

# 中学校 2年生 保健体育科学習指導案

令和 7 年 1月 17日

中学校（2）年 30名

## 1 単元名 **大単元**「健康な生活と病気の予防②」 **小単元**（ 飲酒と健康 ）

### 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持ち、現在だけでは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、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

<b>知識・技能</b>	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かかわりを理解することができるようにする。
<b>思考力・判断力・表現力等</b>	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。
<b>学びに向かう力・人間性</b>	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

本クラスの生徒は、全体的に明るく、男女ともに積極的に発言する。話し合いの場面でも、お互いの意見を聞き、1つの答えを作り出すことができる。しかし、話が盛り上がると授業から脱線してしまうことがあるため、話し合いが終わったら静かに前を向かせたり、時間配分を考えたりすることが必要だ。事前アンケートでは、「将来お酒を飲みたいと思いますか」の問いに対しては、79%の生徒が「飲みた

い)、11%の生徒が「まだわからない」、10%の生徒が「飲みたくない」と回答し、飲酒に対して興味関心を持っている。また、「飲酒に対してどのようなイメージを持ちますか」の問いに対しては、10%の生徒が「良いイメージ」、45%の生徒が「どちらでもない」、「悪いイメージ」と回答し、約 5 割の生徒が飲酒に対して悪いイメージを持っていなかった。酒は、昔から「百薬の長」と言われ、適度な量を飲むと体に良い点もあるが、飲む量・飲み方を間違えると人体に悪影響を与えること、飲酒の急性中毒症と依存症になることについて理解させる。特に未成年による飲酒については、身体的に大きな影響を及ぼし、依存症になりやすいため、生徒の年齢層に飲酒の危険性を強く促すような授業を展開したい。その際には、断り方などをペアワークで行い、自分事として飲酒に対しての意識を持ってもらうことが大切である。また、未成年者飲酒禁止法や飲酒運転 禁止に関する法律も命を守るためにあることを認識させ、飲酒による社会的影響や健康へのリスクも考えさせたい。

## 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
<ul style="list-style-type: none"> <li>・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、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。</li> <li>・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をとれた生活を続ける必要があることを理解している。</li> <li>・生活習慣病などには、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。</li> <li>・喫煙、飲酒、薬物乱用などの行為は、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。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。</li> <li>・感染症は、病原体が主な要因となって発生すること。また、感染症の多くは、発生源をなくすこと、感染</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> </ul>

経路を遮断すること、主体の抵抗力を高めることによって予防できることを理解している ・健康の保持増進や疾病の予防のためには、個人や社会の取組が重要であり、保健・医療機関を有効に利用することが必要であること。また、衣料品は正しく使用することを理解している。		
---	--	--

## 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	生活習慣病とその予防			
2	がんとその予防			
3	喫煙と健康			
4	飲酒と健康 ・酒を飲むと心身にどんな影響が現れるのでしょうか。 ・多量の飲酒を続けるとどうなるだろうか。 ・20歳未満の飲酒が禁止されているのはなぜだろうか。		○	
5	薬物乱用と健康			
6	喫煙・飲酒・薬物乱用のきっかけ			

## 7 本時の展開

### ① 本時の目標

- ・飲酒は健康にどんな影響を及ぼすのか理解しよう。
- ・20歳未満の飲酒の害についての知識を実践的な場面で使ってみよう。

### ② 展開

段階	学習活動【 学習内容 】	指導上の留意点 ◇評価
<b>導入</b> <b>8分</b>	・飲酒のポスターを見る ・自作資料1を見る ・どんな印象を受けたか記入する ・自作資料2を見る	ポスターを見て美味しそうに見える方、怖く感じる方飲み方によって全然違うことを伝え、学習シートに自分の意見を書かせる ・例をあげて、考えが広がるように促す

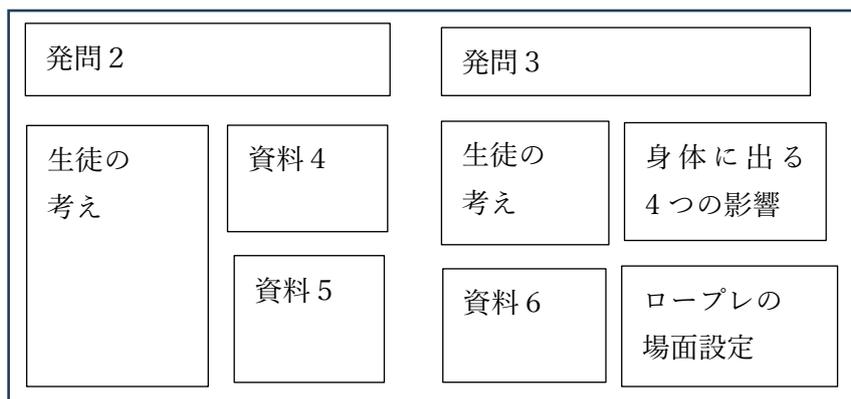
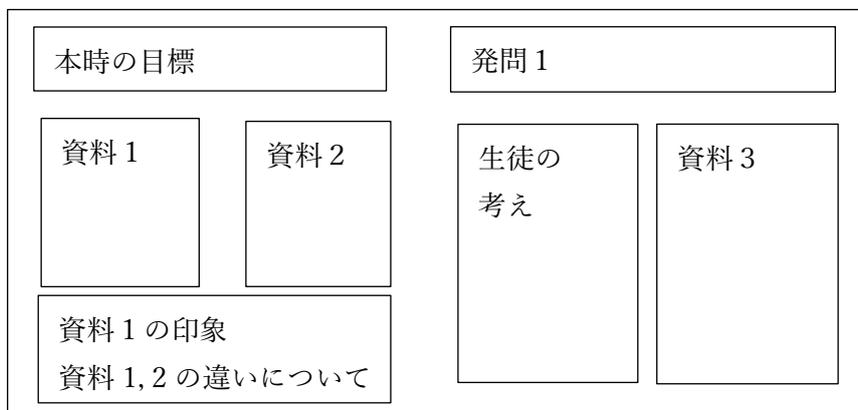
	・資料1とどんな違いがある記入する	
展開 34 分	【お酒を飲むことによって現れる症状を学ぶ】	
	<div data-bbox="274 349 1407 421" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>発問1：お酒を飲むとどのような症状が出てくるのだろうか。</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>・個人で考える</li> <li>・個人で考えた意見を何人か発表する</li> </ul> <div data-bbox="274 555 756 707" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>予想される生徒の反応： 顔が赤くなる。酔っ払う。 気分が良くなる。がんになる。</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>・アルコールがどこで分解されているか知る。</li> <li>・アルコールには脳や神経の働きを低下させ、考える力や自制心、運動機能も低下させることを知る。</li> <li>・それにより、交通事故や暴力、傷害などの事件・事故が起こりやすくなることを知る。</li> <li>・お酒をどれだけ飲んだらどんな症状が出るのか考える。</li> <li>・資料3(教科書94資料1)を見て、具体的にどんな影響が出るか知る</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・学習シートに意見を書かせる。</li> <li>・全員が書いているか机間指導をする。</li> <li>・書けていない生徒には、飲酒した人を表すイラストにどんなものがあるか考えさせる。</li> <li>・個人で考えた後に数名に指名し、発表させる。</li> <li>・アルコールが肝臓で分解されていることを伝える。</li> <li>・日本人は処理の途中に出る有害物質を分解する働きが弱い人が多いことを伝える。</li> <li>・有害物質は頭痛、吐き気の原因となることから、交通事故にも繋がりやすいことをつたえる。</li> <li>・交通事故の関連で飲酒運転の死亡事故率は、飲酒していない場合と比べて、約8倍になることを伝える。(2017年)2023年は約6.1倍と減少していて、平成14年から飲酒運転根絶に向けて厳しくなって以降年々減少しているが、まだ事故が後を絶えないことを伝える</li> <li>・お酒を飲むと血中アルコール濃度が上昇し、心身に影響が出ることを伝える</li> <li>・教科書94ページの資料をイラストにして見せ、血中アルコール濃度が分かりやすいようにお酒何本分に何%入っているか示す</li> <li>・一気に大量に飲んだらアルコールの急性中毒を起こして死亡してしまう場合もあることを伝える</li> </ul>

<p>【多量の飲酒による悪影響を学ぶ】</p>	
<p>発問 2：多量の飲酒を続けると身体にはどのような影響・症状が現れるか考えよう。</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・個人で考える。</li> <li>・個人で出た意見をクラス全体で共有する。</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>予想される生徒の反応：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・アルコール依存症になる。</li> <li>・脳が委縮する</li> <li>・吐き気、頭痛 等</li> </ul> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>・アルコールの依存性とアルコール依存症について理解する。</li> <li>・長期間に渡る多量の飲酒を続けると脳に大きな影響がある事を理解する。</li> <li>・過度な飲酒を続ける事より、脳以外の身体の臓器に様々な病気の発症リスクを高めることを理解する。</li> </ul> <p>【未成年の飲酒の危険性を学ぶ】</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・机間指導をしながら行き詰っている生徒には助言を行う。</li> <li>・何名か指名し発表してもらおう。</li> <li>・アルコールには依存性がある事を説明する。</li> <li>・アルコール依存症は、人間関係などに支障をきたし、日常生活が困難になることを伝える。</li> <li>・資料4を用いて、健康な人の脳と長期的な多量の飲酒をした脳を比較して過度な飲酒による脳への影響を説明する。</li> <li>・アルコールは脳の萎縮を早める事を伝える。 例…海馬の萎縮で認知機能低下→認知症 小脳の萎縮で身体バランス機能低下→手足の震え</li> <li>・過度な飲酒を続ける事で、肝臓、胃、腸、すい臓などの各器官やガンの発症リスクを高めることについて資料5を用いて説明する。</li> </ul>
<p>発問 3：20歳になっていない人はなぜ飲酒をしてはいけないのだろうか。</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・個人で考える。</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>予想される生徒の反応：</p> <p>20歳未満は成長期であるから成長がストップされる、子どもだから適量がわからない、依存症になりやすい、勉強・部活に支障が出る</p> </div>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○生徒から出た意見をクラス全体で共有する。</li> </ul>

<p>・脳の機能を低下させる・様々な臓器に障害を起こしやすくなる・性ホルモンの分泌に異常が起こる恐れがある・アルコール依存症になりやすいことを理解する。</p> <p>・お酒を勧められときの断り方について考える。</p> <p>・ペアで「お酒を勧められたらどう断るのか」のロールプレイングを行う。</p> <p>・様々な言い方で断れていた生徒と教員でロールプレイングを行う。生徒を指名し生徒が断る側、教員が勧める側に行う。</p>	<p>○未成年がお酒を飲むことによって体に出る影響を4つ挙げる。</p> <p>○20歳未満の者を守るために飲酒を禁止する法律があることを説明する。</p> <p>○資料5を提示して、依存性になりやすさを理解してもらおう。</p> <p>○依存症になってしまうと自分自身が苦しいだけでなく、家族や周囲の人たちも苦しみや悲しみなど迷惑をかけることになることを伝える。</p> <p>○成人では大量飲酒を20年間以上続けると依存症になりやすいが、未成年の場合数か月から2年という短期間で依存症になりやすいことを伝える。</p> <p>○ワークシートに記入させる。</p> <p>○ただ断るのではなく、理由も付け加えて断るよう指導する。</p> <p>○「仲のいい部活の先輩から」、「親戚の集まりで」などの場面を決め、それに合った断り方ができるように声をかける。</p> <p>○法律で禁止されていること、飲酒における心身への影響が大きいことの2つについて生徒が触れているか確認する。</p> <p>○教員と行うときは、しつこいぐらい勧めることで、意思を固く持ち、断ることの大切さを学ばせる。</p>
<p>◇お酒の飲みすぎによる健康被害・社会被害を理解し、ワークシートに飲酒について今後の決意表明を記入している。(思・判・表)</p> <p>〈A 評価とするポイント〉</p> <p>お酒の飲みすぎによる健康被害・社会被害について、個人の生活と関連づけ、他者に伝えている。自分の意見と他者の意見を交え、今後の決意表明をワークシートに記入している。</p> <p>〈C 評価とするポイント〉</p> <p>お酒の飲みすぎによる健康被害・社会被害について理解していないためワークシートに記入している決意表明の内容が浅い。</p> <p>〈努力を要する生徒への手立て〉</p> <p>お酒の飲みすぎによる健康被害・社会被害についての資料を再び確認するなどの個別指導を行う。</p>	

<p><b>ま と め</b></p> <p><b>8分</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・正しくお酒の怖さ・危険を理解する。</li> <li>・本時の内容を踏まえて、ワークシートに飲酒についての決意表明を記入する。</li> <li>・挨拶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・未成年者の飲酒はしてはいけないことを改めて伝える。</li> <li>・飲酒が悪いことなのではなく、適切な頻度・量の飲酒が大切であることを説明する。</li> <li>○ワークシートに書くよう促す。</li> <li>○全員が書けているか机間指導する。</li> </ul>
--------------------------------------	---	---

## 8 板書計画



## 9 資料

### ・資料 1

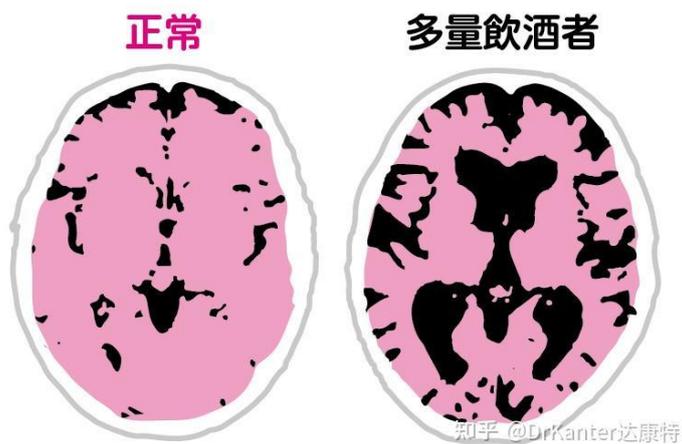


### ・資料 2



### ・資料 3(教科書 p.94 資料 1)

### ・資料 4



### ・資料 5 (教科書 p95 「長期間にわたる多量の飲酒の害」)

### ・資料 6 (教科書 p.95 「飲酒開始年齢とアルコール依存症」のグラフ)