำอธิบายรายวิชา

GEN64-189      ว่ายน้ำ 1 (0-2-1)

### Swimming

รายวิชานี้มุ่งเน้นให้นักศึกษาได้เรียนรู้ การเตรียมความพร้อมของตนเองก่อนและหลังการว่ายน้ำ ทักษะพื้นฐานในการว่ายน้ำ การป้องกันและแก้ไขอาการบาดเจ็บจากการว่ายน้ำ

This course focuses on learning, self-preparation before and after swimming, basic skills for swimming , injury prevention and treatment.

จำนวนชั่วโมงต่อภาคการศึกษา

1(0-2-1)

การอธิบาย (ชม.)	Active learning เพื่อ Formative assessment		รวมจำนวน ชั่วโมง	การฝึกปฏิบัติ (ชม.)	การศึกษาด้วยตนเอง ไม่น้อยกว่า (ชม.)
	สอนกลุ่มย่อย (ชม.)	กิจกรรมการสอนอื่นๆ (ชม.)			
0	1	1	24	2 ชม/สัปดาห์	12
รายละเอียดการเรียนการสอนในรายวิชา					
สัปดาห์ 1	แนะนำรายวิชา ข้อตกลงการเรียนการสอน การเตรียมความพร้อม ของตนเองก่อนและ หลังการว่ายน้ำ	อธิบาย / สังเกต/ซักถาม	2		1
สัปดาห์ 2	การทดสอบสมรรถภาพ ทางกายก่อนเรียน	อธิบาย/ สาธิต //ซักถาม/ฝึกปฏิบัติ ทดสอบรายบุคคล	4	อบอุ่นร่างกายก่อนจะ ทดสอบสมรรถภาพใน แต่ละด้านของร่างกาย	2
สัปดาห์ 3	การป้องกันและแก้ไข อาการบาดเจ็บจากการ ว่ายน้ำ สร้างความคุ้นเคยกับน้ำ ดำน้ำเป่าลม ทักษะการพุ่งตัว การ ลอยตัว การเตะขา การดึงแขน	อธิบาย/ สาธิต /สังเกต/ซักถาม/ฝึก ปฏิบัติ-มอบหมายกิจกรรมการฝึกว่ายน้ำ น้ำให้ผู้เรียนปฏิบัติด้วยตนเอง	4	อบอุ่นร่างกายก่อน เรียน-หลังเรียน การป้องกันและแก้ไข อาการบาดเจ็บ ทักษะการพุ่งตัว การ ลอยตัว การเตะขา การ ดึงแขน	2
สัปดาห์ 4-5	ทักษะการเตะขา การ ดึงแขนกับ Kick board การหายใจควบคู่กับ การดึงแขน เตะขา	อธิบาย /สังเกต/ซักถาม/สาธิต ฝึกปฏิบัติ-มอบหมายกิจกรรมการออก กำลังกายให้ผู้เรียนปฏิบัติด้วยตนเอง	4	ฝึกทักษะการเตะขา การดึงแขนกับ Kick board ฝึกการหายใจควบคู่กับ การดึงแขน เตะขา	2
สัปดาห์ 6	ทดสอบทักษะ การลอยตัว		4		1

	การเตะขา การว่ายน้ำด้วยโฟม				
สัปดาห์ 7-8-9	ฝึกว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ 50 เมตร	อธิบาย / สังเกต / ซักถาม / สาธิต ฝึกปฏิบัติ-มอบหมายกิจกรรมการออกกำลังกายให้ผู้เรียนปฏิบัติด้วยตนเอง	4	ฝึกว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์	3
สัปดาห์ 10-11	ทดสอบว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์มือเปล่า 50 เมตร	ทดสอบรายบุคคล	2	อบอุ่นร่างกายก่อนจะทดสอบ	2
สัปดาห์ 12	การทดสอบสมรรถภาพทางกายหลังเรียน	ทดสอบรายบุคคล	2	อบอุ่นร่างกายก่อนจะทดสอบสมรรถภาพในแต่ละด้านของร่างกาย	1

**หมายเหตุ** วิชาอธิบายต้องมีสอนกลุ่มย่อย และไม่สอนแบบอธิบายเพียงอย่างเดียว ให้มีการแบ่งกลุ่มและทำกิจกรรมเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้

