

# แบบฝึกเสริมทักษะ

## การอ่านจับใจความ (การอ่านในใจ)

แบบฝึกเล่มที่ ๑

พื้นฐานการอ่านจับใจความสำคัญ

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

โดย

นางประภา จันทร์พันธ์

ตำแหน่งครู วิทยฐานะครูชำนาญการ

โรงเรียนสวนผึ้งวิทยา อำเภอสวนผึ้ง จังหวัดราชบุรี

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต ๘

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

กระทรวงศึกษาธิการ

## คำนำ

การอ่านเป็นทักษะที่จำเป็นอย่างยิ่งต่อการศึกษาหาความรู้ และพัฒนาชีวิต ซึ่งนอกจากจะทำให้เกิดความรู้แล้วยังก่อให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลินและส่งเสริมให้มีความคิด ริเริ่มสร้างสรรค์ ได้แนวคิด ในการดำเนินชีวิต การอ่านจึงเป็นหัวใจของการศึกษาทุกระดับ และเป็นเครื่องมือในการแสวงหาความรู้เรื่องต่างๆ

การอ่านที่ดีมีประสิทธิภาพ จะต้องอ่านแล้วจับใจความได้ สรุปสาระสำคัญของเรื่องที่อ่านได้ แบบฝึกเสริมทักษะการอ่านจับใจความ (อ่านในใจ) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ จัดทำขึ้นเพื่อ เป็น สื่อในการจัดกระบวนการเรียนรู้ โดยใช้กระบวนการอ่านจับใจความ (อ่านในใจ) ซึ่งครูจะได้นำไปใช้ในการสอน โดยการเน้นกระบวนการเรียนรู้ มากกว่ายึดแบบเรียนเป็นหลัก ผู้จัดทำได้ศึกษา ค้นคว้า เพิ่มเติมจากแบบเรียนของนักเรียน ตามเนื้อหาสาระการอ่านจับใจความ (อ่านในใจ) ตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ. ๒๕๕๔ มาตรฐานที่ ๑.๑.๑ สามารถอ่านในใจและอ่านออกเสียงตามลักษณะคำประพันธ์ที่หลากหลายและวิเคราะห์คุณค่าด้านภาษา เนื้อหาและสังคม จับทประพันธ์ที่มีคุณค่านำไปใช้อ้างอิงเลือกอ่านหนังสือและสื่อสารสนเทศ ทั้งสื่อสิ่งพิมพ์และสื่ออิเล็กทรอนิกส์อย่างกว้างขวาง เพื่อพัฒนาตนด้านความรู้ และการทำงาน มีมรรยาทในการอ่านและมีนิสัยรักการอ่าน

ผู้จัดทำหวังเป็นอย่างยิ่งว่า แบบฝึกเสริมทักษะการอ่านจับใจความ (อ่านในใจ) เล่มนี้จะเป็นประโยชน์ ในการส่งเสริมให้นักเรียน เป็นผู้ใฝ่รู้ ใฝ่เรียน และมีอุปนิสัยรักการอ่านมากยิ่งขึ้น

ประภา จันทรพันธ์

## คำชี้แจง

แบบฝึกเสริมทักษะการอ่านจับใจความสำคัญ กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ มีทั้งหมดจำนวน ๘ เล่ม ดังนี้

- แบบฝึกเล่มที่ ๑ พื้นฐานการอ่านจับใจความสำคัญ
- แบบฝึกเล่มที่ ๒ หลักและกลวิธีการอ่านจับใจความสำคัญ
- แบบฝึกเล่มที่ ๓ การอ่านจับใจความสำคัญจากข่าว
- แบบฝึกเล่มที่ ๔ การอ่านจับใจความสำคัญจากบทความ
- แบบฝึกเล่มที่ ๕ การอ่านจับใจความสำคัญจากสารคดี
- แบบฝึกเล่มที่ ๖ การอ่านจับใจความสำคัญจากนิทาน
- แบบฝึกเล่มที่ ๗ การอ่านจับใจความสำคัญจากเรื่องสั้น
- แบบฝึกเล่มที่ ๘ การอ่านจับใจความสำคัญจากบทร้อยกรอง

การใช้แบบฝึกเสริมทักษะการอ่านจับใจความสำคัญ กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทยสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

๑. แบบฝึกเล่มนี้ เป็นแบบฝึก เล่มที่ ๑ เรื่อง พื้นฐานการอ่านจับใจความสำคัญ มีแบบฝึกทั้งหมด ๔ แบบฝึก

๒. ขั้นตอนการใช้แบบฝึก

- ๒.๑ นักเรียนศึกษาทำความเข้าใจกับจุดประสงค์ของแบบฝึก
- ๒.๒ นักเรียนทำแบบทดสอบก่อนเรียน
- ๒.๓ นักเรียนศึกษาใบความรู้พื้นฐานการอ่านจับใจความสำคัญ
- ๒.๔ นักเรียนทำกิจกรรมในแบบฝึกทั้ง ๔ แบบฝึก
- ๒.๕ นักเรียนทำแบบทดสอบหลังเรียน
- ๒.๖ นักเรียนร่วมตรวจคำตอบกับเฉลยในภาคผนวก
- ๒.๗ ครูและนักเรียนร่วมประเมินผลการปฏิบัติงานของนักเรียนจากการทำ

กิจกรรมในแบบฝึกและแบบทดสอบ

## สารบัญ

	หน้า
คำนำ	๒
คำชี้แจง	๓
สารบัญ	๔
แบบทดสอบก่อนเรียน	๕
ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง	๘
สาระการเรียนรู้	๘
ใบความรู้ที่ ๑ พื้นฐานการอ่านจับใจความสำคัญ	๑๐
แบบฝึกพื้นฐานการอ่านจับใจความสำคัญ	
แบบฝึกที่ ๑	๑๔
แบบฝึกที่ ๒	๑๗
แบบฝึกที่ ๓	๒๐
แบบฝึกที่ ๔	๒๑
แบบทดสอบหลังเรียน	๒๓
ภาคผนวก	
เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียน	๒๕
เฉลยแบบทดสอบหลังเรียน	๓๐
เฉลยแบบฝึกที่ ๑	๓๑
เฉลยแบบฝึกที่ ๒	๓๓
เฉลยแบบฝึกที่ ๓	๓๔
เฉลยแบบฝึกที่ ๔	๓๕
เอกสารอ้างอิง	๓๗

แบบทดสอบก่อนเรียน  
พื้นฐานการอ่านจับใจความ

คำสั่ง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย (X) ทับตัวอักษร ก ข ค หรือ ง ที่  
ถูกต้องที่สุดเพียงคำตอบเดียว (๑๐ คะแนน)

๑. ข้อใดเป็นความหมายของการอ่านจับใจความ

- ก. อ่านเพื่อความรู้
- ข. อ่านเพื่อความบันเทิง
- ค. อ่านเพื่อค้นหาความคิดสำคัญ
- ง. อ่านเพื่อค้นหาแนวทางในการดำเนินชีวิต

๒. บุคคลในข้อใดไม่มีพื้นฐานในการจับใจความ

- ก. ก่อนอ่านหนังสือทุกครั้ง แก้วจะต้องศึกษาส่วนประกอบต่าง ๆ ภายในหนังสือ
- ข. นิดไม่ชอบวรรณคดีไทย เมื่ออ่านเรื่องพระอภัยมณีจึงไม่ค่อยเข้าใจ
- ค. คำอ่านเรื่องลูกชานาได้อย่างรวดเร็วและเข้าใจ เพราะเคยช่วยปูทำนา
- ง. ขาวได้ฉายาว่าหนอนหนังสือ เพราะชอบอ่านหนังสือเกือบทุกประเภท

