

中学校3年生 保健体育科学習指導案

令和 7 年 1 月 16 日

中学校 1年 20名

1 単元名 大単元「健康な生活と病気の予防」 小単元（食生活と健康）

2 単元について

小学校では、健康の大切さや健康によい生活、病気の起こり方や予防などについて学習している。ここでは、人間の健康は、主体と環境が関わり合って成り立つこと、健康を保持増進し、疾病を予防するためには、それに関わる要因に対する適切な対策があることについて理解できるようにする必要がある。また、健康な生活と疾病の予防に関する課題を発見し、その解決に向けて思考し判断するとともに、それらを表現することができるようにすることが必要である。さらに、自他の健康に関心を持ち、現在だけでなく生涯を通じて健康の保持増進や回復に主体的に取り組む態度を身に付けることが必要である。このため、本内容は、健康の保持増進や生活習慣病などを予防するためには、適切な運動、食事、休養及び睡眠が必要であること、生活行動と健康に関する内容として喫煙、飲酒、薬物乱用を取り上げ、これらと健康との関係を理解できるようにすること、また、疾病は主体と環境が関わりながら発生するが、疾病はそれらの要因に対する適切な対策、例えば、感染症への対策や保健・医療機関や医薬品を有効に利用することなどによって予防できること、社会的な取組も有効であることなどの知識と健康な生活と疾病の予防に関する課題を解決するための思考力、判断力、表現力等を中心として構成している。

3 単元の目標

知識・技能	健康な生活と病気の予防 心身の発達と心の健康について、課題の解決に役立つ基礎的な事項及びそれらと生活のかかわりを理解することができるようにする
思考力・判断力・表現力等	健康な生活と病気の予防 心身の発達と心の健康について、課題の解決を目指して、知識を活用した学習活動などにより、科学的に考え、判断し、それらを表現できるようにする。
学びに向かう力・人間性	健康な生活と病気の予防 心身の発達と心の健康について、関心を持ち、学習活動に意欲的に取り組もうとすることができるようにする。

4 生徒の実態と指導観

クラスの多くの生徒が部活動に入っていてとても元気で活発。クラスの仲はとてもよくグループワークや班ごとの取り組みはみんな自主的に意見を言うことができる。しかし、クラス全体での発言には積極性が足りない。なので、個人の活動からグループワークへと変えていき、授業に対する意欲が高まりクラス全体でも発言できるような流れ作りをしたいと考える。

5 単元及び学習活動に即した評価規準

健康安全への知識・技能	健康安全についての思考力・判断力・表現力等	健康・安全について、主体的に学習する態度
<p>健康は、主体と環境の相互作用の下に成り立っていること。また、疾病は、主体の要因と環境の要因が関わり合って発生することを理解している。健康の保持増進には、年齢、生活環境等に応じた運動、食事、休養及び睡眠の調和のとれた生活を続ける必要があることを理解している。生活習慣病などは、運動不足、食事の量や質の偏り、休養や睡眠の不足などの生活習慣の乱れが主な要因となって起こること理解している。また、生活習慣病の多くは、適切な運動、食事、休養及び睡眠の調和のとれた生活を実践することによって予防できることを理解している。喫煙、飲酒、薬物乱用などの行為は、心身に様々な影響を与え、健康を損なう原因となること。また、これらの行為には、個人の心理状態や人間関係、社会環境が影響することから、それぞれの要因に適切に対処する必要があることを理解している。</p>	<p>健康な生活と疾病の予防に関わる事象や情報から課題を発見し、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。</p>	<p>健康な生活と疾病の予防についての学習に自主的に取り組もうとしている。</p>

6 指導と評価の計画

時間	主な学習内容	知識	思・判・表	学び
1	健康の成り立ち			
2	運動と健康			
3	食生活と健康 ・食事では何に気を付ける とよいだろうか ・どんな食生活がよいだろ うか		○	
4	休養・睡眠と健康			

7 本時の展開

① 本時の目標

健康のためには、食生活でどんなことに気を付ける必要があるか理解しよう。

食生活の問題について、具体例を用いて考えよう。

② 展開

段階	学習活動【 学習内容 】	指導上の留意点 ◇評価
導入 8分	○挨拶、出席確認、プリント配布 ○本時の目標を確認する。 【健康のための食生活について考える】	○姿勢を正し、手を止めて前を向いてから挨拶し 授業を始める。 ○板書した本時の目標に注目させながら音読し、 本時の目標を認識させる。
展開 34 分	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> 発問1：健康に過ごすためには食生活で何に気を付けたら良いか。 </div> ・個人で考える 近くの人と話し合う (3分間) <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> 予想される生徒の反応： ・1日3食・ご飯をたくさん食べる ・1汁3菜 </div>	○1人で考える時間を取る。その後、挙手制で発表 してもらおう。 ○グループワークでは、近くの人と4～5人で意 見を交換し合うように声掛けをする。 ○机間指導 きちんと自分の考えを話し、ほかの 人の意見を聞いているか似て回る。 →ご飯をたくさん食べるや1日3食でも何をどれ くらい食べればいいのか、まず、エネルギーについ てやることを伝える。2へ移る。

