

ภาคผนวก ก

โปรแกรมการสอนว่ายน้ำเบื้องต้นท่าครอว์ลและท่ากบ

โปรแกรมการสอนว่ายน้ำเบื้องต้นท่าครอว์ลและท่ากบ

โปรแกรมการสอนว่ายน้ำทักษะเบื้องต้นในการว่ายน้ำท่าครอว์ล

ครั้งที่	สัปดาห์ที่	เวลา ชั่วโมง	กิจกรรม	เวลาที่ใช้ฝึก/ นาที
1	1	1	<p>1. ปฐมนิเทศ</p> <ul style="list-style-type: none"> - ชี้แจงถึงระเบียบการใช้สระว่ายน้ำ ความปลอดภัยในการว่ายน้ำโดยสังเขป <p>2. อบอุ่นร่างกาย</p> <p>3. การสร้างความคุ้นเคยกับน้ำและการฝึกการทรงตัวในน้ำ</p> <ul style="list-style-type: none"> - นั่งขอบสระห้อยเท้าสัมผัสน้ำ - นั่งขอบสระรดน้ำใส่ตัว - ลงสระจับขอบสระและจับมือครูเดินไปในน้ำ - เดินในน้ำด้วยตนเองโดยครูคอยดูแล - จับมือเพื่อนหัดเดินไปพร้อมๆกัน <p>4. การหายใจเข้าและการหายใจออก</p> <ul style="list-style-type: none"> - ฝึกหายใจเข้า/ออกบนบกและเมื่อสามารถทำได้แล้วก็ฝึกในน้ำ - ใช้ปากเป่านิ้วมือครู - ใช้ปากเป่าในมือ - ใช้ปากเป่าในสระ - หายใจเข้าทางปากก้มหน้าในน้ำหายใจออกทางปากหรือทางจมูกหรือทั้งสองทาง (ครูสังเกตการลืมน้ำในน้ำของเด็ก) - ฝึกดำน้ำกับเพื่อน กับครู ฝึกด้วยตนเอง - การนับจังหวะ 1 ครั้ง 2 ครั้ง 3 ครั้ง ขึ้นเอาอากาศหายใจเข้า - การดำน้ำต่อเนื่องตามคำสั่งครู - ฝึกการดำน้ำใต้นานที่สุด 	<p>15</p> <p>15</p> <p>10</p> <p>20</p>

ครั้งที่	สัปดาห์ที่	เวลา ชั่วโมง	กิจกรรม	เวลาที่ใช้ฝึก/ นาที
2	1	1	<ul style="list-style-type: none"> - แข่งขันดำน้ำติดต่อกันการเป่าลม (ออก/เข้า) 3 ครั้ง 5 ครั้ง 7 ครั้ง 10 ครั้ง 1. อบอุ่นร่างกาย 2. การสร้างความคุ้นเคยกับน้ำและการฝึกการทรงตัวในน้ำ <ul style="list-style-type: none"> - นั่งขอบสระห้อยเท้าสัมผัสน้ำ - นั่งขอบสระรดน้ำใส่ตัว - ลงสระจับขอบสระและจับมือครูเดินไปในน้ำ - เดินในน้ำด้วยตนเองโดยครูคอยดูแล - จับมือเพื่อนหัดเดินไปพร้อมๆ กัน 3. ทบทวนการหายใจเข้าและการหายใจออก <ul style="list-style-type: none"> - ฝึกหายใจเข้า/ออกบนบกและเมื่อสามารถทำได้แล้วก็ฝึกในน้ำ - ใ้ปากเป่านิ้วมือครู - ใ้ปากเป่าในมือ - ใ้ปากเป่าในสระ - หายใจเข้าทางปากก้มหน้าในน้ำหายใจออกทางปากหรือทางจมูกหรือทั้งสองทาง (ครูสังเกตการลืมตาในน้ำของเด็ก) - ฝึกดำน้ำกับเพื่อน กับครู ฝึกด้วยตนเอง - การนับจังหวะ 1 ครั้ง 2 ครั้ง 3 ครั้ง ขึ้นเอาอากาศหายใจเข้า - ดำน้ำต่อเนื่องตามคำสั่งครู - ฝึกการดำน้ำให้นานที่สุด - แข่งขันกันดำน้ำติดต่อกันเป่าลมออกและการหายใจเข้า 3 ครั้ง 5 ครั้ง 7 ครั้ง 10 ครั้ง 4. ฝึกการลอยตัวแบบปลาตัวคว่ำ <ul style="list-style-type: none"> - การลอยตัวแบบกากบาท - นอนคว่ำบนขอบสระกางแขนขาออกก้มหน้า 	<p>10</p> <p>10</p> <p>20</p> <p>20</p>

ครั้งที่	สัปดาห์ที่	เวลา ชั่วโมง	กิจกรรม	เวลาที่ใช้ฝึก/ นาที
3	2	1	<ul style="list-style-type: none"> - จับขอบสระทางแขนขาออกก้มหน้าเป่าลม - ครูจับมือแล้วพาลากไปข้างหน้าลักษณะให้ตัวลอยขึ้น โดยการกางแขนขา - ครูปล่อยมือให้นักเรียนหัดลอยด้วยตัวเอง <p>1. อบอุ่นร่างกาย</p> <p>2. การสร้างความคุ้นเคยกับน้ำและทบทวน</p> <p>การหายใจเข้าและการหายใจออก</p> <ul style="list-style-type: none"> - ฝึกการดำน้ำและการกลั้นลมหายใจ - ฝึกหายใจเข้า/ออกบนบกและเมื่อสามารถทำได้แล้วก็ฝึกในน้ำ - ฝึกการดำน้ำเป่าลมติดต่อกัน 3 ครั้ง 5 ครั้ง 7 ครั้ง 10 ครั้ง <p>3. ทบทวนการลอยตัวแบบปลาคว่ำ</p> <ul style="list-style-type: none"> - การลอยตัวแบบกากบาท - นอนคว่ำบนขอบสระทางแขนขาออก - จับขอบสระทางแขนขาออกก้มหน้าเป่าลม - ก้มหน้ามือแตะแขนครูพาลากไปก้มหน้า - ครูจับมือแล้วพาลากไปข้างหน้าลักษณะให้ตัวลอยขึ้น โดยการกางแขนขา - ครูปล่อยมือให้นักเรียนหัดลอยด้วยตัวเอง <p>4. การลอยตัวแบบแมงกระพรุน</p> <ul style="list-style-type: none"> - ครูจัดทำลักษณะนั่งกอดเข่าบนสระ - คางชิดอกก้มหน้าเก็บลมไว้ในปาก - ครูจับตัวนักเรียนแล้วปล่อยให้ลอยในน้ำ - ครูฝึกให้นักเรียนปฏิบัติเองทีละคน <p>5. การลอยตัวแบบแขนขาเหยียดตรงรูปเลขหนึ่งหรือแบบตัวไอ</p> <ul style="list-style-type: none"> - ครูจัดทำลักษณะลำตัวตรงแขนชิดหูขาเหยียดตรง - จับแขนครูก้มหน้าแขนชิดหูขาเหยียดตรงแล้วลากไป 	<p>10</p> <p>10</p> <p>10</p> <p>15</p> <p>15</p>

