

ชื่อสถาบันอุดมศึกษา สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอุดรธานี  
คณะ / ภาควิชา คณะศึกษาศาสตร์สาขาวิชาพลศึกษาเป็นวิชาบังคับ หมวดวิชาเฉพาะ กลุ่มวิชาชีพบังคับ

หมวดที่ 1 ข้อมูลโดยทั่วไป

1. รหัสและชื่อรายวิชา

พล. 031053 วายน้ำ 1

2. จำนวนหน่วยกิต หรือจำนวนชั่วโมง

2 หน่วยกิต(1-2)

3. หลักสูตรและประเภทรายวิชา

ศึกษาศาสตร์บัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา  
เป็นวิชาบังคับ หมวดวิชาเฉพาะ กลุ่มวิชาชีพบังคับ

4. อาจารย์ผู้รับผิดชอบรายวิชาและอาจารย์ผู้สอน

นายนพดล ปัญญาจักร

5. ภาคการศึกษา/ชั้นปีที่เรียน

ภาคเรียนที่ 1 ชั้นปีที่ 1

6. รายวิชาที่เรียนมาก่อน (Pre-requisite) (ถ้ามี)

ไม่มี

7. รายวิชาที่ต้องเรียนพร้อมกัน (Co-requisites) (ถ้ามี)

ไม่มี

8. สถานที่เรียน

สระวายน้ำ 50 เมตร สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอุดรธานี

9. วันที่จัดทำหรือปรับปรุงรายละเอียดของรายวิชาครั้งล่าสุด

1 พฤษภาคม 2556

## หมวดที่ 2 จุดมุ่งหมายและวัตถุประสงค์

### 1. จุดมุ่งหมายของรายวิชา

1. เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับประวัติและประโยชน์ของการว่ายน้ำได้
2. เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับเกี่ยวกับการดูแลรักษาอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก
3. เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับมารยาทและความปลอดภัยในการว่ายน้ำ
4. เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจและปฏิบัติทักษะพื้นฐานของการว่ายน้ำแบบต่าง ๆ ได้
5. เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจหลักและวิธีการสอนว่ายน้ำ
6. เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจและปฏิบัติการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายและความปลอดภัยในการว่ายน้ำได้
7. เพื่อให้ผู้เรียนมีเจตคติที่ดีต่อการว่ายน้ำ และสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

### 2. วัตถุประสงค์ในการพัฒนา/ปรับปรุงรายวิชา

เพื่อให้ นักศึกษามีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับประวัติและประโยชน์ของการว่ายน้ำ การดูแลรักษาอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับมารยาทและความปลอดภัยในการว่ายน้ำปฏิบัติทักษะพื้นฐานของการว่ายน้ำแบบต่าง ๆ ได้และปฏิบัติการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายและความปลอดภัยในการว่ายน้ำได้ มีเจตคติที่ดีต่อการว่ายน้ำ และสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

## หมวดที่ 3 ลักษณะและการดำเนินการ

### 1. คำอธิบายรายวิชา

ศึกษาประวัติ และ ประโยชน์ของการว่ายน้ำ การบริหารร่างกาย การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย การเลือกการดูแลรักษาอุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก มารยาทและความปลอดภัยในการเล่นน้ำ การฝึกทักษะเบื้องต้นของการว่ายน้ำ ท่าว่ายน้ำแข่งขัน กติกาการแข่งขันว่ายน้ำประเภทบุคคลและทีม ศึกษาประเภท ลักษณะ ระบบ ขนาดของสระว่ายน้ำ

