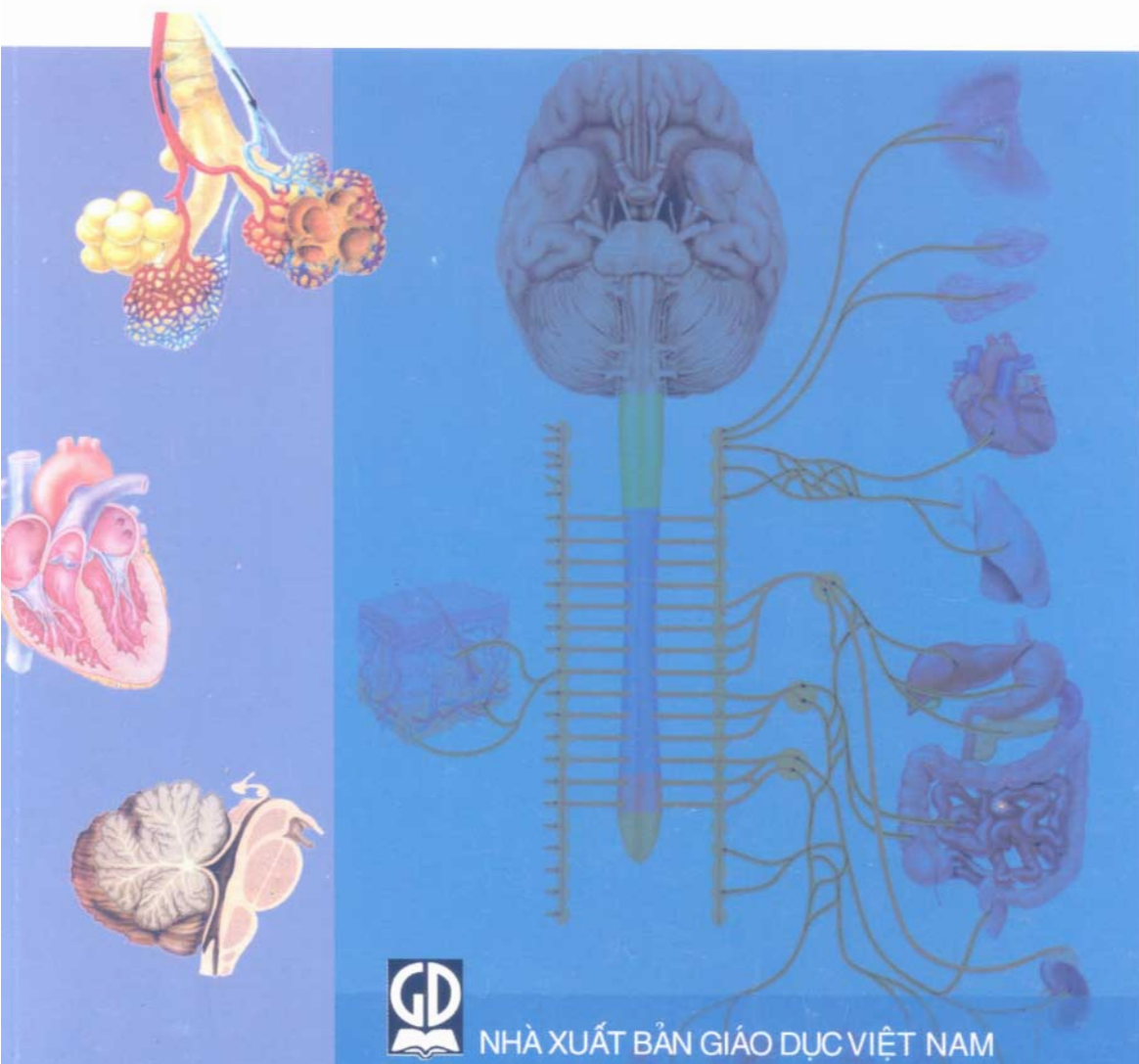


NGUYỄN QUANG VINH (Chủ biên)

TRỊNH NGUYỄN GIAO - ĐỖ MẠNH HÙNG - NGÔ VĂN HÙNG

# Vở bài tập

# SINH HỌC 8



NHÀ XUẤT BẢN GIÁO DỤC VIỆT NAM

NGUYỄN QUANG VINH (Chủ biên)  
TRỊNH NGUYỄN GIAO - ĐỖ MẠNH HÙNG - NGÔ VĂN HÙNG

# VỞ BÀI TẬP **SINH HỌC 8**

*(Tái bản lần thứ sáu)*

NHÀ XUẤT BẢN GIÁO DỤC VIỆT NAM

**Công ty cổ phần Dịch vụ xuất bản Giáo dục Hà Nội -  
Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam giữ quyền công bố tác phẩm.**

## HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG

Vở bài tập Sinh học 8 là tài liệu dùng chung với sách giáo khoa (SGK) Sinh học 8.

Vở bài tập đã được các tác giả biên soạn theo từng bài trong SGK, bám sát chương trình môn Sinh học 8.

Khi sử dụng Vở bài tập Sinh học 8 các em cần lưu ý :

- Phần **"Bài tập nhận thức kiến thức mới"** : các em sẽ thực hiện đầy đủ các lệnh  $\nabla$  trong nội dung từng mục của bài.

- Phần **"Bài tập tóm tắt và ghi nhớ kiến thức cơ bản"** : được soạn thành bài tập điền từ hoặc câu hỏi tổng hợp khái quát kiến thức của bài. Để hoàn thành được bài tập này các em nên tham khảo phần đóng khung màu hồng trong SGK.

- Phần **"Bài tập củng cố hoàn thiện kiến thức"** : giúp các em củng cố hoàn thiện kiến thức sau mỗi giờ học. Bên cạnh các câu hỏi cuối bài của SGK, có thêm các câu hỏi, bài tập trắc nghiệm và bài tập khó dành cho học sinh yêu thích môn Sinh.

Chúc các em thành công.

**Các tác giả**

## Bài 1. BÀI MỞ ĐẦU

### I - Bài tập nhận thức kiến thức mới

**Bài tập 1 :** Trong chương trình Sinh học 7, em đã học các ngành động vật nào ?

.....

.....

.....

**Bài tập 2 :** Lớp động vật có xương sống nào có vị trí tiến hoá cao nhất ?

.....

.....

.....

**Bài tập 3 :** Đánh dấu × vào ô ☐ chỉ câu trả lời đúng nhất trong các câu sau.

Đặc điểm nào dưới đây chỉ có ở người (không có ở động vật) ?

1. Đi bằng hai chân
2. Sự phân hoá của bộ xương phù hợp với chức năng lao động bằng tay và đi bằng hai chân
3. Nhờ lao động có mục đích, người đã bớt lệ thuộc vào thiên nhiên
4. Răng phân hoá thành răng cửa, răng nanh, răng hàm
5. Có tiếng nói, chữ viết, có tư duy trừu tượng và hình thành ý thức
6. Phân thân của cơ thể có hai khoang : ngực và bụng, ngăn cách nhau bởi cơ hoành
7. Biết dùng lửa để nấu chín thức ăn
8. Não phát triển, sọ lớn hơn mặt

☐ a) 1, 2, 4, 6, 8 ; ☐ b) 1, 3, 5, 7, 8 ;

☐ c) 2, 3, 5, 7, 8 ; ☐ d) 1, 2, 3, 4, 5.

**Bài tập 4 :** Kiến thức về cơ thể người và vệ sinh có quan hệ mật thiết với những ngành nghề nào trong xã hội ?

.....  
.....  
.....  
.....

## II - Bài tập tóm tắt và ghi nhớ kiến thức cơ bản

Tìm các từ và cụm từ thích hợp điền vào chỗ trống để hoàn thiện các câu sau :

1. Người là động vật bậc cao thuộc .....
2. Đặc điểm cơ bản để phân biệt người với động vật là .....  
vào những mục đích nhất định, có .....
3. Sinh học 8 cung cấp những .....  
của cơ thể người ....., những hiểu biết về .....
4. Kiến thức về cơ thể người có liên quan tới các ngành khoa học như .....
5. Phương pháp học tập phù hợp với đặc điểm môn học là .....  
..... và vận dụng .....

## III - Bài tập củng cố, hoàn thiện kiến thức

**Bài tập 1 :** Những đặc điểm giống và khác nhau giữa người và động vật thuộc lớp Thú

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**Bài tập 2 :** Hãy cho biết những lợi ích của việc học tập môn học "Cơ thể người và vệ sinh"

.....  
.....  
.....  
.....

**Bài tập 3 :** Hãy đánh dấu × vào ô ☐ ở câu trả lời đúng nhất.

Kiến thức về cơ thể người và vệ sinh có quan hệ mật thiết với những ngành nghề trong xã hội như :

- ☐ a) Nghề giáo viên.
- ☐ b) Nghề bác sĩ.
- ☐ c) Ngành thể dục - thể thao.
- ☐ d) Ngành môi trường.
- ☐ e) Nghề bán hàng
- ☐ g) Tất cả a,b, c, d , e,

## **Chương 1 - KHÁI QUÁT VỀ CƠ THỂ NGƯỜI**

### **Bài 2. CẤU TẠO CƠ THỂ NGƯỜI**

#### **I - Bài tập nhận thức kiến thức mới**

**Bài tập 1 :** Quan sát hình 2-1, 2-2 SGK để trả lời các câu hỏi :

1. Cơ thể người có mấy phần ? Kể tên các phần đó.

.....

.....

2. Khoang ngực ngăn cách với khoang bụng nhờ cơ quan nào ? Những cơ quan nào nằm trong khoang ngực và khoang bụng ?

.....

.....

.....

.....

.....

**Bài tập 2 :** Hãy ghi tên cơ quan có trong thành phần của mỗi hệ cơ quan và chức năng chính của mỗi hệ cơ quan vào bảng sau :

Hệ cơ quan	Các cơ quan trong từng hệ cơ quan	Chức năng của hệ cơ quan
Hệ vận động		
Hệ tiêu hoá		
Hệ tuần hoàn		
Hệ hô hấp		
Hệ bài tiết		
Hệ thần kinh		

**Bài tập 3 :** Quan sát hình 2 - 3 SGK, hãy cho biết các mũi tên từ hệ thần kinh và hệ nội tiết tới các hệ cơ quan nói lên điều gì ?

.....

.....

.....

.....

## II - Bài tập tóm tắt và ghi nhớ kiến thức cơ bản

Chọn các cụm từ : *các cơ quan, thuộc lớp Thú, tạo thành một khối thống nhất, thể dịch, chức năng sống, thần kinh*, điền vào chỗ trống để hoàn thiện các câu sau :

Cơ thể người có cấu tạo và sự sắp xếp ..... và hệ cơ quan giống với động vật ..... Các cơ quan trong cơ thể ....., có sự phối hợp với nhau, cùng thực hiện ..... Sự phối hợp đó thực hiện nhờ cơ chế ..... và cơ chế .....

## III - Bài tập củng cố, hoàn thiện kiến thức

**Bài tập 1 :** Bằng một ví dụ, em hãy phân tích vai trò của hệ thần kinh trong sự điều hoà hoạt động của các hệ cơ quan trong cơ thể.



**Bài tập 2 :** Hãy ghép các thông tin 1, 2, 3,... ở cột B vào thông tin tương ứng ở cột A.

Cột (A)	Cột (B)	
a) Khoang ngực chứa :	1. Ruột non.	6. Dạ dày
.....	2. Ruột già	7. Thận
b) Khoang bụng chứa :	3. Tim	8. Bóng đái
.....	4. Gan	9. Cơ quan sinh sản
.....	5. Phổi	

### Bài 3. TẾ BÀO

#### I - Bài tập nhận thức kiến thức mới

**Bài tập 1 :** Quan sát hình 3 - 1 SGK, trình bày cấu tạo tế bào.

**Bài tập 2 :** Dựa vào bảng 3 -1 SGK, hãy giải thích mối quan hệ thống nhất về chức năng giữa màng sinh chất, chất tế bào và nhân tế bào.

**Bài tập 3 :** Qua sơ đồ hình 3 - 2 SGK, hãy cho biết chức năng của tế bào trong cơ thể là gì ?

.....

.....

.....

.....

## II - Bài tập tóm tắt và ghi nhớ kiến thức cơ bản

Tìm những cụm từ thích hợp điền vào chỗ trống để hoàn thiện các câu sau :

Tế bào là đơn vị ..... và đơn vị ..... của cơ thể. Tế bào được bao bọc bằng ..... có chức năng thực hiện ..... giữa tế bào với môi trường trong cơ thể. Trong màng là ..... có các bào quan như ..... ở đó diễn ra mọi hoạt động sống của ..... Nhân điều khiển ..... của tế bào, trong nhân có .....

## III - Bài tập củng cố, hoàn thiện kiến thức

**Bài tập 1 :** Hãy sắp xếp các bào quan tương ứng với các chức năng bằng cách ghép chữ (a, b, c) với số (1, 2, 3) vào ô ☐ ở bảng sau sao cho phù hợp.

Chức năng	Bào quan
1. Nơi tổng hợp prôtêin <input type="checkbox"/>	a) Lưới nội chất
2. Vận chuyển các chất trong tế bào <input type="checkbox"/>	b) Ti thể
3. Tham gia hoạt động hô hấp giải phóng năng lượng <input type="checkbox"/>	c) Ribôxôm
4. Cấu trúc quy định sự hình thành prôtêin <input type="checkbox"/>	d) Bộ máy Gôngi
5. Thu hồi, tích trữ, phân phối sản phẩm trong hoạt động sống của tế bào <input type="checkbox"/>	

**Bài tập 2\*** : Hãy chứng minh tế bào là đơn vị chức năng của cơ thể

.....

.....

.....

.....

## **Bài 4. MÔ**

### **I - Bài tập nhận thức kiến thức mới**

#### **Bài tập 1 :**

1. Hãy kể tên những tế bào có hình dạng khác nhau mà em biết ?

.....

.....

.....

.....

2. Thử giải thích vì sao tế bào có hình dạng khác nhau.

.....

.....

.....

.....

**Bài tập 2 :** Quan sát hình 4 - 1 SGK, em có nhận xét gì về sự sắp xếp các tế bào ở mô biểu bì ?

.....

.....

.....

**Bài tập 3 :** Máu thuộc loại mô gì ? Vì sao máu được xếp vào loại mô đó ?

.....

.....

.....

**Bài tập 4 :** Quan sát hình 4-3 SGK, cho biết :

1. Hình dạng, cấu tạo tế bào cơ vân và tế bào cơ tim giống nhau và khác nhau ở những điểm nào ?

.....

.....

.....

2. Tế bào cơ trơn có hình dạng và cấu tạo như thế nào ?

.....

.....

.....

## **II - Bài tập tóm tắt và ghi nhớ kiến thức cơ bản**

1. Mô là gì ?

.....

.....

2. Bốn loại mô chính của cơ thể là gì ? Chức năng ?

.....

.....

.....

.....

.....

## **III - Bài tập củng cố, hoàn thiện kiến thức**

**Bài tập 1 :** So sánh mô biểu bì và mô liên kết về vị trí của chúng trong cơ thể và về sự sắp xếp tế bào trong hai loại mô đó.

**Bài tập 2 :** Cơ vân, cơ trơn, cơ tim có gì khác nhau về đặc điểm cấu tạo, sự phân bố trong cơ thể và khả năng co giãn ?

**Bài tập 3 :** So sánh 4 loại mô theo mẫu sau :

	Mô biểu bì	Mô liên kết	Mô cơ	Mô thần kinh
Đặc điểm cấu tạo				
Chức năng				

**Bài tập 4 :** Em hãy xác định trên chiếc chân giò lợn có những loại mô nào ?

**Bài tập 5 :** Hãy ghép các thông tin a, b, c, d ở cột B vào thông tin tương ứng ở cột A

Loại mô (A)	Chức năng (B)
1. Mô biểu bì : .....	a) Có chức năng co giãn.
2. Mô liên kết : .....	b) Có chức năng tiếp nhận kích thích, xử lí thông tin và điều khiển sự hoạt động các cơ quan để trả lời các kích thích của môi trường.
3. Mô cơ (cơ vân, cơ trơn, cơ tim) : .....	c) Có chức năng bảo vệ, hấp thu, tiết.
4. Mô thần kinh : .....	d) Có chức năng nâng đỡ, liên kết các cơ quan

## **Bài 5. THỰC HÀNH : QUAN SÁT TẾ BÀO VÀ MÔ**

### **I - Bài tập lí thuyết**

Tóm tắt phương pháp làm tiêu bản :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## **II - Bài tập kĩ năng**

Vẽ hình, chú thích các loại mô quan sát được.

## Bài 6. PHẢN XẠ

### I - Bài tập nhận thức kiến thức mới

**Bài tập 1 :** 1. Hãy nêu thành phần cấu tạo của mô thần kinh.

.....

.....

.....

2. Hãy mô tả cấu tạo của một nơron điển hình.

.....

.....

.....

**Bài tập 2 :** Em có nhận xét gì về hướng dẫn truyền xung thần kinh ở nơron hướng tâm và nơron li tâm ?

.....

.....

.....

.....

.....

**Bài tập 3 :** 1. Phản xạ là gì ?

.....

.....

2. Sự khác biệt giữa các phản xạ ở động vật và hiện tượng cảm ứng ở thực vật ?

.....

.....



.....

.....

.....

.....

**Bài tập 4 :** 1. Hãy xác định các loại nơron tạo nên một cung phản xạ.

.....

.....

2. Các thành phần của một cung phản xạ là gì ?

.....

.....

**Bài tập 5 :** Nêu một số ví dụ về phản xạ và phân tích đường dẫn truyền xung thần kinh trong phản xạ đó.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**II - Bài tập tóm tắt và ghi nhớ kiến thức cơ bản**

Chọn các cụm từ : *đường phản hồi, điều chỉnh phản ứng, dẫn truyền, trả lời các kích thích, cảm ứng, nơron li tâm, trung ương thần kinh, cung phản xạ, phản ứng, phản xạ, nơron hướng tâm, thông tin ngược*, điền vào chỗ trống để hoàn thiện các câu sau :

Chức năng cơ bản của nơron là ..... và .....  
Phản ứng của cơ thể ..... của môi trường

thông qua hệ thần kinh gọi là ..... Một cung phản xạ gồm có 5 yếu tố là : cơ quan thụ cảm, ..... , nơron trung gian, ..... và cơ quan ..... Trong phản xạ luôn có luồng ..... báo về ..... để trung ương. .... cho thích hợp. Luồng thần kinh bao gồm ..... và ..... tạo nên vòng phản xạ.

### III. Bài tập củng cố và hoàn thiện kiến thức

**Bài tập 1 :** Phản xạ là gì ? Hãy lấy vài ví dụ về phản xạ.

.....

.....

.....

.....

**Bài tập 2 :** Từ một ví dụ cụ thể đã nêu, hãy phân tích đường đi của xung thần kinh của phản xạ đó.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Bài tập 3 :** Đánh dấu × vào ô ☐ ở đầu câu trả lời không đúng.

5 yếu tố của một cung phản xạ là :

- ☐ a) Nơron hướng tâm, nơron li tâm.
- ☐ b) Nơron trung gian.
- ☐ c) Cơ quan thụ cảm.
- ☐ d) Kích thích của môi trường.
- ☐ e) Cơ quan phản ứng.

## **Chương II - VẬN ĐỘNG**

### **Bài 7. BỘ XƯƠNG**

#### **I - Bài tập nhận thức kiến thức mới**

**Bài tập 1 :** 1. Bộ xương có chức năng gì ?

.....

.....

.....

2. Điểm giống và khác nhau giữa xương tay và xương chân ?

.....

.....

.....

**Bài tập 2 :** Quan sát hình 7 - 4 SGK, trả lời câu hỏi sau :

1. Dựa vào cấu tạo khớp đầu gối hãy mô tả khớp động.

.....

.....

.....

2. Khả năng cử động của khớp động và khớp bán động khác nhau như thế nào ?

.....

.....

.....

Vì sao có sự khác nhau đó ?

.....

.....

3. Đặc điểm của khớp bất động ?

.....

.....

.....

.....

## **II - Bài tập tóm tắt và ghi nhớ kiến thức cơ bản**

1. Chức năng của bộ xương là gì ?

.....

.....

2. Bộ xương cấu tạo như thế nào ?

.....

.....

3. Có mấy loại khớp ? Đó là những loại khớp nào ?

.....

.....

.....

.....

.....

## **III - Bài tập củng cố, hoàn thiện kiến thức**

**Bài tập 1 :** Bộ xương người gồm mấy phần ? Mỗi phần gồm những xương nào ?

.....

.....

.....

.....

.....

**Bài tập 2 :** Sự khác nhau giữa xương tay và xương chân có ý nghĩa gì đối với hoạt động của con người ?

.....

.....

.....

.....

.....

**Bài tập 3 :** Vai trò của từng loại khớp là gì ?

.....

.....

.....

.....

**Bài tập 4 :** Hãy chọn phương án đúng để điền vào chỗ trống trong các câu sau :

1. Khớp bất động là loại khớp ..... (A : Cử động được ; B : Không cử động được).
2. Khớp bán động là những khớp mà cử động của khớp ..... (A : Không hạn chế ; B : Hạn chế).
3. Khớp động là khớp cử động ..... (A : Dễ dàng ; B : Không dễ dàng).

## **Bài 8. CẤU TẠO VÀ TÍNH CHẤT CỦA XƯƠNG**

### **I - Bài tập nhận thức kiến thức mới**

**Bài tập 1 :** Cấu tạo hình ống, nan xương ở đầu xương xếp vòng cung có ý nghĩa gì đối với chức năng nâng đỡ của xương ?

.....

.....

.....



trong xương chứa tủy đỏ là nơi ..... hồng cầu, khoang xương chứa ..... (ở trẻ em) hoặc ..... (ở người lớn).

Xương gồm 2 thành phần chính là ..... và ..... Sự kết hợp của ..... này làm cho xương cứng rắn và có tính đàn hồi. Xương lớn lên về bề ngang là nhờ ..... của các tế bào màng xương, xương dài ra nhờ sự phân chia của các .....

### III - Bài tập củng cố, hoàn thiện kiến thức

**Bài tập 1 :** Xác định các chức năng tương ứng với các phần của xương ở bảng sau bằng cách ghép chữ (a, b, c ...) với số (1, 2, 3 ...) sao cho phù hợp.

Các phần của xương	Trả lời	Chức năng
1. Sụn đầu xương		a) Sinh hồng cầu, chứa mỡ ở người già
2. Sụn tăng trưởng		b) Giảm ma sát trong khớp
3. Mô xương xốp		c) Xương lớn lên về bề ngang
4. Mô xương cứng		d) Phân tán lực, tạo ô chứa tủy
5. Tủy xương		e) Chịu lực
		g) Xương dài ra

**Bài tập 2 :** Thành phần hoá học của xương có ý nghĩa gì đối với chức năng của xương ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Bài tập 3 :** Hãy giải thích vì sao xương động vật được hầm thì bở.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Bài 9. CẤU TẠO VÀ TÍNH CHẤT CỦA CƠ**

**I - Bài tập nhận thức kiến thức mới**

**Bài tập 1 :** 1. Ngồi trên ghế để thông chân xuống, lấy búa y tế (búa cao su) gõ nhẹ vào gân xương bánh chè, thấy có hiện tượng gì xảy ra ?

.....

.....

2. Hình 9 - 3 SGK mô tả cơ chế của phản xạ đầu gối, dựa vào đó, em hãy giải thích cơ chế phản xạ của sự co cơ.

.....

.....

.....

.....

3. Gập cẳng tay vào sát với cánh tay, em thấy bắp cơ ở trước cánh tay thay đổi như thế nào ? Vì sao có sự thay đổi đó ?

.....