ครั้งที่	สัปดาห์ที่	เวลา ชั่วโมง	กิจกรรม	เวลาที่ใช้ฝึก/ นาที
4	1	1	<ul style="list-style-type: none"> - ครูจับตัวนักเรียนแล้วปล่อยให้ลอยไปในน้ำ - ครูสอนการใช้เท้าถีบขอบสระ - การไผ่ตัวไปข้างหน้าท่านอนคว่ำลำตัวเหยียดตรง มือประสานกันปล่อยตัวลอยไปข้างหน้า <p>ครูช่วยจับ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. อบอุ่นร่างกาย 2. ทบทวนการหายใจเข้าและการหายใจออก <ul style="list-style-type: none"> - การดำน้ำเป่าลม 3. ทบทวนการลอยตัว <ul style="list-style-type: none"> - การลอยตัวแบบกากบาท (ปลาตัวคว่ำ) - ครูลงจับนักเรียนในน้ำ - นักเรียนฝึกปฏิบัติเอง 4. ทบทวนการลอยตัวแบบแมงกระพรุน <ul style="list-style-type: none"> - การกอดเข่าบนบกก้มหน้า - ฝึกปฏิบัติในน้ำครูลงจับ - นักเรียนปฏิบัติเอง 5. ทบทวนการลอยตัวแบบแขนขาเหยียดตรงรูปเลขหนึ่งหรือแบบตัวไอ <ul style="list-style-type: none"> - ครูจัดทำลักษณะลำตัวตรงแขนชิดหูขาเหยียดตรง - นักเรียนจับมือครูพาลากไป - ครูจับตัวนักเรียนแล้วปล่อยให้ลอยไปในน้ำ - ครูให้นักเรียนใช้เท้าถีบขอบสระไผ่ตัวมาหาครูแบบตัวไอ - ครูให้นักเรียนใช้เท้าถีบขอบสระไผ่ตัวแบบตัวไอแล้วให้ทำท่าประปลาตัวคว่ำ - ครูให้นักเรียนใช้เท้าถีบขอบสระไผ่ตัวแบบตัวไอแล้วให้ทำท่าแมงกระพรุน - ครูให้นักเรียนฝึกปฏิบัติเองโดยฟังตามคำสั่งครู 	<p>10</p> <p>5</p> <p>5</p> <p>5</p> <p>35</p>

ครั้งที่	สัปดาห์ที่	เวลา ชั่วโมง	กิจกรรม	เวลาที่ใช้ฝึก/ นาที
5	2	1	1. อบอุ่นร่างกาย	10
			2. ทบทวนการดำน้ำเป่าลม การลอยตัวปลาคว่ำ แมงกะพรุน การลอยตัวแบบตัวไอ (ท่าพุ่งจรวด) - ครูลงจับตัวเด็กทีละคน - ให้เด็กฝึกปฏิบัติเอง การฝึกท่าครอว์ล	20
6	2	1	1. การเตะขา การฝึกเตะขาลักษณะของปลายเท้าจุ่มเตะสลับ ขึ้นลง โดยใช้แรงตั้งแต่สะโพกเข่างอเล็กน้อยเตะขา ห่างกันหนึ่งฟุตหรือฟุตครึ่ง	30
			การใช้น้ำ - นั่งขอบสระเตะเท้า - นอนคว่ำเหยียดขาลงน้ำเตะเท้า	
6	2	1	1. อบอุ่นร่างกาย	10
			2. ทบทวนการเตะขานอนก - นั่งขอบสระเตะเท้า - นอนคว่ำเหยียดขาลงน้ำเตะเท้า	10
			3. การใช้น้ำในน้ำ (ครูจับขาให้นักเรียนเตะเท้า) - เกาะขอบสระเตะเท้า(แขนงอชิดขอบสระ) - เกาะขอบสระเตะเท้า (แขนเหยียดตรงก้มหน้า เตะเท้า) - เกาะขอบสระเตะเท้า (แขนเหยียดตรงก้มหน้า เป่าลมออกและเงยหน้าหายใจเข้าติดต่อกัน หลายๆ ครั้ง)	20
			4. จับโฟมเตะเท้า ครูจับขาให้นักเรียนเตะเท้าเคลื่อนที่ไปข้างหน้า - จับโฟมสั้นเตะเท้า - ทบทวนนั่งขอบสระเตะเท้า - ทบทวนนอนคว่ำเหยียดขาลงน้ำเตะเท้า	20

ครั้งที่	สัปดาห์ที่	เวลา ชั่วโมง	กิจกรรม	เวลาที่ใช้ฝึก/ นาที
7	2	1	1. อบอุ่นร่างกาย 2. ทบทวนการเตะเท้าบนบก - นั่งขอบสระเตะเท้า - นอนคว่ำเหยียดขาลงน้ำเตะเท้า 3. ทบทวนการใช้ขาในน้ำ (ครูจับขาให้นักเรียนเตะเท้า) - เกาะขอบสระเตะเท้า (แขนงอชิดขอบสระ) - เกาะขอบสระเตะเท้า (แขนเหยียดตรงก้มหน้าเตะเท้า) - เกาะขอบสระเตะเท้า (แขนเหยียดตรงก้มหน้าเป่าลมออกและงยหน้าหายใจเข้าติดต่อกันหลายๆ ครั้ง) 4. การจับโหมเตะเท้า ครูจับขาให้นักเรียนเตะเท้าเคลื่อนที่ไปข้างหน้า - จับโหมสั้นเตะเท้า - จับโหมยาวเตะเท้า (แขนเหยียดตรงก้มหน้าเตะเท้า) - ทบทวนนั่งขอบสระเตะเท้า - ทบทวนนอนคว่ำเหยียดขาลงน้ำเตะเท้า	10 5 15 30
8	2	1	1. อบอุ่นร่างกาย 2. ทบทวนการเตะขา - นั่งขอบสระเตะเท้า - นอนคว่ำเหยียดขาลงน้ำเตะเท้า - เกาะขอบสระเตะเท้า - จับโหมสั้นเตะเท้า - จับโหมยาวเตะเท้า - เตะเท้าไปกับครู (จับแขนครูหรือจับแขนครู) 3. ฝึกการโผตัวไปข้างหน้า - ครูจัดทำลักษณะลำตัวตรงแขนชิดหูแล้วครูพาลากให้ตัวลอยไม่เตะเท้า - ครูจับตัวนักเรียนแล้วปล่อยให้ลอยไปในน้ำ	10 15 35

ครั้งที่	สัปดาห์ที่	เวลา ชั่วโมง	กิจกรรม	เวลาที่ใช้ฝึก/ นาที
9	3	1	<p>- ครูสอนการใช้เท้าถีบขอบสระ</p> <p>- โฟล์ดพร้อมก้มหน้าทำนอนคว่ำลำตัวเหยียดตรง มือประสานกันปล่อยตัวลอยไปข้างหน้าเตะเท้าสลับกัน</p> <p>- ฝึกปฏิบัติซ้ำจนสามารถลอยตัวได้อย่างคล่องแคล่วแล้วเพิ่มการเตะเท้า</p> <p>1. อบอุ่นร่างกาย 10</p> <p>2. ทบทวนการเตะขาบนบกและในน้ำ 10</p> <p>3. ทบทวนการโฟล์ดในน้ำเสริมการเตะเท้า 15</p> <p>4. การใช้แขน 25</p> <p>การฝึกหมุนแขนเหยียดตรงชิดหูหมุนแขนสลับกันซ้ายขวามือตลบกกันใน1รอบ</p> <p>- ครูจับแขนเด็กหมุนแขน</p> <p>- จับราวหมุนแขน</p> <p>- หันหน้าเข้าสระมียื่นไปข้างหน้าหมุนแขนเอง</p>	
10	3	1	<p>1. อบอุ่นร่างกาย 10</p> <p>2. ทบทวนการเตะขาบนบก, ในน้ำและการโฟล์ดเตะเท้า 15</p> <p>3. ทบทวนการใช้แขน 30</p> <p>- ครูจับแขนเด็กหมุนแขน</p> <p>- จับราวหมุนแขน</p> <p>- หันหน้าเข้าสระมียื่นไปข้างหน้าหมุนแขน</p> <p>- จับขอบสระหมุนแขน</p> <p>- ทบทวนการเตะเท้าบนบก, ในน้ำ 5</p>	
11	3	1	<p>1. อบอุ่นร่างกาย 10</p> <p>2. ทบทวนการเตะขาบนบก, ในน้ำ และการโฟล์ดในน้ำ 10</p> <p>3. ทบทวนการใช้แขน 30</p> <p>- ครูจับแขนเด็กหมุนแขน</p> <p>- จับราวหมุนแขน</p> <p>- หันหน้าเข้าสระมียื่นไปข้างหน้าหมุนแขน</p>	

