

ภาคผนวก ช แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน เรื่องอาหารกับการดำรงชีวิต
สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน เรื่องอาหารกับการดำรงชีวิต
สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

คำชี้แจง

1. แบบทดสอบมีทั้งหมด 10 หน้า จำนวน 50 ข้อ ใช้เวลา 90 นาที
2. จงเขียนชื่อ นามสกุล ชั้น เลขที่ ลงในแผ่นกระดาษคำตอบให้ชัดเจน
3. ในการตอบ ให้ใช้ปากกาทำเครื่องหมาย X ลงใน ให้ตรงกับตัวเลือก ก ข ค ง
ในกระดาษคำตอบเท่านั้นและในแต่ละข้อมีคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว
4. ห้ามขีดเขียน หรือทำเครื่องหมายใดๆ ในกระดาษคำถาม

ตัวชี้วัดข้อที่ 1 ทดลอง วิเคราะห์ และอธิบายสารอาหารในอาหารมีปริมาณพลังงานและสัดส่วนที่
เหมาะสมกับเพศและวัย (ว 1.1-5)

1. ข้อใดเป็นความหมายของอาหาร
 - ก. สิ่งที่ได้รับประทานได้
 - ข. สารประกอบที่มีอยู่ในอาหาร
 - ค. สิ่งที่ได้รับประทานเข้าไปแล้วเกิดประโยชน์ต่อร่างกาย
 - ง. สารประกอบที่มีอยู่ในอาหารและให้ประโยชน์ต่อร่างกาย
2. ข้อใดเป็นความหมายของสารอาหาร
 - ก. สิ่งที่ยากินแล้วให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย
 - ข. สารเคมีที่เป็นส่วนประกอบของอาหารซึ่งก่อให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกาย
 - ค. ธาตุต่างๆ ที่เป็นองค์ประกอบพื้นฐานของอาหาร
 - ง. สิ่งที่ยากินได้และก่อให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกายในด้านต่างๆ

3. บุคคลที่เสียเลือดมากๆ เช่นสตรีหลังมีประจำเดือน หรือหลังการผ่าตัด เนื่องจากอุบัติเหตุควรรับประทานอาหารพวกใด

- ก. ถั่วเหลือง, ปูทะเล, กุ้งทะเล
- ข. เนย, นม, ปลาช่อน
- ค. ผักคะน้า, นมสด, ไข่ไก่
- ง. เครื่องในสัตว์, มะเขือพวง, ถั่วเหลือง

4. การสำรวจสภาพการขาดอาหารของทารกในตำบลหนึ่ง พบว่าทารกกลุ่มหนึ่งมีอาการคล้ายๆกัน คือ มีอาการปวดท้อง เป็นลมชักกระดูก อาจสันนิษฐานได้ว่าทารกขาดวิตามินชนิดใด

- ก. วิตามินบี 1
- ข. วิตามินบี 2
- ค. วิตามินบี 5
- ง. วิตามินบี 6

5. ถ้ารับประทานมะเขือเทศเป็นประจำจะช่วยป้องกันโรคในข้อใด

- ก. เลือดออกตามไรฟัน
- ข. ปากนกกระจอก
- ค. กระดูกอ่อน
- ง. หนีบชา

6. สารอาหารที่ให้พลังงานแก่ร่างกายได้แก่ ข้อใด

- ก. วิตามิน แร่ธาตุ น้ำ
- ข. โปรตีน ไขมัน แร่ธาตุ
- ค. คาร์โบไฮเดรต วิตามิน น้ำ
- ง. โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน

7. สารอาหารโปรตีนมีองค์ประกอบใดที่ต่างจากสารคาร์โบไฮเดรต

- ก. ไนโตรเจนและออกซิเจน
- ข. ไนโตรเจนและฟอสฟอรัส
- ค. คาร์บอนกับออกซิเจน
- ง. ไฮโดรเจนกับออกซิเจน

8. อาหารข้อใดเมื่อเติมสารละลายไอโอดีน ลงไปแล้วมีสีน้ำเงินเกิดขึ้น

- ก. นมสด น้ำตาล เนื้อสัตว์
- ข. ไข่ขาว น้ำมันพืช นมสด
- ค. เส้นก๋วยเตี๋ยว มันเทศ เม็ดสาหร่าย
- ง. เนื้อสัตว์ มันสำปะหลัง นมสด

