

TRẮC NGHIỆM SINH 8 BÀI 10 CÓ ĐÁP ÁN

Câu 1. Khi ném quả bóng vào một rễ treo trên cao, chúng ta đã tạo ra

- A. phản lực.
- B. lực đẩy.
- C. lực kéo.
- D. lực hút.

Câu 2. Gọi F là lực tác động để một vật di chuyển, s là quãng đường mà vật di chuyển sau khi bị tác động lực thì A - công sản sinh ra sẽ được tính bằng biểu thức :

- A. $A = F + s$
- B. $A = F \cdot s$
- C. $A = F/s$.
- D. $A = s/F$.

Câu 3. Trong cơ thể người, năng lượng cung cấp cho hoạt động cơ cơ chủ yếu đến từ đâu ?

- A. Từ sự ôxi hóa các chất dinh dưỡng
- B. Từ quá trình khử các hợp chất hữu cơ
- C. Từ sự tổng hợp vitamin và muối khoáng
- D. Tất cả các đáp án trên

Câu 4. Hiện tượng mỗi cơ có liên quan mật thiết đến sự sản sinh loại axit hữu cơ nào ?

- A. Axit axêtic
- B. Axit lactic
- C. Axit malic
- D. Axit acrylic

Câu 5. Để tăng cường khả năng sinh công của cơ và giúp cơ làm việc dẻo dai, chúng ta cần lưu ý điều gì ?

- A. Tắm nóng, tắm lạnh theo lộ trình phù hợp để tăng cường sức chịu đựng của cơ
- B. Thường xuyên luyện tập thể dục thể thao
- C. Lao động vừa sức
- D. Tất cả các đáp án trên

Câu 6. Khi bị mỏi cơ, chúng ta cần làm gì ?

- A. Nghỉ ngơi hoặc thay đổi trạng thái cơ thể
- B. Xoa bóp tại vùng cơ bị mỏi để tăng cường lưu thông máu
- C. Thở sâu
- D. Tất cả các đáp án trên

Câu 7. Công của cơ phụ thuộc vào các yếu tố:

- A. Trạng thái thần kinh
- B. Nhịp độ lao động
- C. Khối lượng của vật
- D. Tất cả các đáp án trên

Câu 8. Điền từ còn thiếu vào chỗ trống sao cho phù hợp:... là hiện tượng cơ làm việc nặng và lâu làm cho biên độ co cơ giảm dần và ngừng hẳn.

- A. Sự co cơ
- B. Sự mỏi cơ
- C. Hoạt động của cơ
- D. Sự dẫn cơ

Câu 9. Khả năng co cơ phụ thuộc vào các yếu tố:

- A. Trạng thái thần kinh
- B. Thể tích của cơ
- C. Lực co cơ
- D. Tất cả các đáp án trên

Câu 10. Cơ sẽ bị đuối tối đa trong trường hợp nào dưới đây

- A. Mỏi cơ
- B. Liệt cơ
- C. Viêm cơ
- D. Xơ cơ

Câu 11. Gọi F là lực tác động để một vật di chuyển, s là quãng đường mà vật di chuyển sau khi bị tác động lực thì A - công sản sinh ra sẽ được tính bằng biểu thức :

- A. $A = F + s$

B. $A = F.s$

C. $A = F/s$.

D. $A = s/F$.

Câu 12. Trong cơ thể người, năng lượng cung cấp cho hoạt động cơ cơ chủ yếu đến từ đâu

- A. Từ sự ôxi hóa các chất dinh dưỡng
- B. Từ quá trình khử các hợp chất hữu cơ
- C. Từ sự tổng hợp vitamin và muối khoáng
- D. Tất cả các phương án đưa ra

Câu 13. Hiện tượng mỏi cơ có liên quan mật thiết đến sự sản sinh loại axit hữu cơ nào

- A. Axit axêtic
- B. Axit malic
- C. Axit acrylic
- D. Axit lactic

Câu 14. Để tăng cường khả năng sinh công của cơ và giúp cơ làm việc dẻo dai, chúng ta cần lưu ý điều gì

- A. Tắm nóng, tắm lạnh theo lộ trình phù hợp để tăng cường sức chịu đựng của cơ
- B. Thường xuyên luyện tập thể dục thể thao
- C. Tất cả các phương án còn lại
- D. Lao động vừa sức

Câu 15. Khi bị mỏi cơ, chúng ta cần làm gì

- A. Nghỉ ngơi hoặc thay đổi trạng thái cơ thể
- B. Xoa bóp tại vùng cơ bị mỏi để tăng cường lưu thông máu
- C. Cả A và B
- D. Uống nhiều nước lọc

Câu 16. Chúng ta thường bị mỏi cơ trong trường hợp nào sau đây

- A. Giữ nguyên một tư thế trong nhiều giờ
- B. Lao động nặng trong gian dài
- C. Tập luyện thể thao quá sức

D. Tất cả các phương án còn lại

Câu 17. Hoạt động của cơ hầu như không chịu ảnh hưởng bởi yếu tố nào sau đây

- A. Trạng thái thần kinh
- B. Màu sắc của vật cần di chuyển
- C. Nhịp độ lao động
- D. Khối lượng của vật cần di chuyển

Câu 18. Biên độ co cơ có mối tương quan như thế nào với khối lượng của vật cần di chuyển

- A. Biên độ co cơ chỉ phụ thuộc vào khối lượng của vật cần di chuyển mà không chịu ảnh hưởng bởi các yếu tố khác
- B. Biên độ co cơ không phụ thuộc vào khối lượng của vật cần di chuyển
- C. Biên độ co cơ tỉ lệ thuận với khối lượng của vật cần di chuyển
- D. Biên độ co cơ tỉ lệ nghịch với khối lượng của vật cần di chuyển

Câu 19. Sự mỏi cơ xảy ra chủ yếu là do sự thiếu hụt yếu tố dinh dưỡng nào

- A. Ôxi
- B. Nước
- C. Muối khoáng
- D. Chất hữu cơ

Câu 20. Muốn cho cơ có năng suất lao động cao, ta thường xuyên phải:

- A. Cung cấp đủ chất dinh dưỡng cho cơ thể.
- B. Luyện tập thể dục thể thao để rèn luyện cơ.
- C. Cung cấp đủ lượng ôxi cho cơ thể.
- D. Cả B và C đều đúng

Câu 21. Biện pháp làm tăng cường khả năng làm việc của cơ là.

- A. Tập thể dục thường xuyên
- B. Ăn uống đủ chất, đủ dinh dưỡng
- C. Nên làm việc nhẹ để không bị hao phí năng lượng
- D. Phải tạo môi trường đủ axit.

Câu 22. Thường xuyên luyện tập thể dục thể thao vừa sức có tác dụng

- A. Tăng thể tích cơ bắp
- B. Tăng lực cơ cơ
- C. Tinh thần sảng khoái
- D. Cả A, B và C

Câu 23. Công của cơ là.

- A. Khi cơ co
- B. Tạo ra một lực
- C. Làm vật đứng yên.
- D. Khi cơ duỗi.

Câu 24. Cơ co sinh ra?

- A. Điện
- B. Nhiệt
- C. Công
- D. Cả A, B, C đều đúng

Câu 25. Yếu tố ảnh hưởng đến công của cơ là

- A. cường độ lao động,
- B. hoạt động của hệ nội tiết.
- C. trạng thái thần kinh
- D. cả A và C.

Câu 26. Công của cơ không phụ thuộc vào yếu tố nào.

- A. Thời gian lao động
- B. Trạng thái thần kinh
- C. Nhịp độ lao động
- D. Khối lượng của vật

Câu 27. Yếu tố có ảnh hưởng đến hoạt động của cơ:

- A. Trạng thái thần kinh
- B. Nhịp độ lao động
- C. Khối lượng của vật cần phải di chuyển

D. Cả A, B và C đều đúng

Câu 28. Nguồn năng lượng cung cấp cho cơ co lấy từ:

- A. Các tơ cơ
- B. Nguồn ôxi do máu mang đến
- C. Sự ôxi hóa chất dinh dưỡng trong cơ
- D. Nguồn khí CO₂ tạo ra từ hoạt động cơ

Câu 29. Sự ôxi hoá các chất dinh dưỡng có vai trò gì ?

- A. Phân giải các chất hữu cơ phức tạp thành đơn giản
- B. Tổng hợp các chất hữu cơ
- C. Tạo ra năng lượng cho cơ co
- D. Cả A và C

Câu 30. Nguồn cung cấp năng lượng cho cơ co là:

- A. Sự oxy hoá chất dinh dưỡng trong cơ.
- B. Máu
- C. Ôxi không khí.
- D. Chất dinh dưỡng của xương.

Câu 31. Sự mỏi cơ xảy ra chủ yếu là do sự thiếu hụt yếu tố dinh dưỡng nào ?

- A. Ôxi
- B. Nước
- C. Muối khoáng
- D. Chất hữu cơ

Câu 32. Nguyên nhân chủ yếu của sự mỏi cơ:

- A. Do năng lượng cung cấp thiếu.
- B. Do lượng CO₂ sinh ra nhiều.
- C. Lượng O₂ máu đưa đến thiếu nên tích tụ lượng axit trong cơ.
- D. Lượng nhiệt sinh ra nhiều.

Câu 33. Nguyên nhân của sự mỏi cơ là

- A. do thải ra nhiều khí cacbôníc.
- B. do thải ra ít khí cacbôníc.

- C. do không được cung cấp đủ ôxi.
- D. cả A, B và C.

Câu 34. Nguyên nhân của sự mỏi cơ:

- A. Do làm việc quá sức, lượng ôxi cung cấp thiếu, lượng axit lactic bị tích tụ đầu độc cơ
- B. Do lượng chất thải khí cacbôníc (CO₂) quá cao
- C. Gồm câu A và B
- D. Do cơ lâu ngày không tập luyện.

Câu 35. Nguyên nhân gây ra sự mỏi cơ là do

- A. Cơ thể được cung cấp quá nhiều O₂.
- B. Cơ thể không được cung cấp đủ O₂.
- C. Cơ không hoạt động.
- D. Luyện tập quá nhiều.

Câu 36. Chất thải ra trong quá trình cơ làm mỏi cơ là:

- A. Khí cacbôníc.
- B. Axit lactic.
- C. Các chất thải khác.
- D. Cả A và B đều đúng

Câu 37. Cơ bị mỏi khi cơ rút lâu là do:

- A. Sự tích tụ axit lactic
- B. Nguồn năng lượng sản sinh quá nhiều trong cơ
- C. Lượng ôxi cung cấp cho cơ quá nhiều
- D. Cả A, B và C đều đúng

Câu 38. Để chống mỏi cơ, cần phải làm gì ?

- A. Hạn chế sự ứ đọng khí cacbôníc trong cơ thể.
- B. Thường xuyên luyện tập thể dục thể thao để rèn luyện cơ.
- C. Cung cấp đầy đủ chất dinh dưỡng cho cơ thể.
- D. Cả B và C

Câu 39. Chúng ta thường bị mỏi cơ trong trường hợp nào sau đây ?

- A. Giữ nguyên một tư thế trong nhiều giờ

- B. Lao động nặng trong thời gian dài
- C. Tập luyện thể thao quá sức
- D. Tất cả các phương án còn lại

Câu 40. Hoạt động của cơ hầu như không chịu ảnh hưởng bởi yếu tố nào sau đây?

- A. Trạng thái thần kinh
- B. Màu sắc của vật cần di chuyển
- C. Nhịp độ lao động
- D. Khối lượng của vật cần di chuyển

Câu 41. Biên độ co cơ có mối tương quan như thế nào với khối lượng của vật cần di chuyển ?

- A. Biên độ co cơ chỉ phụ thuộc vào khối lượng của vật cần di chuyển mà không chịu ảnh hưởng bởi các yếu tố khác
- B. Biên độ co cơ không phụ thuộc vào khối lượng của vật cần di chuyển
- C. Biên độ co cơ tỉ lệ thuận với khối lượng của vật cần di chuyển
- D. Biên độ co cơ tỉ lệ nghịch với khối lượng của vật cần di chuyển

Câu 42. Luyện tập thể dục thường xuyên sẽ

- A. làm cơ bị mệt mỏi.
- B. giúp cơ thể được dẻo dai, tăng cường khả năng sinh công của cơ
- C. giảm khả năng sinh công của cơ.
- D. cả A và B.

ĐÁP ÁN TRẮC NGHIỆM SINH 8 BÀI 10: HOẠT ĐỘNG CỦA CƠ

Câu	Đáp án	Câu	Đáp án
Câu 1	A	Câu 22	D
Câu 2	B	Câu 23	B
Câu 3	D	Câu 24	C
Câu 4	B	Câu 25	D

Câu 5	D	Câu 26	A
Câu 6	D	Câu 27	D
Câu 7	D	Câu 28	C
Câu 8	B	Câu 29	C
Câu 9	D	Câu 30	A
Câu 10	B	Câu 31	A
Câu 11	B	Câu 32	C
Câu 12	A	Câu 33	C
Câu 13	D	Câu 34	A
Câu 14	C	Câu 35	B
Câu 15	C	Câu 36	B
Câu 16	D	Câu 37	A
Câu 17	B	Câu 38	D
Câu 18	D	Câu 39	D
Câu 19	A	Câu 40	B
Câu 20	D	Câu 41	D
Câu 21	A	Câu 42	B