

中学校第3学年 保健体育科（保健分野）学習指導案

日時：平成21年月日（ ）第 限

指導者：T1 教諭

T2 栄養教諭（学校栄養職員）

場所：

1 単元名 健康な生活と病気の予防（『新・中学校保健体育』学研）

2 単元の目標

- ・健康の保持増進のために必要な生活行動や病気の予防について関心を持ち、仲間と協力して資料を集めたり、意見を交換したりしながら、意欲的に学習できる。【関心・意欲・態度】
- ・健康の保持増進のために必要な生活行動や病気の予防について課題を見つけ、自分の知識や経験、資料、仲間の意見や考え方などをもとにして、選択すべき行動を判断できる。【思考・判断】
- ・健康の保持増進のために必要な生活行動や病気の予防について、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ている。【知識・理解】

3 指導にあたって

（1）教材観

日本人の死因の60%以上が生活習慣病であり、その生活習慣病は年々増加・若年化している。生活習慣病は中学生期には何も問題がないとしても、子どもの頃からの生活習慣がその後大きく影響すると考えられる。家庭科の学習やマスメディアの情報などから、食事や健康に関する知識はある程度身につけていると思われるが、健康と食生活を結びつけて考える生徒は多いとは言えない。そこで、これから卒業を控え、自分で食事を選ぶ機会が増える生徒達によりよい生活習慣について理解させるとともに、生徒自身のこれからの生活に生かすことをねらいとした。

（2）生徒観

全体的に学習に熱心で、係り活動などにも自主的に取り組む生徒が多い。食生活実態調査（平成20年6月本事業調査）によると、早寝早起きをし、朝食を毎日食べている生徒の割合は高かった。しかし、『学校給食で出されたものを残すことがありますか』の間に、「残すことが多い」と答えた生徒が12.5%、間食・夜食について『食べていますか』に対しては、「毎日食べる」生徒は20.9%と14.3%であった。

小中学校を通して9年間で、朝食の重要性や栄養バランスの大切さ等については系統的に学習してきている。しかし、知識はあるものの、具体的な行動が伴わないことが普段の給食の様子からも感じられる。これから卒業を控え、自立へのステップとして自分の健康に対する意識づけをする大切な時期であるからこそ、知識だけでなく、自分のこととして生活にいきる知識になるように指導したい。

（3）指導観

食生活に関する課題は生徒によって様々である。そこで、食生活チェックリストを使い自分の食生活の傾向や問題点、よりよくするための改善点に気づき、主体的にバランスのとれた食事を選択し、自分の健康は自分で守ろうとする態度を育てたい。また、友達の意見を聞いたりクラス全体で話し合ったりする中で、健康な体をつくるための望ましい食生活を理解し、よりよい食習慣に改善していこうという意欲を育てたい。さらにワークシートを活用したり、栄養教諭の専門的な話を聞くことで、生徒の関心を高める工夫をしていく。

4 食育の視点

心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事の摂り方を理解させ、自ら管理していく能力を身につける。【食事の重要性】

