**BÀI 31: HỆ VẬN ĐỘNG Ở NGƯỜI**

Môn học: KHTN - Lớp: 8

Thời gian thực hiện: 03 tiết

**I. Mục tiêu:**  
**1. Kiến thức:**

- 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 bầy 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. Vận dụng hiểu biết về hệ vận động và bệnh học đường để bảo vệ bản thân, tuyên truyền và giúp đỡ người khác.

**2. Năng lực:**

**2.1. Năng lực chung:**

***- Năng lực tự chủ và tự học:*** tìm kiếm thông tin, đọc sách giáo khoa, quan sát hình ảnh, video, hoạt động thực tế của bản thân để tìm hiểu về cấu tạo, chức năng của hệ vận động, một số bệnh, tật liên quan đến hệ vận động.

***- Năng lực giao tiếp và hợp tác:*** thảo luận nhóm để trình bày được các nội dung về cấu tạo, chức năng của hệ vận động; bệnh, tật liên quan đến hệ vận động, cách sơ cứu, băng bó với xương tay, chân.

***- Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo:*** GQVĐ trong nội dung tìm hiểu chức năng của HVĐ, tình huống băng bó khi bị gãy xương.

**2.2. Năng lực khoa học tự nhiên :**

*- Năng lực nhận biết KHTN:* Nhận biết, kể tên các bộ phận của HVĐ, tên của các bộ phận của bộ xương, hệ cơ. Dựa vào sơ đồ (hoặc hình vẽ), mô tả được cấu tạo sơ lược các cơ quan của hệ vận động, liên hệ kiến thức đòn bẩy vào HVĐ. Giải thích sự co cơ, khả năng chịu tải của xương. Trình bày được một số bệnh, tật liên quan đến HVĐ. Nêu được biên pháp bảo vệ các cơ quan của HVĐ và ý nghĩa của tập thể dục, thể thao và chọn phương pháp luyện tập thể thao phù hợp.

*- Năng lực tìm hiểu tự nhiên:* Quan sát được cơ thể mình chỉ ra được vị trí các xương trên cơ thể. Tiến hành được thí nghiệm chứng minh chức năng của HVĐ. Nêu được tác hại của bệnh loãng xương. Thực hành sơ cứu băng bó khi bị gãy xương.

*- Vận dụng kiến thức, kỹ năng đã học:* 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.**B**iết cách áp dụng kiến thức vào thực tiễn rèn luyện, bảo vệ HVĐ..*.*

+ 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.

**3. Phẩm chất:**

* Thông qua thực hiện bài học sẽ tạo điều kiện để học sinh:

+ Chăm học, chịu khó tìm tòi tài liệu và thực hiện các nhiệm vụ cá nhân nhằm tìm hiểu về cấu tạo, chức năng của HVĐ.

+ Có trách nhiệm trong hoạt động nhóm, chủ động nhận và thực hiện nhiệm vụ thí nghiệm.

+ Trung thực, cẩn thận trong thực hành, ghi chép kết quả thí nghiệm.

**II. Thiết bị dạy học và học liệu**

1. **Giáo viên:**

* Tranh, ảnh, mô hình cấu tạo HVĐ.
* Video về cấu tạo và hoạt động của HVĐ. Video băng bó khi bị gãy xương
* Dụng cụ thực hành sơ cứu người khác bị gãy xương (chuẩn bị như HD SGK).

- Video tham khảo: 1. Cấu tạo HVĐ <https://youtu.be/uG4-asS34mk>

2. <https://youtu.be/-yjeBtnXtFs>

3. Cấu tạo bộ xương người: <https://www.youtube.com/watch?v=Qq4_Ik3gwas>

Sơ đồ PHT:

PHT số 1: Cấu tạo và chức năng của HVĐ

Sử dụng thông tin phần I1,2; mô hình cấu tạo HVĐ, hình 31.1, 31.2 SGK/125; và hình ảnh bên dưới để hoàn thành PHT số 1

Graphical user interface, text, application

Description automatically generated

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Các thành phần của HVĐ | Bộ xương  Gồm khoảng ..... xương | Hệ cơ  Gồm khoảng ........ cơ | Thành phần liên kết |
| 1. ........................... |  |  | Gân |
| 2. ............................ |  |  | Dây chằng |
| 3. ............................ |  |  |  |
| Thành phần và tác dụng của các thành phần | 1. Chất ...................  Vai trò ...................  2. Chất ...................  Vai trò ...................  3. Một số xương kết nối kiểu ...................... nhờ đó có khả năng .......  **4.** Nơi tiếp giáp giữa đầu các xương là ........................... | Cơ bám vào .......... nhờ ............... | Gân nối ..... với ........  Dây chằng nối ......... với ......... |
| Chức năng của HVĐ | -  -  -  - | | |

