

第3学年A組 保健体育科学習指導案

本時①令和4年10月17日(月)第2校時 3年A組教室

本時②令和4年10月24日(月)第2校時 3年A組教室

指導者 内藤 貴子

1 単元名

健康な生活と病気の予防

2 単元の目標

- (1)健康の成り立ちと疾病の発生要因、生活行動・生活習慣と健康について、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関わりを理解できる。(知識・技能)
- (2)健康な生活と疾病の予防について課題の解決を目指し、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、それらを表すことができる。(思考・判断・表現)
- (3)健康な生活と疾病の予防について関心をもち、自ら進んで健康な生活を実践しようとする。
(主体的に学習に取り組む態度)

3 単元の評価規準

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
<p>・健康は、主体と環境を良好な状態に保つことにより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とが相互に関わりながら発生することについて理解したことを言ったり書いたりしている。</p> <p>・心身の健康は生活習慣と深く関わっており、健康を保持増進するためには、年齢、生活環境等に応じた適切な運動、食事、休養及び睡眠の調和のとれた生活を続けることが必要であることについて理解したことを言ったり書いたりしている。</p> <p>・生活習慣病は、日常の生活習慣が要因となって起こる疾病であり、適切な対策を講ずることにより予防できることについて理解したことを言ったり書いたりしている。</p> <p>・生活習慣病を予防するには、適度な運動を定期的に行うこと、毎日の食事における量や頻度、栄養素のバランスを整えること、喫煙や過度の飲酒をしないこと、口腔の衛生を保つことなどの生活習慣を身に付けることが有効であることについて理解したことを言ったり書いたりしている。</p>	<p>・健康な生活と疾病の予防における事柄や情報などについて、保健に関わる原則や概念を基に整理したり、個人生活と関連付けたりして、自他の課題を発見している。</p> <p>・健康の成り立ちと疾病の発生要因や、生活習慣と健康について、習得した知識を自他の生活に適用したり、課題解決に役立てたりして、健康の保持増進をする方法を見いだしている。</p> <p>・生活習慣病について、習得した知識を自他の生活と比較したり、活用したりして、疾病等にかかるリスクを軽減し健康の保持増進をする方法を選択している。</p> <p>・健康な生活と疾病の予防について、課題の解決方法とそれを選択した理由などを、他者と話し合ったり、ワークシ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。</p>	<p>・健康な生活と疾病の予防について、自他の健康の保持増進や回復についての学習に自主的に取り組もうとしている。</p>

4 指導上の立場

○題材観

前時までに健康の成り立ちや疾病の発生要因について理解した上で、健康の保持増進のためには調和のとれた食事、運動、休養及び睡眠が必要であることや、毎日の歯みがきといった健康行動が生活習慣病の予防につながることを習得している。本時では、日常生活に結びつく具体的な事例を題材に、これまで習得してきた知識を、課題の改善につなげることができるようにする。

また、ICT を活用して収集しまとめた情報をクラス全体で発表しあい、様々な考えに触れ、自身のよりよい生活の実現に生かすことができるようにする。

○生徒観

本学級の生徒は男子17名女子23名、計40名のクラスである。落ち着いて授業を受けることができおり、与えられた課題については、意欲的に取り組むことができている。昨年度から実施している生活習慣チェックシートは、本時までに5回行っており、生徒は定期的に自分の生活を振り返っている。生活が整っている生徒や乱れている生徒は混在しているものの、それぞれが自分の生活の課題を分析し、改善のための達成目標と行動目標を立てることができている。

本単元の前時までに、運動や食事、休養・睡眠がもつ役割や影響、生活習慣病とその予防について学習している。運動や食事、休養・睡眠それぞれが重要であるとともに、健康な生活を送る上でそれらが密接に関係していることも理解できている。本単元の学習内容は前述の生活習慣チェックシートとも関りが深いため生徒の関心は高く、自分の生活状況と照らし合わせながら意欲的に学習に臨んでいた。

また、ICTの活用については、基本的なタイピング能力は身につけており、Google スライド等のアプリケーションを使いこなすことができる。昨年度は、熱中症について学習したことをもとに、各自で情報を収集し、スライドにまとめ、生徒同士で発表しあう等 ICT を活用した活動を経験している。

本時の活動を通して、様々な考えや改善方法等を柔軟に取り入れ、そこからよりよい健康行動を主体的に選択し、今後の自分の健康的な生活に生かしていくことのできる生徒を育成したい。

