|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ngày soạn:25/11/2024 | Dạy | Lớp | Ngày | Tiết |
| B1 | 03,04,05/12/2024 | 5,3,4 |
| B2 | 03,04,05/12/2024 | 3,4,2 |
| B5 | 04,06/12/2024 | 1,2,4 |

**PHẦN 3: VẬT SỐNG**

**CHỦ ĐỀ 7: CƠ THỂ NGƯỜI**

 **BÀI 28: HỆ VẬN ĐỘNG Ở NGƯỜI**

*Thời gian thực hiện: 3 tiết*

**I. MỤC TIÊU:** Sau khi học xong bài này học sinh có khả năng:

1. **Kiến thức:**

– Nêu được chức năng của hệ vận động ở người.
**-** Dựa vào sơ đồ (hoặc hình vẽ):

– Mô tả được cấu tạo sơ lược các cơ quan của hệ vận động.
– Phân tích được sự phù hợp giữa cấu tạo với chức năng của hệ vận động.

–Vận dụng được hiểu biết về lực và thành phần hoá học của xương để giải thích sự co cơ, khả năng chịu tải của xương.

– Liên hệ được kiến thức đòn bẩy vào hệ vận động.

**2.** **Năng lực:**

**2.1. Năng lực chung**

- **Tự chủ và tự học:** Tìm kiếm thông tin, đọc sách giáo khoa, quan sát tranh ảnh, sơ đồ để tìm hiểu về hệ vận động ở người.

- **Giao tiếp và hợp tác:** Thảo luận nhóm một cách có hiệu quả theo đúng yêu cầu của GV trong khi tìm hiểu về một số bệnh tật liên quan đến hệ vận động; ý nghĩa của việc rèn luyện thể dục thể thao; thực hành sơ cứu và băng bó người bị gãy xương, hợp tác đảm bảo các thành viên trong nhóm đều được tham gia và trình bày.

- **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:**

+ Nêu được cấu tạo, chức năng và phân tích được sự phù hợp giữa cấu tạo với chức năng của hệ vận động.

+ Mô tả được cấu tạo sơ lược các cơ quan của hệ vận động. Liên hệ được kiến thức đòn bẩy vào hệ vận động. Giải thích sự co cơ, khả năng chịu tải của xương.

+ Trình bày được một số bệnh, tật và bệnh học đường liên quan đến hệ vận động.

+ Nêu được biện pháp bảo vệ các cơ quan của hệ vận động và cách phòng chống bệnh.

+ Nêu được ý nghĩa của tập thể dục, thể thao và chọn phương pháp luyện tập thể thao phù hợp.

- **Tìm hiểu tự nhiên:** Quan sát hình ảnh, liên hệ với cơ thể mình để chỉ ra được vị trí các xương trên cơ thể. Thực hành sơ cứu và băng bó khi bị gãy xương. Tìm hiểu được tình hình mắc các bệnh về hệ vận động trong trường học và khu dân cư.

- **Vận dụng kiến thức, kỹ năng đã học:** Vận dụng hiểu biết về hệ vận động và bệnh học đường để bảo vệ bản thân, tuyên truyền và giúp đỡ người khác.

**3. Phẩm chất:**

- Chăm học, chịu khó tìm tòi tài liệu và thực hiện các nhiệm vụ cá nhân nhằm tìm hiểu về hệ vận động ở người.

- Có trách nhiệm trong hoạt động nhóm, chủ động nhận và thực hiện nhiệm vụ.

- Có ý thức bảo vệ, chăm sóc sức khỏe của bản thân và người thân trong gia đình.

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU.**

**1. Giáo viên:**

- SGK, SGV, SBT khoa học tự nhiên 8, kế hoạch bài dạy.

- Hình ảnh hoạt động mở đầu, hình ảnh một số xương và cơ của hệ vận động, tư thế co duỗi tay, một số bệnh, tật liên quan đến hệ vận động.

<https://openclassroom.edu.vn/humanbody/male-musculoskeletal-system/>

<https://openclassroom.edu.vn/humanbody/female-musculoskeletal-system/>

- Video sơ cứu và băng bó khi người khác bị gãy xương.

