

(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(木) 第 校時

対象 3年組 人

指導者 学校栄養職員

1 題材名

「調和のとれた生活と生活習慣病」

2 題材の目標

中学生は、生涯のうちで最も成長が著しい時期であるにもかかわらず、テレビゲームや夜更かしをする生徒が増え、生活の乱れが懸念されている。また、コンビニエンスストアやファーストフードショップなどの普及により物質的には便利になってきているが、日本型食生活が薄れ、栄養価の偏りが生じてきている。

そこで、食生活の乱れが生活習慣病の大きな要因となっていることから、生徒一人一人が自分の健康について考え、望ましい食生活を送ろうとする態度を育てたい。

3 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、運動と健康	1	<ul style="list-style-type: none">・ 毎日適切な時間に食事をする。・ 年齢や運動量に応じた栄養の質や食事の量に配慮する。・ 日常的に運動が不足していることを知る。
	休養及び睡眠と健康	1	<ul style="list-style-type: none">・ 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を理解する。・ 健康の保持増進のためには、適切な休養及び睡眠が必要であることを知る。
	健康な生活と生活習慣 (課題学習)	3	<ul style="list-style-type: none">・ 課題のもとになるキーワードを挙げ、グループごとに課題を設定する。・ 追究活動の計画を立て、グループごとに進める。・ 課題に対する自分たちの考えを盛り込みながらまとめる。・ グループごとに課題追究結果を発表し、役立つ情報を自分の生活に取り入れる。
	調和のとれた生活と健康	1 本時	<ul style="list-style-type: none">・ 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を理解する。・ 生活習慣の乱れは、生涯にわたる心身の健康に様々な影響を及ぼすことを知る。

4 本時の実際(6/6)

(1) 本時の目標

- ア 生活習慣病と食事の関係について理解する。 (知識・理解)
- イ バランスのとれた栄養と規則正しい食生活の必要性について理解し、実践しようとする意欲を高める。 (関心・意欲・態度)

(2) 本時の展開

経過	時間(分)	学 習 活 動	指 導 上 の 留 意 点	備 考
気 付 く	10	1 生活習慣病で知っているものを発表する。 2 生活習慣病の実態と要因を知る。 ・食生活 ・運動不足 ・ストレス ・たばこ ・不規則な生活 ・酒	<ul style="list-style-type: none"> 生活習慣病とはどのようなものかを知る。 危険因子は、自分たちの生活の中にもあることを考えさせ、食生活が大きくかかわっていることに気付かせる。 	・パネル
生活習慣病を予防する食生活を知ろう				
深 め る	30	3 生活習慣病と食生活とのかかわりを知る。 4 食生活の変化と、死亡率の推移とのかかわりを知る。 5 日本型食生活の良さを知る。 6 生活習慣病を予防するための食事の工夫について考える。 ・偏食せず、いろいろなものを食べる。 ・よくかんで食べる。 ・たんぱく質は、肉・魚・大豆製品をバランスよくとる。 ・野菜を多くとる。 ・牛乳・乳製品をとる。 ・生活のリズムに合わせて規則正しく食事をとる。	<ul style="list-style-type: none"> 生活習慣病による死亡率の移り変わりのグラフを提示し、要因を示す。 ・塩分のとりに過ぎ ・脂肪分のとりに過ぎ ・糖分のとりに過ぎ ・食物繊維の不足 ・ビタミンなどの不足 成長期であることを考え、栄養の偏りがないように気を付けさせる。 バランスのよい食事が、丈夫な体をつくり、いろいろな病気やストレスから体を守ることを知らせる。 よくかむことや野菜を積極的に食べることが、がん予防にも役立つことを知らせる。 がん予防12箇条について説明をする。 	・グラフ ・日本人の食生活パターン 日本型食生活 洋食 (組み合わせ図) ・脂肪分、塩分、食物繊維摂取量の変化
ま と め	10	7 自分の食生活を振り返り、改善への具体的な目標を立てる。	<ul style="list-style-type: none"> 改善点へのアドバイスをする。 	・ワークシート

(3) 評価

生活習慣病と食事との関係を理解するとともに、バランスのとれた栄養、規則正しい食生活の必要性についての理解が深まり、実践への意欲が深まったか。

