



# 保健学習ハンドブック

<改訂版>

平成 24 年 3 月



神奈川県立体育センター

Kanagawa Pref. Taiiku Center est. 1968

## 改訂にあたって ～保健学習の授業改善のために～

- 授業改善は、私たち一人ひとりが授業に対する課題意識を持ち、解決に向けて研鑽に励むことにより実践されます。
- そのためには、校内研修や校外研究会等へ積極的に参加し、互いに授業公開や研究協議等に取り組むことが重要となります。
- このことを踏まえ、今回体育センターでは、平成19年に作成した「保健学習ハンドブック」の内容を見直し・精選し、校内研修や授業研究で手軽に活用できるハンドブックを目指して改訂を行いました。

## 活用にあたって

- 本ハンドブックは、保健学習の授業づくりに必要な知識をまとめるとともに、改訂された学習指導要領に準拠した単元計画や時案を作成するための方法を示しています。
- 授業づくりの基礎・基本を再確認するとともに、学習指導要領解説を手元に置き、日々の授業づくりや、研修・研究の資料作成等に活用してください。
- 活用にあたっては、まず、文部科学省のHP等で、新しい学習指導要領の改善点・変更点の確認をお願いします。

## 目次

1	現在の健康教育の考え方	1
2	学校における健康教育の位置付け	1
3	学校における保健学習の役割	2
4	保健学習の系統性	3
5	学習指導要領の読み取り方	3
	（1）指導内容の明確化	3
	（2）学習指導要領解説の読み取り	4
6	保健学習の指導上の課題	4
7	保健の学習を通じた思考力・判断力等の育成を目指して	5
	（1）保健学習において身に付けさせたい力	5
	（2）知識を活用する学習活動の指導方法	5
	（3）発問の工夫	6
	（4）活動を評価に結びつける工夫	7
8	他教科との関連	8
9	学習評価の在り方	9
	（1）学習評価に関する基本的な考え方	9
	（2）指導と評価の一体化	9
	（3）学習評価における観点	9
	（4）評価規準の設定	9
	（5）学習状況を判断するためのポイントと支援用語解説	10
10	評価と評定	11
11	保健分野 学習指導と評価の計画案	12
	（1）校種による単元のとらえ方	12
	（2）学習指導と評価の計画案について	12
	（3）学習指導と評価の計画案 フォーマット（高等学校科目「保健」）	13
12	事例（喫煙・飲酒・薬物乱用に関する内容）	15
	《小学校》	15
	《中学校》	19
	《高等学校》	23
	引用・参考文献	27

# 1 現在の健康教育の考え方<sup>2)</sup>



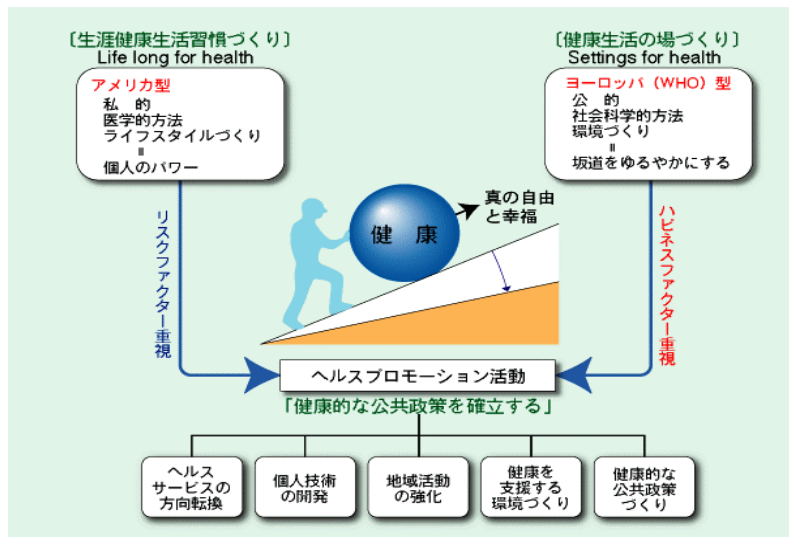
図1 ヘルスプロモーションの考え方

ヘルスプロモーションの考え方(図1)を生き、生涯を通じて自らの健康を適切に管理し改善していく思考力・判断力などの資質や能力を培い、実践力を育成することを旨とします。<sup>1)</sup>

※QOL  
=Quality of life



ヘルスプロモーションとは、1986年、WHO〈世界保健機関〉がオタワ憲章で提唱した健康の考え方です。行政や医療の専門家からの一方的なサービス提供のあり方を見直し、人々が自発的に健康的なライフスタイルを取れるようにするための政策で社会全体を包括した概念です。(図2)



島内憲夫 1987/島内憲夫・助友裕子・高村美奈子 2004 (改編)

図2 ヘルスプロモーション活動の概念図<sup>2)</sup>

# 2 学校における健康教育の位置付け<sup>3)</sup>

学校においては、ヘルスプロモーションの考え方に基づいた体制づくりや環境の支援が必要となります。

学校における体育・健康に関する指導は、生徒の発達の段階を考慮して、学校の教育活動全体を通じて適切に行うものとする。特に、学校における食育の推進並びに体力の向上に関する指導、安全に関する指導及び心身の健康の保持増進に関する指導については、保健体育科はもとより、家庭科、特別活動などにおいてもそれぞれの特質に応じて適切に行うよう努めることとする。

(以下省略)

参考：高等学校学習指導要領第1章総則第1款の3「学校における体育・健康に関する指導」

「保健」の指導に当たっては、ホームルーム(学級)活動や学校行事などの特別活動及び総合的な学習の時間などにおいて、保健学習で身に付けた知識及び資質や能力を生かして課題解決などに取り組むことができるようにすることまでを含め、指導を計画する必要があります。

図3は、財団法人日本学校保健会が発行する「みんなで進める学校での健康づくり」における学校健康教育のイメージですが、これを見ると、保健学習が学校健康教育の中核と考えられ、関連教科をはじめ特別活動など、その他の各活動により実践化をすることが示されています。高等学校においては、「道徳の時間」は設定されていませんが、道徳以外は、校種に関係なく同じイメージで捉えることができます。

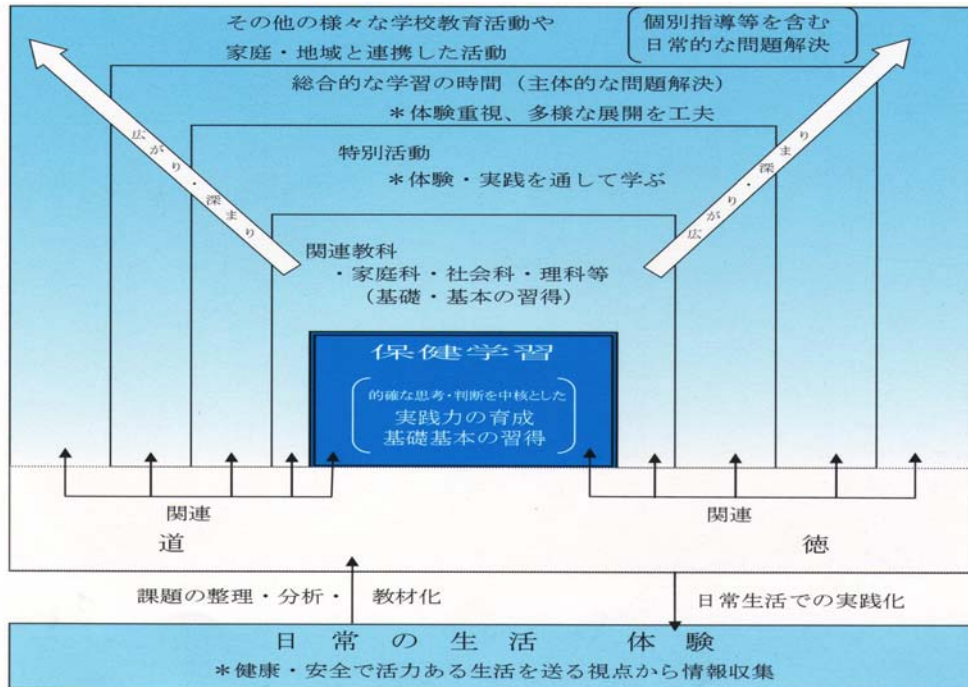
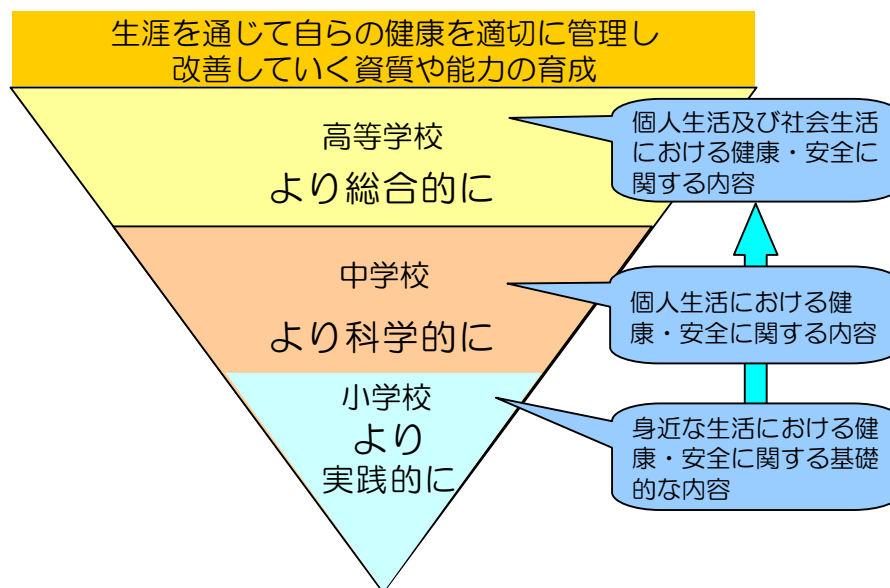


図3 学校健康教育のイメージ<sup>2)</sup>

(戸田芳雄)

### 3 学校における保健学習の役割<sup>1) 4) 5)</sup>

保健学習は、健康・安全に関する基礎的・基本的な内容を生徒が体系的に学習することにより、健康問題を認識し、これらを科学的に思考・判断し、適切に対処できるようにすることをねらいとしており、生涯を通じて健康で安全な生活を送るための基礎を培う上で中心的な役割を担っています。(図4)