.....

.....

.....



**Bài tập 2 :** 1. Quan sát hình 9 - 4 SGK, em hãy cho biết sự co cơ có tác dụng gì ?

.....

.....

.....

2. Thử phân tích về sự phối hợp hoạt động cơ, dẫn giữa cơ hai đầu (cơ gấp) và cơ ba đầu (cơ duỗi) ở cánh tay diễn ra như thế nào ?

.....

.....

.....

.....

.....

## **II - Bài tập tóm tắt và ghi nhớ kiến thức cơ bản**

Chọn các cụm từ thích hợp : *môi trường, sự co cơ, hệ thần kinh, vùng phân bố, dày, mảnh, tế bào cơ, xương cử động, cơ thể, dẫn, hai xương, cơ, điền vào chỗ trống* để hoàn thiện các câu sau :

Tính chất của cơ là ..... và ..... Cơ thường bám vào ..... qua khớp nên khi cơ co làm ..... dẫn tới sự vận động của ..... Mỗi bắp cơ gồm nhiều bó cơ, mỗi bó cơ gồm nhiều ..... Tế bào cơ được cấu tạo từ các tơ cơ gồm có các tơ ..... và tơ ..... Khi tơ cơ mảnh xuyên sâu vào ..... của tơ dày làm tế bào cơ ngắn lại, đó là .....

Cơ co khi có kích thích của ..... và chịu ảnh hưởng của .....

## **III - Bài tập củng cố, hoàn thiện kiến thức**

**Bài tập 1 :** Đặc điểm cấu tạo nào của tế bào cơ phù hợp với chức năng co cơ ?

.....

.....

.....

.....

.....

**Bài tập 2 :** Khi các em đi hoặc đứng, hãy để ý tìm hiểu xem có lúc nào cả cơ gấp và cơ duỗi căng chân cùng co ? Giải thích hiện tượng đó.

.....

.....

.....

.....

**Bài tập 3 :** Có khi nào cả cơ gấp và cơ duỗi một bộ phận cơ thể cùng co tối đa hoặc cùng duỗi tối đa ? Vì sao ?

.....

.....

.....

.....

**Bài tập 4 :** Hãy đánh dấu × vào ô ☐ ở đầu câu trả lời đúng nhất.

Tính chất của cơ là :

☐

a) Co.

☐

b) Dãn.

☐

c) Cơ thường bám vào hai xương qua khớp nên khi cơ co làm xương cử động, dẫn tới sự vận động của cơ thể.

☐

d) Chỉ a và b

☐

e) Cả a, b và c.

## Bài 10. HOẠT ĐỘNG CỦA CƠ

### I - Bài tập nhận thức kiến thức mới

**Bài tập 1 :** Chọn các từ, cụm từ : *lực kéo, lực hút, lực đẩy, co, dãn* điền vào chỗ trống để hoàn thiện các câu sau :

- Khi cơ ..... tạo ra một lực.
- Cầu thủ bóng đá tác động một ..... vào quả bóng.
- Kéo gầu nước, tay ta tác động một ..... vào gầu nước.

**Bài tập 2 :** Làm thí nghiệm như hình 10 và tham khảo bảng 10 SGK, trả lời các câu hỏi :

1. Qua kết quả thí nghiệm, hãy cho biết khối lượng như thế nào thì công cơ sản ra lớn nhất ?

.....  
.....

2. Khi ngón tay trở kéo rồi thả cân nhiều lần, có nhận xét gì về biên độ co cơ trong quá trình thí nghiệm kéo dài ?

.....  
.....  
.....  
.....

3. Sau khi chạy một đoạn đường dài, em có cảm giác gì ? Vì sao như vậy ?

.....  
.....  
.....  
.....

4. Hiện tượng biên độ co cơ giảm dần khi làm việc quá sức được đặt tên là gì ?

.....

**Bài tập 3 :** 1. Khi bị mỏi cơ cần làm gì để hết mỏi cơ ?

.....

.....

.....

2. Trong lao động cần có những biện pháp gì để cơ lâu mỏi và có năng suất lao động cao ?

.....

.....

.....

**Bài tập 4 :** 1. Khả năng co cơ phụ thuộc vào những yếu tố nào ?

.....

.....

.....

2. Những hoạt động nào được coi là sự luyện tập cơ ?

.....

.....

.....

3. Luyện tập thường xuyên có tác dụng như thế nào đến các hệ cơ quan trong cơ thể và dẫn tới kết quả gì đối với hệ cơ ?

.....

.....

.....

4. Nên có phương pháp luyện tập cơ như thế nào để có kết quả tốt nhất ?

.....

.....

.....

## II - Bài tập tóm tắt và ghi nhớ kiến thức cơ bản

Tìm những cụm từ thích hợp điền vào chỗ trống để hoàn thiện các câu sau :

Khi cơ co ..... để sinh công. Sự ôxi hoá các chất dinh dưỡng tạo ra ... .. cung cấp cho ..... . Làm việc quá sức và kéo dài dẫn tới ..... Nguyên nhân của sự mỏi cơ là do cơ thể không được ..... nên tích tụ axit lactic đầu độc cơ. Để tăng cường khả năng ..... và giúp cơ làm việc dẻo dai cần ..... , thường xuyên ..... thể dục thể thao.

## III - Bài tập củng cố, hoàn thiện kiến thức

**Bài tập 1 :** Công của cơ là gì ? Công của cơ được sử dụng vào mục đích nào ?

.....  
.....  
.....

**Bài tập 2 :** Hãy giải thích nguyên nhân của sự mỏi cơ.

.....  
.....  
.....  
.....

**Bài tập 3 :** Nêu những biện pháp để tăng cường khả năng làm việc của cơ và các biện pháp chống mỏi cơ.

.....  
.....  
.....  
.....

**Bài tập 4 :** Hãy đánh dấu × vào ô ☐ ở đầu câu trả lời không đúng.

Nguyên nhân của sự mỏi cơ :

☐ a) Làm việc quá sức.

- ☐ b) Lượng ôxi cung cấp thiếu.
- ☐ c) Lượng axit lactic tích tụ đầu độc cơ.
- ☐ d) Lượng khí cacbôníc (CO<sub>2</sub>) trong máu thấp.

## Bài 11. TIẾN HOÁ CỦA HỆ VẬN ĐỘNG. VỆ SINH HỆ VẬN ĐỘNG

### I - Bài tập nhận thức kiến thức mới

**Bài tập 1 :** Quan sát hình vẽ hoặc mô hình bộ xương người và bộ xương thú, tìm từ, cụm từ thích hợp điền vào chỗ trống để hoàn thành bảng sau :

Các phần so sánh	Bộ xương người	Bộ xương thú
- Tỷ lệ sọ / mặt - Lỗ cằm ở xương mặt		
- Cột sống - Lồng ngực		
- Xương chậu - Xương đùi - Xương bàn chân - Xương gót (thuộc nhóm xương cổ chân)		

**Bài tập 2 :** Đặc điểm nào của bộ xương người thích nghi với tư thế đứng thẳng và đi bằng hai chân ?

.....

.....

.....

**Bài tập 3 :** Để xương và cơ phát triển cân đối chúng ta cần làm gì ?

.....

.....



☐ c) Tay có nhiều cơ phân hoá thành nhóm nhỏ phụ trách các phần khác nhau giúp tay cử động linh hoạt hơn chân. Ngón cái có 8 cơ phụ trách trong tổng số 18 cơ vận động bàn tay.

☐ d) Chỉ a và c.

☐ e) Cả a, b, c.

## **Bài 12. THỰC HÀNH : TẬP SƠ CỨU VÀ BĂNG BỐ CHO NGƯỜI GÂY XƯƠNG**

### **I - Bài tập lí thuyết**

**Bài tập 1 :** Hãy nêu những nguyên nhân gây xương.

.....

.....

.....

**Bài tập 2 :** Vì sao nói khả năng gãy xương có liên quan đến lứa tuổi ?

.....

.....

.....

**Bài tập 3 :** Để bảo vệ xương, khi tham gia giao thông em cần lưu ý điều gì ?

.....

**Bài tập 4 :** Khi gặp người tai nạn gãy xương, có nên nắn lại chỗ xương gãy không ? Vì sao ?

.....

.....

.....



## II - Bài tập kĩ năng

**Bài tập 1 :** Khi gặp người tai nạn gãy xương, cần phải làm gì ?

.....  
.....  
.....

**Bài tập 2 :** Hãy trình bày cách sơ cứu người gãy tay.

.....  
.....  
.....  
.....

**Bài tập 3 :** Hãy trình bày cách sơ cứu người gãy chân.

.....  
.....  
.....  
.....

## Chương III - TUẦN HOÀN

### Bài 13. MÁU VÀ MÔI TRƯỜNG TRONG CƠ THỂ

#### I - Bài tập nhận thức kiến thức mới

**Bài tập 1 :** Chọn từ thích hợp : *huyết tương, bạch cầu, hồng cầu, tiểu cầu*, điền vào chỗ trống những câu sau :

Máu gồm ..... và các tế bào máu

Các tế bào máu gồm ....., bạch cầu và .....

**Bài tập 2 :** 1. Khi cơ thể bị mất nước nhiều (tiêu chảy, lao động nặng ra mồ hôi nhiều ...), máu có thể lưu thông dễ dàng trong mạch nữa không ?

.....  
.....  
.....  
2. Thành phần các chất trong huyết tương có gợi ý gì về chức năng của nó ?  
.....  
.....  
.....

3. Vì sao máu từ phổi về tim rồi tới các tế bào có màu đỏ tươi, còn máu từ các tế bào về tim rồi tới phổi có màu đỏ thẫm ?  
.....  
.....  
.....

**Bài tập 3 :** 1. Các tế bào cơ, não của cơ thể có thể trực tiếp trao đổi các chất với môi trường ngoài được không ?  
.....  
.....

2. Sự trao đổi chất của tế bào trong cơ thể người với môi trường ngoài phải gián tiếp thông qua các yếu tố nào ?  
.....  
.....

## **II - Bài tập tóm tắt và ghi nhớ kiến thức cơ bản**

Em hãy hoàn chỉnh các thông tin sau :

- Thành phần cơ bản của máu là .....và .....
- Vận chuyển các chất dinh dưỡng, chất thải và các chất cần thiết khác trong cơ thể là chức năng của .....
- Các chất lấy từ môi trường ngoài và đưa tới các tế bào của cơ thể là nhờ .....bao gồm .....

### III - Bài tập củng cố, hoàn thiện kiến thức

**Bài tập 1:** - Máu gồm những thành phần cấu tạo nào ?

.....

.....

.....

- Nêu chức năng của huyết tương và hồng cầu.

.....

.....

.....

.....

.....

**Bài tập 2 :** Có thể thấy môi trường trong ở những cơ quan, bộ phận nào của cơ thể ?

.....

.....

**Bài tập 3 :** Cơ thể em nặng bao nhiêu kg ? .....

Đọc phần “Em có biết” và thử tính xem cơ thể em có khoảng bao nhiêu lít máu ? .....

**Bài tập 4 :** - Môi trường trong của cơ thể gồm những thành phần nào ?

.....

.....

.....

- Chúng có quan hệ với nhau như thế nào ?

.....

.....

.....

.....

**Bài tập 5 :** Hãy đánh dấu × vào ô ☐ ở đầu câu trả lời không đúng.

Thành phần cấu tạo của máu :

- ☐ a) Huyết tương.
- ☐ b) Hồng cầu.
- ☐ c) Bạch cầu.
- ☐ d) Tiểu cầu.
- ☐ e) Nước mô và bạch huyết.

## **Bài 14. BẠCH CẦU – MIỄN DỊCH**

### **I - Bài tập nhận thức kiến thức mới**

**Bài tập 1:** 1. Sự thực bào là gì ? Những loại bạch cầu nào thường tham gia thực bào ?

.....

.....

.....

.....

.....

2. Tế bào limphô B đã chống lại các kháng nguyên bằng cách nào ?

.....

.....

3. Tế bào limphô T đã phá huỷ các tế bào cơ thể bị nhiễm vi khuẩn, virus bằng cách nào ?

.....

.....

.....

.....

.....

**Bài tập 2 : 1. Miễn dịch là gì ?**

.....  
.....

**2. Nêu sự khác nhau của miễn dịch tự nhiên và miễn dịch nhân tạo ?**

.....  
.....  
.....  
.....

**II - Bài tập củng cố và ghi nhớ kiến thức cơ bản**

Điền nội dung thích hợp vào chỗ trống để hoàn thiện những câu sau :

Các bạch cầu tham gia bảo vệ cơ thể bằng các cơ chế ....., tạo ..... để vô hiệu hoá kháng nguyên, phá huỷ các tế bào đã bị nhiễm bệnh.

Miễn dịch là khả năng cơ thể không bị mắc một bệnh nào đó. Miễn dịch có thể là .....

**III - Bài tập củng cố, hoàn thiện kiến thức**

**Bài tập 1 : Các bạch cầu đã tạo nên những hàng rào phòng thủ nào để bảo vệ cơ thể ?**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**Bài tập 2 : Bản thân em đã có miễn dịch với những bệnh nào từ sự mắc bệnh trước đó và với những bệnh nào từ sự tiêm phòng (chích ngừa) ?**

.....  
.....

.....  
.....  
**Bài tập 3 :** Người ta thường tiêm phòng (chích ngừa) cho trẻ em những loại bệnh nào ?

.....  
.....  
**Bài tập 4 :** Hãy đánh dấu × vào ô ☐ ở đầu câu trả lời đúng nhất.

Các bạch cầu tham gia bảo vệ cơ thể bằng các cơ chế :

- ☐ a) Thực bào.
- ☐ b) Tiết kháng thể để vô hiệu hoá kháng nguyên.
- ☐ c) Phá huỷ các tế bào đã bị nhiễm.
- ☐ d) Cả a, b và c.
- ☐ e) Chỉ a và b.

## **Bài 15. ĐÔNG MÁU VÀ NGUYÊN TẮC TRUYỀN MÁU**

### **I - Bài tập nhận thức kiến thức mới**

**Bài tập 1 :** 1. Ý nghĩa sự đông máu với sự sống của cơ thể ?

.....  
.....  
2. Sự đông máu liên quan tới yếu tố nào của máu ?

.....  
.....  
3. Máu không chảy ra khỏi mạch nữa là nhờ đâu ?

4. Tiểu cầu đóng vai trò gì trong quá trình đông máu ?

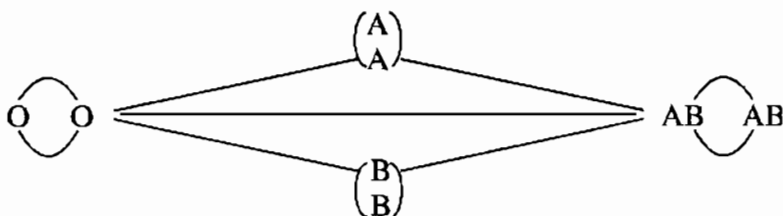
.....

.....

.....

.....

**Bài tập 2 :** Đánh dấu chiều mũi tên để phản ánh mối quan hệ cho và nhận giữa các nhóm máu để không gây kết dính hồng cầu trong sơ đồ sau :



**Bài tập 3 :** 1. Máu có cả kháng nguyên A và B có thể truyền cho người có nhóm máu O được không ? Vì sao ?

.....

.....

2. Máu không có kháng nguyên A và B có thể truyền cho người có nhóm máu O được không ? Vì sao ?

.....

.....

3. Máu có nhiễm các tác nhân gây bệnh (virus viêm gan, virus HIV, ... ) có thể đem truyền cho người khác được không ? Vì sao ?

.....

.....

## II - Bài tập tóm tắt và ghi nhớ kiến thức cơ bản

1. Cơ thể có khả năng chống mất máu bằng cách nào ? Do thành phần nào của máu tham gia ?

.....

.....

2. Phải truyền máu khi nào ? Khi phải truyền máu cần tuân thủ những nguyên tắc nào ?

.....

.....

.....

.....

### **III - Bài tập củng cố, hoàn thiện kiến thức**

**Bài tập 1 :** Tiểu cầu đã tham gia bảo vệ cơ thể chống mất máu như thế nào ?

.....

.....

.....

.....

**Bài tập 2 :** Em đã bao giờ bị đứt tay hay một vết thương nào đó gây chảy máu chưa ? vết thương đó lớn hay nhỏ, chảy máu nhiều hay ít ? và lúc đó em đã tự xử lí hay được xử lí như thế nào ?

.....

.....

.....

.....

**Bài tập 3 :** Trong gia đình em có những ai đã từng được xét nghiệm máu và có nhóm máu gì ? Thử thiết lập sơ đồ quan hệ cho và nhận máu của cá nhân đó.

.....

.....

Sơ đồ cho và nhận của ..... như sau :



**Bài tập 4 :** Hãy chọn các từ hay cụm từ sau để điền vào chỗ trống trong câu để câu trở nên hoàn chỉnh và hợp lí.

- a) Tiểu cầu
- b) Bảo vệ cơ thể
- c) Mất máu
- d) Búi tơ máu
- e) Tế bào máu.

Đông máu là một cơ chế ..... để chống .....  
Sự đông máu liên quan đến hoạt động của ..... là chủ yếu để  
hình thành một ..... ôm giữ các .....  
thành một khối máu đông bịt kín vết thương.

## **Bài 16. TUẦN HOÀN MÁU VÀ LƯU THÔNG BẠCH HUYẾT**

### **I - Bài tập nhận thức kiến thức mới**

**Bài tập 1 :** 1. Mô tả đường đi của máu trong vòng tuần hoàn nhỏ và trong vòng tuần hoàn lớn.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. Phân biệt vai trò chủ yếu của tim và hệ mạch trong sự tuần hoàn máu.

.....

.....

.....

3. Nhận xét về vai trò của hệ tuần hoàn máu.

**Bài tập 2 :** 1. Mô tả đường đi của bạch huyết trong phân hệ lớn.

2. Mô tả đường đi của bạch huyết trong phân hệ nhỏ.

3. Nhận xét về vai trò của hệ bạch huyết.

## **II - Bài tập tóm tắt và ghi nhớ kiến thức cơ bản**

Hãy hoàn thiện các thông tin sau :

Hệ tuần hoàn máu gồm .....và ..... tạo thành vòng tuần hoàn nhỏ và vòng tuần hoàn lớn. Vòng tuần hoàn nhỏ dẫn máu qua ....., giúp máu trao đổi .....và  $\text{CO}_2$ . Vòng tuần hoàn lớn dẫn máu qua tất cả các .....của cơ thể, để thực hiện .....

Hệ bạch huyết gồm phân hệ lớn và phân hệ nhỏ. Hệ bạch huyết cùng với hệ tuần hoàn máu thực hiện ..... của cơ thể và tham gia .....

## **III - Bài tập củng cố, hoàn thiện kiến thức**

**Bài tập 1 :** Hệ tuần hoàn máu gồm những thành phần nào ?

.....

.....

.....

.....

**Bài tập 2 :** Hệ bạch huyết gồm những thành phần nào ?

.....

.....

.....

**Bài tập 3 :** Nêu tên vài cơ quan, bộ phận của cơ thể và cho biết sự luân chuyển bạch huyết nơi đó nhờ phân hệ nào ?

.....

.....

.....

**Bài tập 4 :** Thử dùng tay xác định vị trí của tim trong lồng ngực của mình. Có thể dùng ngón tay để xác định điểm đập (nơi mồm tim chạm vào thành trước của lồng ngực).

Vị trí của tim trong lồng ngực là : .....

## **Bài 17. TIM VÀ MẠCH MÁU**

### **I - Bài tập nhận thức kiến thức mới**

**Bài tập 1 :** 1. Hoàn thiện bảng sau :

Các ngăn tim co	Nơi máu được bơm tới
Tâm nhĩ trái co	
Tâm nhĩ phải co	
Tâm thất trái co	
Tâm thất phải co	

2. Căn cứ vào chiều dài quãng đường mà máu được bơm qua, dự đoán xem ngăn tim nào có thành cơ dày nhất (để có thể khi co sẽ tạo lực lớn nhất đẩy máu đi) và ngăn nào có thành cơ tim mỏng nhất ?

.....

.....

3. Dự đoán xem giữa các ngăn tim và trong các mạch máu, phải có cấu tạo như thế nào để máu chỉ được bơm theo một chiều ?

.....

.....

**Bài tập 2 :** 1. Có những loại mạch máu nào ?

.....

.....

2. So sánh và chỉ ra sự khác biệt giữa các loại mạch máu. Giải thích sự khác nhau đó.

Các loại mạch máu	Sự khác biệt trong cấu tạo	Giải thích
Động mạch		
Mao mạch		
Tĩnh mạch		

**Bài tập 3 :** - Mỗi chu kì co dãn của tim kéo dài bao nhiêu giây ? ..... giây.

- Trong mỗi chu kì :

+ Tâm nhĩ làm việc bao nhiêu giây ? ..... giây ; nghỉ bao nhiêu giây ? ..... giây.

+ Tâm thất làm việc bao nhiêu giây ? ..... giây ; nghỉ bao nhiêu giây ? .....giây.

+ Tim nghỉ ngơi hoàn toàn bao nhiêu giây ? .....giây.

- Trung bình mỗi giây diễn ra bao nhiêu chu kì co dãn tim ? ..... chu kì co dãn tim.

## **II - Bài tập tóm tắt và ghi nhớ kiến thức cơ bản**

1. Trình bày cấu tạo của tim (các ngăn tim, thành cơ tim) liên quan đến chức năng của từng thành phần.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. Mô tả hoạt động của tim.

.....

.....

.....

3. Phân biệt động mạch, tĩnh mạch và mao mạch.

.....

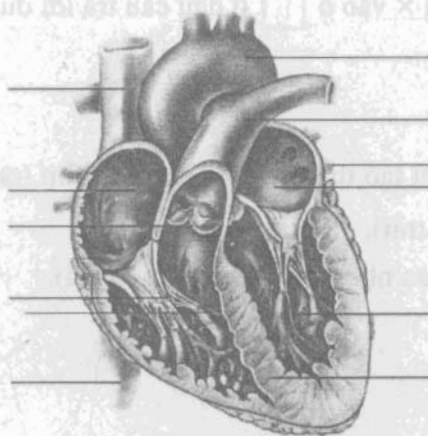
.....

.....

.....

### III - Bài tập củng cố, hoàn thiện kiến thức

**Bài tập 1 :** Hãy điền chú thích các phần cấu tạo của tim vào hình dưới đây.



Sơ đồ cấu tạo trong của tim

**Bài tập 2 :** Thử tìm cách xác định động mạch và tĩnh mạch trên cổ tay của mình và nêu ra những dấu hiệu để nhận biết chúng.

.....

.....

.....

**Bài tập 3 :** Điền vào bảng sau :

Các pha trong một chu kì tim	Hoạt động của van trong các pha		Sự vận chuyển của máu
	Van nhĩ - thất	Van động mạch	
Pha nhĩ co			
Pha thất co			
Pha giãn chung			

**Bài tập 4 :** Nhìn đồng hồ và đặt tay lên ngực trái (nơi thấy rõ tiếng đập của tim ) rồi tự đếm nhịp tim/phút cho bản thân mình trong 2 trạng thái (mỗi trạng thái đếm 3 lần, mỗi lần cách nhau 1 phút) :

- Lúc nghỉ ngơi : .....

- Sau khi chạy tại chỗ 5 phút : .....

**Bài tập 5 :** Hãy đánh dấu × vào ô ☐ ở đầu câu trả lời đúng nhất.

Tìm được cấu tạo bởi :

☐

a) Các cơ tim.

☐

b) Các mô liên kết tạo thành các vách ngăn tim (tâm nhĩ phải, tâm nhĩ trái, tâm thất phải và tâm thất trái).

