第３学年　保健体育科学習指導案

日　時：平成２７年１１月３０日（月）第４限
指導者:小松市立国府中学校 教諭　岡﨑　剛平
場　所：３年　組教室

１．単元名　「健康な生活と病気の予防」　（学研）

２．単元（題材）の目標

・健康な生活と病気の予防について、関心をもち、学習活動に意欲的に取り組もうとする。（関心･意欲･態度）

・健康な生活と病気の予防について、課題の解決を目指して、知識を活用した学習活動を行い、科学的に考え、判断し、それらを表すことができる。（思考･判断）

・健康な生活と病気の予防について、課題の解決に役立つ基礎的な事項及びそれらのかかわりを理解することができるようにする。（知識･理解）

３．指導に当たって

（１）教材観

本単元「生活行動･生活習慣と健康」では、健康の成り立ち、食事、運動、休養及び睡眠と健康の学習から系統的に学習し、調和のとれた生活習慣と生活習慣病のつながりについて理解できるようにする必要がある。生活習慣病の中には、むし歯や歯周病があり、自分の生活習慣と病気の予防を関連づけて考えられる身近な教材と言える。また、生活習慣は個人によって違いがあることから､仲間との交流を通して､違いを比較することで､視野の広がりを期待したい。

（２）生徒観

本学級の生徒は、歯と口のアンケート調査結果、歯と口の健康に対する意識が高い。授業においても仲間と協力しながら課題の解決に向けて意欲的に学習する姿が見られる。しかし、学習内容によっては個人の知識の差が大きく、自己解決が難しいことも想定される。

（３）指導観

日頃元気な生徒は､健康を意識したり､興味関心を持ったりすることは少ないが､身近な「歯と口の健康」をテーマにすることで日々の生活習慣が生涯を通じての健康管理と大きくかかわることを意識させたい。

４．単元（題材）の指導・評価計画（総時数５時間）

次	小単元名	主な学習活動	評価規準	評価の観点		
				ア	イ	ウ
一	食生活と健康	栄養素の働きや食事とエネルギー、規則正しい食生活について学習ノートを中心に取り組む。	ア．気付いたことを意欲的に発表する。イ．食生活の課題を見つけ、説明している。（発言状況の観察・ノート）	○	○	
二	運動と健康	運動の効果や運動不足の背景、望ましい運動習慣ついて学習ノートを中心に取り組む。	イ．学習したことを活用して、その原因などについて考え、説明している。（発言状況の観察・ノート）		○	
三	休養・睡眠と健康	疲労の現れ方や休養・睡眠と健康について学習ノートを中心に取り組む。	イ．課題について、学習したことを活用して、アドバイスを考え、説明している。（発言状況の観察・ノート）		○	
四	生活習慣病の予防	生活習慣と病気や生活習慣病の予防について学習ノートを中心に取り組む。	ウ・健康の保持増進のためには、調和のとれた生活が必要であることを理解し、書き出している。（ノート）			○
五	歯と口の健康づくりと生活習慣病の関連について	歯と口の健康づくりと生活習慣病の関連について知り、望ましい習慣を考える。	イ・自分の意見を考え、仲間に伝えようとしている。ウ・本時のまとめをワークシートに記入し、適切な習慣を理解している。（ワークシート）		○	○

５．本時の学習

（１）小単元（題目等）名　歯と口の健康づくりと生活習慣病の関連について

（２）本時のねらい　　調和のとれた生活習慣の継続が歯と口の健康づくりにつながることが分かる。

（３）準備・資料等　ワークシート、パソコン、テレビ

（４）本時の展開

時間	学習活動	指導上の留意点	評価（観点，方法等）
導入 １０ 分	１　前時のふりかえりをし、歯と口のアンケート結果について知る。	・健康の成り立ちと病気の発生要因、健康によい生活習慣についておさえる。 ・歯と口に健康について関心を持たせるため、歯と口の健康アンケート結果を説明する。 ・予防したいこと、意識していること、昼の歯磨きの実施率等、各学年の状況を知らせ、よい習慣の人や改善が必要な人がいることに気付かせる。	
	２　本時の課題を確認する。 歯と口の健康づくりと生活習慣病の関連について知り、望ましい習慣を考えよう！！	・生活習慣病にはどんな病気があったかこれまでに習ったこと等を想起させる。 ・既習の脳卒中、心臓病等を押さえる。	
展開 ３０ 分	３　歯と口に悪影響を与えるよくない行動についてグループでブレーンストーミング（以下BSという）をする。	・BSの注意点を説明する。 ①「質より量」アイデアを出す。 ②批判をしない。「エーッ！」はＮＧ。 ③独創的なアイデアを歓迎する。 ④アイデアを融合させて改良する。 ・寝る前に歯をみがかない、甘いものばかり食べる、おかしをダラダラ食べる、ジュースを飲む、早食い、歯医者に行かない…。 ・他のグループの内容を披露させ関心を持たせる。	・自分の意見を考え、仲間に伝えようとしている。 （思考・判断，ワークシート）
	４　歯と口の健康づくりと生活習慣病の関連について知る。	・プレゼン資料を用いて視覚的に提示し、印象に残るように指導する。 ・むし歯の原因について確認し、歯周病の原因について確認する。 ・むし歯と同様、感染症の要因もあることから、プラークコントロールの必要性についておさえる。 ・歯みがきのポイントや気をつけたいこと等、歯と口の健康づくりによい生活習慣について確認する。	
まとめ １０ 分	５　本時の学習のまとめをワークシートを使って行う。歯と口の健康づくりで続けたい習慣を発表する。	・本時の学習を振り返り、歯と口の健康づくりによい生活習慣についてワークシートにまとめさせる。 ・歯と口の健康づくりで続けたい習慣を発表させ、より良い実践方法を共有する。	・本時のまとめをワークシートに記入し、適切な習慣を理解している。 （知識・理解，ワークシート）

歯と口の健康づくりと生活習慣病の関連について

３年　　組　　番　氏名

１．生活習慣病にはどんな病気があったか書き出してみよう。

２．歯と口に悪影響を与える「よくない行動」を考えてみよう。

私の意見

みんなの意見

※ブレーンストーミングの注意点
①「質より量」・アイデアを出す、②批判をしない、③独創的なアイデアを歓迎、④アイデアを融合させて改良

３．歯と口の健康づくりについて、プレゼン資料から理解したことを記入しよう。

４．歯と口の健康づくりで自分が続けていきたい習慣を記入しよう。

この習慣を継続して、健康な歯と口を維持しよう！！