

保健体育科学習指導案

指導教官

実習者氏名

1、日 時 令和年 9月 26日 水曜日 第5校時

2、場 所 奈良県立 学校 2年5組教室

3、学年・組 2年 5組 合計 人

4、単元名 働く人の健康づくり

5、内容のまとめり 第3章 生涯を通じる健康

6、単元目標

(1) 知識及び技能

・労働災害と健康や働く人の健康の保持増進について、理解することができるようにする。

(2) 思考力、判断力、表現力

・労働と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、それらを説明できるようにする。

(3) 学びに向かう力・人間性等

・労働災害と健康、働く人の健康の保持増進について、自他の健康の保持増進や回復、それを支える環境づくりについての学習に主体的に取り組もうとすることができるようにする。

7、指導と評価の計画（3時間）

	主な学習活動	知	思	態	評価方法
1	1 「働くことの意味」や「理想の仕事」について考え、ワークシートにまとめる。 2 産業構造の変化に伴い、働き方の多様化が進んでいることについて、説明を聞く。 3 産業構造や労働形態の変化に伴って健康面にどのような変化が現れたかを、資料をもとに整理する。 4 過重労働などが原因でストレスを強く感じたこと、過労死や自殺にいたりすることがあることについて説明を聞く。	①			ワークシート
2	1 前時までの学習を振り返る。 2 労働災害が発生した事例をもとに、労働環境を改善し、安全な職場の整備を推進するための方策について考える。 3 働く人の健康状態を把握するための方策及び職場における健康増進活動について説明を聞く。 4 労働者の健康保持について、健康診断の意義や健康診断の結果を踏まえた適切な事後措置を考える。 5 労働災害を防止するための方策について、ワークシートにまとめる。	③	①		観察 ワークシート
3 本 時	1 職場の健康管理や心身両面にわたる対策の重要性についての説明を聞く。 2 事例をもとに、職場における健康づくりの問題点について、自分の考えをワークシートにまとめる。 3 自分が職場の責任者だったら従業員の健康づくりのためにどのような取組ができるかを個人及びグループで考え、発表する。 4 各グループの発表に対し、従業員の視点から提案する。 5 職場における健康づくりの取組について、自分の考えをワークシートにまとめる。	②	②	①	観察 ワークシート

8、単元の評価規準

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
① 労働による傷害や職業病などの労働災害は、作業形態や作業環境の変化に伴い質や量に変化してきたこと、また、労働災害を防止するには、作業形態や作業環境の改善、長時間労働をはじめとする過重労働の防止を含む健康管理と安全管理が必要であることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 ② 働く人の健康の保持増進は、職場の健康管理や安全管理とともに、心身両面にわたる総合的、積極的な対策の推進が図られることで成り立つこと、労働と健康に関する法律等が制定された背景や趣旨について、理解したことを言ったり書いたりしている。 ③ 働く人の日常生活においては、積極的に余暇を活用するなどして生活の質の向上を図ることなどで健康の保持増進を図っていくことが重要であることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。	① 労働災害と健康について、情報を整理したり、個人及び社会生活と関連付けたりして、自他や社会の課題を発見するとともに、個人の取組と社会的対策を整理して、労働災害を防止するための方策を選択している。 ② 働く人の健康の保持増進のための職場の取組について、課題の解決方法と、それを選択した理由などを話し合ったり、ワークシートに記述したりして、筋道を立てて説明している。	① 労働災害と健康・働く人の健康の保持増進について、課題の解決に向けての学習に主体的に取り組もうとしている。

9、本時の目標

(1) 知識及び技能

・働く人の健康の保持増進は、職場の健康管理や安全管理とともに、心身両面にわたる総合的、積極的な対策の推進が図られることで成り立つこと、労働と健康に関する法律等が制定された背景や趣旨について、理解したことを言ったり書いたりできるようにする。

(2) 思考力、判断力、表現力

働く人の健康の保持増進のための職場の取組について、課題の解決方法と、それを選択した理由などを話し合ったり、ワークシートに記述したりして、筋道を立てて説明できるようにする。

(3) 学びに向かう力・人間性等

・労働災害と健康、働く人の健康の保持増進について、自他の健康の保持増進や回復、それを支える環境づくりについての学習に主体的に取り組もうとすることができるようにする。

