**Bài 4: HOẠT ĐỘNG THỰC HÀNH VÀ TRẢI NGHIỆM.**

**TÍNH CHỈ SỐ ĐÁNH GIÁ THỂ TRẠNG BMI**

**(BODY MASS INDEX)** (số tiết )

**I. MỤC TIÊU**:

**1.Kiến thức:**

- Vận dụng kiến thức về số thập phân và làm tròn số đẻ tính chỉ số BMI.  
- HS trải nghiệm tìm chỉ số cho biết thể trạng  
- Có ý thức tự rèn luyện thân thể và bảo vệ sức khoẻ.  
**2.Năng lực**

**Năng lực chung:**

- Năng lực tự chủ và tự học trong tìm tòi khám phá

- Năng lực giao tiếp và hợp tác trong trình bày, thảo luận và làm việc nhóm

- Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo trong thực hành, vận dụng.

**Năng lực riêng:**

- Phát triển năng lực tính toán và làm tròn số thực của HS.  
- Vận dụng kiền thức, kĩ năng đo lường và làm tròn số vào thực tiễn tính chỉ số BMI.

**3.Phẩm chất:**Chăm chỉ, trách nhiệm và trung thực

* Chăm chỉ thực hiện nhiệm vụ được giao
* Trách nhiệm ý thức , tích cực thực hiện nhiêm vụ
* Trung thực khi nhận xét đánh giá kết quả bài làm của bạn

**II- THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

1. Cân đồng hồ hoặc cân điện tử phù hợp.  
2. Thước dây  
3. Máy tính cầm tay.  
4. Phiếu học tập của cá nhân và nhóm.  
**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

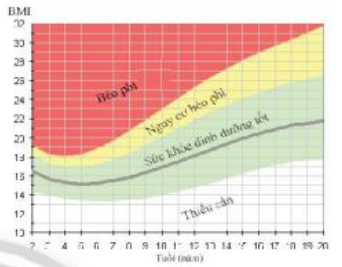
**A. KHỞI ĐỘNG**

**a- Mục tiêu**

- Gợi hứng thú tìm hiểu, khám phá những vấn đề thực tiễn cho HS.

**b-Nội dung hoạt động**

Tìm hiểu nội dung mở đầu về *Chỉ số BMI* và ví dụ (sgk)

**c-Sản phẩm**

***\* Mở đầu:*** *Để đánh giá thể trang (gây, bình thường, thừa cân) của một người, người ta thường dùng chỉ số BMI.*

*- Chỉ số BMI được tính như sau: BMI= m trong đó m là khỏi lượng cơ thể tỉnh theo  
kilôgam, h là chiêu cao tính theo mét. (Chỉ số này được làm tròn đền hàng phân mười }  
- Đôi với học sinh 12 tuổi, chỉ số này cho đánh giá như sau:* ***BMI< 15: Gầy  
 15 < BMI < 22: Bình thường  
 22 < BMI < 25: Có nguy cơ béo phì  
 25 < BMI: Béo phì***

**\* Ví dụ:** Bạn Cúc cân nặng 50kg và cao 1,52m thì chỉ số BMI cửa bạn Cúc sẽ là:



Vậy bạn Cúc có cân nặng bình thường  
**d-Tổ chức hoạt động**

**Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:** GV yêu cầu HS Tìm hiểu nội dung mở đầu về *Chỉ số BMI* và ví dụ (sgk)

**Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:** HS nghiên cứu sgk, chỗ nào chưa hiểu thì hỏi GV

**Bước 3: Báo cáo thảo luận:** HS đứng tại chỗ đọc to rõ nội dung Mở đầu và VD

**Bước 4: Kết luận, nhận định:** Gv nhận xét và đánh giá kết quả hoạt động của HS.

**B. HÌNH THÀNH KIẾN THỨC** (không)

**C. LUYỆN TẬP** (thực hành)

**a- Mục tiêu**

HS cân, đo chiều cao và dùng MTCT để tính BMI của từng bạn trong nhóm.  
**b-Nội dung hoạt động:** cân, đo chiều cao, dùng máy tính câm tay để tính BMI của từng bạn trong nhóm.  
**c-Sản phẩm**

- Bảng thống kê số bạn theo bốn loại thể trạng: gầy. bình thường, có nguy cơ béo phì và béo phì.  
- Lời khuyên vẻ chế độ ăn uống và luyện tập thể dục thể thao.  
**d-Tổ chức hoạt động**

**Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:** GV trình bày cụ thể nội dung nhiệm vụ được giao cho HS (đọc/nghe/nhìn/làm) với thiết bị đạy học/học liệu đề tất cả HS đều hiều rõ nhiệm vụ phải thực hiện.  
- Nhóm trưởng phân công các bạn cân, đo chiều cao, dùng máy tính câm tay để tính BMI của từng bạn trong nhóm.  
- Lập bảng thống kê số bạn theo bốn loại thể trạng: gầy. bình thường, có nguy cơ béo phì và béo phì.  
- Chuẩn bị cho các bạn lời khuyên vẻ chế độ ăn uống và luyện tập thể dục thể thao.  
**Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:**

- Hs thảo luận thảo luận và thực hiên hoạt động nhóm nhỏ

- GV theo dõi giúp đỡ các nhóm gặp khó khăn.

**Bước 3: Báo cáo thảo luận**

- HS nộp báo cáo thực hành từng nhóm cho GV.

**Bước 4: Kết luận, nhận định**

- GV dự kiến những khó khăn mà HS có thể gặp phải kèm theo biện pháp hồ trợ.  
- Gv nhận xét và đánh giá kết quả hoạt động của HS.

**\* HƯỚNG DẪN VỀ NHÀ.**

Gv yêu cầu học sinh thực hiện các phần việc sau, tiết sau nộp chấm điểm: *Tìm hiểu chỉ số BMI của gia đình em?*

Xem lại kiến thức trọng tâm của chương 2

Giải các bài tập cuối chương 2 tr45 – SGK; Chuẩn bị ôn tập chương 2

**BÁO CÁO THỰC HÀNH**

**ĐO CHỈ SỐ ĐÁNH GIÁ THỂ TRẠNG BMI**

**Tên nhóm: …………………..**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| STT | Họ và tên | Chiều cao | Cân nặng | Chỉ số IBM | Lời khuyên |
| 1 |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |