

【高等学校】 第1学年 「保健体育科（科目保健）」の指導計画

単元名	内容のまとめり
生活習慣病などの予防と回復	(1) 現代社会と健康
単元の目標	
<p>(1) 【知識及び技能】</p> <ul style="list-style-type: none"> 生活習慣病などの予防と回復について、運動、食事、休養及び睡眠の調和のとれた生活の実践や疾病の早期発見、及び社会的な対策が必要であることを理解する。 <p>(2) 【思考力、判断力、表現力等】</p> <ul style="list-style-type: none"> 生活習慣病などの予防と回復に関する情報から課題を発見し、疾病のリスクの軽減、生活の質の向上、健康を支える環境づくりなどと、解決方法を関連付けて考え、適切な整備や活用方法を選択し、それらを説明できるようにする。 <p>(3) 【学びに向かう力、人間性等】</p> <ul style="list-style-type: none"> 生活習慣病などの予防と回復について、自他や社会の健康の保持増進や回復、それを支える環境づくりについての学習に主体的に取り組むことができるようにする。 	

	知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
単元の評価規準	<p>①生活習慣病などのリスクを軽減し予防するためには、適切な運動、食事、休養及び睡眠など、調和のとれた健康的な生活を続けることが必要であること、定期的な健康診断やがん検診などを受診す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>②がんには、肺がん、大腸がん、胃がんなどの様々な種類があり、生活習慣のみならず細菌やウイルスの感染などの原因もあることについて、言ったり書いたりしている。</p> <p>③生活習慣病などの予防と回復には、個人の取り組みとともに、健康診断やがん検診の普及、正しい情報の発信などの社会的な対策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>①生活習慣病などの予防と回復について、それに関わる事象や情報などについて、健康に関わる原則や概念を基に整理したり、個人及び社会生活と関連づけたりして、自他や社会の課題を発見するとともに、習得した知識を基に、自他の生活習慣や社会環境を分析し、リスクの軽減と生活の質の向上に必要な個人の取り組みや社会的な対策を整理している。</p> <p>②生活習慣病などの予防と回復について、自他や社会の課題の解決方法とそれを選択した理由などを話し合ったり、ノートなどに記述したりして、道筋を立てて説明している。</p>	<p>①生活習慣病などの予防と回復について、課題の解決に向けた学習活動に主体的に取り組もうとしている。</p>

指導と評価の計画（全7時間）

時間	ねらい・学習活動	知	思	態	評価方法
1	<p>1 がんについて、事前アンケートに回答する。</p> <p>2 がんについての基本的な知識を学ぶ ・発生要因、がん患者の推移 ・感染性のがん、予防対策 など</p> <p>3 学んだ内容を基に、自己の生活習慣について仲間と話合う。</p> <p>4 Google フォームを実施</p>	○		○	<p>・説明を聞いて、学んだ知識について仲間と話合っている。</p> <p>・授業後、Google フォームで基礎知識の確認テストを実施。</p>
2 3 ※ 本 時	<p>1 前時の振り返りをする。</p> <p>2 関係書籍やインターネットなどから、がん予防に関わる栄養素や摂取量、体への効果などについて調べる。</p> <p>3 がん予防を意識した食事計画を作成する。 ・具体的な食事の献立作り ・がん予防の効果 ・必要な栄養素</p>		○		<p>※家庭科と連携する</p> <p>・書籍やインターネットから、がんの効果のある食材や調理方法などを調べ、自分達のグループの献立に活かしている。</p>
4 5	<p>1 がん予防を意識した食事をつくる。 【調理実習】</p> <p>・グループごとに計画した献立を基に食事づくりを行う。</p> <p>・工夫したポイントなどを料理と共に発表する。</p>		○	○	<p>※家庭科と連携する</p> <p>・自己の役割を理解し、グループ活動に貢献している。</p> <p>・自分たちのつくった食事について、がん予防のポイントを明確に示すことが出来ている。</p>
6 7	<p>1 がん講話 ・がん治療と回復 ・ケアサポートの実態 ・保健・医療機関の活用 ・がんとともに生きる社会 ・がん患者の実話 ・周囲の人の関わり など</p>	○		○	<p>※外部講師（町内の保健師）に依頼</p> <p>・ワークシートの記入内容 ・活動の観察 ・グループワークでの発言など</p>

本時の指導案（2/7時間）

<p>本時の目標</p>	<p>がんの予防に効果的な食事内容について、必要な栄養素や摂取量など具体的な食事の献立を立案するとともに、その内容について話し合ったり、筋道を立てて説明したりすることができるようにする。</p>		
<p>段階</p>	<p>学習内容と学習活動</p>	<p>学習形態</p>	<p>教師の指導と支援（◆評価規準と方法）</p>
<p>導入</p>	<p>○本時の流れを確認する。</p> <p>○前時の内容を復習する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・がんの発生要因 ・食事に関わる要因 	<p>一斉</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・本時の学習内容と授業の流れを説明 ・前回の復習を行い、改めてがん予防への意識付けを高める。
<p>展開</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・がん予防に効果的な食事計画について確認する。 <ul style="list-style-type: none"> ※野菜、果物の摂取量 ※5大栄養素のバランス ※塩分摂取の調整 ※食事の摂取量 ※食事の摂取時間 ※食事場所やコミュニケーション ・グループワーク（30分） 「がん予防を意識した食事計画を考える」 ※一日の食事計画を立てる。 	<p>一斉</p> <p>グループ</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・家庭科教諭と連携（指導・助言） ・がん予防に関わる食事のポイントを説明 特に、「野菜は積極的に摂取すること」「塩分は意識をして減らすこと」「果物は毎食少しずつ摂取すること」などについて、生徒に理解を深めさせる。 ・関係書籍などを提示し、がん予防を意識した栄養素とメニューについて調べ、まとめさせる。 ・別紙「がん予防を意識した食事計画」を使用し、実際に食事計画の成分表に栄養素と摂取量などをまとめ、実際の献立を作成する。 ・グループごとの机間巡視を行い、適切に栄養素が配分されているかを確認し、必要に応じ助言を行う。
<p>まとめ</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・次回の調理実習について確認する。 		<ul style="list-style-type: none"> ・次回の準備物について説明する。

工夫のポイント

がんの発生原因については明確になっていない部分も多いことから、食事とがんと関わりについても関連があると考え。また、各自が身近に対策できる内容としても食事の重要度はとても高いと考える。

そのため、家庭科と連携し、がん予防を意識した食事を実際に作り、将来の健康的な食生活の基盤となる経験をさせることに重きを置いた。