9. ผลจากอาหารกระป๋องชนิดหนึ่งระบุไว้ดังนี้

ส่วนประกอบโดยประมาณ

ปลาทูน่า	78.2%
น้ำมันถั่วเหลือง	21.7%
น้ำเกลือ	0.1%

ถ้ารับประทานอาหารกระป๋องชนิดนี้จะไม่ได้รับสารอาหารประเภทใด

- ก. ไขมัน
- ข. โปรตีน
- ค. วิตามิน
- ง. คาร์โบไฮเดรต

10. ดวงตาเป็นอวัยวะที่สำคัญของมนุษย์ การมีสุขภาพดี และกินอาหารที่มีวิตามินเอจะช่วยให้สายตาเสื่อมช้าลง อาหารในข้อใดมีวิตามินเอมาก

- ก. ฟักทอง ชุปไก่ ผักกาดขาว
- ข. มะละกอสุก มะเขือเทศ ตับหมู
- ค. พริกชี้ฟ้าแดง ไข่ไก่ เนื้อหมู
- ง. มันเทศ ถั่วลิสง กุ้งน้ำจืด

11. ถ้าเลือกรับประทานอาหารจำพวกข้าวซ้อมมือ ตับ ถั่ว และหลีกเลี่ยงอาหารจำพวกเมี่ยง หมาก ใบชา จะช่วยป้องกันโรคชนิดใดได้

- ก. โรคเหน็บชา
- ข. โรคคอพอก
- ค. โรคโลหิตจาง
- ง. โรคปากนกกระจอก

12. การทำงานของกล้ามเนื้อลายจะเกิดความผิดปกติ ถ้าขาดแร่ธาตุกลุ่มใดเป็นสำคัญ
- Fe, I , K
 - P, K, Fe
 - Ca, Mg, Na
 - Na, Fe, I
13. เพื่อไม่ให้เกิดโรคขาดสารอาหารควรเลือกรับประทานอาหารอย่างไร
- รับประทานอาหารประเภทน้ำตาลแทนคาร์โบไฮเดรตชนิดอื่นให้มาก
 - รับประทานผักผลไม้ให้มากเพราะมีคุณค่าทางอาหารสูงกว่าสารอาหารชนิดอื่น
 - รับประทานอาหารประเภทโปรตีนให้มากเพราะมีประโยชน์ช่วยในการเจริญเติบโต
 - รับประทานอาหารให้ครบทุกประเภทในปริมาณเหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย
14. เพื่อส่งเสริมให้เด็กมีร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง ไม่เจ็บไข้ มีภูมิต้านทานโรคสูง ผู้ปกครองควรให้เด็กบริโภคอาหารประเภทใดมากเป็นพิเศษ
- ผลไม้สด
 - ข้าวซ้อมมือ
 - นมถั่วเหลือง
 - นมข้นหวาน
15. ข้อใด **ไม่ใช่** ลักษณะอาการของผู้ที่ขาดสารอาหาร
- ตาขาวซีดแห้ง
 - ผมแห้งและร่วงง่าย
 - เหงื่อออกมแดงมีเลือดออก
 - มีเหงื่อออกมากเวลาออกกำลังกาย
16. การรับประทานอาหารประเภทแป้งและน้ำตาลมากเกินไปทำให้วงเวียนศีรษะ หงุดหงิด เหนื่อยง่าย แพทย์แนะนำให้งดกินอาหารประเภทแป้งและน้ำตาล 1 สัปดาห์ นักเรียนจะเลือกรับประทานอาหารในข้อใดจึงจะมีอาการดีขึ้น
- ข้าวเหนียว ส้มตำ หมูย่าง
 - ต้มยำปลา ไก่ย่าง เกาเหลา
 - ขนมจีนน้ำยา ก๋วยเตี๋ยว น้ำพริก
 - ขนมปังไส้ไก่ ไอศกรีม น้ำบัวบก

17. พบเด็กคนหนึ่งมีร่างกายอ่อนแอ ผิวเหี่ยวงอม ศีรษะโตและท้องเสียบ่อย แสดงว่าเด็กคนนี้ น่าจะขาดสารอาหารประเภทใด

