

第3学年 保健体育科学習指導案

1 単元名 健康な生活と疾病の予防

2 単元の目標

- ・健康の保持増進のために必要な生活行動や病気の予防について関心をもち、仲間と協力して資料を集めたり、意見を交換したりしながら、意欲的に学習しようとしている。(関心・意欲・態度)
- ・健康の保持増進のために必要な生活行動や病気の予防について課題を見つけ、自分の知識や経験、資料、仲間の意見や考え方などをもとにして、選択すべき行動を判断できる。(思考・判断)
- ・健康の保持増進のために必要な生活行動や病気の予防について、科学的に理解し、日常生活の課題解決に役立つ知識を身に付けることができる。(知識・理解)

3 単元設定の理由

本単元では、健康の成り立ちや疾病の発生病因について理解した上で、健康の保持増進のためには調和のとれた食事、運動、休養及び睡眠が必要であること、喫煙、飲酒、薬物乱用などは健康障害を引き起こしやすいことを学習する。また、保健・医療機関や医薬品の有効利用、さらには社会的な取組の重要性についても学習することで、生徒の生涯にわたる健康の保持増進のために資質能力を育むことを目指している。

近年、子どもたちの生活行動・生活習慣の乱れが指摘されているが、本校の生徒においてもいくつかの課題がみられる。その中でも食生活に着目すると、生徒の日頃の食事量や栄養バランスに偏りがある様子が伺われる。また、平成26年度全国学力・学習状況調査結果から本校3年生における朝食摂取状況については、「毎日食べている」と回答した生徒が約87%、「毎日食べていない」と回答した生徒が約13%であった。

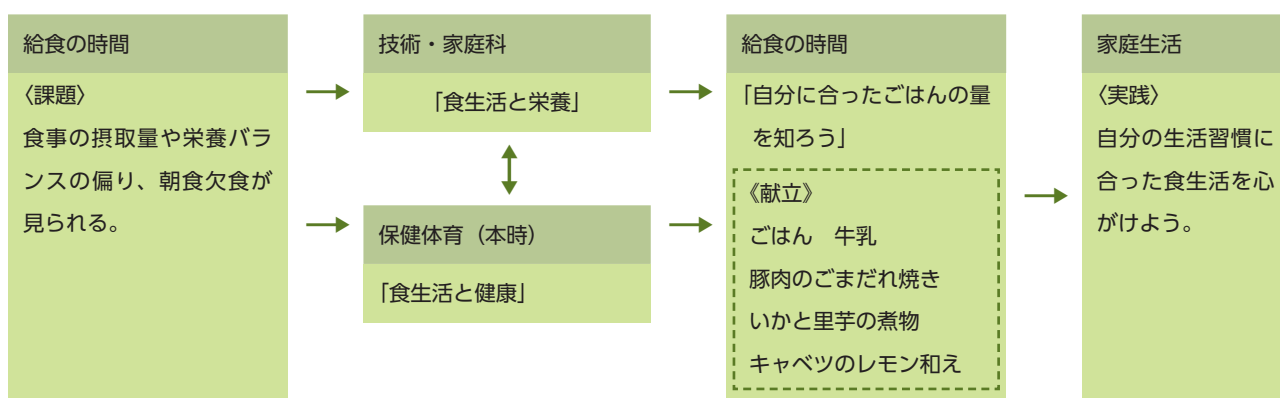
これまで、食事の意義や栄養バランスを考慮した食事の重要性について給食指導等を通して指導してきたが、一般的な原則や留意点を説明するにとどまることが多く、生徒の個々の生活実態を考慮した食生活のあり方について指導する機会は十分でなかった。

そこで、健康な生活を送る上での食事の重要性、適切な食事量や栄養バランスについては、生徒自身の生活実態と関連を図りながら重点的に指導していきたい。また、栄養教諭による給食献立の栄養バランスや食事によるエネルギー量についての説明を基盤とした思考活動を取り入れるなどの指導の工夫を行いたい。