### 2. จำนวนชั่วโมงที่ใช้ต่อภาคการศึกษา

บรรยาย	สอนเสริม	การฝึกปฏิบัติงาน ภาคสนาม/การฝึกงาน	การศึกษาด้วยตนเอง
15		34	5

### 3. จำนวนชั่วโมงต่อสัปดาห์ที่อาจารย์ให้คำปรึกษาและแนะนำทางวิชาการแก่นักศึกษาเป็นรายบุคคล

## หมวดที่ 4 การพัฒนาการเรียนรู้ของนักศึกษา

### 4.1 คุณธรรม จริยธรรมที่ต้องพัฒนา

พัฒนาผู้เรียนให้มีความรับผิดชอบการรักษาความสัตย์ความจริงใจต่อตนเองที่จะประพฤติปฏิบัติแต่สิ่งที่เป็นประโยชน์และเป็นธรรม รู้จักข่มใจตนเองฝึกใจตนเองให้ประพฤติปฏิบัติอยู่ในความสัตย์ความดีการอดทนอดกลั้นอดออมที่จะไม่ประพฤติล่วงความสัตย์สุจริตไม่ว่าจะด้วยเหตุประการใดการรู้จักละวางความชั่ว ความทุจริต และ รู้จักเสียสละประโยชน์ส่วนน้อยของตนเพื่อประโยชน์ส่วนใหญ่ มีจรรยาบรรณทางวิชาการและวิชาชีพครูและให้เป็นผู้ใฝ่รู้ ใฝ่เรียน

#### วิธีการสอน

- บรรยาย
- กิจกรรมกลุ่ม
- ปฏิบัติงานภาคสนาม
- ศึกษาจากสื่อโสตทัศนูปกรณ์
- คอมพิวเตอร์/อินเทอร์เน็ต

#### วิธีการประเมินผล

1. เข้าเรียนสม่ำเสมอ
2. สนใจ ตั้งใจ และมีความพยายาม
3. มีความรับผิดชอบต่องานที่ได้รับมอบหมาย
4. มีน้ำใจช่วยเหลือผู้อื่น
5. ยอมรับฟังความคิดเห็น มีลักษณะเป็นผู้นำ ผู้ตามที่ดี

### 4.2 ความรู้ที่ต้องได้รับการพัฒนา

- มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับประวัติและประโยชน์ของการว่ายน้ำ
  - มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับเกี่ยวกับการดูแลรักษาอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก
  - ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับมารยาทและความปลอดภัยในการว่ายน้ำ
  - มีความรู้ความเข้าใจและปฏิบัติทักษะพื้นฐานของการว่ายน้ำแบบต่าง ๆ ได้
  - มีความรู้ความเข้าใจและปฏิบัติการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายและความ ปลอดภัยในการว่ายน้ำ
- ได้
- ความรู้ความเข้าใจหลักและวิธีการสอนว่ายน้ำได้
  - มีเจตคติที่ดีต่อการว่ายน้ำ และสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

## ผลการเรียนที่คาดหวัง (Learning Objective)

เมื่อผู้เรียนได้ศึกษาวิชานี้จบแล้วผู้เรียนสามารถมีความรู้เกี่ยวกับประวัติความเป็นมารู้จักดูแลรักษาอุปกรณ์ที่ใช้อย่างถูกวิธีช่วยตัวเองให้ปลอดภัยจากการจมน้ำได้มีทักษะของท่าว่ายที่ใช้ในการแข่งขันมีมารยาท มีวินัยมีความเข้าใจกฎกติกาเกี่ยวกับการแข่งขันใช้เวลาว่างในการออกกำลังกาย

### 4.3 วิธีการสอน

- บรรยาย
- กิจกรรมกลุ่ม
- ปฏิบัติงานภาคสนาม
- ศึกษาจากสื่อโสตทัศนูปกรณ์
- คอมพิวเตอร์/อินเทอร์เน็ต

### 4.4 วิธีการประเมินผล

1. เข้าเรียนสม่ำเสมอ
2. สนใจ ตั้งใจ และมีความพยายาม
3. มีความรับผิดชอบต่องานที่ได้รับมอบหมาย
4. มีน้ำใจช่วยเหลือผู้อื่น
5. ยอมรับฟังความคิดเห็น มีลักษณะเป็นผู้นำ ผู้ตามที่ดี

## 3. ทักษะทางปัญญา

### 3.1 ทักษะทางปัญญาที่ต้องพัฒนา

- 3.1.1 สามารถบูรณาการความรู้วิชาว่ายน้ำ 1 ให้เกิดประโยชน์แก่ตนเองและส่วนรวม
- 3.1.2 สามารถสืบค้นและประเมินข้อมูลจากแหล่งเรียนรู้ที่หลากหลาย
- 3.1.3 สามารถคิดวิเคราะห์ รู้เท่าทันสถานการณ์และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์มีวิจารณญาณ
- 3.1.4 สามารถนำความรู้ ไปเชื่อมโยงกับภูมิปัญญาท้องถิ่นเพื่อทำความเข้าใจและสร้างสรรค์สังคม

