



# เครื่องมือวัดและประเมินผลความสามารถและทักษะ “อ่านคล่อง”

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕  
ภาคเรียนที่ ๑

สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา  
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน  
กระทรวงศึกษาธิการ

## ฉบับที่ ๑

### คำชี้แจง

ให้นักเรียนอ่านออกเสียงบทร้อยกรองที่กำหนดให้ โดยอ่านแบบร้อยแก้ว  
โดยให้เวลาอ่านคนละ ๓ นาที

#### เงาบนเมฆ

|                                     |                               |
|-------------------------------------|-------------------------------|
| พอฝนฉ่ำน้ำใส่ไหวกระเพื่อม           | ใบไม้แหล่ลมซัดนวลจนเต็มหมด    |
| ธารน้ำเชี่ยวเร็วสุดสุดรันทด         | รุนแรงจรดโตรกหินยนิโครมคราม   |
| เสียงน้ำคล้ายท้อแท้และหวั่นไหว      | เบาหนักใกล้พากันกระซิบถาม     |
| ใครรู้บ้างข้างหน้านั้นงดงาม         | ฤๅทอดทรมรอท่ามาคอยซ้ำ         |
| ถามจนเหนื่อยเฉื่อยช้าไม่กล้าตอบ     | เมฆลอยรอบรวมก้อนสะท้อนฉ่ำ     |
| สะท้อนขาวยาวเยือกเหมือนตอบย้ำ       | งามแม่น้ำเบื้องหน้าจักเป็นเธอ |
| จักหล่อเลี้ยงทุ่งหญ้าเลี้ยงกล้าข้าว | ให้คนก้าวเคียงสู่อยู่เสมอ     |
| ให้โลกนี้มีฝนอันเลิศเลอ             | ให้เราเจอความสงบด้วยอดทน      |
| เมฆกระจะกระจ่างต้นทางเห็น           | แล้วตกเป็นฝนแรงสู่แห่งหน      |
| ปลายทางน้ำหลุดรินเป็นเมฆบน          | โอ้เวียนวนอย่างนี้หนอชีวิต    |

โกศล กลมกล่อม

กาญจนกานท์ รวมบทกวีวรรณทองร่วมสมัย เล่ม ๒

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ

## ฉบับที่ ๒

### คำชี้แจง

ให้นักเรียนอ่านข้อความที่กำหนดให้ แล้วเขียนเครื่องหมาย × ทับข้อที่ถูกต้อง โดยใช้เวลา ๑๕ นาที

#### มหัศจรรย์แห่งมะละกอ

เส้นใยอาหารที่อยู่ในมะละกอช่วยทำให้ระบบขับถ่ายทำงานได้ดี ช่วยไม่ให้ท้องผูก ช่วยไม่ให้เกิดสิว ทำให้ไม่อ้วน ผิวพรรณสดใส มีเลือดฝาด ช่วยลดคอเลสเตอรอล ลดอัตราเสี่ยงเกี่ยวกับโรคระบบทางเดินอาหาร และโรคมะเร็งลำไส้ ความมหัศจรรย์แห่งมะละกอยังมิได้มีเพียงสรรพคุณทางยาและคุณค่าทางโภชนาการสูงเท่านั้น มะละกอยังมีความมหัศจรรย์ในกิจการเนื้อ และปลากระป๋อง ใช้เป็นส่วนผสมเพื่อให้เนื้อและปลาเปื่อยนุ่ม ผลิตเป็นผงเปื่อยสำหรับหมักทำอาหารโดยทั่วไปอุตสาหกรรมเครื่องสำอาง ใช้เป็นส่วนผสมในเครื่องสำอางเพื่อลบรอยฝ้าและจุดด่างดำบนใบหน้า ในอุตสาหกรรมยา ผลิตเป็นยาเพื่อช่วยย่อยอาหาร ยาลดอาการบวมอักเสบของแผลบาดเจ็บทั่วๆ ไปหรือแผลผ่าตัด ในอุตสาหกรรมเลนส์สายตา นำไปผลิตเป็นน้ำยา ล้างเลนส์สัมผัสชนิดนุ่ม ในอุตสาหกรรมเครื่องหนังและขนสัตว์ ใช้ฟอกหนังให้นุ่ม ช่วยในการตัดเย็บหนังให้สวยงามและงามขึ้น ฯลฯ อย่างไรก็ตามถึงมะละกอจะมีคุณประโยชน์ชวนมหัศจรรย์ปานใด ก็เชื่อว่าไม่มีโทษหรือไม่เป็นอันตรายเสียเลยทีเดียว เนื่องจากว่าหากรับประทานผลดิบมากเกินไป ก็อาจเกิดอาการ ปวดท้องหรือท้องเสียได้ หรือหากรับประทานมะละกอผลสุกครั้งละมากๆ ติดต่อกันเป็นเวลานาน ก็อาจทำให้ผิวมีสีเหลือง เนื่องจากมีเบต้าแคโรทีนสะสมในร่างกายมากเกินไป ส่วนยางมะละกอสำหรับ คนที่แพ้อาจเป็นผื่นแดงคัน หรือเกิดอาการอักเสบ บวมแดงได้ ที่สำคัญ การนำส่วนต่างๆ ของมะละกอไปใช้เป็นสมุนไพรนั้น จำเป็นต้องศึกษาและปฏิบัติให้ถูกต้อง

