

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21年 月 日（ ）第 限
指導者：T1 教諭
T2 栄養教諭（学校栄養職員）
場所：

1 単元名 「健康な生活と病気の予防」（東京書籍）

2 単元の目標 生涯にわたり健康な生活を送るためには、病気を発生させたり、悪化させたりする可能性のある行動を自らコントロールし、食事、運動、休養及び睡眠の調和のとれた生活が大切であることを理解する。

3 指導にあたって

(1) 教材観

健康に過ごしていくためには、良い食生活を送ることが大切である。1日3度の食事を決まった時間にとることで生活のリズムも整い、学校での活動にも力を発揮できると思われる。中学生の時期に食事を中心とした望ましい生活習慣を確立しておくことは、生活習慣病を予防し将来にわたって健康な生活を送るために大切なことである。中学校生活も終わりに近づき、今後はこれまで以上に自分の食事を準備する力、選択する力が必要になってくる。そこで、自分の普段の生活をふりかえり、朝食を中心とした1日の食事の大切さに気付き、今後の生活に実践していった欲しいと思い、本教材を設定した。

(2) 生徒観

中学生の時期は心身の成長にとって大切な時期であり、生活習慣が整っているかどうかは今後の健康に大きく影響していくと思われる。また食生活実態調査（平成20年6月本事業調査）結果を見ると、就寝・起床時間の乱れや不規則な食生活を送っている傾向がみられる。朝食についても約92%の生徒は毎日食べていると答えているが、ほとんど毎朝食べていない生徒を含めて約9%の生徒が週のうちの何度かは朝食を欠食している状況である。また朝食の内容を見てみると栄養のバランスのとれたメニューを食べている生徒は少ないようである。間食や夜食については受験勉強の合間にとる機会も増えていると考えられる。

(3) 指導観

食生活調査の結果から、不規則な生活習慣と食生活の乱れには密接な関係があることに気づかせ、1日の生活のサイクルを整えることが心身の健康につながることを考えさせたい。栄養教諭の登場場面として朝食教材やサーモグラフィーの写真などを使って朝食の大切さを知らせる。また、グループ活動で栄養バランスのよい朝食について考えさせ、それぞれのグループの献立についてアドバイスを。その際、生徒自身が実践できるようなヒントや工夫も知らせるようにしたい。

4 食育の視点

心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。【心身の健康】

5 指導・評価計画（総時数20時間）

次	主な学習活動	評価の観点		
		① 関心・意欲・態度	② 思考・判断	③ 知識・理解
一 (1)	<p>[健康の成り立ちと病気の発生原因]</p> <ul style="list-style-type: none"> ・オリエンテーション ・病気の発生要因について知る。 ・中学生に多い疾病について考える。 (う歯、視力低下、肥満傾向など) 	<ul style="list-style-type: none"> ・健康の成り立ちと疾病の発生要因、予防策について関心を持ち、自分の生活に取り入れようとする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・学習に見通しを持ち、課題を持っている。 	
二 (1)	<p>[食生活と健康]</p> <ul style="list-style-type: none"> ・規則正しい食生活の大切さを知り、特に朝食の重要性について考える。 ・生きていくために必要な栄養素をバランスのとれた食事からとることを知る。 	<ul style="list-style-type: none"> ・自分の生活習慣をふりかえり、よりよい食生活を送ろうとする気持ちを持つ。 		<ul style="list-style-type: none"> ・健康な生活のために、1日のスタートである朝食にどのようなものをとったらよいかを理解する。
三 (1)	<p>[運動と健康]</p> <ul style="list-style-type: none"> ・適度な運動を日常生活の中に取り入れることはからだの発育を促し、生活習慣病や肥満の予防に役立つことについて考える。 	<ul style="list-style-type: none"> ・適切な運動を行っていくための生活行動について考えようとしている。 		<ul style="list-style-type: none"> ・健康は適切な運動によって保持増進させることができることを理解する。
四 (1)	<p>[休養と健康]</p> <ul style="list-style-type: none"> ・疲労を感じた時の自覚症状を考え、身体的疲労、肉体的疲労それぞれに適した疲労回復の方法を考える。 ・疲労回復に欠かせない睡眠の重要性について考える。 	<ul style="list-style-type: none"> ・疲労回復のために重要な睡眠をよりよいものにしようとしている。 		<ul style="list-style-type: none"> ・疲労の回復のためには適切な休養をとることが大切であることがわかる。
五 (1)	<p>[生活習慣病とは]</p> <ul style="list-style-type: none"> ・生活習慣によっておこるさまざまな病気について考える。 	<ul style="list-style-type: none"> ・自分の生活をふりかえり、健康に過ごすための手立てを考えようとしている。 		<ul style="list-style-type: none"> ・生活習慣病の種類と発生要因を理解している。

