

(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 単元名

「生活行動・生活習慣と健康」

2 単元について

健康な生活を送るためには、食事・運動・休養の3本柱が大切である。その中でも食事は生きていくために必要な要素であり、欠かすことのできないものである。

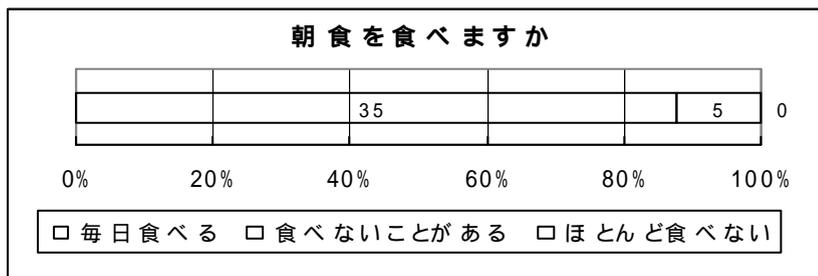
しかし、「飽食の時代」といわれる今日、コンビニエンスストアや加工食品の普及により、いつでも食べたいものが手に入り、自分の好きな食べ物や飲み物を中心とした食事をしてしまうなど、望ましい食生活のあり方を見失いやすい傾向にある。このような社会環境や生活様式の変化により、子どもの運動不足や遊びの減少、人間関係の希薄化やストレスの増加が問題視されてきている。

特に、青少年期といわれるこの時期は、身長や体重の増加が顕著にみられるが、精神面で不安定になりやすいことから、過食や拒食といった症状、無理なダイエットや偏食などから体の不調を訴える生徒もいる。

そこで、本単元では健康な生活を営んでいくためには、年齢、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させたい。特に、食事の量や食品の偏り、運動不足、休養及び睡眠の不足など生活習慣の乱れが、生涯にわたる心身の健康に様々な影響を与えることから、成長期の体に必要な栄養と運動について関心をもたせ、自己の健康管理を日常生活の中で実践することの重要性に気付かせたい。

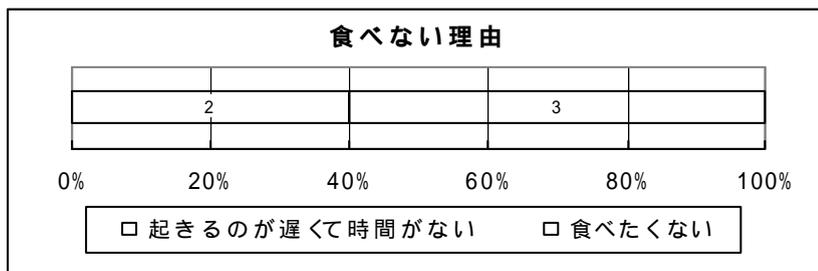
3 生徒の実態について

(1) 食生活に関する調査結果より



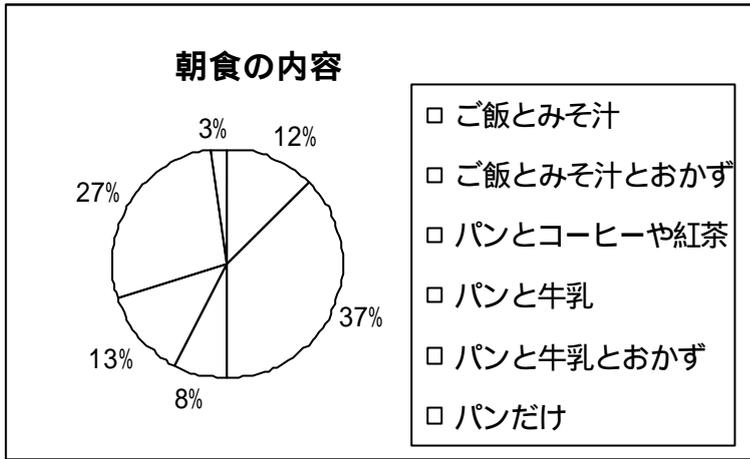
(図1)