☐

c) Các van tim (van nhĩ - thất, van động mạch).

☐

d) Chỉ a và b.

☐

e) Cả a, b và c.

## **Bài 18. VẬN CHUYỂN MÁU QUA HỆ MẠCH. VỀ SINH HỆ TUẦN HOÀN**

### **I - Bài tập nhận thức kiến thức mới**

**Bài tập 1 :** 1. Lực chủ yếu giúp máu tuần hoàn liên tục trong hệ mạch và theo một chiều được tạo ra từ đâu ?

.....

.....

.....

2. Huyết áp trong tĩnh mạch rất nhỏ mà máu vẫn vận chuyển được qua tĩnh mạch về tim là nhờ các tác động chủ yếu nào ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Bài tập 2 :** Em hãy đề ra các biện pháp bảo vệ tránh các tác nhân có hại cho tim mạch.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Bài tập 3 :** Đề ra các biện pháp rèn luyện tim và hệ mạch

.....

.....

**II - Bài tập tóm tắt và ghi nhớ kiến thức cơ bản**

1. Huyết áp là gì ? Do đâu mà có ?

.....

.....

.....

2. Vì sao càng xa tim huyết áp càng giảm ? (huyết áp giảm dần từ động mạch đến mao mạch và thấp nhất ở tĩnh mạch).

.....

.....

.....

3. Máu vận chuyển chậm nhất trong mao mạch là do đâu ? và có ý nghĩa gì ?



### III - Bài tập củng cố, hoàn thiện kiến thức

**Bài tập 1 :** Lực đẩy chủ yếu giúp máu tuần hoàn liên tục và theo một chiều trong hệ mạch đã được tạo ra từ đâu và như thế nào ?

.....

.....

.....

.....

.....

**Bài tập 2 :** Các vận động viên thể thao luyện tập lâu năm thường có chỉ số nhịp tim/phút thưa hơn người bình thường. Chỉ số này là bao nhiêu và điều đó có ý nghĩa gì ? Có thể giải thích điều này thế nào khi chỉ số nhịp tim/phút ít đi mà nhu cầu ôxi của cơ thể vẫn được đảm bảo ?

.....

.....

.....

.....

.....

**Bài tập 3 :** Hãy đánh dấu × vào ô ☐ ở đầu câu trả lời không đúng.

1. Lực chủ yếu giúp máu tuần hoàn liên tục và theo một chiều trong hệ mạch được tạo ra từ :

- ☐ a) Sức đẩy do tim.
- ☐ b) Sự co giãn của động mạch.
- ☐ c) Vận động mạch.

2. Huyết áp trong tĩnh mạch rất nhỏ nhưng máu vẫn vận chuyển qua tĩnh mạch về tim là nhờ các tác động chủ yếu sau :

- ☐ a) Sức đẩy của tim.
- ☐ b) Sự co bóp của các cơ quanh thành mạch.

- ☐ c) Sức hút của lồng ngực khi hút vào, sức hút của tâm nhĩ khi dẫn ra.
- ☐ d) Các van tĩnh mạch.

## Bài 19. THỰC HÀNH : SƠ CỨU CẦM MÁU

### I - Bài tập lí thuyết

**Bài tập 1:** Chảy máu tĩnh mạch và động mạch có gì khác nhau về biểu hiện và cách xử lí ?

	Chảy máu tĩnh mạch	Chảy máu động mạch
<b>Biểu hiện</b>		
<b>Cách xử lí</b>		

**Bài tập 2 :** Những yêu cầu cơ bản của biện pháp buộc dây garô là gì ?

.....

.....

**Bài tập 3 :** Vì sao chỉ những vết thương chảy máu động mạch ở tay hoặc ở chân mới dùng được biện pháp buộc dây garô ?

.....

.....

.....

**Bài tập 4 :** Những vết thương chảy máu động mạch không phải ở tay (chân) cần được xử lí thế nào ?

.....

.....

.....

.....

## II - Bài tập kĩ năng

Điền vào các ô trống trong bảng sau bằng những câu thích hợp :

Các kĩ năng được học	Các thao tác	Ghi chú
1. Sơ cứu vết thương chảy máu mao mạch và tĩnh mạch		
2. Sơ cứu vết thương chảy máu động mạch		

## **Chương IV - HÔ HẤP**

### **Bài 20. HÔ HẤP VÀ CÁC CƠ QUAN HÔ HẤP**

#### **1 - Bài tập nhận thức kiến thức mới**

**Bài tập 1 :** 1. Hô hấp có liên quan như thế nào với các hoạt động sống của tế bào và cơ thể ?

.....

.....

.....

2. Hô hấp gồm những giai đoạn chủ yếu nào ?

.....

.....

3. Sự thở có ý nghĩa gì ?

.....

.....

**Bài tập 2 :** 1. Những đặc điểm cấu tạo nào của các cơ quan trong đường dẫn khí có tác dụng làm ẩm, làm ấm không khí khi đi vào phổi và đặc điểm nào tham gia bảo vệ phổi tránh khỏi các tác nhân có hại ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....  
.....  
.....  
2. Nêu đặc điểm cấu tạo của phổi để tăng diện tích bề mặt trao đổi khí ?  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

3. Nêu nhận xét về chức năng chung của đường dẫn khí và của hai lá phổi.  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## **II - Bài tập tóm tắt và ghi nhớ kiến thức cơ bản**

Điền nội dung thích hợp vào chỗ trống của những câu sau :

Hô hấp là quá trình không ngừng ..... cho các tế bào của cơ thể và loại ..... khỏi cơ thể .....

Quá trình hô hấp gồm ....., ..... và .....

Hô hấp gồm .....

Đường dẫn khí có chức năng : ..... ; làm ẩm, làm ấm không khí đi vào và bảo vệ phổi. Phổi là nơi trao đổi khí giữa cơ thể và môi trường ngoài

### **III - Bài tập củng cố, hoàn thiện kiến thức**

**Bài tập 1 :** Hô hấp có vai trò quan trọng như thế nào đối với cơ thể sống ?

.....

.....

.....

**Bài tập 2 :** Cấu tạo hệ hô hấp của người có gì giống và khác với hệ hô hấp của thỏ ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Bài tập 3 :** Hãy giải thích câu nói : chỉ cần ngừng thở 3 – 5 phút thì máu qua phổi sẽ chẳng có ôxi để mà nhận.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Bài tập 4 :** Nhờ đâu mà nhà du hành vũ trụ, người lính cứu hoả, người thợ lặn có thể hoạt động bình thường trong môi trường thiếu ôxi (trong không gian vũ trụ, dưới đại dương...)?

.....

.....

.....

**Bài tập 5 :** Hãy lựa chọn các thông tin 1, 2, 3... ở cột B rồi điền vào thông tin tương ứng ở cột A.

Các cơ quan (A)	Đặc điểm cấu tạo đặc trưng (B)
A - Mũi : .....	1. Có tuyến amidan và tuyến V.A chứa nhiều tế bào limphô.
B - Họng : .....	2. Có lớp mao mạch dày đặc.
C - Thanh quản : .....	3. Cấu tạo bởi 15 - 20 vùng sụn khuyết xếp chồng lên nhau.
D - Khí quản : .....	4. Có lớp niêm mạc tiết chất nhầy với nhiều lông rung chuyển động liên tục.
E - Phế quản : .....	5. Có nhiều lông mũi.
G - Hai lá phổi : .....	6. Có lớp niêm mạc tiết chất nhầy.
	7. Có nắp thanh quản (sụn thanh liệt) có thể cử động để đóng kín đường hô hấp.
	8. Bao ngoài 2 lá phổi có 2 lớp màng, lớp màng ngoài dính với lồng ngực, lớp trong dính với phổi, giữa 2 lớp có chất dịch.
	9. Cấu tạo bởi các vòng sụn. Ở phế quản, tận nơi tiếp xúc các phế nang thì không có sụn mà là các xơ cơ.
	10. Đơn vị cấu tạo của phổi là các phế nang tập hợp thành từng cụm và được bao bởi mạng mao mạch dày đặc có tới 700 - 800 triệu phế nang.

## Bài 21. HOẠT ĐỘNG HÔ HẤP

### I - Bài tập nhận thức kiến thức mới

**Bài tập 1 :** 1. Các cơ xương ở lồng ngực đã phối hợp hoạt động với nhau như thế nào để làm tăng thể tích lồng ngực khi hít vào và làm giảm thể tích lồng ngực khi thở ra ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. Dung tích phổi khi hít vào và thở ra bình thường và gắng sức có thể phụ thuộc vào các yếu tố nào ?

.....

.....

**Bài tập 2 :** 1. Hãy giải thích sự khác nhau ở mỗi thành phần của khí hít vào và thở ra.

.....

.....

.....



[illegible]

*(The page contains horizontal ruling lines.)*

Nhờ hoạt động của lồng ngực với sự tham gia của các cơ hô hấp mà ..... , giúp cho không khí ..... trong phổi thường xuyên được đổi mới.

..... và của CO<sub>2</sub> từ .....

Trao đổi khí ở tế bào gồm sự khuếch tán của  $O_2$  từ

..... và của CO<sub>2</sub> từ .....

### **III - Bài tập củng cố, hoàn thiện kiến thức**

**Bài tập 1 :** Trình bày tóm tắt quá trình hô hấp ở cơ thể người

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Bài tập 2 :** Hô hấp ở cơ thể người và thỏ có gì khác nhau ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Bài tập 3 :** Khi lao động nặng hay chơi thể thao, nhu cầu trao đổi khí của cơ thể tăng cao, hoạt động hô hấp của cơ thể có thể thay đổi thế nào để đáp ứng nhu cầu đó ?

.....

.....

.....

**Bài tập 4 :** Thử nhìn đồng hồ và đếm nhịp thở của mình trong một phút lúc bình thường (thở nhẹ) và sau khi chạy tại chỗ một phút (thở nhanh). Nhận xét kết quả và giải thích.

.....

.....

.....

**Bài 22. VỆ SINH HÔ HẤP**

**I - Bài tập nhận thức kiến thức mới**

*Bài tập 1 :* 1.Trong không khí có những loại tác nhân nào gây tác hại tới hoạt động hô hấp ?

.....

2. Hãy đề các biện pháp bảo vệ hệ hô hấp tránh các tác nhân có hại

Biện pháp	Tác dụng
1.	
2.	
3.	

**Bài tập 2 :** 1. Giải thích vì sao khi luyện tập thể dục thể thao đúng cách, đều đặn từ bé có thể có được dung tích sống lí tưởng ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. Giải thích vì sao khi thở sâu và giảm số nhịp thở trong mỗi phút sẽ làm tăng hiệu quả hô hấp ?

.....

.....

.....

.....

.....

3. Hãy đề ra các biện pháp luyện tập để có được một hệ hô hấp khoẻ mạnh.

.....

.....

.....

## **II - Bài tập tóm tắt và ghi nhớ kiến thức cơ bản**

Phải làm gì để chúng ta được sống trong một bầu không khí trong lành với một hệ hô hấp khoẻ mạnh ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### III - Bài tập củng cố, hoàn thiện kiến thức

**Bài tập 1 :** Trồng nhiều cây xanh có lợi ích như thế nào trong việc làm sạch bầu không khí quanh ta ?

.....

.....

.....

**Bài tập 2 :** Hút thuốc lá có hại như thế nào cho hệ hô hấp ?

.....

.....

.....

.....

.....

**Bài tập 3 :** Tại sao trong đường dẫn khí của hệ hô hấp đã có những cấu trúc và cơ chế chống bụi bảo vệ phổi mà khi lao động vệ sinh hay đi đường vẫn cần đeo khẩu trang chống bụi ?

.....

.....

.....

**Bài tập 4 :** - Dung tích sống là gì ?

.....

- Quá trình luyện tập để tăng dung tích sống phụ thuộc vào các yếu tố nào ?

.....

.....

.....  
.....  
**Bài tập 5 :** Hãy đánh dấu × vào ô ☐ ở đầu câu trả lời đúng nhất.

Hút thuốc lá gây những tác hại cho hệ hô hấp như sau :

- ☐ a) Làm tê liệt lớp lông rung phế quản, giảm hiệu quả lọc sạch không khí.
- ☐ b) Có thể gây ung thư phổi.
- ☐ c) Dễ mắc các bệnh về phổi.
- ☐ d) Cả a, b và c.

## **Bài 23. THỰC HÀNH : HÔ HẤP NHÂN TẠO**

### **I - Bài tập lí thuyết**

**Bài tập 1 :** So sánh để chỉ ra điểm giống nhau và khác nhau trong các tình huống chủ yếu khi cần được hô hấp nhân tạo.

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**Bài tập 2 :** Trong thực tế cuộc sống, em đã gặp trường hợp nào bị ngừng thở đột ngột và được hô hấp nhân tạo chưa ? Thử nhớ lại xem, lúc đó nạn nhân ở trạng thái như thế nào ?

.....  
.....  
.....

**Bài tập 3 :** So sánh để chỉ ra điểm giống nhau và khác nhau giữa hai phương pháp hô hấp nhân tạo.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## II - Bài tập kĩ năng

Điền vào ô trống trong bảng sau bằng những câu thích hợp :

Các kĩ năng	Các thao tác	Thời gian
Hà hơi thổi ngạt		
Ấn lồng ngực		

## Chương V - TIÊU HOÁ

## Bài 24. TIÊU HOÁ VÀ CÁC CƠ QUAN TIÊU HOÁ

## I - Bài tập nhận thức kiến thức mới

**Bài tập 1 :** 1. Các chất nào trong thức ăn không bị biến đổi về mặt hoá học qua quá trình tiêu hoá ?

.....

.....

2. Các chất nào trong thức ăn được biến đổi về mặt hoá học qua quá trình tiêu hoá ?

.....

.....

3. Quá trình tiêu hoá gồm những hoạt động nào ?

.....

.....

.....

.....

**Bài tập 2 :** Quan sát và liệt kê các cơ quan tiêu hoá ở hình 24-3 SGK vào các cột tương ứng ở bảng sau :

Các cơ quan tiêu hoá	Các tuyến tiêu hoá



## II - Bài tập tóm tắt và ghi nhớ kiến thức cơ bản

1. Thực chất của hoạt động tiêu hoá thức ăn là gì ?

.....

.....

.....

2. Hoạt động tiêu hoá thức ăn do các bộ phận nào đảm nhiệm ?

.....

.....

.....

.....

## III - Bài tập củng cố, hoàn thiện kiến thức

**Bài tập 1 :** Các chất trong thức ăn được phân nhóm như thế nào ? Nêu đặc điểm của mỗi nhóm ?

.....

.....

.....

.....

.....

**Bài tập 2 :** Vai trò của tiêu hoá đối với cơ thể người là gì ?

.....

.....

**Bài tập 3 :** Các chất cần cho cơ thể như nước, muối khoáng, các loại vitamin khi vào cơ thể theo đường tiêu hoá thì cần phải trải qua những hoạt động nào của hệ tiêu hoá ? Cơ thể người có thể nhận các chất này theo con đường khác không ?

.....

.....

.....  
.....  
.....  
.....

**Bài tập 4 :** Hãy đánh dấu × vào ô ☐ ở đầu câu trả lời đúng nhất.

Các cơ quan trong ống tiêu hoá gồm :

- ☐ a) Miệng, thực quản, gan, ruột già, hậu môn.
- ☐ b) Thực quản, gan, ruột non, ruột già, hậu môn.
- ☐ c) Gan, miệng, thực quản, ruột non, ruột già.
- ☐ d) Ruột non, ruột già, miệng, hậu môn.
- ☐ e) Miệng, thực quản, dạ dày, ruột non, ruột già.

## **Bài 25. TIÊU HOÁ Ở KHOANG MIỆNG**

### **I - Bài tập nhận thức kiến thức mới**

**Bài tập 1 :** 1. Khi ta nhai cơm lâu trong miệng thấy có cảm giác ngọt là vì sao ?

.....  
.....  
.....  
.....

2. Từ những thông tin trong bài, hãy điền các cụm từ phù hợp theo cột và theo hàng trong bảng sau :

<b>Biến đổi thức ăn ở khoang miệng</b>	<b>Các hoạt động tham gia</b>	<b>Các cơ quan thực hiện hoạt động</b>	<b>Tác dụng của hoạt động</b>
Biến đổi lí học			
Biến đổi hoá học			

**Bài tập 2 :** 1. Nướu diễn ra nhờ hoạt động của cơ quan nào là chủ yếu và có tác dụng gì ?

.....

.....

2. Lực đẩy viên thức ăn qua thực quản xuống dạ dày đã được tạo ra như thế nào ?

.....

.....

3. Thức ăn qua thực quản có được biến đổi gì về mặt lí học và hoá học không ?

.....

.....

## II - Bài tập tóm tắt và ghi nhớ kiến thức cơ bản

Điền nội dung thích hợp vào chỗ trống ở những câu sau :

Nhờ hoạt động phối hợp của .....  
..... làm cho thức ăn đưa vào  
khoảng miệng trở thành viên thức ăn mềm, nhuyễn, thấm dẫm nước bọt và dễ  
nuốt. Một phần tinh bột được enzym ..... biến đổi thành  
.....

Thức ăn được nuốt xuống thực quản .....  
và được đẩy qua thực quản xuống dạ dày .....  
.....

## III - Bài tập củng cố, hoàn thiện kiến thức

**Bài tập 1 :** Thực chất biến đổi của thức ăn trong khoang miệng là gì ?

.....  
.....

**Bài tập 2 :** Hãy giải thích nghĩa đen về mặt sinh học của câu thành ngữ “Nhai kĩ no lâu”.

.....  
.....  
.....

**Bài tập 3 :** Với khẩu phần ăn đầy đủ các chất, sau khi tiêu hoá ở khoang miệng và thực quản thì còn những loại chất nào trong thức ăn cần được tiêu hoá tiếp ?

.....  
.....  
.....

**Bài tập 4 :** Khi ta ăn cháo hay uống sữa, các loại thức ăn này có thể được biến đổi trong khoang miệng như thế nào ?

.....  
.....

.....

.....

.....

.....

.....

## **Bài 26. THỰC HÀNH : TÌM HIỂU HOẠT ĐỘNG CỦA ENZIM TRONG NƯỚC BỌT**

### **I - Bài tập lí thuyết**

**Bài tập 1 :** Enzim trong nước bọt có tên là gì ? enzim trong nước bọt có tác dụng như thế nào với tinh bột ?

.....

.....

**Bài tập 2 :** Enzim trong nước bọt hoạt động tốt nhất trong điều kiện độ pH và nhiệt độ nào ?

.....

### **II - Bài tập kĩ năng**

**Bài tập 1 :** Trình bày lại các bước thí nghiệm xác định vai trò và điều kiện hoạt động của enzim trong nước bọt.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Bài tập 2 :** So sánh kết quả giữa những ống thí nghiệm nào cho phép ta khẳng định enzym trong nước bọt có tác dụng biến đổi tinh bột thành đường ?

.....

.....

**Bài tập 3 :** So sánh kết quả giữa những ống thí nghiệm nào cho phép ta nhận xét về một vài đặc điểm hoạt động của enzym trong nước bọt ?

.....

.....

.....

.....

.....

## **Bài 27. TIÊU HOÁ Ở DẠ DÀY**

### **I - Bài tập nhận thức kiến thức mới**

**Bài tập 1 :** 1. Trình bày các đặc điểm cấu tạo chủ yếu của dạ dày.

.....

.....

2. Căn cứ vào đặc điểm cấu tạo, dự đoán xem ở dạ dày có thể diễn ra các hoạt động tiêu hoá nào ?

.....

.....

.....

**Bài tập 2 :** 1. Từ những thông tin được nêu trong SGK, hãy điền các cụm từ phù hợp theo cột và theo hàng trong bảng sau :

<b>Biến đổi thức ăn ở dạ dày</b>	<b>Các hoạt động tham gia</b>	<b>Cơ quan hay tế bào thực hiện</b>	<b>Tác dụng của hoạt động</b>
Biến đổi lí học			
Biến đổi hoá học			

2. Sự đẩy thức ăn từ dạ dày xuống ruột nhờ hoạt động của cơ quan, bộ phận nào ?

.....

.....

3. Loại thức ăn gluxit và lipit được tiêu hoá trong dạ dày như thế nào ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4. Thử giải thích vì sao prôtêin trong thức ăn bị dịch vị phân huỷ nhưng prôtêin của lớp niêm mạc dạ dày lại được bảo vệ và không bị phân huỷ ?

.....

.....

.....

## II - Bài tập tóm tắt và ghi nhớ kiến thức cơ bản

Điền nội dung thích hợp vào chỗ trống của những câu sau :

Nhờ cấu tạo đặc biệt của dạ dày nên thức ăn xuống đây được làm ..... và ..... cho thấm đều ....., loại thức ăn ..... được phân cắt một phần thành các chuỗi ngắn gồm 3 - 10 axit amin. Thức ăn được tiêu hoá ở đây từ 3 - 6 giờ rồi được đẩy dần ..... xuống .....

## III - Bài tập củng cố, hoàn thiện kiến thức

**Bài tập 1 :** Ở dạ dày có các hoạt động tiêu hoá nào ?

.....

.....

**Bài tập 2 :** Hãy đánh dấu × vào ô ☐ ở đầu câu trả lời đúng nhất.

Với khẩu phần thức ăn đầy đủ, sau khi tiêu hoá ở dạ dày thì còn những loại chất nào trong thức ăn cần được tiêu hoá tiếp ?

- ☐ a) Prôtêin
- ☐ b) Lipit
- ☐ c) Gluxit
- ☐ d) Chỉ a và c.
- ☐ e) Cả a, b và c.



## Bài 28. TIÊU HOÁ Ở RUỘT NON

### I - Bài tập nhận thức kiến thức mới

**Bài tập 1 :** Căn cứ vào thông tin trong SGK, dự đoán xem ở ruột non có thể diễn ra các hoạt động tiêu hoá nào ?

.....

**Bài tập 2 :** 1. Thức ăn xuống tới ruột non còn chịu sự biến đổi lí học nữa không ? Nếu có thì biểu hiện như thế nào ?

.....

.....

2. Sự biến đổi hoá học ở ruột non được biểu hiện đối với những loại chất nào trong thức ăn ? Biểu hiện như thế nào ?

.....

.....

.....

.....

3. Vai trò của lớp cơ trong thành ruột non là gì ?

.....

.....

### II - Bài tập tóm tắt và ghi nhớ kiến thức cơ bản

Điền nội dung thích hợp vào chỗ trống của những câu sau :

Thức ăn xuống đến ruột non được biến đổi tiếp về mặt ..... là chủ yếu. Nhờ có nhiều tuyến tiêu hoá hỗ trợ như ....., ....., ..... nên ở ruột non có đủ các loại enzym phân giải các phân tử phức tạp của các thức ăn (....., ....., ..... ) thành các chất dinh dưỡng có thể hấp thụ được : ..... và .....

### III - Bài tập củng cố, hoàn thiện kiến thức

**Bài tập 1 :** Một người bị triệu chứng thiếu axit trong dạ dày thì sự tiêu hoá ở ruột non có thể thế nào ?

.....  
.....  
.....  
**Bài tập 2 :** Hãy đánh dấu × vào ô ☐ ở đầu câu trả lời không đúng.

Với một khẩu phần thức ăn đầy đủ các chất và sự tiêu hoá diễn ra ở ruột non có hiệu quả thì thành phần các chất dinh dưỡng sau tiêu hoá là :

- ☐ a) Axit amin
- ☐ b) Glixêrin.
- ☐ c) Đường đơn
- ☐ d) Chất xơ
- ☐ e) Axit béo.

