

高等学校 1年生 保健体育科学習指導案

1 単元名 「現代社会と健康」 (休養・睡眠と健康)

2 単元について

我が国の構造や社会の変化に対応して、健康課題や健康の考え方が変化するとともに、様々な健康への対策、健康増進の在り方が求められている。したがって、健康を保持増進するためには、一人一人が健康に関して深い認識をもち、自らの健康を適切に管理すること及び環境を改善していくことが重要であることを理解できるようにする必要がある。また、個人の行動選択やそれを支える社会環境づくりなどが大切であるというヘルスプロモーションの考え方に基づいて現代社会の様々な健康課題に関して理解するとともに、その解決に向けて思考・判断・表現できるようにする必要がある。

このため、本内容は、我が国において現代の健康課題がみられること、健康の考え方が変化してきていること、健康の保持増進には健康に関する個人の適切な意思決定や行動選択及び環境づくりが関わること、感染症の発症や流行には時代や地域によって違いが見られ、それに対応した対策が必要であること、生活習慣病などの予防と回復には調和のとれた生活の実践とともに疾病の早期発見、治療及び社会的な対策が必要であること、喫煙、飲酒、薬物乱用などは健康や社会に大きな影響を与えることから、個人への働きかけや社会環境への対策が必要であること、精神疾患の早期発見や罹患後の対策が必要であることなどを中心として構成している。

3 単元の目標

知識・技能	現代社会と健康について、健康を保持増進するための一人一人の深い認識をもち、自らの健康を適切に管理すること及び環境を改善していくための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	現代社会と健康について、健康を保持増進するための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	現代社会と健康について保持増進するために、自らの健康を適切に管理すること及び環境を改善していくことが重要であること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

本校の生徒は、部活に所属している生徒が多く、指示されたことに対して真面目に取り組む生徒が多い。このクラスも運動部が多く、活気があり、授業の雰囲気も良好である。しかし、人前で発表したり、挙手をして発言したりすることに苦手意識を持っている生徒が多い。周りの目を気にしている生徒も多くみられる。対話的な活動においては、積極的に発言する生徒もいるが、そうでもない生徒もいる。

本学習の指導にあたって、生徒にとって、知っておくべきであることが取り上げられており、身近な問題ではあるが、あまり関心がないと予想される。また、心身に影響する単元内容であるため、休養・睡眠と健康の正しい知識を身に付けさせ、その知識をもとに思考判断をし、主体的に休養・睡眠と健康

の知識を身に付け、実践できるようにすることが重要であるとする。

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
・国民の健康課題や健康の考え方は、国民の健康水準の向上や疾病構造の変化に伴って変わってきていること。また、健康は様々な要因の影響を受けながら、主体と環境の相互作用の下に成り立っていること。健康の保持増進には、ヘルスプロモーションの考え方を踏まえた個人の適切な意思決定や行動選択及び環境づくりが関わることを理解している。 ・感染症の発生や流行には、時代や地域によって違いがみられること。その予防には、個人の取り組み及び社会的な対策を行う必要があることを理解している。 ・健康の保持増進と生活習慣病などの予防と回復には、運動、食事、休養及び睡眠の調和のとれた生活の実践や疾病の早期発見、及び社会的な対策が必要であることを理解している。 ・禁煙と飲酒は、生活習慣病などの要因になること。また、薬物乱用は、心身の健康や社会に深刻な影響を与えることから行ってはならないこと。それらの対策には、個人や社会環境への対策が必要であることを理解している。 ・精神疾患の予防と回復には、運動、食事、休養及び睡眠の調和のとれた生活を実践するとともに、心身の不調に気づくことが重要であること。また、疾病の早期発見及び社会的な対策が必要であることを理解している。	・現代社会と健康について、課題を発見し、健康や安全に関する原則や概念に着目して解決の方法を思考し判断しているとともに、それらを表現している。	・現代社会と健康についての学習に主体的に取り組もうとしている。

6 指導と評価の計画

ふ 時	主な学習内容	知識	思・判・表	学び
-----	--------	----	-------	----

問				
1	健康の考え方と成り立ち			
2	私たちの健康のすがた			
3	生活習慣病の予防と回復			
4	がんの原因と予防			
5	がん治療と回復			
6	運動と健康			
7	食事と健康			
8	休養・睡眠と健康 ・休養の重要性 ・健康によい休養のとり方 ・睡眠の重要性 ・健康によい睡眠のとり方		○	
9	喫煙と健康			
10	飲酒と健康			
11	薬物乱用と健康			
12	精神疾患の特徴			
13	精神疾患の予防			
14	精神疾患からの回復			
15	現代の感染症			
16	感染症の予防			
17	性感染症・エイズとその予防			
18	健康に関する意思決定・行動選択			

