

保健体育科(保健分野)学習指導案（例）

平成 年 月 日（曜日）第 校時
 年 組
 指導者 教科担任（T1）
 栄養教諭・学校栄養職員（T2）

1. 単元名 生活行動・生活習慣と健康
 2. 単元設定の理由

3年生は、夏季総体も終え、これからは「受験」が視野に入ってくる時期である。
 そこで、夜食や間食のあり方について、現在の自分の生活をベースに考えさせ、規則正しい生活習慣・食習慣が大切であることを理解させ、調和のとれた生活を見直そうとする実践的な態度の育成を図りたい。

3. 単元の目標

- (1) 自己の心身の健康や安全について関心をもち、自ら進んで健康で安全な生活を実践しようとする。（関心・意欲・態度）
- (2) 健康の保持増進には、年齢や生活環境等に応じた食事、運動、休養及び睡眠の調和のとれた生活が必要であることを理解する。（知識・理解）
- (3) 食事の量や質の偏り、運動不足、休養や睡眠の不足などの生活習慣の乱れは、生活習慣病を引き起こすなど、生涯にわたる心身の健康保持に様々な影響を与えることを理解する。（知識・理解）
- (4) 自分の生活習慣を振り返り、調和のとれた生活ができるように目標を立て、実践できるようにする。（思考・判断）

4. 単元の評価規準

健康・安全への 関心・意欲・態度	健康・安全についての 思考・判断	健康・安全についての 知識・理解
○自分の食生活を見直し、健康の維持・増進のために、規則正しい食生活を送ろうとしている。	○規則正しい食生活を送るために、学習したことを自分たちの生活と比較したり、関係を見つめたりするなどして、筋道を立ててそれらを説明している。	○健康の保持・増進のための生活について、理解したことを発言したり、書き出したりしている。

5. 指導計画（全4時間）

- ①食生活と健康（1時間）・・・本時
- ②運動と健康（1時間）
- ③休養及び睡眠と健康（1時間）
- ④調和のとれた生活と生活習慣病（1時間）

6. 食育の視点

心身の成長や健康の保持増進の上で必要な栄養や望ましい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）

7. 本時の目標（本時1／4）

自分の食生活を見直し、食規則正しい食生活を送ろうとする意欲を持たせる。（関心・意欲・態度）

8. 本時の展開

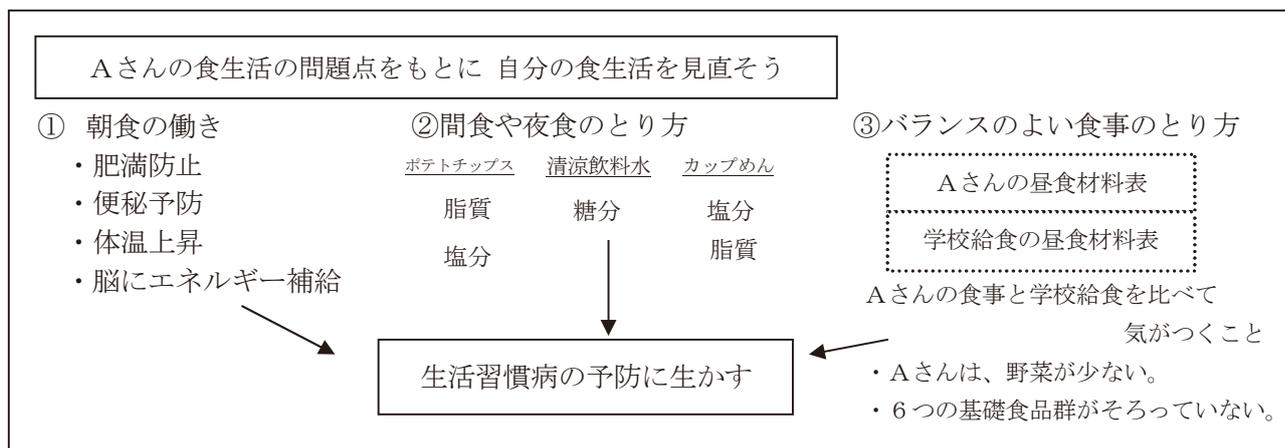
	学習活動	教師の指導・支援	◆評価（評価規準） 【評価方法】
導 入	1. 本時の課題を確認する。	T1：教科担任 T2：栄養教諭・学校栄養職員 ○Aさんの1日の食生活（教科書）にはどのような問題があるか、考えさせて発表させる。	
		Aさんの食生活の問題点をもとに 自分の食生活を見直そう	

展 開	<p>2. 食生活の改善の根拠と必要性について理解する。</p> <p>○朝食の働きや生活リズムについて知る。</p> <p>○間食や夜食のとり方について知る。</p> <p>3. 運動によって消費できるエネルギー量を計算する。</p> <p>4. バランスのよい食事のとり方について知る。</p>	<p>○中学生は成長期でより多くのエネルギーを必要としているが、活動量以上のエネルギーのとり過ぎは、生活習慣病につながることをおさえる。</p>	<p>○朝食の働きについて各自考えさせる。その後、発表させる。</p> <p>○間食や夜食には糖分・塩分・脂肪分が多く含まれていることに気づかせる。実物の砂糖、油の量を提示し、目安量と比較させる。</p> <p>○夜食がなぜ好ましくないのかについて資料を用いて説明する。</p> <p>○給食の献立を通して、バランスのよい食事について再確認させる。</p> <p>○栄養の偏りや不規則な食事が生活習慣病につながることをおさえる。</p>	
終 末	<p>5. 自分の食生活を見直し問題点を解決し、ワークシートにまとめる。</p>	<p>○これからの食生活について、ワークシートに書かせることで、規則正しい生活の必要性について確認させる。</p>		<p>◆自分の食生活を見直し、健康の保持増進のために規則正しい食生活を送ろうとしている。 (関心・意欲・態度) 【ワークシート】</p>

9. 資料

ワークシート

10. 板書計画例



食生活と健康

年 組 名前

1. Aさんの食生活でどのような問題がありますか？

2. 朝食
朝食の働きを書きましょう。

3. 間食・夜食

①次の3つの食品に多く含まれている栄養素は何でしょう。

ポテトチップスに多く含まれるもの	清涼飲料水に多く含まれるもの	カップめんによく含まれるもの
------------------	----------------	----------------

②ポテトチップス1袋(約500kcal)とコーラー1本(約160kcal)分のエネルギーをジョギングで消費する場合、何分間の運動が必要でしょう。(体重50kgの場合)

計算スペース

約 分間の
ジョギングが必要

4. 栄養のバランス

Aさんの昼食と今日の学校給食を比べて気がついたことを書きましょう。

5. 自分の食生活を見直し、問題点を解決していきましょう。

問題点	↑	解決策
-----	---	-----

★教科書より★

下は、Aさんのある土曜日の1日を食生活を中心に見たものです。
どんな問題があるか考えてみましょう。

朝食ぬき	あわてて家を飛び出す	朝食	ハンバーガー ポト コーラー	間食	アイスクリーム ポテトチップス おやつ	夕食	おにぎり 揚げ物 卵スープ	夜食	カップめん コーラー
部活動				学習塾					