



เครื่องมือประเมินความสามารถในการอ่านและการเขียน (ฉบับนักเรียน)

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑
ภาคเรียนที่ ๒ : ธันวาคม ๒๕๖๘

สถาบันภาษาไทย สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
กระทรวงศึกษาธิการ
สงวนลิขสิทธิ์

ฉบับที่ ๑ การอ่าน

คำชี้แจง (ครูอ่านคำชี้แจงให้นักเรียนฟัง)

ให้นักเรียนอ่านบทอ่านที่กำหนดให้ แล้วตอบคำถามโดยเขียนเครื่องหมาย X ทับตัวอักษร ก. ข. ค. หรือ ง. หน้าคำตอบที่ถูกต้อง ใช้เวลา ๓๐ นาที

อ่านบทอ่านต่อไปนี้ แล้วตอบคำถามข้อ ๑-๓

พฤษผลต้นดกเบื่อง	ปลายวาย
อ้อยกัณฑ์สับปลาย	สุดพัน
การกิดคิดสบาย	กายภาค หนัานา
ดั่งกัณฑ์สับต้น	รสอ้อยเอมใจ
โคลงโลกนิติ, สมเด็จพระเจ้าบรมวงศ์เธอ กรมพระยาเดชาดิศร	

๑. บทอ่านนี้สอนเรื่องใด

ก. การทำงาน

ข. การทำความดี

ค. การรักษารัฐธรรมนูญ

ง. การประมาณตน

๒. “เบื่องปลาย” มีความหมายตรงกับข้อใด

ก. เต็มโต

ข. เริ่มต้น

ค. ทบวน

ง. ตอนหลัง

๓. ข้อใดสัมพันธ์กับบทอ่านนี้

ก. ความรัก - ความอ่อนโยน

ข. ความลำบาก - ความสบาย

ค. ความเหน็ดเหนื่อย - ความโศกเศร้า

ง. ความภาคภูมิใจ - ความรับผิดชอบ

อ่านบทอ่านต่อไปนี้ แล้วตอบคำถามข้อ ๔-๖

เป็นคนคิดแล้วจึง	เจรจา
อย่ามลนหลับตา	แต่ได้
เลือกสรรหมั่นปัญญา	ตรงตริก
สติรอบให้	ถูกแล้วจึงทำ
โคลงโลกนิติ, สมเด็จพระเจ้าบรมวงศ์เธอ กรมพระยาเดชาดิศร	

๔. จากบทอ่านให้ข้อคิดตรงกับข้อใด

ก. สุ จิ ปุ ลิ

ข. คิดก่อนพูด

ค. ศีล สมาธิ ปัญญา

ง. ผ่อนหนัก ผ่อนเบา

๕. “มลน” มีความหมายตรงกับข้อใด

ก. มึนงง

ข. สับสน

ค. ลนลาน

ง. ง่วงเหงา

๖. ข้อใดไม่ได้กล่าวถึงในบทอ่านนี้

ก. สติ

ข. คำพูด

ค. ความเพียร

ง. การกระทำ

อ่านบทอ่านต่อไปนี้ แล้วตอบคำถามข้อ ๗-๑๐

ถึงเกาะพระที่ระยสะสำเภาลุ่ม ถึงเกาะเรียนไฉ่เรียนยิ่งเกรียมใจ ว่าคิ่งหน้าท่าเสียข้ามกระแส ถ้ามีจริงก็จะวิ่งลงจากเรือ	เกตราจมอยู่ในแควกระแสไหล ที่เพื่อนไปเขาก็โจษกันกลางเรือ พี่แลหาเสียไม่เห็นเสีย อุทิศเนื้อให้เป็นภักษพัยคมา ฯ
--	---

