

Mời các bạn cùng tham khảo hướng dẫn giải bài tập SGK Sinh học **Bài 11: Tiến hóa của hệ vận động. Vệ sinh hệ vận động** trang 37, 38, 39 lớp 8 được chúng tôi chọn lọc và giới thiệu ngay dưới đây nhằm giúp các em học sinh tiếp thu kiến thức và củng cố bài học của mình trong quá trình học tập Tiến hóa của hệ vận động. Vệ sinh hệ vận động Sinh học.

*Soạn Sinh 8 Bài 11: Tiến hóa của hệ vận động. Vệ sinh hệ vận động*

Trả lời câu hỏi Sinh 8 Bài 11 trang 37, 38, 39

**Trả lời câu hỏi Sinh 8 Bài 11 trang 37, 38:** Quan sát hình vẽ hoặc mô hình bộ xương người và bộ xương thú, làm bài tập ở bảng 11.

**Trả lời:**

*Bảng 11: sự khác nhau giữa bộ xương người và bộ xương thú*

Các phần so sánh	Bộ xương người	Bộ xương thú
Tỉ lệ sọ não/mặt	Lớn	Nhỏ
Lồi cằm xương mặt	Phát triển	Không có
Cột sống	Cong ở 4 chỗ	Cong hình cung
Lồng ngực	Nở sang 2 bên	Nở theo chiều lưng - bụng
Xương chậu	Nở rộng	Hẹp
Xương đùi	Phát triển, khoẻ	Bình thường
Xương bàn chân	Xương ngón ngắn, bàn chân hình vòm	Xương ngón dài, bàn chân phẳng
Xương gót	Lớn, phát triển về phía sau	Nhỏ

**Trả lời câu hỏi Sinh 8 Bài 11 trang 39:**

- Để xương và cơ phát triển cân đối chúng ta cần làm gì?
- Để chống cong vẹo cột sống, trong lao động và học tập phải chú ý những điểm gì?

**Trả lời:**

- Để hệ cơ phát triển cân đối, xương chắc khỏe cần:
  - + Có một chế độ dinh dưỡng hợp U (sẽ học ở chương Trao đổi chất và năng lượng)
  - + Tắm nắng (Sẽ nghiên cứu ở chương: Da) để cơ thể chuyển hoá tiền vitamin D thành vitamin D. Nhờ có vitamin D cơ thể mới chuyển hoá được canxi để tạo xương.
- Rèn luyện thân thể và lao động vừa sức. Để chống vẹo cột sống phải chú ý:
  - + Khi mang vác vật nặng, không nên vượt quá sức chịu đựng, không mang vác về một bên liên tục trong thời gian dài mà phải đổi bên. Nếu có thể thì phân chia làm 2 nửa để 2 tay cùng xách cho cân.
  - + Khi ngồi vào bàn học tập hay làm việc cần đảm bảo tư thế ngồi ngay ngắn, không cúi gò lưng, không nghiêng vẹo.

### Giải bài tập SGK Sinh học 8 Bài 11

**Bài 1 (trang 39 sgk Sinh học 8) :** Phân tích những đặc điểm của bộ xương người thích nghi với tư thế đứng thẳng và đi bằng hai chân

**Lời giải:**

Đặc điểm của bộ xương người thích nghi với tư thế đứng thẳng và đi bằng hai chân là :

- Cột sống cong ở 4 chỗ, xương chậu nở, lồng ngực nở sang hai bên.
- Xương tay có các khớp linh hoạt, ngón cái đối diện với 4 ngón còn lại.
- Xương chân lớn, bàn chân hình vòm, xương gót phát triển.

**Bài 2 (trang 39 sgk Sinh học 8) :** Trình bày những đặc điểm tiến hóa của hệ cơ ở người.

**Lời giải:**

- Cơ tay và cơ chân ở người phân hóa khác với động vật.