**รูปแบบ/วิธีการสอน**

- อธิบาย
- ใช้กรณีศึกษา/สาธิต
- ปฏิบัติ
- ทดสอบรายบุคคล

### 3.แผนการสอนอธิบาย/ปฏิบัติการและการประเมินผล

สัปดาห์ที่/ วันที่	หัวข้อเรื่อง /ผู้สอน	จุดประสงค์การ เรียนรู้	กิจกรรมการเรียนการ สอน/ วิธีสอน/การ จัดการเรียนการสอน	สื่อการเรียนการสอน และแหล่งเรียนรู้	งานมอบหมาย / ประเด็นที่สมควร ให้ความสนใจ	เครื่องมือ/ เกณฑ์/ วิธีการ ประเมินผล
1	แนะนำ กระบวนการ เรียนการ สอน การ เลือกซื้อ อุปกรณ์ การ บำรุงรักษา อุปกรณ์ว่า ยน้ำ การเข้า ใช้บริการ สระว่ายน้ าและ กฎระเบียบ ความ ปลอดภัยใน การใช้สระ ว่ายน้ า	1.เพื่อให้นักศึกษา เข้าใจภาพรวมของ การเรียนรายวิชา การประมวลผล และข้อตกลงใน การเรียน 2. เพื่อให้นักศึกษา สามารถเลือกและ บำรุงรักษาอุปกรณ์ การว่ายน้ าได้ 3.เพื่อให้นักศึกษา สามารถใช้สระว่า ยน้ำได้อย่างถูก ระเบียบและ ปลอดภัย	• อธิบาย - การแสวงหาความรู้ จาก e-learning - ข้อตกลงในการเรียน ร่วมกัน	หนังสือที่ต้องอ่าน จรินทร์ ธานีรัตน์, การ ว่ายน้ าและการ กระโดดน้ า. กรุงเทพมหานคร: โอ เดียนสโตร์, 5026 ท.วิสุณี, ว่ายน้ าเก่งใน 30 วัน. กรุงเทพมหานคร: โอ เดียนสโตร์,5037 ฝ่ายวิชาการ,สนุกกับ การว่ายน้ า. กรุงเทพมหานคร: เจ เนอรั้นบุ๊คส์ จำกัด ,5039	การฝึกว่ายน้ านอกเวลาเรียน	• เครื่องมือใน การประเมิน: แบบสังเกต พฤติกรรม แบบ Rubic และพิจารณา ความร่วมมือ ของนักศึกษา ในชั้นเรียน เกณฑ์ นักศึกษา มากกว่าร้อยละ 90 ให้ ความร่วมมือ ในการฝึกและ สนใจใน ขณะที่สาธิต วิธีการ ประเมิน - เช็คชื่อการ ตรงต่อเวลาใน การเข้าชั้น เรียน -การให้ความ ร่วมมือในชั้น เรียน
2	การทดสอบ สมรรถภาพ ทางกาย	1.เพื่อต้องการทราบ และประเมินผล ความแข็งแรง สมบุรณ์ของ ร่างกายหรือ	- อธิบายและสาธิต เครื่องมือ อุปกรณ์ใน การทดสอบที่ใช้ในการ ทดสอบที่ถูกต้อง	- ห้องทดสอบ สมรรถภาพทางกาย อาคารพลศึกษา มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์	- เรียนรู้ และทำ การทดสอบ ใน เวลาเรียน	• เครื่องมือใน การประเมิน: แบบสังเกต พฤติกรรม แบบ Rubic

		<p>สมรรถภาพทางกายในด้านต่างๆ เช่น ทดสอบความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscular Strength), ทดสอบความอดทนของกล้ามเนื้อ (Muscular Endurance), (Agility), ทดสอบความอ่อนตัวของผู้เรียน ก่อนที่เรียนกีฬา</p>			<p>และพิจารณาความร่วมมือของนักศึกษาในชั้นเรียนเกณฑ์ นักศึกษา มากกว่าร้อยละ 90 ให้ความร่วมมือในการฝึกและสนใจในขณะที่สำคัญวิธีการประเมิน</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- เช็ช้อการตรงต่อเวลาในการเข้าชั้นเรียน</li> <li>-การให้ความร่วมมือในชั้นเรียน</li> <li>-วิธีการประเมินผู้เรียน</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.สามารถใช้เครื่องมือทดสอบได้ถูกวิธี</li> <li>2สามารถพุ่งตัวและลอยตัวในน้ำพร้อมกลิ่นลมหายใจได้</li> </ol>
--	--	---	--	--	---

