

1年 保健体育科学習指導案

1 単元名 心身の発達と心の健康

2 単元の目標

心身の機能の発達や心の健康に関心をもち、意欲的に学習に取り組むことができる。
課題を見つけ、学習したことを日常生活に当てはめ、実践しようとするすることができる。
身体機能の発達や、心身の調和、心の健康について理解することができる。

3 生徒と単元

保健学習についてのアンケートによると、約半数の生徒が「あまり好きでない」と感じている。「体育の方が好きだから」「運動しないから」という理由が多い。しかし多くの生徒は、保健の授業がよりよい生活を送るうえで必要であると感じている。

男子14名、女子13名、合計27名、明るく何事にも前向きに取り組むことができる生徒が多い。給食では完食を目指して学級みんなで努力している。しかし、課題が最後までできなかったり、自己管理ができていない生徒もみられる。

本単元は、年齢に伴う身体の各器官の機能の発達を呼吸器、循環器を中心に上げるとともに、発達には個人差があること、また、思春期は、身体的には生殖にかかわるが機能が成熟し、精神的には自己形成の時期であること、心の健康は、欲求やストレスに適切に対処することによって保たれ、身体と精神はお互いに影響し合うことなどを中心として構成されている。

生徒たちはこれまで食育の観点から、特別活動や技術・家庭科で朝食の大切さや中学生に必要な栄養について学習してきた。本単元ではさらに、心身の機能と発達の観点から望ましい体の発育・発達のために食事・睡眠・休養が大切であることに気づかせたい。

本単元では、よりよく生きていくために日常生活の課題に気づき、解決していく力を育てることが大切であると考え。したがってこれからどのような生活を送ったらよいか考えさせ、実践する意欲をもたせるようにしたい。また、グループや仲間と調べたり話し合いをもったりしてお互いを高め合うことができるようにしていきたい。

生活を振り返ったり、課題を解決していくことが難しい生徒には、具体的な資料や場面を提示したり、一緒に考えたり励ましたりして意欲を喚起させるようにしていきたい。

4 指導と評価の計画(10時間)

学習活動	評価規準	時数
1 体の発育・発達や呼吸・循環機能の発達について理解し、望ましい発達を図るための生活の仕方について考える。	関：心身の機能の発達に興味・関心をもち、すすんで学習に取り組もうとする。 思：自分の生活の課題に気づき、望ましい生活の仕方について考えることができる。	2 本時 2/2
2 性機能の成熟のしくみやそれに伴う心の変化を知り、性とどう向き合うか考える。	思：心身の発達について自分の成長と合わせて振り返ることができる。 思：今後の生活で心がけることを考えている。	3
3 心の働きや中学生期の心の発達について理解し、今後の生活の仕方について考える。	知：心の働きや中学生期の心の特徴について理解している。 思：心の発達のために大切なことを考えている。	3
4 欲求の種類やストレスについて理解し、ストレスと上手につきあう方法を考える。	知：心と体の関係について、科学的に理解し、ストレスの対処法など、日常生活の課題解決に役立つ知識を身に付けている。	2

