

保健体育科（保健分野）学習指導案

令和元年11月28日（木） 第5校時 体育館

第3学年3組 男子21名 女子14名

指導者 (T1) 教諭 菅野 恒典

(T2) 養護教諭 西村 延子

1 単元名 「健康な生活と疾病の予防」 イ生活行動・生活習慣と健康

2 単元について

わが国では、「がん」が重要な健康課題となっている。このことから、「がん対策基本法」が施行され、これに基づき「がん対策推進基本計画」が決定された。その中では、「がん患者を含む国民が、がんを知り、がんに向き合い、がんに負けることのない社会」を目指すこととしている。これまで学校では健康の保持増進と疾病の予防といった観点から、がんの予防も含めた健康教育に取り組んできたが、がんそのものやがん患者に対する理解を深める教育は不十分であった。

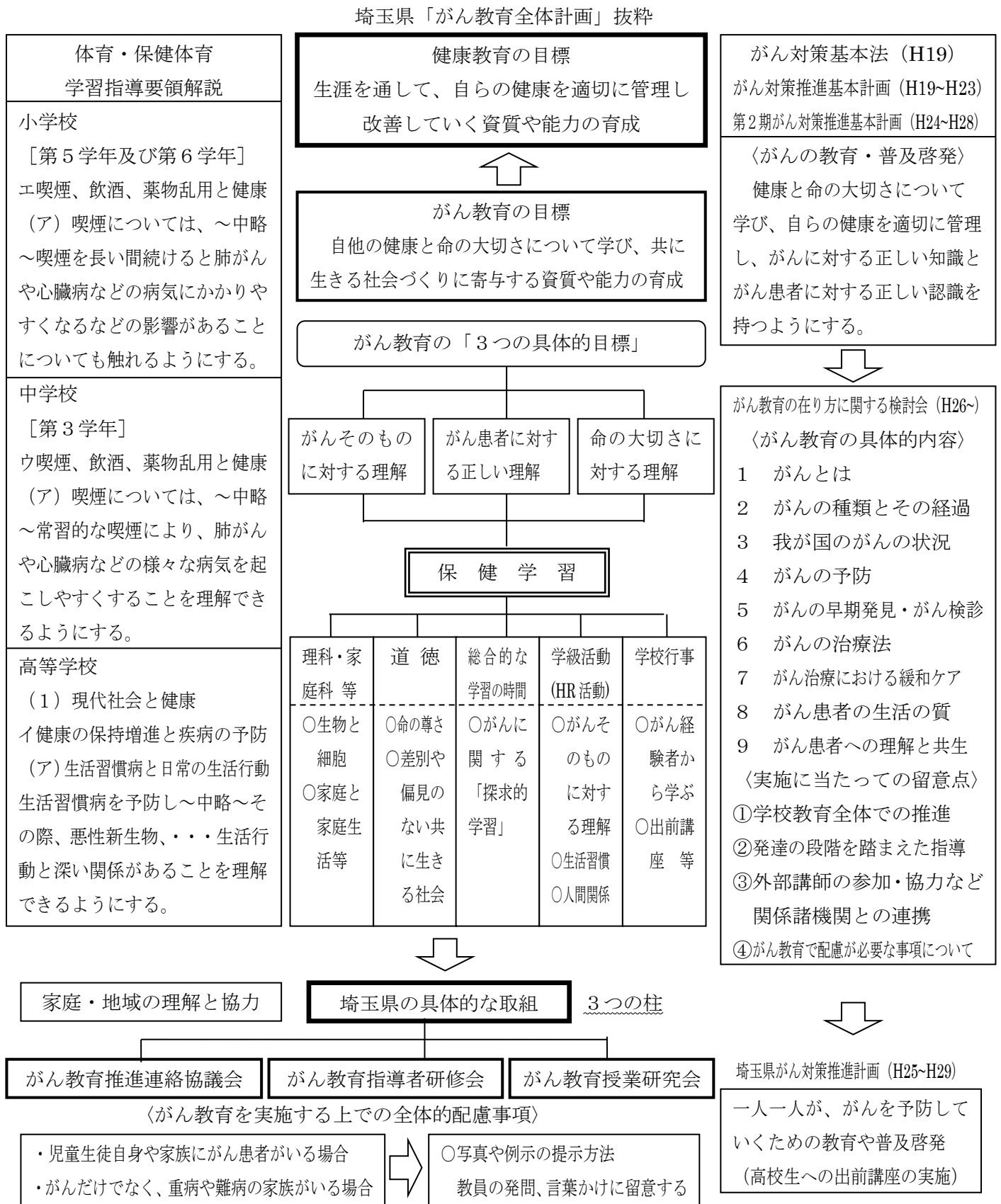
がんは身近な病気であるということを理解させ、がんの予防や早期発見・検診についての関心をもち、正しい知識を身に付けさせた上で適切な対処ができるようになることを目指す。

