**Ngày soạn:**............................  **Họ và tên:**..............................................

**Chủ đề 7: CƠ THỂ NGƯỜI**

**Bài 28: HỆ VẬN ĐỘNG Ở NGƯỜI**

**Bộ sách Cánh Diều**

Thời gian thực hiện: 03 tiết

**I. MỤC TIÊU**

**1. Về năng lực**

a) Nhận thức KHTN

- 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. Liên hệ được kiến thức đòn bẩy vào 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). 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 và chọn phương pháp luyện tập thể thao phù hợp (tự đề xuất được một chế độ luyện tập cho bản thân nhằm nâng cao thể lực và thể hình).

- Nêu được tác hại của bệnh loãng xương.

**b) Tìm hiểu tự nhiên**

- 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.

**c) Vận dụng kiến thức, kĩ năng đã học**

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

**2. Về phẩm chất**

- Trung thực: trong điều tra tìm hiểu tỷ lệ mắc bệnh, tật về hệ vận động

- Trách nhiệm: bảo vệ bản thân không mắc một số bệnh, tật liên quan đến hệ vận động, tích cực rèn luyện TDTT, chăm sóc sức khỏe

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Thiết bị dạy học:**

- Tranh ảnh (bản điện tử): Mô tả cấu tạo sơ lược các cơ quan của hệ vận động. Mô tả các thao tác sơ cứu băng bó cho người gãy xương

- Bộ băng bó gồm: 2 thanh nẹp bằng gỗ bào nhẵn dài (300- 400) mm, rộng (40-50) mm, dày từ (6-10) mm; 4 cuộn băng y tế, mỗi cuộn dài 200 mm; 4 cuộn gạc y tế.

- Video về các thao tác mẫu về tập sơ cứu băng bó cho người gãy xương

**2. Học liệu:**

<https://www.youtube.com/watch?v=eO2tXSa5vhU>

<https://www.youtube.com/watch?v=-yjeBtnXtFs>

<https://www.youtube.com/watch?v=4pcRN2ADJvw>

- SGK Cánh diều: Bài 28

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

| **Tiết** | **Nội dung** | **Phương pháp/kĩ thuật day học** | **Phương pháp/ công cụ kiểm tra đánh giá** | **Phương án ứng dụng CNTT** |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | **Hoạt động 1. Khởi động** (5’) | - Trực quan  - Công não (tia chớp) | - Hỏi đáp  - Câu hỏi | - Powerpoint  - Máy tính |
| **Hoạt động 2: Hình thành kiến thức**  **Hoạt động 2.1:** Sự phù hợp giữacấu tạo và chức năng của hệ vận động (40’) | - Trực quan  - Tia chớp | - Quan sát sản phẩm học tập  - Câu hỏi | - Powerpoint  - Máy tính  - Paint, cut tool |
| **2** | **Hoạt động 2.2:** Vai trò của thể dục thể thao với sức khỏe và hệ vận động (20’) | - Lớp học đảo ngược  - Công não | - Quan sát sản phẩm học tập  - Câu hỏi | - Powerpoint  - Máy tính  - Paint, cut tool |
| **Hoạt động 2.3:** Bệnh và tật liên quan đến hệ vận động và cách phòng tránh (25’) | - Dự án  - Thảo luận nhóm/ Tia chớp | - Quan sát sản phẩm học tập  - Câu hỏi | - Powerpoint  - Máy tính  - Paint, cut tool |
| **3** | **Hoạt động 3: Luyện tập:** Thực hành sơ cứu và băng bó cho người gãy xương (30’) | - Thực hành  - Thảo luận nhóm | - Hỏi đáp  - Bảng kiểm | - Powerpoint  - Máy tính  - Paint, cut tool |
| **Hoạt động 4: Vận dụng (15’)** | - Đóng vai  - Động não | - Viết  - Câu hỏi | - Powerpoint  - Máy tính  - Youtube  - Paint, cut tool |