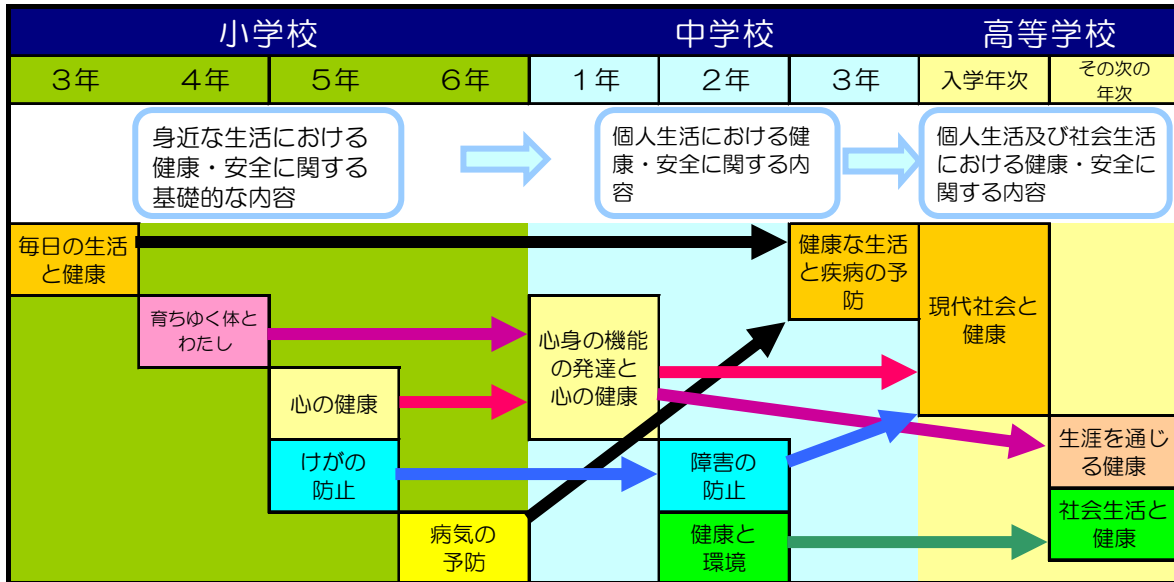


平成22年度健康教育指導者養成研修資料(一部改変)

図4 保健学習体系化のイメージ

## 4 保健学習の系統性<sup>1) 4) 5) 6) 7)</sup>

保健学習は、小学校3年生から始まり、高等学校の2年次までの9年間にわたって継続的に行われます。体系的には、小学校では「身近な生活における健康・安全に関する基礎的な内容」、中学校では小学校での学習を踏まえ、「個人生活における健康・安全に関する内容」を学習します。高等学校では「個人生活及び社会生活における健康・安全に関する内容」として、包括的に学習していきます。(図5)



平成23年度小・中学校各教科等担当指導主事連絡協議会資料（一部改変）

図5 保健学習の系統性

※小学校の授業時数は3・4年で各4単位時間程度、5・6年で各8単位時間程度を目安とします。

※中学校の授業時数は1年で12単位時間程度、2年で16単位時間程度、3年で20単位時間程度を目安とします。

※高等学校は、原則として入学年次及びその次の年次の2カ年にわたり履修させます。内容のまとめりや小項目の順序については、学校や生徒の実態に即し、弾力的に取り扱うことが可能です。

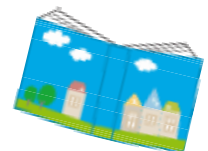
## 5 学習指導要領の読み取り方<sup>3) 8) 9) 10) 11)</sup>

### (1) 指導内容の明確化

**学習指導要領** には、先生方が「必ず教えなければならない」指導内容が示されています。

指導内容を明確化するための工夫

基本的に「主部+述部」の構文で整理  
述部には、主部に対する条件や要因を示す



例： 心の健康を保つには、欲求やストレスに適切に対処する必要があること  
(主部) (述部)

**学習指導要領解説** には、学習指導要領の記述の意味や解釈について説明されています。

それぞれの教科書における「必ず教えなければならない」ことは何かを知るためには、学習指導要領解説の記載内容を読み解く必要があります。

## (2) 学習指導要領解説の読み取り

### (1) 現代社会と健康

#### イ 健康の保持増進と疾病の予防

##### (イ) 喫煙、飲酒と健康

喫煙、飲酒は、生活習慣病の要因となり健康に影響があることを理解できるようにする。その際、周囲の人々や胎児への影響などにも触れるようにする。また、(中略)その際、好奇心、自分自身を大切にする気持ちの低下、周囲の人々の行動、マスメディアの影響、ニコチンやエチルアルコールの薬理作用などが、喫煙や飲酒に関する開始や継続の要因となることにも適宜触れるようにする。

参考：高等学校学習指導要領抜粋（下線は筆者）

- 「～理解できるようにする。」は、原則として必ず取り扱う内容（主となる学習内容）
  - \*「～の面から」や「取り上げる」「関連付ける」などの表記が付帯している場合もあります。
- 「～など」と表記されている場合は、
  - \*健康保持の重要性に依りて、具体的な事例は最近の健康問題や事象等を例に別途取り扱うこともできることを表しています。
- 「触れるようにする」は、主となる学習内容を扱ったうえで触れる内容
- 「必要に依りて扱う程度とする」、「関連付けて扱う程度とする」は、伝える程度にとどめる内容（他教科との関連や、時間数への配慮等から）

このことを踏まえ、主となる指導内容を確認し、「何を」指導するのかを明確にした授業展開が求められています。

## 6 保健学習の指導上の課題<sup>12)</sup>



財団法人日本学校保健会に設置された保健学習推進委員会では、保健学習推進上の課題を明らかにするための全国的な実態調査を実施しました。

表1 保健学習についての肯定的回答

	小5		中1		高1		高3	
	男	女	男	女	男	女	男	女
保健の学習が好きだ	59.7	67.8	41.8	42.4	43.9	41.9	38.7	37.3
保健の学習は楽しい	57.2	61.9	43.8	39.6	40.5	37.9	34.0	33.9
保健の学習は大切だ	91.8	95.9	82.5	89.1	85.2	92.0	87.1	93.5
内容がわかった*	63.0	74.1	54.0	63.1	53.6	59.5	63.3	71.6
考えたり工夫したりできた*	42.9	51.9	36.5	42.8	31.0	33.3	29.7	31.9

※小5は小学校3、4年生での、中1は小学校5、6年生での、高1は中学校での、高3は高等学校1、2年生での保健学習についての回答（なお、\*の設問については、内容のまとまりごとの数値を学年ごとに平均化した）

保健学習推進上の課題を明らかにするための実態調査 日本学校保健会（2012）

児童生徒の多くは、保健学習が「大切」だと回答しているものの、「好き」「楽しい」あるいは「考えたり工夫したりできた」とは思っていないようです。（表1）保健学習においても、児童生徒の興味・関心を喚起したり、思考を促したりするような指導方法の工夫、学習内容の系統性を意識した展開の工夫が課題であるということが言えます。



## 7 保健の学習を通じた思考力・判断力等の育成を目指して



### (1) 保健学習において身に付けさせたい力

保健学習の指導に当たっては、知識の習得を重視した上で、「知識を活用する学習活動」を積極的に行なうことにより、思考力・判断力等を育成することが求められます。そのため、明確化された「学習内容」に、児童生徒が興味や関心をもつとともに、「習得できるような学習活動」や「活用できるような学習活動」を積極的に行なうことによって、科学的な思考と正しい判断の下に意志決定や行動選択を行い、適切に実践していくための思考力・判断力等の育成を目指したいものです。

### (2) 知識を活用する学習活動の指導方法<sup>9) 10) 13) 14) 15)</sup>

表2 指導方法の工夫例【小学校・中学校・高等学校<共通>】



	方法	期待される効果	効果が出にくい場合	実施の際の注意点	活用の例
ストーリーニング	○グループ内であるテーマについてさまざまなアイデアや意見を出すための活動	○グループ内での活発な意見交換へのきっかけになり、課題発見・解決能力、思考力、表現力の育成に役立つ。	○メンバーの数や構成、テーマの設定によって、意見やアイデアが出ずに活動が停滞する。	○メンバーは5～8名程度とする。 ○批判的なコメントはしない。 ○質を問わずに多くのアイデアを出す。	○飲酒、喫煙のきっかけとなるもの。 ○ストレスの原因 等
ディスカッション	○テーマについて自由に意見を述べる活動	○様々な観点から考えることができ、思考力の向上が図れる。	○意見を述べない、述べるできない児童生徒が出る。	○児童生徒それぞれが、自分の意見を持ち述べるような支援が必要である。	○健康に対する価値観を高める。 ○医療機関へのかかり方 等
実習	○ある場面を設定して体験的な学習を行う活動	○実際の場面で実践できる能力と自信を身に付けたりすることができ、保健学習への関心・意欲、思考・判断力が高まる。	○行って終わりという状況になりやすい。技能の習得という観点到りやすい。	○得た結果や過程を健康行動につなげるという意識をもつことが必要である。	○ストレス対処法 ○応急手当 ○心肺蘇生法 等
実験	○仮説検証といった実証的な問題解決を自ら行う活動	○正しい方法を学ぶことができ、保健学習への関心・意欲・思考・判断力が高まる。	○実験方法の習得という観点到りやすい。	○科学的な事実や法則といった指導内容を理解できるようにすることに主眼を置く必要がある。	○パッチテスト ○残留塩素測定 等
ゲストティーチング	○それぞれの領域の専門家などから、その分野についての実践例や専門的な話を聞く活動	○保健の学習内容は多岐にわたっており、日々新しい事実が生まれたり、考え方が変化したりすることに対応できる。 ○健康リテラシー能力を育成する。	○講師まかせになりやすく、本来の学習の目的から外れてしまったり、学習活動に生かすことができない。	○あくまでも、授業の主体が教師であること、そこから何を児童生徒に学ばせるのかを明確にし、ゲストティーチャーと十分に指導内容の打ち合わせが必要である。	・養護教諭や栄養教諭、学校栄養職員、医師、看護師、消防士などから現場の状況を聞く。 等

保健学習ハンドブック 神奈川県立体育センター（平成19年）（一部改変）

※ 教師の説明だけでは伝わりにくい内容については、スライドなどの視聴覚教材やAEDなどの教育機器を教材・教具として活用するのも効果的です。あくまでも学習内容を身に付けさせるための活用であることから、学習の振り返りの機会を設けて知識と結び付けさせる工夫が必要です。

#### 留意点①

- 授業の流れの中で必要な場面を活用する
- 視聴覚教材等に合わせたプリントや課題を用意する



表3 指導方法の工夫例【高等学校のみ】

	方法	期待される効果	効果が出にくい場合	実施の際の注意点	活用の例
ロールプレイング	○ある役割に必要な能力や技術を習得したり、それについて理解するための活動	○現実的な問題への対処能力(思考力、技術など)の形成に役立つ。 ○シナリオづくりや役割演技を通して、スキル習得に対する関心・意欲が高まる。 ○課題解決や意志決定に役立つ。	○生徒の知識不足や自己教育力が不足している場合は、単なる劇になる可能性がある。	○ロールプレイングの動機付け、リアルさの追求、思考活動の活性化などを十分に検討する。	○喫煙の誘いに対する断り方 ○救急車の呼び方  等

保健学習ハンドブック 神奈川県立体育センター(平成19年)(一部改変)

※ ロールプレイングを使いさえすれば、すぐに思考力・判断力が身に付くというものではありません。何を学習するのかを明確にして、学習内容を習得したり思考したりできるようにしましょう。

<b>留意点②</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 指導前には「目的」や「行い方」を説明する</li> <li>○ 指導中・指導後は発問等を工夫する</li> </ul>
-------------	--



### (3) 発問の工夫

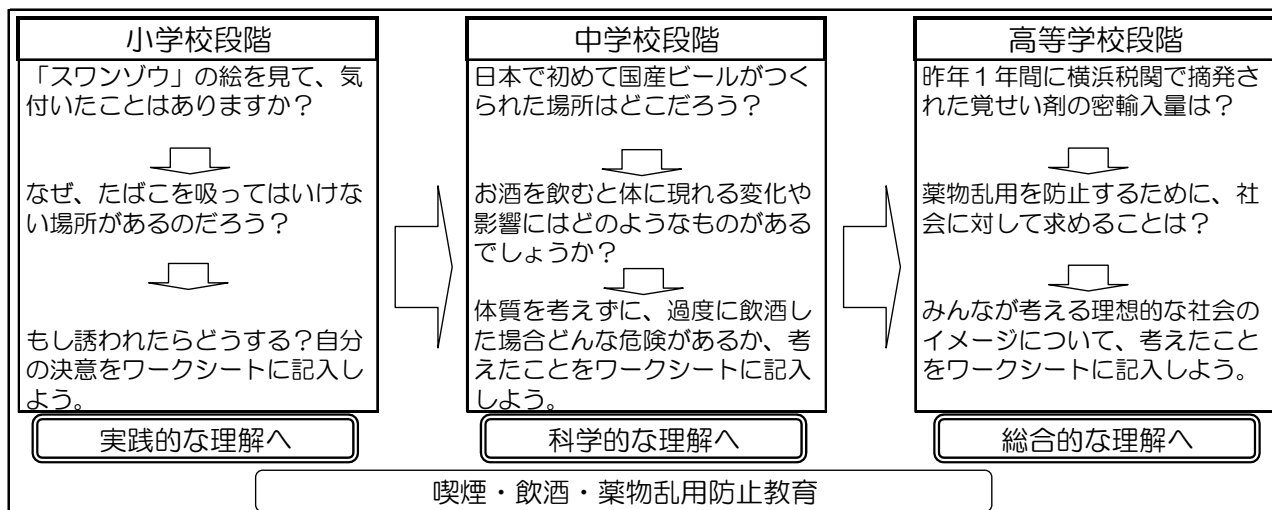
知識や技能を活用して課題を解決するために必要な思考力や判断力を育む工夫として、比較的広く用いられている手法に発問づくりがあります。発問は、児童生徒の反応があらかじめ予想され、彼らが答えを考えていく過程で固定観念が揺さぶられることによって、そうした思考力や判断力を育むことが意図されているものです。

#### ア 学習の流れを意識した発問

<b>意識を喚起</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ これまでに学習した内容を確認する発問</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 学習活動に導く発問</li> </ul>
<b>思考を促す</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 思考を広げたり、深めたりする発問</li> <li>・ 比較したり違いを明確にしたりする発問</li> <li>・ 視点を転換させたり、ヒントを与えたりする発問</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 判断を促す発問</li> <li>・ 自分の考えやイメージを出させる発問</li> </ul>
<b>知識を定着</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 自分を振り返らせる発問</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 次の学習への意欲を図る発問</li> </ul>



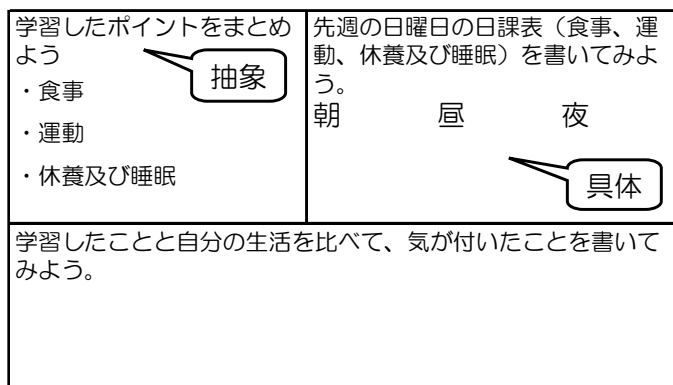
イ 各校種における保健学習のねらいと発問（例）<sup>1) 4) 5)</sup>



(4) 活動を評価に結び付ける工夫<sup>6) 7)</sup>

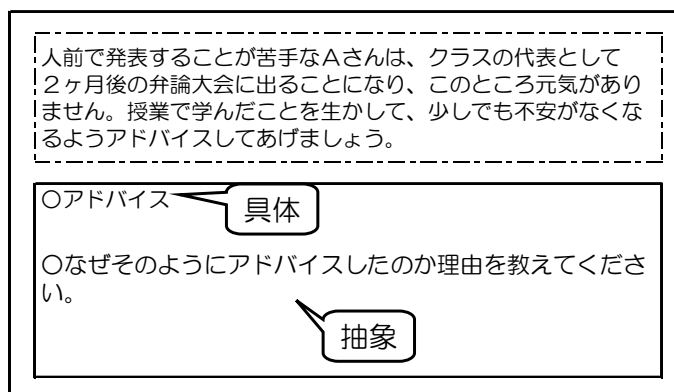
思考力・判断力等を児童生徒が身に付けているかどうかの評価規準に盛り込むべき事項には、『～考え、判断し、それらを表している』の表記があります。この『それらを表している』とは、具体的には、「話したり、書いたりして目に見えるようにしている」ということを指し、評価方法としては、「観察」の他に、「ワークシート」による評価等が考えられます。

計画段階から、「活動」に連動した「発問」と、思考の過程が読み取れるようなワークシートをセットで考えておくと、より効果的な「評価」に結びつけることができるでしょう。(図6、図7)



平成23年度小学校・中学校各教科等担当指導主事連絡協議会(小学校体育保健領域)資料(一部改変)

図6 ワークシート作成例1



平成23年度小学校・中学校各教科等担当指導主事連絡協議会(中学校保健体育保健分野)資料(一部改変)

図7 ワークシート作成例2

## 8 他教科との関連 1) 4) 5)



保健学習は、体育学習はもとより、他教科、科目、特別活動、総合的な学習の時間等と、互いに関連付けながら、効果的に行う必要があります。

○体育学習との関連では、指導内容の明確化が重要です。(P3～P4参照)

- ・小学校低学年においても、(保健学習への導入として)運動と健康のかかわりについて指導する。

各領域 で実施	<ul style="list-style-type: none"> <li>○体は、活発に運動をしたり、長く運動をしたりすると、汗が出たり、心臓の鼓動や呼吸が速くなったりすること</li> <li>○カー杯動く運動は、体をじょうぶにし、健康によいこと</li> </ul>
------------	---

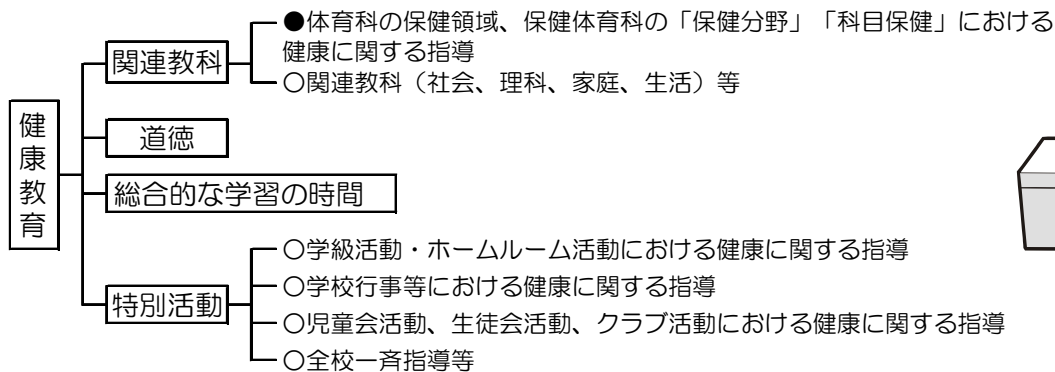
- ・「体ほぐしの運動」と「心の健康」の学習との関連を図る。
- ・「水泳」等と「応急手当」の学習との関連をもたせる。
- ・発達段階に応じた「安全教育」は、体育における重要な課題。



○他教科、科目、特別活動、総合的な学習の時間等との関連。

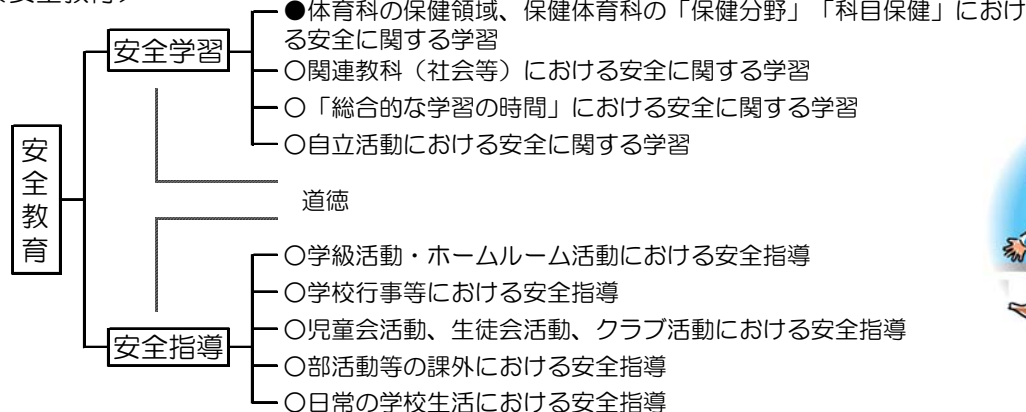
- ・心の健康、薬物乱用、生活習慣病、感染症など深刻化している児童生徒の心身の健康課題に適切に対応するために、学校における食育の推進、安全に関する指導及び心身の保持増進に関する指導との関連を図り、学校の全体計画を作成し、家庭や地域と連携しながら、計画的、継続的に指導を進める必要があります。