3	<p>การอบอุ่นร่างกาย ทักษะการเคลื่อนไหว แขน-ขาเบื้องต้น การฝึกสร้าง ความคุ้นเคยกับน้ำ การดำน้ำเป่าฟอง การฝึกเตะขาทำวัด วามบอบสระ การฝึกลอยตัวเตะขา ในน้ำ การฝึกพุ่งตัว และลอยตัว การจัดลำตัวเมื่ออยู่ใน น้ำ</p>	<p>1.สามารถอบอุ่น ร่างกายได้อย่างถูกต้อง 2. สามารถดำน้ำเป่า ฟอง 3. สามารถเตะขาทำวัด วามบอบสระ 4.สามารถพุ่งตัวและ ลอยตัวได้ -ลอยตัวแบบลูก มะพร้าว -ลอยตัวแบบปลาตาว นอนหงาย -ลอยตัวแบบปลาตาว คว่ำ</p>	<p>อธิบาย สาธิต ปฏิบัติ • กิจกรรม สังเกตทักษะการ เคลื่อนไหวในน้ำ การดำ น้ำเป่าฟอง การฝึกเตะ ขาทำวัดวา บนขอบสระ การฝึกลอยตัวเตะขาใน น้ำ การฝึกพุ่งตัวและ ลอยตัว การจัดลำตัว เมื่ออยู่ในน้ำ การคลาย กล้ามเนื้อ การวอร์มอัพและคู ลดาวน</p>	<p>เอกสารหลัก ท.วิสุณี, <b>ว่ายน้ำเก่ง ใน 30 วัน.</b> กรุงเทพมหานคร: โอ เดียนส์ไตร์,5037 ฝ่ายวิชาการ,<b>สนุกกับ การว่ายน้ำ.</b> กรุงเทพมหานคร: เจ เนอรัลบุ๊กส์ จำกัด ,5039  -คลิปวิดีโอการว่ายน้ำ ที่น่าสนใจ</p>	<p>- เรียนรู้ ผ่าน eLearni ng และ ทำการ ประเมิน หลัง เรียน</p>	<p>• เครื่องมือในการ ประเมิน: แบบสังเกต พฤติกรรมแบบ Rubric และพิจารณา ความร่วมมือของ นักศึกษาในชั้นเรียน เกณฑ์ นักศึกษามากกว่า ร้อยละ 90 ให้ความ ร่วมมือในการฝึกและ สนใจในขณะครู สาธิต วิธีการประเมิน - เช็ชชื่อการตรงต่อ เวลาในการเข้าชั้น เรียน -การให้ความร่วมมือ ในชั้นเรียน - ทำแบบประเมิน ก่อนและหลังเรียนใน ระบบ Google Form วิธีการประเมิน ผู้เรียน 1.สามารถเตะขาได้ ถูกวิธี 2.สามารถพุ่งตัวและ ลอยตัวในน้ำพร้อม กลั้นลมหายใจได้</p>
4 - 5	<p>-ทบทวนการเตะขาทำ วัดวา ฝึกเตะขาทำวัด วาโดยใช้ Kick board การเตะขาทำวัดวาข้าม สระ (ระยะ 50 เมตร)</p>	<p>1. สามารถเตะขาทำวัด วาโดยใช้ Kick board ได้ 2. สามารถเตะขาทำวัด วาข้ามสระ (ระยะ 50 เมตร)ได้  1.สามารถเตะขาโดยใช้ kick board ระยะสั้นๆ</p>	<p>อธิบาย สาธิต ปฏิบัติ • กิจกรรม ทบทวนการเตะขาทำ วัดวา ฝึกเตะขาทำวัดวา โดยใช้ Kick board การเตะขาทำวัดวาข้าม สระ(ระยะ 50 เมตร)</p>	<p>เอกสารหลัก - เอกสารประกอบ คำสอนและวิดีโอ ประกอบคำสอน ใน ระบบ E-learning เอกสารเสริมความรู้ เพิ่มเติม - สรุปเนื้อหา อธิบาย</p>	<p>- เรียนรู้ ผ่าน eLearni ng และ ทำการ ประเมิน หลัง เรียน</p>	<p>สามารถเตะขาทำวัด วาโดยใช้ Kick board การเตะขาทำ วัดวาข้ามสระ(ระยะ 50 เมตร)</p>

