

TRƯỜNG THPT TÂN BÌNH

TỔ SINH – CÔNG NGHỆ

**PHIẾU HỌC TẬP HƯỚNG DẪN HỌC SINH TỰ
HỌC**

ĐỢT 2

MÔN CÔNG NGHỆ 10

TUẦN 3 +4 : 20/9 ĐẾN 02/10/2021

Tuần 3: 20/9/2021 -25/9/2021

NỘI DUNG	GHI CHÚ
CHỦ ĐỀ : SẢN XUẤT GIỐNG CÂY TRỒNG	
I - MỤC ĐÍCH CỦA CÔNG TÁC SẢN XUẤT GIỐNG CÂY TRỒNG 1. Duy trì, củng cố độ thuần chủng, sức sống và tính trạng điển hình của giống 2. Tạo ra số lượng giống cần thiết để cung cấp cho sản xuất đại trà 3. Đưa giống tốt phổ biến nhanh vào sản xuất II - HỆ THỐNG SẢN XUẤT GIỐNG CÂY TRỒNG Hệ thống sản xuất giống gồm 3 giai đoạn: Giai đoạn 1: Sản xuất hạt giống siêu nguyên chủng (SNC): - Hạt giống SNC là hạt giống có chất lượng và độ thuần khiết rất cao - Nhiệm vụ là duy trì, phục tráng và sản xuất hạt giống siêu nguyên chủng. - Được thực hiện tại các xí nghiệp, các trung tâm sản xuất giống chuyên trách Giai đoạn 2: Sản xuất hạt giống nguyên chủng từ siêu nguyên chủng:	- Học sinh nghiên cứu sách giáo khoa

- Hạt giống nguyên chủng là hạt giống chất lượng cao được nhân ra từ hạt giống siêu nguyên chủng

- Tiến hành tại các công ty hoặc các trung tâm giống cây trồng

Giai đoạn 3: Sản xuất hạt giống xác nhận:

- Hạt giống xác nhận được nhân ra từ hạt giống nguyên chủng để cung cấp cho nông dân sản xuất đại trà

- Tiến hành tại các cơ sở nhân giống liên kết giữa các công ti, trung tâm và cơ sở sản xuất

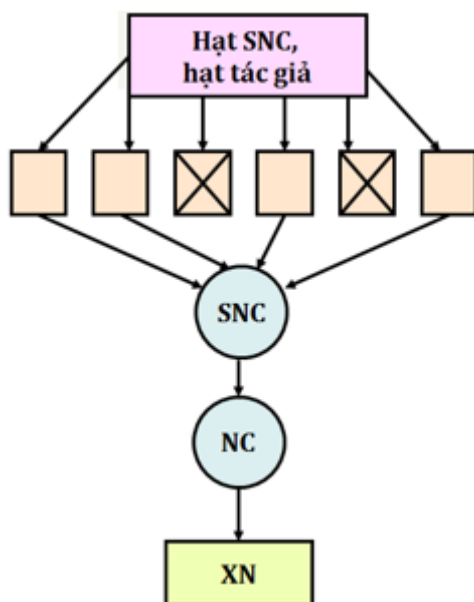
III. QUY TRÌNH SẢN XUẤT GIỐNG CÂY TRỒNG

1. Sản xuất giống cây trồng nông nghiệp

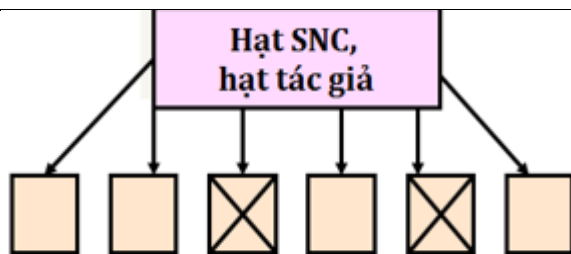
Quy trình sản xuất giống cây trồng nông nghiệp được xây dựng dựa vào các phương thức sinh sản của cây trồng

a) Sản xuất giống ở cây trồng tự thụ phấn

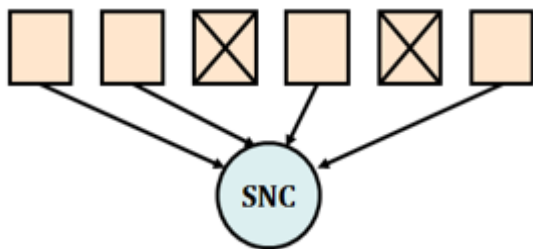
Đối với giống cây trồng do tác giả cung cấp hoặc có hạt giống siêu nguyên chủng thì quy trình sản xuất hạt giống theo sơ đồ duy trì



Năm thứ nhất: Gieo hạt tác giả (hạt SNC), chọn cây ưu tú



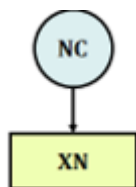
Năm thứ hai: Hạt của cây ưu tú gieo thành từng dòng. Chọn các dòng đúng giống, thu hoạch hỗn hợp hạt. Những hạt đó là hạt siêu nguyên chủng



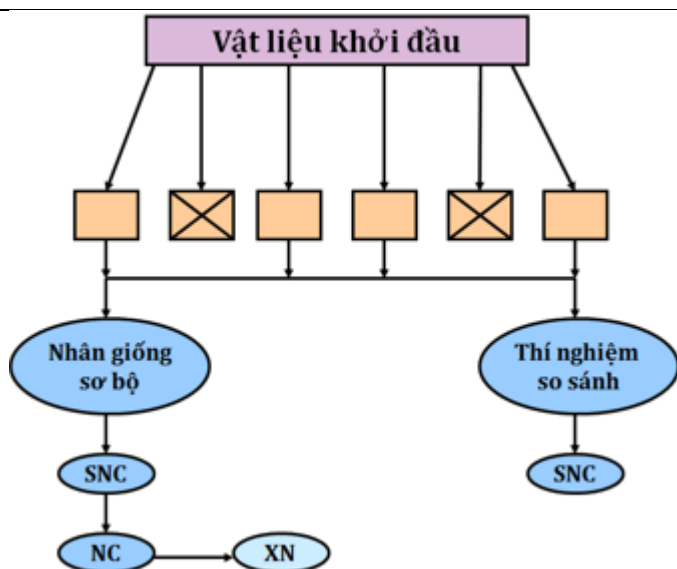
Năm thứ ba: Nhân giống nguyên chủng từ giống siêu nguyên chủng



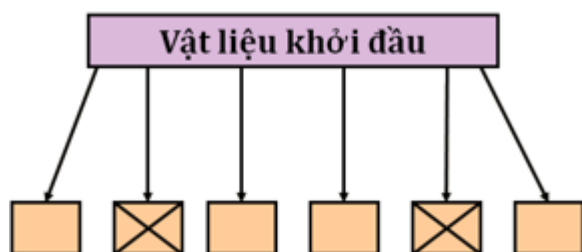
Năm thứ tư: Sản xuất hạt giống xác nhận từ giống nguyên chủng



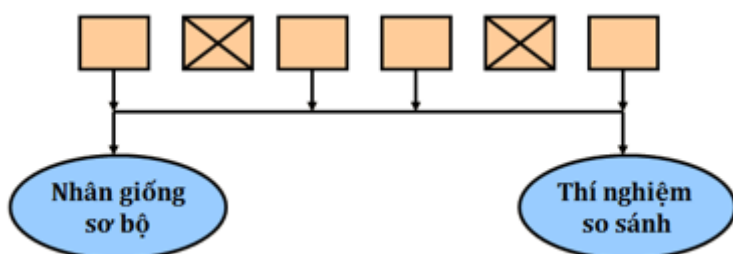
Các giống nhập nội, các giống bị thoái hoá (không còn giống siêu nguyên chủng) sản xuất hạt giống theo sơ đồ phục tráng.



Năm thứ nhất: Gieo hạt của vật liệu khởi đầu (cần phục tráng) chọn cây ưu tú



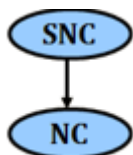
Năm thứ hai: Đánh giá dòng lần 1. Gieo hạt cây ưu tú thành dòng, chọn hạt của 4 đến 5 dòng tốt nhất để gieo ở năm thứ ba



Năm thứ ba: Đánh giá dòng lần 2. Hạt của dòng tốt nhất chia làm hai để nhân sơ bộ và so sánh giống. Hạt thu được là hạt siêu nguyên chủng đã phục tráng



Năm thứ tư: Nhân hạt giống nguyên chủng từ hạt siêu nguyên chủng

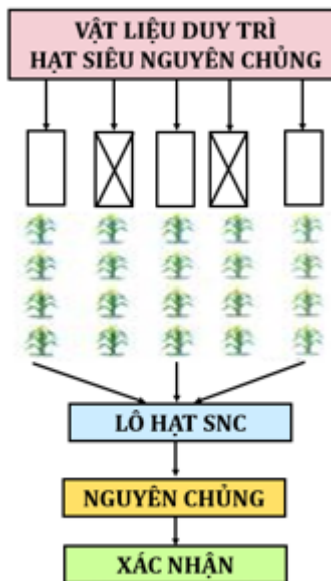


Năm thứ năm: Sản xuất hạt giống xác nhận từ hạt giống nguyên chủng



b) Sản xuất giống ở cây trồng thụ phấn chéo

Đối với cây trồng thụ phấn chéo (ngô và một số cây trồng khác), quy trình sản xuất giống được tiến hành như sau:



Vụ thứ nhất: Lựa chọn ruộng sản xuất giống ở khu cách li và thành 500 ô. Gieo hạt của ít nhất 3000 cây của giống SNC vào các ô. Mỗi ô chọn một cây đúng giống, thu lấy hạt và gieo thành một hàng ở vụ tiếp theo trong khu cách li

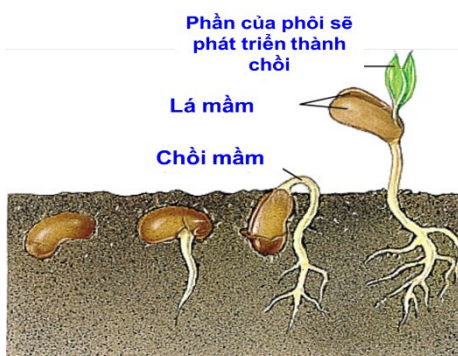
Vụ thứ hai: Đánh giá thể hệ chọn - Loại bỏ tất cả các hàng không đạt yêu cầu và những cây xấu trên hàng cây đạt yêu cầu trước khi tung phần. Thu hạt của cây còn lại, trộn lẫn với nhau, ta có lô hạt siêu nguyên chủng Vụ thứ ba: Nhân hạt giống siêu nguyên chủng ở khu cách li. Loại bỏ các cây không đạt yêu cầu trước khi tung phần. Thu hạt của các cây còn lại, ta được lô hạt nguyên chủng Vụ thứ tư: Nhân hạt giống nguyên chủng ở khu cách li. Loại bỏ cây xấu trước khi tung phần. Hạt của các cây còn lại là hạt xác nhận. c) Sản xuất giống ở cây trồng nhân giống vô tính Quy trình sản xuất giống cây trồng nhân giống vô tính được thực hiện qua 3 giai đoạn: - Chọn lọc duy trì thể hệ vô tính đạt tiêu chuẩn cấp SNC - Tổ chức sản xuất củ giống hoặc vật liệu giống cấp NC từ giống SNC - Sản xuất củ giống hoặc vật liệu giống đạt tiêu chuẩn thương phẩm từ giống NC 2. Sản xuất giống cây rừng Cây rừng có đời sống dài ngày. Từ lúc gieo trồng đến khi thu hoạch hạt thường phải mất từ 10 đến 15 năm, nhanh nhất cũng phải mất từ 5 đến 7 năm. Vì vậy, công tác sản xuất giống cây rừng có nhiều khó khăn và phức tạp Quy trình sản xuất giống cây rừng có thể tóm tắt như sau: - Chọn những cây trội, khảo nghiệm và chọn lấy các cây đạt tiêu chuẩn để xây dựng rừng giống hoặc vườn giống - Lấy hạt giống từ rừng giống hoặc vườn giống sản xuất cây con để cung cấp cho sản xuất. Giống cây rừng có thể nhân ra bằng hạt hoặc bằng công nghệ nuôi cấy mô và giâm hom	
---	--

Hoạt động 2: Câu hỏi luyện tập

Câu 1 :Tại sao hạt giống siêu nguyên chủng, nguyên chủng cần được sản xuất tại các cơ sở sản xuất giống chuyên nghiệp?

Câu 2. Em hãy cho biết quy trình sản xuất giống theo sơ đồ duy trì và phục tráng có gì giống và khác nhau?

NỘI DUNG	GHI CHÚ
THỰC HÀNH: XÁC ĐỊNH SỨC SỐNG CỦA HẠT	
Hoạt động 1: Học sinh đọc tài liệu, học và ghi bài theo nội dung sau: Sự phát triển của hạt ❖ CHUẨN BỊ - Hạt giống chuẩn do các công ty giống cây trồng cung cấp (lúa, ngô, đậu,...): 200 hạt - khay trồng đậu: 2 - Túi ni lông kích thước 20 x 30: 2 - Cát sạch: 3 kg - Dây buộc: 2 - Que gạt: 1 - Bình phun nước nhỏ: 1 ❖ TIẾN HÀNH LÀM THÍ NGHIỆM BƯỚC 1 - Ngâm hạt giống trong nước sạch - Thời gian ngâm tùy thuộc vào từng loại cây trồng *Lúa: 24-48 giờ *Ngô: 8-12 giờ *Đậu đỗ: 1-2 giờ BƯỚC 2 - Cho cát vào 2 khay, phun nước vào cho cát vừa đủ ẩm - Dùng que gạt cho cát bằng miệng khay BƯỚC 3 - Gieo hạt vào 2 khay cát, mỗi khay 100 hạt. Ấn cho hạt giống ngấp hết vào cát - 1 khay dùng để xác định sức nảy mầm - 1 khay dùng để xác định tỉ lệ nảy mầm	HS đọc và nghiên cứu SGK



BƯỚC 4

Đặt khay đã gieo hạt vào túi ni lông và buộc miệng túi lại

BƯỚC 5

Chuyển túi vào nơi ẩm để hạt nảy mầm

❖ THEO DÕI THÍ NGHIỆM

a) Xác định sức nảy mầm của hạt (sau 4 ngày)

- Đếm số lượng cây mầm bình thường (A)

- Đếm số hạt còn lại (B)

(A) là cây có mầm và rễ

(B) gồm hạt không nảy mầm và hạt sinh ra cây mầm không bình thường

b) Xác định tỉ lệ nảy mầm (sau 6,7 ngày)

- Lấy khay 2 đổ ra tấm ni lông

- Đếm số cây mầm bình thường (C)

- Đếm số hạt còn lại (D)

Hoạt động 2: Kiểm tra, đánh giá quá trình tự học.

Kết quả thí nghiệm được ghi theo mẫu vào bảng sau:

a) Xác định sức nảy mầm của hạt (sau 4 ngày)

Tổng số hạt thí nghiệm	Số cây mầm bình thường (A)	Số hạt còn lại (B)	Sức nảy mầm (%)

(sức nảy mầm (%)) = $\frac{A}{A+B} \times 100$

A+B

b) Xác định tỉ lệ nảy mầm (sau 6,7 ngày)

Tổng số hạt gieo	Số cây mầm bình thường (C)	Số hạt còn lại (D)	Tỉ lệ nảy mầm (%)

(Tỉ lệ nảy mầm (%)) = $\frac{C \times 100}{C + D}$

Kết luận:

- Sức sống của hạt:.....

- Tỉ lệ nảy mầm của hạt:.....

TRƯỜNG THPT TÂN BÌNH

NĂM HỌC 2021-2022

TỔ ĐỊA LÍ

HỌC SINH TỰ HỌC ĐỊA LÍ 10

TUẦN 3,4

(Đối với học sinh không thể học tập trực tuyến)

PHIẾU HƯỚNG DẪN HỌC SINH TỰ HỌC

NỘI DUNG	GHI CHÚ
BÀI 6. HỆ QUẢ CHUYỂN ĐỘNG XUNG QUANH MẶT TRỜI CỦA TRÁI ĐẤT.	
Hoạt động 1: <i>Đọc tài liệu và thực hiện các yêu cầu.</i>	- Giải thích được các hệ quả chuyển động của Trái Đất xung quanh Mặt Trời: chuyển động biểu kiến hàng năm của Mặt Trời, các mùa, ngày đêm dài ngắn theo mùa. - Dựa vào hình vẽ xác định: - Đường chuyển động biểu kiến hàng năm của Mặt Trời trong một năm - Xác định góc chiếu sáng của tia Mặt Trời trong các ngày: 21/3, 22/6, 23/9 và 22/12 lúc 12 giờ trưa để rút ra kết luận. - Có nhận thức đúng các hiện tượng tự nhiên

Hoạt động 2: Kiểm tra, đánh giá quá trình tự học.

Học sinh trả lời các câu hỏi tự luận :

- Chuyển động biểu kiến là gì?
- Những nơi nào trên Trái Đất, người ta có thể nhìn thấy Mặt Trời ở đúng đỉnh đầu lúc 12h trưa?
- Mùa là gì? Thời gian các mùa trong năm?

Học sinh trả lời các câu hỏi trắc nghiệm :

Câu 1: Chuyển động biểu kiến hàng năm của mặt trời là

- A. chuyển động có thực của mặt trời trong năm giữa hai chí tuyến.
- B. chuyển động có thực của mặt trời trong năm giữa hai cực.
- C. chuyển động do ảo giác của mặt trời trong năm giữa hai chí tuyến.
- D. chuyển động do ảo giác của mặt trời trong năm giữa hai cực.

Câu 2: Trên bề mặt trái đất nơi được mặt trời lên thiên đỉnh 2 lần trong năm là

- A. Cực Bắc và cực Nam.
- B. Vùng từ chí tuyến nên cực.
- C. Vùng nằm giữa hai chí tuyến.
- D. Khắp bề mặt trái đất.

Câu 3: Trên bề mặt trái đất nơi được mặt trời lên thiên đỉnh một lần trong năm là

- A. các địa điểm nằm trên xích đạo.
- B. các địa điểm nằm trên hai chí tuyến.
- C. các địa điểm nằm trên hai vòng cực.
- D. 2 cực.

Câu 4: Trên bề mặt trái đất nơi không có hiện tượng mặt trời lên thiên đình trong năm là

- A. các địa điểm nằm trên xích đạo.
- B. các địa điểm nằm trên hai chí tuyến.

C. các địa điểm nằm giữa hai chí tuyến.

D. các địa điểm nằm giữa hai chí tuyến đến hai cực.

Câu 5: Từ xích đạo đi về hai cực, chênh lệch giữa ngày và đêm

A. Càng giảm

B. Tùy theo mỗi nửa cầu

C. Càng tăng

D. Khác nhau theo mùa

Câu 6: Cho câu tục ngữ sau: “Đêm tháng năm, chưa nằm đã sáng / Ngày tháng mười, chưa cười đã tối”. Câu tục ngữ trên thể hiện hệ quả nào của chuyển động quay quanh Mặt Trời của Trái Đất?

A. Hiện tượng mặt trời lên thiên đỉnh.

B. Các mùa trong năm.

C. Ngày, đêm luân phiên nhau.

D. Ngày đêm dài ngắn khác nhau theo mùa.

Câu 7: Tại sao lại có chuyển động biểu kiến hàng năm của Mặt Trời?

A. Trái Đất tự quay quanh trục.

B. Trái Đất chuyển động quanh Mặt Trời.

C. Trái Đất chuyển động quanh Mặt Trời với trục nghiêng không đổi.

D. Trái Đất chuyển động tịnh tiến quanh Mặt Trời.

Câu 8: “Đêm tháng năm chưa nằm đã sáng / Ngày tháng mười chưa cười đã tối”. Câu tục ngữ này chỉ đúng trong trường hợp ở

A. Bắc bán cầu.

B. Nam bán cầu.

C. Cả hai bán cầu.

D. Không bán cầu nào.

NỘI DUNG	GHI CHÚ
BÀI 7. CẤU TRÚC CỦA TRÁI ĐẤT. THẠCH QUYỂN. THUYẾT KIẾN TẠO MẢNG.	
Hoạt động 1: <i>Đọc tài liệu và thực hiện các yêu cầu.</i>	- Mô tả được cấu trúc của Trái Đất và trình bày được đặc điểm của mỗi lớp bên trong Trái Đất. - Biết khái niệm thạch quyển, phân biệt được vỏ Trái Đất với thạch quyển. - Trình bày được nội dung cơ bản của thuyết kiến tạo mảng. - Quan sát, nhận xét cấu trúc của Trái Đất, các mảng kiến tạo và cách tiếp xúc giữa các mảng kiến tạo qua trang ảnh và bản đồ.
Hoạt động 2: <i>Kiểm tra, đánh giá quá trình tự học.</i>	Học sinh trả lời các câu hỏi tự luận : - Thuyết kiến tạo mảng là gì? - Có bao nhiêu mảng kiến tạo lớn, kể tên? - Nêu nguyên nhân của sự di chuyển các mảng kiến tạo? Học sinh trả lời các câu hỏi trắc nghiệm : Câu 1: Đặc điểm nào dưới đây là đặc điểm của lớp Manti trên? <u>A. Ở trạng thái quán tính dẻo, rất đậm đặc và cấu tạo bởi các loại đá khác nhau.</u> B. Cấu tạo bởi các loại đá khác nhau, tồn tại ở trạng thái rắn và quán tính dẻo. C. Ở trạng thái rắn nhưng rất đậm đặc, cấu tạo bởi nhiều kim loại nặng. D. Rất đậm đặc, cấu tạo bởi nhiều kim loại nặng và quán tính dẻo. Câu 2: Theo thứ tự từ dưới lên, các tầng đá ở lớp vỏ Trái Đất lần lượt là: A. Tầng badan, tầng đá trầm tích, tầng granit.

B. Tầng granit, Tầng đá trầm tích, tầng badan.

C. Tầng đá trầm tích, tầng granit, tầng badan .

D. Tầng badan, tầng granit, tầng đá trầm tích.

Câu 3: Vật chất ở nhân Trái Đất có đặc điểm nào dưới đây?

A. Là những kim loại nhẹ, vật chất ở trạng thái hạt.

B. Là những kim loại nặng.

C. Là những chất khí có tính phóng xạ cao.

D. Là những phi kim loại có tính cơ động cao.

Câu 4: Lớp nào sau đây của Trái Đất chứa các loại kim loại nặng?

A. Lớp vỏ Trái Đất.

B. Manti dưới.

C. Manti trên.

D. Nhân Trái Đất.

Câu 5: Đặc điểm nào dưới đây đúng với đặc điểm của lớp nhân Trái Đất?

A. Thành phần vật chất chủ yếu là những kim loại nhẹ.

B. Vật chất chủ yếu ở trạng thái rắn và quánh dẻo.

C. Có độ dày nhỏ nhất nhưng nhiệt độ và áp suất lớn nhất.

D. Lớp nhân ngoài có nhiệt độ, áp suất thấp hơn so với lớp nhân trong.

Câu 6: Đặc điểm nào dưới đây không phải của lớp nhân Trái Đất?

A. Có độ dày lớn nhất, nhiệt độ và áp suất lớn nhất.

B. Thành phần vật chất chủ yếu là những kim loại nặng.

C. Vật chất chủ yếu ở trạng thái rắn.

D. Lớp nhân ngoài có nhiệt độ, áp suất thấp hơn so với lớp nhân trong.

Câu 7: Điểm khác nhau về cấu tạo của lớp vỏ lục địa và vỏ đại dương là

	A. Lớp vỏ lục địa dày hơn vỏ đại dương. <u>B. Vỏ đại dương cấu tạo chủ yếu bằng badan, vỏ lục địa chủ yếu bằng granit.</u> C. Lớp vỏ đại dương chiếm diện tích lớn hơn lớp vỏ lục địa. D. Vỏ đại dương cấu tạo chủ yếu bằng badan, vỏ lục địa chủ yếu bằng trầm tích. Câu 8: Đặc điểm nổi bật của đá trầm tích so với hai nhóm đá còn lại A. Có tỉ trọng nhẹ hơn nhiều. <u>B. Có chứa hoá thạch và có sự phân lớp.</u> C. Chỉ phân bố ở vùng nhiệt đới. D. Có giá trị kinh tế cao.
--	--

NỘI DUNG	GHI CHÚ
BÀI 8. TÁC ĐỘNG CỦA NỘI LỰC ĐẾN ĐỊA HÌNH BỀ MẶT TRÁI ĐẤT	
Hoạt động 1: <i>Đọc tài liệu và thực hiện các yêu cầu.</i>	- Hiểu khái niệm nội lực và nguyên nhân sinh ra nội lực. - Phân tích được tác động của vận động theo phương thẳng đứng và phương nằm ngang đến địa hình bề mặt Trái Đất - Quan sát và nhận biết được kết quả của các vận động kiến tạo đến địa hình bề mặt Trái Đất thông qua tranh ảnh, hình vẽ...
Hoạt động 2: <i>Kiểm tra, đánh giá quá trình tự học.</i>	Học sinh trả lời các câu hỏi tự luận : - Nội lực là gì? Nguyên nhân nào đã sinh ra nội lực? - Tác động của nội lực đến địa hình bề mặt Trái Đất thông qua những vận động nào?

- Vận động theo phương thẳng đứng là gì? Biểu hiện?

- Vận động theo phương nằm ngang là gì? Biểu hiện?

Học sinh trả lời các câu hỏi trắc nghiệm :

Câu 1: Ý nào dưới đây không phải nguồn năng lượng chủ yếu sinh ra nội lực?

A. Sự phân hủy chất phóng xạ.

B. Nguồn năng lượng từ các vụ thử hạt nhân.

C. Năng lượng các phản ứng hóa học.

D. Sự chuyển dịch của các dòng vật theo quy luật của trọng lực.

Câu 2: Vận động kiến tạo không có biểu hiện nào dưới đây?

A. Nâng lên hoặc hạ xuống.

B. Uốn nét hay đứt gãy.

C. Động đất, núi lửa.

D. Mài mòn, bồi tụ.

Câu 3: Hiện tượng nào sau đây là do tác động của nội lực?

A. Xâm thực.

B. Bồi tụ.

C. Uốn nếp.

D. Nấm đá.

Câu 4: Hiện tượng nào sau đây không phải do tác động của nội lực?

