

## 高等学校 第1学年 家庭科学習指導案

1 実施日時：平成23年11月10日（木）5限目 1年〇組教室にて

2 指導者： 〇〇 〇〇

3 科目名： 家庭基礎

(ア)単元名： 暮らしのなかの「食」

(イ)単元の目標：

- ・ 現代の食生活の問題点をふまえ、食品や栄養を基礎とした食に対する正しい知識を身につける。
- ・ 自立した食生活を送るために、日常食を自ら作ることができる。

(ウ)単元の総学習時間数：20時間

(エ)本時のテーマ： 食事の摂り方について考え、健康的な生活を送るために必要な知識を身につける。

(オ)本時の目標：

- ・ 望ましい食習慣について考えさせ、朝食の必要性を再認識させるとともに、自らの食生活の改善を図ることができる。
- ・ 現在問題となっている生活習慣病について理解させ、今後の食生活を健康なものとしていこうとする意欲をもつ。

(カ)授業のポイント

<キャリア教育の視点に立って授業へ期待すること>

- ・ 「食」について学習することは、生涯にわたって健康に生活するための基盤となる非常に重要なこととなる。
- ・ 生徒が高校生である自分自身の食生活を客観的に捉え、その良し悪しを判断することができるようになることは、キャリア教育で求められる4領域全てが常に授業において育成され、能力の定着が図られることになる。

<留意点>

- ・ 職業理解能力や進路等に関する情報収集・探索能力についてはそれらを意識した授業を行わない限り職業観・就業観育成には繋がりにくいので、具体的な職業に結びつけた例示をしていくことが必要である。

4 本時の計画

過程	学習活動	指導上の留意点	キャリア教育の視点で生徒が身につける能力	評価・備考
導入 10分	1 前時までの学習内容を振り返り、本日学習する内容を知る。 ・日本型食生活の良さ ・適正体重	・食事の摂り方の問題点、さらに現在問題となっている生活習慣病について学習することを伝える。		
展開 35分	1 食生活を振り返り、問題と思われることを発表する。 ・食生活の問題点  2 問題点の一つである朝食の欠食が多いことについて考え、発表する。 ・朝食の必要性  3 「こ食」について考える。 ・欠食と生活習慣病との関連 ・「国民健康・栄養調査」の結果概要	・生徒自身の食生活を振り返らせ、発言を促す。 ・食生活の問題点とされている内容を伝え、それらが及ぼす影響について考えさせる。 ・高校生として身につけなければならない食習慣を理解させる。 ・朝食の欠食状況を知らせる。 ・朝食の必要性についての自分の考えをノートに記入させる。 ・「こ食」の漢字の意味から問題点を考えさせる。 ・欠食が肥満を招くことを理解させ、肥満が生活習慣病のもととなっていることを知らせる。 ・「国民健康・栄養調査」の結果概要から、メタボリックシンドロームを取り上げ、生活習慣病との関連を伝える。 ・「特定検診・特定保健指導」が実施されていることを伝え、国をあげて、生活習慣病予防に取り組んでいることを知る。	自分の食生活を振り返り、問題点を発見することができる。 【自他の理解能力】  【自他の理解能力】  【情報収集・検索能力】  【自他の理解能力】  「国民健康・栄養調査」から、食習慣と生活習慣病の関係を分析する。 【情報収集・検索能力】  【計画実行能力】	積極的に発言しようとする。 【関心・意欲・態度】  欠食の及ぼす影響が理解できる。  積極的に発言しようとする。 【関心・意欲・態度】  食生活の健康に及ぼす影響の大きさを理解し、将来の食生活に反映させようとする。 【思考・判断】
まとめ 5分	4 本時の振り返りと次時の予告	・生活習慣病が予防できることをおさえる。 ・食の基礎となる食品と栄養素について学習することを伝える。		食事のあり方と生活習慣病との関係が理解できた。 【知識・理解】