**Hoạt động 1: Khởi động**

**a) Mục tiêu:** Tạo được hứng thú, tò mò về nguyên nhân dẫn tới vóc dáng và sự di chuyển của con người

**b) Nội dung:** Quan sát hình ảnh về người với vóc dáng và kích thước khác nhau người đang vận động

**c) Sản phẩm:** Bộ xương tạo khung cơ thể hình thành vóc dáng, cơ bám vào bộ xương đó làm người vận động được

**d) Tổ chức thực hiện:**

***Chuyển giao nhiệm vụ:*** Quan sát hình ảnh 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 duyển, vận động?”

- Thời gian: xem 2 phút và trả lời

- Làm việc cá nhân

***Thực hiện nhiệm vụ:*** Từ câu hỏi, chú ý vóc dáng mỗi con người cùng sự vận động

Làm việc cá nhân

***Báo cáo thảo luận:***

Trả lời cá nhân

- Do bộ xương mỗi người khác nhau

- Do cơ bám vào bộ xương có thể vận động

- Thời gian: 2 phút

- Lớp Phó học tập chủ trì phần báo cáo

***Đánh giá:*** Mỗi người luôn có phù hợp về hệ vận động, chúng có cấu tạo và chức năng ra sao?

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

**Hoạt động 2.1: Sự phù hợp giữa cấu tạo và chức năng của hệ vận động (40’)**

**a) Mục tiêu:**

- Dựa vào sơ đồ (hoặc hình vẽ), mô tả được cấu tạo sơ lược các cơ quan của hệ vận động.

- Nêu được chức năng của hệ vận động ở người.

- Phân tích được sự phù hợp giữa cấu tạo với chức năng của hệ vận động.

- Liên hệ được kiến thức đòn bẩy vào hệ vận động (tìm hiểu).

**b) Nội dung:** Cấu tạo, chức năng hệ vận động, sự phù hợp của hệ vận động

**c) Sản phẩm:**

- Mô tả cấu tạo, nêu chức năng, phân tích phù hợp cấu tạo và chức năng và liên hệ kiến thức đòn bẩy

- Hoàn thành phiếu học tập, báo cáo kết quả thảo luận

Tổ chức hoạt động nhóm, phiếu học tập

**d) Tổ chức thực hiện**

***Chuyển giao nhiệm vụ:***

- Quan sát H 28.1, 28.2,28.3, 28.4, 28.5, 28.6 và video và hoàn thành phiếu học tập, trả lời kèm 02 câu hỏi SGK vào PHT

- Thời gian làm việc cá nhân và thảo luận nhóm 20 phút.

- ½ tổ 1 lên bảng hoàn thành PHT

***Thực hiện nhiệm vụ:*** Tổ trưởng điều hành, làm việc cá nhân 10 phút, sau đó thảo luận nhóm 10 phút

***Báo cáo:*** *Lớp trưởng điều hành*

- Tổ 1 báo cáo, 01 bạn mô tả cấu tạo và nêu chức năng hệ vận động, phân tích sự phù hợp; 01 bạn chỉ hình ảnh trên Slide

- Tổ 2 báo cáo lại như tổ 1

- Tổ khác nhận xét

- Thời gian: 15 phút

***Đánh giá:***

**-** Giáo viên nhận xét

- Nghiên cứu mục III, Internet mỗi thành viên trả lời câu hỏi SGK và báo cáo trước lớp có minh chứng (tiết sau); Mục IV đọc và làm trước ở nhà cùng thành viên gia đình, thực hành lớp (tiết 3 của chủ đề này);

- Thời gian 5 phút

**PHIẾU HỌC TẬP SỐ 1**

**TÌM HIỂU CẤU TẠO VÀ CHỨC NĂNG CỦA HỆ VẬN ĐỘNG**

Quan sát H 28.1, 28.2,28.3, 28.4, 28.5, 28.6 và video. Làm việc cá nhân 10 phút và thảo luận nhóm 10 phút

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tiêu chí** | **Cấu tạo** | **Chức năng** |
| Xương |  |  |
| Khớp |  |  |
| Cơ vân |  |  |
| Sự phối hợp hoạt động của cơ – xương – khớp |  | |
| Sự phù hợp giữa cấu tạo và chức năng của hệ vận động |  | |

