



ใบงานออนไลน์

เรื่อง ระบบกระดูกและข้อ

ชื่อ-สกุล.....

ชั้น.....เลขที่.....

ตอนที่ 1 ให้นักเรียนลากกล่องข้อความกระดูกประเภทต่างๆ วางลงในกลุ่มของกระดูกแกน และกระดูกยางค์ ให้ถูกต้อง

กะโหลกศีรษะ	กระดูกหน้าอก	<div style="background-color: #FFD700; border-radius: 15px; padding: 5px; display: inline-block;">กระดูกแกน</div> →				
กระดูกสันหลัง	กระดูกขา		<div style="background-color: #FFD700; border-radius: 15px; padding: 5px; display: inline-block;">กระดูกยางค์</div> →			
กระดูกแขน	กระดูกซี่โครง					

ตอนที่ 2 ให้นักเรียนโยงเส้นจับคู่กระดูกกับหน้าที่ของกระดูกนั้นให้สอดคล้องกัน

กระดูกสันหลัง	●	ประกอบด้วยกระดูกย่อยหลายๆ ชั้นเชื่อมติดกัน ห่อหุ้มและป้องกันสมอง
กะโหลกศีรษะ	●	ป้องกันอันตรายให้กับอวัยวะภายในที่อยู่ส่วนบน เช่น หัวใจ ปอด
กระดูกซี่โครง	●	ป้องกันอันตรายให้กับอวัยวะภายในที่อยู่ส่วนล่าง เช่น ลำไส้ มดลูก
กระดูกเชิงกราน	●	ค้ำจุนและรองรับน้ำหนักของร่างกาย

ตอนที่ 3 ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน หน้าข้อความที่แสดงหน้าที่เฉพาะของระบบกระดูกและข้อ

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 1. เป็นโครงร่างส่วนที่แข็งของร่างกาย ทำให้ร่างกายคงรูปได้ | <input type="checkbox"/> 2. ป้องกันการแทรกซึมของเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกาย |
| <input type="checkbox"/> 3. ช่วยป้องกันอวัยวะภายในในร่างกาย | <input type="checkbox"/> 4. สร้างเม็ดเลือดขาวและเม็ดเลือดแดง ให้แก่ร่างกาย |
| <input type="checkbox"/> 5. กระดูกอาศัยแสงแดดในการสร้างวิตามินดี | <input type="checkbox"/> 6. เป็นที่ยึดเกาะกล้ามเนื้อ ทำให้ร่างกายเคลื่อนไหวได้ |
| <input type="checkbox"/> 7. เป็นแหล่งสำรองและสะสม แคลเซียม ฟอสเฟตและแมกนีเซียม | |

ตอนที่ 4 ให้นักเรียนเลือกคำตอบเติมลงในช่องว่างต่อไปนี้ให้ถูกต้อง

1. โรคที่ร่างกายมีความหนาแน่นของมวลกระดูกลดลง คือ
2. โรคหมอนรองกระดูกเคลื่อนทับเส้นประสาท มักมีอาการปวดหลังในท่า ซึ่งเป็นท่าที่หมอนรองกระดูกสันหลังได้รับแรงกดทับมากที่สุด
3. อาการปวดคอ บ่า หรือไหล่เรื้อรัง ปวดร้าวไปถึงบริเวณท้ายทอย เป็นอาการของ
4. วิตามินที่ได้รับจากอาหารและจากแสงแดดที่ช่วยเสริมสร้างกระดูกให้แข็งแรงคือ
5. การให้ร่างกายได้รับแสงแดดอ่อนๆ นักเรียนคิดว่าร่างกายควรได้รับแสงแดดในช่วงใด
6. การออกกำลังกายเพื่อช่วยเสริมสร้างความหนาแน่นของกระดูก เรียกว่า การออกกำลังกายแบบ โดยมีการลงน้ำหนักที่ขา
เช่น

