



สทศ
NIETS

สถาบันทดสอบทางการศึกษาแห่งชาติ (องค์การมหาชน)
National Institute of Educational Testing Service (Public Organization)

รหัสวิชา ๖๑ ภาษาไทย

รหัสชุดข้อสอบ ๑๐๐

สอบวันจันทร์ที่ ๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘

เวลา ๑๐.๓๐ - ๑๒.๐๐ น.

ชื่อ.....นามสกุล.....เลขที่นั่งสอบ.....

สถานที่สอบ.....ห้องสอบ.....

คำเตือน

๑. ให้ผู้เข้าสอบปฏิบัติตามระเบียบ สทศ. ว่าด้วยแนวทางปฏิบัติเกี่ยวกับการดำเนินการทดสอบ พ.ศ. ๒๕๕๙ อย่างเคร่งครัด
๒. ห้ามนำโทรศัพท์มือถือ หรือ อุปกรณ์สื่อสาร หรือ อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ทุกชนิดเข้าห้องสอบโดยเด็ดขาด
๓. ห้ามคัดลอก บันทึกภาพ หรือ เผยแพร่แบบทดสอบ หรือ กระจายคำตอบโดยเด็ดขาด

หากผู้เข้าสอบฝ่าฝืนข้อปฏิบัติ สทศ. อาจดำเนินการ ดังนี้

๑. ไม่ประกาศผลสอบในรายวิชานั้น ๆ หรือ ทุกรายวิชา
๒. แจ้งไปยังสถานศึกษาของผู้เข้าสอบ เพื่อดำเนินการทางวินัย
๓. แจ้งพฤติกรรมฝ่าฝืนไปยังสถาบันการศึกษา เพื่อประกอบการรับเข้าศึกษาต่อ
๔. ดำเนินคดีตามกฎหมายในกรณีที่เกิดความเสียหายแก่ระบบการทดสอบและ สทศ.

เอกสารนี้เป็นลิขสิทธิ์ของสถาบันทดสอบทางการศึกษาแห่งชาติ (องค์การมหาชน)
การทำซ้ำหรือดัดแปลงหรือเผยแพร่งานดังกล่าว จะถูกดำเนินคดีตามกฎหมาย

คำชี้แจง

แบบทดสอบนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อวัดผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ ตามมาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัดหลักสูตรแกนกลาง การศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑

รายละเอียดแบบทดสอบ แบบทดสอบฉบับนี้มี ๑๔ หน้า จำนวน ๒๒ ข้อ

เกณฑ์การให้คะแนน (คะแนนเต็ม ๑๐๐ คะแนน) และวิธีการตอบ

ตอนที่ ๑ ข้อละ ๔ คะแนน

ให้ใช้ดินสอดำ ๒B ระบายในวงกลมที่เป็นคำตอบ

ในกระดาษคำตอบ ตอนที่ ๑ : แบบปรนัย

ตอนที่ ๒ ข้อละ ๑๐ คะแนน

ให้เขียนตอบโดยใช้ดินสอหรือปากกา ในกระดาษคำตอบ ตอนที่ ๒ : แบบอัตนัย

ข้อปฏิบัติในการสอบ

๑. เขียนชื่อ – นามสกุล เลขที่นั่งสอบ สถานที่สอบ และห้องสอบบนหน้าปกแบบทดสอบ
๒. ตรวจสอบชื่อ – นามสกุล เลขที่นั่งสอบ รหัสวิชาที่สอบ เลขประจำตัวประชาชน ๑๓ หลัก ในกระดาษคำตอบว่าตรงกับตัวผู้เข้าสอบหรือไม่ กรณีที่ไม่ตรงให้แจ้งผู้คุมสอบ เพื่อขอกระดาษคำตอบสำรอง แล้วกรอก / ระบายให้สมบูรณ์
๓. แบบทดสอบวิชานี้มีหลายชุด ให้ใช้ดินสอดำ ๒B ระบายวงกลมหน้าตัวเลขที่เป็นรหัสชุดข้อสอบ ที่อยู่ด้านบนของกระดาษคำตอบให้ถูกต้องตรงกับตัวเลขรหัสชุดข้อสอบบนหน้าปก
แบบทดสอบ
 ๔. อ่านคำแนะนำวิธีการตอบข้อสอบให้เข้าใจ แล้วตอบข้อสอบด้วยตนเองและไม่เอื้อให้ผู้อื่นคัดลอกคำตอบได้
 ๕. สามารถใช้พื้นที่ว่างในแบบทดสอบเป็นกระดาษทดได้
 ๖. เมื่อสอบเสร็จ ให้วางกระดาษคำตอบไว้บนแบบทดสอบ
 ๗. ไม่อนุญาตให้ผู้เข้าสอบออกจากห้องสอบ ก่อนหมดเวลาสอบ
 ๘. ไม่อนุญาตให้ผู้คุมสอบเปิดอ่านข้อสอบ

