



จงเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงคำตอบเดียว

1. ทักษะเบื้องต้นของการกระโดดน้ำ

1. กระโดดโดยการให้เท้าลงน้ำก่อน

2. กระโดดโดยการให้เข่าลงน้ำก่อน

3. กระโดดโดยการให้อกลงน้ำก่อน

4. กระโดดโดยการให้หัวลงน้ำก่อน

2. การเตะขว่ายฟรีสไตล์คือตั้ง ควรเตะขาแบบใด

1. งุ่มปลายเท้า

2. เขี่ยปลายเท้า

3. ตั้งปลายเท้า

4. ถูกทุกข้อ

3. ทักษะเบื้องต้นของการว่ายน้ำท่ากบคว่ำ – กบหงาย

1. การใช้แขน

2. การใช้ขา

3. การลอยตัวและการใช้เท้า

4. การใช้ลำตัว

4. ลักษณะการว่ายน้ำท่ากบคว่ำ(คอตั้ง) ควรดึงมืออย่างไร

1. ดึงมือเข้าลำตัว

2. ดึงเข้าหาลำตัว

3. ดึงมือผ่านหน้าอกผ่านข้างลำตัว

4. ดึงผ่านหน้าอก

5. ลักษณะการว่ายน้ำท่ากบหงาย ควรดึงมืออย่างไร

1. ดึงมือเข้าลำตัว

2. การดึงมือจากข้างเข้าหาลำตัว

3. ดึงเข้าหาลำตัว

4. ดึงผ่านหน้าอก

6. การใช้เท้าในการว่ายน้ำท่ากบคว่ำ

1. จุ่มปลายเท้า

2. เขยียดปลายเท้า

3. ปลายเท้าชี้ลง

4. ปลายเท้าชี้ขึ้น

7. การใช้เท้าในการว่ายน้ำท่ากบหงาย

1. ปลายเท้าชี้ลง

2. ปลายเท้าชี้ขึ้น

3. จุ่มปลายเท้า

4. เขยียดปลายเท้า

8. ประโยชน์ของการงมของ คือ

1. ดำน้ำได้นาน

2. ฝึกความกล้า

3. ช่วยคนป่วยจมน้ำลึก

4. ความมั่นใจในตนเอง

9. สิ่งตอบแทนที่ประชาชนทั่วไปได้รับจากการทำธุรกรรมกับสถาบันการเงิน คือ

1. การทักคัง

2. การพับเอว ก้มศีรษะลงใต้น้ำ

3. การย่อเข่าและมือน้ำขึ้น

4. การย่อเข่าและมือน้ำลง

10. การงมของน้ำตื้นควรใช้ทักษะแบบใด

1. การย่อเข่าและมือน้ำลง

2. การย่อเข่าและมือน้ำขึ้น

3. การทักคัง

4. การพับเอว ก้มศีรษะลงใต้น้ำ

11. การงมของน้ำลึกควรใช้ท่ากระโดดแบบใด

1. แบบกางแขนกางขา

2. แบบรวบเข่า

3. แบบทักคัง

4. แบบเขยียดแขน

12. ประโยชน์ของการกระโดดน้ำแบบตัวตรง

1. ฝึกกระโดดได้ง่าย

2. ลำตัวไม่จมน้ำมาก

3. โพล่พ้นน้ำได้เร็ว

4. ช่วยคนจมน้ำลึก

13. การรมของน้ำตื้นควรใช้ท่ากระโดดแบบใด

1. แบบทิ้งตัว

2. แบบเหยียดแขน

3. แบบรวบเข้า

4. แบบกางแขนกางขา

14. การกระโดดน้ำแบบกางแขนกางขา ฝึกเพื่อต้องการ

1. ให้จมน้ำ

2. ไปได้เร็ว

3. ไม่ให้ศีรษะจมน้ำ

4. โดดจากที่สูง

15. การกระโดดน้ำแบบรวบเข้า ฝึกเพื่อต้องการ

1. ให้จมน้ำ

2. ให้กระโดดจากที่สูงลงมา

3. ไปได้เร็ว

4. ไม่ให้ศีรษะจมน้ำ

16. การกระโดดน้ำแบบเหยียดแขนขึ้นเหนือศีรษะ ฝึกเพื่อต้องการ

1. ให้จมน้ำ

2. ให้กระโดดจากที่สูงลงมา

3. ไปได้เร็ว

4. ไม่ให้ศีรษะจมน้ำ

17. การว่ายน้ำฟรีสไตล์ค่อตั้งตามอง ไปทิศทางใด

1. ด้านหน้า

2. ด้านซ้าย

3. ด้านขวา

4. ด้านหลัง

18. การดึงแขนของการว่ายน้ำฟรีสไตล์ค่อตั้งแขนจะอยู่ ลักษณะใด

1. ใต้น้ำตลอด

2. บนน้ำสลับใต้น้ำ

3. เหนือผิวน้ำ

4. ถูกทุกข้อ

19. ประโยชน์ของการว่ายน้ำฟรีสไตล์คอตัง คือ

1. เป็นท่าที่ว่องไว

2. ไปให้ถึงผู้ป่วยเร็วที่สุด

3. ใช้แรงของน้ำลึก

4. ใช้แรงของน้ำตื้น

20. ท่าที่นิยมใช้ในการช่วยเหลือผู้ป่วยจมน้ำ คือท่าใด

1. กบคว่ำ

2. กบหงาย

3. เอียงตัว

4. ฟรีสไตล์คอตัง