- ก. ไขมัน
- ข. แร่ธาตุ
- ค. โปรตีน
- ง. คาร์โบไฮเดรต

18. ข้อใด **ไม่ใช่** วิธีการลดไขมันส่วนเกินในร่างกาย

- ก. ปรึกษาแพทย์
- ข. ออกกำลังกาย
- ค. กินยาลดความอ้วน
- ง. ลดอาหารประเภทไขมัน

19. นักเรียนควรเลือกรับประทานอาหารใน ข้อใดจึงจะทำให้ได้รับคอเลสเตอรอลน้อยที่สุด

- ก. พืชฯ แซนดิวิช
- ข. พืชฯ มันฝรั่งทอด
- ค. ข้าวเหนียว ไก่ย่าง
- ง. ข้าวเหนียว ส้มตำ

20. ถ้าร่างกายได้รับวิตามินมากเกินไปจะทำให้เกิดอาการผิดปกติ หรือเป็นพิษต่อร่างกายได้ วิตามินใดต่อไปนี้จะทำให้เกิดพิษมากกว่าชนิดอื่น

- ก. วิตามิน B กับ C
- ข. วิตามิน A กับ C
- ค. วิตามิน C กับ D
- ง. วิตามิน A,D,E,K

21. นักเรียนคนหนึ่งเกิดอาการคลื่นไส้ อาเจียน ท้องร่วงหลังจากรับประทานเนื้อแดดเดียวทอด ข้อใดมีโอกาสเป็นไปได้มากที่สุด

- ก. มีโซดาซั๊กผ้าปนอยู่มาก
- ข. มีโพแทสเซียมไนเตรตผสมอยู่
- ค. ใช้สารกันบูดหลายชนิด
- ง. ใส่สารกันบูดลงไปปริมาณสูง

22. สารพิษชนิดใดถ้าเจือปนในอาหารที่กินเข้าไปแล้ว เป็นพิษต่อร่างกายน้อยกว่าชนิดอื่น
- ดีดีที
 - บอแรกซ์
 - อะฟลาทอกซิน
 - โมโนโซเดียมกลูตาเมต
23. อะฟลาทอกซินพบมากในอาหารชนิดใด
- เห็ด
 - ถั่วลิสง
 - ลูกชิ้นปิ้ง
 - กะหล่ำปลี
24. สิ่งเป็นพิษที่เกิดจากการกระทำของมนุษย์มักมีสาเหตุมาจากข้อใด
- การใช้ปุ๋ยในทางการเกษตร
 - การใช้ยาปราบศัตรูพืช
 - การปรุงแต่งอาหาร
 - ถูกต้องทุกข้อ
25. การกินอาหารที่มีสีส้มผ้าเจือปนอยู่จะทำให้ร่างกายได้รับสารพิษข้อใด
- ปรอท ตะกั่ว
 - ตะกั่ว โครเมียม
 - ปรอท แคดเมียม
 - แคดเมียม โครเมียม
26. การกินอาหารที่ขึ้นรา เช่น ถั่วลิสง กุ้งแห้ง ทำให้มีสารพิษสะสมในร่างกาย และทำให้เกิดโรคใดได้
- มะเร็งตับ
 - ตับอักเสบ
 - มะเร็งกระเพาะอาหาร
 - กระเพาะอาหารอักเสบ