+ Tay có nhiều cơ phân hóa thành nhóm nhỏ phụ trách các phần khác nhau giúp tay cử động linh hoạt hơn chân, thực hiện nhiều động tác lao động phức tạp. Riêng ngón cái có 8 cơ phụ trách trong tổng số 18 cơ vận động bàn tay.

+ Cơ chân lớn, khỏe, cử động chân chủ yếu là gập, duỗi.

- Người có tiếng nói phong phú nên cơ thể vận động lưỡi phát triển. Cơ mặt phân hóa giúp người biểu hiện tình cảm.

**Bài 3 (trang 39 sgk Sinh học 8) :** Chúng ta cần làm gì để cơ thể phát triển cân đối và khỏe mạnh ?

**Lời giải:**

\* Để hệ cơ phát triển cân đối, xương chắc khỏe cần :

- Có một chế độ dinh dưỡng hợp lí.

- Tắm nắng tạo điều kiện cho tiền vitamin D chuyển hóa thành vitamin D để sử dụng trong quá trình tạo xương.

- Rèn luyện thân thể và lao động vừa sức.

\* Để chống vẹo cột sống cần chú ý :

- Khi mang vác vật nặng, không nên vượt qua sức chịu đựng, không mang vác về một bên liên tục trong thời gian dài mà phải đổi bên.

- Khi ngồi vào bàn học tập hay làm việc cần đảm bảo tư thế ngồi ngay ngắn, chống cong vẹo cột sống.

Lý thuyết Sinh 8 Bài 11

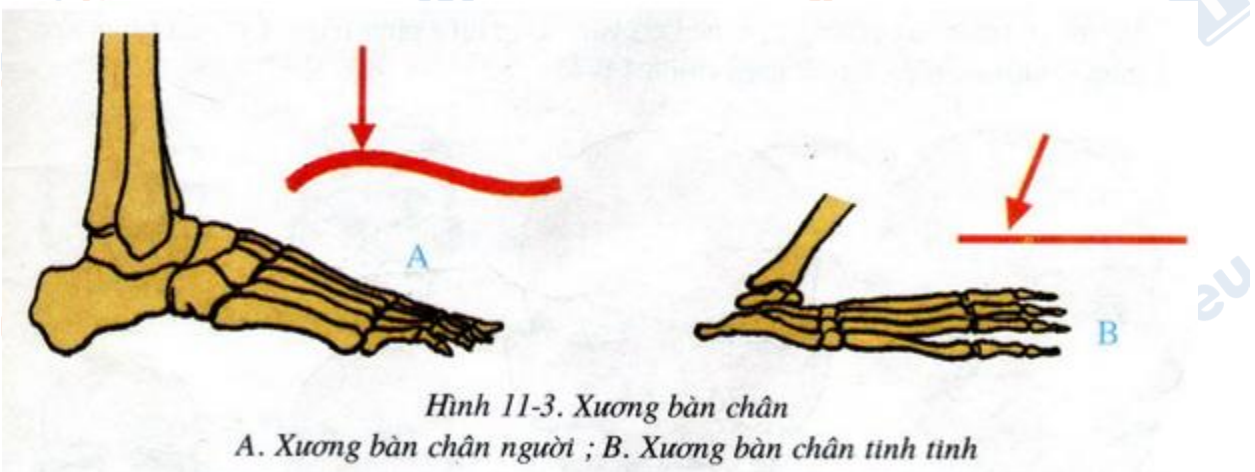
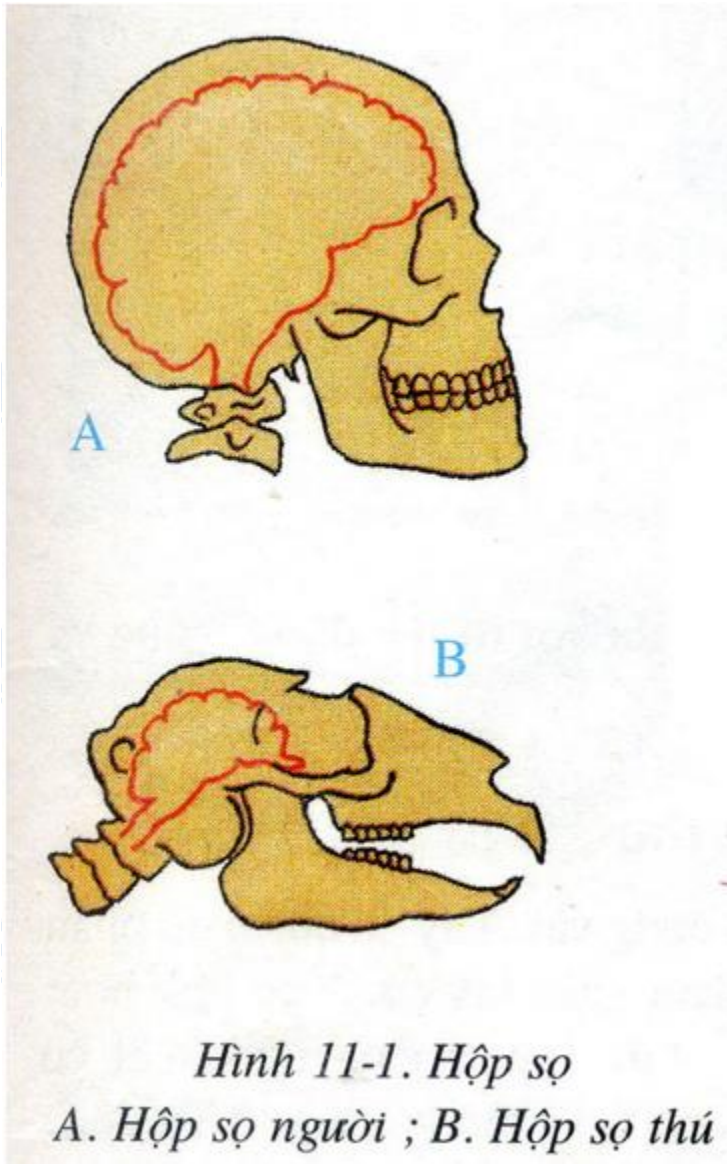
**I. Sự tiến hóa của bộ xương người so với bộ xương thú.**

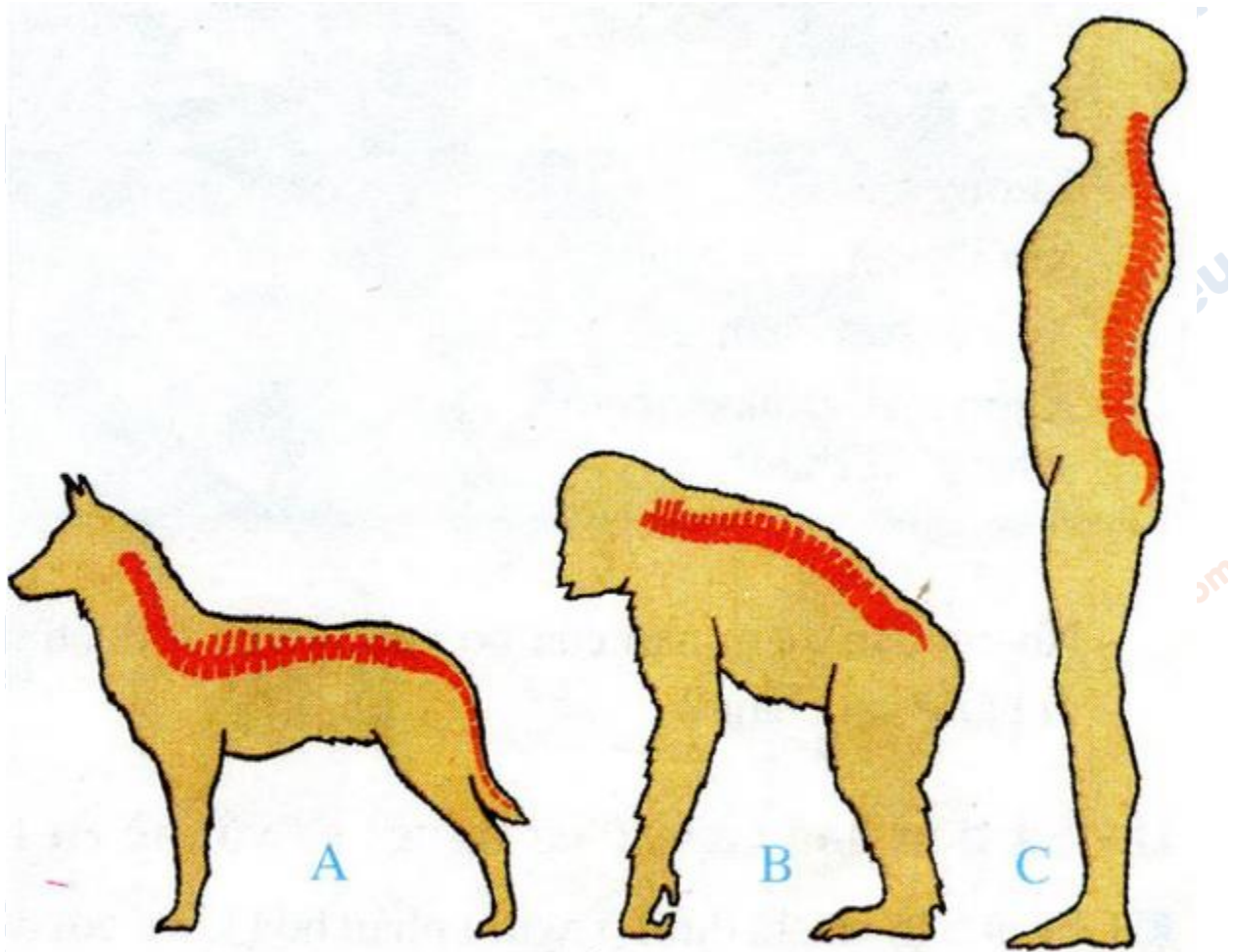
Các phần so sánh	Bộ xương người	Bộ xương thú
Tỉ lệ sọ não/mặt	Lớn	Nhỏ
Lồi cằm xương mặt	Phát triển	Không có
Cột sống	Cong ở 4 chỗ	Cong hình cung
Lồng ngực	Nở sang 2 bên	Nở theo chiều lưng - bụng
Xương chậu	Nở rộng	Hẹp
Xương chày	Phát triển, khoẻ	Bình thường
Xương bàn chân	Xương ngón ngắn, bàn chân hình vòm	Xương ngón dài, bàn chân phẳng
Xương gót	Lớn, phát triển về phía sau	Nhỏ

+ Hộp sọ lớn hơn chứa não phát triển, tỉ lệ giữa xương sọ và xương mặt lớn hơn; lồi cằm phát triển xương hàm nhỏ hơn; diện khớp giữa xương sọ và cột sống lùi về phía trước, giữ cho đầu ở vị trí cân bằng trong tư thế đứng thẳng; xương chậu rộng.- Những đặc điểm của bộ xương người thích nghi với tư thế đứng thẳng và đi bằng hai chân:

+ Cột sống cong ở 4 chỗ, đảm bảo cho trọng tâm cơ thể rơi vào 2 bàn chân trong tư thế đứng thẳng; lồng ngực rộng về 2 bên.

+ Xương chi phân hoá: Tay có khớp linh hoạt hơn chân, vận động của tay tự do hơn, thuận lợi cho lao động hơn. Chân có xương lớn, khớp chắc chắn, xương gót phát triển, các xương bàn chân và xương ngón chân khớp với nhau tạo thành vòm để vừa có thể đứng và đi lại chắc chắn trên đôi chân, vừa có thể di chuyển linh hoạt.

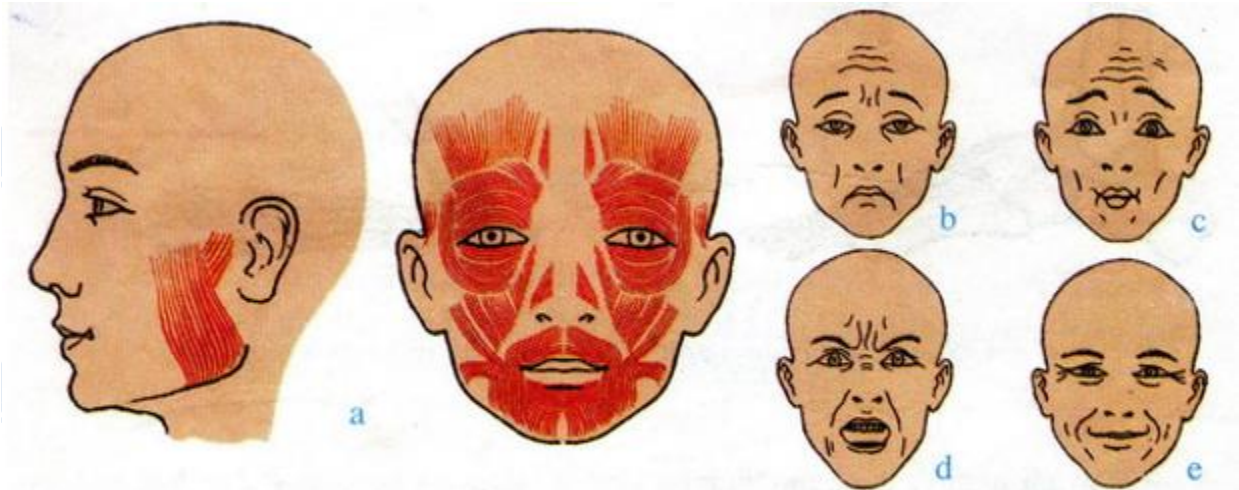




Hình 11-2. Cột sống. A. Cột sống chó ;  
B. Cột sống tinh tinh ; C. Cột sống người

## II. Sự tiến hóa của hệ cơ người so với hệ cơ thú.

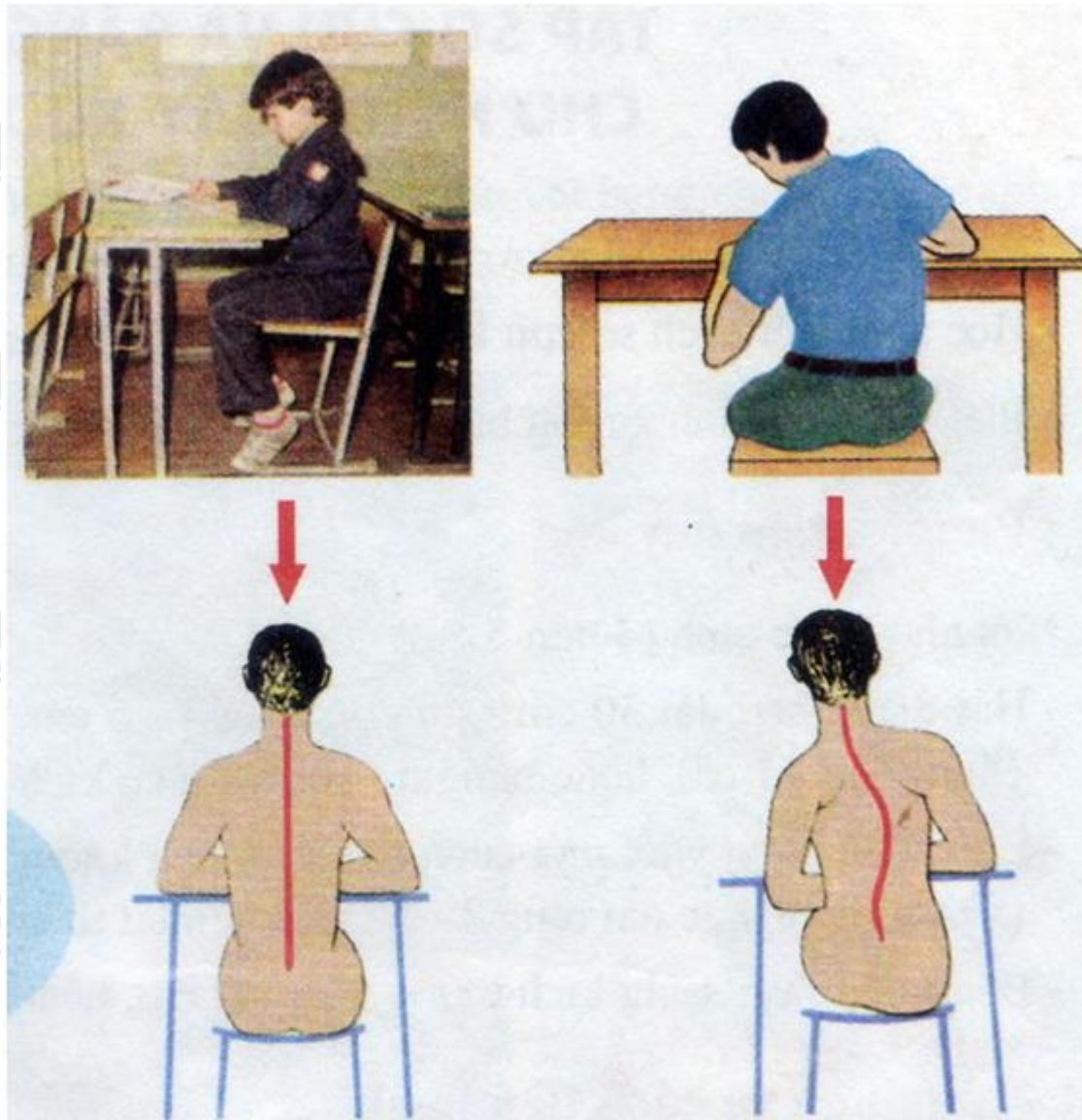
- Cơ tay phân hóa thành nhiều nhóm nhỏ phụ trách các phần khác nhau giúp tay hoạt động linh hoạt, phức tạp => thích nghi với lao động
- Cơ chân lớn, khỏe, cử động chân chủ yếu là gập và duỗi => thích nghi với tư thế đứng thẳng và đi thẳng người.
- Cơ vận động lưỡi phát triển do con người có tiếng nói
- Cơ mặt phân hóa giúp người biểu hiện tình cảm.



Hình 11-4. Sự co các cơ khác nhau ở mặt biểu hiện các trạng thái tình cảm khác nhau  
 a : Các cơ ở mặt ; b : Lo âu ; c : Suy tư ; d : Sợ hãi ; e : Vui cười.

### III. Vệ sinh hệ vận động

- Để cơ và xương phát triển tốt cần:
  - + Có một chế độ dinh dưỡng hợp lí
  - + Rèn luyện thể dục thể thao thường xuyên
  - + Lao động vừa sức.



**CLICK NGAY** vào **TẢI VỀ** dưới đây để download giải bài tập Sinh học **Bài 11: Tiến hóa của hệ vận động. Vệ sinh hệ vận động** trang 37, 38, 39 SGK lớp 8 hay nhất file word, pdf hoàn toàn miễn phí.