

# 保健体育科学習指導案

指導教官

学籍番号

実習者氏名

1、日時 2023年 9月 21日 木曜日 4校時

2、場所 2年5組教室

3、学年・組 2年5組・40名

4、単元名 生涯を通じる健康

5、単元目標

(1) 知識及び技能

生涯を通じる健康について自他や社会の課題を発見し、その解決を目指した活動を通して理解を深めることができるようにする。

(2) 思考力、判断力、表現力

生涯を通じる健康に関わる事象や情報から課題を発見し、疾病等のリスクの軽減、生活の質の向上、健康を支える環境づくりなどと、解決方法を関連付けて考え、適切な方法を選択し、それらを説明することができるようにする。

(3) 態度（学びに向かう力など）

生涯を通じる健康について、自他や社会の課題を発見し、その解決を目指した活動に意欲的に取り組もうとしている。

6、指導にあたって

(1) 教材について

私たちの心や体は高校生の時期から大人に近づき、年齢を重ねながら変わっていく。それにともなって、生涯の各段階で健康課題も変化する。思春期から中高年期までに出会う様々な健康問題について学ぶとともに、労働と健康との関係や、働く人々の健康が保持増進される仕組みなどについて学習する。今後生きていく中で結婚や妊娠、出産、労働など必要になってくることばかりである。そのためすべての範囲で自分事と捉えられるような指導にしなければいけない。またこの単元を正しく理解することでこれからの生活を豊かにすることができる、非常に大切な教材である。

## (2) 生徒の実態

本学級は授業を真面目に取り組む生徒が多く、グループワークにも積極的に取り組む、学習に対する意欲が非常に高い生徒たちである。しかし「保健」という授業に対しては「興味がない」などの声も聞く。そのような生徒に対しても「保健」という授業の重要性を伝える。

## (3) 指導について

パワーポイントを用いて授業を進める。グループワークを取り入れながら、自分の意見をしっかりと持ち、その上で他人の意見を聞き、自分の中に取り入れさせるようにしたい。また生徒たちの興味、関心を持たせるためにも、動画を視聴し、関連する観点についての理解を深められるようにする。

## 7、指導計画 全10時間中 7時間目

時間	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
0分										
50分	ライフステージと健康	思春期と健康	性意識と性行動の選択	妊娠・出産と健康	避妊法と人工妊娠中絶	結婚生活と健康	中高年期と健康	働くことと健康	労働災害と健康	健康的な職業生活

## 8、本時の目標

### (1) 知識及び技能

- ・中高年期を健やかに過ごすために必要なことを理解できるようにする。
- ・高齢期には加齢に伴う変化があることを理解できるようにする。
- ・保健・医療・福祉の連携と総合的な対策が必要であることを理解できるようにする。

### (2) 思考力、判断力、表現力

加齢と健康について、習得した知識を基に、中高年期の疾病や事故のリスク軽減のための個人の取組と社会的対策を評価することができる。

### (3) 態度（学びに向かう力）

個人で考えた意見をグループワークで発言し、意欲的に取り組むことができる。

9、本時の展開

	学習活動	指導上の留意点	評価
導入 3分	<p>○前時の振り返り</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・結婚生活は体と心の発達が重要</li> <li>・互いの健康状態の把握</li> <li>・良好な生活習慣</li> <li>・良好な人間関係</li> </ul>	<p>◎教科書、ノートを開く。</p>	
展開 30分	<p>○中高年期における心身の変化</p> <p>◎加齢とともに起こる体の変化</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>【発問】加齢と老化の違いは何だろうか？</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>・個人ワーク（1分）</li> <li>・グループワーク（2分）</li> <li>・発表（2分）</li> <li>・表を利用しながら解説を行う（4分）</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>【発問】老化現象にはどんなものがありますか？</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>・グループワーク（2分）</li> <li>・発表（2分）</li> <li>・解説を行う（2分）</li> </ul> <p>◎ケガや病気のリスク</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・骨粗しょう症</li> <li>・ロコモティブシンドローム</li> </ul> <p>◎中高年期に向上するもの</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>【発問】中高年期になっても向上するものは何だろうか？</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>・グループワーク（2分）</li> <li>・発表（1分）</li> <li>・解説（3分）</li> </ul> <p>⇒豊富な経験や知識から総合的 的確な判断を下す能力の向上</p>	<p>◎教科書内の資料をうまく使い、個人差があることや老化の減少について説明する。</p> <p>◎グループワークがあるため話しやすい環境づくりをする。</p> <p>◎【資料2】を利用して能力の低下・向上について個人差があることを伝える</p>	<p>【知識及び技能】 加齢に伴う変化を理解することができる</p> <p>【態度】 自分の意見を発言し、グループワークに意欲的に取り組むことができる</p> <p>【思考力・判断力・表現力】 中高年期の疾病や事故のリスクの軽減のための個人の取り組みを考えることができる</p>

	<p>◎三浦雄一郎さんの動画を見る (4分)</p> <p>○若い頃の生活習慣の重要性 (5分)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・食習慣・運動習慣・生活習慣</li> <li>・健康診断・自己管理</li> <li>・人と交流</li> </ul>	<p>◎食習慣、運動習慣、生活習慣の例を提示して分かりやすくする</p>	
展開 15分	<p>○社会の高齢化 (3分)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・高齢者の生活の質を高める</li> </ul> <p>○介護や支援を必要とする高齢者の増加に対応していく (3分)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・保健・医療・福祉の連携</li> </ul> <p>○平均寿命と健康寿命</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・平均寿命・健康寿命とは何か説明する (1分)</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>【発問】日本人の平均寿命は何歳ですか？</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>・グループワーク (1分)</li> <li>・発表 (1分)</li> <li>・解説 (1分)</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>【発問】日本人の健康寿命は何歳ですか？</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>・グループワーク (1分)</li> <li>・発表 (1分)</li> <li>・解説 (3分)</li> </ul>	<p>◎グラフを提示し、高齢化の現状を把握する</p> <p>◎保健・医療・福祉の連携は図を使って説明する【資料3】</p> <p>◎黒板に出た意見を書く</p>	<p>【態度】 自分の意見を発言し、グループワークに意欲的に取り組むことができる</p> <p>【知識及び技能】 保健・医療・福祉の連携と総合的な対策が必要であることを理解できるようにする。</p>
まとめ 2分	<p>○まとめをする</p> <p>○次回の予告をする</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・働くことと健康について学ぶ</li> </ul>	<p>◎簡潔にまとめをする</p>	