

# 中学校 2年生 保健体育科学習指導案

令和 7 年 1 月 10 日

中学校 (2) 年 30名

## 1 単元名 大単元「健康な生活と病気の予防②」 小単元 (喫煙と健康)

### 2 単元について

小学校では、健康の大切さや健康によい生活、病気の起こり方や予防などについて学習している。

ここでは、人間の健康は、主体と環境が関わり合って成り立つこと、健康を保持増進し、疾病を予防するためには、それに関わる要因に対する適切な対策があることについて理解できるようにする必要がある。また、健康な生活と疾病の予防に関する課題を発見し、その解決に向けて思考し判断するとともに、それらを表現することができるようにすることが必要である。さらに、自他の健康に関心を持ち、現在だけでなく生涯を通じて健康の保持増進や回復に主体的に取り組む態度を身に付けることが必要である。

このため、本内容は、健康の保持増進や生活習慣病などを予防するためには、適切な運動、食事、休養及び睡眠が必要であること、生活行動と健康に関する内容として喫煙、飲酒、薬物乱用を取り上げ、これらと健康との関係を理解できるようにすること、また、疾病は主体と環境が関わりながら発生するが、疾病はそれらの要因に対する適切な対策、例えば、感染症への対策や保健・医療機関や医薬品を有効に利用することなどによって予防できること、社会的な取組も有効であることなどの知識と健康な生活と疾病の予防に関する課題を解決するための思考力、判断力、表現力等を中心として構成している。

### 3 単元の目標

<b>知識・技能</b>	健康な生活と疾病の予防について、課題の解決に役立つ基礎的な事項及びそれらと生活とのかかわりを理解することができるようにする。
<b>思考力・判断力・表現力等</b>	健康な生活と疾病の予防について課題の解決を目指して、知識を活用した学習活動などにより、科学的に考え、判断し、それらを表現できるようにする。
<b>学びに向かう力・人間性</b>	健康な生活と疾病の予防について関心を持ち、学習活動に意欲的に取り組もうとすることができるようにする。

### 4 生徒の実態と指導観

生徒の実態

該当授業クラスは、保健の授業に対する意欲が低く、健康についての関心がない生徒が多い。また、夜更かしや朝食を食べてこないなどの生活リズムが乱れている生徒がいる。これらのことから、健康な生活についての基礎的な知識を身に付けさせ、具体的なことを伝えていく必要があると推察する。一方で、健康について学びたいという前向きな気持ちを持つ生徒や、「病気について知りたい」という声を聞く

ことができたため、学ぶ意欲があることが分かる。

#### 教師の指導観

健康な生活と疾病の予防は身近なことであるが、大まかなことしか知らない、自分に関係ないと思っている部分が少なからずあると考えられる。そこで、どれだけ自分に関係があるのか理解させるため、具体的な病気の症状や、自分の体験談をすることで理解を深められるようにしていきたい。さらに、グループでの話し合いの場を積極的に設け、仲間同士での理解の定着・向上を図っていきたい。

### 5 単元及び学習活動に即した評価規準

健康安全への知識・技能	健康安全についての思考力・判断力・表現力等	健康・安全について、主体的に学習する態度
<p>①健康は、主体と環境の相互作用の下に成り立っていること。また、疾病は、主体の要因と環境の要因が関わり合って発生していることを理解している。</p> <p>②健康の保持増進には、年齢、生活環境等に応じた運動、食事、休養及び睡眠の調和のとれた生活を続ける必要があることを理解している。</p> <p>③生活習慣病などは、運動不足、食事の量や質の偏り、休養や睡眠の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。また、生活習慣病の多くは、適切な運動、食事、休養及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している。</p> <p>④喫煙、飲酒、薬物乱用などの行為は、心身に様々な影響を与え、健康を損なう原因となること。また、これらの行為には、個人の心理状態や人間関係、社会環境が影響することから、それぞれの要因に適切に対処する必要があることを理解している。</p> <p>⑤感染症は、病原体が主な原因となって発生すること。また、感染症の多くは、発生源をなくすこと、感染経路を遮断すること、主体の抵抗力を高めることによって予防できることを理解している。</p>	<p>①健康な生活と疾病の予防について、課題を発見し、その解決に向けて思考し判断しているとともに、それらを表現している。</p>	<p>①健康な生活と疾病の予防についての学習に自主的に取り組もうとしている。</p>

⑥健康の保持増進や疾病の予防のためには、個人や社会の取組が重要であり、保健・医療機関を有効に利用することが必要であること。また、医薬品は、正しく使用することを理解している。		
--	--	--

