

แบบทดสอบก่อนเรียน

เรื่อง การอ่านคิดวิเคราะห์จากบทความ

คำชี้แจง

๑. แบบทดสอบฉบับนี้ ใช้ทดสอบความสามารถในการอ่านคิดวิเคราะห์จากบทความ เป็นแบบทดสอบตามรูปแบบและแนวทางการวัดผลนานาชาติ (PISA) จำนวน ๗ ข้อ ๑๐ คะแนน ใช้เวลาในการทดสอบ ๑๕ นาที
๒. ให้นักเรียนอ่านข้อความและคำตอบให้ละเอียด แล้วนำไปตอบลงในกระดาษคำตอบ
๓. ให้นักเรียนทำแบบทดสอบให้ครบทุกข้อ

๕ หลักการวิ่ง เลี้ยงวิถีฟรุ้งฟริ้งสไตล์คนเมือง

โดย saowalak pisitpaiboon

กระแส “การวิ่ง” เพื่อสุขภาพ กำลังได้รับความนิยมอย่างมาก และมีทีท่าว่าจะฮอตฮิตไปอีกระยะหนึ่ง โดยเฉพาะใน “สังคมเมืองกรุง” ที่ตอนนี้ทั้งธุรกิจเอกชน และหน่วยงานรัฐต่าง พาเหรดเปิดถนน เพื่อจัดมาราธอนรายการต่าง ๆ อยู่บ่อยครั้ง จนทำให้กลุ่ม “นักวิ่งฟรุ้งฟริ้ง” ขยายจำนวนเพิ่มขึ้นต่อเนื่อง

หลายคนอาจจะสงสัยว่า “นักวิ่งฟรุ้งฟริ้ง” คืออะไร ...?

นายสถาวร จันทรผ่องศรี” หรือ “ครูติน” โค้ชนักวิ่ง อดีตนักวิ่งมาราธอนทีมชาติไทย ได้อธิบายว่า “นักวิ่งฟรุ้งฟริ้ง” จะพบเห็นได้ง่ายขึ้นในสังคมปัจจุบัน ส่วนใหญ่มักจะมีพฤติกรรมวิ่งตาม “กระแสความนิยม” และชื่นชอบที่จะแสดงผลการวิ่ง เช่น สถิติที่บันทึกได้ของตนเองลงบนโซเชียลแบบถี่ ๆ ในช่วงการวิ่งระยะแรก

รวมถึงมีพฤติกรรม “วิ่งเกินขีดความสามารถ” เพียงเพราะต้องการเข้าร่วมในงานใหญ่ ๆ ที่หน่วยงานต่าง ๆ จัดขึ้น ทั้งที่ร่างกายและวิธีการวิ่งยังไม่พร้อมต่อการวิ่งระยะไกล

“นักวิ่งฟรุ้งฟริ้งมีเยอะขึ้นมาก โดยเฉพาะตอนนี้ที่สังคมกำลังนิยมการวิ่ง เห็นได้จากการจัดงานที่เกิดขึ้นมากในกรุงเทพฯ ซึ่งสุดท้ายนักวิ่งพวกนี้อาจจะวิ่งต่อไปได้ไม่นาน เพราะขาดเป้าหมายและหลักการวิ่งที่ดี” ครูตินกล่าว

อย่างไรก็ตาม หากต้องการออกกำลังกายด้วย “การวิ่ง” ให้ได้อย่างต่อเนื่อง หลีกเลี่ยงการเป็น “นักวิ่งฟรุ้งฟริ้ง” มีหลักการ ๕ ข้อสำคัญ ที่ “ครูติน” แนะนำคือ

๑. “อย่าใจร้อน” การวิ่งในระยะแรกไม่จำเป็นต้องวิ่งให้เร็วเพื่อทำลายสถิติสำหรับโพลีโรว์บนเพชฌึกประจำปี หากเป็นนักวิ่งมือสมัครเล่นที่เริ่มฝึกฝน ควรเริ่มจากการปูพื้นฐานก้าวเท้าที่ถูกต้อง จับจังหวะก้าวเท้าที่เหมาะสมของการวิ่ง และรูปแบบของการก้าวเท้าของแต่ละระยะ เพื่อพัฒนาการวิ่งไปสู่ในระยะไกลขึ้น

๒. “เริ่มจากน้อยไปหามาก” สำหรับการวิ่งในระยะแรก นักวิ่งมือสมัครเล่นควรจะค่อย ๆ พัฒนาจากการวิ่งระยะสั้น ไม่จำเป็นต้องหักโหมด้วยการลงแข่งขันในรายการที่มีการวิ่งระยะไกลในทันที เพราะอาจได้รับบาดเจ็บ และต้องพักการวิ่งไปในที่สุด

๓. “ไม่ควรออกกำลังกายอย่างหนักติดต่อกันทุกวัน” เพราะหากสามารถวิ่งและทำได้ตามที่กำหนดแล้ว เมื่อถึงเวลาที่ต้องพักร่างกาย ก็ไม่ควรออกกำลังกายชนิดอื่นที่ต้องใช้แรงมากอย่างต่อเนื่องอีก เช่น การยกน้ำหนัก ฯลฯ ซึ่งจะทำให้ร่างกายอ่อนล้า และไม่ได้พักผ่อน หรือฟื้นสภาพอย่างจริงจัง

๔. “มีจุดพักเป็นขั้นบันได” เมื่อซ้อมวิ่งไปถึงระยะหนึ่งแล้ว ก็ควรประคองระดับการซ้อมให้ได้ อย่างคงที่ในระยะการวิ่งนั้น ๆ สักพักหนึ่งก่อน แล้วจึงค่อยเพิ่มระดับการวิ่ง ไม่จำเป็นต้องเพิ่มระดับการวิ่งให้สูงขึ้นตลอดเวลา

๕. “ให้ความสำคัญต่อการยืดเหยียด” ควรทำกายบริหาร ยืดเหยียดร่างกาย “ก่อน” ที่จะวิ่ง และควรทำ “หลัง” การวิ่ง เช่น การปรับจากท่าวิ่งเป็นการวิ่งเหยาะ ๆ หรือเดิน เพื่อให้อัตราการเต้นของหัวใจคืนสู่ภาวะปกติ

พร้อมแล้วหรือยังที่จะสลัดความ “ฟุ้งฟ้าง” และหันมาเอาใจจริงกับการวิ่งออกกำลังกาย

ที่มา : <http://www2.thaihealth.or.th/Content/๓๑๗๔๘->

คำถามข้อที่ ๑. บทความนี้ใช้ภาษาระดับใดในการเขียน (๑ คะแนน)

- ก. ระดับทางการ
- ข. ระดับสนทนา
- ค. ระดับพิธีการ
- ง. ระดับกึ่งทางการ

คำถามข้อที่ ๒. ข้อใดกล่าวไม่ถูกต้อง (๑ คะแนน)

- ก. นักวิ่งฟุ้งฟ้างมักวิ่งตามกระแสความนิยม
- ข. การวิ่งที่ดีควรเริ่มฝึกวิ่งอย่างหนักทุกวัน
- ค. หากอยากเป็นนักวิ่งที่ดีควรมีการปูพื้นฐานการวิ่งที่ถูกต้อง
- ง. นักวิ่งฟุ้งฟ้างจะมีพฤติกรรมการวิ่งไม่นานเพราะขาดหลักการวิ่งที่ดี

คำถามข้อที่ ๓. บุคคลใดปฏิบัติตัวไม่ถูกต้องตามหลักการวิ่งที่ดี (๑ คะแนน)

- ก. เก่งทำกายบริหารก่อนทุกครั้งก่อนการวิ่ง
- ข. กาเหว่าหักโหมฝึกวิ่งเพื่อลงแข่งขันในรายการที่มีการวิ่งระยะไกล
- ค. ลูกเกิดเริ่มวิ่งจากน้อยไปหามาก เพราะกลัวว่าจะได้รับบาดเจ็บวิ่ง
- ง. ไก่ฝึกวิ่งโดยมีการปูพื้นฐานการก้าวเท้าที่ถูกต้องและถ่ายรูปแบบวีดิทัศน์การวิ่งอยู่บ่อยๆ

คำถามข้อที่ ๔. “นักวิ่งฟรุ้งฟริ้งมักเกิดขึ้นเฉพาะในเมืองเท่านั้น” นักเรียนเห็นด้วยหรือไม่ เพราะเหตุใด (๒ คะแนน)

.....

.....

.....

คำถามข้อที่ ๕. ควรทำกายบริหาร ยืดเหยียดร่างกาย “ก่อน” ที่จะวิ่ง และकुलดาว “หลัง” การวิ่ง คำที่ขีดเส้นใต้ หมายความว่าอย่างไร (๑ คะแนน)

.....

.....

.....

คำถามข้อที่ ๖. จากบทความข้างต้น ข้อความต่อไปนี้เป็นความจริงหรือไม่เป็นความจริง

ข้อความเป็นความจริง จงเขียนเครื่องหมาย ✕ ลงในช่อง ☐ “ใช่”

ข้อความไม่เป็นความจริง จงเขียนเครื่องหมาย ✕ ลงในช่อง ☐ “ไม่ใช่”

ถูก ๐-๔ ข้อ ไม่ได้คะแนน

ถูก ๕ ข้อ ได้ ๒ คะแนน

ข้อ	ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
๑.	“ฟรุ้งฟริ้ง” เป็นคำทับศัพท์		
๒.	“โซเซียล” เป็นคำศัพท์บัญญัติ		
๓.	การวิ่งได้รับความนิยมเฉพาะในสังคมเมืองเท่านั้น		
๔	“มีจุดพักเป็นขั้นบันได” มีคำตาย ๒ คำ		
๕	การก้าวที่ถูกต้อง จับจังหวะก้าวเท้าที่เหมาะสม เป็นการปูพื้นฐานของการวิ่ง		

คำถามข้อที่ ๗. นักเรียนคิดเห็นอย่างไรจากถ้อยความที่กำหนดให้ ทำไมจึงคิดเช่นนั้น
ให้ใช้เหตุผลประกอบคำอธิบาย (๒ คะแนน)

สลัดความฟุ้งฟ้าง
แล้วหันมาเอาจริงกับการออกกำลังกาย

๑. ให้นักเรียนเลือกทำเครื่องหมายวงกลมล้อมรอบ ข้อความข้างล่างนี้ เพียง ๑ ข้อความ

ความคิดเห็นคล้อยตาม

ความคิดเห็นโต้แย้ง

ความคิดเห็นคล้อยตามและโต้แย้ง

๒. ให้นักเรียนเขียนอธิบายเหตุผล จำนวน ๒ ข้อ ที่สอดคล้องความคิดการเลือกในข้อ ๑

ความคิดเห็นคล้อยตาม	ความคิดเห็นโต้แย้ง
๑.	๒.
๑.	๒.

มีความซื่อสัตย์ต่อตนเอง อย่าแอบ
ดูเฉลยก่อนนะครับเพื่อนๆ



ใบความรู้ ที่ ๖

เรื่อง ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับบทความ

๑. ความหมายและลักษณะของบทความ

พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒ ได้ให้ความหมายของบทความไว้ว่า (ราชบัณฑิตยสถาน, ๒๕๔๖ : ๖๐๒) น. ข้อเขียนซึ่งอาจจะเป็นรายงานหรือการแสดงความคิดเห็น มักตีพิมพ์ในสิ่งพิมพ์ วารสาร สารานุกรม เป็นต้น

๒. ประเภทของบทความ

บทความแบ่งตามเนื้อหา ได้ ๑๑ ประเภท ได้แก่

๑. บทบรรณาธิการ เป็นบทความแสดงความคิดเห็นลักษณะหนึ่งที่เขียนขึ้นเพื่อแสดงแนวคิดหลักของหนังสือพิมพ์ฉบับนั้น ๆ ต่อเรื่องใดเรื่องหนึ่ง
๒. บทความสัมภาษณ์ เป็นบทความที่เขียนขึ้นจากการสัมภาษณ์บุคคลเกี่ยวกับความคิดเห็นต่อเรื่องใดเรื่องหนึ่งหรือหลายเรื่อง หรือเกี่ยวกับชีวิตของบุคคลนั้น หรือจากการสัมภาษณ์บุคคลหลายคนในหัวข้อเดียวกัน
๓. บทความแสดงความคิดเห็นทั่ว ๆ ไป มีเนื้อหาหลายลักษณะเช่น หยิบยกปัญหาเหตุการณ์หรือเรื่องที่ประชาชนสนใจมาแสดงความคิดเห็น หรือผู้เขียนเสนอความคิดเห็นสนับสนุนหรือคัดค้านหรือทั้งสนับสนุนและคัดค้านความคิดเห็นในเรื่องเดียวกันของคนอื่น ๆ เป็นต้น
๔. บทความวิเคราะห์ เป็นบทความแสดงความคิดเห็นอย่างหนึ่งซึ่งผู้เขียนจะพิจารณาเรื่องใดเรื่องหนึ่งเผยแพร่มาลงแล้วอย่างละเอียด โดยแยกแยะให้เห็นส่วนต่างๆ ของเรื่องนั้นผู้เขียนเสนอความคิดเห็นและวิเคราะห์เหตุการณ์เรื่องราวนั้นอย่างละเอียด แสดงข้อเท็จจริงเหตุผลเพื่อให้ผู้อ่านได้รับความรู้ความคิดเห็นเพิ่มเติม เกิดความคิดที่ชัดเจนยิ่งขึ้น แบ่งเป็นบทความวิเคราะห์ข่าวและบทความวิเคราะห์ปัญหา
๕. บทความวิจารณ์ เขียนเพื่อแสดงความคิดเห็นในเชิงวิจารณ์เรื่องราวที่ต้องการวิจารณ์ด้วยเหตุผลและหลักวิชาการเป็นสำคัญ

