



เครื่องมือวัดและประเมินผล
“การรู้เรื่องการอ่าน (Reading Literacy)
ตามแนวทางการประเมินผลนักเรียนนานาชาติ PISA”
(ฉบับนักเรียน)

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓
ภาคเรียนที่ ๑ : มิถุนายน ๒๕๖๐

สถาบันภาษาไทย สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
กระทรวงศึกษาธิการ

คำชี้แจง

ให้นักเรียนอ่านบทอ่านที่กำหนดให้แล้วตอบคำถาม โดยเขียนเครื่องหมาย X ทับตัวอักษร ก. ข. ค. หรือ ง. หน้าคำตอบที่ถูกต้อง หรือเขียนตอบในที่ว่างที่กำหนดให้ ใช้เวลา ๙๐ นาที

บทอ่านที่ ๑ (คะแนนเต็ม ๗ คะแนน)

อ่านบทอ่านต่อไปนี้ และตอบคำถาม ข้อ ๑ - ๕

รูปร่างแบบคุณ ลดหุ่นแบบไหน ถึงได้ผล

หลายคนหาวิธีลดความอ้วนและควบคุมน้ำหนักมาตลอด ลองมาหลายวิธี แต่ก็ไม่เคยประสบความสำเร็จ หรืออาจลดได้สักพักหนึ่ง ก็กลับมาอ้วนขึ้นอีก นั่นเป็นเพราะคุณยังไม่รู้จักพื้นฐานโครงสร้างของร่างกายตัวเอง ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญในการเลือกวิธีการลดความอ้วนและควบคุมน้ำหนักให้ได้ผล

รูปร่างของคนเราแบ่งออกเป็น ๔ แบบ การเลือกวิธีการควบคุมน้ำหนักให้ได้ผลต้องเหมาะสมกับรูปร่าง ทั้งการออกกำลังกายและการเลือกรับประทานอาหาร เรามาดูกันว่า รูปร่างแต่ละแบบควรปฏิบัติอย่างไร

๑. รูปร่างแบบทรงกระบอก คือ รูปร่างที่ตรงลงมา ไม่มีส่วนโค้งส่วนเว้าที่เห็นชัดเจน ถ้าอ้วนก็จะมีไขมันสะสมทุกส่วน การออกกำลังกายที่เหมาะสม คือ ว่ายน้ำ โหนบาร์ เต้นแอโรบิก จ็อกกิ้ง กระโดดเชือก ซิตอัพ เป็นต้น

อาหาร ควรรับประทานอาหารประเภทนมสดทุกชนิด อาหารหมักดอง อาหารกระป๋อง อาหารรสเค็ม และของทอด เนื่องจากเซลล์ในร่างกายมีคุณสมบัติในการเก็บน้ำไว้มาก ควรเลือกรับประทานอาหารพลังงานต่ำ เช่น ผัก ผลไม้ ฯลฯ

๒. รูปร่างแบบแอปเปิ้ล คือ รูปร่างที่มีขนาดลำตัวหรือช่วงไหล่ลงไปถึงเอวใหญ่กว่าช่วงสะโพก มีไขมันสะสมบริเวณต้นแขนต้นขา มากกว่าส่วนต่าง ๆ

การออกกำลังกายที่เหมาะสมควรเน้นการบริหารร่างกายส่วนบน เช่น ซิตอัพ เต้นแอโรบิก บริหารกล้ามเนื้อ ต้นแขนและหัวไหล่

อาหาร ควรเลือกรับประทานมังสวิรัต ลดปริมาณเนื้อสัตว์ลง รับประทานข้าวกล้อง ขนมปังโฮลวีต เน้นผักสีเขียวเข้ม สีเหลือง สีแดง หรือม่วงเข้ม และพืชในตระกูลกะหล่ำปลี รวมถึงถั่วเมล็ดแห้งต่าง ๆ

๓. รูปร่างแบบลูกแพร์ คือ รูปร่างแบบข้างบนเล็ก ช่วงล่างใหญ่ สะโพกใหญ่ มีไขมันสะสมบริเวณ ต้นขาและสะโพก

การออกกำลังกายที่เหมาะสม คือ ซี่จักรยาน จ็อกกิ้ง ยกขาเตะสลัด เพื่อกระชับต้นขา สะโพก และก้น

อาหาร ควรรับประทานอาหารที่ให้พลังงานต่ำ มีเส้นใยสูง ได้แก่ ผักสดและผลไม้ เนื้อสัตว์ทุกชนิดที่ไม่มีมัน งดอาหารรสเค็มและอาหารหมักดอง เพราะทำให้ร่างกายเก็บน้ำไว้ในเซลล์มากเกินไป รวมทั้งหลีกเลี่ยงอาหารที่กระตุ้นการทำงานของฮอร์โมนเอสโตรเจน ได้แก่ ถั่วเหลือง เต้าหู้

๔. รูปร่างแบบนาฬิกาทราย คือ คนที่มีรูปร่างสมส่วน มีหน้าอก เอวคอด และสะโพกผาย แต่ถ้าอ้วน ก็มักมีไขมันสะสมบริเวณสะโพก ต้นขา และหน้าท้อง

ดังนั้นจึงควรออกกำลังกายเป็นประจำ และควบคุมอาหารเพื่อให้มีรูปร่างที่อยู่เสมอ

ปรับจาก Nestle <http://xn--42c6apd0cib0h15e5c9dsar.net>

๑. หากต้องการลดน้ำหนัก รูปร่างแบบใดที่ควรเลี่ยงการรับประทาน “ของหมักดอง” และออกกำลังกาย โดยการ “จ็อกกิ้ง” (๑ คะแนน)

- ก. รูปร่างแบบแอปเปิ้ลและลูกแพร์
- ข. รูปร่างแบบทรงกระบอกและลูกแพร์
- ค. รูปร่างแบบลูกแพร์และนาฬิกาทราย
- ง. รูปร่างแบบทรงกระบอกและแอปเปิ้ล

๒. “ลดหุ่น” หมายถึงอะไร (๑ คะแนน)

