

保健体育科授業案(各教科の概要・授業案：
保健体育科)

メタデータ	言語: jpn 出版者: 公開日: 2018-02-07 キーワード (Ja): キーワード (En): 作成者: 松田, 真幸 メールアドレス: 所属:
URL	https://doi.org/10.14945/00024634

保健体育科授業案

授業者 松田 真幸

- 1 日 時 平成 29 年 11 月 10 日 (金) 11:10~12:00
2 学 級 3 年 A 組 (男子 18 人 女子 22 人 計 40 人)
3 単 元 名 生活行動・生活習慣と健康
4 単元目標

(1) 各要素と単元目標の関連

意識した要素	目 標
【要素 A】 心身の健康の保持増進に関する基礎的、 基本的な知識	・健康を保持増進するためには、運動・栄養 ・休養の調和のとれた生活を続けることが 必要であることを理解する。(知識・理解)
【要素 B】 自身の健康保持増進のために、既習事項 をふまえて意思決定や行動選択ができ る力	・健康の保持増進のために、どんな行動をす るべきか、既習事項をふまえて説明するこ とができる。(思考・判断)
【要素 C】 健康や安全に対する興味・関心 心身の健康を保持増進しようとする態 度	・健康保持増進のための行動を意欲的に考え ようとする。(関心・意欲・態度)

(2) 要素育成の判断基準 (特に意識したもの)

【要素 B】自分の健康保持増進のために、既習事項をふまえて意思決定や行動選択がで
きる力

検証方法：追究用紙，行動観察，調査問題	
3	自分の健康保持のための行動を，睡眠・食事・運動のすべての視点から他者に説明している。
2	自分の健康保持のための行動を，睡眠・食事・運動のどれかの視点から他者に説明している。
1	自分の健康保持のための行動を，睡眠・食事・運動の視点をもたずに他者に説明している。

5 単元について

(1) 教科テーマと単元の関わり

本校保健体育科では、保健分野の学習を通して、生徒が自分の健康保持増進のために、既習事項をふまえて意思決定や行動選択できる力の育成をめざしている。しかし保健分野は、その学習内容が 1 時間構成になっていて、各時間の学習が概要で終わることが多い。そこで、「ストーリー性ある単元開発」の教科サブテーマのもと、各時間の学習がストーリー性をもつような単元開発をおこなった。

ストーリー性をもたせるために意識したことは、以下の 2 点である。

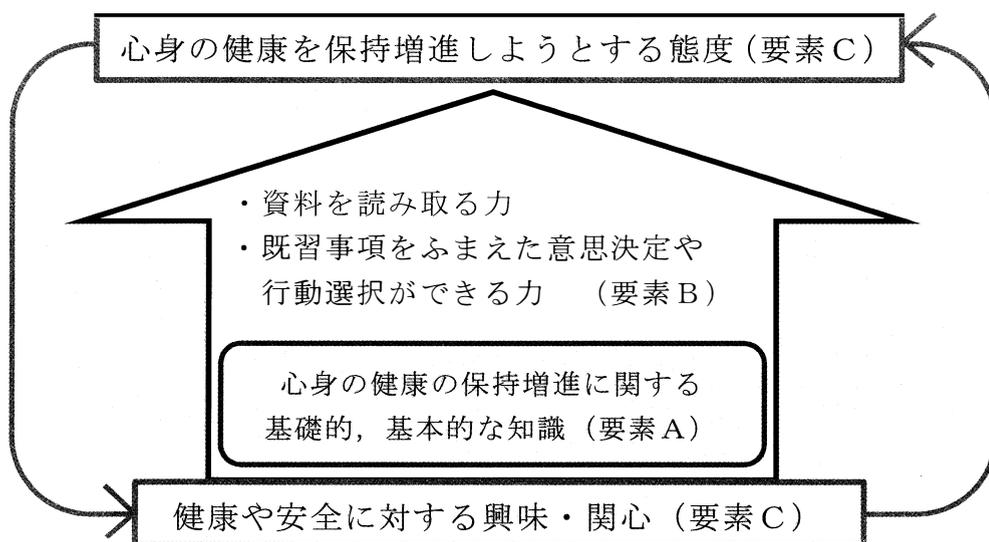
- ・単元の最初 (ガイダンス) の授業で、3 つの視点 (睡眠・食事・運動) に関する疑問を生徒から拾いあげ、その疑問を解決していくような授業展開をおこなう。
- ・単元の終末で、「既習事項をふまえて自身の生活習慣を見直し、その改善策を提示す

る」という場面を設定する。

これらを意識した単元構成をすることで、各授業に必要感をもたせ、生徒が意欲をもって保健学習に臨めるようにした。また、各授業において、睡眠・食事・運動に関する知識を身に付けていく際も、単なる知識の注入にならないよう配慮した。具体的には、ある場面設定をし、その解決のために必要なことを、資料から読み取りながら考えていく授業展開をおこなう。資料を読み取り、読み取って得た知識を活用しながら思考・判断していくことで、より確かな知識の定着や、既習事項をふまえた意思決定や行動選択ができる力の育成をめざす。

本単元での学習を通し、生徒が心身の健康を保持増進しようとする態度が養われることを期待する。

最後に、本単元で意識した要素の構造図を図1に示す。



【図1 本単元で意識した各要素の構造図】

(2) 指導計画 (5時間)

