



หลักสูตรโรงเรียนบ้านช่องพลี

พุทธศักราช 2564

ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551
และฉบับปรับปรุง พุทธศักราช 2560

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

รายวิชาเพิ่มเติมว่ายน้ำ

ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น



สังกัดองค์การบริหารส่วนตำบลอ่าวนาง
อำเภอเมืองกระบี่ จังหวัดกระบี่

คำนำ

รายวิชาเพิ่มเติมว่ายน้ำ เป็นหลักสูตรสถานศึกษาโรงเรียนบ้านช่องพลี สังกัดองค์การบริหารส่วนตำบลอ่าวนาง ที่พัฒนาขึ้นจากความต้องการของผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการจัดการศึกษาให้กับโรงเรียน โดยมีเป้าหมายเพื่อส่งเสริมผู้เรียนที่มีความสนใจ มีพื้นฐานหรือพรสวรรค์ทางด้านว่ายน้ำ ได้เรียนรู้และพัฒนาตนเองให้ถึงศักยภาพสูงสุดและสามารถใช้เป็นพื้นฐานในการเล่นกีฬาว่ายน้ำในระดับโรงเรียน เครือข่าย จังหวัด และระดับภาค หลักสูตรนี้ได้รวบรวมข้อมูลองค์ความรู้เกี่ยวกับว่ายน้ำ วิธีการฝึกและปฏิบัติแนวทางการพัฒนาเพื่อให้เกิดทักษะและความชำนาญ ใช้ในการแข่งขันกีฬาว่ายน้ำได้แล้วนำมาสังเคราะห์และเรียบเรียงจัดเป็นรายวิชาไว้สำหรับผู้เรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ซึ่งหวังว่าหลักสูตรนี้จะสามารถตอบสนองและเป็นทางเลือกหนึ่งให้กับผู้เรียนที่มีความต้องการทางด้านนี้โดยเฉพาะ

คณะผู้จัดทำ
เมษายน 2564



ประกาศโรงเรียนบ้านช่องพลี
เรื่อง ให้ใช้หลักสูตรสถานศึกษา โรงเรียนบ้านช่องพลี พุทธศักราช 2564
ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551
และฉบับปรับปรุง พุทธศักราช 2560

เพื่อให้การจัดการศึกษาขั้นพื้นฐานโรงเรียนบ้านช่องพลี สังกัดองค์การบริหารส่วนตำบลอ่าวนาง สอดคล้องกับสภาพการเปลี่ยนแปลงทางการเมือง เศรษฐกิจ สังคมและความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาการ สนองนโยบาย คุณธรรมนำความรู้ ตอบสนองความต้องการของผู้เรียน ชุมชน ท้องถิ่นและสังคม ยึดหลักเศรษฐกิจพอเพียงตามแนวพระราชดำริ สอดคล้องวิสัยทัศน์ของโรงเรียนบ้านช่องพลี

โรงเรียนบ้านช่องพลี ได้ดำเนินการเพื่อให้เป็นไปตามคำสั่งกระทรวงศึกษาธิการ ที่ สพฐ 293/2551 ลงวันที่ 11 กรกฎาคม 2551 เรื่อง ให้ใช้หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 จึงประกาศให้ใช้หลักสูตรสถานศึกษา โรงเรียนบ้านช่องพลี ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 และฉบับปรับปรุง พุทธศักราช 2560 ตั้งแต่ปีการศึกษา 2564 เป็นต้นไป

ทั้งนี้ หลักสูตรโรงเรียนได้รับความเห็นชอบจากคณะกรรมการสถานศึกษาขั้นพื้นฐาน เมื่อวันที่ ... พฤษภาคม 2564 จึงประกาศใช้หลักสูตรโรงเรียนตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป

ประกาศ ณ วันที่ ... เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2564

(ลงชื่อ) 

(นายวินัย จางแสง)

ประธานคณะกรรมการสถานศึกษาขั้นพื้นฐานฯ ผู้อำนวยการสถานศึกษา โรงเรียนบ้านช่องพลี

(ลงชื่อ) 

(นายกฤษณ์ โชติมุข)

เรื่อง	สารบัญ	หน้า
คำนำ		ก
ประกาศโรงเรียนบ้านช่องพลี		ข
เรื่อง ให้ใช้หลักสูตรโรงเรียนบ้านช่องพลี ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน		
สารบัญ		ค
วิสัยทัศน์		1
หลักการ		1
จุดหมาย		1
สมรรถนะและคุณสมบัติที่พึงประสงค์ของผู้เรียนรายวิชาเพิ่มเติมว่ายนน้ำ		2
หลักการและเหตุผล		4
คุณภาพของผู้เรียน		4
เงื่อนไขการใช้หลักสูตร		5
โครงสร้างหลักสูตรสถานศึกษา		7
โครงสร้างของหลักสูตรรายวิชาเพิ่มเติมว่ายนน้ำ		12
กิจกรรมการเรียนรู้ของหลักสูตร		15
สื่อการเรียนรู้/แหล่งการเรียนรู้		15
การประเมินผลการเรียนรู้		15
คำอธิบายรายวิชา		17
โครงสร้างรายวิชาเพิ่มเติมกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา รายวิชา ว่ายนน้ำ		29
คณออนุกรมการกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา		35

รายวิชาเพิ่มเติมว่ายน้ำ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา โรงเรียนบ้านช่องพลี สังกัดองค์การบริหารส่วนตำบลอ่าวนาง

วิสัยทัศน์

มุ่งพัฒนาผู้เรียนให้มีความพร้อมที่จะเป็นนักว่ายน้ำ ที่มีความสมดุล ทั้งทักษะความสามารถทางกีฬาว่ายน้ำ สมรรถภาพทางกายและจิตใจ ความรู้และคุณธรรมเป็นอย่างดีรวมทั้งมีเจตคติที่ดีต่อการศึกษาและพัฒนาตนเองต่อการแข่งขันเพื่อชัยชนะหรือความสำเร็จทางว่ายน้ำ โดยมุ่งเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญบนพื้นฐานความเชื่อว่าการเตรียมผู้เรียนและส่งเสริมให้ต่อเนื่องจากระดับรากหญ้าซึ่งทุกคนสามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้เต็มตามศักยภาพ

หลักการ

หลักสูตรสถานศึกษา โรงเรียนบ้านช่องพลี สังกัดองค์การบริหารส่วนตำบลอ่าวนาง รายวิชาเพิ่มเติมว่ายน้ำ มีหลักการที่สำคัญ ดังนี้

1. เป็นหลักสูตรเพื่อความเป็นเลิศทางกีฬาว่ายน้ำ มีจุดหมายและมาตรฐานการเรียนรู้เป็นเป้าหมายสำหรับพัฒนาเด็กและเยาวชนให้มีความรู้ทักษะ เจตคติและคุณธรรม
2. เป็นหลักสูตรเพื่อผู้เรียนที่มีความสนใจและมีความสามารถพิเศษทางด้านว่ายน้ำ ได้รับการต่อยอดและเพิ่มพูนทักษะว่ายน้ำ สมรรถภาพทางกายและจิตใจ ความรู้และคุณธรรม รวมทั้งให้มีเจตคติที่ดีต่อกีฬาว่ายน้ำ
3. เป็นหลักสูตรที่เน้นการมีส่วนร่วมในการจัดการศึกษาให้สอดคล้องกับสภาพและความต้องการของโรงเรียนและชุมชน
4. เป็นหลักสูตรที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ มีการบูรณาการทั้งการศึกษาในระบบ นอกระบบ และตามอัธยาศัย สามารถเทียบโอนผลการเรียนรู้และประสบการณ์จุดหมาย

มุ่งพัฒนาผู้เรียนให้เป็นคนที่มีความสามารถทางว่ายน้ำ มีปัญญา มีความสุข มีศักยภาพในการประกอบอาชีพและการศึกษาต่อทางด้านว่ายน้ำ จึงกำหนดเป็นจุดหมายเพื่อให้เกิดกับผู้เรียน เมื่อจบการศึกษาขั้นพื้นฐาน ดังนี้

1. มีทักษะความสามารถทางกีฬาว่ายน้ำ สมรรถภาพทางกายและจิตใจ มีสุขปฏิบัติที่ดีในการเล่นและเป็นนักกีฬาว่ายน้ำ ตลอดจนมีทักษะชีวิตที่ดีทั้งในเกมการว่ายน้ำและการดำเนินชีวิต
2. มีความรู้ความเข้าใจที่ลึกซึ้งในการฝึกซ้อมและแข่งขันกีฬาว่ายน้ำ วงการฟุตบอลและอาชีพว่ายน้ำ รวมทั้งเข้าใจในการสื่อสาร วิธีการคิด การแก้ปัญหา และการใช้เทคโนโลยีในกีฬาว่ายน้ำ
3. มีคุณธรรม จริยธรรมและค่านิยมที่พึงประสงค์เห็นคุณค่าของตนเอง มีวินัยและปฏิบัติตนที่เหมาะสมกับการเล่นกีฬาว่ายน้ำ และรักกีฬาว่ายน้ำ

สมรรถนะและคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้เรียน รายวิชาเพิ่มเติมว่ายน้ำ

สมรรถนะ

หลักสูตรนี้มุ่งให้ผู้เรียนเกิดสมรรถนะสำคัญ 5 ประการ ดังนี้

1. ความสามารถในการสื่อสาร เป็นความสามารถในการรับและส่งสาร มีวัฒนธรรมในการใช้ภาษาถ่ายทอดความคิด ความรู้ความเข้าใจ ความรู้สึก และทัศนะของตนเองเพื่อแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารและประสบการณ์อันจะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาความสามารถในกีฬาวว่ายน้ำของตนเอง และทีมรวมทั้งการสื่อสารเพื่อขจัดและลดปัญหาความขัดแย้งต่าง ๆ การเลือกรับหรือไม่รับข้อมูลข่าวสารด้วยหลักเหตุผลและความถูกต้องตลอดจนการเลือกใช้วิธีการสื่อสาร ที่มีประสิทธิภาพโดยคำนึงถึงผลกระทบที่มีต่อความสามารถในทีมกีฬาวว่ายน้ำของตนเองและทีม

2. ความสามารถในการคิด เป็นความสามารถในการคิดวิเคราะห์การคิดสังเคราะห์การคิดอย่างสร้างสรรค์การคิดอย่างมีวิจารณญาณ และการคิดเป็นระบบ เพื่อนำไปสู่การสร้างองค์ความรู้หรือสารสนเทศเพื่อการตัดสินใจในทีมกีฬาวว่ายน้ำของตนเองและทีมได้อย่างเหมาะสม

3. ความสามารถในการแก้ปัญหา เป็นความสามารถในการแก้ปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ที่เผชิญได้อย่างถูกต้องเหมาะสมบนพื้นฐานของหลักเหตุผล คุณธรรมและข้อมูลสารสนเทศ เข้าใจความสัมพันธ์และการเปลี่ยนแปลงของเหตุการณ์ต่าง ๆ ในทีมกีฬาวว่ายน้ำและสังคมภายนอกแสวงหาความรู้ประยุกต์ความรู้มาใช้ในการป้องกันและแก้ไขปัญหา และมีการตัดสินใจที่มีประสิทธิภาพโดยคำนึงถึงผลกระทบที่เกิดขึ้นต่อทีมกีฬาวว่ายน้ำของตนเองและทีม

4. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต เป็นความสามารถในการนำกระบวนการต่าง ๆ จากกีฬาวว่ายน้ำ ไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน การเรียนรู้ด้วยตนเอง การเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง การทำงานและการอยู่ร่วมกันในสังคมด้วยการสร้างเสริมความสัมพันธ์อันดีระหว่างบุคคล การจัดการปัญหาและความขัดแย้งต่าง ๆ อย่างเหมาะสม การปรับตัวให้ทันกับการเปลี่ยนแปลงของสังคมและสภาพแวดล้อมและการรู้จักหลีกเลี่ยงพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ที่ส่งผลกระทบต่อความสามารถทางว่ายน้ำของตนเองและทีม

5. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยีเป็นความสามารถในการเลือก และใช้เทคโนโลยีด้านต่าง ๆ และมีทักษะกระบวนการทางเทคโนโลยีเพื่อการพัฒนาความสามารถทางกีฬาวว่ายน้ำของตนเองและทีมในด้านการเรียนรู้การสื่อสาร การทำงาน การแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ ถูกต้องเหมาะสม และมีคุณธรรม

คุณลักษณะอันพึงประสงค์

หลักสูตรเพิ่มเติมว่ายน้ำ มุ่งพัฒนาผู้เรียนให้มีคุณลักษณะอันพึงประสงค์โดยทั่วไป เพื่อให้เป็นผู้ที่มีทักษะกีฬาว่ายน้ำ ความรู้ความสามารถ ตลอดจนการตระหนักและรักในอาชีพว่ายน้ำสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข ในฐานะเป็นพลเมืองไทยและพลโลก ดังนี้

1. มีความสามารถทางว่ายน้ำ
2. มีความมุ่งมั่น ใฝ่เรียนรู้และพัฒนาในกีฬาว่ายน้ำ
3. มีคุณธรรม จริยธรรม และน้ำใจนักกีฬา
4. มีความสามารถในการปรับตัวและทักษะชีวิต และนำไปสู่อาชีพทางว่ายน้ำ

นอกจากนี้แล้ว หลักสูตรฯ ยังเน้นการส่งเสริมและพัฒนาผู้เรียนให้มีคุณลักษณะอันพึงประสงค์ เฉพาะทางสำหรับความเป็นเลิศทางว่ายน้ำ ดังนี้

1. ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น (ม. 1-3)
 - 1.1 มีความเชี่ยวชาญเชิงทักษะและเทคนิคในการเล่นและแข่งขันว่ายน้ำ
 - 1.2 มีความโปรดปรานว่ายน้ำ
 - 1.3 มีความสามารถในการเป็นผู้ดูแลและผู้เล่นได้เป็นอย่างดี
 - 1.4 ได้รับการจัดประสบการณ์อันหลากหลายทั้งภายในและนอกห้องเรียน

รายวิชาเพิ่มเติมว่ายน้ำ

หลักการและเหตุผล

เด็กและเยาวชนเป็นทรัพยากรที่มีคุณค่า และสำคัญยิ่งในการพัฒนาประเทศให้มีความเจริญก้าวหน้าการพัฒนาคุณภาพชีวิตของเด็กและเยาวชนให้มีความสมบูรณ์แข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ โดยการส่งเสริมให้เด็กและเยาวชนหันมาสนใจในการเล่นกีฬา เพื่อให้เด็กและเยาวชนทุกกลุ่มมีโอกาสได้เล่นกีฬาเพื่อพัฒนาศักยภาพทางร่างกายให้สมบูรณ์แข็งแรง รวมถึงการพัฒนาทักษะด้านกีฬาขั้นพื้นฐานอย่างถูกต้อง การเรียนว่ายน้ำของเด็กและเยาวชนเป็นการป้องกันชีวิตจากอุบัติเหตุทางน้ำอย่างหนึ่งของเด็กอายุต่ำกว่า 15 ปี

คุณภาพผู้เรียน

เมื่อจบชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

ผู้เรียนรู้และเข้าใจเกี่ยวกับกีฬาวว่ายน้ำ บอกประวัติความเป็นมา ประโยชน์และคุณค่า ของกีฬาวว่ายน้ำ ได้มีความสามารถเป็นผู้เล่นที่มีมารยาทและเป็นไปอย่างปลอดภัย สามารถดูแลและวิเคราะห์การเล่นของนักกีฬาวว่ายน้ำ ได้สามารถดูแลร่างกายและจิตใจสำหรับการเป็นนักว่ายน้ำ มีทักษะในการเล่นว่ายน้ำมีความมั่นใจในการใช้อุปกรณ์ต่างๆ ของการฝึกซ้อมและแข่งขันว่ายน้ำ มีความคุ้นเคยและสามารถฝึกเล่นเกมต่างๆที่เกี่ยวข้องกับว่ายน้ำ และมีสมรรถภาพทางกายพื้นฐานและเฉพาะกีฬาว่ายน้ำที่ดี

เมื่อจบชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

ผู้เรียนรู้เข้าใจ และเล่นว่ายน้ำได้ตามกฎและกติกาอย่างถูกต้อง มีความสามารถ แสดงถึงทักษะการเล่นกีฬาวว่ายน้ำ ด้วยเท้า ลำตัว และแขน ได้อย่างคล่องแคล่วทั้งในรูปแบบการฝึกและการนำไปใช้ในการแข่งขัน พึงปฏิบัติตนในการเป็นนักว่ายน้ำ ที่มีระเบียบวินัย แต่งกายถูกต้อง ตรงต่อเวลาและมีความรับผิดชอบ เล่นว่ายน้ำ ได้ตามรูปแบบและวิธีการฝึกต่างๆ ทั้งในการฝึกแข่งขันและกลุ่มย่อย

เมื่อจบชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ผู้เรียนรู้เข้าใจ และการเล่นว่ายน้ำ โดยมีเทคนิคในการฝึก ด้วยเท้า ลำตัว และแขน มีความเข้าใจและมีความสามารถเป็นส่วนหนึ่งของการบริหารจัดการนักกีฬาและทีมปฏิบัติหน้าที่การเป็นผู้แข่งขันได้อธิบายคุณสมบัติและฝึกแบบต่างๆ ของผู้ฝึกได้ เข้าใจและสามารถฝึกได้ตามระบบการฝึกแบบต่างๆ พัฒนาศักยภาพและยกระดับความสามารถทางกีฬาวว่ายน้ำของตนเองได้มากขึ้นอย่างภาคภูมิใจและความรู้สึกรับรู้คุณค่า ของการเลือกใช้ภาษาอังกฤษ การศึกษาเพื่อการประกอบอาชีพ ค้นคว้าข้อมูล ข่าวสารที่สนใจ หรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจริงในปัจจุบัน มีความตระหนักในการเรียนรู้ มีวินัยในการทำงาน สร้างความรับผิดชอบต่อส่วนรวม สร้างเสริมจิตสาธารณะในการทำงาน เพื่อชุมชน สังคมได้อย่างเหมาะสม

เงื่อนไขการใช้หลักสูตร

เพื่อให้การใช้หลักสูตรเพิ่มเติม : ว่ายน้ำ มีประสิทธิภาพสูงสุดในการพัฒนาศักยภาพผู้เรียนสู่ความเป็นเลิศ จึงมีเงื่อนไขในการนำหลักสูตรไปใช้ดังนี้

1. โรงเรียนต้องมีความพร้อมด้านสถานที่และอุปกรณ์ทั้งในการฝึกซ้อมและแข่งขันว่ายน้ำงบประมาณและสามารถบริหารจัดการในเรื่องของเวลาเรียนที่จำเป็นต้องเพิ่มมากขึ้นกว่าเวลาที่ได้กำหนดในหลักสูตรแกนกลาง ดังนั้นแหล่งเรียนรู้และอุปกรณ์ในการเรียนของแต่ละโรงเรียนควรมีความพร้อมความหลากหลาย มีการสนับสนุน มีการรักษาและดูแลให้สามารถใช้งานได้ตลอดปีเช่น

- สระว่ายน้ำ 25 เมตร มีไฟฟ้าสว่างที่สามารถฝึกซ้อมได้ในเวลากลางคืน และมีระบบเสียงได้ยินทั่วสนาม

- ห้องเก็บและอุปกรณ์การฝึกซ้อม เช่น โฟมหรือห่วงยางอย่างน้อย 1 อัน ต่อ 1 คน ชุดว่ายน้ำ หมวกว่ายน้ำ แว่นตาว่ายน้ำ ผ้าเช็ดตัว แผ่นพายมือ ตีนกบ นกหวีด ถังและกระติกน้ำ

- ห้องปฐมพยาบาล พร้อมชุดอุปกรณ์และการปฐมพยาบาล

2. ครูผู้สอนและทีมครูผู้สอนต้องเป็นผู้ที่มีความรักและจริงจังในกีฬาว่ายน้ำ ควรเป็นครูพลศึกษาที่ความเชี่ยวชาญทางว่ายน้ำ สามารถแสดงและสาธิตสาธิตให้นักเรียนได้ควรเป็นผู้มีประสบการณ์การเป็นนักกีฬาว่ายน้ำ ผู้ตัดสิน หรือผู้ฝึกสอน และจะดีมากยิ่งขึ้นหากเป็นผู้มีความรู้ความเชี่ยวชาญและประสบการณ์เกี่ยวกับว่ายน้ำเป็นอย่างดี

3. แต่ละโรงเรียนที่นำหลักสูตรฯ ไปใช้ควรกำหนดเป็นหลักสูตรสถานศึกษา ซึ่งจำเป็นต้องมีคณะกรรมการบริหารหลักสูตรเพื่อดำเนินการวางแผน มีระบบพี่เลี้ยงและกระบวนการนิเทศติดตามการนำหลักสูตรไปใช้ในแต่ละภาคการศึกษา ร่วมกำกับติดตามและดูแลคุณภาพการจัดการเรียนการสอนให้เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด

4. มีรูปแบบการเรียนในแหล่งเรียนรู้และสถานการณ์จริง จึงจำเป็นต้องมีการศึกษานอกสถานที่ในรายการการแข่งขันต่างๆเป็นประจำ เนื้อหาและกิจกรรมการเรียนการสอนให้เน้นทักษะและเทคนิคในการเล่นกีฬาว่ายน้ำ ในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น (ม.1 – ม.3)

5. จำนวนนักเรียนและการคัดกรองผู้เรียน แต่ละห้องเรียนควรไม่เกินห้องเรียนละ 30 คน เพื่อการจัดการเรียนสอนให้ได้อย่างทั่วถึง และมีการคัดเลือกนักเรียนที่เข้ามาเรียนเป็นสิ่งสำคัญอีกประการหนึ่งซึ่งนักเรียนที่เข้ามาเรียนจำเป็นต้องมีความพร้อมทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจเป็นอย่างดีไม่ควรเริ่มต้นที่ศูนย์ จึงจำเป็นต้องมีกระบวนการพิจารณาและคัดเลือกผู้เรียน โดยสามารถดำเนินการทดสอบความสามารถทางว่ายน้ำและสมรรถภาพ เช่น การทดสอบทักษะและเทคนิค ว่ายน้ำ และการทดสอบสมรรถภาพทางกาย (ความทนทาน ความแข็งแรง กำลัง ความเร็ว ความคล่องตัว และความอ่อนตัว) รวมทั้งควรมีการสัมภาษณ์เพื่อพิจารณาถึงการมีเจตคติที่ดีต่อกีฬาว่ายน้ำ และความพร้อมจากการสนับสนุนจากครอบครัวหรือผู้ปกครอง

