Ngày soạn: 27/08/2023
Tiết 1:

CHƯƠNG VII: SINH HỌC CƠ THỂ NGƯỜI
BÀI 30. KHÁI QUÁT VỀ CƠ THỂ NGƯỜI

I. MỤC TIÊU:

1. Kiến thức: Sau khi học xong bài này HS
- Nêu được tên các cơ quan, hệ cơ quan trong cơ thể người.
- Xác định được vị trí của các cơ quan, hệ cơ quan trong cơ thể người.
- Phân tích được vai trò của các cơ quan, hệ cơ quan trong cơ thể người.

2. Năng lực

2.1. Năng lực chung
- Năng lực tự chủ và tự học: HS quan sát H 30.1 để tìm hiểu cấu tạo khái quát cơ thể người.
- Năng lực giao tiếp và hợp tác: HS tham gia hoạt động nhóm liệt kê các cơ quan trong hệ cơ quan và vai trò chính của các cơ quan, hệ cơ quan trong cơ thể
- Năng lực giải quyết vấn đề: Phối hợp với các thành viên trong nhóm cùng giải quyết các tình huống, vấn đề mà nhiệm vụ học tập đề ra. Sáng tạo trong việc xây dựng thiết kế các hoạt động hoàn thành nội dung nhiệm vụ được giao.

2.2. Năng lực khoa học tự nhiên
- Năng lực nhận biết KHTN: Nhận biết, phân biệt được tên và vai trò chính của các cơ quan và hệ cơ quan trong cơ thể người qua quan sát H 30.1 và phân tích bảng vai trò của các cơ quan trong cơ thể người.
- Năng lực tìm hiểu tự nhiên: Tìm hiểu về được tên và vai trò chính của các cơ quan và hệ cơ quan trong cơ thể người
- Vận dụng kiến thức, kỹ năng đã học: có kỹ năng phân biệt các bộ phận cơ quan và vai trò chức năng của các hệ cơ quan trong cơ thể người

3. Phẩm chất: Thông qua thực hiện bài học sẽ tạo điều kiện để học sinh:
- Chăm học, chịu khó tìm tòi tài liệu và thực hiện các nhiệm vụ cá nhân nhằm tìm hiểu về tên và vai trò chính của các cơ quan và hệ cơ quan trong cơ thể người.
- Tham gia tích cực các hoạt động phù hợp với khả năng của bản thân.
- Có trách nhiệm với bản thân trong việc giữ gìn vệ sinh cơ thể và tránh để cơ thể bị tổn thương.
- Có niềm say mê, hứng thú với việc khám phá và học tập khoa học tự nhiên.

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1 - GV:
- Các tranh, ảnh về cấu tạo cơ thể người, các cơ quan, hệ cơ quan trong cơ thể người.
- Thiết bị máy chiếu, slide bài giảng

2 - HS : vở ghi, sgk, đồ dùng học tập

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG (MỞ ĐẦU)

a. Mục tiêu: dẫn dắt hứng thú của HS về sự đa dạng và đặc điểm chung của loài người

b. Nội dung: HS tìm hiểu nội dung kiến thức theo sự dẫn dắt của GV.

c. Sản phẩm: HS vận dụng vốn hiểu biết, kinh nghiệm, sự quan sát của bản thân để trả lời câu hỏi GV đưa ra.

d. Tổ chức thực hiện:

GV đưa ra câu hỏi:

1. Mỗi HS tự nêu ra đặc điểm riêng biệt của cá nhân mình (màu da, màu mắt, chiều cao, hình dạng khuôn mặt,…) để phân biệt với cá nhân HS khác.
2. Em hãy chỉ ra những đặc điểm cấu tạo chung về cơ thể của mình giống với các bạn khác trong lớp.

Dẫn dắt: mỗi người đều có những đặc điểm riêng biệt để phân biệt với người khác như màu da, màu mắt, chiều cao, hình dạng khuôn mặt,… Ngoài sự khác nhau đó, cấu tạo cơ thể người còn có những đặc điểm chung cho cả loài người. Đó là những đặc điểm nào? Chúng ta sẽ tìm câu trả lời qua bài học hôm nay.

B. HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI

Hoạt động 1: Khái quát về cơ thể người

a. Mục tiêu: HS nêu được những điểm chung, khái quát về cấu tạo cơ thể người.

b. Nội dung: HS sử dụng hình 30.1 và SGK để tìm hiểu nội dung kiến thức theo yêu cầu của GV.

c. Sản phẩm: HS đưa ra được câu trả lời phù hợp với câu hỏi GV đưa ra

d. Tổ chức thực hiện:

Hoạt động của GV và HS	Sản phẩm dự kiến
Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ: - GV yêu cầu HS quan sát hình 30.1 và nghiên cứu thông tin phần I. SGK/123, cá nhân trả lời câu hỏi: 1. Cơ thể người gồm những phần nào? Hãy xác định các phần đó của cơ thể mình. 2. Kể tên các cơ quan ở từng phần cơ thể (đầu cổ; thân: khoang ngực, khoang bụng) **Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:** - HS hoạt động cá nhân, quan sát hình 30.1 và nghiên cứu thông tin phần I. SGK/123, trả lời câu hỏi của GV - HS quan sát HV kể tên các cơ quan ở phần đầu cổ, trong khoang ngực, khoang bụng. **Bước 3: Báo cáo:** - Hs phát biểu - HS khác lắng nghe bổ sung. **Bước 4: Kết luận, nhận định:** GV nhận xét, đánh giá, bổ sung, rút ra kết luận (sản phẩm dự kiến)	**I. Khái quát về cơ thể người** - Cơ thể người bao gồm các phần: đầu, cổ, thân, hai tay và hai chân. - Bên ngoài cơ thể là lớp da -> lớp mỡ -> cơ và xương.

Hoạt động 2: Vai trò của các cơ quan và hệ cơ quan trong cơ thể người

a. Mục tiêu: HS nêu được tên, xác định được vị trí, phân tích được vai trò của các cơ quan, hệ cơ quan trong cơ thể người.

b. Nội dung: HS quan sát hình vẽ các hệ cơ quan và SGK để tìm hiểu nội dung kiến thức theo yêu cầu của GV.

c. Sản phẩm: HS đưa ra được câu trả lời phù hợp với câu hỏi GV đưa ra:
- Gọi tên, xác định vị trí các cơ quan, hệ cơ quan trong cơ thể người.
- Phân tích vai trò của các cơ quan, hệ cơ quan trong cơ thể người.

d. Tổ chức thực hiện:

Hoạt động của GV và HS	Sản phẩm dự kiến
Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ: - GV yêu cầu cá nhân HS quan sát hình vẽ các hệ cơ quan và nghiên cứu thông tin phần II. SGK/124, trả lời câu hỏi: 1. Cơ thể người có những hệ cơ quan nào? 2. Kể tên, xác định vị trí các cơ quan trong mỗi hệ cơ quan. 3. Nêu chức năng từng hệ cơ quan. - GV yêu cầu HS thảo luận nhóm hoàn thành phiếu HT 1, 2. **Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:** - HS hoạt động cá nhân, quan sát hình vẽ các hệ cơ quan (hệ vận động, hệ tuần hoàn, hệ hô hấp, hệ tiêu hóa, hệ bài tiết, hệ thần kinh và các giác quan, hệ nội tiết, hệ sinh dục), nghiên cứu thông tin phần II. SGK/124 - Các nhóm thảo luận làm phiếu HT 1, 2. **Bước 3: Báo cáo:** - Cá nhân HS trả lời câu hỏi, HS khác bổ sung - Đại diện nhóm phát biểu, đưa ra đáp án phiếu HT 1, 2. Nhóm khác lắng nghe, bổ sung. **Bước 4: Kết luận, nhận định:** - GV nhận xét, đánh giá cá nhân, các nhóm - GV gọi HS kể câu chuyện ngụ ngôn "Chân, Tay, Tai, Mắt, Miệng" (HS không kể được -> GV kể lại hoặc cho HS xem video) - GV đặt câu hỏi: Có nhận xét gì về mối liên quan giữa các cơ quan, hệ cơ quan trong cơ thể người? Lấy VD chứng minh. GV gọi HS trả lời -> Rút ra kết luận (SP dự kiến)	**II. Vai trò của các cơ quan và hệ cơ quan trong cơ thể người** - Các hệ cơ quan trong cơ thể người gồm: hệ vận động, hệ tuần hoàn, hệ hô hấp, hệ tiêu hóa, hệ bài tiết, hệ thần kinh và các giác quan, hệ nội tiết, hệ sinh dục. - Vai trò chính của các cơ quan, hệ cơ quan trong cơ thể người: (Bảng 30.1/ SGK.124) - Các cơ quan, hệ cơ quan trong cơ thể người có mối liên quan chặt chẽ với nhau. VD (…)

C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

a. Mục tiêu : Học sinh củng cố, vận dụng kiến thức đã học giải thích được cơ sở khoa học của một số việc làm trong thực tiễn.

b. Nội dung : HS vận dụng kiến thức đã học, vốn hiểu biết để thảo luận hoàn thành PHT 3

c. Sản phẩm : HS hoàn thành PHT

d. Tổ chức thực hiện:

Hoạt động của GV và HS	Sản phẩm dự kiến
Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ: - GV yêu cầu cá nhân HS xác định tên, vị trí các cơ quan trong khoang ngực, khoang bụng trên HV câm.	Đáp án PHT 3: 1. Khi mới thức dậy nên uống 1 cốc nước ấm vì cơ thể trải qua 1 đêm

- GV cho HS quan sát HV "đồng hồ sinh học", yêu cầu HS thảo luận nhóm trả lời câu hỏi trong PHT 3: 1. Vì sao khi mới thức dậy nên uống 1 cốc nước ấm? 2. Vì sao nên dậy sớm, tập TDTT và vệ sinh cá nhân từ khoảng thời gian 5 -7h? 3. Vì sao không nên bỏ bữa sáng? 4. Vì sao nên ngủ trưa khoảng 30 - 45 phút từ khoảng thời gian 12 -13h? 5. Vì sao không nên ăn no vào buổi tối và nên ăn tối trước 19h? 6. Vì sao nên ngủ trước 22h? 7. Vì sao ăn xong không nên làm việc ngay? **Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:**	các cơ quan vẫn hoạt động, đặc biệt là hoạt động bài tiết -> bổ sung nước cho cơ thể. 2. Từ 5-7 giờ sáng: Ruột già thải độc cơ thể Nên dậy sớm khoảng 5 giờ sáng tập TDTT nhẹ nhàng giúp cơ thể kích hoạt thải độc và tối đa hóa tiềm năng của phổi. Vệ sinh cá nhân từ khoảng thời gian 5 -7h để khởi động lại trạng thái hoạt động cho cơ thể. Đây là thời gian tốt nhất cho cơ thể thải chất bã sau quá trình tiêu hóa, bài tiết qua da, nước tiểu. 3. - Từ 7-9 giờ sáng: Dạ dày tiêu hóa hiệu quả, ruột non hấp thụ tốt Không nên bỏ bữa sáng vì cơ thể trải qua 1 đêm các cơ quan vẫn hoạt động, các tế bào vẫn phân giải chất dinh dưỡng để tạo ra năng lượng nên cần bổ sung chất dinh dưỡng cho tế bào, cơ thể ngay từ sáng sớm. - Từ 9-11 giờ sáng: Lá lách chuyển hoá năng lượng Khoảng thời gian tốt nhất để lách chuyển hóa thức ăn thành năng lượng rồi truyền đến não. - 10 giờ sáng là thời điểm mà não hoạt động năng suất nhất nên phải ăn sáng trước 7 giờ để có đủ thời gian chuyển hóa thành dinh dưỡng và cung cấp đủ năng lượng cho não. 4. Nên ngủ trưa 30 - 45 phút trong khoảng thời gian 12 -13h để hệ thần kinh và các cơ quan khác được nghỉ ngơi, giảm sự căng thẳng chuẩn bị cho các hoạt động buổi chiều được hiệu quả. Vào giữa trưa là thời gian dễ tiêu hoá, ruột non bắt đầu làm việc để phân phối chất dinh dưỡng được tiêu hoá đến các bộ phận liên quan nên nghỉ ngơi, tập trung cho ruột non làm việc.

- Cá nhân HS xác định tên, vị trí các cơ quan trong khoang ngực, khoang bụng trên HV câm. - HS Hoạt động, thảo luận nhóm trả lời câu hỏi của GV **Bước 3: Báo cáo:** - Cá nhân HS trả lời câu hỏi, xác định tên, vị trí các cơ quan trong khoang ngực, khoang bụng trên HV câm; HS khác bổ sung - Đại diện nhóm phát biểu, đưa ra đáp án PHT 3. + Nhóm 1: trả lời câu hỏi 1,2,3 + Nhóm 2: trả lời câu hỏi 4,5,6 + Nhóm 3: trả lời câu hỏi 3,5,7 + Nhóm 4: trả lời câu hỏi 2,4,6 Nhóm khác lắng nghe, bổ sung. **Bước 4: Kết luận, nhận định:** - HS: đọc ND phần "Em có biết"/ SGK 124 - GV: Đồng hồ sinh học giống như chiếc đồng báo thức sẽ "lên giờ" cho từng cơ quan làm từng việc theo từng thời điểm nhất định trong ngày để hoạt động tối ưu. Vì vậy đối chúng ta nên sắp xếp lịch cho các hoạt động thể chất, học tập, ăn uống và ngủ một cách khoa học để tận dụng chức năng của từng cơ quan.	5. Không nên ăn no vào buổi tối và nên ăn tối trước 19h để có đủ thời gian cho dạ dày tiêu hóa thức ăn trước khi ngủ, để thời gian cho dạ dày được nghỉ ngơi. 6. Nên ngủ trước 22h để tập trung sau 21h cho một số cơ quan nghỉ ngơi (cơ, xương, dạ dày, ruột…), hệ miễn dịch và các cơ quan gan, mật thải độc, tủy sống tạo máu, … 7. Ăn xong không nên làm việc ngay để cho dạ dày, ruột tập trung tiêu hóa thức ăn hiệu quả, tránh đau, viêm dạ dày, ruột.

D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

a. Mục tiêu: Mỗi HS lập được thời gian biểu phù hợp với khung giờ của các cơ quan trong cơ thể, cân đối giữa các hoạt động học tập, làm việc, nghỉ ngơi nhằm đảm bảo sức khỏe cho bản thân.

b. Nội dung: HS lập thời gian biểu phù hợp.

c. Sản phẩm: HS lập được thời gian biểu hợp lí cho cá nhân mình.

d.Tổ chức thực hiện: Giao cho học sinh thực hiện ngoài giờ học trên lớp. Thời gian báo cáo: vào tiết học sau.

PHỤ LỤC

PHIẾU HỌC TẬP 1

Nối tên các hệ cơ quan với thành phần của chúng

Hệ cơ quan		**Các cơ quan trong từng hệ cơ quan**	
1	Hệ vận động	A	Ống tiêu hoá và các tuyến tiêu hoá
2	Hệ tiêu hoá	B	Não, tuỷ sống, dây thần kinh và hạch thần kinh
3	Hệ tuần hoàn	C	Đường dẫn khí (mũi, họng, khí quản, phế quản) và hai lá phổi

4	Hệ hô hấp	D	Tim và mạch máu
5	Hệ bài tiết	E	Cơ, xương, khớp
6	Hệ thần kinh	F	Phổi, thận, da

PHIẾU HỌC TẬP 2

Nối tên các hệ cơ quan với chức năng của chúng

Hệ cơ quan		**Chức năng của các hệ cơ quan**	
1	Hệ vận động	A	Điều hoà, điều khiển hoạt động các cơ quan trong cơ thể
2	Hệ tiêu hoá	B	Lọc từ máu các chất thải để thải ra ngoài
3	Hệ tuần hoàn	C	Trao đổi khí O_2; CO_2 giữa cơ thể với môi trường
4	Hệ hô hấp	D	Vận chuyển chất dinh dưỡng, oxygen,… tới các tế bào và vận chuyển chất thải, từ tế bào tới cơ quan bài tiết để thải ra ngoài
5	Hệ bài tiết	E	Định hình cơ thể, bảo vệ nội quan, giúp cơ thể cử động và di chuyển
6	Hệ thần kinh	F	Tiếp nhận và biến đổi thức ăn thành chất dinh dưỡng cung cấp cho cơ thể, hấp thụ chất dinh dưỡng

PHIẾU HỌC TẬP 3

Trả lời câu hỏi:

1. Vì sao khi mới thức dậy nên uống 1 cốc nước ấm?
2. Vì sao nên dậy sớm, tập TDTT và vệ sinh cá nhân từ khoảng thời gian 5 -7h?
3. Vì sao không nên bỏ bữa sáng?
4. Vì sao nên ngủ trưa 30 - 45 phút trong khoảng thời gian 12 -13h?
5. Vì sao không nên ăn no vào buổi tối và nên ăn tối trước 19h?
6. Vì sao nên ngủ trước 22h?
7. Vì sao ăn xong không nên làm việc ngay?

Ngày soạn: 03/09/2023
Tiết 2,3,4:

BÀI 31: HỆ VẬN ĐỘNG Ở NGƯỜI

I. Mục tiêu:

1. Kiến thức:

- Nêu được cấu tạo, chức năng và phân tích được sự phù hợp giữa cấu tạo với chức năng của hệ vận động.
- Mô tả được cấu tạo sơ lược các cơ quan của hệ vận động. Liên hệ được kiến thức đòn bẩy vào hệ vận động. Giải thích sự co cơ, khả năng chịu tải của xương.
- Trình bày được một số bệnh, tật và bệnh học đường liên quan đến hệ vận động. Nêu được biện pháp bảo vệ các cơ quan của hệ vận động và cách phòng chống bệnh.
- Nêu được ý nghĩa của tập thể dục, thể thao và chọn phương pháp luyện tập thể thao phù hợp. Vận dụng hiểu biết về hệ vận động và bệnh học đường để bảo vệ bản thân, tuyên truyền và giúp đỡ người khác.

2. Năng lực:

2.1. Năng lực chung:

- ***Năng lực tự chủ và tự học:*** tìm kiếm thông tin, đọc sách giáo khoa, quan sát hình ảnh, video, hoạt động thực tế của bản thân để tìm hiểu về cấu tạo, chức năng của hệ vận động, một số bệnh, tật liên quan đến hệ vận động.
- ***Năng lực giao tiếp và hợp tác:*** thảo luận nhóm để trình bày được các nội dung về cấu tạo, chức năng của hệ vận động; bệnh, tật liên quan đến hệ vận động, cách sơ cứu, băng bó với xương tay, chân.
- ***Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo:*** GQVĐ trong nội dung tìm hiểu chức năng của HVĐ, tình huống băng bó khi bị gãy xương.

2.2. Năng lực khoa học tự nhiên :

- *Năng lực nhận biết KHTN:* Nhận biết, kể tên các bộ phận của HVĐ, tên của các bộ phận của bộ xương, hệ cơ. Dựa vào sơ đồ (hoặc hình vẽ), mô tả được cấu tạo sơ lược các cơ quan của hệ vận động, liên hệ kiến thức đòn bẩy vào HVĐ. Giải thích sự co cơ, khả năng chịu tải của xương. Trình bày được một số bệnh, tật liên quan đến HVĐ. Nêu được biên pháp bảo vệ các cơ quan của HVĐ và ý nghĩa của tập thể dục, thể thao và chọn phương pháp luyện tập thể thao phù hợp.
- *Năng lực tìm hiểu tự nhiên:* Quan sát được cơ thể mình chỉ ra được vị trí các xương trên cơ thể. Tiến hành được thí nghiệm chứng minh chức năng của HVĐ. Nêu được tác hại của bệnh loãng xương. Thực hành sơ cứu băng bó khi bị gãy xương.
- *Vận dụng kiến thức, kỹ năng đã học:* Vận dụng được hiểu biết về lực và thành phần hoá học của xương để giải thích sự co cơ, khả năng chịu tải của xương. Biết cách áp dụng kiến thức vào thực tiễn rèn luyện, bảo vệ HVĐ...

+ Thực hành: Thực hiện được sơ cứu và băng bó khi người khác bị gãy xương, tìm hiểu được tình hình mắc các bệnh về hệ vận động trong trường học và khu dân cư.

3. Phẩm chất:

- Thông qua thực hiện bài học sẽ tạo điều kiện để học sinh:

+ Chăm học, chịu khó tìm tòi tài liệu và thực hiện các nhiệm vụ cá nhân nhằm tìm hiểu về cấu tạo, chức năng của HVĐ.

+ Có trách nhiệm trong hoạt động nhóm, chủ động nhận và thực hiện nhiệm vụ thí nghiệm.

+ Trung thực, cẩn thận trong thực hành, ghi chép kết quả thí nghiệm.

II. Thiết bị dạy học và học liệu

1.Giáo viên:

- Tranh, ảnh, mô hình cấu tạo HVĐ.
- Video về cấu tạo và hoạt động của HVĐ. Video băng bó khi bị gãy xương
- Dụng cụ thực hành sơ cứu người khác bị gãy xương (chuẩn bị như HD SGK).

- Video tham khảo: 1. Cấu tạo HVĐ https://youtu.be/uG4-asS34mk

2. https://youtu.be/-yjeBtnXtFs

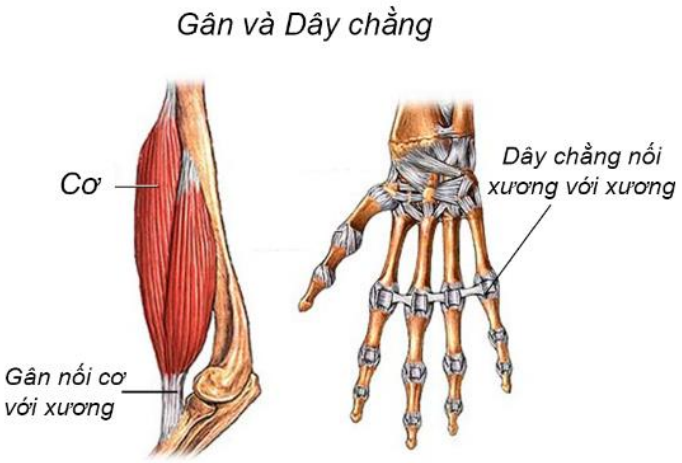
3. Cấu tạo bộ xương người:

https://www.youtube.com/watch?v=Qq4_Ik3gwas

Sơ đồ PHT:

PHT số 1: Cấu tạo và chức năng của HVĐ

Sử dụng thông tin phần I1,2; mô hình cấu tạo HVĐ, hình 31.1, 31.2 SGK/125; và hình ảnh bên dưới để hoàn thành PHT số 1



Các thành phần của HVĐ	Bộ xương Gồm khoảng ..... xương	Hệ cơ Gồm khoảng ..... cơ	Thành phần liên kết
1.			Gân
2.			Dây chằng
3.			
Thành phần và tác dụng của các thành phần	1. Chất ..... Vai trò ..... 2. Chất ..... Vai trò	Cơ bám vào ..... nhờ	Gân nối ..... với ..... Dây

	3. Một số xương kết nối kiểu ..... nhờ đó có khả năng ..... **4.** Nơi tiếp giáp giữa đầu các xương là		chằng nối ..... với .....
Chức năng của HVĐ	- - - -		

Đáp án PHT số 1:

Các thành phần của HVĐ	Bộ xương Gồm khoảng 206 xương	Hệ cơ Gồm khoảng 600 cơ	Thành phần liên kết
1. Xương đầu	Xương sọ não, sọ mặt...	Cơ đầu...	Gân
2. Xương thân	Xương ức, x. Sườn, x. Cột sống....	Cơ thân, cơ liên sườn, ...	Dây chằng
3. Xương chi	Xương tay, x. Chân	Cơ tay, cơ đùi...	
Thành phần và tác dụng của các thành phần	1. Chất khoáng Vai trò giúp xương bền chắc 2. Chất hữu cơ Vai trò giúp xương mềm dẻo 3. Một số xương kết nối kiểu đòn bẩy nhờ đó có khả năng chịu tải 4. Nơi tiếp giáp giữa đầu các xương là khớp xương	Cơ bám vào xương nhờ gân và dây chằng	Gân nối cơ với xương Dây chằng nối xương với xương
Chức năng của HVĐ	- Vận động: cơ co làm xương vận động -> cơ thể vận động - Nâng đỡ cơ thể: cột sống là trụ cột nâng đỡ các xương khác, ... - Bảo vệ: xương và cơ tạo thành các khoang cơ thể bảo vệ nội quan bên trong. - Tạo máu: sản sinh ra hồng cầu.		

