

The cover features a large circular frame containing a photograph of a tree in a field under a cloudy sky. The background is a teal color with a white grid pattern that curves around the circle. The title is written in large white Japanese characters, and the subtitle is in smaller white characters below it.

中学校 保健学習の指導と評価の工夫

知識の習得と活用を重視した実践例

まえがき

我が国では近年、社会状況や生活様式等の急激な変化に伴い、子供たちのメンタルヘルス、アレルギー疾患、感染症、性の問題行動、薬物乱用、生活習慣の乱れなどの健康課題が顕在化し、深刻になっています。

学校においては、こうした多様な健康課題に適切に対応するとともに、生涯を通じて健康で安全な生活を営んでいく資質・能力を育成する健康教育の充実が一層求められています。

そこで、学校での健康教育の中核となる、学習指導要領に位置付けられた保健学習（小学校体育科保健領域、中学校保健体育科保健分野および高等学校保健体育科科目保健）は、すべての子供が学ぶべきものとして確実にかつ効果的に推進される必要があります。

（公財）日本学校保健会の「保健学習推進委員会」（委員長：筑波大学教授 野津有司）では保健学習の一層の充実を図るために、平成24年度より「指導と評価」に焦点を当てた指導資料の作成に取り組んできました。本書に紹介された指導と評価は、授業実践を通して検証し、さらに必要な改善を加えるなどのプロセスに基づいており、各学校の実践において大いに活用されることを願っております。また、教員養成課程の学生の皆様の参考書としても、前シリーズの「新学習指導要領に基づくこれからの小学校保健学習」、「新学習指導要領に基づくこれからの中学校保健学習」および「思考力の育成を重視したこれからの高等学校保健学習」と合わせて、役立てていただければ幸いです。

最後に、本書の作成に当たって、ご尽力いただきました保健学習推進委員会委員の先生方、授業研究等にご協力いただいた各学校、各教育委員会など関係の皆様方に心から感謝申し上げます。

平成27年2月

公益財団法人 日本学校保健会
会 長 横倉 義武

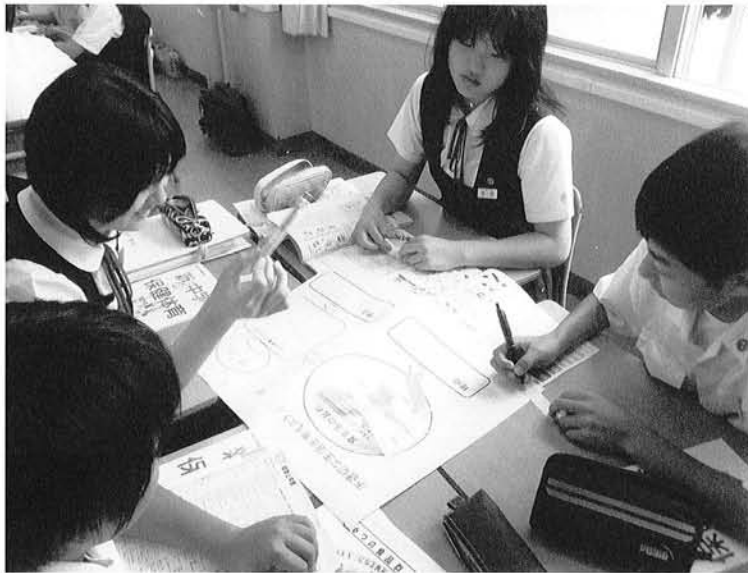
目次

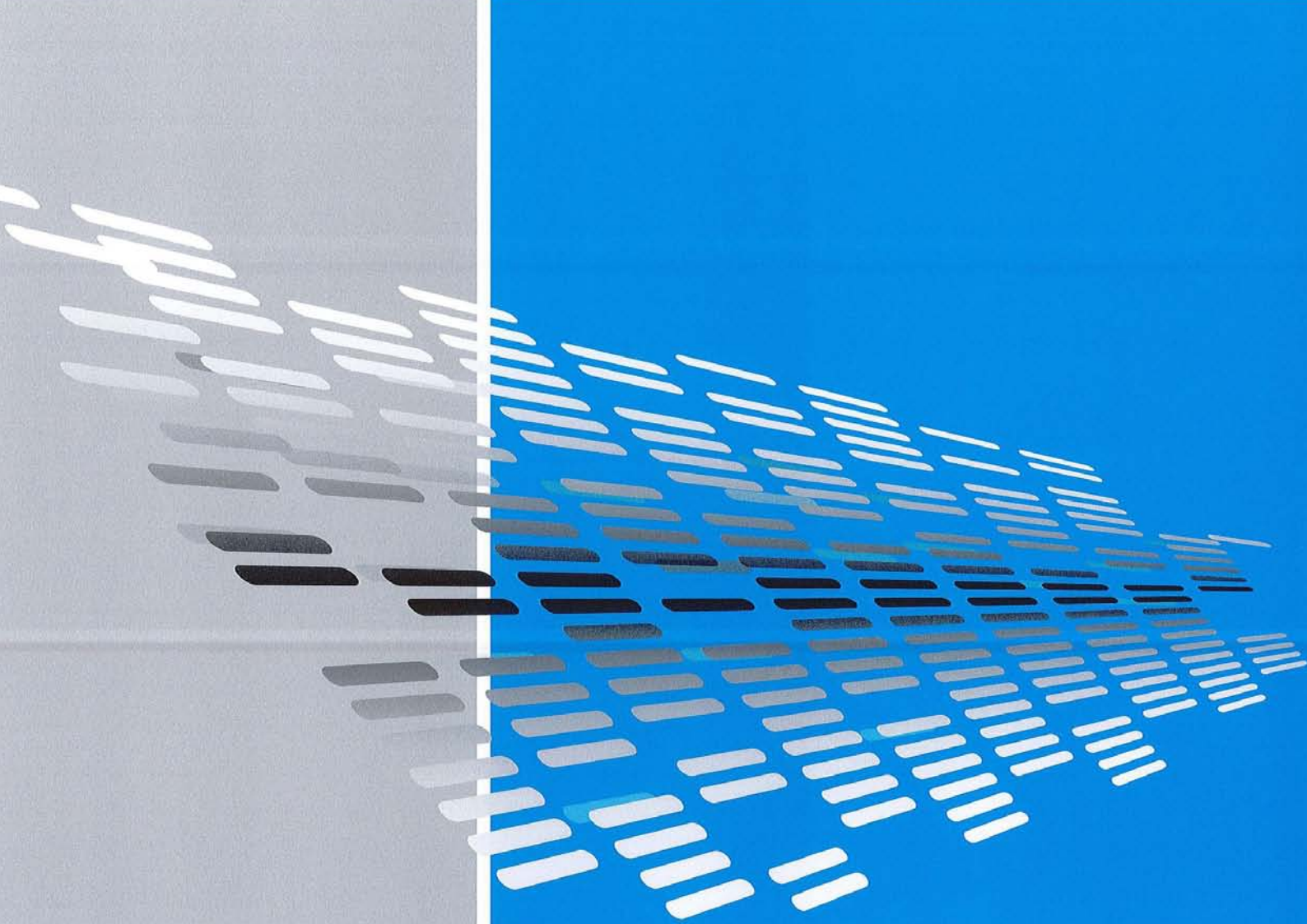
I 理論編

1	新しい評価の観点と評価規準の特徴	3
	(1) 評価の基本的な考え方	3
	(2) 保健では評価の観点はどう変わったか	4
	(3) 評価の工夫はどうしたらよいか	6
2	評価規準の書き方	7
3	評価・評定の方法について	8
	(1) 評価・評定の基本的な考え方	8
	(2) 「評価」から「評定」へ	8
	(3) 多様な評価方法を活用する意義	10
	(4) 評価方法の特性, 留意点について	10
	(5) ペーパーテストの活用について	11

II 実践編

1	第1学年 「心身の機能の発達と心の健康」	15
2	第2学年 「健康と環境」	27
3	第2学年 「傷害の防止」	35
4	第3学年 「健康な生活と疾病の予防」(休養)	47
5	第3学年 「健康な生活と疾病の予防」(生活習慣病)	57
6	第3学年 「健康な生活と疾病の予防」(感染症)	66





I 理論編

1 新しい評価の観点と評価規準の特徴

ある日、中学校の二人の保健体育科教師が保健分野の話をしています。



A先生



B先生

A先生：B先生，保健分野の評価をどうしましょうか。

B先生：これまでと同じでよいのではないのでしょうか。

A先生：でも，新しい学習指導要領になってから，変わった部分もありますよね。確認しておいたほうがいいですよ。

B先生：そうですね。いっしょに国立教育政策研究所の資料を見てみましょう。

二人は国立教育政策研究所が発刊した「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（中学校保健体育）」（平成23年7月）を用意しました。

（1）評価の基本的な考え方

平成20年に告示された学習指導要領の下で行われる学習評価について，平成22年3月に中央教育審議会初等中等教育分科会教育課程部会報告「児童生徒の学習評価の在り方について」（以下「報告」という。）がとりまとめられた。

【報告で示された学習評価の改善に係る3つの基本的な考え方】

- 目標に準拠した評価による観点別学習状況の評価や評定の着実な実施
- 学力の重要な要素を示した新学習指導要領等の趣旨の反映
- 学校や設置者の創意工夫を生かす現場主義を重視した学習評価の推進

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）p.3

B先生：目標に準拠した評価も学校で定着しました。学習指導要領に示す目標に照らしてその実現の状況を見る評価ということですね。

A先生：いわゆる絶対評価ですよ。ですから評価規準をきちんと作ることはとても大事なことです。

B先生：「学力の重要な要素を示した新学習指導要領等の趣旨の反映」とはどのようなことでしょうか。

A先生：学習指導要領総則では，「基礎的・基本的な知識・技能」「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」そして「主体的に学習に取り組む態度」を育成することが示されています。今回の学習指導要領では，生徒の「生きる力」をはぐくむため，これらの学力の重要な要素それぞれの育成を図っていくことが必要とされています。

B先生：以前は「技能・表現」が使われていましたよね。

A先生：それについても次のような記載があります。

①「関心・意欲・態度」

「関心・意欲・態度」の観点は，これまでと同様，各教科の学習に即した関心や意欲，学習への態度等を対象としたものであり，その趣旨に変更はない。

②「思考・判断・表現」

「思考・判断・表現」の観点のうち「表現」については、基礎的・基本的な知識・技能を活用しつつ、各教科の内容に即して考えたり、判断したりしたことを、児童生徒の説明・論述・討論などの言語活動等を通じて評価することを意味している。

つまり「表現」とは、これまでの「技能・表現」で評価されていた「表現」ではなく、思考・判断した過程や結果を言語活動等を通じて児童生徒がどのように表出しているかを内容としている。

③「技能」

「技能」の観点では、従前の「技能・表現」が対象としていた内容を引き継ぐことになる。これまで「技能・表現」については、例えば社会科では資料から情報を収集・選択して、読み取ったりする「技能」と、それらを用いて図表や作品などにまとめたりする際の「表現」とをまとめて「技能・表現」として評価してきた。

今回の改訂で設定された「技能」については、これまで「技能・表現」として評価されていた「表現」をも含む観点として設定されることとなった。

④「知識・理解」

「知識・理解」の観点は、これまでと同様、各教科において習得した知識や重要な概念を習得しているかどうかを内容としたものであり、その趣旨に変更はない。

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）pp.4-5

B先生：なるほど、表現は思考・判断とつながるものと考えerわけですね。

(2) 保健では評価の観点はどう変わったか。

B先生：保健分野では評価の観点は変わっていないようにみえます。

A先生：確かに評価の観点は「関心・意欲・態度」、「思考・判断」、「知識・理解」とこれまでと同じですが、保健分野の観点の趣旨をみると「思考・判断」では、「科学的に考え、判断し、それらを表している。」と書かれています。単に思考・判断ではなく、思考力・判断力・表現力を一体としてとらえています。

保健分野の評価の観点の趣旨

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・安全についての思考・判断
心身の機能の発達と心の健康、健康と環境、傷害の防止、健康な生活と疾病の予防について関心をもち、意欲的に学習に取り組もうとする。	心身の機能の発達や心の健康、健康と環境、傷害の防止、健康な生活と疾病の予防について、課題の解決を目指して科学的に考え、判断し、それらを表している。	心身の機能の発達や心の健康、健康と環境、傷害の防止、健康な生活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を理解している。

B先生：評価規準の書き方はどうなっているか確認してみましょう。「健康と環境」では、評価規準に盛り込むべき事項と、評価規準の設定例が次のように書かれています。

「健康と環境」の評価規準に盛り込むべき事項

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・安全についての思考・判断
健康と環境について関心をもち、学習活動に意欲的に取り組もうとしている。	健康と環境について、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、それらを表している。	身体的环境に対する適応能力や至適範囲、飲料水や空気の衛生的管理、生活に伴う廃棄物の衛生的管理について、課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解している。



A先生



B先生

「健康と環境」の評価規準の設定例

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・安全についての思考・判断
<ul style="list-style-type: none"> 健康と環境について、健康に関する資料を見たり、自分たちの生活を振り返ったりするなどの学習に意欲的に取り組もうとしている。 健康と環境について、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。 	<ul style="list-style-type: none"> 健康と環境について、健康に関する資料等で調べたことを基に課題や解決の方法を見つけたり、選んだりするなどして、それらを説明している。 健康と環境について、学習したことを自分たちの生活や事例などと比較したり、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。 	<ul style="list-style-type: none"> 身体の環境に対する適応能力や至適範囲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。 飲料水や空気の衛生的管理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。 生活に伴う廃棄物の衛生的管理について、理解したことを言ったり、書き出したりしている。

A先生：やはり「思考・判断」がポイントですね。「科学的に考える」とは、中学校の保健学習で目指す「科学的に理解する」ことを指していると思います。

B先生：実際に授業で用いる評価規準の設定例をみると、「筋道を立てて、それらを説明している」と書かれていますね。評価規準をみると指導のあり方もみえてきます。

B先生：ところで保健では、「技能」は観点にありませんよね。応急手当などは技能のように思えますが。

A先生：これについては、学習指導要領解説を見てみましょう。

(イ) 応急手当の方法

応急手当は、患部の保護や固定、止血を適切に行うことによって傷害の悪化を防止できることを理解できるようにする。ここでは、包帯法、止血法としての直接圧迫法などを取り上げ、実習を通して理解できるようにする。

また、心肺停止に陥った人に遭遇したときの応急手当としては、気道確保、人工呼吸、胸骨圧迫などの心肺蘇生法を取り上げ、実習を通して理解できるようにする。

なお、必要に応じてAED（自動対外式除細動器）にも触れるようにする。

中学校学習指導要領解説保健体育編（平成20年9月）p.156より

A先生：ここで注目したいのは、「実習を通して理解できるようにする」の部分です。つまり応急手当は技能としてではなく、「実習を通して理解」するのであって、技能を評価するわけではないのです。

B先生：なるほど、わかりました。だから技能の観点はないわけですね。

(3) 評価の工夫はどうしたらよいか

B先生：ところで「指導と評価の一体化」もよく言われてきました。これについても、書かれていますね。

(1) 指導と評価の一体化

新学習指導要領は、基礎的・基本的な知識・技能の習得と思考力、判断力、表現力等をバランスよく育てることを重視している。各教科の指導に当たっては、生徒の主体的な活動を生かしながら、目標の確実な実現を目指す指導の在り方が求められる。

このバランスのとれた学力を育成するためには、学習指導の改善を進めると同時に、学習評価においては、各観点ごとの評価をバランスよく実施することが必要である。

さらに、学習評価の工夫改善を進めるに当たっては、学習評価をその後の学習指導の改善に生かすとともに、学校における教育活動全体の改善に結び付けることが重要である。その際、学習指導の過程や学習の結果を継続的、総合的に把握することが必要である。

各学校では、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、教師が指導の過程や評価方法を見直して、より効果的な指導が行えるよう指導の在り方について工夫改善を図っていくことが重要である。

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）p.12

A先生：ここに書かれているように、評価したことを指導に反映することが重要ですね。

指導と評価はいつもいっしょに考えるようにしましょう。

B先生：でも、一つの授業で何度も評価をするのは大変ですよ。

A先生：それについては次のような記述があります。

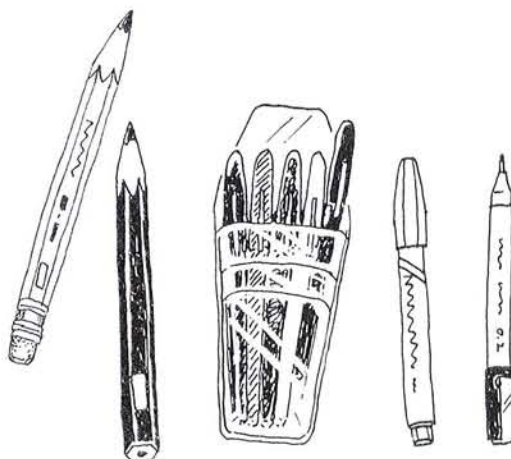
評価結果を記録する機会を過度に設定することのないよう、各観点で1単元（題材）内で平均すると1単位時間当たり1～2回の評価回数となるよう指導と評価の計画を示した。

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（中学校 保健体育）p.15

B先生：つまり、毎回の授業ごとに3つの観点すべての評価を行わなくてよいわけですね。

その代り、内容のまとめりごとにどのように評価するか、評価の計画が大事になると思います。

A先生：ええ、評価規準の書き方とともに、評価の計画も大事になってきます。また、評定への総括も重要です。これからいっしょに検討していきましょう。



2 評価規準の書き方

評価規準の書き方について、先ほどの「健康と環境」を例として振り返ってみましょう。

「健康と環境」の評価規準の設定例

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・安全についての思考・判断
<ul style="list-style-type: none"> 健康と環境について、健康に関する資料を見たり、自分たちの生活を振り返ったりするなどの学習に意欲的に取り組もうとしている。 健康と環境について、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。 	<ul style="list-style-type: none"> 健康と環境について、健康に関する資料等で調べたことを基に課題や解決の方法を見つけたり、選んだりするなどして、それらを説明している。 健康と環境について、学習したことを自分たちの生活や事例などと比較したり、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。 	<ul style="list-style-type: none"> 身体的环境に対する適応能力や至適範囲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。 飲料水や空気の衛生的管理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。 生活に伴う廃棄物の衛生的管理について、理解したことを言ったり、書き出したりしている。

評価規準には書き方の特徴があります。

特に「思考・判断」における学習の実現状況を示す動詞は以下のものが考えられます。

課題や解決の方法を見付けたり、選んだりするなどして、それらを説明している。

学習したことを自分たちの生活や事例などと比較したり、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。

そのほかにも、予想する、整理する、当てはめる、などが考えられます。

ところで、評価規準は学習状況のうち、「おおむね満足」として評価するものです。学習状況は次のように3つに区分されます。

「十分満足できる」状況と判断されるもの：A

「おおむね満足できる」状況と判断されるもの：B（評価規準）

「努力を要する」状況と判断されるもの：C

学習指導案では、「十分満足できる」状況と「おおむね満足できる」状況（評価規準）を評価のための学習状況として記載します。「努力を要する」状況は記載しませんが、「努力を要する」状況への手立てを示します（実践編参照）。

3 評価・評定の方法について

保健分野の、より計画的で充実した授業の実施はもちろんのこと、「評価・評定」についても、『保健体育科』として、体育分野と同様、観点別学習状況の評価を実施し、体育分野と保健分野を合わせて、目標に準拠した評価（単元ごとの見取り）による評定（総括）をしていきます。これは当然「指導と評価の一体化」を心掛けなければなりません。また、次のような方法で、体育分野の4観点に保健分野の3観点を加えた評価・評定を行うことができます。

(1) 評価と評定の基本的な考え方

「評価」とは？

「観点別学習状況の評価」のことであり、各教科の目標を実現するために密接に関連のある資質・能力について分析的に評価します。「評価の観点」が評価をする場合の基本的要素です。

「評定」とは？

各教科の目標の実現状況を総括的に評価します。評価は、観点別学習状況の評価を総括した学力を評価することになるので、評定は、観点別学習状況の評価から導き出すことは当然です。

公益財団法人日本学校保健会「中学校保健学習の指導と評価 ―授業計画の作成から評価までの実際―」（2004）より

(2) 「評価」から「評定」へ

(1) その日の授業ごとの評価

授業ごとに評価観点を設定し、評価の見取りを実施します。

○最大2観点到絞って見取ります。

○補助簿などの記録、評価資料の収集（個人評価カード、レポート、テスト他）。

観点別学習状況の評価では、「十分満足できると判断されるもの」をAと、「おおむね満足できると判断されるもの」をBと、「努力を要すると判断されるもの」をCとして評価が蓄積される（このA、B、Cの記号は便宜的なものであり、学校・教師によって様々）。

(2) 単元としての評価

毎時間ごとの授業における評価の蓄積により、単元の観点別学習状況の評価を出します。

○3観点到全てを毎時の授業において評価することには無理があります。

○ポイントを絞って計画的に評価をしていきます。（授業中、授業後に何を評価するのか）

○補助簿などの記録、評価資料の収集（自己評価カード、レポート、テスト他）。

単元における授業終了後、教師用補助簿に記録された授業時間ごとの観点別評価や、小テストや定期テスト等の結果を踏まえ、その単元における生徒の観点別学習状況の評価の総括を行います。例えばその単元の「関心・意欲・態度」の評価結果が「A・A・A・B・B」であった場合、その単元の「関心・意欲・態度」の評価をAと総括するという作業を行う必要があります。