Đáp án PHT số 1:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Các thành phần của HVĐ | Bộ xương  Gồm khoảng **206** xương | Hệ cơ  Gồm khoảng **600** cơ | Thành phần liên kết |
| **1. Xương đầu** | **Xương sọ não, sọ mặt...** | **Cơ đầu...** | Gân |
| **2. Xương thân** | **Xương ức, x. Sườn, x. Cột sống....** | **Cơ thân, cơ liên sườn, ...** | Dây chằng |
| **3. Xương chi** | **Xương tay, x. Chân** | **Cơ tay, cơ đùi...** |  |
| Thành phần và tác dụng của các thành phần | 1. Chất **khoáng**  Vai trò **giúp xương bền chắc**  2. Chất **hữu cơ**  Vai trò **giúp xương mềm dẻo**  3. Một số xương kết nối kiểu **đòn bẩy** nhờ đó có khả năng **chịu tải**  **4.** Nơi tiếp giáp giữa đầu các xương là **khớp xương** | Cơ bám vào **xương** nhờ **gân và dây chằng** | Gân nối **cơ** với **xương**  Dây chằng nối **xương** với **xương** |
| Chức năng của HVĐ | - *Vận động: cơ co làm xương vận động -> cơ thể vận động*  *- Nâng đỡ cơ thể: cột sống là trụ cột nâng đỡ các xương khác, ...*  *- Bảo vệ: xương và cơ tạo thành các khoang cơ thể bảo vệ nội quan bên trong.*  *- Tạo máu: sản sinh ra hồng cầu***.** | | |

PHT số 2. Mỗi nhóm được chon 1 hàng ngang/ 1 hàng dọc/ 1 hàng chéo, tìm đáp án đúng cho câu hỏi. Nhóm nào xong trước, giơ tay giành điểm cộng và quyền trả lời.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Câu 1:** Bộ xương người được chia làm mấy phần? Đó là những phần nào?  **A.** 3 phần: xương đầu, xương thân, xương các chi  **B.** 4 phần: xương đầu, xương thân, xương tay, xương chân.  **C.** 2 phần: xương đầu, xương thân  **D.** 3 phần: xương đầu, xương cổ, xương thân | **Câu 2:** Loại xương nào dưới đây được xếp vào nhóm xương dài ?  **A.** Xương hộp sọ  **B.** Xương đùi  **C.** Xương cánh chậu  **D.** Xương sườn | **Câu 3:** Trong bàn tay người, ngón nào có khả năng cử động linh hoạt nhất ?  **A.** Ngón út  **B.** Ngón giữa  **C.** Ngón cái  **D.** Ngón trỏ |
| **Câu 4:** Hai tính chất cơ bản của cơ là:  **A.** co và dãn.  **B.** gấp và duỗi.  **C.** phồng và xẹp.  **D.** kéo và đẩy. | **Câu 5:** Loại xương nào dưới đây khác với các xương còn lại.  **A.** Xương ống tay  **B.** Xương đùi  **C.** Xương cẳng chân  **D.** Xương bả vai | **Câu 6:** Trong cơ thể người có khoảng bao nhiêu cơ?  **A.** 400      **B.** 500  **C.** 600      **D.** 700 |
| **Câu 7:** Cơ mặt phân hóa giúp con người…  **A.** Biểu hiện tình cảm  **B.** Có tiếng nói  **C.** Thích nghi với lao động  **D.** Không có đáp án nào đúng | **Câu 8:** Ý nghĩa của hoạt động co cơ  **A.** Làm cho cơ thể vận động, lao động, di chuyển.  **B.** Giúp cơ tăng kích thước  **C.** Giúp cơ thể tăng chiều dài  **D.** Giúp phối hợp hoạt động các cơ quan | **Câu 9:** Xương có tính chất gì:  **A.** Mềm dẻo  **B.** Vững chắc  **C.** Đàn hồi và vững chắc  **D.** Mềm dẻo và vững chắc |

Bảng 3. Nội dung chuẩn bị ở nhà dành cho tiết 2

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Tên bệnh/ tật | Đặc điểm | Nguyên nhân | Tác hại và biện pháp phòng tránh |
| 1. Cong vẹo cột sống |  |  |  |
| 2. Loãng xương |  |  |  |
| 3. Còi xương |  |  |  |
| 4. Viêm khớp |  |  |  |

- Ý nghĩa của rèn luyện TDTT,

- Lựa chọn PP rèn luyện TDTT phù hợp với lứa tuổi.