A. Nâng lên hạ xuống.

B. Đứt gãy.

C. Uốn nếp.

D. Bồi tụ.

Câu 5: Cơ chế làm cho các mảng kiến tạo có thể dịch chuyển được trên lớp manti là

A. sự tự quay của Trái Đất theo hướng từ Tây sang Đông.

	B. sự chuyển động của Trái Đất quanh mặt trời theo hướng ngược chiều kim đồng hồ. C. sự tự quay của Trái Đất và sự chuyển động của Trái Đất quanh Mặt Trời. <u>D. sự hoạt động của các dòng đối lưu vật chất nóng chảy trong lòng Trái Đất.</u> Câu 6: Các lớp đá dịch chuyển ngược hướng nhau theo phương nằm ngang với cường độ lớn đã tạo ra A. các đồng bằng rộng lớn. B. các hoạt động động đất, núi lửa. <u>C. địa lũy, địa hào, hẻm vực.</u> D. Nấm đá, hờ hàm ếch. Câu 7: Nhận định nào dưới đây đúng nhất? A. Địa lũy là bộ phận sụt xuống giữa hai đường đứt gãy. <u>B. Dây núi Con Voi là 1 địa lũy điển hình ở Việt Nam.</u> C. Các dãy địa lũy xuất hiện ở những nơi đứt gãy diễn ra với cường độ nhỏ. D. Núi lửa thường tương ứng với địa lũy. Câu 8: Địa hào được hình thành do A. Một bộ phận địa hình giữa hai đường đứt gãy trồi lên B. Vận động theo phương thẳng đứng với cường độ mạnh C. Hiện tượng uốn nếp diễn ra với cường độ mạnh <u>D. Các lớp đá dịch chuyển ngược hướng nhau theo phương nằm ngang với cường độ lớn.</u>
--	--

NỘI DUNG	GHI CHÚ
----------	---------

BÀI 9. TÁC ĐỘNG CỦA NGOẠI LỰC ĐẾN ĐỊA HÌNH BỀ MẶT TRÁI ĐẤT (Tiết 1)	
Hoạt động 1: <i>Đọc tài liệu và thực hiện các yêu cầu.</i>	- Hiểu khái niệm ngoại lực, nguyên nhân sinh ra và các tác nhân ngoại lực. - Trình bày được khái niệm về quá trình phong hoá. Phân biệt được phong hoá lí học, phong hoá hoá học và phong hoá sinh vật. - Quan sát và nhận xét tác động của các quá trình phong hoá đến địa hình bề mặt Trái Đất qua tranh ảnh, hình vẽ, băng, đĩa hình
Hoạt động 2: <i>Kiểm tra, đánh giá quá trình tự học.</i>	Học sinh trả lời các câu hỏi tự luận : - Ngoại lực là gì? Các tác nhân của ngoại lực? - Quá trình phong hóa là gì? Tác nhân? - Khái niệm, tác nhân của 3 loại phong hóa: Phong hóa lí học, phong hóa hóa học, phong hóa sinh học? Học sinh trả lời các câu hỏi trắc nghiệm : Câu 1: Ngoại lực là A. Lực phát sinh từ lớp vỏ trái đất. B. Lực phát sinh từ bên trong trái đất. C. Lực phát sinh từ các thiên thể trong hệ mặt trời. <u>D. Lực phát sinh từ bên ngoài trên bề mặt trái đất.</u> Câu 2: Nguồn năng lượng sinh ra ngoại lực chủ yếu là A. nguồn năng lượng từ đại dương (sóng , thủy triều , dòng biển ..). B. nguồn năng lượng từ các vụ thử hạt nhân. <u>C. nguồn năng lượng từ bức xạ mặt trời.</u> D. nguồn năng lượng từ lòng đất. Câu 3: Tác nhân của ngoại lực là

A. sự nâng lên và hệ số của vỏ trái đất theo chiều thẳng đứng.

B. yếu tố khí hậu các dạng nước , sinh vật và con người.

C. sự uốn nếp các lớp đá.

D. sự đứt gãy các lớp đất đá.

Câu 4: Quá trình phong hóa là

A. quá trình phá hủy, làm biến đổi các loại đá và khoáng vật.

B. quá trình làm các sản phẩm đã bị phá hủy, biến đổi rời khỏi vị trí ban đầu.

C. quá trình di chuyển các sản phẩm đã bị phá hủy biến đổi từ nơi này đến nơi khác.

D. quá trình tích tụ (tích lũy) các sản phẩm đã bị phá hủy , biến đổi.

Câu 1: Biểu hiện nào dưới đây phụ thuộc vào các quá trình của ngoại lực?

A. Hai mảng xô vào nhau tạo nên các dãy núi cao.

B. Dòng sông vận chuyển phù sa và bồi tụ.

C. Dung nham phun ra từ miệng núi lửa.

D. Hiện tượng đứt gãy tạo nên các hẻm vực.

Câu 2: Ở các vùng hoang mạc do tác động khoét mòn của gió nên thường xuất hiện các dạng địa hình nào dưới đây?

A. Băng hà, cột đá.

B. Hở hàm ếch.

C. Bậc thềm sóng vỗ.

D. Nấm đá, cột đá.

Câu 3: Dạng địa hình nấm đá độc đáo trên thế giới do tác nhân nào tạo thành?

A. Gió.

B. Nhiệt độ.

	C. Sóng biển. D. Nước. Câu 4: Những cách đồng giữa núi của nước ta ở Điện Biên, Sơn La, Hòa Bình được hình thành do quá trình A. xâm thực bởi băng hà. <u>B. xâm thực bởi nước chảy trên mặt.</u> C. sự vận động nâng lên của địa hình hai bên. D. thổi mòn do gió.
--	---

Nội dung học tập

BÀI 6. HỆ QUẢ CHUYỂN ĐỘNG XUNG QUANH MẶT TRỜI CỦA TRÁI ĐẤT

I. Chuyển động biểu kiến hàng năm của Mặt Trời

- Chuyển động biểu kiến là chuyển động nhìn thấy bằng mắt nhưng không có thật
- Hiện tượng Mặt Trời lên thiên đỉnh chỉ xảy ra ở khu vực nội chí tuyến.
- + Ở chí tuyến: Mặt Trời lên thiên đỉnh 1 lần trong năm
- + Nội chí tuyến: Mặt Trời lên thiên đỉnh 2 lần trong năm
- + Ngoại chí tuyến: Mặt Trời không bao giờ lên thiên đỉnh.

II. Các mùa trong năm

- Mùa là một phần thời gian của năm có đặc điểm riêng về thời tiết và khí hậu
- Nguyên nhân: trục Trái Đất nghiêng và không đổi phương trong quá trình chuyển động

- Một năm có 4 mùa: xuân, hạ, thu, đông. Mùa ở 2 bán cầu trái ngược nhau.

III. Ngày, đêm dài ngắn theo mùa và theo vĩ độ

- Nguyên nhân: trục Trái Đất nghiêng và không đổi phương trong quá trình chuyển động

- Độ dài ngày đêm ở 2 bán cầu trái ngược nhau

- Độ dài ngày đêm ở Bắc bán cầu theo mùa

+ Mùa xuân, hạ: ngày dài hơn đêm

+ Mùa thu, đông: ngày ngắn hơn đêm

- Độ dài ngày đêm ở Bắc bán cầu theo vĩ độ

+ Ở xích đạo: ngày đêm bằng nhau

+ Càng xa Xích đạo, độ chênh lệch ngày đêm càng lớn

+ Ở cực có 6 tháng ngày, 6 tháng đêm

CHƯƠNG III. CẤU TRÚC CỦA TRÁI ĐẤT. CÁC QUYỂN CỦA LỚP VỎ ĐỊA LÍ

BÀI 7. CẤU TRÚC CỦA TRÁI ĐẤT. THẠCH QUYỂN. THUYẾT KIẾN TẠO MẢNG

I. Cấu trúc của Trái Đất

- Tham khảo nội dung trong sách giáo khoa.

II. Thuyết kiến tạo mảng

- Khái niệm: thuyết kiến tạo mảng là thuyết về sự hình thành và phân bố các lục địa , đại dương trên bề mặt TĐ.

- Nội dung chính:

- + Thạch quyển được cấu tạo bởi các mảng kiến tạo.
- + Các mảng kiến tạo dịch chuyển trên lớp Manti trên.
- + Nguyên nhân của sự di chuyển các mảng kiến tạo: do hoạt động của các dòng đối lưu vật chất trong lớp Manti trên.
- + Ranh giới, chỗ tiếp xúc giữa các mảng kiến tạo là vùng bất ổn.

Khi 2 mảng kiến tạo tách rời nhau (tiếp xúc tách giãn): kết quả là hình thành sống núi ngầm ở đại dương kèm theo động đất và núi lửa..

Khi 2 mảng kiến tạo xô vào nhau (tiếp xúc dồn ép), kết quả là hình thành những dãy núi cao, vực sâu đại dương kèm theo động đất và núi lửa.

BÀI 8. TÁC ĐỘNG CỦA NỘI LỰC ĐẾN ĐỊA HÌNH BỀ MẶT TRÁI ĐẤT

I. Nội lực

- Khái niệm: là lực phát sinh bên trong Trái Đất
- Nguyên nhân: do nguồn năng lượng của sự phân hủy chất phóng xạ, sự dịch chuyển của các dòng vật chất, năng lượng phản ứng hóa học...

II. Tác động của nội lực

1. Vận động theo phương thẳng đứng

- Là vận động nâng lên hay hạ xuống của vỏ Trái Đất, chịu tác động của nội lực theo phương thẳng đứng
- Đặc điểm: diễn ra chậm trên diện tích rộng lớn
- Hệ quả:
 - + Biển thoái xảy ra khi vận động nâng lên làm lục địa mở rộng diện tích
 - + Biển tiến xảy ra khi vận động hạ xuống làm lục địa thu hẹp diện tích

2. Vận động theo phương nằm ngang

- Chịu tác động của nội lực theo phương nằm ngang gây ra hiện tượng uốn nếp, đứt gãy
- a. Hiện tượng uốn nếp*
 - Xảy ra ở vùng đá có độ dẻo
 - Đá bị ép uốn cong thành các nếp uốn nhưng không làm thay đổi tính liên tục của chúng
 - Cường độ uốn nếp tăng hình thành núi uốn nếp

b. Hiện tượng đứt gãy

- Xảy ra ở vùng đá cứng
- Lớp đá bị đứt, gãy hình thành hẻm vực, thung lũng
- Sự dịch chuyển với biên độ lớn hình thành địa hào , địa lũy

BÀI 9. TÁC ĐỘNG CỦA NGOẠI LỰC ĐẾN ĐỊA HÌNH BỀ MẶT TRÁI ĐẤT

(Tiết 1)

I. Ngoại lực

- Khái niệm: ngoại lực là lực có nguồn gốc bên ngoài, trên bề mặt Trái Đất.
- Nguyên nhân: chủ yếu là nguồn năng lượng của bức xạ điện từ.
- Tác nhân ngoại lực: bao gồm các yếu tố khí hậu, nước, sinh vật và con người.

II. Tác động của ngoại lực

1. Quá trình phong hóa

- Quá trình phong hóa là quá trình phá hủy và làm biến đổi các loại đá và khoáng vật.
- Tác nhân: sự thay đổi nhiệt độ, nước, khí oxi, khí cacbonic, các loại axit, sinh vật.
- Có 3 loại: Phong hóa lí học, phong hóa hóa học, phong hóa sinh học.
- Cường độ phong hóa xảy ra mạnh nhất ở bề mặt Trái Đất.

a. Phong hóa lí học

- Khái niệm: là quá trình phá hủy đá nhưng không làm biến đổi màu sắc, thành phần khoáng vật và hóa học của đá.
- Tác nhân: sự thay đổi nhiệt độ, sự đóng băng của nước, sự kết tinh của các chất muối, ma sát, sinh vật và con người.
- Kết quả: đá bị rạn nứt, vỡ thành từng khối vụn có kích thước khác nhau.
- Xảy ra mạnh nhất ở miền khí hậu khô nóng và miền khí hậu lạnh.

b. Phong hóa hóa học

- Khái niệm: là quá trình phá hủy đá có kèm theo sự biến đổi thành phần hóa học của đá và khoáng vật.
- Tác nhân: nước, các hợp chất hòa tan trong nước, khí cacbonic, oxi và axit hữu cơ của sinh vật thông qua các phản ứng hóa học.
- Diễn ra mạnh mẽ ở miền nhiệt đới ẩm, cận xích đạo.

c. Phong hóa sinh vật

- Khái niệm: là sự phá hủy đá và khoáng vật dưới tác động của sinh vật.
- Tác nhân: vi khuẩn, nấm, rễ cây...
- Kết quả: đá bị phá hủy về mặt cơ giới và mặt hóa học.

.....**HẾT**.....

Sở giáo dục TP HCM

Trường THPT Tân Bình

Tổ GDCD

Giáo án GDCD 10 TUẦN 3,4

Bài 3: SỰ VẬN ĐỘNG VÀ PHÁT TRIỂN CỦA THẾ GIỚI VẬT CHẤT (TIẾT 1, 2)

1. Thế giới vật chất luôn luôn vận động

a. Thế nào là vận động.

- Khái niệm: Vận động là sự biến đổi nói chung của các sự vật hiện tượng trong tự nhiên và xã hội.

b. Vận động là phương thức tồn tại của thế giới vật chất.(giảm tải)

c. Các hình thức vận động cơ bản của thế giới vật chất.

- Vận động cơ học: là sự di chuyển vị trí của các vật trong không gian – cho ví dụ
- Vận động vật lý: sự vận động của các phân tử, hạt cơ bản... – cho ví dụ
- Vận động hóa học: quá trình hóa hợp và phân giải các chất – cho ví dụ
- Vận động sinh học: sự trao đổi chất giữa cơ thể sống với môi trường – cho ví dụ
- Vận động xã hội: sự biến đổi thay thế các xã hội trong lịch sử – cho ví dụ

* Mỗi quan hệ giữa các hình thức vận động

- Có mối quan hệ chặt chẽ
- Dạng vận động sau bao giờ cũng cao hơn và bao hàm vận động trước

2. Thế giới vật chất luôn luôn phát triển.

a. Thế nào là phát triển.

- Phát triển là khái niệm dùng để khái quát những vận động theo chiều hướng tiến lên từ thấp đến cao, từ đơn giản đến phức tạp, từ kém hoàn thiện đến hoàn thiện hơn. Cái mới ra đời thay thế cái cũ, cái tiến bộ thay thế cho cái lạc hậu.

b. Phát triển là khuynh hướng tất yếu của thế giới vật chất.

- Vận động có nhiều khuynh hướng, trong đó vận động tiến lên (phát triển) là khuynh hướng tất yếu của thế giới vật chất.

* Bài học:

- Luôn luôn nhìn nhận sự vật hiện tượng trong trạng thái vận động
- Tuân theo sự VĐ của quy luật TN và XH
- Luôn ủng hộ cái mới, cái tiến bộ.

(TUẦN 2) BÀI 2: HẠT NHÂN NGUYÊN TỬ -

NGUYÊN TỐ HÓA HỌC – ĐỒNG VỊ

I. Hạt nhân nguyên tử

1. Điện tích hạt nhân

- Proton mang điện tích $1+$, nếu hạt nhân có Z proton thì điện tích của hạt nhân bằng $Z+$ và số đơn vị điện tích hạt nhân bằng Z .
- Nguyên tử trung hòa điện nên số proton trong hạt nhân bằng số electron của nguyên tử. Vậy trong nguyên tử:

Số đơn vị điện tích hạt nhân $Z = \text{số proton} = \text{số electron}$

Áp dụng : Hãy điền những số liệu thích hợp vào chỗ trống trong bảng sau:

Nguyên tử	Số p	Số e	Số đơn vị điện tích hạt nhân	Điện tích hạt nhân
Cacbon	6	6	6	$6+$
Nitơ	7	7	7	$7+$
Nhôm	13	13	13	$13 +$

2. Số khối

- Số khối (kí hiệu là A) là tổng số hạt proton (kí hiệu là Z) và tổng số hạt nơtron (kí hiệu là N) của hạt nhân đó:

$$A = Z + N$$

- **Áp dụng:** Hãy điền những số liệu thích hợp vào những chỗ còn trống trong bảng sau:

Nguyên tử	Số e	Số n (N)	Số khối (A)	Số p = Số đvdt hạt nhân (Z)	Điện tích hạt nhân
Clo	17	18	35	17	17 +
Oxi	8	9	17	8	8+
Lưu huỳnh	16	16	32	16	16+
Liti	3	4	7	3	3+

II. Nguyên tố hóa học

1. Định nghĩa

Nguyên tố hóa học là những nguyên tử có cùng điện tích hạt nhân

Áp dụng: Cho những nguyên tử có Z và N như sau: A ($Z = 8, N = 8$) ; B ($Z = 8, N = 9$); C ($Z = 17, N = 18$) ; D ($Z = 8, N = 10$) ; E ($Z = 17, N = 20$).

Cho biết những nguyên tử nào là của cùng 1 nguyên tố hóa học

Trả lời: A, B, D

C và E

2. Số hiệu nguyên tử

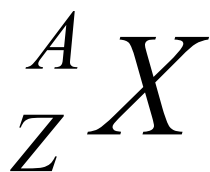
Số đơn vị điện tích hạt nhân nguyên tử của một nguyên tố được gọi là số hiệu nguyên tử của nguyên tố đó, kí hiệu là Z.

3. Kí hiệu nguyên tử

- Số đơn vị điện tích hạt nhân và số khối được coi là những đặc trưng cơ bản của nguyên tử.

A: Số khối , Z: Số hiệu nguyên tử , X : kí hiệu nguyên

tố



VD: Nguyên tử clo có 17 proton, 18 notron. Kí hiệu nguyên tử clo là:

$$A = 17 + 18 = 35$$

III. Đồng vị

- Đồng vị là những nguyên tử có cùng số proton nhưng khác nhau về số notron , do đó số khối của chúng khác nhau.

IV. Nguyên tử khối và nguyên tử khối trung bình

1. Nguyên tử khối

- Nguyên tử khối là khối lượng tương đối của nguyên tử
- Nguyên tử khối của một nguyên tử cho biết khối lượng của nguyên tử đó nặng gấp bao nhiêu lần đơn vị khối lượng nguyên tử
- Khối lượng của một nguyên tử coi như bằng tổng khối lượng của các proton và notron trong hạt nhân nguyên tử (do khối lượng electron quá bé so với hạt nhân nên có thể bỏ qua khối lượng electron).

Như vậy: Nguyên tử khối coi như bằng số khối (khi không cần độ chính xác cao)

VD : nguyên tử P có $Z = 15$ và $N = 16 \rightarrow$ nguyên tử khối của P là 31

2. Nguyên tử khối trung bình

Giả sử một nguyên tố có hai đồng vị A và B.

Gọi $\bar{A}$ là nguyên tử khối trung bình của các đồng vị. A, B lần lượt là nguyên tử khối của đồng vị A, B ; a, b lần lượt là tỉ lệ phần trăm số nguyên tử của đồng vị A, B . Ta có:

$$\bar{A} = \frac{aA + bB}{100}$$

Tổng quát:

$$\bar{A} = \frac{aA + bB}{a+b}$$

Với a, b là số nguyên tử hoặc tỉ lệ phần trăm số nguyên tử của đồng vị A, B

VD : Nguyên tố clo có 2 đồng vị bền $^{35}_{17}\text{Cl}$ chiếm 75,77% và $^{37}_{17}\text{Cl}$ chiếm 24,23%.

Nguyên tử khối trung bình của clo là:

$$\bar{A}_{\text{Cl}} = \frac{35 \times 75,77 + 37 \times 24,23}{100} \approx 35,5$$

(TUẦN 3) Bài 3: LUYỆN TẬP

1) Cho các nguyên tử có kí hiệu sau:

^{10}A ^{64}B ^{84}C ^{11}D ^{109}I ^{63}G ^{40}H ^{40}L ^{54}M ^{106}J

Các nguyên tử nào là đồng vị của nhau ?

2) Cho A ($Z = 8, N = 8$) ; B ($Z = 8, N = 9$); C ($Z = 17, N = 18$) ; D ($Z = 8, N = 10$) ; E ($Z = 17, N = 20$). Viết ký hiệu nguyên tử cho những nguyên tử A, B, C, D, E ở trên.

3) Hãy chỉ ra số đơn vị điện tích hạt nhân, số proton , số nơtron , số electron và số khối trong các nguyên tử sau: ${}^{39}_{19}\text{K}$, ${}^{14}_7\text{N}$, ${}^{195}_{78}\text{Pb}$

4) Tỷ lệ các đồng vị của oxi trong tự nhiên ${}^{16}_8\text{O}$; ${}^{17}_8\text{O}$; ${}^{18}_8\text{O}$ lần lượt là 99,76% ; 0.04% ; 0,20%. Tính nguyên tử khối trung bình của oxi.

Câu 5: Nguyên tử flo có 9 proton, 9 electron và 10 nơtron. Số khối của nguyên tử flo là

- A. 9. B. 10. C. 19. D. 28.

Câu 6: Số proton và số nơtron có trong một nguyên tử ${}^{27}_{13}\text{Al}$ lần lượt là:

- A. 13 và 13. B. 13 và 14. C. 14 và 14. D. 13 và 27.

Câu 7: Số proton và số nơtron có trong một nguyên tử ${}^{56}_{26}\text{Fe}$ lần lượt là:

- A. 26 và 56. B. 56 và 26. C. 26 và 30. D. 30 và 26.

Câu 8: Điện tích hạt nhân nguyên tử ${}^{56}_{26}\text{Fe}$ là

- A. 26-. B. 30+. C. 26+. D. 30-.

Câu 9: Ký hiệu của nguyên tử natri có 11p, 11n, 12n là

- A. ${}^{12}_{11}\text{Na}$. B. ${}^{23}_{11}\text{Na}$. C. ${}^{23}_{12}\text{Na}$. D. ${}^{11}_{23}\text{Na}$.

Câu 10: Một nguyên tử của nguyên tố X có 56 electron, trong hạt nhân có 81 nơtron có ký hiệu là

- A. ${}^{137}_{56}\text{X}$. B. ${}^{56}_{137}\text{X}$. C. ${}^{56}_{81}\text{X}$. D. ${}^{81}_{56}\text{X}$.

Câu 11: Các đồng vị của một nguyên tố hoá học là những nguyên tử có cùng số proton, khác nhau về

- A. số electron. B. số nơtron. C. số proton. D. số hiệu nguyên tử.

Câu 12: Hai nguyên tử nào sau đây là đồng vị của nhau?

- A. ${}^{14}_6\text{X}$ và ${}^{14}_7\text{Y}$. B. ${}^{35}_{17}\text{C}$ và ${}^{37}_{17}\text{D}$. C. ${}^{56}_{26}\text{E}$ và ${}^{56}_{27}\text{F}$. D. ${}^{23}_{11}\text{G}$ và ${}^{24}_{12}\text{H}$.

Câu 13: Hai nguyên tử ${}^{12}_6\text{C}$ và ${}^{11}_5\text{B}$ có cùng

- A. số proton. B. số nơtron. C. số khối. D. nguyên tố.

Câu 14: Nitơ trong tự nhiên là hỗn hợp hai đồng vị: ${}^{14}\text{N}$ (99,63%) và ${}^{15}\text{N}$ (0,37%).

Nguyên tử khối trung bình của nitơ là

- A. 14,7. B. 14,0. C. 14,4. D. 13,7.

Câu 15: Nguyên tố brom có hai đồng vị: ${}^{79}_{35}\text{Br}$ (54,5%), ${}^{81}_{35}\text{Br}$ (45,5%). Nguyên tử khối trung bình của brom là

- A. 79,91. B. 80,00. C. 80,09. D. 80,20.

Bài 4 : CẤU TẠO VỎ NGUYÊN TỬ

I. Sự chuyển động của electron trong nguyên tử : Các e chuyển động với vận tốc rất nhanh

(tốc độ hàng nghìn km/s) trong khu vực xung quanh hạt nhân không theo những quỹ đạo xác định tạo nên vỏ nguyên tử.

Các e trong nguyên tử lần lượt chiếm các mức năng lượng từ thấp tới cao. Các e ở gần hạt nhân hơn sẽ liên kết với hạt nhân bền chặt hơn và có năng lượng thấp hơn . Căn cứ vào năng lượng của các e mà người ta sắp xếp các e từng lớp, từng phân lớp.

II. Lớp electron và phân lớp electron :

1. Lớp e: Các e trên cùng một lớp có mức năng lượng gần bằng nhau

Xếp theo thứ tự mức năng lượng từ thấp đến cao ta có :

Thứ tự lớp: $n = 1 \quad 2 \quad 3 \quad 4 \quad \dots$

Tên lớp $\quad K \quad L \quad M \quad N \quad \dots$

2. Phân lớp e: Các e trên cùng một phân lớp có năng lượng bằng nhau

❖ Kí hiệu: s, p, d, f

❖ Ghi nhớ:

Lớp K ($n = 1$) : có 1 phân lớp là 1s

Lớp L ($n = 2$) : có 2 phân lớp là 2s 2p

Lớp M ($n = 3$) có 3 phân lớp là 3s 3p 3d

Lớp N ($n = 4$) có 4 phân lớp là 4s 4p 4d 4f

* **Chú ý :** Các electron ở phân lớp s, p, d,... tương ứng gọi là các electron s, p, d,...

III. Số electron tối đa trong một phân lớp, một lớp :

* **Số e tối đa trong một phân lớp :**

- Phân lớp s có tối đa $1 \times 2e = 2e$

- Phân lớp p có tối đa $3 \times 2e = 6e$

- Phân lớp d có tối đa $5 \times 2e = 10e$

- Phân lớp f có tối đa $7 \times 2e = 14e$

*** Số e tối đa trong một lớp: $2n^2$** (n là số thứ tự lớp)

- Lớp K (n = 1) có số e tối đa là $2 \times 1^2 = 2e$

- Lớp L (n = 2) có số e tối đa là $2 \times 2^2 = 8e$

- Lớp M (n = 3) có số e tối đa là $2 \times 3^2 = 18e$

- Lớp N (n = 4) có số e tối đa là $2 \times 4^2 = 32e$

Bảng tóm tắt :

1) Phân lớp

Phân lớp	s	p	d	F
Số e tối đa	2	6	10	14

2) Lớp

Lớp	K (1)	L (2)	M (3)	N (4)
Số phân lớp	1	2	3	4
Các phân lớp	1s	2s2p	3s3p3d	4s4p4d4f
Số e tối đa	$2 = 2.1^2$	$8 = 2.2^2$	$18 = 2.3^2$	$32 = 2.4^2$

*** Chú ý :**

- Phân lớp đủ số e tối đa gọi là **phân lớp e bão hòa**

- Lớp e đã đủ số e tối đa gọi là **lớp e bão hòa**

Bài tập áp dụng:

Câu 1: Số electron tối đa trong phân lớp s là

- A. 1. B. 2. C. 6. D. 10.

