**MA TRẬN + BẢN ĐẶC TẢ + ĐỀ KIỂM TRA GIỮA KÌ II KHTN 8**

***a) Ma trận***

**- Thời điểm kiểm tra:** *Kiểm tra GIỮA HỌC KÌ 2, khi kết thúc nội dung:* ***Bài 33. Máu và hệ tuần hoàn của cơ thể người***

**- Thời gian làm bài:**90 phút.

**- Hình thức kiểm tra:** *Kết hợp giữa trắc nghiệm và tự luận (tỉ lệ 30% trắc nghiệm, 70% tự luận).*

**- Cấu trúc:**

- Mức độ đề:*40% Nhận biết; 30% Thông hiểu; 20% Vận dụng; 10% Vận dụng cao.*

- Phần trắc nghiệm: 3,0 điểm, gồm 12 câu hỏi (ở mức độ nhận biết: 8 câu, thông hiểu 4 *câu)*

- Phần tự luận: 7,0 điểm(Nhận biết: 2,0 điểm, *Thông hiểu: 2,0 điểm; Vận dụng: 2,0 điểm; Vận dụng cao: 1,0 điểm)*

***(tỉ lệ điểm chủ đề năng lượng và sự biến đổi: 5,5 điểm; chủ đề vật sống: 4,5 điểm)***

**- TRẮC NGHIỆM: LÍ ( 5 CÂU NB, 2 CÂU TH); SINH ( 3NB, 2 TH)**

**- TỰ LUẬN: LÍ (1 ĐIỂM NB; 1,5 ĐIỂM TH; 1 ĐIỂM VD THẤP; 0,5 ĐIỂM VD CAO); SINH (1 ĐIỂM NB; 0,5 ĐIỂM TH; 1 VD THẤP; 0,5 VD CAO)**

| **Chủ đề** | **MỨC ĐỘ** | **Tổng số**  | **Điểm số** |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nhận biết** | **Thông hiểu** | **Vận dụng** | **Vận dụng cao** |
| **TL** | **TN** | **TL** | **TN** | **TL** | **TN** | **TL** | **TN** | **TL** | **TN** |
| *Hiện tượng nhiễm điện do cọ xát (2 tiết)* |  | 1 (0,25) |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 0,25 |
| *Dòng điện, nguồn điện (2 tiết)* |  | 1 (0,25) |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 0,25 |
| *Mạch điện đơn giản (2 tiết)* |  | 1 (0,25) | 1 (1,25) |  |  |  |  |  | 1 | 1 | 1,25 |
| *Tác dụng của dòng điện (2 tiết)* |  |  |  | 1 (0,25) |  |  |  |  |  | 1 | 0,25 |
| *Cường độ dòng điện và hiệu điện thế (2 tiết)* |  | 1 (0,25) |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 0,25 |
| *TH Đo cường độ dòng điện và hiệu điện thế (1 tiết)* |  | 1 (0,25) |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 0,25 |
| *Năng lượng nhiệt và nội năng (2 tiết)* |  |  |  | 1 (0,25) |  |  |  |  |  | 1 | 0,25 |
| *TH Đo năng lượng nhiệt bằng joulemeter (2 tiết)* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Sự truyền nhiệt (2 tiết)* | 1 (1,0) |  |  |  | 1 (1,0) |  | 1 (0,5) |  | 3 |  | **2,5** |
| *Sự nở vì nhiệt (2 tiết)* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Khái quát về cơ thể người (2 tiết)* |  | 2 (0,5) |  |  |  |  |  |  |  | 2 | **0,5** |
| *Hệ vận động ở người* *(3 tiết)* |  | 1 (0,25) | 1 (0,75) |  |  |  |  |  | 1 | 1 | **1,0** |
| *Dinh dưỡng và tiêu hoá ở người (4 tiết)* | 1 (0,5) |  |  | 2 (0,5) |  |  | 1 (0,5) |  | 2 | 2 | **1,5** |
| *Máu và hệ tuần hoàn của cơ thể người (4 tiết)* | 1 (0,5) |  |  |  | 1 (1) |  |  |  | 2 |  | **1,5** |
| **Số ý** | 2 | 8 | 3 | 4 | 2 | 0 | 2 | 0 | 9 | 12 |  |
| **Điểm số** | 2.0 | 2 | 2.0 | 1.0 | 2.0 | 0 | 1.0 | 0 | 7.0 | 3.0 | 10 |
| **Tổng số điểm** | **4.0** | **3.0** | **2.0** | **1.0** | **10** | **10** |