5 指導・評価計画（総時数18時間）

次	小単元名及び主な学習活動	評価基準	関 ・ 意 ・ 態	思 考 ・ 判 断	知 識 ・ 理 解
一 (1)	〔健康の成り立ち〕 ・オリエンテーション ・病気の発生要因について知る。	・健康の保持増進のためには、一人一人の行動を取りま く環境が関係していることに興味を持つ。	○		
二 (1)	〔運動と健康〕 ・適度な運動を日常生活の中に取り入れる ことは体の発育を促し、生活習慣病や肥満 の予防に役立つことについて考える。	・健康の保持増進のために日常生活において適切な運動 をすることが大切であることがわかる。			○
三 (1)	〔食生活と健康〕 ・生きていくために必要な栄養素をバラン スのとれた食事からとることを知る。	・健康の保持増進のために、日常の食生活をふり返り、 自分の課題を見つけ生活を見直している。		○	
四 (1)	〔休養と健康〕 ・疲労を感じた時の自覚症状を考え、身体 的疲労、肉体的疲労それぞれに適した疲労 回復の方法を考える。	・健康を保持増進するためには、休養を日常生活に適切 に取り入れることが大切であることを理解し、疲労回復 に有効な方法を考えることができる。		○	
五 (2)	〔生活習慣病とその予防〕 ・生活習慣によっておこるさまざまな病気 について考える。 ・生活習慣と生活習慣病の密接な関係を 知り、予防のための方法を考える。	・生活習慣病に興味を持ち、どのような生活習慣と関係 があるかを知ろうとする。 ・健康の保持増進のために、日常の食生活をふり返り、 自分の課題を見つけ生活を見直している。 ・生活習慣病を予防するためには、望ましい生活習慣と 定期検査が大切であることを理解する。	○	○	○
六 (1)	〔喫煙と健康〕 ・喫煙が健康に及ぼす害について考える。 ・未成年者や妊娠中の女性の喫煙の害に ついて考える。	・喫煙がもたらす健康被害の内容を知り、現在の禁煙や 分煙の現状を調べようとする。	○		
七 (1)	〔飲酒と健康〕 ・飲酒が健康に及ぼす害について考える。 ・未成年の飲酒が禁止されている理由に ついて考える。	・アルコールが心身の働きに与える影響や健康被害に ついて知り、自分自身のアルコールとのかかわり方を考 えようとしている。		○	

八 (1)	〔薬物乱用と健康〕 ・薬物乱用と健康について考える。 ・薬物乱用が個人の問題であると同時に、社会問題であることについて気づく。	・薬物乱用が身近な問題になっていることを知り、自らの心身に与える重大な被害を与えるばかりでなく、社会的にも大きな影響を及ぼすことを理解する。			○
九 (2)	〔喫煙・飲酒・薬物乱用のきっかけ〕 ・喫煙、飲酒、薬物乱用を開始するきっかけについて考える。	・喫煙、飲酒、薬物乱用を開始してしまうきっかけに関心を持ち、手を出さないための効果的な対策を知ろうとする。	○		
		・喫煙、飲酒、薬物乱用の健康への影響と乱用してはいけないことを理解し、知識を身につけている。			○
十 (1)	〔たばこ・酒・薬物に手を出さないために〕 ・ロールプレイングを通して、健康な生活について考える。	・教師や仲間と共に、自分の経験や教科書などの資料をもとに、予想したり、分析したりして健康な生活の仕方について整理している。			○
十一 (2)	〔感染症とその予防〕 ・いろいろな感染症の原因と感染経路について考える。 ・感染症予防のための対策を考える。	・感染症が病原体の感染によっておこる病気であることを知り、感染する原因やその予防について知ろうとする。	○		
		・感染症の要因とその予防の方法について理解し、知識を身につけている。			○
十二 (2)	〔性感染症の予防／エイズ〕 ・性感染症の特徴と感染経路について理解する。 ・エイズの原因と特徴について理解する ・性感染症やエイズへの感染を避けるための正しい知識と予防法について考える	・性感染症の症状や原因を知り、その予防方法などを知ろうとする。	○		
		・HIV 感染症の状況や感染予防方法を知るとともに、感染者とともに支え合っていける社会づくりの必要性に気づく。			○
十三 (2)	〔ともに健康に生きる社会〕 ・個人の健康と集団の健康の密接な関係を知り、健康を保持増進するためのさまざまな健康機関の活用について考える。	・個人の健康と集団の健康は密接な関係があること、健康を保持増進させるためには、保健・医療機関の有効な利用が必要であることを理解し、知識を身につけている。			○
		・ボランティア活動の始まりや活動内容を知り、地球社会の一員として何ができるかを考えていこうとする。			○

6 本時の学習

小单元名 生活習慣病とその予防

小单元の目標

生涯にわたって健康な生活をするためには、病気を発生させたり、悪化させたりする可能性のある要因や行動を自らコントロールし、よりよい生活習慣を身につけることが大切であることを理解する。

(1) 本時のねらい

生活習慣病を予防する健康的な生活について考え、自分の食生活等をふり返りながら、より健康な生活になるように見直すことができる。

(2) 本時の評価規準

- ・生活習慣病に興味を持ち、どのような生活習慣と関係があるかを知ろうとする。【関心・意欲・態度】
- ・健康の保持増進のために、日常の食生活をふり返り、自分の課題を見つけ生活を見直している。

