

保健体育科（保健） 学習指導案

大阪府立〇〇高等学校

授業者 教諭

1. 日 時 令和元年6月18日（火）第6時限 14時20分～15時10分

2. 場 所 本館5階 第1学年6組教室

3. 学年・組・教科（科目） 第1学年6組（40名）・保健

4. 単元（題材）名 現代社会と健康 「健康の保持増進と疾病の予防・食事と健康」

5. 単元（題材）の目標

- （1）生活習慣病と日常の生活行動について、自らの健康の保持増進やそれを支える環境作りをめざし、明るく豊かで活力ある生活を営む態度を養う。【関心・意欲・態度】
- （2）生活習慣病と日常の生活行動についての自他や社会の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて思考し判断すると共に、目的に応じて他者に伝える力を養う。【思考・判断】
- （3）健康の保持増進と生活習慣病の予防には、食事、運動、休養及び睡眠の調和の取れた生活を実践する必要があることについて理解する。【知識・理解】

6. 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は必要不可欠である。高校生の時期に食事を中心とする生活習慣を確立することで、生活習慣病を予防し生涯にわたって豊かな生活を送れるようにしたり、食事についての関心を持ち、自らの食生活をより豊かなものにしていく実践力を身につけたりできることをねらいとする。

7. 生徒観

略

8. 指導観

食事は人間が生きていくうえで必要不可欠なものであるが、ただ摂取すればいいわけではなく、健康のためには、バランスや食事の時間、また誰と食事を取るのかなど適切な食生活が必要である。高校1年生という時期に生涯の基盤となる生活習慣の確立をしっかりサポートしていくことが必要となる。様々な要因がある中でも、自分自身の健康のために、何ができるかを考えさせ、思考力や判断力を育てる。そのための仕掛けとし、ICTや身近なデータ等を使い、より生徒にとってわかりやすい表現方法を心がける。また、グループワークやペアワーク、自分自身で考える場などを有効に活用し、授業にメリハリをつけていく。

本授業終了時には、食事は単に栄養補給するだけのものではなく、人間関係の構築や、自らの人生を豊かにするものであることを理解し、今日から自らの健康のために食生活を改善していける態度と、より適切な手段を選択できる思考力と知識を育んでいくことをめざす。

9. 単元（題材）の評価規準

<i>a</i> 関心・意欲・態度	<i>b</i> 思考・判断	<i>c</i> 技能	<i>d</i> 知識・理解
①生活習慣病と日常の生活行動について、資料を探したり、見たり、読んだりするなどの学習活動に意欲的に取り組もうとしている。	①生活習慣病と日常の生活行動について、資料等で調べたことを基に、課題を見付けたり、整理したりするなどして、それらを説明している。		①健康の保持増進と生活習慣病の予防には、食事、運動、休養及び睡眠の調和の取れた生活を実践する必要があることについて理解したことを発言したり、記述したりしている。

10. 単元の指導と評価の計画（全3時間）

*○必要に応じて評価する（指導に生かす評価）

◎全生徒を評価する（記録に残す評価）

時	学習内容	評価の観点				主な評価規準・評価方法
		<i>a</i>	<i>b</i>	<i>c</i>	<i>d</i>	
第1時	生活習慣病と健康		○		○	【b①】生活習慣病についての自他や社会の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて思考し判断すると共に、目的に応じて他者に伝える力を養う。 【d①】生活習慣病と個人や社会の健康についての理解を深める。
第2時 本時	食事と健康	○	◎		◎	【a①】食事を通じ、生涯を通じて自らの健康の保持増進やそれを支える環境作りをめざし、明るく豊かで活力ある生活を営む態度を養うとともに、仲間と協力し、意見を交換したり、課題について調べたりして、意欲的に学習しようとしている。 【b①】食事と健康についての自他や社会の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて思考し判断すると共に、目的に応じて他者に伝える力を養う。 【d①】個人及び社会生活における食事と健康についての理解を深める。
第3時	運動・休養と健康	○	○		○	【a①】運動や休養から、生涯を通じて自らの健康の保持増進やそれを支える環境作りをめざし、明るく豊かで活力ある生活を営む態度を養うとともに、仲間と協力し、意見を交換したり、課題について調べたりして、意欲的に学習しようとしている。 【b①】運動や休養と健康についての自他や社会の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて思考し判断すると共に、目的に応じて他者に伝える力を養う。 【d①】個人及び社会生活における運動や休養と健康についての理解を深める。

11. 本時の展開

(1) 本時の目標

- ・食事と自らの健康についての関係に関心を持ちワークにも積極的に取り組んでいる。【関心・意欲・態度】
- ・自他の食生活を見直し、課題を見つけ、適切に改善することができる。【思考・判断】
- ・食事の必要性和適切な栄養摂取について理解する。【知識・理解】

(2) 本時の評価規準

- ・【a①】豊かな生活を送るため、食事の必要性について関心を持ち、仲間と協力し、意見を交換したり、課題について調べたりして意欲的に学習しようとしている。
- ・【b①】自他の食生活について課題や改善策を挙げ、説明している。
- ・【d①】生活習慣病との関連性を理解し、食事の必要性和栄養摂取について理解し、記述している。

