

保健体育科学習指導案

1. 単元名：「健康な生活と病気の予防②」（ウ）生活習慣病などの予防（がんとその予防）

2. 単元目標

- (1) 生活習慣病などは、運動不足、食事の量や質の偏り、休養や睡眠の不足などの生活習慣の乱れが要因となって起こること、また、生活習慣病の多くは、適切な運動、食事、休養及び睡眠の調和のとれた生活を実践することによって予防できることを理解することができるようにする。【知識・技能】
- (2) 健康の保持増進のために、必要な生活行動やがんの予防について課題を見つけ、自分の知識や経験、資料などを基にして、選択すべき行動を判断することができるようにする。【思考・判断・表現】
- (3) 生活習慣病などの予防について関心を持ち、仲間と協力して意見交換しながら意欲的に学習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

(1) 教材観

がんは、1981年より日本人の死因の第1位であり、生涯のうち2人に1人が「がん」にかかるといわれている。現在もがんによる死亡数は増え続けているため。現代は、「がんと共に生きる」とも呼ばれるほど、身近な病気となっている。そこで、がんに対する正しい知識を身に付けることが課題とされている。本単元では、健康を保持増進し、疾病を予防するには、それにかかわる要因への適切な対策があることを理解できるようにする必要がある。そこで本教材を通して、がんとはどのような病気なのか、がんを予防するための生活習慣とはどのようなものかを知り、さらに二次予防（がん検診など）の重要性も理解させたい。そして、自己の生活課題を確認し、生活習慣を見直すことで、自らの健康を適切に管理し、生涯を通じて健康で活力ある生活を送るための基盤を育成したい。

(2) 指導観

日本人の死因として最も多いがんについて学ぶことは、「健康な生活と疾病の予防」を理解する上で重要である。「生活習慣病の予防」を既習した上で、がんを取り上げその原因、経過等の疾病概念、予防、検診等に関する学習を通じて、生徒一人一人が個人生活における健康に関する事柄に関心を持ち、それらを科学的に理解し、適切な態度を身につけて行動できるように指導する。また、2時間扱いで行い、1時間目で知識の学習を2時間目に実際ががん経験者を迎えて体験談などを話してもらうことで、自分事として捉えられることができるのではないかと考える。生涯を通じて自らの健康を適切に管理し、改善していく資質や能力を身につけることができるようになってほしい。

4. 評価規準

(1) 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
<p>①生活習慣病の疾病概念やがんの疾病概念から若年からの不適切な生活習慣が生活習慣病のリスクを高めること、また、予防するためには適切な生活習慣を身に付けることが有効であ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。</p> <p>②がんの疾病概念や発生要因には、不適切な生活習慣をはじめ様々なことがあること、またがんの予防には、生活習慣病の予防と同様に、適切な生活習慣を身に付けることが有効であ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。</p>	<p>①生活習慣病の発生要因や、その予防について、習得した知識を自他の生活に適用したり、課題解決に役立てたりして、健康の保持増進をする方法を見出し、それを説明している。</p> <p>②がんの発生要因やその予防について、保健に関わる原則や概念を基に整理したり、個人生活と関連付けたりして自他の課題を発見し、それを説明している。</p>	<p>①生活習慣病などの予防について、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に意欲的に取り組もうとしている。</p>

5. 学習活動に即した評価基準

	A 十分満足	B おおむね満足	C 努力を要する生徒への手立て
知・技	①がんの予防には、生活習慣病の予防や適切な生活習慣を身に付けることが有効であることを理解し、具体的に言ったり書いたりしている。	①がんの予防には、生活習慣病の予防や適切な生活習慣を身に付けることが有効であることを理解し、言ったり書いたりしている。	①学習内容を確認させ、自己を振り返らせるなど個別に説明や資料などを参考に学習内容を振り返らせる。
思判表	①がんの予防について、習得した知識を自他の生活と比較したり、活用したりして、疾病などにかかるリスクを軽減し、健康の保持増進をする方法を正しく選択することができる。	①がんの予防について、習得した知識を自他の生活と比較したり、活用したりして、疾病などにかかるリスクを軽減し、健康の保持増進をする方法を選択することができる。	①学習したことを見直したり、具体的な課題や対策などを例示したり、資料の読み取りを補足したりする。
主体的	①生活習慣病やがんについての学習活動を実生活に結び付け、意欲的に取り組むことができる。	①生活習慣病やがん予防についての学習活動に意欲的に取り組もうとしている。	①図などの視覚的な資料を示したり、身近な具体例を挙げたりしながら説明したりする。

