

# 保健体育科学習指導案

安芸高田市立高宮中学校  
指導者 北 村 清

- 1 日 時 平成26年6月27日(金) 5校時(13:40~14:30)
- 2 学 年 3学年(男子18名 女子14名 計32名)
- 3 場 所 3年教室
- 4 単元名 生活習慣病の予防-1
- 5 単元について

## (1) 単元観

生活習慣病は、食生活、運動習慣、休養のとり方、睡眠、嗜好などの生活習慣が深くかかわり、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、中高年だけにかかわる病気ではなく、若いころからの生活習慣の積み重ねの結果であるとも考える。正に、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

これまでの学習では、健康な生活を送るために、健康の成り立ちと病気の発生要因、食生活、運動と休養について、自分の生活を振り返らせながら学習を深めてきた。また、保健の学習を通して体力向上との関連性について深めてはいるが、生徒の実生活では難しい面がある。しかしながら、実技の授業を通して、特に走ることと柔軟性を高めることについては進んで活動をするようになり、体力も精神面も含めて向上してきた。

さて、本単元の生徒の生活習慣病に対する理解度は高く、メディアによる健康食品、病気に対する対処、治療法など、国民の関心事の高さが伝わり、生徒の身近な会話を通して高いことが感じられる。

しかし、生徒の現在の生活習慣を考えた時、とかく大人になって引き起こす日本人の3大死亡原因であるがん、心臓病、脳卒中やそれらと深くかかわる糖尿病、高血圧症、脂質異常症の発症や進行が、生活習慣病と結びついているという実感はうすいのではないとも考えられる。

## (3) 指導観

本単元は、生徒にとって身近な問題として関心が高いことが考えられ、特に、家族と生活習慣病とは切り離せないことが想像できる。そこで、指導にあたっては、まずは生活習慣病とはどういうものを理解させる。さらに、生活習慣に関する事前アンケートから自分の生活習慣を振り返らせ、その原因となるものを互いに交流させる中で、予防につながる学習展開へと深めていきたい。

## 6 単元の目標

- (1) 健康な生活と疾病の予防について関心を持ち、学習活動に意欲的に取り組もうとすることができる。
- (2) 健康な生活と疾病の予防について、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、それらを表すことができる。
- (3) 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、喫煙、飲酒、薬物乱用と健康、感染症の予防、保健・医療機関や医薬品の有効利用、個人の健康を守る社会の取組について、課題の解決に役立つ基礎的な事項及びそれらと生活とのかかわりを理解することができるようにする。

7 単元の評価規準

ア 健康・安全への関心・意欲・態度	イ 健康・安全についての思考・判断	ウ 健康・安全についての知識・理解
<p>①健康な生活と疾病との予防について、健康に関する資料を見たり、自分たちの生活を振り返ったりするなどの学習活動に意欲的に取り組もうとしている。</p> <p>②健康な生活と疾病の予防について、課題の解決に向けての話し合いや意見交換などの学習活動に意欲的に取り組もうとしている。</p>	<p>①健康な生活と疾病の予防について、健康に関する資料等で調べたことをもとに課題や解決の方法を見つけたり、選んだりするなどして、それらを説明している。</p> <p>②健康な生活と疾病の予防について、学習したことを自分たちの生活や事例などと比較したり、関係を見つけたりするなどして、筋道を立ててそれらを説明している。</p>	<p>①健康の成り立ちと疾病の発生要因について理解したことを言ったり、書き出したりしている。</p> <p>②生活行動・生活習慣と健康について理解したことを言ったり、書き出したりしている。</p> <p>③喫煙、飲酒、薬物乱用と健康について理解したことを言ったり、書き出したりしている。</p> <p>④感染症の予防について理解したことを言ったり、書き出したりしている。</p> <p>⑤保健・医療機関や医薬品の有効利用について理解したことを言ったり、書き出したりしている。</p> <p>⑥個人の健康を守る社会の取り組みについて理解したことを言ったり、書き出したりしている。</p>

8 指導と評価の計画 (全18時間)

	学 習 内 容 (時間数)	評 価				
		ア	イ	ウ	評価規準	評価方法
健康な生活と病気の予防	<p>1 健康の成り立ちと病気の発生要因</p> <p>病気の発生要因は主体と環境要因とのかかわりによることを理解しよう</p>	○		◎	アー① イー ウー①	行動観察 プリント
	<p>2 食生活と健康</p> <p>バランスのよい食事をとることで健康を保持増進できることを理解しよう</p>	○		◎	アー① イー ウー②	行動観察 プリント
	<p>3 運動と健康</p> <p>健康の保持増進のためには適切な運動の必要性が大切であることを理解しよう</p>		○	◎	アー イー② ウー②	行動観察 プリント 発表
	<p>4 休養と睡眠と健康</p> <p>自身の日常生活から課題を発見し疲労回復法を選択しよう</p>	○	◎		アー① イー① ウー	行動観察 プリント

