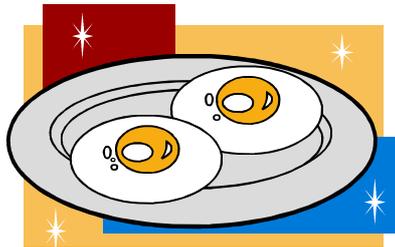


研究テーマ

自己実現に向けた生活習慣を改善する実践力の育成

ーカフェテリア方式と自己実現ワークシートの活用を通してー



平成20年7月11日(金)
沖縄県立向陽高等学校
保健体育科教諭
大城 まち子

保健体育科指導案

学校名	沖縄県立向陽高等学校
対象	1年1組 男10名 女子19名
日時	平成20年7月11日(金)1校時
場所	視聴覚教室
授業者	大城 まち子
指導主事	比嘉 正央

I 単元名

「現代社会と健康」(生活習慣病と日常の生活行動・意志決定・自己実現)

II 単元設定理由

(1) 教材観

健康を保持増進するには、ヘルスプロモーションの考え方を生かし、人々が適切な生活行動を選択し実践すること及び環境を改善していく努力が大切である。日常的な生活習慣がその発症・進行に關与する病気とされる生活習慣病の時代を迎え、食事、運動、休養及び睡眠の調和のとれた意志決定や行動選択は重視されなければならない。また、生活習慣病が単に身体面だけでなく、ストレスとされる心の健康にも起因することを考えた場合、高校生においては、自己実現を目標として設定し、心の健康を目指す必要があると考える。また、保健体育科の目標とされるのは、健康行動の実践であり、その意志決定や行動選択に影響を及ぼす要因については抽象的な知識ではなく、個人の知識や、価値観、社会環境が關連している事を理解させて、自分の生活や行動に關連させて考える事が求められる。

(2) 生徒観

我が校は進学校であり、大学受験そのものを目標として入学した生徒も多い中、生活習慣を重要視していない生徒も少なくない。睡眠や朝食摂取が学習意欲にもつながる事を強調した授業後でも「朝食を摂らない、もしくはパン一枚と飲み物だけ」と答えた生徒が29%という数字を示した。このことでも具体的に保健の授業内容が生活に反映していない事がわかるとともに学習を実践力へ移させる事の難しさを感じる。今回の対象生徒にあらかじめ実施したアンケートによると、健康行動とされる習慣のうち「大切だと思う」ことの順位では1位が運動すること28%、ついでたばこを吸いすぎないこと24%と上位を占め、以下太りすぎ、やせすぎに注意すること、ストレスをためない事、朝食を毎日食べる事という順で回答が並ぶ。また、興味関心のある講義内容については夢の実現という「心の健康」ととらえられる項目に多くの興味関心を示している。

(3) 指導観

本教材では、生活習慣の問題を意志決定・行動選択と、自己実現という「心の健康」で取り扱う内容を絡めて学習することで、生徒の健康行動の変容を促そうとするものである。その手段として個人の生活習慣の課題や遺伝的リスクファクターの元、興味関心のある事柄をカフェテリア方式で専門家の講義を受けることになり、より知識が定着するのではないかと考える。また、その知識を、他の講義の受講者とも共有するという意味で、お互いがその内容を伝えあう方法をとる。さらにカフェテリアで学習した内容をより行動に結びつけていくために、ワークシートに記入することで、生活習慣の変容を促したいと考える。

III 単元の目標

- (1) 我国の疾病構造や社会の変化に対応して、健康を保持増進するためには、人々が適切な生活行動を選択し実践すること及び環境を改善していく努力が重要である事を理解できるようにする。
- (2) 健康を保持増進するとともに、生活習慣病を予防するためには、食事、運動、休養及び睡眠の調和のとれた生活の実践及び喫煙、飲酒に関する適切な意志決定や行動選択が必要であることを理解できるようにする。
- (3) 精神の健康を保持増進するためには、欲求やストレスに適切に対処するとともに、自己実現を図る為に目標設定して行動していくことが重要であるということを理解できるようにする。

IV 単元の評価規準

	ア 関心・意欲・態度	イ 思考・判断	ウ 知識・理解
具体的評価規準	<p>①生活習慣病について個々人の遺伝的要素や生活習慣の課題を見つけようとする事ができる。</p> <p>②食生活・運動・睡眠・自己実現に関してカフェテリアの講義内容を仲間と協力し他のグループに伝えられる。</p> <p>③自己の生活の目標設定を行い、意欲的にワークシートに記入することができる。</p>	<p>①生活習慣病の個々人の課題について認識することができる。</p> <p>②食生活・運動・睡眠・自己実現に関してカフェテリアの講義を通して適切な意志決定や行動選択の判断ができる。</p> <p>③自己の生活の目標設定をじっくり考え、ワークシートに記入していくことができる。</p>	<p>①生活習慣病の発症の原因について理解している。</p> <p>②食生活・運動・睡眠・自己実現に関してカフェテリアの講義を通して適切な意志決定や行動選択が理解できる。</p> <p>③自己の生活の目標設定を正しい知識のもと設定できる。</p>