**b, Bản đặc tả**

| **Nội dung** | **Mức độ** | **Yêu cầu cần đạt** | **Số ý TL/số câu hỏi TN** | **Câu hỏi** |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| TL(Số ý) | TN(Số câu) | TL( ý số) | TN(câu số) |
| **Điện** |
| 1.Hiện tượng nhiễm điện | **Nhận biết** | - Lấy được ví dụ về hiện tượng nhiễm điện. |  | 1 |  | C1 |
| **Thông hiểu** | - Mô tả cách làm một vật bị nhiễm điện.- Giải thích được sơ lược nguyên nhân một vật cách điện nhiễm điện do cọ xát.- Chỉ ra được vật nhiễm điện chỉ có thể nhiễm một trong hai loại điện tích. |  |  |  |  |
| **Vận dụng** | - Giải thích được một vài hiện tượng thực tế liên quan đến sự nhiễm điện do cọ xát. |  |  |  |  |
| **Vận dụng cao** | - Vận dụng phản ứng liên kết ion để giải thích cơ chế vật nhiễm điện. |  |  |  |  |
| 2. Nguồn điện | **Nhận biết** | - Nhận biết được kí hiệu nguồn điện.- Nêu được nguồn điện có khả năng cung cấp năng lượng điện.- Kể tên được một số nguồn điện trong thực tế. |  | 1 |  | C2  |
| **Thông hiểu** | - Nguồn điện 1 chiều luôn có 2 cực (âm, dương) cố định.- Nguồn điện xoay chiều đổi cực liên tục. |  |  |  |  |
| 3. Dòng điện 4. Tác dụng của dòng điện | **Nhận biết** | - Phát biểu được định nghĩa về dòng điện.- Kể tên được một số vật liệu dẫn điện và vật liệu không dẫn điện.- Nêu được dòng điện có tác dụng: nhiệt, phát sáng, hoá học, sinh lí. |  | 1 |  | C4  |
| **Thông hiểu** | - Giải thích được nguyên nhân vật dẫn điện, vật không dẫn điện.- Giải thích được tác dụng nhiệt của dòng điện. - Giải thích được tác dụng phát sáng của dòng điện. - Giải thích được tác dụng hóa học của dòng điện. - Giải thích được tác dụng sinh lí của dòng điện.  |  | 1 |  | C6 |
| **Vận dụng** | - Chỉ ra được các ví dụ trong thực tế về tác dụng của dòng điện và giải thích. |  |  |  |  |
| **Vận dụng cao** | - Thiết kế phương án (hay giải pháp) để làm một vật dụng điện hữu ích cho bản thân (hay đưa ra biện pháp sử dụng điện an toàn và hiệu quả). |  |  |  |  |
| 5. Đo cường độ dòng điện. Đo hiệu điện thế | **Nhận biết** | - Nêu được đơn vị cường độ dòng điện.- Nhận biết được ampe kế, kí hiệu ampe kế trên hình vẽ.- Nêu được đơn vị đo hiệu điện thế.- Nhận biết được vôn kế, kí hiệu vôn kế trên hình vẽ.- Nhận biết được điện trở (biến trở) kí hiệu của điện trở (biến trở). |  | 1 |  | C5 |
| **Thông hiểu** | - Vẽ được mạch điện đơn giản gồm: nguồn điện, điện trở (biến trở), ampe kế.- Vẽ được mạch điện đơn giản gồm: nguồn điện, điện trở (biến trở), vôn kế.- Mắc được mạch điện đơn giản khi cho trước các thiết bị. |  |  |  |  |