- ก. การควบคุมน้ำหนักให้เท่าเดิมเสมอ
- ข. การปรับรูปร่างให้ได้ตามที่ตนเห็นว่าสวย
- ค. การลดน้ำหนักและปรับรูปร่างให้สมส่วน
- ง. การลดความอ้วน โดยลดอาหารและออกกำลังกาย

๓. หากต้องการลดสະโปกที่ใหญ่ให้สมส่วน ควรเลือกวิธีการควบคุมน้ำหนักแบบใดถึงจะได้ผล (๑ คะแนน)

- ก. ซีตอัฟและรับประทานสุกี้ทะเล
- ข. วิดพื้นและรับประทานข้าวต้มปลา
- ค. กระโดดตบใต้ขาและรับประทานปลาหนึ่ง
- ง. เต้นแอโรบิกและรับประทานส้มตำปูปลาร้า

๔. ใจความสำคัญของเรื่องนี้คืออะไร (๒ คะแนน)

.....

.....

.....

.....

.....

๕. ผู้หญิงที่ไม่มีส่วนเว้าส่วนโค้ง กับผู้หญิงที่สมส่วน หากอ้วนขึ้น รูปร่างของทั้งคู่จะแตกต่างกันอย่างไร (๒ คะแนน)

.....

.....

.....

.....

บทอ่านที่ ๒ (คะแนนเต็ม ๕ คะแนน)

อ่านบทอ่านต่อไปนี้ และตอบคำถาม ข้อ ๖ - ๙

เด็กไทยในเส้นทางระบบการศึกษา

ผลการสำมะโนประชากรของสำนักงานสถิติแห่งชาติ ปี พ.ศ. ๒๕๕๓ รายงานผลว่า ประชากรอายุ ๑๕ - ๑๙ ปี ซึ่งอยู่ในวัยที่ควรเป็นนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ปวช. หรือมหาวิทยาลัย แต่ในความเป็นจริง ประชากรกลุ่มนี้ จำนวน ๑.๒ ล้านคน หรือประมาณ ๑ ใน ๔ (๒๖%) ของประชากรวัยนี้ทั้งหมด อยู่ในตลาดแรงงาน ทำงานโดยประกอบอาชีพต่าง ๆ ได้แก่ ๑. การเกษตร ป่าไม้ ประมง (๔๑%) ๒. งานพื้นฐาน เช่น แผลงลอย งานทำความสะอาด งานซักรีด งานส่งของ (๑๗%) ๓. พนักงานบริการ/ค้าขาย/เสมียน (๑๕%) ๔. ข้าราชการ ช่างฝีมือ ช่างเทคนิค (๑๔%) และ ๕. งานการควบคุมเครื่องจักร (๗%)

ในขณะที่เยาวชนอายุ ๒๐ - ๒๔ ปี ซึ่งควรเรียนในระดับอุดมศึกษาหรือสายอาชีพชั้นสูง กลับเข้าสู่ตลาดแรงงานเป็นจำนวนถึง ๒.๘ ล้านคน (๖๑ %) โดยประกอบอาชีพ ๑. การเกษตร ป่าไม้ ประมง (๒๗%) ๒. พนักงานบริการ ค้าขาย เสมียน (๒๐%) ๓. ข้าราชการ ช่างฝีมือ ช่างเทคนิค (๑๘%) ๔. งานพื้นฐาน เช่น แผลงลอย งานทำความสะอาด งานซักรีด งานส่งของ (๑๔%) ๕. งานการควบคุมเครื่องจักร (๑๑%) และว่างงานจำนวน ๑.๗ ล้านคน (๓๖ %)

อัตราการเข้าเรียนระดับอุดมศึกษาของเยาวชนไทย คือ ๓๖% เมื่อเทียบกับต่างประเทศแล้วพบว่า ไม่ได้แตกต่างจากประเทศอื่น ๆ เช่น สิงคโปร์ (๓๔%) มาเลเซีย (๒๘%) ฟิลิปปินส์ (๓๑%) และญี่ปุ่น (๔๘%) เท่าใดนัก และไม่มีประเทศใดในโลกที่ต้องการให้เยาวชนทุกคนเรียนในระดับอุดมศึกษา

ระบบการศึกษาพื้นฐานกำหนดให้เด็กและเยาวชนอยู่ในโรงเรียนนานถึง ๑๒ - ๑๕ ปี แต่ในความเป็นจริงแล้ว เมื่อเด็กอายุ ๑๘ ปี จำนวนมากถึง ๖ ใน ๑๐ คน ต้องออกจากระบบการศึกษา และกลายเป็น “ผู้ใหญ่” ที่ต้องพึ่งตนเอง รับผิดชอบครอบครัว และที่สำคัญคือ “ต้องมีงานทำ” ทั้งนี้คำถามตัวโตก็คือ ระยะเวลา ๑๒ - ๑๕ ปี ในโรงเรียนนั้น โรงเรียนได้เตรียมให้เด็กพร้อมกับการผจญชีวิตจริงเพียงไร

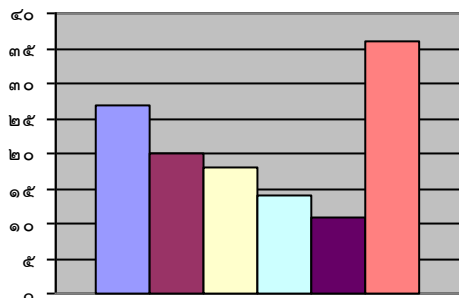
บนเส้นทางการศึกษานั้น ไม่ว่าจะเด็กจะใช้เวลาอยู่ในโรงเรียนหรือสถานศึกษานานเท่าใดก็ตาม สิ่งที่เขาควรได้รับอย่างเท่าเทียมกัน ควรเป็นความรู้และทักษะที่จำเป็นต่อการเรียนรู้ การเข้าสู่ตลาดแรงงาน และการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง รวมทั้งคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของการเป็นสมาชิกที่ดีของสังคม เพื่อให้สามารถ “ผจญชีวิต” ได้อย่างมีคุณภาพและมีความสุขได้ตามอัตภาพ