10、本時の展開

	学習活動	指導上の留意点	評価
導入 5分	○挨拶 ○出欠確認 ○本時の目標	・本時の学習内容を提示し、めあてや活動内容について理解できるようにする。	
	職場における健康づくりの問題点について考え、従業員の健康の保持増進のための「健康づくりプラン」を作成しよう。		
展開	○職場における健康づくり活動 ・教科書 P104L2～11 を音読する。 ・働く人の健康や安全の確保は経営の上でも大切なことであることを理解する。	・立って大きな声で読むよう指示する。	

開 4 0 分	発問 1 「ハラスメントについて正しい組み合わせを考えよう」。 ○職場におけるメンタルヘルス対策 ・教科書 P104L 12～P105L 2 を音読する。 ・職場での心身両面にわたる積極的な健康づくり活動について理解する。 ○日常生活における健康の保持・増進活動 ・教科書 P105L 4～16 を音読する。 ・働く人の健康には余暇の活用など生活の質の向上も重要であることを理解する。 発問 2 グラフや説明を聞いて「有給休暇取得状況」の穴埋めをしてみよう！ 発問 3	・1人で考えさせ、数人の生徒に答えてもらう。 ・立って大きな声で読むよう指示する。 ・ストレスチェックの実施のところについてワークシートに記入するよう指示する。 ・立って大きな声で読むよう指示する。	
	あなたは、この事業所の健康づくりの責任者を任されました。実効性のある取組（健康づくりプラン）を考え、その内容と期待できる効果を従業員に説明してください。		
	「事例 1 について考えよう！」 ・教師が設定した架空の事業所の事例を読み、問題点とその理由をまとめる。		

	・事例の問題点を踏まえ、各自で「健康づくりプラン」を考える。 ・各グループで「健康づくりプラン」を作成し、従業員に説明する形にまとめる。 ・各自が考えた取組をグループで出し合い、グループとしての「健康づくりプラン」作成する。 ・各グループで作成した「健康づくりプラン」を発表する。 ・各グループの発表を聞き、従業員の立場から提案や感想を発表する。 ・他のグループの発表や従業員の立場からの提案を踏まえ、「健康づくりプラン」を考えた理由をワークシートにまとめる。	・問題点と思う部分にアンダーラインを引くよう指示する。 ・なぜ問題があると考えたか具体的に記述するよう指示する。 ・企業側だけでなく、労働者の立場からも考えるように助言する。 ・問題解決のための障壁を想定しながら、実効性のある取組を考えるよう助言する。 ・従業員が取り組みたいと思えるような発表となるよう助言する。 ・具体的な取り組みや職場における健康づくりのあり方についての考えを記入するよう指導する。	〈思・判・表一②〉 ・働く人の健康の保持増進のための職場の取り組みについて、課題の解決方法と、それを選択した理由などを話し合ったりして、ワークシートに記述したりして、筋道を立てて説明している。 【観察・ワークシート】 〈主体的に学習に取り組む態度一①〉 ・労働災害と健康・働く人の健康の保持増進について、課題の解決に向けての学習に主体的に取り組もうとしている。 【観察】
--	---	---	---

ま と め 5 分	○本時のまとめ ○挨拶	・ 本時のまとめの確認 ・ 働くことと健康は密接に関わっていることを理解させるよう指導する。 ・ 最後までけじめをつけて挨拶するよう指導する。	

※本時の授業中には「思考・判断・表現」「主体的に学習に取り組む態度」の観点进行评估し、「知識・技能」についてはワークシートの記入状況から授業後に評価することとする。

