



## คำชี้แจง

ความสามารถและทักษะ  
ตามจุดเน้นการพัฒนาคุณภาพผู้เรียน  
“ ทักษะการคิดขั้นพื้นฐาน ”

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา  
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน  
กระทรวงศึกษาธิการ

## ลักษณะเครื่องมือวัดและประเมินผล

### ๑.๑ โครงสร้างในการสร้างเครื่องมือวัด และประเมินผลตามทักษะการคิด

ชั้น	ทักษะการคิด	เลือกตอบ (ข้อ)	เขียนตอบ (ข้อ)	รวม (ข้อ)	คะแนน เต็ม	เวลา (นาที)
ป.๖	ทักษะการสรุปอ้างอิง ทักษะการนำความรู้ไปใช้	๗	๖	๑๓	๒๐	๔๕

### ๑.๒ โครงสร้างในการสร้างเครื่องมือวัด และประเมินผลตามพฤติกรรมบ่งชี้

#### ทักษะการคิด

ชั้น	ทักษะการคิด	พฤติกรรมบ่งชี้	เลือก ตอบ (ข้อ)	เขียน ตอบ (ข้อ)	รวม (ข้อ)
ป.๖	ทักษะ การสรุปอ้างอิง	๑. สามารถอธิบายหรือสรุป/สิ่งที่สังเกตได้ ตามข้อมูลเชิงประจักษ์	๑	๑	๒
		๒. สามารถลงความเห็นเกี่ยวกับสิ่งที่สังเกตเกินไป จากข้อมูลที่ได้โดยอ้างอิงความรู้หรือประสบการณ์ เดิม	-	๒	๒
	ทักษะการนำ ความรู้ไปใช้	๑. สามารถระบุปรากฏการณ์หรือพฤติกรรมที่ เกิดขึ้น	๒	๑	๓
		๒. สามารถบอกสาเหตุที่นำเชื่อถือของปรากฏการณ์ หรือพฤติกรรมนั้น	๒	๑	๓
		๓. สามารถอธิบายเชื่อมโยงสาเหตุและผล	๓	-	๓
	<b>รวม</b>	<b>๘</b>	<b>๕</b>	<b>๑๓</b>	