六 (2)	<p>[生活習慣病の予防]</p> <ul style="list-style-type: none"> ・不規則な食生活、睡眠時間の減少、夜型生活など問題の多い生活習慣と生活習慣病の密接な関係を知り、予防のための方法を考える。 	<ul style="list-style-type: none"> ・生活習慣病にかからないため、自分はどうのような生活をしていったらよいか考えようとしている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・生活習慣病の発生要因から病気の予防の対策を考えることができる。 	
七 (2)	<p>[喫煙と健康]</p> <ul style="list-style-type: none"> ・喫煙が健康に及ぼす害について考える。 ・未成年者や妊娠中の女性の喫煙の害について考える。 	<ul style="list-style-type: none"> ・喫煙がからだに与える影響に気づき、適切な意思決定や行動選択を心がけようとしている。 		<ul style="list-style-type: none"> ・喫煙がからだに与える影響を理解している。
八 (2)	<p>[飲酒と健康]</p> <ul style="list-style-type: none"> ・飲酒が健康に及ぼす害について考える。 ・未成年の飲酒が禁止されている理由について考える。 	<ul style="list-style-type: none"> ・飲酒がからだに与える影響に気づき、適切な意思決定や行動選択を心がけようとしている。 		<ul style="list-style-type: none"> ・飲酒がからだに与える影響を理解している。
九 (3)	<p>[薬物乱用と健康]</p> <ul style="list-style-type: none"> ・薬物乱用と健康について考える。 ・薬物乱用が個人の問題であると同時に、社会問題であることについて気づく。 	<ul style="list-style-type: none"> ・薬物乱用がからだに与える影響に気づき、適切な意思決定や行動選択を心がけようとしている。 		<ul style="list-style-type: none"> ・薬物乱用がからだに与える影響を理解している。
十 (2)	<p>[感染症の原因]</p> <ul style="list-style-type: none"> ・いろいろな感染症の原因と感染経路について考える。 	<ul style="list-style-type: none"> ・いろいろな感染症について関心を持ち、調べようとしている。 		<ul style="list-style-type: none"> ・身近な感染症の原因や感染経路について理解することができる。
十一 (1)	<p>[感染症の予防]</p> <ul style="list-style-type: none"> ・感染症予防のための対策を考える。 	<ul style="list-style-type: none"> ・感染症にかからないようにするための生活を考えようとしている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・いろいろな感染症の発生要因から予防対策を考えることができる。 	
十二 (1)	<p>[性感染症とエイズの原因と現状]</p> <ul style="list-style-type: none"> ・性感染症の特徴と感染経路について理解する。 ・エイズの原因と特徴について理解する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・性感染症やエイズの発生要因について関心を持ち調べようとしている。 		<ul style="list-style-type: none"> ・性感染症やエイズについて現状を理解し、正しい知識を持つ。

<p>十三 (1)</p>	<p>[性感染症とエイズの予防]</p> <ul style="list-style-type: none"> ・性感染症やエイズへの感染を避けるための正しい知識と予防法について考える。 	<ul style="list-style-type: none"> ・性感染症やエイズにかからないような行動選択について考えようとしている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・性感染症やエイズの発生要因から予防対策を考えることができる。 	
<p>十四 (1)</p>	<p>[個人の健康と集団の健康]</p> <ul style="list-style-type: none"> ・個人の健康と集団の健康の密接な関係を知り、健康を保持するためのさまざまな健康機関の活用について考える。 		<ul style="list-style-type: none"> ・地域社会の中で、健康を支えてくれる公衆衛生活動がどのように行われているかを考えることができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・健康を支えてくれる身近な医療機関やサービス機関について知っている。

