แบบทดสอบ เลือกตอบ 30 ข้อ

ระบบผิวหนัง กระดูกและกล้ามเนื้อ

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา ระดับชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 4

คำชี้แจง : เลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว แล้วทำเครื่องหมาย ✕ ลงในช่องกระดาษคำตอบ

ระบบผิวหนัง

1. ผิวหนังทำหน้าที่ใดมากที่สุด
   ก. สร้างเม็ดเลือด ข. ควบคุมอุณหภูมิของร่างกาย
   ค. ย่อยอาหาร ง. ลำเลียงออกซิเจน
2. ชั้นนอกสุดของผิวหนังเรียกว่าอะไร
   ก. หนังแท้ ข. หนังกำพร้า
   ค. ไขมันใต้ผิวหนัง ง. เนื้อเยื่อเกี่ยวพัน
3. เซลล์ชนิดใดในหนังกำพร้าที่สร้างเม็ดสีเมลานิน
   ก. เคอราตีโนไซต์ ข. เมลาโนไซต์
   ค. แลนเกอร์ฮานส์เซลล์ ง. เมอร์เคิลเซลล์
4. ต่อมใดทำหน้าที่สร้างน้ำมันเคลือบผิวและเส้นผม
   ก. ต่อมเหงื่อ ข. ต่อมไขมัน
   ค. ต่อมลิมฟ์ลดิก ง. ต่อมน้ำนม
5. การขับเหงื่อของผิวหนังมีประโยชน์อย่างไร
   ก. ช่วยย่อยอาหาร ข. ช่วยระบายความร้อน
   ค. ช่วยในการหายใจ ง. ช่วยสร้างภูมิคุ้มกัน
6. หากผิวหนังได้รับแสงแดดมากเกินไป จะเกิดอะไรขึ้น
   ก. ผิวขาวขึ้น ข. ผิวหนังบางลง
   ค. ผิวไหม้ แดง คัน ง. ผิวแข็งและหนาขึ้น
7. บาดแผลผิวหนังชั้นใดที่มีเลือดออก
   ก. หนังกำพร้า ข. หนังแท้
   ค. ไขมันใต้ผิวหนัง ง. ชั้นกระดูก
8. วิตามินชนิดใดช่วยให้ผิวหนังแข็งแรง
   ก. วิตามินเอ ข. วิตามินบี 12
   ค. วิตามินซี ง. วิตามินดี
9. ข้อใดคือวิธีดูแลรักษาผิวหนังที่ถูกต้อง
   ก. อาบน้ำด้วยน้ำร้อนจัดทุกวัน
   ข. ไม่ทำความสะอาดผิวหนัง
   ค. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์และดื่มน้ำเพียงพอ
   ง. แกะ เกา เมื่อผิวหนังคัน
10. อวัยวะรับความรู้สึกต่าง ๆ ของผิวหนังอยู่ในชั้นใด
   ก. หนังกำพร้า ข. หนังแท้
   ค. ไขมันใต้ผิวหนัง ง. เส้นเอ็น

ระบบกระดูก

11. กระดูกทำหน้าที่ใด
   ก. หดตัวและคลายตัว ข. ย่อยอาหาร
   ค. ค้ำจุนร่างกาย ง. ลำเลียงเลือด
12. กระดูกส่วนใดที่ยาวที่สุดในร่างกาย
   ก. กระดูกแขน ข. กระดูกขา
   ค. กระดูกต้นขา ง. กระดูกซี่โครง
13. กระดูกชนิดใดเป็นกระดูกแบน
   ก. กระดูกต้นแขน ข. กระดูกซี่โครง
   ค. กระดูกนิ้วมือ ง. กระดูกสันหลัง
14. ไขกระดูกสีแดงทำหน้าที่อะไร
   ก. ผลิตไขมัน ข. ผลิตเม็ดเลือด
   ค. สร้างกระดูก ง. เก็บแร่ธาตุ
15. ข้อใดคือแร่ธาตุที่สำคัญต่อกระดูก
   ก. เหล็ก ข. แคลเซียม
   ค. โซเดียม ง. โพแทสเซียม
16. กระดูกพรุนเกิดจากสาเหตุใด
   ก. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ข. ขาดแคลเซียมและวิตามินดี
   ค. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ง. ดื่มน้ำมากเกินไป
17. กระดูกเชื่อมต่อกันตรงข้อด้วยอะไร
   ก. กล้ามเนื้อ ข. เส้นเอ็น
   ค. เอ็นยึดข้อ (ลิแกเมนต์) ง. กระดูกอ่อน
18. ข้อใดคือกระดูกที่ป้องกันอวัยวะสำคัญในช่องอก
   ก. กระดูกเชิงกราน ข. กระดูกกะโหลกศีรษะ
   ค. กระดูกซี่โครง ง. กระดูกสันหลัง
19. ข้อใดเป็นลักษณะของกระดูกอ่อน
   ก. แข็งและเปราะ ข. เหนียว ยืดหยุ่น ง. แต้บแต้มขาๆ
   ค. เบาและบาง ง. ไม่มีเส้นเลือดมาเลี้ยง