## Bài 29. HẤP THỤ CHẤT DINH DƯỠNG VÀ THẢI PHÂN

### I - Bài tập nhận thức kiến thức mới

**Bài tập 1 :** 1. Đặc điểm cấu tạo trong của ruột non có ý nghĩa gì với chức năng hấp thụ các chất dinh dưỡng ?

.....  
.....  
.....

2. Căn cứ vào đâu người ta khẳng định rằng ruột non là cơ quan chủ yếu của hệ tiêu hoá, đảm nhận vai trò hấp thụ các chất dinh dưỡng ?

.....  
.....  
.....

**Bài tập 2 :** 1. Liệt kê các chất dinh dưỡng được vận chuyển về tim rồi theo hệ tuần hoàn tới các tế bào của cơ thể, vào các cột phù hợp trong bảng sau :

Các chất dinh dưỡng được hấp thụ và vận chuyển theo đường máu	Các chất dinh dưỡng được hấp thụ và vận chuyển theo đường bạch huyết

2. Gan đóng vai trò gì trên con đường vận chuyển các chất dinh dưỡng về tim ?

.....

.....

.....

.....

.....

**Bài tập 3 :** Vai trò chủ yếu của ruột già trong quá trình tiêu hoá ở cơ thể người là gì ?

.....

## II - Bài tập tóm tắt và ghi nhớ kiến thức cơ bản

Điền nội dung thích hợp vào chỗ trống những câu sau :

Sự hấp thụ các chất dinh dưỡng diễn ra chủ yếu ở ..... Các chất được hấp thụ tuy đi theo hai đường máu và bạch huyết nhưng cuối cùng vẫn được ..... và ..... đến các ..... cơ thể.

Gan tham gia ..... nồng độ các chất trong máu được ổn định, đồng thời ..... với cơ thể.

Vai trò chủ yếu của ruột già là .....

## III - Bài tập củng cố, hoàn thiện kiến thức

**Bài tập 1 :** Những đặc điểm cấu tạo nào của ruột non để đảm nhận tốt vai trò hấp thụ các chất dinh dưỡng ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
**Bài tập 2 :** Với một khẩu phần thức ăn đầy đủ các chất và sự tiêu hoá có hiệu quả thì thành phần các chất dinh dưỡng được hấp thụ ở ruột non là gì ?

.....  
.....  
.....  
**Bài tập 3 :** Hãy đánh dấu × vào ô ☐ ở đầu câu trả lời đúng nhất.

Những đặc điểm cấu tạo của ruột non giúp nó đảm nhiệm tốt vai trò hấp thụ các chất dinh dưỡng :

- ☐ a) Dài từ 2,8 - 3m.
- ☐ b) Tổng diện tích bề mặt bên trong của ruột non đạt tới 400 - 500m<sup>2</sup>.
- ☐ c) Có mạng mao mạch máu và bạch huyết dày đặc, phân bố tới từng lông ruột.
- ☐ d) Cả a, b và c.
- ☐ e) Chỉ a và b.

## Bài 30. VỆ SINH TIÊU HOÁ

### I - Bài tập nhận thức kiến thức mới

**Bài tập 1 :** Liệt kê các thông tin nêu trong SGK cho phù hợp với các cột và hàng trong bảng sau :



.....

.....

.....

.....

**II - Bài tập tóm tắt và ghi nhớ kiến thức cơ bản**

Cần các biện pháp bảo vệ cho hệ tiêu hoá như thế nào để tiêu hoá có hiệu quả ?

.....

.....

.....

.....

.....

**III - Bài tập củng cố, hoàn thiện kiến thức**

**Bài tập 1 :** Thử nhớ lại xem trong quá trình sống của em từ nhỏ đã bị ảnh hưởng bởi những tác nhân có hại nào đối với hệ tiêu hoá và mức độ tác hại tới đâu rồi liệt kê vào bảng sau :

Năm	Tác nhân gây hại	Mức độ ảnh hưởng

**Bài tập 2 :** Trong các thói quen ăn uống khoa học, em đã có thói quen nào và chưa có thói quen nào ?

.....

.....

**Bài tập 3 :** Thử thiết lập kế hoạch để hình thành một thói quen ăn uống khoa học mà em chưa có.

.....

.....

.....

.....

**Bài tập 4 :** Hãy đánh dấu × vào ô ☐ ở đầu câu trả lời đúng nhất.

Các tác nhân gây hại cho hệ tiêu hoá :

- ☐ a) Vi sinh vật gây bệnh.
- ☐ b) Ăn thức ăn quá cay, ăn không đúng cách.
- ☐ c) Các chất độc hại trong thức ăn.
- ☐ d) Gồm a và b.
- ☐ e) Cả a, b và c.

## **Chương VI - TRAO ĐỔI CHẤT VÀ NĂNG LƯỢNG**

### **Bài 31. TRAO ĐỔI CHẤT**

#### **I - Bài tập nhận thức kiến thức mới**

**Bài tập 1 :** Quan sát hình 31 - 1 SGK, cùng với những hiểu biết của bản thân hãy trả lời những câu sau :

1. Sự trao đổi chất giữa cơ thể và môi trường ngoài biểu hiện như thế nào ?

.....

.....

.....

.....

2. Hệ tiêu hoá đóng vai trò gì trong sự trao đổi chất ?

.....

.....

.....

.....

3. Hệ hô hấp có vai trò gì ?

.....

.....

.....

.....

4. Hệ tuần hoàn thực hiện vai trò nào trong sự trao đổi chất ?

.....

.....

.....

.....

5. Hệ bài tiết có vai trò gì trong sự trao đổi chất ?

.....

.....

.....

.....

**Bài tập 2 :** 1. Máu và nước mô cung cấp những gì cho tế bào ?

.....

.....

.....

.....

2. Hoạt động sống của tế bào đã tạo ra những sản phẩm gì ?

.....

.....



3. Những sản phẩm trao đổi của tế bào vào nước mô rồi vào máu được đưa tới đâu ?

4. Sự trao đổi chất giữa tế bào và môi trường trong biểu hiện như thế nào ?

**Bài tập 3 :** Qua sơ đồ hình 31 - 2 SGK, em hãy phân tích mối quan hệ giữa trao đổi chất của cơ thể với môi trường ngoài và trao đổi chất của tế bào với môi trường trong.

## **II - Bài tập tóm tắt và ghi nhớ kiến thức cơ bản**

1. Trình bày sự trao đổi chất ở cấp độ cơ thể.

2. Trình bày sự trao đổi chất ở cấp độ tế bào.

.....

.....

### III - Bài tập củng cố, hoàn thiện kiến thức

**Bài tập 1 :** Phân biệt sự trao đổi chất ở cấp độ cơ thể và ở cấp độ tế bào. Mối quan hệ giữa sự trao đổi chất ở hai cấp độ này ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Bài tập 2 :** Hãy đánh dấu × vào ô ☐ ở đầu câu trả lời không đúng.

Sự trao đổi chất ở cấp độ cơ thể, môi trường ngoài cung cấp :

- ☐ a) Chất dinh dưỡng, ôxi, nước, muối khoáng qua hệ tiêu hoá.
- ☐ b) Thức ăn, nước, muối khoáng, ôxi qua hệ tiêu hoá, hệ hô hấp.
- ☐ c) Tiếp nhận chất bã, sản phẩm phân huỷ và khí CO<sub>2</sub> từ cơ thể thải ra.
- ☐ d) Trong cơ thể, thức ăn được biến đổi thành các hợp chất đơn giản có thể hấp thụ vào máu.

## Bài 32. CHUYỂN HOÁ

### I - Bài tập nhận thức kiến thức mới

**Bài tập 1 :** 1. Quan sát sơ đồ ở hình 32 - 1 SGK, hãy cho biết sự chuyển hoá vật chất và năng lượng ở tế bào gồm những quá trình nào ?

.....

.....

.....

.....

2. Phân biệt trao đổi chất với sự chuyển hoá vật chất và năng lượng.

.....

.....

.....

.....

3. Năng lượng giải phóng ở tế bào được sử dụng vào những hoạt động gì ?

**Bài tập 2 :** 1. Lập bảng so sánh đồng hoá và dị hoá.

Đồng hoá	Dị hoá

2. Nêu mối quan hệ giữa đồng hoá và dị hoá.

.....

.....

2. Tỷ lệ giữa đồng hoá và dị hoá ở những cơ thể khác nhau (về độ tuổi, trạng thái cơ thể ...) biểu hiện như thế nào ?

.....

.....

.....

.....

.....

**Bài tập 3 :** Cơ thể ở trạng thái "nghỉ ngơi" có tiêu dùng năng lượng không ? Tại sao ?

.....

.....

.....

.....

.....

## II - Bài tập tóm tắt và ghi nhớ kiến thức cơ bản

Chọn các từ, cụm từ : *chuyển hoá, vật chất và năng lượng, đối lập, thống nhất, giải phóng năng lượng, quá trình tổng hợp, phân giải các chất, đặc trưng* điền vào chỗ trống để hoàn thiện các câu sau :

Trao đổi chất là biểu hiện bên ngoài của quá trình chuyển hoá .....  
..... Sự chuyển hoá vật chất và năng lượng bao gồm hai mặt ..... nhưng ..... là đồng hoá và dị hoá. Đồng hoá là ..... từ các chất đơn giản thành các chất phức tạp ..... của cơ thể và tích lũy năng lượng. Dị hoá là quá trình ..... phức tạp thành sản phẩm đơn giản và ..... Tương quan giữa đồng hoá và dị hoá phụ thuộc vào độ tuổi, vào giới, vào trạng thái cơ thể ..... Quá trình ..... vật chất và năng lượng được điều hoà bằng hai cơ chế : thần kinh và thể dịch.

### **III - Bài tập củng cố, hoàn thiện kiến thức**

**Bài tập 1 :** Hãy giải thích vì sao nói thực chất quá trình trao đổi chất là sự chuyển hoá vật chất và năng lượng.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Bài tập 2 :** Vì sao nói chuyển hoá vật chất và năng lượng là đặc trưng cơ bản của sự sống ?

.....

.....

.....

.....

**Bài tập 3 :** Hãy nêu sự khác biệt giữa đồng hoá với tiêu hoá, giữa dị hoá với bài tiết.

.....

.....

.....

.....

.....

**Bài tập 4\* :** Giải thích mối quan hệ qua lại giữa đồng hoá và dị hoá.

.....

.....

.....

.....

.....

## Bài 33. THÂN NHIỆT

### I - Bài tập nhận thức kiến thức mới

**Bài tập 1 :** Người ta đo thân nhiệt như thế nào và để làm gì ?

.....

.....

.....

.....

**Bài tập 2 :** Nhiệt độ cơ thể ở người khoẻ mạnh khi trời nóng và khi trời lạnh là bao nhiêu và thay đổi như thế nào ?

.....

.....

.....

.....

**Bài tập 3 :** 1. Mọi hoạt động của cơ thể đều sinh nhiệt. Vậy nhiệt do hoạt động của cơ thể sinh ra đi đâu và để làm gì ?

.....

.....

.....

.....

2. Khi lao động nặng, cơ thể có những phương thức toả nhiệt nào ?

.....

.....

.....

3. Vì sao vào mùa hè, da người ta hồng hào ; còn mùa đông, nhất là khi trời rét, da thường tái hoặc sờ gai ốc ?

.....

.....

.....

4. Khi trời nóng, độ ẩm không khí cao, không thoáng gió (trời oi bức), cơ thể ta có những phản ứng gì và có cảm giác như thế nào ?

.....

.....

.....

5. Từ những ý kiến trả lời trên, hãy rút kết luận về vai trò của da trong sự điều hoà thân nhiệt.

.....

.....

.....

**Bài tập 4 :** 1. Chế độ ăn uống mùa hè và mùa đông khác nhau như thế nào ?

.....

.....

.....

2. Vào mùa hè, chúng ta cần làm gì để chống nóng ?

.....

.....

.....

3. Để chống rét, chúng ta phải làm gì ?

.....

.....

.....

4. Vì sao nói : rèn luyện thân thể cũng là một biện pháp chống nóng, lạnh ?

.....

.....

.....

5. Việc xây nhà ở, công sở ... cần lưu ý những yếu tố nào để góp phần chống nóng, chống lạnh ?

.....

.....

.....

.....

6. Trồng cây xanh có phải là một biện pháp chống nóng không ? Tại sao ?

.....

.....

.....

.....

## **II - Bài tập tóm tắt và ghi nhớ kiến thức cơ bản**

1. Hãy giải thích cơ chế điều hoà thân nhiệt ở người.

.....

.....

.....

.....

.....

2. Cần rèn luyện thân thể như thế nào để tăng khả năng chịu đựng nhiệt độ môi trường ?

.....

.....

.....

.....

## **III - Bài tập củng cố, hoàn thiện kiến thức**

**Bài tập 1 :** Trình bày cơ chế điều hoà thân nhiệt trong các trường hợp : trời nóng, trời oi bức và khi trời rét.

.....



.....  
.....  
.....  
.....

**Bài tập 2 :** Hãy giải thích các câu :

- “Trời nóng chóng khát, trời mát chóng đói.”

- “Rét run cầm cập.”

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**Bài tập 3 :** Để phòng cảm nóng, cảm lạnh, trong lao động và sinh hoạt hằng ngày em cần phải chú ý những điểm gì ?

.....  
.....  
.....  
.....

**Bài tập 4 :** Đánh dấu × vào ô ☐ ở câu trả lời đúng nhất.

Trong lao động và sinh hoạt hằng ngày để phòng :

1. Cảm nóng cần chú ý các điểm sau :

- ☐ a) Tắm ngay khi người đang nóng nực.
- ☐ b) Nghỉ ngơi nơi có nhiều gió để mồ hôi khô nhanh, hạ nhiệt nhanh.
- ☐ c) Hạ nhiệt một cách từ từ.
- ☐ d) Tránh ngồi chỗ có gió lùa.
- ☐ e) Gồm c và d.

2. Cảm lạnh cần chú ý các điểm sau :

- ☐ a) Mặc thật nhiều quần áo.
- ☐ b) Mặc đủ ấm.
- ☐ c) Ngâm chân nước muối nóng khi thấy lạnh và uống nước gừng nóng.
- ☐ d) Gồm b và c.
- ☐ e) Gồm a và c.

### Bài 34. VITAMIN VÀ MUỐI KHOÁNG

#### I - Bài tập nhận thức kiến thức mới

**Bài tập 1 :** Đánh dấu × vào ☐ cho câu trả lời đúng nhất trong các câu sau :

1. Vitamin có nhiều ở thịt, rau, quả tươi.
2. Vitamin cung cấp cho cơ thể một phần nguồn năng lượng.
3. Vitamin là hợp chất hoá học đơn giản có trong thức ăn với một liều lượng nhỏ, nhưng cần thiết cho sự sống.
4. Vitamin là một loại muối đặc biệt làm cho thức ăn ngon hơn.
5. Vitamin là thành phần cấu trúc của nhiều enzym tham gia các phản ứng chuyển hoá năng lượng của cơ thể.
6. Cơ thể người và động vật không thể tổng hợp được vitamin mà phải lấy từ thức ăn.

☐ a) 1, 2, 4, 6 ;

☐ b) 1, 3, 5, 6 ;

☐ c) 1, 3, 4, 5 ;

☐ d) 1, 2, 4, 5.

**Bài tập 2 :** Nghiên cứu bảng 34 - 1 SGK, em hãy cho biết thực đơn trong bữa ăn cần được phối hợp như thế nào để cung cấp đủ vitamin cho cơ thể ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Bài tập 3 :** 1. Vì sao nói, nếu thiếu vitamin D trẻ em sẽ mắc bệnh còi xương ?

.....

.....

.....

.....

2. Vì sao Nhà nước vận động nhân dân sử dụng muối iốt ?

.....

.....

.....

.....

3. Trong khẩu phần ăn hằng ngày cần được cung cấp những loại thực phẩm nào và chế biến như thế nào để đảm bảo đủ vitamin và muối khoáng cho cơ thể ?

.....

.....

.....

.....

.....

**II - Bài tập tóm tắt và ghi nhớ kiến thức cơ bản**

Tìm những cụm từ thích hợp điền vào chỗ trống để hoàn thiện các câu sau :

Vitamin và muối khoáng tuy không ..... cho cơ thể, nhưng ..... trong khẩu phần ăn uống. Cần cung cấp cho cơ thể các loại ..... và ..... theo một tỉ lệ hợp lí bằng cách ..... các loại thức ăn trong .....

### III - Bài tập củng cố, hoàn thiện kiến thức

**Bài tập 1 :** Vitamin có vai trò gì đối với hoạt động sinh lí của cơ thể ?

.....

.....

.....

**Bài tập 2 :** Em hãy kể những điều em biết về các loại vitamin và vai trò của các loại vitamin đó.

.....

.....

.....

**Bài tập 3\* :** Hãy giải thích vì sao trong thời kì thuộc Pháp, đồng bào các dân tộc ở Việt Bắc và Tây Nguyên phải đốt cỏ tranh lấy tro để ăn.

.....

.....

.....

**Bài tập 4\* :** Vì sao cần bổ sung thức ăn giàu chất sắt cho các bà mẹ khi mang thai ?

.....

.....

.....

**Bài tập 5 :** Hãy lựa chọn các thông tin a, b, c, d... ở cột (B) rồi điền vào các thông tin tương ứng ở cột (A).

Loại vitamin (A)	Nguồn cung cấp (B)
1. Vitamin A : .....	a) Có trong gan, thịt bò, trứng, hạt ngũ cốc.
2. Vitamin D : .....	b) Có trong gan cá biển, sữa, trứng, pho mát, thịt.

3. Vitamin E : .....	c) Bơ, trứng, dầu cá, thực vật có màu vàng, đỏ, xanh thẫm chứa nhiều carôten.
4. Vitamin C : .....	d) Gan, hạt nảy mầm, dầu thực vật...
5. Vitamin B <sub>1</sub> : .....	e) Rau xanh, cà chua, quả tươi (dễ bị phân huỷ khi nấu thức ăn).
6. Vitamin B <sub>2</sub> : .....	g) Bơ, trứng, sữa, dầu cá.
7. Vitamin B <sub>6</sub> : .....	Là vitamin duy nhất được tổng hợp ở da, dưới ánh nắng mặt trời.
8. Vitamin B <sub>12</sub> : .....	h) Có trong lúa gạo, cà chua, ngô vàng, cá hồi, gan.
	i) Có trong ngũ cốc, thịt lợn, trứng, gan.

### Bài 35. ÔN TẬP HỌC KÌ I

#### I - Bài tập hệ thống hoá kiến thức

**Bài tập 1 :** Hãy điền các nội dung phù hợp vào bảng sau :

Cấp độ tổ chức	Đặc điểm	
	Cấu tạo	Vai trò
Tế bào		
Mô		
Cơ quan		
Hệ cơ quan		

**Bài tập 2 :** Hãy điền nội dung phù hợp vào bảng sau :

<b>Hệ cơ quan thực hiện vận động</b>	<b>Đặc điểm cấu tạo</b>	<b>Chức năng</b>	<b>Vai trò chung</b>
Bộ xương			
Hệ cơ			

**Bài tập 3 :** Hãy điền nội dung phù hợp vào bảng sau :

<b>Cơ quan</b>	<b>Đặc điểm cấu tạo</b>	<b>Chức năng</b>	<b>Vai trò chung</b>
Tim			
Hệ mạch			

**Bài tập 4 :** Hãy điền nội dung phù hợp vào bảng sau :

Các giai đoạn chủ yếu trong hô hấp	Cơ chế	Vai trò	
		Riêng	Chung
Thở			
Trao đổi khí ở phổi			
Trao đổi khí ở tế bào			

**Bài tập 5 :** Đánh dấu + vào ô trống thích hợp trong bảng sau .:

Thực hiện hoạt động	Loại chất	Cơ quan thực hiện				
		Khoang miệng	Thực quản	Dạ dày	Ruột non	Ruột già
Tiêu hoá	Gluxit					
	Lipit					
	Prôtêin					
Hấp thụ	Đường					
	Axit béo và glixêrin					
	Axit amin					

**Bài tập 6 :** Hãy điền nội dung phù hợp vào bảng sau :

Các quá trình		Đặc điểm	Vai trò
Trao đổi chất	Ở cấp cơ thể		
	Ở cấp tế bào		
Chuyển hoá ở tế bào	Đồng hoá		
	Dị hoá		

## II - Câu hỏi ôn tập

**Câu hỏi 1 :** Trong phạm vi các kiến thức đã học, hãy chứng minh rằng các tế bào là đơn vị cấu trúc và chức năng của sự sống.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

**Câu hỏi 2 :** Trình bày mối liên hệ về chức năng các hệ cơ quan đã học (bộ xương, hệ cơ, hệ tuần hoàn, hệ hô hấp, hệ tiêu hoá).

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Câu hỏi 3 :** Các hệ tuần hoàn, hô hấp, tiêu hoá đã tham gia vào hoạt động trao đổi chất và chuyển hoá như thế nào ?

**Bài 36. TIÊU CHUẨN ĂN UỐNG.  
NGUYÊN TẮC LẬP KHẨU PHẦN**

**I - Bài tập nhận thức kiến thức mới**

**Bài tập 1 :** 1. Nhu cầu dinh dưỡng của trẻ em, người trưởng thành, người già khác nhau như thế nào ? Vì sao có sự khác nhau đó ?

.....

.....

.....

.....

2. Vì sao trẻ em bị suy dinh dưỡng ở những nước đang phát triển thường chiếm tỉ lệ cao ?

.....

.....

.....

.....

3. Sự khác nhau về nhu cầu dinh dưỡng ở mỗi cơ thể phụ thuộc những yếu tố nào ?

.....

.....

.....

.....

**Bài tập 2 :** 1. Những loại thực phẩm nào giàu chất đường bột (gluxit) ?

.....

.....

2. Những loại thực phẩm nào giàu chất béo (lipit) ?

.....

.....

3. Những loại thực phẩm nào giàu chất đạm (prôtêin) ?

.....

.....

4. Sự phối hợp các loại thức ăn trong bữa ăn có ý nghĩa gì ?

.....

.....

.....

.....

**Bài tập 3 :** 1. Khẩu phần ăn uống của người mới ốm khỏi có gì khác với người bình thường ? Tại sao ?

.....

.....

.....

2. Vì sao trong khẩu phần ăn uống nên tăng cường rau, hoa quả tươi ?

.....

.....

.....

3. Để xây dựng một khẩu phần ăn uống hợp lí cần dựa trên những căn cứ nào ?

.....

.....

.....

.....

## **II - Bài tập tóm tắt và ghi nhớ kiến thức cơ bản**

1. Nhu cầu dinh dưỡng của từng người phụ thuộc vào những yếu tố nào ?

.....  
.....  
2. Tại sao phải tính khẩu phần ăn uống hợp lí ?  
.....  
.....

3. Nguyên tắc lập khẩu phần là gì ?  
.....  
.....  
.....

### **III - Bài tập củng cố, hoàn thiện kiến thức**

**Bài tập 1 :** Vì sao nhu cầu dinh dưỡng khác nhau tùy người ? Cho một vài ví dụ.  
.....  
.....  
.....  
.....

**Bài tập 2 :** Thế nào là bữa ăn hợp lí, có chất lượng ? Cần làm gì để nâng cao chất lượng bữa ăn trong gia đình ?  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**Bài tập 3 :** Hãy đánh dấu × vào ô ☐ ở đầu câu trả lời đúng.

Những loại thức ăn sau đây, loại nào chứa nhiều :

1. Chất đường bột (gluxit) ?

- ☐ a) Ngô
- ☐ b) Gạo
- ☐ c) Khoai
- ☐ d) Chỉ a và b
- ☐ e) Cả a, b và c.

