

高等学校 1年生 保健体育科学習指導案

令和 6 年 11 月 14 日
高等学校（1）年 30 名

1 単元名 大単元「 生涯を通じる健康 」 小単元（ ライフステージと健康 ）

2 単元について

生涯の各段階においては、健康に関わる様々な課題や特徴がある。生涯にわたって健康に生きていくためには、生涯の各段階と健康との関わりを踏まえて、適切な意思決定や行動選択及び社会環境づくりが不可欠であることを理解するとともに、生涯の各段階や労働における健康課題の解決に向けて思考・判断・表現できるようにする必要がある。

このため、本内容は、思春期、結構生活、加齢の各段階において、健康、行動、生活などに課題や特徴があること、また労働の形態や飲呼湯の変化に伴った健康及び安全の課題があること、それらを踏まえ、自他の健康管理、安全管理及び環境づくりを行う必要があること、労働に関わる社会資源などを活用することなどを中心に構成している。

3 単元の目標

知識・技能	生涯を通じる健康について、生徒の各段階における健康課題解決に役立つ自らの適切な対応及び社会環境づくりが重要であることの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。
思考力・判断力・表現力等	生涯を通じる健康について、生徒の各段階における健康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	生涯を通じる健康について、生涯の各段階における健康課題解決に役立つ自らの適切な対応及び社会環境づくりが重要であること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

本学級の生徒の実態として、学習の導入で行ったアンケートでは、保健学習が好き・どちらかといえば好きと答えた生徒が7割を超えたので保健に対しての興味・関心が比較的高い生徒であると認識している。授業においては男子生徒が積極的に挙手発言することが多く、女子生徒は比較的控えめな生徒が多いことからグループ活動等を通して全員が自分の意見を発言する機会を設けるようにする。各ライフステージで活用できる支援を考えさせ、グループで話し合い意見を出し将来に活かせるようにする。

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>①生涯を通じる健康の保持増進や回復には、生涯の各段階の健康課題に応じた自己の健康管理に応じた自己の健康管理及び環境づくりが関わっていることを理解している。</p> <p>②労働災害の防止には、労働環境の変化に起因する傷害や職業病などを踏まえた適切な健康管理及び安全管理をする必要があることを理解している。</p>	<p>①生涯を通じる健康に関する情報から課題を発見し、健康に関する原則や概念に着目して解決の方法を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生涯を通じる環境づくりについての学習に主体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	ライフステージと健康 ライフステージとは 各ライフステージにおける死亡や病気 各ライフステージにおける健康課題 各ライフステージにおける社会からの支援		①	
2	思春期と健康			
3	性意識と性行動の選択			
4	妊娠・出産と健康			
5	避妊法と人工妊娠中絶			
6	結婚生活と健康			
7	中高年期と健康			
8	働くことと健康			
9	労働災害と健康			