(3) 年間の評価としての総括

各単元の観点別学習状況の評価を総括して、学期または年間の観点別学習状況の評価を出します。

○保健分野の単元ごとの3観点的評価と体育分野の4観点を合わせて、各観点別学習状況の評価を出します。

○総括の方法には、ABCを点数化しその合計や平均値等で出す方法や、ABCを並列して、その比率等から評価する方法がよく使われます。

○各単元・種目の評価を、どのような方法で集計すると、このような評価が算出されるのか、次の算出方法の一例を見ます。

【評価ABCを並列して、その比率等で観点別学習状況の評価を出す場合】

「関心・意欲・態度」A：5個、B：6個、C：0個→「B」

「思考・判断」 A：2個， B：7個， C：2個→「B」

「技能」 A：5個， B：3個， C：0個→「A」

「知識・理解」 A：4個， B：7個， C：0個→「B」

「年間の評価（観点別評価）」は「B・B・A・B」になります。

判定の目安を設定するのに，ABCを点数化しても並列しても，結果的にほぼ同じです。

総括した観点別学習状況の評価は「B・B・A・B」です。

※これを（4）評価から評定へとつなげる目安から判定すると，この評定は「3」になります。

（4）評価から評定を出す

学期または年間の観点別学習状況の評価から評定を出します。

○総括した観点別学習状況の「A・B・C」評価をもとに，「5」段階の評定へとつなげます。

○各学校としての出し方の方針等も加味します。

観点別学習状況の評価の評定への総括は，各観点の評価結果をA，B，Cの組合せ，又は，A，B，Cを数値で表したものに基づいて総括し，その結果を中学校では5段階で表す。

A，B，Cの組合せから評定に総括する場合，各観点とも同じ評価がそろう場合は，中学校については，「AAAA」であれば4又は5，「BBBB」であれば3，「CCCC」であれば2又は1とするのが適当であると考えられる。それ以外の場合は，各観点のA，B，Cの数の組合せから適切に評定する必要がある。

なお，観点別学習状況の評価結果はA，B，Cなどで表されるが，そこで表された学習の実現状況には幅があるため，機械的に評定を算出することは適当ではない場合も予想される。

また，評定は5，4，3，2，1という数値で表されるが，これを児童生徒の学習の実現状況を5つに分類したものと捉えるのではなく，常にこの結果の背景にある生徒の具体的な学習の実現状況を思い描き，適切に捉えることが大切である。

国立教育政策研究所教育課程研究センター「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）」（2011）より

（5）よく用いられる方法の特徴

① 観点別評価（A・B・C）をそのまま並列し，判定の目安に照らして評定する方法です。

（☆…メリット・★…デメリット）

☆ 「A・B・C」の並列や比率だと総括し易く，容易に評価・評定につなげることができます。

☆ 単純に個数が多いもので代表させることは説明しやすく，生徒・保護者にも理解され易いです。

☆ 生徒の姿を目標実現状況や評価規準と照らし合わせ，検証することが容易です。

☆ 過半数の原理に基づき，質的評価の特性を反映しています。

★ 「A・B・C」の判定の目安をしっかりと押さえておく必要があります。3段階だとそれぞれの評価の幅が広く，例えば評価の回数が少ない場合には，評定の5段階にする際に留意が必要です。

例えば，「A」であっても実現状況に幅があり，「B」に近い「A」もあるため，オール「A」でも「4」の可能性もあります。「C」についても同じことがあります。「C」であっても，「Bに近いC」であると，オール「C」でも「2」の可能性もあります。

② 各観点別評価（A・B・C）を点数化し，合計値や平均値を判定の目安に照らし合わせて評価・評定を出す方法です。

（☆…メリット・★…デメリット）

☆ 点数化することで簡単に評価・評定に総括でき，その結果は数字の上ではより細かなものとなります。

☆ 生徒・保護者は，合計や平均値等分かり易く点数化に慣れているので，総括への経過がわかりやすい面があります。

☆ パソコン等の処理が簡単で，データを容易に集計できます。

★ 場合によっては数値のみが先行し，適正な評価・評定にならないことがあります。

★ 各観点の判定の目安の設定が難しい面もあります。評価の方法が適切かどうか，生徒の学習活動の目標実

現状況と評価規準等を照らし合わせて、常に検証することが大切です。

★評定を導くまでに時間がかかることもあり、工夫・改善することが必要です。

③ 評価・評定については、生徒や保護者に誤解を生じることがあるので、十分な説明が必要です。

また、評価の信頼性を高めるためには、毎時の評価を蓄積していくことと、評価方法や評価結果を十分吟味することなどが大切です。

A B Cの並列(比率)からでも、点数化しても、「オールB」を中心にした判定の目安を設定すれば、過半数の原理により設定するので、結果的にはほぼ同じになります。

どのような方法でも、メリット・デメリットが考えられるので、よりよい方法を工夫・改善することが大切です。

④ 考え方のポイント

○ 教師が生徒・保護者に明確に説明でき、わかり易い評価・評定方法であることです。

→ 生徒自身、自己の課題が明確になり、目標が立て易くなります。学習意欲が高まります。

○ 観点別学習状況の評価が日々の授業において個々に適切に行われ、その蓄積による評価・評定であることです。

→ 個々の生徒の能力に応じた指導が可能となり、教師自身の指導の振り返りになります。

評価・評定の信頼性・妥当性・説明可能性が高まります。

(3) 多様な評価方法を活用する意義

様々な特徴を持った生徒がいます。また、多様な学習場面が展開されます。その中で生徒の学習の状況を的確に把握し評価するために、大切なことがあります。

○ Aさんは、授業中よく発言するし、課題学習でも積極的で努力しています。発表会でもリーダー役でした。しかしテスト結果はよくないです。

○ Bさんは、グループワークが苦手ですが、じっくり考えるのは得意です。内容もよく理解しています。

○ Cさんは、日頃目立たないが、ワークシートやノートにはいいことを書きます。自信を持ってさらに発言してほしいです。

○ Dさん、は薬物乱用防止教育には積極的ですがしかし感染症予防には関心がない様子です。

このように、各生徒の学習に対する取り組みや反応は様々です。また、学習活動やそれにより得られる学習の成果にも個人差があります。さらに、同じ生徒でも、学習の対象や場面によってそれらが変化したり、観点によって実現が異なったりする場合があります。

したがって、生徒の学習活動を多面的に評価する必要があります。各方法は、観点や学習場面などに特性を持つもので、万能な評価方法はありません。様々な評価方法を活用しましょう。複数の方法を組み合わせると、評価の正確さが高まります。

生徒の学習の状況は実に様々です。だからこそ、多様な評価方法を用いる必要があります。

(4) 評価方法の例

評価方法もいろいろなものがあります。また、それぞれに特徴があります。いずれの方法についても、評価規準の具体例を、参考にして、事前に評価の行い方や判定の目安を明らかにしておきます。以下では、各方法について特性や留意点等を簡単に示します。

(1) 観察による評価

○ 毎時の授業での評価方法の中心になるものです。

○ 関心・意欲・態度がよく反映されます。

○ 記録する際には、行動や発言などの事実と、その事実に対する解釈を混同しないようにします。

(2) ワークシートや学習ノートによる評価

○ 思考・判断や知識・理解の評価に適しています。

- 記入内容に対して教師から適宜フィードバックを行います。
- 感想文などのように自由に書かせる場合と、設問を設けて書かせる場合では、得られる情報が異なります。
- 必要な場合、記述した生徒への問いかけや対話などを行うことによって、さらなる情報を得ます。

(3) パフォーマンス、発表、ロールプレイなどによる評価

- 表現形として明確であり、学習成果をトータルに表しています。
- 問いかけ等と組み合わせると、思考・判断や知識・理解の状況についても推測できます。
- 観察法や学習ノートの記述、関連資料のファイル（例えばポートフォリオ）などの他の方法を組み合わせることも可能です。

(4) 自己評価カードによる評価

- 自己評価とは、学習の活動や成果等について、生徒自らが評価し、自らの持つ判断規準によって意味づけることです。自己評価は、以降の行為を改善することにも有用です。
- 自己評価は、自主的・主体的な資質・能力である「生きる力」の形成に欠かせません。
- 自己評価カードは、関心・意欲・態度の評価の参考になります。
- より適切な自己評価ができるように、自己評価の目的や意義を十分に理解させ、自己評価のための自らの規準を確立できるように支援しましょう。相互評価と組み合わせることも有効です。

(5) ペーパーテストによる評価

- 全員に、同一の問題に対して同じ時間で書かせるなど、コントロールされた状態で評価を行うことができます。
- 一度に多くの情報を得ることができます。特に知識・理解の評価において有用です。
- 質の高いテスト問題を作成すると、得られた情報の妥当性や信頼性が高く、分析や活用性が高いものとなります。

(6) レポート形式による評価

- 授業内容をまとめるというだけでなく、授業時間内には詳細に取り上げることができなかった内容を、自分で調べたり分析したりして記述することにより、一層理解を深めます。
- 記憶力にとらわれない、多面的な評価ができます。思考・判断の評価に適しています。

(7) ポートフォリオによる評価

- ポートフォリオとは、生徒が作る学習記録のことです。学習記録には、作文、観察記録、絵のような制作物、教師からの配布物（ワークシートや振り返りカードを含む）、地域の諸機関のパンフレット、新聞の切り抜き、インターネットの印刷資料、自分自身のメモ、デジタルカメラによる撮影画像など様々なものが含まれます。

ポートフォリオは、生徒が学習状況を自己評価する際に大いに活用できます。また、教師は、生徒の学習成果や学習過程を個別に評価することに利用できます。その際には、生徒の資料に対して、次の学びへと発展できるようなコメント（例えば、努力や工夫などを肯定する、記述の具体性を求める、判断のヒントを示す、追究の方向性を示唆する、など）を記述することが大切です。

(5) ペーパーテストの工夫について

ともすれば断片的な知識の習得度を測ることに偏りがちだったこれまでの評価の主流を占めた「ペーパーテスト」も、工夫次第で改善していけます。従来、ペーパーテストでは、穴埋め、記号や数字の記入などを多用した客観テストが主流でした。客観テストが無意味なわけではありません。ただ、評価規準の具体例の実現状況は質的な面が強いため、客観テストでは評価できない場合が少なくありません。客観テスト問題と記述式テスト問題を適宜組み合わせることで作成することが現実的と思われます。

(1) 客観テスト式と自由記述式の特徴

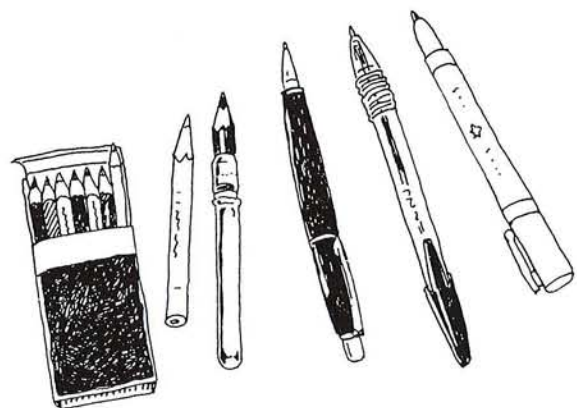
ペーパーテストにおいても「記述式テスト問題」を取り入れることで、ペーパーテストで評価可能となる内容が広がります。

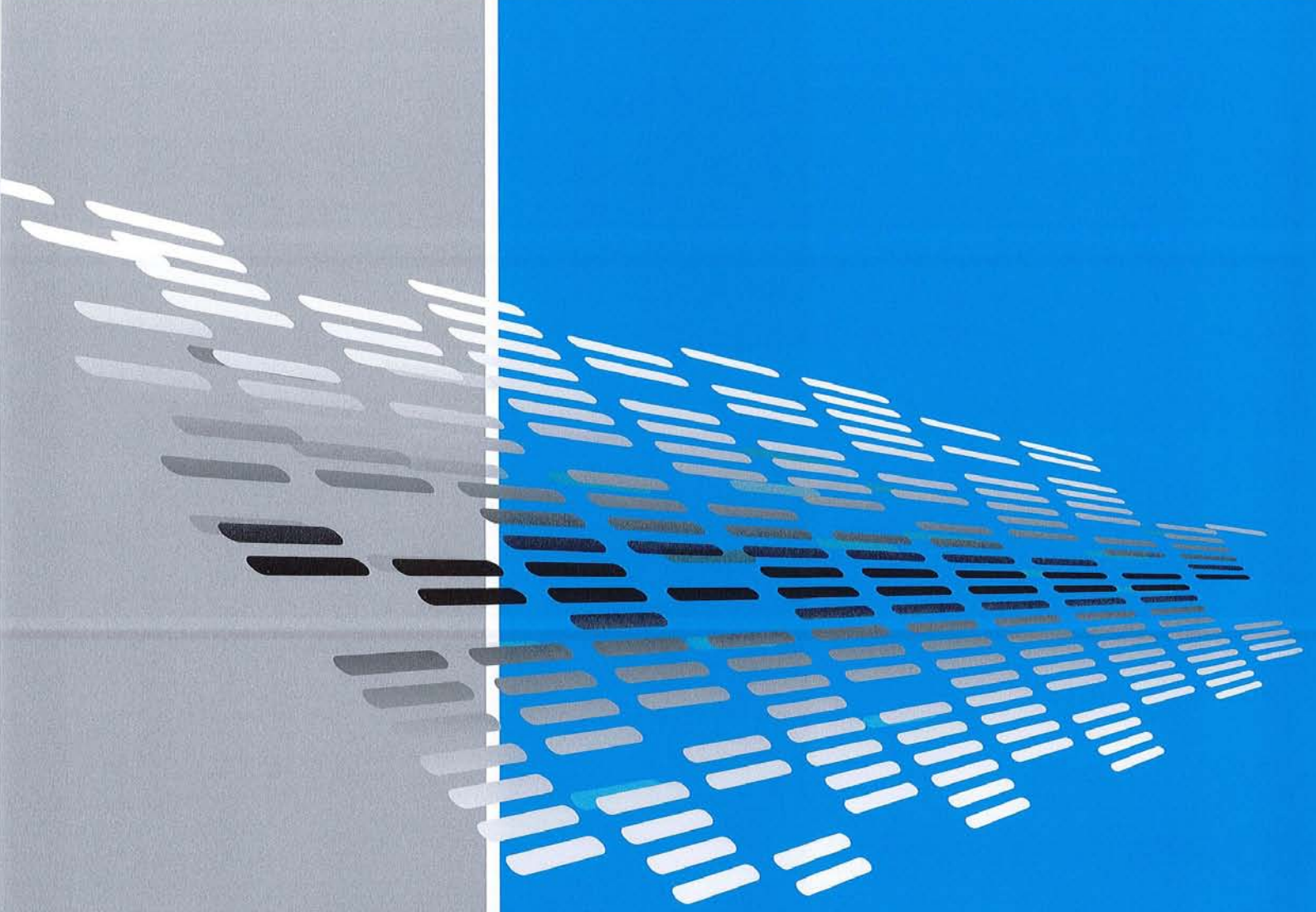
種類	長 所	短 所
客観テスト式	<ul style="list-style-type: none"> 採点が客観的です。 多くの問題を出せます。 学力を細分化して評価できます。 一度に多くの生徒を評価できます。 	<ul style="list-style-type: none"> 問題作成に時間がかかります。 偶然による正解があり得ます。 断片的な知識の習得に意識が集中しがちです。 問題作成に作成者の主観的な判断が反映されます。
自由記述式	<ul style="list-style-type: none"> 個々の知識の関係性や構造的性に対する理解の程度を評価できます。 思考・判断の実現状況を推測できます。 問題の吟味が必要で、客観的テストに比べ、作成時間は短いです。 オープンエンドにすると、関心・意欲・態度についても推測できる場合があります。 	<ul style="list-style-type: none"> 評価対象の学力を精選する必要があります。 問題作成に作成者の主観的な判断が反映されます。 評価の目安を明確にしておく必要があります。 解答で何を求められているか明確にするように問題文を練り上げる必要があります。

・西岡加名恵,「第2章 教育評価の方法」,『新しい教育評価の理論と方法〔I〕理論編』,(日本標準,2002)一部改変

(2) ペーパーテストの改善

以前は単なる「穴埋め問題」ばかりを使っていたけど、「記述式の問題」を取り入れることで、生徒の「思考・判断」の観点も評価できるようになります。





II 实践編

第1学年

「心身の機能の発達と心の健康」

1. 単元「心身の機能の発達と心の健康」(12時間)

(ウ 精神機能の発達と自己形成 3時間 エ 欲求やストレスへの対処と心の健康 3時間)

学習指導要領において、(1)心身の機能の発達と心の健康は、アからエまでの内容で構成されている。本事例は、ウ、エの内容を取り上げた小単元「精神機能の発達と自己形成」、「欲求やストレスへの対処と心の健康」の学習指導案である。

2. 目標

- (1)心身の機能の発達と心の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)心身の機能の発達と心の健康について、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)心身の機能の発達、生殖にかかわる機能の成熟、精神機能の発達と自己形成、欲求やストレスへの対処と心の健康について、課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解することができるようにする。(知識・理解)

3. 指導について

(1)教材について

学習指導要領(保健分野)の(1)心身の機能の発達と心の健康についてである。

本単元の内容は、身体機能の発達について、また生殖にかかわる機能の成熟について、その発育や発達には、性差や個人差があることを中心に学習する。さらに、心身の機能の発達とともに精神機能の発達と自己形成、欲求やストレスへの対処と心の健康についても取り上げている。

身体と精神は互いに影響し合うため、この時期の生徒が心身ともに健康な生活を送るためにも重要な単元といえる。今回取り上げる「ストレスへの対処」は、中学1年生というストレスへの耐性があまりないこの時期だからこそ必要とされる学習であると考えられる。

本時では、ストレスへの対処の仕方について学習する。この時期の中学生は、日常生活においてストレスを抱えている生徒も多いものと考えられる。そうした日常的に発生し得るストレスに対して適切に対処できるように学習させたい。

そこで、学習指導要領で示されている学習内容を理解させながら、自分の抱えるストレスには、どんな対処がよいのかを判断させたい。実際にストレスに対処する場面を設定して考えさせることで、友達との違いに気付いたり、自分に合った対処方法を見付けたりすることができるものと考えられる。直接自分たちの生活に関わってくる内容であるだけに、その後の学校生活に生かすことができるように指導していきたい。

(2)生徒について

本校の1年生は男子76名、女子71名で、合計147名の学年である。そして本学級は、男子16名、女子14名で計30名の学級である。

落ち着いた態度で授業に臨むことができるクラスで、学習に対して前向きな姿勢は見られるが、やや受動的で主体性に欠ける面も見られる。男子の中には元気に表現できる生徒が多いが、女子の中には発表を含め、表現することを苦手としている生徒もいる。

保健学習のアンケートでは、意欲的に学習しようという意識が感じられる。しかしストレスに関わる質問については、身近な問題であるにもかかわらず「よく分からない」という回答をする生徒もいる。

ストレスへの対処法も含め、もっと自分の心と体の健康について関心をもって生活できるように学習に取り組ませていきたい。

4. 小単元の評価規準

観点項目	ア 関心・意欲・態度	イ 思考・判断	ウ 知識・理解
単元の評価規準	心身の機能の発達と心の健康について関心を持ち、学習活動に意欲的に取り組もうとしている。	心の健康について、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、それらを表している。	精神機能の発達と自己形成、欲求やストレスへの対処と心の健康について、課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解している。
学習活動に即した評価規準	<p>①心の健康について、健康に関する資料を見たり、自分たち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心の健康について、課題の解決に向けての話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。</p>	<p>①心の健康について、健康に関する資料等で調べたことを基に、課題や解決の方法を見付けたり、選んだりするなどして、それらを説明している。</p> <p>②心の健康について、学習したことを自分たちの生活や事例などと比較したり、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知的機能、情意機能、社会性などの精神機能は、生活経験などの影響を受けて発達することについて理解したことを書き出している。</p> <p>②思春期には自己の認識が深まり、自己形成がなされ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>③精神と身体は、相互に影響を与え、かかわっていること、欲求やストレスは心身に影響を与えることがあることについて理解したことを書き出している。</p> <p>④欲求やストレスへの対処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>

5. 本時における評価規準等の例

観点項目	ア 関心・意欲・態度	イ 思考・判断	ウ 知識・理解
十分満足		心の健康について、学習したことを自分たちの生活や事例などと比較したり、関係を見付けたりするなどして、根拠を基に筋道を立ててそれらを説明している。	心の健康を保つためには、欲求やストレス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具体例を挙げて言ったり、書き出したりしている。
おおむね満足		心の健康について、学習したことを自分たちの生活や事例などと比較したり、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。	心の健康を保つためには、欲求やストレス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。

