

高等学校 1年生 保健体育科学習指導案

令和6年 1月 16日
高等学校（1）年 25名

1 単元名 大単元「 現代社会と健康 」 小単元（ 健康に関する意思決定・行動選択 ）

2 単元について

我が国の疾病構造や社会の変化に対応して、健康の考え方も変化するとともに、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問題に関して理解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に関わること、感染症の発生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と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は、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

生徒はこれまでも飲酒、喫煙、薬物などを学んでおり、健康に対する知識は定着しつつあると考える。クラスの全体的な雰囲気としては、明るく活発的である一方で、自分の意見をうまく伝えきれていない生徒がいるため、自分の意見を伝えたり、いけないことにはダメと言えたりなど自己表現のスキルを見つける必要がある。

本教材では、適切な意思決定と行動選択に必要な情報収集の仕方と主体的な判断のために必要なライフスキルについて具体的な事例をもとに習得させたい。また、個人の意思決定と行動選択がその人の健康について大きな影響を及ぼすことを資料を使い、理解させたい。

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
① 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疫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。 ② 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を理解している。その予防には、個人の取組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。 ③ 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。 ④ 喫煙と飲酒は、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	① 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するとともに、それらを表現している。	① 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。

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。 ⑤ 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、心身の不調に気付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。		
--	--	--

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	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	がんの治療と回復			
6	運動と健康			
7	食事と健康			
8	休養・睡眠と健康			
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			
	精神疾患の予防			

1 3				
1 4	精神疾患からの回復			
1 5	現代の感染症			
1 6	感染症の予防			
1 7	性感染症・エイズとその予防			
1 8	健康に関する意思決定・行動選択 ・意思決定、行動選択と健康 ・個人的な要因 ・社会的な要因 ・情報の収集と思考、判断 ・計画と評価 ・社会的な影響力への対処		①	
1 9	健康に関する環境づくり			

7 本時の展開

① 本時の目標

- ・意思決定・行動選択に影響を与える要因について説明できるようにする。
- ・健康に関する適切な意思決定・行動選択の際の工夫について例を挙げて説明できるようにする。

② 展開

段階	学習活動【 学習内容 】	指導上の留意点 ◇評価
導入 5分	挨拶 1. インフルやコロナになった時にどういった対処法をするか。 ・保険証の発行がなくなり、マイナ保険に移行が推奨されている。	○初めにワークシートを配布する。 ○個人で考えてから付箋に書いてもらい貼る。 ・生徒の考えを踏まえながら適切な方法を説明し、なぜこの方法をとるのか、早く治したいからの行動であることを再確認させる。間違った方法と比べてなぜこの行動をしないのか、自分が得するような行動を当たり前で生活の中でとっているということ。これらは今まで生きてきた中の知識にそ

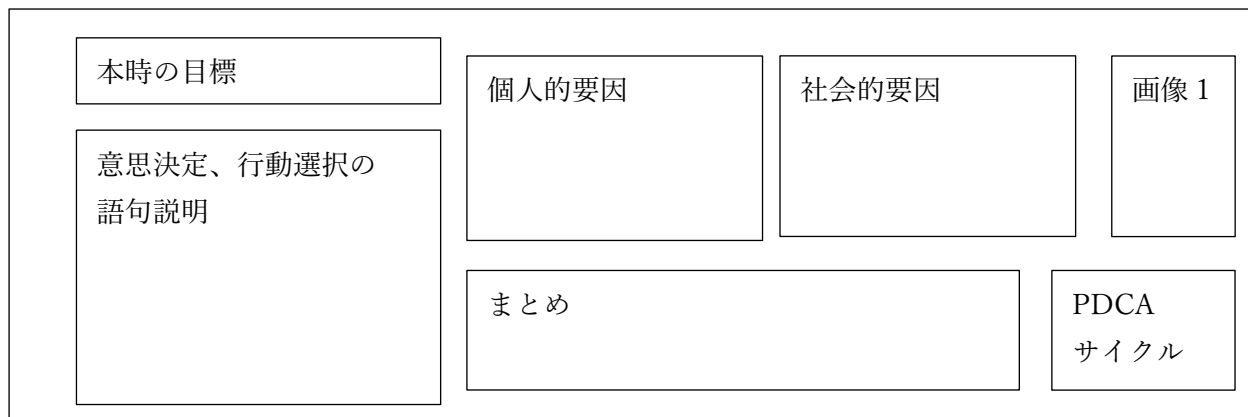
		って正しいことができているということを理解させる。 ○自分にとってプラスの知識として保険証の話をする。 ・今は保険証の発行がなくなりマイナ保険に移行することが推奨されている。メリットとしては初診料と再診療が少しだけ安くなる。自分にとって何が得なのかをしっかりと判断することが大切。
展開 30 分	2. 【意思決定と行動選択について理解する。】 ○語句を理解する。 ・意思決定→何をするか決めること ・行動選択→意思決定に沿って具体的な行動を選ぶこと	○意思決定、行動選択の語句の説明をする。 (教科書 52 ページ 1～6 行目)
	発問 1：最近の行動で意思決定、行動選択を行ったことがありますか？	
	個人で考え、近くの人と話し合う。 予想される生徒の反応： 高校を選ぶ時(進路選択) 部活選ぶ時 部活の練習メニューを考える時 ○発問で出た行動が自分で意思決定をし、行動選択を行ったということだと理解する。 3. 【個人的な要因について知る。】 ○個人的な要因について理解する。	○意思決定、行動選択の語句の説明を聞いて行っていることがあるか、個人で考えさせ、ワークシートに書かせる。その後、近くの人と意見交換をさせる。 ○健康に対する意思決定行動選択について具体例を出しながら説明する。 ○どうしたら健康に過ごすことができるか、何をしたら健康でいられるのか。睡眠をとれば生活リズムが整いやすくなり、体内のホルモンバランスも保たれやすくなる。三食食べると食物繊維や栄養素をとることができる。これらの知識が意思決定に影響している。 ○発問 1 より、個人や状況によって行動選択や意

