Ngày soạn: 12 / 10 /2024

Ngày dạy: /10 /2024

## ÔN TẬP GIỮA HỌC KÌ I

***Thời gian thực hiện: 1 tiết (tiết 8)***

**I. Mục tiêu:**

**1. Kiến thức:** Sau bài học, Hs sẽ:

- Hệ thống lại các nội dung kiến thức đã được học về:

+ Khái quát về cơ thể người.

+ Hệ vận động ở người.

+ Dinh dưỡng và tiêu hóa ở người.

- 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 30 đến bài 32

**III. Tiến trình dạy học**

**1. Hoạt động 1: Mở đầu**

**a. Mục tiêu:** Tạo tâm thế hứng thú cho học sinh và từng bước làm quen bài học.

**b. Nội dung:** Gv trình bày vấn đề, Hs quan sát thực hiện yêu cầu của Gv

**c. Sản phẩm học tập:** Hs lắng nghe và tiếp thu kiến thức

**d. Tổ chức thực hiện:**

Gv: Trong bài 30,31,32 chúng ta đã học được những nội dung kiến thức nào?

Hs: Nêu những nội dung đã được học

Gv: Nhận xét, đánh giá, dẫn dắt vào bài.

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

**Hoạt động 2.1: Hệ thống lại các kiến thức cần nhớ.**

**a. Mục tiêu:** Hs hệ thống lại được những kiến thức cần nhớ.

**b. Nội dung:** Học sinh cá nhân nghiên cứu thông tin SGK tìm câu trả lời.

**c. Sản phẩm học tập:** Câu trả lời 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**  Gv: Chiếu một số câu hỏi cho HS hệ thống kiến thức:  1, Nêu cấu tạo khái quát về cơ thể người?  2, Cấu tạo và chức năng của hệ vận động?  3, Cấu tạo và chức năng của hệ tiêu hóa? Quá trình tiêu hóa diễn ra các hoạt động nào? Thế nào là vệ sinh an toàn thực phẩm? Để giữ vệ sinh an toàn thực phẩm chúng ta phải làm gì?  **Bước 2:Hs thực hiện nhiệm vụ học tập**  + Hs thảo luận nhóm theo bàn hệ thống lại kiến thức đã học theo nội dung các câu hỏi.  + Gv quan sát, hướng dẫn Hs  **Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận**  + Gv gọi Hs đại diện các nhóm hệ thống lại kiến thức của từng nội dung.  + Hs nhóm khác nhận xét, bổ sung  **Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập**  + Gv đánh giá, nhận xét, chuẩn kiến thức. | **I. Kiến thức cần nhớ:**  **1.**  - Cơ thể người bao gồm các phần: đầu, cổ, thân, hai tay và hai chân.  - 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.  - Mỗi cơ quan, hệ cơ quan có một vai trò nhất định và có mối liên quan chặt chẽ với các cơ quan, hệ cơ quan khác.  **2.**  - Hệ vận động ở người có cấu tạo gồm bộ xương và hệ cơ.  - Xương được cấu tạo từ chất hữu cơ và chất khoáng. Bộ xương người trưởng thành chia làm ba phần: xương đầu, xương thân, xương chi.  - Cơ bám vào xương nhờ các mô liên kết như dây chằng, gân.  - Bộ xương tạo nên khung cơ thể, giúp cơ thể có hình dạng nhất định và bảo vệ cơ thể. Cơ bám vào xương, khi cơ co hay dãn sẽ làm xương cử động, giúp cơ thể di chuyển và vận động.  - Tập thể dục thể thao có vai trò kích thích tăng chiều dài và chu vi của xương, cơ bắp nở nang và rắn chắc, tăng cường sự dẻo dai của cơ thể.  **3.**  - Hệ tiêu hóa có các cơ quan (miệng, hầu, thực quản, dạ dày, ruột non, ruột già, hậu môn) và các tuyến tiêu hóa (tuyến nước bọt, tụy, gan, mật…)  - Chức năng: Biến đổi thức ăn thành các chất dinh dưỡng mà cơ thể có thể hấp thụ được và loại chất thải ra khỏi cơ thể.  - Quá trình tiêu hóa thức ăn trong hệ tiêu hóa trải qua sự tiêu hóa cơ học và tiêu hóa hóa học nhờ sự phối hợp các cơ quan trong hệ tiêu hóa:  - An toàn vệ sinh thực phẩm là giữ cho thực phẩm không bị nhiễm khuẩn, nhiễm độc và biến chất.  - Khi ăn phải thực phẩm không an toàn có thể bị ngộ độc thực phẩm, rối loạn tiêu hóa gây đau bụng, tiêu chảy....  - Để giữ vệ sinh an toàn thực phẩm, cần lựa chọn thực phẩm đảm bảo vệ sinh; nguồn gốc rõ ràng; chế biến, bảo quản đúng cách; các thực phẩm chế biến sẵn phải còn hạn sử dụng… |

