



# คู่มือ

## การจัดกิจกรรม

## ลูกเสือสำรอง

## ความสามารถเชิงทักษะ



โครงการโรงเรียนวิถีลูกเสือ สพป.พิจิตร เขต ๑

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาพิจิตร เขต ๑

สำนักงานคณะกรรมการ การศึกษาขั้นพื้นฐาน

กระทรวงศึกษาธิการ

เอกสารลูกเสือลำดับที่ ๕/๒๕๖๓



## คำนำ

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาพิจิตร เขต ๑ ได้ดำเนินงานโครงการโรงเรียนวิถีลูกเสือ โดยให้โรงเรียนจัดกิจกรรมลูกเสือในหลักสูตรตามคู่มือการจัดกิจกรรมลูกเสือสำรอง วิชาความสามารถเชิงทักษะ

### กิจกรรมการเรียนรู้ ดาวดวงที่ ๑ วิชาความสามารถเชิงทักษะ

(การขว้างบอล-รับลูกบอล,การกระโดด ๑ ชั่วโมง/การม้วนหน้า,การไต่เชือก ๑ ชั่วโมง)

### กิจกรรมการเรียนรู้ ดาวดวงที่ ๒ วิชาความสามารถเชิงทักษะ

(การกระโดดเชือก ๑ ชั่วโมง/การเดินทรงตัว ๑ ชั่วโมง/การเลี้ยงลูกบอล ๑ ชั่วโมง/การขึ้นบันได ๑ ชั่วโมง)

### กิจกรรมการเรียนรู้ ดาวดวงที่ ๓ วิชาความสามารถเชิงทักษะ

(การว่ายน้ำ ๒ ชั่วโมง/การวิ่ง ๑ ชั่วโมง/การยืนกระโดด ๑ ชั่วโมง/การขว้างบอล ๑ ชั่วโมง/กระโดดข้ามสิ่งกีดขวาง ๑ ชั่วโมง)

ในการจัดทำคู่มือดังกล่าว มีคณะอนุกรรมการ ได้ระดมความคิด ความรู้ ในการดำเนินงานจนสำเร็จลุล่วงด้วยความเรียบร้อยโดยมุ่งหวังเผยแพร่ให้สถานศึกษา ใช้เป็นคู่มือในการจัดกิจกรรมลูกเสือสำรอง จำนวน ๑๓ เล่ม ได้อย่างถูกต้อง และมีคุณภาพต่อไป

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาพิจิตร เขต ๑

## สารบัญ

### คำชี้แจงการใช้คู่มือ

#### ดาวดวงที่ ๑

วิชาการขว้างบอล-รับลูกบอล,การกระโดด ๑

วิชาการม้วนหน้า,การไต่เชือก ๔

#### ดาวดวงที่ ๒

วิชาการกระโดดเชือก ๗

วิชาการเดินทรงตัว ๙

วิชาการเลี้ยงลูกบอล ๑๑

วิชาการขึ้นบันได ๑๓

#### ดาวดวงที่ ๓

วิชาการว่ายน้ำ ๑๕

วิชาการวิ่ง ๒๐

วิชาการยืนกระโดด ๒๓

วิชาการขว้างบอล ๒๕

วิชาการกระโดดข้ามสิ่งกีดขวาง ๒๗

บรรณานุกรม ๓๐

## คำชี้แจงการใช้คู่มือ

คู่มือการจัดกิจกรรมลูกเสือสำรอง วิชากิจกรรมความสามารถเชิงทักษะ ตามโครงการโรงเรียนวิถีลูกเสือ ของสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา พิจิตร เขต ๑ จัดทำขึ้นสำหรับสำหรับผู้กำกับลูกเสือ ใช้เป็นแนวทางในการ จัดกิจกรรมมีเนื้อหาที่สอดคล้อง ครบถ้วนเป็นไปตามข้อบังคับของคณะลูกเสือแห่งชาติ การนำไปใช้ขึ้นอยู่กับดุลพินิจของสถานศึกษาในการเลือกว่าแผนกิจกรรมใด ควรใช้เมื่อใด

เนื้อหาสาระในแผนการจัดกิจกรรม จะประกอบด้วยเนื้อหาที่จะให้ผู้เรียน ได้เรียนรู้ในแต่ละครั้ง มีแนวทางการจัดกิจกรรมวิธีเรียนรู้ตามเนื้อหา

### บทบาทผู้กำกับ

ศึกษาเอกสาร แนวทางการจัดกิจกรรมก่อนที่จะลงมือปฏิบัติกิจกรรม ตามลำดับขั้นตอน คือ ประชุมกอง, เล่นเกมหรือเพลง, ปฏิบัติกิจกรรม, เล่นิทาน หรือเรื่องสั้นที่เป็นคติ, ปิดประชุมกอง

ครูผู้จัดกิจกรรมต้องทราบเนื้อหาสาระ จุดประสงค์ที่ต้องการ เตรียมสื่อ อุปกรณ์และการประเมินผลในแต่ละครั้ง

### บทบาทลูกเสือ

มีความพร้อมในการจัดกิจกรรม ปฏิบัติกิจกรรม ตามกระบวนการลูกเสือ



## ดาวดวงที่ ๑

### ความสามารถเชิงทักษะ

#### ๑. เนื้อหา (ชั่วโมงที่ ๑)

การขว้างบอล-รับลูกบอล,การกระโดด

#### ๒. แนวการจัดกิจกรรม

๑. ผู้กำกับลูกเสือชวนคิดชวนคุยการออกกำลังกายมีหลายวิธี เช่น

- การสร้างความเข้มแข็งของกล้ามเนื้อ
- การสร้างความคล่องแคล่วว่องไว
- การทรงตัวเพื่อบุคลิกภาพ

๒. ลูกเสือเรียนรู้วิธีการพัฒนาสมรรถนะทางกายจำนวน ๒ เรื่อง ตามฐานกิจกรรม

- ฐานที่ ๑ ขว้างและรับลูกบอลได้ ๘ ใน ๑๐ ครั้งระยะห่าง ๕ เมตร
- ฐานที่ ๒ กระโดดกบ

๓. ผู้กำกับลูกเสือสรุปสิ่งที่ได้จากการออกกำลังกายให้กับลูกเสือ

๔. ผู้กำกับลูกเสือเล่าเรื่องที่เป็นประโยชน์

#### ๓. การประเมินผล

ตรวจสอบความสามารถที่เป็นสมรรถนะทางกายของลูกเสือเพื่อการผ่านเกณฑ์

## เพลง ออกกำลัง

ออกกำลัง ด้วยการร้องรำทำเพลง ให้ครึ้นเครง เสียงเพลงบรรเลงจับใจ  
รำร้องกันไป ไม่มีหม่นหมองทุกข์ แล้วเราเพลินใจ ด้วยการร้องรำทำเพลง

