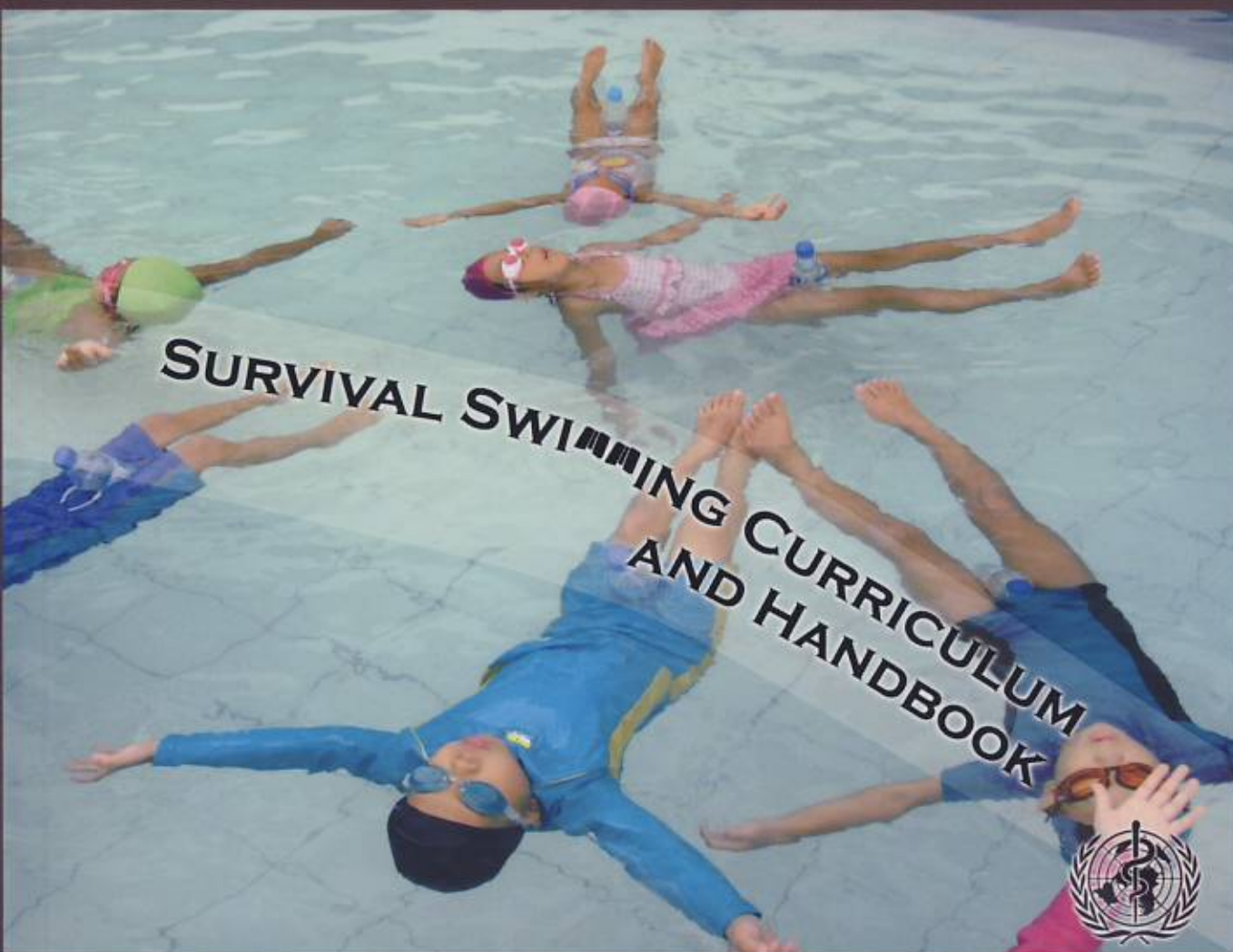


# SURVIVAL SWIMMING CURRICULUM AND HANDBOOK

## หลักสูตรว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอด และคู่มือการสอน



สนับสนุนโดยองค์การอนามัยโลก  
(WORLD HEALTH ORGANIZATION: WHO)



# หลักสูตรว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอดและคู่มือการสอน

## Survival Swimming Curriculum and Handbook

พิมพ์ครั้งที่ 1	สิงหาคม 2552
จำนวนพิมพ์	4,000 เล่ม
จำนวนหน้า	129 หน้า
พิมพ์ที่	สำนักงานกิจการโรงพิมพ์ องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก
ISBN	978-974-297-842-6
จัดทำและเผยแพร่โดย	สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข ถนนติวานนท์ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000 โทรศัพท์ 0-2951-0402 โทรสาร 0-2590-3968 www.thaincd.com

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



สนับสนุนโดยองค์การอนามัยโลก  
(World Health Organization: WHO)



## กิตติกรรมประกาศ

หลักสูตรว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอดและคู่มือการสอน (Survival Swimming Curriculum and Handbook) สำเร็จลงได้ด้วยความร่วมมือจากหลายภาคส่วน ขอขอบคุณพันเอกอดิศักดิ์ สุวรรณประกร และทีมอาจารย์จากสมาคมเพื่อช่วยชีวิตทางน้ำ ที่ผลักดันให้เห็นความสำคัญ/ความจำเป็นของการจัดทำหลักสูตรว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอด (Survival Swimming Curriculum) ตลอดจนให้ความอนุเคราะห์ในการใช้หลักสูตรของสมาคมเพื่อช่วยชีวิตทางน้ำเป็นพื้นฐานในการจัดทำหลักสูตรครั้งนี้ และให้ความช่วยเหลือในกระบวนการจัดทำหลักสูตรและคู่มือทุกขั้นตอน

ขอขอบคุณนายแพทย์ภานุวัฒน์ ปานเกตุ (ผู้อำนวยการสำนักโรคไม่ติดต่อ) ที่ให้คำปรึกษาและสนับสนุนตลอดการดำเนินงาน และขอขอบคุณคณะผู้เชี่ยวชาญ/ทีมงานทุกท่านที่เสียสละเวลาและทุ่มเทในการจัดทำคู่มือหลักสูตรครั้งนี้

ที่สำคัญคือหลักสูตรนี้จะไม่สามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้เลยถ้าหากไม่ได้รับความร่วมมือในการทดลองใช้หลักสูตรจากคณะผู้ปกครองและเด็กๆ ทุกคน

ท้ายสุดนี้ขอขอบคุณองค์การอนามัยโลก (World Health Organization: WHO) ที่ให้การสนับสนุนงบประมาณในการจัดทำหลักสูตร

คณะผู้จัดทำ  
มิถุนายน 2552

## คำนำ

การจมน้ำเป็นสาเหตุการเสียชีวิตอันดับหนึ่งของเด็กไทยอายุต่ำกว่า 15 ปี ซึ่งสูงมากกว่าอุบัติเหตุจราจรถึง 2 เท่า การสอนเด็กให้ว่ายน้ำเป็น รู้จักวิธีการเอาชีวิตรอด และวิธีการช่วยเหลือที่ถูกต้อง เป็นมาตรการหนึ่งที่จะช่วยทำให้เกิดการป้องกันการจมน้ำของเด็ก

จากข้อมูลพบว่า เด็กไทยอายุต่ำกว่า 15 ปี ว่ายน้ำเป็นร้อยละ 16.3 และเด็กส่วนใหญ่ไม่เรียนว่ายน้ำจนกว่าอายุ 9 ปีขึ้นไป ยิ่งไปกว่านั้นการเรียนว่ายน้ำในปัจจุบันของเด็กยังอยู่ในวงจำกัด เช่น สระว่ายน้ำที่มีอยู่มีจำนวนไม่มาก โอกาสในการเข้าถึงสระว่ายน้ำ ทักษะชีวิตของผู้ปกครอง ขาดบุคลากรที่มีความรู้เกี่ยวกับทักษะความปลอดภัยทางน้ำ และการสอนว่ายน้ำที่มีอยู่ยังไม่เน้นในเรื่องของทักษะความปลอดภัยทางน้ำ วิธีการเอาชีวิตรอด และวิธีการช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำซึ่งเป็นทักษะขั้นพื้นฐานที่จำเป็นที่เด็กควรจะได้เรียนรู้ ประกอบกับข้อมูลทางระบาดวิทยาพบว่าสาเหตุการเสียชีวิตจากการจมน้ำของเด็ก ส่วนใหญ่เกิดจากรู้เท่าไม่ถึงการณ์ของเด็ก การขาดทักษะการเอาชีวิตรอดและทักษะการช่วยชีวิตโดยมักจะพบบ่อยในกลุ่มเด็กอายุ 5-9 ปี

ดังนั้นเพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดในการลดการจมน้ำเสียชีวิตของเด็ก สำนักโรคไม่ติดต่อ ซึ่งเป็นหน่วยงานที่มีบทบาทในการดำเนินงานเพื่อป้องกันการบาดเจ็บจึงได้ร่วมกับผู้เชี่ยวชาญ/หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ประกอบด้วยผู้เชี่ยวชาญการสอนว่ายน้ำ/Life Saving สมาคมเพื่อช่วยชีวิตทางน้ำ สมาคมว่ายน้ำแห่งประเทศไทย สมาคมผู้ฝึกสอนว่ายน้ำแห่งประเทศไทย สถาบันการพลศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ กองพลศึกษา โรงเรียนเตรียมทหาร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม และศูนย์วิจัยเพื่อสร้างเสริมความปลอดภัยและป้องกันการบาดเจ็บในเด็กโรงพยาบาลรามาธิบดี ภายใต้การสนับสนุนงบประมาณจากองค์การอนามัยโลก จัดทำหลักสูตรว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอด (Survival Swimming Curriculum) ซึ่งเป็นหลักสูตรสำหรับเด็กอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป หรือบุคคลที่ไม่เคยเรียนหลักสูตรนี้มาก่อน โดยใช้หลักสูตรที่มีอยู่ของสมาคมเพื่อช่วยชีวิตทางน้ำเป็นพื้นฐาน และคู่มือการสอน (Handbook) เพื่อช่วยให้การเรียนการสอนดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพและมีคุณภาพเป็นมาตรฐานเดียวกัน โดยจะเป็นเครื่องมือสำหรับครูผู้สอนได้ใช้ประกอบการวางแผนและการจัดการเรียนการสอน



(ดร.นายแพทย์ภาณุวัฒน์ ปานเกต)

ผู้อำนวยการสำนักโรคไม่ติดต่อ

มิถุนายน 2552

## สารบัญ

	หน้า
บทสรุปผู้บริหาร	1
บทนำ	4
หลักสูตรว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอด (Survival Swimming Curriculum)	13
▪ จุดมุ่งหมายของหลักสูตร	14
▪ สารการเรียนรู้	14
▪ หน่วยการเรียนรู้	15
▪ กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน	16
▪ จำนวนครูผู้สอนกับผู้เรียน	16
▪ การวัดและการประเมินผล	16
▪ หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 ความรู้เกี่ยวกับความปลอดภัยทางน้ำ (Water Safety Knowledge)	17
▪ หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 การเอาชีวิตรอดและพื้นฐานการว่ายน้ำ (Swim and Survive)	21
▪ หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 การให้ความช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำ (Water Rescue)	25
คู่มือการสอนตามหลักสูตรว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอด (Handbook: Survival Swimming Curriculum)	29
ตอนที่ 1 แนวปฏิบัติเกี่ยวกับการสอนตามหลักสูตรว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอด	31
▪ หลักสูตรการสอน	32
- การจัดหลักสูตร	32
- ระยะเวลาการเรียนการสอน	32
- จำนวนครูผู้สอนกับผู้เรียน	32
▪ คุณสมบัติของครูผู้สอน	33
▪ คุณสมบัติของผู้เรียน	33
▪ คุณลักษณะของแหล่งน้ำที่ใช้สอน	34
ตอนที่ 2 แผนการสอนรายชั่วโมง	37
▪ ชั่วโมงที่ 1	38
▪ ชั่วโมงที่ 2	39
▪ ชั่วโมงที่ 3	40
▪ ชั่วโมงที่ 4	41
▪ ชั่วโมงที่ 5	42
▪ ชั่วโมงที่ 6	43

## สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
▪ ชั่วโมงที่ 7	44
▪ ชั่วโมงที่ 8	45
▪ ชั่วโมงที่ 9	46
▪ ชั่วโมงที่ 10	47
▪ ชั่วโมงที่ 11	48
▪ ชั่วโมงที่ 12	49
▪ ชั่วโมงที่ 13	50
▪ ชั่วโมงที่ 14	51
▪ ชั่วโมงที่ 15: การประเมินผลการเรียน	52
<b>ตอนที่ 3 เนื้อหาการเรียนการสอน</b>	53
▪ หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 ความรู้เกี่ยวกับความปลอดภัยทางน้ำ (Water Safety Knowledge)	54
- แหล่งน้ำเสี่ยง	55
- สภาพแหล่งน้ำ	57
- การลงและขึ้นจากแหล่งน้ำด้วยความปลอดภัย	59
: การลงและขึ้นจากสระว่ายน้ำมาตรฐาน	59
: การลงและขึ้นจากแหล่งน้ำธรรมชาติ	63
- ทักษะความปลอดภัยในกิจกรรมทางน้ำ	63
: ตัวอย่างระเบียบการใช้สระว่ายน้ำ	63
: เหตุผลการปฏิบัติตามระเบียบการใช้สระว่ายน้ำ	64
: กฎแห่งความปลอดภัยทั่วไป	69
: เหตุผลการปฏิบัติตามกฎแห่งความปลอดภัยทั่วไป	69
- ความปลอดภัยในการเดินทางทางน้ำ	71
▪ หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 การเอาชีวิตรอดและพื้นฐานการว่ายน้ำ (Swim and Survive)	73
- ทักษะการเอาชีวิตรอด	74
: การลอยตัว	74
: การใช้อุปกรณ์ช่วยในการเอาชีวิตรอด	78
: การเคลื่อนที่ไปจับอุปกรณ์ลอยน้ำในน้ำลึก	79
- ทักษะการว่ายน้ำขั้นพื้นฐาน	80
: การสร้างความคุ้นเคยกับน้ำ	80
: การหายใจในการว่ายน้ำ	81
: การทำท่าผีเสื้อ	82

## สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
: การเตะเท้าคว่ำแล้วพลิกหงายแล้วพลิกคว่ำสลับกัน	83
: การกระโดดพุ่งหลาว	85
: การเคลื่อนที่ไปในน้ำ	88
■ หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 การให้ความช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำ (Water Rescue)	89
- การแจ้งเจ้าหน้าที่หรือร้องเรียกผู้ใหญ่ให้ช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำ	89
- การช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำด้วยการโยนอุปกรณ์ เช่น แผ่นโฟม (Kick board) ขวดน้ำดื่มพลาสติก ถังแกลลอน เสื้อชูชีพ	89
: การช่วยด้วยวิธีโยนอุปกรณ์ลอยน้ำ	90
: การช่วยด้วยวิธีโยนอุปกรณ์ที่มีเชือกผูก	91
- การช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำด้วยการยื่นอุปกรณ์ เช่น แผ่นโฟม (Kick board) ท่อ PVC ไม้พลอง กิ่งไม้ หรือ Swimming Noodle	92
: การช่วยด้วยการยื่นโฟม (Kick board)	92
: การช่วยด้วยการยื่นไม้ยาว เช่น ท่อ PVC ไม้พลอง กิ่งไม้ หรือ Swimming Noodle	93
<b>ตอนที่ 4 อุปกรณ์และสื่อการเรียนการสอน</b>	95
■ รายการอุปกรณ์/สื่อประกอบการเรียนการสอน	95
■ ภาพอุปกรณ์/สื่อที่ใช้ในการเรียนการสอน	96
<b>ตอนที่ 5 การประเมินผล</b>	115
■ เป้าหมายที่คาดว่าจะได้รับ	116
■ การวัดและการประเมินผล	117
■ แบบประเมินผลการเรียนหลักสูตรว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอด (Survival Swimming Curriculum)	118
■ แบบสอบถามความรู้เกี่ยวกับความปลอดภัยทางน้ำ	119
<b>เอกสารอ้างอิง</b>	121
<b>ภาคผนวก</b>	125
■ ดัชนี	126
■ (ตัวอย่าง) แบบประเมินผลการเรียนหลักสูตรว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอด (Survival Swimming Curriculum) (สำหรับกรณีที่ประเมินผลโดยไม่คิดเป็นคะแนน)	127
■ คณะผู้จัดทำ	128
■ ทีมวิทยากรทดลองหลักสูตร	129

## บทสรุปผู้บริหาร

เด็กไทยอายุต่ำกว่า 15 ปีเสียชีวิตจากการจมน้ำสูงเป็นอันดับที่หนึ่งเมื่อเทียบกับสาเหตุอื่นๆ ซึ่งมาตรการหนึ่งที่จะช่วยให้เกิดการป้องกันการจมน้ำของเด็กคือการสอนเด็กให้ว่ายน้ำเป็น รู้จักวิธีการเอาชีวิตรอด และวิธีการช่วยเหลือที่ถูกต้อง จากข้อมูลการสำรวจความสามารถในการว่ายน้ำของเด็กไทยอายุต่ำกว่า 15 ปีพบว่า เด็กไทยว่ายน้ำเป็นเพียงร้อยละ 16.3 ยิ่งไปกว่านั้นการสอนว่ายน้ำที่มีอยู่ในปัจจุบันยังไม่เน้นในเรื่องทักษะความปลอดภัยทางน้ำ วิธีการเอาชีวิตรอด และวิธีการช่วยเหลือซึ่งเป็นทักษะขั้นพื้นฐานที่จำเป็นที่เด็กควรจะได้เรียนรู้

ดังนั้นเพื่อเป็นมาตรการหนึ่งที่จะช่วยลดการเสียชีวิตจากการจมน้ำของเด็ก สำนักโรคไม่ติดต่อจึงได้ร่วมกับผู้เชี่ยวชาญ/หน่วยงานที่เกี่ยวข้องประกอบด้วยผู้เชี่ยวชาญการสอนว่ายน้ำ/Life Saving สมาคมเพื่อช่วยชีวิตทางน้ำ สมาคมว่ายน้ำแห่งประเทศไทย สมาคมผู้ฝึกสอนว่ายน้ำแห่งประเทศไทย สถาบันการพลศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ กองพลศึกษา โรงเรียนเตรียมทหาร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม และศูนย์วิจัยเพื่อสร้างเสริมความปลอดภัยและป้องกันการบาดเจ็บในเด็กโรงพยาบาลรามาธิบดี ภายใต้การสนับสนุนงบประมาณจากองค์การอนามัยโลก จัดทำหลักสูตรว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอด (Survival Swimming Curriculum) และคู่มือการสอน สำหรับเด็กอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไปหรือบุคคลที่ไม่เคยเรียนหลักสูตรนี้มาก่อน โดยใช้หลักสูตรที่มีอยู่ของสมาคมเพื่อช่วยชีวิตทางน้ำเป็นพื้นฐาน ซึ่งจะเป็นเครื่องมือสำหรับครูผู้สอนใช้ประกอบการวางแผนและการจัดการเรียนการสอนเพื่อช่วยให้การเรียนการสอนดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพและมีคุณภาพเป็นมาตรฐานเดียวกัน

จุดมุ่งหมายของหลักสูตรฯ คือ เมื่อเรียนจบหลักสูตรผู้เรียนจะมีทักษะในการเอาชีวิตรอดในน้ำ มีความรู้เรื่องความปลอดภัยทางน้ำ มีทักษะในการช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำ และมีความสามัคคีและมีน้ำใจนักกีฬา หลักสูตรใช้ระยะเวลาในการเรียนทั้งหมด 15 ครั้ง ครั้งละ 50-60 นาที โดยแบ่งเป็นการเรียน 14 ครั้งและครั้งที่ 15 เป็นการวัดผลการเรียนการสอน การเรียนประกอบไปด้วยครูผู้สอน 1 คน ต่อนักเรียน 9-10 คน

หลักสูตรว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอด (Survival Swimming Curriculum) ประกอบด้วย ส่วนของเนื้อหาหลักสูตร และคู่มือการสอน ดังนี้



▪ เนื้อหาหลักสูตร แบ่งออกเป็น 3 หน่วยการเรียนรู้คือ

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 ความรู้เกี่ยวกับความปลอดภัยทางน้ำ (Water Safety Knowledge) ใช้เวลาเรียน 1 ชั่วโมง เป็นการให้ความรู้และสอนให้เด็กรู้จัก

- 1) แหล่งน้ำเสี่ยงทั้งในบ้าน รอบบ้าน หนองน้ำ และในชุมชน
- 2) สภาพแหล่งน้ำ เช่น น้ำลึก น้ำตื้น น้ำวน ปรากฏการณ์ Rip Current
- 3) วิธีการลงและขึ้นแหล่งน้ำด้วยความปลอดภัย
- 4) ทักษะความปลอดภัยในกิจกรรมทางน้ำ (การปฏิบัติตามระเบียบการใช้สระว่ายน้ำ และกฎแห่งความปลอดภัยทั่วไป)
- 5) ความปลอดภัยในการเดินทางทางน้ำ

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 การเอาชีวิตรอดและพื้นฐานการว่ายน้ำ (Swim and Survive) ใช้เวลาเรียน 10 ชั่วโมง เป็นการสอนให้เด็กมีทักษะ

- 1) การเอาชีวิตรอดในน้ำ โดยการลอยตัวทั้งการลอยตัวแบบนอนคว่ำ (ท่าปลาตาว ท่าแมงกะพรุน) การลอยตัวแบบนอนหงาย (แม่ชีลอยน้ำ) และการลอยตัวแบบลำตัวตั้ง (การลอยคอ การลอยตัวแบบลูกหมาตักน้ำ) การทำท่าผีจิ้ง (Kangaroo jump) การใช้อุปกรณ์ช่วยในการเอาชีวิตรอด เช่น ขวดน้ำดื่มพลาสติก รองเท้าแตะฟองน้ำ การเคลื่อนที่ไปจับอุปกรณ์ลอยน้ำในน้ำลึก และการเลือกใช้เสื้อชูชีพ
- 2) พื้นฐานการว่ายน้ำ ได้แก่การสร้างความคุ้นเคยกับน้ำ การหายใจในการว่ายน้ำ (Bobbing or Proper Breathing) การเคลื่อนที่ไปในน้ำ การกระโดดพุ่งหลาว และการเตะเท้าคว่ำแล้วพลิกหงายแล้วพลิกคว่ำสลับกัน

หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 การให้ความช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำ (Water Rescue) ใช้เวลาเรียน 3 ชั่วโมง เป็นการสอนให้เด็กรู้จักการร้องขอความช่วยเหลือจากผู้ใหญ่ การช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำด้วยการโยนอุปกรณ์ เช่น ขวดน้ำดื่มพลาสติก ถังแกลลอน เสื้อชูชีพ และการช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำด้วยการยื่นอุปกรณ์ เช่น Kick board ท่อ PVC ไม้พลอง กิ่งไม้ หรือ Swimming Noodle

ทั้งนี้จะเป็นกิจกรรมการเรียนการสอนทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ โดยเนื้อหาได้ผสมผสานการเรียนรู้อันทั้ง 3 หน่วยการเรียนรู้ไปพร้อมๆ กันในแต่ละชั่วโมง โดยเริ่มเรียนจากเรื่องง่ายๆ แล้วค่อยเพิ่มระดับความยากให้มากยิ่งขึ้นและมีการวัดและประเมินผลอย่างเป็นระบบ

▪ คู่มือการสอน ประกอบด้วย 5 ตอนคือ

ตอนที่ 1 แนวปฏิบัติเกี่ยวกับการเรียนตามหลักสูตรว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอด เนื้อหาประกอบไปด้วยการจัดหลักสูตร ระยะเวลาการเรียนการสอน จำนวนครูผู้สอนกับผู้เรียน คุณสมบัติของครูผู้สอน คุณสมบัติของผู้เรียน และคุณลักษณะของแหล่งน้ำที่ใช้สอน

ตอนที่ 2 แผนการสอนรายชั่วโมง จะเป็นรายละเอียดเกี่ยวกับความรู้และทักษะที่ครูผู้สอนจะดำเนินการสอนเป็นรายชั่วโมง

ตอนที่ 3 เนื้อหาการเรียนการสอน ประกอบด้วยรายละเอียดของเนื้อหาและขั้นตอนการฝึกทักษะต่างๆ ที่ครูผู้สอนจะดำเนินการสอน

ตอนที่ 4 อุปกรณ์และสื่อการเรียนการสอน เนื้อหาแสดงถึงจำนวนและชนิดของอุปกรณ์/สื่อที่ใช้ รวมทั้งตัวอย่างภาพที่ใช้ประกอบการเรียนการสอน

ตอนที่ 5 การประเมินผล ผู้เรียนจะถูกวัดผลเป็นระยะๆ ตลอดหลักสูตร ตามแบบประเมินผลการเรียน หากทักษะใดไม่ผ่านให้มีการวัดผลใหม่อีกครั้งในชั่วโมงที่ 15 ทั้งนี้ผู้เรียนจะต้องมีเวลาเรียนในหลักสูตรนี้ ไม่น้อยกว่า 12 ชั่วโมง (ร้อยละ 80) ของเวลาเรียนตามหลักสูตร จึงจะมีสิทธิ์สอบประเมินผล เกณฑ์การประเมินผลแบ่งออกเป็น 5 ระดับคือ ระดับ A, B, C, D และ F ผู้ที่สอบผ่านคือเด็กที่ผ่านตามเกณฑ์การประเมินผลตามแบบประเมินผลการเรียนไม่ต่ำกว่าร้อยละ 50 (ระดับ D) และต้องผ่านทักษะการเอาชีวิตรอดโดยการยืนที่ขอบสระหรือบนแท่นกระโดด กระโดดลงน้ำลึก แล้วพลิกตัวลอยตัวอยู่ในน้ำ ได้อย่างน้อย 3 นาที ส่วนผู้ที่ไม่ผ่านคือเด็กที่สอบได้ต่ำกว่าร้อยละ 50 (ระดับ F) และไม่ผ่านทักษะการเอาชีวิตรอด หรืออย่างใดอย่างหนึ่ง ซึ่งเด็กที่ไม่ผ่านจะต้องกลับมาเรียนตลอดทั้งหลักสูตรใหม่

## บทนำ

### ความเป็นมา

การจมน้ำเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เด็กเสียชีวิตและเป็นปัญหาทางด้านสาธารณสุขที่สำคัญในแต่ละปีมีเด็กเป็นจำนวนมากที่จมน้ำจากการที่ไม่ตระหนักถึงอันตรายที่สามารถเกิดขึ้นได้จากน้ำ เช่น ลงไปเล่นในแหล่งน้ำโดยที่ไม่รู้ระดับความลึก/ความแรงของน้ำ ว่ายน้ำไม่เป็น คีคคะนอง โดยจะพบว่า 2 ใน 3 ของเด็กที่เสียชีวิตจากการจมน้ำเพราะว่ายน้ำไม่เป็น<sup>(1)</sup>

การจมน้ำเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดการเสียชีวิตมากกว่าการเสียชีวิตจากสงคราม<sup>(2)</sup> โดยปี 1998 มีคนเสียชีวิตจากการจมน้ำเกือบครึ่งล้านคน ซึ่งร้อยละ 57 เป็นเด็กอายุต่ำกว่า 14 ปี<sup>(3)</sup> และคนที่เสียชีวิตจากการจมน้ำร้อยละ 97 เป็นประชากรจากประเทศที่มีรายได้ต่ำและปานกลาง<sup>(4)</sup>

การบาดเจ็บ (Injury) เป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดการเสียชีวิตของเด็กในภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้และกลุ่มประเทศแปซิฟิก และจากข้อมูลที่มีอยู่ได้แสดงให้เห็นว่า ประเทศใน 2 ภูมิภาคนี้มีเด็กเสียชีวิตจากการบาดเจ็บมากกว่าสาเหตุอื่นๆ โดยเด็กที่เสียชีวิตจากการจมน้ำมีมากกว่าเด็กที่เป็นโรคไอกรน โรคหัด โรคคอตีบ โรคอหิวาตกโรค โรคไขเลือดออก และโรคไทฟอยด์รวมกัน<sup>(5)</sup>

ปี 2000 เอเชียตะวันออกเฉียงใต้มีผู้เสียชีวิตจากการจมน้ำ 91,778 คน (อัตราเสียชีวิตต่อประชากรแสนคนเท่ากับ 6.0) อัตราเสียชีวิตจากการจมน้ำในเขตแอฟริกาและเขตแปซิฟิกตะวันตกสูงกว่าเขตอเมริกา 4 และ 2 เท่าตามลำดับ และอัตราการจมน้ำในประเทศที่มีรายได้สูงกับประเทศที่มีรายได้ต่ำมีความแตกต่างกันมาก (ตารางที่ 1)<sup>(4)</sup>

**ตารางที่ 1** การเสียชีวิตจากการจมน้ำของประชากรทั่วโลก จำแนกตามเพศและภูมิภาค

	World Total	AFR	AMR	EMR	EUR	SEAR	WPR
ชาย	281,717	67,654	20,181	20,712	30,322	55,258	87,600
หญิง	127,554	23,311	4,408	6,904	7,196	36,520	49,216
รวม	409,272	90,965	24,589	27,616	37,518	91,778	136,816
อัตราส่วน (ชาย:หญิง)	2.2:1	2.9:1	4.6:1	3:1	4.2:1	1.5:1	1.8:1
ร้อยละการเสียชีวิต	100	22.3	6	6.8	9.1	22.4	33.4
อัตรา*	6.8	14.2	3.0	5.7	4.3	6.0	8.1

AFR = แอฟริกา; AMR = อเมริกา; EMR = เมดิเตอร์เรเนียน ตะวันออก; EUR = ยุโรป;

SEAR = เอเชียตะวันออกเฉียงใต้; WPR = แปซิฟิกตะวันตก

\* อัตราต่อประชากร 100,000 คน

ที่มา: Global Burden of Disease; GBD 2000

ในประเทศออสเตรเลียการจมน้ำในสระน้ำเป็นสาเหตุการเสียชีวิตที่สำคัญในเด็กเล็กมากกว่าสาเหตุอื่น<sup>(6)</sup> ความเสี่ยงของการจมน้ำมีความสัมพันธ์กับการพัฒนาทางด้านกายภาพของเด็กและทักษะทางน้ำของเด็ก<sup>(7)</sup> ในอเมริกาการจมน้ำเป็นสาเหตุการเสียชีวิตอันดับสองในเด็กอายุ 0-14 ปี ขณะที่ในประเทศจีนและอินเดีย มีอัตราการเสียชีวิตจากการจมน้ำสูงถึงร้อยละ 43 ของการเสียชีวิตจากการจมน้ำทั่วโลก<sup>(4)</sup>

การเสียชีวิตจากการจมน้ำของเด็กไทยในช่วงหลายปีที่ผ่านมาพบว่า การจมน้ำเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เด็กเสียชีวิตมากเป็นอันดับ 1 ซึ่งสูงมากกว่าการเสียชีวิตจากโรคติดเชื้อ โดยสูงเป็น 2 เท่าของอุบัติเหตุจมน้ำและสูงมากกว่าไข้เลือดออกหลายเท่าตัว<sup>(8)</sup> ในแต่ละปีเด็กไทยอายุต่ำกว่า 15 ปีเสียชีวิตจากการจมน้ำประมาณ 1,500 คนหรือเฉลี่ยวันละ 4 คน อัตราการเสียชีวิตต่อประชากรแสนคนจากการจมน้ำของเด็กในปี 2546 เท่ากับ 10.5 ปี 2547 เท่ากับ 10.7 ปี 2548 เท่ากับ 11.5 ปี 2549 เท่ากับ 11.5 และปี 2550 เท่ากับ 9.8<sup>(9)</sup>

เด็กชายเสียชีวิตจากการจมน้ำมากกว่าเด็กหญิงประมาณ 2-5 เท่า<sup>(9)</sup> ช่วงเวลาที่พบว่ามี การจมน้ำสูงคือ ช่วงฤดูร้อนและช่วงปิดภาคเรียนของเด็ก (เดือนมีนาคมถึงเดือนพฤษภาคม) และ ช่วงเวลาบ่ายของวันหยุด (12.00-18.00 น.)<sup>(10)</sup> สาเหตุที่ทำให้เด็กอายุต่ำกว่า 5 ปีจมน้ำเสียชีวิตมักเกิดจากการเผลอเรอชั่วขณะของผู้ปกครอง/ผู้ดูแลเด็ก ขณะที่ในกลุ่มเด็กอายุตั้งแต่ 5 ปีขึ้นไปมักเกิดจากการรู้เท่าไม่ถึงการณ์ของเด็ก การที่เด็กว่ายน้ำไม่เป็น และการช่วยเหลือที่ไม่ถูกวิธี

แหล่งน้ำที่พบว่าการจมน้ำมากคือแหล่งน้ำตามธรรมชาติ เช่น คลอง ทะเลสาบ แม่น้ำ ร่องลงมาคือแหล่งน้ำที่เกิดขึ้นภายหลัง เช่น บ่อน้ำ บ่อเลี้ยงสัตว์ ร่องน้ำ สระน้ำ<sup>(10)</sup> นอกจากนี้ยังพบว่า ภาชนะกักเก็บน้ำภายในบ้าน เช่น ถังน้ำ อ่างน้ำ กะละมัง เป็นจุดเสี่ยงของการเกิดการจมน้ำของเด็กเล็ก<sup>(11)</sup> เพราะเด็กสามารถจมน้ำได้ในน้ำที่มีระดับน้ำเพียง 1-2 นิ้ว<sup>(12, 13)</sup> เนื่องจากเด็กเล็กมักไม่มีความกลัวหรือไม่เข้าใจอันตรายที่อาจจะเกิดขึ้นได้จากแหล่งน้ำ

การจมน้ำมีปัจจัยเสี่ยงหลายประการ ซึ่งสามารถสรุปได้เป็น 3 ปัจจัยที่สำคัญ<sup>(14)</sup> คือ

