

保健体育科学習指導案

鹿児島県立古仁屋高等学校

日時 令和元年6月20日(木)3校時

学習者 1年1組 18名

授業者 鳥丸 大輔

1 単元名 現代社会と健康「6 食事と健康」

2 単元設定の理由

(1) 単元について

我々が生活する社会は、豊かで利便性の高い社会となっている。一方、その豊かさや利便性が、健康に関してマイナスに働き、食事や運動などの生活習慣が不適切なものとなることで、「生活習慣病」が増加してきているという問題もある。がん、心臓病、脳卒中などの生活習慣病を予防するために、食事や運動など、自己のそれぞれの生活習慣を健康的なものにしていくための知識を学ぶものである。

(2) 生徒の実態について

1年1組の生徒は、授業に意欲的に取り組む生徒がほとんどであり、発言を求めたときも、考えたことを積極的に発言する。入学してから時間が経過していることもあり、クラスの雰囲気も良い。保健で中学校での保健の学習で得た知識が定着している生徒と、そうでない生徒に分かれている。全員にとって新たな学びの経験となるような、視野を広げた学習が必要である。

(3) 指導について

スクリーンにパワーポイント画像を映しながら、視覚に訴えることで知識が記憶として残るような授業の進め方を基本とし、加えて、ワークシートを進めていく中でその定着を図っている。また、健康に関する知識を自己の生活に重ねて、自己の生活の中で生かしていく実践力の向上を目指したい。

3 単元の目標

- (1) 健康の保持増進にとって、食事は特に重要な要素であるため、具体的にどのような食事や食生活のあり方が健康のために望ましいか理解できる。
- (2) 発育期である高校生にとって、健康的な食生活は、現在の健康だけでなく、将来の健康の土台作りとしても重要であることを理解でき、具体的に健康的な食生活を例示できる。

4 単元の評価基準

観点	評価基準
関心・意欲・態度	・ 個人生活や社会生活における心身の健康や安全に関心を持っている。
	・ 自ら健康で安全な生活を実践するため、意欲的に学習に取り組む。
思考・判断	・ 心身の健康や安全に関する課題の解決を目指して、科学的に思考する。
	・ 心身の健康や安全に関する課題を総合的に捉え、適切な意思決定を行い、選択すべき行動を適切に判断できる。
知識・理解	・ 健康・安全の意義を理解している。
	・ 健康について、課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解し、知識を身につけている。

5 単元の指導計画

1	オリエンテーション	オリエンテーション
2	1. 私たちの健康のすがた	わが国における健康水準の向上
		わが国における健康問題の変化
3	2. 健康のとらえ方	健康についての多様な考え方
		健康の成り立ちとその要因
4	3. 健康と意思決定・行動選択	意志決定・行動選択とそれに影響を与える要因
		健康的な意志決定・行動選択を実現する工夫
5	4. 健康に関する環境づくり	健康づくりを支える環境
		ヘルスプロモーションの考え方にもとづく環境づくり
6 7	5. 生活習慣病とその予防	生活習慣病とは
		生活習慣病の予防
8	6. 食事と健康	健康的な食生活の重要性と意義
		健康的な食生活習慣の形成
9	7. 運動と健康	健康からみた運動の意義
		健康づくりのための運動習慣の形成
10	8. 休養・睡眠と健康	健康からみた休養・睡眠の意義
		健康からみたよりよい休養・睡眠のとり方
11 12	9. 喫煙と健康	喫煙の健康影響
		喫煙開始の要因と依存性
		喫煙への対策
13 14	10. 飲酒と健康	飲酒の健康影響
		飲酒開始の要因と社会問題
		飲酒への対策
15 16	11. 薬物乱用と健康	薬物乱用の健康影響
		薬物乱用開始の要因と社会問題
		薬物乱用の防止と対策

17	12. 現代の感染症	感染症とは
18		新たに注目される感染症
		再び問題となっている感染症
19	13. 感染症の予防	感染症予防の原則
20		現代の感染症対策
21	14. 性感染症・エイズとその予防	性感染症・エイズ
22		性感染症・エイズの予防
23	15. 欲求と適応機制	欲求と大脳の働き
24		さまざまな欲求
		欲求不満と適応機制
25	16. 心身の相関とストレス	心身相関のしくみとストレス
		ストレスの影響と心の健康
26	17. ストレスへの対処	原因への対処
		とらえ方を変えることによる対処
		気分転換やリラクゼーションなどによる対処
		信頼できる人や専門家への相談
27	18. 心の健康と自己実現	自己実現と心の健康との関係
		自己実現の道すじと達成
28	19. 交通事故の現状と要因	交通事故の現状
		交通事故の要因
29	20. 交通社会における運転者の資質と責任	安全な運転のための資質
		交通事故の責任と補償
30	21. 安全な交通社会づくり	法的な整備と施設・設備の充実
		車の安全性の向上
31	22. 応急手当の意義とその基本	応急手当の意義
		応急手当の手順
32	23. 心肺蘇生法	心肺蘇生法の意義と原理
33		心肺蘇生法の手順
34	24. 日常的な応急手当	けがの応急手当
35		熱中症の応急手当

6 本時の実際

(1) 本時の目標

- ア 健康にとっての食事の意味について理解できる。
- イ 健康的な食生活のポイントを考え、例示することができる。

(2) 展開

過程 (時間)	学習活動	指導上の留意点	評価規準 [評価方法]
導入 (5分)	○既習事項の復習	<ul style="list-style-type: none"> ・発問をしながら確認をしていく。 ・食事、運動、睡眠などの生活習慣を健康的なものにするために、運動と睡眠に関して具体的にどのような生活主観が望ましいか確認する。 	[机間指導] [観察]
展開 (35分)	○食事の意義 ○食事における今日的課題	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 10px;"> 発問 <u>「なぜ毎日食事をするのだろうか？」</u> </div> <ul style="list-style-type: none"> ・自由に発言させる。出ないときは何人かに聞いてみる。 ・体だけでなく心の健康にもつながることを理解させる。 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 10px;"> 発問 <u>「好ましくない食事とは？」</u> </div> <ul style="list-style-type: none"> ・自由に発言させる。出ないときは何人かに聞いてみる。 ・エネルギー過剰(食べ過ぎ)、エネルギー不足(小食・欠食)どちらにも問題があることを理解させる。 ・適正体重、BMIの計算を正しくさせる。 ・高校生が意識しがちなダイエットにも触れて、注意させる。 	[ワークシート] [机間指導] ア 食事のあり方に関心を持ち、食事の重要性を理解できる。 [ワークシート] [机間指導] ア 食事のあり方に関心を持ち、望ましい食生活について理解できる。 イ 健康的な食生活は、現在の健康だけでなく、将来の健康の土台作りとしても重要であることを理解できる。
終末	○健康的な食習慣	<ul style="list-style-type: none"> ・自分に必要なエネルギー量を考えさせ 	[ワークシート]

<p>(10分)</p>		<p>る。</p> <ul style="list-style-type: none">・すべての栄養素を含んだ万能な食品は存在しないことを理解させる。・サプリメントについて、あくまでも食事を補助するためのものであることを理解させる。・自分の食生活を自己評価し、今後の食生活を考えさせる。	<p>[机間指導]</p> <p>ア 食事や食生活のあり方に関心を持ち、望ましい食習慣を理解できる。</p> <p>イ 具体的に、健康的な食生活を例示できる。</p>
--------------	--	--	---