**ทำประกอบเพลง** เข้าแถวเป็นวงกลม หรือเข้าแถวตอนก็ได้

๑. ออก - ตะปลายเท้าซ้ายไปข้างหน้า นับจังหวะ ๑
๒. กำลัง - ตะปลายเท้าซ้ายไปด้านข้างลำตัวซ้าย นับจังหวะ ๒
๓. ด้วยการร้องรำทำเพลง - ย่ำเท้าอยู่กับที่ (ซ้าย - ขวา - ซ้าย)  
นับจังหวะ ๓ - ๔ - ๕
๔. ให้ - ตะปลายเท้าขวาไปข้างหน้า นับจังหวะ ๑
๕. ครึ้นเครง - ตะปลายเท้าขวาไปด้านข้างลำตัวขวา นับจังหวะ ๒
๖. เสียงเพลงบรรเลงจับใจ - ย่ำเท้าอยู่กับที่ (ขวา - ซ้าย - ขวา)  
นับจังหวะ ๓ - ๔ - ๕
๗. รำร้องกันไปไม่มีหม่นหมองทุกข์ - ทำท่าย้อนต้นตั้งแต่ ๑ - ๖  
เพราะเราเพลินใจด้วยการร้องรำทำเพลง

## ใบความรู้

### ความสามารถเชิงทักษะ

#### ขว้างและรับลูกบอล

**วิธีขว้าง** ให้ขว้างลูกบอลด้วยมือขวาหรือซ้ายไปยังผู้รับในระดับเขมขัดขึ้นมา  
ถึงไหล่

**วิธีรับ** ให้รับลูกบอลด้วยมือทั้งสอง โดยยื่นมือออกไปข้างหน้าเล็กน้อย  
ตามองที่ลูกบอล ผ่อนมือตามความแรงของลูกบอลที่มาสัมผัสมือ โดยไม่ให้ลูกบอล  
กระดอน

## กระโดดกบ

**วิธีกระโดดกบ** ให้ลูกเลือกคนหนึ่งยืนก้มตัว โดยเท้าขวาก้าวไปข้างหน้าเล็กน้อย ก้มตัวให้ศีรษะต่ำเอามือขวาจับใต้เข่าขวาไว้ ทิ้งน้ำหนักตัวให้อยู่ตรงกลาง ยืนให้มันส่วนอีกคนหนึ่งวิ่งกระโดดเข้าข้างหลัง โดยใช้มือแตะหลังคนก้ม แล้วสปริงตัวกระโดดขึ้นไปให้ลงสู่พื้นดินด้วยปลายเท้าอย่างว่องไว

## เรื่องที่เป็นประโยชน์

### ออกกำลังกาย

หมिन้อยอยากแข็งแรง จึงถามแม่ว่า ทำอย่างไรจะแข็งแรงตัวใหญ่ เหมือนพ่อหมีได้ แม่หมีตอบว่า “ต้องออกกำลังกายนะลูก มาแม่จะสอนให้ทำนะลูก”

แม่หมีก็สอนลูกออกกำลังกายท่าต่าง ๆ อย่างสนุกสนานจนเหงื่อออก ลูกหมีสนุกสนานมากคือนั่นลูกหมีนอนหลับฝันดีเพราะได้ขยับแข้งขา ได้ออกแรงไปเยอะมาก แอ้มตื่นมาตอนเช้า แก้มยังเป็นสีชมพูด้วย

แม่หมีพูดว่า “นี่ละเป็นผลจากการออกกำลังกาย จะทำให้ร่างกายแข็งแรง และเลือดไหลเวียนดีนะลูก” ลูกหมีจึงตั้งใจว่าจะออกกำลังกายทุกวันเลย

**เรื่องนี้สอนให้รู้ว่า** การออกกำลังกายช่วยให้ร่างกายแข็งแรง

## ดาวดวงที่ ๑

### ความสามารถเชิงทักษะ

#### ๑. เนื้อหา (ชั่วโมงที่ ๒)

การม้วนหน้า, การไต่เชือก

#### ๒. แนวการจัดกิจกรรม

๑. ผู้กำกับลูกเสือทบทวนฐานกิจกรรมการขว้างบอล – รับบอลและการกระโดดกบ

- ใครชอบฐานไหน เพราะเหตุใด
- ใครทำได้/ทำไม่ได้ ฯลฯ

๒. ลูกเสือเรียนรู้วิธีการพัฒนาสมรรถนะทางกาย จำนวน ๒ เรื่อง ตามฐานกิจกรรม

ฐานที่ ๑ ม้วนหน้า

ฐานที่ ๒ ไต่เชือก

๓. ผู้กำกับลูกเสือสรุปสิ่งที่ได้จากการออกกำลังกายให้ลูกเสือ
๔. ผู้กำกับลูกเสือเล่าเรื่องที่เป็นประโยชน์

#### ๓. การประเมินผล

ตรวจสอบความสามารถที่เป็นสมรรถนะทางกายของลูกเสือเพื่อการผ่านเกณฑ์

## เพลง ออกกำลัง

ออกกำลัง ด้วยการร้องรำทำเพลง ให้ครื้นเครง เสียงเพลงบรรเลงจับใจ  
รำร้องกันไป ไม่มีหม่นหมองทุกข์ แล้วเราเพลินใจ ด้วยการร้องรำทำเพลง

### ใบความรู้

#### ความสามารถเชิงทักษะ

#### ม้วนหน้า

วิธีม้วนหน้า ให้ลูกเสื่อยืนตรงแล้วนั่งลงพร้อมกับโน้มตัวลง เอามือทั้งสองแตะ  
พื้นค่อยๆ ก้มศีรษะลงจรดพื้น พับต้นคอให้ไหล่ทั้งสองข้างรองรับน้ำหนัก แล้วม้วนตัว  
กลิ้ง พยายามให้ตัวกลม (อย่าให้ยืดตัว) เมื่อม้วนเสร็จแล้ว ให้สปริงตัวลุกขึ้นยืนในท่า  
ยืนตรง

#### ไต่เชือก

##### วิธีไต่เส้นเชือก

๑. หันหลังให้ปลายเชือกด้านที่จะข้ามไป ใช้มือทั้งสองข้างจับเชือกให้แน่น  
ใช้กำลังมือและกำลังแขนดึงตัวขึ้นไป
๒. ใช้เท้าทั้งสองข้างไขว้หรือเกี่ยวเส้นเชือกไว้อย่าให้หลุด
๓. ใช้มือสวเชือกดึงตัวขึ้นไปตามเส้นเชือก
๔. เมื่อไต่ถึงจุดหมายให้คลายเท้าทั้งสองข้างค่อยๆ หย่อนตัวลงสู่พื้น

## เรื่องที่มีประโยชน์

### หนูนิดไม่อยากเป็นหวัด

น.ส. อุทัยวรรณ ชิดสูงเนิน ผู้แต่ง

หนูนิดมักเป็นหวัดอยู่เสมอ เวลาเป็นหวัดก็จะมีน้ำมูกไหล จนหนูนิดรู้สึกรำคาญ หนูนิดไม่อยากเป็นหวัดจึงถามแม่ว่า “แม่คะหนูนิดเป็นหวัด น้ำมูกไหลบ่อยๆ หนูนิดรำคาญจังเลยคะเพื่อนๆ ก็รังเกียจทำยังไงหนูนิดจะไม่ใช่หวัดคะคุณแม่” แม่บอกหนูนิดว่า “คนที่เป้นหวัดนั้นเกิดจากการได้รับเชื้อโรคเข้าไปในร่างกาย เพราะร่างกายอ่อนแอจึงทำให้เป็นหวัด ถ้าหนูนิดไม่อยากเป็นหวัดก็ต้องทำให้ร่างกายแข็งแรง คือต้องรับประทานอาหารที่มีประโยชน์นอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอและออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ”

