



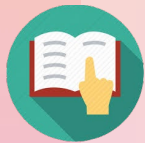
# การพัฒนาสมรรถนะการอ่านขั้นสูง

ด้วยเทคนิคบันได ๖ ชั้น (ร้อยแก้ว)



นายนิรรัตน์ อจลพล  
โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี)

# การอ่านจับใจความตามรูปแบบต่าง ๆ



SIP



GOMEZ



SQ3R



KWLS



เทคนิคบันได ๖ ชั้น

# บันได ๖ ขั้น สู่ความสำเร็จในการอ่านจับใจความสำคัญ





## การอ่านจับใจความสำคัญด้วยเทคนิคบันได ๖ ขั้น (6 steps for how to find main idea)

บันไดขั้นที่ ๑

อ่านเรื่องเพื่อให้เข้าใจภาพรวมของเนื้อหาทั้งหมด

บันไดขั้นที่ ๒

พิจารณาคำสำคัญ (keywords) ของเนื้อหาแต่ละย่อหน้า

บันไดขั้นที่ ๓

ตัดส่วนขยายใจความสำคัญทิ้ง

บันไดขั้นที่ ๔

เติมคำเชื่อมส่วนขยายใจความสำคัญ เพื่อตัดส่วนขยายใจความสำคัญทิ้ง

บันไดขั้นที่ ๕

สังเกตคำหรือกลุ่มคำแสดงความขัดแย้งหรือตรงกันข้ามที่ปรากฏในย่อหน้า

บันไดขั้นที่ ๖

หาใจความสำคัญได้ทุกบทอ่าน



## การอ่านจับใจความสำคัญด้วยเทคนิคบันได ๖ ขั้น (6 steps for how to find main idea)

บันไดขั้นที่ ๑

อ่านเรื่องเพื่อให้เข้าใจภาพรวมของเนื้อหาทั้งหมด



สังเกตตัวแนะจากบริบท (context clues)



พินิจความหมายของถ้อยคำ

- คำที่มีความหมายโดยตรง/โดยอรรถ (denotation/literal meaning)
- คำที่มีความหมายโดยนัย/แฝง (connotation)



พิจารณาความหมายของเนื้อความ

- ความหมายเชิงบวก (positive meaning)
- ความหมายเชิงลบ (negative meaning)





## การอ่านจับใจความสำคัญด้วยเทคนิคบันได ๖ ขั้น (6 steps for how to find main idea)

### บันไดขั้นที่ ๑

อ่านเรื่องเพื่อให้เข้าใจภาพรวมของเนื้อหาทั้งหมด

นานมาแล้วมีเจ้าปลาการ์ตูนตัวหนึ่งว่ายน้ำอยู่ในทะเล มันมองเห็นคนหาปลากำลังหย่อนเบ็ดลงในน้ำ เจ้าปลาการ์ตูนเมื่อเห็นดังนั้น มันจึงรีบว่ายน้ำหนีเข้าไปซ่อนตัวอยู่ในโขดหิน ขณะนั้นเอง ปลาหูตัวหนึ่งว่ายน้ำผ่านหน้ามัน ตรงไปที่เบ็ดของชายคนนั้นทันที เจ้าปลาการ์ตูนน้อยจึงรีบว่ายน้ำตามไปห้าม แล้วบอกปลาตัวนั้นว่า “อย่าเข้าไปกินนะ มันอันตราย มันไม่ใช่อาหารหรอก” แต่เจ้าปลาหูไม่เชื่อคำพูดของเจ้าปลาการ์ตูน มันพูดว่า “เจ้าอย่ามาหลอกเราเลย เจ้าจะมาแย่งอาหารของเราใช่ไหม” ว่าแล้วมันก็ว่ายน้ำชนเจ้าปลาการ์ตูนน้อยกระเด็นไป แล้วมันก็ตรงไปกินเบ็ดนั้นทันที เจ้าปลาหูจึงติดเบ็ดของคนหาปลา มันดิ้นรนไปมา แล้วร้องขอให้เจ้าปลาน้อยช่วย “ช่วยด้วย ! ช่วยด้วย ! ช่วยฉันด้วย !” เจ้าปลาการ์ตูนพยายามช่วยเหลือเจ้าปลาหูตัวนั้นอย่างสุดความสามารถ แต่ก็ไม่สามารถช่วยได้ มันจึงว่ายน้ำจากไปด้วยความเสียใจ



## การอ่านจับใจความสำคัญด้วยเทคนิคบันได ๖ ขั้น (6 steps for how to find main idea)

บันไดขั้นที่ ๑

อ่านเรื่องเพื่อให้เข้าใจภาพรวมของเนื้อหาทั้งหมด

Who :

ตัวละครของนิทานเรื่องนี้มี**ใคร**บ้าง = คนหาปลา ปลาการ์ตูน และปลาหู

What :

คนหาปลากำลัง**ทำอะไร** = หย่อนเบ็ดลงในน้ำ

Where :

ปลาการ์ตูนอาศัยอยู่ที่**ไหน** = ทะเล

When :

เรื่องราวนี้เกิดขึ้น**เมื่อใด** = นานมาแล้ว

Why :

**ทำไม**ปลาหูจึงติดเบ็ดคนหาปลา = เพราะไม่เชื่อคำเตือนของปลาการ์ตูน

How :

หลังจากที่ปลาหูร้องขอให้ปลาการ์ตูนช่วย ผลเป็น**อย่างไร** = ปลาการ์ตูนไม่สามารถช่วยปลาหูได้



## การอ่านจับใจความสำคัญด้วยเทคนิคบันได ๖ ขั้น (6 steps for how to find main idea)

บันไดขั้นที่ ๒

พิจารณาคำสำคัญ (keywords) ของเนื้อหาแต่ละย่อหน้า

คำหลัก/คำสำคัญ/คำไข/คำรหัส (keywords)

= คำที่กำหนดเป้าหมายเพื่อนำไปสู่ใจความสำคัญหรือความคิดหลักของเรื่องที่อ่าน

คำสำคัญ มี ๒ ลักษณะ



คำที่เขียนเหมือนกัน สื่อความหมายเหมือนกัน ปรากฏซ้ำ ๆ/การกล่าวซ้ำ (repetition)



คำที่เขียนต่างกัน สื่อความหมายเหมือนกัน ปรากฏซ้ำ ๆ/การกล่าวซ้ำโดยไม่ใช้คำเดิม (restatement)