40人中35人の生徒が「毎日常食を食べる」と答えている。「ほとんど食べない」という生徒は一人もいなかった。(図1)



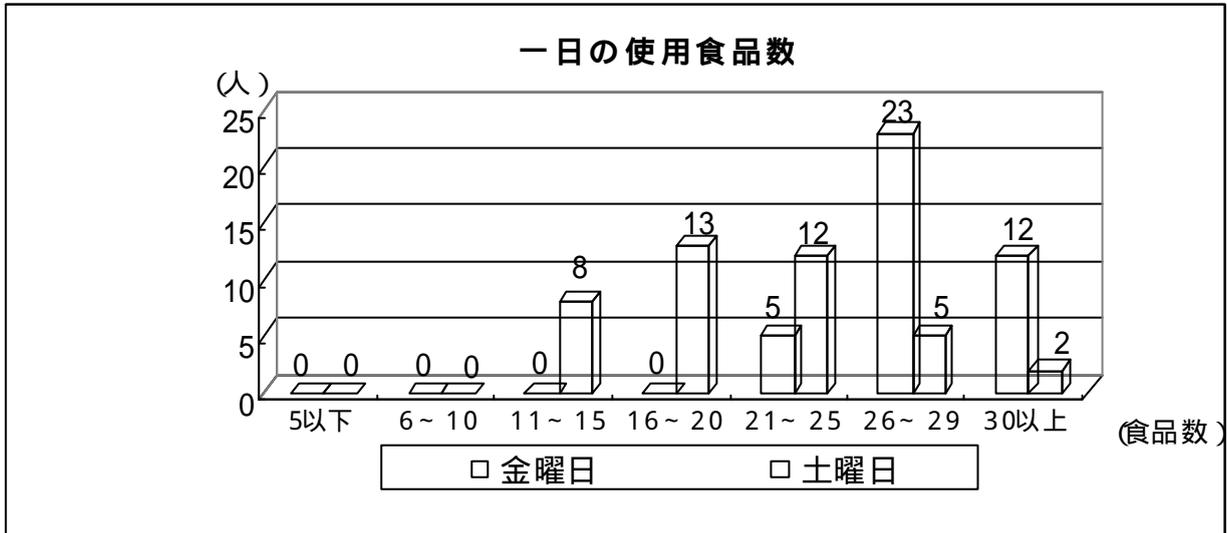
(図2)

「食べないことがある」と答えた生徒5人の食べない理由は、「食べたくない」が3人、「起きるのが遅くて時間がない」が2人だった。(図2)