6. 指導と評価の計画

時	学習内容	観点別評価規準			
		ア 関心 意欲 態度	イ 思考 判断	ウ 知識 理解	評価規準と方法
1	<p>【知的機能と情意機能の発達】</p> <ul style="list-style-type: none"> 心は、知的機能、情意機能、社会性等の精神機能の総体としてとらえられ、それらは生活経験や学習などの影響を受けながら、大脳の発達とともに発達すること。 知的機能については、認知、記憶や言語、判断など、情意機能については、感情や意志などがあり、それらは人や社会との様々なかかわりなどの生活経験や学習などにより発達すること。 	①	—	①	<ul style="list-style-type: none"> 心の健康について、健康に関する資料を見たり、自分たち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。 (観察) 知的機能、情意機能、社会性などの精神機能は、生活経験などの影響を受けて発達することについて理解したことを書き出している。 (ワークシート)
2	<p>【社会性の発達】</p> <ul style="list-style-type: none"> 社会性については、家族関係や友人関係などを取り上げ、それらへの依存の状態は、生活経験や学習などの影響を受けながら変化し、自立しようとする傾向が強くなること。 	②	①	—	<ul style="list-style-type: none"> 心の健康について、課題の解決に向けての話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。 (観察) 心の健康について、健康に関する資料等で調べたことを基に、課題や解決の方法を見付けたり、選んだりするなどして、それらを説明している。 (観察・ワークシート)
3	<p>【自己形成】</p> <ul style="list-style-type: none"> 自己形成については、思春期になると、自己を客観的に見つめたり、他人の立場や考え方を理解できるようになったりするとともに、物の考え方や興味・関心を広げ、次第に自己を認識し自分なりの価値観をもてるようになるなど自己の形成がなされること。 	—	②	②	<ul style="list-style-type: none"> 心の健康について、学習したことを自分たちの生活や事例などと比較したり、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。 (観察・ワークシート) 思春期には自己の認識が深まり、自己形成がなされ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。 (観察・ワークシート)
4	<p>【心と体のかかわり】</p> <ul style="list-style-type: none"> 精神と身体には、密接な関係があり、互いに様々な影響を与え合っていること。 心の状態が体にあらわれたり、体の状態が心にあらわれたりするのは、神経などの働きによること。 	—	—	③	<ul style="list-style-type: none"> 精神と身体は、相互に影響を与え、かかわっていること、欲求やストレスは心身に影響を与えることがあることについて理解したことを書き出している。 (ワークシート)
5	<p>【欲求やストレスへの対処と心の健康1】</p> <ul style="list-style-type: none"> 心の健康を保つには欲求やストレスに適切に対処することが必要であること。 欲求には、生理的な欲求と心理的、社会的な欲求があること、また、精神的な安定を図るには、欲求の実現に向けて取り組んだり、自分や周囲の状況からよりよい方法を見付けたりすることなどがあること。 	—	①	④	<ul style="list-style-type: none"> 心の健康について、健康に関する資料等で調べたことを基に、課題や解決の方法を見付けたり、選んだりするなどして、それらを説明している。 (観察・ワークシート) 欲求やストレスへの対処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。 (観察・ワークシート)
6 本時	<p>【欲求やストレスへの対処と心の健康2】</p> <ul style="list-style-type: none"> ストレスを感じることは自然なことであること、個人にとって適度なストレスは精神発達上必要なものであること。 ストレスへの適切な対処には、コミュニケーションの方法を身に付けること、体ほぐしの運動等でリラクゼーションの方法を身に付けること、趣味をもつことなど自分自身でできることがあること。また、友達や周囲の大人などに話したり、相談したりするなどいろいろな方法があり、自分に合った対処方法を身に付けることが大切であること。 	—	②	④	<ul style="list-style-type: none"> 心の健康について、学習したことを自分たちの生活や事例などと比較したり、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。 (観察・ワークシート) 欲求やストレスへの対処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。 (観察・ワークシート)

7. 本時の指導

(1) 目標

- ストレスへの対処と心の健康について、学習したことを自分たちの生活や事例などと比較したり、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することができるようにする。
(思考・判断)
- ストレスに対して適切に対処するためには、様々な対処の仕方があることや自分に合った対処方法を身に付けることが大切であることについて言ったり、書き出したりすることができるようにする。
(知識・理解)

(2) 学習過程 (本時 6 / 6)

段階	学習内容・活動	教師の支援	評価等
導入 10分	1 前時の学習について確認する。	<ul style="list-style-type: none"> ・意見が出やすくするために雰囲気づくりをする。 ・どちらの立場なのかを明確にさせて、全員を話合いに引き込む。 	
	2 ストレスについて学習するために簡単な意見交換を行う。 発問 ストレスのある世界とストレスのない世界があるとしたらどちらがよいと思いますか？また、それはなぜですか？ <予想される生徒の反応> ○ストレスのない世界 ・悩むことがなくていいから。 ・争いがなくなるから。 ○ストレスのある世界 ・適度なストレスは人を成長させるから。 ・ストレスが全くないとだらけてしまう気がするから。 ストレスを感じることは、自然なことであること、個人にとって適度なストレスは精神発達上必要なものであること。		
展開 35分	3 学習課題を提示する。	<ul style="list-style-type: none"> ・生徒同士でストレスについて考えていることを自由に発表し合うことで、これから学習する内容について意見を出しやすい雰囲気づくりをする。 ・生徒の意見を基にしながら、適度なストレスは、精神発達上必要なものであることを確認する。 	
	ストレスに対処するには、どんな方法があるだろう？ また、対処の仕方が必要なことは何だろう？		
	4 ストレスへの対処方法を発表する。 発問 ストレスに対してどのような対処方法がありますか？ <予想される生徒の反応> ・音楽を聴く。 ・運動をする。 ・寝る。		
	5 ストレスへの対処方法について話し合う。 発問 あなたのカードに書かれてある対処方法は、そのストレスに対して役に立ちそうですか？役に立たなそうですか？それともどちらとも言えないですか？また、そう思うのはなぜですか？	<ul style="list-style-type: none"> ・話合いを活発にするために、2種類のカードを用意する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ストレス原因カード ・対処方法カード

ストレスに対する考えは、肯定的に捉え、授業の中で行われる意見交換や話合いがしやすくなるような雰囲気作りを心がける。

段階	学習内容・活動	教師の支援	評価等
<p>(展開35分)</p>	<p>○選んだ対処方法が、示されたストレスに対してどうであるのかを自分なりに判断する。 「役に立つ」「役に立たない」「どちらとも言えない」 ○それぞれ判断したことについて、発表し合う。</p> <p><教師側が提示するストレス例> ① 風邪をひいた友達の代わりに明後日、急に始業式で全校生徒の前で新学期の抱負を発表することになった。 ② 3ヶ月後の全校集会で委員会活動の取組の成果について、代表として1人で発表することになった。</p> <p><ある生徒が所持するカード例> ・「寝る」</p> <p><予想される生徒の反応> ・自分の取ったカードは「寝る」という対処方法でした。これはこのストレスに対して役に立たないと思います。それは、もう明後日に迫っているので一刻も早く文を完成すべきだからです。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・対処する方法が書かれたカードを1つの班(5~6人)ごとに20枚程度裏にして配布し、裏向きで広げられたカードの中から1人1枚取らせる。偶然性をもたせることでそのカードに書かれた対処方法が、このあと教師から提示されるストレス原因に対して役に立つかどうか考えさせるようにする。 ・ストレス例として提示する「明後日」という急な場合と「3ヶ月後」という期間のある場合との違いを生徒に意識させることで、心にかかるストレスの違いを感じさせる。 ・意見はすべて肯定的に受け止める雰囲気を作りながら「役に立つ」「役に立たない」「どちらとも言えない」というそれぞれの立場から考えを発表させる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・心の健康について、学習したことを自分たちの生活や事例などと比較したり、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状況を(観察・ワークシート)で捉える。 (思考・判断)
	<p>発問 それぞれ、誰にでも当てはまる対処方法なのですか？</p> <p>○さらに意見を書かせ、発表させる。</p> <p><予想される生徒の反応> ・先生、僕はちょっと違います。さっき○○さんは、「寝る」という対処方法を役に立たないと言いましたが、ぼくはその日は動揺してしまって何もできないと思うのでストレスをためないように早く寝て、次の日に集中して取り組もうと思います。だから僕としては「寝る」ことは役に立つことになります。</p> <p>ストレスへの適切な対処には、コミュニケーションの方法を身に付けること、体ほぐしの運動等でリラクゼーションの方法を身に付けること、趣味をもつことなど自分自身でできることがあること。また、友達や周囲の大人などに話したり、相談したりするなどいろいろな方法があり、自分に合った対処方法を身に付けることが大切であること。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・生徒の発言を基に、切り返しの発問をしてさらに思考を促し、根拠を基に考えさせる。 ・自分には合っていると思える対処方法は、人それぞれ違っていることや自分に合った対処方法を見付けることが必要であるということを生徒の意見を引き出しながら押さえていく。 ・友達の意見に対して自分の考えをもたせることで、生徒がストレスへの対処の仕方について更に深く考えられるようにする。 	<p>意見として出されたストレス対処法は、誰にでも当てはまるものなのかを考えさせることでさらに生徒の思考を促す。学習したことを自分たちの生活や事例などと比較したり、関係を見付けたりして、筋道を立てて説明している場面を評価するためにも、根拠を明らかにして説明させたい。</p>
<p>まとめ5分</p>	<p>6 学習のまとめをする。 ○ワークシートで確認する。</p> <p>○学習してきたことを振り返りながら自分の言葉でワークシートにまとめる。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・穴埋め問題で知識の定着を確かめる。 ・ストレスへの対処方法をまとめることができるように、友達の発表や板書されたキーワードを参考にして書くように助言する。(努力を要する状況への手立て) 	<ul style="list-style-type: none"> ・欲求やストレスへの対処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状況を(観察・ワークシート)で捉える。 (知識・理解)

ストレスへの対処

年 組 番

学習課題

- 1 様々なストレスを想定し、ストレスへの対処の仕方をできるだけたくさん書いてみましょう。
どんなストレス対処の仕方がありますか？

- 2 あなたの選んだカードは、このストレスに対して役に立ちそうですか？それとも、役に立ちませんか？また、どちらとも言えないものですか？

- (1) これから班ごとに裏返しにしたカードをたくさん配ります。
様々なストレスへの対処方法が書かれています。
- (2) あなたは、その裏返しになったカードの中から1枚取ります。
- (3) みんなが、カードを選んだ後で先生がストレスを提示します。
あまりにも、当てはまらない場合は、1回だけ、静かに取り替えてもよいです。
- (4) さて、あなたが取った「ストレス対処カード」は、何でしたか？

そして、そのカードは先生の示したストレスに対してどうですか？

- 役に立ちそうだ。
- 役に立たない気がする。
- どちらとも言えない。
をよく考えて判断して下さい。
そして、そう思う理由も書いてください。

まず、○で囲もう

役に立ちそうだ

役に立たない

どちらとも言えない

それはなぜ？根拠を示して書こう

3 それぞれのストレス対処法は誰にとっても当てはまるものですか？

友達の発表を聞いたり、自分の生活を振り返ったりしながら考えを書きましょう。

--

4 次の（ ）に当てはまる言葉を□から選んで書きましょう。

- ストレスへの適切な対処には、体ほぐしの運動などで、心身を（ ）させたり、趣味などで気分転換をしたりする方法がある。また、見方や（ ）を変えるなど、コミュニケーションの方法を身に付けることや友達や周囲の大人などの信頼できる相手に（ ）するなど、様々な方法がある。
- 人によってその対処法に合う合わないがあるため（ ）に合った対処法を身に付ける必要がある。また1つの対処法だけで対処するのではなく、いくつかの対処法を（ ）たり、複数の対処法をもったりするということも大切である。

自分 友達 リラックス 考え方 相談 組み合わせ

5 ストレスへの対処の仕方には、どんなものがありましたか？

また、ストレスへの対処の仕方が必要なことは、どんなことですか？

<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>

8. 評価

(1) 十分満足と判断できる記入例

ストレスへの対処

1年 組 番

学習課題

ストレスに対処するには、どんな方法があるだろうか。
また、対処の仕方に必要なことは何だろう。

1 様々なストレスを想定し、ストレスへの対処の仕方をできるだけたくさん書いてみましょう。
どんなストレス対処の仕方がありますか？

- ・友達と話をする。
- ・運動をする。
- ・ストレッチをする。
- ・映画を見る。
- ・読書をする。
- ・ねる。
- ・音楽をきく。
- ・友達と遊ぶ。

2 あなたの選んだカードは、このストレスに対して役に立ちそうですか？それとも、役に立ちませんか？また、どちらとも言えないものですか？

- (1) これから班ごとに裏返しにしたカードをたくさん配ります。
様々なストレスへの対処方法が書かれています。
- (2) あなたは、その裏返しになったカードの中から1枚取ります。
- (3) みんなが、カードを選んだ後で先生がストレスを提示します。
あまりにも、当てはまらない場合は、1回だけ、静かに取り替えてもよいです。
- (4) さて、あなたが取った「ストレス対処カード」は、何でしたか？

音楽をきく

そして、そのカードは先生の示したストレスに対してどうですか？

- 役に立ちそうだ。
- 役に立たない気がする。
- どちらとも言えない。
をよく考えて判断して下さい。
そして、そう思う理由も書いてください。

まず、○で囲もう

役に立ちそうだ

役に立たない

どちらとも言えない

それはなぜ？根拠を示して書こう

全校の前で発表するというストレスについて、これは役に立たないと思う。それは、まず文を完成させなければならないからである。しかもこれまでの生活経験から集中したい時に何か音楽をきいてしまうと気が散ってしまい集中できないことが多かったためこれは合わないと思う。

自分たちの生活経験やこれまで学んできたことを事例と比較したり、関係を見付けたりしている。

その結果を、根拠を示しながら、聞く側が理解しやすいように筋道を立てて記述することができている。

- 3 それぞれのストレス対処法は誰にとっても当てはまるものですか？
友達の発表を聞いたり、自分の生活を振り返ったりしながら考えを書きましょう。

当てはまる場合と当てはまらない場合がある。人それぞれである。〇〇さんは、音楽を聴いてリラックスしてから文を書くと言っていたので、そういう考えもあるのかと思った。ただ、自分は、完成させておかないと逆にイライラしてストレスがたまるので、すぐに取り組むほうがよいと思う。

切り返しの発問や友達の意見から更に思考を深める場面での記述の様子である。

同じストレス対処法でも、人によって合う合わないがあるということを友達の意見から理解し、自分の考えとともにまとめられている。

- 4 次の（ ）に当てはまる言葉を□から選んで書きましょう。

- ストレスへの適切な対処には、体ほぐしの運動などで、心身を（ **リラックス** ）させたり、趣味などで気分転換をしたりする方法がある。また、見方や（ **考え方** ）を変えるなど、コミュニケーションの方法を身に付けることや友達や周囲の大人などの信頼できる相手に（ **相談** ）するなど、様々な方法がある。
- 人によってその対処法に合う合わないがあるため（ **自分** ）に合った対処法を身に付けることが必要である。また1つの対処法だけで対処するのではなく、いくつかの対処法を（ **組み合わせ** ）たり、複数の対処法をもったりするということも大切である。

自分 友達 リラックス 考え方 相談 組み合わせ

本時で学習した内容が小テスト形式の穴埋め問題において、知識として理解できていることが確認できる。

- 5 ストレスへの対処の仕方には、どんなものがありましたか？
また、ストレスへの対処の仕方が必要なことは、どんなことですか？

ストレスへの対処の仕方には、音楽をきくことや運動すること、趣味など様々なものがあった。

対処の仕方は、人によって合う、合わないがあるし、当てはまる場面も違ってくると思った。そのため、自分に合った対処法を身に付けることやいくつかの対処法を組み合わせることが大切だということが分かったので、これからの生活に生かしていきたいと思った。

ストレスへの対処について、学習課題を基に、本時で学習したことについて、理解したことを具体例を挙げながら書き出している。

(2) 努力を要すると判断できる生徒への対応の例

①思考・判断

心の健康について、学習したことを自分たちの生活や事例などと比較したり、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。

各自が偶然選んだストレス対処法について書かれたカードが、教師の提示したストレスに対して役に立つかどうかこれまでの生活や事例と比較して判断する。そして、そのように判断した理由を筋道を立てて説明することができるようにしたい。

教師の提示したストレスの内容

風邪をひいた友達の代わりに明後日、急に始業式で全校生徒の前で新学期の抱負を発表することになった。

この生徒が多くのカードの中から偶然引き当てたストレス対処法が「音楽を聴く」だった場合について

努力を要すると判断できる記入例

スッキリした気分で集中してとりくめると思ったから。

ストレスに対して、偶然選んだ「音楽を聴く」という対処法が役に立つという判断から説明しなければならない。しかし、この生徒は、対処法の効果の一部しか挙げられず、筋道を立てた説明になっていない。

役に立つと判断した場合、生徒から出される意見としては、次のような内容が考えられる。

私は、この「音楽を聴く」という対処法は役に立つと考えます。それは明後日、全校の前で発表するという連絡を受けた後では、ドキドキしてしまい、文章も思いつきません。音楽を聴いて、まずリラックスをしてから考えたり、どんな文章にしたらよいか落ちついて考えたりすればうまく対処できると思うからです。

対応の例：

- ・まず、ストレスの発生する状況をイメージさせ、「大変だよね」などと話し、自分のこととして考えさせやすくする。その上で、これまでの自分の生活から、なぜ役に立つと判断したのか、または役に立たないと判断したのかを確認する。そして考えを整理させ、順番に書き出すことを伝え、文章を引き出す。
- ・机間指導で理解の状況を確認して適切な指導をしたり、友達の発表から、ほかの生徒の意見を参考にさせたりして記入できる状況をつくりだす。

②知識・理解

欲求やストレスへの対処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。

授業の終末に、本時で学習したことを基に、ストレスへの対処について理解したことをまとめる。その際、どんな対処方法があったのかということと、対処する際に大切なことを具体例を挙げながら書き出させたい。

努力を要すると判断できる記入例

ストレスの対処の仕方は、友達に相談したり、自分のしゅみで体を動かしたりすることがあった。

記述内容が、ストレスへの対処の仕方についてのみになっている。ストレスへの対処の仕方については、誰にでも当てはまるというわけではなく、対処法は人によって合う、合わないがあったり、その対処法が効果的である場面も様々な状況によって変わったりすることについても触れさせたい。

対応例：

- ・学習したことの定着を確かめるための穴うめ問題の解答を例にし、まとめる際のキーワードとして、活用させる。
- ・本時の学習してきた場面を振り返りながら、自分でストレスに対処していく際に、大切にしたいことを例に出させ、そこから一般的な文章に置き換えながら、学習シートに記述できる状況をつくりだす。
- ・学習シートに書かせる際に、どんなことに触れながら書き出したらよいのか、またどんな記述を期待したいのか実際に教師側から書くための視点を与えてまとめさせる。
- ・机間指導で生徒の理解の状況を確認し、他にも例があることを助言しながら、適切な指導をする。

授業の様子から



勉強する	泣く	計画を立てる
部屋から出ない	プラス思考で行動する	1人で解決策をじっくり考える
徹夜して取り組む	かべに八つ当たりする	マンガを読む
自分が成功する場面をイメージする	友達と会話をする	ショッピングに行く
どうすればよいか方法を考える	スポーツをする	音楽を聴く
友達に相談する	テレビを見る	朝早く起きる
プラス思考で取り組む	大声で叫ぶ	好きなものを食べる
早く寝る	兄弟・姉妹に不平を言う	反省してやり方を変える
ストレッチや体をほぐす運動をする	どうするべきか真剣に考える	ゲームをする
先生に相談する	ぶつぶつと独り言を言う	親にあたる
学校を休む	友達に相談する	兄弟・姉妹に相談する
考え方を変えて行動してみる	親に相談する	読書する
寝る	やけ食いをする	友達に電話やメールをする
趣味で気分転換	じっと我慢する	風呂に入る

(『Mind Matters』 <http://www.mindmatters.edu.au> を基に作成)

※ 上記のカードは、ストレス対処の方法の例であり、クラスの実情等に応じて工夫可能である。その際には、倫理的に、社会的に望ましくない事柄については、避ける必要がある。

1. 単元 第2学年「健康と環境」(8時間)

学習指導要領において、(4)健康と環境はアからウまでの内容で構成されている。
本事例は、アを取り上げた小単元「身体对环境に対する適応能力・至適範囲」の学習指導案である。

2. 目標

- (1) 身体对环境に対する適応能力・至適範囲について関心を持ち、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) 身体对环境に対する適応能力・至適範囲について、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) 身体对环境に対する適応能力・至適範囲について、課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解することができるようにする。(知識・理解)

3. 指導について

(1) 教材について

本単元では、身体には、環境に対してある程度まで適応能力があること、身体の適応能力を超えた環境は、健康に悪影響を及ぼすことがあること、また、快適で能率のよい生活を送るための温度、湿度や明るさには一定の範囲があること。に関する内容が示されている。

生命にも関わる内容でもあるため、生徒が理解を深められるよう、主として身体に直接かかわりのある、環境への適応能力と活動に適する環境について、個人差や生活環境の違いを踏まえ指導する。そこで、本単元では、気温の変化に対する体温調節の機能を例として取り上げ、適応能力には限界があること、その限界を超えると健康に重大な影響が見られる。温熱条件(温度、湿度、気流)には、人間が活動しやすい至適範囲があること、明るさについての至適範囲は、学習や作業などの種類により異なるなどを理解できるよう、熱中症や山や海での遭難、学習や作業の能率、スポーツの記録など具体例を取り上げて指導することが大切となる。

