

第3学年2組 保健体育（保健分野）学習指導案

平成21年6月23日（火）

島根大学教育学部附属中学校

指導者 柏木 裕至

1 単元名 健康な生活と病気の予防 「運動・食生活・休養と健康」

2 単元について

- 今日の日本では、地域や職場の健康管理が行き届き、医療制度や介護制度の確実な進歩に伴って、平均寿命が伸び高齢化社会となった。しかしながら、その一方で、日常健康に注意を払うことなく、健康管理を人任せにしている代償として徐々に発病していく、糖尿病や高脂血症、高血圧などの生活習慣病の増加は、大きな社会問題にもなっている。

本単元では、人間の健康は、主体と環境が関わり合って成り立つものであるということを理解させるとともに、健康を保持増進し疾病を予防するためには、それぞれの要因を知り、その要因に対する適切な対策を理解できるようにする。また、自分自身の健康について立ち止まって振り返る姿勢を身につけさせ、適切な意志決定や行動選択ができるように、日常生活の中で課題を発見し、実践、解決していく態度を育てなければならないと考える。

- 本学級は男子19名、女子20名、合計39名の学級である。アンケート結果より、保健学習については約半数（男子10名、女子9名）の生徒が「好き」と答えている。また、「自分の健康を保持増進するために、日頃注意して行っていることはありますか」という質問に対して、「ある」と答えた生徒が25名（男子14名、女子11名）おり、他のクラスの結果よりも多かった。

リーダー性の高い生徒もおり、班学習の際は活発な意見交換がなされる。しかしその一方で、自分の健康に対して無関心な生徒や学習に消極的な生徒もおり、授業への取り組みに差が見られる。これらの生徒が、班で仲間とともに学習をしていくことで、自分自身の生活を振り返り、課題を発見し、解決していこうとする機会となればと考える。

- これまで本校体育科は「運動の心地よさを味わわせ追求と習得の力を伸ばす体育学習～課題解決力を伸ばす保健体育学習～」を研究テーマとし、実践を進めてきた。生徒が自分自身を見つめ→自分の課題を発見し→いくつかの方法から選択し→自分に合う方法を見つける。このようなプロセスを踏みながら保健学習を通して、課題解決力の育成を目指したいと考える。

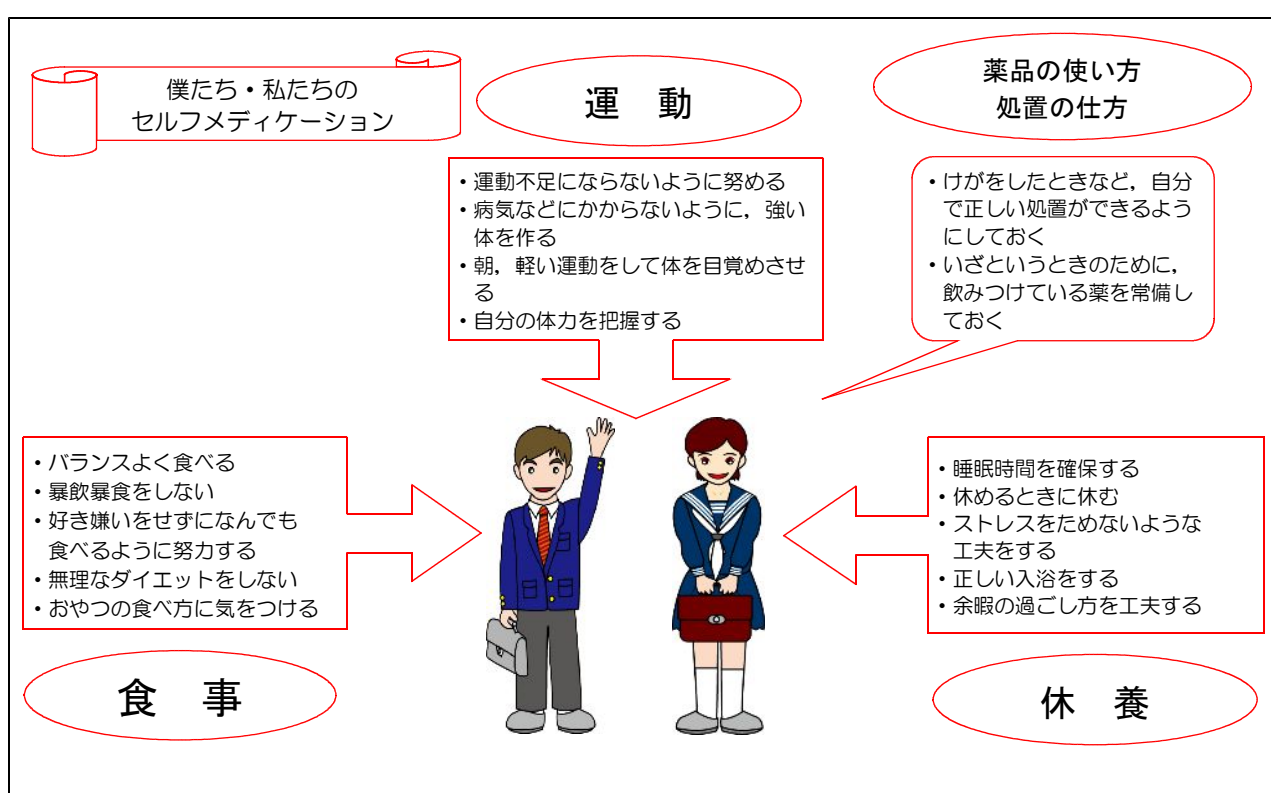
本単元ではこれまで、「セルフメディケーション」という言葉をキーワードに学習を進めてきた。本来、WHO（世界保健機関）では、セルフメディケーションを「自分自身の健康に責任を持ち軽度な身体の不調は自分で手当をすること」と定義しており、軽い風邪や熱が出たときに市販の薬を使って早めに治すこととされてきた。しかし、最近ではもっと広い意味を含んで捉えるようになってきている。毎日の食事が不規則なので、不足している栄養素をサプリメントで補うとか、ハーブやアロマセラピーで心身を癒す、休養のために積極的に睡眠をとるなども、広い意味でのセルフメディケーションの範疇に入ると考えられるようになった。