## ตอนที่ ๑ ทักษะการสรุปอ้างอิง

### สถานการณ์ที่ ๑ ใช้ตอบคำถามข้อ ๑

**พฤติกรรมบ่งชี้** สามารถอธิบายหรือสรุป/สิ่งที่สังเกตได้ตามข้อมูลเชิงประจักษ์

๑. เฉลยข้อ ๒ การพ้อนร่างงานประเพณีบุญบั้งไฟ

#### เกณฑ์การให้คะแนน

ตอบถูกได้ ๑ คะแนน

ตอบผิดได้ ๐ คะแนน

### สถานการณ์ที่ ๒ ใช้ตอบคำถามข้อ ๒

**พฤติกรรมบ่งชี้** สามารถอธิบายหรือสรุป/สิ่งที่สังเกตได้ตามข้อมูลเชิงประจักษ์

#### แนวการตอบ

๑. ความรับผิดชอบต่อชุมชน และสังคม
๒. การมีจิตสาธารณะ

#### เกณฑ์การให้คะแนน

เขียนตอบได้ ๒ ประเด็น ได้คะแนน ๒ คะแนน

เขียนตอบได้ ๑ ประเด็น ได้คะแนน ๑ คะแนน

### สถานการณ์ที่ ๓ ใช้ตอบคำถามข้อ ๓

**พฤติกรรมบ่งชี้** สามารถลงความเห็นเกี่ยวกับสิ่งที่สังเกตเกินไปจากข้อมูลที่ได้โดยอ้างอิงความรู้หรือประสบการณ์เดิม

#### แนวการตอบ

๑. ประเพณีลอยกระทง
๒. ทำไปเพื่อบูชาพระแม่คงคา

#### เกณฑ์การให้คะแนน

เขียนตอบได้ ๒ ประเด็น ได้คะแนน ๒ คะแนน

เขียนตอบได้ ๑ ประเด็น ได้คะแนน ๑ คะแนน

### สถานการณ์ที่ ๔ ใช้ตอบคำถามข้อ ๔

**พฤติกรรมบ่งชี้** สามารถลงความเห็นเกี่ยวกับสิ่งที่สังเกตเกินไปจากข้อมูลที่ได้โดยอ้างอิงความรู้หรือประสบการณ์เดิม

#### แนวการตอบ

๑. เป็นการจีปล้นทรัพย์สินของพ่อค้าหาบเร่
๒. เพื่อนำไปใช้จ่ายฟุ่มเฟือย

#### เกณฑ์การให้คะแนน

เขียนตอบได้ ๒ ประเด็น ได้คะแนน ๒ คะแนน

เขียนตอบได้ ๑ ประเด็น ได้คะแนน ๑ คะแนน

## ตอนที่ ๒ ทักษะการนำความรู้ไปใช้

สถานการณ์ที่ ๕ ใช้ตอบคำถามข้อ ๕ - ๖

สถานการณ์ที่ ๕ ใช้ตอบคำถามข้อ ๕

**พฤติกรรมบ่งชี้** สามารถระบุปรากฏการณ์หรือพฤติกรรมที่เกิดขึ้น

**แนวการตอบ**

๑. ด้านสิ่งแวดล้อม ทำลายทรัพยากรธรรมชาติ และระบบนิเวศป่าไม้
๒. ด้านสังคม เกิดความเสียหายต่ออาคารบ้านเรือน เกิดความเดือดร้อนรำคาญแก่ประชาชน บดบังทัศนวิสัย
๓. ด้านเศรษฐกิจ อุปสรรคในการคมนาคมและขนส่ง รวมถึงการจราจรทั้งทางบกและทางอากาศ และธุรกิจการท่องเที่ยว อาจทำให้นักท่องเที่ยวลดลง
๔. ด้านสุขภาพ ทำให้ประชาชนเจ็บป่วย โดยเฉพาะผู้ที่มีภูมิคุ้มกันต่ำ เช่น ผู้สูงอายุ เด็กเล็ก และผู้ป่วยโรคระบบทางเดินหายใจ

**เกณฑ์การให้คะแนน**

เขียนตอบได้	มากกว่า ๔ ด้าน	ได้คะแนน	๔	คะแนน
เขียนตอบได้	๓ ด้าน	ได้คะแนน	๓	คะแนน
เขียนตอบได้	๒ ด้าน	ได้คะแนน	๒	คะแนน
เขียนตอบได้	๑ ด้าน	ได้คะแนน	๑	คะแนน

สถานการณ์ที่ ๕ ใช้ตอบคำถามข้อ ๖

**พฤติกรรมบ่งชี้** สามารถบอกสาเหตุที่น่าเชื่อถือของปรากฏการณ์หรือพฤติกรรมนั้น

**แนวการตอบ**

๑. เกิดจากไฟฟ้า เพราะช่วงเดือนธันวาคมถึงเมษายนของทุกปี เป็นฤดูแห้งทำให้มีความแห้งแล้งของอากาศจึงเป็นสาเหตุทำให้เกิดไฟไหม้ป่า
๒. เกิดจากการเผาของมนุษย์ ซึ่งอาจเป็นการเผาโดยเกษตรกรทำการเผาเศษวัสดุ วัชพืช เพื่อเตรียมพื้นที่สำหรับการเกษตรในช่วงฤดูฝน

