

## 保健体育科（保健）学習指導案

指導教官

氏名

1 日時 令和 2 年 11 月 12 日（木） 3 時間目

2 学年・組 第 3 学年 5 組（男・女） 17 人

3 場所 3年5組教室

### 4 単元名

生活習慣と健康、生活習慣病などの予防（健康な生活と疾病の予防）

### 5 指導にあたって

#### (1) 単元観

この単元では、心身の健康を保持増進し、疾病を予防するためには、それ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する。

心身の健康には、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を理解できるようにする。

また、生活習慣病は、日常の生活習慣が原因となって起こる疾病であり、適切な対策を講ずることによって予防できることを、具体的な病名を適宜取り上げることによって理解できるようにする。さらに、これらを予防するには、適度な運動を定期的に行うこと、毎日の食事における量や頻度、栄養素のバランスを整えること、喫煙や過度の飲酒をしないこと、口腔の衛生を保つことなどの生活習慣を身に付けることが有効であることを理解できるようにする。

また、がんについても触れ、がんの予防には、生活習慣病の予防と同様に、適切な生活習慣を身に付けることが有効であることを理解できるようにする。

#### (2) 生徒観

3年5組の生徒は、1クラスのための授業ということもあり、体育における授業での協力や団結する場面は他クラスより多く見られるように感じる。保健の授業においても、教師の問いかけに対し、積極的に発言する生徒が見られる。これらの特徴を生かし、時には一人ひとりの意見、時にはグループでの話し合いの意見など、様々な意見交流をする中で、自分の健康の意義について見出させる。

### (3) 指導観

病気の起こり方・予防、生活の仕方・生活行動が関わって起こる病気の予防などについては小学校でも学習しているが、それらを引き起こす行動や病名、対策をより具体化することで、理解をさらに深める。また、生活習慣の乱れによる心身への影響は、中学生の時期はさらに深刻であるということを、中学校1年生で学習した「心身の機能の発達と心の健康」と関連付けて理解させる。

一度身についた生活習慣を変えることは難しいが、この授業で日々の生活習慣や行動を見直すきっかけになるようにしたい。

## 6 単元の目標

### (知識・理解)

・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を理解している。

・健康の保持増進には、生活習慣が深くかかわっていることや、それが主な要因となって起こる疾病やその予防の仕方について理解している。

### (思考力・判断力・表現力等)

・健康な生活と疾病の予防に関わる事象や情報から課題を発見し、生活の質を高めることなどに関連付けて解決方法を考え、適切な方法を選択している。

### (学びに向かう力・人間性等)

・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もうとしている。

## 7 単元の評価規準

関心・意欲・態度	思考・判断・表現	知識・理解
健康な生活と疾病の予防について関心をもち、学習活動に意欲的に取り組もうとしている。	健康な生活と病気の予防について、課題の解決を目指して、知識を活用した学習活動などにより、科学的に考え、判断し、それらを表現している。	健康の成り立ちと疾病の発生要因、生活行動・生活習慣と健康、感染症の予防、保健・医療機関や医薬品の有効利用、個人の健康を守る取り組みについて課題の解決に役立つ基礎的な事項及びそれらと生活の関わりを理解している。

8 指導計画 (本時 3 時間目 / 10 時間中)

時間	1	2	③	4	5	6	7	8	9	10
0分	章のはじめ	2. 運動と健康	4. 休養・睡眠と健康	5. 生活習慣病とその予防②	7. 飲酒と健康	9. 喫煙・飲酒・薬物乱用のきっかけ	10. 感染症とその予防	11. 性感染症とその予防 / エイズ	12. 保健・医療機関の利用	14. 共に健康に生きる社会
45分	1. 健康の成り立ち	3. 食生活と健康	5. 生活習慣病とその予防①	6. 喫煙と健康	8. 薬物乱用と健康				13. 医薬品の有効利用	章のまとめ

9 本時の展開

(1) 主題 (題材名)

4. 休養・睡眠と健康、5. 生活習慣病とその予防 (生活習慣病)

(2) 本時の目標

- ・生活習慣病について知り、その予防策として、適切な運動、食事、休養及び睡眠の調和のとれた生活が続けることが必要であることを理解できるようにする。(知識・理解)
- ・自らの生活習慣を振り返り、心身の健康の保持増進ができてきているか考え、気づいたことを表現できるようにする。(思考力・判断力・表現力)
- ・日々の生活習慣に興味・関心をもち、自らの生活習慣を見直そうと、学習活動に意欲的に取り組もうとしている。(学習に向かう態度・人間性等)

(3) 本時の指導の重点

- ・前時の「運動と健康」、「食生活と健康」と関連付けながら、調和のとれた生活のあり方について理解させる。
- ・日本人における生活習慣病の捉え方の変化から、自分自身の生活習慣について今一度見直させ、改善するための対策について考えさせる。