## การอ่านจับใจความสำคัญด้วยเทคนิคบันได ๖ ขั้น (6 steps for how to find main idea)

บันไดขั้นที่ ๒

พิจารณาคำสำคัญ (keywords) ของเนื้อหาแต่ละย่อหน้า

### การเชื่อมโยงความ (cohesion)

= ความเกี่ยวพันและต่อเนื่องของประโยคต่าง ๆ ในสัมพันธสาร

การเชื่อมโยงความที่เกี่ยวกับคำสำคัญ มี ๓ วิธี



การอ้างถึง (reference) = การเชื่อมโยงความด้วยการใช้คำหรือวลีเพื่ออ้างถึงคำหรือวลีที่มาข้างหน้า



การละ (ellipsis) = การละไว้ในฐานที่เข้าใจ หรือการตัดข้อความที่ผู้พูดกับผู้ฟังรู้ดีอยู่แล้วออก



การใช้คำศัพท์ (lexical cohesion) = การใช้คำศัพท์ที่สัมพันธ์กันเพื่อเชื่อมโยงความ



## การอ่านจับใจความสำคัญด้วยเทคนิคบันได ๖ ขั้น (6 steps for how to find main idea)

บันไดขั้นที่ ๒

พิจารณาคำสำคัญ (keywords) ของเนื้อหาแต่ละย่อหน้า



การอ้างอิง (reference) = การเชื่อมโยงความด้วยการใช้คำหรือวลีเพื่ออ้างอิงคำหรือวลีที่มาข้างหน้า

แม้จะมีอาหารอีกมากที่ใช้ไข่เป็นวัตถุดิบหลัก เช่น ไข่ดาว ไข่คน ไข่ต้ม ไข่ตุ๋น ไข่ลวก ฯลฯ  
แต่เพราะไข่เจียวมีกลิ่นหอมชวนใจ มีสีอำพันยั่วตา และมีรสสัมผัสกรอบนุ่มละมุนลิ้น ฉันจึงชอบกินไข่เจียว

แม้จะมีอาหารอีกมากที่ใช้ไข่เป็นวัตถุดิบหลัก เช่น ไข่ดาว ไข่คน ไข่ต้ม ไข่ตุ๋น ไข่ลวก ฯลฯ  
แต่เพราะไข่เจียวมีกลิ่นหอมชวนใจ มีสีอำพันยั่วตา และมีรสสัมผัสกรอบนุ่มละมุนลิ้น ฉันจึงชอบกินมัน



## การอ่านจับใจความสำคัญด้วยเทคนิคบันได ๖ ขั้น (6 steps for how to find main idea)

บันไดขั้นที่ ๒

พิจารณาคำสำคัญ (keywords) ของเนื้อหาแต่ละย่อหน้า



การละ (ellipsis) = การละไว้ในฐานที่เข้าใจ หรือการตัดข้อความที่ผู้พูดกับผู้ฟังรู้ดีอยู่แล้วออก

แม้จะมีอาหารอีกมากที่ใช้ไข่เป็นวัตถุดิบหลัก เช่น ไข่ดาว ไข่คน ไข่ต้ม ไข่ตุ๋น ไข่ลวก ฯลฯ  
แต่เพราะไข่เจียวมีกลิ่นหอมชวนใจ มีสีอำพันยั่วตา และมีรสสัมผัสกรอบนุ่มละมุนลิ้น ฉันทจึงชอบกิน

ไข่เจียว

ไข่เจียว

ไข่เจียว



## การอ่านจับใจความสำคัญด้วยเทคนิคบันได ๖ ขั้น (6 steps for how to find main idea)

บันไดขั้นที่ ๒

พิจารณาคำสำคัญ (keywords) ของเนื้อหาแต่ละย่อหน้า



การใช้คำศัพท์ (lexical cohesion) = การใช้คำศัพท์ที่สัมพันธ์กันเพื่อเชื่อมโยงความ

แม้จะมีอาหารอีกมากที่ใช้ไข่เป็นวัตถุดิบหลัก เช่น ไข่ดาว ไข่คน ไข่ต้ม ไข่ตุ๋น ไข่ลวก ฯลฯ  
แต่เพราะไข่เจียวมีกลิ่นหอมชวนใจ มีสีอำพันยั่วตา และมีรสสัมผัสกรอบนุ่มละมุนลิ้น ฉันจึงชอบกินไข่ฟู



## การอ่านจับใจความสำคัญด้วยเทคนิคบันได ๖ ขั้น (6 steps for how to find main idea)

บันไดขั้นที่ ๒

พิจารณาคำสำคัญ (keywords) ของเนื้อหาแต่ละย่อหน้า



การเชื่อมโยงความ ๓ วิธี

แม้จะมีอาหารอีกมากที่ใช้ไข่เป็นวัตถุดิบหลัก เช่น ไข่ดาว ไข่คน ไข่ต้ม ไข่ตุ๋น ไข่ลวก ฯลฯ  
แต่เพราะไข่เจียวมีกลิ่นหอมชวนใจ มีสีอำพันยั่วตา และมันมีรสสัมผัสกรอบนุ่มละมุนลิ้น ฉันทจึงชอบกินไข่ฟู

ไข่เจียว



## การอ่านจับใจความสำคัญด้วยเทคนิคบันได ๖ ขั้น (6 steps for how to find main idea)

บันไดขั้นที่ ๒

พิจารณาคำสำคัญ (keywords) ของเนื้อหาแต่ละย่อหน้า

การอ่านหนังสือมีประโยชน์มาก เพราะการอ่านหนังสือจะทำให้ผู้อ่านได้รับความรู้ มีความคิดที่กว้างไกล ทันโลก

ทันเหตุการณ์ นอกจากนี้ยังให้ความสนุกเพลิดเพลินได้อีกด้วย เพราะการอ่านหนังสือมิใช่จะอ่านเฉพาะหนังสือทางวิชาการ หรือหนังสือเรียนเท่านั้น หากแต่ยังรวมถึงการอ่านหนังสือ นวนิยาย สารคดี และการ์ตูน ซึ่งหนังสือเหล่านี้นอกจากจะให้ความสนุกสนานเพลิดเพลินแล้ว ยังแฝงข้อคิดและสาระไว้อีกด้วย

(ดัดแปลงจาก คู่มือฝึกอบรมพัฒนาสมรรถนะการอ่านขั้นสูงสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น เล่ม ๑)