PHT số 2. Mỗi nhóm được chon 1 hàng ngang/ 1 hàng dọc/ 1 hàng chéo, tìm đáp án đúng cho câu hỏi. Nhóm nào xong trước, giơ tay giành điểm cộng và quyền trả lời.

Câu 1: Bộ xương người được chia làm mấy phần? Đó là những phần nào? **A.** 3 phần: xương đầu, xương thân, xương các chi **B.** 4 phần: xương đầu, xương thân, xương tay, xương chân. **C.** 2 phần: xương đầu, xương thân **D.** 3 phần: xương đầu, xương cổ, xương thân	**Câu 2:** Loại xương nào dưới đây được xếp vào nhóm xương dài ? **A.** Xương hộp sọ **B.** Xương đùi **C.** Xương cánh chậu **D.** Xương sườn	**Câu 3:** Trong bàn tay người, ngón nào có khả năng cử động linh hoạt nhất ? **A.** Ngón út **B.** Ngón giữa **C.** Ngón cái **D.** Ngón trỏ
Câu 4: Hai tính chất cơ bản của cơ là: **A.** co và dãn. **B.** gấp và duỗi. **C.** phồng và xẹp. **D.** kéo và đẩy.	**Câu 5:** Loại xương nào dưới đây khác với các xương còn lại. **A.** Xương ống tay **B.** Xương đùi **C.** Xương cẳng chân **D.** Xương bả vai	**Câu 6:** Trong cơ thể người có khoảng bao nhiêu cơ? **A.** 400 **B.** 500 **C.** 600 **D.** 700
Câu 7: Cơ mặt phân hóa giúp con người… **A.** Biểu hiện tình cảm **B.** Có tiếng nói **C.** Thích nghi với lao động **D.** Không có đáp án nào đúng	**Câu 8:** Ý nghĩa của hoạt động co cơ **A.** Làm cho cơ thể vận động, lao động, di chuyển. **B.** Giúp cơ tăng kích thước **C.** Giúp cơ thể tăng chiều dài **D.** Giúp phối hợp hoạt động các cơ quan	**Câu 9:** Xương có tính chất gì: **A.** Mềm dẻo **B.** Vững chắc **C.** Đàn hồi và vững chắc **D.** Mềm dẻo và vững chắc

Bảng 3. Nội dung chuẩn bị ở nhà dành cho tiết 2

Tên bệnh/ tật	Đặc điểm	Nguyên nhân	Tác hại và biện pháp phòng tránh
1. Cong vẹo cột sống			

2. Loãng xương			
3. Còi xương			
4. Viêm khớp			

- Ý nghĩa của rèn luyện TDTT,
- Lựa chọn PP rèn luyện TDTT phù hợp với lứa tuổi.

1. Học sinh:

- Đọc nghiên cứu và tìm hiểu trước bài ở nhà.
- Tìm hiểu video về hoạt động của HVĐ.
- Dụng cụ thực hành sơ cứu người khác bị gãy xương (chuẩn bị như HD SGK).

III. Tiến trình dạy học

Tiết 1

A. Hoạt động 1: Khởi động (Mở đầu)

a) Mục tiêu:

- Giúp học sinh xác định được vấn đề cần học tập là tìm hiểu về hệ vận động của người, tạo tâm thế hứng thú, sẵn sàng tìm hiểu kiến thức mới.

b) Nội dung:

GV chiếu hình ảnh về cơ thể người, đặt vấn đề, yêu cầu học sinh thực hiện thảo luận cặp đôi, đưa ra câu trả lời:

+ Tại sao mỗi người lại có vóc dáng và kích thước khác nhau? Nhờ đâu mà cơ thể người có thể di chuyển, vận động?

c) Sản phẩm:

- Câu trả lời của học sinh.

d) Tổ chức thực hiện:

Hoạt động của giáo viên và học sinh	Nội dung
Chuyển giao nhiệm vụ học tập GV chiếu hình ảnh minh họa về mỗi người có vóc dáng khác nhau. Nêu vấn đề, yêu cầu học sinh hoạt động cặp đôi và trả lời câu hỏi: *+ Tại sao mỗi người lại có vóc dáng và kích thước khác nhau? Nhờ đâu mà cơ thể người có thể di chuyển, vận động?* - HS tiếp nhận nhiệm vụ. ***Thực hiện nhiệm vụ học tập*** - HS hoạt động cá nhân theo yêu cầu của GV. - *Giáo viên:* Theo dõi và động viên. ***Báo cáo kết quả và thảo luận*** - GV gọi ngẫu nhiên học sinh trình bày, những HS trình bày sau không trùng nội dung với HS trình bày trước. GV liệt kê đáp án của HS trên bảng ***Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ*** *- Học sinh nhận xét, bổ sung, đánh giá:* *- Giáo viên nhận xét, đánh giá:*	- Các câu trả lời của HS: ** Gợi ý:* *- Mỗi người có vóc dáng và kích thước khác nhau là do bộ xương tạo nên khung cơ thể khác nhau, giúp cơ thể có hình dạng nhất định.* *- Cơ thể người có thể di chuyển, vận động là nhờ có cơ bám vào xương, khi cơ co hay dãn sẽ làm xương cử động, giúp cơ thể di chuyển và vận động.*

->Giáo viên nêu vấn đề cần tìm hiểu trong bài học Để trả lời câu hỏi trên đầy đủ và chính xác nhất chúng ta vào bài học hôm nay. *->Giáo viên nêu mục tiêu bài học:*	

B. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới

Hoạt động 2.1: Tìm hiểu về cấu tạo và chức năng của hệ vận động

a) Mục tiêu:

- Nêu được cấu tạo, chức năng và phân tích được sự phù hợp giữa cấu tạo với chức năng của hệ vận động.
- Mô tả được cấu tạo sơ lược các cơ quan của hệ vận động. Liên hệ được kiến thức đòn bẩy vào hệ vận động. Giải thích sự co cơ, khả năng chịu tải của xương.

b) Nội dung:

- Học sinh làm việc cá nhân và nhóm, nghiên cứu thông tin trong SGK, quan sát hình, hoàn thành PHT số 1 và trả lời các câu hỏi 1,2 SGK/126:

1/ Phân loại các xương vào 3 phần của bộ xương?

2/ Quan sát hình 31.2 so sánh tư thế tay khi cơ co và dãn. Liên hệ kiến thức đòn bẩy (B19) cho biết tay ở tư thế nào chịu tải tốt hơn?

- HS hoạt động nhóm, quan sát H 31.1 và sử dụng kiến thức thực tiễn của mình để trả lời.

c) Sản phẩm:

- Câu trả lời của học sinh: cấu tạo và chức năng của HVĐ.

d) Tổ chức thực hiện:

Hoạt động của giáo viên và học sinh	Nội dung
I. Cấu tạo và chức năng của hệ vận động	
Chuyển giao nhiệm vụ học tập - GV giao nhiệm vụ học tập nhóm 6-8 HS, quan sát H 31.1 SGK hoàn thành PHT ***Thực hiện nhiệm vụ học tập*** HS hoạt động cá nhân, thảo luận nhóm, thống nhất câu trả lời và hoàn thành PHT. ***Báo cáo kết quả và thảo luận*** GV gọi một HS đại diện cho một nhóm trình bày, các nhóm khác bổ sung (nếu có). ***Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ*** *- Học sinh nhận xét, bổ sung.* *- Giáo viên nhận xét, đánh giá.* *- GV cho HS chấm chéo nhóm, mỗi vị trí điền đúng được 1 đ, sai không trừ điểm, cử thư kí ghi kết quả vào góc bảng.* - GV hướng dẫn học sinh kết luận **Cấu tạo và chức năng của hệ vận động**	**I. Cấu tạo và chức năng của hệ vận động** - Cấu tạo: HVĐ (như PHT) - Chức năng: 4 chức năng (PHT)

3. Hoạt động 3: Luyện tập

a) Mục tiêu:

- Giúp HS củng cố lại kiến thức đã học về cấu tạo và chức năng của hệ vận động.

b) Nội dung:

Trò chơi: Bingo = PHT số 2.

Tổ chức hoạt động nhóm trò chơi Bingo

c) Sản phẩm:

- Đáp án các câu hỏi trong PHT.

d) Tổ chức thực hiện:

Hoạt động của giáo viên và học sinh	Nội dung
Chuyển giao nhiệm vụ học tập - GV yêu cầu HS không sử dụng sách giáo khoa, vận dụng kiến thức đã học hoạt động nhóm, mỗi nhóm được phát 1 PHT số 2 gồm 1 bảng 9 câu hỏi. Nhóm lựa chọn 1 hàng ngang/ 1 cột dọc/ 1 đường chéo gồm 3 câu hỏi, thảo luận và trả lời. Nhóm nào xong trước được chấm 3 điểm, và lần lượt giảm 2,1 điểm. Mỗi câu TL đúng được 1 điểm, sai không trừ điểm. ***Thực hiện nhiệm vụ học tập*** - HS hoạt động nhóm và trả lời. ***Báo cáo kết quả và thảo luận*** - GV cho lần lượt các nhóm lên báo cáo kết quả, nhóm khác nhận xét, góp ý. ***Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ:*** GV nhận xét, đánh giá về kiến thức và các nhóm chấm điểm.	

4. Hoạt động 4: Vận dụng

a) Mục tiêu:

- Phát triển năng lực tự học và vận dụng kiến thức vào thực tiễn.

b) Nội dung:

- GV hướng dẫn HS về nhà chuẩn bị nội dung cho tiết sau:

c) Sản phẩm:

- Bài trình bày của các nhóm vào giờ sau.

d) Tổ chức thực hiện:

Hoạt động của giáo viên và học sinh	Nội dung
Chuyển giao nhiệm vụ học tập - GV hướng dẫn HS mỗi nhóm về nhà tìm hiểu về 1 trong các nội dung sau: 1. bệnh loãng xương, 2. còi xương, 3. viêm khớp, 4. tật cong vẹo cột sống, 5. Ý nghĩa của rèn luyện TDTT, 6. Lựa chọn PP rèn luyện TDTT phù hợp với lứa tuổi. - Yêu cầu HS làm báo cáo theo nhóm nộp sản phẩm qua gmail giáo viên. - yêu cầu sản phẩm nêu được: tên nội dung, đặc điểm, nguyên nhân, tác hại, liên hệ biện pháp phòng, chống. + báo cáo trên giấy khổ lớn hoặc bài trình bày trên máy chiếu.	

***Thực hiện nhiệm vụ học tập** Các nhóm HS phân công nhiệm vụ cho các thành viên trong nhóm để hoàn thành báo cáo theo sự hướng dẫn của GV. ***Báo cáo kết quả và thảo luận** Sản phẩm của các nhóm.	

Tiết 2:

II. Một số bệnh, tật liên quan đến hệ vận động.

1. Hoạt động 1: Mở đầu

a) Mục tiêu:

- Giúp học sinh có tâm thế vào bài mới.
- Đặt vấn đề vào bài.

b) Nội dung:

- Học sinh thực hiện nhiệm vụ GV yêu cầu:

Hãy đưa ra các giải thích cho trường hợp 2 người 1 thanh niên 20 tuổi với 1 cụ già 70 tuổi cùng bị ngã ở độ cao như nhau nhưng cụ già xương bị gãy, còn thanh niên bị rạn (chưa gãy).

c) Sản phẩm:

- Câu trả lời của học sinh.

d) Tổ chức thực hiện:

Hoạt động của giáo viên và học sinh	Nội dung
***Chuyển giao nhiệm vụ học tập** - GV yêu cầu học sinh hoàn thành nội dung câu hỏi. ***Thực hiện nhiệm vụ học tập** - HS hoạt động cá nhân theo yêu cầu của GV. - Giáo viên: Theo dõi và bổ sung khi cần. ***Báo cáo kết quả và thảo luận** - GV gọi ngẫu nhiên học sinh trình bày đáp án, HS khác nhận xét ***Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ** *- Học sinh nhận xét, bổ sung, đánh giá lẫn nhau.* *- Giáo viên nhận xét, đánh giá câu trả lời của HS* *->Giáo viên đặt vấn đề cần tìm hiểu trong bài học:* Bô xương và hệ cơ tuy cứng rắn, cũng mềm dẻo linh hoạt nhưng cũng có thể bị rất nhiều bệnh, tật khác nhau gây ra những ảnh hưởng không tốt đến chất lượng cuộc sống của mỗi người. Vậy đó là những bệnh/ tật gì chúng ta cùng tìm hiểu trong bài hôm nay.	

2. Hoạt động 2: Tìm hiểu kiến thức mới.

a) Mục tiêu:

- Trình bày được một số bệnh, tật và bệnh học đường liên quan đến hệ vận động. Nêu được biện pháp bảo vệ các cơ quan của hệ vận động và cách phòng chống bệnh.
- Nêu được ý nghĩa của tập thể dục, thể thao và chọn phương pháp luyện tập thể thao phù hợp. Vận dụng hiểu biết về hệ vận động và bệnh học đường để bảo vệ bản thân, tuyên truyền và giúp đỡ người khác.

b) Nội dung:

Các nhóm báo cáo bài tập đã chuẩn bị, HS theo dõi, ghi chép để bổ sung và hoàn chỉnh bài (theo mẫu bảng 3).

c) Sản phẩm:

- Bảng ghi chép của HS

d) Tổ chức thực hiện:

Hoạt động của giáo viên và học sinh	Nội dung
II. Một số bệnh, tật liên quan đến hệ vận động	
Chuyển giao nhiệm vụ học tập - GV Cho HS các nhóm lần lượt đưa các nội dung đã chuẩn bị lên báo cáo. ***Thực hiện nhiệm vụ học tập*** HS các nhóm cử đại diện lên báo cáo kết quả ***Báo cáo kết quả và thảo luận*** - GV gọi ngẫu nhiên một HS đại diện cho một nhóm trình bày, các nhóm khác bổ sung (nếu có). - GV cho các nhóm treo kết quả thảo luận lên. Tiến hành theo dõi và nhận xét lẫn nhau. ***Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ*** *- Học sinh nhận xét, bổ sung, đánh giá.* *- Giáo viên nhận xét, đánh giá.* - GV nhận xét và chốt nội dung. ***Chuyển ý:*** *Vậy cần làm gì để phòng, chống bệnh, tật của hệ vận động thông qua thể dục thể thao -> cùng lắng nghe phần chia sẻ của nhóm 5 và 6.*	**II. Một số bệnh, tật liên quan đến hệ vận động** - Một số bệnh/ tật liên quan đến hệ vận động như: tật cong vẹo cột sống, bệnh loãng xương, viêm khớp, còi xương - Cần hiểu biết, tuyên truyền mọi người cùng phòng, chống, bảo vệ hệ vận động.
III. Ý nghĩa của tập thể dục thể thao.	
Chuyển giao nhiệm vụ học tập - GV Cho HS các nhóm còn lại đưa các nội dung đã chuẩn bị lên báo cáo. ***Thực hiện nhiệm vụ học tập*** HS các nhóm cử đại diện lên báo cáo kết quả ***Báo cáo kết quả và thảo luận*** - GV gọi ngẫu nhiên một HS đại diện cho	**III. Ý nghĩa của tập thể dục thể thao.** - Tập thể dục, thể thao có vai trò quan trọng với sức khỏe nói chung và sức khỏe của hệ vận động nói riêng: + Giúp kích thích tăng chiều dài và chu vi của xương, cơ bắp nở

một nhóm trình bày, các nhóm khác bổ sung (nếu có). - GV cho các nhóm treo kết quả thảo luận lên. Tiến hành theo dõi và nhận xét lẫn nhau. ***Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ*** - *Học sinh nhận xét, bổ sung, đánh giá.* - *Giáo viên nhận xét, đánh giá.* - GV nhận xét và chốt nội dung.	nang và rắn chắc, tăng cường sự dẻo dai của cơ thể. - Lựa chọn phương pháp luyện tập thể dục, thể thao cần đảm bảo phù hợp với mức độ, thời gian luyện tập; thích hợp với lứa tuổi; đảm bảo sự thích ứng của cơ thể. + Một số phương pháp luyện tập phù hợp dành cho lứa tuổi 14 – 15 như: đi bộ, chạy bộ, đạp xe, nhảy dây, bơi lội, bóng rổ, cầu lông, bóng đá,…

3. Hoạt động 3: Luyện tập

a) Mục tiêu:

- Hệ thống được một số kiến thức đã học.

b) Nội dung: tổng kết kiến thức phần II đã học

d) Tổ chức thực hiện:

Hoạt động của giáo viên và học sinh	Nội dung
Chuyển giao nhiệm vụ học tập GV yêu cầu HS thực hiện từng cặp đôi hỏi và trả lời các nội dung đã học trong phần II. ***Thực hiện nhiệm vụ học tập*** HS thực hiện theo yêu cầu của giáo viên. ***Báo cáo kết quả và thảo luận*** GV lắng nghe phần HS hỏi và trả lời, HS khác nhận xét, bổ sung. ***Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ*** - GV nhận xét phần hoạt động của HS.	

4. Hoạt động 4: Vận dụng

a) Mục tiêu:

- Phát triển năng lực tự học và năng lực tìm hiểu đời sống.

b) Nội dung:

- YC HS tự lập một bản kế hoạch rèn luyện, tích đánh dấu hàng ngày và theo dõi mức độ tiến bộ của cơ thể.

- Chuẩn bị phần IV.

c) Sản phẩm:

- Bản kế hoạch và kết quả thực hiện của HS nộp vào cuối kì.

- Dụng cụ và cách thức tiến hành sơ cứu, băng bó khi người khác bị gãy xương.

d) Tổ chức thực hiện:

Hoạt động của giáo viên và học sinh	Nội dung
Chuyển giao nhiệm vụ học tập - Yêu cầu mỗi HS về nhà lập một bản kế hoạch thực hiện hoạt động thể dục thể thao rèn	

luyện sức khỏe nói chung và hệ vận động nói riêng. - Đọc SGK tìm hiểu về băng bó khi người khác bị gãy xương. ***Thực hiện nhiệm vụ học tập*** Các HS thực hiện theo cá nhân. ***Báo cáo kết quả và thảo luận*** - GV yêu cầu HS: chuẩn bị đủ dụng cụ cần thiết, ghi rõ cách tiến hành, và thực hành ở nhà để giờ sau trao đổi trên lớp.	

Tiết 3

IV. Thực hành: Sơ cứu và băng bó khi người khác bị gãy xương

1. Hoạt động 1: Mở đầu

a) Mục tiêu:

- Giúp học sinh ôn tập lại kiến thức đã học, tạo cho HS hứng thú tìm hiểu bài mới.

b) Nội dung:

- GV yêu cầu HS quan sát video sơ cứu cho người bị gãy xương.
- GV đặt vấn đề vào bài mới.

c) Sản phẩm:

- Câu trả lời của học sinh.

d) Tổ chức thực hiện:

Hoạt động của giáo viên và học sinh	Nội dung
Chuyển giao nhiệm vụ học tập - GV cho HS quan sát video sơ cứu, băng bó cho người bị gãy xương. (https://www.youtube.com/watch?v=eecMTVspJgo) - Yêu cầu HS quan sát và nhắc lại các nguyên vật liệu cần chuẩn bị, dấu hiệu nhận biết người bị gãy xương và cách tiến hành. ***Thực hiện nhiệm vụ học tập*** - HS hoạt động nhóm và cử đại diện trình bày theo yêu cầu của GV. ***Báo cáo kết quả và thảo luận*** - GV gọi HS bất kỳ trình bày, HS khác lắng nghe, nhận xét. ***Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ*** *- Học sinh nhận xét, bổ sung, đánh giá:* *- Giáo viên nhận xét, đánh giá.* *->Giáo viên đặt vấn đề vào bài*	

2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới

a) Mục tiêu:

- HS thực hiện được hoạt động nhận biết, sơ cứu, băng bó cho người bị gãy xương cẳng tay và xương đùi.

b) Nội dung:

GV cho HS trao đổi, trình bày mục tiêu, nguyên vật liệu cần chuẩn bị, cách tiến hành.

- Cho HS làm mẫu (2 mẫu), các HS khác nhận xét rút kinh nghiệm
- Từng HS lần lượt thực hành theo cặp đôi.

c) Sản phẩm:

- mẫu băng bó của từng HS trên bạn của mình.

d) Tổ chức thực hiện:

Hoạt động của giáo viên và học sinh	Nội dung
Chuyển giao nhiệm vụ học tập - GV yêu cầu HS nghiên cứu thông tin, quan sát hình ảnh sgk, video trình bày được nguyên liệu cách tiến hành băng bó. ***Thực hiện nhiệm vụ học tập*** HS nghiên cứu thông tin, quan sát hình ảnh và video, thảo luận nhóm trình bày được các nội dung mà GV yêu cầu. ***Báo cáo kết quả và thảo luận*** GV gọi một đại diện nhóm bất kì trình bày câu trả lời, các nhóm khác lắng nghe, nhận xét, bổ sung. Sau khi các nhóm hoàn thành phần tình bày của mình, GV chiếu lại video cho cả lớp cùng quan sát một lần nữa để HS quan sát kĩ thao tác. ***Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ*** *- Giáo viên nhận xét, đánh giá, bổ sung lưu ý giúp HS cẩn thận khi thực hiện tránh làm vết thương nghiêm trọng hơn.* - HS thực hiện.	**IV. Thực hành: Sơ cứu và băng bó khi người khác bị gãy xương.** **1. Mục tiêu** **2. Chuẩn bị** **3. Cách tiến hành** **4. Kết quả** HS trình bày lý thuyết như SGK và thao tác thực hành trên bạn mình.

3. Hoạt động 3: Luyện tập

a) Mục tiêu:

- HS thao tác băng bó khi người khác bị gãy xương.

b) Nội dung:

- HS thực hiện thao tác băng bó.

c) Sản phẩm:

- Băng bó được xương cẳng tay, xương đùi bị gãy của người khác (Thực hiện trên mẫu là bạn mình trong cặp đôi)

d) Tổ chức thực hiện:

Hoạt động của giáo viên và học sinh	Nội dung
- GV lần lượt cho các cặp đôi thực hiện nhiệm vụ. - Lần lượt một bạn làm mẫu, một bạn làm nhân vật và sau đó đổi vai trò để cả 2 bạn cùng được	

thực hành. - GV lần lượt kiểm tra, hỗ trợ cho các cặp đôi để các em thành thạo.	

4. Hoạt động 4: Vận dụng

a) Mục tiêu:

- Phát triển năng lực tự học và vận dụng kiến thức vào thực tiễn.

b) Nội dung:

- GV hướng dẫn HS về nhà tìm hiểu thêm việc băng bó cho những trường hợp gãy xương ở các vị trí khác nữa.

c) Sản phẩm:

- báo cáo của HS vào giờ học sau.

d) Tổ chức thực hiện:

Hoạt động của giáo viên và học sinh	Nội dung
Chuyển giao nhiệm vụ học tập - GV hướng dẫn HS về nhà tìm hiểu về cách băng bó cho những trường hợp gãy xương ở các vị trí khác trên cơ thể. - Yêu cầu HS quay video kết quả để nộp lại cho GV và chia sẻ với cả lớp. ***Thực hiện nhiệm vụ học tập*** HS nhận nhiệm vụ theo sự hướng dẫn của GV. ***Báo cáo kết quả và thảo luận*** Sản phẩm của HS gửi báo cáo cho GV.	

C. Hoạt động 3: Luyện tập – vận dụng

a) Mục tiêu:

- Vận dụng hiểu biết về hệ vận động vào thực tiễn rèn luyện bảo vệ sức khỏe hệ vận động.