### 3.2 วิธีการสอน

- 3.2.1 จัดกระบวนการเรียนการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ
- 3.2.2 ฝึกทักษะการคิด ทั้งในระดับบุคคล และกลุ่ม เช่น สะท้อนคิด อภิปรายกลุ่ม การทำกรณีศึกษา ฯลฯ
- 3.2.3 จัดกิจกรรมให้นักศึกษามีโอกาสปฏิบัติงานจริง

### 3.3 วิธีการประเมินผล

- 3.3.1 การเขียนรายงานของนักศึกษา
- 3.3.2 การนำเสนอผลงาน
- 3.3.3 การใช้ข้อสอบหรือแบบฝึกหัดที่ให้นักศึกษาคิดแก้ปัญหา

#### 4. ทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ

##### 4.1 ทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบที่ต้องพัฒนา

4.1.1 มีความรับผิดชอบต่อหน้าที่ในฐานะผู้นำหรือสมาชิกของกลุ่ม

4.1.2 สามารถปรับตัว รับฟัง ยอมรับความคิดเห็น และทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ ทั้งในฐานะผู้นำและสมาชิกของกลุ่ม

4.1.3 มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับผู้ร่วมงานในองค์กรและกับบุคคลทั่วไป

4.1.4 สามารถรวมกลุ่มคิดริเริ่ม วางแผน และตัดสินใจแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม รวมทั้งดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข

4.1.5 รับผิดชอบในการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง

##### 4.2 วิธีการสอน

4.2.1 จัดกิจกรรมการเรียนรู้การสอนที่เน้น PBL การทำงานเป็นกลุ่มและงานที่ต้องมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

4.2.2 สอดแทรกเรื่องความรับผิดชอบ การมีมนุษยสัมพันธ์ การเข้าใจการดูแลรักษาสุขภาพอนามัย ของตนเองและส่วนรวม

##### 4.3 วิธีการประเมินผล

4.3.1 สังเกตพฤติกรรมและการแสดงออกของนักศึกษาขณะทำกิจกรรมกลุ่ม

4.3.2 การนำเสนอผลงานเป็นกลุ่ม

4.3.3 ประเมินความสม่ำเสมอของการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

4.3.4 ประเมินความรับผิดชอบในหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย

4.3.5 ประเมินโดยเพื่อนร่วมชั้น

#### 5. ทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสารและการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ

##### 5.1 ทักษะการวิเคราะห์ตัวเลข การสื่อสารและการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศที่ต้องพัฒนา

5.1.1 สามารถใช้ภาษาเพื่อการสื่อสารในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งการฟัง พูด อ่าน และเขียน

5.1.2 ก้าวทันเทคโนโลยีปัจจุบันและสามารถใช้เทคโนโลยีสารสนเทศที่เหมาะสมกับสถานการณ์เพื่อการสืบค้น ศึกษาด้วยตนเอง นำเสนอ และสื่อสาร จากงานที่ได้รับมอบหมาย

##### 5.2 วิธีการสอน

5.2.1 จัดการเรียนการสอนที่เน้นการฝึกทักษะการสื่อสารทั้งการพูด การฟัง การเขียน ในระหว่างผู้เรียน ผู้สอน และเพื่อนร่วมชั้น

5.2.2 จัดประสบการณ์การเรียนรู้ที่ส่งเสริมให้ผู้เรียนเลือกใช้เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร หลากหลายและเหมาะสม

5.2.3 จัดประสบการณ์ให้ผู้เรียนนำเสนอผลงานโดยใช้เทคโนโลยีและคอมพิวเตอร์

### 5.3 วิธีการประเมินผล

5.3.1 ทักษะการพูดในการนำเสนอผลงานในชั้นเรียน

5.3.2 ทักษะการเขียนรายงาน

5.3.3 ทักษะการนำเสนอโดยใช้เทคโนโลยีและคอมพิวเตอร์

5.3.4 ความสามารถในการใช้ทักษะทางคณิตศาสตร์ และสถิติเพื่ออธิบาย อภิปรายผลงานได้อย่าง

