***Lớp 8A1, 8A2 Ngày soạn : Ngày dạy :***

**Tiết 9. Bài 9: Cấu tạo và tính chất của cơ**

**I. mục tiêu.**

**1.Kiến thức.**

- Trình bày được đặc điểm cấu tạo của tế bào cơ và của bắp cơ.

- Nêu mối quan hệ giữa cơ và xương trong sự vận động.

2**.Kĩ năng .** Quan sát, giải thích, liên hệ.

3.Thái độ. Giáo dục ý thức bảo vệ và giữ gìn hệ cơ.

**II. Đồ dùng.**

1. GV: Tranh vẽ phóng to H 9.1 đến 9.4 SGK.Tranh vẽ hệ cơ người.Búa y tế.

2- HS: Nghiên cứu trước nội dung

**III.Phương pháp.**

Trực quan vấn đáp, so sánh

**IV.Tổ chức dạy học**

**1. ổn định tổ chức**

**2. Kiểm tra bài cũ**

- Nêu cấu tạo chức năng của xương dài?

- Nêu thành phần hóa học và tính chất của xương?

**3. Bài mới**

GV dùng tranh hệ cơ ở người giới thiệu một cách khái quát về các nhóm cơ chính của cơ thể như phần thông tin đầu bài SGK.

***Hoạt động 1(15'): Cấu tạo bắp cơ và tế bào cơ***

**Mục tiêu.** Trình bày được đặc điểm cấu tạo của tế bào cơ và của bắp cơ.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Hoạt động của giáo viên | Hoạt động của học sinh | Nội dung |
| - Yêu cầu HS đọc thông tin mục I và quan sát H 9.1 SGK, trao đổi nhóm để trả lời câu hỏi:  *- Bắp cơ có cấu tạo như thế nào ?*  - Nêu cấu tạo tế bào cơ ?  - Gọi HS chỉ trên tranh cấu tạo bắp cơ và tế bào cơ.  GV nhận xét và chốt kiến thức | - HS nghiên cứu thông tin SGK và quan sát hình vẽ, thống nhất câu trả lời.  - Đại diện nhóm trình bày. Các nhóm khác bổ sung và rút ra kết luận. | ***1: Cấu tạo bắp cơ và tế bào cơ***  - Bắp cơ :+ Hai đầu cơ có gân bám vào xương, giữa phình to là bụng cơ.  : + Gồm màng liên kết và nhiều bó cơ, mỗi bó gồm nhiều sợi cơ (tế bào cơ)  - Tế bào cơ: gồm nhiều đoạn, mỗi đoạn là 1 đơn vị cấu trúc giới hạn bởi 2 tấm hình chữ Z. Sự sắp xếp các tơ cơ mảnh và tơ cơ dày ở tế bào cơ tạo nên đĩa sáng và đĩa tối.  + Đĩa tối: là nơi phân bố tơ cơ dày, đĩa sáng là nơi phân bố tơ cơ mảnh. |

***Hoạt động 2(10'): Tính chất của cơ***

**Mục tiêu.** - Giải thích được tính chất căn bản của cơ là sự co cơ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Hoạt động của giáo viên | Hoạt động của học sinh | Nội dung |
| - Yêu cầu HS đọc thí nghiệm và quan sát H 9.2 SGK  - Yêu cầu HS mô tả thí nghiệm sự co cơ  *Cơ có tính chất ntn?*  - GV giải thích về chu kì co cơ (nhịp co cơ).  - Yêu cầu HS đọc thông tin  + Gập cẳng tay sát cánh tay.  - Nhận xét về sự thay đổi độ lớn của cơ bắp trước cánh tay? Vì sao có sự thay đổi đó?  - Yêu cầu HS làm thí nghiệm phản xạ đầu gối, quan sát H 9.3  *- Giải thích cơ chế phản xạ sự co cơ?* | - HS nghiên cứu thí nghiệm và trả lời câu hỏi :  - Nêu kết luận.  - HS đọc thông tin, làm động tác co cẳng tay sát cánh tay để thấy bắp cơ co ngắn lại, to ra về bề ngang.  - Giải thích dựa vào thông tin SGK, rút ra kết luận.  - HS làm phản xạ đầu gối (2 HS làm).  - Dựa vào H 9.3 để giải thích cơ chế phản xạ co cơ. | ***2: Tính chất của cơ***  Là sự co cơ và dãn khi bị kích thích,cơ phản ứng lại bằng co cơ.  - Cơ co rồi lại dãn rất nhanh tạo chu kì co cơ. gồm 3 fa(fa tiềm tàng, fa co, fa dãn)  - Khi cơ co, tơ cơ mảnh xuyên sâu vào vùng phân bố của tơ cơ dày làm tế bào cơ co ngắn lại làm cho bắp cơ ngắn lại và to về bề ngang. |

***Hoạt động 3(7'): ý nghĩa của hoạt động co cơ***

**Mục tiêu.** Nêu được ý nghĩa của sự co cơ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Hoạt động của giáo viên | Hoạt động của học sinh | Nội dung |
| - Quan sát H 9.4 và cho biết :  - Sự co cơ có tác dụng gì?  - Yêu cầu HS phân tích sự phối hợp hoạt động co, dãn giữa cơ 2 đầu (cơ gấp) và cơ 3 đầu (cơ duỗi) ở cánh tay.  *Khi viết bài cần có sự tham gia của những cơ nào?*  - GVnhận xét, giúp HS rút ra kết luận.  - Yêu cầu 1 HS đọc kết luận cuối bài. | - HS quan sát H 9.4 SGK  - Trao đổi nhóm để thống nhất ý kiến.  - Đại diện nhóm trình bày, bổ sung và rút ra kết luận. | ***3: ý nghĩa của hoạt động co cơ***  - Cơ co giúp xương cử động để cơ thể vận động, lao động, di chuyển.  - Trong sự vận động cơ thể luôn có sự phối hợp nhịp nhàng giữa các nhóm cơ. |

**4. Củng cố**

- HS làm bài tập trắc nghiệm : ***Khoanh tròn vào đầu câu trả lời đúng:***

1. Cơ bắp điển hình có cấu tạo:

a. Sợi cơ có vân sáng, vân tối.

b. Bó cơ và sợi cơ.

c. Có màng liên kết bao bọc, 2 đầu to, giữa phình to.

d. Gồm nhiều sợi cơ tập trung thành bó.

e. Cả a, b, c, d

g. Chỉ có c, d.

2. Khi cơ co, bắp cơ ngắn lại và to bề ngang là do:

a. Vân tối dày lên.

b. Một đầu cơ co và một đầu cơ cố định.

c. Các tơ mảnh xuyên sâu vào vùng tơ dày làm cho vân tối ngắn lại.

d. Cả a, b, c.

e. Chỉ a và c

**5. Bài tập về nhà**

- Học và trả lời câu 1, 2, 3.

***Rỳt kinh nghiệm sau tiết dạy:***