- Tổng kết nội dung bài học.

b) Nội dung:

* Hoàn thành các câu hỏi sau:

1. Hệ vận động gồm những thành phần cơ bản nào?

2. Lợi ích của việc tham gia vào các hoạt động luyện tập thể dục thể thao đối với sức khỏe HVĐ?

3. Tại sao việc duy trì một HVĐ khỏe mạnh lại quan trọng?

4. Cách để phát triển HVĐ hiệu quả là gì?

5. Làm thế nào để phòng ngừa chấn thương HVĐ?

Gợi ý trả lời:

1. Hệ vận động gồm những thành phần cơ bản là:

- Hệ cơ: Hệ cơ bao gồm tất cả các động cơ trong cơ thể, bao gồm cơ và khung. Cơ chế giúp tạo chuyển động bằng cách co và giãn

- Hệ xương: Hệ thống khung xương bao gồm xương sống, xương sườn, xương cánh tay, xương chân và các loại xương khác. Xương cung cấp khung

xương cho cơ thể, bảo vệ các cơ quan nội tạng và cung cấp điểm gắn kết cho các cơ và các phần khác của hệ thống vận động.

- Các thành phần này là nền tảng để con người có thể thực hiện các hoạt động vận động khác nhau, từ những hoạt động hàng ngày như đi bộ, leo cầu thang, đến các hoạt động thể thao và tập luyện phức tạp.

2. Tham gia vào các hoạt động rèn luyện thể chất và thể thao mang lại nhiều lợi ích cho hệ vận động như:

Tăng cường sức mạnh và sự linh hoạt: Các hoạt động luyện tập thể dục thể thao như tập cơ, tạ hoặc yoga giúp tăng cường sức mạnh và sự linh hoạt của cơ và xương. Điều này giúp cải thiện khả năng thực hiện các hoạt động hàng ngày và giảm nguy cơ chấn thương.

Tăng cường sức khỏe cho xương và khớp: Các hoạt động như chạy, nhảy dây hoặc tập thể dục giúp tăng cường sức khỏe cho xương và khớp. giúp ngăn chặn và giảm nguy cơ chấn thương.

3. Tại sao việc duy trì một HVĐ khỏe mạnh lại quan trọng?

Việc duy trì một HVĐ khỏe mạnh là rất quan trọng vì nó ảnh hưởng đến sức khỏe và chất lượng cuộc sống của chúng ta như:

Tăng cường sức khỏe tổng thể: Nó giúp duy trì cân nặng lành mạnh, cải thiện chức năng tim mạch, hô hấp và tiêu hóa, tăng cường hệ thống miễn dịch và giảm nguy cơ mắc các bệnh mãn tính như bệnh tim mạch, tiểu đường ...

Cải thiện tinh thần và trí tuệ: HVĐ khỏe mạnh có ảnh hưởng tích cực đến tinh thần và trí tuệ giúp giảm căng thẳng, trầm lắng và trầm cảm. Nó cải thiện tập trung, trí nhớ và sáng tạo.

Tăng cường sức mạnh và linh hoạt: HVĐ sức khỏe mang lại sức mạnh và linh hoạt cho cơ thể.

Tăng khả năng chống lại bệnh tật: Một HVĐ khỏe mạnh giúp củng cố hệ thống miễn dịch, làm tăng khả năng phòng ngừa và chống lại bệnh tật.

Nâng cao chất lượng cuộc sống.

4. Cách để phát triển HVĐ hiệu quả là:

Tập thể dục thể thao và luyện tập đều đặn: Chọn những hoạt động mà bạn thích và có thể thực hiện thường xuyên, như chạy bộ, bơi lội, tập thể dục nhịp điệu, tập cơ, yoga, hay các môn thể thao như bóng đá, bóng rổ, quần vợt, v.v.

Đa dạng hoạt động tập luyện: Để phát triển một HVĐ toàn diện, nên thực hiện nhiều loại hoạt động khác nhau. tăng cường hoạt động để làm việc trên tất cả các bộ phận của HVĐ.

Nên kết hợp nghỉ ngơi tránh hoạt động quá sức, vì có thể gây chấn thương hoặc gây căng thẳng quá mức.

Chăm sóc đủ dinh dưỡng cần thiết thông qua một chế độ ăn uống cân đối và lành mạnh, ngủ đủ giấc.

5. *Để phòng ngừa chấn thương HVĐ cần:*

- Trước khi tập luyện cần tham gia khởi động kĩ càng. Sau khi tập xong cần thả lỏng để cơ đưuọc thư giãn.
- Đảm bảo tập luyện đúng kĩ thuật
- Đảm bảo tập luyện và hoạt động vừa sức, không cố gắng quá mức gây tổn thương cơ và xương.

- Sử dụng thêm trang thiết bị bảo hộ, bảo vệ.
- Duy trì chế độ ăn đầy đủ dinh dưỡng, cân bằng các nhóm chất, hợp lý.

c) Sản phẩm:

- Câu trả lời của học sinh.

d) Tổ chức thực hiện:

Hoạt động của giáo viên và học sinh	Nội dung
Chuyển giao nhiệm vụ học tập - GV giao nhiệm vụ học tập yêu cầu HS trả lời các câu hỏi. - Liên hệ thêm các biện pháp khác được sử dụng trong thực tế. ***Thực hiện nhiệm vụ học tập*** HS thảo luận nhóm nhỏ, thống nhất câu trả lời và ghi chép nội dung. ***Báo cáo kết quả và thảo luận*** GV gọi ngẫu nhiên một HS đại diện cho một nhóm trình bày, các nhóm khác bổ sung (nếu có). ***Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ*** - *Học sinh nhận xét, bổ sung, đánh giá.* - *Giáo viên nhận xét, đánh giá.* - GV nhận xét và chốt nội dung.	

D. Tìm tòi – mở rộng

a) Mục tiêu:

- Khuyến khích học sinh tìm hiểu tự nhiên, áp dụng kiến thức đã học giải quyết tình huống thực tiễn

b) Nội dung:

- GV hướng dẫn học sinh lập kế hoạch ăn uống và luyện tập giúp phát triển hệ vận động của bản thân.

c) Sản phẩm:

- Kế hoạch ăn uống và luyện tập và sự thay đổi của cơ thể.

Dặn dò: Đọc trước và chuẩn bị các nội dung trả lời cho các câu hỏi bài 32.

Ngày soạn: 24/09/2023
Tiết 5,6,7:

BÀI 32: DINH DƯỠNG VÀ TIÊU HÓA Ở NGƯỜI

I. MỤC TIÊU

Sau khi học xong bài học, HS đạt được các yêu cầu sau:

1. Về năng lực

1.1. Năng lực chung

- **Tự chủ và tự học:** Tìm kiếm thông tin, đọc sách giáo khoa, quan sát tranh ảnh, sơ đồ để tìm hiểu về dinh dưỡng và tiêu hóa ở người.
- **Giao tiếp và hợp tác:** Tương tác tích cực với các thành viên trong nhóm, sử dụng ngôn ngữ một cách khoa học để diễn đạt. Hoạt động nhóm một cách hiệu quả theo đúng yêu cầu của GV, đảm bảo các thành viên trong nhóm đều tham gia và trình bày ý kiến khi thực hiện các nhiệm vụ được giao trong quá trình học tập.
- **Giải quyết vấn đề và sáng tạo:** Thảo luận với các thành viên trong nhóm nhằm giải quyết các vấn đề trong bài học để hoàn thành nhiệm vụ học tập và thực hành.

1.2. Năng lực khoa học tự nhiên

- **Nhận thức khoa học tự nhiên:**

+ Nêu được khái niệm dinh dưỡng, chất dinh dưỡng và mối quan hệ giữa tiêu hóa, dinh dưỡng.
+ Trình bày được chức năng của hệ tiêu hóa; kể tên được các cơ quan của hệ tiêu hóa, nêu được chức năng của mỗi cơ quan và sự phối hợp các cơ quan thể hiện chức năng của cả hệ tiêu hóa.
+ Trình bày được chế độ dinh dưỡng của con người ở các độ tuổi; nêu được nguyên tắc lập khẩu phần ăn cho con người.
+ Nêu được một số bệnh về đường tiêu hóa và cách phòng chống các bệnh đó; vận dụng để phòng chống các bệnh về tiêu hóa cho bản thân và gia đình.
+ Trình bày được một số vấn đề an toàn thực phẩm. Đọc và hiểu được ý nghĩa của các thông tin ghi trên nhãn hiệu bao bì thực phẩm và biết cách sử dụng thực phẩm đó một cách phù hợp.

- **Tìm hiểu tự nhiên:** Thực hiện được dự án điều tra về vệ sinh an toàn thực phẩm tại địa phương; dự án điều tra một số bệnh đường tiêu hóa trong trường học hoặc tại địa phương.
- **Vận dụng kiến thức, kỹ năng đã học:** Vận dụng được hiểu biết về an toàn thực phẩm để đề xuất các biện pháp lựa chọn, bảo quản, chế biến, chế độ ăn uống an toàn cho bản thân và gia đình. Thực hành xây dựng chế độ dinh dưỡng cho bản thân và những người trong gia đình.

2. Về phẩm chất

- Chăm học, chịu khó tìm tòi tài liệu và thực hiện các nhiệm vụ cá nhân nhằm tìm hiểu về dinh dưỡng và tiêu hóa ở người.
- Có trách nhiệm trong hoạt động nhóm, chủ động nhận và thực hiện nhiệm vụ.
- Có ý thức bảo vệ, chăm sóc sức khỏe của bản thân và người thân trong gia đình.

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Giáo viên:

- SGK, SGV, SBT khoa học tự nhiên 8, kế hoạch bài dạy.

- Hình ảnh các loại thực phẩm; tranh phóng to cấu tạo hệ tiêu hóa ở người; hình ảnh các giai đoạn sâu răng, hình ảnh dạ dày và tá tràng bị viêm loét; hình ảnh mất an toàn vệ sinh thực phẩm.
- Mẫu phiếu điều tra một số bệnh về đường tiêu hòa và điều tra vệ sinh an toàn thực phẩm.

2. Học sinh:

- SGK, SBT khoa học tự nhiên 8.
- Đọc nghiên cứu và tìm hiểu trước bài ở nhà.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

Hoạt động 1: Khởi động (Mở đầu)

a) Mục tiêu:

- Giúp học sinh xác định được vấn đề cần học tập, tạo tâm thế hứng thú, sẵn sàng tìm hiểu kiến thức mới.

b) Nội dung:

- GV cho hs tham gia trò chơi: Ai nhanh hơn ai

+ Trong 1 phút hs sẽ liệt kê các thực phẩm mà chúng ta sử dụng trong 1 ngày

+ Cho hs chấm chéo bài của bạn theo đáp án của gv

Hs nào liệt kê được nhiều hơn và chính xác sẽ dành được điểm

c) Sản phẩm:

- Các câu trả lời của HS (có thể đúng hoặc sai).

d) Tổ chức thực hiện:

Hoạt động của giáo viên và học sinh	Nội dung
Chuyển giao nhiệm vụ học tập - GV yêu cầu HS hoạt động cá nhân để trả lời câu hỏi ***Thực hiện nhiệm vụ học tập*** - HS hoạt động cá nhân theo yêu cầu của GV. Hoàn thành phiếu học tập. - *Giáo viên:* Theo dõi và bổ sung khi cần. ***Báo cáo kết quả và thảo luận*** - GV gọi ngẫu nhiên học sinh trình bày đáp án, mỗi HS trình bày 1 nội dung trong phiếu, những HS trình bày sau không trùng nội dung với HS trình bày trước. GV liệt kê đáp án của HS trên bảng ***Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ*** - *Học sinh nhận xét, bổ sung, đánh giá:* - *Giáo viên nhận xét, đánh giá:*	

Hoạt động 2: Hình thành kiến thức

Hoạt động 2.1. Tìm hiểu khái niệm chất dinh dưỡng và dinh dưỡng

a) Mục tiêu:

- Năng lực tự chủ và tự học: Qua nghiên cứu thông tin tìm hiểu về khái niệm về chất dinh dưỡng, dinh dưỡng và mối quan hệ giữa dinh dưỡng và tiêu hoá

b) Nội dung:

- GV yêu cầu hs trả lời các câu hỏi liên quan đến khái niệm về dinh dưỡng và chất dinh dưỡng qua các ví dụ cụ thể.

+ Chúng ta ăn các loại thức ăn vào cơ thể hằng ngày để làm gì?
+ Chất dinh dưỡng là gì?
+ Có những nhóm chất dinh dưỡng nào?
- Rút ra nội dung về khái niệm chất dinh dưỡng
+ Làm thế nào để các thức ăn mà chúng ta ăn vào có thể trở thành các chất dinh dưỡng mà cơ thể có thể sự dụng được?
+ Dinh dưỡng là quá trình diễn ra như thế nào?

c) Sản phẩm:

- Các câu trả lời của HS (có thể đúng hoặc sai).

d) Tổ chức thực hiện:

Hoạt động của giáo viên và học sinh	Nội dung
Chuyển giao nhiệm vụ học tập - GV yêu cầu HS hoạt động cá nhân để trả lời câu hỏi ***Thực hiện nhiệm vụ học tập*** - HS hoạt động cá nhân theo yêu cầu của GV. - *Giáo viên:* Theo dõi và bổ sung khi cần. ***Báo cáo kết quả và thảo luận*** - GV gọi ngẫu nhiên học sinh trình bày đáp án ***Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ*** - *Học sinh nhận xét, bổ sung, đánh giá:* - *Giáo viên nhận xét, đánh giá:*	**I. Khái niệm chất dinh dưỡng và dinh dưỡng** - Chất dinh dưỡng là các chất có trong thức ăn mà cơ thể sử dụng làm nguyên liệu cấu tạo cơ thể và cung cấp năng lượng cho các hoạt động sống - Các nhóm chất dinh dưỡng chính: + Carbohydrate + Lipid + Protein + Vitamin + Muối khoáng. - Dinh dưỡng là quá trình thu nhận, biến đổi và sử dụng các chất dinh dưỡng để duy trì sự sống của cơ thể Hệ tiêu hoá giúp biến đổi thức ăn thành chất dinh dưỡng và hấp thụ chúng vào cơ thể

Hoạt động 2.2: Tìm hiểu sự tiêu hoá ở người

a) Mục tiêu:

- Năng lực nhận thức khoa học tự nhiên: Qua quan sát tranh hình tìm hiểu cấu tạo của các cơ quan trong hệ tiêu hoá của người và tìm hiểu chức năng của các cơ quan trong hệ tiêu hoá

b) Nội dung:

- GV treo tranh câm, yêu cầu hs thảo luận cặp đôi trong 5 phút,
+ Hoàn thành chú thích cấu tạo của hệ tiêu hoá và mô tả cấu tạo của hệ tiếu hoá
- Rút ra nội dung về cấu tạo hệ tiêu hoá
H1: Xác định tên các cơ quan của hệ tiêu hoá mà thức ăn không đi qua?
H2: bổ sung đó là các tuyến tiêu hoá
H3: Hệ tiêu hoá có chức năng gì?
Gv: thảo luận nhóm 4 trong 10 phút hoàn thành phiếu học tập số 1:

Phiếu học tập số 1

	Tiêu hoá cơ học (lý học)	Cơ quan thực hiện	Tiêu hoá hoá học	Cơ quan thực hiện
Tiêu hoá ở khoang miệng				
Tiêu hoá ở dạ dày				
Tiêu hoá ở ruột non				
Tiêu hoá ở ruột già và trực tràng				

H4: Các cơ quan trong hệ tiêu hoá đã phối hợp với nhau như thế nào để thực hiện chức năng tiêu hoá thức ăn. Từ đó rút ra mối quan hệ giữa tiêu hoá và dinh dưỡng?

c) Sản phẩm:

- Các câu trả lời của HS (có thể đúng hoặc sai).

d) Tổ chức thực hiện:

Hoạt động của giáo viên và học sinh	Nội dung
Chuyển giao nhiệm vụ học tập - GV yêu cầu HS hoạt động nhóm để hoàn thành nhiệm vụ ***Thực hiện nhiệm vụ học tập*** - HS thảo luận nhóm theo yêu cầu của GV. - *Giáo viên:* Theo dõi và bổ sung khi cần. ***Báo cáo kết quả và thảo luận*** - GV gọi ngẫu nhiên 1 nhóm học sinh trình bày đáp án ***Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ*** - *Học sinh nhận xét, bổ sung, đánh giá:* - *Giáo viên nhận xét, đánh giá:*	**II. Tiêu hoá ở người** **1. Cấu tạo và chức năng của hệ tiêu hoá** - Gồm các cơ quan: + Ống tiêu hoá: Miệng-> Hầu-> Thực quản-> Dạ dày-> Ruột non-> Ruột già-> Hậu môn. + Tuyến tiêu hoá: Tuyến nước bọt, tuyến tuỵ, gan, túi mật, tuyến vị, tuyến ruột, **2. Quá trình tiêu hoá ở người** Nội dung: Đáp án phiếu học tập số 1

Đáp án phiếu học tập số 1

	Tiêu hoá cơ học (lý học)	Cơ quan thực hiện	Tiêu hoá hoá học	Cơ quan thực hiện
Tiêu hoá ở khoang miệng	- Nhai, nghiền nát thức ăn - Đảo trộn thức ăn - Tiết nước bọt	- Răng - Lưỡi -Tuyến nước bọt	Tinh bột chín biến đổi thành đường maltose	Enzyme amylase trong nước bọt
Tiêu hoá ở dạ dày	- Co bóp, nhào trộn thức ăn - Tiết dịch vị	- Cơ của thành dạ dày - Tuyến vị	Protein biến đổi thành các axit amin chuỗi ngắn	Enzyme pepsine trong dịch vị
Tiêu hoá ở ruột non	- Co bóp đẩy thức ăn đi trong ruột - Tiết dịch tiêu hoá	- Thành cơ của ruột non - Tuyến tuỵ,	Biến đổi toàn bộ thức ăn thành các chất	Enzyme có trong dich tuỵ, dịch mật

	- Hấp thụ các chất dinh dưỡng vào mạch máu	gan, tuyến ruột - Thành ruột non	dinh dưỡng: Protein-> axid amin Lipid -> Axid béo và glixerin Carbohydrate -> glucose	và dịch ruột
Tiêu hoá ở ruột già và trực tràng	- Co bóp để đẩy thức ăn - Hấp thụ nước	- Thành cơ ruột già - Thành cơ ruột già	- Phân huỷ các thành phần còn lại của protein và carbohydrate lên men và tạo phân	Vi khuẩn trong ruột già

Hoạt động 2.3: Tìm hiểu 1 số bệnh về đường tiêu hoá

a) Mục tiêu:

- Nêu được một số bệnh về đường tiêu hoá và cách phòng chống các bệnh đó
- Vận dụng để phòng chống các bệnh đó cho gia đình và bản thân.

b) Nội dung:

- GV yêu cầu hs thảo luận nhóm 6 theo kỹ thuật khăn trải bàn trả lời các câu hỏi

Câu 1: Mô tả các giai đoạn hình thành lỗ sâu răng?

Câu 2: Nêu nguyên nhân dẫn tới sâu răng?

Câu 3: Để phòng sâu răng chúng ta phải làm gì?

- Gv yêu cầu hs thảo luận cặp đôi hoàn thành phiếu học tập số 2

Phiếu học tập số 2

Họ và tên:……Nhóm:……..

Tìm hiểu bệnh dạ dày – tá tràng

Nguyên nhân	Biểu hiện	Cách điều trị	Cách phòng tránh

Hs trả lời các câu hỏi:

H4: Người bị viêm loét dạ dạ nên và không nên ăn các loại thức ăn, đồ uống nào? Hãy giải thích tại sao?

H5: Hãy nêu các biện pháp bảo vệ hệ tiêu hoá và cơ sở khoa học của các biện pháp đó?

H6: Ở gia đình em đã sử dụng các biện pháp gì để bảo vệ hệ tiêu hoá?

c) Sản phẩm:

- Các câu trả lời của HS
- Nội dung phiếu học tập đã hoàn thành

d) Tổ chức thực hiện:

Hoạt động của giáo viên và học sinh	Nội dung
Chuyển giao nhiệm vụ học tập - GV yêu cầu HS thảo luận để trả lời câu hỏi và hoàn thành phiếu học tập. ***Thực hiện nhiệm vụ học tập*** - HS hoạt động theo yêu cầu của GV. - *Giáo viên:* Theo dõi và bổ sung khi cần. ***Báo cáo kết quả và thảo luận*** - GV gọi ngẫu nhiên học sinh trình bày đáp án ***Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ*** - *Học sinh nhận xét, bổ sung, đánh giá:* - *Giáo viên nhận xét, đánh giá:*	**III. Một số bệnh về đường tiêu hoá** **1. Sâu răng** - Sâu răng là tình trạng răng bị tổn thương phần mô cứng của răng do vi khuẩn gây ra, hình thành các lỗ nhỏ trên răng. Gây đau, thức ăn nhét vào lỗ sâu gây khó chịu - Cần vệ sinh răng miệng đúng cách để phòng tránh sâu răng và hạn chế sự lan rộng của lỗ sâu răng **2. Viêm loét dạ dày – tá tràng** Nội dung phiếu học tập số 2

Đáp án phiếu học tập số 2

Tìm hiểu bệnh dạ dày – tá tràng

Nguyên nhân	Biểu hiện	Cách điều trị	Cách phòng tránh
- Do vi khuẩn *Helicobacter pylori* - Do chế độ ăn uống, sinh hoạt không hợp lý: + Uống bia rượu + Thức khuya, căng thẳng,..	- Đau bụng vùng trên rốn, đầy bụng, khó tiêu, buồn nôn, mất ngủ, ngủ không ngon giấc, ợ hơi, ợ chua, rối loạn tiêu hoá,…	- Sử dụng thuốc theo đơn của bác sĩ	- Duy trì chế độ ăn uống hợp lý: + Không nên uống nhiều rượu, bia + Ăn các loại thức ăn tươi, tốt cho sức khoẻ: Rau, củ quả - Nghỉ ngơi và sinh hoạt điều độ - Giữ tinh thần thoải mái tránh lo âu căng thẳng

Hoạt động 2.4. Tìm hiểu chế độ dinh dưỡng ở người

a) Mục tiêu:

- Trình bày được chế độ dinh dưỡng của người ở các độ tuổi
- Nêu được nguyên tắc lập khẩu phần ăn cho con người
- Xây dựng được chế độ dinh dưỡng cho bản thân và những thành viên trong gia đình.
- Nêu được các vấn đề liên quan đến an toàn vệ sinh thực phẩm và có biện pháp đảm bảo an toàn trong bảo quản và chế biến thực phẩm. Đọc và hiểu được các thông tin ghi trên bao bì của một sản phẩm thực phẩm nhất định

b) Nội dung:

- H8: Chế độ dinh dưỡng của cơ thể người phụ thuộc vào những yếu tố nào? Cho ví dụ?
- Xây dựng khẩu phần ăn cho bản thân theo các bước sgk

Gv yêu cầu hs làm việc cá nhân, ghi vào giấy nhớ trong 5 phút trả lời các câu hỏi từ H9 đến H12. Sau đó thảo luận nhóm 7 phút thống nhất ý kiến và ghi vào phiếu nhóm

- H9: Thế nào là an toàn vệ sinh thực phẩm?
- H10: Nguyên nhân gây mất an toàn vệ sinh thực phẩm?
- H11: Các bệnh do mất an toàn vệ sinh thực phẩm gây nên?
- H12: Nêu các biện pháp phòng tránh mất vệ sinh an toàn thực phẩm?

c) Sản phẩm:

- Các câu trả lời của HS (có thể đúng hoặc sai).

d) Tổ chức thực hiện:

Hoạt động của giáo viên và học sinh	Nội dung
Chuyển giao nhiệm vụ học tập - GV yêu cầu HS hoạt động cá nhân để trả lời câu hỏi ***Thực hiện nhiệm vụ học tập*** - HS hoạt động cá nhân theo yêu cầu của GV. Hoàn thành phiếu nhóm - *Giáo viên:* Theo dõi và bổ sung khi cần. ***Báo cáo kết quả và thảo luận*** - GV gọi ngẫu nhiên 1 nhóm học sinh trình bày đáp án, mỗi nhóm trình bày 1 nội dung trong phiếu, những HS trình bày sau không trùng nội dung với HS trình bày trước. GV liệt kê đáp án của HS trên bảng ***Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ*** - *Học sinh nhận xét, bổ sung, đánh giá:* - *Giáo viên nhận xét, đánh giá:*	**IV. Chế độ dinh dưỡng ở người** Chế độ dinh dưỡng ở người phụ thuộc vào các yếu tố: - Độ tuổi - Giới tính - Trạng thái sinh lý - Chế độ làm việc **V. An toàn vệ sinh thực phẩm** - An toàn vệ sinh thực phẩm là giữ cho thực phẩm không bị nhiễm khuẩn, nhiễm độc và biến chất - Nguyên nhân gây mất an toàn vệ sinh thực phẩm: + Vi sinh vật và độc tố của vi sinh vật + Bị biến chất: Ôi thiu chứa histamine + Bị nhiễm độc hoá học: Chì, formaldehyde + Thực phẩm chứa sẵn độc tố: Nấm độc, mầm khoai tây, cá nóc,.. - Tác hại: + Gây rối loạn tiêu hoá: Đau bụng, đầy hơi, tiêu chảy, nôn,… + Gây rối loạn thần kinh: Đau đầu, chóng mặt, buồn nôn, tê liệt các chi,… - Biện pháp đảm bảo an toàn vệ sinh thực phẩm: + Lựa chọn thực phẩm đảm bảo vệ sinh, rõ nguồn gốc + Bảo quản thực phẩm đúng cách + Đọc kỹ hướng dẫn sử dụng đối với thực phẩm đóng gói + Không để lẫn thực phẩm sống với thực phẩm đã được nấu chín,…

Hoạt động 2.5. Dự án điều tra một số bệnh đường tiêu hoá và vấn đề vệ sinh an toàn thực phẩm

a) Mục tiêu:

- Thực hiện được dự án điều tra một số bệnh về đường tiêu hoá và vấn đề an toàn vệ sinh thực phẩm ở trường học hoặc địa phương

b) Nội dung:

- GV giao nhiệm vụ điều tra cho từng nhóm tìm hiểu các vấn đề liên quan đến các bệnh về đường tiêu hoá và vấn đề an toàn vệ sinh thực phẩm tại địa phương hoặc trong trường học

Nhóm 1,3: Tìm hiểu 2 loại bệnh về đường tiêu hoá

Nhóm 2: Tìm hiểu vấn đề an toàn vệ sinh thực phẩm tại trường học

Nhóm 4: Tìm hiểu vấn đề an toàn vệ sinh thực phẩm tại địa phương nơi mình sống

Quá trình điều tra được thực hiện ngoài giờ lên lớp

Các nhóm sẽ làm báo cáo: Video, powerpoint, poster,… Hoặc làm theo mẫu phiếu điều tra gv giao

Trình bày vào tiết học

c) Sản phẩm:

- Báo cáo của các nhóm đã hoà thành

d) Tổ chức thực hiện:

Hoạt động của giáo viên và học sinh	Nội dung
Chuyển giao nhiệm vụ học tập - GV yêu cầu HS điều tra nội dung tương ứng từng nhóm ***Thực hiện nhiệm vụ học tập*** - HS điều tra và làm báo cáo - *Giáo viên:* Theo dõi và góp ý khi cần. ***Báo cáo kết quả và thảo luận*** - GV cho các nhóm lên báo cáo kết quả đã thu thập được trước lớp ***Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ*** - *Học sinh nhận xét, bổ sung, đánh giá:* - *Giáo viên nhận xét, đánh giá:*	**VI. Dự án: Điều tra một số bệnh đường tiêu hoá và vấn đề vệ sinh an toàn thực phẩm.** Nội dung báo cáo của các nhóm

Hoạt động 3: Luyện tập

a) Mục tiêu:

- Hệ thống được một số kiến thức đã học.

b) Nội dung:

- HS tóm tắt nội dung bài học bằng sơ đồ tư duy.

c) Sản phẩm:

- HS trình bày Sơ đồ tư duy trước lớp.

d) Tổ chức thực hiện:

Hoạt động của giáo viên và học sinh	Nội dung
Chuyển giao nhiệm vụ học tập GV yêu cầu HS tóm tắt nội dung bài học dưới dạng sơ đồ tư duy vào vở ghi.	

Thực hiện nhiệm vụ học tập HS thực hiện theo yêu cầu của giáo viên. ***Báo cáo kết quả và thảo luận*** GV gọi ngẫu nhiên 3 HS lần lượt trình bày ý kiến cá nhân. ***Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ*** GV nhấn mạnh nội dung bài học bằng sơ đồ tư duy trên bảng.	

Hoạt động 4: Vận dụng

a) Mục tiêu:

- Phát triển năng lực tự học và năng lực tìm hiểu đời sống.

b) Nội dung:

- Tại sao không nên ăn đồ ăn vặt?
- Tại sao buổi tối không nên ăn quá no?

c) Sản phẩm:

- Câu trả lời của hs

d) Tổ chức thực hiện:

Hoạt động của giáo viên và học sinh	Nội dung
Chuyển giao nhiệm vụ học tập - Yêu cầu HS trả lời câu hỏi ***Thực hiện nhiệm vụ học tập*** HS thực hiện yêu cầu của gv. ***Báo cáo kết quả và thảo luận*** Hs trình bày câu trả lời ***Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ*** Gv nhận xét, cho điểm.	

IV. Hướng dẫn về nhà

Học bài cũ

Làm bài tập ở SBT

Ngày soạn: 15/10/2023
Tiết 8:

ÔN TẬP GIỮA KÌ I

I. Mục tiêu:

1. Kiến thức: Sau bài học, Hs sẽ:
- Hệ thống lại các nội dung kiến thức đã được học về:
- Trả lời một số câu hỏi trắc nghiệm.
- Trả lời một số câu hỏi tự luận (Làm một số bài tập).

2. Năng lực:

2.1. Năng lực chung:
- *Tự chủ và tự học:* HS tự nghiên cứu thông tin SGK và hệ thống lại các nội dung kiến thức đã học.
- *Giao tiếp và hợp tác:* Thảo luận nhóm một cách có hiệu quả khi thực hiện các nhiệm vụ học tập
- *Giải quyết vấn đề và sáng tạo:* Thảo luận với các thành viên trong nhóm nhằm giải quyết các vấn đề trong bài học để hoàn thành nhiệm vụ học tập và thực hành.

2.2. Năng lực khoa học tự nhiên :
- *Nhận thức khoa học tự nhiên:* Cá nhân hệ thống lại được các kiến thức đã học.
- *Tìm hiểu tự nhiên:* Phát triển thêm nhận thức của bản thân thông qua việc trả lời các câu hỏi trắc nghiệm.
- *Vận dụng kiến thức, kỹ năng đã học:* Vận dụng được hiểu biết của bản thân để làm các bài tập tự luận.

3. Phẩm chất: Thông qua thực hiện bài học sẽ tạo điều kiện để học sinh:
- Chăm học, chịu khó tìm tòi tài liệu để hệ thống hóa các nội dung kiến thức đã học, vận dụng được kiến thức vào làm bài tập.
- Có trách nhiệm trong hoạt động nhóm, chủ động nhận và thực hiện nhiệm vụ.
- Trung thực trong báo cáo, thảo luận hoạt động nhóm.

II. Thiết bị dạy học và học liệu

1. Chuẩn bị của giáo viên:
- KHBD, GAĐT, SGK, Tivi, máy tính.

2. Chuẩn bị của học sinh:
- Vở ghi, sgk, dụng cụ học tập.
- Ôn tập lại các nội dung kiến thức đã học từ bài 1 đến bài 9

III. Tiến trình dạy học

1. Trò chơi tìm từ khóa

Lớp chia làm 4 đội, và có 4 gói câu hỏi.
Mỗi gói câu hỏi gồm 5 từ khóa, mỗi từ khóa 5 điểm,mỗi đội sẽ có 2 phút
Mỗi đội cử 1 thành viên lên gợi ý để các thành viên đội mình ở dưới đoán từ khóa (không vi phạm từ khóa)

Gói 1	Gói 2	Gói 3	Gói 4
Gan	Tụy	Mật	Ruột non
Ruột già	Dạ dày	Miệng	Hầu
Hệ tiêu hóa	Hệ hô hấp	Hệ vận động	Hệ bài tiết
Xương sườn	Xương lồng ngực	Xương ức	Xương cột sống
Dây chằng	Gân	Khớp xường	Cơ tim

2. Trò chơi: Cuộc đua kì thú

- Mỗi nhóm chọn 1 màu khác nhau, sau đó di chuyển theo cung đường của GV quy định
- Khi đến lượt tung xúc xắc thì đại diên lên tung và ô xúc xắc vào số nào thì sẽ là bước đi của nhóm nếu trả lời đúng câu hỏi
- Đội nào về đích trước sẽ chiến thắng

* Bộ câu hỏi

Câu 1: Trong cơ thể người, ngoài hệ thần kinh và hệ nội tiết thì hệ cơ quan nào có mối liên hệ trực tiếp với các hệ cơ quan còn lại ?

A. Hệ tiêu hóa B. Hệ bài tiết
C. Hệ tuần hoàn D. Hệ hô hấp

Câu 2: Các cơ quan trong hệ hô hấp là

A. Phổi và thực quản
B. Đường dẫn khí và thực quản
C. Thực quản, đường dẫn khí và phổi
D. Phổi, đường dẫn khí và thanh quản.

Câu 3: Thanh quản là một bộ phận của

A. Hệ bài tiết. B. Hệ hô hấp.
C. Hệ tiêu hóa D. Hệ sinh dục.

Câu 4: Ở cơ thể người, cơ quan nằm trong khoang ngực là:

A. Tim B. Phổi C. Thực quản D. Tất cả các đáp án trên

Câu 5: Ở người, khoang bụng và khoang ngực ngăn cách nhau bởi bộ phận nào ?

A. Cơ hoành B. Cơ ức
C. Cơ liên sườn D. Cơ nhị đầu

Câu 6: Khi chúng ta bơi cật lực, hệ cơ quan nào dưới đây sẽ tăng cường độ hoạt động?

A. Hệ hô hấp B. Hệ vận động
C. Hệ tuần hoàn D. Tất cả các phương án còn lại

Câu 7: Trao đổi chất của cơ thể và môi trường được thực hiện qua

A. Hệ tiêu hóa B. Hệ hô hấp, hệ tiêu hóa, hệ bài tiết
C. Hệ hô hấp D. Hệ tuần hoàn

Câu 8: Ở cơ thể người, cơ quan nào dưới đây nằm trong khoang ngực ?

A. Bóng đái B. Phổi C. Thận D. Dạ dày

Câu 9: Khí quản là một bộ phận của?

A. Hệ hô hấp. B. Hệ tiêu hóa.
C. Hệ bài tiết. D. Hệ sinh dục.

Câu 10: Cho các hệ cơ quan sau:

1. Hệ hô hấp
2. Hệ sinh dục
3. Hệ nội tiết
4. Hệ tiêu hóa
5. Hệ thần kinh
6. Hệ vận động

Hệ cơ quan nào có vai trò điều khiển và điều hòa hoạt động của các hệ cơ quan khác trong cơ thể?

A. 1, 2, 3
B. 3, 5
C. 1, 3, 5, 6
D. 2, 4, 6

Câu 11: Ở cơ thể người, cơ quan nằm trong khoang bụng là:
A. Bóng đái B. Thận
C. Ruột già D. Tất cả các đáp án trên

Câu 12: Xương trẻ nhỏ khi gãy thì mau liền hơn vì:
A. Thành phần cốt giao nhiều hơn chất khoáng
B. Thành phần cốt giao ít hơn chất khoáng
C. Chưa có thành phần khoáng
D. Chưa có thành phần cốt giao

Câu 13: Để chống vẹo cột sống, cần phải làm gì?
A. Khi ngồi phải ngay ngắn, không nghiêng vẹo
B. Mang vác về một bên liên tục
C. Mang vác quá sức chịu đựng
D. Cả ba đáp án trên

Câu 14: Chọn cặp từ thích hợp để điền vào các chỗ trống trong câu sau : Xương to ra về bề ngang là nhờ các tế bào …(1)… tạo ra những tế bào mới đẩy …(2)… và hóa xương.
A. (1) : mô xương cứng ; (2) : ra ngoài
B. (1) : mô xương xốp ; (2) : vào trong
C. (1) : màng xương ; (2) : ra ngoài
D. (1) : màng xương ; (2) : vào trong

Câu 15: Thành phần cấu tạo của xương
A. Chủ yếu là chất hữu cơ (cốt giao)
B. Chủ yếu là chất vô cơ (muối khoáng)
C. Chất hữu cơ (cốt giao) và chất vô cơ (muối khoáng) có tỉ lệ chất cốt giao không đổi
D. Chất hữu cơ (cốt giao) và chất vô cơ (muối khoáng) có tỉ lệ chất cốt giao thay đổi theo độ tuổi

Câu 16: Sự khác biệt trong hình thái, cấu tạo của bộ xương người và bộ xương thú chủ yếu là do nguyên nhân nào sau đây ?
A. Tư thế đứng thẳng và quá trình lao động
B. Sống trên mặt đất và cấu tạo của bộ não
C. Tư thế đứng thẳng và cấu tạo của bộ não
D. Sống trên mặt đất và quá trình lao động

Câu 17: Cơ thể người có khoảng bao nhiêu cơ ?
A. 400 cơ B. 600 cơ C. 800 cơ D. 500 cơ

Câu 18: Quá trình tiêu hóa được thực hiện bởi hoạt động của:
A. Các tuyến tiêu hóa
B. Các cơ quan trong ống tiêu hóa
C. Hoạt động của các enzyme
D. Các cơ quan trong ống tiêu hóa và các tuyến tiêu hóa.

Câu 19: Chất nào dưới đây bị biến đổi thành chất khác qua quá trình tiêu hoá?

A. Vitamin B. Ion khoáng C. Gluxit D. Nước

Câu 20: Cơ quan nào dưới đây không phải là một bộ phận của hệ tiêu hoá?

A. Thanh quản B. Thực quản C. Dạ dày D. Gan

Câu 21: Các tuyến tiêu hóa là?

A. Tuyến nước bọt B. Tuyến vị

C. Tuyến ruột D. Tất cả các đáp án trên

Câu 22: Tuyến vị nằm ở bộ phận nào trong ống tiêu hoá?

A. Dạ dày B. Ruột non C. Ruột già D. Thực quản

Câu 23: Bữa ăn hợp lý dựa trên nhu cầu dinh dưỡng của cơ thể nhằm đáp ứng được yêu cầu?

A. Cung cấp cho cơ thể đủ các chất dinh dưỡng theo nhu cầu, lứa tuổi, khả năng lao động, môi trường, khí hậu.

B. Đảm bảo bữa ăn hàng ngày cân đối, đủ dinh dưỡng để phát triển tốt thể lực và trí lực, có sức khỏe để lao động

C. Thức ăn phải đảm bảo an toàn vệ sinh, không được là nguồn lây bệnh

D. Tất cả các đáp án trên

Câu 24: Cơ quan nào dưới đây không nằm trong ống tiêu hóa?

A. Thực quản B. Dạ dày C. Tuyến ruột D. Tá tràng

Câu 25: Nhu cầu dinh dưỡng phụ thuộc vào yếu tố nào?

A. Giới tính, lứa tuổi B. Khả năng lao động

C. Môi trường, khí hậu D. Tất cả các đáp án trên

Câu 26: Hoạt động đầu tiên của quá trình tiêu hóa xảy ra ở đâu?

A. Miệng B. Thực quản C. Dạ dày D. Ruột non

Câu 27: Trong hệ tiêu hoá ở người, bộ phận nào tiếp nhận thức ăn từ dạ dày?

A. Tá tràng

B. Thực quản

C. Hậu môn

D. Kết tràng

Câu 28: Qua tiêu hoá, lipit sẽ được biến đổi thành chất nào?

A. Glycerol và vitamin.

B. Glycerol và axit amin.

C. Nucleotit và axit amin.

D. Glycerol và axit béo.

Câu 29: Trong ống tiêu hoá ở người, vai trò hấp thụ chất dinh dưỡng chủ yếu thuộc về cơ quan nào?

A. Ruột thừa B. Ruột già **C.** Ruột non D. Dạ dày

Câu 30: Các chất mà cơ thể không hấp thụ được là?

A. Đường đơn C. Muối khoáng B. Acid amin D. Cellulose

Câu 31: Điều gì sẽ xảy ra khi cơ thể không đủ chất dinh dưỡng?

A. Suy dinh dưỡng

B. Đau dạ dày

C. Giảm thị lực

D. Tiêu hóa kém

Câu 32: Chất nào dưới đây không bị biến đổi thành chất khác trong quá trình tiêu hóa?

A. Vitamin B. Gluxit C. Protein D. Lipit

Câu 33: Các hoạt động xảy ra trong quá trình tiêu hóa là?

A. Ăn và uống B. Thải phân

C. Hấp thụ chất dinh dưỡng D. Tất cả các đáp án trên

Câu 34: Tiêu hóa thức ăn bao gồm các hoạt động ?

A. Tiêu hóa lí học B. tiêu hóa hóa học

C. Tiết dịch vị tiêu hóa D. Tất cả các đáp án trên

Câu 35: Giá trị dinh dưỡng của thức ăn biểu hiện ở?

A. Chỉ phụ thuộc vào thành phần các chất chứa trong thức ăn

B. Chỉ phụ thuộc vào năng lượng chứa trong thức ăn

C. Phụ thuộc vào thành phần và năng lượng các chất chứa trong thức ăn

D. Khả năng hấp thu chất dinh dưỡng của cơ thể

Câu 36: Người béo phì nên ăn loại thực phẩm nào dưới đây?

A. Đồ ăn nhanh

B. Nước uống có ga

C. Ăn ít thức ăn nhưng nên ăn đầy đủ tinh bột

D. Hạn chế tinh bột, đồ chiên rán, ăn nhiều rau xanh

Câu 37: Quá trình biến đổi lí học và hoá học của thức ăn diễn ra đồng thời ở bộ phận nào dưới đây?

A. Khoang miệng B. Dạ dày

C. Ruột non D. Tất cả các phương án

Câu 38: Tại sao trẻ sơ sinh chỉ cần bú mẹ vẫn phát triển được?

A. Sữa mẹ có đủ các chất dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể

B. Sữa mẹ có nhiều chất kháng khuẩn

C. Sữa mẹ có đầy đủ năng lượng cung cấp cho trẻ

D. Tất cả các đáp án trên

Câu 39: Chức năng cùa hệ tiêu hóa của người là?

A. Xử lí cơ học thức ăn

B. Thủy phân thức ăn thành các đơn phân tiêu hóa được

C. Loại bỏ thức ăn không cần thiết

D. Cả A, B và C

Câu 40: Thế nào là tiêu hoá thức ăn?

A. Biến đổi thức ăn thành các chất dinh dưỡng

B. Cơ thể hấp thụ chất dinh dưỡng qua thành ruột

C. Thải bỏ các chất thừa không hấp thụ được

D. Cả A, B và C.

IV. Dặn dò

-Về nhà học bài và chuẩn bì tốt kiểm tra giữa kì

Ngày soạn: 22/10/2023
Tiết 9,10,11:

BÀI 33. MÁU VÀ HỆ TUẦN HOÀN CỦA CƠ THỂ NGƯỜI

I. Mục tiêu:

1. Kiến thức:

– Nêu được chức năng của máu và hệ tuần hoàn.
– Nêu được các thành phần của máu và chức năng của mỗi thành phần (hồng cầu, bạch cầu,tiểu cầu, huyết tương).
– Nêu được khái niệm nhóm máu. Phân tích được vai trò của việc hiểu biết về nhóm máu trong thực tiễn (ví dụ trong cấp cứu phải truyền máu; ý nghĩa của truyền máu, cho máu và tuyên truyền cho người khác).
– Quan sát mô hình (hoặc hình vẽ, sơ đồ khái quát) hệ tuần hoàn ở người, kể tên được các cơ quan của hệ tuần hoàn. Nêu được chức năng của mỗi cơ quan và sự phối hợp các cơ quan thể hiện chức năng của cả hệ tuần hoàn.
– Nêu được khái niệm miễn dịch, kháng nguyên,kháng thể.
– Nêu được vai trò vaccine(vacxin) và vai trò của tiêm vaccine trong việc phòng bệnh.
– Dựa vào sơ đồ trình bày được cơ chế miễn dịch trong cơ thể người. Giải thích vì sao con người sống trong môi trường có nhiều vi khuẩn có hại nhưng vẫn có thể sống khỏe mạnh.
– Nêu được một số bệnh về máu, tim mạch và cách phòng chống các bệnh đó.
– Vận dụng được hiểu biết về máu và tuần hoàn để bảo vệ bản thân và gia đình.
– Thực hành:
+Thực hiện được tình huống giả định cấp cứu người bị chảy máu, tai biến, đột quỵ, băng bó vết thương khi bị chảy nhiều máu.
+ Thực hiện được các bước đo huyết áp.
+ Thực hiện được dự án,bài tập:Điều tra bệnh cao huyết áp,tiểu đường tại địa phương.Tìm hiểu được phong trào hiến máu nhân đạo ở địa phương

2. Năng lực:

2.1. Năng lực chung:

- ***Tự chủ và tự học :*** Chủ động, tích cực tìm hiểu về máu, hệ tuần hoàn, một số bệnh về máu và tim mạch. .
- ***Giao tiếp và hợp tác :*** Làm việc nhóm hiệu quả, tích cực tham gia thảo luận các câu hỏi, nhiệm vụ học tập .
- ***Giải quyết vấn đề và sáng tạo***: thực hiện tình huống giả định cấp cứu người bị chảy máu, tai biến, đột quỵ…

2.2. Năng lực KHTN

**** Năng lực nhận biết KHTN*:**

- Nêu được chức năng của máu và hệ tuần hoàn.
- Nêu được các thành phần của máu và chức năng của mỗi thành phần (hồng cầu, bạch cầu,tiểu cầu, huyết tương).
- Nêu được khái niệm nhóm máu. Phân tích được vai trò của việc hiểu biết về nhóm máu trong thực tiễn (ví dụ trong cấp cứu phải truyền máu; ý nghĩa của truyền máu, cho máu và tuyên truyềncho người khác).
- Nêu được khái niệm miễn dịch, kháng nguyên,kháng thể.

- Nêu được vai trò vaccine(vacxin)và vai trò của tiêm vaccine trong việc phòng bệnh.
- Nêu được một số bệnh về máu,tim mạch và cách phòng chống các bệnh đó.

**** Năng lực tìm hiểu tự nhiên***:
- Quan sát mô hình (hoặc hình vẽ, sơ đồ khái quát) hệ tuần hoàn ở người, kể tên được các cơ quan của hệ tuần hoàn. Nêu được chức năng của mỗi cơ quan và sự phối hợp các cơ quan thể hiện chức năng của cả hệ tuần hoàn.
- Dựa vào sơ đồ,trình bày được cơ chế miễn dịch trong cơ thể người. Giải thích vì sao con người sống trong môi trường có hại nhưng vẫn có thể sống khỏe mạnh.

* ***Vận dụng kiến thức, kỹ năng đã học:***
- Vận dụng được hiểu biết về máu và tuần hoàn để bảo vệ bản thân và gia đình.
- Vận dụng kiến thức đã học ở bài có kỹ năng thực hành:
  +Thực hiện được tình huống giả định cấp cứu người bị chảy máu, tai biến, đột quỵ, băng bó vết thương khi bị chảy nhiều máu.
  + Thực hiện được các bước đo huyết áp.
  + Thực hiện được dự án,bài tập:Điều tra bệnh cao huyết áp,tiểu đường tại địa phương.Tìm hiểu được phong trào hiến máu nhân đạo ở địa phương

3. Phẩm chất
- Tham gia tích cực các hoạt động phù hợp với khả năng của bản thân.
- Có trách nhiệm với bản thân trong việc giữ gìn vệ sinh cơ thể và tránh để cơ thể bị tổn thương.
- Có niềm say mê, hứng thú với việc khám phá và học tập khoa học tự nhiên.

