

保健体育科

第1学年

指導者

単元名

保健 4 休養・睡眠と健康

本単元で育成する資質能力

積み重ねる力

1 日 時 令和5年7月18日(火) 2、3、4校時

2 学 年 第1学年

第1学年

第1学年

3 場 所 各教室

4 単元について

(1) 単元観

中学校学習指導要領解説保健体育編(平成29年)は「健康の保持増進や生活習慣病などを予防するためには、適切な運動、食事、休養及び睡眠が必要であること。」と示している。

長時間の運動、学習、作業などは、疲労をもたらし、その徴候は心身の状態の変化として現れること、これは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を理解できるようにする。

(2) 生徒観

本校の生徒の実態としては、中学校に入り習いごとをしている生徒の割合が多く、日々の生活の中で寝る時間が定まっていない現状がある。家庭学習の時間や塾、他の習い事により時間に追われている生徒も多く、十分な睡眠時間が確保できていない実態もある。日頃の生活習慣の乱れから、体調を崩したり、望ましい生活習慣を確立させたりすることで、休養や睡眠の重要性を更に理解させる必要がある。

(3) 指導観

本単元においては、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を学習する。休養や睡眠の不足が現代社会の大きな課題となっており、生活習慣病や心身の健康についても影響を及ぼしていることを学ぶ。生徒の実態を踏まえ、生活習慣が不規則になっていることから、日頃の生活を見つめなおし、夏季休業中の生活と本授業を照らし合わせて、より身近に今回の授業を捉えられるように進めていく。休養及び睡眠は、心身の疲労を回復するためや体の発育発達に必要不可欠であることを指導していく。

5 単元の目標

食事には、健康な身体をつくるとともに、運動などによって消費されたエネルギーを補給する役割があることを理解し、休養及び睡眠と健康では「心身の疲労を回復するために必要であること、健康を保持増進するためには、年齢や生活環境等に応じて休養及び睡眠をとる必要があることを理解できるようにする。

6 ユニバーサルデザインの3つの視点

視覚化	ICT 機器(タブレットや電子黒板)や掲示物を活用し、めあての達成や思考を深めさせる。
焦点化	本時のめあてを達成できるための発問を工夫している。

共有化	理由や根拠を明確にして、自己の考えをグループワークで情報共有をするとともに、ホワイトボードを活用し、全体で交流し共有化する。
-----	--

7 単元の評価規準

知識及び技能	思考力・判断力・表現力等	主体的に学習に取り組む態度
・休養・睡眠は、心身の疲労を回復するために必要であること、健康を保持増進するためには、年齢や生活環境等に応じて休養及び睡眠をとる必要があることについて、発言したり書き出したりしている。	・健康な生活と疾病の予防における事柄や情報などについて、保健に関わる原則や概念を基に整理したり、個人生活と関連づけたりして、自他の課題を発見している。	・健康な生活と疾病の予防についての学習に主体的に取り組もうとしている。

8 単元計画（全5時間 本時5／5）

時間	学 習 内 容	評価方法		
		知・技	思・判・表	主・学・体
1	○健康の成り立ち 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を理解できるようにする。	(ワークシート)		
2	○運動と健康 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、精神的にもよい効果があることを理解できるようにする。	(ワークシート)		
3	○食事と健康 食事には、健康な身体をつくるとともに、運動などによって消費されたエネルギーを補給する役割があることを理解できるようにする。		(ワークシート) (授業観察)	
4	○睡眠と健康 休養および睡眠は、心身の疲労を回復するために必要であること、健康を保持増進するためには、年齢や生活環境等に応じて休養及び睡眠をとる必要があることを理解できるようにする。		(ワークシート)	(振り返り)
5	○出前授業（睡眠と食事について）		(ワークシート)	(振り返り)

9 本時の学習（5／5時間）

(1) キャリア教育・総合的な学習の時間との関わり

- ・睡眠について正しく理解し、理由や根拠を明確にして自分の考えを伝えることができる。また、自己の課題を克服するための計画を立て、実行した後成果を確かめ計画を練り直すことが

