保健体育科(保健分野)　学習指導案

枚方市立渚西中学校

指導者

Ｔ１：教　　諭

Ｔ２：栄養教諭

１．日　　時　　令和2年11月11日（水）第3時限（10時45分～11時35分）

２．会　　場　　教室棟4F　社会科教室

３．学年・組　　第3学年2・3組　女子

４．単元（題材）名　　保健編4章　健康な生活と病気の予防

　　　　　　　　　　　・小単元『2　食生活と健康』　　　新編　新しい保健体育　　東京書籍

５．単元（題材）の目標

・健康な生活と疾病の予防について理解を深めることができる。

・健康の保持には年齢、環境に応じた運動、食事の調和のとれた生活を続ける必要があると理解できる。

６．食に関する指導の目標

・食事は人間が生きていくうえで欠かせないものであること、食事には空腹感を満たしたり気持ちを鎮めたりする働きがあること、仲間との食事や食味の良さは心を豊かにしたりすること、朝食を取るなど規則正しく取ることが大切であり、心と体を活動できる状態にし、持てる力を十分に発揮できるようになることなど、食事の重要性や食事の喜び、楽しさを理解できるようにする。

　　【食事の重要性】【知識・技術】

・心身の成長や健康の保持増進には、朝食を含む1日3度の栄養バランスの良い食事摂取、適切な運動、休養及び睡眠が必要であることや、様々な食品にそれぞれ栄養的な特徴があることが理解できる。

【心身の健康】【知識・技術】

・自分の食生活を見つめ直して、主体的により良い食習慣を成形しようと努力する態度を養う。

　　【心身の健康】【学びに向かう力・人間性等】

７．教材観

　　　健康を保持増進するためには、毎日適切な時間に食事をすることや年齢や運動量に応じて栄養素のバランスや食事の量などに配慮することおよび、運動によって消費されたエネルギーを食によって補給することが大切である。本時では、部活動等を引退し、自らの進路に向けて学びを進めていく第三学年の女子生徒に、これからの食事や運動の重要性について改めて理解を深め、考え深める授業としたい。特に栄養教諭とのT-Tを通して必要エネルギー量や食事のバランス、女子中学生だからこそ取ってほしい栄養素について理解を深めていきたい。

８．生徒観

　個人情報のため削除

９．指導観

　　　本時は栄養教諭とのT-Tを行う。栄養教諭の専門的知識を活かして教材を作成し、主体的で対話的な活動として料理カードで献立作成を行い、食事と運動の視点から、必要エネルギー量に着眼し、普段の食事について考えさせる授業とする。また他教科で既習の生命を維持する働き(理科)、健康と食生活(技術家庭科・家庭科分野)を活かしつつ、食品の選択や食事の際の工夫を考えさせる授業とする。

10.単元計画と単元の評価基準

【単元計画】

|  |  |
| --- | --- |
|  | 学習内容・学習活動 |
| 第１時 | 健康の保持増進のために毎日の適切な栄養や運動が大切であると理解できる。 |
| 第２時（本時） | 運動と食事の視点から自身の健康について見つめ直し今後の生活に活かす。 |

　【単元の評価基準】

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 関心・意欲・態度 | 思考・判断 | 知識理解 |
| 健康の保持増進のため適切な生活習慣や運動習慣の必要性に関心を持ち、学習活動に意欲的に取り組もうとしている | 健康の維持、増進のために運動と栄養バランスについて調べ、食事内容を工夫したり、整理したりしようとしている。 | 運動と栄養バランスについて理解を深め、生活習慣と健康を考え、課題解決に役立つ基礎的事項及びそれらと生活の関わりを理解している。 |

11.食に関する指導と本時までの教科との連携



12．本時の展開

　（１）本時の目標

　【教科の視点】

・健康な生活と疾病の予防について理解を深めることができる。

・健康には年齢、環境に応じた運動、食事の調和のとれた生活を続ける必要があると理解できる。

　【食育の視点】

・食事は人間が生きていくうえで欠かせないものであること、規則正しく取ることが大切であり、心と体を活動できる状態にし、持てる力を十分に発揮できるようになることなど、食事の重要性や食事の喜び、楽しさを理解できるようにする。　　　　　　　　　　　　　　　　　【食事の重要性】【知識・技能】

・自分の食生活を見つめ直して、主体的により良い食習慣を成形しようと努力する態度を養う。

　　【心身の健康】【学びに向かう力・人間性等】

　（２）本時の評価規準

　　・健康の保持増進のため適切な生活習慣や運動習慣の必要性に関心を持ち、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】

　　・健康の維持、増進のために運動と栄養バランスについて調べ、食事内容を工夫したり、整理したりしようとする。【知識・理解】

　（３）本時の学習過程

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 時間 | 学習内容・学習活動 | ●：指導上の留意点◆：支援の方法 | ★：評価規準(方法) |
| 生徒の学習活動 | Ｔ１（教科担当）の活動 | Ｔ２（栄養教諭）の活動 |  |
| 導入5分 | ・本時のめあてと最終目標、流れを確認する。 |  |  |  |
| 展開40分 | ・朝食の重要性と必要性について振り返る。・規則正しく、欠食ない生活が必要であることを振り返る。・基礎代謝量と身体活動(レベル)について知る。・年代別の必要エネルギー量から学童期の必要エネルギーが大人に比べなぜ多いかを考える。・栄養素について振り返る。・考えてみよう(献立作成)料理カードを用いて、班で1食の献立を作成し、それを活用して1日分の献立を立てる。 ・立てた献立と自身の食事や生活と比較し、課題と改善点を考え深める。(予想される生徒の反応)こんなに食べてないなぁ食べた分だけ、運動が必要食べすぎた日はどうすればいいのだろう？ | 運動と食事の視点から自身の健康について見つめ直し今後の生活に活かそう。●様々な場面でエネルギーが消費されることを伝える。◆イラスト等を用いて端的に表示する。●運動で消費されるエネルギーについて具体例を示す◆机間指導と声掛けを行う。◆話し合いの活動を通して課題と解決策を共有し深められるよう促す。 | ●健康に関する実態調査アンケートから生徒の実態と朝食の重要性について深めさせる。●必要エネルギー量には成長時負荷量が加味されていることを伝える。●中学生・女性に特に不足しがちな栄養について伝える。●自分の食生活と比較、検討させる。 | ★学習した内容を活かして課題を見つけ、それを表現している。(発表)【思考・判断】★学習した内容を自身の生活に立ち返り、課題と解決方法を表現している。(ワークシート)【思考・判断】 |
| まとめ5分 | ・本時のまとめを行う。・学習の振り返りを行う。 |  |  |  |
| ※準備物及び使用副教材　パワーポイント、ワークシート、料理カード |

13．ご高評欄