หลังจากนั้น หนูนิดก็เริ่มหันมาออกกำลังกาย วิ่งบ้าง กระโดดโลดเต้นกับเพื่อนๆ บ้าง ขี่จักรยาน เล่นกีฬาที่ชอบ ทำให้หนูนิดรู้สึกสดชื่น นอนหลับสบาย สมอแง่มใส หนูนิดบอกกับแม่ว่า “ตอนนี้หนูนิดไม่ใช่หวัดเลยคะคุณแม่ หนูนิดสนุกสนานที่ได้เล่นกับเพื่อนๆ ได้ออกกำลังกายไปหนูนิดจะออกกำลังกายทุกวันเลยคะ”

เรื่องนี้สอนให้รู้ว่า อยากรักษาแข็งแรงต้องออกกำลังกาย

## ดาวดวงที่ ๒

### ความสามารถเชิงทักษะ

#### ๑. เนื้อหา (ชั่วโมงที่ ๑)

การกระโดดเชือก

#### ๒. แนวการจัดกิจกรรม

๑. ผู้กำกับลูกเสือสาธิตประกอบคำอธิบายทักษะการกระโดดเชือก
๒. ลูกเสือแต่ละหมู่วิเคราะห์ขั้นตอนการปฏิบัติที่บรรลุผลได้ดีและปลอดภัย
๓. แต่ละหมู่ฝึกปฏิบัติตามการกระโดดเชือก ทำซ้ำกันโดยแกว่งเชือกด้วยตัวเอง  
ไปข้างหน้า ๑๕ ครั้ง ไปข้างหลัง ๑๕ ครั้ง

#### ๓. การประเมินผล

๑. สังเกตความสนใจและการมีส่วนร่วมของหมู่ความพร้อมเพรียงในหมู่
๒. ตรวจสอบความสามารถเชิงทักษะ

## เพลง เล่นกีฬา

เล่นกีฬาพาให้เราแข็งแรง แม้ยากเพียงใดเราไม่เคยกลัวเกรง  
เราต้องให้อภัยและมีน้ำใจซึ่งเป็นกันเอง พวกเรากลัวเกรงสิ่งที่ไม่ดีงาม

## เกม ตักปิงปองใส่ตะกร้า

### วิธีเล่น

๑. แบ่งลูกเสือเป็นหมู่ เท่าๆ กัน เข้าแถวตอน
  ๒. วางตะกร้าไว้ตรงข้ามกับหัวแถว ห่างประมาณ ๑๐ ฟุต
  ๓. เมื่อสัญญาณเริ่มเล่น ลูกเสือคนแรกถือช้อนวิ่งไปยังตะกร้า ตักเอาลูกปิงปองในตะกร้ากลับมาส่งให้คนต่อไป
  ๔. คนต่อไปเมื่อรับช้อนแล้ว นำลูกปิงปองนั้นไปวางในตะกร้าตามเดิม แล้วนำช้อนมาให้คนต่อไป ปฏิบัติเช่นนี้จนกว่าจะครบทุกคนในหมู่ หมู่ใดเสร็จก่อนโดยที่ลูกปิงปองไม่ตกเป็นฝ่ายชนะ
- การตัดสิน หมู่ใดปฏิบัติตามกติกา และเสร็จก่อน หมู่ นั้นชนะ

## ดาวดวงที่ ๒

### ความสามารถเชิงทักษะ

#### ๑. เนื้อหา (ชั่วโมงที่ ๒)

การทรงตัว

#### ๒. แนวการจัดกิจกรรม

๑. ผู้กำกับลูกเสือสาธิตประกอบคำอธิบายทักษะการทรงตัว
๒. ลูกเสือแต่ละหมู่วิเคราะห์ขั้นตอนการปฏิบัติที่บรรลุผลได้ดีและปลอดภัย
๓. แต่ละหมู่ฝึกปฏิบัติตามการทรงตัวบนไม้หรือกำแพงอิฐสูงประมาณ ๑ ฟุต ระยะทางประมาณ ๑๕ ฟุต หรือไม่น้อยกว่า ๔.๕ เมตร

#### ๓. การประเมินผล

๑. สังเกตความสนใจและการมีส่วนร่วมของหมู่ ความพร้อมเพียงในหมู่
๒. ตรวจสอบความสามารถเชิงทักษะ

## เพลง เล่นกีฬา

เล่นกีฬาพาให้เราแข็งแรง แม้ยากเพียงใดเราไม่เคยกลัวเกรง  
เราต้องให้อภัยและมีน้ำใจซึ่งเป็นกันเอง พวกเรากลัวเกรงสิ่งที่ไม่ดีงาม

## ใบความรู้

### เดินทรงตัวบนราวไม้

การฝึกหัดเดินทรงตัว จะช่วยให้บุคลิกลักษณะดี เดินได้อย่างสง่า การฝึกหัด  
อาจจะทำได้ง่ายโดยขีดเส้น หรือเดินบนขอบถนนที่กว้างไม่เกิน ๕ นิ้ว ฝึกเดินอยู่ใน  
เส้น หรือขอบถนนนั้น เมื่อเดินได้ดีขึ้นจึงค่อยๆ เพิ่มความสูง

## ดาวดวงที่ ๒

### ความสามารถเชิงทักษะ

#### ๑. เนื้อหา (ชั่วโมงที่ ๓)

##### การเลี้ยงลูกบอล

#### ๒. แนวการจัดกิจกรรม

๑. ผู้กำกับลูกเสือสาธิตประกอบคำอธิบายทักษะการเลี้ยงลูกบอล
๒. ลูกเสือแต่ละหมู่วิเคราะห์ขั้นตอนการปฏิบัติที่บรรลุผลได้ดีและปลอดภัย
๓. แต่ละหมู่ฝึกปฏิบัติตามการเลี้ยงลูกบอลอย่างน้อย ๖ อย่าง

ในระยะทางไม่เกิน ๑๘ เมตร

#### ๓. การประเมินผล

๑. สังเกตความสนใจและการมีส่วนร่วมของหมู่ ความพร้อมเพียงในหมู่
๒. ตรวจสอบความสามารถเชิงทักษะ

## เพลง เล่นกีฬา

เล่นกีฬาพาให้เราแข็งแรง แม้ยากเพียงใดเราไม่เคยกลัวเกรง  
เราต้องให้อภัยและมีน้ำใจซึ่งเป็นกันเอง พวกเรากลัวเกรงสิ่งที่ไม่ดีงาม

## ใบความรู้

### เลี้ยงลูกบอลอ้อมเครื่องกีดขวาง

การเลี้ยงลูกบอล สายตาจะต้องมองที่ลูกบอลพร้อมกับเขี่ยลูกบอลไปข้างหน้า อาจจะเลี้ยงด้วยเท้าด้านใน ทั้งซ้ายและขวา เขี่ยลูกเบา ๆ สลับกับการเลี้ยงลูกบอล ด้วยหลังเท้า ใช้เท้าเขี่ยลูกไปข้างหน้า ฝึกหัดเลี้ยงลูกบอล หยุดลูกบอล เปลี่ยนทิศทาง ให้เร็วขึ้นจนอ้อมเครื่องกีดขวางได้ ๖ อย่าง ในระยะทางไม่เกิน ๑๘ เมตร

