

「家庭総合」学習指導案

広島県立音戸高等学校

教諭 高原 祐子

本学習指導案のポイント（高校教育指導課指導主事 松田 百合）

本学習指導案では、同級生の描いた朝食の献立イラストに対し、栄養バランスの観点からアドバイスを行うグループワークで、栄養バランスのよい食事についての基礎知識を復習させた後、自分自身の食事の課題発見・解決に取り組ませることで、思考が深まるように構成されている。また、ICTの効果的な活用により、食事バランスガイドについての理解を促すとともに、世界の様々なバランスガイドを示す等、生徒の興味関心が高まるよう工夫されている。

1 実施日：令和元年10月16日（水）6限：14時50分～15時40分（50分）

2 学年・学級：2学年2組 出席番号後半13名（男子：7名，女子6名）

3 題材名：音高生の食生活～食事バランスガイドの活用を通して～

4 題材について

(1) 題材観

食生活において自立の時期にある高校生に、食事と健康のかかわりを中心に健康で安全な食生活を営むために必要な知識や技術を習得させ、様々な情報の中から適切に食品を選択し、各自の生活の場で活用させていくことが必要である。現在の自分の食生活を振り返り、どのように改善すれば自分の食生活が健康的になるのかを考え、卒業後の自立した生活を見通して実践できる力を育成することを目標とした。

(2) 生徒観

健康と食生活に関する事前のアンケートでは、生徒の約8割は「現在の健康状況はよい」と答えているが、朝食の摂取状況については「毎日食べている」生徒は約7割である。また、約2割の生徒は「自分の食生活に問題がある」と答えており、「1日に何をどのくらい食べたらよいかを知らない」生徒は約7割であった。これらのことから青年期における毎日の食事の重要性について理解し、食事をバランス良く食べることや、毎日の食事を考え生活の中で実践する力を身につける必要がある。

(3) 指導観

卒業後の自立した生活を踏まえ、生活実践力を養うために身近な題材を取り扱い、毎時間の授業に興味・関心を持たせることを重視する。生徒の食生活の事例などを取り上げたり、パワーポイントやワークシートを活用したりして、生徒からいろいろな意見や考えが出てくるよう働きかけ、食事バランスガイドの活用を通して、生徒が主体的に健康で安全な食生活を営むことができるよう学習を展開する。

5 題材の目標

健康で安全な食生活を営むために必要な基礎的な知識を習得するとともに、自分の食生活を見直し、改善策を考察することができる。

6 題材の評価規準

| 関心・意欲・態度 | 思考・判断・表現 | 知識・理解 |
|---|--|---|
| 高校生の健康と食生活の状況などに関心をもち、意欲をもって学習活動に取り組んでいる。 | 自分の食生活を見直し、食事のバランスを整えるための献立を思考し、適切に判断し、まとめている。 | 自分の健康と食生活のかかわりについて理解し、食生活を健康で安全に営むために必要な基礎的・基本的な知識を身につけている。 |

7 指導と評価の計画（全3時間）

| 次 | 学習内容（時数） | 評価 | | | | | 評価方法 |
|---|--|----|---|---|---|---|----------------|
| | | 関 | 思 | 技 | 知 | 評価規準 | |
| 1 | 栄養素と食事の量 ①食事摂取基準 ②食品群別摂取量のめやす （1時間） | | ○ | | ◎ | ・食事摂取基準について理解し、自分にとって必要な摂取量の基礎について理解している。 ・食品群の種類と目的を理解し、食生活の改善のために活用することができる。 | ワークシート 定期考査 |
| 2 | 栄養素と食事の量 ③食事バランスガイド （1時間） 本時 | ○ | ◎ | | | ・バランスよく食べるための献立の組合せを思考し、まとめている。 ・高校生の健康と食生活の状況などに関心をもち、意欲的に学習活動に取り組んでいる。 | 観察 ワークシート |
| 3 | お弁当コーディネート （1時間） | | ◎ | | ○ | ・食事の適量と栄養バランスに基づき、自分の弁当の献立を考え、まとめている。 | ワークシート |

8 本時の展開

(1) 本時の目標

食事バランスガイドを活用し、自分の食生活の課題を解決するために意欲をもってバランスの良い献立の組合せについて思考し、食事の改善目標を立てることができる。

(2) 観点別評価規準

バランス良く食べる献立の組合せについて思考し、自分の食事改善目標を、根拠を明確にしてワークシートにまとめることができる。【思考・判断・表現】

(3) 準備物

教科書「新家庭総合 主体的に人生をつくる（大修館）」・ワークシート1枚・パソコン・プロジェクター・ホワイトボード・マーカー・色鉛筆・食事バランスガイドラミネート資料

(4) 学習の展開

| | 学習活動 | 指導上の留意事項 | 評価規準 (評価方法) |
|--------------|---|---|---|
| 導入 5分 | 1 前時を振り返る。 2 本時の学習内容を知る。 | ◇ワークシート配付 ◇音高生の食生活の状況を踏まえて、バランスのとれた食事について学習することを確認させる。 | |
| 展開 40分 | 3 音高生の健康と食生活の状況について知る。 4 朝食のイラストを見て問題点に気づき、改善策について考える。 ①4～5人のグループで意見交換。 ②ホワイトボードにまとめる。 ③全体発表。 | ◇「食生活チェックシート」に記入したことを思い出させる。(スライド) ◇生徒の関心を高めるため、「食生活チェックシート」の集計結果を提示し、問題提起をする。(スライド) ◇互いの意見や考えが発表しやすい雰囲気づくりを行う。 | |
| | 5 バランス良く食べる献立の組合せについて理解する。 6 食事バランスガイドから、自分自身の食事のバランスについて考える。 ①昨日1日の食事を書き出し、食事のバランスをチェックする。 ②足りないものや多すぎるものに気づく。 7 自分自身の食生活を見直し、バランスのとれた献立にするための食事の改善目標を立てる。 | ◇栄養のバランスをとることや毎日きちんと食事を取り続けることの大切さなどを押さえながら、食事バランスガイドへ導く。 ◇計画的に机間指導を行い、個に応じた支援をする。 ◇自分の食事の問題点に気づき、改善目標を考えさせる。 | ・バランス良く食べる献立の組合せについて思考し、自分の食事改善目標を、根拠を明確にしてワークシートにまとめることができる。 【思考・判断・表現】(ワークシート) |
| 終 結 5分 | 8 本時の振り返りと自己評価を行う。 9 次時の内容を確認する。 | ◇自分の食事を自分で設計することは、これからの人生設計につながることに気付かせる。 | |

(5) 評価基準

| 評価 | 関心・意欲・態度 | 思考・判断・表現 |
|------------|---|--|
| A(十分満足できる) | 高校生の健康と食生活の状況などに関心を持ち、意欲をもって学習活動に取り組んだ。 | 食事バランスガイドをもとに食事の問題点に気づき、バランスよく食べる献立の組合せについて思考し、自分自身の食事改善目標を、根拠を明確にしてワークシートにまとめることができた。 |
| B(おおむね満足) | 高校生の健康と食生活の状況などに関心を持ち、学習活動に取り組んだ。 | 食事バランスガイドをもとに食事の問題点に気づき、バランスよく食べる献立の組合せについて理解し、自分自身の食事改善目標を、ワークシートにまとめることができた。 |
| C(努力を要する) | 高校生の健康と食生活の状況などに関心をもった。 | 食事バランスガイドをもとに食事の問題点に気づき、バランスよく食べる献立の組合せについて理解できた。 |