Trường THCS Nam Hải Họ và tên giáo viên: Nguyễn Thị Thảo

Tổ: Khoa học Tự nhiên

## **BÀI 34: HỆ HÔ HẤP Ở NGƯỜI**

Môn học: KHTN - Lớp: 8

Thời gian thực hiện: 03 tiết (14, 15, 16)

**I. Mục tiêu:**

**1. Về kiến thức:**

- Cấu tạo và chức năng của hệ hô hấp, chức năng của mỗi cơ quan và sự phối hợp các cơ quan thể hiện chức năng của cả hệ hô hấp.

- Một số bệnh về phổi, đường hô hấp và cách phòng chống bệnh;

- Vai trò của việc chống ô nhiễm không khí liên quan đến các bệnh về hô hấp.

\* HSKT: Cấu tạo và chức năng của hệ hô hấp. Một số bệnh về đường hô hấp

**2. Về năng lực:**

**2.1. Năng lực chung**

-Tự chủ và tự học: Chủ động, tích cực tìm hiểu vể cấu tạo và chức năng của các cơ quan thuộc hệ hô hấp người.

- Giao tiếp và hợp tác: Sử dụng thuật ngữ khoa học để trình bày cấu tạo, chức năng, các nguyên nhân, triệu chứng và hậu quả của các bệnh liên quan đến hô hấp người. Hoạt động nhóm một cách hiệu quả theo đúng yêu cầu của GV, đảm bảo các thành viên trong nhóm đều được tham gia và trình bày ý kiến.

- Thu nhận thông tin: Sử dụng các bảng biểu, đường link cũng các trang mạng xã hội để thu nhận thông tin về bệnh hô hấp trong trường học, thu thập nguyên nhân và cách phòng tránh.

- Giải quyết vấn để và sáng tạo: Thảo luận với các thành viên trong nhóm nhằm giải quyết các vấn để trong bài học để hoàn thành nhiệm vụ học tập.

**2.2. Năng lực khoa học tự nhiên**

- Nhận thức khoa học tự nhiên:

+ Trình bày được cấu tạo và chức năng của các cơ quan trong hệ hô hấp người.

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

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

- Tìm hiểu tự nhiên:

+ Quan sát mô hình hệ hô hấp người để có thể xác định đúng vị trí của cơ quan hô hấp.

+ Điều tra được một số bệnh về đường hô hấp trường học hoặc tại địa phương, nêu được nguyên nhân và cách phòng tránh.

- Vận dụng kiến thức, kĩ năng đã học: Thực hiện được tính huống giả định hô hấp nhân tạo, cấp cứu người đuối nước, thiết kế được áp phích tuyên truyền không hút thuá; đưa ra được quan điểm nên hay không nên hút thuốc lá và kinh doanh thuốc lá.

**3. Về phẩm chất:**

- Tham gia tích cực hoạt động nhóm phù hợp với khả năng của bản thân. Có trách nhiệm trong hoạt động nhóm, chủ động nhận và thực hiện nhiệm vụ quan sát và hình thành các kiến thức về quang hợp.

- Cẩn thận, trung thực và thực hiện các yêu cầu trong bài học.

- Có niềm say mê, hứng thú với việc khám phá về cơ thể người.

- Tích cực tuyên truyền bảo vệ hệ hô hấp và môi trường sốngxung quanh.

- Chăm học, chịu khó tìm tòi tài liệu và thực hiện các nhiệm vụ cá nhân nhằm tìm hiểu về cơ thể người nói chung và hệ hô hấp nói riêng.

- Trung thực, cẩn thận trong thực hành, ghi chép kết quả thực nghiệm…

**II. Thiết bị dạy học và học liệu**

- Tranh, video

- Các hình ảnh theo sách giáo khoa;

- Máy chiếu, bảng nhóm;

- Phiếu học tập.

**III. Tiến trình dạy học**

**1. Hoạt động 1: Xác định vấn đề học tập**

**a) Mục tiêu**: Tạo được hứng thú cho học sinh, dẫn dắt giới thiệu vấn đề, để học sinh biết được chất được tạo từ đâu

**b) Nội dung**: HS tham gia trò chơi ô chữ dẫn dắt vào nội dung bài học.

**c) Sản phẩm:**

- HS lần lượt trả lời các câu hỏi hàng nagng để tìm được từ khóa hàng dọc là một chủng virus gây ra bệnh hô hấp toàn cầu trong những năm gần đây.