## ดาวดวงที่ ๒

### ความสามารถเชิงทักษะ

#### ๑. เนื้อหา (ชั่วโมงที่ ๔)

การขึ้นบันได

#### ๒. แนวการจัดกิจกรรม

๑. ผู้กำกับลูกเสือสาธิตประกอบคำอธิบายทักษะการขึ้นบันไดที่เคลื่อนที่ได้
๒. ลูกเสือแต่ละหมู่วิเคราะห์ขั้นตอนการปฏิบัติที่บรรลุผลได้ดีและปลอดภัย
๓. แต่ละหมู่ฝึกปฏิบัติตามการขึ้นบันไดที่เคลื่อนที่ได้

#### ๓. การประเมินผล

๑. สังเกตความสนใจและการมีส่วนร่วมของหมู่ ความพร้อมเพรียงในหมู่
๒. ตรวจสอบความสามารถเชิงทักษะ

## เพลง เล่นกีฬา

เล่นกีฬาพาให้เราแข็งแรง แม้ยากเพียงใดเราไม่เคยกลัวเกรง  
เราต้องให้อภัยและมีน้ำใจซึ่งเป็นกันเอง พวกเรากลัวเกรงสิ่งที่ไม่ดีงาม

## ใบความรู้

### ขึ้นบันไดที่ยกเคลื่อนที่ได้

การปฏิบัติกิจกรรมนี้ ต้องแน่ใจว่าบันไดแข็งแรงพอที่รับน้ำหนักได้ บันได  
อยู่ในสภาพดีไม่ชำรุด

#### วิธีปฏิบัติ

- ยกบันไดวางพื้น หรือพาด หรือพิงให้มั่นคงไม่ล้ม ถ้าเป็นบันไดที่พับได้  
ควรสับขอให้เรียบร้อยเมื่อกางออก
- มือเกาะบันได ก้าวขึ้นทีละขั้นด้วยความระมัดระวัง
- การไต่ลงถอยหลังลงทีละก้าว พร้อมกับลดมือลงจับตัวบันได เลื่อนมือ  
ตามลงไปเรื่อยๆ จนก้าวลงถึงพื้น

## ดาวดวงที่ ๓

### ความสามารถเชิงทักษะ

#### ๑. เนื้อหา (ชั่วโมงที่ ๑-๒)

##### การว่ายน้ำ

#### ๒. แนวการจัดกิจกรรม

๑. ผู้กำกับลูกเสือนำลูกเสือออกสำรวจสถานที่ต่างๆ ที่เป็นจุดเสี่ยงต่อภัยอันตรายทางน้ำในโรงเรียน และบริเวณใกล้เคียง ลูกเสือร่วมกันจัดบันทึก

๒. หม่ลูกเสือร่วมกันดำเนินการ เพื่อป้องกันและแก้ไขความเสี่ยงที่ได้สำรวจพบ เช่น รั้วรั้ว ตัดป้ายเตือน

๓. ผู้กำกับเชิญผู้เชี่ยวชาญมาสอนสาธิต และให้ลูกเสือได้ฝึกปฏิบัติการเอาชีวิตรอดในน้ำ ด้วยวิธีการลอยตัวในน้ำแบบต่าง ๆ และการรู้จักนำอุปกรณ์ต่าง ๆ ที่อยู่ใกล้ตัวเรามาเป็นชูชีพ เช่น รองเท้าแตะฟองน้ำ ขวดน้ำดื่มพลาสติก เป็นต้น

๔. ผู้กำกับลูกเสือเล่าเรื่องที่เป็นประโยชน์

#### ๓. การประเมินผล

สังเกตและตรวจสอบความคิดเห็นที่แสดงออกในการตอบคำถาม ชวนคิดชวนคุย เกี่ยวกับความเชื่อว่า นักเรียนมีโอกาสเกิดอุบัติเหตุทางน้ำ และวิธีการป้องกันการเกิดอุบัติเหตุและการจมน้ำ

## เพลง พายเรือน้อย

พายพายเรือน้อย ลอยไปตามน้ำไหล  
ลอยไป ลอยไป ลอยไป ลอยไป ลอยไปให้ชื่นใจ

### ใบความรู้

#### การป้องกันอุบัติเหตุทางน้ำ

การจมน้ำเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เด็กอายุต่ำกว่า ๑๕ ปี ทั่วโลก เสียชีวิตถึง ปีละ ๒๓๐๐,๐๐๐ คน ในประเทศไทยจากสถิติของกระทรวงสาธารณสุขในปี ๒๕๕๑ มีผู้เสียชีวิตจากการจมน้ำ ๔,๐๖๕ ราย โดยร้อยละ ๓๐ เป็นเด็กอายุต่ำกว่า ๑๕ ปี รวม ๑,๒๒๙ ราย เฉลี่ยวันละ ๔ ราย เด็กที่เสียชีวิตร้อยละ ๕๐-๘๐ วายน้ำไม่เป็น ในปี ๒๕๕๒ โดยเฉพาะช่วงปิดเทอมตั้งแต่เดือนมีนาคม-พฤษภาคมมีเด็กจมน้ำ เสียชีวิตเกือบ ๕๐๐ ราย เฉลี่ยวันละ ๖ ราย ช่วงเวลาที่เกิดเหตุสูงสุดคือช่วงเที่ยงถึง หกโมงเย็น

จากการสำรวจเด็กไทยอายุต่ำกว่า ๑๕ ปี จำนวนกว่า ๑๓ ล้านคนในรอบ ๕ ปี (พ.ศ. ๒๕๔๘-๒๕๕๒) พบว่าเด็กไทย ๑๐๐ คน จะว่ายน้ำเป็นเพียง ๑๗ คน โดยเด็กส่วนใหญ่เรียนว่ายน้ำเมื่ออายุ ๙ ปี ขึ้นไป

กระทรวงสาธารณสุขจึงกำหนดให้วันเสาร์แรกของเดือนมีนาคมเป็นวันรณรงค์ ป้องกันเด็กจมน้ำของประเทศไทยเริ่มตั้งแต่ปี ๒๕๕๓ เป็นต้นไปโดยมุ่งหวังให้เด็กอายุ ๖ ปีต้องสามารถว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอดได้โดยตั้งเป้าหมายภายใน ๑๐ ปี ข้างหน้า เด็กไทยที่อายุครบ ๗ ปี จะสามารถว่ายน้ำเป็นทุกคนเพื่อลดการเสียชีวิตของเด็ก จากการจมน้ำได้ปีละ ๑๐๐ คน เป็นอย่างน้อย การเรียนว่ายน้ำจึงเป็นวัคซิ่นป้องกันการเสียชีวิตจากการจมน้ำได้ดีที่สุด แต่การว่ายน้ำเป็นกับการว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอด นั้นแตกต่างกัน

**การว่ายน้ำเพื่อการแข่งขัน** คือ การว่ายน้ำ ๔ ท่ามาตรฐาน คือ ท่าฟรีสไตล์ ท่ากบ ท่ากรรเชียง ท่าผีเสื้อเป็นหลักสูตรที่ใช้สอนว่ายน้ำมาตั้งแต่ ๔๐-๕๐ ปีที่แล้ว