๖. บทความสารคดีท่องเที่ยว มีเนื้อหาแนวบรรยายเล่าเรื่องเกี่ยวกับสถานที่ท่องเที่ยวต่างๆ ที่มีทัศนียภาพสวยงามหรือมีความสำคัญในด้านต่างๆ เพื่อแนะนำให้ผู้อ่านรู้จักสถานที่ท่องเที่ยวต่างๆ ชักชวนให้ไปพบเห็นสถานที่นั้นๆ

๗. บทความชีวประวัติ เป็นการเขียนบางส่วนของชีวิตบุคคลเพื่อให้ผู้อ่านทราบโดยเฉพาะคุณสมบัตินี้หรือผลงานเด่นที่ทำให้บุคคลนั้นมีชื่อเสียง ประสบความสำเร็จในชีวิตเพื่อชื่นชม ยกย่องเจ้าของประวัติและชี้ให้ผู้อ่านได้แก่งคิดเพื่อเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต

๘. บทความรอบปี มีเนื้อหาแนวบรรยาย เล่าเรื่องเกี่ยวกับเรื่องราว เหตุการณ์พิธีการในเทศกาลหรือวันสำคัญ เช่น วันสำคัญทางพุทธศาสนา ทางประวัติศาสตร์ทางวัฒนธรรมเกี่ยวกับบุคคลสำคัญ เป็นต้น

๙. บทความให้ความรู้ทั่วไป ผู้เขียนจะอธิบายให้ความรู้ คำแนะนำในเรื่องต่างๆ ไปที่ใช้ในชีวิตประจำวัน เช่น มารยาทการเข้าสังคม การแต่งกายให้เหมาะสมกับกาลเทศะและบุคลิกภาพ เคล็ดลับการครองชีวิตคู่ เป็นต้น

๑๐. บทความเชิงธรรมะ จะอธิบายข้อธรรมะให้ผู้อ่านทุกๆ ไปเข้าใจได้ง่ายหรือให้แนวทางการดำเนินชีวิตตามแนวพุทธศาสนา เสนอหาทางแก้ปัญหาตามแนวพุทธปรัชญา

๑๑. บทความวิชาการ มีเนื้อหาแสดงข้อเท็จจริง ข้อความรู้ทางวิชาการเรื่องใดเรื่องหนึ่งในสาขาวิชาใดวิชาหนึ่งโดยเฉพาะ

๓. ลักษณะของบทความที่ดี

ลักษณะของบทความที่ดี เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์ (๒๕๔๓ : ๓-๗) กล่าวว่า ควรมีลักษณะ ๔ ประการ ดังนี้

๑. เอกภาพ กล่าวคือ เนื้อหาของบทความมีความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันทิศทางของเนื้อหาไปในทางเดียวกัน เพื่อมุ่งสู่ประเด็นหลักที่ต้องการนำเสนอ

๒. สารัตถภาพ กล่าวคือ ผู้เขียนต้องเน้นย้ำประเด็นสำคัญให้ชัดเจนว่าต้องการนำเสนอแนวคิดสำคัญอะไร ประโยคใจความสำคัญหรือสาระสำคัญที่โดดเด่น

๓. สัมพันธภาพ กล่าวคือ มีความสัมพันธ์กันโดยตลอด ทั้งในด้านการเรียบเรียงถ้อยคำข้อความ และจัดลำดับเรื่องทุกประโยคในแต่ละย่อหน้าและย่อหน้าในแต่ละเรื่องต้องเชื่อมโยงเข้าด้วยกันด้วยการใช้คำเชื่อมข้อความ

๔. ความสมบูรณ์ กล่าวคือ มีความสมบูรณ์ในด้านเนื้อหา มีเนื้อความชัดเจนกระชับแจ่ม
อธิบายได้ครอบคลุมความคิดหลักที่ต้องการนำเสนอ ข้อมูลที่นำเสนอเป็นข้อเท็จจริงที่ถูกต้อง หากเป็น
ความคิดเห็นต้องมีความสมเหตุสมผล

นอกจากนี้ยังกล่าวว่างค์ประกอบของบทความมีดังนี้

องค์ประกอบของบทความ

๑. ชื่อเรื่อง ต้องสื่อความหมายได้ชัดเจนว่าผู้เขียนต้องการนำเสนอเรื่องอะไร
๒. ส่วนเกริ่นนำหรือคำนำ เป็นการนำผู้อ่านเข้าสู่เรื่อง
๓. ส่วนเนื้อเรื่อง เป็นส่วนการดำเนินเรื่องทั้งหมด
๔. ส่วนสรุป เป็นส่วนสรุปจุดยืนของผู้เขียนที่มีต่อเรื่องในวัตถุประสงค์



ศึกษาใบความรู้แล้ว
ไปทำแบบฝึกหัดนะคะ

แบบฝึกทักษะที่ ๑

คำชี้แจง : ให้นักเรียนอ่านบทความต่อไปนี้ แล้วตอบคำถาม

ย้อมสีผมบ่อย เสี่ยงโรคมะเร็ง

โดย saowalak pisitpaiboon

การทำสีผมบ่อยๆ อาจทำให้เส้นผมที่ผ่านสารเคมีไม่แข็งแรง หลุดร่วงได้ง่าย และยังทำให้หนังศีรษะระคายเคือง ส่งผลให้เป็นแผล หนังศีรษะแห้งและอาจนำไปสู่โรคมะเร็งหนังศีรษะได้

ทั้งนี้ นพ.วีรุฒิ อัมสำราญ ผู้อำนวยการสถาบันมะเร็งแห่งชาติ ได้กล่าวว่า ผู้ที่ยังไม่เคยย้อมผมไม่ควรย้อมสีผม โดยเฉพาะคนที่ผมบางหรือผมน้อยอยู่แล้ว เพราะการย้อมผม ทำให้รากผมไม่แข็งแรง ผมหลุดร่วงได้ง่าย ส่วนคนที่เคยย้อมอยู่แล้ว ก็ไม่ควรย้อมเกิน ๙ ครั้งต่อปี เพราะอาจทำให้สารเคมีเข้าไปสะสมในร่างกายได้

ยาย้อมผมตามท้องตลาดมี ๓ ประเภท

๑. ประเภทสีชั่วคราว ซึ่งประเภทนี้ถ้าสระผมแล้วสีก็จะหายไป เนื่องจากว่าเป็นการเคลือบสีเส้นผมชั้นนอก

๒. ประเภทสีกึ่งถาวร หรือเรียกว่าสีโกรกผม สามารถปิดทองออกได้ไม่เกิน ๓๐% ซึ่งถ้าสระผม ๕-๖ ครั้ง ก็จะทำให้สีค่อยๆ หลุดออกไปทีละนิด

๓. ประเภทสีย้อมถาวร หรือเรียกว่าสีย้อมผม ซึ่งสีประเภทนี้จะติดผมและปกปิดผมได้ และสระแล้วสีไม่ลอกออก แต่วิธีนี้งานวิจัยระบุว่าจะทำให้ขนาดของโครโมโซมในร่างกายเสียหาย ถ้าย้อมบ่อยๆ จะทำให้เซลล์กลายพันธุ์หรืออาจจะกลายเป็นเซลล์มะเร็งได้

น้ำยาย้อมผมประกอบด้วยสารเคมีที่มีฤทธิ์เป็นกรดและด่าง ๕ ตัวหลักๆ ดังนี้

๑. สารไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์ เป็นสารฟอกสีผมและฆ่าเชื้อโรค จึงมีฤทธิ์ในการทำลายเส้นผม กัดสีผมและหนังศีรษะ ก่อให้เกิดอาการอักเสบและระคายเคืองต่อหนังศีรษะ ตลอดจนทำให้เส้นผมแห้งเสียได้

๒. สารฟีนิลินไดอะมีน หรือสีย้อมผมชนิดถาวرنั่นเป็นสารเคมีอันตราย เมื่อดูดซึมเข้าสู่หนังศีรษะแล้ว อาจทำให้เกิดอาการระคายเคือง และหากสะสมอยู่ในกระเพาะปัสสาวะ อาจก่อให้เกิดโรคมะเร็งหนังศีรษะได้

๓. แอมโมเนีย ซึ่งเป็นตัวช่วยให้สีย้อมผมติดผมนั้น ขณะเดียวกันสารดังกล่าวยังมีฤทธิ์เป็นกรดและต่าง ที่สามารถกัดเส้นผมและหนังศีรษะได้ จึงเป็นต้นเหตุที่ทำให้ผมเสียผมร่วง และทำให้รากผมอ่อนแอลง

๔. สารซิลเวอร์ไนเตรต เป็นสารเคมีที่มีคุณสมบัติในการปกปิดผมขาว โดยตัวสารนี้ เมื่ออยู่บนหนังศีรษะ จะทำปฏิกิริยากับอากาศแล้วเปลี่ยนให้เส้นผมกลายเป็นสีดำ ซึ่งสารตัวดังกล่าวมีคุณสมบัติที่ทำให้เกิดการระคาย หากเข้าตาอาจทำให้ตาบอดได้

๕. สารเลดอะซีเตต เป็นสารตะกั่วที่ใช้ในครีมปกปิดผมขาว ชนิดที่ไม่ต้องล้างออก เช่นเดียวกับสารซิลเวอร์ไนเตรต และเนื่องจากสารตะกั่วนี้มีคุณสมบัติคล้ายกับสารตะกั่วที่ผสมในน้ำมันในอดีต ดังนั้น หากสะสมในร่างกาย อาจทำลายสมองและประสาทสัมผัสได้ ที่สำคัญนี้ยังจัดอยู่ในสารก่อมะเร็งด้วยเช่นกัน

เคล็ดลับย้อมผมให้ปลอดภัย

๑. เลือกผลิตภัณฑ์ย้อมสีผมที่ไม่มีส่วนผสมของแอมโมเนีย
๒. ทดสอบอาการแพ้ก่อนใช้ทุกครั้ง
๓. ไม่ควรมีไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์ที่มีความเข้มข้นเกินกว่า ๖%
๔. ควรเว้นระยะห่างในการทำสีผม

ที่มา : <http://www.thaihealth.or.th/Content/๓๑๗๕๕->

คำสั่ง คำถามข้อที่ ๑-๓ จงทำเครื่องหมายกากบาท (x) ทับอักษรหน้าตัวเลือกที่เป็นคำตอบที่ถูกต้องที่สุด

คำถามข้อที่ ๑. ข้อใดคือประเด็นสำคัญของบทความนี้ (๑ คะแนน)

- ก. อันตรายจากการย้อมสีผม
- ข. ประเภทของน้ำยาย้อมผม
- ค. เคล็ดลับการย้อมสีผมให้สวยงาม
- ง. การย้อมสีผมบ่งชี้ถึงการเกิดโรคมะเร็งหนังศีรษะ

คำถามข้อที่ ๒. จุดมุ่งหมายของผู้เขียนบทความนี้ตรงกับข้อใด (๑ คะแนน)

- ก. เพื่อให้ความรู้
- ข. เพื่อให้ความบันเทิง
- ค. เพื่อความจรรโลงใจ
- ง. เพื่อส่งเสริมข้อคิด

คำถามข้อที่ ๓. ข้อใดไม่ปรากฏในบทความนี้ (๑ คะแนน)

- ก. ประเภทของยาย้อมผม
- ข. วิธีการย้อมสีผมให้ปลอดภัย
- ค. ความหมายของยาย้อมผม
- ง. สารเคมีที่ประกอบอยู่ในยาย้อมผม

คำถามข้อที่ ๔-๕ จงเขียนคำตอบลงในช่องว่าง

คำถามข้อที่ ๔. สารชนิดใดที่มีฤทธิ์เป็นกรดและต่างและเป็นตัวช่วยให้สีย้อมผมติดผม (๑ คะแนน)

.....

.....

คำถามข้อที่ ๕. ยาย้อมผมประเภทใด ถ้าย้อมผมบ่อยๆจะทำให้เซลล์กลายพันธุ์เป็นเซลล์มะเร็งได้ (๑ คะแนน)

.....

.....

คำถามข้อที่ ๖. จากบทความข้างต้น ข้อความต่อไปนี้เป็นความจริงหรือไม่เป็นความจริง

ข้อความเป็นความจริง จงเขียนเครื่องหมาย ✕ ลงในช่อง ☐ “ใช่”

ข้อความไม่เป็นความจริง จงเขียนเครื่องหมาย ✕ ลงในช่อง ☐ “ไม่ใช่”

ถูก ๐-๒ ข้อ ไม่ได้คะแนน

ถูก ๓ ข้อ ได้ ๒ คะแนน

ข้อ	ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
๑.	สารเลดอะซีเตด เป็นสารตะกั่วที่ใช้ในครีมปกปิดผมขาว		
๒.	สารไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์ มีฤทธิ์ในการทำลายเส้นผม		
๓.	สารซิลเวอร์ไนเตรต เป็นสารเคมีที่มีคุณสมบัติในการปกปิดผมขาว		

คำถามข้อที่ ๗. นักเรียนคิดเห็นอย่างไรจากถ้อยความที่กำหนดให้ ทำไมจึงคิดเช่นนั้น

ให้ใช้เหตุผลประกอบคำอธิบาย (๓ คะแนน)

การยอมผมเสี่ยงโรคมะเร็ง

๑. ให้นักเรียนเลือกทำเครื่องหมายวงกลมล้อมรอบ ข้อความข้างล่างนี้ เพียง ๑ ข้อความ

ความคิดเห็นคล้อยตาม

ความคิดเห็นโต้แย้ง

ความคิดเห็นคล้อยตามและโต้แย้ง

๒. ให้นักเรียนเขียนอธิบายเหตุผล จำนวน ๒ ข้อ ที่สอดคล้องความคิดการเลือกในข้อ ๑

ความคิดเห็นคล้อยตาม	ความคิดเห็นโต้แย้ง
๑.	๒.
๑.	๒.

