

**ภาคผนวก ข**

การบรรยายเชิงคุณภาพทำควอลิตี้และทำกบ

## การบรรยายเชิงคุณภาพทำครอว์ลและทำกบ

### การบรรยายเชิงคุณภาพทำครอว์ล

#### ด.ช. อภิชาติ เพชรสงค์

ทักษะการสร้างความคุ้นเคยกับน้ำการดำน้ำเป่าลมได้ดี ครั้งที่ 2 การฝึกลอยตัวแบบปลาดาวคว่ำ มีอาการเกร็งตัวเล็กน้อย แต่ก็สามารถทำได้ดี ครั้งที่ 3, 4 การลอยตัวแบบปลาดาวคว่ำทำได้ดีขึ้น การทำแมงกะพรุนทำได้ดีไม่มีอาการกลัวน้ำสามารถทำตัวลอยได้ดี หลังจากนั้นเป็นการฟุ้งตัวแบบตัวโอปัญหาเกิดขึ้นก็คือ ตัวจะบิดไปบิดมาไม่ตรง กล่าวคือ ตัวยังไม่สมดุลกับน้ำเพราะว่ามีการเกร็งเล็กน้อยแต่พอทำหลายๆ ครั้งดีขึ้นมาก สามารถปฏิบัติเองได้ดี ครั้งที่ 5 ก็ทบทวนสามารถทำได้ถูกต้องทุกทักษะ แต่ก็ยังมีบ้างที่การฟุ้งตัวยังบิดตัวเล็กน้อยในการเตะเท้าทำได้ดี ครั้งที่ 6, 7 การเตะเท้าได้ดีขาไม่เกร็ง การจับโคมเตะเท้าก็ทำได้ดี การจับโคมแขนลำตัวปฏิบัติได้ถูกต้อง ครั้งที่ 8 ฝึกการโผล่ตัวไปข้างหน้าพร้อมเตะเท้าทำได้ดีกว่าเดิม การเตะเท้าไม่มีปัญหาอะไรเลย พอครั้งที่ 9, 10 เริ่มหมุนแขนทำได้ดี แขนเหยียดตึงไม่งอในการฝึกหมุนแขน ครั้งที่ 11, 12 จับโคมหมุนแขน ครูช่วยจับขาตัวเกร็ง แต่การหมุนแขนไม่มีปัญหา พอเริ่มการเตะเท้าโดยการจับโคมกับทำได้ดีบวกกับการเพิ่มการหายใจก็ทำได้ดี พอฟุ้งตัวเตะเท้าหมุนแขนก็ทำได้ดี ครั้งที่ 13, 14, 15 ทบทวนการเตะเท้า และการใช้แขนเพิ่ม การหายใจพลิกหน้าปัญหาเกิดขึ้นก็คือ เวลาพลิกหน้าคอแข็งมาก แต่ก็ใช้วิธีคือ การจับพลิกหน้าทั้งบนบกและในน้ำ ครั้งที่ 16 หมุนแขนพลิกหน้าแต่ยังทำได้ไม่ดีเนื่องจากคอแข็งเล็กน้อย แต่ใช้วิธีการจับโคมพลิกหน้าขึ้นลงมืออีกข้างหนึ่งแบบลำตัวเตะเท้า ครั้งที่ 17 หมุนแขนพลิกหน้าเหมือนเดิมเริ่มดีขึ้น การเตะเท้าก็ไปได้ดีไม่สะดุด ครั้งที่ 18, 19 การพับศอกยังติดการหมุนแขนตรงอยู่ แต่พอครูจับก็เริ่มดีขึ้นเมื่อเริ่มว่ายน้ำโดยการจับโคม ก็ยังมีติดขัดเล็กน้อย แต่พอฝึกจนครบชั่วโมงก็สามารถปฏิบัติได้พอใช้ ครั้งที่ 20, 21 ปล่อยโคมว่ายน้ำพับศอกไม่มีปัญหา แต่ระบบหายใจยังไม่ดีพอ เพราะไม่ค่อยได้ออกกำลังกายอย่างอื่น แต่ก็สามารถว่ายน้ำได้ในระยะที่ต้องการ ครั้งที่ 22 ปฏิบัติการว่ายน้ำได้ดี เพราะได้ทบทวนก่อนการทดสอบ แต่พอว่ายน้ำระยะไกลก็มีการเหนื่อยหอบเล็กน้อย แต่ก็ไม่มีปัญหาในทำว่ายน้ำทำครอว์ล

