

แบบทดสอบวิชาสหศึกษาและพลศึกษา (ม.2)

1. ข้อใดคือขั้นตอนแรกที่สำคัญที่สุดในการบำบัดรักษาผู้ติดสารเสพติด?
 - ก. การถอนพิษยา
 - ข. การฟื้นฟูสมรรถภาพ
 - ค. การเตรียมการก่อนรักษา (สร้างแรงจูงใจ)
 - ง. การติดตามผลหลังการรักษา
 2. สถานบำบัดในข้อใดที่เน้นการบำบัดด้วยวิธี "ชุมชนบำบัด" (Therapeutic Community)?
 - ก. โรงพยาบาลทั่วไป
 - ข. วัดถ้ำกระบอก
 - ค. สถานพินิจและคุ้มครองเด็ก
 - ง. ศูนย์บำบัดรักษายาเสพติดประจำจังหวัด
 3. ปัจจัยภายในข้อใดที่มีผลต่อการตัดสินใจเลิกสารเสพติดได้สำเร็จมากที่สุด?
 - ก. การบังคับจากผู้ปกครอง
 - ข. ความเข้มแข็งของจิตใจตนเอง
 - ค. การกดดันจากเจ้าหน้าที่ตำรวจ
 - ง. สภาพเศรษฐกิจในครอบครัว
 4. สายด่วนเลิกยาเสพติดของสถาบันบำบัดรักษาและฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติดแห่งชาติบรมราชชนนี คือหมายเลขใด?

ก. 1165	ข. 191
ค. 1669	ง. 1506
 5. การบำบัดรักษาในชั้น "ถอนพิษยา" มักใช้ระยะเวลาานเท่าใด?

ก. 1 - 3 วัน	ข. 7 - 15 วัน
ค. 3 - 6 เดือน	ง. 1 ปีขึ้นไป
 6. "การสร้างอาชีพและทักษะทางสังคม" จัดอยู่ในขั้นตอนใดของการช่วยเหลือผู้ติดสารเสพติด?

ก. ขั้นเตรียมการ	ข. ขั้นถอนพิษยา
ค. ขั้นฟื้นฟูสมรรถภาพ	ง. ขั้นติดตามผล
 7. หากพบเพื่อนในกลุ่มเริ่มใช้สารเสพติด ในฐานะเพื่อนควรปฏิบัติอย่างไรเป็นอันดับแรก?
 - ก. เลิกคบและประจานให้คนอื่นรู้
 - ข. รับฟังปัญหาและแนะนำให้ปรึกษาผู้ใหญ่ที่ไว้วางใจ
 - ค. ลองใช้เป็นเพื่อนเพื่อให้เพื่อนสบายใจ
 - ง. ชื้อยามาให้เพื่อนกินเองที่บ้าน
 8. ปัจจัยภายนอกในข้อใดที่ช่วยป้องกันไม่ให้ผู้ที่รักษาหายแล้วกลับไปเสพซ้ำ?
 - ก. การยอมรับและกำลังใจจากครอบครัว
 - ข. การลงโทษอย่างหนักจากสังคม
 - ค. การขังตัวอยู่แต่ในห้อง
 - ง. การย้ายไปอยู่ในแหล่งชุมชนแออัด
 9. ข้อใดคือวัตถุประสงค์หลักของ "ค่ายปรับเปลี่ยนพฤติกรรม"?
 - ก. เพื่อลงโทษผู้กระทำความผิด
 - ข. เพื่อปรับความคิดและสร้างระเบียบวินัยในการใช้ชีวิต
 - ค. เพื่อแยกผู้เสพยาออกจากสังคมถาวร
 - ง. เพื่อทดลองยาตัวใหม่ในการรักษา
 10. แหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือที่สุดในการหาความรู้เรื่องสารเสพติดคือข้อใด?
 - ก. เว็บไซต์สำนักงาน ป.ป.ส.
 - ข. กระตุ้ในสื่อสังคมออนไลน์
 - ค. คำบอกเล่าของวัยรุ่นในชุมชน
 - ง. เพจรีวิวสินค้าทั่วไป
 11. ข้อใดคือ "พฤติกรรมเสี่ยง" ที่พบบ่อยที่สุดในวัยรุ่นไทย?
 - ก. การอ่านหนังสือสอບจนดึก
 - ข. การเที่ยวกลางคืนและดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
 - ค. การออกกำลังกายอย่างหนัก
 - ง. การรับประทานอาหารรสจัด
 12. เมื่อถูกเพื่อนชักชวนไปเที่ยวในที่โจรตอนกลางคืน นักเรียนควรตอบปฏิเสธอย่างไรจึงจะเหมาะสมที่สุด?
 - ก. "ไปไม่ได้หรอก พ่อแม่ดุมาก"
 - ข. "ชอบใจที่ชวนนะ แต่เราไม่สะดวกจริงๆ พอดีนัดกับครอบครัวไว้"
 - ค. "ไปเถอะคนเดียว เราไม่ห่วง"
 - ง. "พวกเธอไปกันเถอะ เรากลัวผี"
 13. สถานการณ์เสี่ยงในข้อใดที่อาจนำไปสู่การล่อลวงละเมิดทางเพศได้ง่ายที่สุด?
 - ก. การนั่งทำการบ้านกับเพื่อนหลายคนในห้องสมุด
 - ข. การไปเดินห้างสรรพสินค้าในวันหยุด
 - ค. การอยู่กับเพื่อนต่างเพศสองต่อสองในที่รโหฐาน
 - ง. การไปชมภาพยนตร์ในโรงหนังรอบเช้า

14. การใช้สื่อสังคมออนไลน์อย่างไรถือว่าเป็น "สถานการณ์เสี่ยง"?

- ก. การตั้งรหัสผ่านที่คาดเดายาก
- ข. การแชร์ข่าวสารจากแหล่งที่เชื่อถือได้
- ค. การนัดพบกับคนแปลกหน้าที่คุยกันผ่านแอปพลิเคชัน
- ง. การใช้เพื่อการค้นคว้าข้อมูลทำรายงาน

15. ข้อใดเป็นวิธีการป้องกันตนเองจากสถานการณ์เสี่ยง ขณะเดินทางกลับบ้านคนเดียว?

- ก. เดินก้มหน้าเล่นโทรศัพท์ตลอดเวลา
- ข. เดินในเส้นทางที่สว่างและมีคนพลุกพล่าน
- ค. ใส่หูฟังเปิดเพลงเสียงดังเพื่อไม่ให้เครียด
- ง. พกเงินสดจำนวนมากไว้ในมือ

16. ปัจจัยทางอารมณ์ข้อใดที่มักทำให้วัยรุ่นเข้าสู่ พฤติกรรมเสี่ยง?

- ก. ความอยากรู้อยากลอง ข. ความรอบคอบ
- ค. ความกลัวความล้มเหลว ง. ความกตัญญู

17. การไปปาร์ตี้ที่มีการใช้สารเสพติด นักเรียนควรทำ อย่างไรเพื่อความปลอดภัย?

- ก. ลองดื่มนิดหน่อยเพื่อไม่ให้เสียเพื่อน
- ข. สังเกตดูเฉยๆ ไม่ต้องร่วมวง
- ค. ขอตัวกลับทันทีเมื่อเห็นสิ่งผิดปกติ
- ง. ถ่ายรูปเก็บไว้แบล็กเมลเพื่อน

18. "การแข่งขันบนถนนสาธารณะ" จัดเป็นความเสี่ยงใน ด้านใดบ้าง?

- ก. ด้านสุขภาพกายและชีวิต ข. ด้านกฎหมาย
- ค. ด้านทรัพย์สิน ง. ถูกทุกข้อ

19. ข้อใดคือวิธีสร้างภูมิคุ้มกันให้ตนเองห่างไกลจาก พฤติกรรมเสี่ยง?

- ก. การทำกิจกรรมนันทนาการที่สร้างสรรค์
- ข. การตามใจเพื่อนทุกอย่าง
- ค. การเก็บตัวอยู่คนเดียวไม่ปรึกษาใคร
- ง. การเชื่อโฆษณาในอินเทอร์เน็ต

20. หากนักเรียนรู้สึกว้าวุ่นอยู่ในสถานการณ์ที่ไม่ ปลอดภัย สิ่งแรกที่คุณควรทำคืออะไร?

- ก. ตั้งสติและหาทางออกจากที่นั่นให้เร็วที่สุด
- ข. ร้องไห้เพื่อขอความเห็นใจ
- ค. ต่อสู้ด้วยกำลังทันที
- ง. ยืนนิ่งๆ รอให้เหตุการณ์ผ่านไป

21. ทักษะชีวิต (Life Skills) ข้อใดสำคัญที่สุดในการ ปฏิเสธการชักชวนที่อันตราย?