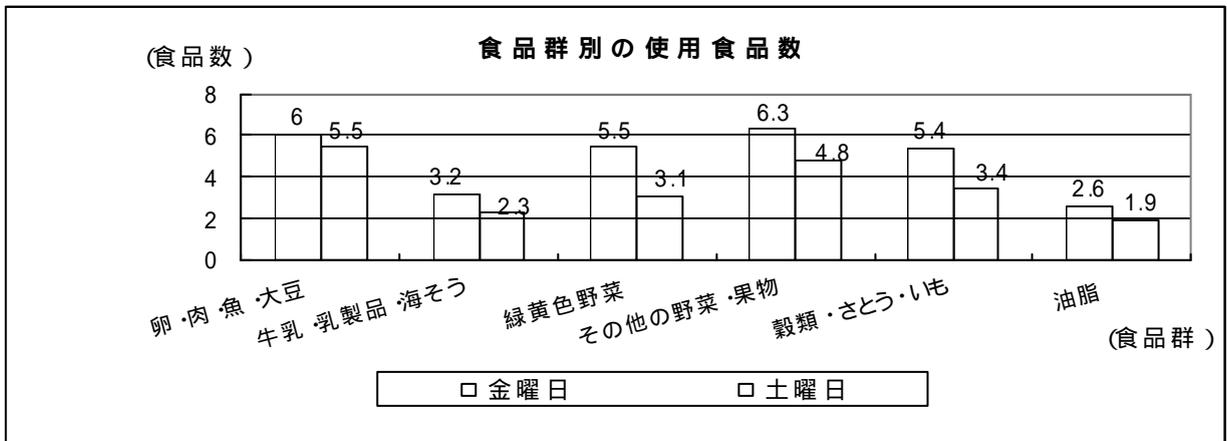


朝食の内容が「ご飯とみそ汁とおかず」という生徒が13人で一番多く、次いで「パンと牛乳とおかず」という生徒が9人、「パンと牛乳」が5人、「ご飯とみそ汁」が4人だった。(図3)

(図3)



(図4)



(図5)

(2) 考察

ア 朝食については、35人の生徒が毎朝食べている。しかし、5人の生徒が起きるのが遅くて食べる時間がないとか、食べたくないという理由で何も食べずに登校していることから、朝食の役割についてもう少し詳しく指導する必要がある。

イ 一日の使用食品数を見てみると、金曜日は25品目の食品をとっているにもかかわらず、土曜日は15品目前後しかとらない生徒が最も多く、栄養的にも不足していることが考えられる。一日30品目の食品を目標に、バランスのとれた食生活と規則正しい生活習慣を身に付けさせる必要がある。

ウ 食品群別の使用食品数を見てみると、給食のある金曜日と比較して、土曜日の内容がどの食品群の食品数も少なくなっている。成長の著しいこの時期に必要な栄養や運動について関心をもたせ、率先して自己の健康管理に努められるよう支援する必要がある。

4 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の保持増進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)

5 単元の指導計画(全6時間)

単元	学 習 項 目	時 間	学 習 内 容
生活行動・生活習慣と健康	食生活と健康	2 本時	年齢や運動量と食事 ・ 毎日適切な時間に食事をすること ・ 年齢や運動量に応じた栄養の質や食事の量に配慮すること
	運動と健康	1	運動の身体への影響 ・ 運動には、身体諸器官の発達促進、気分転換などの効果があること ・ 健康の保持増進のためには、適切な休養及び睡眠が必要なこと
	休養及び睡眠と食事	1	身体の疲労とその回復 ・ 疲労の原因やその現れ方には、状況による違いや個人差があること ・ 健康の保持増進のためには、適切な休養及び睡眠が必要なこと
	調和のとれた生活と生活習慣病 ・ 健康な生活と生活習慣 ・ 調和のとれた生活と健康	2	青少年の生活上の問題 ・ 健康は生活行動とかがわりが深いので、調和のとれた生活が必要であること ・ 生活習慣の乱れは、生涯にわたる心身の健

6 指導に当たって

- (1) 生徒が、健康的な生活に必要な「調和のとれた生活」について、食事、運動、休養及び睡眠の面から理解し、生涯にわたって健康的な生活を営む意欲をもつように働き掛ける。
- (2) 生徒一人一人が、自分の生活習慣の中で改善が必要と思われることを見付けだし、進んで改善していこうとする意欲がもてるように配慮する。

7 本時の実際(2/6)

(1) 本時の目標

- ア 毎日の食生活について関心を高め、健康的になるようとする態度を養う。(関心・意欲・態度)
- イ 成長期である中学生にとって必要なエネルギーについて知り、運動で消費されるエネルギーと、食事で摂取するエネルギーとの関係について考える。(思考・判断)
- ウ 栄養と運動との関係を知り、自分の健康目標を立てることによって、日常生活で健康的に過ごすようとする意識を高める。(知識・理解)

(2) 指導に当たって

- ア 週末の食事の記録から、学校給食のある金曜日と学校が休みの土曜日では、食品数がかなり違っていることに気付かせ、バランスのとれた食事について関心をもたせる。
- イ 栄養と運動のかかわりを、摂取エネルギーと消費エネルギーを用いて理解させる。
- ウ 栄養素の不足や過剰摂取によって引き起こされる障害について考えさせ、健康のためには、規則正しい食生活を送ることが大切であることを理解させる。
- エ 自分の食生活を振り返って、健康目標を立てさせ、健康づくりへの意識付けをする。
- オ ご飯茶碗 1/2 杯分の摂取エネルギーを消費するには、どれぐらいの運動量が必要であるか、事後に体育の授業で体験し確認させる。