<https://images.hcmcpv.org.vn/Uploads/Media/200820195C5057CF/Gay%20xuong.mp4>

- Các dụng cụ cần chuẩn bị trong tiết thực hành sơ cứu và băng bó người bị gãy xương.

**2. Học sinh:**

- SGK, SBT khoa học tự nhiên 8.

- Đọc nghiên cứu và tìm hiểu trước bài ở nhà, dụng cụ thực hành sơ cứu và băng bó cho người bị gãy xương.

**III. TIẾN TRÌNH BÀI HỌC**

|  |  |
| --- | --- |
| **Hoạt động của GV - HS** | **Dự kiến sản phẩm** |
| **A. HOẠT ĐỘNG 1: KHỞI ĐỘNG****a) Mục tiêu:**- Giúp học sinh xác định được vấn đề cần học tập, tạo tâm thế hứng thú, sẵn sàng tìm hiểu kiến thức mới.**b) Nội dung:**- GV chiếu hình ảnh, đặt vấn đề, yêu cầu học sinh thực hiện thảo luận cặp đôi, đưa ra câu trả lời:*+ Tại sao mỗi người lại có vóc dáng và kích thước khác nhau? Nhờ đâu mà cơ thể người có thể di chuyển, vận động?***c) Sản phẩm:**- Các câu trả lời của HS (có thể đúng hoặc sai).**d) Tổ chức thực hiện:** |
| ***Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ***Gv chiếu hình 28.1 yêu cầu cá nhân hs đọc và trả lời câu hỏi:Vận động viên nâng được tạ lên đến hàng trăm kg nhờ những cơ quan nào?***Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập*****-**Học sinh quan sát hình vẽ trả lời câu hỏi.Nêu được:*Vận động viên nâng được mức tạ lên đến hàng trăm kilogam là nhờ sự cử động của tay và chân**Khi nâng một vật vừa sức, các cơ quan có sự phối hợp chặt chẽ với nhau. Lực của tay giúp ta nâng vật, các cơ ở ngón tay giúp ta có thể cầm nắm. Các cơ ở chân giúp ta đứng vững, giữ cơ thể cân bằng****Bước 3: Báo cáo kết quả và thảo luận***- Đại diện 1 HS trình bày câu trả lời.- Hs lớp theo dõi, nhận xét.***Bước 4: kết luận –nhận định******-***Gv nhận xét, chốt kiến thức, giới thiệu bài mới |  |
| **B. HOẠT ĐỘNG 2: HÌNH THÀNH KIẾN THỨC****Hoạt động 2.1: Sự phù hợp giữa cấu tạo và chức năng của hệ vận động****a) Mục tiêu:**- Nêu được cấu tạo, chức năng và phân tích được sự phù hợp giữa cấu tạo với chức năng của hệ vận động.- Mô tả được cấu tạo sơ lược các cơ quan của hệ vận động. Liên hệ được kiến thức đòn bẩy vào hệ vận động. Giải thích sự co cơ, khả năng chịu tải của xương.**b) Nội dung:**- Hs đọc thông tin sgk, quan sát hình vẽ, hoạt động cá nhân, nhóm hoàn thành yêu cầu của Gv.+ Trả lời câu hỏi+ Hoàn thành phiếu học tập 1;2; 3Phiếu 1:Sự phù hợp giữa cấu tạo cà chức năng của bộ xương

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| STT | Đặc điểm | Cấu tạo | Chức năng |
| 1 | Thành phần hóa học |  |  |
| 2 | Vị trí, hình dạng |  |  |
| 3 | Đặc điểm cấu tạo |  |  |

**c) Sản phẩm:**- Câu trả lời của HS; bài làm của hs**d) Tổ chức thực hiện:** |
| Nhiệm vụ 1: Cấu tạo và chức năng của hệ vận động.***Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập***- GV chiếu hình 28.2 sgk, hướng dẫn hs quan sát hình vẽ và đọc thông tin phần chú thích hoàn thành bài tập:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| STT | Cơ quan | Chức năng |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

