ใบงานออนไลน์
เรื่อง ระบบกระดูกและข้อ

ชื่อ-สกุล.....

ชั้น.....เลขที่.....

ตอนที่ 1 ให้นักเรียนลากกล่องข้อความกระดูกประเภทต่างๆ วางลงในกลุ่มของกระดูกแกน และกระดูกรยางค์ ให้ถูกต้อง

- กะโหลกศีรษะ
- กระดูกหน้าอก
- กระดูกสันหลัง
- กระดูกขา
- กระดูกแขน
- กระดูกซี่โครง

กระดูกแกน →

กระดูกรยางค์ →

ตอนที่ 2 ให้นักเรียนโยงเส้นจับคู่กระดูกกับหน้าที่ของกระดูกนั้นให้สอดคล้องกัน

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

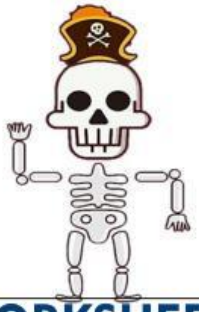
ตอนที่ 3 ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ☐ หน้าข้อความที่แสดงหน้าที่เฉพาะของระบบกระดูกและข้อ

- ☐ 1. เป็นโครงร่างส่วนที่แข็งของร่างกาย ทำให้ร่างกายคงรูปได้
- ☐ 2. ป้องกันการแทรกซึมของเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกาย
- ☐ 3. ช่วยป้องกันอวัยวะภายในร่างกาย
- ☐ 4. สร้างเม็ดเลือดขาวและเม็ดเลือดแดง ให้แก่ร่างกาย
- ☐ 5. กระดูกอาศัยแสงแดดในการสร้างวิตามินดี
- ☐ 6. เป็นที่ยึดเกาะกล้ามเนื้อ ทำให้ร่างกายเคลื่อนไหวได้
- ☐ 7. เป็นแหล่งสำรองและสะสม แคลเซียม ฟอสเฟตและแมกนีเซียม

ตอนที่ 4 ให้นักเรียน**เลือกคำตอบ**เติมลงในช่องว่างต่อไปนี้ให้ถูกต้อง

1. โรคที่ร่างกายมี**ความหนาแน่นของมวลกระดูกลดลง** คือ
2. โรคหมอนรองกระดูกเคลื่อนทับเส้นประสาท มักมีอาการ**ปวดหลังในท่า** ซึ่งเป็นท่าที่หมอนรองกระดูกสันหลัง**ได้รับแรงกดทับมากที่สุด**
3. อาการ**ปวดคอ บ่า หรือไหล่เรื้อรัง ปวดร้าวไปถึงบริเวณท้ายทอย** เป็นอาการของ
4. วิตามินที่ได้รับจาก**อาหารและจากแสงแดด**ที่ช่วยเสริมสร้างกระดูกให้แข็งแรงคือ
5. การให้ร่างกายได้รับแสงแดดอ่อนๆ นักเรียนคิดว่าร่างกายควร**ได้รับแสงแดดในช่วงใด**
6. การออกกำลังกายเพื่อช่วยเสริมสร้างความหนาแน่นของกระดูก เรียกว่า การออกกำลังกาย แบบ **โดยมีการลงน้ำหนักที่ขา**

   เช่น



LIVEWORKSHEETS