**保健体育科（保健領域）学習指導案**

太子町立中学校

指導者：T１教科担任

　T２臨時技師

１．日時　　　　　　令和３年１１月１９日（金）第３時限

２．場所　　　　　　第１学年Ｂ組教室

３．学年・組　　　　第１学年Ａ・Ｂ組（Ａ組１３名・B組１３名）

４．単元（題材）名　健康な生活と疾病の予防 【食生活と健康】 (教科書：東京書籍　新しい保健体育)

５．単元（題材）の目標

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、また、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事によって補給することが必要であることを理解できるようにする。

６．教材観

健康な生活を送るためには、食事・運動・休養及び睡眠の３つの柱が大切である。中でも食事は、生きていくために重要な要素であり、欠かすことのできないものである。生活習慣病を予防し生涯にわたって健康に過ごすためには、中学生の時期に望ましい食生活を確立することが重要である。そこで、自身の食生活を振り返り、自らの健康に対して意識を高め、課題の改善しようとする意欲を高めたい。

７．生徒観

※個人情報のため削除

８．指導観

　成長期に必要なエネルギー量について正しく認識せず、「苦手なものは食べない。好きなものを好きな時に食べる。」または、ダイエット志向などの課題が浮き彫りになっている。自分の生活習慣や食生活を振り返り、課題や問題点を把握できるようにしたい。また、身近な給食を食事の例に取り入れることで、今後の生活の中で実践できるように工夫する。

９．本時の指導

（１）本時の目標

　　健康を保持増進するためには、食事の時間、栄養のバランス、年齢や運動量に見合った食事の量に配慮する必要

があることに気付き、自身の食生活を見直すことによって食生活の課題を知り、改善策を考えることができる。

（２）食育の視点

　心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。（心身の健康）

１０．本時の展開

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 時間 | 学習内容・学習活動 | 指導上の留意点 |
| 導入10分 | ・マラソンなど競技時間の長いスポーツで、競技中に食事をとることがあるのはなぜか話し合う。・昨日食べた１日の食事を振り返り、朝食を抜くことの問題点を考える。・本時のめあてを知る。・規則正しい食事の必要性について考える。 | ○エネルギー不足と食べるタイミングに目を向けさせる。（T1）準備物：テレビ、タブレット、ワークシート○食生活の良い点や問題点に気付かせる。（T1）よりよく成長するための食事について考えよう○３食それぞれに摂取する意味があり、どれも欠かすことができないことを伝える。（後の基礎代謝量にもつなげる）（T1） |
| 展開35分 | ・１日に必要なエネルギー量について考える。・１日に必要なエネルギー量を計算する。・１回に食べる給食の量について確認する。・1食で摂取したい主食「ご飯の量」を知る。・普段の給食の配膳状況、喫食状況を思い出し、活動量に見合った食事量を食べているか、エネルギー不足になっていないか等考え、問題点、改善点を話し合う。 | ○「基礎代謝量」と、１日に消費するエネルギーの関係について理解させる。（T1）○必要なエネルギーは個人で異なり、中学生期は大人よりもエネルギー量（成長のためのエネルギー）が必要であることを伝える。（T2）○給食から、小学生の時よりも栄養をたくさん取らなければならないことに気付かせる。（T2）○給食はみんなの平均のエネルギー量で作っていることを説明する。（T2）○おかずは平均に盛り、ご飯の量で調整するように伝える。（T2）○むやみに減らすと必要なエネルギーが取れないことをおさえる。（T2）○給食は、栄養バランスの考えられた献立であり、１食で摂取したい主食の量を提示することで、その時々の自分の活動に合った量を食べることの大切さに気づかせる。（T2） |
| まとめ５分 | ・自分の食生活について振り返り、変えるべき点があればそこに気づかせ、食事面からみる健康について考える。 | ○中学生期は成長には個人差があるが、身長・体重が増え体を作る重要な時期で、ただエネルギーを摂取すればよいということではなく、栄養バランスを考えた食事が将来の健康につながることを理解させる。（T1） |

１１．評価

・中学生は成長期であることを自覚し、栄養バランスや食事の量を考え、給食の食べ方を工夫する意欲をもつ。

・規則正しい食事が果たす役割や健康との関わりを理解する。