 ***Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập***- Cá nhân hs quan sát hình vẽ, tìm hiểu các thông tin phân chú thích hoàn thành bài tập.***Bước 3: Báo cáo kết quả và thảo luận***- Đại diện 1 nộp bài, gv chiếu lên màn hình, lớp theo dõi, nhận xét.***Bước 4: kết luận –nhận định.***- Gv nhận xét, chốt kiến thức, chiếu bảng chuẩnNhiệm vụ 2: Cấu tạo của xương phù hợp với chức năng***Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập***- GV yêu cầu hs đọc thông tin sgk /132 trả lời câu hỏi:? Sự phù hợp giữa cấu tạo và chức năng của bộ xương được thể hiện qua những đặc điểm nào?- Gv tổ chức hs thảo luận cặp đôi hoàn thành phiếu học tập số 1. ***Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập***- Cá nhân hs đọc thông tin trả lời câu hỏi- Hs thảo luận cặp đối hoàn thành phiếu học tập số 1.***Bước 3: Báo cáo kết quả và thảo luận***- Đại diện 1 hs trả lời lớp theo dõi, nhận xét.- Đại diện 1 nhóm nộp bài, Gv chiếu trên màn hình, các nhóm khác nhận xét.***Bước 4: kết luận –nhận định.***- Gv nhận xét, chốt kiến thức, chiếu bảng chuẩnNhiệm vụ 3: Câu hỏi 2.***Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập***- GV yêu cầu hs đọc và trả câu hỏi 2.***Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập***- Cá nhân hs đọc yêu cầu và trả lời câu hỏi.***Bước 3: Báo cáo kết quả và thảo luận***- Đại diện 1 hs trả lời lớp theo dõi, nhận xét.***Bước 4: kết luận –nhận định.***- Gv nhận xét, chốt kiến thứcNhiệm vụ 4: Luyện tập 1 sgk.***Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập***- GV yêu cầu hs đọc đề bài.- Gv tổ chức hs thảo luận nhóm hoàn thành bài tập.***Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập***- Cá nhân hs đọc yêu cầu .- hs thảo luận nhóm hoàn thành bài tập.***Bước 3: Báo cáo kết quả và thảo luận***- Đại diện 1 nhóm hs trả lời lớp theo dõi, nhận xét.***Bước 4: kết luận –nhận định.***- Gv nhận xét, chốt kiến thức | I. Sự phù hợp giữa cấu tạo và chức năng của hệ vận động\* Cấu tạo và chức năng

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| STT | Cơ quan | Chức năng |
| 1 | Cơ vân Bám vào xương, hoạt động theo ý muốn | Vận động, dự trữ, sinh nhiệt |
| 2 | Xương | Vận động, nâng đỡ, bảo vệ nội quan, sinh TB máu, cân bằng chất khoáng |
| 3 | Khớp | Kết nối các xương, hỗ trợ chuyển động. |