2. Chất béo (lipít) ?

- ☐ a) Lạc
- ☐ b) Trứng gà
- ☐ c) Đỗ tương
- ☐ d) Gồm a và b
- ☐ e) Gồm a và c.

3. Chất đạm (prôtêin) ?

- ☐ a) Cá
- ☐ b) Thịt gà
- ☐ c) Rau
- ☐ d) Chỉ a và b.
- ☐ e) Cả a, b và c.

### **Bài 37. THỰC HÀNH : PHÂN TÍCH MỘT KHẤU PHẦN CHO TRƯỚC**

#### **I - Bài tập lí thuyết**

**Bài tập 1 :** Khẩu phần là gì ?

.....

.....

.....

**Bài tập 2 :** Lập khẩu phần cần dựa vào những nguyên tắc nào ?

.....

.....

.....

.....

.....

## **II - Bài tập về kĩ năng**

**Bài tập 1 :** Tính khẩu phần của một nữ sinh lớp 8 (số liệu trang 117 SGK).

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Bài tập 2 :** Tính khẩu phần cho bản thân và dự kiến thay đổi thế nào để có khẩu phần phù hợp.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## **Chương VII - BÀI TIẾT**

### **Bài 38. BÀI TIẾT VÀ CẤU TẠO HỆ BÀI TIẾT NƯỚC TIỂU**

#### **I - Bài tập nhận thức kiến thức mới**

**Bài tập 1 :** Các sản phẩm thải cần được bài tiết phát sinh từ đâu ?

.....

.....

.....

.....

**Bài tập 2 :** Chọn câu trả lời đúng nhất

1. Hệ bài tiết nước tiểu gồm những cơ quan nào ?
  - a) Thận, cầu thận, bóng đái.    c) Thận, bóng đái, ống đái.
  - b) Thận. ống thận, bóng đái.    d) Thận, ống dẫn nước tiểu, bóng đái , ống đái.
2. Cơ quan quan trọng nhất của hệ bài tiết nước tiểu là :
  - a) Thận.                      b) Ống dẫn nước tiểu.    c) Bóng đái.                      d) Ống đái.

3. Cấu tạo của thận gồm :

- a) Phần vỏ, phần tuỷ, bể thận, ống dẫn nước tiểu.
- b) Phần vỏ, phần tuỷ, bể thận.
- c) Phần vỏ, phần tuỷ với các đơn vị chức năng, bể thận.
- d) Phần vỏ và phần tuỷ với các đơn vị chức năng của thận cùng các ống góp, bể thận.

4. Mỗi đơn vị chức năng của thận gồm :

- a) Cầu thận, nang cầu thận.
- b) Nang cầu thận, ống thận.
- c) Cầu thận, ống thận.
- d) Cầu thận, nang cầu thận, ống thận.

## II - Bài tập tóm tắt và ghi nhớ kiến thức cơ bản

1. Chức năng của các cơ quan bài tiết là gì ?

.....

.....

2. Trong cơ thể có những cơ quan nào tham gia vào sự bài tiết ?

.....

.....

3. Nêu rõ các thành phần cấu tạo của hệ bài tiết nước tiểu ?

.....

.....

.....

.....

.....

## III - Bài tập củng cố, hoàn thiện kiến thức

**Bài tập 1 :** Bài tiết đóng vai trò quan trọng như thế nào đối với cơ thể sống ?

.....

.....

.....



**Bài tập 2 :** - Các sản phẩm thải chủ yếu của cơ thể là gì ?

- Việc bài tiết các sản phẩm thải do các cơ quan nào đảm nhiệm ?

**Bài tập 3 :** Nêu cấu tạo và chức năng của thận.

## **Bài 39. BÀI TIẾT NƯỚC TIỂU**

### **I - Bài tập nhận thức kiến thức mới**

**Bài tập 1 :** 1. Sự tạo thành nước tiểu gồm những quá trình nào ? Chúng diễn ra ở đâu ?

2. Thành phần nước tiểu đầu khác với máu ở chỗ nào ?

.....

.....

3. Nước tiểu chính thức khác với nước tiểu đầu ở chỗ nào ? (bằng cách điền vào bảng sau)

Nước tiểu đầu	Nước tiểu chính thức

**Bài tập 2 :** Sự tạo thành nước tiểu ở các đơn vị chức năng của thận diễn ra liên tục, nhưng sự bài tiết nước tiểu ra khỏi cơ thể chỉ xảy ra vào những lúc nhất định. Có sự khác nhau đó là do đâu ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## II - Bài tập tóm tắt và ghi nhớ kiến thức cơ bản

Điền vào chỗ trống để hoàn chỉnh các thông tin dưới đây bằng cách chọn các cụm từ thích hợp trong số các cụm từ sau : *lọc máu ở cầu thận, ống dẫn nước tiểu, nước tiểu chính thức, nước tiểu đầu, hấp thụ lại, bể thận, bóng đái.*

Nước tiểu được tạo thành ở các đơn vị chức năng của thận. Bao gồm quá trình ..... để tạo thành ....., quá trình ..... các chất còn cần thiết và bài tiết tiếp các chất độc và không cần thiết ở ống thận để tạo nên ..... và ổn định một số thành phần của máu.

Nước tiểu chính thức đổ vào ..... qua ..... xuống tích trữ ở ....., rồi được thải ra ngoài nhờ hoạt động của cơ vòng ống đái, cơ bóng đái và cơ bụng.

### III - Bài tập củng cố, hoàn thiện kiến thức

**Bài tập 1 :** Thực chất quá trình tạo thành nước tiểu là gì ?

.....  
.....

**Bài tập 2 :** Sự bài tiết nước tiểu diễn ra như thế nào ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**Bài tập 3 :** Hãy đánh dấu × vào ô ☐ ở đầu câu trả lời đúng.

Sự tạo thành nước tiểu ở các đơn vị chức năng của thận diễn ra liên tục, nhưng sự bài tiết nước tiểu ra khỏi cơ thể lại vào lúc nhất định. Có sự khác nhau đó là do :

- ☐ a) Nước tiểu chính thức liên tục được đổ vào bể thận, qua ống dẫn nước tiểu xuống tích trữ ở bóng đái (khí lượng nước tiểu trong bóng đái khoảng 200ml).
- ☐ b) Nước tiểu được thải ra ngoài nhờ hoạt động của cơ vòng ống đái, cơ bóng đái.
- ☐ c) Nhờ hoạt động của cơ bụng.
- ☐ d) Chỉ a và b.
- ☐ e) Cả a, b và c.

## Bài 40. VỆ SINH HỆ BÀI TIẾT NƯỚC TIỂU

### I - Bài tập nhận thức kiến thức mới

**Bài tập 1 :** 1. Khi các cầu thận bị viêm và suy thoái có thể dẫn đến những hậu quả nghiêm trọng như thế nào về sức khỏe ?

.....

.....

.....

.....

2. Khi các tế bào ống thận làm việc kém hiệu quả hay bị tổn thương có thể dẫn đến hậu quả như thế nào về sức khỏe ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. Khi đường dẫn nước tiểu bị nghẽn bởi sỏi có thể ảnh hưởng như thế nào tới sức khỏe ?

.....

.....

.....

.....

**Bài tập 2 :** Điền vào các ô trống trong bảng sau bằng nội dung thích hợp :

STT	Các thói quen sống khoa học	Cơ sở khoa học
1	Thường xuyên giữ vệ sinh cho toàn cơ thể cũng như hệ bài tiết nước tiểu.	
2	Khẩu phần ăn uống hợp lí : - Không ăn quá nhiều prôtêin, quá mặn, quá chua, quá nhiều chất tạo sỏi. - Không ăn thức ăn ôi thiu và nhiễm chất độc hại. - Uống đủ nước.	- - -
3	Khi muốn đi tiểu thì nên đi ngay, không nên nhịn lâu.	-

## II - Bài tập tóm tắt và ghi nhớ kiến thức cơ bản

Để có được một hệ bài tiết nước tiểu khoẻ mạnh (không bệnh tật), hoạt động bình thường, cần tránh những gì ? và cần xây dựng những thói quen nào ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## III - Bài tập củng cố, hoàn thiện kiến thức

**Bài tập 1 :** Trong các thói quen sống khoa học để bảo vệ hệ bài tiết nước tiểu, em đã có thói quen nào và chưa có thói quen nào ?

.....

.....

.....  
.....  
**Bài tập 2 :** Thử đề ra kế hoạch hình thành thói quen sống khoa học nếu em chưa có.

.....  
.....  
**Bài tập 3 :** Hãy đánh dấu × vào ô ☐ ở đầu câu trả lời sai.

Thói quen sống khoa học để bảo vệ hệ bài tiết nước tiểu là :

☐ a) Thường xuyên giữ vệ sinh cho toàn cơ thể cũng như cho hệ bài tiết nước tiểu.

☐ b) Khẩu phần ăn uống hợp lí.

☐ c) Đi tiểu đúng lúc.

☐ d) Uống thật nhiều nước.

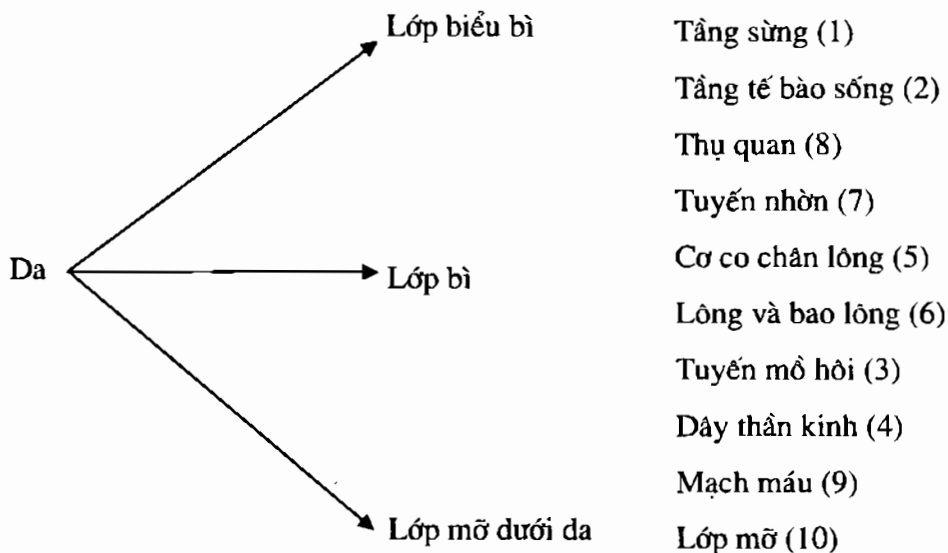
☐ e) Không được nhịn tiểu lâu.

## **Chương VIII. DA**

### **Bài 41. CẤU TẠO VÀ CHỨC NĂNG CỦA DA**

#### **I - Bài tập nhận thức kiến thức mới**

**Bài tập 1 :** Quan sát hình 41 SGK, dùng mũi tên (→) chỉ các phần cấu tạo của các lớp biểu bì, lớp bì, lớp mỡ dưới da trong sơ đồ dưới đây :



**Bài tập 2 :** 1. Vào mùa hanh khô, ta thường thấy có những vảy trắng nhỏ bong ra như phấn ở quần áo. Điều đó giúp cho ta giải thích như thế nào về thành phần lớp ngoài cùng của da ?

.....

.....

.....

.....

2. Vì sao da ta luôn mềm mại, khi bị ướt không ngấm nước ?

.....

.....

.....

3. Vì sao ta nhận biết được nóng lạnh, độ cứng, mềm của vật mà ta tiếp xúc ?

.....

.....

.....

3. Da có phản ứng như thế nào khi trời nóng quá hay lạnh quá ?

.....

.....

.....

.....

4. Lớp mỡ dưới da có vai trò gì ?

.....

.....

5. Tóc và lông mày có tác dụng gì ?

.....

.....

**Bài tập 3 :** 1. Da có những chức năng gì ?

.....

.....

.....

2. Đặc điểm nào của da giúp da thực hiện chức năng bảo vệ ?

.....

.....

.....

3. Bộ phận nào của da giúp da tiếp nhận các kích thích ? Bộ phận nào thực hiện chức năng bài tiết ?

.....

.....

.....

4. Da điều hoà thân nhiệt bằng cách nào ?

.....

.....

.....

.....



## II - Bài tập tóm tắt và ghi nhớ kiến thức cơ bản

Chọn các từ, cụm từ : *3, chức năng, tầng sừng, bảo vệ cơ thể, các bộ phận, lớp mỡ, các lớp của da*, điền vào chỗ trống để hoàn thiện các câu sau :

Da có cấu tạo gồm ..... lớp : lớp biểu bì có ..... và tầng tế bào sống ; lớp bì có ..... giúp da thực hiện chức năng cảm giác, bài tiết, điều hoà thân nhiệt ; trong cùng là ..... dưới da. Da tạo nên vẻ đẹp của người và có chức năng ....., điều hoà thân nhiệt, ..... đều phối hợp thực hiện ..... này.

## III - Bài tập củng cố, hoàn thiện kiến thức

**Bài tập 1 :** Da có cấu tạo như thế nào ? Có nên trang điểm bằng cách lạm dụng kem phấn, nhổ lông mày, dùng bút chì kẻ lông mày tạo dáng không ? Vì sao ?

.....

.....

.....

.....

.....

**Bài tập 2 :** Chọn phương án đúng nhất bằng cách điền dấu × vào ô ☐ ở đầu câu.

Chức năng của da là :

- ☐ a) Bảo vệ cơ thể, nó không thấm nước và ngăn cách không cho vi khuẩn đột nhập vào cơ thể.
- ☐ b) Phân chia tế bào mới, trong tế bào có chứa các hạt sắc tố tạo nên màu da.
- ☐ c) Thực hiện cảm giác, bài tiết, điều hoà thân nhiệt, chứa mỡ dự trữ và cách nhiệt.
- ☐ d) Cả a, b và c đều đúng.
- ☐ e) Chỉ a và c đúng.

## Bài 42. VỆ SINH DA

### I - Bài tập nhận thức kiến thức mới

**Bài tập 1 :** 1. Da bạn có hại như thế nào ?

.....

.....

.....

2. Da bị xây xát có hại như thế nào ?

.....

.....

.....

**Bài tập 2 :** Đánh dấu + vào chỗ trống ở bảng sau để chỉ những hình thức rèn luyện da mà em cho là phù hợp.

Hình thức	Đánh dấu	Hình thức	Đánh dấu
- Tắm nắng lúc 8 - 9 giờ		- Tắm nước lạnh	
- Tắm nắng lúc 12 - 14 giờ		- Đi lại dưới trời nắng không cần đội mũ, nón	
- Tắm nắng càng lâu càng tốt		- Xoa bóp	
- Tập chạy buổi sáng		- Lao động chân tay vừa sức	
- Tham gia thể thao buổi chiều			

**Bài tập 3 :** Đánh dấu × vào ô ☐ cho câu trả lời đúng nhất trong các câu sau.

Những nguyên tắc rèn luyện da là :

1. Phải luôn cố gắng rèn luyện da tới mức tối đa.
2. Phải rèn luyện từ từ, nâng dần sức chịu đựng.
3. Rèn luyện thích hợp với tình trạng sức khỏe của từng người .

4. Rèn luyện trong nhà tránh tiếp xúc với ánh sáng mặt trời .

5. Cần thường xuyên tiếp xúc với ánh nắng mặt trời vào buổi sáng để cơ thể tạo ra vitamin D chống còi xương.

☐ a) 1, 2, 3 ;

☐ b) 2, 3, 5 ;

☐ c) 2, 4, 5 ;

☐ d) 1, 4 , 5.

**Bài tập 4 :** Tìm nội dung thích hợp điền vào chỗ trống để hoàn thiện bảng sau :

STT	Bệnh ngoài da	Biểu hiện	Cách phòng chống
1			
2			
3			
4			

## II - Bài tập tóm tắt và ghi nhớ kiến thức cơ bản

Tìm từ, cụm từ thích hợp điền vào chỗ trống để hoàn thiện các câu sau :

Phải ..... tắm rửa, thay quần áo và giữ gìn ..... sạch để tránh bệnh .....

Phải rèn luyện cơ thể để nâng cao ..... của cơ thể và .....

Tránh làm da bị ..... hoặc bị .....

Giữ gìn ..... nơi ở và nơi công cộng.

## III - Bài tập củng cố, hoàn thiện kiến thức

Hãy nêu các biện pháp giữ gìn vệ sinh da và giải thích cơ sở khoa học của các biện pháp đó.

.....

.....

.....

.....

## Chương IX - THẦN KINH VÀ GIÁC QUAN

### Bài 43. GIỚI THIỆU CHUNG HỆ THẦN KINH

#### I - Bài tập nhận thức kiến thức mới

**Bài tập 1 :** Dựa vào hình 43-1 SGK và kiến thức đã học ở bài 6 chương I, hãy mô tả lại cấu tạo và nêu rõ chức năng của nơron.

.....

.....

.....

**Bài tập 2 :** Dựa vào hình 43-2 SGK và sự hiểu biết, hãy hoàn chỉnh đoạn thông báo sau bằng cách điền các từ và cụm từ : *não, tuỷ sống, bó sợi cảm giác và bó sợi vận động* vào chỗ thích hợp :

Hệ thần kinh gồm : bộ phận thần kinh trung ương và bộ phận ngoại biên.

- Bộ phận thần kinh trung ương có não và tuỷ sống được bảo vệ trong các khoang xương và màng não tuỷ : hộp sọ chứa ....., .....nằm trong ống xương sống.

- Nằm ngoài trung ương thần kinh là bộ phận ngoại biên, có các dây thần kinh do các ..... và .....tạo nên. Thuộc bộ phận ngoại biên còn có các hạch thần kinh.

#### II - Bài tập tóm tắt và ghi nhớ kiến thức cơ bản

Điền vào chỗ trống trong đoạn thông tin sau bằng cách chọn các cụm từ thích hợp trong số các cụm từ : *dẫn truyền, cúc xináp, não bộ, cảm ứng, sợi trục, tuỷ sống, hệ thần kinh sinh dưỡng, một thân, hệ thần kinh vận động, bao miêlin, hạch thần kinh*.

Nơron là đơn vị cấu tạo nên hệ thần kinh.

Mỗi nơron bao gồm ....., nhiều sợi nhánh và một ..... Sợi trục thường có ..... Tận cùng sợi trục có các ..... là nơi tiếp giáp giữa các nơron này với nơron khác hoặc với cơ quan trả lời. Nơron có chức năng ..... và ..... xung thần kinh.

Hệ thần kinh bao gồm .....(bộ phận trung ương),  
các dây thần kinh và ..... (bộ phận ngoại biên). Dựa vào chức  
năng, hệ thần kinh được chia thành ..... và .....

### III - Bài tập củng cố, hoàn thiện kiến thức

**Bài tập 1 :** Trình bày các bộ phận của hệ thần kinh và thành phần cấu tạo của chúng dưới hình thức sơ đồ.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Bài tập 2 :** Phân biệt chức năng hệ thần kinh vận động và hệ thần kinh sinh dưỡng.

.....

.....

.....

.....

**Bài tập 3 :** Chọn phương án đúng nhất bằng cách điền dấu × vào ô ☐ ở đầu câu.

Cấu tạo của một nơron điển hình :

- ☐ a) Thân, nhiều sợi nhánh và sợi trục.
- ☐ b) Thân và sợi trục.
- ☐ c) Thân và các tua.
- ☐ d) Thân, nhiều sợi nhánh và một sợi trục thường có bao miêlin.

## Bài 44. THỰC HÀNH : TÌM HIỂU CHỨC NĂNG (LIÊN QUAN ĐẾN CẤU TẠO) CỦA TUYẾT SỐNG

### I - Bài tập lí thuyết

Chọn các thuật ngữ thích hợp điền vào chỗ trống cho hoàn chỉnh thông tin :

Tuỷ sống bao gồm ..... ở giữa và bao quanh bởi ..... Chất xám là ..... của các phản xạ không điều kiện và chất trắng là các ..... nối các căn cứ trong tuỷ sống với nhau và với não bộ.

### II - Bài tập kĩ năng

Mô tả thí nghiệm để tìm hiểu chức năng của tuỷ, điền kết quả quan sát vào bảng sau :

*Thí nghiệm tìm hiểu chức năng của tuỷ sống*

Bước thí nghiệm	Điều kiện thí nghiệm	Thí nghiệm	Cường độ và vị trí kích thích	Kết quả quan sát ?
I HS Tiến hành theo nhóm	Éch đã huỷ não để nguyên tuỷ	1	Kích thích <i>nhẹ</i> 1 chỉ (chẳng hạn chỉ sau bên phải) bằng HCl 0,3%	
		2	Kích thích chỉ đó <i>mạnh</i> hơn bằng HCl 1%	
		3	Kích thích <i>rất mạnh</i> chỉ đó bằng HCl 3%	
II GV Biểu diễn	Cắt ngang tuỷ (ở vị trí xác định)	4	Kích thích <i>rất mạnh</i> chỉ sau bằng HCl 3%	
		5	Kích thích <i>rất mạnh</i> chỉ trước bằng HCl 3%	
III GV Biểu diễn	Huỷ tuỷ ở trên vết cắt ngang	6	Kích thích <i>rất mạnh</i> chỉ trước bằng HCl 3%	
		7	Kích thích <i>rất mạnh</i> chỉ sau bằng HCl 3%	

## Bài 45. DÂY THẦN KINH TUỖ

### I - Bài tập nhận thức kiến thức mới

Căn cứ vào kết quả thí nghiệm ở bảng 45 SGK, hãy rút ra kết luận về chức năng của rễ tuỷ, rồi từ đó suy ra chức năng của dây thần kinh tuỷ.

Chức năng của rễ tuỷ là .....

.....

Chức năng của dây thần kinh tuỷ là .....

### II - Bài tập tóm tắt và ghi nhớ kiến thức cơ bản

Điền vào chỗ trống ở những câu sau bằng các thuật ngữ thích hợp :

Có 31 đôi dây thần kinh tuỷ là các ..... gồm có các bó sợi ..... (cảm giác) và các bó sợi ..... (vận động) được nối với tuỷ qua các ..... và .....

### III - Bài tập củng cố, hoàn thiện kiến thức

**Bài tập 1 :** Tại sao nói : dây thần kinh tuỷ là dây pha ? Giải thích ?

.....  
.....  
.....

**Bài tập 2 :** Trên một ếch đã mổ để nghiên cứu rễ tuỷ, em Quang đã vô ý thúc mũi kéo làm đứt một số rễ. Bằng cách nào em có thể phát hiện được rễ nào còn, rễ nào mất ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## Bài 46. TRỤ NÃO, TIỂU NÃO, NÃO TRUNG GIAN

### I - Bài tập nhận thức kiến thức mới

**Bài tập 1 :** Tìm hiểu hình 46 - 1 SGK để hoàn chỉnh thông tin dưới đây :

Trụ não tiếp liền với tuỷ sống ở phía dưới. Nằm giữa trụ não và đại não là ..... Trụ não gồm....., .....và ..... Não giữa gồm ..... ở mặt trước và..... ở mặt sau. Phía sau trụ não là.....

**Bài tập 2 :** So sánh cấu tạo và chức năng của trụ não với tuỷ sống để hoàn chỉnh bảng sau :

		Tuỷ sống		Trụ não	
		Vị trí	Chức năng	Vị trí	Chức năng
Bộ phận trung ương	Chất xám				
	Chất trắng				
Bộ phận ngoại biên (dây thần kinh)					

**Bài tập 3 :** Để hiểu rõ chức năng của tiểu não, có thể tiến hành các thí nghiệm sau :

- Phá tiểu não của chim bồ câu, con vật đi lảo đảo, mất thăng bằng.
- Phá huỷ một bên tiểu não ếch cũng làm ếch nhảy, bơi lệch về phía bị huỷ tiểu não.



