

ภาคผนวก ง

ใบบันทึกคะแนนแบบประเมินค่าทักษะว่ายน้ำ ของนักเรียนชายอายุ 7 ปี

ใบบันทึกคะแนนแบบประเมินค่าทักษะว่ายน้ำท่าครอว์ล

ชื่อ..... นามสกุล.....

ในแต่ละทักษะย่อยใช้มาตราประเมินค่า 5 ระดับ โดยเริ่มจาก 0 ถึง 4 โดยพิจารณาเกณฑ์ดังนี้

นักเรียนปฏิบัติระดับดีมาก ได้ 4 คะแนน หมายถึง ปฏิบัติได้ 4 ทักษะ คือ การใช้แขน
การใช้ขา การหายใจ ความสัมพันธ์
ในการว่ายน้ำ

นักเรียนปฏิบัติระดับดี ได้ 3 คะแนน หมายถึง ปฏิบัติได้ 3 ทักษะจาก 4 ทักษะ

นักเรียนปฏิบัติระดับพอใช้ ได้ 2 คะแนน หมายถึง ปฏิบัติได้ 2 ทักษะจาก 4 ทักษะ

นักเรียนปฏิบัติระดับปรับปรุง ได้ 1 คะแนน หมายถึง ปฏิบัติได้ 1 ทักษะจาก 4 ทักษะ

นักเรียนปฏิบัติไม่ได้ ได้ 0 คะแนน หมายถึง ปฏิบัติไม่ได้ทุกทักษะ

การประเมิน

ให้นักเรียนปฏิบัติในท่าทางการว่ายน้ำ 15 เมตร โดยให้คะแนนตามทักษะที่กำหนดให้

หัวข้อทักษะท่าครอว์ล	ทักษะย่อย/รายละเอียดทักษะ	ระดับคะแนนที่ได้				
		4	3	2	1	0
	1. ทักษะการใช้ขา					
	O 1.1 เตะขาทั้งสองข้างไม่เกร็ง					
	O 1.2 เตะขาทั้งสองข้างสลับกัน ปลายเท้าจุ่ม					
	O 1.3 ออกแรงเตะจากสะโพก					
	O 1.4 เข่างอโดยธรรมชาติขณะเตะขา					
	O 1.5 ความต่อเนื่องในการเตะเท้า					
	2. ทักษะการใช้แขน					
	O 2.1 ดึงแขนได้น้ำโดยใช้ฝ่ามือ					

หัวข้อทักษะท่าครอว์ล	ทักษะย่อย/รายละเอียดทักษะ	ระดับคะแนนที่ได้				
		4	3	2	1	0
             	O 2.2 ข้อศอกงอเล็กน้อยขณะดึงแขนได้น้ำ					
	O 2.3 ดันแขนหรือผลักแขนผ่านสะโพกไปด้านหลัง					
	O 2.4 ยกแขนจากด้านหลังให้พื้่นน้ำมาด้านหน้า					
	O 2.5 วางแขนเหนือศีรษะไม่ล้ำข้ามไปอีกด้านหนึ่ง					
	3. <u>ทักษะการหายใจ</u>					
	O 3.1 ดันแขนไปข้างหลังพร้อมกับพลิกหน้าหายใจเข้า					
	O 3.2 ขณะพลิกหน้าหายใจเข้าอ้าปากพื้่นน้ำ					
	O 3.3 การก้มหน้าเป่าลมออกขณะที่แขนเหวี่ยงไปข้างหน้า					
	O 3.4 ขณะก้มหน้าหายใจออกศีรษะต้องนิ่ง					
	O 3.5 จังหวะการหายใจและแขนต้องสัมพันธ์กัน					
	4. <u>ความสัมพันธ์ของการว่ายน้ำท่าครอว์ล</u>					
	O 4.1 ลักษณะของลำตัวขนานกับผิวน้ำไม่บิดไปบิดมา					
	O 4.2 ความต่อเนื่องของการใช้แขนได้น้ำและเหนือหน้า					
	O 4.3 เตะเท่าสัมพันธ์กับแขนและต่อเนื่อง					
	O 4.4 จังหวะของการหายใจต้องสัมพันธ์กับจังหวะการใช้แขน					
O 4.5 การเคลื่อนไหวของศีรษะลำตัว แขนขา และการหายใจสัมพันธ์ต่อเนื่องไม่ชะงัก						

ใบบันทึกคะแนนแบบประเมินค่าทักษะว่ายน้ำท่ากบ

ชื่อ..... นามสกุล.....

