

新学習指導要領に対応した簡単な単元計画の構造図

① 単元名	中学校 第3学年 保健分野 「健康な生活と疾病の予防」	
② 指導内容の概要	③ 学習指導要領の内容	④ 学習指導要領解説の記載内容
(4)健康な生活と疾病の予防について理解を深めることができるようにする。	(ア)	(ア)健康の成り立ちと疾病の発生要因健康は、主体と環境を良好な状態に保つことにより成り立っていること、また、健康が阻害された状態の一つが疾病であることと理解できるようにする。また、疾病は、主体の要因と環境の要因とが相互にかかわりながら発生することを理解できるようにする。その際、主体の要因には年齢、性、免疫、遺伝などの素因と、後に獲得された食事、運動、休養及び睡眠を含む生活上の様々な習慣や行動等があることを理解できるようにする。環境の要因には、温度、湿度や有害
	(イ)	(ア)食生活と健康健康を保持増進するためには、毎日適切な時間に食事をすること。また、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こと及び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を理解できるようにする。 (イ)運動と健康運動には、心身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、健康を保持増進するためには日常生活において適切な運動を続けることが必要であることを理解できるようにする。 (ウ)休養及び睡眠と健康健康を保持増進するためには、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を理解できるようにする。その際、長時間の学習、運動、作業などは、疲労をもたらす。その兆候は心身の状態の変化として現れること、これらは運動や学習などの量と質によって、また環境条件や個人によって現れ方に違いがあることについて取り上げ、適切な休養及び睡眠によって疲労を蓄積させないようにすることが大切であることに触れるようにする。なお、必要に応じて、コンピュータなどの情報機器の使用による疲労の現れ方や休養の取り方など健康とのかかわりについても取り上げることにも配慮する。
⑥内容の取扱い	内容の(4)のイについては、食育の観点も踏まえつつ健康的な生活習慣の形成に結びつくように配慮するとともに、必要に応じて、コンピュータなどの情報機器の使用と健康とのかかわりについて取り扱うことも配慮するものとする。	

授業の計画の想定	
⑤ 学習内容・目標	⑥ 発問や学習活動のイメージ
1 健康の成り立ち	【導入】健康とはどのようなことだろうか。日本の病気(死因)の移り変わりについて見てみよう。 ①健康を維持するために必要なこと(条件)は何か、考えてみよう。 ②健康はどのようにして成り立つのだろうか。 ③健康の捉え方は人それぞれである。教科書の項目であなたが最も大切だと思うことを1つ選び、それを基にグループで話し合ってみよう。
2 運動と健康	【導入】宇宙ステーションに滞在している宇宙飛行士には、毎日2時間半の体カトレーニングが義務づけられている。それは何故だろうか。 ・運動の効果と必要性、日常の運動の行い方について理解する。 ・生活の中に運動を取り入れるためにできることについて考える。 ①今日の生活では、運動不足の傾向が見られる。運動不足は、健康にどのような悪影響をもたらすだろうか。 ②この1週間に、どのくらい運動したか振り返ってみよう。 ④生活の中に、運動を取り入れるためにどのようなことができるか考えてみよう。
3 食生活と健康	【導入】私たちは、毎日の生活や体の発育に必要なエネルギーを食事によって補給する。では、どのくらいのエネルギーをとればよいのだろうか。 ①ごはん1杯分のエネルギーを歩行だけで消費するとしたら、何分間歩けばよいか、計算してみよう。 ②栄養不足やとりすぎは、健康にどんな影響があるだろうか。 ③健康のためには、中学生の時期に、どんな食生活を送ることが大切か、自分の食生活を見直しなが考えてみよう。 ④ある土曜日のAさんの1日の食生活や食事の内容には、どんな問題があるか、また、どんなアドバイスができるか考えてみよう。
4 休養・睡眠と健康	【導入】次の症状が「よくある」または「ときどきある」人は、口をチェックしてみよう。また、どんなときに、どんな疲れを感じるだろうか。 ①現代では疲労やストレスが起りやすくなっているという。どんなことが原因だろうか。 ②もし、疲労を感じなかったとしたらどうなるだろうか。 ③スポーツをして疲れたときや、精神疲労が続いた後、どのようにして休養をとっているのだろうか。 ④睡眠不足になると、どのような悪影響があるか考えてみよう。 ⑤どんなときに、どのようにして休養をとっているか、出し合ってみよう。自分に参考になるものはないか考えてみよう。
5 生活習慣病とその予防	【導入】あなたやあなたの家の人の生活をチェックしてみよう。 ①生活習慣とは、どんな病気だろうか。 ②生活習慣には、どんなものがあるだろうか。 ③「ウォームアップ」でチェックした生活習慣を続けていると、どうなるだろうか。 ④生活習慣が関係する循環器の病気には、どんな病気があるだろうか。 ⑤なぜ、血管が狭くなったり、詰まったり、破れたりするのだろうか。どんな生活習慣に問題があるのだろうか。
6 生活習慣病とその予防(その2)	【導入】がんを予防するには、どうすればよいだろうか。 ①糖尿病とはどんな病気だろうか。 ②自分の生活を振り返り、生活習慣を予防するために、一次予防として何をすべきか考えてみよう。 ③「がんを防ぐ6か条」を作ってみよう。

評価規準、評価機会の想定		
関心・意欲・態度	思考・判断	知識・理解
① 健康の成り立ちと疾病の発生要因について、意見交換をしたり、課題を調べたりしている。	① 健康の成り立ちと疾病の発生要因について書き出している。	① 健康は、主体と環境を良好な状態に保つことにより成り立っていること、健康が阻害された状態の一つが疾病であることを言ったり書き出している。 ② 疾病は、主体の要因と環境の要因とが相互にかかわりながら発生していることについて、言ったり書き出している。
② 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もうとしている。	② 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付けたり、選んだりするなどして、それらを説明している。	③ 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、精神的にも良い効果があること、健康を保持増進するためには日常生活において適切な運動を続けることが必要であることを言ったり書き出している。
		④ 健康を保持増進するためには、毎日適切な時間に食事をすること、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こと及び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を言ったり書き出している。
		⑤ 健康を保持増進するためには、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を言ったり書き出している。
		⑥ 人間の健康は生活行動と深くかかわっていること、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、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言ったり書き出している。
関心・意欲・態度、思考・判断は、知識・理解と合わせて6.2以下になるように設定する(1時間に3観点そろわないように)。		
知識・理解は、毎時のワークシートや小テストから評		