๓. การกระทำในข้อใดเป็นการฝึกเพื่อเป็นนักจับใจความ

- ก. ฝึกอ่านจับใจความสำคัญที่ละย่อหน้า
- ข. ฝึกอ่านหนังสือที่มีเนื้อหายาก ๆ ยาว ๆ
- ค. ฝึกอ่านป้ายประกาศ โฆษณาต่าง ๆ เป็นประจำ
- ง. ฝึกเขียนบันทึกประจำวันด้วยตัวบรรจงสม่ำเสมอ



๔. เมื่อพบศัพท์ยาก อ่านแล้วไม่เข้าใจนักเรียนควรทำอะไร

- ก. ถามคุณครู
- ข. ปล่อยไปก่อน
- ค. เปิดพจนานุกรม
- ง. อ่านข้าม ๆ ไป เพื่อความรวดเร็ว

๕. ข้อใดกล่าวไม่ถูกต้องเกี่ยวกับพื้นฐานการอ่านจับใจความ

- ก. การจดบันทึกจากการอ่านเป็นการสร้างคลังความรู้ให้แก่เด็กเรียน
- ข. หากเป็นหนังสือที่ต้องอ่านบ่อย ๆ อาจใช้ปากกาขีดเน้นข้อความไว้ได้
- ค. หากรู้สึกชอบหนังสือเล่มใดเป็นพิเศษ ต้องรีบซื้อเก็บไว้จะได้อ่านได้บ่อย ๆ
- ง. นักอ่านจับใจความสำคัญต้องเป็นคนที่มีความรู้พื้นฐานการอ่านดี มีนิสัยรักการอ่าน

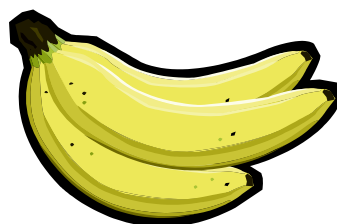
๖. ข้อใดหมายถึง ผู้อ่านหนังสือเป็น

- ก. อ่านหนังสือออก
- ข. อ่านหนังสือบ่อย
- ค. อ่านหนังสือน้อยใช้เวลามาก
- ง. อ่านหนังสือมากใช้เวลาน้อย

กล้วยเป็นพืชที่คนไทยรู้จักและนำมาใช้ประโยชน์เป็นเวลานาน  
มากแล้ว กล้วยปลูกง่ายดูแลง่าย ใบใช้ห่อของ ผลใช้กิน ลำต้นใช้เลี้ยงสัตว์  
ดังนั้น เรามาปลูกกล้วยกันดีกว่า จะได้มีกล้วยไว้กินทุกครัวเรือน

๗. ใจความสำคัญของข้อความข้างบนนี้คืออะไร

- ก. กล้วยเป็นพืชที่ปลูกง่าย
- ข. กล้วยเป็นพืชที่มีประโยชน์มาก
- ค. กล้วยสามารถกินได้ทุกครัวเรือน
- ง. กล้วยเป็นพืชที่ใช้เลี้ยงสัตว์ได้



ยีราฟเป็นสัตว์ป่า มีขายาวจึงวิ่งเร็ว มันมีคอยาวเหมือนเสาไฟฟ้า  
จึงมองเห็นได้ไกล ๆ ยีราฟกินใบไม้เป็นอาหาร เรานำยีราฟมาจากเมืองอื่น  
มาเลี้ยงไว้ในสวนสัตว์ เด็ก ๆ ชอบดูยีราฟในสวนสัตว์เพราะมีหน้าตาตลก

๘. ใจความสำคัญของข้อความนี้คืออะไร

- ก. ยีราฟเป็นสัตว์ที่มีขายาว
- ข. ยีราฟเป็นสัตว์ที่มีหน้าตาตลก
- ค. ยีราฟเป็นสัตว์ที่กินใบไม้เป็นอาหาร
- ง. ยีราฟเป็นสัตว์ป่า

เด็กผู้ชายชอบเล่นฟุตบอล การเล่นฟุตบอลเป็นการออกกำลังกายที่ดี  
และเป็นกีฬาที่ฝึกให้เด็กเล่นเป็นหมู่ ผู้เล่นฟุตบอลต้องไม่ทะเลาะกัน ถ้าเราเล่น  
ฟุตบอลแพ้ เราก็ต้องยอมรับ และไม่โทษกันว่าใครเล่นไม่ดี เราจึงจะได้ชื่อว่า  
เป็นผู้มีน้ำใจนักกีฬา

๙. ใจความสำคัญของข้อความข้างบนนี้ คืออะไร

- ก. เด็กผู้ชายชอบเล่นฟุตบอล
- ข. ผู้เล่นฟุตบอลต้องไม่ทะเลาะกัน
- ค. การเล่นฟุตบอลเป็นการออกกำลังกายที่ดี และเป็นกีฬาที่ฝึกให้เด็ก  
เล่นเป็นหมู่
- ง. การเล่นแล้วไม่โทษกันแสดงถึงการเป็นผู้มีน้ำใจนักกีฬา



ดอกไม้ไฟ คือวัตถุสำหรับจุดในงานต่าง ๆ อาจทำด้วยกระดาษ ไม้อัด หรือไม้ไผ่ ดอกไม้ไฟเหล่านี้เมื่อจุดไฟแล้วจะพุ่งไฟออกมาในลักษณะต่าง ๆ กัน บ้างก็อยู่กับที่ บ้างก็เคลื่อนที่มีสีสันสวยงาม บ้างก็มีเสียงดังมาก เชื่อกันว่าประเพณี จุดดอกไม้ไฟนี้มีมาตั้งแต่สมัยสุโขทัยเป็นเมืองหลวงของไทย

๑๐. ใจความสำคัญของข้อความนี้ คืออะไร

- ก. ดอกไม้ไฟคือวัตถุสำหรับจุดในงานต่าง ๆ
- ข. ดอกไม้ไฟทำด้วยกระดาษ ไม้อัดหรือไม้ไผ่
- ค. ประเพณีจุดดอกไม้ไฟมีตั้งแต่สมัยสุโขทัย
- ง. ดอกไม้ไฟเมื่อจุดแล้วจะมีเสียงดังมาก





## หน่วยที่ ๑

### พื้นฐานการอ่านจับใจความ

#### ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

๑. นักเรียนสามารถอธิบายความหมายของการอ่านจับใจความได้
๒. นักเรียนสามารถบอกความหมายของใจความสำคัญได้
๓. นักเรียนสามารถจำแนกผลความ หรือส่วนขยายใจความสำคัญได้
๔. นักเรียนสามารถอธิบายคุณลักษณะของนักอ่านจับใจความที่ดีได้

#### สาระการเรียนรู้

##### พื้นฐานการอ่านจับใจความสำคัญ

- ๑ ความหมายของการอ่านจับใจความสำคัญ
- ๒ ความหมายของใจความสำคัญ
- ๓ ผลความหรือส่วนขยายใจความสำคัญ
- ๔ คุณสมบัติของนักอ่านจับใจความที่ดี