Qua các thí nghiệm trên có thể rút ra kết luận về chức năng của tiểu não là :

## II - Bài tập tóm tắt và ghi nhớ kiến thức cơ bản

1. Xác định vị trí của não trung gian, các phần của trụ não và tiểu não.

2. Nêu chức năng chủ yếu của não trung gian, trụ não và tiểu não.

## III - Bài tập củng cố, hoàn thiện kiến thức

**Bài tập 1 :** Lập bảng so sánh cấu tạo và chức năng trụ não, não trung gian và tiểu não vào bảng sau :

Các bộ phận Đặc điểm	Trụ não	Não trung gian	Tiểu não
Cấu tạo			

Chức năng			
-----------	--	--	--

**Bài tập 2 :** Giải thích vì sao người say rượu thường có biểu hiện chân nam đá chân chiêu trong lúc đi ?

.....

.....

.....

## Bài 47. ĐẠI NÃO

### I - Bài tập nhận thức kiến thức mới

**Bài tập 1 :** Dùng các thuật ngữ thích hợp có trên hình 47-1,2,3 SGK đã quan sát, điền vào chỗ trống trong những câu dưới đây để hoàn chỉnh thông tin về cấu tạo (trong và ngoài) của đại não :

Đại não ở người rất phát triển, che lấp cả não trung gian và não giữa.

Bề mặt của đại não được che phủ bởi một lớp ..... làm thành vỏ não. Bề mặt của đại não có nhiều nếp gấp, đó là các ..... và ..... làm tăng diện tích bề mặt vỏ đại não (nơi chứa thân của các nơron) lên tới 2300 – 2500cm<sup>2</sup>. Hơn 2/3 bề mặt của não là nằm trong các khe và rãnh. Vỏ đại não chỉ dày khoảng 2 – 3mm, gồm 6 lớp, chủ yếu là các tế bào hình tháp.

Các rãnh chia mỗi nửa đại não thành các thùy. Rãnh đỉnh ngăn cách thùy ..... và thùy .....; Rãnh thái dương ngăn cách thùy trán và

thùy dính với ..... Trong các thùy, các khe đã tạo thành các hồi hay khúc cuộn não.

Dưới vỏ não là ..... , trong đó chứa các nhân nền (nhân dưới vỏ não).

**Bài tập 2 :** Dựa vào các thông tin trong bài, đối chiếu với hình 47-4 (SGK), hãy chọn các số tương ứng với các vùng chức năng để điền vào ô trống :

- |                        |                          |   |                          |
|------------------------|--------------------------|---|--------------------------|
| a) Vùng cảm giác       | <input type="checkbox"/> | e) Vùng vận động ngôn ngữ (nói và viết) | <input type="checkbox"/> |
| b) Vùng vận động       | <input type="checkbox"/> | g) Vùng vị giác                         | <input type="checkbox"/> |
| c) Vùng hiểu tiếng nói | <input type="checkbox"/> | h) Vùng thính giác                      | <input type="checkbox"/> |
| d) Vùng hiểu chữ viết  | <input type="checkbox"/> | i) Vùng thị giác                        | <input type="checkbox"/> |

## II - Bài tập tóm tắt và ghi nhớ kiến thức cơ bản

Điền nội dung thích hợp vào chỗ trống trong những câu sau :

Đại não là phần não phát triển nhất ở người. Đại não gồm : .....  
..... tạo thành ..... là trung tâm của các phản xạ có điều kiện ;  
..... nằm dưới vỏ não là ..... nối các phần của vỏ não với nhau và vỏ não với các phần dưới của hệ thần kinh. Trong chất trắng còn có .....

Nhờ ..... và ..... do sự gấp nếp của vỏ não, một mặt làm cho diện tích bề mặt của vỏ não ....., mặt khác chia não thành ..... và các ....., trong đó có các vùng cảm giác và vận động, đặc biệt là vùng vận động ..... và vùng ..... và chữ viết.

## III - Bài tập củng cố, hoàn thiện kiến thức

**Bài tập 1 :** Vẽ sơ đồ đại não và trình bày hình dạng, cấu tạo ngoài.

.....

.....

.....

.....

**Bài tập 2 :** Mô tả cấu tạo trong của đại não.

**Bài tập 3 :** Nêu rõ các đặc điểm cấu tạo và chức năng của đại não người chứng tỏ tiến hoá so với các động vật khác trong lớp Thú.

**Bài tập 4 :** Hãy lựa chọn các thông tin a, b, c, d ở cột B và C rồi điền vào thông tin tương ứng cột A.

Đại não (A)	Vị trí (B)	Chức năng (C)
1. Chất xám : .....	a) Nằm dưới vỏ não	c) Là trung tâm của các phản xạ có điều kiện
2. Chất trắng : .....	b) Tạo thành vỏ đại não	d) Là các đường thần kinh nối các thành phần của vỏ đại não với nhau và vỏ não với các phần dưới của hệ thần kinh.

## Bài 48. HÊ THẦN KINH SINH DƯỠNG

## I - Bài tập nhận thức kiến thức mới

**Bài tập 1 :** 1. Quan sát hình 48-1,2 SGK cùng các chú thích trên hình, cho biết trung khu của các phản xạ vận động và phản xạ sinh dưỡng nằm ở đâu ?

```
.....
.....
.....
```

## 2. So sánh cung phản xạ sinh dưỡng với cung phản xạ vận động.

Cung phản xạ vận động	Cung phản xạ sinh dưỡng

**Bài tập 2 :** Trình bày rõ sự khác nhau giữa hai phân hệ giao cảm và đối giao cảm vào bảng sau (có thể thể hiện bằng sơ đồ)

Cấu tạo	Phân hệ giao cảm	Phân hệ đối giao cảm
<i>Trung ương</i>		
<i>Ngoại biên</i>		

**Bài tập 3 :** Căn cứ vào hình 48-3 SGK và bảng 48 - 2 SGK, em có nhận xét gì về chức năng của hai phân hệ giao cảm và đối giao cảm ? Điều đó có ý nghĩa gì đối với đời sống ?

.....

.....

.....

.....

## II - Bài tập tóm tắt và ghi nhớ kiến thức cơ bản

Dựa vào kết quả của bài tập 2 và 3 trên, em hãy rút ra kết luận chung về cấu tạo và chức năng của hệ thần kinh sinh dưỡng (đối chiếu với phần ghi nhớ trong khung của bài trong SGK, xem cần phải điều chỉnh gì trong kết luận của em).

### **III - Bài tập củng cố, hoàn thiện kiến thức**

**Bài tập 1 :** Trình bày sự giống và khác nhau về mặt *cấu trúc* và *chức năng* giữa hai phân hệ giao cảm và đối giao cảm trong hệ thần kinh sinh dưỡng.

**Bài tập 2 :** Hãy thử trình bày phản xạ điều hoà hoạt động của tim và hệ mạch trong các trường hợp sau :

- Lúc huyết áp tăng cao

.....  
.....  
.....  
.....  
- Lúc hoạt động lao động  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**Bài tập 3 :** Em hãy đánh dấu × vào ô ☐ phát biểu đúng về chức năng của phân hệ giao cảm đối với các cơ quan sau đây :

- |           |   |
|-----------|---|
| 1. Tim    | <input type="checkbox"/> a) Tăng lực và nhịp cơ |
|           | <input type="checkbox"/> b) Giảm lực và nhịp cơ |
| 2. Phổi : | <input type="checkbox"/> c) Dẫn phế quản nhỏ    |
|           | <input type="checkbox"/> d) Co phế quản nhỏ     |
| 3. Ruột : | <input type="checkbox"/> e) Giảm nhu động       |
|           | <input type="checkbox"/> g) Tăng nhu động       |



4. Mạch máu ruột : ☐ h) Co  
☐ i) Dẫn
5. Mạch máu đến cơ : ☐ k) Dẫn  
☐ l) Co

## Bài 49. CƠ QUAN PHÂN TÍCH THỊ GIÁC

### I - Bài tập nhận thức kiến thức mới

**Bài tập 1 :** Quan sát hình 49-1,2 SGK để hoàn chỉnh thông tin sau về cấu tạo của mắt.

Cầu mắt nằm trong hốc mắt của xương sọ, phía ngoài được bảo vệ bởi các mi mắt, lông mày và lông mi, nhờ tuyến lệ luôn luôn tiết nước mắt làm mắt không bị khô. Cầu mắt vận động được là nhờ ..... Cầu mắt gồm 3 lớp : lớp ngoài cùng là ..... có nhiệm vụ bảo vệ phần trong của cầu mắt. Phía trước của màng cứng là màng giác trong suốt để ánh sáng đi vào trong cầu mắt ; tiếp đến là lớp ..... có nhiều mạch máu và các tế bào sắc tố đen tạo thành một phòng tối trong cầu mắt (như phòng tối của máy ảnh) ; lớp trong cùng là....., trong đó chứa ..... , bao gồm 2 loại : tế bào nón và tế bào que.

**Bài tập 2 :** Vì sao ảnh của vật hiện lên đúng điểm vàng lại nhìn rõ nhất ?

.....

**Bài tập 3 :** Qua kết quả thí nghiệm ở hình 49-4 SGK, em có thể rút ra kết luận gì về vai trò của thể thủy tinh trong cầu mắt ?

.....

.....

### II - Bài tập tóm tắt và ghi nhớ kiến thức cơ bản

Điền nội dung thích hợp vào chỗ trống của những câu sau :

Cơ quan phân tích bao gồm ba thành phần : .....  
..... (nằm trong cơ quan thụ cảm tương ứng), .....  
và ..... tương ứng.

Cơ quan phân tích thị giác gồm : .....trong cầu mắt, dây thần kinh thị giác và ..... của vỏ đại não.

Ta nhìn được là nhờ các tia sáng phản chiếu từ một vật tới mắt đi qua .....  
..... tới màng lưới sẽ kích thích .....  
..... ở đây và truyền về ..... cho ta nhận biết về hình dạng, độ lớn và màu sắc của vật.

### **III - Bài tập củng cố, hoàn thiện kiến thức**

**Bài tập 1 :** Mô tả cấu tạo của cầu mắt nói chung và màng lưới nói riêng

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Bài tập 2 :** Tiến hành thí nghiệm sau :

- Đặt một bút bi Thiên Long có màu trước mắt, cách mắt 25cm, em có thể đọc được chữ trên bút không ? Có thấy màu không ?

.....

- Chuyển dần bút sang phải, giữ nguyên khoảng cách nhưng mắt vẫn hướng về phía trước. Em thấy có màu và chữ nữa không ? Hãy giải thích vì sao ?

**Bài tập 3 :** Hãy đánh dấu × vào ô ☐ ở đầu câu trả lời đúng nhất.

Cơ quan phân tích thị giác gồm :

- ☐ a) Màng lưới trong cầu mắt.  
☐ b) Dây thần kinh thị giác.  
☐ c) Vùng chẩm của vỏ đại não.  
☐ d) Gồm a và b.  
☐ e) Cả a, b và c.

## Bài 50. VỀ SINH MẮT

### I - Bài tập nhận thức kiến thức mới

**Bài tập 1 :** Dựa vào thông tin trong bài (mục I, SGK), xây dựng bảng tổng kết sau :

Các tật của mắt	Nguyên nhân	Cách khắc phục
Cận thị		
Viễn thị		

**Bài tập 2 : Phòng tránh các bệnh về mắt bằng cách nào ?**

.....

.....

.....

**II - Bài tập tóm tắt và ghi nhớ kiến thức cơ bản**

Điền nội dung thích hợp vào chỗ trống ở những câu sau :

Cận thị là tật mà mắt chỉ có khả năng ..... Người cận thị muốn nhìn rõ những vật ở xa phải đeo kính ..... (.....)

Người viễn thị muốn nhìn rõ được những vật ở gần phải đeo kính ..... (.....)

Giữ gìn vệ sinh khi đọc sách để tránh cận thị.

Rửa mắt thường xuyên bằng ....., không dùng chung ..... để tránh các bệnh về mắt.

**III - Bài tập củng cố, hoàn thiện kiến thức**

**Bài tập 1 :** Nêu nguyên nhân của bệnh cận thị.

.....

.....

.....

**Bài tập 2 :** Tại sao người già thường phải đeo kính lão ?

.....

.....

**Bài tập 3 :** Tại sao không nên đọc sách ở những nơi thiếu ánh sáng và không nên nằm đọc sách ?

.....

.....

.....

.....

.....

**Bài tập 4 :** Nêu những hậu quả của bệnh đau mắt hột và cách phòng tránh .

.....

.....

.....

.....

**Bài tập 5 :** Hãy lựa chọn các thông tin a, b, c, d, e, g ở cột B và C rồi điền vào thông tin tương ứng ở cột A.

Các tật của mắt (A)	Nguyên nhân (B)	Cách khắc phục (C)
1. Cận thị : .....	a) Cầu mắt ngắn b) Thể thủy tinh bị lão hoá mất tính đàn hồi, không phồng được	e) Đeo kính có mặt lõm - kính phân kì
2. Viễn thị : .....	c) Cầu mắt dài bẩm sinh d) Không giữ đúng khoảng cách làm cho thể thủy tinh luôn luôn phồng, lâu dần mất khả năng dẫn	g) Đeo kính hội tụ

## Bài 51. CƠ QUAN PHÂN TÍCH THÍNH GIÁC

### 1 - Bài tập nhận thức kiến thức mới

**Bài tập 1 :** Hãy quan sát hình 51-1 SGK để hoàn chỉnh thông tin về các thành phần cấu tạo và chức năng của tai ngoài và tai giữa.

Tai được chia ra : tai ngoài, tai giữa và tai trong.

- Tai ngoài gồm ..... có nhiệm vụ hứng sóng âm ..... hướng sóng âm. Tai ngoài được giới hạn với tai giữa bởi ..... (có đường kính khoảng 1cm).

- Tai giữa là một khoang xương, trong đó có ..... bao gồm xương búa, xương đe và xương bàn đạp khớp với nhau. Xương búa được gắn vào màng nhĩ, xương bàn đạp áp vào một màng giới hạn tai giữa với tai trong (gọi là màng cửa bầu dục - có diện tích nhỏ hơn màng nhĩ 18-20 lần).

Khoang tai giữa thông với hầu nhờ có vòi nhĩ nên bảo đảm áp suất hai bên màng nhĩ được cân bằng.

**Bài tập 2 :** Hãy quan sát kĩ hình 51-2 SGK kết hợp với thông tin trong bài để nêu cấu tạo và chức năng của ốc tai.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## **II - Bài tập tóm tắt và ghi nhớ kiến thức cơ bản**

Điền nội dung thích hợp vào chỗ trống của những câu sau :

Tai là bộ phận tiếp nhận âm thanh.

Sóng âm vào tai làm rung ....., truyền qua .....  
..... vào ..... gây sự chuyển động ngoại  
dịch đến nội dịch trong ốc tai màng ; tác động lên các .....  
..... của cơ quan coocti nằm trên màng cơ sở  
hung phẩn, chuyển thành xung thần kinh truyền về .....  
..... ở thùy thái dương cho ta nhận biết về âm thanh đã phát ra.

Tai trong còn có bộ phận tiền đình và các ống bán khuyên, tiếp nhận những thông tin về vị trí cơ thể.

## **III - Bài tập củng cố, hoàn thiện kiến thức**

**Bài tập 1 :** Quá trình thu nhận kích thích của sóng âm diễn ra như thế nào giúp người ta nghe được ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
**Bài tập 2 :** Vì sao ta có thể xác định được âm phát ra từ bên phải hay bên trái ?

.....  
.....  
.....  
**Bài tập 3 :** Hãy làm thí nghiệm sau : Thiết kế một dụng cụ giống ống nghe của bác sĩ (hình 51-3, SGK) nhưng dùng 2 ống cao su nối với tai có độ dài khác nhau. Nhắm mắt và thử xác định xem có cảm nhận gì khi gõ lên trên màng cao su ?

.....  
.....  
**Bài tập 4 :** Chọn phương án đúng nhất bằng cách điền dấu × vào ô ☐ ở đầu câu.

I : Vành tai

V : Màng nhĩ

II : Ống tai

VI : Chuỗi xương tai

III : Ống bán khuyên

VII : Vòi nhĩ

IV : Dây thần kinh số 8

VIII : Ốc tai

Cấu tạo của tai gồm :

☐

A -

Tai ngoài : I, II

Tai giữa : III, VI

Tai trong : IV, V, VII, VIII

- ☐ B -      Tai ngoài      : I, III  
                  Tai giữa      : V, VI  
                  Tai trong      : II, IV, VII, VIII.
- ☐ C -      Tai ngoài      : I, II  
                  Tai giữa      : V, VI  
                  Tai trong      : III, IV, VII, VIII
- ☐ D -      Tai ngoài      : I, II  
                  Tai giữa      : V, VII  
                  Tai trong      : III, IV, VI, VIII
- ☐ E -      Tai ngoài      : I, II  
                  Tai giữa      : III, VI  
                  Tai trong      : V, VI, VII, VIII.

## Bài 52. PHẢN XẠ KHÔNG ĐIỀU KIỆN VÀ PHẢN XẠ CÓ ĐIỀU KIỆN

### I - Bài tập nhận thức kiến thức mới

**Bài tập 1 :** 1. Hãy xác định xem trong các ví dụ nêu dưới đây, ví dụ nào thuộc phản xạ không điều kiện và phản xạ có điều kiện và đánh dấu + vào cột tương ứng ở bảng sau :

STT	Ví dụ	Phản xạ không điều kiện	Phản xạ có điều kiện
1	Tay chạm phải vật nóng, rút tay lại		
2	Đi nắng, mặt đỏ gay, mồ hôi toát ra		
3	Qua ngã tư, thấy đèn đỏ, vội dừng xe trước vạch kẻ		
4	Trời rét, môi tím tái, người run cầm cập và sờn gai ốc		
5	Gió mùa đông bắc về, nghe tiếng gió rít qua khe cửa, chắc trời lạnh lắm, tôi vội mặc áo len đi học		
6	Chẳng đại gì mà chơi (đùa) với lửa		



2. Hãy tìm thêm 2 ví dụ cho mỗi loại phản xạ :

Ví dụ về phản xạ không điều kiện : .....

Ví dụ về phản xạ có điều kiện : .....

**Bài tập 2 :** Dựa vào hình 52-3 A,B SGK kết hợp với hiểu biết của em, hãy trình bày quá trình thành lập và ức chế phản xạ có điều kiện đã được thành lập để thành lập một phản xạ có điều kiện mới qua một ví dụ tự chọn.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Bài tập 3 :** Hãy hoàn thành bảng so sánh tính chất của 2 loại phản xạ theo bảng sau :

Tính chất của phản xạ không điều kiện	Tính chất của phản xạ có điều kiện
1. Trả lời các kích thích tương ứng hay kích thích không điều kiện	1'. Trả lời các kích thích bất kì hay kích thích có điều kiện (đã được kết hợp với kích thích không điều kiện một số lần)
2. Bẩm sinh	2'. .....
3. ....	3'. Dễ mất khi không củng cố
4. Có tính chất di truyền, mang tính chất chủng loại	4'. .....
5. ....	5'. Số lượng không hạn định
6. Cung phản xạ đơn giản	6'. Hình thành đường liên hệ tạm thời trong cung phản xạ
7. Trung ương nằm ở trụ não, tuỷ sống	7'. .....

## **II - Bài tập tóm tắt và ghi nhớ kiến thức cơ bản**

Sự hình thành các phản xạ có điều kiện có ý nghĩa gì trong quá trình sống của động vật nói chung và con người nói riêng ?

.....

.....

.....

.....

.....

## **III - Bài tập củng cố, hoàn thiện kiến thức**

**Bài tập 1 :** Phân biệt phản xạ không điều kiện và phản xạ có điều kiện

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Bài tập 2 :** Trình bày quá trình hình thành một phản xạ có điều kiện (tự chọn) và nêu rõ điều kiện để sự hình thành có kết quả.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Bài tập 3 :** Nêu rõ ý nghĩa của sự hình thành và ức chế phản xạ có điều kiện đối với đời sống các động vật và con người.

.....

.....

.....

**Bài tập 4 :** Hãy dùng dấu × đánh dấu các ví dụ ở cột A tương ứng với khái niệm ở cột (B) và (C).

STT	Ví dụ (A)	Phản xạ không điều kiện (B)	Phản xạ có điều kiện (C)
1	Lạnh tác động vào da => nổi da gà		
2	Đi nắng, mặt đỏ gay, mồ hôi vã ra		
3	Thức ăn chạm vào lưỡi => tiết nước bọt		
4	Miếng ngon nhớ lâu, đòn đau nhớ đời		
5	Đến ngã tư, thấy đèn đỏ ở chiều đường đi của mình => dừng xe lại		

### Bài 53. HOẠT ĐỘNG THẦN KINH CẤP CAO Ở NGƯỜI

#### I - Bài tập nhận thức kiến thức mới

**Bài tập :** Hãy tìm ví dụ trong thực tiễn đời sống về sự thành lập các phản xạ mới và ức chế các phản xạ cũ không còn thích hợp nữa.

Ví dụ về thành lập các phản xạ mới : .....

.....

.....

Ví dụ về sự ức chế các phản xạ cũ không còn thích hợp nữa : .....

.....

.....

## II - Bài tập tóm tắt và ghi nhớ kiến thức cơ bản

Điền nội dung thích hợp vào chỗ trống của những câu sau :

Sự hình thành và ức chế các phản xạ có điều kiện ở người là hai quá trình thuận nghịch quan hệ mật thiết với nhau, là cơ sở để hình thành .....  
.....

Sự hình thành tiếng nói và chữ viết ở người cũng là kết quả của .....  
....., là quá trình hình thành .....  
..... Tiếng nói và chữ viết trở thành phương tiện giao tiếp giúp con người hiểu nhau, là cơ sở của .....

## III - Bài tập củng cố, hoàn thiện kiến thức

**Bài tập 1:** Ý nghĩa của sự thành lập và ức chế các phản xạ có điều kiện trong đời sống con người.

.....  
.....  
.....  
.....

**Bài tập 2 :** Tiếng nói và chữ viết có vai trò gì trong đời sống con người ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**Bài tập 3 :** Hãy đánh dấu × vào ô ☐ ở đầu câu trả lời không đúng.

Sự hình thành và ức chế phản xạ có điều kiện ở người là :

- ☐ a) Hai quá trình thuận, nghịch.
- ☐ b) Không qan hệ mật thiết với nhau.
- ☐ c) Quan hệ mật thiết với nhau.
- ☐ d) Là cơ sở để hình thành thói quen, tập quán.
- ☐ e) Là cơ sở để hình thành nếp sống có văn hoá.

## Bài 54. VỀ SINH HỆ THẦN KINH

### I - Bài tập nhận thức kiến thức mới

**Bài tập 1 :** 1. Vì sao nói giấc ngủ là một nhu cầu sinh lí của cơ thể, giấc ngủ có ý nghĩa như thế nào đối với sức khoẻ ?

.....

.....

.....

2. Muốn có giấc ngủ tốt cần những điều kiện gì, nêu những yếu tố ảnh hưởng trực tiếp hoặc gián tiếp đến giấc ngủ.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Bài tập 2 :** Tại sao không nên làm việc quá sức ? Thức quá khuya ?

.....

.....

.....

**Bài tập 3 :** Hãy liệt kê những chất gây tác hại đối với hệ thần kinh mà em biết hoặc đã từng nghe nói. Nêu rõ mức độ ảnh hưởng đến sức khỏe nói chung, đến hệ thần kinh nói riêng, từ đó ảnh hưởng đến kết quả chất lượng học tập, theo gợi ý của bảng dưới đây :

Loại chất	Tên chất	Tác hại
Chất kích thích		
Chất gây nghiện		
Chất làm suy giảm chức năng hệ thần kinh		
.....		