4 指導計画（全20時間）

時 間	学 習 内 容
1	健康の成り立ちと疾病の発生要因（1時間）
2～6	生活行動・生活習慣と健康（5時間）（本時1/5）
7～11	喫煙、飲酒、薬物乱用と健康（5時間）
12～15	感染症の予防（4時間）
16・17	保健・医療機関や医薬品の有効利用（2時間）
18	個人の健康を守る社会の取り組み（1時間）
19・20	本単元に関する課題学習（2時間）

5 他教科、学校給食との関連



6 本時の指導

(1) 題材名 食生活と健康

(2) 目標

- ・自分自身の日頃の食生活を振り返り、これからの食生活について考えることができる。(思考・判断)

(3) 食育の視点

自分の食生活を見つめ直し、よりよい食習慣を形成しようと努力すること。

(心身の健康)

(4) 展開 (2 / 20)

T1教科担任 T2栄養教諭 ☆は食に関する指導との関連

主な学習内容と活動	支 援	資 料
1 今朝の朝食について想起する。	<ul style="list-style-type: none"> ・食事内容について担任の話を聞くことにより、本時の学習への意欲の高揚を図る。(T1) 	
2 規則正しい食生活の重要性について理解する。 ※ 朝食を抜いてしまった場合、体や心に及ぼす影響について考える。 <ul style="list-style-type: none"> ・やる気がでなかった ・授業中の集中力が欠けた ・力が出なかった ・眠かった ・めまいがした等 	<ul style="list-style-type: none"> ・本校3年生の朝食摂取状況についての調査結果を掲示することで、生徒に実感をもたせる。(T1) ・朝食を抜いた経験を想起させることにより、健康と食事には密接な関係があることについて押さえ、課題意識をもたせる。(T1) ☆朝食の事例を踏まえ、健康に過ごすためには1日3食の規則正しい食生活を送ることが重要であることを押さえる。(T1) 	掲示資料① (調査結果のグラフ) 掲示資料② (朝食と体温の関係)
3 本時の学習課題を確認する。		
健康のために必要な食生活について考えよう。		
※ 1日3食を摂れば健康な食生活と言えるか考える。 <ul style="list-style-type: none"> ・栄養バランスも重要 ・食事の量が多すぎると肥満になる ・好き嫌いはよくない等 	<ul style="list-style-type: none"> ・望ましい食習慣を意識させるため、様々な観点から意見を出すよう促す。(T1) ・出された意見を集約し、栄養素と食事量について注目させることにより、次の学習活動へと繋げる。(T1) 	
4 栄養素とそのはたらきについて確認する。	<ul style="list-style-type: none"> ・既習事項の6つの基礎食品群と栄養素のはたらきについて確認するため、給食を例に挙げて説明する。(T2) ☆学校給食と関連させ、健康のためには栄養素をバランスよくとる必要があることを掲示資料等を活用して説明することにより、理解の定着を図る。(T2) 	掲示資料③ (6つの食品群とおもな栄養素・食品カード)
5 適切な食事量について、1日の活動量と消費カロリーとの観点から理解する。 ※ 中学生の2つの生活習慣について、両者の違いと食生活で気を付けるべき点を考える。 <ul style="list-style-type: none"> ・Aさん(運動を定期的に行っている) ・Bさん(運動を定期的に行っていない) 	<ul style="list-style-type: none"> ・それぞれの生活の特徴と食事で気を付けるべき点について、意図的に生徒を指名し発表させる。(T1) ☆生徒から出された意見を踏まえつつ、活動(運動など)によって、エネルギーが消費されること、消費したエネルギーは食事で補う必要があることを押さえる。(T2) ・部活動引退前の生活習慣と現在の自分の生活習慣の違いを振り返らせながら、Aさん、Bさんのどちらに近いかが気付けさせる。(T1) 	掲示資料④ (Aさん、Bさんの生活パターン) ワークシート