V 指導と評価の計画

(1) 具体的評価規準

	A (十分満足できる)	B (おおむね満足できる)	努力を要する生徒の手立て
ア 関心・意欲・態度	<p>①生活習慣病について個々人の遺伝的要素や生活習慣の課題を見つけようとする事ができる。</p> <p>②食生活・運動・睡眠・自己実現に関してカフェテリアの講義を仲間と協力し他のグループにうまく伝えられる。</p> <p>③自己の生活の目標設定を行い、意欲的に記入することができる。</p>	<p>①生活習慣病について個々人の遺伝的要素や生活習慣の課題を見つけようとしている。</p> <p>②食生活・運動・睡眠・自己実現、に関してカフェテリアの講義を仲間と協力し他のグループに伝えられる。</p> <p>③自己の生活の目標設定を行い、記入することができる。</p>	<p>①自分の生活習慣を思い起こし具体的に考えさせる。</p> <p>②説明できないことについては質問をさせる。</p> <p>③個人的に目標の設定の方法を個人指導する。</p>
イ 思考・判断	<p>①生活習慣病の個々人の課題について認識することができる。解決行動まで判断できる。</p> <p>②食生活・運動・睡眠・自己実現に関してカフェテリアの講義を通して適切な意志決定や行動選択の判断ができる。</p> <p>③自己の生活の目標設定をじっくり考え記入していくことができる。</p>	<p>①生活習慣病の個々人の課題について認識することができる。</p> <p>②食生活・運動・睡眠・自己実現に関してカフェテリアの講義を通して適切な行動がわかる。</p> <p>③自己の生活の目標設定を記入していくことができる。</p>	<p>①どこに課題があるのかを知るため個人の生活習慣を書き出させる。</p> <p>②他の人の行動選択や意志決定の判断を聞かせる。</p> <p>③目標設定のハードルを下げ、達成できそうな題材を選ばせる。</p>
ウ 知識・理解	<p>①生活習慣病の発症の原因について充分理解している。</p> <p>②食生活・運動・睡眠・自己実現に関してカフェテリアの講義を通して適切な意志決定や行動選択が理解でき、自分の行動と照らして考えられる。</p> <p>③自己の生活の目標設定を正しい知識のもと設定できる。</p>	<p>①生活習慣病の発症の原因について理解している。</p> <p>②食生活・運動・睡眠・自己実現に関してカフェテリアの講義を通して適切な意志決定や行動選択が理解できる。</p> <p>③自己の生活の目標を設定できる。</p>	<p>①資料を再度確認させ、個人の遺伝的要素や生活習慣を重ね合わせて考えさせる。</p> <p>②どこに個人の問題点があるのか一つ一つ丁寧に考えていく。</p> <p>③生活の目標について個人的に助言する。</p>

