

คู่มือการสอนเรื่องความปลอดภัยทางน้ำ และการว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอด

สำหรับเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา
และเด็กออทิสติก



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/อยู่นิ่ง	31
ตอนที่ 12 สุขภาพกับการว่ายน้ำ	34
ตอนที่ 13 ยากกับการว่ายน้ำ	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 การจับอุ้ม	75
ตอนที่ 11 เทคนิคอัลลิค	76
ตอนที่ 12 การประเมินผลการเรียนรู้	89
บทที่ 3 ความปลอดภัยทางน้ำ	91
ตอนที่ 1 การปรับการสอนให้เหมาะสมกับเด็กแต่ละคน	91
ตอนที่ 2 หน่วยการเรียนรู้	99

สารบัญ (ต่อ)

บทที่ 3

หน่วยที่ 1 แหล่งน้ำเสี่ยง	99
หน่วยที่ 2 แหล่งน้ำดื่ม	102
หน่วยที่ 3 แหล่งน้ำลึก	104
หน่วยที่ 4 แหล่งน้ำธรรมชาติ	106
หน่วยที่ 5 การขึ้นและลงแหล่งน้ำธรรมชาติอย่างปลอดภัย	108
หน่วยที่ 6 แหล่งน้ำที่มองไม่เห็น	110
หน่วยที่ 7 พฤติกรรมเสี่ยง	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 การใช้สระว่ายน้ำอย่างปลอดภัย	129
หน่วยที่ 16 การขึ้นและลงสระว่ายน้ำอย่างปลอดภัย	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 การสำรวจสระว่ายน้ำ	176

สารบัญ (ต่อ)

บทที่ 4

หน่วยที่ 5 การยืนทรงตัวและเดินในน้ำตื้น	178
หน่วยที่ 6 ฝึกเป่าลม	181
หน่วยที่ 7 การดำน้ำและเป่าลม	185
หน่วยที่ 8 การกลั้นหายใจใต้น้ำ	187
หน่วยที่ 9 การลืมน้ำในน้ำ	188
หน่วยที่ 10 ท่าปลาตาย	190
หน่วยที่ 11 การฝึกยืนจากท่าลอยตัว	193
หน่วยที่ 12 ท่าปลาเข็ม	195
หน่วยที่ 13 นั่งขอบสระ เตะขา	198
หน่วยที่ 14 จับขอบสระ เตะขา	200
หน่วยที่ 15 จับโฟม เตะขา	203
หน่วยที่ 16 การจับปลายโฟม ก้มหน้า เตะขา หายใจ	205
หน่วยที่ 17 ท่าลูกหมาตักน้ำ	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

ตอนที่ 4 สิ่งที่ต้องทำ หลังว่ายน้ำ

บรรณานุกรม

ภาคผนวก ก แบบประเมินความสามารถปัจจุบัน

(สำหรับเด็กบกพร่องทางสติปัญญาและเด็กออทิสติกในระดับประถมศึกษา)

ภาคผนวก ข แบบประเมินความสามารถด้านการเคลื่อนไหวและการว่ายน้ำ

(สำหรับเด็กบกพร่องทางสติปัญญาและเด็กออทิสติกในระดับประถมศึกษา)

ภาคผนวก ค ตัวอย่างสื่อทางสายตาเพื่อเตรียมตัวเด็กก่อนมาเรียน

ภาคผนวก ง ตัวอย่างแผนการสอน

รายชื่อคณะผู้จัดทำ