

# **KIỂM TRA**

*(1 tiết)*

## **I - MỤC TIÊU BÀI KIỂM TRA**

*Thông qua bài kiểm tra, góp phần :*

- Đánh giá kết quả học tập của HS.*
- Làm cho HS chú ý nhiều hơn đến việc học của mình.*
- Rút kinh nghiệm, bổ sung kịp thời những tồn tại cần khắc phục của HS (cách học của HS).*
- Rút kinh nghiệm, bổ sung kịp thời những tồn tại cần khắc phục của GV (cách dạy của GV).*

## II - NHỮNG ĐIỀU CẦN LƯU Ý

- Bài này có 6 câu hỏi kiểm tra theo 6 loại hình trắc nghiệm khác nhau để nhằm kiểm tra các kiến thức tổng quát mà HS đã được tiếp thu từ SGK, bài giảng của GV, câu hỏi phát vấn nêu vấn đề, tạo tình huống có vấn đề, những câu hỏi mở trong SGK đã được giải đáp, lượng thông tin khoa học thu được ngoài lớp có liên quan đến bài học, kinh nghiệm và sự hiểu biết cá nhân...

- GV cần lưu ý chọn loại hình thích hợp để tổ chức kiểm tra.

- GV cũng có thể dựa vào các câu hỏi kiểm tra gợi ý ở mục IV để làm thành hệ thống câu hỏi mới, phù hợp với đối tượng và yêu cầu giảng dạy thực tế.

- GV cũng có thể chọn và kết hợp nhiều loại hình khác nhau trong tiết kiểm tra.

*Chú ý :* Nên chọn và kết hợp nhiều loại câu hỏi để hai HS ngồi cạnh nhau không làm bài giống nhau (để bài có số chẵn, lẻ).

## III - GỢI Ý TIẾN TRÌNH TỔ CHỨC KIỂM TRA

### 1. Chuẩn bị tiết kiểm tra

- GV nghiên cứu kĩ nội dung tài liệu đã dạy, những kiến thức, những tình huống có liên quan... và ghi ra yêu cầu kiểm tra.

- Chọn loại hình kiểm tra phù hợp và chuẩn bị hệ thống những câu hỏi : có loại câu hỏi kiểm tra kiến thức đã học, có loại câu hỏi kiểm tra sự hiểu biết mở rộng của HS. Nhìn chung các loại câu hỏi kiểm tra phải phù hợp với mọi đối tượng HS trong lớp.

### 2. Hoạt động chủ yếu của kiểm tra

- GV nêu yêu cầu của tiết kiểm tra.

- GV viết câu hỏi kiểm tra lên bảng hoặc phát câu hỏi kiểm tra cho HS (nếu kiểm tra trắc nghiệm).

- HS làm bài, GV theo dõi, giám sát, phát hiện sai sót và uốn nắn kịp thời.

- GV thu bài.

- Nhận xét tiết kiểm tra (về tổ chức thực hiện, về tinh thần, thái độ của HS...).

- Dặn dò HS chuẩn bị, nghiên cứu trước bài học tiếp theo.

#### IV - GỢI Ý NỘI DUNG KIỂM TRA (mẫu gợi ý)

##### 1. Em hãy hoàn thành các câu bằng cách sử dụng các từ dưới đây

Chất đạm	tinh bột	phát triển	tim mạch	năng lượng
vitamin	thực vật	ấm áp	béo phì	động vật
chất xơ	đun sôi	củ	C	mỡ

- Chất dinh dưỡng dành cho người luyện tập thể hình sẽ giúp cho cơ thể.....
- Một số nguồn chất đạm từ..... là thịt, cá, trứng, gia cầm.
- .....được hấp thụ vào cơ thể dưới dạng axit amin.
- Chất đạm dư thừa được tích trữ dưới dạng.....trong cơ thể.
- Chất đường bột là loại dinh dưỡng sinh nhiệt và.....
- Đường và..... là hai loại thực phẩm có chứa chất đường bột.
- Ăn quá nhiều thức ăn có chứa chất đường bột có thể làm cho chúng ta.....
- Dầu ăn có thể lấy được từ cả hai nguồn động vật và.....
- Mỡ được tích dưới da sẽ giúp cho cơ thể.....
- Có quá nhiều mỡ trong cơ thể có thể dẫn đến bệnh.....
- Đa số rau sống đều có chứa....., nước,..... và muối khoáng
- Trái cây tươi có chứa nhiều vitamin.....
- Dự trữ loại rau có..... ở nơi thoáng mát, khô ráo.

