**CHƯƠNG VII: SINH HỌC CƠ THỂ NGƯỜI**

**BÀI 30. KHÁI QUÁT VỀ CƠ THỂ NGƯỜI**

Thời gian thực hiện: 01 tiết

**I.** **MỤC TIÊU**:

**1. Kiến thức:**Sau khi học xong bài này HS

- Nêu được tên các cơ quan, hệ cơ quan trong cơ thể người.

***-*** Xác định được vị trí của các cơ quan, hệ cơ quan trong cơ thể người.

- Phân tích được vai trò của các cơ quan, hệ cơ quan trong cơ thể người.

**2. Năng lực**

**2.1. Năng lực chung**

- Năng lực tự chủ và tự học: HS quan sát H 30.1 để tìm hiểu cấu tạo khái quát cơ thể người.

- Năng lực giao tiếp và hợp tác: HS tham gia hoạt động nhóm liệt kê các cơ quan trong hệ cơ quan và vai trò chính của các cơ quan, hệ cơ quan trong cơ thể

- Năng lực giải quyết vấn đề: Phối hợp với các thành viên trong nhóm cùng giải quyết các tình huống, vấn đề mà nhiệm vụ học tập đề ra. Sáng tạo trong việc xây dựng thiết kế các hoạt động hoàn thành nội dung nhiệm vụ được giao.

**2.2. Năng lực khoa học tự nhiên**

- Năng lực nhận biết KHTN: Nhận biết, phân biệt được tên và vai trò chính của các cơ quan và hệ cơ quan trong cơ thể người qua quan sát H 30.1 và phân tích bảng vai trò của các cơ quan trong cơ thể người.

#### - Năng lực tìm hiểu tự nhiên: Tìm hiểu về được tên và vai trò chính của các cơ quan và hệ cơ quan trong cơ thể người

#### - Vận dụng kiến thức, kỹ năng đã học: có kỹ năng phân biệt các bộ phận cơ quan và vai trò chức năng của các hệ cơ quan trong cơ thể người

**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 tên và vai trò chính của các cơ quan và hệ cơ quan trong cơ thể người.

- Tham gia tích cực các hoạt động phù hợp với khả năng của bản thân.

- Có trách nhiệm với bản thân trong việc giữ gìn vệ sinh cơ thể và tránh để cơ thể bị tổn thương.

- Có niềm say mê, hứng thú với việc khám phá và học tập khoa học tự nhiên.

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1 - GV:**

- Các tranh, ảnh về cấu tạo cơ thể người, các cơ quan, hệ cơ quan trong cơ thể người.

- Thiết bị máy chiếu, slide bài giảng

**2 - HS** : vở ghi, sgk, đồ dùng học tập

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

**A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG (MỞ ĐẦU)**

**a. Mục tiêu:** dẫn dắt hứng thú của HS về sự đa dạng và đặc điểm chung của loài người

**b. Nội dung:** HS tìm hiểu nội dung kiến thức theo sự dẫn dắt của GV.

**c. Sản phẩm:** HS vận dụng vốn hiểu biết, kinh nghiệm, sự quan sát của bản thân để trả lời câu hỏi GV đưa ra.

**d. Tổ chức thực hiện:**

GV đưa ra câu hỏi:

1. Mỗi HS tự nêu ra đặc điểm riêng biệt của cá nhân mình (màu da, màu mắt, chiều cao, hình dạng khuôn mặt,…) để phân biệt với cá nhân HS khác.
2. Em hãy chỉ ra những đặc điểm cấu tạo chung về cơ thể của mình giống với các bạn khác trong lớp.

Dẫn dắt: mỗi người đều có những đặc điểm riêng biệt để phân biệt với người khác như màu da, màu mắt, chiều cao, hình dạng khuôn mặt,… Ngoài sự khác nhau đó, cấu tạo cơ thể người còn có những đặc điểm chung cho cả loài người. Đó là những đặc điểm nào? Chúng ta sẽ tìm câu trả lời qua bài học hôm nay.