1. Cấu tạo của xương phù hợp với chức năng+ Thành phần hóa học:- Chất hữu cơ (P, L, saccharide) giúp xương có tính đàn hồi.- Chất vô cơ ( calcium, muối phosphate) giúp xương có tính rắng chắc.+ Vị trí và hình dạng của xương phù hợp với chức năng mà nó đảm nhiệm.+ Đặc điểm cấu trúc: Mỗi xương khác nhau có cấu trúc khác nhau phù hợp với chức năng mà nó đảm nhiệm.Câu hỏi 2 sgk/ 132:*- Ở đầu xương có mô xương xốp gồm các tế bào xương tạo thành các nan xương sắp xếp theo hình vòng cung có tác dụng phân tán lực tác động**- phần thân xương có mô xương cứng gồm các tế bào xương sắp xếp đồng tâm làm tăng khả năng chịu lực của xương.*Luyện tập 1 sgk.- Xương 1 để nguyên nên trong xương vẫn còn các thành phần hóa học là chất hữu cơ và chất vô cơ. Do đó, xương vẫn còn tính đàn hồi, rắn chắc nên không thể uốn cong và xương không bị vỡ vụn khi bóp nhẹ vào đầu xương.- Xương 2 đã được ngâm trong dung dịch HCl 10%. Khi đó, các chất vô cơ trong xương sẽ phản ứng với HCl khiến xương 2 chỉ còn lại thành phần chất hữu cơ. Việc mất đi các chất vô cơ làm cho xương bị mất tính rắn chắc chỉ còn lại tính mềm dẻo. Do đó, xương 2 có thể uốn cong và không bị vỡ vụn khi bóp nhẹ vào đầu xương.- Xương 3 được đốt trên ngọn lửa đèn cồn. Khi đó, các chất hữu cơ trong xương bị đốt cháy khiến xương 3 chỉ còn lại thành phần vô cơ. Việc mất đi các chất hữu cơ làm cho xương bị mất tính mềm dẻo, chỉ còn lại tính rắn chắc. Do đó, xương không thể uốn cong và xương vỡ vụn khi bóp nhẹ vào đầu xương. |
| Nhiệm vụ 5: Sự phù hợp giữa cấu tạo và chức năng của khớp.***Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập***- GV chiếu hình 28.4, hướng dẫn hs quan sát kể tên các loại khớp trong cơ thể người và đặc điểm của mỗi loại khớp+ Sẹ sự phù hợp giữa cấu tạo khớp và chức năng của khớp thể hiện như thế nào?***Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập***- Cá nhân hs quan sát hình, tìm câu trả lời cho các câu hỏi của Gv.***Bước 3: Báo cáo kết quả và thảo luận***- Đại diện hs trả lời lớp theo dõi, nhận xét.***Bước 4: kết luận –nhận định.***- Gv nhận xét, chốt kiến thứcNhiệm vụ 6: câu hỏi 3 sgk.***Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập***- GV yêu cầu hs đọc đề bài và trả lời câu hỏi.***Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập***- Cá nhân hs đọc yêu cầu tìm câu trả lời.***Bước 3: Báo cáo kết quả và thảo luận***- Đại diện 1 hs trả lời lớp theo dõi, nhận xét.***Bước 4: kết luận –nhận định.***- Gv nhận xét, chốt kiến thức | 2. Cấu tạo của khớp phù hợp với chức năng= Mỗi loại khớp khác nhau có sự phù hợp giữa cấu tạo và chức năng của chúng:- Khớp bất động: cấu tạo từ mô liên kết. Đây là loại khớp cố định, không thể chuyển động trong suốt thời gian tồn tại và phát triển.- Khớp bán động: Loại khớp này giúp giữ chặt 2 đoạn xương với nhau tới mức chỉ thực hiện được những chuyển động hạn chế.- Khớp động: Loại khớp này chứa chất hoạt dịch, hỗ trợ khớp hoạt động trơn tru, linh hoạt.Câu hỏi 3:- Tên khớp: Khớp giữa các đốt sống.- Vị trí: Khớp giữa các đốt sống nằm giữa các đốt của cột sống.- Sự phù hợp giữa cấu tạo và chức năng của khớp: Các xương đốt sống liên kết với nhau bằng các khớp giữa các đốt sống. Đây là loại khớp bán động được cấu tạo từ một đĩa sụn nên cột sống có thể cử động ở mức độ nhất định và bảo vệ tủy sống. |
| Nhiệm vụ 6: Sự phù hợp giữa cấu tạo và chức năng của cơ vân.***Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập***- GV chiếu hình 28.5, hướng dẫn hs quan sát trả lời câu hỏi 4 sgk.***Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập***- Cá nhân hs quan sát hình, tìm câu trả lời cho các câu hỏi của Gv.***Bước 3: Báo cáo kết quả và thảo luận***- Đại diện hs trả lời lớp theo dõi, nhận xét.***Bước 4: kết luận –nhận định.***- Gv nhận xét, chốt kiến thức | 2. Cấu tạo của cơ vân – phù hợp với chức năngCâu hỏi 4:- Cấu tạo của một bắp cơ: Mỗi bắp cơ được cấu tạo từ nhiều bó sợi cơ, mỗi bó sợi cơ gồm rất nhiều sợi cơ, mỗi sợi cơ gồm nhiều tơ cơ.- Sự phù hợp giữa cấu tạo và chức năng của cơ trong vận động:+ Hai đầu bắp cơ có gân bám vào các xương qua khớp. Trong bắp cơ, các tơ cơ nằm song song theo chiều dọc của sợi cơ. Mà tơ cơ có khả năng thay đổi chiều dài dẫn đến sự co, dãn của bắp cơ kéo theo sự cử động của xương tạo nên sự vận động.+ Sự thay đổi chiều dài và đường kính của bắp cơ giúp quyết định độ lớn của lực cơ sinh ra, đảm bảo độ lớn của lực phù hợp với cử động. |
| **Hoạt động 2.2: Sự phối hợp hoạt động của cơ- xương- khớp****a) Mục tiêu:**- Nêu được sự phối hợp hoạt động của cơ, xương, khớp thông qua hệ thần kinh giúp vận động của cơ thể.**b) Nội dung:**- Hs đọc thông tin sgk, hoạt động cá nhân, hoàn thành yêu cầu của Gv.**c) Sản phẩm:**- Câu trả lời của HS.**d) Tổ chức thực hiện:** |
| Nhiệm vụ 1: Sự phù hợp giữa cấu tạo và chức năng của cơ vân.***Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập***- GV yêu cầu hs đọc thông tin sgk phần II/135 trình bày sự phối hợp hoạt động của cơ, xương và khớp trong cơ thể?***Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập***- Cá nhân hs đọc thông tin, tìm câu trả lời cho các câu hỏi của Gv.***Bước 3: Báo cáo kết quả và thảo luận***- Đại diện hs trả lời lớp theo dõi, nhận xét.***Bước 4: kết luận –nhận định.***- Gv nhận xét, chốt kiến thứcNhiệm vụ 2: Câu hỏi 5- Luyện tập 2***Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập***- GV tổ chức hs thảo luận nhóm 4 hs, hoàn thành câu hỏi 5 và LT2 sgk/134***Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập***- Hs thảo luận nhóm hoàn thành bài.***Bước 3: Báo cáo kết quả và thảo luận***- Đại diện 1 nhóm trả lời nhóm khác theo dõi, nhận xét.***Bước 4: kết luận –nhận định.***- Gv nhận xét, chốt kiến thức | **2. Sự phối hợp hoạt động của cơ- xương- khớp**Nhờ sự điều khiển của hệ thần kinh, cơ co dãn tạo nên lực kéo phối hợp cùng sự hoạt động của các khớp có vai trò như điểm tựa để làm xương chuyển động tạo sự vận động của cơ thể.CH5 sgk>Sự phối hợp của cơ, xương khi nâng 1 quả tạ: Xương cánh tay kết nối với xương trụ, xương quay ở cảng tay thông qua khớp khuỷu tay tạo thành cấu trúc dạng đòn bẩy trong đó khớp khuỷu tay có vai trò là điểm tựa. Khi thực hiên hoạt động cơ nhị đầu ngón tay co tạo nên một lực hương lên ( ngước hướng với trọng lực của quả tạ qua điểm tựa là khớp khuỷu tay, giúp kéo xương quya nâng lên so với xương trụ, đồng thời cơ tam đầu cánh tay dãn giúp cố định khớp khuỷu. Nhớ đó cánh tay co lên giúp quả tan được nâng nênLuyện tập 2:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Hành động** | **Điểm tựa** | **Lực** | **Trọng lực** |
| Khi ngửa đầu | Đốt sốngtrên cùng | Lực được sinh ra từ hệ thống cơ sau gáy bám vào sọ | Trọng lựccủa phần đầu |
| Khi kiễng chân | Các khớp bàn – đốt ở bàn chân | Lực được cơ sinh đôi cẳng chân và cơ dép đặt trên xương gót thông qua gân Achilles | Trọng lựccủa cả cơ thể |