1. **Học sinh:**

* Đọc nghiên cứu và tìm hiểu trước bài ở nhà.
* Tìm hiểu video về hoạt động của HVĐ.
* Dụng cụ thực hành sơ cứu người khác bị gãy xương (chuẩn bị như HD SGK).

**III. Tiến trình dạy học**

**Tiết 1**

**A. Hoạt động 1: Khởi động (Mở đầu)**

**a) Mục tiêu:**

* Giúp học sinh xác định được vấn đề cần học tập là tìm hiểu về hệ vận động của người, tạo tâm thế hứng thú, sẵn sàng tìm hiểu kiến thức mới.

**b) Nội dung:**

GV chiếu hình ảnh về cơ thể người, 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:**

- Câu trả lời của học sinh.

**d)****Tổ chức thực hiện:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Hoạt động của giáo viên và học sinh** | **Nội dung** |
| ***\*Chuyển giao nhiệm vụ học tập***  GV chiếu hình ảnh minh họa về mỗi người có vóc dáng khác nhau.  Nêu vấn đề, yêu cầu học sinh hoạt động cặp đôi và trả lời câu hỏi:  *+ 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?*  - HS tiếp nhận nhiệm vụ.  ***\*Thực hiện nhiệm vụ học tập***  - HS hoạt động cá nhân theo yêu cầu của GV.  *- Giáo viên:* Theo dõi và động viên.  ***\*Báo cáo kết quả và thảo luận***  - GV gọi ngẫu nhiên học sinh trình bày, những HS trình bày sau không trùng nội dung với HS trình bày trước. GV liệt kê đáp án của HS trên bảng  ***\*Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ***  *- Học sinh nhận xét, bổ sung, đánh giá:*  *- Giáo viên nhận xét, đánh giá:*  *->Giáo viên nêu vấn đề cần tìm hiểu trong bài học*Để trả lời câu hỏi trên đầy đủ và chính xác nhất chúng ta vào bài học hôm nay.  *->Giáo viên nêu mục tiêu bài học:* | - Các câu trả lời của HS:  *\* Gợi ý:*  *- Mỗi người có vóc dáng và kích thước khác nhau là do bộ xương tạo nên khung cơ thể khác nhau, giúp cơ thể có hình dạng nhất định.*  *- Cơ thể người có thể di chuyển, vận động là nhờ có cơ bám vào xương, khi cơ co hay dãn sẽ làm xương cử động, giúp cơ thể di chuyển và vận động.* |

**B. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới**

**Hoạt động 2.1: Tìm hiểu về 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:**

- Học sinh làm việc cá nhân và nhóm, nghiên cứu thông tin trong SGK, quan sát hình, hoàn thành PHT số 1 và trả lời các câu hỏi 1,2 SGK/126:

1/ Phân loại các xương vào 3 phần của bộ xương?

2/ Quan sát hình 31.2 so sánh tư thế tay khi cơ co và dãn. Liên hệ kiến thức đòn bẩy (B19) cho biết tay ở tư thế nào chịu tải tốt hơn?

- HS hoạt động nhóm, quan sát H 31.1 và sử dụng kiến thức thực tiễn của mình để trả lời.

**c)****Sản phẩm:**

- Câu trả lời của học sinh: cấu tạo và chức năng của HVĐ.

**d)****Tổ chức thực hiện:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Hoạt động của giáo viên và học sinh** | **Nội dung** |
| **I. Cấu tạo và chức năng của hệ vận động** | |
| ***\*Chuyển giao nhiệm vụ học tập***  - GV giao nhiệm vụ học tập nhóm 6-8 HS, quan sát H 31.1 SGK hoàn thành PHT  ***\*Thực hiện nhiệm vụ học tập***  HS hoạt động cá nhân, thảo luận nhóm, thống nhất câu trả lời và hoàn thành PHT.  ***\*Báo cáo kết quả và thảo luận***  GV gọi một HS đại diện cho một nhóm trình bày, các nhóm khác bổ sung (nếu có).  ***\*Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ***  *- Học sinh nhận xét, bổ sung.*  *- Giáo viên nhận xét, đánh giá.*  *- GV cho HS chấm chéo nhóm, mỗi vị trí điền đúng được 1 đ, sai không trừ điểm, cử thư kí ghi kết quả vào góc bảng.*  - GV hướng dẫn học sinh kết luận **Cấu tạo và chức năng của hệ vận động** | **I. Cấu tạo và chức năng của hệ vận động**  - Cấu tạo: HVĐ (như PHT)  - Chức năng: 4 chức năng (PHT) |

**3. Hoạt động 3: Luyện tập**

**a) Mục tiêu:**

**-** Giúp HS củng cố lại kiến thức đã học về cấu tạo và chức năng của hệ vận động.

**b) Nội dung:**

Trò chơi: Bingo = PHT số 2.