○指導観

昨年度から、全校で歯・口の健康づくりに取り組んでおり、歯や口の健康を始めとした健康行動や健康な生活の保持についての関心を高めることができている。昨年度から行っている年3回の生活習慣チェックシートでは、生徒個人で自分の生活の課題を分析して改善のための目標を立てる活動を行っている。しかし、それらの活動は生徒一人ひとりと教員の間のやりとりに留まっている。そこで、今までの学習や本時の学びを通して、グループで生活の課題分析や改善のための手立てについて考えたり、他の班の発表を聞いたりすることで、様々な視点や考えを自分の考えと融合させ、自分の生活の課題に対しての考えを広げるとともに深め、さらなる健康の保持増進に繋げさせたい。

また、収集した情報を整理、比較しまとめ、わかりやすく発信する中で、主体的な ICT 活用と探究的な学習を目指す。グループで課題の分析を行うことで、自分の考えを示したり、相手の考えを受け止めたりして、グループ全体で深い学びにつなげる。そして、他者の発表などにより、様々な考えに触れ、自分の生活の課題解決へとつなげていく力を身に付けさせたい。

○研究主題との関連

昨年度から、本校では『Chromebook を活用した「主体的・対話的で深い学び」の実現を目指した授業づくりの改善と学習評価の確立を目指して』を研究主題として、積極的に教科等に ICT 活用を取り入れている。今年度は、昨年度までに実施した STAGE1～2で生徒が身につけた機器操作能力等を主体的に活用する STAGE3 を実施している。

5 指導計画

次	時	学習内容	評価基準及び評価方法			
			知	思	主	評価方法
一	1	1 健康を左右するもの ○病気や健康にはどんなことが関わっているか理解する。 ○自分にとって健康とはどのようなことか考える。	○		○	観察・ワークシート
二	1	2 運動と健康 ○運動の効果と必要性、日常の運動の行い方について理解する。 ○生活の中に運動を取り入れるためにできることについて考える。	○	○		観察・ワークシート
	2	3 食事と健康 ○健康のために食生活で気を付けるべきことについて理解する。 ○食生活に問題点があるかどうかについて考える。	○	○		観察・ワークシート
	3	4 休養・睡眠と健康 ○健康のために休養、睡眠をどのようにとればよいか理解する。 ○休養、睡眠のとり方の工夫を考える。	○	○		観察・ワークシート
	4	5 生活習慣病とその予防 ○生活習慣病を引き起こす要因と予防の仕方について理解する。	○	○		観察・ワークシート
	5 本時 ①	6 調和のとれた生活 ○とある中学生の生活に対し、生活のよい点や改善すべき点を見つけ、根拠をもとにしながら改善する方法をまとめる。	○	○		観察・机間指導・スライド
6 本時 ②	7 調和のとれた生活 ○とある中学生の生活の課題とその改善方法について班で発表し、それぞれの考える改善方法をクラスで共有する。 ○班ごとに発表した改善方法などを参考にして、自分の生活上での健康の保持増進につながる目標を、運動、食事、休養・睡眠、口腔衛生のそれぞれで考える。		○	○	観察・スライド・発表ワークシート	

6 本時案①(第二次 第5時)

(1)本時の目標

- ・事例から課題を発見し、調和のとれた生活の実現や生活習慣病予防の視点から改善方法を考え、自分の考えを伝え合うことができるようにする。【思考・判断・表現】(机間指導・グループの観察)
- ・学習した内容や調べた内容を、課題解決のための改善方法に活用することができるようにする。【知識・技能】(スライド)