そこで、自分自身の健康を保持増進していくための「僕たち、私たちのセルフメディケーション」を考えていくことにした。まず、自分自身が現在行っていることや実践可能なセルフメディケーションについて考え、意見を出し合った。そこで出された多くの意見を集約してみると、「運動」「食事」「休養」「薬品の使い方・処置の仕方」の4つにまとめることができた（図1）。4つの項目のうち、「運動」「食事」「休養」の3つについて、更に焦点を絞ったテーマ学習を行い、

発表会を実施する。そのためにもグループワークを大切にし、活発な意見交流ができるような課題解決学習を積極的に実施していきたい。

本時は、班ごとにテーマに沿って調べ、まとめたことについてパソコンを使って発表をする時間である。これまで生徒は、総合的な学習の時間や修学旅行の事前学習などのときにも、パソコンを使ったプレゼンテーションを経験しており慣れてはいるものの、発表の仕方を工夫したり、班内での分担を明確にしたりするなど、まとめた内容が聞き手にきちんと伝わるようにさせたい。また、発表を聞く側の生徒には、他の班の発表に自分の生活に取り入れられそうな、実践可能な内容がないか、新たな発見はなかったかなど、普段の自分の生活と照らし合わせながら聞かせたい。

こうした学習を通して、生徒が教師や仲間の考えを聞き、自分の考えをまとめ整理していく中で課題を発見し、適切な行動選択につなげられるような力をつけていきたい。



【図1 僕たち・私たちのセルフメディケーション】

3 単元目標

- (1) 仲間と協力して資料を集めたり、意見交換したりしながら課題を見つけ、意欲的に学習することができる。
- (2) 自分の知識や経験、資料、仲間の意見や考えをもとにして、科学的に考え、選択すべき行動を判断することができる。
- (3) 健康の保持増進のために必要な生活行動や疾病の予防について、科学的に理解し、日常生活の課題解決に役立つ知識を身につけることができる。