健康な生活と病気の予防	<b>5 生活習慣病の予防 1</b> <b>(1/1) 本時</b> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">生活習慣病の予防のための適切な行動を理解しよう</div>	◎	○	○	アー② イー ウー②	行動観察 プリント 発表
	<b>6 生活習慣病の予防 2</b> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">生活習慣病の予防のための適切な行動を選択しよう</div>		◎	○	アー イー① ウー②	行動観察 プリント 発表
	<b>7 喫煙の害と健康</b> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">喫煙の健康に及ぼす影響に関心を持ち、健康な生活を築くためにはどうすべきか考えよう</div>	◎		○	アー① イー ウー③	行動観察 プリント 発表 ロール・プレイ
	<b>8 飲酒の害と健康</b> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">飲酒の実態に目を向け、アルコールが健康に及ぼす影響に関心を持ち、健康な生活を築くためにはどうすべきか考えよう</div>	◎		○	アー① イー ウー③	行動観察 プリント 発表
	<b>9 薬物乱用の害と健康</b> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">薬物乱用が健康に及ぼす悪影響や恐ろしさを正しく理解しよう</div>		○	◎	アー イー② ウー③	行動観察 プリント 発表
	<b>10 薬物乱用の社会への影響</b> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">薬物乱用が社会に及ぼす悪影響や恐ろしさを理解しよう</div>	◎		○	アー② イー ウー③	行動観察 プリント
	<b>11 喫煙・飲酒・薬物乱用の要因と適切な対処</b> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">喫煙・飲酒・薬物乱用などの行為はストレスなどの心理状態や社会環境などによって助長されることを理解し適切に対処することを理解しよう</div>	○	◎		アー② イー② ウー	行動観察 プリント
	<b>12 感染症と病原体</b> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">感染症は病原体が主体に感染して起こり、感染や発病には主体と環境の条件がかかわることを理解しよう</div>	◎		○	アー① イー ウー④	行動観察 プリント 発表
	<b>13 感染症の予防</b> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">感染症の予防は抵抗力を高め、発生源や感染経路を遮断することで予防できることを理解しよう</div>		○	◎	アー イー③ ウー④	行動観察 プリント 発表

健康な生活と病気の予防	14 性感染症の予防 性感染症の予防は性的接触をさけることと、コンドームの使用が有効であることを理解しよう	○		◎	アー② イー ウー④	行動観察 プリント
	15 エイズの予防 エイズはHIVという病原体による感染症であることを理解しよう		○	◎	アー イー② ウー④	行動観察 プリント
	16 保健・医療機関の利用 保健の保持増進と疾病の予防には保健・医療機関を有効に利用することを理解しよう	◎		○	アー① イー ウー⑤	行動観察 プリント
	17 医薬品の利用 医薬品には主作用と副作用があり正しく使用することを理解しよう		○	◎	アー イー② ウー⑤	行動観察 プリント
	18 個人の健康を守る社会の取り組み 人々の健康を支える社会的な取組が有効であることを理解しよう	○		◎	アー② イー ウー⑥	行動観察 プリント 発表

## 9 本時の展開

### (1) 本時の目標

食生活の乱れ、運動不足、睡眠時間の減少などの不適切な生活習慣は、やせや肥満などを引き起こしたり、また、生活習慣病を引き起こす要因となったり、生涯にわたる心身の健康にさまざまな影響があることを理解する。

### (2) 観点別評価規準

健康・安全への関心・意欲・態度	健康な生活と疾病の予防について、課題の解決に向けての話し合いや意見交換などの学習活動に意欲的に取り組もうとしている。 アー②
健康・安全についての知識・理解	生活行動・生活習慣と健康について理解したことを言ったり、書き出したりしている。 ウー②

### (3) 人権教育の視点

合意形成	生活習慣病の予防のために、生活習慣アンケートの結果を元に、自分の生活行動を振り返ることができる	
人権教育の視点	具体的な生徒の姿	具体的な手立て
自分を大切に	・自身の生活習慣の実態をアンケート結果から述べるができる。	・生活習慣に関する事前のアンケートをとり、結果を紹介して、生活習慣の実態を把握させる。



	<p style="text-align: center;"><b>合意形成</b></p> <p style="text-align: center;">自分の生活行動を振り返ることができる</p>	<p><b>&lt;原因&gt;</b></p> <p>①間食をとる習慣(主食を食べない)</p> <p>②過食の習慣(口あたりのよい物しか食べない)</p> <p>③調味料を使い過ぎる習慣(濃い味が食べやすい)</p> <p>④就寝が遅く睡眠不足(次の日の事を考えない)</p>		
ま と め	<p>4 自分たちの身近にある悪習慣により心身に負担がかかるものについて考える。</p>	<p>①むし歯(←歯磨き習慣)</p> <p>②風邪ひき(←薄着の習慣)</p> <p>③胃もたれ(←夜食の習慣)</p>		
	<p>5 本時の学習のまとめ</p>	<p>・食生活の乱れ, 運動不足, 睡眠時間の減少などの不適切な生活習慣は, やせや肥満などを引き起こしたり, また, 生活習慣病を引き起こす要因になることをおさえる。</p> <p>また, 『自分の健康は自分で守る』ことを意識させる。</p> <p>・『授業振り返りシート』に本時の内容について書かせ次時に活かす。</p>		

(6) 板書計画

**自分たちの食習慣は病気を引き起こす原因になるのだろうか？**

**事前アンケート結果**

---

---

---

---

---

心身に負担になる生活習慣

① \_\_\_\_\_

② \_\_\_\_\_

③ \_\_\_\_\_

④ \_\_\_\_\_

⑤ \_\_\_\_\_

自分たちの食習慣

<問題点>

・

・

<原因>

・

・

**生活習慣病**

自分の生活行動を振り返る

**自分の健康は**