### ด.ช.ขวัญข้าว ฉายาวัดนะ

ทักษะการสร้างความคุ้นเคยกับน้ำการดำน้ำเป่าลมได้ดี ครั้งที่ 2, 3, 4 การฝึกลอยตัวแบบปลาคว่ำทำได้ดีมาก ไม่มีการเกร็งเกิดขึ้น การลอยตัวแบบแมงกระพรุนทำได้ดี แต่ปัญหาอยู่ที่การโผล่ตัวยังไม่ดี มีการส่ายเล็กน้อยขณะออกตัว แต่พอทบทวนก็สามารถทำได้ดีขึ้นกว่าครั้งเดิม แต่การถีบเท้าโผล่ตัวยังไม่ค่อยดี ก็เลยให้ฝึกปฏิบัติการถีบเท้าโผล่ตัวหลายๆ กว่านักเรียนคนอื่น เพื่อการปฏิบัติทักษะที่ถูกต้อง ครั้งที่ 5 การฝึกเตะเท้าไม่มีปัญหาอะไรทำได้ดี ลักษณะของเท้าไม่มีปัญหาทำได้ถูกต้องทักษะ ครั้งที่ 6, 7 การจับโฟมเตะเท้าไปได้ดี แต่เมื่อจับโฟมยาวยังไม่ค่อยเข้าใจในการเป่าลมเตะเท้า แต่ทบทวนให้จนดีขึ้น ครั้งที่ 8 การโผล่ตัวก้มหน้าเตะเท้า เตะเท้ายังไม่ค่อยดี ต้องให้ปฏิบัติซ้ำให้เกิดทักษะที่ดีขึ้น ครั้งที่ 9, 10 การหมุนแขนมีปัญหา คือ แขนไม่ตรงยังงอเล็กน้อย แต่พอฝึกไปก็ค่อยดีขึ้น โดยครูจับหมุนแขนบ่อยๆ ครั้งที่ 11, 12 การจับโฟมหมุนแขนก้มหน้าทำได้ดี พอเริ่มการเตะเท้าปล่อยโฟมก้มหน้า แขนยังเป็นกั๊กๆ ไม่นำมือมาตบกันในการว่ายน้ำ ต้องให้จับมือครูแล้วครูจับหมุนแขนจนชิน หลังจากนั้นก็ให้ปฏิบัติเองก็ทำได้ ครั้งที่ 13, 14, 15 ทบทวนการเตะเท้า และการใช้แขนเพิ่มการหายใจพลิกหน้าปัญหาเกิดขึ้น ก็คือ น้ำเข้าจมูกแต่ก็ไม่มีปัญหา เพราะครูช่วยจับพลิกหน้าแล้วให้เป่าลมออกทางปากหายใจเข้าทางปากแล้วให้ฝึกปฏิบัติเองก็สามารถทำได้ ครั้งที่ 16 หมุนแขนพลิกหน้าแต่ยังทำได้ไม่ดี เนื่องจากระบบหายใจยังไม่คล่อง แต่ใช้วิธีการจับโฟมพลิกหน้าขึ้นลงมืออีกข้างหนึ่งแนบลำตัวเตะเท้า ครั้งที่ 17 หมุนแขนพลิกหน้าเหมือนเดิมเริ่มดีขึ้น การเตะเท้าก็ไปได้ดีไม่สะดุด ครั้งที่ 18, 19 การพับศอกยังติดการหมุนแขนตรงเหมือนกับอภิชาติ แต่พอครูจับก็เริ่มดีขึ้นเมื่อเริ่มว่ายน้ำโดยการจับโฟมก็ไม่มีอะไรติดขัดมากนัก ฝึกจนครบชั่วโมงก็สามารถปฏิบัติได้ดี ครั้งที่ 20, 21 ปล่อยโฟมว่ายน้ำพับศอกไม่มีปัญหาส่วนระบบหายใจก็ดีขึ้น ครั้งที่ 22 ปฏิบัติการว่ายน้ำได้ดี เพราะได้ทบทวนก่อนการทดสอบหนึ่งวันและได้แนะนำจนสามารถว่ายน้ำได้ดี

### ด.ช.พรภศิษย์ สตะนาวิน

ทักษะการสร้างความคุ้นเคยกับน้ำการดำน้ำเป่าลมทำได้ดี ครั้งที่ 2 ฝึกการลอยตัวแบบปลาคว่ำทำได้ดี สามารถเป็นตัวอย่างให้เพื่อนได้ เมื่อครูสอนทักษะไปแล้ว ครั้งที่ 3, 4 ทบทวนปลาคว่ำก็ไม่มีปัญหา ตลอดจนการทำแมงกระพรุนทำได้ดี แต่การพุ่งตัวแบบตัวไอมีปัญหาเหมือนกับสองคนที่ผ่านมาในครั้งแรก คือ ตัวส่ายบิดเล็กน้อย แต่พอฝึกปฏิบัติมากๆ ก็ไม่มีอาการบิดไปมา ครั้งที่ 5 ทบทวนทั้งหมดที่เรียนมาก็สามารถทำได้ดี โดยไม่เกิดการสะดุดอะไรเลย