ประชุมวรรณคดีเรื่อง พระพุทธบาท, สุนทรภู่

๗. บทอ่านข้างต้นใช้วิธีการเขียนลักษณะใดเป็นหลัก

ก. อธิบายความ

ข. บรรยายความ

ค. บอกเหตุและผล

ง. เขียนโน้มน้าวใจ

๘. คำประพันธ์ในข้อใดแสดงความรู้สึกของกวีชัดเจนที่สุด

ก. ว่าคิ่งหน้าท่าเสียข้ามกระแส

ข. เกตราจมอยู่ในแควกระแสไหล

ค. ที่เพื่อนไปเขาก็โจษกันกลางเรือ

ง. ถึงเกาะเรียนไฉ่เรียนยิ่งเกรียมใจ

๙. จากบทอ่าน คำว่า “เกรียมใจ” หมายถึงสิ่งใด

ก. เกรงใจ

ข. ทุกข์ใจ

ค. กังวลใจ

ง. ลำบากใจ

๑๐. ข้อใดคือจุดประสงค์ของกวีตามบทประพันธ์ข้างต้น

ก. อธิบายชื่อสถานที่

ข. อนุรักษ์ศิลปวัฒนธรรม

ค. บอกชื่อสถานที่ต่าง ๆ ที่ได้พบ

ง. ชี้ให้เห็นถึงความแตกต่างของคนในสังคม

อ่านบทอ่านต่อไปนี้ แล้วตอบคำถามข้อ ๑๑-๑๒

รหัสลับที่ควรจะเป็นความลับ แต่กลับตั้งให้เดาง่าย แม้จะสะดวกผู้ใช้ แต่ก็เหมือนปล่อยประตูให้มิจฉาชีพเข้ามาล้วงข้อมูลในเครื่องของเราได้ง่าย ๆ แค่ว่าเราใช้เบอร์โทรศัพท์มือถือบ่อย ๆ ก็คาดเดาและเข้าสู่บัญชีธนาคาร แอปพลิเคชันสำคัญ หรือรหัสกดบัตร ของเราได้แล้ว จึงควรหลีกเลี่ยงการตั้งรหัสผ่านแบบนี้

1. รหัสเรียง/ซ้ำ ตัวเลข หรือตัวอักษร เช่น 123456 111111 112233 abcd AaBbCc

2. รหัสเรียง/ซ้ำ ตัวอักษรผสมตัวเลข เช่น abc123 abc000 ABC345

3. รหัสที่ตั้งจากชื่อตัว เช่น May1234 7890nana

4. รหัสที่ตั้งจากวันเกิด เช่น 130944 011091

5. รหัสที่ตั้งจากเบอร์โทรศัพท์ เช่น 089.....

ดังนั้น ทุกครั้งที่จะตั้งรหัส ให้คิดแบบคนรอบคอบ ไม่ใช่คนขี้เกียจ ก่อนที่จะเสียความลับส่วนตัวไป

ศูนย์ต่อต้านข่าวปลอม ประเทศไทย

<https://www.antifakenewscenter.com/> เมื่อวันที่ ๑๐ พฤศจิกายน ๒๕๖๘

๑๑. จากบทอ่าน การตั้งรหัสลับควรคำนึงถึงข้อใดมากที่สุด

ก. จำได้ง่าย

ข. กดเร็ว สะดวก

ค. ไม่ยุ่งยากซับซ้อน

ง. ป้องกันผู้อื่นรู้รหัส

๑๒. บุคคลในข้อใดตั้งรหัสผ่านไม่สอดคล้องกับเนื้อหาในบทอ่านข้างต้น

ก. จุนไม่ใช้เลขวันเกิดของตนเอง

ข. เอกใช้เลข ๐๐๐๐๐๐ เพราะจำง่าย

ค. ชิดใช้ตัวอักษรผสมกับตัวเลขที่ต่างกันไป

ง. วินใช้ตัวอักษรหลายตัวร่วมกับตัวเลขและสัญลักษณ์อื่น

อ่านบทอ่านต่อไป นี้ แล้วตอบคำถามข้อ ๑๓-๑๕

ลักษณะโดยรวมของ แมลง ที่เห็นได้ชัด คือ เป็นสัตว์ที่ไม่มีกระดูกสันหลัง และเมื่อเจริญเติบโตเต็มที ร่างกายจะแบ่งออกเป็น ๓ ส่วน คือ ส่วนหัว ส่วนอก และส่วนท้อง มีขา ๖ ขา ที่สำคัญ คือ แมลงเป็นสัตว์ที่ไม่มีกระดูกสันหลังพวกเดียวที่มีปีก ซึ่งอาจมีปีก ๑ คู่ หรือ ๒ คู่ แต่แมลงบางชนิดเป็นพวกที่ไม่มีปีกก็ได้ เช่น แมลงสามง่าม

