

【高等学校】 入学年次 「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や、疾病の早期発見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"> 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、疾病等のリスクの軽減、生活の質の向上、健康を支える環境づくりなど、課題の解決方法と関連付けて考え、適切な整備や活用方法を選択し、説明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"> 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もうとする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やがんには、肺がん、大腸がん、胃がんなど様々な種類があり、生活習慣のみならず細菌やウイルスの感染など原因もあることを理解したことを発言したり書いたりしている。</p> <p>②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、理解したことを発言し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、個人の取組とともに、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、理解したことを発言したり書いたりしている。</p>	<p>①講話をとおして、生活習慣病などの予防と回復における様々な事象と情報と、個人及び社会生活と関連づけ自他や社会の課題を発見している。</p> <p>②習得した知識を基に、生活習慣や社会環境を分析し、病気に対するリスクの軽減と生活の質の向上に必要な個人の取組や社会的な対策についての理由などを話し合ったり、ノートなどに記述したりして、筋道を立て説明している。</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関心を持ち主体的に取り組もうとしている。</p>

指導と評価の計画（全4時間）

時間	ねらい・学習活動	知	思	態	評価方法
1 (本時)	1 生活習慣病の種類、要因、予防、発見など基本的な知識について説明を聞く。 2 がんの原因、種類、リスクの軽減と予防、治療法について動画を見て質問に答える。 3 自身のがんについての理解度を把握し、ペアで共有する。	①			・観察 ・現代高等保健体育ノート ・がん理解度チェックシート
2	1 定期的な健康診断の受診について、その必要性などをタブレット等で調べワークシートにまとめる。 2 がん経験者による講話において、講師への質問内容を考え学習シートに記入する。	②			・現代高等保健体育ノート ・学習シート
3	1 がん経験者の講話を聞き、気がついたことや考えた事、疑問点、感想等を学習シートへ記入する。 2 がん経験者へ疑問点を質問する。		①	①	・学習シート、観察
4	1 生活習慣病の予防と回復、個人の取組、健康診断やがん検診の普及、社会的な対策についてワークシートへまとめる。 2 ワークシートにまとめた内容について、ペアで説明し、共有する。 3 講話をとおして学んだことや感じたこと、考えた事などグループで発表し、共有する。 4 生活習慣病などの予防について、ワークシートに、今後の自分なりの行動選択とその理由(考え方)について記入する。	③	②		・学習シート（授業後） ・ワークシート

本時の指導案（1 / 4時間）			
本時の目標	<ul style="list-style-type: none"> 生活習慣病の種類、要因、予防、発見など基本的な知識について理解することができるようにする。 がんについて、正しく理解することができるようにする。 		
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（5）	1 前時の振り返り 2 本時の内容と評価規準の説明	全体	<ul style="list-style-type: none"> 動画とがん理解度チェックシートを用いて、個人で問いに答えていくことを説明。 実施後、自分の意見を記入する。
展開（40）	3 生活習慣病の種類、要因、予防、発見など基本的な知識について説明を聞く。 4 動画を見ながら質問に答えていく。全21問、がん理解度チェックシートに記入していく。 ※参考動画 公益財団法人日本対がん協会作成動画（30分）「よくわかる！がんの授業」	全体	<ul style="list-style-type: none"> 現代高等保健体育ノート スクリーンを利用し全体で動画を見ながら、個人で問いに答えていく。（相談はせず、個人で考える）
	5 お互いの正答を踏まえ、現状のがんについての理解度を共有する。 6 「予防」の視点で自分は何が出来るのかをノートにまとめペアで発表し合う。 7 発表（2名ほど発表してもらおう）	ペア 個人 ペア 全体	<ul style="list-style-type: none"> 現代高等保健体育ノート記入項目 「予防」の視点で今の自分にできること。 ペアの意見を聞いての感想 個人のまとめの際に机間巡視を行い、つまずきのある生徒への助言などを行う。 ※タブレットを利用して調べても良い。
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p><◆知識・技能①></p> <ul style="list-style-type: none"> 生活習慣病についての基本的な知識を理解することができた。（現代保健体育ノート） がんについて正しい知識を理解するとともに、理解した内容を他の人へ話すことができている。（チェックシート） </div>			
まとめ（5）	8 本時の内容の振り返りを行う。 9 次回の内容の説明（健康診断・がん検診について調べ学習）	全体	<ul style="list-style-type: none"> 生活習慣病とがんの予防についての事例を踏まえ全体確認をする。

