



คำชี้แจง

เครื่องมือวัดและประเมินผล “ความสามารถในการอ่าน”
(ฉบับกรรมการสอบ)

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖
ภาคเรียนที่ ๑ : มิถุนายน ๒๕๖๐

สถาบันภาษาไทย สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
กระทรวงศึกษาธิการ

คำชี้แจง

เครื่องมือวัดและประเมินผล “ความสามารถในการอ่าน” ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ (ภาคเรียนที่ ๑ : มิถุนายน ๒๕๖๐)

๑. เครื่องมือวัดและประเมินผลฉบับนี้ มีจุดประสงค์เพื่อประเมิน

๑.๑ การอ่านออกเสียง

๑.๒ การอ่านรู้เรื่อง

๒. เครื่องมือในการวัดและประเมินผลฉบับนี้ แบ่งเป็น ๒ ฉบับ คือ

๒.๑ ฉบับที่ ๑ การอ่านออกเสียง เป็นการวัดความสามารถในการอ่านออกเสียงจากบทร้อยแก้วที่กำหนดให้

๒.๒ ฉบับที่ ๒ การอ่านรู้เรื่อง เป็นการวัดความสามารถในการแยกแยะข้อเท็จจริงและข้อคิดเห็น และการอธิบายการนำความรู้จากเรื่องที่อ่านไปตัดสินใจแก้ปัญหาในการดำเนินชีวิต

๓. การใช้เครื่องมือวัดและประเมินผล

๓.๑ ฉบับที่ ๑ การอ่านออกเสียง

๑) ลักษณะเครื่องมือ เป็นบทร้อยแก้ว เพื่อให้นักเรียนอ่านออกเสียง ใช้เวลา ๓ นาที

คำชี้แจง

ให้นักเรียนอ่านออกเสียงบทร้อยแก้วที่กำหนดให้ ใช้เวลา ๓ นาที

แก้วมังกร

แก้วมังกรเป็นชื่อผลไม้ไทยชนิดหนึ่งในวงศ์กระบองเพชร มีถิ่นกำเนิดทางตอนใต้ของประเทศเม็กซิโก ประเทศไทยเริ่มปลูกไม้ผลชนิดนี้เป็นอาชีพใหม่ เมื่อ พ.ศ. ๒๕๔๐ ซึ่งในระยะแรก ๆ ผลแก้วมังกรที่เก็บเกี่ยวมีรสชาติไม่ค่อยอร่อยนัก ต่อมาด้วยวิริยอุตสาหะและความสามารถของเกษตรกร รวมทั้งนักวิชาการเกษตรไทย จึงสามารถผลิตผลแก้วมังกรที่มีคุณภาพและรสชาติดีขึ้น แก้วมังกรมีจำหน่ายอยู่ ๓ กลุ่ม คือ กลุ่มเนื้อสีขาว กลุ่มเนื้อสีแดง และกลุ่มเนื้อสีชมพูที่มีลูกผสมพันธุ์ใหม่ชื่อว่า “ฟิงกี้ช้อยซ์” คนทั่วไปมักคิดว่าแก้วมังกรเป็นพืชที่ปลูกเลี้ยงง่าย แต่เรื่องจริงแล้ว การปลูกเลี้ยงต้องใช้ความรู้ ความสามารถ และประสบการณ์ เพราะการผลิตแก้วมังกรมีศัตรูพืช และอุปสรรคต่าง ๆ รวมทั้งดินฟ้าอากาศ และสิ่งแวดล้อม

ถึงแม้ว่าประเทศไทยสามารถผลิตแก้วมังกรได้ดีในระดับหนึ่ง แต่ก็ยังต้องศึกษาค้นคว้าวิจัยเพื่อการพัฒนาให้ได้ผลดียิ่งขึ้น ผลแก้วมังกรที่ดีควรเป็นผลแก่กำลังพอดี ผลไม่จำเป็นต้องมีขนาดใหญ่ แต่ควรดูสะอาดตาน่ามอง มีรสหวาน และควรรอมเปรี้ยวเล็กน้อย แก้วมังกรมีธาตุอาหารที่พิเศษ คือ อุดมด้วยใยอาหาร และแร่ธาตุจำพวก โพแทสเซียม แมกนีเซียม ฟอสฟอรัส และแคลเซียม แก้วมังกรเป็นผลไม้สุขภาพ มีสารคล้ำยูนเหลวลและเหนียวเล็กน้อย และมีเคมีพืชหลายชนิดซึ่งช่วยต่อต้านอนุมูลเสรี บรรเทาอาการท้องผูก ลดความเสี่ยงในการเป็นมะเร็งลำไส้ใหญ่ ควบคุมน้ำหนักตัว ทำให้สุขภาพดี และร่างกายแข็งแรง

ดัดแปลงจากหนังสือสารานุกรมไทย เล่มที่ ๓๘ เรื่องที่ ๔ หน้า ๑๐๗ - ๑๓๗

๒) เกณฑ์การให้คะแนน ใช้เกณฑ์วัดความสามารถในการอ่านออกเสียงตามระดับคะแนน (Rubric Scores) ดังนี้ (คะแนนเต็ม ๒๐ คะแนน)

