第１学年　保健体育科学習指導案

指導者　Ｔ１　教科担当教諭

　　　　Ｔ２　指導栄養教諭

１．日　　　時　　令和元年　９月　１１日（水）５限

１３：４５～１４：３５

２．場所・学級　　高石市立高石中学校　１年４組　４０名

３．単　元　名　　心身の発達と心の健康

　　　　　　　　「中学生に必要な栄養の特徴について考えよう」

４．単 元 目 標

・心身の機能の発達と心の健康について関心をもち、学習活動に意欲的に取り組むことができるようにする。

・心身の機能の発達と心の健康について、課題解決を目指して、知識を活用した学習活動により、科学的に考え、判断し、それらを表すことができるようにする。

・身体機能の発達、生殖に関わる機能の成熟、精神機能の発達と自己形成、欲求やストレスへの対処と心の健康について、課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解できるようにする。

　５．教　材　観

　　　　小学校では、体の発育・発達の一般的な現象や個人差、思春期の体つきの変化などについて学習してきている。中学校では、健康の保持増進を図るための基礎として、心身の機能は、生活経験などの影響を受けながら年齢とともに発達することを理解する必要がある。第２発育急進期にあたる思春期は多くの器官が急速に発育・発達する時期である。自分が成長期であることに気づき、給食においても栄養のバランスを考えながら、食事内容を充実させることは、自分の健康や将来の体づくりのために、とても大切であることに気づかせたい。

　中学生になり、給食の量が小学校より多くなったため、特に理由なくむやみに残したりする生徒もでている。中学生は成長期であり健康に過ごすためにバランスのよい食事が必要とされる。そのためにも、給食とりわけ牛乳は自分の量を残さないという気持ちをもたせることも必要になる。

６．生　徒　観

　　　　　※個人情報のため削除

７．指　導　観

　　　　　成長期の中学生は、健康な体をつくるために栄養バランスのよい食事をとることが大切である。特に不足しがちなカルシウムと鉄など身体に必要な栄養素について知り、生徒が意識してとることが将来への健康へとつながることを理解させたい。

　また、給食の献立にはこれらの栄養素を充たすために工夫されていることを実感し、日々の給食の献立について興味をもち、必要な栄養素を少しでも食べてみようとする意識づけになるように指導する。

８．単元の評価規準

　　　　・心身の機能の発達と心の健康について関心をもち、学習活動に意欲的に取り組もうとしている。

（関心・意欲・態度）

　　　　・心身の機能の発達と心の健康について、課題解決を目指して、知識を活用した学習活動により、科

学的に考え、判断し、それらを表している。（思考・判断）

　　　　・身体機能の発達、生殖に関わる機能の成熟、精神機能の発達と自己形成、欲求やストレスへの対処

と心の健康について、課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解している。（知識・理解）

９．本時の目標

・中学生（思春期）の心身の機能の発達に必要な栄養の特徴について理解し、食事は将来の自分の健康につながるということを理解する。

・特に不足しがちなカルシウムや鉄については、必要な栄養素として理解し、意識してとることの大切さに気づき、日々の給食は将来自分の体をつくっていくことにつながることを考えることができる。

１０．本時の評価規準

　　　　　・心身の機能の発達と心の健康について、必要な栄養素について理解し、課題や解決の方法を見つけ、それらを説明している。（思考・判断）

　　　　　・身体機能の発達について理解したことを言ったり、書き出したりしている。（知識・理解）

１１．指導の工夫

　　　（１）研究授業で１時間（５０分）の設定となっているため、栄養素の話など深く探求するのではなく、

　　　　　　食事は将来の自分の健康につながるものだと捉え、行動の変容を促せるような授業にしたい。

（２）一方的な教師による講義にならないよう、生徒に考えさせたり作業したりする学習を取り入れる。

（３）イメージしにくい食材や骨格の話の部分においては、写真やイラストを使用することで具体的に

　　　　　イメージできるようにする。

１２．本時の展開

単元名　　心身の発達と心の健康

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 生徒の学習活動 | | ＊支援及び留意点　★評価 | 資料等 |
| 導入（１０分）　　　　　　　　　　　　　展開（３０分） | ・グラフを見て思春期に変化が著しいのはどれかについて考える。  「中学校になると一般型と生殖型が急激に増えている」  ・「活動が活発になっている」  ・成長の特徴と活動の違いをワークシートにまとめる。  ・本時の学習の目標を確認する。  中学生に必要な栄養の特徴を知ろう  ・食事摂取基準について知る。  ・他の年齢の基準値と比較し、思春期の必要な栄養素について何か考える。  ・栄養素を発表する。  「カルシウム」  「鉄」  「カルシウムが多い、鉄も多い」  「男子と女子でも違う」  「女子はエネルギーも多い」  なぜカルシウムと鉄が必要なのでしょう？  ・年齢で骨量がどのように変化するか考えてグラフを書く  ・前に出て模造紙に書く。 | 【T1】スキャモンの発育曲線を掲示し、説明する。  ＊黒板のイラストを参考にして、中学生以外の年齢の生活の仕方や活動の仕方について具体的にイメージさせ、活動の違いや成長の特徴を考えさせる。  【T1】食事摂取基準について説明する。  ＊他の年齢との基準値と比較しながら、思春期に必要な栄養素は何か、なぜそれが必要なのかを結びつけられる指導をする。  ＊思春期は食事摂取基準に示されているように、エネルギー、カルシウム、鉄が成人より特に高くなっており、意識してとらないと不足することに気付かせる。  【T1】ヒトの骨量の変化グラフについて説明する。  ＊思春期は骨量が増える大切な時期であり、この時期に丈夫な骨をつくることが将来の健康につながることに気づかせる。  ★これまでの自分の成長を振り返りながら、生涯にわたる骨量の変化を考える【思考・判断】（ワークシート）  ＊子どもの掌のX線写真を見せることにより、骨の成長を具体的にイメージできるように支援する。 | ・スキャモンの発育曲線  （保健体育の教科書より）  ・食事摂取基準(推奨量)  ・骨量曲線  ・子どもの掌のⅩ線写真 |
|  | ・カルシウムが多く含まれる食品を知る。  ・鉄が多く含まれる食品を確認する。 | 【T2】カルシウムが多く含まれる食品について説明する。  ＊牛乳がなぜ毎日給食にでているのかについて、考えさせ、嫌いな生徒も少しでも飲む意欲をもたせるようにする。  【T1】血液を作る仕組みを説明する。  ＊成長期は血液量が増えることや、鉄の働きを確認する  不足すると、体の中で酸素が運ばれにくく貧血になりやすくなることを理解させる。  【T2】鉄が多く含まれる食品について説明する。  【T2】給食の中からカルシウムと鉄の多い食材を確認する。  ＊カルシウムと鉄が、給食に多く含まれていることを実感させる。また、給食は必要な栄養がバランスよく含まれていることを理解させる。 | ・パワーポイント  ・牛乳残量の写　真  (時間があれば動画)  ・パワーポイント |
| まとめ（１０分） | ・自分の体づくりのためにどのような食事内容や食べ方をしたらよいかについて考える。 | 【T1】今日の学習を通して自分の食生活（給食）についてどのようにすればよいかをまとめさせる。  ★思春期の中学生に必要な栄養素であるカルシウムや  鉄について理解し、食事に生かすことができる。また、  自分の体のために給食は残さず、自分に与えられた量を食べる意欲をもつことができたか  【意欲・態度】（ワークシート・観察） |  |