

คำชี้แจง: จงเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงคำตอบเดียว

1. หากทีมวอลเลย์บอลของนักเรียนมักเสียคะแนนจากการรับลูกตบที่รุนแรง นักเรียนควรเลือกใช้เทคนิคใดเพื่อแก้ปัญหาให้เหมาะสมกับทีมมากที่สุด
 - ก. การตบลูกสวนกลับทันที
 - ข. การเซตลูกให้สูงขึ้นเพื่อประวิงเวลา
 - ค. การเคลื่อนที่หาตำแหน่งรองรับบอล (Cover) และการผ่อนแรงมือขณะอันเดอร์
 - ง. การกระโดดบล็อกพร้อมกัน 3 คนในทุกจังหวะ
2. ในการเล่นตะกร้อข้ามตาข่าย หากคู่ต่อสู้เตะลูกโด่งมาลงบริเวณหลังสนาม เทคนิคการรับลูกด้วยส่วนใดของร่างกายจะช่วยให้สามารถควบคุมทิศทางเพื่อตั้งลูกให้เพื่อนเล่นต่อได้ดีที่สุด
 - ก. การใช้ศีรษะโหม่ง
 - ข. การใช้ข้างเท้าด้านใน (ลูกแป)
 - ค. การใช้หลังเท้าสะบัด
 - ง. การใช้เข่ากระทุ้ง
3. นายเอมีรูปร่างสูงใหญ่แต่เคลื่อนที่ช้า ในขณะที่นายบีตัวเล็กแต่มีความคล่องตัวสูง หากต้องจัดทีมบาสเกตบอลตามเทคนิคที่เหมาะสม ควรวางตำแหน่งอย่างไร
 - ก. ให้ทั้งคู่เล่นตำแหน่งกองกลางเหมือนกัน
 - ข. นายเอเล่นเป็น Center และนายบีเล่นเป็น Point Guard
 - ค. นายเอเล่นเป็น Guard และนายบีเล่นเป็น Center
 - ง. ให้นายเอคุมโซนป้องกันเพียงอย่างเดียว
4. ข้อใดคือการนำเทคนิค "การสร้างความคุ้นเคยกับอุปกรณ์" มาใช้ในการพัฒนารากฐานการเล่นกีฬาสากลได้อย่างถูกต้อง
 - ก. การอ่านกติกาฟุตบอลอย่างละเอียดก่อนลงสนาม
 - ข. การเดาะลูกปิงปองด้วยหน้าไม้และหลังไม้สลับกันจนชำนาญ
 - ค. การดูคลิปวิดีโอการแข่งขันเทนนิสระดับโลก
 - ง. การซื้อรองเท้ากีฬาราคาแพงมาสวมใส่

5. ในสถานการณ์ที่ทีมฟุตบอลโดนนำ 1-0 และเหลือเวลาแข่งขันอีกเพียง 5 นาที เทคนิคการเล่นแบบ "Teamwork" ข้อใดส่งผลดีต่อโอกาสในการทำประตูมากที่สุด
 - ก. กองหลังทุกคนเติมเกมรุกโดยไม่สนเกมรับ
 - ข. กองหน้าเลี้ยงลูกเดี่ยวไปทำประตูเองเพื่อความรวดเร็ว
 - ค. การส่งบอลสั้นแม่นยำเพื่อครอบครองบอลและหาช่องว่างเข้าทำ
 - ง. การเตะลูกยาวออกจากแดนตัวเองไปข้างหน้าอย่างไม่มีจุดหมาย
6. การวิเคราะห์จุดอ่อนของคู่ต่อสู้ในกีฬาแบดมินตันประเภทคู่ หากพบว่าคู่ต่อสู้มักสื่อสารกันไม่ดีเมื่อลูกตกตรงกลางคอร์ท นักเรียนควรใช้เทคนิคใด
 - ก. ตบลูกไปที่เส้นหลังบ่อยๆ
 - ข. หยอกลูกหน้าเน็ตด้านซ้ายสุด
 - ค. ตีลูกคาดเข้าหาตัวผู้เล่นที่อ่อนที่สุด
 - ง. ตีลูกหยอดหรือลูกตบลงตรงกลางระหว่างผู้เล่นทั้งสองคน
7. การเล่นกีฬาไทย (เช่น กระบี่กระบอง) ให้มีประสิทธิภาพและปลอดภัย ผู้เล่นต้องให้ความสำคัญกับสิ่งใดเป็นอันดับแรก
 - ก. ความสวยงามของท่ารำ
 - ข. ความรวดเร็วในการจู่โจม
 - ค. การมีสติและการวางท่าเท้า (Footwork) ที่มั่นคง
 - ง. การใช้อาวุธที่มีน้ำหนักมากเพื่อสร้างแรงปะทะ
8. หากต้องการเพิ่มประสิทธิภาพในการ "ส่งลูก" สำหรับกีฬาแชร์บอลที่มีผู้ป้องกันหนาแน่น เทคนิคใดควรนำมาใช้
 - ก. การส่งบอลระดับอกด้วยความเร็วสูง
 - ข. การส่งบอลกระดอนพื้น (Bounce Pass) เพื่อหลบเลี้ยงมือผู้ป้องกัน
 - ค. การโยนบอลข้ามศีรษะให้สูงที่สุด
 - ง. การถือบอลไว้กับตัวให้นานที่สุดเพื่อดึงจังหวะ

9. เพราะเหตุใด "การอบอุ่นร่างกาย" (Warm-up) จึงถือเป็นเทคนิคเบื้องต้นที่นักกีฬาในทีมทุกคนต้องปฏิบัติร่วมกัน
- ก. เพื่อให้ครูผู้สอนประทับใจ
 - ข. เพื่อลดโอกาสบาดเจ็บและเตรียมความพร้อมของระบบไหลเวียนโลหิต
 - ค. เพื่อข้มขั้วข้อต่อสัด้วยท่าทางที่เข้มแข็ง
 - ง. เพื่อให้ใช้เวลาในการแข่งขันน้อยลง
10. การประเมินผลการเล่นกีฬาของตนเองหลังจบการแข่งขัน มีจุดประสงค์หลักเพื่ออะไร
- ก. เพื่อหาข้ออ้างในการแพ้
 - ข. เพื่อดำเนินเพื่อนร่วมทีมที่เล่นผิดพลาด
 - ค. เพื่อวิเคราะห์จุดที่ต้องพัฒนาและปรับปรุงเทคนิคในครั้งถัดไป
 - ง. เพื่อคุยโม้ในสิ่งที่ตนเองทำได้ดี
11. กิจกรรมในข้อใดจัดเป็น "นันทนาการ" ที่สมบูรณ์ตามหลักการ
- ก. การรับจ้างทำความสะอาดบ้านเพื่อหารายได้พิเศษ
 - ข. การเล่นเกมคอมพิวเตอร์จนตึนและขาดเรียนในวันรุ่งขึ้น
 - ค. การเข้าร่วมชมรมวาดภาพในเวลาว่างด้วยความสมัครใจและมีความสุข
 - ง. การถูกบังคับให้ซ้อมดนตรีเพื่อการแข่งขันระดับประเทศ
12. หากนักเรียนต้องการจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อสร้างความสัมพันธ์ในห้องเรียน กิจกรรมใดมีความเหมาะสมที่สุด
- ก. การแข่งขันทักษะคณิตศาสตร์รายบุคคล
 - ข. การเล่นเกมกลุ่ม "ส่งบอลหรรษา" ที่ต้องอาศัยการประสานงาน
 - ค. การนั่งสมาธิเงียบๆ คนเดียวในมุมห้อง
 - ง. การอ่านหนังสือเตรียมสอบในห้องสมุด
13. การ "ขยายผลการเรียนรู้" กิจกรรมนันทนาการให้ผู้อื่น หมายถึงข้อใด
- ก. การเล่าให้เพื่อนฟังว่ากิจกรรมนั้นสนุกอย่างไร
 - ข. การนำความรู้และทักษะที่ได้ไปสอนหรือจัดกิจกรรมให้รุ่นน้องหรือชุมชน
 - ค. การเก็บความลับของวิธีการเล่นไว้คนเดียวเพื่อให้ตนเองเก่งที่สุด
 - ง. การถ่ายรูปรูปกิจกรรมลงโซเชียลมีเดียเพื่อยอดโลก

