



จงเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงคำตอบเดียว

1. ความสำคัญของการทดสอบสมรรถภาพทางกายคืออะไร

- | | |
|--|--|
| 1. ☒ 1. การพัฒนาการของร่างกาย | 2. ☐ 2. ความแข็งแรง |
| 3. ☐ 3. ความทนทาน | 4. ☐ 4. ความคล่องตัว |

2. ทักษะการวิ่ง 1,000 เมตร ควรปฏิบัติอย่างไร

- | | |
|--|--|
| 1. ☒ 1. วิ่งก้าวยาว | 2. ☐ 2. วิ่งด้วยความเร็วสูงสุด |
| 3. ☐ 3. วิ่งก้าวเท้าธรรมดา | 4. ☐ 4. วิ่งเป็นเส้นตรง |

3. การวิ่ง 50 เมตร ต้องการทดสอบสิ่งใด

- | | |
|---|--|
| 1. ☒ 1. ความเร็ว | 2. ☐ 2. ความคล่องตัว |
| 3. ☐ 3. ความทนทาน | 4. ☐ 4. ความฟิต |

4. การวิ่งเก็บของ ต้องการทดสอบสิ่งใด

- | | |
|---------------------------------------|---|
| 1. ☐ 1. ความเร็ว | 2. ☒ 2. ความคล่องตัว |
| 3. ☐ 3. ความทนทาน | 4. ☐ 4. ความฟิต |

5. การวิ่ง 1,000 เมตร ต้องการทดสอบสิ่งใด

- | | |
|--|---|
| 1. ☒ 1. ความทนทาน | 2. ☐ 2. ความฟิต |
| 3. ☐ 3. ความคล่องตัว | 4. ☐ 4. ความแข็งแรง |

6. การยื่นกระโดดไกล ต้องการทดสอบสิ่งใด

1. ความแข็งแรง

2. การทรงตัว

3. การลอยตัว

4. การสปริงตัว

7. การลุก-นั่ง 30 วินาที ต้องการทดสอบสิ่งใด

1. ความแข็งแรง

2. การทรงตัว

3. กล้ามเนื้อหน้าท้อง

4. การสปริงตัว

8. การดึงข้อ ต้องการทดสอบสิ่งใด

1. ความแข็งแรง

2. การทรงตัว

3. กล้ามเนื้อหัวไหล่

4. การสปริงตัว

9. การนั่งงอตัว ต้องการทดสอบสิ่งใด

1. ความแข็งแรง

2. การทรงตัว

3. กล้ามเนื้อหัวไหล่

4. การอ่อนตัว

10. ทักษะการวิ่ง 50 เมตร ควรปฏิบัติอย่างไร

1. วิ่งก้าวยาว

2. วิ่งด้วยความเร็วสูงสุด

3. วิ่งก้าวเท้าธรรมดา

4. วิ่งเป็นเส้นตรง

11. ลำดับท่าของการว่ายน้ำเดี่ยวผสมประกอบด้วย

1. ฝิ่ลื้อ - กรรเชียง - กบ - ฟรีสไตล์

2. ฝิ่ลื้อ - กบ - กรรเชียง - ฟรีสไตล์

3. กรรเชียง - กบ - ฝิ่ลื้อ - ฟรีสไตล์

4. กรรเชียง - ฝิ่ลื้อ - กบ - ฟรีสไตล์

12. การหายใจในน้ำควรหายใจออกทางใด

1. ปาก

2. จมูก

3. ผิวหนัง

4. ถูกทั้งข้อ ก และ ข

13. ลำดับท่าของการว่ายน้ำผลัดผสม ประกอบด้วย ปัจจัยใดมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคของสมหญิง

1. ผีเสื้อ - กรรเชียง - กบ - ฟรีสไตล์

2. ผีเสื้อ - กบ - กรรเชียง - ฟรีสไตล์

3. กรรเชียง - กบ - ผีเสื้อ - ฟรีสไตล์

4. กรรเชียง - ผีเสื้อ - กบ - ฟรีสไตล์

14. การกลืนหายใจในน้ำควรเก็บอากาศไว้ที่ใด

1. ปาก

2. ปาก

3. ปอด

4. ถูกทุกข้อ

15. ข้อใดคือทักษะเบื้องต้นของการเรียนว่ายน้ำ

1. การลอยตัว

2. การดำน้ำ

3. การใช้มือ

4. การใช้ขา

16. ท่าหลักของการลอยตัวให้อยู่ในน้ำได้นานคือท่าอะไร

1. นอนหงาย

2. ปลาตาย

3. ปลาเข็ม

4. แมงกะพรุน

17. ท่าพื้นฐานของการลอยตัวในน้ำ นิยมใช้ท่าใด

1. นอนหงาย

2. ปลาตาย

3. ปลาเข็ม

4. แมงกะพรุน

18. การลอยตัวแบบคว่ำหน้าลงใต้น้ำแขนและขาควรอยู่ในลักษณะใด

1. แขนแนบลำตัว

2. แขนและขาอ

3. แขนตรงข้างอ

4. เขี่ยคตรงขนานกับผิวน้ำ

19. การลอยตัวแบบหงายควรจะเขี่ยคลำตัวให้ตรงตามองที่ใด

1. ท้องฟ้า

2. ทางปลายเท้า

3. หน้าอก

4. ข้างลำตัว

20. การเตะเท้าฟรีสไตล์ที่ถูกต้องควรเตะเท้าลักษณะใด

1. ตั้งปลายเท้าขึ้น

2. ตั้งปลายเท้าลง

3. งุ้มปลายเท้าขึ้น

4. งุ้มปลายเท้าลง

