

แบบทดสอบวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (ม.2)

เรื่อง: ทักษะชีวิตเพื่อความปลอดภัยและการป้องกันตัว

คำชี้แจง: จงเติมคำหรือข้อความลงในช่องว่างให้ถูกต้องตามหลักการป้องกันตัว

1. ทักษะความปลอดภัยที่สำคัญที่สุด ซึ่งคิดเป็นร้อยละ 90 ของการเอาตัวรอดคือ _____
2. ตามหลัก Cooper's Color Code สภาวะจิตใจที่เหมาะสมที่สุดที่ควรเป็นตลอดเวลา คือ _____
3. หากคุณรู้สึก "สังหรณ์ใจ" หรือ "รู้สึกไม่ดี" สมองกำลังประมวลผลสัญญาณอันตราย กฎเหล็กคือต้อง _____
ทันที
4. การที่คนแปลกหน้าพยายามทำตัวเป็นพวกเดียวกับเรา เช่น พูดว่า "เราแยะแล้วนะเนี่ย" เรียกว่าเทคนิค _____
5. สัญญาณอันตรายที่ชัดเจนที่สุดอย่างหนึ่งคือ เมื่อเราพูดคำว่า "ไม่" แล้วอีกฝ่ายมีพฤติกรรม _____
6. การเดินตัวตรง สังเกตสิ่งรอบข้าง และสบตาคนแปลกหน้าสั้นๆ เพื่อแสดงความตื่นตัว เรียกว่าการทำตัวเป็น _____
7. ก่อนขึ้นรถรับจ้าง (Rideshare) ทุกครั้ง สิ่งที่ต้องทำเป็นอันดับแรกคือ _____
8. เทคนิคการใช้มือยื่นออกไปข้างหน้าในระดับอกเพื่อสร้างกำแพงทางจิตวิทยา เรียกว่า _____
9. กฎแห่งชีวิตที่สำคัญที่สุดเมื่อเผชิญหน้ากับคนร้ายคือ "ห้ามไป _____ เด็ดขาด"
10. เมื่อต้องต่อสู้เพื่อเอาตัวรอด เป้าหมายหลักของเราไม่ใช่การเอาชนะ แต่คือการ _____
11. ในสภาวะคับขัน เราต้องเปลี่ยนความกลัวให้เป็น _____ เพื่อให้มีพลังในการตอบโต้
12. จุดอ่อนบนร่างกายที่ควรโจมตีเพื่อหยุดการเคลื่อนไหวของคนร้ายคือ _____
13. อวัยวะที่แข็งที่สุดในร่างกายที่เราสามารถนำมาใช้เป็นอาวุธได้ เช่น _____ หรือ _____
14. อาวุธที่ดีที่สุดสำหรับการหนีจากสถานการณ์อันตรายคือ สติ และ _____
15. หลังจากหนีจากเหตุการณ์อันตรายได้แล้ว สิ่งแรกที่เราควรทำคือ _____