#### 1. ปัจจัยด้านบุคคลคือ ตัวเด็กเอง

ความเสี่ยงของเด็กขึ้นอยู่กับเพศ อายุ สภาพร่างกาย พัฒนาการ พฤติกรรม และโรคประจำตัวของเด็กแต่ละคน เช่น เด็กอายุตั้งแต่ 9 เดือนขึ้นไปจะเริ่มคืบคลานได้เร็วจะเริ่มมีความเสี่ยงต่อการจมน้ำจากแหล่งน้ำในบ้านหรือรอบๆ บ้าน เด็กอายุ 1 ปี จะเริ่มเดินได้ แต่การทรงตัวมักไม่ดี เนื่องจากมวลสารของศีรษะยังมีสัดส่วนสูง จุดศูนย์กลางอยู่สูง จึงทำให้ล้มในท่าที่ศีรษะก้มลงได้ง่ายและไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้ ดังนั้นจึงสามารถจมน้ำในถังน้ำ อ่างน้ำ สระว่ายน้ำตื้นๆ ได้ เด็กอายุ 3-9 ปีจะเริ่มมีพฤติกรรมซุกซนรวมทั้งการไม่มีทักษะที่ดีในการว่ายน้ำ การเอาชีวิตรอดเมื่อตกน้ำ การช่วยเหลือผู้ที่ตกน้ำ การเดินทางทางน้ำ และระดับการรับรู้ความเสี่ยงต่ำ จึงมักพบว่าจมน้ำในแหล่งน้ำที่มีสิ่งแวดล้อมเสี่ยงในละแวกบ้าน ส่วนเด็กอายุ 10 ปีขึ้นไปมักจมน้ำในแหล่งน้ำที่ห่างไกลบ้านออกไป โดยมักเกิดจากการว่ายน้ำเล่นน้ำ การช่วยเหลือคนที่ตกน้ำ และการเดินทางทางน้ำ

### 2. ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมเชิงกายภาพ

การมีแหล่งน้ำใกล้ตัวเด็กซึ่งทำให้เด็กสามารถเข้าถึงได้ง่าย การไม่มีรั้วรอบแหล่งน้ำ เพื่อแบ่งแยกเด็กออกจากแหล่งน้ำ

### 3. ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมเชิงสังคม

ครอบครัวที่พ่อแม่ต้องทำงานหรือต้องคดีต่างๆ ทำให้เด็กขาดผู้ดูแลหลัก ระบบเครือญาติ หรือครอบครัวใหญ่มีความอ่อนแอไม่สามารถทดแทนได้ ชุมชนไม่มีระบบสวัสดิการที่จะทดแทนการดูแลของพ่อแม่ เด็ก/ผู้ดูแล/ชุมชนไม่รู้สึกรู้ว่าเป็นความเสี่ยงต่อเด็ก ผู้ช่วยเหลือใกล้เคียงไม่มีความรู้ในการกู้ชีพ/ปฐมพยาบาลผิวดินวิธี สถานบริการทางการแพทย์ใกล้ชุมชนไม่มีความพร้อมในการช่วยเหลือภาวะฉุกเฉิน

เนื่องจากเด็กในแต่ละช่วงอายุจะมีปัจจัยเสี่ยงที่แตกต่างกัน ดังนั้นจึงมีเกณฑ์ความปลอดภัยที่แตกต่างกันในแต่ละช่วงอายุ (ตารางที่ 2)

ตารางที่ 2 เกณฑ์ความปลอดภัยสำหรับการป้องกันการจมน้ำในเด็กจำแนกตามช่วงอายุ <sup>(15)</sup>

อายุ (ปี)	จัดสภาพแวดล้อมรอบตัวเด็กให้ปลอดภัย	เฝ้าดูแล ปกป้องคุ้มครองเด็ก	สอนเด็กให้รู้จักกฎแห่งความปลอดภัย
0-2	<ul style="list-style-type: none"> <li>จำกัดแหล่งน้ำที่ไม่จำเป็นในบ้าน และละแวกบ้าน เช่น เทน้ำออกจากถังทิ้ง เมื่อไม่จำเป็นต้องใช้</li> <li>แยกเด็กออกจากแหล่งน้ำ เช่น สร้างรั้วกันประตูไม่ให้เด็กเข้าใกล้แหล่งน้ำได้ ปิดฝาดังน้ำตุ่มน้ำ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ไม่ให้เด็กอยู่ในหรือใกล้แหล่งน้ำโดยลำพัง เช่น นั่งเล่นน้ำในอ่างน้ำ กะละมัง หรือ เล่นใกล้บ่อน้ำ ร่องน้ำ</li> <li>ขณะเด็กอยู่ใกล้หรืออยู่ในแหล่งน้ำ ผู้ดูแลเด็กต้องเฝ้าดูเด็กตลอดเวลา การเผลอชั่วขณะ เช่น เดินไปเก็บจาน รับประทาน เปิดประตูบ้าน หรือ รับประทานอาหาร เป็นเหตุสำคัญของการจมน้ำ</li> <li>ผู้ดูแลเด็กต้องได้รับการฝึกปฐมพยาบาลเด็กจมน้ำที่ถูกต้องวิธี โดยการผายปอดด้วยวิธีเป่าปากในกรณีที่ผู้จมน้ำไม่หายใจ การอุ้มพาดปากกระโดดหรือวิ่งรอบสนาม หรือวางบนกระเพาะคว่ำแล้วรีดน้ำออก ไม่ใช่วิธีที่ถูกต้องและจะทำให้ขาดอากาศหายใจนานยิ่งขึ้น</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>เด็กอายุ 18 เดือน สามารถสอนให้หลีกเลี่ยงแหล่งน้ำ เช่น ไม่ให้เล่นใกล้แหล่งน้ำ</li> <li>เด็กอายุ 2 ปีขึ้นไป สามารถเริ่มสอนการลอยตัวในน้ำ เพื่อให้สามารถตะกายเข้าฝั่งหรือพยุงตัวชั่วคราวเมื่อตกน้ำ</li> </ul>

อายุ (ปี)	จัดสภาพแวดล้อม รอบตัวเด็กให้ปลอดภัย	เฝ้าดูแล ปกป้องคุ้มครองเด็ก	สอนเด็กให้รู้จัก กฎแห่งความปลอดภัย
3-5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- เด็กวัยนี้ต้องระวังการจมน้ำในแหล่งน้ำในบ้าน ใกล้บ้าน และในชุมชน เช่น บ่อปลา บ่อกุ่ม สระว่ายน้ำ สระน้ำ คลอง ต้องแยกพื้นที่เด็กเล่น ออกจากแหล่งน้ำโดยมีรั้วกันแหล่งน้ำในบ้าน และบริเวณใกล้บ้าน หรือบริเวณใกล้ที่เล่นของเด็กในชุมชน</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ดูแลเด็กไม่ให้เดิน วิ่ง หรือเล่น ใกล้แหล่งน้ำโดยลำพัง</li> <li>- ผู้ดูแลเด็กต้องได้รับการฝึกปฐมพยาบาลเด็กจมน้ำที่ถูกต้อง โดยการผายปอดด้วยวิธีเป่าปาก ในกรณีที่ผู้จมน้ำไม่หายใจ การอุ้มพาดบ่ากระโดดหรือวิ่ง รอบสนาม หรือวางบนกระเพาะคว่ำ แล้วรีดน้ำออก ไม่ใช่วิธีที่ถูกต้อง และจะทำให้ขาดอากาศหายใจ นานยิ่งขึ้น</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- สอนให้เด็กวัยนี้รู้จัก หลีกไกลแหล่งน้ำ เมื่ออยู่ตามลำพัง</li> <li>- สอนเลี้ยงตัวเมื่อตกน้ำ เพื่อให้ไหลพ้นน้ำชั่วคราว และสอนให้ว่ายน้ำ ระยะสั้นๆ เพื่อให้ ตะกาย เข้าฝั่งได้</li> <li>- สอนให้เด็กใช้ชูชีพเมื่อ ต้องเดินทางทางน้ำ</li> </ul>
6-8	<ul style="list-style-type: none"> <li>- แยกพื้นที่เด็กเล่น ในชุมชนออกให้ห่างไกล จากแหล่งน้ำ</li> <li>- มีรั้วกันแหล่งน้ำในชุมชน เช่น อ่างเก็บน้ำ แม่น้ำ ลำคลอง หนอง บึง ฝาย เขื่อน และมีป้ายคำเตือน อุปกรณ์ช่วยคนจมน้ำ ในบริเวณใกล้เคียง</li> <li>- มีผู้ช่วยชีวิต อุปกรณ์ ช่วยชีวิต และกำหนด กฎระเบียบในสระว่ายน้ำ สาธารณะ และแหล่งน้ำ ที่เป็นที่ท่องเที่ยว</li> <li>- มีอุปกรณ์ช่วยชีวิตและ กำหนดกฎระเบียบ ในเรือโดยสาร</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ผู้ดูแลเด็กสำรวจพื้นที่ของเด็ก ในบ้านและชุมชน หากมีแหล่งน้ำ ที่มีความเสี่ยงต่อการจมน้ำ ให้ทำรั้วกัน (หากยังดำเนินการ ไม่ได้ให้บอกเด็กให้รู้ความเสี่ยง และกฎแห่งความปลอดภัย)</li> <li>- ผู้ดูแลเด็กต้องได้รับการฝึก ปฐมพยาบาลเด็กจมน้ำที่ถูกต้อง โดยการผายปอดด้วยวิธีเป่าปาก ในกรณีที่ผู้จมน้ำไม่หายใจ การอุ้มพาดบ่ากระโดดหรือวิ่ง รอบสนาม หรือวางบนกระเพาะคว่ำ แล้วรีดน้ำออก ไม่ใช่วิธีที่ถูกต้อง และจะทำให้ขาดอากาศหายใจ นานยิ่งขึ้น</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- สอนเด็กให้รู้ความเสี่ยง ของการวิ่งหรือเล่น ใกล้แหล่งน้ำ</li> <li>- สอนเด็กให้รู้จักความเสี่ยง ของการเล่นน้ำใน แหล่งน้ำธรรมชาติ และการประเเมน</li> <li>- สอนเด็กว่ายน้ำ หรือใช้ ชูชีพในการเล่นน้ำ</li> <li>- สอนให้เด็กใช้ชูชีพเมื่อ ต้องเดินทางทางน้ำ</li> </ul>

อายุ (ปี)	จัดสภาพแวดล้อมรอบตัวเด็กให้ปลอดภัย	เฝ้าดูแล ปกป้องคุ้มครองเด็ก	สอนเด็กให้รู้จักกฎแห่งความปลอดภัย
9-11	<ul style="list-style-type: none"> <li>- มีป้ายคำเตือน อุปกรณ์ช่วยคนจมน้ำในแหล่งน้ำที่มีความเสี่ยง</li> <li>- มีผู้ช่วยชีวิต อุปกรณ์ช่วยชีวิต และกำหนดกฎระเบียบในสระว่ายน้ำสาธารณะ และแหล่งน้ำที่เป็นที่ท่องเที่ยว</li> <li>- มีอุปกรณ์ช่วยชีวิตและกำหนดกฎระเบียบในเรือโดยสาร</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ผู้ดูแลเด็กต้องได้รับการฝึกปฐมพยาบาลเด็กจมน้ำที่ถูกต้อง โดยการผายปอดด้วยวิธีเป่าปาก ในกรณีที่ผู้จมน้ำไม่หายใจ การอุ้มพาดบ่ากระโดดหรือวิ่งรอบสนาม หรือวางบนกระเพาะว่าแล้วรีดน้ำออก ไม่ใช่วิธีที่ถูกต้อง และจะทำให้ขาดอากาศหายใจนานยิ่งขึ้น</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- สอนเด็กให้รู้จักการประเมินความเสี่ยงของการว่ายน้ำทั้งในสระน้ำและแหล่งน้ำธรรมชาติ</li> <li>- สอนเด็กให้ว่ายน้ำเป็น รู้วิธีการช่วยเหลือคนจมน้ำ และเล่นกีฬาทางน้ำอย่างปลอดภัย</li> <li>- สอนให้เด็กใช้ชูชีพเมื่อต้องเดินทางทางน้ำ</li> <li>- สอนเด็กให้รู้วิธีการปฐมพยาบาลคนจมน้ำ</li> </ul>
12-14	<ul style="list-style-type: none"> <li>- มีป้ายคำเตือน อุปกรณ์ช่วยคนจมน้ำในแหล่งน้ำที่มีความเสี่ยง</li> <li>- มีผู้ช่วยชีวิต อุปกรณ์ช่วยชีวิต และกำหนดกฎระเบียบในสระว่ายน้ำสาธารณะ และแหล่งน้ำที่เป็นที่ท่องเที่ยว</li> <li>- มีอุปกรณ์ช่วยชีวิตและกำหนดกฎระเบียบในเรือโดยสาร</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ผู้ดูแลเด็กต้องได้รับการฝึกปฐมพยาบาลเด็กจมน้ำที่ถูกต้อง โดยการผายปอดด้วยวิธีเป่าปาก ในกรณีที่ผู้จมน้ำไม่หายใจ การอุ้มพาดบ่ากระโดดหรือวิ่งรอบสนาม หรือวางบนกระเพาะว่าแล้วรีดน้ำออก ไม่ใช่วิธีที่ถูกต้อง และจะทำให้ขาดอากาศหายใจนานยิ่งขึ้น</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- สอนเด็กให้รู้จักการประเมินความเสี่ยงของการว่ายน้ำทั้งในสระน้ำและแหล่งน้ำธรรมชาติ</li> <li>- สอนเด็กให้ว่ายน้ำเป็น รู้วิธีการช่วยเหลือคนจมน้ำ และเล่นกีฬาทางน้ำอย่างปลอดภัย</li> <li>- สอนให้เด็กใช้ชูชีพเมื่อต้องเดินทางทางน้ำ</li> <li>- สอนเด็กให้รู้อันตรายของการตีมเครื่องตีม แอลกอฮอล์ก่อนว่ายน้ำ</li> <li>- สอนเด็กให้รู้วิธีการปฐมพยาบาลคนจมน้ำ</li> </ul>

แหล่งข้อมูล: รศ. นพ. อติศักดิ์ ผลิตผลการพิมพ์. ศูนย์วิจัยเพื่อสร้างเสริมความปลอดภัยและป้องกันการบาดเจ็บในเด็ก. คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี.

ในต่างประเทศนอกจากการมีองค์กรรับผิดชอบและมีนโยบายชัดเจน การจัดตั้งองค์กรความปลอดภัยทางน้ำ (Water-safety Organizations) และแผนความปลอดภัยทางน้ำ<sup>(16)</sup> การมีกฎหมาย/ข้อบังคับและการบังคับใช้อย่างเคร่งครัดมีผลทำให้อัตราการเสียชีวิตลดลง เช่น การใช้กฎหมายบังคับให้มีการสร้างรั้วป้องกันล้นรอบสระน้ำ<sup>(17, 18)</sup> การกำหนดแนวทางในเรื่องความปลอดภัยของผลิตภัณฑ์ซึ่งจะรวมถึงการให้ความรู้และการติดฉลากคำเตือนบนภาชนะกักเก็บน้ำ และพระราชบัญญัติบังคับให้เด็กอายุต่ำกว่า 13 ปีต้องสวมใช้อุปกรณ์ช่วยชีวิต (Personal Floatation Device: PFDs) ตลอดเวลาที่อยู่ในเรือหรืออยู่ในบริเวณใกล้แหล่งน้ำเปิด<sup>(19)</sup> จะทำให้การดำเนินงานป้องกันการจมน้ำเกิดประสิทธิภาพและอัตราการเสียชีวิตจากการจมน้ำของเด็กลดลงแล้ว อีกมาตรการหนึ่งที่สำคัญคือการบรรจุโปรแกรมในเรื่องความปลอดภัยทางน้ำ การสอนว่ายน้ำ และวิธีการเอาตัวรอดเข้าไปในโรงเรียน<sup>(16, 20)</sup> ซึ่งพบแล้วว่ามีประสิทธิภาพทำให้อัตราการเสียชีวิตจากการจมน้ำของเด็กลดลง

จากการสำรวจข้อมูลการว่ายน้ำเป็นทั่วประเทศของเด็กไทย<sup>(21)</sup> ในปี พ.ศ. 2546-2547 พบว่า เด็กไทยอายุต่ำกว่า 15 ปี ว่ายน้ำเป็นร้อยละ 16.3 หรือกล่าวได้ว่าในจำนวนเด็กที่อายุน้อยกว่า 15 ปี จำนวนกว่า 13 ล้านคน ว่ายน้ำเป็นเพียง 2 ล้านคน และเด็กส่วนใหญ่ไม่เรียนว่ายน้ำจนกว่าอายุ 9 ปีขึ้นไป ซึ่งไม่แตกต่างจากผลการสำรวจของสำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค ปี พ.ศ. 2551 ที่ได้ทำการสำรวจความสามารถในการว่ายน้ำเป็นของบุตรข้าราชการ/เจ้าหน้าที่กระทรวงสาธารณสุขอายุ 5-15 ปีพบว่า ว่ายน้ำเป็นเพียงร้อยละ 15.3 และในกลุ่มที่ว่ายน้ำเป็นส่วนใหญ่เป็นเด็กอายุมากกว่า 9 ปี (ร้อยละ 74.6)<sup>(22)</sup> และผลการสำรวจการว่ายน้ำเป็นของเด็กในจังหวัดสุโขทัยในทุกอำเภอพบว่า ว่ายน้ำเป็นร้อยละ 17.6<sup>(23)</sup>

ในต่างประเทศจะพบว่า การสอนเด็กให้ว่ายน้ำเป็นและรู้จักวิธีการเอาชีวิตรอดเป็นมาตรการหนึ่งที่จะช่วยป้องกันการจมน้ำของเด็ก แต่สำหรับประเทศไทยโอกาสฝึกว่ายน้ำของเด็กยังอยู่ในวงจำกัด และการสอนว่ายน้ำที่มีอยู่ยังขาดในเรื่องของทักษะความปลอดภัยทางน้ำ ทักษะการเอาชีวิตรอด การป้องกันอุบัติเหตุทางน้ำและการช่วยชีวิตผู้ประสบภัยทางน้ำ

จากผลการศึกษาของสำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรคในการประเมินผลความสามารถในการว่ายน้ำ การมีทักษะเอาชีวิตรอด และทักษะการช่วยชีวิตของเด็กอายุ 5-15 ปี ภายหลังจากการได้รับการสอนว่ายน้ำจากหลักสูตรที่แตกต่างกัน 2 หลักสูตรขึ้นคือ หลักสูตรการว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอด (Swim, Save and Survive) ของสมาคมเพื่อช่วยชีวิตทางน้ำ และหลักสูตรว่ายน้ำทั่วไป<sup>(24)</sup> พบว่าภายหลังจากเด็กที่เรียนว่ายน้ำหลักสูตรการว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอด (Swim, Save and Survive) เด็กจะมีความสามารถในการว่ายน้ำต่ำ แต่จะมีทักษะการเอาชีวิตรอดและทักษะการช่วยชีวิตสูงกว่าเด็กที่เรียนว่ายน้ำในหลักสูตรว่ายน้ำทั่วไป ทั้งนี้ไม่ได้หมายความว่าหลักสูตรใดดีกว่ากัน แต่จากข้อมูลทางระบาดวิทยาพบสาเหตุการเสียชีวิตจากการจมน้ำของเด็ก ส่วนใหญ่เกิดจากการรู้เท่าไม่ถึงการณ์ของเด็ก การขาดทักษะการเอาชีวิตรอดและทักษะการช่วยชีวิต โดยเด็กกลุ่มอายุ 5-9 ปีเป็นกลุ่มเสี่ยงหลัก



จากเหตุผลทางระบาดวิทยาประกอบกับความพร้อมทางด้านพัฒนาการของเด็ก คณะผู้เชี่ยวชาญประกอบด้วยผู้เชี่ยวชาญการสอนว่ายน้ำ/Life Saving สมาคมเพื่อช่วยชีวิตทางน้ำ สมาคมว่ายน้ำแห่งประเทศไทย สมาคมผู้ฝึกสอนว่ายน้ำแห่งประเทศไทย สถาบันการพลศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ กองพลศึกษา โรงเรียนเตรียมทหาร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม และศูนย์วิจัยเพื่อสร้างเสริมความปลอดภัยและป้องกันการบาดเจ็บในเด็กโรงพยาบาลรามาธิบดี และสำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข จึงได้พิจารณาที่จะจัดทำหลักสูตรว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอดและคู่มือการสอน (Survival Swimming Curriculum and Handbook) สำหรับเด็กอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป โดยใช้หลักสูตรที่มีอยู่ของสมาคมเพื่อช่วยชีวิตทางน้ำเป็นพื้นฐาน<sup>(25, 26)</sup> โดยมุ่งหวังผลักดันให้มีการเรียนการสอนตามหลักสูตรดังกล่าวให้กับเด็กทั้งในระบบและนอกระบบการศึกษา ซึ่งจะมีส่วนในการช่วยลดการเสียชีวิตจากการจมน้ำของเด็กอีกทางหนึ่ง

## กระบวนการพัฒนาหลักสูตร

1. สำรวจปัญหาความต้องการและความจำเป็นในการจัดทำหลักสูตรว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอด (Survival Swimming Curriculum)
  - สนับสนุนให้มีการเรียนการสอนว่ายน้ำให้กับเด็กตามแนวทางการเรียนการสอนที่แต่ละแห่งกำหนด
  - ประเมินผลการเรียนการสอนว่ายน้ำในแต่ละหลักสูตรที่มีความแตกต่างกันเพื่อนำมาพิจารณาถึงความจำเป็นในการจัดทำ/พัฒนาหลักสูตร
  - ทบทวนหลักสูตรการเรียนการสอนว่ายน้ำทั้งในประเทศและต่างประเทศ
2. กำหนดจุดมุ่งหมายของหลักสูตร
  - 1) มีทักษะในการเอาชีวิตรอดในน้ำ
  - 2) มีความรู้เรื่องความปลอดภัยทางน้ำ
  - 3) มีทักษะในการช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำ
  - 4) มีความสามัคคีและมีน้ำใจนักกีฬา
3. คัดเลือกจัดลำดับเนื้อหาสาระ
 

โดยคณะผู้เชี่ยวชาญในการจัดทำหลักสูตรประกอบด้วยผู้เชี่ยวชาญการสอนว่ายน้ำ/Life Saving สมาคมเพื่อช่วยชีวิตทางน้ำ สมาคมว่ายน้ำแห่งประเทศไทย สมาคมผู้ฝึกสอนว่ายน้ำแห่งประเทศไทย สถาบันการพลศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ กองพลศึกษา โรงเรียนเตรียมทหาร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม ศูนย์วิจัยเพื่อสร้างเสริมความปลอดภัยและป้องกันการบาดเจ็บในเด็ก โรงพยาบาลรามาธิบดี และสำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข
4. กำหนดมาตรการวัดประเมินผล
 

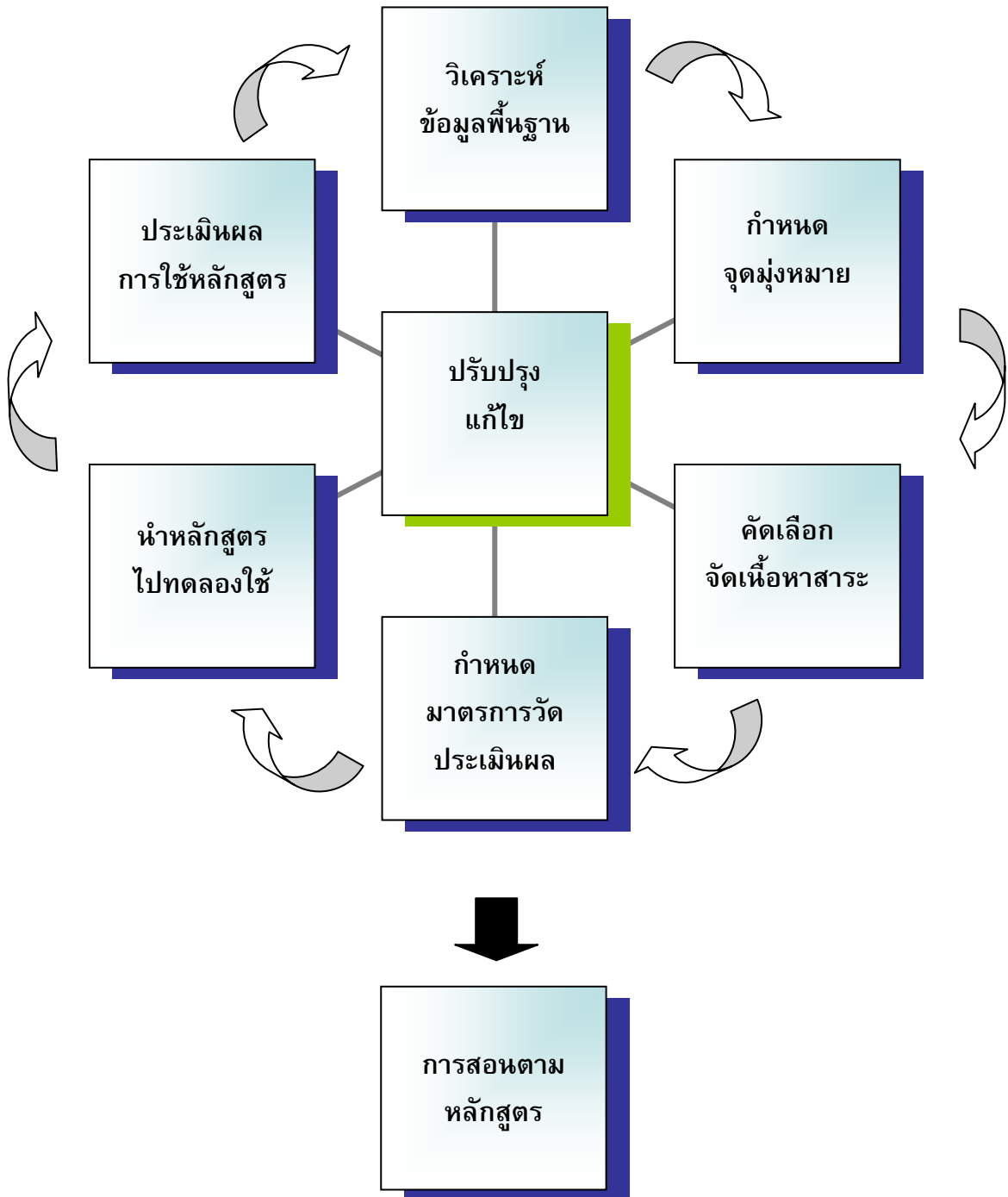
กำหนดกรอบการประเมินผลโดยให้ครอบคลุมเนื้อหาสาระการเรียนการสอน และมีการประเมินเป็นระยะๆ และให้บุคคลภายนอกเป็นผู้ประเมิน
5. นำหลักสูตรไปทดลองใช้
 

มีการนำหลักสูตรไปทดลองใช้โดยมีการควบคุมตัวแปรที่เกี่ยวข้อง
6. ประเมินผลการใช้หลักสูตร
 

ดำเนินการประเมินในระหว่างการทดลองใช้หลักสูตร
7. ปรับปรุงแก้ไข
 

มีการปรับปรุงแก้ไขตลอดช่วงการดำเนินงานในทุกขั้นตอนเพื่อให้หลักสูตรมีความสมบูรณ์และสามารถนำไปใช้ได้จริง

## กระบวนการพัฒนาหลักสูตร



# หลักสูตรว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอด

## Survival Swimming Curriculum



## จุดมุ่งหมายของหลักสูตร

เมื่อเรียนจบหลักสูตรแล้วนักเรียน

1. มีทักษะในการเอาชีวิตรอดในน้ำ
2. มีความรู้เรื่องความปลอดภัยทางน้ำ (Water Safety Knowledge)
  - แหล่งน้ำเสี่ยง (ในบ้าน รอบบ้าน หนองน้ำ และในชุมชน)
  - สภาพแหล่งน้ำ (น้ำลึก น้ำตื้น น้ำวน ปรากฏการณ์ Rip Current)
  - การลงน้ำและขึ้นแหล่งน้ำด้วยความปลอดภัย
  - การเตรียมตัวก่อนมาว่ายน้ำและก่อนลงว่ายน้ำ
  - ความปลอดภัยในการเดินทางทางน้ำ
3. มีทักษะในการช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำ
4. มีความสามัคคีและมีน้ำใจนักกีฬา

## สาระการเรียนรู้

หลักสูตรว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอด (Survival Swimming Curriculum) สำหรับเด็กอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป ทั้งเด็กในระบบการศึกษาและนอกระบบการศึกษา ใช้เวลาเรียนทั้งหมด 15 ครั้ง ครั้งละ 50-60 นาที เพื่อให้สอดคล้องกับระยะเวลา 1 ภาคการศึกษาของโรงเรียน โดยแบ่งเป็นการเรียน 14 ครั้ง และครั้งที่ 15 เป็นการวัดผลการเรียนการสอน มีสาระการเรียนรู้ ดังนี้

- หน่วยการเรียนรู้ 1 ความรู้เกี่ยวกับความปลอดภัยทางน้ำ (Water Safety Knowledge)
- หน่วยการเรียนรู้ 2 การเอาชีวิตรอดและพื้นฐานการว่ายน้ำ (Swim and Survive)
- หน่วยการเรียนรู้ 3 การให้ความช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำ (Water Rescue)

## หน่วยการเรียนรู้

สาระการเรียนรู้หลักสูตรว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอด (Survival Swimming Curriculum)

- จำนวน 3 หน่วย
- ระยะเวลา 15 ครั้ง (ครั้งละ 50-60 นาที)

หน่วยที่	หน่วยการเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง
1	<p>ความรู้เกี่ยวกับความปลอดภัยทางน้ำ (Water Safety Knowledge)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ แหล่งน้ำเสี่ยง (ในบ้าน รอบบ้าน ละครอบบ้าน และในชุมชน)</li> <li>▪ สภาพแหล่งน้ำ (น้ำลึก น้ำตื้น น้ำวน ปรากฏการณ์ Rip Current)</li> <li>▪ การลงและขึ้นแหล่งน้ำด้วยความปลอดภัย</li> <li>▪ ทักษะความปลอดภัยในกิจกรรมทางน้ำ               <ul style="list-style-type: none"> <li>- การปฏิบัติตามระเบียบการใช้สระว่ายน้ำ</li> <li>- กฎแห่งความปลอดภัยทั่วไป</li> </ul> </li> <li>▪ ความปลอดภัยในการเดินทางทางน้ำ</li> </ul>	1
2	<p>การเอาชีวิตรอดและพื้นฐานการว่ายน้ำ (Swim and Survive)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ทักษะการเอาชีวิตรอดในน้ำ</li> <li>▪ ทักษะพื้นฐานการว่ายน้ำ</li> </ul>	10
3	<p>การให้ความช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำ (Water Rescue)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ร้องขอความช่วยเหลือจากผู้ใหญ่</li> <li>▪ ช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำด้วยการโยนอุปกรณ์ เช่น ขวดน้ำดื่ม พลาสติก ถังแกลลอน เสื้อชูชีพ ฯ</li> <li>▪ ช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำด้วยการยื่นอุปกรณ์ เช่น Kick board ท่อ PVC ไม้พลอง กิ่งไม้ หรือ Swimming Noodle</li> </ul>	3
	การประเมินผล	1

## กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน

เป็นกิจกรรมการเรียนการสอนทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ โดยเนื้อหาได้ผสมผสาน การเรียนรู้ทั้ง 3 หน่วยการเรียนรู้คือ ความปลอดภัยทางน้ำ การเอาชีวิตรอดและการว่ายน้ำและการให้ความช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำ ไปพร้อมๆ กันในแต่ละชั่วโมง โดยเริ่มเรียนจากเรื่องง่ายๆ แล้วค่อยเพิ่มระดับความยากให้มากยิ่งขึ้นและมีการวัดและประเมินผลอย่างเป็นระบบ เพื่อให้สามารถบรรลุตาม จุดมุ่งหมายของหลักสูตร

## จำนวนครูผู้สอนกับผู้เรียน

ครูผู้สอน 1 คน สอนนักเรียนกลุ่มละ 9-10 คน

## การวัดและการประเมินผล

1. ผู้เรียนต้องมีเวลาเรียนในหลักสูตรนี้ไม่น้อยกว่า 12 ชั่วโมง (ร้อยละ 80) ของเวลาเรียนตามหลักสูตร จึงจะมีสิทธิสอบประเมินผล
2. ให้มีการวัดผลเป็นระยะๆ ตลอดหลักสูตร ตามแบบประเมินผลการเรียนหน้า 118 หากทักษะใดไม่ผ่านให้มีการวัดผลใหม่อีกครั้งในชั่วโมงที่ 15
3. การประเมินผลการเรียนให้ใช้ระดับคะแนนในการประเมินตามเกณฑ์ A, B, C, D และ F (หน้า 117)
4. การประเมินผล ถ้าได้ระดับ “F” และไม่ผ่านทักษะการเอาชีวิตรอด หรืออย่างใดอย่างหนึ่งถือว่า “สอบไม่ผ่าน” ผู้เรียนจะต้องกลับมาเรียนตลอดทั้งหลักสูตรใหม่

# หน่วยการเรียนรู้ที่ 1

ความรู้เกี่ยวกับความปลอดภัยทางน้ำ  
(Water Safety Knowledge)



## หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 ความรู้เกี่ยวกับความปลอดภัยทางน้ำ (Water Safety Knowledge)

### วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนมีความรู้เกี่ยวกับความปลอดภัยทางน้ำและการป้องกันอุบัติเหตุทางน้ำ

### สาระสำคัญ

ให้ความรู้นักเรียนเกี่ยวกับความปลอดภัยทางน้ำ คือ รู้เท่าทันที่จะป้องกันอุบัติเหตุทางน้ำ ภายในบ้าน บริเวณรอบๆ บ้าน ชุมชน และการเดินทางทางน้ำ ดังนี้

1. แหล่งน้ำเสี่ยง (ในบ้าน รอบๆ บ้าน ละแวกบ้าน และในชุมชน)
2. สภาพแหล่งน้ำ (น้ำตื้น น้ำลึก น้ำวน ปรากฏการณ์ Rip Current)
3. การลงและขึ้นจากแหล่งน้ำด้วยความปลอดภัย
4. ทักษะความปลอดภัยในกิจกรรมทางน้ำ
5. ความปลอดภัยในการเดินทางทางน้ำ