ส่วน แมง นั้น นักวิทยาศาสตร์กำหนดลักษณะว่า มีร่างกายแบ่งออกเป็น ๒ ส่วนเท่านั้น คือ มีหัว และอกติดกันเป็นส่วนหนึ่ง อีกส่วนหนึ่งเป็นส่วนท้อง และมีขา ๔ คู่ หรือ ๘ ขา เช่น แมงมุม แมงป่อง แต่มีสัตว์ที่มีขา ๕ คู่ หรือ ๑๐ ขา มีชื่อเรียกว่า แมง ด้วย คือ แมงดาทะเล

.....

ร่างกายของแมลงแบ่งออกเป็นปล้อง ห่อหุ้มด้วย เปลือก หรือ โครงร่างแข็งภายนอก เป็นผนังลำตัวของแมลง ทำหน้าที่ป้องกันอวัยวะภายใน และทำหน้าที่ยึดติดกับกล้ามเนื้อต่าง ๆ ทำให้แมลงเคลื่อนไหวได้ เปลือกหรือโครงร่างแข็งภายนอกที่กล้ามเนื้อยึดติดนี้มีเนื้อที่มากกว่าสัตว์ที่มีกระดูกสันหลัง (vertebrate) คือ สัตว์ชั้นสูงอื่น ๆ จึงมีปริมาณของกล้ามเนื้อมากกว่า ด้วยเหตุนี้ แมลงจึงเป็นสัตว์ที่แข็งแรงที่สุดในโลก

สารานุกรมไทยสำหรับเยาวชน
โดยพระราชประสงค์ในพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เล่ม ๑๗

๑๓. ข้อใดไม่ใช่ลักษณะของแมลง

- ก. ไม่มีกระดูกสันหลัง
- ค. มีปีก ๑ คู่ หรือ ๒ คู่

- ข. บางชนิดมีขา ๑๐ ขา
- ง. ร่างกายแบ่งออกเป็น ๓ ส่วน

๑๔. ข้อใดไม่ถูกต้องเกี่ยวกับแมง

- ก. ส่วนใหญ่มีขา ๖ ขา
- ค. ร่างกายแบ่งออกเป็น ๒ ส่วน

- ข. มีขา ๔ คู่ หรือ ๘ ขา
- ง. ส่วนหัวและอกติดกันเป็นส่วนหนึ่ง

๑๕. เพราะเหตุใดแมลงจึงเป็นสัตว์ที่แข็งแรงที่สุดในโลก

- ก. เพราะมีโครงร่างแข็งภายนอก
- ค. เพราะร่างกายจะแบ่งออกเป็น ๓ ส่วน

- ข. เพราะเป็นสัตว์ที่ไม่มีกระดูกสันหลัง
- ง. เพราะมีปริมาณของกล้ามเนื้อมากกว่าสัตว์อื่น



ลดโซเดียม โรคไม่ติดต่อ

คำแนะนำขององค์การอนามัยโลก
รับประทานโซเดียม **ไม่เกิน 2,000 มิลลิกรัมต่อวัน**
หรือ **เกลือ 1 ช้อนชา**



