

【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	第2学年（1）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"> 健康の保持増進には、年齢、生活環境等に応じた食事、運動、休養及び睡眠の調和のとれた生活を続ける必要があること。また、食事の量や質の偏り、運動不足、休養や睡眠の不足などの生活習慣の乱れは、生活習慣病などの要因となることを理解する。 <p>(2) 【思考力、判断力、表現力等】</p> <ul style="list-style-type: none"> 健康な生活と疾病に関わる事象や情報から、課題を発見し、疾病のリスクを軽減したり生活の質を高めたりすることなどに関連付け、解決方法を考え、適切な方法を選択し、それらを伝え合うことができるようにする。 <p>(3) 【学びに向かう力】</p> <ul style="list-style-type: none"> 生活習慣病などの予防について、自他の健康の保持増進や回復について、学習に自主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生活習慣病は、日常の生活習慣が要因となって起こる疾病であること、また、運動不足、食事の量や質の偏り、休養や睡眠の不足、喫煙、過度の飲酒などの不適切な生活行動が病気のリスクを高めることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。</p> <p>②不適切な生活行動を若い年代から続けることによって、やせや肥満などが引き起こされたり、また、心臓や脳などの血管で動脈硬化が引き起こされたり、歯肉に炎症等が起きたり歯を支える組織が損傷したりする危険な変化が進行することについて、理解したことを言ったり、書いたりしている。</p> <p>③生活習慣病を予防するには、適度な運動を定期的に行うこと、毎日の食事における量や頻度、栄養素のバランスを整えること、喫煙や過度の飲酒をしないこと、口腔の衛生を保つことなどの生活習慣を身に付けることが有効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>④がんは、異常な細胞であるがん細胞が増殖する疾病であり、その要因には不適切な生活習慣をはじめ様々なものがあること、また、がんの予防には、生活習慣病の予防と同様に、適切な生活習慣を身に付けることなどが有効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生活習慣病と健康における事柄や情報などについて、保健に関わる原則や概念を基に整理したり、個人生活と関連付けたりして、自他の課題を発見している。</p> <p>②生活習慣病及びがんの予防について、習得した知識を自他の生活と比較したり、活用したりして、健康の保持増進をする方法を考えたり、選択したりしている。</p> <p>③生活習慣病と健康について、課題の解決方法とそれを選択した理由などを、他者と話し合ったり、ノートなどに記述したりして、筋道を立てて伝え合っている。</p>	<p>①生活習慣病などの予防と健康に関心を持ち、課題の解決に向けた学習に自主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	○ 生活習慣病を引き起こす要因について理解する。	①			学習カード・ワークシート等
2	○ 生活習慣の不足によって引き起こされる様々な病気について理解する。 ※専門家（保健師）による講義「B町のがんの罹患の実際と生活習慣病について」	②	①		学習カード・ワークシート等
3	○ 生活習慣病の予防について理解する。	③	②		学習カード・ワークシート等
4	1 がんという病気と、その発症の要因について理解する。 2 がんの予防について理解する。	④	③	①	学習カード・ワークシート等

本時の指導案（1/4時間）			
本時の目標	○ より良い生活習慣やがん検診が、がんを予防するのに有効な手段であることを理解する。【知識及び技能】 ○ がんについて正しく理解し、予防のために自分ができることを考える。【思考力、判断力、表現力等】		
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 本時の学習内容について確認する。 ○ がんについて知っていることをあげる。 （例）・こわい ・治らない ・苦しい ・死んでしまう ・痛い ・長い入院 ○ がんについて、知りたいことをあげる。 ・がんはどんな病気なのか ・みんながんになるのか ・どうすれば予防できるのか	全体 全体	○ がんについて知っていることを自由に発表させる。 ※がんに関する内容を扱うにあたって、生徒への配慮を行う。 ○ がんは身近な病気であることを意識させ、詳しく知りたいなど興味をもたせることができるようにする。
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 【学習課題】 がんについて正しく理解し、どのように予防するとよいか考えよう。 </div>			