6. มีกิจกรรมเสริมหลักสูตรเพื่อเป็นกิจกรรมเติมแรงบันดาลใจ เป็นกิจกรรมสำคัญที่จะช่วยให้การนำหลักสูตรฯ ไปใช้ให้ได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น นำไปสู่การพัฒนาและความสำเร็จของนักว่ายน้ำให้มีความชัดเจนมากยิ่งขึ้น ซึ่งสามารถทำได้ทั้งกิจกรรมระดับจังหวัด ภาค หรือประเทศ ดังนั้นผู้ที่เกี่ยวข้องกับหลักสูตรฯ ทั้งในระดับและฝ่ายต่างๆ สามารถให้การสนับสนุนและเอื้ออำนวยให้เพิ่มขึ้นจากหลักสูตรฯ เช่น

- กิจกรรมแข่งขันว่ายน้ำระหว่างโรงเรียน จังหวัด หรือภาค (ที่มีการเปิดสอนหลักสูตร)

โครงสร้างเวลาเรียน ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ปีการศึกษา 2564
โรงเรียนบ้านช่องพลี สังกัด องค์การบริหารส่วนตำบลอ่าวนาง

รายวิชา	เวลาเรียน		
	ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น		
	ม. 1	ม. 2	ม. 3
รายวิชาพื้นฐาน			
ภาษาไทย	120 (3 นก.)	120 (3 นก.)	120 (3 นก.)
คณิตศาสตร์	120 (3 นก.)	120 (3 นก.)	120 (3 นก.)
วิทยาศาสตร์	120 (3 นก.)	120 (3 นก.)	120 (3 นก.)
เทคโนโลยี	40 (1 นก.)	40 (1 นก.)	40 (1 นก.)
สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม	120 (3 นก.)	120 (3 นก.)	120 (3 นก.)
ประวัติศาสตร์	40 (1 นก.)	40 (1 นก.)	40 (1 นก.)
สุขศึกษาและพลศึกษา	80 (2 นก.)	80 (2 นก.)	80 (2 นก.)
ศิลปะ	80 (2 นก.)	80 (2 นก.)	80 (2 นก.)
การงานอาชีพ	40 (1 นก.)	40 (1 นก.)	40 (1 นก.)
ภาษาอังกฤษ	120 (3 นก.)	120 (3 นก.)	120 (3 นก.)
รวมเวลาเรียน (พื้นฐาน)	880 (22 นก.)	880 (22 นก.)	880 (22 นก.)
กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน			
แนะแนว	40	40	40
กิจกรรมนักเรียน			
ลูกเสือ-เนตรนารี	40	40	40
กิจกรรมชุมนุม	25	25	25
กิจกรรมเพื่อสังคมและสาธารณประโยชน์	15	15	15
รวมเวลาเรียน (กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน)	120	120	120
รายวิชา/กิจกรรมที่สถานศึกษาจัดเพิ่มเติม			
เศรษฐกิจพอเพียง	40 (1 นก.)	40 (1 นก.)	40 (1 นก.)
พระพุทธศาสนา	40 (1 นก.)	40 (1 นก.)	40 (1 นก.)
อิสลามศึกษา			
คอมพิวเตอร์	80 (2 นก.)	80 (2 นก.)	80 (2 นก.)
ภาษาจีนเพื่อการสื่อสาร	80 (2 นก.)	80 (2 นก.)	80 (2 นก.)
ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสาร	80 (2 นก.)	80 (2 นก.)	80 (2 นก.)
ว่ายน้ำ	40 (1 นก.)	40 (1 นก.)	40 (1 นก.)
กิจกรรมที่สถานศึกษาจัดเพิ่มเติม หลักสูตรสู่ความเป็นเลิศ			
ฟุตบอล	} 40		
นาฏศิลป์ถิ่นใต้			
กีตาร์			
หัตถศิลป์ถิ่นใต้			
อาหารไทย			
ภาษาอังกฤษเพื่ออาชีพ			
รวมเวลาเรียนที่สถานศึกษาจัดเพิ่มเติม	400	400	400
รวมเวลาเรียน	1,400	1,400	1,400

โครงสร้างหลักสูตรโรงเรียน ระดับมัธยมศึกษา ปีการศึกษา 2564
โรงเรียนบ้านช่องพลี สังกัด องค์การบริหารส่วนตำบลอ่าวนาง

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1			
ภาคเรียนที่ 1		ภาคเรียนที่ 2	
รายวิชา/กิจกรรม	เวลาเรียน (หน่วยกิต/ชม.)	รายวิชา/กิจกรรม	เวลาเรียน (หน่วยกิต/ชม.)
รายวิชาพื้นฐาน	11 (440)	รายวิชาพื้นฐาน	11 (440)
ท 21101 ภาษาไทย 1	1.5 (60)	ท 21102 ภาษาไทย 2	1.5 (60)
ค 21101 คณิตศาสตร์ 1	1.5 (60)	ค 21102 คณิตศาสตร์ 2	1.5 (60)
ว 21101 วิทยาศาสตร์ 1	1.5 (60)	ว 21103 วิทยาศาสตร์ 2	1.5 (60)
ว 21102 การออกแบบและเทคโนโลยี 1	0.5 (20)	ว 21104 วิทยาการคำนวณ 1	0.5 (20)
ส 21101 สังคมศึกษา 1	1.5 (60)	ส 21103 สังคมศึกษา 2	1.5 (60)
ส 21102 ประวัติศาสตร์ 1	0.5 (20)	ส 21104 ประวัติศาสตร์ 2	0.5 (20)
พ 21101 สุขศึกษาและพลศึกษา 1	1 (40)	พ 21102 สุขศึกษาและพลศึกษา 2	1 (40)
ศ 21101 ศิลปะ 1	1 (40)	ศ 21102 ศิลปะ 2	1 (40)
ง 21101 การงานอาชีพ 1	0.5 (20)	ง 21102 การงานอาชีพ 2	0.5 (20)
อ 21101 ภาษาอังกฤษ 1	1.5 (60)	อ 21102 ภาษาอังกฤษ 2	1.5 (60)
รายวิชาเพิ่มเติม	4.5 (180)	รายวิชาเพิ่มเติม	4.5 (180)
ส 21201 พระพุทธศาสนา 1	0.5 (20)	ส 21204 พระพุทธศาสนา 2	0.5 (20)
ส 21202 อิสลามศึกษา 1		ส 21205 อิสลามศึกษา 2	
ส 21203 เศรษฐกิจพอเพียง 1	0.5 (20)	ส 21206 เศรษฐกิจพอเพียง 2	0.5 (20)
ว 21201 โปรแกรมสำนักงาน	1 (40)	ว 21202 อินเทอร์เน็ตและเครือข่าย	1 (40)
จ 21201 ภาษาจีนเพื่อการสื่อสาร 1	1 (40)	จ 21204 ภาษาจีนเพื่อการสื่อสาร 2	1 (40)
อ 21202 ภาษาอังกฤษฟัง-พูด 1	1 (40)	อ 21205 ภาษาอังกฤษฟัง-พูด 2	1 (40)
พ 21201 วัยรุ่น 1	0.5 (20)	พ 21203 วัยรุ่น 2	0.5 (20)
กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน	60	กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน	60
กิจกรรมแนะแนว	20	กิจกรรมแนะแนว	20
ลูกเสือ – เนตรนารี	20	ลูกเสือ – เนตรนารี	20
กิจกรรมชุมนุม	15	กิจกรรมชุมนุม	10
กิจกรรมเพื่อสังคม ฯ	5	กิจกรรมเพื่อสังคม ฯ	10
กิจกรรมที่สถานศึกษาจัดเพิ่มเติม หลักสูตรสู่ความเป็นเลิศ	20	กิจกรรมที่สถานศึกษาจัดเพิ่มเติม หลักสูตรสู่ความเป็นเลิศ	20
พ 21202 ฟุตบอล 1	20	พ 21204 ฟุตบอล 2	20
ศ 21201 นาฏศิลป์ชั้นได้ 1		ศ 21204 นาฏศิลป์ชั้นได้ 2	
ศ 21202 กีตาร์ 1		ศ 21205 กีตาร์ 2	
ศ 21203 หัตถศิลป์ภาคใต้ 1		ศ 21206 หัตถศิลป์ภาคใต้ 2	
ง 21201 อาหารไทย 1		ง 21202 อาหารไทย 2	
อ 21203 ภาษาอังกฤษเพื่ออาชีพ 1		อ 21206 ภาษาอังกฤษเพื่ออาชีพ 2	
รวมเวลาเรียนภาค 1	700	รวมเวลาเรียนภาค 2	700

โครงสร้างหลักสูตรโรงเรียน ระดับมัธยมศึกษา ปีการศึกษา 2564
โรงเรียนบ้านช่องพลี สังกัด องค์การบริหารส่วนตำบลอ่าวนาง