 |
| **Hoạt động 2.3: Bảo vệ hệ vận động****a) Mục tiêu:**- Trình bày được một số bệnh, tật và bệnh học đường liên quan đến hệ vận động.- Nêu được biện pháp bảo vệ các cơ quan của hệ vận động và cách phòng chống bệnh.- Tìm hiểu được tình hình mắc các bệnh về hệ vận động trong trường học và khu dân cư.**b) Nội dung:**- Hs đọc thông tin sgk, hoạt động cá nhân, hoàn thành yêu cầu của Gv.**c) Sản phẩm:**- Câu trả lời của HS- bài làm của hs**d) Tổ chức thực hiện:** |
| Nhiệm vụ 1: Vai trò của TDTT đối với sức khỏe và hệ vận động.***Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập***- GV chiếu hình 28.6 hướng dẫn hs quan sát hình, đọc chú thích trả lời câu hỏi 6 sgk? Nêu các vai trò của TDTT đối với sức khỏe và hệ vận động?.***Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập***- Cá nhân hs đọc thông tin, tìm câu trả lời cho các câu hỏi của Gv.***Bước 3: Báo cáo kết quả và thảo luận***- Đại diện hs trả lời lớp theo dõi, nhận xét.***Bước 4: kết luận –nhận định.***- Gv nhận xét, chốt kiến thức | 1. Vai trò của TDTT đối với sức khỏe và hệ vận độngCâu hỏi 6 sgk/Tập thể dục, thể thao vừa sức và đều đặn giúp nâng cao sức khỏe nói chung và sức khỏe của hệ vận động nói riêng:- Cơ tim và thành mạch khỏe hơn do việc luyện tập giúp tim đập nhanh hơn và máu chảy nhanh hơn khi vận động.- Khớp chắc khỏe hơn do việc luyện tập giúp màng hoạt dịch tiết chất nhờn đầy đủ, dây chằng vững chắc và dẻo dai hơn.- Tăng khối lượng và kích thước xương do việc luyện tập giúp kích thích các tế bào tạo xương, sụn ở đầu xương.- Tăng sức bền của cơ và tăng khối lượng cơ do việc luyện tập giúp kích thích tạo tế bào cơ, tăng hấp thu glucose và sử dụng O2, tăng lưu lượng máu đến cơ.- Duy trì cân nặng hợp lí do việc luyện tập giúp tăng phân giải lipid.- Tăng sức khỏe hệ hô hấp do việc luyện tập giúp tăng thể tích khí O2khuếch tán vào máu và tăng tốc độ vận động của các cơ hô hấp.- Hệ thần kinh khỏe mạnh do việc luyện tập giúp tăng lưu lượng máu lên não. |
| Nhiệm vụ 1: Bệnh tật liên quan đến hệ vận động và cách phòng tránh.***Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập***- GV yêu cầu hs đọc thông tin sgk / 135 trả lời câu hỏi 6 sgk ghi nhớ kiến thức, trả lời câu hỏi 7 sgk.? Nêu nguyên nhân và cách phòng tránh một số bệnh, tật liên quan đến hệ vận động?.***Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập***- Cá nhân hs đọc thông tin, tìm câu trả lời cho các câu hỏi của Gv.***Bước 3: Báo cáo kết quả và thảo luận***- Đại diện hs trả lời lớp theo dõi, nhận xét.***Bước 4: kết luận –nhận định.***- Gv nhận xét, chốt kiến thức- Gv giao dự án điều tra tỉ lệ mắc tật cong vẹo cột sống trong trường THCS của HS khối 8 theo mẫu sgk/ 135. | 2. Bệnh tật liên quan đến hệ vận động và cách phòng tránh.Câu 7 sgk