19	健康に関する環境づくり			
----	-------------	--	--	--

7 本時の展開

① 本時の目標

・健康と休養の関係及び適切な休養・睡眠のとり方について説明できる

②展開

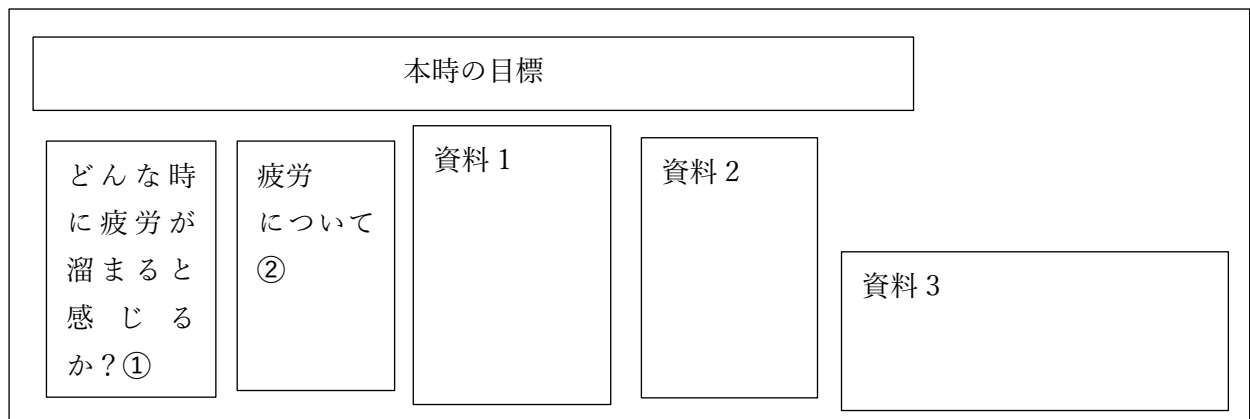
段階	学習活動【 学習内容 】	指導上の留意点 ◇評価
導入 8分	1. どんなときに疲れたなと感じますか？ 2. 2限が座学の場合、どうなるか？	○少し時間を取り、考えさせる。 ○3人程度当て、生徒に答えさせる。 (板書する必要がある場合は、板書する) ○教員の事例を話す。 →生徒全員に聞こえる声量、スピードでハキハキと話す。 ○事例の中に「2限が座学の場合どうなると思いますか？」と全体に問いかける部分があるので、自身の体験を分かりやすく話し、問いかける。 →全体に問いかけ、返答がなければ、近くの生徒に問いかける。(「寝てしまう」と答えさせるように誘導する) ○疲労について重要になる部分を触れる。 ○事例を話した後に、本時の内容と関連するポイントを伝え、スムーズに内容に入れるようにする。 ○資料の文字の大きさや色を統一し、生徒全員が見える大きさにする。字を間違えない。(事前準備)
展開 30分	3. 【生活の変化と疲労について知る】 ○全身疲労(局所疲労)、精神疲労について学ぶ。	○全身疲労と局所疲労、精神疲労の具体例を挙げて、説明する。 →特に、局所疲労と精神疲労を取り上げ、詳しく伝える。 ○教科書24ページの資料1(生活に変化と疲労)を用いて、詳しく説明する。 →資料の文字の大きさや色を統一し、生徒全員が見えるくらいの大きさにする。(事前準備) ○板書している際に、生徒にも重要だと感じる部分を学習シートのメモ欄に記入させる。