## II - Bài tập tóm tắt và ghi nhớ kiến thức cơ bản

Điền nội dung thích hợp vào chỗ trống những câu sau :

Ngủ là ..... của cơ thể. Bản chất của giấc ngủ là một quá trình ....., có tác dụng bảo vệ, phục hồi khả năng làm việc (hoạt động) của hệ thần kinh. Phải bảo đảm giấc ngủ hằng ngày ....., làm việc và nghỉ ngơi ....., sống ..... tránh ....., tránh sử dụng các chất ..... cho hệ thần kinh.

## III - Bài tập củng cố, hoàn thiện kiến thức

**Bài tập 1 :** Trong vệ sinh đối với hệ thần kinh, cần quan tâm tới những vấn đề gì ? Vì sao như vậy ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Bài tập 2 :** Phát biểu nào dưới đây là không đúng ? (chọn bằng cách điền dấu × vào ô ☐ ở đầu câu).

Muốn giữ gìn và bảo vệ hệ thần kinh, tránh những tác động có ảnh hưởng xấu đến hoạt động của hệ thần kinh cần phải :

- ☐ a) Giữ cho tâm hồn được thanh thản, tránh suy nghĩ lo âu.
- ☐ b) Dùng chất kích thích cho thần kinh tỉnh táo (cà phê, chè...).
- ☐ c) Đảm bảo giấc ngủ hằng ngày để phục hồi khả năng làm việc của hệ thần kinh sau 1 ngày làm việc căng thẳng.

## Chương X - NỘI TIẾT

### Bài 55. GIỚI THIỆU CHUNG HỆ NỘI TIẾT

#### I - Bài tập nhận thức kiến thức mới

1. Tìm hiểu đường đi của các sản phẩm tiết trên hình 55-1,2 SGK và nêu rõ sự sai khác giữa tuyến nội tiết và tuyến ngoại tiết.

Giống nhau : .....

Khác nhau : .....

2. Hãy kể tên các tuyến mà em đã biết và cho biết chúng thuộc các loại tuyến nào ?

Tuyến nội tiết : .....

Tuyến ngoại tiết : .....

#### II - Bài tập tóm tắt và ghi nhớ kiến thức cơ bản

Chọn trong số các thuật ngữ sau : *hoạt tính sinh học, cơ quan đích, hoocmôn, trao đổi chất, chuyển hoá*, để điền vào chỗ trống thích hợp trong đoạn thông tin sau cho hoàn chỉnh :

Tuyến nội tiết sản xuất các ..... chuyển theo đường máu đến các ..... Hoocmôn có ..... cao, chỉ cần một lượng nhỏ cũng có thể làm ảnh hưởng rõ rệt đến các quá trình sinh lí, đặc biệt là quá trình ..... Quá trình ..... trong các cơ quan đó ..... đảm bảo được tính ổn định của môi trường bên trong cơ thể.

#### III - Bài tập củng cố, hoàn thiện kiến thức

**Bài tập 1 :** Lập bảng so sánh cấu tạo và chức năng của tuyến nội tiết và tuyến ngoại tiết. Chúng giống và khác nhau ở những điểm nào ?



	<b>Tuyến nội tiết</b>	<b>Tuyến ngoại tiết</b>
<b>Giống nhau</b>	<b>Cấu tạo :</b>  <b>Chức năng :</b>	
<b>Khác nhau</b>	<b>Cấu tạo :</b>  <b>Chức năng :</b>	<b>Cấu tạo :</b>  <b>Chức năng :</b>

**Bài tập 2 :** Nêu rõ tính chất và vai trò của các hoocmôn, từ đó xác định rõ tầm quan trọng của các tuyến nội tiết đối với đời sống.

Tính chất của các hoocmôn : .....

.....

Vai trò của các hoocmôn : .....

.....

Tầm quan trọng của các tuyến nội tiết : .....

.....

**Bài tập 3 :** Hãy đánh dấu × vào ô ☐ ở đầu câu trả lời đúng nhất.

Tuyến nội tiết sản xuất các hoocmôn chuyển theo đường máu đến các cơ quan đích. Hoocmôn có hoạt tính sinh học cao :

☐ a) Chỉ cần 1 lượng nhỏ cũng có thể làm ảnh hưởng rõ rệt đến các quá trình sinh lí.

- ☐ b) Đặc biệt là quá trình trao đổi chất, quá trình chuyển hoá trong các cơ quan đó diễn ra bình thường.
- ☐ c) Đảm bảo được tính ổn định của môi trường bên trong của cơ thể.
- ☐ d) Chỉ a và b.
- ☐ e) Cả a, b và c.

## Bài 56. TUYẾN YÊN, TUYẾN GIÁP

### I - Bài tập nhận thức kiến thức mới

Hãy thử nêu ý nghĩa của cuộc vận động "Toàn dân dùng muối iốt" :

.....

.....

.....

### II - Bài tập tóm tắt và ghi nhớ kiến thức cơ bản

Điền nội dung thích hợp vào chỗ trống của những câu sau :

Tuyến yên là một tuyến ..... tiết các ..... hoạt động của nhiều tuyến nội tiết khác. Đồng thời tiết ra các hoocmôn trực tiếp ảnh hưởng đến sự ....., ....., các chất khoáng, trao đổi nước và co thắt các cơ trơn (ở tử cung).

Tuyến giáp có vai trò quan trọng trong quá trình ..... của cơ thể.

Tuyến giáp cùng với tuyến cận giáp có vai trò trong ..... và ..... trong máu.

### III - Bài tập củng cố, hoàn thiện kiến thức

**Bài tập 1 :** Lập bảng tổng kết vai trò của các tuyến nội tiết đã học theo mẫu bảng sau :

STT	Tuyến nội tiết	Vị trí	Tác dụng (vai trò)

**Bài tập 2 :** Phân biệt bệnh Bazơdô với bệnh bướu cổ do thiếu iốt.

.....

.....

.....

**Bài tập 3 :** Phát biểu nào dưới đây về tuyến giáp là không đúng ? (chọn bằng cách điền dấu × vào ô ☐ ở đầu câu).

- ☐ a) Tuyến nội tiết lớn nhất, nặng chừng 20 - 25g.
- ☐ b) Hoocmôn tuyến giáp là tirôxin, trong thành phần có iốt.
- ☐ c) Hoocmôn của tuyến giáp có vai trò quan trọng trong trao đổi chất và quá trình chuyển hoá các chất trong tế bào.
- ☐ d) Hoocmôn của tuyến giáp có vai trò kìm hãm sự tăng trưởng của cơ thể.

## Bài 57. TUYẾN TUY VÀ TUYẾN TRÊN THẬN

### I - Bài tập nhận thức kiến thức mới

**Bài tập 1 :** 1. Hãy nêu chức năng của tuyến tụy mà em biết.

.....

.....

.....

2. Dựa vào các thông tin trong SGK, hãy trình bày tóm tắt quá trình điều hoà lượng đường trong máu giữ được mức ổn định.

.....

.....

.....

.....

**Bài tập 2 :** Dựa vào hình 57-2 SGK, hãy trình bày khái quát cấu tạo của tuyến trên thận.

.....

.....

.....

### II - Bài tập tóm tắt và ghi nhớ kiến thức cơ bản

Điền nội dung thích hợp vào chỗ trống những câu sau :

Tuyến tụy là một tuyến pha, vừa tiết ..... (chức năng ngoại tiết) vừa tiết ..... (nội tiết). Có hai loại hoocmôn là ..... và ..... có tác dụng điều hoà lượng đường trong máu luôn ổn định : insulin làm ..... đường huyết khi đường huyết ....., glucagôn làm ..... đường huyết khi lượng đường trong máu .....

Tuyến trên thận gồm ..... và .....  
Phần vỏ tiết các hoocmôn có tác dụng điều hoà ....., điều hòa ..... trong máu làm thay đổi các đặc tính sinh dục nam.

Phân tử tiết ..... và ..... có tác dụng điều hoà hoạt động ..... và ....., góp phần cùng glucagon điều chỉnh lượng đường trong máu.

### **III - Bài tập củng cố, hoàn thiện kiến thức**

**Bài tập 1 :** Trình bày chức năng của các hoocmôn tuyến tụy.

.....

.....

.....

.....

**Bài tập 2 :** Trình bày vai trò của tuyến trên thận.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Bài tập 3\* :** Thử trình bày bằng sơ đồ quá trình điều hoà lượng đường trong máu, đảm bảo giữ glucôzơ ở mức ổn định nhờ các hoocmôn của tuyến tụy.

**Bài tập 4 :** Hãy điền các thông tin còn thiếu vào chỗ ..... của bảng dưới đây :

Tuyến	Chức năng
1. Tuyến tuy là một tuyến pha	a) Vừa .....
2. ....	b) Vừa .....
Gồm : + .....	c) Phần vỏ tiết các hoocmôn có tác dụng điều hoà đường huyết điều hoà muối : $\text{Na}^+$ , $\text{K}^+$ trong máu và làm thay đổi các đặc tính sinh dục nam
+ Phần tuỷ .....	d) .....
	.....
	.....

## Bài 58. TUYẾN SINH DỤC

### I - Bài tập nhận thức kiến thức mới

**Bài tập 1 :** 1. Dựa vào các sơ đồ ở hình 58 -1,2 SGK để hoàn chỉnh thông tin sau :

Bước vào tuổi dậy thì, dưới tác dụng của các hoocmôn ..... do tuyến yên tiết ra, làm cho các ..... nằm giữa các ống sinh tinh trong tinh hoàn tiết hoocmôn sinh dục nam, đó là .....

Testôstêrôn có tác dụng gây những biến đổi cơ thể ở tuổi dậy thì của nam.

2. Hãy đánh dấu × vào ô ☐ những dấu hiệu nào trong bảng dưới đây, mà em thấy xuất hiện ở bản thân (đối với nam) :

Lớn nhanh, cao vượt <input type="checkbox"/>	Cơ bắp phát triển <input type="checkbox"/>
Sụn giáp phát triển, lộ hầu <input type="checkbox"/>	Cơ quan sinh dục to ra <input type="checkbox"/>
Vỡ tiếng, giọng ồm <input type="checkbox"/>	Tuyến mồ hôi, tuyến nhờn phát triển <input type="checkbox"/>
Mọc ria mép <input type="checkbox"/>	Xuất hiện mụn trứng cá <input type="checkbox"/>
Mọc lông nách <input type="checkbox"/>	Xuất tinh lần đầu <input type="checkbox"/>
Mọc lông mu <input type="checkbox"/>	Vai rộng, ngực nở <input type="checkbox"/>

**Bài tập 2 :** 1. Quan sát hình 58 - 3 SGK và hoàn chỉnh các thông tin dưới đây :

Ở các em gái, khoảng 10 - 11 tuổi, hai buồng trứng bắt đầu hoạt động. Dưới tác dụng của kích thích tố buồng trứng do ..... tiết ra, các tế bào trứng bắt đầu phát triển trong các ..... Đó là lớp tế bào biểu bì dẹp bao quanh tế bào trứng, sau đó dày lên và phân chia tạo thành nhiều lớp. Các tế bào lớp trong tiết hoocmôn ..... là hoocmôn sinh dục nữ. Nang trứng càng phát triển, hoocmôn tiết càng nhiều đẩy tế bào trứng về một phía. Nang trứng lộ dần ra bề mặt buồng trứng, lúc này trứng chín và rụng dưới tác dụng của LH. Sau khi trứng rụng, bao noãn trở thành thể vàng, tiết ..... Hoocmôn này có tác dụng trong sự sinh sản.

Östrôgen có tác dụng gây nên những biến đổi cơ thể ở tuổi dậy thì của nữ.

2. Hãy đánh dấu × vào ô ☐ những dấu hiệu nào trong bảng dưới đây mà em thấy xuất hiện ở bản thân (đối với nữ) :

Lớn nhanh <input type="checkbox"/>	Hông nở rộng <input type="checkbox"/>
Da trở nên mịn màng <input type="checkbox"/>	Mông, đùi phát triển <input type="checkbox"/>
Thay đổi giọng nói <input type="checkbox"/>	Bộ phận sinh dục phát triển <input type="checkbox"/>
Vú phát triển <input type="checkbox"/>	Tuyến mồ hôi, tuyến nhờn phát triển <input type="checkbox"/>
Mọc lông mu <input type="checkbox"/>	Xuất hiện mụn trứng cá <input type="checkbox"/>
Mọc lông nách <input type="checkbox"/>	Bắt đầu hành kinh <input type="checkbox"/>

## II - Bài tập tóm tắt và ghi nhớ kiến thức cơ bản

Điền nội dung thích hợp vào chỗ trống trong các câu sau :

Tinh hoàn và buồng trứng, ngoài chức năng sản sinh tinh trùng và trứng, còn thực hiện chức năng ..... Các tế bào kẽ trong tinh hoàn tiết ..... (.....) ; các tế bào nang trứng tiết ..... (.....). Các hoocmôn này gây nên những biến đổi ở tuổi dậy thì, trong đó quan trọng nhất là những dấu hiệu chứng tỏ.....

### III - Bài tập củng cố, hoàn thiện kiến thức

**Bài tập 1 :** Trình bày các chức năng của tinh hoàn và buồng trứng.

.....

.....

.....

.....

**Bài tập 2 :** Nguyên nhân dẫn tới những biến đổi cơ thể ở tuổi dậy thì của nam và nữ (trong tuổi vị thành niên) là gì ? Trong những biến đổi đó, biến đổi nào là quan trọng cần lưu ý ?

.....

.....

.....

.....

**Bài tập 3 :** Chọn phương án không đúng bằng cách điền dấu × vào ô ☐ ở đầu câu.

Dấu hiệu về đặc điểm chung ở tuổi dậy thì của cả nam và nữ :

- ☐ a) Mọc lông nách.
- ☐ b) Mọc lông mu.
- ☐ c) Tuyến mồ hôi, tuyến nhờn phát triển.
- ☐ d) Xuất hiện mụn trứng cá.
- ☐ e) Vỡ tiếng, giọng ồm.

### Bài 59. SỰ ĐIỀU HOÀ VÀ PHỐI HỢP HOẠT ĐỘNG CỦA CÁC TUYẾN NỘI TIẾT

#### I - Bài tập nhận thức kiến thức mới

Hãy kể tên các tuyến nội tiết chịu ảnh hưởng của các hoocmôn tiết ra từ tuyến yên.

Đó là : .....

.....



## II - Bài tập tóm tắt và ghi nhớ kiến thức cơ bản

Điền nội dung thích hợp vào chỗ trống của những câu sau :

Sự điều hoà và phối hợp hoạt động của các tuyến nội tiết có tác dụng .....  
..... của môi trường bên trong, đảm bảo cho các quá trình sinh  
lí diễn ra ....., là nhờ .....  
(.....).

## III - Bài tập củng cố, hoàn thiện kiến thức

**Bài tập 1 :** Trình bày cơ chế tự điều hoà hoạt động của tuyến tuy

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**Bài tập 2 :** Nêu rõ mối quan hệ trong điều hoà của tuyến yên đối với các tuyến nội tiết.

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**Bài tập 3 :** Hãy đánh dấu × vào ô ☐ ở đầu câu trả lời đúng nhất.

- Sự điều hoà và phối hợp hoạt động của các tuyến nội tiết có tác dụng :

- ☐ a) Duy trì sự ổn định của môi trường bên trong.  
☐ b) Đảm bảo cho các quá trình sinh lí diễn ra bình thường.  
☐ c) Cả a và b.

## Chương XI - SINH SẢN

### Bài 60. CƠ QUAN SINH DỤC NAM

#### I - Bài tập nhận thức kiến thức mới

Dựa vào hình 60-1 SGK và chú thích để hoàn thiện thông tin dưới đây về chức năng của từng bộ phận (lần lượt theo đường đi của tinh trùng bắt đầu từ nơi sinh ra nó) :

Nơi sản xuất tinh trùng là ..... Nằm phía trên, mỗi tinh hoàn là ....., đó là nơi tinh trùng tiếp tục hoàn thiện về cấu tạo. Tinh hoàn nằm trong ..... ở phía ngoài cơ thể tạo điều kiện nhiệt độ thích hợp cho sự sản sinh tinh trùng (khoảng  $33^{\circ}\text{C}$  -  $34^{\circ}\text{C}$ ). Tinh trùng từ mào tinh sẽ theo ..... đến chứa tại .....

#### II - Bài tập tóm tắt và ghi nhớ kiến thức cơ bản

Xác định đường đi của tinh trùng từ nơi sản sinh (tinh hoàn) đến ống niệu - sinh dục (ống đái) để ra ngoài qua những đâu ?

.....

.....

.....

.....

#### III - Bài tập củng cố, hoàn thiện kiến thức

**Bài tập 1 :** Chọn chức năng thích hợp ở cột bên phải (kí hiệu a, b, c,...) ứng với mỗi bộ phận của cơ quan sinh dục nam ở cột bên trái (kí hiệu 1, 2, 3,...) ở bảng dưới đây và ghi vào ô ☐.

Cơ quan	Chức năng
1. Tinh hoàn <input type="checkbox"/>	a) Tiết dịch hoà với tinh trùng từ túi tinh chuyển ra để tạo thành tinh dịch
2. Mào tinh hoàn <input type="checkbox"/>	b) Nơi nước tiểu và tinh dịch đi qua
3. Bìu <input type="checkbox"/>	c) Nơi sản xuất tinh trùng

4. Ống dẫn tinh <input type="checkbox"/>	d) Tiết dịch để trung hoà axit trong ống dẫn, chuẩn bị cho tinh phóng qua, đồng thời làm giảm ma sát trong quan hệ tình dục
5. Túi tinh <input type="checkbox"/>	e) Nơi chứa và nuôi dưỡng tinh trùng
6. Tuyến tiền liệt <input type="checkbox"/>	g) Nơi tinh trùng tiếp tục phát triển và hoàn thiện về cấu tạo
7. Ống dẫn <input type="checkbox"/>	h) Dẫn tinh trùng từ tinh hoàn đến túi tinh
8. Tuyến hành (tuyến Côpơ) <input type="checkbox"/>	i) Bảo đảm nhiệt độ thích hợp cho quá trình sinh tinh

**Bài tập 2 :** Chọn phương án đúng bằng cách điền dấu × vào ô ☐ ở đầu câu.

I - Kích thước rất nhỏ (dài 0,06mm) gồm đầu, cổ và đuôi dài.

II - Di chuyển nhờ đuôi, vận tốc khoảng 3mm/phút.

III - Di chuyển nhờ roi bơi, vận tốc khoảng 3mm/phút.

IV - Tinh trùng X có kích thước nhỏ, sức chịu đựng kém.

V - Tinh trùng X có kích thước lớn, sức sống cao hơn tinh trùng Y.

VI - Tinh trùng Y có kích thước nhỏ, có sức chịu đựng kém.

VII - Tinh trùng Y có kích thước lớn, sức sống cao hơn tinh trùng X.

VIII - Có khả năng sống từ 3 - 4 ngày trong cơ quan sinh dục nữ.

Tế bào sinh dục nam (tinh trùng) :

☐ A - I, II, V, VI, VIII.

☐ B - I, III, IV, VII, VIII.

☐ C - I, II, IV, VII, VIII.

☐ D - I, III, V, VI, VIII.

## Bài 61. CƠ QUAN SINH DỤC NỮ

### I - Bài tập nhận thức kiến thức mới

Dựa vào hình 61-1 SGK và bằng những thông tin thu lượm được để hoàn thiện thông tin dưới đây về chức năng của từng bộ phận của cơ quan sinh dục nữ :

Cơ quan sản xuất trứng là ..... Mỗi tháng có một trứng chín và rụng theo chu kì 28 - 32 ngày. Trứng được thu vào ống dẫn trứng qua ..... Tiếp theo ống dẫn trứng là .....

nằm phía sau bóng đái, nơi đón trứng đã thụ tinh xuống để làm tổ và phát triển thành thai. Tử cung (hay dạ con) thông với ..... nhờ một lỗ ở .....

Phía ngoài, từ trên xuống dưới có ....., tương ứng với dương vật ở nam. Phía dưới là ..... thông với bóng đái, tiếp đến là ....., dẫn vào tử cung.

## II - Bài tập tóm tắt và ghi nhớ kiến thức cơ bản

Tìm các thuật ngữ thích hợp đã biết, điền vào chỗ trống để hoàn chỉnh thông tin dưới đây :

Cơ quan sinh dục nữ gồm buồng trứng, ....., tử cung và âm đạo. .... sản sinh trứng. Trứng rụng theo ống dẫn trứng đến tử cung ..... là nơi trứng đã thụ tinh phát triển thành thai và nuôi dưỡng thai ..... là nơi tiếp nhận tinh trùng và đường ra của trẻ khi sinh. Các tuyến phụ sinh dục như ..... tiết dịch nhờn để bôi trơn âm đạo.

## III - Bài tập củng cố, hoàn thiện kiến thức

**Bài tập 1 :** Chọn từ thích hợp ở cột A để điền vào chỗ trống ở cột B (chỉ ghi số thứ tự tương ứng với thuật ngữ đã chọn) vào bảng sau :

A	B
1. Buồng trứng	a) ..... ở nữ là một đường riêng
2. Tử cung/dạ con	biệt với âm đạo
3. Ống dẫn trứng	b) ..... tiết dịch nhờn để bôi trơn âm đạo
4. Phễu của ống dẫn trứng	c) Tử cung được thông với.....
5. Kinh nguyệt	d) Khi trứng chín, bao noãn vỡ ra để trứng thoát ra ngoài, đó là .....
6. Sự rụng trứng	e) Trứng được tiếp nhận vào ống dẫn trứng thông qua .....
7. Ống dẫn nước tiểu	.....
8. Tuyến tiền đình	g) Trứng đã được thụ tinh trong ống dẫn trứng sẽ vừa phân chia, vừa di chuyển xuống ..... để làm tổ và phát triển thành thai
9. Thệ vàng	h) Cùng với trứng chín, hoocmôn buồng trứng làm niêm

	mạc tử cung trở nên xốp và xung huyết, chuẩn bị cho trứng thụ tinh đến làm tổ. Nếu trứng không được thụ tinh thì ..... sẽ thoái hoá sau 14 ngày và lớp niêm mạc sẽ bong ra, gây hiện tượng .....
--	--

**Bài tập 2 :** Chọn phương án đúng nhất bằng cách điền dấu × vào ô ☐ ở đầu câu.

Cơ quan sinh dục nữ gồm :

- ☐ a) Hai buồng trứng, hai ống dẫn trứng.
- ☐ b) Dạ con.
- ☐ c) Âm đạo.
- ☐ d) Cả a, b và c.
- ☐ e) Chỉ a và b.

## Bài 62. THỤ TINH, THỤ THAI VÀ PHÁT TRIỂN CỦA THAI

### I - Bài tập nhận thức kiến thức mới

**Bài tập 1 :** Hãy nêu rõ những điều kiện cần cho sự thụ tinh và thụ thai.

Sự thụ tinh chỉ xảy ra khi .....

.....

Sự thụ thai chỉ xảy ra khi .....

.....

**Bài tập 2:** 1. Sức khoẻ của mẹ ảnh hưởng như thế nào đối với sự phát triển của thai ?

.....

.....

2. Từ sự phân tích trên, có thể đi đến kết luận gì về những việc cần làm và những điều nên tránh để thai phát triển tốt và con sinh ra được khoẻ mạnh, phát triển bình thường ?

.....

.....  
.....  
.....  
**Bài tập 3 :** Hiện tượng kinh nguyệt là gì ? Xảy ra khi nào ? Do đâu ?  
.....  
.....  
.....