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Loãng xương | Do cơ thể thiếu calcium và vitamin D, tuổi cao, thay đổi hormone,… | - Duy trì chế độ ăn đủ chất và cân đối, bổ sung vitamin và khoáng chất thiết yếu.- Thường xuyên rèn luyện thể dục, thể thao, vận động vừa sức và đúng cách.- Tắm nắng.- Đi, đứng, ngồi đúng tư thế.- Điều chỉnh cân nặng ở mức phù hợp.- Tránh những thói quen ảnh hưởng không tốt đến hệ vận động. |
| Bong gân, trật khớp, gãy xương | Do bị chấn thương khi thể thao, tai nạn trong sinh hoạt, bê vác vật nặng quá sức, vận động sai tư thế. |
| Viêm cơ | Do nhiễm khuẩn khi bị tổn thương trên da; dụng cụ tiêm truyền, châm cứu, phẫu thuật không đảm bảo vô trùng. |
| Viêm khớp | Do nhiễm khuẩn tại khớp, rối loạn chuyển hóa, thừa cân, béo phì |
| Còi xương, mềm xương, cong vẹo cột sống | Do cơ thể thiếu calcium và vitamin D, rối loạn chuyển hóa vitamin D. Do hoạt động sai tư thế, nằm không đúng tư thế, lao động không phù hợp với lứa tuổi. |