## ใบความรู้

### พื้นฐานการอ่านจับใจความสำคัญ

**การอ่านจับใจความสำคัญ** หมายถึง การอ่านเพื่อค้นหาความคิดสำคัญหรือสาระสำคัญของเรื่องที่คุณเขียนมุ่งเสนอให้ผู้อ่านทราบ

**ใจความสำคัญ** หมายถึง ข้อความที่มีสาระคลุมข้อความอื่น ๆ ในย่อหน้าหรือเรื่องนั้นทั้งหมด (ทำให้ผู้อ่านสามารถเข้าใจเรื่องได้ง่าย) โดยมีข้อความอื่น ๆ เป็นเพียงส่วนขยายใจความสำคัญเท่านั้น ข้อความหนึ่งหรือตอนหนึ่งจะมีใจความสำคัญที่สุดเพียงหนึ่งเดียนอกนั้นเป็นใจความรอง

**ผลความ** หรือส่วนขยายใจความ หมายถึง ประโยคที่ช่วยขยายเนื้อความของใจความสำคัญเพื่อสนับสนุนหรือแสดงตัวอย่าง เพื่อให้ผู้อ่านเกิดความเข้าใจมากขึ้น ซึ่งในแต่ละย่อหน้าอาจมีผลความอยู่หลาย ๆ ประโยคได้

#### ตัวอย่างการหาใจความสำคัญ

- (๑) ผู้มีสัญชาติไทยทุกคนที่มีอายุครบ ๑๕ ปีบริบูรณ์ ต้องแจ้งค่อนายทะเบียนท้องถิ่น เพื่อขอมีบัตรประชาชน จนกระทั่งอายุ ๗๐ ปี
- (๒) ผู้ที่มีอายุครบทำบัตรต้องไปยื่นขอทำบัตรภายใน ๖๐ วัน นับตั้งแต่อายุครบ ๑๕ ปีบริบูรณ์
- (๓) ผู้ใดฝ่าฝืนไม่ขอทำบัตรประชาชนมีโทษปรับไม่เกิน ๕๐๐ บาท
- (๔) บัตรประชาชนใช้ได้ ๖ ปี และถ้าบัตรหมดอายุจะต้องขอทำบัตรใหม่ภายใน ๖๐ วัน
- (๕) กรณีเปลี่ยนชื่อตัว ชื่อสกุล บัตรหาย ถูกทำลาย หรือชำรุด ต้องเปลี่ยนบัตรใหม่ภายใน ๓๐ วัน

ข้อความนี้ได้แบ่งเนื้อหาออกเป็น ๕ ประเด็น จะมีประเด็นที่เป็นใจความสำคัญเพียงประเด็นเดียวเท่านั้น นักเรียนจะสามารถสังเกตประเด็นที่มีใจความสำคัญได้โดยประเด็นดังกล่าวจะต้องมีสาระครอบคลุมประเด็นอื่น ๆ ในข้อความหรือย่อหน้านั้นไว้ทั้งหมดเพียงประเด็นเดียว ประเด็นอื่น ๆ เป็นเพียงส่วนขยายใจความสำคัญ หรือส่วนประกอบเท่านั้น

สรุปได้ว่าใจความสำคัญ คือ ผู้มีสัญชาติไทยทุกคนที่มีอายุครบ ๑๕ ปีบริบูรณ์ ต้องแจ้ง ต่อนายทะเบียนท้องถิ่น เพื่อขอมีบัตรประชาชน จนกระทั่งอายุ ๑๐ ปี พลความหรือส่วนขยายใจความ คือข้อความในประเด็นที่ ๒ - ๕ ซึ่งมีส่วนช่วยให้ใจความสำคัญของข้อความทั้งหมดชัดเจนยิ่งขึ้น หากในบางเรื่องที่มีหลายย่อหน้า ในแต่ละย่อหน้าจะมีใจความสำคัญอย่างหนึ่ง แต่เมื่อนำใจความสำคัญของแต่ละย่อหน้ามาพิจารณาโดยรวมทั้งหมดแล้ว ในแต่ละเรื่องจะมีแก่นเรื่องซึ่งเป็นสาระสำคัญที่สุดเพียงอย่างเดียว

### เรื่องนำรู้กับการอ่านจับใจความสำคัญ

การอ่านจับใจความสำคัญให้เข้าใจง่ายและรวดเร็ว ผู้อ่านควรมีแนวทางและพื้นฐานดังนี้

๑. การมีพื้นฐานความเข้าใจเกี่ยวกับส่วนประกอบต่าง ๆ ของหนังสือ เช่น ชื่อเรื่อง คำนำ สารบัญ ฯลฯ ก็สามารถทำให้จับใจความสำคัญของเรื่องได้
๒. ตั้งจุดมุ่งหมายในการอ่าน เพื่อเป็นแนวทางใช้กำหนดวิธีอ่านให้เหมาะสม และจับใจความ หรือหาคำตอบได้รวดเร็วขึ้น
๓. มีทักษะในการใช้ภาษา สามารถเข้าใจความหมายของคำศัพท์ต่าง ๆ มีประสบการณ์หรือภูมิหลังเกี่ยวกับเรื่องที่อ่าน มีความเข้าใจลักษณะของหนังสือ เพราะหนังสือแต่ละประเภทมีรูปแบบการแต่งและเป้าหมายของเรื่องที่แตกต่างกัน



### ตัวอย่างการอ่านจับใจความ

พิธีไหว้ครูเป็นพิธีที่ดั่งาม ทุกต้นปีการศึกษา แต่ละโรงเรียนจะจัดให้มีพิธีไหว้ครูขึ้น เพื่อให้ศิษย์ได้กราบไหว้ระลึกถึงพระคุณของครูและเพื่อปลูกจิตสำนึกให้รู้ว่า การที่เราจะเป็นคนดี มีวิชาเลี้ยงตัวได้นั้น ก็ด้วยพระคุณของครูทั้งสิ้น

**ใจความสำคัญของข้อความนี้ คือ** พิธีไหว้ครูเป็นพิธีที่ดั่งาม

**ส่วนขยายใจความสำคัญ คือ** โรงเรียนจะจัดให้มีพิธีขึ้น เพื่อให้ศิษย์ได้กราบไหว้ ระลึกถึงพระคุณของครูและปลูกจิตสำนึกให้รู้พระคุณของครู

## ข้อเสนอแนะในการอ่านจับใจความสำคัญ

ข้อเสนอแนะในการในการอ่านจับใจความ ผู้ที่อ่านหนังสือเป็น กล่าวคือ ใช้เวลาน้อยแต่อ่านหนังสือ ได้มากและเมื่ออ่านแล้วรู้เรื่อง จับใจความสำคัญ ได้ สรุปความได้ นักอ่านจับใจความสำคัญเริ่มต้นจากการมีพื้นฐานการอ่าน ที่ดี มีความรู้เกี่ยวกับถ้อยคำ สำนวนโวหาร และประเภทของงานเขียน ต่าง ๆ ค่อนข้างดี

หนูมีคุณสมบัติตามข้างต้น  
ไหมครับ ?