II. Thiết bị dạy học và học liệu

2. Giáo viên: chuẩn bị máy tính, bài tập, video máu và môi trường trong cơ thể, thiết kế slide.
3. Học sinh: Đọc nghiên cứu và tìm hiểu trước bài ở nhà.

III. Tiến trình dạy học

1. **Hoạt động 1. Khởi động**
   a) **Mục tiêu:** tạo hứng thú cho HS khi bước vào bài học
   b) **Nội dung:**HS xem video về máu và môi trường trong cơ thể.
   c) **Sản phẩm:**Nhận thức của học sinh
   d) **Tổ chức thực hiện:**

Hoạt động của GV và HS	Nội dung
****Chuyển giao nhiệm vụ học tập*** HS xem video ****Thực hiện nhiệm vụ học tập*** HS có nhận thức ban đầu về bài học ****Báo cáo kết quả và thảo luận*** HS thảo luận về nội dung video ****Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ*** *GV chốt kiến thức. Một người bị mất máu liên tục sẽ yếu dần và nguy hiểm đến tính mạng. Máu có vai trò gì đối với cơ thể? Máu lưu thông trong cơ thể như thế nào và tim có vai trò gì trong quá trình đó chúng ta cùng tìm hiểu bài hôm nay.*	

2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới

a. **Hoạt động tìm hiểu mục 1. Máu. Các thành phần của máu:**

a) Mục tiêu: Nêu được chức năng của máu, các thành phần của máu và chức năng của mỗi thành phần (hồng cầu, bạch cầu,tiểu cầu, huyết tương).

b) Nội dung:Tìm hiểu cá nhân các thành phần của máu qua H33.1

c)Sản phẩm: câu trả lời của HS

d)Tổ chức thực hiện:

Hoạt động của giáo viên và học sinh	Nội dung
Chuyển giao nhiệm vụ học tập GV đưa câu hỏi: ? xác định tên và chức năng của các thành phần máu trong H33.1 kết hợp với các câu hỏi trong slide. ?Điều gì sẽ xảy ra với cơ thể nếu thiếu một trong các thành phần của máu. ***Thực hiện nhiệm vụ học tập*** - HS hoạt động cá nhân theo yêu cầu của GV. Và trả lời câu hỏi. - *Giáo viên:* Theo dõi và bổ sung khi cần. ***Báo cáo kết quả và thảo luận*** - Nội dung là câu TL của HS ***Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ*** - Học sinh nhận xét, bổ sung, đánh giá: - Giáo viên nhận xét, đánh giá:	**I. Máu** **1. Các thành phần của máu** - Máu gồm huyết tương và hồng cầu, bạch cầu, tiểu cầu. - Huyết tương giúp duy trì máu ở trạng thái lỏng, vận chuyển dinh dưỡng, chất thải... - Hồng cầu vận chuyển oxygen và cacbon dioxide trong máu. - Tiểu cầu, bạch cầu bảo vệ cơ thể Nếu thiếu một trong các thành phần của máu thì cơ thể sẽ gặp các bệnh lý liên quan đến máu, ảnh hưởng đến chức năng của nhiều cơ quan, thậm chí tử vong.

2.2.Hoạt động tìm hiểu mục 2. Miễn dịch và vaccine

a) Mục tiêu:

– Nêu được khái niệm miễn dịch, kháng nguyên,kháng thể.

– Nêu được vai trò vaccine(vacxin) và vai trò của tiêm vaccine trong việc phòng bệnh.

– Dựa vào sơ đồ trình bày được cơ chế miễn dịch trong cơ thể người. Giải thích vì sao con người sống trong môi trường có nhiều vi khuẩn có hại nhưng vẫn có thể sống khỏe mạnh.

b) Nội dung:Học sinh làm việc nhómnghiên cứu thông tin trong SGK để hoàn thành bảng sau:

BT1. Điền vào chỗ trống: từ khóa gồm kháng nguyên, kháng thể, kích thích, tương ứng, protein, tế bào lympho B.

...là những chất khi xâm nhập vào cơ thể có khả năng ... cơ thể tạo ra kháng thể ...

...là những phân tử... do một loại bạch cầu ... tạo ra để chống lại các kháng nguyên.

BT2. Ý sai về cơ chế miễn dịch trong cơ thể người là:

A. Tế bào lympho B nhận diện kháng nguyên tương ứng

B. Tương bào tạo ra kháng thể để tiêu diệt các VSV

C. Tương bào sẵn sàng đáp ứng nhanh và mạnh khi có vi sinh vật cùng loại xâm nhập lần sau.

D. Tương bào bản chất là nguyên bào lympho B đã được phân bào và biệt hóa

BT3. Tiêm vacxin có vai trò gì trong việc phòng bệnh

BT4. Giải thích vì sao con người sống trong môi trường chứa nhiều vi khuẩn có hại nhưng vẫn có thể sống khỏe mạnh.

c)Sản phẩm: là câu trả lời của nhóm HS

d)Tổ chức thực hiện:

Hoạt động của giáo viên và học sinh	Nội dung
Chuyển giao nhiệm vụ học tập GV giao nhiệm vụ cho các nhóm hoàn thành 4 bài tập. ***Thực hiện nhiệm vụ học tập*** HS thảo luận nhóm, tiến hành làm bài tập ***Báo cáo kết quả và thảo luận*** GV gọi ngẫu nhiên một HS đại diện cho một nhóm trình bày, các nhóm khác bổ sung (nếu có). ***Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ*** - Học sinh nhận xét, bổ sung, đánh giá. - Giáo viên nhận xét, đánh giá. - GV nhận xét và chốt nội dung .	**2. Miễn dịch và vaccine** **a) Miễn dịch** - Kháng nguyên là những chất khi xâm nhập vào cơ thể có khả năng kích thích cơ thể tạo ra kháng thể tương ứng. - Kháng thể là những phân tử protein do một loại bạch cầu lympho B tạo ra để chống lại các kháng nguyên. Tương tác giữa kháng thể và kháng nguyên theo cơ chế ổ khóa và chìa khóa. - Cơ chế miễn dịch trong cơ thể: H33.3 SGK/136. **b) Vaccine** - là miễn dịch nhân tạo do con người tạo ra. - bản chất là mầm bệnh đã chết hoặc suy yếu...kích thích bạch cầu tạo kháng thể.

2.3.Hoạt động tìm hiểu mục 3. Nhóm máu và truyền máu

a) Mục tiêu:

– Nêu được khái niệm nhóm máu. Phân tích được vai trò của việc hiểu biết về nhóm máu trong thực tiễn (ví dụ trong cấp cứu phải truyền máu; ý nghĩa của truyền máu, cho máu vàtuyên truyềncho người khác).

– Vận dụng được hiểu biết về máu và tuần hoàn để bảo vệ bản thân và gia đình.

b) Nội dung:hoàn thành cá nhân các bài tập sau:

BT1. Quan sát bảng 33.1, chỉ ra các nhóm máu trong hệ nhóm máu ABO, cách xác định nhóm máu trong hệ ABO.

BT2. Thảo luận cặp đôi:

Hoàn thành sơ đồ truyền máu dựa H33.4

Giả sử người máu A cần truyền máu, người này có thể nhận những nhóm máu nào. Nếu truyền nhóm máu không phù hợp dẫn đến hậu quả gì?

c) Sản phẩm:

câu trả lời HS

d) Tổ chức thực hiện

Hoạt động của giáo viên và học sinh	Nội dung
Chuyển giao nhiệm vụ học tập GV cho học sinh hoàn thành bài tập 1,2	**3. Nhóm máu và truyền máu** **Hệ ABO có 4 loại nhóm máu** - Nhóm mau A: Đặc trưng bởi sự hiện diện cho nhóm máu A là kháng nguyên A trên các tế bào hồng cầu và

Thực hiện nhiệm vụ học tập Cá nhân và nhóm hoàn thành nhiệm vụ ***Báo cáo kết quả và thảo luận*** Cá nhân báo cáo ở BT1 Nhóm báo cáo ở BT2. **** Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ*** GV đánh giá. HS đánh giá.	kháng thể B có trong huyết tương **-Nhóm máu B**: Có thể hiến máu cho những người khác có cùng nhóm máu B hoặc những người mang nhóm máu AB. Những người mang nhóm máu B có thể nhận máu từ những người mang nhóm máu O. **-Nhóm máu AB**: Có thể nhận máu từ bất cứ nhóm máu nào. Tuy nhiên, những người mang nhóm máu AB cũng chỉ có thể hiến cho những người có cùng nhóm máu AB. Nhóm máu này không phổ biến. **-Nhóm máu O**: Đây là nhóm máu phổ biến nhất. Những người mang nhóm máu O chỉ nhận máu từ những người có cùng nhóm máu O và có thể hiến máu cho tất cả những nhóm máu khác bởi nhóm máu O không có kháng nguyên A và kháng nguyên B trên tế bào hồng cầu, nhưng trong huyết tương lại có cả kháng thể A và kháng thể B

2.4. Hoạt động tìm hiểu mục II. Hệ tuần hoàn.

a) Mục tiêu: Quan sát mô hình (hoặc hình vẽ, sơ đồ khái quát) hệ tuần hoàn ở người, kể tên được cáccơ quan của hệ tuần hoàn. Nêu được chức năng của mỗi cơ quan và sự phối hợp các cơquanthểhiện chứcnăngcủacả hệtuầnhoàn.

b) Nội dung:Nêu cấu tạo của hệ tuần hoàn và sự phối hợp của các cơ quan thể hiện chức năng của cả hệ tuần hoàn.

c)Sản phẩm: câu trả lời của HS

d) Tổ chức thực hiện

Hoạt động của giáo viên và học sinh	Nội dung
Chuyển giao nhiệm vụ học tập GV yêu cầu hoàn thành bài tập trên ***Thực hiện nhiệm vụ học tập*** Hs thực hiện cá nhân ***Báo cáo kết quả và thảo luận*** Cá nhân HS trả lời, các HS khác nhận xét **** Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ*** GV đánh giá	**II. Hệ tuần hoàn** **1. Cấu tạo** - Gồm tim và hệ mạch - Tim hoạt động như một chiếc bơm, vừa hút vừa đẩy máu lưu thông trong hệ tuần hoàn. - Hệ mạch gồm động mạch, mao mạch, tĩnh mạch. - Động mạch vận chuyển máu từ tim đến mao mạch. - Mao mạch trao đổi nước, chất khí các chất giữa máu và tế bào. - Tĩnh mạch trao đổi máu tại mao mạch rồi trở về tim. **2. Chức năng** - Vận chuyển chất dinh dưỡng chất khí và chất khác đến các tế bào mô của cơ thể nhờ vòng tuần hoàn lớn và nhỏ.

2. 5. Hoạt động tìm hiểu mục III. Một số bệnh về máu và tim mạch

a) Mục tiêu: Nêu được một số bệnh về máu,tim mạch và cách phòng chống các bệnh đó.Vận dụng được hiểu biết về máu và tuần hoàn để bảo vệ bản thân và gia đình.

b) Nội dung:Làm việc theo nhóm thực hiện yêu cầu sau:

TÌm hiểu nguyên nhân, triệu chứng, hậu quả, của một sô bệnh về máu, tim mạch.

c) Sản phẩm: câu trả lời của HS

d) Tổ chức thực hiện

<table>
<tr><th>Hoạt động của giáo viên và học sinh</th><th>Nội dung</th></tr>
<tr><td>*Chuyển giao nhiệm vụ học tập
HS hoàn thành theo nhóm bài tập trên.
*Thực hiện nhiệm vụ học tập
Các nhóm thực hiện nhiệm vụ
*Báo cáo kết quả và thảo luận
Một nhóm báo cáo kết quả.
* Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ
Các nhóm nhận xét, GV chốt kiến thức.</td><td>III. Một số bệnh về máu và tim mạch
<table>
<tr><th></th><th>Thiếu máu</th><th>Huyết áp cao</th><th>Xơ vữa động mạch</th></tr>
<tr><td>Triệu chứng</td><td>Mệt, da xanh, tim đập nhanh</td><td>Đau đầu, khó thở,</td><td>Trí nhớ suy giảm, teo cơ, đau thắt ngực..</td></tr>
<tr><td>Nguyên nhân</td><td>Mất máu</td><td>Do luyện tập TDTT, khi tức giận, sốt Do chế độ ăn nhiều đường muối thức ăn nhiều chất béo</td><td>Do chế độ ăn chưa hợp lý, hút thuốc lá, ít vận động...</td></tr>
<tr><td>Hậu quả</td><td>Giảm khả năng vận chuyển oxygen trong cơ thể.</td><td>Gia tăng nguy cơ nhồi máu cơ tim, suy tim, suy thận, đột quỵ...</td><td>Tăng huyết áp, giảm dòng máu, tạo máu đông dẫn đến tắc mạch..đột quỵ</td></tr>
</table></td></tr>
</table>

2.6. Hoạt động tìm hiểu mục IV.Thực hành. Thực hiện tình huống giả định cấp cứu người bị chảy máu, tai biến, đột quỵ.

a) Mục tiêu:

+Thực hiện được tình huống giả định cấp cứu người bị chảy máu, tai biến, đột quỵ, băng bó vết thương khi bị chảy nhiều máu.

+ Thực hiện được các bước đo huyết áp.

b) Nội dung:hoàn thành theo nhóm thực hành sơ cứu đột quỵ, đo huyết áp, sơ cứu cầm máu giả định.

c) Sản phẩm: kết quả đạt được

d) Tổ chức thực hiện

Hoạt động của giáo viên và học sinh	Nội dung
Chuyển giao nhiệm vụ học tập GV chia lớp thành 3 nhóm. Mỗi nhóm thực hành một nhiệm vụ trên.	**IV. Thực hành. Thực hiện tình huống giả định cấp cứu người bị chảy máu tai biến**

Thực hiện nhiệm vụ học tập HS hoàn thành theo nhóm ***Báo cáo kết quả và thảo luận*** Từng nhóm báo cáo kết quả. *** Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ*** Các nhóm đánh giá kết quả. GV đánh giá kết quả.	**đột quỵ và đo huyết áp.** **1. Mục tiêu** **2. Chuẩn bị** **3. Cách tiến hành** **4. Kết quả**

2.7. Hoạt động tìm hiểu mục V. Dự án: Điều tra một số bệnh về máu, tim mạch và phong trào hiến máu nhân đạo tại địa phương

a) Mục tiêu: Thực hiện được dự án,bài tập:Điều tra bệnh cao huyết áp,tiểu đường tại địa phương.Tìm hiểu được phong trào hiến máu nhân đạo ở địa phương

b) Nội dung: Hoàn thành theo nhóm tại nhà. Nhiệm vụ: 1. Lập kế hoạch và tiến hành điều tra một số bệnh về máu và tim mạch, phong trào hiến máu nhân đạo tại địa phương. 2. Đề xuất các biện pháp phòng chống bệnh về máu tim mạch. 3. Viết báo cáo điều tra một số bệnh về máu tim mạch theo mẫu bảng 33.2 và viết một đoạn tổng hợp thông tin tìm hiểu về phong trào hiến máu nhân đạo tại địa phương.

c) Sản phẩm: bài báo cáo của từng nhóm HS

d) Tổ chức thực hiện

Hoạt động của giáo viên và học sinh	Nội dung
Chuyển giao nhiệm vụ học tập HS báo cáo theo nhóm nhiệm vụ đã giao ở nhà ***Thực hiện nhiệm vụ học tập*** HS theo nhóm chuẩn bị tốt mọi điều kiện để báo cáo ***Báo cáo kết quả và thảo luận*** Từng nhóm báo cáo kết quả thu được *** Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ*** GV đánh giá kết quả Các nhóm đánh giá kết quả.	**V.Dự án điều tra một số bệnh về máu, tim mạch và phong trào hiến máu nhân đạo tại địa phương.**

3. Hoạt động 3. Luyện tập

a) Mục tiêu: Hệ thống được kiến thức đã học

b) Nội dung: HS hoàn thành cá nhân các câu hỏi sau:

Câu 1: Máu gồm mấy thành phần:

A. 2 **B. 3** C. 4 D. 5

Câu 2: Thành phần nào chiếm 55% thể tích của máu.

A. Hồng cầu B. Bạch cầu **C. Huyết tương** D. Tiểu cầu

Câu 3: Thành phần chiếm 45% thể tích của máu là:

A. Huyết tương **B. Các tế bào máu** **C.** Hồng cầu **D.** Bạch cầu

Câu 4: Thành phần của máu có đặc điểm màu vàng, lỏng là:

A. Hồng cầu **B.** Bạch cầu **C. Huyết tương** **D.** Tiểu cầu

Câu 5: Điền từ phù hợp vào chỗ trống: … là nơi vận chuyển, đồng thời là môi trường chuyển hóa của các quá trình trao đổi chất.

A. Huyết tương **B.** Hồng cầu **C.** Bạch cầu **D.** Tiểu cầu

Câu 6: Điền từ phù hợp vào chỗ trống: … là nơi vận chuyển oxi từ phổi đến tim rồi đến các cơ quan (máu đỏ tươi) và vận chuyển CO_2 từ các cơ quan về tim về phổi (máu đỏ thẫm)

A. Hồng cầu **B.** Bạch cầu **C.** Tiểu cầu **D.** Huyết tương

Câu 7: Trong hoạt động miễn dịch của cơ thể người, sự kết hợp của cặp nhân tố nào dưới đây diễn ra theo cơ chế chìa khoá và ổ khoá ?

A. Kháng nguyên – kháng thể
B. Kháng nguyên – kháng sinh
C. Kháng sinh – kháng thể
D. Vi khuẩn – prôtêin độc

Câu 8: Khi chúng ta bị ong chích thì nọc độc của ong được xem là

A. chất kháng sinh. **B.** kháng thể. **C. kháng nguyên.** **D.** prôtêin độc.

Câu 9: Sau khi tiêm phòng chúng ta sẽ không bị mắc bệnh này nữa trong tương lai, đó là miễn dịch:

A. Miễn dịch bẩm sinh **B.** Miễn dịch tập nhiễm
C. Miễn dịch chủ động **D.** Miễn dịch tự nhiên

Câu 10: Trong cơ thể có 2 loại miễn dịch đó là:

A. Miễn dịch tự nhiên, miễn dịch nhân tạo
B. Miễn dịch bẩm sinh, miễn dịch tập nhiễm
C. Miễn dịch bẩm sinh, miễn dịch chủ động
D. Miễn dịch chủ động, miễn dịch tập nhiễm

Câu 11: Tiêm phòng vacxin giúp con người:

A. Tạo sự miễn dịch tự nhiên **B. Tạo sự miễn dịch nhân tạo**
C. Tạo sự miễn dịch bẩm sinh **D.** Tất cả các đáp án trên

Câu 12: Sự đông máu liên quan chủ yếu đến hoạt động của tế bào máu nào?

A. Hồng cầu **B.** Bạch cầu
C. Tiểu cầu **D.** Tất cả các đáp án trên

Câu 13: Người mang nhóm máu A có thể truyền cho người mang nhóm máu nào dưới đây?

A. Nhóm máu A **B.** Nhóm máu B
C. Nhóm máu AB **D.** Cả A và C đều đúng

c)Sản phẩm: câu trả lời của HS

d) Tổ chức thực hiện

Hoạt động của giáo viên và học sinh	Nội dung
Chuyển giao nhiệm vụ học tập HS hoàn thành cá nhân các câu hỏi trắc nghiệm ***Thực hiện nhiệm vụ học tập*** HS hoàn thành bài tập ***Báo cáo kết quả và thảo luận*** HS báo cáo kết quả **** Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ*** HS đánh giá kết quả GV đánh giá chốt kiến thức	

4. Hoạt động 4: Vận dụng, tìm tòi mở rộng

a) Mục tiêu:

- Phát triển năng lực tự học và năng lực tìm hiểu đời sống

b) Nội dung: HS hoàn thành cá nhân các bài tập sau:

BT1. Vận dụng hiểu biết về các bệnh đã tìm hiểu đề xuất biện pháp phòng bệnh bảo vệ hệ tuần hoàn và cơ thể. Giải thích cơ sở các biện pháp đó.

BT2. Thực hiện các biện pháp phòng chống một số bệnh về máu và tim mạch.

BT3. Tóm tắt nội dung bài học bằng sơ đồ tư duy

c) Sản phẩm: câu trả lời của HS

d)Tổ chức thực hiện:

Hoạt động của giáo viên và học sinh	Nội dung
Chuyển giao nhiệm vụ học tập GV yêu cầu HS thực hiện cá nhân các bài tập trên ***Thực hiện nhiệm vụ học tập*** HS thực hiện theo yêu cầu của giáo viên. ***Báo cáo kết quả và thảo luận*** GV gọi ngẫu nhiên 3 HS lần lượt trình bày ý kiến cá nhân. ***Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ*** GV nhấn mạnh nội dung bài học bằng sơ đồ tư duy trên bảng.	

Ngày soạn: 12/11/2023
Tiết 12,13,14:

BÀI 34: HỆ HÔ HẤP Ở NGƯỜI

I. Mục tiêu:

1. Kiến thức:

- Nêu được chức năng của hệ hô hấp.
- Kể tên được các cơ quan của hệ hô hấp dựa vào mô hình. Nêu được chức năng của mỗi cơ quan và sự phối hợp các cơ quan thể hiện chức năng của cả hệ hô hấp.
- Nêu được một số bệnh về phổi, đường hô hấp và cách phòng chống.
- Trình bày được vai trò của việc chống ô nhiễm không khí liên quan đến các bệnh về hô hấp.

2. Năng lực:

a) Năng lực chung:

- Năng lực tự chủ và tự học: tìm kiếm thông tin, đọc sách giáo khoa, quan sát tranh ảnh, sơ đồ hô hấp ở người.
- Năng lực giao tiếp và hợp tác: thảo luận nhóm, hợp tác cùng nhau trong thực hiện hoạt động chung của nhóm.
- Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: đưa ra câu trả lời của mình cho tình huống thực tế trong hoạt động chung của nhóm.

b) Năng lực khoa học tự nhiên :

- Năng lực nhận biết KHTN: Nhận biết, phân biệt được các cơ quan và sự phối hợp các cơ quan trong hô hấp ở người.
- Năng lực tìm hiểu tự nhiên: điều tra được một số bệnh về đường hô hấp trong trường học hoặc tại địa phương, nêu được nguyên nhân và cách phòng tránh; thiết kế áp phích tuyên truyền không hút thuốc lá; bày tỏ rõ quan điểm nên hay không nên hút thuốc lá và kinh doanh thuốc lá.
- Vận dụng kiến thức, kỹ năng đã học:

+Vận dụng được hiểu biết về hô hấp để bảo vệ bản thân và gia đình.

+ Thực hiện được tình huống giả định hô hấp nhân tạo, cấp cứu người đuối nước,..

3. Phẩm chất: Thông qua thực hiện bài học sẽ tạo điều kiện để học sinh:

- Chăm học, chịu khó tìm tòi tài liệu và thực hiện các nhiệm vụ cá nhân nhằm tìm hiểu về hô hấp ở người.
- Có trách nhiệm trong hoạt động nhóm, chủ động nhận và thực hiện nhiệm vụ.

II. Thiết bị dạy học và học liệu

1. Giáo viên:

- Ti vi (hình ảnh, đoạn phim về cơ quan hô hấp ở người.)

2. Học sinh:

- Học bài cũ.
- Đọc nghiên cứu và tìm hiểu trước bài mới.

