

ชื่อเรื่อง

แอปเปิลราชาผลไม้ลดน้ำหนัก

คำชี้แจง

ให้นักเรียนอ่านคำถามในแบบทดสอบทุกข้ออย่างละเอียด แล้วตอบคำถามตามที่กำหนดบางคำถามมีคำตอบให้เลือก 4 คำตอบ ให้นักเรียนเขียน ○ ล้อมรอบตัวเลขที่อยู่หน้าคำตอบซึ่งนักเรียนคิดว่าถูกต้องเพียงคำตอบเดียว บางข้อมีหลายคำถาม ให้นักเรียนตอบโดยเขียน ○ ล้อมรอบคำตอบในแต่ละแถวบางคำถามให้นักเรียนเขียนคำตอบสั้นๆ ในที่ว่างที่กำหนดไว้ในแบบทดสอบบางคำถามให้นักเรียนเขียนอธิบายแสดงความเข้าใจ หรือแสดงเหตุผลประกอบ นักเรียนจะได้คะแนนจากวิธีการคิด และการอธิบายความคิดที่แสดงออกมานั้น

แอปเปิลราชาผลไม้ลดน้ำหนัก

ผลไม้ชนิดนี้ใคร ๆ ก็ยอมรับกันดี เป็นราชาของผลไม้ที่ทำให้ลดน้ำหนักได้ดีที่สุด นั่นก็คือ “แอปเปิล” ที่เรารู้จักกันดี ทุกคนเคยรับประทานผลไม้ชนิดนี้กันแล้ว คุณรู้หรือไม่ว่าแอปเปิล มีทั้งคาร์โบไฮเดรต วิตามินซี และยังมีสารอาหารอีก ไม่กินไม่ได้แล้วแบบนี้

แอปเปิลจะค่อยเป็นค่อยไปในการให้พลังงานที่ต่ำ แหล่งพลังงานของแอปเปิลก็คือ น้ำตาลฟรุกโทส ซึ่งเป็นน้ำตาลที่เปลี่ยนรูปเป็นพลังงานอย่างช้า ๆ ภายในร่างกาย จะช่วยให้ไม่รู้สึกหิว และอึดนานกว่าปกติ และระดับน้ำตาลในเลือดจะค่อย ๆ เพิ่มขึ้นอย่างสม่ำเสมอ และไม่สูงเร็วเหมือนขนมหวานที่รับประทาน เข้าไป และคนไข้ที่เป็นโรคเบาหวานสามารถรับประทานได้

ส่วนเปลือกและเนื้อของแอปเปิล ยังมีสาร “แฟคติน” ที่มีคุณสมบัติพองตัวและจะช่วยเพิ่มกากในทางเดินอาหาร ทำให้ระบบทางเดินอาหารทำงานอย่างปกติ ช่วยในการขับถ่าย และยังช่วยดักจับคอเลสเตอรอลไม่ให้ดูดซึมเข้าร่างกาย เพื่อป้องกันคอเลสเตอรอลในเส้นเลือดสูง โรคหัวใจ และความดันโลหิตสูง แล้วยังป้องกันโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ด้วย

แอปเปิลอุดมไปด้วยวิตามิน บี1 บี2 บี6 และไบโอติน กรดโฟลิก กรดแพนโทเทนิค แกลีอแร่ คลอไรด์ เหล็ก ทองแดง แมงกานีส แคลเซียม ฟอสฟอรัส โพแทสเซียม โซเดียม ซิลิคอน และยังมี กรดอินทรีย์ 2 ชนิด คือ กรดมาลิกและกรดทาร์ทาริก ช่วยในการย่อยสลายโปรตีนและไขมัน มีประโยชน์หลายด้านโดยเฉพาะป้องกันโรคหัวใจจากผู้ที่รับประทานเป็นประจำ

ควรรับประทานแอปเปิลอย่างน้อย 2-4 ผลเป็นประจำและที่สำคัญอย่าปอกเปลือกเพราะส่วนที่อยู่เปลือกของผลไม้ชนิดนี้ เปรียบเสมือนยาดีที่ไม่ต้องไปหาซื้อมารับประทานเพราะมีตามท้องตลาดทั่วไป

ที่มา : <http://prthai.com/article/detail.asp?kid=11241>

ที่มา : สถาบันพัฒนาคุณภาพวิชาการ (พว.)