Câu 2: Ở trạng thái cơ bản, nguyên tử của nguyên tố X có 4 electron ở lớp L (lớp thứ hai). Số proton có trong nguyên tử X là

- A. 7. B. 6. C. 8. D. 5.

Câu 3: Nguyên tử nào trong số các nguyên tử sau đây chứa 8 proton, 8 notron và 8 electron ?

- A. $^{16}_8\text{O}$. B. $^{17}_8\text{O}$. C. $^{18}_8\text{O}$. D. $^{17}_9\text{F}$.

Câu 4: Nhận định nào sau đây đúng khi nói về ba nguyên tử $^{26}_{13}\text{X}$, $^{55}_{26}\text{Y}$, $^{26}_{12}\text{Z}$

- A. X và Y có cùng số notron
B. X và Z là hai đồng vị của một nguyên tố hóa học
C. X và Y thuộc cùng một nguyên tố hóa học
D. X và Z có cùng số khối

Câu 5: Nguyên tố Bo (B) có hai đồng vị $^{11}_5\text{B}$ và $^{10}_5\text{B}$. Biết $^{11}_5\text{B}$ chiếm 80% về số nguyên tử. Nguyên tử khối trung bình của B là

- A. 10,2. B. 10,8. C. 10,4. D. 10,6.

I. KHÁI NIỆM

Lipit là những hợp chất hữu cơ có trong tế bào sống, không hòa tan trong nước nhưng tan nhiều trong dung môi hữu cơ không phân cực.

Lipit là các este phức tạp, bao gồm chất béo (còn gọi là triglixerit), sáp, steroid và photpholipit....

II. CHẤT BÉO

1. KHÁI NIỆM

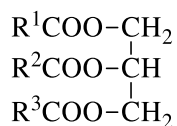
- **Chất béo** là *trieste* của glixerol với axit béo, gọi chung là triglixerit hay là triaxylglixerol.
- **Axit béo** là axit đơn chức có mạch cacbon dài, không phân nhánh
- **Axit béo no, không no thường gặp :**

$\text{CH}_3\text{-(CH}_2\text{)}_{14}\text{-COOH}$ hay $\text{C}_{15}\text{H}_{31}\text{COOH}$: Axit panmitic

$\text{CH}_3\text{-(CH}_2\text{)}_{16}\text{-COOH}$ hay $\text{C}_{17}\text{H}_{35}\text{COOH}$: Axit stearic.

$\text{CH}_3\text{-(CH}_2\text{)}_7\text{-CH=CH-(CH}_2\text{)}_7\text{-COOH}$ hay $\text{C}_{17}\text{H}_{33}\text{COOH}$: Axit oleic

- **Công thức chung chất béo:**



$\text{R}^1, \text{R}^2, \text{R}^3$ là gốc hidrocarbon của axit béo, có thể giống hoặc khác nhau.

- **Tên gọi một số chất béo thường gặp:**

$(\text{C}_{15}\text{H}_{31}\text{COO})_3\text{C}_3\text{H}_5$ tripanmitoylglixerol (tripamitin)

$(\text{C}_{17}\text{H}_{35}\text{COO})_3\text{C}_3\text{H}_5$ tristearoylglixerol (tristearin)

$(\text{C}_{17}\text{H}_{33}\text{COO})_3\text{C}_3\text{H}_5$ trioleoylglixerol (triolein)

- **Mỡ động vật** (mỡ bò, lợn, gà...), **dầu thực vật** (dầu lạc, dầu vừng, dầu oliu...) có thành phần chính là chất béo.

2. TÍNH CHẤT VẬT LÝ

Chú ý: Trong phản ứng xà phòng hóa:

- $n \text{ NaOH} = 3 \cdot n \text{ chất béo} = 3 \cdot n \text{ Glixerol}$
- **Định luật bảo toàn khối lượng:**
 $m \text{ chất béo} + m \text{ NaOH} = m \text{ muối} + m \text{ Glixerol}$

4. ỨNG DỤNG

- Chất béo là thức ăn quan trọng của con người
- Trong công nghiệp điều chế xà phòng và glixerol
- Ngoài ra chất béo còn sx một số thực phẩm khác như mì sợi, đồ hộp...
- Dầu mỡ sau khi rán, có thể dùng tái chế thành nhiên liệu

Bài Luyện tập: ESTE – CHẤT BÉO

I. ESTE

Câu 1: Chất X có cấu tạo $\text{CH}_3\text{CH}_2\text{COOCH}_3$. Tên gọi của X là

- A. metyl axetat. B. metyl propionat. C. propyl axetat. D. etyl axetat.

Câu 2: Este có công thức cấu tạo HCOOCH_3 . Tên gọi của este X là

- A. Metyl axetat. B. Metyl fomat. C. Etyl fomat. D. Etyl axetat.

Câu 3: Metyl axetat có công thức hóa học là

- A. $\text{CH}_3\text{COOCH}_3$. B. $\text{CH}_3\text{COOC}_2\text{H}_5$. C. HCOOCH_3 . D. HCOOC_2H_5 .

Câu 4: Este nào sau đây có công thức phân tử $\text{C}_4\text{H}_8\text{O}_2$?

- A. Propyl axetat. B. vinyl axetat. C. etyl axetat. D. phenyl axetat.

Câu 5: Chất nào sau đây có nhiệt độ sôi thấp nhất?

A. CH_3COOH . B. $\text{CH}_3\text{CH}_2\text{OH}$. C. HCOOCH_3 . D. H_2O .

Câu 6: Số đồng phân đơn chức, mạch hở, có công thức phân tử $\text{C}_4\text{H}_8\text{O}_2$ là

A. 3. B. 4. C. 5. D. 6.

Câu 7 : Xà phòng hóa $\text{CH}_3\text{COOC}_2\text{H}_5$ trong dung dịch NaOH đun nóng, thu được muối có công thức là

A. $\text{C}_2\text{H}_5\text{ONa}$. B. $\text{C}_2\text{H}_5\text{COONa}$. C. CH_3COONa . D. HCOONa .

Câu 8: Este nào sau đây tác dụng với dung dịch NaOH thu được natri fomat?

A. $\text{C}_2\text{H}_5\text{COOC}_2\text{H}_5$. B. $\text{CH}_3\text{COOC}_2\text{H}_5$. C. $\text{CH}_3\text{COOCH}_3$. D. HCOOCH_3

Câu 9: Este nào sau đây tác dụng với dung dịch NaOH thu được ancol metylic?

A. HCOOCH_3 . B. HCOOC_3H_7 . C. $\text{CH}_3\text{COOC}_2\text{H}_5$. D. HCOOC_2H_5

Câu 10: Sản phẩm của phản ứng este hóa giữa ancol metylic và axit propionic là

A. propyl propionat. B. metyl propionat. C. propyl fomat. D. metyl axetat.

Câu 11: Este X có công thức phân tử $\text{C}_4\text{H}_8\text{O}_2$. Thủy phân X trong môi trường axit, thu được ancol etylic. Công thức cấu tạo của X là

A. $\text{C}_2\text{H}_5\text{COOCH}_3$. B. $\text{CH}_3\text{COOC}_2\text{H}_5$. C. $\text{C}_2\text{H}_5\text{COOC}_2\text{H}_5$. D. HCOOC_2H_5 .

Câu 12: Este X có công thức phân tử $\text{C}_4\text{H}_8\text{O}_2$. Thủy phân X trong môi trường axit, thu được ancol etylic. Công thức cấu tạo của X là

A. $\text{C}_2\text{H}_5\text{COOCH}_3$. B. $\text{CH}_3\text{COOC}_2\text{H}_5$. C. $\text{C}_2\text{H}_5\text{COOC}_2\text{H}_5$. D. HCOOC_2H_5

Câu 13: Xà phòng hóa vinyl axetat bằng dung dịch NaOH , thu được natri axetat và chất hữu cơ X. Chất X là

A. CH_3COOH . B. CH_3OH . C. CH_3CHO . D. $\text{C}_2\text{H}_5\text{OH}$.

Câu 14: Thủy phân hoàn toàn hỗn hợp etyl propionat và etyl fomat trong dung dịch NaOH , thu được sản phẩm gồm

A. 1 muối và 1 ancol. B. 2 muối và 2 ancol.
C. 1 muối và 2 ancol. D. 2 muối và 1 ancol.

Câu 15: Đốt cháy hoàn toàn 0,11 gam este, thu được 0,22 gam CO_2 và 0,09 gam H_2O . Số đồng phân của este là

- A. 1. B. 2. C. 3. D. 4.

Câu 16: Xà phòng hóa hoàn toàn 3,7 gam HCOOC_2H_5 bằng một lượng dung dịch NaOH vừa đủ. Cô cạn dung dịch sau phản ứng, thu được m gam muối khan. Giá trị của m là

- A. 4,8. B. 5,2. C. 3,2. D. 3,4.

Câu 17: Xà phòng hóa 8,8 gam etyl axetat bằng 200 ml dung dịch NaOH 0,2M. Sau phản ứng xảy ra hoàn toàn, cô cạn dung dịch thu được chất rắn khan có khối lượng là

- A. 8,56 gam. B. 8,20 gam. C. 3,28 gam. D. 10,40 gam.

Câu 18: Este X có công thức phân tử $\text{C}_4\text{H}_8\text{O}_2$. Đun 8,8 gam X với dung dịch NaOH (vừa đủ), cô cạn dung dịch thu được 9,6 gam muối. Tên gọi của X là

- A. etyl format. B. metyl propionat. C. metyl axetat. D. etyl axetat.

Câu 19: Xà phòng hóa hoàn toàn 17,6 gam este X tạo bởi một axit no đơn chức và ancol no đơn chức cần vừa đủ 100 ml dung dịch NaOH 2M. Công thức phân tử của X là

- A. $\text{C}_2\text{H}_4\text{O}_2$. B. $\text{C}_3\text{H}_6\text{O}_2$. C. $\text{C}_4\text{H}_8\text{O}_2$. D. $\text{C}_4\text{H}_6\text{O}_2$.

Câu 20: Đun 3,0 gam CH_3COOH với $\text{C}_2\text{H}_5\text{OH}$ dư (xúc tác H_2SO_4 đặc), thu được 2,2 gam $\text{CH}_3\text{COOC}_2\text{H}_5$. Hiệu suất của phản ứng este hóa tính theo axit là

- A. 20,75%. B. 36,67%. C. 25,00%. D. 50,00%.

II. CHẤT BÉO

Câu 1: Axit oleic là axit béo có công thức

- A. $\text{C}_{15}\text{H}_{31}\text{COOH}$. B. $\text{C}_{17}\text{H}_{35}\text{COOH}$. C. $\text{C}_{17}\text{H}_{33}\text{COOH}$. D. $\text{C}_{17}\text{H}_{31}\text{COOH}$.

Câu 2: Axit panmitic là axit béo có công thức:

- A. $\text{C}_{15}\text{H}_{31}\text{COOH}$. B. $\text{C}_{17}\text{H}_{35}\text{COOH}$. C. $\text{C}_{17}\text{H}_{33}\text{COOH}$. D. $\text{C}_{17}\text{H}_{31}\text{COOH}$.

Câu 3: Chất béo tristearin có công thức là

- A. $(\text{C}_{15}\text{H}_{31}\text{COO})_3\text{C}_3\text{H}_5$. B. $(\text{C}_{17}\text{H}_{31}\text{COO})_3\text{C}_3\text{H}_5$.

C. $(C_{17}H_{33}COO)_3C_3H_5$. D. $(C_{17}H_{35}COO)_3C_3H_5$.

Câu 4: Chất béo là trieste của axit béo với

A. ancol metylic. B. etylen glicol. C. ancol etylic. D. glixerol.

Câu 5: Khi thủy phân chất béo tripanmitin bằng dung dịch NaOH vừa đủ đun nóng thu được glixerol và

A. $C_{15}H_{31}COONa$. B. $C_{17}H_{31}COONa$. C. $C_{17}H_{33}COONa$. D. $C_{17}H_{35}COONa$.

Câu 6: Xà phòng hóa chất nào sau đây thu được glixerol?

A. Tristearin. B. Metyl axetat. C. Metyl fomat. D. Benzyl axetat.

Câu 7: Trong công nghiệp, một lượng lớn chất béo dùng để sản xuất

A. xà phòng và ancol etylic. B. xà phòng và glixerol.
C. glucozơ và ancol etylic. D. glucozơ và ancol glixerol.

Câu 8: Số nguyên tử oxi trong một phân tử triglixerit là

A. 2. B. 4. C. 6. D. 8.

Câu 9: Trong cơ thể, chất béo bị oxi hóa chậm thành

A. H_2O và CO_2 . B. N_2 và H_2O . C. NH_3 và H_2O . D. NH_3 và CO_2 .

Câu 10: Xà phòng hóa hoàn toàn 1 mol triolein trong dung dịch NaOH dư, thu được

A. 3 mol glixerol. B. 3 mol etylen glicol. C. 1 mol glixerol. D. 1 mol etylen glicol.

Câu 11: Muốn chuyển chất béo từ thể lỏng sang thể rắn, người ta tiến hành

A. đun chất béo với dung dịch NaOH. B. đun chất béo với dung dịch H_2SO_4 loãng.
C. đun chất béo với H_2 (xúc tác Ni). D. đun chất béo với dung dịch HNO_3 .

Câu 12: Cho 0,1 mol tristearin $((C_{17}H_{35}COO)_3C_3H_5)$ tác dụng hoàn toàn với dung dịch NaOH dư, đun nóng, thu được m gam glixerol. Giá trị của m là

A. 27,6.

B. 4,6.

C. 14,4.

D. 9,2.

Câu 13: Đun nóng một lượng chất béo X với dung dịch NaOH dư, thu được 9,2 gam glixerol. Số mol NaOH đã tham gia phản ứng là

A. 0,6 mol.

B. 0,3 mol.

C. 0,2 mol.

D. 0,1 mol.

Câu 14: Thủy phân hoàn toàn m gam chất béo bằng dung dịch NaOH, đun nóng, thu được 9,2 gam glixerol và 91,8 gam muối. Giá trị của m là

A. 89.

B. 101.

C. 85.

D. 93.

Câu 15: Xà phòng hóa hoàn toàn 178 gam chất béo bằng lượng dư dung dịch NaOH, thu được 18,4 gam glixerol và m gam muối dùng để làm xà phòng. Giá trị của m là

A. 183,6.

B. 91,8.

C. 112,4.

D. 115,9.

Tuần 3

Chương 2: CACBOHĐRAT

Cacbohiđrat (Gluxit, saccarit) là những hợp chất hữu cơ tạp chức, thường có công thức chung $C_n(H_2O)_m$

Cacbohiđrat được phân thành ba nhóm chính sau đây:

	Định nghĩa	Chất tiêu biểu	
Monosaccarit	Là nhóm cacbohiđrat đơn giản nhất, không thể thủy phân được	Glucozơ Fructozơ	$C_6H_{12}O_6$
Disaccarit		Saccarozơ	$C_{12}H_{22}O_{11}$

	Là nhóm cacbohiđrat mà khi thủy phân mỗi phân tử tạo ra hai phân tử monosaccarit		
Polisaccarit	Là nhóm cacbohiđrat mà khi thủy phân đến cùng mỗi phân tử tạo ra nhiều phân tử monosaccarit	Tinh bột Xenlulozơ	(C₆H₁₀O₅)_n

Bài GLUCOZƠ

I. TÍNH CHẤT VẬT LÝ VÀ TRẠNG THÁI TỰ NHIÊN

- Chất rắn kết tinh, không màu, tan trong nước, có vị ngọt (kém đường mía)
- Glucozơ có trong hầu hết các bộ phận của cây như: hoa, quả, lá, rễ.....và nhất là trong quả chín, đặc biệt là quả nho nên glucozơ còn gọi là đường nho.
- Trong máu người có một lượng nhỏ glucozơ với nồng độ khoảng 0,1 %; trong mật ong 30% glucozơ.

II. CẤU TẠO PHÂN TỬ

- Công thức phân tử: **C₆H₁₂O₆**
- Glucozơ là hợp chất hữu cơ tạp chức, ở dạng mạch hở phân tử có 1 nhóm CHO và 5 nhóm OH. Công thức cấu tạo của glucozơ dạng mạch hở như sau:

CH₂OH – CHOH – CHOH – CHOH – CHOH – CHO hoặc viết gọn là: CH₂OH[CHOH]₄CHO

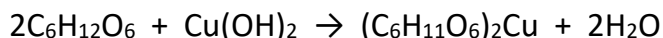
Trong thực tế, **glucozơ tồn tại chủ yếu ở hai dạng mạch vòng α- glucozơ và β- glucozơ**

III. TÍNH CHẤT HÓA HỌC

Glucose có tính chất của anđehit (do có nhóm CHO) và ancol đa chức (poliancol) (do có nhóm nhiều OH kề cận)

1. Tính chất của ancol đa chức

a) Tác dụng với $\text{Cu}(\text{OH})_2$ ở nhiệt độ thường $\rightarrow$ dung dịch xanh lam

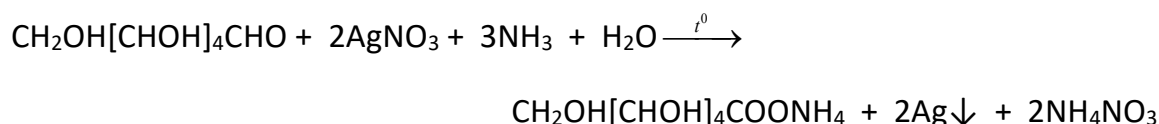


b) Phản ứng tạo este: glucozơ tác dụng với anhidrit axetic $\rightarrow$ este có 5 gốc CH_3COO

2. Tính chất của anđehit

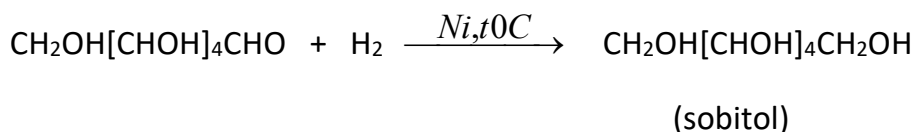
a) Tính khử

a.1) Oxi hóa glucozơ bằng dd $\text{AgNO}_3 / \text{NH}_3$ (phản ứng tráng bạc)

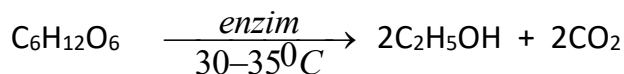


b) Tính oxi hóa

Khử hidro bằng glucozo' → tạo ancol có 6 nhóm OH



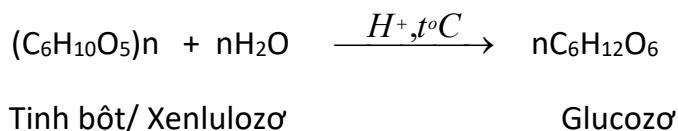
3. Phản ứng lên men



IV. ĐIỀU CHẾ - ỨNG DỤNG

1. Điều chế

Glucozơ được điều chế bằng cách thủy phân tinh bột hoặc xenlulozơ (trong vỏ bào, mùn cưa....) nhờ xúc tác enzym hoặc axit.



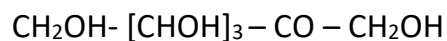
2. Ứng dụng

-Glucosơ là chất dinh dưỡng và được dùng làm thuốc tăng lực cho người già, trẻ em và người ốm.

-Trong công nghiệp, glucosơ được chuyển hóa từ saccarozơ dùng để tráng gương; tráng ruột phích và là sản phẩm trung gian trong sản xuất etanol từ các nguyên liệu có chứa tinh bột hoặc xenlulozơ.

V. ĐỒNG PHÂN CỦA GLUCOZƠ: FRUCTOZƠ

Fructozơ ($C_6H_{12}O_6$) ở dạng mạch hở là một polihidroxi xeton, có CTCT



1. Tính chất vật lí – Trạng thái tự nhiên

-Là chất kết tinh, không màu, dễ tan trong nước, có vị ngọt hơn đường mía, có nhiều trong quả ngọt như dứa, xoài...Đặc biệt trong mật ong có tới 40% fructozơ.

2. Tính chất hóa học

a) Tính chất của ancol đa chức

Tác dụng với $Cu(OH)_2$ ở nhiệt độ thường $\rightarrow$ dung dịch xanh lam.

b) Phản ứng với $H_2 \rightarrow$ tạo sobitol.

c) Tác dụng dd $AgNO_3/NH_3$

Fructozơ **không** có nhóm CHO, nhưng **trong môi trường kiềm fructozơ chuyển thành glucozơ**.

Glucosơ sinh ra cho phản ứng tráng gương, vì vậy có thể coi fructozơ tác dụng được với dd $AgNO_3/NH_3$, $t^\circ C$ tạo ra Ag.

***Lưu ý:** Khác với glucosơ, fructozơ không làm mất màu nước brom

→ nhận biết glucozơ và fructozơ bằng dung dịch brom

PHIẾU HỌC TẬP

Câu 1: Chất nào sau đây thuộc loại monosaccarit?

- A. Glucozơ. B. Saccarozơ. C. Tinh bột. D. Xenlulozơ.

Câu 2: Cacbohidrat nào sau đây thuộc loại đisaccarit?

- A. Xenlulozơ. B. Glucozơ. C. Saccarozơ. D. Amilozơ.

Câu 3: Chất nào sau đây thuộc loại polisaccarit?

- A. Glucozơ. B. Saccarozơ. C. Tinh bột. D. Fructozơ.

Câu 4: Chất nào sau đây **không** thủy phân trong môi trường axit?

- A. Tinh bột. B. Glucozơ. C. Saccarozơ. D. Xenlulozơ.

Câu 5: Chất nào sau đây **không** có phản ứng thủy phân?

- A. Tinh bột. B. Chất béo. C. Fructozơ. D. Xenlulozơ.

Câu 6: Đường Fructozơ có nhiều trong mật ong, ngoài ra còn có trong các loại hoa quả và rau xanh như ổi, cam, xoài, rau diếp xoăn, cà chua... rất tốt cho sức khỏe. Công thức của fructozơ là

- A. $C_6H_{10}O_5$. B. $C_6H_{12}O_6$. C. $C_{12}H_{22}O_{11}$. D. CH_3COOH .

Câu 7: Đồng phân của glucozơ là

- A. xenlulozơ. B. fructozơ. C. saccarozơ. D. sobitol.

Câu 8: Chất tác dụng với H_2 tạo thành sobitol là

- A. tinh bột. B. saccarozơ. C. glucozơ. D. xenlulozơ.

Câu 9: Để chứng minh trong phân tử của glucozơ có nhiều nhóm hidroxyl, người ta cho dung dịch glucozơ phản ứng với

- A. $Cu(OH)_2$ trong NaOH, đun nóng. B. $Cu(OH)_2$, ở nhiệt độ thường.

C. Kim loại Na.

D. AgNO_3 trong dung dịch NH_3 , đun nóng.

Câu 10: Fructozơ **không** phản ứng với chất nào sau đây?

A. H_2 (Ni, t°).

B. $\text{Cu}(\text{OH})_2$.

C. AgNO_3 trong NH_3 . D. nước brom.

VẬT LÝ 10

BÀI 5: CHUYỂN ĐỘNG TRÒN ĐỀU

A. LÝ THUYẾT:

1/ Chuyển động tròn: là chuyển động có quỹ đạo là một đường tròn

2/ Tốc độ trung bình trong chuyển động tròn

$$\text{Tốc độ trung bình} = \frac{\text{Độ dài cung tròn mà vật đi được}}{\text{Thời gian chuyển động}}$$

3/ Chuyển động tròn đều: quỹ đạo là đường tròn, tốc độ trung bình như nhau trên mọi cung tròn.

4/ Vector vận tốc trong chuyển động tròn đều

* Điểm đặt: trên vật chuyển động

* Phương: tiếp tuyến với đường tròn quỹ đạo

* Chiều: chiều chuyển động

* Độ lớn:
$$v = \frac{\Delta s}{\Delta t}$$

v: độ lớn vận tốc (tốc độ dài) (m/s)

Δs : độ dài cung tròn mà vật đi trong khoảng thời gian ngắn Δt (m)

5/ Tốc độ góc

- Tốc độ góc của chuyển động tròn là đại lượng đo bằng góc mà bán kính OM quét được trong một đơn vị thời gian.

$$\omega = \frac{\Delta \alpha}{\Delta t}$$

ω : tốc độ góc (rad/s)

$\Delta \alpha$: góc mà bán kính OM quét được trong thời gian Δt (rad)

- Trong chuyển động tròn đều, tốc độ góc là đại lượng không đổi.

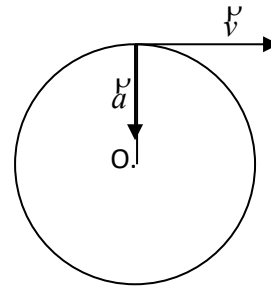
6/ Chu kì: Chu kì T của chuyển động tròn đều là thời gian vật đi được 1 vòng.

