

## 保健体育科（保健）学習指導案

### 1 単元 食生活と健康

#### 2 単元目標（評価規準）

##### （1）知識・技能

- ①毎日の食生活は健康に深く関わっていること、また、毎日の適切な時間に食事をすることを理解している。
- ②年齢や運動量によって、栄養素のバランスや食事の量に配慮することが必要であることを理解している。

##### （2）思考・判断・表現

- ①食生活と健康について課題を発見し、その解決に向けて思考し判断しているとともに、それらを表現している。

②

##### （3）主体的に学習に取り組む態度

- ①食生活と健康について学習に自主的に取り組もうとしている。
- ②規則正しい食生活を送るための配慮をしている。

### 3 単元の指導計画

第1時 健康の成り立ちと疾病の発生要因

第2時 運動と健康

第3時 食生活と健康（本時）

第4時 休養・睡眠と健康

第5時 調和のとれた生活

#### 4 本時の目標（評価基準）

##### （1）知識・技能

- ①食生活は私たちの体の発育・発達や健康とどのような関係があるかについて理解している。

##### （2）思考・判断・表現

- ①朝食の必要性について自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができる。

##### （3）主体的に学習に取り組む態度

- ①健康な体をつくるために必要な栄養素について理解したり、食品バランスに配慮しようとしていたりしている。

5 本時の展開

時間	学習内容・活動	指導上の留意点	ICT 活用	評価の観点
0	朝食を食べたかの確認	時間かけない		(2) ①
5	食べなかった場合の影響について考える	教科書の資料2を使って説明する	資料提示	
10	グループ活動  1日にどれくらいのエネルギーを必要としているか  教科書のP.11の活用するをやる。(グループ活動)	食事には、健康な体を作るとともに、運動などによって消費されたエネルギーを補給する役割があることを、理解する  資料4を活用にて、グループ活動を行わせる	意見交換  資料提示 意見交流  資料提示	
45	まとめ	朝食をしっかり取る		
50	宿題提示 日本食がいいといわれる理由を調べてみましょう。	必ずやってこさせる 次回提出		