- ก. ทักษะการแก้ปัญหา
- ข. ทักษะการสื่อสารและการปฏิเสธ
- ค. ทักษะการคิดวิเคราะห์
- ง. ทักษะการสร้างสัมพันธภาพ

22. เมื่อเจอสถานการณ์ที่คนแปลกหน้าพยายามเข้ามา ประชิดตัวในที่ลับตาคน ทักษะ "การตัดสินใจ" ควรเริ่ม จากข้อใด?

- ก. ประเมินสถานการณ์รอบตัวเพื่อหาทางหนี
- ข. ยืนเฉยๆกับคนแปลกหน้า
- ค. เดินเข้าไปสอบถามความต้องการของเขา
- ง. รอให้เขาสั่งก่อนค่อยทำตาม

23. "ทักษะการเห็นอกเห็นใจผู้อื่น" ช่วยป้องกันความ รุนแรงได้อย่างไร?

- ก. ทำให้เรายอมคนอื่นทุกเรื่อง
- ข. ทำให้เราเข้าใจความรู้สึกคนอื่นและลดการ กระแทกกระแทง
- ค. ทำให้เราเป็นคนอ่อนแอ
- ง. ทำให้เรามีเพื่อนเยอะขึ้น

24. หากเกิดเหตุไฟไหม้ในอาคาร ทักษะการจัดการกับ อารมณ์ข้อใดสำคัญที่สุด?

- ก. ความเสียใจที่เสียทรัพย์สิน
- ข. ความโกรธคนที่ทำให้เกิดไฟ
- ค. การควบคุมสติไม่ให้ตื่นตระหนก (Panic)
- ง. ความกลัวจนทำอะไรไม่ถูก

25. การฝึก "การคิดเชิงวิพากษ์" (Critical Thinking) ช่วย ให้วัยรุ่นรอดพ้นจากภัยทางไซเบอร์ได้อย่างไร?

- ก. ทำให้พิมพ์ข้อความได้เร็วขึ้น
- ข. ทำให้ไม่เชื่อคำโฆษณาเกินจริงหรือการหลอกลวงได้ง่าย
- ค. ทำให้เล่นเกมเก่งขึ้น
- ง. ทำให้มีคนติดตาม (Follower) มากขึ้น

26. ข้อใดคือหลักการ "ปฏิเสธ" ที่ได้ผลที่สุด?

- ก. ปฏิเสธด้วยเสียงแข็งและด่าทอ
- ข. ปฏิเสธอย่างสุภาพ หนักแน่น และบอกเหตุผลประกอบ
- ค. ปฏิเสธแบบแบ่งรับแบ่งสู้
- ง. เงียบใส่ไม่พูดด้วย

