

แบบสอบถาม
เรื่อง ปัญหาและแนวทางแก้ไขการสอนว่ายน้ำท่ากรรเชียงของครูสอนว่ายน้ำ
ในเขตกรุงเทพมหานคร

คำชี้แจง

1. แบบสอบถามนี้ มีทั้งหมด 10 หน้า โปรดอ่านคำชี้แจงแต่ละตอน และตอบแบบสอบถามให้ตรงกับปัญหาและแนวทางการแก้ไขที่แท้จริงของท่าน
2. แบบสอบถามชุดนี้แบ่งเป็น 2 ตอน คือ
 - ตอนที่ 1 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม
 - ตอนที่ 2 ปัญหาและแนวทางการแก้ไขการสอนว่ายน้ำท่ากรรเชียง จะแบ่งออกเป็น 2 ส่วน
 - ส่วนที่ 1 ปัญหาที่เกิดขึ้นจากการสอน ขอให้ท่านเลือกตอบเพียงข้อเดียว ที่ตรงกับท่านมากที่สุด
 - ส่วนที่ 2 แนวทางการแก้ไขปัญหา ขอให้ท่านเลือกตอบเพียงข้อเดียว ให้ตรงกับที่ท่านใช้ได้ผลมากที่สุด
3. โปรดตอบแบบสอบถามทุกข้อเพื่อความสมบูรณ์ของการวิจัย ผู้วิจัยจะนำคำตอบของท่านไปวิเคราะห์ทางสถิติ และเสนอผลการวิเคราะห์ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อครูผู้สอนว่ายน้ำโดยตรง อีกทั้งยังเป็นการพัฒนากีฬาว่ายน้ำของชาติอีกทางหนึ่งด้วย

ตอนที่ 1 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน หน้าข้อความหรือโปรดเติมข้อความลงใน
 ช่องว่างให้ตรงกับความเป็นจริงและสอดคล้องกับคำถามมากที่สุด
 (ขอความกรุณาตอบคำถามทุกข้อ)

1. ชื่อสระที่ทำการสอน.....(ถ้าไม่สะดวกไม่ต้องกรอก)
2. เพศ ชาย หญิง
3. อายุ ต่ำกว่า 26 ปี 26 – 30 ปี
 31 - 45 ปี 46 – 50 ปี
 51 ปีขึ้นไป
4. วุฒิการศึกษาสูงสุด
 มัธยมศึกษา อนุปริญญา
 ปริญญาตรี ปริญญาโท
 ปริญญาเอก อื่นๆ (ระบุ).....
5. สาขาของวุฒิการศึกษา
 สาขาพลศึกษา สาขา อื่นๆ (ระบุ).....
6. ประสบการณ์การสอน
 ต่ำกว่า 3 ปี 3 – 6 ปี
 7 – 10 ปี 10 ปีขึ้นไป
7. ชั่วโมงการสอนว่ายน้ำเฉลี่ยต่อสัปดาห์
 1 – 3 ชั่วโมง 4 – 6 ชั่วโมง
 7 – 9 ชั่วโมง 10 – 12 ชั่วโมง
 13 – 15 ชั่วโมง มากกว่า 15 ชั่วโมง

ตอนที่ 2 ปัญหาและแนวทางแก้ไขการสอนว่ายน้ำท่ากรรเชียง

(ขอความกรุณาตอบคำถามทั้ง 2 ส่วน ในแต่ละข้อ)

คำชี้แจง

ส่วนที่ 1 ในการสอนว่ายน้ำ ย่อมมีปัญหาที่แตกต่างกัน ขอความกรุณาจากท่านพิจารณาในแต่ละข้อคำถามว่าการสอนมีปัญหาอยู่ในระดับใด (ระดับมากที่สุดถึงไม่มีปัญหา) ให้สอดคล้องและตรงกับความเป็นจริงตามที่ท่านประสบอยู่ โดยเติมเครื่องหมาย ✓ ลงใน ○ ที่ท่านเห็นด้วยที่สุด