**- Giao nhiệm vụ học tập:**

+ GV: Yêu cầu học sinh đọc kỹ câu hỏi của trò chơi và tìm ra câu trả lời chính xác nhất tương ứng với ô chữ.

+ Yêu cầu tự mỗi cá nhân học sinh trả lời câu hỏi.

**- Thực hiện nhiệm vụ học tập:**

+ Học sinh đọc kỹ câu hỏi của trò chơi và tìm ra câu trả lời chính xác nhất tương ứng với ô chữ.

**- Báo cáo, thảo luận:**

+ GV gọi đại diện học sinh trình bày câu trả lời.

+ GV gọi chỉ định ngẫu nhiên HS khác nhận xét, bổ sung.

**- Kết luận:**

**+** GV: Nhận xét, khen ngợi, chuẩn hóa kiến thức.

+ Con người tồn tại và hoạt động được là nhờ có nguồn năng lượng sinh ra từ quá trình hô hấp tế bào. Qúa trình đó cần sử dụng khí Oxygen và thải khí Carbon dioxide. Việc lấy khí Oxygen và thải khí Carbon dioxide ra khỏi cơ thể được thực hiện như thế nào?

**Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới**

**Hoạt động 2.1 Tìm hiểu về cấu tạo và chức năng của hệ hô hấp**

**a) Mục tiêu:**

- Nêu được các cơ quan cấu tạo nên hệ hô hấp, chức năng tương ứng của các cơ quan.

**b) Nội dung:** HS quan sát từ thực tế và hình ảnh 34.1 trong sgk, thảo luậnnhóm hoàn thành phiếu học tập số 1

**PHIẾU HỌC TẬP SỐ 1**

***Câu 1: Dựa vào kiến thức SGK – Trang 142, hoàn thành bảng sau:***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Hệ hô hấp | Chức năng | Cơ quan cấu tạo | Chức năng của từng cơ quan |
| Đường dẫn khí |  |  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
| Cơ quan trao đổi |  |  | |

***Câu 2: Điền từ/ cụm từ thích hợp vào nội dung sau:***

- Sự thông khí ở phổi – hay còn gọi là sự thở diễn ra nhờ cử động hô hấp. Một cử động hô hấp bao gồm cả cử động ....................... và ................ . Cử động hô hấp làm .............. hoặc ............. thể tích lồng ngực.

+ Khi hít vào: Xương ức và xương sườn ............................... đồng thời cơ hoành ............... . Làm thể tích lồng ngực ............... .

+ Khi thở ra: Xương ức và xương sườn ............................... đồng thời cơ hoành ............... . Làm thể tích lồng ngực ............... .

- Sự thông khí ở phổi tạo ............... cho quá trình trao đổi khí. Qua trình trao đổi khí ở phổi và tế bào, chất khí (Chủ yếu là oxygen và carbon dioxide) được trao đổi theo cơ chế ..................... .

**c) Sản phẩ**m

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Hệ hô hấp | Chức năng | Cơ quan cấu tạo | Chức năng của từng cơ quan |
| Đường dẫn khí | Có chức năng dẫn khí ra và vào phổi, ngăn bụi, làm ẩm, làm ấm không khí vào phổi, đồng thời bảo vệ phổi khỏi tác nhân có hại từ môi trường. | Mũi | Có nhiều lớp niêm mạc, lông mũi, mao mạch máu: Ngăn bụi, làm ẩm, làm ấm không khí vào phổi. |
| Họng | Đường dẫn khi chuyển tiếp giữa mũi và thanh quản |
| Thanh quản | Có nặp thanh quản, đậy kín đường hô hấp khi nuốt thức ăn. |
| Khí quản | Lớp niêm mạc, lông rung chuyển động: Dẫn khí từ ngoài vào trong |
| Phế quản | Dẫn khí vào tiểu phế quản rồi vào phổi |
| Cơ quan trao đổi | Thực hiện chức năng trao đổi khí giữa môi trường ngoài và máu trong mao mạch phổi. | Phổi trái và phổi phải | |

- Sự thông khí ở phổi – hay còn gọi là sự thở diễn ra nhờ cử động hô hấp. Một cử động hô hấp bao gồm cả cử động hít vào và thở ra. Cử động hô hấp làm tăng hoặc giảm thể tích lồng ngực.

