

保健体育科

【研究主題】

多様な関わりを通して健康を追求し、人生の豊かさを広げる生徒の育成

【研究副主題】

確かな方略的知識を基に、協働を調整・創造する運動学習

公開授業

学級：1年3組 授業者：高比良 大樹



未来の自分を支える生活習慣 ～運動と健康～

保健体育科では、体育分野において多くの実践研究がある一方、保健分野は知見の蓄積が少ない現状です。学習指導要領では、「保健分野においては、生涯にわたって健康を保持増進する資質・能力を育成すること」が明示されており、保健分野は単なる補助的な位置づけではなく、生徒の生涯にわたる健康的な生活を支える重要な役割を担っており、保健分野の指導のさらなる充実が急務です。特に、中学生は生活習慣の基盤を作る重要な時期であり、生徒自身の食事・運動・睡眠の乱れが将来の健康リスクに与える影響を中学生の段階では想像しにくいいため、正しい理解や行動変容につなげることが求められています。

そこで、本時では「**生徒が生活習慣と健康との関わりを自分事として捉える学び**」を提案いたします。身近な大人の生活を基に、自分自身の将来の姿を具体的にイメージさせたり、現在の生活習慣を深く見つめさせたりすることで、生徒が自分事として議題を捉えることができるようにします。また、本授業と体育分野との関連を図りながら、運動実践の見方や考え方を広げることで、今後の保健体育科の授業や日々の生活に生かそうとする態度の育成を目指します。

当日は、**生徒が自分の生活習慣について考え、他者との対話を通して新たな気づきを得る場面を公開いたします**。知識の理解にとどまらず、それをどのように自分の生活に生かしていくかを問い続けながら、生涯にわたる健康づくりにつながる学びの在り方を、御覧ください。

メタ認知との関わり

健康な人生を歩むためには、生活の中に自覚的に運動を取り入れていく必要があることに気づかせ、そのためには体育分野で何を身につけるとよいかを考えさせる場面を設定し、メタ認知的知識「他者の意見を自分の学び方を見直すきっかけにするとよい」を働かせます。このような学習を通して、生徒は自らの生活を見直しながら、主体的に健康づくりに取り組もうとする態度を身につけることができます。

詳細はこちら

長崎大学教育学部附属中学校研究発表会

令和8年6月26日（金） 9:20 ～ 16:10

