**TRƯỜNG THCS HUỲNH TẤN PHÁT**

**PHIẾU HƯỚNG DẪN HỌC SINH TỰ HỌC**

**MÔN SINH HỌC 8**

|  |  |
| --- | --- |
| **NỘI DUNG** | **GHI CHÚ** |
|  | **Tiết 9 - Bài 9: CẤU TẠO VÀ TÍNH CHẤT CỦA CƠ** |
| 1. **Cấu tạo bắp cơ và tế bào cơ** ( giảm tải chương trình, khuyến khích học sinh tự đọc) 2. **Tính chất của cơ**   - HS đọc thí nghiệm và quan sát H 9.2 SGK  - HS mô tả thí nghiệm sự co cơ  - HS đọc thông tin  + Gập cẳng tay sát cánh tay., làm động tác co cẳng tay sát cánh tay để thấy bắp cơ co ngắn lại, to ra về bề ngang.  *- Nhận xét về sự thay đổi độ lớn của cơ bắp trước cánh tay? Vì sao có sự thay đổi đó?*  - HS làm thí nghiệm phản xạ đầu gối, quan sát H 9.3  *- Giải thích cơ chế phản xạ sự co cơ?*  - Quan sát H 9.4 và cho biết :  *- Sự co cơ có tác dụng gì?*  - HS phân tích sự phối hợp hoạt động co, dãn giữa cơ 2 đầu (cơ gấp) và cơ 3 đầu (cơ duỗi) ở cánh tay. | II.  -HS tìm ý trong sách giáo khoa và trả lời hoàn thành nội dung bài học  *=>* ***Kết luận:***  *- Tính chất của cơ là sự co và dãn khi bị kích thích, cơ phản ứng lại bằng co cơ.*  *- Khi cơ co, tơ cơ mảnh xuyên sâu vào vùng phân bố của tơ cơ dày làm tế bào cơ co ngắn lại làm cho bắp cơ ngắn lại và to về bề ngang.*  *- Cơ co giúp xương cử động để cơ thể vận động, lao động, di chuyển.*  *- Trong sự vận động cơ thể luôn có sự phối hợp nhịp nhàng giữa các nhóm cơ.* |
| **Hoạt động 2**: ***Kiểm tra, đánh giá quá trình tự học.***  **-Củng cố, vận dụng kiến thức và kĩ năng đã học các em trả lời các câu hỏi vào vở (GV KIỂM TRA KHI VÀO HỌC TRỰC TIẾP)** | ***Khoanh tròn vào đầu câu trả lời đúng:***  Cơ bắp điển hình có cấu tạo:   1. Sợi cơ có vân sáng, vân tối.   b. Bó cơ và sợi cơ.  c. Có màng liên kết bao bọc, 2 đầu to, giữa phình to.  d. Gồm nhiều sợi cơ tập trung thành bó.  e. Cả a, b, c, d g. Chỉ có c, d. |

Trường: HUỲNH TẤN PHÁT

Họ tên học sinh

Lớp:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Môn học** | **Nội dung học tập** | **Câu hỏi của học sinh** |
| kHTN | Mục I, II, III : ….  Làm bài tập : …. | 1…………………………..............  ……………………………………  ……………………………………  ……………………………………  2. …………………………..............  ……………………………………  ……………………………………  ……………………………………  3. …………………………..............  ……………………………………  ……………………………………  …………………………………… |