- หมายเลข 1 หมายถึง ไม่มีปัญหา
- หมายเลข 2 หมายถึง มีปัญหาน้อยที่สุด
- หมายเลข 3 หมายถึง มีปัญหาน้อย
- หมายเลข 4 หมายถึง มีปัญหามาก
- หมายเลข 5 หมายถึง มีปัญหามากที่สุด

ส่วนที่ 2 ในส่วนของ แนวทางการแก้ไขปัญหา โปรดเติมเครื่องหมาย ✓ ลงใน ให้ตรงกับแนวทางที่ท่าน ใช้ได้ผลมากที่สุดเพียงข้อเดียว

1. การทรงตัวขณะนอนหงาย

1.1 มีปัญหาเรื่องสะโพกจมลักษณะคล้ายรูปตัว V

ท่านมีปัญหาในระดับใด					แนวทางการแก้ไขปัญหา	
5	4	3	2	1	<input type="checkbox"/>	
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>	ให้ผู้เรียนนอนบนขอบสระ จัดทำให้ถูกต้อง แล้วจึงลงน้ำ โดยผู้สอนคอยจับผู้เรียนอยู่ตลอด
					<input type="checkbox"/>	อธิบายและคอยช่วยเหลือให้ผู้เรียนยกสะโพกและแอ่นอกขึ้น
					<input type="checkbox"/>	ให้ผู้เรียนกอดคอกบอร์ด์ โดยผู้สอนคอยจัดระเบียบร่างกายให้ถูกต้อง
					<input type="checkbox"/>	เริ่มฝึกลอยตัวหงายหลาย ๆ รูปแบบจนสามารถทำได้

1.2 มีปัญหาเรื่องการเกร็ง

ท่านมีปัญหาในระดับใด

5 4 3 2 1
○ ○ ○ ○ ○

แนวทางการแก้ไขปัญหา

- ผู้สอนจับลำตัวของผู้เรียนในน้ำ ให้รู้สึกสบายไม่เกร็ง
- ผู้สอนลากพาและจัดให้ลำตัวของผู้เรียนลอยบนผิวน้ำ
- ให้ผู้เรียนกอดคอกีบอร์ดบนบก และคอยจัดทำทางให้ถูกต้อง
- ฝึกลอยตัวหงายหลายรูปแบบจนไม่เกร็ง

1.3 มีปัญหาเรื่องผู้เรียนเกิดอาการกลัวที่จะนอนหงาย

ท่านมีปัญหาในระดับใด

5 4 3 2 1
○ ○ ○ ○ ○

แนวทางการแก้ไขปัญหา

- ฝึกนอนหงายกอดคอกีบอร์ดบนบกก่อน แล้วจึงลงน้ำ
- ผู้สอนจับลำตัวของผู้เรียน ให้ลอยบนผิวน้ำ
- ให้ผู้เรียนทำท่าปลาควบบนบก โดยผู้สอนคอยพยุง
- ให้ผู้เรียนกอดคอกีบอร์ด หลังจากนั้นให้ปล่อยแขนที่สะข้าง โดยผู้สอนคอยพยุง

1.4 มีปัญหาเรื่องตัวเอียงมากเกินไป

ท่านมีปัญหาในระดับใด

5 4 3 2 1
○ ○ ○ ○ ○

แนวทางการแก้ไขปัญหา

- ผู้สอนให้ผู้เรียนนอนหงายให้ผ่อนคลายไม่เอียงและไม่เกร็ง
- ผู้สอนพยุงลากผู้เรียน ไปกับผิวน้ำให้ลำตัวตรง
- จัดระเบียบของร่างกายให้ถูกต้องบนบกแล้วจึงฝึกในน้ำ
- ให้ผู้เรียนกอดคอกีบอร์ด โดยให้แอ่นอกมาชิดคอกีบอร์ดให้มากที่สุด และผู้สอนคอยช่วยประคองตัวผู้เรียน