27. นักเรียนจะเลือกกินอาหารในข้อใดจึงจะได้คุณค่าทางโภชนาการและปลอดภัยที่สุด
- ก. ก๋วยเตี๋ยวลูกชิ้นเนื้อวัวเจ้านี่น่ากิน เพราะลูกชิ้นโตและกรอบดี
 - ข. ก๋วยเตี๋ยวลูกชิ้นเนื้อเป็ดย่างน่ากินมาก เพราะเนื้อเป็ดย่างดี มีผักมาก
 - ค. ก๋วยเตี๋ยวเนื้อหมูดีกว่า เพราะมีถั่วงอกยาวด้วย
 - ง. ก๋วยเตี๋ยวราดหน้าดีกว่า เพราะเหยาะด้วยผงชูรสและเติมด้วยพริกแดง
28. ข้อใดเป็นการเลือกผักและผลไม้ที่ปลอดภัยต่อการบริโภคมากที่สุด
- ก. ปลูกซื้อผักคะน้าที่ใบสวย ไม่มีรอยแมลงกัดแทะ
 - ข. ปลูกเก็บตาสั่งข้างรั้วบ้านมาทำ แกงจืด
 - ค. แม่ซื้อถั่วงอกยาวจากห้างสรรพสินค้ามาทำอาหาร
 - ง. ปลูกรับประทานแตงกวาทั้งเปลือกเพราะจะได้คุณค่าอาหารสูง
29. มีการโฆษณาว่าผงชูรสทำจากมันสำปะหลังทำให้นางมาเข้าใจว่าไม่เกิดอันตรายในการใช้ปรุงอาหาร นักเรียนจะชี้แจงให้นางมาทราบตามข้อใดจึงจะถูกต้อง
- ก. ผงชูรสกระตุ้นประสาทในปากและลำคอทำให้รู้สึกอร่อยขึ้น ไม่เป็นอันตราย
 - ข. ปกติถ้าใช้ปรุงแต่งรสอาหาร 0.1% -0.6% ของน้ำหนักอาหารจะทำให้ชาที่ต้นคอ
 - ค. ผงชูรสทำอันตรายต่อเยื่อหุ้มสมองทารกในครรภ์ ถ้ามารดากินผงชูรสเกิน 6.6 กรัมต่อวัน
 - ง. ในปัจจุบันมีผงชูรสปลอมผสมกับบอแรกซ์ขายทั่วไปในท้องตลาด
30. นักเรียนมีวิธีป้องกันและหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่มีสิ่งเป็นพิษเจือปนได้อย่างไร
1. ซื้ออาหารมาปรุงรับประทานเอง
 2. เลือกซื้ออาหารกระป๋องที่อยู่ในสภาพดี
 3. ไม่ซื้ออาหารที่สงสัยว่ามีสิ่งเป็นพิษเจือปนอยู่
- ก. ข้อ 1 และ 2
 - ข. ข้อ 1 และ 3
 - ค. ข้อ 2 และ 3
 - ง. ถูกต้องทุกข้อ

31. มะเหมี่ยวรับประทานขนมปังทาเนยเป็นอาหารเช้าเพียงอย่างเดียวจนอ้วน จะมีคุณค่าต่อร่างกายเพียงพอหรือไม่เพราะเหตุใด
- ไม่พอ เพราะมีแต่คาร์โบไฮเดรตเป็นส่วนใหญ่
 - ไม่พอ เพราะมีแต่โปรตีนและวิตามินเป็นส่วนใหญ่
 - พอ เพราะมีคาร์โบไฮเดรต โปรตีน และเกลือแร่ครบ
 - พอ เพราะไขมันในเนยให้พลังงานสูง
32. นักเรียนที่อยู่ในวัยกำลังเจริญเติบโตควรรับประทานอาหารที่มีสารอาหารประเภทใดมากที่สุด
- แร่ธาตุ
 - ไขมัน
 - โปรตีน
 - วิตามิน
33. คนสูงอายุควรรับประทานอาหารที่ให้พลังงานต่ำ แต่ให้สารอาหารต่างๆ มาก เช่นอาหารในข้อใด
- ลดช่องน้ำกะทิใส่น้ำแข็งปั่น
 - เบียร์สดและน้ำอัดลม
 - แกงเลียงตำลึงและน้ำผลไม้สด
 - ขนมปัง ไข่กรอก และหมูแฮม
34. อาหารชนิดใดที่ควรนำไปให้นักกีฬารับประทานในระหว่างการแข่งขันเพื่อทำให้ร่างกายนำไปใช้ได้อย่างรวดเร็วที่สุด
- ไข่ไก่ดิบ
 - กลูโคส
 - นมสด
 - น้ำหวาน
35. นักเรียนจะแนะนำให้คุณคนในข้อใดรับประทานแคลเซียมมากที่สุด
- เด็กทารก
 - หญิงมีครรภ์
 - ผู้ใหญ่ที่ฟันเริ่มโยกคลอน
 - เด็กที่เพิ่งได้รับการถอนฟัน

