

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 เราไม่ว่าง"
 - 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. หากนักเรียนรู้สึกว่กำลังอยู่ในสถานการณ์ที่ไม่ 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 กระแทกกระทั้น
- 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