ตอนที่ ๑ : แบบปรนัย ๔ ตัวเลือก เลือก ๑ คำตอบที่ถูกที่สุด

จำนวน ๒๐ ข้อ (ข้อ ๑ - ๒๐) ข้อละ ๔ คะแนน

รวม ๘๐ คะแนน

๑. คำที่ขีดเส้นใต้ในข้อใดใช้ได้ถูกต้องตามความหมาย
 ๑. เด็กที่ชอบใช้ความรุนแรงมักรังแกเพื่อนที่อ่อนแอกว่า
 ๒. ทารกมีผิวอ่อนเยาว์จึงต้องระวังไม่ให้สัมผัสสิ่งระคายเคือง
 ๓. ช่วงเปลี่ยนฤดู ร่างกายของเด็กจะอ่อนไหวกว่าปกติจึงเป็นหวัดง่าย
 ๔. ภาวะฮอร์โมนแปรปรวนจะทำให้วัยรุ่นง่วงง่ายและอ่อนโยนเป็นพิเศษ
๒. ข้อใดอธิบายความหมายของประโยคนี้ไม่ถูกต้อง
“ตั้งแต่ย้ายโรงเรียน เขาก็ร่าเริงผิดปกติ”
 ๑. เขาร่าเริงจนผิดปกติ
 ๒. เขาร่าเริงอย่างเห็นได้ชัด
 ๓. เขาร่าเริงจนไม่เกรงใจใคร
 ๔. เขาร่าเริงแปลกไปจากเดิม

อ่านข้อความต่อไปนี้แล้วตอบคำถามข้อ ๓

(ก) โรคไข้หวัดใหญ่เป็นโรคติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจ / (ข) ไข้หวัดใหญ่ติดต่อกจากการสัมผัสละอองฝอยจากการไอจามของผู้ป่วย / (ค) วิธีป้องกันคือการล้างมือใต้น้ำากอนามัย และฉีดวัคซีนป้องกันไข้หวัดใหญ่ / (ง) แต่คนส่วนใหญ่ไม่นิยมฉีดวัคซีน เพราะไม่เชื่อว่าโรคนี้อจะรุนแรงถึงขั้นเสียชีวิตได้

๓. ข้อความตอนใดเป็นข้อคิดเห็น

๑. ข้อความ (ก)
๒. ข้อความ (ข)
๓. ข้อความ (ค)
๔. ข้อความ (ง)

อ่านข้อความต่อไปนี้แล้วตอบคำถามข้อ ๔

(ก) ขนมหจีนเป็นอาหารประเภทเส้น ทำด้วยแป้ง / (ข) คนไทยนิยมนำขนมหจีนมาเลี้ยงในงานแต่งงาน เพราะเชื่อว่าทำให้ความรักยืนยาว / (ค) ขนมหจีนมีชื่อเรียกแตกต่างกันไปในแต่ละภาค เช่น ภาคเหนือเรียกว่าขนมหเส้น ภาคอีสานเรียกว่าข้าวปุ้น / (ง) คนไทยจำนวนไม่น้อยเข้าใจว่าขนมหจีนเป็นอาหารจีนเพราะชื่อเรียก

๔. ข้อความตอนใดเป็นข้อเท็จจริงทั้ง ๒ ข้อความ

๑. ข้อความ (ก) และ (ค)
๒. ข้อความ (ก) และ (ง)
๓. ข้อความ (ข) และ (ค)
๔. ข้อความ (ข) และ (ง)



อ่านข้อความต่อไปนี้แล้วตอบคำถามข้อ ๕

กาต้มน้ำหนึ่งกระหลาญน้ำมาก เมื่อมาพบเหยือกน้ำ จึงพยายามจะก้มเอาปากเหย่งลงไป เพื่อกินน้ำ แต่น้ำในเหยือกเหลือน้อยและปากของมันสั้น จึงไม่สามารถกินน้ำได้ เจ้ากา จึงไปคาบก้อนหินใส่ลงไปในเหยือก ทำให้น้ำในเหยือกสูงขึ้นจนมันกินน้ำได้ในที่สุด