แต่คนที่สามารถว่ายน้ำเป็นทั้ง ๔ ท่ามาตรฐาน บางคนเอาตัวรอดในน้ำไม่ได้แม้จะว่ายน้ำเป็นก็ช่วยคนตกน้ำไม่เป็น ถูกคนตกน้ำกอดจนน้ำตายไปด้วยก็เยอะไม่รู้จักริวิธีที่จะดูแลป้องกันอุบัติเหตุทางน้ำเมื่อต้องทำกิจกรรมทางน้ำหรือเดินทางท่องเที่ยวซึ่งล้วนเป็นสาเหตุของการเสียชีวิตจากอุบัติเหตุทางน้ำ (ทั้งคนที่ว่ายน้ำเป็นและไม่เป็น)

**การว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอด จะไม่เน้นการสอนท่าว่ายน้ำ ๔ ท่ามาตรฐาน แต่จะเน้นวิธีการเอาชีวิตรอด** ในน้ำก่อนได้แก่การลอยตัวท่าต่างๆ ทั้งแบบนอนหงายนอนคว่ำ ลูกหมัดก้นน้ำสร้างความคุ้นเคยกับน้ำทักษะการหายใจสำหรับการว่ายน้ำเคลื่อนที่ไปในน้ำด้วยการเดินการลอยตัวเคลื่อนที่ การเคลื่อนที่ไปในน้ำด้วยท่าคว่ำตัวและท่าหงายตัว (ท่าเตะเท้าคว่ำท่าเตะเท้าหงาย)การว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอดไม่ใช่การเรียนว่ายน้ำเพียงอย่างเดียวแต่เพื่อความปลอดภัยทางน้ำจะต้องมีความรู้เกี่ยวกับเรื่องต่างๆ ดังนี้

๑. ความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับความปลอดภัยทางน้ำ ได้แก่เรื่องต่างๆ ไปเกี่ยวกับภัยอันตรายทางน้ำที่มี และที่อาจเกิดขึ้นได้ภายในบ้านพัก (จมน้ำในถังสึกละมั่งซักผ้า โถงน้ำ) รอบๆ บริเวณบ้าน (แอ่งน้ำใต้ถุนบ้าน) แหล่งน้ำเสี่ยงในชุมชน (ฝาท่อระบายน้ำชำรุด ไม่ได้ปิดขุดบ่อเพื่อทำการก่อสร้างคันคอนกรีตขอบรางระบายน้ำในชุมชน)จนถึงอันตรายทางน้ำจากการเดินทาง และท่องเที่ยวรวมทั้งการทำกิจกรรมทางน้ำต่างๆ (การเล่นเรือใบตกปลาพายเรือ ดำน้ำ) เป้าหมายเพื่อให้ทุกคนรู้ว่ภัยอันตรายทางน้ำนั้นอยู่ที่ไหน ตรงไหน จุดใดเป็นจุดเสี่ยงจะได้เตรียมการป้องกันไว้ก่อน

๒. การเอาชีวิตรอดจากอุบัติเหตุทางน้ำ

ทักษะแรก ก็คือว่ายน้ำให้เป็น จะเคลื่อนที่ไปในน้ำด้วยท่าอะไรก็ได้ ทักษะการว่ายน้ำมาตรฐานมี ๔ ท่าคือ ฟรีสไตล์ กบ กรรเชียง ผีเสื้อ

ทักษะที่ ๒ คือ การว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอด คือสูดยอดวิชา ที่จะทำให้คนเราไม่จมน้ำตาย ได้แก่ ทักษะการลอยตัวแบบต่างๆและการรู้จักนำอุปกรณ์ต่าง ๆ

ที่อยู่กับตัวเรามาเป็นซูชิฟเซ่นรองเท้าแตะฟองน้ำ ขวดน้ำดื่มพลาสติก เป็นต้น

๓. การให้ความช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำคือการช่วยคนตกน้ำหรือคนจมน้ำด้วยวิธีที่ถูกต้องและปลอดภัย สำหรับทุกคนทุกระดับอายุ ตั้งแต่เด็กเล็กๆ คนว่ายน้ำไม่เป็นไปจนถึงผู้ใหญ่ที่ว่ายน้ำเก่งๆ ให้รู้จักวิธีการช่วยผู้ประสบภัยทางน้ำ ซึ่งได้แก่การร้องเรียกให้คนอื่นหรือผู้ใหญ่ช่วย การช่วยด้วยการโยนอุปกรณ์ การช่วยด้วยการยื่นอุปกรณ์ การลงน้ำว่ายน้ำออกไปช่วยผู้ประสบภัยเราช่วยอย่างไรจึงจะรอดและปลอดภัยทั้ง ๒ ฝ่าย

๔. การปฐมพยาบาลการกู้ชีพด้วยการผายปอดและนวดหัวใจ จะกล่าวถึงทฤษฎีและฝึกปฏิบัติให้รู้และเข้าใจเหตุและผลว่าทำไมการผายปอดจึงสามารถช่วยเพิ่มโอกาสการรอดชีวิตให้แก่ผู้ประสบภัย

น้ำเป็นสิ่งที่ค่าอย่างหนึ่งของมนุษย์มนุษย์ไม่สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ ถ้าขาดน้ำอย่าให้น้ำเป็นฆาตกรคร่าชีวิตคนในครอบครัวมาช่วยกันสร้างวัคซีนป้องกันภัยในช่วงปิดเทอมฤดูร้อนด้วยการเรียนหลักสูตรการว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอด

ที่มา : <http://www.thaihealth.or.th/node/๕๐๙๐>

## เรื่องที่มีประโยชน์

### ลาและสุนัขตัวน้อย

ชาวนาได้เข้ามาดูแลคอกสัตว์พร้อมกับสุนัขตัวน้อย ที่กระโดดโลดเต้นอย่างมีความสุขชาวล้างเข้าไปในกระเปาะหยิบอาหารอย่างดีให้แก่สุนัข จากนั้นก็นั่งลงพร้อมกับออกคำสั่งพวกคนรับใช้ สุนัขกระโดดขึ้นไปนอนอยู่บนตักของนายของมัน ในขณะที่ชาวนาก็ลูบหูของมันลาที่อยู่ในคอกมองเห็นเหตุการณ์นี้โดยตลอด มันอยากเป็นเหมือนสุนัข จึงพยายามดิ้นจนหลุดจากเชือกที่ผูกคออยู่และเคลื่อนไหวอย่างร่าเริงเลียนแบบเจ้าสุนัขชาวนาเห็นก็หัวเราะ ลาจึงวิ่งไปหาเขาเอาอึ่งตื๋นวางบนไหล่ของชาวนาและพยายามปีนขึ้นไปอยู่บนตักของเขาคนรับใช้ของชาวนาจึงรีบวิ่งมาพร้อมกับด้ามไม้และคราด และตีสั่งสอนเจ้าลาตัวนั้น

เรื่องนี้สอนให้รู้ว่า การเลียนแบบอย่างโง่เขลาไม่ใช่เรื่องที่ดี

## ดาวดวงที่ ๓

### ความสามารถเชิงทักษะ

#### ๑. เนื้อหา (ชั่วโมงที่ ๓)

การวิ่ง

#### ๒. แนวการจัดกิจกรรม

๑. ใหญ่ให้มีความแข็งแรงและมีความคล่องแคล่วว่องไว
๒. ผู้กำกับลูกเสือแบ่งลูกเสือออกเป็น ๓ กลุ่ม ฝึกปฏิบัติตามการวิ่งระยะทาง ๕๐ เมตร
๓. รวมกอง ผู้กำกับลูกเสืออธิบายเพิ่มเติมถึงอันตรายหรือการบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้นและการระวังป้องกัน รวมถึงการช่วยเหลือกันในหมู่
๔. ผู้กำกับลูกเสือมอบหมายให้หมู่ลูกเสือไปฝึกให้เกิดความคล่องแคล่ว เพื่อทดสอบสมรรถนะ

