

中学校 1年生 保健体育科学習指導案

令和6年12月19日

中学校1年20名

1 単元名 大単元「健康な生活と病気の予防」 小単元（健康の成り立ち）

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ようにする必要がある。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もち、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付けることが必要である。このため、本内容は、健康の保持増進や生活習慣病などを予防するためには、適切な運動、食事や休養及び睡眠が必要であること、生活行動と健康に関する内容として喫煙、飲酒、薬物乱用を取り上げ、これらと健康との関係を理解できるようにすること、また、疾病は主体と環境が関わりながら発生するが、疾病はそれらの要因に対する適切な対策、例えば、感染症への対策や保健・医療機関や医薬品を有効に利用することなどによって予防できること、社会的な取組も有効であることなどの知識と健康な生活と疾病の予防に関する課題を解決するための思考力、判断力、表現力等を中心として構成している。

3 単元の目標

知識・技能	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方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

健康について漠然とは理解しているが、深く学んだことはないのどのどのような状態のことを健康というのかについては、まだ詳しく理解することができていない。この先の長い人生を、心身共に健康で過ごすためにはどうしたら良いのか、健康にはどのようなことが関与しているのかについて理解させることが重要であると考えます。

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>①健康は、主体と環境の相互作用の下に成り立っていること。また、病気は、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>②健康の保持増進には、年齢、生活環境等に応じた運動、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>③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>④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>① 健康な生活と病気の予防について、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>① 健康な生活と病気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 病気にはどんなことが関係しているだろうか。 健康はどのようにすることによって成り立つだろうか。		①	
2	運動と健康			
3	食生活と健康			
4	休養・睡眠と健康			

7 本時の展開

① 本時の目標

病気や健康にはどんなことが関わっているか理解しよう。

自分にとって健康とは何かについて考えよう。

② 展開

段階	学習活動【 学習内容 】	指導上の留意点 ◇評価
導入 10分	○挨拶、出席確認 ○本時の目標を確認する	・ホワイトボードに目標を貼り、明確にする。 ・ワークシートを配布し、今日の授業で学んだことや気づいたことなど記入するよう声掛けをする。
	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> 発問1：どういう状態の人を健康だと言えるだろうか。 </div> <p>個人で考える時間を作り 発表する</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> 予想される生徒の反応：怪我をしていない、病気にかかっていない、美味しいご飯が食べられる、朝の目覚めが良い、元気 </div> <p>○逆に健康ではない状態とはどのようなことだと思うか、どのような病気があるかについて考える。</p> <p>○日本で1番多い死因について考え、話し合う。</p>	<p>・経験談を交えながら生徒にわかりやすく健康について考えてもらう。</p> <p>・生徒にとっての健康の状態についてを理解する。</p> <p>・つまづいている生徒には自分と照らし合わせて考えてもらえるようにする。</p> <p>・5分間の時間をとる。</p> <p>・健康である状態と比べ、健康ではない人はどのような人なのか考えさせる。</p> <p>・知っている病名を上げてもらう。</p> <p>・日本で1番多い死因について説明する。</p>
展開 35分	【病気にはどんなことが関係しているだろうか。】 ○日本の死因が昔と今で違うことを知る。	<p>・「教科書 p28 資料①日本の死因の移り変わり」の図を提示し、説明する。</p> <p>・2018年の死因から提示し、1947年、1977年を提示し変化に気付かせる。</p>
	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> 発問2：今と昔で日本の死因はなぜ移り変わっているのだろうか。 </div> <p>近くの人と話し合い発表する</p>	<p>・全員が話し合いに参加できているか机間指導を</p>

<div data-bbox="272 253 746 450" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>予想される生徒の反応：医療の発達、美味しいご飯があるから、戦争がないから、安全な生活を送れているから</p> </div> <p>○主体の要因と環境の要因の関係について知る。</p> <p>○1947年の死因の1位が「結核」であるのは何故なのかについて理解する。 資料①を提示する</p> <p>○1977年の死因の1位が「脳卒中」であるのは何故なのかについて理解する。</p> <p>○2018年の死因の1位が「がん」であるのは何故なのかについて理解する。</p>	<p>行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・5分間の時間をとり、考えさせる。 ・死因の移り変わりを学ぶ中で、主体の要因と環境の要因について関連させて学ばせる。 ・1947年の日本では何が起こっていたのかについて説明する。 ・1945年に戦争が終わり、抗生物質「ストレプトマイシン」ができたことから、少しずつ今は減ってきていることについて理解させる。 ・アメリカは抗生物質ができる前から下がっているのは何故なのか、フィリピンは抗生物質ができているのに下がっていないのは何故なのかについて説明する。(主体の要因と環境の要因に関連付ける) ・資料①を提示しながらわかりやすく説明する。 ・1977年の日本ではどのような働きが行われていたのかについて説明する。 ・1977年には戦争も終わり、働いてご飯を食べることができる、家に住むことができるようになったため衛生状況が良くなったことについて伝える。 ・がんになってしまう原因について伝える。 ・生活習慣病が関係していることについて理解する。 ・がんは、正常な細胞の遺伝子が傷つきがん細胞に変化しそのがん細胞が増殖して器官の働きを侵してしまう病気であることについて分かりやすく伝える。原因がわからないことも伝える。 ・2人に1人になると言われていることを伝える。
--	---

