

保健体育科学習指導案

単元名：

「食生活と健康」（保健分野）

授業日時 2019 年 6 月 28 日（金）第 2 校時

授業学級 3 年 A 組

授業会場 3 年 A 組教室

授 業 者

指 導 者

(1) ねらい

生徒は、1 日のエネルギー消費量とエネルギー摂取量の関係から、栄養バランスの良い食生活を計画することを通して、健康的な食生活とはどのようなものを理解することができる。

(2) 授業のポイント

- ・健康のために食生活で何に気を付ける必要があるかを理解することを通して、栄養バランスが良く自分にとって心も体も健康的な 1 日の食生活〈3 食〉を計画する。【授業者の手立て】
- ・パワーポイントを用いる。
- ・タブレットを用いて、作成した食生活を全体に共有する。

(3) 展開

過程	学習活動	○授業者の主発問・◇留意点・★教材	時間
導入	1. 生徒にとって健康とはどういうものか考える。	○「健康って、そもそも何だろう。」 (意図) 健康とは何か考えることで、どうしてこの単元で健康のために、食生活に気を付けるのか意識づけるため。	4 分
	2. 健康になるためにはどうしたらよいかを考えよう。	○「そのような健康状態になるためにはどんな事をしたらいいかな。」 ・睡眠を多くとるようにする。 ・運動をたくさんする。 ・食事に気を付ける。 →○「どの意見も大切なことだけど、今日はその中の、健康になるための食生活を考えていきましょう。」	4 分
【学習課題】自分にとって健康的な 1 日の食生活を計画してみよう			

展開	3. 食生活の計画を作る前に, 食生活と健康のための知識を得る。	○「健康な食生活を計画するにも知識が必要だよ。簡単な二択問題を用意したから, そこから学んでいこう。」 ◇一問一答形式によって行う。 (意図) 一問一答形式で行うことで, 日々の食生活を振り返りやすく, 新たな知識も簡単に得られ, 食生活に反映しやすいと考えるため。 ★パワーポイントを用いる。	10 分
	4. 食生活を定めるにあたって, 健康であるための食生活の決まり事を説明する。	○「でも, 栄養バランスがいい食事って, 毎食食べたくないよね。それって心にとっては健康じゃないよね。だから, 今の知識をもとに自分にとって心も体も健康な 1 日の食生活って作っていこう。」	2 分
	5. 自分にとって健康な食生活を計画する。	○「ワークシートに沿って, 自分が幸せだけど健康な食生活を, 資料を見ながら作ってみよう。」 ◇ワークシートには, 基礎代謝量を選択式し, 好きな食べ物や運動量を考えた食生活表を作る。 ◇興味深い食生活があったらタブレットで写真を撮り, 全体に共有する。 ★ワークシートを持ちいて, 個人で気を付けた点, 工夫した点を記入する。	13 分
	6. これまでの活動から, 自分がこれからの食生活で実践できそうなものを, 感想とともにワークシートに記入する。	○「活動から, 自分の食生活でこれだけはできるし, やっていききたいってことって何だろう。」 【評価 (対象)】食生活を計画することから, どのようにすれば自分の食生活をより心も体も健康的なものにすることができるかを理解し, 生活の中で応用できる。(ワークシート)	
終末	7. 発表	◇時間があれば発表してもらおう。 ◇発表の際に食生活表もタブレットで全体に共有し, 生徒が理解しやすいようにする。	5 分
	8. まとめ	○「体のことを理解すると, 無理して食べ物を食べる必要もないよね。だから, 好きなものを食べながらも, 栄養バランスの良い食べ物も食べて, 自分が幸せでいれるように生活していこう。」	2 分