	การใช้แขนทำพรีสไตล์ โดยฝึกดึงแขนกับขอบสระ ฝึกการใช้แขนโดยใช้ Kick board การเตะขาและดึงแขน ทำวืดวา ฝึกทักษะ การเตะขาและดึงแขน โดยใช้ kick board ข้ามสระระยะ 50 เมตร การจัดลำดับขั้นตอนเตะขา	และ เตะขาข้ามสระ ระยะ 50 เมตรได้ 2.สามารถดึงแขนโดยใช้ kick board เตะขาข้ามสระระยะ 50 เมตรได้	ผู้สอนสาธิตทักษะการดึงแขนทำวืดวาและการเตะขาที่ถูกวิธีและให้นักศึกษาฝึกปฏิบัติ • กิจกรรม ฝึกปฏิบัติทักษะการเตะขา การดึงแขน	-ไฟล์และคลิปวิดีโอ ข้อเสนอแนะและการสอนกีฬาสากลที่น่าสนใจ เอกสารหลัก - เอกสารประกอบ คำสอนและวีดีโอ ประกอบคำสอน ในระบบE-learning เอกสารเสริมความรู้เพิ่มเติม - สรุปเนื้อหา อธิบาย -ไฟล์และคลิปวิดีโอ ข้อเสนอแนะและการสอนที่น่าสนใจ	1.ผู้เรียนสามารถเตะขาโดยใช้ kick board เตะขาข้ามสระระยะ 50 เมตรได้ 1-2 เที้ยว มากกว่า 60% ของนศ.ทั้งหมด 2.ผู้เรียนสามารถดึงแขนโดยใช้ kick board ผสมกับการเตะขาข้ามสระระยะ 50 เมตรได้ 1-2 เที้ยว มากกว่า 60% ของผู้เรียนทั้งหมด 2.ผู้เรียนสามารถพลิกหน้าหายใจโดยใช้ Kick board ได้ คล่องและไม่สำลักน้ำ อย่างน้อยร้อยละ 60
6	ทดสอบทักษะการลอยตัว การเตะขา การว่ายน้ำแบบใช้โฟม	เพื่อทราบความสามารถในการการลอยตัว การเตะขา การว่ายน้ำแบบใช้โฟม ของนักศึกษา	ทดสอบทักษะรายบุคคล		
7-8-9	ทบทวนทักษะการใช้ขาและแขนทำวืดวา - วิธีพลิกหน้าหายใจ การฝึกพลิกหน้าหายใจ การหายใจเข้าและหายใจออกขณะว่ายน้ำ -ฝึกพลิกหน้าหายใจ พร้อมกับการดึงแขนและเตะขาข้ามสระ 50 เมตร 2- 3 เที้ยว -การว่ายน้ำทำวืดวา โดยสมบูรณ์แบบ	-สามารถว่ายน้ำทำวืดวาข้ามสระได้ 50 เมตร สามารถว่ายน้ำลูกหมาตหน้าได้	อธิบาย สาธิต ปฏิบัติ	เอกสารหลัก - เอกสารประกอบ คำสอนและวีดีโอ ประกอบคำสอน ในเพสบู๊คกลุ่ม	1.ผู้เรียนสามารถว่ายน้ำทำวืดวาพร้อมพลิกหน้าหายใจข้ามสระได้ เมตร 50 75 อย่างน้อย% ของผู้เรียนทั้งหมด 2. ผู้เรียนสามารถว่ายน้ำทำวืดวาได้ ระยะทางรวม 50 เมตร(จนถึงสัปดาห์ที่

						12 ) อย่างน้อย 60 %ของผู้เรียนทั้งหมด
10-11	สรุปเนื้อหารายวิชา สอบท้าวัดวา ระยะ50 เมตร	1.นศ.สามารถสรุป เนื้อหารายวิชาและว่ายน้ำ น้ำได้ระยะทาง 50 เมตร	ทดสอบทักษะ รายบุคคล กิจกรรม 1อธิบายสรุป 2.สอบปฏิบัติ			
12	การทดสอบ สมรรถภาพทางกาย หลังเรียน	-เพื่อต้องการทราบและ ประเมินผล ความ แข็งแรงสมบูรณ์ของ ร่างกายหรือสมรรถภาพ ทางกายในด้านต่างๆ เช่น ทดสอบความ แข็งแรง ของกล้ามเนื้อ (Muscular Strength), ทดสอบความอดทนของ กล้ามเนื้อ (Muscular Endurance), (Agility), ทดสอบความอ่อนตัว ของผู้เรียน ก่อนที่เรียน กีฬา	- อธิบายและสาธิต เครื่องมือ อุปกรณ์ใน การทดสอบที่ใช้ในการ ทดสอบที่ถูกต้อง	- ห้องทดสอบ สมรรถภาพทางกาย อาคารพลศึกษา มหาวิทยาลัยวลัย ลักษณ์	- เรียนรู้ และทำ การ ทดสอบ ในเวลา เรียน	<ul style="list-style-type: none"> <li>• เครื่องมือในการ ประเมิน: แบบสังเกต พฤติกรรมแบบ Rubric และพิจารณา ความร่วมมือของ นักศึกษาในชั้นเรียน เกณฑ์ นักศึกษามากกว่า ร้อยละ 90 ให้ ความร่วมมือในการ ฝึกและสนใจใน ขณะที่สาธิต วิธีการประเมิน - เช็ชื่อการตรงต่อ เวลาในการเข้าชั้น เรียน -การให้ความร่วมมือ ในชั้นเรียน -วิธีการประเมิน ผู้เรียน 1.สามารถใช้ เครื่องมือทดสอบได้ ถูกวิธี 2.สามารถฟุ้งตัวและ ลอยตัวในน้ำพร้อม กลั้นลมหายใจได้</li> </ul>



#### 4. รายชื่อหนังสืออ่านประกอบ (สอดคล้องกับ K1, UKPSF: ความรู้ในวิชานั้นๆ)

1. หนังสือหรือตำราหลัก (Required Textbooks)

กองวิชาการกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย กีฬาวายน้ำ การกีฬาแห่งประเทศไทย 5053

2. หนังสืออ่านเพิ่มเติม (Recommended Textbooks)

บุญเลิศ ใจทน. วายน้ำ : กีฬาเพื่อสุขภาพ กรุงเทพฯ : ลีปประภา, 5048

3. บทความวิจัยและบทความวิชาการ (จะต้องมี Journal articles ประกอบด้วยเสมอ)

3.1 Journal of Swimming Research

3.2 Journal of Physical Education and Sport.

#### 5. สร้างบรรยากาศ สิ่งแวดล้อม การเรียนรู้ และการสนับสนุนการเรียนรู้ของนักศึกษา (A4, UKPSF)(Develop effective learning environments and approaches to student support and guidance)

สามารถพัฒนาสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมกับการเรียนรู้ ให้คำแนะนำ สนับสนุน และแนวทางการเรียนรู้แก่ผู้เรียน

1. จำนวนชั่วโมงต่อสัปดาห์ที่อาจารย์ให้คำปรึกษาและแนะนำทางวิชาการแก่นักศึกษาเป็นรายบุคคล

อาจารย์ผู้สอน (Lecturer)	ทีมผู้สอน(Lecturing Team)	ห้องทำงาน สำนักวิชา (Office Number)	อีเมล
	นายพรศักดิ์ เคี่ยมเค้า นางสาวจุฑารัตน์ ไชยสารและคณะ	อาคารสระวายน้ำ	

เทคโนโลยีหรือ สิ่งสนับสนุนการเรียนรู้ออนไลน์ (สอดคล้อง K4, UKPSF: วิธีใช้ และคุณค่าของเทคโนโลยีเพื่อการเรียนรู้ที่เหมาะสม)

- E-learning ของมหาวิทยาลัย
- Facebook กลุ่ม

#### การสนับสนุนนักศึกษาที่มีความหลากหลาย

(สอดคล้องกับ V1, UKPSF: เคารพผู้เรียนเป็นรายคน และเคารพชุมชนการเรียนรู้ที่หลากหลาย และ V2, UKPSF: ส่งเสริมให้ผู้เรียนมีโอกาสได้รับการศึกษาในระดับอุดมศึกษาอย่างเท่าเทียมกัน) (เช่น นักศึกษาที่มีความหลากหลาย เช่น เชื้อชาติ ศาสนา นักศึกษาพิเศษ เช่น ผู้บกพร่องทางการมองเห็น ผู้บกพร่องทางกายภาพ เป็นต้น หรือความพร้อมทางด้านเทคโนโลยี เป็นต้น)

#### กลุ่มนักศึกษาที่มีความหลากหลาย :

- 1) มีเอกสารการเรียนรู้อยู่ใน eLearning ซึ่งนักศึกษาสามารถเข้าศึกษาได้ตามเวลาที่สะดวก แต่ต้องอยู่ในเวลาที่กำหนด

#### วิธีการสนับสนุนนักศึกษาที่มีความหลากหลาย :

- 1) การอนุญาตให้ทำพิธีสวดมนต์ในระหว่างที่มีการเรียนการสอน อนุญาตให้หยุดเรียนในวันสำคัญทางศาสนา

กำหนดเวลาและช่องทางในการแลกเปลี่ยนและอภิปรายออนไลน์ (ถ้ามี) :

-

คำแนะนำในการเรียนรู้ (ถ้ามี) :

นักศึกษาควรศึกษาข้อมูลข่าวสารกีฬาและการออกกำลังกายของประเทศไทยและของโลกด้วยเพื่อให้ทันสมัยกับการเรียนการสอน

กติกการเรียน :

