

高等学校家庭科「家庭総合」学習指導案

日 時 平成〇年〇月〇日〇校時
授業者 〇〇〇〇 印

- 1 単元名 私たちの食生活 (2) ライフステージと食生活
- 2 単元の目標
 - (1) 乳児期から高齢期までの各ライフステージにおける食生活の課題について理解する。
 - (2) 毎日の食事が健康と深くかかわっていること、特に青年期の食事の重要性について理解する。
- 3 単元の評価規準

ア 関心・意欲・態度	イ 思考・判断・表現	ウ 技能	エ 知識・理解
○自分や家族の食生活に関心をもち、その課題の改善に意欲的に取り組んでいる。	○自分の食生活を分析し、現代の食生活の傾向と課題について考え、まとめたり、発表したりしている。	○食生活の自立のために、調理を実践する際の心構えを身に付けている。	○食と健康の関わりについて理解し、そのために必要な知識を身に付けている。 各ライフステージの食生活の課題と改善策について理解している。

4 本時の指導と評価の実際 (2/3時)

(1) 本時の目標

ア 間違ったダイエットの危険性について認識を深める。【知識・理解】

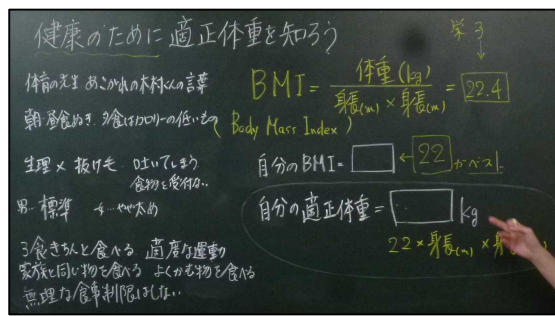
イ BMIについて理解し、健康のためには適度な運動とバランスのよい食事で適正体重を維持することが大切であることが分かる。【思考・判断・表現】

(2) 本時の教材

体重は、ライフステージを通して、日本人の主要な生活習慣病や健康状態と大きく関わっている。本教材では、ダイエットについて考え、健康の保持・増進のために、適正体重を知ることが大切であることに気付かせたい。そして、普段から意識して身体を動かすことで、適正なエネルギー量を消費するとともに、身体機能や筋力の低下を防げることや、必要な食事量を維持することの大切さを理解させたい。

(3) 指導と評価の実際

学習活動	指導上の留意点	評価の実際	工夫
【導入】(10分) 本時の課題を知る。 自分の健康と体格について考える。	・本時の学習のねらいを確認する。 ・自分の体格についてどう考えているか 事前のアンケート結果を提示する。		① 焦点化
【展開】(35分) ア 間違ったダイエットの危険性について認識を深める。 資料を読み、グループで問題点や解決方法について話し合う。 話し合ったことを発表する。	・最初に個人で考え、その後グループ内で考えを伝え合わせる。 ・発表内容を板書する。	イ「思考・判断・表現」 資料を読んで、食生活の課題について考え、話し合ったり発表したりしている。 (ワークシート・行動観察)	② 視覚化
イ BMIについて理解し、健康のためには適度な運動とバランスのよい食事で適正体重を維持することが大切であることが分かる。			③ 共有化
BMIを計算し、適正体重を求める。 この先の自分のライフステージと関連させて考え、話し合う。	・BMIと適正体重について説明し、計算方法を提示する。 ・最初に個人で考え、その後グループ内で考えを伝え合わせる。		④ 視覚化
【まとめ】(5分) 健康のために大切なことは何か自分の考えをまとめる。	・授業を振り返り、自分の考えを記入する。		

	写 真	説 明														
①	授業前アンケート ①自分の体格は太っていると思いますか？ 太っている やや太っている 標準 ②理想体重ですか？ はい あと（ ）kg 減らしたい	【焦点化】 自分の体格や体重といった興味・関心の高い題材について、事前アンケートの結果を示したことで、学習課題に意欲的に取り組むことができました。														
②	①自分の体格は太っていると思いますか？ <table><tr><td>太っている</td><td>やや太っている</td><td>標準</td><td>やや痩せてい</td></tr><tr><td>〇〇人</td><td>〇〇人</td><td>〇〇人</td><td>〇〇人</td></tr></table> ②理想体重ですか？ <table><tr><td>はい</td><td>あと（ ）kg 減らしたい</td><td>あと（ ）kg 減らしたい</td></tr><tr><td>〇〇人</td><td>1～5kg</td><td>〇〇人</td></tr></table> 	太っている	やや太っている	標準	やや痩せてい	〇〇人	〇〇人	〇〇人	〇〇人	はい	あと（ ）kg 減らしたい	あと（ ）kg 減らしたい	〇〇人	1～5kg	〇〇人	【視覚化】 事前アンケートの結果を表にして提示することで、傾向を一目で把握することができました。 円グラフ、棒グラフなどの使い分けにより、更に効果が上がると感じました。
太っている	やや太っている	標準	やや痩せてい													
〇〇人	〇〇人	〇〇人	〇〇人													
はい	あと（ ）kg 減らしたい	あと（ ）kg 減らしたい														
〇〇人	1～5kg	〇〇人														
③		【共有化】 最初に、個人でケース資料（誤ったダイエット法で体調を崩した生徒のケース）についての考えをまとめ、ワークシートに記入する時間を確保したことで、考えをまとめることが苦手な生徒も、自分の考えを整理することができました。 グループでの意見の交流では、あらかじめワークシートに自分の考えを記入しておいたことで、全員が自分の考えを積極的に伝えることができ、活発な意見交流につながりました。														
④		【視覚化】 発表内容を板書しました。各グループで出た意見を、視覚情報として残しておくことで、生徒の思考が広がりました。聴覚からの情報入力に苦手さが見られる生徒も視覚情報として残っているため、自分の考えと比較することができました。 この他にも、本時の課題やグループでの話し合いのポイント、BMI（適正体重）の公式を板書したことで、必要に応じて板書を見ながら話し合いを進めたり、BMIを計算したりする様子が見られました。														

指導案に戻る

指導案に戻る

指導案に戻る

指導案に戻る