6 本時の学習

(1) 本時のねらい

自分の生活習慣をふりかえり、よりよい食生活について考え、特に朝食の大切さに気づき今後の生活に生かしていけるような態度を養う。

(2) 評価規準

- ・自分の生活習慣をふりかえり、問題点を見つけている。【関心・意欲・態度】
- ・朝食をきちんととらないといけないこと、いろいろな食品をとるとよいことを理解している。【知識・理解】
- ・健康に過ごすためにバランスのとれた食生活を送ろうとする意欲を持つようとしている。【関心・意欲・態度】

(3) 準備

ワークシート、朝食メニュー例、体温変化サーモグラフィー、男の子の絵、朝食メニュー例 お菓子の写真

(4) 本時の展開

過程	学習活動	指導上の留意点	評価（観点、方法等）
<p>導入 (10)</p> <p>展開 (35)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・健康に過ごすための1日の食生活を考えよう ・生活リズムサークルを記入し、自分の生活習慣の問題点を見つける。 ・1日のスタートである朝食を食べなかった時の体の状態について考える。 ・グループごとに意見をまとめ発表する。 ・どんな朝食を食べたらよいか考え、グループの意見をまとめる。 ・朝食以外に昼食（給食）や夕食、間食のとり方についても考える。 	<p>T1 黒板に課題を提示する。</p> <p>T2 生活習慣アンケート結果を知らせる。 ◇寝る時間が遅い。 ◇朝起きるのが遅くて朝食を食べない生徒がいる。 ◇おやつや夜食の食べすぎが心配。 ◇給食を残すことが多い。</p> <p>T1 自分の1日の生活のタイムスケジュールを書くように伝える。</p> <p>T1 グループごとに話し合いをさせ、まとめたものを班長が発表することを伝える。</p> <p>T1 各グループから出た意見を板書する。</p> <p>T2 朝食をきちんととった時の体の変化を男の子絵やサーモグラフィーを使って話す。</p> <p>T2 早寝・早起きで生活リズムを整えることが大切であることを気づかせる。</p> <p>T1T2 栄養バランスを考慮した朝食をメニュー例を参考にしながら考えるように伝え、グループごとに発表させる。各班のメニューにアドバイスする。</p> <p>T2 給食の残食が多かった日と少なかった日の写真を見せ、好き嫌いせず食事をとることの大切さに気づかせる。</p> <p>T2 お菓子のカロリーを知らせ、間食のとりすぎが夕食に影響することを伝える。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・自分の1日の生活をふりかえり、問題点を見つけている。 <p>【関心・意欲・態度】 (ワークシート)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・朝食をきちんととらないといけないうこと、いろいろな食品をとるとよいことを理解している。 <p>【知識・理解】 (ワークシート)</p>

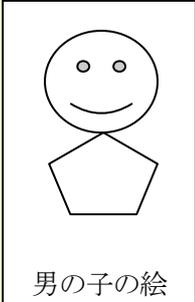
まとめ (5)	○ワークシートに自分がこれから食生活で気をつけたいことをまとめる。	T1 毎日の食生活で実践していけることをまとめさせる。	・健康に過ごすためにバランスのとれた食生活を送ろうとする意欲を持つようとしている。 【関心・意欲・態度】 (ワークシート)
------------	-----------------------------------	-----------------------------	---

7 板書計画

〈健康に過ごすための1日の食生活を考えよう〉

朝食を食べないと体はどういう状態になるか？

1班の意見()
2班 " ()
3班 " ()
4班 " ()
5班 " ()
6班 " ()



男の子の絵

各班の朝食メニュー

1班	2班
3班	4班
5班	6班

お菓子の写真	給食の残食の写真(多い時と少ない時)
--------	--------------------

サーモグラフィ(朝食を食べた場合)

サーモグラフィ(朝食を食べなかった場合)

8 資料

- ・ワークシート(別紙1)
- ・朝食メニュー例(別紙2)
- ・体温変化サーモグラフィ(食育にすぐ活用できる教材シリーズ「朝ごはん」:少年写真新聞社)
- ・男の子の絵(食育にすぐ活用できる教材シリーズ「朝ごはん」:少年写真新聞社)
- ・お菓子の写真(別紙3)