| **Vận dụng** | - Xác định được cường độ dòng điện chạy qua một điện trở, hai điện trở mắc nối tiếp (hoặc hai điện trở mắc song song) khi biết trước các số liệu liên quan trong bài thí nghiệm (hoặc xác định bằng công thức Định luật Ôm cho đoạn mạch: I = U/R)- Xác định được hiệu điện thế trên hai đầu đoạn mạch có hai điện trở mắc nối tiếp (hoặc mắc song song) khi biết trước các số liệu liên quan trong bài thí nghiệm (hoặc xác định giá trị bằng công thức Định luật Ôm cho đoạn mạch: I = U/R) |  |  |  |  |
| **Vận dụng cao** | - Vận dụng công thức định luật Ôm để giải phương trình bậc nhất một ẩn số với đoạn mạch mắc hỗn hợp gồm 2 điện trở mắc song song và mắc nối tiếp với điện trở thứ ba {(R1 //R2)nt R3}. |  |  |  |  |
| 6. Mạch điện đơn giản | **Nhận biết** | Nhận biết kí hiệu mô tả: nguồn điện, điện trở, biến trở, chuông, ampe kế, vôn kế, cầu chì, đi ốt và đi ốt phát quang. |  | 1 |  | C3 |
| **Thông hiểu** | - Vẽ được mạch điện theo mô tả cách mắc.- Mô tả được sơ lược công dụng của cầu chì (hoặc: rơ le, cầu dao tự động, chuông điện). | 1 |  | C14 |  |
| **Vận dụng** | - Xác định được cường độ dòng điện của đoạn mạch gồm ba điện trở mắc nối tiếp (hoặc đoạn mạch gồm ba điện trở mắc song song)- Xác định được hiệu điện thế của đoạn mạch gồm ba điện trở mắc nối tiếp (hoặc đoạn mạch gồm ba điện trở mắc song song). |  |  |  |  |
| **Nhiệt** |
| 1. Năng lượng nhiệt.2. Đo năng lượng nhiệt | **Nhận biết** | - Nêu được khái niệm năng lượng nhiệt.- Nêu được khái niệm nội năng.  |  |  |  |  |
| **Thông hiểu** | Nêu được, khi một vật được làm nóng, các phân tử của vật chuyển động nhanh hơn và nội năng của vật tăng. Cho ví dụ.  |  | 1 |  | C7 |
| **Vận dụng** | - Giải thích được ví dụ trong thực tế trong các trường hợp làm tăng nội năng của vật hoặc làm giảm nội năng của vật giảm.- Giải thích được sơ lược sự truyền năng lượng trong hiệu ứng nhà kính. |  |  |  |  |
| **Vận dụng cao** | - Trình bày được một số hậu quả do hiệu ứng nhà kính gây ra. |  |  |  |  |
| 3. Dẫn nhiệt, đối lưu, bức xạ nhiệt | **Nhận biết** | - Kể tên được ba cách truyền nhiệt.- Lấy được ví dụ về hiện tượng dẫn nhiệt.- Lấy được ví dụ về hiện tượng đối lưu.- Lấy được ví dụ về hiện tượng bức xạ nhiệt. | 1 |  | C13 |  |
| **Thông hiểu** | - Giải thích sơ lược được sự truyền năng lượng (truyền nhiệt) bằng cách dẫn nhiệt.- Giải thích sơ lược được sự truyền năng lượng (truyền nhiệt) bằng cách đối lưu.- Giải thích sơ lược được sự truyền năng lượng (truyền nhiệt) bằng cách bức xạ nhiệt. |  |  |  |  |
| **Vận dụng** | - Giải thích được một số hiện tượng quan sát thấy về truyền nhiệt trong tự nhiên bằng cách dẫn nhiệt.- Giải thích được một số hiện tượng quan sát thấy về truyền nhiệt trong tự nhiên bằng cách đối lưu.- Giải thích được một số hiện tượng quan sát thấy về truyền nhiệt trong tự nhiên bằng cách bức xạ nhiệt. | 2 |  | C15, 16 |  |
