

高等学校 1年生 保健体育科学習指導案

令和6年12月19日

高等学校1年32名

1 単元名 大単元「 現代社会と健康 」 小単元（ 飲酒と健康 ）

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、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志決定や行動選択及び環境づくりがかかわること、生活習慣病の予防には調和 - 106 - のとれた生活を実践する必要があること、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ので、個人や社会環境への対策が必要であること、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、ストレスに適切に対処することや自己実現を図る努力が重要であること、交通事故を防止するには適切な行動や交通環境の整備などが必要であること、及び適切な応急手当により傷害や疾病の悪化を軽減できることなどを中心としてこうせいしている。

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、自らの健康の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

○生徒観 明るく元気な生徒が多く、授業でも発問に対する挙手や発言などの反応も多く積極的な授業参加が見られる。一方で、自分の意見を書き出すことはできるが、人前で発表したり、他者に意見を伝えたりするのが苦手な生徒もいる。授業内容に関しては、中学校で飲酒と健康の単元をしているため、ある程度の知識はある。しかし、近年 ICT 機器の普及により、映画やドラマの飲酒シーンを見たり、CM などにより飲酒のシーンをよく見たりするようになったことにより、飲酒が体に及ぼす影響などを軽くみている生徒がいる。

○指導観

中学校で飲酒と健康についての単元を行っているため、急性アルコール中毒やアルコール依存症についての知識はあるが、個人や社会環境への対策については知識がないため、日本ではどのような対策を行っているのか、海外ではどのような対策を行っているのかなど比較し、現在の日本全体に必要な対策、個人への対策について考えられるようにしていく。今後の自分自身、そして家族や身近な人が飲酒による健康被害が起こらないように飲酒が体に及ぼす影響を理解し、周りに伝えられるように指導していく。

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、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見られること。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	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

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。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 ・飲酒の健康影響 ・飲酒による社会問題 ・飲酒の開始要因 ・個人への対策 ・社会環境への対策	○		
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

- ・ 飲酒による健康へ短期的な影響と長期的な影響を説明できる。
- ・ 飲酒による健康問題に対する個人や社会環境への対策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 10分	1. 挨拶 2. アルコールに強い・弱いってどういうけどそれってそもそもどういふことなの？ 3. アルコールに強い・弱いってどういうけどそれってそもそもどういふことなの？	○アルコールが体内に入ると、「アルコール脱水素酵素」によって分解されアセトアルデヒドになる。アセトアルデヒドを分解するのが「ALDH2（アルデヒド脱水素酵素 2）」。日本人の約 40%が「ALDH2」が低活性型。また、4%が不活性化型。この「ALDH2」は親からの遺伝によって受け継ぐものであり、後天的には身につかない。ことを説明する。 ○アルコールパッチテストをやるかどうかは生徒の判断とする。全員強制ではない。やりたい生徒のみ実施する。しかし、アルコール消毒でかゆくなったり、赤みが出たり、皮膚が荒れたことのある生徒にはやらせない。 ○アルコールパッチテストのやり方 ・ 消毒用アルコールを絆創膏にしみこませて、上腕内側に貼る。 ・ 10 分後に絆創膏をはがし皮膚の色を確認する。 ○パッチテストができない生徒には巡回して声をかける。

展開 25 分	発問1：2枚の写真を見てどう感じましたか？ 予想される生徒の反応： ・楽しそう ・怖い	○教科書に答えがあるため、教科書を開かないように指示する。 ○個人で考えさせた後、グループで共有し、各グループ意見を出し用紙に記入してもらう。 ○生徒の意見を黒板に貼り、生徒に問いかけながら短期的影響と長期的影響に分類する。 ○健康な人と長期的に飲酒している人の脳の写真を見せる。 ○急性アルコール中毒 妊婦の飲酒 高血圧症、
	発問2：飲酒は体にどのような影響を及ぼすのだろうか？ ・顔や体が赤くなる。 ・太る。 ・がんになる。 ・依存する ・脳に影響を与える 4. 【飲酒の健康影響】 ・飲酒による体への影響を理解する。 ・アルコール摂取による病気について理解する。 ・パッチテスト確認 5. 【飲酒による社会問題】 ・飲酒は、健康影響だけでなく、さまざまな社会影響をもたらすことを理解する。	依存症についての説明をする。 ○アルコールを摂取して運転をしたらどうなると思うか問いかける。生徒を指名し発表してもらう。 ○飲酒運転が危険であることを教科書P. 31事例を使って伝える。 ○過去の飲酒運転による裁判の事例を取り上げる。 ○飲酒の開始要因について説明する。 ○現在の日本はお酒が手に入りやすい環境にあることを説明する。 ○ロールプレイングを行う。

	6. 【飲酒の開始】 発問3：飲酒を始めるきっかけはなんだろうか。 予想される生徒の反応： ・興味 ・好奇心 ・勧められる ・誘われる ・グループで話し合う。 ・発表する。 ・個人的・社会的な要因があることを理解する。 ・飲酒の健康影響を軽視する風潮を理解する。 7. 【個人への対策】 ・個人への対策を理解する。 8. 【社会環境への対策】 ・社会環境への対策を理解する。	○グループは横一列（2～3人）とする。 ○1人が断る役、残りの人は親戚役。 ○ロールプレイングを行っている間、巡回しうまく断れている生徒を探し、全員が実践し終わった後前に出てもらい実際にやってもらう。 ○飲酒の対策として、学校での飲酒防止教育、ポスターによる啓発などが行われていることを説明する。ポスターの写真を見せる。 ○依存症治療のための医療機関が整備されていることを説明する。身近にある医療機関を紹介する。 ○日本では、20歳未満の者の飲酒の禁止に関する法律やアルコール健康障害対策基本法などによって20歳未満の飲酒を禁止したり、道路交通法によって飲酒運転を禁止したりしていることを説明する。 ○飲酒が国際問題であることを説明する。 ○教科書P.31 資料②の表を使い、海外の酒の広告への対策について説明する。 ○ワークシートに記入させる。 ○巡回し良い意見を書いている生徒を探す。 ○全員が書き終わったら、良い意見を書いていた生徒を指名し発表してもらう。 〈評価基準〉 ◇飲酒が生活習慣病などの要因になること、その対策には個人や社会環境への対策が必要であることについて具体的に言ったり書き出したりしている。 〈A評価とするポイント〉 発問4：周りから飲酒を勧められたらどのように断るか。 ・飲酒が生活習慣病などの要因になること、その対策には個人や社会環境への対策が必要であることについて具体的に言ったり書き出したりしている。
--	---	---

未成年者には 酒類を販売しません。



**STOP!
未成年者
飲酒**

当店は「STOP!未成年者飲酒」を推進しています。

STOP! 未成年者飲酒プロジェクトの詳細は
www.stop-underage-drinking.com

べーレ・酒造株式会社
STOP! 未成年者飲酒プロジェクト KIRIN 札幌 SUITORY 札幌 Oishi

適正飲酒の10か条

- 1 談笑し 楽しむ飲むのが基本です
- 2 食べながら 適量範囲でゆっくり
- 3 強い酒 痛めて飲むのがオススメです
- 4 つくろうよ 週に二日は休肝日
- 5 やめようよ きりなく長い飲み続け
- 6 許さなぬ 他人への無理強い・イッキ飲み

- 7 アルコール 禁ど一踏は危険です
- 8 飲まなぬで 妊娠中と授乳期は
- 9 飲酒後の運動・入浴 要注意
- 10 肝臓など 定期検査を忘れずに



しない させない 許さない 未成年者飲酒・飲酒運転

(注) アルコール 健康被害防止会