14. หากนักเรียนได้รับมอบหมายให้เป็นผู้ดำเนินนันทนาการในค่ายอาสา สิ่งแรกที่ควรคำนึงถึงในการเลือกกิจกรรมคืออะไร
- ก. ความยากง่ายของกิจกรรมต้องมากที่สุด
 - ข. อุปกรณ์ต้องมีราคาแพงและทันสมัย
 - ค. ความปลอดภัยและความเหมาะสมกับช่วงอายุของผู้เข้าร่วม
 - ง. ระยะเวลาที่ใช้ต้องสั้นที่สุดเพื่อจะได้พักผ่อน
15. การวิเคราะห์คุณค่าของนันทนาการในด้าน "สังคม" ข้อใดชัดเจนที่สุด
- ก. ช่วยให้ร่างกายแข็งแรงขึ้น
 - ข. ช่วยลดความเครียดจากการเรียน
 - ค. ช่วยฝึกการทำงานร่วมกับผู้อื่นและการยอมรับกฎกติกา
 - ง. ช่วยให้มีความคิดสร้างสรรค์ในการแก้ปัญหา
16. ข้อใดเป็นวิธีการขยายผลการเรียนรู้เรื่อง "เกมพื้นบ้าน" สู่ชุมชนที่ยั่งยืนที่สุด
- ก. จัดนิทรรศการบอร์ดความรู้ในโรงเรียน
 - ข. สานิตและฝึกสอนให้เด็กในชุมชนเล่นร่วมกันในวันหยุด
 - ค. เขียนบทความลงในวารสารโรงเรียน
 - ง. บันทึกวิดีโอการเล่นไว้ดูคนเดียว
17. นายมานะใช้เวลาว่างในการเป็นอาสาสมัครสอนน้องๆ ในชุมชนเล่นหมากรุก พฤติกรรมของมานะตรงกับตัวชี้วัดใดมากที่สุด
- ก. การเล่นกีฬาไทย
 - ข. การใช้เทคนิคกีฬาที่เหมาะสม
 - ค. การนำหลักความรู้นันทนาการไปขยายผลให้ผู้อื่น
 - ง. การสร้างความเป็นเลิศทางการกีฬา
18. ในการจัดกิจกรรมนันทนาการ หากเกิดความขัดแย้งระหว่างผู้ร่วมกิจกรรม ผู้นำควรใช้หลักการใดในการแก้ปัญหา
- ก. สั่งให้หยุดกิจกรรมทันทีและลงโทษทุกคน
 - ข. ใช้หลักความยุติธรรม ฟังเหตุผล และตัดสินตามกฎกติกาที่ตกลงกันไว้
 - ค. ปลอมให้ผู้ร่วมกิจกรรมทะเลาะกันจนกว่าจะเลิกไปเอง
 - ง. เข้าข้างฝ่ายที่ตนเองรู้จักเพื่อให้จบปัญหาเร็วๆ