รายการประเมิน	ระดับคะแนน				
	๕	๔	๓	๒	๑
๑. การอ่านถูกต้องตามอักขรวิธี	อ่านออกเสียงถูกต้องตามอักขรวิธีทุกคำ	อ่านออกเสียงไม่ถูกต้องตามอักขรวิธี ๑ - ๒ คำ	อ่านออกเสียงไม่ถูกต้องตามอักขรวิธี ๓ - ๔ คำ	อ่านออกเสียงไม่ถูกต้องตามอักขรวิธี ๕ - ๖ คำ	อ่านออกเสียงไม่ถูกต้องตามอักขรวิธี ๗ คำ ขึ้นไป
๒. การอ่านเพิ่มคำหรือข้ามคำ	คะแนนเต็ม ๓ คะแนน		ไม่อ่านเพิ่มคำหรือข้ามคำ	อ่านเพิ่มคำหรือข้ามคำ ๑ - ๒ แห่ง	อ่านเพิ่มคำหรือข้ามคำ ๓ แห่ง ขึ้นไป
๓. ความชัดเจนในการอ่าน ๓.๑ อ่านชัดถ้อยชัดคำ ๓.๒ อ่านด้วยน้ำเสียงเหมาะสมกับเนื้อเรื่อง	ความชัดเจนในการอ่านสมบูรณ์ทั้ง ๒ ข้อ	ความชัดเจนในการอ่านบกพร่อง ๑ - ๒ แห่ง	ความชัดเจนในการอ่านบกพร่อง ๓ - ๔ แห่ง	ความชัดเจนในการอ่านบกพร่อง ๕ - ๖ แห่ง	ความชัดเจนในการอ่านบกพร่อง ๗ แห่ง ขึ้นไป
๔. การเว้นวรรคตอนในการอ่าน	อ่านเว้นวรรคตอนได้ถูกต้องทุกแห่ง	อ่านเว้นวรรคตอนไม่ถูกต้อง ๑ - ๒ แห่ง	อ่านเว้นวรรคตอนไม่ถูกต้อง ๓ - ๔ แห่ง	อ่านเว้นวรรคตอนไม่ถูกต้อง ๕ - ๖ แห่ง	อ่านเว้นวรรคตอนไม่ถูกต้อง ๗ แห่ง ขึ้นไป
๕. การอ่านในเวลาที่กำหนด	คะแนนเต็ม ๒ คะแนน			อ่านจบภายในเวลาที่กำหนด	อ่านไม่จบภายในเวลาที่กำหนด

หมายเหตุ

ถ้าอ่านผิดกลับมาอ่านใหม่ แม้จะอ่านถูกก็ไม่ให้คะแนน

๓) แบบบันทึกคะแนน

คำชี้แจง

ให้ทำเครื่องหมายที่กำหนดให้ลงบนคำที่นักเรียนอ่านไม่ถูกต้องตามรายการประเมินในตารางข้างล่าง แล้วนำไปเทียบกับระดับคะแนนที่กำหนด

๑. การอ่านคำ ถ้านักเรียนอ่านคำผิดหรืออ่านกลุ่มคำผิด ให้ทำเครื่องหมาย X การนับคะแนน ถ้ามีการอ่านผิดคำเดิมให้นับเพียง ๑ ครั้ง
๒. การอ่านเพิ่มคำ ให้นับเป็นแห่ง โดยทำเครื่องหมาย / ตรงที่เพิ่ม
๓. การอ่านข้ามคำ ให้นับเป็นแห่ง โดยทำเครื่องหมาย Δ ตรงคำที่ข้าม
๔. ความชัดเจนในการอ่าน ให้นับเป็นแห่ง โดยถ้าคำใดอ่านไม่ชัดเจนให้ทำเครื่องหมาย \bigcirc รอบคำนั้น
๕. การเว้นวรรคตอนในการอ่าน ถ้าเว้นวรรคเล็กผิดให้เขียนเครื่องหมาย # ลงในช่อง \square ถ้าเว้นวรรคใหญ่ผิดให้เขียน # ลงในช่อง \square การนับคะแนน ให้นับเป็นแห่งตามเครื่องหมาย #
๖. เมื่อนักเรียนอ่านครบตามเวลาที่กำหนด แต่ยังไม่จบข้อความให้ทำเครื่องหมาย // แล้วให้นักเรียนอ่านต่อจนจบ