| **Vận dụng cao** | - Trình bày ý tưởng khai thác nguồn năng lượng nhiệt trong nhiên để phục vụ trong sinh hoạt gia đình. |  |  |  |  |
| 4. Sự nở vì nhiệt | **Nhận biết** | - Kể tên được một số vật liệu cách nhiệt kém.- Kể tên được một số vật liệu dẫn nhiệt tốt. |  |  |  |  |
| **Thông hiểu** | - Phân tích được một số ví dụ về công dụng của vật dẫn nhiệt tốt. - Phân tích được một số ví dụ về công dụng của vật cách nhiệt tốt. |  |  |  |  |
| **Vận dụng** | - Giải thích được ứng dụng của vật liệu cách nhiệt tốt được sử dụng trong kĩ thuật và đời sống.- Giải thích được ứng dụng của vật liệu dẫn nhiệt tốt được sử dụng trong kĩ thuật và đời sống. - Giải thích được một số ứng dụng của sự nở vì nhiệt trong kĩ thuật và đời sống.  |  |  |  |  |
| **Vận dụng cao** | - Thiết kế phương án khai thác hoặc hạn chế nguồn năng lượng nhiệt trong nhiên để phục vụ trong sinh hoạt gia đình. |  |  |  |  |
| **Sinh học cơ thể người** |
| **Khái quát về cơ thể người**  | **Nhận biết:**  | –Nêu được tên và vai trò chính của các cơ quan và hệ cơ quan trong cơ thể người. |  | 2 |  | C8,9 |
| **Hệ vận động ở người**  | **Nhận biết:**  | – Nêu được chức năng của hệ vận động ở người.– Nêu được tác hại của bệnh loãng xương.– Nêu được một số biện pháp bảo vệ các cơ quan của hệ vận động và cách phòng chống các bệnh, tật. – Nêu được ý nghĩa của tập thể dục, thể thao. |  | 1 |  | C10 |
| **Thông hiểu:** | 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.* Trình bày được một số bệnh, tật liên quan đến hệ vận động và một số bệnh về sức khoẻ học đường liên quan hệ vận động (ví dụ: cong vẹo cột sống).
 | 1 |  | C17 |  |
| **Vận dụng:**  | –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.– Thực hiện được phương pháp luyện tập thể thao phù hợp (Tự đề xuất được một chế độ luyện tập cho bản thân và luyện tập theo chế độ đã đề xuất nhằm nâng cao thể lực và thể hình). –Vận dụng được hiểu biết về hệ vận động và các bệnh học đường để bảo vệ bản thân và tuyên truyền, giúp đỡ cho người khác. |  |  |  |  |
| **Vận dụng cao:** | – Thực hành: Thực hiện được sơ cứu và băng bó khi người khác bị gãy xương; – Tìm hiểu được tình hình mắc các bệnh về hệ vận động trong trường học và khu dân cư. |  |  |  |  |
| **Dinh dưỡng và tiêu hoá ở người**  | **Nhận biết:**  | – Nêu được khái niệm dinh dưỡng, chất dinh dưỡng. – Nêu được mối quan hệ giữa tiêu hoá và dinh dưỡng.* Nêu được nguyên tắc lập khẩu phần thức ăn cho con người.