+ Khi hít vào: Xương ức và xương sườn nâng lên đồng thời cơ hoành co. Làm thể tích lồng ngực tăng.

+ Khi thở ra: Xương ức và xương sườn hạ xuống đồng thời cơ hoành dãn. Làm thể tích lồng ngực giảm.

- Sự thông khí ở phổi tạo điều kiện cho quá trình trao đổi khí. Qua trình trao đổi khí ở phổi và tế bào, chất khí (Chủ yếu là oxygen và carbon dioxide) được trao đổi theo cơ chế khuếch tán.

**d)Tổ chức thực hiện:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Hoạt động của giáo viên và học sinh** | **Nội dung** |
| **- Giao nhiệm vụ học tập:**  GV yêu cầu HS quan sát hình 34.1 SGK, thảo luận nhóm hoàn thành phiếu học tập số 1.  **- Thực hiện nhiệm vụ học tập:**  HS quan sát, nghiên cứu hình 34.1 SGK, thảo luận nhóm hoàn thành phiếu học tập số 1.  **- Báo cáo, thảo luận:**  - Báo cáo kết quả hoạt động và đánh giá nhận xét.  + GV gọi đại diện của mỗi nhóm trình bày nội dung đã thảo luận.  + GV chỉ định ngẫu nhiên HS nhóm khác nhận xét, bổ sung.  **+ HSKT**: Nêu được cấu tạo và chức năng của hệ hô hấp  **- Kết luận:**  + GV: Nhận xét và chốt lại kiến thức trọng tâm. | I. Cấu tạo và chức năng của hệ hô hấp  - Hệ hô hấp ở người gồm đường dẫn khí và phổi.  + Trong đường dẫn khí có các tuyến tiết chất nhầy, có tác dụng cản bụi và tiêu diệt vi khuẩn.  + Phổi có nhiều phế nang, là nơi diễn ra quá trình trao đổi chất. |

**Hoạt động 2.2. Một số bệnh về phổi, đường hô hấp – thuốc lá**

**a) Mục tiêu:**HS nhận biết được mối quan hệ giữa trao đổi chất và chuyển hoá năng lượng trong quá trình quang hợp.

**b)Nội dung:** Yêu cầu HS đọc thông tin Sgk. Thảo luận nhóm hoàn thành phiếu học tập số 2

**PHIẾU HỌC TẬP SỐ 2**

Chia lớp thành 2 nhóm, các nhóm phân chia nhiệm vụ:

**Nhóm 1:**

Câu 1: Hoàn thành bảng sau:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Nguyên nhân** | **Biểu hiện** | **Biện pháp phòng tránh** |
| Viêm đường hô hấp |  |  |  |
| Viêm phổi |  |  |  |
| Lao phổi |  |  |  |

Câu 2: Thuốc lá và tác hại của khói thuốc lá

??? Thành phần các chất hóa học có hại trong khói thuốc lá?

??? Tác hại của các chất khí có hại trong thuốc lá?

??? Các bệnh liên quan đến khói thuốc lá? Tình hình hiện tại của Việt Nam về các bệnh liên quan đến khói thuốc lá (Độ tuổi sử dụng thuốc lá, số lượng bệnh nhân, chi phí điều trị,...).

??? Nêu quan điểm của bạn về vấn nạn thuốc lá điện tử đang diễn ra phức tạp trong trường học?

**Nhóm 2:**

Câu 1: Hoàn thành bảng sau:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Nguyên nhân** | **Biểu hiện** | **Biện pháp phòng tránh** |
| Viêm đường hô hấp |  |  |  |
| Viêm phổi |  |  |  |
| Lao phổi |  |  |  |

Câu 2: Nhóm thực tế - Khảo sát về các bệnh hô hấp mà học sinh khối 8 trường THCS Lam Sơn từng mắc phải, nguyên nhân và cách phòng tránh bệnh này như thế nào?

- Học sinh có thể thu thấp bằng nhiều cách khác nhau theo gợi ý sau đây:

2.1. Lập đường link google form, chia sẽ link lên trang mạng xã hội của trường học của cá nhận để thu thập được nhiều số liệu.