หลังจากนั้นก็ให้เริ่มการเตะเท้าบนขอบสระ ลักษณะขาข้างเกร็งเล็กน้อย แต่ก็ไม่มีปัญหาอะไร ครั้งที่ 6, 7 ลักษณะเท้าดีขึ้นมาก เพราะครูจับเท้าเตะให้ถูกวิธีการจับโปมก็เตะเท้าได้ดี แต่ก็เริ่มหมดแรง เเตะเท้าไม่ค่อยไป ในบางช่วงส่วนการจับโปมยาวเตะเท้าการเป่าลมออกมีปัญหาเล็กน้อย ไม่ค่อยจะเป่าลมออก ก็เลยทำให้เหนื่อยง่ายในบางครั้ง ครั้งที่ 8 ฝึกการ โผล่ตัวเตะเท้าทำได้ดีมาก ลำตัวไม่บิดไปบิดมาเท้าค่อนข้างดี ครั้งที่ 9, 10 ทำการฝึกหมุนแขนทำได้ดีแขนเหยียดตรงชิดหู มือตบกัน ครั้งที่ 11, 12 ลงน้ำหมุนแขนครูไม่ต้องจับขาสามารถปฏิบัติได้เองการพุ่งตัวหมุนแขน เป็นระยะก็ทำได้ดี ครั้งที่ 13, 14, 15 ทบทวนการเตะเท้าและการพลิกหน้าหายใจการพลิกหน้ายังไม่ค่อยเข้าใจเท่าที่ควร เพราะยังหมุนแขนบิดหน้าทั้งสองข้าง แต่พอครูช่วยจับฝึกปฏิบัติเริ่มดีขึ้น เป็นระยะๆ ระบบหายใจค่อนข้างดีก่อนหน้านี้ก็ไม่ค่อยดีมาก แต่พอได้ทำพลิกหน้ากลับทำได้ดี ครั้งที่ 16, 17 การหมุนแขนทำได้ดีขึ้น การพลิกหน้าก็ไม่มีปัญหาแต่พอการพับสอกใน ครั้งที่ 18, 19 การพับสอกยังไม่เข้าใจยังใช้หน้ามือตบกันการลากแขนไม่สุด จนครูต้องจับเหมือนทุกๆ คน ที่ผ่านมา เพราะทักษะนี้ยาก แต่ก็สามารถทำได้ดีคือให้ฝึกปฏิบัติการพับสอกอย่างเดียวยังไม่พลิกหน้า หลังจากนั้นก็ให้จับโปมว่าครูคอยจับแขนพับสอก แล้วให้ฝึกปฏิบัติเองพอพลิกหน้าหายใจ พับสอกก็สามารถทำได้ในลักษณะพอใช้ไม่ถึงกับดีนัก ครั้งที่ 20, 21 ทบทวนการว่ายน้ำพับสอกครู คอยจัดท่าให้มีพัฒนาการที่ดีสามารถว่ายน้ำเป็นที่พอใจ กล่าวคือ ต้องให้ฝึกปฏิบัติซ้ำๆ ถึงจะได้แล้ว ก็ให้ว่ายน้ำเป็นระยะหลายๆ รอบๆ จนทำได้ดีจากการสังเกต ครั้งที่ 22 ครูทบทวนการเตะเท้าและการ หมุนแขนพลิกหน้าให้แล้วฝึกปฏิบัติการว่ายน้ำมีความสัมพันธ์กันดี แต่บางโอกาสก็ไม่ค่อยดี ในกรณีที่เหนื่อยแต่การว่ายน้ำก็ทำได้ดีมากโดยรวมในท่าว่ายน้ำ

### ด.ช.โชติวิชช์ แดงเวช

ทักษะการสร้างความคุ้นเคยกับน้ำการดำน้ำเป่าลมทำได้ดี แต่การดำน้ำโดยไม่เอาอากาศทำได้ไม่ค่อยดีนัก ระบบหายใจไม่ดีเท่าที่ควร ครั้งที่ 2 ฝึกการลอยตัวแบบปลาควกว่าตัวยังงอเล็กน้อย แต่พอให้ทำสักสองครั้งเริ่มดีขึ้น ครั้งที่ 3, 4 การลอยตัวแบบประหลาดควว่าและแมงกระพรุน ทำได้ดี แต่ระบบหายใจการดำน้ำนานๆ ยังไม่ดี ก็เลยให้ฝึกระบบหายใจ โดยการกลืนลมหายใจแล้ว เป่าลมออกได้น้ำแล้วขึ้นเอาอากาศแล้วก็กลืนลมหายใจไว้นานๆ ให้เกิดความเคยชินแล้วก็ให้พุ่งตัว แบบตัวไอตัวมีการบิดเล็กน้อย แต่พอทำบ่อยก็เริ่มดีขึ้น ครั้งที่ 5 ทบทวนทุกทักษะสามารถทำได้ดี ในระดับหนึ่งระบบหายใจก็ดีขึ้นมาก ส่วนด้านการเตะเท้าบนบกทำได้ดีไม่เกร็ง ครั้งที่ 6, 7 การเตะเท้าทำได้ดีการจับโปมครูจับเตะเท้าก็ไม่มีการเกร็งเกิดขึ้นเมื่อให้ปฏิบัติเองก็สามารถทำได้ดี ครั้งที่ 8 ฝึกการ โผล่ตัวไปข้างหน้าเตะเท้าตัวยังงอเล็กน้อย แต่ครูก็ลงจับลำตัวแล้วให้ปฏิบัติซ้ำๆจนดีขึ้น