19. การประเมินความสำเร็จของการขยายผลกิจกรรม
นันทนาการ พิจารณาจากสิ่งใดเป็นสำคัญ
- ก. จำนวนเงินบริจาคที่ได้รับ
 - ข. ความสวยงามของสถานที่จัดกิจกรรม
 - ค. ความเข้าใจและทักษะที่ผู้รับการถ่ายทอดแสดงออกได้ถูกต้อง
 - ง. ชื่อเสียงของผู้นำกิจกรรม
20. หากนักเรียนต้องขยายผลเรื่อง "การอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมผ่านนันทนาการ" กิจกรรมใดตอบโจทย์นี้ได้ดีที่สุด
- ก. การประกวดร้องเพลงสากล
 - ข. การเดินป่าศึกษาธรรมชาติและช่วยกันเก็บขยะตามเส้นทาง
 - ค. การแข่งขันเต้นบ๊อยในห้างสรรพสินค้า
 - ง. การจัดแข่งเกมออนไลน์ E-Sports
21. ถ้านักเรียนเห็นเพื่อนถูกรังแก ควรทำอะไรเป็นลำดับแรก
- ก. เข้าไปแกล้งเพื่อนที่รังแก
 - ข. แจ้งครูหรือผู้ใหญ่ที่ไว้ใจได้
 - ค. หยอกล้อเพื่อนที่ถูกรังแกเพื่อให้หยุดร้องไห้
 - ง. ถ่ายคลิปลงโซเชียล
22. การใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหา มีผลเสียต่ออะไรมากที่สุด
- ก. ความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อน
 - ข. การสอบปลายภาค
 - ค. การแต่งตัว
 - ง. การทำงานบ้าน
23. เพื่อนชวนให้ทำร้ายคนอื่นเพื่อสนุก คุณควรตอบสนองอย่างไร
- ก. ปฏิเสธและอธิบายเหตุผลว่าทำไมไม่ควรทำ
 - ข. ทำตามเพื่อไม่ให้เพื่อนโกรธ
 - ค. เจ็บและอึดให้เพื่อน
 - ง. โกรธเพื่อนแล้วกลับบ้าน
24. วิธีใดช่วยลดความรุนแรงในโรงเรียนได้ดีที่สุด
- ก. สร้างกลุ่มเพื่อนที่ช่วยกันสังเกตเหตุการณ์และแจ้งครู
 - ข. ทำตามคำสั่งเพื่อนโดยไม่ตั้งคำถาม
 - ค. อดความแข็งแรงของตนเอง
 - ง. ละเว้นไม่สนใจสิ่งที่เกิดขึ้น

25. การเจรจาเพื่อแก้ปัญหาความขัดแย้งระหว่างเพื่อนต้องใช้ทักษะอะไร
- ก. การฟัง การพูด และการควบคุมอารมณ์
 - ข. การต่อสู้ การโกรธ และการตะโกน
 - ค. การหลบหนี การบ่น และการห้ามปราม
 - ง. การแอบถ่าย การล้อเลียน และการประชาม์พันธ์
26. นักเรียนสามารถส่งเสริมความสงบในชุมชนได้อย่างไร
- ก. ทำกิจกรรมที่ไม่ใช้ความรุนแรง เช่น กีฬา ศิลปะ
 - ข. เรียกร้องให้เพื่อนใช้กำลังเพื่อชนะ
 - ค. ใช้โทรศัพท์เผยแพร่เรื่องทะเลาะ
 - ง. เจ็บและไม่สนใจปัญหา
27. เมื่อพบเพื่อนมีปัญหาเกี่ยวกับเพื่อนคนอื่น ควรใช้วิธีการใดเพื่อป้องกันความรุนแรง
- ก. แนะนำให้เพื่อนพูดคุยและเข้าใจมุมมองกัน
 - ข. ส่งข้อความต่อว่าคนที่ทำผิด
 - ค. ใช้กำลังเพื่อแก้ปัญหา
 - ง. ปลอบให้เป็นเรื่องของคนอื่น
28. ตัวอย่างพฤติกรรมที่ช่วยลดความรุนแรงคือข้อใด
- ก. ฟังเพื่อนอย่างตั้งใจและเสนอทางแก้ปัญหา
 - ข. แกล้งเพื่อนเพื่อให้เขาเรียนรู้
 - ค. ถ่ายรูปเพื่อนในสถานการณ์ทะเลาะ
 - ง. ใช้คำหยาบเรียกเพื่อน
29. เมื่อพบคนหมดสติแต่ยังหายใจได้ ควรทำอะไร
- ก. วางเขนอนราบในท่าปลอดภัยและสังเกตการหายใจ
 - ข. สวมหน้ากากและเริ่มปั๊มหัวใจทันที
 - ค. ยกเขาขึ้นและเดินไปโรงพยาบาล
 - ง. ปลอบทิ้งไว้แล้วโทรหาเพื่อน
30. ขั้นตอนแรกในการช่วยฟื้นคืนชีพเมื่อคนหมดสติและไม่หายใจคืออะไร
- ก. โทรเรียกแพทย์ฉุกเฉิน และเริ่ม CPR
 - ข. ปลุกคนอื่นให้ช่วยยกผู้ป่วย
 - ค. ปิดไฟในห้องเพื่อประหยัดพลังงาน
 - ง. ให้อาหารหรือเครื่องดื่มแก่ผู้ป่วย
31. ในการทำ CPR สำหรับผู้ใหญ่ ความเร็วของการปั๊มหัวใจควรประมาณเท่าไร
- ก. 100–120 ครั้งต่อนาที
 - ข. 50–60 ครั้งต่อนาที
 - ค. 150–180 ครั้งต่อนาที
 - ง. 30 ครั้งต่อชั่วโมง