**เกณฑ์การให้คะแนน**

เขียนตอบได้	๒ ประเด็น	ได้คะแนน	๒	คะแนน
เขียนตอบได้	๑ ประเด็น	ได้คะแนน	๑	คะแนน

สถานการณ์ที่ ๖ ใช้ตอบคำถามข้อ ๗ - ๘

**พฤติกรรมบ่งชี้** สามารถระบุปรากฏการณ์หรือพฤติกรรมที่เกิดขึ้น

๗. เฉลยข้อ ๒ ปังปอนด์ชอบทานลูกอม อมยิ้ม

**พฤติกรรมบ่งชี้** สามารถอธิบายเชื่อมโยงสาเหตุและผล

๘. เฉลยข้อ ๓ ปังปอนด์ต้องแปรงฟันอย่างน้อยวันละ ๒ ครั้งทุกวัน

**เกณฑ์การให้คะแนน**

- ตอบถูกได้ ๑ คะแนน  
ตอบผิดได้ ๐ คะแนน

**สถานการณ์ที่ ๗ ใช้ตอบคำถาม ข้อ ๙**

**พฤติกรรมบ่งชี้** สามารถบอกสาเหตุที่น่าเชื่อถือของปรากฏการณ์หรือพฤติกรรมนั้น

๙. เฉลยข้อ ๓ เด็กไทยชอบทานขนมกรุบกรอบ

**เกณฑ์การให้คะแนน**

ตอบถูกได้ ๑ คะแนน

ตอบผิดได้ ๐ คะแนน

**สถานการณ์ที่ ๘ ใช้ตอบคำถามที่ ๑๐ - ๑๑**

**พฤติกรรมบ่งชี้** สามารถระบุปรากฏการณ์หรือพฤติกรรมที่เกิดขึ้น

๑๐. เฉลยข้อ ๓ ออกกำลังกายหักโหมเกินไป

**พฤติกรรมบ่งชี้** สามารถอธิบายเชื่อมโยงสาเหตุและผล

๑๑. เฉลยข้อ ๑ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

**เกณฑ์การให้คะแนน**

ตอบถูกได้ ๑ คะแนน

ตอบผิดได้ ๐ คะแนน

**สถานการณ์ที่ ๙ ใช้ตอบคำถามข้อที่ ๑๒ - ๑๓**

**พฤติกรรมบ่งชี้** สามารถบอกสาเหตุที่น่าเชื่อถือของปรากฏการณ์หรือพฤติกรรมนั้น

๑๒. เฉลยข้อ ๑ เห็นด้วย เพราะ มีการศึกษา ค้นคว้า ร่องรับ

**พฤติกรรมบ่งชี้** สามารถอธิบายเชื่อมโยงสาเหตุและผล

๑๓. เฉลยข้อ ๓ ไม่ดื่มกาแฟแทนอาหารเช้า

**เกณฑ์การให้คะแนน**

ตอบถูกได้ ๑ คะแนน

ตอบผิดได้ ๐ คะแนน

การสรุปผลการประเมินผู้เรียนรายบุคคล เกณฑ์การผ่านผู้เรียนได้ผลการประเมินในระดับพอใช้ขึ้นไป ให้ถือว่าผ่านจุดเน้นทักษะการคิด

เกณฑ์การประเมิน

ร้อยละ ๘๐ ขึ้นไป หมายถึง ดีมาก

ร้อยละ ๗๐ - ๗๙ หมายถึง ดี

ร้อยละ ๖๐ - ๖๙ หมายถึง พอใช้ (ผ่านจุดเน้นทักษะการคิด)

ร้อยละ ๕๐ - ๕๙ หมายถึง ผ่าน

ต่ำกว่าร้อยละ ๕๐ หมายถึง ไม่ผ่าน

### สรุปผลการประเมินความสามารถและทักษะตามจุดเน้นการพัฒนาคุณภาพผู้เรียน

#### ด้านทักษะการคิดขั้นพื้นฐานชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

นักเรียนต้องได้ผลการประเมินในระดับพอใช้ขึ้นไปทุกตอน คือ

**ตอนที่ ๑** ทักษะการจัดกลุ่ม

**ตอนที่ ๒** ทักษะการสังเกต

ที่	ชื่อ-สกุล นักเรียน	ผลการประเมิน		สรุป
		ตอนที่ ๑	ตอนที่ ๒	
๑.	ด็กหญิงมารยาท เรียบร้อย	ดี	ดีเยี่ยม	ผ่าน
๒.	เด็กชายลักษณะ ดีจริง	ดี	ดี	ผ่าน
๓.	เด็กหญิงมีจริง ใช้นะ	พอใช้	ดี	ไม่ผ่าน
๔.	เด็กชายว่าน แป้งปิ่น		ควรปรับปรุง	ไม่ผ่าน

ตัวอย่างการนำผลการประเมินเข้าระบบอย่างไรจากฐานข้อมูลสถานศึกษา

๑. จำนวนนักเรียนทั้งหมดในชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ ใส่ในช่องเป้าหมายเท่ากับ ๔ (คน)

๒. จำนวนนักเรียนที่ผ่านการประเมิน ? (สรุป) ใส่ในช่องผลลงคะแนนที่ได้เท่ากับ ๒ (คน)



# เครื่องมือวัดและประเมินผล

ความสามารถและทักษะ  
ตามจุดเน้นการพัฒนาคุณภาพผู้เรียน  
“ ทักษะการคิดขั้นพื้นฐาน ”

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา  
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน  
กระทรวงศึกษาธิการ

