

（学年）第3学年、（教科・科目）保健体育

一斉学習

（単元）食生活と健康

（本時のねらい）

健康を保持増進するために、食事の時間、年齢や運動量に合った食事量、栄養のバランスなどに配慮する必要があることに気付かせ、食生活の3つのポイントをもとに自身の食生活を見直し、課題を知り、改善策を考えて行動に移していくことができる。

（ICT活用方法）

電子黒板を用いて、自分の食生活と他人の食生活を比較させ、良い点や改善点に気付かせる。

（本時の展開）

時間	学習活動	指導事項	I C T活用方法
導入 10分	・電子黒板に表示された同級生の食生活を見て意見を出し合い分析を行う。	・自分の食生活を他人と比較させ、良い点や改善点に気付かせる。	・電子黒板に同級生の食生活を映す。
展開 35分	・自分の食生活を見直し、ワークシートにまとめる。	・自分の食生活について、詳しく見直せるように声かけをする。	
まとめ 5分	・本時で学んだことを確認する。	・次の時間（消費エネルギーと運動の関係）と関連づけて、本時の学習の確認を行う。	・電子黒板に資料（消費エネルギーと運動の関係）を映す。

（授業の様子）



（生徒の反応と課題、改善を要する点）

生徒は、同級生という比較的身近な他人との食生活の比較では、それぞれが思っている以上に違いがあり、驚いていた。また、性別や運動量などによって食事の量に違いがあることに気付いた生徒は、自分の食生活を振り返ることができていた。食事の量（必要な消費カロリー）については、ある程度理解ができていたが、自分が食べるものが何キロカロリーなのか、栄養素は何がどれだけ含まれているのだろうかなどを考えていくことによりさらに学びを深めていきたい。