

保健体育科学習指導案

令和7年〇月〇日 第〇校時

〇〇高校 〇年 〇組 〇名

指導者 _____

1 単元名 生涯を通じる健康「働くことと健康」

2 単元について

(1) 教材観

現代社会では、AI やグローバル化の進展が、職業選択や働き方を大きく変え、多様な生き方・働き方を求められている。このような変化の中、労働環境の複雑化に伴い、過労やハラスメント、ワークライフバランスの崩壊といった健康課題が顕在化している。本単元は、生涯にわたる健康の保持増進の観点から、働くことの意義を多角的に捉え、労働環境の重要性やストレスへの適切な対処法といった、具体的な健康課題の解決について学習を深める。また、現代社会と健康、心身の発達と自己形成という学習内容を基盤とし、生徒が将来の社会生活を見据え、自らの心身の健康を自己管理するための知識とスキルを習得することを目指す。

(2) 生徒観

生徒は、働くことについて「収入を得るため」という経済的側面を第一に考える傾向にある。しかし、教員自身の経験談や、仕事が「楽しい」と感じる要素を共有することで、働くことの多様な価値観に気づかせることができる。また、若者の離職率が高いという社会的な状況や、働くことによる健康への悪影響（ストレス、睡眠障害、うつ病など）については、ある程度の認識を持っている。事例分析やペアワークを通じて、これらの問題を自分事として捉え、深く考えることができると予想される。

(3) 指導観

生徒が主体的に学習できるよう、教師の一方的な説明ではなく、ワークシート(MetaMoJi Classroom)やペアワーク、アンケート結果の活用を中心とする。具体的な事例を用いることで、働くことの意義と健康問題の関係をよりリアルに理解させる。また、「なぜ、このようなことが起こるのか」という問いかけを通じて、根本的な原因(会社の利益追求、労働安全衛生の軽視など)を考察する力を養うことを重視する。

3 単元の目標

(1) 生涯を通じる健康について、自他や社会の課題を発見し、その解決を目指した活動を通して、技能を身に付けることができるようにする。

- (2) 生涯を通じる健康に関する情報から課題を発見し、健康に関する原則や概念に着目して解決の方法を思考し判断するとともに、それらを表現することができるようにする。
- (3) 生涯を通じて自他の健康の保持増進やそれを支える環境づくりを目指し、明るく豊かで活力ある生活を営む態度を養うことができるようにする。

4 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 結婚生活について、心身の発達や健康の保持増進の観点から理解している。また、受精、妊娠、出産とそれに伴う健康課題について理解している。</p> <p>② 高齢期には、加齢に伴い、心身の機能や形態が変化すること、また中高年期を健やかに過ごすためには、自己管理を行うこと、運動・スポーツに取り組むことなどが関係することを理解している。</p> <p>③ 働く人の健康の保持増進は、職場の健康管理や安全管理とともに、働く意義の多様な価値観に気づき、ワークライフバランスなど、仕事と生活のバランスをとることの重要性を理解している。</p> <p>④ 労働による傷害や職業病などの労働災害は、作業形態や作業環境の変化に伴い、質や量に変化してきたことを理解している。また、労働災害を防止するには、健康管理と安全管理が必要であることを理解している。</p> <p>⑤ 働く人の日常生活においては、積極的に余暇を活用し、生活の質の向上を図ることが重要であることを理解している。</p>	<p>① 結婚生活と健康について、習得した知識を基に、結婚生活に伴う健康課題の解決や生活の質の向上に向けて、保健・医療サービスの活用方法を整理している。</p> <p>② 働く人の健康の保持増進について、習得した知識を基に、生活の質の向上を図ることと関連付けて、課題解決の方法に応用している。</p> <p>③ 生涯を通じる健康について、自他や社会の課題の解決方法と、それを選択した理由などを話し合ったり、ノートなどに記述したりして、筋道を立てて説明している。</p>	<p>① 生涯を通じる健康についての学習に主体的に取り組もうとしている。</p>

5 指導と評価の計画（5時間）

時間	主な学習活動	知	思	態	評価方法
1	<ul style="list-style-type: none"> 心身の発達と結婚生活の関係について理解する。 結婚生活を健康的に送るために必要な考え方や行動について考える。 	①	①		観察 ノート
2	<ul style="list-style-type: none"> 加齢に伴う心身の変化について理解する。 高齢社会に必要な社会の取り組みについて考える。 	②			ノート

3 (本時)	<ul style="list-style-type: none"> 働くことの意義と健康のかかわりについて理解する。 働き方や働く人の健康問題の変化について理解する。 	③	②		観察 ワークシート
4	<ul style="list-style-type: none"> 労働災害の種類とその原因について理解する。 労働災害を防止するために必要なことを考える。 	④			観察 ワークシート
5	<ul style="list-style-type: none"> 職場が行う健康に関する取組について説明できる。 余暇を積極的にとることの意義について説明できる。 	⑤	③	①	ワークシート

6 本時 (3 / 5 時)

(1) 目標

- 働く人の健康の保持増進は、職場の健康管理や安全管理とともに、働く意義の多様な価値観に気づき、ワークライフバランスなど仕事と生活のバランスをとることの重要性を理解している。(知識・技能)
- 働く人の健康の保持増進について、習得した知識を基に、生活の質の向上を図ることと関連付けて、課題解決の方法に応用している。(思考・判断・表現)

(2) 展開

時間	学習活動	指導上の留意点	学習活動における 具体的評価規準	評価 方法
10分	1 働くことの意義について考える。	○ 事前アンケートの結果や周りの先生方の意見を参考に、働く意義の多様性について理解させる。		
5分	2 働くことの健康影響について考える。	○ 健康への悪影響について、事前アンケートや若者の離職率を参考に関心を高めさせる。		
10分	3 事例の問題点をMetaMoJi Classroomのワークシートに入力する。	○ 問題点を文脈などから読み解き、Aさんの立場で考えるように促す。		
10分	4 なぜ働くことで様々な問題が起こるのかをペアで考え、MetaMoJi Classroomに入力し発表する。	○ 「会社の利益」を求めすぎると、「働くことの意義」を見失う可能性があることを生徒自身から引き出せるように促す。	○ 仕事と生活のバランスをとることの重要性を理解している。(知識・技能)	ワークシート

15分	5 現代の働き方について説明し、本時の学習内容の振り返りをする。	○ 現代の働き方について理解し、「将来どのように働きたいか」を考え、他者に伝えるよう指示する。	○ 習得した知識を基に将来の働き方について考えることができる。（思考・判断・表現）	観察
-----	----------------------------------	---	---	----

(3) 評価及び指導の例

「十分満足できる」と判断される状況	<ul style="list-style-type: none"> ・働くことの意義や健康への影響について理解し、仕事と生活のバランスを図ることの重要性について説明できる。（知識・技能） ・習得した知識を基に、将来の働き方について具体的な例を挙げて考えることができ、自己の考えを他者に伝えることができる。（思考・判断・表現）
「おおむね満足できる」状況を実現させるための具体的な指導	<ul style="list-style-type: none"> ・働くことと健康の関わりについて学習内容が定着していない生徒には、身近な事例を示したり、必要に応じて個別に説明を行ったりする。（知識・技能） ・将来の働き方について具体的な意見が思いつかない生徒には、本時の授業内容を振り返らせ個別に説明する。（思考・判断・表現）