

中学校 2年生 保健体育科学習指導案

1 単元名 大単元「健康な生活と病気の予防②」 小単元（喫煙・飲酒・薬物乱用のきっかけ）

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必要がある。さらに、自他の健康に関心を持ち、現代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

知識・技能	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のかかわりを理解することができるようにする。
思考力・判断力・表現力等	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。
学びに向かう力・人間性	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

積極的な授業参加が見られる。授業内での切り替えがうまく、グループワークをスムーズに行うことができる。中学生の時期は心身の成長にとって大切な時期であり、生活習慣が整っているかどうかは今後の健康に大きく影響していくと思われる。「自分は将来病気になると思うか。」という問いに対して、「そう思う」「わからないがなるかもしれない」と答えた生徒の理由として、「運動不足である」「寝不足である」「他人事ではないと思う」という意見が挙げられた。生活習慣に不安を抱えている生徒が多いと感じた。このアンケート結果を基に、今まで学習したことの復習を行いながら、今後どうなりたいのかという見通しや課題意識を持たせるように指導を行う。また、自己の生活を振り返る場面では、学習したことと実生活が結びつくように指導を行う。適切な行動を実践する意欲を育てられるようにする。

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す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原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>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。</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 指導と評価の計画

時間	主な学習内容	知識	思・判・表	主体的に学ぶ態度
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			
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 【学習活動】 本人にはどんな要因があるだろうか。 周囲の環境にはどんな要因があるだろうか。 喫煙・飲酒・薬物乱用を防止するにはどうすればよいだろうか。	④		

7 本時の展開

① 本時の目標

喫煙・飲酒・薬物乱用を始めるきっかけと防止対策について理解しよう。

喫煙・飲酒・薬物乱用防止についての知識を実践的な場面で使ってみよう。

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	<p>1. 挨拶</p> <p>2. 喫煙をしている人と喫煙をしていない人の写真を見て、どんな違いがあるか問いかける。</p> <p>・個人で考える。</p> <p>3. 前回の復習をする。</p>	<p>○ワークシートを配る。</p> <p>○写真を準備する。</p> <p>○気付いたことを発表させる。</p> <p>○左が喫煙をしている人、右が喫煙をしていない人、2人は双子だということを伝え、喫煙しているか、していないかでこんなにも見た目が変わることを理解させる。</p> <p>・前回までの授業で学んだ喫煙・飲酒・薬物乱用の影響について復習させる。</p> <p>(・喫煙→タバコにはニコチンが含まれており、肺がんの危険性があること。</p> <p>・飲酒→アルコールには脳を麻痺させる作用がある。</p> <p>・薬物乱用→依存性が強く、乱用を繰り返すと幻覚や妄想が見える。)</p> <p>・これらを踏まえたうえで、本時の授業で「喫煙・飲酒・薬物乱用のきっかけ」について学んでいくことを伝える。</p>

	<p>6. 【断り方について学ぶ。】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・断り方を個人で考える。 ・2人組で誘う役と断り役を演じる。 ・教員を相手に演じる。(→2名が発表する。) ・教科書 p.101 誘われる時の言葉と断り方の例を見て断り方を知る。 	<p>○うまくできている2人組に見本を行わせる。</p>
<p>ま と め 10 分</p>	<p>7. 班ごとの発表を聞き、自分にできることについてワークシートに記入する。</p>	<p>○ワークシートに記入させる。 ○全員が書けているか机間指導する。 ○今日学んだことを今後の自分自身に活かしていくにはどうしたらよいか決意を書かせる。</p>

8 板書計画

<p>本時の目標</p>		<p>予防対策</p>
<p>個人の要因</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ ・ ・ ・ 	<p>社会的環境要因</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ ・ ・ ・ 	

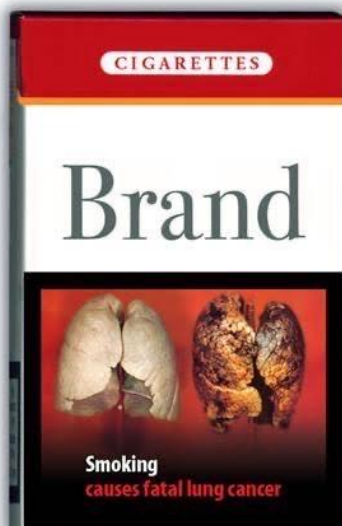
9 資料1 喫煙の影響



資料2. タバコのパッケージ(日本)



資料3. タバコのパッケージ(海外)



喫煙・飲酒・薬物乱用のきっかけ

組 名前

1. 喫煙・飲酒・薬物乱用の原因

2. 日本と海外のタバコのパッケージの違いは何だろう。

3. 今日の授業を受けて自分にできることを書きましょう。