ครั้งที่ 9, 10 เริ่มการหมุนแขนทำได้ดีมากแขนไม่ก้อขณะฝึก ครั้งที่ 11, 12 จับโหมหมุนแขนครูช่วยจับหมุนแขนทำได้ดีไม่เกร็ง แต่ตอนพุ่งตัวเตะเท้าหมุนแขนก้มหน้าขายังไม่สัมพันธ์กับแขน เท่าที่ควร แต่ครูก็คอยช่วยเหลือโดยการจับเตะเท้าพร้อมให้หมุนแขนก็ดีขึ้นแล้วให้ฝึกปฏิบัติก็สามารถทำได้พอใช้ ครั้งที่ 13, 14, 15 ทบทวนการเตะเท้าและการใช้แขนทำได้ดี ในการพลิกหน้าหายใจเอาอากาศปัญหาเกิดขึ้น คือ น้ำเข้าปากแต่ก็ฝึกให้จับโหมยาวพลิกหน้าครูจับเท้าทั้งสองข้างรวบแล้วใช้มืออีกข้างจับพลิกหน้าให้เป่าลมเอาอากาศสามารถทำได้ดีขึ้น ครั้งที่ 17 หมุนแขนพลิกหน้าเริ่มดีขึ้นโดยให้จับโหมยาวหมุนแขน แล้วก็จับมือครูหมุนแขนพลิกหน้าก็ทำได้แล้วให้ฝึกปฏิบัติเองก็ยังทำได้ในระดับหนึ่ง ครั้งที่ 18, 19 ฝึกการพับศอกการฝึกบนบกทำได้ดีแต่พอลงน้ำปฏิบัติยังคงหมุนแขนตรงเป็นบางครั้ง ครูต้องลงช่วยจับจนดีขึ้นแล้วก็ทบทวนการพับศอกพลิกหน้าหายใจมากๆ ก็สามารถทำได้ดีในระยะ 7 เมตร หลังจากนั้นเริ่มหมดแรงเพราะทำหลายเที่ยว ครั้งที่ 20, 21 เริ่มจากการทบทวนการจับโหมและการปล่อยโหมหมุนแขนพับศอกก็สามารถทำได้ดีขึ้นบวกกับการพลิกหน้าด้วยแล้ว ก็สามารถว่ายได้แล้วก็ให้ฝึกปฏิบัติหลาย ๆ เที่ยวก็สามารถทำได้ดี ส่วนเรื่องระบบหายใจก็ไม่มีปัญหาอะไรทำได้ดีขึ้น ครั้งที่ 22 ทบทวนแล้วก็ให้ฝึกปฏิบัติเองจนครบชั่วโมงการว่ายน้ำก็เป็นผลที่น่าพอใจ

### ด.ช.เมธิช ศิลปศาสตร์ดำรงค์

ทักษะการสร้างความคุ้นเคยกับน้ำการดำน้ำเป่าลมทำได้ดี ครั้งที่ 2 ฝึกการลอยตัวแบบปลาตัวคว่ำทำได้ดีกว่าทุกๆ คน ครั้งที่ 3, 4 การทำแมงกะพรุนสามารถลอยตัวได้ดีส่วนการพุ่งตัวแบบตัวไอก็สามารถทำได้ดี การพุ่งตัวสามารถลอยน้ำตามแรงถีบของขาไปถึงจุดที่ครูกำหนดได้ ครั้งที่ 5 ทบทวนทุกทักษะก็สามารถทำได้ดี แต่การเตะเท้ายังไม่ค่อยดี ไม่ค่อยฟังคำสั่งคิดเล่นไปหน่อย แต่พอครูลงจับขาแล้วทำโทษก็สามารถเตะเท้าได้ดี ครั้งที่ 6, 7 การจับโหมเตะเท้าขาข้างเกร็งเล็กน้อย แต่ก็ไม่มากนัก ครูต้องช่วยจับเตะเท้าในน้ำแล้วก็ให้ฝึกปฏิบัติเองก็ดีขึ้น ครั้งที่ 8 การโผล่ตัวไปข้างหน้าพร้อมเตะเท้าทำได้ดี ลำตัวไม่บิดไปมาเหมือนกับคนอื่น ทักษะค่อนข้างดี แต่ก็ไม่แตกต่างกับคนอื่นมากนัก ครั้งที่ 9, 10 การหมุนแขนทำได้ดีแขนเหยียดตึงชัดเจน ครั้งที่ 11, 12 การจับโหมหมุนแขนครูไม่ต้องจับขaleyสามารถเตะเท้าแล้วหมุนแขนไปได้ แต่ก็มีบางครั้งที่ครูต้องช่วยจับหมุนแขน ส่วนการพุ่งตัวเตะเท้าหมุนแขนก็ทำได้ดี ครั้งที่ 13, 14, 15 ทบทวนการเตะเท้าและการใช้แขนเพิ่มการพลิกหน้ายังมีติดขัดเล็กน้อย คือ น้ำเข้าปาก แต่ก็ให้ฝึกการพลิกหน้าเอาอากาศไปมาจนสามารถทำได้ ครั้งที่ 16 ฝึกหมุนแขนพลิกหน้าทำได้ดีขึ้นกว่าครั้งที่แล้ว ครั้งที่ 17 หมุนแขนพลิกหน้าเหมือนเดิมเพิ่มการเตะเท้าครูช่วยจับพลิกหน้าหายใจแล้วให้ลองปฏิบัติเองก็สามารถ

ทำได้ดี ครั้งที่ 18, 19 เริ่มฝึกการพับสอกครูช่วยจับแขนว่าพับสอกบนบกแรกๆ ยังไม่ดี เพราะยังคิดแขนตรงอยู่พอได้ฝึกสักพักก็ดีขึ้นมากในการว่าพับโผมครูช่วยจับแขนก็สามารถทำได้ดี ครั้งที่ 20, 21 จับโผมว่าพับสอกพลิกหน้าเอาอากาศสามารถทำได้ดีพอปล่อยโผมว่าพับสอก สามารถว่าน้ำได้ตามระยะต่างๆ ครั้งที่ 22 ทบทวนและฝึกการว่าน้ำในระยะต่างๆ ไม่มีปัญหาอะไรสามารถว่าน้ำได้ดี