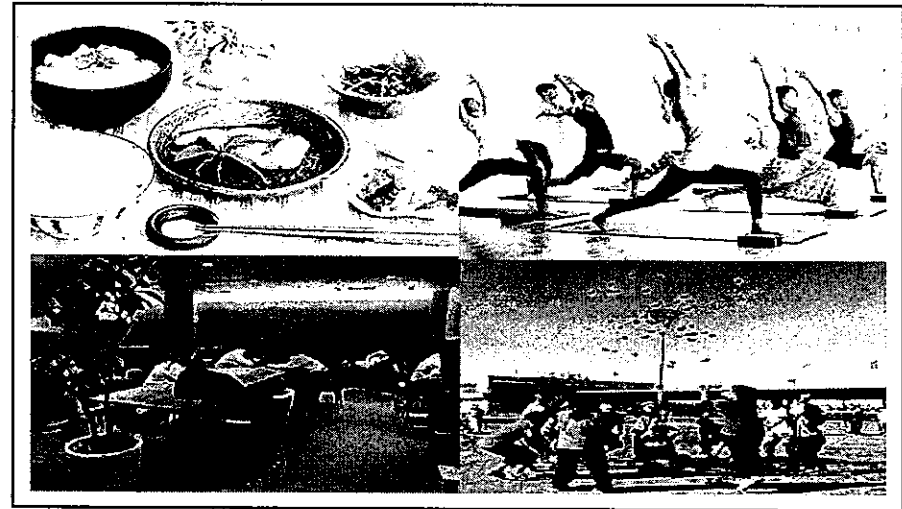
1 1、総合所見、ご高評欄

--

⑩働く人の健康づくり

本時の目標

- ・ 職場における健康づくりの問題点について考え、従業員の健康の保持増進のための「健康づくりプラン」を作成しよう



Q1 組み合わせよう！

女性従業員に性的関係を迫る

『態度が気に入らない』という理由をつけて、上司が部下を足蹴にする

育児休暇を申請したら、『今は休まれると困る』と言って断られた

パワーハラスメント
(パワハラ)

マタニティハラスメント
(マタハラ)

セクシャルハラスメント
(セクハラ)

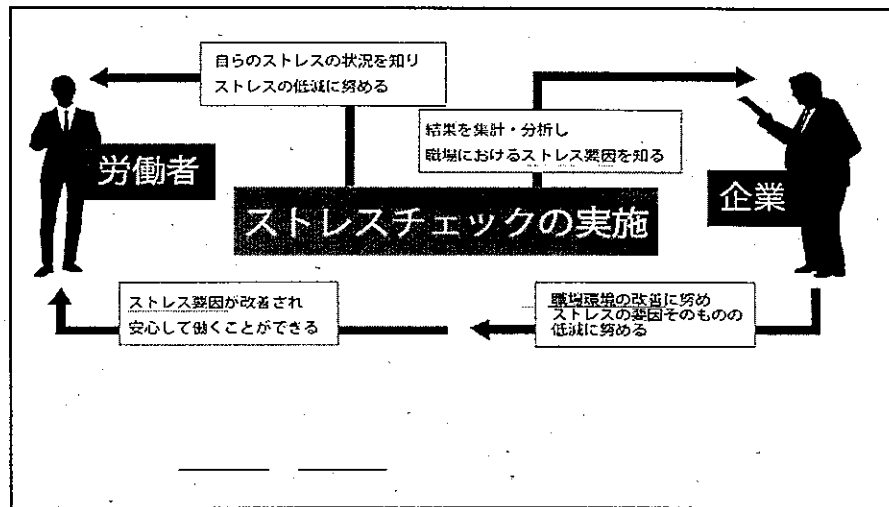
1-1 職場における健康の保持・増進活動

○働く人の健康や安全の確保

健康づくりに積極的に取り組む企業が増えている

健康面◎・仕事の生産性◎

快適職場の形成
(環境・ハラスメント対策)