๑. ย่อหน้าที่หนึ่งจากบทอ่านกล่าวถึงเรื่องใด

- ก. คุณสมบัติของมะละกอ
- ข. วิธีรับประทานมะละกอ
- ค. ประโยชน์ของมะละกอ
- ง. วิธีการลดคอเลสเตอรอล

๒. คำกล่าวใดไม่ถูกต้องตามข้อความนี้

- ก. มะละกามีคุณสมบัติทางยา
- ข. มะละกอเป็นส่วนหนึ่งของการทำอุตสาหกรรม
- ค. คนที่แพ้ยางมะละกอ ผิวหนังจะบวมแดง และมีสีเหลือง
- ง. การรับประทานมะละกามากเกินไปทำให้เกิดผลเสียต่อร่างกาย

๓. เพราะเหตุใดจึงกล่าวว่า มะละกามีความมหัศจรรย์

- ก. มะละกามีทั้งคุณและโทษ
- ข. มะละกามีอิทธิพลต่อมนุษย์
- ค. มะละกอเป็นผลไม้สารพัดประโยชน์
- ง. มะละกอนิยมใช้ในอุตสาหกรรมบำรุงผิวพรรณ

๔. จากบทอ่านนี้ โทษของมะละกอในเรื่องของผิวพรรณเกิดจากอะไร

- ก. การใช้เป็นส่วนผสมเพื่อให้เกิดความนุ่ม
- ข. การรับประทานมะละกอสุกอย่างต่อเนื่อง
- ค. การรับประทานมะละกอดิบเป็นเวลานาน
- ง. การรับประทานอาหารเสริมจากเส้นใยมะละกอ

๕. จากบทอ่าน อุตสาหกรรมใดไม่เกี่ยวข้องกับมะละกอ

- ก. อุตสาหกรรมยา
- ข. อุตสาหกรรมเครื่องสำอาง
- ค. อุตสาหกรรมปลากระป๋อง
- ง. อุตสาหกรรมบะหมี่สำเร็จรูป

อาหารเป็นปัจจัยสำคัญอย่างยิ่งในการดูแลร่างกาย เพราะนอกจากหน้าที่ “สร้าง” ร่างกายของเราแล้ว อาหารที่เรากินยังช่วย “ขับเคลื่อน” กลไกการทำงานต่างๆ ของร่างกาย เพราะฉะนั้นการเลือกกินอาหารผิดประเภทจะส่งผลให้มีของเสียตกค้างในเลือดซึ่งเป็นต้นเหตุของความเจ็บป่วยทั้งหลาย

๖. ข้อความจากบทอ่านกล่าวถึงเรื่องใด

- ก. หน้าที่ของอาหาร
- ข. การขับเคลื่อนอาหาร
- ค. ต้นเหตุของการเจ็บป่วย
- ง. การรับประทานอาหารผิดประเภท

๗. จากบทอ่านให้ข้อคิดในเรื่องการรับประทานอาหารอย่างไร

- ก. ควรรับประทานอาหารให้ถูกต้อง
- ข. ควรรับประทานอาหารให้เป็นเวลา
- ค. ควรเลือกรับประทานอาหารที่มีราคาแพง
- ง. ควรรับประทานอาหารตามความต้องการ

ทุกคนควรเข้านอนไม่เกิน ๕ ทุ่ม และต้องนอนหลับอย่างต่อเนื่อง เพราะเวลา ๒๓.๐๐ น. - ๐๓.๐๐ น. เป็นช่วงเวลาที่ร่างกายทำหน้าที่ฟื้นฟูและซ่อมแซม รวมทั้งขจัดสารพิษในร่างกาย การนอนในปริมาณมากไม่ได้หมายความว่าเป็นการนอนที่มีคุณภาพเท่ากับการนอนให้ได้ตามเวลาที่เหมาะสม

๘. การปฏิบัติตนตามบทอ่านข้างต้น จะเกิดผลอย่างไรต่อร่างกาย

- ก. มีการขจัดสารพิษในร่างกาย
- ข. มีการเผาผลาญสารอาหารที่ดี
- ค. กำจัดคอเลสเตอรอลที่มีในร่างกาย
- ง. ทำให้นอนหลับได้ยาวและต่อเนื่อง

๙. จากบทอ่านผู้เขียนให้ความสำคัญในเรื่องใด

- ก. การนอนอย่างต่อเนื่อง
- ข. ช่วงเวลาที่ควรนอนหลับ
- ค. การนอนในเวลาที่เหมาะสม
- ง. ปริมาณจำนวนชั่วโมงที่นอนหลับ

๑๐. จากบทอ่าน ข้อใดกล่าวถูกต้อง

- ก. การนอนหลับอย่างต่อเนื่องเป็นการขจัดสารพิษในร่างกาย
- ข. การนอนที่ดีควรนอนในเวลาที่เหมาะสมและหลับอย่างต่อเนื่อง
- ค. การนอนในปริมาณที่มากพอจะทำให้ร่างกายได้ฟื้นฟูและซ่อมแซม
- ง. การนอนในเวลา ๒๓.๐๐ น. - ๐๓.๐๐ น. ทำให้ร่างกายได้พักผ่อนเต็มที่