### เนื้อหา

1. แหล่งน้ำเสี่ยง (ในบ้าน รอบๆ บ้าน ละแวกบ้าน และในชุมชน) ตามวัยต่างๆ ของเด็ก

#### 1.1 ความหมาย

ในบ้าน เช่น ถังน้ำ กะละมัง อ่างอาบน้ำเด็ก/ผู้ใหญ่ อ่างเลี้ยงปลา อ่างบัว โถงที่นั่งชักโครกในห้องน้ำ สระว่ายน้ำพลาสติก

- กลุ่มเสี่ยง: เด็กแรกเกิดถึง 3 ปี

รอบๆ บ้าน ละแวกบ้าน เช่น แอ่งน้ำใต้ถุนบ้าน แอ่งน้ำขัง ร่องน้ำ คูน้ำ บ่อน้ำ

- กลุ่มเสี่ยง: เด็กอายุตั้งแต่ 3 ปีขึ้นไป

ในชุมชน เช่น แหล่งน้ำเพื่อการเกษตร แม่น้ำ ลำคลอง หนอง บึง

- กลุ่มเสี่ยง: เด็กอายุตั้งแต่ 3 ปีขึ้นไป

#### 1.2 ความรู้เกี่ยวกับแหล่งน้ำเสี่ยง

2. สภาพแหล่งน้ำ (น้ำตื้น น้ำลึก น้ำวน ปรากฏการณ์ Rip Current)

#### 2.1 ความหมาย

#### 2.2 ความรู้เกี่ยวกับสภาพแหล่งน้ำ

3. การลงและขึ้นจากแหล่งน้ำด้วยความปลอดภัย

#### 3.1 การลงและขึ้นจากสระว่ายน้ำมาตรฐาน

#### 3.2 การลงและขึ้นจากแหล่งน้ำธรรมชาติ

#### 4. ทักษะความปลอดภัยในกิจกรรมทางน้ำ

4.1 การปฏิบัติตามระเบียบสระในการเตรียมตัวก่อนมาว่ายน้ำและก่อนลงว่ายน้ำ

4.2 กฎแห่งความปลอดภัยทั่วไป

#### 5. ความปลอดภัยในการเดินทางทางน้ำ

### จำนวนชั่วโมงที่เรียน

1 ชั่วโมง

หมายเหตุ: ทั้งนี้ในการเรียนการสอนจะผสมผสานกันทั้ง 3 หน่วยการเรียนรู้ โดยใช้แผนการสอนรายชั่วโมงในคู่มือการสอน (ตอนที่ 2)

### วิธีการสอน

แสดงอุปกรณ์/ภาพถ่ายพร้อมทั้งอธิบายและสาธิต

### สื่อการเรียนการสอน

1. ตัวอย่างอุปกรณ์/รูปภาพแหล่งน้ำเสี่ยง
2. อุปกรณ์เพื่อเอาชีวิตรอด เช่น เสื้อชูชีพ ขวดน้ำดื่มพลาสติก รองเท้าแตะฟองน้ำ
3. โบรชัวร์/โปสเตอร์ “ขอแนะนำเพื่อความปลอดภัยจากแหล่งน้ำ”

### ผลที่คาดว่าจะได้รับ

เมื่อเรียนว่ายน้ำจบหลักสูตรแล้ว นักเรียนต้อง

1. รู้จักแหล่งน้ำเสี่ยง/สภาพแหล่งน้ำและสามารถประเมินความเสี่ยงได้
2. สามารถลงและขึ้นจากน้ำได้อย่างปลอดภัย
3. สามารถอธิบายเหตุผลของการปฏิบัติตามระเบียบสระในการเตรียมตัวก่อนมาว่ายน้ำและก่อนลงว่ายน้ำข้อ 1 - 10 และกฎแห่งความปลอดภัย
4. สามารถเลือกใช้และสวมเสื้อชูชีพได้อย่างถูกต้อง
5. สามารถแต่งกายได้เหมาะสมขณะเดินทาง/ทำกิจกรรมทางน้ำ
6. รู้จักการเตรียมความพร้อมขณะที่โดยสารเรือ

### วิธีการวัดและประเมินผล

1. แบบประเมินผลการเรียน (หน้า 119)
2. สังเกตจากความสนใจของผู้เรียน

### ตัวชี้วัดการประเมินผล

- สามารถประเมินแหล่งน้ำเสี่ยงได้ และมีความรู้เกี่ยวกับความปลอดภัยในการทำกิจกรรมทางน้ำและการเดินทางทางน้ำ

## หน่วยการเรียนรู้ที่ 2

การเอาชีวิตรอดและพื้นฐานการว่ายน้ำ  
(Swim and Survive)

## หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 การเอาชีวิตรอดและพื้นฐานการว่ายน้ำ (Swim and Survive)

### วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนมีทักษะการเอาชีวิตรอดในน้ำและมีพื้นฐานการว่ายน้ำ

### สาระสำคัญ

1. สอนทักษะการเอาชีวิตรอดด้วยการลอยตัวในลักษณะต่างๆ เช่น การลอยตัวแบบนอนหงาย การลอยตัวแบบนอนคว่ำ การลอยคอ (ลูกหมาตกน้ำ) การใช้อุปกรณ์ที่มีอยู่กับตัวหรือใกล้ๆ ตัวเป็นอุปกรณ์ช่วยในการลอยตัว
2. สอนนักเรียนให้สามารถที่จะเคลื่อนที่ไปในน้ำและมีพื้นฐานการว่ายน้ำ

### เนื้อหา

#### 1. ทักษะการเอาชีวิตรอด

##### 1.1 การลอยตัว

1.1.1 การลอยตัวแบบนอนคว่ำ (ท่าปลาตาย ท่าแมงกะพรุน)

1.1.2 การลอยตัวแบบนอนหงาย (แม่ชีลอยน้ำ)

1.1.3 การลอยตัวแบบลำตัวตั้ง (การลอยคอ การลอยตัวแบบลูกหมาตกน้ำ)

##### 1.2 การใช้อุปกรณ์ช่วยในการเอาชีวิตรอด

1.2.1 ขวดน้ำดื่มพลาสติก

1.2.2 รองเท้าแตะพองน้ำ

##### 1.3 เคลื่อนที่ไปจับอุปกรณ์ลอยน้ำในน้ำลึก

#### 2. ทักษะการว่ายน้ำขั้นพื้นฐาน

2.1 การสร้างความคุ้นเคยกับน้ำ

2.2 การหายใจในการว่ายน้ำ (Bobbing or Proper Breathing)

2.3 การทำท่าคิงจิง (Kangaroo jump)

2.4 การเคลื่อนที่ไปในน้ำ

2.5 กระโดดพุ่งหลาว

2.6 การเตะเท้าคว่ำแล้วพลิกหงายแล้วพลิกคว่ำสลับกัน

## จำนวนชั่วโมงที่เรียน

10 ชั่วโมง

หมายเหตุ: ทั้งนี้ในการเรียนการสอนจะผสมผสานกันทั้ง 3 หน่วยการเรียนรู้ โดยใช้แผนการสอนรายชั่วโมงในคู่มือการสอน (ตอนที่ 2)

## วิธีการสอน

1. อธิบายและสาธิต
2. ฝึกปฏิบัติ

## สื่อการเรียนการสอน

1. อุปกรณ์เพื่อเรียนว่ายน้ำ
  - Kick board จำนวนครึ่งหนึ่งของนักเรียนในกลุ่ม
2. อุปกรณ์เพื่อเอาชีวิตรอด
  - ขวดน้ำดื่มพลาสติกขนาดตั้งแต่ 800 ซีซี ขึ้นไป เท่าจำนวนนักเรียนในกลุ่ม
  - รองเท้าแตะฟองน้ำ

## ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. ทรงตัว ยืนในน้ำตื้นได้อย่างปลอดภัย
2. มีความคุ้นเคย อ่อนตัวเมื่อทรงตัวอยู่ในน้ำ
3. ทรงตัวขึ้นยืนจากท่าเตะเท้าคว่ำและท่าเตะเท้าหงาย
4. ก้มหน้าลงใต้ผิวน้ำได้ ลืมตาใต้น้ำ
5. ดำน้ำและทรงตัวขึ้นยืนได้
6. กลั้นหายใจและหายใจออกใต้น้ำได้
7. หายใจออกทางปากใต้น้ำและหายใจเข้าทางปากเหนือน้ำ 20 ครั้ง
8. สามารถเดินเคลื่อนตัวไปในน้ำตื้นระดับเอวถึงหน้าอกได้
9. สามารถเดินเคลื่อนตัวไปในน้ำตื้นระดับเอวถึงคอโดยใช้มือช่วยผลักและดึงน้ำได้
10. ถีบเท้าออกจากขอบสระในท่าคว่ำและปล่อยให้ตัวไหลไปในน้ำ
11. ถีบเท้าออกจากขอบสระแล้วเตะเท้าคว่ำ
12. เตะเท้าคว่ำ แขนผลัดน้ำข้างๆ ลำตัว
13. คว่ำหน้าถีบเท้าออกจากขอบสระ ตัวไหลไปตามแรงถีบตั้งแขนและเตะเท้าไปด้วย
14. หายตัวถีบเท้าออกจากขอบสระแล้วเตะเท้าหงาย
15. เตะเท้าหงาย แขนผลัดน้ำข้างๆ ลำตัว
16. เตะเท้าคว่ำเคลื่อนที่ไปด้านหน้าแล้วพลิกเป็นหงายเคลื่อนที่ต่อไป

17. ตะเท้าหายใจเคลื่อนที่ไปด้านหน้าแล้วพลิกเป็นคว่ำเคลื่อนที่ต่อไป
18. ตะเท้าคว่ำเคลื่อนที่ไปแล้วสลับกับการพลิกเป็นตะเท้าหายใจเคลื่อนที่ไปได้ 25 เมตร
19. กระโดดลงน้ำเอาเท้าลงก่อนในน้ำลึกแล้วลอยตัวแบบลูกหมาตกน้ำ 1 นาที
20. กระโดดพุ่งหลาวลงน้ำจากท่าหนึ่งห้อยเท้า ท่าหนึ่งยองๆ และท่าคุกเข่า
21. สามารถเคลื่อนที่ไปจับอุปกรณ์ลอยน้ำได้ในระยะ 3 เมตร
22. ลอยตัวคว่ำ 1 นาที (ปลาตาวคว่ำ)
23. ลอยตัวคว่ำ เหยหน้าหายใจด้วยท่าลูกหมาตกน้ำ 5 ครั้ง
24. ลอยตัวหายใจ (แม่ชีลอยน้ำ) 3 นาที
25. กอดขวดน้ำดื่มลอยตัวหายใจ 3 นาที
26. เคลื่อนที่ไปในน้ำด้วยท่าใดก็ได้ในระยะทาง 10-25 เมตร

### วิธีการวัดและประเมินผล

1. แบบประเมินผลการเรียน (หน้า 118)
2. การสาธิต

### ตัวชี้วัดการประเมินผล

#### ทักษะการเอาชีวิตรอด

- ยืนที่ขอบสระหรือบนแท่นกระโดด กระโดดลงน้ำลึก แล้วพลิกตัวลอยตัวอยู่ในน้ำได้อย่างน้อย 3 นาที
- สามารถเคลื่อนที่ไปจับอุปกรณ์ลอยน้ำได้ในระยะ 3 เมตร (ในน้ำลึก)

#### ทักษะพื้นฐานการว่ายน้ำ

- สามารถเคลื่อนที่ไปในน้ำ (ว่ายน้ำ) ได้ตั้งแต่ 10-25 เมตร

## หน่วยการเรียนรู้ที่ 3

การให้ความช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำ  
(Water Rescue)



## หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 การให้ความช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำ (Water Rescue)

### วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนตระหนักว่า ต้องใช้อุปกรณ์ช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำทุกครั้ง วิธีการช่วยเหลือที่ปลอดภัยที่สุด คือ ช่วยด้วยการโยนหรือยื่นอุปกรณ์ลอยน้ำทุกครั้ง

### สาระสำคัญ

1. นักเรียนสามารถช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำโดยการร้องขอความช่วยเหลือ
2. นักเรียนสามารถช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำโดยการโยนอุปกรณ์
3. นักเรียนสามารถช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำโดยการยื่นอุปกรณ์

### เนื้อหา

1. แจ้งเจ้าหน้าที่หรือร้องเรียกผู้ใหญ่ให้ช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำ และรู้หมายเลขโทรศัพท์/วิธีการแจ้งเหตุฉุกเฉิน
2. การช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำด้วยการโยนอุปกรณ์ เช่น แผ่นโฟม (Kick board) ขวดน้ำดื่มพลาสติก ถังแกลลอน เสื้อชูชีพ ฯ
3. การช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำด้วยการยื่นอุปกรณ์ เช่น แผ่นโฟม (Kick board) ท่อ PVC ไม้พลอง กิ่งไม้ หรือ Swimming Noodle
  - 3.1 การนอนยื่นอุปกรณ์ มือ เท้าและแผ่นโฟม
  - 3.2 การยื่นยื่นอุปกรณ์ ท่อ PVC ไม้พลอง กิ่งไม้ หรือ Swimming Noodle

### จำนวนชั่วโมงที่เรียน

3 ชั่วโมง

หมายเหตุ: ทั้งนี้ในการเรียนการสอนจะผสมผสานกันทั้ง 3 หน่วยการเรียนรู้ โดยใช้แผนการสอนรายชั่วโมงในคู่มือการสอน (ตอนที่ 2)

### วิธีการสอน

1. อธิบายและสาธิต
2. แสดงบทบาทสมมุติ
3. ฝึกปฏิบัติ

## สื่อการเรียนการสอน

### อุปกรณ์ช่วยคนตกน้ำ

- แผ่นโฟม (Kick board) อย่างน้อยจำนวนครึ่งหนึ่งของนักเรียนในกลุ่ม หรือ 2 คนต่อ 1 อัน
- ท่อ PVC ขนาด 6 นิ้ว จำนวนครึ่งหนึ่งของนักเรียนในกลุ่ม
- ถังแกลลอน จำนวนครึ่งหนึ่งของนักเรียนในกลุ่ม
- ขวดน้ำดื่มพลาสติกขนาดตั้งแต่ 800 ซีซี ขึ้นไป เท่าจำนวนนักเรียนในกลุ่ม
- Swimming Noodle

## ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. นักเรียนรู้จักวิธีการช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำด้วยการร้องขอความช่วยเหลือ
2. นักเรียนรู้จักวิธีการช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำด้วยการโยนอุปกรณ์จากขอบสระ
3. นักเรียนรู้จักวิธีการช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำด้วยการยื่นอุปกรณ์จากขอบสระ

## วิธีการวัดและประเมินผล

1. แบบประเมินผลการเรียน (หน้า 118)
2. การสาธิตทักษะต่างๆ

## ตัวชี้วัดการประเมินผล

- สามารถให้ความช่วยเหลือคนตกน้ำด้วยการโยนอุปกรณ์ ระยะ 3-5 เมตร
- สามารถให้ความช่วยเหลือคนตกน้ำด้วยการยื่นอุปกรณ์ ระยะ 2-4 เมตร



# คู่มือการสอนตามหลักสูตร ว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอด

## Handbook: Survival Swimming Curriculum





# ตอนที่ 1

แนวปฏิบัติเกี่ยวกับการสอน  
ตามหลักสูตรว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอด

## หลักสูตรการสอน

**การจัดหลักสูตร** แบ่งเป็นหน่วยการเรียนต่าง ๆ ดังนี้

- หน่วยการเรียนที่ 1 ความรู้เกี่ยวกับความปลอดภัยทางน้ำ (Water Safety Knowledge)
- หน่วยการเรียนที่ 2 การเอาชีวิตรอดและพื้นฐานการว่ายน้ำ (Swim and Survive)
- หน่วยการเรียนที่ 3 การให้ความช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำ (Water Rescue)

**ระยะเวลาการเรียนการสอน** ตามหลักสูตรมีดังนี้

- ระยะเวลาการเรียนการสอน จำนวน 15 ครั้ง
- ครั้งละ 50-60 นาที

หน่วยที่	หน่วยการเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง
1	ความรู้เกี่ยวกับความปลอดภัยทางน้ำ (Water Safety Knowledge) <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ แหล่งน้ำเสี่ยง (ในบ้าน รอบบ้าน ละครอบบ้าน และในชุมชน)</li> <li>▪ สภาพแหล่งน้ำ (น้ำลึก น้ำตื้น น้ำวน ปรากฏการณ์ Rip Current)</li> <li>▪ การลงและขึ้นแหล่งน้ำด้วยความปลอดภัย</li> <li>▪ ทักษะความปลอดภัยในกิจกรรมทางน้ำ               <ul style="list-style-type: none"> <li>- การปฏิบัติตามระเบียบการใช้สระว่ายน้ำ</li> <li>- กฎแห่งความปลอดภัยทั่วไป</li> </ul> </li> <li>▪ ความปลอดภัยในการเดินทางทางน้ำ</li> </ul>	1
2	การเอาชีวิตรอดและพื้นฐานการว่ายน้ำ (Swim and Survive) <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ทักษะการเอาชีวิตรอดในน้ำ</li> <li>▪ ทักษะพื้นฐานการว่ายน้ำ</li> </ul>	10
3	การให้ความช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำ (Water Rescue) <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ร้องขอความช่วยเหลือจากผู้ใหญ่</li> <li>▪ ช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำด้วยการโยนอุปกรณ์ เช่น ขวดน้ำดื่ม พลาสติก ถังแกลลอน เสื้อชูชีพ ฯ</li> <li>▪ ช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำด้วยการยื่นอุปกรณ์ เช่น Kick board ท่อ PVC ไม้พลอง กิ่งไม้ หรือ Swimming Noodle</li> </ul>	3
	การประเมินผล	1

**จำนวนครูผู้สอนกับนักเรียน** ตามหลักสูตรมีดังนี้

ครูผู้สอน 1 คน สอนนักเรียนกลุ่มละ 9-10 คน

## คุณสมบัติของครูผู้สอน

### คุณสมบัติของครูผู้สอน มีดังนี้

1. ว่ายน้ำฟรีสไตล์ (Front crawl/Crawl stroke) ได้ 25 เมตร และท่ากรรเชียง ได้ 25 เมตร
2. มีความรู้ความเข้าใจเรื่องความปลอดภัยในกิจกรรมทางน้ำ
3. รักการสอน มีจิตวิญญาณของความเป็นครู
4. ควรผ่านการอบรมหลักสูตรที่เกี่ยวกับการช่วยเหลือคนตกน้ำ
5. ควรจะจบหรือกำลังศึกษาด้านพลศึกษาหรือวิทยาศาสตร์การกีฬา

## คุณสมบัติของผู้เรียน

### คุณสมบัติของผู้เรียน มีดังนี้

1. เด็กอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป ทั้งเด็กในระบบการศึกษาและนอกระบบการศึกษา
2. บุคคลที่ไม่เคยเรียนหลักสูตรนี้มาก่อน
3. ได้รับการอนุญาตจากผู้ปกครอง/บิดา มารดา ให้เข้ารับการเรียน
4. ควรมีใบรับรองแพทย์เพื่อแสดงว่าเด็กมีสุขภาพร่างกายแข็งแรงเพียงพอที่จะออกกำลังกายด้วยการว่ายน้ำได้



## คุณลักษณะของแหล่งน้ำที่ใช้สอน

1. เป็นสระว่ายน้ำ (ที่ไม่ใช่แหล่งน้ำธรรมชาติ)
2. น้ำที่ใช้ในสระว่ายน้ำ มีค่ามาตรฐานดังนี้
  - ระดับ pH สระว่ายน้ำคือ 6.2-7.4
  - ค่ามาตรฐานของคลอรีนอิสระคงเหลือ (Free residual chlorine) ในสระว่ายน้ำ
    - ตามข้อบังคับกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2530: 0.6 - 1.0 มิลลิกรัม/ลิตร
    - ตามพระราชบัญญัติวัตถุอันตราย พ.ศ. 2535: 1.0 - 3.0 มิลลิกรัม/ลิตร

สระว่ายน้ำหรือแหล่งน้ำมีคุณลักษณะและสภาพที่แตกต่างกันหลากหลายรูปแบบ เช่น ขนาด รูปร่าง ระดับน้ำ พื้นที่ใช้สอย อาคารส่วนประกอบและวัสดุที่ใช้ในการก่อสร้าง ไม่ว่าจะสระว่ายน้ำหรือแหล่งน้ำจะเป็นอย่างไร เรามีข้อพิจารณาองค์ประกอบต่างๆ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้รับความสะดวกสบาย สนุกสนานและปลอดภัย ได้แก่

1. สำรวจจุดเสี่ยง
2. สิ่งนี้อาจก่อให้เกิดอันตรายหรืออุบัติเหตุในสระและรอบๆ สระ
3. การจัดการกับจุดเสี่ยงเหล่านั้น

การสำรวจจุดเสี่ยง เราจะพิจารณาองค์ประกอบเหล่านี้

1. กำหนดหรือระบุจุดเสี่ยง
2. ประเมินว่า จุดเสี่ยงนั้นจะก่อให้เกิดอุบัติเหตุอะไรได้บ้าง
3. ประเมินความรุนแรงของอุบัติเหตุที่อาจจะเกิดขึ้น
4. ประเมินจำนวนครั้งที่อาจจะเกิดอุบัติเหตุ ณ จุดนั้น
5. หาหนทางที่จะป้องกันไม่ให้เกิดอุบัติเหตุ ณ จุดนั้น

องค์ประกอบที่ก่อให้เกิดอุบัติเหตุ

1. คุณลักษณะทางกายภาพ ได้แก่ รูปร่างของสระว่ายน้ำ ความกว้าง - ยาว ระดับน้ำ ความลึก - ตื้น กระแสน้ำ วัสดุที่ใช้ ลักษณะของอาคารและส่วนประกอบ ห้องน้ำ ที่อาบน้ำ ห้องส้วม ห้องเปลี่ยนเสื้อผ้า บันได ขอบสระ ผังสระ รางน้ำล้น กระเบื้องพื้นสระ พื้นผิวรอบๆ สระว่ายน้ำ รวมทั้งแสงสว่าง คุณลักษณะเหล่านี้เราแก้ไขเปลี่ยนแปลงไม่ได้
2. เจ้าหน้าที่ บุคลากร ครูสอนว่ายน้ำและเจ้าหน้าที่ชีพพิทักษ์ (Lifeguard) ประจำสระ
3. ผู้ใช้บริการ สมาชิกที่มาทำกิจกรรมหรือมาเรียนว่ายน้ำ ได้แก่ จำนวน อายุ เพศ กิจกรรมที่เลือกทำ รวมทั้งพฤติกรรมของสมาชิก
4. กิจกรรมต่างๆ ที่ให้บริการ เช่น การว่ายน้ำเพื่อออกกำลังกาย การเรียนว่ายน้ำ การแข่งขันว่ายน้ำ

ข้อควรพิจารณาสำหรับการเลือกสระว่ายน้ำและวัสดุอุปกรณ์ประจำสระว่ายน้ำที่จะใช้สอน

1. ช่องทางเข้าสระ น้ำขัง พื้นเปียกแล้วลื่น ความสะอาดของพื้น อ่างล้างเท้าใต้น้ำผสมคลอรีน ช่องทางเข้ากีดขวางการใช้เก้าอี้ล้อเข็นหรือไม่
2. ขนาดของสระ ขนาดยิ่งกว้างใหญ่ยิ่งดูแลและรักษาความปลอดภัยได้ยาก
3. รูปร่างของสระ มีทั้งสี่เหลี่ยมและรูปร่างอิสระ (Free shape) ความโค้งงอของรูปสระเพอร์นิเจอร์ ต้นไม้ประดับตกแต่ง รวมทั้งพื้นสระด้วยที่จะมีลักษณะลาดชันไม่เท่ากัน
4. ระดับน้ำลึก ต้น ควรจะมีองศาของความลาดชันที่ไม่สูงนักและควรมีระดับน้ำทั้งน้ำตื้น (เด็กยืนถึง) และน้ำลึก (ความลึกไม่เกิน 2 เมตร)
5. วัสดุที่ใช้ทำผนังสระ ขอบสระและรางน้ำฝน ไม่ควรเป็นมุมเหลี่ยมที่มีความคม
6. มีแสงสว่างเพียงพอทั้งแสงธรรมชาติและแสงไฟ ควรจะมองเห็นพื้นสระได้ชัดเจน
7. สิ่งก่อสร้างหรือองค์ประกอบอื่นๆ เช่น ไม้เลื่อน (Slider) สปริงบอร์ด ของเล่นอื่นๆ ทั้งบนพื้นสระและลอยน้ำ
8. วัสดุที่เป็นโลหะ เช่น ช่องดูดตะกอน สะดือสระ หลอดไฟใต้น้ำ
9. ลู่ว่ายน้ำ สภาพและอายุใช้งานท่อนกันคลื่น ลวดสลิง
10. บันไดและขั้นบันได
11. สภาพน้ำ ความขุ่น ใส ค่าความเป็นกรด ต่าง (ค่า pH) ควรจะเป็นกรดเล็กน้อย



## ตอนที่ 2

### แผนการสอนรายชั่วโมง

## ชั่วโมงที่ 1

1. ชั้นเตรียมการ
  - 1.1 อบอุ่นร่างกาย
  - 1.2 เตรียมอุปกรณ์/สื่อการสอน
2. ชั้นทดสอบก่อนการสอน (Pre-test)

เพื่อดูทักษะเบื้องต้นของเด็ก และแยกกลุ่มเด็กสำหรับการสอนตามความสามารถและทักษะ ทั้งนี้ให้คำนึงถึงความปลอดภัย
3. ชั้นดำเนินการสอน
  - 3.1 อธิบายสภาพแหล่งน้ำ บริเวณน้ำตื้น น้ำลึก และการเตรียมตัวก่อนมาว่ายน้ำ และก่อนลงว่ายน้ำ
  - 3.2 สร้างความคุ้นเคยกับน้ำ
  - 3.3 ฝึกการขึ้น - ลงจากแหล่งน้ำ
  - 3.4 ฝึกการทรงตัวในน้ำ
  - 3.5 ฝึกการยืนในบริเวณน้ำตื้น
  - 3.6 ฝึกการเดิน การเคลื่อนที่ในน้ำตื้น
  - 3.7 ฝึกการดำน้ำ การลืมตาใต้น้ำ การกลั้นหายใจใต้น้ำ
  - 3.8 ฝึกการหายใจเข้าและออกทางปาก
  - 3.9 ฝึกการลอยตัวแบบนอนคว่ำ (ท่าปลาตาว ท่าแมงกะพรุน)
  - 3.10 ฝึกการลอยตัว
  - 3.11 ฝึกการลอยตัวแบบนอนหงาย
  - 3.12 ฝึกการเกาะขอบน้ำตื้นลอยตัว
  - 3.13 ฝึกการตะโกนเรียกผู้ใหญ่มาก่อนช่วยคนตกน้ำ
  - 3.14 อธิบายระเบียบการใช้สระว่ายน้ำของสระว่ายน้ำนั้นๆ
4. ชั้นสรุป
  - 4.1 ผู้สอนสรุปข้อบกพร่องของนักเรียน
  - 4.2 ผู้สอนเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามปัญหาในบทเรียน
  - 4.3 ผู้สอนนัดหมายการเรียนชั่วโมงต่อไป

## ชั่วโมงที่ 2

1. ชั้นเตรียมการ
  - 1.1 อบอุ่นร่างกาย
  - 1.2 เตรียมอุปกรณ์/สื่อการสอน
2. ชั้นดำเนินการสอน
  - 2.1 ฝึกการยืน การทรงตัวในบริเวณน้ำตื้น
  - 2.2 ฝึกการเคลื่อนที่ไปด้านหน้า ด้านข้างในน้ำตื้น
  - 2.3 ฝึกการดำน้ำ การลืมตาใต้น้ำ การกลั้นหายใจใต้น้ำ
  - 2.4 ฝึกการหายใจเข้าและออกทางปาก
  - 2.5 ฝึกการลอยตัวแบบนอนคว่ำ
  - 2.6 ถีบเท้าออกจากขอบสระในท่าคว่ำและปล่อยให้ตัวไหลไปตามน้ำ
  - 2.7 ฝึกเตะเท้าหางาย โดยการนั่งขอบสระ
  - 2.8 ฝึกเตะเท้าคว่ำ โดยการจับขอบสระ
  - 2.9 ฝึกการกระโดดน้ำจากขอบสระด้านน้ำลึก
  - 2.10 ฝึกการลอยตัว
  - 2.11 ฝึกการลอยตัวแบบนอนหงาย
  - 2.12 ฝึกการเกาะขอบน้ำตื้นลอยตัว
  - 2.13 ฝึกตะโกนเรียกผู้ใหญ่มาก่อนช่วยคนตกน้ำ
  - 2.14 อธิบายระเบียบการใช้สระว่ายน้ำของสระว่ายน้ำนั้นๆ
3. ชั้นสรุป
  - 3.1 ผู้สอนสรุปข้อบกพร่องของนักเรียน
  - 3.2 ผู้สอนเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามปัญหาในบทเรียน
  - 3.3 ผู้สอนนัดหมายการเรียนชั่วโมงต่อไป

### ชั่วโมงที่ 3

1. ชั้นเตรียมการ
  - 1.1 อบอุ่นร่างกาย
  - 1.2 เตรียมอุปกรณ์/สื่อการสอน
2. ชั้นดำเนินการสอน
  - 2.1 ฝึกการดำน้ำ การลืมตาใต้น้ำ การกลั้นหายใจใต้น้ำ
  - 2.2 ฝึกการหายใจเข้าและออกทางปาก
  - 2.3 ฝึกการลอยตัวแบบนอนคว่ำ
  - 2.4 สามารถเดินเคลื่อนตัวไปในน้ำโดยใช้มือผลักและดึงน้ำได้
  - 2.5 ฝึกเตะเท้าคว่ำ
  - 2.6 ฝึกเตะเท้าหงาย
  - 2.7 ฝึกการยืนทรงตัวจากท่าเตะเท้าคว่ำและเตะเท้าหงาย
  - 2.8 ฝึกการกระโดดน้ำจากขอบสระด้านน้ำลึก เอาเท้าลงก่อน
  - 2.9 ฝึกการลอยตัว
  - 2.10 ฝึกการลอยตัวแบบนอนหงาย
  - 2.11 ฝึกการเกาะขอบน้ำดีมลอยตัว
  - 2.12 ฝึกตะโกนเรียกผู้ใหญ่มาก่อนช่วยคนตกน้ำ
  - 2.13 อธิบายระเบียบการใช้สระว่ายน้ำของสระว่ายน้ำนั้นๆ
3. ชั้นสรุป
  - 3.1 ผู้สอนสรุปข้อบกพร่องของนักเรียน
  - 3.2 ผู้สอนเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามปัญหาในบทเรียน
  - 3.3 ผู้สอนนัดหมายการเรียนชั่วโมงต่อไป

หมายเหตุ ผู้สอนสามารถประเมินนักเรียนได้ตามแบบประเมินผลการเรียน (หน้า 118) ข้อ 3.1

## ชั่วโมงที่ 4

1. ชั้นเตรียมการ
  - 1.1 อบอุ่นร่างกาย
  - 1.2 เตรียมอุปกรณ์/สื่อการสอน
2. ชั้นดำเนินการสอน
  - 2.1 ฝึกการดำน้ำ การลืมตาใต้น้ำ การกลั้นหายใจใต้น้ำ
  - 2.2 ฝึกการหายใจเข้าและออกทางปาก จำนวน 5 ครั้ง
  - 2.3 ฝึกการลอยตัวแบบนอนคว่ำ
  - 2.4 ฝึกเตะเท้าคว่ำระยะทาง 5 เมตร แล้วพลิกตัวนอนหงาย
  - 2.5 ฝึกการยืนทรงตัวจากท่าเตะเท้าคว่ำและเตะเท้าหงาย
  - 2.6 ฝึกเตะเท้าหงายระยะทาง 5 เมตร แล้วพลิกตัวนอนคว่ำ
  - 2.7 ฝึกการกระโดดน้ำจากขอบสระด้านน้ำลึก เอาเท้าลงก่อน แล้วลอยตัวแบบลูกหมาตกน้ำ
  - 2.8 ฝึกการลอยตัว 10 วินาที
  - 2.9 ฝึกการลอยตัวแบบนอนหงาย 10 วินาที
  - 2.10 ฝึกการเกาะขอบน้ำตีมลอยตัว 10 วินาที
  - 2.11 สอนวิธีการช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำด้วยการโยนขวดน้ำดื่มพลาสติก
  - 2.12 อธิบายระเบียบการใช้สระว่ายน้ำของสระว่ายน้ำนั้นๆ
3. ชั้นสรุป
  - 3.1 ผู้สอนสรุปข้อบกพร่องของนักเรียน
  - 3.2 ผู้สอนเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามปัญหาในบทเรียน
  - 3.3 ผู้สอนนัดหมายการเรียนชั่วโมงต่อไป