**ĐÁP ÁN PHIẾU HỌC TẬP SỐ 1**

**TÌM HIỂU CẤU TẠO VÀ CHỨC NĂNG CỦA HỆ VẬN ĐỘNG**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tiêu chí** | **Cấu tạo** | **Chức năng** |
| Xương | - Xương: Chất hữu cơ, khoáng  - Xương đầu: Sọ não, sọ mặt  - Xương thân: Ức, sườn, sống  - Xương chi: chân, tay | Khung cơ thể, tạo hình dạng, bảo vệ cơ thể |
| Khớp | - Nơi tiếp nối giữa các đầu xương  - Khớp: Khớp bất động, khớp động, khớp bán động | Chịu tải cao khi vận động |
| Cơ vân | Bắp cơ gồm nhiều bó cơ, bó cơ gồm nhiều sợi cơ, sợi cơ gồm nhiều tơ cơ | Co dãn làm xương cử động, cơ thể di chuyển và vận động |
| Sự phối hợp hoạt động của cơ – xương – khớp | Khi cơ co, các khớp như điểm tựa, cùng với xương cả 03 hoạt động như đòn bẩy để mang vác vật cũng như chịu tải khi vận động | |
| Sự phù hợp giữa cấu tạo và chức năng của hệ vận động | - Chất khoáng trong xương làm xương bền chắc; chất hữu cơ giúp xương mềm dẻo, nhờ đó cơ thể vận động linh hoạt và chắc chẵn  - Xương sọ não dẹp bảo vệ não  - Xương tay, chân, dẹp, xương bàn do nhiều dương gắn lại giúp cử động linh hoạt, cầm nắm, chạy nhảy  - Cơ tạo dây chằng co dãn, tạo lực giúp vận động | |

**Hoạt động 2.2: Vai trò của thể dục thể thao với sức khỏe và hệ vận động (20’)**

**a) Mục tiêu:**

Nêu được ý nghĩa của tập thể dục, thể thao và chọn phương pháp luyện tập thể thao phù hợp (tự đề xuất được một chế độ luyện tập cho bản thân nhằm nâng cao thể lực và thể hình)

**b) Nội dung:**  Ý nghĩa của tập thể dục, thể thao

- Báo cáo kết quả làm việc ở nhà

**c) Sản phẩm:**

- Nêu được tập thể thao giúp tăng chiều dài và chu vi của xương, cơ bắp nở nang và rắn chắc, tăng cường sự dẻo dai của cơ thể

- Báo cáo kết quả sau nghi vận dụng bản thân, nghiên cứu SGK, Internet

**d) Tổ chức thực hiện**

**Chuyển giao nhiệm vụ:**

- Nhiệm vụ đã giao tiết 1 bài 28, từng học sinh lần lượt trả lời 02 câu hỏi SGK có lấy ví dụ thực tế của bản thân, có thể tham khảo trên mạng Internet, đề xuất được chế độ luyện tập TDTT

- Căn cứ cấu tạo và chức năng của các thành phần cấu tạo nên hệ vận động để trả lời cho phù hợp

**Thực hiện nhiệm vụ:** Đã làm việc ở nhà, tài lớp chủ yếu lắng nghe và thực hiện nhiệm vụ báo cáo trước lớp

**Báo cáo:** *Lớp trưởng điều hành*

- Gọi các bạn xung phong, sau đó chọn các bạn có cơ thể to, cao, khỏe mạnh trả lời

- Gọi khoảng 3-4 bạn

- Các bạn khác thắc mắc, đề xuất câu hỏi

- Thời gian: 15 phút

**Đánh giá:**

**-** Giáo viên nhấn mạnh tập thể thao giúp tăng chiều dài và chu vi của xương, cơ bắp nở nang và rắn chắc, tăng cường sự dẻo dai của cơ thể, phòng chánh bệnh

- Thời gian 5 phút

**Hoạt động 2.3: Bệnh và tật liên quan đến hệ vận động và cách phòng tránh (25’)**

**a) Mục tiêu:**

- 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).

- Nêu được một số biện pháp bảo vệ các cơ quan của hệ vận động và cách phòng chống các bệnh, tật.

