

高等学校 1年生 保健体育科学習指導案

令和6年12月12日

高等学校（1）年 30名

1 単元名 「健康を支える環境づくり」（健康に関する環境づくりと社会参画）

2 単元について

健康の保持増進には、個人の力だけではなく、個人を取り巻く自然環境や社会の制度、活動などが深く関わっている。したがって、全ての人が健康に生きていくためには、環境を整備しそれを活用する上で、課題を発見し、その解決を目指した活動を通して、環境と健康、食品と健康、保健・医療制度及び地域の保健・医療機関、様々な保健活動や社会的対策、健康に関する環境づくりと社会参加などについて、理解を深めるとともに、これら の課題の解決に向けて思考・判断・表現することができるようとする必要がある。このため、本内容は、人間の生活や産業活動が自然環境を汚染し健康に影響を及ぼすことがあり、それらを防ぐには、汚染の防止及び改善の対策を取る必要があること、また、環境衛生活動は、学校や地域の環境を健康に適したものとするよう基準が設定され、それに基づいて行われていること、食品の安全性確保は、健康の保持増進にとって重要であり、食品衛生活動は、食品の安全性を確保するよう基準が設定され、それに基づいて行われていること、保健・医療制度や地域の保健・医療機関を適切に利用することが重要であり、その活用に関わる方法を学ぶとともに、医薬品は有効性や安全性が審査されており、正しく利用することが有効であること、我が国や世界では、健康課題に対応して様々な保健活動や社会的対策が行われていること、健康に関する環境づくりが重要であり、積極的な社会参加が人々の健康につながること、適切な情報の活用が有効であることなどを中心として構成している。

3 単元の目標

知識・技能	健康を支える環境づくりについて、健康の保持増進に関する課題の解決に役立つ環境、食品の保健、及び我が国の保健医療制度や機関の適切な活用のため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とする。
思考力・判断力・表現力等	健康を支える環境づくりについて、社会生活における健康の保持増進に関わる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	健康を支える環境づくりについて、社会生活における健康の保持増進に関わる課題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なる。

4 生徒の実態と指導観

生徒たちは授業に対してとても意欲的に取り組んでいる。班ごとの活動では個人個人の意見を発言しているが、一斉の話し合いの場で挙手をしてから発言するとなると発言が少なくなる。そのため、班ごとの話し合いの結果をお互いに認め合いその結果をワークシートに書き込むことで、自信をもって発言できるようにする。

本時の授業では健康に関する環境づくりについてグループワークを用いて他人事ではなく自分に関わる問題として捉えるために、市区町村で行っている身近なスポーツ健康イベント等を取り上げながら授業を進行する。そして自分を取り巻くスポーツ及び健康に関する取り組みに気づき、自らもその形成者としての自覚を持てるようにする。

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
<ul style="list-style-type: none">人間の生活や産業活動は、自然環境を汚染し健康に影響を及ぼすことがあること。それらを防ぐには、汚染の防止及び改善の対策をとることあること。また、環境衛生活動は、学校や地域の環境を健康に適したものにとるよう基準が設定され、それに基づき行われていることを理解している。食品の安全性を確保することは健康を保持増進する上で重要であること。また、食品衛生活動は、食品の安全性を確保するよう基準が設定され、それに基づき行われていることを理解している。生活を通じて健康を保持増進するには、保健・医療制度や地域の保健所、保健センター、医療機関などを適切に活用することが必要であること。また、医薬品は、有効性や安全性が審査されており、販売に制限があること。疾病からの回復や悪化の防止には、医薬品を正しく使用することが有効であることを理解している。我が国や世界では、健康問題に対応して様々な保健活動や社会的対策などが行われている。	<ul style="list-style-type: none">健康を支える環境づくり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。	<ul style="list-style-type: none">健康を支え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>れていることを理解している。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自他の健康を保持増進するには、ヘルスプロモーションの考え方を生かした健康に関する環境づくりが重要であり、それに積極的に参加していくことが必要であること。また、それらを実現するには、適切な健康情報の活用が有効であ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	大気汚染と健康			
2	水質汚濁・土壤汚染と健康			
3	環境と健康にかかわる対策			
4	ごみの処理と上下水道の整備			
5	食品の安全性			
6	食品衛生にかかわる対策			
7	保健サービスとその活用			
8	医療サービスとその活用			
9	医薬品の制度とその活用			
10	さまざまな保健活動や社会的対策			
11	健康に関する環境づくりと社会参加 ・環境づくりと社会参加 ・環境づくりと情報		○	