Tổ chức hoạt động nhóm trò chơi Bingo

**c)****Sản phẩm:**

- Đáp án các câu hỏi trong PHT.

**d)****Tổ chức thực hiện:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Hoạt động của giáo viên và học sinh** | **Nội dung** |
| ***\*Chuyển giao nhiệm vụ học tập***  - GV yêu cầu HS không sử dụng sách giáo khoa, vận dụng kiến thức đã học hoạt động nhóm, mỗi nhóm được phát 1 PHT số 2 gồm 1 bảng 9 câu hỏi. Nhóm lựa chọn 1 hàng ngang/ 1 cột dọc/ 1 đường chéo gồm 3 câu hỏi, thảo luận và trả lời. Nhóm nào xong trước được chấm 3 điểm, và lần lượt giảm 2,1 điểm. Mỗi câu TL đúng được 1 điểm, sai không trừ điểm.  ***\*Thực hiện nhiệm vụ học tập***  - HS hoạt động nhóm và trả lời.  ***\*Báo cáo kết quả và thảo luận***  - GV cho lần lượt các nhóm lên báo cáo kết quả, nhóm khác nhận xét, góp ý.  ***\*Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ:***  GV nhận xét, đánh giá về kiến thức và các nhóm chấm điểm. |  |

**4. Hoạt động 4: Vận dụng**

**a) Mục tiêu:**

- Phát triển năng lực tự học và vận dụng kiến thức vào thực tiễn.

**b) Nội dung:**

- GV hướng dẫn HS về nhà chuẩn bị nội dung cho tiết sau:

**c)****Sản phẩm:**

- Bài trình bày của các nhóm vào giờ sau.

**d)****Tổ chức thực hiện:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Hoạt động của giáo viên và học sinh** | **Nội dung** |
| ***\*Chuyển giao nhiệm vụ học tập***  - GV hướng dẫn HS mỗi nhóm về nhà tìm hiểu về 1 trong các nội dung sau: 1. bệnh loãng xương, 2. còi xương, 3. viêm khớp, 4. tật cong vẹo cột sống, 5. Ý nghĩa của rèn luyện TDTT, 6. Lựa chọn PP rèn luyện TDTT phù hợp với lứa tuổi.  - Yêu cầu HS làm báo cáo theo nhóm nộp sản phẩm qua gmail giáo viên.  - yêu cầu sản phẩm nêu được: tên nội dung, đặc điểm, nguyên nhân, tác hại, liên hệ biện pháp phòng, chống.  + báo cáo trên giấy khổ lớn hoặc bài trình bày trên máy chiếu.  ***\*Thực hiện nhiệm vụ học tập***  Các nhóm HS phân công nhiệm vụ cho các thành viên trong nhóm để hoàn thành báo cáo theo sự hướng dẫn của GV.  ***\*Báo cáo kết quả và thảo luận***  Sản phẩm của các nhóm. |  |

**Tiết 2:**

**II. Một số bệnh, tật liên quan đến hệ vận động.**

**1. Hoạt động 1: Mở đầu**

**a) Mục tiêu:**

- Giúp học sinh có tâm thế vào bài mới.

- Đặt vấn đề vào bài.

**b) Nội dung:**

- Học sinh thực hiện nhiệm vụ GV yêu cầu:

Hãy đưa ra các giải thích cho trường hợp 2 người 1 thanh niên 20 tuổi với 1 cụ già 70 tuổi cùng bị ngã ở độ cao như nhau nhưng cụ già xương bị gãy, còn thanh niên bị rạn (chưa gãy).

**c)****Sản phẩm:**

- Câu trả lời của học sinh.

**d)****Tổ chức thực hiện:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Hoạt động của giáo viên và học sinh** | **Nội dung** |
| ***\*Chuyển giao nhiệm vụ học tập***  - GV yêu cầu học sinh hoàn thành nội dung câu hỏi.  ***\*Thực hiện nhiệm vụ học tập***  - HS hoạt động cá nhân theo yêu cầu của GV.  - Giáo viên:Theo dõi và bổ sung khi cần.  ***\*Báo cáo kết quả và thảo luận***  - GV gọi ngẫu nhiên học sinh trình bày đáp án, HS khác nhận xét  ***\*Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ***  *- Học sinh nhận xét, bổ sung, đánh giá lẫn nhau.*  *- Giáo viên nhận xét, đánh giá câu trả lời của HS*  *->Giáo viên đặt vấn đề cần tìm hiểu trong bài học:* Bô xương và hệ cơ tuy cứng rắn, cũng mềm dẻo linh hoạt nhưng cũng có thể bị rất nhiều bệnh, tật khác nhau gây ra những ảnh hửởng không tốt đến chất lượng cuộc sống của mỗi người. Vậy đó là những bệnh/ tật gì chúng ta cùng tìm hiểu trong bài hôm nay. |  |

**2. Hoạt động 2: Tìm hiểu kiến thức mới.**

**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.

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

Các nhóm báo cáo bài tập đã chuẩn bị, HS theo dõi, ghi chép để bổ sung và hoàn chỉnh bài (theo mẫu bảng 3).