時	授業名 ・ 学習活動 ○ 目標	関連する要素		
		A	B	C
1	[健康の成り立ち] ・年代別の健康問題から、中学生で保健（健康とは何か）を学ぶ意義を再確認する。 ○健康の保持増進のためには、一人一人の行動を取りまく環境が関係していることに興味を持つことができる。		○	○
②	[休養・睡眠と健康] ・資料を用いて、睡眠に関するある場面の課題解決について考える。 ○資料を読み取ることで、睡眠に関わる生活習慣を見直し、問題点を見つけ、改善方法を考えることができる。	○	○	
3	[食生活と健康] ・資料を用いて、食事に関するある場面の課題解決について考える。 ○資料を読み取ることで、食事に関わる生活習慣を見直し、問題点を見つけ、改善方法を考えることができる。	○	○	

4	〔運動と健康〕 ・資料を用いて、運動に関するある場面の課題解決について考える。 ○資料を読み取ることで、運動に関わる生活習慣を見直し、問題点を見つけ、改善方法を考えることができる。	○	○	
5	〔生活習慣病とその予防〕 ・前時までの学習内容を活用し、自身の生活習慣の改善策を考える。 ○健康の保持増進のために、どんな行動をするべきか、既習事項をふまえて説明することができる。		○	○

6 本時について

(1) 授業名 結局、受検生は何時間寝ればいいのか？ (休養 睡眠と健康)

(2) 目標

- ・睡眠に関わる問題点を把握し、自分の生活習慣を見直し改善方法を見つけることができる。 (思考・判断) 【要素B】

(3) 授業過程

○学習内容 ・学習活動 ☆生徒のあらわれ	・支援及び留意点 ◎評価	形態・時間
<ul style="list-style-type: none"> ・アンケート結果から健康のために睡眠が最も大切だと感じている人が多いことを押さえる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・健康における睡眠の重要性を感じさせられるような補助発問をおこない、課題へとつなげていく。 	全体 5分
<p>文武両道をめざす松田君の悩みにアドバイスしよう！</p> <p>「最近すごく疲れていて、授業中いつの間にか寝てしまい、先生に注意されることが多いです。きっと、睡眠に問題があると思うのですが、具体的にどうすればよいかわかりません。教えてください。」</p>		
<ul style="list-style-type: none"> ・どうして松田君は授業中に寝てしまうのだろうか。 ・具体的にどのようなアドバイスが考えられるかな。 <p>○時間について</p> <p>①睡眠には周期がある</p> <p>②時間帯で身体が成長する(整う)場所が変わってくる</p> <p>○睡眠の効果について</p> <p>①疲労回復の効果がある</p> <p>②ストレスを軽減させることができる</p> <p>③記憶の整理整頓や定着ができる</p> <p>○体の発達について</p> <p>①成長ホルモンが睡眠後3時間に最も多く出る</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・松田君の生活スタイル表も提示する。 ・全体で意見を出して、どのような原因で松田君の睡眠に問題があるのか意見を出させる。 ・自分も同じような経験をしたことがないか振り返らせる。 ・どのようなことを知っていれば睡眠の問題と解決方法を考えられるのかまとめる。(「睡眠時間」「睡眠の効果」「睡眠による体の変化」) 	全体 15分

<p>②骨や筋肉の発達は睡眠中に起こる</p> <p>☆睡眠は最低でも～時間必要だから、遅くとも夜～時には寝た方がいいよ。</p> <p>☆勉強したい松田君にとっては、寝過ぎても意味がないから、睡眠時間を～時間あれば十分だよ。</p> <p>☆やっぱり早寝早起きをして、勉強は朝の方がいいよ。</p> <p>☆睡眠は記憶の整理もあるから、実は寝る前に勉強する方がいいんじゃないかな。</p>	<p>・資料から各項目を読み取るよう助言する。</p> <p>◎資料を読み取ることで、問題点を見つけ、睡眠に関わる生活習慣を見直し、改善方法を見つけることができたか。</p> <p>【要素B】(思考・判断)</p>	
<p>自分の睡眠を今後どのような方法で変えていこうと思いますか 睡眠時間だけでなく、自分の生活そのものを見直してみよう。</p>		
<p>・自分の睡眠の改善方法を見つけよう。</p> <p>・自分は何時に寝れば良いのだろうか。</p> <p>自分は…</p> <p>☆睡眠時間は最低でも～時間必要。</p> <p>☆周期に合わせた睡眠時間にするのがよい。僕は、6時間から7時間が現実的にこれから続けられそうだよ。</p> <p>☆睡眠をとる時間帯が重要だ。</p> <p>☆最低～時間は眠れるよう。自分は～時には寝た方がいいな。</p> <p>☆やっぱりゲームをやる時間を減らす方がいいのかな。</p> <p>☆勉強時間と睡眠時間のバランスが難しいな。</p> <p>・事前に記録した「1週間の睡眠時間」を見直し、自分の生活習慣を振り返って改善方法を見つける。</p> <p>・まとめ</p>	<p>・事前に行った個人の睡眠時間表を元に1週間の生活習慣を振り返らせる。</p> <p>・睡眠時間だけ確保すればいいのではなく、学習や趣味など1日の生活を通して睡眠時間をどのようにすればいいのか考えさせる。</p> <p>◎自分の睡眠に関わる問題点を見つけ、生活習慣を見直し、改善方法を見つけることができたか。</p> <p>【要素B】(思考・判断)</p> <p>・「〇〇が良いことがわかった」「生活を変えていこうと思う」という内容から「自分は〇〇を〇〇に変えていこうと思う、その理由は…」と具体的に考えさせる。</p>	<p>個人 5分 小集団</p> <p>10分 個人 10分</p> <p>全体 5分</p>