

ỦY BAN NHÂN DÂN QUẬN 7
TRƯỜNG THCS NGUYỄN HIỀN

PHIẾU HƯỚNG DẪN HỌC SINH TỰ HỌC MÔN SINH HỌC 8
(Tuần 9: Từ 1/11/2021 đến 7/11/2021)

1. Sách + Vở
+ SÁCH : TÀI LIỆU DẠY HỌC SINH HỌC 8
+ Vở: 1 quyển.
2. Phiếu hướng dẫn học sinh tự học

NỘI DUNG	GHI CHÚ
Tên bài học/ chủ đề - Khối lớp	CHỦ ĐỀ: TUẦN HOÀN
Hoạt động 1: <i>Đọc tài liệu và thực hiện các yêu cầu.</i>	BÀI 17: TIM VÀ MẠCH MÁU HOẠT ĐỘNG 1: Tìm hiểu cấu tạo tim Yêu cầu HS nghiên cứu H 17.1 SGK - Xác định vị trí, hình dạng cấu tạo ngoài của tim ? - Xác định các ngăn tim? HOẠT ĐỘNG 2: Tìm hiểu cấu tạo mạch máu HS quan sát H 17.2 và cho biết : - Có những loại mạch máu nào ? - So sánh và chỉ ra sự khác biệt giữa các loại mạch máu. Giải thích sự khác nhau đó ? HOẠT ĐỘNG 3: Chu kì co dẫn của tim HS đọc thông tin quan sát H 17.3 SGK và trả lời câu hỏi : - Mỗi chu kì co dẫn của tim kéo dài bao nhiêu giây ? Gồm mấy pha ? - Thời gian làm việc là bao nhiêu giây ? Nghỉ bao nhiêu giây ? - Tim nghỉ ngơi hoàn toàn bao nhiêu giây ? - Thử tính xem mỗi phút diễn ra bao nhiêu chu kì co dẫn tim ? Bài 18 VẬN CHUYỂN MÁU QUA HỆ MẠCH VÀ VỆ SINH HỆ TUẦN HOÀN Hoạt động 1: Sự vận chuyển máu qua hệ mạch HS nghiên cứu thông tin , quan sát H 18.1 ; 18.2 SGK, trả lời câu hỏi :

	- Lực chủ yếu giúp máu tuần hoàn liên tục và theo 1 chiều trong hệ mạch được tạo ra từ đâu ? Cụ thể như thế nào ? - Huyết áp trong tĩnh mạch rất nhỏ mà máu vẫn vận chuyển về tim là nhờ tác động chủ yếu nào ? Hoạt động 2: Vệ sinh tim mạch HS nghiên cứu thông tin SGK và trả lời câu hỏi : - Hãy chỉ ra các tác nhân gây hại cho hệ tim, mạch ? - Nêu các biện pháp bảo vệ tránh các tác nhân có hại cho hệ tim mạch ? - Nêu các biện pháp rèn luyện tim mạch ? - Liên hệ bản thân HS đề ra kế hoạch luyện tập TDDT.
Hoạt động 2: Kiểm tra, đánh giá quá trình tự học.	BÀI TẬP Câu 1. Loại mạch nào dưới đây không có van ? A. Tĩnh mạch chậu B. Tĩnh mạch mắc C. Tĩnh mạch hiển lớn D. Tĩnh mạch chủ dưới Câu 2. Máu lưu thông trong động mạch là nhờ vào yếu tố nào dưới đây ? A. Sự co giãn của thành mạch B. Sức đẩy của tim C. Sự liên kết của dịch tuần hoàn D. Tất cả các phương án còn lại Câu 3. Huyết áp tối đa đo được khi A. tâm nhĩ dẫn. B. tâm thất co. C. tâm thất dẫn. D. tâm nhĩ co.

