# 第3学年B組 保健体育科学習指導案

平成27年10月27日(火) 第5校時第3学年B組教室 男子20名 女子20名 授業者 教諭 川鍋暁史(T1)及川いずみ(T2)

1 単元名 「健康な生活と病気の予防」 (小単元名:「生活行動・生活習慣と健康」)

#### 2 単元について

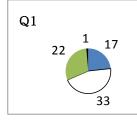
#### (1) 単元について

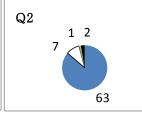
本単元では、健康の成り立ちや疾病の発生要因について理解した上で、健康の保持増進のためには 調和のとれた食事、運動、休養及び睡眠が必要であること、喫煙、飲酒、薬物乱用などは健康障害を 引き起こしやすいことを学習する。また、保健・医療機関や医薬品の有効利用、さらには社会的な取 組の重要性についても学習することで、生徒の生涯にわたる健康の保持増進のために資質能力を育む ことを目指している。

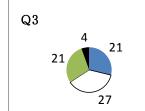
#### (2) 生徒の実態

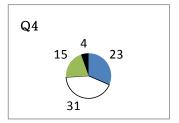
学習意欲の高い生徒が多く、健康に関する興味・関心をもち、運動や学習に積極的に取り組んでいる。アンケートの結果によると半数以上の生徒が好ましい生活習慣を送っていることが分かるが、就寝時間の遅い生徒や過度に起床時間の早い生徒も多く、好ましい生活習慣を身に付けることの重要性を理解させる必要を感じる。

Q1.あなたは規則正しい生活を送っていますか?	(人)	Q2.朝食を食べない日がありますか?	(人)
規則正しい生活を送っている	17	休日、平日を問わずいつも食べている	63
どちらかと言えば規則正しい生活を送っている	33	たまに食べない日がある	7
どちらかと言えば不規則な生活を送っている	22	食べない日の方が多い	1
不規則な生活を送っている	1	朝食は食べない	2
, ., ., ., .		Directive	
Q3.健康のため、早く寝るように心掛けていますか?		Q4.健康のため、早く起きるように心掛けていますか?	(人)
	(人)		(人) 23
Q3.健康のため、早く寝るように心掛けていますか?	(人)	Q4.健康のため、早く起きるように心掛けていますか?	_
Q3.健康のため、早く寝るように心掛けていますか? そう思う	(人) 21 27	Q4.健康のため、早く起きるように心掛けていますか? そう思う	23









#### (3) 教師の指導観

日本人の死因の60%以上が生活習慣病であり、その生活習慣病は年々増加・若年化している。生活習慣病は中学生期には何も問題がないとしても、子どもの頃からの生活習慣がその後大きく影響すると考えられている。大人になってから生活習慣を改善したのでは遅いという点に着目させ、高校生になる前段階として食事や運動など好ましい生活習慣について、自分たちの中で考え、互いに深め合いながら学ばせ実践的な知識を身に付けさせたい。

#### 3 ICT活用の視点

本時では、情報ボードを活用したプレゼンテーション形式で進めていくことで、生徒の興味関心を 高める。また、『コラボノート(協働学習支援ソフト)』を活用することで、生徒たちが自分たちのグ ループの意見をまとめ、他のグループの意見を知る中で考えを深められるようにする。

他の単元では運動の模範を提示したり、動画遅延再生ソフトを用いて、スローモーションで再生された自分の動作を見たりして課題を視覚的に認識するなどと行った活用も行っている。

#### 4 単元の目標

(1) 健康の保持増進のために必要な生活行動や病気の予防について関心をもち、仲間と協力して資料を集めたり、意見を交換したりしながら、意欲的に学習できるようにする。

【関心・意欲・態度】

(2) 健康の保持増進のために必要な生活行動や病気の予防について課題を見付け、自分の知識や経験、資料、仲間の意見や考え方などを基にして、選択すべき行動を判断できるようにする。

【思考・判断】

(3) 健康の保持増進のために必要な生活行動や病気の予防について、科学的に理解し、日常生活の課題解決に役立つ知識を身に付けることができるようにする。

【知識・理解】

# 5 単元の評価規準

単元の評価規準	ア. 健康・安全への	イ. 健康・安全への	ウ.健康・安全への
	関心・意欲・態度	思考・判断	知識・理解 ・健康な生活と疾病の予防につい
	・健康な生活と疾病の予防につ	・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、	て、課題の解決に役立つ基礎的
	いて関心をもち、学習活動に意	知識を活用した学習活動など	な事項及びそれらと生活とのかか
	欲的に取り組もうとしている。	を通して、科学的に考え、判断し、それらを表現している。	わりを理解している。
学習活動に即した評価基準	①生活行動・生活習慣と健康について、自己の健康状態や経験、個人差があることを踏まえて学習活動に意欲的に取り組もうとしている。	①生活行動・生活習慣と健康について、学習したことを自分たちの生活や事例などと比較したり、関係を見付けたりするなどして、筋道を立ててそれらを説明している。	①生活行動・生活習慣と健康について、理解したことを言ったり、書き出したりしている。

