

令和2年度(2020年度)用

中学校保健体育用

「新編 新しい保健体育」 臨時休業明けの年間指導計画参考資料

(学校での授業と、学校での授業以外の場において取り組む学習活動の併用版)

【1年】 保健編4章『健康な生活と病気の予防』

各学校の状況によって、年度当初に予定していた学習内容の指導を、本年度中に終えることが困難な場合に、学校における学習活動を重点化する際の参考資料としてご活用ください。そのうえでなお、学習内容を年度内に終えることが困難な場合は、内容の一部を次学年等に移して指導することも考えられます。各学校の状況に応じて、適切にご判断ください。なお、次学年等に移して指導する場合には担当教員間の引継ぎにご配慮ください。

令和2年(2020年)6月版

※单元ごとの配当時数、主な学習活動、評価規準などは、今後変更になる可能性があります。
ご了承ください。

東京書籍

保健編 4章 健康な生活と病気の予防

第1学年 教科書p.109-117, 150, 153-154 配当授業時数:5時間

取り扱いの考え方

◎指導順について

内容のまとめり	単元計画配当	指導順について
①健康の成り立ちと疾病の発生要因	第1時	必ず単元の最初に取り扱う。
②生活習慣と健康	第2時～第4時	第2時～第4時は指導順変更も可。
その他(確認の問題・活用の問題, 学習のまとめ等)	第5時	順序を問わず, ①～②と関連させて取り扱う。

◎学校の授業及び学校の授業以外の場での取り扱い

学習内容や学習活動に応じて, 取り扱いを判断することが望ましい。指導計画例の「ページ・小単元」「学習内容と活動」の欄に以下の記号を示す。なお, 本単元においては, 年度当初に5時間で計画していたものの, 時数確保が困難な場合, 学校の授業以外の場での学習を関連付けることにより, 3時間で進めることも可能であることを示している。

分類	学習内容や学習活動の別	時間数
学	教師による適切な指導が必要な内容や, 話し合い・実習などが必要なもので, 学校での指導が望ましいもの。	3
▲	学校での指導が望ましいが, 学校の指導計画や実施できる時間数によっては, 学校の授業以外の場での学習が可能なもの。	2

指導計画例 保健編 4章

第1学年(全5時間)

教科書 p. 109-117,
150, 153-154

健康な生活と病気の予防

■学習内容■

学習指導要領の内容のまとめり

(7). 健康の成り立ちと疾病の発生要因

健康は, 主体と環境の相互作用の下に成り立っていること。また, 疾病は, 主体の要因と環境の要因が関わり合って発生すること。

教科書の内容(小単元)

- 1 健康の成り立ちと病気の発生要因

(1時間)

(4). 生活習慣と健康

健康の保持増進には, 年齢, 生活環境等に応じた運動, 食事, 休養及び睡眠の調和のとれた生活を続ける必要があること。

- 2 食生活と健康
- 3 運動と健康
- 4 休養・睡眠と健康

(3時間)

(その他1時間, 全5時間)

■単元の目標■

○総括的な目標

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。

○評価の観点に即した目標

- ・健康な生活と疾病の予防について関心をもち，学習活動に意欲的に取り組むことができるようにする。 (関心・意欲・態度)
- ・健康な生活と疾病の予防について，課題の解決を目指して，知識を活用した学習活動などにより，科学的に考え，判断し，それらを表すことができるようにする。 (思考・判断)
- ・健康の成り立ちと疾病の発生要因，生活習慣と健康について，課題の解決に役立つ基礎的な事項およびそれらと生活との関わりを理解できるようにする。

(知識・理解)