5 本時の計画 (2 / 1 0) 訂正版

(1) ねらい

望ましい発育・発達のためには、毎日の生活を健康的なものにすることが大切であることを理解することができる。

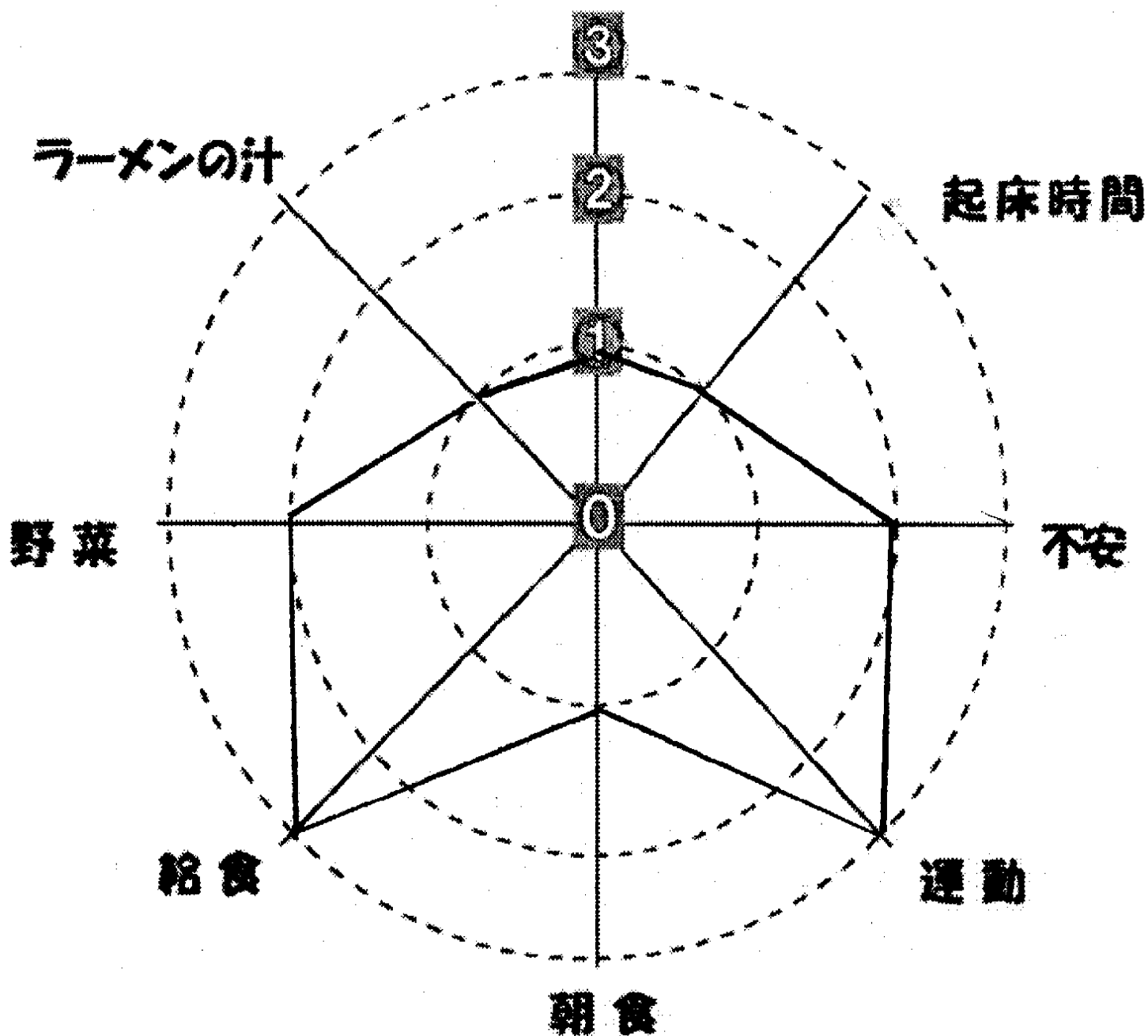
自らの生活を振り返り、課題をみつけ、どのような生活を送ったらよいか考えることで、実践意欲をもつことができる。

