

แบบทดสอบปลายภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2564
รหัสวิชา พ 22103 ชื่อรายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2
โรงเรียนเชียงขวัญพิทยาคม

คำชี้แจง

ข้อสอบแบบปรนัย มี 4 ตัวเลือก ทั้งหมด 20 ข้อ 20 คะแนน ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

1. การออกกำลังกายช่วยผ่อนคลายความเครียดได้อย่างไร

1. ทำให้ลืมความเครียดไปชั่วขณะหนึ่ง
2. ทำให้รู้สึกสดชื่น
3. ทำให้เกิดความสุขสนาน
4. ทำให้กล้ามเนื้อและอารมณ์ผ่อนคลาย

2. การทดสอบด้วยการดันพื้น เป็นการทดสอบสมรรถภาพด้านใด

1. ทดสอบความว่องไว
2. ทดสอบความสมดุล
3. ทดสอบความอ่อนตัว
4. ทดสอบความอดทน

3. ถ้าต้องการทดสอบความแข็งแรงของกล้ามเนื้อของร่างกาย ควรทดสอบตามรายการใด

1. การยกน้ำหนัก
2. การวิ่งระยะไกล
3. การยืนอยู่กับที่
4. การวิ่งซิกแซ็ก

4. พฤติกรรมใดเป็นการสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายที่ไม่ถูกต้อง

1. เจمسทำกิจกรรมสันทนาการ เพื่อคลายกล้ามเนื้อและความเครียด
2. เจนให้รางวัลแก่ตนเอง เพื่อให้สามารถบรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้
3. จิบแจงใช้สารกระตุ้นในระหว่างการเสริมสร้างและปรับปรุงสมรรถภาพ
4. จิบจิบเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมกับความชอบและความถนัดของตนเอง

5. สารเสพติดประเภทใดมีการแพร่ระบาดมากที่สุดในปัจจุบัน

1. ยาบ้า
2. ฝิ่น
3. กัญชา
4. เฮโรอีน

6. ข้อใดคือผลเสียที่เกิดจากการเสพสารเสพติดมากที่สุด

1. ชื่อเสียง เพื่อน
2. เศรษฐกิจ สุขภาพกาย ทรัพย์สิน ชื่อเสียง
3. ทรัพย์สิน สุขภาพ
4. ทรัพย์สิน ชื่อเสียง

7. สารเสพติดมีลักษณะสำคัญอย่างไร

1. เป็นสารที่เสพบางครั้ง
2. เป็นสารที่เสพอย่างต่อเนื่อง
3. เป็นสารที่ใช้ฉีดยา
4. เป็นสารที่ใช้เสพ

8. กัญชา จัดเป็นสารเสพติดที่ออกฤทธิ์ต่อประสาทส่วนกลางคือข้อใด

1. ประเภทกดประสาท
2. ประเภทกระตุ้นประสาทกดและหลอนประสาท
3. ประเภทหลอนประสาท
4. ประเภทออกฤทธิ์ผสมผสาน

9. สารเสพติดในข้อใดให้โทษร้ายแรง

1. เฮโรอีน
2. ฝิ่น
3. กัญชา
4. แอมเฟตามีน

10. ข้อใดไม่ใช่อาการของผู้ติดสารเสพติด
1. หิวบ่อย
 2. ควบคุมอารมณ์ไม่ได้
 3. ซึมเศร้า
 3. คลุ้มคลั่ง
11. หากนักเรียนมีเพื่อนติดยาเสพติด นักเรียนควรทำอะไร
1. แนะนำเพื่อนให้เลิกเสพยาเสพติดและบำบัด
 2. ไม่พูดกับเพื่อน
 3. เลิกคบกับเพื่อน
 4. แสดงท่าทางรังเกียจเพื่อน
12. เพราะเหตุใดวัยรุ่นจึงติดสารเสพติดได้ง่าย
1. เพราะเห็นตัวอย่างจากคนในครอบครัว
 2. เพราะถูกกระตุ้นจากสิ่งเร้าต่าง ๆ รอบตัว
 3. เพราะสารเสพติดหาซื้อได้ง่าย
 4. เพราะอยู่ในวัยอยากรู้อยากลอง
13. ปัญหาทางร่างกายและจิตใจในข้อใดเป็นสาเหตุให้วัยรุ่นติดยาเสพติดมากที่สุด
1. ขาดความอบอุ่น
 2. มีโรคประจำตัว
 3. ผลการเรียนต่ำ
 4. การอบรมเลี้ยงดูแบบตามใจ
14. สิ่งแวดล้อมใดเป็นสาเหตุให้ติดยาเสพติดมากที่สุด
1. แหล่งชุมชนแออัด
 2. ฐานะยากจน
 3. ใกล้แหล่งโรงงานอุตสาหกรรม
 4. อยู่ในแหล่งสถานบันเทิงต่าง ๆ
15. ข้อใดเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดที่ทำให้การบำบัดฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติดประสบความสำเร็จ
1. ความพร้อมของครอบครัว
 2. ความพร้อมของผู้ที่จะเข้ารับการรักษา
 3. ชุมชนยอมรับ
 4. โอกาสที่สังคมเปิดให้

16. ข้อใด ไม่ใช่ รูปแบบการฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด
1. การบำบัดแบบจิตอาสา
 2. การฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติดแบบเข้มข้น
 3. การฟื้นฟูผู้ป่วยนอกตามรูปแบบกาย จิต สังคมบำบัด
 4. การฟื้นฟูแบบสมัครใจ
17. ข้อใดกล่าวถึงรูปแบบการฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติดแบบชุมชนบำบัดได้ถูกต้อง
1. สร้างชุมชนจำลองให้ผู้เลิกสารเสพติดมาอยู่ร่วมกัน เพื่อให้เปลี่ยนแปลงและพัฒนาตนเองได้
 2. ให้ความรู้แก่ผู้ติดสารเสพติดเกี่ยวกับโทษของสารเสพติด ผู้เสพยาจะได้ไม่กลับไปใช้สารเสพติดอีก
 3. นำครอบครัวเข้ามามีส่วนร่วมในกระบวนการบำบัดฟื้นฟู
 4. ให้ผู้ติดสารเสพติดมารายงานตัวที่สำนักงานคุมประพฤติเป็นประจำ
18. หน่วยงานช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด หน่วยงานใดที่เกี่ยวข้องกับการบังคับใช้กฎหมาย
1. กรมคุมประพฤติ
 2. สำนักงานอัยการ
 3. สำนักงานตำรวจแห่งชาติ
 4. กรมราชทัณฑ์
19. หน่วยงานใดมีหน้าที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมตัวผู้ติดสารเสพติดระหว่างการตรวจพิสูจน์
1. กองทัพบก
 2. กรมราชทัณฑ์
 3. สำนักงานตำรวจแห่งชาติ
 4. กรมคุมประพฤติ
20. สิ่งสำคัญที่สุดในการเลิกยาเสพติด คือ ข้อใด
1. สถานบำบัดรักษา
 2. เพื่อน
 3. กำลังใจของผู้ที่เลิก
 4. ความสามารถของตัวผู้รักษาเอง