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2			
ภาคเรียนที่ 1		ภาคเรียนที่ 2	
รายวิชา/กิจกรรม	เวลาเรียน (หน่วยกิต/ชม.)	รายวิชา/กิจกรรม	เวลาเรียน (หน่วยกิต/ชม.)
รายวิชาพื้นฐาน	11 (440)	รายวิชาพื้นฐาน	11 (440)
ท 22103 ภาษาไทย 3	1.5 (60)	ท 22104 ภาษาไทย 4	1.5 (60)
ค 22103 คณิตศาสตร์ 3	1.5 (60)	ค 22104 คณิตศาสตร์ 4	1.5 (60)
ว 22105 วิทยาศาสตร์ 3	1.5 (60)	ว 22107 วิทยาศาสตร์ 4	1.5 (60)
ว 22106 การออกแบบและเทคโนโลยี 2	0.5 (20)	ว 22108 วิทยาการคำนวณ 2	0.5 (20)
ส 22105 สังคมศึกษา 3	1.5 (60)	ส 22107 สังคมศึกษา 4	1.5 (60)
ส 22106 ประวัติศาสตร์ 3	0.5 (20)	ส 22108 ประวัติศาสตร์ 4	0.5 (20)
พ 22103 สุขศึกษาและพลศึกษา 3	1 (40)	พ 22104 สุขศึกษาและพลศึกษา 4	1 (40)
ศ 22103 ศิลปะ 3	1 (40)	ศ 22104 ศิลปะ 4	1 (40)
ง 22103 การงานอาชีพ 3	0.5 (20)	ง 22104 การงานอาชีพ 4	0.5 (20)
อ 22103 ภาษาอังกฤษ 3	1.5 (60)	อ 22104 ภาษาอังกฤษ 4	1.5 (60)
รายวิชาเพิ่มเติม	7.0 (140)	รายวิชาเพิ่มเติม	7.0 (140)
ส 22207 พระพุทธศาสนา 3	0.5 (20)	ส 22210 พระพุทธศาสนา 4	0.5 (20)
ส 22208 อิสลามศึกษา 3		ส 22211 อิสลามศึกษา 4	
ส 22209 เศรษฐกิจพอเพียง 3	0.5 (20)	ส 22212 เศรษฐกิจพอเพียง 4	0.5 (20)
ว 22203 โปรแกรมตารางคำนวณ 1	1 (40)	ว 22204 โปรแกรมตารางคำนวณ 2	1 (40)
จ 22207 ภาษาจีนเพื่อการสื่อสาร 3	1 (40)	จ 22210 ภาษาจีนเพื่อการสื่อสาร 4	1 (40)
อ 22208 ภาษาอังกฤษอ่าน-เขียน 1	1 (40)	อ 22211 ภาษาอังกฤษอ่าน-เขียน 2	1 (40)
พ 22205 วายน้ำ 3	0.5 (20)	พ 22207 วายน้ำ 4	0.5 (20)
กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน	60	กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน	60
กิจกรรมแนะแนว	20	กิจกรรมแนะแนว	20
ลูกเสือ – เนตรนารี	20	ลูกเสือ – เนตรนารี	20
กิจกรรมชุมนุม	15	กิจกรรมชุมนุม	10
กิจกรรมเพื่อสังคม ฯ	5	กิจกรรมเพื่อสังคม ฯ	10
กิจกรรมที่สถานศึกษาจัดเพิ่มเติม หลักสูตรสู่ความเป็นเลิศ	20	กิจกรรมที่สถานศึกษาจัดเพิ่มเติม หลักสูตรสู่ความเป็นเลิศ	20
พ 22206 ฟุตบอล 3	20	พ 22208 ฟุตบอล 4	20
ศ 22207 นาฏศิลป์ถิ่นใต้ 3		ศ 22210 นาฏศิลป์ถิ่นใต้ 4	
ศ 22208 กีตาร์ 3		ศ 22211 กีตาร์ 4	
ศ 22209 หัตถศิลป์ภาคใต้ 3		ศ 22212 หัตถศิลป์ภาคใต้ 4	
ง 22203 อาหารไทย 3		ง 22204 อาหารไทย 4	
อ 22209 ภาษาอังกฤษเพื่ออาชีพ 3		อ 22212 ภาษาอังกฤษเพื่ออาชีพ 4	
รวมเวลาเรียนภาค 1	700	รวมเวลาเรียนภาค 2	700

โครงสร้างหลักสูตรโรงเรียน ระดับมัธยมศึกษา ปีการศึกษา 2564
โรงเรียนบ้านช่องพลี สังกัด องค์การบริหารส่วนตำบลอ่าวนาง

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3			
ภาคเรียนที่ 1		ภาคเรียนที่ 2	
รายวิชา/กิจกรรม	เวลาเรียน (หน่วยกิต/ชม.)	รายวิชา/กิจกรรม	เวลาเรียน (หน่วยกิต/ชม.)
รายวิชาพื้นฐาน	11 (440)	รายวิชาพื้นฐาน	11 (440)
ท 23105 ภาษาไทย 5	1.5 (60)	ท 23106 ภาษาไทย 6	1.5 (60)
ค 23105 คณิตศาสตร์ 5	1.5 (60)	ค 23106 คณิตศาสตร์ 6	1.5 (60)
ว 23109 วิทยาศาสตร์ 5	1.5 (60)	ว 23111 วิทยาศาสตร์ 6	1.5 (60)
ว 23110 การออกแบบและเทคโนโลยี 3	0.5 (20)	ว 23112 วิทยาการคำนวณ 3	0.5 (20)
ส 23109 สังคมศึกษา 5	1.5 (60)	ส 23111 สังคมศึกษา 6	1.5 (60)
ส 23110 ประวัติศาสตร์ 5	0.5 (20)	ส 23112 ประวัติศาสตร์ 6	0.5 (20)
พ 23105 สุขศึกษาและพลศึกษา 5	1 (40)	พ 23106 สุขศึกษาและพลศึกษา 6	1 (40)
ศ 23105 ศิลปะ 5	1 (40)	ศ 23106 ศิลปะ 6	1 (40)
ง 23105 การงานอาชีพ	0.5 (20)	ง 23106 การงานอาชีพ	0.5 (20)
อ 23105 ภาษาอังกฤษ 5	1.5 (60)	อ 23106 ภาษาอังกฤษ 6	1.5 (60)
รายวิชาเพิ่มเติม	7.0 (140)	รายวิชาเพิ่มเติม	7.0 (140)
ส 23213 พระพุทธศาสนา 5	0.5 (20)	ส 23216 พระพุทธศาสนา 6	0.5 (20)
ส 23214 อิสลามศึกษา 5		ส 23217 อิสลามศึกษา 6	
ส 23215 เศรษฐกิจพอเพียง 5	0.5 (20)	ส 23218 เศรษฐกิจพอเพียง 6	0.5 (20)
ว 23205 โครงการงานคอมพิวเตอร์ 1	1 (40)	ว 23206 โครงการงานคอมพิวเตอร์ 2	1 (40)
จ 23213 ภาษาจีนเพื่อการสื่อสาร 5	1 (40)	จ 23216 ภาษาจีนเพื่อการสื่อสาร 6	1 (40)
อ 23214 มัคคุเทศก์ 1	1 (40)	อ 23217 มัคคุเทศก์ 2	1 (40)
พ 23209 วายน้ำ 5	0.5 (20)	พ 23211 วายน้ำ 6	0.5 (20)
กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน	60	กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน	60
กิจกรรมแนะแนว	20	กิจกรรมแนะแนว	20
ลูกเสือ – เนตรนารี	20	ลูกเสือ – เนตรนารี	20
กิจกรรมชุมนุม	15	กิจกรรมชุมนุม	10
กิจกรรมเพื่อสังคม ฯ	5	กิจกรรมเพื่อสังคม ฯ	10
กิจกรรมที่สถานศึกษาจัดเพิ่มเติม หลักสูตรสู่ความเป็นเลิศ	20	กิจกรรมที่สถานศึกษาจัดเพิ่มเติม หลักสูตรสู่ความเป็นเลิศ	20
พ 23210 ฟุตบอล 5	20	พ 23212 ฟุตบอล 6	20
ศ 23213 นาฏศิลป์ถิ่นใต้ 5		ศ 23216 นาฏศิลป์ถิ่นใต้ 6	
ศ 23214 กีตาร์ 5		ศ 23217 กีตาร์ 6	
ศ 23215 หัตถศิลป์ภาคใต้ 5		ศ 23218 หัตถศิลป์ภาคใต้ 6	
ง 23205 อาหารไทย 5		ง 23206 อาหารไทย 6	
อ 23215 ภาษาอังกฤษเพื่ออาชีพ 5		อ 23218 ภาษาอังกฤษเพื่ออาชีพ 6	
รวมเวลาเรียนภาค 1	700	รวมเวลาเรียนภาค 2	700

โครงสร้างหลักสูตร
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้น	รหัสวิชา	รายวิชา	เวลาเรียน	
			(ชั่วโมง/ สัปดาห์)	(หน่วยกิต/ชั่วโมง/ ภาคเรียน)
รายวิชาพื้นฐาน				
ม.1	พ 21101	สุขศึกษาและพลศึกษา 1	2	1 (40)
	พ 21102	สุขศึกษาและพลศึกษา 2	2	1 (40)
ม.2	พ 22103	สุขศึกษาและพลศึกษา 3	2	1 (40)
	พ 22104	สุขศึกษาและพลศึกษา 4	2	1 (40)
ม.3	พ 23105	สุขศึกษาและพลศึกษา 5	2	1 (40)
	พ 23106	สุขศึกษาและพลศึกษา 6	2	1 (40)
รายวิชาเพิ่มเติม				
ม.1	พ 21201	ว่ายน้ำ 1	1	0.5 (20)
	พ 21202	ฟุตบอล 1	1	0.5 (20)
	พ 21203	ว่ายน้ำ 2	1	0.5 (20)
	พ 21204	ฟุตบอล 2	1	0.5 (20)
ม.2	พ 22205	ว่ายน้ำ 3	1	0.5 (20)
	พ 22206	ฟุตบอล 3	1	0.5 (20)
	พ 22207	ว่ายน้ำ 4	1	0.5 (20)
	พ 22208	ฟุตบอล 4	1	0.5 (20)
ม.3	พ 23209	ว่ายน้ำ 5	1	0.5 (20)
	พ 23210	ฟุตบอล 5	1	0.5 (20)
	พ 23211	ว่ายน้ำ 6	1	0.5 (20)
	พ 23212	ฟุตบอล 6	1	0.5 (20)

**โครงสร้างหลักสูตรรายวิชาเพิ่มเติมว่ายน้ำ
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1**

ภาคเรียนที่ 1		
รายวิชาเพิ่มเติมว่ายน้ำ 1		เวลา 20 ชั่วโมง (0.5 หน่วยกิต)
ลำดับที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	เวลา (ชั่วโมง)
1	ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับว่ายน้ำ - บรรยายและฝึกปฏิบัติโดยใช้สื่อ ประสมในห้องเรียน ประวัติว่ายน้ำ และประโยชน์ของการว่ายน้ำ การอบอุ่นร่างกาย การยืด-เหยียดกล้ามเนื้อ	2
2	การสร้างความคุ้นเคยกับน้ำ - บรรยายและฝึกปฏิบัติโดยใช้สื่อ ประสมในห้องเรียน การหายใจและการกลืนหายใจในน้ำ การดำน้ำ การเคลื่อนไหวในน้ำ การทำท่าลอยตัวในน้ำ	2
3	การสร้างความคุ้นเคยกับอุปกรณ์การเล่นกีฬาว่ายน้ำ	8
4	ร่างกายและการเคลื่อนที่ของกีฬาว่ายน้ำ พื้นฐาน	8
ภาคเรียนที่ 2		
รายวิชาเพิ่มเติมว่ายน้ำ 2		เวลา 20 ชั่วโมง (0.5 หน่วยกิต)
ลำดับที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	เวลา (ชั่วโมง)
5	การยืดเหยียดกล้ามเนื้อและการอบอุ่นร่างกาย	5
6	การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายพื้นฐานในกีฬาว่ายน้ำ	5
7	ทักษะการกระโดดน้ำ และการกลับตัวได้น้ำ - บรรยายและปฏิบัติตามแบบฝึกการกระโดดน้ำแบบทำยืนพุ่งตัว - การทำ Kick-turn คือ เอามือสองข้างจับขอบสระ ยืดแขนให้ตึง พร้อมเตะขา	10

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

ภาคเรียนที่ 1		
รายวิชาเพิ่มเติมว่ายน้ำ 3		เวลา 20 ชั่วโมง (0.5 หน่วยกิต)
ลำดับที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	เวลา (ชั่วโมง)
1	ทักษะการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ - บรรยายและปฏิบัติตามแบบฝึก ปฏิบัติการเตะเท้า การใช้แขน การหายใจว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ - บรรยายและปฏิบัติตามแบบฝึกจังหวะของการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ - บรรยายและปฏิบัติตามแบบฝึกของการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์	10
2	ทักษะการว่ายน้ำท่ากรรเชียง - บรรยายและปฏิบัติตามแบบฝึก ปฏิบัติการเตะเท้า การใช้แขน การหายใจว่ายน้ำท่ากรรเชียง - บรรยายและปฏิบัติตามแบบฝึกจังหวะของการว่ายน้ำท่ากรรเชียง - บรรยายและปฏิบัติตามแบบฝึกของการว่ายน้ำท่ากรรเชียง	10
ภาคเรียนที่ 2		
รายวิชาเพิ่มเติมว่ายน้ำ 4		เวลา 20 ชั่วโมง (0.5 หน่วยกิต)
ลำดับที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	เวลา (ชั่วโมง)
3	ทักษะการว่ายน้ำท่ากบ - บรรยายและปฏิบัติตามแบบฝึก ปฏิบัติการเตะเท้า การใช้แขน การหายใจว่ายน้ำท่ากบ - บรรยายและปฏิบัติตามแบบฝึกจังหวะของการว่ายน้ำท่ากบ - บรรยายและปฏิบัติตามแบบฝึกของการว่ายน้ำท่ากบ	10
4	ทักษะการว่ายน้ำท่าผีเสื้อ - บรรยายและปฏิบัติตามแบบฝึก ปฏิบัติการเตะเท้า การใช้แขน การหายใจว่ายน้ำท่าผีเสื้อ - บรรยายและปฏิบัติตามแบบฝึกจังหวะของการว่ายน้ำท่าผีเสื้อ - บรรยายและปฏิบัติตามแบบฝึกของการว่ายน้ำท่าผีเสื้อ	10

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ภาคเรียนที่ 1		
รายวิชาเพิ่มเติมว่ายน้ำ 5		เวลา 20 ชั่วโมง (0.5 หน่วยกิต)
ลำดับที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	เวลา (ชั่วโมง)
1	แบบฝึกเดี่ยวผสมรวม 4 ท่าตามลำดับ คือ -ท่าผีเสื้อ -ท่ากรรเชียง -ท่ากบ -ท่าฟรีสไตล์	10
2	ประโยชน์ของว่ายน้ำ	5
3	ความปลอดภัยทางน้ำ	5
ภาคเรียนที่ 2		
รายวิชาเพิ่มเติมว่ายน้ำ 6		เวลา 20 ชั่วโมง (0.5 หน่วยกิต)
ลำดับที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	เวลา (ชั่วโมง)
4	แบบฝึกผสมัดผสม ประกอบไปด้วยนักว่ายน้ำ 4 คน และว่ายน้ำคนละแบบตามลำดับ คือ -ท่าผีเสื้อ -ท่ากรรเชียง -ท่ากบ -ท่าฟรีสไตล์	10
5	รูปแบบเกมทางน้ำ	10

กิจกรรมการเรียนรู้ของหลักสูตร

กิจกรรมการเรียนรู้ของหลักสูตรรายวิชาเพิ่มเติมว่ายน้ำ ใช้รูปแบบการเรียนการสอน วิธีสอน และเทคนิคการสอนที่หลากหลาย เน้นการฝึกปฏิบัติในสถานการณ์จริงและผู้เรียนเป็นสำคัญ เพื่อให้ผู้เรียนมีทักษะ ความรู้และความสามารถในการกีฬาว่ายน้ำ พร้อมทั้งมีคุณธรรม จริยธรรม มีเจตคติที่ดีต่อกีฬาว่ายน้ำและความปลอดภัยทางน้ำ มีทักษะสำคัญในการพัฒนาตนเองให้ประสบผลสำเร็จ และว่ายน้ำเป็นช่วยเหลือผู้อื่นได้ และสามารถยกระดับความสามารถในการเป็นนักกีฬาว่ายน้ำของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งกิจกรรมการเรียนรู้ของหลักสูตรนี้ประกอบด้วย

1. การบรรยาย
2. การสาธิต
3. การฝึกปฏิบัติเป็นรายบุคคลและเป็นกลุ่ม
4. สถานการณ์จำลองและสถานการณ์จริง
5. กรณีตัวอย่างหรือกรณีศึกษา
6. การใช้คำถาม
7. อภิปรายกลุ่ม
8. การสังเกตการณ์และวิเคราะห์พฤติกรรมและความสามารถ
9. การทดสอบสมรรถภาพทางกายและทักษะว่ายน้ำ

สื่อการเรียนรู้/แหล่งการเรียนรู้

1. เอกสาร ตำรา และเว็บไซต์
2. ใบความรู้และใบงาน
3. วีดิทัศน์
4. สระน้ำและอุปกรณ์ประกอบการเรียน
5. ห้องฟิตเนส อุปกรณ์ปฐมพยาบาลเบื้องต้นและอุปกรณ์การฝึกอื่นๆ
6. เครื่องมือและอุปกรณ์ทดสอบสมรรถภาพทางกายต่างๆ
7. น้ำและเกลือแร่
8. อื่นๆ ตามความเหมาะสม

การประเมินผลการเรียนรู้

1. ประเมินทักษะและความสามารถทางว่ายน้ำ ด้วยแบบทดสอบ แบบฝึก แบบสังเกตโดยครูผู้สอน
2. ประเมินสมรรถภาพทางกาย ด้วยแบบทดสอบสมรรถภาพรายการต่างๆ โดยครูผู้สอน
3. ประเมินทักษะในการเรียนการสอน ด้วยแบบประเมิน แบบสังเกต แบบสัมภาษณ์โดยครูผู้สอนหรือระหว่างนักเรียน
4. ประเมินความรู้ความเข้าใจในเนื้อหาที่เรียน ด้วยแบบทดสอบ แบบสังเกต และการสอบถามโดยครูผู้สอน
5. ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์และเจตคติที่ดีต่อว่ายน้ำ ด้วยแบบวัด แบบประเมิน และการสังเกตโดยครูผู้สอนหรือนักเรียนเอง

6. ประเมินทักษะการคิดและแก้ปัญหา ด้วยแบบประเมินและแบบสังเกต โดยครูผู้สอน

คำอธิบายรายวิชา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา พ 21201 รายวิชาว่ายน้ำ 1
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 1 เวลาเรียน 20 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

กีฬาว่ายน้ำเป็นอีกหนึ่งชนิดกีฬาที่วงการการศึกษาให้การยอมรับและสนับสนุน เป็นอย่างมากจึงเป็นที่นิยมเล่นและมีการแข่งขันกันอย่างต่อเนื่องทั้งผู้เล่นชายและผู้เล่นหญิง เพราะมีแบบแผน แต่อย่างไรก็ตามกีฬานี้ก็ยังเป็นกีฬาที่ให้ประโยชน์กับทุกคน ดังนั้นผู้เรียนหรือผู้เล่นจะต้องมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับประวัติความเป็นมา กฎ กติกา อุปกรณ์การเล่น วิธีการเล่น เพื่อที่จะสามารถเล่นในสระน้ำได้อย่างปลอดภัย

ผลการเรียนรู้

1. เข้าใจสามารถบอกประวัติความเป็นมาของกีฬาว่ายน้ำได้
2. บอกประโยชน์และคุณค่าทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์สังคมได้
3. เข้าใจการฝึกทักษะว่ายน้ำโดยใช้ เท้าเป็นสำคัญ และคุ้นเคยกับอุปกรณ์การฝึกได้
4. เข้าใจและฝึกทักษะว่ายน้ำด้วย รูปแบบการฝึกที่เน้นเคลื่อนไหว

รวม 4 ผลการเรียนรู้

กิจกรรมการเรียนรู้

1. การเรียนรู้วิธีสอนแบบอธิบายและสาธิต (Explanation and Demonstration Method) ของครูผู้สอน
 - 1.1 ขั้นเตรียม
 - การอบอุ่นร่างกาย (Warm-up)
 - การบริหารร่างกาย
 - การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ
 - 1.2 ขั้นบรรยายและสาธิต
 - ตามเนื้อหาและสาระสำคัญของแต่ละหน่วยการเรียนรู้
 - 1.3 ขั้นฝึกปฏิบัติ
 - แบบฝึกที่ 1
 - แบบฝึกที่ 2
 - แบบฝึกที่ 3
 - 1.4 ขั้นนำไปใช้
 - แบบฝึกที่ 4 (เน้นเกมการเล่นน้ำเพื่อความปลอดภัย)
 - 1.5 ขั้นสรุป
 - การสรุปเนื้อหา
 - การคลายอุ่น (Cool Down)

การประเมินผลการเรียนรู้

1. ประเมินทักษะและความสามารถทางว่ายน้ำ
2. ประเมินทักษะการฝึกซ้อมและแข่งขัน
3. ประเมินความรู้
4. ประเมินการทำรายงาน โครงงาน หรือการศึกษานอกสถานที่
5. ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์และเจตคติที่ดี
6. ประเมินทักษะการคิดและแก้ปัญหา

ชิ้นงาน/ภาระงานที่นักเรียนปฏิบัติ

1. การฝึกตามแบบฝึก
2. เขียนสรุปข้อมูลเป็นรายงาน
3. นำเสนอผลงาน
4. ศึกษาดูงาน และชมการแข่งขัน และเขียนสรุปข้อมูลเป็นรายงาน

สื่อ/อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้

1. เอกสาร ตำรา และเว็บไซต์
2. ใบความรู้และใบงาน
3. วีดิทัศน์
4. สระน้ำ และอุปกรณ์ประกอบการฝึกต่างๆ
5. น้ำดื่ม
6. อื่นๆ ตามความเหมาะสม

คำอธิบายรายวิชา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา พ 21203 รายวิชาว่ายน้ำ 2
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 2 เวลาเรียน 20 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

คำอธิบายรายวิชา

การศึกษาและวิเคราะห์สมรรถภาพทางกายและเทคนิค และสมรรถภาพทางกายเฉพาะ กีฬาว่ายน้ำ การอบอุ่นร่างกาย การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ รูปแบบการเตรียมร่างกายก่อนเล่นกีฬาว่ายน้ำ การฝึกहतท่ากระโดดน้ำที่ง่ายไปสู่ท่าที่ยาก ตามแบบฝึกว่ายน้ำ การป้องกันการบาดเจ็บในนักว่ายน้ำ สระน้ำและบริเวณสระน้ำ

โดยใช้กระบวนการทดสอบและฝึกสมรรถภาพทางกายพื้นฐาน และสมรรถภาพทางกาย การเล่นและการฝึกการอบอุ่นร่างกาย การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ รูปแบบการเตรียม ร่างกายก่อนเล่น กีฬาว่ายน้ำ การฝึกวิธีป้องกันการบาดเจ็บ การสังเกต สำรวจ ประเมิน และการวางแผนการ รับประทานสำหรับนักกีฬาว่ายน้ำ

เห็นคุณค่าของการเล่นกีฬาว่ายน้ำ การออกกำลังกาย การเป็นผู้เล่น ที่ดีและปลอดภัย และการเป็นผู้เล่นที่มีสมรรถภาพทางกายที่ดี มีเจตคติที่ดีต่อการนำไปประยุกต์ใช้ให้เป็นโยชน์ในชีวิตประจำวันและการเป็นนักกีฬาว่ายน้ำ

ผลการเรียนรู้

1. ฝึกและสาธิตวิธีการและเทคนิค ในการยืด เหยียดกล้ามเนื้อและ อบอุ่นร่างกาย
2. ฝึกและสาธิตรูปแบบ วิธีการฝึกเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายพื้นฐาน
3. ฝึกहतจากท่ากระโดดน้ำที่ง่าย ๆ ไปสู่ท่าที่ยากขึ้น

รวม 3 ผลการเรียนรู้

กิจกรรมการเรียนรู้

1. การเรียนรู้วิธีสอนแบบอธิบายและสาธิต (Explanation and Demonstration Method) ของครูผู้สอน
 - 1.1 ขั้นเตรียม
 - การอบอุ่นร่างกาย (Warm-up)
 - การบริหารร่างกาย
 - การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ
 - 1.2 ขั้นบรรยายและสาธิต
 - ตามเนื้อหาและสาระสำคัญของแต่ละหน่วยการเรียนรู้
 - 1.3 ขั้นฝึกปฏิบัติ
 - แบบฝึกที่ 1
 - แบบฝึกที่ 2
 - 1.4 ขั้นนำไปใช้
 - แบบฝึกที่ 3 (เน้นเกมการลอยตัว การกระโดดน้ำ)

1.5 ขั้นสรุป

- การสรุปเนื้อหา
- การคลายอุ่น (Cool Down)

การประเมินผลการเรียนรู้

1. ประเมินทักษะการยืดเหยียด สมรรถภาพทางกาย
2. ประเมินทักษะแข่งขันกระโดดน้ำ
3. ประเมินความรู้
4. ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์และเจตคติที่ดี
5. ประเมินทักษะการคิดและแก้ปัญหา

ชิ้นงาน/ภาระงานที่นักเรียนปฏิบัติ

1. การฝึกตามแบบฝึก
2. สาธิตท่าทางทักษะต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม
3. ทดสอบสมรรถภาพทางกาย

สื่อ/อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้

1. เอกสาร ตำรา และเว็บไซต์
2. อุปกรณ์ช่วยในการว่ายน้ำ
3. วีดิทัศน์
4. สระว่ายน้ำ
5. อื่นๆ ตามความเหมาะสม

คำอธิบายรายวิชา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา พ 22205 รายวิชาว่ายน้ำ 3
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 1 เวลาเรียน 20 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

คำอธิบายรายวิชา

ศึกษาวิเคราะห์ปฏิบัติการเคลื่อนไหวขณะอยู่กับที่ ขณะเคลื่อนที่ของกีฬาว่ายน้ำ โดยใช้อุปกรณ์ในปฏิบัติการเตะขาทำฟรีสไตล์และท่ากรรเชียง ใช้แขนทำฟรีสไตล์และท่ากรรเชียง ปฏิบัติการหายใจและการประสานแขนขาทำฟรีสไตล์และท่ากรรเชียง เพื่อให้มีทักษะของการเล่นกีฬาว่ายน้ำทั้ง 2 ท่านี้

โดยใช้กระบวนการปฏิบัติการทางกีฬาว่ายน้ำ ทั้งด้านการฝึกและปฏิบัติและใช้กระบวนการในการฝึกทักษะกีฬาว่ายน้ำ

เห็นคุณค่าของการนำทักษะและเทคนิคการเล่นการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์และท่ากรรเชียง ไปประยุกต์ใช้ใน เกมการเล่นว่ายน้ำ การออกกำลังกาย และมีเจตคติที่ดีต่อการนำไปประยุกต์ให้เป็นประโยชน์ใน ชีวิตประจำวันและการเป็นนักกีฬาว่ายน้ำ

ผลการเรียนรู้

1. ฝึกและสาธิตรูปแบบวิธีการฝึกทักษะการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ด้วยอวัยวะต่างๆของร่างกาย
2. ฝึกและสาธิตรูปแบบวิธีการฝึกทักษะการว่ายน้ำท่ากรรเชียงด้วยอวัยวะต่างๆของร่างกาย

รวม 2 ผลการเรียนรู้

กิจกรรมการเรียนรู้

1. การเรียนรู้วิธีสอนแบบอธิบายและสาธิต (Explanation and Demonstration Method) ของครูผู้สอน

1.1 ขั้นเตรียม

- การอบอุ่นร่างกาย (Warm-up)
- การบริหารร่างกาย
- การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ

1.2 ขั้นบรรยายและสาธิต

- ตามเนื้อหาและสาระสำคัญของแต่ละหน่วยการเรียนรู้

1.3 ขั้นฝึกปฏิบัติ

- แบบฝึกที่ 1
- แบบฝึกที่ 2

1.4 ขั้นนำไปใช้

- แบบฝึกที่ 3 (เน้นเกมการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์และท่ากรรเชียง)

1.5 ขั้นสรุป

- การสรุปเนื้อหา
- การคลายอุ่น (Cool Down)

การประเมินผลการเรียนรู้

1. ประเมินทักษะทำกรรเชียง
2. ประเมินทักษะการฝึกซ้อมและแข่งขันทำกรรเชียง
3. ประเมินความรู้
4. ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์และเจตคติที่ดี
5. ประเมินทักษะการคิดและแก้ปัญหา

ชิ้นงาน/ภาระงานที่นักเรียนปฏิบัติ

1. การฝึกตามแบบฝึก
2. สาธิตท่าทางการยืดเหยียด
3. สาธิตท่าทางการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์และทำกรรเชียง การบังคับทิศทางที่ต้องการ
4. เขียนรายงานสรุปข้อมูลการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์และทำกรรเชียง

สื่อ/อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้

1. เอกสาร ตำรา และเว็บไซต์
2. อุปกรณ์ช่วยในการว่ายน้ำ
3. วิดีทัศน์
4. สระว่ายน้ำ
5. อื่นๆ ตามความเหมาะสม

คำอธิบายรายวิชา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา พ 22207 รายวิชาว่ายน้ำ 4
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 2 เวลาเรียน 20 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

คำอธิบายรายวิชา

ศึกษาวิเคราะห์ปฏิบัติการเคลื่อนไหวขณะอยู่กับที่ ขณะเคลื่อนที่ของกีฬาว่ายน้ำ โดยใช้อุปกรณ์ในปฏิบัติการเตะขาทำกบและทำผีเสื้อ ใช้แขนทำกบและทำผีเสื้อ ปฏิบัติการหายใจและการประสานแขนขาทำกบและทำผีเสื้อ เพื่อให้มีทักษะของการเล่นกีฬาว่ายน้ำทั้ง 2 ท่านี้

โดยใช้กระบวนการปฏิบัติการทางกีฬาว่ายน้ำ ทั้งด้านการฝึกและปฏิบัติและใช้กระบวนการในการฝึกทักษะกีฬาว่ายน้ำ

เห็นคุณค่าของการนำทักษะและเทคนิคการเล่นการว่ายน้ำท่ากบและทำผีเสื้อ ไปประยุกต์ใช้ใน เกมการเล่นว่ายน้ำ การออกกำลังกาย และมีเจตคติที่ดีต่อการนำไปประยุกต์ให้เป็นประโยชน์ในชีวิตประจำวันและการเป็นนักกีฬาว่ายน้ำ

ผลการเรียนรู้

1. ฝึกและสาธิตรูปแบบ วิธีการฝึกทักษะการว่ายน้ำท่าทำกบด้วยอวัยวะต่างๆ ของร่างกาย
2. ฝึกและสาธิตรูปแบบ วิธีการฝึกทักษะการว่ายน้ำท่าผีเสื้อ ด้วยอวัยวะต่างๆ ของร่างกาย

รวม 2 ผลการเรียนรู้

กิจกรรมการเรียนรู้

1. การเรียนรู้วิธีสอนแบบอธิบายและสาธิต (Explanation and Demonstration Method) ของครูผู้สอน

1.1 ขั้นเตรียม

- การอบอุ่นร่างกาย (Warm-up)
- การบริหารร่างกาย
- การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ

1.2 ขั้นบรรยายและสาธิต

- ตามเนื้อหาและสาระสำคัญของแต่ละหน่วยการเรียนรู้

1.3 ขั้นฝึกปฏิบัติ

- แบบฝึกที่ 1
- แบบฝึกที่ 2

1.4 ขั้นนำไปใช้

- แบบฝึกที่ 3 (เน้นเกมการว่ายน้ำท่าทำกบและทำผีเสื้อ)

1.5 ขั้นสรุป

- การสรุปเนื้อหา
- การคลายอุ่น (Cool Down)

การประเมินผลการเรียนรู้

1. ประเมินทักษะว่ายน้ำท่าท่ากบและท่าผีเสื้อ
2. ประเมินทักษะการฝึกซ้อมและแข่งขันว่ายน้ำท่าท่ากบและท่าผีเสื้อ
3. ประเมินความรู้
4. ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์และเจตคติที่ดี
5. ประเมินทักษะการคิดและแก้ปัญหา

ชิ้นงาน/ภาระงานที่นักเรียนปฏิบัติ

1. การฝึกตามแบบฝึก
2. สาธิตท่าทางการยืดเหยียด
3. สาธิตท่าทางการว่ายน้ำ การบังคับทิศทางที่ต้องการ
4. เขียนรายงานสรุปข้อมูลการว่ายน้ำ ท่ากบและท่าผีเสื้อ

สื่อ/อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้

1. เอกสาร ตำรา และเว็บไซต์
2. อุปกรณ์ช่วยในการว่ายน้ำ
3. วิดีทัศน์
4. สระว่ายน้ำ
5. อื่นๆ ตามความเหมาะสม

คำอธิบายรายวิชา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา พ 23209 รายวิชาว่ายน้ำ 5
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 1 เวลาเรียน 20 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

คำอธิบายรายวิชา

ศึกษาอธิบายวิเคราะห์ ปฏิบัติการเคลื่อนไหวขณะอยู่กับที่ ขณะเคลื่อนที่ของกีฬาว่ายน้ำ โดยใช้อุปกรณ์ในการว่ายน้ำเดี่ยวผสมในหนึ่งสัปดาห์ได้ทั้ง 4 ท่าตามลำดับ คือ ท่าผีเสื้อ, ท่ากรรเชียง, ท่ากบ, ท่าฟรีสไตล์บอกประโยชน์ของการว่ายน้ำ ปฏิบัติการช่วยชีวิตและความปลอดภัยทางน้ำ

โดยใช้การฝึกเทคนิคการว่ายน้ำเดี่ยวผสม เทคนิคการบริหารจัดการและ ควบคุมตนเอง ออกแบบการจัดการขบวนการฝึกฝนในการว่ายน้ำเดี่ยวผสมและการฝึกการแข่งขันว่ายน้ำเดี่ยวผสม

เห็นคุณค่าการใช้เทคนิคการว่ายน้ำเดี่ยวผสม รวมถึงเทคนิคการบริหารจัดการและควบคุม ขบวนการฝึกฝน และที่รูปแบบการจัดการแข่งขัน

