

保健体育科（保健）学習指導案

1 単元

健康な生活と疾病の予防（健康の成り立ちと疾病の発生要因）

2 単元の目標（評価規準）

（1）知識・技能

①健康な生活と疾病の予防について、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関わりを理解できるようにする。

（2）思考・判断・表現

①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。

（3）主体的に学習に取り組む態度

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ようにする。

3 単元の指導計画

- 第1時 健康の成り立ち
- 第2時 疾病の発生要因
- 第3時 健康な生活と疾病の予防
- 第4時 運動と健康
- 第5時 食生活と健康
- 第6時 休養、睡眠と健康
- 第7時 調和のとれた生活
- 第8時 学習のまとめ

4 本時の目標（評価基準）

（1）知識・技能

①健康は主体と環境を良好な状態を保つことにより成り立っていること、また健康が阻害された状態の一つが疾病であること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。

②疾病は、主体の要因と環境の要因が相互に関わりながら発生することについて言ったり書き出したりしている。

（2）思考・判断・表現

①健康な生活と疾病の予防における事柄や情報などについて、保険に関わる原則や概念を基に調整したり、個人生活と関連付けたりして、自他の課題を発見している。

②健康の成り立ちと疾病の発生要因や、生活習慣病と健康について、習得した知識を自他の生活に適用したり、課題解決に役立てたりして、健康の保持増進をする方法を見いだすことをしている。

（3）主体的に学習に取り組む態度

①健康な生活と疾病の予防について、課題の解決に向けた学習活動に主体的に取り組もうとしている。

5 本時の展開

時間	学習内容・活動	指導上の留意点	ICT 活用	評価の観点
0 5	1, 出席確認 2, 本時の授業の説明	○生徒が全員いるか、席に座っているかを確認		
10	3, 教科書 P. 6, 7 を音読 4, 教科書の内容から今の自分が健康であるか考える。 発問 1:健康な状態とはどのような状態だと思いますか。予想される生徒の反応:元氣、風邪をひかなくて怪我をしていない、わからない。 5, 発表 6, 上記の内容をふまえて、疾患の発生要因について説明	○席順で丸読み ○今の自分が健康であるか問う ○今の自分が健康であるか、健康とは何かを考えさせ、健康について興味をひかせる ○プリントに自分の考えを記入 ○班に分かれて意見を交換する、話し合い(7分程度) ○1人になる生徒を作らない ○基本的に4人で組ませる、人数に合わせて調整 ○班で1人代表者を決めて、発表する	・タブレット端末で教科書を見る	(2) ① ・健康な状態とは、どのような状態か、しっかりと考えられているか、自己理解できているか ・班全員の意見を、まとめて、発表できているか