แบบบันทึกคะแนน
ฉบับที่ ๑ การอ่านออกเสียง

ชื่อ ชั้น เลขที่

แก้วมังกร

แก้วมังกร	เป็น	ชื่อ	ผลไม้ไทย	ชนิดหนึ่ง	ใน	วงศ์	กระบองเพชร	มี	ถิ่นกำเนิด	ทาง
ตอนใต้	ของ	ประเทศ	เม็กซิโก	ประเทศไทย	เริ่ม	ปลูก	ไม้ผล	ชนิด	นี้	
เป็น	อาชีพ	ใหม่	เมื่อ	พุทธศักราช	สองพันห้าร้อยสี่สิบ	ซึ่ง	ใน	ระยะ	แรกแรก	
ผล	แก้วมังกร	ที่	เก็บเกี่ยว	มี	รสชาติ	ไม่	ค่อย	อร่อย	นัก	ต่อมา
ด้วย	วิริยอุตสาหะ	และ	ความสามารถ	ของ	เกษตรกร	รวมทั้ง	นักวิชาการ	เกษตรกรไทย		
จึง	สามารถ	ผลิต	ผล	แก้วมังกร	ที่	มี	คุณภาพ	และ	รสชาติ	
ดี	ขึ้น	แก้วมังกร	มี	จำหน่าย	อยู่	สาม	กลุ่ม	คือ	กลุ่ม	เนื้อสีขาว
กลุ่ม	เนื้อสีแดง	และ	กลุ่ม	เนื้อสีชมพู	ที่	มี	ลูก	ผสมพันธุ์	ใหม่	ชื่อ
คน	ทั่วไป	มัก	คิด	ว่า	แก้วมังกร	เป็น	พืช	ที่	ปลูก	เลี้ยง
แล้ว	การปลูกเลี้ยง	ต้อง	ใช้	ความรู้	ความสามารถ	และ	ประสบการณ์	เพราะ	การผลิต	
แก้วมังกร	มี	ศัตรูพืช	และ	อุปสรรค	ต่างๆ	รวมทั้ง	ดิน	ฟ้า	อากาศ	และ
ถึงแม้ว่า	ประเทศไทย	สามารถ	ผลิต	แก้วมังกร	ได้ดี	ใน	ระดับหนึ่ง	แต่ก็ยัง	ต้อง	ศึกษา
ค้นคว้า	วิจัย	เพื่อ	การพัฒนา	ให้	ได้	ผล	ดี	ยิ่งขึ้น	ผล	แก้วมังกร
เป็น	ผลแก่	กำลังพอดี	ผล	ไม่	จำเป็น	ต้อง	มี	ขนาด	ใหญ่	แต่
นำมา	มี	รสหวาน	และ	อมเปรี้ยว	เล็กน้อย	แก้วมังกร	มี	ธาตุอาหาร	ที่	พิเศษ
คือ	อุดม	ด้วย	ใยอาหาร	และ	แร่ธาตุ	จำเป็น	โพแทสเซียม	แมกนีเซียม	ฟอสฟอรัส	
และ	แคลเซียม	แก้วมังกร	เป็น	ผลไม้	สุขภาพ	มี	สาร	คล้าย	วันทาลู	และ
เล็กน้อย	และ	มี	เคมี	พืช	หลายชนิด	ซึ่ง	ช่วย	ต่อต้าน	อนุมูลเสรี	บรรเทา
ท้องผูก	ลด	ความเสี่ยง	ใน	การเป็น	มะเร็งลำไส้ใหญ่	ควบคุม	น้ำหนักตัว	ทำให้	สุขภาพ	ดี
และ	ร่างกาย	แข็งแรง								

แบบบันทึกคะแนน
ฉบับที่ ๑ การอ่านออกเสียง

โรงเรียน ชั้น

ที่	ชื่อ - สกุล	คะแนน					รวมคะแนน* (คะแนนเต็ม ๒๐ คะแนน)
		๑. การอ่านถูกต้องตามอักขรวิธี (คะแนนเต็ม ๕ คะแนน)	๒. การอ่านเพิ่มคำหรือข้ามคำ (คะแนนเต็ม ๓ คะแนน)	๓. ความชัดเจนในการอ่าน (คะแนนเต็ม ๕ คะแนน)	๔. การเว้นวรรคตอนในการอ่าน (คะแนนเต็ม ๕ คะแนน)	๕. การอ่านในเวลาที่กำหนด (คะแนนเต็ม ๒ คะแนน)	
๑.							
๒.							
๓.							
๔.							
๕.							
๖.							
๗.							
๘.							
๙.							
๑๐.							
คะแนนรวม**							

หมายเหตุ

๑. ให้บันทึกคะแนนการอ่านออกเสียงของนักเรียนเป็นรายบุคคล เพื่อให้รู้ข้อบกพร่องสำหรับนำไปใช้ในการปรับปรุงและพัฒนาการอ่านของนักเรียน
๒. วิธีการบันทึก ให้ใส่คะแนนที่ได้ตามเกณฑ์การให้คะแนนในแต่ละรายการประเมิน
๓. ใช้รวมคะแนน* และคะแนนรวม** เพื่อประโยชน์ในการวินิจฉัย ปรับปรุง หรือแก้ไขการอ่านของนักเรียน และการจัดการเรียนรู้เป็นรายบุคคลและภาพรวม

๓.๒ ฉบับที่ ๒ การอ่านรู้เรื่อง

๑) ลักษณะเครื่องมือ เป็นแบบทดสอบชนิดเลือกตอบ ๔ ตัวเลือก จำนวน ๒๐ ข้อ ใช้เวลา ๓๐ นาที