(2) 展開

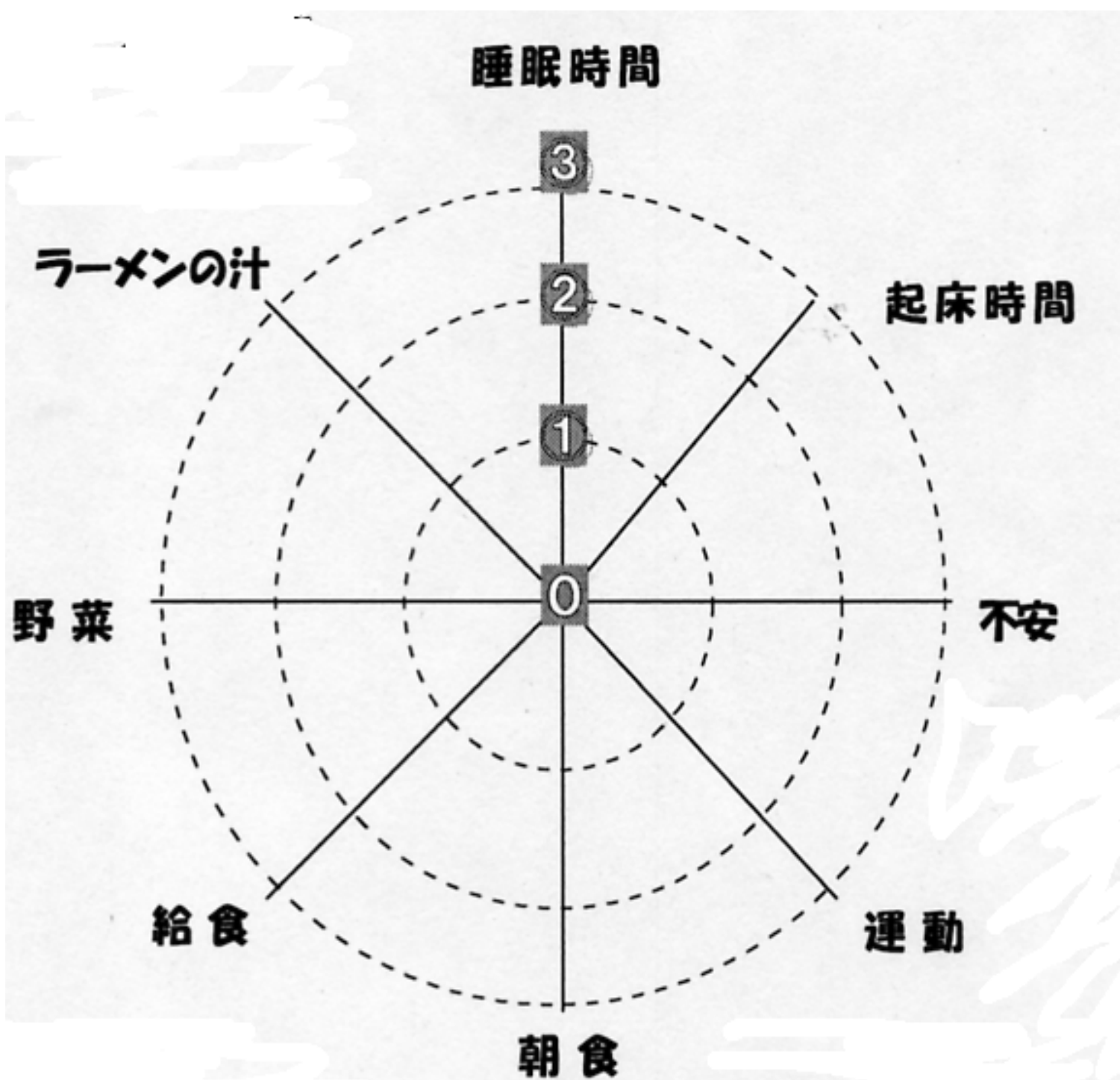
学 習 活 動	教師の支援，評価の観点・方法
1 本時の学習課題を確認する。	<ul style="list-style-type: none"> クイズ形式にし、前時の学習を踏まえ、思春期は心身が急速に発達する時期であることを想起できるようにする。(T 1 , T 2)
<p>課題 : 健康に成長するために重要なことを知ろう。～ライフスタイルから～</p>	
2 健康的な発育・発達に欠かせない三原則を確認する。	<ul style="list-style-type: none"> クイズやライフスタイルシートを使って、健康の三原則が「食事・運動・休養」であることに気付くことができるような助言をする。(T 1)
3 自分の生活を振り返る。	<ul style="list-style-type: none"> ライフスタイルシートを使って、日常生活について振り返ることができるようにする。(T 1 , T 2 , T 3)
4 ライフスタイルシートのチェックポイントの説明を聞き、自分の生活の課題を考える。	<ul style="list-style-type: none"> チェックポイントの各項目がどのような実態を把握するために行うものかを説明し、課題に気づくことができるような助言をする。(T 2)
<p>日常生活の課題をつかむことができたか。 (観察 , 学習シート)</p>	
5 班で、A君の生活について、問題点と改善のためのアドバイスについて話し合い、発表する。	<ul style="list-style-type: none"> 自分の考えを明確にして班の話し合いに参加できるような学習シートを工夫する。 机間指導を行い、助言と支援をする。 班長が司会をし、各自の考えを出し合いながら、班の意見をまとめることができるようにする。(T 1 , T 2 , T 3)
<p>話し合いに積極的に参加しているか。 (観察 , 学習シート)</p>	
6 松井選手のビデオを視聴し、日常生活を健康に過ごすために大切なことを確認する。	<ul style="list-style-type: none"> 身近な体験とかかわっていることに気付くようにする。(T 1 , T 2 , T 3)
7 本時の学習を振り返り、日常の生活の実践にむすびつくような意欲をもつ。	<ul style="list-style-type: none"> 自分の活動についての振り返りや自己評価ができる欄をシートの中に作っておく。
<p>自分の生活の課題に気付き、具体的な改善の仕方を記入しているか。 (学習シート)</p>	