๕. ข้อใดเป็นข้อคิดที่สัมพันธ์กับข้อความข้างต้น

๑. สติปัญญาคือหนทางแห่งความสำเร็จ
๒. ความกระหลาญนำมาซึ่งหลาญนะ
๓. จงพอใจในสิ่งที่ตนมียู่
๔. ชีวิตเริ่มต้นใหม่ได้เสมอ



ใช้ข้อมูลต่อไปนี้ตอบคำถามข้อ ๖

นักเรียนคนหนึ่งต้องการอธิบายข้อมูลจากแผนภูมินี้ประกอบการทำรายงานเรื่องสภาพดินฟ้าอากาศของประเทศไทย

พยากรณ์อากาศ ประจำวันที่ ๗ ตุลาคม ๒๕๖๖

เวลา ๖.๐๐ น. วันที่ ๗ ต.ค. - เวลา ๖.๐๐ น. วันที่ ๘ ต.ค.

		
ภาคเหนือ	ฝนฟ้าคะนอง ๘๐% ของพื้นที่ ฝนตกหนักถึงหนักมากบางแห่ง	ต่ำสุด ๒๓-๒๕ °C สูงสุด ๓๑-๓๕ °C
ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ	ฝนฟ้าคะนอง ๘๐% ของพื้นที่ ฝนตกหนักถึงหนักมากบางแห่ง	ต่ำสุด ๒๔-๒๖ °C สูงสุด ๓๒-๓๓ °C
กรุงเทพฯ ปริมณฑลและ ภาคกลาง	ฝนฟ้าคะนอง ๗๐% ของพื้นที่ ฝนตกหนักบางแห่ง	ต่ำสุด ๒๔-๒๖ °C สูงสุด ๓๒-๓๔ °C
ภาคตะวันออก	ฝนฟ้าคะนอง ๗๐% ของพื้นที่ ฝนตกหนักบางแห่ง	ต่ำสุด ๒๔-๒๗ °C สูงสุด ๓๑-๓๕ °C
ภาคใต้	ฝนฟ้าคะนอง ๖๐% ของพื้นที่ ฝนตกหนักบางแห่ง	ต่ำสุด ๒๔-๒๖ °C สูงสุด ๓๑-๓๕ °C



๖. ข้อใดอธิบายนอกเหนือจากข้อมูลในแผนภูมิ

๑. ลักษณะของลมฝนในช่วงเดือนตุลาคมจะเป็นลมฝนประเภทฝนฟ้าคะนอง
๒. ภาคใต้มีโอกาสเกิดฝนตกน้อยกว่าภาคใด ๆ แต่ระดับอุณหภูมิใกล้เคียงกับทุกภาค
๓. อุณหภูมิโดยเฉลี่ยของประเทศในช่วงเดือนตุลาคมจะอยู่ระหว่าง ๒๓ - ๓๕ องศาเซลเซียส
๔. ภาคเหนือและภาคตะวันออกเฉียงเหนือจะมีฝนตกหนักกว่าภาคอื่น ๆ อาจทำให้เกิดน้ำท่วมจึงควรระวัง



ใช้ข้อมูลต่อไปนี้ตอบคำถามข้อ ๙ - ๘

ค.ณ.สิริเขียนจดหมายส่วนตัวถึงคุณพ่อคุณแม่ที่อยู่ต่างจังหวัด ใจความดังนี้

(ก) คุณพ่อคุณแม่ทำใจให้ดีขึ้นก่อนจะอ่านเรื่องนี้ละคะ / (ข) ลูกเจอโทรศัพท์มือถือราคาแพงในห้องน้ำของโรงเรียน ไม่ทราบว่ามีใครลืมไว้ ลูกจึงรีบไปส่งให้ครูประกาศหาเจ้าของ / (ค) ปรากฏว่าเป็นผู้ปกครองของนักเรียนชั้นไหนก็ไม่ทราบ เขามารับโทรศัพท์ที่คืนแล้วชมลูกว่าเป็นเด็กดี / (ง) แม้ว่าจะเป็นเรื่องเล็กน้อย แต่ลูกเชื่อว่าคุณพ่อคุณแม่จะต้องภูมิใจมาก จึงเขียนมาเล่าให้คุณพ่อคุณแม่ทราบค่ะ