คำชี้แจง

ให้นักเรียนอ่านเรื่องที่กำหนดให้แล้วตอบคำถาม โดยเขียนเครื่องหมาย X ทับตัวอักษร ก. ข. ค. หรือ ง. หน้าคำตอบที่ถูกต้อง ใช้เวลา ๓๐ นาที

อ่านข้อความต่อไปนี้ แล้วตอบคำถาม ข้อ ๑ - ๓

ร่างกายเราไม่สามารถสร้างวิตามินซีได้เอง จำเป็นต้องได้รับสารอาหาร วิตามินซีเป็นสารต้านอนุมูลอิสระในร่างกาย ที่ช่วยเพิ่มภูมิชีวิตได้เป็นอย่างดี เพราะสามารถป้องกันและรักษาการอักเสบอันเนื่องมาจากแบคทีเรีย

ผลไม้ตระกูลส้ม เช่น มะนาว มะขามป้อม และส้มโอ เป็นแหล่งสำคัญของวิตามินซีจากธรรมชาติ ในมะขามป้อมมีปริมาณสูงถึง ๔๐ เปอร์เซ็นต์ มะขามป้อม ๑ ผล มีวิตามินซีเท่ากับส้ม ๒ ผล มะขามป้อมมีฤทธิ์ต้านไวรัสไข้หวัดใหญ่ ต้านไวรัส HIV แก้อาการอักเสบ ลดความดันโลหิต ยับยั้งการก่อสายพันธุ์ ทำให้ป้องกันเซลล์ร่างกายเปลี่ยนเป็นเซลล์มะเร็ง ต้านอนุมูลอิสระ ป้องกันตับและไตจากอันตรายของสารพิษ

สืบค้นจาก <https://goo.gl/h3LXJR> เมื่อวันที่ ๒๘ มีนาคม ๒๕๖๐

๑. ใจความสำคัญของข้อความนี้คือข้อใด

- ก. มะขามป้อมเป็นวิตามินจากธรรมชาติและให้วิตามินดีสูง
- ข. มะขามป้อมเป็นผลไม้ตระกูลส้มที่มีวิตามินสูงและป้องกันไวรัส
- ค. มะขามป้อมมีวิตามินสูงมีประโยชน์ทางการแพทย์และใช้รักษาโรค
- ง. มะขามป้อมมีสารต้านอนุมูลอิสระและช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันแก่ร่างกาย

๒. ความสำคัญของวิตามินซีคืออะไร

- ก. มีภูมิคุ้มกันแบคทีเรีย
- ข. มีสารยับยั้งการอักเสบ
- ค. ป้องกันความดันโลหิต
- ง. ป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่

๓. จากข้อความข้างต้นข้อใดไม่ใช่ข้อเท็จจริง

- ก. วิตามินซีได้มาจากผลไม้ตระกูลส้ม
- ข. มะขามป้อมมีฤทธิ์ต้านไวรัส HIV
- ค. มะขามป้อม ๑ ผล เท่ากับส้ม ๒ ผล
- ง. วิตามินซีเป็นสารต้านอนุมูลอิสระในร่างกายที่ช่วยเพิ่มภูมิชีวิตได้เป็นอย่างดี

อ่านข้อความต่อไปนี้ แล้วตอบคำถาม ข้อ ๔ - ๗

ชายชาวจีนคนหนึ่งหาบน้ำสองใบเพื่อไปตักน้ำที่ลำธารทุกวัน ถังน้ำใบหนึ่งมีรอยแตก และอีกใบหนึ่งไม่มีรอยแตก เมื่อหาบน้ำถึงบ้าน ใบที่ไม่มีรอยแตกสามารถบรรจุน้ำได้เต็มถัง แต่ถังน้ำอีกใบหนึ่งที่มีรอยแตก จะเหลือน้ำอยู่เพียงครึ่งถัง เหตุการณ์เป็นอย่างนี้ ผ่านไป ๑ ปี ทำให้ถังที่มีรอยแตกรู้สึกอับอายและขมขื่น ต่อความบกพร่องของตนเองที่ไม่สามารถทำหน้าที่ได้สมบูรณ์ วันหนึ่งมันได้พบกับชายชาวจีนที่ขังลำธารว่า มันรู้สึกอับอาย เพราะรอยแตกด้านข้างของมันทำให้น้ำไหลออกมาตลอดเส้นทางที่กลับไปบ้าน ชายชาวจีน กลับตอบว่าเขารู้ว่าถังน้ำมีรอยแตก เขาจึงหว่านเมล็ดพันธุ์ดอกไม้ไว้ข้างทาง และเอาถังที่มีรอยแตกรดน้ำ เมล็ดพันธุ์ดอกไม้ที่งอกขึ้น ถังที่มีรอยแตกเป็นผู้รดน้ำดอกไม้เหล่านั้น จนมีดอกสวยงาม และเขาก็ได้ เก็บดอกไม้สวยงามเหล่านั้นมาขายเลี้ยงชีพและทำให้บ้านสดชื่น