แบบฝึกทักษะที่ ๒

คำชี้แจง : ให้นักเรียนอ่านบทความต่อไปนี้แล้วตอบคำถาม

สุขได้แม้เป็นโรคซึมเศร้า

โดย gidanan ganghair

คนไทยเริ่มป่วยเป็นโรคซึมเศร้ากันมากขึ้น โดยสาเหตุหลักที่ทำให้เป็นโรคนี้น่ามากที่สุด คือ ความเครียดสะสมจากการเดินทางในสภาพการจราจรที่ติดขัด งานที่เคร่งเครียดต้องติดต่อกันแทบ ๒๔ ชั่วโมง และสาเหตุรองลงมาก็คือพันธุกรรม ความผิดปกติด้านสารเคมีในสมอง ทำให้ผู้ป่วยโรคนี้สูญเสียความสามารถในการปรับตัวเข้ากับสังคมลดลง มีชีวิตโดดเดี่ยว บุคลิกภาพไม่ดี สูญเสียความมั่นใจในตัวเอง มองโลกในแง่ลบ

แต่ผู้ป่วยโรคซึมเศร้าก็ดูดีมีความมั่นใจในตัวเองได้ด้วยวิธีง่ายๆ ดังนี้

1. อย่าพยายามตั้งเป้าหมายในการทำงานที่สูงและมีความรับผิดชอบมากเกินไป ควรแยกแยะปัญหาใหญ่ๆ ให้เป็นส่วนย่อยๆ พร้อมทั้งจัดเรียงความสำคัญก่อนหลังและลงมือทำเท่าที่สามารถทำได้ เพื่อจะไม่เพิ่มความรู้สึกล้าหลังในภายหลัง
2. เลี่ยงการอยู่เพียงลำพัง ควรเลือกทำกิจกรรมที่จะสร้างความรู้สึกที่ดีขึ้น หรือเฟลิดเฟลิน และไม่หนักเกินไป เช่น การออกกำลังกายเบาๆ การชมภาพยนตร์ การร่วมทำกิจกรรมทางสังคม
3. ให้คนใกล้ชิดที่ไวใจได้ช่วยตัดสินใจในเรื่องสำคัญ เพราะผู้ป่วยโรคซึมเศร้าจะมีภาวะทางอารมณ์ขึ้นสุดลงสุด ทำให้ยากแก่การตัดสินใจในเรื่องต่างๆ
4. ยอมรับว่าตัวเองเป็นโรคซึมเศร้า ข้อนี้สำคัญมากที่สุด เพราะถ้าคุณไม่ยอมรับว่าเป็น ก็จะไม่ยอมรับการรักษาและปรับตัวในการใช้ชีวิต
5. เลือกทำในสิ่งที่รัก ควรใช้เวลาว่างจากการทำงานไปทำงานอดิเรกที่คุณชอบ เช่น เล่นเกม ปลูกต้นไม้ ออกกำลังกาย ดูหนัง ฟังเพลง สิ่งเหล่านี้จะช่วยให้ร่างกายหลั่งสารความสุขเพิ่มมากขึ้น ลดอาการซึมเศร้าให้น้อยลงจนเกือบเป็นปกติ
6. แต่งตัวตามเทรนด์แฟชั่น การแต่งตัวตามเทรนด์แฟชั่นจะช่วยให้คุณดูดีขึ้น มั่นใจในตัวเอง และรู้สึกว่าคุณค่ามากขึ้น
7. เข้าร่วมกิจกรรมเพื่อสังคม การเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อสังคมจะช่วยให้คุณรู้สึกว่าตัวเองมีคุณค่าเมื่อทำสิ่งดีๆ ให้ผู้อื่น นอกจากนี้ยังใช้เวลาไปกับมิตรภาพใหม่ๆ ของคนที่มิจิตใจ

อาสาทำความดีเพื่อสังคม และเมื่อคุณรู้สึกดีขึ้นก็จะรู้สึกมีความมั่นใจในตัวเองและมีความสุขในการใช้ชีวิตต่อไปอย่างมีคุณค่าต่อตัวเองและผู้อื่น

ที่มา : <http://www๒.thaihealth.or.th/Content/๓๑๗๑๗->

คำชี้แจง คำถามข้อที่ ๑-๒ จงทำเครื่องหมายกากบาท (x) ทับอักษรหน้าตัวเลือกที่เป็นคำตอบที่ถูกต้องที่สุด

คำถามข้อที่ ๑. ข้อใดไม่ใช่อาการของผู้ที่เป็นโรคซึมเศร้า (๑ คะแนน)

- ก. บุคลิกภาพไม่ดี
- ข. มองโลกในแง่ดี
- ค. ขาดความมั่นใจในตัวเอง
- ง. ความสามารถในการปรับตัวให้เข้ากับสังคมลดลง

คำถามข้อที่ ๒. จุดมุ่งหมายหลักของผู้เขียนบทความคืออะไร (๑ คะแนน)

- ก. เพื่อบอกสาเหตุของการเกิดโรคซึมเศร้า
- ข. เพื่แนะนำวิธีการปรับตัวเมื่อเป็นโรคซึมเศร้า
- ค. เพื่อบอกวิธีการป้องกันการเกิดโรคซึมเศร้า
- ง. เพื่อให้ความรู้เกี่ยวกับอาการของโรคซึมเศร้า

คำชี้แจง ข้อที่ ๓-๔ จงเติมข้อความลงในช่องว่างให้ถูกต้อง

คำถามข้อที่ ๓. สาเหตุหลักของการเป็นโรคซึมเศร้าคืออะไร (๑ คะแนน)

.....

.....

คำถามข้อที่ ๔. หากนักเรียนไม่อยากเป็นโรคซึมเศร้า ควรประพฤติตัวอย่างไร เพราะเหตุใด (๒ คะแนน)

.....

.....

คำถามข้อที่ ๕. จากบทความข้างต้น ข้อความต่อไปนี้เป็นความจริงหรือไม่เป็นความจริง

ข้อความ เป็นความจริง จงเขียนเครื่องหมาย ✕ ลงในช่อง ☐ “ใช่”

ข้อความ ไม่เป็นความจริง จงเขียนเครื่องหมาย ✕ ลงในช่อง ☐ “ไม่ใช่”

ถูก ๐-๒ ข้อ ไม่ได้คะแนน

ถูก ๓ ข้อ ได้ ๒ คะแนน

ข้อ	ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
๑.	การทำงานในสิ่งที่ตนเองรักจะทำให้ร่างกายหลั่งสารเอ็นโดรฟินเพิ่มมากขึ้น		
๒.	การแต่งตัวตามเทรนด์แฟชั่น คำที่ขีดเส้นใต้เป็นคำทับศัพท์		
๓.	เมื่อเป็นโรคซึมเศร้าควรอยู่กับตัวเองให้มากๆ เพื่อเป็นการฝึกความแข็งแกร่งของจิตใจ		

คำถามข้อที่ ๖. นักเรียนคิดเห็นอย่างไรจากถ้อยความที่กำหนดให้ ทำไมจึงคิดเช่นนั้น

ให้ใช้เหตุผลประกอบคำอธิบาย (๓ คะแนน)

ป่วยเป็นโรคซึมเศร้าก็มีความสุขได้

๑. ให้นักเรียนเลือกทำเครื่องหมายวงกลมล้อมรอบ ข้อความข้างล่างนี้ เพียง ๑ ข้อความ

ความคิดเห็นคล้อยตาม

ความคิดเห็นโต้แย้ง

ความคิดเห็นคล้อยตามและโต้แย้ง

๒. ให้นักเรียนเขียนอธิบายเหตุผล จำนวน ๒ ข้อ ที่สอดคล้องความคิดการเลือกในข้อ ๑

ความคิดเห็นคล้อยตาม	ความคิดเห็นโต้แย้ง
๑.	๒.
๑.	๒.

แบบทดสอบหลังเรียน เรื่อง การอ่านคิดวิเคราะห์จากบทความ

คำชี้แจง

๑. แบบทดสอบฉบับนี้ ใช้ทดสอบความสามารถในการอ่านคิดวิเคราะห์จากบทความ เป็นแบบทดสอบตามรูปแบบและแนวทางการวัดผลนานาชาติ (PISA) จำนวน ๗ ข้อ ๑๐ คะแนน ใช้เวลาในการทดสอบ ๑๕ นาที
๒. ให้นักเรียนอ่านข้อความและคำตอบให้ละเอียด แล้วนำไปตอบลงในกระดาษคำตอบ
๓. ให้นักเรียนทำแบบทดสอบให้ครบทุกข้อ

๕ หลักการวิ่ง เลี้ยงวิถีฟรุ้งฟริ้งสไตล์คนเมือง

โดย saowalak pisitpaiboon

กระแส “การวิ่ง” เพื่อสุขภาพ กำลังได้รับความนิยมอย่างมาก และมีที่คาดว่าจะฮอตฮิตไปอีกระยะหนึ่ง โดยเฉพาะใน “สังคมเมืองกรุง” ที่ตอนนี้ทั้งธุรกิจเอกชน และหน่วยงานรัฐต่าง พาเหรดเปิดถนน เพื่อจัดมาราธอนรายการต่าง ๆ อยู่บ่อยครั้ง จนทำให้กลุ่ม “นักวิ่งฟรุ้งฟริ้ง” ขยายจำนวนเพิ่มขึ้นต่อเนื่อง

หลายคนอาจจะสงสัยว่า “นักวิ่งฟรุ้งฟริ้ง” คืออะไร ...?

นายสถาวร จันทรผ่องศรี” หรือ “ครูติน” โค้ชนักวิ่ง อดีตนักวิ่งมาราธอนทีมชาติไทย ได้อธิบายว่า “นักวิ่งฟรุ้งฟริ้ง” จะพบเห็นได้ง่ายขึ้นในสังคมปัจจุบัน ส่วนใหญ่มักจะมีพฤติกรรมวิ่งตาม “กระแสความนิยม” และชื่นชอบที่จะแสดงผลการวิ่ง เช่น สถิติที่บันทึกได้ของตนเองลงบนโซเชียลแบบถี่ ๆ ในช่วงการวิ่งระยะแรก

รวมถึงมีพฤติกรรม “วิ่งเกินขีดความสามารถ” เพียงเพราะต้องการเข้าร่วมในงานใหญ่ ๆ ที่หน่วยงานต่าง ๆ จัดขึ้น ทั้งที่ร่างกายและวิธีการวิ่งยังไม่พร้อมต่อการวิ่งระยะไกล

“นักวิ่งฟรุ้งฟริ้งมีเยอะขึ้นมาก โดยเฉพาะตอนนี้ที่สังคมกำลังนิยมการวิ่ง เห็นได้จากการจัดงานที่เกิดขึ้นมากในกรุงเทพฯ ซึ่งสุดท้ายนักวิ่งพวกนี้อาจจะวิ่งต่อไปได้ไม่นาน เพราะขาดเป้าหมายและหลักการวิ่งที่ดี” ครูตินกล่าว

อย่างไรก็ตาม หากต้องการออกกำลังกายด้วย “การวิ่ง” ให้ได้อย่างต่อเนื่อง หลักเสี่ยงการเป็น “นักวิ่งฟรุ้งฟริ้ง” มีหลักการ ๕ ข้อสำคัญ ที่ “ครูติน” แนะนำคือ

๑. “อย่าใจร้อน” การวิ่งในระยะแรกไม่จำเป็นต้องวิ่งให้เร็วเพื่อทำลายสถิติสำหรับโพลีโรว์บนเพชฌึกประจำ หากเป็นนักวิ่งมือสมัครเล่นที่เริ่มฝึกฝน ควรเริ่มจากการปูพื้นฐานก้าวเท้าที่ถูกต้อง จับจังหวะก้าวเท้าที่เหมาะสมของการวิ่ง และรูปแบบของการก้าวเท้าของแต่ละระยะ เพื่อพัฒนาการวิ่งไปสู่ในระยะไกลขึ้น

๒. “เริ่มจากน้อยไปหามาก” สำหรับการวิ่งในระยะแรก นักวิ่งมือสมัครเล่นควรจะทำค่อย ๆ พัฒนาจากการวิ่งระยะสั้น ไม่จำเป็นต้องหักโหมด้วยการลงแข่งขันในรายการที่มีการวิ่งระยะไกลในทันที เพราะอาจได้รับบาดเจ็บ และต้องพักการวิ่งไปในที่สุด

๓. “ไม่ควรออกกำลังกายอย่างหนักติดต่อกันทุกวัน” เพราะหากสามารถวิ่งและทำได้ตามที่กำหนดแล้ว เมื่อถึงเวลาที่ต้องพักร่างกาย ก็ไม่ควรออกกำลังกายชนิดอื่นที่ต้องใช้แรงมากอย่างต่อเนื่องอีก เช่น การยกน้ำหนัก ฯลฯ ซึ่งจะทำให้ร่างกายอ่อนล้า และไม่ได้พักผ่อน หรือฟื้นฟูสภาพอย่างจริงจัง