- Công thức liên hệ giữa chu kì và tốc độ góc: $T = \frac{2\pi}{\omega}$

7/ Tần số: Tần số f của chuyển động tròn đều là số vòng mà vật đi được trong 1 giây

Công thức liên hệ giữa chu kì và tần số: $T = \frac{1}{f}$

8/ Công thức liên hệ giữa tốc độ dài và tốc độ góc: $v = \omega r$



9/ Gia tốc hướng tâm:

- Điểm đặt: trên vật chuyển động

- Phương: trùng với bán kính nối vật và tâm quỹ đạo

- Chiều: hướng vào tâm quỹ đạo

- Độ lớn: $a = \frac{v^2}{r} = r\omega^2$

T: chu kì (s)

f: tần số (Hz)

v: tốc độ dài (m/s)

r: bán kính quỹ đạo (m)

ω : tốc độ góc (rad/s)

B. CÂU HỎI TRẮC NGHIỆM:

1. Chuyển động tròn đều là chuyển động

A. có quỹ đạo thẳng, vận tốc trung bình như nhau trên mọi cung tròn.

B. có quỹ đạo tiếp tuyến, vận tốc trung bình như nhau trên mọi cung tròn.

C. có quỹ đạo không nhất định, vận tốc trung bình như nhau trên mọi cung tròn.

D. có quỹ đạo tròn, tốc độ trung bình như nhau trên mọi cung tròn.

2. Tần số của chuyển động tròn đều là

A. khoảng thời gian vật đi được một vòng

B. góc quay được trong một đơn vị thời gian.

C. quãng đường vật đi được một vòng

D. số vòng mà chất điểm đi được trong một đơn vị thời gian.

3. Chu kỳ của chuyển động tròn đều là

A. thời gian vật quay được trong một vòng.

B. số vòng vật quay được trong một giây.

C. thời gian vật quay được nhiều vòng.

D. số vòng vật quay được trong nhiều giây.

4. Một đại lượng véctơ, trong chuyển động tròn đều, có phương tiếp tuyến với đường tròn quỹ đạo, đó là đại lượng nào?

A. Vận tốc

B. Chu kỳ.

C. Vận tốc góc

D. Gia tốc

hướng tâm

5. Câu nào sau đây nói về gia tốc trong chuyển động tròn đều là **sai**?

A. Vector gia tốc luôn hướng vào tâm quỹ đạo.

B. Độ lớn của gia tốc $a_{ht} = \frac{v^2}{R} = \omega^2 R$, với v là vận tốc, R là bán kính quỹ đạo.

C. Gia tốc đặc trưng cho sự biến thiên về độ lớn của vận tốc

D. Vector gia tốc luôn vuông góc với vec tơ vận tốc ở mọi thời điểm.

6. Phát biểu nào sau đây là chính xác? Trong chuyển động tròn đều

A. vector vận tốc luôn không đổi, do đó gia tốc bằng 0.

B. gia tốc hướng vào tâm quỹ đạo, độ lớn tỉ lệ nghịch với bình phương tốc độ dài.

C. phương, chiều và độ lớn của vận tốc luôn thay đổi.

D. gia tốc hướng vào tâm quỹ đạo, độ lớn tỷ lệ với bình phương tốc độ góc

7. Mối liên hệ giữa tốc độ góc và chu kì trong chuyển động tròn đều:

A. $\omega = \frac{v}{r}$

B. $\omega = \frac{T}{2\pi}$

C. $\omega = \frac{2\pi}{T}$

D. $\omega = \frac{r}{v}$

8. Gia tốc hướng tâm của chuyển động tròn đều:

A. $a = \frac{\omega^2}{R}$.

B. $a = v^2 \cdot R$.

C. $a = \frac{v^2}{R}$.

D. $a = \frac{2\pi R}{T}$.

9. Công thức liên hệ giữa tốc độ dài và tốc độ góc của chất điểm chuyển động tròn đều là :

A. $v = \omega.r$ B. $v = r.\omega^2$ C. $\omega = \frac{v^2}{r}$ D. $\omega = v.r$

C. BÀI TẬP TỰ LUẬN:

Bài 1. Một đĩa tròn quay đều trong 1 phút được 30 vòng. Tính tốc độ góc của đĩa?

Hướng dẫn: $T = \frac{t}{N} = 2s$, $\omega = \frac{2\pi}{T} = 3,14 \text{ rad/s}$

Bài 2. Một bánh xe bán kính 60 cm quay đều 100 vòng trong thời gian 2 s. Tìm chu kỳ, tần số, tốc độ góc, tốc độ dài của một điểm trên vành bánh xe.

Bài 3. Bánh xe của 1 xe đạp có đường kính 60 cm . Tính vận tốc của xe đạp khi người đi xe đạp cho bánh xe quay được 180 vòng /phút .

Bài 4. Một ô tô chạy với vận tốc 36 km/h thì qua một khúc quanh là một cung tròn có bán kính 100 m . Tính gia tốc hướng tâm của xe.

BÀI 6: TÍNH TƯƠNG ĐỐI CỦA CHUYỂN ĐỘNG.

CÔNG THỨC CỘNG VẬN TỐC

A. LÝ THUYẾT:

1/ Tính tương đối của quỹ đạo: hình dạng quỹ đạo của chuyển động trong các hệ quy chiếu khác nhau thì khác nhau

2/ Tính tương đối của vận tốc: vận tốc của vật đối với các hệ quy chiếu khác nhau là khác nhau.

3/ Công thức cộng vận tốc:

- Vận tốc tuyệt đối là vận tốc của vật đối với hệ quy chiếu đứng yên.
- Vận tốc tương đối là vận tốc của vật đối với hệ quy chiếu chuyển động
- Vận tốc kéo theo là vận tốc của hệ quy chiếu chuyển động đối với hệ quy chiếu đứng yên

$$\vec{v}_{13} = \vec{v}_{12} + \vec{v}_{23}$$

- Vận tốc của vật chuyển động trong các hệ quy chiếu khác nhau thì khác nhau. Gọi là
A. tính tương đối của vận tốc B. tính tuyệt đối của vận tốc
C. tính tuyệt đối của chuyển động D. tính tương đối của chuyển động
- Hình dạng quỹ đạo của chuyển động trong các hệ quy chiếu khác nhau thì khác nhau.
Gọi là
A. tính tuyệt đối của chuyển động B. tính tuyệt đối của quỹ đạo
C. tính tương đối của chuyển động **D. tính tương đối của quỹ đạo**
- Một đoàn tàu hỏa đang chuyển động đều. Nhận xét nào sau đây là **không chính xác**?
A. Đối với đầu tàu thì các toa tàu chuyển động chạy chậm hơn.
B. Đối với tàu, nhà ga có chuyển động.
C. Đối với một toa tàu thì các toa khác đều đứng yên.
D. Đối với nhà ga, đoàn tàu có chuyển động.
- Chọn câu trả lời đúng.Vận tốc kéo theo là vận tốc:
A. Của vật đối với hệ quy chiếu đứng yên.
B. Của vật đối với hệ quy chiếu chuyển động.
C. Của hệ quy chiếu đứng yên đối với hệ quy chiếu chuyển động.
D. Của hệ quy chiếu chuyển động đối với hệ quy chiếu đứng yên.
- Một hành khách ngồi trên toa tàu A, nhìn qua cửa sổ thấy toa tàu B bên cạnh và gạch lát sân ga đều chuyển động như nhau. Chọn khẳng định đúng.
A. Cả hai tàu đều đứng yên. **B. Tàu B đứng yên, tàu A chạy.**
C. Tàu A đứng yên, tàu B chạy. D. Cả hai tàu đều chạy.

C. BÀI TẬP TỰ LUẬN:

Bài 1: Trên một đoàn tàu chạy với vận tốc 10 m/s, một người đi từ cuối đến đầu đoàn tàu với vận tốc 2 m/s. Tính vận tốc của người ấy đối với mặt đất.

Hướng dẫn: Gọi:

1: Mặt đất

2: đoàn tàu

3: người

$$\overset{1}{v}_{13} = \overset{1}{v}_{12} + \overset{1}{v}_{23}$$

$$\Rightarrow v_{13} = v_{12} + v_{23} = 10 + 2 = 12 \text{ m/s}$$

Bài 2: Một ca nô trong nước yên lặng chạy với vận tốc 30 km/h. Ca nô xuôi dòng từ A đến B mất 2 giờ và ngược dòng từ B về A mất 3 giờ. Tìm:

a) Khoảng cách AB

b) Vận tốc của nước so với bờ

ĐS: a) 72km b) 6 km/h

Bài 3: Lúc trời không gió, một máy bay bay với vận tốc không đổi 300 km/h từ một điểm A đến một điểm B hết 2,2 giờ. Khi quay trở lại từ B đến A gặp gió thổi ngược, máy bay bay mất 2,4 giờ. Xác định vận tốc của gió.

ĐS: 25 km/h

Bài 4: Một ca nô chạy thẳng đều xuôi dòng từ A đến B cách nhau 36 km mất một khoảng thời gian là 1 giờ 30 phút. Vận tốc của dòng chảy là 6 km/h.

a) Tính vận tốc của ca nô đối với dòng chảy

b) Tính khoảng thời gian ngắn nhất để ca nô chạy ngược dòng chảy từ bến B trở về A.

ĐS: a) 18 km/h b) 3 h

**GIÁO ÁN HƯỚNG DẪN HỌC SINH HỌC TẠI NHÀ TRONG GIAI ĐOẠN ẢNH HƯỞNG DỊCH COVID-
19**

(TUẦN 1 → 4 TỪ 06/09/2021 – 02/10/2021)

MÔN: GIÁO DỤC QUỐC PHÒNG – AN NINH

NĂM HỌC 2021 - 2022

I. Mục đích:

- Do tình hình diễn biến dịch Covid 19 phức tạp, học sinh tạm ngừng đến trường học trực tiếp, để đảm bảo việc học của các em không bị gián đoạn, theo chủ trương của Sở GDĐT TPHCM vẫn bắt đầu năm học mới 2021 - 2022 với hình thức trực tuyến nhưng vẫn đảm bảo các em học sinh không có phương tiện dụng cụ học nhưng vẫn có thể học tập tại chỗ.
- Giúp học sinh có thêm kiến thức QP, vẫn có thể học tập tại nhà trong thời gian giãn cách vì dịch.
- Tổ Thể dục & GDQP lập kế hoạch cho học sinh học tại nhà cũng như giảng dạy trực tuyến trong giai đoạn dịch bệnh.

II. Yêu cầu :

- Học sinh tích cực thực hiện trình tự những nội dung trong giáo án hướng dẫn, nắm những kiến thức cơ bản của truyền thống đánh giặc giữ nước của nhân dân ta.
- Học tập nghiêm túc, ghi chép bài đầy đủ.

III. Đối tượng: Khối 10

IV. Thời lượng : 180 phút (4 tiết)

BÀI : TRUYỀN THỐNG ĐÁNH GIẶC GIỮ NƯỚC CỦA DÂN TỘC VIỆT NAM

I. Lịch sử đánh giặc giữ nước của dân tộc Việt Nam

1. Những cuộc chiến tranh giữ nước đầu tiên

- Nước Văn Lang ra đời mở ra lịch sử dựng nước và giữ nước của dân tộc Việt Nam.
- Nhà nước Văn Lang là Nhà nước đầu tiên của dân tộc ta.
- Những cuộc chiến tranh giữ nước đầu tiên là cuộc kháng chiến chống Tần (214-208 TCN), chống Triệu (184–179 TCN).

2. Cuộc đấu tranh giành độc lập (từ thế kỉ I đến thế kỉ X)

Dưới ách đô hộ của phong kiến phương Bắc, nhân dân ta đã kiên cường, bất khuất đấu tranh giành độc lập. Các cuộc khởi nghĩa tiêu biểu: Hai Bà Trưng chống quân Đông Hán (năm 40), Bà Triệu (248), Lý Bý (542), Triệu Quang Phục (548), Mai Thúc Loan (722), Phùng Hưng (766), Khúc Thừa Dụ (905). Năm 906, nhân dân ta giành được quyền tự chủ. Tiếp đó, là hai cuộc chiến tranh chống quân Nam Hán của Dương Đình Nghệ (931) và Ngô Quyền (938). Với chiến thắng Bạch Đằng (938), dân tộc ta giành lại được độc lập.

3. Các cuộc chiến tranh giữ nước (Từ thế kỉ X đến thế kỉ XIX)

Đất nước độc lập, trải qua nhiều triều đại PK. Thời Lý, Trần và Lê Sơ, nước ta là quốc gia cường thịnh ở Châu Á - thời kỳ văn minh Đại Việt. Tuy vậy, nhân dân ta đã phải tiến hành nhiều cuộc chiến tranh giữ nước như: hai lần chống Tống của Lê Hoàn và triều đại nhà Lý (Lý Thường Kiệt), ba lần chống quân Nguyên-Mông (Trần Thánh Tông, Trần Quốc Tuấn, Trần Khánh Dư), khởi nghĩa Lam Sơn chống Minh (Lê Lợi, Nguyễn Trãi), chiến thắng quân Thanh, quân Xiêm (Nguyễn Huệ).

4. Cuộc đấu tranh giải phóng dân tộc, lật đổ chế độ thực dân nửa phong kiến (thế kỉ XIX đến năm 1945)

Thực dân Pháp xâm lược và đô hộ nước ta, phong trào kháng chiến sôi nổi và bền bỉ của nhân dân ta diễn ra khắp nơi như khởi nghĩa của Trương Công Định, Nguyễn Trung Trực, Đinh Công Tráng, Phan Đình Phùng, Hoàng Hoa Thám ...nhưng đều thất bại. Khi có Đảng Cộng sản Việt Nam lãnh đạo, đấu tranh giành độc lập dân tộc của nhân dân ta đã giành thắng lợi bằng cách mạng tháng Tám năm 1945.

5. Cuộc kháng chiến chống thực dân Pháp xâm lược (1945 - 1954)

Pháp xâm lược nước ta lần thứ hai. Ta thực hiện mọi biện pháp để chiến tranh không xảy ra, nhưng Pháp rất ngoan cố. Ta đã đánh bại nhiều cuộc hành binh lớn của quân Pháp, và với thắng lợi của chiến dịch Điện Biên Phủ đã kết thúc thắng lợi cuộc kháng chiến chống Pháp của nhân dân ta.

6. Cuộc kháng chiến chống đế quốc Mỹ (1954 - 1975)

Mỹ thay chân Pháp xâm lược Việt Nam. Ta kiên trì thực hiện Hiệp định Giơnevơ nhưng Mỹ rất hiếu chiến. Ta đã lần lượt đánh bại các chiến lược chiến tranh của Mỹ và với thắng lợi của cuộc Tổng tiến công và nổi dậy mùa Xuân 1975, đã kết thúc thắng lợi cuộc kháng chiến chống Mỹ, cứu nước.

II. Truyền thống vẻ vang của dân tộc ta trong sự nghiệp đánh giặc giữ nước

1. Truyền thống dựng nước đi đôi với giữ nước

Nước ta trong vị trí chiến lược trọng yếu trong vùng Đông Nam Á, có nhiều tài nguyên, nên các thế lực bên ngoài luôn thực hiện âm mưu xâm lược, khuất phục. (Có 10 đường biên quốc tế lớn thì 5 đường có liên quan đến biển Việt Nam, dưới biển có dầu mỏ...)

Ngay từ đầu dựng nước đã phải giữ nước. Kể từ cuối TK thứ III trước Công nguyên đến nay, dân tộc ta đã tiến hành gần 20 cuộc chiến tranh chống xâm lược, bảo vệ Tổ quốc, cùng với hàng trăm cuộc khởi nghĩa và chiến tranh giải phóng dân tộc.

Dân tộc ta thời nào cũng vậy, để tồn tại và phát triển, đánh giặc, giữ nước là nhiệm vụ thường xuyên, cấp thiết và luôn gắn liền với nhiệm vụ xây dựng đất nước.

2. Truyền thống lấy nhỏ chống lớn, lấy ít địch nhiều

Trong lịch sử, những cuộc đấu tranh giữ nước của dân tộc ta đều diễn ra trong điều kiện so sánh lực lượng chênh lệch. Kẻ thù thường là những nước lớn, có tiềm lực kinh tế, quân sự hơn ta nhiều lần.

Vì thế lấy nhỏ chống lớn, lấy ít địch nhiều, tạo sức mạnh tổng hợp của toàn dân để đánh giặc, đã trở thành truyền thống trong lịch sử đấu tranh giữ nước của dân tộc ta.

3. Truyền thống cả nước chung sức đánh giặc, toàn dân đánh giặc, đánh giặc toàn diện

Để chiến thắng giặc ngoại xâm có tiềm lực kinh tế, quân sự hơn ta nhiều lần, dân tộc Việt Nam phải đoàn kết các dân tộc, đoàn kết toàn dân tạo thành nguồn sức mạnh to lớn của cả dân tộc, có thể chiến thắng mọi kẻ thù xâm lược.

Dân tộc ta đã sớm nhận thức, non sông đất nước ta là do bàn tay lao động của biết bao thế hệ xây đắp lên, là tài sản chung của mọi người, ai cũng hiểu nước mất thì nhà tan. Vì thế cả nước chung sức đánh giặc, toàn dân đánh giặc, đánh giặc toàn diện là truyền thống quý báu của dân tộc ta.

4. Truyền thống đánh thắng giặc bằng trí thông minh, sáng tạo, bằng nghệ thuật quân sự độc đáo

Dân tộc ta chiến đấu và chiến thắng giặc ngoại xâm không chỉ bằng tinh thần chiến đấu dũng cảm, mà còn bằng trí thông minh sáng tạo, bằng nghệ thuật quân sự độc đáo.

Mưu trí sáng tạo được thể hiện trong kho tàng kinh nghiệm của cuộc đấu tranh giữ nước, tài thao lược kiệt xuất của dân tộc ta.

Nghệ thuật quân sự Việt Nam là nghệ thuật quân sự của chiến tranh nhân dân, nghệ thuật quân sự toàn dân đánh giặc.

5. Truyền thống đoàn kết quốc tế

Trong lịch sử dựng nước và giữ nước, dân tộc ta luôn có sự đoàn kết với các nước trên bán đảo Đông Dương và các nước khác trên thế giới, vì độc lập dân tộc của mỗi quốc gia, chống lại sự thống trị của các nước lớn.

Đoàn kết quốc tế trong sáng, thủy chung đã trở thành tỷth, là một nhân tố thành công trong sự nghiệp đánh giặc, giữ nước cũng như trong công cuộc xây dựng và bảo vệ Tổ quốc.

6. Truyền thống một lòng theo Đảng, tin tưởng vào sự lãnh đạo của Đảng, và thắng lợi của cách mạng Việt Nam

Đảng Cộng sản Việt Nam từ khi ra đời đến nay, đã lãnh đạo nhân dân ta giành độc lập dân tộc, thống nhất đất nước và đưa cả nước tiến lên chủ nghĩa xã hội.

Thực tế cho thấy dưới sự lãnh đạo của Đảng Cộng sản Việt Nam, đất nước ta từng bước vượt qua khó khăn, thử thách, vững bước đi lên con đường công nghiệp hóa, hiện đại hóa, phấn đấu vì mục tiêu dân giàu, nước mạnh, xã hội công bằng dân chủ, văn minh

Câu hỏi gợi mở :

1. Hãy nêu tóm tắt quá trình đánh giặc giữ nước của dân tộc Việt Nam ?
2. Nêu truyền thống đánh giặc giữ nước của dân tộc ta ?
3. Trách nhiệm của học sinh đối với việc phát huy truyền thống đánh giặc, giữ nước của dân tộc trong sự nghiệp xây dựng và bảo vệ Tổ quốc ?

-----HẾT-----

TRƯỜNG THPT TÂN BÌNH

TỔ THỂ DỤC & GDQP-AN

PHIẾU HƯỚNG DẪN HỌC TẬP
(TUẦN 3, 4 TỪ 20/09/2021 – 02/10/2021)
KHỐI 12 – HK1 NĂM HỌC 2021 – 2022

**BÀI : TRUYỀN THỐNG ĐÁNH GIẶC GIỮ NƯỚC
CỦA DÂN TỘC VIỆT NAM**

- Học sinh học theo từng tiết, sau mỗi tiết học củng cố bài học bằng cách trả lời câu hỏi. Học sinh trả lời theo hình thức tự luận, khi trở lại học tại trường, học sinh nộp cho giáo viên bộ môn.

TT	NỘI DUNG	TUẦN	CÂU HỎI
1	II. Truyền thống vẻ vang của dân tộc ta trong sự nghiệp đánh giặc giữ nước 1. Truyền thống dựng nước đi đôi với giữ nước 2. Truyền thống lấy nhỏ chống lớn, lấy ít địch nhiều 3. Truyền thống cả nước chung sức đánh giặc, toàn dân đánh giặc, đánh giặc toàn diện	Tuần 3 (tiết 3)	Nêu truyền thống đánh giặc giữ nước của dân tộc ta ?
2	II. Truyền thống vẻ vang của dân tộc ta trong sự nghiệp đánh giặc giữ nước 4. Truyền thống đánh thắng giặc bằng trí thông minh, sáng tạo, bằng nghệ thuật quân sự độc đáo 5. Truyền thống đoàn kết quốc tế 6. Truyền thống một lòng theo Đảng, tin tưởng vào sự lãnh đạo của Đảng, và thắng lợi của cách mạng Việt Nam.	Tuần 4 (tiết 4)	Trách nhiệm của học sinh đối với việc phát huy truyền thống đánh giặc, giữ nước của dân tộc trong sự nghiệp xây dựng và bảo vệ Tổ quốc .

PHẦN TRẢ LỜI CỦA HỌC SINH:

.....

.....

.....

.....

[illegible]

Môn SINH HỌC Khối 10
Tuần 3 + 4 (20/09/2021 – 02/10/2021)

Tuần 3 (20/09/2021 – 25/09/2021)

BÀI 3: CÁC NGUYÊN TỐ HÓA HỌC VÀ NƯỚC

Nội dung	Ghi chú
<u>I. CÁC NGUYÊN TỐ HÓA HỌC:</u> - Có khoảng vài chục nguyên tố trong tự nhiên cần cho sự sống. Trong đó 4 nguyên tố chính: C, H, O, N chiếm 96% khối lượng cơ thể sống. - Dựa vào tỷ lệ các nguyên tố có trong cơ thể, chia thành 2 nhóm: * Nguyên tố đa lượng: là những nguyên tố chiếm tỷ lệ lớn hơn 0,01% khối lượng cơ thể như: C, H, O, N, Ca, P, K, S, Na, Cl, Mg. - Vai trò: Tham gia vào cấu tạo nên các đại phân tử hữu cơ như (Prôtêin, cacbohidrat, lipit và axit nucleic), cấu tạo nên tế bào. * Nguyên tố vi lượng: là những nguyên tố chiếm tỷ lệ nhỏ hơn 0,01% khối lượng cơ thể như: F, Cu, Mn, Mo, Se, Zn, Co, Cr, I - Vai trò: Thành phần không thể thiếu của các enzym và một số hợp chất quan trọng mà khi thiếu sẽ ảnh hưởng gây bệnh tật hoặc ảnh hưởng nghiêm trọng đến sự sống. Vd: Thiếu Iốt gây bướu cổ. <u>II. NƯỚC VÀ VAI TRÒ CỦA NƯỚC TRONG TẾ BÀO:</u> 1. Cấu trúc và đặc tính lí hóa của nước: - Phân tử nước được cấu tạo 1 nguyên tử Oxi kết hợp với 2 nguyên tử hiđrô bằng các liên kết cộng hóa trị. - Nước là phân tử phân cực, có hai đầu tích điện trái dấu. 2. Vai trò của nước đối với tế bào - Nước là thành phần chủ yếu trong mọi tế bào và cơ thể sống.	HS đọc tài liệu, thực hiện các lệnh, câu hỏi trong SGK để tìm hiểu bài học, ghi nội dung vào vở.

- Là dung môi hòa tan nhiều chất cần thiết cho các hoạt động sống. - Là môi trường của các phản ứng sinh hóa.	
Câu hỏi luyện tập Câu 1: Tại sao khi tìm kiếm sự sống ở các hành tinh khác trong vũ trụ, các nhà khoa học trước hết lại tìm xem ở đó có nước hay không? Câu 2: Tại sao cần thay đổi món ăn sao cho đa dạng hơn là chỉ ăn 1 số ít món ăn yêu thích cho dù là rất bổ? Hãy chọn phương án đúng nhất cho các câu hỏi sau đây: Câu 3: Điều nào sau đây sai khi nói đến các nguyên tố đa lượng? 1. Tế bào cơ thể cần sử dụng một lượng lớn hơn rất nhiều so với các nguyên tố vi lượng. 2. Có vai trò chủ yếu trong xây dựng các cấu trúc tế bào. 3. Là thành phần không thể thiếu trong các hệ enzym quan trọng của tế bào. 4. Phần lớn được tồn tại trong chất nguyên sinh dưới dạng anion và cation. Đáp án đúng: A. 2, 3 B. 1, 2, 4 C. 3 D. 3, 4 Câu 4: Điều nào sau đây đúng khi nói đến các nguyên tố vi lượng? 1. Tuy cơ thể cần với một lượng bé nhưng rất thiết yếu. 2. Chiếm tỉ lệ trong khối lượng chất sống nhỏ hơn 0,01%. 3. Là thành phần bắt buộc của hàng trăm hệ enzym quan trọng. 4. Được cơ thể sử dụng dưới dạng ion dương. Đáp án đúng: A. 1, 2 B. 2, 3 C. 1, 2, 3, 4 D. 1, 2, 3 Câu 5: Các nguyên tố tham gia cấu tạo các chất hữu cơ đầu tiên trên trái đất là: A. C, H, O, N B. C, K, Na, P C. Ca, Na, C, N D. Cu, P, H, N	HS trả lời câu hỏi vào vở.

Câu 6: Nước là dung môi hòa tan nhiều chất trong cơ thể sống vì chúng có: A. nhiệt dung riêng cao. B. lực gắn kết. C. nhiệt bay hơi cao. D. tính phân cực.	
--	--

Tuần 4 (27/09/2021 – 02/10/2021)

BÀI 4: CACBOHIDRAT VÀ LIPIT

Nội dung	Ghi chú
<u>I. CACBOHIDRAT (ĐƯỜNG):</u> 1. Cấu trúc hóa học: - Cacbohidrat là hợp chất hữu cơ chứa 3 loại nguyên tố: C, H, O được cấu tạo theo nguyên tắc đa phân. Gồm các loại: ❖ Đường đơn (Monosaccarit): Gồm các loại đường có 6 nguyên tử C trong phân tử như: Glucôzơ, Fructôzơ, Galactôzơ ❖ Đường đôi (Disaccarit): Do 2 loại đường đơn liên kết với nhau bằng liên kết Glicôzit Ví dụ: Glucôzơ + Fructôzơ → Saccarôzơ (đường mía) Glucôzơ + Galactôzơ → Lactozơ (đường sữa) ❖ Đường đa (polisaccarit): Gồm nhiều phân tử đường đơn liên kết với nhau bằng liên kết Glicôzit. Tùy theo cách thức liên kết của các đơn phân mà có các loại đường đa như: Glicôgen, tinh bột, xenlulôzơ hay kitin với các đặc tính lí hóa học rất khác nhau. (Xem hình 4.1 SGK) 2. Chức năng - Là nguồn năng lượng dự trữ của tế bào và cơ thể Ví dụ: Tinh bột là nguồn dự trữ trong cây. - Cấu tạo nên tế bào và các bộ phận của cơ thể	HS đọc tài liệu, thực hiện các lệnh, câu hỏi trong SGK để tìm hiểu bài học, ghi nội dung vào vở.