(2) 生徒について

男子22名・女子22名・合計44名で、非常におとなしく、授業中の発言もやや少ない学年である。「健康と環境」に関するアンケート結果は以下のようである。

- 1 あなたは「今」健康ですか? 健康 93% じゃない 7%
- 2 健康とはどのようなことだと考えますか? かぜをひかない 17% 病気じゃない 25%
体の調子が良い 17% ケガをしていない 10% 運動ができる 3%
- 3 あなたが健康に生活するために、特に気を付けていることはなんですか? 食事 28%
うがい手洗い 25% 早寝早起き 28% 睡眠 19%
- 4 あなたは、夏と冬、どちらが過ごしやすと思っていますか? 夏 35% 冬 65%
- 5 「4」の過ごしやすいと答えた理由を書いてください。 服装による体温調節がしやすい 54%
暑い方がいい 21% 寒い方がいい 25%

4. 小単元の評価規準

観点項目	ア 関心・意欲・態度	イ 思考・判断	ウ 知識・理解
単元の評価規準	健康と環境について関心をもち、学習活動に意欲的に取り組もうとしている。	健康と環境について、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、それらを表している。	身体の環境に対する適応能力について、課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解している。
学習活動に即した評価規準	①健康と環境について、健康に関する資料を見たり、自分たち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。 ②健康と環境について、課題の解決に向けての話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健康と環境について、健康に関する資料等で調べたこと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、それらを説明している。 ②健康と環境について、学習したことを自分たちの生活や事例などと比較したり、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。	①身体の環境に対する適応能力や至適範囲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。

5. 本時における評価規準等の例

観点項目	ア 関心・意欲・態度	イ 思考・判断	ウ 知識・理解
十分満足		身体の環境に対する至適範囲について、温熱条件や明るさの条件には、人間が活動しやすい至適範囲があり、学習や作業及びスポーツ活動の種類によって異なることと関連づけ、健康に関する資料などで調べたこと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、それらを具体的に説明している。	身体の環境に対する至適範囲について、快適で能率のよい環境の温熱条件や明るさの条件には、人間が活動しやすく、学習や作業及びスポーツ活動の種類によって異なることについて、理解したことを具体例を挙げて言ったり、書き出したりしている。
おおむね満足		身体の環境に対する至適範囲について、温熱条件や明るさの条件には、人間が活動しやすい至適範囲があり、学習や作業及びスポーツ活動の種類によって異なることと関連づけ、健康に関する資料などで調べたこと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、それらを説明している。	身体の環境に対する至適範囲について、快適で能率のよい環境の温熱条件や明るさの条件には、人間が活動しやすく、学習や作業及びスポーツ活動の種類によって異なることについて、理解したことを言ったり、書き出したりしている。

6. 指導と評価の計画

時	学習内容	観点別評価規準			
		ア 関心 意欲 態度	イ 思考 判断	ウ 知識 理解	評価規準と方法
1	<p>【適応能力】</p> <ul style="list-style-type: none"> 身体には、環境の変化に対応した調節機能があり、一定の範囲内で環境の変化に適応する能力があること。 体温を一定に保つ身体の適応能力には限界があること。 その限界をこえると健康に重大な影響が見られること。 	—	①	①	<p>①健康と環境について、健康に関する資料等で調べたこと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、それらを説明している。 (観察・ワークシート)</p> <p>①身体の環境に対する適応能力や至適範囲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。 (観察・ワークシート)</p> <ul style="list-style-type: none"> 体温を一定に保つ身体の適応能力には限界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。 その限界をこえると健康に重大な影響が見られることについて知っている。
2 本時	<p>【至適範囲】</p> <ul style="list-style-type: none"> 室内の温度、湿度、気流の温熱条件には、人間が活動しやすい至適範囲があることが理解できるようにすること。 温熱条件の至適範囲は、体温を容易に一定に保つことができる範囲であること。 明るさについては、視作業を行う際には、物がよく見え、目が疲労しにくい至適範囲があること。 その範囲は、学習や作業などの種類により異なること。 	—	②	①	<p>②健康と環境について、学習したことを自分たちの生活や事例などと比較したり、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。 (観察・ワークシート)</p> <p>①身体の環境に対する適応能力や至適範囲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。 (観察・ワークシート)</p> <ul style="list-style-type: none"> 温熱条件の至適範囲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。 温熱条件の至適範囲は、体温を容易に一定に保つことができる範囲であることについて理解している。 明るさについては、視作業を行う際には、物がよく見え、目が疲労しにくい至適範囲があることについて理解している。 その範囲は、学習や作業などの種類により異なることについて知っている。

7. 本時の指導

(1) 目標

- 健康と環境について、健康に関する資料等で調べたこと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、それらを説明することができるようにする。(思考・判断)
- 身体对环境に対する温熱条件や至適範囲について理解したことを言ったり、書き出したりすることができるようにする。(知識・理解)

(2) 学習過程 (本時 2 / 2)

段階	学習内容・活動	教師の支援	評価等
導入 10分	1 本時の学習について確認する。 2 山手線の車内設定温度に違いがあることについて考える。 発問 山手線には、夏の期間に通常冷房車と弱冷房車の2種類があるのはなぜでしょう？	・本時の学習について見通しを持てるよう支援する。 ・山手線の車内設定温度に違いがあることを確認する。	・本時の学習を把握し、見通しを持ってたかワークシートに書き出したりしている。
	・2種類がある理由について、自分の考えをワークシートに記入する。 ・グループで考えを出し合い、あらたな発見があればその内容をワークシートに記入する。 ＜予想される反応＞ ・涼しい車両の方がうれしい。 ・あまり涼しくない方がうれしい。 ・冷房の利いている車両と、弱い車両のそれぞれの好みがあるから。	・自分の考えをまとめさせ、その後グループワークに発展させる。 ・快適さの感じ方には、個人差があることを確認する。 ・不快指数についても理解させる。	
展開 30分	3 真冬の教室環境と真夏の教室環境で同じ点と違う点を確認する。 発問 真冬の教室環境と真夏の教室環境で、同じ点と違う点があるのはなぜでしょう？	・自分の考えをまとめさせ、その後グループワークに発展させる。 ・今の教室環境と真夏の教室環境で同じ点と違う点を確認する。 ・ストーブや蛍光灯やカーテンを示し、同じ点と違う点を確認する。 $0.72 \times (\text{乾球温度} + \text{湿球温度}) + 40.6 = 80\% \text{不快}$	冷房を使用する場合は、外気との温度差を5℃以内に保つことを心掛ける。
	・同じ点と違う点について、自分の考えをワークシートに記入する。 ・グループで考えを出し合い、あらたな発見があればその内容をワークシートに記入する。 ＜予想される反応＞ ・蛍光灯がついている。 ・カーテンがある。 ・ストーブがついている ・扇風機がない。 発問 扇風機やストーブをつけるのはなぜでしょう？ 蛍光灯やカーテンは季節に関係なくついているのはなぜでしょう？	・これまでの経験や学習したことからストレスに対処する方法を挙げさせることで、この後に行うストレス対処の話し合いに生かす。	
	・自分の考えをワークシートに記入する。 ・グループで考えを出し合い、あらたな発見があればその内容をワークシートに記入する。 ＜予想される生徒の反応＞ ・暑い夏は涼しくするため。 ・寒い冬は暖かくするため。 ・明るい方が学習しやすいから。 室内の温度、湿度、気流の温熱条件には、人間が活動しやすい至適範囲があること。 発問 夏の20℃と冬の20℃では、同じ気温であっても、暑く感じたり寒く感じたりするのはなぜでしょう？	・室内の温度、湿度、気流の温熱条件には、人間が活動しやすい至適範囲があることを理解することができるようにするねらいがある。 ・温熱条件の至適範囲は、体温を容易に一定に保つことができる範囲であることを理解することができるようにするねらいがある。	

段階	学習内容・活動	教師の支援	評価等													
<p>(展開30分)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・同じ気温でも快適さに違いがあることを確認する。 ・自分の考えをワークシートに記入する。 ・グループで考えを出し合い、あらたな発見があればその内容をワークシートに記入する。 <p>温熱条件の至適範囲は、体温を容易に一定に保つことができる範囲であること。</p> <p><予想される反応></p> <ul style="list-style-type: none"> ・その日の体調で違う。 ・服装：長袖，半袖，薄着，厚着する。 ・湿度：ジメジメ，からっとする。 ・風：無風，そよ風が吹く。 ・そのときの雰囲気や環境で変わる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・自分の考えをまとめさせ，その後グループワークに発展させる。 ・同じ気温でも快適さに違いがあることを確認させる。 ・自分の考えをまとめさせ，その後グループワークに発展させる。 ・出された意見をもとに，温熱条件は，気温，湿度，気流の3つあることに気づかせる。 ・至適範囲内でのみ生活していると，体温調節機能が低下してしまうことに気づかせる。 ・勉強や運動，作業効率が上がる環境を確認させる。 	<p>学校環境衛生の基準温度 冬期では10℃以上，夏期では30℃以下であることが望ましい。また，最も望ましい温度は，冬期では18～20℃，夏期では25～28℃であること。</p> <p>照度 教室及び黒板は500ルクス以上であることが望ましい。 教室の下限値は300ルクスとする。</p>													
	<p>発問 勉強，マラソン，精密作業について，最も効率の上がる環境はどのような状態でしょう？</p> <ul style="list-style-type: none"> ・それぞれの状態について，自分の考えをワークシートに記入する。 ・勉強，マラソン，精密作業の効率が高まる環境を確認する。 ・自分の考えをワークシートに記入する。 ・グループで考えを出し合い，あらたな発見があればその内容をワークシートに記入する。 <p>明るさについては，視作業を行う際には，物がよく見え，目が疲労しにくい至適範囲があること。</p> <p>その範囲は，学習や作業などの種類により異なること。</p> <p><予想される反応></p> <table border="1" data-bbox="215 1276 646 1478"> <thead> <tr> <th></th> <th>気温</th> <th>明るさ</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="2">勉強</td> <td>冬期 18～20℃</td> <td>500ルクス以上</td> </tr> <tr> <td>夏期 25～28℃</td> <td>以上</td> </tr> <tr> <td>マラソン</td> <td>20℃前後</td> <td>特に無</td> </tr> <tr> <td>精密作業</td> <td>18℃前後</td> <td>7500ルクス以上</td> </tr> </tbody> </table> <ul style="list-style-type: none"> ・教室の照度を計測する。 ・カーテンで遮光し，学習環境に適した明るさに調整する。 ・温熱条件：気温，湿度，気を確認する。 ・照明条件：明るさ，色，まぶしさ，影を確認する。 <p>照度は，十分な明るさ，均等な明るさ，まぶしさや強い陰がない，色が正確に見分けられる。</p>		気温	明るさ	勉強	冬期 18～20℃	500ルクス以上	夏期 25～28℃	以上	マラソン	20℃前後	特に無	精密作業	18℃前後	7500ルクス以上	<ul style="list-style-type: none"> ・自分の考えをまとめさせ，その後グループワークに発展させる。 ・出された意見をもとに，勉強やマラソン，精密作業などの種類により，至適範囲が異なることに気づかせる。 ・勉強に適した気温と照度は均等な明るさが適していることを確認する。 ・マラソンに適した気温と照度は色が正確に確認できる程度が適していることを確認する。 ・精密作業に適した気温と照度は明るい方がよく，目が疲れにくい至適範囲があることを確認する。 ・それぞれの目的に適した気温と照度があることを確認する。 ・教室の照度を計測確認する。 ・カーテンで調節し500ルクスを確認する。 <p>$0.72 \times (\text{乾球温度} + \text{湿球温度}) + 40.6 = 80\% \text{不快}$</p>
	気温	明るさ														
勉強	冬期 18～20℃	500ルクス以上														
	夏期 25～28℃	以上														
マラソン	20℃前後	特に無														
精密作業	18℃前後	7500ルクス以上														
<p>まとめ5分</p>	<p>4 本時の学習の定着状況を確認する。</p> <p>5 学習したことを活用し，至適温度や至適照度などの至適範囲について考え，発表し合う。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・本時のまとめとして，目的に応じたそれぞれの環境で，至適温度や至適照度などの至適範囲について考え，発表し合えるようにする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・本時のまとめができたかワークシートに書き出しているか観察する。 													

(3) 資料等

保健学習カード

組 名前 _____

Keywords: _____

目的に応じたそれぞれの環境で、至適温度や至適照度などの至適範囲について確認する！

Q 1. 手線に夏の期間に通常冷房車と弱冷房車の2種類がある理由を考えてみましょう。

・

・

Q 2. 真冬の教室環境と真夏の教室環境で同じ点と違う点を確認してみましょう。

	冬	夏
同じ点		
違う点		

Q 3. なぜ () や () をつけるのか考えましょう。
 なぜ () や () は季節に関係なくついているのか考えましょう。

・():

・():

・():

・():

Q 4. 夏の20℃と冬の20℃同じ気温であっても、暑く感じたり寒く感じたりするのはなぜでしょう。

・

・

・

・

Q 5. 勉強, マラソン, 精密作業, 掃除について, 最も効率の上がる環境はどのような状態でしょう。
 それぞれの状態を気温と明るさについて, 具体的に文章で説明して下さい。

	勉強	マラソン	精密作業
気 温			
明るさ (照度)			

8. 評価

(1) 十分満足と判断できる記入例

保健学習カード

組 名前

Keyword:s 温熱条件 気温 気流 湿度 照明条件 明るさ 色 まぶしさと影

目的に応じたそれぞれの環境で、至適温度や至適照度などの至適範囲について確認する！

Q 1. 山手線に夏の期間に通常冷房車と弱冷房車の2種類がある理由を考えてみましょう。

- ・ ずーっと涼しいところにいると体が冷えてしまうから。体温調節ができるように。
- ・ それぞれ needs に合わせて乗れるように。

Q 2. 新幹線など長距離車両と比較してみましょう。

Q 3. 外を歩いてきて汗をかいています。乗車時間は10分です。どちらに乗りますか？

Q 4. 30分乗車します。どちらに乗りますか？

Q 5. 暑いのに冷房がない車両に乗ってしまったら、どのようにして対応しますか？

- ・ 汗をふく
- ・ 水分
- ・ あおぐ(風)
- ・ 脱ぐ など

・ 授業の流れと共に、教師の問いに対する、自分の考えや意見が記載されている。

Q 6. 今(真冬)の教室環境と真夏の教室環境で同じ点と違う点を確認してみましょう。

	冬	夏
同じ点	蛍光灯, カーテン	蛍光灯, カーテン
違う点	ストーブ・密閉(窓を閉める)	扇風機・開放(窓を開ける)

Q 7. なぜ(ストーブ)や(扇風機)をつけるのか考えましょう。

なぜ(蛍光灯・カーテン)は季節に関係なくついているのか考えましょう。

- ・ (ストーブ) : 冬に温度調節をするため。寒さ対策
- ・ (扇風機) : 夏に温度調節をするため。暑さ対策
- ・ (蛍光灯・カーテン) : 1年を通して調節をするのは大切だから。カーテンは寒さ・暑さをやわらげるから

Q 8. 夏の20℃と冬の20℃同じ気温であっても、暑く感じたり寒く感じたりするのはなぜでしょう。

- ・ 夏の20℃は最高気温よりも低いから涼しく感じる
- ・ 感じ方の違い
- ・ 人の体温
- ・ 冬の20℃は最低気温よりも高いから温かく感じる
- ・ 慣れ
- ・ 服装
- ・ 気温

Q 9. 勉強, マラソン, 精密作業, 掃除について, 最も効率の上がる環境はどのような状態でしょう。

それぞれの状態を気温と明るさについて, 具体的に文章で説明して下さい。

	勉強	マラソン	精密作業
気温	暑すぎず, 寒すぎない (冬18~20℃ 夏25~28℃)	涼しい時 20℃前後	18℃前後
明るさ (照度)	まぶしすぎない程度に明るくて, 強い影がない 500以上	特になし	すごく明るい 750以上

(2) 努力を要すると判断できる生徒への対応の例

Q 1. 山手線に夏の期間に通常冷房車と弱冷房車の2種類がある理由を考えてみましょう。

・冷房車には

・

Q 5. 暑いのに冷房がない車両に乗ってしまったら、どのようにして対応しますか？

・

・

Q 6. 今（真冬）の教室環境と真夏の教室環境で同じ点と違う点を確認してみましょう。

	冬	夏
同じ点	蛍光灯, カーテン	蛍光灯, カーテン
違う点	ストーブ・密閉	扇風機

Q 7. なぜ（ストーブ）や（扇風機）をつけるのか考えましょう。

なぜ（カーテン）は季節に関係なくついているのか考えましょう。

・（ストーブ）：温かくするため

・（扇風機）：風をおこすため

・（カーテン）：太陽の光をおさえるため

Q 8. 夏の20℃と冬の20℃同じ気温であっても、暑く感じたり寒く感じたりするのはなぜでしょう。

・夏は熱いから

感じ方・慣れ・体温のちがい

・

①関心・意欲・態度

・身体对环境に対する至適範囲について、課題の解決に向けての話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。

対応の例：

・自分の考えを書こうとする様子が見られにくい。外気温との差と身体への影響などを、具体的に考えられるようにしたい。

②思考・判断

・身体对环境に対する至適範囲について、学習したことを自分たちの生活や事例などと比較したり、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。

対応の例：

・冬と夏の違いに対し、生活環境や教室環境や服装の違いなどがまとめられない場合、資料と共に課題や解決の方法を提示し支援するようにしたい。

③知識・理解

・身体对环境に対する至適範囲について、適応能力や理解したことを言ったり、書き出したりしている。

対応の例：

・快適で能率のよい環境の温熱条件や明るさの条件には、人間が活動しやすく、学習や作業及びスポーツ活動の種類によって異なることについて理解させるようにしたい。

第2学年

「傷害の防止」

1. 単元「傷害の防止」(9時間)

(ア傷害の発生要因1時間 イ交通事故などによる傷害の防止3時間 ウ自然災害による傷害の防止1時間)

学習指導要領において、(3) 傷害の防止は、アからエまでの内容で構成されている。

本事例は、ア、イ、ウの内容を取り上げた小単元「交通事故や自然災害などによる傷害の発生要因」、「交通事故などによる傷害の防止」、「自然災害による傷害の防止」の学習指導案である。

2. 目標

- (1) 傷害の防止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) 傷害の防止について、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) 交通事故や自然災害などによる傷害の発生要因やそれらによる傷害の防止について、課題の解決に役立つ基礎的な事項及びそれらと生活との関わりを理解することができるようにする。
(知識・理解)

3. 指導について

(1) 教材について

学習指導要領(保健分野)の(3) 傷害の防止についてである。

私たちは、交通事故や自然災害などによって、日常生活の中で様々な傷害を受ける可能性がある。自他の体・命を守るために、「傷害を受けないようにするためにはどうしたらよいのか」「万が一、傷害を受けてしまった場合、どのように対処すればよいのか」を考えさせる単元である。

中学生期の生徒にとっては、日常生活の中で受ける傷害には、様々なものがある。その中でも、自転車に関わる傷害は最も気を付けなければならないものの一つである。

自転車で通う生徒が多い本校では、自転車による事故が心配され、学校としても気を付けていかなければならない一つとなっている。また、近年、不審者や不審車両による生徒の安全を脅かす事案も増加しつつあり、犯罪被害への危険予測や危険回避能力の育成も必要となってきている。

こうした背景を踏まえて、本時では、交通事故になりそうな場面を取り上げ、実体験と合わせて考えさせたい。そして学習して得た知識を基に危険を予測したり、回避したりして実際に活用できるようにさせたい。また、犯罪被害をはじめ、身の回りの生活の危険が原因となって起こる傷害についても取り上げることで、犯罪被害においても危険を予測し回避することができるようになることも期待される。そして、こうした学習が高等学校での保健学習に引き継がれ、近い将来、運転者として交通社会の一員となるための資質向上や犯罪被害を防止する社会づくりにつながっていくことを期待したい。

(2) 生徒について

本校の2年生は男子74名、女子75名で、合計149名の学年である。そして本学級は、男子19名、女子18名で、計37名の学級である。

落ち着いた態度で授業に臨むことができるクラスで、学習に対して前向きな姿勢は見られるが、やや受動的で主体性に欠ける面も見られる。特に女子の中には、発表を含め表現することをやや苦手としている生徒もいる。

アンケート調査では、保健分野の学習に対しては、プラスのイメージをもって、学級の8割以上が「保健学習は大切な学びである」と答えている。また、自転車や徒歩を含むこれまでの交通安全に関する項目では、事故につながる恐れのあるヒヤリとした、ハッとした体験をもつ生徒が全体の6割を占めた。男子に限っては7割と多くの生徒が体験している。

また、生徒の中には、自分は事故に遭わないだろうと過信していたり、車は、自分を見てよけてくれるだろうと誤った考え方をしたりしている生徒も少なくない。さらに、生徒は、交通安全については、大切だと分かっているものの、実際の行動に反映されていなかったり、状況を判断しながら運転していなかったりするなど認識が甘い状況も見られる。こうした生徒の背景を基に授業では、謝った認識を改めながら、危険予測・危険回避能力を養っていききたい。