ครั้งที่	สัปดาห์ที่	เวลา ชั่วโมง	กิจกรรม	เวลาที่ใช้ฝึก/ นาที
12	3	1	<ul style="list-style-type: none"> - จับขอบสระหมุนแขน (ครูช่วยจับหมุนแขน) - จับ โฟมหมุนแขน (ครูจับขาช่วยหมุนแขน ลักษณะจับ โฟมยาวครูพาเดินไปข้างหน้า) - จับ โฟมหมุนแขนลักษณะจับ โฟมยาวครูจับขาให้นักเรียนหมุนแขนเอง - ทบทวนการเตะขาบนบก, การเตะขาในน้ำ <ol style="list-style-type: none"> 1. อบอุ่นร่างกาย 2. ทบทวนการเตะขาบนบก, ในน้ำ และการโผตัว 3. ทบทวนการใช้แขน <ul style="list-style-type: none"> - ครูจับแขนเด็กหมุนแขน - จับราวหมุนแขน - หันหน้าเข้าสระมือยื่นไปข้างหน้าหมุนแขน - จับขอบสระหมุนแขน (ครูช่วยจับหมุนแขน) - จับ โฟมหมุนแขน(ครูจับขาช่วยหมุนแขน ลักษณะจับ โฟมยาวครูพาเดินไปข้างหน้า) - จับ โฟมหมุนแขนลักษณะจับ โฟมยาวครูจับขาให้นักเรียนหมุนแขนเอง 4. การใช้แขนและการเตะเท้าในน้ำ <ul style="list-style-type: none"> - จับขอบสระเตะเท้าหมุนแขนครูช่วยจับหมุนแขน - จับมือหรือเตะแขนครูพาออกไป - จับ โฟมยาวหมุนแขนเตะเท้า (หมุนแขน 2 ครั้ง 4 ครั้ง เอาอากาศแบบหน้าตรงโดยการเงยหน้าขึ้นหายใจเข้าแล้วก้มหน้าลงน้ำเป่าลมออกทางปากหมุนแขน) - พุ่งตัวเตะเท้าหมุนแขนก้มหน้าครูคอยจับ - ฝึกการหมุนแขนและการเตะเท้าไปพร้อมกัน 5 เมตร ครูคอยช่วยเหลือ - ทบทวนการเตะเท้า 	<p style="text-align: right;">5</p> <p style="text-align: right;">10</p> <p style="text-align: right;">5</p> <p style="text-align: right;">15</p> <p style="text-align: right;">30</p>

ครั้งที่	สัปดาห์ที่	เวลา ชั่วโมง	กิจกรรม	เวลาที่ใช้ฝึก/ นาที
13	4	1	1. อบอุ่นร่างกาย 2. ทบทวนการเตะขาบนบก, ในน้ำ และการโผตัว 3. ทบทวนการใช้แขน - ครูจับแขนเด็กหมุนแขน - จับราวหมุนแขน - หันหน้าเข้าสระมือยื่นไปข้างหน้าหมุนแขน - จับขอบสระหมุนแขน (ครูช่วยจับหมุนแขน) - จับโฟมเตะเท้าหมุนแขน 4. การใช้แขนและการเตะเท้าในน้ำ - จับขอบสระเตะเท้าหมุนแขนครูช่วยจับหมุน แขน - จับมือหรือตะแคงครูพาลากไป - จับโฟมยาวหมุนแขนเตะเท้า (หมุนแขน 2 ครั้ง 4 ครั้ง เอาอากาศแบบหน้าตรงโดยการเงยหน้า ขึ้นหายใจเข้าแล้วก้มหน้าลงน้ำเป่าลมออกทาง ปากหมุนแขน) - พุ่งตัวเตะเท้าหมุนแขนก้มหน้าครูคอยจับ - ฝึกการหมุนแขนและการเตะเท้าไปพร้อมกัน 5 เมตร ครูคอยช่วยเหลือ - ฝึกหมุนแขนและการเตะเท้าระยะทาง 5 เมตร 7 เมตร (ให้นักเรียนฝึกปฏิบัติเอง)	10 10 10 30
14	4	1	1. อบอุ่นร่างกาย 2. ทบทวนการเตะขาบนบก, ในน้ำ และการโผตัว - การจับโฟมสั้นเตะเท้า - การจับโฟมยาวเตะเท้า - การพุ่งตัวเตะเท้า 3. ทบทวนการใช้แขนและการเตะเท้าในน้ำ - จับขอบสระเตะเท้าหมุนแขน - จับโฟมยาวเตะเท้าหมุนแขน	10 10 40

ครั้งที่	สัปดาห์ที่	เวลา ชั่วโมง	กิจกรรม	เวลาที่ใช้ฝึก/ นาที
15	4	1	<ul style="list-style-type: none"> - ฟุ้งตัวเต่าหมีนูนแขน - ฝึกหมีนูนแขนและการเตะเท้าระยะทาง 5 เมตร 7 เมตร ระยะละ 2 เที้ยว <ol style="list-style-type: none"> 1. อบอุ่นร่างกาย 2. ทบทวนการเตะเท้าและการหมีนูนแขน <ul style="list-style-type: none"> - การเตะเท้าบนบก - การจับ โฟมสั้นและ โฟมยาวเตะเท้า - การฟุ้งตัวเต่า - การจับขอบสระเตะเท้าหมีนูนแขน - การจับ โฟมยาวเตะเท้าหมีนูนแขน4แขนหายใจหมีนูนแขน 6 แขนหายใจหมีนูนแขนก้มหน้าไม่ต้องหายใจ - การฟุ้งตัวเต่าหมีนูนแขน 3. การหายใจ (การพลิกหน้าหายใจ) <ul style="list-style-type: none"> - จับราวหัดการพลิกหน้า (พลิกหน้าข้างเดียวข้างที่ถนัดที่สุดครูคอยจับพลิกหน้า) - ยื่นมือทับกันหมีนูนแขนพลิกหน้า จำนวน 5 ครั้ง - ลงน้ำยื่นมือจับขอบสระพลิกหน้าหายใจ (ครูจับพลิกหน้า - ครูให้นักเรียนจับ โฟมยาวหมีนูนแขนพลิกหน้าครูจับขาพาลากไป 	10 20 30
16	4	1	<ol style="list-style-type: none"> 1. อบอุ่นร่างกาย 2. ทบทวนการเตะเท้าและการหมีนูนแขน <ul style="list-style-type: none"> - การเตะเท้าบนบก - การจับ โฟมสั้นและ โฟมยาวเตะเท้า - ฟุ้งตัวเต่า - การจับขอบสระเตะเท้าหมีนูนแขน - การจับ โฟมยาวหมีนูนแขน 2 แขนหายใจ 4 แขนหายใจหน้าตรงเอาอากาศ 	10 20