สืบค้นจาก <https://www.gotoknow.org/posts/254569> เมื่อวันที่ ๒๘ มีนาคม ๒๕๖๐

๔. การกระทำของชาวจีนคนนี้แสดงให้เห็นอะไร

- ก. ความรอบคอบ
- ข. ความรับผิดชอบ
- ค. ความขยันขันแข็ง
- ง. ความเฉลียวฉลาด

๕. ใจความสำคัญของข้อความนี้คืออะไร

- ก. ความพยายามของชายชาวจีนที่ไปตักน้ำที่ลำธารทุกวัน
- ข. การกระทำของชายชาวจีนเกี่ยวกับการใช้ประโยชน์ของถังน้ำ
- ค. ความรู้สึกของถังน้ำที่มีรอยแตกที่ไม่สามารถทำงานได้อย่างเต็มที่
- ง. ความภาคภูมิใจของถังน้ำที่มีรอยแตกที่รดน้ำดอกไม้ให้มีดอกสวยงาม

๖. ผู้อ่านข้อความนี้ได้ข้อคิดอะไร

- ก. ความรับผิดชอบทำให้งานสำเร็จ
- ข. ทุกอย่างสามารถทำให้มีคุณค่าได้
- ค. คนขยันจะทำให้ประสบความสำเร็จ
- ง. ดอกไม้สวยงามได้เพราะได้รับการดูแล

๗. ข้อคิดจากนิทานเรื่องนี้ นำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้ในเรื่องใด

- ก. การให้กำลังใจผู้อื่นเป็นสิ่งที่ดี
- ข. การปรับใช้สิ่งของที่มีอยู่ให้คุ้มค่า
- ค. การมองโลกในแง่ดีทำให้มีความสุข
- ง. การกระทำสิ่งใดต้องใช้ความอดทนจึงจะสำเร็จ

อ่านข้อความต่อไปนี้ แล้วตอบคำถาม ข้อ ๘ - ๑๐

น้ำมีความสำคัญและเป็นสิ่งจำเป็น ในแต่ละวันเราต้องดื่มน้ำให้เพียงพอเพื่อเติมออกซิเจนให้แก่อวัยวะต่าง ๆ โดยเฉพาะสมองที่ต้องการออกซิเจนมากถึง ๑ ใน ๓ ของความต้องการออกซิเจนทั้งหมดของร่างกาย

น้ำมีบทบาทสำคัญที่สุดตั้งแต่ตื่นนอนจนถึงเข้านอน ทั้งช่วยกระตุ้นการขับถ่าย ลำเลียงอาหาร ลดความตึงเครียด คืนความสดชื่นภายหลังออกกำลังกาย และให้ความอบอุ่นแก่ร่างกายในยามเข้านอน

โดยปกติเราควรดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ ๘ แก้ว ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสิ่งแวดล้อมรอบตัวในขณะนั้น เช่น อากาศหรือสภาพอากาศที่ร้อนและแห้ง ร่างกายจะสูญเสียน้ำทางผิวหนังและลมหายใจมากกว่าปกติ ดังนั้นผู้ที่อยู่กลางแจ้งและในห้องปรับอากาศที่เย็นจัดจะต้องการน้ำมากกว่าคนที่อยู่ในที่ร่มหรือในห้องที่อุ่นสบาย หรือผู้ที่ออกกำลังกาย มีไข้ ท้องเสีย อาเจียนก็ควรดื่มน้ำเพื่อชดเชยการสูญเสียน้ำด้วย

สืบค้นจาก <https://goo.gl/JifWqx> เมื่อวันที่ ๒๘ มีนาคม ๒๕๖๐

๘. ข้อความนี้**ไม่ได้**กล่าวเกี่ยวกับเรื่องใดของการดื่มน้ำ

- ก. อาการของคนขาดน้ำ
- ข. น้ำที่ควรดื่มในแต่ละวัน
- ค. ประโยชน์ของน้ำต่อร่างกาย
- ง. สภาพอากาศมีผลต่อความต้องการน้ำ

๙. จากข้อความนี้ ปริมาณการดื่มน้ำขึ้นอยู่กับอะไร

- ก. อารมณ์ของคนแต่ละวัย
- ข. การสูญเสียน้ำของร่างกาย
- ค. โรคที่ทำให้เกิดการสูญเสียน้ำ
- ง. ระยะเวลาของการออกกำลังกาย

๑๐. ข้อใดเป็นข้อคิดเห็น

- ก. ควรดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ ๘ แก้ว
- ข. ร่างกายจะสูญเสียน้ำทางผิวหนังและลมหายใจ
- ค. น้ำเป็นความสำคัญและเป็นสิ่งจำเป็นต่อร่างกาย
- ง. คนที่อยู่กลางแจ้งต้องการน้ำมากกว่าคนที่อยู่ในร่ม

อ่านข้อความต่อไปนี้ แล้วตอบคำถาม ข้อ ๑๑ - ๑๓

กรมอนามัยเตือนเลี่ยงกินไข่ดิบ เพราะเสี่ยงปนเปื้อนเชื้อจุลินทรีย์ อันตรายต่อสุขภาพ ชี้ไข่ขาวไม่สุก ขบวนการดูดซึม ไบโอดีน ย่อยยาก และได้รับสารอาหารที่เป็นประโยชน์จากไข่ไม่เต็มที่ แนะนำกินควบคู่อาหารอื่นเพื่อให้ได้สารอาหารครบถ้วน เน้นใส่ผัก เลี่ยงหวาน มัน เค็ม