【思考・判断】

(3) 準備・資料

食生活紙芝居、イエローカードの付箋紙（9班分）、生活習慣病の写真、ブレスローの7つの健康習慣表、給食とファストフード・スナック菓子に含まれる油の実物、試験管、ワークシート

(4) 本時の展開

時間	学習活動	指導上の留意点	評価（観点、方法等）
導入 5分	<ul style="list-style-type: none"> ・自分の食生活をふり返る <ul style="list-style-type: none"> ○2個以上 → イエローゾーン ○6個以上 → レッドゾーン 	<ul style="list-style-type: none"> ・食生活チェックリストを配布し、自分の食生活の課題に気づくようにする【T1】 	
展開 40分	<ul style="list-style-type: none"> ・寺子さんの食生活の問題点を考える（グループ活動） ・生活習慣病にならないための食生活について知る 	<ul style="list-style-type: none"> ・「寺子さんの一日」を表す図を班ごとに配布し、内容を紙芝居風に説明してイメージしやすいようにする【T1】 ・イエローカードを用いて、興味をわかせる ・生活習慣病の写真を見せ、病気をイメージしやすくする【T2】 ・ブレスローの7つの健康習慣を用いて、生活習慣と自らの健康が密接にかかわりあっていることを理解させる 	<p>◇生活習慣病に興味を持ち、どのような生活習慣と関係があるかを知ろうとする【関心・意欲・態度】（行動観察）</p>

私のオリジナル 3つの健康食習慣をつくろう！

	<ul style="list-style-type: none"> ・各自のチェックリストから自分の食生活を見直し、健康な食生活を送るための改善点を3つ作る 		<p>◇健康の保持増進のために、日常の食生活をふり返り、自分の課題を見つけ生活を見直している【思考・判断】 (ワークシート・発表)</p>
<p>まとめ 5分</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・オリジナル健康食生活3カ条や、そう決めた思いを発表する 	<ul style="list-style-type: none"> ・オリジナル健康食生活3カ条や、そう決めた思いを発表する 	

7 他教科との関連

保健体育科で学習する「食生活と健康」と技術・家庭科で学習する「健康と食生活」との役割を明確にし、それぞれを関連させて学習することにより、健康の保持・増進のための食事のとり方について理解を深める。

8 板書計画

＜生活習慣病とその予防＞

糖尿病 脳卒中 心臓病 ガン
メタボリックシンドローム 骨粗しょう症

間食をしている
イ

運動不足
イ

夜寝るのが遅い
夜食を食べている
イ

資料① 寺子さんの食生活

イ
朝食欠食
起きるのが遅い

イ
脂肪のとりすぎ
肉類が多い

イ
加工食品やインスタント食品多い
野菜が少ない

S O S
Salt・Oil・Sugar

脂質 1日約80g

資料② 給食の写真
脂質量:25g

資料③ ファストフードの写真
脂質量:49g

資料④ スナック菓子の写真
脂質量:30g

資料⑤ プレスローの7つの健康習慣表

寿命78歳 → 67歳

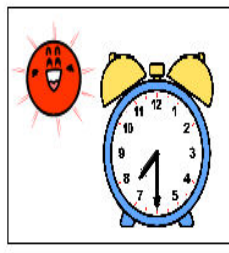
〈自分の名前〉の3つの健康食習慣

- ・ 好き嫌いをしない
- ・ 間食を食べない。食べた場合は運動
- ・ 油のとりすぎに気をつける
- ・ 早寝 早起き、朝ごはん
- ・
- ・
- ・

9 資料

- ・ 食生活紙芝居 (資料①)
- ・ 給食の写真 (資料②)、ファストフードの写真 (資料③)、スナック菓子の絵 (資料④)
- ・ プレスローの7つの健康習慣表 (資料⑤)
- ・ ワークシート (資料⑥)

【資料①】【紙芝居】



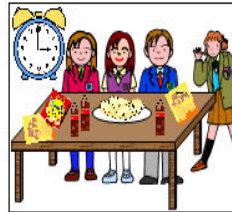
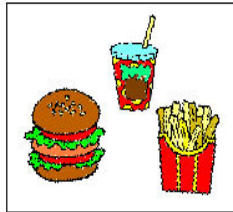
①いよいよもうすぐ卒業ですね。