สรุป จากการสังเกตการสอนครูผู้ได้พิจารณาแล้วว่าการว่าท่าครอว์ลนั้น ทักษะการสร้างความคุ้นเคยกับน้ำและการพุ่งตัวให้ลอยไปข้างหน้าความสมดุลของร่างกาย ในการกลิ้งอยู่บนน้ำต้องใช้เวลาการฝึกที่นาน และการพลิกหน้าเอาอากาศซึ่งเป็นทักษะที่ค่อนข้างยาก เพราะถ้าพลิกหน้าไม่ดีน้ำก็จะเข้าปากและเข้าหูแล้วเด็กก็จะกลัว ครูผู้สอนต้องหาวิธีการให้ได้ในการแก้ไขปัญหากหากเกิดขึ้น

### การบรรยายเชิงคุณภาพทำกบ

#### ด.ช.รัชชานนท์ พรมงคลสุข

ทักษะการสร้างความคุ้นเคยกับน้ำการดำน้ำเป่าลมทำได้ดี ครั้งที่ 2 ฝึกการลอยตัวแบบปลาคว่ำคว่ำมีการ โกงตัวเล็กน้อย ครูต้องช่วยจับขาและกดหลังแล้วก็ค่อยดีขึ้น ครั้งที่ 3, 4 การทำแมงกะพรุนสามารถลอยตัวได้ดี ครั้งที่ 5 ทบทวนการลอยตัวการพุ่งตัวทำได้ดีมาก หลังจากนั้นก็ให้ฝึกถีบเท้ากบการถีบเท้ายังไม่ดี เพราะไม่กระดกปลายเท้าในครั้งแรกยังไม่เข้าใจในการสาดของครู ครั้งที่ 6, 7 ทบทวนการถีบเท้าบนบกครูต้องช่วยจับเท้าจึงค่อยๆ ดีขึ้น แล้วก็ให้ลงน้ำนอนคว่ำสามารถทำได้พอใช้ครูต้องช่วยจับเท้าถีบ ครั้งที่ 8, 9, 10 ทบทวนการถีบเท้ากบค่อยดีขึ้นการถีบเท้ากบเริ่มถูกจังหวะขึ้นมาก หลังจากนั้นพอจับขอบสระถีบเท้ากบตัวแอ่นเล็กน้อย การถีบเท้ายังไม่ดี ครูก็ต้องลงจับอีกครั้งพอจับโผมครูก็ช่วยจับเท้าถีบก็ค่อยดีขึ้น แล้วก็ลองให้ปฏิบัติเองก็ทำได้ดีขึ้นพอจับโผมยาวก้มหน้าถีบเท้ากบก็สามารถถีบได้พอใช้ในระดับนึง ครูก็ต้องช่วยจับเท้าถีบอีกครั้งพอให้ปฏิบัติเองก็ดีขึ้นมาก ครั้งที่ 11, 12 ทบทวนถีบเท้ากบทำได้ดีขึ้นกว่าเดิมในการจับโผมส่วนด้านการปล่อยโผมถีบเท้ากบไปข้างหน้าก็ทำได้ดี การฝึกการหายใจขึ้นเอาอากาศจังหวะการก้มและการถีบในการจับโผมยังไม่เข้าใจครูต้องจับขา แล้วให้จับโผมครูพาออกไปฝึกเอาอากาศให้รู้จังหวะก่อนแล้วก็ลองให้ถีบเท้ากบเอาอากาศก็สามารถทำดีกว่าเดิม ต้องให้ปฏิบัติซ้ำจนสามารถ

ทำได้ดี ครั้งที่ 13, 14 การใช้แขนการวาดมือทำได้ดี เมื่ออยู่บนบกแต่พอลงน้ำวาดมือกับวาดมือกบกว้างเกินไป ครูต้องช่วยจับปฏิบัติก็ค่อยดีขึ้นส่วนการหายใจก็ไม่มีปัญหา แต่พอทำมือกบแล้วเอาอากาศยังงบบางเป็นบางจังหวะ แต่ก็ทำได้ดีขึ้นเรื่อยๆ ครั้งที่ 15, 16 ฝึกความสัมพันธ์ในการว่ายน้ำท่ากบโดยการจับโฟมยาวถีบเท้ากบและการเอาอากาศครูต้องช่วยจับศีรษะยกขึ้นเอาอากาศ แล้วก็ค่อยดีขึ้น หลังจากนั้นก็ปล่อยโฟมครูจับว่ายน้ำท่ากบการวาดมือการก้มและการถีบยังติดขัดเล็กน้อย พอลองให้ปฏิบัติก็ทำได้พอใช้ ครั้งที่ 17, 18 ครูทบทวนให้แล้วก็ลองให้ว่ายน้ำเองครูคอยแก้ไขท่าว่ายน้ำสามารถว่ายน้ำท่ากบได้ แต่ก็ไม่ได้มากนักต้องให้ฝึกปฏิบัติหลายๆ รอบจึงค่อยๆ ดีขึ้น พอได้ไว้ในระยะต่างๆ ก็สามารถทำได้แต่ก็มีข้อผิดพลาดบางส่วน แต่ครูก็ลงแก้ไขให้จนดีขึ้น ครั้งที่ 19 ทบทวนท่าการว่ายน้ำเต็มรูปแบบของท่ากบตามระยะต่างๆ สามารถว่ายน้ำได้ดีในระดับหนึ่งเป็นที่น่าพอใจของครูผู้สอน