คำสำคัญลักษณะแรก

คำสำคัญลักษณะที่สอง



## การอ่านจับใจความสำคัญด้วยเทคนิคบันได ๖ ขั้น (6 steps for how to find main idea)

บันไดขั้นที่ ๓

ตัดส่วนขยายใจความสำคัญทิ้ง



“กล่าวคือ” หน้าเก็บไว้ หลังตัดทิ้ง



“เพราะ” หน้าเก็บไว้ หลังตัดทิ้ง



“จึง, ดังนั้น” หน้าตัดทิ้ง หลังเก็บไว้



“เช่น” หน้าเก็บไว้ หลังตัดทิ้ง



“ตัวเปรียบ” ตัดทิ้ง “ตัวตั้ง” เก็บไว้





## การอ่านจับใจความสำคัญด้วยเทคนิคบันได ๖ ขั้น (6 steps for how to find main idea)

บันไดขั้นที่ ๓

ตัดส่วนขยายใจความสำคัญทิ้ง

~~ร่างกายอาจเกิดไขมันสะสมและมีน้ำหนักเพิ่มขึ้น~~ ~~เพราะบริโภคช็อกโกแลต~~ ~~ปริมาณเกินควร~~ ~~เนื่องจาก~~  
~~ในช็อกโกแลตมีน้ำตาลจำนวนมากเป็นส่วนผสม~~ ~~ดังนั้นเราจึงควร~~ ~~บริโภคช็อกโกแลต~~ ให้เหมาะสมแก่กิจวัตร  
ประจำวัน ~~เพื่อให้สามารถ~~ ~~บริโภคช็อกโกแลต~~ ได้อย่างสบายใจ







## การอ่านจับใจความสำคัญด้วยเทคนิค

ใจความสำคัญ = ความเชื่อแปลก ๆ เรื่องอาหารที่มีอยู่มากนี้  
ไม่มีอะไรเป็นวิทยาศาสตร์ และค่านได้ทุกข้อ

บันไดขั้นที่ ๓

ตัดส่วนขยายใจความสำคัญทิ้ง

~~ความเชื่อแปลก ๆ เรื่องอาหารที่มีอยู่มาก เช่น คนอเมริกันกินปูหรือกุ้งกำมGRAMพร้อมกับกินไอศกรีมแล้วจะป่วยหนัก~~

~~กินปลากุ้งนมสดจะเป็นอันตราย การแช่ตู้เย็นช่วยฆ่าเชื้อโรคได้โดยไม่ต้องแช่แข็ง พักกาดหอมและแตงกวาเป็นอาหารประเภท~~

~~มีพลังเย็น หัวหอมและผักกาดช่วยให้หลับสนิท เนื้อสัตว์เลวร้ายสำหรับไต ทำให้เกิดกรดในโลหิตสูง เท็ดที่มีพิษหากเอาชิ้น~~

~~เงินไปต้มในน้ำแล้วจะกลายเป็นสีด้า กินอาหารที่มีกรด เช่น สตรอว์เบอร์รี่ กุ้งนมหรือไอศกรีมแล้วเป็นอันตราย ทั้งนี้เพราะกรด~~

~~ที่กินกับนมหรือไอศกรีมทำให้เลือดหยุด การเคี้ยวอาหารแข็งทำให้ที่เคลือบฟันแข็งแกร่ง กินอาหารไม่ตรงเวลาทำให้ท้องเสีย~~

~~หากกินอาหารที่มีน้ำตาลมากก็สรุปว่า จะเป็นโรคเบาหวาน เป็นต้น~~ **สิ่งที่ยกมาเป็นตัวอย่างนี้ไม่มีอะไรที่เป็นวิทยาศาสตร์เลย**

**และค่านได้ทุกข้อ**



## การอ่านจับใจความสำคัญด้วยเทคนิคบันได ๖ ขั้น (6 steps for how to find main idea)

บันไดขั้นที่ ๔

เติมคำเชื่อมส่วนขยายใจความสำคัญ เพื่อตัดส่วนขยายใจความสำคัญทิ้ง



กล่าวคือ, เพราะ, จึง, เช่น

เพราะ

ดังนั้น

~~“บุญ” ได้มีคำแปลไว้ในพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถานว่า “เครื่องชำระสำนึก ความดี กุศล ความสุข”~~

กล่าวคือ

โดยนัยนี้เราจะเห็นได้ว่า **การทำบุญคือการทำความดี** ~~การทำความดีทุก ๆ อย่างย่อมไม่มีจำกัดเขตหรือจำกัดเวลาใด ๆ ถ้าหาก~~  
~~เป็นความดีแล้วจะทำอย่างไรหรือทำเมื่อไรก็นับเป็นบุญทั้งสิ้น~~

[คัดจาก คู่มือฝึกอบรมพัฒนาสมรรถนะการอ่านชั้นสูงสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น เล่ม ๑ (ฉบับร่าง)]



## การอ่านจับใจความสำคัญด้วยเทคนิคบันได ๖ ขั้น (6 steps for how to find main idea)

บันไดขั้นที่ ๕

สังเกตคำหรือกลุ่มคำแสดงความขัดแย้งหรือตรงกันข้ามที่ปรากฏในย่อหน้า



“แต่” หลังสนใจเป็นพิเศษ

ฉันชอบกินไข่ดิบ...เธอชอบกินไข่สุก

ฉันชอบกินไข่ทอด...เธอชอบกินไข่ต้ม

# หลักภาษาไทย

พระยาอุปกิตศิลปสาร

~~พระยาอุปกิตศิลปสาร~~



ข้อ ๔๗. เชื่อมความที่แย้งกัน ได้แก่คำว่า แต่ แต่ว่า แต่ทว่า ถึง...ก็  
กว่า...ก็ เป็นต้น ตัวอย่าง เช่น 'น้ำขึ้นแต่ลมลง เขานอนแต่ว่าเขาไม่หลับ  
ปากเขาร้ายแต่ทว่าใจเขาคดี ถึงเขาสู้ไม่ได้เขาก็ไม่กลัว กว่าถ้าจะสนุกก็  
งาใหม่' ทั้งนี้เป็นต้น

