

ใบงาน

เรื่อง "การลอยตัว" (Floating)

คำชี้แจง

ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้โดยการเขียนอธิบายให้ชัดเจนครบทุกบรรทัด ครอบคลุมหลักการ วิธีการ และความปลอดภัย (20 คะแนน)

1. จงอธิบายขั้นตอนการปฏิบัติ "การลอยตัวแบบปลาตาวหงาย" (Starfish Float) มาให้ถูกต้องและละเอียดที่สุด

(แนวทางการเขียน: ให้ระบุตำแหน่งของศีรษะ การวางแขนและขา และการควบคุมลมหายใจ)

2. "การลอยตัวแบบแมงกะพรุน" (Jellyfish Float) มีประโยชน์อย่างไร และมีวิธีการปฏิบัติอย่างไร

(แนวทางการเขียน: อธิบายท่าทาง การก้มหน้า และสถานการณ์ที่อาจนำท่างนี้ไปใช้เพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อ)

3. "ลมหายใจ" เปรียบเสมือนกับอะไร มีผลต่อการลอยตัวอย่างไร จงอธิบายหลักการทางวิทยาศาสตร์เบื้องต้น

(แนวทางการเขียน: อธิบายว่าเปรียบเสมือนกับอะไร, อธิบายเรื่องความหนาแน่นของร่างกายเมื่อปอดมีอากาศเต็ม vs ปอดไม่มีอากาศ และผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น)

4. จำลองสถานการณ์ ในกรณีที่นักเรียนพลัดตกจากเรือลงสู่ทะเลลึกโดยไม่ได้สวมชูชีพ และมองไม่เห็นฝั่ง นักเรียนเริ่มรู้สึกเหนื่อยมาก และหายใจไม่ทัน นักเรียนจะนำทักษะการลอยตัวมาใช้อย่างไรเพื่อรอความช่วยเหลือให้นานที่สุด จงอธิบายเป็นขั้นตอนเป็นข้อๆ

ใบงาน

เรื่อง การว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ ประโยชน์ของการว่ายน้ำ และความปลอดภัย

คำชี้แจง

ให้นักเรียนเขียนอธิบาย วิเคราะห์ และตอบคำถามลงในช่องว่างให้ถูกต้องสมบูรณ์ ทุกบรรทัด (20 คะแนน)

ตอนที่ 1: ทักษะการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ (Freestyle Skill)

1. การจัดระเบียบร่างกาย (Body Position): ในขณะที่ว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ ร่างกายควรมีลักษณะอย่างไรเพื่อให้ตัวน้อยที่สุด และศีรษะควรอยู่ในตำแหน่งใด

.....

.....

.....

2. การใช้แขนและการเตะเท้า (Arm & Leg Action): จงอธิบายจังหวะการ "เตะเท้า" ที่ถูกต้อง (ส่งแรงจากส่วนไหน) และจังหวะการ "ดึงแขน" ว่าสัมพันธ์กันอย่างไร

.....

.....

.....

3. การหายใจ (Breathing): การหายใจที่ถูกวิธีในท่าฟรีสไตล์ มีขั้นตอนอย่างไร (เริ่มตั้งแต่อยู่ในน้ำ จนถึงการขึ้นมาหายใจ)

.....

.....

.....

ตอนที่ 2: ประโยชน์ของการว่ายน้ำ (Benefits of Swimming)

4. ประโยชน์ทางร่างกาย: การว่ายน้ำมีประโยชน์ต่อระบบต่างๆ ของร่างกายอย่างไรบ้าง จงยกตัวอย่างมา 2 ข้อ

4.1

4.2

5. กลุ่มบุคคลพิเศษ: ทำไมแพทย์จึงมักแนะนำให้ "ผู้สูงอายุ" หรือ "ผู้ที่มีปัญหาเรื่องข้อเข่า/น้ำหนักตัวมาก" ออกกำลังกายด้วยการว่ายน้ำ

.....

.....

ตอนที่ 3: ความปลอดภัยและกฎระเบียบ (Safety & Rules)

6. กฎระเบียบในสระว่ายน้ำ: ให้นักเรียนระบุกฎระเบียบในการใช้สระว่ายน้ำมา 2 ข้อ พร้อมอธิบายเหตุผลประกอบว่า "ทำไมต้องมีกฎข้อนี้"

กฎข้อที่ 1:

เหตุผล:

กฎข้อที่ 2:

เหตุผล:

7. การเอาชีวิตรอด: หากนักเรียนเกิดอาการ "ตะคริว" (Cramp) ขณะว่ายน้ำอยู่กลางสระ สิ่งแรกที่ควรทำคืออะไร และควรลอยตัวทำไ้

.....

.....