๔. “มีจุดพักเป็นขั้นบันได” เมื่อซ้อมวิ่งไปถึงระยะหนึ่งแล้ว ก็ควรประคองระดับการซ้อมให้ได้ อย่างคงที่ในระยะการวิ่งนั้น ๆ สักพักหนึ่งก่อน แล้วจึงค่อยเพิ่มระดับการวิ่ง ไม่จำเป็นต้องเพิ่มระดับการวิ่งให้สูงขึ้นตลอดเวลา

๕. “ให้ความสำคัญต่อการยืดเหยียด” ควรทำกายบริหาร ยืดเหยียดร่างกาย “ก่อน” ที่จะวิ่ง และควรทำ “หลัง” การวิ่ง เช่น การปรับจากท่าวิ่งเป็นการวิ่งเหยาะ ๆ หรือเดิน เพื่อให้อัตราการเต้นของหัวใจคืนสู่ภาวะปกติ

พร้อมแล้วหรือยังที่จะสลัดความ “ฟุ้งฟ้าง” และหันมาเอาจริงกับการวิ่งออกกำลังกาย

ที่มา : <http://www๒.thaihealth.or.th/Content/๓๑๗๔๘->

คำถามข้อที่ ๑. จากบทความข้างต้น ข้อความต่อไปนี้ เป็นความจริงหรือไม่เป็นความจริง

ข้อความ เป็นความจริง จงเขียนเครื่องหมาย X ลงในช่อง ☐ “ใช่”

ข้อความ ไม่เป็นความจริง จงเขียนเครื่องหมาย X ลงในช่อง ☐ “ไม่ใช่”

ถูก ๐-๔ ข้อ ไม่ได้คะแนน

ถูก ๕ ข้อ ได้ ๒ คะแนน

ข้อ	ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
๑.	“ฟุ้งฟ้าง” เป็นคำทับศัพท์	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
๒.	“โซเซียล” เป็นคำศัพท์บัญญัติ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
๓.	การวิ่งได้รับความนิยมเฉพาะในสังคมเมืองเท่านั้น	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
๔	“มีจุดพักเป็นขั้นบันได” มีคำตาย ๒ คำ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
๕	การก้าวที่ถูกต้อง จับจังหวะก้าวเท้าที่เหมาะสม เป็นการปูพื้นฐานของการวิ่ง	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

คำถามข้อที่ ๒. บทความนี้ใช้ภาษาระดับใดในการเขียน (๑ คะแนน)

- ก. ระดับทางการ
- ข. ระดับสนทนา
- ค. ระดับพิธีการ
- ง. ระดับกึ่งทางการ

คำถามข้อที่ ๓. ข้อใดกล่าวไม่ถูกต้อง (๑ คะแนน)

- ก. นักวิ่งฟรั้งฟรั้งมักวิ่งตามกระแสความนิยม
- ข. การวิ่งที่ดีควรเริ่มฝึกวิ่งอย่างหนักทุกวัน
- ค. หากอยากเป็นนักวิ่งที่ดีควรมีการปูพื้นฐานการวิ่งที่ถูกต้อง
- ง. นักวิ่งฟรั้งฟรั้งจะมีพฤติกรรมการวิ่งไม่นานเพราะขาดหลักการวิ่งที่ดี

คำถามข้อที่ ๔. บุคคลใดปฏิบัติตัวไม่ถูกต้องตามหลักการวิ่งที่ดี (๑ คะแนน)

- ก. เก่งทำกายบริหารก่อนทุกครั้งก่อนการวิ่ง
- ข. กาเหว่าหักโหมฝึกวิ่งเพื่อลงแข่งขันในรายการที่มีการวิ่งระยะไกล
- ค. ลูกเกิดเริ่มวิ่งจากน้อยไปหามาก เพราะกลัวว่าจะได้รับบาดเจ็บวิ่ง
- ง. ไก่ฝึกวิ่งโดยมีการปูพื้นฐานการก้าวเท้าที่ถูกต้องและถ่ายรูปรูปวีรสถิตการวิ่งอยู่บ่อยๆ

คำถามข้อที่ ๕. “นักวิ่งฟรั้งฟรั้งมักเกิดขึ้นเฉพาะในเมืองเท่านั้น” นักเรียนเห็นด้วยหรือไม่ เพราะเหตุใด (๒ คะแนน)

.....

.....

.....

คำถามข้อที่ ๖. ควรทำกายบริหาร ยืดเหยียดร่างกาย “ก่อน” ที่จะวิ่ง และ쿨ดาวน์ “หลัง” การวิ่ง คำที่ขีดเส้นใต้ หมายความว่าอย่างไร (๑ คะแนน)

.....

.....

.....

คำถามข้อที่ ๗. นักเรียนคิดเห็นอย่างไรจากถ้อยความที่กำหนดให้ ทำไมจึงคิดเช่นนั้น
ให้ใช้เหตุผลประกอบคำอธิบาย (๒ คะแนน)

สลัดความฟุ้งฟ้าง
แล้วหันมาเอาจริงกับการออกกำลังกาย

๑. ให้นักเรียนเลือกทำเครื่องหมายวงกลมล้อมรอบ ข้อความข้างล่างนี้ เพียง ๑ ข้อความ


ความคิดเห็นคล้อยตาม

ความคิดเห็นโต้แย้ง

ความคิดเห็นคล้อยตามและโต้แย้ง

๒. ให้นักเรียนเขียนอธิบายเหตุผล จำนวน ๒ ข้อ ที่สอดคล้องความคิดการเลือกในข้อ ๑

ความคิดเห็นคล้อยตาม	ความคิดเห็นโต้แย้ง
๑.	๒.
๑.	๒.



บรรณานุกรม

กระทรวงศึกษาธิการ. (๒๕๕๑). **หลักสูตรกลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย ตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์องค์การค้ำคูณสภาลาดพร้าว.

เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์. (๒๕๕๓). **การคิดเชิงวิเคราะห์**. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ซีเคซีเอ็มเดีย.

จุฬามาศ เจริญธรรมและคณะ. (๒๕๕๖). **คู่มือการจัดกิจกรรม การอ่าน เชิงวิเคราะห์**. กรุงเทพฯ : เนชั่นมัลติมีเดียกรุ๊ป.

ราชบัณฑิตยสถาน. (๒๕๕๖). **พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๕๒**. กรุงเทพฯ : นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่น.

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (๒๕๕๙). **บทความสุขภาพ**. สืบค้นเมื่อวันที่ ๒๑ ตุลาคม ๒๕๕๙. เข้าถึงได้จาก : <http://www๒.thaihealth.or.th/Content/๓๑๗๔๘->

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (๒๕๕๙). **บทความสุขภาพ**. สืบค้นเมื่อวันที่ ๒๑ ตุลาคม ๒๕๕๙. เข้าถึงได้จาก : <http://www๒.thaihealth.or.th/Content/๓๑๗๕๕->

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (๒๕๕๙). **บทความสุขภาพ**. สืบค้นเมื่อวันที่ ๒๑ ตุลาคม ๒๕๕๙. เข้าถึงได้จาก : <http://www๒.thaihealth.or.th/Content/๓๑๗๑๗->

สุวัฒน์ วิวัฒนานนท์. (๒๕๕๐). **ทักษะการอ่าน คติวิเคราะห์ และเขียน**. พิมพ์ครั้งที่ ๒ . นนทบุรี : ซี.ซี. นอลิตจิงคส์.

สุวิทย์ มูลคำ. (๒๕๕๓). **ครบเครื่องเรื่องการคิด**. พิมพ์ครั้งที่ ๖. กรุงเทพฯ : ห้างหุ้นส่วน ภาพพิมพ์.

ภาคผนวก

เฉลย/แนวคำตอบ
แบบทดสอบก่อนเรียน

๕ หลักการวิ่ง เลี้ยงวิถีฟรุ้งฟริ้งสไตล์คนเมือง

โดย saowalak pitpaiboon

กระแส “การวิ่ง” เพื่อสุขภาพ กำลังได้รับความนิยมอย่างมาก และมีที่ท่าว่าจะฮอตฮิตไปอีกระยะหนึ่ง โดยเฉพาะใน “สังคมเมืองกรุง” ที่ตอนนี้ทั้งธุรกิจเอกชน และหน่วยงานรัฐต่างพาเหรดปิดถนน เพื่อจัดมาราธอนรายการต่าง ๆ อยู่บ่อยครั้ง จนทำให้กลุ่ม “นักวิ่งฟรุ้งฟริ้ง” ขยายจำนวนเพิ่มขึ้นต่อเนื่อง

หลายคนอาจจะสงสัยว่า “นักวิ่งฟรุ้งฟริ้ง” คืออะไร ..?

นายสถาวร จันทรผ่องศรี” หรือ “ครูติน” โค้ชนักวิ่ง อดีตนักวิ่งมาราธอนทีมชาติไทย ได้อธิบายว่า “นักวิ่งฟรุ้งฟริ้ง” จะพบเห็นได้ง่ายขึ้นในสังคมปัจจุบัน ส่วนใหญ่มักจะมีพฤติกรรมวิ่งตาม “กระแสความนิยม” และชื่นชอบที่จะแสดงผลการวิ่ง เช่น สถิติที่บันทึกได้ของตนเองลงบนโซเชียลแบบถี่ ๆ ในช่วงการวิ่งระยะแรก

รวมถึงมีพฤติกรรม “วิ่งเกินขีดความสามารถ” เพียงเพราะต้องการเข้าร่วมในงานใหญ่ ๆ ที่หน่วยงานต่าง ๆ จัดขึ้น ทั้งที่ร่างกายและวิธีการวิ่งยังไม่พร้อมต่อการวิ่งระยะไกล

“นักวิ่งฟรุ้งฟริ้งมีเยอะขึ้นมาก โดยเฉพาะตอนนี้ที่สังคมกำลังนิยมการวิ่ง เห็นได้จากการจัดงานที่เกิดขึ้นมากในกรุงเทพฯ ซึ่งสุดท้ายนักวิ่งพวกนี้อาจจะวิ่งต่อไปได้ไม่นาน เพราะขาดเป้าหมายและหลักการวิ่งที่ดี” ครูตินกล่าว

อย่างไรก็ตาม หากต้องการออกกำลังกายด้วย “การวิ่ง” ให้ได้อย่างต่อเนื่อง หลีกเลี่ยงการเป็น “นักวิ่งฟรุ้งฟริ้ง” มีหลักการ ๕ ข้อสำคัญ ที่ “ครูติน” แนะนำคือ

๑. “อย่าใจร้อน” การวิ่งในระยะแรกไม่จำเป็นต้องวิ่งให้เร็วเพื่อทำลายสถิติสำหรับโพสโชว์บนเฟซบุ๊กประจำ หากเป็นนักวิ่งมือสมัครเล่นที่เริ่มฝึกฝน ควรเริ่มจากการปูพื้นฐานก้าวเท้าที่ถูกต้อง จับจังหวะก้าวเท้าที่เหมาะสมของการวิ่ง และรูปแบบของการก้าวเท้าของแต่ละระยะ เพื่อพัฒนาการวิ่งไปสู่ในระยะไกลขึ้น

๒. “เริ่มจากน้อยไปหามาก” สำหรับการวิ่งในระยะแรก นักวิ่งมือสมัครเล่นควรจะค่อย ๆ พัฒนาจากการวิ่งระยะสั้น ไม่จำเป็นต้องหักโหมด้วยการลงแข่งขันในรายการที่มีการวิ่งระยะไกลในทันที เพราะอาจได้รับบาดเจ็บ และต้องพักการวิ่งไปในที่สุด

๓. “ไม่ควรออกกำลังกายอย่างหนักติดต่อกันทุกวัน” เพราะหากสามารถวิ่งและทำได้ตามที่กำหนดแล้ว เมื่อถึงเวลาที่ต้องพักร่างกาย ก็ไม่ควรออกกำลังกายชนิดอื่นที่ต้องใช้แรงมากอย่างต่อเนื่องอีก เช่น การยกน้ำหนัก ฯลฯ ซึ่งจะทำให้ร่างกายอ่อนล้า และไม่ได้พักผ่อน หรือฟื้นฟูสภาพอย่างจริงจัง

๔. “มีจุดพักเป็นขั้นบันได” เมื่อซ้อมวิ่งไปถึงระยะหนึ่งแล้ว ก็ควรประคองระดับการซ้อมให้ได้ อย่างคงที่ในระยะการวิ่งนั้น ๆ สักพักหนึ่งก่อน แล้วจึงค่อยเพิ่มระดับการวิ่ง ไม่จำเป็นต้องเพิ่มระดับการวิ่งให้สูงขึ้นตลอดเวลา

๕. “ให้ความสำคัญต่อการยืดเหยียด” ควรทำกายบริหาร ยืดเหยียดร่างกาย “ก่อน” ที่จะวิ่ง และ쿨ดาวน์ “หลัง” การวิ่ง เช่น การปรับจากท่าวิ่งเป็นการวิ่งเหยาะ ๆ หรือเดิน เพื่อให้อัตราการเต้นของหัวใจคืนสู่ภาวะปกติ

พร้อมแล้วหรือยังที่จะสลัดความ “ฟุ้งฟุ้ง” และหันมาเอาจริงกับการวิ่งออกกำลังกาย

ที่มา : <http://www.thaihealth.or.th/Content/๓๑๗๔๘->

คำถามข้อที่ ๑. บทความนี้ใช้ภาษาระดับใดในการเขียน

- ก. ระดับทางการ
- ข. ระดับสนทนา
- ค. ระดับพิธีการ
- ง. ระดับกึ่งทางการ

คำตอบถูก (๑ คะแนน)

ข้อ ข. ระดับสนทนา

ไม่มีคะแนน

คำตอบอื่น ๆ

กลยุทธ์การอ่าน : การบูรณาการและตีความ

รูปแบบของข้อสอบ : เลือกตอบ

คำถามข้อที่ ๒. ข้อใดกล่าวไม่ถูกต้อง

- ก. นักวิ่งฟรุ้งฟริ้งมักวิ่งตามกระแสความนิยม
- ข. การวิ่งที่ดีควรเริ่มฝึกวิ่งอย่างหนักทุกวัน
- ค. หากอยากเป็นนักวิ่งที่ดีควรมีการปูพื้นฐานการวิ่งที่ถูกต้อง
- ง. นักวิ่งฟรุ้งฟริ้งจะมีพฤติกรรมการวิ่งไม่นานเพราะขาดหลักการวิ่งที่ดี

คำตอบถูก (๑ คะแนน)

ข้อ ข. การวิ่งที่ดีควรเริ่มฝึกวิ่งอย่างหนักทุกวัน

ไม่มีคะแนน

คำตอบอื่น ๆ

กลยุทธ์การอ่าน : การเข้าถึงและค้นคืนสาระ

รูปแบบของข้อสอบ : เลือกตอบ

คำถามข้อที่ ๓. บุคคลใดปฏิบัติตัวไม่ถูกต้องตามหลักการวิ่งที่ดี

- ก. เก่งทำกายบริหารก่อนทุกครั้งก่อนการวิ่ง
- ข. กาเหว่าหักไหมฝึกวิ่งเพื่อลงแข่งขันในรายการที่มีการวิ่งระยะไกล
- ค. ลูกเกิดเริ่มวิ่งจากน้อยไปหามาก เพราะกลัวว่าจะได้รับบาดเจ็บขณะวิ่ง
- ง. ไก่ฝึกวิ่งโดยมีการปูพื้นฐานการก้าวเท้าที่ถูกต้องและถ่ายรูปแบบวีดิทัศน์การวิ่งอยู่บ่อยๆ

คำตอบถูก (๑ คะแนน)

ข้อ ข. กาเหว่าหักไหมฝึกวิ่งเพื่อลงแข่งขันในรายการที่มีการวิ่งระยะไกล

ไม่มีคะแนน

คำตอบอื่น ๆ

กลยุทธ์การอ่าน : การสะท้อนและประเมิน

รูปแบบของข้อสอบ : เลือกตอบ

คำถามข้อที่ ๔. “นักวิ่งฟรุ้งฟริ้งมักเกิดขึ้นเฉพาะในเมืองเท่านั้น” นักเรียนเห็นด้วยหรือไม่ เพราะเหตุใด

คำตอบถูก (๒ คะแนน)

ตอบ เห็นด้วย หรือไม่เห็นด้วย ให้ ๑ คะแนน

มีเหตุผลมีถูกต้องเหมาะสม ดังนี้ ให้ ๑ คะแนน

เห็นด้วย เพราะสังคมเมืองในปัจจุบัน คนให้ความสนใจการวิ่ง ซึ่งทั้งหน่วยงานของเอกชนและรัฐบาลต่างพาเหรดปิดถนน เพื่อจัดงานมาราธอน

เห็นด้วย เพราะสังคมเมือง คนส่วนใหญ่อยู่ในวัยทำงาน หาโอกาสที่จะวิ่งทุกวันได้ยาก

ไม่เห็นด้วย เพราะทั้งสังคมเมืองและสังคมชนบทต่างก็นิยมการวิ่ง เพียงแต่หน่วยงานของเอกชนหรือรัฐบาลไม่ค่อยจัดงานวิ่งในสังคมชนบท

ฯลฯ (ตามดุลยพินิจของครูผู้สอน)

ไม่มีคะแนน

ไม่ตอบคำถาม

กลยุทธ์การอ่าน : การสะท้อนและประเมิน

รูปแบบของข้อสอบ : เขียนตอบสั้นๆ

คำถามข้อที่ ๕. ควรทำกายบริหาร ยืดเหยียดร่างกาย “ก่อน” ที่จะวิ่ง และ쿨ดาวน์ “หลัง” การวิ่ง คำที่ขีดเส้นใต้ หมายความว่าอย่างไร

คำตอบถูก (๑ คะแนน)

쿨ดาวน์ คือ การปรับจากท่าวิ่งเป็นการวิ่งเหยาะๆหรือเดิน เพื่อให้หัวใจอัตราการเต้นของหัวใจคืนสู่ภาวะปกติ

ไม่มีคะแนน

คำตอบอื่น ๆ

กลยุทธ์การอ่าน : การเข้าถึงและค้นคืนสาระ

รูปแบบของข้อสอบ : เขียนตอบสั้นๆ

คำถามข้อที่ ๖. จากบทความข้างต้น ข้อความต่อไปนี้ เป็นความจริงหรือไม่เป็นความจริง

ข้อความ เป็นความจริง จงเขียนเครื่องหมาย ✕ ลงในช่อง ☐ “ใช่”

ข้อความ ไม่เป็นความจริง จงเขียนเครื่องหมาย ✕ ลงในช่อง ☐ “ไม่ใช่”

ข้อ	ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
๑.	“ฟรุ้งฟริ้ง” เป็นคำทับศัพท์	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
๒.	“โซเซียล” เป็นคำศัพท์บัญญัติ	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
๓.	การวิ่งได้รับความนิยมเฉพาะในสังคมเมืองเท่านั้น	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
๔	“มีจุดพักเป็นขั้นบันได” มีคำตาย ๒ คำ	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
๕	การก้าวที่ถูกต้อง จับจังหวะก้าวเท้าที่เหมาะสม เป็นการปูพื้นฐานของการวิ่ง	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

คำตอบถูก (๒ คะแนน)

ตอบถูกทั้ง ๕ ข้อ ไม่ใช่ ไม่ใช่ ไม่ใช่ ใช่ ใช่ ตามลำดับ

ไม่มีคะแนน

- ตอบถูก ๑ - ๔ ข้อ
- ตอบไม่ถูกเลย
- ไม่มีคำตอบ

กลยุทธ์การอ่าน : การเข้าถึงและค้นคืนสาระ, การบูรณาการและตีความ

รูปแบบของข้อสอบ : เชิงซ้อน

คำถามข้อที่ ๗. นักเรียนคิดเห็นอย่างไรจากถ้อยความที่กำหนดให้ ทำไมจึงคิดเช่นนั้น
ให้ใช้เหตุผลประกอบคำอธิบาย

สลัดความฟุ้งฟ้าง
แล้วหันมาเอาจริงกับการออกกำลังกาย

๑. ให้นักเรียนเลือกทำเครื่องหมายวงกลมล้อมรอบ ข้อความข้างล่างนี้ เพียง ๑ ข้อความ

ความคิดเห็นคล้อยตาม ความคิดเห็นโต้แย้ง ความคิดเห็นคล้อยตามและโต้แย้ง

๒. ให้นักเรียนเขียนอธิบายเหตุผล จำนวน ๒ ข้อ ที่สอดคล้องความคิดการเลือกในข้อ ๑

ความคิดเห็นคล้อยตาม	ความคิดเห็นโต้แย้ง
๑. การวิ่งที่ดีต้องวิ่งให้ถูกหลักการวิ่ง หากวิ่งไม่ถูกหลักอาจเกิดผลเสียต่อสุขภาพ เช่น การได้รับบาดเจ็บ ร่างกายเหนื่อยล้า ดังนั้นควรฝึกวิ่งให้ถูกหลักการและหันมาจริงจังกับการวิ่ง	๒. การวิ่งตามกระแสนิยมหรือการเป็นนักวิ่งฟุ้งฟ้างนั้นส่วนมากมักนิยมกันในสังคมเมืองกรุง เพราะคนในสังคมเมืองกรุง เป็นคนวัยทำงาน ไม่มีเวลาฝึกเอาจริงเอาจังกับการวิ่ง
๑. หากเป็นนักวิ่งฟุ้งฟ้างที่วิ่งตามกระแสนิยมหรือวิ่งเพื่อโชว์สถิติ อาจวิ่งต่อไปได้ไม่นาน เพราะขาดหลักการวิ่งที่ดี หรือขาดเป้าหมายของการวิ่ง ดังนั้นควรหันมาจริงจัง ตั้งเป้าหมายการวิ่งและเรียนรู้หลักการวิ่งที่ถูกต้อง	๒. การเป็นนักวิ่งฟุ้งฟ้างทำได้ง่ายเพราะวิ่งตามรายการจัดงานต่างๆ วิ่งตามโอกาสและสังคมเมืองในปัจจุบันก็นิยมจัดงานการวิ่ง ซึ่งมีคนหลายกลุ่มที่ให้ความสนใจเข้าร่วม

คำตอบถูก (๒ คะแนน)

ทำเครื่องหมายวงกลมล้อมรอบ ข้อความ เพียง ๑ ข้อความ ๑ คะแนน

เขียนอธิบายเหตุผลสนับสนุนได้ถูกต้อง ๑ คะแนน

ไม่มีคะแนน

- ตอบไม่ถูกเลย

- ไม่มีคำตอบ

กลยุทธ์การอ่าน : การสะท้อนและประเมิน

รูปแบบของข้อสอบ : ปลายเปิด

เฉลย/แนวคำตอบ แบบฝึกทักษะที่ ๑

การอ่านคิดวิเคราะห์จากบทความ
เรื่อง ย้อมสีผมบ่อยเสี่ยงโรคมะเร็ง

ย้อมสีผมบ่อย เสี่ยงโรคมะเร็ง

โดย saowalak pisitpaiboon

การทำสีผมบ่อยๆ อาจทำให้เส้นผมที่ผ่านสารเคมีไม่แข็งแรง หลุดร่วงได้ง่าย และยังทำให้หนังศีรษะระคายเคือง ส่งผลให้เป็นแผล หนังศีรษะแห้งและอาจนำไปสู่โรคมะเร็งหนังศีรษะได้

ทั้งนี้ นพ.วีรุฒิ อิ่มสำราญ ผู้อำนวยการสถาบันมะเร็งแห่งชาติ ได้กล่าวว่า ผู้ที่ยังไม่เคยย้อมผมไม่ควรย้อมสีผม โดยเฉพาะคนที่ผมบางหรือผมน้อยอยู่แล้ว เพราะการย้อมผม ทำให้รากผมไม่แข็งแรง ผมหลุดร่วงได้ง่าย ส่วนคนที่เคยย้อมอยู่แล้ว ก็ไม่ควรย้อมเกิน ๙ ครั้งต่อปี เพราะอาจทำให้สารเคมีเข้าไปสะสมในร่างกายได้

ยาย้อมผมตามท้องตลาดมี ๓ ประเภท

๑. ประเภทสีชั่วคราว ซึ่งประเภทนี้ถ้าสระผมแล้วสีก็จะหายไป เนื่องจากว่าเป็นการเคลือบสีเส้นผมชั้นนอก

๒. ประเภทสีกึ่งถาวร หรือเรียกว่าสีโกรกผม สามารถปิดทงอกได้ไม่เกิน ๓๐% ซึ่งถ้าสระผม ๕-๖ ครั้ง ก็จจะค่อยๆ หลุดออกไปทีละนิด

๓. ประเภทสีย้อมถาวร หรือเรียกว่าสีย้อมผม ซึ่งสีประเภทนี้จะติดผมและปกปิดผมได้ และสระแล้วสีไม่ลอกออก แต่วิธีนี้งานวิจัยระบุว่าจะทำให้ขนาดของโครโมโซมในร่างกายเสียหาย ถ้าย้อมบ่อยๆ จะทำให้เซลล์กลายพันธุ์หรืออาจจะกลายเป็นเซลล์มะเร็งได้

น้ำยาย้อมผมประกอบด้วยสารเคมีที่มีฤทธิ์เป็นกรดและด่าง ๕ ตัวหลักๆ ดังนี้

๑. สารไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์ เป็นสารฟอกสีผมและฆ่าเชื้อโรค จึงมีฤทธิ์ในการทำลายเส้นผม กัดสีผมและหนังศีรษะ ก่อให้เกิดอาการอักเสบและระคายเคืองต่อหนังศีรษะตลอดจนทำให้เส้นผมแห้งเสียได้

๒. สารฟีนิลินไดอะมีน หรือสีย้อมผมชนิดถาวรนั้นเป็นสารเคมีอันตราย เมื่อดูดซึมเข้าสู่หนังศีรษะแล้ว อาจทำให้เกิดอาการระคายเคือง และหากสะสมอยู่ในกระเพาะปัสสาวะ อาจก่อให้เกิดโรคมะเร็งหนังศีรษะได้

๓. แอมโมเนีย ซึ่งเป็นตัวช่วยให้สีย้อมผมติดผมนั้น ขณะเดียวกันสารดังกล่าวยังมีฤทธิ์เป็นกรดและต่าง ที่สามารถกัดเส้นผมและหนังศีรษะได้ จึงเป็นต้นเหตุที่ทำให้ผมเสียผมร่วง และทำให้รากผมอ่อนแอลง

๔. สารซิลเวอร์ไนเตรต เป็นสารเคมีที่มีคุณสมบัติในการปกปิดผมขาว โดยตัวสารนี้ เมื่ออยู่บนหนังศีรษะ จะทำปฏิกิริยากับอากาศแล้วเปลี่ยนให้เส้นผมกลายเป็นสีดำ ซึ่งสารตัวดังกล่าวมีคุณสมบัติที่ทำให้เกิดการระคาย หากเข้าตาอาจทำให้ตาบอดได้