32. จุดกดในการปั๊มหัวใจสำหรับผู้ใหญ่ควรวางตรงตำแหน่งใด

- ก. ตรงกลางหน้าอก ระหว่างหัวนม
- ข. ขมับด้านขวา
- ค. หลังศีรษะ
- ง. ข้างเอว

33. ถ้าผู้ป่วยเริ่มหายใจปกติหลัง CPR ควรทำอะไร

- ก. วางในท่าปลอดภัยและเฝ้าสังเกตอาการ
- ข. ยกขึ้นนั่งทันที
- ค. ปลดปล่อยไปนอนบ้านเอง
- ง. ให้กินน้ำทันที

34. ข้อใดเป็นสัญญาณของการหมดสติ

- ก. ไม่ตอบสนองต่อเสียงหรือการเขย่าเบา ๆ
- ข. พูดคุยตามปกติ
- ค. ยิ้มและโบกมือ
- ง. เดินเล่นรอบห้อง

35. การช่วยฟื้นคืนชีพแบบไม่ใช้เครื่องช่วยหายใจ (Hands-Only CPR) เหมาะกับใคร

- ก. ผู้ใหญ่ที่หมดสติและไม่หายใจ
- ข. ผู้ที่นอนหลับสบาย
- ค. ผู้ที่ป่วยเป็นไข้หวัด
- ง. ผู้ที่ออกกำลังกายอยู่

36. ทำไมการเริ่ม CPR อย่างรวดเร็วจึงสำคัญ

- ก. ลดความเสียหายของสมองและเพิ่มโอกาสรอดชีวิต
- ข. ทำให้ผู้ป่วยกลัว
- ค. เพื่อให้เพื่อนได้เรียนรู้
- ง. เพื่อประหยัดเวลาโรงพยาบาล

37. ก่อนเริ่ม CPR ควรตรวจสอบสิ่งใดก่อน

- ก. ความปลอดภัยของบริเวณรอบตัว
- ข. อุณหภูมิห้อง
- ค. เสื้อผ้าผู้ป่วย
- ง. โทรศัพท์มือถือ

38. ข้อใดไม่ควรทำระหว่างช่วยฟื้นคืนชีพ

- ก. วางมือบนหน้าอกผิดตำแหน่งหรือกดแรงเกินไป
- ข. กดกลางหน้าอกอย่างต่อเนื่อง
- ค. เรียกแพทย์ฉุกเฉิน
- ง. สังเกตการหายใจผู้ป่วย

39. การปั๊มหัวใจ CPR สำหรับเด็กมีลักษณะต่างจากผู้ใหญ่ตรงใด

- ก. ใช้นิ้วเพียงสองนิ้วในการกด
- ข. กดแรงเท่าผู้ใหญ่
- ค. ความเร็วช้ากว่าผู้ใหญ่
- ง. วางมือที่ขมับเด็ก

40. คุณเห็นเพื่อนทะเลาะกันและเริ่มลงมือทำร้ายกัน คุณควรทำอะไรก่อน

- ก. แยกเพื่อนออกจากกันและแจ้งครู
- ข. ถ่ายคลิปและส่งให้เพื่อนคนอื่นดู
- ค. เข้าไปทำร้ายเพื่อนคนหนึ่ง
- ง. เดินหนีไปเฉย ๆ

41. ในสถานการณ์ที่เพื่อนหมดสติหลังเล่นกีฬา คุณจะใช้ขั้นตอนใดก่อน

- ก. ตรวจสอบการหายใจและเรียกแพทย์ฉุกเฉิน
- ข. ปลดปล่อยเพื่อนนอนตามเดิม
- ค. ให้เพื่อนดื่มน้ำเย็น
- ง. โทรหาเพื่อนคนอื่นก่อน