Ví dụ: Kitin cấu tạo nên thành tế bào nấm và bộ xương ngoài của côn trùng. Xenlulôzơ cấu tạo thành tế bào thực vật. II. LIPIT: có tính kỵ nước gồm nhiều loại với cấu trúc và chức năng khác nhau: 1. Mỡ - Mỡ được hình thành do 1 phân tử glixêrol liên kết với 3 axit béo: + Mỡ động vật chứa các axit béo no (ăn nhiều dễ bị xơ vữa động mạch). + Mỡ thực vật và cá chứa axit béo không no. - Chức năng: Dự trữ năng lượng cho tế bào và cơ thể. 2. Photpholipit - Photpholipit được cấu tạo từ 1 phân tử glixêrol với 2 phân tử axit béo và một nhóm photphat. - Chức năng: Cấu tạo nên các loại màng của tế bào. 3. Stêrôit: - Là một số lipit có vai trò quan trọng trong trong tế bào và cơ thể sinh vật. Vd: Colesterôn tham gia cấu tạo nên màng sinh chất của tế bào động vật và thực vật. - Tạo nên hoocmon giới tính Tetostêron và Ôstrôgen. 4. Sắc tố và Vitamin: - Một số loại sắc tố như Carôtenôit và các loại Vitamin A, D, E, K cũng là một dạng lipit.	
LUYỆN TẬP Câu 1: Tại sao người già không nên ăn nhiều mỡ động vật? Câu 2: Tại sao mặc dù ở người không tiêu hóa được xenlulôzơ nhưng chúng ta vẫn phải ăn rau xanh hằng ngày? Hãy chọn phương án đúng nhất cho câu hỏi dưới đây Câu 3: Cho các loại đường và tên gọi của chúng:	

- | | |
|--------------|--------------|
| 1. Glucozo | a. Đường sữa |
| 2. Fructozo | b. Đường mía |
| 3. Galactozo | c. Đường quả |
| 4. Saccarozo | d. Đường nho |
| 5. Pentozo | |

Hãy ghép các lựa chọn sau cho **đúng**?

A. 1d-2c-4b-5a **B.** 1a-2b-3c-4d **C.** 1d-2c-3a-4b **D.** 1d-2c-3b-4a

Câu 4: Cacbohidrat có chức năng:

1. Là thành phần cấu trúc của axit nhân.
2. Là nguyên liệu oxy hóa và là chất dự trữ của tế bào.
3. Là thành phần bắt buộc của các enzym quan trọng.
4. Tham gia xây dựng nhiều bộ phận của tế bào.
5. Là chất dự trữ cho tế bào.

Đáp án **đúng**:

A. 2, 4, 5 **B.** 4, 5 **C.** 1, 2, 3, 4, 5 **D.** 2, 4

Câu 5: Lipit đơn giản gồm các hợp chất:

- A.** Mỡ, dầu, và steroid
B. Mỡ, sáp và photpholipit
C. Photpholipit và steroid
D. Mỡ, sáp và dầu

Câu 6: Lipit phức tạp gồm các chất:

- A.** Photpholipit và steroid
B. Các este và photpholipit.
C. Các photpholipit, mỡ, dầu và sáp.
D. Các photpholipit, steroid, mỡ, dầu và sáp.

Câu 7: Lipit có các chức năng nào sau đây?

1. Cấu trúc hệ thống các màng sinh học.
2. Là chất dự trữ.

3. Là thành phần bắt buộc của enzim. 4. Là thành phần cấu trúc của diệp lục. 5. Là thành phần cấu tạo các vitamin A, D, E, K. 6. Là thành phần cấu trúc của màng xenlulozo. Có bao nhiêu phát biểu đúng ? A. 2 B. 3 C. 4 D. 5	
---	--

Khối 10 – Tuần 3.

Chuyên đề 1: SỰ XUẤT HIỆN LOÀI NGƯỜI VÀ BẦY NGƯỜI NGUYÊN THỦY – tiếp theo

4. Thị tộc và bộ lạc

a. Thị tộc

- Thị tộc là nhóm người có khoảng hơn 10 gia đình và có chung dòng máu.
- Quan hệ trong thị tộc: công bằng, bình đẳng, cùng làm cùng hưởng.

b. Bộ lạc

- Bộ lạc là tập hợp một số thị tộc sống cạnh nhau và có cùng một nguồn gốc tổ tiên.
- Quan hệ giữa các thị tộc trong bộ lạc là gần bó giúp đỡ nhau.

5. Buổi đầu của thời đại kim khí

a. Quá trình tìm và sử dụng kim loại

- + Khoảng 5500 năm trước đây dân Tây Á và Ai Cập đã biết sử dụng đồng đỏ.
- + Khoảng 4000 năm trước đây nhiều cư dân trên trái đất biết sử dụng đồng thau.
- + Khoảng 3000 năm trước đây dân Tây Á và nam châu Âu đã biết sử dụng đồ sắt.

b. Hệ quả

- Năng suất lao động tăng.
- Khai thác thêm đất đai trồng trọt.
- Thêm nhiều ngành nghề mới.

c. Ở Việt Nam - Sự ra đời của thuật luyện kim và nghề nông trồng lúa nước

- Cách ngày nay khoảng 4000 - 3000 năm, các bộ lạc trên đất nước ta đã biết đến đồng và thuật luyện kim; nghề trồng lúa nước phổ biến.
- + Văn hóa Phùng Nguyên mở đầu thời đại đồng thau: cư dân làm nông trồng lúa nước, theo thị tộc mẫu hệ, làm gốm bằng bàn xoay, luyện đồng, nông nghiệp dùng cuốc đá phổ biến.
- + Văn hóa Sa Huỳnh: cư dân chế tạo công cụ bằng sắt, làm gốm, dệt vải, làm đồ trang sức.
- + Văn hóa sông Đồng Nai: cư dân sống chủ yếu bằng nghề nông trồng lúa nước, săn bắn, làm thủ công
- Sự ra đời của thuật luyện kim cách đây 4000 - 3000 năm đã đưa các bộ lạc trên các vùng miền của nước ta bước vào thời đại sơ kì đồng thau, hình thành nên các khu vực khác nhau làm tiền đề cho sự chuyển biến xã hội sau này.

6. Sự xuất hiện tư hữu và xã hội có giai cấp.

- Người lợi dụng chức quyền chiếm của chung $\Rightarrow$ tư hữu xuất hiện
- Gia đình phụ hệ thay gia đình mẫu hệ.
- Xã hội phân chia giai cấp.

BÀI TẬP:

Câu 1: Tổ chức xã hội đầu tiên của loài người được gọi là

- A. làng bản. B. công xã. C. thị tộc. D. bộ lạc.

Câu 2: Thị tộc được hình thành

- A. từ khi Người tối cổ xuất hiện.
B. từ khi Người tinh khôn xuất hiện.
C. từ chặng đường đầu với sự tồn tại của một loài vượn cổ.
D. từ khi giai cấp và nhà nước ra đời.

Câu 3: Thị tộc thời nguyên thủy là

- A. nhóm người cùng chung dòng máu, gồm hai, ba thế hệ, xuất hiện ở giai đoạn Người tinh khôn.
- B. nhóm người từ thời nguyên thủy sống cạnh nhau, có nguồn gốc tổ tiên xa xôi.
- C. nhóm người cùng nhau sinh sống trên một vùng đất từ thời nguyên thủy.
- D. nhóm người hợp tác lao động, xuất hiện từ thời nguyên thủy.

Câu 4: Ý *không phản ánh đúng* khái niệm bộ lạc là

- A. gồm nhiều thị tộc sống gần nhau hợp thành.
- B. có họ hàng và nguồn gốc tổ tiên xa xôi.
- C. có quan hệ gắn bó với nhau.
- D. các bộ lạc khác nhau thường có màu da khác nhau.

Câu 5: Công việc thường xuyên và hàng đầu của thị tộc là

- A. tìm kiếm thức ăn để nuôi sống thị tộc.
- B. sáng tạo ra công cụ lao động để nâng cao năng suất lao động.
- C. di chuyển chỗ ở đến những địa điểm có sẵn nguồn thức ăn và nguồn nước.
- D. đương đầu với thiên nhiên và sự tấn công của các thị tộc khác để sinh tồn.

Câu 6: Những người sống trong thị tộc được phân chia khẩu phần như thế nào?

- A. Chia đều.
- B. Chia theo năng suất lao động.
- C. Chia theo địa vị.
- D. Chia theo tuổi tác.

Câu 7: Lý do chính khiến người nguyên thủy phải hợp tác lao động với nhau là

- A. quan hệ huyết thống đã gắn bó các thành viên trong cuộc sống thường ngày cũng như trong lao động.
- B. yêu cầu công việc và trình độ lao động.
- C. đời sống còn thấp kém nên phải “chung lưng đấu cật” để kiếm sống.
- D. tất cả mọi người đều được hưởng thụ bằng nhau

Câu 8. Trong xã hội nguyên thủy, sự bình đẳng được coi là “nguyên tắc vàng” vì

- A. mọi người sống trong cộng đồng
- B. phải dựa vào nhau vì tình trạng đời sống còn quá thấp.
- C. là cách duy nhất để duy trì cuộc sống.
- D. đó là quy định của các thị tộc.

Câu 9. Ý nào *không mô tả đúng* tính cộng đồng của thị tộc thời nguyên thủy?

- A. Hợp tác lao động, ăn chung, làm chung.
- B. Mọi của cải đều là của chung.
- C. Công bằng, bình đẳng.
- D. Sinh sống theo bầy đàn.

Câu 10. Sử dụng đồ sắt sớm nhất là cư dân ở

- A. Tây Á, Nam Âu.
- B. Ai Cập.
- C. Trung Quốc.
- D. Hi Lạp.

Câu 11. Loại công cụ mà khi xuất hiện được đánh giá không có gì so sánh được là

- A. cung tên
- B. công cụ xương, sừng.
- C. công cụ bằng đồng.
- D. công cụ bằng sắt.

Câu 12. Ý nghĩa lớn nhất của việc phát minh ra công cụ kim khí là gì?

- A. Con người có thể khai phá những vùng đất mới.
- B. Năng suất lao động vượt xa thời kì đồ đá.
- C. Tạo ra một lượng sản phẩm thừa thường xuyên.
- D. Luyện kim trở thành ngành quan trọng nhất.

Câu 13. Việc xuất hiện công cụ bằng kim loại đã có tác động ra sao đối với xã hội nguyên thủy?

- A. Làm xuất hiện tư hữu.
- B. Gia đình phụ hệ thay thế cho thị tộc mẫu hệ.
- C. Xã hội phân chia thành giai cấp.
- D. Làm cho xã hội có sự phân hóa giàu – nghèo.

Câu 14. Tư hữu xuất hiện là do

- A. của cải làm ra quá nhiều, không thể dung hết.
- B. sản xuất phát triển, một số gia đình phụ hệ ngày càng tích lũy được của riêng.
- C. một số người lợi dụng chức phận chiếm một phần sản phẩm xã hội làm của riêng.
- D. ở một số vùng, do điều kiện tự nhiên thuận lợi giúp con người tạo ra lượng sản phẩm thừa thường xuyên nhiều hơn.

Câu 15. *Hãy sắp xếp các dữ liệu sau theo trình tự thời gian xuất hiện:* 1. Đồ đá ghè đẽo thô sơ; 2. Đồ đồng thau; 3. Kỹ thuật mài, khoan, cưa, cắt đá; 4. Chế tạo cung tên; 5. Đồng đỏ; 6. Đồ sắt.

A. 1, 2, 3, 4, 5, 6.

B. 1,3,5,6,4,2.

C. 1,3,5,4,2,6.

D. 1,3,4,5,2,6.

SỞ GD&ĐT TPHCM

CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM

TRƯỜNG THPT TÂN BÌNH

Độc Lập – Tự Do – Hạnh Phúc

TỔ THỂ DỤC & GDQP - AN

**GIÁO ÁN HƯỚNG DẪN HỌC SINH HỌC TRỰC TUYẾN VÀ TẬP
LUYỆ TẠI CHỖ TRONG GIAI ĐOẠN ẢNH HƯỞNG DỊCH COVID-19**

(TUẦN 3- 4 TỪ 20/09/2021 – 02/10/2021)

MÔN: GIÁO DỤC THỂ CHẤT

NĂM HỌC 2021 - 2022

II. Mục đích:

- Do tình hình diễn biến dịch Covid 19 phức tạp, học sinh tạm ngừng đến trường học trực tiếp, để đảm bảo việc học của các em không bị gián đoạn, theo chủ trương của Sở GDĐT TPHCM vẫn bắt đầu năm học mới 2021 - 2022 với hình thức trực tuyến nhưng vẫn đảm bảo các em học sinh không có phương tiện dụng cụ học nhưng vẫn có thể học tập tại chỗ.
- Giúp học sinh có thêm kiến thức, tăng cường sức khỏe qua các bài tập TDTT tại nhà.
- Tổ Thể dục lập kế hoạch tập luyện cho học sinh tập tại nhà cũng như giảng dạy trực tuyến trong giai đoạn dịch bệnh.

II. Yêu cầu :

- Học sinh tích cực thực hiện trình tự những nội dung trong giáo án hướng dẫn.

III. Đối tượng: Khối 10

IV. Thời lượng : 90 phút

Tuần	Tên tiêu đề	Nội dung và hình thức thực hiện	Yêu cầu và câu hỏi gợi mở
Tuần 1 20/09– 25/09/21	1.Lý thuyết (tt)	2. Sử dụng các yếu tố thiên nhiên và vệ sinh môi trường để rèn luyện sức khỏe. * Rèn luyện sức khỏe bằng không khí: Là 1 phương pháp đơn giản hiệu quả mà bất cứ ai cũng có thể làm được không đòi hỏi cơ sở vật chất. - Rèn luyện sức khỏe bằng không khí (tắm không khí) thường xuyên làm cơ thể thích ứng với sự thay đổi của thời tiết: cảm lạnh, say nắng, cảm gió... Vì vậy phải rèn luyện cơ thể thích ứng với sự thay đổi của thời tiết(nhiệt độ, độ ẩm, gió) - Phương pháp: + Thực hiện ở những nơi có không khí trong lành không nắng chói, không gió lùa(9 giờ mùa đông, sáng sớm mùa hè). + Thời gian đầu 10 – 15 phút sau tăng 30 – 40 phút.	- HS trả lời các câu hỏi gợi mở của giáo viên: Câu 8: Vì sao phải rèn luyện sức khỏe bằng không khí ?

		+ Mùa đông nên vận động làm nóng cơ thể. + Khi rèn luyện nếu có cảm giác nổi gai ốc, rét run cần dừng lại, tránh tắm những ngày mưa phùn, những ngày gió mùa đông bắc. * Rèn luyện sức khỏe bằng nước: - Chủ yếu là nước lạnh, nhất là vào mùa đông: Làm quen dần với nước lạnh. Mới tập nên sử dụng nước ấm($25 - 28^{\circ}$) sau đó sử dụng t° thấp (nước lạnh $14 - 15^{\circ}$). - Nên rèn luyện từ mùa hè để quen dần và tiến hành vào sáng sớm sau giờ tập TDVS buổi sáng. - Nếu có điều kiện có thể tập bơi. <u>Chú ý:</u> Sau khi tập luyện TDTT nặng không nên tắm ngay(nếu sau khi thi đấu hoặc tập TDTT nặng thì tắm nước ấm) * Rèn luyện sức khỏe bằng ánh nắng(tắm nắng): - Nên bắt đầu vào lúc mặt trời không chiếu gay gắt, mùa hè 7-8 giờ hoặc sau 16 giờ và trước khi ăn hoặc sau khi ăn 1h30 phút. Thời gian bắt đầu tắm 5 –10 phút sau đó tăng dần theo ngày ...30 – 40 phút. Sau 5 –10 phút nên thay đổi tư thế nằm. - <u>Chú ý:</u> Không tắm nắng khi cơ thể yếu, không nên tắm quá nhiều thời gian, những người ốm lâu ngày phải tuân thủ chỉ dẫn của Bác sỹ.	<u>Câu 9:</u> Tác dụng của nước lạnh đối với cơ thể khi rèn luyện(tắm) thường xuyên ? <u>Câu 10:</u>Vì sao sau khi tập luyện nặng không nên tắm nước lạnh ? <u>Câu 11:</u>Tác dụng của tắm nắng đối với cơ thể con người ?
--	--	--	--

	☀ Khởi động: Xoay các khớp cổ, cổ tay - cổ chân, vai, khuỷu tay, hông, gối, tay này chạm mũi chân kia Tay ngực, tay cao thấp, đu lườn, lưng bụng, xoay dọc, xoay ngang; Chạy bước nhỏ tại chỗ, đá lăn, gót chạm mông, nâng cao đùi. ☀TDND - Đính kèm file phụ lục ở bên dưới (có hướng dẫn chi tiết của tất cả động tác) + Học sinh ôn dt 1 – 4 (2 lần) + học động tác 5 – 6 (3 lần)	HS thực hiện chậm, khởi động kỹ các khớp -hs ôn dt 1 – 4 Thực hiện 2 lần - Hs lần 1 tập chậm, tập phần tay trước, sau đó tập phần chân, kết hợp tay chân thực
	2. Thực hành 2.1. Khởi động	
	2.2. Thể dục nhịp điệu	

	2.3.Bài tập phát triển thể lực chung a. Nâng cao đùi tại chỗ	+ Ôn thực hiện từ đt 1 – 6 (2 lần) Yêu cầu: học sinh thuộc bài, khi thực hiện, bàn tay khép, khuỷu tay thẳng. Bài tập: (hs thực thực hiện 2 động tác liên tục, giữa mỗi động tác nghỉ 15 giây - Nâng cao đùi tại chỗ:  Yêu cầu: + Thực hiện nâng đùi cao vuông góc với thân người + Chân tiếp đất, 2/3 bàn chân tính từ mũi chân, không tiếp đất bằng gót chân - Jumping Jacks (Bật nhảy tay cao)	hiện toàn bộ đt 5 -6 Lần 2: thực hiện chậm đt 5-6 liên tục Lần 3: thực hiện tăng tốc độ đúng nhịp (chân trái, phải chạm đất tính 1 lần) - Nam 25 lần - Nữ 20 lần
--	--	--	--

	<i>b. Jumping Jacks</i> (Bật nhảy tay cao) Giúp tăng sức bền,, khởi động làm nóng cơ thể, giúp tim khỏe mạnh, giảm cân, giảm căng thẳng, tăng sức	Bước 1: tay để dọc xuống theo thân người, chân khép lại như hình 1a Bước 2: hai chân bật nhảy ra ngoài, chân rộng hơn vai, đồng thời hai đưa từ sát người giờ cao trên đầu vỗ vào nhau (hình 1B) Bước 3: trở về tư thế như bước 1  Lưu ý: tay đưa lên trên đầu và khép lại dọc thân người là tính 1 lần.khi thực hiện, hít thở đều, tay lên đầu hít vào, tay để dọc thân người thở ra	-Nam 35 lần - Nữ 30 lần
--	---	---	---------------------------------------

	bền, thể lực		
	3. Thả lòng	Học sinh thả lỏng tay và chân	Hs tích cực thả lòng
Tuần 2 27/09– 02/10/21	1. Lý thuyết (tt)	II. Vệ sinh cá nhân, vệ sinh tập luyện và vệ sinh môi trường. 1, Vệ sinh cá nhân: Trang phục gọn gàng, phù hợp với học sinh, khi tập luyện TDTT phải có giày tập, trang phục TDTT. 2, Vệ sinh tập luyện: Nơi tập luyện phải sạch sẽ, không khí trong lành , kiểm tra dụng cụ tập luyện trước giờ tập, tập luyện ở những nơi có nhiệt độ không quá cao. 3, Vệ sinh môi trường: Thường xuyên tổ chức vệ sinh trường, lớp	- HS trả lời các câu hỏi gợi mở của giáo viên: Câu 12: Vì sao phải kiểm tra dụng cụ tập luyện trước buổi tập ?

		, môi trường xung quanh như vệ sinh cống rãnh thoát nước, cỏ dại, gạch đá. Đảm bảo lớp học sạch sẽ, hợp vệ sinh. • Củng cố: - Phương pháp rèn luyện sức khỏe bằng không khí - Phương pháp rèn luyện sức khỏe bằng nước - Phương pháp rèn luyện sức khỏe bằng ánh nắng mặt trời - Lập kế hoạch tập luyện cá nhân(nộp bản tập luyện cá nhân ☀ Khởi động: Xoay các khớp cổ, cổ tay - cổ chân, vai, khuỷu tay, hông, gối, tay này chạm mũi chân kia Tay ngực, tay cao thấp, đu lườn, lưng bụng, xoay dọc, xoay ngang; Chạy bước nhỏ tại chỗ, đá lăn, gót chạm mông, nâng cao đùi. ☀ TDNB - Đính kèm file phụ lục ở bên dưới (có hướng dẫn chi tiết của tất cả động tác) + Học sinh ôn tập động tác 1 – 6 (ôn 2 lần)	Câu 13: Môi trường có ảnh hưởng như thế nào đối với sức khỏe con người? Câu 14: Tại sao trước khi tập luyện TDTT, thi đấu chúng ta đều phải khởi động? HS thực hiện chậm, khởi động kỹ các khớp
	2. Thực hành 2.1. Khởi động		

	2.2. Thể dục nhịp điệu	+ Học đt 7 (3 lần) + Hs ôn luyện thực hiện từ đt 1 – 7 (2 lần) Yêu cầu: thực hiện thuần thục, thuộc bài, bàn tay khép, khuỷu tay thẳng. Bài tập: (hs thực thực hiện 2 động tác liên tục, nghỉ giữa hai đt là 15 giây - Nâng cao đùi tại chỗ: Yêu cầu:	- HS ôn luyện đt 1-6 - Hs lần 1 tập chậm Lần 2, 3: thực hiện tăng tốc độ đúng nhịp - Ôn đt 1 - 7 (chân trái, phải chạm đất tính 1 lần) - Nam 35 lần - Nữ 30 lần
	2.2.Bài tập phát triển thể lực chung		

	<i>a.Nâng cao đùi tại chỗ:</i>	+ Thực hiện nâng đùi cao vuông góc với thân người + Chân tiếp đất, 2/3 bàn chân tính từ mũi chân, không tiếp đất bằng gót chân - <i>Jumping Jacks</i> (<i>Bật nhảy tay cao</i>) Bước 1: tay để dọc xuống theo thân người, chân khép lại như hình 1a Bước 2: hai chân bật nhảy ra ngoài, chân rộng hơn vai, đồng thời hai đưa từ sát người giơ cao trên đầu vỗ vào nhau (hình 1B) Bước 3: trở về tư thế như bước 1 1A 1B 	
	<i>b.Jumping Jacks</i> (<i>Bật nhảy tay cao</i>) Giúp tăng sức bền,, khởi động làm nóng		

	cơ thể, giúp tim khỏe mạnh, giảm cân, giảm căng thẳng, tăng sức bền, thể lực	Lưu ý: tay đưa lên trên đầu và khép lại dọc thân người là tính 1 lần.khi thực hiện, hít thở đều, tay lên đầu hít vào, tay để dọc thân người thở ra	-Nam 40 lần - Nữ 35 lần
	3.Thả lỏng	Học sinh thả lỏng tay và chân	Hs tích cực thả lỏng

Ngoài các bài tập trên các em có thể tập nhảy dây tại nhà, nhảy dây không cần nhiều kỹ thuật, dễ tập, không chiếm nhiều diện tích nơi tập nên các em tập tại nhà rất thuận tiện và mang lại hiệu quả cao.