2.2. Sử dụng giấy A4 có in sẵn các câu hỏi gợi ý và thu nhận thông tin trực tiếp từ học sinh khối 8 sau đó lập bảng thống kê các số liệu đã thu nhận được từ các bạn học sinh.

Bạn tên là: ............................................ Học sinh lớp: ................

Mình phiền bạn điền giúp mình một số câu hỏi nhé!!!

1. Bạn đã từng mắc nhưng bệnh về hô hấp nào?

Viêm họng

Viêm phế quản

Viêm phổi

Lao phổi

Covid – 19

Hen phế quản

Khác: ........................................................................................................................

2. Bạn nghĩ nguyên nhân các bệnh đó do đâu?

Không khí lạnh

Không khí ô nhiễm

Các vi khuẩn. virus có trong không khí

Vi khuẩn Lao

Virus SARS – CoV - 2

Thuốc lá và khói thuốc lá

Bẩm sinh

Khác: ..........................................................................................................................

3. Bạn đã phòng tránh các bệnh về đường hô hấp bằng cách nào?

Thường xuyên đeo khẩu trang khi ra đường và khi có không khí lạnh.

Tham gia trồng nhiều cây xanh góp phần giảm thiểu ô nhiễm không khí.

Hạn chế sử dụng các thiết bị, phương tiện thải khí độc ra môi trường.

Không sử dụng thuốc lá.

Khuyến kích mọi người xung quanh không sử dụng thuốc lá.

Thường xuyên dọn vệ sinh xung quanh.

Không khạc nhổ bừa bãi.

Khác: ............................................................................................................................

4. Bạn hãy cho biết thuốc là và tác hại của thuốc là? Bạn suy nghĩ như thế nào về vận nạn thuốc lá điện tử đang diễn ra ngay trong phạm vi trường học?

|  |
| --- |
|  |
|  |

**c) Sản phẩm:**

- Là phần báo cáo của học sinh dựa trên những gợi ý có trong phiếu học tập số 2.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Nguyên nhân** | **Biểu hiện** | **Biện pháp phòng tránh** |
| **Viêm đường hô hấp** | - Do vi khuẩn hoặc virus, do đường dẫn khí thường xuyên tiếp xúc với không khí bị ô nhiềm | * Viêm họng: Khó chịu ở họng (Đau, rát, sưng họng); ho có đờm; có thể sốt, nhức đầu, mệt mỏi,... * Viêm phế quản: Có triệu chứng như viêm họng nhưng biểu hiện rõ ràng hơn, ho nhiều, ho có đờm, sốt kéo dài, khò khè, khó thở, mệt mỏi, tức ngực,... | * Đeo khẩu trang khi làm vệ sinh và ở nhưng nơi có bụi bẩn, bụi mịn,.. * Trồng nhiều cây xanh |
| **Viêm phổi** | - Virus, vi khuẩn, nấm, hóa chất trong không khí, các phế nang bị viêm, tiết nhiều dịch làm ảnh hưởng đến chức năng trao đổi khí của phổi. | * Đau ngực, ho, mệt mỏi, sốt, đổ mồ hôi và ớn lạnh, buồn nôn, khó thở,... * Không điều trị kịp thời có thể nguy hiểm đến tính mạng và gây ra nhiều biến chứng. | * Đeo khẩu trang khi làm vệ sinh và ở nhưng nơi có bụi bẩn, bụi mịn,.. * Trồng nhiều cây xanh * Không khạc nhổ bừa bãi. * Không hút thuốc lá, vận động mọi người không hút thuốc lá. |
| **Lao phổi** | - Vi khuẩn *Mycobacterium tuberculosis* xâm nhập vào phổi. | - Đau ngực, ho khạc kéo dài, có thể ho khạc ra máu, sốt nhẹ về chiều, đổ mồ hôi, sút cân, kém ăn, mệt mỏi,.. | * Không khạc nhổ bừa bãi. * Không hút thuốc lá, vận động mọi người không hút thuốc lá. * Không sử dụng chung đồ dùng cá nhân với bệnh nhân. |

