



จงเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงคำตอบเดียว

1. ผิวหนังมีหน้าที่สำคัญอย่างไร

1. ป้องกันอวัยวะภายในร่างกาย
2. กรองของเสียภายในร่างกาย
3. ช่วยในการเคลื่อนไหวร่างกาย
4. ดูดซึมสารอาหารไปเลี้ยงร่างกาย

2. ข้อใดเป็นลักษณะของกล้ามเนื้อหัวใจ

1. ยึดเกาะอยู่กับกระดูก
2. พบมากที่สุดในร่างกาย
3. ประกอบด้วยเซลล์กระบอกยาว
4. เนื้อเยื่อกล้ามเนื้อลายชนิดพิเศษ

3. ระบบกล้ามเนื้อมีหน้าที่อย่างไร

1. รักษาอุณหภูมิของร่างกาย
2. ปกคลุมทุกส่วนของร่างกาย
3. เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหวของร่างกาย
4. ทำให้ร่างกายคงรูปร่างอยู่ได้

4. หากจำแนกกระดูกในร่างกายออกเป็น 2 ส่วน จะจำแนกได้อย่างไร

1. กระดูกยาวและกระดูกสั้น
2. กระดูกแบนและกระดูกยาว
3. กระดูกแกนและกระดูกยางค์
4. กระดูกรูปร่างไม่แน่นอนและกระดูกแบน

5. บุคคลใดมีพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการเกิดความผิดปกติในระบบกระดูกได้

1. เต้ มัكنั่งและยืนหลังงอ
2. ปอนด์ ชอบดื่มนมรสจืด
3. ออม ออกกำลังกายอย่างหนัก
4. ไก่ ชอบเล่นโยคะในท่าบิดตัว

6. ข้อใดจัดเป็นกระดูกแกน

- | | |
|-----------------|---------------|
| 1. กระดูกขา | 2. กระดูกแขน |
| 3. กระดูกหน้าอก | 4. กระดูกน่อง |

7. ข้อใดจัดเป็นองค์ประกอบของระบบท่อหุ้มร่างกาย

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 1. นิ้วมือ | 2. เส้นเลือดฝอย |
| 3. เหงือกและฟัน | 4. เล็บ |

8. กระดูกชิ้นใดช่วยในการหายใจ

- | | |
|-------------------|---------------------------|
| 1. กระดูกเชิงกราน | 2. กระดูกทรวงอก |
| 3. กระดูกไหปลาร้า | 4. กระดูกกระดูกโหลกซี่พระ |

9. ส่วนใดของโครงกระดูกมีหน้าที่สร้างเซลล์เม็ดเลือดให้กับร่างกาย

- | | |
|--------------------|---------------|
| 1. ไขกระดูก | 2. กระดูกพรุน |
| 3. เยื่อหุ้มกระดูก | 4. ไขกระดูก |

10. ควรรับประทานอาหารที่มีแร่ธาตุชนิดใดที่ช่วยบำรุงรักษากระดูก

1. สังกะสี

2. วิตามินอี

3. แคลเซียม

4. ธาตุเหล็ก

11. อาหารประเภทใดที่ช่วยสร้างการเจริญเติบโตของกล้ามเนื้อ

1. วิตามิน

2. โปรตีน

3. คาร์โบไฮเดรต

4. เกลือแร่และไขมัน

12. ข้อใดคือแนวทางการป้องกันโรคผิวหนังที่สะดวกที่สุดและต้องปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ

1. อาบน้ำอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง

2. เข้าสู่ความงามบ่อยๆ

3. ทำสปาผิวทุกครั้งหลังอาบน้ำ

4. ปรึกษาแพทย์ผิวหนังอย่างสม่ำเสมอ

13. เหตุใดเชื้อโรคจึงไม่สามารถแทรกซึมเข้าสู่ชั้นผิวหนังได้ง่าย

1. เพราะผิวหนังมีความเหนียว
2. เพราะผิวหนังมีความยืดหยุ่นสูง
3. เพราะผิวหนังผลิตเหงื่อออกมาเป็นจำนวนมาก
4. เพราะผิวหนังมีไขมันเคลือบผิว

14. กล้ามเนื้อชนิดใดที่ควบคุมการทำงานของอวัยวะภายในร่างกาย

1. กล้ามเนื้อหัวใจ
2. กล้ามเนื้ออยู่นอกอำนาจจิตใจ
3. กล้ามเนื้อสั่งการ
4. กล้ามเนื้ออยู่ภายใต้อำนาจจิตใจ

15. ข้อใด ไม่ใช่ ประเภทของกล้ามเนื้อ

1. กล้ามเนื้อลาย
2. กล้ามเนื้อหัวใจ
3. กล้ามเนื้อเรียบ
4. กล้ามเนื้อสั่งการ

16. ข้อใดจัดเป็นคุณสมบัติของกล้ามเนื้อ

1. รับความรู้สึกที่ร้อน – เย็น
2. ควบคุมการทำงานของร่างกายทุกส่วน
3. รับและตอบสนองต่อสิ่งเร้าผ่านเส้นประสาท
4. สูบฉีดโลหิตไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกาย

17. การปฏิบัติตามข้อใดจะช่วยบำรุงรักษาระบบต่อมไร้ท่อในร่างกาย ระบบกระดูก และระบบกล้ามเนื้อ ได้ทั้งหมด

1. ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใส
2. รับประทานอาหารที่มีแร่ธาตุฟอสฟอรัส
3. รักษาความสะอาดร่างกาย
4. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ

18. ข้อใดกล่าวถึงกล้ามเนื้อในร่างกายได้ถูกต้องที่สุด

1. มี 1 ชนิด คือ กล้ามเนื้อลาย
2. มี 2 ชนิด คือ กล้ามเนื้อลาย และกล้ามเนื้อเรียบ
3. มี 3 ชนิด คือ กล้ามเนื้อลาย กล้ามเนื้อเรียบ และกล้ามเนื้อหัวใจ

ร่าง

4. มี 4 ชนิด คือ กล้ามเนื้อลาย กล้ามเนื้อเรียบ กล้ามเนื้อหัวใจ และกล้ามเนื้อโครง

19. กลุ่มเซลล์ที่มารวมกลุ่มกันเพื่อทำหน้าที่อย่างเดียวกัน เรียกว่าอะไร

1. อะตอม

2. เนื้อเยื่อ

3. โมเลกุล

4. ระบบอวัยวะ

20. สารที่เรียกว่า “เมลานิน” จะอยู่ส่วนใดของร่างกาย

1. บริเวณต่อมไธสมอง

2. บริเวณกล้ามเนื้อเรียบ

3. ผิวหนังชั้นหนังแท้

4. ผิวหนังชั้นหนังกำพร้า