๕. สารเลดอะซีเตต เป็นสารตะกั่วที่ใช้ในครีมปกปิดผมขาว ชนิดที่ไม่ต้องล้างออก เช่นเดียวกับสารซิลเวอร์ไนเตรต และเนื่องจากสารตะกั่วนี้มีคุณสมบัติคล้ายกับสารตะกั่วที่ผสมในน้ำมันในอดีต ดังนั้น หากสะสมในร่างกาย อาจทำลายสมองและประสาทสัมผัสได้ ที่สำคัญนี้ยังจัดอยู่ในสารก่อมะเร็งด้วยเช่นกัน

เคล็ดลับย้อมผมให้ปลอดภัย

๑. เลือกผลิตภัณฑ์ย้อมสีผมที่ไม่มีส่วนผสมของแอมโมเนีย
๒. ทดสอบอาการแพ้ก่อนใช้ทุกครั้ง
๓. ไม่ควรมีไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์ที่มีความเข้มข้นเกินกว่า ๖%
๔. ควรเว้นระยะห่างในการทำสีผม

ที่มา : <http://www.thaihealth.or.th/Content/๓๑๗๕๕->

คำถามข้อที่ ๑. ข้อใดคือประเด็นสำคัญของบทความนี้

- ก. อันตรายจากการย้อมสีผม
- ข. ประเภทของน้ำยาย้อมผม
- ค. เคล็ดลับการย้อมสีผมให้สวยงาม
- ง. การย้อมสีผมบ่งชี้ถึงการเกิดโรคมะเร็งหนังศีรษะ

คำตอบถูก (๑ คะแนน)

ข้อ ง. การย้อมสีผมบ่งชี้ถึงการเกิดโรคมะเร็งหนังศีรษะ

ไม่มีคะแนน

คำตอบอื่น ๆ

กลยุทธ์การอ่าน : การเข้าถึงและค้นคืนสาระ

รูปแบบของข้อสอบ : เลือกตอบ

คำถามข้อที่ ๒. จุดมุ่งหมายของผู้เขียนบทความนี้ตรงกับข้อใด

- ก. เพื่อให้ความรู้
- ข. เพื่อให้ความบันเทิง
- ค. เพื่อความจรรโลงใจ
- ง. เพื่อส่งเสริมข้อคิด

คำตอบถูก (๑ คะแนน)

ข้อ ก. เพื่อให้ความรู้

ไม่มีคะแนน

คำตอบอื่น ๆ

กลยุทธ์การอ่าน : การบูรณาการและตีความ

รูปแบบของข้อสอบ : เลือกตอบ

คำถามข้อที่ ๓. ข้อใดไม่ปรากฏในบทความนี้

- ก. ประเภทของยาย้อมผม
- ข. วิธีการย้อมสีผมให้ปลอดภัย
- ค. ความหมายของยาย้อมผม
- ง. สารเคมีที่ประกอบอยู่ในยาย้อมผม

คำตอบถูก (๑ คะแนน)

ข้อ ค. ความหมายของยาย้อมผม

ไม่มีคะแนน

คำตอบอื่น ๆ

กลยุทธ์การอ่าน : การเข้าถึงและค้นคืนสาระ

รูปแบบของข้อสอบ : เลือกตอบ

คำถามข้อที่ ๔. สารชนิดใดที่มีฤทธิ์เป็นกรดและต่างและเป็นตัวช่วยให้สีย้อมผมติดผม

คำตอบถูก (๑ คะแนน)

แอมโมเนีย

ไม่มีคะแนน

คำตอบอื่น ๆ

กลยุทธ์การอ่าน : การเข้าถึงและค้นคืนสาระ

รูปแบบของข้อสอบ : เขียนตอบสั้นๆ

คำถามข้อที่ ๕. ย้ายอ้อมผมประเภทใด ถ้าย้อมผมบ่อยๆจะทำให้เซลล์กลายพันธุ์เป็นเซลล์มะเร็งได้

คำตอบถูก (๑ คะแนน)

ประเภทสีย้อมผมถาวร

ไม่มีคะแนน

คำตอบอื่น ๆ

กลยุทธ์การอ่าน : การเข้าถึงและค้นคืนสาระ

รูปแบบของข้อสอบ : เขียนตอบสั้นๆ

คำถามข้อที่ ๖. จากบทความข้างต้น ข้อความต่อไปนี้เป็นความจริงหรือไม่เป็นความจริง

ข้อความเป็นความจริง จงเขียนเครื่องหมาย ✕ ลงในช่อง ☐ “ใช่”

ข้อความไม่เป็นความจริง จงเขียนเครื่องหมาย ✕ ลงในช่อง ☐ “ไม่ใช่”

ข้อ	ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
๑.	สารเลดอะซีเตต เป็นสารตะกั่วที่ใช้ในครีมปกปิดผมขาว	✕	
๒.	สารไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์ มีฤทธิ์ในการทำลายเส้นผม	✕	
๓.	สารซิลเวอร์ไนเตรต เป็นสารเคมีที่มีคุณสมบัติในการปกปิดผมขาว	✕	

คำตอบถูก (๒ คะแนน)

ตอบถูกทั้ง ๓ ข้อ ใช่ ใช่ ใช่ ตามลำดับ

ไม่มีคะแนน

- ตอบถูก ๑ – ๒ ข้อ
- ตอบไม่ถูกเลย
- ไม่มีคำตอบ

กลยุทธ์การอ่าน : การเข้าถึงและค้นคืนสาระ

รูปแบบของข้อสอบ : เชิงซ้อน

คำถามข้อที่ ๗. นักเรียนคิดเห็นอย่างไรจากถ้อยความที่กำหนดให้ ทำไมจึงคิดเช่นนั้น
ให้ใช้เหตุผลประกอบคำอธิบาย (๓ คะแนน)

การย้อมผมเสี่ยงโรคมะเร็ง

๑. ให้นักเรียนเลือกทำเครื่องหมายวงกลมล้อมรอบ ข้อความข้างล่างนี้ เพียง ๑ ข้อความ

ความคิดเห็นคล้อยตาม

ความคิดเห็นโต้แย้ง

ความคิดเห็นคล้อยตามและโต้แย้ง

๒. ให้นักเรียนเขียนอธิบายเหตุผล จำนวน ๒ ข้อ ที่สอดคล้องความคิดการเลือกในข้อ ๑

ความคิดเห็นคล้อยตาม	ความคิดเห็นโต้แย้ง
๑. การย้อมผมบ่อยๆจะทำให้เส้นผมไม่แข็งแรง เพราะผ่านเคมีบ่อยๆ ผมหลุดร่วงได้ง่าย ทำให้หนังศีรษะระคายเคือง ส่งผลให้เป็นแผล หนังศีรษะแห้งและอาจนำไปสู่มะเร็งผิวหนังได้	๒. หากเราไม่ย้อมสีผมบ่อยจนเกินไปก็จะไม่เกิดโรคมะเร็ง
๑. ในยาย้อมผมมีสารเคมีที่เป็นอันตราย บางชนิดเป็นสารตะกั่ว หากสะสมในร่างกายปริมาณมาก อาจทำลายสมองและประสาทสัมผัสและอาจก่อให้เกิดโรคมะเร็งผิวหนัง	๒. การย้อมสีผมต้องศึกษาคู่มือการย้อมสีผม และควรปฏิบัติตามขั้นตอนวิธีการย้อมและข้อห้ามในการย้อมจะช่วยลดอัตราในการเกิดโรคมะเร็งได้

คำตอบถูก (๓ คะแนน)

ทำเครื่องหมายวงกลมล้อมรอบ ข้อความ เพียง ๑ ข้อความ ๑ คะแนน

เขียนอธิบายเหตุผลสนับสนุนได้ถูกต้อง ๒ คะแนน

ไม่มีคะแนน

- ตอบไม่ถูกเลย

- ไม่มีคำตอบ

กลยุทธ์การอ่าน : การสะท้อนและประเมิน

รูปแบบของข้อสอบ : ปลายเปิด

เฉลย/แนวคำตอบ แบบฝึกทักษะที่ ๒

การอ่านคิดวิเคราะห์จากบทความ
เรื่อง สุขได้แม้เป็นโรคซึมเศร้า

สุขได้แม้เป็นโรคซึมเศร้า

โดย gidanan ganghair

คนไทยเริ่มป่วยเป็นโรคซึมเศร้ากันมากขึ้น โดยสาเหตุหลักที่ทำให้เป็นโรคนี้น่ากลัวที่สุด คือ ความเครียดสะสมจากการเดินทางในสภาพการจราจรที่ติดขัด งานที่เคร่งเครียดต้องติดต่อกันแทบ ๒๔ ชั่วโมง และสาเหตุรองลงมาคือพันธุกรรม ความผิดปกติด้านสารเคมีในสมอง ทำให้ผู้ป่วยโรคนี้สูญเสียความสามารถในการปรับตัวเข้ากับสังคมลดลง มีชีวิตโดดเดี่ยว บุคลิกภาพไม่ดี สูญเสียความมั่นใจในตัวเอง มองโลกในแง่ลบ

แต่ผู้ป่วยโรคซึมเศร้าก็ดูดีมีความมั่นใจในตัวเองได้ด้วยวิธีง่ายๆ ดังนี้

๑. อย่าพยายามตั้งเป้าหมายในการทำงานที่สูงและมีความรับผิดชอบมากเกินไป ควรแยกแยะปัญหาใหญ่ๆ ให้เป็นส่วนย่อยๆ พร้อมทั้งจัดเรียงความสำคัญก่อนหลังและลงมือทำเท่าที่สามารถทำได้ เพื่อจะไม่เพิ่มความรู้สึกล้มเหลวในภายหลัง
๒. เลี่ยงการอยู่เพียงลำพัง ควรเลือกทำกิจกรรมที่จะสร้างความรู้สึกที่ดีขึ้น หรือเพลิดเพลินและไม่หนักเกินไป เช่น การออกกำลังกายเบาๆ การชมภาพยนตร์ การร่วมทำกิจกรรมทางสังคม
๓. ให้คนใกล้ชิดที่ไว้ใจได้ช่วยตัดสินใจในเรื่องสำคัญ เพราะผู้ป่วยโรคซึมเศร้าจะมีภาวะทางอารมณ์ขึ้นสุดลงสุด ทำให้ยากแก่การตัดสินใจในเรื่องต่างๆ
๔. ยอมรับว่าตัวเองเป็นโรคซึมเศร้า ข้อนี้สำคัญมากที่สุด เพราะถ้าคุณไม่ยอมรับว่าเป็น ก็จะไม่ยอมรับการรักษาและปรับตัวในการใช้ชีวิต
๕. เลือกทำในสิ่งที่รัก ควรใช้เวลาว่างจากการทำงานไปทำงานอดิเรกที่คุณชอบ เช่น เล่นเกม ปลูกต้นไม้ ออกกำลังกาย ดูหนัง ฟังเพลง สิ่งเหล่านี้จะช่วยให้ร่างกายหลั่งสารความสุขเพิ่มมากขึ้น ลดอาการซึมเศร้าให้น้อยลงจนเกือบเป็นปกติ
๖. แต่งตัวตามเทรนด์แฟชั่น การแต่งตัวตามเทรนด์แฟชั่นจะช่วยให้คุณดูดีขึ้น มั่นใจในตัวเอง และรู้สึกว่าตัวเองมีคุณค่ามากขึ้น

๗. เข้าร่วมกิจกรรมเพื่อสังคม การเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อสังคมจะช่วยให้คุณรู้สึกว่าคุณมีคุณค่าเมื่อทำสิ่งดีๆ ให้ผู้อื่น นอกจากนี้ยังใช้เวลาไปกับมิตรภาพใหม่ๆ ของคนที่มีจิตใจอาสาทำความดีเพื่อสังคม และเมื่อคุณรู้สึกดีขึ้นก็จะรู้สึกมีความมั่นใจในตัวเองและมีความสุขในการใช้ชีวิตต่อไปอย่างมีคุณค่าต่อตัวเองและผู้อื่น

ที่มา : <http://www๒.thaihealth.or.th/Content/๓๑๗๑๗->

คำถามข้อที่ ๑. ข้อใดไม่ใช่อาการของผู้ที่เป็นโรคซึมเศร้า

- ก. บุคลิกภาพไม่ดี
- ข. มองโลกในแง่ดี
- ค. ขาดความมั่นใจในตัวเอง
- ง. ความสามารถในการปรับตัวให้เข้ากับสังคมลดลง

คำตอบถูก (๑ คะแนน)

ข้อ ข. มองโลกในแง่ดี

ไม่มีคะแนน

คำตอบอื่น ๆ

กลยุทธ์การอ่าน : การเข้าถึงและค้นคืนสาระ

รูปแบบของข้อสอบ : เลือกตอบ

คำถามข้อที่ ๒. จุดมุ่งหมายหลักของผู้เขียนบทความคืออะไร

- ก. เพื่อบอกสาเหตุของการเกิดโรคซึมเศร้า
- ข. เพื่อแนะนำวิธีการปรับตัวเมื่อเป็นโรคซึมเศร้า
- ค. เพื่อบอกวิธีการป้องกันการเกิดโรคซึมเศร้า
- ง. เพื่อให้ความรู้เกี่ยวกับอาการของโรคซึมเศร้า

คำตอบถูก (๑ คะแนน)

ข้อ ข. เพื่อแนะนำวิธีการปรับตัวเมื่อเป็นโรคซึมเศร้า

ไม่มีคะแนน

คำตอบอื่น ๆ

กลยุทธ์การอ่าน : การบูรณาการและตีความ

รูปแบบของข้อสอบ : เลือกตอบ

คำถามข้อที่ ๓. สาเหตุหลักของการเป็นโรคซึมเศร้าคืออะไร

คำตอบถูก (๑ คะแนน)