ถ้ามีหนูก็เป็นผู้ที่อ่านหนังสือเป็น  
เป็นนักอ่านจับใจความได้แล้วครับ



## ทุกคนสามารถฝึกฝนการเป็นนักอ่านจับใจความได้ ด้วยวิธีการต่อไปนี้

๑. สร้างนิสัยรักการอ่าน โดยพยายามฝึกอ่านข้อความทุกประเภท แม้แต่ป้ายประกาศต่าง ๆ ก็ควรอ่าน การฝึกอ่านบ่อย ๆ จะทำให้เกิดนิสัยรักการอ่าน อ่านหนังสือได้เร็ว ช่างสังเกต และจดจำข้อความต่าง ๆ ได้ดีขึ้น
๒. หัดใช้พจนานุกรม เมื่ออ่านแล้วพบศัพท์ที่ไม่เข้าใจอย่าทำเฉยหรือปล่อยผ่านไป การใช้พจนานุกรมจะทำให้นักเรียนรู้คำศัพท์มากขึ้น
๓. จดบันทึกการอ่าน ขณะที่อ่านควรมีสมุดจดบันทึก เพื่อบันทึกถ้อยคำที่น่าสนใจ แปลกใหม่ ไพเราะ มีคติ ข้อคิด ความรู้ใหม่ ๆ หรือข้อความที่นักเรียนประทับใจ โดยบันทึกชื่อหนังสือและผู้เขียนไว้ด้วย และหากเป็นหนังสือที่นักเรียนต้องอ่านบ่อย ๆ อาจใช้ปากกาขีดเน้นข้อความ หรือแปะกระดาษสีคั่นหน้าที่มีข้อความดังกล่าว
๔. ฝึกจับใจความสำคัญทีละย่อหน้า การอ่านจับใจความสำคัญนั้น ควรเริ่มต้นจากการจับใจความสำคัญในแต่ละย่อหน้าให้ได้ถูกต้องแม่นยำเสียก่อน เพราะงานเขียนที่ดีนั้นแม้มีใจความหลายอย่างแต่ใน ๑ ย่อหน้า มีใจความสำคัญเพียง ๑ ใจความเท่านั้น หากเรื่องมีหลายย่อหน้า แสดงว่ามีใจความสำคัญหลายใจความ เมื่อนำใจความสำคัญของแต่ละย่อหน้ามาพิจารณาร่วมกันก็จะทำให้สามารถจับใจความสำคัญของเรื่องได้ในที่สุด



## แบบฝึกที่ ๑

คำสั่ง จากข้อความต่อไปนี้ให้นักเรียนแยกประโยคที่เป็นใจความสำคัญ  
และส่วนขยายใจความสำคัญ

๑. การเล่าเรียนก็ดี การทำงานก็ดี ถ้าเรียนไม่สำเร็จ ทำไม่สำเร็จ ผู้เรียน  
ผู้ทำเชื่อว่ามิทุกข์ เรียนสำเร็จ ทำสำเร็จ เชื่อว่าพ้นทุกข์ แต่จะเรียนสำเร็จ  
ทำสำเร็จได้ก็ต้องมีความพากเพียร เพราะฉะนั้นพระพุทธเจ้าท่านจึงสอน  
ไว้ว่า คนล่วงทุกข์ได้ เพราะความเพียร

ประโยคใจความสำคัญคือ.....

ส่วนขยายใจความสำคัญคือ.....

.....

.....

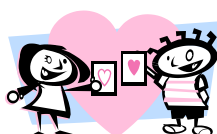
๒. การคบมิตร ถือว่าเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับเรา เพราะมิตรสามารถ  
ช่วยคลายทุกข์โศกได้ แต่มิตรที่ดีนั้นหายากนัก เราต้องขวนขวายหา  
ถึงแม้มีเพียงหนึ่งดีก็ว่า

ประโยคใจความสำคัญคือ.....

ส่วนขยายใจความสำคัญคือ.....

.....

.....



๓. ศิลปะแห่งการฟังนั้นไม่ได้หมายถึงการนั่งนิ่ง ปล่อยให้คนอื่นพูด  
 อย่างเดียว แล้วก็ฟังเหมือนฟังเทศน์ การทำเช่นนั้น ง่ายเกินไปกว่าที่จะนับเป็น  
 ศิลปะ แต่การฟังที่เป็นศิลปะนั้น หมายถึง การฟังที่สามารถทำให้ผู้พูดหันเหเข้า  
 หาเรื่องที่เขาถนัดที่สุด คือแสดงให้เห็นว่าตนกำลังฟังคำพูดของเขาด้วยความ  
 ตั้งใจ อยากรู้ อยากฟังจริงๆ

ประโยชน์ใจความสำคัญคือ.....

ส่วนขยายใจความสำคัญคือ.....

.....

.....

๔. ความแตกต่างของมนุษย์และสัตว์อีกประการหนึ่งให้เห็นเด่นชัดคือ เรื่อง  
 ของการใช้ภาษา มนุษย์สามารถถ่ายทอดความรู้ ความคิดออกมาเป็นตัวเขียน  
 คือเป็นภาษาหนังสือสำหรับให้ผู้อื่นอ่านและเข้าใจตรงตามที่ต้องการ แต่สัตว์  
 ใช้ได้แต่เสียงเท่านั้นในการสื่อสาร

ประโยชน์ใจความสำคัญคือ.....

ส่วนขยายใจความสำคัญคือ.....

.....

.....

ใจความสำคัญอยู่  
 ตรงไหนเอ่ย



๕. ภายในวงงานศิลปะประเภทหนึ่ง ๆ มีรูปแบบของศิลปะนั้นแยกออกไป  
 จิตรกรรมก็มีการวาดและระบายสีบนฝาผนัง วาดเป็นเส้นบนกระดาษ วาด  
 และระบายเป็นภาพเล็ก เป็นภาพใหญ่ เป็นรูปคน รูปภูมิประเทศและอื่น ๆ  
 วรรณคดีก็เข้าใจในลักษณะนี้ รูปแบบของวรรณคดีไทยก็มีหลายแบบ ถ้านับ  
 วรรณคดีต่างประเทศทั่วโลกก็มีรูปแบบเกือบจะนับไม่ถ้วน คุณภาพของ  
 วรรณคดีขึ้นอยู่กับรูปแบบ จะมีความดีหรือความบกพร่องภายในวงของ  
 รูปแบบแต่ละรูปแบบ การพิจารณาวรรณคดีจึงเป็นไปตามรูปแบบ  
 แต่ละรูป ๆ นั้น

ประโยชน์ใจความสำคัญคือ.....

ส่วนขยายใจความสำคัญคือ.....

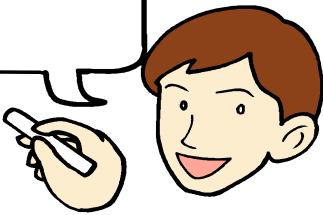
.....

.....

.....

.....

จับใจความสำคัญได้แล้วใช่ไหมครับ  
 เก่งมากครับ ลองฝึกฝนบ่อย ๆ นะครับ





## แบบฝึกที่ ๒

**คำสั่ง** อ่านข้อความแล้วพิจารณาว่าข้อใดเป็นใจความสำคัญแล้วกากบาท ( x ) ลง  
ในกระดาษคำตอบ

๑. “ (๑) ธรรมชาติของผู้หญิงที่มีเรือนแล้ว เขาไม่ต้องการอะไรมากไปกว่าคำปดอบโยนและ  
เห็นอกเห็นใจของสามี (๒) ผู้หญิงต้องการความแตกตื่นของผู้ชายที่มีกับตัวหล่อน (๓)  
ผู้หญิงอาจร้องเสียงขรมเมื่อถูกขงกัด แต่นั่นไม่ใช่เพราะหล่อนถือเครงในข้อที่ว่าขงร้าย  
กว่าเสือ (๔) หล่อนร้องเพราะอยากเห็นผู้ชายแสดงท่าตื่นตื่น กุติขงรากับว่าเห็นเสือ  
มากัดหล่อน (๕) นี่แหละผู้หญิง ”

ก. (๑)