<p>6 運動で消費されるエネルギー量と食品のエネルギー量を考える。</p> <p>例1</p> <ul style="list-style-type: none"> ・40分間のランニングで消費されるエネルギー量…320kcal ・食パン1枚摂取：約160kcal ・食パン2枚摂取：40分間のランニング <p>例2</p> <ul style="list-style-type: none"> ・チョコレート1枚摂取：360kcal ・運動で消費するためには？ 45分間のランニング 	<ul style="list-style-type: none"> ・教科書の事例を参考にエネルギー量について考えさせることにより、食品の種類によりエネルギー量に違いがあることを押さえる。(T2) ☆自分の活動量に応じた食事量であるか確認できるよう、個別に指導する。(T2) ・食事量の過不足がよくない理由にもふれることで、肥満や痩身の予防に繋げる。(T2) 	<p>掲示資料⑤ 教科書 資料③ 資料④</p>
<p>7 これからの食生活について考える。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・栄養バランスを考えた食事をしていなかったで、苦手な食べ物も食べるようにして、栄養バランスのよい食事をとるようにしたい。 ・運動部に所属していた頃より、運動量が減っているのに、食事量が変わっていないので、自分の運動量に合った食事をしたい。 ・夜食をとって1日4回の食事をしているので、1日3回決まった時間に食事をするようにしたい。 	<ul style="list-style-type: none"> ・健康によい食生活として、①1日3食規則正しい食生活、②栄養のバランスのとれた食事、③消費したエネルギーを食事で補うことが重要であることを確認する。(T1) ・日頃の食生活について、栄養のバランスや食事量の面などから振り返らせることにより、実践可能な改善案を考えさせる。(T1) ・何人かの生徒に発表させ、助言等を行うとともに、実践できるよう励ます。(T1・T2) 	<p>ワークシート</p>
<p>◎評価規準 自分の日頃の食生活を振り返り、よりよい食生活ができるよう考えをまとめているか。(思考・判断)</p>		
<p>8 本時を振り返り、次時の学習内容を確認する。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・次時の学習内容について知らせ、意欲の喚起を図る。 	

食生活と健康

保健体育

3年 組 名前

○ 一日の生活を比較してみよう。

Aさん

6:00	7:00	8:00	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00	0:00
起床・朝食	登校20分間 朝練30分間	学校					給食 昼休み運動	学校				運動	下校20分間 夕食	勉強・TV			入浴	睡眠

Bさん

6:00	7:00	8:00	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00	0:00
睡眠	起床・朝食 登校20分間	学校					給食 昼休み教室	学校				下校20分間 勉強・TV	夕食	塾・家庭教師			入浴	睡眠

○ 本時で学習したことを踏まえ、自分の食生活を振り返り、これからの食生活について考えてみよう。

1 現在の自分の食生活について、良い点や問題点を確認しよう。

2 健康に過ごすため、これからの食生活で実践していきたいことを考えよう。
(継続したい点、改善したい点等を具体的に書いてみよう。)