### ด.ช.ทวิยกร นานิล

ทักษะการสร้างความคุ้นเคยกับน้ำการดำน้ำเป่าลมทำได้ไม่มีปัญหา ครั้งที่ 2 ฝึกการลอยตัวแบบปลาคว่ำทำได้ดีมากไม่มีการเกร็งตัวสามารถลอยได้ดีมาก ครั้งที่ 3, 4 การทำแมงกะพรุนสามารถทำได้ แต่หน้ายังไม่ก้มเท่าไร แต่สัปดาห์ก็สามารถทำได้ดี ครั้งที่ 5 ทบทวนการดำน้ำเป่าลมการลอยตัวสามารถทำได้ดี แต่การพุ่งตัวแบบตัวโอไม่ค่อยดีนัก เพราะลำตัวยังบิดไปมาพอให้ฝึกท่าหลายๆ ก็ดีขึ้น หลังจากนั้นฝึกถีบเท้ากบเวลาถีบเท้าไม่เบะออกพอถีบเสร็จเท้าก็ไม่รวบให้ชิด แต่เป็นครั้งแรกครูต้องจับเท้าถีบขา กครั้งที่ 6, 7 ทบทวนการถีบเท้าต่อบนบกและในน้ำครูต้องช่วยจับขาเพราะยังไม่ค่อยเข้าใจในการถีบขามากนักเวลาจับขามีการเกร็งเกิดขึ้นเล็กน้อย ครูต้องใช้วิธีแก้ คือ ให้ทดลองถีบขาที่ละข้างบนบกแล้วลงน้ำถีบเท้าพร้อมกันก็ค่อยดีขึ้น ครั้งที่ 8, 9, 10 ทบทวนการถีบเท้ากบค่อยดีขึ้น สามารถถีบเท้ากบเองได้หลังจากที่เรียนมา 2 สัปดาห์ตั้งแต่เริ่มต้นการจับโฟมถีบเท้าสามารถถีบเท้ากบได้ดี แต่มีบางครั้งที่ครูต้องจับขาช่วยในการถีบเท้า ครั้งที่ 11, 12 ทบทวนการถีบเท้ากบและเพิ่มการเอาอากาศหายใจขณะถีบเท้ากบช่วงจังหวะการก้มยังไม่ดี เพราะยังงงขณะก้มแล้วถีบครูช่วยจับขาแล้วให้ฝึกว่ายน้ำเองค่อยดีขึ้นสามารถขึ้นมาเอาอากาศแล้วก็ไปด้วยตัวเองได้ ครั้งที่ 13, 14 การใช้แขนละการหายใจยังมีปัญหา คือ การวาดมือกบในการว่ายน้ำยังเกร็งเกินไปครูต้องช่วยจับพอลงน้ำเริ่มทำได้ดีขึ้นครูคอยแนะนำพอว่ายน้ำแล้วเอาอากาศยังไม่เข้าใจใจในการก้ม และการเงยหน้าเอาอากาศวาดมือกบแต่พอครูได้จับก็สามารถทำได้ดี ครั้งที่ 15, 16 ฝึกความสัมพันธ์ในการว่ายน้ำครูต้องลงจับมือและคอยบอก เพราะเวลาขึ้นเอาอากาศลำตัวยกสูงเกินไปครูต้องให้ฝึกหลายๆ รอบจึงจะดีขึ้นสามารถว่ายน้ำท่ากบได้ถึงจะมีชะงักบ้างส่วนการจับโฟม

ก็ผ่านได้ดี ครั้งที่ 17, 18 ทบทวนแล้วให้ทดลองวายเป็นระยะ บางครั้งก็ยังคงเหมือนกันครูต้องลงจับ แต่พอไว้ไปก็สามารถวายเป็นได้ดี ครั้งที่ 19 การว่ายท่ากบมีความสัมพันธ์กัน แต่มีบางช่วงที่เหนื่อยท่า การว่ายก็สะดุดบ้างบางครั้งแต่ก็สามารถวายเป็นได้ในระยะต่างๆ