TP.hcm, Ngày 09 tháng 09 năm 2021

Duyệt Hiệu Trưởng

Giáo viên soạn

Châu

Phạm Tường Phúc

Phụ lục

BÀI THỂ DỤC NHỊP ĐIỀU LỚP 10

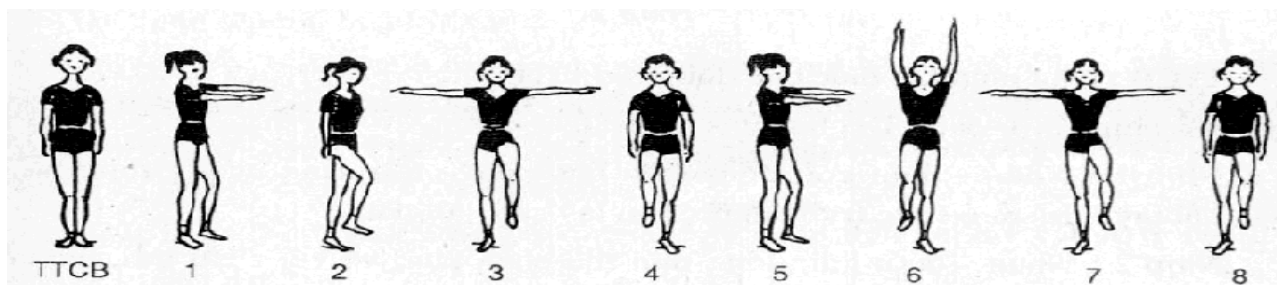
Động tác 1: Giậm chân tại chỗ (4l x 8n)

8 nhịp lần 1 và 2: Giậm chân tại chỗ

8 nhịp lần 3 và 4: Giậm chân tại chỗ

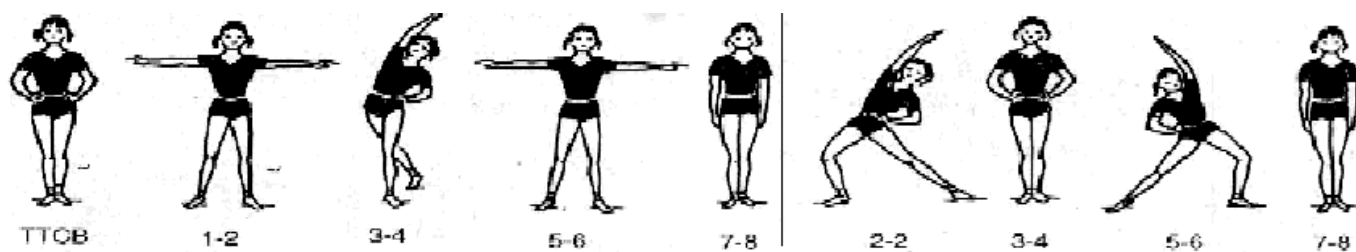
kết hợp

với tay



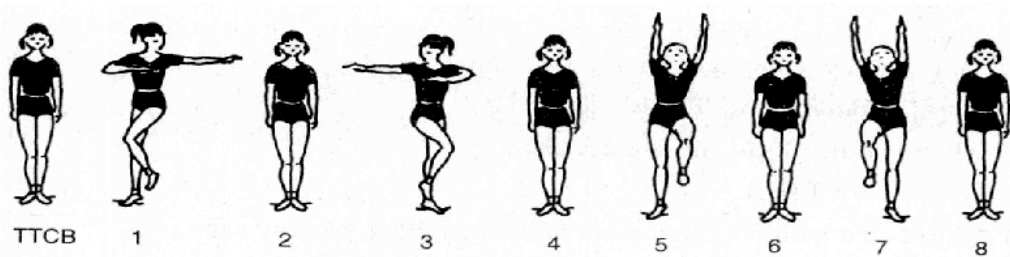
Động tác 2: Lườn (4l x 8n)
qua trái

8 nhịp lần 1 và 2: di chuyển
qua trái



8 nhịp lần 3 và 4: di chuyển
qua phải

Động tác 3: Vặn mình(2l x 8n)



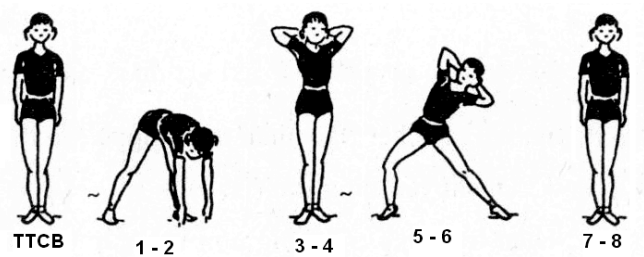
Động tác 4: Bụng phối hợp với lườn (4l x 8n)

qua trái

8 nhịp lần 1 và 3: di chuyển

qua phải

8 nhịp lần 2 và 4: di chuyển



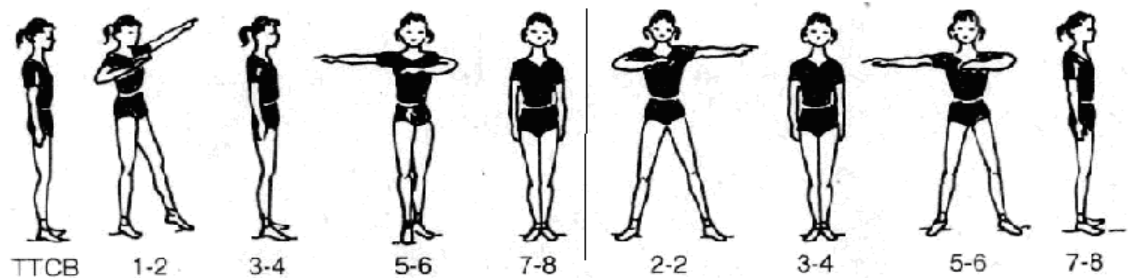
Động tác 5: Tay ngực(2l x 8n)

trước

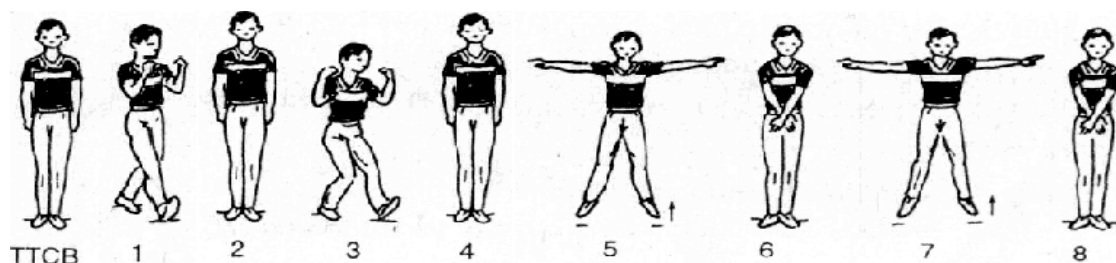
8 nhịp lần 1 và 3: đưa chân ra

ngang

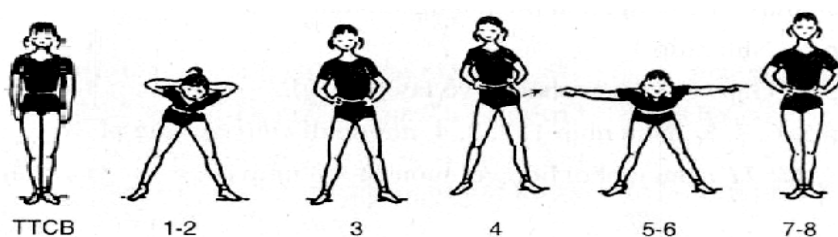
8 nhịp lần 2 và 4: đưa chân sang



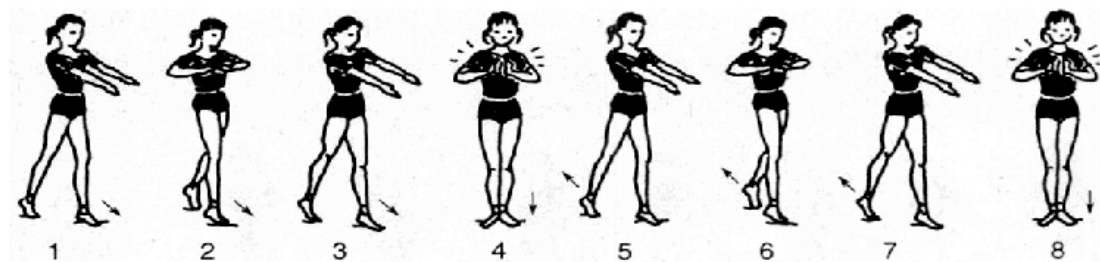
Động tác 6: Nhún gối, nhảy và vỗ tay (4l x 8n)



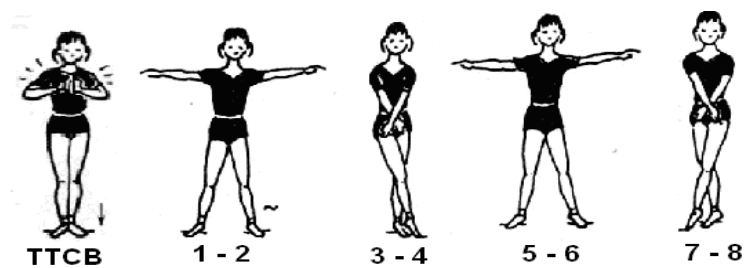
Động tác 7: Lưng phôi hợp với di chuyển ngang (4l x 8n)



Động tác 8: Di chuyển chéo trái, phải (2l x 8n) 8 nhịp lần 1: di chuyển qua trái
8 nhịp lần 2: di chuyển qua
phải



Động tác 9: Điều hòa (2l x 8n)



- Giậm chân tại chỗ (1L x 8n)
- Nhịp 9: Chân trái bước sang ngang, hai tay đưa chéo ngang cao (hình chữ V).

HƯỚNG DẪN TẬP LUYỆN

Động tác 1: Giậm chân tại chỗ (4l x 8n)

8 nhịp lần 1 và 2: Giậm chân tại chỗ.

8 nhịp lần 3 và 4: Giậm chân tại chỗ kết hợp với tay.

TTCB: Đứng thẳng 2 tay thả lỏng tự nhiên, căng ngực, mắt nhìn thẳng.

- Nhịp 1: Giậm chân trái, đồng thời 2 tay đưa trước ngực, bàn tay sấp, căng ngực, mắt nhìn thẳng.
- Nhịp 2: Giậm chân phải, đồng thời hạ 2 tay xuống.
- Nhịp 3: Giậm chân trái, 2 tay đưa ngang, bàn tay sấp.
- Nhịp 4: Giậm chân phải, 2 tay hạ xuống.
- Nhịp 5: Giậm chân trái, đồng thời 2 tay đưa trước ngực.
- Nhịp 6: Giậm chân phải, 2 tay đưa lên cao bàn tay hướng vào nhau.
- Nhịp 7: Giậm chân trái, đồng thời 2 tay đưa sang ngang, bàn tay sấp.
- Nhịp 8: Giậm chân phải, 2 tay hạ xuống.

Nhịp 8 lần thứ 4 đứng thẳng, 2 tay chống hông, căng ngực, mắt nhìn thẳng.

Động tác 2: Lườn (4l x 8n) Nhịp kép

8 nhịp lần 1 di chuyển sang trái.

- Nhịp 1, 2: Nhún - duỗi gối, đồng thời bước chân trái sang trái rộng bằng vai, 2 tay đưa ngang, bàn tay sấp.
- Nhịp 3, 4: Chân phải đưa ra sau chân trái, mũi chân phải chạm đất, tay trái chống hông, tay phải giơ cao, bàn tay hướng ra ngoài, nghiêng lườn sang trái.
- Nhịp 5, 6: Bước chân trái sang trái rộng hơn vai, 2 tay dang ngang, bàn tay sấp.
- Nhịp 7, 8: Thu chân phải về cùng với chân trái đồng thời hạ 2 tay xuống.

8 nhịp lần 2

- Nhịp 2, 2: Khụy gối phải trọng tâm dồn lên chân phải, đồng thời chân trái đưa sang ngang thẳng gối, nghiêng lườn sang trái, tay trái chống hông, tay phải giơ lên cao, bàn tay ngửa.
- Nhịp 3, 4: Thu chân trái về cùng chân phải, hạ 2 tay thành tư thế thẳng, 2 tay chống hông.
- Nhịp 5, 6: Như nhịp 2, 2 nhưng đổi bên.
- Nhịp 7, 8: Như nhịp 3, 4 nhưng khép chân phải về.

8 nhịp lần 3, 4 di chuyển sang phải.

Động tác 3: Vặn mình(2l x 8n)

- Nhịp 1: Co gối trái lên cao, đồng thời đưa chéo sang phải, tay trái đưa từ dưới sang ngang bàn tay sấp mắt nhìn tay trái, tay phải gấp căng tay trước ngực, bàn tay sấp.
- Nhịp 2: Đặt chân và tay về thành tư thế đứng cơ bản.
- Nhịp 3: Như nhịp 1 nhưng đổi bên.
- Nhịp 4: Như nhịp 2.
- Nhịp 5: Co gối chân trái lên, đồng thời gấp ở gối tay duỗi thẳng lên cao, ngửa đầu.
- Nhịp 6: Như nhịp 2.
- Nhịp 7: Như nhịp 5 nhưng co gối chân phải.
- Nhịp 8: Như nhịp 6.

Động tác 4: Bụng phối hợp với lườn (4l x 8n) Nhịp kép

8 nhịp lần 1 và 3 di chuyển sang trái

- Nhịp 1, 2: Nhún – duỗi gối, đồng thời bước chân trái sang trái rộng hơn vai và gấp thân, 2 tay vói thẳng xuống sàn
- Nhịp 3, 4: Nhún – duỗi gối, đồng thời khép chân phải về cùng chân trái, nâng thân lên thành đứng thẳng và gấp căng tay sau gáy, căng ngực.
- Nhịp 5, 6: Khuyu gối phải, chân trái đưa thẳng sang ngang, tì mũi bàn chân – nghiêng lườn sang trái.
- Nhịp 7, 8: Thu chân trái về tư thế đứng thẳng, 2 tay thả lỏng tự nhiên.

8 nhịp lần 2 và 4 di chuyển sang phải và làm ngược lại.

Động tác 5: Tay ngực(2l x 8n) nhịp kép

8 nhịp lần 1

- Nhịp 1, 2: Nhún – duỗi gối, đồng thời bước chân trái ra trước, tay trái đưa sang ngang bàn tay sấp, tay phải gấp trước ngực, căng ngực, mắt nhìn thẳng.
- Nhịp 3, 4: Thu chân trái về thành TTCB.
- Nhịp 5, 6: Nhún – duỗi gối, đồng thời bước chân phải ra trước, tay phải đưa sang ngang bàn tay sấp, tay trái gấp trước ngực, căng ngực, mắt nhìn thẳng.
- Nhịp 7, 8: Thu chân phải về thành TTCB.

8 nhịp lần 2 như 8 nhịp lần 1 nhưng đưa chân sang ngang.

Động tác 6: Nhún gối, nhảy và vồ tay (4l x 8n)

8 nhịp lần 1 và 3 khuyu gối trái trước.

- Nhịp 1: Khuyu gối trái, đồng thời đưa chân phải thẳng ra trước tì bằng gót chân, 2 tay gấp ở khuỷu, bàn tay nắm.
- Nhịp 2: Thu chân phải về TTCB.
- Nhịp 3: Như nhịp 1 nhưng làm ngược lại.
- Nhịp 4: Như nhịp 2.
- Nhịp 5: Bật nhảy tách 2 chân sang ngang, 2 tay dang ngang, bàn tay sấp.
- Nhịp 6: Thu chân về, hạ 2 tay đang chéo trước bụng, lòng bàn tay hướng vào thân.
- Nhịp 7: Như nhịp 5.
- Nhịp 8: Như nhịp 6 kết hợp vỗ tay.

8 nhịp lần 2 và 4 lặp lại như trên, nhưng đổi cách đưa chân.

Động tác 7: Lưng phối hợp với di chuyển ngang (4l x 8n) Nhịp kép

8 nhịp lần 1 và 3 di chuyển sang trái.

- Nhịp 1, 2: Nhún – duỗi gối, đồng thời bước chân trái sang trái rộng hơn vai và gập thân ra trước, 2 bàn tay để sau gáy, nâng cánh tay lên, căng ngực, ngẩng đầu.
- Nhịp 3, 4: Nâng thân thành tư thế đứng thẳng, đồng thời 2 tay chống hông.
- Nhịp 5, 6: Như nhịp 1, 2 nhưng 2 tay dang ngang, bàn tay sấp.
- Nhịp 7, 8: Thu chân trái về đứng thẳng, 2 tay chống hông.

8 nhịp lần 2 và 4 di chuyển sang phải.

Động tác 8: Di chuyển chéo trái, phải (2l x 8n)

8 nhịp lần 1 di chuyển sang trái.

- Nhịp 1: Bước chân trái lên chéo sang trái khoảng 45^0 , chân phải duỗi mũi chân, 2 tay đưa ra trước, bàn tay sấp.
- Nhịp 2: Bước chân phải lên 1 bước, tì mũi bàn chân trái, 2 căng tay gập trước ngực, bàn tay sấp.
- Nhịp 3: Như nhịp 1.
- Nhịp 4: Bật nhảy, đồng thời khép chân và vỗ tay.
- Nhịp 5: Bước chân phải về sau, 2 tay đưa trước.
- Nhịp 6: Bước chân trái về sau, 2 căng tay gập trước ngực.
- Nhịp 7: Như nhịp 5.
- Nhịp 8: Nhảy thu chân trái về và vỗ tay.

8 nhịp lần 2 di chuyển sang phải, bước chân phải lên và lùi chân trái về

Động tác 9: Điều hòa (2l x 8n)

- Nhịp 1, 2: Nhún – duỗi gối, đồng thời bước chân trái sang trái rộng hơn vai, 2 bàn tay dang ngang, bàn tay sấp.
- Nhịp 3, 4: Bước chéo chân phải qua chân trái, tì bằng mũi bàn chân, 2 tay đan chéo phía dưới lòng bàn tay hướng vào người.
- Nhịp 5, 6: Đưa chân phải về vị trí như nhịp 1, tì mũi bàn chân, 2 tay dang ngang, bàn tay sấp.
- Nhịp 7,8 : Như nhịp 2 nhưng đổi chân.

Kết thúc động tác 9 giậm chân tại chỗ 1Lx8N.

Nhịp 9: Chân trái bước sang ngang, hai tay đưa chéo ngang cao (hình chữ V).

HẾT

Tin 10

§3. GIỚI THIỆU VỀ MÁY TÍNH

I. Khái niệm hệ thống tin học :

- Hệ thống tin học dùng để nhập, xử lý, xuất, truyền và lưu trữ thông tin.
- Hệ thống tin học gồm 3 thành phần :
 - + Phần cứng (Hardware) gồm máy tính và một số thiết bị liên quan.
 - + Phần mềm (Software) gồm các chương trình.
 - + Sự quản lý và điều khiển của con người.

II. Sơ đồ cấu trúc của một máy tính : Máy tính là thiết bị dùng để tự động hóa quá trình thu thập, lưu trữ và xử lý thông tin. Có nhiều loại máy tính khác nhau, nhưng chúng đều có chung 1 sơ đồ cấu trúc.

III. Bộ xử lý trung tâm (CPU – central processing Unit) :

- CPU là thành phần quan trọng nhất của máy tính, đó là thiết bị chính thực hiện và điều khiển việc thực hiện chương trình.

- CPU có 2 bộ phận chính :

+ Bộ điều khiển (CU – Control Unit) : Không trực tiếp thực hiện chương trình mà hướng dẫn các bộ phận khác thực hiện.

+ Bộ số học/logic (ALU – Arithmetic/Logic Unit) thực hiện các phép toán số học và logic.

- CPU còn có các thành phần khác : thanh ghi (Register) và bộ nhớ truy cập nhanh (Cache). Tốc độ truy cập đến Cache khá nhanh, chỉ sau tốc độ truy cập thanh ghi.

IV. Bộ nhớ trong (Main Memory) :

- Bộ nhớ trong còn có tên là bộ nhớ chính. Bộ nhớ trong là nơi chương trình được đưa vào để thực hiện và là nơi lưu trữ dữ liệu đang được xử lý.

- Bộ nhớ trong gồm 2 thành phần :

+ **ROM (Read Only Memory)** chứa một số chương trình hệ thống được hãng sản xuất nạp sẵn. Chương trình trong ROM kiểm tra các thiết bị và tạo sự giao tiếp ban đầu với các chương trình. Dữ liệu trong ROM không xóa được và cũng không bị mất đi.

+ **RAM (Random Access Memory)** là phần bộ nhớ có thể đọc và ghi dữ liệu trong lúc làm việc. Khi tắt máy dữ liệu trong RAM sẽ bị mất đi.

- Bộ nhớ trong gồm các ô nhớ được đánh số thứ tự bắt đầu từ 0. Số thứ tự của một ô nhớ được gọi là địa chỉ của ô nhớ đó. Các địa chỉ trong máy được ghi trong hệ thập lục phân, mỗi ô nhớ có dung lượng 1 byte.

V. Bộ nhớ ngoài (Secondary Memory) :

- Bộ nhớ ngoài dùng để lưu trữ dữ liệu lâu dài và hỗ trợ cho bộ nhớ trong.

- Bộ nhớ ngoài của máy tính thường là đĩa cứng, đĩa mềm, đĩa quang, thiết bị nhớ flash.

VI. Thiết bị vào (Input Device) : Thiết bị vào dùng để đưa thông tin vào máy tính

a. **Bàn phím** : (Keyboard)

b. **Chuột** : (Mouse)

c. **Máy quét** : (Scanner)

d. **Webcam** : Là camera kỹ thuật số, dùng để thu hình truyền trực tuyến qua mạng.

VII. Thiết bị ra (Output Device) : Thiết bị ra dùng để đưa dữ liệu ra từ máy tính.

a. **Màn hình** (Monitor) : Cấu tạo tương tự tivi, ta có thể xem màn hình là tập hợp các điểm ảnh (pixel), mỗi điểm có thể có độ sáng, màu sắc khác nhau.

- Độ phân giải : Số lượng điểm ảnh trên màn hình. Ví dụ màn hình có độ phân giải 640x480.

- Chế độ màu : các màn hình có thể có 16 hay 256 màu, thậm chí có hàng triệu màu khác nhau.

b. Máy in (Printer)

c. Máy chiếu (Projector)

d. Loa và tai nghe (Speaker and Headphone)

e. Mô dem (Modem)

VIII. Hoạt động của máy tính :

- **Nguyên lý điều khiển bằng chương trình** : Mọi máy tính hoạt động theo chương trình.

- **Nguyên lý lưu trữ chương trình** : Lệnh được đưa vào máy tính dưới dạng mã nhị phân để lưu trữ, xử lý như những lệnh khác.

- **Nguyên lý truy cập theo địa chỉ** : Việc truy cập dữ liệu trong máy tính được thực hiện thông qua địa chỉ nơi lưu trữ dữ liệu đó.

- **Nguyên lý Phôn – Nôi-man** : Mã hóa nhị phân, điều khiển bằng chương trình, lưu trữ chương trình và truy cập theo địa chỉ tạo thành 1 nguyên lý chung gọi là nguyên lý Phôn – Nôi-man.

TỔNG VÀ HIỆU HAI VÉCTƠ

A. LÝ THUYẾT

1. Phép cộng hai vectơ

Cho hai vectơ $\vec{a}$ và $\vec{b}$. Tổng của hai vectơ này được xác định như sau:

(1) Lấy một điểm A bất kì.

(2) Dựng các vectơ $\vec{AB} = \vec{a}$, $\vec{BC} = \vec{b}$.

Vectơ $\vec{AC}$ được gọi là tổng của hai vectơ $\vec{a}$ và $\vec{b}$: $\vec{AC} = \vec{AB} + \vec{BC} = \vec{a} + \vec{b}$

Từ đó, ta có các quy tắc sau đây:

**. Quy tắc ba điểm (Quy tắc chèn điểm)*

Với ba điểm M, N, P bất kì, ta có: $\vec{MN} = \vec{MP} + \vec{PN}$

Mở rộng ra, ta có quy tắc n điểm: $\vec{A_1 A_n} = \vec{A_1 A_2} + \vec{A_2 A_3} + \dots + \vec{A_{n-1} A_n}$

*. Quy tắc hình bình hành:

Với hình bình hành MNPQ bất kì, ta có: $\overrightarrow{MP} = \overrightarrow{MN} + \overrightarrow{MQ}$

Các tính chất của phép cộng vector:

- (1) Tính giao hoán: $\vec{a} + \vec{b} = \vec{b} + \vec{a}$
- (2) Tính kết hợp: $\vec{a} + (\vec{b} + \vec{c}) = (\vec{a} + \vec{b}) + \vec{c}$
- (3) Cộng với vector-không: $\vec{a} + \vec{0} = \vec{a}$

Ta cũng có một bất đẳng thức khá quan trọng sau đây:

$$|\vec{a} + \vec{b}| \leq |\vec{a}| + |\vec{b}| \quad (\text{Dấu "=" xảy ra} \Leftrightarrow \vec{a} \uparrow \uparrow \vec{b})$$

2. Phép trừ hai vector:

Vector đối: Vector $\vec{a}$ được gọi là vector đối của vector $\vec{b}$ khi $\vec{a}$ và $\vec{b}$ là hai vector ngược hướng và có cùng

độ dài: $\vec{a} = -\vec{b} \Leftrightarrow \begin{cases} \vec{a} \uparrow \downarrow \vec{b} \\ |\vec{a}| = |\vec{b}| \end{cases}$

- Hiệu của hai vector $\vec{a}$ và $\vec{b}$ là tổng của vector $\vec{a}$ với vector đối của vector $\vec{b}$:

$$\vec{a} - \vec{b} = \vec{a} + (-\vec{b})$$

Các quy tắc:

- Quy tắc ba điểm:

Với ba điểm M, N, P bất kì, ta có: $\overrightarrow{MN} = \overrightarrow{PN} - \overrightarrow{PM}$

- Quy tắc chuyển vế:

Với ba vector $\vec{a}$, $\vec{b}$ và $\vec{c}$ ta có: $\vec{a} + \vec{b} = \vec{c} \Leftrightarrow \vec{a} = \vec{c} - \vec{b}$

B. BÀI TẬP

TRẮC NGHIỆM

Câu 1: Cho $\triangle ABC$ có A' , B' , C' lần lượt là trung điểm của các cạnh BC, CA, AB. Khẳng định nào sai:

- A. $\overrightarrow{BC'} = \overrightarrow{C'A} = \overrightarrow{A'B'}$ B. $\overrightarrow{B'C'} = \overrightarrow{A'B} = \overrightarrow{CA'}$ C. $\overrightarrow{C'A'} = \frac{1}{2} \overrightarrow{AC}$ D. $\overrightarrow{AB} + \overrightarrow{AB'} = \overrightarrow{AA'}$

Câu 2: Cho hình bình hành ABCD, với giao điểm hai đường chéo là I. Khẳng định nào đúng:

A. $\overrightarrow{AB} + \overrightarrow{IA} = \overrightarrow{BI}$ B. $\overrightarrow{AB} + \overrightarrow{AD} = \overrightarrow{BD}$ C. $\overrightarrow{AB} + \overrightarrow{CD} = \vec{0}$ D. $\overrightarrow{AB} + \overrightarrow{BD} = \vec{0}$

Câu 3: Cho 4 điểm bất kỳ A, B, C, O. Đẳng thức nào sau đây là đúng:

A. $\overrightarrow{OA} = \overrightarrow{CA} - \overrightarrow{CO}$ B. $\overrightarrow{AB} = \overrightarrow{AC} + \overrightarrow{BC}$ C. $\overrightarrow{AB} = \overrightarrow{OB} + \overrightarrow{OA}$ D. $\overrightarrow{OA} = \overrightarrow{OB} - \overrightarrow{BA}$

Câu 4: Cho hình chữ nhật ABCD ta có:

A. $|\overrightarrow{AB} + \overrightarrow{AD}| = |\overrightarrow{CB} - \overrightarrow{CD}|$ B. $\overrightarrow{AB} + \overrightarrow{AD} = \overrightarrow{CB} - \overrightarrow{CD}$

C. $\overrightarrow{AB} + \overrightarrow{BD} = \overrightarrow{CB} + \overrightarrow{CD}$ D. $\overrightarrow{AC} + \overrightarrow{AD} = \overrightarrow{CD}$

Câu 5: Cho tam giác đều ABC cạnh a. Gọi G là trọng tâm. Khi đó giá trị $|\overrightarrow{AB} - \overrightarrow{GC}|$ là:

A. $\frac{a}{3}$ B. $\frac{2a\sqrt{3}}{3}$ C. $\frac{2a}{3}$ D. $\frac{a\sqrt{3}}{3}$

TỰ LUẬN

Bài 1: Cho 4 điểm A, B, C, D. Chứng minh:

a/ $\overrightarrow{AB} + \overrightarrow{DC} = \overrightarrow{AC} + \overrightarrow{DB}$ b/ $\overrightarrow{BC} + \overrightarrow{DA} = \overrightarrow{BA} + \overrightarrow{DC}$

Bài 2: Cho 6 điểm A, B, C, D, E, F. Chứng minh:

a/ $\overrightarrow{AB} - \overrightarrow{AC} = \overrightarrow{DB} - \overrightarrow{DC}$ b/ $\overrightarrow{AD} + \overrightarrow{BE} + \overrightarrow{CF} = \overrightarrow{AE} + \overrightarrow{BF} + \overrightarrow{CD}$.