1.5 มีปัญหาเรื่องกัมน้ำมากเกินไป

ท่านมีปัญหในระดับใด					แนวทางการแก้ไขปัญหา	
5	4	3	2	1	<input type="checkbox"/>	ผู้สอนอธิบายให้แยกหน้า หรือแยกข้างขึ้นเล็กน้อย คอยจัดทำทางเพื่อความถูกต้อง
○	○	○	○	○	<input type="checkbox"/>	ผู้สอนจับหน้าไม่ให้กัมน้ำ โดยให้หูทั้งสองข้างอยู่ระดับผิวน้ำ
					<input type="checkbox"/>	ผู้สอนอธิบายให้ผู้เรียนแยกหน้าดูบนท้องฟ้า และผู้สอนคอยจัดทำทางที่ถูกต้อง
					<input type="checkbox"/>	ผู้สอนจับหน้าของผู้เรียนให้กัมน้ำอยู่ในระดับที่ถูกต้อง

2. การเตะเท้า

2.1 มีปัญหาเรื่องขณะเตะเท้าแข่งอมมากเกินไป

ท่านมีปัญหในระดับใด					แนวทางการแก้ไขปัญหา	
5	4	3	2	1	<input type="checkbox"/>	ให้ผู้เรียนนอนหงาย ในน้ำ เตะเท้าช้า ๆ โดยเริ่มเตะตั้งแต่สะโพก และควบคุมเข้าไม่ให้งอโผล่เหนือน้ำ
○	○	○	○	○	<input type="checkbox"/>	ให้ผู้เรียนนั่งขอบสระ และเตะเท้า ผู้สอนจับที่ข้อเท้า และควบคุมเข้าไม่ให้งอมมาก
					<input type="checkbox"/>	ผู้สอนสาธิตพร้อมอธิบาย ทำที่ถูกต้อง ให้ผู้เรียนดู
					<input type="checkbox"/>	ผู้สอนจับต้นขา หรือข้อพับ เพื่อให้ขาของผู้เรียนเหยียดตรง

2.2 มีปัญหาเรื่องขณะเต่าปลายเต่าไม่จุ่ม

ท่านมีปัญหาในระดับใด					แนวทางการแก้ไขปัญหา	
5	4	3	2	1	<input type="checkbox"/>	ผู้สอนสาธิตพร้อมอธิบายท่าที่ถูกต้อง ให้ผู้เรียนฝึกจากช้า-เร็วขึ้น
○	○	○	○	○	<input type="checkbox"/>	ให้ผู้เรียนฝึกบนขอบสระ แล้วให้ผู้สอนจับที่ปลายเต่าให้จุ่ม แล้วเตะสลับขึ้น-ลง
					<input type="checkbox"/>	ให้ผู้เรียนฝึกในน้ำ โดยการกดคลิกบอร์ด โดยที่ผู้สอนจับที่ข้อเท้า ให้เตะสลับขึ้น-ลง แล้วให้ผู้เรียนทำเอง
					<input type="checkbox"/>	ให้ผู้เรียนฝึกเตะเท้าบนขอบสระ ให้ปลายเต่าทั้งหมดขึ้นไปที่ยอดสระอีกฝั่งหนึ่ง แล้วให้เตะจากช้า-เร็วขึ้น

2.3 มีปัญหาเรื่องขณะเต่าไม่เตะสลับขึ้น-ลง แต่ใช้วิธีถีบน้ำ

ท่านมีปัญหาในระดับใด					แนวทางการแก้ไขปัญหา	
5	4	3	2	1	<input type="checkbox"/>	ผู้สอนสาธิตพร้อมอธิบายท่าที่ถูกต้อง ให้ผู้เรียนฝึกจากช้า-เร็วขึ้น
○	○	○	○	○	<input type="checkbox"/>	ให้ผู้เรียนฝึกบนขอบสระ ผู้สอนจับที่ปลายเต่าให้จุ่ม แล้วเตะสลับขึ้น-ลง
					<input type="checkbox"/>	ให้ผู้เรียนฝึกบนขอบสระ ผู้สอนจับที่ต้นขาและหัวเข่า ให้เหยียดตรงในขณะเตะเท้า
					<input type="checkbox"/>	ให้ผู้เรียนฝึกเตะเท้าในน้ำ แล้วผู้สอนคอยเตือนพร้อมจับขาเตะสลับขึ้น-ลง