III. Tiến trình dạy học

1. Hoạt động 1: Mở đầu: (Xác định vấn đề học tập là xem video về cơ quan hô hấp ở người)

a) Mục tiêu:

- Giúp học sinh xác định được vấn đề cần học tập vì sao cần phải thường xuyên dọn vệ sinh, không khạc nhổ bừa bãi, không hút thuốc lá và vận động mọi người không nên hút thuốc, đeo khẩu trang khi làm vệ sinh ở nơi nhiều bụi....

b) Nội dung:

- Học sinh thực hiện thảo luận nhóm 4, đưa ra câu trả lời:

Hệ hô hấp ở người gồm những cơ quan nào?

Những bệnh thường gặp ở hệ hô hấp người là gì? Phòng tránh thế nào?

c) Sản phẩm:

- Câu trả lời của học sinh ghi trên phiếu học tập KWL. Câu trả lời của học sinh có thể đúng hoặc sai, giáo viên hướng các em tìm hiểu nội dung bài mới để giải quyết hai câu hỏi đã đặt ra.

d) Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS	DỰ KIẾN SẢN PHẨM
*Chuyển giao nhiệm vụ học tập - Chiếu video: ***https://www.youtube.com/watch?v=HLSJowTFV_Q*** - GV phát phiếu học tập KWL và yêu cầu học sinh thảo luận nhóm 4 theo yêu cầu viết trên phiếu trong 5 phút. *Thực hiện nhiệm vụ học tập - HS hoạt động nhóm theo yêu cầu của GV. Hoàn thành phiếu học tập. - Giáo viên: Theo dõi và bổ sung khi cần. *Báo cáo kết quả và thảo luận - GV gọi ngẫu nhiên nhóm trình bày, mỗi nhóm trình bày 1 nội dung trong phiếu. *Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ - Học sinh nhận xét, bổ sung, đánh giá: - Giáo viên nhận xét, đánh giá: ->Giáo viên vào bài thông qua tình huống được đề cập trong	

và qua phần thảo luận của HS đã trình bày: Để trả lời câu hỏi trên đầy đủ và chính xác nhất chúng ta vào bài học hôm nay. ->Giáo viên nêu mục tiêu bài học: theo mục tiêu SGK.	

2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới

2.1.Hoạt động 2.1: Cấu tạo và chức năng hô hấp

a) Mục tiêu:

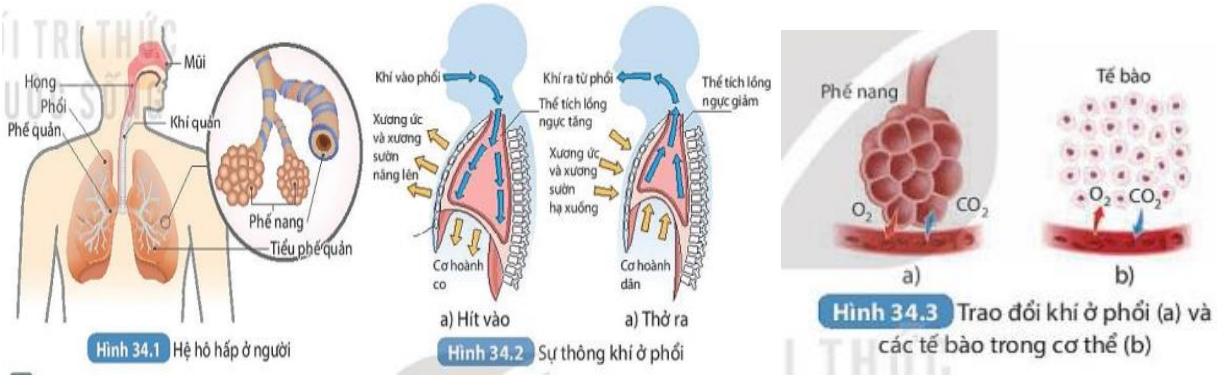
–Nêu được chức năng của hệ hô hấp.

- Kể tên được các cơ quan của hệ hô hấp dựa vào mô hình. Nêu được chức năng của mỗi cơ quan và sự phối hợp các cơ quan thể hiện chức năng của cả hệ hô hấp.

b) Nội dung:

Nhiệm vụ 1: Học sinh làm việc nhóm cặp đôi ***(hoặc nhóm 4 tùy tình hình lớp học)*** nghiên cứu thông tin trong SGK, hình ảnh minh họa và ***thực hiện nhiệm vụ sau:***

Đọc thông tin kết hợp quan sát Hình 43.1 hoàn thành phiếu học tập số



Hình 34.1 Hệ hô hấp ở người

Hình 34.2 Sự thông khí ở phổi

Hình 34.3 Trao đổi khí ở phổi (a) và các tế bào trong cơ thể (b)

Nhiệm vụ 2: Học sinh làm việc nhóm cặp đôi để trả lời câu hỏi:

1. Quan sát Hình 34.2, mô tả hoạt động của cơ, xương và sự thay đổi thể tích lồng ngực khi cử động hô hấp?

2. Quan sát Hình 34.3, mô tả sự trao đổi khí ở phổi và tế bào?

3. Trình bày sự phối hợp chức năng của mỗi cơ quan thể hiện chức năng của cả hệ hô hấp?

-HS hoạt động nhóm đôi và xung phong trả lời qua trò chơi "Cặp đôi hoàn hảo nhất"

- HS hoạt động cá nhân nghiên cứu tài liệu và qua hoạt động trên, HS trả lời câu hỏi:

c) Sản phẩm:

- Câu trả lời của HS.

d) Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS	DỰ KIẾN SẢN PHẨM
*Chuyển giao nhiệm vụ học tập - GV giao các nhiệm vụ học tập cho nhóm hoặc cặp đôi, tìm hiểu thông tin về cơ quan hô hấp SGK trả lời câu hỏi 1,2,3. - GV yêu cầu HS lấy giấy A3/bảng nhóm để trả lời câu hỏi. *Thực hiện nhiệm vụ học tập HS thảo luận nhóm, cặp đôi, thống nhất đáp án và ghi chép nội dung hoạt động ra giấy A3/bảng nhóm. *Báo cáo kết quả và thảo luận HS tham gia trò chơi: Nhóm nào nhanh nhất và "Cặp đôi hoàn hảo". GV cho HS nhanh tay giơ bảng, chọn 3 nhóm và 3 cặp nhanh nhất để tham gia "Cặp đôi hoàn hảo". Các cặp đôi mang bảng lên bảng, lần lượt trình bày. Nhóm hoặc cặp đôi trả lời đúng nhất sẽ trở thành Nhóm nhanh nhất hoặc cặp đôi hoàn hảo nhất. *Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ - Học sinh nhận xét, bổ sung, đánh giá. - Giáo viên nhận xét, đánh giá. - GV nhận xét và chốt nội dung.	**I. Cấu tạo và chức năng hô hấp** ***1. Cấu tạo hệ hô hấp:*** Hệ hô hấp gồm 2 bộ phận: đường dẫn khí: (mũi, thanh quản, khí quản, phế quản) và 2 lá phổi. - Đường dẫn khí có chức năng dẫn khí ra vào phổi, ngăn bụi, làm ấm và làm ẩm không khí vào phổi và bảo vệ phổi khỏi tác nhân có hại. - Phổi: thực hiện chức năng trao đổi khí giữa môi trường ngoài và máu trong mao mạch phổi. ***2. Chức năng của hệ hô hấp*** *a, Thông khí ở phổi:* - Hít vào và thở ra giúp cho phổi được thông khí. - Các cơ xương ở lồng ngực đã phối hợp hoạt động với nhau để tăng thể tích lồng ngực khi hít vào và giảm thể tích lồng ngực khi thở ra. *b, Trao đổi khí ở phổi và tế bào* - Sự trao đổi khí ở phổi và tế bào đều theo cơ chế khuếch tán từ nơi có nồng độ cao tới nơi có nồng độ thấp. + Trao đổi khí ở phổi: O_2 từ phế nang khuếch tán vào mao mạch máu, CO_2 từ mao mạch máu khuếch tán vào phế nang. + Trao đổi khí ở tế bào: O_2 từ máu khuếch tán vào tế bào, CO_2 từ tế bào khuếch tán vào máu.

Giáo dục lồng ghép phòng, chống tác hại
của thuốc lá trong chương trình KHTN
Chủ đề: Thuốc lá với sức khỏe hệ hô hấp

2.2. Hoạt động 2.2: Một số bệnh về phổi và đường hô hấp

a) Mục tiêu:

- Nêu được một số bệnh về phổi, đường hô hấp và cách phòng chống.

- Trình bày được vai trò của việc chống ô nhiễm không khí liên quan đến các bệnh về hô hấp.

- Vận dụng được hiểu biết về hô hấp để bảo vệ bản thân và gia đình

- Điều tra được một số bệnh về hô hấp trong trường hoặc địa phương, nêu nguyên nhân và cách phòng tránh.

b) Nội dung:

Nhiệm vụ 1: Học sinh làm việc nhóm đọc thông tin kết hợp thảo luận nhóm và hoàn thành phiếu học tập số 3.

Nhiệm vụ 2 : Giáo viên cho học sinh triển khai theo nhóm điều tra về bệnh hô hấp trong khối 8, số lượng người mắc và biện pháp phòng chống rồi điền thông tin theo bảng 34.1 SGK. (Nhiệm vụ này thực hiện ngoài giờ)

Nhiệm vụ 3 : Hoạt động cá nhân và trả lời các câu hỏi:

1. Ô nhiễm môi trường ảnh hưởng như thế nào đến hô hấp?

2. Các biện pháp bảo vệ hệ hô hấp khỏi các tác nhân có hại?

c) Sản phẩm:

- Câu trả lời của HS.

d) Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS	DỰ KIẾN SẢN PHẨM
*Chuyển giao nhiệm vụ học tập - GV giao các nhiệm vụ học tập cho nhóm tìm hiểu thông tin về các bệnh về hô hấp và cách phồng chống. * Thực hiện nhiệm vụ học tập: - GV yêu cầu HS lấy bảng nhóm để hoàn thành phiếu học tập được giao. *Báo cáo kết quả và thảo luận HS tham gia trò chơi***: *Nhóm nào nhanh nhất* .** GV cho nhóm học sinh nhanh tay giơ bảng, chọn 3 ***nhóm*** nhanh nhất để tham gia gọi là nhóm nhanh nhất. *Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ - Học sinh nhận xét, bổ sung, đánh giá. - Giáo viên nhận xét, đánh giá. - GV nhận xét và chốt nội dung.	**II. Một số bệnh về phổi và** đường hô hấp 1.Viêm đường hô hấp 2.Viêm phổi 3.Lao phổi ... * Các biện pháp bảo vệ hệ hô hấp khỏi các tác nhân có hại: - Các tác nhân gây nhiễm không khí có thể gây hại đến hệ hô hấp : bụi, các khí độc (NO2, SO2. Nicotin,...) và các vi sinh vật gây bệnh. =>+ Tránh xa các tác nhân gây hại, không hút thuốc, vệ sinh môi trường sống, trồng nhiều cây xanh,... +Vệ sinh cá nhân sạch sẽ, hạn chế sử dụng các thiết bị thải chất độc hại,... + Đeo khẩu trang khi lao động nơi có nhiều bụi, khi đi đường,..

2.3. Hoạt động 2.3: Thuốc lá và tác hại của khói thuốc lá:

a) Mục tiêu:

- Bày tỏ quan điểm nên hay không nên hút thuốc lá và kinh doanh thuốc lá.
- Thiết kế áp phích tuyên truyền không hút thuốc lá

b) Nội dung:

Nhiệm vụ 4: Học sinh thảo luận nhóm 6, trao đổi ý kiến và thống nhất phương án chung với vấn đề: Có nên kinh doanh thuốc lá, có nên hút thuốc lá hay không? Vì sao?

Nhiệm vụ 5 : Cùng nhau thiết kế áp phích tuyên truyền không hút thuốc lá.

c) Sản phẩm:

- Bài làm của các nhóm.

d) Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS	**DỰ KIẾN SẢN PHẨM**
*Chuyển giao nhiệm vụ học tập - GV giao các nhiệm vụ học tập cho nhóm tìm hiểu thông tin và hoàn thành nhiệm vụ 4 và 5 * Thực hiện nhiệm vụ học tập: - Các nhóm lần lượt trình bày ý kiến cá nhân, thảo luận và đưa ra phương án chung về vấn đề kinh doanh hay không, hút thuốc lá hay không? Cùng chung tay đưa ra phương án, ý tưởng tuyên truyền không hút thuốc lá, *Báo cáo kết quả và thảo luận - Các nhóm lần lượt đưa ra ý kiến về vấn đề hút thuốc lá hay không? Các bạn bổ sung ý kiến, thẳng thắn trao đổi. - Các nhóm hoàn thành dán nội dung lên bảng, cả lớp cử ban giám khảo đại diện cho các nhóm chấm ý tưởng và áp phích đẹp và hay nhất. *Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ - Học sinh nhận xét, bổ sung, đánh giá. - Giáo viên nhận xét, đánh giá. - GV nhận xét và chốt nội dung: Không nên tham gia kinh doanh và hút thuốc lá. Giáo viên chọn áp phích xuất sắc treo ở lớp học.	**III. Thuốc lá và tác hại của khói thuốc lá:** - Suy giảm chức năng phổi - Gây bệnh tắc nghẽn phổi mãn tính. - Gây bệnh ung thư,...

***2.4 Hoạt động 2.4:* Thực hành hô hấp nhân tạo, cấp cứu người đuối nước**

a) Mục tiêu:

- Thực hiện được tình huống giả định nhô hấp nhân tạo, cấp cứu người đuối nước.

b) Nội dung:

- HS nghiên cứu thông tin SGK để : Nêu thời điểm thực hiện, thao tác hô hấp nhân tạo?
- Giáo viên cho học sinh xem đoạn phim về hô hấp nhân tạo: https://www.youtube.com/watch?v=Ei1UsHqtUvo.

Yêu cầu học sinh trả lời :

1. Trong trường hợp nào thì cần tiến hành hô hấp nhân tạo ?
2. Ý nghĩa của việc bịt mũi nạn nhân? Tại sao phải ấn tay vào lồng ngực?
3. Thứ tự các thao tác?

c) Sản phẩm:

- Câu trả lời của các nhóm.

d) Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS	DỰ KIẾN SẢN PHẨM
*Chuyển giao nhiệm vụ học tập - GV giao các nhiệm vụ học tập cho nhóm xem đoạn phim và hoàn thành nhiệm vụ * Thực hiện nhiệm vụ học tập: - Các nhóm lần lượt trình bày ý kiến cá nhân, thảo luận và đưa ra phương án chung. *Báo cáo kết quả và thảo luận *Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ - Học sinh nhận xét, bổ sung, đánh giá. - Giáo viên nhận xét, đánh giá. - GV nhận xét và chốt nội dung. - GV tiến hành cho học sinh thực hiện trên mô hình người (nếu có)	***1. Phương pháp hà hơi thổi ngạt:*** - Khi nạn nhân ngừng hô hấp nhưng tim còn đập - Bịt mũi nạn nhân bằng ngón trỏ và ngón cái - Tự hít một hơi đầy lồng ngực rồi ghé môi sát miệng nạn nhân rồi thổi hết sức vào miệng nạn nhân, không để không khí thoát ra ngoài chỗ tiếp xúc với miệng. - Ngừng thổi để hít vào rồi lại thổi tiếp. - Thổi liên tục từ 12 – 20 lần/phút cho tới khi quá trình tự hô hấp của nạn nhân được ổn định bình thường ***2/ Phương pháp ấn lồng ngực*** *- Khi làm xoa bóp tim ngoài lồng ngực, cần chú ý không quá mạnh bạo vì có thể làm gãy xương sườn nạn nhân (2 lần hà hơi, 30 lân ép tim)*

3. Hoạt động 3: Luyện tập

a) Mục tiêu:

Củng cố cho HS kiến thức về hệ hô hấp

b) Nội dung: Cho học sinh chơi trò chơi rung chuoobg vàng qua một số câu hỏi trắc nghiệm.

1. Sự thông khí ở phổi là do:

a. Lồng ngực nâng lên, hạ xuống.

b. Cử động hô hấp hít vào, thở ra.

c. Thay đổi thể tích lồng ngực.

d. Cả a, b, c.

2. Thực chất sự trao đổi khí ở phổi và ở tế bào là:

a. Sự tiêu dùng ôxi ở tế bào của cơ thể

b. Sự thay đổi nồng độ các chất khí

c. Chênh lệch nồng độ các chất khí dẫn tới khuếch tán.

d. Cả a, b, c.

3. Khi thức ăn xuống thực quản thì không khí có qua được khí quản không?

a. Không, vì thực quản phình to ra đè .bẹp khí quản

b. Có nhưng ít, vì khí quản bị thu hẹp do thực quản phình to

c. qua lại bình thường, vì khí quản được cấu tạo bởi các vòng sụn

d. Khí quản được cấu tạo bởi các vòng sụn, chỗ tiếp giáp với thực quản là cơ tròn nên lưu thông khí và nuốt thức ăn đều diễn ra bình thường

4. Các việc làm sau giúp hệ hô hấp khỏe mạnh, đúng hay sai?

a. Khi tham gia giao thông cần đeo khẩu trang

b. Hút thuốc lá

c. Đeo khẩu trang chống bụi khi làm vệ sinh hay khi hoạt động ở môi trường nhiều bụi

d. Trồng nhiều cây xanh

e. Không xả rác bừa bãi

5. Khí O2 khuếch tán như thế nào trong hoạt động trao đổi khí ở phổi?

a. Trao đổi qua lại giữa các đơn vị cấu tạo của phổi

b. Từ máu vào trong không khí phế nang

c. Từ phế nang phổi phải sang phế nang phổi trái

d. Từ không khí ở phế nang vào máu

6. Không khí ở phổi thường xuyên được đổi mới nhờ:

a. Hoạt động thải khí CO2

b. Hoạt động tuần hoàn

c. Hoạt động lấy khí CO2

d. Hoạt động hô hấp

7. Khí CO2 khuếch tán như thế nào trong hoạt động trao đổi khí ở phổi?

a. Trao đổi qua lại giữa các đơn vị cấu tạo của phổi

b. Từ máu vào trong không khí phế nang

c. Từ phế nang phổi phải sang phế nang phổi trái

d. Từ máu vào trong không khí ở phế nang

8. Khí CO2 khuếch tán như thế nào trong hoạt động trao đổi khí ở tế bào?

a. Từ tế bào vào máu.

b. Từ máu vào tế bào

c. Từ không khí ở phế nang vào máu

d. Từ máu vào trong không khí ở phế nang

9. Khí O2 khuếch tán như thế nào trong hoạt động trao đổi khí ở tế bào?

a. Từ tế bào vào máu.

b. Từ máu vào tế bào

c. Từ không khí ở phế nang vào máu

d. Từ máu vào trong không khí ở phế nang

10. Hô hấp là gì?

a. Là quá trình lấy khí O2 từ ngoài môi trường vào trong cơ thể, cung cấp cho các hoạt động sống khác.

b. Là sự thở, trao đổi khí ở phổi và trao đổi khí ở tế bào.

c. Là quá trình trao đổi khí giữa cơ thể với môi trường bên ngoài.

d. Là quá trình không ngừng cung cấp O2 cho các tế bào của cơ thể và loại CO2 do các tế bào thải ra khỏi cơ thể.

c) Sản phẩm:

Đáp án, lời giải của các câu hỏi, bài tập do học sinh thực hiện

d) Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS	DỰ KIẾN SẢN PHẨM
* Chuyển giao nhiệm vụ học tập - Gv chiếu bài tập, yêu cầu HS hoạt động cá nhân, trả lời câu hỏi ra bảng con. * Thực hiện nhiệm vụ học tập - HS thực hiện theo yêu cầu của GV. * Báo cáo kết quả - GV có thể hỏi theo từng câu, nhận xét sau khi đã hoàn thành các câu hỏi. * Kết luận, đánh giá - Đánh giá qua Rubrics theo các mức độ nhận thức.	

4. Hoạt động 4: Vận dụng

a) Mục tiêu:

- Phát triển năng lực tự học và năng lực tìm hiểu đời sống.

b) Nội dung:

- Dựa vào kiến thức đã học hoàn thành sơ đồ tư duy tổng kết bài học
- Yêu cầu HS tìm hiểu để trả lời câu hỏi: Tại sao em bé mới sinh mà không khóc thì bị đánh vào mông cho bé khóc? Tiếng khóc chào đời có ý nghĩa gì với trẻ mới sinh?

c) Sản phẩm:

- Sơ đồ tư duy và câu trả lời của HS.

d) Tổ chức thực hiện:

Hoạt động của giáo viên và học sinh	**DỰ KIẾN SẢN PHẨM**
*Chuyển giao nhiệm vụ học tập Yêu cầu HS: + Khái quát lại nội dung trọng tâm của bài đã học bằng sơ đồ tư duy vào vở học. + Trả lời câu hỏi: Tại sao em bé mới sinh mà không khóc thì bị đánh vào mông cho bé khóc? Tiếng khóc chào đời có ý nghĩa gì với trẻ mới sinh? *Thực hiện nhiệm vụ học tập HS thực hiện theo nhóm làm ra sản phẩm và trả lời câu hỏi. *Báo cáo kết quả và thảo luận Câu trả lời của HS. *Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ GV nhận xét, góp ý.	

PHIẾU HỌC TẬP SỐ 1

Bài 34: HỆ HÔ HẤP Ở NGƯỜI

Họ và tên: …… Lớp: ……. Nhóm: ……

H1. Hệ hô hấp ở người gồm những cơ quan nào?

……

……

H 2 Những bệnh thường gặp ở hệ hô hấp người là gì? Phòng tránh thế nào?

……

……

PHIẾU HỌC TẬP SỐ 2

Bài 34: HỆ HÔ HẤP Ở NGƯỜI

Họ và tên: ……Lớp: ……. Nhóm: ……

Đọc thông tin kết hợp quan sát Hình 43.1 hoàn thành phiếu học tập số 2

Các cơ quan		**Đặc điểm cấu tạo**	**Chức năng**
Đường dẫn khí	Mũi		
	Thanh quản		
	Khí quản		
	Phế quản và tiểu phế quản		
Hai lá phổi	Phổi trái và phải		

Đáp án phiếu học tập số 2

Các cơ quan		**Đặc điểm cấu tạo**	**Chức năng**
Đường dẫn khí	Mũi	*Có nhiều lông mũi, có lớp niêm mạc tiết chất nhầy, mao mạch dày đặc.*	*Ngăn bụi, làm ấm, làm ẩm không khí.*
	Thanh quản	*Có nắp thanh quản có thể cử động*	*Đậy kín đường hô hấp khi nuốt thức ăn*
	Khí quản	*Có lớp niêm mạc tiết chất nhầy với nhiều lông rung chuyển động liên tục*	*Dẫn khí*
	Phế quản và tiểu phế quản	*Dẫn khí vào phổi rồi đến các phế nang*	
Hai lá phổi	Phổi trái và phải	*Gồm nhiều phế nang*	*Là nơi diễn ra trao đổi khí*

PHIẾU HỌC TẬP SỐ 3

Bài 34: HỆ HÔ HẤP Ở NGƯỜI

Họ và tên: …… Lớp: ……. Nhóm: ……

Đọc thông tin kết hợp làm việc nhóm và hoàn thành phiếu học tập số 3

TT	**Tên bệnh**	**Nguyên nhân**	**Biện pháp phòng chống**
1	Viêm đường hô hấp		
2	Viêm phổi		
3	Lao phổi		

Đáp án phiếu học tập số 3

TT	**Tên bệnh**	**Nguyên nhân**	**Biện pháp phòng chống**
1	Viêm đường hô hấp	*Tiếp xúc với môi trường sống bị ô nhiễm có chứa virus hoặc vi khuẩn gây bệnh*	+ Tránh xa các tác nhân gây hại, không hút thuốc, vệ sinh môi trường sống, trồng nhiều cây xanh,... +Vệ sinh cá nhân sạch sẽ, hạn chế sử dụng các thiết bị thải chất độc hại,... + Đeo khẩu trang khi lao động nơi có nhiều bụi, khi đi đường,.. + Không tiếp xúc gần với người nhiễm bệnh.
2	Viêm phổi	*Virus, vi khuẩn, nấm, hóa chất xâm nhập vào phổi*	
3	Lao phổi	*Do vi khuẩn Mycobacterium tuberculosis xâm nhập vào phổi*	

PHIẾU ĐÁNH GIÁ TỪNG HỌC SINH TRONG NHÓM

Nhóm .....