ครั้งที่	สัปดาห์ที่	เวลา ชั่วโมง	กิจกรรม	เวลาที่ใช้ฝึก/ นาที
17	5	1	<p>- การฟุ้งตัวเตะเท้าหมุนแขน</p> <p>3. การหายใจ (การพลิกหน้าหายใจ)</p> <p>- จับราวหัดการพลิกหน้า (พลิกหน้าข้างเดียว ข้างที่ถนัดที่สุดครูคอยจับพลิกหน้า)</p> <p>- ยื่นมือทับกันหมุนแขนพลิกหน้า จำนวน 5 ครั้ง</p> <p>- ลงน้ำยื่นมือจับขอบสระพลิกหน้าหายใจ (ครูจับพลิกหน้า)</p> <p>- ครูให้นักเรียนจับ โฟมยาวหมุนแขนพลิกหน้า ครูจับขาพาลากไป</p> <p>- จับแขนครูเตะเท้าพลิกหน้า</p> <p>- จับ โฟมพลิกหน้าขึ้นลงมืออีกข้างหนึ่งแบบ ลำตัวลักษณะเตะแขนข้างเตะเท้าครูคอยจับ</p> <p>1. อบอุ่นร่างกาย</p> <p>2. ทบทวนการหมุนแขน, การเตะเท้า, การพลิกหน้า</p> <p>- นั่งเตะเท้าบนบก</p> <p>- จับ โฟมสั้นและ โฟมยาวเตะเท้า</p> <p>- การฟุ้งตัวเตะเท้า</p> <p>- การจับ โฟมยาวหมุนแขน</p> <p>- การฟุ้งตัวเตะเท้าหมุนแขน</p> <p>- จับขอบสระพลิกหน้าหายใจ (ครูจับพลิกหน้า)</p> <p>- ครูให้นักเรียนจับ โฟมยาวหมุนแขนพลิกหน้า ครูจับขาพาลากไป</p> <p>- จับแขนครูเตะเท้าพลิกหน้า</p> <p>- จับ โฟมยาวหมุนแขนพลิกหน้าไปกลับ 3 เที้ยว</p> <p>- ครูให้นักเรียนเข้าแถวว่ายหมุนแขนพลิกหน้า 10 เมตร</p>	<p>30</p> <p>10</p> <p>50</p>

ครั้งที่	สัปดาห์ที่	เวลา ชั่วโมง	กิจกรรม	เวลาที่ใช้ฝึก/ นาที
18	5	1	1. อบอุ่นร่างกาย 2. ทบทวนการหมุนแขนและการเตะเท้า - การเตะเท้าบนบก - การจับโปมสั้นและโปมยาวเตะเท้า - การพุ่งตัวเตะเท้า - การจับขอบสระเตะเท้าหมุนแขน - จับโปมยาวเตะเท้าหมุนแขน - จับโปมยาวเตะเท้าหมุนแขนพลิกหน้าระยะ 5 เมตร 7 เมตร 10 เมตร 3. การพับศอก - ยืนจับราวฝึกการพับศอกครูช่วยจับแขนพับศอก - หันหน้าเข้าสระยืนมือฝึกการพับศอกครูช่วย จับแขน - ลงสระจับขอบสระฝึกการพับศอกครูช่วยจับ แขนพับศอก (ครูจับเท้าเด็กทั้งสองข้างแล้วใช้ มืออีกข้างหนึ่งหมุนแขนพับศอกเด็กในท่า ขนานกับน้ำ) - จับโปมยาวก้มหน้าเตะเท้าไม่หายใจช่วยพับ ศอกครูจับแขนฝึกความชำนาญในการว่ายน้ำ ระยะ 5 เมตร - ปลอยโปมก้มหน้าเตะเท้าไม่หายใจช่วยพับศอก ระยะ 5 เมตร, 7 เมตร	10 20 30
19	5	1	1. อบอุ่นร่างกาย 2. ทบทวนการเตะเท้าและการหมุนแขน - การเตะเท้าบนบก - การจับโปมสั้นและโปมยาวเตะเท้า - การพุ่งตัวเตะเท้า - การจับโปมยาวเตะเท้าหมุนแขน - การจับโปมยาวเตะเท้าหมุนแขนตรงพลิกหน้า ระยะ 5 เมตร 10 เมตร	10 15

ครั้งที่	สัปดาห์ที่	เวลา ชั่วโมง	กิจกรรม	เวลาที่ใช้ฝึก/ นาที
20	5	1	3. ทบทวนการพับสอก <ul style="list-style-type: none"> - ยืนจับราวฝึกการพับสอกครูช่วยจับแขน - หันหน้าเข้าสระยื่นมือฝึกการพับสอกครูช่วยจับแขน - ลงสระจับขอบสระฝึกการพับสอกครูช่วยจับแขนพับสอก (ครูจับเท้าเด็กทั้งสองข้างแล้วใช้มืออีกข้างหนึ่งหมุนแขนพับสอกเด็กในท่าขนานกับน้ำ) - จับโฟมยาวก้มหน้าเตะเท้าไม่หายใจช่วยพับสอกครูจับแขนฝึกความชำนาญในการว่ายน้ำ ระยะ 5 เมตร - ปลอยโฟมก้มหน้าเตะเท้าไม่หายใจช่วยพับสอก ระยะ 5 เมตร 7 เมตร 10 เมตร - จับโฟมยาวเตะเท้าหมุนแขนพลิกหน้าหายใจเอาอากาศครูคอยจับพับสอก - จับโฟมยาวเตะเท้าหมุนแขนพลิกหน้าหายใจเอาอากาศพับสอกว่ายน้ำ (ฝึกปฏิบัติเอง) ระยะทาง 5 เมตร 7 เมตร 	35
			1. อบอุ่นร่างกาย	10
			2. ทบทวนการเตะเท้า <ul style="list-style-type: none"> - การเตะเท้าบนบก - การจับโฟมสั้นและโฟมยาวเตะเท้า - การพุ่งตัวเตะเท้า 	5
			3. ทบทวนการพับสอก <ul style="list-style-type: none"> - ยืนจับราวฝึกการพับสอกครูช่วยจับแขน - หันหน้าเข้าสระยื่นมือการพับสอกครูช่วยจับแขน - ลงสระมือจับขอบสระฝึกการพับสอกครูช่วยจับแขน - การจับโฟมยาวเตะเท้าหมุนแขนพับสอกก้มหน้า 	45