2.4 มีปัญหาเรื่องการเตะเท้า ขาดัง และเกร็งทั้งขา

ท่านมีปัญหในระดับใด

5 4 3 2 1
○ ○ ○ ○ ○

แนวทางการแก้ไขปัญหา

- ให้ผู้เรียนนั่งบนขอบสระ ผู้สอนจับขา พร้อมอธิบายให้ข้อเท้าเล็กน้อยขณะเตะเท้า
- ให้ผู้เรียนเตะเท้าในน้ำ เริ่มจากช้า-เร็วขึ้น โดยผู้สอนจับขาให้ข้อเท้าเล็กน้อย
- ผู้สอนจับต้นขาให้เตะขึ้น-ลง ในน้ำโดยไม่เกร็ง
- ผู้สอนและผู้เรียนเตะเท้าพร้อมกันบนขอบสระ และให้ผู้เรียนดูท่าที่ถูกต้อง

2.5 มีปัญหาเรื่องการเตะเท้าเตะออกด้านข้างมากเกินไป โดยที่ปลายเท้าไปทางซ้ายหรือขวาเกินไป

ท่านมีปัญหในระดับใด

5 4 3 2 1
○ ○ ○ ○ ○

แนวทางการแก้ไขปัญหา

- ผู้สอนอธิบายพร้อมสาธิตการเตะเท้าบนบกที่ถูกต้องให้ผู้เรียนดู
- ผู้สอนจับต้นขา และปลายเท้าให้เตะอยู่กับที่บนขอบสระ
- ผู้สอนจับปลายเท้าให้เตะสลับขึ้น-ลงแนวดิ่งในน้ำ
- ผู้สอนควบคุมการเตะเท้าสลับขึ้น-ลง ในน้ำหลาย ๆ ครั้ง

2.6 มีปัญหาเรื่องการเตะเท้าลึกลงใต้น้ำเกินไป

ท่านมีปัญหในระดับใด

5 4 3 2 1
○ ○ ○ ○ ○

แนวทางการแก้ไขปัญหา

- ให้ผู้เรียนเตะเท้าอยู่กับที่ โดยผู้สอนวางมือบริเวณเหนือปลายเท้า โดยที่ให้มีมือเป็นตัวกำหนดความสูง ให้ผู้เรียนเตะให้โคนมือผู้สอน
- ผู้สอนอธิบายพร้อมสาธิต แล้วให้ผู้เรียนฝึกตาม
- ให้ผู้เรียนเตะเท้า โดยใช้หลังเท้าเตะให้สูงขึ้นและเป็นฟองอากาศมาก ๆ
- ผู้สอนจับข้อเท้าผู้เรียนขณะเตะ แล้วปล่อยให้ผู้ฝึกเอง โดยผู้สอนคอยควบคุม

2.7 มีปัญหาเรื่องการเตะเท้าเหนือผิวน้ำหรือสูงมากเกินไป

ท่านมีปัญหาในระดับใด

5 4 3 2 1
○ ○ ○ ○ ○

แนวทางการแก้ไขปัญหา

- ให้ผู้เรียนเตะเท้าบนขอบสระ ผู้สอนอธิบายให้ผู้เรียนเตะเท้าต่ำ ๆ อยู่ตลอด
- ให้ผู้เรียนเตะเท้าในน้ำ แล้วผู้สอนวางมือบริเวณปลายเท้าเหนือผิวน้ำ และบอกผู้เรียนไม่ให้เตะโดนมือผู้สอน
- ให้ผู้เรียนเตะเท้าบนขอบสระ ผู้สอนจับปลายเท้า และกำหนดความลึกที่ถูกต้อง ในการเตะเท้า
- ผู้เรียนเตะขาในน้ำโดยผู้สอนคอยบอก และจับขาให้เตะระดับผิวน้ำ

2.8 มีปัญหาเรื่องการเตะเท้าสลับขึ้น-ลง แต่เป็นการสั้น

ท่านมีปัญหาในระดับใด

5 4 3 2 1
○ ○ ○ ○ ○

แนวทางการแก้ไขปัญหา

- ให้ผู้เรียนนั่งขอบสระ ผู้สอนจับขาผู้เรียน ฝึกเตะสลับขึ้น-ลง และไม่ให้เกร็งขา
- ให้ผู้เรียนเตะเท้าสลับขึ้น-ลง ในน้ำจากช้า-เร็วขึ้น ผู้สอนคอยควบคุมและดูท่าที่ถูกต้อง
- ผู้สอนอธิบายพร้อมท่าสาธิต แล้วให้ผู้เรียนฝึกตามทั้งบนบกและในน้ำ
- ผู้สอนคอยจับขาผู้เรียนขณะเตะเท้าในน้ำ โดยมีความลึกที่เตะสลับกันประมาณ 1-1 ½ ฟุต