ไข่ไก่ ๑ ฟองให้พลังงาน ๘๐ กิโลแคลอรี มีโปรตีน ๗ กรัม มีกรดอะมิโนที่จำเป็นต่อร่างกายครบถ้วน เป็นแหล่งของแร่ธาตุและวิตามินที่สำคัญ เช่น ธาตุเหล็ก แคลเซียม ฟอสฟอรัส วิตามินเอ วิตามินบี ๑ บี ๒ บี ๖ วิตามินดี วิตามินอี โฟเลต เลซิธิน ลูทีน และซีแซนทีน

สืบค้นจาก <https://goo.gl/CHH3ab> เมื่อวันที่ ๒๘ มีนาคม ๒๕๖๐

๑๑. จากข้อความนี้ ควรปฏิบัติตามในข้อใดจึงจะช่วยลดความเสี่ยงที่จะเกิดอันตรายต่อสุขภาพได้ดีที่สุด

- ก. ไข่ลวกขนมปัง
- ข. ยำไข่ดาวยางมะตูม
- ค. ผัดมะเขือเทศกับไข่
- ง. ไข่ดาวที่มีไข่แดงเป็นยางมะตูม

๑๒. คำกล่าวใดไม่ถูกต้อง

- ก. ไข่ต้มทำให้ได้รับสารอาหารครบถ้วน
- ข. ไข่ดิบมีไขมันมากโดยเฉพาะไข่แดง
- ค. อาจได้รับเชื้อจุลินทรีย์ที่เป็นอันตรายจากไข่
- ง. ไข่ดิบมีกรดอะมิโนที่จำเป็นต่อร่างกาย

๑๓. ข้อใดเป็นข้อคิดเห็น

- ก. กรมอนามัยเตือนเลี่ยงการกินไข่ดิบ
- ข. ไข่ไก่ ๑ ฟอง ให้พลังงาน ๘๐ กิโลแคลอรี
- ค. ไข่ไก่เป็นแหล่งแร่ธาตุและวิตามินที่สำคัญ
- ง. ไข่ไก่มีกรดอะมิโนที่จำเป็นต่อร่างกายครบถ้วน

อ่านข้อความต่อไปนี้ แล้วตอบคำถาม ข้อ ๑๔ - ๑๗

น้ำตาของคนเรานั้น มีประโยชน์ในการช่วยเคลือบและคลุมผิวตาไม่ให้แห้ง หล่อลื่นดวงตาให้เกิดความสบายตา ลดการระคายเคืองทุกครั้งที่เรากะพริบตา และที่สำคัญ คือ มีสารซึ่งมีคุณสมบัติฆ่าเชื้อโรค หากน้ำตาน้อย ทำให้เกิดภาวะตาแห้ง ส่งผลให้เกิดความไม่สบายตาและตามัว เพราะกระจกตาไม่เรียบใส ผิวกระจกตาอักเสบจะทำให้มีอาการระคายเคืองและตาพร่ามัวได้

สาเหตุภาวะตาแห้ง คือ คนที่มีอายุมากการสร้างน้ำตาจะลดลง หรือการรับประทานยาบางอย่าง เช่น ยาแก้แพ้ ยาคลายเครียด การใส่คอนแทคเลนส์ที่ไม่มีคุณภาพหรือไม่ถูกวิธี ภูมิแพ้ ที่ตา หนังตาหรือเยื่อตาอักเสบเรื้อรังผู้ที่เคยทำเลสิก ผ่าตัดตา ผู้มีปัญหาหลังตาไม่สนิท รวมถึงช่วงหน้าหนาวที่อากาศแห้ง ลมแรง ดื่มน้ำน้อยการอ่านหนังสือหรือใช้คอมพิวเตอร์นาน ๆ ก็สามารถทำให้น้ำตาระเหยไปได้เช่นกัน

การป้องกันตาแห้งคือผู้ที่ต้องใช้สายตาหรืออยู่หน้าจอคอมพิวเตอร์ทั้งวันควรพักสายตาทุก ๓๐ - ๖๐ นาที ด้วยการหลับตา ๑ - ๒ นาที กะพริบตาบ่อย ๆ ผู้ที่ใส่คอนแทคเลนส์ก็ไม่ควรใส่นานเกิน ๘ ชั่วโมงต่อวัน ผู้ที่ต้องรับประทานยาแก้แพ้เป็นประจำ อาจจำเป็นต้องใช้น้ำตาเทียมช่วย ดื่มน้ำมาก ๆ หลีกเลี้ยงที่มีลมแรง แต่ถ้าต้องอยู่ในที่อากาศแห้ง ร้อน หรือมีลมพัด ควรสวมแว่นเพื่อกันแดดและลม ควรรับประทานอาหารที่ช่วยบำรุงสายตา พวกผัก ผลไม้ ปลาหรืออาหารทะเลที่มีกรดไขมันที่จำเป็นหรือ โอเมก้า ๓ และพักสายตาเป็นระยะ ๆ ไม่ใช้สายตาติดต่อกันนาน ๆ หลายชั่วโมง และกะพริบตาบ่อย ๆ ให้น้ำตาเคลือบตาตลอดเวลา

