

単元名：食生活と健康

「健康と運動、食事の関係」

(全 1 時間扱い中 第 1 時)

授業日時 2019 年 6 月 28 日 (金) 第 5 校時

授業学級 3 年 B 組

授業会場 3 年 B 組教室

授 業 者

指 導 者

(1) ねらい

児童(生徒)は、自分たちの生活の中で、一日のエネルギー摂取量や消費量について考えることを通して、健康には適度な運動とバランスのいい食事が大事だということを理解することができる。

(2) 授業のポイント

・パワーポイントを通して、説明する。【授業者の手立て】

(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. どうしたら健康になれるのか 問題：健康にはなにが必要なのか	○「自分が健康だと思う人―？」 「じゃあなぜ健康だといえるのかな？」 (意図) 健康に必要なものを生徒に聞く。この単元で扱う運動と食事というワードを引き出す。 ◇ほかの発言も大切にします。	10
	【学習課題】健康の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考えよう。		
展 開	2. A さんの食生活の問題について考えてもらう。	○「この A さんの食生活のどこが問題か考えてみよう。」 ◇・・・なるべく多くの問題点を出してもらう。	7
	3. 発表。	○「では出たことを発表してみましょう。」	5
	4. エネルギー、基礎代謝量、栄養素、朝食について説明。	○「みんなが体を動かすためにはエネルギーが必要です。 ★パワーポイントを用いて解説する	10
	5. 活動エネルギーをすべて歩行で消費するとしたら何分かかかるか計算する。	○「もし活動エネルギーをすべて歩行で消費するとしたらどのくらいかかるだろう？」	5
	6. 運動消費エネルギークイズ	○「この運動の消費エネルギーはどのくらいでしょうか？」	8
【評価(対象)】健康には適度な運動とバランスのいい食事が大事だということを理解することができる(ワークシート)			

終 末	6. ワークシート記入	○「では今日学んだことをワークシートに記入してみ ましょう。」	5
--------	-------------	------------------------------------	---