คำถามที่ 1 : แอปเปิลราชาผลไม้ลดน้ำหนัก

แบบฟอร์มการสร้างแบบทดสอบประเมินความฉลาดรู้ด้านการอ่าน

จุดมุ่งหมายสำคัญของผู้เขียนบทความนี้คืออะไร

1. เพื่อแนะนำให้ผู้อ่านรับประทานแอปเปิลมากขึ้น
2. เพื่อบอกประโยชน์ของแอปเปิล
3. เพื่อเพิ่มความต้องการบริโภคแอปเปิลในตลาดให้มากขึ้น
4. เพื่อบอกวิธีลดน้ำหนัก

การให้คะแนน

คะแนนเต็ม ตอบข้อ 1 เพื่อแนะนำให้ผู้อ่านรับประทานแอปเปิลมากขึ้น

ไม่ได้คะแนน ตอบข้ออื่น ๆ หรือไม่ตอบ

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: สถาบันพัฒนาคุณภาพวิชาการ (พว.)

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 2 : แอปเปิลราชาผลไม้ลดน้ำหนัก

จากบทความข้างต้น สิ่งใดช่วยให้ผู้รับประทานแอปเปิลรู้สึกอิ่ม

1. ไบโอดีทและน้ำตาลมอลโทส
2. สารแพคตินและน้ำตาลฟรักโทส
3. กรดมาลิกและกรดทาร์ทาริก
4. กรดโฟลิก และกรดแพนโทเทนิก

การให้คะแนน

คะแนนเต็ม ตอบข้อ 2 สารแพคตินและน้ำตาลฟรักโทส

ไม่ได้คะแนน ตอบข้ออื่น ๆ หรือไม่ตอบ

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: สถาบันพัฒนาคุณภาพวิชาการ (พว.)

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 3 : แอปเปิลราชาผลไม้ลดน้ำหนัก

จากบทความข้างต้น ข้อใดไม่ใช่ประโยชน์ของการรับประทานแอปเปิล

1. ช่วยให้ระบบทางเดินอาหารทำงานเป็นปกติ
2. ลดการดูดซึมคอเลสเตอรอลเข้าสู่ร่างกาย
3. ป้องกันโรคหัวใจและความดันโลหิตสูง
4. รักษาโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่

การให้คะแนน

คะแนนเต็ม ตอบข้อ 4 รักษาโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่

ไม่ได้คะแนน ตอบข้ออื่น ๆ หรือไม่ตอบ

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: สถาบันพัฒนาคุณภาพวิชาการ (พว.)

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 4 : แอปเปิลราชาผลไม้ลดน้ำหนัก

ย่อหน้าสุดท้ายของบทความนี้ มีข้อความว่า “เปลือกของผลไม้ชนิดนี้ เปรียบเสมือนยาดี” ให้นักเรียนอธิบายพร้อมยกตัวอย่างให้สอดคล้องกับข้อความดังกล่าว

การให้คะแนน

คะแนนเต็ม ตอบโดยอ้างถึงประโยชน์หรือข้อดีของแอปเปิล ในการบำรุง รักษา หรือป้องกันโรค ที่มีอยู่ในบทความน้อยที่สุดอย่างใดอย่างหนึ่ง คำตอบอาจยกประโยชน์จากเนื้อเรื่องมาตอบโดยตรงหรือถอดความหมายตัวอย่างคำตอบ

1. แอปเปิลช่วยเรื่องระบบขับถ่ายและระบบทางเดินอาหารให้ทำงานเป็นปกติ
2. แอปเปิลดักจับคอเลสเตอรอลไม่ให้ดูดซึมเข้าสู่ร่างกาย ป้องกันคอเลสเตอรอลในเส้นเลือดสูง
3. แอปเปิลป้องกันโรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง และโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่
4. แอปเปิลมีวิตามินและแร่ธาตุที่จำเป็นต่อร่างกาย

