

高等学校 1 年生 保健体育科学習指導案

令和 6 年 11 月 28 日
高等学校 (1) 年 25 名
指導者.

1 単元名 「 現代社会と健康 」 (健康の考え方と成り立ち)

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。

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

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、ペアワークからのスムーズな切り替えが予想される。高校 1 年生のため、現代社会と健康を絡めての学習に対する、知識・関心があまり高くはないことが予想されるため、教科書の太字を中心に資料も活用して、理解を深めさせたい。

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
・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。 ・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。 ・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	・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。

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 ・WHO 憲章での健康の考え方 ・生きがいを重視した健康の考え方 ・健康の成り立ちにかかわる要因 ・さまざまな主体要因と環境要因		○	
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			
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

さまざまな健康の考え方について例をあげて説明できる。

健康を成り立たせている要因について例をあげて説明できる。

② 展開

段階	学習活動【 学習内容 】	指導上の留意点 ◇評価
導入 15分	1、挨拶・号令 2、出欠確認 3、忘れ物確認（教科書等） 4、導入発問 ①みなさんは何歳まで生きられると思いますか？ ② 日本の女性の平均寿命は何歳か知っていますか？ ③ 健康寿命という言葉聞いたことがありますか？また、健康寿命とは何を指す言葉でしょうか？ ④ 日本の女性の健康寿命は何歳だと思いますか？	○忘れ物がある生徒に対して、隣の席の人、または近くの人協力してもらうよう指導する。 ○4 の時、「いくつか質問があります」等の言葉から始め、「話を聞き、考える」ことを生徒に意識させる。 ○4 の導入発問は考える時間を短くし、すぐに答えさせる。（2人ずつ当てて答えさせる） ○健康寿命とは何を指すのかを説明する。（事前準備→教科書 p.8 コラム） ○平均寿命と健康寿命を比べた時の差にどんな問題があるのか考えさせる。（健康寿命を延伸したい理由とは何かを考えさせる。）→保険料が絡んでくる。高齢者は保険料を1割負担し、働く世代（今後の私たち）は保険料を3割負担している。健康寿命を延伸できれば、保険料の負担率も下がる。また、寝たきり生活や闘病生活や他者の手を借りた介護生活も健康寿命の延伸により減らすことができる等といった、健康寿命延伸の重要性について説明する。

展開 25 分	〈健康寿命を伸ばすための要因や考え方について学ぶ〉	
	発問 1：健康とは何ですか？	
	・個人で考えクラスで共有 予想される生徒の反応：病気じゃない状態、体が元気なこと、運動ができる 5、①障害を持つ人は健康ですか？ ②2024 年、今年開催されたパラリンピックで、女子の車椅子テニスの種目で金メダルを取った、上地結衣選手は健康でしょうか？ 6、健康には様々な捉え方があることを学ばせる。(WHO、生きがい、QOL) 7、1986 年 WHO の宣言、「健康は生きるための目的ではなく、より良く生きるための資源である」＝ヘルスプロモーションに値することを学ばせる。	○「体が元気であることが健康と言うのか」と投げかけ、「健康」の捉え方には複数の種類があることに気づかせる。 ○5 運動ができない人は健康とは言えないのかを考えさせる。体が不自由でも心が健康な状態であったり、目標や楽しみがあり充実感を得られている状態なら健康と言えるのではないか？という問いにたどり着くように考えさせる。 ○6 の説明の補足として、3 つの要因と生きがいが合わさっている状態が一番望ましいが、例えば、障害があり身体的側面が欠けていても、生きがいがあれば幸せに生活することができることも説明する。 ○7 のヘルスプロモーションとは何かを説明する。 (人生の主役は幸せを目標に進む。目標に辿り着くためには自分の健康が必要。(持っている健康は人それぞれであることを確認する。) 障害の有無に限らず、手にあるその健康という資材と、親や恩師に背中を押してもらい、目標に進んでいく。ただ、途中で病気になったり受験のハードルが高かったりすると、その目標までの道のりは坂道となって
	発問 2：健康を維持するために必要な要因はどのようなものがあるのか具体的に考えてみよう。	
	・個人で考える→グループワーク 8、出た意見を主体要因と環境要因に分け、健康を取り巻く環境を 2 分割でわかりやすく捉える。 予想される生徒の反応：栄養バランスの整った食事生活、充実した医療技術・医療機関	いく。坂道の傾斜角度を下げることで目標に辿り着きやすくなるが、そのためには政策(医療費削減や授業料の無償化等)が必要。さらに最も大切なものは、本人の意志である。) ○8、主体要因とは本人に関わるもので、環境要因とはそれを取り巻くものであるという説明を加え、分類の線引きをわかりやすくする。 ○教科書資料 2 を参照し、環境要因の具体的な説

	明を加え、自分を取り巻く環境に目を向け考える時間を設ける。(自然環境では、動植物は弱肉強食の社会を意味したり、日本で考えると大気に黄砂が少なかったり、水は水道から直接飲めたり(水道水を飲む国は12カ国)、有害物質が含まれない 発問3:保健所や保健センターは私たちにどのようなサービスをしているのか考えてみましょう。 ・個人で考える→グループワーク→クラスで共有 予想される生徒の反応:ワクチン、健康診断	土壌の作物を食べることが出来たり、その作物を食べる家畜や牛乳を食べたり飲んだりすることが出来ている。また医療機関や経済環境も安定している環境が確保されている。) ○保健行政について具体的に説明することで、自分の生活を取り巻く環境を具体的に捉え、健康を維持することの悩みが発生した際の対処法や相談できる機関を知り、健康を維持するための行動を考えさせる。(乳児健康診断、学校での健康診断、職場での健康診断、食品や飲料水の安全性のチェック、ゴミ処理施設の整備等。)
まとめ 15分	9、本時で学んだ健康の様々な考え方や成り立ちや環境を踏まえて、ワークシートに自身の健康寿命を伸ばすための決意を書かせる。 10、挨拶	○発表はさせず、教師が巡回し、いくつかの意見を匿名でクラスに共有することで、人それぞれに合った健康の概念が存在することを確認し、自分の健康は自分の意思でしか維持できないことを意識させる。 A 評価: 多面的な側面からの決意表明できている。 C 評価: 1つの側面からの決意表明できている。 C 評価の生徒に対する手立て: 授業の中で紹介した具体例を復習させ再度考えさせる。

8 板書計画

本時のテーマ	発問 1、3つの要因、生きがい、ヘルスプロモーション	発問 3、保健行政
平均寿命と健康寿命のグラフ 選手の写真資料	発問 2、2つの要因、	まとめ

9 資料

上地結衣選手↓



平均寿命と健康寿命の比較グラフ↓

