

## 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②

### 2 単元の目標（評価規準）

#### （1）知識・技能

①生活習慣病は、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を言ったり書いたりしている。

②がんの発生の仕方や要因と自分でできるがんの予防には適切な生活習慣を身につけることが有効であることを言ったり書いたりしている。

#### （2）思考・判断・表現

①健康な生活と生活習慣病などの予防および喫煙、飲酒、薬物乱用と健康に関わる事象や情報などから、原則や概念を基に整理したり、個人生活と関連づけたりして、自他の課題を発見するとともに、習得した知識を活用し、生活習慣病を予防するための方法等を選択している

②健康な生活と生活習慣病などの予防および喫煙、飲酒、薬物乱用と健康について、疾病等のリスクを軽減し健康を保持増進する方法を考え、その理由などを、他者と話し合ったり、ノートなどに記述したりして、筋道を立てて伝え合っている。

#### （3）主体的に学習に取り組む態度

①学習内容に関心を持ち、教科書の資料を活用したり身近な情報などを収集したりして課題について調べるなど粘り強く学習に取り組もうとしている。

②自分の意見を言ったり、他者の意見を取り入れたりして自己の学習の進め方や活用する資料を変える、調べた内容を確認・修正するなど、学習を調整しながら取り組んでいる。

### 3 単元の指導計画

- 第1時 生活習慣病の起こり方
- 第2時 生活習慣病の予防
- 第3時 がんの予防
- 第4時 喫煙の害と健康
- 第5時 飲酒の害と健康
- 第6時 薬物乱用の害と健康(本時)
- 第7時 薬物乱用の社会的な影響
- 第8時 喫煙・飲酒・薬物乱用の要因と適切な対処

：

### 4 本時の目標（評価基準）

#### （1）知識・技能

①覚醒剤や大麻などの薬物乱用は、心身にさまざまな影響を与え、健康を損なう原因となることを、言ったり書いたりしている。

#### （2）思考・判断・表現

①薬物乱用と健康に関わる事象や情報などから、原則や概念を基に整理したり、個人生活と関連づけたりして、自他の課題を発見するとともに、習得した知識を活用し、予防するための方法等を選択している。

②薬物乱用と健康について、疾病等のリスクを軽減し健康を保持増進する方法を考え、その理由などを、他者と話し合ったり、ノートなどに記述したりして筋道を立てて伝え合っている。

#### （3）主体的に学習に取り組む態度

①自分の意見を言ったり、他者の意見を取り入れたりして、自己の学習の進め方や活用する資料を変える、調べた内容を確認・修正するなど、学習を調整しながら取り組んでいる。

