

# 高等学校 2 年生 保健体育科学習指導案

令和 7 年 1 月 16 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 ( 働くことと健康 )

### 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表示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、結婚生活、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、また労働の形態や環境の変化に伴った健康及び環境の課題があること、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適切に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	(3) 生涯を通じる健康について、生涯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	(3) 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	(3) 生涯を通じる健康について、生涯のか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

気で活発な生徒が多い。発言も多く自発的に活動してくれる生徒が多い印象を受ける。  
働くことについての印象を聞き取っていき、どのようなものなのか生徒間で話し合いをさせていく。

## 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>・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課題及び環境づくりが関わっていることを理解している。</li> <li>・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。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・生涯を通じる環境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。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・生涯を通じる健康についての学習に主体的に取り組もうとしている。</li> </ul>

## 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			
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	避妊と人口妊娠中絶			
6	結婚生活と健康			
7	中高年期と健康			
8	働くことと健康 ・働くことの意義 ・働くことによる健康問題 ・ライフステージごとの課題 ・働き方の変化 ・健康問題の変化		○	
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

- ・働くことの意義と健康の関わりについて説明できる。
- ・働き方や働く人の健康問題の変化について説明できる。

### ② 展開

段階	学習活動【 学習内容 】	指導上の留意点 ◇評価
導入 5分	挨拶 ○みんなはバイトをしているのか問いかけよう。 ○働くことに対してどんなイメージや印象があるのか考えてみよう。	○本日のテーマを伝える。 ○初めにワークシートを配る。 ○数人に意見を聞く。
展開 40分	<p>1. 【人はなぜ働くのか何を得られるのか理解する。】</p> <div>発問1：人は何のために働くのか。</div> <p>近くの人と話し合ってもらおう。</p> <div>予想される生徒の反応：お金を稼いで有意義に暮らすため生きるために必要だから 働いて親孝行するため</div> <p>【資料1 年代別働く目的】</p> <p>2. 【働くことで自身の体に起こる影響について理解する。】</p> <div>発問2：働くことで体への影響、健康問題の過重な労働について理解しよう。</div>	<p>○2分程度たったら、生徒が発表した内容を板書する。</p> <p>○グラフ化したものから、どの年代も上位にお金のためであることや、60代ごろからは生きがいだと感じていることなどの説明をする。</p> <p>○今後生きていく上でなりたい自分などを実現するためには生きがいを作らないと仕事もやっていけないということを伝える。</p>