(จ) _____

ด้วยความเคารพอย่างสูง

สิริ

๙. ข้อความตอนใดที่มีเนื้อหาไม่เหมาะสม

๑. ข้อความ (ก)

๒. ข้อความ (ข)

๓. ข้อความ (ค)

๔. ข้อความ (ง)

๘. ข้อความใดเหมาะสมจะเติมลงในช่องว่าง (จ)

๑. ขอรับรองว่าเรื่องที่ลูกเล่ามาเป็นความจริงค่ะ

๒. ขอแสดงความนับถือคุณพ่อคุณแม่เป็นอย่างยิ่งค่ะ

๓. ลูกขอพรพระทุกคืนให้คุ้มครองคุณพ่อคุณแม่ให้มีสุขภาพแข็งแรงค่ะ

๔. ลูกยังสงสัยอยู่เลยว่าเจ้าของโทรศัพท์ที่เป็นผู้ปกครองของนักเรียนชั้นไหน



ใช้ข้อมูลต่อไปนี้ตอบคำถามข้อ ๙

คุณครูถามว่า “วันภาษาไทยแห่งชาติปีนี้ ห้องของเราจะทำกิจกรรมอะไรกันดี”

๙. คำตอบข้อใดสอดคล้องกับคำถามของคุณครู

๑. ดินะคะ จะได้เป็นการอนุรักษ์ภาษาไทยและวัฒนธรรมของไทยไปด้วย
๒. มีรางวัลตอบแทนเพื่อจูงใจด้วยดีไหมคะ เช่น ชุติเครื่องเขียน เครื่องกีฬา
๓. เราควรเริ่มเตรียมงานตั้งแต่วันที่ ๒๗ ดีไหมครับ วันงานจริงจะได้ไม่ขาดหลัก
๔. ฝึกแข่งออกเสียง ร ล และคำควบกล้ำ ดีไหมครับ คิดข้อความใหม่ๆ สนุกๆ

๑๐. ข้อใดเป็นคำถามที่ไม่สอดคล้องกับคำตอบว่า “ทางเข้าหมู่บ้านมีน้ำท่วมขัง
เข้าออกไม่สะดวก ต้องเดินอย่างเดียว”

๑. ทำไมโรงเท้าของเธอเปียกและเทะอย่างนี้
๒. ทำไม ๒-๓ วันนี้เธออยู่บ้านทั้งวัน
๓. ทำไมเธอมาช้า ฉันทนั่งนาน
๔. ทำไมเธอเอาหนังสือมาเยอะ

พิจารณาข้อความโฆษณาต่อไปนี้แล้วตอบคำถามข้อ ๑๑

อยากเรียนเก่งไม่ใช่เรื่องยาก

ลองเครื่องดื่มสมุนไพร “ไว้เทียมทาน”

(ก) มีส่วนผสมจากธรรมชาติ คัดสรรมาอย่างดีเลิศ ที่หนึ่งในใจเด็กเรียน

(ข) ช่วยบำรุงสมอง เพิ่มความจำได้ทันที

(ค) มีวิตามินเอ ช่วยในการมองเห็น อ่านหนังสือได้ขำกิ่น ไม่ปวดตาแน่นอน

(ง) วางจำหน่ายแล้วที่ร้านสะดวกซื้อและห้างสรรพสินค้าชั้นนำทั่วประเทศ

๑๑. ข้อความตอนใดไม่มีคำโฆษณาเกินจริง

๑. ข้อความ (ก)

๒. ข้อความ (ข)

๓. ข้อความ (ค)

๔. ข้อความ (ง)

๑๒. จากข้อความ “ฉันมีพี่น้อง ๓ คน เราอาศัยอยู่กับคุณย่า ท่านสอนให้เรารักใคร่กลมเกลียวกัน”

คำที่ขีดเส้นใต้ในข้อใดไม่ใช่คำสรรพนาม

๑. ฉัน

๒. คน

๓. ท่าน

๔. เรา

๑๓. ป้ายประกาศในข้อใดใช้ภาษาระดับไม่เป็นทางการ

๑. กรุณาปิดเครื่องมือสื่อสารขณะชมภาพยนตร์

๒. โรงเรียนปิดเทอม ๓ อาทิตย์ ตั้งแต่ ๑ ถึง ๒๒ ตุลาคม

๓. จดจองรถยนต์และรถจักรยานยนต์ขวางประตูทางเข้าออก

๔. โปรดอย่าลดอุณหภูมิเครื่องปรับอากาศต่ำกว่า ๒๕ องศาเซลเซียส



๑๔. คำว่า “เกม” ในข้อใดมีความหมายว่า “สิ้นสุด”