### <健康教育><sup>16)</sup>



※健康教育に安全教育は含まれます。

### <安全教育><sup>17)</sup>



## 9 学習評価の在り方 <sup>18)</sup>



### (1) 学習評価に関する基本的な考え方

- ア きめの細やかな指導の充実や児童生徒一人ひとりの学習の確実な定着を図るため、目標に準拠した評価を引き続き着実に実施します。
- イ 学習指導要領の趣旨や改善事項等を学習評価において適切に反映します。
- ウ 学校や設置者の創意工夫を一層生かします。

### (2) 指導と評価の一体化

児童生徒の学習状況を適切に評価し、評価を指導の改善に生かすという視点を一層重視し、より効果的な指導が行えるよう、指導の過程や評価方法を見直します。(図8)

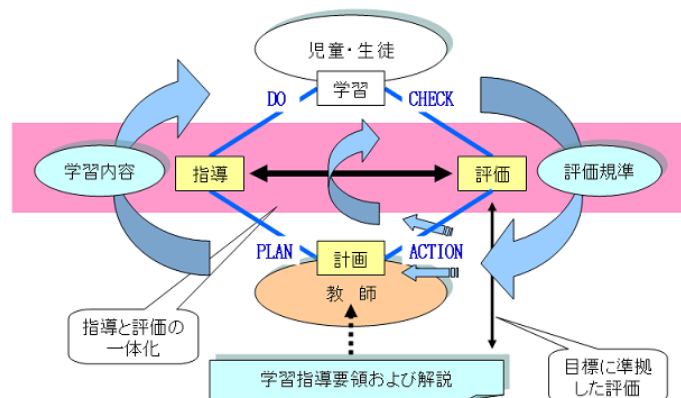


図8 指導と評価の一体化のイメージ



### (3) 学習評価における観点

- ア (健康・安全への) 関心・意欲・態度  
各教科の内容に関心を持ち、目標課題に取り組もうとする意欲や態度を身に付けているかどうか評価するものです。
- イ (健康・安全についての) 思考・判断(・表現)  
各教科の知識・技能を活用して課題を解決するために必要な思考力・判断力・表現力等を児童生徒が身に付けているかどうかを評価するものです。  
保健学習の評価の観点には「表現」の表記はありませんが、あえて言えば、思考・判断した過程や結果を、話したり、書いたりして目に見えるようにすることをさします。
- ウ (健康・安全についての) 知識・理解  
各教科において習得すべき知識や重要な概念を理解しているかどうかを評価するものです。

### (4) 評価規準の設定

#### ア 単元の評価規準

学習指導要領を踏まえ、単元の目標を明確にするとともに、内容のまとめりごとの「評価規準に盛り込むべき事項」(表4)を参考に、「評価規準の設定例」を活用して観点ごとに作成します。

表4 高等学校「(1) 現代社会と健康」の評価規準に盛り込むべき事項

関心・意欲・態度	思考・判断	知識・理解
現代社会と健康について、健康を保持増進するためには、自らの健康を適切に管理すること及び環境を改善していくことが重要であることに関心を持ち、学習活動に意欲的に取り組もうとしている。	現代社会と健康について、健康を保持増進するための課題の解決を目指して、知識を活用した学習活動などにより、総合的に考え、判断し、それらを表している。	現代社会と健康について、健康を保持増進するための課題の解決に役立つ自らの健康を適切に管理すること及び環境を改善していくための基礎的な事項を理解している。

## イ 学習活動に即した評価規準

学習指導要領解説を踏まえ、授業の目標を明確にするとともに、「評価規準の設定例」（表5）を参考に、授業をイメージして観点ごとに作成します。

「学習活動に即した評価規準」を作成する際には、「単元の評価規準」との整合性をとるよう留意します。

表5 高等学校「工 交通安全」の評価規準の設定例

関心・意欲・態度	思考・判断	知識・理解
①交通事故の現状、交通社会に必要な資質と責任について、資料を探したり、見たり、読んだりするなどの学習活動に意欲的に取り組もうとしている。 ②安全な社会づくりについて、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。	①交通事故の現状、交通社会に必要な資質と責任について、資料等で調べたことを基に、課題を見付けたり、整理したりするなどして、それらを説明している。 ②安全な社会づくりについて、事例を比較したり、分析したりするなどしている。また、筋道を立ててそれらを説明している。	①交通事故を防止するには、車両の特性の理解、安全な運転や歩行など適切な行動、自他の生命を尊重する態度、交通環境の整備などが関わること、交通事故には責任や補償問題が生じることについて、理解したことを発言したり、記述したりしている。

## (5) 学習状況を判断するためのポイントと支援

表6 判断する状況と支援（例）

観点	十分満足できる（A）状況にあると判断するポイント	努力を要する（C）状況と判断した生徒への支援
関心・意欲・態度	話し合いや意見交換の際、メモを取ったり、内容を確認したりするなど、積極的に取り組もうとしている。	実際の事例を示したり、自分自身に当てはめたりするなどして、支援する。
思考・判断	学習したことを基に、個人及び社会生活と関連付けたりするなどの根拠をもって、自分に何ができるか具体的な対策について説明している。	自分たちの生活における具体例をあげさせたり、具体的に可能なことと不可能なことを考えさせたりするなどして支援する。
知識・理解	具体例を挙げて言ったり、書き出したりしている。	身近な事例や要因を示したり、既習内容を振り返ったりするなどして支援する。

### 用語解説

「評価規準に盛り込むべき事項」・・・単元の評価規準の「おおむね満足できる」状況

学習指導要領の各教科の目標、学年（又は分野）の目標及び内容の記述を基に、学習評価及び指導要領の改善通知で示されている各教科の評価の観点及びその趣旨、学年（又は分野）別の評価の観点の趣旨を踏まえて作成されているもの。

「評価規準の設定例」・・・学習活動に即した評価規準の「おおむね満足できる」状況

（＝「評価規準に盛り込むべき事項」をより具体化したもの）

学習指導要領の各教科の目標、学年（又は分野）の目標及び内容のほかに、当該部分の学習指導要領解説（文部科学省刊行）の記述を基に作成されているもの。

「内容のまとめり」

学習指導要領に示す内容の領域や内容項目等をそのまとめりごとに整理したもの

（小学校体育科保健領域）の各大項目

（中学校保健体育科保健分野）内容の（1）～（4）の各大項目

（高等学校科目「保健」）（1）～（3）の各大項目



評価を進める際の様々な場面では、国立教育政策研究所が作成した「評価規準の作成、評価方法等の工夫改善のための参考資料」を参考とします。

※参考資料の全文は国立教育政策研究所ホームページを参照

<http://www.nier.go.jp/kaihatsu/shidousiryoku.html>



## 10 評価と評定<sup>18)</sup>

評価、評定を行う際には、学校や設置者の創意工夫を一層いかしていくことが求められています。  
観点別学習状況の評価の観点ごとの総括の他、評定への総括は、学期末や学年末などに行うことが考えられます。具体的な総括の流れとしては、図9のように、いくつか考えられます。

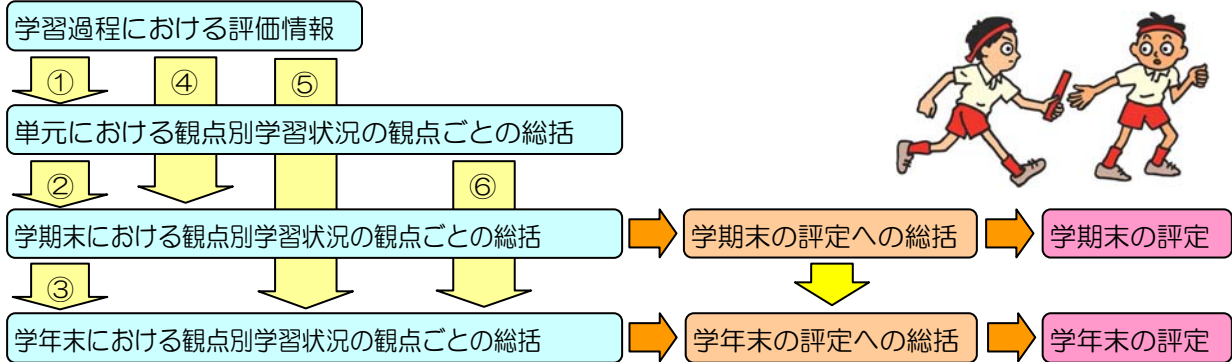


図9 評価・評定の流れ

○総括の具体的な方法には、次の二つを考えることができます。

- 1 評価結果をA、B、Cなどで表し、その組合せなどで判断する考え方  
A、B、Cなどの、組合せでの総括結果をあらかじめ設定しておきます。例えば「ABBB」ならばBと総括します。なお、「AABB」の総括結果をAとするかBとするかなど、同数の場合や三つの記号が混在する場合の総括の仕方をあらかじめ決めておく必要があります。
- 2 A=3点、B=2点、C=1点などのように記号で表した評価結果を数値化し、これを合計したり、平均したりするなどして判断する考え方  
上記の点数の平均値に対応した判断の基準をあらかじめ設定しておきます。例えば、「総括の結果をBとする判断の基準を  $1.5 \leq \text{平均値} \leq 2.5$ 」とすると、「ABB」の平均値は、約 2.3  $[=(3+2+2) \div 3]$  で総括結果はBとなります。

○ ①→②→③のパターン例

①の算出方法例（高等学校の現代社会と健康 ウ 精神の健康 を単元とした場合）

評価の場面 評価の観点	① 欲求と 適応規制	② 心身の相関			③ ストレスへの対処			④ 自己実現		単元の 総括
		1	2	3	4	5	6	7	8	
生徒1 関心・意欲・態度	A	A		A		B	B		A	
思考・判断			B		C			B	B	
知識・理解	A <sup>○</sup>	A		A <sup>○</sup>	A		A <sup>○</sup>	A <sup>○</sup>	A <sup>○</sup>	

学習過程における評価  
A<sup>○</sup> (A、B、C<sup>○</sup>、C) が□□個以上ある場合は、単元の総括がA<sup>○</sup> (A、B、C<sup>○</sup>、C) になるなど、あらかじめ決めておきます。

※小学校の場合はABCの3段階となります。

②③の算出方法例

②…学期末の例

	関心 意欲 態度	思考 判断	知識 理解
単元1	A	A	B
単元2	B	B	B
単元3	A	B	C
⋮	⋮	⋮	⋮
⋮	⋮	⋮	⋮
総括	A	B	B

単元の総括

学期末の総括

評定

③…学年末の例

	関心 意欲 態度	思考 判断	知識 理解
1学期	A	A	B
2学期	B	B	B
3学期	A	B	C
総括	A	B	B

学期の総括

学年末の総括

評定3

<評定算出の注意>

高等学校

科目保健 → 評定

小・中学校

保健分野

(保健領域)