	<p>○過重労働を行うことでどのような健康問題が起こるのか質問する。</p> <p>個人で考えた後周りの人と共有する。</p> <div data-bbox="255 689 711 842" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>予想される生徒の反応：疲労が溜まる。倒れる。体重の減少、ストレス</p> </div> <p>○働く事で健康に悪い影響をもたらすことがある。精神の健康が脅かされたり、長時間の労働により病気になったり安全配慮が十分でない作業環境のため怪我をしてしまうこともあることを知る。</p> <p>○デスクワークによる、身体活動量が減少し肥満が進み高血圧症や脂質異常症などの生活習慣病。また精神的重圧感・精神疲労そこからアルコール依存症になってしまうことがあることを知る。</p>	<p>○働くことで生きがいや自己実現と言った健康にもつながっているが働きすぎによって体や心にも影響を与えてしまうことを伝える。</p> <p>○3分自分で考える時間を与える。</p> <p>○手を上げさせて生徒に発言してもらおう。誰も上げない場合は指導者が指名する。</p> <p>○デスクワークとは何かどんな職業があるのか質問する。</p> <p>○肥満とは、脂肪組織に脂肪が過剰に蓄積したこと。このようなことが起きますと、血圧が常に高い状態を続ける高血圧症という病気を患ってしまう。</p> <p>精神重圧症は、仕事や上司からのプレッシャーに大きな圧力を感じてしまうことからなってしまう症状。精神疲労は悩み事や不安ごとが原因で心が休まない状態からおこる。</p> <p>精神疾患の特徴として、眠れない、気持ちが下がる、不安等がある事を伝える。</p> <p>精神的な重圧、疲労から逃げ出すためにアルコールを過剰に摂取し毎日の飲まないとおかしくなってしまうアルコール依存症になってしまう恐れがあることを理解させる。</p> <p>最悪な場合働きすぎによる過労死や過労自殺などもあることも認識させる。</p>
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>3. 【健康被害をなくすためにどのような働き方をすればいいのか理解する。】</p>	<p>○働くことでお金を稼ぐことはいいことであるが、働きすぎは自分自身の体に影響を与えてしまい病気、怪我に繋がってしまうことを理解させる。</p>
<div data-bbox="261 629 1362 696" style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">           発問3：健康被害をなくすためにどんな働き方改革をしたらよいか         </div>		
	<p>グループで考える。</p> <div data-bbox="261 875 719 1010" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 20px;">           予想される生徒の反応：リモートワークにする。         </div> <p>4. 【働く事で過労死や過労自殺が起きていることを理解する。】</p>	<p>○どのような内容が挙げられるのか周りの人と話し合って案を出すように伝える。忘れないようにワークシートに記入させる。</p> <p>○全員が話し合いに参加しているかを見るため机間指導をする。</p> <p>○案が出ない場合は、1つでも良いからと伝える。</p> <p>○周りの人と意見交換をして、個人で発表させる。</p> <p>○発表してもらったものを板書する。</p> <p>○最後に事例を用いて働くことが過労死や過労自殺につながっていることを伝える。</p> <p>○働きすぎによる健康被害を防ぐための、働き方改革があることを知る。</p> <p>〈思考・判断〉</p> <p>◆ 収集した情報を整理したり、習得した知識を個人生活と関連つけたりして、自他の課題を発見している。</p> <p>〈A 評価とするポイント〉</p> <p>収集した情報を整理したり、習得した知識を個人生活と関連つけたりして、自他の課題を発見し他者に伝えようとしている。ワークシートに書きだしている。</p> <p>〈C 評価とするポイント〉</p> <p>課題解決に向けて個人ではどの用なことができるか具体的な策を問いかける。働くことで起こる健康問題について確認させる。</p>

ま と め 5 分	・ワークシートに今日学んでわかったこと、理解したこと、疑問などを記入する。	○ワークシートに記入したことを発表させる。 ○見回って良いと思った生徒のものを発表させる。 ○次回の学習することについて伝える。
-----------------------	---------------------------------------	------------------------------------------------------------------------

## 8 板書計画

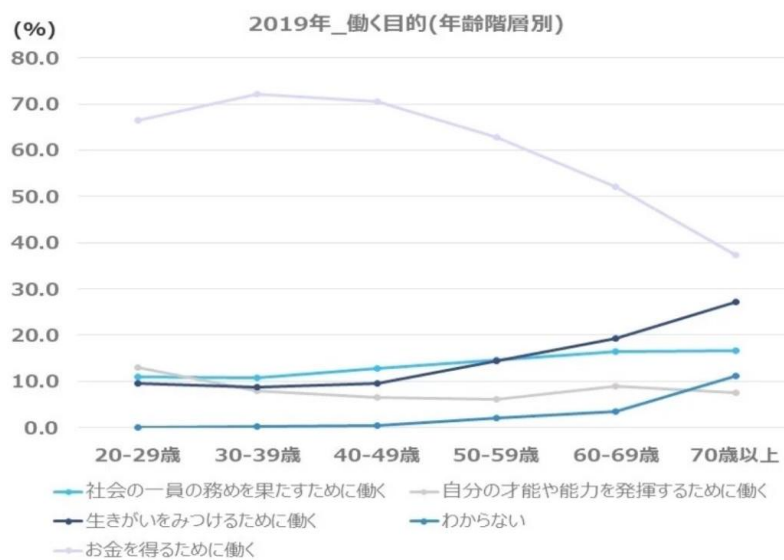
【本時の目標】

発問 1

発問 2

発問 3

【まとめ】



## ワークシート

P92~93

学籍番号

名前

○人はなんのために働くのか考えてみよう。

○過労自殺が及ぼす体への影響、健康問題はなにか考えてみよう。

○健康被害を無くすためにどんな働き方改革をしたらいいか考えてみよう。

○授業を通しての感想