(Tuần 10: Từ 8/11/2021 đến 14/11/2021)

- 1. Sách + Vở**
+ SÁCH : TÀI LIỆU DẠY HỌC SINH HỌC 8
+ Vở: 1 quyển.
- 2. Phiếu hướng dẫn học sinh tự học**

NỘI DUNG	GHI CHÚ
Tên bài học/ chủ đề - Khối lớp	CHỦ ĐỀ: TUẦN HOÀN
Hoạt động 1: <i>Đọc tài liệu và thực hiện các yêu cầu.</i>	Bài 19: THỰC HÀNH SƠ CỨU CẢM MÀU Học sinh coi cách sơ cứu trong video. https://www.youtube.com/watch?v=6a3ge4UD4Lc https://www.youtube.com/watch?v=H0tE4BIDJ30 ÔN TẬP KIỂM TRA 1 TIẾT

Câu 1. Bạch cầu được phân chia thành mấy loại chính ?

Câu 2. Đặc điểm nào dưới đây không có ở hồng cầu người ?

Câu 3. Khi hồng cầu kết hợp với chất khí nào thì máu sẽ có màu đỏ tươi ?

Câu 4. Chúng ta sẽ bị mất nhiều nước trong trường hợp nào sau đây ?

Câu 5. Trong máu, huyết tương chiếm tỉ lệ bao nhiêu về thể tích ?

Câu 6. Trong hệ thống “hàng rào” phòng chống bệnh tật của con người, nếu vi khuẩn, virus thoát khỏi sự thực bào thì ngay sau đó, chúng sẽ phải đối diện với hoạt động bảo vệ của

Câu 7. Trong cơ thể người, loại tế bào nào dưới đây có khả năng tiết kháng thể ?

Câu 8. Khi được tiêm phòng vacxin thủy đậu, chúng ta sẽ không bị mắc căn bệnh này trong tương lai. Đây là dạng miễn dịch nào ?

Câu 9. Tế bào limphô T có khả năng tiết ra chất nào dưới đây ?

Câu 10. Người mang nhóm máu AB có thể truyền máu cho người mang nhóm máu nào mà không xảy ra sự kết dính hồng cầu ?

Câu 11. Nhóm máu không mang kháng thể anpha và beta có thể truyền được cho nhóm máu nào dưới đây ?

Câu 12. Vì sao máu nhiễm tác nhân gây bệnh (HIV, virus viêm gan B, virus viêm gan C,...) thì dù có tương thích cũng không nên đem truyền cho người khác ?

Câu 13. Loại tế bào máu nào đóng vai trò chủ chốt trong quá trình đông máu ?

Câu 14. Ở người, loại mạch nào là nơi xảy ra sự trao đổi chất với tế bào ?

Câu 15. Mao mạch có điểm gì đặc biệt để tăng hiệu quả trao đổi chất với tế bào ?

Câu 16. Ở người bình thường, trung bình mỗi chu kì thì tim nghỉ ngơi hoàn toàn trong bao lâu ?

Câu 17. Ở người bình thường, thời gian tâm thất nghỉ trong mỗi chu kì tim là bao lâu ?

Câu 18. Các pha trong mỗi chu kì tim diễn ra theo trình tự trước sau như thế nào ?

	Câu 19. Máu lưu thông trong động mạch là nhờ vào yếu tố nào dưới đây ? Câu 20. Huyết áp tối đa đo được khi Câu 21. Huyết áp tối thiểu đo được khi Câu 22. Trong hệ mạch máu của con người, tại vị trí nào người ta đo được huyết áp lớn nhất ? Câu 23. Một người được xem là mắc bệnh cao huyết áp khi Câu 24. Một người huyết áp thấp cần bổ sung gì liên để ổn định huyết áp Câu 25. Bệnh nào dưới đây có thể gây ra nhiều biến chứng nguy hiểm ở hệ tim mạch ? Câu 26. Loại đồ ăn nào dưới đây đặc biệt có lợi cho hệ tim mạch ? Câu 27. Để phòng ngừa các bệnh tim mạch, chúng ta cần lưu ý điều gì ? Câu 28. Nhịp tim sẽ tăng lên trong trường hợp nào sau đây ?
Hoạt động 2: <i>Kiểm tra, đánh giá quá trình tự học.</i>	

(Tuần 11: Từ 15/11/2021 đến 21/11/2021)

