

第2学年2組

保健体育科（保健分野）学習指導案

日時 令和3年11月26日（金）第5校時

場所 2年2組教室

生徒数 男子17名 女子18名 計35名

指導者 教諭 鈴木しのぶ

1 単元名

「健康な生活と病気の予防」 ～生活習慣病と食生活の関わり～

2 単元について

現代の中学生の生活を見ると、生活の夜型化、睡眠時間の減少の他、食生活では食事摂取時間の不規則化、朝食欠食の日常化、栄養摂取の偏りなどが問題である。また、運動面では二極化が見られ、運動習慣が十分身に付いていない生徒もいる。これらが極端な痩身や肥満などの原因となったり、生活習慣病を引き起こす要因となったりして、生涯にわたる心身の健康にさまざまな影響を及ぼすことになる。

本単元では、健康の保持増進には、年齢・生活環境に応じた食事、運動、休養及び睡眠の調和のとれた生活を続ける必要があることを理解させたい。また、食事の量や質の偏り、運動不足、休養や睡眠不足など生活習慣の乱れを長期に続けることが、生活習慣病の要因となることを知り、それに対する適切な対策を行う必要があることを理解させる単元である。

3 学校研究課題との関連

研究主題

「主体的・対話的で深い学びの実現に迫る授業改善～食に関する指導の研究を柱に～」

本年度、「主体的・対話的で深い学び」を目指し、アクティブ・ラーニング等の工夫改善を図り、生徒が意欲的に参加できる授業づくりを重点項目としている。

保健体育科では、技の教え合いやアドバイスをする中で、「主体的・対話的で深い学び」につなげたいと考える。保健の授業では、学習課題に対して「なぜ？」と考えることから始め、自分の考えを仲間伝えたり、グループで話し合って考えをまとめたりするような協働的な活動を多く取り入れたいと考える。

4 生徒の実態

本学級は、明るく穏やかな生徒が多く、前向きに学校生活を送っている。男女も仲が良く、良好な人間関係を構築できる。学習にも前向きな生徒が多く、ノートをとるなどの作業は丁寧にやり組んでいる。多くの教科や道徳で、協働的な活動は何度も経験しているが、自分の意見や考えを伝えたり、人の意見を聞いてそれに対する考えをまとめたりする活動は、やや苦手な生徒が多い。

事前アンケート結果から見られる生活習慣病に対する生徒の実態は、以下のとおりである。

（在籍35名、回答34名、欠席1名）

Q1 生活習慣病について学習することは大切だと思いますか。

思う34人・思わない0人

Q2 自分は将来、生活習慣病にならないと思いますか。

思う3人・思わない4人・わからない27人

Q3 将来、生活習慣病にならないために実践していることはありますか。

ある29人・ない5人

Q4 Q3であると答えた人は、どんなことを実践していますか。

・食生活9人 ・適度な運動16人 ・睡眠、休養16人 ・ストレスをためない8人

Q5 Q4で「食生活」と答えた人は、実践していることを具体的に書いてください。

・バランスの良い食事 6人 ・間食をあまりとらない 4人 ・3食きちんと食べる 2人
・お菓子を食べ過ぎない 1人 ・肉を食べたら、玉ねぎを多めにとる 1人

Q6 生活習慣病について学んだことを、身近な家族に語ろうと思いますか。

思う17人 ・ 思わない17人

Q7 あなたが一番不安を感じる生活習慣病を一つ選んでください。

がん20人 脳卒中2人 心臓病2人 糖尿病7人 慢性閉塞性肺疾患0人 痛風2人

生活習慣病について学習することは大切であると考えている生徒は100%で、現代社会を取り巻く生活習慣病の怖さをよく理解できている。生活習慣病にならないために実践していることがあるかという問いにも、8割以上の生徒が「ある」と答えている。しかし、その中で「食生活」と答えた生徒は9人しかおらず、今から食生活に気を付けていこうという意識のある生徒は少ない。また、学んだことを身近な家族に語ろうと思うかの間いに対しては、半教しか「思う」と答えておらず、自分の家族の健康に対する意識はあまり高くない。

5 教師の指導観

生活習慣病は、その名の通り、日頃の生活習慣が大きな要因となって起こる病気である。ここでは、生活習慣病の発症と特に関わるの深い食事について、自らの食生活を振り返ることで、問題点を考えさせていきたい。まずは提示資料を用意し、病気や料理のイメージを持たせ、考えを深めさせたい。次に、知識伝達だけでなく、生徒が互いに学び合い、考えを深め合うための工夫として、小グループでの学習形態をとり、意見の交換が行われやすい環境を作る。その活動から、最終的には自己に返し、自分の問題として考え、理解し、意識の変化へとつながるようにしていきたい。

6 単元の目標

- (1) 健康な生活と生活習慣病などの予防について、理解することができるようにする。(知識)
- (2) 生活習慣病などの予防にかかわる事象や情報から自他の課題を見直し、生活習慣病などのリスクを軽減したり、生活の質を高めたりする視点から解決方法を考え、適切な方法を選択するとともに、それらを伝え合うことができるようにする。(思考力、判断力、表現力等)
- (3) 生活習慣病などの予防について、自他の健康の保持増進や回復についての学習に主体的に取り組もうとすることができるようにする。(学びに向かう力、人間性等)

7 単元の指導計画と評価計画

- (1) 単元の評価規準

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
①生活習慣病は、運動不足、食事の量や質の偏り、休養や睡眠の不足などの生活習慣の乱れが主な要因となって起こることとを、述べたり書いたりしている。 ②生活習慣病の多くは、適切な運動、食事、休養および睡眠の調和のとれた生活を実践することによって予防できることを、述べたり書いたりしている。	①生活習慣病について、習得した知識を自他の生活と比較したり、活用したりして、疾病等のリスクを軽減し、健康を保持増進する方法を選択している。	①学習内容に関心を持ち、自分の意見を述べたり、他者の意見を取り入れたりして、自主的に取り組もうとしている。