**TRƯỜNG THCS HUỲNH TẤN PHÁT**

**PHIẾU HƯỚNG DẪN HỌC SINH TỰ HỌC**

**MÔN SINH HỌC 8**

|  |  |
| --- | --- |
| **NỘI DUNG** | **GHI CHÚ** |
|  | **Tiết 10 - Bài 10: HOẠT ĐỘNG CỦA CƠ** |
| 1. Công cơ: (Tự học - giảm tải) 2. Sự mỏi cơ:   - HS tìm hiểu bảng 10 SGK và điền vào ô trống để hoàn thiện bảng.  - HS trả lời :  *- Qua kết quả trên, em hãy cho biết khối lượng của vật như thế nào thì công cơ sản sinh ra lớn nhất ?*  *- Khi ngón tay trỏ kéo rồi thả quả cân nhiều lần, có nhận xét gì về biên độ co cơ trong quá trình thí nghiệm kéo dài ?*  *- Hiện tượng biên độ co cơ giảm khi cơ làm việc quá sức đặt tên là gì ?*  -HS rút ra kết luận.  - HS nghiên cứu thông tin SGK để trả lời câu hỏi :  *- Nguyên nhân nào dẫn đến sự mỏi cơ ?*  a. Thiếu năng lượng  b. Thiếu oxi  c. Axit lăctic ứ đọng trong cơ, đầu độc cơ  d. Cả a, b, c đều đúng.  *-Mỏi cơ ảnh hưởng đến sức khoẻ, lao động và học tập như thế nào?*  *- Làm thế nào để cơ không bị mỏi, lao động và học tập đạt kết quả?*  *- Khi mỏi cơ cần làm gì?*  *III.*  - HS trả lời các câu hỏi:  *- Khả năng co cơ phụ thuộc vào những yếu tố nào ?*  *- Những hoạt động nào được coi là sự luyện tập cơ?-? Luyện tập thường xuyên có tác dụng như thế nào đến các hệ cơ quan trong cơ thể và dẫn tới kết quả gì đối với hệ cơ?*  *- Nên có phương pháp như thế nào để đạt hiệu quả?* | II- HS gạch ý trong sách giáo khoa và trả lời  *=>* ***Kết luận:***  *- Công của cơ có trị số lớn nhất khi cơ co nâng vật có khối lượng thích hợp với nhịp co cơ vừa phải.*  *- Mỏi cơ là hiện tượng cơ làm việc nặng và lâu dẫn tới biên độ co cơ giảm=> ngừng.*  ***1. Nguyên nhân của sự mỏi cơ***  *- Cung cấp oxi thiếu.*  *- Năng lượng thiếu.*  *- Axit lactic bị tích tụ trong cơ, đầu độc cơ.*  ***2. Biện pháp chống mỏi cơ***  *- Khi mỏi cơ cần nghỉ ngơi, thở sâu, kết hợp xoa bóp cơ sau khi hoạt động (chạy...) nên đi bộ từ từ đến khi bình thường.*  *- Để lao động có năng suất cao cần làm việc nhịp nhàng, vừa sức (khối lượng và nhịp co cơ thích hợp) đặc biệt tinh thần vui vẻ, thoải mái.*  *- Thường xuyên lao động, tập TDTT để tăng sức chịu đựng của cơ.*  *III.*  - HS gạch ý trong sách giáo khoa và trả lời  *=>* ***Kết luận:***  *- Thường xuyên luyện tập TDTT và lao động hợp lí nhằm:*  *+ Tăng thể tích cơ (cơ phát triển)*  *+ Tăng lực co cơ và làm việc dẻo dai, làm tăng năng suất lao động.*  *+ Xương thêm cứng rắn, tăng năng lực hoạt động của các cơ quan; tuần hoàn, hô hấp, tiêu hoá... Làm cho tinh thần sảng khoái.*  *- Tập luyện vừa sức.* |
| **Hoạt động 2**: ***Kiểm tra, đánh giá quá trình tự học.***  **-Củng cố, vận dụng kiến thức và kĩ năng đã học các em trả lời các câu hỏi vào vở (GV KIỂM TRA KHI VÀO HỌC TRỰC TIẾP)** | ? Nguyên nhân của sự mỏi cơ?  ? Công của cơ là gì? Công của cơ được sử dụng vào mục đích nào?  ? Nêu biện pháp để tăng cường khả năng làm việc của cơ và biện pháp chống mỏi cơ.  - Học sinh chơi trò chơi SGK. |

Trường: HUỲNH TẤN PHÁT

Họ tên học sinh

Lớp:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Môn học** | **Nội dung học tập** | **Câu hỏi của học sinh** |
| kHTN | Mục I, II, III : ….  Làm bài tập : …. | 1…………………………..............  ……………………………………  ……………………………………  ……………………………………  2. …………………………..............  ……………………………………  ……………………………………  ……………………………………  3. …………………………..............  ……………………………………  ……………………………………  …………………………………… |