4 単元の指導と評価の計画

時	学習の内容	具 体 の 評 価 規 準		
		関心・意欲・態度	思考・判断	知識・理解
1	健康の成り立ち	①健康について関心をもって学習に取り組もうとしている。	①教科書や資料、仲間の話を通して、自らの健康について考えている。	①健康は主体と環境から成り立ち、疾病はそれらの要因がかかわりあって起こることについて、具体例を挙げて説明している。
2	運動、食生活、休養と健康 ・グループワーク	②健康の保持増進のために必要な生活行動や疾病の予防について、資料を見たり、自分の日常生活を振り返ったりしながら課題を発見しようとしている。	②健康の保持増進のために必要な生活行動や疾病の予防について、自分の日常生活を振り返り、問題点を見つけている。	
3 4	・グループワーク	③健康の保持増進のために必要な生活行動や疾病の予防について、教師や仲間とともに活動したり、教科書などの資料を読んだりして、課題について調べようとしている。	③健康の保持増進のために必要な生活行動や疾病の予防について、資料を元に、予想したり整理したりしている。	②健康の保持増進には、生活習慣が深くかかわっていること、それが主な要因となって起こる疾病やその予防の仕方について、具体例を挙げて説明している。
5 6 (本時)	・グループワーク ・発表会	④健康の保持増進のために必要な生活行動や疾病の予防について、教科書などの資料を元に、自分の考えや意見をまとめようとしている。	④健康の保持増進のために必要な生活行動や疾病の予防について、学習したことを自分自身に当てはめ、生活を振り返っている。	②健康の保持増進には、生活習慣が深くかかわっていること、それが主な要因となって起こる疾病やその予防の仕方について、具体例を挙げて説明している。
7 8	生活習慣病とその予防	④健康の保持増進のために必要な生活行動や疾病の予防について、教科書などの資料を元に、自分の考えや意見をまとめようとしている。	③健康の保持増進のために必要な生活行動や疾病の予防について、資料を元に、予想したり整理したりしている。 ④健康の保持増進のために必要な生活行動や疾病の予防について、学習したことを自分自身に当てはめ、生活を振り返っている。	②健康の保持増進には、生活習慣が深くかかわっていること、それが主な要因となって起こる疾病やその予防の仕方について、具体例を挙げて説明している。

5 本時の学習

(1) 学習の目標

- ・班で協力しながら発表し、また、他のグループの発表を自分の考えをまとめながら聞くなど、意欲的に発表会に参加することができる。
- ・他の班の発表を聞き、自分自身の生活を振り返りながらまとめることができる。
- ・様々なセルフメディケーションについて知り、疾病を予防するためには自分自身の生活習慣が大きく影響していることを理解する。

(2) 学習の展開

学 習 活 動	教師の支援 (○) と留意点 (・)
<p>これまでの学習を振り返る</p> <div style="border: 2px solid black; padding: 10px; text-align: center; margin: 10px 0;"> <p>振 り 返 ろ う !</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> ・スライドに、図「僕たち・私たちのセルフメディケーション」を映しだし、説明を加えながら学習を振り返る <p>班ごとに発表をする</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・スライドに、アンケート結果のまとめの図「僕たち・私たちのセルフメディケーション」を示しながらこれまでの学習を振り返らせるとともに、本時の学習への見通しを持たせる ・発表会の流れを説明し、発表の仕方や聞き方について確認する。
<div style="border: 2px dashed gray; padding: 10px; text-align: center; margin: 10px 0;"> <p>発表会をしよう! 「僕たち・私たちのセルフメディケーション」</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> ・「運動」「食生活」「休養」3つの項目について、各班のテーマに沿って調べた内容をスライドを使って発表する 「運動」・・・2 , 4班 「食生活」・・・5 , 6 , 7班 「休養」・・・1 , 3 , 8班 ・発表班以外は、メモを取りながら聞く 	<ul style="list-style-type: none"> ○意欲的に発表会に参加できるように、各班の役割を確認するとともに、ワークシートの記入について説明する。 ・各班の発表は3分以内とする ・3つの各項目ごとに質問を受け付ける ○他の班の発表をワークシートにまとめながら聞かせ、自分自身の生活を振り返らせる
<p>まとめ</p> <div style="border: 2px solid black; padding: 10px; text-align: center; margin: 10px 0;"> <p>感 想 を 書 こ う !</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> ・各班の発表や友達の考えに触れ、今日の学習で感じたことをワークシートに書く ・友達の感想を聞く <p>次時の学習内容を聞く</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・各班の発表を終えて、自分自身の今の生活を振り返り、比較しながら感想を書かせる。 ○疾病の予防は生活習慣が大きく影響することを理解させるため、意図的に数人に指名をし、その意見をみんなで共有できるようにする ・次時の学習の見通しを持たせる