ไม่ได้คะแนน ให้คำตอบที่ไม่เกี่ยวข้อง หรือเป็นการทวนคำถามเท่านั้น หรือไม่ตอบ

1. แอปเปิลช่วยลดน้ำหนัก (ไม่นับเป็นยา เพราะยาหมายถึง รักษา บำรุง และป้องกัน)

แบบฟอร์มการสร้างแบบทดสอบประเมินความฉลาดรู้ด้านการอ่าน

2. แอปเปิลให้พลังงานต่ำ
3. แอปเปิลมีรสชาติอร่อย
4. แอปเปิลถือว่าเป็นราชาผลไม้

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: สถาบันพัฒนาคุณภาพวิชาการ (พว.)

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 5 : แอปเปิลราชาผลไม้ลดน้ำหนัก

เมื่อนักเรียนได้อ่านบทความข้างต้นแล้ว นักเรียนจะแนะนำให้สมาชิกในครอบครัวรับประทานแอปเปิลหรือไม่ เพราะเหตุใด โปรดให้เหตุผลที่ชัดเจนและสอดคล้องกันจากบทความ

การให้คะแนน

คะแนนเต็ม แบ่งการตอบเป็น 2 กรณี

ตอบว่า แนะนำ ต้องให้เหตุผลโดยอ้างถึงประโยชน์หรือข้อดีของแอปเปิล ที่มีอยู่ในบทความน้อยที่สุด อย่างใดอย่างหนึ่ง คำตอบอาจยกประโยชน์จากเนื้อเรื่องมาตอบโดยตรงหรือถอดความหมาย

1. แนะนำ เพราะรับประทานแอปเปิลช่วยลดน้ำหนัก
 2. แนะนำ เพราะแอปเปิลช่วยเรื่องระบบขับถ่ายและระบบทางเดินอาหารให้ทำงานเป็นปกติ
 3. แนะนำ เพราะแอปเปิลดักจับคอเลสเตอรอลไม่ให้ดูดซึมเข้าร่างกาย ป้องกันคอเลสเตอรอลในเส้นเลือดสูง
 4. แนะนำ เพราะแอปเปิล ป้องกันโรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง และโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่
 5. แนะนำ เพราะแอปเปิลมีวิตามินและแร่ธาตุที่จำเป็นต่อร่างกาย
- ตอบว่า ไม่แนะนำ ต้องให้เหตุผลโดยยกตัวอย่างที่ชัดเจนแสดงถึงความไม่จำเป็นที่สมาชิกในบ้านต้องรับประทานแอปเปิล ซึ่งใจความนั้นต้องมีอยู่ในบทความ
 6. ไม่แนะนำ เพราะทุกคนในบ้านมีระบบขับถ่ายที่เป็นปกติอยู่แล้ว
 7. ไม่แนะนำ เพราะครอบครัวของฉันได้วิตามิน แร่ธาตุจากแหล่งอื่นอยู่แล้ว

ไม่ได้คะแนน ให้คำตอบที่ไม่เกี่ยวข้องหรือตอบกว้างเกินไป หรือไม่ตอบ

8. แนะนำ เพราะแอปเปิลมีประโยชน์ (เหตุผลกว้างเกินไป เป็นสิ่งที่รู้อยู่แล้ว ไม่จำเป็นต้องอ่านจากบทความ โจทย์ระบุไว้ว่าเหตุผลต้องมาจากในบทความ)
9. ไม่แนะนำ เพราะแอปเปิลมีราคาแพง (เหตุผลไม่เกี่ยวข้องกับบทความ ใช้ประสบการณ์ส่วนตัวมาตอบ)

แบบฟอร์มการสร้างแบบทดสอบประเมินความฉลาดรู้ด้านการอ่าน

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: สถาบันพัฒนาคุณภาพวิชาการ (พว.)

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เต็มคำตอบ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน