

第3学年1組 保健体育科（保健分野）学習指導案

1 単元 「生活行動・生活習慣と健康」

2 指導観

- 現代の私たちの生活環境を考えると、身近にコンビニエンスストアやファーストフード店をはじめとする飲食店があり、1日の食生活や栄養バランスの乱れがみられる。また、自動車社会となり、各家庭で子どもたちを含め車の利用も多く、歩くことも少なくなるなど、食生活や生活行動も随分と変化してきている。家庭では、長時間のゲームやスマホ、携帯やパソコンなどの使用量も増え、運動量の減少や体力の低下、休息や睡眠時間の減少などによる疲労なども増加している。

生徒は、小学校で、「けんこうによい1日の生活」として、食事、運動、休養、すいみん、生活リズムの関係を学習している。そして3年生では、自分の日頃の生活を振り返るとともに、規則正しい食生活の大切さや年齢や活動量に応じたエネルギーの摂取の仕方、バランスのよい食事など食生活と健康について学習する。また、心身に良い効果を与え、健康の増進に必要な適度な運動の必要性や運動習慣の大切さを学習し、さらに健康を保持増進するためには、休養や睡眠によって心身の疲労回復を図ることの必要性について学習する。生活行動や生活習慣と健康の大きな関係性を知り、自他の心身の健康について考え、行動できる力を身につけることは、将来につなげる意味でも意義深い。

- 本学級の生徒は、女子17名、男子19名計36名のクラスである。全体的に真面目な授業態度で取り組んでいるが、意見・発表などについては、やや消極的である。事前に行ったアンケートでは、部活動において、全体の多くが運動部に所属しており、文化部を除いたほとんどが部活動を引退し、7月までの生活とは大きく変化している。朝食・間食・夜食・運動量の減少・体重増加・塾や勉強などによる睡眠時間の減少など、8月以降の生活の変化や食生活の変化、それに伴う体型の変化もみられる。実際の体型変化だけでなく、思春期における体型や見た目を気にする年齢でもあり、ダイエットに興味をもっている生徒も少なくなかった。だからこそ、成長期という大事な時期における健康な生活を作っていく力を身につけ、生涯につなげていくことが大切だと考えられる。

- 本単元の指導にあたっては、身体への影響についての知識を理解し、健康な身体や保持増進に必要な食生活・運動・休養、睡眠などについて考え、現在の生活状況を見直し、今後の生活に活かすことができるように、4つのパターンの中学生的生活についてアドバイスを考える活動を設定する。

・導入段階においては、既習内容の生活行動・生活習慣と健康に欠かせない大切な「食・休養・睡眠・運動」の適切な関係性を確認し、アンケート結果を全体で共有し、栄養バランス・食品のカロリー・標準体重やBMIなど個人個人の状況を再確認するとともに、学習に取り組む姿勢や問題解決への意欲を高められるようにする。

・運動と健康では、運動が身体の機能を刺激し発達を促すとともに、精神的にもよい効果を与え、継続的な運動の必要性を理解できるようにする。食生活と健康では、食事が健康な身体をつくり消費されたエネルギー補給の役割をもつこと、また年齢や活動量に応じた栄養素のバランスや量に配慮する必要性を理解できるようにする。休養及び睡眠と健康では、心身の疲労の回復に必要であること、健康の保持増進に必要であることを理解できるようにする。

・心身の健康は生活習慣と深く関わっていること、健康の保持増進のためには、年齢や生活環境に応じた適度な運動、食事、休養及び睡眠の調和のとれた生活を続けることが必要であることを深めていけるように、4つのパターンの中学生的生活について問題点やアドバイスを考える活動として、フィッシュボーンなどを活用する。理解したことや今後について、スキル表を活用する場を設定する。

3 単元の目標

- 自分の生活状況を振り返り、健康的な生活行動・生活習慣の比較から見直すことができ（知識・技能）
- 健康な身体や保持増進に必要不可欠な食・休養・睡眠・運動の重要性を理解することができる。
(思考力、判断力、表現力等)
- 健康に必要な生活行動や生活習慣を、今後の生活に活かし心身の健康について考え合おうとしている。
(学びに向かう力、人間性等)

4 単元指導計画（全7時間）

知識及び技能…〔知〕 思考力、判断力、表現力等…〔思〕 学びに向かう力、人間性等…〔学〕

次	時	学習活動・学習内容	ねらいと具体的な支援	評価の観点（方法）
一	2	<p>1 生活習慣（食・休養・睡眠・運動）</p> <ul style="list-style-type: none"> 部活動現役の時と現在の生活を比較し、自分の1日の生活や食生活について変化を見出す。 自分の標準体重・BMI(肥満度) 1日のカロリーの計算 学校給食摂取基準表 	<p>食（エネルギー）摂取の時間帯や栄養、カロリーなどの関係性を知り、自分の生活の変化との比較ができるようにする。</p> <ul style="list-style-type: none"> 標準体重の求め方 BMI を使ったの肥満度を知る場を設定する。 食品別カロリーカードを提示し、1日の摂取カロリーを考える場を設定する。 	<ul style="list-style-type: none"> 生活リズムや食と運動についての関係性を理解している。〔知〕 （学習プリント） 1日の摂取カロリーの計算ができる。 〔知〕（学習プリント）
二	3	<p>2 運動と健康</p> <ul style="list-style-type: none"> 運動が心身に与える効果や逆効果について考える。 運動習慣の必要性について考える。 <p>3 食生活と健康</p> <ul style="list-style-type: none"> 栄養素のバランスや量について考える。 理想の食生活や乱れた食生活について考える。 <p>4 休養・睡眠と健康</p> <ul style="list-style-type: none"> 疲労の現れ方について考える。 良い睡眠のとり方・乱れた睡眠について考える。 睡眠の効果や休養のとり方を考える。 	<p>運動、食生活、休養・睡眠、が健康な身体を作り、保持増進に必要であることが理解できる。</p> <ul style="list-style-type: none"> 運動と健康の関係を考えることができるようにするため矢印と囲いなどの思考ツールを活用する場を設定する。 食生活と健康の関係を考えることができるようにするため矢印と囲いなどの施行ツールを活用する。 休養・睡眠と健康の関係を考えることができるように矢印と囲いなどの思考ツールを活用する場を設定する。 	<ul style="list-style-type: none"> 自分の経験や振り返りにより、課題解決の方法を見つけようとする。〔思〕〔学〕 （学習プリント） 健康な身体をつくっていくために必要なものや保持増進に必要であることを理解することができる。〔知〕 （学習プリント）
三	1	<p>5 調和のとれた生活</p> <ul style="list-style-type: none"> 既習してきたことを活かし、問題点やアドバイスできることはどんなことかを考える。 	<p>生活の問題点について気づき、未来につなげることができるようにする。</p> <ul style="list-style-type: none"> 既習内容をもとに、心身への影響について考えさせるためにフィッシュボーンなどの思考ツールを活用する場を設定する。 	<ul style="list-style-type: none"> 心身の健康に様々な影響を与えるという知識を活かすことができる。〔知〕〔思〕 自他の心身の健康と今後の生活について考えをまとめ、表現することができる。 〔思〕〔学〕（行動観察、学習プリント）

5 本時 令和元年11月15日(金) 第5校時 第2理科室において

(1) 本時の指導観

前時まで、運動と健康、食生活と健康、休養及び睡眠と健康について学習してきた。そこで本時は、心身に及ぼす様々な要因について理解し、未来につながる健康的な生活について考えることをねらいとする。まず事前アンケートの結果や既習事項から、4つのパターンの生活について考える。次に、健康的な生活を考えていくために、フィッシュボーンを活用して問題点やアドバイスできることを見出し班で交流することで、生涯にわたり様々な影響があることを理解し、今後の生活・未来を考えた生活の仕方について発表させる。そして、まとめを行い健康な生活のために必要な生活行動へつなげ、スキル表を活用し学びの振り返りを行う。

(2) 本時の主眼

・心身に及ぼす様々な要因について理解し、未来につながる健康的な生活について考えることができる。

(3) 準備

・学習プリント・フィッシュボーンプリント・健康被害内容カード・食品カロリーカード

(4) 展開 (ゴシック…思考ツールの活用場面)

段階	学習活動・学習内容	具体的な支援	評価の観点 (方法)
つかむ	<p>1 本時のねらいや方向性を確認する。</p> <div data-bbox="213 808 715 949" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 4つの生活パターンの中で、健康的な生活をおくるためにはどんなことが必要かな。 </div> <p>めあて</p> <div data-bbox="213 1014 895 1081" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 未来につながる調和のとれた生活を考えていこう。 </div>	<p>○本時の学習につなげるために前時までの学習の振り返りを行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・アンケート結果による体重増加 ・栄養のバランスや食品カロリー ・標準体重や肥満度・矢印と囲み ・健康被害内容カード 	
さぐ	<p>2 4つのパターンのある中学生について、今の状況から考えられる問題点やアドバイスを考える。</p> <p>(1) 班で考える。2班ごとに1つのパターンを考える。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・フィッシュボーンを記入する。 <p>(2) 班ごとに発表し、全体で交流する。</p> <p>他の班の発表に対する意見・補足を考える。</p>	<p>○ 問題点やアドバイスできることを考えることにより、身体への影響を追及し、意欲を高めるためにフィッシュボーンを活用する。</p> <p>○ フィッシュボーンを書きやすくするために、考えられるものから先に記入させる。</p>	
深める	<p>3 本時のまとめと振り返りを行う。</p> <p>(1) 本時のまとめを行う。</p> <div data-bbox="213 1668 715 1848" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 成長期の栄養のバランスや食事量を考え、適度な運動や休養・睡眠をとり、健康的な適性体重の維持を心がけ、未来につなげる。 </div> <p>(2) 『思考力・表現力upのためのスキル表』を活用し、学習の過程でわかったことや考えたことを書き、発表する。</p>	<div data-bbox="735 1624 1011 1664" style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> 自己内対話で目指す姿 </div> <div data-bbox="735 1675 1147 1899" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> ・健康な体を作るためにも生活行動や食生活の大切さがわかった。(比較) ・今までの生活を変え、健康な生活をしていこうと思った。(想起・修正) </div> <p>○ 自己内対話を促し、考えを広げるために振り返り、記入し発表させる。</p>	<p>・健康的な生活の大切さや自他の生活について気づき、今後の生活につなげることができる。</p> <p>[思] [学] (学習プリント・発表)</p>
直す			