**แบบวัดความสามารถและทักษะการสรุปอ้างอิง และทักษะการนำไปใช้  
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖**

-----

**คำชี้แจง**

๑. แบบวัดความสามารถและทักษะการสรุปอ้างอิง และทักษะการนำไปใช้ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ ฉบับนี้ มีทั้งหมด ๑๓ ข้อ จำนวน ๒๐ คะแนน แบ่งออกเป็น ๒ ตอน คือ

ตอนที่ ๑ แบบวัดความสามารถและทักษะการสรุปอ้างอิง จำนวน ๔ ข้อ รวมคะแนน ๗ คะแนน ได้แก่

๑) แบบเลือกตอบ จำนวน ๑ ข้อ คือ ข้อ ๑ ข้อละ ๑ คะแนน ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงคำตอบเดียวแล้วให้ทำเครื่องหมาย X ทับหมายเลขคำตอบให้ตรงกับตัวเลือกที่ต้องการลงในกระดาษคำตอบ

๒) แบบเขียนตอบ จำนวน ๓ ข้อ คือ ข้อ ๒- ๔ ข้อละ ๒ คะแนน ให้นักเรียนเขียนคำตอบลงในกระดาษคำตอบ พร้อมอธิบายเหตุผลประกอบ

ตอนที่ ๒ แบบวัดความสามารถและทักษะการนำไปใช้ จำนวน ๙ ข้อ รวมคะแนน ๑๓ คะแนน ได้แก่

๑) แบบเลือกตอบ จำนวน ๗ ข้อ คือ ข้อ ๗ - ๑๓ ข้อละ ๑ คะแนน ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงคำตอบเดียวแล้วให้ทำเครื่องหมาย X ทับหมายเลขคำตอบให้ตรงกับตัวเลือกที่ต้องการลงในกระดาษคำตอบ

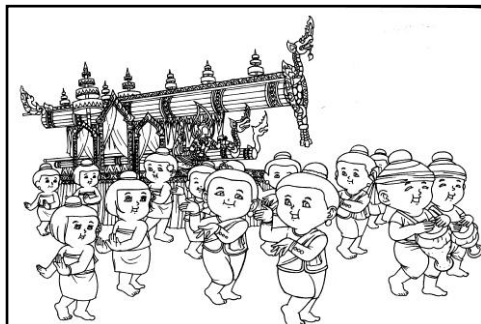
๒) แบบเขียนตอบ จำนวน ๒ ข้อ คือ ข้อ ๕ จำนวน ๔ คะแนน และ ข้อ ๖ จำนวน ๒ คะแนน ให้นักเรียนเขียนคำตอบลงในกระดาษคำตอบ พร้อมอธิบายเหตุผลประกอบ

๒. นักเรียนมีเวลาทำข้อสอบ ๔๕ นาที



## ตอนที่ ๑ ทักษะการสรุปอ้างอิง

สถานการณ์ที่ ๑ ใช้ตอบคำถามข้อ ๑



พฤติกรรมบ่งชี้ สามารถอธิบายหรือสรุป/สิ่งที่สังเกตได้ตามข้อมูลเชิงประจักษ์

๑. จากภาพสถานการณ์ที่กำหนดให้ สื่อถึงเรื่องราวใด

๑) การฟ้อนรำงานประเพณีสีดาโขน

๒) การฟ้อนรำงานประเพณีบุญบั้งไฟ

๓) การฟ้อนรำงานแห่เทียนพรรษา

๔) การฟ้อนรำงานประเพณีสาทรเดือนสิบ

สถานการณ์ที่ ๒ ใช้ตอบคำถามข้อ ๒



พฤติกรรมบ่งชี้ สามารถอธิบายหรือสรุป/สิ่งที่สังเกตได้ตามข้อมูลเชิงประจักษ์

๒. จากภาพสถานการณ์ที่กำหนดให้ สื่อถึงเรื่องราวใด (๒ คะแนน)

.....

.....

สถานการณ์ที่ ๓ ใช้ตอบคำถามข้อ ๓



พฤติกรรมบ่งชี้ สามารถลงความเห็นเกี่ยวกับสิ่งที่สังเกตเกินไปจากข้อมูลที่ได้โดยอ้างอิงความรู้ หรือประสบการณ์เดิม

๓. จากภาพนักเรียนคิดว่าเกี่ยวข้องกับประเพณีอะไร และทำไปเพื่ออะไร (๒ คะแนน)

.....

.....

