

PHIẾU HỌC TẬP - BÀI 6: CÁC PHÂN TỬ SINH HỌC

Môn: Sinh học 10 – Cảnh Diệu

- Họ và tên: _____
- Lớp: _____
- Thời gian làm bài: 20-25 phút

I. KHỞI ĐỘNG - GỢI TÒ MÒ

- Tại sao khi đói, ăn một chiếc bánh mì hay uống một cốc nước đường lại giúp bạn nhanh chóng cảm thấy khỏe lại? (Gợi ý: liên quan đến năng lượng) _____
- Các vận động viên thường bổ sung loại thực phẩm nào nhiều nhất trước khi thi đấu để duy trì sức bền? (Gợi ý: một loại phân tử sinh học) _____

II. HÌNH THÀNH KIẾN THỨC

Loại phân tử	Thành phần nguyên tố	Đơn phân	Chức năng sinh học	Ví dụ minh họa
Carbohydrate	_____	_____	_____	_____
Lipid	_____	_____	_____	_____
Protein	_____	_____	_____	_____
Acid nucleic	_____	_____	_____	_____

III. LUYỆN TẬP

- Câu 1: Phân tử nào sau đây là nguồn năng lượng dự trữ chính của tế bào?
A) Protein B) Lipid C) Carbohydrate D) Acid nucleic
- Câu 2: Đơn phân của Protein là gì?
A) Glucose B) Amino acid C) Nucleotide D) Acid béo
- Câu 3: Chức năng chính của Lipid trong cơ thể là?
A) Cấu tạo tế bào B) Dự trữ năng lượng C) Vận chuyển chất D) Xúc tác phản ứng
- Câu 4: _____ là loại đường đơn phổ biến nhất trong tự nhiên, là nguồn cung cấp năng lượng chính cho tế bào.
- Câu 5: Các nguyên tố chủ yếu cấu tạo nên các phân tử sinh học là: C, H, O, và _____ (với Protein và Acid nucleic).

IV. VẬN DỤNG

Tại sao các chuyên gia dinh dưỡng khuyên chúng ta nên có chế độ ăn uống cân đối giữa Carbohydrate, Lipid và Protein, và hạn chế ăn quá nhiều đồ ngọt hoặc đồ béo? Hãy giải thích dựa trên chức năng của các phân tử này.

V. TỰ ĐÁNH GIÁ

- ☐ Hiểu rõ (Nắm vững kiến thức)
 ☐ Còn nhầm lẫn (Cần xem lại một số phần)
 ☐ Cần học lại (Cần hỗ trợ từ giáo viên/bạn bè)