ข. (๒)

ค. (๒) และ (๓)

ง. (๔) และ (๕)

๒. “ (๑) การเกิดและการตายของมนุษย์เป็นการเดินทางจากหลักหนึ่งไปสู่อีกหลักหนึ่ง  
(๒) เราเริ่มต้นตั้งแต่แรกเกิดและถึงที่หมายเมื่อวาระสุดท้ายของชีวิต (๓) ซึ่งทุกคนต้อง  
ปฏิบัติโดยไม่มียกเว้น ไม่มีการหลีกเลี่ยงได้ (๔) ความดีจึงเป็นอย่างเดียวที่เราจะเหลือ  
ไว้ให้ปรากฏกับชื่อของเราภายหลังที่ร่างกายได้สูญสิ้นไปแล้ว ”

ก. (๑)

ข. (๒)

ค. (๓)

ง. (๔)

๓. “ (๑) คนนั้นก็เป็นภูมิแพ้ คนโน้นก็เป็นภูมิแพ้ เด็กหลาย ๆ คนก็เป็น โรคภูมิแพ้ (๒)  
แล้วก็ยังถ่ายทอดทางพันธุกรรมอีกนะ พ่อแม่เป็นภูมิแพ้ ลูกก็เป็นด้วย (๓) แพ้อะไรก็  
ระวังกันไป (๔) แล้วรู้กันไหมคะว่าที่จริงแล้ว โรคภูมิแพ้เกิดขึ้นเองไม่มีการติดต่อเพราะ  
ไม่ได้เกิดจากเชื้อโรค ”

ก. (๑)

ข. (๒)

ค. (๓)

ง. (๔)







### แบบฝึกที่ ๓

คำสั่ง พิจารณาใจความสำคัญต่อไปนี้ว่าอยู่ส่วนใดของย่อหน้า ถ้าอยู่ตอนต้นย่อหน้าให้ใช้ตัวอักษร **ต** ถ้าอยู่กลางย่อหน้าให้ใช้ตัวอักษร **ก** ถ้าอยู่ตอนท้ายย่อหน้าให้ใช้ตัวอักษร **ท** โดยนำเฉพาะตัวอักษรมาใส่หน้าข้อ

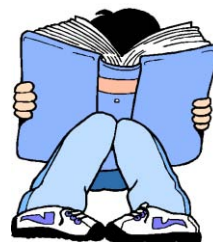
.....๑. พรรณคดี หมายถึง หนังสือที่ได้รับการยกย่องว่าแต่งดี ได้แก่ งานประพันธ์สมัยก่อนที่มีผู้ยกย่องไว้ว่ามีคุณค่าและกาลเวลาที่ผ่านไปได้พิสูจน์ให้เห็นแล้วว่าเป็นที่ยอมรับโดยทั่วไป

..... ๒. เพื่อไม่ให้การดำเนินชีวิตของเราพลาดไป จากความตั้งใจนหลงอยู่ในวังวนของโลกที่แต่ละวันหมกมุ่นอยู่กับการทำงาน เนื่องจากปัจจุบันนี้ผู้หญิงส่วนใหญ่ต้องทำงานด้วย ดูแลครอบครัวด้วย ผู้หญิงต้องตั้งเป้าหมายในชีวิตให้ชัดเจน

..... ๓. จากการศึกษาวิจัยมากมาย ปัจจุบันนี้เป็นที่ยอมรับกันทั่วไปในทุกหน่วยงานแล้วว่า องค์ประกอบที่มีค่ามากที่สุดในการบริหารคือ คนเพราะการมีบุคลากรที่ไร้คุณภาพย่อมพาให้ออย่างอื่นพลอยล้มเหลวไปด้วย ไม่ว่าจะมียุทธศาสตร์ เทคโนโลยี แหล่งวัตถุดิบที่เอื้ออำนวยขนาดไหนก็ตาม

..... ๔. สมัยก่อนเป็นที่รู้กันว่าเกิดเป็นหญิงอินเดียสุดแสนลำบาก แต่งงานก็ต้องหาสินสอดทองหมั้น มาประเคนให้เจ้าบ่าว ลูกชายจึงเป็นหัวแก้วหัวแหวนของพ่อแม่ชาวอินเดีย ที่แล้วมาเด็กหญิงจำนวนมากโดนทิ้ง หรือไม่ก็ถูกฆ่าเพื่อผลักรถ ปัจจุบันค่านิยมของชนชั้นกลางในอินเดียเริ่มเปลี่ยนเป็นอยากมีลูกสาวมากกว่าลูกชาย เพราะสมัยนี้ผู้หญิงพึ่งพาตนเองได้ มีโอกาสก้าวหน้าในการทำงานไม่แพ้ผู้ชาย และที่สำคัญบรรดาแม่ ๆ เชื่อว่าลูกสาวจะรักและดูแลบุพการีในระยะยาวมากกว่าผู้ชาย

..... ๕. บางคนอ่านหนังสือเฉพาะเรื่องราว คืออ่านแต่เรื่องในวงอาชีพของตน ถ้าทำอย่างนั้นก็นับว่ายังไม่ได้ผลเต็มที่ เพราะขาดความรู้ในวงการทั่วไป ทางที่ดีเขาควรขยายขอบเขตการอ่านให้กว้างขวางออกไป



## แบบฝึกที่ ๔

**คำสั่ง** จากข้อความต่อไปนี้ ให้นักเรียนแยกประโยคที่เป็นใจความสำคัญ  
และใจความรอง

ข้อความ	ใจความสำคัญ / ใจความรอง
<p>๑. ชีวิตของคนเมืองหลวงในปัจจุบัน มีแต่ความเร่งรีบและเร่งรีบในการปฏิบัติภารกิจต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน ทำให้บางครั้งรับประทานอาหารเช้าไม่เป็นเวลา หรือไม่ได้รับประทานอาหารเช้าตรงตามมื้ออาหาร บางคนต้องงดเว้นอาหารบางมื้อไปก็มี ปัญหาเหล่านี้ทำให้ร่างกายไม่ได้รับพลังงานและสารอาหารที่ต้องการอย่างเพียงพอในแต่ละวัน อันมีผลกระทบต่อสุขภาพทำให้ภูมิคุ้มกันร่างกายอ่อนแอ เกิดภาวะติดเชื้อโรคได้ง่าย และเกิดเจ็บป่วยการรับประทานอาหารเช้าไม่ครบทุกมือนับว่ามีโทษต่อสุขภาพอย่างยิ่ง</p>	<p>ใจความสำคัญ คือ</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>ใจความรอง คือ</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>๒. อาหารมื้อหลักที่ไม่ควรงดก็คือ อาหารมื้อเช้า เนื่องจากตอนเช้าเป็นการเริ่มต้นทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิต อาหารมื้อเช้าจะทำให้ร่างกายได้รับพลังงานและสารอาหารอย่างเพียงพอ สามารถปฏิบัติงานในแต่ละวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ระยะเวลาว่างมื้อเย็นกับมื้อเช้าห่างกันถึง ๑๒ ชั่วโมง อาหารที่ได้รับประทาน</p>	<p>ใจความสำคัญคือ</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>ใจความรอง คือ</p> <p>.....</p> <p>.....</p>



แบบทดสอบหลังเรียน  
พื้นฐานการอ่านจับใจความ

คำสั่ง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย (X) ทับตัวอักษร ก ข ค หรือ ง ที่ถูกต้อง  
ที่สุดเพียงคำตอบเดียว (๑๐ คะแนน)