Bài 3: Cho hình chữ nhật ABCD có AB=3cm; AD=4cm. Tính

a/ $|\overrightarrow{DA} - \overrightarrow{DC}|$ b/ $|\overrightarrow{AB} + \overrightarrow{DC}|$ c/ $|\overrightarrow{AB} + \overrightarrow{AC}|$

CHIẾN THẮNG MTAO-MXÂY

(Trích sử thi “Đăm Săn”)

(Tuần từ 20/09/2021 đến 25/09/2021)

I. Tìm hiểu chung:

1. Các loại sử thi: có 2 loại

a. Sử thi thần thoại: kể về sự hình thành thế giới, sự ra đời của muôn loài, sự hình thành các dân tộc và các vùng cư trú cổ đại của họ, sự xuất hiện nền văn minh buổi đầu.

Ví dụ: Sử thi “Đẻ đất đẻ nước” - Mường

b. Sử thi anh hùng: kể về cuộc đời và sự nghiệp của các tù trưởng anh hùng.

- “Đăm Săn” là tác phẩm tiêu biểu cho loại sử thi anh hùng (Tây Nguyên).

- Cuộc đời của một cá nhân người tù trưởng Đăm Săn trẻ tuổi → Hình ảnh của cả cộng đồng thị tộc.

- Chiến tranh là đề tài nổi bật nhất của sử thi anh hùng.

2. Tóm tắt nội dung của sử thi Đăm Săn:

- Theo tập tục Chu Nu (nổi dậy) Đăm Săn về làm chồng Hơ Nhí, Hơ Bhi và trở thành một tù trưởng giàu có và hùng mạnh.

- Đăm Săn đánh thắng các tù trưởng độc ác, giành lại vợ, đem lại sự giàu có và uy danh cho mình và cộng đồng.

- Đăm Săn có khát vọng chinh phục thiên nhiên, vượt qua mọi trở ngại của tập tục xã hội. Anh đã chặt cây thần Smuk, linh hồn của hai vợ. Hai vợ chết. Chàng cầu cứu Trời, trời cho hai vợ sống lại. Đăm Săn còn tìm đường lên trời để hỏi Nữ thần mặt trời về làm vợ. Nhưng không phải lúc nào Đăm Săn cũng chiến thắng, cũng đạt được khát vọng. Trên đường từ nhà nữ thần Mặt Trời trở về, chàng chết ngập nơi rừng Sáp Đen. Đăm Săn cháu tiếp tục sự nghiệp của cậu.

3. Vị trí đoạn trích: thuộc phần giữa của tác phẩm.

- Miêu tả cuộc chiến đấu giữa Đăm Săn và Mtao - Mxây và niềm vui sau chiến thắng của Đăm Săn.

II. Đọc – hiểu văn bản:

1. Diễn biến trận đánh: Đăm Săn khiêu chiến và thái độ ngạo nghễ của Mtao-Mxây:

* Lần thứ nhất:

- Đăm Săn thách thức, đến tận nhà của Mtao - Mxây khiêu chiến: “*O diêng! Ta thách ngươi đọ dao với ta đây.*”

- Còn Mtao Mxây thì ngạo nghễ: “*Ta không xuống đâu, diêng ơi! Tay ta đang còn bận ôm vợ của hai chúng ta .*”

* Lần thứ hai:

- Thái độ của Đăm Săn quyết liệt hơn: “*..Ta sẽ hun cái nhà của ngươi cho mà xem.*”

- Buộc Mtao – Mxây phải xuống đấu.

* Trong lúc chiến đấu: Cả hai bên đều múa kiếm.

- Mtao – Mxây múa trước, tỏ ra kém cỏi: “*Khiên hấn kêu lạch xạch như quả mướp khô.*”

- Còn Đăm Săn múa “*một lần xốc tới chàng vượt đồi tranh. Một lần xốc tới nữa chàng vượt đồi lô ô. Chàng chạy vun vút qua phía đông, vun vút qua phía Tây.*”

- Trong khi đó, Mtao – Mxây “*Bước thấp, bước cao chạy hết bãi tây sang bãi đông..... chỉ chém trúng một cái chèo cột trâu.*”

* Từ khi Hơ Nhí vút miêng trâu, Đăm Săn giành được, sức khỏe tăng lên:

- “*Chàng múa trên cao, gió như bão, chàng múa dưới thấp, gió như lốc.*”

- Chàng đâm vào đùi Mtao – Mxây hai lần đều không trúng. Chàng thấm mệt nhờ ông Trời giúp sức, Đăm Săn ném cái chày trúng vành tai kẻ địch.

- Mtao – Mxây ngã lăn ra đất cầu xin.

- Đăm Săn cắt đầu Mtao – Mxây bêu ngoài đường. Cuộc đọ sức kết thúc.

Nhận xét chung:

- Dân gian đã miêu tả hành động của Đăm Săn bằng nghệ thuật so sánh và phóng đại.

- Tuy có sự phù trợ của thần linh (ông trời) nhưng Đăm Săn vẫn hiện lên là mà người anh hùng.

2. Cảnh ăn mừng chiến thắng:

- Đăm Săn được miêu tả hòa với trời đất, dân làng ăn mừng chiến thắng: “*hỡi anh em trong nhà, hỡi bà con trong làng! Xin tất cả hãy đến với ta. Chúng ta sẽ mở tiệc ăn mừng năm mới...*”

- Hành động của dân làng: “*Tôi tớ mang của cải về nhiều như ong đi chuyển nước, như vò về đi chuyển hoa, như bầy trai gái đi giếng làng công nước*”.

- “Đăm Săn nay càng thêm giàu có, chiêng lăm la nhiều” .

→ **Thống nhất cao độ giữa quyền lợi, khát vọng của cá nhân người anh hùng với quyền lợi khát vọng của cộng đồng.**

- “*Nhà Đăm Săn đông nghịt khách, tôi tớ chật ních cả nha ngoài. Các khách tù trưởng đều từ phương xa đến... Cảnh làng một tù trưởng nhà giàu có sao mà vui thế.*”

- Đăm Săn: “*Nằm trên võng, tóc thả trên sàn, hứng tóc chàng là một bông hoa*”.

- Chàng mở tiệc ăn uống linh đình: “*Chàng Đăm Săn uống không biết say, ăn không biết no, chuyện trò không biết chán.*”

- Và “*Cả miền Ê - đê, Ê - ga ca ngợi Đăm Săn là một dũng tướng chắc chết mười mươi cũng không lùi bước. Ngực quấn chéo một tấm mền chiến, tai đeo nụ sát bên mình, nghênh ngang đủ giáo gươm, đôi mắt long lanh như mắt chim ghéch ăn hoa tre, tràn đầy sức trai, tiếng tăm lừng lẫy. Bắp chân chàng to bằng cây xà ngang, bắp đùi chàng to bằng ống bễ, sức chàng ngang sức voi đực, hơi thở của chàng ăm ăm tựa sấm dậy....*”

→ **Âm điệu hào hùng, cách nói phóng đại, tạo được ấn tượng cho người nghe, thể hiện lòng yêu mến, sự tuân phục của tập thể cộng đồng đối với cá nhân anh hùng.**

3. Ý nghĩa của cảnh ăn mừng chiến thắng:

- Chiến đấu với kẻ thù, giành lại vợ, Đăm Săn còn muốn đem lại sự yên vui, hạnh phúc và sự giàu mạnh cho cộng đồng, làm nổi uy danh của cộng đồng. Vì vậy thắng hay bại đều có ý nghĩa quyết định đối với tất cả.

- Kết thúc cuộc chiến, Đăm Săn chỉ quan tâm tới việc ăn mừng chiến thắng. Bên cạnh đó, thị tộc của Đăm Săn cùng các tù trưởng lân cận cũng chỉ quan tâm tới việc tổ chức ăn mừng, biểu lộ niềm vui chiến thắng kẻ ác và sự hòa hợp với nhau trên con đường tranh đấu tiếp theo.

4. Biện pháp nghệ thuật:

- **Nghệ thuật so sánh:**

+ So sánh tương đồng tiếng khiên của Đăm Săn: *như bão, như lốc*.

+ SS tương phản: tiếng khiên của Đăm Săn và Mtao – Mxây.

+ So sánh miêu tả đòn bẩy: tả “tài” của địch thủ trước → Đề cao nhân vật anh hùng

- **Nghệ thuật phóng đại:** Dùng vũ trụ để “đo” kích cỡ nhân vật anh hùng → Đề cao nhân vật anh hùng.

- **Thái độ của người kể:** Tuy kể về chiến tranh mà lòng vẫn hướng về một cuộc sống thịnh vượng, đoàn kết, thống nhất và lớn mạnh, làm sống lại quá khứ anh hùng của người Ê đê Tây Nguyên thời cổ đại. Người Ê đê tự hào về tổ tiên mình, tự hào có Đăm Săn, Xinh Nhã, Kinh Dú như người Kinh tự hào có Phù Đổng Thiên Vương, An Dương Vương...

III. TỔNG KẾT:

- Nội dung: Trọng danh dự, gắn bó với hạnh phúc gia đình và thiết tha với cuộc sống bình yên, phồn vinh của thị tộc - đó là những tình cảm cao cả nhất thôi thúc Đăm Săn chiến đấu và chiến thắng kẻ thù.

- Nghệ thuật: Ngôn ngữ trang trọng, giàu hình ảnh, giàu nhịp điệu với phép so sánh và phóng đại được sử dụng có hiệu quả cao là những đặc điểm nghệ thuật tiêu biểu của sử thi.

**TRUYỆN AN DƯƠNG VƯƠNG
VÀ MỊ CHÂU – TRỌNG THUY**
(Truyền thuyết)

(Tuần từ 20/09/2021 đến 25/09/2021)

I. Tìm hiểu chung:

1. Đặc trưng truyền thuyết: Phản ánh lịch sử một cách độc đáo, kể về các sự kiện có ảnh hưởng lớn lao đến lịch sử dân tộc (dựng nước, giữ nước), kết hợp với những yếu tố thần kì.

2. Giá trị, ý nghĩa của truyện “An Dương Vương và Mị Châu – Trọng Thủy”

- Lí giải về quần thể di tích lịch sử, văn hóa tại làng Cổ Loa, Đông Anh (Hà Nội)

- Kể về quá trình hình thành và suy vong của nhà nước Âu Lạc:

+ An Dương Vương xây Loa Thành và chiếc nỏ thần.

+ Nguyên nhân khiến cơ đồ của nước Âu Lạc “đắm biển sâu”.

3. Xuất xứ: Trích từ “*Truyện Rùa Vàng*” trong “*Lĩnh Nam chích quái*” – bộ sưu tập VHĐG cuối TKXV.

II. Đọc – hiểu văn bản:

1. Nhân vật An Dương Vương:

a. Có công: Xây thành, chế nỏ bảo vệ đất nước :

- Quá trình xây thành gặp nhiều khó khăn, trở ngại. Thành đắp tới đâu lại lở tới đó, An Dương Vương lập bàn thờ, giữ mình trong sạch để cầu đảo bách thần.

→ An Dương Vương được thần linh (Rùa Vàng) giúp đỡ, thành xây nửa tháng thì xong.

- Nhưng An Dương Vương vẫn băn khoăn: “*Nếu có giặc ngoài thì lấy gì mà chống?*” Sự băn khoăn ấy thể hiện ý thức trách nhiệm của người đứng đầu đất nước. Xưa nay dựng nước đã khó khăn, giữ nước càng khó khăn hơn.

→ Rùa Vàng lại giúp đỡ. Nỏ thần được làm bằng móng rùa, bắn một phát chết hàng vạn tên giặc chính là yếu tố kỳ ảo nhằm thần thánh hóa sức mạnh và vũ khí trong tay người Âu Lạc và khẳng định tinh thần cảnh giác, chuẩn bị chống giặc của An Dương Vương.

=> Sự giúp đỡ này nhằm lý tưởng hóa việc xây thành, chứng tỏ việc xây thành đắp lũy, chế tạo vũ khí chống giặc là đúng đắn nên được cả thần và người ủng hộ.

*** Thái độ của nhân dân:** Muốn ca ngợi nhà vua, tự hào về chiến công xây thành, chế nỏ, chiến thắng giặc ngoại xâm.

b. Có tội: Sự mất cảnh giác của An Dương Vương đã dẫn đến họa nước mất nhà tan:

- Không nhận ra bản chất tham lam, độc ác của kẻ thù, An Dương Vương đã nhận lời cầu hôn của Triệu Đà.

- Ông lại còn mất cảnh giác cho Trọng Thủy ở rể, “*nuôi ong tay áo*”, mở đường cho con trai đối phương lọt sâu vào lãnh thổ và làm nội gián trong hàng ngũ của mình.

- Lúc giặc đã kéo đến, An Dương Vương còn có thái độ chủ quan, điềm nhiên đánh cờ, ý lại nỏ thần mà không đề phòng.

*** Thái độ của nhân dân đối với An Dương Vương và việc mất nước Âu Lạc qua các nhân vật:**

- “*Rùa Vàng*”: Hiện thân của trí tuệ sáng suốt, một tiếng nói phán quyết mạnh mẽ của cha ông về hành động vô tình mà phản quốc: “*Kể ngời sau ngựa chính là giặc đó.*” Lời tuyên án đó lập tức khiến An Dương Vương tỉnh ngộ, nhận ra bi kịch của mình.

- *Nhà vua tự tay chém đầu con gái*: Trong giờ phút quyết liệt giữa tình nhà và nghĩa nước, An Dương Vương đã đứng về phía công lý, đặt quyền lợi dân tộc lên trên → xoa dịu nỗi đau mất nước.

- Việc rùa vàng đưa An Dương Vương về thủy phủ thể hiện lòng kính trọng đối với công lao của vị anh hùng. Trong lòng nhân dân An Dương Vương bất tử.

2. Nhân vật Mị Châu:

- **Mối tình giữa Mị Châu và Trọng Thủy** là một mối tình éo le. Bởi mối tình này luôn đan cài với sự nghiệp giữ nước. Trong khi Mị Châu ngây thơ, hết lòng vì chồng thì Trọng Thủy đã có sẵn âm mưu chiếm bí mật nỏ thần.

- **Việc Mị Châu lén đưa cho Trọng Thủy xem nỏ thần:** Mị Châu thuận theo tình vợ chồng >< bỏ quên nghĩa vụ đối với đất nước. Nàng vô tình tiếp tay cho âm mưu của cha con Triệu Đà có điều kiện sớm thực hiện.

+ Xét theo quan niệm phong kiến “*xuất giá tòng phu*” thì Mị Châu không có tội: một dạ tin chồng, không giấu giếm Trọng Thủy.

+ Xét theo hoàn cảnh: Đất nước luôn có giặc ngoại xâm >< làm trọn chữ “*tòng*” → vô tình với vận mệnh đất nước → có tội.

- Giải thích cách kể của người xưa:

+ Mị Châu bị kết tội, chém đầu là sự trừng trị của nhân dân. Nhân dân đã thi hành bản án lịch sử thật nghiêm khắc, công bằng, phân minh, phê phán thái độ mất cảnh giác và lời giải thích lí do mất nước.

+ Máu thành ngọc trai, xác thành ngọc thạch là yếu tố kỳ ảo, minh chứng cho tấm lòng trong trắng mà bị lừa dối của Mị Châu. Thể hiện thái độ thương yêu, khoan dung, độ lượng của nhân dân.

=> **Hình ảnh của Mị Châu là tấm gương răn mình cho người đời sau. Trong quan hệ tình cảm, đừng nặng về tình riêng mà quên cái chung, phải biết hy sinh quyền lợi riêng vì lợi ích chung của quốc gia, dân tộc.**

3. Ý nghĩa hình ảnh ngọc trai - giếng nước:

- Không phải là hình ảnh khẳng định tình yêu chung thủy bởi Trọng Thủy là một tên gián điệp đội lốt con rể. Tuy hấn có tình cảm với Mị Châu nhưng vẫn không quên nhiệm vụ của một người con và bề tôi trung thành với vua cha. Hấn đã gây ra cái chết của An Dương Vương và Mị Châu nên hấn phải tự tìm đến cái chết với sự xót thương, ân hận, dằn vò.

- Chi tiết này có giá trị thẩm mĩ cao: Là sự kết thúc hợp lí cho số phận của đôi trai gái, oan tình của Mị Châu được hóa giải → Thể hiện tập trung nhất nhận thức về lịch sử và thái độ vừa nghiêm khắc vừa nhân ái, bao dung của nhân dân Âu Lạc.

3. Nghệ thuật truyện:

- Cốt lõi lịch sử: quá trình hình thành và suy vong của nhà nước Âu Lạc.

- Chi tiết thần kì: Rùa Vàng, nỏ thần, ngọc trai, ngọc thạch → nhằm tôn vinh anh hùng dân tộc .

III. TỔNG KẾT:

- **Nội dung:** Truyện giải thích nguyên nhân mất nước Âu Lạc. Qua đó, nhân dân ta muốn nêu lên bài học lịch sử về tinh thần cảnh giác với kẻ thù và cách xử lý đúng đắn mối quan hệ giữa riêng với chung, giữa nhà với nước, giữa cá nhân và cộng đồng.

- **Nghệ thuật:** Hình tượng nhân vật và những chi tiết hư cấu trong truyện cho thấy mối quan hệ giữa phần cốt lõi lịch sử với phần tưởng tượng của dân gian.

TẤM CÁM
(Truyện cổ tích)

(Tuần từ 27/09/2021 đến 02/10/2021)

I. Tìm hiểu chung:

1. Khái niệm:

- Truyện cổ tích là tác phẩm tự sự dân gian mà cốt truyện và hình tượng được hư cấu có chủ định, kể về số phận con người bình thường trong xã hội, thể hiện tinh thần nhân đạo và lạc quan của người lao động.

- Có 3 loại truyện cổ tích:

+ Cổ tích loài vật: Vì sao có quạ lông đen

+ Cổ tích thần kì: Tấm Cám, Cây khế

+ Cổ tích sinh hoạt: Làm theo vợ dặn

2. Đặc trưng cơ bản của truyện cổ tích thần kì:

- Có nhiều yếu tố thần kì.

- Thể hiện ước mơ cháy bỏng của nhân dân lao động về hạnh phúc gia đình, lẽ công bằng xã hội, phẩm chất và năng lực tuyệt vời của con người.

II. Đọc – hiểu văn bản:

1. Thân phận của Tấm:

- Tấm mồ côi cả cha lẫn mẹ, là đứa con riêng lại là phận gái, sống trong xã hội phong kiến ngày xưa, nỗi khổ của Tấm đè nặng như núi.

- Tấm đại diện cho cái thiện, là cô gái chăm chỉ, hiền lành, đôn hậu.

2. Mâu thuẫn giữa Tấm và mẹ con Cám:

- Tấm làm lụng vất vả suốt ngày đêm (xay lúa, giã gạo), trong khi đó Cám được mẹ nuông chiều, ăn trắng, mặt trơn, không phải làm việc gì. Cám còn lừa Tấm trút hết giỏ tép để giành phần thưởng yếm đỏ.

- Mẹ con Cám lừa giết cá bống ăn thịt, không muốn cho Tấm đi xem hội nên trộn thóc lẫn gạo bắt Tấm nhặt. Khi thấy Tấm thử giày, mẹ dì ghẻ bĩu môi tỏ vẻ khinh miệt. Mẹ giết Tấm và giết cả những kiếp hồi sinh của Tấm (bốn lần)

→ Tấm khổ sở, bất hạnh; mẹ con Cám ác đến tận cùng của cái ác. Mẹ con Cám đã bóc lột Tấm cả về vật chất lẫn tinh thần, nhẫn tâm giết Tấm để cướp đoạt hạnh phúc. Mâu thuẫn và xung đột ngày càng trở nên căng thẳng.

=> Mâu thuẫn này thể hiện sự xung đột trong gia đình chế độ phụ hệ. Song cái chính là phản ánh mâu thuẫn thiện - ác trong xã hội. Xung đột ấy luôn được truyện cổ tích giải quyết theo hướng thiện thắng ác. Dù nhân vật phải trải qua bao khó khăn, vất vả, thậm chí phải chết đi, sống lại nhưng cuối cùng bao giờ họ cũng thắng lợi và được hưởng hạnh phúc.

3. Cuộc đấu tranh để gian nan, quyết liệt để giành lại hạnh phúc:

a. Chặng 1: Tấm được Bụt giúp đỡ:

- Tấm hiền lành, chăm chỉ, lương thiện, luôn bị mẹ con Cám chà đạp. Mỗi lần bị hãm hại, Tấm chỉ biết khóc. Tiếng khóc ám ức chứng tỏ cô có ý thức được nỗi khổ của mình. Đó là thái độ phản kháng đầu tiên.

- Ở chặng này, dân gian đã sử dụng yếu tố kỳ ảo trong truyện để hỗ trợ Tấm. Bụt xuất hiện mỗi khi Tấm buồn tủi, an ủi, giúp đỡ.

+ Tấm mất yếm đào, Bụt cho cá bống.

+ Tấm mất bống, Bụt cho hy vọng đổi đời.

+ Tấm bị chà đạp, hắt hủi, Bụt cho hi vọng đổi đời.

+ Tấm nhặt thóc, gạo, Bụt cho đàn chim sẻ đến giúp Tấm để tấm đi hội làng, gặp nhà vua và trở thành hoàng hậu.

- Từ một cô gái mồ côi, Tấm trở thành Hoàng hậu, được hưởng hạnh phúc. Đó là khát vọng lớn lao của người nông dân bị áp bức và quan sồng: “ở hiền gặp lành”.

b. Chặng 2: Tấm tự giành lấy hạnh phúc:

- Tấm trở thành hoàng hậu nhưng vẫn bị cái ác tiêu diệt. Cô Tấm hiền lành, lương thiện vừa bị giết chết, một cô Tấm mạnh mẽ quyết liệt sống dậy, trở về với cuộc đời để đòi hạnh phúc:

+ Tấm hóa thành vàng anh, báo hiệu sự có mặt của mình, cô bị giết chết.

+ Tấm hóa thành cây xoan đào (khung cửi), tuyên chiến với kẻ thù, cô bị đốt cháy.

+ Tấm hóa thành cây thị (quả thị) trở về với đời...

→ Cái thiện không chịu chết một cách oan ức trong im lặng nên đã vùng dậy, còn cái ác luôn tìm mọi cách tiêu diệt cái thiện. Những lần chết đi sống lại của Tấm đã phản ánh tính chất gay gắt, quyết liệt của cuộc chiến đấu giữa cái thiện với cái ác, đồng thời thể hiện sức sống mãnh liệt, không thể bị tiêu diệt của cái thiện.

c. Kết cục:

- Tấm hiểu rằng hạnh phúc sẽ không trọn vẹn nếu cái ác vẫn còn tồn tại. Cô lừa Cám tắm nước sôi để tự kết thúc đời mình.

- Cuối cùng Tấm đã giành lấy và hưởng hạnh phúc trọn vẹn. Kết thúc này thể hiện triết lý dân gian: “ác giả, ác báo”, phù hợp với mong ước của nhân dân.

=> **Sự chiến thắng của Tấm với mẹ con dì ghẻ là sự chiến thắng giữa cái thiện và cái ác, của lòng nhân đạo và lạc quan theo quan niệm của nhân dân.**

III. Tổng kết:

a. Nội dung:

- Sự biến hóa của Tấm đã thể hiện sức sống, sức trỗi dậy mãnh liệt của con người trước sự vùi dập của kẻ ác. Đây là sức mạnh của thiện thắng ác. Mâu thuẫn và xung đột trong truyện phản ánh mâu thuẫn và xung đột trong gia đình phụ quyền thời cổ.

- Truyện thể hiện mơ ước về công bằng xã hội và mơ ước về hôn nhân, hạnh phúc.

b. Nghệ thuật:

- Truyện có sử dụng các yếu tố kỳ ảo và cách kể chuyện hấp dẫn.

- Đặc sắc nghệ thuật của truyện thể hiện ở sự chuyển biến của hình tượng nhân vật Tấm: từ yếu đuối thụ động đến kiên quyết đấu tranh giành lại sự sống và hạnh phúc cho mình.



A. READING

Before you read

When you meet your friends, which of the following topics do you often talk about?

- sports and games
- entertainment
- health problems
- hobbies
- holidays
- films
- weather
- work and study.

While you read

Read the following small talks and then do the tasks that follow.



1 Hello. My name's Nguyen Hong Phong. I'm sixteen years old. I'm a student at Chu Van An High School. I am in class 10A with forty-five other students. I study many subjects such as Maths, Physics, Chemistry, Biology, Literature, History, Geography, and so on. I like to learn English best because it is an international language. I don't really like getting up early, but I have to because I often have a lesson at 7:15.

2 Hello. My name's Nguyen Lan Phuong. I teach English at Chu Van An High School. It is one of the biggest schools in Hanoi. Teaching is hard work, but I enjoy it because I love working with children.