27. หากนักเรียนถูกกักขังหรือตกลอยู่ในสถานการณ์คับขัน
ทักษะการสร้างความร่วมมือควรใช้เมื่อใด?
- ก. เมื่อต้องหาจังหวะหนีโดยทำให้ผู้ร้ายตายใจ
ข. เมื่ออยากเข้าร่วมกลุ่มกับผู้ร้าย
ค. เมื่อต้องการแบ่งปันความลับให้ผู้ร้ายรู้
ง. ไม่ควรใช้เลย
28. ทักษะการจัดการกับความเครียดช่วยป้องกันการติด
สารเสพติดได้อย่างไร?
- ก. ทำให้ไม่มีเรื่องให้คิด
ข. ทำให้รู้วิธีผ่อนคลายที่ถูกต้องแทนการใช้ยา
ค. ทำให้หลับสบายขึ้น
ง. ทำให้ลืมปัญหาทุกอย่าง
29. เมื่อเกิดความขัดแย้งกับเพื่อนจนเกือบจะชกต่อยกัน
ควรใช้ทักษะใดระงับเหตุ?
- ก. ทักษะการต่อสู้ป้องกันตัว
ข. ทักษะการเจรจาต่อรองและประนีประนอม
ค. ทักษะการวิ่งแข่ง
ง. ทักษะการใช้กำลัง
30. การรู้จัก "คุณค่าในตนเอง" (Self-esteem) ป้องกัน
พฤติกรรมเสี่ยงได้อย่างไร?
- ก. ทำให้เราไม่ยอมทำสิ่งที่ทำลายอนาคตและสุขภาพ
ตนเอง
ข. ทำให้เราคิดว่าเราเก่งกว่าคนอื่น
ค. ทำให้เราไม่ต้องฟังคำสั่งใคร
ง. ทำให้เรากล้าได้กล้าเสียมากขึ้น
31. กีฬาวอลเลย์บอลกำเนิดขึ้นที่ประเทศใด?
- ก. อังกฤษ ข. สหรัฐอเมริกา
ค. ฝรั่งเศส ง. แคนาดา
32. ผู้ที่ได้รับการยกย่องว่าเป็นผู้ให้กำเนิดกีฬา
วอลเลย์บอลคือใคร?
- ก. เจมส์ ไนสมิท ข. จอร์จ วิลเลียม
ค. ดี.เจ. โฮเวิร์ด ง. วิลเลียม จี. มอร์แกน
33. ในขณะการแข่งขันวอลเลย์บอล มีผู้เล่นในสนามฝั่งละ
กี่คน?
- ก. 5 คน ข. 6 คน
ค. 7 คน ง. 11 คน
34. ข้อใดคือความกว้างและยาวของสนามวอลเลย์บอล?
- ก. 9 x 18 เมตร ข. 10 x 20 เมตร
ค. 8 x 16 เมตร ง. 12 x 24 เมตร

35. ตำแหน่ง "ลิเบโร" (Liberero) มีหน้าที่หลักคืออะไร?
- ก. ตบลูกทำคะแนน
ข. เซตลูกให้เพื่อน
ค. รับลูกและเล่นเกมรับ (ตัวรับอิสระ)
ง. เสิร์ฟลูกเพียงอย่างเดียว
36. การนับคะแนนในแต่ละเซต (ยกเว้นเซตตัดสิน) ทีมที่
ชนะต้องได้กี่คะแนน?
- ก. 15 คะแนน ข. 21 คะแนน
ค. 25 คะแนน ง. 30 คะแนน
37. หากทั้งสองทีมมีคะแนนเท่ากันที่ 24-24 จะต้องเล่น
ต่อจนกว่าจะมีคะแนนต่างกันเท่าใด?
- ก. 1 คะแนน ข. 2 คะแนน
ค. 3 คะแนน ง. 5 คะแนน
38. การหมุนตำแหน่งผู้เล่น (Rotation) ต้องหมุนไปใน
ทิศทางใด?
- ก. ตามเข็มนาฬิกา ข. ทวนเข็มนาฬิกา
ค. จากหน้าไปหลัง ง. สลับฟันปลา
39. ในหนึ่งทีมสามารถโดนลูกบอลได้มากที่สุดกี่ครั้ง (ไม่
นับการบล็อก) ก่อนส่งข้ามตาข่าย?
- ก. 1 ครั้ง ข. 2 ครั้ง
ค. 3 ครั้ง ง. 4 ครั้ง
40. ทักษะพื้นฐานที่เป็นหัวใจสำคัญของการเริ่มเล่น
วอลเลย์บอลคือข้อใด?
- ก. การตบ (Spike)
ข. การเล่นลูกสองมือล่าง (Dig/Underhand Pass)
ค. การบล็อก (Block)
ง. การพุ่งรับลูก (Dive)
41. ความสูงของตาข่ายวอลเลย์บอลประเภททีมชายคือ
เท่าใด?
- ก. 2.24 เมตร ข. 2.43 เมตร
ค. 2.50 เมตร ง. 2.30 เมตร
42. ความสูงของตาข่ายวอลเลย์บอลประเภททีมหญิงคือ
เท่าใด?
- ก. 2.10 เมตร ข. 2.20 เมตร
ค. 2.24 เมตร ง. 2.43 เมตร
43. ข้อใดถือเป็น "ความผิด" ในการเสิร์ฟลูกวอลเลย์บอล?
- ก. เหยียบเส้นหลังขณะเสิร์ฟ
ข. เสิร์ฟมือบน
ค. เสิร์ฟแล้วลูกโดนตาข่ายแต่ข้ามไปฝั่งตรงข้าม
ง. เสิร์ฟภายในเวลา 8 วินาทีหลังจากเสียงนกหวีด

