

**ใบกิจกรรม 1 : พลังงานจากผลไม้**  
**หน่วยการเรียนรู้ที่ 6 เรื่อง สถิติ (3)**  
**รายวิชา คณิตศาสตร์ รหัสวิชา ค23101 ภาคเรียนที่ 1 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3**

**อุปกรณ์**

- ตารางรายการผลไม้
- แถบกระดาษยาว 15 เซนติเมตร แบ่งเป็น 15 ช่องเท่า ๆ กัน
- แถบกระดาษยาว 19 เซนติเมตร แบ่งเป็น 19 ช่องเท่า ๆ กัน

**ตารางรายการผลไม้**

ชนิดของผลไม้	ปริมาณที่บริโภค	พลังงาน (kcal)
แอปเปิล	1 ผล (182 g)	95
แอปปริคอต	1 ผล (35 g)	17
อะโวคาโด	1 ผล (200 g)	320
กล้วย	1 ผล (125 g)	111
แบล็กเบอร์รี่	1 ถ้วย (144 g)	62
แคนตาลูป	1 ชิ้น (69 g)	23
เชอร์รี่	1 ผล (8 g)	4
แครนเบอร์รี่	1 ถ้วย (100 g)	46
น้อยหน่า	1 ผล (135 g)	136
อินทผลัม	1 ผล (7.1 g)	20
มะเดื่อฝรั่ง	1 ผล (50 g)	37
องุ่น	1 ถ้วย (151 g)	104
ฝรั่ง	1 ผล (55 g)	37
ขนุน	1 ถ้วย (151 g)	133
กีวี	1 ผล (183 g)	112
เลมอน	1 ผล (58 g)	17
มะนาว	1 ผล (67 g)	20
ลิ้นจี่	1 ผล (10 g)	7
ส้มแมนดาริน	1 ผล (88 g)	47

ชนิดของผลไม้	ปริมาณที่บริโภค	พลังงาน (kcal)
มะม่วง	1 ผล (336 g)	202
มัลเบอร์รี่	1 ถ้วย (140 g)	60
เนคทารีน	1 ผล (150 g)	66
มะละกอ	1 ผล (500 g)	215
เสาวรส	1 ผล (18 g)	17
พีช	1 ผล (150 g)	59
ลูกแพร์	1 ผล (178 g)	101
ลูกพลับ	1 ผล (25 g)	32
โทงเทงฝรั่ง	1 ผล (5 g)	2
สับปะรด	1 ผล (905 g)	453
ทับทิม	1 ผล (282 g)	234
ลูกเกด	1 ถ้วย (145 g)	434
เงาะ	1 ผล (9 g)	234
ราสเบอร์รี่	1 ถ้วย (123 g)	64
มะเฟือง	1 ผล (145 g)	28
สตอร์วเบอร์รี่	1 ถ้วย (152 g)	49
มะขาม	1 ฝัก (2 g)	5
แตงโม	1 ชิ้น (286 g)	86
บลูเบอร์รี่	1 ถ้วย (148 g)	84

### ขั้นตอนการทำกิจกรรม

1. เลือกผลไม้ที่ตนเองชอบมากที่สุด 15 ชนิด จากรายการผลไม้ที่กำหนดให้
2. หาพลังงานที่ได้รับจากการบริโภคผลไม้แต่ละชนิด ตามปริมาณที่ตนเองบริโภคในแต่ละครั้ง
3. บันทึกพลังงานลงในช่องบนแถบกระดาษที่ยาว 15 เซนติเมตร โดยเรียงลำดับพลังงานที่ได้รับจากการบริโภคผลไม้แต่ละชนิด จากน้อยไปมาก
4. พับครึ่งแถบกระดาษสองทบ เมื่อคลี่ออกมาจะปรากฏรอยพับ 3 รอย แล้วพิจารณาพลังงานที่อยู่ตรงกับรอยพับ พลังงานที่อยู่ตรงกับรอยพับนั้นจะเป็นค่าของควอร์ไทล์แต่ละตำแหน่ง
5. เลือกผลไม้ที่ตนเองชอบเพิ่มอีก 4 ชนิด นำไปรวมกลุ่มกับผลไม้ที่เลือกไว้แล้ว 15 ชนิด จากนั้นทำเช่นเดียวกับข้อ 2 - 4 โดยบันทึกพลังงานลงในช่องบนแถบกระดาษที่ยาว 19 เซนติเมตร
6. สังเกตพลังงานที่อยู่ตรงกับรอยพับของแถบกระดาษทั้งสอง

### คำถามท้ายกิจกรรม

1. จากขั้นตอนในข้อ 4 เพราะเหตุใดพลังงานที่ตรงกับรอยพับจึงเป็นค่าควอร์ไทล์ของแต่ละตำแหน่ง

---

---

---

2. พลังงานที่เป็นค่าของควอร์ไทล์ในแถบกระดาษทั้งสองแตกต่างกันหรือไม่ เพราะเหตุใด

---

---

---