**c)****Sản phẩm:**

- Bảng ghi chép của HS

**d)****Tổ chức thực hiện:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Hoạt động của giáo viên và học sinh** | **Nội dung** |
| **II. Một số bệnh, tật liên quan đến hệ vận động** | |
| ***\*Chuyển giao nhiệm vụ học tập***  - GV Cho HS các nhóm lần lượt đưa các nội dung đã chuẩn bị lên báo cáo.  ***\*Thực hiện nhiệm vụ học tập***  HS các nhóm cử đại diện lên báo cáo kết quả  ***\*Báo cáo kết quả và thảo luận***  - GV gọi ngẫu nhiên một HS đại diện cho một nhóm trình bày, các nhóm khác bổ sung (nếu có).  - GV cho các nhóm treo kết quả thảo luận lên. Tiến hành theo dõi và nhận xét lẫn nhau.  ***\*Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ***  *- Học sinh nhận xét, bổ sung, đánh giá.*  *- Giáo viên nhận xét, đánh giá.*  - GV nhận xét và chốt nội dung.  ***Chuyển ý:*** *Vậy cần làm gì để phòng, chống bệnh, tật của hệ vận động thông qua thể dục thể thao -> cùng lắng nghe phần chia sẻ của nhóm 5 và 6.* | **II. Một số bệnh, tật liên quan đến hệ vận động**  - Một số bệnh/ tật liên quan đến hệ vận động như: tật cong vẹo cột sống, bệnh loãng xương, viêm khớp, còi xương  - Cần hiểu biết, tuyên truyền mọi người cùng phòng, chống, bảo vệ hệ vận động. |
| **III. Ý nghĩa của tập thể dục thể thao.** | |
| ***\*Chuyển giao nhiệm vụ học tập***  - GV Cho HS các nhóm còn lại đưa các nội dung đã chuẩn bị lên báo cáo.  ***\*Thực hiện nhiệm vụ học tập***  HS các nhóm cử đại diện lên báo cáo kết quả  ***\*Báo cáo kết quả và thảo luận***  - GV gọi ngẫu nhiên một HS đại diện cho một nhóm trình bày, các nhóm khác bổ sung (nếu có).  - GV cho các nhóm treo kết quả thảo luận lên. Tiến hành theo dõi và nhận xét lẫn nhau.  ***\*Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ***  *- Học sinh nhận xét, bổ sung, đánh giá.*  *- Giáo viên nhận xét, đánh giá.*  - GV nhận xét và chốt nội dung. | **III. Ý nghĩa của tập thể dục thể thao.**  - Tập thể dục, thể thao có vai trò quan trọng với sức khỏe nói chung và sức khỏe của hệ vận động nói riêng:  + Giúp kích thích tăng chiều dài và chu vi của xương, cơ bắp nở nang và rắn chắc, tăng cường sự dẻo dai của cơ thể.  - Lựa chọn phương pháp luyện tập thể dục, thể thao cần đảm bảo phù hợp với mức độ, thời gian luyện tập; thích hợp với lứa tuổi; đảm bảo sự thích ứng của cơ thể.  + Một số phương pháp luyện tập phù hợp dành cho lứa tuổi 14 – 15 như: đi bộ, chạy bộ, đạp xe, nhảy dây, bơi lội, bóng rổ, cầu lông, bóng đá,… |

**3. Hoạt động 3: Luyện tập**

**a) Mục tiêu:**

**-** Hệ thống được một số kiến thức đã học.

**b) Nội dung: tổng kết kiến thức phần II đã học**

**d)****Tổ chức thực hiện:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Hoạt động của giáo viên và học sinh** | **Nội dung** |
| ***\*Chuyển giao nhiệm vụ học tập***  GV yêu cầu HS thực hiện từng cặp đôi hỏi và trả lời các nội dung đã học trong phần II.  ***\*Thực hiện nhiệm vụ học tập***  HS thực hiện theo yêu cầu của giáo viên.  ***\*Báo cáo kết quả và thảo luận***  GV lắng nghe phần HS hỏi và trả lời, HS khác nhận xét, bổ sung.  ***\*Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ***  - GV nhận xét phần hoạt động của HS. |  |

**4. Hoạt động 4: Vận dụng**

**a) Mục tiêu:**

- Phát triển năng lực tự học và năng lực tìm hiểu đời sống.