– Nêu được khái niệm an toàn thực phẩm– Kể được tên một số loại thực phẩm dễ bị mất an toàn vệ sinh thực phẩm do sinh vật, hoá chất, bảo quản, chế biến; – Kể được tên một số hoá chất (độc tố), cách chế biến, cách bảo quản gây mất an toàn vệ sinh thực phẩm;  | 1 |  | C18 |  |
| **Thông hiểu:** | – Trình bày được chức năng của hệ tiêu hoá.- Quan sát hình vẽ (hoặc mô hình, sơ đồ khái quát) hệ tiêu hóa ở người, kể tên được các cơ quan của hệ tiêu hóa. Nêu được chức năng của mỗi cơ quan và sự phối hợp các cơ quan thể hiện chức năng của cả hệ tiêu hoá.– Trình bày được chế độ dinh dưỡng của con người ở các độ tuổi. * Nêu được một số bệnh về đường tiêu hoá và cách phòng và chống (bệnh răng, miệng; bệnh dạ dày; bệnh đường ruột, ...).

– Nêu được một số nguyên nhân chủ yếu gây ngộ độc thực phẩm. Lấy được ví dụ minh hoạ. – Trình bày được một số điều cần biết về vệ sinh thực phẩm.– Trình bày được cách bảo quản, chế biến thực phẩm an toàn. * Trình bày được một số bệnh do mất vệ sinh an toàn thực phẩm và cách phòng và chống các bệnh này.
 |  | 2 |  | C11,12 |
| **Vận dụng:**  | –Vận dụng được hiểu biết về dinh dưỡng và tiêu hoá để phòng và chống các bệnh về tiêu hoá cho bản thân và gia đình. | 1 |  | C19 |  |
| **Vận dụng cao:** | * Thực hành xây dựng được chế độ dinh dưỡng cho bản thân và những người trong gia đình.
* Vận dụng được hiểu biết về an toàn vệ sinh thực phẩm để đề xuất các biện pháp lựa chọn, bảo quản, chế biến, chế độ ăn uống an toàn cho bản thân và gia đình.

–Đọc và hiểu được ý nghĩa của các thông tin ghi trên nhãn hiệu bao bì thực phẩm và biết cách sử dụng thực phẩm đó một cách phù hợp.– Thực hiện được dự án điều tra về vệ sinh an toàn thực phẩm tại địa phương; dự án điều tra một số bệnh đường tiêu hoá trong trường học hoặc tại địa phương (bệnh sâu răng, bệnh dạ dày,...). | 1 |  | C20 |  |
| **Máu và hệ tuần hoàn của cơ thể người** | **Nhận biết:**  | – Nêu được chức năng của máu và hệ tuần hoàn. – Nêu được khái niệm nhóm máu. –Nêu được các thành phần của máu và chức năng của mỗi thành phần (hồng cầu, bạch cầu, tiểu cầu, huyết tương).–Nêu được một số bệnh về máu, tim mạch và cách phòng chống các bệnh đó. –Nêu được khái niệm miễn dịch, kháng nguyên, kháng thể. –Nêu được vai trò vaccine (vacxin) và vai trò của tiêm vaccine trong việc phòng bệnh.  | 1 |  | C21 |  |
| **Thông hiểu:** | - Quan sát mô hình (hoặc hình vẽ, sơ đồ khái quát) hệ tuần hoàn ở người, kể tên được các cơ quan của hệ tuần hoàn. – Nêu được chức năng của mỗi cơ quan và sự phối hợp các cơ quan thể hiện chức năng của cả hệ tuần hoàn.– Phân tích được vai trò của việc hiểu biết về nhóm máu trong thực tiễn (ví dụ trong cấp cứu phải truyền máu).Nêu được ý nghĩa của truyền máu, cho máu và tuyên truyền cho người khác cùng tham gia phong trào hiến máu nhân đạo.–Dựa vào sơ đồ, trình bày được cơ chế miễn dịch trong cơ thể người. – Giải thích được vì sao con người sống trong môi trường có nhiều vi khuẩn có hại nhưng vẫn có thể sống khoẻ mạnh.  |  |  |  |  |
| **Vận dụng:**  | * Vận dụng được hiểu biết về máu và tuần hoàn để bảo vệ bản thân và gia đình.
* Thực hiện được các bước đo huyết áp.
 |  |  |  |  |
| **Vận dụng cao:** | –Thực hiện được tình huống giả định cấp cứu người bị chảy máu, tai biến, đột quỵ; băng bó vết thương khi bị chảy nhiều máu.–Thực hiện được dự án, bài tập: Điều tra bệnh cao huyết áp, tiểu đường tại địa phương. –Tìm hiểu được phong trào hiến máu nhân đạo ở địa phương. |  |  |  |  |