 |
| **Hoạt động 2.4. Thực hành sơ cứu và băng bó cho người bị gãy xương****a) Mục tiêu:**- Thực hiện được sơ cứu và băng bó khi người khác bị gãy xương.**b) Nội dung:**- GV đưa ra câu hỏi dẫn dắt:*1. Những nguyên nhân nào có thể dẫn đến gãy xương? Khi bị gãy xương chúng ta cần phải làm gì?*- GV yêu cầu HS tìm hiểu các dụng cụ cần chuẩn bị và các bước tiến hành sơ cứu và băng bó người bị gãy xương.- GV yêu cầu HS quan sát chiếu video hướng dẫn sơ cứu hoặc GV thực hiện  sơ cứu trực tiếp. Chia lớp thành 4 – 6 nhóm nhỏ, mỗi nhóm có 1 HS đóng vai người bị thương, 1 HS hỗ trợ, 1 HS thực hiện sơ cứu. Thực hiện theo vòng tròn.- HS thực hành, sau đó thảo luận trả lời câu hỏi.**c) Sản phẩm:**- Các câu trả lời của HS:***1.*** *Có nhiều nguyên nhân dẫn đến gãy xương như tai nạn giao thông, tai nạn thể thao,... Khi bị gãy xương cần phải thực hiện sơ cứu đúng cách, không nên nắp bóp bữa bãi.****2.*** *Khi thực hiện buộc cố định nẹp cần lưu ý:**- Chiều dài nẹp dùng để cố định xương gãy phải đủ dài để bất động các khớp trên và dưới ổ gãy.**- Lót bông/ gạc y tế hoặc miếng vải sạch phía trong nẹp trước khi buộc.**- Dây cố định nẹp phải buộc ở vị trí trên và dưới chỗ gãy, khớp trên và dưới chỗ gãy.****3.*** *Những dụng cụ có thể sử dụng tương tự nẹp và dây vải rộng bản trong điều kiện thực tế khi sơ cứu và băng bó người khác bị gãy xương là:**+ Thước, thanh gỗ, thanh tre,…có chiều dài phù hợp, là các dụng cụ có thể sử dụng tương tự nẹp.**+ Vải hoặc quần áo sạch có thể sử dụng tương tự như dây vải bản rộng.***d) Tổ chức thực hiện:** |
| ***Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập***- GV đưa ra câu hỏi dẫn dắt:*1. Những nguyên nhân nào có thể dẫn đến gãy xương? Khi bị gãy xương chúng ta cần phải làm gì?*- GV yêu cầu HS tìm hiểu các dụng cụ cần chuẩn bị và các bước tiến hành sơ cứu và băng bó người bị gãy xương.- GV yêu cầu HS quan sát chiếu video hướng dẫn sơ cứu hoặc GV thực hiện  sơ cứu trực tiếp. Chia lớp thành 4 – 6 nhóm nhỏ, mỗi nhóm có 1 HS đóng vai người bị thương, 1 HS hỗ trợ, 1 HS thực hiện sơ cứu. Thực hiện theo vòng tròn.- Sau đó trả lời các câu hỏi:*2. Khi thực hiện buộc cố định nẹp cần lưu ý những điều gì?**3. Có thể sử dụng những dụng cụ nào tương tự nẹp và dây vải rộng bản trong điều kiện thực tế khi sơ cứu và băng bó người khác bị gãy xương?*- HS tiếp nhận nhiệm vụ.***Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập***­- HS trả lời câu hỏi.- HS hoạt động nhóm, thực hành theo hướng dẫn của GV.- GV quản lí HS, hỗ trợ HS trong quá trình thực hành.***Bước 3: Báo cáo kết quả và thảo luận***- GV đại diện các nhóm trình bày phần tìm hiểu của nhóm.- Các nhóm nhận xét về kết quả băng bó của nhóm mình và các nhóm khác.***Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ***- Học sinh nhận xét, bổ sung, đánh giá.- Giáo viên nhận xét, đánh giá.\*Kết luận **Thực hành: Sơ cứu và băng bó khi người khác bị gãy xương****Cách tiến hành****a)**Sơ cứu gãy xương cẳng tayBước 1: Đặt tay bị gãy vào sát thân nạn nhân.Bước 2: Đặt hai nẹp vào hai phía của cẳng tay, nẹp dài từ khuỷu tay tới cổ tay, đồng thời lót bông/ gạc y tế hoặc miếng vải sạch vào phía trong nẹp.Bước 3: Dùng dây vải rộng bản/ băng y tế buộc cố định nẹp.Bước 4: Dùng khăn vải làm dây đeo vào cổ để đỡ cẳng tay treo trước ngực, cẳng tay vuông góc với cánh tay.**b)** Sơ cứu gãy xương chânBước 1: Đặt nạn nhân nằm trên mặt phẳng, duỗi chân thẳng, bàn chân vuông góc với cẳng chân.Bước 2: Dùng hai nẹp đặt phía trong và ngoài của chân bị gãy, đồng thời lót bông hoặc miễng vải sạch ở vị trí tiếp giáp giữa chân và nẹp.Bước 3: Dùng dây vải rộng bản/ băng y tế buộc cố định hai nẹp với nhau ở các vị trí trên và dưới vùng gãy để cố định chỗ chân bị gãy. |
| **C. HOẠT ĐỘNG 3- LUYỆN TẬP****a) Mục tiêu:**- Củng cố cho HS kiến thức về hệ vận động ở người, khắc sâu mục tiêu bài học.**b) Nội dung:**- GV tổ chức trò chơi “nhanh như chớp”, yêu cầu HS trả lời một số câu hỏi trắc nghiệm sau:**1.** Hệ vận động ở người có cấu tạo gồm**A.** Cơ đầu và cơ thân. **B.** Xương thân và xương chi.**C.** Bộ xương và hệ cơ. **D.** Xương thân và hệ cơ.**2.** Chất nào trong xương có vai trò làm xương bền chắc?**A.** Chất hữu cơ. **B.** Chất khoáng.**C.** Chất vitamin. **D.** Chất hóa học.**3.** Xương sườn thuộc phần nào của bộ xương?**A.** Xương đầu. **B.** Xương chi.**C.** Xương thân. **D.** Xương bụng.**4.** 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. **E.** Để cơ và xương phát triển tốt cần**A.** Có một chế độ dinh dưỡng hợp lí. **B.** Rèn luyện thể dục thể thao thường xuyên.**C.** Lao động vừa sức. **D.** Tất cả các đáp án trên.**c) Sản phẩm:**- Các câu trả lời của HS.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **1. C** | **2. B** | **3. C** | **4. B** | **5. D** |