(2)展 開

学習活動	教師の指導・支援	評価規準及び評価方法
1. 前時までの内容を振り返る。	○生活習慣病は、日常の生活習慣が要因となって起こる疾病であり、適切な対策を講ずることにより予防できることを振り返り、自身の生活を整えることが生活習慣病の予防につながることに気づかせる。	
めあて 事例から課題を分析し、根拠をもちながら改善策をまとめることができる。		
<p>2. とある中学生の生活を例にあげ、生活の課題を見つける。</p> <p>・班ごとに事例について考える。</p> <p>3. 事例について、班で課題を見つけ、改善策を考える。</p> <p>・課題について、改善方法を考える。</p> <p>・根拠に基づいて自分の考えをグループで話し合う。</p> <p>4. スライドを作成する。</p> <p>・教科書やICTを活用して情報を収集し、課題の改善方法や、改善することで得られるメリット、課題を解決しないまま引き起こされる生活習慣病等についてまとめる。</p>	<p>○事例を通して運動、食事、休養及び睡眠、口腔衛生と健康について考えることで、様々な視点からAさんまたはBさんの生活の問題点を捉えさせる。</p> <p>○Aさんの事例については①運動②食事③睡眠と休養、Bさんの事例については①食事②睡眠と休養③口腔衛生が主な課題である。1～3班はAさんの事例の課題のどれか1つについて、4～6班はBさんの事例の課題のどれか1つについて扱う。</p> <p>○教科書の既習事項や新しく調べたこと、これまでの経験から得た情報などを根拠に、自分の考えをまとめた後に、班での話し合い活動を行うことでお互いの考えを深めさせる。</p> <p>○スライドは班ごとに共有をかけ、班で進捗状況を見ながら進められるようにする。</p> <p>○次時の活動で、班ごとに発表をすることを伝える。</p>	<p>○事例から課題を発見し、調和のとれた生活の実現や生活習慣病予防の視点から改善方法を考え、自分の考えを伝え合うことができている。【思】(机間指導・グループの観察)</p> <p>○学習した内容や調べた内容を、課題解決のための改善方法に活用することができる【知】(スライド)</p>

◎「おおむね満足できる」状況(B)と判断する生徒の姿の例

- ・課題の解決に向けての話し合いや意見交換などの学習活動に意欲的に取り組もうとしている。
- ・学習した内容や調べた内容を、課題解決のための改善方法に活用できている。

7 本時案②(第二次 第6時)

(1)本時の目標

- 教科書や ICT を活用し、集めた情報をまとめ、根拠をもって改善策等について発表することができるようにする。【思考・判断・表現】(スライド・発表)
- 様々な課題や改善策等と自身の生活習慣を関連付けながら、自身の生活をより良いものにするために実行可能な目標を立てることができるようにする。【思考・判断・表現】【主体的に学習に取り組む態度】(ワークシート)

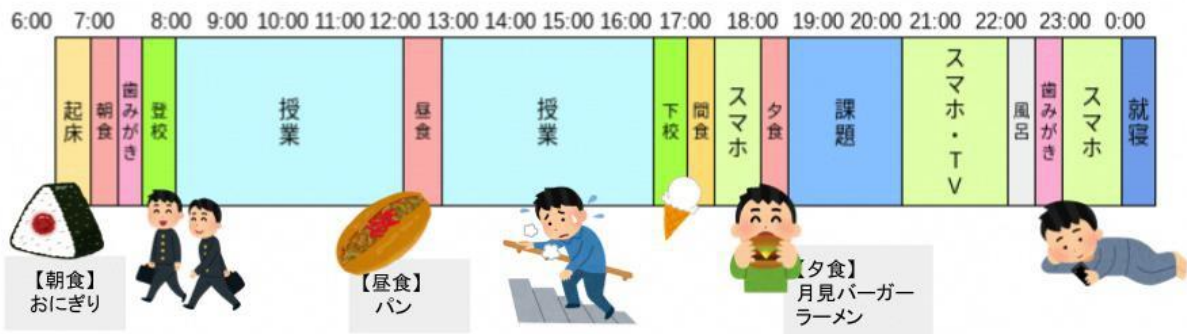
(2)展 開

学習活動	教師の指導・支援	評価規準及び評価方法
1. 本時の学習課題を把握し、スライド発表のポイントを説明する。	○様々な視点から問題点を捉えることで、日常でできる生活習慣病の予防について考えを深められるようにする。	
めあて 事例の課題の改善策を、自分のよりよい生活につなげる。		
2. 班ごとに発表をする。 3. 班の発表で出た改善方法などを参考にして、自分の生活において健康の保持増進につながる目標を運動、食事、休養・睡眠、口腔衛生のそれぞれで考える。 ・隣の生徒同士で共有 ・クラス全体で共有	○1～6班まで全体で発表し、それぞれの課題に対する改善策等をクラスで共有させる。 ○本時の学習内容と、第二次 第4時において課題としてワークシートに記入した自分の生活の状況を結びつけながら、自分の生活をよりよくするために実践していきたいことなどをワークシートに記入させることで、今後、健康に関する課題に直面した時、自ら情報を選択したり課題を解決したりしながら、主体的に健康について考えることができるよう意欲を高める。	○教科書や ICT を活用し、集めた情報をまとめ、根拠をもって改善策等について発表することができる。【思】(スライド・発表) ○様々な課題や改善策等と自身の生活習慣を関連付けながら、自身の生活をよりよいものにするために実行可能な目標を立てている。【思】【主】(ワークシート)
4. 本時の学習の振り返りをする。	○運動・食事・睡眠及び休養・口腔衛生をはじめとする生活上の習慣や行動と心身の健康は深く関わっており、健康を保持増進するためには、年齢や生活環境等に応じた調和のとれた生活を続けることが必要であることを押さえる。 ○調和の取れた生活を送ることや口腔衛生の保持等の健康行動の選択と実践が生活習慣病の予防につながることを押さえる。 ○学んだことを実生活に生かしていくように言葉掛けをする。	