**TRƯỜNG THCS HUỲNH TẤN PHÁT**

**PHIẾU HƯỚNG DẪN HỌC SINH TỰ HỌC**

**MÔN SINH HỌC 8**

|  |  |
| --- | --- |
| **NỘI DUNG** | **GHI CHÚ** |
|  | **Tiết 11 - Bài 11: TIẾN HOÁ CỦA HỆ VẬN ĐỘNG**  **VỆ SINH HỆ VẬN ĐỘNG**  ***Mục II. Sự tiến hóa của hệ cơ người so với hệ cơ thú: Không học*** |
| 1. **Sự tiến hoá của bộ xương người so với bộ xương thú**   *Mục I. Bảng 11: Không thực hiện*  - HS quan sát tranh bộ xương người và tinh tinh, yêu cầu HS quan sát từ H 11.1 đến 11.3  *- Những đặc điểm nào của bộ xương người thích nghi với tư thế đứng thẳng và đi bằng 2 chân ?*  - HS rút ra kết luận.   1. Không học 2. Vệ sinh hệ vận động:   HS quan sát H 11.5, trao đổi nhóm để trả lời các câu hỏi:  *- Để xương và cơ phát triển cân đối, chúng ta cần làm gì?*  *- Để chống cong vẹo cột sống, trong lao động và học tập cần chú ý những điểm gì ?*  - HS tự rút ra kết luận. | - HS tìm ý trong sách giáo khoa và trả lời  *=>* ***Kết luận:***  *- Bộ xương người cấu tạo hoàn toàn phù hợp với tư thế đứng thẳng và lao động.*  III - HS tìm ý trong sách giáo khoa và trả lời  *=>* ***Kết luận:***  *- Để cơ và xương phát triển cân đối cần:*  *+ Chế độ dinh dưỡng hợp lí: cung cấp đủ chất để xương phát triển.*  *+ tắm nắng: nhờ vitamin D cơ thể mới chuyển hóa được canxi để tạo xương.*  *+ Thường xuyên luyện tập: tăng thể tích cơ, tăng lực co cơ và làm việc dẻo dai, xương thêm cứng, phát triển cân đối.Thường xuyên tiếp xúc với ánh nắng.*  *- Biện pháp chống cong vẹo cột sống:*  *+ Ngồi học đúng tư thế.*  *+Lao động vừa sức.*  *+ Mang vác đều hai bên.* |
| **Hoạt động 2**: ***Kiểm tra, đánh giá quá trình tự học.***  **-Củng cố, vận dụng kiến thức và kĩ năng đã học các em trả lời các câu hỏi vào vở (GV KIỂM TRA KHI VÀO HỌC TRỰC TIẾP)** | - Học và trả lời câu 1, 2, 3 SGK Tr 39. |

Trường: HUỲNH TẤN PHÁT

Họ tên học sinh

Lớp:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Môn học** | **Nội dung học tập** | **Câu hỏi của học sinh** |
| kHTN | Mục I, II, III : ….  Làm bài tập : …. | 1…………………………..............  ……………………………………  ……………………………………  ……………………………………  2. …………………………..............  ……………………………………  ……………………………………  ……………………………………  3. …………………………..............  ……………………………………  ……………………………………  …………………………………… |

**TRƯỜNG THCS HUỲNH TẤN PHÁT**

**PHIẾU HƯỚNG DẪN HỌC SINH TỰ HỌC**

**MÔN SINH HỌC 8**

|  |  |
| --- | --- |
| **NỘI DUNG** | **GHI CHÚ** |
|  | **Tiết 12 - Bài 12:**  **THỰC HÀNH**  **TẬP SƠ CỨU VÀ BĂNG BÓ CHO NGƯỜI GÃY XƯƠNG** |
| HS trả lời các vấn đề sau:  + Nêu nguyên nhân dẫn đến gãy xương  +Vì sao khả năng gãy xương liên quan đến lứa tuổi?  + Để bảo vệ xương, khi tham gia vận động em phải lưu ý vấn đề gì?  + Gặp người bị tai nạn gãy xương, có nên nắn lại chỗ gãy không? Vì sao?  THỰC HÀNH:  Quan sát tranh H 12.1: sơ cứu khi gãy xương cẳng tay.  Quan sát và học cách băng bó đúng cách | Tìm ra đáp án đúng:  +Nguyên nhân: tai nạn giao thông, hoạt động lao động, thể thao, đánh nhau...  +Tuổi cao nguy cơ gãy xương cao do tỷ lệ chất cốt giao giảm, tuổi nhỏ do hiếu động, nghịch ngợm.  + Cần phải: đi đường đảm bảo an toàn giao thông, chế độ lao động và thể thao hợp lý.  + Không nên vì đầu xương gãy dễ làm tổn thương mạch máu và dây thần kinh.  HS thực hành băng bó các nội dung:  + Sơ cứu.  + Cố định  + Cố định xương cẳng tay  + Cố định xương cẳng chân |
| **Hoạt động 2**: ***Kiểm tra, đánh giá quá trình tự học.***  **-Củng cố, vận dụng kiến thức và kĩ năng đã học các em trả lời các câu hỏi vào vở (GV KIỂM TRA KHI VÀO HỌC TRỰC TIẾP)** | **So các bước sau thực hành với nội dung và cách tiến hàng qua SGK** |

Trường: HUỲNH TẤN PHÁT

Họ tên học sinh

Lớp:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Môn học** | **Nội dung học tập** | **Câu hỏi của học sinh** |
| kHTN | Mục I, II, III : ….  Làm bài tập : …. | 1…………………………..............  ……………………………………  ……………………………………  ……………………………………  2. …………………………..............  ……………………………………  ……………………………………  ……………………………………  3. …………………………..............  ……………………………………  ……………………………………  …………………………………… |