#### ๓. การประเมินผล

๑. สังเกตความสามารถในการวิ่ง
๒. สังเกตการร่วมมือ ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ความเป็นผู้นำและเชื่อฟัง “ลูกเสือสำรองทำตามรุ่นพี่”

## เพลงออกกำลัง

ออกกำลังด้วยการร้องรำทำเพลง

ให้ครื้นเครงเสียงเพลงบรรเลงจับใจ

รำร้องกันไปไม่มีหม่นหมองทุกข์

แล้วเราเพลินใจด้วยการร้องรำทำเพลง

## เกมวิ่งถอยหลัง

### วิธีเล่น

๑. ให้ลูกเสือ แต่ละหมู่เข้าแถวตอนลึก เสร็จแล้วกลับหลังหัน ใช้มือจับเอวคนที่อยู่ข้างหน้าตนเองไว้อย่าให้หลุด
๒. เมื่อได้ยินสัญญาณ เริ่มเล่น ให้แต่ละหมู่วิ่งถอยหลังไปยังที่หมายโดยไม่ให้มือหลุด
๓. หมู่ใดถึงที่หมายก่อนเป็นหมู่ชนะ ให้หมู่อื่นร่วมกันกล่าวคำชมเชย

## ใบความรู้

### การวิ่งระยะทาง ๕๐ เมตร

ลูกเสือสำรองที่จะผ่านได้รับเครื่องหมายดาวดวงที่ ๓ จะต้องวิ่งได้ระยะทาง ๕๐ เมตร การวิ่งจะต้องฝึกจากการวิ่งระยะสั้น ๆ ก่อนแล้วเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ส่วนความเร็วนั้นเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ เช่นกัน การวิ่งให้ได้ระยะทาง ๕๐ เมตร ให้ปฏิบัติดังนี้

๑. ก่อนวิ่งให้อบอุ่นร่างกายด้วยการเคลื่อนไหวร่างกายและกล้ามเนื้อ
๒. ให้ยืนที่เส้นเริ่ม ห่างเส้นเริ่มไปข้างหลังประมาณ ๑ ก้าว
๓. นั่งลงโดยใช้มือทั้งสองเท้าพื้น ซึ่งอยู่ห่างทางตอนหลังของเส้น เริ่มย่อเท้าทั้งสองลงชักเท้าข้างหนึ่งไปข้างหลังยันพื้นไว้ ตามองไปข้างหน้าในท่าเตรียมพร้อม
๔. เมื่อได้ยินคำสั่งว่า “ระวัง” ให้เหยียดขาพร้อมกับยกสะโพกขึ้น พร้อมกับสุดลมหายใจเข้าให้ลึก ให้น้ำหนักตัวอยู่ที่แขนและเท้าที่อยู่ข้างหน้า
๕. เมื่อได้ยินสัญญาณให้วิ่งซึ่งอาจใช้คำสั่งว่า “วิ่ง” หรือใช้เสียงนกหวีด หรือเสียงปี่น และสัญญาณอื่น ๆ ตามที่ตกลงกันไว้ ให้ถีบเท้าหลังอย่างแรง ก้าวเท้าไปข้างหน้าวิ่งไปเรื่อย ๆ พยายามโน้มตัวไปข้างหน้าท่ามุมกับพื้นประมาณ ๗๐ - ๗๕ องศา
๖. เมื่อจะถึงเส้นชัยให้เร่งฝีเท้าให้เร็วขึ้น แล้วตะแหันอกหรือเอียงตัว ใช้ไหล่แตะเส้นชัย หรือวิ่งผ่านเส้นชัยให้เร็วที่สุดโดยไม่ชะลอความเร็ว
๗. หลังการวิ่งให้คลายกล้ามเนื้อโดยการเคลื่อนไหวร่างกายและนวดกล้ามเนื้อเบา ๆ

## ดาวดวงที่ ๓

### ความสามารถเชิงทักษะ

#### ๑. เนื้อหา (ชั่วโมงที่ ๔)

การยื่นกระโดดไกล

#### ๒. แนวการจัดกิจกรรม

๑. ผู้กำกับลูกเสือนำเสนอสนทนาถึงความจำเป็นในการฝึกฝนกล้ามเนื้อใหญ่ให้มีความแข็งแรงและมีความคล่องแคล่วว่องไว
๒. ผู้กำกับลูกเสือแบ่งลูกเสือออกเป็น ๓ กลุ่ม ฝึกปฏิบัติตามการยื่นกระโดดไกล
๓. รวมกอง ผู้กำกับลูกเสืออธิบายเพิ่มเติมถึงอันตรายหรือการบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้นและการระวังป้องกัน รวมถึงการช่วยเหลือกันในหมู่
๔. ผู้กำกับลูกเสือมอบหมายให้หมู่ลูกเสือไปฝึกให้เกิดความคล่องแคล่ว เพื่อทดสอบสมรรถนะ

#### ๓. การประเมินผล

๑. สังเกตความสามารถในการยื่นกระโดดไกล
๒. สังเกตการร่วมมือ ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ความเป็นผู้นำและเชื่อฟัง “ลูกเสือสำรองทำตามรุ่นพี่”

## เพลงออกกำลัง

ออกกำลังด้วยการร้องรำทำเพลง

ให้ครั้นครังเสียงเพลงบรรเลงจับใจ

รำร้องกันไปไม่มีหม่นหมองทุกข์

แล้วเราเพลินใจด้วยการร้องรำทำเพลง

## เกมวิ่งถอยหลัง

### วิธีเล่น

1. ให้ลูกเสือ แต่ละหมู่เข้าแถวตอนลึก เสร็จแล้วกลับหลังหัน ใช้มือจับเอวคนที่อยู่ข้างหน้าตนเองไว้อย่าให้หลุด
2. เมื่อได้ยินสัญญาณ เริ่มเล่น ให้แต่ละหมู่วิ่งถอยหลังไปยังที่หมายโดยไม่ให้มือหลุด
3. หมู่ใดถึงที่หมายก่อนเป็นหมู่ชนะ ให้หมู่อื่นร่วมกันกล่าวคำชมเชย

## ใบความรู้

### การยืนกระโดดไกล ให้ปฏิบัติดังนี้

- ๑) หลังการอบอุ่นร่างกายให้ยืนที่จุดเริ่มกระโดด อย่าให้ลำหรือเท้าเหยียบบนเส้น
- ๒) ย่อเข่าทั้งสองข้างพร้อมกับโน้มตัวไปข้างหน้า เหวี่ยงแขนทั้งสองข้างไปข้างหลังแรง ๆ
- ๓) กระโดดสปริงตัวขึ้นอย่างแรงให้สูงที่สุด และพุ่งลำตัวไปข้างหน้าพร้อมกับเหวี่ยงแขนไปข้างหน้าอย่างแรง
- ๔) เมื่อจะลงสู่พื้นให้ย่อเข่าทั้งสองข้าง พอเท้าแตะพื้นให้เหยียดขาทั้งสองและแขนทั้งสองไปข้างหน้าเพื่อจะช่วยให้การทรงตัวทำได้ดี