สถานการณ์ที่ ๔ ใช้ตอบคำถามข้อ ๔



พฤติกรรมบ่งชี้ สามารถลงความเห็นเกี่ยวกับสิ่งที่สังเกตเกินไปจากข้อมูลที่ได้โดยอ้างอิงความรู้ หรือประสบการณ์เดิม

๔. จากภาพนักเรียนคิดว่าเป็นเรื่องราวที่เกี่ยวข้องกับสถานการณ์ใด และกระทำเพื่ออะไร (๒ คะแนน)

.....

.....

## ตอนที่ ๒ ทักษะการนำความรู้ไปใช้

### สถานการณ์ที่ ๕ ใช้ตอบคำถามข้อ ๕ - ๖

หมอกควันจัดได้ว่าเป็นมลพิษทางอากาศที่สำคัญ ซึ่งเกิดจาก กระบวนการเผาไหม้หรือสันดาปที่ไม่สมบูรณ์ เป็นต้นกำเนิดของสารมลพิษทางอากาศที่ฝังตัวอยู่กับอนุภาคฝุ่นละอองขนาดเล็กที่เมื่อเข้าไปในปอดแล้ว ไม่สามารถขับออกมาได้ สารมลพิษกลุ่มนี้เป็นสารก่อมะเร็ง และยังคงอยู่ในสิ่งแวดล้อมได้นาน ไม่สลายตัวได้ง่าย

สถานการณ์หมอกควันในเขตพื้นที่ภาคเหนือ เริ่มจากที่เป็นปัญหาเฉพาะพื้นที่ ขณะนี้ได้กลายเป็นปัญหาระดับชาติ ทุกหน่วยงานที่เกี่ยวข้องให้ความสำคัญในการแก้ไขปัญหาอย่างจริงจัง เนื่องจากปัญหาดังกล่าว ทำให้ ประชาชนเจ็บป่วย โดยเฉพาะผู้ที่มีภูมิคุ้มกันต่ำ เช่น ผู้สูงอายุ เด็กเล็ก และผู้ป่วยโรคระบบทางเดินหายใจ รวมทั้งทำให้เกิดความเสียหายต่ออาคารบ้านเรือน เกิดความเดือดร้อนรำคาญแก่ประชาชน บดบังทัศนวิสัย และเป็นอุปสรรคในการคมนาคมและขนส่ง รวมถึงการจราจรทั้งทางบกและทางอากาศ การทำลายทรัพยากรธรรมชาติ และระบบนิเวศป่าไม้ รวมทั้งการท่องเที่ยวที่เป็นระบบเศรษฐกิจที่สำคัญของพื้นที่ ซึ่งความรุนแรงของปัญหาโดยทั่วไปปรากฏชัดเจนในช่วงหน้าแล้ง(ธันวาคม- เมษายน)ของทุกปี ที่มีสภาวะอากาศที่แห้งและนิ่ง ทำให้ฝุ่นละอองที่เกิดขึ้นสามารถแขวนลอยอยู่ในบรรยากาศได้นาน นอกจากนี้ยังพบว่า ปริมาณฝุ่นละอองขนาดเล็กเพิ่มขึ้น เนื่องจากความแห้งแล้งที่ส่งผลให้เกิดการเพิ่มขึ้นของไฟป่า ประกอบกับในช่วงเวลาดังกล่าว เกษตรกรจะทำการเผาเศษวัสดุเพื่อเตรียมพื้นที่สำหรับทำการเกษตรในช่วงฤดูฝน

**พฤติกรรมบ่งชี้ สามารถระบุปรากฏการณ์หรือพฤติกรรมที่เกิดขึ้น**

๕. การเกิดหมอกควันและมลพิษทางอากาศ ทำให้เกิดผลกระทบอย่างไร ตอบอย่างน้อย ๔ ด้าน พร้อมให้เหตุผลประกอบ (๔ คะแนน)

.....

.....

**พฤติกรรมบ่งชี้ สามารถบอกสาเหตุที่น่าเชื่อถือของปรากฏการณ์หรือพฤติกรรมนั้น**

๖. อธิบายถึงสาเหตุการเกิดหมอกควันและมลพิษทางอากาศเขตพื้นที่ภาคเหนือ ตอบอย่างน้อย ๒ ประเด็น พร้อมให้เหตุผลประกอบ (๒ คะแนน)

.....

.....