36. จงพิจารณาข้อต่อไปนี

- 1.หญิงมีครรภ์
- 2.หญิงให้นมบุตร
- 3.หญิงหลังคลอดบุตร
- 4.หญิงป่วยระยะพักฟื้น

หญิงในภาวะใดต้องการแคลเซียมและฟอสฟอรัสมากกว่าปกติ

- ก. 1 และ 2
- ข. 2 และ 3
- ค. 1, 2 และ 3
- ง. 2, 3 และ 4

37. กิจกรรมใดต่อไปนีใช้พลังงานต่อ 1 ชั่วโมงต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัมมากที่สุด

- ก. ว่ายน้ำ
- ข. แบกหาม
- ค. เล่นฟุตบอล
- ง. ขับรถบรรทุก

38. เด็กชายณัฐสิทธิ์ อายุ 9 ปี ต้องการพลังงานจากอาหาร 60 กิโลแคลอรีต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม ถ้าเขามีน้ำหนักตัว 45 กิโลกรัม ใน 1 วันเขาจะต้องการพลังงานจากอาหารกี่กิโลแคลอรี

- ก. 2,250 กิโลแคลอรี
- ข. 2,520 กิโลแคลอรี
- ค. 2,700 กิโลแคลอรี
- ง. 2,800 กิโลแคลอรี

39. บุคคลในข้อใดต่อไปนีใช้พลังงาน**น้อยที่สุด** โดยใช้เวลาเท่ากัน

- ก. เกียรติศักดิ์อ่านหนังสือ
- ข. เรวดีทำการบ้านวิชาคณิตศาสตร์
- ค. นภาศรีใช้จักรเย็บผ้าตัดหน้าใช้เอง
- ง. ตะวันอาบน้ำแปรงฟันเตรียมไปโรงเรียน

40. อาทิตยซ์บรอด 1 ชั่วโมง ชูศรีล้างจาน 2 ชั่วโมง ชูเกียรติชูดิน 30 นาที และนุจรีอาบน้ำแปรงฟัน 30 นาที ใครใช้พลังงานมากที่สุด

- ก. อาทิตยซ์
- ข. ชูศรี
- ค. นุจรี
- ง. ชูเกียรติ

ตัวชี้วัดที่ 2 อภิปรายผลของสารเสพติดต่อระบบต่างๆ ของร่างกาย และแนวทางในการป้องกันตนเองจากสารเสพติด(ว 1.1-6)

41. สารเสพติด หมายถึงอะไร

- ก. สารที่เสพแล้วทำให้ร่างกายสดชื่น
- ข. สารที่เสพแล้วมีโทษต่อร่างกาย
- ค. สารที่เสพแล้วจะไม่ล้าหลัง
- ง. สารที่เสพแล้วมีประโยชน์ต่อร่างกาย

42. ยาบ้า (แอมเฟตามีน) จัดเป็นสารเสพติดให้โทษประเภทใด

- ก. สารเสพติดให้โทษประเภท 1
- ข. สารเสพติดให้โทษประเภท 2
- ค. สารเสพติดให้โทษประเภท 3
- ง. สารเสพติดให้โทษประเภท 4

43. ข้อใดเป็นผลของยาเสพติดต่อระบบประสาทต่างๆของร่างกาย

- ก. กดประสาทส่วนกลางทำให้สมองมีเมินชา อาการเจ็บปวดต่างๆหายไป
- ข. สมองเสื่อม ทำลายเส้นประสาทสมองอย่างรุนแรง
- ค. ตื่นเต้น ช่างพูด หัวเราะเสียงดัง มีอาการง่วงนอน
- ง. สมองทำงานน้อยลง คลุ้มคลั่ง พูดไม่ชัด เดินโซเซ

44. สารเสพติดชนิดใดส่งผลให้ผู้เสพมีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคถุงลมโป่งพอง