**d)Tổ chức thực hiện:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Hoạt động của giáo viên và học sinh** | **Nội dung** |
| **- Giao nhiệm vụ học tập:**  GV yêu cầu HS đọc thông tin SGK, thảo luận nhóm hoàn thành phiếu học tập số 2.  **- Thực hiện nhiệm vụ học tập:**  HS quan sát, nghiên cứu hình 23.2 SGK, thảo luận nhóm hoàn thành phiếu học tập số 2.  **- Báo cáo, thảo luận:**  - Báo cáo kết quả hoạt động và đánh giá nhận xét.  + GV gọi đại diện của mỗi nhóm trình bày nội dung đã thảo luận.  + GV chỉ định ngẫu nhiên HS nhóm khác nhận xét, bổ sung.  - HSKT nêu được một số bệnh về phổi và đường hô hấp  **- Kết luận:**  + GV: Nhận xét và chốt lại kiến thức trọng tâm.  + GV: đưa ra biện pháp phòng tránh bệnh về phổi và đường hô hấp.  Cần giữ gìn vệ sinh hô hấp, chống ô nhiễm không khí, luyện tập thể dục để tăng cường sức khỏe.  - Giáo dục HS không nên sử dụng thuốc lá và thuốc lá điện tử | **II. Một số bệnh về phổi, đường hô hấp – thuốc là và tác hại của khói thuốc lá.**  - Một số bệnh hô hấp như: viêm đường hô hấp, viêm phổi, lao phổi  **1. Viêm đường hô hấp**  - Nguyên nhân: Có thể do vi khuẩn hoặc virus. Triệu chứng: khó chịu ở họng (đau, rát, sưng họng); ho có đờm; có thể sốt; nhức đầu; mệt mỏi,..; riêng bệnh viêm phế quản có triệu chứng như trên nhưng biểu hiện rõ ràng hơn.  **2. Viểm phổi**  - Nguyên nhân: Virus, vi khuẩn, nấm, hóa chất trong không khí. Triệu chứng: đau ngực, ho, mệt mỏi, sốt, đổ mồ hôi và ớn lạnh, buồn nôn, khó thở,...  **3. Lao phổi**  - Nguyên nhân: Vi khuẩn *Mycobacterium tuberculosis* xâm nhập vào phổi. Triệu chứng: đau ngực, ho khạc kéo dài, có thể ho khạc ra máu, sốt nhẹ về chiều, đổ mồ hôi, sút cân, kém ăn, mệt mỏi,…  **4. Thuốc lá và tác hại của khói thuốc lá**  Khói thuốc có chứa nhiều chất độc có hại cho hệ hô hấp: CO, Nox nicotine… nồng độ các chất khí này vươitj quá giới hạn cho phép sẽ gây nguy hiều đến sức khoẻ có thể dẫn đến tử vong**.** |

**Hoạt động 2.3.Thực hành: Hô hấp nhân tạo, cấp cứu người đuối nước.**

**a) Mục tiêu:** Nhận biết được các bước tiến hành hô hấp nhận tạo, những trường hợp bệnh nhân cần hô hấp nhân tạo và những lưu ý kỹ thuật trong quá trình thực hiện.

**b) Nội dung:** Học sinh quan sát thực tế, qua video và hình 34.4, 34.5 thảo luận các nội dung trong sách giáo khoa hoàn thành Báo cáo thực hành.

**BÁO CÁO THỰC HÀNH:**

**HÔ HẤP NHÂN TẠO, CẤP CỨU NGƯỜI ĐUỐI NƯỚC**

1. Mục tiêu

|  |
| --- |
|  |
|  |

2. Báo cáo thực hành

2.1. Nguyên nhân các trường hợp cần hô hấp nhân tạo

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |

2.2 Cách thực hiện phương pháp hà hơi thổi ngạt

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

2.3 Cách thực hiện phương pháp ấn lồng ngực

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

??? Vì sao khi thực hiện phương pháp hà hơi thổi ngạt chúng ta phải bịt mũi nạn nhân. Ngoài thổi hơi vào miệng nạn nhân, trong trường hợp cơ miệng nạn nhân co cứng lại, chúng ta có thể hà hơi vào đâu?

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |

??? Những lưu ý kỹ thuật khi thực hiện phương pháp ấn lồng ngực?