(2) 指導と評価の計画

	学習のねらいと活動	評価方法等
導 入	<p>○生活習慣病について理解しよう めあて1</p> <p>生活習慣病の原因を理解し、個人の遺伝的リスクファクターと生活行動について考える。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・糖尿病，がん，心臓病，脳卒中，高血圧，の項目で，血縁の中でその病気にかかった，もしくはそれが原因で亡くなったグループに分け，そのグループでその疾病に関わる生活習慣の問題点をあげていく。 ・各疾病の中で，問題となる行動についてあげていく。 ・その疾病に関する行動についてイメージマップを作成する。 〈イメージマップの作り方〉 <p>①「行動」のキーワードから最初に連想することばを点線枠の中に書く。</p> <p>②さらに，そのことばを点線の中に書き，再び同じように枝・葉をのぼしてゆく。</p> <p>③一つの幹から枝・葉がそれ以上でなくなったら，元に戻って新しいことばを他の点線の枠の中に書く。</p> <p>④枝・葉がおたがいに結びつくようだったら繋いでみる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・個人の健康行動に関する課題を書き出し，次時の課題とする。 ・次のカフェテリアのグループ作り，カフェテリアでの手順を理解する。 	<p>ア－① 【関心・意欲・態度】</p> <p>イ－① 【思考・判断】</p> <p>ウ－① 【知識・理解】</p>
	<p>○個々人の興味関心のあるカフェテリアでゲストティーチャーより講義を受けて専門的に研究してみよう。 めあて2</p> <p>健康的な生活習慣をゲストティーチャーから専門的な知識や経験を得て個人の生活習慣の課題を考える。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・食事・運動・睡眠・自己実現のグループにわけそれぞれのワークシートを持ち，ゲストティーチャーの話を書き込んでいく。 <p>めあて3</p> <p>②</p> <p>ゲストティーチャーの講義を正確に伝え合い，他のグループのカフェについて知識を深める。</p> <p>③</p> <ul style="list-style-type: none"> ・講義の終了後，2人1組になって，ワークシートを参考にゲストティーチャーの講義を確認していく。 ・グループを新しくグループを組み直し，それぞれのカフェの場所で，他のグループに伝えあう。その再，発表者，聞き手，ともに相互評価を行う。 	<p>イ－① 【思考・判断】</p> <p>イ－② 【思考・判断】</p> <p>ウ－② 【知識・理解】</p> <p>【相互評価】 【意欲・態度】</p> <p>ア－② 【関心・意欲・態度】</p>
お わ り	<p>○行動を起こすためのワークシートの記入の方法を説明する。 めあて4</p> <p>行動を起こすためには，日々の生活を振り返り，記入していく事が有効であることを理解させる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・個々人の課題や目標を明確にしながら，目標設定用紙に記入していく。また，日々の振り返りノートの記入方法も合わせて理解する。 ・毎日，振り返りノートに記入していくことで目標とする行動に移せるようにする。 <p>④</p>	<p>ア－③ 【関心・意欲・態度】</p> <p>イ－③ 【思考・判断】</p> <p>ウ－③ 【知識・理解】</p>

VI 本時の展開

(1) 本時の目標

- 健康的な生活習慣についてゲストティーチャーから専門的な知識や経験を得て個人の生活習慣の課題を考える。
- ゲストティーチャーの講義を正確に伝え合い、得た知識を明確にしていく。

(2) 準備物 {教科書, ワークシート (各人数分) 各カフェの配付資料(全員分), パソコン4台, プロジェクター4台, ホワイトボード4台, 椅子, 保護者用}

(3) 本時の指導案

	学習のねらいと活動	教師の支援・指導上の留意点	評価方法等
導入 5分	<ul style="list-style-type: none"> ○グループごとにカフェの場所に座り、本時の手順を伝える。 ○今日のめあてを確認する。 ○カフェテリア講義の内容について確認する。 ○各カフェに分かれる。 	<ul style="list-style-type: none"> ○活動内容を説明し、各カフェのワークシートを確認する。 ○より専門的にその分野を勉強しているゲストティーチャーを招く意義を説明し理解させる。 ○所属と本時の講義の内容について説明をする。 ○聞く態度を整える。 	○行動観察
展開 30分	<ul style="list-style-type: none"> ○各カフェテリアに分かれて講義を受ける。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> <p>高校生の望ましい食生活 実態を元に分析, 朝食の大切さをアピール 豊見城市給食センター栄養職員</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> <p>夢実現の為に! 部活動をしながら現役合格するまで 琉球大学理学部数理科学科1年</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> <p>Get The 睡眠! 睡眠の大事さ, 睡眠時間の確保の仕方 向陽高校 養護教諭</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> <p>運動するって Good! 運動が心身に及ぼす効果 向陽高校 体育科職員</p> </div> <p style="text-align: center;">ワークシートの記入</p> <ul style="list-style-type: none"> ○講義終了後、各カフェテリアでゲストティーチャーにお礼を述べる。 	<ul style="list-style-type: none"> ○事前に組んだペアと隣同士で座るようにする。 ○各カフェで、講義を受ける。 ○各カフェは、生徒が背を向ける形で設定し、集中して受けれるようにする。 ○一斉に始め、30分をめどに終了できるようにする。 ○各カフェごとのワークシートに講義の内容を書き込むようにする。 ○質問を受けて内容の理解を深める。 	<ul style="list-style-type: none"> ○行動観察 イー① イー② ウー②
まとめ 25分	<ul style="list-style-type: none"> ○あらかじめ組んでおいたペアと向かい合い、今の講義を復唱して確認し合う。 	<ul style="list-style-type: none"> ○伝え合いの情報が正しいかにはゲストティーチャーに確認してもらう。 <p>■教師によるまとめ</p> <ul style="list-style-type: none"> ○今日得た知識がより専門的で、貴重な時間が過ごせたことを強調し、次の時間には各カフェの生徒に得た知識を正確に伝えていくことを促す。 	○ペアで発表 アー②