- ก. ฝิ่นและกัญชา
- ข. กัญชาและบุหรี่
- ค. ฝิ่นและกระท่อม
- ง. กระท่อมและบุหรี่

45. เพราะเหตุใดคนที่เสพยาบ้าจึงคุ้มคลั่ง ทำร้ายคนรอบข้างโดยขาดสติยั้งคิด
- ยาบ้ามีฤทธิ์ผสมผสานจึงทำสิ่งต่างๆโดยไม่ยั้งคิด
 - ยาบ้ามีฤทธิ์กดประสาททำให้สมองมีหน้าที่ทำอะไรไม่ได้
 - ยาบ้ามีฤทธิ์หลอนประสาททำให้ทำสิ่งต่างๆตามความเพ้อฝัน
 - ยาบ้ามีฤทธิ์กระตุ้นประสาททำให้สมองตื่นตัว ควบคุมตนเองไม่ได้
46. เมื่อเด็กชาย ก สูดดมทินเนอร์เขาจะมีอาการอย่างไร
- คลื่นไส้ อาเจียน
 - เซื่องซึม อ่อนเพลีย
 - พุดไม่ชัด คล้ายคนเมาสุรา
 - หัวใจเต้นเร็ว ประสาทหลอน
47. หากเพื่อนของนักเรียนมีปัญหาและต้องการใช้สารเสพติดเพื่อแก้ปัญหาดังกล่าวนักเรียนจะมีวิธีแนะนำอย่างไรจึงจะเหมาะสมที่สุด
- ให้ไปคุยกับครูที่นักเรียนไว้ใจ
 - ให้ปรึกษาปัญหากับตัวนักเรียน
 - พาเพื่อนไปเล่นเกมอินเทอร์เน็ต
 - ทดลองใช้ดูเพื่อแก้ปัญหาระยะสั้นไปก่อน
48. การรณรงค์ป้องกันและต่อต้านสารเสพติดในข้อใดเป็นวิธีที่ดีที่สุดที่จะช่วยป้องกันไม่ให้ นักเรียนดื่มสุรา
- ห้ามจำหน่ายสุราในสถานบริการน้ำมัน
 - ตั้งจุดตรวจวัดระดับปริมาณแอลกอฮอล์ผู้ขับขี่
 - ห้ามจำหน่ายสุราแก่เยาวชนที่มีอายุต่ำกว่า 18 ปี
 - เพิ่มโทษทางกฎหมายที่รุนแรงแก่ผู้ขับขี่ยานพาหนะที่มีปริมาณแอลกอฮอล์เกินระดับ
49. เราจะสังเกตผู้ติดสารเสพติดได้อย่างไร
- สวมเสื้อผ้าเก่า ไม่มีคุณภาพ
 - ชอบหัวเราะ ทักทายผู้อื่นอยู่ตลอดเวลา
 - ชอบใส่เสื้อแขนยาว กางเกงขายาว สวมใส่แว่นดำ
 - ชอบใช้เงินเปลืองซื้อสิ่งของฟุ่มเฟือยมาใช้

50. บุคคลในข้อใดเข้าใจโทษของสุราและนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้เหมาะสมที่สุด
- ก. นาย ก ชอบดื่มเหล้าฝรั่งมากกว่าเหล้าไทย เพราะทำลายตบ้นน้อยกว่า
- ข. นาง ข ไม่ดื่มสุราหลังจากตั้งครรภ์ เพราะไม่เชื่อว่าจะทำให้ทารกในครรภ์
- ค. นางสาว ค ดื่มไวน์สำหรับผู้หญิง เพราะให้ทานน้อยกว่าสุราประเภทอื่น
- ง. นาย ง ไม่ดื่มสุราถ้าไม่รับประทานอาหารก่อน เพราะเชื่อว่าสุราจะกัดกระเพาะ

เฉลยแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ก่อนเรียน – หลังเรียน

เรื่อง อาหารกับการดำรงชีวิต สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

ข้อ	คำตอบ	ข้อ	คำตอบ	ข้อ	คำตอบ	ข้อ	คำตอบ
1	ง	16	ข	31	ก	46	ค
2	ข	17	ค	32	ค	47	ก
3	ง	18	ค	33	ค	48	ค
4	ง	19	ง	34	ข	49	ค
5	ก	20	ง	35	ข	50	ข
6	ง	21	ข	36	ค		
7	ข	22	ง	37	ก		
8	ค	23	ข	38	ค		
9	ง	24	ง	39	ก		
10	ข	25	ก	40	ข		
11	ก	26	ก	41	ข		
12	ค	27	ค	42	ก		
13	ง	28	ข	43	ง		
14	ค	29	ค	44	ข		
15	ง	30	ง	45	ง		