### สถานการณ์ที่ ๖ ใช้ตอบคำถามข้อ ๓ - ๘

บ๊องปอนด์เป็นเด็กที่ดื้อรั้นมาก คุณแม่สอนอะไรบ๊องปอนด์ก็ไม่เชื่อฟัง ชอบกินของหวานๆ ไม่ชอบแปรงฟัน คุณแม่บอกให้กินข้าวก่อนไปเล่น บ๊องปอนด์ก็เลือกกินแต่อาหารที่ชอบอย่างพวกเนื้อสัตว์ ไม่ชอบกินผัก ผลไม้และจะรีบกิน จนในที่สุดก็สำลัก เช้าวันหนึ่งบ๊องปอนด์ตื่นขึ้นมาแล้วรู้สึกปวดฟันมาก คุณแม่จึงพาไปพบหมอฟัน พบว่าฟันผุ

#### พฤติกรรมบ่งชี้ สามารถระบุปรากฏการณ์หรือพฤติกรรมที่เกิดขึ้น

##### ๓. สาเหตุสำคัญที่ทำให้บ๊องปอนด์ปวดฟัน

- ๑) บ๊องปอนด์ทานอาหารไม่ครบ ๕ หมู่
- ๒) บ๊องปอนด์ชอบทานลูกอม อมยิ้ม
- ๓) บ๊องปอนด์ทานผักและผลไม้ น้อยมาก
- ๔) บ๊องปอนด์ชอบทานเนื้อสัตว์

#### พฤติกรรมบ่งชี้ สามารถอธิบายเชื่อมโยงสาเหตุและผล

##### ๘. ถ้าบ๊องปอนด์ไม่อยากฟันผุ ควรปฏิบัติตัวอย่างใดเป็นลำดับแรก

- ๑) บ๊องปอนด์ต้องทานผักและผลไม้ทุกวัน
- ๒) บ๊องปอนด์ต้องทานอาหารให้ครบทุกชนิด
- ๓) บ๊องปอนด์ต้องแปรงฟันอย่างน้อยวันละ ๒ ครั้งทุกวัน
- ๔) บ๊องปอนด์ต้องไปพบทันตแพทย์ตามกำหนด

### สถานการณ์ที่ ๗ ใช้ตอบคำถาม ข้อ ๕

ผลการศึกษาวิจัยของสุขศึกษาปี ๒๕๕๓ พ.ศ. ๕๔ พบว่า เด็กอายุ ๖-๑๕ ปี มีปัญหาความจำ และสติปัญญาถดถอย บางรายสมาธิสั้น ไม่สามารถจดจำข้อมูล และเรื่องราวที่เกิดขึ้น นับพลันได้เป็นเวลานาน เด็กมักจะเหม่อลอย ไม่สนใจต่อการเรียน สาเหตุเนื่องมาจากสารเสพติดคาเฟอีนที่ปนเปื้อนอยู่ในนมช็อคโกแลต และน้ำอัดลมหลากหลายชนิด รวมถึงขนมเวเฟอร์รสกาแฟ ลูกอมรสกาแฟ ซึ่งผู้ปกครองอนุญาตให้ลูกหลานบริโภคติดต่อกันเป็นเวลานาน ส่งผลให้สารคาเฟอีนเข้าไปทำลายจิตประสาท และความจำบางส่วน อีกทั้งเด็กจำนวนไม่น้อยนิยมบริโภคขนมและดื่มน้ำอัดลมจนติดเป็นนิสัย ด้วยวิถีชีวิตที่เร่งรีบ และสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนไปในปัจจุบันทำให้หลากหลายครอบครัวต้องซื้ออาหารจานด่วนซึ่งส่วนใหญ่ขาดความสมดุลทางโภชนาการ ให้เด็กบริโภคอยู่ประจำ

พฤติกรรมบ่งชี้ สามารถบอกสาเหตุที่น่าเชื่อถือของปรากฏการณ์หรือพฤติกรรมนั้น

๕. “เด็กไทยบริโภคคาเฟอีนทำให้เกิดภาวะสมองเสื่อม” จากข้อความเกิดจากสาเหตุในข้อใดมากที่สุด

๑. เด็กไทยชอบทาน นมรสช็อคโกแลต และน้ำอัดลม
๒. เด็กไทยชอบทานขนมและน้ำอัดลม
๓. เด็กไทยชอบทานขนมกรุบกรอบ
๔. เด็กไทยชอบทานอาหารจานด่วน