## ชั่วโมงที่ 5

1. ชั้นเตรียมการ
  - 1.1 อบอุ่นร่างกาย
  - 1.2 เตรียมอุปกรณ์/สื่อการสอน
2. ชั้นดำเนินการสอน
  - 2.1 ฝึกการดำน้ำ การลืมน้ำได้ น้ำ การกลืนหายใจใต้น้ำ
  - 2.2 ฝึกการหายใจเข้าและออกทางปาก จำนวน 10 ครั้ง
  - 2.3 ฝึกการลอยตัวแบบนอนคว่ำ
  - 2.4 ฝึกเตะเท้าคว่ำระยะทาง 10 เมตร แล้วพลิกตัวนอนหงาย
  - 2.5 ฝึกการยื่นทรงตัวจากท่าเตะเท้าคว่ำและเตะเท้าหงาย
  - 2.6 ฝึกเตะเท้าหงายใช้แขนผลักดันน้ำข้างๆ ลำตัว ระยะทาง 10 เมตร แล้วพลิกตัวนอนคว่ำ
  - 2.7 ฝึกการกระโดดน้ำจากขอบสระด้านน้ำลึก เอาเท้าลงก่อน แล้วลอยตัวแบบลูกหมาตกน้ำ
  - 2.8 ฝึกการลอยตัว 20 วินาที
  - 2.9 ฝึกการลอยตัวแบบนอนหงาย 20 วินาที
  - 2.10 ฝึกการเกาะขอบน้ำดื่มลอยตัว 20 วินาที
  - 2.11 สอนวิธีการช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำด้วยการโยนขวดน้ำดื่มพลาสติก
  - 2.12 อธิบายระเบียบการใช้สระว่ายน้ำของสระว่ายน้ำนั้นๆ
3. ชั้นสรุป
  - 3.1 ผู้สอนสรุปข้อบกพร่องของนักเรียน
  - 3.2 ผู้สอนเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามปัญหาในบทเรียน
  - 3.3 ผู้สอนนัดหมายการเรียนชั่วโมงต่อไป

หมายเหตุ ผู้สอนสามารถประเมินนักเรียนได้ตามแบบประเมินผลการเรียน (หน้า 118) ข้อ 3.2

## ชั่วโมงที่ 6

1. ชั้นเตรียมการ
  - 1.1 อบอุ่นร่างกาย
  - 1.2 เตรียมอุปกรณ์/สื่อการสอน
2. ชั้นดำเนินการสอน
  - 2.1 ฝึกการดำน้ำ การลืมน้ำใต้น้ำ การกลั้นหายใจใต้น้ำ
  - 2.2 ฝึกการหายใจเข้าและออกทางปาก จำนวน 10 ครั้ง
  - 2.3 ฝึกการลอยตัวแบบนอนคว่ำ เยกหน้าหายใจ
  - 2.4 ฝึกเตะเท้าคว่ำระยะทาง 10 เมตร แล้วพลิกตัวนอนหงาย
  - 2.5 ฝึกการยื่นทรงตัวจากท่าเตะเท้าคว่ำและเตะเท้าหงาย
  - 2.6 ฝึกเตะเท้าหงายใช้แขนผลักดันน้ำข้างๆ ลำตัว ระยะทาง 10 เมตร แล้วพลิกตัวนอนคว่ำ
  - 2.7 ฝึกการกระโดดน้ำจากขอบสระด้านน้ำลึก เอาเท้าลงก่อน แล้วลอยตัวแบบลูกหมาตกน้ำ 30 วินาที
  - 2.8 ฝึกการลอยตัว 30 วินาที
  - 2.9 ฝึกการลอยตัวแบบนอนหงาย 30 วินาที
  - 2.10 ฝึกการเกาะขอบน้ำเต็มลอยตัว 30 วินาที
  - 2.11 สอนวิธีการช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำด้วยการโยนอุปกรณ์ที่มีเชือกผูก
  - 2.12 อธิบายระเบียบการใช้สระว่ายน้ำของสระว่ายน้ำนั้นๆ
3. ชั้นสรุป
  - 3.1 ผู้สอนสรุปข้อบกพร่องของนักเรียน
  - 3.2 ผู้สอนเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามปัญหาในบทเรียน
  - 3.3 ผู้สอนนัดหมายการเรียนชั่วโมงต่อไป

หมายเหตุ ผู้สอนสามารถประเมินนักเรียนได้ตามแบบประเมินผลการเรียน (หน้า 118) ข้อ 3.3

## ชั่วโมงที่ 7

1. ชั้นเตรียมการ
  - 1.1 อบอุ่นร่างกาย
  - 1.2 เตรียมอุปกรณ์/สื่อการสอน
2. ชั้นดำเนินการสอน
  - 2.1 ฝึกการดำน้ำ การกลั้นหายใจใต้น้ำ
  - 2.2 ฝึกการหายใจเข้าและออกทางปาก จำนวน 15 ครั้ง แล้วเคลื่อนที่ด้วย
  - 2.3 ฝึกการลอยตัวแบบนอนคว่ำ เหยงหน้าหายใจ
  - 2.4 ฝึกเตะเท้าคว่ำระยะทาง 15 เมตร แล้วพลิกตัวเตะเท้าหงาย
  - 2.5 ฝึกการยื่นทรงตัวจากท่าเตะเท้าคว่ำและเตะเท้าหงาย
  - 2.6 ฝึกเตะเท้าหงายใช้แขนผลักดันข้างๆ ลำตัว ระยะทาง 15 เมตร แล้วพลิกตัวเตะเท้าคว่ำ
  - 2.7 ฝึกการกระโดดน้ำจากขอบสระด้านน้ำลึก เอาเท้าลงก่อน แล้วลอยตัวแบบลูกหมาตกน้ำ 30 วินาที
  - 2.8 ฝึกการลอยตัว 30 วินาที
  - 2.9 ฝึกการลอยตัวแบบนอนหงาย 30 วินาที
  - 2.10 ฝึกการเกาะขอบน้ำดื่มลอยตัว 30 วินาที
  - 2.11 สอนวิธีการช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำด้วยการนอนราบลงกับพื้น ยื่นโฟม (Kick board)
  - 2.12 อธิบายระเบียบการใช้สระว่ายน้ำของสระว่ายน้ำนั้นๆ
3. ชั้นสรุป
  - 3.1 ผู้สอนสรุปข้อบกพร่องของนักเรียน
  - 3.2 ผู้สอนเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามปัญหาในบทเรียน
  - 3.3 ผู้สอนนัดหมายการเรียนชั่วโมงต่อไป

## ชั่วโมงที่ 8

1. ชั้นเตรียมการ
  - 1.1 อบอุ่นร่างกาย
  - 1.2 เตรียมอุปกรณ์/สื่อการสอน
2. ชั้นดำเนินการสอน
  - 2.1 ฝึกการดำน้ำ การกลั้นหายใจใต้น้ำ
  - 2.2 ฝึกการหายใจเข้าและออกทางปาก จำนวน 20 ครั้ง แล้วเคลื่อนที่ด้วย
  - 2.3 ฝึกการลอยตัวแบบนอนคว่ำ เยกหน้าหายใจ
  - 2.4 ฝึกเตะเท้าคว่ำระยะทาง 15 เมตร แล้วพลิกตัวเตะเท้าหงาย
  - 2.5 ฝึกการยื่นทรงตัวจากท่าเตะเท้าคว่ำและเตะเท้าหงาย
  - 2.6 ฝึกเตะเท้าหงายใช้แขนผลักดันข้างๆ ลำตัว ระยะทาง 15 เมตร แล้วพลิกตัวเตะเท้าคว่ำ
  - 2.7 ฝึกการกระโดดน้ำจากขอบสระด้านน้ำลึก เอาเท้าลงก่อน แล้วลอยตัวแบบลูกหมาตกว่า 40 วินาที
  - 2.8 ฝึกการลอยตัว 40 วินาที
  - 2.9 ฝึกการลอยตัวแบบนอนหงาย 40 วินาที
  - 2.10 ฝึกการเกาะขอบน้ำดื่มลอยตัว 1 นาที
  - 2.11 สอนวิธีการช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำด้วยการนอนราบลงกับพื้น ยื่นโฟม (Kick board) ช่วยผู้ประสบภัย ห่างจากขอบสระ 1 ช่วงแขน
  - 2.12 อธิบายระเบียบการใช้สระว่ายน้ำของสระว่ายน้ำนั้นๆ
3. ชั้นสรุป
  - 3.1 ผู้สอนสรุปข้อบกพร่องของนักเรียน
  - 3.2 ผู้สอนเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามปัญหาในบทเรียน
  - 3.3 ผู้สอนนัดหมายการเรียนชั่วโมงต่อไป

หมายเหตุ ผู้สอนสามารถประเมินนักเรียนได้ตามแบบประเมินผลการเรียน (หน้า 118) ข้อ 1.1

## ชั่วโมงที่ 9

1. ชั้นเตรียมการ
  - 1.1 อบอุ่นร่างกาย
  - 1.2 เตรียมอุปกรณ์/สื่อการสอน
2. ชั้นดำเนินการสอน
  - 2.1 ฝึกการดำน้ำ การกลั้นหายใจใต้น้ำ แล้วเคลื่อนที่ไปด้านข้างซ้าย-ขวา
  - 2.2 ฝึกการหายใจเข้าและออกทางปาก จำนวน 20 ครั้ง แล้วเคลื่อนที่ด้วย ในน้ำลึก
  - 2.3 ฝึกการลอยตัวแบบนอนคว่ำ เหยงหน้าหายใจ 5 ครั้ง
  - 2.4 ฝึกเตะเท้าคว่ำระยะทาง 15 เมตร แล้วพลิกตัวเตะเท้าหงาย
  - 2.5 ฝึกการยื่นทรงตัวจากท่าเตะเท้าคว่ำและเตะเท้าหงาย
  - 2.6 ฝึกเตะเท้าหงายใช้แขนผลักดันข้างๆ ลำตัว ระยะทาง 15 เมตร แล้วพลิกตัวเตะเท้าคว่ำ
  - 2.7 ฝึกการกระโดดน้ำจากขอบสระด้านน้ำลึก เอาเท้าลงก่อน แล้วลอยตัวแบบ ลูกหมาตกว่า 40 วินาที
  - 2.8 ฝึกการลอยตัว 40 วินาที
  - 2.9 ฝึกการลอยตัวแบบนอนหงาย 40 วินาที
  - 2.10 ฝึกการเกาะขอบน้ำดื่มลอยตัว 1 นาที
  - 2.11 สอนวิธีการช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำด้วยการย่อตัวให้ต่ำ ยื่นท่อ PVC
  - 2.12 อธิบายระเบียบการใช้สระว่ายน้ำของสระว่ายน้ำนั้นๆ
3. ชั้นสรุป
  - 3.1 ผู้สอนสรุปข้อบกพร่องของนักเรียน
  - 3.2 ผู้สอนเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามปัญหาในบทเรียน
  - 3.3 ผู้สอนนัดหมายการเรียนชั่วโมงต่อไป

หมายเหตุ ผู้สอนสามารถประเมินนักเรียนได้ตามแบบประเมินผลการเรียน (หน้า 118) ข้อ 1.3

## ชั่วโมงที่ 10

1. ชั้นเตรียมการ
  - 1.1 อบอุ่นร่างกาย
  - 1.2 เตรียมอุปกรณ์/สื่อการสอน
2. ชั้นดำเนินการสอน
  - 2.1 ฝึกการดำน้ำ การกลั้นหายใจใต้น้ำ แล้วเคลื่อนที่ไปด้านข้างซ้าย-ขวา
  - 2.2 ฝึกการหายใจเข้าและออกทางปาก จำนวน 20 ครั้ง แล้วเคลื่อนที่ด้วย ในน้ำลึก
  - 2.3 ฝึกการลอยตัวแบบนอนคว่ำ เหยงหน้าหายใจ 5 ครั้ง
  - 2.4 ฝึกเตะเท้าคว่ำระยะทาง 5 เมตร พลิกตัวเตะเท้าหงาย 5 เมตร พลิกตัวเตะเท้าคว่ำระยะทาง 5 เมตร
  - 2.5 ฝึกเตะเท้าหงายระยะทาง 5 เมตร พลิกตัวเตะเท้าคว่ำ 5 เมตร พลิกตัวเตะเท้าหงายระยะทาง 5 เมตร
  - 2.6 ฝึกการกระโดดน้ำจากขอบสระด้านน้ำลึก เอาเท้าลงก่อน แล้วลอยตัวแบบลูกหมาตกน้ำ 50 วินาที
  - 2.7 ฝึกการลอยตัว 50 วินาที
  - 2.8 ฝึกการลอยตัวแบบนอนหงาย 50 วินาที
  - 2.9 ฝึกการเกาะขอบน้ำดื่มลอยตัว 2 นาที
  - 2.10 ฝึกวิธีการช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำด้วยการย่อตัวให้ต่ำ ยื่นท่อ PVC ช่วยผู้ประสบภัยห่างจากขอบสระ 2 เมตร
  - 2.11 อธิบายระเบียบการใช้สระว่ายน้ำของสระว่ายน้ำนั้นๆ
3. ชั้นสรุป
  - 3.1 ผู้สอนสรุปข้อบกพร่องของนักเรียน
  - 3.2 ผู้สอนเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามปัญหาในบทเรียน
  - 3.3 ผู้สอนนัดหมายการเรียนชั่วโมงต่อไป

หมายเหตุ ผู้สอนสามารถประเมินนักเรียนได้ตามแบบประเมินผลการเรียน (หน้า 118) ข้อ 1.7 และข้อ 3.4

## ชั่วโมงที่ 11

1. ชั้นเตรียมการ
  - 1.1 อบอุ่นร่างกาย
  - 1.2 เตรียมอุปกรณ์/สื่อการสอน
2. ชั้นดำเนินการสอน
  - 2.1 ฝึกการดำน้ำ การกลั้นหายใจใต้น้ำ แล้วเคลื่อนที่ไปด้านข้างซ้าย-ขวา ระยะทาง 2 เมตร
  - 2.2 ฝึกการหายใจเข้าและออกทางปาก จำนวน 20 ครั้ง แล้วเคลื่อนที่ด้วย ในน้ำลึก
  - 2.3 ฝึกการลอยตัวแบบนอนคว่ำ เงยหน้าหายใจ 5 ครั้ง
  - 2.4 ฝึกเตะเท้าคว่ำระยะทาง 5 เมตร พลิกตัวเตะเท้าหงาย 5 เมตร พลิกตัวเตะเท้าคว่ำระยะทาง 5 เมตร
  - 2.5 ฝึกเตะเท้าหงายระยะทาง 5 เมตร พลิกตัวเตะเท้าคว่ำ 5 เมตร พลิกตัวเตะเท้าหงายระยะทาง 5 เมตร
  - 2.6 ลอยตัวท่าลูกหมาตกน้ำ เตะเท้าคว่ำกลับ ระยะทาง 5 เมตร
  - 2.7 ลอยตัวท่าลูกหมาตกน้ำ เตะเท้าหงายกลับ ระยะทาง 5 เมตร
  - 2.8 ฝึกเตะเท้าคว่ำและใช้แขนฟรีสไตล์
  - 2.9 ฝึกการกระโดดน้ำท่าพุ่งหลาวจากท่าหนึ่งที่ขอบสระ
  - 2.10 ฝึกกระโดดน้ำ เอาเท้าลงก่อนในน้ำลึก ลอยตัว 1 นาที
  - 2.11 ฝึกการลอยตัวแบบนอนหงาย 1 นาที
  - 2.12 ฝึกการเกาะขอบน้ำตีมลอยตัว 3 นาที
  - 2.13 ฝึกการเคลื่อนที่ในน้ำตื้น ไปจับอุปกรณ์ลอยน้ำ
  - 2.14 อธิบายกฎแห่งความปลอดภัยทั่วไปข้อ 1-5
3. ชั้นสรุป
  - 3.1 ผู้สอนสรุปข้อบกพร่องของนักเรียน
  - 3.2 ผู้สอนเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามปัญหาในบทเรียน
  - 3.3 ผู้สอนนัดหมายการเรียนชั่วโมงต่อไป

หมายเหตุ ผู้สอนสามารถประเมินนักเรียนได้ตามแบบประเมินผลการเรียน (หน้า 118) ข้อ 1.7

## ชั่วโมงที่ 12

1. ชั้นเตรียมการ
  - 1.1 อบอุ่นร่างกาย
  - 1.2 เตรียมอุปกรณ์/สื่อการสอน
2. ชั้นดำเนินการสอน
  - 2.1 ฝึกการดำน้ำ การกลั้นหายใจใต้น้ำ แล้วเคลื่อนที่ไปด้านข้างซ้าย-ขวา ระยะทาง 2 เมตร
  - 2.2 ฝึกการหายใจเข้าและออกทางปาก จำนวน 20 ครั้ง แล้วเคลื่อนที่ด้วย ในน้ำลึก
  - 2.3 ฝึกการลอยตัวแบบนอนคว่ำ เหยงหน้าหายใจ 5 ครั้ง
  - 2.4 ฝึกเตะเท้าคว่ำระยะทาง 5 เมตร พลิกตัวเตะเท้าหงาย 5 เมตร พลิกตัวเตะเท้าคว่ำระยะทาง 5 เมตร
  - 2.5 ฝึกเตะเท้าหงายระยะทาง 5 เมตร พลิกตัวเตะเท้าคว่ำ 5 เมตร พลิกตัวเตะเท้าหงายระยะทาง 5 เมตร
  - 2.6 ลอยตัวท่าลูกหมาตกน้ำ เตะเท้าคว่ำกลับ ระยะทาง 5 เมตร
  - 2.7 ลอยตัวท่าลูกหมาตกน้ำ เตะเท้าหงายกลับ ระยะทาง 5 เมตร
  - 2.8 ฝึกเตะเท้าคว่ำและใช้แขนฟรีสไตล์ ระยะทาง 5 เมตร
  - 2.9 ฝึกการกระโดดน้ำท่าพุ่งหลาวจากท่านั่งของๆ ที่ขอบสระ
  - 2.10 ฝึกกระโดดน้ำ เอาเท้าลงก่อนในน้ำลึก ลอยตัว 1 นาที
  - 2.11 ฝึกการลอยตัวแบบนอนหงาย 2 นาที
  - 2.12 ฝึกการเกาะขอบน้ำตีมลอยตัว 3 นาที
  - 2.13 ฝึกการเคลื่อนที่ในน้ำลึก ไปจับอุปกรณ์ลอยน้ำ ระยะทาง 3 เมตร
  - 2.14 อธิบายกฎแห่งความปลอดภัยทั่วไปข้อ 6-8 และเรื่องแหล่งน้ำเสี่ยง
3. ชั้นสรุป
  - 3.1 ผู้สอนสรุปข้อบกพร่องของนักเรียน
  - 3.2 ผู้สอนเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามปัญหาในบทเรียน
  - 3.3 ผู้สอนนัดหมายการเรียนชั่วโมงต่อไป

**หมายเหตุ** ผู้สอนสามารถประเมินนักเรียนได้ตามแบบประเมินผลการเรียน (หน้า 118) ข้อ 1.4, 1.7, และ 1.10



## ชั่วโมงที่ 13

1. ชั้นเตรียมการ
  - 1.1 อบอุ่นร่างกาย
  - 1.2 เตรียมอุปกรณ์/สื่อการสอน
2. ชั้นดำเนินการสอน
  - 2.1 ฝึกการดำน้ำ การกลั้นหายใจใต้น้ำ แล้วเคลื่อนที่ไปด้านข้างซ้าย-ขวา ระยะทาง 2 เมตร
  - 2.2 ฝึกการหายใจเข้าและออกทางปาก จำนวน 20 ครั้ง แล้วเคลื่อนที่ด้วย ในน้ำลึก
  - 2.3 ฝึกการลอยตัวแบบนอนคว่ำ เหยหน้าหายใจ 5 ครั้ง
  - 2.4 ฝึกเตะเท้าคว่ำระยะทาง 25 เมตร ให้หายใจด้วยท่าลูกหมาตกน้ำระหว่างทาง แล้วพลิกตัวเตะเท้าหงาย 25 เมตร
  - 2.5 ฝึกเตะเท้าหงายระยะทาง 25 เมตร พลิกตัวเตะเท้าคว่ำ 25 เมตร ให้หายใจด้วยท่าลูกหมาตกน้ำระหว่างทาง
  - 2.6 เตะเท้าคว่ำ ระยะทาง 5 เมตร แล้วเลี้ยวกลับ ระยะทาง 5 เมตร
  - 2.7 เตะเท้าหงาย ระยะทาง 5 เมตร แล้วเลี้ยวกลับ ระยะทาง 5 เมตร
  - 2.8 ฝึกเตะเท้าคว่ำและใช้แขนฟรีสไตล์ ระยะทาง 5 เมตร แล้วพลิกตัวเตะเท้าหงาย ระยะทาง 5 เมตร
  - 2.9 ฝึกการกระโดดน้ำท่าพุ่งหลาวจากท่าคุกเข่าที่ขอบสระ
  - 2.10 ฝึกกระโดดน้ำ เอาเท้าลงก่อนในน้ำลึก ลอยตัว 1 นาที
  - 2.11 ฝึกการลอยตัวแบบนอนหงาย 3 นาที
  - 2.12 ฝึกการเกาะขอบน้ำตมลอยตัว 3 นาที
  - 2.13 ฝึกการเคลื่อนที่ในน้ำลึก ไปจับอุปกรณ์ลอยน้ำ ระยะทาง 3 เมตร
  - 2.14 อธิบายกฎแห่งความปลอดภัยทั่วไปข้อ 9-11 และปรากฏการณ์ Rip current
3. ชั้นสรุป
  - 3.1 ผู้สอนสรุปข้อบกพร่องของนักเรียน
  - 3.2 ผู้สอนเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามปัญหาในบทเรียน
  - 3.3 ผู้สอนนัดหมายการเรียนชั่วโมงต่อไป

**หมายเหตุ** ผู้สอนสามารถประเมินนักเรียนได้ตามแบบประเมินผลการเรียน (หน้า 118) ข้อ 1.2, 1.7, 1.8, และ 1.10

## ชั่วโมงที่ 14

1. ชั้นเตรียมการ
  - 1.1 อบอุ่นร่างกาย
  - 1.2 เตรียมอุปกรณ์/สื่อการสอน
2. ชั้นดำเนินการสอน
  - 2.1 ฝึกการดำน้ำ การกลั้นหายใจใต้น้ำ แล้วเคลื่อนที่ไปด้านข้างซ้าย-ขวา ระยะทาง 2 เมตร
  - 2.2 ฝึกการหายใจเข้าและออกทางปาก จำนวน 20 ครั้ง แล้วเคลื่อนที่ด้วย ในน้ำลึก
  - 2.3 ฝึกการลอยตัวแบบนอนคว่ำ เหยงหน้าหายใจ 5 ครั้ง
  - 2.4 ฝึกเตะเท้าคว่ำระยะทาง 25 เมตร ให้หายใจด้วยท่าลูกหมาตกน้ำระหว่างทาง แล้วพลิกตัวเตะเท้าหงาย 25 เมตร
  - 2.5 ฝึกเตะเท้าหงายระยะทาง 25 เมตร พลิกตัวเตะเท้าคว่ำ 25 เมตร ให้หายใจด้วยท่าลูกหมาตกน้ำระหว่างทาง
  - 2.6 เตะเท้าคว่ำ ระยะทาง 5 เมตร แล้วเลี้ยวกลับ ระยะทาง 5 เมตร
  - 2.7 เตะเท้าหงาย ระยะทาง 5 เมตร แล้วเลี้ยวกลับ ระยะทาง 5 เมตร
  - 2.8 ฝึกเตะเท้าคว่ำและใช้แขนฟรีสไตล์ ระยะทาง 5 เมตร แล้วพลิกตัวเตะเท้าหงาย ระยะทาง 5 เมตร
  - 2.9 ฝึกการกระโดดน้ำท่าพุ่งหลาวจากที่ยืนที่ขอบสระ
  - 2.10 ฝึกการกระโดดน้ำ เอาเท้าลงก่อนในน้ำลึก ลอยตัว 1 นาที แล้วว่ายน้ำไปเก็บอุปกรณ์ลอยน้ำ ระยะทาง 3 เมตร
  - 2.11 ฝึกการลอยตัวแบบนอนหงาย 3 นาที
  - 2.12 ฝึกการเกาะขอบน้ำตีมลอยตัว 3 นาที
  - 2.13 ฝึกวิธีการช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำด้วยการโยนอุปกรณ์ช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำ ห่างจากขอบสระ 3 เมตร
  - 2.14 ฝึกวิธีการช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำด้วยการยอตตัวให้ต่ำ ยื่นท่อ PVC ช่วยผู้ประสบภัย ห่างจากขอบสระ 2 เมตร
  - 2.15 อธิบายกฎแห่งความปลอดภัยทั่วไปข้อ 12-13 และความปลอดภัยในการเดินทางทางน้ำ
3. ชั้นสรุป
  - 3.1 ผู้สอนสรุปข้อบกพร่องของนักเรียน
  - 3.2 ผู้สอนเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามปัญหาในบทเรียน
  - 3.3 ผู้สอนนัดหมายการเรียนชั่วโมงต่อไป

**หมายเหตุ** ผู้สอนสามารถประเมินนักเรียนได้ตามแบบประเมินผลการเรียน (หน้า 118) ข้อ 1.5, 1.6, 1.7, 1.8, 1.10, 3.3 และข้อ 3.4

## ชั่วโมงที่ 15: การประเมินผลการเรียน

1. ชั้นเตรียมการ
  - 1.1 อบอุ่นร่างกาย
  - 1.2 เตรียมอุปกรณ์/แบบประเมินผล
  - 1.3 ให้นักเรียนเตรียมเสื้อผ้าและรองเท้าสำหรับที่จะใช้เดินทางทางน้ำ
2. ชั้นดำเนินการสอบ
  - 2.1 ให้นักเรียนตอบคำถามตามแบบสอบถามความรู้เกี่ยวกับความปลอดภัยทางน้ำ (หน้า 119)
    - 2.1.1 รู้จักแหล่งน้ำเสี่ยง
    - 2.1.2 สามารถลงหรือขึ้นจากน้ำได้อย่างปลอดภัย
    - 2.1.3 รู้จักความปลอดภัยในการเดินทางทางน้ำ
    - 2.1.4 กฎแห่งความปลอดภัยทั่วไป
  - 2.2 ให้นักเรียนลอยตัวแบบลูกหมาตกว่า 1 นาที
  - 2.3 ให้นักเรียนสอบอีกครั้ง ในทักษะที่ยังสอบไม่ผ่านจากการประเมินในชั่วโมงที่ผ่านมา (ตามแบบประเมินผลการเรียนหน้า 118)
  - 2.4 ผู้สอนควรสอบนักเรียนเพิ่มเติมอีกระดับหนึ่ง โดยการให้นักเรียนใส่เสื้อผ้าและรองเท้าสำหรับที่จะใช้เดินทางทางน้ำและยืนที่ขอบสระหรือบนแท่นกระโดดกระโดดลงน้ำลึก แล้วพลิกตัวลอยตัวแบบนอนหงายได้อย่างน้อย 3 นาที และสามารถเคลื่อนที่ไปในน้ำได้ตั้งแต่ 10-25 เมตร
3. ชั้นสรุป
  - 3.1 ผู้สอนสรุปข้อบกพร่องของนักเรียน
  - 3.2 ผู้สอนสรุปผลการเรียนนักเรียน

### การประเมินผล

ให้ผู้สอนประเมินผลนักเรียนตามแบบประเมินผลการเรียน (หน้า 118) ข้อ 1.9, 2.1, 2.2, 2.3 และข้อ 2.4 และทักษะที่นักเรียนยังสอบไม่ผ่าน

## ตอนที่ 3

### เนื้อหาการเรียนการสอน

## หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 ความรู้เกี่ยวกับความปลอดภัยทางน้ำ (Water Safety Knowledge)

### หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 ความรู้เกี่ยวกับความปลอดภัยทางน้ำ (Water Safety Knowledge)

สอนและอธิบายให้นักเรียนรู้เกี่ยวกับเรื่องความปลอดภัยทางน้ำ ดังนี้

#### 1. แหล่งน้ำเสี่ยง

ผู้สอนนำตัวอย่างอุปกรณ์/รูปภาพแหล่งน้ำเสี่ยง (ในบ้าน รอบๆ บ้าน ละครอบบ้าน และในชุมชน) ให้นักเรียนดูพร้อมทั้งอธิบาย

#### 2. สภาพแหล่งน้ำ

ผู้สอนอธิบายให้นักเรียน

- รู้จักความเสี่ยงของการเล่นน้ำในแหล่งน้ำธรรมชาติ
- รู้จักการเอาตัวรอดขณะเล่นน้ำในแหล่งน้ำที่เกิดปรากฏการณ์ Rip Current

#### 3. การลงและขึ้นแหล่งน้ำด้วยความปลอดภัย

ผู้สอนอธิบายให้นักเรียน

- รู้จักลงและขึ้นจากสระว่ายน้ำ
- รู้จักลงและขึ้นจากแหล่งน้ำธรรมชาติ

#### 4. ทักษะความปลอดภัยในกิจกรรมทางน้ำ

ผู้สอนอธิบายให้นักเรียน

- รู้ว่าทำไมต้องปฏิบัติตามระเบียบสระว่ายน้ำในการเตรียมตัวก่อนมาว่ายน้ำและก่อนลงว่ายน้ำ
- รู้จักกฎแห่งความปลอดภัยทั่วไป

#### 5. ความปลอดภัยในการเดินทางทางน้ำ

ผู้สอนอธิบายให้นักเรียน

- รู้จักการใช้ชูชีพที่เหมาะสมกับขนาดและน้ำหนักของตัวเองทุกครั้งเมื่อต้องเดินทางทางน้ำ
- รู้จักการแต่งกายด้วยเสื้อผ้าที่เหมาะสมเมื่อต้องเดินทางทางน้ำ
- เตรียมความพร้อมในการเตรียม/มองหาอุปกรณ์สำหรับช่วยชีวิตขณะที่โดยสารเรือ

## เนื้อหา

### 1. แหล่งน้ำเสี่ยง (ในบ้าน รอบ ๆ บ้าน ละแวกบ้าน และในชุมชน)

#### 1.1 ความหมาย

ในบ้าน เช่น ถังน้ำ กะละมัง อ่างอาบน้ำเด็ก/ผู้ใหญ่ อ่างเลี้ยงปลา อ่างบัว โถง  
ที่นั่งชักโครกในห้องน้ำ สระว่ายน้ำพลาสติก

- กลุ่มเสี่ยง: เด็กแรกเกิดถึง 3 ปี

#### ตัวอย่างภาพ



ถังน้ำ



กะละมัง



อ่างอาบน้ำเด็กทารก



โถง



ที่นั่งชักโครกในห้องน้ำ



สระว่ายน้ำพลาสติก



อ่างเลี้ยงปลา



อ่างบัว

รอบๆ บ้าน สะพานบ้าน เช่น แหล่งน้ำใต้ถุนบ้าน แหล่งน้ำขัง ร่องน้ำ คูน้ำ บ่อน้ำ

- กลุ่มเสี่ยง: เด็กอายุตั้งแต่ 3 ปีขึ้นไป

ตัวอย่างภาพ



แหล่งน้ำใต้ถุนบ้าน



แหล่งน้ำขัง



ร่องน้ำ/คูน้ำ



บ่อน้ำ

ในชุมชน เช่น แหล่งน้ำเพื่อการเกษตร แม่น้ำ ลำคลอง หนอง บึง

- กลุ่มเสี่ยง: เด็กอายุตั้งแต่ 3 ปีขึ้นไป

ตัวอย่างภาพ



แหล่งน้ำเพื่อการเกษตร



ลำคลอง



แม่น้ำ



หนอง/บึง

## 1.2 ความรู้เกี่ยวกับแหล่งน้ำเสี่ยง

- สอนให้รู้ว่าไม่ควรอยู่ในหรือใกล้แหล่งน้ำโดยลำพัง เช่น นั่งเล่นน้ำในอ่างน้ำ กะละมังหรือเล่นใกล้บ่อน้ำ ร่องน้ำ
- สอนให้รู้จักความเสี่ยงของการวิ่ง/เล่น/ยืนใกล้แหล่งน้ำเสี่ยง โดยเฉพาะแหล่งน้ำธรรมชาติหรือแหล่งน้ำเพื่อการเกษตรที่จะมีหญ้าปกคลุมบริเวณขอบบ่อทำให้เกิดการลื่นไถลได้ง่าย
- สอนให้รู้จักการประเมินแหล่งน้ำว่า บริเวณใดเป็นบริเวณน้ำลึกหรือน้ำตื้นและก่อให้เกิดอันตรายได้อย่างไร เช่น บริเวณน้ำตื้นถ้ากระโดดลงไปอาจทำให้ขาหักได้ ส่วนบริเวณน้ำลึกถ้าว่ายน้ำยังไม่เป็นอาจจมน้ำได้

## 2. สภาพแหล่งน้ำ (น้ำตื้น น้ำลึก น้ำวน ปรากฏการณ์ Rip Current)

### 2.1 ความหมาย

- น้ำตื้น คือ ระดับน้ำที่ยืนถึง
- น้ำลึก คือ ระดับน้ำที่ยืนไม่ถึง
- น้ำวน คือ กระแสน้ำไหลวนเป็นวงในทะเลหรือแม่น้ำ เกิดจากรูปร่างลักษณะของร่องน้ำหรือเนื่องจากกระแสน้ำ 2 สายไหลมาปะทะกัน
- ปรากฏการณ์ Rip Current (กระแสน้ำไหลกลับ) คือ เมื่อคลื่นซัดเข้าหาฝั่งมวลของกระแสน้ำที่ซัดเข้ามาจะต้องหาทางไหลกลับออกสู่ทะเล โดยกระแสน้ำนี้จะไหลผ่านช่องของสันดอนทรายใต้น้ำที่ต่ำกว่าแนวสันดอนทรายข้างเคียงที่กีดขวางการไหลย้อนกลับของกระแสน้ำ ทำให้เกิดเป็นช่องการไหลของกระแสน้ำกลับออกสู่ทะเล ช่องนี้จะกว้าง 10 - 50 เมตรแล้วแต่ธรรมชาติ
- บริเวณทะเลในประเทศไทยที่มักพบปรากฏการณ์ Rip Current เช่น หาดแม่รำพึง หาดกะตะ-กะรน เกาะช้าง

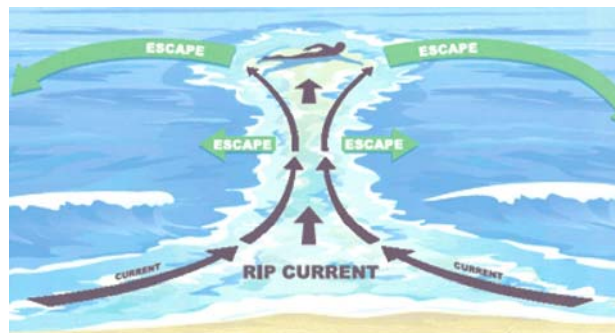


ปรากฏการณ์ Rip Current



## 2.2 ความรู้เกี่ยวกับสภาพแหล่งน้ำ

- สอนให้รู้จักความเสี่ยงของการเล่นน้ำในแหล่งน้ำธรรมชาติ เพราะความตื้นลึกของแหล่งน้ำไม่ได้ไล่ระดับกันเช่นเดียวกับในสระว่ายน้ำมาตรฐาน และอาจพบกับแหล่งน้ำวน
- สอนให้รู้จักการเอาชีวิตรอดขณะเล่นน้ำในแหล่งน้ำที่เกิดปรากฏการณ์ Rip Current โดยหากเกิดพลัดหลงเข้าไปยังบริเวณที่เกิดปรากฏการณ์ Rip Current อย่าพยายามว่ายทวนกระแสน้ำเพื่อกลับเข้าฝั่งทันที แต่ให้ว่ายขนานไปกับชายฝั่งจนอยู่นอกเส้นทางของกระแสน้ำที่เกิดปรากฏการณ์ Rip Current แล้วจึงว่ายกลับเข้าฝั่ง



วิธีการเอาชีวิตรอดจากปรากฏการณ์ Rip Current

### 3. การลงและขึ้นจากแหล่งน้ำด้วยความปลอดภัย

#### 3.1 การลงและขึ้นจากสระว่ายน้ำมาตรฐาน

##### การลงสระว่ายน้ำทางบันได

###### วิธีการฝึก

- 1) ให้หันหน้าเข้าหาบันไดหันหลังให้สระว่ายน้ำ
- 2) ใช้มือทั้งสองข้างจับราวบันไดเพื่อเหนี่ยวราวบันไดช่วยพยุงน้ำหนักตัว
- 3) ก้าวเท้าลงบันไดทีละก้าวเท้าสัมผัสบันไดทีละชั้น ก่อนจะถ่าน้ำหนักจากเท้าข้างหนึ่งไปสู่เท้าอีกข้างหนึ่งจะต้องแน่ใจว่าได้ลงน้ำหนักตัวไว้ที่เท้าข้างเดิมได้อย่างมั่นคงและทรงตัวได้ดีแล้ว



### การขึ้นจากสระว่ายน้ำทางบันได

#### วิธีการฝึก

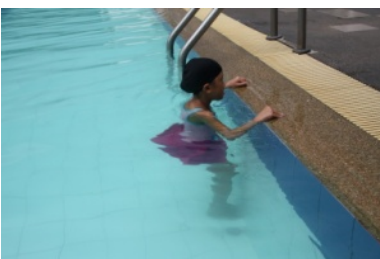
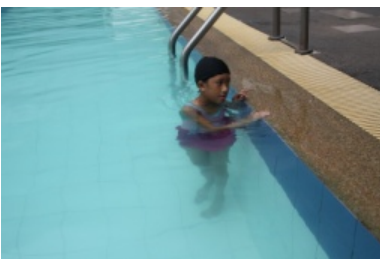
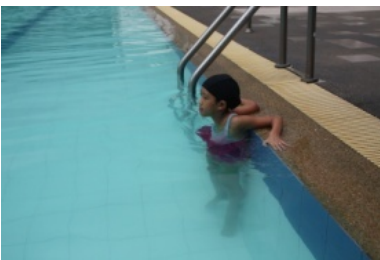
- 1) ให้หันหน้าเข้าหาบันได มือทั้งสองข้างจับราวบันได
- 2) ดึงตัวขึ้นจากน้ำ ในขณะที่ยกขึ้นใช้เท้าเหยียบขั้นบันไดทีละขั้น โดยให้เท้าสัมผัสขั้นบันไดอย่างแน่นอมนั่นคง ก่อนจะถอยน้ำหนักไปสู่อีกข้างหนึ่งต้องแน่ใจว่าได้ลงน้ำหนักที่เท้าข้างเดิมอย่างมั่นคงดีแล้ว



### การลงสระว่ายน้ำจากขอบสระ

#### วิธีการฝึก

- 1) ให้นั่งห้อยเท้าลงน้ำที่ขอบสระ หันหน้าเข้าสู่สระว่ายน้ำ
- 2) จากนั้นใช้กำลังแขนและมือทั้งสองข้างช่วยยกน้ำหนักตัว เคลื่อนที่ไปข้างหน้า
- 3) แล้วลดแขนลงส่งตัวลงน้ำไป (นั่งถัดตัวลงน้ำ) เท้าทั้งสองข้างจะลงน้ำก่อน หากเป็นบริเวณน้ำตื้นต้องระวังเท้าทั้งสอง กระแทกพื้นสระ หากลงน้ำในบริเวณน้ำลึกอย่าลงแรง เพราะร่างกายอาจจะจมน้ำลงไปลึกหรือออกไปห่างจากขอบสระมากเกินไป



### การขึ้นจากน้ำที่ขอบสระ

#### วิธีการฝึก

- 1) ให้ยืนชิดและหันหน้าเข้าหาขอบสระ
- 2) บริเวณน้ำตื้นยื่นถึงให้ใช้มือทั้งสองยึดจับขอบสระย่อเข่าลงเล็กน้อย จากนั้นสปริงข้อมือ เข่าและข้อเท้าส่งน้ำหนักให้ตัวขึ้นมาที่ระดับขอบสระ หมุนกันเข้านั่งบนขอบสระ ใบบนจะหันเข้าสระว่ายน้ำ (อาศัยกำลังแขนและขาส่งตัวขึ้น)
- 3) หากเป็นบริเวณขอบสระน้ำลึก ทำเหมือนกับการขึ้นขอบสระน้ำตื้นแต่ใช้กำลังแขนเพียงอย่างเดียว



### 3.2 การลงและขึ้นจากแหล่งน้ำธรรมชาติ

#### การเดินลุยลงน้ำ

##### วิธีการฝึก

- 1) ก้าวช้าๆ ใช้แขนทั้งสองข้างเพื่อการทรงตัว
- 2) ใช้ไม้ค้ำทางไปเรื่อยๆ ขณะก้าวไปข้างหน้าช้าๆ

#### การไถลลงน้ำ

##### วิธีการฝึก

- 1) จับขอบตลิ่งและหันหน้าเข้าหาฝั่งขณะที่หย่อนตัวลงน้ำ
- 2) หย่อนตัวลงถ่ายน้ำหนักลงที่มือทั้งสองข้าง
- 3) ใช้เท้าคลำสำรวจทางเพื่อหลีกเลี่ยงการสัมผัสกับเศษวัสดุ
- 4) ไถลลงน้ำจากขอบตลิ่งโดยหันหน้าเข้าหาฝั่ง

### 4. ทักษะความปลอดภัยในกิจกรรมทางน้ำ

การปฏิบัติตามระเบียบสระในการเตรียมตัวก่อนมาว่ายน้ำและก่อนลงว่ายน้ำ

#### ตัวอย่างระเบียบการใช้สระว่ายน้ำ

1. ทานอาหารให้เรียบร้อยก่อนลงสระอย่างน้อย 30 นาที
2. แต่งกายลงว่ายน้ำ เล่นน้ำ ด้วยชุดว่ายน้ำที่สะอาด สุภาพเรียบร้อยและไม่มีโลหะเป็นส่วนประกอบ
3. ผู้ที่ไว้ผมยาว กรุณาสวมหมวกว่ายน้ำ
4. ห้ามสวมใส่ชุดชั้นใน (เสื่อใน กางเกงใน) ไว้ภายในชุดว่ายน้ำ
5. ไม่สวมใส่เครื่องประดับเช่น สร้อย แหวน กำไล ต่างหูหรือนาฬิกาข้อมือ
6. ห้ามผู้ที่มีแผลเปิด แผลถลอกหรือแผลตกสะเก็ด ลงสระว่ายน้ำ (ทั้งแพร่เชื้อและรับเชื้อ)
7. อาบน้ำและสระผมให้สะอาดก่อนลงสระ
8. ล้างเท้าในอ่างล้างเท้าที่จัดไว้ให้ทุกครั้งก่อนลงสระ
9. ห้ามเล่นหรือแก่งัดน้ำ ไม่อนุญาตให้ฝึกดำน้ำทวนหรือดำน้ำแข่งกัน
10. ห้ามวิ่ง เล่นผลัดกัน ชกกันในน้ำหรือบนพื้นรอบๆ บริเวณสระหรือวิ่งกระโดดลงน้ำ
11. ไม่ปัสสาวะ สั่งน้ำมูก บ้วนน้ำลายและเสมหะลงในน้ำและพื้นรอบๆ บริเวณสระ
12. อย่านอนน้ำหรือบ้วนน้ำเล่น อาจเป็นอันตรายต่อเคลือบฟันหรือได้รับเชื้อโรคบางชนิดที่อาศัยน้ำเป็นพาหะ
13. ห้ามนำอาหารหรือเครื่องดื่มใดๆ เข้ามาในบริเวณสระ
14. ห้ามนำภาชนะที่เป็นแก้วทุกชนิดเข้ามาในบริเวณสระ
15. ห้ามนำสัตว์เลี้ยงทุกชนิดเข้ามาในบริเวณสระ
16. ห้ามสูบบุหรี่ เสพยาเสพติดหรือดื่มของมึนเมาในบริเวณสระ

17. ห้ามนำอุปกรณ์ใดๆ ลงสระว่ายน้ำหรือเข้ามาในบริเวณสระก่อนได้รับอนุญาต
18. พบเห็นอุปกรณ์ชำรุดเสียหาย โปรดแจ้งเจ้าหน้าที่สระ
19. พบเห็นคนจมน้ำ อย่าเข้าไปช่วยเหลือ โปรดแจ้งเจ้าหน้าที่สระ
20. เจ้าหน้าที่จะไม่รับผิดชอบ หากทรัพย์สินสิ่งของมีค่าของสมาชิกสูญหาย
21. ช่วยกันรักษาความสะอาดภายในห้องน้ำ ห้องเปลี่ยนเสื้อผ้า บริเวณรอบๆ สระ และในสระว่ายน้ำ
22. ผู้ที่อายุต่ำกว่า 7 ปีหรือว่ายน้ำไม่เป็น ห้ามลงสระเว้นแต่มีผู้ปกครองหรือครูฝึกดูแล จึงจะลงสระได้
23. ผู้ป่วยหรือมีโรคประจำตัว โรคหัวใจ โรคลมชัก โรคนิ่ว โรคนิ่วในถุงน้ำดี โรคนิ่วในถุงน้ำดี โรคนิ่วในถุงน้ำดี กรุณาแจ้งให้เจ้าหน้าที่ทราบทุกครั้ง
24. ห้ามส่งเสียงดังหรือแสดงกิริยาวาจาที่อาจสร้างความเดือดร้อนรำคาญให้แก่สมาชิกท่านอื่นๆ
25. ปฏิบัติตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่หรือป้ายเตือนโดยเคร่งครัด ผู้ฝ่าฝืนอาจโดนยกเลิกสมาชิกภาพได้
26. เจ้าหน้าที่ชีวิตพิทักษ์ (Lifeguard) ประจำสระว่ายน้ำจะดูแลความปลอดภัยอย่างเต็มความสามารถ สมาชิกจะต้องรับผิดชอบต่อความปลอดภัยของตนเอง หากเกิดเหตุอันสุดวิสัยแล้ว เจ้าหน้าที่ฯ และสระว่ายน้ำจะไม่ต้องรับผิดชอบต่อสิ่ง

#### เหตุผลการปฏิบัติตามระเบียบการใช้สระว่ายน้ำ

1. ทานอาหารให้เรียบร้อยก่อนลงสระอย่างน้อย 30 นาที เพื่อให้อาหารที่ทานเข้าไปได้ย่อยไปแล้วส่วนหนึ่ง จะได้ไม่เกิดการสำลักหรืออาเจียน
2. แต่งกายลงว่ายน้ำ เล่นน้ำ ด้วยชุดว่ายน้ำที่สะอาด สุภาพเรียบร้อยและไม่มีโลหะเป็นส่วนประกอบ  
ชุดว่ายน้ำ ควรทำด้วยผ้าหรือวัสดุอื่นใดที่มีความเหนียว หนาพอสมควร มีสีเข้ม ดูสะอาด สุภาพเรียบร้อย ไม่ควรมีโลหะเป็นส่วนประกอบเพราะโลหะอาจหลุดเข้าไปทำความเสียหายให้เครื่องกรองน้ำได้ และที่ขอบทุกแห่ง เช่น ที่รอบคอ หน้าอก ปลายแขน ปลายขา เอว ควรจะรัดแน่นเพื่อพอสมควร ไม่ใช่กางเกงกีฬา ชุดว่ายน้ำชายควรมีเชือกสำหรับผูกมัดที่รอบเอวให้แน่น
3. ผู้ที่ไว้ผมยาว (ปิดหู ปิดตา) กรุณาสวมหมวกว่ายน้ำ จะได้ไม่เกะกะรุงรังเมื่อผมกระจายออกในน้ำ เพื่อป้องกันเส้นผมที่หลุดร่วงเข้าไปอุดตันในระบบกรองน้ำ สำหรับผู้ที่ผมยาวมากๆ เส้นผมที่ยาวอาจเกี่ยวหรือพันกับอุปกรณ์หรือถูกระบบกรองน้ำดูดเอาไปได้

4. ห้ามสวมใส่ชุดชั้นใน (เสื่อใน กางเกงใน) ไว้ภายในชุดว่ายน้ำ  
ชุดชั้นในใส่ไว้ข้างในสำหรับซับเหงื่อไคลของเรา และคนบางคนอนามัยส่วนบุคคล ไม่ถูกสุขลักษณะ ไม่ทำความสะอาดให้เรียบร้อยหลังปัสสาวะ/อุจจาระ ซึ่งชุดชั้นในจะเปื้อน ดังนั้นหากทุกคนสวมชุดว่ายน้ำทับชุดชั้นในลงสระว่ายน้ำ เหงื่อไคลจากชุดชั้นใน ก็จะละลายน้ำหลุดลอยออกมา ทำให้น้ำในสระว่ายน้ำสกปรก
5. ไม่สวมใส่เครื่องประดับเช่น สร้อย แหวน กำไล ต่างหูหรือนาฬิกาข้อมือ  
เมื่อเราอยู่ในน้ำ ร่างกายของเราจะหมุนไปได้ทุกด้าน เครื่องประดับเหล่านี้เมื่อถูกน้ำจะลื่น หลวม แกว่ง ไปได้รอบทิศทางตามการเคลื่อนไหวของร่างกาย อาจจะหลุดหล่น โดยไม่รู้ตัว และอาจสูญหายได้ โดยอาจมีผู้เก็บได้แล้วไม่ส่งคืน ยากแก่การค้นหา และเครื่องประดับเหล่านี้ส่วนใหญ่จะแข็ง มีความคมในตัว อาจจะทำให้เกิดบาดแผลแก่ตนเองหรือผู้อื่นได้
6. ห้ามผู้ที่มีแผลเปิด แผลถลอกหรือแผลตกละเอียด ลงสระว่ายน้ำ (ทั้งแพร์เชื้อและรับเชื้อ)  
น้ำในสระว่ายน้ำมีแบคทีเรียอยู่มากมายหลายชนิด การใส่สารเคมี เช่น คลอรีน ช่วยฆ่าเชื้อโรคได้บ้าง แต่การที่คนมีบาดแผลเปิด แผลถลอกหรือแผลตกละเอียด ซึ่งผิวหนังเปิดเป็นช่องทางให้เชื้อโรคเข้าสู่ร่างกายได้ง่ายมากกว่าปกติ และเชื้อโรคจากบาดแผลนั้นอาจแพร่กระจายผ่านน้ำในสระไปสู่ผู้อื่นได้เช่นเดียวกัน
7. อาบน้ำและสระผมให้สะอาดก่อนลงสระ  
โดยปกติร่างกายมนุษย์จะมีไขมันออกมาเคลือบเพื่อปกป้องผิวหนังตลอดเวลา ดังนั้นก่อนจะลงสระว่ายน้ำเราควรอาบน้ำถูสบู่และสระผมด้วยแชมพู เพื่อชำระล้างไขมันที่ติดอยู่ตามผิวหนังออกไปเสียก่อนลงน้ำ จะได้ไม่มีคราบไขมันลอยเป็นฝ้าอยู่ที่ผิวน้ำในสระว่ายน้ำ  
การทาครีมกันแดดเพื่อปกป้องผิวหนังนั้น ประการแรกไม่ควรใช้ในสระที่เปิดบริการทั่วไป เนื่องจากอาจเกิดฝ้าที่ผิวน้ำและมีคราบไขมันจับที่ขอบสระ ควรใช้ในทะเลหรือแหล่งน้ำต่างๆ ไป ประการที่สองครีมกันแดดส่วนใหญ่จะมีประสิทธิภาพสูงสุดหลังจากทาครีมแล้ว 30 นาที ดังนั้นควรทาครีมก่อนลงน้ำอย่างน้อย 30 นาที แหล่งน้ำธรรมชาติ เช่น หนองพยอมแห่งชาติไม่ควรอาบน้ำ สระผมด้วยสบู่หรือแชมพู เนื่องจากจะมีผลกระทบต่อระบบนิเวศและสิ่งแวดล้อมเป็นอย่างยิ่ง
8. ล้างเท้าในอ่างล้างเท้าที่จัดไว้ให้ทุกครั้งก่อนลงสระ  
เท้ามักจะเหยียบย่ำไปในที่ต่างๆ ทั้งในสระว่ายน้ำ ในห้องเปลี่ยนเสื้อผ้า ห้องน้ำ สิ่งสกปรกต่างๆ ทั้งฝุ่นละอองและเชื้อโรคจะติดมากับเท้า ดังนั้นเพื่อความสะอาดและสุขอนามัยของส่วนรวม เราควรล้างเท้าในอ่างล้างเท้าที่จัดไว้ให้ทุกครั้ง ปกติน้ำในอ่างล้างเท้าจะผสมคลอรีนเพื่อฆ่าเชื้อโรคไว้ด้วย



9. ห้ามเล่นหรือแก่งจมน้ำ ไม่อนุญาตให้ฝึกดำน้ำทวนหรือดำน้ำแข่งกัน  
การแก่งจมน้ำ ฝึกดำน้ำทวน แข่งดำน้ำ ล้วนมีอันตรายต่อผู้เล่น เพราะเจ้าหน้าที่ชีวพิทักษ์จะคอยสังเกตและให้ความช่วยเหลือคนจมน้ำ หากมีการล้อเล่นหรือล้อเล่นบ่อยๆ จะทำให้เจ้าหน้าที่เกิดความไม่แน่ใจ อาจทำให้ปฏิบัติงานผิดพลาดหรือบกพร่องได้
10. ห้ามวิ่ง เล่นผลัดกัน ชกกันในน้ำหรือบนพื้นรอบๆ บริเวณสระหรือวิ่งกระโดดลงน้ำ  
เนื่องจากพื้นที่บริเวณรอบๆ สระจะเปียกน้ำและลื่น อาจเกิดอุบัติเหตุลื่นล้มได้ การเล่นต่อสู้ ชกกัน ชี้ออ ผลัดกันทั้งบริเวณรอบๆ สระและในน้ำ ปกติน้ำจะต้านทานการเคลื่อนไหวทำให้ต้องออกแรงในการเคลื่อนไหวมากกว่าปกติ ทำให้เกิดแรงกระแทกจากการเคลื่อนไหวที่รุนแรงมากกว่าปกติด้วย ซึ่งอุบัติเหตุส่วนหนึ่งก็เกิดมาจากสาเหตุนี้ การวิ่งและกระโดดลงน้ำ อาจจะลื่น ล้ม ไปกระทบกระแทกหรือหล่นลงไปโดนคนที่กำลังว่ายน้ำหรืออยู่ในน้ำ ซึ่งแรงกระแทกจะรุนแรงมาก
11. ไม่ปัสสาวะ สั่งน้ำมูก บ้วนน้ำลายและเสมหะลงในน้ำหรือพื้นรอบๆ บริเวณสระ  
ปัสสาวะ น้ำมูก น้ำลายและเสมหะ ล้วนเป็นของเหลวที่ขับออกมาจากร่างกายจะมีสิ่งต่างๆ ปะปนออกมา ดูสกปรก น่ารังเกียจและอาจมีเชื้อโรคต่างๆ ปนออกมาด้วย จึงไม่ควรปัสสาวะ บ้วนน้ำลายหรือสั่งน้ำมูกลงบนพื้นรอบๆ สระหรือในสระ ปกติเราจะสั่งน้ำมูก บ้วนน้ำลายและเสมหะลงในรางน้ำล้นรอบๆ สระ ผู้ที่ป่วยเป็นไข้ ไม่สบาย โดยเฉพาะไข้หวัด มีน้ำมูกไม่ควรลงน้ำ เนื่องจากอาจจะแพร่เชื้อได้
12. อย่าน้ำหรือบ้วนน้ำเล่น อาจเป็นอันตรายต่อเคลือบฟันหรือได้รับเชื้อโรคบางชนิดที่อาศัยน้ำเป็นพาหะ น้ำในสระว่ายน้ำจะมีสารเคมีที่ใส่เพื่อปรับสภาพน้ำ เช่น คลอรีน โซดาแอช จุนสี สารส้ม น้ำจะมีสภาพเป็นกรดหรือด่างขึ้นอยู่กับปริมาณสารเคมีที่ใช้ในการปรับสภาพน้ำ นอกจากนี้ยังมีเชื้อโรคหรือแบคทีเรียปะปนอยู่ในน้ำจำนวนหนึ่ง ทั้งความเป็นกรด ต่างอาจมีผลกระทบต่อฟัน เช่น รู้สึกเข็ดฟันหรือมีรสเปรี้ยว และอาจได้รับเชื้อโรคต่างๆ เข้าไปในร่างกาย ซึ่งอาจจะมีอันตรายได้
13. ห้ามนำอาหารหรือเครื่องดื่มใดๆ เข้ามาในบริเวณสระ  
ไม่ควรทานอาหารในขณะที่ว่ายน้ำหรือเล่นน้ำ เศษอาหารในช่องปากและอาหารที่ยังไม่ย่อย อาจทำให้สำลักหรืออาเจียนได้และเศษอาหารอาจหกหล่นบนพื้นที่รอบๆ สระได้
14. ห้ามนำภาชนะที่เป็นแก้วทุกชนิดเข้ามาในบริเวณสระ  
แก้วเป็นวัสดุที่ใส เปราะแตกง่าย ปกติในสระว่ายน้ำเราจะเดินเท้าเปล่า และหากแก้วแตกในน้ำ จะมองไม่เห็น อาจจะถูกแก้วบาดหรือตำเท้าได้

15. ห้ามนำสัตว์เลี้ยงทุกชนิดเข้ามาในบริเวณสระ  
สัตว์ทุกชนิดมักจะมีแมลงหรือแบคทีเรียอาศัยอยู่ทั้งภายนอกและภายในร่างกาย อาจมีแมลงบางชนิดเกาะติดมาด้วย เราไม่สามารถควบคุมสัตว์เลี้ยงให้อยู่กับที่ได้ รวมทั้งสัตว์อาจจะถ่ายปัสสาวะ อุจจาระ ซึ่งอาจมีพยาธิหรือไข่พยาธิออกมา รวมทั้งอาจจะทำร้ายผู้ใช้บริการคนอื่นๆ ได้
16. ไม่สูบบุหรี่ เสพยาเสพติดหรือดื่มของมึนเมาในบริเวณสระ  
สระว่ายน้ำ เป็นสถานที่ออกกำลังกาย พักผ่อนและการว่ายน้ำเป็นการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ บุหรี่และสุราของมึนเมา เป็นอันตรายต่อสุขภาพและเป็นการรบกวนผู้อื่น สำหรับยาเสพติดก็ผิดกฎหมายอยู่แล้ว
17. ห้ามนำอุปกรณ์ใดๆ ลงสระว่ายน้ำหรือเข้ามาในบริเวณสระก่อนได้รับอนุญาต  
อุปกรณ์หรือของเล่นที่สมาชิกนำมาเล่นในสระน้ำ เช่น ลูกบอล แพยาง ลูกกัญญา เหยี่ยว หากไม่ส่งเสียงดังหรือเป็นอุปกรณ์ที่มีขนาดใหญ่จนเกะกะหรือรบกวนสมาชิกอื่นๆ อาจจะนำเข้าไปได้ แต่บางประเภทอาจไม่เหมาะสม เช่น ลูกกัญญา อาจจะหลุดเข้าไปทำให้ระบบกรองน้ำเสียหายได้
18. พบเห็นอุปกรณ์ชำรุดเสียหาย โปรดแจ้งเจ้าหน้าที่สระ  
อุปกรณ์ในสระน้ำชำรุด เช่น พื้นร้อน กระเบื้องแตกกร้าว บิน ไฟใต้น้ำหลุด บันไดหลวม ตะแกรงปิดฝาท่อหลุด บรรดาอุปกรณ์ที่ชำรุดเหล่านี้จะต้องได้รับการดูแลซ่อมบำรุงโดยทันที ไม่เช่นนั้นอาจเกิดอันตรายต่อผู้ใช้บริการได้ หากพบควรแจ้งเจ้าหน้าที่ให้ดำเนินการซ่อมแซมเสียก่อนเพื่อป้องกันอันตรายที่จะเกิดขึ้น
19. พบเห็นคนจมน้ำ อย่าเข้าไปช่วยเอง โปรดแจ้งเจ้าหน้าที่ชีวิตพิทักษ์ (Lifeguard)  
การช่วยคนจมน้ำอาจมีอันตรายถึงชีวิต สมาชิกไม่ควรเข้าไปให้ความช่วยเหลือเอง เพราะอาจพลาดถูกคนจมน้ำกอดรัดจนจมน้ำไปด้วย หากพบเห็นคนจมน้ำควรแจ้งให้เจ้าหน้าที่ชีวิตพิทักษ์ซึ่งได้รับการฝึกวิธีการช่วยคนจมน้ำมาโดยเฉพาะ ทำการช่วยเหลือจะปลอดภัยมากกว่า
20. สระว่ายน้ำและเจ้าหน้าที่จะไม่รับผิดชอบ หากทรัพย์สินสิ่งของมีค่าของสมาชิกสูญหาย  
ตามสระว่ายน้ำมักจะมีทรัพย์สินมีค่าของสมาชิกสูญหายอยู่เสมอ ทั้งนี้เพราะสมาชิกจะนำทรัพย์สินที่มีค่ามาด้วยและมักจะเก็บไว้ในตู้เก็บของ (Locker) แม้จะใส่กุญแจเรียบร้อย แต่ก็มีการไขหรือจตุกัญญา ขโมยสิ่งของมีค่าเหล่านั้น จึงไม่ควรนำเอาทรัพย์สินที่มีค่าติดตัวมาสระว่ายน้ำ หากนำมาควรฝากไว้กับเจ้าหน้าที่ดีกว่า เก็บในตู้เก็บของ ส่วนใหญ่เมื่อของมีค่าหายจะเสียใจและเสียดาย จะเรียกร้องจากใครก็ไม่ได้เพราะส่วนใหญ่ทางสระจะแจ้งไว้ว่า อย่าเอามา หากสูญหายจะไม่รับผิดชอบ

21. ช่วยกันรักษาความสะอาดภายในห้องน้ำ ห้องเปลี่ยนเสื้อผ้า บริเวณรอบๆ สระ และในสระว่ายน้ำ  
 สระว่ายน้ำเป็นแหล่งรวมเชื้อโรคหลายชนิดที่ แม้จะใส่คลอรีนเพื่อฆ่าเชื้อโรคในน้ำ แล้วก็ตาม ยังมีเชื้อโรคอีกหลายชนิดตามที่ต่างๆ ในสระ ดังนั้นการช่วยกันรักษาความสะอาดในทุกๆ พื้นที่จะช่วยให้อุณหภูมิของสระดี สระสะอาด น้ำใช้ และจะช่วยป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อโรคได้
22. ผู้ที่อายุต่ำกว่า 7 ปีหรือว่ายน้ำไม่เป็น ห้ามลงสระเว้นแต่มีผู้ปกครองหรือครูฝึกดูแล จึงจะลงสระได้  
 น้ำไม่ว่าจะตื้นหรือลึก สามารถทำให้คนจมน้ำเสียชีวิตได้ทั้งนั้น เด็กเล็กๆ ที่ยังช่วยตัวเองไม่ได้ คนว่ายน้ำไม่เป็นหรือเริ่มหัดว่ายน้ำใหม่ๆ ล้วนแต่มีอันตรายทั้งนั้น แม้คนว่ายน้ำเป็นยังจมน้ำได้ กลุ่มคนเหล่านี้จะต้องมีคนดูแลอย่างใกล้ชิดตลอดเวลา แม้จะใส่อุปกรณ์ช่วยลอยตัว เช่น ห่วงพลาสติก ปลอกแขน อุปกรณ์เหล่านี้ไม่ใช่ อุปกรณ์ช่วยชีวิต เป็นเพียงของเล่นหรืออุปกรณ์เล่นน้ำ ไม่มีความแข็งแรง ทนทาน อาจจะรั่วหรือหลุดจากการสวมใส่ทำให้จมน้ำได้ จึงต้องมีคนคอยดูแลใกล้ชิดตลอดเวลา
23. ผู้ป่วยหรือผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ โรคลมชัก โรคเบาหวาน กรุณาแจ้งให้เจ้าหน้าที่ทราบทุกครั้งก่อนจะลงสระเพราะอาการอาจกำเริบขึ้นโดยไม่รู้ตัว หากเจ้าหน้าที่ไม่ทราบหรือให้ความช่วยเหลือไม่ถูกต้องอาจเสียชีวิตได้ ดังนั้นสมาชิกที่มีโรคประจำตัวควรแจ้งให้เจ้าหน้าที่ทราบก่อน หากเกิดอาการขึ้นจะได้ช่วยเหลือได้ถูกต้อง
24. ห้ามส่งเสียงดังหรือแสดงกิริยาว่าอาจสร้างความเดือดร้อนรำคาญให้แก่สมาชิกท่านอื่นๆ  
 สระว่ายน้ำเป็นสถานที่สาธารณะสำหรับพักผ่อน หย่อนใจและออกกำลังกายของมวลสมาชิก จึงไม่ควร ส่งเสียงดัง ใช้อาหารหรือแสดงกิริยาที่ไม่สุภาพ จนเป็นการรบกวนหรือก่อให้เกิดความเดือดร้อนรำคาญแก่สมาชิกท่านอื่น
25. ปฏิบัติตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่และระเบียบการใช้สระโดยเคร่งครัด ผู้ฝ่าฝืนอาจโดนยกเลิกสิทธิ์หรือสมาชิกภาพได้  
 เจ้าหน้าที่ชีวพิทักษ์มีหน้าที่คอยดูแลรักษาความปลอดภัยแก่สมาชิกผู้ใช้บริการ สุดความสามารถ ด้วยความสุภาพเรียบร้อย ในขณะที่เดียวกันต้องคอยดูแลกิจกรรมบางประเภทที่อาจจะก่อให้เกิดอันตรายแก่ตัวสมาชิกเองหรืออาจมีอันตรายต่อสมาชิกท่านอื่น ซึ่งจะต้องตักเตือนหรือห้ามไม่ให้กระทำกิจกรรมนั้นๆ ซึ่งสมาชิกควรจะปฏิบัติตามโดยเคร่งครัด ทั้งนี้ภายใต้เงื่อนไขเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดอันตรายแก่ผู้หนึ่งหรือผู้อื่น เช่นเดียวกันกับป้ายห้าม ป้ายเตือนต่างๆ ที่มีไว้ก็เพื่อให้คำแนะนำ และเพื่อป้องกันอันตรายสำหรับสมาชิกเช่นกัน

## กฎแห่งความปลอดภัยทั่วไป

### กฎแห่งความปลอดภัยทั่วไป

1. ไม่ว่ายน้ำคนเดียว ควรว่ายน้ำกับเพื่อนหรือเป็นกลุ่มหรืออย่างน้อยมีผู้รู้ว่ายว่าเราลงเล่นน้ำอยู่ที่ใด
2. ไม่ว่ายน้ำออกไปไกลจากฝั่ง ควรว่ายน้ำขนานฝั่ง
3. ไม่ลงว่ายน้ำ เล่นน้ำในเวลากลางคืน
4. ลงเล่นน้ำหรือว่ายน้ำในบริเวณที่จัดไว้ให้หรือมีเจ้าหน้าที่ชีวิตพิทักษ์คอยดูแล
5. ไม่กระโดดลงน้ำในบริเวณน้ำตื้น น้ำขุ่นหรือไม่ทราบสภาพใต้น้ำ
6. ไม่ควรลงเล่นน้ำหากดื่มสุรา เมายา อดนอน อ่อนเพลีย
7. เตรียมชุดว่ายน้ำที่เหมาะสมสำหรับลงเล่นน้ำหรือว่ายน้ำ ไม่ควรใส่กางเกงขายาวลงเล่นน้ำ
8. ไม่ควรลงเล่นน้ำขณะมีฝนตกหรือฝนฟ้าคะนอง
9. เด็กเล็กทั้งที่ว่ายน้ำเป็นหรือไม่เป็น ต้องมีคนคอยดูแลตลอดเวลาแม้จะใช้อุปกรณ์ช่วยลอยน้ำ
10. เตรียมอุปกรณ์สำหรับช่วยชีวิตไว้เสมอ เช่น ห่วงชูชีพ ไม้ เชือก ฯลฯ
11. ระมัดระวัง ดูแลรับผิดชอบความปลอดภัยของตนเองอยู่เสมอ
12. ให้ขึ้นจากแหล่งน้ำทันที ที่เห็นน้ำขุ่นแดงไหลผ่าน
13. ให้รีบวิ่งหนีขึ้นที่สูงทันทีเมื่อเห็นน้ำลดลงจากชายหาดอย่างรวดเร็วและไกล

### เหตุผลการปฏิบัติตามกฎแห่งความปลอดภัยทั่วไป

1. ไม่ว่ายน้ำคนเดียว ควรว่ายน้ำกับเพื่อนหรือเป็นกลุ่มหรืออย่างน้อยมีผู้รู้ว่ายว่า เราลงเล่นน้ำอยู่ที่ใด  
ระบบจับคู่หรือ Buddy System เป็นระบบความปลอดภัยในการทำกิจกรรมทางน้ำที่ดีมาก คือ ลงเล่นน้ำเป็นคู่ หากเกิดอะไรขึ้นก็จะมีอีกคนหนึ่งให้ความช่วยเหลือได้หรือรู้ว่าเกิดอะไรขึ้น ตรงจุดไหน ให้รายละเอียดได้ แม้คู่หูจะไม่ลงน้ำก็รู้ว่าใครลงน้ำเล่นหรือว่ายน้ำอยู่ตรงไหน
2. ไม่ว่ายน้ำออกไปไกลจากฝั่ง ควรว่ายน้ำขนานฝั่ง  
การว่ายน้ำ หากต้องการว่ายน้ำระยะทางไกลๆ ในแหล่งน้ำทั่วไป ควรจะว่ายน้ำขนานไปตามฝั่ง หากหมดกำลังจะได้เข้าฝั่งได้ใกล้ๆ หากเราว่ายน้ำไกลออกไปจากฝั่งเมื่อหมดแรงเราจะต้องว่ายกลับเข้าฝั่งไกลพอๆ กับที่เราว่ายออกไป
3. ไม่ลงว่ายน้ำ เล่นน้ำในเวลากลางคืน  
ตอนใกล้รุ่งและใกล้ค่ำ มักเป็นช่วงเวลาที่สัตว์ออกหากิน เช่น ฉลาม กูทะเล จึงอาจเกิดอันตรายจากสัตว์เหล่านี้ได้ และในช่วงใกล้ค่ำหากเกิดเหตุการณ์จะให้ความช่วยเหลือจะยากเพราะมองไม่ค่อยเห็นและความมืดทำให้เราไม่เห็นสัตว์ที่จะเข้ามาทำอันตรายเราด้วย

4. ลงเล่นน้ำหรือว่ายน้ำในบริเวณที่จัดไว้ให้หรือมีเจ้าหน้าที่ชีวิตพิทักษ์คอยดูแล การลงว่ายน้ำหรือเล่นน้ำในพื้นที่ที่จัดให้ว่ายน้ำและมีเจ้าหน้าที่ชีวิตพิทักษ์ดูแลย่อมมีความปลอดภัยทั้งสถานที่และอุปกรณ์ ความพร้อมในการให้ความช่วยเหลือไม่ต้องกังวลอันตรายจากเรือ ต่อไม่ได้น้ำ ที่อาจเป็นอันตรายต่อเรา หากเกิดอุบัติเหตุใดๆ เจ้าหน้าที่ชีวิตพิทักษ์ก็สามารถที่จะให้ความช่วยเหลือได้
5. ไม่กระโดดลงน้ำในบริเวณน้ำตื้น น้ำขุ่นหรือไม่ทราบสภาพใต้น้ำ น้ำใสๆ ที่มองดูว่าลึก อาจตื้นก็ได้ ยิ่งน้ำขุ่นและไม่เคยลงมาก่อน ไม่ควรกระโดดลงน้ำ เพราะอาจมีตอไม้ กิ่งไม้ใต้น้ำ อาจก่อให้เกิดอันตรายได้
6. ไม่ควรลงเล่นน้ำหากดื่มสุรา เมายา อดนอน อ่อนเพลีย  
สุรา ยา การอดนอนและความอ่อนเพลีย ทำให้ร่างกายอ่อนแอ ควบคุมกล้ามเนื้อไม่ได้ อาจเป็นตะคริว ซึ่งเป็นสาเหตุที่ทำให้คนจมน้ำเสียชีวิตมากที่สุดสาเหตุหนึ่ง รวมทั้งไม่สามารถจะช่วยเหลือตัวเองได้ อาจจะทำให้ผู้อื่นที่เข้าไปให้ความช่วยเหลือต้องเสียชีวิตไปด้วย
7. เตรียมชุดว่ายน้ำที่เหมาะสมสำหรับลงเล่นน้ำหรือว่ายน้ำ ไม่ควรใส่กางเกงขายาวลงเล่นน้ำ  
เวลาไปว่ายน้ำที่สระว่ายน้ำ เราต้องใช้ชุดว่ายน้ำ เวลาไปเที่ยวทะเลเราจะเตรียมชุดไปเล่นน้ำทะเล สภาพชายหาดที่ลาดเอียงจากตื้นไปลึกทำให้เรารู้ระดับน้ำไม่ลงไปลึกจนเกินไป แต่เวลาเราไปเที่ยวน้ำตก เราไม่ค่อยจะเตรียมชุดไปเล่นน้ำ และสภาพแอ่งน้ำตกที่เป็นก้อนหินขนาดใหญ่เล็กต่างกันและยังมีกิ่งไม้ใต้น้ำ ซอกหิน น้ำที่ค่อนข้างขุ่นและเย็นจัด สิ่งเหล่านี้ล้วนเต็มไปด้วยอันตรายทั้งสิ้น นอกจากตะคริว ก็ยังมีกิ่งไม้เกี่ยว น้ำไหลเชี่ยวพัดพาไปติดซอกหิน ลื่นล้มแขนขาหัก หรือหล่นหน้าผา ไม่ควรใส่กางเกงขายาว เพราะทั้งหนัก เกะกะ เนื้อผ้าแข็ง ยิ่งกางเกงยีนส์ยิ่งอันตรายมาก
8. ไม่ควรลงเล่นน้ำขณะมีฝนตกหรือฝนฟ้าคะนอง  
ในสระว่ายน้ำมักมีสิ่งปลูกสร้างอื่นๆ ที่สูงกว่าสระว่ายน้ำก็ไม่น่าจะมีอันตรายจากฟ้าผ่า แต่หากเป็นในแหล่งน้ำกว้างๆ การที่เราลอยอยู่ในน้ำอาจจะเป็นจุดที่สูงกว่าผิวน้ำอื่นๆ ซึ่งฟ้าอาจจะผ่าลงมาที่เราก็ได้ อีกประการหนึ่งความเย็นอาจทำให้เราเป็นตะคริวและฝนตกทำให้มองเห็นไม่ชัด
9. เด็กเล็กทั้งที่ว่ายน้ำเป็นหรือไม่เป็น ต้องมีคนคอยดูแลตลอดเวลาแม้จะใช้อุปกรณ์ช่วยลอยน้ำ  
น้ำไม่ว่าจะตื้นหรือลึก คนเราสามารถจมน้ำเสียชีวิตได้ทั้งนั้น เด็กเล็กๆ รวมทั้งคนที่ว่ายน้ำไม่เป็นหรือเพิ่งเริ่มหัดหรือว่ายน้ำเป็นใหม่ๆ ล้วนแต่อาจจมน้ำเสียชีวิตได้ทั้งนั้น แม้แต่คนว่ายน้ำเป็นยังจมน้ำได้ ดังนั้นหากยังว่ายน้ำไม่แข็งแม้จะสวมใส่อุปกรณ์ช่วยลอยตัว เช่น ห่วงพลาสติก ปลูกอกแขน อุปกรณ์เหล่านี้ไม่ใช่อุปกรณ์

ช่วยชีวิต เป็นเพียงของเล่นหรืออุปกรณ์เล่นน้ำ ไม่มีความแข็งแรง ทนทานเพียงพอ อาจจะรั่วหรือหลุดจากการสวมใส่ ทำให้เด็กที่สวมใส่จมน้ำได้ จึงต้องมีคนคอยดูแลอย่างใกล้ชิดตลอดเวลา

10. เตรียมอุปกรณ์สำหรับช่วยชีวิตไว้เสมอ เช่น ห่วงชูชีพ ไม้ เชือก ฯลฯ  
อุบัติเหตุเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา ทุกที่ การช่วยคนตกน้ำด้วยการใช้อุปกรณ์เป็นวิธีที่ดีที่สุดปลอดภัยที่สุด ดังนั้นการจัดเตรียมอุปกรณ์ช่วยชีวิตไว้ล่วงหน้าให้มีความพร้อมเสมอเป็นการรักษาความปลอดภัยในการทำกิจกรรมทางน้ำที่ดีที่สุด เช่น การจัดเตรียมอุปกรณ์สำหรับช่วยตนเอง ได้แก่ ชูชีพ ขวดน้ำดื่ม สำหรับการลอยตัวนานๆ การเตรียมไม้ยาวๆ ไว้ยื่นให้คนตกน้ำจับ ถังหรือห่วงชูชีพไว้โยนให้คนตกน้ำจับและเชือกยาวๆ สำหรับคนตกน้ำที่อยู่ไกลเกินที่จะยื่นไม้หรือโยนถังให้ ทำให้เราไม่ต้องเสี่ยงชีวิตในการที่จะต้องลงน้ำและว่ายน้ำออกไปช่วยคนตกน้ำ แต่หากจำเป็นต้องว่ายน้ำออกไปช่วย การสวมเสื้อชูชีพไว้ เราไม่จมน้ำแน่นอน ว่ายออกไปพร้อมกับนำแท่งโฟม (Rescue tube) ยาวประมาณ 1 เมตร ผ้าเช็ดตัว ผ้าขาวม้า จากนั้นยื่นให้คนตกน้ำจับแล้วลากเข้าฝั่ง โดยที่เราไม่โดนหรือต้องจับตัวคนตกน้ำเลย ซึ่งจะปลอดภัยมากกว่าการเข้าไปถึงตัวและจับคนตกน้ำลากเข้าฝั่ง ซึ่งอันตรายมาก อาจถูกคนตกน้ำกอดรัดเอาจมน้ำไปด้วย

11. ระมัดระวังดูแลรับผิดชอบความปลอดภัยของตนเองอยู่เสมอ

## 5. ความปลอดภัยในการเดินทางทางน้ำ

1. สวมเสื้อชูชีพที่เหมาะสมกับขนาดน้ำหนักของตัวเองทุกครั้งที่เดินทางทางน้ำ
2. ไม่ควรใส่เสื้อผ้าที่หนาหนักหรืออึดน้ำ เช่น กางเกงยีนส์ เสื้อผ้าหนาๆ
3. ลักษณะของชูชีพที่เหมาะสมสำหรับการใช้โดยทั่วๆ ไป คือ แบบที่ 2 (ชนิดของชูชีพหน้า 72) ซึ่งจะช่วยให้หน้าอก ศีรษะและใบหน้าของผู้สวมลอยอยู่เหนือน้ำเสมอ แม้ผู้ที่สวมจะหมดสติ (สลบ)
4. เตรียมความพร้อมขณะที่โดยสารเรือ
  - 1) หากเป็นไปได้ควรเตรียมอุปกรณ์สำหรับช่วยชีวิตตนเองติดตัวไว้เสมอ เช่น รองเท้าแตะฟองน้ำ ขวดน้ำดื่มพลาสติก ถังแกลลอน ฯลฯ
  - 2) มองหาอุปกรณ์สำหรับช่วยชีวิตผู้อื่นไว้เสมอเพื่อใช้ช่วยเมื่อเกิดเหตุการณ์ เช่น ห่วงชูชีพ ขวดน้ำดื่มพลาสติก ถังแกลลอน เชือก ไม้ยาวๆ ฯลฯ

ชนิดของชูชีพ<sup>(27)</sup>

แบบที่ 1



แบบที่ 2



แบบที่ 3

แบบที่ 4



แบบที่ 5

แบบและขนาดของชูชีพที่เหมาะสมสำหรับการสวมและการโยน<sup>(20)</sup>

การใช้งาน	แบบ	น้ำหนัก (ปอนด์)
สำหรับการสวม:		
ผู้ใหญ่	1	15.5 - 22
	2 และ 3	15.5 - 22
	5	15.5 - 22
หนุ่ม/สาว	2 และ 3	11
	5	11 - 15.5
เด็กและทารก	2	7
สำหรับการโยน:		
เบา	3 และ 4	20
ห้วงยาง	3 และ 4	16.5 - 32

## หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 การเอาชีวิตรอดและพื้นฐานการว่ายน้ำ (Swim and Survive)

### หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 การเอาชีวิตรอดและพื้นฐานการว่ายน้ำ (Swim and Survive)

1. สอนและสาธิตการปรับตัวเองให้คุ้นเคยกับน้ำ และให้นักเรียนได้ปฏิบัติตาม
2. สอนและสาธิตการกลั้นหายใจ ดำน้ำ ลืมตาใต้น้ำ และการหายใจเข้า-ออก และให้นักเรียนได้ปฏิบัติตาม พร้อมทั้งแก้ไขจุดบกพร่องของนักเรียน
3. สอนและสาธิตการลอยตัวแบบคว่ำและหงาย และให้นักเรียนได้ปฏิบัติตาม พร้อมทั้งแก้ไขจุดบกพร่องของนักเรียน
4. สอนและสาธิตการลอยตัวแบบลูกหมาตกน้ำ และให้นักเรียนได้ปฏิบัติตาม พร้อมทั้งแก้ไขจุดบกพร่องของนักเรียน
5. สอนและสาธิตกระโดดน้ำด้วยท่าพุ่งหลาวและการเอาเท้าลงก่อน และให้นักเรียนได้ปฏิบัติตาม พร้อมทั้งแก้ไขจุดบกพร่องของนักเรียน
6. สอนและสาธิตการเตะเท้า และให้นักเรียนได้ปฏิบัติตาม พร้อมทั้งแก้ไขจุดบกพร่องของนักเรียน
7. สอนและสาธิตการยืนทรงตัวจากท่าเตะเท้าหงายและท่าเตะเท้าคว่ำ และให้นักเรียนได้ปฏิบัติตาม พร้อมทั้งแก้ไขจุดบกพร่องของนักเรียน
8. สอนและสาธิตการใช้แขนท่าฟรีสไตล์และใช้แขนโบกข้างลำตัวในท่าหงาย และให้นักเรียนได้ปฏิบัติตาม พร้อมทั้งแก้ไขจุดบกพร่องของนักเรียน
9. สอนและสาธิตการว่ายน้ำออกไปเกาะขวดน้ำตีมพลาสติกลอยตัว และให้นักเรียนได้ปฏิบัติตาม พร้อมทั้งแก้ไขจุดบกพร่องของนักเรียน



## เนื้อหา

## 1. ทักษะการเอาชีวิตรอด

## 1.1 การลอยตัว

## 1.1.1 การลอยตัวแบบนอนคว่ำ (ท่าปลาตาย ท่าแมงกะพรุน)

ควรเริ่มฝึกบริเวณน้ำตื้นระดับเอว - หน้าอก - คาง เมื่อนักเรียนทำได้ดีแล้ว

จึงเพิ่มระดับความลึก

## วิธีการฝึก

- 1) ให้นักเรียนยืนหันหน้าเข้าหาขอบสระ จากนั้นย่อตัวลงให้คางปรึมน้ำ
- 2) หายใจเข้าทางปากให้เต็มปอดแล้วก้มหน้าลงให้ใบหน้าจมน้ำแล้วลั้นใจไว้นานๆ ลำตัวจะงอโค้งเล็กน้อยอย่างสบายๆ แขนและขากางออกเพื่อรักษาสมดุลของร่างกาย
- 3) เมื่อหมดกลั้นหายใจและต้องการจะหายใจให้เป่าลมหายใจออกทางปากแล้วใช้ฝ่ามือทั้งสองผลักน้ำเงยหน้าขึ้นพอปากพ้นระดับน้ำให้หายใจเข้าทางปากอย่างรวดเร็วแล้วก้มหน้าลงใต้น้ำ การก้มหน้าลงหลังจากหายใจเข้าแล้วต้องค่อยๆ ทำเพื่อจะไม่ให้ร่างกายจมลงไปได้น้ำลึกเกินไป



### 1.1.2 การลอยตัวแบบนอนหงาย (แม่ชีลอยน้ำ)

ทักษะการลอยตัวแบบนอนหงายหรือท่าแม่ชีลอยน้ำเป็นทักษะที่สำคัญที่สุดในการเอาชีวิตรอดจากอุบัติเหตุทางน้ำ หากเผยแพร่ให้ทุกคนได้รับรู้และฝึกทักษะการลอยตัวแบบนอนหงายได้จะสามารถแก้ปัญหาการจมน้ำเสียชีวิตได้

ควรเริ่มฝึกในน้ำประมาณหน้าอก - คาง

#### วิธีการฝึก

- 1) ให้นักเรียนยืนหันหน้าเข้าหาขอบสระ ปลายเท้าทั้งสองชิดผนังสระ สองมือจับขอบสระ ย่อเข่าลงเงยหน้าให้ใบหูปรี่มน้ำ เขยียดแขนตรง
- 2) หายใจเข้าเต็มปอด ยืดอก ยกพุง ปล่อยมือออกจากขอบสระ แขนเหยียดตรงแนบข้างลำตัว ขาเหยียดตรง จัดลำตัวให้ตรง เหมือนกับนอนหงายบนที่นอน ลำตัวจะค่อยๆ ลอยขึ้นมา ขนานผิวน้ำ ที่สำคัญคือ เงยหน้ามากๆ ลำตัวตรง ยืดอก ยกกัน เหวไม่งอ



**หมายเหตุ** แต่ละคนจะลอยตัวทำนอนหงายหรือแม่ชีลอยน้ำได้ไม่เท่ากัน ส่วนมากผู้หญิงจะลอยได้ดีกว่าผู้ชาย และจะมีบางคนลอยไม่ได้ (ประมาณ 1 ใน 100) ซึ่งจะต้องใช้อุปกรณ์ช่วย

การที่ร่างกายของเราลอยน้ำได้ก็เพราะ

- ก) ความหนาแน่นของกระดูก
- ข) จำนวนไขมันที่แทรกอยู่ในกล้ามเนื้อ
- ค) ความจุปอด

การลอยตัวแบบนอนหงายหรือท่าแม่ชีลอยน้ำ พอจะแบ่งออกได้เป็น 6 แบบ ดังนี้

- 1) นอนหงายเหยียดตรงขนานกับผิวน้ำ แขนแนบลำตัว
- 2) นอนหงายเหยียดตรงขนานกับผิวน้ำ แขนเหยียดตรงขึ้นไปเหนือศีรษะ ท่อนแขนแนบใบหู
- 3) นอนหงายเหยียดตรงขนานกับผิวน้ำ แขนเหยียดตรงขึ้นไปเหนือศีรษะ ท่อนแขนแนบใบหู พับข้อมือขึ้น
- 4) นอนหงายเหยียดตรงขนานกับผิวน้ำ แขนเหยียดตรงขึ้นไปเหนือศีรษะ ท่อนแขนแนบใบหู พับข้อมือขึ้น พับงอเข้าให้ตั้งฉากกับร่างกาย ห้อยเท้าลงไปด้านล่าง
- 5) นอนหงายเหยียดตรงขนานกับผิวน้ำ แขนเหยียดตรงขึ้นไปเหนือศีรษะ ท่อนแขนแนบใบหู พับข้อมือขึ้น พับงอเข้าให้สันเท้าเข้าไปติดกับกันให้มากที่สุด (งอเข้ามากกว่าเดิม)
- 6) เหยียดลำตัวให้ตรงตั้งฉากกับผิวน้ำ กางแขนออกแบบไม้กางเขน เงยหน้า

\* ปกติเมื่อฝึกท่าลอยตัวแบบนอนหงาย ผู้หญิงส่วนมากจะลอยหงายแขนแนบลำตัวได้เลย แต่ผู้ชายส่วนมากเมื่อเหยียดลำตัวตรงเพื่อลอยตัวแบบนอนหงายได้สักครู่ สันเท้าจะเริ่มจมและจะดึงเอาร่างกายของเราจมลงไปด้วย ทั้งนี้เพราะจุดศูนย์ถ่วงของร่างกายไม่สมดุลและมักจะอยู่ค่อนข้างไปทางปลายเท้า จึงต้องทำท่าต่างๆ ตามข้อ 1) - 6) เพื่อจะเลื่อนจุดศูนย์ถ่วงของร่างกายขึ้นมาตามแนวลำตัวจากปลายเท้าให้ไปอยู่ที่จุดสมดุลกลางลำตัว

### 1.1.3 การลอยตัวแบบลำตัวตั้ง (การลอยคอ การลอยตัวแบบลูกหมาตกน้ำ)

การลอยคอแบบลูกหมาตกน้ำ (Tread water) เป็นทักษะที่จำเป็นและมีประโยชน์มาก เมื่อเราลอยตัวทำนี้จะสามารถมองเห็นสภาพรอบๆ ตัวเราได้ สามารถจะถอยตรงทำบิบนวดกล้ามเนื้อหรือมองเห็นทิศทางที่จะเคลื่อนที่ไปได้ แต่เป็นทักษะที่ฝึกยาก ต้องฝึกมาก ใช้เวลานานกว่าจะมีความสามารถลอยตัวแบบนี้ได้ดี

ควรเริ่มฝึกบริเวณน้ำระดับหน้าอก - คาง เมื่อนักเรียนทำได้ดีแล้วจึงเพิ่มระดับความลึก

#### วิธีการฝึก



1) ให้นักเรียนย่อตัวลงให้คางและใบหูปรึมน้ำ

2) ยกเท้าขึ้นจากพื้น ใช้ฝ่าเท้าทั้งสองข้างถีบน้ำลงด้านล่าง สลับกันเหมือนถีบจักรยาน ข้อศอกทั้งสองข้างงอ แขนท่อนบนแนบเกือบชิดลำตัว แขนท่อนล่างงอตั้งฉากกับลำตัวหรือขนานกับผิวน้ำ ฝ่ามือทั้งสองคว่ำลงและสลับกันพยุ้น้ำลงด้านล่างหรือจะปาดฝ่ามือเข้าออกโดยทำมุมเหมือนปีกเครื่องบินปาดให้น้ำลงด้านล่าง การใช้ฝ่าเท้าและฝ่ามือถีบหรือปาดให้น้ำลงด้านล่างจะทำให้มีแรงยกลำตัวให้ลอยขึ้น



## 1.2 การใช้อุปกรณ์ช่วยในการเอาชีวิตรอด

### 1.2.1 ขวดน้ำดื่มพลาสติก

#### วิธีการฝึก

- 1) ให้นักเรียนยืนอยู่ในน้ำ จับขวดน้ำดื่มพลาสติก เอนตัวไปข้างหลัง ยกขาทั้ง 2 ข้างขึ้น พยายามให้ลำตัวขนานกับน้ำ หูจมน้ำ หน้าเงย แอนหน้าอก
- 2) ให้นักเรียนยืนบนขอบสระ กอดขวดน้ำดื่มพลาสติกไว้กลางหน้าอก กระโดดลงน้ำ เตะขาให้ตัวลอยขึ้นเหนือน้ำ แล้วพลิกหงายให้ลำตัวขนานกับน้ำ มือทั้ง 2 ข้าง กอดขวดน้ำดื่มพลาสติก ลอยตัว 3 นาที



### 1.2.2 รองเท้าแตะพองน้ำ



### 1.3 เคลื่อนที่ไปจับอุปกรณ์ลอยน้ำในน้ำลึก

การเคลื่อนที่ไปจับอุปกรณ์ลอยน้ำหรือฝึกการถูกช่วยด้วยการโยนอุปกรณ์ลอยน้ำ มาให้ เนื่องจากหากนักเรียนขาดทักษะการเคลื่อนที่ไปจับอุปกรณ์ลอยน้ำ เมื่อเคลื่อนที่หรือว่ายน้ำ ไปเพื่อจับอุปกรณ์ลอยน้ำ อุปกรณ์นั้นอาจจะถูกคลื่นที่ออกไปจากการว่ายน้ำ พัดเอาอุปกรณ์ลอยน้ำ เคลื่อนที่ห่างออกไปเรื่อยๆ ตามแรงคลื่นที่ไปกระทบ นอกจากนี้การจับอุปกรณ์ลอยน้ำ หากยังจับได้ ไม่แน่นหรือมันคงดีพอ เมื่อออกแรงกดอุปกรณ์ลงเพื่อยกพุงตัวขึ้น อุปกรณ์จะมีแรงลอยตัว ดันจนอาจจะหลุดมือลอยน้ำห่างออกไปอีก จึงควรให้นักเรียนฝึกการเคลื่อนที่ไปหาอุปกรณ์โดยมี คลื่นน้อยที่สุดและฝึกการยึดจับอุปกรณ์นั้นๆ ให้มันคงก่อนจึงจะออกแรงกดเพื่อยกตัวลอยขึ้น

#### วิธีการฝึก



1) โยนขวดน้ำดื่มพลาสติกลงไปในน้ำห่างจากนักเรียน ประมาณ 3 เมตร จากนั้นให้นักเรียนยืนอยู่ในน้ำ เตะขาเคลื่อนที่ออกไปจากขอบสระ จนถึงตำแหน่ง ที่ขวดน้ำดื่มพลาสติกลอยอยู่ แล้วยื่นมือออกไปจับ ขวดน้ำดื่มพลาสติก



2) โยนขวดน้ำดื่มพลาสติกลงไปในน้ำห่างจากนักเรียน ประมาณ 3 เมตร จากนั้นให้นักเรียนที่ยืนอยู่บนขอบสระ กระโดดลงน้ำ เตะขาให้ตัวลอยขึ้นเหนือน้ำ จากนั้น เตะขาเคลื่อนที่ออกไปจนถึงตำแหน่งที่ขวดน้ำดื่ม พลาสติกลอยอยู่ แล้วยื่นมือออกไปจับขวดน้ำดื่ม พลาสติก



## 2. ทักษะการว่ายน้ำขั้นพื้นฐาน

### 2.1 การสร้างความคุ้นเคยกับน้ำ

การสร้างความคุ้นเคยกับน้ำมีความสำคัญกับคนที่เริ่มเรียนว่ายน้ำเป็นอย่างมาก คนว่ายน้ำจะเรียนว่ายน้ำได้ดี ได้รวดเร็วก้เพราะการสร้างพื้นฐานความคุ้นเคยกับน้ำ โดยปกติเราจะคุ้นเคยกับแรงดึงดูดของโลกที่ทำกับตัวเราในแนวตั้งทำให้เราทรงตัวได้ง่าย แต่เมื่อลงไปใต้น้ำจะได้รับอิทธิพลจากน้ำทั้งระดับ (น้ำลึก น้ำตื้น) แรงลอยตัว คลื่นและกระแสน้ำ ซึ่งจะมีผลทำให้เราทรงตัว ยืนอยู่ได้ยาก แรงลอยตัวของน้ำจะทำให้น้ำหนักตัวเราลดลงเหลือเพียง 10% (ปกติหนัก 60 กก. ในน้ำจะเหลือ 6 กก.) ในน้ำร่างกายของเราจะหมุนไปได้ในทุกด้านทุกแกน ทรงตัวอยู่ได้ยาก การเคลื่อนที่ไปในน้ำทั้งการเดินในน้ำตื้น น้ำลึกแค่คอหรือการลอยเคลื่อนที่ไปในน้ำ นอกจากนี้การดำลงไปใต้น้ำต้องกลั้นหายใจ แรงกดดันของน้ำ อาการแสบตาเมื่อน้ำเข้าตา น้ำเข้าจมูก การสำลักน้ำ ความกลัว การจมน้ำและกลัวหายใจไม่ออก สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นประสบการณ์แปลกใหม่ ไม่คุ้นเคย น่ากลัวและท้าทายคนว่ายน้ำมือใหม่

หน้าที่สำคัญของครูสอนว่ายน้ำคือ การสร้างประสบการณ์ให้ลูกศิษย์ของตนคุ้นเคยกับแรงลอยตัวของน้ำ คุณสมบัติและธรรมชาติของน้ำได้อย่างรวดเร็ว เช่น

- การก้มหน้าลงไปใต้น้ำ กลั้นหายใจ 1 อึดใจ
- การก้มหน้าลงไปลึมหาดูใต้น้ำ นับนิ้ว หยิบของที่พื้นสระ
- การก้มหน้าลงไปลึมหาดูใต้น้ำ เป่าลมออกทางปาก
- การย่อตัวลงไปใต้น้ำให้มิดศีรษะ กลั้นหายใจ 1 อึดใจ
- การฝึกการทรงตัวยืนขึ้นจากท่าก้มตัว
- การฝึกการทรงตัวยืนขึ้นจากท่าย่อเข่าก้มตัว
- การฝึกการพับเอวลงใช้ขาทั้งสองยันพื้นทรงตัวยืนขึ้นจากท่านอนหงาย
- การเดินเคลื่อนที่ไปด้านหน้าในน้ำลึกระดับเอว หน้าอกและคอ (ก้าวเดิน)
- การเดินเคลื่อนที่ไปด้านข้างในน้ำลึกระดับเอว หน้าอกและคอ (Slide)
- การเดินเคลื่อนที่ไปด้านหน้าและด้านข้างในน้ำลึกระดับเอว หน้าอกและคอ โดยใช้แขนและมือช่วยพยุงน้ำ
- ฝึกการลอยตัวคว่ำ ลอยตัวหงาย เคลื่อนที่ไปกับผิวน้ำโดยครูจับมือหรือตัวลากไป
- ฝึกการโผล่ตัวคว่ำออกจากขอบสระเคลื่อนที่ไปใต้น้ำ
- ฝึกการหมุนพลิกตัวในแนวนอน (กลิ้งด้านซ้าย-ขวา) และในแนวตั้ง

## 2.2 การหายใจในการว่ายน้ำ (Bobbing or Proper Breathing)

การจะว่ายน้ำท่ามาตรฐาน 3 ท่า คือ ท่าฟรีสไตล์ (Free style) ท่ากบ (Breast Stroke) และท่าผีเสื้อ (Butterfly Stroke) [ยกเว้นท่ากรรเชียง (Back Stroke)] ผู้ว่ายน้ำจำเป็นจะต้องฝึกทักษะและจังหวะการหายใจในระหว่างว่ายน้ำให้เคยชินจึงจะสามารถว่ายน้ำท่ามาตรฐานทั้ง 3 ท่าได้ดี เพื่อให้ลูกศิษย์ว่ายน้ำท่าทั้ง 3 ได้ดี ครูจำเป็นจะต้องอธิบายให้นักเรียนเข้าใจและเห็นความสำคัญของทักษะและจังหวะการหายใจในการว่ายน้ำที่ถูกต้องและให้นักเรียนได้ฝึกฝนทักษะการหายใจอย่างสม่ำเสมอ

### วิธีการฝึกทักษะการหายใจสำหรับการว่ายน้ำขั้นเริ่มต้น



1) เริ่มต้นด้วยการให้นักเรียนยื่นหน้าเข้าหาขอบสระ

2) สองมือจับขอบสระ หายใจเข้าทางปากจากนั้นย่อขาลงจนศีรษะจมน้ำเป่าลมออกจากปาก (หายใจออก) แรงๆ

3) จากนั้นให้เหยียดขาขึ้นพองปากพ้นระดับน้ำให้อ้าปาก หายใจเข้าทางปากอย่างรวดเร็ว หากมีน้ำไหลเข้าปากให้อมไว้แล้วลงไปพ่นน้ำออกจากปากพร้อมๆ กับการเป่าลมออกใต้น้ำ



4) การฝึกทักษะและจังหวะหายใจนี้ให้ทำเป็นยก ในการเรียน 1 ครั้งอาจจะทำ 3 - 5 ยกยกละ 5 ครั้ง แล้วค่อยๆ เพิ่มจำนวนครั้งและจำนวนยกให้มากขึ้นไปเรื่อยๆ จนกว่านักเรียนจะคุ้นเคยกับทักษะและจังหวะการหายใจในการว่ายน้ำ (สามารถทำได้ 50 ครั้งต่อเนื่องโดยไม่รู้สึกรู้สึกรัด) ในการฝึกไม่ควรให้ผู้เรียนใส่แว่นว่ายน้ำและห้ามใช้มือลูบหน้าออกจากหน้าระหว่างการฝึก





### 2.3 การทำท่าผีจิ้ง (Kangaroo jump)

การทำท่าผีจิ้ง เป็นทักษะการเอาชีวิตรอดสำหรับผู้เริ่มหัดว่ายน้ำที่หมดแรง ช่วยตัวเองไม่ได้ในบริเวณน้ำลึกประมาณ 1 เท่าหรือ 1 เท่าครึ่งของความสูงของตน โดยการใช้การฝึกทักษะและจังหวะการหายใจในการว่ายน้ำ

#### วิธีการฝึก



1) ทิ้งตัวตรงลงไปที่พื้นสระพอเท้าทั้งสองแตะพื้นสระให้ย่อขา แล้วสปริงข้อเท้าถีบตัวขึ้นมาให้พ้นระดับน้ำ



2) หายใจเข้าทางปาก ปล่อยตัวลงไปที่พื้นสระตั้งลำตัวให้ตรง ระหว่างที่ตัวจมลงไปให้เป่าลมออก (หายใจออก)



3) จากนั้นก็สปริงข้อเท้าถีบตัวขึ้นจากขอบสระสู่น้ำเพื่อหายใจครั้งต่อไป ในระหว่างที่ตัวกำลังพุ่งขึ้นสู่น้ำให้ใช้แขนและฝ่ามือทั้งสองข้างพยุ้น้ำให้ตัวเคลื่อนที่เข้าหาขอบสระไปด้วย

## 2.4 การเตะเท้าคว่ำแล้วพลิกหงายแล้วพลิกคว่ำสลับกัน

### 2.4.1 การเตะเท้าคว่ำ

เป็นการเคลื่อนที่ไปในน้ำที่ผิวน้ำตามแนวนอน

#### วิธีการฝึก



1) นอนคว่ำหน้าลงน้ำ กลั้นหายใจไว้ ลำตัวเหยียดตรงขนานกับผิวน้ำ แขนทั้งสองเหยียดตรงไปเหนือศีรษะ ท้องแขนแนบใบหู ขาเหยียดตรง

2) การเตะเท้าคว่ำให้ใช้กล้ามเนื้อต้นขาและโคนขาบังคับให้ท่อนขาขยับขึ้นลงและเน้นการสับปลายเท้าให้น้ำออกไปจากหลังเท้าเพื่อให้มีแรงส่งลำตัวให้เคลื่อนที่ไปด้านหน้า ช่อเข่างอได้เล็กน้อย



