特別活動　学習指導案

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　守口市立樟風中学校

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　指導者　教諭　　　　（Ｔ１）

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　学校栄養職員（Ｔ２）

１．日時　　　令和５年９月28日（木）第３時限

２．場所　　　１－４教室

３．学年・組　第１学年４組　（36名）

４．題材名　　スポーツと栄養～体を守る、強くする～

５．題材の目標

　　毎日の食事は、健康な生活を支えるために大切なものである。将来にわたり心身ともに健康的で豊かな食生活を送ることができるように、中学生の時期に自分にあった食事を整える力や望ましい食習慣を身につける必要がある。

　　特に中学生の時期は部活動や習い事などで活動が活発な上に体の成長発達もめざましい。スポーツをしている生徒は特に多く必要とする栄養素もある上、摂るタイミングも大切である。好きなものだけでなく身体に必要な栄養素を毎日の食事でとることがとても大切である。この学習を通して自らの食生活を見つめなおし、食生活を管理できる力を身につけさせたい。

６．指導観

　　生徒達は家庭科での食の分野がまだ未履修であり食の知識も浅い。食生活も一人一人実態が違うため、食に関する意識も大きな差がある。しかし、部活や外部でスポーツをしているため、活動量が多く、さらにスポーツで成績をあげたいという生徒も多い。スポーツをするうえでさらに栄養素が必要になることと、運動前後は栄養素を効果的にとることが必要ということを伝えたい。スポーツで成績をあげるためにも、自分達が成長していくためにも栄養バランスが大事であるということを理解し、実践できるようにしたい。既習の五大栄養素を思い出し、全部そろえることが栄養バランスの良い食事になること、身近にある給食は栄養バランスのとれた献立であることを再び理解させたい。

７．本時の指導

（１）題材名　スポーツと栄養～体を守る、強くする～

（２）本時の目標

自分の食生活を見直し、成長期の中学生は栄養バランスのとれた献立をとることが大切だということがわかり、改善点について考えることができる。

（３）本時の評価規準

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 将来の自己と学びを結びつけ るために必要な知識・技能 | 自己の生活課題を改善するための思考・判断・表現 | 主体的に人間としての生き方 を選択しようとする態度 |
| 評価規準 | 将来の社会的・職業的な自立と 現在の学習とのつながりを理 解し，自己の生活をよりよくす るために個性を活かす方法を 身に付けている。 | 集団の中で，個々人が共通して直面する現在及び将来に関わる課題を発見するとともに，必要な情報を収集・整理して考察し，解決に向けて意思決定している。 | 日常の生活や自己の在り方を 自主的に改善するとともに，将来を思い描き，自分らしい生き方を主体的に選択しようとしている。 |

　（４）本時の展開

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 過程 | 生徒の学習活動 | 形態 | 教員の支援　　評価 | | 資料等 |
| Ｔ１ | Ｔ２ |
| 導入  ５分  展開  ４０分  まとめ  ５分 | 部活動や習い事でスポーツをしている人を聞く  **本時のめあて**  スポーツと栄養  ～体を守る、強くする～  クイズ２問  ○運動すると体はどうなっているのか  五大栄養素について  五大栄養素を書く  正解を見てから働きや食べ物の確認  ○バランスのよい食事とはどんなものか？  自分が食べた昨日の朝、昼、晩の献立を書いてみる  どうだったが近くで話しあってみる  自分の食生活を改めて振り返ってみて栄養バランスがとれていたか、今日の話を聞いてこれから食事をどうしていこうと思ったか感想を書く | 一斉  一斉  個人  個人  ペア  グループ  個人 | 本時の学習について  生徒の机間指導をする | めあてを伝える  クイズを出す  パワーポイントで説明する  ワークシートを配る  五大栄養素を書かせる  給食もバランスの良いお手本と伝える  自分の食生活をふりかえらせる  今日のまとめ  を書くように指示する。  自分の食生活の振り返りながら望ましい食事をとっていこうと考えることができたか | パワーポイント  中学生用食育教材より  ワーク  シート |