+

体育分野

(運動領域)

→ 評定

※①→⑥、④→③、⑤のパターンも考えられます。



# 11 保健分野 学習指導と評価の計画案



## (1) 校種による単元のとらえ方

学習指導を計画する際には、各校種による単元のとらえ方の違いを理解しておく必要があります。

表7 単元のとらえ方と観点別の評価計画（例：喫煙・飲酒・薬物乱用防止に関する内容）

	【大項目】	【中項目】	【小項目】	【細小項目】
小学校	(3) 病気の予防 <b>A</b>		ア 病気の起こり方 イ 病原体がもたらすこと～ ウ 生活行動が～ エ 喫煙、飲酒、薬物乱用～ オ 地域の様々な～	
中学校	(4) 健康な生活と疾病の予防	ウ 喫煙、飲酒、薬物乱用と健康 <b>C</b>	・ 心身への様々な影響 ・ 健康を損なう原因 ・ 個人の理解が～	
高等学校	(1) 現代社会と健康	イ 健康の保持増進と疾病の予防 <b>E</b>	(イ) 喫煙、飲酒と健康	<b>F</b>

小学校では、**大項目 A**を【単元】としてとらえ、**小項目 B**を踏まえて3観点を評価するよう計画します。

中学校では、**中項目 C**を【単元】としてとらえ、**小項目 D**を踏まえて3観点を評価するよう計画します。

高等学校では、**中項目 E**を【単元】としてとらえ、小項目について解説されている具体的内容からFで細小項目を設定し、**細小項目 F**を踏まえて3観点を評価するよう計画します。

（ただし、中学校で大項目を、高等学校で小項目を【単元】として計画する場合があります。）

評価に当たって、「関心・意欲・態度」と「思考・判断」については、実際の学習内容を枠組みとし、単元（項目 A、C、E）を通して評価規準を設定します。また、「知識・理解」については、解説されている個別の内容（項目 B、D、F）ごとに評価規準を設定します。

## (2) 学習指導と評価の計画案について

体育センターでは、改訂された学習指導要領に準拠した学習指導と評価の計画案を作成する際に使用するフォーマットを開発しました。

単元計画（単元全体の計画）と時案（1 単位時間の計画）のフォーマット、作成する手順、用語、留意点等を知ることができます。（あくまでも体育センターが示す参考例です。）


ここでは、高等学校科目「保健」用を示してあります。小学校・中学校の先生方が活用される場合には、フォーマット記載の注意点（※）を確認してください

フォーマットに関する御質問は、体育センター研修指導班（直通 0466-81-2572）にお問い合わせください。




(3) 学習指導と評価の計画案 フォーマット (高等学校科目「保健」)

【単元計画】

1 単元名  ○「学年」・「領域名」・「中項目名」または「小項目名」を記載します。  
※小学校は「大項目」、中学校は「中項目」を単元としてとらえます。


2 対象 組 名

3 期間 平成 年 月 日( )～ 月 日( )

4 場所  ○「1単元名」について、各校種の学習指導要領の内容を記載します。

5 学習指導要領の内容

6 単元の目標

(1)  ○(1)「関心・意欲・態度」 (2)「思考・判断」(3)「知識・理解」の観点別で記載します。

(2) (1) (単元名)について、関心もち、学習活動に進んで取り組もうとすることができるようにする。  
(2) (単元名)について、課題の解決を目指して、知識を活用した学習活動などにより、総合的に考え、判断し、それらを表すことができるようにする。  
(3) (単元名)について、課題の解決に役立つ基礎的な事項及びそれらと生活や社会のかかわりを理解することができるようにする。

(3) ※(2)の記載・・・「総合的」の表記は → 小学校は「実践的」、中学校は「科学的」の表記に読み変えます。  
※(3)の語尾 小学校は「～基礎的な事項を理解することができるようにする。」  
中学校は「～基礎的な事項及びそれらと生活のかかわりを理解することができるようにする。」

7 単元の評価規準 ※「評価規準に盛り込むべき事項」ではなく、「評価規準の設定例」を基に作成しています。

(健康・安全への 関心・意欲・態度 【観察】	(健康・安全についての) 思考・判断 【観察】【ノート】	(健康・安全についての) 知識・理解 【観察】【ノート】
<p>「関心・意欲・態度」 (単元名)について、(実際の学習活動の姿)するなどの学習活動に意欲的に取り組もうとしている。</p> <p>「思考・判断」 (単元名)について、(実際の学習活動の姿)するなどして、筋道を立ててそれらを説明している。</p> <p>「知識・理解」 (学習指導要領解説の説明文)について、理解したことを言ったり書き出したりにしている。</p> <p>※(実際の学習活動の姿)には、具体的な活動を記載します。 ※(学習指導要領解説の説明文)には、各校種の「～理解できるようにする。」の内容を記載します。 ※「思考・判断」の語尾は、小学校では「～それらを説明している。」と読み替えます。 ※「知識・理解」各校種の学習指導要領解説の説明文を記載します。</p>		

8 指導と評価の計画 (時間)

時間	学習内容	学習活動	(健康・安全への 関心・意欲・態度)	(健康・安全につい ての)思考・判断	(健康・安全につい ての)知識・理解
1					
2	『高等学校学習指導要領解説』の小項目名を記載します。 ※小・中学校は各校種の学習指導要領解説の小項目名等を記載します。	学習内容を身に付けるための学習活動を記載します。			
3					
総括					

○「7 単元の評価規準」の丸数字を記載します。  
○評価内容は、1時間に1～2個程度とします。  
○毎時間できる限り「知識・理解」の観点を入れるようにします。

本時の展開の該当時間に○をします。

9 授業の工夫

【本時の展開】（ / 時間）

(1) 本時の学習のねらい  
 < >  
 < >

○「7 単元の評価規準」から< >に観点と丸数字を転記。評価規準の語尾を「~できるようにする。」と変えて記載します。

(2) 本時の評価内容と評価方法  
 << >>【 】  
 << >>【 】

○「7 単元の評価規準」から<< >>に評価する観点と丸数字、【 】に評価方法を転記。具体的に評価を見取る活動や内容を記載します。

(3) 展開

	生徒の学習内容・活動	教師の指導・手立てと評価
はじめ 分	<p>○・・・</p> <p>○学習内容を身に付けるための活動を時系列で示します。</p> <p>○「知識」の内容をより具体化して語尾を「~こと。」と記載します。                      ○各活動ごとに分けて記載してもよいです。</p>	<p>○・・・</p> <p>○「指導」として生徒の活動を促す内容を記載し、「手立て」として生徒の活動をフォローする内容を記載します。                      ○教師の指導・手立ては、語尾を「~する。」とし「~させる。」は用いないことが望ましいです。                      ○全員の評価がBとなるよう、「指導」と「手立て」を設定することが大切です。</p>
なか 分	<p>【学習内容】</p> <p>1活動 ○意識を喚起させる【発問】と【予想される答え】を整理しておきます。</p> <p>【発問】</p> <p>○・・・ ← ○活動と評価内容を一貫させます。 →</p>	<p>○・・・</p> <p>○&lt;&lt; &gt;&gt;に本時の評価内容の観点と丸数字を転記します。</p>
	<p>2活動 ○思考を促す【発問】と【予想される答え】を整理しておきます。</p> <p>【発問】</p> <p>○・・・</p>	<p>&lt;&lt; &gt;&gt;</p> <p>○・・・</p>
	<p>3活動 ○知識を定着させる【発問】と【予想される答え】を整理しておきます。                      ○【発問】は、指導の流れを作るもので、必ず示さなければならないわけではありません。</p> <p>【発問】</p>	<p>&lt;&lt; &gt;&gt;</p> <p>○・・・</p>
まとめ 分	<p>○・・・</p>	<p>&lt;&lt; &gt;&gt;</p> <p>○・・・</p>



## 12 事例（喫煙・飲酒・薬物乱用に関する内容）

### 《小学校》

1 単元名 第6学年 (3) 病気の予防

2 対象 □組□名

3 期間 平成□年□月□日(□)～□月□日

4 場所 6年□組教室

### 5 学習指導要領の内容（抜粋）

病気の予防について理解できるようにする。

病気は、病原体、体の抵抗力、生活行動、環境がかかわり合って起こること。

病原体が主な要因となって起こる病気の予防には、病原体が体に入るのを防ぐことや病原体に対する体の抵抗力を高めることが必要であること。

生活習慣病など生活行動が主な要因となって起こる病気の予防には、栄養の偏りのない食事をとること、口腔の衛生を保つことなど、望ましい生活環境を身につける必要があること。

喫煙、飲酒、薬物乱用などの行為は、健康を損なう原因となること。

地域では、保健にかかわる様々な活動が行われていること。

### 6 単元目標

(1) 病気の予防について、関心をもち、学習活動に進んで取り組もうとすることができるようにする。

[関心・意欲・態度]

(2) 病気の予防について、課題の解決を目指して、知識を活用した学習活動などにより、実践的に考え、判断し、それらを表すことができるようにする。

[思考・判断]

(3) 病気の予防について、課題の解決に役立つ基礎的な事項及びそれらと生活のかかわりを理解することができるようにする。

[知識・理解]

### 7 単元の評価規準

健康・安全への関心・意欲・態度 【観察】	健康・安全についての思考・判断 【観察】 【ノート】	健康・安全についての知識・理解 【観察】【ノート】
<p>①病気の予防について、教科書や資料などを見たり、自分の生活を振り返ったりするなどの学習活動に進んで取り組もうとしている。</p> <p>②病気の予防について、課題の解決に向けての話合いや発表などの学習活動に進んで取り組もうとしている。</p>	<p>①病気の予防について、学習したことを自分の生活と比べたり、関係を見付けたりするなどして、それらを説明している。</p> <p>②病気の予防について、教科書や資料などを基に、課題や解決の方法を見付けたり、選んだりするなどして、それらを説明しようとしている。</p>	<p>①日常経験している病気として「かぜ」などを取り上げ、病気は、病原体、体の抵抗力、環境などがかかわり合って起こることを言ったり書き出したりしている。</p> <p>②病原体がもとになって起こる病気として、インフルエンザ、結核、麻疹、風疹などを適宜取り上げ、その予防には病原体の発生源をなくしたり、その移る道筋を断ち切ったりして病原体が体に入るのを防ぐことを言ったり書き出したりしている。</p> <p>③予防接種や調和の取れた食事、適切な運動、休養、及び睡眠をとることなどによって、体の抵抗力を高めておくことが必要であることを言ったり書き出したりしている。</p> <p>④生活行動がかかわって起こる病気として、心臓や脳の血管が硬くなったりつまったりする病気、むし歯や歯ぐきの病気などを取り上げ、その予防には、糖分、脂肪分、塩分などを摂りすぎる偏った食事や間食を避けたり、口腔の衛生を保ったりするなど、健康に良い生活習慣を身につける必要があることを言ったり書き出したりしている。</p> <p>⑤喫煙については、せきが出たり心拍数が増えたりするなどして呼吸や心臓のはたらきに対する負担などの影響がすぐに現れること、受動喫煙により周囲の人々の健康にも影響を及ぼすことを言ったり書き出したりしている。</p> <p>⑥飲酒については、判断力が鈍る、呼吸や心臓が苦しくなるなどの影響がすぐに現れることを言ったり書き出したりしている。</p> <p>⑦薬物乱用については、シンナーなどの有機溶剤を取り上げ、一回の乱用でも死に至ることがあり、乱用を続けると止められなくなり、心身の健康に深刻な影響を及ぼすことを言ったり書き出したりしている。</p> <p>⑧人々の病気を予防するために、保健所や保健センターなどでは、健康な生活習慣にかかわる情報提供や予防接種などの活動が行われていることを言ったり書き出したりしている。</p>