สืบค้นจาก <https://goo.gl/nlmSjJ> เมื่อวันที่ ๒๘ มีนาคม ๒๕๖๐

๑๔. ใจความสำคัญของย่อหน้าแรกคืออะไร

- ก. อาการของโรคตา
- ข. การป้องกันโรคตา
- ค. ประโยชน์ของน้ำตา
- ง. ความสำคัญของดวงตา

๑๖. สรุปความของย่อหน้าสุดท้ายเกี่ยวกับเรื่องใด

- ก. ยาที่รักษาโรคตา
- ข. อาหารที่ช่วยบำรุงสายตา
- ค. วิธีการไม่ให้เกิดน้ำตาแห้ง
- ง. คอมพิวเตอร์ทำลายสายตา

๑๕. จากข้อความนี้ โรคตาแห้งเกิดจากอะไร

- ก. การที่ดวงตาขาดน้ำตา
- ข. การใช้ดวงตาไม่ถูกต้อง
- ค. การขาดการบำรุงสายตา
- ง. ใส่คอนแทคเลนส์ในขณะที่อ่านหนังสือ

๑๗. ข้อใดเป็นวิธีปฏิบัติที่เหมาะสมเพื่อป้องกันอาการตาแห้ง

- ก. ใส่แว่นกันแดดตลอดเวลา
- ข. หยอดน้ำตาเทียมเป็นประจำ
- ค. พักสายตาในการอ่านหนังสือนาน ๆ
- ง. ใส่คอนแทคเลนส์ในช่วงเวลากลางวัน

อ่านข้อความต่อไปนี้ แล้วตอบคำถาม ข้อ ๑๘ - ๒๐

โยเกิร์ตอโรยดี กินได้ทุกวัน ช่วยทำให้รูปร่างดี มีทั้งแบบผสมวุ้นมะพร้าว และผสมลูกพรุน ช่วยทำให้การขับถ่ายดีขึ้น มีโปรตีนมากกว่านมปกติ ทำให้ท้องไม่อืด หรือใช้พอกหน้าเพื่อบำรุงผิว ส่วนประกอบของโยเกิร์ตมีนมโคสดแท้ โยอาหาร และแอลคาร์นิทีน และยังมีผสมเนื้อผลไม้แท้ ที่มีแอลคาร์นิทีน ๖๕ - ๖๘ มก. ต่อหนึ่งถ้วยแคลอรี ๘๐ กิโลแคลอรี และไขมันร้อยละ ๐ ราคาเพียงถ้วยละ ๑๐ บาทเท่านั้น

๑๘. ข้อใดเป็นข้อคิดเห็น

- ก. ราคาถ้วยละ ๑๐ บาท
- ข. โยเกิร์ตอโรยดี กินได้ทุกวัน
- ค. โยเกิร์ตมี ๓ ชนิด ผสมวุ้นมะพร้าว และผสมลูกพรุน
- ง. ส่วนประกอบของโยเกิร์ตมีนมโคสดแท้ โยอาหาร และแอลคาร์นิทีน

๑๙. คำกล่าวใดไม่ถูกต้องตามข้อความนี้

- ก. โยเกิร์ตดีมากกว่านมเพราะไม่ทำให้ท้องอืด
- ข. โยเกิร์ตช่วยให้การขับถ่ายดีขึ้นเพราะมีโยอาหารสูง
- ค. โยเกิร์ตมีแอลคาร์นิทีนและมีแคลอรี ๘๐ กิโลแคลอรี
- ง. โยเกิร์ตมีโปรตีนมากกว่านมและทำมาจากนมโคสดแท้