ปรับจาก <http://news.gimyong.com/article/360>

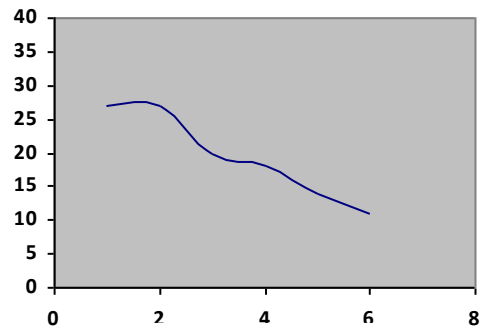
๖. เป้าหมายที่แท้จริงของการศึกษาในระบบโรงเรียนที่เป็นประโยชน์สูงสุดต่อนักเรียนในยุคปัจจุบัน คือข้อใด (๑ คะแนน)

- ก. เพื่อให้นักเรียนมีวุฒิเพียงพอสำหรับสมัครเข้าทำงานที่ต้องการ
- ข. เพื่อให้ได้รับการศึกษาตามลำดับอย่างต่อเนื่องก่อนเข้าสู่มหาวิทยาลัย
- ค. เพื่อให้มีความสามารถเพียงพอที่จะแข่งขันในตลาดแรงงานได้ในระดับนานาชาติ
- ง. เพื่อให้มีความรู้และทักษะที่จำเป็นต่อการเรียนต่อและการทำงานได้ตามความเหมาะสม

๗. กราฟรูปแบบใดที่สามารถให้นำเสนอข้อมูลในย่อหน้าที่ ๒ ได้ชัดเจนและเข้าใจง่ายที่สุด (๑ คะแนน)

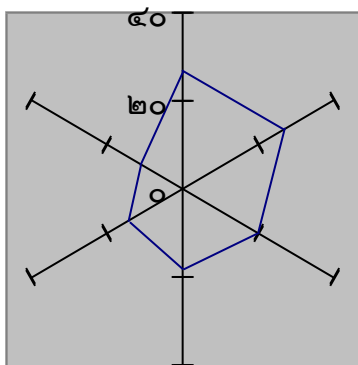


ภาพที่ ๑

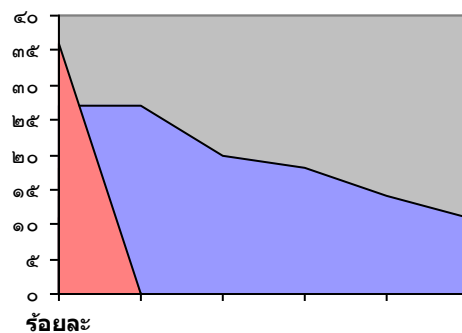


ภาพที่ ๒

ร้อยละ



ภาพที่ ๓



ภาพที่ ๔

- ก. ภาพที่ ๑
- ข. ภาพที่ ๒
- ค. ภาพที่ ๓
- ง. ภาพที่ ๔

๘. “ไม่มีประเทศใดในโลกที่ต้องการให้เยาวชนเข้าเรียนระดับอุดมศึกษาทั้งหมด ๑๐๐%” (๑ คะแนน)
ข้อความดังกล่าวสอดคล้องกับบริบทของประเทศไทยหรือไม่ เพราะเหตุใด
- ก. สอดคล้อง เพราะการเรียนระดับอุดมศึกษาไม่ได้เหมาะกับเยาวชนทุกคน
 - ข. สอดคล้อง เพราะการเรียนระดับอุดมศึกษาทำให้คนประกอบอาชีพที่ดีได้ในอนาคต
 - ค. ไม่สอดคล้อง เพราะคนที่ไม่วุฒิปริญญาตรี ทำงานได้ไม่มีคุณภาพและประสิทธิภาพ
 - ง. ไม่สอดคล้อง เพราะประเทศต้องการประชาชนที่มีการศึกษาระดับปริญญาตรีเป็นอย่างน้อย เพื่อการแข่งขันระดับนานาชาติ

๙. ดวงดาวอยู่ในหมู่บ้านเล็ก ๆ ห่างจากตัวเมือง ดวงดาวเป็นคนเรียนดี โดยเฉพาะวิชาภาษาอังกฤษ และคณิตศาสตร์ แต่ฐานะยากจนมาก เมื่อเรียนจบชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ดวงดาวตัดสินใจไม่ได้ว่าจะเรียนต่อสายสามัญหรือสายอาชีพ จึงมาขอคำปรึกษากับนักเรียน นักเรียนจะให้คำแนะนำกับดวงดาวว่าควรเลือกเรียนสายสามัญ หรือ สายอาชีพ เพราะเหตุใด (๒ คะแนน)

.....

.....

.....

.....

.....

บทอ่านที่ ๓ (คะแนนเต็ม ๔ คะแนน)

อ่านบทอ่านต่อไปนี้ และตอบคำถาม ข้อ ๑๐ - ๑๓

โลกร้อนเพราะป่าหมด

ปัจจุบันโลกเปลี่ยนแปลงไปมาก เทคโนโลยีต่าง ๆ มีบทบาทต่อชีวิตประจำวันของเรามากขึ้น “มนุษย์” ต้องการสิ่งอำนวยความสะดวก ต้องการความสบาย แต่สิ่งที่อำนวยความสะดวกต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นถนน ไฟฟ้า หรือแม้แต่การทำมาหากิน กลับส่งผลกระทบต่อโลกใบนี้อย่างยิ่ง