๑. เรื่องนี้เกมแล้ว ไม่ต้องเอามาพูดถึง
๒. น้องมักเล่นเกมออนไลน์เพื่อคลายเครียด
๓. ผลการแข่งขันวอลเลย์บอลวันนี้ ฝ่ายเราชนะ ๓:๒ เกม
๔. ก่อนเริ่มต้นบทเรียน เรามาเล่นเกมกระตุ้นสมองกันหน่อยนะ

๑๕. ข้อใดเป็นประโยคซ้อน

๑. โรคไข้เลือดออกพบในประเทศเขตร้อนและระบาดในฤดูฝน
๒. ผู้ป่วยโรคไข้เลือดออกจะมีผื่นแดงหรือจุดเลือดออก
๓. กลุ่มเลี้ยงของโรคไข้เลือดออกคือเด็กทารก
๔. เราควรกำจัดยุงลายซึ่งเป็นพาหะของโรคไข้เลือดออก

๑๖. นักเรียนคนหนึ่งเขียนกลอนสุภาพพรรณาสวนหลังบ้าน ดังนี้

- | | |
|-------------------------------|---------------------------|
| (๑) ปดุกผักกาดผักบุ้งและผักชี | สระแห่นตะไคร้มีไม่หมดสิ้น |
| (๒) เทียวท่องชมสวนล้วนพรรณไม้ | ขลุ่ยใหญ่สับโอโตหนักหนา |
| (๓) ค่น้ำโหระพาปลูกลงดิน | ผักผลไม้ประจำถิ่นงอกงามดี |
| (๔) มะละกอมะขามทั้งแดงขาว | มะเขือเทศแซมมาไว้เก็บกิน |

ข้อใดเรียงลำดับแล้วได้ใจความและมีสัมผัสตามลักษณะของกลอนสุภาพ

๑. (๑) – (๔) – (๒) – (๓)
๒. (๒) – (๔) – (๑) – (๓)
๓. (๓) – (๒) – (๔) – (๑)
๔. (๔) – (๑) – (๓) – (๒)



๑๗. ด.ญ.คน้ำไม่ชอบกินผัก แม่จึงพยายามหวานล่อด้วยเหตุผลต่าง ๆ ถึงประโยชน์ของผัก เพื่อให้ ด.ญ.คน้ำเปลี่ยนใจ ส่วนวนในข้อใดตรงกับพฤติกรรมของแม่

๑. ชักแม่น้ำทั้งห้า
๒. ไม่พูดพร่ำทำเพลง
๓. เขียนสื่อให้วัวกลัว
๔. ปากหวานกันเปรี้ยว

อ่านคำประพันธ์ต่อไปนี้แล้วตอบคำถามข้อ ๑๘

อันข้าไทได้ฟังเขาจึงรัก แม้นถอยศักดิ์สิ้นอำนาจวาสนา
เขาหน้ายหนีมิได้อยู่คู่ชีวา แต่วิชาช่วยกายจนวายปราณ

๑๘. คำประพันธ์ข้างต้นให้ข้อคิดที่สอดคล้องกับข้อใด

๑. ความรู้เป็นสิ่งสำคัญในการดำรงชีวิต
๒. มิตรภาพทำให้อยู่ร่วมกันในสังคมอย่างราบรื่น
๓. การพึ่งพาอาศัยกันทำให้อยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข
๔. อำนาจวาสนาเป็นสิ่งสำคัญที่สุดที่ทำให้ผู้คนให้ความเคารพ



อ่านคำประพันธ์ต่อไปนี้แล้วตอบคำถามข้อ ๑๕ - ๒๐

นกเอี้ยง นกเอี้ยง

คนเข้าใจ ว่าเจ้าเลี้ยง จึงควายเฒ่า

แต่นกเอี้ยง นั้นเลี้ยง ทำงานเบา

แม่อาหาร ก็ไปเอา บนหลังควาย

เปรียบเหมือนคน ทำตน เป็นกาฝาก

รู้มาก เอาเปรียบ คนทั้งหลาย

หนึ่งงานหนัก คอยสมัคร งานสบาย

จึงน่าอาย เพราะเอาเยี่ยง นกเอี้ยงเอย ฯ

๑๕. ลักษณะใดไม่ปรากฏในคำประพันธ์ข้างต้น

๑. การใช้คำซ้ำกัน
๒. การใช้คำเลียนเสียง
๓. การใช้คำเปรียบเทียบ
๔. การใช้คำแสดงความรู้สึก