##### ĐÁP ÁN :

- |               |               |                      |       |
|---------------|---------------|----------------------|-------|
| a) phát triển | e) năng lượng | i) ấm áp             |       |
| b) động vật   | f) tinh bột   | j) tim mạch          |       |
| c) chất đạm   | g) béo phì    | k) chất xơ - vitamin |       |
| d) mỡ         | h) thực vật   | l) C                 | m) củ |

**2. Em hãy sử dụng những cụm từ thích hợp nhất từ cột B để hoàn thành mỗi câu ở cột A**

Cột A	Cột B
1. Khoai tây chứa..... .....	a) chứa ở ngăn để đồ tươi trong tủ lạnh
2. Rau tươi .....	b) sẽ làm chúng mềm héo và dễ bị úng
3. Dự trữ những loại rau có lá .....	c) sẽ làm mất hết vitamin C
4. Thêm một chút muối vào rau đang nấu .....	d) sẽ có màu sắc đẹp
5. Rau nấu chín kĩ .....	e) tinh bột và vitamin C

**ĐÁP ÁN :** 1 + e ; 2 + a ; 3 + b ; 4 + d ; 5 + c.

**3. Em hãy điền vào bảng bằng cách viết tên** của các thực phẩm được cho dưới đây và đánh dấu x vào đúng các cột thích hợp. Mỗi loại thực phẩm có thể được xuất hiện ở cột này đồng thời xuất hiện ở cột khác.

Thực phẩm	Thực phẩm giàu chất đạm	Thực phẩm giàu chất đường bột	Thực phẩm giàu chất béo	Thực phẩm giàu chất khoáng, vitamin

#### 4. Thức ăn có thể được nấu bằng nhiều cách

Hãy điền vào ô trống cách nấu thích hợp nhất.

- a) ..... là quá trình làm chín thức ăn từ từ trên ngọn lửa.
- b) ..... là làm chín thức ăn bằng lò.
- c) ..... là cách nấu cho dầu ngập thức ăn.

*ĐÁP ÁN :*

- a) Nướng
- b) Bỏ lò
- c) Rán

**5. Hãy gọi tên một phương pháp nấu ăn phù hợp cho mỗi loại thức ăn**  
Em có thể dùng bất kì cách nào mà em biết.

Loại thức ăn	Cách nấu phù hợp
1. Cá con cá	
2. Thịt dai	
3. Tôm lăn bột	
4. Khoai tây nguyên củ	
5. Bánh bông lan	
6. Bánh bao	

**ĐÁP ÁN :** 1. Hấp hoặc luộc, kho, rán, nướng ; 2. Hầm ; 3. Rán ; 4. Luộc ;  
5. Bỏ lò ; 6 Hấp

**6. Hãy trả lời câu hỏi bằng cách đánh dấu x vào cột Đ (đúng) hoặc S (sai)**

Câu hỏi	Đ	S	Nếu sai, tại sao ?
1. Nếu bữa ăn của chúng ta có đủ chất bổ dưỡng, chúng ta sẽ không cần đến những viên thuốc vitamin.	x		
2. Chúng ta cần vitamin và chất khoáng với lượng lớn.		x	
3. Vitamin và chất khoáng không cần cho sự phát triển.		x	
4. Cam, chanh, quýt và rau xanh là những nguồn giàu vitamin C.	x		
5. Ánh sáng mặt trời rất cần cho cơ thể vì da có thể tạo ra vitamin D khi được tiếp xúc với ánh nắng mặt trời.	x		
6. Cà rốt có nhiều vitamin A.	x		
7. Lốt cần cho sự hình thành xương và răng.	x		
8. Nước giúp cơ thể hấp thụ chất dinh dưỡng.	x		
9. Chất thải từ cơ thể được gọi là chất xơ.		x	