<p>【エネルギーについて】</p> <p>① 1日のエネルギー摂取量の目安 (教科書 p 3 2 資料 1)</p> <p>② 食品のエネルギー量 (教科書 p 3 2 資料 2)</p> <p>③ 運動で消費されるエネルギー量 (1分あたり) (教科書 p 3 2 資料 3)</p> <p>【身体活動レベルとエネルギー摂取量 の関係性について知る。】</p>	<p>○年齢ごとのエネルギー摂取量の目安と身体活動レベルについて,教科書 p 3 2 資料 1 より引用して説明する。</p> <p>→では、何をどのくらいのカロリーなのか問う ③ に移る。</p> <p>○教科書 p 3 2 資料 2 のイラストを印刷して何がどれくらいのカロリーか理解させる。</p> <p>→①②で理解したエネルギー量を消費するにはどのくらいの運動が必要か。③に移る。</p> <p>○歩行 ランニング 縄跳び と例を出して消費量を理解させる。</p> <p>○身体活動レベルが低い人と高い人が同じエネルギー量を摂取すると痩せてしまったり、太ってしまったりすることを伝える。</p> <p>○身体活動レベルに沿ってエネルギー量を摂取しなければいけないことを伝える。</p>
<p>発問 2 : 身体レベルが違うのに食べる量が同じだとどうなるだろう。</p>	
<div data-bbox="292 1518 766 1671" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>予想される生徒の反応： 痩せる 太る</p> </div> <p>○個人で考え、ワークシートに記入その後、グループワーク</p> <p>【基礎代謝とエネルギー】</p>	<p>○ワークシートに記入できているか見て回る</p> <p>○グループワークでは、近くの人と 4～5 人で意見を交換し合うように声掛けをする。</p> <p>○机間指導 きちんと自分の考えを話し、ほかの人の意見を聞いているか似て回る。</p>

<p>○運動をしているとき以外にもエネルギーを消費していること、基礎代謝について知る。</p> <p>○1日に消費されるエネルギー量は、基礎代謝量に加えて、運動や生活活動によって消費するエネルギー量であることを知る。</p> <p>【エネルギーと食事】</p> <p>○エネルギーを食事によって補給するエネルギー摂取について</p> <p>○栄養素の不足について知る。 (教科書 p 3 3 資料 4 から)</p> <p>【生活リズムと食生活】</p> <p>○食生活について</p> <p>○1回の食事の重要性について理解させる。</p>	<p>○寝ているときでもエネルギーを消費している。どんなことに使っているのかを資料を使って説明する。生きることに必要最小限の量を基礎代謝量であることを理解させる。</p> <p>○エネルギーを補給する方法は食事である。体が発育する時期や運動など、活動量が多い場合にはより多くのエネルギーを必要とする。少ないときには、普通の食事を摂っているだけでもエネルギー過多になりやすいため、生活の中に積極的に運動を取り入れることが大切なのを理解させる。</p> <p>○食事には様々な栄養素が含まれていて、不足や摂りすぎは様々な障害の原因になる。教科書 p 3 3 資料 4 から、たんぱく質、カルシウム、鉄、ビタミン A の不足によって起きる障害を説明する。中学生の時期は体の発育や月経などに酔って貧血になりやすい時期であり、たんぱく質や鉄を意識的にとることが大切であると理解させる。</p> <p>○食生活が乱れると健全な発育が望めない、健康に悪影響を及ぼす。夜食を食べると胃や腸などの消化器に負担がかかる、朝食を抜くと体も脳も十分に働かないことを理解させる。</p> <p>○作成した資料を使って、1日の食事のタイミングとそれまでの活動を振り返って1食ごとどれだけ重要であるか理解させる。</p>
<p>発問 3 : 土曜日のげんた君の1日の生活を改善するため、アドバイスを考える</p>	

