

中学校 1年生 保健体育科学習指導案

1 単元名 「健康な生活と病気の予防」 (休養・睡眠と健康)

2 単元について

小学校では、健康の大切さや健康によい生活、病気の起こり方や予防などについて学習している。

ここでは、人間の健康は、主体と環境が関わり合って成り立つこと、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理解できる必要がある。また、健康な生活と疾病の予防に関する課題を発見し、その解決に向けて思考し判断するとともに、それらを表現することができるようにすることが必要である。さらに、自他の健康に関心を持ち、現在だけでなく生涯を通じて健康の保持増進や回復に主体的に取り組む態度を身につけることが必要である。

3 単元の目標

知識・技能	健康な生活と疾病の予防 心身の発達と心の健康について、課題の解決に役立つ基礎的な事項及びそれらの生活とのかかわりを理解することができるようにする。
思考力・判断力・表現力等	健康な生活と疾病の予防 心身の発達と心の健康について課題の解決を目指して、知識を利用した学習活動などにより、科学的に考え、判断し、それらを表現できるようにする。
学びに向かう力・人間性	健康な生活と疾病の予防 心身の発達と心の健康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ようにする。

4 生徒の実態と指導観

話を聞くことができたりできなかつたりする。

説明の途中で話が途切れてしまう。

クラスの仲がよく団結している。

5 単元及び学習活動に即した評価規準

健康安全への知識・技能	健康安全についての思考力・判断力・表現力等	健康・安全について、主体的に学習する態度
-------------	-----------------------	----------------------

<p>・健康は、身体と環境の相互作用の下に成り立っていること。また、疾病は、主体の要因と環境の要因が関わり合って発生することを理解している。</p> <p>・健康の保持、健康の保持増進には、年齢、生活環境等に応じた運動時間、食事、休養及び睡眠の調和のとれた生活を続ける必要があることを理解している。</p> <p>・生活習慣病などは、運動不足、食事の量や質の偏り、休養や睡眠の不足などの生活習慣の乱れが主な要因となって起こること。また、生活習慣病の多くは、適切な運動、食事、休養及び睡眠の調和のとれた生活を実践することによって予防できることを理解している。</p> <p>・喫煙、飲酒、薬物乱用などの行為は、心身に様々な影響を与え、健康を損なう原因となること。また、これらの行為には、個人の心理状態や人間関係、社会環境が影響することから、それぞれの要因に適切に対処する必要があることを理解している。</p>	<p>・健康な生活と疾病の予防について、課題を発見し、その解決に向けて思考し判断しているとともに、それらを表現している。</p>	<p>・健康な生活と疾病の予防についての学習に自主的に取り組もうとしている。</p>
---	--	--

6 指導と評価の計画

時間	主な学習内容	知識	思・判・表	学び
1	健康の成り立ち			
2	運動と健康			
3	食生活と健康			
4	休養・睡眠と健康 ・疲労がたまるとどうなるだろうか。 ・休養・睡眠はどのように取ればよいだろうか。 ・健康の保持増進には、どんな生活をする必要があるだろうか。		○	

--	--	--	--	--

7 本時の展開

① 本時の目標

- ・健康のためには、休養・睡眠をどのように取ればよいか理解しよう。
- ・休養・睡眠のとり方について考えよう。
- ・運動、食事、休養・睡眠の調和のとれた生活について考えよう。

