

วทศท ๑๖๓ ว่ายน้ำเพื่อสุขภาพ
SPGE 163 Swimming for
Health

การว่ายน้ำเพื่อสุขภาพ ทักษะพื้นฐานในการ
ว่ายน้ำ เช่น การหายใจในน้ำ การลอยตัวการ
เลี้ยงตัวในน้ำ การใช้แขน และขา การว่ายน้ำท่า
ฟรีสไตล์ ท่ากรรเชียง ท่ากบ ความปลอดภัย
และมารยาทในสระว่ายน้ำ

Swimming for health ; basic swimming skill :
breathing, floating, arms and leg movements in
water ; swimming stroke; freestyle,back stroke,
breast stroke; safety and manner in swimming
pool.

๒ (๑-๒-๓)