***c, Câu hỏi đề kiểm tra***

**A. TRẮC NGHIỆM (3,0 điểm)**

**Câu 1:** Chọn câu trả lời đúng: Dùng mảnh vải khô để cọ xát, thì có thể làm cho vật nào dưới đây mang điện tích:

A. Thanh sắt. B. Thanh thép. C. Thanh nhựa. D. Thanh gỗ.

**Câu 2:** Trong các dụng cụ, thiết bị sau, đâu là nguồn điện:

A. Bóng đèn đang sáng

B. Nam châm

C. Dây dẫn điện

D. Quả pin trong tủ bán hàng

**Câu 3.** Trong các kí hiệu sau, kí hiệu nào biểu diễn Ampe kế:



A. Hình 1

B. Hình 2

C. Hình 3

D. Hình 4

**Câu 4.** Khi cho dòng điện chạy qua dung dịch muối đồng, sau một thời gian thấy có một lớp đồng mỏng bám vào thỏi than nối với điện cực âm của nguồn điện. Có thể giải thích hiện tượng này dựa vào tác dụng nào của dòng điện?

A. Tác dụng hóa học. B. Tác dụng sinh lí

C. Tác dụng từ. D. Tác dụng từ và tác dụng hóa học

**Câu 5.** Đơn vị đo cường độ dòng điện là

A. Ampe (A)

B. Vôn (V)

C. Ôm (Ω)

D. Jun (J)

**Câu 6.** Hoạt động của dụng cụ nào dưới đây không dựa trên tác dụng nhiệt của dòng điện?

A. Bàn là điện. B. Máy sấy tóc

C. Đèn LED. D. Ấm điện đang đun nước

**Câu 7.** Cách nào sau đây không làm thay đổi nội năng của vật?

 A. Cọ xát vật lên mặt bàn. B. Đốt nóng vật.

 C. Làm lạnh vật. D. Đưa vật lên cao.

**Câu 8**. Các cơ quan: Tim và mạch máu, thuộc hệ cơ quan nào sau đây?

A. Hệ vận động

B. Hệ hô hấp

C. Hệ tuần hoàn

D. Hệ tiêu hóa

**Câu 9.** Vai trò của hệ thần kinh là:

A. Định hình cơ thể, bảo vệ nội quan, giúp cơ thể cử động và di chuyển.

B. Thu nhận các kích thích từ môi trường, điều khiển, điều hòa hoạt động của các cơ quan, giúp cho cơ thể thích nghi với môi trường.

C. Giúp cơ thể lấy khí oxygen từ môi trường và thải khí carbon dioxide ra khỏi cơ thể.

D. Lọc các chất thải có hại cho cơ thể từ máu và thải ra môi trường.

**Câu 10.** Nêu được chức năng của hệ vận động ở người.

A. Tạo nên bộ khung cơ thể, giúp cơ thể có hình dạng nhất định.

B. Bảo vệ cơ thể.

C. Giúp cơ thể di chuyển và vận động linh hoạt, chắc chắn.

D. Tạo nên bộ khung cơ thể, giúp cơ thể có hình dạng nhất định, bảo vệ cơ thể, giúp cơ thể di chuyển và vận động linh hoạt, chắc chắn...

