

保健体育

Eduscrum

Book

今回のテーマ

「健康な生活と病気の予防についてまとめて発表しよう」

先生からのメッセージ

学校でよく聞く言葉「健康」この2文字のことを考えてみたことはあるかな。そして、「健康な生活」ってなんだろう。「健康な状態」って人それぞれなのかな。それとも何か定義があるのかな。

健康な生活についての理解を深めていこう・・・さあ、学習のはじまりだ!

○第1章(健康な生活と病気の予防)の目標

健康の成り立ちと病気の発生要因、生活習慣と健康について、問題を発見し、課題の解決に向けて学習に主体的に取り組んでいる。

○学習の評価規準(具体的に目指す内容)

【知識・技能】

- ・健康の成り立ちを理解し、心身の健康には、生活習慣が深く関わっていることを理解している。
- ・健康の保持増進には、年齢・生活環境に応じた運動、食事、睡眠、休養があることを理解している。

【思考・判断・表現】

- ・習得した知識を自他の生活に適用したり、課題解決に役立てることができる。
- ・健康の保持増進をする方法を発見し、問題を発見し、課題を立てて協働的に学習できる。

【主体的に学習に取り組む態度】

- ・保健分野の学習に粘り強く取り組むことができる。
- ・自己の学習を調整し、保健学習に取り組むことができる。
- ・協働的に学習を進めることができる。

○問題の背景(第1章の学習意義)

中学生になると生活の環境は大きく変化する。小学生のころとは違い、周囲があなたを大人扱いし始める。それは、自立への過程であると同時に「自律」への試練でもある。

人の生活習慣は、中学生期に確立するといわれている。つまり、将来の自分の健康的な生活の基礎は今つくられる。

健康とは、「ちょうどよい食事」「ちょうどよい運動」そして、「ちょうどよい睡眠時間」が影響している。この「ちょうどよい」とは「適切・適度」という言葉に変換することができる。過不足なく、自分の意思でコントロールしていくこと、それこそが「自律」であるといえよう。

日々の生活を自分で考え、判断し、適切に実行していくことによって健康への道は開かれる。

○調べる内容

★「健康な生活」について調べるためには、健康な生活に影響を与えていることを調べる必要があります。

- ・健康の成り立ち(2つの要因)
- ・運動と健康(適切な運動って…?)
- ・食生活と健康(適切な食事って…?)
- ・休養、睡眠と健康(適切な休養と睡眠は…?)

○プレゼンへの道のり(調べた方法のまとめ方)

★エデュスクラムでは、「調べたものを発表する」ことが大切です。

第三者に伝えるつもりで情報をまとめましょう!

- ① 自分が担当する「アイテム」に関連する情報を集めて、各グループのスライドにまとめていく。
- ② 班長を中心に、スライドの中身と「完成の定義」を見直し、よりよいものにしていく。
- ③ 発表会でスライドを使って発表する。※自分が担当したスライドは責任をもって発表すること!!

○ プレゼンは、1班 7分で行います。

○ 発表会は、本章の最後に行う予定です。(6時間目)

○参考資料やサイト キーワード等

- ・教科書(中学校 保健体育) p16~28
- ・新保健体育ワーク p2~15

【検索キーワード】

- ・健康の成り立ち 主体要因 環境要因
- ・適切な運動 中学生
- ・適切な食事 ・適切な睡眠 ・適切な休養

健康な生活を送るために大切なこと

【健康の要因】



思春期の子どもは何時間寝るべきか

【睡眠 休養】



食の基本

【食生活】



○エデュスクラム 3か条 ~中学生編~

1 調べた内容に関しては、出典を記録する。 ※出典・・・調べた場所やサイト名、ものを指す。

例)教科書○ページ、ワーク○ページ、厚生労働省のサイトなどなど

2 時間を意識して取り組む。

3 「全員が協力して一つのものを作る」という意識をもって取り組む。