รับประทานโซเดียมมากเกินไป



เกิดภาวะโซเดียมคั่งจากไตขับออกได้ไม่หมด



โซเดียมดื่มน้ำและของเหลวในระบบไหลเวียนโลหิตมากขึ้น



มีผลให้ระดับความดันโลหิตสูงขึ้น



หัวใจ โตและหลอดเลือดทำงานหนักมากขึ้น

อาหารที่มีโซเดียมสูง

- กลุ่มอาหารที่มีการแปรรูปหรือที่มีการกวนอมอาหาร**
เนื้อสัตว์แปรรูป, อาหารตากแห้ง, อาหารหมักดอง
- กลุ่มผลิตภัณฑ์อาหารที่สำเร็จรูป**
บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป, ขนมขบเคี้ยว, ขนมกรุบกรอบ, อาหารกระป๋อง
- กลุ่มอาหารทะเล**
แช่แข็งหรือแช่เย็น
- อาหารที่เติมเกลือ**
ใช้เครื่องปรุงรส, ทั้งที่มีและไม่มีรสเค็ม
- อาหารที่ใส่ผงฟู**
เค้ก, เบเกอรี่, ขนมปัง เป็นต้น

อาหารที่มีโซเดียมต่ำ

- กลุ่มอาหารธรรมชาติ**
ผักและผลไม้สด, ถั่ว, ธัญพืช, เนื้อสด เช่น เนื้อหมู, เนื้อไก่, เนื้อวัว
- อาหารที่ไม่ปรุงรสเพิ่มหรืออาหารรสชาติธรรมชาติ**

โดยกลุ่มผักและผลไม้สดมีโซเดียมต่ำกว่ากลุ่มเนื้อสัตว์



ข้อมูล ณ วันที่ 14 มกราคม 2568

ที่มา : กองโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

DDC กรมอนามัย

สายด่วนกรมควบคุมโรค 1422

สงวนลิขสิทธิ์

๑๖. อาหารในข้อใดมีโซเดียมในปริมาณน้อยที่สุดเมื่อเทียบกับข้ออื่น

ก. ฟักทองนึ่ง

ค. ขนมเค้กไข่ฟู

ข. มะม่วงดอง

ง. บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป

๑๗. หากนักเรียนต้องการลดโซเดียมในอาหารที่รับประทาน นักเรียนควรปฏิบัติตามบุคคลในข้อใด

ก. ต่ายกินบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปเกือบทุกวัน

ค. อ้อมรับประทานกล้วยเดี่ยวโดยไม่ปรุงรสเพิ่ม

ข. ป้างชอบกินลูกชิ้นปิ้งใส่น้ำจิ้มเยอะ ๆ

ง. เจ๊ียบซื้อบัวตองมารับประทานกับเพื่อนเป็นประจำ

อ่านบทอ่านต่อไปนี แล้วตอบคำถามข้อ ๑๘-๒๐

เด็กวัยเรียนกิน 'เค็ม' หรือ 'โซเดียม' ได้วันละเท่าไร



เด็กชาย เด็กหญิง 6-8 ปี
ควรได้รับโซเดียม 350-950 มก. ต่อวัน

เด็กชาย 9-12 ปี ควรได้รับโซเดียม 400-1,175 มก. ต่อวัน
เด็กหญิง 9-12 ปี ควรได้รับโซเดียม 350-1,100 มก. ต่อวัน

ในอาหารธรรมชาติ ข้าว เนื้อสัตว์ ผัก ผลไม้ มีโซเดียมพอเพียง
สำหรับร่างกายเด็กอยู่แล้ว จึงไม่ควรกินโซเดียมเกิน 1,900 มก.
ต่อวัน หรือ ไม่เกิน 600 มก.ต่อมื้ออาหาร

* เด็กไทยได้รับโซเดียมเฉลี่ยวันละ 3,194 มก.ต่อวัน
เกินระดับมาตรฐานถึง 5 เท่า! เด็กอาจเป็นโรคความดันโลหิตสูง,
โรคหัวใจและหลอดเลือด, โรคไต, โรคกระดูกพรุนได้



อาหารโซเดียมสูงที่เด็กควรเลี่ยง



อาหารสำเร็จรูป

อาหารกล่อง/อาหารแช่แข็ง 400 - 1,500 มก./กล่อง
ปลากระป๋อง 300 มิลลิกรัม / 1 กระป๋อง 85 ก.