๑. บุคคลในข้อใดไม่มี พื้นฐานในการจับใจความ

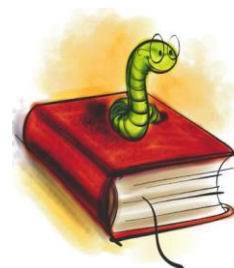
- ก. ก่อนอ่านหนังสือทุกครั้งแล้วจะต้องศึกษาส่วนประกอบต่าง ๆ ภายในหนังสือ
- ข. นิดไม่ชอบวรรณคดีไทย เมื่ออ่านเรื่องพระอภัยมณีจึงไม่ค่อยเข้าใจ
- ค. คำอ่านเรื่องลูกชานาได้อย่างรวดเร็วและเข้าใจ เพราะเคยช่วยปู่ทำนา
- ง. ขาวได้ฉายาว่าหนอนหนังสือ เพราะชอบอ่านหนังสือเกือบทุกประเภท

๒. ข้อใดเป็นความหมายของการอ่านจับใจความ

- ก. อ่านเพื่อความรู้
- ข. อ่านเพื่อความบันเทิง
- ค. อ่านเพื่อค้นหาความคิดสำคัญ
- ง. อ่านเพื่อค้นหาแนวทางในการดำเนินชีวิต

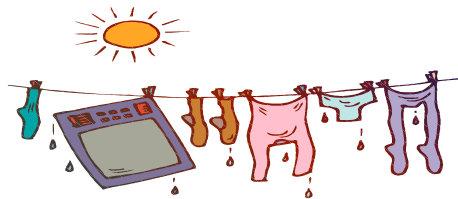
๓. เมื่อพบศัพท์ยาก อ่านแล้วไม่เข้าใจนักเรียนควรทำอย่างไร

- ก. ถามคุณครู
- ข. ปล่อยไปก่อน
- ค. เปิดพจนานุกรม
- ง. อ่านข้าม ๆ ไป เพื่อความรวดเร็ว



๔. การกระทำในข้อใดเป็นการฝึกเพื่อเป็นนักจับใจความ
- ฝึกอ่านจับใจความสำคัญทีละย่อหน้า
  - ฝึกอ่านหนังสือที่มีเนื้อหายาก ๆ ยาว ๆ
  - ฝึกอ่านป้ายประกาศ โฆษณาต่าง ๆ เป็นประจำ
  - ฝึกเขียนบันทึกประจำวันด้วยตัวบรรจงสม่ำเสมอ
๕. ข้อใดหมายถึง ผู้อ่านหนังสือเป็น
- อ่านหนังสือออก
  - อ่านหนังสือบ่อย
  - อ่านหนังสือน้อยใช้เวลามาก
  - อ่านหนังสือมากใช้เวลาน้อย
๖. ข้อใดกล่าวไม่ถูกต้องเกี่ยวกับพื้นฐานการอ่านจับใจความ
- การจดบันทึกจากการอ่าน เป็นการสร้างคลังความรู้ให้แก่นักเรียน
  - หากเป็นหนังสือที่ต้องอ่านบ่อย ๆ อาจใช้ปากกาขีดเน้นข้อความไว้ได้
  - หากรู้สึกชอบหนังสือเล่มใดเป็นพิเศษ ต้องรีบซื้อเก็บไว้จะได้อ่านได้บ่อย ๆ
  - นักอ่านจับใจความสำคัญต้องเป็นคนที่มีพื้นฐานการอ่านดี มีนิสัยรัก

ยีราฟเป็นสัตว์ป่า มีขายาวจึงวิ่งเร็ว มันมีคอยาวเหมือนเสาไฟฟ้า จึงมองเห็นได้ไกล ๆ ยีราฟกินใบไม้เป็นอาหาร เรานำยีราฟมาจากเมืองอื่น มาเลี้ยงไว้ในสวนสัตว์ เด็ก ๆ ชอบดูยีราฟในสวนสัตว์เพราะมีหน้าตาตลก





๗. ใจความสำคัญของข้อความนี้คืออะไร

- ก. ยีราฟเป็นสัตว์ที่มีขนยาว
- ข. ยีราฟเป็นสัตว์ที่มีหน้าตาตลก
- ค. ยีราฟเป็นสัตว์ที่กินใบไม้เป็นอาหาร
- ง. ยีราฟเป็นสัตว์ป่า

กล้วยเป็นพืชที่คนไทยรู้จักและนำมาใช้ประโยชน์เป็นเวลานานมาแล้ว กล้วยปลูกง่ายดูแลง่าย ใบใช้ห่อของ ผลใช้กิน ลำต้นใช้เลี้ยงสัตว์ ดังนั้นเรามาลงปลูกกล้วยกันดีกว่า จะได้มีกล้วยไว้กินทุกครัวเรือน

๘. ใจความสำคัญของข้อความนี้คืออะไร

- ก. กล้วยเป็นพืชที่ปลูกง่าย
- ข. กล้วยเป็นพืชที่มีประโยชน์มาก
- ค. กล้วยสามารถกินได้ทุกครัวเรือน
- ง. กล้วยเป็นพืชที่ใช้เลี้ยงสัตว์ได้

ดอกไม้ไฟ คือวัตถุสำหรับจุดในงานต่าง ๆ อาจทำด้วยกระดาษ ไม้อัดหรือไม้ไผ่ ดอกไม้ไฟเหล่านี้เมื่อจุดไฟแล้วจะพุ่งไฟออกมาในลักษณะต่าง ๆ กัน บ้างก็อยู่กับที่ บ้างก็เคลื่อนที่มีสีอันสวยงาม บ้างก็มีเสียงดังมาก เชื่อกันว่าประเพณีจุดดอกไม้ไฟนี้มีมาตั้งแต่สมัยสุโขทัยเป็นเมืองหลวงของไทย

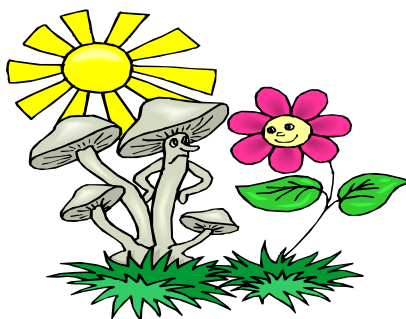
๕. ใจความสำคัญของข้อความนี้ คืออะไร

- ก. ดอกไม้ไฟคือวัตถุสำหรับจุดในงานต่าง
- ข. ดอกไม้ไฟทำด้วยกระดาษไม้อัด หรือไม้ไผ่
- ค. ประเพณีจุดดอกไม้ไฟมีตั้งแต่สมัยสุโขทัย
- ง. ดอกไม้ไฟเมื่อจุดแล้วจะมีเสียงดังมาก

เด็กผู้ชายชอบเล่นฟุตบอล การเล่นฟุตบอลเป็นการออกกำลังกายที่ดี และเป็นกีฬาที่ฝึกให้เด็กเล่นเป็นหมู่ ผู้เล่นฟุตบอลต้องไม่ทะเลาะกัน ถ้าเราเล่นฟุตบอลแพ้ เราก็ต้องยอมรับ และไม่โทษกันว่าใครเล่นไม่ดี เราจึงจะได้ชื่อว่า เป็นผู้มีน้ำใจนักกีฬา

๑๐. ใจความสำคัญของข้อความข้างบนนี้ คืออะไร

- ก. เด็กผู้ชายชอบเล่นฟุตบอล
- ข. ผู้เล่นฟุตบอลต้องไม่ทะเลาะกัน
- ค. การเล่นฟุตบอลเป็นการออกกำลังกายที่ดี และเป็นกีฬาที่ฝึกให้เด็กเล่นเป็นหมู่
- ง. การเล่นแล้วไม่โทษกันแสดงถึงการเป็นผู้มีน้ำใจนักกีฬา





ภาค  
ผนวก



## เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียน

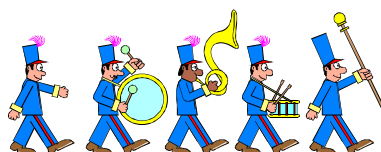
## พื้นฐานการอ่านจับใจความ

ข้อที่	คำตอบที่ถูกต้อง
๑	ค
๒	ข
๓	ก
๔	ค
๕	ค
๖	ง
๗	ข
๘	ง
๙	ค
๑๐	ก



เฉลยแบบทดสอบหลังเรียน  
พื้นฐานการอ่านจับใจความ

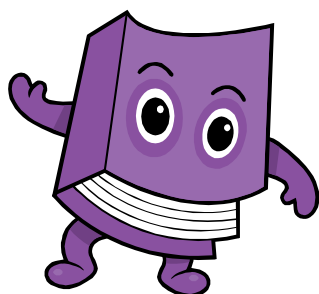
ข้อที่	คำตอบที่ถูกต้อง
๑	ข
๒	ค
๓	ค
๔	ก
๕	ง
๖	ค
๗	ง
๘	ข
๙	ก
๑๐	ค



## เฉลยแบบฝึกที่ ๑

### พื้นฐานการอ่านจับใจความ

๑. **ใจความสำคัญ**  
 ส่วนขยายใจความสำคัญ คนล่องทูกข์ได้เพราะความเพียร  
 การเล่าเรียนที่ดี การทำงานที่ดี ถ้าเรียนไม่สำเร็จ ทำไม่สำเร็จ ผู้เรียนผู้ทำเชื่อว่ามิทูกข์ เรียนสำเร็จ ทำสำเร็จ เชื่อว่าพันทูกข์ แต่จะเรียนสำเร็จ ทำสำเร็จ ได้ก็ต้องมีความพากเพียร
๒. **ใจความสำคัญ**  
 ส่วนขยายใจความสำคัญ การคบมิตร ถือว่าเป็นสิ่งจำเป็น  
 มิตรสามารถช่วยคลายทูกข์โศกได้
๓. **ใจความสำคัญ**  
 ส่วนขยายใจความสำคัญ การฟังที่เป็นศิลปะนั้น หมายถึง การฟังที่สามารถทำให้ผู้พูดหันเห  
 เข้าหาเรื่องที่เขาถนัดที่สุด  
 ศิลปะแห่งการฟังนั้น ไม่ได้หมายถึง การนั่งนิ่ง ปล่อยให้คนอื่นพูด  
 อย่างเดียว แล้วยกฟังเหมือนฟังเทศน์ การทำเช่นนั้นง่ายเกินไปกว่า  
 ที่จะนับเป็นศิลปะ
๔. **ใจความสำคัญ**  
 ส่วนขยายใจความสำคัญ ความแตกต่างของมนุษย์และสัตว์อีกประการหนึ่งที่เห็นเด่นชัด  
 คือ เรื่องของการใช้ภาษา  
 มนุษย์สามารถถ่ายทอดความรู้ ความคิด ออกมาเป็นตัวเขียน  
 คือ เป็นภาษาหนังสือสำหรับให้ผู้อื่นอ่านและเข้าใจตรงตามที่  
 ต้องการ แต่สัตว์ใช้ได้แต่เสียงเท่านั้นในการสื่อสาร



เก่งจังเลย ! ลองทำ  
 กิจกรรมข้ออื่นต่อไปนะ

## ๕. ใจความสำคัญ

### ส่วนขยายใจความสำคัญ

คุณภาพของวรรณคดีจะมีความดีหรือความบกพร่องขึ้นอยู่กับรูปแบบการพิจารณาวรรณคดี

ภายในวงงานศิลปะประเภทหนึ่ง ๆ มีรูปแบบของศิลปะแยกออกไป จิตรกรรมก็มีการวาดและระบายสีบนฝาผนัง วาดเป็นเส้นบนกระดาษ วาดและระบายเป็นภาพเล็กเป็นภาพใหญ่ เป็นรูปคน รูปภูมิประเทศ และอื่น ๆ วรรณคดีก็เข้าข่ายในลักษณะนี้ รูปแบบของวรรณคดีไทยก็มีหลายแบบ ถ้านับวรรณคดีต่างประเทศทั่วโลกก็มีรูปแบบเกือบจะนับไม่ถ้วน





เฉลยแบบฝึกที่ ๒  
พื้นฐานการอ่านจับใจความ

ข้อที่	คำตอบที่ถูกต้อง
๑	ก
๒	ง
๓	ง
๔	ข
๕	ก
๖	ง
๗	ข
๘	ข
๙	ก
๑๐	ค

### เฉลยแบบฝึกที่ ๓

#### พื้นฐานการอ่านจับใจความ

**คำสั่ง** พิจารณาใจความสำคัญต่อไปนี้ว่าอยู่ส่วนใดของย่อหน้า ถ้าอยู่ตอนต้นย่อหน้าให้ใช้ตัวอักษร **ต** ถ้าอยู่กลางย่อหน้า ให้ใช้ตัวอักษร **ก** ถ้าอยู่ตอนท้ายย่อหน้าให้ใช้ตัวอักษร **ท** โดยนำเฉพาะตัวอักษรมาใส่หน้าข้อ

.....**ต**.....๑. วรรณคดี หมายถึง หนังสือที่ได้รับการยกย่องว่าแต่งดี ได้แก่งานประพันธ์สมัยก่อนที่มีผู้ยกย่องไว้ว่ามีคุณค่าและกาลเวลาที่ผ่านมาได้พิสูจน์ให้เห็นแล้วว่าเป็นที่ยอมรับโดยทั่วไป

.....**ท**..... ๒. เพื่อไม่ให้การดำเนินชีวิตของเราพลาดไปจากความตั้งใจจนหลงอยู่ในวังวนของโลกที่แต่ละวันหมกมุ่นอยู่กับการทำงาน เนื่องจากปัจจุบันนี้ผู้หญิงส่วนใหญ่ต้องทำงานด้วย คุณดูแลครอบครัวด้วย ผู้หญิงต้องตั้งเป้าหมายในชีวิตให้ชัดเจน

.....**ก**..... ๓. จากการศึกษาวิจัยมากมาย ปัจจุบันนี้เป็นที่ยอมรับกันทั่วไปในทุกหน่วยงานแล้วว่าองค์ประกอบที่มีค่ามากที่สุดในการบริหารคือ คน เพราะการมีบุคลากรที่รู้คุณภาพย่อมพาให้ผู้อื่นพลอยล้มเหลวไปด้วย ไม่ว่าจะมั่งมีเงินทุน เทคโนโลยี แหล่งวัตถุดิบที่เอื้ออำนวยขนาดไหนก็ตาม

