

【中学校】 第2学年 「保健体育科（保健分野）」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	健康な生活と疾病の予防
単元の目標	
<p>(1) 【知識及び技能】</p> <ul style="list-style-type: none"> 健康な生活と生活習慣病などの予防及び喫煙、飲酒、薬物乱用と健康について、理解することができるようにする。 <p>(2) 【思考力、判断力、表現力等】</p> <ul style="list-style-type: none"> 健康な生活と生活習慣病などの予防及び喫煙、飲酒、薬物乱用と健康に関わる事象や情報を基に課題を発見し、疾病等のリスクを軽減したり、生活の質を高めたりする視点から解決を目指して科学的に思考・判断して、それらを他者に伝えたり、表したりすることができるようにする。 <p>(3) 【学びに向かう力、人間性等】</p> <ul style="list-style-type: none"> 健康な生活と生活習慣病などの予防及び喫煙、飲酒、薬物乱用と健康について関心をもち、主体的に学習の進め方を工夫・調整し、自他の健康の保持増進や回復についての学習に粘り強く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	①健康な生活と生活習慣病などの予防及び喫煙、飲酒、薬物乱用と健康について、理解したことを言ったり、書いたりしている。	①健康な生活と生活習慣病などの予防及び喫煙、飲酒、薬物乱用と健康に関わる事象や情報を基に課題を発見し、疾病等のリスクを軽減したり、生活の質を高めたりする視点から解決を目指して、科学的に思考・判断し、それらを他者に伝えたり、表したりしている。	①健康な生活と生活習慣病などの予防及び喫煙、飲酒、薬物乱用と健康について関心をもち、主体的に学習の進め方を工夫・調整し、自他の健康の保持増進や回復についての学習に粘り強く取り組もうとしている。

指導と評価の計画（全8時間）

時間	ねらい・学習活動	知	思	態	評価方法
1 生活習慣病の起こり方	<ul style="list-style-type: none"> 生活習慣病は、運動不足、食事の量や質の偏り、休養や睡眠の不足などの生活習慣の乱れが主な要因となって起こることを理解する。 (1) 自己の生活を振り返って生活習慣をチェックし、気付いた点などを話し合う。 (2) 資料1などから、知っている生活習慣病を発表する。 (3) さまざまな生活習慣病とその主な原因について調べる。 (4) 資料2、3を基に、心臓病、脳卒中、歯周病などの生活習慣病の起こり方を整理する。 (5) 学習したことを整理し、ノートなどにまとめる。 	①			発言・ノートなど特記事項を記録

<p>2 生活習慣病の予防</p>	<p>・生活習慣病の多くは、適切な運動、食事、休養及び睡眠の調和のとれた生活を実践することによって予防できることについて調べてまとめことを発表し、分かったことを実生活に生かそうとする。</p> <p>(1) 見つける 「メタボ」について、思い浮かべることを話し合う。</p> <p>(2) 発問 生活を振り返ったり、資料1～3を基にしたリして、生活習慣病の予防に必要なことを整理する。</p> <p>(3) 発問 資料4を基に、生活習慣病を予防するための社会の取り組みについて調べ、整理する。</p> <p>(4) 活用する 二人へのアドバイスを考え、発表する。</p> <p>(5) 学習したことを整理し、ノートなどにまとめる。</p>		①		<p>発言・ノートなど特記事項を記録</p>
<p>3 がんの予防(本時)</p>	<p>・がんの発生の要因と、自分でできるがんの予防には適切な生活習慣を身に付けることが有効であることについて調べてまとめことを発表し、分かったことを実生活に生かそうとする。</p> <p>(1) がんについて自分が知っていることなどを話し合う。</p> <p>(2) 資料1を基に、がんの発生の仕方について調べる。</p> <p>(3) 資料3を基に、がんの要因と予防について考え、整理する。</p> <p>(4) 資料4を基に、がんの早期発見と回復について考え、話し合う。</p> <p>(5) 資料5から、生活習慣の改善の工夫について考え、発表する。</p> <p>(6) 学習したことを整理し、ノートなどにまとめる。</p>		①		<p>発言・ノートなど特記事項を記録</p>
<p>4 喫煙の害と健康</p>	<p>・喫煙は、ニコチン、タール、一酸化炭素などのたばこの有害物質により心身にさまざまな影響(害)を与え、健康を損なう原因となることについて調べたことを発表する。</p> <p>(1) 資料1から、気づいたことを話し合う。</p> <p>(2) 資料2を基に、たばこの有害物質を調べる。</p> <p>(3) 資料4、5を基に、喫煙の健康への影響を調べ、整理する。</p> <p>(4) 喫煙開始年齢と健康への影響について考え、発表する。</p> <p>(5) 資料6から分かることをまとめ、説明する。</p> <p>(6) 学習したことを整理し、ノートなどにまとめる。</p>		①		<p>発言・ノートなど特記事項を記録</p>