## 8 指導と評価の計画（8時間）

時間	学習内容	学習活動	健康・安全 への関心・ 意欲・態度	健康・安全 についての 思考・判断	健康・安全 についての 知識・理解
1	病気の起こり方	グループディスカッション	①		①
2	病原体がもとになって起こる病気の予防	一斉指導			②
3	体の抵抗力を高めること	ブレインストーミング		①	③
4	生活行動がかかわって起こる病気の予防	一斉指導			④
5	喫煙と健康	グループディスカッション		②	⑤
6	飲酒と健康	一斉指導			⑥
7	薬物乱用と健康	一斉指導			⑦
8	地域の様々な保健活動の取組	グループディスカッション	②		⑧
総括					

## 9 授業の工夫

- 喫煙による体への影響や周囲の人々の健康への影響について、身近な題材を取り上げた資料などを見たり、自分の生活を振り返ったりするなどして、思考を促す。
- 喫煙による体への影響や周囲の人々の健康への影響について、自分のこととしてとらえさせた上で、課題の解決に向けてのグループディスカッションや発表などの学習活動を行うことで、思考を促す。



【本時の展開】（5/8時間）

（1）本時の学習のねらい

＜思考・判断②＞病気の予防について、教科書や資料などを基に、課題や解決の方法を見付けたり、選んだりするなどして、それらを説明できるようにする。



＜知識・理解⑤＞喫煙については、せきが出たり心拍数が増えたりするなどして呼吸や心臓のはたらきに対する負担などの影響がすぐに現れること、受動喫煙により周囲の人々の健康にも影響を及ぼすことについて理解したことを言ったり、書き出したりできるようにする。

（2）本時の評価内容と評価方法

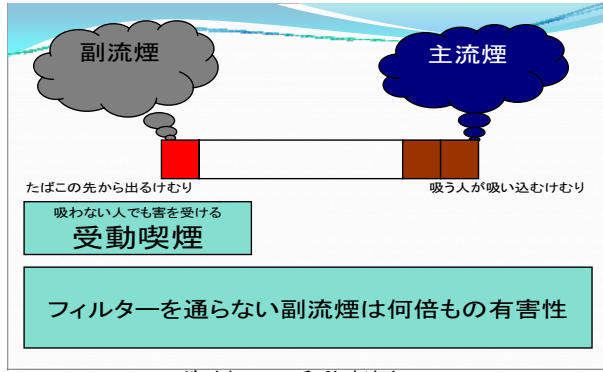
＜思考・判断②＞[観察][ノート]

＜知識・理解⑤＞[ノート]

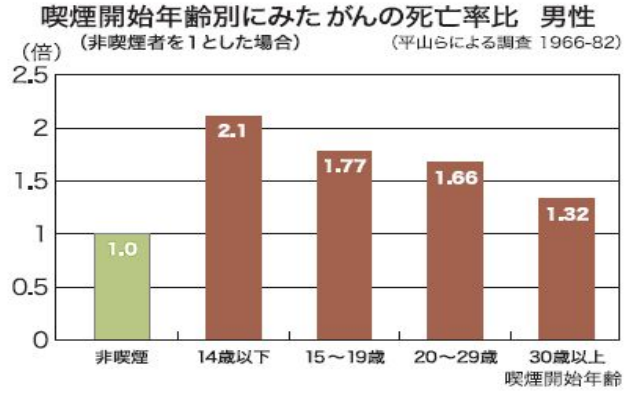
（3）展開

	生徒の学習内容・活動	教師の指導・手立てと評価
はじめ5分	○単元の学習内容について確認する。	・本時のねらいを簡潔に説明する。
なか25分	<p>【学習内容】</p> <p>喫煙には、せきが出る、心拍数が増えるなど呼吸や心臓の働きに負担をかけるというすぐに現れる影響や、肺がんや心臓病などにかかりやすくなるなど長い間続けると現れる影響があること。受動喫煙により、周囲の人々に影響を及ぼすこと。</p>	
	<p>【発問】「スワンゾウ」の絵を見て、気付いたことはありますか。</p> <p>1 スワンゾウの絵を見て、気付いたことを発表する。</p> <p>【予想される答え】 そうがたばこを吸ってる。スワンが煙を嫌がってる。目が痛そう。においが嫌なんだ。</p> <p>○禁煙マークの写真を見て、どこで見たか、どのような場所で規制されているかを発表する。</p> <p>【予想される答え】 病院、図書館、レストラン、海水浴場等</p>	<p>・思いつくままに発表してよいことを伝える。</p> <p>・共通して人が集まる場所に多くあることに気づくよう助言する。</p>  
	<p>【発問】なぜ、たばこを吸ってはいけない場所があるのだろう。</p> <p>2 分煙の理由について、グループディスカッションし、発表する。</p> <p>【予想される答え】 煙を嫌な人がいるから。煙に害があるから。おいしい料理のにおいがかき消されるから等</p> <p>○受動喫煙について知る。</p> <p>3 たばこの害について、教科書を見て、ワークシートにまとめる。</p> <p>○まとめたことを発表する。</p> <p>○板書をもとにワークシートをまとめる。</p>	<p>・規制されていた場所には、どのようなたばこの煙の影響が考えられるか助言する。</p> <p>・資料1「受動喫煙」をもとに副流煙の害について説明する。</p> <p>・神奈川県では、「受動喫煙防止条例」を定めていることについて触れる。</p> <p>＜知識・理解⑤＞</p> <p>・ワークシートを配る。</p> <p>・体への影響（短期間で出る、長期間で出る）について板書する。</p>
	<p>【発問】もし、たばこをすすめられたらどうする。</p> <p>4 自分のこととしてとらえて、考える。</p> <p>【予想される答え】 ことわる。ちょっとだけなら。等</p> <p>○喫煙をはじめるとききかけについて知る。</p> <p>○自分が誘われたとき、好奇心がわいたときを想定して自分へのメッセージを書く。</p> <p>○メッセージを発表する。</p>	<p>＜思考・判断②＞</p> <p>・低年齢からの喫煙は特に害が大きいこと、未成年の喫煙が法律で禁止されていることについて説明する。資料2「喫煙開始年齢別がんの死亡率比」</p> <p>・仲間からの誘い、好奇心による場合が多いことを説明する。</p> <p>・ワークシートに整理して記入できるように支援する。</p>
まとめ5分	○学習の振り返りをする。 ○次時の学習内容を知る。	・ワークシートに記入させることにより、本時の学習内容を確認するよう促す。 ・次時は、飲酒の害について学習することを伝える。

【本時授業で使用する資料及びワークシート】



資料1 受動喫煙



資料2 喫煙開始年齢別がんの死亡率比

きつえん

喫煙の害ワークシート

6年 組 氏名 \_\_\_\_\_

○「スワンゾウ」の絵で気付いたことは？



[Blank space for answer]

○禁煙マークがある場所はどこ？



[Blank space for answer]

○たばこの煙は、近くにいる人々にも影響を及ぼす。 受動喫煙

○喫煙すると体にどんな影響がでるでしょう。

[Blank space for answer]

○わかい時期から喫煙をはじめると・・・

[Blank space for answer]

○未成年の喫煙は [ ] で禁止されています。



自分が誘われたとしたら？ 好奇心をもってしまったとしたら？  
～今日学んだことを生かして！自分にメッセージを書こう～

《中学校》

1 単元名 第3学年 (4) 健康な生活と疾病の予防 ウ 喫煙、飲酒、薬物乱用と健康

2 対象 □組 □名

3 期間 平成□年□月□日 (□) ~ □月□日 (□)

4 場所 3年□組教室

5 学習指導要領の内容

喫煙、飲酒、薬物乱用などの行為は、心身に様々な影響を与え、健康を損なう原因となること。また、これらの行為には、個人の心理状態や人間関係、社会環境が影響することから、それぞれの要因に適切に対処する必要があること。

6 単元の目標

- (1) 喫煙、飲酒、薬物乱用と健康について、関心をもち、学習活動に意欲的に取り組もうとすることができるようにする。 [関心・意欲・態度]
- (2) 喫煙、飲酒、薬物乱用と健康について、課題の解決を目指して、知識を活用した学習活動などにより、科学的に考え、判断し、それらを表すことができるようにする。 [思考・判断]
- (3) 喫煙、飲酒、薬物乱用と健康について、課題の解決に役立つ基礎的な事項及びそれらと生活のかかわりを理解することができるようにする。 [知識・理解]