ครั้งที่	สัปดาห์ที่	เวลา ชั่วโมง	กิจกรรม	เวลาที่ใช้ฝึก/ นาที
21	6	1	<ul style="list-style-type: none"> - การจับ โฟมยาวเตะเท้าหมุนแขนพลิกหน้า ระยะ 5 เมตร 7 เมตร 10 เมตร มือข้างหนึ่งจับ ขาเด็กมืออีกข้างหนึ่งช่วยหมุนแขนพับศอก - จับ โฟมยาวเตะเท้าพลิกหน้าหายใจหมุนแขน พับศอก (ครูคอยช่วยเหลือ) - จับมือครูฝึกการว่ายน้ำ - จับ โฟมยาวเตะเท้าพลิกหน้าหายใจหมุนแขน พับศอกฝึกปฏิบัติเองระยะ 7 เมตร 10 เมตร - ปลดปล่อย โฟมฝึกปฏิบัติเองระยะ 7 เมตรครูคอย ช่วยเหลือ 	10
			<ol style="list-style-type: none"> 1. อบอุ่นร่างกาย 2. ทบทวนการเตะเท้า <ul style="list-style-type: none"> - การเตะเท้าบนบก - การจับ โฟมสั้นและ โฟมยาวเตะเท้า - การพุ่งตัวเตะเท้า 3. ทบทวนการพับศอก <ul style="list-style-type: none"> - ยืนจับราวฝึกการพับศอกครูช่วยจับแขน - จับ โฟมยาวเตะเท้าหมุนแขนพับศอกก้มหน้า ไม่หายใจ - จับ โฟมยาวเตะเท้าพลิกหน้าหายใจหมุนแขน พับศอกฝึกปฏิบัติเองระยะ 7 เมตร 10 เมตร 15 เมตร - ปลดปล่อย โฟมฝึกปฏิบัติเองครูคอยดูการปฏิบัติ ระยะ 7 เมตร 10 เมตร 12 เมตร 	5
				45
22	6	1	<ol style="list-style-type: none"> 1. อบอุ่นร่างกาย 2. ทบทวนการเตะเท้าและการหมุนแขนพับศอก <ul style="list-style-type: none"> - การเตะเท้าบนบก - การจับ โฟมสั้นและ โฟมยาวเตะเท้า - จับ โฟมยาวเตะเท้าพลิกหน้าหายใจหมุนแขน พับศอกระยะ 7 เมตร 10 เมตร 15 เมตร 	10
				50

ครั้งที่	สัปดาห์ที่	เวลา ชั่วโมง	กิจกรรม	เวลาที่ใช้ฝึก/ นาที
23	6	1	<p>- ปล่อยโฟมฝึกปฏิบัติเองครูคอยดูการปฏิบัติ ระยะ 7 เมตร 10 เมตร 15 เมตร</p> <p>1. อบอุ่นร่างกาย</p> <p>2. ทบทวนการเตะเท้า</p> <p>- การเตะเท้าบนบก</p> <p>- การจับโฟมสั้นและโฟมยาวเตะเท้า</p> <p>- จับโฟมยาวเตะเท้าพลิกหน้าหายใจหมุนแขน พับศอกระยะ7เมตร2เที่ยว</p> <p>- ทดสอบการว่ายน้ำครอวีระยะ 15 เมตร</p>	<p>10</p> <p>50</p>

โปรแกรมการสอนว่ายน้ำทักษะเบื้องต้นในการว่ายน้ำท่ากบ

ครั้งที่	สัปดาห์ที่	เวลา ชั่วโมง	กิจกรรม	เวลาที่ใช้ฝึก/ นาที
1	1	1	<p>1. ปฐมนิเทศ</p> <ul style="list-style-type: none"> - ชี้แจงถึงระเบียบการใช้สระว่ายน้ำ ความปลอดภัยในการว่ายน้ำโดยสังเขป <p>2. อบอุ่นร่างกาย</p> <p>3. การสร้างความคุ้นเคยกับน้ำและการฝึกการทรงตัวในน้ำ</p> <ul style="list-style-type: none"> - นั่งขอบสระห้อยเท้าสัมผัสน้ำ - นั่งขอบสระรดน้ำใส่ตัว - ลงสระจับขอบสระและจับมือครูเดินไปในน้ำ - เดินในน้ำด้วยตนเอง โดยครูคอยดูแล - จับมือเพื่อนหัดเดินไปพร้อมๆ กัน <p>3. การหายใจเข้าและการหายใจออก</p> <ul style="list-style-type: none"> - ฝึกหายใจเข้า/ออกบนบกและเมื่อสามารถทำได้แล้วก็ฝึกในน้ำ - ใช้ปากเป่านิ้วมือครู - ใช้ปากเป่าในมือ - ใช้ปากเป่าในสระ - หายใจเข้าทางปากก้มหน้าในน้ำหายใจออกทางปากหรือทางจมูกหรือทั้งสองทาง (ครูสังเกตการลืมตาในน้ำของเด็ก) - ฝึกดำน้ำกับเพื่อน กับครู ฝึกด้วยตนเอง - การนับจังหวะ 1 ครั้ง 2 ครั้ง 3 ครั้ง ขึ้นเอาอากาศหายใจเข้า - การดำน้ำต่อเนื่องตามคำสั่งครู - ฝึกการดำน้ำให้นานที่สุด 	<p>15</p> <p>10</p> <p>15</p> <p>20</p>

ครั้งที่	สัปดาห์ที่	เวลา ชั่วโมง	กิจกรรม	เวลาที่ใช้ฝึก/ นาที
2	1	1	<p>- แข่งขันดำน้ำติดต่อกันการเป่าลม (ออก/เข้า) 3 ครั้ง 5 ครั้ง 7 ครั้ง 10 ครั้ง</p> <p>1. อบอุ่นร่างกาย</p> <p>2. การสร้างความคุ้นเคยกับน้ำและการฝึกการทรงตัวในน้ำ</p> <p>- นั่งขอบสระห้อยเท้าสัมผัสน้ำ</p> <p>- นั่งขอบสระรดน้ำใส่ตัว</p> <p>- ลงสระจับขอบสระและจับมือครูเดินไปในน้ำ</p> <p>- เดินในน้ำด้วยตนเองโดยครูคอยดูแล</p> <p>- จับมือเพื่อนหัดเดินไปพร้อมๆกัน</p> <p>3. ทบทวนการหายใจเข้าและการหายใจออก</p> <p>- ฝึกหายใจเข้า/ออกบนบกและเมื่อสามารถทำได้แล้วก็ฝึกในน้ำ</p> <p>- ใ้ปากเป่านิ้วมือครู</p> <p>- ใ้ปากเป่าในมือ</p> <p>- ใ้ปากเป่าในสระ</p> <p>- หายใจเข้าทางปากก้มหน้าในน้ำหายใจออกทางปากหรือทางจมูกหรือทั้งสองทาง (ครูสังเกตการลืมตาในน้ำของเด็ก)</p> <p>- ฝึกดำน้ำกับเพื่อน กับครู ฝึกด้วยตนเอง</p> <p>- การนับจังหวะ 1 ครั้ง 2 ครั้ง 3 ครั้งขึ้นเอาอากาศหายใจเข้า</p> <p>- ดำน้ำต่อเนื่องตามคำสั่งครู</p> <p>- ฝึกการดำน้ำให้นานที่สุด</p> <p>- แข่งขันกันดำน้ำติดต่อกันเป่าลมออกและการหายใจเข้า 3 ครั้ง 5 ครั้ง 7 ครั้ง 10 ครั้ง</p> <p>4. ฝึกการลอยตัวแบบปลาตัวคว่ำ</p> <p>- การลอยตัวแบบกากบาท</p> <p>- นอนคว่ำบนขอบสระกางแขนขาออกก้มหน้า</p>	<p>10</p> <p>10</p> <p>20</p> <p>20</p>