1. Sách + Vở
+ SÁCH : TÀI LIỆU DẠY HỌC SINH HỌC 8
+ Vở: 1 quyển.
2. Phiếu hướng dẫn học sinh tự học

NỘI DUNG	GHI CHÚ
Tên bài học/ chủ đề - Khối lớp 8	CHỦ ĐỀ: HÔ HẤP
Hoạt động 1: <i>Đọc tài liệu và thực hiện các yêu cầu.</i>	Bài 20. HÔ HẤP VÀ CÁC CƠ QUAN HÔ HẤP Hoạt động 1: I- Khái niệm hô hấp. Yêu cầu HS nghiên cứu thông tin SGK trả lời các câu hỏi: - Hô hấp là gì?

	- Hô hấp có liên quan như thế nào với các hoạt động sống của tế bào và cơ thể? - Hô hấp gồm những giai đoạn chủ yếu nào? - Sự thở có ý nghĩa gì với hô hấp? Hoạt động 2: Các cơ quan trong hệ hô hấp của người và chức năng Yêu cầu HS nghiên cứu H20.2 SGK và trả lời câu hỏi: - Hệ hô hấp gồm những cơ quan nào? Bài 21: HOẠT ĐỘNG HÔ HẤP Hoạt động 1: Thông khí ở phổi: Yêu cầu HS nghiên cứu SGK, H6.1 và trả lời câu hỏi: - Hãy mô tả cấu tạo của một nơron điển hình? - Nơron có chức năng gì? Hoạt động 2: Tìm hiểu thông khí ở phổi - HS tự đọc thông tin mục I, trả lời, HS tự nghiên cứu hình 21-1 SGK trang 68 + Thực chất sự thông khí ở phổi là gì ? + Vì sao khi các xương sườn được nâng lên thì thể tích lồng ngực lại tăng và ngược lại ? + Các cơ lồng ngực đã phối hợp hoạt động như thế nào để tăng giảm thể tích lồng ngực ? Hoạt động 3: Trao đổi khí ở phổi và tế bào : - HS tự nghiên cứu thông tin SGK trang 69,70, trả lời + Nhận xét thành phần khí (CO₂, O₂) hít vào và thở ra ? + Do đâu có sự chênh lệch nồng độ các chất khí? + Sự trao đổi khí ở phổi và ở tế bào thực hiện theo cơ chế nào ? + Mô tả sự khuếch tán của O₂ và CO₂ ? - Nêu mối quan hệ giữa trao đổi khí ở phổi và tế bào ?
Hoạt động 2: <i>Kiểm tra, đánh giá quá trình tự học.</i>	BÀI TẬP 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. 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
--	---

(Tuần 12: Từ 22/11/2021 đến 28/11/2021)

1. Sách + Vở
 + SÁCH : TÀI LIỆU DẠY HỌC SINH HỌC 7
 + Vở: 1 quyển.
2. Phiếu hướng dẫn học sinh tự học

NỘI DUNG	GHI CHÚ
Tên bài học/ chủ đề - Khối lớp	Chủ đề: HÔ HẤP
Hoạt động 1: <i>Đọc tài liệu và thực hiện các yêu cầu.</i>	Bài 22. VỆ SINH HÔ HẤP HOẠT ĐỘNG 1: Cần bảo vệ hệ hô hấp khỏi các tác nhân có hại: HS tự nghiên cứu bảng 22 SGK tr. 72 + Có những tác nhân nào gây hại tới hoạt động hô hấp ? + Hãy đề ra các biện pháp bảo vệ hệ hô hấp tránh tác nhân có hại ? - Gv tóm tắt lại 3 vấn đề: + Bảo vệ môi trường chung. + Môi trường làm việc. + bảo vệ chính bản thân. + Em đã làm gì để tham gia bảo vệ môi trường trong sạch ở trường HOẠT ĐỘNG 2: Cần tập luyện để có một hệ hô hấp khoẻ mạnh HS quan sát hình 21-2 SGK tr.68, đọc thông tin mục II tr.72 + Vì sao khi luyện tập thể thao đúng cách thì có được dung tích sống lý tưởng ?

