第３学年２組３組女子保健体育学習指導案

１　単元名　　食生活と健康

２　本時　　平成３１年２月１２日（火）　第３校時　　３年３組教室

３　本時の指導観

生徒は前時までに、主に部活動引退後の生活や、食生活についてのアンケートに答え、自分の生活について振り返っているところである。どのような違いが出てきたかを知る機会を作り、本時に繋げていこうと考えている。

４　主眼　〇　成長期の食生活が健康な心身をつくり、さらに女性としての将来にもつながることを理解させ、自分の生活やダイエットについて考えていくことができるようにする。

５　生徒が自分の考えを広げたり、深めたりできるような相互交流の場の工夫点

６　準備　　ワークシート、生活習慣チェック結果、弊害についてのポイントカード、ホワイトボード、ホワイトボード用マジック、ホワイトボード用クリーナー、食品カロリーカード

本時の展開

	学　習　活　動	具体的な支援	評価の観点（方法）
つかむ 7	１　生活習慣チェックの結果を見て、どんな食生活が健康的かを考え、本時の学習のめあてをつかむ。 めあて ダイエットの影響について知ろう。	〇生活習慣チェックの結果を提示し、自分の生活の問題点をとらえるとともに、アンケートの結果よりめあてをつかませる。 ・生活習慣チェックシートの項目を参考にする。 脂肪・塩分・糖分のとりすぎ・不足がちな栄養素、運動不足・睡眠不足など。	自分の食生活について考えているか。 （思考・判断）
さぐる 15	２　ダイエットをしているある中学生の話を知り、ダイエットの問題点を考える。 個人→グループ交流 グループごとに発表する。	〇本時の学習内容を知る。 ・ダイエット例を知らせ、問題点を考えさせる。	ダイエットの問題点について考えることができているか。（思考判断）
深める 20	３　ダイエットによる健康への弊害について知る。 ワークシートに記入する。	・便秘・貧血・骨粗しょう症・生理不順・月経ストップ・摂食障害・卵巣機能の未発達・肝機能障害・不妊 ・中・高生に増えている卵巣の病気について	ダイエットの弊害ついて理解できているか。 （知）
まとめる 8	４　本時のまとめ 成長期における健康的な食生活が、未来の重要なカギを握る。 成長期の体をつくる３つのポイント 規則正しい生活→食事・運動・休養 ワークシートに記入する。 考えを発表する。 次時の予告をする。	無理なダイエットの弊害や成長期に必要なことを押さえ、これからの生活を考えさせる。ワークシートに記入し、発表させ深める。 ・成長期の健康な体つくりには、主に食事、運動、休養の大切さを確認させる。	今後の生活の取り組み方について考え、発表することができるか。 （技能・表現）

女子保健体育科　　ワークシート

単元　食生活と健康　　＿＿組　＿＿番　名前＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

めあて

1、ダイエットをしている中学生の生活を知り、その問題点を考えてみよう。

2、ダイエットをすると、こんなことが・・・

3、成長期の自分たちの身体だからこそ考えておきたいこと

必要なこと

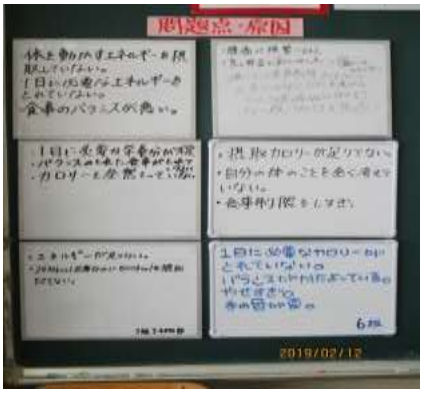
○
・
・
・

★これからどう取り組んでいくか。

【授業の実際】

○つかむ段階について（生徒が自ら課題を発見する場面）

前時までに、生活習慣チェックのアンケートをとったが、子どもたちは、生活実態のアンケートを記入することで、自分の生活を振り返ることができたと考える。本時の初めに集約したアンケートの結果を提示・配布し、自分や自分たちが、部活動をしていた現役のころと、どのように変わってきているかをつかむことができたと思う。またカロリー等を提示することで、脂肪・塩分・糖分の摂りすぎや不足しがちな栄養素・運動不足・睡眠不足などの食生活を見直す機会や生活の仕方についても考える機会にもなったと思われる。また、間食や夜食・運動不足に加え、現役時代から食事の量が変わっておらず、体重が増えているにもかかわらず、自分の体型は太っているからやせたい・ダイエットをしてみたいと思っている生徒が半数以上だった。このことから、本時のめあてとして、特に成長期のダイエットの身体に及ぼす影響について考えていくことの必要性へ導くことができたと思う。