4. 小単元の評価規準

観点項目	ア 関心・意欲・態度	イ 思考・判断	ウ 知識・理解
単元の評価規準	傷害の防止について関心を持ち、学習活動に意欲的に取り組もうとしている。	傷害の防止について、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、それらを表している。	交通事故や自然災害などによる傷害の発生要因やそれらによる傷害の防止について、課題の解決に役立つ基礎的な事項及びそれらと生活の関わりを理解している。
学習活動に即した評価規準	<p>①傷害の防止について、健康に関する資料を見たり、自分たち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傷害の防止について、課題の解決に向けての話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。</p>	<p>①傷害の防止について、健康に関する資料等で調べたこと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ている。</p> <p>②傷害の防止について、学習したことを自分たちの生活や事例などと比較したり、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交通事故や自然災害などによる傷害は、人的要因や環境要因などが関わって発生することについて言ったり、書き出したりしている。</p> <p>②交通事故などによる傷害の多くは、安全な行動、環境の改善によって防止できることについて言ったり、書き出したりしている。</p> <p>③犯罪による傷害は、それぞれの要因に関わる危険を予測し、適切な対策を行うことで防止できることについて言ったり、書き出したりしている。</p> <p>④自然災害による傷害は、災害発生時だけでなく、二次災害によっても生じることについて理解し、災害に備えておくこと、安全に避難することによって防止できることについて言ったり、書き出したりしている。</p>

5. 本時における評価規準等の例

観点項目	ア 関心・意欲・態度	イ 思考・判断	ウ 知識・理解
十分満足		傷害の防止について、健康に関する資料等で調べたこと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、それらを根拠を基に説明している。	交通事故などによる傷害の多くは、安全な行動、環境の改善によって防止できることについて理解したことを具体例を挙げて言ったり、書き出したりしている。
おおむね満足		傷害の防止について、健康に関する資料等で調べたこと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、それらを説明している。	交通事故などによる傷害の多くは、安全な行動、環境の改善によって防止でき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。

6. 指導と評価の計画

時	学習内容	観点別評価規準			
		ア 関心 意欲 態度	イ 思考 判断	ウ 知識 理解	評価規準と方法
1	<p>【傷害の発生要因】</p> <ul style="list-style-type: none"> 傷害は、人的要因、環境要因及びそれらの相互のかかわりによって発生すること。 人的要因としては、人間の心身の状態や行動の仕方について、環境要因としては、生活環境における施設・設備の状態や気象条件などについて理解すること。 	②	—	①	<ul style="list-style-type: none"> 傷害の防止について、課題の解決に向けての話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。 (観察) 交通事故や自然災害などによる傷害は人的要因や環境要因などが関わって発生することについて言ったり、書き出したりしている。 (観察・ワークシート)
2	<p>【交通事故などによる傷害の防止1】</p> <ul style="list-style-type: none"> 中学生期には自転車乗車中の事故が多く発生すること。 	①	—	②	<ul style="list-style-type: none"> 傷害の防止について健康に関する資料を見たり、自分たち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。 (観察) 交通事故などによる傷害の多くは、安全な行動、環境の改善によって防止できることについて言ったり、書き出したりしている。 (観察・ワークシート)
3 本時	<p>【交通事故などによる傷害の防止2】</p> <ul style="list-style-type: none"> 交通事故などによる傷害を防止するためには、人的要因や環境要因にかかわる危険を予測し、それぞれの要因に対して適切な対策を行うことが必要であること。 交通事故を防止するためには、自転車や自動車の特性を知り、交通法規を守り、車両、道路、気象条件など周囲の状況に応じ、安全に行動することが必要であること。 	—	①	②	<ul style="list-style-type: none"> 傷害の防止について、健康に関する資料等で調べたこと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、それらを説明している。 (観察・ワークシート) 交通事故などによる傷害の多くは、安全な行動、環境の改善によって防止できることについて言ったり、書き出したりしている。 (観察・ワークシート)
4	<p>【犯罪による傷害の防止】</p> <ul style="list-style-type: none"> 犯罪が原因となって起こる傷害について危険予測・危険回避能力を身につける必要があること。 	—	②	③	<ul style="list-style-type: none"> 傷害の防止について、学習したことを自分たちの生活や事例などと比較したり、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。 (観察・ワークシート) 犯罪による傷害は、それぞれの要因に関わる危険を予測し、適切な対策を行うことで防止できることについて言ったり、書き出したりしている。 (観察・ワークシート)
5	<p>【自然災害による傷害の防止】</p> <ul style="list-style-type: none"> 自然災害による傷害は、例えば、地震が発生した場合に家屋の倒壊や家具の落下、転倒などによる危険が原因となって生じること。また、地震に伴って、津波、土砂崩れ、地割れ、火災などによる二次災害によっても生じること。 傷害は、災害発生時だけでなく、二次災害によっても生じることから、その防止には、日頃から災害時の安全の確保に備えておくこと、地震などが発生した時や発生した後、周囲の状況を的確に判断し、冷静・迅速・安全に行動すること、事前の情報やテレビ、ラジオ等による災害情報を把握する必要があること。 	①	—	④	<ul style="list-style-type: none"> 傷害の防止について健康に関する資料を見たり、自分たち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。 (観察) 自然災害による傷害は、災害発生時だけでなく、二次災害によっても生じることについて理解し、災害に備えておくこと、安全に避難することによって防止できることについて言ったり、書き出したりしている。 (観察・ワークシート)

7. 本時の指導

(1) 目標

- 交通事故などによる傷害の防止について、健康に関する資料等で調べたこと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、それらを説明することができるようにする。 (思考・判断)
- 交通事故などによる傷害の多くは、安全な行動、環境の改善によって防止できることについて言ったり、書き出したりすることができるようにする。 (知識・理解)

(2) 学習過程 (本時 3/5)

段階	学習内容・活動	教師の支援	評価等
導入 10分	1 前時までの学習を振り返る。 2 写真から分かることを発表させ事故は未然に防止できることを確かめる。	<ul style="list-style-type: none"> ・人的要因、環境要因等の用語を本時で使えるように確認する。 ・整った道路環境や交通法規を守って乗車している写真を提示して考えるさせることで事故は未然に防止できることを確認する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・プロジェクター ・歩道橋や自転車専用道路、ガードレールの写った写真 ・交通法規を守って自転車を運転している写真
	<p>発問 この写真を見て、気付いたこと、分かったこと、思ったことは何ですか？</p> <p><予想される生徒の反応></p> <ul style="list-style-type: none"> ・自転車から降りて押しながら横断歩道を渡っています。 ・自転車専用道路があります。 ・交通安全を呼びかける指導員の方がいます。 <p>○今日の学習は、事故の未然防止をした上でさらに生じる危険を予測し回避するための学習であることを伝える。</p>	<p>教材として使用する写真は、生徒達が普段、通学路として使用している道路や事故が起きそうな危険な場所から選んで掲載する。また、場面を想定しやすくしたり、学習後の生活に生かしたりするねらいもある。</p>	
展開 32分	3 学習課題を確認する。		
	<p>交通事故を防ぐためには、どんな対策が必要だろうか？</p> <p>4 危険予測と回避策を考える。</p> <p>発問 この場面は、どんな危険が予測されますか？ また、それを回避するには、どうしたらよいですか？</p> <p>○写真の各場面を基に、どんな危険が予測され、どんな回避策があるのかを個人で考えて、付箋に書く。</p> <p><予想される生徒の反応></p> <ul style="list-style-type: none"> ・トラックで死角になっているため前方の状況が分からない。そこで、止まって、周囲の確認をする。 ・親子で歩いているが、子どもが急に飛び出してくるかもしれないため、子どもの動きに注意しながら徐行する。 <p>交通事故などによる傷害を防止するためには、人的要因や環境要因にかかわる危険を予測し、それぞれの要因に対して適切な対策を行うことが必要であること。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・評価に生かすために使用する付箋紙には、名前を書かせる。(危険予測と回避策とで使用する付箋の色を変える) ・各要因については、はっきりと決めつけすぎずに、意見を引き出すことを大切にしたい。 <p>写真や心的状況を示す吹き出しなどの情報と前時までの学習から得た知識を基に、写真の中の人的要因や環境要因にかかわる危険予測ができるようにする。さらに、危険を回避したり、要因に対して適切な対策を考えたりしてそれを説明できるようにする。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・写真6枚 (別紙シート) ・付箋紙 ・傷害の防止について、健康に関する資料等で調べたこと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ている状況を【観察・ワークシート・付箋紙】で捉える。(思考・判断)
	5 内容をグループで話し合う。	<ul style="list-style-type: none"> ・グループ用シートに自分で書いた付箋を貼らせながら、予測される危険と回避策を順に発表させる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・グループ用学習シート

段階	学習内容・活動	教師の支援	評価等
(展開 32分)	<p>6 各グループで話し合った内容を全体へ発表する。</p> <p>○各班が担当したそれぞれの場面について、予測される危険とその回避策を全体へ発表する。</p> <p>7 同じ写真で状況が変わった場合について、さらに考える。</p>	<p>・発表を聞いた生徒から、付け足しの意見があったら取り上げる。</p>	
	<p>発問 このように状況が変化したら、さらにどんな危険が増えますか？また、それを回避するには、どうしたらよいでしょうか？</p> <p><予想される生徒の反応></p> <ul style="list-style-type: none"> ・突然の降雨により、視界が不良になり危険が増すため、通り慣れている道路であっても、普段よりもさらに安全に気をつけて運転しようとする。 ・暗くなって「止まれ」の道路標識が分かりづらく危険であるため、標識の周囲にライトを付けて夜間でも見やすい状態に整える。 ・自転車のライトが点灯していないと車が自分を発見しにくいため自転車の点検と整備が必要である。 <p>状況が変化した際の、人的要因や環境要因にかかわる危険を予測し、それぞれの要因に対して適切な対策を行うことが必要であること。</p> <p>8 事故を防ぐためには、それぞれの要因に対して対策を行うことが大切であることを確認する。</p>	<p>・根拠を示しながら、筋道を立てて発表させる。</p> <p>・気象状況の変化や夜になり暗くなった状況などの変化に対する回避策を考えさせることで、様々な状況の変化に対応する危険予測の範囲を広げる。</p> <p>・事故を防ぐための対策についておさえる。また、環境整備の対策として導入時の写真に加えて、全国の環境整備に関わる取組についても触れ、その大切さを理解させる。</p>	<p>・傷害の防止について、健康に関する資料等で調べたこと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ている状況を(観察・ワークシート)で捉える。 (思考・判断)</p> <p>・導入時に使用した写真</p> <p>・全国の環境整備の例としての写真</p>
まとめ 8分	<p>9 学習のまとめをする。</p> <p>○穴埋めの小テスト形式で確認する。</p> <p>○学習してきたことを振り返りながら学習課題にもある交通事故を防ぐには、どうしたらよいのかを自分の言葉で、学習シートにまとめる。</p> <p>交通事故を防止するためには、自転車や自動車の特徴を知り、交通法規を守り、車両、道路、気象条件など周囲の状況に応じ、安全に行動する必要があること。</p>	<p>・小テスト形式の穴埋め問題を解くことで知識に関わる内容を確認する。</p> <p>・交通事故を防ぐ方法をまとめることができるように、友達の発表や板書されたキーワードを参考にして書くように助言する。(努力を要する状況への手立て)</p>	<p>・交通事故などによる傷害の多くは安全な行動、環境の改善によって防止できることについて言ったり、書き出したりしている状況を(観察・ワークシート)で捉える。 (知識・理解)</p>

交通事故による傷害の防止

2年 組 番

1. 次の写真を見て、気づいたこと、分かったこと、思ったことをできるだけたくさん書きましょう。

写真1

.....
写真2

学習課題

2. 次の写真の中に、かくれている危険を「ふせん」
に書き出して、できるだけあげてみましょう。

自分の班の
写真番号は

	予想される危険	その危険を回避する方法や改善策
人的要因		
環境要因		
車両要因		

3. たくさんのキーワードがありました。まとめてみましょう。

交通事故を防ぐためには、**人的要因**、**環境要因**、**車両要因**の、それぞれに対策が必要である。

人的要因では、

- () を守ること。
- もしかしたら、来るかな？という気持ちをもって () や () の動く状況を予測して運転すること。
- 信号がない、せまい、歩道がないなどの () の状態を把握して運転すること。
- 雨や風、雪などの () 条件を頭に入れて運転すること。
周囲の状況に応じ、() に行動することが必要である。

気象	人	交通法規	車	道路	安全
----	---	------	---	----	----

環境要因では、

- 道路などの () を整備したり、() したりすることも必要である。

車両要因では、

- 自転車を確実に () したり、トラックの巻き込み事故などにもみられる () などの自動車の特性を知って行動したりすることも大切である。

このようにして、危険を () し、それを防ぐ行動をとることが必要となる。

交通環境	内輪差	予測	点検	改善
------	-----	----	----	----

☆ 交通事故や交通事故による傷害を防ぐには、どのような対策が必要だろう？
学習から分かったことを基にしてまとめてみましょう。

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

8. 評価

(1) 十分満足と判断できる記入例

交通事故による傷害の防止

2年 組 番

1. 次の写真を見て、気づいたこと、分かったこと、思ったことをできるだけたくさん書きましょう。

写真1
 歩道橋がある。点字ブロックがある。
 ガードレールがある。木がある。はたがある。(交通安全)
 自転車専用道路がある。晴れている。

写真2

交通事故の防止という視点から、与えられた写真からたくさんの情報を見付け出し、それを書き出している。

学習課題

交通事故を防ぐには、どんな対策が必要だろう。

2. 次の写真の中に、かくれている危険を「ふせん」
 に書き出して、できるだけあげてみましょう。

自分の班の
 写真番号は

④

	予想される危険	その危険を回避する方法や改善策
人的要因	ふせんはる ・ゲームの発売で頭がいっぱいになって、周りに目がいかず、事故がおこる危険がある。	ふせん ・落ちついて周りをしっかりと見て確認する。
環境要因	ふせんはる ・十字路口になっているので、左右を確認せずに走ると事故がおこる危険がある。 ・じゃり道で事故がおこる危険がある。	ふせん ・カーブミラーで車がこないか確認する。 ・降りて歩く。
車両要因	ふせんはる ・ブレーキが壊れているから、人や車とぶつかりそうになった時に止まらずに事故がおこる危険がある。 ・ライトが切れているから、暗い時に人や車等に気付かなくて事故がおこる危険がある。	ふせん ・点検をする。 ・一回おりて、しっかりと確認する。 ・点検してライトがつくようにする。

交通事故の防止について、写真や資料等で調べたこと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、それらを具体的に示すことができている。

3. たくさんのキーワードがありました。まとめてみましょう。

交通事故を防ぐためには、**人的要因**、**環境要因**、**車両要因**の、それぞれに対策が必要である。

人的要因では、

- (**交通法規**) を守ること。
- もしかしたら、来るかな? という気持ちをもって (**車**) や (**人**) の動く状況を予測して運転すること。
- 信号がない、せまい、歩道がないなどの (**道路**) の状態を把握して運転すること。
- 雨や風、雪などの (**気象**) 条件を頭に入れて運転すること。
周囲の状況に応じ、(**安全**) に行動することが必要である。

気象	人	交通法規	車	道路	安全
----	---	------	---	----	----

本時で学習した内容が小テスト形式の穴埋め問題において、知識として理解できていることが確認できる。

環境要因では、

- 道路などの (**交通環境**) を整備したり、(**改善**) したりすることも必要である。

車両要因では、

- 自転車を確実に (**点検**) したり、トラックの巻き込み事故などにもみられる (**内輪差**) などの自動車の特性を知って行動したりすることも大切である。

このようにして、危険を (**予測**) し、それを防ぐ行動をとることが必要となる。

交通環境	内輪差	予測	点検	改善
------	-----	----	----	----

- ☆ 交通事故や交通事故による傷害を防ぐには、どのような対策が必要だろう？
学習から分かったことを基にしてまとめてみましょう。

交通事故を防ぐには、「別にいいや」などと思わずに交通法規を守ることが大切だと思いました。ガードレールや横断歩道等の交通事故を防ぐための環境も大切だと思いました。しっかりと点検を行い何かが壊れたまま走らずにすぐなおすことも交通事故を防ぐためには大切だと思いました。この3つを守れば交通事故やそれによるけがを防げると思いました。

交通事故などによる傷害の防止について、本時で学習したことを基にしなが、理解したことを具体例をあげながら書き出している。

3 「傷害の防止」

(2) 努力を要すると判断できる生徒への対応の例

①思考・判断

傷害の防止について、健康に関する資料等で調べたこと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ている。



この班が選択した写真

各班で選んだ写真から予想される危険を見付け、その危険を回避する方法を説明することができるようにしたい。ここで生徒から出される意見としては、次のような内容が考えられる。

- ・無理に停車中の車の脇を通過しようとする、止まっている車の向こうに見える車が直進してきて、接触する可能性があること。
- ・向こうから来た車を交わそうと自転車の速度を上げると、停車中の車のドアが開き、降りてきた人や開いたドアと強く接触する危険があること。

努力を要すると判断できる記入例

2. 次の写真の中に、かかれている危険を「ふせん」に書き出して、できるだけあげてみましょう。

自分の班の
写真番号は

①

	予想される危険	その危険を回避する方法や改善案
人的要因	いそいでいる	いそがずれいせいになる

予想される危険が「いそいでいる。」の一言しか挙げられず、個人の心的な状況に関わる内容に留まっている。

対応の例：

- ・このまま自転車に乗って進んでいった時に、交通事故に巻き込まれる危険がないかを写真の状況を基に、考える視点を与えながら判断させる。
- ・机間指導で理解の状況を確認して適切な指導をしたり、班での発表時に周囲の生徒の意見を参考にさせたりして記入できる状況をつくりだす。



②知識・理解

交通事故などによる傷害の多くは、安全な行動、環境の改善によって防止できることについて言ったり、書き出したりしている。

授業の終末に、本時で学習したことを基に、交通事故などによる傷害の防止について理解したことをまとめる。その際、人的要因や環境要因に関わる内容を例として挙げながら書き出させたい。

努力を要すると判断できる記入例

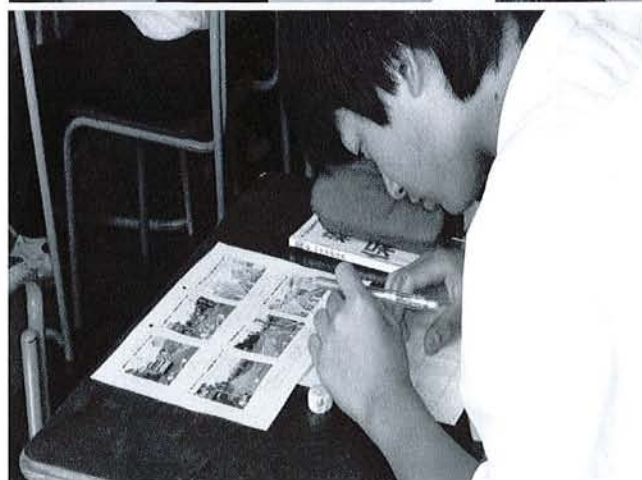
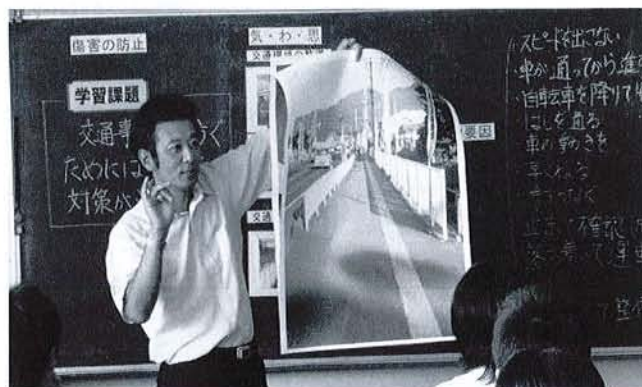
☆ 交通事故や交通事故による傷害を防ぐには、どのような対策が必要だろう？自分なりにまとめてみよう。

