

保健体育科（保健）学習指導案

1 単元

健康な生活と疾病の予防（生活習慣病）

2 単元の目標（評価規準）

（1）知識・技能

①生活習慣病は、日常の生活習慣が主な要因となって起こることまた、生活習慣病の多くは、適切な運動、食事、喫煙や過度の飲酒をしない、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によって予防できることを理解している

②

（2）思考・判断・表現

①傷害の発生要因とその防止について、危険の予測やその回避の方法を考えているとともに、それらを表現している。

（3）主体的に学習に取り組む態度

①生活習慣病とその予防について学習に自主的に取り組もうとしている。

3 単元の指導計画

第1時生活習慣病の起こり方

第2時生活習慣病の予防（本時）

第3時がんの予防

第4時喫煙の害と健康

第5時飲酒の害と健康

第6時薬物乱用の害と健康

第7時薬物乱用の社会的な影響

第8時 喫煙・飲酒・薬物乱用の要因と適切な対処

4 本時の目標（評価基準）

（1）知識・技能

①生活習慣病にかかるリスクを減らし、生活習慣病を予防するための内容を仲間と言ったり書きだしたりしている

（2）思考・判断・表現

①障害の発生要因とその防止について、危険の予測やその回避方法をグループで話し合い、意見を共有しようとしている

②

（3）主体的に学習に取り組む態度

①生活習慣病とその予防について話し合ったことを積極的に学習シートに書くことができている

5 本時の展開

時間	学習内容・活動	指導上の留意点	ICT 活用	評価の観点
0 5	1 挨拶 2 本時の目標の確認 3 導入（問いかけ）	<ul style="list-style-type: none"> ・時間をかけすぎずスムーズに本題に入れるようにする ・朝ごはん食べたか 睡眠取れているか 歯を磨いたか 運動してますか 		
2 0	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">めあて 生活習慣病とその予防について仲間と話し合う</div> 4 生活習慣病による死亡率 4 生活習慣病の予防するためにはどのような行動をしたらよいか個人で考えよう ・グループで話し合う 5 話し合ったことを全体で発表する。 6 出た意見をもとにまとめ	<ul style="list-style-type: none"> ・どのくらいの確率でなくなっているかを提示 ・個人で考える ・グループで話し合う（話し合い5分） ・各班一人ずつ発表してもらう ・意見をホワイトボードにかきこみまとめる 	<ul style="list-style-type: none"> ・ICT を活用する（意見をタブレットにまとめる） 学習シートにかきこみ。開かせる	(2)①
5	7 本時のまとめ 8 授業で分かったことを学習カードに書く。 <ul style="list-style-type: none"> ・次回の授業の概要 ・挨拶 	<ul style="list-style-type: none"> ・めあてを達成することができたか ・あらかじめ全員に配布すること 	学習カード提出	(3)①