**B.** **HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI**

**Hoạt động 1: Khái quát về cơ thể người**

**a. Mục tiêu:** HS nêu được những điểm chung, khái quát về cấu tạo cơ thể người.

**b. Nội dung:** HS sử dụng hình 30.1 và SGK để tìm hiểu nội dung kiến thức theo yêu cầu của GV.

**c. Sản phẩm:** HS đưa ra được câu trả lời phù hợp với câu hỏi GV đưa ra

**d. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Hoạt động của GV và HS** | **Sản phẩm dự kiến** |
| **Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:**  - GV yêu cầu HS quan sát hình 30.1 và nghiên cứu thông tin phần I. SGK/123, cá nhân trả lời câu hỏi:  1. Cơ thể người gồm những phần nào? Hãy xác định các phần đó của cơ thể mình.  2. Kể tên các cơ quan ở từng phần cơ thể (đầu cổ; thân: khoang ngực, khoang bụng)  **Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:**  - HS hoạt động cá nhân, quan sát hình 30.1 và nghiên cứu thông tin phần I. SGK/123, trả lời câu hỏi của GV  - HS quan sát HV kể tên các cơ quan ở phần đầu cổ, trong khoang ngực, khoang bụng.  **Bước 3: Báo cáo:**  - Hs phát biểu  - HS khác lắng nghe bổ sung.  **Bước 4: Kết luận, nhận định:**  GV nhận xét, đánh giá, bổ sung, rút ra kết luận (sản phẩm dự kiến) | **I. Khái quát về cơ thể người**  - Cơ thể người bao gồm các phần: đầu, cổ, thân, hai tay và hai chân.  - Bên ngoài cơ thể là lớp da -> lớp mỡ -> cơ và xương. |

**Hoạt động 2: Vai trò của các cơ quan và hệ cơ quan trong cơ thể người**

**a. Mục tiêu:** HS nêu được tên, xác định được vị trí, phân tích được vai trò của các cơ quan, hệ cơ quan trong cơ thể người.

**b. Nội dung:** HS quan sát hình vẽ các hệ cơ quan và SGK để tìm hiểu nội dung kiến thức theo yêu cầu của GV.

**c. Sản phẩm:** HS đưa ra được câu trả lời phù hợp với câu hỏi GV đưa ra:

- Gọi tên, xác định vị trí các cơ quan, hệ cơ quan trong cơ thể người.

- Phân tích vai trò của các cơ quan, hệ cơ quan trong cơ thể người.

**d. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Hoạt động của GV và HS** | **Sản phẩm dự kiến** |
| **Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:**  - GV yêu cầu cá nhân HS quan sát hình vẽ các hệ cơ quan và nghiên cứu thông tin phần II. SGK/124, trả lời câu hỏi:  1. Cơ thể người có những hệ cơ quan nào?  2. Kể tên, xác định vị trícác cơ quan trong mỗi hệ cơ quan.  3. Nêu chức năng từng hệ cơ quan.  - GV yêu cầu HS thảo luận nhóm hoàn thành phiếu HT 1, 2.  **Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:**  - HS hoạt động cá nhân, quan sát hình vẽ các hệ cơ quan (hệ vận động, hệ tuần hoàn, hệ hô hấp, hệ tiêu hóa, hệ bài tiết, hệ thần kinh và các giác quan, hệ nội tiết, hệ sinh dục), nghiên cứu thông tin phần II. SGK/124  - Các nhóm thảo luận làm phiếu HT 1, 2.  **Bước 3: Báo cáo:**  - Cá nhân HS trả lời câu hỏi, HS khác bổ sung  - Đại diện nhóm phát biểu, đưa ra đáp án phiếu HT 1, 2. Nhóm khác lắng nghe, bổ sung.  **Bước 4: Kết luận, nhận định:**  - GV nhận xét, đánh giá cá nhân, các nhóm  - GV gọi HS kể câu chuyện ngụ ngôn “Chân, Tay, Tai, Mắt, Miệng” (HS không kể được -> GV kể lại hoặc cho HS xem video)  - GV đặt câu hỏi: Có nhận xét gì về mối liên quan giữa các cơ quan, hệ cơ quan trong cơ thể người? Lấy VD chứng minh.  GV gọi HS trả lời -> Rút ra kết luận (SP dự kiến) | **II. Vai trò của các cơ quan và hệ cơ quan trong cơ thể người**  - Các hệ cơ quan trong cơ thể người gồm: hệ vận động, hệ tuần hoàn, hệ hô hấp, hệ tiêu hóa, hệ bài tiết, hệ thần kinh và các giác quan, hệ nội tiết, hệ sinh dục.  - Vai trò chính của các cơ quan, hệcơ quan trong cơ thể người:  (Bảng 30.1/ SGK.124)  - Các cơ quan, hệcơ quan trong cơ thể người có mối liên quan chặt chẽ với nhau. VD (…) |

**C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP**

**a. Mục tiêu :** Học sinh củng cố, vận dụng kiến thức đã học giải thích được cơ sở khoa học của một số việc làm trong thực tiễn.

