

# 保健体育科学習指導案

指導者 原田 央

- 1 日 時 令和5年6月16日(金) 第2校時(9:50~10:40)
- 2 学年・組 中学校第3学年1組 計39名(男子17名, 女子22名)
- 3 場 所 中学校3年1組教室
- 4 単元名 調和のとれた生活
- 5 単元について

本単元は、平成29年の学習指導要領改訂以前に「健康な生活と疾病の予防」として、中学校3年生で健康の成り立ちや生活習慣病、飲酒、喫煙や感染症などすべてのものを扱っていた。しかしこの改定により、各学年に分けて扱う内容となっている。本単元は自分たちの健康が自分自身(主体)と環境の両方を良好な状態に保つことにより成り立っていることや、主体の要因の中にある生活上の様々な習慣や行動を改善することで健康につながることを理解できる単元である。そのため体育分野の学習や、日々の生活を関連づけることができ、授業の内容を実生活で実践しやすいという特徴があげられる。

生徒は昨年度末に広島大学人間社会科学研究科の研究に協力し、「健康度・生活習慣等に関する調査」における事前調査にて、他学年よりも健康度が低い結果にあった。しかしながら改善を図る研究に参加することで事後調査では健康度が上がり、同時に生活習慣が改善され、保健分野の授業への期待も向上した。以上のことから健康への関心が高まったタイミングで健康を成り立たせる生活習慣について再度生徒たちに主体的に学んでもらうことを意図し、第3学年で取り扱うこととした。

指導にあたっては、単元を通して「健康とはどのような状態か」「自分が健康になるためには何が必要か」という発問を投げかけ、生徒が健康について考えていけるようにしたい。その問いに主体的にかかわらせていくために「知識構成型ジグソー法」を用いた指導を行いたい。「調和のとれた生活」内には「運動と健康」、「食事と健康」、「睡眠・休養と健康」という内容がある。この3つに加え、「健康水準や生活習慣の変化」という項目を追加し、4人グループでそれぞれの内容について他グループで同じ内容を調べる人とともに調べる活動(エキスパート活動)の後に、自グループに戻りその内容について伝えたり議論したりする活動(クロストーク活動)をする。これにより自分の内容は主体的に調べたり、教師でより身近な学級の仲間から教えてもらったりすることで知識や自分の意見を定着させていきたい。

## 6 単元目標

- (1) 健康になるためには、日々の生活上の習慣や行動が慣例していることが理解できる。
- (2) 自分がより健康になるためには何が必要か考え、まとめることができる。また、まとめた内容を他者に伝えることができる。
- (3) 自己の考えをまとめ、相手に伝えることができる。また、自己の生活を、健康という観点で考え直すことができる。

## 7 指導計画(全7時間)

時	学習内容
1	健康の成り立ち(概要)
2~3	エキスパート活動(各内容について理解を深め、他の内容を扱う仲間へ伝えるための準備)

4	クロストーク活動（グループの仲間に自分の内容を伝え、仲間が扱った多項目の内容を聞き、健康についての理解を深める）（本時4 / 4）
---	---

## 8 本時の目標

- 自分が健康になるために必要なことを考えることができる。
- まとめた内容をグループの仲間に分かりやすく伝えることができる。

## 9 学習の展開

学習活動と内容	指導上の留意点（◆評価）
1. 導入（10分） <input type="checkbox"/> 前時の学習内容と本時の課題を確認する。	<input type="checkbox"/> 前時の学習内容を想起させて、本時の学習内容を確認させる。
<b>【課題】</b> まとめた内容をグループの仲間に伝えよう	
<input type="checkbox"/> 発表の最終調整をする。  <input type="checkbox"/> 席を4人席にし、発表の準備をする。	<input type="checkbox"/> スライドの内容を推敲させる。 <input type="checkbox"/> 発表に必要な資料があれば渡す。  <input type="checkbox"/> 欠席者がいるときは全項目が聞けるようにグループの数を減らし、グループの人数を増やす。
2. 展開（32分） <input type="checkbox"/> 1人目が発表する。自分が発表しない場合は発表を聞く。  <input type="checkbox"/> 2人目が発表する。自分が発表しない場合は発表を聞く。  <input type="checkbox"/> 3人目が発表する。自分が発表しない場合は発表を聞く。  <input type="checkbox"/> 4人目が発表する。自分が発表しない場合は発表を聞く。	<input type="checkbox"/> 発表者に作成したスライドを見せながら話すようにさせる。 <input type="checkbox"/> 聞く人には配付したプリントに適宜メモを取らせる。また、質問があればするように促す。 <b>◆相手に分かりやすく伝えることができる【主体的に学習に向かう態度】</b>
3. まとめ（8分） <input type="checkbox"/> スライドを作った感想をプリントにまとめる。 <input type="checkbox"/> 健康についてロイロノートでまとめる。	<input type="checkbox"/> 記入した後に単元の初めに記入した「健康とはどのような状態か」と内容を比較して自分の健康に対する考えが変わったり深くなったりし

	たかを考えさせる。 ◆健康について自分の考えをまとめることができる【思考力・判断力・表現力】
--	---

## 10 授業の分析

本授業では授業内容を教師がただ教えるのではなく、生徒が学級の仲間に自分の言葉で伝える活動を中心とした。本校では生徒が iPad を一人一台持っているため、それを活用しスライド資料を作らせた。また、教科書にある内容だけでなく、教師が事前に用意したグラフやインターネットにある情報を織り交ぜた内容の濃いスライド資料を作っている生徒もいた。生徒が授業を作った感想の中には、相手に伝えるために自分で調べ、まとめる活動の中でそれに関する理解が深まったという記述が多く見られた。

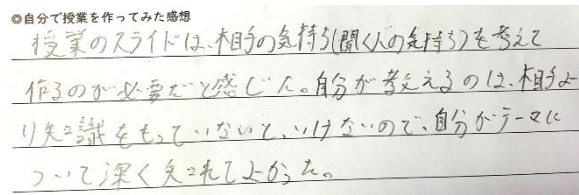


図1 生徒が授業を作った感想

聞く側の生徒にとっては、教師より身近な仲間が伝えることにより、内容についての質問などが活発に出ていたことから聞く側にもより理解が深まるという利点があった。しかしながら、生徒によって伝える内容が異なることや、内容量についても差があったため、運動や睡眠などの各項目について詳しいことを学級全員が同程度理解できていたかについては課題が残った。成果として単元の初めと終わりにとった「あなたにとって健康とはどのような状態か」についての記述に変化が見られた。単元の初めには図2のように体調についての記述やあいまいな表現が多かったが、単元の終わりではより詳細にかけていることがわかる(図2と図3は同一生徒の記述である)。

体調が良く、不自由なく生活できる状態。  
規則正しい生活を送ることのできている状態。

図2 単元初めの健康についての記述

健康とは、運動、睡眠食事を摂ることで自分で作ることができ、社会の医療制度や保健制度によっても健康水準を高めることができる。

図3 単元終わりの健康についての記述

今後は指導法にとらわれることなく生徒へ単元を貫く発問を投げかけ、生徒が主体的に学びへ向かうことのできる授業づくりを模索していきたい。