2. อาหารกึ่งสำเร็จรูป

โจ๊กสำเร็จรูป 1 ถ้วย = 1,269 มก./ถ้วย
บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป = 1,000 - 2,000 มก./ซอง



3. อาหารแปรรูป

ไส้กรอกทอด = 400 มก./ 1 ชิ้น
ลูกชิ้นปิ้ง = 350 ก./ 5 ลูก



4. ขนมขบเคี้ยว

ปลาเส้น = 300 - 900 มก./ซอง
มันฝรั่งทอด = 191 มก./ซอง



5. ซอสปรุงรส

น้ำปลา/ซีอิ๊ว = 400-460 มก./ 1 ช้อนชา
เกลือ = 2,000 มก./ 1 ช้อนชา



อ่านฉลากหวานมันเค็ม (GDA) รู้ทันโซเดียม

คุณค่าทางโภชนาการต่อ...
ควรแบ่งทาน ... ครั้ง

พลังงาน	ไขมัน	โปรตีน	โซเดียม
กิโลแคลอรี	กรัม	กรัม	มิลลิกรัม
%	%	%	%

* คิดเป็นร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน

แบ่งกินตามที่ฉลากแนะนำ

เลือกที่โซเดียมต่ำเมื่อเทียบกับสินค้า

ชนิดเดียวกัน < 100 มก.

เลือกที่น้อยๆ < 5%

ที่มา: ปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย พ.ศ. 2563 โดย กรมอนามัย สำนักโภชนาการ <https://bit.ly/3YH5xxY>
เด็กไทยกินเค็มเกิน 5 เท่า รวมทั้งยังแก้ปัญหาท้องอืดเค็ม 30% ในปี 68 เข้าใจได้จาก <https://bit.ly/3C14Y8K>
กินเค็มน้อยลงลดโรค พิษโรคความดัน โดย กรมอนามัย สำนักโภชนาการ <https://bit.ly/3Vo6Ejl>
"โซเดียม" ตัวร้ายทำลายสุขภาพ โดย รพ.ราชวิถี <https://bit.ly/3BYuA68>
ฉลากโภชนาการ "หวาน มัน เค็ม" แบบจีดีเอ อ่านง่ายได้ประโยชน์ต่อการดูแลสุขภาพ <https://bit.ly/3C1wOkT>

๑๘. โซเดียม ๔๐๐-๑,๑๗๕ มก. ต่อวัน เหมาะสมกับนักเรียนในข้อใด

ก. ด.ช.ภูผา อายุ ๖ ปี

ข. ด.ญ.มาตา อายุ ๙ ปี

ค. ด.ช.พาที อายุ ๑๐ ปี

ง. ด.ญ.วิภา อายุ ๑๒ ปี

๑๙. นักเรียนไม่ควรได้รับโซเดียมมากกว่ากี่ มก. ต่ออาหารที่รับประทานแต่ละมื้อ

ก. ๑๐๐ มก.

ข. ๓๐๐ มก.

ค. ๖๐๐ มก.

ง. ๑,๑๐๐ มก.

๒๐. ข้อใดไม่สามารถสรุปได้จากบทอ่านนี้

ก. คนทุกวัยไม่ควรรับประทานอาหารที่มีโซเดียมสูง

ข. เด็ก ๆ ควรหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่มีโซเดียมสูง

ค. การรับประทานโซเดียมมากเกินไปจะเกิดอันตรายต่อสุขภาพ

ง. เด็กไทยส่วนใหญ่เป็นโรคหัวใจและหลอดเลือดเพราะชอบรับประทานเค็ม

ฉบับที่ ๒ การเขียน

คำชี้แจง (ครูอ่านคำชี้แจงให้นักเรียนฟัง)

ให้นักเรียนเขียนแสดงความคิดเห็นในประเด็น “ภาษาไทยในโลกดิจิทัล” ด้วยตัวบรรจงครึ่งบรรทัด ความยาว ๑๐-๑๒ บรรทัด และตั้งชื่อเรื่องให้เหมาะสม ใช้เวลา ๒๐ นาที