

授業展開案 高等学校家庭「家庭基礎」

1 テーマ

摂取エネルギーを知ろう

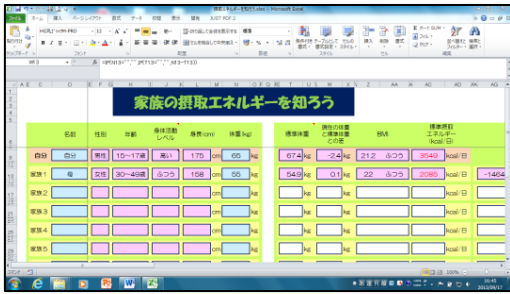
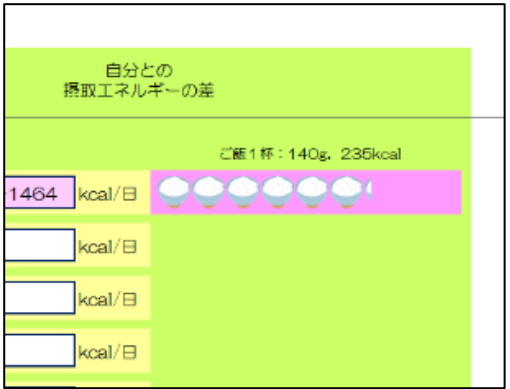
2 ICT利活用のねらい

食事摂取基準の学習において、摂取エネルギーや各栄養素の摂取量は、年齢や性別、身体活動レベルによって違うことを理解することが大切である。その際に、自分だけでなく、家族や身の回りの人のデータを入力することで、年齢や性別、身体活動レベルによる摂取エネルギーの差を知ることができる。また、その差をご飯に置き換えるとどれくらいの量になるかを示すことができるため、実生活の食事と関連させやすい。

3 利活用する ICT 機器及びソフトウェア

- ①機器：電子黒板 学習者用端末
- ②教材：「摂取エネルギーを知ろう」(Microsoft Excel)

4 ICT利活用の場面

学習内容	ICT利活用の場面
<p>食事摂取基準について理解し、自分の食事摂取基準を知る。</p> <p>年齢や性別、身体活動レベルによる摂取エネルギーの違いを理解する。自分以外の家族や身の回りの人の条件を入力し、ご飯で図解された摂取エネルギーの違いを実感する。</p>	<p>①説明の補助：Excel シート電子黒板に表示する。</p>  

5 ICT利活用のポイント

①説明の補助

今までのこの学習は、教科書に書かれている多くの数字が並んだ資料から、数字を抜き出して計算をしていた。このコンテンツを使えば、必要な情報を入力することで、短時間で自分や家族の摂取エネルギーが理解できる。

※教材「摂取エネルギーを知ろう」(Microsoft Excel)について

データ等の入力可能な範囲は「D9:L45」「N9:N45」のみです。それ以外の関数などが挿入されている範囲については、変更ができないようにロックをかけています。もし、計算式等を変更されたい場合は、次の手順でロックを解除してください。

＜シート保護の解除方法＞



＜シート保護の設定方法＞

