

【公開Ⅰ】 8年1組 保健体育科学習指導案

8年1組教室 新井 敦子

1 単元名 健康な生活と病気の予防②

2 指導の立場

(1) 題材について

本単元は、第8学年の内容(1)ア(ウ)とイに基づく単元である。前期課程では健康の大切さや健康によい生活、病気の起こり方や予防などについて学習している。また、第7学年では人間の健康は主体と環境が関わり合って成り立つことを学習している。本単元では、健康を保持増進し、疾病を予防するためには、それに関わる要因への適切な対策があることを理解できるようにする必要がある。さらに、自他の健康に関心を持ち、現在だけでなく生涯を通じて健康の保持増進や回復に主体的に取り組む態度を身に付けることが必要である。

健康の保持増進や生活習慣病などを予防するためには、不適切な生活行動を若い世代から続けることによって、様々な生活習慣病のリスクが高まることを理解させたり、健康診断やがん検診などで早期に発見することで疾病の回復につながることを理解させたりすることが重要であると考えられる。

(2) 児童生徒について

日常生活の会話や保健室に来室した時の問診から、生徒は、よい生活習慣が健康に結びつくことは知識として知っていると感じる。しかし、就寝時刻が遅い、朝食がとれていないなど現実の生活に知識を活用している様子はあまり見られない。自分自身の健康を軽視しているわけではないが、それより

も友人とのつながりや楽しみに対する欲求が勝ってしまっている。また、ほとんどの生徒が現時点では健康であるため、不適切な生活行動によるダメージがあったとしてもすぐに回復できてしまい、生活習慣を整えるということに切実感がない。今の自分が選択していることの積み重ねが、将来の自分につながっているというイメージもまだ希薄である。

(3) 指導について

本時は、がんという疾病にかかる仕組みやがんを引き起こす要因を通して生活習慣の重要性を再度理解させたい。その上で、実生活に生かすための調整力を高めたいと考える。

病気の発生に関わる主体の要因のうち、生活習慣や行動は自分で選択して変えられる部分であるが、変えるためには継続することが必要である。わかっているけれど変えられないのは意思の強弱ではなく、〇〇があるから無理、面倒くさいからできない、と自分で決めつけてしまっている部分が多い。今日できなかったなら明日〇〇できればいい、最近〇〇だから今週はこちらを選ぼう、という幅広い視点で生活全体を調整することが生活習慣改善の実現につながると考える。最終的には将来の自分に対して手紙を書くことで、喫煙や飲酒なども含め、今の自分の選択の積み重ねが将来の自分につながっていることを明確にイメージできるようにしたい。

3 単元指導計画

学年	第8学年	単元名	健康な生活と病気の予防②（全3時間）
単元で育む資質・能力			
<ul style="list-style-type: none"> 生活習慣病は日常の生活習慣が原因となって起こる疾病であり、適切な生活習慣によって予防できることを理解している。〔知識及び技能〕 がんの発生の要因や、がんの予防にも生活習慣が関係していることについて科学的に理解している。〔知識及び技能〕 健康な生活と疾病の予防に関わる情報から自分の課題を発見し、解決方法を考え選択して伝え合うことができる。〔思考力、判断力、表現力等〕 自他の健康に関心をもち、現在及び将来の生活において、心身の健康の保持増進や回復を目指そうとしている。〔学びに向かう力、人間性等〕 			
時	主な学習活動とねらい		評価規準
①	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">生活習慣病とはどんな病気かを知ろう。</div> 生活習慣が健康に及ぼす影響を考え、生活習慣病の予防について理解することができる。		生活習慣病は生活習慣が要因となって起こる疾病であり、適切な対策により、発症を予防できる可能性が高くなると理解している。〔知識・技能〕
②	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">なぜ〇先生は生活習慣改善に成功したのだろう。</div> 生活習慣を改善した事例から、習得した知識を活用して課題を発見し、生活全体を長期的な視点で調整するための方法を考えることができる。		生活習慣病を予防するため情報等について、科学的根拠をもとに整理をしたり、生活と関連付けたりして課題を発見するとともに、知識を活用して生活習慣病を予防するための方法を考えている。〔思考・判断・表現〕
③	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">自分ができる生活習慣の改善を考えよう。</div> 自分の1週間の生活記録と今の健康状態をもとに課題を発見し、習得した知識を活用して生活習慣改善の方法を考えることができる。		将来の自分のために、これまで学んだことを活かして現実的な生活習慣改善方法を考えている。〔主体的に学習に取り組む態度〕
本時			
単元で自己実現に向かうための資質・能力を発揮している姿			
問題解決力	健康のため、科学的根拠に基づき実現可能な生活習慣改善方法を考える姿。		
関係構築力	交流時に考えを伝え合い、相手の意見を認めたり共感したりする姿。		
貢献する人間性	過去の自分の選択が今の自分につながっていることを実感し、今の自分の選択が将来の自分につながることを具体的に考える姿。		
自己実現に向かうための資質・能力を発揮している姿の見届けの視点と手立て			
問題解決力	自分の生活習慣の課題を具体的に捉え、自分の生活様式に適した「よい生活習慣」を実現させるための改善方法を考えているか、発言やワークシートの記入から見届ける。		
関係構築力	仲間との対話の中で相手が悩んでいる点に共感したり、双方の意見を取り入れて共に考えたりしているか、交流の様子から見届ける。		
貢献する人間性	自分の生活様式や性格に合った生活習慣改善方法を考えているか、将来の自分に向けての手紙の内容から見届ける。		