## หมวดที่ 5 แผนการสอนและการประเมินผล

### 1. แผนการสอน

ลำดับ ที่	หัวข้อ /รายละเอียด	จำนวน ชั่วโมง	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน/สื่อ ที่ใช้	ผู้สอน
1	<p><b>หน่วยที่ 1 ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการว่ายน้ำ</b></p> <p>ตอนที่ 1 ประวัติความเป็นมาของการว่ายน้ำ</p> <p>ตอนที่ 2 ประโยชน์ของการว่ายน้ำ</p> <p>ตอนที่ 3 มารยาทการและความปลอดภัยในการเล่นน้ำ</p>	3	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. บรรยายประกอบสื่อประสม</li> <li>2. อภิปราย</li> <li>3. ศึกษาค้นคว้าจากแหล่งเรียนรู้อื่น ๆ</li> <li>4. ชมวีดิทัศน์</li> <li>5. มอบหมายงาน</li> <li>6. ทดสอบก่อนเรียน</li> </ol>	อ.นพดล ปัญญาจักร
2	<p><b>หน่วยที่ 2 ทักษะเบื้องต้นของการว่ายน้ำ</b></p> <p>ตอนที่ 1 การเสริมสร้างสมรรถภาพด้านร่างกาย</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายทั่วไป</li> <li>- การเสริมสร้างสมรรถภาพด้านร่างกายเฉพาะ</li> </ul> <p>ตอนที่ 2 การยืดเหยียดกล้ามเนื้อก่อนและหลังว่ายน้ำ</p>	3	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. แบ่งกลุ่มผู้เรียน</li> <li>2. ศึกษาค้นคว้า</li> <li>3. ชมวีดิทัศน์และอภิปราย</li> <li>4. สาธิตและฝึกปฏิบัติ</li> <li>5. ทำแบบฝึกหัดท้ายบท</li> </ol>	อ.นพดล ปัญญาจักร

3	<b>หน่วยที่ 2 ทักษะเบื้องต้นของการว่ายน้ำ</b> <b>(ต่อ)</b> ตอนที่ 2 การสร้างความคุ้นเคยกับน้ำ ตอนที่ 3 การลอยตัวและการทำ Streamline	3	1. บรรยายประกอบสื่อประสม 2. อภิปรายและศึกษาค้นคว้า จากแหล่งอื่น ๆ 3. ชมวีดิทัศน์ 4. สาธิตและฝึกปฏิบัติ 5. ทำแบบฝึกหัดท้ายบท	อ.นพดล ปัญญาจักร
4	<b>หน่วยที่ 3 การว่ายน้ำท่าวิดวา (Crawl Stroke)</b> ตอนที่ 1 ทักษะการว่ายน้ำท่าวิดวา - การวางลำตัวท่าวิดวา - การใช้ขาวิดวา - การใช้แขนวิดวา - การหายใจและความสัมพันธ์ ระหว่างแขนขา และกติกากการแข่งขัน	3	1. บรรยายประกอบสื่อประสม 2. อภิปรายและศึกษาค้นคว้า จากแหล่งอื่น ๆ 3. ชมวีดิทัศน์ 4. สาธิตและฝึกปฏิบัติ 5. ทำแบบฝึกหัดท้ายบท	อ.นพดล ปัญญาจักร
5	<b>หน่วยที่ 3 การว่ายน้ำท่าวิดวา (Crawl Stroke)</b> ตอนที่ 2 การเริ่มต้นท่าวิดวา และกติกาก ตอนที่ 3 การกลับตัว การเข้าเส้นชัย และกติกาก	3	1. บรรยายประกอบสื่อประสม 2. อภิปรายและศึกษาค้นคว้า จากแหล่งอื่น ๆ 3. ชมวีดิทัศน์ 4. สาธิตและฝึกปฏิบัติ 5. ทำแบบฝึกหัดท้ายบท	อ.นพดล ปัญญาจักร
6	<b>หน่วยที่ 4 การว่ายน้ำท่ากรรเชียง</b> <b>(Back Stroke)</b> ตอนที่ 1 ทักษะการว่ายน้ำท่ากรรเชียง - การวางลำตัว - การใช้ขา - การใช้แขน - การหายใจและ ความสัมพันธ์ ระหว่างแขนขา กติกากการแข่งขัน	3	1. บรรยายประกอบสื่อประสม 2. อภิปรายและศึกษาค้นคว้า จากแหล่งอื่น ๆ 3. ชมวีดิทัศน์ 4. สาธิตและฝึกปฏิบัติ 5. ทำแบบฝึกหัดท้ายบท	อ.นพดล ปัญญาจักร