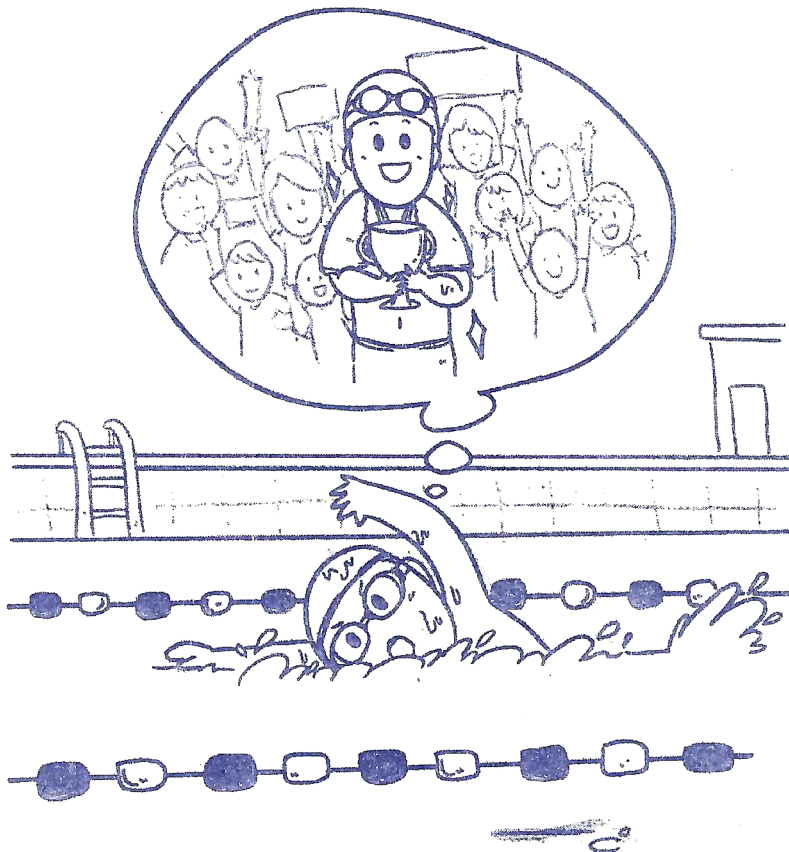
๒๐. คำประพันธ์ข้างต้นให้ข้อคิดที่สอดคล้องกับข้อใด

๑. เราควรช่วยเหลือผู้อื่นเสมอ
๒. เราควรจะขยันทำงานทุกประเภท
๓. เราไม่ควรพึ่งพาผู้ที่อยู่ในฐานะด้อยกว่าตนเอง
๔. เราไม่ควรหาผลประโยชน์จากผู้อื่น



ตอนที่ ๒ : แบบอัตนัย จำนวน ๒ ข้อ (ข้อ ๒๑ - ๒๒) ข้อละ ๑๐ คะแนน
ให้เขียนตอบในกระดาษคำตอบ โดยใช้ภาษาไทยมาตรฐาน (ภาษาไทยกลาง)

๒๑. จงเขียนเรื่องจากภาพด้วยตัวบรรจงครึ่งบรรทัด ไม่ต้องตั้งชื่อเรื่อง ไม่เขียนเป็น
บทร้อยกรอง ไม่ใช้คำย่อ และไม่ใช้คำทับศัพท์ โดยใช้ภาษาไทยมาตรฐาน
(ภาษาไทยกลาง) ความยาว ๔ - ๗ บรรทัด ถ้าเขียนเกิน ๗ บรรทัด
จะตรวจถึงบรรทัดที่ ๗ เท่านั้น



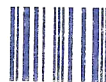
๒๒. จงสรุปใจความสำคัญของบทความต่อไปนี้ เขียนด้วยตัวบรรจงครึ่งบรรทัดโดยใช้ภาษาไทยมาตรฐาน (ภาษาไทยกลาง) ความยาวไม่เกิน ๓ บรรทัด