10	健康的な職業生活			
----	----------	--	--	--

7 本時の展開

① 本時の目標

各ライフステージと健康の関連について説明できる。

各ライフステージで活用できる社会からの支援について例をあげることができる。

②展開

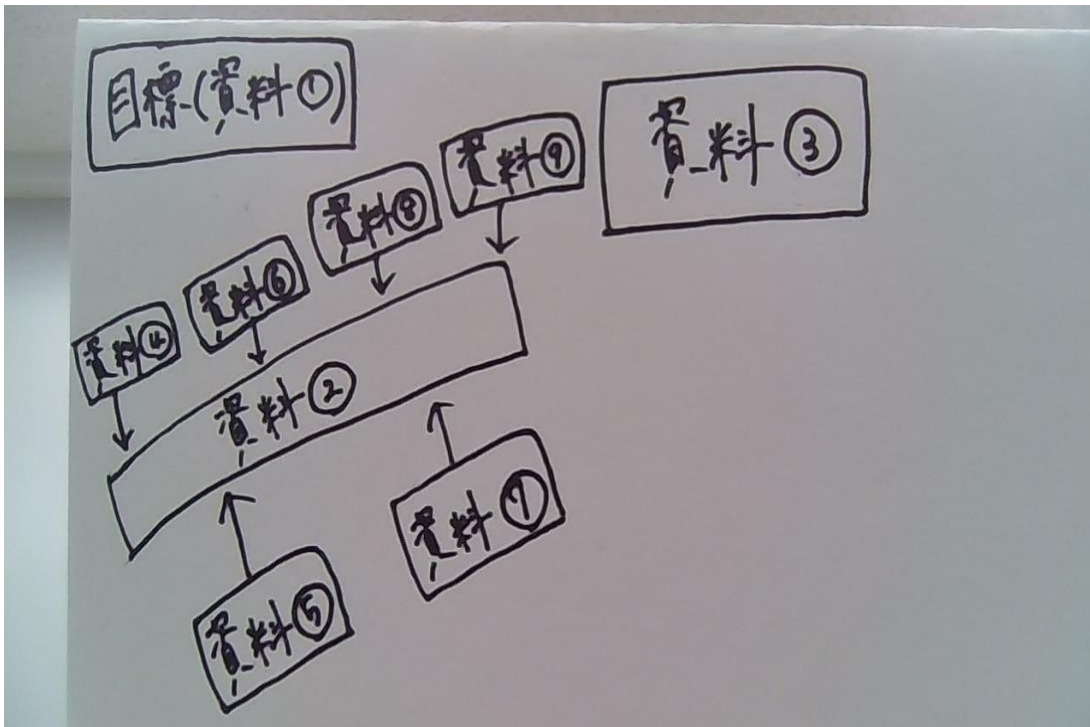
段階	学習活動【 学習内容 】	指導上の留意点 ◇評価
導入 8分	1. 挨拶、本時の目標を確認する。 2. 【65～70歳の体力測定の結果が伸びていることについて考える】	○資料①を使用し、目標を確認する。 ○ワークシートを配布する。
	<p>発問1：なぜ40代より65～70歳の方が体力測定の結果が伸びていると思いますか</p> <p>・10月14日スポーツの日に体育測定が行われた。その結果を見ると40歳より65～70歳の方が体力測定の結果が高かった。</p> <p>・実際の記録を見せ考える。</p> <p>・グループで考えワークシートに記入する。</p> <p>予想される生徒の反応： 暇だから、健康のため、病気になる人が多いから注意している</p>	<p>○なるべく多くの意見をだすよう促し、人の意見を否定しないことを伝える。</p> <p>○全員が話し合いに参加しているかなどを見て机間指導する</p> <p>○ワークシートに自分の考えを書き、その後グループになって他の人の意見を書く。</p> <p>○グループごとに発表させる</p> <p>○体の可動域などの制限がかかっていく不安があること、寿命が伸びたことで働いている人が多いことで65～70歳の体力測定の結果が伸びていることを伝える。</p>
展開 36分	3. 【ライフステージについて知る】 ・ライフステージによって健康状況や健康課題も変化することを理解する。	<p>○資料②を使用し、ライフステージについて説明する。</p> <p>○ライフステージとはライフイベントをもとに人生を乳幼児期、学童期、思春期、青年期、中年期、高年期に分けたものだということを知る。(p.38 精神疾患の予防 参照)</p> <p>○個人差はあるものの、就学、就職、結婚、出産、</p>