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |

**c) Sản phẩm:**

**BÁO CÁO THỰC HÀNH:**

**HÔ HẤP NHÂN TẠO, CẤP CỨU NGƯỜI ĐUỐI NƯỚC**

**1.Mục tiêu**

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

**2. Báo cáo thực hành**

**2.1. Nguyên nhân các trường hợp cần hô hấp nhân tạo**

- Đuối nước.

- Điện giật.

- Môi trường thiếu không khí hay có khí độc.

**2.2 Cách thực hiện phương pháp hà hơi thổi ngạt**

Bước 1: Nhanh chóng đưa nạn nhân ra khỏi mặt nước. Đặt nạn nhân nằm nơi khô ráo, thoáng khí.

Bước 2: Tiến hành hô hấp nhân tạo cho nạn nhân:

+ Đặt nạn nhân nằm ngửa, đầu hơi ngửa ra phía sau.

+ Dùng 2 ngón tay để bịt mũi nạn nhân.

+ Hít một hơi mạnh rồi ghé môi sát miệng nạn nhân và thổi hết hơi vào. Lặp lại liên tục khoảng 12 đến 20 lần/phút cho tới khi hô hấp của nạn nhân được ổn đinh.

**2.3 Cách thực hiện phương pháp ấn lồng ngực**

Bước 1: Nhanh chóng đưa nạn nhân ra khỏi mặt nước. Đặt nạn nhân nằm nơi khô ráo, thoáng khí.

Bước 2: Tiến hành hô hấp nhân tạo cho nạn nhân:

+ Đặt nạn nhân nằm ngửa, đầu hơi ngửa ra phía sau.

+ Đặt 2 bàn tay chồng lên nhau, các ngón tay đan vào nhau. Dùng sức nặng cơ thể ấn mạnh vào ngực nạn nhân để đẩy không khí ra ngoài.

+ Thực hiện ấn mạnh khoảng 12 đến 20 lần/phút cho tới khi hô hấp của nạn nhân được ổn định.

*??? Vì sao khi thực hiện phương pháp hà hơi thổi ngạt chúng ta phải bịt mũi nạn nhân. Ngoài thổi hơi vào miệng nạn nhân, trong trường hợp cơ miệng nạn nhân co cứng lại, chúng ta có thể hà hơi vào đâu?*

- Trong phương pháp hà hơi thổi ngạt, việc bịt mũi nạn nhân sẽ giúp khí được thổi qua miệng nạn nhân không thoát ra ngoài qua mũi mà đi vào đường hô hấp và phổi của nạn nhân, giúp nạn nhân phục hồi sự hô hấp bình thường.

- Nếu miệng nạn nhân bị cứng khó mở, có thể dùng tay bịt miệng và thổi bằng mũi.

*??? Những lưu ý kỹ thuật khi thực hiện 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 lần ép tim)

**d)Tổ chức thực hiện:**

**- Giao nhiệm vụ học tập:**

GV yêu cầu HS quan sát hình 34.4, 34.5 thảo luận nhóm hoàn thành báo cáo thực hành.

**- Thực hiện nhiệm vụ học tập:**

HS quan sát, nghiên cứu hình 34.4, 34.5 thảo luận nhóm hoàn thành báo cáo thực hành.

**- Báo cáo, thảo luận:**

- Báo cáo kết quả hoạt động và đánh giá nhận xét.

+ GV gọi đại diện của mỗi nhóm trình bày nội dung đã thảo luận.

+ GV chỉ định ngẫu nhiên HS nhóm khác nhận xét, bổ sung.

**Hoạt động 3. Luyện tập**

**a) Mục tiêu:** Củng cố, khắc sâu nội dụng toàn bộ bài học.

**b) Nội dung:** GV cho học sinh làm việc cá nhân và trả lời một số câu hỏi trắc nghiệm.

**Câu 1:** Ở người, một cử động hô hấp được tính bằng

A. hai lần hít vào và một lần thở ra. B. một lần hít vào và một lần thở ra.

C. một lần hít vào hoặc một lần thở ra. D. một lần hít vào và hai lần thở ra.

**Câu 2:** Chất độc nào dưới đây có nhiều trong khói thuốc lá ?

A. Hêrôin. B. Côcain. C. Moocphin. D. Nicôtin

**Câu 3:** Hoạt động hô hấp của người có sự tham gia tích cực của những loại cơ nào ?

A. Cơ lưng xô và cơ liên sườn. B. Cơ ức đòn chũm và cơ hoành

C. Cơ liên sườn và cơ nhị đầu. D. Cơ liên sườn và cơ hoành

**Câu 4:** Loại khí nào dưới đây thường gây viêm, sưng lớp niêm mạc, cản trở trao đổi khí và có thể gây chết người khi dùng với liều cao ?