ผลกระทบที่เห็นได้อย่างชัดเจน คือ ทรัพยากรป่าไม้ที่ลดน้อยลงมาก การตัดถนน และการวางเสาไฟฟ้าแรงสูงผ่านพื้นที่ป่าเขา การบุกรุกป่า เพื่อใช้เป็นพื้นที่เกษตรกรรม เช่น การปลูกข้าวโพด ส่งให้กับโรงงานอุตสาหกรรมผลิตอาหารสัตว์ ซึ่งปัญหาการบุกรุกพื้นที่ป่า เพื่อใช้เป็นพื้นที่เกษตรกรรม กำลังขยายพื้นที่เพิ่มมากขึ้นอย่างต่อเนื่อง จนทำให้เกิดปรากฏการณ์ “ป่าหมด น้ำหาย ภัยพิบัติตามมา” เพราะเมื่อป่าหมดไปความชุ่มชื้นก็หมดไปด้วย ส่งผลต่อการรวมตัวของก้อนเมฆที่จะเข้ากระบวนการกลั่นตัวเป็นเมฆฝน เมื่อไม่มีฝน ก็ขาดน้ำ ภัยแล้งจึงตามมาอย่างที่หลาย ๆ พื้นที่ต้องเผชิญกันอยู่ในปัจจุบันนี้

นอกจากนั้น การที่ไม่มีป่า ไม่มีต้นไม้ ภูเขากลายเป็นภูเขาหัวโล้น ไม่มีรากจากต้นไม้ใหญ่ คอยยึดผิวดิน เมื่อถึงฤดูฝน ปัญหาน้ำป่าไหลหลาก ดินโคลนถล่มก็ตามมา

ปัญหาดังกล่าวแสดงให้เห็นว่า การทำลายป่าไม้ส่งผลกระทบมากมาย เพราะเมื่อไม่มีต้นไม้ ก็เหมือนโลกใบนี้ขาดปอด ที่คอยดูดซับกรองอากาศที่เป็นพิษ โดยเฉพาะก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ จึงเป็นการเร่งให้เกิดสภาวะเรือนกระจกในชั้นบรรยากาศ ทำให้โลกร้อนขึ้น สภาวะอากาศแปรปรวนอย่างที่ปรากฏอยู่ในปัจจุบัน แม้ว่าการพัฒนาคุณภาพชีวิตและการพัฒนาประเทศจะเป็นสิ่งจำเป็นต่อส่วนรวม แต่ต้องไม่ลืมว่า เราต้องแลกมาด้วยการสูญเสียทรัพยากรป่าไม้ไปบางส่วน ซึ่งหากกระทำในขอบเขตของความพอดีเท่าที่จำเป็น ก็มีเหตุผล ที่ยอมรับได้ แต่การบุกรุกป่าไม้เพื่อประโยชน์ส่วนตนมิใช่เรื่องควรจะเกิดขึ้น เช่น การบุกรุกป่าไม้เพื่อใช้เป็นที่ทำกิน หรือการทำไร่เลื่อนลอย อย่าทำลายธรรมชาติจนบอบช้ำมากจนเกินกว่าจะเยียวยาได้ เพราะยิ่งธรรมชาติบอบช้ำมากเท่าไร ภัยธรรมชาติที่เป็นผลจากน้ำมือมนุษย์ก็จะกลับย้อนมาทำลายมนุษย์เรามากเท่านั้น

ปรับจาก รัตนสุบรรณ (นามปากกา)

<http://taifreedom.com/thai/index.php/2014-06-09-09-39-26/262-2016-05-03-07-03-22>

๑๐. ข้อใดส่งผลให้เกิดสภาวะเรือนกระจกโดยตรง (๑ คะแนน)

- ก. การทำไร่เลื่อนลอย
- ข. การตัดไม้ทำลายป่า
- ค. การใช้พื้นที่ทำการเกษตร
- ง. การสร้างถนนและวางเสาไฟฟ้า

๑๑. ใจความสำคัญของบทอ่านนี้คือข้อใด (๑ คะแนน)
- สภาวะโลกร้อนเกิดจากภัยพิบัติทางธรรมชาติ
 - สภาวะโลกร้อนเกิดจากทรัพยากรป่าไม้ลดลงมาก
 - สภาวะโลกร้อนเกิดจากความเจริญทางเทคโนโลยี
 - สภาวะโลกร้อนเกิดจากสภาวะเรือนกระจกในชั้นบรรยากาศ

๑๒. ใช้บทอ่านข้างต้น พิจารณาข้อความต่อไปนี้ว่า เป็นความจริง หรือ ไม่เป็นความจริง (๑ คะแนน)
- ข้อความที่ เป็นความจริง ให้เขียนเครื่องหมาย X ในช่อง จริง
- ข้อความที่ ไม่เป็นความจริง ให้เขียนเครื่องหมาย X ในช่อง ไม่จริง

ข้อความ	จริง	ไม่จริง
ภัยธรรมชาติทุกประเภทเกิดจากน้ำมือมนุษย์
การทำไร่เลื่อนลอยมีส่วนทำให้เกิดสภาวะเรือนกระจก เพราะทำให้โลกขาดปอดที่คอยดูดซับกรองอากาศที่เป็นพิษ
ปัญหาฝนแล้งและน้ำหลาก ส่วนหนึ่งเกิดขึ้นจากการขยายพื้นที่ทางการเกษตร และการตัดถนนเข้าหมู่บ้าน

๑๓. โครงการในข้อใดที่ไม่มีส่วนช่วยลดปัญหา “ป่าหมด น้ำหาย” ที่ทำให้เกิดสภาวะเรือนกระจก (๑ คะแนน)
- โครงการพัฒนาป่าไม้และโครงการสวนป่า
 - โครงการบ้านเล็กในป่าใหญ่และโครงการปาร์กน้ำ
 - โครงการส่งเสริมและพัฒนาพันธุ์ไม้ป่าดิบชื้นเป็นพืชเศรษฐกิจ
 - โครงการอนุรักษ์พันธุ์กรรมพืชและโครงการขยายพันธุ์ไม้ดอกไม้ผล

บทอ่านที่ ๔ (คะแนนเต็ม ๕ คะแนน)