◎「おおむね満足できる」状況(B)と判断する生徒の姿の例

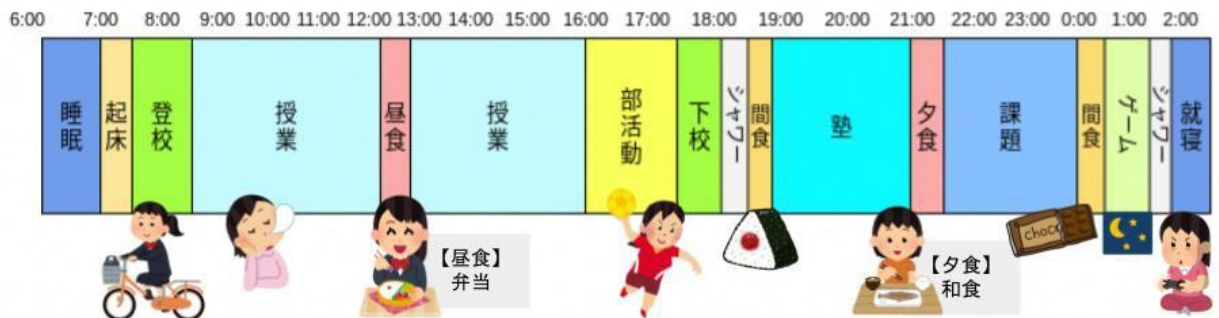
- ・教科書や ICT を活用し、集めた情報をまとめ、根拠をもって改善策等について発表することができる。
- ・様々な課題や改善策等と自身の生活習慣を関連付けながら、自身の生活をより良いものにするために実行可能な目標を立てている。

Aさんの1日



通学は徒歩で片道10分で、部活動には入っておらず、体育の授業以外で運動することはほぼない。家に帰ったらお菓子を食えることが習慣になっている。夕食の後課題に取り組むが、その後お菓子を食べながらスマホを使用している。就寝ギリギリまでスマホを使っている。0時にはベッドに入るが、なかなか寝付けず、眠りは浅い。朝起きたときに疲れが取れた感じがしない。学校ではなんとなくくだるい感じが続いており、5階の教室に行くときは息切れしてしまう。

Bさんの1日



登下校は片道30分自転車通勤している。部活動はハンドボール部で運動量が多い。帰宅後シャワーを浴びて間食をとり塾へ行く。帰宅後夕食をとり、課題を終えたら深夜までゲームをする。そのまま寝てしまうので、歯みがきせずに就寝することが多い。起床が遅く遅刻しそうになるので、朝食は取らず歯みがきもせずに学校へ向かう。学校では疲れた様子で、授業中寝てしまうことがよくある。

保健体育 ワークシート

3年 組 番 氏名 _____

①授業前

◎学校がある日の自分の生活を振り返り、1日のスケジュールを下の表に記入しましょう。

0:00	1:00	2:00	3:00	4:00	5:00	6:00	7:00	8:00	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00

□運動時間：約 〈 〉 分
 （その内通学時間：約 〈 〉 分 通学方法： 〈 〉）

□食事内容(食べてない場合は空欄)：
 朝 〈 〉 昼 〈 〉
 夜 〈 〉 間食 〈 〉

【例】 _____

0:00	1:00	2:00	3:00	4:00	5:00	6:00	7:00	8:00	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00		
睡眠						朝食	歯みがき	登校	授業			昼食	授業			部活	下校	夕食	課題			間食	風呂	歯みがき	スマホ

②授業のまとめ

◎次の4つの観点で、自分の生活に取り入れてみようと思う生活の改善方法や、自分の生活をよりよくするための目標などを記入しましょう。

運動	
食事	
睡眠 休養	
口腔 衛生	