.....**ก**..... ๔. สมัยก่อนเป็นที่รู้กันว่าเกิดเป็นหญิงอินเดียสุดแสนลำบาก แต่งงานก็ต้องหาสินสอดทองหมั้นมาประเคนให้เจ้าบ่าว ลูกชายจึงเป็นหัวแก้วหัวแหวนของพ่อแม่ชาวอินเดีย ที่แล้วมาเด็กหญิงจำนวนมากโดนทิ้ง หรือไม่ก็ถูกฆ่าเพื่อผลักรถ ปัจจุบันค่านิยมของชนชั้นกลางในอินเดียเริ่มเปลี่ยนเป็นอยากมีลูกสาวมากกว่าลูกชาย เพราะสมัยนี้ผู้หญิงพึ่งพาตนเองได้ มีโอกาสก้าวหน้าในการทำงานไม่แพ้ผู้ชาย และที่สำคัญบรรดาแม่ ๆ เชื่อว่าลูกสาวจะรักและดูแลบุพการีในระยะยาวมากกว่าผู้ชาย

.....**ท**..... ๕. บางคนอ่านหนังสือเพียงเฉพาะเรื่องราว คืออ่านแต่เรื่องในวงอาชีวะของตน ถ้าทำอย่างนั้นก็นับว่ายังไม่ได้ผลเต็มที่ เพราะขาดความรู้ในวงการทั่วไป ทางที่ดีเขาควรขยายขอบเขตการอ่านให้กว้างขวางออกไป



## เฉลยแบบฝึกที่ ๔

### พื้นฐานการอ่านจับใจความ

**คำสั่ง** จากข้อความต่อไปนี้ให้นักเรียนแยกประโยคที่เป็นใจความสำคัญ

ข้อความ	ใจความสำคัญ / ใจความรอง
<p>๑. ชีวิตของคนเมืองหลวงในปัจจุบัน มีแต่ความเร่งรีบและเร่งรีบในการปฏิบัติภารกิจต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน ทำให้บางครั้งรับประทานอาหารเช้าไม่เป็นเวลา หรือไม่ได้รับประทานอาหารเช้าตรงตามมื้ออาหาร บางคนต้องงดเว้นอาหารบางมื้อไปก็มี ปัญหาเหล่านี้ทำให้ร่างกายไม่ได้รับพลังงานและสารอาหารที่ต้องการอย่างเพียงพอในแต่ละวัน อันมีผลกระทบต่อสุขภาพทำให้ภูมิคุ้มกันร่างกายอ่อนแอ เกิดภาวะติดเชื้อโรคได้ง่าย และเกิดเจ็บป่วย การรับประทานอาหารเช้าไม่ครบทุกมือนับว่ามีโทษต่อสุขภาพอย่างยิ่ง</p>	<p>ใจความสำคัญคือ</p> <p style="color: red;">การรับประทานอาหารเช้าไม่ครบทุกมื้อ มีโทษต่อสุขภาพ</p> <p>ใจความรอง คือ</p> <p style="color: red;">๑. การงดรับประทานอาหารเช้าบางมื้อทำให้ร่างกายขาดพลังงานและสารอาหาร</p> <p style="color: red;">๒. การงดรับประทานอาหารเช้าบางมื้อทำให้ภูมิคุ้มกันในร่างกายอ่อนแอ เกิดเจ็บป่วยและติดเชื้อโรคได้ง่าย</p>
<p>๒. อาหารมื้อหลักที่ไม่ควรงดคือ อาหารมื้อเช้า เนื่องจากตอนเช้าเป็นการเริ่มต้นทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิต อาหารมื้อเช้าจะทำให้ร่างกายได้รับพลังงานและสารอาหารอย่างเพียงพอ สามารถปฏิบัติงานในแต่ละวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ระยะเวลาว่างระหว่างมื้อเย็นกับมื้อเช้าห่างกันถึง ๑๒ ชั่วโมง อาหารที่ได้รับประทาน</p>	<p>ใจความสำคัญคือ</p> <p style="color: red;">อาหารมื้อหลักที่ไม่ควรงดคืออาหารมื้อเช้า</p> <p>ใจความรอง คือ</p> <p style="color: red;">๑. อาหารมื้อเช้าจะให้พลังงานและสารอาหารแก่ร่างกาย</p>

ข้อความ	ใจความสำคัญ / ใจความรอง
ตั้งแต่ตอนเย็นจะถูกเผาผลาญเป็นพลังงานจนหมดสิ้น ระดับน้ำตาลในเลือดก็ลดต่ำลง จึงทำให้ร่างกายต้องการอาหารเพื่อสร้างพลังงานใหม่	๒. ร่างกายต้องการอาหารเพื่อสร้างพลังงานใหม่
๓. สาเหตุสำคัญที่ทำให้หลายคนไม่รับประทานอาหารเช้ามี ๒ ประการ คือ ประการแรก ไม่รับประทานอาหารเช้า เพราะไม่มีเวลาพอ นอนตื่นสาย ต้องรีบไปโรงเรียนหรือไปทำงาน จึงไม่สะดวกและไม่พร้อมในการเตรียมอาหารเช้า วิธีแก้ปัญหานี้คือ การทำอาหารที่ง่าย ๆ สะดวก รวดเร็ว ไม่ต้องพิถีพิถันมากนัก เช่น ข้าวไข่เจียว ไข่ต้ม แซนวิช ฯลฯ ประการที่สอง ไม่รับประทานอาหารเช้า เพราะกลัวอ้วน หรือต้องการลดน้ำหนัก วิธีแก้ปัญหานี้ไม่ใช่การงดอาหารมื้อใดมื้อหนึ่ง แต่ควรรับประทานอาหารเช้าครบทุกมื้อ โดยการควบคุมอาหารและให้ได้สารอาหารถูกต้องตามหลักโภชนาการ	ใจความสำคัญคือ สาเหตุที่ทำให้หลายคนไม่รับประทานอาหารเช้ามี ๒ ประการ ใจความรอง คือ ๑. ประการแรก ไม่รับประทานอาหารเช้า เพราะไม่มีเวลาพอ วิธีแก้ปัญหาคือการทำอาหารง่าย ๆ ๒. ประการที่สองไม่รับประทานอาหารเช้า เพราะกลัวอ้วน หรือต้องการลดน้ำหนัก วิธีแก้ปัญหาคือไม่ใช่การงดอาหารบางมื้อ แต่ควรรับประทานให้ครบทุกมื้อ โดยการควบคุมอาหารแต่ให้ได้สารอาหารครบถ้วน
๔. ผลการวิจัยพบว่า การรับประทานอาหารเช้า ทำให้การทำงานภายในร่างกายเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ เพราะร่างกายได้รับสารอาหารที่เพียงพอและมีระดับน้ำตาลในเลือดอยู่ในระดับปกติ	ใจความสำคัญคือ ผลการวิจัยพบว่ารับประทานอาหารเช้ามีผลดีต่อระบบการทำงานภายในร่างกาย ใจความรอง คือ การรับประทานอาหารเช้า ทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารเพียงพอและระดับน้ำตาลเป็นปกติ

## เอกสารอ้างอิง

จุไรรัตน์ ลักษณะศิริ และบาทัน อิมสำราญ. (๒๕๔๗). การใช้ภาษาไทย.

กรุงเทพฯ : คณะอักษรศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร.

วชิราพรรณ จันทน์เทศ. (๒๕๔๕). การพัฒนาชุดการสอนด้วยตนเองวิชาภาษาไทยเรื่อง การอ่านจับใจความสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑. สารานิพนธ์ การศึกษามหาบัณฑิต , สาขาวิชาการมัธยมศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

ศรีวรรณ ศรีสวัสดิ์. (๒๕๔๕). การสร้างแบบฝึกอ่านจับใจความสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒. สารานิพนธ์ การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาภาษาไทย บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.