6. 指導と評価の計画（4時間）

	ねらい・学習活動	評価計画		
		知・技	思判表	主体的
1	生活習慣病とその予防① ・生活習慣病を引き起こす要因と予防の仕方について理解できるようにする。	観察 ノート		
2	生活習慣病とその予防② ・生活習慣病の予防の観点から、自分の生活を振り返ることができるようにする。		観察 ノート	観察 ノート

3	がんの予防① ・がんの疾病の概念や予防など適切な生活習慣を身に付けることが有効であることについて理解することができるようにする。	観察 ノート ワークシート		観察
4	がんの予防② ・講師（がん経験者）の話を書くことを通して、自己の生活を振り返るとともに、がんを予防するための取り組みや検診の重要性について理解を深めることで実生活に生かしていけるようにする。		観察 ノート ワークシート	観察 ノート

7. 展開（第3時）

	主な学習内容・活動	PP 番号	○指導上の留意点 ◆評価
導入 8分	<p>1. 前時の生活習慣病について振り返り</p> <p>アンケート結果よりがんに対する生徒のイメージを確認する。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> ・がんは、誰もがかかる可能性のある病気である。 ・がんは、日本人の死因の第2位である。 ・体の調子がよい場合は、定期的に検診を受けなくてもよい。 </div> <p>2. 本時のめあての確認</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>がんの要因と予防について理解する。</p> </div>	<p>1～3</p> <p>4～6</p> <p>7</p>	<p>○既習事項を確認することで、生徒の興味・関心を引き出せるようにする。</p> <p>○授業はじめに、身近な方ががんにかかったり、亡くなったりしているかもしれないが、本時はがんのことを正しく理解する授業なので、知識をしっかりと理解することを伝える。</p> <p>○がんに対する今持っている知識を把握させ、本時学習の方向付けを図る。</p>
展開 32分	<p>3. がんがどのような病気か知る</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>発問1：がんの原因は何だろう。</p> </div> <p>(1) ペアで意見交換し、発表する。</p> <p>(2) 男女別の主な原因のグラフからがんの原因が大きく分けて3つに分類できることを確認する</p> <p>(3) 原因がわからないものもあることを確認する。</p> <p>(4) がんの経過とさまざまな「がん」の種類について理解する</p> <p>(5) 日本のがんの現状について</p> <p>4. がん予防について考える</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>発問2：がんを予防するためにできることを考えよう。</p> </div> <p>(1) 原因の3つの視点から具体的な予防策をグループで考え、発表する。</p>	<p>8</p> <p>9～12</p> <p>13</p> <p>14～21</p> <p>22～26</p> <p>27～32</p>	<p>○がんがどのような病気なのか知る。</p> <p>○がんの原因が大きく分けて3つあることやウイルスや細菌による感染が原因で発生するがんがあることも理解させる。</p> <p>○男女の原因、生活習慣の違いについても理解させる。</p> <p>○原因のわからないがんもあることを理解する。(小児がんなど)</p> <p>○がんの発症から発見されるまでの流れを理解する。</p> <p>○日本のがんの現状を確認する</p> <p>○病気の発症の3つの視点からそれぞれの予防策についてグループでまとめ発表し考えを深める。</p> <p>4 (1) 評価 ◆主体的な学習に取り組む態度 生活習慣病などの予防について、課題解決に向けて学習に意欲的に取り組</p>

