

高校)学校 1年生 保健体育科学習指導案

1 単元名 大単元「現代社会と健康」 小単元（運動と健康）

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や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り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	現代社会の健康について、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、科学的にかんがえ、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

授業態度は良好で、どの単元でも一生命に取り組む集団である。運動については、生徒の 3 分の 1 程度が運動部活動に所属していて、運動が好きな生徒が多い。しかし、運動が得意な生徒と、得意ではない生徒の体力の差は大きい。集団の中には、コミュニケーションが苦手な生徒も存在しているが、仲間のことを気遣える生徒が多く、課題に対して、グループで協力して取り組める人間関係が形成されている。本単元を通して、様々な個性をもった生徒全員が一生懸命活動に取り組み、それぞれの課題へと主体的に向かい、仲間との協働を通して人間性等が育まれるように工夫したい。また、改めて健康に良い運動について考えさせ、部活動を引退した後や老後にも繋げられる活動にしたい。

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に関わることを理解している。 ②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。 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、生活習慣の要因になることを理解している。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を理解している。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。	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するとともに、それらを表現しまとめている。	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。

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 ・運動の重要性 ・健康にかかわる運動の課題 ・運動の種類と効果 ・運動の強度や量と日々の運動実践		①	
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	精神疾患から回復			
15	現代の感染症			
16	感染症の予防			
	性感染症・エイズとその予			

	・グループワークをする。 運動不足： 精神的・・・自律神経の抑制 ホルモンバランスの乱れ 気分が不安定 身体的・・・眠りが浅くなったり、眠れなかつたりする 疲れやすくなる ・それぞれのグループで出された運動の効果と運動不足による影響を聞き、運動の重要性を理解する。 ・運動をするとストレス解消や心の健康に効果的なことを理解する。 逆に運動不足は、生理機能の低下、抵抗力の低下、循環器系などの病気、精神・神経系の障害、肥満の促進、体力の低下、老化の促進などの健康問題をもたらす可能性があることを理解する。 ・逆に過度な運動も良くなく、女性アスリートに生じやすい健康影響も課題であることを知る。 4.【運動の処方を考える】 ・効果的な運動の種類を知る。又、その中で自分にあった運動をすることが理想的であることを理解する。 発問2：大人になったとき簡単にでき、継続できそうな運動をあげてみましょう。	○教科書 p.20、資料1 [運動がもたらす健康問題] と資料2 [1日の身体活動量と死亡リスクとの関連] を元に運動の効果と運動不足がもたらす影響を説明し、運動不足や身体活動量が低下すると死亡のリスクが高くなることを理解させる。 ○則注③④を使用して説明し、影響や運動過多による身体への思春期以降の女性アスリートにおける健康問題を説明する。また、なりやすい年代ということも伝える。掲示物1を見せる。 ○有酸素運動→心臓病や脳卒中につながる動脈硬化や糖尿病の予防、メタボリックシンドロームの改善 筋肉に強い負荷をかける運動→筋力の維持・向上 骨に負荷をかける運動→骨折や骨粗しょう症の予防 ○掲示物2を提示して骨量の変化の補足をする。 ○ワークシートに記入する。
	・個人で考える	

	・グループで考える 予想される生徒の反応： なるべく階段を使う 歩いて通勤、通学する 犬の散歩、カラオケ、家の掃除 ・卒業後の運動宣言をする	○推進運動量を元に少しでも運動を継続してできるように考えさせる。 ○机間巡視し積極的に話し合いをするよう促す。 ○グループで話し合ったことや、授業をもとに卒業後の運動を考えさせる。 ○ワークシートに記入させる。 ○『目的の為に（どんな運動）をします！』に当てはめさせる。 ○グループで自分の決めたことを宣言し合う。 ◇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。 〈A 評価とするポイント〉 本時学習を踏まえて、自ら課題を発見し、自身に適した予防を考え積極的に発言し、計画を立てることができる。 〈C 評価とするポイント〉
--	---	---