### ด.ช.วรวิทย์ แก้วล้อม

ทักษะการสร้างความคุ้นเคยกับน้ำการดำน้ำเป่าลมทำได้ดี ครั้งที่ 2 ฝึกการลอยตัวแบบ ประหลาดควกว่าขาขังจมอยู่ เพราะมีการเก็งเล็กน้อยครูต้องลงช่วยจับแล้วก็ให้ปฏิบัติซ้ำจนสามารถ ทำได้ครั้งที่ 3, 4 การท่าแมงกะพรุนสามารถลอยตัวได้ดี ครั้งที่ 5 ทบทวนการลอยตัวประหลาดควกว่าและแมงกะพรุนสามารถทำได้ดีขึ้นกว่าครั้งแรกๆ ส่วนด้านการพุ่งตัวตัวยังบิดไปมาลำตัวไม่นิ่ง แต่พอได้ทำบ่อยๆ เข้าก็ดีขึ้นมาก ส่วนด้านการถีบเท้ากบบนบการถีบเท้ายังไม่ดีครูต้องช่วยจับขา ครั้งที่ 6, 7 ทบทวนการถีบเท้ากบเริ่มทำได้ดีขึ้น การถีบเท้าทั้งสองสัมพันธ์กันดีแต่ใน ครั้งที่ 6 ยังไม่ค่อยเข้าใจเท้าที่ควรขยับยังไม่ค่อยกระดกปลายเท้าสักเท่าไรเริ่มดีขึ้นในครั้งที่ 7 ครั้งที่ 8, 9, 10 ทบทวนการถีบเท้ากบเริ่มดีขึ้นขาทั้งสองมีการถีบแล้วรวบชิดถูกต้องในการจับโพงครูต้องลงช่วย จับขาถีบเท้ากบ แล้วก็ทดลองให้ทำตัวปัญหาที่เกิดขึ้น คือ บางจังหวะยังใช้หลังเท้าถีบอยู่ ครูต้อง ช่วยจับเท้าถีบหลายครั้งจึงดีขึ้น ครั้งที่ 11, 12 ทบทวนการถีบเท้ากบทำได้ดีขึ้นกว่าเดิมในการจับโพง พอให้ลองปล่อยโพงถีบเท้ากบก็สามารถเคลื่อนที่ไปข้างหน้าได้ดีพอให้จับโพงยาวขึ้นเอาอากาศ ก็ยังสามารถทำได้ดี ครั้งที่ 13, 14 การใช้แขนในการวาดมือยังไม่เข้าใจ แต่ก็สามารถทำได้ เพราะครู จับแขนวาดมือกบพอลงน้ำครูให้ฝึกวาดมือในน้ำก็สามารถทำได้ แต่ไม่ถึงกับดีมากนัก ครูต้องลงจับ อีกครั้งจนทำได้ในระดับหนึ่งพอให้วาดแขนขึ้นเอาอากาศก็ยังคงตรงที่การวาดแขน และการขึ้นเอา อากาศหายใจครูต้องขึ้นจับจนสามารถว่ายได้ ครั้งที่ 15, 16 ฝึกความสัมพันธ์ในการว่ายท่ากบพอให้ ทดลองว่ายคู่ทั้งแขนและขาวาดและถีบพร้อมกันครูจึงแก้ปัญหาให้จับโพงยาวถีบเท้ากบ แล้วครู ก็ให้ว่ายใหม่โดยครูยืนอยู่ข้างหน้าแล้วจับมือให้ว่ายกบก็พอว่ายได้แต่ไม่ถึงกับดีมากนัก แต่ก็ให้ ฝึกปฏิบัติครูคอยดูการปฏิบัติและแก้ไขจึงดีขึ้น ครั้งที่ 17, 18 ครูทบทวนการว่ายท่ากบแล้วให้ลอง ทำดูสามารถว่ายบางครั้งยังมีการชะงักบางตรงที่การก้มและการถีบครูต้องให้ปฏิบัติหลายๆ รอบ และให้ว่ายเป็นระยะจนสามารถว่ายได้ดี ครั้งที่ 19 ให้ปฏิบัติทักษะการว่ายท่ากบเองในระยะที่ครู ต้องการก็สามารถว่ายได้โดยไม่มีการเหนื่อยผลเป็นที่น่าพอใจ

### ค.ข.พระพล สุขสว่าง

ทักษะการสร้างความคุ้นเคยกับน้ำและการดำนน้ำเป่าลมทำได้ดีไม่มีปัญหา ครั้งที่ 2 ฝึกการลอยตัวแบบประหลาดดาวคว่ำทำได้ดีเลยในครั้งแรก ครั้งที่ 3, 4 การแมงกะพรุนและทักษะต่างทำได้ดีขึ้นครั้งที่ 5 ทบทวนการทำประหลาดดาวคว่ำและแมงกะพรุนทำได้ดีการพุ่งตัวนั้นลำตัวบิดไปมาและการถีบเท้ายังไม่ดีครูต้องช่วยจับเท้าและลำตัวจึงดีขึ้น ครั้งที่ 6, 7 ทบทวนการถีบเท้าครูคอยจับเท้าและกระดกปลายเท้าถีบจึงดีขึ้น ครั้งที่ 8, 9, 10 ทบทวนการถีบเท้ากบโดยการจับโฝมสั้นครูลงจับแต่พอให้ปฏิบัติเองเท้าไม่ค่อยเหยียดเวลารวบขอบหัดเท้า ครูต้องจับเท้าอีกจึงดีขึ้นพอให้จับโฝมยาวก้มหน้าอยู่ในน้ำก็สามารถถีบเท้าได้ดีแต่พอปล่อยโฝมขายังถีบไม่พร้อมกัน เพราะว่าไม่มีอะไรจับบวกกับน้ำที่มาประทะตัวครูต้องช่วยถีบเท้ากบอีกครั้งจึงดีขึ้น ครั้งที่ 11, 12 ทบทวนการถีบเท้ากบทำได้ดีขึ้นกว่าเดิม ในการจับโฝมและการปล่อยโฝมส่วนด้านการเอาอากาศก็สามารถทำได้ดี ครั้งที่ 13, 14 การใช้แขนและการวาดมือกบยังปฏิบัติไม่ถูกต้องแขนยังเกร็งเล็กน้อย ครูต้องช่วยจับแขน ส่วนด้านการหายใจก็ไม่มีปัญหา การวาดแขนกบและเอาอากาศก็สามารถทำได้ดี พอลงน้ำครูจับขาทั้งสองข้างแล้วให้วาดมือกบก็สามารถทำได้ในระดับหนึ่ง ครั้งที่ 15, 16 ฝึกความสัมพันธ์ในการว่ายน้ำท่ากบ โดยครูช่วยจับวาดมือแล้วให้ว่ายน้ำท่ากบรู้สึกมีการเกร็งเล็กน้อย แล้วขาที่ยังไม่ค่อยถีบเท่าไร ครูต้องให้ปฏิบัติหลายๆ เทียบจึงดีขึ้น ครั้งที่ 17, 18 ครูทบทวนการว่ายน้ำท่ากบแล้วให้ว่ายน้ำเป็นระยะจากการสังเกตท่าการว่ายน้ำได้ดีขึ้นเรื่อยๆ มีความสัมพันธ์ของท่าว่ายน้ำแต่ไม่ถึงกับดีมากนักบางครั้งการวาดแขนก็ไม่ถูกเป็นบางช่วง ครั้งที่ 19 ครูทบทวนการว่ายน้ำจึงดีขึ้นกว่าเดิมมากจนสามารถปฏิบัติการว่ายน้ำระยะต่างๆ ได้ดีเป็นที่น่าพอใจ