【ワークシート】

「健康に過ごすための1日の食生活を考えよう」

3年 組 名前 _____

☆自分の1日の生活タイムスケジュールを書きましょう。

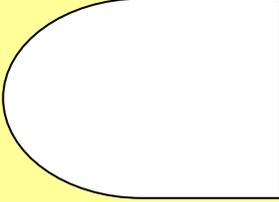
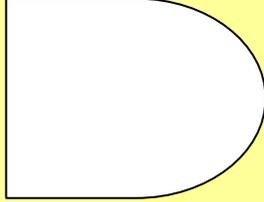
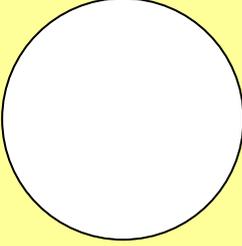
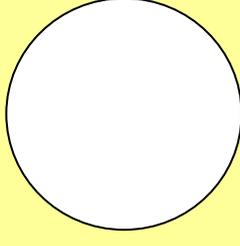
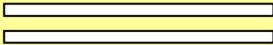


起床時間 【 : 】
 朝食 【 : 】
 給食 【 1 2 : 4 5 】
 夕食 【 : 】
 就寝時間 【 : 】

☆朝食をとらなかった場合の体の様子はどうでしょうか？

☆朝食の3つのはたらきを書きましょう。

☆どんな朝食を食べたらよいか、メニューを考えてみましょう。(メニュー例を参考に)

おもなおかず	その他のおかず
	
	
主食	汁物 (のみもの)
	

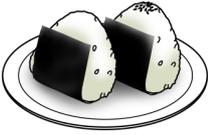
☆毎日の食生活で気をつけていきたいことを書きましょう。



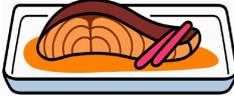
朝食メニュー例

下のメニュー例を参考にしてもいいですし、自分たちで料理を考えてもいいです。

主食

 <p>ごはん</p>	 <p>トースト</p>
 <p>うどん</p>	 <p>サンドウィッチ</p>
 <p>ロールパン</p>	 <p>おにぎり</p>

おもなおかず

 <p>ベーコンエッグ</p>	 <p>肉団子</p>
 <p>焼き魚</p>	 <p>オムレツ</p>
 <p>卵焼き</p>	 <p>納豆</p>

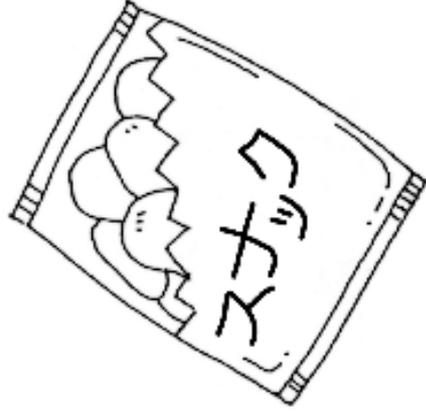
その他のおかず

 <p>野菜の煮物</p>	 <p>きゅうりの酢の物</p>	
 <p>野菜炒め</p>	 <p>野菜サラダ</p>	 <p>おひたし</p>
 <p>かぼちゃの煮物</p>	 <p>ポテトサラダ</p>	
 <p>きんぴらごぼう</p>	 <p>ひじきの煮物</p>	

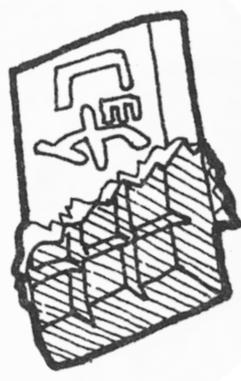
汁物

 <p>みそ汁</p>	 <p>牛乳</p>
 <p>野菜スープ</p>	 <p>コーンスープ</p>
 <p>すまし汁</p>	 <p>豚汁</p>

いろいろなおやつ



ポテトチップス (175g)
970キロカロリー
脂質の量 63g



チョコレート (70g)
392キロカロリー
脂質の量 24g
砂糖の量 38g

アイス (200ml)
369キロカロリー
脂質の量 23g
砂糖の量 35g

