



ที่ ศธ ๐๔๑๑๔/ว ๘๒๘

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสมุทรสาคร
ถนนวิจิตรสุรการ อำเภอเมืองสมุทรสาคร
จังหวัดสมุทรสาคร ๘๙๐๐๐

๖ ตุลาคม ๒๕๖๐

เรื่อง แจ้งกำหนดการกิจกรรม “ว่ายน้ำเพื่อชีวิต” ปีการศึกษา ๒๕๖๐

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนสังกัด

อ้างอิง หนังสือ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสมุทรสาคร
ด่วนที่สุด ที่ ศธ ๐๔๑๑๔/ว ๘๒๗ ลงวันที่ ๑๕ กันยายน ๒๕๖๐
ด่วนมาก ที่ ศธ ๐๔๑๑๔/ว ๘๒๕ ลงวันที่ ๒๙ กันยายน ๒๕๖๐

สิ่งที่ส่งมาด้วย กำหนดการ จำนวน ๑ ฉบับ

ตามที่สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสมุทรสาคร กำหนดจัดโครงการสร้างความปลอดภัยทางน้ำแก่นักเรียน “ว่ายน้ำเพื่อชีวิต” (LIFE SAVING) ประจำปีการศึกษา ๒๕๖๐ จำนวน ๒ รุ่นความละเอียดแจ้งแล้วนั้น

เพื่อให้การดำเนินกิจกรรมดังกล่าวเป็นไปตามวัตถุประสงค์ จึงขอแจ้งกำหนดการกิจกรรมในรุ่นที่ ๒ ให้โรงเรียนที่ประสงค์เข้าร่วมกิจกรรมทราบโดยทั่วกัน
จึงเรียนมาเพื่อทราบและดำเนินการ

ขอแสดงความนับถือ

(นายมารุต อูปนิสากร)

ผู้อำนวยการสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสมุทรสาคร

กลุ่มส่งเสริมการจัดการศึกษา

โทร. ๐๘๗-๔๙๐๕๕๗๑

ยูทา ทิพย์นาคคำ มือถือ ๐๘๑๙๒๖๘๗๕๔

ว่ายนํ้าเพื่อชีวิต
 โครงการสร้างความปลอดภัยทางนํ้าแก่นักเรียน ประจำปีการศึกษา 2560
 สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสมุทรสาคร
 ระหว่างวันที่ 7-8 ตุลาคม 2560 ณ สวนนํ้ามุกดาหารกอล์ฟคันทรี

| วัน/เวลา | กิจกรรม | ผู้รับผิดชอบ | หมายเหตุ |
|----------------------|---------------------------------|--------------|----------|
| 7 ตุลาคม 2560 | | | |
| 07.30 น.-08.30 น. | รายงานตัว | | |
| 08.30 น.-09.00 น. | พิธีเปิด | | |
| 09.00 น.-09.30 น. | ปฐมนิเทศ | | |
| 09.30 น.-10.30 น. | การเตรียมความพร้อม(การวอร์มอัพ) | | |
| | - ฝึกการหายใจ ฝึกการเตะขา | | |
| | - การสร้างความปลอดภัยกับนํ้า | | |
| 10.30 น.-10.45 น. | พักรับประทานอาหารว่าง | | |
| 10.45 น.-12.00 น. | ฝึกทักษะการลอยตัว | | |
| | - การดำนํ้าเป่าลม | | |
| 12.00 น.-13.00 น. | พักรับประทานอาหารกลางวัน | | |
| 13.00 น.-14.00 น. | การเตะขาโพนสั้น | | |
| | การลอยตัวปลาตาวหงาย | | |
| | การลอยตัวปลาตาวคว่ำ | | |
| 14.00 น.-14.15 น. | พักรับประทานอาหารว่าง | | |
| 14.15 น.-15.00 น. | ทดสอบการลอยตัว | | |
| | การช่วยชีวิตคนจมนํ้า | | |
| 13.00 น.-14.00 น. | ฝึกทักษะว่ายนํ้าท่าฟรีสไตล์ | | |
| 14.00 น.-14.15 น. | พักรับประทานอาหารว่าง | | |
| 14.00 น.-15.00 น. | ทดสอบการลอยตัว | | |
| 8 ตุลาคม 2560 | | | |
| 08.30 น.-10.00 น. | ฝึกทักษะการเตะเท้า/ระบบหายใจ | | |
| 10.00 น.-10.30 น. | พักรับประทานอาหารว่าง | | |
| 10.30 น.-12.00 น. | ฝึกทักษะการใช้แขน | | |
| 12.00 น.-13.00 น. | พักรับประทานอาหารกลางวัน | | |
| 13.00 น.-14.00 น. | ฝึกทักษะว่ายนํ้าท่าฟรีสไตล์ | | |
| 14.00 น.-14.15 น. | พักรับประทานอาหารว่าง | | |
| 14.00 น.-15.00 น. | ทดสอบการลอยตัว | | |

หมายเหตุ สามารถปรับกิจกรรมและเวลาได้ตามเวลาเหมาะสม