・個人的な要因→知識や心の状態が関係し、不適切な行動選択をとってしまう場合がある (教科書 52 ページ 7～11 行目) 4. 【社会的な要因について知る。】 ○社会的な要因について理解する。 ・社会的な要因→家族や友人など周囲の人の影響を大きく受けること。テレビ、新聞、雑誌なども含む 5. 【適切な意思決定・行動選択を実現する工夫を理解する。】 ○適切な意思決定・行動選択を実現する工夫について資料の例をもとに具体的に理解する。 ○情報収集と思考・判断が必要であることを理解する。 ○計画・評価・修正の重要性を理解する。	思決定が異なることを確認させる。またそれらは、物事に対する理解度などの知識 自分の気分や体調などの心の状態 物事の優先順位や取捨選択などの個人の価値観などが影響を及ぼしていることを伝える。 ○周囲が禁煙した時の喫煙する可能性のグラフを提示する。周囲の人が禁煙すると喫煙する可能性が下がる、といういい影響を与えることを説明する。 (教科書 52 ページの資料 1) ○SNS インターネットによる情報も私たちの行動を大きく左右してしまうことがある。教科書の資料 1 はいい影響だが、悪い影響を与えることもあることも理解させるために画像 1、2 (コロナ禍のトイレットペーパーが品薄になっているというフエイクニュース) を提示する。 ○教科書の資料 2, 3, 4 をそれぞれ指定し例えたのちに保健に置き換えて説明する。 ○ダイエットを例に挙げる。 ・どんなダイエットをしたことがあるか、どんな方法だったか、どこで知ったかを問い、情報収集が大切であり、その情報をもとに考え判断する必要があることを伝える。 ・計画・評価・修正について 失敗→いつまでにどのくらい痩せたいなどの計画を立てずに始めてしまう、目標に対する意思が弱
---	---

		い 成功→いつまでにどのくらい痩せたいのか、どのような方法でダイエットを行うのか計画を立て、進めながら評価・改善を行う ○PDCA サイクルについて資料を用いて説明する。(資料 A)
○社会的な影響力への対処を知る。		
発問 2：親戚の集まりでお酒を勧められたらあなたはどのようにしますか？		
○まず個人で考え、ワークシートに記入する。その後、隣の人と二人組で、親戚のおじさん役と断る役に分かれ、実際に断り方を実践する。	○机間指導をしながら、いい断り方をしているペアを探しておく。 ○机間指導でいいと思ったペアにクラスの前で実践してもらう。	○相手の気持ちを尊重した上でしっかりと自分の考えを主張できるよう助言する。そうすることで、友好的な関係を保ちながら、自分の主張を通すことができる伝える。

