# HOẠT ĐỘNG THỰC HÀNH VÀ TRẢI NGHIỆM

# CHỦ ĐỀ 2: CHỈ SỐ KHỐI CƠ THỂ (BMI)

Số tiết : 2

**I. MỤC TIÊU**

**1. Kiến thức**

Học xong bài này, HS đạt được các yêu cầu sau:

- Nhận biết được chỉ số khối cơ thể (BMI) và ý nghĩa của nó trong thực tiễn.

- Thực hành tính chỉ số BMI

- Thực hiện được các yêu cầu của hoạt động thực hành

**2. Năng lực**

**Năng lực chung:** Góp phần tạo cơ hội để HS phát triển một số NL toán học như: NL giải quyết vấn đề toán học; NL giao tiếp toán học

**Năng lực riêng:**

- Nhận biết được yêu cầu, sử dụng được công thức để tính chỉ số BMI

- Sử dụng được kết quả biểu đồ, bảng để đánh giá thể trạng.

- Đọc hiểu được thông tin từ biểu đồ, từ bảng đánh giá thể trạng ở người lớn theo BMI đối với người châu Á – Thái Bình Dương.

**3. Phẩm chất**

Rèn luyện thói quen tự học, ý thức hoàn thành nhiệm vụ học tập, bồi dưỡng hứng thú học tập cho HS.

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Đối với giáo viên:**

- Giáo án, SGK, SGV,...

- Biểu đồ đánh giá thể trạng trẻ em theo BMI (hình 1 SGK), phiếu học tập.

**2. Đối với học sinh:**

- SGK, SBT, vở ghi, giấy nháp.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

**Hoạt động 1: Giới thiệu chỉ số khối cơ thể và ý nghĩa**

**a. Mục tiêu**: HS nắm được khái niệm, công thức tính và biểu đồ đánh giá thể trạng trẻ em theo BMI

**b. Nội dung:** Đọc thông tin sgk, nghe giáo viên hướng dẫn, học sinh thảo luận, trao đổi.

**c. Sản phẩm học tập:** Câu trả lời của HS

**d. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |
| --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS** | **DỰ KIẾN SẢN PHẨM** |
| **Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ** - GV giới thiệu về chỉ số khối cơ thể BMI và công thức tính, nhân mạnh đơn vị tính của từng đại lượng- GV yêu cầu HS quan sát biểu đồ đánh giá thể trạng trẻ em theo BMI (SGK – tr 73) thảo luận theo nhóm đôi và trả lời các câu hỏi:+ Một bạn 12 tuổi có chỉ số BMI là 17, vậy thể trạng bạn đó như thế nào?+ Một bạn có chỉ số BMI là 22, bạn đó được đánh giá là có nguy cư béo phì, em hãy dự đoán tuổi của bạn?+ Một bạn 13 tuổi, có chỉ số BMI trong khoảng nào thì thiếu cân? Sức khỏe dinh dưỡng tốt? Nguy cơ béo phì? Béo phì?- GV kết luận về mối quan hệ giữa ba yếu tố: tuổi, chỉ số và thể trạng- GV cho HS đọc bảng đánh giá thể trạng của người lớn theo BMI đối với châu Á – Thái Bình Dương, hướng dẫn để HS hiểu rõ mối quan hệ giữa 3 yếu tố: giới tính, chỉ số và thể trạng.- GV cho HS thảo luận nhóm nêu ý nghĩa của của BMI trong thực tiễn và nêu các biện pháp thực hiện để có cơ thể khỏe mạnh**Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ** + HS tiếp nhận nhiệm vụ, trao đổi, thảo luận.+ GV quan sát HS hoạt động, hỗ trợ khi HS cần**Bước 3: Báo cáo, thảo luận**+ GV gọi đại diện một số nhóm báo cáo kết quả thảo luận+ Các HS khác nhận xét, bổ sung**Bước 4: Kết luận, nhận định**- GV nhận xét thái độ làm việc, phương án trả lời của học sinh. - GV chốt kiến thức | **I. NỘI DUNG CHÍNH CỦA CHỦ ĐỀ****1. Giới thiệu về chỉ số khối cơ thể**- Chỉ số khối cơ thể thường được biết đến với tên viết tắt BMI theo tên tiếng Anh *Body Mass Index,* là một tỉ số cho phép đánh giá thế trạng của một người là gầy, bình thường hay béo.- Chỉ số khối cơ thể của một người được tính theo công thức sau: BMI = $\frac{m}{h^{2}}$ trong đó *m* là khối lượng cơ thể tính theo ki-lô-gam, *h* là chiều cao tính theo mét. Chỉ số này thường được làm tròn đến hàng phần mười.*Bảng đánh giá thể trạng ở người lớn theo BMI (SGK trang 74)***2. Ý nghĩa của BMI trog thực tiễn**Thông qua chỉ số BM I, ta có thể biết chính xác một người đang mắc bệnh béo phì, thừa cân hay suy dinh dưỡng. |

**Hoạt động 2: Tổ chức các hoạt động học tập**

**a. Mục tiêu**: HS thực hành tính chỉ số BMI của từng cá nhân trong nhóm, của người thân trong gia đình và tổng kết các kết quả

**b. Nội dung:** HS thảo luận nhóm, thực hành

**c. Sản phẩm học tập:** Kết quả bảng thống kê của HS

**d. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |
| --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS** | **DỰ KIẾN SẢN PHẨM** |
| **Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ** **NV1:** Giáo viên chia lớp thành các nhóm, tổ chức cho từng HS trong nhóm tính chỉ số BMI của bản thân mình và viết kết quả vào bảng nhóm**NV2:** GV yêu cầu HS tính chỉ số BMI của người thân trong gia đình và đánh giá giá thể trạng sau đó điền vào bảng.**Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ** + HS tiếp nhận nhiệm vụ, thực hành theo các yêu cầu của GV+ GV quan sát HS hoạt động, hỗ trợ khi HS cần**Bước 3: Báo cáo, thảo luận**+ GV tiến hành tập hợp các kết quả của HS.**Bước 4: Kết luận, nhận định**- GV tiến hành tổng kết, rút kinh nghiệm và đánh giá kết quả thực hành của HS.- Đối với các kết quả thể trạng của bản thân hoặc người thân chưa tốt, GV yêu cầu HS hãy đề xuất biện pháp để cải thiện kết quả thể trạng | **II. TỔ CHỨC CÁC HOẠT ĐỘNG****Bảng kết quả:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Họ và tên | Chỉ số BMI | Đánh giá thể trạng |
| ? | ? | ? |

 |

**\* CỦNG CỐ, DẶN DÒ**

- GV giúp HS củng cố khái niệm, công thức tính và biểu đồ đánh giá thể trạng trẻ em theo BMI.

- GV khuyến khích HS đề xuất các biện pháp để cải thiện nếu thể trạng chưa tốt