	<p>予想される生徒の反応： 炭酸飲料をやめる、朝と夜きちんと食べる</p> <p>グループで考える。 グループごとに画用紙に記入する。 →箇条書きでも理想の生活に変えてもok (5分間)</p>	<p>○近くで4から5人の班を作り、画用紙を各班に配る。 ○机間指導</p> <p>◇健康的な生活を送るためには、1日3食 食事のバランスが取れたものを食べることが大切で、適度な運動をすることも必要だということを理解している。</p> <p>〈A 評価とするポイント〉 本時の内容を踏まえて、食事のバランスだけでなくエネルギーの摂取基準や栄養素まで考えて具体的な例を挙げることができている。</p> <p>〈C 評価とするポイント〉 食事のバランスについての理解が足りず、正確な指摘ができていない。グループ内での発言が積極的にできていない。</p> <p>〈努力を要する生徒への手立て〉 個人的に声掛けをして資料や板書を見直して理解を深める。自分の生活と比べてみるようにアドバイスを送る。</p>
<p>ま と め 8分</p>	<p>○みんなの考えやアイデアを聞いていいと思った考えをワークシートに記入する。</p> <p>○今までの自分の生活を思い出し、今後の生活の中で改善したいことを記入する。</p> <p>○挨拶</p>	<p>○ワークシートに記入するように促す。 ○全員が具体的に書けているか机間指導する。 ○食生活指針や栄養素、エネルギー量のうちいくつかに着目して記入できるとよいと声掛けを行う。 ○姿勢を正し、手を止めて前を向いてから挨拶し授業を始める</p>

8 板書計画

1月16日			
本時の目標			
教科書 p. 32	教科書 p. 32	教科書 p. 33	教科書 p. 33
掲示物 1	掲示物 2	資料 4	まとめる
		掲示物 5	掲示物 6
掲示物 3	掲示物 4		

9 資料

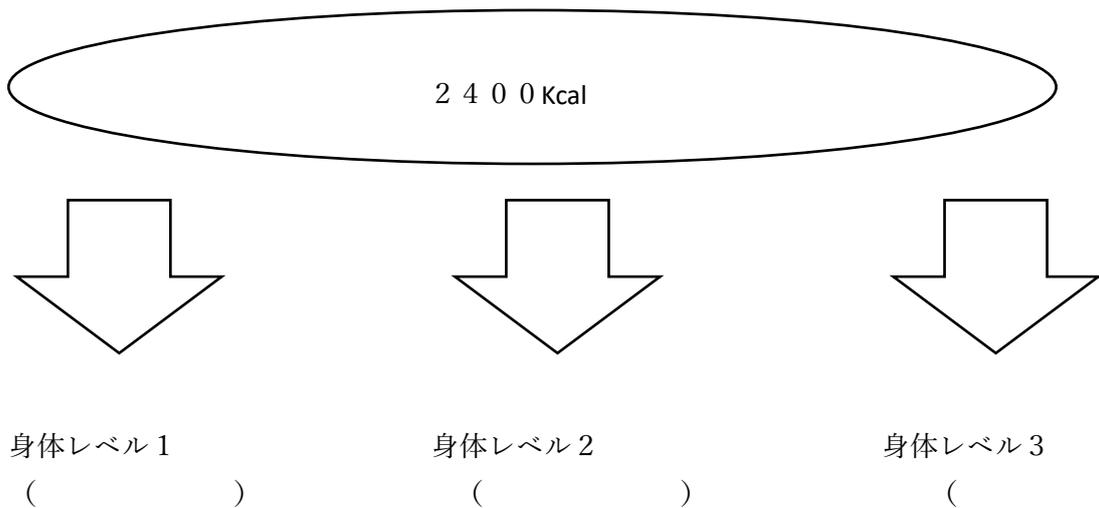
- 掲示物 1 教科書 p 3 2 資料 1 1日のエネルギー摂取量の目安 12～14歳
- 掲示物 2 教科書 p 3 2 資料 2 食事のエネルギー量 ご飯 食パン
- 掲示物 5 教科書 p 3 3 資料 4 栄養素の不足や摂りすぎによる障害の例 不足による障害の例
- 掲示物 6 教科書 p 3 3 まとめる・深める Bさんの1日の食生活
-
- 掲示物 3 運動で消費されるエネルギー量 について
- 掲示物 4 基礎代謝が何に使われているか について

食生活と健康

氏名 _____

①健康に過ごすためには食生活で何に気を付けなければならないか

②身体レベルが違うのに食べる量が同じだとどうなるだろう。



③土曜日のげんた君の1日の生活のアドバイスを考えよう。

○振り返り

