

第2学年3組 保健体育科学習指導案

日時：令和5年11月21日（火）第2限

指導者：T1

場所：2年3組 教室

1 単元名 「健康な生活と病気の予防」(ウ)生活習慣病などの予防(がんの予防)

2 単元の目標

- ・健康な生活と生活習慣病などの予防について、理解することができるようにする。
(知識及び技能)
- ・生活習慣病などの予防に関わる事象や情報から自他の課題を発見し、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方法を考え、それらを伝え合うことができる。
(思考・判断・表現)
- ・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自主的に取り組むことができる。
(主体的に学習に取り組む態度)

3 指導に当たって

(1) 教材観

がんは1981年より日本人の死因の第1位である。現在もがんによる死亡者は増え続けている。現代は「がんと共に生きる社会」とも呼ばれ、二人に一人はがんにかかる身近な病気となっている。本単元では、がんとはどのような病気なのか、がんを予防するための生活習慣とはどのようなものかに加えて二次予防(がん検診等)の重要性を理解するとともに、自己の生活課題を見出し生活習慣を見直し、家族の健康に関心を広め生涯を通じて健康で活力ある生活を送るための基盤の育成を図ることができる教材である。

(2) 生徒観

一般的に健康であるため一般的な知識はあるが、自分の健康を保持増進する意識や生活を改善しようとする意欲が低いため、生活のリズムが乱れていたり偏食をしたりする生徒がみられる。これまでの学習でも、既習を生かし、自分の生活に生かそうとしている生徒が少なかった。

(3) 指導観

がんについては言葉としては知っているが、自分の身に起こりうる病気という認識が薄い。これまでの漠然と怖いイメージをもっていた生徒が、お互いの考え方を共有し医療現場に携わる方の話を聞くことで、生活習慣病予防とがんの予防に関連性があることや最新の治療の実態を理解し、これからの生活への意識向上を図り、生涯を通じて健康であるために知識を身に付けたり普段の行動を改善したりしていく意識や態度を育てたい。

3 評価規準

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
<ul style="list-style-type: none"> ・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を若い年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について、理解したことを言ったり書いたりしている。 ・生活習慣病を予防するには、適度な運動や毎日の食事、栄養素のバランスを整えるや口腔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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・がん発生要因やその予防について、保健に関わる原則や概念を基に整理したり、個人の生活と関連付けたりして自他の課題を発見し、それを説明している。 	<ul style="list-style-type: none"> ・生活習慣病などの予防について、課題の解決に向けての学習に自主的に取り組もうとしている。

<ul style="list-style-type: none"> ・がんの予防には、検診の重要性について理解し、がんの予防には生活習慣の予防と同様に、適切な生活習慣を身につけることが大切であると理解したことを言ったり、書いたりしている。 		
---	--	--

4 単元の指導・評価計画（総時数4時間）

時間	小単元名	ねらい（目標）	学習活動	評価の観点		
				知	思	態
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ことができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・生活習慣病にはどのような病気があるか知る。 ・生活習慣病の要因について知り、健康へのリスクを知る。 	◎		
2	生活習慣病の予防	<ul style="list-style-type: none"> ・生活習慣病の多くは、適切な運動、食事、休養およ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を理解することができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・運動、食事、休養と睡眠などと生活習慣病との関連について知る。 ・自他の生活習慣を振り返りながら予防のための方法を考える。 	◎		
3	がんの発生要因	<ul style="list-style-type: none"> ・がんの発生要因には、不適切な生活習慣をはじめ、様々なことがあることを理解することができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・がんの発生要因について調べまとめる。 	◎		○
4	がんの予防	<ul style="list-style-type: none"> ・がんの予防について、資料を見たり、個人の生活と関連づけたりして、自他の課題を発見し予防についての考えを書いたり説明したりできる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・がんの予防について資料と自己の生活を比較しながら健康の課題について把握し、改善するための具体的な方法を考える。 		◎	○

5 本時の学習（4時）

(1) 単元名

「健康な生活と病気の予防」(ウ)生活習慣病などの予防（がんの予防）

(2) 本時のねらい

がんの予防について、資料を見たり個人の生活と関連づけたりして、自他の課題を発見し予防についての考えを書いたり説明したりすることができる。

(3) 準備・資料等

(4) 本時の展開

時間	学習活動（○）と生徒の思考の流れ（・）	・指導上の留意点 ◇評価（観点，方法等）
3分	○講師の紹介を聞く。 ○前時の学習を振り返る がんとはどのような病気なのかを確認	・がんは、様々な要因によってなる身近な病気であることを確認するために、「日本人死亡原因の内訳」のグラフを示す。 ・がんと自分の生活を関連付けるために、既習の内容を確認する。(教科書 P.92 参照)
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: fit-content;"> 課題：「がん」になる危険性を減らすためにできることとは何だろう </div>		
10	○「がん」について講師の先生から説明を聞く。	・がんの原因から予防するために必要なことを想定できるよう、講師の先生から説明を聞く。
5	○講師の先生の話聞いて、自分たちができることについて、考えを書く。	・考えが持てない生徒に声掛けをして思考を促すために、生徒の考えを机間巡視する。 ・自分にできる生活行動の改善点を考えられるよう、がんを防ぐための12か条の視点を示す。
10	○自分たちができることについて、グループで意見交換をする。 ・考えを出し合いグループの答えをまとめる。	・それぞれの意見について考えを深めるために、グループのベストアンサーとした理由を問う。
7	○グループのベストアンサーを紹介する。	・意見が重複している部分を取り上げ、思考の特徴を示す。
5	○講師の先生から、がんにならないための意見を聞く。	・がんについての専門的な見解と、今の医療現場における対策や治療の現状について理解を深める。 ◇がん発生要因やその予防について、個人の生活と関連付けて自他の課題を発見し、それを説明している。(思考・判断・表現)
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: fit-content;"> まとめ：がんの原因には生活習慣が大きく影響するため、生活習慣を整えるように今から心がけて生活していくことが大切。 </div>		
7	○振り返りを書く。	・がんに対する正しい知識を確認し、今後の生活に生かしていくような振り返りを紹介する。
3	○生徒の意見を紹介する。	
	○次時の確認をする。	