**Câu 11.** Cơ quan nào của hệ tiêu hóa mà thức ăn không đi qua?

A. Túi mật, tụy, gan.

B. Ruột non, ruột già, túi mật.

C. Hầu, tụy, gan.

D. Hầu, ruột non, ruột già.

**Câu 12.** Người bị viêm loét dạ dày - tá tràng không nên sử dụng loại thức ăn, đồ uống nào sau đây?

A. Rượu bia, caffeine, thực phẩm giàu chất béo

B. Thức ăn cay, thức ăn mặn, socola

C. Rượu bia, caffeine, thực phẩm giàu chất béo, thức ăn cay, thức ăn mặn.

D. Rượu bia, caffeine, thực phẩm giàu chất béo, thức ăn cay, thức ăn mặn, socola.

**B. TỰ LUẬN (7,0 điểm)**

**Câu 13.** NB (1,0 điểm). Nêu các hình thức truyền nhiệt, mỗi hình thức lấy ví dụ trong thực tế?

**Câu 14.** TH (1,5 điểm). Vẽ sơ đồ mạch điện gồm: 1 nguồn điện, 1 công tắc điều khiển 1 đèn sợi đốt.

**Câu 15**. VD. (1,0 điểm). Giải thích tại sao khi muốn đun sôi nước ta lại đun ở đáy ấm nước.

**Câu 16**. VDC (0,5 điểm). Trình bày một số hậu quả do hiệu ứng nhà kính gây ra.

**Câu 17.** (0,5 điểm)

Quan sát hình ảnh bên: hãy đọc tên loại tật liên quan đến hệ vận

động và giải thích rõ nguyên nhân gây ra tật này**.**

**Câu 18.** (0,5 điểm) Nêu được khái niệm chất dinh dưỡng và dinh dưỡng.

**Câu 19.** (0,5 điểm) Vận dụng hiểu biết về an toàn vệ sinh thực phẩm để đề xuất các biện pháp lựa chọn, bảo quản, chế biến thực phẩm giúp phòng chống các bệnh về đường tiêu hóa.

**Câu 20.** (0,5 điểm) Nêu được các thành phần của máu và chức năng của mỗi thành phần (hồng cầu, bạch cầu, tiểu cầu, huyết tương).

**Câu 21.** (1,0 điểm)Bác An năm nay 60 tuổi, gần đây bác có biểu hiện: đau đầu, hoa mắt, ù tai, tim đạp nhanh, đau ngực, khó thở. Bác đã đi khám bệnh và được bác sĩ chuẩn đoán bác bị cao huyết áp**.** Vận dụng hiểu biết các bệnh về máu và tim mạch, em hãy giúp bác An đề ra biện pháp phòng bệnh, bảo vệ hệ tuần hoàn và cơ thể, giải thích cơ sở của các biện pháp đó?

**ĐÁP ÁN + THANG ĐIỂM**

**A. TRẮC NGHIỆM – 3 điểm (Mỗi câu đúng 0,25 điểm)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Câu** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** |
| **Đáp án** | **C** | **D** | **B** | **A** | **A** | **C** | **D** | **C** | **B** | **D** | **A** | **D** |