**b) Nội dung:**

- YC HS tự lập một bản kế hoạch rèn luyện, tích đánh dấu hàng ngày và theo dõi mức độ tiến bộ của cơ thể.

- Chuẩn bị phần IV.

**c)****Sản phẩm:**

- Bản kế hoạch và kết quả thực hiện của HS nộp vào cuối kì.

- Dụng cụ và cách thức tiến hành sơ cứu, băng bó khi người khác bị gãy xương.

**d)****Tổ chức thực hiện:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Hoạt động của giáo viên và học sinh** | **Nội dung** |
| ***\*Chuyển giao nhiệm vụ học tập***  - Yêu cầu mỗi HS về nhà lập một bản kế hoạch thực hiện hoạt động thể dục thể thao rèn luyện sức khỏe nói chung và hệ vận động nói riêng.  *-* Đọc SGK tìm hiểu về băng bó khi người khác bị gãy xương.  ***\*Thực hiện nhiệm vụ học tập***  Các HS thực hiện theo cá nhân.  ***\*Báo cáo kết quả và thảo luận***  - GV yêu cầu HS: chuẩn bị đủ dụng cụ cần thiết, ghi rõ cách tiến hành, và thực hành ở nhà để giờ sau trao đổi trên lớp. |  |

**Tiết 3**

**IV. Thực hành: Sơ cứu và băng bó khi người khác bị gãy xương**

**1. Hoạt động 1: Mở đầu**

**a) Mục tiêu:**

- Giúp học sinh ôn tập lại kiến thức đã học, tạo cho HS hứng thú tìm hiểu bài mới.

**b) Nội dung:**

- GV yêu cầu HS quan sát video sơ cứu cho người bị gãy xương.

- GV đặt vấn đề vào bài mới.

**c)****Sản phẩm:**

- Câu trả lời của học sinh.

**d)****Tổ chức thực hiện:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Hoạt động của giáo viên và học sinh** | **Nội dung** |
| ***\*Chuyển giao nhiệm vụ học tập***  - GV cho HS quan sát video sơ cứu, băng bó cho người bị gãy xương. (<https://www.youtube.com/watch?v=eecMTVspJgo>)  - Yêu cầu HS quan sát và nhắc lại các nguyên vật liệu cần chuẩn bị, dấu hiệu nhận biết người bị gãy xương và cách tiến hành.  ***\*Thực hiện nhiệm vụ học tập***  - HS hoạt động nhóm và cử đại diện trình bày theo yêu cầu của GV.  ***\*Báo cáo kết quả và thảo luận***  - GV gọi HS bất kỳ trình bày, HS khác lắng nghe, nhận xét.  ***\*Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ***  *- Học sinh nhận xét, bổ sung, đánh giá:*  *- Giáo viên nhận xét, đánh giá.*  *->Giáo viên đặt vấn đề vào bài* |  |

**2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới**

**a) Mục tiêu:**

- HS thực hiện được hoạt động nhận biết, sơ cứu, băng bó cho người bị gãy xương cẳng tay và xương đùi.

**b) Nội dung:**

GV cho HS trao đổi, trình bày mục tiêu, nguyên vật liệu cần chuẩn bị, cách tiến hành.

- Cho HS làm mẫu (2 mẫu), các HS khác nhận xét rút kinh nghiệm

- Từng HS lần lượt thực hành theo cặp đôi.

**c)****Sản phẩm:**

- mẫu băng bó của từng HS trên bạn của mình.

**d)****Tổ chức thực hiện:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Hoạt động của giáo viên và học sinh** | **Nội dung** |
| ***\*Chuyển giao nhiệm vụ học tập***  - GV yêu cầu HS nghiên cứu thông tin, quan sát hình ảnh sgk, video trình bày được nguyên liệu cách tiến hành băng bó.  ***\*Thực hiện nhiệm vụ học tập***  HS nghiên cứu thông tin, quan sát hình ảnh và video, thảo luận nhóm trình bày được các nội dung mà GV yêu cầu.  ***\*Báo cáo kết quả và thảo luận***  GV gọi một đại diện nhóm bất kì trình bày câu trả lời, các nhóm khác lắng nghe, nhận xét, bổ sung.  Sau khi các nhóm hoàn thành phần tình bày của mình, GV chiếu lại video cho cả lớp cùng quan sát một lần nữa để HS quan sát kĩ thao tác.  ***\*Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ***  *- Giáo viên nhận xét, đánh giá, bổ sung lưu ý giúp HS cần thận khi thực hiện tránh làm vết thương nghiêm trọng hơn.*  - HS thực hiện. | **IV. Thực hành: Sơ cứu và băng bó khi người khác bị gãy xương.**  **1. Mục tiêu**  **2. Chuẩn bị**  **3. Cách tiến hành**  **4. Kết quả**  HS trình bày lý thuyết như SGK và thao tác thực hành trên bạn mình. |