2.9 มีปัญหาเรื่องการเตะเท้าทิศทางในการเตะไม่ตรง (ไปทางซ้าย หรือขวา)

ท่านมีปัญหาในระดับใด

5 4 3 2 1
○ ○ ○ ○ ○

แนวทางการแก้ไขปัญหา

- ให้ผู้เรียนสังเกตจุดที่เริ่มออกก่อนเตะเท้าเพื่อให้เคลื่อนที่ตรงขณะเตะเท้า
- ให้ผู้เรียนเตะเท้าด้วยความหนักของการเตะเท่า ๆ กันทั้ง 2 ข้าง
- ให้ผู้เรียนเตะเท้าบนขอบสระ ฝึกบ่อยครั้งเพื่อให้เกิดความชำนาญ
- ผู้สอนคอยแนะนำ และจัดทำทาง ให้เตะในทิศทางที่ถูกต้อง

3. การใช้แขน (เหนือหน้า)

3.1 มีปัญหาเรื่องในขณะหมุนแขน ผู้เรียนงอศอกมากเกินไป

ท่านมีปัญหในระดับใด

5 4 3 2 1
○ ○ ○ ○ ○

แนวทางการแก้ไขปัญหา

- ให้ผู้เรียนฝึกบนขอบสระ โดยครูคอยจับแขน และมือของผู้เรียน ระหว่างการฝึก
- ให้ผู้เรียนมองแขนในขณะที่ยกแขน และในขณะที่วางแขนลงผิวน้ำ ให้แขนเหยียดชิดกับใบหู
- ผู้สอนอธิบายให้ใช้แขนให้เหมือนกับเอื้อมหยิบของ จึงทำให้แขน ตั้งขณะหมุน
- ผู้สอนคอยจับช่วงข้อศอกของผู้เรียน ในขณะหมุนแขน เพื่อให้แขน เหยียดตั้ง

3.2 มีปัญหาเรื่องการหมุนแขน ผู้เรียนวางแขนออกด้านข้างมากเกินไป

ท่านมีปัญหในระดับใด

5 4 3 2 1
○ ○ ○ ○ ○

แนวทางการแก้ไขปัญหา

- ให้ผู้เรียนฝึกบนขอบสระ ผู้สอนอธิบายพร้อมทำท่าที่ถูกต้อง
- ให้ผู้เรียนฝึกบนขอบสระ ผู้สอนคอยจับแขน ให้แขนเหยียดชิดกับ ใบหู
- ให้ผู้เรียนทดลองว่ายโดยใช้แขนข้างเดียว โดยผู้สอนคอยจับแขน ทุกครั้ง
- ผู้สอนคอยจับผู้เรียนให้ยกแขนในแนว 90 องศา โดยไม่ต้องเกร็ง

3.3 มีปัญหาเรื่องการหมุนแขน ผู้เรียนใช้นิ้วหัวแม่มือลงสัมผัสน้ำก่อน

ท่านมีปัญหในระดับใด					แนวทางการแก้ไขปัญหา	
5	4	3	2	1	<input type="checkbox"/>	ให้ผู้เรียนฝึกบนขอบสระ ผู้สอนคอยจับบริเวณข้อมือให้บิดข้อมือ โดยให้นิ้วก้อยสัมผัสน้ำก่อน
○	○	○	○	○	<input type="checkbox"/>	ให้ผู้เรียนทดลองว่ายน้ำโดยใช้แขนข้างเดียว โดยผู้สอนคอยจับแขน ทุกครั้ง และข้อมือให้บิด โดยให้นิ้วก้อยสัมผัสน้ำก่อน
					<input type="checkbox"/>	ผู้สอนจับข้อมือและบิดข้อมือเล็กน้อยให้นิ้วก้อยสัมผัสน้ำก่อน
					<input type="checkbox"/>	ผู้สอนอธิบายพร้อมสาธิตแล้วให้ผู้เรียนทำตาม