สถานการณ์ที่ ๘ ใช้ตอบคำถามที่ ๑๐ – ๑๑

จะจำสูง ๑๖๕ เซนติเมตร หน้า ๕๕ กิโลกรัม ซึ่งเกินเกณฑ์มาตรฐานมาก คิดจะลดความอ้วน โดยการออกกำลังกาย จึงไปซื้อวีซีดีการทำกายบริหารมาศึกษา หลังจากลองปฏิบัติได้เพียงวันเดียว จะจำเกิดความรู้สึกว่าอยากที่จะลดน้ำหนักได้เร็ว จึงออกกำลังกายเป็น ๒ เท่าของเมื่อวาน พอตอนเช้าหลังตื่นนอน รู้สึกปวดเมื่อยตามร่างกายมาก จนลุกมาทำกิจกรรมอื่นๆ ไม่ได้

พฤติกรรมบ่งชี้ สามารถระบุปรากฏการณ์หรือพฤติกรรมที่เกิดขึ้น

๑๐. เหตุใดจะจำจึงรู้สึกปวดเมื่อยร่างกายมาก
  - ๑) ออกกำลังกายท่ายากเกินไป
  - ๒) มีน้ำหนักตัวมากเกินไป
  - ๓) ออกกำลังกายหักโหมเกินไป
  - ๔) ไม่อบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกาย

พฤติกรรมบ่งชี้ สามารถอธิบายเชื่อมโยงสาเหตุและผล

๑๑. จะจำควรปฏิบัติอย่างไร เพื่อให้การออกกำลังกายมีประสิทธิภาพสูงสุด
  - ๑) ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
  - ๒) ออกกำลังกายแต่ทำที่ยากๆ
  - ๓) ออกกำลังกายตามความพอใจ
  - ๔) ออกกำลังกายประกอบเสียงเพลง

### สถานการณ์ที่ ๕ ใช้ตอบคำถามข้อที่ ๑๒ - ๑๓

การได้รับคาเฟอีนที่อยู่ในกาแฟอย่างเหมาะสมจะทำให้สมองกระตุ้น ระบบการไหลเวียนเลือด และการย่อยอาหารทำงานดีขึ้น ดังนั้น หากง่วงนอนหรือเหนื่อยล้า การดื่มกาแฟจะช่วยให้ สมองตื่นตัว และกระชุ่มกระชวย แต่ความเร็วในการนำส่งกระแสความรู้สึกของเซลล์ประสาท จะลดลงทำให้สมองรับข้อมูลใหม่ๆ ได้ช้าลง นอกจากนี้ การสลายคาเฟอีนในเด็กจะช้ากว่า ผู้ใหญ่ทำให้คาเฟอีนตกค้างอยู่ในร่างกายของเด็กได้หลายวันซึ่งไม่เป็นผลดีแก่เด็กจึงควร หลีกเลี่ยง และผลจากการวิจัยพบว่า คาเฟอีนในเครื่องดื่ม ประเภท โคล่า โกโก้ และช็อกโกแลต จะทำให้ความสามารถในการเรียนแย่ลง

#### พฤติกรรมบ่งชี้ สามารถบอกสาเหตุที่น่าเชื่อถือของปรากฏการณ์หรือพฤติกรรมนั้น

๑๒. จากสถานการณ์ที่กำหนดให้ นักเรียนมีความคิดเห็นอย่างไร

- ๑) เห็นด้วย เพราะ มีการศึกษา ค้นคว้า รองรับ
- ๒) เห็นด้วย เพราะ มีการประชาสัมพันธ์ในสื่อต่างๆ
- ๓) ไม่เห็นด้วย เพราะยังเห็นผู้ใหญ่ชอบดื่มกาแฟ
- ๔) ไม่เห็นด้วย เพราะเชื่อว่า ช็อกโกแลตสามารถช่วยคลายความเครียดได้

#### พฤติกรรมบ่งชี้ สามารถอธิบายเชื่อมโยงสาเหตุและผล

๑๓. จากสถานการณ์ที่กำหนดให้ นักเรียนควรปฏิบัติตนอย่างไร

- ๑) ดื่มโกโก้ทุกเช้าแทนกาแฟ
- ๒) ดื่มน้ำอัดลม หลังออกกำลังกาย
- ๓) ไม่ดื่มกาแฟแทนอาหารเช้า
- ๔) รับประทานช็อกโกแลต เพราะสามารถช่วยคลายความเครียดได้