ระบบกล้ามเนื้อ

21. กล้ามเนื้อทำหน้าที่ใด
   ก. ค้ำจุนร่างกาย ข. ป้องกันอวัยวะภายใน
   ค. หดตัวและคลายตัว ง. สร้างเม็ดเลือด
22. กล้ามเนื้อมีกี่ชนิด
   ก. 1 ชนิด ข. 2 ชนิด
   ค. 3 ชนิด ง. 4 ชนิด
23. กล้ามเนื้อชนิดใดที่อยู่ภายใต้อำนาจจิตใจ
   ก. กล้ามเนื้อลาย ข. กล้ามเนื้อเรียบ
   ค. กล้ามเนื้อหัวใจ ง. ไม่มีข้อใดถูก
24. กล้ามเนื้อชนิดใดทำงานโดยไม่รู้ตัว
   ก. กล้ามเนื้อลาย ข. กล้ามเนื้อเรียบ
   ค. กล้ามเนื้อหัวใจ ง. กล้ามเนื้อแขน
25. กล้ามเนื้อหัวใจพบที่ใด
   ก. แขนและขา ข. ผนังหลอดเลือด
   ค. กระเพาะอาหาร ง. หัวใจ
26. การยกของหนักเกินไป อาจทำให้เกิดอะไร
   ก. กระดูกหัก ข. กล้ามเนื้ออักเสบ
   ค. ผิวหนังไหม้ ง. เส้นประสาทถูกทำลาย
27. ข้อใดคือประโยชน์ของการออกกำลังกายต่อกล้ามเนื้อ
   ก. ทำให้กล้ามเนื้ออ่อนแรง ข. ทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงและยืดหยุ่น
   ค. ทำให้กล้ามเนื้อหดสั้น ง. ทำให้กล้ามเนื้อฝ่อ
28. ถ้ากล้ามเนื้อหดตัวติดต่อกันนานเกินไป จะเกิดอะไร
   ก. กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น ข. กล้ามเนื้ออ่อนแรง
   ค. กล้ามเนื้อเป็นตะคริว ง. กล้ามเนื้อยืดหยุ่นขึ้น
29. โปรตีนมีความสำคัญต่อร่างกายอย่างไร
   ก. ให้พลังงานเท่านั้น ข. สร้างและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ
   ค. ช่วยในการย่อยอาหาร ง. ควบคุมอุณหภูมิร่างกาย
30. ข้อใดคือวิธีดูแลรักษากล้ามเนื้อที่ถูกต้อง
   ก. ออกกำลังกายสม่ำเสมอและอบอุ่นร่างกายก่อน
   ข. นั่งทำงานนาน ๆ โดยไม่ยืดกล้ามเนื้อ
   ค. ยกของหนักโดยไม่ใช้ท่าทางที่ถูกต้อง
   ง. พักผ่อนน้อยและเครียดอยู่เสมอ

กระดาษคำตอบ

1. ก ข ค ง	2. ก ข ค ง	3. ก ข ค ง	4. ก ข ค ง	5. ก ข ค ง
6. ก ข ค ง	7. ก ข ค ง	8. ก ข ค ง	9. ก ข ค ง	10. ก ข ค ง
11. ก ข ค ง	12. ก ข ค ง	13. ก ข ค ง	14. ก ข ค ง	15. ก ข ค ง
16. ก ข ค ง	17. ก ข ค ง	18. ก ข ค ง	19. ก ข ค ง	20. ก ข ค ง
21. ก ข ค ง	22. ก ข ค ง	23. ก ข ค ง	24. ก ข ค ง	25. ก ข ค ง
26. ก ข ค ง	27. ก ข ค ง	28. ก ข ค ง	29. ก ข ค ง	30. ก ข ค ง

LIVEWORKSHEETS