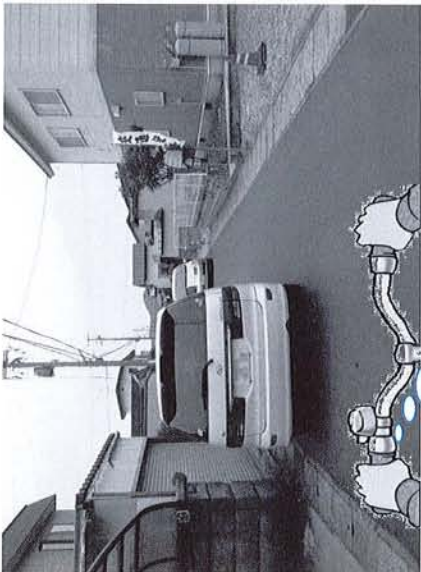
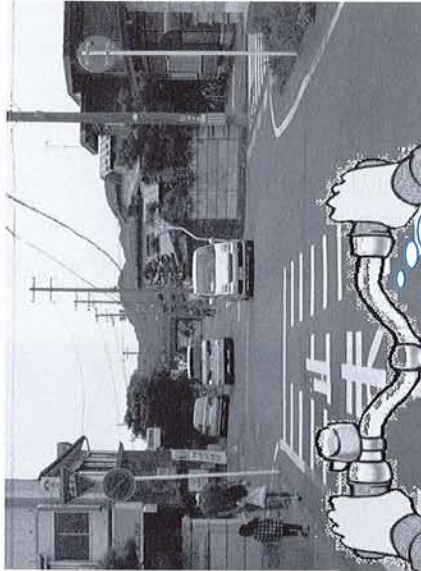
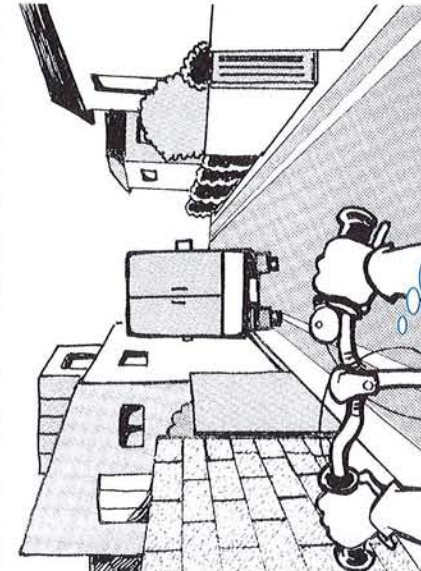
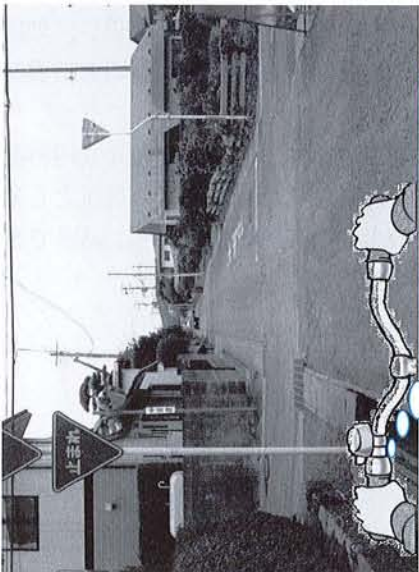
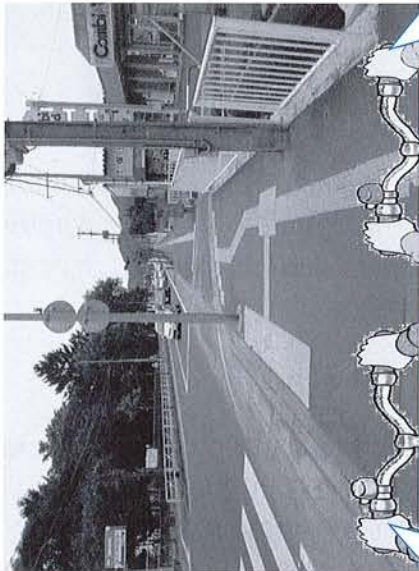
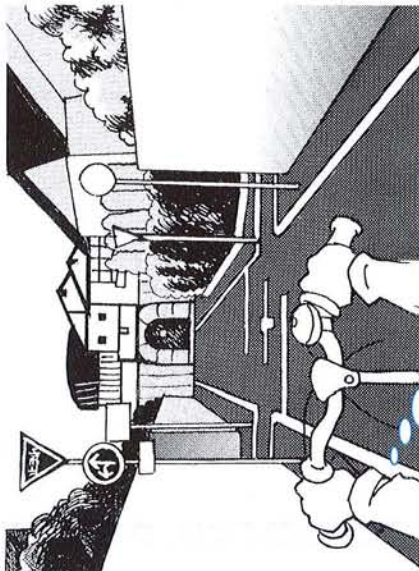
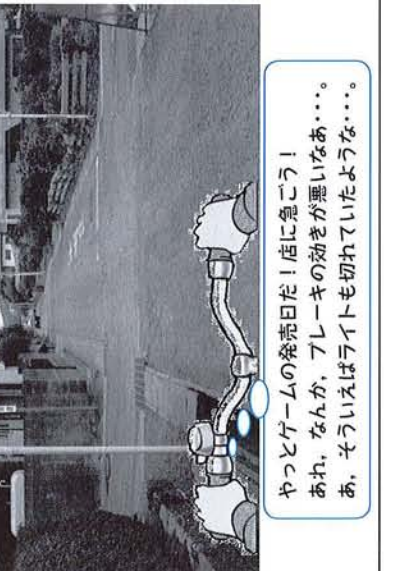
交通事故を防ぐには、交差点では、しっかりと左右を確認して、信号は青でわたる、いきなりとび出さないというところに気をつける。

内容が、交通事故などによる傷害の防止における、部分的な一場面のみ記載に留まっている。交通法規を守ることの一部に触れているものの、人的要因に関わる内容の限定的な表現になってしまっている。また、環境の改善や整備、車両の特性を考慮した内容について触れられておらず、知識の定着を必要とする状態と判断される。

対応の例：

- ・学習シートに書かせる際に、どんなことに触れながら書き出したらよいのか、またどんな記述を期待したいのか実際に教師側から書くための視点を与えてまとめさせる。
- ・学習カードにまとめる際に、大切になるキーワードを示して、記述しやすい状況をつくる。
- ・机間指導で生徒の理解の状況を確認し、他にも例があることを助言しながら、適切な指導をすすめる。
- ・全体での発表の際に、他の生徒の発表内容を聞きながら参考にさせたり、自分の意見として追加させたりしながら学習シートに記述できる状況をつくりだす。



<p>① 信号のない、せまい道をいそいでいます</p>	 <p>いそがなきゃ、待ってるだろうな・・・ん。車をたけど・・・今なら行けるかも！</p>	<p>② 信号のない交差点に向かっていきます</p>  <p>ああ、ねむい。きのうの夜ゲームしすぎた・・・あれ、なんかチーンはずれそうを感じ・・・</p>	<p>③ 停止したトラックを追い越そうとしています</p>  <p>あ！トラックが止まった。今のうちにスピードあげて追い越してしまおう。</p>
<p>④ 楽しみにしていたゲームの発売で頭がいっぱいです</p>  <p>やっとゲームの発売日だ！店に急ごう！あれ、なんか、ブレーキの効きが悪いなあ・・・あ、そういえばライトも切れていたような・・・</p>	<p>⑤ 悩み事は同じようです</p>  <p>またテストの点数が下がって親にしかられたよ・・・落ちこんじゃうよなあ・・・</p> <p>ほくもそうだよ！なんか、こうやって遊んでる場合じゃないよなあ。</p>		
<p>⑥ 信号のない、せまい交差点に向かっていきます</p>  <p>あれ？この道であつてのかな？友達の家は・・・この交差点を左折？右折？</p>	<p>⑦ 信号のない、せまい道をいそいでいます</p>  <p>いそがなきゃ、待ってるだろうな・・・ん。車をたけど・・・今なら行けるかも！</p>		

第3学年

「健康な生活と疾病の予防」

1. 単元 第3学年「健康な生活と疾病の予防」(20時間)

学習指導要領において、(4)健康な生活と疾病の予防はアからカまでの内容で構成されている。本事例は、イを取り上げた小単元「生活行動・生活習慣と健康」の学習指導案である。

2. 目標

- (1)健康な生活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むことができるようにする。
(関心・意欲・態度)
- (2)健康な生活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)健康な生活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)

3. 指導について

(1)教材について

「健康な生活と疾病の予防」の学習では、正答率が比較的高かった項目が、「運動の効果」約85%であった。

健康の保持増進には、年齢、生活環境に応じた食事、運動、休養・睡眠の調和のとれた生活を続ける必要がある。また、生活習慣の乱れは、生活習慣病などの要因となることを理解する。また、最近多く報告されている症例として、VDT(ビジュアル・ディスプレイ・ターミナルズ)症候群があげられる。

パソコンや携帯電話・携帯ゲーム機などのスモールスクリーンには、一度やり始めるとスクリーンに引き込まれ、やめられなくなる魅力がある社会生活を見ても、スモールスクリーンをとおして引き起こされる「疲労」への対処方法が重要になる。当然、機器メーカーは健康配慮商品の開発は必至で、使用者側の使い方に問題を提起する傾向にある。

「疲労」には「休養」が必要で、例えば、「20-20-20の法則」(20分毎に画面から目を離して、20秒間20フィート(約6メートル)離れたところにある物を見つめる)でVDT症候群が防止できる休養方法の可能性がある。

(2)生徒について

男子23名・女子20名・合計43名で、非常におとなしく、授業中の発言もやや少ない学年である。

「健康な生活と疾病の予防」に関するアンケート結果は以下のようである。

- 1 あなたは健康について意識したことがありますか? ある95%・ない5%
 - 2 現在の体調はどうですか? 絶好調55%・良好32%・やや不良8%・不良0%
- スモールスクリーンについて
- 1 あなたの携帯の一日の使用時間はどのくらい使いますか? 0.5h 22%, 1h 33%, 2h 44%, 5h 1%
 - 2 あなたのPCの一日の使用時間はどのくらいですか? 1h 21%, 2h 34%, 3h 17%, 4h 17%
 - 3 あなたの携帯ゲームの一日の使用時間はどのくらいですか? 0.5h 4%, 1h 25%, 2h 19%, 3h 19%, 4h 7%, 5h 15%, 6h 11%, 8h 1%

4. 小単元の評価規準

観点項目	ア 関心・意欲・態度	イ 思考・判断	ウ 知識・理解
単元の評価規準	生活行動・生活習慣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している。	生活行動・生活習慣と健康について、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、それらを表している。	生活行動・生活習慣と健康について、課題の解決に役立つ基礎的な事項及びそれらとのかかわりを理解している。
学習活動に即した評価規準	<p>①生活行動・生活習慣と健康について、健康に関する資料を見たり、自分たち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生活行動・生活習慣と健康について、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。</p>	<p>①生活行動・生活習慣と健康について、健康に関する資料などで調べたことを基に課題や解決の方法を見つけたり、選んだりするなどして、それらを説明している。</p> <p>②生活行動・生活習慣と健康について、学習したことを自分たちの生活や事例などと比較したり、関係を見つめたりするなどして、筋道を立ててそれらを説明している。</p>	<p>①食生活と健康について、理解したことを言ったり、書き出したりしている。</p> <p>②運動と健康について、理解したことを言ったり、書き出したりしている。</p> <p>③休養及び睡眠と健康について、理解したことを言ったり、書き出したりしている。</p> <p>④調和のとれた生活と生活習慣病について、理解したことを言ったり、書き出したりしている。</p>

5. 本時における評価規準等の例

観点項目	ア 関心・意欲・態度	イ 思考・判断	ウ 知識・理解
十分満足	休養及び睡眠と健康について、健康を保持増進するためには休養及び睡眠に関する資料を見たり、自分たち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。		休養及び睡眠と健康について、健康を保持増進するためには休養及び睡眠に関する資料を見たり、自分たちの生活を振り返ったりするなどの学習活動に取り組もうとしている。
おおむね満足	休養及び睡眠と健康などによる、健康を保持増進するためには休養及び睡眠によって心身の疲労を回復する必要があることについて、理解したことを具体例を挙げて言ったり、書き出したりしている。		休養及び睡眠と健康などによる、健康を保持増進するためには休養及び睡眠によって心身の疲労を回復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。

6. 指導と評価の計画

時	学習内容	観点別評価規準			
		ア 関心 意欲 態度	イ 思考 判断	ウ 知識 理解	評価規準と方法
1	<p>【食生活と健康】</p> <ul style="list-style-type: none"> 健康を保持増進するためには、毎日適切な時間に食事をすること、また、年齢や運動量に応じて栄養素のバランスや食事の量などに配慮すること及び運動によって消費されたエネルギーを食事によって補給することが必要であること。 	①	—	①	<ul style="list-style-type: none"> 生活行動・生活習慣と健康について、健康に関する資料を見たり、自分たち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。(観察) 食生活と健康について、理解したことを言ったり、書き出したりしている。(観察・ワークシート)
2	<p>【運動と健康】</p> <ul style="list-style-type: none"> 運動には、身体の各器官の機能を刺激し、その発達を促すとともに、気分転換が図られるなど、精神的にもよい効果があること、健康を保持増進するためには日常生活において適切な運動を続けることが必要であること。 	—	①	②	<ul style="list-style-type: none"> 生活行動・生活習慣と健康について、健康に関する資料などで調べたことを基に課題や解決の方法を見つけたり、選んだりするなどして、それらを説明している。(観察・ワークシート) 運動と健康について、理解したことを言ったり、書き出したりしている。(観察・ワークシート)
3	<p>【休養及び睡眠と健康】</p> <ul style="list-style-type: none"> 健康を保持増進するためには、休養及び睡眠によって心身の疲労を回復することが必要であることを理解できるようにする。その際、長時間の学習、運動、作業などは、疲労をもたらす、その徴候は心身の状態の変化として現れること、これらは運動や学習などの量と質によって、また環境条件や個人によって現れ方に違いがあることについて取り上げ、適切な休養及び睡眠によって疲労を蓄積させないようにすることが大切であること。なお、必要に応じて、コンピュータなど情報機器の使用による疲労の現れ方や休憩の取り方など健康とのかかわりについても取り上げる。 	—	②	③	<ul style="list-style-type: none"> 生活行動・生活習慣と健康について、学習したことを自分たちの生活や事例などと比較したり、関係を見つ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。(観察・ワークシート) 休養及び睡眠と健康について、理解したことを言ったり、書き出したりしている。(観察・ワークシート)
4 本時	<p>【休養及び睡眠と健康】</p> <ul style="list-style-type: none"> 健康を保持増進するためには、休養及び睡眠によって心身の疲労を回復することが必要であることを理解できるようにする。その際、長時間の学習、運動、作業などは、疲労をもたらす、その徴候は心身の状態の変化として現れること、これらは運動や学習などの量と質によって、また環境条件や個人によって現れ方に違いがあることについて取り上げ、適切な休養及び睡眠によって疲労を蓄積させないようにすることが大切であること。なお、必要に応じて、コンピュータなど情報機器の使用による疲労の現れ方や休憩の取り方など健康とのかかわりについても取り上げる。 	②	—	③	<ul style="list-style-type: none"> 生活行動・生活習慣と健康について、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。(観察・ワークシート) 休養及び睡眠と健康について、理解したことを言ったり、書き出したりしている。(観察・ワークシート)
5	<p>【調和のとれた生活と生活習慣病】</p> <ul style="list-style-type: none"> 人間の健康は生活行動と深くかかわっており、健康を保持増進するためには、年齢、生活環境に応じた食事、適切な運動休養及び睡眠の調和のとれた生活を続けること。 	①	②	—	<ul style="list-style-type: none"> 生活行動・生活習慣と健康について、健康に関する資料を見たり、自分たち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。(観察) 生活行動・生活習慣と健康について、学習したことを自分たちの生活や事例などと比較したり、関係を見つ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。(観察・ワークシート)


時	学習内容	観点別評価規準			評価規準と方法
		ア 関心 意欲 態度	イ 思考 判断	ウ 知識 理解	
6	<p>【調和のとれた生活と生活習慣病】</p> <ul style="list-style-type: none"> 食生活の乱れ、運動不足、睡眠時間の睡眠時間の減少などの不適切な生活習慣は、やせや肥満などを引き起こしたり、また、生活習慣病を引き起こす要因となったりし、生涯にわたる心身の健康に様々な影響があること。 	②	—	④	<ul style="list-style-type: none"> 生活行動・生活習慣と健康について、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。(観察) 調和のとれた生活と生活習慣病について、理解したことを言ったり、書き出したりしている。(観察・ワークシート)

7. 本時の指導

(1) 目標

- 健康を保持増進するために、休養及び睡眠に関する資料を見たり、自分たち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むことができるようにする。(関心・意欲・態度)
- 健康を保持増進するためには、休養及び睡眠によって心身の疲労の回復ができることについて、具体例やその理由を言ったり書いたりすることができるようにする。(知識・理解)

(2) 学習過程(本時4/6)






段階	学習内容・活動	教師の支援	評価等
導入 5分	1 日頃、心や身体が疲れている事を話し「疲労」について理解し、本時の学習の見通しをもつ。	<ul style="list-style-type: none"> 本時の学習「疲労」について記入できるよう支援する。 疲労(だるさ、目、眠気、不快、気分)とはどんなことか確認する。 	<ul style="list-style-type: none"> 本時の学習を把握し、見通しを持てる。(教師の観察・ワークシート)
展開 35分	<p>発問 自分の体調についてどんな感じがしますか？</p> <p>2 自覚症状について、自分の考えをワークシートに記入する。</p> <ul style="list-style-type: none"> グループで考えを出し合い、あらたな発見があればその内容をワークシートに記入する。 各自疲労度チェックをする。 <p>健康を保持増進するためには、休養及び睡眠によって心身の疲労を回復することが必要であること。</p> <p><予想される反応></p> <ul style="list-style-type: none"> 各自疲労の自覚症状をチェックする。 	<ul style="list-style-type: none"> 自分の考えをまとめさせ、その後グループ学習に発展できるよう支援する。 心身の疲労度をチェックできるよう支援する。 <p>・健康な生活と病気の予防について、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することができるようにするねらいがある。</p>	
	<p>発問 疲れたなと思うときは、どのようなことが原因だと思いますか？</p> <ul style="list-style-type: none"> 疲労度チェックについて、自分の考えをワークシートに記入する。 グループで考えを出し合い、あらたな発見があればその内容をワークシートに記入する。 各自疲労の現れ方を確認する。 <p>長時間の学習、運動、作業などは、疲労をもたらす、その徴候は心身の状態の変化として現れること。</p> <p><予想される反応></p> <ul style="list-style-type: none"> どんな疲労が現れたか発表する。 ねむい、だるい、頭痛、など。 PC、ゲーム、携帯電話の使用状況を確認する。 	<ul style="list-style-type: none"> 自分の考えをまとめさせ、その後グループ学習に発展できるよう支援する。 疲労の現れ方について具体的な症状を確認する。 アンケートの結果を伝え、スモールスクリーンの実態を確認する。 Aさんの1日を振り返らせる。 <p>・長時間の学習、運動、作業などは、疲労をもたらす、その徴候は心身の状態の変化として現れることを理解することができるようにさせるねらいがある。</p>	

段階	学習内容・活動	教師の支援	評価等
(展開 35分)	<p>発問 VDT症候群について、あなたの様子はどうですか？</p> <p>3 VDT症候群チェックについて、自分の考えをワークシートに記入する。</p> <ul style="list-style-type: none"> グループで考えを出し合い、あらたな発見があればその内容をワークシートに記入する。 各自VDT症候群をチェックする。コンピュータなど情報機器の使用による疲労の現れ方や休憩の取り方など健康とのかかわりについて理解できるようにすること。 <p><予想される反応></p> <ul style="list-style-type: none"> 各自疲労の自覚症状をチェックする。 	<ul style="list-style-type: none"> 自分の考えをまとめさせ、その後グループ学習に発展できるよう支援する。 VDT症候群の疲労度をチェックする。 VDT症候群の現れ方について具体的な症状を確認する。 	<ul style="list-style-type: none"> コンピュータなど情報機器の使用による疲労の現れ方や休憩の取り方など健康とのかかわりについて理解することができるようにさせるねらいがある。
	<p>発問 VDT症候群チェックの結果をどのように考えますか？</p> <ul style="list-style-type: none"> VDT症候群チェックの結果について、自分の考えをワークシートに記入する。 グループで考えを出し合い、あらたな発見があればその内容をワークシートに記入する。 どんな疲労が現れたか発表する。 <p><予想される反応></p> <ul style="list-style-type: none"> ワークシートにまとめる。 目の乾き、視力の低下、腰痛、頭痛、イライラする、吐き気がする、など。 	<ul style="list-style-type: none"> 自分の考えをまとめさせ、その後グループ学習に発展できるよう支援する。 長時間の使用や明るさなどの環境、無理な姿勢などの要因と、VDT症候群に対する予防について確認をする。 	
	<p>発問 VDT症候群の発生要因と予防はどのようになっていると思いますか？</p> <ul style="list-style-type: none"> VDT症候群の発生要因と予防について、自分の考えをワークシートに記入する。 グループで考えを出し合い、あらたな発見があればその内容をワークシートに記入する。 VDT症候群の発生要因と予防についてまとめる。 <p><予想される反応></p> <ul style="list-style-type: none"> ワークシートにまとめる。 長時間ディスプレイを見ている、長時間同じ姿勢でいる、ディスプレイに何かある、目に何か刺さってくる、明るさ、など。 時間を決めてやる、ディスプレイから距離をおく、眼鏡をかけてやる、最新の機器でやる、休み休みやる、など。 休養の取り方を調べ、ワークシートにまとめる(20-20-20、など)。 	<ul style="list-style-type: none"> 自分の考えをまとめさせ、その後グループ学習に発展できるよう支援する。 VDT症候群の発生要因とそれに対する予防についてまとめられるよう支援する。 	<ul style="list-style-type: none"> 休養及び睡眠と健康について、健康を保持増進するためには休養及び睡眠に関する資料を見たり、自分たちの生活を振り返ったりするなどの学習活動に取り組もうとしている。 <p>(関心・意欲・態度)</p>
	<p>発問 ワークシートのAさんへアドバイスするとどのような内容ですか？</p> <p>4 Aさんへのアドバイスについて、自分の考えをワークシートに記入する。</p> <ul style="list-style-type: none"> グループで考えを出し合い、あらたな発見があればその内容をワークシートに記入する。 Aさんに対するアドバイスを考える。適切な休養及び睡眠によって疲労を蓄積させないようにすること。 <p><予想される反応></p> <ul style="list-style-type: none"> 学習したことを活用してAさんに対するアドバイスを考える。 考えたアドバイスを発表し合う。 本時の学習をノート等にまとめる。 	<ul style="list-style-type: none"> 自分の考えをまとめさせ、その後グループ学習に発展できるよう支援する。 適切なアドバイスができるよう支援する。 	<ul style="list-style-type: none"> 自分の生活を確し、生活リズムの崩れや、長時間のモニター使用は健康障害につながることを理解しそれらを、筋道を立てて説明ができるようにするねらいがある。
	<p>発問 ワークシートのAさんへアドバイスするとどのような内容ですか？</p> <p>4 Aさんへのアドバイスについて、自分の考えをワークシートに記入する。</p> <ul style="list-style-type: none"> グループで考えを出し合い、あらたな発見があればその内容をワークシートに記入する。 Aさんに対するアドバイスを考える。適切な休養及び睡眠によって疲労を蓄積させないようにすること。 <p><予想される反応></p> <ul style="list-style-type: none"> 学習したことを活用してAさんに対するアドバイスを考える。 考えたアドバイスを発表し合う。 本時の学習をノート等にまとめる。 	<ul style="list-style-type: none"> 自分の考えをまとめさせ、その後グループ学習に発展できるよう支援する。 適切なアドバイスができるよう支援する。 	<ul style="list-style-type: none"> 休養及び睡眠と健康などによる、健康を保持増進するためには休養及び睡眠によって心身の疲労を回復する必要があることについて、理解したことを言ったり、ワークシートに書き出したりしている。 <p>(知識・理解)</p>
まとめ 5分	<p>5 今日のまとめ、小テストをする。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 本時の学習の定着状況を確認する。 	<ul style="list-style-type: none"> 本時のまとめ小テストができる。 <p>(教師の観察・ワークシート)</p>