9資料

6.運動と健康

番号

名前

1.運動をするとどんな効果があるだろうか。また、運動をしないとどうなるだろうか。

○効果

・精神的

・身体的

○運動不足

・精神的

・身体的

2.大人になったとき簡単にでき、継続できそうな運動をあげてみよう。

3.運動宣言をしよう。

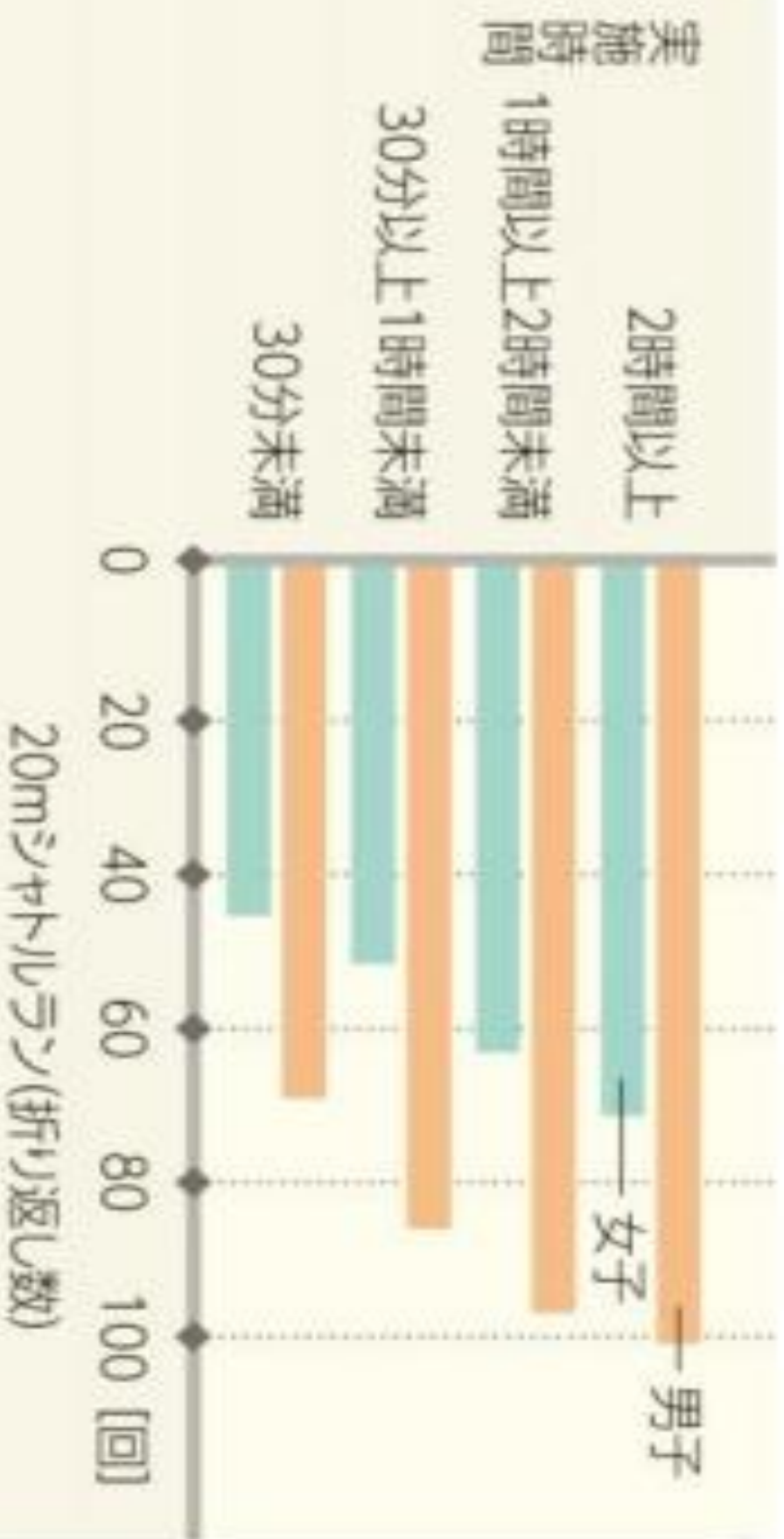
