第3学年　保健体育科　学習指導案(食に関する指導)

池田市立池田中学校

授業者：Ｔ1教科担任

Ｔ2臨時技師

1．日　　時　　　　　令和2年11月4日(水)　第4時限目（11：50～12：40)

2．学年・組　　　　　第3学年3組・4組　女子36名

3．場　　所　　　　　第3学年3組教室

4．単 元 名　　　　　4章「健康な生活と病気の予防」

5．単元目標　　　　・生涯を通じて心身の健康の保持増進を目指し、明るく豊かな生活を営む態度を養う。【関心・意欲・態度】

　　　　　　　　　 ・健康についての自他の課題を発見し、より良い解決に向けて思考し、判断するとともに、他者に伝える力を育成する。【思考・判断】

・生活における健康・安全について理解するとともに、基本的な技能を身に付けるようにする。【知識・理解】

6．指導に当たって　　 健康に過ごしていくためには、良い食生活を送ることが大切である。

１日３度の食事を決まった時間にとることで生活のリズムも整い、学校での活動にも力を発揮できると思われる。中学生の時期に食事を中心とした望ましい生活習慣を確立しておくことは、生活習慣病を予防し、将来にわたって健康な生活を送るために大切なことである。

中学校生活も終わりに近づき、今後はこれまで以上に自分の食事を準備する力、選択する力が必要になってくる。そこで、自分の普段の生活を振り返り、朝食を中心とした１日の食事の大切さに気付き、今後の生活に実践していって欲しいと思い、本教材を設定した。

本校の生徒たちの給食の様子を見ていると、1学期では、新型コロナウイルスの影響により給食時間の過ごし方に制限があり、給食の残食率の高さが課題であった。しかし、２学期より新しい給食センターが稼働し、今までのランチボックス形式から幼・小・中統一献立の完全給食へと変更となり、温かいものは温かい状態で、冷たいものは冷たい状態で提供されるようになった。その結果、給食全体の喫食率は上がったが、本クラスでは、1学期と変わらず牛乳の残本数が多く、どうすれば残本数が減るのかが課題のクラスである。

本時の授業を受けて、健康に生きるためには、バランスのよい食事が大切であることを理解し、まずは、給食を残さず食べることを意識してほしいと考えている。

7．単元の指導計画（全14時間　本時　14/14）

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 時間 | 単　　元 | 主な学習内容 |
| 1 | 喫煙と健康 | 喫煙が及ぼす身体や周囲への影響、喫煙の害について知る。 |
| 2 | 飲酒と健康 | 飲酒の影響、未成年者の飲酒の害について知る。 |
| 3 | 薬物乱用と健康 | 薬物乱用の心身への害と社会への悪影響について理解する。 |
| 4 | 喫煙・飲酒・薬物乱用の  きっかけ | 乱用を始めるきっかけと防止対策について理解する。 |
| 5 | 感染症とその予防 | 感染症はどのように起こりどうすれば予防できるかを理解する。 |
| 6 | 性感染症とその予防  ／エイズ | 性感染症はどのような病気であり、どうすれば予防できるかを理解する。 |
| 7 | 保健・医療機関の利用 | 保健・医療機関の役割と利用の仕方について理解する。 |
| 8 | 医薬品の有効利用 | 医薬品の作用と正しい使用について理解する。 |
| 9 | 共に健康に生きる社会 | 健康に生きるために地域でどんな活動が行われているか知る。 |
| 10 | 健康の成り立ち | 自分にとって健康とは何かについて考える。 |
| 11 | 運動と健康 | 運動の効果と健康のための運動の行い方について理解する。 |
| 12 | 休養・睡眠と健康 | 健康のために、休養・睡眠をどのようにとるかを理解する。 |
| 13 | 生活習慣病とその予防  がん／アレルギー | がん／アレルギーに関しての社会的要請を踏まえ、基本的な知識を理解する。 |
| 14  (本時) | 食生活と健康 | 健康であるためには食生活でどんなことに気を付ける必要があるかを理解する。 |

8．本時の学習

(1)食育に当たって

規則正しい食生活と栄養バランスのとれた食事が健康と結びつくことを理解し、自分の食生活を振り返り、より健康的な食事生活を考えてほしいと考えている。

(2)評価基準

　〇自分の食生活を振り返ることができる。【関心・意欲・態度】

〇健康に必要な栄養素を学び、どのような食材に含まれているのかを知る。【知識・理解】

〇規則正しい食事・栄養のバランスをとることの大切さを知り、より健康的な食生活を考えることができる。【思考・判断】

(3)　提示物

　〇５大栄養素表等の資料

　○給食献立の写真

9．本時の展開

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 学習活動・内容 | 指導者の留意点・支援 | | 評価 |
| T1：教科担任 | T2：臨時技師 |
| 導　入　　　入　（　１０分　） | １．前回の復習  ・「生活習慣病の予防」について振り返る | ・健康に生活をするために、「食生活」も大切ではないか示唆する |  |  |
| 展　　　開　（　３５分　） | 2．エネルギーの消費について理解する  ・基礎代謝量について  ・運動で消費されるエネルギー量  3．栄養補給について考える  ・五大栄養素について学ぶ  ・給食の献立を用いて、給食にはどんな栄養素が含まれているかを調べる  →給食には五大栄養素が含まれており、バランスの取れた食事であることを確認する | ・基礎代謝量が成長や性差によって個人差があることを伝え、自分の事として捉えるよう示唆する  ・机間指導  ・生徒が持つ様々な観点から意見を出すよう促す | 規則正しい食生活とバランスの良い食事が健康と結びつくことを学ぼう  ・普段の食事についての発問。各自の食生活について意識させる。  ・視覚教材の掲示。栄養素のバランスに着目させ、意見が出るよう促す  ・10月27日の献立を掲示する  ごはん、牛乳  厚揚げの煮物  アジの塩焼き  切り干し大根のサラダ | ・自分の食生活について振り返ることができる【関心・意欲・態度】（ワークシート）  ・献立を五大栄養素に振り分けることができる  【知識・理解】  (ワークシート） |
| 4．規則正しい食生活の大切さについて確認する  ・朝食の役割について  →朝食の重要性について理解する  ・間食・夜食について  →高エネルギー・高脂肪のものが多いことを知る  ・偏食、ダイエットについて  →身体に及ぼす影響について理解する | ・机間指導  ・これからの食生活についてどう考えているか問いかける | ○朝食の役割について  →資料の提示し、朝食の重要性が自分の事として捉えることができるように説明する  ○間食、夜食ついて  →間食、夜食でよく摂取されている食品の例を示唆する  ○偏食、ダイエットについて  →偏食、食事量の減少が及ぼす身体への影響について説明する | ・より健康的な食生活を考えることができる【思考・判断】（ワークシート） |
| まとめ（５分） | 5．これからの食生活で気を付けたいことについて考えをまとめる | ・今日の授業を受けて、自分の食生活を振り返り、継続したいこと、修正したいこと等、振り返りの視点を示す |  |  |