### 2.4.2 การเตะเท้าหงาย

เป็นการเคลื่อนที่ไปในน้ำที่ผิวน้ำตามแนวนอน

#### วิธีการฝึก



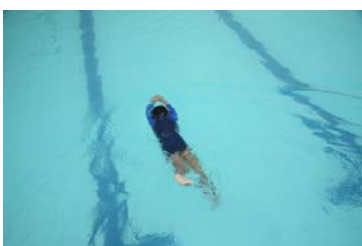
1) นอนหงายเงยหน้า ลำตัวเหยียดตรงขนานกับผิวน้ำ แขนทั้งสองเหยียดตรงแนบข้างลำตัว ขาเหยียดตรง

2) การเตะเท้าหงายให้งอเข่าลงแล้วเตะเท้าขึ้นบิดปลายเท้าเข้าหากันเล็กน้อย การเตะเท้าหงายให้เน้นการสับหลังเท้าให้น้ำไหลออกไปจากปลายเท้าทางหลังเท้าเพื่อให้มีแรงส่งลำตัวให้เคลื่อนที่ไปด้านหน้า เข่างอได้เล็กน้อย แต่อย่างออหรือยกเข่าขึ้นจะทำให้ก้นงอหรือจมลงไปทำให้ลำตัวด้านหลังตื้นน้ำ การเตะเท้าหงาย ปากและจมูกพ้นน้ำ ทำให้หายใจได้ตลอด เมื่อต้องการเคลื่อนที่ไปไกลๆ ให้ใช้มือที่แนบอยู่ข้างลำตัวช่วยโบกน้ำ



### 2.4.3 การเตะเท้าคว่ำสลับกับการเตะเท้าหงาย

#### วิธีการฝึก



- 1) เมื่อเตะเท้าคว่ำไปได้ระยะหนึ่งจะหมดกลั้นหายใจ ให้กดมือข้างใดข้างหนึ่งลงเพื่อผลักดันน้ำให้ลำตัวพลิก ใช้มืออีกข้างหนึ่งดันน้ำต่อเพื่อช่วยพร้อมกับพลิกลำตัวให้หงายขึ้น
- 2) แขนเมื่อกดและดันน้ำแล้วให้แนบอยู่ข้างลำตัว จัดลำตัวให้ตรงขนานกับผิวน้ำและเตะเท้าหงายต่อไป
- 3) ระหว่างที่เตะเท้าหงายให้หายใจให้พอที่จะพลิกตัวเป็นท่าเตะเท้าคว่ำต่อไป
- 4) จากท่าเตะเท้าหงายจะพลิกเป็นท่าเตะเท้าคว่ำ ให้เหวี่ยงแขนข้างใดข้างหนึ่งสะพายแล่งข้ามไหล่ข้างตรงข้ามกับมือที่เหวี่ยง  
เมื่อเหวี่ยงแขนข้างนั้นสะพายแล่งข้ามไหล่ไปแล้วให้เหยียดแขนตรงขึ้นไปด้านหน้าเหนือศีรษะพร้อมกับให้พลิกลำตัวเป็นท่านอนคว่ำแล้วเตะเท้าคว่ำต่อไป ส่วนแขนอีกข้างหนึ่งให้เหยียดตามขึ้นไปด้านหน้าให้อยู่เหนือศีรษะเช่นเดียวกัน

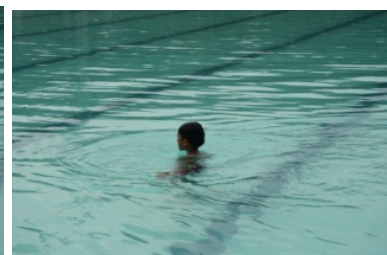
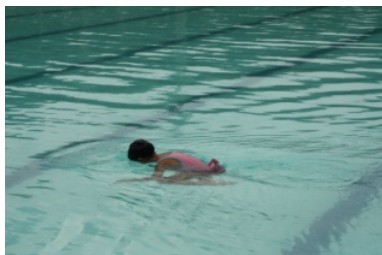
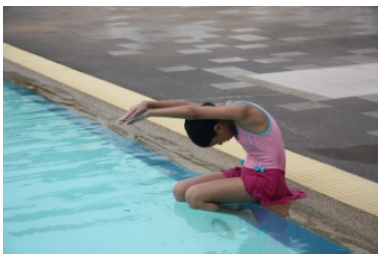
## 2.5 การกระโดดพุ่งหลาว

การฝึกในระดับน้ำประมาถอก - กาง และเพื่อความปลอดภัยครูควรคอยช่วยอยู่ในน้ำ การกระโดดพุ่งหลาวลงน้ำ จะต้องจัดทำของร่างกายให้เป็นเสมือนไม้แหลมเสียบลงน้ำ คือ จัดให้ปลายนิ้ว ท่อนแขน ศีรษะ ลำตัว ขา หัวเข่า ปลายเท้า ทั้งหมดจะต้องเป็นเสมือนแท่งไม้แหลมเสียบลงน้ำ ณ จุดจุดเดียว ลำตัวอาจจะโค้งเล็กน้อยได้แต่ต้องพยายามให้ส่วนต่างๆ ของร่างกายลงน้ำที่จุดจุดเดียว

### 2.5.1 จากท่านั่งห้อยเท้า

#### วิธีการฝึก

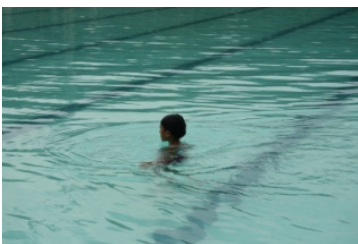
- 1) ให้นักเรียนนั่งที่ขอบสระห้อยเท้าลงน้ำ
- 2) ยกแขนทั้งสองข้างขึ้นเหยียดตรงแนบไปหู ก้มหน้าลง ให้ใบหูอยู่ที่ใต้ท้องแขน
- 3) โน้มตัวไปข้างหน้าให้น้ำหนักตัวค่อยๆ เลื่อนไปด้านหน้า โค้งตัวลงไปอีกจนตัวหล่นลงไปใต้น้ำ
- 4) เมื่อน้ำหนักตัวจะหล่นลงน้ำให้เหยียดตัวตรง ลำตัวอาจจะโค้งได้เล็กน้อย พยายามให้ส่วนต่างๆ ของร่างกาย (ปลายนิ้ว ท่อนแขน ศีรษะ ลำตัว ขา หัวเข่า ปลายเท้า) ลงน้ำ ณ จุดเดียวกัน
- 5) เมื่อลงน้ำไปแล้วปล่อยลำตัวที่เหยียดตรงไหลตามแรงส่งไปข้างหน้าจนเกือบหมดแรงส่งจึงเงยหน้าหยุดย่นขึ้น



## 2.5.2 จากทำนองงๆ

### วิธีการฝึก

- 1) ให้นักเรียนนั่งยองๆ ที่ขอบสระ แยกเข่าทั้งสองออกจากกันเล็กน้อย
- 2) ใช้ข้อนิ้วเท้าโดยเฉพาะข้อนิ้วหัวแม่เท้าเกี่ยวยึดขอบสระเอาไว้เพื่อเป็นที่ยึดยันตัวออกไปจากขอบสระ
- 3) ยกแขนทั้งสองข้างขึ้นเหยียดตรงแนบไปหู ก้มหน้าลงให้ใบหูอยู่ใต้ท้องแขน
- 4) โน้มตัวไปข้างหน้าให้น้ำหนักตัวค่อยๆ เลื่อนไปด้านหน้า โคน้ำหนักตัวต่อไปอีกจนน้ำหนักตัวจะหล่นลงน้ำ
- 5) เมื่อน้ำหนักตัวจะหล่นลงน้ำให้เหยียดเข่าและขาทั้งสองข้างให้ตรงพร้อมกับสปริงยืดข้อเท้าส่งตัวให้พุ่งเสียบลงน้ำไป ลำตัวอาจจะโค้งได้เล็กน้อย จัดให้ส่วนต่างๆ ของร่างกาย (ปลายนิ้ว ท่อนแขน ศีรษะ ลำตัว ขา หัวเข่า ปลายเท้า) ลงน้ำ ณ จุดเดียวกัน
- 6) เมื่อลงน้ำไปแล้วปล่อยลำตัวที่เหยียดตรงไหลตามแรงส่งไปข้างหน้าจนเกือบหมดแรงส่งจึงเงยหน้าหยุดย่นขึ้น



### 2.5.3 จากทำนึ่งคุกเข่าที่ขอบสระ

#### วิธีการฝึก

- 1) ให้นักเรียนยืนที่ขอบสระ ใช้เท้าข้างถนัด เอานิ้วเท้ายึดเกาะที่ขอบสระ โดยเฉพาะนิ้วหัวแม่เท้า
- 2) คุกเข่าลง โดยตั้งเข่าอีกข้างหนึ่งลงกับพื้น ห่างจากเท้าหน้า 1 ช่วงไหล่
- 3) มือทั้ง 2 ข้างจับที่ขอบสระ ห่างกันประมาณ 1 ช่วงไหล่
- 4) ยกสะโพกขึ้น เหยียดขาหลังให้ตรง โน้มตัวไปข้างหน้า ให้น้ำหนักค่อยๆ เลื่อนไปข้างหน้า
- 5) ยกแขนทั้ง 2 ข้างขึ้น เหยียดตรงอยู่บนไหล่ ก้มหน้าลง มองดูปลายเท้าที่ยึดเกาะขอบสระ ฟุ้งตัวเสียบลงน้ำ ให้ร่างกาย (ปลายนิ้ว ท่อนแขน ศีรษะ ลำตัว ขา หัวเข่า ปลายเท้า) ลงน้ำ ณ จุดเดียวกัน
- 6) เมื่อลงน้ำไปแล้ว ปลอยลำตัวที่เหยียดตรงไหลตามแรงส่งไปข้างหน้า จนเกือบหมดแรงส่งจึงยกหน้าหยุดยืนขึ้น



## 2.5.4 จากทำยืนเท้าคู่

### วิธีการฝึก

- 1) ให้นักเรียนยืนที่ขอบสระหันหน้าเข้าสู่สระว่ายน้ำ แยกเท้าทั้งสองข้างออกจากกันเสมอไหล่
- 2) ใช้ข้อนิ้วเท้า โดยเฉพาะข้อนิ้วหัวแม่เท้าเกี่ยวยึดขอบสระเอาไว้เพื่อเป็นที่ยึดยันตัวออกจากขอบสระ
- 3) ยกแขนทั้งสองข้างขึ้นเหยียดตรงแนบใบหู ก้มหน้าลง ให้ใบหูอยู่ใต้ท้องแขน จากนั้นก้มและโน้มตัวไปข้างหน้า ให้น้ำหนักตัวค่อยๆ เลื่อนไปด้านหน้า โคนงตัวต่อไปอีก จนน้ำหนักตัวจะหล่นลงน้ำ
- 4) เมื่อน้ำหนักตัวจะหล่นลงน้ำให้เหยียดขาและขาทั้งสองข้างให้ตรงพร้อมกับสปริงยึดข้อเท้าส่งตัวให้พุ่งเสียบลงน้ำไป ลำตัวอาจจะโค้งได้เล็กน้อย จัดให้ส่วนต่างๆ ของร่างกาย (ปลายนิ้ว ท่อนแขน ศีรษะ ลำตัว ขา หัวเข่า ปลายเท้า) ลงน้ำ ณ จุดเดียวกัน
- 5) เมื่อลงน้ำไปแล้วปล่อยลำตัวที่เหยียดตรงไหลตามแรงส่งไปข้างหน้าจนเกือบหมดแรงส่งจึงเงยหน้าหยุดยืนขึ้น



## 2.6 การเคลื่อนที่ไปในน้ำ

- 2.6.1 การเคลื่อนที่ด้วยท่าลูกหมาตกน้ำ (Dog paddle)
- 2.6.2 การเตะเท้าคว่ำ (Flutter kick)
- 2.6.3 การเตะเท้าหงาย (กรรเชียง)
- 2.6.4 การเตะเท้าคู่แบบปลาโลมา (Dolphin kick)
- 2.6.5 การถีบกบ (Frog kick)

## หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 การให้ความช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำ (Water Rescue)

### หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 การให้ความช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำ (Water Rescue)

1. สอนและสาธิตการช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำโดยการร้องขอความช่วยเหลือ และให้นักเรียนได้ปฏิบัติตาม พร้อมทั้งแก้ไขจุดบกพร่องของนักเรียน
2. สอนและสาธิตการช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำโดยการโยนอุปกรณ์ และให้นักเรียนได้ปฏิบัติตาม พร้อมทั้งแก้ไขจุดบกพร่องของนักเรียน
3. สอนและสาธิตการช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำโดยการยื่นอุปกรณ์ และให้นักเรียนได้ปฏิบัติตาม พร้อมทั้งแก้ไขจุดบกพร่องของนักเรียน

### เนื้อหา

#### 1. แจ้งเจ้าหน้าที่หรือร้องเรียกผู้ใหญ่ให้ช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำ

เป็นการฝึกให้เด็กเล็กๆ รู้จักวิธีช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำที่ถูกต้องคือ จะไม่เข้าไปช่วยด้วยตนเองเพราะอาจมีอันตรายถึงชีวิต เมื่อเห็นคนตกน้ำ คนจมน้ำให้รีบบอกหรือร้องเรียกให้ผู้ใหญ่หรือเจ้าหน้าที่ทราบเพื่อที่จะได้ให้ความช่วยเหลือต่อไป

- 1.1 อธิบายและสอนให้นักเรียนรู้จักประเมินความสามารถในการให้ความช่วยเหลือผู้อื่นด้วยตนเอง
- 1.2 อธิบายและสอนให้นักเรียนรู้วิธีการช่วยเหลือผู้อื่นด้วยการเรียกให้ผู้ใหญ่ช่วย
- 1.3 สอนให้นักเรียนรู้จักหมายเลขโทรศัพท์ 1669 เพื่อแจ้งเหตุกรณีเจ็บป่วยฉุกเฉิน

#### 2. การช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำด้วยการโยนอุปกรณ์ เช่น แผ่นโฟม (Kick board)

ขวดน้ำดื่มพลาสติก ถังแกลลอน เสื้อชูชีพ ฯ

การให้ความช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำที่ถูกต้องและปลอดภัยที่สุดคือ การช่วยจากบนบก โดยที่ผู้ให้ความช่วยเหลือไม่ต้องลงน้ำและวิธีการช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำที่ปลอดภัยที่สุดสำหรับเด็กเล็กๆ และนักเรียนที่เริ่มเรียนว่ายน้ำ



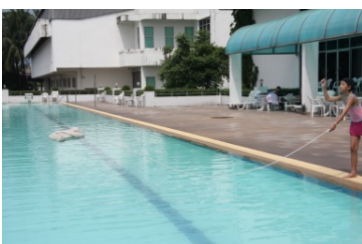
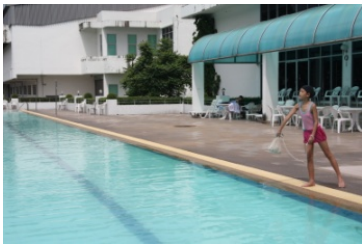
**2.1 การช่วยด้วยวิธีโยนอุปกรณ์ลอยน้ำ** เช่น ห่วงชูชีพ ถังน้ำ ถังแกลลอน ขวดน้ำดื่มพลาสติก ไปให้ผู้ประสบภัย โดยโยนอุปกรณ์นั้นๆ ไปให้ตรงตัวผู้ประสบภัย ถ้าจะให้ดี ควรโยนให้โดนหรือตกตรงหน้าของผู้ประสบภัย เพื่อให้ผู้ประสบภัยจะได้จับหรือเกาะอุปกรณ์พยุงตัวลอยน้ำเพื่อรอความช่วยเหลือต่อไป แต่การช่วยด้วยการโยนอุปกรณ์แบบนี้จะต้องมีความแม่นยำหรือไม่ก็ต้องโยนให้หลายๆ ชั้นเพราะหากโยนไม่แม่นยำ ผู้ประสบภัยไม่สามารถจะจะสามารถจะเคลื่อนที่ มาจับอุปกรณ์ที่โยนให้ได้ การช่วยจะไม่ประสบความสำเร็จและผู้ให้ความช่วยเหลือก็ไม่สามารถที่จะลงไปหยิบอุปกรณ์นั้นๆ เอามาโยนให้ผู้ประสบภัยอีกครั้งได้

### วิธีการฝึกการช่วยด้วยวิธีโยนอุปกรณ์ลอยน้ำ

- 1) ให้นักเรียนยืนอยู่ที่ขอบสระว่ายน้ำ
- 2) ครูผู้สอนกำหนดจุดสมมุติที่มีผู้ประสบภัยทางน้ำ ขึ้นในสระว่ายน้ำ
- 3) ให้นักเรียนตะโกนบอกผู้ประสบภัยให้รู้ว่า มีคนจะให้ความช่วยเหลือแล้ว “ไม่ต้องตกใจ มาช่วยแล้ว” จากนั้นให้โยนอุปกรณ์ (แผ่นโฟม ขวดน้ำดื่มพลาสติก ถังแกลลอน เสื้อชูชีพ) ไปยังตำแหน่งหรือใกล้กับจุดสมมุติที่มีผู้ประสบภัยทางน้ำอยู่ (ให้โยนอุปกรณ์หลายๆ ชั้น)
- 4) ให้นักเรียนจับคู่กับเพื่อนนักเรียนอีกคน แล้วให้คนหนึ่งแสดงบทบาทเป็นผู้ช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำ และอีกคนแสดงบทบาทเป็นผู้ประสบภัยทางน้ำ
- 5) ให้นักเรียนที่แสดงบทบาทเป็นผู้ประสบภัยทางน้ำลงไปอยู่ในน้ำ แล้วให้นักเรียนที่แสดงบทบาทเป็นผู้ช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำฝึกการโยนอุปกรณ์ (ขวดพลาสติก ถังแกลลอน เสื้อชูชีพ) เพื่อช่วยเหลือตามข้อ 3)
- 6) ให้นักเรียนทั้งคู่สลับบทบาทกัน



**2.2 การช่วยด้วยวิธีโยนอุปกรณ์ที่มีเชือกผูก** เช่น ห่วงชูชีพ ถังน้ำ ถังแกลลอน ขวดน้ำดื่มพลาสติก ที่มีเชือกผูก เชือกที่ใช้ต้องมีความอ่อนตัว ไม่บิดเป็นเกลียว ขนาดประมาณ 4 หุน ยาว 12 - 15 เมตร การโยนอุปกรณ์ที่มีเชือกผูก ให้ผู้โยนโยนอุปกรณ์ให้ข้ามศีรษะของผู้ประสบภัยไป เชือกจะตกลงไปกระทบตัวผู้ประสบภัย เมื่อผู้ประสบภัยจับเชือกได้แล้วให้สาวเชือกเพื่อลากเอาผู้ประสบภัยเข้าสู่ที่ปลอดภัย



### วิธีการฝึกการช่วยด้วยวิธีโยนอุปกรณ์ที่มีเชือกผูก

- 1) ให้นักเรียนยืนอยู่ที่ขอบสระว่ายน้ำ
- 2) ครูผู้สอนกำหนดจุดสมมุติที่มีผู้ประสบภัยทางน้ำ ขึ้นในสระว่ายน้ำ
- 3) ให้นักเรียนตะโกนบอกผู้ประสบภัยให้รู้ว่า มีคนจะให้ความช่วยเหลือแล้ว “ไม่ต้องตกใจ มาช่วยแล้ว” จากนั้น ให้นักเรียนยืนย่อตัวให้ต่ำๆ เพื่อลดจุดศูนย์ถ่วง ตามองอยู่ที่ผู้จมน้ำ ยืนในลักษณะที่มีเท้าหน้า (เท้าหน้า) เท้าตาม (เท้าหลัง) มือข้างที่ไม่ถนัดจับหางเชือก (มือข้างเดียวกับเท้าหน้า) มือข้างที่ถนัดจับอุปกรณ์ให้แน่น
- 4) เหวี่ยงแขนไปด้านหลังแล้วเหวี่ยงแขนมาด้านหน้าจนสูง ถึงระดับสายตาจึงปล่อยอุปกรณ์ไป โดยกะให้อุปกรณ์ลอยข้ามศีรษะของผู้ประสบภัยไป เชือกจะตกลงไปกระทบผู้ประสบภัย ค่อยๆ สาวเชือกกลับ ผู้ประสบภัยจะรู้สึกว่ามีเส้นเชือกหรืออุปกรณ์มาสัมผัสก็จะจับเชือกหรืออุปกรณ์ ค่อยๆ สาวเชือกเข้าหาขอบสระ
- 5) ให้นักเรียนจับคู่กับเพื่อนนักเรียนอีกคน แล้วให้คนหนึ่งแสดงบทบาทเป็นผู้ช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำ และอีกคนแสดงบทบาทเป็นผู้ประสบภัยทางน้ำ
- 6) ให้นักเรียนที่แสดงบทบาทเป็นผู้ประสบภัยทางน้ำลงไปอยู่ในน้ำ แล้วให้นักเรียนที่แสดงบทบาทเป็นผู้ช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำฝึกการโยนอุปกรณ์ที่มีเชือกผูก (ถังแกลลอน เสื้อชูชีพ) เพื่อช่วยเหลือตามข้อ 3) ถึงข้อ 4)
- 7) ให้นักเรียนทั้งคู่สลับบทบาทกัน

### 3. การช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำด้วยการยื่นอุปกรณ์ เช่น แผ่นโฟม (Kick board) ท่อ PVC ไม้พลอง กิ่งไม้ หรือ Swimming Noodle

เป็นการช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำที่มีอันตรายต่อผู้ให้ความช่วยเหลือมากกว่าการโยน โดยเฉพาะสำหรับเด็กเล็กๆ ที่อาจจะถูกผู้ประสบภัยดึงตกน้ำไปด้วย

**3.1 การช่วยด้วยการยื่นโฟม (Kick board)** เนื่องจากในสระว่ายน้ำจะมีโฟม (Kick board) อยู่เป็นจำนวนมาก จึงควรสอนให้นักเรียนรู้จักใช้อุปกรณ์นี้ช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำ แต่ต้องเน้นให้นักเรียนรู้ว่า เป็นการช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำด้วยการยื่นอุปกรณ์เฉพาะในสระว่ายน้ำ เพราะปกติในสถานที่อื่นๆ จะไม่มีโฟม (Kick board) ให้ใช้ นักเรียนจะต้องใช้อุปกรณ์ชนิดอื่นที่เหมาะสมแทน

#### วิธีการฝึกการนอนยื่นแผ่นโฟม (Kick board)



- 1) ครูผู้สอนกำหนดจุดสมมุติที่มีผู้ประสบภัยทางน้ำในสระว่ายน้ำ
- 2) ให้นักเรียนตะโกนบอกผู้ประสบภัยทางน้ำว่า “ไม่ต้องตกใจ มาช่วยแล้ว” จากนั้นนอนราบลงกับพื้นที่ขอบสระ มือหนึ่งจับด้านหนึ่งของโฟม (Kick board) ไว้ให้มั่นคง ยื่นโฟม (Kick board) ไปให้ผู้ประสบภัยทางน้ำที่อยู่ไม่ห่างเกินไปนัก พร้อมกับบอกให้ผู้ประสบภัยจับโฟมแล้วดึงเข้าหาขอบสระ



- 3) เมื่อมาถึงขอบสระแล้วให้ผู้ช่วยเหลือจับมือผู้ประสบภัยวางลงบนขอบสระ แล้วถามผู้ประสบภัยเบาๆ ว่า “ขึ้นเองได้หรือเปล่าครับ/คะ”
- 4) ให้นักเรียนจับคู่กัน คนหนึ่งเป็นผู้ช่วยเหลือ อีกคนเป็นผู้ประสบภัยทางน้ำ



- 5) ให้นักเรียนที่แสดงบทบาทเป็นผู้ประสบภัยทางน้ำลงไปอยู่ในน้ำห่างพอประมาณ แล้วให้นักเรียนที่แสดงบทบาทเป็นผู้ช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำฝึกการช่วยเหลือด้วยการยื่นอุปกรณ์ตามข้อ 2) ถึง ข้อ 3)



- 6) ให้นักเรียนทั้งคู่สลับบทบาทกัน

### 3.2 การช่วยด้วยการยื่นไม้ยาว เช่น ท่อ PVC ไม้พลอง กิ่งไม้ หรือ Swimming Noodle

#### วิธีการฝึกการยื่นยื่นอุปกรณ์ ท่อ PVC ไม้พลอง กิ่งไม้ หรือ Swimming Noodle



- 1) ครูผู้สอนกำหนดจุดสมมุติที่มีผู้ประสภภัยทางน้ำในสระว่ายน้ำ
- 2) ให้นักเรียนยืนอยู่ห่างจากขอบสระ ในลักษณะการยื่นที่มีเท้าหน้า เท้าตาม เท้าหน้าคือเท้าหน้าเอาไว้ยันพื้นเมื่อถูกดึงหรือออกแรงดึงผู้ประสภภัยเข้าหาขอบสระ เท้าตามคือเท้าหลัง ให้ทิ้งน้ำหนักตัวส่วนใหญลงที่เท้าหลังเพื่อให้ศูนย์ถ่วงของร่างกายมาอยู่ที่เท้าหลัง
- 3) ให้นักเรียนตะโกนบอกผู้ประสภภัยทางน้ำว่า “ไม่ต้องตกใจ มาช่วยแล้ว” ใช้สองมือจับอุปกรณ์ที่จะยื่นให้แน่น ย่อตัวลงให้ต่ำเพื่อลดจุดศูนย์ถ่วงไม่ให้ถูกผู้ประสภภัยดึงตกน้ำ จากนั้นยื่นอุปกรณ์ไปทางด้านข้างของผู้ประสภภัย วาดอุปกรณ์เข้าไปหาร่างของผู้ประสภภัย ตะโกนบอกด้วยว่า “จับไม่ไว้ จับไม่ไว้”
- 4) เมื่อผู้ประสภภัยจับอุปกรณ์ได้แล้วให้ถอยหลังห่างออกมาจากขอบสระ 1 ก้าว ย่อตัวลงแล้วค่อยๆ สวาไม่ดึงผู้ประสภภัยเข้ามาหาขอบสระ
- 5) เมื่อมาถึงขอบสระให้ผู้ช่วยเหลือจับมือผู้ประสภภัยวางลงบนขอบสระ แล้วถามผู้ประสภภัยเบาๆ ว่า “ขึ้นเองได้หรือเปล่าครับ/คะ”
- 6) ให้นักเรียนจับคู่กันคนหนึ่งเป็นผู้ช่วยเหลือ อีกคนเป็นผู้ประสภภัยทางน้ำ
- 7) ให้นักเรียนที่แสดงบทบาทเป็นผู้ประสภภัยทางน้ำลงไปอยู่ในน้ำห่างจากขอบสระพอสมควร แล้วให้นักเรียนที่เป็นผู้ช่วยเหลือผู้ประสภภัยทางน้ำฝึกการช่วยเหลือด้วยการยื่นอุปกรณ์ตามข้อ 2) ถึง ข้อ 5)
- 8) ให้นักเรียนทั้งคู่สลับบทบาทกัน



## ตอนที่ 4

### อุปกรณ์และสื่อการเรียนการสอน

### รายการอุปกรณ์/สื่อประกอบการเรียนการสอน

ลำดับ	ประเภทอุปกรณ์	จำนวน	ใช้ประกอบการสอนในหน่วยการเรียนรู้
1	ตัวอย่างอุปกรณ์/รูปภาพแหล่งน้ำเสี่ยง	ตามความเหมาะสม	1
2	โบว์ลาร์/โปสเตอร์ “ข้อแนะนำเพื่อความปลอดภัยจากแหล่งน้ำ”	ตามความเหมาะสม	1
3	เสื้อชูชีพ	ตามความเหมาะสม	1 และ 2
4	ขวดน้ำดื่มพลาสติกขนาดตั้งแต่ 800 ซีซีขึ้นไป	เท่าจำนวนนักเรียนในกลุ่ม	1, 2 และ 3
5	รองเท้าแตะฟองน้ำ	ตามความเหมาะสม	1 และ 2
6	แผ่นโฟม (Kick board)	อย่างน้อยจำนวนครึ่งหนึ่งของนักเรียนในกลุ่ม หรือ 2 คนต่อ 1 อัน	2 และ 3
7	ท่อ PVC ขนาด 6 หุน	จำนวนครึ่งหนึ่งของนักเรียนในกลุ่ม	3
8	ถังแกลลอน	จำนวนครึ่งหนึ่งของนักเรียนในกลุ่ม	3
9	ห่วงชูชีพ	ตามความเหมาะสม	3
10	เชือก	ตามความเหมาะสม	3
11	Swimming Noodle	ตามความเหมาะสม	3

ภาพอุปกรณ์/สื่อที่ใช้ในการเรียนการสอน



**Kick board**



**ขวดน้ำดื่มพลาสติก**



## ภาพอุปกรณ์/สื่อที่ใช้ในการเรียนการสอน



## รองเท้าแตะฟองน้ำ



## เสื้อชูชีพ

ภาพอุปกรณ์/สื่อที่ใช้ในการเรียนการสอน



ท่อ PVC



ถังแกลลอนผูกเชือก

## ภาพอุปกรณ์/สื่อที่ใช้ในการเรียนการสอน



ห่วงชูชีพ



Swimming Noodle

ภาพอุปกรณ์/สื่อที่ใช้ในการเรียนการสอน



ถังน้ำ



กะละมัง

ภาพอุปกรณ์/สื่อที่ใช้ในการเรียนการสอน



อ่างอาบน้ำเด็กทารก



โถ

ภาพอุปกรณ์/สื่อที่ใช้ในการเรียนการสอน



ที่นั่งชักโครกในห้องน้ำ



สระว่ายน้ำพลาสติก

## ภาพอุปกรณ์/สื่อที่ใช้ในการเรียนการสอน



### อ่างเลี้ยงปลา



### อ่างบัว

ภาพอุปกรณ์/สื่อที่ใช้ในการเรียนการสอน



แหล่งน้ำใต้ถุนบ้าน



แหล่งน้ำขัง



## ภาพอุปกรณ์/สื่อที่ใช้ในการเรียนการสอน



ร่องน้ำ/คูน้ำ



บ่อน้ำ

ภาพอุปกรณ์/สื่อที่ใช้ในการเรียนการสอน



แหล่งน้ำเพื่อการเกษตร



ลำคลอง

## ภาพอุปกรณ์/สื่อที่ใช้ในการเรียนการสอน

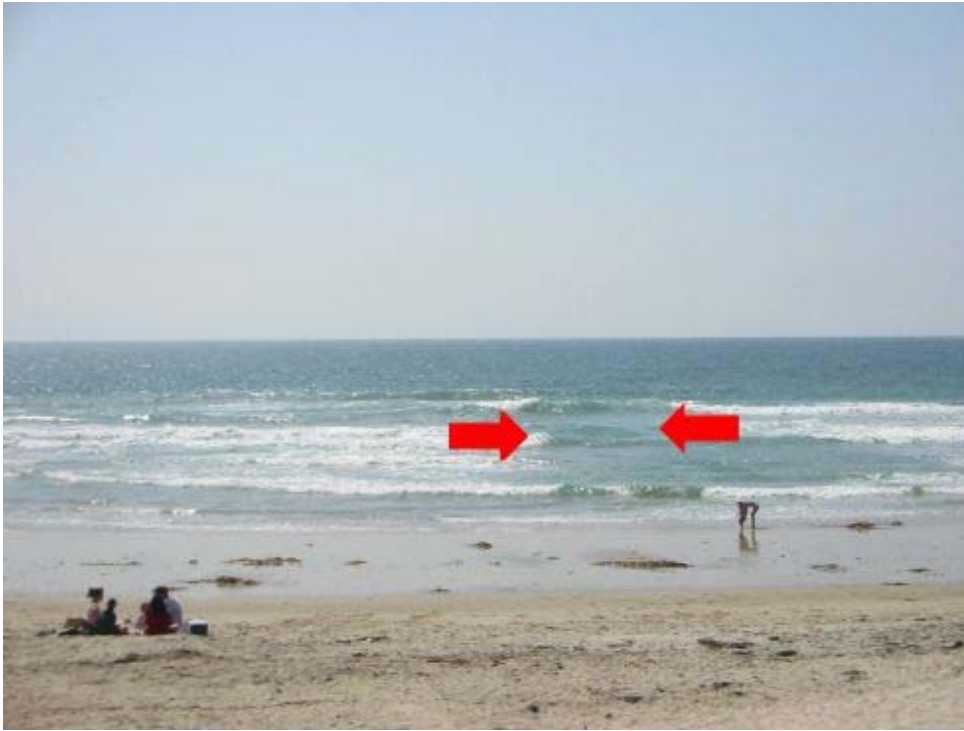


# แม่น้ำ



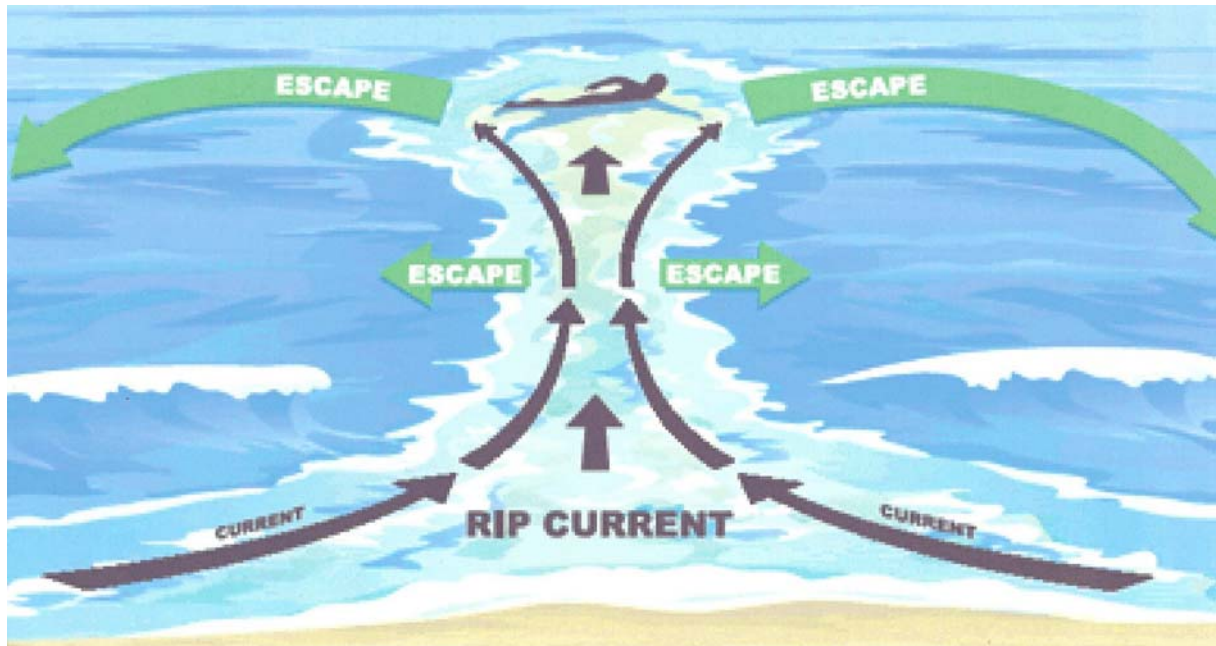
# หนอง/บึง

ภาพอุปกรณ์/สื่อที่ใช้ในการเรียนการสอน



ปรากฏการณ์ Rip Current

## ภาพอุปกรณ์/สื่อที่ใช้ในการเรียนการสอน



## วิธีการเอาชีวิตรอดจาก ปรากฏการณ์ Rip Current

ภาพอุปกรณ์/สื่อที่ใช้ในการเรียนการสอน



แบบที่ 1



แบบที่ 2



แบบที่ 3



แบบที่ 4



แบบที่ 5

# ชนิดของชูชีพ

ภาพอุปกรณ์/สื่อที่ใช้ในการเรียนการสอน

### ข้อแนะนำเพื่อความปลอดภัยจากแหล่งน้ำ

"การจมน้ำเป็นสาเหตุการเสียชีวิตอันดับหนึ่งของเด็กไทยอายุต่ำกว่า 15 ปี"

- ระดับน้ำเพียง 1-2 นิ้วก็สามารถทำให้เด็กเล็กจมน้ำได้
- เด็กมักจมน้ำบริเวณบ่อน้ำ หรือสระน้ำขุดที่อยู่ใกล้บ้าน

บ่อ/สระน้ำต้องมีฝาปิดหรือรั้วล้อมรอบ






ไม่เล่นผลึก  
กินลงสระน้ำ



ควรดูแลอย่างใกล้ชิดขณะเด็กเล่นน้ำ



ล้างเดือยออกจากภาชนะทันทีภายหลัง  
การใช้งาน



สังเกตป้ายคำเตือนทุกครั้ง  
และปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด





สวมเสื้อชูชีพตลอดเวลา  
ที่เดินทางทางน้ำ



ยืนห่างจากขอบบ่อ  
เพื่อป้องกันการลื่นตก

#### การช่วยเหลือ



**ช่วยด้วย**

- ห้ามกระโดดลงไปช่วยคนที่ตกน้ำ
- ตะโกนเรียกให้ผู้ใหญ่ช่วย



- ห้ามจับข้อมือพาดบ่า กระโดดหรือวิ่งรอบสนาม หรือวางบนกระดานแล้วชูขึ้นแล้วปล่อยเพราะจะทำให้ขาดอากาศหายใจจนเสียชีวิต
- กรณีที่เด็กจมน้ำไม่หายใจ ให้ปฐมพยาบาลเพื่อช่วยการหายใจโดยวิธีเป่าปาก



ยื่น/โยน อุปกรณ์เพื่อช่วยเหลือคนตกน้ำ เช่น กิ่งไม้ เชือก ท่วงยาง



สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค  
Bureau of Non-Communicable Diseases, Department of Disease Control  
Tel. 02-590-3967-8 <http://ncd.dcc.moph.go.th>

# โบรชัวร์

## “ข้อแนะนำเพื่อความปลอดภัยจากแหล่งน้ำ”

ภาพอุปกรณ์/สื่อที่ใช้ในการเรียนการสอน

## ข้อแนะนำเพื่อความปลอดภัยจากแหล่งน้ำ

- ระดับน้ำเพียง 1-2 นิ้ว ก็สามารถทำให้เด็กเล็กจมน้ำได้

- เด็กมักจมน้ำบริเวณบ่อน้ำ หรือ สระน้ำขุดที่อยู่ใกล้ข้าง

เท้าน้ำออกจากสระว่ายน้ำยาว  
ทันทีที่สายหลังการใช้งาน

ไม่เล่นพลั๊ก  
กั้นลงสระน้ำ

บ่อ/สระน้ำต้องมี  
รั้วล้อมรอบ

ควรดูแลอย่างใกล้ชิดขณะเด็กเล่นน้ำ

สวมเสื้อชูชีพตลอดเวลา  
ที่เดินทางทางน้ำ

ตั้งเกตป้ายคำเตือนทุกครั้ง  
และปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด

ยืนห่างจากขอบบ่อ  
เพื่อป้องกันการลื่นตก

### การช่วยเหลือ

**ช่วยด้วย**

- ห้ามกระโดดลงไปช่วย  
คนที่ตกน้ำ
- ตะโกนเรียกให้ผู้อื่นช่วย

- ห้ามจับผู้บาดเจ็บเข้า กระโดด หรือวิ่งรอบสนาม หรือวาง ขนกระแทกแล้วรีบนำออก เพราะจะทำให้ขาดอากาศหายใจอย่างถึงขั้น
- กรณีที่เด็กที่จมน้ำไม่หายใจ ให้ปฐมพยาบาลเพื่อช่วย การหายใจโดยวิธีเป่าปาก

ยื่น/โยน อุปกรณ์เพื่อช่วยเหลือ  
คนตกน้ำ เช่น กิ่งไม้ เชือก พองยาง

สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข  
Bureau of Non Communicable Disease, Department of Disease Control,  
Ministry of Public Health.

## โปสเตอร์

# “ข้อแนะนำเพื่อความปลอดภัยจากแหล่งน้ำ”





## ตอนที่ 5

### การประเมินผล

## เป้าหมายที่คาดว่าจะได้รับ

ภายหลังจากการเรียนรู้ทั้ง 3 หน่วยการเรียนรู้แล้ว ผู้เรียนสามารถจะ

1. ลงและขึ้นจากแหล่งน้ำได้อย่างปลอดภัย
2. ทรงตัว ยืนในน้ำตื้นได้อย่างปลอดภัย
3. มีความคุ้นเคย อ่อนตัวเมื่อทรงตัวอยู่ในน้ำ
4. ก้มหน้าลงใต้ผิวน้ำได้ ลืมตาใต้น้ำ
5. ดำน้ำและทรงตัวขึ้นยืนได้
6. การดำน้ำหนีการกอดรัด
7. กลั้นหายใจและหายใจออกใต้น้ำได้
8. หายใจออกทางปากใต้น้ำและหายใจเข้าทางปากเหนือน้ำ 20 ครั้ง
9. หายใจออกทางปากใต้น้ำและหายใจเข้าทางปากเหนือน้ำ 20 ครั้งเคลื่อนที่น้ำลึก
10. สามารถเดินเคลื่อนตัวไปในน้ำตื้นระดับเอวถึงหน้าอกได้
11. สามารถเดินเคลื่อนตัวไปในน้ำตื้นระดับเอวถึงคอโดยใช้มือช่วยผลักและดึงน้ำได้
12. ถีบเท้าออกจากขอบสระในท่าคว่ำและปล่อยให้ตัวไหลไปในน้ำ
13. ถีบเท้าออกจากขอบสระแล้วเตะเท้าคว่ำ
14. คว่ำหน้าถีบเท้าออกจากขอบสระ ตัวไหลไปตามแรงถีบดึงแขนและเตะเท้าไปด้วย
15. หงายตัวถีบเท้าออกจากขอบสระแล้วเตะเท้าหงาย
16. เตะเท้าหงาย แขนผลัดน้ำข้างๆ ลำตัว
17. ทรงตัวขึ้นยืนจากท่าเตะเท้าคว่ำและท่าเตะเท้าหงาย
18. เตะเท้าคว่ำเคลื่อนที่ไปด้านหน้าแล้วพลิกเป็นหงายเคลื่อนที่ต่อไป
19. เตะเท้าหงายเคลื่อนที่ไปด้านหน้าแล้วพลิกเป็นคว่ำเคลื่อนที่ต่อไป
20. เตะเท้าคว่ำเคลื่อนที่ไปแล้วสลับกับการพลิกเป็นเตะเท้าหงายเคลื่อนที่ไปได้ 25 เมตร
21. กระโดดลงน้ำเอาเท้าลงก่อนในน้ำลึกแล้วลอยตัวแบบลูกหมาตกว่า 1 นาที
22. กระโดดพุ่งหลาวลงน้ำจากท่านั่งห้อยเท้า ท่านั่งยองและท่าคุกเข่า
23. สามารถเคลื่อนที่ไปจับอุปกรณ์ลอยน้ำได้ในระยะ 3 เมตร
24. ลอยตัวคว่ำ 1 นาที
25. ลอยตัวคว่ำ เงยหน้าหายใจด้วยท่าลูกหมาตกว่า 5 ครั้ง
26. ลอยตัวหงาย (แม่ชีลอยน้ำ) 3 นาที
27. กอดขวดน้ำดื่มลอยตัวหงาย 3 นาที
28. เคลื่อนที่ไปในน้ำด้วยท่าใดก็ได้ในระยะ 10-25 เมตร
29. รู้จักวิธีการให้ความช่วยเหลือทางน้ำด้วยการยื่นอุปกรณ์จากขอบสระ
30. รู้จักวิธีการให้ความช่วยเหลือทางน้ำด้วยการโยนอุปกรณ์จากขอบสระ
31. สามารถอธิบายเหตุและผลในระเบียบการใช้สระของสระว่ายน้ำนั้นๆ ได้

## การวัดและการประเมินผล

### การวัดและการประเมินผล

1. ผู้เรียนต้องมีเวลาเรียนในหลักสูตรนี้ไม่น้อยกว่า 12 ชั่วโมง (ร้อยละ 80) ของเวลาเรียนตามหลักสูตร จึงจะมีสิทธิสอบประเมินผล
2. ให้มีการวัดผลเป็นระยะๆ ตลอดหลักสูตร ตามแบบประเมินผลการเรียน (หน้า 118) หากทักษะใดไม่ผ่านให้มีการวัดผลใหม่อีกครั้งในชั่วโมงที่ 15
3. การคิดคะแนนตามแบบประเมินผลการเรียน (หน้า 118) กำหนดให้มีการถ่วงน้ำหนักคะแนนจากทั้ง 3 หน่วยการเรียน ดังนี้
  - การเอาชีวิตรอดและพื้นฐานการว่ายน้ำ (คะแนนเต็ม 70 คะแนน) มีทั้งหมด 10 ข้อ น้ำหนักคะแนนข้อละ 7 คะแนน
  - ความรู้เกี่ยวกับความปลอดภัยทางน้ำ (คะแนนเต็ม 20 คะแนน) มีทั้งหมด 4 ข้อ น้ำหนักคะแนนข้อละ 5 คะแนน
  - การให้ความช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำ (คะแนนเต็ม 10 คะแนน) มีทั้งหมด 4 ข้อ น้ำหนักคะแนนข้อละ 2.5 คะแนน

- หมายเหตุ**
- 1) ประเมินรายข้อเป็นผ่านและไม่ผ่าน ถ้าผ่านให้น้ำหนักคะแนนในรายข้อนั้นเต็ม ถ้าไม่ผ่าน = 0
  - 2) การประเมินผลในหัวข้อความรู้เกี่ยวกับความปลอดภัยทางน้ำ ให้ใช้แบบสอบถาม (หน้า 119) ในการประเมิน

### 4. เกณฑ์การประเมินผล

ระดับ	คะแนน
A	80-100
B	70-79
C	60-69
D	50-59
F	<50

### 5. การประเมินผลการเรียนให้ใช้ระดับคะแนนในการประเมิน

ระดับ	A	B	C	D	F
ความหมาย	ดีเยี่ยม	ดี	พอใช้	อ่อน	อ่อนมาก

### 6. การประเมินผล

- สอบผ่าน หมายถึง เด็กต้องผ่านตามเกณฑ์การประเมินผลในหน้า 118 ไม่ต่ำกว่าร้อยละ 50 (ระดับ D) และต้องผ่านทักษะการเอาชีวิตรอดโดยการยืนที่ขอบสระหรือบนแท่นกระโดดกระโดดลงน้ำลึก แล้วพลิกตัวลอยตัวอยู่ในน้ำได้อย่างน้อย 3 นาที
- สอบไม่ผ่าน หมายถึง เด็กสอบได้ต่ำกว่าร้อยละ 50 (ระดับ F) และไม่ผ่านทักษะการเอาชีวิตรอด หรืออย่างใดอย่างหนึ่ง ซึ่งเด็กที่สอบไม่ผ่านจะต้องกลับมาเรียนตลอดทั้งหลักสูตรใหม่

## แบบประเมินผลการเรียน

## หลักสูตรว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอด (Survival Swimming Curriculum)

เลขที่.....ชื่อ-นามสกุล.....ชื่อเล่น.....

ระยะเวลาที่เรียนตั้งแต่วันที่.....ถึงวันที่.....

ชั่วโมงที่เด็กมาเรียน

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----

ผลการเรียน

ทักษะ	ผ่าน	ไม่ผ่าน	ชม.*		
<b>1. การเอาชีวิตรอดและพื้นฐานการว่ายน้ำ (70 คะแนน)</b>					
1.1 การดำน้ำ กลั้นหายใจใต้น้ำ การหายใจ ดำน้ำเป่าลมเข้า-ออกทางปาก 20 ครั้ง			8		
1.2 เตะเท้าคว่ำแล้วพลิกเป็นท่าเตะเท้าหงายแล้วพลิกเป็นท่าเตะเท้าคว่ำสลับกัน 25 เมตร			13		
1.3 ยืนทรงตัวจากท่าเตะเท้าคว่ำและยืนทรงตัวจากท่าเตะเท้าหงาย			9		
1.4 เตะเท้าคว่ำ ดึงแขนฟรีสไตล์ 5 เมตร			12		
1.5 กระโดดพุ่งหัวลงน้ำจากที่ยืน			14		
1.6 ยืนที่ขอบสระน้ำลึก กระโดดเอาเท้าลงก่อน ลอยตัว 1 นาที แล้วว่ายน้ำไปเก็บอุปกรณ์ลอยน้ำ ระยะทาง 3 เมตร			14		
1.7 ลอยตัวคว่ำ เงยหน้าหายใจ 5 ครั้ง			10-14		
1.8 ลอยตัวแบบนอนหงาย 3 นาที			13-14		
1.9 ลอยตัวแบบลูกหมาตกน้ำ 1 นาที			15		
1.10 เกาะขวดน้ำดื่มลอยตัว 3 นาที			12-14		
รวม (น้ำหนักในแต่ละข้อ ถ้าผ่าน = 7 คะแนน ไม่ผ่าน = 0 คะแนน)					
<b>2. ความรู้เกี่ยวกับความปลอดภัยทางน้ำ ** (20 คะแนน)</b>					
2.1 รู้จักแหล่งน้ำเสี่ยง			15		
2.2 สามารถลงหรือขึ้นจากน้ำได้อย่างปลอดภัย			15		
2.3 รู้จักความปลอดภัยในการเดินทางทางน้ำ			15		
2.4 กฎแห่งความปลอดภัยทั่วไป			15		
รวม (น้ำหนักในแต่ละข้อ ถ้าผ่าน = 5 คะแนน ไม่ผ่าน = 0 คะแนน)					
<b>3. การให้ความช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำ (10 คะแนน)</b>					
3.1 เรียกผู้ใหญ่ให้ช่วยคนตกน้ำ			3		
3.2 ช่วยคนตกน้ำด้วยการโยนอุปกรณ์ลอยน้ำระยะทาง 3-5 เมตร เช่น ขวดน้ำดื่มพลาสติก ถังแกลลอน			5, 14		
3.3 ช่วยคนตกน้ำด้วยวิธีโยนอุปกรณ์ลอยน้ำที่มีเชือกผูก เช่น ห่วงชูชีพ ถังแกลลอน			6		
3.4 ช่วยคนตกน้ำด้วยการโยนอุปกรณ์ลอยน้ำระยะทาง 2-4 เมตร เช่น โฟม ท่อ PVC			10, 14		
รวม (น้ำหนักในแต่ละข้อ ถ้าผ่าน = 2.5 คะแนน ไม่ผ่าน = 0 คะแนน)					
<b>รวมคะแนนทั้งหมด (คะแนนเต็ม 100 คะแนน)</b>					
<b>ระดับผลการประเมิน</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>F</b>

หมายเหตุ \* ชั่วโมงที่ผู้สอนสามารถประเมินผลเด็ก ทั้งนี้ในกรณีที่ไม่มีหลายชั่วโมง ผู้สอนสามารถประเมินผลเด็กในชั่วโมงใดก็ได้

\*\* ประเมินผลโดยใช้แบบสอบถามความรู้เกี่ยวกับความปลอดภัยทางน้ำ (หน้า 119)

**แบบสอบถาม**  
**ความรู้เกี่ยวกับความปลอดภัยทางน้ำ**

คำชี้แจง ให้ทำเครื่องหมาย / หน้ารูปที่ถูก และ X หน้ารูปที่ผิด

1. ถ้าจะไปว่ายน้ำควรเลือกแหล่งน้ำแบบไหนที่จะปลอดภัย





2. ถ้าจะลงไปในสระว่ายน้ำทางบันได ควรลงอย่างไร





3. ถ้าจะไปเที่ยวทะเลหรือต้องลงเรือ ต้องแต่งตัวและเตรียมตัวอย่างไร





4. ถ้าต้องการเล่นน้ำ แม้จะว่ายน้ำเป็น ควรไปกับใคร







## เอกสารอ้างอิง



## เอกสารอ้างอิง

1. Kids & Parents Resource on Health and Safety. Learn Prevention of Accidents: Drowning. [Online]. Geocities [online]. 2001. Available form: [http://www.geocities.com/sssukhmeet/prevention\\_accidents.html](http://www.geocities.com/sssukhmeet/prevention_accidents.html) [Accessed 2004 Jul 9].
2. Anonymous. From what will we die in 2020? *Lancet* 1997; 349: 1263.
3. Krug E. Injury: a leading cause of the global burden of disease. Geneva: World Health Organization, 1999 [online]. Available form: [http://www.who.int/violence\\_injury\\_prevention/pdf/injuryburden.pdf](http://www.who.int/violence_injury_prevention/pdf/injuryburden.pdf) [Accessed 2006 Apr 21].
4. World Health Organization (WHO). WHO drowning factsheet [online]. Available form: [http://www.who.int/entity/violence\\_injury\\_prevention/publications/other\\_injury/en/drowning\\_factsheet.pdf](http://www.who.int/entity/violence_injury_prevention/publications/other_injury/en/drowning_factsheet.pdf) [Accessed 2005 Oct 18].
5. UNICEF East Asia and Pacific Region Office and The Alliance for Safe Children (TASC). Towards a world safe for children. UNICEF/TASC Conference on Child Injury. 2004 April 21-22; Bangkok, Thailand: 2004.
6. Robert WP, Danny TC. Preventing children drowning in Australia [online]. Available form: <http://www.mja.com.au/public/issues/17512171201/pitt/pitt.html> [Accessed 2005 Jul 9].
7. Publication of IAP parent education cell. Parent's Guide for Accident prevention in children.
8. สุชาติดา เกิดมงคลการ. จำนวน ร้อยละ และอัตราการเสียชีวิตจากการบาดเจ็บ พ.ศ. 2546-2548 [เอกสารไม่ตีพิมพ์]. สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข, 2549.
9. อรพิน ทรัพย์ล้น. จำนวนและอัตราการเสียชีวิตจากการจมน้ำ พ.ศ. 2545-2550 [เอกสารไม่ตีพิมพ์]. สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ กระทรวงสาธารณสุข, 2551.
10. สัม เอกเฉลิมเกียรติ. ทบทวนวรรณกรรมกรจมน้ำของเด็ก. ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: สำนักงานกิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก; 2550.
11. Publication of IAP parent education cell. Parent's Guide for Accident prevention in Children. 2005.
12. Children Medical Office of North Andover, P.C. Safety & Injury Prevention Drowning & Water Safety. 1996-2003.
13. Washington State Child Death Review (CDR) Committee Recommendations. Child Death Review State Committee Recommendations on Child Drowning Prevention. Washington State Department of Health, Community and Family Health, 2004.
14. อติศักดิ์ ผลิตผลการพิมพ์. การจมน้ำในเด็กและการป้องกัน [Online], Available form: [www.csip.org](http://www.csip.org) [Accessed 2007 Nov 10].

15. อติศักดิ์ ผลิตผลการพิมพ์. การจัดการความปลอดภัยสำหรับเด็กอายุน้อยกว่า 3 ปี-14 ปี. กรุงเทพฯ: ศูนย์วิจัยเพื่อสร้างเสริมความปลอดภัยและป้องกันการบาดเจ็บในเด็ก; 2550.
16. Robert WP, Danny TC. Preventing children drowning in Australia [online]. Available form: [www.mja.com.au/public/issues/17512171201/pitt/pitt.html](http://www.mja.com.au/public/issues/17512171201/pitt/pitt.html) [Accessed 2005 Jul 9].
17. The Royal Life Saving Society Australia. The New South Wales Drowning Report 2004 [online]. 2004. Available form: [www.royallifesaving.com.au/uploads/res/3\\_3991.pdf](http://www.royallifesaving.com.au/uploads/res/3_3991.pdf) [Accessed 2005 Oct 14].
18. Pitt W, Balanda K. Toddler drownings in domestic swimming pools in Queensland since uniform fencing requirements. Med J Aust 1998; 169: 557-8.
19. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Balance Fun and safety to enjoy recreational water activities: CDC study shows impact of water dangers [online]. 2004. Available form: [www.cdc.gov/od/oc/media/pressrel/r040603c.htm](http://www.cdc.gov/od/oc/media/pressrel/r040603c.htm) [Accessed 2005 Oct 6].
20. Foundation for Aquatic Injury Prevention (FAIP). Aquatic injury facts: drowning & near drowning accidents [online]. Available form: [www.aquaticisf.org/facts.htm](http://www.aquaticisf.org/facts.htm) [Accessed 2006 Apr 21].
21. Sitthi-amorn C, Chaipayom O, Udomprasertgul V, Linnan M, Dunn T, Beck , et al. The Thai National Injury Survey. Bangkok: Institute of Health Research, Chulalongkorn University; 2006.
22. สุขาดา เกิดมงคลการ และสัมพันธ์ เอกเฉลิมเกียรติ. การสำรวจความสามารถในการว่ายน้ำเป็นของบุตรข้าราชการ/เจ้าหน้าที่กระทรวงสาธารณสุข [เอกสารไม่ตีพิมพ์]. สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข, 2551.
23. บริษัท อัลฟา อินเตอร์ซีสเต็มส์ จำกัด. ความสามารถในการว่ายน้ำของเด็กในจังหวัดสุโขทัย. กรุงเทพฯ: สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข; 2551.
- 24.สัมพันธ์ เอกเฉลิมเกียรติ และสุขาดา เกิดมงคลการ. การประเมินผลหลักสูตรเพื่อการว่ายน้ำเป็นและการเอาชีวิตรอดและหลักสูตรว่ายน้ำที่ใช้กันอยู่ทั่วไป [เอกสาร]. สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข, 2551.
25. อติศักดิ์ สุวรรณประกร. หลักสูตรการว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอด [เอกสารไม่ตีพิมพ์]. สมาคมเพื่อช่วยชีวิตทางน้ำ, 2550.
26. อติศักดิ์ สุวรรณประกร. เอกสารประกอบการอบรมหลักสูตรการรักษาความปลอดภัยในกิจกรรมทางน้ำ [เอกสารไม่ตีพิมพ์]. สมาคมเพื่อช่วยชีวิตทางน้ำ, 2546.
27. Boating Safety. Federal Requirements and Safety Tips for Recreational Boats [online]. Available form: [http://www.uscgboating.org/SAFETY/fedreqs/equ\\_pfd.htm](http://www.uscgboating.org/SAFETY/fedreqs/equ_pfd.htm) [Accessed 2008 Dec 15].



**ภาคผนวก**

## ดัชนี

- Bobbing or Proper Breathing; 2, 23, 81
- Kangaroo jump; 2, 22, 82
- Kick board; 2, 15, 23, 26, 27, 32, 89, 92, 97
- Rip Current; 2, 14, 15, 18, 32, 50, 54, 57, 58, 109, 110
- Survival Swimming Curriculum; 2, 10, 11, 13, 14, 15, 118, 127
- Swim and Survive; 2, 14, 15, 21, 22, 32, 73
- Swimming Noodle; 2, 15, 26, 27, 32, 92, 93, 96, 100
- Water Rescue; 2, 14, 15, 25, 26, 32, 89
- Water Safety Knowledge; 2, 14, 15, 17, 18, 32, 54
- กฎแห่งความปลอดภัยทั่วไป; 2, 15, 19, 32, 54, 69, 118
- กระโดดพุ่งหลาว; 2, 22, 85
- กะละมัง; 3, 4, 16, 55, 101
- การปฏิบัติตามระเบียบการใช้สระว่ายน้ำ; 2, 15, 32, 64
- การลงและขึ้นแหล่งน้ำ; 2, 15, 32, 54
- การลอยคอ/ลูกหมากน้ำ; 2, 22, 77, 88, 118
- การลอยตัวแบบนอนคว่ำ; 2, 22, 74
- การลอยตัวแบบนอนหงาย; 2, 22, 75, 76
- การหายใจในการว่ายน้ำ; 2, 22, 81
- การให้ความช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำ; 2, 14, 15, 16, 25, 26, 32, 89, 117, 118
- การเอาชีวิตรอดและพื้นฐานการว่ายน้ำ; 2, 14, 15, 21, 22, 32, 73, 117, 118
- ขวดน้ำดื่มพลาสติก; 2, 15, 22, 23, 26, 27, 32, 71, 78, 89, 90, 91, 97
- ความปลอดภัยในการเดินทางทางน้ำ; 2, 14, 19, 54, 71
- ความรู้เกี่ยวกับความปลอดภัยทางน้ำ; 2, 15, 18, 32, 54, 117, 118, 119
- คูน้ำ/ร่องน้ำ; 18, 56, 106
- ถังแกลลอน; 26, 32, 71, 89, 91, 96, 99, 118
- ถังน้ำ; 5, 18, 55, 90, 91, 101
- ท่อ PVC; 15, 26, 27, 32, 92, 93, 96, 98, 118
- ทักษะการเอาชีวิตรอดในน้ำ; 15, 22, 32
- ทักษะพื้นฐานการว่ายน้ำ; 15, 24, 32
- ท่าผีจิ้น; 2, 22, 82
- ที่นั่งชักโครกในห้องน้ำ; 18, 55, 103
- น้ำลึก น้ำตื้น น้ำวน; 2, 14, 15, 32, 57
- ปอน้ำ; 5, 6, 18, 56, 57, 106
- โบซ์วอร์/โปสเตอร์ “ขอแนะนำเพื่อความปลอดภัยจากแหล่งน้ำ”; 96, 112, 113
- แม่น้ำ; 5, 7, 18, 56, 57, 108
- ไม้พลอง; 2, 15, 26, 32, 92, 93
- ร้องขอความช่วยเหลือ; 2, 15, 26, 27, 32
- รองเท้าแตะฟองน้ำ; 2, 19, 22, 23, 71, 78, 96, 98
- ลำคลอง; 107
- สภาพแหล่งน้ำ; 2, 14, 15, 18, 19, 32, 54, 57, 58
- สระว่ายน้ำพลาสติก; 18, 55, 103
- เสื้อชูชีพ; 2, 15, 19, 23, 26, 32, 89, 96, 98
- หนอง/บึง; 7, 18, 56, 108
- หลักสูตรว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอด; 1, 2, 11, 14, 15, 118
- ห่วงชูชีพ; 69, 71, 90, 91, 96, 100, 118
- แหล่งน้ำเพื่อการเกษตร; 18, 56, 107
- แหล่งน้ำเสียง; 2, 14, 15, 18, 32, 54, 55, 57, 118
- อ่างบัว/อ่างเลี้ยงปลา; 18, 55, 104
- อ่างอาบน้ำ; 18, 552, 102
- แหล่งน้ำขัง; 18, 56, 105
- แหล่งน้ำใต้ถุนบ้าน; 18, 56, 105
- โถ่ง; 18, 55, 102

## (ตัวอย่าง)

## แบบประเมินผลการเรียนหลักสูตรว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอด (Survival Swimming Curriculum)

(สำหรับกรณีที่ประเมินผลโดยไม่คิดเป็นคะแนน)

คำชี้แจง ทำเครื่องหมาย / ในช่องที่นักเรียนสามารถปฏิบัติได้ และระบุตัวเลขในทักษะที่ 3

ลำดับ	ชื่อ-นามสกุล	อายุ (ปี)	เพศ (ช/ญ)	ทักษะ				
				1	2	3	4	5
				ยื่นที่ขอบสระหรือบนแท่นกระโดด กระโดดลงน้ำลึก แล้วพลิกตัวลอยตัว อยู่ในน้ำ ได้อย่างน้อย 3 นาที	สามารถเคลื่อนที่ไปจับอุปกรณ์ลอยน้ำ ได้ในระยะ 3 เมตร (ในน้ำลึก)	สามารถเคลื่อนที่ไปในน้ำ (ว่ายน้ำ) ได้ตั้งแต่ 10-25 เมตร (ไปตรงระยะทาง.....เมตร)	สามารถให้ความช่วยเหลือคนตกน้ำ ด้วยการโยนอุปกรณ์ ระยะ 3-5 เมตร	สามารถให้ความช่วยเหลือคนตกน้ำ ด้วยการยื่นอุปกรณ์ ระยะ 2-4 เมตร
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								

- หมายเหตุ - ครูผู้สอนควรประเมินผลนักเรียนใน 2 ส่วน คือ 1) ความรู้เกี่ยวกับความปลอดภัยทางน้ำ (ตามแบบสอบถาม หน้า 119) และ 2) ทักษะ (ตามแบบประเมินฯ นี้)
- ครูผู้สอนประเมินผลนักเรียนในชั่วโมงที่ 15
  - แบบประเมินผลฯ 1 ใบ สามารถใช้ประเมินผลนักเรียนได้ 10 คน

ชื่อผู้ประเมิน.....วันที่ประเมิน.....

โรงเรียน/หน่วยงาน.....จังหวัด.....

## คณะผู้จัดทำ

### ที่ปรึกษา

นายแพทย์ภาณุวัฒน์ ปานเกตุ

ผู้อำนวยการสำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค

### คณะทำงาน

นายแพทย์แท้จริง ศิริพานิช

สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค

พันเอกอดิศักดิ์ สุวรรณประกร

สมาคมเพื่อช่วยชีวิตทางน้ำ

ผศ.ทวีศักดิ์ นาราชภูรี

สมาคมผู้ฝึกสอนว่ายน้ำแห่งประเทศไทย

พันเอก ดร.สมนึก แสงนาค

ผู้เชี่ยวชาญการสอนว่ายน้ำ/Life Saving

สมาคมว่ายน้ำแห่งประเทศไทย

นายวรพงศ์ พัชรวิชัย

กองพลศึกษา โรงเรียนเตรียมทหาร

มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม

นายพนัส บุญวัฒนาสุนทร

สำนักพัฒนากิจกรรมนักเรียน

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

นายสมชาย ประเสริฐศรี

สถาบันการพลศึกษา

ว่าที่ ร.ต.ดร.เทียนชัย ทองวินชิตศิลป์

สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตสุโขทัย

ผศ.ระลึก สัทธาพงศ์

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

อุปนายกสมาคมเพื่อช่วยชีวิตทางน้ำ

นายแพทย์อดิศักดิ์ ผลิตผลการพิมพ์

ศูนย์วิจัยเพื่อสร้างเสริมความปลอดภัยและป้องกัน

การบาดเจ็บในเด็ก

นายเอกสิทธิ์ คล้ายสิทธิ์

ผู้เชี่ยวชาญการสอนว่ายน้ำ/Life Saving

นายสถาพร ทิพย์ธารา

ผู้เชี่ยวชาญการสอนว่ายน้ำ/Life Saving

### คณะทำงานและเลขานุการ

นางสาวส้ม เอกเฉลิมเกียรติ

สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค

นางสุชาดา เกิดมงคลการ

สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค

### บริหารโครงการ

นางสุชาดา เกิดมงคลการ

สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค

### สนับสนุนงบประมาณโดย

องค์การอนามัยโลก (World Health Organization: WHO)

## ทีมวิทยากรทดลองหลักสูตร

### ที่ปรึกษา

พันเอกอดิศักดิ์ สุวรรณประกร

สมาคมเพื่อช่วยชีวิตทางน้ำ

### วิทยากร

นายเอกสิทธิ์ คล้ายสิทธิ์

สมาคมเพื่อช่วยชีวิตทางน้ำ

นายสถาพร ทิพย์ธารา

สมาคมเพื่อช่วยชีวิตทางน้ำ

นายรังสิต เฟิงอารีย์

สมาคมเพื่อช่วยชีวิตทางน้ำ

จำลองเอกเด่น วิเศษทอง

สมาคมเพื่อช่วยชีวิตทางน้ำ

นายบริภัทร ป้อมกระโทก

สมาคมเพื่อช่วยชีวิตทางน้ำ

นายบรรเจิด ตีร์รัตน์ตระกูล

สมาคมเพื่อช่วยชีวิตทางน้ำ

### ออกแบบปก

นางสาวฐิติมา ชันธสิน

สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค



SURVIVAL SWIMMING CURRICULUM  
AND HANDBOOK



หลักสูตรว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอด  
และคู่มือการสอน  
สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค  
กระทรวงสาธารณสุข

[www.thaincd.com](http://www.thaincd.com)

ISBN : 978-974-297-842-6