◎さぐる～深める段階について（生徒が主体的・協働的に問題を解決する場面）

ダイエットをしているある中学生の話について紹介し、まず、個人でどんなことが問題だと思うかを考えさせた。そのあと、グループでの意見交換とまとめをさせ、発表させた。こちらが意図する内容は、ほとんどのグループが発表できていた。しかしなぜダイエットをしてどんなことが原因で弊害ができているのかは理解していないため、教師指導で、説明を行い、深めることができた。

○まとめる段階について

成長期における身体の発達はめまぐるしく、だからこそ大人になりつつある大事な時期である。思春期で自分の体型などが気になる年頃ではあるが、見かけのことだけで、未熟な考え、無理なダイエットを行うことで、将来の自分の身体に影響を与えてしまうことの重大さを押さえた。また、日頃の生活の仕方、健康な生活の仕方の大切さを押さえることができた。

【授業の考察】

５～６人の少人数のグループを作り、無理なダイエットにより、身体に変化や異変が起きていくことを掴ませ、具体的な説明を加えることや、実際に教え子に起きた卵巣の話は興味をもって聞き入る姿から、自分や自分たちに大きな影響を与えることが理解できたと思う。

【成果と課題】

（成果）無理なダイエットにより体やこころ・精神面にも弊害をもたらすことの恐ろしさを理解することができた。今後の生活の仕方・食生活のあり方について考えることができた。

（課題）知ってほしいことが多く急ぎ足で進めたので、内容と時間配分の検討。

保健体育科　保健分野　　女子用　　アンケート　　No.1

３年　　組　　番　名前

自分の生活を振り返ってみよう！
３年生の大部分の人が夏休みの時期から、部活動も引退しそれまでの生活とは随分と変わっていったと思います。食生活も含めて、部活現役時代と現在の自分の状態を見ていこう。

生活習慣チェック

１、起床時間は変わりましたか。
変わらない　　変わった（変わった人は下に変化を）

現役時代（　　時　　分起床）　現在（　　時　　分頃起床）

２、朝ご飯はきちんと食べていますか。
現役時代　　はい　・　いいえ　　現在　　はい　・　いいえ

３、学校から帰ってからの生活をどのように過ごしていますか。
１、自宅で勉強　　２、テレビや音楽を聴く。　　３、塾へ
４、運動（何をどのくらいの時間）・・（　　を　　）
５、その他（　　）

４、夕ご飯までに間食しますか。
する　　しない
すると答えた人はどんなものをよく食べたり、飲んだりしますか。
食べる・・（何をどのくらい）例えば、ポテトチップス１袋、アイスクリーム２個など）
飲む・・・（炭酸ジュース（500ｍｌ）１本、牛乳コップ２杯など）

食（　　）
飲（　　）

５、食事の量は変わりましたか。
減った　　減らしている　　変わらない

６、好き嫌いはありますか。
ある　　ない
あると答えた人はどんなものがありますか。
（　　）

7、学校の給食を残さず食べていますか。

はい　　いいえ

いいえと答えた人は、どんな食品や料理をよく残しますか。

食品名［ごはん・パン・めん・肉・魚・卵・大豆・大豆製品・野菜・果物
きのこ・牛乳・乳製品］

料理名（　　）

8、好んで飲食するものはありますか。

はい　　いいえ

はいと答えた人はどんなものをとりますか。

食（　　）

飲（　　）

9、夕食後は夜食をとりますか。

はい　　いいえ

はいと答えた人はどんなものをとりますか。

食（　　）

飲（　　）

10、栄養のバランスなど考えていますか。

気を使っている　　考えていない

11、就寝時間は何時ごろですか。

（　　）時ごろ

また普段の睡眠時間は平均すると何時間ですか。（　　）時間

12、８月以降の体重の変化はありましたか。

増えた　　減った　　変化なし

13、自分の体型をどう思いますか。

太っている　　ちょっと太り気味　　ふつう

やせている　　ちょっとやせている

14、自分の体型をどのようにしたいと思っていますか。

太りたい　　ちょっと太りたい　　今のままでいい

やせたい　　ちょっとやせたい

15、ダイエットをしていますか。

している　　していない

している人はどんなことをしていますか。

食事制限　　運動　　その他（　　）

その方法にしたきっかけは何ですか。

していない人はしてみたいと思っていますか。

してみたい　　考えていない

16、身体の休養にためにしていることがありますか。

ある　　ない

あると答えた人はどんなことをしていますか。

（　　）

17、排便は？

毎日快調　　時々便秘　　毎日便秘　　薬で

18、自分の身長・体重を記入してください。

身長（　　）㎝　　体重（　　）kg