A. N2 B. O2 C. H2 D. NO2

**Câu 5:** Bộ phận nào dưới đây không thuộc hệ hô hấp ?

A. Thanh quản. B. Thực quản. C. Khí quản. D. Phế quản.

**Câu 6:** Loại khí nào dưới đây có ái lực với hồng cầu rất cao và thường chiếm chỗ ôxi để liên kết với hồng cầu, khiến cơ thể nhanh chóng rơi vào trạng thái ngạt, thậm chí tử vong ?

A. N2 B. CO C. CO2 D. NO2

**Câu 7:** Khi chúng ta hít vào, cơ liên sườn ngoài và cơ hoành sẽ ở trạng thái nào ?

A. Cơ liên sườn ngoài dãn còn cơ hoành co.

B. Cơ liên sườn ngoài và cơ hoành đều dãn

C. Cơ liên sườn ngoài và cơ hoành đều co

D. Cơ liên sườn ngoài co còn cơ hoành dãn

**Câu 8:** Trong quá trình trao đổi khí ở tế bào, loại khí nào sẽ khuếch tán từ tế bào vào máu ?

A. Khí nitrogen. B. Khí carbon dioxide.

C. Khí oxygen. D. Khí hydrogen.

**Câu 9:** Để bảo vệ phổi và tăng hiệu quả hô hấp, chúng ta cần lưu ý điều nào sau đây?

A. Đeo khẩu trang khi tiếp xúc với khói bụi hay môi trường có nhiều hoá chất độc hại

B. Thường xuyên luyện tập thể dục thể thao, bao gồm cả luyện thở

C. Nói không với thuốc lá

D. Tất cả các phương án còn lại

**Câu 10:** Loại sụn nào dưới đây có vai trò đậy kín đường hô hấp khi chúng ta nuốt thức ăn ?

A. Sụn thanh nhiệt. B. Sụn nhẫn.

C. Sụn giáp. D. Tất cả các phương án còn lại.

**Câu 11:** Trong 500 ml khí lưu thông trong hệ hô hấp của người trưởng thành thì có khoảng bao nhiêu ml khí nằm trong “khoảng chết” (không tham gia trao đổi khí) ?