- การเข้าเรียน
- นักศึกษาต้องแต่งกายเรียบร้อยในขณะที่เรียนในห้องเรียนและปฏิบัติตามข้อกำหนดในการทำกิจกรรมอย่างเคร่งครัด
- นักศึกษาต้องเข้าเรียนไม่น้อยกว่าร้อยละ 80 จึงจะมีสิทธิสอบกลางภาคและปลายภาค
- ไม่มีการสอนชดเชยให้นักเรียนที่ไม่สามารถเข้ามาเรียนวันที่มีการเรียนการสอน ยกเว้นนักศึกษาได้แสดงหลักฐานถึงความจำเป็นที่ต้องขาดเรียน เช่น ใบรับรองแพทย์ เอกสารการลาจิจ โดยจะไม่นับเป็นการขาดเรียน
- นักศึกษาที่เข้าเรียนช้ากว่า 15 นาทีของเวลาคาบเรียน เกิน 4 ครั้ง จะนับเป็นขาดเรียน 1 ครั้ง
- นักศึกษาต้องอยู่ในชั่วโมงกิจกรรมเต็มเวลาหากนักศึกษาจำเป็นต้องกลับก่อนเวลาให้แจ้งอาจารย์ผู้คุมกิจกรรม ถ้าไม่แจ้งจะถือว่าขาดเรียนในชั่วโมงของวันนั้น
- การทำงานและส่งงานที่ได้รับมอบหมายในแต่ละสัปดาห์
- นักศึกษาต้องเรียนผ่านระบบ eLearning ของรายวิชามาก่อนเรียนจริง
- นักศึกษาควรเก็บหลักฐานการส่งงานทุกครั้ง เช่น ถ่ายภาพหรือไฟล์เอกสารของวันที่ส่ง เพื่อป้องกันความผิดพลาดของระบบ E-learning และเพื่อเป็นประโยชน์ในการตรวจสอบย้อนหลัง (หากมีปัญหาในการส่งงาน ขอให้ปริ้นท์เอกสารและส่งให้กับเจ้าหน้าที่ห้องปฏิบัติการ)
- การใช้โทรศัพท์ ห้ามนักศึกษาใช้โทรศัพท์มือถือในห้องเรียน ยกเว้นกรณีจำเป็นและต้องแจ้งขออนุญาตอาจารย์ผู้สอน

การลอกเลียนทางวรรณกรรม (Plagiarism) (ถ้ามี) :

- หากมีการนำเนื้อหาส่วนหนึ่งส่วนใดจากผู้อื่นให้เขียนสรุปตามความเข้าใจของตนเองแล้วใส่เอกสารอ้างอิงเนื้อหาส่วนดังกล่าว
- ห้ามนักศึกษาลอกเลียนแบบทางวรรณกรรม หากพบนักศึกษากระทำผิดจะไม่ได้คะแนนในงานที่มีการลอกเลียนแบบวรรณกรรม

ประเมินผลการเรียนรู้ (Assess) ให้ความเห็นเพิ่มเติม ชี้แนะ (feedback) แก่ผู้เรียน (A3, UKPSF)

การพัฒนาการเรียนรู้ของนักศึกษาสำหรับศตวรรษที่ 21

#### 1. คุณธรรม จริยธรรม

คุณธรรม จริยธรรมที่ต้องพัฒนา	วิธีการประเมินผล
<input type="radio"/> 1.1 มีความเข้าใจความเป็นมนุษย์ทั้งของตนเองและผู้อื่น	1) พฤติกรรมการและการตรงต่อเวลาในการเข้าเรียน การแต่งกาย และความมีมารยาททางสังคม มีน้ำใจนักกีฬา
<input checked="" type="radio"/> 1.2 มีความรับผิดชอบ มีวินัย ซื่อสัตย์ ตรงเวลา	2) การมีส่วนร่วมในชั้นเรียนและกิจกรรม
<input type="radio"/> 1.3 มีสำนึกสาธารณะ และมีความเป็นพลเมืองที่ดี	3) การโต้ตอบถกเถียงและการมีส่วนร่วมในการอภิปราย
	4) การเข้าร่วมกิจกรรมการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย
	5) ประเมินจากความสามารถในการเล่นกีฬาที่กำหนด

	6) ประเมินจากการสังเกตพฤติกรรมและการสะท้อนคิด (Reflection) ผ่านการเล่นกีฬา ออกกำลังกายด้วยกิจกรรมว่ายน้ำ
--	--

## 2. ความรู้

ความรู้ที่ต้องได้รับ	วิธีการประเมินผล
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 2.1 มีความรู้ในศาสตร์ของรายวิชา</li> <li>● 2.2 สามารถเชื่อมโยงศาสตร์ต่าง ๆ เข้ากับการดำเนินชีวิต</li> <li>○ 2.3 แสวงหาความรู้ตลอดชีวิต</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) การสอบปรนัยและอัตนัยทั้งกลางภาคและปลายภาค</li> <li>2) การอภิปรายและแสดงความคิดเห็น</li> <li>3) การประเมินผลการเข้าร่วมกิจกรรมการเล่นกีฬา นันทนาการและการออกกำลังกายในภาพรวม</li> <li>4) ประเมินกระบวนการเรียนรู้ และการมีส่วนร่วมในการเรียนรู้ในกีฬาประเภททีม</li> </ol>