	がん検診の役割、大切さについて知る (1) 検診を受けない理由や状況を確認する (2) 検診を受けることで、早期発見できることについて理解する	33~36	もうとしている。 ○受けない理由を考え、大人になったの検診の重要性を理解する。 ○早期発見、早期治療の重要性を理解する。
まとめ 10分	5. 学習したことを振り返る。 (1) 本時のまとめ <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> ○がんの要因とは・・・ ○がんを予防するためには・・・ </div> (2) 本時の振り返りと次時の連絡	37 38	○がんに対する正しい知識を確認する。 5 (1) 評価 ◆知識・理解 がんの予防には、生活習慣病の予防や適切な生活習慣を身に付けることが有効であることを理解し、言ったり書いたりしている。

【 板書計画 】

めあて

がんの要因と予防について理解する。

発問1：がんの原因は何だろう。

- ・ 飲酒
- ・ たばこ
- ・ ストレス
- ・ 食事

発問2：がんを予防するためにできることを考えよう。

グループの意見

*まとめ

○がんの要因とは・・・

○がんを予防するには・・・

*振り返り

8. 展開 (第4時)

時間	主な学習内容・活動	○指導上の留意点
導入 5分	<p>1. 本時の学習内容の確認 (1) 前時の学習について振り返る (2) 本時のめあてを確認</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>外部講師の話を通して、「がん」のリスクの軽減方法や克服していくための方法を考えられるようにする。</p> </div>	<p>○前時の学習の確認を行い、本時の学習について説明する。</p> <p>○身近な人をがんで亡くした場合や身近な人ががんに罹っている場合は、十分に配慮する。</p>
展開 35分	<p>2. 外部講師の紹介 (1分)</p> <p>3. 外部講師に聞いてみたいこと (3分)</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>質問内容</p> <ul style="list-style-type: none"> ・がんと申告された時の気持ち ・髪の毛は抜けたか (薬の副作用か) ・抗がん剤とは、具体的にどんな効果があるか ・どのような痛みがあったか 他 </div> <p>4. がん教育外部講師の講話 (20分) ～“がん”からの回復～</p> <ul style="list-style-type: none"> ・がんを発見するまでの経緯 <ul style="list-style-type: none"> ○これまでの生活習慣 ○異常を感じた状況 (自覚症状) ○検診など ・がんの治療法 (回復) ・がん患者の生活の質 ・がん患者への理解と共生 ・いのちの大切さ <p>5. 講話を聞いて、疑問に思ったことなどについてインタビューし、意見の交流をおこなう (8分)</p> <p>6. 講師の話聞いて感想をまとめる (3分)</p>	<p>○質疑や発表しやすいように、事前に聞きたいことをまとめておく。</p> <p>○講師の話をしつかりと聞けるような雰囲気を作る。</p> <p>○講師には、生徒から出た質問に沿った形で講話を進めていくように事前の調整をしつかりと行っていく。</p> <p>○外部講師の話聞くことで、がん経験者の気持ちやがんの知識について再度確認する。</p> <p>○机間巡視を行い、感想が書けていない生徒に対し、指導・助言を行う。</p>
まとめ 10分	<p>7. 学習したことを振り返る。</p> <p>(1) 講師の話聞いての感想を発表する (2分)</p> <p>(2) 本時のまとめ (2分)</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>がんの予防や検診を通して、早期発見・早期治療を行うことでがんのリスクを軽減し、高い確率でがんを克服することができる。</p> </div> <p>(3) 本時の振り返り (6分)</p>	<p>【評価】 思考・判断・表現</p> <p>◆がんの予防について、習得した知識を自他の生活と比較したり、活用したりして、疾病などにかかるリスクを軽減し、健康の保持増進をする方法を選択することができる。</p>

【 板書計画 】

めあて

外部講師の話を通して、「がん」のリスクの軽減方法や克服していくための方法を考えられるようにする。



【外部講師】
○○ ○○先生

*まとめ

がんの予防や検診を通して、早期発見・早期治療を行うことでがんのリスクを軽減し、高い確率でがんを克服することができる。

*振り返り

望ましい生活習慣を身に付ける

感染対策をする

がん検診を受ける