**b. Nội dung :** HS vận dụng kiến thức đã học, vốn hiểu biết để thảo luận hoàn thành PHT 3

**c. Sản phẩm :** HS hoàn thành PHT

**d. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Hoạt động của GV và HS** | **Sản phẩm dự kiến** |
| **Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:**  - GV yêu cầu cá nhân HS xác định tên, vị trícác cơ quan trong khoang ngực, khoang bụng trên HV câm.  - GV cho HS quan sát HV “đồng hồ sinh học”, yêu cầu HS thảo luận nhóm trả lời câu hỏi trong PHT 3:  1. Vì sao khi mới thức dậy nên uống 1 cốc nước ấm?  2. Vì sao nên dậy sớm, tập TDTT và vệ sinh cá nhân từ khoảng thời gian 5 -7h?  3. Vì sao không nên bỏ bữa sáng?  4. Vì sao nên ngủ trưa khoảng 30 - 45 phút từ khoảng thời gian 12 -13h?  5. Vì sao không nên ăn no vào buổi tối và nên ăn tối trước 19h?  6. Vì sao nên ngủ trước 22h?  7. Vì sao ăn xong không nên làm việc ngay?  **Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:**  - Cá nhân HS xác định tên, vị trícác cơ quan trong khoang ngực, khoang bụng trên HV câm.  - HS Hoạt động, thảo luận nhóm trả lời câu hỏi của GV  **Bước 3: Báo cáo:**  - Cá nhân HS trả lời câu hỏi, xác định tên, vị trícác cơ quan trong khoang ngực, khoang bụng trên HV câm; HS khác bổ sung  - Đại diện nhóm phát biểu, đưa ra đáp án PHT 3.  + Nhóm 1: trả lời câu hỏi 1,2,3  + Nhóm 2: trả lời câu hỏi 4,5,6  + Nhóm 3: trả lời câu hỏi 3,5,7  + Nhóm 4: trả lời câu hỏi 2,4,6  Nhóm khác lắng nghe, bổ sung.  **Bước 4: Kết luận, nhận định:**  - HS: đọc ND phần “Em có biết”/ SGK 124  - GV: Đồng hồ sinh học giống như chiếc đồng báo thức sẽ “lên giờ” cho từng cơ quan làm từng việc theo từng thời điểm nhất định trong ngày để hoạt động tối ưu. Vì vậy đối chúng ta nên sắp xếp lịch cho các hoạt động thể chất, học tập, ăn uống và ngủ một cách khoa học để tận dụng chức năng của từng cơ quan. | Đáp án PHT 3:  1. Khi mới thức dậy nên uống 1 cốc nước ấm vì cơ thể trải qua 1 đêm các cơ quan vẫn hoạt động, đặc biệt là hoạt động bài tiết -> bổ sung nước cho cơ thể. 2. **Từ 5-7 giờ sáng:  Ruột già thải độc cơ thể**  Nên dậy sớm khoảng 5 giờ sáng tập TDTT nhẹ nhàng giúp cơ thể kích hoạt thải độc và tối đa hóa tiềm năng của phổi.  Vệ sinh cá nhân từ khoảng thời gian 5 -7h để khởi động lại trạng thái hoạt động cho cơ thể.  Đây là thời gian tốt nhất cho cơ thể thải chất bã sau quá trình tiêu hóa, bài tiết qua da, nước tiểu. - **Từ 7-9 giờ sáng: Dạ dày tiêu hóa hiệu quả, ruột non hấp thụ tốt**  Không nên bỏ bữa sáng vì cơ thể trải qua 1 đêm các cơ quan vẫn hoạt động, các tế bào vẫn phân giải chất dinh dưỡng để tạo ra năng lượng nên cần bổ sung chất dinh dưỡng cho tế bào, cơ thể ngay từ sáng sớm. **- Từ 9-11 giờ sáng: Lá lách chuyển hoá năng lượng** Khoảng thời gian tốt nhất để lách chuyển hóa thức ăn thành năng lượng rồi truyền đến não.  - 10 giờ sáng là thời điểm mà não hoạt động năng suất nhất nên phải ăn sáng trước 7 giờ để có đủ thời gian chuyển hóa thành dinh dưỡng và cung cấp đủ năng lượng cho não.  4.Nên ngủ trưa 30 - 45 phút trong khoảng thời gian 12 -13h để hệ thần kinh và các cơ quan khác được nghỉ ngơi, giảm sự căng thẳng chuẩn bị cho các hoạt động buổi chiều được hiệu quả. Vào giữa trưa là thời gian dễ tiêu hoá, ruột non bắt đầu làm việc để phân phối chất dinh dưỡng được tiêu hoá đến các bộ phận liên quan nên nghỉ ngơi, tập trung cho ruột non làm việc.  5. Không nên ăn no vào buổi tối và nên ăn tối trước 19h để có đủ thời gian cho dạ dày tiêu hóa thức ăn trước khi ngủ, để thời gian cho dạ dày được nghỉ ngơi.  6. Nên ngủ trước 22h để tập trung sau 21h cho một số cơ quan nghỉ ngơi (cơ, xương, dạ dày, ruột…), hệ miễn dịch và các cơ quan gan, mật thải độc, tủy sống tạo máu, …  7. Ăn xong không nên làm việc ngay để cho dạ dày, ruột tập trung tiêu hóa thức ăn hiệu quả, tránh đau, viêm dạ dày, ruột. |