_____ 為に
_____ を行います！

4.本時のまとめ（わかったこと、考えたこと）

メモ

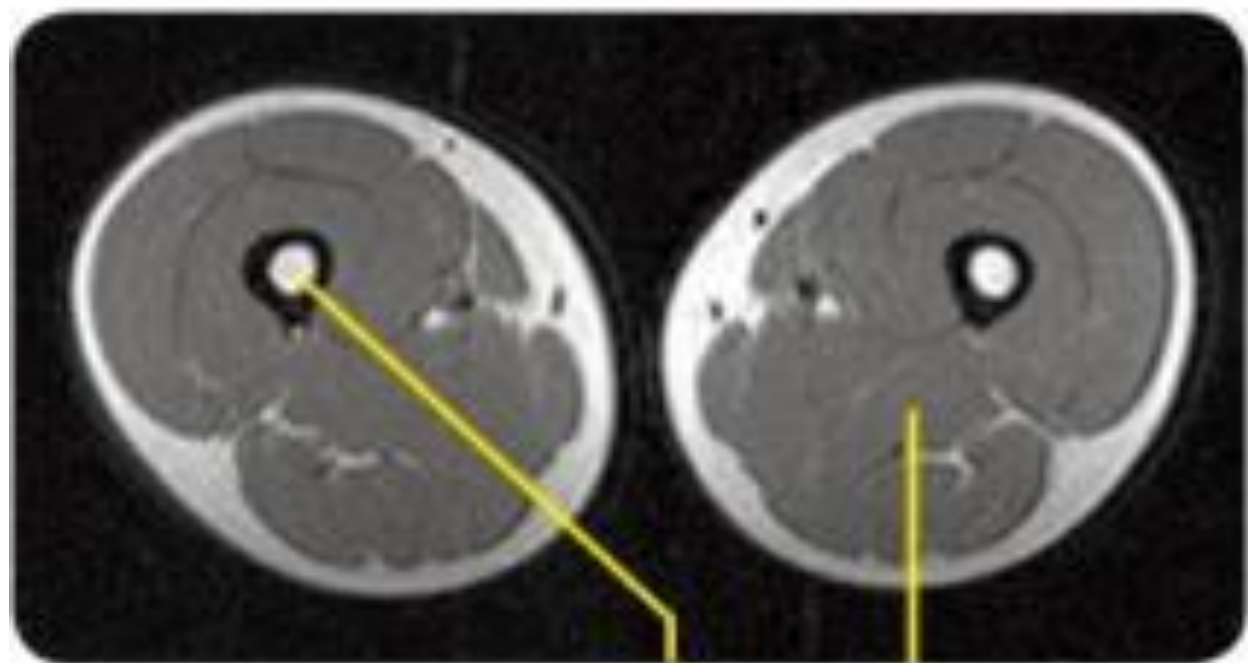


- 1日の運動・スポーツ実施時間と持久力との関係(14歳)
(2012年調査) (文部科学省「体力・運動能力調査報告書」)



■ 太ももの断面 (濃い部分が筋肉)

