

第1学年 保健体育科 学習指導案

熊本市立天明中学校 教諭 古本 大周

1. 単元名 健康な生活と疾病の予防

2. 単元の目標

(知識・技能) 個人生活における健康・安全について理解するとともに、基本的な技能を身に付けるようにすること。

(思考・判断・表現) 健康について自他の課題を発見し、よりよい解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝える力を養う。

(主体的に学習に取り組む態度) 生涯を通じて心身の健康の保持増進を目指し、明るく豊かな生活を営む態度を養う。

3. 単元について

(1) 教材観

生活習慣病は、食生活、運動、休養、睡眠、などの生活習慣が深く関わっており、これらの生活習慣を改善することで、病気の発症・進行が予防できると言われている。さらに、中高年だけに関わっている病気ではなく、若年層の生活習慣の積み重ねが大きく影響するとも考えられる。このことは中学生にとって、大人になってから深く考えることではなく、現在の自分自身の生活習慣を振り返らせ、悪い習慣を少しでも改善させることができる単元と考える。

(2) 生徒観

本学級は男子15名、女子11名、計26名である。クラスの雰囲気は明るく元気であり、授業中の話し合いや班活動などに活発的である。

事前に行った生活習慣に関するアンケート結果を見てみると、「健康に興味を持ったことがあるか」という質問に対する答えが、「ある」と答えた生徒数が26人中15人と約6割を占めていることから、生活習慣に対する興味・関心は高いことが伺える。しかし、「健康に過ごすために日常生活で気をつけていることはあるか」という質問に対して「ある」と答えた生徒は10人とやや少ない結果であった。このことから、興味は持ったことはあるが実践することができていないことが分かる。また、興味はあっても理解度が低く何を実践していいかわからないという場合も考えられる。よって、本単元の学習を通して、生活習慣病予防のための正しい生活習慣への知識を身につけ、実践することができるような授業を展開していきたいと考える。

(3) 指導観

健康の大切さや健康に良い生活、病気の起こり方については、小学校指導領域の「病気の予防」で学習している。また、中学校1年生では、「心身の機能の発達と心の健康」で各器官の発達や心身の健康について学習している。また、前時までの学習では、人間の健康は主体と環境が関わりあって成り立つことや、健康を保持増進し、疾病を予防するためには、それらに関わる要因に対する適切な対策があることについて学習している。それらを踏まえて、ここでは生活習慣病の要因を正しく理解し、生活習慣病に対して適切な対処の仕方、予防策があることを学習し、生徒が生涯を通じて健康で活力ある生活を送るための基礎を学ぶこととする。

(4) ESD との関連

・本学習で働かせるESDの視点（見方・考え方）

連携性 「力を合わせて」…一人で取り組むのではなく、周囲と協力しながら問題解決に努める。

責任性 「責任をもって」…自分自身や周囲の健康を守っていくために、できることを考え取り組む。

・本学習を通して育てたいESDの資質・能力

他者と協力する態度

進んで参加する態度

・本学習で変容を促すESDの価値観

幸福感に敏感になる、幸福感を重視する。

自分自身の健康を保持増進していくことで、将来健康な体で過ごすことができ、幸福度が増していく。

・達成が期待されるSDGs

3すべての人に健康と福祉を

4. 単元の評価規準

ア 知識・技能	イ 思考・判断・表現	ウ 主体的に学習に取り組む態度
<p>① 健康は、主体と環境を良好な状態に保つことにより成り立っていることや健康が阻害された状態の一つが疾病であること、また、疾病は、主体の要因と環境の要因とが相互に関わりながら発生することについて、言ったり書き出したりしている。</p> <p>② 運動には、身体の各器官の機能を刺激し、その発達を促すとともに、気分転換が図られるなど、精神的にもよい効果があることについて、言ったり書き出したりしている。</p> <p>③ 食事には、健康な身体をつくるとともに、運動などによって消費されたエネルギーを補給する役割があること、また、健康を保持増進するためには、毎日適切な時間に食事をすること、年齢や運動量等に応じて栄養素のバランスや食事の量などに配慮することが必要であることについて、言ったり書き出したりしている。</p> <p>④ 休養及び睡眠は、心身の疲労を回復するために必要であること、健康を保持増進するためには、年齢や生活環境等に応じて休養及び睡眠をとる必要があることについて、言ったり書き出したりしている。</p> <p>⑤ 心身の健康は生活習慣と深く関わっており、健康を保持増進するためには、年齢、生活環境等に応じた適切な運動、食事、休養及び睡眠の調和のとれた生活を続けることが必要であることについて、言ったり書き出したりしている。</p>	<p>① 健康な生活と疾病の予防における事柄や情報などについて、保健に関わる原則や概念を基に整理したり、個人生活と関連付けたりして、自他の課題を発見している。</p> <p>② 健康の成り立ちと疾病の発生要因や、生活習慣と健康について、習得した知識を自他の生活に適用したり、課題解決に役立てたりして、健康の保持増進をする方法を見いだしている</p> <p>③ 健康な生活と疾病の予防について、課題の解決方法とそれを選択した理由などを、他者と話し合ったり、ノートなどに記述したりして、筋道を立てて伝え合っている。</p>	<p>① 健康な生活と疾病の予防についての学習に主体的に取り組もうとしている。</p>

5. 指導計画（全6時間）

次	主な学習活動	学習への支援	評価
1	<ul style="list-style-type: none"> 健康の成り立ち 主体と環境の要因の関りによって起こる疾病 	<ul style="list-style-type: none"> 健康がどのようにして成り立っているのか分かるように、説明する。 関わり合い方が分かるように、図を用いる。 	<p>ア ①</p> <p>イ ①</p>
2	<ul style="list-style-type: none"> 運動、食事、休養及び睡眠の調和のとれた生活の継続 	<ul style="list-style-type: none"> 今の自分の生活と照らし合わせて進めていく。 	ア ②③④⑤
3	<ul style="list-style-type: none"> 生活習慣の乱れと生活習慣病などとのつながり がんの予防 	<ul style="list-style-type: none"> 現状を続けていくと将来どうなるか考えながら進める。また、がんは3人に1人がなる病気であることを強調する。 	ア ②③④⑤
4	<ul style="list-style-type: none"> 心身への様々な影響 健康を損なう原因 個人の心理状態や人間関係、社会環境などの要因に対する適切な対処 	<ul style="list-style-type: none"> ストレスについて学び、自分の周囲の環境や自分の考え次第でストレスが増していき、健康を阻害することをおさえる。 	<p>イ ③</p> <p>ウ ①</p>
5	<ul style="list-style-type: none"> 病原体が主な原因となって発生する感染症。 発生源、感染経路、主体への対策による感染症の予防 	<ul style="list-style-type: none"> コロナ禍での対応を思い出しながら感染症について学ぶ。 	<p>イ ②</p> <p>ウ ①</p>
6	<ul style="list-style-type: none"> 個人の健康と社会的な取組とのかわり 健康の保持増進や疾病予防の役割を担っている保健・医療機関とその利用 医薬品の正しい使用 	<ul style="list-style-type: none"> 健康に関して社会には様々な機関があり、自らをサポートする存在があることを知る。 	ウ ①