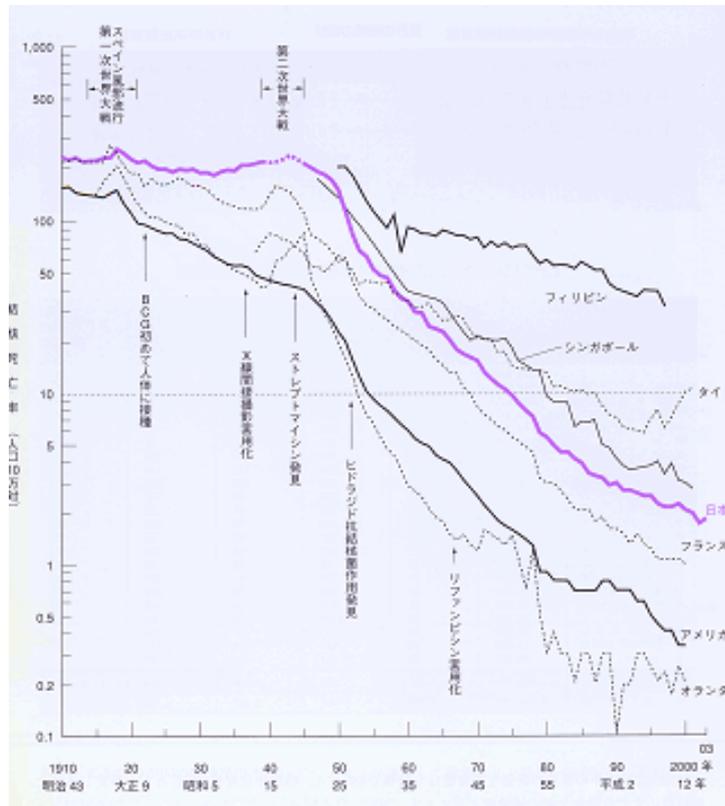
<p>【健康はどうすることによって成り立つだろうか。】</p> <p>○ヘルスプロモーションについて知る。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・個人の努力と、それを実現するための社会的な取り組みの両方が必要だという考え方を、ヘルスプロモーションという。 ・言葉だけでは分かりづらいと思うので、<u>図③</u>を提示し、生徒にわかりやすいようにする。 <p>「ヘルスプロモーション」自分が健康でいられるように個人での取り組みや働きかけを行い、それを家族や地域の人など様々な人が支援してくれる他、行政などの社会的に健康を支援する環境づくりを行い、生活の質の向上を目指していくこと。</p> <p>生活の質=QOL (Quality of Life)</p>
<p>発問3：今までの内容を踏まえて健康はどのように成り立っているのだろうか。</p>	
<p>個人で考え 近くの人と話し合い発表させる</p> <div data-bbox="263 1019 753 1205" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>予想される生徒の反応：主体の要因と環境の要因のバランスの安定、手洗いうがいなどの生活習慣の見直し</p> </div> <p>○今日の授業を通して、これから健康に生活するため自分自身の課題と、そうならないためにはどうしたらいいのかについて考えさせ、ワークシートに記入させる。</p> <p>○記入し終わったら数名に発表してもらう。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・机間指導 ・つまづいている生徒がいれば声をかけ一緒に考え取り組む。 <p>・今日の授業を踏まえ、学んだことを生かしこれからの学校生活がより良くなるように考えさせているということを伝え、考えさせる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・机間指導 <p>【思考・判断・表現】</p> <p>日本の死因の移り変わりや、今の日本の死因について知り、健康の成り立ちには様々な要因が関係していることについて理解し、自分自身の課題について説明することができる。</p> <p>◇A 評価 学んだことを生かし、健康の成り立ちについてこれからの課題をワークシートに具体的に書いている。</p> <p>◇C 評価 学んだことを生かし自分自身の課題について気づくことができていない。言葉にまとめることがで</p>

		<p>きていない。</p> <p>◇C評価の生徒への手立て</p> <p>今日学んだことを一緒に振り返り自分自身のこれからについて考えてもらえるように個別指導を行う。</p>
まとめ	○振り返り、次回予告	<ul style="list-style-type: none"> ・次回は「生活習慣と健康（1）運動と健康」について学習することを伝える。
5分	○挨拶	<ul style="list-style-type: none"> ・最後は元気よく！！

8 板書計画

<p>本時の目標</p>	<p>発問①</p>	<p>主体の要因 環境の要因 について</p>
<p>日本の死因の移り変わりについて 1947年 1977年 2018年</p>		
<p>ヘルスプロモーションについて</p>		

9 資料



資料①

ワークシート

年 組 名前

☆気づいたこと、学んだこと（自由記載）

☆本時の振り返り、まとめ