ข้อ ๔๘. เชื่อมความต่างตอนกัน สันธานพวกนี้มักจะใช้เชื่อมข้อความ  
ที่กล่าวถึงตอนหนึ่งจบแล้ว กับข้อความที่จะกล่าวอีกตอนหนึ่งให้ติดต่อกัน ได้  
แก่คำว่า ‘ฝ่าย ส่วน ฝ่ายว่า ส่วนว่า อนึ่ง อีกประการหนึ่ง’ เป็นต้น ตัวอย่าง  
เช่น ‘นาย ก นาย ข สองคนพี่น้อง นาย ก ช่วยบิดาทำงานที่บ้าน ฝ่าย นาย ข  
นั้นบิดาส่งไปเรียนหนังสือ’ ดังนี้ เป็นต้น

# บรรทัดฐานภาษาไทย

เล่ม ๓

ด

สนธิ์ของคำ วลี ประโยคและสัมพันธ์สาร



## ๕.๒.๓.๕ คำเชื่อมสัมพันธสารเชื่อมความขัดแย้ง

คำเชื่อมสัมพันธสารเชื่อมความขัดแย้ง ทำหน้าที่เชื่อมข้อความที่แย้งกับข้อความที่มาข้างหน้า เช่นคำว่า แต่ แต่ที่ว่า อย่างไรก็ตาม อย่างไรก็ดี กระนั้นก็ตาม ในทางตรงข้าม ในทางกลับกัน ฯลฯ ดังตัวอย่างต่อไปนี้ คำเชื่อมสัมพันธสารเชื่อมความขัดแย้งจะพิมพ์ตัวเน้น



# ด้วยอายุเกือบ ๕๐ ปี อาคารหลังนี้ดูทรุดโทรมมาก # **แต่**คนส่วนใหญ่  
เห็นว่าอาคารนี้ยังมีคุณค่าทางศิลปะอยู่ #

# ผลการสำรวจแสดงว่าพรรคการเมืองเก่าได้รับคะแนนนิยมสูงกว่าพรรค  
คู่แข่ง # **แต่**ทว่าผลการเลือกตั้งกลับเป็นตรงกันข้าม #

# การหุงต้มตามปรกติทำให้เนื้อไก่สุกทั่วถึงได้ # **อย่างไรก็ตาม** การใช้  
อุณหภูมิไม่เหมาะสมอาจทำให้ไก่ไม่สุกได้ #

# ลพบุรีเป็นเมืองที่มีศิลปะเก่าแก่และมีอิทธิพลสูง # **อย่างไรก็ดี** เรายัง  
ไม่พบจิตรกรรมสมัยลพบุรีในประเทศไทยเลย #

# ในประเทศไทยเรายังไม่เคยพบภาพเขียนบนผนังปราสาทเมืองลพบุรี #

**ถึงกระนั้น** ศิลปะสมัยลพบุรีก็อาจมีอิทธิพลต่อจิตรกรรมในสมัยปัจจุบันได้ #

# หลายคนเห็นว่าขณะนี้รัฐบาลมีเอกภาพและเสถียรภาพ # **กระนั้น**

**ก็ตาม** รัฐบาลอาจจะอยู่ไม่ครบวาระหากมีปัญหาเรื่องคอร์รัปชัน #

# นักเรียนที่ทำตัวเรียบร้อยนิ่งเฉยมักไม่ได้รับความสนใจจากครู # **ในทาง**

**ตรงข้าม** นักเรียนที่ทำตัวแปลก ก้าวร้าว และโวยวายกลับเป็นที่สนใจของครู #

# ระบบการเมือง ระบบเศรษฐกิจ และระบบนิเวศ ทำให้ระบบอื่น  
เปลี่ยนแปลง # **ในทางกลับกัน** ระบบอื่นอาจส่งผลกระทบต่อระบบการเมือง

ระบบเศรษฐกิจ และระบบนิเวศ เปลี่ยนแปลงได้ #

## ๕.๒.๓.๑๑ คำเชื่อมสัมพันธสารเชื่อมเรื่องใหม่

คำเชื่อมสัมพันธสารเชื่อมความที่เป็นเรื่องใหม่ ทำหน้าที่เชื่อมข้อความที่เป็นเรื่องที่เปลี่ยนไป หรือต่างจากเรื่องเดิม ส่วนใหญ่มักมีความสัมพันธ์กับเรื่องเดิม อยู่บ้างในบางแง่ ในภาษาไทยเขียนใช้คำว่า อนึ่ง ดังตัวอย่างต่อไปนี้



# ในระหว่างพิจารณาคดี ศาลมีอำนาจสั่งให้ผู้ที่จะเป็นพยานซึ่งมิใช่  
จำเลยออกไปอยู่นอกห้องพิจารณาจนกว่าจะเข้ามาเบิกความ # **อนึ่ง** เมื่อพยาน  
เบิกความแล้ว จะให้รออยู่ในห้องพิจารณาก่อนก็ได้ #

# ให้ปลัดอำเภอซึ่งนายอำเภอแต่งตั้ง เป็นกรรมการและเลขานุการ #  
**อนึ่ง** ในการพิจารณาเรื่องอันเกี่ยวกับการเช่าในเขตหมู่บ้านใด ให้ผู้ใหญ่บ้านแห่ง  
หมู่บ้านนั้นเป็นกรรมการด้วย #



## การอ่านจับใจความสำคัญด้วยเทคนิคบันได ๖ ขั้น (6 steps for how to find main idea)

บันไดขั้นที่ ๕

สังเกตคำหรือกลุ่มคำแสดงความขัดแย้งหรือตรงกันข้ามที่ปรากฏในย่อหน้า



“แต่” หลังสนใจเป็นพิเศษ

แต่

ฉันชอบกินไข่ดิบ...เธอชอบกินไข่สุก

ส่วน

ฉันชอบกินไข่ทอด...เธอชอบกินไข่ต้ม



## การอ่านจับใจความสำคัญด้วยเทคนิคบันได ๖ ขั้น (6 steps for how to find main idea)

บันไดขั้นที่ ๕

สังเกตคำหรือกลุ่มคำแสดงความขัดแย้งหรือตรงกันข้ามที่ปรากฏในย่อหน้า



“แต่” หลังสนใจเป็นพิเศษ



~~การรับประทานอาหารเช็ทำให้การทำงานภายในร่างกายเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ~~

~~เพราะร่างกายได้รับสารอาหารเพียงพอและมีระดับน้ำตาลในเลือดอยู่ในระดับปกติ อาหารเช็จึงมีความสำคัญและ~~

~~จำเป็นอย่างมากสำหรับทุกคนโดยเฉพาะเด็กวัยรุ่นและคนวัยทำงาน~~ **แต่น่าเสียดายที่คนเมืองหลวงในปัจจุบัน**