3.4 มีปัญหาเรื่องการหมุนแขนของผู้เรียน ในขณะที่แขนลงน้ำวางแขนแรงเกินไป

ท่านมีปัญหในระดับใด					แนวทางการแก้ไขปัญหา	
5	4	3	2	1	<input type="checkbox"/>	ผู้สอนอธิบาย พร้อมสาธิตทำที่ถูกต้อง
○	○	○	○	○	<input type="checkbox"/>	ผู้สอนคอยจับแขนบนบก และบอกให้วางแขนเบา ๆ
					<input type="checkbox"/>	ให้ผู้เรียนฝึกบนขอบสระ ผู้สอนคอยจับแขนให้แขนยืด ลักษณะ เอื้อมวางไม่ฟาดน้ำ
					<input type="checkbox"/>	ผู้สอนคอยบอกและจับผู้เรียนให้วางแขนเบา ๆ ขณะฝึกในน้ำ

4. การใช้แขน (ใต้น้ำ)

4.1 มีปัญหาเรื่องผู้เรียนหมุนแขนใต้น้ำลึกเกินไป

ท่านมีปัญหในระดับใด					แนวทางการแก้ไขปัญหา	
5	4	3	2	1	<input type="checkbox"/>	ผู้สอนอธิบาย และสาธิตทำที่ถูกต้องบนบก
○	○	○	○	○	<input type="checkbox"/>	ผู้สอนจับแขนผู้เรียน ให้งอข้อศอก และผลักชิดต้นขาใต้น้ำ
					<input type="checkbox"/>	ผู้สอนจับแขน ให้งอข้อศอกขณะหมุนในท่าที่ถูกต้องใต้น้ำ
					<input type="checkbox"/>	ผู้สอนอธิบายและจับผู้เรียนให้ดึงแขนในแนวที่ขนานต่ำกว่าลำตัวเล็กน้อย

4.2 มีปัญหาเรื่องผลึกแวนไดน์น้ำออกด้านข้างไม่สุดแวน หรือไม่ชิดลำตัว

ท่านมีปัญหาในระดับใด

5 4 3 2 1
○ ○ ○ ○ ○

แนวทางการแก้ไขปัญหา

- ฝึกผู้เรียนบนขอบสระ ผู้สอนอธิบาย และสาธิตทำที่ถูกต้อง
- ผู้สอนจับแวนผู้เรียนบนบก ให้งอข้อศอก และผลึกชิดต้นขา
- ผู้สอนจับแวนผู้เรียนบนบก ให้งอข้อศอก และผลึกไปที่ปลายเท้า
- ผู้สอนจับแวนของผู้เรียน ขณะผลึกแวนได้น้ำ

4.3 มีปัญหาเรื่องในขณะหมุนแวน ฝ่ามือยังไม่จับน้ำ หรือผลึกน้ำ

ท่านมีปัญหาในระดับใด

5 4 3 2 1
○ ○ ○ ○ ○

แนวทางการแก้ไขปัญหา

- ให้ผู้สอนจับข้อมือผู้เรียนบนบก ให้รู้สึกว่ามีข้อมือนั้นจับน้ำ แล้วผลึกไปชิดต้นขาของผู้เรียน
- ผู้สอนอธิบาย และสาธิตทำที่ถูกต้องบนบกและให้ผู้เรียนปฏิบัติตาม
- ให้ผู้สอนจับข้อมือผู้เรียนบนบกและในน้ำ ให้ผู้เรียนเกร็งข้อมือเล็กน้อย เพื่อให้รู้สึกว่ามีน้ำ จับแล้วผลึกไปชิดต้นขาของผู้เรียน
- ให้ผู้สอนจับข้อมือผู้เรียนในน้ำ ให้อยู่ในลักษณะด้วย เพื่อให้รู้สึกว่ามีน้ำ