【授業と関連させた学校給食の献立】

献立のねらい（自分に合ったごはんの量を知ろう）

献立名	材料名	分量 (g) 生徒1人分	作り方																																							
ごはん	精白米 強化米 水	110 0.3 120	ごはん ① 洗米した米に水を加えて炊く。																																							
牛乳	牛乳	206	豚肉のごまだれ焼き ① 豚肉を調味料に漬け込む。 ② ごまをふってオーブンで焼く。																																							
豚肉のごまだれ焼き	豚肉（もも切り身） 白いりごま 白すりごま 上白糖 みりん しょうゆ 酒	60 1.2 2.5 2.5 1.2 3.5 1.5	いかと里芋の煮物 ① 里芋は一口大、大根は厚目のいちよう切り、こんにゃくは一口大、しいたけは4等分に切る。 ② いか・里芋・大根・こんにゃく・しいたけを煮る。 ③ 調味料で味付けして、最後にいんげんを入れる。																																							
いかと里芋の煮物	いか輪切り 里芋 大根 こんにゃく 干しいたけ いんげん 砂糖（和白） 酒 しょうゆ	30 65 40 40 1.3 10 3 1.5 7.5	キャベツのレモン和え ① 野菜をゆでて冷まし、調味料で和える。																																							
キャベツのレモン和え	キャベツ はくさい にんじん 酢 レモン汁 しょうゆ	40 35 10 1 1.5 2.5	<p style="text-align: center;">1人当たりの栄養量</p> <table border="0"> <tr><td>エネルギー</td><td>781</td><td>kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>35.6</td><td>g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>16.0</td><td>g</td></tr> <tr><td>カルシウム</td><td>357</td><td>mg</td></tr> <tr><td>鉄</td><td>3.8</td><td>mg</td></tr> <tr><td>ビタミンA</td><td>231</td><td>μgRE</td></tr> <tr><td>ビタミンB1</td><td>1.12</td><td>mg</td></tr> <tr><td>ビタミンB2</td><td>0.62</td><td>mg</td></tr> <tr><td>ビタミンC</td><td>36</td><td>mg</td></tr> <tr><td>食物繊維</td><td>6.1</td><td>g</td></tr> <tr><td>食塩</td><td>2.1</td><td>g</td></tr> <tr><td>マグネシウム</td><td>115</td><td>mg</td></tr> <tr><td>亜鉛</td><td>3.6</td><td>mg</td></tr> </table>	エネルギー	781	kcal	たんぱく質	35.6	g	脂質	16.0	g	カルシウム	357	mg	鉄	3.8	mg	ビタミンA	231	μgRE	ビタミンB1	1.12	mg	ビタミンB2	0.62	mg	ビタミンC	36	mg	食物繊維	6.1	g	食塩	2.1	g	マグネシウム	115	mg	亜鉛	3.6	mg
エネルギー	781	kcal																																								
たんぱく質	35.6	g																																								
脂質	16.0	g																																								
カルシウム	357	mg																																								
鉄	3.8	mg																																								
ビタミンA	231	μgRE																																								
ビタミンB1	1.12	mg																																								
ビタミンB2	0.62	mg																																								
ビタミンC	36	mg																																								
食物繊維	6.1	g																																								
食塩	2.1	g																																								
マグネシウム	115	mg																																								
亜鉛	3.6	mg																																								
			<p>学校給食献立例の写真</p> 																																							

【栄養教諭による給食時間における食に関する指導】

1 指導内容

自分に合ったごはんの量を知ろう

2 目標

自らの健康の保持増進のために、自分に合ったごはんの量を知ることができる。

3 食育の視点

望ましい摂取エネルギー量を理解し、自らの健康を保持しようとする（心身の健康）

4 展開

主な学習内容と活動	支援
1 本日の給食のエネルギー量を知る。	・本日の給食のエネルギー量を知らせる。(781kcal)
2 授業で学んだことにより自分に合ったエネルギー量を知り、自分のごはんの適量を知る。	・自分の運動量に応じてごはんの量を調節することができることを知らせる。 ・運動量が少ない人 ごはん小盛り (200g) 336kcal ・運動量が普通の人 ごはん中盛り (220g) 370kcal ・運動量が多い人 ごはん大盛り (240g) 403kcal
3 自分に合ったごはんの量を量る。	・望ましい摂取エネルギー量を理解し、自らの健康を保持するよう意欲をもたせる。 ・グループごとにはかりを用意する。

◎評価規準
望ましい摂取エネルギー量を理解し、自らの健康を保持しようとしているか。(関心・意欲・態度)

〈準備物〉

- ・はかり（各グループ分）
- ・ごはん（小盛り・中盛り・大盛り）

【実践カード】

3 年 組 名前

○1日の生活習慣を見直そう。

6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24

○健康に過ごしていくために、これからどのような食生活を送りたいですか？
自分の生活習慣に合っためあてを具体的に書こう。

○上記のことについてA～Cの3段階で自己評価しよう。

/	/	/	/	/	/	/	自己評価 コメント	保護者から コメント

/	/	/	/	/	/	/	自己評価 コメント	保護者から コメント

○感想