**ส่วนใหญ่ไม่ได้รับประทานอาหารเช้า** ~~เพราะชีวิตมีแต่ความเร่งรีบและเร่งรีบ~~





## การอ่านจับใจความสำคัญด้วยเทคนิคบันได ๖ ขั้น (6 steps for how to find main idea)

บันไดขั้นที่ ๕

สังเกตคำหรือกลุ่มคำแสดงความขัดแย้งหรือตรงกันข้ามที่ปรากฏในย่อหน้า

~~ช็อกโกแลตมีประโยชน์ต่อร่างกาย แต่ถ้าบริโภคปริมาณมากก็ย่อมก่อให้เกิดโทษ~~

~~กระนั้นหากบริโภคช็อกโกแลตควบคุมไปก็ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอก็ย่อมเกิดประโยชน์ ทว่าผู้บริโภคส่วนใหญ่~~

~~มักบริโภคช็อกโกแลตอย่างเพลิดเพลิน จนละเลยที่จะออกกำลังกาย~~





## การอ่านจับใจความสำคัญด้วยเทคนิคบันได ๖ ขั้น (6 steps for how to find main idea)

บันไดขั้นที่ ๕

สังเกตคำหรือกลุ่มคำแสดงความขัดแย้งหรือตรงกันข้ามที่ปรากฏในย่อหน้า



“แต่” หลังสนใจเป็นพิเศษ

~~สีของอาหารมีส่วนช่วยให้อาหากิน สีแดงทำให้ทิวสวย สีส้มให้อาหากลิ้มรส สีเหลืองสดทำให้รู้สีที่น่าอร่อย~~  
~~สีเขียวสดแทนความสดใหม่ และกรอบ~~ <sup>เช่น</sup> ~~สีน้ำตาลไม่เกี่ยวกับความน่ากิน~~ <sup>แต่</sup> ~~น้ำเสียดายที่อาหารธรรมชาติและอาหารเพื่อสุขภาพทั้งหลาย~~ <sup>และ</sup>  
มักจะมีสีน้ำตาลเสียด้วย

(คัดจาก แบบฝึกทักษะการอ่านภาษาไทย ศูนย์ภาษาไทยเพื่อการสื่อสาร คณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย)

ใจความสำคัญ = สีของอาหารมีส่วนช่วยให้อาหารน่ารับประทาน แต่อาหารธรรมชาติและอาหารเพื่อสุขภาพ  
มักมีสีน้ำตาลซึ่งเป็นสีที่ไม่เกี่ยวกับความน่ากิน





## การอ่านจับใจความสำคัญด้วยเทคนิคบันได ๖ ขั้น (6 steps for how to find main idea)

ข้อสังเกต

หากย่อหน้านั้นไม่ปรากฏประโยคใจความสำคัญ ต้องพิจารณาเนื้อความในบริบทอื่น ๆ

คำว่า “**ขวัญ**” ใน **ชนชาติ** เพื่อนบ้านของเรา เขามี **ความเชื่อ** ว่ารูปร่างเป็นสัตว์ปีก ~~เช่น ขวัญของถาวรมีรูปร่างเป็นจิ้งหรีด~~  
~~ขวัญของมลายูมีรูปร่างเป็นนกตัวเล็ก ๆ~~ ทาง **ตะวันตก** เชื่อว่า วิญญาณของผู้ที่ตายไปแล้วจะไปเป็นผีเสื้อหรือตัวแมลงปีกแข็ง ส่วนคน **ไทย** เรา  
มี **ความเชื่อเรื่องขวัญ** มาตั้งแต่สมัยโบราณ โดย **เชื่อ** ว่า คนที่เกิดมาไม่ว่าจะเป็นชายหรือหญิงจะมีสิ่งหนึ่งสิ่งอยู่ในร่างกาย สิ่งนี้ถ้าหนีออกจาก  
ร่างกายไป ไม่กลับมา ร่างกายนั้นก็ต้องตาย ไม่สามารถมีชีวิตอยู่ได้ สิ่งนี้เราเรียกว่า “**ขวัญ**”

[ดัดแปลงจาก คู่มือฝึกอบรมพัฒนาสมรรถนะการอ่านชั้นสูงสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น เล่ม ๑ (ฉบับร่าง)]

ใจความสำคัญ = แต่ละชนชาติมีความเชื่อเรื่องขวัญแตกต่างกัน



## การอ่านจับใจความสำคัญด้วยเทคนิคบันได ๖ ขั้น (6 steps for how to find main idea)

บันไดขั้นที่ ๖

หาใจความสำคัญได้ทุกบทอ่าน

ร่างกายมนุษย์มีน้ำเป็นองค์ประกอบหลัก ในแต่ละเซลล์จะมีน้ำเป็นองค์ประกอบร้อยละ ๖๐ ในสมองมีน้ำเป็นองค์ประกอบร้อยละ ๘๕ และในเลือดมีน้ำเป็นองค์ประกอบร้อยละ ๙๒

การดื่มน้ำอย่างถูกต้องและเหมาะสมจะส่งผลดีต่อร่างกาย เช่น ช่วยให้ผิวเปล่งปลั่งสดใส ช่วยป้องกันการเกิดริ้วรอย ช่วยป้องกันไม่ให้ผิวแห้งกร้าน ช่วยให้ดวงตาสดใส ช่วยปรับสมดุลในร่างกาย ทำให้เซลล์ต่าง ๆ ในร่างกายไม่ขาดน้ำและทำงานได้อย่างเป็นปกติ ช่วยควบคุมอุณหภูมิในร่างกายให้คงที่ ช่วยสร้างภูมิคุ้มกัน และป้องกันเชื้อโรคต่าง ๆ ที่จะเข้าสู่ร่างกายได้อีกด้วย อาจกล่าวได้ว่า น้ำก็คือยาวิเศษดี ๆ นี้เอง อย่างไรก็ตาม การได้รับน้ำปริมาณมากเกินไปจะทำให้ไตทำงานหนักขึ้น ทำให้เลือดเจือจาง แรงดันในการดูดซึมของสารอาหารสู่เซลล์น้อยลง ปริมาณน้ำในเซลล์เพิ่มขึ้นทำให้เซลล์บวมน้ำ ก่อให้เกิดภาวะน้ำเป็นพิษ จะเห็นได้ว่า การดื่มน้ำมากจนเกินไปก็ก่อให้เกิดโทษได้เช่นเดียวกัน



## การอ่านจับใจความสำคัญด้วยเทคนิคบันได ๖ ขั้น (6 steps for how to find main idea)

บันไดขั้นที่ ๖

หาใจความสำคัญได้ทุกบทอ่าน

การดื่มน้ำอย่างถูกวิธีคือการดื่มน้ำอุณหภูมิปกติ ไม่ร้อนมากหรือเย็นจัด และควรดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ ๘ แก้ว โดยดื่มในช่วงเวลาที่เหมาะสม เช่น ดื่มหลังตื่นนอนประมาณ ๒ แก้ว หลังจากนั้นควรดื่มก่อนมีอาหารประมาณ ๑ ชั่วโมง และจิบทุก ๆ ๕-๑๐ นาทีตลอดวัน

(คัดจาก ข้อสอบ O-NET ป.6)



## การอ่านจับใจความสำคัญด้วยเทคนิคบันได ๖ ขั้น (6 steps for how to find main idea)

บันไดขั้นที่ ๖

หาใจความสำคัญได้ทุกบทอ่าน

ร่างกายมนุษย์มีน้ำเป็นองค์ประกอบหลัก ในแต่ละเซลล์จะมีน้ำเป็นองค์ประกอบร้อยละ ๖๐ ในสมองมีน้ำเป็นองค์ประกอบ

กล่าวคือ

~~ร้อยละ ๘๕ และในเลือดมีน้ำเป็นองค์ประกอบร้อยละ ๘๒~~

ใจความสำคัญของย่อหน้าที่ ๑ =

ร่างกายมนุษย์มีน้ำเป็นองค์ประกอบหลัก

น้ำเป็นองค์ประกอบหลักของร่างกายมนุษย์




















องค์ประกอบหลักของร่างกายมนุษย์คือน้ำ



# การอ่านจับใจความสำคัญด้วยเทคนิคบันได ๖ ขั้น (6 steps for how to find main idea)


บันไดขั้นที่ ๖

หาใจความสำคัญได้ทุกบทอ่าน






  
 การดื่มน้ำอย่าง  อดองและเหมาะสม  ส่งผลดีต่อร่างกาย  เช่น ~~ช่วยให้ผิวเปล่งปลั่งสดใส~~  ~~ช่วยป้องกันการเกิดริ้วรอย~~  ~~ช่วย~~  
~~ป้องกันไม่ให้~~  ~~แห้งกร้าน~~  ~~ช่วยให้ดวงตาสดใส~~  ~~ช่วย~~  ~~สมดุลในร่างกาย~~  ~~เซลล์ต่าง ๆ ในร่างกายไม่ขาดน้ำและทำงานได้~~  
~~อย่างเป็นปกติ~~  ~~ช่วยควบคุมอุณหภูมิในร่างกายให้คงที่~~  ~~ช่วยสร้างภูมิคุ้มกัน~~  ~~และป้องกันเชื้อโรคต่าง ๆ ที่จะเข้าสู่ร่างกาย~~  ~~ได้อีกด้วย~~

ดังนั้น

น้ำก็คือยาวิเศษดี ๆ นี่เอง

อาจกล่าวได้ว่า  น้ำก็คือยาวิเศษดี ๆ นี่เอง อย่างไรก็ตาม การได้รับน้ำปริมาณมากเกินไปจะทำให้ไตทำงานหนักขึ้น ทำให้เลือดเจือจาง  
 แรงดันในการดูดซึมของสารอาหารสู่เซลล์น้อยลง ปริมาณน้ำในเซลล์เพิ่มขึ้นทำให้เซลล์บวมน้ำ ก่อให้เกิดภาวะน้ำเป็นพิษ จะเห็น  
 ได้ว่า การดื่มน้ำมากจนเกินไปก็ก่อให้เกิดโทษได้เช่นเดียวกัน

ใจความสำคัญของย่อหน้าที่ ๒ = การดื่มน้ำอย่างถูกต้องและเหมาะสมส่งผลดีต่อร่างกาย



# การอ่านจับใจความสำคัญด้วยเทคนิคบันได ๖ ขั้น (6 steps for how to find main idea)

บันไดขั้นที่ ๖

หาใจความสำคัญได้ทุกบทอ่าน

การดื่มน้ำอย่างถูกต้องและเหมาะสมจะส่งผลดีต่อร่างกาย เช่น ช่วยให้ผิวเปล่งปลั่งสดใส ช่วยป้องกันการเกิดริ้วรอย ช่วยป้องกันไม่ให้ผิวแห้งกร้าน ช่วยให้ดวงตาสดใส ช่วยปรับสมดุลในร่างกาย ทำให้เซลล์ต่าง ๆ ในร่างกายไม่ขาดน้ำและทำงานได้อย่างเป็นปกติ ช่วยควบคุมอุณหภูมิในร่างกายให้คงที่ ช่วยสร้างภูมิคุ้มกัน และป้องกันเชื้อโรคต่าง ๆ ที่จะเข้ามารุกรานร่างกายได้อีกด้วย

~~จากกล่าวได้ว่า น้ำก็คือน้ำวิเศษดี ๆ นี้เอง **อย่างไรก็ตาม** การดื่มน้ำปริมาณมากเกินไปจะทำให้ไตทำงานหนักขึ้น ทำให้เกิดภาวะไตวาย แรงดันในการดูดซึมของสารอาหารสู่เซลล์น้อยลง ปริมาณน้ำในเซลล์เพิ่มขึ้นทำให้เซลล์บวมน้ำ ก่อให้เกิดภาวะน้ำเป็นพิษ จะเห็นได้ว่า **การดื่มน้ำมากจนเกินไป** ก่อให้เกิดโทษได้เช่นเดียวกัน~~

ใจความสำคัญของย่อหน้าที่ ๒ = **การดื่มน้ำมากจนเกินไปก็ก่อให้เกิดโทษได้เช่นเดียวกัน**



# การอ่านจับใจความสำคัญด้วยเทคนิคบันได ๖ ขั้น (6 steps for how to find main idea)

บันไดขั้นที่ ๖

หาใจความสำคัญได้ทุกบทอ่าน

ซึ่งคือ

~~การดื่มน้ำอย่างถูกวิธีคือการดื่มน้ำอุณหภูมิปกติ ไม่ร้อนมากหรือเย็นจัด และควรดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ ๘ แก้ว โดย~~