TT	Tên học sinh	Chức vụ trong nhóm	Các tiêu chí đánh giá			Điểm
			Tích cực (10 điểm)	Chưa tích cực (5 điểm)	Không tham gia hoạt động (0 điểm)	
1						
2						
3						
4						
5						
6						

Ngày soạn: 03/12/2023

Tiết 15:

ÔN TẬP CUỐI KÌ I

I. Mục tiêu:

1. Kiến thức: Sau bài học, Hs sẽ:

- Hệ thống lại các nội dung kiến thức đã được học về:
- Trả lời một số câu hỏi trắc nghiệm.
- Trả lời một số câu hỏi tự luận (Làm một số bài tập).

2. Năng lực:

2.1. Năng lực chung:

- *Tự chủ và tự học:* HS tự nghiên cứu thông tin SGK và hệ thống lại các nội dung kiến thức đã học.
- *Giao tiếp và hợp tác:* Thảo luận nhóm một cách có hiệu quả khi thực hiện các nhiệm vụ học tập
- *Giải quyết vấn đề và sáng tạo:* Thảo luận với các thành viên trong nhóm nhằm giải quyết các vấn đề trong bài học để hoàn thành nhiệm vụ học tập và thực hành.

2.2. Năng lực khoa học tự nhiên :

- *Nhận thức khoa học tự nhiên:* Cá nhân hệ thống lại được các kiến thức đã học.
- *Tìm hiểu tự nhiên:* Phát triển thêm nhận thức của bản thân thông qua việc trả lời các câu hỏi trắc nghiệm.
- *Vận dụng kiến thức, kỹ năng đã học:* Vận dụng được hiểu biết của bản thân để làm các bài tập tự luận.

3. Phẩm chất: Thông qua thực hiện bài học sẽ tạo điều kiện để học sinh:

- Chăm học, chịu khó tìm tòi tài liệu để hệ thống hóa các nội dung kiến thức đã học, vận dụng được kiến thức vào làm bài tập.
- Có trách nhiệm trong hoạt động nhóm, chủ động nhận và thực hiện nhiệm vụ.
- Trung thực trong báo cáo, thảo luận hoạt động nhóm.

II. Thiết bị dạy học và học liệu

1. Chuẩn bị của giáo viên:

- KHBD, GAĐT, SGK, Tivi, máy tính.

2. Chuẩn bị của học sinh:

- Vở ghi, sgk, dụng cụ học tập.
- Ôn tập lại các nội dung kiến thức đã học

III. Tiến trình dạy học

1. Câu hỏi trắc nghiệm

Câu 1: Quá trình biến đổi lí học và hoá học của thức ăn diễn ra đồng thời ở bộ phận nào dưới đây ?

A. Khoang miệng B. Dạ dày

C. Ruột non D. Tất cả các phương án còn lại'

Câu 2: Tuyến tiêu hoá nào dưới đây không nằm trong ống tiêu hoá ?

A. Tuyến tuỵ B. Tuyến vị C. Tuyến ruột D. Tuyến nước bọt

Câu 3: Loại đường nào dưới đây được hình thành trong khoang miệng khi chúng ta nhai kĩ cơm ?

A. Lactôzơ B. Glucôzơ C. Mantôzơ D. Saccarôzơ

Câu 4: Ở người, dịch tiêu hoá từ tuyến tuỵ sẽ đổ vào bộ phận nào ?

A. Thực quản B. Ruột già C. Dạ dày D. Ruột non

Câu 5: Sau khi trải qua quá trình tiêu hoá ở ruột non, prôtêin sẽ được biến đổi thành

A. glucôzơ. B. axit béo. C. axit amin. D. glixêrol.

Câu 6: Cơ thể người có khoảng bao nhiêu cơ ?

A. 400 cơ B. 600 cơ C. 800 cơ D. 500 cơ

Câu 7: Bộ xương người được chia làm mấy phần? Đó là những phần nào?

A. 3 phần: xương đầu, xương thân, xương các chi

B. 4 phần: xương đầu, xương thân, xương tay, xương chân.

C. 2 phần: xương đầu, xương thân

D. 3 phần: xương đầu, xương cổ, xương thân

Câu 8: Bộ xương có vai trò:

A. Nâng đỡ cơ thể B. Bảo vệ các cơ quan

C. Giúp cơ thể vận động D. Cả A, B và C

Câu 9: Để chống vẹo cột sống, cần phải làm gì?

A. Khi ngồi phải ngay ngắn, không nghiêng vẹo

B. Mang vác về một bên liên tục

C. Mang vác quá sức chịu đựng

D. Cả ba đáp án trên

Câu 10: Bộ xương ở người trưởng thành có khoảng bao nhiêu xương?

A. 207 B. 205 C. 206 D. 208

Câu 11. Chúng ta sẽ bị mất nhiều nước trong trường hợp nào sau đây ?

1. Tiêu chảy 2. Lao động nặng 3. Nghỉ ngơi 4. Sốt cao

A. 1,2,3,4 B. 1,2,4. C. 1,2,3. D. 1,3,4.

Câu 12. Tại sao tim làm việc cả đời không biết mệt mỏi

A. Vì thời gian làm việc bằng thời gian nghỉ ngơi

B. Vì tim nhỏ

C. Vì khối lượng máu nuôi tim nhiều chiếm 1/10 trên cơ thể

D. Vì tim làm việc theo chu kì

Câu 13. Sắp xếp vận tốc máu chảy trong thành mạch theo đúng trình tự

A. Tĩnh mạch > động mạch>mao mạch

B. Động mạch > mao mạch > tĩnh mạch

C. Động mạch > tĩnh mạch > mao mạch

D. Tĩnh mạch > mao mạch > động mạch

Câu 14. Nhóm máu nào là nhóm máu chuyên nhận?

A. A B. B C. O D. AB

Câu 15. Loại đồ ăn nào dưới đây đặc biệt có lợi cho hệ tim mạch ?

A. Cá hồi B. Sữa tươi

C. Kem D. Lòng đỏ trứng gà

Câu 16: Phổi người trưởng thành có khoảng

A. 200 – 300 triệu phế nang. B. 800 – 900 triệu phế nang.

C. 700 – 800 triệu phế nang. D. 500 – 600 triệu phế nang.

Câu 17: Hoạt động nào dưới đây góp phần bảo vệ đường hô hấp của bạn ?

A. Tất cả các phương án đưa ra

B. Trồng nhiều cây xanh

C. Xả rác đúng nơi quy định

D. Đeo khẩu trang trong môi trường có nhiều khói bụi

Câu 18: Lượng khí cặn nằm trong phổi người bình thường có thể tích khoảng bao nhiêu ?

A. 500 – 700 ml. B. 1200 – 1500 ml.

C. 800 – 1000 ml. D. 1000 – 1200 ml.

Câu 19: Trong đường dẫn khí của người, khí quản là bộ phận nối liền với

A. họng và phế quản. B. phế quản và mũi.

C. họng và thanh quản. D. thanh quản và phế quản.

Câu 20: Bệnh nào dưới đây được xem là một trong Tứ chứng nan y của nền Y học cổ ?

A. Tiểu đường. B. Ung thư.

C. Lao phổi. D. Thống phong.

2. Câu hỏi tự luận

Câu 1: *Hãy giải thích vì sao người già dễ bị gãy xương, và khi gãy xương thì sự phục hồi xương diễn ra chậm, không chắc chắn?*

TL: Vì người già sự phân hủy hơn sự tạo thành, đồng thời tỉ lệ chất cốt giao giảm, vì vậy xương giòn, xốp nên dễ bị gãy và khi bị gãy xương xương thì sự phục hồi xương diễn ra chậm, không chắc chắn.

Câu 2: *Thế nào là bệnh học đường vẹo cột sống, nguyên nhân và hậu quả?*

* Vẹo cột sống là tình trạng cột sống bị uốn cong sang bên phải hoặc bên trái theo hình chữ C hay chữ S (thuận hoặc ngược).

Cong cột sống là khi cột sống xuất hiện những đoạn cong bất thường theo 2 dạng: gù (cột sống phần ngực uốn cong quá mức ra phía sau); ưỡn (cột sống phần thắt lưng uốn cong quá mức ra phía trước).

* Các nguyên nhân bao gồm:

- Tư thế ngồi học không đúng: lệch vai sang trái hoặc sang phải, cúi đầu quá thấp.
- Học sinh phải ngồi học trong thời gian quá dài trên những bộ bàn ghế không đúng kích thước.
- Học sinh có thói quen mang cặp một bên mà không đeo cặp trên hai vai.
- Do phải lao động sớm: gánh vác, gặt hái, bế em hoặc mắc phải một số di chứng của bệnh còi xương, suy dinh dưỡng, lao cột sống, bại liệt.

* Hậu quả: bệnh cong vẹo cột sống không phải bệnh nguy hiểm, không gây tác hại nghiêm trọng tức thời, tuy nhiên bệnh sẽ ảnh hưởng rất lớn đến sức khỏe thể chất và tâm thần của một thế hệ trong tương lai

- Gây lệch trọng tâm cơ thể, làm học sinh ngồi học không được ngay ngắn, gây cản trở cho việc đọc, viết, căng thẳng thị giác và làm trí não kém tập trung dẫn đến ảnh hưởng xấu kết quả học tập.
- Gây ảnh hưởng đến hoạt động của tim, phổi và sự phát triển của khung xương chậu (đặc biệt đối với em gái sẽ gây ảnh hưởng đến sinh đẻ khi trưởng thành).

- Cơ thể lệch, bước đi không cân đối, bước đi không đều ảnh hưởng đến thẩm mỹ.

Câu 3: Nêu tên, nguyên nhân và biện pháp phòng một số bệnh về tiêu hóa.

Tên bệnh	**Nguyên nhân**	**Biện pháp phòng**
Ngộ độc thực phẩm	- Do sử dụng thực phẩm đã bị nhiễm khuẩn hoặc ô nhiễm hóa học, các thực phẩm biến chất, ôi iu hoặc có sẵn độc tố,…	- Có chế độ dinh dưỡng hợp lí. - Thực hiện an toàn vệ sinh thực phẩm. - Vệ sinh răng miệng đúng cách. - Uống đủ nước, bổ sung chất xơ, lợi khuẩn. - Xây dựng thói quen ăn uống lành mạnh. - Tạo bầu không khí vui vẻ khi ăn. - Hạn chế sử dụng chất kích thích. - Vệ sinh răng miệng đúng cách. - Luyện tập thể dục, thể thao phù hợp.
Tiêu chảy	- Do ngộ độc thực phẩm, nhiễm khuẩn đường ruột, rối loạn vi sinh đường ruột,…	
Giun sán	- Do môi trường sống ô nhiễm; thói quen ăn thực phẩm sống, rửa chưa sạch; nhiễm ấu trùng giun sán từ thú cưng,…	
Sâu răng	- Do vi khuẩn tấn công, vệ sinh răng miệng không đúng cách, thường xuyên ăn vặt, sử dụng thực phẩm nhiều đường,…	
Táo bón	- Do chế độ ăn uống không hợp lí (uống ít nước, thiếu chất xơ, ăn nhiều thực phẩm giàu chất béo,…); do mắc các bệnh lí; sử dụng một số loại thuốc;…	
Viêm dạ dày	- Do nhiễm vi khuẩn HP, chế độ dinh dưỡng thiếu khoa học, sử dụng quá nhiều thuốc giảm đau, tâm lí căng thẳng,…	

Câu 4: HS kể tên và nêu được chức năng của từng cơ quan trong hệ tiêu hóa phân tích được sự phối hợp các cơ quan thể hiện chức năng của cả hệ tiêu hóa.

Cơ quan		**Chức năng**
Ống tiêu hóa	Khoang miệng	Nghiền nhỏ, đảo trộn thức ăn, giúp thức ăn thấm đều nước bọt. Cảm nhận vị thức ăn.
	Hầu (họng) và thực quản	Tham gia cử động nuốt, cử động nhu động đẩy thức ăn xuống dạ dày.

	Dạ dày	Có tuyến vị tiết dịch vị. Dự trữ, nghiền và đảo trộn thức ăn.
	Ruột non	Có tuyến ruột. Cử động nhu động đẩy thức ăn di chuyển. Hấp thu các chất dinh dưỡng.
	Ruột già	Hấp thu nước và một số chất. Cử động nhu ruột đẩy chất cặn bã xuống trực tràng. Tạo phân.
	Hậu môn	Thải phân.
Tuyến tiêu hóa	Tuyến nước bọt	Tiết nước bọt giúp làm ẩm thức ăn, chứa enzyme amylase giúp tiêu hóa một phần tinh bột.
	Tuyến vị	Tiết dịch vị chứa HCl và enzyme pepsinogen. HCl hoạt hóa pepsinogen thành pepsin (tiêu hóa protein), tiêu diệt mầm bệnh.
	Gan	Tiết dịch mật, có chức năng nhũ tương hóa lipid. Đào thải độc tố.
	Túi mật	Dự trữ dịch mật.
	Tuyến tụy	Tiết dịch tụy chứa các enzyme tiêu hóa protein, lipid và carbohydrate.
	Tuyến ruột	Tiết dịch ruột chứa các enzyme tiêu hóa protein và carbohydrate.

Câu 5:

1, Hiến máu có hại cho sức khỏe không? Vì sao?
2, Những ai có thể hiến máu được và những ai không thể hiến máu?
TL:

1, Hiến máu không có hại cho sức khỏe nếu thể tích máu hiến phù hợp với thể trạng cũng như tần suất hiến hợp lí.
- Giải thích:
+ Nếu hiến máu phù hợp thì mặc dù sau khi hiến máu, các chỉ số trong cơ thể có chút thay đổi nhưng vẫn nằm trong giới hạn sinh lí bình thường, không gây ảnh hưởng đến hoạt động thường ngày của cơ thể.
+ Thậm chí, hiến máu còn được xem là một cơ hội giúp sức khỏe được tăng cường tốt hơn vì giúp kích thích khả năng tạo máu, thải sắt ứ trệ trong các cơ quan.
2,
- Những người có thể hiến máu được là:
+ Người từ 18 – 60 tuổi, cân nặng ít nhất là 42 kg đối với nữ và 45 kg đối với nam. Không bị nhiễm hoặc không có các hành vi lây nhiễm HIV và các bệnh lây nhiễm qua đường truyền máu khác.
+ Người đã hiến máu lần gần nhất trước đó 12 tuần hoặc hiến thành phần máu lần gần nhất trước đó 3 tuần.

+ Phụ nữ không có thai hoặc không nuôi con nhỏ dưới 1 tuổi.
- Những người không thể hiến máu là:
+ Người đã nhiễm hoặc đã thực hiện hành vi có nguy cơ nhiễm HIV.
+ Người đã nhiễm viêm gan B, viêm gan C và các virus lây qua đường truyền máu.
+ Người có các bệnh mãn tính: tim mạch, huyết áp, hô hấp,…

Câu 6. Tại sao trong đường dẫn khí của hệ hô hấp đã có những cấu trúc và cơ chế chống bụi, bảo vệ phổi nhưng khi lao động hay đi đường vẫn cần đeo khẩu trang chống bụi?

TL. Trong đường dẫn khí của hệ hô hấp đã có những cấu trúc và cơ chế chống bụi, bảo vệ phổi nhưng khi lao động hay đi đường vẫn cần đeo khẩu trang chống bụi vì mật độ bụi và các tác nhân khác gây hại cho hệ hô hấp trên đường phố hay khi đang lao động rất lớn, vượt quá khả năng làm sạch của đường dẫn khí, bởi vậy nên đeo khẩu trang khi đi đường hay khi lao động để hệ hô hấp tránh khỏi các tác nhân gây hại.

Ngày soạn: 10/12/2023

Tiết 16,17,18:

HỆ BÀI TIẾT Ở NGƯỜI

I. Mục tiêu:

1. Kiến thức:

- Nêu được chức năng của hệ bài tiết; kể tên được các cơ quan của hệ bài tiết nước tiểu và các bộ phận chủ yếu của thận.
- Trình bầy được một số bệnh về hệ bài tiết và cách phòng chống bệnh; vận dụng kiến thức về hệ bài tiết để bảo vệ sức khỏe.
- Tìm hiểu được một số thành tựu: ghép thận, chạy thận nhân tạo.
- Thực hiện được dự án, bài tập: Điều tra bệnh về thận như sỏi thận, viêm thận,… trong trường học hặc địa phương.

2.1. Năng lực chung:

- *Tự chủ và tự học:* Tìm kiếm thông tin, đọc sách giáo khoa, quan sát tranh ảnh, sơ đồ để tìm hiểu về cấu tạo và chức năng của hệ bài tiết, một số bệnh về hệ bài tiết, một số thành tựu về ghép thận, chạy thận nhân tạo.
- *Giao tiếp và hợp tác:* Thảo luận nhóm một cách có hiệu quả khi thực hiện các nhiệm vụ học tập
- *Giải quyết vấn đề và sáng tạo:* Thảo luận với các thành viên trong nhóm nhằm giải quyết các vấn đề trong bài học để hoàn thành nhiệm vụ học tập và thực hành.

2.2. Năng lực khoa học tự nhiên :

- *Nhận thức khoa học tự nhiên:*

+ Nêu được cấu tạo và chức năng của hệ bài tiết, một số bệnh về hệ bài tiết.
+ Nêu được một số thành tựu ghép thận, chạy thận nhân tạo.
+ Thực hiện được dự án điều tra một số bệnh về thận trong trường học hoặc tại địa phương.

- *Tìm hiểu tự nhiên:* Thực hiện được dự án điều tra một số bệnh về thận trong trường học hoặc tại địa phương.
- *Vận dụng kiến thức, kỹ năng đã học:* Vận dụng kiến thức đã học về hệ bài tiết để bảo vệ bản thân và gia đình.

3. Phẩm chất: Thông qua thực hiện bài học sẽ tạo điều kiện để học sinh:

- Chăm học, chịu khó tìm tòi tài liệu và thực hiện các nhiệm vụ cá nhân nhằm tìm hiểu về hệ bài tiết của cơ thể người.
- Có trách nhiệm trong hoạt động nhóm, chủ động nhận và thực hiện nhiệm vụ.
- Chăm sóc sức khỏe của bản thân và người thân trong gia đình.

II. Thiết bị dạy học và học liệu

1. Chuẩn bị của giáo viên:

- Bài Soạn + GA powerpoint + Máy tính, tivi.

2. Chuẩn bị của học sinh:

- Vở ghi + SGK + Đồ dùng học tập + Đọc trước bài ở nhà.

III. Tiến trình dạy học

1. Hoạt động 1: Khởi động (Mở đầu)

a. Mục tiêu: Giúp học sinh xác định được vấn đề cần học tập, tạo tâm thế hứng thú, sẵn sàng tìm hiểu kiến thức mới.

b. Nội dung: HS cá nhân đưa ra câu trả lời cho tình huống GV đưa ra.
c. Sản phẩm: Các câu trả lời của HS (có thể đúng hoặc sai).
d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS	DỰ KIẾN SẢN PHẨM
Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập - GV yêu cầu học sinh thực hiện thảo luận cặp đôi, đưa ra câu trả lời cho tình huống: *Để kéo dài sự sống cho những người bị bệnh suy thận, người ta thường phải chạy thận nhân tạo hoặc ghép thận. Em hãy giải thích tại sao.* - HS tiếp nhận nhiệm vụ. **Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập** - Học sinh chú ý theo dõi, kết hợp kiến thức của bản thân, suy nghĩ và trả lời câu hỏi. - GV quan sát, định hướng. **Bước 3: Báo cáo kết quả và thảo luận** - GV gọi 2 – 3 HS trình bày câu trả lời. **Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ** - GV nhận xét, ghi nhận các ý kiến của HS. - GV chưa chốt kiến thức mà dẫn dắt vào bài học mới: *Để giải thích câu hỏi này đầy đủ và chính xác, chúng ta cùng đi vào bài học ngày hôm nay.*	***Gợi ý câu trả lời của hoạt động khởi động:*** *Người bệnh mắc suy thận khi quả thận bị suy giảm chức năng, không còn đủ khả năng bài tiết bình thường cho cơ thể. Vì vậy chạy thận nhân tạo hay ghép thận là phương pháp thay thế, làm giảm gánh nặng cho thận hỏng và giúp hệ bài tiết của cơ thể hoạt động bình thường.*

2. Hình thành kiến thức mới

Hoạt động 2.1: Tìm hiểu cấu tạo và chức năng của hệ hô hấp.

a. Mục tiêu: Nêu được chức năng của hệ bài tiết; kể tên được các cơ quan của hệ bài tiết nước tiểu và các bộ phận chủ yếu của thận.
b. Nội dung: Học sinh hoạt động cá nhân quan sát Hình 35.1 Cấu tạo hệ bài tiết nước tiểu ở người, nghiên cứu thông tin SGK/146, 147; thảo luận cặp đôi trả lời câu hỏi SGK/ 146 và rút ra kết luận về cấu tạo và chức năng của hệ bài tiết.
c. Sản phẩm: Kết quả câu trả lời của HS.
d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS	DỰ KIẾN SẢN PHẨM
Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập - GV cho HS quan sát Hình 35.1- Cấu tạo hệ bài tiết ở người SGK/147 . - GV Cho HS cá nhân nghiên cứu thông tin phần I - Cấu tạo và chức năng của hệ bài tiết, SGK/146,147. - HS thảo luận cặp đôi trả lời	**I. Cấu tạo và chức năng của hệ bài tiết.** ***Gợi ý câu trả lời của hoạt động cặp đôi:*** *Hệ bài tiết nước tiểu của cơ thể người gồm có 4 cơ quan: thận, ống dẫn nước tiểu (niệu quản), bóng đái và ống đái. Các bộ phận chủ yếu của thận: phần vỏ; phần tuỷ và bể thận. Mỗi quả thận gồm nhiều đơn vị chức năng cấu tạo từ : cầu thận và ống thận* **KL:**

<table>
<tr>
<td>câu hỏi:
Đọc đoạn thông tin trên kết hợp quan sát Hình 35.1, kể tên các cơ quan của hệ bài tiết nước tiểu và các bộ phận chủ yếu của thận.
- HS rút ra kết luận về chức năng và cấu tạo của hệ bài tiết nước tiểu.
Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập
- HS hoạt động cá nhân quan sát Hình 35.1 SGK/ 147; nghiên cứu thông tin trong sgk/146, 147; thảo luận cặp đôi trả lời câu hỏi.
- HS rút ra kết luận về chức năng và cấu tạo của hệ bài tiết nước tiểu.
Bước 3: Báo cáo kết quả và thảo luận
- GV đại diện các cặp đôi, nhóm trình bày, các HS nhóm khác theo dõi, nhận xét bổ sung (nếu có).
- HS đưa ra kết luận về chức năng và cấu tạo của hệ bài tiết nước tiểu.
Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ
- GV nhận xét, đánh giá, chốt nội dung kiến thức</td>
<td>**1. Chức năng của hệ bài tiết**
- Bài tiết là một hoạt động của cơ thể thải loại chất cặn bã và các chất độc hại khác để duy trì tính ổn định môi trường trong.
- Các sản phẩm cần được bài tiết phát sinh từ sự trao đổi chất giữa tế bào và môi trường trong cơ thể hoặc những chất thừa gây hại cho cơ thể.
<table>
<tr><th>Sản phẩm thải chủ yếu</th><th>Cơ quan bài tiết chủ yếu</th></tr>
<tr><td>CO_2</td><td>Phổi</td></tr>
<tr><td>Nước tiểu</td><td>Thận</td></tr>
<tr><td>Mồ hôi</td><td>Da</td></tr>
</table>
- Trong đó thận chịu trách nhiệm loại thải đến 90% sản phẩm bài tiết nên có vai trò rất quan trọng.
- Vai trò của hoạt động bài tiết:
+ Giúp cơ thể thải loại các chất cặn bã do hoạt động trao đổi chất của tế bào tạo ra và các chất dư thừa.
+ Đảm bảo tính ổn định của môi trường trong.
2. Cấu tạo của hệ bài tiết nước tiểu
- Hệ bài tiết nước tiểu gồm: 2 quả thận, ống dẫn nước tiểu, bóng đái và ống đái. Trong đó thận là quan trọng nhất.
- Mỗi quả thận có khoảng 1 triệu đơn vị chức năng. Mỗi đơn vị chức năng được cấu tạo từ cầu thận và ống thận. Chức năng để lọc máu và hình thành nước tiểu.
+ Cầu thận: là một búi mao mạch dày đặc bám sát vào mao mạch là màng lọc có các lỗ nhỏ.
+ Nang cầu thận: túi bao ngoài cầu thận.</td>
</tr>
</table>

Hoạt động 2.2: Tìm hiểu một số bệnh về hệ bài tiết.

a. Mục tiêu: Trình bầy được một số bệnh về hệ bài tiết và cách phòng chống bệnh; vận dụng kiến thức về hệ bài tiết để bảo vệ sức khỏe.

b. Nội dung:

- Học sinh hoạt động cá nhân, nghiên cứu thông tin SGK/147; thảo luận nhóm trả lời câu hỏi phần hoạt động SGK/ 147, 148 và rút ra kết luận về một số bệnh về hệ bài tiết.

c. Sản phẩm: Kết quả câu trả lời của HS.