ตอบ สาเหตุหลักของการเป็นโรคซึมเศร้าเกิดจากความเครียดสะสม จากการเดินทางในสภาพการจราจรติดขัด และเกิดจากการทำงานที่เคร่งเครียดที่ต้องติดต่อกันแทบ ๒๔ ชั่วโมง

กลยุทธ์การอ่าน : การเข้าถึงและค้นคืนสาระ

รูปแบบของข้อสอบ : เขียนตอบสั้นๆ

คำถามข้อที่ ๔. หากนักเรียนไม่อยากเป็นโรคซึมเศร้า ควรประพฤติตัวอย่างไร เพราะเหตุใด

คำตอบถูก (๑ คะแนน)

ตอบ ควรหลีกเลี่ยงการอยู่ในสังคมที่มีความตึงเครียด เพราะความเครียดเป็นสาเหตุหลักของการเกิดโรคซึมเศร้าและไม่ควรตั้งเป้าหมายในชีวิตสูงจนเกินไป เพื่อจะได้ไม่เพิ่มความรู้สึกล้มเหลวในภายหลัง

กลยุทธ์การอ่าน : การสะท้อนและประเมิน

รูปแบบของข้อสอบ : เขียนตอบสั้นๆ

คำถามข้อที่ ๕. จากบทความข้างต้น ข้อความต่อไปนี้ เป็นความจริงหรือไม่เป็นความจริง

ข้อความ เป็นความจริง จงเขียนเครื่องหมาย X ลงในช่อง ☐ “ใช่”

ข้อความ ไม่เป็นความจริง จงเขียนเครื่องหมาย X ลงในช่อง ☐ “ไม่ใช่”

ข้อ	ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
๑.	การทำงานในสิ่งที่ตนเองรักจะทำให้ร่างกายหลั่งสารเอ็นโดรฟินเพิ่มมากขึ้น	X	
๒.	การแต่งตัวตามเทรนด์แฟชั่น คำที่ขีดเส้นใต้เป็นคำทับศัพท์	X	
๓.	เมื่อเป็นโรคซึมเศร้าควรอยู่กับตัวเองให้มากๆ เพื่อเป็นการฝึกความแข็งแกร่งของจิตใจ		X

คำตอบถูก (๒ คะแนน)

ตอบถูกทั้ง ๓ ข้อ ใช่ ใช่ ไม่ใช่ ตามลำดับ

ไม่มีคะแนน

- ตอบถูก ๑ - ๒ ข้อ
- ตอบไม่ถูกเลย
- ไม่มีคำตอบ

กลยุทธ์การอ่าน : การเข้าถึงและค้นคืนสาระ , การบูรณาการและตีความ

รูปแบบของข้อสอบ : เชิงซ้อน

คำถามข้อที่ ๗. นักเรียนคิดเห็นอย่างไรจากถ้อยความที่กำหนดให้ ทำไมจึงคิดเช่นนั้น
ให้ใช้เหตุผลประกอบคำอธิบาย (๓ คะแนน)

ป่วยเป็นโรคมะเร็งก็มีความสุขได้

๑. ให้นักเรียนเลือกทำเครื่องหมายวงกลมล้อมรอบ ข้อความข้างล่างนี้ เพียง ๑ ข้อความ

ความคิดเห็นคล้อยตาม

ความคิดเห็นโต้แย้ง

ความคิดเห็นคล้อยตามและโต้แย้ง

๒. ให้นักเรียนเขียนอธิบายเหตุผล จำนวน ๒ ข้อ ที่สอดคล้องความคิดการเลือกในข้อ ๑

ความคิดเห็นคล้อยตาม	ความคิดเห็นโต้แย้ง
๑. หากป่วยเป็นโรคมะเร็งก็มีความสุขได้ ถ้ารู้จักปรับตัวให้เข้ากับสภาพสังคม เข้าร่วมกิจกรรมเพื่อสังคม เพราะจะทำให้เรารู้สึกว่าตัวเองมีคุณค่าเมื่อทำสิ่งดีๆ	๒. จากข่าวและสถานการณ์ในปัจจุบันผู้ป่วยเป็นโรคมะเร็งมากขึ้น และผู้ป่วยส่วนมากก็จะคิดว่าโรคนี้น่าอาย ไม่ยอมรับการรักษานำไปสู่การฆ่าตัวตาย
๑. หากป่วยเป็นโรคมะเร็งก็มีความสุขได้เช่นกัน สำคัญที่สุดคือต้องยอมรับว่าตัวเองป่วยเป็นโรคนี้นี้ เพราะถ้าไม่ยอมรับก็จะไม่ยอมรับการรักษาและปรับตัวในการใช้ชีวิต	๒. ถึงแม้จะมีวิธีการแนะนำของผู้รู้เกี่ยวกับการรับมือกับโรคมะเร็งแต่สาเหตุรองของการเกิดโรคนี้น่ามาจากพันธุกรรมหรือความผิดปกติของสารเคมีในสมองซึ่งทำให้ผู้ป่วยมีความสามารถปรับตัวให้เข้ากับสังคมน้อยลง และสูญเสียความมั่นใจในตัวเอง ซึ่งยากที่จะควบคุมตัวเองให้มีความสุขได้

คำตอบถูก (๓ คะแนน)

ทำเครื่องหมายวงกลมล้อมรอบ ข้อความ เพียง ๑ ข้อความ ๑ คะแนน

เขียนอธิบายเหตุผลสนับสนุนได้ถูกต้อง ๒ คะแนน

ไม่มีคะแนน

- ตอบไม่ถูกเลย

- ไม่มีคำตอบ

กลยุทธ์การอ่าน : การสะท้อนและประเมิน

รูปแบบของข้อสอบ : ปลายเปิด

เฉลย/แนวคำตอบ
แบบทดสอบหลังเรียน

๕ หลักการวิ่ง เลี้ยงวิถีฟรุ้งฟริ้งสไตล์คนเมือง

โดย saowalak pisitpaiboon

กระแส “การวิ่ง” เพื่อสุขภาพ กำลังได้รับความนิยมอย่างมาก และมีที่คาดว่าจะฮอตฮิตไปอีกระยะหนึ่ง โดยเฉพาะใน “สังคมเมืองกรุง” ที่ตอนนี้ทั้งธุรกิจเอกชน และหน่วยงานรัฐต่างพาเหรดปิดถนน เพื่อจัดมาราธอนรายการต่าง ๆ อยู่บ่อยครั้ง จนทำให้กลุ่ม “นักวิ่งฟรุ้งฟริ้ง” ขยายจำนวนเพิ่มขึ้นต่อเนื่อง

หลายคนอาจจะสงสัยว่า “นักวิ่งฟรุ้งฟริ้ง” คืออะไร ..?

นายสถาวร จันทรผ่องศรี” หรือ “ครูติน” โค้ชนักวิ่ง อดีตนักวิ่งมาราธอนทีมชาติไทย ได้อธิบายว่า “นักวิ่งฟรุ้งฟริ้ง” จะพบเห็นได้ง่ายขึ้นในสังคมปัจจุบัน ส่วนใหญ่มักจะมีพฤติกรรมวิ่งตาม “กระแสความนิยม” และชื่นชอบที่จะแสดงผลการวิ่ง เช่น สถิติที่บันทึกได้ของตนเองลงบนโซเชียลแบบถี่ ๆ ในช่วงการวิ่งระยะแรก

รวมถึงมีพฤติกรรม “วิ่งเกินขีดความสามารถ” เพียงเพราะต้องการเข้าร่วมในงานใหญ่ ๆ ที่หน่วยงานต่าง ๆ จัดขึ้น ทั้งที่ร่างกายและวิธีการวิ่งยังไม่พร้อมต่อการวิ่งระยะไกล

“นักวิ่งฟรุ้งฟริ้งมีเยอะขึ้นมาก โดยเฉพาะตอนนี้ที่สังคมกำลังนิยมการวิ่ง เห็นได้จากการจัดงานที่เกิดขึ้นมากในกรุงเทพฯ ซึ่งสุดท้ายนักวิ่งพวกนี้อาจจะวิ่งต่อไปได้ไม่นาน เพราะขาดเป้าหมายและหลักการวิ่งที่ดี” ครูตินกล่าว

อย่างไรก็ตาม หากต้องการออกกำลังกายด้วย “การวิ่ง” ให้ได้อย่างต่อเนื่อง หลีกเลี่ยงการเป็น “นักวิ่งฟรุ้งฟริ้ง” มีหลักการ ๕ ข้อสำคัญ ที่ “ครูติน” แนะนำคือ

๑. “อย่าใจร้อน” การวิ่งในระยะแรกไม่จำเป็นต้องวิ่งให้เร็วเพื่อทำลายสถิติสำหรับโพสโรว์บนเฟซบุ๊กประจำ หากเป็นนักวิ่งมือสมัครเล่นที่เริ่มฝึกฝน ควรเริ่มจากการปูพื้นฐานก้าวเท้าที่ถูกต้อง จับจังหวะก้าวเท้าที่เหมาะสมของการวิ่ง และรูปแบบของการก้าวเท้าของแต่ละระยะ เพื่อพัฒนาการวิ่งไปสู่ในระยะไกลขึ้น

๒. “เริ่มจากน้อยไปหามาก” สำหรับการวิ่งในระยะแรก นักวิ่งมือสมัครเล่นควรจะค่อย ๆ พัฒนาจากการวิ่งระยะสั้น ไม่จำเป็นต้องหักโหมด้วยการลงแข่งขันในรายการที่มีการวิ่งระยะไกลในทันที เพราะอาจได้รับบาดเจ็บ และต้องพักการวิ่งไปในที่สุด

๓. “ไม่ควรออกกำลังกายอย่างหนักติดต่อกันทุกวัน” เพราะหากสามารถวิ่งและทำได้ตามที่กำหนดแล้ว เมื่อถึงเวลาที่ต้องพักร่างกาย ก็ไม่ควรออกกำลังกายชนิดอื่นที่ต้องใช้แรงมากอย่างต่อเนื่องอีก เช่น การยกน้ำหนัก ฯลฯ ซึ่งจะทำให้ร่างกายอ่อนล้า และไม่ได้พักผ่อน หรือฟื้นฟูสภาพอย่างจริงจัง

๔. “มีจุดพักเป็นขั้นบันได” เมื่อซ้อมวิ่งไปถึงระยะหนึ่งแล้ว ก็ควรประคองระดับการซ้อมให้ได้ อย่างคงที่ในระยะการวิ่งนั้น ๆ สักพักหนึ่งก่อน แล้วจึงค่อยเพิ่มระดับการวิ่ง ไม่จำเป็นต้องเพิ่มระดับการวิ่งให้สูงขึ้นตลอดเวลา

๕. “ให้ความสำคัญต่อการยืดเหยียด” ควรทำกายบริหาร ยืดเหยียดร่างกาย “ก่อน” ที่จะวิ่ง และควรทำ “หลัง” การวิ่ง เช่น การปรับจากท่าวิ่งเป็นการวิ่งเหยาะ ๆ หรือเดิน เพื่อให้อัตราการเต้นของหัวใจคืนสู่ภาวะปกติ

พร้อมแล้วหรือยังที่จะสลัดความ “ฟุ้งฟุ้ง” และหันมาเอาจริงกับการวิ่งออกกำลังกาย

ที่มา : <http://www.thaihealth.or.th/Content/๓๑๗๔๘->

คำถามข้อที่ ๑. จากบทความข้างต้น ข้อความต่อไปนี้ เป็นความจริงหรือไม่เป็นความจริง

ข้อความ เป็นความจริง จงเขียนเครื่องหมาย ✕ ลงในช่อง ☐ “ใช่”

ข้อความ ไม่เป็นความจริง จงเขียนเครื่องหมาย ✕ ลงในช่อง ☐ “ไม่ใช่”

ข้อ	ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
๑.	“ฟุ้งฟุ้ง” เป็นคำทับศัพท์		✕
๒.	“โซเซียล” เป็นคำศัพท์บัญญัติ		✕
๓.	การวิ่งได้รับความนิยมเฉพาะในสังคมเมืองเท่านั้น		✕
๔.	“มีจุดพักเป็นขั้นบันได” มีคำตาย ๒ คำ	✕	
๕.	การก้าวที่ถูกต้อง จับจังหวะก้าวเท้าที่เหมาะสม เป็นการปูพื้นฐานของการวิ่ง	✕	

คำตอบถูก (๒ คะแนน)

ตอบถูกทั้ง ๕ ข้อ ไม่ใช่ ไม่ใช่ ไม่ใช่ ใช่ ใช่ ตามลำดับ

ไม่มีคะแนน

- ตอบถูก ๑ - ๔ ข้อ
- ตอบไม่ถูกต้องเลย
- ไม่มีคำตอบ

กลยุทธ์การอ่าน : การเข้าถึงและค้นคืนสาระ, การบูรณาการและตีความ

รูปแบบของข้อสอบ : เชิงซ้อน

คำถามข้อที่ ๒. บทความนี้ใช้ภาษาระดับใดในการเขียน

- ก. ระดับทางการ
- ข. ระดับสนทนา
- ค. ระดับพิธีการ
- ง. ระดับกึ่งทางการ

คำตอบถูก (๑ คะแนน)

ข้อ ข. ระดับสนทนา

ไม่มีคะแนน

คำตอบอื่น ๆ

กลยุทธ์การอ่าน : การบูรณาการและตีความ

รูปแบบของข้อสอบ : เลือกตอบ

คำถามข้อที่ ๓. ข้อใดกล่าวไม่ถูกต้อง

- จ. นักวิ่งฟรั่งฟรั่งมักวิ่งตามกระแสความนิยม
- ฉ. การวิ่งที่ดีควรเริ่มฝึกวิ่งอย่างหนักทุกวัน
- ช. หากอยากเป็นนักวิ่งที่ดีควรมีการปูพื้นฐานการวิ่งที่ถูกต้อง
- ซ. นักวิ่งฟรั่งฟรั่งจะมีพฤติกรรมการวิ่งไม่นานเพราะขาดหลักการวิ่งที่ดี

