

ใบกิจกรรมเรื่องระบบกล้ามเนื้อ (The Muscular System)

คำสั่ง ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงคำตอบเดียว

<p>1. กล้ามเนื้อหัวใจจัดอยู่ในกล้ามเนื้อประเภทใด</p> <p>ก. อยู่ภายใต้อำนาจจิตใจ ข. อยู่ในอำนาจจิตใจ ค.อยู่นอกอำนาจจิตใจ ง. กล้ามเนื้อภายใน จ. ทุกข้อที่กล่าวมา</p>	<p>6. ตะคริวมีสาเหตุเกิดจากข้อใด</p> <p>ก. กรดแลคติกสะสมในกล้ามเนื้อมากเกินไป ข. กล้ามเนื้อได้รับออกซิเจนมากเกินไป ค. กล้ามเนื้อได้รับอาหารมากเกินไป ง. กล้ามเนื้อได้รับน้ำมากเกินไป จ. กล้ามเนื้ออ่อนล้ามากเกินไป</p>
<p>2. กล้ามเนื้อข้อใดทำงานภายใต้อำนาจจิตใจ</p> <p>ก. กล้ามเนื้อหัวใจ ข. กล้ามเนื้อผนังลำไส้ ค. กล้ามแขน ขา ลำตัว ง. กล้ามเนื้อกระเพาะอาหาร จ. กล้ามเนื้อใบหน้า</p>	<p>7. นักกีฬาเมื่อเป็นตะคริว ควรปฏิบัติอย่างไร</p> <p>ก. ดึงปลายเท้าเข้าหาลำตัว หายใจเข้าลึกๆ ข. เอนน้ำแข็งประคบบริเวณที่เป็นตะคริว ค. ดื่มน้ำอัดลมมากๆ ง. ไปหาหมอ จ. รับประทานอาหารโดยเร็ว</p>
<p>3. สารอาหารจำพวกใดที่ให้พลังงานแก่กล้ามเนื้อ</p> <p>ก. คาร์โบไฮเดรต ข. ไขมัน ค. โปรตีน ง. วิตามิน จ. เกลือแร่</p>	<p>8. เมื่อนักเรียนบาดเจ็บจากการเล่นกีฬาควรทำอย่างไรเป็นอันดับแรก</p> <p>ก. ดึงปลายเท้าเข้าหาลำตัว หายใจเข้าลึกๆ ข. ดื่มน้ำเย็นมากๆ ค. เอนน้ำแข็งประคบบริเวณที่เจ็บ ง. ไปหาหมอ จ. รับประทานด้วยน้ำอุ่น</p>
<p>4. นักกีฬาก่อนลงแข่งขันควรรับประทานอาหารในข้อใดมากที่สุด</p> <p>ก. เนื้อสัตว์ ข. ผัก ค. ข้าว ง. ผลไม้ จ. ขนมหวาน</p>	<p>9. กล้ามเนื้อฉีกขาดควรปฏิบัติตนอย่างไรเป็นอันดับแรก</p> <p>ก. พันบริเวณที่เจ็บด้วยผ้ายืด ข. ประคบด้วยน้ำแข็ง ค. ยกบริเวณที่เจ็บให้สูงกว่าหัวใจ ง. นำส่งโรงพยาบาล จ. ประคบด้วยน้ำอุ่น</p>
<p>5. ถ้าต้องการเพิ่มความแข็งแรงทนทานของกล้ามเนื้อควรปฏิบัติอย่างไร</p> <p>ก. รับประทานอาหารจำพวกผัก ผลไม้ ข. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ค. พักผ่อนให้เพียงพอ ง. ทำจิตใจให้ร่าเริง จ. ดื่มน้ำให้มากๆ</p>	<p>10. ข้อใดไม่ใช่ประเภทของกล้ามเนื้อ</p> <p>ก. กล้ามเนื้อลาย ข. กล้ามเนื้อเรียบ ค. กล้ามเนื้อหัวใจ ง. กล้ามเนื้ออ่อน จ. ทุกข้อที่กล่าวมา</p>