1. 疲労とはどんなことだと思いますか？

--

2. あなたの疲労の自覚症状をチェックしてみましょう

身 体 的 疲 労				精神的疲労
だるさ	目の不調	眠気・疲労	体調不良	精神不安
				
<input type="checkbox"/> 全身がだるい	<input type="checkbox"/> 目がかわく	<input type="checkbox"/> あくびが出る	<input type="checkbox"/> 頭が痛い	<input type="checkbox"/> イライラする
<input type="checkbox"/> 肩がこる	<input type="checkbox"/> 目が痛い	<input type="checkbox"/> 眠い	<input type="checkbox"/> 気分が悪い	<input type="checkbox"/> 落ち着かない
<input type="checkbox"/> 腰が痛い	<input type="checkbox"/> 物がぼやける	<input type="checkbox"/> やる気が出ない	<input type="checkbox"/> 頭が重い	<input type="checkbox"/> 不安な感じ
<input type="checkbox"/> 腕がだるい	<input type="checkbox"/> 目が疲れる	<input type="checkbox"/> 根気が無い	<input type="checkbox"/> 頭がぼんやり	<input type="checkbox"/> ゆううつな気分
<input type="checkbox"/> 足がだるい	<input type="checkbox"/> まぶたピクピク	<input type="checkbox"/> 横になりたい	<input type="checkbox"/> めまいがする	<input type="checkbox"/> 考えがまとまらない

(労働者の疲労蓄積度自己診断チェックリスト 参照 <http://www.cc.miyazaki-u.ac.jp/mitarai/room707/jikaku001.htm>)

3. 疲れの原因として考えられる要因はなんでしょう？

--

4. VDT症候群(画面に対する視覚)チェック


- 画面の利用時間が1時間を超えている
- 画面に直射日光や照明が映りこんでいる
- 画面使用時の、室内の明るさと手元の明るさに差がある
- 不自然な姿勢で利用している
- 目が非常に疲れる、痛い
- 目が乾く、または涙が出る
- 目がかすむ、ぼやける
- 首から肩・腕がだるい
- 首や肩のコリがひどい
- 背中がだるい、痛い
- 手指がしびれる
- 頭痛、めまいがする
- いらいら感、不安感がある
- 目…疲れる、ぼやける、乾く、充血する
- 頭…重い、頭痛がある
- 胃腸…食欲がない、調子が悪い
- 肩・首・背中…重い、痛い
- 腰・足…だるい、冷たい
- その他…翌朝まで疲れがとれない、熟睡感がない、意欲がわからないなど

(一般社団法人 日本家族計画協会 参照 http://www.jfpa.info/wh/body_information/detail/index.php?aid=12)

5. VDT症候群の発生要因はなんでしょう？

6. VDT症候群の予防方法や対策にはどのようなことがあると思いますか？

7. Aさんにアドバイスをしましょう




Aさん

.....

.....

.....



わたし

8. 確認小テスト 内容について、適切な方に○を付けて回答すること

- ① 心身の疲労を回復させるためには（適切・事前）に休養をとることが必要である。
- ② 休養のとり方には（十分な・脂質の多い）栄養をとり、入浴や（激しい・軽めの）運動で血行をよくする、などしてリラックスするなどの方法もある。
- ③ 疲労を回復させないまま、作業を続けると（元気・病気）になりやすくなる。






とある日のAさんの一日

8時	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22時		
起床	ゲーム	← 3時間 →	ゲーム	昼食	その他	← 5時間 →	ゲーム	ゲーム	ゲーム	夕食	風呂	その他	ゲーム	← 2時間 →	ゲーム	就寝

8. 評価

(1) 十分満足と判断できる記入例

1. あなたの疲労の自覚症状をチェックしてみましょう

お も に 身 体 的 疲 労				おもに精神的疲労
だるさ	目の症状	眠気	不快感	気分の不調
				
<input type="checkbox"/> 腰が痛い	<input type="checkbox"/> 目がかわく	<input checked="" type="checkbox"/> あくびが出る	<input checked="" type="checkbox"/> 頭が痛い	<input type="checkbox"/> イライラする
<input type="checkbox"/> 肩がこる	<input type="checkbox"/> 目が痛い	<input checked="" type="checkbox"/> 眠い	<input type="checkbox"/> 気分が悪い	<input type="checkbox"/> 落ち着かない
<input checked="" type="checkbox"/> 手や指が痛い	<input type="checkbox"/> 物がぼやける	<input type="checkbox"/> やる気が出ない	<input type="checkbox"/> 頭が重い	<input checked="" type="checkbox"/> 不安な感じ
<input checked="" type="checkbox"/> 腕がだるい	<input checked="" type="checkbox"/> 目が疲れる	<input type="checkbox"/> 全身がだるい	<input type="checkbox"/> 頭がぼんやり	<input type="checkbox"/> ゆううつな気分
<input type="checkbox"/> 足がだるい	<input type="checkbox"/> 目がしょぼつく	<input type="checkbox"/> 横になりたい	<input type="checkbox"/> めまいがする	<input checked="" type="checkbox"/> 考えがまとまらない

2. 疲労とはどんなことだと思いますか、現在の体調から考えてみましょう

手や指が痛くなったり腕がだるくなる。
目が疲れる。 眠かったり、あくびが出る。
頭がいたくて、不安になったり考えがまとまらなかったりする。

3. 疲労の原因として考えられる要因はなんでしょう

睡眠時間が短い。(寝不足)
規則正しい生活をしない。
運動のしすぎ。画面の見すぎ。(TVや携帯)

4. VDT症候群(画面に対する視覚)チェック

- 画面の利用時間が1時間を超えている
- 画面に直射日光や照明が映りこんでいる
- 画面使用時の、室内の明るさと手元の明るさに差がある
- 不自然な姿勢で利用している
- 目が非常に疲れる、痛い
- 目が乾く、または涙が出る
- 目がかすむ、ぼやける
- 首から肩・腕がだるい
- 首や肩のコリがひどい
- 背中がだるい、痛い
- 手指がしびれる
- 頭痛、めまいがする
- いらいら感、不安感がある
- 目…疲れる、ぼやける、乾く、充血する
- 頭…重い、頭痛がある
- 胃腸…食欲がない、調子が悪い
- 肩・首・背中…重い、痛い
- 腰・足…だるい、冷たい
- その他…翌朝まで疲れがとれない、熟睡感がない、意欲がわからないなど

・授業の流れと共に、教師の問いに対する、自分の考えや意見が明確に記載されている。

5. どうして、なぜ、VDT症候群が発生するのでしょうか

TVの見すぎ、ゲームのやりすぎ 長時間休憩を挟まずに、やっている 画面の見過ぎ	強い光 一つのものを見ているから まばたきの回数	・授業の流れと共に、教師の問いに対する、自分の考えや意見が記載されている。
-----------------------------------------------	--------------------------------	---------------------------------------


6. VDT症候群の予防方法や対策にはどのようなことがあると思いますか？

TV, ゲームを長時間だらだらやらない 休憩をはさむ 時間を決める	医者に行く ※やらない	PC用のめがねをかける 外で遊ぶ	遠くを見る 明るさを同じにする	・授業の流れと共に、教師の問いに対する、自分の考えや意見が記載されている。
-----------------------------------------	----------------	---------------------	--------------------	---------------------------------------

7. Aさんにアドバイスをしましょう（とある日のAさんの一日）


8時	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22時		
起床	ゲーム	← 3時間 →			ゲーム	昼食	その他	← 5時間 →			ゲーム	夕食	風呂	その他	ゲーム	就寝

10時間



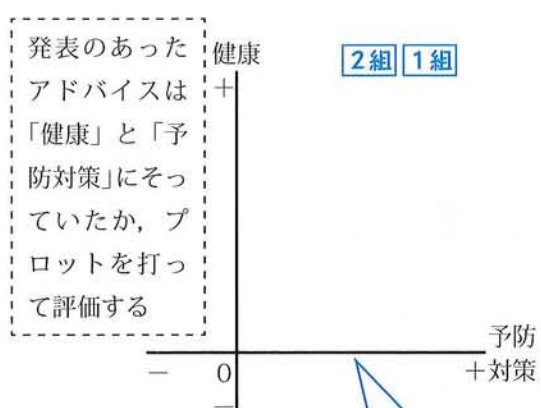
Aさん

こんなにゲームをやっていたらVDT症候群になるよ。ゲームをやめろとは言わないけど、やる時間を減らしたり、間に休憩を入れるといいよ。



わたし

8. アドバイスを評価軸で評価する



9 確認小テスト

内容について、適切な方に○を付けて回答すること

- ① 心身の疲労を回復させるためには (適切) 事前に休養をとることが必要である。
- ② 休養のとり方には (十分な・脂質の多い) 栄養をとり、入浴や (激しい・軽めの) 運動で血行をよくする、などしてリラックスするなどの方法もある。
- ③ 疲労を回復させないまま、作業を続けると (元気・病気) になりやすくなる。

20-20-20

・授業の流れと共に、教師の問いに対する、自分の考えや意見が明確に記載されている。
・小テストで定着が図られている。

4 「健康な生活と疾病の予防」(休養)

(2) 努力を要すると判断できる生徒への対応の例

2. 疲労とはどんなことだと思いますか、現在の体調から考えてみましょう

腰が痛く目が大変な感じ

3. 疲労の原因として考えられる要因はなんでしょう

心の病気
ゲームのしすぎ

5. どうして、なぜ、VDT症候群が発生するのでしょうか

ゲームのやりすぎ

6. VDT症候群の予防方法や対策にはどのようなことがあると思いますか？

外で元気に遊ぶ やらない
明るい所に行く

①関心・意欲・態度

・休養及び睡眠と健康について、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。

対応の例：

・自分の考えを書こうとする様子が見られにくいため、休養及び睡眠における健康についての影響などを具体的に考えられるようにし、意欲的に取り組めるようにしたい。

②思考・判断

・休養及び睡眠と健康について、学習したことを自分たちの生活や事例などと比較したり、関係を見つ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。

対応の例：

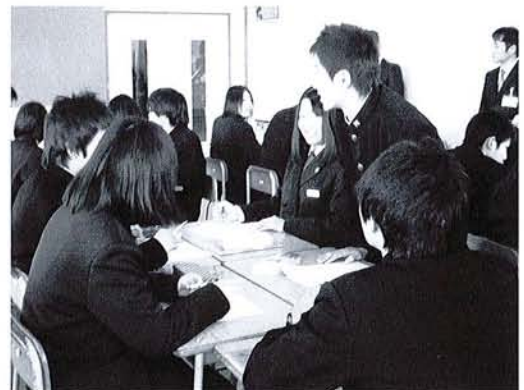
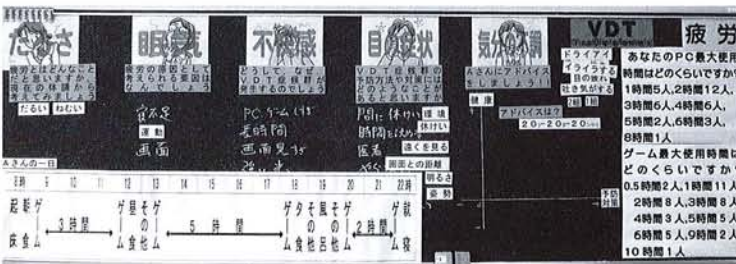
・適切な休養及び睡眠によって、疲労を蓄積させないことと関連づけ、資料と共に課題や解決の方法を提示し支援するようにしたい。

③知識・理解

・休養及び睡眠と健康について、理解したことを言ったり、書き出したりしている。

対応の例：

・机間指導で理解の度合いを確認し、休養及び睡眠によって心身の疲労を回復する必要があることを具体例やその理由を挙げるなど、周囲の生徒からのアドバイスも参考にし、記入できる状態にしたい。



第3学年

「健康な生活と疾病の予防」

1. 単元「健康な生活と疾病の予防」(20時間)

学習指導要領において、(4)健康な生活と疾病の予防はアからカまでの内容で構成されている。本事例は、イを取り上げた小単元「生活行動・生活習慣病と健康」の学習指導案である

2. 目標

- (1) 健康な生活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むことができるようにする。
(関心・意欲・態度)
- (2) 健康な生活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) 健康な生活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)

3. 指導について

(1) 教材について

本単元「調和のとれた生活と生活習慣病」では、健康の成り立ち、食事、運動、休養及び睡眠と健康の学習から系統的に学習し、調和のとれた生活習慣と生活習慣病のつながりについて理解させる必要がある。また、不適切な生活習慣が、やせや肥満を引き起こし、生活習慣病をはじめとした心身に与える影響についても理解させる必要がある。そこで、本時の学習では、調和のとれた生活の視点から自らの生活習慣を振り返る際に言語活動を重視した指導を行う。本校における言語活動は、個人の内で行われる思考を書き出し、それを仲間との交流の中で表現することを通して、考えをさらに練り直して書き出し、もう一度よりよい表現を行う構造になっている。この学習過程は、習得した知識を活用する学習活動となり、各観点の評価が見取りやすいものとなる。また、生活習慣は個人によって違いがあることから、仲間との交流を通して、違いを比較することで、視野の広がりを期待したい。このように、課題について考える場面で、生徒の考えが変容しながら思考力・判断力は高められ、健康の保持増進のための実践力を育成することができると考え、本単元を設定した。

(2) 生徒について

本学級の生徒は、男子20名、女子20名の合計40名である。保健学習に対するアンケート調査においては、「健康・安全の学習はとても大切なので勉強したい」と答えた生徒が大半であり、学習に興味・関心をもっていることが確認できた。実際の授業においても仲間と協力しながら課題の解決に向けて意欲的に学習する姿が見られる。しかし、学習内容によっては習得した知識を自分の実生活に置き換えて考えることが難しく、知識を十分に活用した学習とは言い難い現状もある。そこで、食事、運動、休養の調和のとれた生活を普段の個人生活と比較して考えさせることで、生徒が現在及び将来における望ましい生活習慣を想像できるようにしたい。また、健康の保持増進を図るためには、調和のとれた生活を継続させることが重要で、不適切な生活習慣は、生活習慣病を引き起こす要因になり、心身の健康に悪影響を及ぼすことを理解できるようにしたい。

4. 小単元の評価規準

観点項目	ア 関心・意欲・態度	イ 思考・判断	ウ 知識・理解
単元の評価規準	健康な生活と疾病の予防について関心を持ち、学習活動に意欲的に取り組もうとしている。	健康な生活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、それらを表している。	健康な生活と疾病の予防に役立つ基礎的な事項及びそれらとのかかわりを理解している。
学習活動に即した評価規準	①生活行動・生活習慣と健康について、健康に関する資料を見たり、自分たち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。 ②生活行動・生活習慣と健康について、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生活行動・生活習慣と健康について、健康に関する資料などで調べたことを基に課題や解決の方法を見つけたり、選んだりするなどして、それらを説明している。 ②生活行動・生活習慣と健康について、学習したことを自分たちの生活や事例などと比較したり、関係を見つ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。	①食生活と健康について、理解したことを言ったり、書き出したりしている。 ②運動と健康について、理解したことを言ったり、書き出したりしている。 ③休養及び睡眠と健康について、理解したことを言ったり、書き出したりしている。 ④調和のとれた生活と生活習慣病について、理解したことを言ったり、書き出したりしている。

5. 本時における評価規準等の例

観点項目	ア 関心・意欲・態度	イ 思考・判断	ウ 知識・理解
十分満足	調和のとれた生活と生活習慣病について、健康の保持増進のために、調和のとれた生活の視点をもって資料を見たり、生活の中で課題を見つけたりする学習活動に意欲的に取り組もうとしている。	調和のとれた生活と生活習慣病について、既習の知識を活用するとともに、仲間の意見を参考にしながら自らの生活を踏まえて、わかりやすく説明することができている。	
おおむね満足	調和のとれた生活と生活習慣病について、健康の保持増進のために、資料を見たり、生活の中での課題を見つけたりする学習活動に意欲的に取り組もうとしている。	調和のとれた生活と生活習慣病について、既習の知識を活用しながら、自らの生活を踏まえて説明することができている。	

6. 指導と評価の計画

時	学習内容	観点別評価規準			評価規準と方法
		ア 関心意欲態度	イ 思考判断	ウ 知識理解	
1	【食生活と健康】 ・健康を保持増進するためには、毎日適切な時間に食事をすること、また、年齢や運動量に応じて栄養素のバランスや食事の量などに配慮すること及び運動によって消費されたエネルギーを食事によって補給することが必要であること。	①	—	①	・生活行動・生活習慣と健康について、健康に関する資料を見たり、自分たち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。 (観察) ・食生活と健康について、理解したことを言ったり、書き出したりしている。 (観察・ワークシート)
2	【運動と健康】 ・運動には、身体の各器官の機能を刺激し、その発達を促すとともに、気分転換が図られるなど、精神的にもよい効果があること、健康を保持増進するためには日常生活において適切な運動を続けることが必要であること。	—	①	②	・生活行動・生活習慣と健康について、健康に関する資料などで調べたことを基に課題や解決の方法を見つけたり、選んだりするなどして、それらを説明している。 (観察・ワークシート) ・運動と健康について、理解したことを言ったり、書き出したりしている。 (観察・ワークシート)

時	学習内容	観点別評価規準			
		ア 関心 意欲 態度	イ 思考 判断	ウ 知識 理解	評価規準と方法
3	<p>【休養及び睡眠と健康】</p> <ul style="list-style-type: none"> 健康を保持増進するためには、休養及び睡眠によって心身の疲労を回復することが必要であることを理解できるようにする。その際、長時間の学習、運動、作業などは、疲労をもたらす、その徴候は心身の状態の変化として現れること、これらは運動や学習などの量と質によって、また環境条件や個人によって現れ方に違いがあることについて取り上げ、適切な休養及び睡眠によって疲労を蓄積させないようにすることが大切であること。なお、必要に応じて、コンピュータなど情報機器の使用による疲労の現れ方や休憩の取り方など健康とのかかわりについても取り上げる。 	—	②	③	<ul style="list-style-type: none"> 生活行動・生活習慣と健康について、学習したことを自分たちの生活や事例などと比較したり、関係を見つめたりするなどして、筋道を立ててそれらを説明している。 (観察・ワークシート) 休養及び睡眠と健康について、理解したことを言ったり、書き出したりしている。 (観察・ワークシート)
4	<p>【休養及び睡眠と健康】</p> <ul style="list-style-type: none"> 健康を保持増進するためには、休養及び睡眠によって心身の疲労を回復することが必要であることを理解できるようにする。その際、長時間の学習、運動、作業などは、疲労をもたらす、その徴候は心身の状態の変化として現れること、これらは運動や学習などの量と質によって、また環境条件や個人によって現れ方に違いがあることについて取り上げ、適切な休養及び睡眠によって疲労を蓄積させないようにすることが大切であること。なお、必要に応じて、コンピュータなど情報機器の使用による疲労の現れ方や休憩の取り方など健康とのかかわりについても取り上げる。 	②	—	③	<ul style="list-style-type: none"> 生活行動・生活習慣と健康について、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。 (観察) 休養及び睡眠と健康について、理解したことを言ったり、書き出したりしている。 (観察・ワークシート)
5 本時	<p>【調和のとれた生活と生活習慣病】</p> <ul style="list-style-type: none"> 人間の健康は生活行動と深くかかわっており、健康を保持増進するためには、年齢、生活環境に応じた食事、適切な運動、休養及び睡眠の調和のとれた生活を続けることが必要であること。 	①	②	—	<ul style="list-style-type: none"> 生活行動・生活習慣と健康について、健康に関する資料を見たり、自分たち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。 (観察) 生活行動・生活習慣と健康について、学習したことを自分たちの生活や事例などと比較したり、関係を見つめたりするなどして、筋道を立ててそれらを説明している。 (観察・ワークシート)
6	<p>【調和のとれた生活と生活習慣病】</p> <ul style="list-style-type: none"> 食生活の乱れ、運動不足、睡眠時間の減少などの不適切な生活習慣は、やせや肥満などを引き起こしたり、また、生活習慣病を引き起こす要因となったりし、生涯にわたる心身の健康に様々な影響があること。 	②	—	④	<ul style="list-style-type: none"> 生活行動・生活習慣と健康について、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。 (観察) 調和のとれた生活と生活習慣病について、理解したことを言ったり、書き出したりしている。 (観察・ワークシート)