42. หากเพื่อนชวนใช้ความรุนแรงเพื่อแก้ปัญหา คุณสามารถวิเคราะห์ผลเสียได้อย่างไร

- ก. ความสัมพันธ์พัง เสี่ยงต่อโทษทางกฎหมาย และเกิดบาดเจ็บ
- ข. สนุกและได้เพื่อนใหม่
- ค. ได้คะแนนดีขึ้น
- ง. ได้เวลาพักเพิ่ม

43. คุณจะสอนเพื่อนเรื่อง CPR อย่างไรให้เห็นผลดีที่สุด

- ก. ฝึกปฏิบัติจริงพร้อมอธิบายเหตุผลทุกขั้นตอน
- ข. บอกให้จำตัวหนังสืออย่างเดียว
- ค. ให้ดูคลิปแล้วปล่อยให้เรียนเอง
- ง. บอกแค่ทฤษฎีโดยไม่ลงมือทำ

44. คุณเห็นเพื่อนทะเลาะกันในห้องเรียน คุณสามารถใช้ทักษะใดเพื่อลดความรุนแรง

- ก. เจรจา ฟังเหตุผล และแนะนำทางออก
- ข. โกรธแล้วเข้าร่วมทะเลาะ
- ค. เจียบและไม่ทำอะไร
- ง. เผยแพร่เรื่องทะเลาะในโซเชียล

45. คุณต้องช่วยผู้ป่วยหมดสติในห้องเรียน แต่ไม่มีอุปกรณ์ คุณควรทำอะไร
- ก. เริ่ม CPR แบบ Hands-Only และเรียกความช่วยเหลือ
 - ข. รอจนถึงโรงพยาบาล
 - ค. ให้เพื่อนกดหน้าอกแล้วไปเรียนต่อ
 - ง. ปลดปล่อยผู้ป่วยอยู่คนเดียว
46. ในสถานการณ์ที่เพื่อนถูกบูลลี่ คุณสามารถวิเคราะห์แนวทางแก้ปัญหาอย่างไร
- ก. พูดคุยกับเพื่อน แจ้งครู และสร้างกลุ่มสนับสนุน
 - ข. ละเว้นและอ้อมแอ้ม
 - ค. เผยแพร่ภาพในโซเชียล
 - ง. เข้าร่วมกลุ่มบูลลี่
47. คุณเห็นคนหมดสติหลังอุบัติเหตุ คุณจะตัดสินใจวิเคราะห์สถานการณ์ก่อนทำ CPR อย่างไร
- ก. ตรวจสอบความปลอดภัยรอบตัวและหาสัญญาณชีวิต
 - ข. เริ่มกดหน้าอกทันทีโดยไม่สนใจรอบตัว
 - ค. รอเพื่อนมาช่วยก่อน
 - ง. ถ่ายรูปเพื่อรายงาน
48. คุณสามารถประเมินความเสี่ยงจากความรุนแรงของเพื่อนได้อย่างไร
- ก. สังเกตพฤติกรรม เสียงพูด และปฏิกิริยาในสถานการณ์ต่าง ๆ
 - ข. เดาเอาโดยไม่มีหลักฐาน
 - ค. ถามเพื่อนอื่นโดยไม่ฟังผู้เกี่ยวข้อง
 - ง. เผื่อรอให้เกิดเหตุการณ์ก่อน
49. การใช้ความรุนแรงแก้ปัญหาอาจส่งผลอย่างไรต่อสภาพจิตใจ
- ก. เกิดความเครียด ความกลัว และความไม่ไว้วางใจเพื่อน
 - ข. ทำให้ร่างกายแข็งแรง
 - ค. ทำให้มีเพื่อนมากขึ้น
 - ง. ทำให้คะแนนสอบสูงขึ้น
50. ในกรณีที่เพื่อนหมดสติและไม่หายใจ คุณจะตัดสินใจอย่างมีเหตุผลเพื่อเพิ่มโอกาสรอดชีวิตอย่างไร
- ก. เริ่ม CPR อย่างรวดเร็ว พร้อมเรียกความช่วยเหลือ และสังเกตผู้ป่วย
 - ข. รอจนเพื่อนฟื้นเอง
 - ค. โทรหาเพื่อนคนอื่นก่อนเริ่ม CPR
 - ง. ให้ดื่มน้ำแล้วรอดูอาการ