๒๐. ข้อความนี้ไม่ได้กล่าวถึงข้อใด

- ก. ราคาขาย
- ข. วิธีการผลิต
- ค. ส่วนประกอบ
- ง. ชนิดของโยเกิร์ต

เฉลยคำตอบ

ข้อ	เฉลย	ข้อ	เฉลย
๑.	ง. มะขามป้อมมีสารต้านอนุมูลอิสระ และช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันแก่ร่างกาย	๑๑.	ค. ผัดมะเขือเทศกับไข่
๒.	ก. มีภูมิคุ้มกันแบคทีเรีย	๑๒.	ค. อาจได้รับเชื้อจุลินทรีย์ที่เป็นอันตรายจากไข่
๓.	ง. วิตามินซีเป็นสารต้านอนุมูลอิสระในร่างกาย ที่ช่วยเพิ่มพูนชีวิตได้เป็นอย่างดี	๑๓.	ก. กรมนอนามัยเตือนถึงการกินไข่ดิบ
๔.	ง. ความเคี้ยวฉลาด	๑๔.	ค. ประโยชน์ของน้ำตา
๕.	ข. การกระทำของชายชาวจีนเกี่ยวกับการใช้ ประโยชน์ของถั่งงา	๑๕.	ก. การที่ดวงตาขาดน้ำตา
๖.	ข. ทุกอย่างสามารถทำให้มีคุณค่าได้	๑๖.	ค. วิธีการไม่ให้เกิดน้ำตาแห้ง
๗.	ข. การปรับใช้สิ่งของที่มีอยู่ให้คุ้มค่า	๑๗.	ค. พักสายตาในการอ่านหนังสือนานๆ
๘.	ก. อาการของคนขาดน้ำ	๑๘.	ข. โยเกิร์ตอร่อยดี กินได้ทุกวัน
๙.	ข. การสูญเสียเหงื่อของร่างกาย	๑๙.	ก. โยเกิร์ตมีดีมากกว่านมเพราะไม่ทำให้ท้องอืด
๑๐.	ก. ควรดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ ๘ แก้ว	๒๐.	ข. วิธีการผลิต

๒) วิธีการประเมิน

ตอบถูกต้อง ให้ข้อละ ๑ คะแนน ตอบผิดไม่ได้คะแนน (คะแนนเต็ม ๒๐ คะแนน)

๓) แบบบันทึกคะแนน

แบบบันทึกคะแนน
ฉบับที่ ๒ การอ่านรู้เรื่อง

โรงเรียน ชั้น

ที่	ชื่อ - สกุล	ข้อที่																			รวมคะแนน* (คะแนนเต็ม ๒๐ คะแนน)
		๑	๒	๓	๔	๕	๖	๗	๘	๙	๑๐	๑๑	๑๒	๑๓	๑๔	๑๕	๑๖	๑๗	๑๘	๑๙	
๑.																					
๒.																					
๓.																					
๔.																					
๕.																					
๖.																					
๗.																					
๘.																					
๙.																					
๑๐.																					
คะแนนรวม**																					

หมายเหตุ

๑. ให้บันทึกคะแนนในการอ่านรู้เรื่องของนักเรียนเป็นรายบุคคล เพื่อให้รู้ข้อบกพร่องสำหรับนำไปใช้ในการปรับปรุงและพัฒนาการอ่านของนักเรียน
๒. วิธีการบันทึก ถ้าตอบถูกให้ใส่เครื่องหมาย \checkmark ถ้าตอบผิดให้ใส่เครื่องหมาย \times (เครื่องหมาย \checkmark เท่ากับ ๑ คะแนน เครื่องหมาย \times เท่ากับ ๐ คะแนน)
๓. ใช้รวมคะแนน* และคะแนนรวม** เพื่อประโยชน์ในการวินิจฉัย ปรับปรุง หรือแก้ไขการอ่านของนักเรียน และการจัดการเรียนการสอนเป็นรายบุคคลและภาพรวม

๔. การแปลผลการประเมิน

การประเมินผล ให้รวมคะแนนจากการวัดแต่ละฉบับ ดังนี้
 ฉบับที่ ๑ การอ่านออกเสียง (คะแนนเต็ม ๒๐ คะแนน)
 ฉบับที่ ๒ การอ่านรู้เรื่อง (คะแนนเต็ม ๒๐ คะแนน)
 บันทึกผลของคะแนนจากการวัดเป็นรายบุคคล ดังตัวอย่าง

ตัวอย่างแบบสรุปผล
การประเมินผลความสามารถและทักษะ “การอ่าน”
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ (ภาคเรียนที่ ๑ : มิถุนายน ๒๕๖๐)

โรงเรียน ชั้น

ที่	ชื่อ - สกุล	ฉบับที่ ๑ การอ่านออกเสียง* (คะแนนเต็ม ๒๐ คะแนน)	การแปลผล**	ฉบับที่ ๒ การอ่านรู้เรื่อง* (คะแนนเต็ม ๒๐ คะแนน)	การแปลผล**
๑.					
๒.					
๓.					
๔.					
๕.					
๖.					
๗.					
๘.					
๙.					
๑๐.					
รวม					

หมายเหตุ

- * ใส่คะแนนที่นักเรียนได้ในแต่ละฉบับ
- ** แปลผลโดยเทียบกับเกณฑ์

จากนั้นให้นำคะแนนมาเทียบกับเกณฑ์ ดังนี้

เกณฑ์ของระดับคะแนน	ช่วงคะแนน		การแปลผล
	ฉบับที่ ๑ การอ่านออกเสียง (คะแนนเต็ม ๒๐ คะแนน)	ฉบับที่ ๒ การอ่านรู้เรื่อง (คะแนนเต็ม ๒๐ คะแนน)	
ร้อยละ ๗๕ - ๑๐๐	๑๕ - ๒๐	๑๕ - ๒๐	ดีมาก
ร้อยละ ๕๐ - ๗๔	๑๐ - ๑๔	๑๐ - ๑๔	ดี
ร้อยละ ๒๕ - ๔๙	๕ - ๙	๕ - ๙	พอใช้
ร้อยละ ๐ - ๒๔	๐ - ๔	๐ - ๔	ปรับปรุง