工夫のポイント	
<ul style="list-style-type: none"> クイズ形式の動画のため、生徒が集中しやすい環境となるよう大きなスクリーンで視聴し、答えの記入で次回の調べ学習においてもキーワードの振り返りもできるようにする。 現状の知識からのがんを自分事として捉え、予防について考えるようにする。 生徒が考える予防の観点は、多様であることを踏まえ、他者の意見を聞くことで新たな視点や自分の考えが広がるよう工夫する。 	

資料1 動画質問項目一覧

- 問1 「がん細胞」は、大人の体の中で一日どれぐらい出来ているでしょう？ A 1000個以上
- 問2 免疫細胞が退治できなかった1個の「がん細胞」が、たとえば乳がんの場合では、直径1cm程度の塊になるには10年から20年ほどかかりますが、その後2cm程度の大きさになるのは何年でしょう？
A 1~2年
- 問3 生涯のうちに「がん」にかかる日本人は、何人に1人の割合でしょう？ A 2人
- 問4 「がん」が治る確率は、どれくらいでしょう？ A 60%
- 問5 がんの種類を5つ以上答える。 A がんは体のどこにでもすべての臓器にできる、また白血病もがんの一部
- 問6 我が国で最も死亡数の多い「がん」は、次のうちどれでしょう？ A 肺がん
- 問8 「がん」にかかる原因は、次のうちどれでしょう？ A 生活習慣病、細菌感染・ウイルス感染、持って生まれた体質
- 問9 「がん」の予防に、望ましくない生活習慣は、次のうちどれ？ A 運動をしない
- 問10 たばこを吸う男性が肺がんで死亡する危険性は、吸わない男性の何倍？ A 約5倍
- 問11 「がん」は「早期発見」すれば、何割が治るでしょう？ A 約9割
- 問12 「がん」を「早期発見」できるのは、次のうちどれ？ A 「がん検診」で分かる
- 問13 我が国の「がん検診」受診率は、何%でしょう？ A 30~40%台
- 問14 がんの治療の三つの柱は、次のうちどれ？ A 手術療法、放射線療法、化学療法
- 問15 白血病以外のふつうのがんを完全に治せる治療法は？ A 手術、放射線療法
- 問16 がんの治療法は、誰が決めるでしょう？ A 患者
- 問17 病気に伴う心と体の痛みを和らげるための支援を何というでしょう？ A 緩和ケア
- 問18 病気に伴う「心の痛み」とはどのようなものでしょう？ A 心が折れそう、怖い、なぜこんな目に？、イライラする
- 問19 がん患者にとって大切なことは、次のうちどれ？ A 病気を治す、緩和ケア、自分らしく生きる
こと、生き生きとした日常生活
- 問20 「QOL」とは、何のことでしょう？ A 生活の質
- 問21 がん患者は、どう接してほしいと思いますか？ A これまで通り
- 問22 がん治療で2週間に1度の通院が必要な場合、「働き続けられる」と世論調査で答えた割合は？
A 28.9%

がん教育講話 学習シート

番号 _____ 氏名 _____

- ① がん経験者の講話を前に、どんな事を聞いてみたいですか？（相手の立場に立ち考えてみよう。）
※事前に記入し、講師の方に内容を見てもった上で講話をしてもらいます。

- ②講話を聞いて、気になった単語やフレーズを記入

- ③本時の感想を記入

- ④講話を聞いて今後どのようにがんと向き合っていこうと思いますか？