## **II - Bài tập tóm tắt và ghi nhớ kiến thức cơ bản**

Điền nội dung thích hợp vào chỗ trống của những câu sau :

Trứng rụng tương đối đều đặn hàng tháng theo .....(28 - 32 ngày).

Nếu trứng rụng nếu được ..... tạo thành .....  
sẽ di chuyển theo ống dẫn trứng tới ..... Hợp tử vừa di  
chuyển vừa phân chia tạo thành phôi và đến .....  
..... thành tử cung để phát triển thành thai.

Thai được nuôi dưỡng nhờ chất dinh dưỡng lấy ..... qua  
.....

Nếu trứng không được ..... thì sau 14 ngày (kể từ khi trứng  
rụng) sẽ xảy ra ..... do lớp .....  
gây .....

## **III - Bài tập củng cố, hoàn thiện kiến thức**

Chọn những từ hoặc cụm từ được liệt kê dưới đây : *có thai, sinh con, nhau, thụ tinh, trứng, sự rụng trứng, mang thai, tử cung, làm tổ* điền vào chỗ trống trong các thông tin sau :

1. Kinh nguyệt lần đầu là dấu hiệu cho thấy nữ giới đã đến tuổi có khả năng  
..... và .....

2. Hằng tháng, một ..... chín và rụng từ một trong hai buồng trứng.

3. Hiện tượng trứng chín rời khỏi buồng trứng được gọi là .....  
.....

4. Trứng gặp tinh trùng trong ống dẫn trứng, sẽ xảy ra hiện tượng .....  
..... và phụ nữ sẽ .....
5. Trứng đã thụ tinh bắt đầu phân chia, đồng thời di chuyển đến .....
6. Để có thể phát triển thành thai, trứng đã thụ tinh cần phải bám và .....  
..... trong lớp niêm mạc tử cung. Nơi bám đó sẽ phát triển thành  
..... để nuôi dưỡng thai.
7. Sự ..... kéo dài trong khoảng 280 ngày và đứa trẻ sẽ  
được sinh ra.

### **Bài 63. CƠ SỞ KHOA HỌC CỦA CÁC BIỆN PHÁP TRÁNH THAI**

#### **I - Bài tập nhận thức kiến thức mới**

**Bài tập 1 :** 1. Hãy phân tích ý nghĩa cuộc vận động sinh đẻ có kế hoạch trong kế hoạch hoá gia đình.

.....

.....

.....

.....

.....

2. Thực hiện cuộc vận động đó bằng cách nào ?

.....

.....

.....

3. Cuộc vận động đó có ý nghĩa gì ? Cho biết lí do ?

.....

.....

.....

4. Điều gì sẽ xảy ra nếu có thai ở tuổi còn đang đi học ?

.....

.....

**Bài tập 2 :** Cần phải làm gì để tránh mang thai ngoài ý muốn hoặc phải phá nạo thai ở tuổi vị thành niên ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Bài tập 3 :** 1. Dựa vào những điều kiện cần cho sự thụ tinh có thể xảy ra và trứng đã được thụ tinh có thể phát triển thành thai, hãy thử nêu lên những nguyên tắc cần thực hiện để có thể tránh thai.

.....

.....

.....

2. Thực hiện mỗi nguyên tắc có thể có những biện pháp nào ? Nêu rõ ưu, nhược điểm của mỗi biện pháp mà em từng nghe nói.

Biện pháp ngăn trứng chín và rụng : .....

.....

Biện pháp không cho tinh trùng gặp trứng để thụ tinh : .....

.....

.....

.....

Biện pháp chống sự làm tổ của trứng đã thụ tinh để không thụ thai : .....

.....

.....

.....



## **II - Bài tập tóm tắt và ghi nhớ kiến thức cơ bản**

Hãy tự tóm tắt nội dung cơ bản của cuộc vận động sinh đẻ có kế hoạch, nguyên tắc cần vận dụng.

---

---

---

---

---

---

## **III - Bài tập củng cố, hoàn thiện kiến thức**

**Bài tập 1 :** Nêu rõ những ảnh hưởng của có thai sớm ngoài ý muốn ở tuổi vị thành niên. Phải làm gì để điều đó không xảy ra ?

---

---

---

---

---

---

---

---

**Bài tập 2 :** Những hậu quả có thể xảy ra khi phải xử lý đối với việc mang thai ngoài ý muốn ở tuổi vị thành niên là gì ? Làm thế nào để tránh được ?

---

---

---

---

---

---

**Bài tập 3 :** Hãy liệt kê các phương tiện sử dụng để tránh thai theo bảng sau :

Cách ngăn có thai	Phương tiện sử dụng	Có ưu, nhược điểm gì ?
Ngăn không cho trứng chín và rụng		
Ngăn trứng thụ tinh		
Ngăn sự làm tổ của trứng (đã thụ tinh)		

## Bài 64. CÁC BỆNH LÂY TRUYỀN QUA ĐƯỜNG TÌNH DỤC (BỆNH TÌNH DỤC)

### I - Bài tập nhận thức kiến thức mới

**Bài tập 1 :** Nêu tác hại của bệnh lậu và biện pháp phòng ngừa.

.....

.....

.....

.....

**Bài tập 2 :** Trình bày rõ tác hại của bệnh giang mai, con đường lây truyền và cách phòng chống.

Tác hại : .....

.....

Con đường lây truyền : .....

Cách phòng chống : .....

## II - Bài tập tóm tắt và ghi nhớ kiến thức cơ bản

Điền nội dung thích hợp vào chỗ trống của những câu sau :

Lậu và giang mai là các bệnh lây truyền chủ yếu qua .....

Người mắc bệnh lậu có thể dẫn tới ..... Bệnh giang mai nếu không được chữa trị sẽ để lại những di chứng ảnh hưởng tới ....., gây tổn thương .....

Phải phát hiện sớm và điều trị đủ liều, nhưng tốt nhất là tránh .....

## III - Bài tập củng cố, hoàn thiện kiến thức

**Bài tập 1 :** Hãy lựa chọn các thông tin a, b, c, d, e và 1', 2' ... ở cột B và C rồi điền vào thông tin tương ứng ở cột A.

Vi khuẩn gây bệnh (A)	Triệu chứng bệnh (B)	Tác hại (C)
1. Song cầu khuẩn : .....	a) Xuất hiện các vết loét nông cứng có bờ viền, không đau, không có mủ, không đóng vảy, sau biến mất	1'. Gây vô sinh do : + Hẹp đường dẫn tinh vì sau khi bị viêm để lại sẹo trên đường đi của tinh trùng
2. Xoắn khuẩn : .....	b) Ở nam : đái buốt, tiểu có lẫn máu, lẫn mủ do viêm. Bệnh có thể tiến triển sâu vào bên trong	+ Tắc ống dẫn trứng 2'. Tổn thương các phụ tạng (tim, gan, thận) và hệ thần kinh

	c) Nhiễm trùng vào máu, tạo nên những vết đỏ như phát ban nhưng không ngứa d) Bệnh nặng có thể gây sưng chân thân kinh e) Ở nữ : khó phát hiện, khi phát hiện đã khá nặng, ăn sâu vào ống dẫn trứng	3'. Có nguy cơ chữa ngoài dạ con 4'. Con sinh ra có thể bị mù loà do nhiễm khuẩn khi qua âm đạo 5'. Con sinh ra có thể mang khuyết tật hoặc bị dị dạng bẩm sinh.
--	---	--

**Bài tập 2 :** Chọn phương án đúng bằng cách điền dấu × vào ô ☐ ở đầu câu.

I - Gây vô sinh do : + Tắc ống dẫn trứng.

+ Hẹp đường dẫn tinh.

II - Con sinh ra có thể mang khuyết tật hoặc dị dạng bẩm sinh.

III - Có nguy cơ chữa ngoài dạ con.

IV - Con sinh ra có thể bị mù loà do nhiễm khuẩn.

V - lây truyền qua quan hệ tình dục.

VI - lây truyền qua quan hệ tình dục, qua máu, qua vết xây xước trên cơ thể và từ mẹ sang con.

Tác hại của bệnh lậu :

☐ A - I, III, IV, V

☐ B - II, III, IV, V

☐ C - I, II, III, VI

☐ D - III, IV, V, VI

☐ E - I, II, III, V

## Bài 65. ĐẠI DỊCH AIDS – THẢM HOẠ CỦA LOÀI NGƯỜI

### I - Bài tập nhận thức kiến thức mới

**Bài tập 1:** Dựa vào các thông tin trong mục I SGK, hãy hoàn chỉnh bảng tóm tắt sau :

Phương thức lây truyền HIV/AIDS	Tác hại của HIV/AIDS
1.	
2.	
3.	

**Bài tập 2 :** Hãy đề xuất các biện pháp phòng tránh bị lây nhiễm HIV

1. ....
2. ....
3. ....

### II - Bài tập tóm tắt và ghi nhớ kiến thức cơ bản

Điền nội dung thích hợp vào chỗ trống của những câu sau :

AIDS là hội chứng ..... do bị lây nhiễm HIV, làm cơ thể mất ..... và chắc chắn dẫn tới tử vong. HIV lây nhiễm qua ..... (nếu mẹ bị nhiễm HIV). Hiện nay chưa có thuốc đặc trị. Cần chủ động phòng tránh bị ..... và làm lây nhiễm cho người khác.

### III - Bài tập củng cố, hoàn thiện kiến thức

**Bài tập 1 :** - AIDS là gì ?.....

- Nguyên nhân dẫn tới AIDS là gì ? .....

**Bài tập 2 :** Có nên cách li người bệnh để khỏi bị lây nhiễm không ? .....

**Bài tập 3 :** Hãy đánh dấu × vào ô ☐ ở đầu câu trả lời không đúng.

AIDS là do :

☐ a) Một loại virus gây suy giảm miễn dịch ở người.

☐ b) Do HIV.

☐ c) Do vi khuẩn.

☐ d) Gồm a và b.

### Bài 66. ÔN TẬP – TỔNG KẾT

#### I - Bài tập ôn tập học kì II

**Bài tập 1 :** Hãy điền vào bảng sau những sản phẩm bài tiết của các cơ quan bài tiết tương ứng :

Các cơ quan bài tiết chính	Sản phẩm bài tiết
Phổi	
Da	
Thận	

**Bài tập 2 :** Hãy nhớ lại kiến thức đã học để hoàn chỉnh bảng sau :

<b>Các giai đoạn chủ yếu trong quá trình tạo thành nước tiểu</b>	<b>Bộ phận thực hiện</b>	<b>Kết quả</b>	<b>Thành phần các chất</b>
Lọc	Cầu thận		
Hấp thụ lại	Ống thận		

**Bài tập 3 :** Hoàn chỉnh bảng dưới đây :

<b>Các bộ phận của da</b>	<b>Các thành phần cấu tạo chủ yếu</b>	<b>Chức năng của từng thành phần</b>
Lớp biểu bì		
Lớp bì		
Lớp mỡ dưới da		

**Bài tập 4 :** Hãy hoàn chỉnh bảng sau bằng những hiểu biết của em :

	Các bộ phận của hệ thần kinh		Não			Tiểu não	Tuỷ sống
			Trụ não	Não trung gian	Đại não		
	Bộ phận trung ương	Chất xám	Các nhân não	Đôi thị và nhân dưới đôi thị	Vỏ đại não (các vùng thần kinh)	?	?
		Chất trắng	?	Nằm xen giữa các nhân	Đường dẫn truyền nối 2 bán cầu đại não và nối với các phần dưới	Đường dẫn truyền nối vỏ tiểu não với các phần khác của hệ thần kinh	?
	Bộ phận ngoại biên		Dây thần kinh não và các dây thần kinh đối giao cảm				<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dây thần kinh tuỷ</li> <li>- Dây thần kinh sinh dưỡng</li> <li>- Hạch thần kinh giao cảm</li> </ul>
Chức năng			?	?	?	?	?



**Bài tập 5 :** So sánh cấu tạo và chức năng của hệ thần kinh vận động với hệ thần kinh sinh dưỡng bằng cách hoàn chỉnh bảng sau :

		Cấu tạo		Chức năng
		Bộ phận trung ương	Bộ phận ngoại biên	
Hệ thần kinh vận động		Não  Tuỷ sống		
Hệ thần kinh sinh dưỡng	Giao cảm	Sừng bên tuỷ sống		
	Đối giao cảm	Trụ não  Đoạn cùng tuỷ		

**Bài tập 6 :** Hãy điền những nội dung thích hợp mà em biết vào bảng sau :

	Thành phần cấu tạo			Chức năng
	Bộ phận thụ cảm	Đường dẫn truyền	Bộ phận phân tích trung ương	
Thị giác				
Thính giác				

**Bài tập 7 :** Hãy nêu rõ chức năng của các thành phần cấu tạo chủ yếu của mắt và tai vào bảng sau :

	Các thành phần cấu tạo	Chức năng
Mắt	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Màng cứng và màng giác</li> <li>- Màng mạch <span style="margin-left: 20px;">{</span> <ul style="list-style-type: none"> <li>Lớp sắc tố</li> <li>Lòng đen, đồng tử</li> <li>Tế bào que, tế bào nón</li> </ul> </li> <li>- Màng lưới <span style="margin-left: 20px;">{</span> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tế bào thần kinh thị giác</li> </ul> </li> </ul>	
Tai	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Vành và ống tai</li> <li>- Màng nhĩ</li> <li>- Chuỗi xương tai</li> <li>- Ốc tai – cơ quan coocti</li> <li>- Vành bán khuyên</li> </ul>	

**Bài tập 8 :** Nêu rõ tác dụng của hoocmôn các tuyến nội tiết chủ yếu vào bảng sau :

Tuyến nội tiết	Hoocmôn	Tác dụng
<b>Tuyến yên</b>	- Tăng trưởng (GH)	
1. Thùy trước	- TSH	
	- FSH	
	- LH	
	- PrL	
2. Thùy sau	- ADH	
	- Ôxitôxin (OT)	

<b>Tuyến giáp</b>	Tirôxin (TH)	
<b>Tuyến tụy</b>	- Insulin - Glucagôn	
<b>Tuyến trên thận</b>		
1. Vỏ tuyến	- Aldostêrôn - Cortizôn - Andrôgen (kích tố nam tính)	
2. Tuỷ tuyến	Adrênalín và noradrênalín	
<b>Tuyến sinh dục</b>		
1. Nữ	Ôstrôgen	
2. Nam	Testôstêrôn	
3. Thể vàng	Prôgestêrôn	
4. Nhau thai	Hoocmôn nhau thai	

**Bài tập 9 :** - Các điều kiện của sự thụ tinh và thụ thai là gì :

.....

.....

.....

- Các nguyên tắc tránh mang thai ngoài ý muốn là gì ?

.....

.....

.....

## II - Câu hỏi ôn tập học kì II và tổng kết Sinh học 8

**Câu hỏi 1 :** Cơ thể có những cơ chế sinh lí nào để đảm bảo tính ổn định của môi trường trong cơ thể ?

.....

.....

.....

.....

.....

**Câu hỏi 2 :** Cơ thể có thể phản ứng lại những thay đổi của môi trường xung quanh bằng cách nào để đảm bảo cho sự tồn tại và phát triển ? Cho ví dụ minh họa.

.....

.....

.....

.....

.....

**Câu hỏi 3 :** Cơ thể đã điều hoà các quá trình sinh lí diễn ra bình thường trong mọi lúc, ở mọi nơi bằng cách nào ? Cho ví dụ minh họa.

.....

.....

.....

.....

.....

**Câu hỏi 4 :** Để có thể tránh mang thai ngoài ý muốn hoặc tránh không phải nạo phá thai ở tuổi vị thành niên cần phải chú ý những gì ?

**Câu hỏi 5 :** Trình bày tính thống nhất trong mọi hoạt động sống của cơ thể thông qua một số ví dụ tự chọn.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## MỤC LỤC

	<i>Trang</i>
<b>Hướng dẫn sử dụng</b>	3
Bài 1. Bài mở đầu	4
<b>Chương I - Khái quát về cơ thể người</b>	
Bài 2. Cấu tạo cơ thể người	6
Bài 3. Tế bào	8
Bài 4. Mô	10
Bài 5. Thực hành : quan sát tế bào và mô	13
Bài 6. Phản xạ	15
<b>Chương II - Vận động</b>	
Bài 7. Bộ xương	18
Bài 8. Cấu tạo và tính chất của xương	20
Bài 9. Cấu tạo và tính chất của cơ	23
Bài 10. Hoạt động của cơ	26
Bài 11. Tiến hoá của hệ vận động. Vệ sinh hệ vận động	29
Bài 12. Thực hành : Tập sơ cứu và băng bó cho người gãy xương	31
<b>Chương III - Tuần hoàn</b>	
Bài 13. Máu và môi trường trong cơ thể	32
Bài 14. Bạch cầu – Miễn dịch	35
Bài 15. Đông máu và nguyên tắc truyền máu	37
Bài 16. Tuần hoàn máu và lưu thông bạch huyết	40
Bài 17. Tim và mạch máu	42
Bài 18. Vận chuyển máu qua hệ mạch. Vệ sinh hệ tuần hoàn	46
Bài 19. Thực hành : Sơ cứu cầm máu	49
<b>Chương IV - Hô hấp</b>	
Bài 20. Hô hấp và các cơ quan hô hấp	51
Bài 21. Hoạt động hô hấp	55
Bài 22. Vệ sinh hô hấp	58
Bài 23. Thực hành : Hô hấp nhân tạo	61

## **Chương V - Tiêu hoá**

Bài 24.	Tiêu hoá và các cơ quan tiêu hoá	63
Bài 25.	Tiêu hoá ở khoang miệng	65
Bài 26.	Thực hành : Tìm hiểu hoạt động của enzym trong nước bọt	68
Bài 27.	Tiêu hoá ở dạ dày	69
Bài 28.	Tiêu hoá ở ruột non	72
Bài 29.	Hấp thụ chất dinh dưỡng và thải phân	73
Bài 30.	Về sinh tiêu hoá	75

## **Chương VI - Trao đổi chất và năng lượng**

Bài 31.	Trao đổi chất	78
Bài 32.	Chuyển hoá	81
Bài 33.	Thân nhiệt	85
Bài 34.	Vitamin và muối khoáng	89
Bài 35.	Ôn tập học kì I	92
Bài 36.	Tiêu chuẩn ăn uống. Nguyên tắc lập khẩu phần	97
Bài 37.	Thực hành : Phân tích một khẩu phần cho trước	100

## **Chương VII - Bài tiết**

Bài 38.	Bài tiết và cấu tạo hệ bài tiết nước tiểu	102
Bài 39.	Bài tiết nước tiểu	104
Bài 40.	Vệ sinh hệ bài tiết nước tiểu	107

## **Chương VIII - Da**

Bài 41.	Cấu tạo và chức năng của da	109
Bài 42.	Vệ sinh da	113

## **Chương IX - Thần kinh và giác quan**

Bài 43.	Giới thiệu chung hệ thần kinh	115
Bài 44.	Thực hành : Tìm hiểu chức năng (liên quan đến cấu tạo) của tủy sống	117
Bài 45.	Dây thần kinh tủy	118
Bài 46.	Trụ não, tiểu não, não trung gian	119
Bài 47.	Đại não	121
Bài 48.	Hệ thần kinh sinh dưỡng	124
Bài 49.	Cơ quan phân tích thị giác	128
Bài 50.	Vệ sinh mắt	130
Bài 51.	Cơ quan phân tích thính giác	132
Bài 52.	Phản xạ không điều kiện và phản xạ có điều kiện	135
Bài 53.	Hoạt động thần kinh cấp cao ở người	138

Bài 54.	Vệ sinh hệ thần kinh	140
<b>Chương X - Nội tiết</b>		
Bài 55.	Giới thiệu chung hệ nội tiết	143
Bài 56.	Tuyến yên, tuyến giáp	145
Bài 57.	Tuyến tụy và tuyến trên thận	147
Bài 58.	Tuyến sinh dục	149
Bài 59.	Sự điều hoà và phối hợp hoạt động của các tuyến nội tiết	151
<b>Chương XI - Sinh sản</b>		
Bài 60.	Cơ quan sinh dục nam	153
Bài 61.	Cơ quan sinh dục nữ	154
Bài 62.	Thụ tinh, thụ thai và phát triển của thai	156
Bài 63.	Cơ sở khoa học của các biện pháp tránh thai	158
Bài 64.	Các bệnh lây truyền qua đường tình dục (bệnh tình dục)	161
Bài 65.	Đại dịch AIDS – Thảm hoạ của loài người	164
Bài 66.	Ôn tập – Tổng kết	165



*Chịu trách nhiệm xuất bản :*

Chủ tịch HĐQT kiêm Tổng Giám đốc NGÔ TRẦN ÁI  
Phó Tổng Giám đốc kiêm Tổng biên tập NGUYỄN QUỲ THAO

*Tổ chức bản thảo và chịu trách nhiệm nội dung:*

Phó Tổng biên tập PHAN XUÂN THÀNH  
Giám đốc CTCP Dịch vụ xuất bản Giáo dục Hà Nội PHAN KẾ THÁI

*Biên tập lần đầu và tái bản :*

TRẦN NGỌC OANH

*Trình bày bìa :*

TÀO THU HƯƠNG

*Sửa bản in :*

PHÒNG SỬA BẢN IN (NXB GIÁO DỤC TẠI HÀ NỘI)

*Chế bản :*

CÔNG TY CỔ PHẦN THIẾT KẾ VÀ PHÁT HÀNH SÁCH GIÁO DỤC

---

## **VỞ BÀI TẬP SINH HỌC 8**

**Mã số : T8S03h0-CPD**

In 30.000 cuốn, (QĐ in số 49) khổ 17 x 24 cm, tại Công ty CP In - Phát hành sách và Thiết bị trường học Quảng Nam, 260 Hùng Vương, TP Tam Kỳ. Số đăng kí KHXB : 41 - 2010/CXB/367-05/GD. In xong và nộp lưu chiểu tháng 7 năm 2010.



VƯƠNG MIỆN KIM CƯƠNG  
CHẤT LƯỢNG QUỐC TẾ

## BỘ VỞ BÀI TẬP DÀNH CHO HỌC SINH LỚP 8

1. Vở bài tập Ngữ văn 8 (hai tập)
2. Vở bài tập Lịch sử 8
3. Vở bài tập Địa lí 8
4. Vở bài tập Tiếng Anh 8
5. Vở bài tập Toán 8 (hai tập)
6. Vở bài tập Vật lí 8
7. Vở bài tập Hóa học 8
8. Vở bài tập Sinh học 8
9. Vở bài tập Công nghệ 8

Bạn đọc có thể mua sách tại các Công ti Sách - Thiết bị trường học ở các địa phương hoặc các cửa hàng sách của Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam :

- **Tại TP. Hà Nội :** 187 Giảng Võ; 232 Tây Sơn; 23 Tràng Tiền; 25 Hàn Thuyên; 32E Kim Mã; 14/3 Nguyễn Khánh Toàn.
- **Tại TP. Đà Nẵng :** 78 Pasteur; 247 Hải Phòng.
- **Tại TP. Hồ Chí Minh :** 104 Mai Thị Lựu, 2A Đinh Tiên Hoàng, Quận 1 ; 240 Trần Bình Trọng, 231 Nguyễn Văn Cừ, Quận 5 ; Số 5 Bình Thới, Quận 11.
- **Tại TP. Cần Thơ :** Số 5/5 Đường 30/4.

Website : [www.nxbgd.vn](http://www.nxbgd.vn)

Tại Website bán hàng trực tuyến: [www.sach24.vn](http://www.sach24.vn)



8 934980 095874



**Giá : 25.000 đ**