②今日は皆さんの先輩、高校生活を満喫している寺子さんの一日を見てみましょう。

③朝7時半。
寺子「あっ、もうこんな時間!! また寝坊しちゃった・・・」

④寺子「遅刻しちゃうから朝ごはんはないわ。お腹もすいてないし。行ってきま〜す。」

⑤2時間目が終了。
寺子「お腹がすいたなあ。昨日買ったチョコ、こっそり食べよっと。」



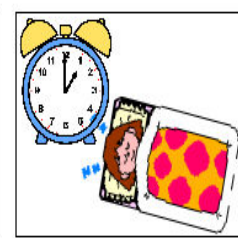
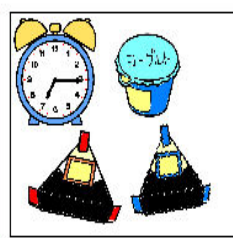
⑥今日は午前中で授業は終了。
寺子「この後用事もあるから、昼食は手早くすませなきゃ。」

⑦寺子「ポテトは M、S サイズじゃ足りないもん。飲み物は、コーヒーにしようっと。」

⑧中学校の友達とのプチ同窓会。ワウガヤガヤ。
寺子「時間が経つの、忘れちゃうわ♥」

⑨喋りながら何気なく食べてたけど、寺子さんは結局ポテチ1袋以上、炭酸飲料は500ml飲みました。

⑩今日は家の人がいないから、夕食は自分で用意をします。
寺子「コンビニってホント便利ね。」



⑪寺子「一人の食事は気楽だし、好きなもの食べられるけど、ちょっと寂しいなあ」

⑫今日の寺子さんの夕食はおにぎり2個とヨーグルト。寺子「あんまりお腹がすいてないし、ちょうどいいわ」

⑬テレビやメール。何となく時間が過ぎていって、気がついたらもうこんな時間。

⑭でもお腹がすいて寝れないわ。夜遅いけど、小さいサイズのカップ麺ならいっかなあ。ジュースも100%だし。

⑮お腹も満たされたし、ゆっくり寝れるわ。明日こそは寝坊しないでおこっと! おやすみなさ〜い

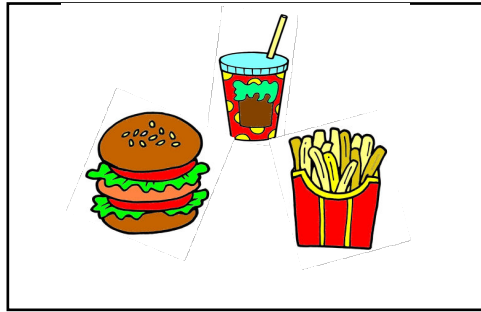
(出典)

・ 「少年写真新聞保健ニュース」 株式会社少年写真新聞社

【資料②】



【資料③】



【資料④】



【資料⑤】

〇〇〇レスローの7つの健康習慣〇〇〇

①喫煙をしない。 ②定期的に運動する。 ③飲酒は適量を守り、しめない。

④1日7～8時間の睡眠を。 ⑤適正体重を維持する。 ⑥朝食を食べる。 ⑦間食をしない。

【資料⑥】

【ワークシート（本時）】

3年保健 生活習慣病とその予防

組 氏名 _____

食生活チェックリスト

あてはまるものには○を、そうでないものには×をつけましょう。

朝起きるのが早い。（7時以降）	
朝食を食べない日がある。	
間食を食べることが多い。	
野菜をあまり食べていない。	
牛乳を飲まない日がある。	
揚げ物やいじめ肉など、油料理をよく食べる。	
お菓子や清涼飲料水などをよく食べたり、飲んだりする。	
あまり運動をしていない。	
夕食を食べた後、寝るまでの間に何かを食べる事が多い。	
夜寝るのが遅い（12時以降）	

○の数はいくつですか？ () 個

「寺子さんの食生活の問題点」と題目を書き、班で出た意見を箇条書きする。

「自分の名前」の3つの「健康食習慣」と記入させる

の3つの _____

その一 _____

その二 _____

その三 _____