

Tuần 5 –SINH HỌC 8

Tiết 9- Chủ đề: Vận động (tiết 3)

I/ HƯỚNG DẪN HỌC SINH TỰ TÌM HIỂU BÀI Ở NHÀ:

- Đọc thông tin ở sách giáo khoa “sinh học 8” hoặc file sách Sinh học 8 do GVCN cung cấp thực hiện các nhiệm vụ sau:

a. Nhiệm vụ 1: Tính chất của cơ

- Tìm hiểu thông tin mục II-SGK trang 32, để mô tả thí nghiệm sự co cơ.

- Dựa vào thông tin và hình 9-2 SGK để trả lời:

+ Khi có kích thích và khi không có kích thích thì cơ sẽ phản ứng như thế nào?

+ Như thế nào gọi là 1 nhịp cơ?

➔ Từ đó cho biết cơ có tính chất gì?

-Quan sát hình ảnh 9-3 và 9-4 SGK trang 33 để trả lời câu hỏi:

Ngồi trên ghế để thông chân xuống, lấy búa y tế (búa cao su) gõ nhẹ vào gân xương bánh chè.

+ Nêu hiện tượng xảy ra.

+ Giải thích cơ chế phản xạ của sự co cơ. (dựa vào kiến thức ở bài phản xạ để giải thích)

Gập cẳng tay vào sát với cánh tay, em thấy bắp cơ ở trước cánh tay thay đổi như thế nào? Vì sao?

-> Từ đó rút ra được kết luận: Co cơ chịu sự điều khiển của hệ thần kinh

b. Nhiệm vụ 2: Ý nghĩa của hoạt động co cơ

- Liên hệ với bản thân để trả lời: Hoạt động co cơ có tác dụng gì đối với xương và cơ thể?

-> Từ đó xác định được ý nghĩa của sự co cơ

- Thử phân tích sự phối hợp hoạt động co, dẫn giữa hai đầu (cơ gấp) và cơ ba đầu (cơ duỗi) ở cánh tay. (quan sát hình 9-4 SGK)

-> Từ đó rút ra được kết luận rằng: trong cơ thể các cơ hay các nhóm cơ đều có sự phối hợp hoạt động với nhau

- Để có 1 hệ cơ khỏe chúng ta cần làm gì? (liên hệ thực tế để trả lời)

II/ NỘI DUNG BÀI HỌC: (HS ghi các nội dung bài học vào vở)

1.Tính chất của cơ

- Cơ có tính chất co và dẫn.

- Cơ co theo nhịp

- Co cơ chịu ảnh hưởng của hệ thần kinh.

2. Ý nghĩa của hoạt động co cơ

- Cơ co giúp xương cử động→ cơ thể vận động, lao động, di chuyển.

- Trong cơ thể luôn có sự phối hợp hoạt động của các nhóm cơ.

- Để có hệ cơ khỏe mạnh cần: cung cấp đầy đủ chất dinh dưỡng, oxi, cần lao động, thể dục thể thao vừa sức, thường xuyên rèn luyện sức khỏe,.

III/ BÀI TẬP LUYỆN TẬP, Củng cố:

Câu 1. Khi các em đi hoặc đứng , hãy để ý tìm hiểu xem có lúc nào cả cơ gấp và cơ duỗi căng chân cùng co? Giải thích hiện tượng đó.

Câu 2. Có khi nào cả cơ gấp và cơ duỗi một bộ phận cơ thể cùng co tối đa hoặc cùng duỗi tối đa ? Vì sao ?

Tiết 10- Chủ đề: Vận động (tiết 4)

I/ HƯỚNG DẪN HỌC SINH TỰ TÌM HIỂU BÀI Ở NHÀ:

- Đọc thông tin ở sách giáo khoa “sinh học 8” hoặc file sách Sinh học 8 do GVCN cung cấp thực hiện các nhiệm vụ sau:

a. Nhiệm vụ 1: Sự mỏi cơ

- Đã bao giờ em bị mỏi cơ sau khi chơi thể thao? Em hãy nêu 1 số hiện tượng khi bị mỏi cơ?

-> Từ đó cho biết như thế nào là sự mỏi cơ?

- Tìm hiểu thông tin mục II.1 SGK trang 35 để trả lời câu hỏi: Nguyên nhân của sự mỏi cơ?

-> Từ đó nêu một số biện pháp để chống hoặc khắc phục sự mỏi cơ khi hoạt động? (Liên hệ thực tế để trả lời)

- Trong lao động để cơ lâu mỏi và có năng suất lao động cao ta cần làm gì?

- Vận dụng kiến thức ở trên, theo em tại sao giữa các tiết học có thời gian nghỉ và trong một buổi học có thời gian ra chơi để làm gì?

b. Nhiệm vụ 2: Thường xuyên luyện tập để rèn luyện cơ

- Để biết cách rèn luyện cơ hợp lí thì theo em khả năng cơ cơ phụ thuộc vào những yếu tố nào?

- Liên hệ kiến thức thực tế để trả lời các câu hỏi sau:

+ Những hoạt động nào được coi là sự luyện tập cơ? Lấy ví dụ cụ thể

+ Luyện tập thường xuyên có tác dụng như thế nào đến các hệ cơ quan trong cơ thể và dần tới kết quả gì đối với hệ cơ? (liên hệ ở các VĐV thường xuyên luyện tập -> hệ cơ của họ có kết quả như thế nào)

+Vậy để có kết quả tốt nhất theo em nên có phương pháp luyện tập như thế nào?

➔ Từ đó các em biết được các phương pháp phù hợp để rèn luyện cơ. Ngoài ra, các em có thể nêu thêm nhưng cách mà bản thân mình đã áp dụng để rèn luyện cơ ?

II/ NỘI DUNG BÀI HỌC: (HS ghi các nội dung bài học vào vở)

1.Sự mỏi cơ

- Sự mỏi cơ là hiện tượng cơ làm việc quá sức trong một thời gian dài

**** Nguyên nhân của sự mỏi cơ***

- Do cơ thể không được cung cấp đủ ôxi nên tích tụ axit lactic đầu độc cơ -> làm cơ bị mỏi

**** Biện pháp chống mỏi cơ***

- Hít thở sâu
- Xoa bóp cơ
- Có thời gian lao động, học tập, nghỉ ngơi hợp lí
- Uống nước đường

2. Thường xuyên luyện tập để rèn luyện cơ

- Để tăng cường khả năng sinh công của cơ và giúp cơ làm việc dẻo dai → cần lao động vừa sức, thường xuyên luyện tập thể dục thể thao.

III/ BÀI TẬP LUYỆN TẬP, Củng Cố:

Câu 1. Hãy giải thích nguyên nhân của sự mỏi cơ?

Câu 2. Nêu những biện pháp để tăng cường khả năng làm việc của cơ và các biện pháp chống mỏi cơ ?