

体育科学習指導案

単元名：食生活と健康

「より良い食生活を送るためには」

(全1時間扱い中 第1時)

授業日時 2019年6月28日(金)第1校時

授業学級 3組C組

授業会場 3年C組教室

授業者

指導者

(1) ねらい

生徒は、自らの生活を見直す場面で、一日のエネルギー消費量や摂取量について考えることを通して、健康のためには適度な運動やバランスの良い食事が大切だと理解することができる。

(2) 授業のポイント

- ・食事から得られるエネルギーや運動で消費するエネルギーについて学習することを通して、健康維持のための食生活を理解できる。【授業者の手立て】
- ・パワーポイントを使用して資料を追加する。

(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. 健康とは	○「自分、健康な生活を送ってるなって思う人いる？」 (意図) 数ある健康の中でも、食事に関する話題が出てくることに期待する。そこから栄養バランスや運動について発展していく。 ◇ 食事以外の健康について出てきても丁寧に反応する。	10分
【学習課題】健康のための食生活とはどのようなものか考えよう。			

展開	<p>2. Aさんの食生活を改善しよう (意図)Aさんの食生活について考えることで自分の食生活を見直すことになげる</p> <p>3. 発表</p> <p>4. エネルギーの支出について</p>	<p>○「資料6の活用しように見てください。Aさんの生活を見て、良くないところと、改善の方法を考えてみよう。」</p> <p>①まず、良くないところを2分一人で考える時間をとる。その後発表。発表に対しては、資料6の中学生の時期に気を付けたいことと絡めてコメントする。↓</p> <p>◇期待するキーワード：エネルギー、カロリー、栄養バランス、朝食抜き、間食、夜食、運動</p> <p>○「エネルギーは日常生活や運動の中で消費され、食事から摂取します。」</p> <p>◇基礎代謝量と1日の消費エネルギー、摂取量について説明。</p> <p>○「みんなが食べているような食べ物のカロリーはこんな感じになっています。」</p> <p>◇教科書 p.90 資料2+他の食品のカロリーの表</p> <p>○「そして、運動で消費できるエネルギーはこんな感じですよ」</p> <p>◇資料3+他の運動による消費エネルギーの表</p> <p>○「皆ポテチとか好きで食べると思うんだけど、表見ると500kcalもあるらしい。これをジョギングで消費しようと思ったらどれくらいかかる？」</p> <p>(意図)むやみにお菓子を食べると簡単にエネルギー過多になってしまうことに気づいてもらう。</p> <p>②次に改善の方法を周りの人と考えて発表。</p> <p>◇工夫したところを述べてもらう</p> <p>○「Aさんの食生活を見て考えてみたけど、自分の食生活を振り返るとAさんのようにしていることはないだろうか？ワークシートの③に自分の食生活にどのような問題があるか、そして、改善策を書いてみよう。」</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>【評価(対象)】健康のためには適度な運動やバランスの良い食事が大切だと理解することができる。(ワークシート)</p> </div>	<p>20分</p> <p>15分</p>
終末	<p>6. 健康な食生活を送るために</p>	<p>○「そうはいつでも誘惑は多いし、つつい食べたくなくなってしまうことはあると思います。今は影響がなくても、大人になったら出てくることもあります。だから、食べたいものは食べて、その前後で運動を取り入れたり、その後の食事を考えたりするといいと思います。その一食、一瞬で一喜一憂しないで、一日、長期間を通してバランスをとるといいです。健康に、楽しみながら体づくりをしたり、生活したりできるといいですね。」</p> <p>◇授業でやったことと、日常を乖離させないように、どうしたら実践できるか考えてみる</p>	5分