(2) 単元の指導と評価の計画 (本時は○)

時	学習のねらい・学習活動	知	思	態	評価方法
1	単元名「健康な生活と疾病の予防」 ○生活習慣病の起こり方 1 生活習慣病について知る。 2 健康と生活習慣の関連、調和のとれた生活の必要性、生活習慣の乱れによる生活習慣病など、生活習慣が健康に及ぼす影響について説明を聞く。 3 本時の学習を振り返り、ワークシートにまとめる。	①			観察・ワークシート
2	○生活習慣病の予防 1 前時の学習を振り返る。 2 望ましい生活習慣について考える。 3 本時の学習を振り返り、ワークシートにまとめる。	②		①	観察・ワークシート
③	○生活習慣病と食生活の関わり 1 前時の学習を振り返る。 2 現代の食事傾向を振り返り、昔の食事と比較する。 3 生活習慣病予防のために、自分や家族の食生活を見直し、ワークシートにまとめる。		①		観察・ワークシート

8 本時の学習と指導 (3/3)

(1) ねらい

生活習慣病について、習得した知識を自他の生活と比較したり、活用したりして、疾病等のリスクを軽減し、健康を保持増進する方法を選択することができるようにする。
(思考力、判断力、表現力等)

(2) 食育の視点

心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。

【心身の健康】

(3) 準備

提示資料、料理カード、ワークシート

(4) 展 開

時期	学習内容・活動	指導上の留意点 (○指導 ◆評価)
<p>10分</p> <p>導 入</p>	<p>1 前時を振り返り、学習の流れを確認する。</p> <p>2 血管と腸管の写真を見て、生活と生活習慣病は密接に関係していることに気付くと共に、「生活習慣チェック表」で、自分自身を振り返る。</p> <p>3 本時の課題を知る。</p>	<p>○生活習慣病について、基本的なことを押さえる。</p> <p>○血管と腸管の写真を提示することで、好ましくない生活習慣のうち、何が原因で写真のようになるのかを考えさせる。</p> <p>○生活習慣チェック表で自己を振り返り、自分自身の課題を発見できるようにする。</p>
<p>展 開</p> <p>35分</p>	<p>生活習慣病を予防できる食生活を考えよう～和食の良さを見直そう～</p> <p>4 給食の献立をもとに、ごはんが主食の食事と、パンが主食の食事を比較する。</p> <p>5 現代の食事傾向を振り返り、昔の食事と比較する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・食材や調理方法を比較する。 <p>6 昔の食事方法を日本型食生活(一汁三菜)と比べて、主食+副食(主菜と副菜)+汁物が基本になっていることを知る。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・給食の献立を例に挙げ確認する。 <p>7 生活習慣病予防のために、どのような食生活をしようと思うかまとめる。</p>	<p>○ごはんとパンの献立を比較することで、エネルギーと脂質の関係に気付くことができるようになる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・主食がごはんの日のエネルギーは高いが、脂質は低い。逆に、主食がパンの日のエネルギーは低いが、脂質は高い。 ・糖質や脂質は摂り過ぎると「脂肪」になり、体に蓄積されことで生活習慣病の原因となることを知る。 ・昔の食生活は、ごはんを主食にしているのでエネルギーが高くても、和食のおかずは脂質が低いことを確認する。 ・食事の欧米化により、生活習慣病が増えてきていることを知る。 <p>○日本型食生活とは、「米・野菜・魚・大豆を中心とした伝統的な食事パターンに、肉・乳製品・卵・果実を加えた、栄養バランスのとれた健康的な食生活」であることを理解させる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・カードを使い、日本型食生活の例を作って発表する。 <p>○「生活習慣チェックシート」を確認し、食事の量や頻度、栄養素のバランスを整えることを押さえる。</p>
<p>◆心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。 【心身の健康】</p>		

	<p>8 生活習慣病は、自分が気を付けるだけでなく家族の協力が必要不可欠になってくるため、家庭での取組も重要であることを知る。</p>	<p>○家族で同じ食事をすることから、家族で何か一つ生活習慣病を予防するためのテーマを決め、家族で継続していく目標が考えられるようにする。</p> <p>◆学んだことを生かし、自分や家族の食生活を見直そうと、他者と話し合ったり、ワークシートに記述したりして考えている。【思考・判断・表現】</p> <p><「努力を要すると判断される状況」(c)の生徒への手立て></p> <p>机間指導を行い、自分の考えがまとめられるようにキーワードを伝え、学習を整理できるようにする。</p> <p><「十分満足できると判断される状況」(A)の生徒の具体的姿></p> <p>学習したことをもとに、「自分」及び「家族」の「現在」及び「将来」の具体的な対策について、ワークシートにまとめている。</p>
<p>まとめ 5分</p>	<p>9 教師の話を聞く。</p>	<p>○本時のまとめを行い、教師自身の取組について話をする。急激に取り組むと無理が起こるので、できることから少しずつ始めることが大切であることを確認する。</p>

9 事後の指導

本単元終了後、痛風を患っている人の話を聞き、将来を見据えた学習として位置付けたい。

10 板書計画

ねらい：生活習慣病を予防できる食生活を考えてみよう

○生活習慣病を引き起こす、良くない生活行動とは？

不適切な食生活、運動不足、睡眠不足、過度なストレス、喫煙、飲酒

血管

腸管

○日本型食生活（一汁三菜）：米・野菜・魚・大豆を中心として伝統的な食事パターンに、肉・乳製品・卵・果実を加えた、栄養バランスの取れた、健康的な食生活



献立表

○各班の献立