■評価規準の例■

	健康・安全への 関心・意欲・態度	健康・安全についての 思考・判断	健康・安全についての 知識・理解
単元の評価規準	健康な生活と疾病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している。	健康な生活と疾病の予防について，課題の解決を目指して，知識を活用した学習活動などにより，科学的に考え，判断し，それらを表している。	健康の成り立ちと疾病の発生要因，生活習慣と健康について，課題の解決に役立つ基礎的な事項およびそれらと生活との関わりを理解している。
学習活動における具体的な評価規準	①健康な生活と疾病の予防について，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健康な生活と疾病の予防について，課題の解決に向けての話し合いや意見交換などの学習活動に意欲的に取り組もうとしている。	①健康な生活と疾病の予防について，健康に関する資料等で調べたことをもとに課題や解決の方法を見つけたり，選んだりするなどして，それらを説明している。 ②健康な生活と疾病の予防について，学習したことを自分たちの生活や事例などと比較したり，関係を見つたりするなどして，筋道を立ててそれらを説明している。	①健康の成り立ちと疾病の発生要因について理解したことを言ったり，書き出したりしている。 ②生活習慣と健康について理解したことを言ったり，書き出したりしている。

■指導計画例■

※【評価の観点】の丸数字（①，②…）は，■評価標準の例■の丸数字に対応しています。

※ [評価場面：活動]の数字（1，2…）は，学習内容と活動の数字に対応しています。

(7). 健康の成り立ちと疾病の発生要因

ページ 小単元	学習内容と活動	評価の観点と方法（本時のおもな評価）
<p>第1時</p> <p>P.110 ～ P.111</p> <p>1</p> <p>健康の成り立ちと病気の発生要因</p> <p>学</p> <p>▲</p>	<p>＜本時の目標＞</p> <p>健康は，主体と環境を良い状態に保つことによって成り立っており，多くの病気は，主体の要因と環境の要因が関わり合って発生することを理解できるようにする。</p> <p>1 「今日の学習」本時の学習の見通しをもつ。▲</p> <p>2 「やってみよう」病気にならないために，ふだん気をつけていることについてノート等に記入する。▲</p> <p>3 資料1等をもとに，健康や病気に関わる主体の要因と環境の要因を調べ，発表し合う。学</p> <p>4 資料2，3等をもとに，日本人の平均寿命の変化や新たな健康問題などについて調べ，発表し合う。学</p> <p>5 「考えてみよう」学習したことを活用し，むし歯を例に，発生要因を主体の要因と環境の要因に分け，説明する。学</p> <p>6 本時の学習をノート等にまとめる。▲</p>	<p>【評価の観点】関心・意欲・態度①</p> <p>健康な生活と疾病の予防について，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。</p> <p>[評価場面：活動2，評価方法：教師の観察，ノート等への記入状況]</p> <p>【評価の観点】思考・判断②</p> <p>健康な生活と疾病の予防について，学習したことを自分たちの生活や事例などと比較したり，関係を見つけたりするなどして，筋道を立ててそれらを説明している。</p> <p>[評価場面：活動5，評価方法：教師の観察，ノート等への記入状況]</p> <p>【評価の観点】知識・理解①</p> <p>健康の成り立ちと疾病の発生要因について理解したことを言ったり，書き出したりしている。</p> <p>[評価方法：ノート等への記入状況，小テストや章末テスト]</p>