「健康な生活と疾病の予防」（本単元）では、人間の健康は、主体と環境がかかわり合って成り立つこと、健康を保持増進し、疾病を予防するためには、それにかかわる要因に対する適切な対策があることについて理解させなければならない。本単元のうち「イ 生活行動・生活習慣と健康」では、健康と生活行動は深くかかわっており、食生活、運動、休養及び睡眠のそれぞれと健康との関係について理解させる。また、健康を保持増進するためには、調和のとれた生活を続けることが必要であること、不適切な生活習慣はやせや肥満、生活習慣病を引き起こす要因となったりし、生涯にわたる心身の健康に様々な影響があることについても理解させる。

本単元で扱う生活習慣病には、肥満や糖尿病、高血圧、脳卒中、心臓病などを取り上げて扱い、それぞれの疾病について、原因や予防について理解させる。また、特に近年重要な健康課題となっているがんについては特別に取り上げて扱うこととする。

3 生徒の実態（省略）

4 教師の指導観



本単元の特性と生徒の実態から、以下のような授業を展開したい。

○生徒が主体的に学習活動に取り組む授業

○よりよい生活行動・生活習慣について、知識を活用した学習活動などにより、思考を促す授業

○生活習慣病とその予防について正しい知識が身に付き、理解が深まる授業

これらの授業を実現するための具体策を以下に示す。

知識構成型ジグソー法を取り入れた授業展開

本授業においては「知識構成型ジグソー法」を活用し、生徒が主体的に学習活動に取り組む授業を展開する。以下は、本授業のためのジグソー法のステップ（授業展開の手順）である。

ステップ0 本時の課題の設定

（4つの知識を組み合わせることで解ける学習内容を設定する。）

ステップ1 学習前の自己理解

（課題に対する自分の考えを、現時点の自分の力だけでワークシートに記入させる。）

ステップ2 エキスパート活動

（各グループから、4つのテーマそれぞれの担当を決定し、話し合いながら理解を深めさせる。話し合いが円滑に進むように、ブレインストーミングを取り入れる。これらの活動を経て、自分が担当するテーマについて詳しくなるようにする。）

ステップ3 ジグソー活動

（各テーマについて詳しくなった生徒が元のグループに戻り、身に付けた内容を説明し合う。それらの内容を組み合わせて、課題に対する答えをつくらせる。）

ステップ4 クロストーク

（グループごとに、課題に対する答えを発表させる。また、他のグループの答えや、答えに到達するまでの筋道の違いを確認させる。）

ステップ5 学習後の伸びの確認

（ここまでのステップを参考に改めて課題に対する答えをワークシートに記入させ、本時で学び成長した自己を確認し、振り返らせる。）

以上のように授業を進める上で、生徒に学ばせるべき内容に落ちがないように、エキスパート活動やジグソー活動の際に、教師が机間指導を行いながら支援にあたる。また、クロストークや教師からの話の際に、話し合いに出なかった話題に触れながら全体指導を行う。

話し合いや説明・発表が苦手な生徒に対しては、班編成や同じテーマで学習するメンバーに配慮したり、教師が個別に支援に入ったりする。

これらの手立てによって、生徒が主体的に取り組み、学習の理解が深まるような授業をめざす。

養護教諭との連携（ティームティーチング）

がん教育を進める上での留意点として、「外部講師など関係諸機関との連携」が挙げられているが、恒常的に指導に入ることができる指導者として養護教諭が挙げられる。本時の授業においては、導入で「がんとは？（要因等）」について説明をする場を設定し、生徒の授業に対する意欲を喚起する。