**Hoạt động 2.2: Làm một số bài tập trắc nghiệm.**

**a. Mục tiêu:** Hs hệ thống lại được những kiến thức cần nhớ.

**b. Nội dung:** Học sinh cá nhân nghiên cứu thông tin SGK tìm câu trả lời.

**c. Sản phẩm học tập:** Câu trả lời 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**  Gv: Chiếu một số câu hỏi trắc nghiệm:  **Câu 1.** 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 và đường dẫn khí. |   **Câu 2.** Hệ vận động bao gồm các bộ phận là   |  |  | | --- | --- | | A. Xương và cơ. | B. Thận và da. | | C. Phổi và đường dẫn khí | D. Tim và mạch máu. |   **Câu 3.** Hệ cơ quan nào có vai trò biến đổi thức ăn thành các chất dinh dưỡng mà cơ thể hấp thụ được và thải chất bã ra ngoài?   |  |  | | --- | --- | | A. Hệ hô hấp | B. Hệ tiêu hóa | | C. Hệ bài tiết | D. Hệ tuần hoàn |   **Câu 4.** Câu nào dưới đây được coi là chức năng của hệ tiêu hóa   |  | | --- | | 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 đặc trưng cho loài. | | D. Cả A, B và C đều đúng. |   **Câu 5.** Khi chúng ta bơi cật lực, hệ cơ quan nào dưới đây sẽ tăng cường độ hoạt động?     |  |  | | --- | --- | | A. Hệ tuần hoàn | B. Hệ hô hấp | | C. Hệ vận động | D. Tất cả các phương án trên |   **Câu 6:** Cơ thể người được phân chia thành mấy phần ? Đó là những phần nào ?  A. 3 phần : đầu, thân và chân. B. 2 phần : đầu và thân  C. 3 phần : đầu, thân và các chi. D. 3 phần : đầu, cổ và thân  **Câu 7:** Khi mất khả năng dung nạp chất dinh dưỡng, cơ thể chúng ta sẽ trở nên kiệt quệ, đồng thời khả năng vận động cũng bị ảnh hưởng nặng nề. Ví dụ trên phản ánh điều gì?  A. Các hệ cơ quan trong cơ thể có mối liên hệ mật thiết với nhau  B. Dinh dưỡng là thành phần thiết yếu của cơ và xương  C. Hệ thần kinh và hệ vận động đã bị hủy hoại hoàn toàn do thiếu dinh dưỡng  D. Tất cả các phương án đưa ra  **Câu 8.**  Nguyên nhân nào dưới đây thường gây bệnh loãng xương?  A. Tư thế hoạt động không đúng cách trong thời gian ngắn.  B. Cơ thể thiếu calcium và phosphorus.  C. Do tai nạn giao thông.  D. Cơ thể thiếu cholesterol và vitamin.  **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:** 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.  **Bước 2:Hs thực hiện nhiệm vụ học tập**  + Hs cá nhân lựa chọn đáp án và giải thích.  + Gv quan sát, hướng dẫn Hs  **Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận**  + Gv gọi Hs trả lời câu hỏi  + Hs khác nhận xét, bổ sung  **Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập**  + Gv đánh giá, nhận xét, chuẩn kiến thức. | **II. Bài tập trắc nghiệm**  **Câu 1:** D  **Câu 2:** A  **Câu 3:** B  **Câu 4:D**  **Câu 5:** D  **Câu 6:** C  **Câu 7:** A    **Câu 8:** B  **Câu 9:A**  **Câu 10:** C |

**Hoạt động 2.3: Trả lời một số câu hỏi tự luận.**

**a. Mục tiêu:** Trả lời được một số câu hỏi tự luận cụ thể.

**b. Nội dung:** Hs thảo luận nhóm thực hiện nhiệm vụ học tập.

**c. Sản phẩm học tập:** Câu trả lời 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**  Gv: Chiếu một số bài tập tự luận.  **Bài tập 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?  **Bài tập 2:** Em hãy nêu một số biện pháp bảo vệ các cơ quan của hệ vận động và cách phòng chống các bệnh, tật.  **Câu 3:** Thế nào là bệnh học đường vẹo cột sống, nguyên nhân và hậu quả?  **Bài tập 3:** Vì sao trong khẩu phần ăn uống nên tăng cường rau, hoa quả tươi?  **Bước 2: Hs thực hiện nhiệm vụ học tập**  Hs hoạt động nhóm trả lời các câu hỏi.  Gv: Quan sát, giúp đỡ Hs nếu cần  **Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động .**  + Đại diện các nhóm HS báo cáo kết quả  + Các Hs khác nhận xét, bổ sung.  **Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập**  + Gv đánh giá, nhận xét. Chốt kiến thức | **II. Một số câu hỏi tự luận:**  Gợi ý trả lời câu hỏi:  **Bài tập 1:** 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.  **Bài tập 2:**  - Ngồi học đúng tư thế.  - Tập luyện thể dục thường xuyên, sẽ giúp cho xương chắc khỏe, phòng ngừa được bệnh loãng xương.  - Sự mỏi cơ là do tích tụ các sản phẩm của trao đổi chất trong cơ đang hoạt động như acid lactic, acid phosphoric… Nghỉ ngơi đúng cách là yếu tố quan trọng để phục hồi khả năng làm việc của cơ. Cử động, luyện tập đúng phương pháp để phòng tránh chuột rút, giãn cơ…  - Chế độ dinh dưỡng phải hợp lý, khẩu phần ăn có chứa canxi, phospho, vitamin D, vitamin K2 sẽ giúp cho bộ xương chắc, khỏe.  \* 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.  **Bài tập 3:**  - Để đáp ứng nhu cầu vitamin của cơ thể  - Cung cấp thêm các chất xơ giúp hoạt động tiêu hóa dễ dàng. |

**3. Hoạt động 3: Luyện tập** (Không tổ chức hoạt động luyện tập)

**4. Hoạt động 4: Vận dụng** (Không tổ chức hoạt động vận dụng)

**Hướng dẫn HS tự học ở nhà:**

-Yêu cầu học sinh ôn tập lại toàn bộ kiến thức đã học để giờ sau kiểm tra giữa kì