

保健体育 科 板書計画案 (No. 1)

- ・学校名 高等学校 指導教員
- ・日時 27年 6月 10日 (水曜日) 第3校時 実習生
- ・学級 1年 F組 (生徒数: 男子 17名、女子 27名: 合計 44名)
- ・本時の主題名 食事と健康
- ・本時の指導目標 食生活が乱れがちな高校生に栄養素やエネルギーの問題だけではなく、食事のとり方についても考えさせたい。
- ・本時の板書の留意点 一番後ろからでも見えるような大きく分かりやすい字を書く。

〈第1面〉

6. 食事と健康

<栄養素の働き>

炭水化物
脂質
たんぱく質
ミネラル
ビタミン

五大栄養素

<過度のダイエットによる健康被害>

- ・栄養不足により、骨粗鬆症
- ・摂取障害による無月経や低血圧・不整脈
- ・将来子どもへの生活習慣病のリスクを高める

[備考]

〈第2面〉

<朝食の役割>

- ①体温の上昇効果→体の活性化
- ②脳のエネルギー源(ブドウ糖)の補給
→記憶力・集中力を高める
- ③排便がスムーズになる
→肥満や生活習慣病の予防

<噛む事の重要性>

- ①唾液が出る事により、虫歯・歯周病・口臭を予防
- ②肥満予防
- ③集中力・判断力を高める

<食事のもつ意味>

- ・生理的意味→生命の維持・栄養の補給
- ・心理的意味→安心感・信頼感
- ・社会的意味→家族・友達とのコミュニケーションの場

<こしょく>

孤食 他 個食・固食・小食・粉食・濃食

[備考]