**3. Hoạt động 3: Luyện tập**

**a) Mục tiêu:**

**-** HS thao tác băng bó khi người khác bị gãy xương.

**b) Nội dung:**

- HS thực hiện thao tác băng bó.

**c)****Sản phẩm:**

- Băng bó được xương cẳng tay, xương đùi bị gãy của người khác (Thực hiện trên mẫu là bạn mình trong cặp đôi)

**d)****Tổ chức thực hiện:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Hoạt động của giáo viên và học sinh** | **Nội dung** |
| *-* GV lần lượt cho các cặp đôi thực hiện nhiệm vụ.  - Lần lượt một bạn làm mẫu, một bạn làm nhân vật và sau đó đổi vai trò để cả 2 bạn cùng được thực hành.  - GV lần lượt kiểm tra, hỗ trợ cho các cặp đôi để các em thành thạo. |  |

**4. Hoạt động 4: Vận dụng**

**a) Mục tiêu:**

- Phát triển năng lực tự học và vận dụng kiến thức vào thực tiễn.

**b) Nội dung:**

- GV hướng dẫn HS về nhà tìm hiểu thêm việc băng bó cho những trường hợp gãy xương ở các vị trí khác nữa.

**c)****Sản phẩm:**

- báo cáo của HS vào giờ học sau.

**d)****Tổ chức thực hiện:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Hoạt động của giáo viên và học sinh** | **Nội dung** |
| ***\*Chuyển giao nhiệm vụ học tập***  - GV hướng dẫn HS về nhà tìm hiểu về cách băng bó cho những trường hợp gãy xương ở các vị trí khác trên cơ thể.  - Yêu cầu HS quay video kết quả để nộp lại cho GV và chia sẻ với cả lớp.  ***\*Thực hiện nhiệm vụ học tập***  HS nhận nhiệm vụ theo sự hướng dẫn của GV.  ***\*Báo cáo kết quả và thảo luận***  Sản phẩm của HS gửi báo cáo cho GV. |  |

**C. Hoạt động 3: Luyện tập – vận dụng**

**a) Mục tiêu:**

- Vận dụng hiểu biết về hệ vận động vào thực tiễn rèn luyện bảo vệ sức khỏe hệ vận động.

- Tổng kết nội dung bài học.

**b) Nội dung:**

\* Hoàn thành các câu hỏi sau:

1. Hệ vận động gồm những thành phần cơ bản nào?

2. Lợi ích của việc tham gia vào các hoạt động luyện tập thể dục thể thao đối với sức khỏe HVĐ?

3. Tại sao việc duy trì một HVĐ khỏe mạnh lại quan trọng?

4. Cách để phát triển HVĐ hiệu quả là gì?

5. Làm thế nào để phòng ngừa chấn thương HVĐ?

***Gợi ý trả lời:***

*1. Hệ vận động gồm những thành phần cơ bản là:*

- Hệ cơ: Hệ cơ bao gồm tất cả các động cơ trong cơ thể, bao gồm cơ và khung. Cơ chế giúp tạo chuyển động bằng cách co và giãn

- Hệ xương: Hệ thống khung xương bao gồm xương sống, xương sườn, xương cánh tay, xương chân và các loại xương khác. Xương cung cấp khung xương cho cơ thể, bảo vệ các cơ quan nội tạng và cung cấp điểm gắn kết cho các cơ và các phần khác của hệ thống vận động.

- Các thành phần này là nền tảng để con người có thể thực hiện các hoạt động vận động khác nhau, từ những hoạt động hàng ngày như đi bộ, leo cầu thang, đến các hoạt động thể thao và tập luyện phức tạp.

*2. Tham gia vào các hoạt động rèn luyện thể chất và thể thao mang lại nhiều* lợi ích cho hệ vận động như:

Tăng cường sức mạnh và sự linh hoạt: Các hoạt động luyện tập thể dục thể thao như tập cơ, tạ hoặc yoga giúp tăng cường sức mạnh và sự linh hoạt của cơ và xương. Điều này giúp cải thiện khả năng thực hiện các hoạt động hàng ngày và giảm nguy cơ chấn thương.