発問の数は決まっています。下記の欄は3つの発問とありますが、数は必要に大路手でいいです。

導入で、展開の教えるべきものを発問しないようにしてください。

これから学ぶことを聞いても仕方ないです。

② 展開

段階	学習活動【 休養・睡眠と健康 】	指導上の留意点 ◇評価
導入 8分	<p>「最近みんなどのくらい睡眠を取っているかな」</p> <p>自分の睡眠について考えさせる。</p> <p>「人は一日にどれくらい寝なくてはいけなんでしょうか」</p> <p>7～8時間</p>	<p>・クラス全員が睡眠時間を考えられる様にさせる。</p> <p>睡眠について興味を惹かせなぜ睡眠がたいせつなのかを考えさせる。</p>
展開 25分	<p>【疲労がたまるとどうなるだろうか】</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>発問1：どんな時に疲労を感じるだろうか。</p> </div> <p>4～5人のグループで結果を話し合わせさせる。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>起きれない 授業中寝てしまう 友達関係</p> </div> <p>肉体疲労はどの様に回復しているか。</p> <p>身体的疲労がたくさん出てきたと思うけど、他にどんな時に疲労を感じるのだろうか。</p> <p>・精神的な疲労もある 友達関係 テスト考える。</p>	<p>グループ活動後発表させる。</p> <p>かくグループごとに考え発表させる。</p> <p>疲労の自覚症状についてどうしてそうなるのか、自分の状況を疲労があるときに判断し、活用できるように指導をする。</p> <p>出てきた内容で身体的疲労なのか精神的疲労なのかを考えさせる。</p> <p>まずは身体的疲労の回復の仕方について説明をし回復の仕方について説明をする</p>

<p>この疲労をどうやって回復しているのかな。</p> <p>相談する</p> <p>身体的疲労と精神的疲労は回復の仕方が違ってたね</p> <p>身体的疲労は疲れたと感じた時にすぐ回復する必要がある。</p> <p>身体的疲労を溜めすぎるとストレスがかかる。ストレスの話はまた今度</p> <p>精神的疲労は誰かに吐き出すことが大切。</p>	<p>。</p> <p>次に精神的な疲労の回復方法の説明をする。精神的疲労とストレスを関連付けて説明をしストレスの解消方法についての説明をする。</p> <p>ストレスを抱えず健康的に生活をしていくことができる様にさせる。</p> <p>休養の内容を説明し、理解させる。休養に特に大切な睡眠について説明をし、休養の取れるよい睡眠を取るために生活リズムを正すことについて説明をする。</p>
<p>発問2：一日にどのくらい睡眠をとるのが必要か</p>	
<p>グループで話し合おう。</p> <div data-bbox="284 1211 759 1368" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>6時間</p> <p>5時間</p> <p>9時間</p> </div> <p>グループで出た内容を発表する。</p> <p>人の1日に必要な睡眠時間について説明する。</p> <p>睡眠の仕組みについて説明する。</p> <p>寝る時間は何時ぐらいがいいだろうか。</p> <p>考えさせる</p> <ul style="list-style-type: none"> ・10時ぐらい ・9時ぐらい <p>起きる時間によって変わる</p> <p>良い睡眠をすることによって疲労が回復することを説明</p>	<p>睡眠の大切さについて考えさせる。</p> <p>どうして眠らなければならないのかについて考えさせる。</p> <p>疲労と睡眠という内容から関連づけ、疲労を回復するためには睡眠が大切ということを説明する。</p> <p>睡眠時間と疲労回復のタイミングを説明する。</p> <p>A 評価基準</p> <p>授業の内容を理解し、自分と比較し、今自分はどうかしたらよいのかについて考えて行動しようとしている。</p> <p>C 評価基準</p>

	<p>授業の内容を理解することができる。</p> <p>発問3：良い睡眠をとるためにはどうしたら良いか</p> <p>考えた内容を発表する。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> ご飯を食べる 湯船に浸かる リラックスする。 </div> <p>生活リズムを整えて規則正しい生活をする。 リラックスのできる環境を整える</p> <p>調和の取れた生活について説明をする。 本日の内容のまとめ、説明をし板書を行う。</p>	<p>グループで話合う。</p> <p>疲労回復と睡眠の話に関連付け、どのように生活していくべきなのかを考えさせる。 規則正しい生活が良い睡眠、良い疲労回復につながることを説明する。</p> <p>自ら疲労回復に努め健康的な生活を送れる様にする ことができる様にする。</p>
<p>ま と め 5 分</p>	<p>本日の内容をワークシートに記入する。</p>	<p>今日の授業で考えたことを発表する。</p>

8 板書計画

めあて

○心の疲れ

① どんな時に疲労を感じるだろうか。

○体の疲れ

②1日にどのくらい睡眠をとることが必要か

③良い睡眠には何が必要か

9 資料