



จงเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงคำตอบเดียว

1. ทำพื้นฐานของการลอยตัวในน้ำ นิยมใช้ทำใด

1. นอนหงาย

2. ปลาตาย

☒ 3. ปลาเข็ม

4. แมงกะพรุน

2. การลอยตัวแบบคว่ำหน้าลงได้น้ำหนักและขาควรอยู่ในลักษณะใด

1. แขนแนบลำตัว

2. แขนและขาอ

3. แขนตรงข้างอ

☒ 4. เหยียดตรงขนานกับผิวน้ำ

3. การลอยตัวแบบหงายควรจะเหยียดลำตัวให้ตรงตามองที่ใด

1. ท้องฟ้า

☒ 2. ทางปลายเท้า

3. หน้าอก

4. ข้างลำตัว

4. การเตะเท้าฟรีสไตล์ที่ถูกต้องควรเตะเท้าลักษณะใด

1. ตั้งปลายเท้าขึ้น

2. ตั้งปลายเท้าลง

3. งุ่มปลายเท้าขึ้น

☒ 4. งุ่มปลายเท้าลง

5. ทักษะเบื้องต้นของการว่ายน้ำท่ากบคว่ำ – กบหงาย

1. การใช้แขน

2. การใช้ขา

☒ 3. การลอยตัวและการใช้เท้า

4. การใช้ลำตัว

6. ลักษณะการว่ายน้ำท่ากบคว่ำ (คอตั้ง) ควรดึงมืออย่างไร

1. ดึงมือเข้าลำตัว

2. ดึงเข้าหาลำตัว

3. ดึงมือผ่านหน้าอกผ่านข้างลำตัว

4. ดึงผ่านหน้าอก

7. ลักษณะการว่ายน้ำท่ากบหงาย ควรดึงมืออย่างไร

1. ดึงมือเข้าลำตัว

2. การดึงมือจากข้างเข้าหาลำตัว

3. ดึงเข้าหาลำตัว

4. ดึงผ่านหน้าอก

8. การใช้เท้าในการว่ายน้ำท่ากบคว่ำ

1. จุ่มปลายเท้า

2. เขี่ยปลายเท้า

3. ปลายเท้าชี้ลง

4. ปลายเท้าชี้ขึ้น

9. ประโยชน์ของการรมของ คือ

1. ดำน้ำได้นาน

2. ฝึกความกล้า

3. ช่วยคนป่วยจมน้ำลึก

4. ความมั่นใจในตนเอง

10. การรมของน้ำลึกควรใช้ทักษะแบบใด

1. การทิ้งตัว

2. การพับเอว ก้มศีรษะลงได้น้ำ

3. การย่อเข่าและมือดันน้ำขึ้น

4. การย่อเข่าและมือดันน้ำลง

11. การรมของน้ำตื้นควรใช้ทักษะแบบใด

1. การย่อเข่าและมือดันน้ำลง

2. การย่อเข่าและมือดันน้ำขึ้น

3. การทิ้งตัว

4. การพับเอว ก้มศีรษะลงได้น้ำ

12. ประโยชน์ของการกระโดดน้ำแบบตัวตรง

1. ฝึกกระโดดได้ง่าย

2. ลำตัวไม่จมน้ำมาก

3. โพล์พื้นน้ำได้เร็ว

4. ช่วยคนจมน้ำลึก

13. การผายปอดที่นิยมใช้ส่วนมากคือ

1. แบบนวดหัวใจ

2. แยกชิ้นปอด

3. แบบเป่าปาก

4. แบบนอนคว่ำ

14. ประโยชน์ของการนวดหัวใจทำเพื่ออะไร

1. ช่วยให้หัวใจสูบฉีดโลหิต

2. เพื่อให้ผู้ป่วยรู้สึกตัว

3. หายใจได้สะดวก

4. ช่วยชีวิต

15. การนวดหัวใจใช้สันมือกดลงบริเวณใด

1. หน้าอก

2. ลิ้นปี่

3. รวนนม

4. หน้าอกเหนือลิ้นปี่

16. การช่วยผู้ป่วยท่ากบหงาย

1. ผู้ป่วยอยู่ด้านล่าง

2. ผู้ป่วยเอียงตัว

3. ผู้ป่วยอยู่ด้านบน

4. ตามความถนัด

17. การกดหน้าอกช่วยได้อย่างไร

1. หายใจได้สะดวก

2. ทำให้ความดันในหน้าอกเปลี่ยนแปลง

3. ช่วยให้หัวใจสูบฉีดโลหิต

4. เพื่อให้ผู้ป่วยรู้สึกตัว

18. การช่วยผู้ป่วยแบบเอียงตัว

1. มือข้างหนึ่งจับคางผู้ป่วย

2. ผู้ป่วยอยู่ด้านล่าง

3. ผู้ป่วยอยู่ด้านบน

4. ตามความถนัด

19. การลากผู้ป่วยแบบกบคว่ำ

1. ใช้มือจับคาง

3. ใช้มือจับรักแร้

2. ผู้ป่วยใช้มือเตะไหล่ผู้ช่วย

4. ใช้มือจับแขน

20. การลากผู้ป่วยที่ช่วยได้ง่ายที่สุด

1. ตามความถนัด

3. ท่ากบคว่ำ

2. แบบเอียงตัว

4. ท่ากบหงาย