		育児、退職などさまざまなことがおこる←これをライフイベントということを説明する
	発問2：男性・女性の健康寿命・平均寿命は何歳だろう	
	<p>4.【健康寿命と平均寿命について知る】 ・健康寿命と平均寿命の間が大きいことを理解する。</p> <p>5.【各ライフステージにおける健康課題について理解する】</p>	<p>○資料③を使用し、健康寿命と平均寿命について考えさせる。</p> <p>・平均寿命 男性 81.09 歳 女性 87.14 歳 ・健康寿命 男性 72.06 歳 女性 75.03 歳</p> <p>○平均寿命と健康寿命の間を狭くすることが理想だということをグラフで指をさして説明する。</p>
	発問3：各年代で課題と健康づくりでやっていることは何だろう？	
	<p>・グループで5分間話し合う。 それぞれの年代で課題や健康づくりで行っていることを考える。</p> <div data-bbox="260 1290 767 1458"> <p>予想される生徒の反応： 窒息、暴飲暴食、生活習慣病、たばこ、酒、運動不足</p> </div>	<p>○全員が話し合いに参加しているかなどを見て机間指導する ○案がでないグループには例をだす。</p> <p>○グループごとに発表させる ○他のグループででた意見で書いていないものがあれば色ペンで書かせる</p> <p>○資料②にそって資料④～⑨を使いライフステージにおける健康課題について説明する。 ○死亡率は0～4歳を除くと年齢が増すごとに増えていることを教科書 p.76 資料1を使用して説明する</p> <p>○乳幼児期：窒息、溺水などの事故による死亡が多いことを説明する。 ○学童期・思春期：死亡数は減るが、心や体の発達とのかかわりで新たな課題（精神疾患）と、<u>性行動、妊娠、出産、育児などの性にかかわる課題が出てくることを説明する。</u></p>

		<p>上の下線部は青年期まで続くことを説明する。</p> <p>○青年期：働くこととのかかわりで身体活動の減少や労働災害などの健康被害が続くことを説明する。(p.94 労働災害と健康参照)</p> <p>○加齢にともない徐々に生活習慣病などの健康課題に直面することを理解するよう指導する。</p> <p>○高齢の方にとって「生きがい」は大切であることを説明する。</p>
6. 【各ライフステージにおける社会からの支援について理解する】		
	発問3：自分がお母さんや高齢になった時どんな支援があればいいか考えさせる	
個人で考え、ワークシートに記入する		<p>○個人で考えさせる。</p> <p>○ワークシートに記入させ、机間指導を行う。</p>
	予想される生徒の反応： 国からの援助、子供が安全に暮らせるような支援	
		<p>○乳幼児期や学童期などの子どもの健康や福祉に対しては、母子保健法、児童福祉法、学校安全法などさまざまな法律があることを説明する。</p> <p>○2018年には成育基本法ができ、妊娠・出産から子どもが生まれ育ち成人するまで切れ目のない支援のための環境整備を目指すことになったことについて説明する。</p> <p>○高齢者に対しては、高齢者の医療の確保に関する法律、介護保険法などがあり、医療や介護が提供されていることを説明する。</p> <p>○人生の各段階でさまざまな健康に関連する法律があり、多くの機関が支援されることを説明する。</p>

		<p>◇各ライフステージで活用できる社会からの支援について例をあげることができる。(思①)</p> <p>〈A 評価とするポイント〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ・本時の学習を踏まえて、自分が活用できる支援について理解した上で例をあげている。 <p>〈C 評価とするポイント〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ・本時の学習を踏まえて自分が活用できる支援について理解していないので例をあげることができない。」 <p>〈努力を要する生徒への手立て〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ・生徒へ、自分の将来を考えてもらいその中でどのような支援があれば安心して暮らしやすいか考えてもらうよう個別指導を行う。
ま と め 6 分	<p>7. 【授業のまとめ】</p> <p>今日の授業を通して学んだこと、自分が活用できると思った支援を学習シートに記入し発表する。</p>	<p>○学習シートに書くよう促し、発表させて再度意思決定させる。</p> <p>○全員が書けているか机間指導する。</p> <p>○ライフステージと健康についてどのような関係があったのか確認する。</p> <p>○各ライフステージで活用できる社会からの支援について確認する。</p>

8板書計画



9 資料

資料①（本時の目標）

資料②（ライフステージの図）

資料③（平均寿命と健康寿命のグラフ）

資料④～⑨（各ライフステージでの健康課題と対策）

教科書 P 7 6 資料 1

資料②



資料③