これにより、自らの生活行動・生活習慣をよりよくしようとする態度を育てる授業をめざす。

がん教育の指導内容の焦点化

がん教育について指導すべき具体的な内容は非常に多い。そのため、本単元では「がんとは（要

因等)」、「我が国のがんの状況」、「がんの予防」、「がんの早期発見、がん検診」の4つに絞って指導することとする。

そのうち「がんとは(要因等)」については、養護教諭からの一斉指導とする。また、「我が国のがんの状況」、「がんの予防」、「がんの早期発見、がん検診」については、エキスパート活動のテーマとして設定し、生徒同士で話し合わせながら理解を深めさせる。

この手立てによって、正しい知識を身に付けさせる授業をめざす。

ICTの活用

教師がタブレットを活用し、グループで話し合いの際に記入したワークシートをその場で投影したり、板書の手間を省いてプレゼンをしたり、机間指導をしながら授業の進行をしたり、授業で示した資料をすぐに振り返ることができるようにしたりすることで、効率的に正しい知識を身に付けさせる授業をめざす。

5 単元の目標

- (1) 生活行動・生活習慣と健康について関心をもち、学習活動に意欲的に取り組むことができるようにする。 **【関心・意欲・態度】**
- (2) 生活行動・生活習慣と健康について、課題の解決を目指して、科学的に考え、判断できるようにする。 **【思考・判断】**
- (3) 生活行動・生活習慣と健康について、基礎的な事項及びそれらと生活との関わりを理解することができるようにする。 **【知識・理解】**

6 単元の指導計画と評価計画

(1) 単元の観点別評価規準

	ア 健康・安全への 関心・意欲・態度	イ 健康・安全についての 思考・判断	ウ 健康・安全についての 知識・理解
評価 規 準	生活行動・生活習慣と健康について関心をもち、学習活動に意欲的に取り組もうとしている。	生活行動・生活習慣と健康について、課題の解決を目指して、科学的に考え、判断し、それらを表している。	生活行動・生活習慣と健康について、課題の解決に役立つ基礎的な事項及びそれらと生活との関わりを理解している。
学習 活動 に 即 し た 評 価 規 準	①健康に関する資料を進んで見つけたり、自分たちの生活を振り返ったりして学習活動に意欲的に取り組もうとしている。 ②課題解決に向けての話し合いや意見交換などの学習活動に意欲的に取り組もうとしている。	①資料等で調べたことをもとに課題解決の方法を見つけたり、選んだりするなどして、それらを説明している。 ②学習したことを自分たちの生活や事例などと比較したり、関係を見つけていたりするなどして、筋道を立てて、それらを説明している。	①食生活と健康について理解したことを言ったり、書き出したりしている。 ②運動と健康について理解したことを言ったり、書き出したりしている。 ③休養及び睡眠と健康について理解したことを言ったり、書き出したりしている。 ④調和のとれた生活と健康について理解したことを言ったり、書き出したりしている。 ⑤がんの発生要因とその予防について理解したことを言ったり、書き出したりしている。