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS	DỰ KIẾN SẢN PHẨM
Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập	**II. Một số bệnh về hệ bài tiết.** **KL:**

- GV Cho HS cá nhân nghiên cứu thông tin phần II - một số bệnh về hệ bài tiết.
- HS rút ra kết luận về một số bệnh về hệ bài tiết.
- GV Cho HS thảo luận nhóm trả lời câu hỏi phần hoạt động SGK/147, 148:

Đề xuất biện pháp để bảo vệ hệ bài tiết.

Đọc thông tin trong Bảng 35.1 và đề xuất biện pháp phù hợp để bảo vệ hệ bài tiết rồi hoàn thành theo mẫu Bảng 35.1.

Bảng 35.1.

Thói quen	**Nguy cơ xảy ra**	**Đề xuất biện pháp**
Ăn quá mặn, quá chua, nhiều đường	Hệ bài tiết làm việc quá tải	? ? ?
Không uống đủ nước	Giảm khả năng bài tiết nước tiểu	? ? ?
Nhịn tiểu khi buồn tiểu	Tăng nguy cơ lắng sỏi trong hệ bài tiết nước tiểu	? ? ?
Không giữ vệ sinh hệ bài tiết nước tiểu	Tăng nguy viêm nhiễm hệ bài tiết nước tiểu	? ? ?
Ăn thức ăn bị ôi thiu	Gây độc hại cho hệ bà tiết nước tiểu	? ? ?

Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập

- HS hoạt động cá nhân nghiên cứu thông tin trong sgk/147; rút ra kết luận về một số bệnh về hệ bài tiết.
- HS thảo luận nhóm trả lời câu hỏi phần hoạt động SGK/147, 148.

Bước 3: Báo cáo kết quả và thảo

1. Bệnh sỏi thận

- Nguyên nhân: khi calcium oxalate, muối phosphate, muối urate… tích tụ trong thận với nồng độ cao gặp điều kiện pH thích hợp sẽ kết tủa tạo thành sỏi.
- Triệu chứng: đau lưng, hai bên hông, tiểu són, tiểu dắt hoặc có lẫn máu trong nước tiểu.
- Để phòng bệnh: uống đủ nước, ăn hợp lí.

2. Bệnh viêm cầu thận

- Nguyên nhân: do liên cầu khuẩn gây nên
- Triệu chứng: phù nề, tăng huyết áp, thiếu máu, có lẫn máu trong nước tiểu.
- Để phòng bệnh: tránh nhiễm khuẩn, điều trị các ổ viêm amidan, sâu răng.

3. Bệnh suy thận

- Nguyên nhân: có nhiều nguyên nhân khác nhau như cao huyết áp, đái tháo đường…
- Triệu chứng: buồn nôn, mệt mỏi, mất ngủ, phù nề, huyết áp cao.
- Để phòng bệnh: phòng tránh các bệnh lí khác về thận, duy trì huyết áp ổn định, bảo vệ cơ thể để tránh hiện tượng mất máu.

Gợi ý câu trả lời của hoạt động nhóm:

Thói quen	Nguy cơ xảy ra	Đề xuất biện pháp
Ăn quá mặn, quá chua, nhiều đường	Hệ bài tiết làm việc quá tải	Điều chỉnh chế độ ăn hợp lí, không lạm dụng gia vị nêm
Không uống đủ nước	Giảm khả năng bài tiết nước tiểu	Tạo thói quen uống đủ nước
Nhịn tiểu khi buồn tiểu	Tăng nguy cơ lắng sỏi trong hệ	Đi tiểu ngay khi buồn tiểu

luận - HS cá nhân đưa ra kết luận về một số bệnh về hệ bài tiết. - HS các nhóm trả lời câu hỏi phần hoạt động SGK/147, 148: **Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ** - GV nhận xét, đánh giá, chốt nội dung kiến thức		bài tiết nước tiểu	
	Không giữ vệ sinh hệ bài tiết nước tiểu	Tăng nguy viêm nhiễm hệ bài tiết nước tiểu	Vệ sinh thân thể sach sẽ mỗi ngày
	Ăn thức ăn bị ôi thiu	Gây độc hại cho hệ bà tiết nước tiểu	Đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm

Hoạt động 2.3: Tìm hiểu về một số thành tựu ghép thận, chạy thận nhân tạo.

a. Mục tiêu: Tìm hiểu được một số thành tựu: ghép thận, chạy thận nhân tạo.

b. Nội dung:

- Học sinh hoạt động cá nhân quan sát Hình 35.2; 35.3, nghiên cứu thông tin SGK/148; thảo luận nhóm trả lời câu hỏi phần hoạt động SGK/ 149 và rút ra kết luận về một số thành tựu: ghép thận, chạy thận nhân tạo.

c. Sản phẩm: Kết quả câu trả lời của HS.

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS	DỰ KIẾN SẢN PHẨM
Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập - GV cho HS quan sát Hình 35.2 - Ghép thận; Hình 35.3 - Chạy thận nhân tạo SGK/147 . - GV Cho HS cá nhân nghiên cứu thông tin phần III - Một số thành tựu: ghép thận, chạy thận nhân tạo, SGK/146. - GV Cho HS thảo luận nhóm trả lời câu hỏi phần hoạt động SGK/149: ***Tìm hiểu một số thành tựu ghép thận, chạy thận nhân tạo*** *Thảo luận nhóm để thực hiện các yêu cầu sau:* *1. Tìm hiểu một số thành tựu ghép thận và chạy thận nhân tạo ở Việt Nam và trên thế giới.* *2. Nêu quan điểm của em về tính nhân văn của việc hiến thận.* **Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập**	**III. một số thành tựu ghép thận, chạy thận nhân tạo.** **KL:** ***1. Ghép thận.*** Quả thận hoạt động bình thường được ghép vào cơ thể người bệnh để thay thế cho thận suy giảm hoặc không còn chức năng. ***2. Chạy thận nhân tạo*** Chạy thận nhân tạo là phương pháp sử dụng máy chạy thận để lọc máu giúp thải chất độc, chất thải ra khỏi cơ thể khi chức năng của thận bị suy giảm không thể thực hiện được nhiệm vụ này. ***Gợi ý câu trả lời của hoạt động nhóm:*** *1, Một số thành tựu về ghép thận và chạy thận nhân tạo ở Việt Nam và trên thế giới đó là:* *Ghép tạng là 1 trong 10 thành tựu lớn nhất của nhân loại trong thế kỷ XX. Lịch*

- HS quan sát Hình 35.2 - Ghép thận; Hình 35.3 - Chạy thận nhân tạo SGK/147 . - HS cá nhân nghiên cứu thông tin phần III - Một số thành tựu: ghép thận, chạy thận nhân tạo, SGK/146. - HS thảo luận nhóm trả lời câu hỏi phần hoạt động SGK/149. - HS rút ra kết luận về một số thành tựu: ghép thận, chạy thận nhân tạo. **Bước 3: Báo cáo kết quả và thảo luận** - HS các nhóm trả lời câu hỏi phần hoạt động SGK/149. - HS đưa ra kết luận về một số thành tựu: ghép thận, chạy thận nhân tạo. **Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ** - GV nhận xét, đánh giá, chốt nội dung kiến thức	*sử ghép tạng tại Việt Nam đánh dấu bằng ca ghép thận thành công đầu tiên vào năm 1992. Sau 30 năm kể từ ca ghép tạng đầu tiên, đến nay, cả nước có 23 bệnh viện được Bộ Y tế công nhận đủ điều kiện thực hiện kỹ thuật lấy, ghép 1 trong 6 bộ phận cơ thể người. Theo đó, ghép thận tại bệnh viện đã đi vào thường quy và kết quả đạt được tương đương các trung tâm lớn trên thế giới. Tính đến nay, các bác sĩ Việt Nam đã ghép thận thành công cho gần 600 trường hợp, rút ngắn thời gian ghép trung bình 3 tiếng.* *Tại Việt Nam đã thực hiện thành công ca ghép thận từ người cho chết não vào năm 2010.* *Năm 1943, nhà khoa học Kolff (Hà Lan) đã phát triển máy chạy thận nhân tạo đầu tiên trên thế giới.* *2. Học sinh nêu quan điểm cá nhân.*

Hoạt động 2.4: Dự án, bài tập: Điều tra một số bệnh về thận trong trường học hoặc địa phương.

a. Mục tiêu: Thực hiện được dự án, bài tập: Điều tra bệnh về thận như sỏi thận, viêm thận,… trong trường học hặc địa phương.

b. Nội dung: Học sinh hoạt động nhóm, thực hiện dự án, bài tập: Điều tra bệnh về thận như sỏi thận, viêm thận,… trong trường học hặc địa phương.

c. Sản phẩm: Kết quả dự án điều tra của HS (Các nhóm báo cáo trước lớp và nộp báo cáo điều tra của nhóm vào đầu giờ học sau).

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS	DỰ KIẾN SẢN PHẨM
Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập - GV Cho HS cá nhân nghiên cứu thông tin về cách điều tra các bệnh về thận trong trường học hoặc địa phương theo hướng dẫn SGK/149. - HS hoạt động nhóm tiến hành điều tra bệnh về thận như sỏi thận, viêm thận,… trong trường học hặc địa phương theo hướng dẫn SGK/149: *Bước 1:* Lập kế hoạch và tiến hành điều tra trong trường học hoặc địa phương có nhứng bệnh nào liên quan đến thận, số lượng người mắc bệnh và nguyên nhân gây bệnh. *Bước 2:* Thảo luận đề xuất biện pháp phòng chống bệnh.	**IV. Dự án, bài tập: Điều tra một số bệnh về thận trong trường học hoặc địa phương.** **1. Mục tiêu** Điều tra được các bệnh về thận trong trường học hoặc địa phương.. **2. Cách tiến hành** *Bước 1:* Lập kế hoạch và tiến hành điều tra trong trường học hoặc địa phương

Bước 3: Viết báo cáo theo mẫu Bảng 35.2

Bảng 33.2.

Tên bệnh	Số lượng người mắc	Nguyên nhân	Biện pháp phòng chống
?	?	?	?

- HS thảo luận nhóm trả lời câu hỏi sau thực hành: ***Kể tên một số loại thực phẩm phù hợp với người bệnh sỏi thận, suy thận và viêm cầu thận.***

Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập

- HS hoạt động cá nhân nghiên cứu thông tin trong sgk/149.
- HS thảo luận nhóm tiến hành điều tra bệnh về thận như sỏi thận, viêm thận,… trong trường học hặc địa phương theo hướng dẫn SGK/149
- HS trả lời câu hỏi sau thực hiện dự án.

Bước 3: Báo cáo kết quả và thảo luận

- HS các nhóm báo cáo trước lớp và nộp báo cáo điều tra của nhóm vào đầu giờ học sau
- HS báo cáo kết quả câu hỏi sau dự án.

Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ

- GV nhận xét, đánh giá, chốt nội dung kiến thức.
- GV cho HS đọc mục Em có biết SGK/149 để tìm hiểu về lịch sử ngành ghép thận Việt Nam.
- GV cho HS hệ thống lại các nội dung chính của bài theo mục Em đã học SGK/149.

có nhứng bệnh nào liên quan đến thận, số lượng người mắc bệnh và nguyên nhân gây bệnh.

Bước 2: Thảo luận đề xuất biện pháp phòng chống bệnh.

Bước 3: Viết báo cáo theo mẫu Bảng 35.2

3. Kết quả.

Bảng 33.2.

Tên bệnh	Số lượng người mắc	Nguyên nhân	Biện pháp phòng chống
?	?	?	?

Gợi ý câu trả lời câu hỏi sau thực hiện dự án:

Một số loại thực phẩm phù hợp cho người bệnh sỏi thận, suy thận, viêm cầu thận là:
Ưu tiên ăn các thực phẩm lành mạnh như: thịt nạc (gia cầm, cá, hải sản); các loại đậu như đậu xanh, đậu nành; rau và trái cây như rau diếp, cà chua, khoai tây, táo, dưa hấu, lê…

Hoạt động 4: Luyện tập

a. Mục tiêu: Sử dụng kiến thức đã học để trả lời được các câu hỏi trắc nghiệm.

b. Nội dung: HS cá nhân trả lời các câu hỏi trắc nghiệm.

c. Sản phẩm: Kết quả câu trả lời của HS.

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS	**DỰ KIẾN SẢN PHẨM**
Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập - GV Cho HS cá nhân trả lời các câu hỏi trắc nghiệm: **Câu 1:** Sản phẩm bài tiết của thận là gì ? A. Nước mắt. B. Nước tiểu. C. Phân. D. Mồ	**III. Luyện tập** ***Đáp án câu hỏi trắc***

hôi. **Câu 2:** Loại cơ nào dưới đây không tham gia vào hoạt động đào thải nước tiểu ? A. Cơ vòng ống đái. B. Cơ lưng xô C. Cơ bóng đái. D. Cơ bụng	***nghiệm:*** **Câu 1:** B **Câu 2:** A
Câu 3: Hoạt động lọc máu để tạo nước tiểu đầu có thể kém hiệu quả hay ngưng trệ hoặc ách tắc vì nguyên nhân nào sau đây ? A. Tất cả các phương án còn lại. B. Một số cầu thận bị hư hại về cấu trúc do các vi khuẩn gây viêm các bộ phận khác rồi gián tiếp gây viêm cầu thận. C. Các tế bào ống thận do thiếu ôxi, làm việc quá sức hay bị đầu độc nhẹ nên hoạt động kém hiệu quả hơn bình thường. D. Bể thận bị viêm do vi khuẩn theo đường bài tiết nước tiểu đi lên và gây ra.	**Câu 3:** B
Câu 4: Trong quá trình tạo thành nước tiểu, giai đoạn nào dưới đây không cần đến ATP ? A. Bài tiết tiếp. B. Hấp thụ lại C. Lọc máu. D. Tất cả các phương án còn lại	**Câu 4**: C
Câu 5: Bộ phận nào có vai trò dẫn nước tiểu từ bể thận xuống bóng đái ? A. Ống dẫn nước tiểu. B. Ống thận C. Ống đái. D. Ống góp	**Câu 5:** A
Câu 6: Sự ứ đọng và tích lũy chất nào dưới đây có thể gây sỏi thận ? A. Tất cả các phương án còn lại. B. Axit uric. C. Oxalat. D. Xistêin.	**Câu 6**: A
Câu 7: Mỗi ngày, một người bình thường thải ra khoảng bao nhiêu lít nước tiểu ? A. 1,5 lít. B. 2 lít. C. 1 lít. D. 0,5 lít	**Câu 7:** A
Câu 8: Loại thức ăn nào dưới đây chứa nhiều oxalat – thủ phạm hàng đầu gây sỏi đường tiết niệu? A. Đậu xanh. B. Rau ngót. C. Rau bina. D. Dưa chuột	**Câu 8**: C
Câu 9: Việc làm nào dưới đây có hại cho hệ bài tiết ? A. Uống nhiều nước. B. Nhịn tiểu C. Đi chân đất. D. Không mắc màn khi ngủ	**Câu 9**: B
Câu 10: Ở người bình thường, mỗi quả thận chứa khoảng bao nhiêu đơn vị chức năng ? A. Một tỉ. B. Một nghìn. C. Một triệu. D. Một trăm	**Câu 10**: C
Câu 11: Nước tiểu chứa trong bộ phận nào dưới đây là nước tiểu chính thức ? A. Tất cả các phương án còn lại. B. Bể thận. C. Ống thận. D. Nang cầu thận.	**Câu 11**: B
Câu 12: Để bảo vệ hệ bài tiết nước tiểu, chúng ta cần lưu ý điều gì ? A. Đi tiểu đúng lúc. B. Giữ gìn vệ sinh thân thể. C. Uống đủ nước D. Tất cả các phương án còn lại	**Câu 12**: D **Câu 13**: B

Câu 13: Trong thận, bộ phận nào dưới đây nằm chủ yếu ở phần tuỷ ? A. Ống thận. B. Ống góp. C. Nang cầu thận. D. Cầu thận. **Câu 14:** Có bao nhiêu cơ vòng ngăn cách giữa bóng đái và ống đái ? A. 2. B. 1. C. 3 D. 4 **Câu 15:** Để bảo vệ hệ bài tiết nước tiểu, chúng ta cần tránh điều gì sau đây ? A. Ăn quá mặn, quá chua. B. Uống nước vừa đủ. C. Đi tiểu khi có nhu cầu. D. Không ăn thức ăn ôi thiu, nhiễm độc. **Câu 16:** Cơ quan giữ vai trò quan trọng nhất trong hệ bài tiết nước tiểu là A. bóng đái. B. thận. C. ống dẫn nước tiểu. D. ống đái. **Câu 17:** Trong nước tiểu đầu không chứa thành phần nào dưới đây ? A. Hồng cầu. B. Nước. C. Ion khoáng. D. Tất cả các phương án còn lại **Câu 18:** Tác nhân nào dưới đây có thể gây hại cho hệ bài tiết nước tiểu ? A. Khẩu phần ăn uống không hợp lí. B. Vi sinh vật gây bệnh C. Tất cả các phương án còn lại. D. Các chất độc có trong thức ăn **Câu 19:** Đơn vị chức năng của thận không bao gồm thành phần nào sau đây ? A. Ống góp. B. Ống thận. C. Cầu thận. D. Nang cầu thận **Câu 20:** Thành phần nào dưới đây của nước tiểu đầu sẽ được hấp thụ lại ? A. Tất cả các phương án còn lại. B. Creatin. C. Axit uric. D. Nước **Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập** - HS cá nhân trả lời câu hỏi trắc nghiệm và giải thích. **Bước 3: Báo cáo kết quả và thảo luận** - HS lần lượt trả lời từng câu hỏi trắc nghiệm. - HS khác theo dõi, nhận xét, bổ sung. **Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ** GV Nhận xét, đánh giá và chốt kiến thức.	**Câu 14:** A **Câu 15**: A **Câu 16:** B **Câu 17:** A **Câu 18:** A **Câu 19**: A **Câu 20:** D

4. Hoạt động 4: Vận dụng

a. Mục tiêu: Vận dụng được kiến thức đã học vào giải quyết tình huống thực tiễn.

b. Nội dung: HS vận dụng kiến thức giải quyết các tình huống thực tiễn.

c. Sản phẩm: Kết quả thực hiện bài tập của học sinh.

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS	DỰ KIẾN SẢN PHẨM

Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập

HS thảo luận nhóm trả lời câu hỏi:

Câu 1. Điền vào các ô trống trong bảng sau bằng nội dung thích hợp:

STT	Các thói quen sống khoa học	Cơ sở khoa học
1	Thường xuyên giữ vệ sinh cho toàn cơ thể cũng như hệ bài tiết nước tiểu.	
2	Khẩu phần ăn uống hợp lí: - Không ăn quá nhiều prôtêin, quá mặn, quá chua, quá nhiều chất tạo sỏi. - Không ăn thức ăn ôi thiu và nhiễm chất độc hại. - Uống đủ nước	
3	Khi muốn đi tiểu thì nên đi ngay, không nên nhịn lâu.	

Câu 2. Bài tiết là gì ? Hoạt động bài tiết có vai trò quan trọng như thế nào vói cơ thể người ?

Câu 3. Albumin là protein có nhiều nhất trong huyết tương, chiếm tới 60% tổng protein huyết tương. Một người có hàm lượng albumin huyết tương thấp, lượng albumin giảm do bị hỏng thận. Hãy cho biết ở bệnh nhân này bộ phận nào của thận đã bị hỏng. Vì sao?

Câu 4. Tại sao khi uống nhiều rượu, bia người ta thường đi tiểu nhiều và

IV. Vận dụng.

Hướng dẫn trả lời câu hỏi phần hoạt động thảo luận:

Câu 1.

STT	Các thói quen sống khoa học	Cơ sở khoa học
1	Thường xuyên giữ vệ sinh cho toàn cơ thể cũng như hệ bài tiết nước tiểu.	Hạn chế tác hại của các vi sinh vật gây bệnh
2	Khẩu phần ăn uống hợp lí: - Không ăn quá nhiều prôtêin, quá mặn, quá chua, quá nhiều chất tạo sỏi. - Không ăn thức ăn ôi thiu và nhiễm chất độc hại. - Uống đủ nước	- Không để thận làm việc quá nhiều và hạn chế chất tạo sỏi - Hạn chế tác hại của các chất độc - Tạo điều kiện thuận lợi cho quá trình lọc máu liên tục
3	Khi muốn đi tiểu thì nên đi ngay, không nên nhịn lâu.	Tạo điều kiện thuận lợi cho sự tạo thành nước tiểu được liên tục. Hạn chế khả năng tạo sỏi ở bóng đái

Câu 2.

- Khái niệm bài tiết :

Bài tiết là hoạt động lọc thải các sản phẩm dư thừa và độc hại của các cơ quan bài tiết như da, phổi, thận ra khỏi cơ thể.

- Vai trò của hoạt động bài tiết trong cơ

tăng cảm giác khát ? **Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập** HS: Thảo luận nhóm trả lời câu hỏi **Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận** HS: Các nhóm báo cáo kết quả hoạt động. HS: Nhóm khác nhận xét, bổ sung. **Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập** GV: Nhận xét, đánh giá và chốt kiến thức.	thể người . Bài tiết giúp cơ thể thải loại các sản phẩm chất độc hại của quá trình dị hoá và các sản phẩm dư thừa khác, để duy trì tính ổn định của môi trường trong (áp suất thẩm thấu, pH...). **Câu 3.** Bệnh nhân này bị hỏng cầu thận. Bình thường dịch lọc được tạo ra ở nang cầu thận sẽ không có tế bào máu và prôtêin huyết tương. Nhưng ở bệnh nhân này hàm lượng albumin huyết tương thấp, lượng albumin giảm do bị hỏng thận => bộ phận bị hỏng là cầu thận. Cầu thận hỏng => thành phần dịch lọc chứa albumin => mất albumin qua nước tiểu => hàm lượng albumin huyết tương thấp. **Câu 4.** - Rượu, bia gây ức chế tiết ADH => giảm quá trình tái hấp thu nước ở ống thận => sự bài tiết nước tiểu tăng lên. - Lượng nước trong cơ thể giảm kích thích trung khu điều hoà trao đổi nước gây cảm giác khát => uống nhiều nước, bù nước cho cơ thể.

*** Hướng dẫn HS tự học ở nhà**

1. Ôn tập lại các kiến thức bài 35.
2. Làm bài tập bài 35 trong SBT
3. Đọc trước nội dung bài 36: Điều hòa môi trường trong của cơ thể người.