<p>11. การทำงานของระบบกล้ามเนื้อ คือ</p> <p>ก. จากการขยับของกล้ามเนื้อจากคำสั่งของสมองเพื่อให้เกิดการเคลื่อนไหว</p> <p>ข. จากการขยับของกระดูกเนื่องจากคำสั่งของสมองเพื่อให้เกิดการเคลื่อนไหว</p> <p>ค. จากการหดตัวเนื่องจากคำสั่งของสมองเพื่อให้เกิดการเคลื่อนไหว</p> <p>ง. จากการขยายตัวเนื่องจากคำสั่งของสมองเพื่อให้เกิดการเคลื่อนไหว</p> <p>จ. ไม่มีข้อใดกล่าวถูกต้อง</p>	<p>16. เป็นกล้ามเนื้อที่ทำงานหนักมากที่สุดตลอดชีวิต</p> <p>ก. กล้ามเนื้อลาย</p> <p>ข. กล้ามเนื้อเรียบ</p> <p>ค. กล้ามเนื้อหัวใจ</p> <p>ง. กล้ามเนื้อออตโนมติ</p> <p>จ. กล้ามเนื้อภายใน</p>
<p>12. กล้ามเนื้อชนิดใดมีมากที่สุดในร่างกาย</p> <p>ก. กล้ามเนื้อลาย</p> <p>ข. กล้ามเนื้อเรียบ</p> <p>ค. กล้ามเนื้อหัวใจ</p> <p>ง. กล้ามเนื้อออตโนมติ</p> <p>จ. กล้ามเนื้อในลำไส้</p>	<p>17. ในกล้ามเนื้อหัวใจมีหลอดเลือดแดงสำคัญชื่อว่า</p> <p>ก. โคโรนารี</p> <p>ข. โคโรนารี</p> <p>ค. พาราไมต์</p> <p>ง. นานาโคโร</p> <p>จ. พูโมนารี</p>
<p>13. มีชื่อเรียกอีกอย่างว่ากล้ามเนื้อติดโครงกระดูก</p> <p>ก. กล้ามเนื้อลาย</p> <p>ข. กล้ามเนื้อเรียบ</p> <p>ค. กล้ามเนื้อหัวใจ</p> <p>ง. กล้ามเนื้อออตโนมติ</p> <p>จ. กล้ามเนื้อซี่โครง</p>	<p>18. หลอดเลือดในข้อที่ 17 ทำหน้าที่อะไร</p> <p>ก. ส่งน้ำไปเลี้ยงหัวใจ</p> <p>ข. ส่งออกซิเจนไปเลี้ยงหัวใจ</p> <p>ค. เป็นทางผ่านของเลือดไปสู่ส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย</p> <p>ง. ทำให้หัวใจแข็งแรง</p> <p>จ. ช่วยเพิ่มฮีโมโกลบินในร่างกาย</p>
<p>14. เป็นกล้ามเนื้อชนิดเดียวที่มองเห็นด้วยสายตาภายนอก</p> <p>ก. กล้ามเนื้อลาย</p> <p>ข. กล้ามเนื้อเรียบ</p> <p>ค. กล้ามเนื้อหัวใจ</p> <p>ง. กล้ามเนื้อออตโนมติ</p> <p>จ. กล้ามเนื้อหัวใจใหญ่</p>	<p>19. ข้อใดเป็นการทำงานของกล้ามเนื้อออตโนมติ</p> <p>ก. สมชายออกวิ่งทุกเช้า</p> <p>ข. สมควรกำลังค่าลูกที่ไม่ทำการบ้าน</p> <p>ค. สมปองมาสายถูกครูลงโทษให้เดินเปิด</p> <p>ง. สมหมายป่วยเป็นโรคกระเพาะอาหารอักเสบ</p> <p>จ. สมศรีกำลังทำอาหารเช้า</p>
<p>15. ผนังหลอดเลือดจัดเป็นกล้ามเนื้อประเภทใด</p> <p>ก. กล้ามเนื้อลาย</p> <p>ข. กล้ามเนื้อเรียบ</p> <p>ค. กล้ามเนื้อหัวใจ</p> <p>ง. กล้ามเนื้อออตโนมติ</p> <p>จ. กล้ามเนื้อภายใน</p>	<p>20. น่องไก่จัดเป็นกล้ามเนื้อชนิดใด</p> <p>ก. กล้ามเนื้อหัวใจ</p> <p>ข. กล้ามเนื้อเรียบ</p> <p>ค. กล้ามเนื้อลาย</p> <p>ง. กล้ามเนื้ออ่อน</p> <p>จ. กล้ามเนื้อพุงร่างกาย</p>