## 6 単元の計画(学習過程) 本時は4時間目

#### (1) 学習過程

(1) 于目儿	317	
時間	学習項目	学習内容
1	運動と健康	・運動には、各器官を発達させるとともに、ストレスをやわらげるなど、精神的効果があること。
2	食生活と健康	・健康の保持増進のためには、栄養バランスや活動量を考え、規則 正しい食生活を送ることが大切であること。
3	休養・睡眠と健康	・長時間の学習、運動、作業は疲労をもたらすこと。 ・疲労のあらわれ方には個人差があり、適度な休養が必要なこと。
4	生活習慣病とその予防	・生活習慣病とは、不適切な生活習慣がその発生や進行に関係する病気であること。 ・調和のとれた生活習慣の継続が、健康や生活習慣病の予防につながっていること。

#### (2) 学習の指導・評価

時間	ねらい・学習活動	単元の評価規準との関係	評価方法
1	日常の生活の中で適度な運動を継続して 行うことが必要なことを理解する。	アー①	話を聞く様子 発言の様子の観察
2	健康の保持増進のために、毎日適切な量、バランスの食事をとることが必要なことを理解する。	ウー①	話を聞く様子 発言の様子の観察
3	健康の保持増進のためには適切な休養、 睡眠が必要なことを理解する。	<b>1</b> −①	話を聞く様子 発言の様子の観察
4	健康の保持増進のためには望ましい生活習慣を 身に付けることが必要なことを理解する。	アー① ウー①	話を聞く様子 発言の様子の観察 ワークシートの記入内容

## 7 本時の学習と指導

- (1) ねらい
- ①生活習慣について関心をもち、グループでの話合い活動に意欲的に参加することができる。

【関心・意欲・態度】

- ②好ましい生活習慣を送るための知識や、その大切さを理解し実践することができる。【思考・判断】
- ③生活習慣病について理解し、好ましい生活習慣を身に付けることができる。

【知識・理解】

## (2) 準備

情報ボード、個人 PC 、ワークシート

# (3) 展開

段階	学習内容・活動	指導上の留意点 (○指導 ◆評価規準 ☆ICT 活用場面)	
	1 挨拶・出席確認	○元気よく挨拶させる。(T1)	
道		☆T1 はプレゼンテーションソフトを活用し、授業を展開する。	
導入	2 本時のねらい確認 「生活習慣病」	について考え、その予防法について学ぼう!	
5 分	3 「食生活チェックリスト」 ワークシートを使って自分の食生活につ いて考えさせる。	○隣の生徒等と確認し合い、自分だけでなくクラスの仲間とも 比較する中で自分の状況を理解させる。 (T1)	
	4 「たかのりくんのとある一日」 改善すべき生活習慣を書き出し、グループで意見を話し合う。 5 「生活習慣病の色々」「生活習慣病とは」 プレゼンテーションのスライドを活用した説明を聞き、内容を理解する。	◆積極的に意見を交換し合うなど、学習活動に意欲的に取り 組もうとしている。 【関】 ☆T1 はプレゼンテーションソフトを活用し、生徒が意欲を高 めながら内容の理解に取り組めるよう工夫する。	
展開 40分	6 「あなたの3つの生活習慣を考えよう」 「ブレスローの7つの生活習慣」を紹介 する。 生徒が5人班で望ましい生活習慣につい てまとめる。 班で1分程度に内容をまとめ、隣の班と お互いに発表し合い、意見を深め合う。	☆5人班で『コラボノート (協働学習支援ソフト)』を活用し、自分の意見を提示しながら、他者の意見も見て、班でそれらの意見を分類しながら、望ましい生活習慣についてまとめさせる。  ○生徒から出た意見のまとめ方や、深め方などにアドバイスをしながら机間指導を行い、学習内容を深められるようにする。 T1 が窓側の4班、T2 が廊下側の4班を指導する。 (T1・T2)	
	予想される意見…夜10時以降は物を食べない。喫煙はしない。朝食をきちんと食べる。など		
	7 「○○の3つの生活習慣」 同じ班員や他の班の発表を聞いて、 自分 の生活習慣について、心掛けるポイント を3つあげる。	◆自分の元々の考えだけでなく、他者の考えや意見を 参考に、自分の意見を深めたり変えたりして、望ましい 生活習慣を送るための筋道をあげることができている。 【思】	
まとめ	8 本時のまとめ 感想や要点をまとめる。	◆生活習慣病についての理解やその予防、望ましい 生活習慣を身に付けることの大切さを理解している。 【知】	
5 分	9 挨拶、片付け		

# 生活習慣病とその予防

組 氏名

# 食生活チェックリスト

あてはまるものにはO、そうでないものには×をつけましょう。

朝起きるのが了時以降である	
朝食を食べない日がある	
給食を残す、減らすことが多い	
野菜をあまり食べていない	
牛乳や魚がすきではない	
揚げ物やど、油料理をよく食べる	
お菓子やジュースをよく食べたりのんだりする。	
あまり運動をしていない	
夕食を食べた後、寝るまでの間に何かを食べることが多い	
夜寝るのが12時以降である	

○の数はいくつですか?(

個)

# たかのりくんの生活習慣の中でよくないと思うところを見つけて書き出そう

# 生活習慣病のいろいろ

心臟病…

脳卒中…

糖尿病…

ガン……

た。 生活習慣病とは…

# の3つの生活習慣

1、

2、

3、