- Nêu được tác hại của bệnh loãng xương

- Tìm hiểu được tình hình mắc các bệnh về hệ vận động trong trường học và khu dân cư (tìm hiểu)

**b) Nội dung:**  Sức khỏe học đường: Tật cong vẹo cột sống; biện pháp phòng tránh các bệnh, tật liên quan đến hệ vận động

- Báo cáo dự án

**c) Sản phẩm:**

- Trình bày bệnh, tật liên quan sức khỏe học đường, nêu giải pháp bảo vệ và phòng tránh

- Hoàn thành phiếu học tập số 2

- Báo cáo kết quả điều tra và thảo luận

**d) Tổ chức thực hiện**

**Chuyển giao nhiệm vụ:**

- Nhiệm vụ đã giao sau bài 27; hôm nay nhóm tiếp tục quan sát hình ảnh, video tiếp tục thảo luận nhóm 5 phút; nơi điều tra không có người mắc thì nhóm tham khảo trên mạng Intenet

- Thảo luận hoàn thành phiếu học tập số 2

**Thực hiện nhiệm vụ:** Tổ trưởng điều hành, thảo luận nhóm 5 phút, cùng nhau trao đổi về phiếu điều tra

**Báo cáo:** *Lớp trưởng điều hành*

- Tổ 2 báo cáo, 01 bạn trình bày về tật, một bạn khác trình bày về bệnh; 01 bạn chỉ hình ảnh trên Slide

- Tổ 3 báo cáo lại như tổ 1

- Tổ khác nhận xét

- Thời gian: 15 phút

**Đánh giá:**

**-** Giáo viên nhận xét, nhắc học sinh về cần phòng tránh cong vẹo cột sống ngay trong giờ học, các bệnh tật khác qua việc ăn uống hợp lý đủ chất, qua việc vận động, thuờng xuyên khám SK định kỳ

- Thời gian 5 phút

**PHIẾU ĐIỀU TRA**

**SỐ NGƯỜI MẮC TẬT CONG VẸO CỘT SỐNG TRONG TRƯỜNG HỌC HOẶC KHU DÂN CƯ**

Nhiệm vụ đã giao sau khi học xong bài 27, cung cấp hình ảnh, video và nghiên cứu SGK, điều tra tại tổ/xóm phố của em

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **STT** | **Tên lớp/ chủ hộ** | **Tổng số người trong lớp/ địa phương** | **Số người mắc tật cong vẹo cột sống** |
| 1 |  |  |  |
| 2 |  |  |  |
| … |  |  |  |
| **Tổng** | |  |  |

**PHIẾU HỌC TẬP SỐ 2**

**TÌM HIỂU CÁC BỆNH TẬT LIÊN QUAN HỆ VẬN ĐỘNG**

**S**au khi học xong bài 27, cung cấp hình ảnh, video và nghiên cứu SGK, thảo luận nhóm

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **STT** | **Các bệnh/ tật liên quan đến hệ vận động** | **Nguyên nhân** | **Cách phòng tránh** |
| **1** |  |  |  |
| **2** |  |  |  |
| **….** |  |  |  |

**GỢI Ý ĐÁP ÁN PHIẾU HỌC TẬP SỐ 2**

**TÌM HIỂU CÁC BỆNH TẬT LIÊN QUAN HỆ VẬN ĐỘNG**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **STT** | **Các bệnh/ tật liên quan đến hệ vận động** | **Nguyên nhân** | **Cách phòng tránh** |
| 1 | Loãng xương | Thiếu calcium và vitamin D, tuổi cao, thay đổi hormone… | Bổ sung vitamin và khoáng chất thiết yếu, tắm nắng… |
| 2 | Bong gân, trật khớp, gãy xương | Chấn thương khi thể thao, tai nạn trong sinh hoạt, bê vác vật nặng, vận động sai tư thế… | Vận động đúng tư thế |
| 3 | Viêm cơ | Nhiễm khuẩn khi bị tổn thương trên da, dụng cụ tiêm truyền, châm cứu, phẫu thuật… | Tránh các tác nhân xâm hại cho da và cơ thể |
| 4 | Viêm khớp | Nhiễm khuẩn tại khớp, rối loạn chuyển hóa, thừa cân, béo phì… | Duy trì chế độ ăn đủ chất và cân đối |
| 5 | Còi xương, mềm xương, cong vẹo cột sống | Thiếu calcium và vitamin D, rối loạn chuyển hóa vitamin D,  Tư thế ngồi, đi, đứng không đúng… | Bổ sung vitamin và khoáng chất thiết yếu, tắm nắng  Đi, đứng, ngồi đúng tư thế |