(3) 本時の展開

過程	時間(分)	学 習 活 動	指 導 上 の 留 意 点	備 考
見 つ め る	10	1 食生活に関する調査結果を見る。 2 学校給食のある金曜日と学校が休みの土曜日の食事の記録から気付いたことを発表する。 ・学校給食には、多くの食品が使われている。 ・バランスよくとれている。 3 本時の学習目標を確認する。	・ 食生活に関する調査結果について説明する。 ・ 学校給食のある金曜日と学校が休みの土曜日の食事の記録から気付いたことを発表させる。 ・ 学校給食は、多くの食品が使われていることを献立表で確認させる。 ・ 学校が休みの土曜日は食品数が少ないことに気付かせ、理想的な一日の摂取食品数を提示する。	・ OHP (調査結果) ・ 献立表

		食事のとり方について考えてみよう		
つ か む	10	<p>4 使用した食品がどの食品群に入るか発表させ，バランスよくとることの大切さについて話し合う。</p> <p>5 栄養素の不足やとり過ぎによって引き起こされる障害について話し合う。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 六つの基礎食品群のパネルで食品の偏りがないか説明し，バランスのとれた食事を心掛けるように支援する。 栄養素の不足による障害の例を示し，より健康になるためには，いろいろな栄養素をバランスよくとる必要があることを理解させる。 	<ul style="list-style-type: none"> 学習プリント パネル
ひ ろ げ る	23	<p>6 摂取エネルギーと消費エネルギーがどのようなものか学び，栄養と運動とのかかわりについて考える。</p> <p>7 よく食べるおやつを選んで，摂取エネルギーについてグループで調べる。</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> スナック菓子 チョコレート ジュース 菓子パン など </div> <p>8 選んだおやつ一個分のカロリーを，運動で消費する時間をグループで計算し，発表する。</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> サッカー バドミントン なわとび ジョギング サイクリング 水泳 など </div>	<ul style="list-style-type: none"> 中学生が一日に必要な摂取エネルギーについて知らせ，摂取エネルギーと消費エネルギーについて説明する。 よく食べるおやつの多くは，カロリーが高いことに気付かせる。 おやつのカロリーを運動で消費するには，かなりの時間が必要することに気付かせる。 <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>御飯茶碗一杯分のカロリー 約 200kcal(140g)</p> <p>スナック菓子一袋分のカロリー 約 500kcal(100g)</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>運動で 100kcal を消費するのに必要な時間</p> <ul style="list-style-type: none"> サッカー 12~15 分 バドミントン 12~15 分 なわとび 6~12 分 ジョギング 7~15 分 サイクリング 15~35 分 水泳 7~17 分 </div>	<ul style="list-style-type: none"> パネル 学習プリント おやつカード 現物 (ご飯，スナック菓子) 学習プリント パネル
		9 本時のまとめをする。		<ul style="list-style-type: none"> 学習プリント

ま と め る	7	10 栄養と運動の面から，生徒各自それぞれ健康目標を立て，発表する。 11 次時の学習内容を確認する。	・ 健康な生活を送るために，自分の食習慣を振り返り，これからの健康目標を発表させる。 ・ ご飯茶碗 1/2 杯分のカロリーを消費する運動量について確認させ，次時の体育の授業で体験させる。	ント ・ カロリー
------------------	---	--	--	------------------

(4) 評価

ア 健康を保持増進するために，規則正しい食生活を送ることが大切であることを理解できたか。

イ 栄養と運動とのかかわりが理解できたか。

ウ 自分のこれまでの食生活を振り返ることで，今後健康的に過ごすための目標を立て，実践しようとする意欲ができたか。