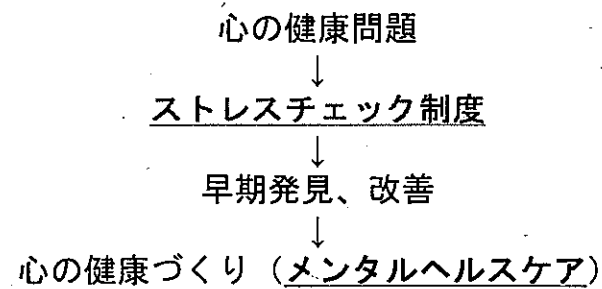
上司・産業保健スタッフ・専門の医療機関

→相談に乗ったり、職場の環境を改善する

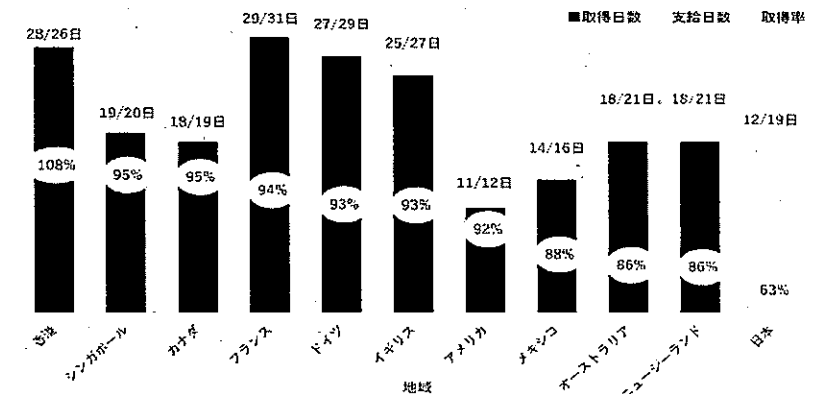
→職場全体で計画的にメンタルヘルス対策を行う

→職場復帰支援

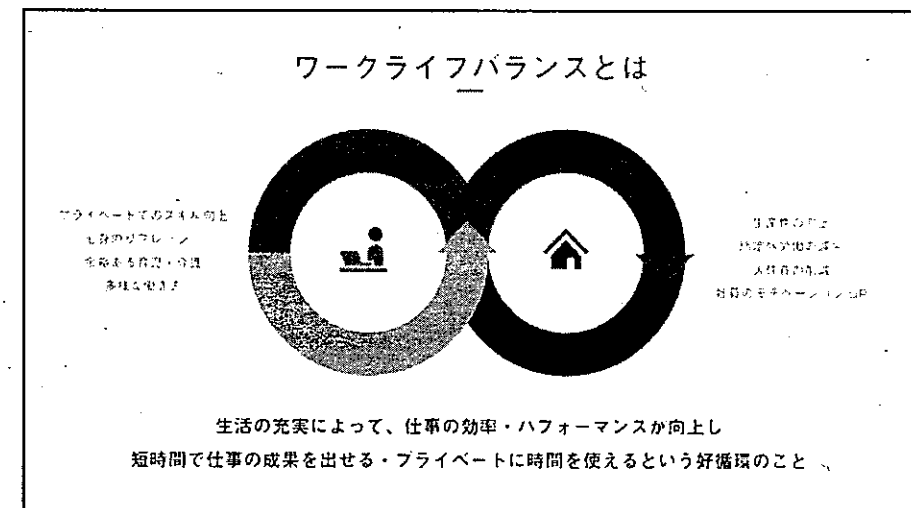
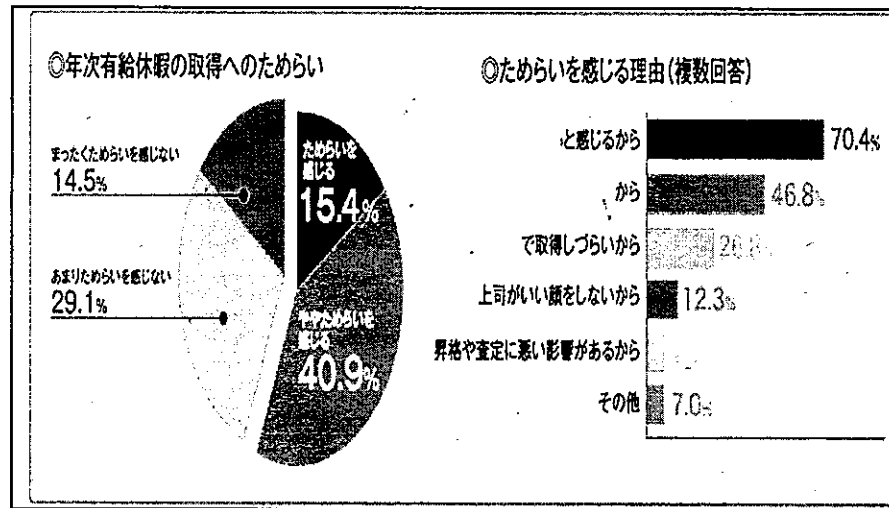
1-2 職場におけるメンタルヘルス対策



【世界比較】2023年の世界11地域における有給休暇の取得状況

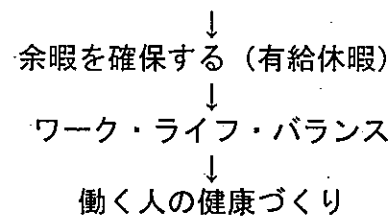


Expedia



2 日常生活における健康の保持・増進活動

職場における対策だけでなく日常生活の充実も大切
(適度な身体活動・バランスのいい食事・余暇)



Q3 事例1について考えよう!