**Hoạt động 3: Luyện tập:**  Thực hành sơ cứu và băng bó cho người gãy xương (30’)

**a) Mục tiêu:**

Thực hành: Thực hiện được sơ cứu và băng bó khi người khác bị gãy xương

**b) Nội dung:**  Thực hiện các thao tác Sơ cứu gãy xương cẳng tay và chân. Phối hợp cặp 4 bạn 01 đội

**c) Sản phẩm:** Thực hiện thành thạo các thao tác sơ cứu và băng bó khi người khác gãy xương, nêu được các bước thực hiện.

**d) Tổ chức thực hiện**

**Chuyển giao nhiệm vụ**

- Nghiên cứu kỹ nội dung mục IV, đã giao về nhà từ tiết 1, đã tham khảo ý kiến ông bà, bố mẹ, dưới sự điều hành tổ trưởng chi tổ 4 nhóm mỗi nhóm 3-4 bạn thực thiện 01 trong 02 nhiệm vụ 3.a hoặc 3.b SGK, sau đó cử 02 bạn theo dõi chéo tổ khác thực hiện nhiệm vụ (1-2-3-4-1)

- Dụng cụ theo mục 2 đã chuẩn bị ở nhà.

- Thảo luận trả lời 02 câu hỏi SGK

- Thời gian thực hiện 15 phút

**Thực hiện nhiệm vụ:** Tổ trưởng điều hành chia tổ 4 nhóm: 02 nhóm Sơ cứu gãy xương cẳng tay, 02 nhóm sơ cứu gãy xương chân theo các bước, cử 02 bạn kiểm tra giám sát nhóm khác;

- Thảo luận 02 câu hỏi SGK, Thực hiện 15 phút

**Báo cáo: *Lớp trưởng điều hành***

- Gọi 01 tổ viết đáp án 02 câu hỏi trên bản, 01 tổ khác nêu lại các bước sơ cứu gãy xương cẳng tay và chân

- Tổ khác trả lời 02 câu hỏi SGK

- Thời gian: 10 phút

**Đánh giá:**

**-** Nhấn mạnh linh hoạt trong việc sơ cứu khi trên đường hoặc nơi khó kiếm vật dụng

- Liền xương nếu được sơ cứu sớm, đúng cánh thể hiện phù hợp cấu tạo và chức năng hệ vận động

- Cho học sinh xem video

- Thời gian 5 phút

**Hoạt động 4: Vận dụng (15’)**

**a) Mục tiêu:**

- 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 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) Nội dung:**  Đóng vai làm bác sỹ tuyên truyền học sinh bảo vệ bệnh chấn thương chân khi học thể dục

Đóng vai chuyên gia cao cấp về xương khớp để giải thích sự co cơ, chịu tải

**c) Sản phẩm:** Tự bảo vệ bản thân trước tác động gây bệnh về hệ vận động, giải thích được khả năng chịu tải của xương

**d) Tổ chức thực hiện**

**Chuyển giao nhiệm vụ:**

- Học sinh được dùng điện thoại/máy tính (học trên phòng vi tính)

- Tổ 1, 2 đóng vai là bác sỹ tuyên truyền tránh học sinh bị chấn thương về xương khi học thể dục

- Tổ 3, 4 đóng vai chuyên gia về xương khớp giải thích sự co cơ, khả năng chịu tải của xương khi mang vác nặng

- Thời gian thực hiện 05 phút

**Thực hiện nhiệm vụ:** Tổ trưởng điều hành chia tổ nhóm nhỏ truy cập mạng Intenet, thảo luận

- Thực hiện 05 phút

**Báo cáo:** *Lớp trưởng điều hành*

- Tổ 2 và 4 thực hiện đóng vai, tổ khác nhận xét, mỗi nội dung thực hiện 4 phút

**Đánh giá:**

**-** Vai trò to lớn khi bảo vệ hệ vận động

- Hướng dẫn đọc và chuẩn bị bài 29

- Thời gian 2 phút