3 I'm Nguyen Hong Ha. I'm Phong's father. We live in a small flat above a corner shop in Tay Son Street. The flat is far from Phong's school so he usually goes to school by bike. I worry about this. He has to ride his bike in narrow and crowded streets to get to school. There's so much traffic: so many cars, motorbikes and bicycles.



Task 1. Fill each blank with one of the words in the box below. There are more words than needed.

language	worry	subjects	crowded	bike
ride	traffic	enjoy	narrow	learn

- Young children _____ helping with household tasks.
- We were stuck in heavy _____ for more than an hour.
- I think you don't have to _____ about your weight.
- It was two weeks before Christmas and the mall was _____ with shoppers.
- If two people speak the same _____, they usually have similar attitudes and opinions.

Task 2. Work in pairs. Read the small talks again and find out who ...

Name

- enjoys teaching.
- has to get up early.
- lives far from school.
- loves working with children.
- loves learning English.
- rides a bike to school every day.
- studies at a high school.
- teaches English at a high school.
- worries about someone else's safety.

Miss Phuong

 Task 3. Answer the following questions.

1. Where does Phong study?
2. What subjects does he study?
3. Why does he want to learn English?
4. What does Miss Phuong say about her teaching profession?
5. Why does Mr. Ha worry about his son's safety?

After you read

Work in groups. Talk about:

- what subject(s) you like best and why.
- what you like or dislike doing at school.
- what you worry about at school.

B. SPEAKING

 Task 1. These expressions are commonly used when people are chatting. Place them under the appropriate heading. Then practise with a partner.

Good morning. / Hi.	Great. I'll see you tomorrow.
Sorry, I've got to go. Talk to you later.	Hello. How are you?
Well, it's been nice meeting you.	Hello. What are you doing?
How's everything at school?	Catch you later.
Goodbye. See you later.	Hi. How is school?

Starting a conversation	Closing a conversation
• • • • •	• • • • •

 **Task 2.** Rearrange the following sentences to make a conversation and then practise it with a partner.

- A. Bye. See you later.
- B. What did you do?
- C. Where are you going now?
- D. Hi, Minh. Did you have a nice weekend?
- E. Oh, I stayed at home and did my homework. Nothing special.
- F. Hello, Quan. Yes, I did. It's great.
- G. I'm going to the library to borrow some books. Sorry, I've got to go. Talk to you later.
- H. I went to Lan's birthday party. The food was good and the people were interesting. What did you do, Quan?

 **Task 3.** Complete the following conversation with suitable words, phrases or sentences in the box and then practise it with a partner.

What's the matter with you
awful / tired / sick / cold
a headache / a cold / backache / toothache
You should / You'd better go home and have a rest

- A: Hello, Hoa. You don't look very happy. _____?
- B: Hi, Nam. I feel _____. I've got _____.
- A: Sorry to hear that. _____.
- B: Yes. That's a great idea. Goodbye, Nam.
- A: See you later.

 **Task 4.** *Work in pairs.* Make small talks on the following topics, using the starting and ending of a conversation.

- the weather
- last night's TV programmes
- football
- plans for next weekend

C. LISTENING

Before you listen

Read and match a question in A with a response in B.

A	B
1. What subjects are you taking this semester?	a. Yes, I am.
2. How do you like the class?	b. For a month.
3. Are you enjoying the party?	c. I'm taking Maths.
4. How long are you staying?	d. Sure.
5. Would you like to have a drink?	e. I really like it.

While you listen

 **Task 1.** Listen to the conversations and match them with the pictures.



 **Task 2.** Listen again and answer the questions.

1. What subject is Lan taking this semester?
2. Whose class is Lan in?
3. Where is Nam now?
4. How long does Son plan to stay in Nha Trang?
5. Does Hoa travel with her friends?

 **Task 3.** Listen to the last conversation again and write in the missing words.

A: Hoa. How do you like (1)_____?

B: It's (2)_____. The hotel is (3)_____ and my room is (4)_____.

A: Are you (5)_____ with your friends?

B: (6)_____. I'm travelling (7)_____.

A: Would you like to go somewhere (8)_____?

B: That's great.

After you listen

Work in groups. Talk about the problem(s) you have experienced at school.

D. WRITING

Filling in a form

 **Task 1.** *Work in pairs.* Answer the following questions.

1. On what occasions do you have to fill in a form?
2. What sort of information do you often have to provide when you fill in a form?

 **Task 2.** Forms do not usually ask questions, but they ask for information. Match a line in **A** with a question in **B**.

A	B
1. First name	a. What do you do?
2. Surname	b. Where are you living at the moment?
3. Date of birth	c. Are you married or single?
4. Place of birth	d. What's your first name?
5. Present address	e. When were you born?
6. Marital status	f. What's your surname?
7. Occupation	g. Where were you born?

 **Task 3.** Forms ask you to do certain things. Do the following:

1. Write your name in block capitals.

2. Sign your name: _____

3. Delete where not applicable.

I am a student / an employee / an employer.

4. Put a cross if you are male.



5. Put a tick if you are female.



 **Task 4.** Fill in the following form.

THE OAK TREE SCHOOL OF ENGLISH ENROLMENT FORM

PLEASE WRITE IN CAPITAL LETTERS

Mr./Mrs./Miss*

Surname _____

First name _____

Date of birth _____

Nationality _____

Language(s) _____

Address in your country _____

Occupation _____

Reason for learning English: *Business/Pleasure/Exams/Others**
(If others, please specify) _____

How many hours a day do you want to stay at the school?

What date do you want to start? _____

**Delete where not applicable*

E. LANGUAGE FOCUS

● **Pronunciation:** / ʌ / - / a: /

● **Grammar:** 1. *Wh-* questions

2. Gerund and *to* + infinitive

Pronunciation

- Listen and repeat.

/ ʌ /

study

subject

cousin

love

wonderful

/ a: /

far

father

marvellous

target

guitar

- Practise these sentences.

1. I love my school very much.
2. I think my cousin is lovely.
3. Last month I took Sunny out for lunch.
4. They are dancing under the stars.
5. Martha and Charles are dancing in the dark.
6. Let's have lunch in the garden.

Grammar and vocabulary

Exercise 1. Make questions for the following responses.

1. _____?

Just a few days ago.

2. _____?

For a few days.

3. _____?

I came with a friend.

4. _____?

In the centre of the city.

5. _____?

Because it is interesting.

6. _____?

It's seven o'clock.

7. _____?

They have three children.

Exercise 2. Fill each blank with an **-ing** or **to + infinitive** form of the verb in brackets.



Dear Lisa,

I have been expecting (1)_____ (hear) from you. I hope you are OK. I'm busy, but happy.

Last night I went to a party at one of my classmates' home. I was really nervous. You know I usually avoid (2)_____ (go) to parties because I have trouble (3)_____ (remember) people's names. Well, last night things were different. Before the party, I read a book about improving memory, I practised (4)_____ (do) some of the memory exercises. They really helped. As a result, I stopped (5)_____ (worry) about what people think about me, and I tried (6)_____ (pay) attention to what people were saying. And guess what? I had a good time!

I'm even planning (7)_____ (go) dancing with a guy from my class.

Why don't you consider (8)_____ (visit) me? I really miss (9)_____ (see) you. Please write. I always enjoy (10)_____ (hear) from you.

Best wishes,

Sonia



Exercise 3. Complete the following sentences using an **-ing** or **to + infinitive** form of the verbs in the box.

watch	make	call	have	lend	
wait	live	talk	go	post	find

Example:

When I'm tired, I like _____ television. It's relaxing.

*When I'm tired, I like **to watch** television. It's relaxing.*

1. It was a nice day, so we decided _____ for a walk.
2. I'm not in a hurry. I don't mind _____.
3. They were hungry, so she suggested _____ dinner early.
4. I'm still looking for a job, but I hope _____ something soon.
5. We must do something. We can't go on _____ like this.
6. Could you please stop _____ so much noise?
7. Our neighbour threatened _____ the police if we didn't stop the noise.
8. Lan was in a difficult situation, so I agreed _____ her some money.
9. Suddenly everybody stopped _____.
10. Don't forget _____ the letter I gave you.

UNIT 2

SCHOOL TALKS

A. READING

1. hobby (n) /'hɒbi/ sở thích

Ex: My hobby is collecting stamp.

2. above (prep) ở trên

Ex: We saw the helicopter above the building.

3. corner shop (n) cửa hiệu nhỏ ở góc phố

4. bike (n) /baɪk/ xe đạp

5. worry (about sth/ sb) (v) lo lắng (về điều gì/ cho ai)

Ex: Don't worry if you can't finish it.

6. narrow (adj) /'nærəʊ/ hẹp

7. crowded (adj)(with) /'kraʊdɪd/ đông đúc

8. profession (n) /prə'feʃən/ nghề nghiệp

→ professional (adj.) thuộc nghề nghiệp, chuyên nghiệp

→ teaching profession: nghề giáo

→ liberal profession: /lɪbərəl prə'feʃən/ nghề tự do

9. stuck (adj) /stʌk/ bị mắc kẹt

10. mall (n) /mɔ:l/ phố/dãy cửa hàng, cấm xe cộ đi lại

→ a shopping mall một khu vực hàng quán

11. safe (adj) /seɪf/ an toàn

→ safety (n) /'seɪf.ti/

→ safely (adv)

Ex: I'm worried about the safety of the product.

B. SPEAKING

1. awful (adj) /'ɔː.fəl/ : bad khó chịu

Ex: I feel awful.

2. headache (n) /'hedeɪk/ đau đầu

3. backache (n) /'bækeɪk/ đau lưng

4. stomach ache (n) /'stʌməkeɪk/ đau dạ dày

5. toothache (n) /'tuːθeɪk/ đau răng

C. LISTENING

1. semester (n) /sɪ'mestər/ học kì

2. **enjoy + V-ing (v)** thích

Ex: She enjoys playing tennis.

D. WRITING

1. marital status (n) /'mæɪrɪtəl'steɪtəs/ tình trạng hôn nhân

= whether or not someone is married

2. occupation (n) /ˌɒk.ju'peɪʃən/ = job, career nghề nghiệp

Ex: What's your occupation?

3. employee (n) /ɪm'plɔɪ'i/ nhân công

→ employer (n) /ɪm'plɔɪər/ ông chủ

→ employ (v) /ɪm'plɔɪ/ : hire thuê

→ employment (n) /ɪm'plɔɪmənt/ : work việc làm

Ex: They've just employed five new waiters.

4. capital letter (n) /'kæpɪtəl 'letər/ chữ in hoa

5. enroll (v) /ɪn'rəʊl/ ghi tên, tuyển

→ enroll in evening classes

→ enrollment (n) /ɪnˈrɒlmənt / số lượng người được tuyển

Ex: This school has an enrolment of 800 pupils.

PRACTICE

Exercise 1

Complete the sentences with the correct form of the words in the box.

entertainment	mathematical	international	relaxation	safety
professor	enjoyment	employees	attention	crowded

1. The police gave him protection for his own _____.
2. How many times do I have to ask you to pay _____?
3. The company made hundreds of _____ redundant.
4. The store was _____ with shoppers.
5. The show brought _____ to millions of viewers.
6. She listens to classical music for _____.
7. Cinema is a medium of mass _____.
8. He can calculate very quickly. He has an amazing ability to solve _____ problems.
9. In 1963 he was appointed _____ of history.
10. Dang Thai Son is a Vietnamese pianist with an _____ reputation.

Exercise 2

Part A

Put the verbs in brackets into gerund or infinitive.

1. She apologized for (borrow) _____ my dictionary without (ask) _____ for permission and promised never (do) _____ it again.
2. Most people prefer (spend) _____ money to (earn) _____ it.
3. He made me (repeat) _____ his instructions (make) _____ sure that I understood what I was (do) _____ after he had gone.
4. I didn't feel like (work) _____ so I suggested (spend) _____ the day in the garden.
5. Why do you keep (look) _____ back? Are you afraid of (be) _____ followed?
6. He decided (put) _____ broken glass on top of his wall (prevent) _____ boys from (climb) _____ over it.
7. You still have a lot (learn) _____ if you forgive my (say) _____ so
8. It's no use (try) _____ (interrupt) _____ him. You'll have (wait) till he stops (talk) _____
9. He didn't like (leave) _____ the children alone in the house but he had no alternative as he had (go) _____ out to work.
10. We got tired of (wait) _____ for the weather (clear) and finally decided (set) _____ out in the rain

Part B: Choose the correct answer.

1. Ann is interested in _____ young children.
a. teach b. teaches c. to teach d. teaching
2. I finished _____ the book and went to bed.
a. reading b. to read c. read d. to be read
3. The police questioned me at some length and I didn't enjoy _____.
a. to question b. questioning c. to be questioned d. being questioned
4. Dad allowed Dora _____ to the party.
a. going b. to go c. go d. gone
5. My teacher always expected me _____ well in exams.
a. do b. doing c. to do d. to have done

6. Will you please stop _____ TV channels?
a. to change b. change c. be changed d. changing
7. My glasses are in my book bag, but I don't remember _____ them there.
a. putting b. to put c. I put d. put
8. I'd like _____ somewhere different for a change.
a. to go b. going c. go d. to have gone
9. He agreed _____ the job as soon as possible.
a. start b. starting c. to start d. to be started
10. The searchers found the boy _____ in the barn.
a. to shelter b. shelter c. sheltering d. being sheltered
11. Look at those windows! They really need _____.
a. to clean b. cleaning c. to be cleaned d. band care correct
12. I'm tired. I'd rather _____ out this evening, if you don't mind.
a. not going b. not to go c. don't go d. not go
13. My bank manager advised _____ a loan.
a. to take me out b. me taking out c. me to take out d. me take out
14. I must go now. I promised _____ late.
a. not being b. not to be c. to not be d. I wouldn't be
15. The children are looking forward _____ their grandma again.
a. seeing b. to see c. to seeing d. to be seen
16. Our teacher made me _____ all the questions.
a. answer b. to answer c. answering d. answered
17. I don't mind _____ home but I'd rather _____ a taxi.
a. to walk/ to get b. walking/ to get c. walking/ get d. to walk/ getting
18. It isn't safe for children _____ on ladders.
a. playing b. to play c. play d. played
19. I want _____ volleyball. I hope _____ for the team.
a. to play/to be chosen b. to play/to choose
c. playing/ being chosen d. to play/ choosing
20. Famous people get tired of _____ everywhere they go.
a. recognizing b. to recognize c. recognize d. being recognized
21. My cousin is keen on _____ the English Club.
a. join b. to join c. joining d. having joined
22. There is no point in _____ the child now. What is done is already done.
a. punishing b. teaching c. helping d. paying
23. A favourite occupation among children is _____ sandcastles.
a. to build b. building c. build d. being built
24. We couldn't stop that dog from _____ us wherever we went.
a. coming b. joining c. watching d. following
25. He insisted on _____ the job himself.
a. to do b. do c. doing d. having done
26. The little boy's favourite game was _____ to be an emperor.
a. pretend b. pretended c. to be pretending d. pretending
27. A popular sport in this place is _____ wild bears.
a. to hunt b. hunting c. hunt d. hunted
28. The doctor advised him to give up _____.
a. drinking b. drink c. to drink d. drunk
29. His latest hobby is _____ seashells.
a. making b. discovering c. finding d. collecting
30. When you wade in the stream, you must beware of _____ on sharp stones.
a. having stepped b. being stepped c. stepping d. to step

Exercise 3

Put a circle round the letter of the correct word(s) to use in each blank.

1. _____ do you want? - A box of chocolates.
a. What b. Which c. Who d. How
2. _____ is this building? - It's about two hundred years old.
a. How long b. How far c. How old d. How
3. _____ money do you earn? ~ About £250 a week.
a. How much b. What c. How many d. Which
4. _____ bag are you carrying? - Judy's.
a. Which b. What c. Who's d. Whose
5. _____ first stepped on the moon? - Neil Armstrong, wasn't it?
a. Whose b. Who c. Where d. When
6. _____ is your new school? - It's very big and friendly.
a. What b. How c. Where d. Which
7. _____ is it to the post office? - About two hundred meters.
a. How far b. How long c. How often d. How much
8. _____ is your national flag? - Red and yellow.
a. What b. Which of color c. What color d. Which
9. _____ do you take a holiday? - Once a year.
a. When b. How long c. What time d. How often
10. _____ is Greg like? - He's tall and thin with brown hair.
a. What b. How c. Who d. Whom
11. _____ did the Second World War end? - In 1945.
a. Where b. When c. What time d. How long
12. _____ is a half of football? - Forty-five minutes.
a. What time b. How often c. How long d. When
13. _____ of holiday are you interested in? ~ A package holiday.
a. Which b. What c. Which kind d. What kind
14. _____ hand do you write with? - My right hand.
a. Which b. What c. Whose d. What sort of
15. _____ did the package come from? - London.
a. When b. Where c. Which d. Who

Exercise 4

Make questions for the following responses

1. Maria is nineteen years old.
→
2. She can speak French very well.
→
3. The children go to their club twice a week.
→
4. On Tuesday, he will have driven 600 km.
→
5. She has been waiting for an hour.
→
6. His car is 3.82 m long.
→
7. The lake is ten meters deep.
→

8. Peter is 1.65 m tall.

→

9. This book costs ten dollars.

→

10. His motorcycle can go 100 km an hour.

→

11. That wall is 4 meters high.

→

12. My father jogs about three miles a day.

→

13. He arrived there a week ago.

→

14. He drove sixty miles per hour when he met the accident.

→

15. It's a half-mile from my hotel to the post office.

→

16. This suitcase weighs ten pounds.

→

17. My family moved to HCM City seven years ago.

→

18. My room is 4 meters wide.

→

19. We study English because it is interesting.

→

20. She wears a nice dress.

→

Exercise 5

Rewrite each sentence, beginning as shown so that the meaning stays the same

1. Helen often works eight hours a day.

→ Helen often spends

2. We can't tell a twin from the other.

→ It is difficult

3. We shouldn't pollute our environment.

→ We should avoid

4. Would you care for a hamburger?

→ Would you like

5. Would you mind giving me a hand?

→ Would you please

6. Please give my regards to your parents.

→ Please remember

7. Betty's hobby is chess.

→ Betty enjoys

8. Would you please bring me a glass of water?

→ Would you mind

9. We spend fifteen minutes going to school by bike.

→ It takes

10. She suggested that we should go abroad for holidays.

→ She suggested

11. He often goes to the theatre.

→ He is very interested in

12. It will be good to see them again

→ I'm looking forward

Rewrite each sentence, beginning as shown so that the meaning stays the same

1. It's not a good idea to travel during the rush hour.

→ It's better to avoid.....

2. Could you turn the radio down, please?

→ Would you mind

3. Please don't interrupt me all the time.

→ Would you mind ?

4. Please open your case.

→ Would you mind ?

5. I would like you to help me to put the chairs away?

→ Do you mind ?

6. Are you sure you paid those bills yesterday?

→ Did you remember ?

7. Don't forget that you have to do this homework.

→ Please remember

8. She really didn't want to upset him, so she kept quiet.

→ She was anxious to avoid

9. Don't ask so many questions.

→ Please stop

10. He hasn't smoked for 3 years.

→ He stopped

11. "Shall we go out for a walk?" said Peter.

→ Peter suggested

12. Shall we go for a ride?

→ What about ?

13. Why don't we stay at home for a change?

→ I suggest

14. Don't make noise, please.

→ You must stop

15. Do you enjoy dancing with me?

→ Would you like ?

16. Would you mind giving me a hand?

→ Would you please

17. Please give my regards to your parents.

→ Please remember

18. Smoking is banned at school.

→ They don't allow students

TEST 1

Exercise 1: Choose the word in each group that has the underlined part pronounced differently from the rest.

- | | | | |
|---------------|--------------|----------------|--------------|
| 1. A. son | B. above | C. convenience | D. wonderful |
| 2. A. marvel | B. package | C. farther | D. lastly |
| 3. A. study | B. student | C. studio | D. stupid |
| 4. A. bag | B. important | C. cat | D. embarrass |
| 5. A. holiday | B. health | C. hobby | D. honor |

Exercise II: Choose a word in each line that has different stress pattern.

- | | | | |
|---------------------|----------------|----------------|----------------|
| 6. A. condition | B. profession | C. interaction | D. translation |
| 7. A. service | B. lobby | C. weather | D. receive |
| 8. A. entertainment | B. communicate | C. geography | D. appropriate |
| 9. A. polite | B. problem | C. arrive | D. guitar |
| 10. A. decide | B. semester | C. acceptable | D. customary |

Exercise III: There is a mistake in the four underlined parts of each sentence. Find the mistakes (A, B, C, or D).

11. I enjoy to talk with my classmates about their future plans.
12. My daughter has been absent from school for three days because her illness
13. Why don't let him ride his bicycle to school?
14. Tom, you didn't remember closing the windows when you left the classroom yesterday.
15. Mr. Ha is very worried about his son's traveling because there's so many traffic on the way to and from school.

Exercise IV: Choose one correct option for the blank in each sentence.

16. My brother's new hobby is _____ foreign coins.
A. collection B. collecting C. collected D. to collect
17. The children agreed _____ the candy equally.
A. divide B. to divide C. dividing D. to dividing
18. Do you know _____ the red hat is?
A. what B. who C. whom D. whose
19. Bob _____ eating a whole bag of chocolate chip cookies before lunch.
A. denied B. refused C. objected D. disapproved
20. Is it _____ spending a lot of money on the goods?
A. expensive B. necessary C. worth D. valuable
21. Mai is interested _____ taking an art course.
A. in B. on C. of D. with
22. The Internet is an important _____ of communication in modern world.
A. mean B. means C. meaning D. meaningful
23. It's kind of you _____ me with my homework.
A. help B. to help C. helping D. to helping
24. You'd better _____ in this weather or you may have a cold.
A. don't go out B. didn't go out C. not went out D. not go out

Many people now think that teachers give pupils too much homework. They say that it is unnecessary for children to work at home in their free time. Moreover, they argue that most teachers do not properly plan the homework tasks they give to pupils. "The result is that pupils have to **repeat** tasks which they have already done at school."

36. According to the passage, many parents would like their children to _____.

37. In which of the following countries children don't have any homework now?

38. In which countries can't teacher set homework at weekends?

39. The word “**repeat**” in paragraph 1 means _____.

40. According to the passage, which of the following sentences is NOT TRUE?

- A. According many parents, a lot of homework has not been planned properly.

- B. Greek parents thought their children's homework was not easy.

- C. In Greek, parents wanted to stop homework.

- D. In all schools in Britain children can do their homework at school and help one another.

Choose the sentences or phrases that best complete this dialogue.

- A: (41) _____ in your exam!

- B: (42) _____ I hope we both pass.

- A: Did you study all last night?

- B: (43) I watched TV and went to bed. (44)

- A: I did the same. (45) , after the exam.

- B: All right: (46) _____ for a drink.

41. a. How are you b. Have a good c. Good luck d. What about you

42. a. Like you. b. Same to you. c. Same of you. d. You do.

43. a. Yes, I did. b. No, of course not. c. Of course I did d. I not do that.

44. a. What about you? b. How are you? c. And you did? d. What did you?

45. a. Good bye b. Nice to see you c. See you later d. Meet you again

46. a. We go b. Let's go c. Could you go d. Don't you go

47. You ought to go home and have a rest.

You'd.....

- A. rather go home and have a rest.

- B. rather went home and had a rest.

- C. better go home and have a rest.

- D. better to go home and to have a rest.

48. Why isn't this radio working?

What's.....

- A. wrong with this radio?

- B. matter with this radio?

- C. causes this radio not working? D. happen to this radio?
49. Mr. Thanh doesn't live near his office
Mr. Thanh lives
A. far away his office. B. long from his office.
C. far from his office. D. long away from his office
50. The street is so narrow that I can't drive through it.
It is
A. so narrow street that I can't drive through
B. too narrow street that I can't drive through
C. such narrow street that I can't drive through
D. such a narrow street that I can't drive through it

TEST 2

I. PRONUNCIATION

A. Choose the word that has the underlined letter(s) pronounced differently from the others.

- | | | | |
|----------------------|-----------------------|----------------------|-----------------------------|
| 1. a. <u>ch</u> ance | b. tea <u>ch</u> ing | c. <u>ch</u> emistry | d. <u>ch</u> ildren |
| 2. a. <u>h</u> ard | b. <u>s</u> tart | c. <u>p</u> arty | d. <u>t</u> alk |
| 3. a. <u>s</u> on | b. <u>s</u> unshine | c. <u>a</u> bove | d. <u>w</u> oman |
| 4. a. <u>p</u> olite | b. <u>l</u> iterature | c. <u>g</u> uide | d. <u>k</u> ind |
| 5 a. <u>g</u> reat | b. <u>t</u> eacher | c. <u>st</u> reet | d. <u>r</u> ec <u>e</u> ive |

B. Choose the word whose main stress is placed differently from the others.

- | | | | |
|-----------------|----------------|--------------|---------------|
| 1. a. physics | b. history | c. biology | d. chemistry |
| 2. a. important | b. profession | c. geography | d. literature |
| 3. a. entertain | b. communicate | c. receive | d. complain |
| 4. a. children | b. student | c. professor | d. teacher |
| 5 a. opinion | b. relax | c. semester | d. nervous |

II. VOCABULARY AND EXPRESSION

Choose the one word or phrase -a, b, c or d- that best completes the sentence or substitutes for the underlined word or phrase.

- Most students find the course very _____.
a. enthusiastic b. anxious c. enjoyable d. convenient
- _____ is the beach? - Only five minutes' walk.
a. How long b. Where c. How often d. How far
- She is interested in teaching _____ because she loves working with children.
a. semester b. communication c. work d. profession
- She was disappointed to fail in two of her four _____.
'a. schools b. classes c. lessons d. subjects
- Don't worry _____ me. I'll be fine.
a. to b. about c. with d. for
- Our coach was _____ in a traffic jam and got to Heathrow forty minutes late.
a. fastened b. fixed c. joined d. stuck
- Approximately half the people interviewed were in manual occupations.
a. hobbies b. careers c. jobs d. visits
- Our main objective is to _____ educational standards.
a. avoid b. enjoy c. make d. improve
- English is an international _____.
a. language b. means c. subject d. profession
- Most people start to lose their memory as they get older.
a. ability to remember b. ability to impress
c. feeling of admiration d. ability to affect

III. GRAMMAR AND STRUCTURE