อ่านบทอ่านต่อไปนี้ และตอบคำถาม ข้อ ๑๔ - ๑๗

มะละกอ “บั๊กหุ้ง” สร้างชีวิต สร้างชาติ

คนอีสานมีชีวิตอยู่กับธรรมชาติ ดำรงตนเรียบง่าย อดทน อดออม ขยันขันแข็ง มีคุณธรรม ที่ตั้งงามมาทุกยุคทุกสมัย วัฒนธรรมการกินก็สะท้อนอัตลักษณ์โดดเด่น ขอเพียงมีน้ำพริกปลาร้า กับข้าวเหนียวหนึ่ง ก็เป็นอาหารเข้าให้ลูก ๓ - ๔ คน กินก่อนไปโรงเรียน ตัวเองก็มีเรี่ยวแรงทำงานหนัก กลางทุ่งนา อาหารอื่น ๆ ในแต่ละมือก็หาผัก ปลา นก หนูตามท้องนา มาทำกินในแต่ละมือ

เมื่อมะละกอ “หมากหุ้ง” หรือ “บั๊กหุ้ง” กระจายพันธุ์มาถึงภาคอีสาน - ประเทศไทย ก็ถูกนำมาทำเป็นรายการอาหารยอดนิยมโดยมีส่วนผสมพื้นฐานเพียง พริก กระเทียม มะเขือเทศ ปลาร้า น้ำปลา และน้ำมะนาว คลุกเคล้าเอารสชาติตามปากตามใจคนกิน

คนอีสานกินตำบั๊กหุ้งได้ทุกมือ จนได้รับการยกให้เป็น ๑ ใน ๕ แห่งจิตวิญญาณอีสาน ซึ่งได้แก่ “ข้าวเหนียว ลาบ ส้มตำ หมอลำ ปลาร้า”

นอกจากนั้นแล้ว “บั๊กหุ้ง” ยังเป็นพืชเศรษฐกิจสำคัญ และอาชีพขายตำบั๊กหุ้งก็สร้างฐานะ ให้ผู้มุ่งมั่นพัฒนาฝีมืออยู่ทุกซอกซอย ตลอดถึงบนภัตตาคารทั่วทั้งประเทศและต่างประเทศ

วันนี้ ถ้าสามารถส่งเสริมให้คนทั่วโลกนิยมบริโภคมะละกอทั้งดิบและสุกได้ เมล็ดพันธุ์มะละกอ ที่พัฒนาขึ้นจากเนื้อนาดินอีสานเรา ก็จะเป็นพืชเศรษฐกิจหลักระดับโลกได้ เหมือนพืชพันธุ์จากทวีปอเมริกา อย่างมันฝรั่ง ข้าวโพด โกโก้ ควินิน ฯลฯ

ปรับจาก <http://e-shann.com/?p=3578>

๑๔. ข้อใดไม่ได้สะท้อนวิถีชีวิตของคนอีสานจากบทอ่านนี้ (๑ คะแนน)

- ก. มีคุณธรรม
- ข. เด็ดเดี่ยว
- ค. อดทน
- ง. ขยัน

๑๕. ข้อใดคือจุดประสงค์ของบทอ่านนี้ (๑ คะแนน)

- ก. เพื่อแนะนำแนวทางการใช้ประโยชน์จากมะละกอ
- ข. เพื่อชี้ให้เห็นประโยชน์ของส่วนต่าง ๆ ของมะละกอ
- ค. เพื่อชักชวนให้พัฒนาพันธุ์มะละกอให้เป็นพืชเศรษฐกิจหลัก
- ง. เพื่อแสดงให้เห็นความสำคัญของมะละกอกับจิตวิญญาณอีสาน

๑๖. ข้อความในย่อหน้าสุดท้ายสอดคล้องกับการเปิดเสรีการค้าอาเซียนอย่างไร (๑ คะแนน)

- ก. เปรียบเทียบมูลค่าของมะละกอกับพืชต่างประเทศ
- ข. ยกตัวอย่างการพัฒนาพืชพรรณให้มีราคาสูงกว่าตลาดโลก
- ค. สนับสนุนให้มีการปลูกมะละกอหลากหลายพันธุ์เพื่อส่งออก
- ง. เสนอแนะแนวทางส่งเสริมการบริโภคมะละกอให้กว้างขวางทั่วโลก

๑๗. ให้นักเรียนแสดงเหตุผลสนับสนุนคำกล่าวที่ว่า “มะละกอ “บักหุ้ง” สร้างชีวิต สร้างชาติ”
มา ๑ เหตุผล (๒ คะแนน)

.....

.....

.....

.....

.....

บทอ่านที่ ๕ (คะแนนเต็ม ๕ คะแนน)

อ่านบทอ่านต่อไปนี้ และตอบคำถาม ข้อ ๑๘ - ๒๑

รสชาติของอาหารไทยเกิดจากการปรุงรสอย่างกลมกล่อม และวิธีการทำอาหารให้สุก
วิธีการปรุงอาหารไทยหลัก ๆ มีดังนี้

การผัด คือ การทำอาหารโดยใช้กระทะที่มีน้ำมันเล็กน้อย ตั้งไฟโดยใช้ไฟแรง ใส่วัตถุดิบลงไป
แล้วใช้ตะหลิวกลับอาหารในกระทะอย่างรวดเร็ว เมื่อเนื้อสัตว์และผักสุก จึงปรุงรส การผัดใช้เวลา
เพียงสั้น ๆ

การตุ๋น คือ การทำอาหารที่ช่วยรักษาคุณประโยชน์ของสารอาหารไว้ได้เกือบครบถ้วน
ด้วยการนำเนื้อสัตว์หั่นเป็นชิ้นขนาดใกล้เคียงกัน ต้มในหม้อที่ปิดฝาสนิท ตั้งไฟอ่อน ๆ ให้วัตถุดิบสุก
อย่างช้า ๆ และเปื่อยนุ่ม การตุ๋นจึงใช้เวลานาน

การนึ่ง คือ การปรุงอาหารให้สุก ด้วยความร้อนจากไอน้ำ โดยอาหารอยู่ในภาชนะเหนือน้ำ
ที่ต้มในหม้อ กระทะ หรือซึ้ง การที่อาหารไม่ได้สัมผัสกับน้ำโดยตรง และไม่จำเป็นต้องใช้น้ำมัน
ทำให้คงคุณค่าของสารอาหารไว้ได้อย่างครบถ้วน