(2) 単元の指導と評価の計画【全5時間】 本時は○印

時	学習のねらい・活動	関	思	知	評価方法
1 食生活と健康	I ねらい - 生活行動・生活習慣と健康について、学習したことを自分たちの生活や事例などと比較したり、関係を見つめたりするなどして、筋道を立てて説明できる。 - 食生活と健康について理解したことを行ったり、書き出したりすることができる。 II 学習活動 - 健康を保持増進するための食生活について考える。 - 健康を保持増進するための食事や配慮すべきこと、運動に応じたエネルギーの補給について説明を聞く。 - 自分の食生活について考える。 - 本時の学習を振り返り、ワークシートにまとめ、発表する。 指導すべき内容 - 健康な生活や疾病の予防には、毎日適切な時間に食事をするのが大切であること。 - 年齢や運動量に応じて栄養素のバランスや食事の量などに配慮する必要があること。 - 運動によって消費されたエネルギーを食事によって補給することが必要であること。		②	①	〈思・判②〉 (学習活動3) 学習したことを自分たちの生活や事例などと比較したり、関係を見つめたりするなどして、筋道を立てて、それらを説明している状況を【観察】でとらえる。 〈知・理①〉 (学習活動4) 食生活と健康について理解したことを言ったり、書き出したりしている状況を【観察・ワークシート】でとらえる。
2 運動と健康	I ねらい - 生活行動・生活習慣と健康について、健康に関する資料を見たり、自分たちの生活を振り返ったりするなどの学習活動に意欲的に取り組むことができる。 - 運動と健康について理解したことを言ったり、書き出したりすることができる。 II 学習活動 - 運動不足が体に及ぼす影響について考える。 - 運動が心に及ぼす影響について考える。 - 運動の効果(身体面・精神面)と健康の保持増進のための適切な運動について説明を聞く。 - 自分の生活(運動量など)について考える。 - 本時の学習を振り返り、ワークシートにまとめ、発表する。	①		②	〈関・意・態①〉 (学習活動1) 健康に関する資料を進んで見つけたり、自分たちの生活を振り返ったりして学習活動に意欲的に取り組もうとしている状況を【観察】でとらえる。 〈知・理②〉 (学習活動5)

	指導すべき内容 ・運動には、身体の各器官の機能を刺激し、その発達を促すとともに、気分転換が図られるなど、精神的にもよい効果があること。 ・健康な生活や疾病の予防には、日常生活において適切な運動を継続することが必要であること。				運動と健康について理解したことを言ったり、書き出したりしている状況を【観察・ワークシート】でとらえる。
3 休 養 及 び 睡 眠 と 健 康	I ねらい ・生活行動・生活習慣と健康について、学習したことを自分たちの生活や事例などと比較したり、関係を見つけたりするなどして、筋道を立てて説明できる。 ・休養及び睡眠と健康について理解したことを言ったり、書き出したりすることができる。 II 学習活動 1 疲労が心身に及ぼす影響について考える。 2 心身の疲労を回復する方法について考える。 3 休養及び睡眠の効果ならびに健康の保持増進のための適切な休養及び睡眠について説明を聞く。 4 自分の生活における休養や睡眠のとり方について考える。 5 本時の学習を振り返り、ワークシートにまとめ、発表する。 指導すべき内容 ・長時間にわたる学習、運動、作業は、疲労やストレスをもたらし、心身の不調や病気を引き起こすこと。 ・健康な生活や疾病の予防には、休養及び睡眠によって心身の疲労を回復することが必要であること。		②	③	〈思・判②〉 (学習活動2) 学習したことを自分たちの生活や事例などと比較したり、関係を見つけたりするなどして、筋道を立てて、それらを説明している状況を【観察】でとらえる 〈知・理③〉 (学習活動5) 休養及び睡眠と健康について理解したことを言ったり、書き出したりしている状況を【観察・ワークシート】でとらえる。
4 調 和 の と れ た 生 活 と	I ねらい ・生活行動・生活習慣と健康について、健康に関する資料等で調べたことを基に課題や解決の方法を見つけたり、選んだりするなどして、それらを説明できる。 ・調和のとれた生活と生活習慣について理解したことを言ったり、書き出したりすることができる。 II 学習活動 1 望ましい生活習慣について考える。 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		①		〈思・判①〉 (学習活動1) 資料等で調べたことをもとに課題解決の方法を見つけたり、選んだりするなどして、それらを説明している状況を【観察】で