(イ). 生活習慣と健康

ページ 小単元	学習内容と活動	評価の観点と方法（本時のおもな評価）
<p>第2時</p> <p>P.112 } P.113</p> <p>2</p> <p>食生活と健康</p> <p>学</p> <p>▲</p>	<p><本時の目標></p> <p>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のバランスや食事の量などに配慮することおよ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。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 「今日の学習」本時の学習の見通しをもつ。▲ 2 「やってみよう」資料1等を参考にしながら、現在の自分の朝食摂取状況を振り返り、ノート等に記入する。▲ 3 資料2等をもとに、規則正しい食生活の必要性について調べ、発表し合う。学 4 資料3等をもとに、活動によって消費するエネルギーと食事の必要性について調べ、発表し合う。学 5 「考えてみよう」学習したことを活用し、運動部の部活動を引退したAさんが食事の面で気をつけることについて考え、説明する。学 6 資料4等をもとに、バランスの良い食事の必要性について調べ、発表し合う。学 7 本時の学習をノート等にまとめる。▲ 	<p>【評価の観点】関心・意欲・態度①</p> <p>健康な生活と疾病の予防について、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。 [評価場面：活動2，評価方法：教師の観察，ノート等への記入状況]</p> <p>【評価の観点】思考・判断①</p> <p>健康な生活と疾病の予防について、健康に関する資料等で調べたことをもとに課題や解決の方法を見つけたり、選んだりするなどして、それらを説明している。 [評価場面：活動5，評価方法：教師の観察，ノート等への記入状況]</p> <p>【評価の観点】知識・理解②</p> <p>生活習慣と健康について理解したことを言ったり、書き出したりしている。 [評価方法：ノート等への記入状況，小テストまたは章末テスト]</p>
<p>第3時</p> <p>P.114 } P.115</p> <p>3</p> <p>運動と健康</p> <p>学</p> <p>▲</p>	<p><本時の目標></p> <p>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など、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理解できるようにする。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 「今日の学習」本時の学習の見通しをもつ。▲ 2 「やってみよう」これまでの学習を振り返り、運動をすることで心や体の健康にどのような効果があったか、ノート等に記入する。▲ 3 資料1や読み物「宇宙ステーションで運動をする若田光一宇宙飛行士」等をもとに、運動の効果について調べ、発表し合う。学 4 運動不足の背景や問題点について調べ、発表し合う。学 5 資料2等から、健康の保持増進と望ましい運動習慣について調べ、発表し合う。学 6 「考えてみよう」学習したことを活用し、Aさん、Bさんへのアドバイスを考え、発表し合う。学 7 本時の学習をノート等にまとめる。▲ 	<p>【評価の観点】関心・意欲・態度①</p> <p>健康な生活と疾病の予防について、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。 [評価場面：活動2，評価方法：ノート等への記入状況]</p> <p>【評価の観点】思考・判断①</p> <p>健康な生活と疾病の予防について、健康に関する資料等で調べたことをもとに課題や解決の方法を見つけたり、選んだりするなどして、それらを説明している。 [評価場面：活動6，評価方法：教師の観察，ノート等への記入状況]</p> <p>【評価の観点】知識・理解②</p> <p>生活習慣と健康について理解したことを言ったり、書き出したりしている。 [評価方法：ノート等への記入状況，小テストまたは章末テスト]</p>

<p>第4時 P.116 と P.117</p> <p>4 休養・睡眠と健康 学 ▲</p>	<p>＜本時の目標＞</p> <p>健康を保持増進するためには、休養およ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。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 「今日の学習」本時の学習の見通しをもつ。▲ 2 「やってみよう」運動や学習による疲労を回復させるためにどのようなことを行っているか、ノート等に記入する。▲ 3 資料1, 2等をもとに、疲労の現れ方について話し合う。学 4 疲労を回復させないでおくるとどのような問題が生じるか調べ、発表し合う。学 5 読み物「睡眠とホルモン」等をもとに、睡眠の効果について調べ、発表し合う。学 6 資料3等をもとに、休養のとり方について調べ、発表し合う。学 7 「考えてみよう」学習したことを活用し、友達にアドバイスをするための質問を考え、発表し合う。学 8 本時の学習をノート等にまとめる。▲ 	<p>【評価の観点】関心・意欲・態度①</p> <p>健康な生活と疾病の予防について、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。 [評価場面：活動2，評価方法：教師の観察，ノート等への記入状況]</p> <p>【評価の観点】思考・判断②</p> <p>健康な生活と疾病の予防について、学習したことを自分たちの生活や事例などと比較したり、関係を見つけたりするなどして、筋道を立ててそれらを説明している。 [評価場面：活動7，評価方法：教師の観察，ノート等への記入状況]</p> <p>【評価の観点】知識・理解②</p> <p>生活習慣と健康について理解したことを言ったり、書き出したりしている。 [評価方法：ノート等への記入状況，小テストまたは章末テスト]</p>
<p>第5時 学 ▲</p>	<p>この時間は、教科書 p.150, 153, 154 の「確認の問題」「活用の問題」「学習のまとめ」などに充てる。学 ▲</p>	