การทอด คือ การทำให้อาหารสุกด้วยน้ำมันปริมาณท่วมอาหารที่ตั้งไฟจนร้อนได้ที่ ถ้าน้ำมัน
ไม่ร้อน อาหารก็จะอมน้ำมัน แต่ถ้าร้อนเกินไป อาหารก็จะไหม้ อุณหภูมิน้ำมันที่เหมาะสม คือ
๑๘๐ องศาเซลเซียส (ประมาณ ๓๕๐ องศาฟาเรนไฮต์) เมื่อทอดเสร็จแล้ว ควรสะเด็ดน้ำมัน
ออกจากอาหาร โดยวางไว้ตะแกรงโลหะ หรือซับด้วยกระดาษซับน้ำมัน เพื่อให้กรอบนาน

การย่าง คือ การทำอาหารให้สุกโดยวางไว้บนตะแกรงเหนือเตาถ่านหรือเตาไฟฟ้า ให้ได้รับ
ความร้อนโดยตรง หรือห่ออาหารด้วยใบไม้หรือฟลอยด์อลูมิเนียม การใช้ใบตองหรือใบเตยห่อทำให้อาหาร
ที่ย่างมีกลิ่นหอม ชวนรับประทาน และควรกลับหน้าอาหารบนตะแกรงเป็นระยะ ๆ เพื่อช่วยให้อาหาร
โดนความร้อนอย่างทั่วถึง

การยำ คือ การปรุงอาหารที่เป็นเนื้อสัตว์ให้สุกด้วยการลวกน้ำร้อนอย่างรวดเร็ว แล้วนำไป
คลุกกับผักและเครื่องปรุงต่าง ๆ อาหารยำมักมีรสจัด ทั้งเปรี้ยว เค็ม และเผ็ด โดยมีรสหวานเล็กน้อย
ช่วยให้รสชาติอร่อยยิ่งขึ้น

การทำอาหารด้วยวิธีนี้ วัตถุดิบที่ใช้ต้องสด การคลุกอาหารและเครื่องปรุงเข้าด้วยกัน ต้องทำ
อย่างระมัดระวัง ไม่เช่นนั้นอาหารจะเละ ไม่น่ารับประทาน เมื่อยำอาหารเสร็จแล้ว ก็ควรรับประทาน
ทันที ไม่เช่นนั้นวัตถุดิบจะดูน้ำยำ ทำให้เสียรสชาติ

ข้อมูลจาก http://www.ezythaicooking.com/cooking_th.htm

๑๘. การทำอาหารวิธีใดที่คงคุณค่าของสารอาหารไว้ได้ครบถ้วนที่สุด (๑ คะแนน)

- ก. การตุ๋น
- ข. การนึ่ง
- ค. การยำ
- ง. การย่าง

๑๙. ข้อมูลที่กำหนดให้ต่อไปนี้เป็นการประกอบอาหารชนิดหนึ่ง นักเรียนคิดว่าน่าจะเป็นการทำอาหารด้วยวิธีใด ให้ระบุข้อสังเกตประกอบคำตอบ (๑ คะแนน)

- ใช้น้ำมันปริมาณไม่มาก
- ใช้เนื้อสัตว์และผักเป็นวัตถุดิบ
- ใช้เวลาสั้น ๆ ในการทำให้อาหารสุก

.....

.....

.....

.....

.....

๒๐. ใช้บทอ่านข้างต้น พิจารณาข้อความต่อไปนี้ว่า เป็นความจริง หรือ ไม่เป็นความจริง (๑ คะแนน)

ข้อความที่ เป็นความจริง ให้เขียนเครื่องหมาย X ในช่อง จริง
 ข้อความที่ ไม่เป็นความจริง ให้เขียนเครื่องหมาย X ในช่อง ไม่จริง

ข้อความ	จริง	ไม่จริง
การนึ่ง เป็นวิธีทำอาหารที่คงคุณค่าทางโภชนาการไว้ได้มากที่สุด เพราะทำให้สุกด้วยไอน้ำ และอาหารที่ได้มักมีรสจืด
การยำ เป็นวิธีการปรุงอาหารที่เน้นความสดของวัตถุดิบ จึงต้องทำให้วัตถุดิบสุกอย่างรวดเร็วเพื่อคงความสด และต้องมีรสชาติที่จัดจ้าน ผู้ทำอาหารจึงต้องมีฝีมือ อาหารจึงจะอร่อย
ถ้าไม่มีมะนาว น้ำตาล และน้ำมัน แต่มีเนื้อสัตว์และผักสดหลายชนิด ควรเลือกทำอาหารด้วยการนึ่งและการผัด เพราะใช้ความร้อนและไม่ต้องใช้มะนาว น้ำตาล และน้ำมัน

๒๑. ให้นักเรียนตั้งชื่อบทอ่านที่ตรงกับใจความสำคัญในบทอ่านข้างต้น มา ๑ ชื่อ (๒ คะแนน)

.....

.....

.....