## ดาวดวงที่ ๓

### ความสามารถเชิงทักษะ

#### ๑. เนื้อหา (ชั่วโมงที่ ๕)

การขว้างบอล

#### ๒. แนวการจัดกิจกรรม

๑. ผู้กำกับลูกเสือนำเสนอสนทนาถึงความจำเป็นในการฝึกฝนกล้ามเนื้อใหญ่ให้มีความแข็งแรงและมีความคล่องแคล่วว่องไว

๒. ผู้กำกับลูกเสือแบ่งลูกเสือออกเป็น ๓ กลุ่ม ฝึกปฏิบัติตามการขว้างบอล

๓. รวมกอง ผู้กำกับลูกเสืออธิบายเพิ่มเติมถึงอันตรายหรือการบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้นและการระวังป้องกัน รวมถึงการช่วยเหลือกันในหมู่

๔. ผู้กำกับลูกเสือมอบหมายให้หมู่ลูกเสือไปฝึกให้เกิดความคล่องแคล่ว เพื่อทดสอบสมรรถนะ

#### ๓. การประเมินผล

๑. สังเกตความสามารถในการขว้างบอล

๒. สังเกตการร่วมมือ ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ความเป็นผู้นำและเชื่อฟัง  
“ลูกเสือสำรองทำตามรุ่นพี่”

## เพลงออกกำลัง

ออกกำลังด้วยการร้องรำทำเพลง

ให้ครั้นครังเสียงเพลงบรรเลงจับใจ

รำร้องกันไปไม่มีหม่นหมองทุกข์

แล้วเราเพลินใจด้วยการร้องรำทำเพลง

## เกมวิ่งถอยหลัง

### วิธีเล่น

1. ให้ลูกเสือ แต่ละหมู่เข้าแถวตอนลึก เสร็จแล้วกลับหลังหัน ใช้มือจับเอวคนที่อยู่ข้างหน้าตนเองไว้อย่าให้หลุด
2. เมื่อได้ยินสัญญาณ เริ่มเล่น ให้แต่ละหมู่วิ่งถอยหลังไปยังที่หมายโดยไม่ให้มือหลุด
3. หมู่ใดถึงที่หมายก่อนเป็นหมู่ชนะ ให้หมู่อื่นร่วมกันกล่าวคำชมเชย

## ใบความรู้

### การขว้างลูกบอลระยะไกลพอสมควร

เพื่อให้ได้ระยะทาง ให้ปฏิบัติดังนี้

- ๑) จับลูกบอลด้วยมือที่ถนัด จับลูกบอลให้กระชับไว้ในฝ่ามือ ด้วยการกางนิ้วทั้งห้าจับไว้
- ๒) เมื่อจะขว้างให้ถอยเท้าข้างเดียวเท่ากับมือที่ถือลูกบอลไปข้างหลัง
- ๓) โน้มตัวไปข้างหลัง เหวี่ยงแขนข้างที่ถือลูกบอลไปข้างหลังให้แรง แต่อย่าให้ลูกบอลหลุดมือ
- ๔) เหยียดขาหลังขึ้น พร้อมกับขว้างลูกบอลไปข้างหน้าอย่างแรงและเร็ว

## ดาวดวงที่ ๓

### ความสามารถเชิงทักษะ

#### ๑. เนื้อหา (ชั่วโมงที่ ๖)

การกระโดดข้ามสิ่งกีดขวาง

#### ๒. แนวการจัดกิจกรรม

๑. ผู้กำกับลูกเสือนำเสนอสนทนาถึงความจำเป็นในการฝึกฝนกล้ามเนื้อใหญ่ ให้ความแข็งแรงและมีความคล่องแคล่วว่องไว

๒. ผู้กำกับลูกเสือแบ่งลูกเสือออกเป็น ๓ กลุ่ม ฝึกปฏิบัติตามการกระโดดข้ามสิ่งกีดขวาง

๓. รวมกอง ผู้กำกับลูกเสืออธิบายเพิ่มเติมถึงอันตรายหรือการบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้นและการระวังป้องกัน รวมถึงการช่วยเหลือกันในหมู่

๔. ผู้กำกับลูกเสือมอบหมายให้หมู่ลูกเสือไปฝึกให้เกิดความคล่องแคล่ว เพื่อทดสอบสมรรถนะ

#### ๓. การประเมินผล

๑. สังเกตความสามารถในการกระโดดข้ามสิ่งกีดขวาง

๒. สังเกตการร่วมมือ ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ความเป็นผู้นำและเชื่อฟัง “ลูกเสือสำรองทำตามรุ่นพี่”

## เพลงออกกำลัง

ออกกำลังด้วยการร้องรำทำเพลง

ให้ครั้นครังเสียงเพลงบรรเลงจับใจ

รำร้องกันไปไม่มีหม่นหมองทุกข์

แล้วเราเพลินใจด้วยการร้องรำทำเพลง

## เกมวิ่งถอยหลัง

### วิธีเล่น

๑. ให้ลูกเสือ แต่ละหมู่เข้าแถวตอนลึก เสร็จแล้วกลับหลังหัน ใช้มือจับเอวคนที่อยู่ข้างหน้าตนเองไว้อย่าให้หลุด

๒. เมื่อได้ยินสัญญาณ เริ่มเล่น ให้แต่ละหมู่วิ่งถอยหลังไปยังที่หมายโดยไม่ให้มือหลุด

๓. หมู่ใดถึงที่หมายก่อนเป็นหมู่ชนะ ให้หมู่อื่นร่วมกันกล่าวคำชมเชย

## ใบความรู้

### การกระโดดข้ามสิ่งกีดขวาง

การฝึกทักษะการกระโดดข้ามสิ่งกีดขวาง มี ๒ ลักษณะ คือ การกระโดดข้ามสิ่งกีดขวางที่แคบ และการกระโดดข้ามสิ่งกีดขวางที่กว้าง

การกระโดดข้ามสิ่งกีดขวางที่แคบ เช่น กระโดดข้ามเพื่อน กระโดดข้ามถัง ให้เริ่มฝึกปฏิบัติดังนี้

๑) ให้ลูกเสือสำรวจ คนหนึ่งยืนเป็นหลักหรือเป็นสิ่งกีดขวางโดยยืนแยกเท้าเล็กน้อย ขาทั้งสองข้างเหยียดตรง ก้มลำตัวลง มือทั้งสองจับที่เข่า ก้มเก็บศีรษะ

๒) ให้ลูกเสือสำรวจที่กระโดดข้ามอยู่ด้านหลังของเพื่อนที่สมมติให้เป็นสิ่งกีดขวาง ห่างประมาณ ๕ เมตร

๓) วิ่งไปหาเพื่อนที่เป็นสิ่งกีดขวางกระโดดแยกเท้าขึ้น พร้อมทั้งใช้มือแตะหลังเพื่อนที่สิ่งกีดขวางส่งตัวข้ามเพื่อนไป

๔) ลงสู่พื้นด้วยท่ายืนย่อเข่า มือทั้งสองข้างยื่นไปข้างหน้า ก้าวเท้าใดเท้าหนึ่งไปข้างหน้าเล็กน้อย แล้วก้าวเท้าอีกข้างไปชิด ลดมือลง

