Ngày soạn: 9 / 12 /2024

Ngày dạy: 26 /12 /2024

## ÔN TẬP CUỐI HỌC KÌ I

***Thời gian thực hiện: 1 tiết (tiết 17)***

**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.

+ Máu và hệ tuần hoàn của cơ thể người.

+ Hệ hô hấp, hệ bài tiết ở người.

**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 trong Chương VII

**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 chương V, VI, VII chúng ta đã học được những nội dung kiến thức nào?

Hs: Nêu những nội dung đã được học trong chương VII.

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 hoạt động nhóm, nghiên cứu thông tin SGK hệ thồng hóa các kiến thức đã học.

**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?4. Các thành phần của máu? Các nhóm máu và nguyên tắc truyền máu? Cấu tạo và chức năng của hệ tuần hoàn? Một số bệnh liên quan đến hệ tuần hoàn và cách phòng tránh?5. Cấu tạo và chức năng của hệ hô hấp?6. Nêu cách sơ cứu người bị đuối nước bằng phương pháp hà hơi thổi ngạt và phương pháp ấn lồng ngực.7. Cấu tạo và chức năng của hệ bài tiết? Một số bệnh về hệ bài tiết và cách phòng tránh?**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.**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:- Hoạt động của hệ tiêu hóa giúp biến đổi thức ăn thành các chất đơn giản tạo thuận lợi cho quá trình thu nhận, biến đổi và sử dụng chất dinh dưỡng trong dinh dưỡng. - 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…**4.**\* Huyết tương :Duy trì máu ở trạng thái lỏng giúp máu dễ dàng lưu thông trong mạch; vận chuyển chất dinh dưỡng, các chất cần thiết khác và chất thải.\* Các tế bào máu gồm:+ Hồng cầu : Vận chuyển oxygen và carbon dioxide trong máu.+ Bạch cầu : Tham gia bảo vệ cơ thể.+ Tiểu cầu : Tham gia bảo vệ cơ thể nhờ cơ chế làm đông máu.- Ở người có 4 nhóm máu là: A, B, AB, O.- Nguyên tắc: Máu của người cho phải cùng nhóm với máu của người nhận.**-** Cấu tạo của hệ tuần hoàn gồm có tim và hệ mạch. Trong đó, hệ mạch gồm động mạch, mao mạch và tĩnh mạch; các mạch máu có dạng ống, hợp thành một hệ thống kín.- Chức năng của hệ tuần hoàn.Sự phối hợp các cơ quan thể hiện chức năng của cả hệ tuần hoàn:+ Tim hoạt động như một chiếc bơm, vừa hút, vừa đẩy máu lưu thông trong hệ tuần hoàn.+ Động mạch vận chuyển máu từ tim đến mao mạch để trao đổi nước, chất khí, các chất giữa máu và các tế bào; máu trao đổi tại mao mạch theo tĩnh mạch trở về tim.- Một số bệnh về máu và tim mạch: Thiếu máu, huyết áp cao; xơ vữa động mạch… - Một số biện pháp phòng bệnh, bảo vệ hệ tuần hoàn:+ Có chế độ dinh dưỡng hợp lí, đủ chất; hạn chế thức ăn chế biến sẵn chứa nhiều muối, đường hoặc dầu mỡ.+ Hạn chế sử dụng các chất kích thích như rượu, bia, thuốc lá..+ Tạo cuộc sống vui tươi, thoải mái về tinh thần, giảm căng thẳng.+ Rèn luyện thể dục, thể thao vừa sức, hợp lí.+ Khám sức khỏe định kì.+ Đảm bảo môi trường sống sạch sẽ, tiêu diệt các tác nhân truyền bệnh qua đường máu.5. - Hệ hô hấp ở người gồm đường dẫn khí (mũi, họng, thanh quản, khí quản, phế quản) và cơ quan trao đổi khí là hai lá phổi. - 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. - Phổi thực hiện chức năng trao đổi khí giữa môi trường ngoài và máu trong mao mạch phổi. Sự phối hợp của đường dẫn khí và phổi đảm bảo chức năng lưu thông và trao đổi khí của hệ hô hấp. - Một số bệnh về đường hô hấp: Viêm đường hô hấp; Viêm phổi; Lao phổi 6. Hô hấp nhân tạo, cấp cứu người đuối nước.*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 nận nhân. ***Phương pháp hà hơi thổi ngạt***+ 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 định. * + ***Phương pháp ấn lồng ngực***
		- - 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.

**7.**- 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.- 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.- Một số bệnh về hệ bài tiết: Sỏi thận, viêm cầu thận, suy thận |

**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.** Chức năng của hệ tuần hoàn là

|  |
| --- |
| A. Vận chuyển các chất dinh dưỡng và oxygen đến tế bào. |
| B. Vận chuyển các chất thải từ tế bào đến các cơ quan hệ bài tiết. |
| C. Vận chuyển oxygen từ tế bào về tim, đến phổi thải ra ngoài |
| D. Cả A và B đều đúng |

**Câu 2.** Hệ cơ quan nào có vai trò lọc các chất thải có hại cho cơ thể từ máu và thải ra môi trường?

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

**Câu 3.**  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 4.** Để chống vẹo cột sống, cần phải làm gì? A. Khi ngồi phải ngay ngắn, không nghiêng vẹoB. Mang vác về một bên liên tụcC. Mang vác quá sức chịu đựngD. Cả ba đáp án trên**Câu 5.** 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 6.** Người mang nhóm máu AB có thể truyền máu cho người mang nhóm máu nào mà không xảy ra sự kết dính hồng cầu?A. Nhóm máu O. B. Nhóm máu AB.C. Nhóm máu A. D. Nhóm máu B.**Câu 7.** Loại tế bào máu nào đóng vai trò chủ chốt trong quá trình đông máu?A. Hồng cầu. B. Bạch cầu. C. Tiểu cầu. D. Tất cả các phương án còn lại**Câu 8.:** 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 hoànhC. Cơ liên sườn và cơ nhị đầu. D. Cơ liên sườn và cơ hoành**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 hạiB. Thường xuyên luyện tập thể dục thể thao, bao gồm cả luyện thởC. Nói không với thuốc láD. Tất cả các phương án còn lại**Câu 10.** 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 11:** Cơ quan giữ vai trò quan trọng nhất trong hệ bài tiết nước tiểu làA. bóng đái. B. thận. C. ống dẫn nước tiểu. D. ống đái.**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. C****Câu 3. B****Câu 4. A****Câu 5. C****Câu 6. B****Câu 7. C****Câu 8. D****Câu 9. D****Câu 10. D****Câu 11. B** |

**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.**Bài tập 3:** Vì sao trong khẩu phần ăn uống nên tăng cường rau, hoa quả tươi?**Bài tập 4:** Hãy đề xuất các biện pháp bảo vệ hô hấp tránh các tác nhân có hại?**Bài tập 5:** 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?**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:** - Bàn ghế học tập cần có kích thước phù hợp với chiều cao của học sinh đối với từng cấp học khi sử dụng.- 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.**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.**Bài tập 4:** Những biện pháp bảo vệ hô hấp tránh khỏi những tác nhân gây hại như xây dựng môi trường trong sạch, trồng nhiều cây xanh, giữ vệ sinh môi trường, vệ sinh cá nhân sạch sẽ, không hút thuốc lá, hạn chế sử dụng thiết bị có thải khí độc, đeo khẩu trang khi lao động ở nơi có nhiều bụi, khi đi đường….**Bài tập 5:** 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. |

**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 cuối kì