## 3. ทักษะทางปัญญา

ทักษะทางปัญญาที่ต้องพัฒนา	วิธีการประเมินผล
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 3.1 สามารถค้นหาข้อเท็จจริง ทำความเข้าใจ และประเมินข้อมูลจากหลักฐานได้</li> <li>● 3.2 สามารถคิดวิเคราะห์อย่างเป็นระบบองค์รวม มีเหตุผล ความคิดสร้างสรรค์และจินตนาการ</li> <li>○ 3.3 ประยุกต์ใช้ข้อมูลเพื่อพัฒนาองค์ความรู้ใหม่</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) การสอบปรนัยและอัตนัย</li> <li>2) ประเมินผลจากแบบทดสอบทักษะกีฬาว่ายน้ำตามที่ตกลง</li> <li>3) การอภิปรายและแสดงความคิดเห็น</li> <li>4) ประเมินผลการเข้าร่วมกิจกรรมการเล่นกีฬา นันทนาการและการออกกำลังกายในภาพรวมตลอดภาคการศึกษา</li> <li>5) ประเมินกระบวนการเรียนรู้ การแก้ปัญหา และการมีส่วนร่วมในการเรียนรู้ในการเรียนกีฬาว่ายน้ำ</li> </ol>

## 4. ทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ

ทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบที่ต้องพัฒนา	วิธีการประเมินผล
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 4.1 สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นและรู้บทบาทของตนเองในกลุ่มทั้งในฐานะผู้นำและสมาชิกกลุ่ม</li> <li>○ 4.2 ทำงานกลุ่มอย่างเต็มความสามารถเพื่อผลงานที่มีคุณภาพ</li> <li>● 4.3 วางแผนและรับผิดชอบต่อการเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเอง วิชาชีพ และสังคม</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ประเมินจากพฤติกรรมมีส่วนร่วมในการเล่นกีฬา</li> <li>2. ประเมินจากการมีส่วนร่วมในการดูแลช่วยเหลือเพื่อนและอาจารย์ในระหว่างเรียน</li> </ol>

## 5. ทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสาร การรู้สารสนเทศ และการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ

ทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสาร การรู้สารสนเทศ และการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศที่ต้องพัฒนา	วิธีการประเมินผล
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 5.1สามารถสื่อสารภาษาไทยและภาษาอังกฤษได้อย่างมีประสิทธิภาพ และเลือกใช้รูปแบบที่เหมาะสม</li> <li>○ 5.2สามารถเลือกประยุกต์ใช้เทคนิคทางสถิติหรือคณิตศาสตร์ที่เกี่ยวข้องอย่างเหมาะสมในชีวิตประจำวัน</li> <li>● 5.3 มีทักษะพื้นฐานและประยุกต์ใช้เทคโนโลยีสารสนเทศในการติดต่อสื่อสาร การนำเสนอ การสืบค้นข้อมูล เพื่อการแสวงหาความรู้อย่างต่อเนื่องอย่างรู้เท่าทัน</li> </ul>	1) สอบถามความเข้าใจของนักศึกษาที่มีต่อการรู้สารสนเทศในการสืบค้นข้อมูลของวิชาว่ายน้ำ 2) ประเมินจากผลการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ในระหว่างเรียน (Performance Evaluation)

### แผนการประเมินผลการเรียนรู้

ลำดับ	วัตถุประสงค์การเรียนรู้	วิธีการประเมิน	การประเมิน	สัดส่วน
<b>Formative assessment 80%/Summative assessment 20%</b>				
1	1,2,3,4,5	การสอบปลายภาค (การทดสอบภาคปฏิบัติ)	สัปดาห์ที่ 12	50
2	1,2,3,5	คะแนนฝึกปฏิบัตินอกเวลาเรียน จำนวน 10 ครั้งๆละอย่างน้อย 30 นาที	สัปดาห์ที่ 2-12	10
3	1,2,3,5	การทดสอบภาคปฏิบัติทักษะว่ายน้ำ	สัปดาห์ที่ 6	30
4	1,2,3,4,5	การเข้าชั้นเรียน	สัปดาห์ที่ 12-1	10

### เกณฑ์การตัดเกรด

เกณฑ์การพิจารณาการตัดเกรดของมหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ มี 2 รูปแบบ คือ อิงเกณฑ์และอิงกลุ่ม ทั้งนี้ คณะผู้สอนจะประชุมร่วมกันเพื่อพิจารณาเกณฑ์การตัดเกรดในรายวิชา อย่างไรก็ตาม ข้อบังคับมหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ ว่าด้วยการศึกษาชั้นปริญญาตรี พ.ศ. 5060 หมวดที่ 7 การประเมินผลการศึกษา ข้อ 11. การประเมินผลการศึกษา ระบุว่า การประเมินผลการศึกษาของแต่ละรายวิชาต้องได้รับความเห็นชอบจากคณะกรรมการประจำสำนักวิชา สำหรับรายวิชาในหมวดวิชาศึกษาทั่วไปต้องได้รับความเห็นชอบจากคณะกรรมการบริหารหมวดวิชาศึกษาทั่วไปหรือคณะกรรมการตามที่มีมหาวิทยาลัยแต่งตั้ง