7 本時の展開

① 本時の目標

健康の保持増進のための環境づくりについて説明できる。

環境づくりへの主体的な参加が自他の健康づくりにつながることを説明できる。

② 展開

段階	学習活動【 学習内容 】	指導上の留意点 ◇評価
導入 6分	<ul style="list-style-type: none"> ○挨拶 ○本時の目標を確認 <健康な社会、環境を作るためにはどうしたらいいのか考えよう> 	<ul style="list-style-type: none"> ・出席確認 ・学習カードを配布する。 ・目標を黒板に貼り、明確に示す。
発問1：あなたの将来の夢や目標、生きがいは何ですか？		
	<ul style="list-style-type: none"> ○発問1について個人で考え、発表する。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 5px;"> 予想される生徒の反応: 将来の夢を叶える、部活動で優勝する、幸せになりたい </div>	<ul style="list-style-type: none"> ・ワークシートに書かせて考えさせてから発言させる。
発問2：社会環境を整えるために必要なことは何だと思いますか？		
展開 37 分	<ul style="list-style-type: none"> 【環境づくりと社会参画について知る。】 ○ヘルスプロモーションについて学ぶ ○説明をもとにヘルスプロモーションの図を完成する。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 5px;"> 予想される生徒の反応： 企業が残業事案を減らす。市役所などが健康情報を届ける。運動できるための施設を増やす。 </div>	<ul style="list-style-type: none"> ・ヘルスプロモーションについて説明する。 ・発問1での答えを叶えるためにはどう取り組んでいけばいいのかについて考えさせる。 ・ヘルスプロモーションの図を完成させる。
	<ul style="list-style-type: none"> ○発問2について各自ICT機器で調べ、グループごとに書き出して発表する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・社会環境の坂道を緩やかにするために必要なことは何かICT機器を活用して調べさせる。
	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 5px;"> 予想される生徒の反応： 企業が残業事案を減らす。市役所などが健康情報を届ける。運動できるための施設を増やす。 </div>	<ul style="list-style-type: none"> ・個人で考えてからグループで考えさせる。 ・3分ほど時間を取り、グループごとに発表させる。
	<ul style="list-style-type: none"> ○国立市の健康についての取り組みに 	<p>☆東京女子体育大学で行われている「パワフル・ウ</p>

<p>ついて知る。</p> <p>○県や各区市町村ではみんなが健康に過ごせるためのイベントづくりや環境づくりを行っていることを知る。</p>	<p>オーキング講座」 ☆くにたち健康ポイント事業 (既定の歩数を歩く、市のイベントや事業に参加する、体組成の測定をする、の3つの健康運動に取り組むことによってポイントを貯める事ができ、健貯めたポイントが<u>国立市デジタル地域通貨「くに Pay」</u>で還元される。「くに Pay」は現金の代わりに市内の加盟店で飲食やお買い物に利用できる) • 国や地域ではみんなが健康に過ごせるためのイベントづくりや環境づくりを行っていることを伝える。</p>
発問3：なぜ、税金を使ってまでこのようなイベントを行っているのか。	
<p>○国が税金を使って健康づくりのためのイベントを行っている意義を考える。</p> <ul style="list-style-type: none"> • グループで話し合う • 発表する <div data-bbox="282 1123 743 1327" style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <p>予想される生徒の反応：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 運動不足解消 • 長生きするため • 地域を盛り上げるため </div>	<ul style="list-style-type: none"> • 3分時間を取り、グループで話し合う時間を見る。 • ランダムに指名し、3,4人に発表させる。
<p>○健康活動に税金を使う理由を知る。</p> <p>【健康課題解決のための取り組みについて知る。】</p> <p>○健康を支える環境づくりの取り組みについて知る。</p> <p>○ピンクリボン運動について知る。</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 健康活動を地域で行うことによって、運動不足などによる生活習慣病の発症・重症化を予防することで要医療や要介護状況になることを予防することができ、また、地域の人々が参加しやすいイベントを開催することによって地域内を活気づけることができることを伝える。 • 国立市以外の大きな活動の例を上げる。 • その中のピンクリボン活動について取り上げる。 • ピンクリボン運動の資料④を黒板に貼り、知っているかどうか聞く。 • ピンクリボン運動は、乳房を意識する生活習慣を啓発し、啓発活動によって早期発見・治療を目指す。

	<p>し、乳がん患者に対する支援活動も行っていることを伝える。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・資料⑤を黒板に貼る。 ・例としてソフトボールの JD リーグで、乳がんに対する活動を行っていることを伝える。
発問 4 : TABLE FOR TWO の活動はどのような活動をしているのか。	
<ul style="list-style-type: none"> ○TABLE FOR TWO の活動について ICT 機器を使用して個人で調べる。 ・発表する。 <p>【環境づくりと情報について知る。】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ヘルスリテラシーについて学ぶ。 	<ul style="list-style-type: none"> ・TABLE FOR TWO は、世界規模で起きているこの食の不均衡を解消し、開発途上国と先進国双方の人々の健康を同時に改善することをミッションに活動していることを伝える。 ・社会全体の環境づくりにも、自分自身の環境づくりにも情報の活用が不可欠であることを伝える。 <p>ヘルスリテラシーについて説明する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ヘルスリテラシーは、健康や医療に関する正しい情報を入手し、理解して活用する能力のことを伝える。
まと め 7 分	<p>【授業の振り返り】</p> <p>発問 5 : 今後誰もが健康に過ごせるようにするにはどんなことを積極的に行っていこうと思ったか。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○今後はどのようなことを積極的に行っていけば健康につながっていくのか考え、学習シートに記入する。 ・発表する。 <ul style="list-style-type: none"> ・4 分間時間を取り、個人で記入する。 ・例を挙げる。 例) 食事に気を付ける、地域のイベントに参加する、等 ・挙手制で発表させる。 ・ワークシートを回収する。