### การกระโดดข้ามสิ่งกีดขวางที่กว้าง

กระโดดข้ามรั้ว กระโดดข้ามกำแพงเตี้ย ๆ หรือการเริ่มฝึกกระโดดข้ามบล็อกไม้

การฝึกกระโดดข้ามบล็อกไม้ ให้เริ่มฝึกปฏิบัติดังนี้

๑) ให้ผู้ที่จะกระโดดยืนอยู่ห่างจากบล็อกไม้ที่สมมติให้เป็นสิ่งกีดขวางประมาณ ๕ เมตร

๒) วิ่งอย่างรวดเร็วไปยังบล็อกไม้ที่เป็นสิ่งกีดขวาง

๓) วางมือทั้งสองข้างบนบล็อกไม้ที่เป็นสิ่งกีดขวาง ให้มือทั้งสองห่างกันประมาณ ๑ ฟุต

๔) กระโดดสปริงตัวขึ้น ให้น้ำหนักตัวอยู่ที่แขนทั้งสองข้าง เท้าทั้งสองชิดกัน เหยียดลำตัวข้ามสิ่งกีดขวางไปทางใดทางหนึ่ง

๕) เมื่อลำตัวข้ามไปแล้วให้ปล่อยมือ กระโดดลงสู่พื้นในท่ายืน

## บรรณานุกรม

กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ. คู่มือการจัดกิจกรรมลูกเสือ – เนตรนารี

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ - ๓ (ลูกเสือสำรอง). โรงพิมพ์ ศุภสภาลาดพร้าว,

๒๕๓๓

แนวทางการจัดกิจกรรมลูกเสือให้สอดคล้องกับหลักสูตร การศึกษาขั้นพื้นฐาน

พุทธศักราช ๒๕๔๔ โรงพิมพ์ศุภสภาลาดพร้าว, ๒๕๔๔.

แนวทางการพัฒนาหลักสูตร การจัดกิจกรรมลูกเสือในสถานศึกษา พ.ศ. ๒๕๕๒.

องค์การค้ำของ สกสค., ๒๕๕๒.

สำนักการลูกเสือ ยุวกาชาด และกิจการลูกเสือ สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ.

## คณะผู้จัดทำ

### ที่ปรึกษา

- |                                |                                                                      |
|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| ๑. ดร.ผกาภรณ์ พลายสังข์        | ผู้อำนวยการสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา<br>ประถมศึกษาพิษณุโลก เขต ๑    |
| ๒. ว่าที่ร้อยเอกไพฑูริย์ ยกให้ | รองผู้อำนวยการสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา<br>ประถมศึกษาพิษณุโลก เขต ๑ |
| ๓. นายถิรวัฒน์ สุตจิตต์        | ผู้ทรงคุณวุฒิด้านลูกเสือ                                             |
| ๔. นายนเรศ ศรีประเสริฐ         | ผู้ทรงคุณวุฒิด้านลูกเสือ                                             |

### คณะทำงาน

- |                                 |                                    |          |
|---------------------------------|------------------------------------|----------|
| ๑. นายกมล สุมาลา                | ผู้อำนวยการโรงเรียนอนุบาลพิจิตร    |          |
|                                 | ประธานคณะทำงาน                     |          |
| ๒. นายภิญโญ แก้วแดง             | ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านสวนแตง      |          |
|                                 | รองประธานคณะทำงาน                  |          |
| ๓. นายทวิช สายทอง               | ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านหัวดง       | คณะทำงาน |
| ๔. นายธีรสิทธิ์ วิไลจิกรณ์      | ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านเนินยาว     | คณะทำงาน |
| ๕. นางปาริฉัตร หมอนทอง          | ผู้อำนวยการโรงเรียนวัดเขาภูบั้ง    | คณะทำงาน |
| ๖. นางกรวิภา อันโต              | ผู้อำนวยการโรงเรียนวัดคลองโนน      | คณะทำงาน |
| ๗. นายวิทยา สอนกุหลาบ           | ผู้อำนวยการโรงเรียนวัดโรงช้างฯ     | คณะทำงาน |
| ๘. นางสาวอุบลวรรณ เปรมไธตร์     | รองผู้อำนวยการโรงเรียนอนุบาลพิจิตร |          |
|                                 |                                    | คณะทำงาน |
| ๙. นายจักรพันธ์ ศรีภิรมย์       | ครูโรงเรียนอนุบาลพิจิตร            | คณะทำงาน |
| ๑๐. นางสาวจิรพรรณ มั่งแมง       | ครูโรงเรียนอนุบาลพิจิตร            | คณะทำงาน |
| ๑๑. นางสาวเบญจวรรณ ภูรักษา      | ครูโรงเรียนอนุบาลพิจิตร            | คณะทำงาน |
| ๑๒. นางสาวนภัสวรรณ ราตรีสวัสดิ์ | ครูโรงเรียนอนุบาลพิจิตร            | คณะทำงาน |
| ๑๓. นางลัดคณา ถาวรพันธ์         | ครูโรงเรียนอนุบาลพิจิตร            | คณะทำงาน |
| ๑๔. นางสาวอริศตรา ตีอุตม        | ครูโรงเรียนอนุบาลพิจิตร            | คณะทำงาน |

|                                    |                                     |                             |
|------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------|
| ๑๕. นางสาวศุภฎี พัดผล              | ครูโรงเรียนอนุบาลพิจิตร             | คณะทำงาน                    |
| ๑๖. นางสาวสุดใจ กักมาศ             | ครูโรงเรียนอนุบาลพิจิตร             | คณะทำงาน                    |
| ๑๗. นางนพวรรณ วิจิตรเนตร           | ครูโรงเรียนบ้านสวนแดง               | คณะทำงาน                    |
| ๑๘. นางสมทรง ทองสว่าง              | ครูโรงเรียนบ้านหัวดง                | คณะทำงาน                    |
| ๑๙. นายฤทธิพร ชมพู่                | ครูโรงเรียนบ้านหัวดง                | คณะทำงาน                    |
| ๒๐. นางสาวสมพิศ สีชะภรณ์           | ครูโรงเรียนบ้านเนินยาว              | คณะทำงาน                    |
| ๒๑. นางนิตยา นากแนม                | ครูโรงเรียนวัดเขารูปช้าง            | คณะทำงาน                    |
| ๒๒. ว่าที่ร้อยตรีปริญญา เกื่อนชื่น | ครูโรงเรียนวัดเขารูปช้าง            | คณะทำงาน                    |
| ๒๓. นางสาวปราณี สุขภิรมย์          | ครูโรงเรียนบ้านเมืองเก่า            | คณะทำงาน                    |
| ๒๔. นายวุฒิศักดิ์ คำมา             | ครูโรงเรียนเนินหัวไร่หนองยางพิทยาคม | คณะทำงาน                    |
| ๒๕. นางสาวธนาธิ เจริญวิลาศ         | รองผู้อำนวยการโรงเรียนอนุบาลพิจิตร  | คณะทำงานและเลขานุการ        |
| ๒๖. นายวิชณุ สनปี                  | ครูโรงเรียนบ้านสวนแดง               | คณะทำงานและผู้ช่วยเลขานุการ |
| ๒๗. นางรัตนา สนปี                  | ครูโรงเรียนบ้านสวนแดง               | คณะทำงานและผู้ช่วยเลขานุการ |

## บรรณาธิการกิจ

นางสาวธนาธิ เจริญวิลาศ

## ออกแบบปก

นายจักรพันธ์ ศรีภิรมย์





สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาพิจิตร เขต ๑