

糖質制限を考える～カロリーに関係なくダイエットはできるか？

目的

- 糖質制限の肯定派と否定派の主張について説明することができる。
- 様々な情報にアクセスし（自分の目で見ると）、情報自体の信頼性・妥当性を検討し、何が見えていて何が見えていないかを判断することができる（自分の頭で考える）。
- 探究を深めるための材料や問いを整理することができる。

課題1 なぜダイエットを考えたときに「カロリー」を考慮することが重要なのか？（なぜ「カロリー」の高いものを食べると太るのか？）

課題2 一般的にダイエットは「カロリー制限と運動」が重要と言われるが、これはなぜか？

課題3 糖質制限の肯定派と否定派の意見を整理せよ。
※情報の信頼性や妥当性を判断すること（誰が、何の目的で発信しているか？）
※不足すると思われる情報を自分で判断して情報をとってくること。

課題4 「糖質制限」に関して、「さらに知る必要のあること」や「さらに探究したい問い・テーマ」をまとめよ。

「糖質制限を考える」振り返りシート

1、各項目に関して、以下の1～5の中で当てはまるものに○をつけて下さい。

1：できなかった 2：どちらかといえばできなかった 3：どちらともいえない
4：どちらかといえばできた 5：できた

| | | | | | | |
|----|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 知りたいことに関して、適切に情報収集する。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2 | 検索した情報がどの程度信頼できるものか判断する。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3 | 教科書に書かれていることや検索した情報、教師の説明を鵜呑みにせず疑う。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4 | わからない問題を前にして、すぐに「答え」を探しに行くのではなく、まず自分で考える。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5 | 「問い」を適切に設定する（問題発見力）。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 「問い」に対して考察を深め、解決を図る。（問題解決力）。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7 | 時間を最大限有効に使う。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8 | 興味・関心をもつ。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9 | 意欲的に取り組む。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10 | 内容を理解する。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

2、各項目に関して、以下の1～5の中で当てはまるものに○をつけて下さい。

1：そう思わない 2：どちらかといえばそう思わない 3：どちらともいえない
4：どちらかといえばそう思う 5：そう思う

| | | | | | | |
|----|--|---|---|---|---|---|
| 1 | 多様な意見に触れることができた | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2 | 人の意見から刺激を受けた | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3 | 人の意見から新たな視点を獲得することがあった | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4 | ディスカッションを行う上で十分な背景知識があった | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5 | ディスカッションで積極的に発言できた | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 発言することによって知識・理解が整理された | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7 | 人の発言を聞くことによって知識・理解が整理された | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8 | ディスカッションを通じて「わからない」ことが明確になった | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9 | ディスカッションを通じて自分が様々な課題の当事者になりうる「当事者意識」を感じた | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10 | 差別や偏見の意識が少なくなった | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11 | ディスカッションは自分にとって意味のある時間だった | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12 | 講義のみよりもディスカッションがある方が望ましい | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

3、授業をふまえての、糖質制限に関する自分の意見（「根拠」とともに）

4、授業を通じて得られた気付き

5、授業に対する意見・感想

クラス・番号（4桁で記入） _____ 氏名： _____