できる。

(2) 本質的な問いと単元を貫く問い

【本質的な問い】生涯を通じて心身の健康の保持増進を目指すためには、どのように生活習慣が望ましいか考える。

【単元を貫く問い】個人及び社会生活における課題や情報を、健康や安全に関する原則や概念に着目して捉え、コミュニケーションを行う目的や場面、状況等に応じて、情報を整理しながら考えてまとめる

(3) 本時の目標

- ・夏休みの生活に向けて、食事や睡眠の必要性について理解させる。

(4) 本時の評価規準

評価規準	評価基準	
	A	B
・自己の生活を振り返り、睡眠の重要性を知り、生活習慣を見直すことができる。 (ワークシート)	・自己の生活習慣を振り返り、自己の課題に気付き、今後の生活に向けた計画を立てたことで生活習慣を見直し実践することができる。	・自己の生活習慣を振り返り、自己の課題に気付き、今後の生活に向けた計画を立てることができる。

(5) 学習展開

分	学習活動	指導上の留意点(◇) 配慮を要する生徒への支援(◆)	評価規準 (評価方法)
	<p>1 課題を知る。</p> <p>・今までの自己の生活から自己の課題を明確にする。</p>	◇今までの夏休みの生活から夏休みの生活で気を付けること、だめだと分かっているが、やめられないことを挙げて生活について考えさせる。	
	課題：自己の生活習慣を振り返り、改善する点について見つける。		
	<p>2 本時のめあてを確認する。</p>		
	めあて：食事や睡眠の大切さについて知り、生活習慣を見直そう。		
	<p>3 講話を聞く。</p> <p>・体内リズムと体調管理 「食事と睡眠について」 早寝早起き 規則正しい生活 好き嫌いなく、なんでも食べる！ (大塚製薬(株))</p>	<p>◇人間の進化と生活リズムについて考えさせる。</p> <p>◇「体内リズム」と「リズムのズレ」について考えさせる。</p> <p>◇体内リズムのズレに伴う様々な不調について考えさせる。</p> <p>◇リズムのズレを直す方法について考えさせる。</p> <p>◇睡眠の重要性について考えさせる。</p> <p>◇栄養素の重要性について考えさせる。</p> <p>◇朝食がもたらす体へのメリットを考えさせる。</p>	・自己の生活を振り返り、食事

	<p>4 食事や睡眠について 夏休みの生活で気を付けるべき点をまとめる。</p>	<p>◇個人で夏休みの生活について考えをまとめさせる。</p> <p>◆ワークシートを工夫し、具体的な例を挙げて記入させる。</p> <p>◆机間指導し、適宜指示をすることで記入させる。【予想される生徒の解答（発言）】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・睡眠時間を8時間以上とり、バランスの良い食生活を送ることで、心身の健康や健全な体の発育発達につながっていく。 ・早寝早起きをして、睡眠を十分にとることで、健康の保持増進につながる生活を送ることができる。 	<p>や睡眠の重要性を知り、夏休みの生活習慣を見直すことができる。（ワークシート）</p>
	<p>5 グループワークで情報を共有する。</p>	<p>◇班で自己の考えを発表し合い、情報交換を行わせる。</p>	
	<p>6 まとめをする。</p>		<div data-bbox="252 869 1436 958" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>【振り返りの視点】自己の生活を振り返り、食事睡眠の必要性を理解し、見直すことができる。</p> </div> <div data-bbox="252 981 1436 1238" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>振り返り例：自己の生活を振り返り、睡眠不足や食事のバランスが乱れていることがわかった。睡眠をとらないと、生活リズムが乱れ、日常生活に支障が出るし、食事をバランスよく取らないと免疫力が低下したり、体の発育発達にも影響したりするので、これからは寝る時間に注意して規則正しい生活を心がけ、好き嫌いなくバランスよく食事を行い、健康的な生活を送りたい。</p> </div>
	<p>7 次時の見通しをもつ。</p>		