## 6 指導と評価の計画

時間	主な学習内容	知識	思・判・表	学び
1	生活習慣病とその予防			
2	がんとその予防			
3	喫煙と健康 ①たばこを吸うとどんな影響があるだろうか。 ②20歳未満の喫煙が禁止されているのはなぜだろうか。 ③喫煙は喫煙者だけの問題なのだろうか。		○	
4	飲酒と健康			
5	薬物乱用と健康			
6	喫煙・飲酒・薬物乱用のきっかけ			

## 7 本時の展開

### ① 本時の目標

- ・喫煙は喫煙者や周りの人にどんな影響を及ぼすのか理解しよう。
- ・喫煙の害、特に20歳未満の喫煙の害について、学んだことを伝えよう。

### ②展開

段階	学習活動【 学習内容 】	指導上の留意点 ◇評価
導入 5分	挨拶 1. 【喫煙者と非喫煙者の体の違いについて考える】 ・双子の写真を見て、どこが違うのかを	○ワークシートを配布する。 ○双子の写真を見せて、何が原因でこの違いがあるのか考えさせる。 ○着眼点として、皮膚のしわやたるみを挙げ、分か

	<p>考え、なぜこのような変化が現れるのかを考える。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 本時の目標の確認</li> </ul>	<p>りやすいようにする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 双子（女性）を調べたタバコ顔の違い。一方は20年間もタバコを長く吸ってきた女性。同じ遺伝子なのにタバコを吸うか吸わないかで印象が異なる。</li> <li>○ 生徒の発言のフィードバックを必ず行い、生徒の理解をより促す。</li> </ul>
<p><b>展開</b> <b>35</b> <b>分</b></p>	<p>2. 【喫煙による体の影響について知る】</p> <div data-bbox="279 645 1412 712" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>発問1：たばこは体にどのような影響を及ぼすでしょうか。</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 個人で考える</li> </ul> <div data-bbox="279 779 750 952" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>予想される生徒の反応：階段を上るときに息切れする。 酸素が足りなくなる。</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ たばこの煙に含まれる有害物質について理解する。</li> <li>・ 喫煙と関係の深い病気について理解する。</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 20歳未満の喫煙が禁止されている理由について予測する。</li> <li>・ 20歳未満の喫煙による害について、理解する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ ワークシートに記入させる。</li> <li>○ 机間指導を行い、全員が考えるように促す。</li> <li>○ どんな影響を及ぼすのか喫煙時の症状について説明する。</li> <li>○ たばこの煙に含まれる主な有害物質について理解させる。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・ ニコチン：血管を収縮させる。</li> <li>・ タール：発がん性物質を多く含んでいる。</li> <li>・ 一酸化炭素：酸素の運搬能力を低下させる。 血管を傷つける。</li> </ul> </li> <li>○ なぜ喫煙でさまざまな病気に関係するのかを画用紙で説明をする。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 最近は紙たばこだけでなく、加熱式タバコも売られている。</li> </ul> </li> <li>○ 加熱式タバコと紙たばこの違いについて説明する。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・ たばこは、1本吸うと寿命が5分30秒縮む。</li> </ul> </li> <li>○ 20歳未満の喫煙の害について説明する。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 20歳未満は、心身の発育・発達期であるため、喫煙の影響を受けやすく依存症になりやすい。</li> <li>・ 喫煙開始年齢が早いと喫煙期間が長くなるため、がんや心臓病などの病気にかかりやすくなる。</li> <li>・ 未成年の喫煙は、未成年者喫煙禁止法という法律で禁止されている。</li> </ul> </li> </ul>

<p>3. 【喫煙による周りの人への影響について】</p>	
<p>発問2：喫煙は周りの人にどんな影響を及ぼすのか。</p>	
<p>・たばこの煙が及ぼす周りに及ぼす影響について予想する。</p> <div data-bbox="284 548 758 705" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>予想される生徒の反応： 煙に害がありそう。くさい。良いイメージはない。</p> </div> <p>・主流煙、副流煙について理解し、受動喫煙がどのようなものなのか知る。</p>	<p>○ワークシートに記入させる。</p> <p>○聞かれていることの意味を理解し、ワークシートにちゃんと自分の予想が書けているか机間指導を行う。</p> <p>○資料5を活用しながら、たばこの煙の種類、受動喫煙について知ってもらう。</p> <p>○禁煙、分煙の資料を見せる。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・主流煙；喫煙者がたばこから吸い込む煙</li> <li>・副流煙；たばこの先から出る煙</li> <li>・受動喫煙；喫煙者の近くにいる人が副流煙や喫煙者の吐き出す煙を吸い込むこと。</li> </ul> <p>○少し考える時間を作り考えてもらい、何人かに発言してもらう。</p>
<p>4. 【たばこを誘われた時の断り方について考える】</p>	
<p>発問3：友達にたばこを吸ってみたいかと誘われた時、あなたはどのような言葉をかけますか。</p>	
<p>・隣の席の子と2人組で30秒間意見交換をする。</p> <p>・グループワークを行う。</p> <p>・グループで出た意見をまとめて発表する。</p> <div data-bbox="284 1635 758 1937" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>予想される生徒の反応：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・まだ20歳になっていないから吸ってはいけない。</li> <li>・体に悪そうだから嫌だ。</li> <li>・仲の良い友達からの誘いならいいかな。</li> </ul> </div>	<p>○二人組になれない生徒が出ないように配慮する。</p> <p>○実際に保護者が喫煙者である生徒もいることが予想されるため、言葉の選び方などは注意する。</p> <p>○喫煙に関わる意思決定と行動選択について影響している要因について関心を持ち、進んで話し合いに参加しているかを観察する。</p> <p>○喫煙に意思決定と行動選択に関わる要因を説明することができるか。</p> <p>○仲間の意見を聞き入れながら自分の意見を的確に伝えることができているか確認する。</p>

<b>ま と め 10 分</b>	喫煙の問題について授業を通して学んだことを学習シートに記入し発表する。	<ul style="list-style-type: none"> <li>○学習シートに書くように促す。</li> <li>○全員が書けているか机間指導を行う。</li> <li>○まとめとして、喫煙は、自分だけでなく周りの人にも悪影響を及ぼすことを説明し、板書を確認する。</li> <li>○たばこを吸うことに誘われても断る事を再度説明し、理解を定着させる。</li> </ul>

◇健康な生活と疾病の予防について、課題を発見し、その解決に向けて思考し判断しているとともに、それらをまとめている。(思①)

<A 評価とするポイント>

- ・健康な生活と疾病の予防について、課題を発見し、その解決に向けて思考し判断しているとともに、それらを具体的にワークシートに記入している。

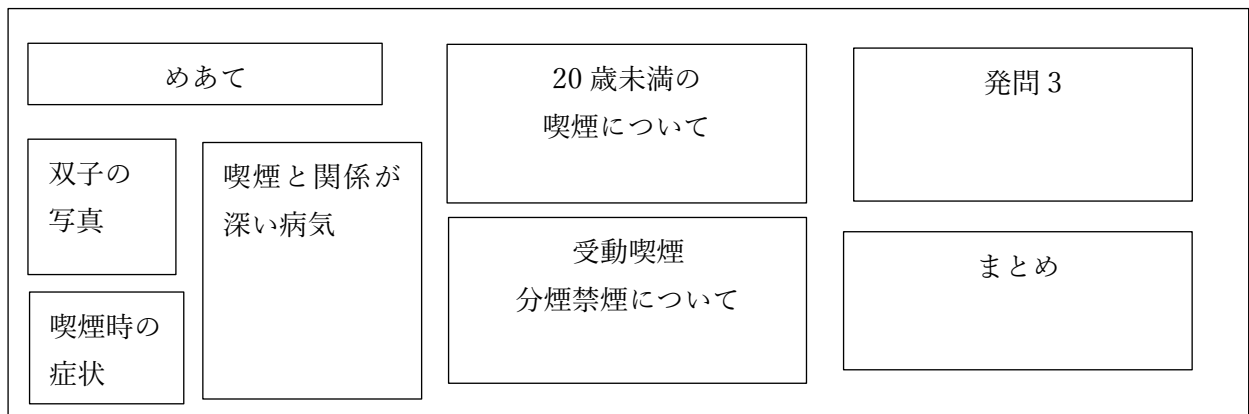
<C 評価とするポイント>

- ・健康な生活と疾病の予防について、課題を発見できず、その解決を考えることができていない。

<努力を要する生徒への手立て>

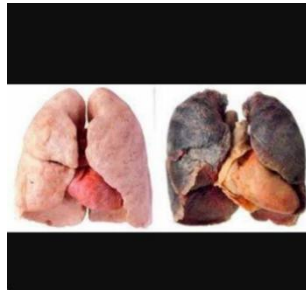
- ・自分に置き換えて考えられるようにアドバイスを問いかけかける。

## 8 板書計画



## 9 資料

- ・喫煙者・非喫煙者の双子の写真
- ・P92 資料③
- ・P92 資料①
- ・喫煙と深い関係がある病気について(本人) 画用紙に書く  
肺がん 胃がん すい臓がん 心臓病 脳卒中 歯周病



## 健康な生活と病気の予防② 「喫煙と健康」

年 組 ( )

p92.93

### 発問1

★たばこは身体にどのような影響を及ぼすか。

### 発問2

★喫煙は周りの人にどのような影響を及ぼすか。

### 発問3

★友達に「たばこ吸ってみる？」と誘われた時、  
あなたはどのような言葉をかけますか？

### ★メモ