4 教科にかかわる本時のねらい

自分の1週間の生活記録と今の健康状態をもとに課題を発見し、習得した知識を活用して生活習慣改善の方法を考えることができる。〔学びに向かう力・人間性等〕

5 本時の展開（3/3）

児童生徒の学習活動	教師の手立てと見届け
<p>1 がんについてのイメージや知っていること、疑問などを挙げる（自由交流）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・死ぬ病気 ・やせる ・うつる？ ・自分もなる？ ・なる人とならない人の違いは？ <p>2 がんができる仕組みや日本のがんの現状について知る</p> <ul style="list-style-type: none"> ・がんはもともと自分の細胞なのか。だから、うつる病気ではないの。 ・変異しても、修復や排除の仕組みがある。体の仕組みを正常に働かせることが大事。 ・「遺伝」は大きな要素だが、「生活」は自分次第で変えられる。だったら変えたい。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>自分ができる生活習慣の改善を考えよう。</p> </div> <p>3 自分の1週間の生活表を見直して、翌週から自分が調整できる生活習慣とその手立てを考えてワークシートに記入する（個人→自由交流）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・今週は寝るのが遅かったから、疲れ気味。塾がないこの日は早く寝る。 ・睡眠時間は、土日たくさん寝ることで普段足りない分を取り戻す。 ・給食以外であまり野菜を食べていないから、休みの日に外食するなら野菜メニューを選ぶ。 ・私は朝、時間がないからインスタントスープを飲んでいる。日曜日は自分で作ってみようかな。 <p>4 がんの危険性を減らす5つの健康習慣を参考に、考えたことを生かして30年後、1年後の自分に手紙を書く</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>30年後の自分へ</p> <p>仕事が忙しすぎて、外食ばかりになっていませんか？今の自分は唐揚げとかフライが大好きだけど、脂が血管に溜まっていくから食べるときは一緒に野菜もとろうと決めました。タバコは煙が苦手だし美容のために吸っていないと思いたいよ。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>1年後の自分へ</p> <p>受験勉強は予定通り進んでいますか？当日ベストな状態で迎えるためにも、疲れがたまってきたと思ったら、まず寝てください。夜遅くまで起きているとおなかもすくけど、食べるものは考えてね。カップラーメンもいいけど、たまにしておこう。</p> </div>	<p>（●教科の資質・能力 ○自己実現に向かう資質・能力）</p> <p>○がんのできる仕組みや現状について視覚的に理解させるため、図やグラフなどを使用する。また、がんと生活習慣や遺伝との相関関係を理解させるためにがん検診の問診票を提示する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・家族にがん患者がいる、またはがんで亡くなっている生徒がいる前提で話す。また、小児がんなど生活習慣が関わっていないがんについて触れ、偏見が起きないようにする。 <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>研究にかかわって</p> <p>【見届ける視点】</p> <p>○自分の生活習慣の問題点を調整するための手立てが科学的根拠に基づいているかを、発言や記入内容から見届ける。（問題解決力）</p> </div> <p>○実行不可能な手立てを安易に出すことが考えられる。前時の学習を想起させ、これぐらいならできるという幅をもたせた現実的な手立てでいいという視点を再確認する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●仲間との学びがより深められるよう、交流の際には、相手の考えの根拠を尋ねたり、相手の考えからヒントを得たりする姿を価値付ける。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>【評価規準】</p> <p>将来の自分のために、これまで学んだことを生かして現実的な生活習慣改善方法を考えている。〔主体的に学習に取り組む態度〕</p> </div>