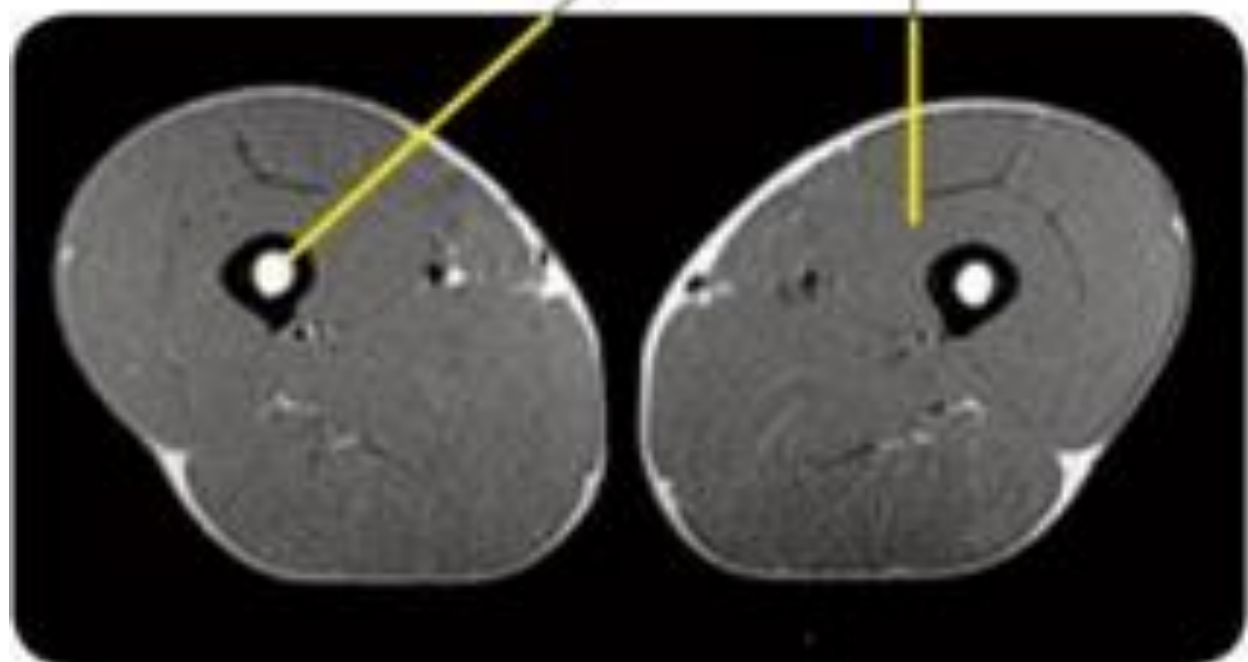
いっばん
一般の男性



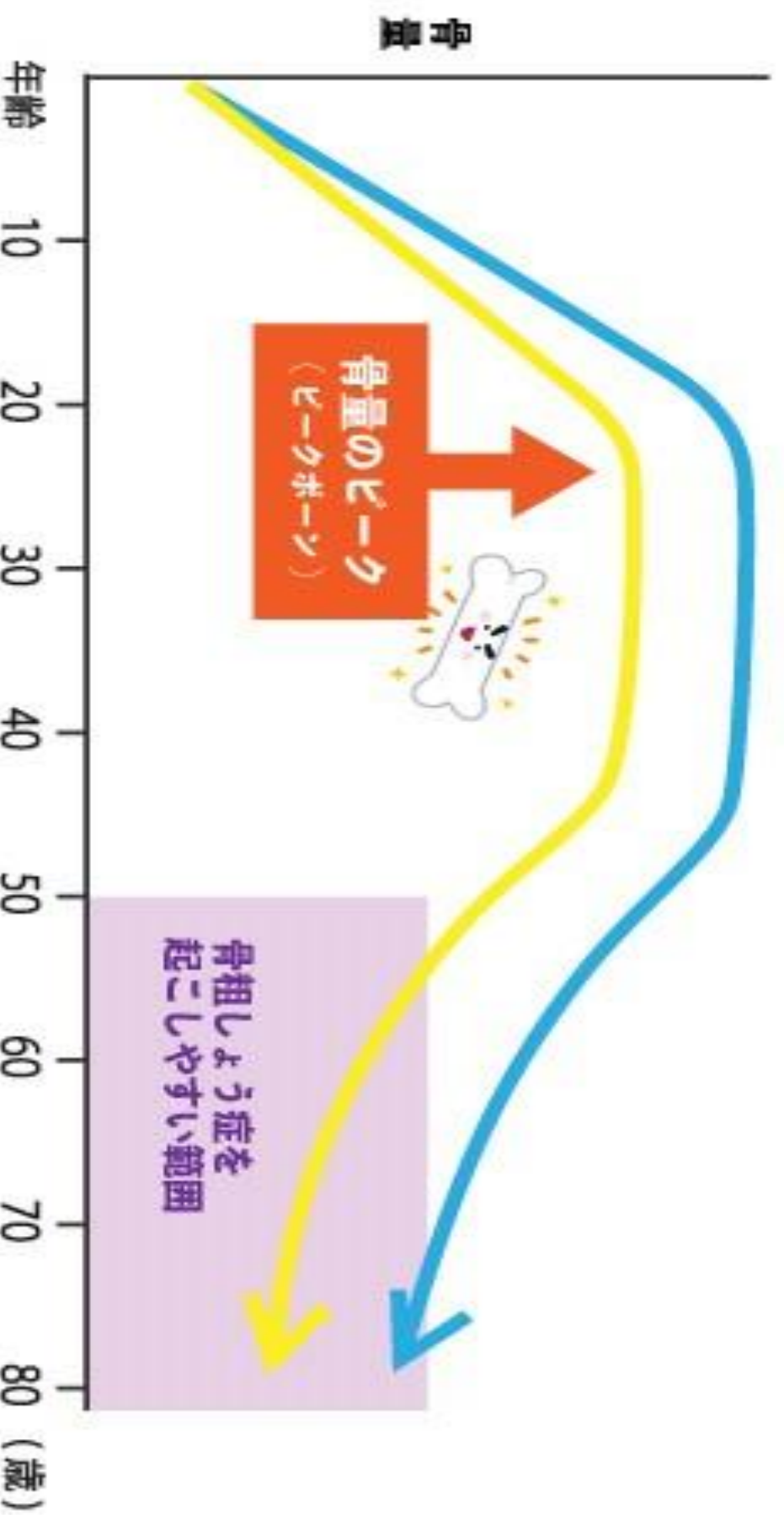
サッカー選手

骨

筋肉



骨貯金の違いによる骨量変化のイメージ



運動過多

- ・ 筋肉や健の損傷・断裂
- ・ 疲労骨折
- ・ 運動性貧血
- ・ 慢性疲労

女性アスリート

- ・ 貧血
- ・ 過度な運動による低エネルギー状態
- ・ 無月経
- ・ 骨粗しょう症
- ・ 摂食障害