7 単元の評価規準

健康・安全への関心・意欲・態度 【観察】	健康・安全についての思考・判断 【観察】【ノート】	健康・安全についての知識・理解 【観察】【ノート】
<p>①喫煙、飲酒、薬物乱用と健康について、教科書や資料などを見たり、自分の生活を振り返ったりするなどの学習活動に意欲的に取り組もうとしている。</p> <p>②喫煙、飲酒、薬物乱用と健康について、課題の解決に向けての話し合いや発表するなどの学習活動に意欲的に取り組もうとしている。</p>	<p>①喫煙、飲酒、薬物乱用と健康について、教科書や資料などを基に、課題や解決の方法を見付けたり、選んだりするなどして、筋道を立ててそれらを説明している。</p> <p>②喫煙、飲酒、薬物乱用と健康について、学習したことを自分の生活と比べたり、関係を見付けたりするなどして、筋道を立ててそれらを説明している。</p>	<p>①喫煙については、たばこの煙の中にはニコチン、タール及び一酸化炭素などの有害物質が含まれていること、それらの作用により、毛細血管の収縮、心臓への負担、運動能力の低下など様々な急性影響が現れること、また、常習的な喫煙により、肺がんや心臓病など様々な病気を起こしやすくなること、未成年者の喫煙については、身体に大きな影響を及ぼし、ニコチンの作用などにより依存症になりやすいことについて、理解したことを言ったり書き出したりしている。</p> <p>②飲酒については、酒の主成分のエチルアルコールが中枢神経の働きを低下させ、思考力や自制力を低下させたり運動障害を起こしたりすること、急激に大量の飲酒をすると急性中毒を起こし意識障害や死に至ることもあること、常習的な飲酒により、肝臓病や脳の病気など様々な病気を起こしやすくなること、未成年者の飲酒については、身体に大きな影響を及ぼし、エチルアルコールの作用などにより依存症になりやすいことについて、理解したことを言ったり書き出したりしている。</p> <p>③薬物乱用については、摂取によって幻覚を伴った激しい急性の錯乱状態や急死などを引き起こすこと、薬物の連用により依存症状が現れ、中断すると精神や身体に苦痛を感じるようになるなど様々な障害が起きること、薬物乱用は、個人の心身の健全な発育や人格の形成を阻害するだけでなく、社会への適応能力や責任感の発達を妨げるため、暴力、性的非行、犯罪など家庭・学校・地域社会にも深刻な影響を及ぼすこともあることについて、理解したことを言ったり書き出したりしている。</p> <p>④喫煙、飲酒、薬物乱用などの行為は、好奇心、なげやりな気持ち、過度のストレスなどの心理状態、周囲の人々の影響や人間関係の中で生じる断りにくい心理、宣伝・広告や入手のし易さなどの社会環境などによって助長されること、また、それらに適切に対処する必要があることについて、理解したことを言ったり書き出したりしている。</p>

## 8 指導と評価の計画（4時間）

時間	学習内容	学習活動	健康・安全への関心・意欲・態度	健康・安全についての思考・判断	健康・安全についての知識・理解
1	喫煙と健康 ・心身への様々な影響 ・健康を損なう原因	グループディスカッション	①		①
2	飲酒と健康 ・心身への様々な影響 ・健康を損なう原因	ブレインストーミング、 実験（パッチテスト）	②		②
3	薬物乱用と健康 ・心身への様々な影響 ・健康を損なう原因	ブレインストーミング		①	③
4	・個人の心理状態や人間関係、社会環境などの要因に対する適切な対処	グループディスカッション		②	④
総括					

## 9 授業の工夫

- 喫煙、飲酒、薬物乱用による体への影響やきっかけとなる要因について、ブレインストーミングを行うことで、思考を促します。
- パッチテストなどの実験を行い、その結果から、知識を活用して思考・判断できるようにします。
- 喫煙・飲酒・薬物乱用に関するテーマについてグループディスカッションをします。それぞれが自分の意見をもって発言し、また、その発言内容についての自分の考えを述べ合うことで、思考力、判断力の向上を図ります。

### 【本時の展開】（2／4）

#### （1）本時の学習のねらい

- <関心・意欲・態度②>喫煙、飲酒、薬物乱用と健康について、課題の解決に向けての話し合いや発表するなどの学習活動に意欲的に取り組むことができるようにする。
- <知識・理解②>飲酒については、酒の主成分のエチルアルコールが中枢神経の働きを低下させ、思考力や自制力を低下させたり運動障害を起こしたりすること、急激に大量の飲酒をすると急性中毒を起こし意識障害や死に至ることもあること、常習的な飲酒により、肝臓病や脳の病気など様々な病気を起こしやすくなること、未成年者の飲酒については、身体に大きな影響を及ぼし、エチルアルコールの作用などにより依存症になりやすいことについて、理解できるようにする。

#### （2）本時の評価内容と評価方法

- 《関心・意欲・態度②》【観察】
- 《知識・理解②》【ノート】

(3) 展開

	生徒の学習内容・活動	教師の指導・手立てと評価
はじめ 5分	<p>○前時の振り返りをする。 ○本時の学習内容を確認する。</p> <p><b>【発問】</b>日本で初めて国産ビールがつけられた場所はどこかと思う。</p> <p><b>【予想される答え】</b> 出島、種子島、横浜 等</p> <p>○飲酒が法律で規制されている理由を発表する。</p> <p><b>【予想される答え】</b> 体によくないから、成長期だから 等</p>	<p>・前時の学習内容をおさえる。 ・本時のねらいを簡潔に説明する</p> <p>・思いっくままに発表してよいことを伝える。 ・身近なところで、ビールが作られていることに気づくよう助言する。 ・なぜ法律で規制されているのか気づくことができるようにする。</p>
なか 40分	<p><b>【学習内容】</b> 飲酒については、酒の主成分のエチルアルコールが脳や神経の働きを低下させ、思考力や自制心、運動能力を低下させること、急激に大量の飲酒をすると急性中毒を起し意識障害や呼吸が止まって死亡することもあること、常習的な飲酒により、肝臓病や脳、胃、腸、すい臓の病気など様々な病気を起こしやすくなること、未成年者の飲酒については、心身の発育・発達期であり、身体に大きな影響を及ぼし、エチルアルコールの作用などにより依存症になりやすいことについて、理解できるようにする。</p> <p><b>【発問】</b>お酒を飲むと体に現れる変化や影響にはどのようなものがあるでしょうか。</p> <p>1 お酒を飲んだときに体に現れる変化や影響について、知っていることをブレインストーミングで付箋に書き出す。 ○グループ別で、出された付箋を分類し、タイトルを付け模造紙にはる。できたものを黒板にはる。</p> <p><b>【予想される答え】</b> ふらつく、胃がもたれる、二日酔い、絡む、吐く、癌になるなど</p> <p>○グループ別に、パッチテストを行う。 ○テープにガーゼを張ったものを配り、エタノールを少量しみこませて、ひじの内側にはる。</p> <p>2 飲酒が体に与える影響について、教師から話を聞きワークシートにまとめる。 ○パッチテストを行っている生徒は、テープを取る。</p> <p><b>【発問】</b>体質を考えずに、過度に飲酒した場合どんな危険がありますか。</p> <p>3 過度に飲酒した場合にどんな危険があるのかグループディスカッションをする。</p> <p><b>【予想される答え】</b> 飲めない人に多量に飲ませたら死んでしまう。 飲める人も毎日飲んだら病気や依存症になる。</p> <p>○話し合ったことをワークシートに記入する。</p>	<p>・思いついたものを、数多く付箋に書き出すように指示する。 ・他の人から出た意見を、否定しないようにするなど、話し合える雰囲気作りをする。 ・自分の考えと比較したり、関係を見付けたりしながら分類できるように助言する。</p> <p>・事前に用具を準備し、時間をかけずに実験できるようにする。 ・過去にアルコール消毒などで炎症などを起こした経験がある生徒や不安がある生徒は行わないように配慮する。 《知識・理解②》 ・ワークシートに整理して記入できるように支援する。 ・パッチテスト後7～8分経過したら、テープをとるように指示する。 ・パッチテストの結果から、お酒に対する体質があることを説明する。</p> <p>・各班のまとめた内容を踏まえつつ、エチルアルコールが体に与える影響や常習的な飲酒が様々な病気を引き起こしやすくなること、未成年者の飲酒の弊害について科学的に説明する。 ・なぜ危険なのか、その理由をしっかりと考えるように指示する。 ・お酒に対する体質にも視点をあてることを助言する。 《関心・意欲・態度②》 ・話し合いがしっかりできるように、巡回しながら適宜アドバイスするなど支援する。</p>
まとめ 5分	<p>4 本時の振り返りをワークシートにまとめる</p>	<p>・ワークシートを記入することにより、本時の学習内容を確認するように促す。 ・机間指導しながら、まとめができない生徒へ助言し、支援する。</p>



【本時授業で使用するワークシート】

保健学習ワークシート

3年 組 番氏名 \_\_\_\_\_

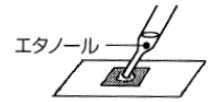
1 今日のねらい

- 飲酒と健康について、グループでの話し合いなどに意欲的に取り組もう。
- お酒が体に与える影響や弊害について理解する。

2 日本の国産ビール発祥の地はどこだろう。

パッチテストについて

- ①テープに少量のガーゼをはり、ガーゼにエタノールをしみこませる。
- ②ひじの内側にテープをはる。
- ③7分後にテープをはがす。
- ④さらに約10分後、はった部分の皮膚の色を見る。



3 飲酒が法律で規制されているのはなぜだろう。

3 飲酒が体に与える影響

- お酒の主成分は→ ( ) ※体に様々な影響を与えます。
- 影響のある器官は…
- どうして影響が出るのか…
- 未成年者が飲酒をすると依存症になりやすいのは…

4 過度に飲酒した場合の危険性について

- パッチテストの結果  
皮膚が赤くなった人…「お酒に弱い体質の人」、変化のない人…「お酒に強い体質の人」
- 飲酒をしたらどんな危険があるだろう（話し合ったことをまとめよう）
  - ・「お酒に弱い体質の人」
  - ・「お酒に強い体質の人」

5 今日わかったこと・まとめ・感想

《高等学校》

1 単元名 入学年次 (1) 現代社会と健康 イ 健康の保持増進と疾病の予防

2 対象 □組 □名

3 期間 □年□月□日 (□) ~ □月□日 (□)

4 場所 □組教室

5 学習指導要領の内容

健康の保持増進と生活習慣病の予防には、食事、運動、休養及び睡眠の調和のとれた生活を実践する必要があること。

喫煙と飲酒は、生活習慣病の要因になること。また、薬物乱用は、心身の健康や社会に深刻な影響を与えることから行ってはならないこと。それらの対策には、個人や社会環境への対策が必要であること。

感染症の発生や流行には、時代や地域によって違いが見られること。その予防には、個人的及び社会的な対策を行う必要があること。

6 単元の目標

- (1) 健康の保持増進と疾病の予防について、関心をもち、学習活動に意欲的に取り組もうとすることができようにする。 [関心・意欲・態度]
- (2) 健康の保持増進と疾病の予防について、課題の解決を目指して、知識を活用する学習活動などにより、総合的に考え、判断し、それらを表すことができるようにする。 [思考・判断]
- (3) 健康の保持増進と疾病の予防について課題の解決に役立つ基礎的な事項及びそれらと生活や社会のかわりを理解することができるようにする。 [知識・理解]