Tăng cường sức khỏe cho xương và khớp: Các hoạt động như chạy, nhảy dây hoặc tập thể dục giúp tăng cường sức khỏe cho xương và khớp. giúp ngăn chặn và giảm nguy cơ chấn thương.

*3. Tại sao việc duy trì một HVĐ khỏe mạnh lại quan trọng?*

Việc duy trì một HVĐ khỏe mạnh là rất quan trọng vì nó ảnh hưởng đến sức khỏe và chất lượng cuộc sống của chúng ta như:

Tăng cường sức khỏe tổng thể: Nó giúp duy trì cân nặng lành mạnh, cải thiện chức năng tim mạch, hô hấp và tiêu hóa, tăng cường hệ thống miễn dịch và giảm nguy cơ mắc các bệnh mãn tính như bệnh tim mạch, tiểu đường ...

Cải thiện tinh thần và trí tuệ: HVĐ khỏe mạnh có ảnh hưởng tích cực đến tinh thần và trí tuệ giúp giảm căng thẳng, trầm lắng và trầm cảm. Nó cải thiện tập trung, trí nhớ và sáng tạo.

Tăng cường sức mạnh và linh hoạt: HVĐ sức khỏe mang lại sức mạnh và linh hoạt cho cơ thể.

Tăng khả năng chống lại bệnh tật: Một HVĐ khỏe mạnh giúp củng cố hệ thống miễn dịch, làm tăng khả năng phòng ngừa và chống lại bệnh tật.

Nâng cao chất lượng cuộc sống.

*4. Cách để phát triển HVĐ hiệu quả là:*

Tập thể dục thể thao và luyện tập đều đặn: Chọn những hoạt động mà bạn thích và có thể thực hiện thường xuyên, như chạy bộ, bơi lội, tập thể dục nhịp điệu, tập cơ, yoga, hay các môn thể thao như bóng đá, bóng rổ, quần vợt, v.v.

Đa dạng hoạt động tập luyện: Để phát triển một HVĐ toàn diện, nên thực hiện nhiều loại hoạt động khác nhau. tăng cường hoạt động để làm việc trên tất cả các bộ phận của HVĐ.

Nên kết hợp nghỉ ngơi tránh hoạt động quá sức, vì có thể gây chấn thương hoặc gây căng thẳng quá mức.

Chăm sóc đủ dinh dưỡng cần thiết thông qua một chế độ ăn uống cân đối và lành mạnh, ngủ đủ giấc.

5. *Để phòng ngừa chấn thương HVĐ cần:*

- Trước khi tập luyện cần tham gia khởi động kĩ càng. Sau khi tập xong cần thả lỏng để cơ đưuọc thư giãn.

- Đảm bảo tập luyện đúng kĩ thuật

- Đảm bảo tập luyện và hoạt động vừa sức, không cố gắng quá mức gây tổn thương cơ và xương.

- Sử dụng thêm trang thiết bị bảo hộ, bảo vệ.

- Duy trì chế độ ăn đầy đủ dinh dưỡng, cân bằng các nhóm chất, hợp lý.

**c)****Sản phẩm:**

- Câu trả lời của học sinh.

**d)****Tổ chức thực hiện:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Hoạt động của giáo viên và học sinh** | **Nội dung** |
| ***\*Chuyển giao nhiệm vụ học tập***  - GV giao nhiệm vụ học tập yêu cầu HS trả lời các câu hỏi.  - Liên hệ thêm các biện pháp khác được sử dụng trong thực tế.  ***\*Thực hiện nhiệm vụ học tập***  HS thảo luận nhóm nhỏ, thống nhất câu trả lời và ghi chép nội dung.  ***\*Báo cáo kết quả và thảo luận***  GV gọi ngẫu nhiên một HS đại diện cho một nhóm trình bày, các nhóm khác bổ sung (nếu có).  ***\*Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ***  *- Học sinh nhận xét, bổ sung, đánh giá.*  *- Giáo viên nhận xét, đánh giá.*  - GV nhận xét và chốt nội dung. |  |

**D. Tìm tòi – mở rộng**

**a) Mục tiêu:**

- Khuyến khích học sinh tìm hiểu tự nhiên, áp dụng kiến thức đã học giải quyết tình huống thực tiễn

**b) Nội dung:**

- GV hướng dẫn học sinh lập kế hoạch ăn uống và luyện tập giúp phát triển hệ vận động của bản thân.

**c)****Sản phẩm:**

- Kế hoạch ăn uống và luyện tập và sự thay đổi của cơ thể.

Dặn dò: Đọc trước và chuẩn bị các nội dung trả lời cho các câu hỏi bài 32.