“พฤติกรรมเนือยนิ่ง” คือพฤติกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายน้อย เป็นพฤติกรรมที่เราทำอะไรสักอย่างนาน ๆ โดยไม่ได้เปลี่ยนอิริยาบถ เช่น นั่งจับเก้าอี้ดูหน้าจอคอมพิวเตอร์ นั่งทำงานบนโต๊ะทำงานเป็นเวลานาน นั่งนิ่ง ๆ บนรถเมล์หรือรถยนต์ ฯลฯ พฤติกรรมเหล่านี้ก่อให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพได้ง่าย เช่น เสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดและหัวใจ โรคเบาหวาน โรคอ้วนลงพุง ฯลฯ

สถาบันวิจัยแห่งหนึ่งได้ติดตามพฤติกรรมของคนไทยในปัจจุบัน พบว่าในแต่ละวันกลุ่มตัวอย่างใช้เวลาอนหลับเฉลี่ย ๘ ชั่วโมง คนไทยในปัจจุบันมีกิจกรรมทางกายเฉลี่ย ๑ ชั่วโมงครึ่ง และมีพฤติกรรมเนือยนิ่งหรือมีการเคลื่อนไหวร่างกายน้อย พุงเฉลี่ยถึง ๑๔ ชั่วโมงครึ่ง เห็นแล้วใช่ไหมครับว่า ในหนึ่งวัน เราอยู่ในภาวะการมี “พฤติกรรมเนือยนิ่ง” มากที่สุด

เราสามารถหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเนือยนิ่งได้โดยพยายามเคลื่อนไหวร่างกายให้มากขึ้น เช่น การขึ้น-ลงบันไดแทนการใช้ลิฟต์ การทำอาหารรับประทานเอง การทำความสะอาดบ้าน การล้างห้องน้ำ ฯลฯ แค่นี้ขยับหรือเคลื่อนไหวร่างกายในระยะเวลาที่นานพอก็จะส่งผลดีต่อร่างกายของเรา แม้จะไม่ทำให้ร่างกายแข็งแรงได้มากเท่าการออกกำลังกายอย่างการวิ่ง การปั่นจักรยาน การว่ายน้ำ ฯลฯ แต่อย่างน้อยเราก็ได้หลุดพ้นจากภาวะการมี “พฤติกรรมเนือยนิ่ง” ได้ไม่มากนักน้อยครับ





คำสั่ง : ให้นักเรียนระบายรหัสชุดข้อสอบที่ปรากฏบนหน้าปกแบบทดสอบวิชาภาษาไทย ลงบนกระดาษคำตอบนี้ให้ถูกต้อง จึงจะได้คะแนน

รหัสชุดข้อสอบวิชาภาษาไทย					
☒ 100	☐ 200	☐ 300	☐ 400	☐ 500	☐ 600

ตอนที่ 1 : แบบปรนัย 4 ตัวเลือก จำนวน 20 ข้อ

วิธีการตอบ ระบาย 1 คำตอบที่เป็นคำตอบที่ถูกต้องที่สุดในแต่ละข้อ

ข้อ 1 - 20			
1 ☒ ① ☐ ② ☐ ③ ☐ ④	6 ☐ ① ☐ ② ☐ ③ ☒ ④	11 ☐ ① ☐ ② ☐ ③ ☒ ④	16 ☐ ① ☒ ② ☐ ③ ☐ ④
2 ☐ ① ☐ ② ☒ ③ ☐ ④	7 ☒ ① ☐ ② ☐ ③ ☐ ④	12 ☐ ① ☒ ② ☐ ③ ☐ ④	17 ☒ ① ☐ ② ☐ ③ ☐ ④
3 ☐ ① ☐ ② ☐ ③ ☒ ④	8 ☐ ① ☐ ② ☒ ③ ☐ ④	13 ☐ ① ☒ ② ☐ ③ ☐ ④	18 ☒ ① ☐ ② ☐ ③ ☐ ④
4 ☒ ① ☐ ② ☐ ③ ☐ ④	9 ☐ ① ☐ ② ☐ ③ ☒ ④	14 ☒ ① ☐ ② ☐ ③ ☐ ④	19 ☐ ① ☒ ② ☐ ③ ☐ ④
5 ☒ ① ☐ ② ☐ ③ ☐ ④	10 ☐ ① ☐ ② ☐ ③ ☒ ④	15 ☐ ① ☐ ② ☐ ③ ☒ ④	20 ☐ ① ☐ ② ☐ ③ ☒ ④