7	<b>หน่วยที่ 4 การว่ายน้ำท่ากรรเชียง (Back Stroke)</b> ตอนที่ 2 การเริ่มต้นและกติกาการแข่งขัน ตอนที่ 3 การกลับตัว การเข้าเส้นชัยและกติกาการแข่งขัน	3	1. บรรยายประกอบสื่อประสม 2. อภิปรายและศึกษาค้นคว้าจากแหล่งอื่น ๆ 3. ชมวีดิทัศน์ 4. สาธิตและฝึกปฏิบัติ 5. ทำแบบฝึกหัดท้ายบท	อ.นพดล ปัญญาจักร
8	<b>หน่วยที่ 5 การว่ายน้ำท่าผีเสื้อ (Butterfly Stroke)</b> ตอนที่ 1 ทักษะการว่ายน้ำท่าผีเสื้อ <ul style="list-style-type: none"> <li>- การจัดวางลำตัว</li> <li>- การใช้ขา</li> <li>- การใช้แขน</li> <li>- การหายใจและความสัมพันธ์ระหว่างแขนขา กติกาการแข่งขัน</li> </ul>	3	1. บรรยายประกอบสื่อประสม 2. อภิปรายและศึกษาค้นคว้าจากแหล่งอื่น ๆ 3. ชมวีดิทัศน์ 4. สาธิตและฝึกปฏิบัติ	อ.นพดล ปัญญาจักร
9	<b>หน่วยที่ 5 การว่ายน้ำท่าผีเสื้อ (Butterfly Stroke)</b> ตอนที่ 2 การเริ่มต้นและกติกา ตอนที่ 3 การกลับตัว การเข้าเส้นชัยและกติกา	3	1. บรรยายประกอบสื่อประสม 2. อภิปรายและศึกษาค้นคว้าจากแหล่งอื่น ๆ 3. ชมวีดิทัศน์ 4. สาธิตและฝึกปฏิบัติ	อ.นพดล ปัญญาจักร
10-11	<b>หน่วยที่ 6 การว่ายน้ำท่ากบ (Breast Stroke)</b> ตอนที่ 1 ทักษะการว่ายน้ำท่ากบ <ul style="list-style-type: none"> <li>- การวางลำตัวท่ากบ</li> <li>- การใช้ขาท่ากบ</li> <li>- การใช้แขนท่ากบ</li> <li>- การหายใจและ</li> </ul> ความสัมพันธ์ระหว่างแขนขา กติกาการแข่งขัน	6	1. บรรยายประกอบสื่อประสม 2. อภิปรายและศึกษาค้นคว้าจากแหล่งอื่น ๆ 3. ชมวีดิทัศน์ 4. สาธิตและฝึกปฏิบัติ	อ.นพดล ปัญญาจักร



12	<b>หน่วยที่ 6 การว้ายน้ำท่ากบ (Breast Stroke)</b> ตอนที่ 2 การเริ่มต้นและกติกากการ แข่งขัน ตอนที่ 3 การกลับตัว การเข้าเส้นชัย และ กติกากการแข่งขัน	3	1. บรรยายประกอบสื่อประสม 2. อภิปรายและศึกษาค้นคว้า จากแหล่งอื่น ๆ 3. ชมวีดิทัศน์ 4. สาธิตและฝึกปฏิบัติ	อ.นพดล ปัญญาจักร
13	<b>หน่วยที่ 7 การว้ายน้ำแบบผสมและแบบ          ผลัด</b> ตอนที่ 1 การว้ายน้ำประเภทผสม - การว้ายเดี่ยวผสมและกติกาก การแข่งขัน - การว้ายผลัดผสมและกติกากการแข่งขัน	3	1. บรรยายประกอบสื่อประสม 2. อภิปรายและศึกษาค้นคว้า จากแหล่งอื่น ๆ 3. ชมวีดิทัศน์ 4. สาธิตและฝึกปฏิบัติ	อ.นพดล ปัญญาจักร
14	<b>หน่วยที่ 7 การว้ายน้ำแบบผสมและแบบ          ผลัด</b> ตอนที่ 2 การว้ายน้ำประเภทผลัดฟรี สไตล์ และกติกากการแข่งขัน	3	1. บรรยายประกอบสื่อประสม 2. อภิปรายและศึกษาค้นคว้า จากแหล่งอื่น ๆ 3. ชมวีดิทัศน์ 4. สาธิตและฝึกปฏิบัติ	อ.นพดล ปัญญาจักร
15	<b>หน่วยที่ 8 ประเภท ลักษณะ ระบบ          ขนาดของสระน้ำ</b>	3	1. บรรยายประกอบสื่อประสม 2. อภิปรายและศึกษาค้นคว้า จากแหล่งอื่น ๆ 3. ชมวีดิทัศน์ 4. สาธิตและฝึกปฏิบัติ 5. ทำแบบฝึกหัด	อ.นพดล ปัญญาจักร