4.4 มีปัญหาเรื่องผู้เรียนว่ายโดยไม่ใช้ฝ่ามือดึงน้ำ

ท่านมีปัญหาในระดับใด

5 4 3 2 1
○ ○ ○ ○ ○

แนวทางการแก้ไขปัญหา

- ผู้สอนอธิบาย และสาธิตทำที่ถูกต้องบนบก
- ผู้สอนจับแวนผู้เรียนบนบก ให้งอข้อศอก และผลึกไปที่ปลายเท้า
- ผู้สอนจับแวนผู้เรียนในน้ำ ให้งอข้อศอก และผลึกชิดต้นขา
- ผู้สอนอธิบายและสาธิตให้ดึงแวนบนบกในแนวที่ขนานต่ำกว่าลำตัวเล็กน้อย

5. จังหวะความสัมพันธ์

5.1 มีปัญหาจังหวะของการว่ายน้ำไม่สัมพันธ์กัน

ท่านมีปัญหาในระดับใด

5 4 3 2 1
○ ○ ○ ○ ○

แนวทางการแก้ไขปัญหา

- ครูอธิบายพร้อมสาธิตให้ดูหลาย ๆ ครั้ง
- ให้ผู้ขึ้นตอนการว่ายน้ำจากภาพหรือวิดีโอ
- ครูคอยช่วยจับแขน ขณะเตะเท้า และให้ฝึกบ่อย ๆ
- ฝึกทักษะต่อเนื่องบนบกครบทุกทักษะจนชำนาญ

5.2 มีปัญหาเรื่องจังหวะแขนของผู้เรียนไม่ต่อเนื่องโดยผู้เรียนรอแขนอีกข้างหนึ่งนานเกินไป

ท่านมีปัญหาในระดับใด

5 4 3 2 1
○ ○ ○ ○ ○

แนวทางการแก้ไขปัญหา

- ผู้สอนอธิบายและสาธิตบนบก ของจังหวะที่ถูกต้องและให้ผู้เรียนปฏิบัติตาม
- ให้ผู้เรียนนั่งขอบสระฝึกบนบกก่อน ให้เตะเท้า พร้อมกับหมุนแขนหลาย ๆ ครั้งจนชำนาญ
- ลงในสระให้ผู้เรียนเตะเท้าตลอดแล้วฝึกนับจังหวะ 1,2 หรือ 1,2,3 แล้วจึงหมุนแขน
- โดยให้ผู้เรียนฝึกว่ายน้ำครบทุกทักษะต่อเนื่องหลาย ๆ ครั้ง

5.3 มีปัญหาเรื่องการหมุนแขนเร็วกว่าการเตะเท้า

ท่านมีปัญหาในระดับใด

5 4 3 2 1
○ ○ ○ ○ ○

แนวทางการแก้ไขปัญหา

- ผู้สอนอธิบายและสาธิต พร้อมทั้งให้ผู้เรียนปฏิบัติตาม
- ให้ผู้เรียนฝึกบนบกโดยให้นั่งเตะเท้า พร้อมกับหมุนแขน
- ลงในสระให้ผู้เรียนเตะเท้าตลอดแล้วฝึกนับจังหวะ 1,2 หรือ 1,2,3 แล้วจึงหมุนแขน
- ให้ผู้เรียนฝึกว่ายน้ำครบทุกทักษะต่อเนื่องหลาย ๆ ครั้ง

5.4 มีปัญหาเรื่องใช้แขนแล้วไม่เตะขา หรือเตะขาเพียงเล็กน้อย

ท่านมีปัญหาในระดับใด

5 4 3 2 1
○ ○ ○ ○ ○

แนวทางการแก้ไขปัญหา

- ผู้สอนอธิบายและสาธิตพร้อมให้ผู้เรียนฝึกบนบกจนชำนาญ
- ฝึกการเตะขาในน้ำอย่างต่อเนื่องเป็นระยะทางไกล ๆ
- ฝึกแขนและขาในน้ำ โดยผู้สอนช่วยเหลือ
- ให้ผู้เรียนฝึกเตะขา 6 หรือ 10 ครั้ง ต่อการใช้แขน 1 ครั้ง

ขอขอบคุณ

(ว่าที่ร้อยตรีปิยะปทีป แสงอุไร)

นิสิตปริญญาโท สาขาพลศึกษา

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์