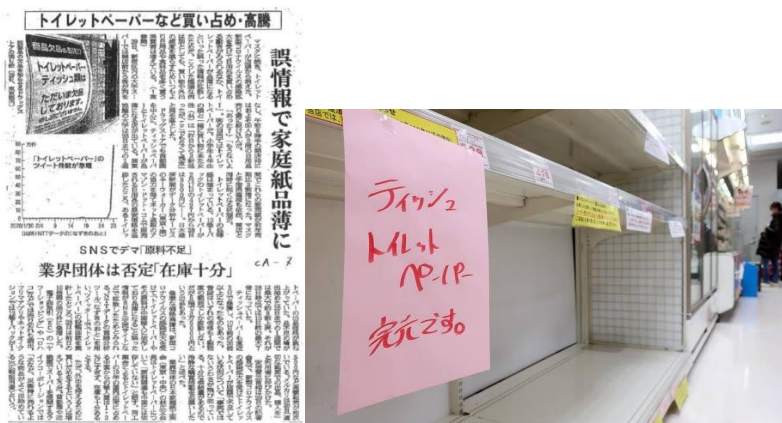
		(教科書 53 ページ資料 4) ◆現代社会と健康について、課題を発見し、健康や安全に関する原則や概念に着目して解決の方法を思考し判断するとともに、それらを表現している。(思) < A 評価とするポイント > 本時の学習において、自分自身の課題を発見し、解決方法を考え、ワークシートに記入することができている。 < C 評価とするポイント > 本時の学習において、自分自身の課題を発見することができておらず、ワークシートへの記入が不足している。 < 努力を要する生徒への手立て > ワークシートの記入時間に机間指導を行い、課題を考えやすいように具体例を示すなどして個別に助言を行う。
ま と め 15 分	6. 自分の生活計画を立てる。 ・自分の生活課題と向き合い、改善するための目標・計画を立て、ワークシートに記入する。 7. 本時の学習で学んだことをワークシートに記入する。	○ワークシートに記入するよう促す。 ○生活習慣病は運動・食事・睡眠であることを思い出させ、自分の生活では何を改善することでより健康的な生活になるか考えさせる。 ○二名程度挙手をして発表してもらう。 ○机間指導をしながら、いい視点を見つけ出し、クラス全体に共有する。 ○意思決定・行動選択の語句の確認を再度行う。 ○適切な意思決定・行動選択をするために、周りのいい影響を受けることや正しい情報を仕入れることが大切であることを再度説明する。 ○6 で立てた目標を達成できるよう日頃から意識して行動するよう声をかける。また、立てた目標が一週間行えたか達成度を来週の保健の授業の最初で聞くことを伝える。

8 板書計画

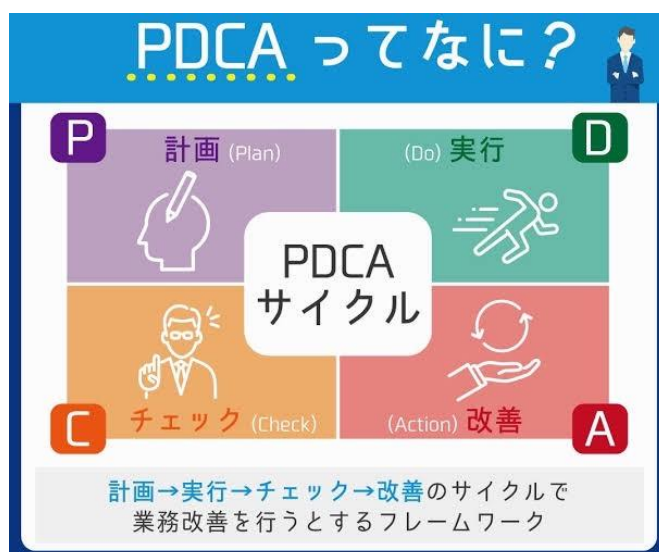


9 資料

- ・画像 1、画像 2



- ・資料 A



健康に関する意思決定・行動選択 ワークシート

年 組 番 名前

★現在、健康の為にどのようなことをしていますか？

→自分で()をして、()を行ったということ！！

☆親戚の集まりでお酒を勧められたらあなたはどうしますか？

ポイント👉

相手の気持ちを尊重した上でしっかりと自分の考えを主張すること！！

画像1(左)、画像 2(右)



★自分の生活計画を立ててみよう！

【改善したい生活課題】



【目標】

【計画】

☆語句の確認をしよう！

- ① (): 何をするか決めること
- ② (): ①に沿って具体的な行動を選ぶこと
- ③ (): 物事に対する理解度などの知識、自分の気分や体調などの心の状態、物事の優先順位や取捨選択などが関係している要因
- ④ (): 家族や友人など周囲の人、SNS などが大きく影響する要因

★どういうことに対して行動選択を行っていきたいか