## 2. แผนการประเมินผลการเรียนรู้

กิจกรรม ที่	ผลการเรียนรู้	วิธีการประเมิน	สัปดาห์ ประเมิน	สัดส่วนของ การ ประเมินผล
1	มีวินัย ตรงต่อเวลา และมีความ รับผิดชอบต่อตนเองและสังคม	การสังเกตพฤติกรรม	1 -16	10 %
2	ทักษะพื้นฐานในการว่ายน้ำ	- หายใจใต้น้ำเป็นจังหวะติดต่อกัน 30 ครั้ง - เลี้ยงตัวเองในท่าแนวตั้ง - โผหางเตะขา(Streamline) - โผหางเตะขา(Streamline) - ทักษะลอยตัวในน้ำ 10 นาที	2-3	10%
3	ทักษะว่ายน้ำท่าคว่ำ (Crawl Stroke)	<b>การใช้ขา</b> - ขาเตะสลับกัน - ขาเหยียดไม่ปิดไม่เก ปลายเท้าจุ่ม - เตะขาขึ้นจะเตะในลักษณะสะบัด - ปลายเท้าขึ้นถึงระดับผิวน้ำ <b>การใช้แขน</b> - แขนเหยียดตรงเหนือไหล่ขณะวางลงน้ำ - ข้อศอกงอขณะดึงแขน - การเสร็จสิ้นการใช้มือและแขนใต้น้ำอยู่ที่โคน ขา - มียกขึ้นจากน้ำในแนวเส้นตรง <b>การจัดลำตัว</b> - ลำตัวขนานกับน้ำ - ออกและศีรษะอยู่ในระดับผิวน้ำ - เอียงไหล่ตามจังหวะใช้แขน <b>ความสัมพันธ์ของท่าว่ายน้ำ</b> - ลำตัวตรงไม่ส่ายไปมา - การเคลื่อนไหวขาและแขนสัมพันธ์กัน - จังหวะการว่ายน้ำเป็นไปอย่างราบเรียบตลอด ระยะทาง 25 ม.	4-6	15%

4	<p>ทักษะว่ายน้ำท่ากรรเชียง (Back Crawl Stroke)</p>	<p><b>การใช้ขา</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ขาเตะสลับกัน</li> <li>- ขาเหยียดไม่ปิดไม่เก ปลายเท้าจุ่ม</li> <li>- เตะขาขึ้นจะเตะในลักษณะสะบัด</li> <li>- ปลายเท้าขึ้นถึงระดับผิวน้ำ</li> </ul> <p><b>การใช้แขน</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- แขนเหยียดตรงเหนือไหล่ขณะวางลงน้ำ -</li> </ul> <p>ข้อศอกงอขณะดึงแขน</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- การเสร็จสิ้นการใช้มือและแขนใต้น้ำอยู่ที่โคนขา</li> <li>- มือยกขึ้นจากน้ำในแนวเส้นตรง</li> </ul> <p><b>การจัดลำตัว</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ลำตัวขนานกับน้ำ</li> <li>- ออกและศีรษะอยู่ในระดับผิวน้ำ</li> <li>- เอียงไหล่ตามจังหวะใช้แขน</li> </ul> <p><b>ความสัมพันธ์ของท่าว่ายน้ำ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ลำตัวตรงไม่ส่ายไปมา</li> <li>- การเคลื่อนไหวขาและแขนสัมพันธ์กัน -</li> </ul> <p>จังหวะการว่ายน้ำเป็นไปอย่างราบเรียบตลอดระยะทาง 25 ม.</p>	7-9	15%
5	<p>ทักษะว่ายน้ำท่ากบ (Breast Stroke)</p>	<p><b>การใช้ขา</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ขาทั้งสองพับเข้าหาสะโพกคู่กัน</li> <li>- เท้าทั้งสองถีบไปทางด้านหลังพร้อมกันและรวบเข้าหากัน</li> <li>- เมื่อสิ้นสุดการใช้ขา ขาทั้งสองเหยียดตรงคู่กัน</li> </ul> <p><b>การใช้แขน</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- แขนทั้งสองเหยียดตรง มือใกล้กันหรือแตะกันข้างหน้า</li> <li>- แขนเมื่อวาดออกด้านข้าง มือจะกดน้ำต่ำลง</li> <li>- ศอกสูงขณะที่กำลังดึงแขนเข้ามา</li> <li>- วาดแขนออกด้านข้างแนวระดับไหล่</li> </ul>	10-12	15%

		<p><b>การจัดลำตัว</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ลำตัวขนานกับน้ำ</li> <li>- สะโพกอยู่ใกล้ผิวน้ำ</li> <li>- เท้าปีบรวบเข้าหากันต่ำกว่าระดับผิวน้ำ</li> </ul> <p><b>ความสัมพันธ์ของท่าว่ายน้ำ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ขณะที่แขนดึงน้ำ ขาพับเข้า</li> <li>- ขณะที่แขนเหยียดไปข้างหน้า ขาถีบไปข้างหลัง</li> <li>- แขนเหยียดสุดอยู่ข้างหน้า ขาถีบและปีบรวบเข้าหากัน</li> <li>- จังหวะการว่ายน้ำเป็นไปอย่างราบเรียบ</li> <li>- จังหวะการว่ายน้ำเป็นไปอย่างราบเรียบตลอดระยะทาง 25 ม.</li> </ul>		
6	ทักษะว่ายน้ำท่าผีเสื้อ (Butterfly Stroke)	<p><b>การใช้ขา</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ขาทั้งสองเตะน้ำต้องคู่กันตลอดระยะทาง</li> <li>- ขางอจนเท้าถึงระดับผิวน้ำจึงจะสะบัดหรือเตะ ปลายเท้างุ้ม</li> <li>- ใช้แรงกดหลังเท้าเมื่อเตะลง</li> <li>- ขาตรงเมื่อเตะถึงจุดต่ำสุด</li> </ul> <p><b>การใช้แขน</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- แขนเหยียดในแนวใต้สะโพกก่อนเหวี่ยงแขนไปข้างหน้า</li> <li>- ศีรษะลงน้ำก่อนมือลงน้ำ</li> <li>- ศอกงอในขณะที่ลงน้ำ</li> <li>- ศอกยกพ่นน้ำก่อนมือ</li> </ul> <p><b>การจัดลำตัว</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ลำตัวขนานกับน้ำ</li> <li>- ลำตัวเคลื่อนที่เป็นลูกคลื่น</li> <li>- สะโพกอยู่ใกล้ผิวน้ำ</li> </ul> <p><b>ความสัมพันธ์ของท่าว่ายน้ำ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- เตะขา 2 ครั้งต่อการใช้แขน 1 ครั้ง</li> <li>- ยกศีรษะขึ้นเพื่อหายใจเข้า ในขณะที่ลำตัวพุ่งไปข้างหน้า</li> </ul>	13-15	15%

		- ลำตัวเคลื่อนที่ไปเป็นคลื่น และสม่ำเสมอ - จังหวะการว่ายน้ำเป็นไปอย่างราบเรียบ - จังหวะการว่ายน้ำเป็นไปอย่างราบเรียบตลอด ระยะทาง 25 ม.		
7	หลักและวิธีการสอนว่ายน้ำ	- องค์ประกอบของการสอนว่ายน้ำ - หลักพื้นฐานในการสอนว่ายน้ำ - การเลือกวิธีการสอนและกิจกรรมการสอน ว่ายน้ำ - หลักการสร้างแรงจูงใจในการเรียนการสอน ว่ายน้ำ - หลักการฝึกกิจกรรมในการสอนว่ายน้ำ - หลักการสอนเพื่อเรียนรู้การว่ายน้ำเบื้องต้น - หลักการแก้ไขข้อบกพร่องของการว่ายน้ำท่า ต่างๆ		10%
8	ความรู้ความเข้าใจ	ประวัติกีฬาว่ายน้ำ ประโยชน์กีฬาว่ายน้ำ กฎ กติกา มารยาท กีฬาว่ายน้ำ หลักความปลอดภัย	16	15%

### หมวดที่ 6 ทรัพยากรประกอบการเรียนการสอน

#### 1. เอกสารตำราหลัก

ชาญชัย ศิริพันธ์. เอกสารคำสอนวิชาว่ายน้ำ 1. สถาบันการพลศึกษา

วิทยาเขตชุมพร. 2551

สมาคมว่ายน้ำสมัครเล่นแห่งประเทศไทย. “FINA SWIMMING

RULES 2009 - 2013” “กติกาว่ายน้ำสหพันธ์ว่ายน้ำนานาชาติ พ.ศ. 2552-2556”

