

(中学校)

第3学年 保健体育科(保健分野)学習指導案

日時 平成 年 月 日() 第 校時
対象 3年組 人
指導者 学校栄養職員

1 題材名

「食生活と健康」

2 題材の目標

現代の豊かな社会環境の中で、テレビゲームやインターネット、深夜放送などによる生活のリズムの乱れが問題になっている。また、自動販売機やコンビニエンスストアなどの普及によって、手軽に食品が購入できることから、飽食の時代における栄養の偏りが生じてきている。学校給食においても同様に、偏食による食べ残しが多くみられ、望ましい食生活を送っているとは言い難い。

そこで、生徒自身が自分の健康を考えて、何をどれだけ食べればよいかを理解させるために、朝食のバイキングメニューを示して選択させる。また、自分の食事を自己診断させることにより、自分自身の生活を見つめ、自分の食事を見直しながら健康に生きようとする力を育てたい。

3 単元の指導計画(全6時間)

次学習指導案「調和のとれた生活と生活習慣病」の指導計画に同じ

4 本時の実際(1/6)

(1) 本時の目標

ア 朝食の役割について知り、一日3食規則正しく食べることの大切さを理解できる。

(知識・理解)

イ 主食・主菜・副菜に関心をもち、バランスのよい食事をしようとする態度を育てる。

(関心・意欲・態度)

(2) 本時の展開

過程	時間(分)	学習活動	指導上の留意点	備考
気 付 く	15	1 朝食を抜いた場合の体の様子を経験から発表する。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">望ましい食生活について知ろう</div>	・ 朝食を抜いた場合どんな状態になるか考えさせる。	
追 求		2 朝食をしっかり食べた場合の体温や血糖値の変化を知り、朝食が生活のリズムをつくっていることを知る。	・ 朝食をしっかり食べないと体温や血糖値が上昇しないことや、体に様々な影響があることに気付くよう支援する。	・ 体温表と血糖値表

<p>す る</p>	<p>2 5</p>	<p>3 朝食のバイキングメニューから料理カードを選択する。</p> <p>4 選択した料理カードから朝食の食品数や栄養のバランスについて診断する。</p> <p>5 主食，主菜，副菜の組み合わせ方でバランスのよい食事がとれることを理解する。</p> <p>6 給食献立表を見て気付いたことを発表する。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 選択した料理カードから，自分自身の食事内容を診断し，バランスがとれているか気付かせる。 ・ 主食，主菜，副菜を組み合わせるとバランスがとれることを理解させる。 ・ 給食には多くの食品が使われていることに気付かせる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 料理カード ・ バランスチェック表 ・ 献立表 ・ パネル
<p>ま と め</p>	<p>1 0</p>	<p>7 今の食生活をどのように改善したらよいかをワークシートにまとめて発表する。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 今後の食生活の改善策を考えさせ，ワークシートにまとめさせる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ ワークシート

(3) 評価

ア 食事をとることの大切さが理解できたか。

イ 健康を保つために、バランスのよい食事をするように心掛けようとする態度が身に付いたか。