

คู่มือการสอนเรื่องความปลอดภัยทางน้ำ และการว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอด

สำหรับเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา
และเด็กออทิสติก



Handbook on

Water safety and survival swimming education for children with intellectual disability and children with autism spectrum disorder

สารบัญ

คำนำ	ก
สารบัญ	ข-ง
บทที่ 1	เด็กที่มีความต้องการพิเศษ	1
	ตอนที่ 1 การปกป้องคุ้มครองเด็ก	2
	ตอนที่ 2 ความบกพร่องทางการเห็น	6
	ตอนที่ 3 ความบกพร่องทางการได้ยิน	9
	ตอนที่ 4 ความบกพร่องทางร่างกาย หรือการเคลื่อนไหว หรือสุขภาพ	11
	ตอนที่ 5 ความบกพร่องทางการเรียนรู้	14
	ตอนที่ 6 ความบกพร่องทางการพูดและภาษา	16
	ตอนที่ 7 ความบกพร่องทางพฤติกรรม หรืออารมณ์	17
	ตอนที่ 8 ภาวะพิการซ้อน	19
	ตอนที่ 9 ความบกพร่องทางสติปัญญา	21
	ตอนที่ 10 ภาวะออทิสติก	25
	ตอนที่ 11 ภาวะสมาธิสั้น/อูยไม่นิ่ง	31
	ตอนที่ 12 สุขภาพกับการว่ายน้ำ	34
	ตอนที่ 13 ยากับการว่ายน้ำ	38
บทที่ 2	การสอนเด็กที่มีความต้องการพิเศษ	40
	ตอนที่ 1 การประเมินความสามารถปัจจุบัน	41
	ตอนที่ 2 การวิเคราะห์หน้าที่ของพฤติกรรม	51
	ตอนที่ 3 การเปลี่ยน "สิ่งที่เกิดก่อน" (A)	52
	ตอนที่ 4 การเสริมแรงทางบวก	55
	ตอนที่ 5 หลักการสอน 3R	58
	ตอนที่ 6 การวิเคราะห์งาน	59
	ตอนที่ 7 เทคนิคการสอน	60
	ตอนที่ 8 สื่อทางสายตา	70
	ตอนที่ 9 ปัจจัยภายนอกที่มีผลต่อการเรียนว่ายน้ำ	74
	ตอนที่ 10 การจับคู่	75
	ตอนที่ 11 เทคนิคอัลลิวิค	76
	ตอนที่ 12 การประเมินผลการเรียนรู้	89
บทที่ 3	ความปลอดภัยทางน้ำ	91
	ตอนที่ 1 การปรับการสอนให้เหมาะสมกับเด็กแต่ละคน	91
	ตอนที่ 2 หน่วยการเรียนรู้	99

สารบัญ (ต่อ)