บทอ่านที่ ๖ (คะแนนเต็ม ๒ คะแนน)
อ่านบทอ่านต่อไปนี้ และตอบคำถาม ข้อ ๒๒ - ๒๓

10 ประโยชน์ น้ำมัน มะพร้าว

- 
1. ช่วยกระตุ้นการเผาผลาญไขมัน
 2. ช่วยกระตุ้นการทำงานของสมอง
 3. ช่วยให้กระดูกแข็งแรง
 4. ช่วยดูแลเส้นผมให้นุ่มเงางาม
 5. ช่วยรักษาอาการผดผื่นทางผิวหนัง
 6. กลั้วปากขจัดเชื้อโรคในลำคอ (OIL PULLING)
 7. มีความสามารถในการเสริมภูมิคุ้มกัน
 8. ไม่ก่อให้เกิดอนุมูลอิสระ
 9. บำรุงผิวหน้าและผิวพรรณ
 10. เช็ดเครื่องสำอางสะอาดหมดจด

Source & image: Google



GREEN SHOP
CAFE.COM

เลือกซื้อของดีที่บ้าน

ข้อมูลจาก <http://www.healthfoods-shop.com/shop-healthfoodshop-article-13001.html>

๒๒. ประโยชน์ของน้ำมันมะพร้าวในข้อใดไม่เกี่ยวข้องกับความงาม (๑ คะแนน)

- ก. ใช้บำรุงผิวและเส้นผม
- ข. ใช้เช็ดทำความสะอาดผิวหนัง
- ค. ใช้กระตุ้นระบบการเผาผลาญไขมัน
- ง. ใช้ปรุงอาหารเพื่อเสริมแคลเซียมบำรุงกระดูก

๒๓. ใช้บทความข้างต้น พิจารณาข้อความต่อไปนี้ว่า ถูกต้อง หรือ ไม่ถูกต้อง (๑ คะแนน)

- ข้อความที่ ถูกต้อง ให้เขียนเครื่องหมาย X ในช่อง ถูกต้อง
- ข้อความที่ ไม่ถูกต้อง ให้เขียนเครื่องหมาย X ในช่อง ไม่ถูกต้อง

ข้อความ	ถูกต้อง	ไม่ถูกต้อง
พิกานใช้น้ำมันมะพร้าวเช็ดเครื่องเงิน เพื่อความเงางาม
สิริใช้น้ำมันมะพร้าวเช็ดหน้าตอนเย็นทุกวัน ผิวหน้าจึงเกลี้ยงเกลา
โสภามักผัดผัวย่น้ำมันมะพร้าว ๑๕ นาที ก่อนสระผม เส้นผมจึงนุ่มสลวย เงางาม
อรอุมาใช้น้ำมันมะพร้าวแทนครีมบำรุงผิว ทาหน้าบาง ๆ ก่อนนอน ผิวจึงสวย และสุขภาพดี
วรรณวิภาตั้งครรภ์ ต้องการเพิ่มแคลเซียม จึงใช้น้ำมันมะพร้าวปรุงอาหาร

บทอ่านที่ ๗ (คะแนนเต็ม ๔ คะแนน)
อ่านบทอ่านต่อไปนี้ และตอบคำถาม ข้อ ๒๔ - ๒๖

ผักและผลไม้ตกค้างสารพิษ 2559

เปอร์เซ็นต์การตรวจพบสารเคมีกำจัดศัตรูพืชตกค้างเกินมาตรฐาน



พริกแดง	100%
กะเพรา	66.7%
ถั้วฝักยาว	66.7%
คะน้า	55.6%
ผักกาดขาวปลี	33.3%
ผักบุ้งจีน	22.2%
มะเขือเทศ	11.1%
แตงกวา	11.1%
มะเขือเปราะ	0%
กะหล่ำปลี	0%



ส้มสายน้ำผึ้ง	100%
ฝรั่ง	100%
แก้วมังกร	71.4%
มะละกอ	66.7%
มะม่วงน้ำดอกไม้	44.4%
แตงโม	0%



เก็บตัวอย่างผัก 10 ชนิด และผลไม้ 6 ชนิด ในเขตกรุงเทพมหานคร/ปริมณฑล เชียงใหม่ และอุบลราชธานีเมื่อวันที่ 16-18 มีนาคม พ.ศ. 2559 จำนวนรวม 138 ตัวอย่าง จากตลาดค้าส่งและโมเดิร์นเทรด ส่งวิเคราะห์แบบ MRPS ซึ่งสามารถวิเคราะห์หาสารพิษตกค้างได้กว่า 450 ชนิด ที่ห้องปฏิบัติการในประเทศอังกฤษซึ่งได้การรับรอง ISO/IEC 17025:2005 โดย UKAS

ข้อมูลจาก <http://www.healthfoods-shop.com/shop-healthfoodsshop-article-13001.html>

๒๔. ข้อใดเป็นการเรียงลำดับจำนวนร้อยละของผักที่มีสารพิษตกค้างจากน้อยที่สุดไปหามากที่สุด

(๑ คะแนน)

ก. แตงโม มะม่วงน้ำดอกไม้ มะละกอ แก้วมังกร ถั่วฝักยาว คะน้า ฝรั่ง ส้มสายน้ำผึ้ง

ข. แตงกวา มะเขือเทศ ฝรั่งจีน ฝรั่งขาวปาลี คะน้า ถั่วฝักยาว กะเพรา พริกแดง

ค. พริกแดง กะเพรา ถั่วฝักยาว คะน้า ฝรั่งขาวปาลี ฝรั่งจีน มะเขือเทศ แตงกวา

ง. มะเขือเปราะ มะเขือเทศ ฝรั่งจีน ฝรั่งขาวปาลี คะน้า ถั่วฝักยาว กะเพรา พริกแดง

๒๕. ผลไม้ชนิดใดที่มีความเสี่ยงของสารพิษตกค้างน้อยที่สุด (๑ คะแนน)

.....
.....

๒๖. ให้นักเรียนจัดกลุ่มผักและผลไม้ในบทอ่านข้างต้น โดยใช้ร้อยละของการตรวจพบสารพิษตกค้างเป็นเกณฑ์ในการจัดกลุ่ม โดยระบุชื่อของผักหรือผลไม้ที่จัดอยู่ในกลุ่มนั้น ๆ (๒ คะแนน)

กลุ่ม	ชื่อผักหรือผลไม้
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

บทอ่านที่ ๘ (คะแนนเต็ม ๒ คะแนน)
อ่านบทอ่านต่อไปนี้ และตอบคำถาม ข้อ ๒๗

ความดันโลหิตสูง

ระดับความดันโลหิต	ค่าบน	ค่าล่าง	คำแนะนำ
อันตราย	160 ↑	100 ↑	พบแพทย์ด่วน
สูงมาก	140-159	90-99	พบแพทย์
ค่อนข้างสูง	121-139	80-89	ปรึกษาแพทย์
ปกติ	↓ 120	↓ 80	ตรวจเช็คความดันโลหิตสม่ำเสมอ



TAAP

ข้อมูลจาก <http://www.taapinnovation.com>

๒๗. ในกรณีที่ค่าระดับความดันโลหิตบนและล่างเป็น ๑๔๕/๙๐ จะนับว่ามีระดับความดันโลหิตผิดปกติหรือไม่ เพราะอะไร และควรปฏิบัติตนอย่างไร (๒ คะแนน)

.....