**D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG**

**a. Mục tiêu:** Mỗi HS lập được thời gian biểu phù hợp với khung giờ của các cơ quan trong cơ thể, cân đối giữa các hoạt động học tập, làm việc, nghỉ ngơi nhằm đảm bảo sức khỏe cho bản thân.

**b. Nội dung:** HS lập thời gian biểu phù hợp.

**c. Sản phẩm:** HS lập được thời gian biểu hợp lí cho cá nhân mình.

**d.Tổ chức thực hiện:** Giao cho học sinh thực hiện ngoài giờ học trên lớp. Thời gian báo cáo: vào tiết học sau.

**PHỤ LỤC**

PHIẾU HỌC TẬP 1

**Nối tên các hệ cơ quan với thành phần của chúng**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Hệ cơ quan** | | **Các cơ quan trong từng hệ cơ quan** | |
| 1 | Hệ vận động | A | Ống tiêu hoá và các tuyến tiêu hoá |
| 2 | Hệ tiêu hoá | B | Não, tuỷ sống, dây thần kinh và hạch thần kinh |
| 3 | Hệ tuần hoàn | C | Đường dẫn khí (mũi, họng, khí quản, phế quản) và hai lá phổi |
| 4 | Hệ hô hấp | D | Tim và mạch máu |
| 5 | Hệ bài tiết | E | Cơ, xương, khớp |
| 6 | Hệ thần kinh | F | Phổi, thận, da |

PHIẾU HỌC TẬP 2

**Nối tên các hệ cơ quan với chức năng của chúng**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Hệ cơ quan** | | **Chức năng của các hệ cơ quan** | |
| 1 | Hệ vận động | A | Điều hoà, điều khiển hoạt động các cơ quan trong cơ thể |
| 2 | Hệ tiêu hoá | B | Lọc từ máu các chất thải để thải ra ngoài |
| 3 | Hệ tuần hoàn | C | Trao đổi khí O2; CO2 giữa cơ thể với môi trường |
| 4 | Hệ hô hấp | D | Vận chuyển chất dinh dưỡng, oxygen,… tới các tế bào và vận chuyển chất thải, từ tế bào tới cơ quan bài tiết để thải ra ngoài |
| 5 | Hệ bài tiết | E | Định hình cơ thể, bảo vệ nội quan, giúp cơ thể cử động và di chuyển |
| 6 | Hệ thần kinh | F | Tiếp nhận và biến đổi thức ăn thành chất dinh dưỡng cung cấp cho cơ thể, hấp thụ chất dinh dưỡng |

PHIẾU HỌC TẬP 3

**Trả lời câu hỏi:**

1. Vì sao khi mới thức dậy nên uống 1 cốc nước ấm?

2. Vì sao nên dậy sớm, tập TDTT và vệ sinh cá nhân từ khoảng thời gian 5 -7h?

3. Vì sao không nên bỏ bữa sáng?

4. Vì sao nên ngủ trưa 30 - 45 phút trong khoảng thời gian 12 -13h?

5. Vì sao không nên ăn no vào buổi tối và nên ăn tối trước 19h?

6. Vì sao nên ngủ trước 22h?

7. Vì sao ăn xong không nên làm việc ngay?