ในแต่ละทักษะย่อยใช้มาตราประเมินค่า 5 ระดับ โดยเริ่มจาก 0 ถึง 4 โดยพิจารณาเกณฑ์ดังนี้

นักเรียนปฏิบัติระดับดีมาก ได้ 4 คะแนน หมายถึง ปฏิบัติได้ 4 ทักษะ คือ การใช้แขน
การใช้ขา การหายใจ ความสัมพันธ์
ในการว่ายน้ำ

นักเรียนปฏิบัติระดับดี ได้ 3 คะแนน หมายถึง ปฏิบัติได้ 3 ทักษะจาก 4 ทักษะ

นักเรียนปฏิบัติระดับพอใช้ ได้ 2 คะแนน หมายถึง ปฏิบัติได้ 2 ทักษะจาก 4 ทักษะ

นักเรียนปฏิบัติระดับปรับปรุง ได้ 1 คะแนน หมายถึง ปฏิบัติได้ 1 ทักษะจาก 4 ทักษะ

นักเรียนปฏิบัติไม่ได้ ได้ 0 คะแนน หมายถึง ปฏิบัติไม่ได้ทุกทักษะ

การประเมิน

ให้นักเรียนปฏิบัติในท่าทางการว่ายน้ำ 15 เมตร โดยให้คะแนนตามทักษะที่กำหนดให้

หัวข้อทักษะกบ	ทักษะย่อย/รายละเอียดทักษะ	ระดับคะแนนที่ได้				
		4	3	2	1	0
	1. ทักษะการใช้ขา O 1.1 การงอเข่าดึงส้นเท้าเข้าหากัน					
	O 1.2 การกระดกปลายเท้าเข้าหาหน้าแข้ง					
	O 1.3 การถีบเท้าไปด้านหลังจนสุด					
	O 1.4 จังหวะการถีบเท้าพร้อมกัน					
	O 1.5 หลังถีบเท้าแล้วรวบเท้าเข้ามาชิดกัน					

หัวข้อทักษะกบ	ทักษะย่อย/รายละเอียดทักษะ	ระดับคะแนนที่ได้				
		4	3	2	1	0
             	2. ทักษะการใช้แขน					
	O 2.1 ขณะดึงน้ำงอข้อศอกเล็กน้อย					
	O 2.2 ขณะดึงน้ำปลายนิ้วเฉียงลงก้นสระ					
	O 2.3 การดึงแขนได้น้ำพร้อมกันไม่เกินช่วงหัวไหล่					
	O 2.4 การบีบข้อศอกทั้งสองข้างเข้าหากัน					
	O 2.5 การพุ่งมือไปด้านหน้าได้คืบน้ำพร้อมกันมีจังหวะนิ่ง					
	3. ทักษะการหายใจ					
	O 3.1 กดแขนลงเหยศีรษะขึ้นเล็กน้อย					
	O 3.2 คางพื่นน้ำพร้อมอ้าปากหายใจเข้า					
	O 3.3 ก้มศีรษะขณะเหยียดแขนไปข้างหน้า					
	O 3.4 ก้มหน้ากึ่งคางชิดหน้าอก					
	O 3.5 ขณะก้มหน้าลงหายใจออก					
	4. ความสัมพันธ์ในการว่ายน้ำท่ากบ					
	O 4.1 จังหวะตีขาคล้ายตัวขนานกับผิวน้ำ					
	O 4.2 ก้มหน้าลงระหว่างแขนทั้งสองข้าง					
O 4.3 จังหวะดึงแขนเงยหน้าหายใจเข้า						
O 4.4 จังหวะก้มหน้าหายใจออกพร้อมตีเท้าและรวบชิด						
O 4.5 ความต่อเนื่องในการว่ายน้ำไม่ชะงัก						