### เกณฑ์การตัดเกรด อิงเกณฑ์

ช่วงคะแนน	เกรด
≥80	A
75-79.99	B+
70-74.99	B
65-69.99	C+
60-64.99	C
51-55.99	D+
50-54.99	D
<50	F

ร่วมในกิจกรรมการพัฒนาวิชาชีพการเป็นอาจารย์มหาวิทยาลัย (professional development) หรือความรู้เฉพาะสาขาวิชา กระบวนการเรียนรู้ในสาขาวิชา รวมทั้งการวิจัย การค้นคว้าสร้างความรู้ (scholarship) และการประเมินกิจกรรมการทำหน้าที่อาจารย์มหาวิทยาลัย (A5, UKPSF) (Engage in continuing professional development in subjects/disciplines and their pedagogy, incorporating research, scholarship and the evaluation of professional practices) สามารถบูรณาการผลการศึกษา วิจัย หรือเปิดโลกทัศน์ในวิชาชีพที่สอน แล้วนำไปประสพการณ์ มาสอนมาทำวิจัย เพื่อความก้าวหน้าของวิชาชีพ หรือวิจัยเพื่อการเรียนการสอน

การประเมินและปรับปรุงการดำเนินการของรายวิชา (สอดคล้องกับ K5, UKPSF: วิธีการประเมินประสิทธิผลของการสอน และ Quality Assurance (K6, UKPSF: ผลของการประกันคุณภาพ และการเพิ่มคุณภาพ สำหรับกิจกรรม วิชาการ และปฏิบัติการทางวิชาชีพ เน้นที่กิจกรรมการสอนเป็นพิเศษ))

### 1.กลยุทธ์การประเมินการสอน

- 1.1 ผลการประเมินของทางมหาวิทยาลัย
- 1.2 ผลการประเมินของนักศึกษาผ่านแบบสอบถาม

### 2.กลยุทธ์การประเมินประสิทธิผลของรายวิชาโดยนักศึกษา

- 2.1 ใช้แบบสอบถาม
- 2.2 ประเมินผู้สอนและรายวิชาโดยให้นักศึกษาทุกคนผ่านระบบประเมินของศูนย์บริการการศึกษา

### 3.กระบวนการต่างๆ ในการปรับปรุงการสอนรายวิชา

- 3.1 ทำวิจัยผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนตามความเหมาะสม
- 3.2 ข้อเสนอแนะจาก Quality Assurance
- 3.3 ปรับปรุงรายวิชาให้ทันสมัย เพื่อพัฒนาบัณฑิตให้สอดคล้องกับตลาดแรงงานหรือนโยบาย Thailand 4.0
- 3.4 การอบรม UK.PFS
- 3.5 การอบรมการเรียนการสอน online

#### 4.การทวนสอบมาตรฐานผลสัมฤทธิ์ของนักศึกษาในรายวิชา

4.1 ในระหว่างการสอนมีการสอบถามนักศึกษาด้วยการสุ่มถาม

4.2 เมื่อสิ้นสุดการจัดการเรียนการสอน ผู้สอนนำเสนอรายงานผลการเรียน ตลอดจนปัญหา/อุปสรรคต่างๆ ที่มีระหว่างกระบวนการจัดการเรียนการสอน เสนอต่อที่ประชุมคณะกรรมการผู้สอนประจำวิชา เพื่อพิจารณาให้ความเห็นชอบและหาแนวทางแก้ไขปัญหา/อุปสรรค ก่อนนำไปปรับปรุงกระบวนการสอนในครั้งต่อไป

#### 5.การดำเนินการทบทวนและการวางแผนปรับปรุงประสิทธิผลของรายวิชา

5.1 ทำการปรับปรุงสาระการสอนในแต่ละหัวข้อเป็นประจำทุกปี ตามผลการประเมินการสอนจากผู้เรียนและผลการทบทวนการสอนของผู้สอน

5.2 ทำการปรับปรุงรายวิชาทุกๆ 5 ปี ตามรอบระยะเวลาของการปรับปรุง/ประเมินหลักสูตรของมหาวิทยาลัย

## 9. ประวัติผู้จัดทำ (Organizer)

ชื่อผู้เขียน (ไทย)	นายพรศักดิ์ เคี่ยมเค้า
ชื่อผู้เขียน (อังกฤษ)	Mr.Pornsak Kiamkao
วัน เดือน ปี เกิด	31 มกราคม 2525
สถานที่ทำงาน	มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์
โทรศัพท์	087-272-2253
อีเมล	kpornsak@mail.wu.ac.th
ประวัติการศึกษา	ครุศาสตร์บัณฑิต สาขาพลศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช
ตำแหน่งปัจจุบัน	นักวิชาการ ศูนย์ส่งเสริมวัฒนธรรมและการกีฬา