ผลการเรียนรู้

1. ฝึกและสาธิตรูปแบบและการฝึกเทคนิคต่างๆ ในการว่ายน้ำเดี่ยวผสมได้อย่างถูกต้อง
2. บอกประโยชน์ของการว่ายน้ำ
3. ปฏิบัติการช่วยชีวิตและความปลอดภัยทางน้ำ

รวม 3 ผลการเรียนรู้

กิจกรรมการเรียนรู้

1. การเรียนรู้วิธีสอนแบบอธิบายและสาธิต (Explanation and Demonstration Method) ของครูผู้สอน

1.1 ขั้นเตรียม

- การอบอุ่นร่างกาย (Warm-up)
- การบริหารร่างกาย
- การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ

1.2 ขั้นบรรยายและสาธิต

- ตามเนื้อหาและสาระสำคัญของแต่ละหน่วยการเรียนรู้

1.3 ขั้นฝึกปฏิบัติ

- แบบฝึกที่ 1
- แบบฝึกที่ 2
- แบบฝึกที่ 3

1.4 ขั้นนำไปใช้

- แบบฝึกที่ 4 (เน้นเกมการฝึกฝนว่ายน้ำเดี่ยวผสม)

1.5 ขั้นสรุป

- การสรุปเนื้อหา

- การคลายอุ่น (Cool Down)

การประเมินผลการเรียนรู้

1. ประเมินทักษะว่ายน้ำเดี่ยวผสม
2. ประเมินทักษะการฝึกซ้อมและแข่งขันว่ายน้ำเดี่ยวผสม
3. ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์และเจตคติที่ดี
4. ประเมินทักษะการคิดและแก้ปัญหา

ชิ้นงาน/ภาระงานที่นักเรียนปฏิบัติ

1. การฝึกตามแบบฝึก
2. สาธิตท่าทางการบังคับและควบคุมทิศทางการว่ายน้ำไปตามทิศทางที่ต้องการ
3. เขียนรายงานสรุปข้อมูลและเรียงลำดับการว่ายน้ำแบบเดี่ยวผสม
4. ศึกษาดูงาน และชมการแข่งขัน และเขียนสรุปข้อมูลเป็นรายงาน

สื่อ/อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้

1. เอกสาร ตำราและเว็บไซต์
2. ใบความรู้และใบงาน
3. วีดิทัศน์
4. สระน้ำและอุปกรณ์ประกอบการฝึกต่างๆ
5. น้ำดื่มและเกลือแร่
6. อื่นๆ ตามความเหมาะสม

คำอธิบายรายวิชา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา พ 23211 รายวิชาว่ายน้ำ 6
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 2 เวลาเรียน 20 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

คำอธิบายรายวิชา

ศึกษาอธิบายวิเคราะห์ ปฏิบัติการเคลื่อนไหวขณะอยู่กับที่ ขณะเคลื่อนที่ของกีฬาว่ายน้ำ โดยใช้อุปกรณ์ในปฏิบัติการว่ายน้ำแบบผลัดผสม การทำงานเป็นทีม การฝึกฝน ความรับผิดชอบและสามัคคี และปฏิบัติการช่วยชีวิตโดยใช้เกมทางน้ำ เพื่อให้มีทักษะของการเล่นกีฬาว่ายน้ำ

โดยใช้กระบวนการปฏิบัติการทางกีฬาว่ายน้ำแบบผลัดผสม ทั้งด้านการฝึกและปฏิบัติและใช้กระบวนการกลุ่มในการฝึกทักษะกีฬาว่ายน้ำแบบผลัดผสม ประกอบไปด้วยนักว่ายน้ำ 4 คน และว่ายน้ำคนละแบบตามลำดับ คือ ท่าผีเสื้อ ,ท่ากรรเชียง ,ท่ากบ ,ท่าฟรีสไตล์

เพื่อให้มีทักษะในการว่ายน้ำได้อย่างเหมาะสมตามวัย มีน้ำใจนักกีฬา มีคุณธรรมจริยธรรม และนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

ผลการเรียนรู้

1. ฝึกและสาธิตรูปแบบและการฝึกเทคนิคต่างๆ ในการว่ายน้ำผลัดผสมได้อย่างถูกต้อง
2. ปฏิบัติการช่วยชีวิตโดยใช้เกมทางน้ำ

รวม 2 ผลการเรียนรู้

กิจกรรมการเรียนรู้

1. การเรียนรู้วิธีสอนแบบอธิบายและสาธิต (Explanation and Demonstration Method) ของครูผู้สอน

1.1 ขั้นเตรียม

- การอบอุ่นร่างกาย (Warm-up)
- การบริหารร่างกาย
- การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ

1.2 ขั้นบรรยายและสาธิต

- ตามเนื้อหาและสาระสำคัญของแต่ละหน่วยการเรียนรู้

1.3 ขั้นฝึกปฏิบัติ

- แบบฝึกที่ 1
- แบบฝึกที่ 2
- แบบฝึกที่ 3

1.4 ขั้นนำไปใช้

- แบบฝึกที่ 4 (เน้นเกมการฝึกว่ายน้ำแบบผลัดผสมและเกมทางน้ำ)

1.5 ขั้นสรุป

- การสรุปเนื้อหา
- การคลายอุ่น (Cool Down)

การประเมินผลการเรียนรู้

1. ประเมินทักษะเป็นกลุ่ม
2. ประเมินทักษะการฝึกซ้อมและแข่งขัน
3. ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์และเจตคติที่ดี
4. ประเมินทักษะการคิดและแก้ปัญหา

ชิ้นงาน/ภาระงานที่นักเรียนปฏิบัติ

1. การฝึกตามแบบฝึก
2. สาธิตท่าทาง การบังคับและควบคุมทิศทางการว่ายน้ำไปตามทิศทางที่ต้องการ
3. เขียนรายงานสรุปข้อมูลและเรียงลำดับการว่ายน้ำแบบผลัดผสม
4. ศึกษาดูงาน และชมการแข่งขัน และเขียนสรุปข้อมูลเป็นรายงาน

สื่อ/อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้

1. เอกสาร ตำรา และเว็บไซต์
2. อุปกรณ์ช่วยในการว่ายน้ำ
3. วิดีทัศน์
4. สระว่ายน้ำ
5. อื่นๆ ตามความเหมาะสม

โครงสร้างรายวิชาเพิ่มเติม
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษารายวิชาว่ายน้ำ 1

ลำดับที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	ผลการเรียนรู้	สาระการเรียนรู้	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนักการ ประเมิน (ร้อยละ)
1	ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับ ว่ายน้ำ	- เข้าใจสามารถบอก ประวัติความเป็นมาของ กีฬาว่ายน้ำ	ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกีฬาว่ายน้ำ ใน อดีตมีความสำคัญกับ ผู้ที่ว่ายน้ำเพราะเป็นการนำความรู้ เรื่องฟุตบอลในอดีต	2	20
2	- บรรยายและฝึกปฏิบัติ โดยใช้สื่อ ประสมใน ห้องเรียน ประวัติว่ายน้ำ และประโยชน์ของการว่ายน้ำ น้ำ การอบอุ่นร่างกาย การ ยืด-เหยียดกล้ามเนื้อ	- บอกประโยชน์และ คุณค่าทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์สังคม	กีฬาว่ายน้ำนอกจากจะให้ประโยชน์ แก่บุคคลทั่วไปในด้าน สุขภาพ ร่างกาย จิตใจ สังคม และสติปัญญา แล้ว ยังมี ประโยชน์ที่เป็นที่เป็นผล พลอยได้ คือในปัจจุบัน ส่งเสริมให้ เด็กเยาวชนเล่นกีฬาว่ายน้ำจำนวน มาก	2	20
3	การสร้างความคุ้นเคยกับ น้ำ	- เข้าใจการฝึกทักษะ ว่ายน้ำโดยใช้ เท้าเป็น สำคัญ และคุ้นเคยกับ อุปกรณ์การฝึก	การสร้างความคุ้นเคยกับอุปกรณ์ การเล่นกีฬาว่ายน้ำ ว่ายน้ำ มีอยู่ หลายวิธีด้วยกันแต่สิ่งที่ สำคัญควรมุ่งเน้นที่การสัมผัสด้วย เท้า เช่น โฟมสั้น โฟมยาว	8	30
4	- บรรยายและฝึกปฏิบัติ โดยใช้สื่อ ประสมใน ห้องเรียน การหายใจและ การกลืนหายใจในน้ำ การ ดำน้ำ การเคลื่อนไหวในน้ำ การทำท่าลอยตัวในน้ำ	- เข้าใจและฝึกทักษะ ว่ายน้ำด้วย รูปแบบการ ฝึกที่เน้นเคลื่อนไหว	ระบบของร่างกาย การทำงาน ประสานกันของกล้ามเนื้อกับ ประสาท การว่ายน้ำเคลื่อนที่ของแต่ละ บุคคลที่สัมพันธ์กัน อย่างมี ประสิทธิภาพ	8	30
รวม				20	100

โครงสร้างรายวิชาเพิ่มเติม
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษารายวิชาว่ายน้ำ 2

ลำดับที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	ผลการเรียนรู้	สาระการเรียนรู้	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนักการ ประเมิน (ร้อยละ)
5	การยืดเหยียดกล้ามเนื้อและ การอบอุ่นร่างกาย	- ฝึกและสาธิตวิธีการ และ เทคนิคต่างๆ ใน การยืด เหยียดกล้ามเนื้อ และ อบอุ่นร่างกาย	ถึงแม้ว่านักกีฬาจะสมรรถภาพทาง กายดีประการใดก็ตาม ถ้านักกีฬขาด ความรู้ความเข้าใจ หรือละเลยเรื่องการอบอุ่นร่างกาย ก่อนการเล่น การยืดเหยียด กล้ามเนื้อ และการผ่อนคลาย กล้ามเนื้อหลังการเล่นแล้ว	5	25
6	การเสริมสร้างสมรรถภาพ ทางกายพื้นฐานในกีฬาว่ายน้ำ	- ฝึกและสาธิตรูปแบบ วิธีการฝึกเพื่อพัฒนา สมรรถภาพทางกาย พื้นฐาน	การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย นั้น ต้องมีการบริหารกาย การวอร์ม อัพ การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ การ สร้างความเร็ว การสร้างความ แข็งแรง การสร้างความอดทน การคลุดาว์น และรวมถึงสภาพโดย ทั่วๆ	5	25
7	ทักษะการกระโดดน้ำ และ การกลับตัวได้น้ำ - บรรยายและปฏิบัติตาม แบบฝึกการกระโดดน้ำแบบ ทำยืนพุ่งตัว - การทำ Kick-turn คือ เอา มือสองข้างจับขอบสระ ยึด แขนให้ตึง พร้อมเตะขา	- ฝึกหัดจากท่ากระโดด น้ำที่ง่าย ๆ ไปสู่ท่าที่ยาก ขึ้น	การเสริมสร้างทักษะการกระโดดน้ำ เพื่อให้เกิดความถนัดในการออกตัว ในการว่ายน้ำแต่ละท่าๆ การทำ Kick-turn คือ เอามือสองข้างจับ ขอบสระ ยึดแขนให้ตึง พร้อมเตะขา	10	50
รวม				20	100