คำตอบถูก (๑ คะแนน)

ข้อ ข. การวิ่งที่ดีควรเริ่มฝึกวิ่งอย่างหนักทุกวัน

ไม่มีคะแนน

คำตอบอื่น ๆ

กลยุทธ์การอ่าน : การเข้าถึงและค้นคืนสาระ

รูปแบบของข้อสอบ : เลือกตอบ

คำถามข้อที่ ๔. บุคคลใดปฏิบัติตัวไม่ถูกต้องตามหลักการวิ่งที่ดี

- จ. เก่งทำกายบริหารก่อนทุกครั้งก่อนการวิ่ง
- ฉ. กาเหว่าหักโหมฝึกวิ่งเพื่อลงแข่งขันในรายการที่มีการวิ่งระยะไกล
- ช. ลูกเกิดเริ่มวิ่งจากน้อยไปหามาก เพราะกลัวว่าจะได้รับบาดเจ็บวิ่ง
- ซ. ไก่ฝึกวิ่งโดยมีการปูพื้นฐานการก้าวเท้าที่ถูกต้องและถ่ายรูปลงโซเชียลมีเดียการวิ่งอยู่บ่อยๆ

คำตอบถูก (๑ คะแนน)

ข้อ ช. กาเหว่าหักโหมฝึกวิ่งเพื่อลงแข่งขันในรายการที่มีการวิ่งระยะไกล

ไม่มีคะแนน

คำตอบอื่น ๆ

กลยุทธ์การอ่าน : การสะท้อนและประเมิน

รูปแบบของข้อสอบ : เลือกตอบ

คำถามข้อที่ ๕. “นักวิ่งฟรุ้งฟริ้งมักเกิดขึ้นเฉพาะในเมืองเท่านั้น” นักเรียนเห็นด้วยหรือไม่ เพราะเหตุใด

คำตอบถูก (๒ คะแนน)

ตอบ เห็นด้วย หรือไม่เห็นด้วย ให้ ๑ คะแนน

มีเหตุผลมีถูกต้องเหมาะสม ดังนี้ ให้ ๑ คะแนน

เห็นด้วย เพราะสังคมเมืองในปัจจุบัน คนให้ความสนใจการวิ่ง ซึ่งทั้งหน่วยงานของเอกชนและรัฐบาลต่างพาเหรดปิดถนน เพื่อจัดงานมาราธอน

เห็นด้วย เพราะสังคมเมือง คนส่วนใหญ่อยู่ในวัยทำงาน หาโอกาสที่จะวิ่งทุกวันได้ยาก

ไม่เห็นด้วย เพราะทั้งสังคมเมืองและสังคมชนบทต่างก็นิยมการวิ่ง เพียงแต่หน่วยงานของเอกชนหรือรัฐบาลไม่ค่อยจัดงานวิ่งในสังคมชนบท

ฯลฯ (ตามดุลยพินิจของครูผู้สอน)

ไม่มีคะแนน

ไม่ตอบคำถาม

กลยุทธ์การอ่าน : การสะท้อนและประเมิน

รูปแบบของข้อสอบ : เขียนตอบสั้นๆ

คำถามข้อที่ ๖. ควรทำกายบริหาร ยืดเหยียดร่างกาย “ก่อน” ที่จะวิ่ง และ쿨ดาวน์ “หลัง” การวิ่ง คำที่ขีดเส้นใต้ หมายความว่าอย่างไร

คำตอบถูก (๑ คะแนน)

쿨ดาวน์ คือ การปรับจากท่าวิ่งเป็นการวิ่งเหยาะๆหรือเดิน เพื่อให้หัวใจการเต้นของหัวใจคืนสู่ภาวะปกติ

ไม่มีคะแนน

คำตอบอื่น ๆ

กลยุทธ์การอ่าน : การเข้าถึงและค้นคืนสาระ

รูปแบบของข้อสอบ : เขียนตอบสั้นๆ

คำถามข้อที่ ๗. นักเรียนคิดเห็นอย่างไรจากถ้อยความที่กำหนดให้ ทำไมจึงคิดเช่นนั้น
ให้ใช้เหตุผลประกอบคำอธิบาย

สละความฟุ้งฟุ้ง
แล้วหันมาเอาจริงกับการออกกำลังกาย

๑. ให้นักเรียนเลือกทำเครื่องหมายวงกลมล้อมรอบ ข้อความข้างล่างนี้ เพียง ๑ ข้อความ

ความคิดเห็นคล้อยตาม

ความคิดเห็นโต้แย้ง

ความคิดเห็นคล้อยตามและโต้แย้ง

๒. ให้นักเรียนเขียนอธิบายเหตุผล จำนวน ๒ ข้อ ที่สอดคล้องความคิดการเลือกในข้อ ๑

ความคิดเห็นคล้อยตาม	ความคิดเห็นโต้แย้ง
๑. การวิ่งที่ดีต้องวิ่งให้ถูกหลักการวิ่ง หากวิ่งไม่ถูกหลักอาจเกิดผลเสียต่อสุขภาพ เช่น การได้รับบาดเจ็บ ร่างกายเหนื่อยล้า ดังนั้นควรฝึกวิ่งให้ถูกหลักการและหันมาจริงจังกับการวิ่ง	๒. การวิ่งตามกระแสนิยมหรือการเป็นนักวิ่งฟุ้งฟุ้งนั้นส่วนมากมักนิยมกันในสังคมเมืองกรุง เพราะคนในสังคมเมืองกรุง เป็นคนวัยทำงาน ไม่มีเวลาฝึกเอาจริงเอาจังกับการวิ่ง
๑. หากเป็นนักวิ่งฟุ้งฟุ้งที่วิ่งตามกระแสนิยมหรือวิ่งเพื่อโชว์สถิติ อาจวิ่งต่อไปได้ไม่นาน เพราะขาดหลักการวิ่งที่ดี หรือขาดเป้าหมายของการวิ่ง ดังนั้นควรหันมาจริงจัง ตั้งเป้าหมายการวิ่งและเรียนรู้หลักการวิ่งที่ถูกต้อง	๒. การเป็นนักวิ่งฟุ้งฟุ้งทำได้ง่ายเพราะวิ่งตามรายการจัดงานต่างๆ วิ่งตามโอกาสและสังคมเมืองในปัจจุบันก็นิยมจัดงานการวิ่ง ซึ่งมีคนหลายกลุ่มที่ให้ความสนใจเข้าร่วม

คำตอบถูก (๒ คะแนน)

ทำเครื่องหมายวงกลมล้อมรอบ ข้อความ เพียง ๑ ข้อความ ๑ คะแนน

เขียนอธิบายเหตุผลสนับสนุนได้ถูกต้อง ๑ คะแนน

ไม่มีคะแนน

- ตอบไม่ถูกเลย
- ไม่มีคำตอบ

กลยุทธ์การอ่าน : การสะท้อนและประเมิน

รูปแบบของข้อสอบ : ปลายเปิด



กระดาษคำตอบแบบทดสอบก่อนเรียน



ชื่อ.....ชั้น.....เลขที่.....

ข้อ ๑. - ๓. ให้เขียนเครื่องหมาย X ทับตัวอักษรที่เป็นคำตอบที่ถูกต้องที่สุดในแต่ละข้อ

ข้อ	คำตอบ			
๑.	ก.	ข.	ค.	ง.
๒.	ก.	ข.	ค.	ง.
๓.	ก.	ข.	ค.	ง.

ข้อ ๔. - ๕. ให้เขียนคำตอบที่ถูกต้องลงในช่องว่าง

๔. คำตอบ

.....

.....

๕. คำตอบ

.....

.....

ข้อ ๖. ให้เขียนเครื่องหมาย X ทับคำตอบที่ถูกต้องที่สุดในแต่ละข้อ

ข้อ	คำตอบ	
๑.	ใช่	ไม่ใช่
๒.	ใช่	ไม่ใช่
๓.	ใช่	ไม่ใช่
๔.	ใช่	ไม่ใช่
๕.	ใช่	ไม่ใช่

ข้อที่ ๗. นักเรียนคิดเห็นอย่างไรจากถ้อยความที่กำหนดให้ ทำไมจึงคิดเช่นนั้น
ให้ใช้เหตุผลประกอบคำอธิบาย

สลัดความฟุ้งฟ้าง
แล้วหันมาเอาจริงกับการออกกำลังกาย

๑. ให้นักเรียนเลือกทำเครื่องหมายวงกลมล้อมรอบ ข้อความข้างล่างนี้ เพียง ๑ ข้อความ

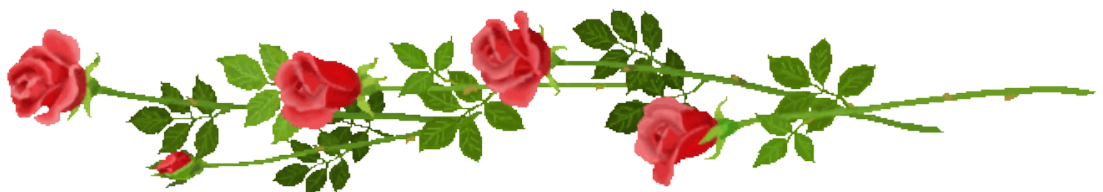
ความคิดเห็นคล้อยตาม

ความคิดเห็นโต้แย้ง

ความคิดเห็นคล้อยตามและโต้แย้ง

๒. ให้นักเรียนเขียนอธิบายเหตุผล จำนวน ๒ ข้อ ที่สอดคล้องความคิดการเลือกในข้อ ๑

ความคิดเห็นคล้อยตาม	ความคิดเห็นโต้แย้ง
๑.	๒.
๑.	๒.



กระดาษคำตอบแบบทดสอบหลังเรียน

ชื่อ.....ชั้น.....เลขที่.....

ข้อ ๑. ให้เขียนเครื่องหมาย X ทับคำตอบที่ถูกต้องที่สุดในแต่ละข้อ

ข้อ	คำตอบ	
๑.	ใช่	ไม่ใช่
๒.	ใช่	ไม่ใช่
๓.	ใช่	ไม่ใช่
๔.	ใช่	ไม่ใช่
๕.	ใช่	ไม่ใช่

ข้อ ๒. - ๔. ให้เขียนเครื่องหมาย X ทับตัวอักษรที่เป็นคำตอบที่ถูกต้องที่สุดในแต่ละข้อ

ข้อ	คำตอบ			
๒.	ก.	ข.	ค.	ง.
๓.	ก.	ข.	ค.	ง.
๔.	ก.	ข.	ค.	ง.

ข้อ ๕. - ๖. ให้เขียนคำตอบที่ถูกต้องลงในช่องว่าง

๕. คำตอบ

.....

.....

๖. คำตอบ

.....

.....

ข้อที่ ๗. นักเรียนคิดเห็นอย่างไรจากถ้อยความที่กำหนดให้ ทำไมจึงคิดเช่นนั้น
ให้ใช้เหตุผลประกอบคำอธิบาย

สลัดความฟุ้งฟ้าง
แล้วหันมาเอาจริงกับการออกกำลังกาย

๑. ให้นักเรียนเลือกทำเครื่องหมายวงกลมล้อมรอบ ข้อความข้างล่างนี้ เพียง ๑ ข้อความ

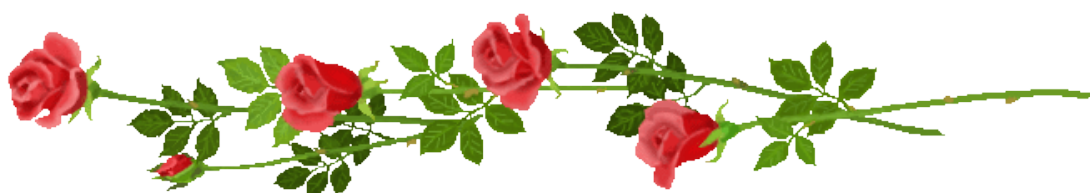
ความคิดเห็นคล้อยตาม

ความคิดเห็นโต้แย้ง

ความคิดเห็นคล้อยตามและโต้แย้ง

๒. ให้นักเรียนเขียนอธิบายเหตุผล จำนวน ๒ ข้อ ที่สอดคล้องความคิดการเลือกในข้อ ๑

ความคิดเห็นคล้อยตาม	ความคิดเห็นโต้แย้ง
๑.	๒.
๑.	๒.



ประวัติย่อของผู้จัดทำ

ชื่อ	นางสาวศรัญญา คำจวนจันทร์
เกิด	วันที่ ๒๘ มิถุนายน ๒๕๒๙
ตำแหน่งหน้าที่การงาน	ครู วิทยฐานะ ครูชำนาญการ
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	โรงเรียนมุกดาวิทยานุกูล อำเภอเมือง จังหวัดมุกดาหาร
ประวัติการศึกษา	๒๕๔๒-๒๕๔๗ ชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนกัลยาณวัตร จังหวัดขอนแก่น
	๒๕๔๘-๒๕๕๒ ศีรษะศาสตรบัณฑิต (กศ.บ.ภาษาไทย) มหาวิทยาลัยมหาสารคาม
	๒๕๕๔-๒๕๕๙ ศีรษะศาสตรมหาบัณฑิต (ศศ.ม.ภาษาไทย) มหาวิทยาลัยมหาสารคาม