~~ดื่มในช่วงเวลาที่เหมาะสม เช่น ดื่มหลังตื่นนอนประมาณ ๒ แก้ว หลังจากนั้นควรดื่มก่อนมื้ออาหารประมาณ ๑ ชั่วโมง และจิบทุก ๆ~~

~~๕-๑๐ นาทีตลอดวัน~~

(คัดจาก ข้อสอบ O-NET ป.6)

ใจความสำคัญของย่อหน้าที่ ๓ = การดื่มน้ำอย่างถูกวิธีคือการดื่มน้ำอุณหภูมิปกติและควรดื่มอย่างน้อยวันละ ๘ แก้ว โดยดื่มในช่วงเวลาที่เหมาะสม





## การอ่านจับใจความสำคัญด้วยเทคนิคบันได ๖ ขั้น (6 steps for how to find main idea)

บันไดขั้นที่ ๖

หาใจความสำคัญได้ทุกบทอ่าน

ใจความสำคัญของย่อหน้าที่ ๑+๒+๓ =

ร่างกายมนุษย์มีน้ำเป็นองค์ประกอบหลัก การดื่มน้ำอย่างถูกต้องและเหมาะสมจะส่งผลดีต่อร่างกาย แต่การดื่มน้ำมากเกินไปก็ก่อให้เกิดโทษได้เช่นเดียวกัน จึงควรดื่มน้ำอย่างถูกวิธีคือดื่มน้ำอุณหภูมิปกติ และควรดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ ๘ แก้ว โดยดื่มในช่วงเวลาที่เหมาะสม

น้ำเป็นองค์ประกอบหลักของร่างกายมนุษย์ หากดื่มน้ำอย่างถูกต้องและเหมาะสมย่อมส่งผลดีต่อร่างกาย แต่หากดื่มน้ำมากเกินไปก็ย่อมก่อให้เกิดผลเสีย ด้วยเหตุนี้จึงควรดื่มน้ำให้ถูกวิธีคือ ดื่มน้ำอุณหภูมิปกติ และควรดื่มน้ำในช่วงเวลาที่เหมาะสมอย่างน้อย ๘ แก้ว/วัน





## การอ่านจับใจความสำคัญด้วยเทคนิคบันได ๖ ขั้น (6 steps for how to find main idea)

บันไดขั้นที่ ๖

หาใจความสำคัญได้ทุกบทอ่าน

การทาน แป้ง น้ำตาล และไขมัน  
ไม่ได้ทำให้อ้วน

แต่การทานสิ่งเหล่านี้  
มากเกินไปที่ร่างกายต้องใช้ต่างหาก  
ที่ทำให้อ้วน

เราไม่ใช่  
ผู้ร้าย  
!!!

เราก็มี  
ประโยชน์  
!!!

Design by: designblahblah.com

lovefitt  
lovefitt.com / f lovefittpage / lovefittpage / lovefitt / @lovefitt

~~การทาน แป้ง น้ำตาล และไขมัน~~  
~~ไม่ได้ทำให้อ้วน~~

จริง

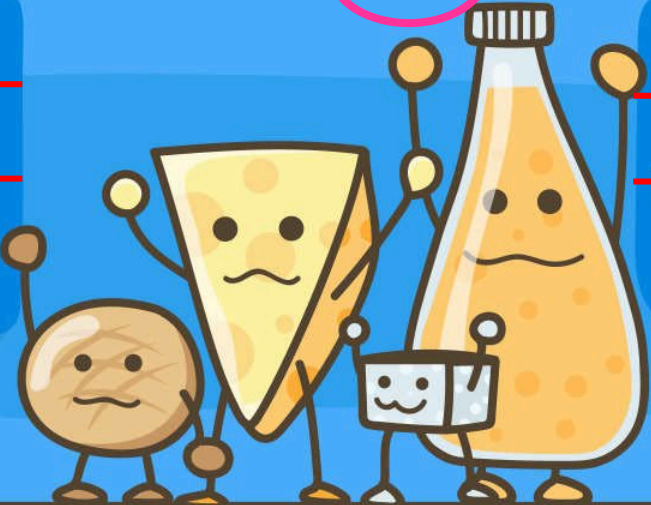


แต่การทานสิ่งเหล่านี้

มากเกินไปที่ร่างกายต้องใช้ต่างหาก  
ที่ทำให้อ้วน

เพราะ

~~เราไม่ใช้~~  
~~พลังงาน~~  
!!!



~~เราก็มี~~  
~~ประโยชน์~~  
!!!



Design by: designblahblah.com

lovefitt.com / f lovefittpage / lovefittpage / lovefitt / @lovefitt



## การอ่านจับใจความสำคัญด้วยเทคนิคบันได ๖ ขั้น (6 steps for how to find main idea)

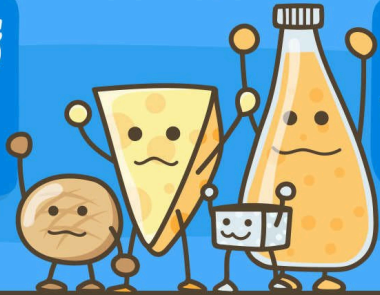
บันไดขั้นที่ ๖

หาใจความสำคัญได้ทุกบทอ่าน

การทาน แป้ง น้ำตาล และไขมัน  
ไม่ได้ทำให้อ้วน

แต่การทานสิ่งเหล่านี้  
มากเกินไปที่ร่างกายต้องใช้ต่างหาก  
ที่ทำให้อ้วน

เราไม่ใช่  
ผู้ร้าย  
!!!



เราก็มี  
ประโยชน์  
!!!

ใจความสำคัญ =

การทานแป้ง น้ำตาล และไขมันมากเกินไปที่ร่างกายต้องใช้จะทำให้อ้วน

การกินแป้ง น้ำตาล และไขมันมากกว่าที่ร่างกายต้องการจะทำให้อ้วน

การบริโภคแป้ง น้ำตาล และไขมันเกินกว่าที่ร่างกายต้องการเป็นเหตุให้เกิดภาวะโรคอ้วน



Design by: designblahblah.com

lovefitt.com / f lovefittpage / lovefittpage / lovefitt / @lovefitt



# การอ่านจับใจความสำคัญด้วยเทคนิคบันได ๖ ขั้น (6 steps for how to find main idea)

บันไดขั้นที่ ๖

หาใจความสำคัญได้ทุกบทอ่าน

**ชานมไข่มุก**  
เสียวได้ ดีต่อหัวใจ ดีต่อสุขภาพ

ปริมาณพลังงานที่ร่างกายควรได้รับต่อวัน

ผู้ชาย ควรอยู่ที่ 2000 กิโลแคลอรี    ผู้หญิง ควรอยู่ที่ 1600 กิโลแคลอรี

**พลังงานที่ได้รับ**  
ชานมไข่มุก 1 แก้ว ไข่มุก  
ประมาณ 240 – 360 กิโลแคลอรี

ปริมาณใกล้เคียง =

ถ้วยตวง หรือ 3 – 4 ก้อน

ถ้วยตวง 1 ขวด

**กับบ่อยามีขงแทน**

- โรตีสายไหม
- โรตีสายไหม
- โรตีสายไหม

**แนะนำ**

ควรเสิร์ฟ

หากต้องการดื่ม ควรดื่มเพียง 1-2 แก้วต่อสัปดาห์ และหมั่นออกกำลังกายสม่ำเสมอ เพื่อสุขภาพพลังงานที่ร่างกายได้รับในแต่ละวัน



# ชานมไข่มุก

เสี่ยงได้ ติดต่อหัวใจ ติดต่อสุขภาพ

ปริมาณพลังงานที่ร่างกายควรได้รับต่อวัน



ผู้ชาย ควรอยู่ที่ 2000 กิโลแคลอรี



ผู้หญิง ควรอยู่ที่ 1600 กิโลแคลอรี

## พลังงานที่ได้รับ

ชานมไข่มุก 1 แก้ว ให้พลังงาน  
ประมาณ 240 – 360 กิโลแคลอรี

ปริมาณใกล้เคียง



ถ้วยเตี้ย  
1 ขาม

ข้าวประมาณ  
3 – 4 ทัพพี

## กินบ่อยๆ มีขวงแถม



โรคเบาหวาน



โรคอ้วน



โรคหัวใจ  
และหลอดเลือด



## แนะนำ



ควรเสิร์ฟ

หากต้องการดื่ม ควรดื่มเพียง 1-2 แก้วต่อสัปดาห์  
และหมั่นออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ  
เพื่อเผาผลาญพลังงานที่ร่างกายได้รับในแต่ละวัน



## การอ่านจับใจความสำคัญด้วยเทคนิคบันได ๖ ขั้น (6 steps for how to find main idea)

บันไดขั้นที่ ๖

พลิกแพลงได้ทุกบทอ่าน

คำถามที่ ๑ ข้อใดกล่าวเกี่ยวกับอินโฟกราฟิกนี้ได้ถูกต้อง

๑. ผู้ป่วยโรคหัวใจและหลอดเลือดหากดื่มชาวมะขามอย่างต่อเนื่องจะส่งผลเสียร้ายแรงต่อโรคที่เป็นอยู่
๒. หากกินกล้วยเดี่ยว ๒ ชาม แล้วดื่มชาวมะขาม จะได้รับปริมาณพลังงานเทียบเท่ากับกินกล้วยเดี่ยว ๓ ชาม
๓. การดื่มชาวมะขามเป็นประจำไม่ว่าปริมาณน้อยหรือมากเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดโรคเบาหวานและโรคอ้วน
๔. ผู้ชายสามารถดื่มชาวมะขามแทนการกินข้าวได้ เพื่อควบคุมไม่ให้ได้รับปริมาณพลังงานเกิน ๒,๐๐๐ กิโลแคลอรีต่อวัน
๕. ด.ญ. นดาว ดื่มชาวมะขามได้ แต่ต้องไม่ให้ร่างกายได้รับปริมาณพลังงานมากกว่า ๑,๖๐๐ กิโลแคลอรีต่อวัน







## การอ่านจับใจความสำคัญด้วยเทคนิคบันได ๖ ขั้น (6 steps for how to find main idea)

บันไดขั้นที่ ๖

พลิกแพลงได้ทุกบทอ่าน

คำถามที่ ๒ บุคคลในข้อใดปฏิบัติตามคำแนะนำของอินโฟกราฟิกนี้ได้ถูกต้องที่สุด

๑. “น้ำฟ้า” ดื่มชานมไข่มุก  ings สัปดาห์ละ ๒ แก้ว และดื่มครั้งละ  ๓ ของแก้ว

๒. “น้ำใจ” ไม่ดื่มชานม  อย่างเด็ดขาด และว่ายน้ำทุก  หลังเลิกเรียน

๓. “น้ำอ่อน” ดื่มชานมไข่มุก  ละไม่เกิน ๒ แก้ว และออก  ภายทุกวัน

๔. “น้ำใส” พยายาม  ชานมไข่มุก หรือดื่มไม่เกิ  ปดาห์ละ ๑ แก้ว

ออกกำลังกายเป็นประจำ ?

๕. “น้ำหวาน” ดื่มชานมไข่มุก ๑ แก้ว เฉพาะวันเสาร์ และปั่นจักรยานเป็นประจำ





## คำถามพิเศษ

~~How far dogs can smell depends on many things, such as the wind and the type of scent.~~ You might be

interested to know ~~dogs~~ are not the only great smellers. The scientific family ~~that dogs belong to~~ is Carnivora.

~~This includes cats, bears and skunks. These animals have incredible senses of smell as well. Bears have some of the best senses of smell in the family. Polar bears can smell seals, which they hunt, from more than 30 km away.~~

but

What is the main idea of the paragraph ?

1. ~~Animals~~ in the family of Carnivora are great smellers.
2. ~~D~~s are in the same family as ~~E~~s, ~~b~~s and ~~sk~~s.
3. ~~B~~s can ~~travel~~ as far as 30 kilometers to hunt for seals.
4. A ~~D~~als ~~cannot smell well if the wind is too strong.~~



พลิกแพลงได้ทุกบทอ่าน

สังเกตไว้คำขิดแย้ง

เติมคำเชื่อมที่หายไป

บันทึกตอนตัดส่วนขยาย

ค้นพบคำสำคัญ

อ่านเรื่องให้จบ

เทคนิคบันได ๖ ขั้น  
สู่ความสำเร็จการอ่านจับใจความสำคัญ



# “เทคนิคบันได ๖ ขั้น สู่ความสำเร็จในการอ่านจับใจความสำคัญ”

เสกสันต์ ผลวัฒน์ สาขาวิชาภาษาไทย คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์







สวัสดี