บทที่ 3	หน่วยที่ 1 แหล่งน้ำเสียง	99
	หน่วยที่ 2 แหล่งน้ำตื้น	102
	หน่วยที่ 3 แหล่งน้ำลึก	104
	หน่วยที่ 4 แหล่งน้ำธรรมชาติ	106
	หน่วยที่ 5 การขึ้นและลงแหล่งน้ำธรรมชาติอย่างปลอดภัย	108
	หน่วยที่ 6 แหล่งน้ำที่มองไม่เห็น	110
	หน่วยที่ 7 พุทธิกรรมเสียง	112
	หน่วยที่ 8 การเดินทางทางน้ำ	114
	หน่วยที่ 9 การเลือกและใส่เสื้อชูชีพ	117
	หน่วยที่ 10 เมื่อเสื้อชูชีพไม่เหมาะสม	120
	หน่วยที่ 11 น้ำท่วม น้ำหลาก	121
	หน่วยที่ 12 น้ำวน	123
	หน่วยที่ 13 กระแสน้ำไหลกลับ	125
	หน่วยที่ 14 ป้ายเตือน	127
	หน่วยที่ 15 การใช้สรวายน้ำอย่างปลอดภัย	129
	หน่วยที่ 16 การขึ้นและลงสรวายน้ำอย่างปลอดภัย	132
	หน่วยที่ 17 “อย่าใกล้ อย่าเก็บ อย่าก้ม”	135
	หน่วยที่ 18 การให้ความช่วยเหลือด้วยการ “ตะโกน”	137
	หน่วยที่ 19 การให้ความช่วยเหลือด้วยการ “โยนวัสดุลอยน้ำ”	138
	หน่วยที่ 20 การให้ความช่วยเหลือด้วยการ “โยนเชือก”	141
	หน่วยที่ 21 การให้ความช่วยเหลือด้วยการ “ยื่น”	144
	หน่วยที่ 22 การให้ความช่วยเหลือด้วยการ “ตะโกน” “โยน” และ “ยื่น”	148
	หน่วยที่ 23 การให้ความช่วยเหลือด้วยการ “โทร 1669”	150
	หน่วยที่ 24 การปฐมพยาบาลเพื่อช่วยชีวิต	153
บทที่ 4	การว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอด	157
	ตอนที่ 1 แนวคิดในการสอนว่ายน้ำ	157
	ตอนที่ 2 สิ่งที่ต้องทำ ก่อนว่ายน้ำ	164
	ตอนที่ 3 หน่วยการเรียนรู้	168
	หน่วยที่ 1 การอบอุ่นร่างกาย	168
	หน่วยที่ 2 การสร้างความคุ้นเคยกับครูและเพื่อน	172
	หน่วยที่ 3 การทำความคุ้นเคยกับน้ำ	174
	หน่วยที่ 4 การสำรวจสรวายน้ำ	176

บทที่ 4 สารบัญ (ต่อ)

บทที่ 4	หน่วยที่ 5 การбинทรงตัวและเดินในน้ำตื้น	178
	หน่วยที่ 6 ฝึกเป่าน้ำ	181
	หน่วยที่ 7 การดำน้ำและเป่าน้ำ	185
	หน่วยที่ 8 การกลั้นหายใจใต้น้ำ	187
	หน่วยที่ 9 การลืมน้ำในน้ำ	188
	หน่วยที่ 10 ท่าปลาตาย	190
	หน่วยที่ 11 การฝึกขึ้นจากท่าลอยตัว	193
	หน่วยที่ 12 ท่าปลาเข็ม	195
	หน่วยที่ 13 นั่งขอบสระ เตชะ	198
	หน่วยที่ 14 จับขอบสระ เตชะ	200
	หน่วยที่ 15 จับโคม เตชะ	203
	หน่วยที่ 16 การจับปลายโคม ก้มหน้า เตชะ หายใจ	205
	หน่วยที่ 17 ท่าลูกหมาตกน้ำ	207
	หน่วยที่ 18 ท่าปลาตายหงาย	209
	หน่วยที่ 19 ท่าเตะน้ำหงาย	212
	หน่วยที่ 20 การเตะน้ำคว่ำสลับเตะน้ำหงาย	214
	หน่วยที่ 21 ฝึกมือกอดขวด	217
	หน่วยที่ 22 ฝึกขาหนีบขวด	219
	หน่วยที่ 23 การรับความช่วยเหลือเมื่อผู้อื่นตะโกน โยน ยื่น	221
	หน่วยที่ 24 การลอยตัวเข้าหาฝั่ง	223
	การทดสอบหลังเรียน	226
	ตอนที่ 4 สิ่งที่คุณควรทำ หลังว่ายน้ำ	227
	บรรณานุกรม	229
ภาคผนวก ก	แบบประเมินความสามารถปัจจุบัน	233
	(สำหรับเด็กบกพร่องทางสติปัญญาและเด็กออทิสติกในระดับประถมศึกษา)	
ภาคผนวก ข	แบบประเมินความสามารถด้านการเคลื่อนไหวและการว่ายน้ำ	240
	(สำหรับเด็กบกพร่องทางสติปัญญาและเด็กออทิสติกในระดับประถมศึกษา)	
ภาคผนวก ค	ตัวอย่างสื่อทางสายตาเพื่อเตรียมตัวเด็กก่อนมาเรียน	243
ภาคผนวก ง	ตัวอย่างแผนการสอน	250
	รายชื่อคณะผู้จัดทำ	261