(3) 本時の準備物

- ・ノート
- ・学習プリント
- ・教科書

(4) 本時の学習過程

時間	学習内容・学習活動	指導上の留意点	評価規準（評価方法）
5分 導 入	・本時の確認 ○本時の目標 健康のために食生活を改善できる力をつける。		
40分 展 開	○ワーク1（5分） 発問→「人間はなぜ食事をとる？」 ・プリント記入、発表 ★食事はただ単に栄養補給の役割だけでなく、「こ」食など、人間関係や自らの生活を豊かにするものであることを理解する。 ○ワーク2（10分） 発問→「食生活が原因で起こる体の変化や病気にはどんなものがあるだろう？」 ・プリント記入、発表する。 ★栄養素の偏りや、偏った食生活は様々な病気や身体障害に起因することを理解し、逆に食事によって健康な体を作ることができることを理解する。	・いくつかの食事の写真を見せた後発問を行う。 ・「好きなものだけ食べれば良い？」「一人で食べる？」「点滴でも良い？」など問いかける。 ・「こ」食について説明をする。 例）孤食や個食、濃食など ・食事が原因で起こる病気等の写真を見せた後に発問を行い、発表させる。 (解答例) →糖尿病、虫歯、肥満、貧血、骨粗しょう症、ガン、高血圧、高血糖、アルコール中毒、味覚障害、集中力の低下、過食症、拒食症 等 ・多くの病気や身体症状は食事に起因することを、写真を使い説明する。	【a①】豊かな生活を送るため、食事の必要性について関心を持ち、仲間と協力し、意見を交換したり、課題について調べたりして意欲的に学習しようとしている。 (観察)(机間指導) 【b①】自他の食生活について課題や改善策を挙げている。 (ワークシート) 【d①】栄養素との関連性を理解し、生活習慣病との関連を理解している。 (ワークシート)

	○理想の食生活は？(10 分) ★学習プリントの食事バランスガイドの図より、栄養素のバランスを理解する。 ★バランスだけでなく、朝昼晩の食事のリズムや一人で食べるのか、大勢で食べるのか、コンビニのものばかりでもいいのかなどの行動選択が適切に取れるよう理解する。 ★サプリメントは有効に使えば自らの健康を維持してくれるものであり、その活用法について理解する。	・何をどの程度摂取すればよいのか、どのようなものにどのような栄養素が入っているのかなど、写真等を使って説明する。 ・栄養素は車に例えられることを説明する。 ・食事のバランスガイドを提示、説明する。 →咀嚼回数の低下、腸を使わないことによる機能低下、胃荒れ、肝臓や神経にもダメージがあること等を挙げる。また、栄養素の過剰摂取も問題であり、ビタミンAなどでは、脱毛、肝機能障害、倦怠感などを挙げる。 ・サプリメントのデメリットを説明する。	【d①】食事における栄養素のバランスを理解する。また、サプリメントの活用法を理解している。 (ワークシート)
	○ワーク3 (15 分) 発問→「理想の食事をこれまでに皆さんは食べてきた経験があります。さて何でしょう？」 ★自らの昨日の食事を振り返り記入し、改善点を赤で書く。 ★ペアワークをする。 ・二人一組でワークシートを交換し、ペアの食生活について、改善点を具体的に赤でアドバイスを書く。	・栄養のバランスがしっかり考えられた食事が「給食」であることを説明し自らの食事改善に役立てるようアドバイスを行う。 ・栄養素のバランスだけでなく、食べるタイミングや食べ方に関しても改善点を工夫して書かせるよう指示を出す。 ・いくつかのペアに改善点を発表させる。	【b①】自他の食生活について課題や改善策を伝えている。 (観察・ワークシート)
5 分 ま と め	○学習の振り返り(5 分) ・授業を通して理解したことやこれから必要なことを考え記入する	・学習内容のまとめを行わせる。 ・数人に発表させ、本日の理解を深める。	

「観点別評価の判断基準」の設定

判断基準 評価規準	a 十分満足できる	b おおむね満足できる	c 指導の手立て
【a①】	班での話し合いに積極的に参加し、課題に意欲的に取り組み、仲間と意見を交換しようとしている。	班での話し合いに参加し、仲間と意見を交換しようとしている。	机間指導を行い、話し合いに参加し、意見を交流できるように促す。
【b①】	班での話し合いに積極的に参加し、仲間の意見を聞き、意見をまとめようとしている。	班での話し合いに参加し、自己の意見を言うことができる。	机間指導を行い、話し合いに参加させ、自己の意見を発表するように促す。
【d①】	食事バランスガイドと授業内容、サプリメント活用法等を用いた具体的改善策をペアのワークシートに記入している。	食事バランスガイドを用いた具体的改善策をペアのワークシートに記入している。	机間指導を行い、ワークシート内の朝・昼・夕晩のいずれか1つだけでも気づいた点はないかを確認し、助言する。



板書計画

目標：健康のために食生活を改善できる力をつける。 ワーク 1 （生徒解答） 「①こ」食→孤食、個食、濃食 ワーク 2 （生徒解答） 食事はよく「②車」に例えられる ③たんぱく質 ④脂質、炭水化物 ⑤ビタミン、ミネラル 食事を摂取する⑥時間や回数、取り方に注意！！	パワーポイント
--	----------------