7 単元の評価規準

関心・意欲・態度 【観察】	思考・判断 【観察】【ノート】	知識・理解 【観察】【ノート】
①健康の保持増進と疾病の予防について、資料を探したり、見たり、読んだりするなどの学習活動に意欲的に取り組もうとしている。 ②健康の保持増進と疾病の予防について、課題の解決に向けての話合いや意見交換するなどの学習活動に意欲的に取り組もうとしている。	①健康の保持増進と疾病の予防について、資料等で調べたことを基に、課題を見付けたり、整理したりするなどして、筋道を立ててそれらを説明している。 ②健康の保持増進と疾病の予防について、学習したことを、個人及び社会生活や事例と比較したり、評価したりするなどして、筋道を立ててそれらを説明している。	①生活習慣病を予防し、健康を保持増進するには、適切な食事、運動、休養及び睡眠など、調和のとれた健康的な生活を実践することについて、言ったり、書き出したりしている。 ②悪性新生物、虚血性心疾患、脂質異常症、歯周病などを適宜取り上げ、それらは日常の生活行動と深い関係があることについて、言ったり、書き出したりしている。 ③喫煙、飲酒は、生活習慣病の要因となり健康に影響があることについて、言ったり、書き出したりしている。 ④喫煙や飲酒による健康課題を防止するには、正しい知識の普及、健全な価値観の育成などの個人への働きかけ、及び法的な整備も含めた社会環境への適切な対策が必要であることについて、言ったり、書き出したりしている。 ⑤薬物乱用の心身や社会への影響と、薬物乱用は決して行ってはならないことについて理解したことを言ったり、書き出したりしている。 ⑥薬物乱用を防止するためには、社会環境への対策が必要であることについて理解したことを言ったり、書き出したりしている。 ⑦新たな病原体の出現、感染症に対する社会の意識の変化等によって、エイズ、結核などの新興感染症や再興感染症の発生や流行がみられること、これらの感染症の予防には、衛生的な環境の整備や検疫、正しい情報の発信、予防接種の普及など社会的な対策とともに、それらを前提とした個人の取組が必要であることについて、言ったり、書き出したりしている。

## 8 指導と評価の計画（8時間）

時間	学習内容	学習活動	関心・意欲・態度	思考・判断	知識・理解
1	生活習慣病と日常の生活行動	ブレインストーミング	①		①
2	生活習慣病と日常の生活行動	グループディスカッション		②	②
3	喫煙・飲酒と健康	一斉指導		①	③
4	喫煙・飲酒と健康	実験	①		④
5	薬物乱用と健康	一斉指導	②		⑤
⑥	薬物乱用と健康	グループディスカッション		①	⑥
7	感染症とその予防	ブレインストーミング	①		⑦
8	感染症とその予防	グループディスカッション		②	
総括					

## 9 授業の工夫

- 薬物乱用について、資料などを見たり、個人及び社会生活と比較したり、分析したりするなどして、思考を促す。
- 薬物乱用に関するテーマについてグループディスカッションをします。個人及び社会生活と関連付けたりするなどの根拠をもって、具体的な対策について説明することで、思考力、判断力の向上を図る。

### 【本時の展開】（6/8時間）

#### （1）本時の学習のねらい

- <知識・理解⑥> 薬物乱用を防止するためには、社会環境への対策が必要であることについて理解できるようにする。
- <思考・判断①> 健康の保持増進と疾病の予防について、資料等で調べたことを基に、課題を見付けたり、整理したりするなどして、筋道を立ててそれらを説明できるようにする。

#### （2）本時の評価内容と評価方法

- 《知識・理解⑥》【観察】【ノート】
- 《思考・判断①》【観察】【ノート】

(3) 展開

	生徒の学習内容・活動	教師の指導・手立てと評価
はじめ 5分	<p>○前時の振り返りをする。</p> <p>○前時のワークシートを見て学習した内容を確認する。</p> <p>○本時の学習内容を確認する。</p>	<p>・本時のねらいを簡潔に説明する。</p>
なか 40分	<p><b>【学習内容】</b> 薬物乱用を防止するには、正しい知識の普及、健全な価値観や規範意識の育成などの個人への働きかけ、及び法的な規制や行政的な対応など社会環境への対策が必要であること。</p> <p><b>【発問】</b> 昨年1年間に横浜税関で摘発された覚せい剤の密輸入量はどれ位だと思えますか。</p> <p>○教師の発問に挙手で答える。</p> <p><b>【予想される答え】</b> 5kg、10kg・・・等</p> <p>○これまで学習した内容をもとに、社会の問題点について、グループごとに話し合っ、ワークシートにまとめる。</p> <p><b>【予想される答え】</b> 密売組織、密売サイト、暴力団、犯罪行為、借金 等</p> <p><b>【発問】</b> 薬物乱用を防止するために、今の社会に対して求めることは何か考えよう。</p> <p>○薬物乱用を防止するために社会に対して求めることについて、グループごとにワークシートにまとめる。</p> <p><b>【予想される答え】</b> 正しい情報提供をして欲しい。有害サイトや密売サイトをなくして欲しい。等</p> <p>○意見を社会に発信していく方法を考え、ワークシートにまとめる。</p> <p><b>【予想される答え】</b> 学校のホームページに掲載する、文化祭のテーマとして取り組む、地元の広報誌やタウンニュース等でアピールする、看板作成 等</p> <p>○グループの意見を発表する。</p>	<p>・それ以前の4年間は1kgだったのが、69kgに急増していることを説明する。</p> <p>・薬物に関わる事件が身近なところにせまっていることを伝える。</p> <p>《思考・判断①》</p> <p>・薬物乱用の開始の背景には、自分の体を大切にする気持ちや社会の規範を守る意識の低下、周囲の人々からの誘い、断りにくい人間関係、薬物を手に入れやすい環境などがあることにも触れる。</p> <p>・社会的な新聞報道等の取り扱いについての視点を持つよう伝える。</p> <p>・机間指導しながら、まとめができない生徒へ助言し、支援する。</p> <p>《知識・理解⑥》</p> <p>・薬物乱用を防止するには、社会的な対策が必要であることに気付かせる。</p> <p>・社会の一員として、自らが社会に向けて発信することが大切であることを説明する。</p> <p>・今まで学習した知識をもとにした発信方法を考えるよう助言する。</p> <p>・グループごとの発表に対して助言する。</p> <p>・ワークシートに整理して記入できるように支援する。</p>
まとめ 5分	<p><b>【発問】</b> みんなが考える理想的な社会のイメージを考えよう。</p> <p>○教師の発問に挙手で答える。</p> <p><b>【予想される答え】</b> (心と体の)健康のための社会的な取組、法的規制、等</p> <p>○自らの健康だけでなく、社会の一員として役立つことの必要性和、薬物乱用は決して行わないことを確認する。</p> <p>○次時の学習内容を確認する。</p>	<p>・自らメッセージを発信することは、自分に責任を持つ必要があることを伝える。</p>

【本時授業で使用するプレゼンテーションソフト及びワークシート】

薬物乱用と健康

社会面から考える

(1)

社会に対して求めることは？

- 薬物乱用を防止するために社会に対して求めることを、グループで話し合います。

配付プリント<3>にまとめましょう。

(4)

大切なことは…

社会の(一員)として  
(自ら)が社会に向けて  
(発信)すること

(7)

覚せい剤の密輸入量は？

- 昨年1年間に横浜税関で摘発された覚せい剤の密輸入量はどの位だろう。  
<ヒント>  
それ以前の4年間では、1kg

配付プリント<1>に記入しましょう。

(2)

意見を社会に発信する方法は？

- みんなで考えた意見を、社会に発信していく方法を考えよう。

配付プリント<4>にまとめましょう。

(5)

社会的な問題点は何か？

- これまで学習した内容をもとに、薬物乱用に関わる社会の問題点について、グループで話し合います。

配付プリント<2>にまとめましょう。

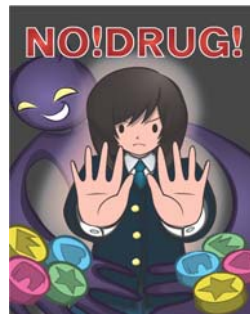
(3)

理想的な社会とは…

- これまで学習した内容をもとに、理想的な社会について…考えてみよう。

配付プリント<5>に記入しましょう。

(6)



1年( )組 氏名 \_\_\_\_\_

<1> 昨年1年間に横浜港で摘発された覚せい剤の密輸入量はどれ位だと思いますか？  
(それ以前の4年間の覚せい剤の摘発量は、1kg)

<2> 薬物乱用に関わる社会的な問題点について、考えてみよう。

<3> 薬物乱用を防止するために、社会に対して求めることは何か考えてみよう。

<4> 薬物乱用を防止するためのみんなの意見を社会に発信するための方法を考えてみよう。

<5> みんなが考える理想的な社会のイメージは？

※社会の( )として( )が社会に向けて( )すること

## <参考・引用文献>

- 1) 高等学校学習指導要領解説 保健体育編・体育編 平成21年12月 文部科学省
- 2) みんなで進める学校での健康づくり～ヘルスプロモーションの考え方を生かして～ 平成21年4月  
財団法人 日本学校保健会
- 3) 高等学校学習指導要領 平成21年3月告示 文部科学省
- 4) 小学校学習指導要領解説 体育編 平成20年8月 文部科学省
- 5) 中学校学習指導要領解説 保健体育編 平成20年9月 文部科学省
- 6) 平成23年度小学校・中学校各教科等担当指導主事連絡協議会（小学校体育保健領域）平成23年11月 文部科学省
- 7) 平成23年度小学校・中学校各教科等担当指導主事連絡協議会（中学校保健体育保健分野）平成23年11月 文部科学省
- 8) 新学習指導要領に基づく「これからの小学校保健学習」平成21年2月 財団法人 日本学校保健会
- 9) 新学習指導要領に基づく「これからの中学校保健学習」平成21年2月 財団法人 日本学校保健会
- 10) 思考力の育成を重視した「これからの高等学校保健学習」平成21年6月 財団法人 日本学校保健会
- 11) 高等学校における保健学習の進め方と「指導と評価」事例集―すべての子どもに身に付けさせたいミニマムに向けて― 神奈川県教育課程推進委員会保健体育部会（保健）編 平成18年3月
- 12) 平成22年度保健学習推進委員会報告書―第2回全国調査の結果― 平成24年2月 財団法人 日本学校保健会
- 13) 生涯学習支援のための参加型学習のすすめ方～「参加」から「参画」へ～  
平成17年6月 廣瀬隆人・林義樹・澤田実・小野美津子 株式会社ぎょうせい
- 14) 教員研修の手引き 研修の効果的な運営のための知識・技術―新訂版― 平成21年3月  
独立行政法人 教員研修センター
- 15) 学校保健ハンドブック<第5次改訂>平成21年10月 教員養成系大学保健協議会  
株式会社ぎょうせい
- 16) 食に関する指導の手引き 平成22年3月 文部科学省
- 17) 学校安全参考資料「生きる力」をはぐくむ学校での安全教育 平成22年3月 文部科学省
- 18) 評価規準の作成、評価方法等の工夫改善のための参考資料（中学校 保健体育）平成23年7月  
国立教育政策研究所 教育課程研究センター