ครั้งที่	สัปดาห์ที่	เวลา ชั่วโมง	กิจกรรม	เวลาที่ใช้ฝึก/ นาที
3	1	1	<ul style="list-style-type: none"> - จับขอบสระทางแขนขาออกก้มหน้าเป่าลม - ครูจับมือแล้วพาลากไปข้างหน้าลักษณะให้ตัวลอยขึ้น โดยการกางแขนขา - ครูปล่อยมือให้นักเรียนหัดลอยด้วยตัวเอง <p>1. อบอุ่นร่างกาย 10</p> <p>2. การสร้างความคุ้นเคยกับน้ำและทบทวน 10</p> <p>การหายใจเข้าและการหายใจออก</p> <ul style="list-style-type: none"> - ฝึกการดำน้ำและการกลั้นลมหายใจ - ฝึกหายใจเข้า/ออกบนบกและเมื่อสามารถทำได้แล้วก็ฝึกในน้ำ - ฝึกการดำน้ำเป่าลมติดต่อกัน 3 ครั้ง 5 ครั้ง 7 ครั้ง 10 ครั้ง <p>3. ทบทวนการลอยตัวแบบปลาคว่ำ 10</p> <ul style="list-style-type: none"> - การลอยตัวแบบกากบาท - นอนคว่ำบนขอบสระทางแขนขาออก - จับขอบสระทางแขนขาออกก้มหน้าเป่าลม - ก้มหน้ามือแตะแขนครูพาลากไปก้มหน้า - ครูจับมือแล้วพาลากไปข้างหน้าลักษณะให้ตัวลอยขึ้น โดยการกางแขนขา - ครูปล่อยมือให้นักเรียนหัดลอยด้วยตัวเอง <p>4. การลอยตัวแบบแมงกระพรุน 15</p> <ul style="list-style-type: none"> - ครูจัดทำลักษณะนั่งกอดเข่าบนสระ - คางชิดอกก้มหน้าเก็บลมไว้ในปาก - ครูจับตัวนักเรียนแล้วปล่อยให้ลอยในน้ำ - ครูฝึกให้นักเรียนปฏิบัติเองทีละคน <p>5. การลอยตัวแบบแขนขาเหยียดตรงรูปเลขหนึ่ง หรือแบบตัวไอ 15</p> <ul style="list-style-type: none"> - ครูจัดทำลักษณะลำตัวตรงแขนชิดหูขาเหยียดตรง - จับแขนครูก้มหน้าแขนชิดหูขาเหยียดตรงแล้วลากไป 	

ครั้งที่	สัปดาห์ที่	เวลา ชั่วโมง	กิจกรรม	เวลาที่ใช้ฝึก/ นาที
4	1	1	<ul style="list-style-type: none"> - ครูจับตัวนักเรียนแล้วปล่อยให้ลอยไปในน้ำ - ครูสอนการใช้เท้าถีบขอบสระ - การไผ่ตัวไปข้างหน้าทำนอนคว่ำลำตัวเหยียดตรงมือประสานกันปล่อยตัวลอยไปข้างหน้า ครูช่วยจับ <ol style="list-style-type: none"> 1. อบอุ่นร่างกาย 2. ทบทวนการหายใจเข้าและการหายใจออก <ul style="list-style-type: none"> - การดำน้ำเป่าลม 3. ทบทวนการลอยตัว <ul style="list-style-type: none"> - การลอยตัวแบบกากบาท (ปลาตัวคว่ำ) - ครูลงจับนักเรียนในน้ำ - นักเรียนฝึกปฏิบัติเอง 4. ทบทวนการลอยตัวแบบแมงกระพรุน <ul style="list-style-type: none"> - การกอดเข่าบนบกก้มหน้า - ฝึกปฏิบัติในน้ำครูลงจับ - นักเรียนปฏิบัติเอง 5. ทบทวนการลอยตัวแบบแขนขาเหยียดตรงรูปเลขหนึ่งหรือแบบตัวไอ <ul style="list-style-type: none"> - ครูจัดทำลักษณะลำตัวตรงแขนชิดหูขาเหยียดตรง - นักเรียนจับมือครูพาลากไป - ครูจับตัวนักเรียนแล้วปล่อยให้ลอยไปในน้ำ - ครูให้นักเรียนใช้เท้าถีบขอบสระไผ่ตัวมาหาครูแบบตัวไอ - ครูให้นักเรียนใช้เท้าถีบขอบสระไผ่ตัวแบบตัวไอแล้วให้ทำท่าประปลาตัวคว่ำ - ครูให้นักเรียนใช้เท้าถีบขอบสระไผ่ตัวแบบตัวไอแล้วให้ทำท่าแมงกระพรุน - ครูให้นักเรียนฝึกปฏิบัติเองโดยฟังตามคำสั่งครู 	<p>10</p> <p>5</p> <p>5</p> <p>5</p> <p>35</p>

ครั้งที่	สัปดาห์ที่	เวลา ชั่วโมง	กิจกรรม	เวลาที่ใช้ฝึก/ นาที
5	2	1	<p>1. อบอุ่นร่างกาย</p> <p>2. ทบทวนการดำน้ำเป่าลม การลอยตัวปลาคว่ำคว่ำ แมงกะพรุน การลอยตัวแบบตัวไอ (ท่าพุ่งจรวด) - ครูลงจับตัวเด็กทีละคน - ให้เด็กฝึกปฏิบัติเอง</p> <p>การฝึกท่ากบ</p> <p>1. การใช้ขา การฝึกถือบเท้ากบดึงสั้นเท้าเข้าหาสะโพกกระดก ปลายเท้าพร้อมที่จะถีบนิ้วชี้ออกด้านข้างแล้วถีบ ให้สุดและรวบขาเข้าหากันเหยียดตรง</p> <p>การใช้ขา - ครูสาธิตการถีบเท้ากบให้นักเรียนดู - ให้นักเรียนยืนบนขอบสระจับราวถีบเท้ากบ ทีละข้าง (ครูคอยดูความถูกต้อง) - ให้นักเรียนนอนคว่ำบนขอบสระเท้าทั้งสอง ข้างถีบพร้อมกัน (ครูช่วยจับขาในการใช้เท้า ถีบ) - ให้นักเรียนยืนบนขอบสระจับราวถีบเท้ากบ ทีละข้าง (ครูคอยดูความถูกต้อง)</p>	<p>10</p> <p>20</p> <p>30</p>
6	2	1	<p>1. อบอุ่นร่างกาย</p> <p>2. ทบทวนการถีบเท้ากบ - ให้นักเรียนยืนบนขอบสระจับราวถีบเท้ากบ ทีละข้าง (ครูคอยดูความถูกต้อง) - ให้นักเรียนนอนคว่ำถีบเท้ากบเท้าทั้งสองข้าง ถีบพร้อมกัน (ครูช่วยจับขาในการใช้เท้าถีบ) - นั่งห้อยเท้าบนขอบสระถีบเท้ากบ - ให้นักเรียนยืนบนขอบสระจับราวถีบเท้ากบ ทีละข้าง - ให้นักเรียนนอนคว่ำบนขอบสระเท้าทั้งสอง ข้างถีบพร้อมกัน (นอนคว่ำครึ่งตัวเท้าทั้งสอง ห้อยลงน้ำ)</p>	<p>10</p> <p>50</p>