B君に アドバイスしよう

睡眠時間



振り返ろう ライフスタイル



健康に成長するために必要なことを知ろう

ライフスタイルを見直そう

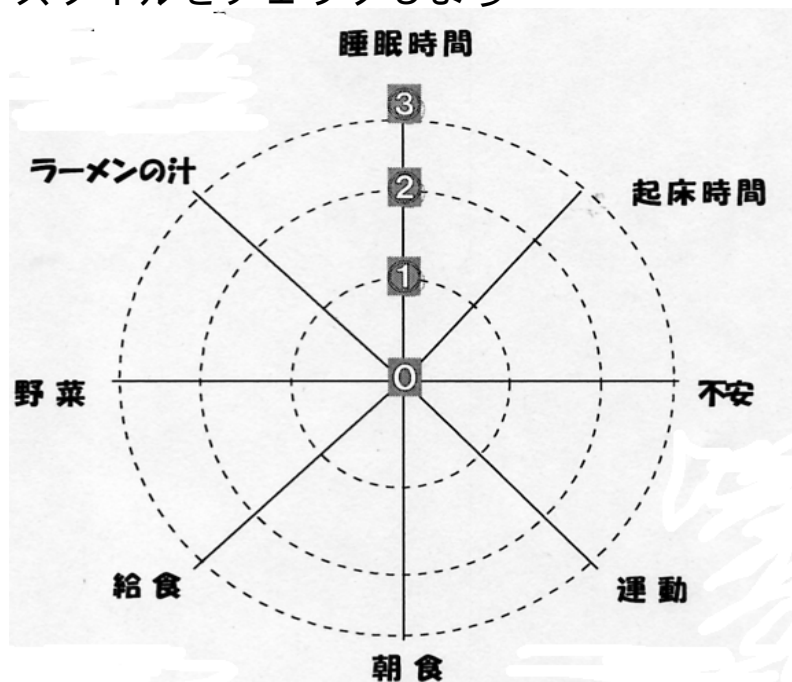
1年 _____ 組 _____ 番 名前 _____

1 健康の三原則

2 ライフスタイルをチェックしよう



番号を選んだら
線で結ぼう



毎日の生活を
振り返って
記入してみよう

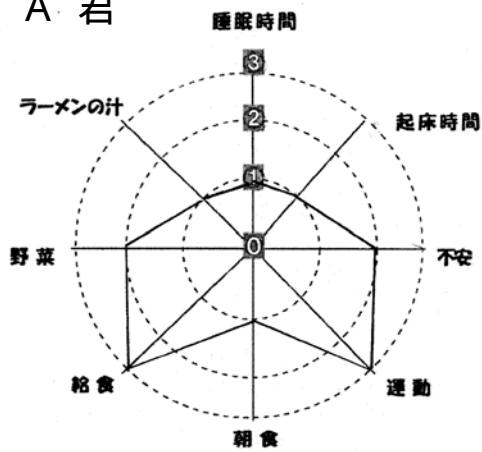


* チェックポイント*

睡眠時間	① 5時間以下	5～6時間
	② 6～7時間	7時間以上
起床時間	① 8時以降	7時30分～8時
	② 7時～7時30分	7時前
不安	① 毎日感じる	週4～5回くらい感じる
	② 週1～3回くらい感じる	ほとんど感じない
運動	① ほとんどしていない	週1～3回する
	② 週4～5回する	ほぼ毎日する
朝食	① ほとんど食べない	週1～3回食べる
	② 週4～5回食べる	毎日食べる
給食	① 毎日残す	週3～4回残す
	② 週1～2回残す	毎日全部食べる
野菜	① ほとんど食べない	給食以外食べない
	② 朝食か夕食どちらか食べる	三食食べる
ラーメンの汁	① 全部飲む	半分くらい飲む
	② 1/3位飲む	飲まない

3 A君 へのアドバイスを考えよう。話し合おう。

A君



自分の考え

班で話し合ったこと

4 今後の自分の目標

5 学習の振り返り

健康に成長するために必要なことが
わかりましたか。

A B C

自分の生活を振り返り、今後の目標をも
つことができましたか。

A B C

授業に意欲的に取り組みましたか。

A B C

A : たいへんよい B : 普通 C : もう少し

* わかったことや感想を書こう。

班でアドバイスを考えよう _____ 班

話し合いの視点

自分の考えをまとめ てから話し合う。

具体的なアドバイス になるようにする。