4. 【さまざまな休養のとり方について理解する】 ○休養のとり方にはさまざまな方法があることを学ぶ。 ○積極的休養について知る。 5. 【睡眠時間と重要性について理解する】 ○推奨されている睡眠時間について知る。 6. 体は疲れているのに、考え事が止まらないときや精神的にダメージが大きすぎて眠れないなどの経験はありますか？	○休養のとり方について例を提示し、具体的に伝える。 →作業の途中でもこまめに休息する、積極的休養、睡眠、入浴、薬など ○休養の必要性が自覚されにくいことを問題点として挙げ、その対策なども加える。 ○休養の中の、積極的休養について具体例を挙げて説明する。精神疾患の予防にも関係することも触れる。 →生徒の発言に対して、提示する内容を変化させる。そして、生徒からのコメントに対して、深掘できるところは積極的に深掘して繋げる。 ○教科書 24 ページの資料 2（睡眠時間と死亡率の関係）を用いて説明する。 →資料の文字の大きさや色を統一し、生徒全員が見えるくらいの大きさにする。（事前準備） ○休養のとり方でも挙げた通り、眠れなくなってしまう、薬を服用している人もいることも伝える。 ○7 時間睡眠だからよい睡眠ができるわけではなく、個人差はあるということを、事例を挙げながら伝える。 →10 時間程度寝ないと日中眠気が止まらない人もいれば、疲れて帰宅して 5 時間睡眠だったとしてもスッキリ起きることができる人もいる。 ○全体に問いかける。 →答えさせなくてもいいので、生徒の反応を確認する。
発問 1：眠れるようにするにはどのような工夫ができるか？ ・個人で考える	
	○まず、個人で考えさせ、ワークシートに記入させる。

	・その後にグループで共有し、全体発表 予想される生徒の反応：スマホの使用時間を減らす、部屋を早めに暗くする、湯船につかる、寝室にスマホを持ち込まない 7. 【健康によい睡眠について理解する】 ○眠れるようにする工夫について知る。	○積極的に机間指導を行い、手が止まっている生徒が多くいる場合は、一度手を止めてもらい、全体に例を提示してあげる。 ○1班2～3人編成の計6班で行う。ブレーストミングを行い、他の人の案を否定しないことを約束事として行うように伝える。 ○「眠れないから寝ない」という回答以外で、できることを挙げさせるように促す。 ○いい案や個人でもグループでも出なかった案がある場合は、ワークシートにメモさせる。 ○KJ法を用いて、グループごとに用意してある用紙に出た案を書き出して、全体で共有する。 →生徒から出た案に対して、肯定的フィードバックを行ったり、関連しているところはあるのかなどを共有する。 ○生徒から出たグループ案と教科書25ページの資料3を用いて、説明する。 →資料の文字の大きさや色を統一し、生徒全員が見える大きさにする。(事前準備) ○自分に合った睡眠の仕方や時間があるため、それを見つけることが重要であると伝える。
ま と め 12 分	8. 本時のまとめ 9. 振り返り	○本時の授業で一番理解してほしかったことを分かりやすくまとめ、伝える。 →伝えるだけでなく、分かりやすい資料を提示して、さらに理解させる。(事前準備) ○ワークシートに①今の自分の課題②これからどのように生活していくかを具体的に記入させる。 →学んだことを踏まえて①②に記入する。①②の両方とも、2つ以上書いてもらう。〈思①〉 ○生徒が記入しているコメントに対しての反応の仕方を考える。(言葉選び)

		◇本時で知ったことや学んだことの中から、個人の課題を見つけ、これからどのようにしていきたいかを発見し、書き出している。 〈思①〉 〈A評価とするポイント〉 ・本時で知ったことや学んだことの中から、個人の課題を見つけ、これからどのようにしていきたいかを積極的に発見し、具体的に書きだしている。 〈C評価とするポイント〉 ・本時で知ったことや学んだことの中から、個人の課題を見つけられず、これからどのようにしていきたいか書き出せていない。 〈努力を要する生徒への手立て〉 ・本時の内容を振り返り、個人の課題を見つけ、書き出せるように、具体例を提示し、自身の課題を見つけ、書き出せるよう個別指導を行う。
		○全員が書けているか机間指導を行い、確認する。書けていない生徒には積極的に声をかける。全体的に書けていなければ、全体に例を提示する。 ○記入が終わったらよく見直してもらい、本日から実行できるように促す。 →ワークシートは提出してもらう。

8 板書計画



9 資料

- ①と②で必要となる資料
- 教科書の 24 ページの資料1と資料 2
- 教科書の 25 ページの資料 3
- ワークシート1枚

学習目標：健康と休養の関係及び適切な休養・睡眠のとり方について説明できる

【発問1：眠れるようにするにはどのような工夫ができるか？】

○学んだことを踏まえて、①今の自分の課題②これからどのように生活していきたいか

①

②

〈メモ〉（先生の発言や板書で重要だと思う部分など）