ครั้งที่	สัปดาห์ที่	เวลา ชั่วโมง	กิจกรรม	เวลาที่ใช้ฝึก/ นาที
7	2	1	1. อบอุ่นร่างกาย	10
			2. ทบทวนการถีบเท้ากบ - ให้นักเรียนยืนบนขอบสระจับราวถีบเท้ากบ ทีละข้าง (ครูคอยดูความถูกต้อง) - ให้นักเรียนนอนคว่ำบนขอบสระเท้าทั้งสอง ข้างถีบพร้อมกัน (ครูช่วยจับขาในการใช้เท้า ถีบ) - ให้นักเรียนยืนบนขอบสระจับราวถีบเท้ากบ ทีละข้าง - ให้นักเรียนนอนคว่ำบนขอบสระเท้าทั้งสอง ข้างถีบพร้อมกัน (นอนคว่ำครึ่งตัวเท้าทั้งสอง ห้อยลงน้ำครูช่วยจับเท้าแต่ละคน) - ฝึกปฏิบัตินอนคว่ำบนขอบสระถีบเท้ากบเอง - ลงน้ำมือจับขอบสระลักษณะงอข้อศอกยกตัว ขนานกับน้ำถีบเท้ากบ (ครูจับขาทั้งสองข้าง) - ฝึกปฏิบัติการจับขอบสระถีบเท้ากบเอง	50
8	2	1	1. อบอุ่นร่างกาย	10
			2. ทบทวนการถีบเท้ากบ - ยืนบนขอบสระจับราวถีบเท้ากบทีละข้าง (ครูคอยดูความถูกต้อง) - ลงน้ำมือจับขอบสระลักษณะงอข้อศอกยกตัว ขนานกับน้ำถีบเท้ากบ (ครูจับขาทั้งสองข้าง) - ฝึกปฏิบัติการจับขอบสระถีบเท้ากบเอง	30
9	3	1	3. การจับโพล์ถีบเท้ากบ - จับโพล์สั้นถีบเท้ากบ(ครูจับขาทั้งสองข้างของ นักเรียนถีบเท้ากบมือทั้งสองของนักเรียนจับ โพล์ลำตัวขนานกับน้ำ)	20
			1. อบอุ่นร่างกาย	10
9	3	1	2. ทบทวนการถีบเท้ากบ - ยืนบนขอบสระจับราวถีบเท้ากบ	15

ครั้งที่	สัปดาห์ที่	เวลา ชั่วโมง	กิจกรรม	เวลาที่ใช้ฝึก/ นาที
10	3	1	<ul style="list-style-type: none"> - ลงน้ำมือจับขอบสระลักษณะงอข้อศอกยกตัวขนานกับน้ำดิบเท้ากบ (ครูจับขาทั้งสองข้าง) - ฝึกปฏิบัติการจับขอบสระดิบเท้ากบเอง <p>3. การจับโฟมดิบเท้ากบ</p> <ul style="list-style-type: none"> - จับ โฟมสั้นดิบเท้ากบ(ครูจับขาทั้งสองข้างของนักเรียนดิบเท้ากบมือทั้งสองของนักเรียนจับโฟมลำตัวขนานกับน้ำ) - จับมือครูดิบเท้ากบ (ก้มหน้าตลอดการดิบเท้า) <p>1. อบอุ่นร่างกาย</p> <p>2. ทบทวนการดิบเท้ากบ</p> <ul style="list-style-type: none"> - ยืนบนขอบสระจับราวดิบเท้ากบ - ฝึกปฏิบัติการจับขอบสระดิบเท้ากบเอง <p>3. การจับโฟมดิบเท้ากบ</p> <ul style="list-style-type: none"> - จับ โฟมสั้นดิบเท้ากบ (ครูจับขาทั้งสองข้างของนักเรียนดิบเท้ากบมือทั้งสองของนักเรียนจับโฟมลำตัวขนานกับน้ำ) - จับ โฟมยาวดิบเท้ากบ (ครูจับเท้าทั้งสองข้าง) - จับ โฟมยาวดิบเท้ากบ 2 เท้า (นักเรียนปฏิบัติเอง) 	25 10 10 40
11	3	1	<p>1. อบอุ่นร่างกาย</p> <p>2. ทบทวนการดิบเท้ากบ</p> <ul style="list-style-type: none"> - จับขอบสระดิบเท้ากบ(นักเรียนปฏิบัติเองครูคอยดู) - จับ โฟมสั้นและ โฟมยาวดิบเท้ากบ - จับ โฟมสั้นดิบเท้ากบ - จับ โฟมยาวดิบเท้ากบ <p>4. พุงตัวดิบเท้ากบ (ครูคอยช่วยเหลือ)</p> <p>5. การหายใจและการก้มดิบเท้ากบ</p> <ul style="list-style-type: none"> - ฝึกการเอาอากาศโดยการเป่าลมออกและสูดลมเข้าทางปากเหมือนกับการดำน้ำเป่าลม 	10 15 10 25

ครั้งที่	สัปดาห์ที่	เวลา ชั่วโมง	กิจกรรม	เวลาที่ใช้ฝึก/ นาที
12	3	1	<p>- การก้มและการเงยหน้าเอาอากาศขณะก้มเท้า (จับมือครูก้มเท้ากบ)</p> <p>1. อบอุ่นร่างกาย</p> <p>2. ทบทวนการก้มเท้ากบ</p> <p>- จับขอบสระก้มเท้ากบ</p> <p>- จับโฟมสั้นก้มเท้ากบ</p> <p>- จับโฟมยาวก้มเท้ากบ</p> <p>- พุงตัวก้มเท้ากบ</p> <p>3. ทบทวนการหายใจและการก้มก้มเท้ากบ</p> <p>- ฝึกจังหวะก้มหน้าแล้วเป่าลมออกแล้วก้มเท้า กบและจังหวะการเงยหน้าเอาอากาศและ จังหวะการรวบเท้า (จับมือครู)</p> <p>- จับโฟมยาวก้มเท้ากบในจังหวะก้มแล้วให้ก้ม จังหวะเงยหน้ารวบเท้าเตรียมก้ม (ครูจับโฟม พาลากไป)</p> <p>- ฝึกปฏิบัติเองระยะ 7 เมตร</p>	10 15 35
13	4	1	<p>1. อบอุ่นร่างกาย</p> <p>2. ทบทวนการก้มเท้ากบและการหายใจ</p> <p>- จับขอบสระก้มเท้ากบ</p> <p>- จับโฟมสั้นและโฟมยาวก้มเท้ากบ</p> <p>- จับโฟมยาวก้มเท้ากบเงยหน้าขึ้นเอาอากาศ</p> <p>3. การใช้แขนและการหายใจ</p> <p>การฝึกเคลื่อนที่มือทั้งสองข้างออกด้านนอก เฉียงไปทางด้านหลังไม่เกินแนวไหล่ข้อศอก ค่อยๆ งอขึ้นประมาณ 90 องศาปลายนิ้วชี้ลงกัน สระบิบข้อศอกม้วนฝ่ามือเข้ามาอยู่ใต้กางรวบ แขนอยู่ใกล้หน้าอกพุ่งมือไปข้างหน้าได้ผิวน้ำ มือเหยียดตรงชนิดใบหู</p>	10 20 30