1. **TỰ LUẬN-7 điểm**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Câu** | **Nội dung** | **Điểm** |
| 13 | Các hình thức truyền nhiệt:Dẫn nhiệt. HS lấy VD đúngĐối lưu. HS lấy VD đúngBức xạ nhiệt: HS lấy VD đúng | 0,50,250,25 |
| 14 | HS vẽ đúng sơ đồ | 1,5 |
| 15 | Khi muốn đun sôi nước ta lại đun ở đáy ấm nước. VìNước dẫn nhiệt chủ yếu bằng hình thức đối lưu. Khi đun ở đáy ấm sẽ tạo ra dòng đối lưu lớn nhất: Nước ở đáy nóng lên trước và di chuyển lên phía trên, nước lạnh ở dưới đi xuống, cứ như vậy nước trong ấm nóng lên nhanh chóng. | 1,0 |
| 16 | *HS nêu được 2/3 ý (mỗi ý 0,25 điểm)**Sức khỏe:* Nhiều loại bệnh tật mới đối với con người xuất hiện, các loại dịch bệnh lan tràn, sức khoẻ của con người bị suy giảm. Số người chết vì nóng có thể tăng do nhiệt độ cao trong những chu kì dài hơn trước. Sự thay đổi lượng mưa và nhiệt độ có thể đẩy mạnh các bệnh truyền nhiễm.*Cháy rừng:* Nhiệt độ ngày càng tăng cao tạo điều kiện cho nạn cháy rừng dễ xảy ra hơn.*Gây ra thảm họa thiên tai:* Hiệu ứng nhà kính sẽ khiến cho khu vực ven biển bị thiên tai đe dọa khủng khiếp. | 0,5 |
| 17 | - Tật cong vẹo cột sống- Nguyên nhân+ Tư thế hoạt động không đúng trong một thời gian dài. VD: ngồi học không đúng tư thế trong thời gian dài+ Mang vác vật nặng thường xuyên không đều ở hai vai+ Do tai nạn+ Do bị còi xương | 0,250,25 |
| 18 | a. Khái niệm chất dinh dương và dinh dưỡng- Chất dinh dưỡng là các chất có trong thức ăn mà cơ thể sử dụng làm nguyên liệu cấu tạo cơ thể và cung cấp năng lượng cho các hoạt động sống.- Dinh dưỡng là quá trình thu nhận, biến đổi và sử dụng các chất dinh dưỡng để duy trì sự sống cho cơ thể. | 0,250,25 |
| 19 | - Các biện pháp lựa chọn, bảo quản, chế biến thực phẩm giúp phòng chống các bệnh về đường tiêu hóa:+ Biện pháp lựa chọn thực phẩm: Lựa chọn thực phẩm tươi, an toàn, nguồn gốc rõ ràng, những thực phẩm chế biến sẵn phải còn hạn sử dụng...+ Biện pháp bảo quản thực phẩm: Lựa chọn các phương pháp bảo quản an toàn, phù hợp cho từng loại thực phẩm như: những thực phẩm dễ hỏng như rau, quả, cá, thịt tươi,… cần được bảo quản lạnh; không để lẫn thực phẩm ăn sống với thực phẩm cần nấu chín;…+ Biện pháp chế biến thực phẩm: Chế biến hợp vệ sinh như ngâm rửa kĩ, nấu chín, khu chế biến thực phẩm phải đảm bảo sạch sẽ, thực phẩm sau khi chế biến cần được che đậy cẩn thận… | 0,10,20,2 |
| 20 | - Tiểu cầu tham gia bảo vệ cơ thể nhờ cơ chế làm đông máu- Hồng cầu vận chuyển oxygen và carbon dioxide trong máu- Bạch cầu có chức năng bảo vệ cơ thể- Huyết tương có vai trò 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 | 0,5 |
| 21 |

|  |  |
| --- | --- |
| **Các biện pháp** | **Cơ sở khoa học** |
| Có chế độ dinh dưỡng hợp lí, đủ chất; hạn chế thức ăn chế biến sẵn chứa nhiều muối, đường hoặc dầu mỡ. | Bổ sung sắt và các chất cần thiết tốt cho hệ tuần hoàn. Hạn chế các tác nhân gây hại cho hệ tuần hoàn như tăng huyết áp, xơ vữa động mạch,… |
| Hạn chế sử dụng các chất kích thích như rượu, bia, thuốc lá,… | Hạn chế tình trạng chất kích thích làm tăng huyết áp và làm tăng trọng lượng cơ thể. |
| Tạo cuộc sống vui tươi, thoải mái về tinh thần, giảm căng thẳng. | Giúp hệ tuần hoàn làm việc hiệu quả, hạn chế tăng huyết áp. |
| Rèn luyện thể dục, thể thao vừa sức, hợp lí. | Nâng dần sức chịu đựng của tim và cơ thể, tăng khả năng hoạt động của hệ tuần hoàn. |
| Khám sức khỏe định kì. | Nắm được các chỉ số của cơ thể, từ đó có kế hoạch cải thiện sức khỏe tốt hơn. |

 | 0,20,20,20,20,2 |