生活習慣病	す影響について説明を聞く。 3 今後実践できる生活習慣の改善について考え、発表する。 4 本時の学習を振り返り、ワークシートにまとめ、発表する。 指導すべき内容 ・人間の健康は生活行動と深くかかわっており、健康を保持増進するためには、年齢、生活環境等に応じた食事、適切な運動、休養及び睡眠の調和のとれた生活を続けることが必要であること。 ・食生活の乱れ、運動不足、睡眠時間の減少などの不適切な生活習慣は、やせや肥満などを引き起こしたり、また、生活習慣病を引き起こす要因となったりし、生涯にわたる心身の健康に様々な影響があること。			とらえる。 ④ 〈知・理④〉 (学習活動4) 調和のとれた生活と生活習慣病について理解したことを言ったり、書き出したりしている状況を【観察・ワークシート】でとらえる。
⑤ がんの発生要因とその予防	I ねらい ・課題の解決に向けての話し合いや意見交換などの学習活動に意欲的に取り組むことができる。 ・がんの発生要因とその予防について、理解したことを言ったり、書き出したりすることができる。 II 学習活動 1 がんについて知っていることをワークシートに記入する。 2 がんの要因について養護教諭からの話を聞く。 3 知識構成型ジグソー法のステップで、「がん」についての学習を進める。 エキスパート活動 → ジグソー活動 → クロストーク 4 本時の学習を振り返り、「がん予防を呼びかける手紙」を書き、発表する。 指導すべき内容 ・細胞の遺伝子に傷がついてできる異常な細胞のかたまりの中でも悪性のものをがんという。 ・免疫力が低下するなどにより、がん細胞が死滅しにくくなり、細胞が増加する。 ・喫煙や大量の飲酒、不適切な食事、運動不足などの生活習慣や、細菌・ウイルスなど感染が要因。 ・望ましい生活習慣を送ることにより、危険性を減らすことができる。 ・生活習慣が原因でないがん（小児がん等）もある。 ・日本の死因の第1位であり、3割はがんのために亡くなっている。また、2人に1人は、一生のう	①	⑤	〈関・意・態②〉 (学習活動3) 課題の解決に向けての話し合いや意見交換などの学習活動に意欲的に取り組もうとしている状況を【観察】でとらえる。 ⑤ 〈知・理⑤〉 (学習活動4) がんの発生要因とその予防について理解したことを言ったり、書き出したりしている状況を【観察・ワークシート（手紙）】でとらえる。

	ちに何らかのがんにかかる」と推計できる。 ・罹患（がんにかかる）率は、年齢が上がるにつれ増加し、男性が多い。その理由は、喫煙や過度の飲酒など、危険性を高める生活習慣が男性に多いため。また、20～50代では女性の方が多く、乳がん・子宮頸がんがこの世代に多いため。 ・がん予防のための望ましい生活習慣は「喫煙をしない」「過度の飲酒をしない」「バランスのよい食事」「適度な運動」「適正体重の維持」「感染対策」 ・早期発見により約9割が治る。そのために、市町村や職場の検診においてがん検診を受けることができる。しかし、受診率は50％に達していないという現状がある。					
--	---	--	--	--	--	--

7 本時の学習と指導（5／5）

（1）ねらい

- ・課題の解決に向けての話し合いや意見交換などの学習活動に意欲的に取り組むことができる。【関心・意欲・態度】
- ・がんの発生要因とその予防について、理解したことを言ったり、書き出したりすることができる。【知識・理解】

（2）資料及び準備するもの

スクリーン、プロジェクター、タブレット、ワークシート、資料（エキスパート活動用）、付箋

（3）展開

時間	学習内容・活動	指導上の留意点（○指導 ◆評価規準）
導入 5分	1 がんについて知っていることをワークシートに記入する。 STEP 1 学習前の自分を知る 2 本時の学習内容を確認する。 「がん」とはどのような病気で、どのように予防したらよいだろうか？	○現時点で知っていることを、できるだけたくさん書かせる。 ○活動が停滞している生徒には、「がんに対するイメージ」や「どんな病気だと思うか」など、個人の考えを書いてよいことを伝える。 ○数人に発表させ、クラス全体の理解度を確認する。
展開 I 10分	3 「がんとは？（要因等）」について養護教諭からの話を聞く。	○養護教諭は、パワーポイントの画面で説明を行う。 ○ワークシートに記入をさせながら、養護教諭の説明を聞かせる。 【指導する内容】 ・がんとは、細胞の遺伝子に傷がついてできる異常なかたまりの中でも悪性のものをいう。

		・免疫力が低下するなどにより、がん細胞が死滅しにくくなり、細胞が増加する。 ・よくない生活習慣が、がんにかかる危険性を高める。 ・日本における死因の第1位であり、今も増え続けている。 ○説明を受け、穴埋め式のワークシートに記入した内容を簡単にふりかえり、学習内容を再確認させる。
展 開 Ⅱ 25 分	4 同じテーマの資料を読み合う新たなグループをつくり、話し合い、理解を深める。 STEP 2 エキスパート活動 話し合いのテーマ ア がんの罹患（がんにかかること） イ 生活習慣とがん オ がん検診 カ 三郷市におけるがん検診 話し合いの進め方 ①資料を見る・読む ②資料から気づいたこと・考えたことを付箋に記入し、グループの中央にどんどん貼る（ブレインストーミング） ③内容をまとめ、元のグループに戻った時の報告内容を整理する 5 各テーマを学んだ生徒が元のグループに戻り、身に付けた内容を説明し合う。それらの内容を組み合わせ、本時の課題「がん」とはどのような病気で、どのように予防したらよいだろうか？」に対する答えを作り上げる。	○あらかじめ、元のグループ内で、テーマの割り振りを教師側で決めておき、生徒がスムーズに移動し、各テーマの話し合いが円滑に進むようにする。 ○各テーマの話し合いの場には、テーマに合った資料を準備しておき、元のグループに戻ってから報告しやすくなるよう支援する。 【理解させるべき内容】 ・罹患（がんにかかる）率は、年齢が上がるにつれ増加し、男性が多い。その理由は、喫煙や過度の飲酒など、危険性を高める生活習慣が男性に多いため。また、20～50代では女性の方が多く、乳がん・子宮頸がんがこの世代に多いため。 ・がん予防のための望ましい生活習慣は「喫煙をしない」「過度の飲酒をしない」「バランスのよい食事」「適度な運動による適正体重の維持」 ・早期発見により治すことも可能であり、市町村や職場の検診においてがん検診を受けることができる。しかし、受診率は50％に達していないという現状がある。 ・自分たちにできることは、①望ましい生活習慣を送ること②できるだけ早期の発見に努めることの2つであること。 ○元のグループでの話し合い用シートを準備しておき、記録をさせながら話し合いをさせる。 ○それぞれのテーマについて1人ずつ発表をさせる。その際、調べたこと全てを伝えるのではなく、大切だと思われる内容を絞って発表するよう伝える。 ◆課題の解決に向けての話し合いや意見交換などの学習活動に意欲的に取り組むことができる。【関】

	STEP 3 ジグソー活動 6 グループごとに、課題に対する答えを発表する。 STEP 4 クロストーク	努力を要すると判断できる状況 (C) の生徒への手立て (支援) △話し合いが上手く進んだグループを全体に広め、なかなか発表ができない生徒や話し合いが進まないグループに良い例を示す。 ○各グループから発表者を1人決めさせ、全体の前で発表させる。 ○後で発表する生徒は、他グループの発表との違いについてふれるように伝える。 ○エキスパート活動やジグソー活動、クロストークにおいて、理解させるべき内容が不十分だった部分に対して、教師から補足説明を入れる。
終 末 10 分	7 本時の学習内容をふりかえりながら、自分へ向けた「がんの予防を呼びかける手紙」を書かせる。 STEP 5 学習後の自分を知る 8 手紙の内容を発表する。 9 教師の話を聞く。	○これまでに使ったワークシートを見直させ、手紙を書くための材料となるようにする。 ○「がんの予防」だけでなく、「どのような病気で、どのような現状があるか」についてもふれるよう、全体に伝える。 ○導入で記入した内容と、自分にあてた手紙の内容を比較させ、本時の伸び (学んだこと) を実感させる。 ◆がんの発生要因とその予防について、理解したことを言ったり、書き出したりすることができる。【知】 ○本時のまとめを行い、がんを予防するための望ましい生活習慣の必要性について再確認する。

8 板書計画

「がん」について	
1 がんについて知っていること	がんについて詳しく知る (ジグソー法)
2 今日の学習内容	
がんとはどのような病気で、どのように予防したらよいだろうか?	
3 「がん」とはどんな病気か	
・がんとは、細胞の遺伝子に (傷) がついてできる異常なかたまり、その中でも (悪性) のもの ・健康な場合は、がん細胞をたおす働きがある。(免疫力) が低下すると、たおす働きが弱まり、がん細胞が増える。 ・日本における死因の (1) 位で、今も増え続けている。 ・よくない (生活習慣) により、がんにかかる危険性が高まる。	4 エクスパート活動 5 ジグソー活動 6 クロストーク