A. 150 ml. B. 200 ml. C. 100 ml. D. 50 ml.

**Câu 12:** Quá trình trao đổi khí ở người diễn ra theo cơ chế

A. bổ sung. B. chủ động. C. thẩm thấu. D. khuếch tán.

**Câu 13:** Khí quản người được tạo thành bởi bao nhiêu vòng sụn khuyết hình chữ C ?

A. 20 – 25 vòng sụn. B. 15 – 20 vòng sụn.

C. 10 – 15 vòng sụn. D. 25 – 30 vòng sụn.

**Câu 14:** Bộ phận nào dưới đây ngoài chức năng hô hấp còn kiêm thêm vai trò khác ?

A. Khí quản. B. Thanh quản. C. Phổi. D. Phế quản.

**Câu 15:** Dung tích sống trung bình của nam giới người Việt nằm trong khoảng

A. 2500 – 3000 ml. B. 3000 – 3500 ml.

C. 1000 – 2000 ml. D. 800 – 1500 ml.

**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.

**Câu 21:** Khi chúng ta thở ra thì

A. cơ liên sườn ngoài co. B. cơ hoành co.

C. thể tích lồng ngực giảm. D. thể tích lồng ngực tăng.

**Câu 22:** Trong quá trình hô hấp, con người sử dụng khí gì và loại thải ra khí gì ?

A. Sử dụng khí nitơ và loại thải khí cacbônic

B. Sử dụng khí cacbônic và loại thải khí ôxi

C. Sử dụng khí ôxi và loại thải khí cacbônic

D. Sử dụng khí ôxi và loại thải khí nitơ

**Câu 23:** Bộ phận nào của đường hô hấp có vai trò chủ yếu là bảo vệ, diệt trừ các tác nhân gây hại?

A. Phế quản. B. Khí quản. C. Thanh quản. D. Họng.

**Câu 24:** Loại khí nào dưới đây không độc hại đối với con người ?

A. N2 B. NO2 C. CO  D. NO

**Câu 25:** Khi luyện thở thường xuyên và vừa sức, chúng ta sẽ làm tăng

A. dung tích sống của phổi. B. lượng khí cặn của phổi.

C. khoảng chết trong đường dẫn khí. D. lượng khí lưu thông trong hệ hô hấp.

**Câu 26:** Hiệu quả trao đổi khí có mối liên hệ mật thiết với trạng thái và khả năng hoạt động của hệ cơ quan nào ?

A. Hệ tiêu hoá. B. Hệ sinh dục. C. Hệ bài tiết. D. Hệ tuần hoàn

**Câu 27:** Mỗi lá phổi được bao bọc bên ngoài bởi mấy lớp màng ?

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

**Câu 28:** Vì sao khi chúng ta hít thở sâu thì sẽ làm tăng hiệu quả hô hấp ?

A. Vì hít thở sâu giúp loại thải hoàn toàn lượng khí cặn và khí dự trữ còn tồn đọng trong phổi, tạo ra khoảng trống để lượng khí hữu ích dung nạp vào vị trí này.

B. Vì khi hít thở sâu thì ôxi sẽ tiếp cận được với từng tế bào trong cơ thể, do đó, hiệu quả trao đổi khí ở tế bào sẽ cao hơn.

C. Vì khi hít vào gắng sức sẽ làm tăng lượng khí bổ sung cho hoạt động trao đổi khí ở phế nang và khi thở ra gắng sức sẽ giúp loại thải khí dự trữ còn tồn đọng trong phổi.

D. Tất cả các phương án còn lại.

**Câu 29:** Thông thường, tỉ lệ khí cacbônic trong không khí hít vào là bao nhiêu ?

A. 0,03%. B. 0,5%. C. 0,46% D. 0,01%

**Câu 30:** Lớp màng ngoài của phổi còn có tên gọi khác là

A. lá thành. B. lá tạng. C. phế nang. D. phế quản.

**c) Sản phẩm:** Câu trả lời của học sinh trên phiếu học tập.

**d) Tổ chức thực hiện:**

- GV chuyển giao nhiệm vụ: chiếu các câu hỏi trắc nghiệm, yêu cầu làm việc cá nhân.

-Cá nhân học sinh vận dụng kiến thức, hoàn thành nội dung các câu trắc nghiệm, tự luận.

- Báo cáo, thảo luận: Đại diện học sinh trả lời từng câu hỏi.

- Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập:

+ Nhận xét kết quả làm việc của học sinh.

+ Chuẩn hóa kiến thức.

**Hoạt động 4: Vận dụng-mở rộng**

**a) Mục tiêu:** Vận dụng hiểu biết về hệ hô hấp đề giải thích được ý nghĩa thực tiễn của việc bảo vệ hệ hô hấp cũng như môi trường không khí xung quanh.

**b) Nội dung:** GV đặt vấn đề để học sinh vận dụng kiên thức giải quyết vấn đề đặt ra.

***Câu hỏi:*** Sau khi bị nhiễm Covid – 19, các bác sĩ khuyên chúng ta nên thường xuyên tập thở, rèn luyện thể dục thể thao. Vậy theo em, tại sao bác sĩ lại khuyên như vậy. Từ đó, em có những biện pháp nào để bảo vệ hệ hô hấp của mình?

**c)Sản phẩm:** Câu trả lời của học sinh

**d) Tổ chức thực hiện:**

- GV chuyển giao nhiệm vụ: chiếu các câu hỏi, yêu cầu làm việc cá nhân.

-Cá nhân học sinh vận dụng kiến thức, hoàn thành nội dung các câu hỏi

- Báo cáo, thảo luận: Đại diện học sinh trả lời từng câu hỏi.

- Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập:

+ Nhận xét kết quả làm việc của học sinh.

+ Chuẩn hóa kiến thức

**\* Hướng dẫn HS tự học ở nhà**

1. Ôn tập lại các kiến thức bài 33.

2. Làm bài tập bài 33 trong SBT

3. Đọc trước nội dung bài 34: Hệ hô hấp ở người.