### ค.ข.รณกฤต คุณชัยมัง

ทักษะการดำนน้ำเป่าลมทำได้ดี ครั้งที่ 2 ฝึกการลอยตัวแบบปลาดาวคว่ำมีปัญหาตรงที่การกลืนลมหายใจไม่นานครูจึงให้ฝึกการดำนน้ำบ่อยๆ จนสามารถทำได้ในระดับพอใช้ ครั้งที่ 3, 4 การทำแมงกะพรุนสามารถลอยตัวได้ดี ส่วนด้านการกลืนลมหายใจก็ดีขึ้น แต่ไม่มากนักต้องทบทวนการลอยตัวและการกลืนลมหายใจหลายครั้ง แต่เรื่องการเอาอากาศไม่มีปัญหา ครั้งที่ 5 ทบทวนการลอยตัวทำได้ดีขึ้น แต่มีบางครั้งที่สะดุด ครูก็แก้ไขจนดีขึ้นการพุ่งตัวแบบตัวไอนั้นทำได้ดีกว่าทุกคนสามารถพุ่งตัวได้โดยลำตัวไม่บิดไปมามีการทรงตัวที่ดี พอเริ่มเข้าสู่บทเรียนการถีบเท้ากบขายังถีบไม่ค่อยถูก ครูต้องช่วยจับเท้า ครั้งที่ 6,7 ทบทวนการถีบเท้ากบบนบกสามารถทำได้ดีกว่าครั้งแรกเข้าใจในการถีบเท้ามากขึ้นพอให้ลงน้ำถีบเท้ากบ โดยการนอนคว่ำให้เท้าอยู่ในน้ำแล้วถีบ

เท้ากบยังไม่ดีครูต้องช่วยจับเท้ากบแล้วให้ปฏิบัติที่ดีขึ้นเรื่อยๆ ครั้งที่ 8, 9, 10 ทบทวนการถือเท้ากบค่อยดีขึ้นเรื่อยๆ การถือเท้าเริ่มถูกจังหวะมากขึ้นการจับโพงสั้นถือเท้ากบก็สามารถปฏิบัติได้ดี การจับโพงยาวถือเท้ากบยังไม่ค่อยดีมากนักตรงที่ระบบหายใจกลั่นนานไม่ได้มากนัก ครูต้องช่วยลงจับและให้ฝึกปฏิบัติมากๆ ก็ทำได้ ครั้งที่ 11, 12 ทบทวนการถือเท้ากบทำได้ดีขึ้นการจับโพงถือเท้ามีการพัฒนาเรื่องระบบหายใจก็ดีขึ้นมากการฝึกการเอาอากาศการก้มและการถือยังทำได้ไม่ค่อยดีสับสนช่วงการก้มและการถือครูต้องลงช่วยจับจนสามารถทำได้ ครั้งที่ 13, 14 การใช้แขนในการว่ายน้ำท่ากบทำได้ดีแต่พอให้วาดแขนแล้วยกหน้าขึ้นเอาอากาศยังมีผิดเป็นบางครั้งครูต้องช่วยจับ ครั้งที่ 15, 16 ฝึกความสัมพันธ์ในการว่ายน้ำท่ากบโดยเริ่มจากการจับโพงยังทำได้ดี แต่พอปล่อยโพงว่ายน้ำกับแขนไม่สัมพันธ์กันครูต้องจับแล้วให้ปฏิบัติแต่ยังไม่ดีขึ้น ครั้งที่ 17, 18 ทบทวนการว่ายน้ำในชั่วโมงเริ่มว่ายน้ำได้ถูกทักษะขึ้นมาก จึงให้ว่ายน้ำในระยะต่างๆ สามารถทำได้เป็นที่น่าพอใจ ถึงบางครั้งจะมีการชะงักบางในการทำมือครั้งที่ 19 ทบทวนการว่ายน้ำสามารถว่ายน้ำได้ดีในระยะต่างๆ โดยครูไม่ต้องลงจับผลเป็นที่น่าพอใจ

สรุป จากการสังเกตการสอนครูผู้ได้พิจารณาแล้วว่าในการว่ายน้ำท่ากบนั้นทักษะการถือเท้ากบในการถือเท้ากบเป็นส่วนสำคัญอย่างมากในการว่ายน้ำเวลาฝึกต้องนานหน่อย เพราะถ้าเราไม่ฝึกให้ฝ่าเท้าถือได้แล้ว นักเรียนจะติดการใช้หลังเท้าถือขา กบ ส่วนเรื่องแขน และการเอาอากาศในการฝึกก็ใช้เวลาไม่มากนักจะเน้นเรื่องการใช้เท้าเป็นหลักครูผู้สอนต้องคำนึงจุดนี้มากเป็นพิเศษ