【1】

- ①問題があると思われる部分にアンダーラインを引く
- ②問題点とその理由を書く。

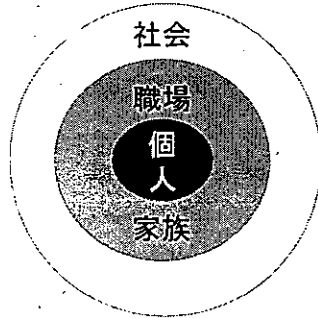
【2】

- ①健康づくりプラン (1人)
- ②健康づくりプラン (グループ)
- ③発表 (代表者1人)
- ④取り組みを考えた理由 (他のグループの発表を踏まえて)

まとめ

・健康＝幸せ

→ 個人が健康になるよう心がける
(幸せになる)



↓
職場全体も健康になる
(幸せになる)

↓
社会全体が健康 (幸せになる)

働く人の健康づくり【1】

2年（ ）組（ ）番（ ）

◎本時の目標

・職場における健康づくりの問題点について考え、授業員の健康の保持増進のための「健康づくりプラン」を作成しよう

1 職場における健康の保持・増進活動

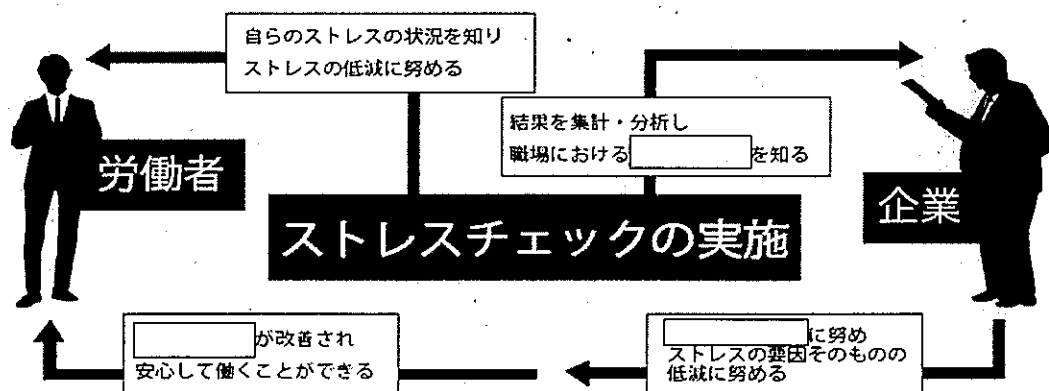
1. 職場における健康づくり活動

Q1 組み合わせてみよう！

『態度が気に入らない』 育児休暇を申請したら
女性従業員に性的 という理由をつけて、『今は休まれると困る』
関係に迫る 上司が部下を足蹴にする と言って断られた

パワーハラスメント マタニティハラスメント セクシャルハラスメント
(パワハラ) (マタハラ) (セクハラ)

2. 職場におけるメンタルヘルス対策



【 】と【 】の成長につながる

1. 余暇の意義 2. 余暇の活用

→日本の有給休暇の取得率は世界的に見ても（ ）。

→年次有給休暇の取得へのためらいは（ ）%以上を占めている。

→その多くの理由は（ ）と感じているからである。

【1】 ①問題があると思われる部分にアンダーラインを引こう（別紙1）

②問題点とその理由を書こう

	問題点	理由
1		
2		
3		
4		
5		

	取り組み内容	期待できる効果
1		
2		

	取り組み内容	期待できる効果
1		
2		
3		

○取り組みを考えた理由（他のグループの発表を踏まえて）

[illegible]

【事例1】企業広告やホームページ制作などを行っている▲▲社

- ① 従業員 30 人程度の小規模事業所で、従業員の平均年齢は 46 歳。
- ② 通常業務はパソコンを使用したデスクワークが中心で、勤務時間中は体を動かすことがほとんどない。
- ③ 従業員の健康に対する関心が低く、年齢や性別に関係なく自分の健康状態や生活習慣に無頓着な従業員が多くみられる。また、肥満傾向の男性従業員の割合が年々高くなっている。
- ④ 従業員の喫煙率は約 40%で、職場内に喫煙スペースがある。喫煙スペースの密閉性が不十分なことから、従業員の中には漏れ出るたばこの煙が気になるという人もいる。

*この事例に対して健康づくりの取組を進めようと考えています。

【1】

- ①問題があると思われる部分にアンダーラインを引く
- ②問題点とその理由を書く。

【2】

- ①健康づくりプラン（1人）
- ②健康づくりプラン（グループ）
- ③取り組みを考えた理由