

◆授業のポイント◆

- ・ 学習を振り返り、次の学習への見通しを立てる活動の工夫

保健体育科学習指導案

学 級 3年4組 (男子22名女子18名計40名)
 場 所 3年4組 教室 (3年棟3階)
 授業者 教 諭 椎 原 純 博

- 1 単元 健康な生活と病気の予防 (全12時間)
 2 題材 「食生活と健康」
 3 本時の実際 (3/12)

(1) 目 標

- ① 毎日の食生活を見直し、食生活と健康の関わりについて興味・関心をもつことができる。(関心・意欲)
- ② 生涯にわたり健康な生活を送るためには、中学生の時期からバランスのとれた食事をとることが大切であると理解できる。(思考・判断)
- ③ 健康を維持・増進するためには、規則正しい食生活を送ることが重要であることに気付き、実践への意欲をもつことができる。(知識・理解)

(2) 展 開

過程	主 な 学 習 活 動	時間 形態	○指導上の留意点 ◎評価 ※授業のポイント
導 入	1 あいさつ、出席確認をする。 2 本時のねらい・学習の流れを確認する。 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">食生活と健康のかかわりについて知ろう。</div> 3 「Aさんのある土曜日の1日の食生活」にはどのような問題点があるか考える。 ・ ワークシートに記入する。	10分 一斉 個人	※ 本時の学習のねらいや流れを理解させ、学習の見通しをもたせる。 ◎ 客観的に食生活を見つめることにより、課題がどこに存在するかを予想できたか。(関心・意欲)
展 開	4 日常生活や体の発育に必要なエネルギーを食事によって補給していることを理解し、エネルギー必要量を把握する。 <div style="border: 1px dashed black; padding: 2px;">摂取エネルギー = 消費エネルギー + 貯蔵エネルギー</div> 5 好きな食品を食べた場合のエネルギーを消費するためには、どのような運動を何分間行えばよいか計算をする。 ・ ワークシートに記入する。 6 貯蔵エネルギーの増加は、どのような障害の原因となってくるか予想を立てる。 ・ ワークシートに記入する。	30分 一斉 個人 ペア ペア	○ エネルギーの摂取には、運動や体の発達に必要なエネルギーとのバランスがあることを理解させる。 ◎ 摂取・消費・貯蔵エネルギーの関係を理解できたか。(知識・理解) ○ 食品のエネルギー量と運動の種類を提示し、自分に経験のある食事を組み合わせる。 ◎ 運動の種類を選択させ、ワークシートで計算できたか。(思考・判断) ○ 栄養素の不足やとりすぎも、さまざまな障害の原因になることをおさえる。
終 末	7 自分の食生活をチェックし、食生活に関する改善点や感想を記入する。 ・ ワークシートに記入する。 8 次時の学習内容の見通しをもつ。 9 あいさつをする。	10分 個人 一斉	◎ 自分の食生活を見直し、健康を維持増進するための実践意欲をもつことができたか。(関心・意欲・態度・思考・判断) ※ 運動・食事・休養の関連性を持たせつつ、エネルギーのとり過ぎや運動不足が、生活習慣病と関係が深いことを意識させる。

(3) 評 価

- ① 毎日の食生活を見直し、食生活と健康の関わりについて興味・関心をもつことができたか。(関心・意欲)
- ② 生涯にわたり健康な生活を送るためには、中学生の時期からバランスのとれた食事をとることが大切であると理解できたか。(思考・判断)
- ③ 健康を維持・増進するためには、規則正しい食生活を送ることが重要であることに気付き、実践への意欲をもつことができたか。(知識・理解)