

1 単元名 健康な生活と疾病の予防（ウ）生活習慣病の予防

2 単元の目標

- (1) 健康な生活と生活習慣病などの予防について、理解することができるようにする。
(知識及び技能)
- (2) 生活習慣病などの予防について、習得した知識を自他の生活に活用したり、課題解決に役立てたりして、疾病等にかかるリスクを軽減し健康を保持増進する方法を選択することができるようにする。
(思考力、判断力、表現力等)
- (3) 生活習慣病などの予防について、自他の健康の保持増進や回復についての学習に自主的に取り組もうとすることができるようにする。
(学びに向かう力、人間性等)

3 単元について

本単元は、生活習慣病などの原因と、その予防法について取り扱う単元である。日本人の死因の上位を占めるがん、心臓病、脳卒中など、多くの疾病の発症や憎悪には、生活習慣が大きく関わっている。生活習慣は若いころからの積み重ねであり、また、近年、生活習慣病に罹患する未成年の数が増加していることから、生涯にわたる心身の健康の保持増進のために、生活習慣病の原因と予防法を理解することは肝要であると考えられる。

事前調査では、本学級の生徒は、新型コロナウイルス感染症の流行を受け、「健康に対する意識が高まった」と答えた生徒が*人いた一方で、生活習慣に関しては、休校期間中に昼夜逆転した生徒が*人、起床あるいは就寝時間が普段より2時間以上ずれた生徒が*人いた。また、食生活に関する項目においても、健康的な生活ができていると答えた生徒は*割に満たなかった。これらの調査から、健康に対する意識や知識を、自己の生活に関連づけたり比較したりして考える力を培う必要があると考えられる。

そこで、本単元では、ジグソー法を用いた協働学習の実践を行う。ジグソー法のエキスパート活動では、健康を保持増進する生活習慣や健康に害となる生活習慣について、食生活や運動、休養や睡眠などの分野に分かれて知識を深化させるとともに、教科書だけでなく、広告やSNS記事、新聞といった様々な情報媒体の資料を用いることで、正しい情報を選択する判断力の向上を図りたい。ジグソー活動では、それぞれがエキスパート活動で深めてきた知識や情報を共有し、中高生にありがちな健康に関する悩みや生活習慣病の事例から、課題や解決策を考えられるようにしていく。

4 単元の評価規準

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
① 運動不足や食事の量や質の偏り、休養や睡眠の不足、喫煙、過度の飲酒などの不適切な生活行動を若い年代から続けることによって様々な生活習慣病のリスクが高まることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。	① 生活習慣病の予防における事柄や情報などについて、原則や概念を基に整理したり、個人生活と関連づけたりして、自他の課題を発見するとともに、習得した知識を活用し、生活習慣病を予防するための方法を選択している。	① 生活習慣病などの予防について、課題の解決に向けての学習に自主的に取り組もうとしている。

<p>② 生活習慣病は、日常の生活習慣が要因となって起こる疾病であり、適切な対策を講ずることにより予防できることについて理解したことや、生活習慣病を予防に有効な生活習慣について、理解したことを言ったり書いたりしている。</p>	<p>② 生活習慣病などの予防について、疾病にかかるリスクを軽減し健康を保持増進する方法を考え、その理由を他者と話し合ったり、ノートなどに記述したりして、筋道を立てて伝え合っている。</p>	
---	---	--

5 指導と評価の計画（4時間）

ねらい・学習活動		知	思	態	評価方法
1	<p>○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ることができるようにする。</p> <p>1 本時の課題を確認する。</p> <p>2 日本の現状について確認する。</p> <p>3 生活習慣病とその要因について確認する。</p> <p>4 本時の振り返りをする。</p>	①			観察 学習ノート
2	<p>○健康を保持増進するために必要な生活習慣を理解し、言ったり書き出したりすることができるようにする。</p> <p>1 本時の課題を確認する。</p> <p>2 ジグソー法の学習方法について確認する。</p> <p>3 エキスパート活動を行う。</p> <p>4 本時の振り返りを行う。</p>	②			観察 作成スライド
3	<p>○前時に得た情報を基に、課題と解決の方法を考えることができるようにする。</p> <p>1 本時の課題を確認する。</p> <p>2 ジグソー活動を行う。</p> <p>・前時のエキスパート活動で得た情報を、共有する。</p> <p>・事例について課題とその解決策を考え話し合う。</p> <p>3 ペアグループに発表し、アドバイスをもらう。</p> <p>・もらったアドバイスをもとに、解決策を再考する。</p> <p>4 本時の振り返りを行う。</p>		①		観察 作成スライド
4	<p>○自身の生活を振り返り、課題を見つけ解決策を考え、言ったり書き出したりすることができるようにする。</p> <p>1 本時の課題の確認を行う。</p> <p>2 提案発表</p> <p>3 自身の生活習慣を振り返り、課題と解決策を考え、一週間のスケジュールを作成する。</p> <p>4 本時の振り返りを行う。</p>		②	①	観察 ワークシート

6 本時の展開

(1) 本時の目標 (4 / 4 時間)

◎習得した知識や情報を活用し、よりよい生活習慣を考え、仲間に伝えることができるようにする。
(思考力, 判断力, 表現力等)

◎生活習慣病などの予防について、課題解決に向けて自主的に取り組むことができるようにする。
(学びに向かう力, 人間性等)

(2) 展開

時間	学習内容・学習活動	○教師の指導・支援 ◆は評価規準と方法
導入 5分	1 本時の課題について確認する。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;">生活習慣のアドバイザーとして、悩みの解決策や生活の改善策を提案しよう。</div>	
展開 40分	2 グループ毎に、生活モデルに対するアドバイスや解決策を考える。 ① 問題点を明らかにする。 ② 前時で得た情報や知識を活用して解決策を考える。 ③考えた解決策をまとめる。 3 グループ間で解決策を交換し、相互評価を行う。 ・他のグループの解決策を見て、アドバイスや他の改善策を考え記入する。 4 相互評価をもとに、改善策を再考する。	○前時からのつながりを意識させ、習得した知識や情報を活用する時間という意識付けをする。 ○食生活、睡眠など前時のエキスパート活動で行った分野の視点から問題点や改善策を考えるように助言する。 ○自分の考えを伝えられない生徒には、筋道を立てて説明することを伝える。 ○相談者の視点から実行可能かどうかを考えるように支援する。 ○より実行しやすく効果が高い方法を考えるように声をかける。
まとめ 5分	5 振り返りを行う。	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;">◆習得した知識や情報を活用し、よりよい生活習慣を考え、友達に伝えている。(思考・判断・表現) 【観察・ワークシート】</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;">◆生活習慣病などの予防について、今後の生活を見直そうとしている。(主体的に取り組む態度) 【観察・ワークシート】</div> ○自分の生活習慣を振り返り、本時の活動同様に問題点と改善策を考え、入るように伝える。