**d) Tổ chức thực hiện:*****Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập***- GV tổ chức trò chơi “nhanh như chớp”, yêu cầu HS trả lời một số câu hỏi trắc nghiệm. HS nào nhanh tay và trả lời đúng sẽ được tuyên dương hoặc nhận quà.- HS tiếp nhận nhiệm vụ.***Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập***- HS thực hiện theo yêu cầu của GV.***Bước 3: Báo cáo kết quả***- GV mời HS xung phong trả lời.- Các HS còn lại lắng nghe, nhận xét.***Bước 4: Kết luận, đánh giá***- GV nhận xét, đánh giá và khái quát kiến thức bài học. |
| **D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG.****a) Mục tiêu:**- Vận dụng hiểu biết về hệ vận động và bệnh học đường để bảo vệ bản thân, tuyên truyền và giúp đỡ người khác.**b) Nội dung:**- Dựa vào kiến thức đã học về hệ vận động, hoạt động cá nhân và trả lời câu hỏi sau:*1. Lựa chọn phương pháp luyện tập thể dục, thể thao phù hợp với lứa tuổi.***c) Sản phẩm:**- Các câu trả lời của HS.**d) Tổ chức thực hiện:** |
| ***Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập***- Dựa vào kiến thức đã học về hệ vận động, hoạt động cá nhân và trả lời câu hỏi sau. (*Nếu không còn thời gian GV có thể giao về nhà và yêu cầu HS trình bày vào tiết sau).**1. Lựa chọn phương pháp luyện tập thể dục, thể thao phù hợp với lứa tuổi.*- HS tiếp nhận nhiệm vụ học tập.***Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập***- HS thực hiện cá nhân và trả lời câu hỏi *(Nếu không đủ thời gian, GV sẽ giao về nhà).****Bước 3: Báo cáo kết quả và thảo luận***- GV mời một số HS đưa ra câu trả lời.***Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ***- GV nhận xét, góp ý và kết thúc bài học.- Ôn lại kiến thức đã học.- Làm bài tập trong Sách bài tập.- Đọc và tìm hiểu trước *Bài 32. Dinh dưỡng và tiêu hóa ở người.* |