.....

.....

.....

.....

บทอ่านที่ ๙ (คะแนนเต็ม ๒ คะแนน)
อ่านบทอ่านต่อไปนี้ และตอบคำถาม ข้อ ๒๘



Thailand 4.0



- ประเทศไทยในอดีต**
- ประเทศไทย 1.0 สังคมเกษตรกรรม
 - ประเทศไทย 2.0 สังคมอุตสาหกรรมเบา
 - ประเทศไทย 3.0 สังคมอุตสาหกรรมหนัก

ทำให้ประเทศไทยติดอยู่ในกับดัก

- สิ่งแวดล้อม
- เทคโนโลยี
- ความเหลื่อมล้ำ



- เริ่มจาก 5 อุตสาหกรรมหลัก**
บ้านนวัตกรรม และความคิดสร้างสรรค์เข้ามาใส่
- 1 กลุ่มอาหาร เกษตร และเทคโนโลยีชีวภาพ
 - 2 กลุ่มสาธารณสุข และเทคโนโลยีการแพทย์
 - 3 กลุ่มหุ่นยนต์อัจฉริยะ และระบบเครื่องกล อิเล็กทรอนิกส์ควบคุม
 - 4 กลุ่มดิจิทัล เทคโนโลยี และอินเทอร์เน็ตเชื่อมต่อ
 - 5 กลุ่มอุตสาหกรรมสร้างสรรค์ วัฒนธรรมและบริการ ที่มีมูลค่าสูง
- รวมพลังประชารัฐ**
- มหาวิทยาลัย ภาควิชา ภาครัฐการเงิน
- โดยมีภาครัฐคอยสนับสนุน**

ข้อมูลจาก <https://www.learningstudio.info/thailand-4-0>

๒๘. ให้นักเรียนสรุปความเปลี่ยนแปลงของประเทศไทยจากแบบ ๑.๐ จนถึง ๓.๐ และแนวทางการเปลี่ยนแปลงไปสู่การเป็น “Thailand 4.0” (๒ คะแนน)

๑. ความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น

.....

.....

.....

.....

.....

๒. แนวทางการเปลี่ยนแปลงสู่การเป็น “Thailand 4.0”

.....

.....

.....

.....

.....

บทอ่านที่ ๑๐ (คะแนนเต็ม ๔ คะแนน)
 อ่านบทอ่านต่อไปนี้ และตอบคำถาม ข้อ ๒๙ - ๓๐

มาจัดการหนี้กันเถอะ







สำรวจภาระหนี้สินที่มี ว่ามีจำนวนเท่าใดและเป็นประเภทไหน

หนี้ที่ก่อให้เกิดรายได้ ในอนาคต หนี้ซื้อบ้าน หรือเพื่อการศึกษาบุตร

หนี้ที่ไม่ก่อให้เกิดรายได้ หนี้จากบัตรเครดิต สินเชื่อบุคคล

จำนวนเงินผ่อนชำระ ในแต่ละเดือนควรจะไม่สูงเกินกว่าร้อยละ 36 ของรายได้ เพราะอาจส่งผลกระทบต่อชำระ

พยายามจ่ายหนี้ ที่ไม่ก่อให้เกิดรายได้ เป็นลำดับแรก

ขั้นตอนที่ 1

สำรวจทรัพย์สินที่ไม่มีความจำเป็น และสามารถเปลี่ยนเป็นเงินสดเพื่อลดภาระหนี้ คัดกลั่นรวมถึงการปรับโครงสร้างหนี้ โดยการหาแหล่งเงินกู้ที่มีอัตราดอกเบี้ยต่ำ เช่น เงินกู้สวัสดิการพนักงานเพื่อนำไปปลดหนี้ที่มีต้นทุนดอกเบี้ยสูง

ขั้นตอนที่ 2

พยายามจ่ายหนี้ให้มากกว่าอัตราชำระขั้นต่ำ โดยควรจะนำไปชำระหนี้ที่มีดอกเบี้ยสูงเป็นอันดับแรก

ขั้นตอนที่ 3

ปรับพฤติกรรมการบริโภคควบคู่กันไป ใช้จ่ายตามความจำเป็นเท่านั้น

ขั้นตอนที่ 4

ควรมีเงินฝากธนาคารสำรองอย่างน้อย 6 เดือน เพื่อป้องกันหนี้ที่อาจเกิดจากความจำเป็น เช่น ค่ารักษาพยาบาล ตกงาน หรือซ่อมบ้าน

การหลีกเลี่ยงการก่อหนี้มีความเป็นไปได้ยากมากขึ้น

วิธีการที่ดีที่สุดคือ ทุกคนจะต้องเรียนรู้และมีการบริหารจัดการหนี้ที่ดีนะครับ



ที่มา : นายธีระ ภูตระกูล นายกษมาคมน์กวางแผนการเงินไทย

ข้อมูลจาก <http://www.manager.co.th/iBizChannel/ViewNews.aspx?NewsID=9560000081574>

๒๙. การจัดการหนี้ในชั้นตอนใดเป็นการแก้ปัญหาที่ต้นเหตุ เพราะเหตุใด (๒ คะแนน)

.....

.....

.....

.....

.....

๓๐. “การหลีกเลี่ยงการก่อหนี้มีความเป็นไปได้” นักเรียนเห็นด้วยกับข้อความนี้หรือไม่ ให้แสดงเหตุผลสนับสนุนความคิดเห็นของนักเรียน (๒ คะแนน)

.....

.....

.....

.....

.....