(4) 展開

時間	学習内容	指導・問いかけ (○:指導 ●:ねらい)	予想される発言	評価活動
導入 5分	<ul style="list-style-type: none"> <li>・挨拶</li> <li>・出欠、忘れ物確認</li> <li>・今回の内容</li> </ul>	<p>○前時の復習をした後、p. 92～95まで進むことを伝える</p>		◇忘れ物がなく、授業に対する姿勢づくりができているか（関心・意欲・態度）
展開 35分	<ul style="list-style-type: none"> <li>・p. 92 ウォームアップ</li> <li>・p. 92「①心身の疲労とストレス」を教師が範読する</li> <li>・重要単語の確認</li> <li>・『疲労』、『ストレス』</li> </ul>	<p>○当てはまる項目にチェックさせ、意見を共有する</p> <p>○読み進めながら、適宜アンダーラインを引かせる</p> <p>○「疲労やストレスがたまっているなど感じるのはどんなことをした時？」</p> <p>○（出された意見に対して）「疲労がたまったらどんなことが起こる？」</p> <p>○白板に人体を書き、抜き出して症状を書き込んでいく</p> <p>●疲労は人によって違い</p>	<p>○勉強、歩きすぎ運動しすぎなど</p> <p>○食欲が失せる、頭痛、肩こり、めまい、眠気、だるさ、物がぼやけて見える…など</p>	◇自分が疲労を感じる時と心身への現れを思い返すことができているか（思考・判断・表現）

	<p>・『生活のリズムの崩れ』</p> <p>・p. 93「②休養・睡眠のとり方」を教師が範読する</p> <p>・重要単語の確認</p> <p>・『休養のとり方』</p> <p>・『睡眠を科学する』</p> <p>・『決まった時</p>	<p>があること、疲労は心身に現れることを理解させる</p> <p>○前頁の「生活リズムと食生活」を復習し、生活リズムが崩れる時とはどのような場合か考えさせる</p> <p>●受験を控えた3年生は教科書に記載された状況に陥りやすいこと、その乱れを防ぐために学校の時間割などがあることを理解させる。</p> <p>○疲労やストレスの蓄積による健康障害の病気について説明を入れる</p> <p>○読み進めながら、適宜アンダーラインを引かせる</p> <p>○「部活動の試合や発表会、体育祭の後（次の日）はだいたいどうなっていた？」</p> <p>○レム睡眠とノンレム睡眠についてふれ、睡眠と心身の発達の関係を理解する</p> <p>●休養のとり方は様々だが、次の活動に向けて必要なことだということ、また、その中でも睡眠をとることが重要であることを理解させる</p> <p>○「学校（勉強）の無い日</p>	<p>○休みやドッジボールなどの自由時間</p> <p>○テレビ鑑賞、寝たい時間まで寝</p>	
--	---	--	---	--

	<p>『間帯に眠る』</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・プリントの穴埋め</li> <li>・p. 94 ウォームアップ</li> <li>・p. 94 「①生活習慣病とは」を教師が範読する</li> <li>・重要単語の確認</li> <li>・『生活習慣病』</li> <li>・『成人病』</li> <li>・『子供のうちから生活習慣病になる例も増加』</li> </ul>	<p>はどう過ごしていますか？」(自粛期間を例に挙げて)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●「眠る一起きる」のつながりから「規則正しい生活」の重要性を理解させる</li> <li>○教科書を見ながらプリントを完成させる</li> <li>○答え合わせを行い、正しい答えを白板に板書する</li> <li>○ノートへの貼り付けは授業の最後に行うよう促す</li> <li>○当てはまる項目にチェックさせ、意見を共有する</li> <li>○読み進めながら、適宜アンダーラインを引かせる</li> <li>○日本人の死因の上位3つ(がん、心臓病、脳卒中)について、問題となる生活習慣についてそれぞれ復習する。</li> <li>●名称が変わった意義について理解させる。</li> <li>○背景を考えさせる。</li> <li>○自分自身の体型を気にしてしまう生徒もいると考えられるため、あまり深く話さないように留意する。</li> </ul>	<p>る、漫画・雑誌・本を読む、散歩する、買い物する、外食する…など</p> <p>○外食、ファーストフードの増加、携帯電話などの普及による運動不足、食生活の乱れ、睡眠不足…など</p>	<p>◇授業で学習したことの中から、正確に穴埋めができているか(知識・理解)</p> <p>◇自分自身の生活習慣と照らし合わせ、改善するためにはどのような対策が必要であるかを、教科書や資料をもとに考えられているか(思考・判断・表現)</p>
--	---	---	---	--

	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ p. 95「循環器の病気」を教師が範読する</li> <li>・ 重要単語の確認</li> <li>・ 「循環器」</li> <li>・ 「動脈硬化」、『コレステロール』、『脂質異常症』</li> <li>・ 「高血圧」</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○読み進めながら、適宜アンダーラインを引かせる</li> <li>○p. 13で復習させる</li> <li>○HDL (善玉) コレステロールと LDL (悪玉) コレステロールの役割について説明したうえで、動脈硬化の起こり方について理解させる</li> <li>○高血圧の症状や起こり方について理解させる</li> </ul>		
<p>終末 5分</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 本日のまとめ</li> <li>・ プリントの貼り付け</li> <li>・ 挨拶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○健康を保持増進するためには、運動・食・休養が必要であること</li> <li>○生活習慣病の原因や課題、具体的な病名</li> <li>○チャイムと同時に起立、礼をさせる</li> </ul>		