โครงสร้างรายวิชาเพิ่มเติม
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษารายวิชาว่ายน้ำ 3

ดับที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	ผลการเรียนรู้	สาระการเรียนรู้	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนักการ ประเมิน (ร้อยละ)
1	ทักษะการว่ายน้ำท่าฟรี สไตล์ - บรรยายและปฏิบัติตาม แบบฝึก ปฏิบัติการเตะเท้า การใช้แขนการหายใจว่ายน้ำ น้ำท่าฟรีสไตล์ - บรรยายและปฏิบัติตาม แบบฝึกจังหวะของการว่ายน้ำ น้ำท่าฟรีสไตล์ - บรรยายและปฏิบัติตาม แบบฝึกของการว่ายน้ำท่า ฟรีสไตล์	- ฝึกและสาธิตรูปแบบ วิธีการฝึกทักษะการว่ายน้ำ น้ำท่าฟรีสไตล์ ด้วยอวัยวะต่างๆ ของ ร่างกาย	- สามารถนำเอาการว่ายน้ำท่าฟรี สไตล์ไปใช้ในการออกกำลังกายได้ - สามารถวิเคราะห์การใช้แขน เท้า การหายใจ ในการว่ายน้ำท่า ฟรีสไตล์ได้อย่างถูกต้องวิธี - การเตะขาในการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ - การใช้แขน การหายใจจังหวะ ความสัมพันธ์ในการว่ายน้ำท่าฟรี สไตล์ - การแก้ปัญหา ข้อผิดพลาดที่พบ ในการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ - ขั้นตอนการฝึกว่ายน้ำท่าฟรี สไตล์	10	50
2	ทักษะการว่ายน้ำท่า กรรเชียง - บรรยายและปฏิบัติตาม แบบฝึก ปฏิบัติการเตะเท้า การใช้แขนการหายใจว่ายน้ำ น้ำท่ากรรเชียง - บรรยายและปฏิบัติตาม แบบฝึกจังหวะของการว่ายน้ำ น้ำท่ากรรเชียง - บรรยายและปฏิบัติตาม แบบฝึกของการว่ายน้ำท่า กรรเชียง	- ฝึกและสาธิตรูปแบบ วิธีการฝึกทักษะการว่ายน้ำ น้ำท่ากรรเชียง ด้วยอวัยวะต่างๆ ของ ร่างกาย	- สามารถนำเอาการว่ายน้ำท่า กรรเชียงไปใช้ในการออกกำลังกายได้ - สามารถวิเคราะห์การใช้แขน เท้า การหายใจ ในการว่ายน้ำท่า กรรเชียงได้อย่างถูกต้องวิธี - การเตะขาในการว่ายน้ำท่ากรรเชียง - การใช้แขน การหายใจจังหวะ ความสัมพันธ์ในการว่ายน้ำท่า กรรเชียง - การแก้ปัญหา ข้อผิดพลาดที่พบ ในการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ - ขั้นตอนการฝึกว่ายน้ำท่า กรรเชียง	10	50
รวม				20	100

โครงสร้างรายวิชาเพิ่มเติม
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษารายวิชาว่ายน้ำ 4

ลำดับที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	ผลการเรียนรู้	สาระการเรียนรู้	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนักการ ประเมิน (ร้อยละ)
3	ทักษะการว่ายน้ำท่ากบ - บรรยายและปฏิบัติตาม แบบฝึก ปฏิบัติการเตะเท้า การใช้แขนการหายใจว่ายน้ำ ท่ากบ - บรรยายและปฏิบัติตาม แบบฝึกจังหวะของการว่ายน้ำ ท่ากบ - บรรยายและปฏิบัติตาม แบบฝึกของการว่ายน้ำท่า กบ	- ฝึกและสาธิตรูปแบบ วิธีการฝึกทักษะการว่ายน้ำ ท่ากบ ด้วยอวัยวะต่างๆ ของ ร่างกาย	- สามารถนำเอาการว่ายน้ำท่ากบ ไปใช้ในการออกกำลังกายได้ - สามารถวิเคราะห์การใช้แขน เท้า การหายใจ ในการว่ายน้ำท่า กบได้อย่างถูกต้องวิธี - การเตะขาในการว่ายน้ำท่ากบ - การใช้แขน การหายใจจังหวะ ความสัมพันธ์ในการว่ายน้ำท่ากบ - การแก้ปัญหา ข้อผิดพลาดที่พบ ในการว่ายน้ำท่ากบ - ขั้นตอนการฝึกว่ายน้ำท่ากบ	10	50
4	ทักษะการว่ายน้ำท่าผีเสื้อ - บรรยายและปฏิบัติตาม แบบฝึก ปฏิบัติการเตะเท้า การใช้แขนการหายใจว่ายน้ำ ท่าผีเสื้อ - บรรยายและปฏิบัติตาม แบบฝึกจังหวะของการว่ายน้ำ ท่าผีเสื้อ - บรรยายและปฏิบัติตาม แบบฝึกของการว่ายน้ำท่า ผีเสื้อ	- ฝึกและสาธิตรูปแบบ วิธีการฝึกทักษะการว่ายน้ำ ท่าผีเสื้อ ด้วยอวัยวะ ต่างๆ ของร่างกาย	- สามารถนำเอาการว่ายน้ำท่า ผีเสื้อไปใช้ในการออกกำลังกายได้ - สามารถวิเคราะห์การใช้แขน เท้า การหายใจ ในการว่ายน้ำท่า ผีเสื้อได้อย่างถูกต้องวิธี - การเตะขาในการว่ายน้ำท่าผีเสื้อ - การใช้แขน การหายใจจังหวะ ความสัมพันธ์ในการว่ายน้ำท่า ผีเสื้อ - การแก้ปัญหา ข้อผิดพลาดที่พบ ในการว่ายน้ำท่าผีเสื้อ - ขั้นตอนการฝึกว่ายน้ำท่าผีเสื้อ	10	50
รวม				20	100

โครงสร้างรายวิชาเพิ่มเติม
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษารายวิชาว่ายน้ำ 5

ลำดับที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	ผลการเรียนรู้	สาระการเรียนรู้	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนักการ ประเมิน (ร้อยละ)
1	แบบฝึกเดี่ยวผสมรวม 4 ท่า ตามลำดับ คือ -ท่าผีเสื้อ -ท่ากรรเชียง -ท่ากบ -ท่าฟรีสไตล์	- ฝึกและสาธิตรูปแบบ และการฝึกเทคนิคต่างๆ ในการว่ายน้ำเดี่ยวผสมได้ อย่างถูกต้อง	รูปแบบและวิธีการว่ายน้ำเดี่ยว ผสม มีความหลากหลาย มี หลักการ มีขั้นตอน ต่างๆ ของการ ฝึกที่สลับซับซ้อน ผู้ฝึกสอนจึงได้ นำการฝึกทั้ง 4 ท่าหลักต่างๆ มา ผสมผสานกัน ให้เกิดความถนัด ใน แต่และท่า เลยจัดให้มีการแบ่งก กลุ่มฝึกโดยใช้เกมเป็นสื่อ โดย เชื่อมโยงองค์ความรู้ การฝึกปฏิบัติ และการติดตามผลการพัฒนาการ ได้อย่างละเอียด	10	50
2	ประโยชน์ของการว่ายน้ำ	- บอกประโยชน์ของการ ว่ายน้ำ	บอกประโยชน์ของการว่ายน้ำ - ด้านร่างกาย - ด้านสังคม - ด้านจิตใจอารมณ์	5	25
3	ความปลอดภัยทางน้ำ	- ปฏิบัติการช่วยชีวิตและ ความปลอดภัยทางน้ำ	ฝึกการช่วยชีวิตและความ ปลอดภัยทางน้ำเบื้องต้น - การขอความช่วยเหลือ - การยื่นอุปกรณ์ช่วยเหลือ - การโยนอุปกรณ์ช่วยเหลือ - การลุยโดยใช้อุปกรณ์ ช่วยเหลือ - การไปโดยการใช้อุปกรณ์ ช่วยเหลือ	5	25
รวม				20	100

โครงสร้างรายวิชาเพิ่มเติม
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษารายวิชาว่ายน้ำ 6

ลำดับที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	ผลการเรียนรู้	สาระการเรียนรู้	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนักการ ประเมิน (ร้อยละ)
4	แบบฝึกผลิตผสม ประกอบ ไปด้วยนักว่ายน้ำ 4 คน และ ว่ายน้ำคนละแบบตามลำดับ คือ -ท่าผีเสื้อ -ท่ากรรเชียง -ท่ากบ -ท่าฟรีสไตล์	- ฝึกและสาธิตรูปแบบ และการฝึกเทคนิคต่างๆ ในการว่ายน้ำผลิตผสมได้ อย่างถูกต้อง	รูปแบบและวิธีการว่ายน้ำผลิต ผสม มีความหลากหลาย มี หลักการ มีขั้นตอน ต่างๆ ของการ ฝึกที่สลับซับซ้อน ผู้ฝึกสอนจึงได้ นำการฝึกทั้ง 4 ท่าหลักต่างๆ มา ผสมผสานกัน ให้เกิดความฉูด ใน แต่และท่า และต้องเกิดความ สามัคคีกันภายในทีม เลยจัดให้มี การแบ่งกลุ่มฝึกโดยใช้เกมเป็นสื่อ โดยเชื่อมโยงองค์ความรู้ การฝึก ปฏิบัติ และการติดตามผลการ พัฒนาการ ได้อย่างละเอียด	10	50
5	รูปแบบเกมทางน้ำ	- ปฏิบัติการช่วยชีวิต โดยใช้เกมทางน้ำ	กิจกรรมเกมทางน้ำ - การแข่งขันว่ายน้ำทั้ง ๔ ท่า - การแข่งแบบเดี่ยวผสม - การแข่งขันแบบผลิตผสม - เกมสมมุติเหตุการณ์การช่วย คนตกน้ำ	10	50
รวม				20	100

คณะผู้จัดทำ
คณะกรรมการกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

คณะที่ปรึกษา

- | | |
|-------------------------|---|
| 1.นายกฤษณ์ โชติมุข | ผู้อำนวยการสถานศึกษา โรงเรียนบ้านช่องพลี |
| 2.นางสาวธนัชญา ภาชนะทอง | รองผู้อำนวยการสถานศึกษา โรงเรียนบ้านช่องพลี |
| 3.นายวินัย จางแสง | ประธานคณะกรรมการสถานศึกษาขั้นพื้นฐาน |

ผู้จัดทำ

- | | |
|----------------------------|--------------------------|
| 1.นายปิยะพงศ์ แก้วประเสริฐ | ผู้ช่วยครูวิชาเอกพลศึกษา |
| 2.นายณัฏฐ์โชติ เอ่งฉ้วน | ผู้ช่วยครูวิชาเอกพลศึกษา |
| 3.นายณัฏฐ์วัฒน์ แสงหลี่ | ผู้ช่วยครูวิชาเอกพลศึกษา |
| 4.นางสาววิไลพร ชูเชื้อ | ผู้ช่วยครูวิชาเอกพลศึกษา |