年　　　組　　　番　氏名

１　健康に関する意思決定や行動選択

（１）学習のねらい

健康に関する意志決定や行動選択とそれに影響を与える要因、健康的な意志決定・行動選択を実現する工夫について理解し、説明することができる。

（２）評価の観点

〇関心・意欲・態度

健康に関する意志決定や行動選択とそれに影響を与える要因、健康的な意志決定・行動選択を実現する工夫について、課題の解決に向けての話し合いや意見交換などの学習活動に意欲的に取り組もうとしている。

〇思考・判断

健康に関する意志決定・行動選択とそれに影響を与える要因、健康的な意志決定・行動選択を実現する工夫について、課題を見つけたり、整理したりするなどして、それらを説明している。

　〇知識・理解

健康に関する意志決定・行動選択にかかわる個人的・社会的要因、情報の収集、計画と評価、社会的な影響力への対処について、課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解している。

＜設問＞

　健康を保持増進するためには適切な意思決定や行動選択をすることが必要です。適切な意思決定と行動選択を行うために必要なものは何だろうか。

●以下の課題についてノートやファイル（PCなどを活用）にまとめるなどしましょう。

（課題１）あなたは友達に、昨日の夜にテレビで放送されたダイエットを教えてもらいました。実践する前に気を付けなければいけないことは何でしょうか。

（課題２）適切な意思決定や行動選択をするためには、心の状態や自分の自分自身をどれだけ大切に考えているかなどの価値観も大切です。そのことが分かる行動の具体例やデータの説明を教科書などを読んで書きましょう。

（課題３）あなたが親戚の集まる食事会に参加したときに、おじさんから「お酒を一杯飲んでみるか？」と言われました。あなたはその時、どのような言葉で断るでしょうか。その時に、気を付けるポイントを含めて書きましょう。

●課題を実施した後で、<設問>に対する自分の考えを書きましょう。

＜参考資料＞

※設問や課題を考え、まとめる上で参考とした資料を記載してください。

例）保健体育の教科書、ＷＥＢページ（厚生労働省等）