ครั้งที่	สัปดาห์ที่	เวลา ชั่วโมง	กิจกรรม	เวลาที่ใช้ฝึก/ นาที
14	4	1	<ul style="list-style-type: none"> - ยืนทำมือลักษณะการวาดมือวนแล้วยืนไปข้างหน้า (ครูสาธิตวิธีการวาดมือ) - ให้นักเรียนนอนคว่ำขาพาดขอบสระครึ่งตัว วาดมือกบ - ยืนในน้ำวาดมือกบ (ครูช่วยจับ) <ol style="list-style-type: none"> 1. อบอุ่นร่างกาย 2. ทบทวนการถีบเท้ากบ <ul style="list-style-type: none"> - จับขอบสระถีบเท้ากบ - จับโฟมสั้นและโฟมยาวถีบเท้ากบ - จับโฟมยาวถีบเท้ากบเงยหน้าขึ้นเอาอากาศ 3. ทบทวนการใช้แขนและการหายใจ <ul style="list-style-type: none"> - ให้นักเรียนนอนคว่ำขาพาดขอบสระครึ่งตัว วาดมือกบ - ยืนในน้ำวาดมือกบ (ครูช่วยจับ) - ครูจับเท้าทั้งสองข้างแล้วยกให้ตัวลอยขนานน้ำ นักเรียนก้มหน้าพร้อมวาดมือกบ 4. ทบทวนจับ โฟมยาวถีบเท้ากบเงยหน้าขึ้นเอาอากาศ 2 รอบ 	10 15 35
15	4	1	<ol style="list-style-type: none"> 1. อบอุ่นร่างกาย 2. ทบทวนการถีบเท้ากบ <ul style="list-style-type: none"> - การจับโฟมสั้นและโฟมยาวถีบเท้ากบอย่างละ 2 เท้า - การจับโฟมยาวเงยหน้าขึ้นเอาอากาศพร้อมกับ บวกจังหวะการถีบ 3 รอบ ระยะ 7 เมตร 4. ฝึกความสัมพันธ์ในการว่ายน้ำบนบกและในน้ำ (จังหวะการวาดมือ, การหายใจ, การก้ม, การถีบ) <ul style="list-style-type: none"> - ยืนบนขอบสระวาดมือกบ (ครูจับมือเด็กให้ปฏิบัติ) - ยืนบนขอบสระวาดมือกบพร้อมเงยหน้าขึ้นเอาอากาศหายใจและการก้มเป่าลม 	10 20 30

ครั้งที่	สัปดาห์ที่	เวลา ชั่วโมง	กิจกรรม	เวลาที่ใช้ฝึก/ นาที
16	4	1	1. อบอุ่นร่างกาย 2. ทบทวนการถีบเท้ากบ - การจับโฟมสั้นและโฟมยาวถีบเท้ากบอย่างละ 2 เที่ยว - การจับโฟมยาวเงยหน้าขึ้นเอาอากาศพร้อมกับ ก้ม บวกจังหวะการถีบ 1 รอบ 3. ฝึกความสัมพันธ์ในการว่ายน้ำบนบกและในน้ำ (จังหวะการวาดมือ, การหายใจ, การก้ม, การถีบ) - ยืนบนขอบสระวาดมือกบ (ครูจับมือเด็กให้ปฏิบัติ) - ยืนบนขอบสระวาดมือกบพร้อมเงยหน้าขึ้นเอาอากาศหายใจและการก้มเป่าลมพร้อมกับ จังหวะการถีบ - การก้มหน้าและการเงยหน้าพร้อมการวาดมือในน้ำ - ทบทวนการจับโฟมยาวช่วงจังหวะการเอาอากาศ และการก้มพร้อมกับการถีบ - ครูจับมือนักเรียนวาดมือกบในน้ำพร้อมกับการก้มและการถีบเท้ากบและการหายใจ (ครูยื่นหันหน้าให้เด็กแล้วเดินถอยหลังไปในน้ำให้นักเรียนว่ายน้ำ ท่ากบเต็มรูปแบบ) - ให้นักเรียนฝึกปฏิบัติเองระยะ 5 เมตร 7 เมตร	10 10 40
17	5	1	1. อบอุ่นร่างกาย 2. ทบทวนการถีบเท้ากบ - การจับโฟมสั้นและโฟมยาวถีบเท้ากบอย่างละ 1 เที่ยว - การจับโฟมยาวเงยหน้าขึ้นเอาอากาศพร้อมกับ ก้ม บวกจังหวะการถีบ 1 รอบ	10 10

ครั้งที่	สัปดาห์ที่	เวลา ชั่วโมง	กิจกรรม	เวลาที่ใช้ฝึก/ นาที
18	5	1	3. ทบทวนความสัมพันธ์ในการว่ายบนบกและ ในน้ำ (จังหวะการวาดมือ, การหายใจ, การก้ม, การถีบ) - ยืนบนขอบสระวาดมือกบพร้อมเงยหน้าขึ้น เอาอากาศหายใจและการก้มเป่าลมพร้อมกับ จังหวะการถีบ - ครูจับแขนว่ายท่ากบลักษณะการขึ้นแขน การก้ม แล้วถีบในน้ำ - ให้นักเรียนฝึกปฏิบัติเองระยะ 7 เมตร 10 เมตร อย่างละ 1 รอบ	40
			1. อบอุ่นร่างกาย	10
			2. ทบทวนการถีบเท้ากบ - การจับโฟมสั้นและโฟมยาวถีบเท้ากบอย่างละ 1 รอบ - การจับโฟมยาวเงยหน้าขึ้นเอาอากาศพร้อมกับ ก้ม บวกจังหวะการถีบ 1 รอบ	10
19	5	1	3. ทบทวนความสัมพันธ์ในการว่ายบนบกและ ในน้ำ (จังหวะการวาดมือ, การหายใจ, การก้ม, การถีบ) - ยืนบนขอบสระวาดมือกบพร้อมเงยหน้าขึ้นเอา อากาศหายใจและการก้มเป่าลมพร้อมกับ จังหวะการถีบ - ลงน้ำให้นักเรียนฝึกปฏิบัติการว่ายท่ากบเอง ระยะ 7 เมตร 10 เมตร 15 อย่างละ 1 รอบ	40
			1. อบอุ่นร่างกาย	10
			2. ทบทวนการถีบเท้ากบ - การจับโฟมสั้นและโฟมยาวถีบเท้ากบอย่างละ 1 รอบ	10

ครั้งที่	สัปดาห์ที่	เวลา ชั่วโมง	กิจกรรม	เวลาที่ใช้ฝึก/ นาที
20	5	1	- การจับ โฟมยาวเงยหน้าขึ้นเอาอากาศพร้อมกับ ก้ม บวกจังหวะการถีบ1รอบ	40
			3. ทบทวนความสัมพันธ์ในการว่ายน้ำบนบกและ ในน้ำ (จังหวะการวาดมือ, การหายใจ, การก้ม, การถีบ)	
			- ยืนบนขอบสระวาดมือกบพร้อมเงยหน้าขึ้น เอาอากาศหายใจและการก้มเป่าลมพร้อมกับ จังหวะการถีบ	
			- ลงน้ำให้นักเรียนฝึกปฏิบัติการว่ายน้ำท่ากบเอง ระยะ 7 เมตร 10 เมตร 15 อย่างละ 2 รอบ ทดสอบการว่ายน้ำท่ากบระยะ 15 เมตร	
1. อบอุ่นร่างกาย	10			
2. ทบทวนการถีบเท้ากบ	5			
- การจับ โฟมสั้นและ โฟมยาวถีบเท้ากบอย่างละ 1 รอบ				
- การจับ โฟมยาวเงยหน้าขึ้นเอาอากาศพร้อมกับ ก้ม บวกจังหวะการถีบ1รอบ				
3. ความสัมพันธ์ในการว่ายน้ำท่ากบนักเรียนฝึกซ้อม ในการว่ายน้ำท่ากบ	45			
4. ทดสอบการว่ายน้ำท่ากบ				