	<p>○挨拶</p>	<p>◆思考力、判断力、表現力 健康のための環境づくりについて理解し、その主体的な参加が自他の健康につながることを説明することができる。 〈A評価とするポイント〉 ・本時の授業を踏まえて、自分には何ができるかワークシートに具体的に書いている。 ・国や各地域が健康づくりを行っている意義について理解している。 〈C評価とするポイント〉 ・ワークシートに記入されていない。 ・健康づくりについて理解できていない。</p>
--	------------	--

8 板書計画

<p>○健康に関する環境づくりと社会参画 ・目標 〈健康な社会、環境を作るためにはどうしたらいいか考えよう〉</p>	<p>ヘルスプロモーションについて</p>	<p>発問2の生徒の考え方</p>
--	-----------------------	-------------------

<p>国立市の取り組みについて</p>	<p>健康のためのエンパワメント活動について</p>	<p>TABLE FOR TWOについて</p>
<p>発問3の生徒の考え方</p>	<p>資料④</p>	<p>ヘルスリテラシーについて</p>

9.資料

・国立市の取り組み①②③



浅見美弥子先生の
“パワフル・ウォーキング講座”

日時：2023年8月20日(日)

10:00～11:30

場所：東京女子体育大学13号館
3F 多目的ルーム



*いつものウォーキングが物足りなくなってきた
*正しいウォーキングを学びたい！
*始めてみたいけど自己流ではちょっと心配…
そんなあなたにぜひご参加いただきたい“パワフルウォーキング講座”。
従来のウォーキングに競歩のテクニックを取り入れ、パワフルかつ
美しく歩くことを目指します。
歩き方の基本から、より速く長く歩ける技術までご指導いただきます。
学生時代に戻った気分で浅見先生の“授業”を受けてみませんか？
楽しく歩いて美しく健やかな毎日を過ごしましょう！

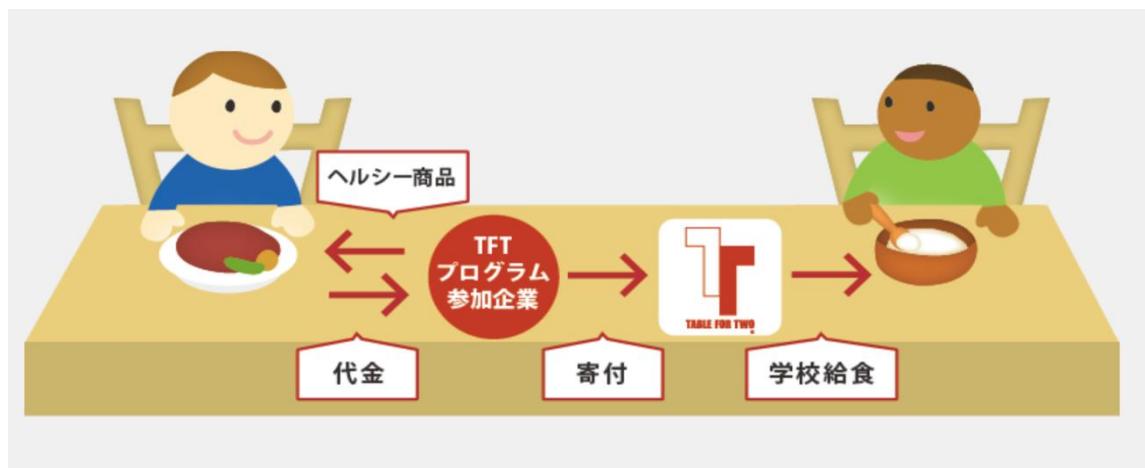
参加費：卒業生・一般／1,000円 学生/無料
※室内シューズをお持ちください。

・ピンクリボン活動④⑤





・TABLE FOR TWO の資料⑥



保健ワークシート

月　　日（　　）　　年　　組　　番　名前 _____

○あなたの将来の夢や目標、生きがいは何ですか？

○社会環境を整えるために必要なことは何だと思いますか？

★ヘルスプロモーションの考え方の図を完成させよう！



☆ピンクリボン運動、TABLE FOR TWO 活動など多くの活動を知って何を感じるか、今後誰もが健康に過ごせるようにするにはどんなことを積極的に行っていこうと思ったか、今日の授業の感想も含めて書いてみよう！