<p>5 飲酒の害と健康</p>	<p>・飲酒は、酒に含まれるエチルアルコールの作用により心身にさまざまな影響（害）を与え、健康を損なう原因となることについて、調べたことを発表する。</p> <p>(1) なぜ飲酒運転で事故が起こってしまうか話し合う。</p> <p>(2) 資料 2 を基に、飲酒の急性的な影響について調べ、整理する。</p> <p>(3) 資料 3 を基に、常習的な飲酒の影響を調べ、整理する。</p> <p>(4) 発育・発達期の飲酒の影響について調べ、整理する。</p> <p>(5) AさんとBさんの発言に対する返答を考え、発表する。</p> <p>(6) 学習したことを整理し、ノートなどにまとめる。</p>		①		<p>発言・ノートなど特記事項を記録</p>
<p>6 薬物乱用の害と健康</p>	<p>・覚醒剤や大麻などの薬物乱用は、心身にさまざまな影響（害）を与え、健康を損なう原因となることについて、調べたことを説明する。</p> <p>(1) 覚醒剤の使用や所持が、年齢に関係なく法律で禁止されている理由について話し合う。</p> <p>(2) 発問 資料 2 を基に、乱用される薬物について調べる。</p> <p>(3) 薬物乱用について整理する。</p> <p>(4) 資料 3 を基に、薬物乱用の脳への悪影響について調べ、健康への影響を整理する。</p> <p>(5) 資料 4 を基に、薬物乱用の悪循環について調べ、説明する。</p> <p>(6) 学習したことを整理し、ノートなどにまとめる。</p>		①		<p>発言・ノートなど特記事項を記録</p>
<p>7 薬物乱用の社会的な影響</p>	<p>・覚醒剤や大麻などの薬物乱用は、精神に障害を起こすため、正常な社会生活を送ることが困難になったり、社会に深刻な影響を与えたりすることがあることについて、調べたことを発表する。</p> <p>(1) Aさんの考え方について、正しいかどうか話し合う。</p> <p>(2) 資料などから、薬物乱用者が周りの人に与える影響について整理し、発表する。</p> <p>(3) 薬物乱用による犯罪や事故について調べ、発表する。</p> <p>(4) 「薬物を乱用することは、人に迷惑をかけなければ個人の自由だ」という意見に対し、どのように説得するか考え、発表する。</p> <p>(5) 学習したことを整理し、ノートなどにまとめる。</p>		①		<p>発言・ノートなど特記事項を記録</p>

<p>8 喫煙・飲酒・薬物乱用の要因と適切な対処</p>	<p>・喫煙、飲酒、薬物乱用などの行為には、個人の心理状態や人間関係、社会環境が影響することから、それぞれの要因に適切に対処する必要があることについて、調べたことを発表する。</p> <p>(1) 事例を読み、身近な生活での飲酒の機会や誘惑について話し合う。</p> <p>(2) 資料1を基に、喫煙、飲酒、薬物乱用には害があると知りながら、それを始めてしまう理由について考え、整理する。</p> <p>(3) 資料2を基に、分かることを考え、整理する。</p> <p>(4) 社会環境と喫煙・飲酒・薬物乱用について調べ、整理する。</p> <p>(5) 喫煙・飲酒・薬物乱用をしないための対処について調べ、整理する。</p> <p>(6) 「見つける」の事例で、断れない背景や適切な対処について考え、発表する。</p> <p>(7) 学習したことを整理し、ノートなどにまとめる。</p>		①	①	<p>発言・ノートなど特記事項を記録</p>
----------------------------------	--	--	---	---	------------------------

本時の指導案（3/8時間）			
本時の目標	<ul style="list-style-type: none"> がんの発生の要因と、自分でできるがんの予防には適切な生活習慣を身に付けることが有効であることについて、調べたことをまとめて発表し、分かったことを実生活に生かそうとする。 		
段階	学習内容と学習活動	学習形態	教師の指導と支援（◆評価規準と方法）
導入	1 がんについて自分が知っていることなどを話し合う。 (1) がんとは ① 知っていることを交流する。 ② 現状と種類を理解する。 ③ がん教育の必要性を知る。 2 学習内容の確認	全体	<ul style="list-style-type: none"> 資料を活用し、がんについての正しい知識と、がん教育の必要性を理解させる。 本時の学習内容と目標を確認し、意欲につなげる。
	がんの要因と、予防のためには適切な生活習慣を身に付けることが有効であることを理解する。		
展開	3 がんの発生の仕方について調べる。 ○ 資料1を活用し、調べまとめる。	全体	<ul style="list-style-type: none"> 自分の考えをしっかりとまとめ、話し合いに参加する意欲をもたせる。 理解がしやすいよう、机間指導する。
	4 がんの要因と予防について考え、整理する。 ○ 資料3を活用し、調べまとめる。	全体	
	5 がんの早期発見と回復について考え、話し合う。 ○ 資料4を活用し、話し合う。	グループ	<ul style="list-style-type: none"> グループでまとめ、タブレットに入力させる。 他のグループの意見を自分たちの意見と比べながら聞く。
	6 生活習慣の改善の工夫について考え、発表する。 ○ 資料5を活用し、話し合い、まとめ発表する。	グループ	<ul style="list-style-type: none"> ◆ がんの発生の要因と予防についてまとめたことを発表している。 〈思・判・表：ワークシート・観察〉
まとめ	7 学習したことを整理し、ノートにまとめる。		<ul style="list-style-type: none"> ◆ がんの予防について理解し、自分の生活を振り返ることができているか。〈思・判・表：観察〉

工夫のポイント
<ul style="list-style-type: none"> 日本人の死因として最も多く、生涯のうちで、2人に1人ががんにかかるといわれている。現在においてもがんを原因とする死亡者の数は増え続けているため、現代はがんとともに生きるという概念が当たり前になろうとしている。 そこで、がんに対する正しい知識と、予防のための健康保持の重要性を十分に理解させることが必要であると考えられる。それとともに、この単元及び授業を通じて、生涯を通じて健康で活力のある生活を送るための基盤を育成したい。