วณิช นิรันทรานนท์ ยุทธวิธีการฝึกและการจัดการกีฬาว่ายน้ำ. อุดรธานี. สถาบันการพลศึกษา

วิทยาเขตอุดรธานี 2552

#### 2. เอกสารและข้อมูลสำคัญ

สถาบันการพลศึกษา หลักสูตรสถาบันการพลศึกษา ระดับปริญญาตรี พุทธศักราช 2548 สถาบัน  
การพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา\

### 3. เอกสารและข้อมูลแนะนำ

Thaiswim.com

วารสารการศึกษา

ข่าวสารทางอินเทอร์เน็ต

## หมวดที่ 7 การประเมินและปรับปรุงการดำเนินการของรายวิชา

### 1. กลยุทธ์การประเมินประสิทธิผลของรายวิชาโดยนักศึกษา

- ให้นักศึกษาทุกคนประเมินประสิทธิผลของรายวิชา ซึ่งรวมถึง วิธีการสอน การจัดกิจกรรมการเรียน การสอน สิ่งสนับสนุนการเรียนการสอน ซึ่งมีผลกระทบต่อการเรียนรู้ และผลการเรียนรู้ที่ได้รับ
- เสนอแนะเพื่อการปรับปรุงรายวิชา ด้วยระบบคอมพิวเตอร์ของแบบประเมินผู้สอน และแบบประเมินรายวิชาขอแนะนำผ่านเว็บไซต์ ประจำรายวิชาที่อาจารย์ผู้สอนได้จัดทำเป็นช่องทางการสื่อสารกับนักศึกษา

### 2. กลยุทธ์การประเมินการสอน

- จากการสังเกตการณ์ ขณะสอนของผู้สอน
- ประเมินจากผลการประเมินผู้สอนและผลการเรียนของนักศึกษา
- การสัมภาษณ์ตัวแทนนักศึกษา

### 3. การปรับปรุงการสอน

หลังจากได้รับผลการประเมินการสอนในข้อ 2 จะมีการปรับปรุงการสอน ดังนี้

- พัฒนากระบวนการเรียนการสอน
- การจัดกิจกรรมการจัดการความรู้ และสรรหาข้อมูลเพิ่มเติมในการปรับปรุงการสอน
- ศึกษาเอกสาร และทำวิจัยในการพัฒนาการเรียนการสอน

### 4. การทวนสอบมาตรฐานผลสัมฤทธิ์ของนักศึกษาในรายวิชา

ในระหว่างกระบวนการสอนรายวิชา มีการทวนสอบผลสัมฤทธิ์ในรายหัวข้อ ตามที่คาดหวังจากการเรียนรู้ในรายวิชา ได้จากการสอบถามนักศึกษา หรือการสุ่มตรวจผลงานของนักศึกษา รวมถึงพิจารณาจากผลการทดสอบย่อย และหลังการออกผลการเรียนรายวิชา มีการทวนสอบผลสัมฤทธิ์โดยรวมในวิชาได้ดังนี้

- การทวนสอบการให้คะแนนจากการสุ่มตรวจผลงานของนักศึกษา
- มีการตั้งคณะกรรมการในสาขาวิชา ตรวจสอบผลการประเมินการเรียนรู้ของนักศึกษา โดยตรวจสอบข้อสอบ รายงาน วิธีการให้คะแนนสอบ และการให้คะแนนพฤติกรรม

## 5. การดำเนินการทบทวนและการวางแผนปรับปรุงประสิทธิผลของรายวิชา

จากผลการประเมิน และทบทวนสอบผลสัมฤทธิ์ประสิทธิผลรายวิชา จะมีการวางแผนการปรับปรุงการสอน และรายละเอียดวิชา เพื่อให้เกิดคุณภาพมากขึ้น ดังนี้

- ปรับปรุงรายวิชาทุก 1 ปี หรือตามข้อเสนอแนะปรับปรุงการสอนในข้อ 3 และผลการทวนสอบ  
มาตรฐานผลสัมฤทธิ์ตามข้อ 4



กรอบมาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดมศึกษาแห่งชาติ (มคอ.3)

พล. 031053 ว่ายนํ้า 1

นายนพดล ปัญญาจักร

สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอุดรธานี

1/2556