7. 本時の指導

(1) 目標

- 調和のとれた生活と生活習慣病について、健康に関する資料を見たり、自分たち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むことができるようにする。

(関心・意欲・態度)

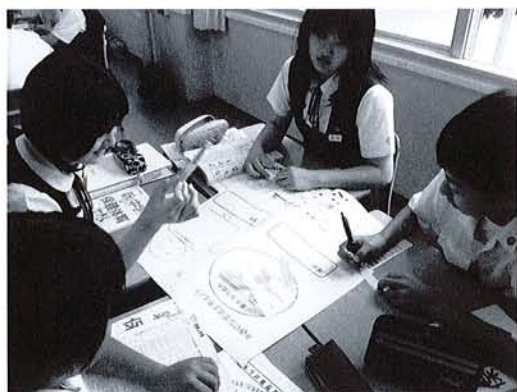
- 調和のとれた生活と生活習慣病について、学習したことを自分たちの生活や事例などと比較したり、関係を見つけたりするなどして、筋道を立ててそれらを説明することができるようにする。

(思考・判断)

(2) 学習過程 (本時 5 / 6)

段階	学習内容・活動	教師の支援	評価等
導入 5分	1 前時までの学習を振り返る	・健康な生活は、食事、運動、休養及び睡眠の調和のとれた生活が重要であることを確認する。	・生活行動・生活習慣と健康について、健康に関する資料を見たり、自分たち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。(観察)
	<p>発問 健康な生活を送るために、必要なことはなんですか。</p> <p><予想される生徒の反応></p> <ul style="list-style-type: none"> ○食事 <ul style="list-style-type: none"> ・バランスのとれた食事をする。 ・自分に合わせた食事の量を調整する。 ○運動 <ul style="list-style-type: none"> ・適度に運動する。 ・楽しく続けて運動する。 ○休養及び睡眠 <ul style="list-style-type: none"> ・睡眠時間をしっかりとる。 ・疲れをとるために、休養をとる。 <p>人間の健康は生活行動と深くかかわっていること。</p>	・既習の学習内容を振り返らせ、身に付けた知識を踏まえた意見が出せるように助言する。	
展開 35分	2 生活習慣病を引き起こす要因について、理解する。 不適切な生活習慣は、やせや肥満などを引き起こしたり、また、生活習慣病を引き起こす要因になること。	○食生活の乱れ、運動不足、睡眠時間の減少などの不適切な生活習慣は、やせや肥満を引き起こし、生活習慣病の要因になることを伝える。	
	3 個人の生活習慣を振り返り、問題点を考える。	○既習の学習内容を基に自らの生活習慣を振り返り、食事、運動、休養及び睡眠の視点から不適切な部分を見付けさせる。	
	(指示) 現在、健康的な生活が送られているか、食事、運動、休養及び睡眠の視点から振り返り、問題点を書き出しましょう。		

段階	学習内容・活動	教師の支援	評価等
(展開35分)	<p>〔言語活動〕</p> <ul style="list-style-type: none"> 考えた内容をグループで話し合う。 知識をもとに課題について考える。 考えた内容を付箋に書く。 付箋に書いた内容を仲間に説明する 仲間との意見交換からもう一度自分で考える。 ワークシートに自分の考えを整理して書く。 	<ul style="list-style-type: none"> ○今の自分の知識を活用して説明したり、他者の意見を聞いたりすることで考えを深めさせる。 ○他者との交流から自分の考えを練り直させる。 ○初めの自分の考えと比較しながらまとめさせる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・生活行動・生活習慣と健康ついて、学習したことを自分たちの生活や事例などと比較したり、関係を見つ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。(観察・ワークシート)
	<p>・付箋にまとめた各自の考えを基に、仲間と積極的な話し合いができているか評価する。それぞれの生活に当てはめた意見ができるように助言する。</p>		
まとめ10分	<p>健康を保持増進するためには、年齢、生活環境に応じた食事、適切な運動休養及び睡眠の調和のとれた生活を続けることが必要であること。</p> <p>4 自分の考えを基にこれからの生活について考え発表する。</p> <p>発問 これまでの学習で身に付けた知識を自分の生活に当てはめることで見えてきた改善点や気をつけたいこと何ですか。</p> <p><予想される生徒の反応></p> <ul style="list-style-type: none"> ・不規則な生活は、調和のとれた生活を崩すことにつながる。 ・将来のことを考えて自分の生活状況に合わせた食事のとり方と運動の行い方を考えたい。 ・体重の増減は気になるが無理なダイエットはしないようにする。 ・運動不足が与える心身への影響を考えて運動習慣を改善する。 ・自分の生活習慣の中で改善したいこと、仲間との意見交換の中で改めて気づいたことを今後の生活に活かしたい。 	<ul style="list-style-type: none"> ○既習の知識を基に自らの生活を改善するための方法を考えさせる。 ○仲間の意見を自分の生活に当てはめ、改めて気づいたことをこれからの生活に生かせるようにする。 ○まとめた考えを発表させることで、実生活での望ましい生活行動を考える。 	<ul style="list-style-type: none"> ・生活行動・生活習慣と健康について、健康に関する資料を見たり、自分たち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。(観察)
	<p>学習した知識や仲間との交流を通して練り直した自分の考えが書き出せているか評価する。思考・判断する場合に、基礎的・基本的な知識が活用されているかが重要である。</p>		



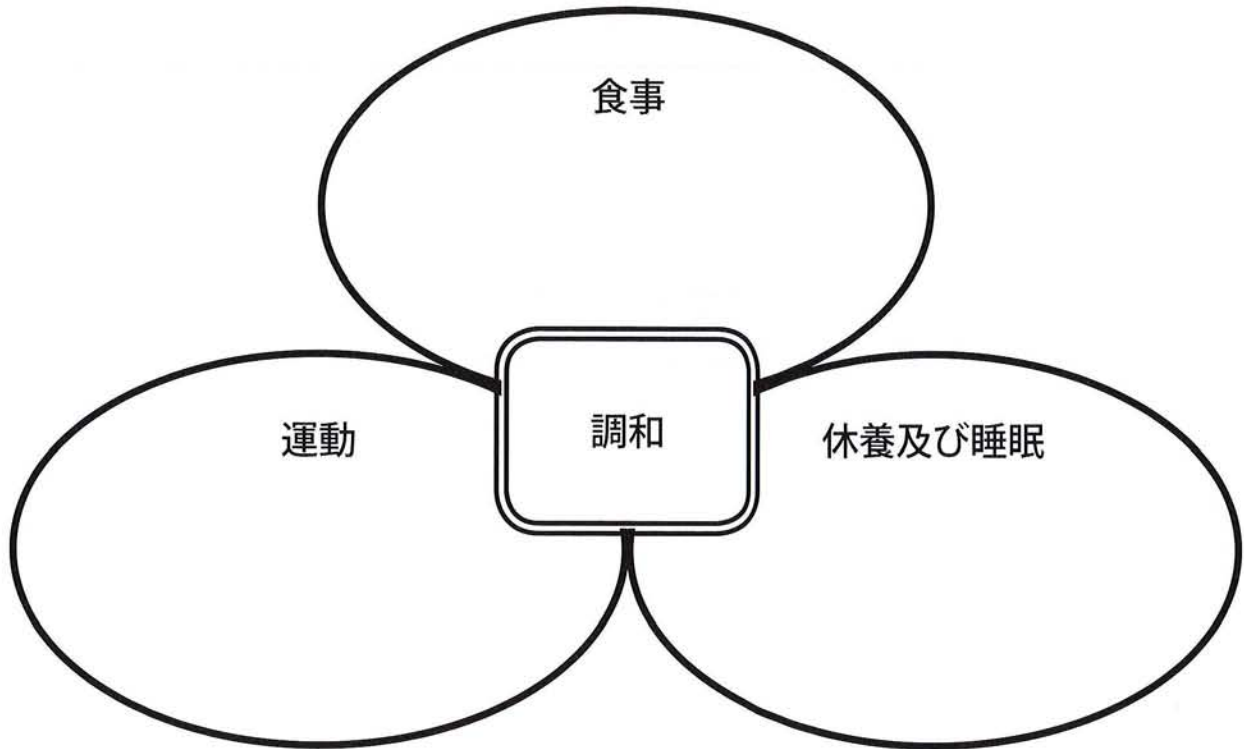
生活習慣病 ワークシート

3年()組()番 名前()

1. これまでの学習を踏まえて自分の生活習慣を振り返り、よくないと思う習慣を付箋に書き出してみましよう。

※付箋には内容を簡単に書き、グループ内で他の人に詳しく説明しましょう。

※班に1枚下の図と同じものがあるので、書いた付箋を当てはまるところに貼っていきましょう。また、書いた付箋には必ず名前を書きましょう。



2. 班員との話し合いから、今後の自分の生活において、改善したい生活習慣、気をつけたいことを具体的に書きましょう。

8. 評価

(1) 十分満足と判断できる発言の例

- 調和のとれた生活と生活習慣病について、健康に関する資料を見たり、自分たち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むことができるようにする。

(関心・意欲・態度)

上記の目標を評価する際、生徒の学習状況を観察することで評価を行う。学習過程においては、自らの生活を振り返る中で、健康の保持増進のために、調和のとれた生活の視点から課題をみつけようとしているかを見取るものである。

例1 生徒A

食事の内容に関して付箋に「炭水化物の取り過ぎ」と書き、次のように意見を述べた。

発言内容

私は、美術部に所属しているため、どちらかというとも1日の運動量は少ないと思います。だから、エネルギーとなる炭水化物の量をひかえないと肥満になってしまうかもしれません。

例2 生徒B

運動の内容に関して付箋に「運動量が多すぎる」と書き、次のように意見を述べた。

発言内容

学校ではサッカー部に所属し、学校外でも水泳をしています。そのため、1日の運動時間は長く、1週間の頻度も高いと思います。塾もあり、あんまり時間がないので、食事コンビニで済ませてしまうことがあります。もともとやせぎみなので、運動と食事の内容を考えて、バランスのよい生活を送られるようにしたいです。

例3 生徒C

運動の内容に関して付箋に「睡眠時間が一定でない」と書き、次のように意見を述べた。

発言内容

塾の宿題等をこなすのに、夜中までかかってしまうことがあります。最近テストが続いているから体も疲れて、ストレスもたまっています。夜中起きているから夜食をとることも多くなっているため食生活の乱れにつながっていると思います。

このように、例1～3までの意見は、調和のとれた生活が大切なことを理解した上での意見が述べられ、十分満足と判断できる状況にあるといえる。

大半の生徒が自らの生活を振り返った意見が述べられていたが、話し合いの際に意見が具体的でなく、課題がはっきりと伝えられない生徒も見受けられた。そこで、次の手立てを行うこととした。

努力を要すると判断できる生徒への対応の例

健康の保持増進を図るためには、食事・運動・休養及び睡眠のバランスを考えた生活を送ることが大切であり、現在の生活が将来の健康に大きく影響することについて伝える。また、今現在の生活を振り返り、改善点を見付けることが大切であることを伝える。さらに、やせや肥満などに着目させ、ダイエットなどの事例など、生徒の興味・関心をひく資料を提示するようにする。

(2) 十分に満足できる記入例

- 調和のとれた生活と生活習慣病について、学習したことを自分たちの生活や事例などと比較したり、関係を見つけたりするなどして、筋道を立ててそれらを説明することができようにする。

(思考・判断)

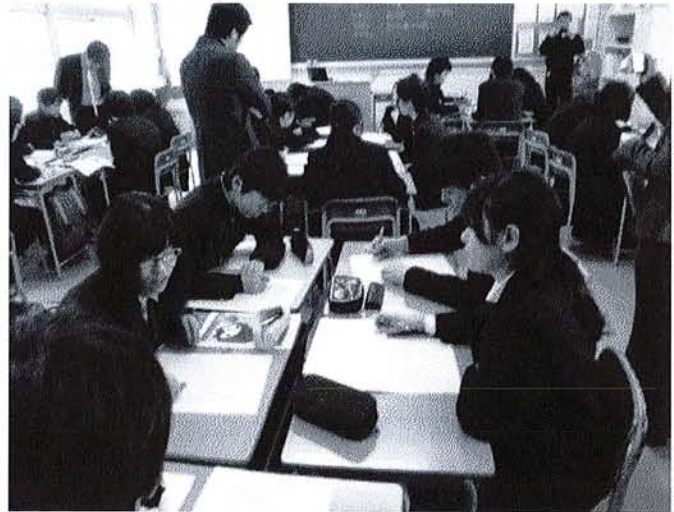
上記の目標を評価する際、生徒の学習状況を観察及びワークシートで評価する。学習過程においては、生徒の発言やワークシートの内容が学習した事を基にして、仲間の意見を参考にしたものになっているかを見取るものである。

2. 班員との話し合いから、今後の自分の生活において、改善したい生活習慣、気をつけたいことを具体的に書きましょう。

運動不足である状況が、エネルギーを十分に消費できず、肥満につながる
ことについて書かれている。これは、自らの生活習慣を振り返り、学習し
た知識を活用した思考であることが確認できる。

**運動部に入っていないので、運動不足になっています。それに、間食や夜食をとることがあり、
エネルギーを十分に使えないこともあるので肥満に気をつけたいと思います。
適度に運動をし、1日の運動量と食事の量を考え生活を改善していきたいと思います。**

自分の生活スタイルに合わせてた適度な運動と適切な食事の仕方について理解していることが確認できる。この記述は、仲間どうしの交流を観察する中で、既習の知識を用いて仲間と意見交換することにより考えが深まったことを確認している。



このようにワークシートに書かれている内容から、思考・判断の観点において、十分満足と判断できる状況にあることを確認することができた。しかし、次のワークシートの例のように十分でないものもあった。そこで次のような手立てを行うこととした。

(3) 努力を要すると判断できる生徒への対応の例

努力を要すると判断できる記入例

2. 班員との話し合いから、今後の自分の生活において、改善したい生活習慣、気をつけたいことを具体的に書きましょう。

規則正しい生活を心がけることが大事だと思います。最近睡眠があまりとれていないので気をつけます。

健康な生活を送るために、規則正しい生活習慣を身に付けることは大切であるが、具体的な記述がされていないため、学習した知識が活用され、仲間との意見交換の内容を反映しているとはいえない。また、睡眠が十分にとれていない不適切な生活習慣について書かれているが、それを踏まえた生活の改善点が書かれていないことが残念である。

対応例：

授業の導入段階で、調和のとれた健康な生活と生活習慣病の関係について、不適切な生活習慣を具体的に考えることが、望ましい生活習慣につながっていくことを十分に理解させる。本時の授業展開では、食生活の乱れ、運動不足、睡眠時間の減少などの状況を自らの生活に当てはめて考えさせるとともに、仲間と交流の場面では、互いの説明を積極的に指摘し合うように助言する。また、ワークシートに関してもじっくりと考えた内容をより具体的に書けるように助言する。さらに、発表に関しても伝える視点が明らかになるよう、伝え方を例示するなどしてわかりやすい内容になるよう指導する。

第3学年

「健康な生活と疾病の予防」

1. 単元「健康な生活と疾病の予防」(20時間)

学習指導要領において、(4)健康な生活と疾病の予防は、アからカまでの内容で構成されている。本事例は、エの内容を取り上げた小単元「感染症の予防」についての学習指導案である。

2. 目標

- (1) 健康な生活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むことができるようにする。
(関心・意欲・態度)
- (2) 健康な生活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) 健康な生活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)

3. 指導について

(1) 教材について

『中学校学習指導要領』(平成20年度告示)には、「感染症は、病原体が主体となって発生すること。また、感染症の多くは、発生源をなくすこと、感染経路を遮断すること、主体の抵抗力を高めることによって予防できること。」とある。また、エイズ及び性感染症の予防は、感染の増加傾向とその低年齢化を踏まえ、疾病概念や感染経路を理解し、予防方法を身に付ける必要性について明記している。保健学習では、健康・安全に関する内容を科学的に理解できるようにすることを通して、自らの健康を適切に管理し改善していく実践力の育成を目指している。そのため、基礎的・基本的な知識の習得が重要であるが、現在及び将来の生活で課題に直面した場合に適切な判断のもとに行動できる力を身に付けさせたい。そこで、生徒の発達段階を考慮して課題を設定するなど、工夫した授業展開を行い実践力を育成する。また、本単元では、性感染症やエイズを予防する学習の際に、道徳や特別活動で取り扱う内容についても触れていきたい。なぜなら、感染経路が性的接触であることから倫理面や男女の人間関係を考え、心の側面に対するアプローチも重要だからである。ただし、その内容は特別活動や道徳の時間で取り扱うものであるため、精選して保健学習の内容と連携させたいと考える。

本時の学習においては、学習活動に言語活動を取り入れ充実させることで、思考力・判断力を育てたいと考える。そこで、個人の考えをグループ内で表現し、仲間との意見交換を通してその考えを練り直し、もう一度表現するといった学習過程を設定する。これは、自らの意見と仲間の意見を比較することで思考が深まることをねらったものである。

(2) 生徒について

本学級は、男子20名、女子19名、合計39名であり、男女とも活発な生徒が多く、体育分野・保健分野ともに意欲的な学習態度が見られる。保健学習のアンケートでは、「自分の将来に関わるとても大切な学習」と答えた生徒が多く、学習に興味・関心をもっていることが分かる。しかし、意欲的な反面、自らの生活を見つめて課題を設定し、解決するための考えをもつことが苦手な生徒も少なくない。そこで、インターネットの利用率が高く情報を容易に入手できる生徒の実態を踏まえるなどして、工夫した授業を展開していきたいと考える。

4. 小単元の評価規準

観点項目	ア 関心・意欲・態度	イ 思考・判断	ウ 知識・理解
単元の評価規準	感染症の予防について関心を持ち、学習活動に意欲的に取り組もうとしている。	感染症の予防について、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、科学的に考え、判断し、それらを表している。	感染症の予防について、課題の解決に役立つ基礎的な事項及びそれらと生活との関わりを理解している。
学習活動に即した評価規準	①感染症の予防について、健康に関する資料を見たり、自分たち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。 ②感染症の予防について、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感染症の予防について、健康に関する資料などで調べたこと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、それらを説明している。 ②感染症の予防について、学習したことを自分たちの生活や事例などと比較したり、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。	①感染症の予防について、理解したことを言ったり書き出したりしている。

5. 本時における評価規準等の例

観点項目	ア 関心・意欲・態度	イ 思考・判断	ウ 知識・理解
十分満足		性感染症の疾病概念や感染経路などの特徴を踏まえて、将来の生活を想定しながら考え、課題を解決するための適切な行動の仕方をわかりやすく説明している。	性感染症の感染経路が性的接触であること、予防方法は性的接触を避け、コンドームの使用が有効であることを相手の立場を考えながら言ったり、書き出したりしている。
おおむね満足		性感染症の疾病概念や感染経路などの特徴を踏まえて、課題を解決するために必要な行動の仕方を説明している。	性感染症の感染経路が性的接触であること、予防方法は性的接触を避けることを言ったり、書き出したりしている。

6. 指導と評価の計画

時	学習内容	観点別評価規準			評価規準と方法
		ア 関心意欲態度	イ 思考判断	ウ 知識理解	
1	<p>【感染症の原因とその予防】</p> <ul style="list-style-type: none"> 感染症は、病原体が環境を通じて主体へ感染することで起こる病気であり、適切な対策を講ずることにより予防できることを、例えば、結核、コレラ、ノロウイルスによる感染性胃腸炎、麻疹、風疹などを適宜取り上げること。 病原体には、細菌やウイルスなどの微生物があるが、温度、湿度などの自然環境、住居、人口密度、交通などの社会環境、また、主体の抵抗力や栄養状態などの条件が相互に複雑に関係する中で、病原体が身体に侵入し、感染症が発病すること。 	①	①	—	<ul style="list-style-type: none"> 感染症の予防について、健康に関する資料を見たり、自分たち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。(観察) 感染症の予防について、健康に関する資料などで調べたこと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、それらを説明している。(観察・ワークシート)

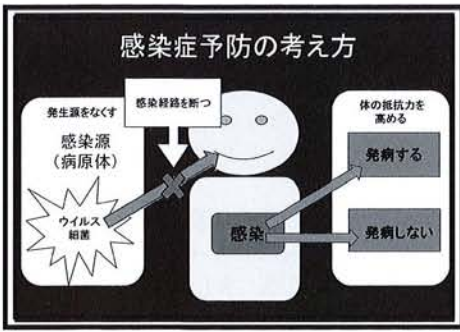
時	学習内容	観点別評価規準			
		ア 関心 意欲 態度	イ 思考 判断	ウ 知識 理解	評価規準と方法
2	<ul style="list-style-type: none"> 感染症を予防するには、消毒や細菌等により発生源をなくすこと、周囲の環境を衛生的に保つことにより感染経路を遮断すること、栄養状態を良好にしたり、予防接種の実施により免疫を付けたりするなど、身体の抵抗力を高めることが有効であること。 	②	—	①	<ul style="list-style-type: none"> 感染症の予防について、課題の解決に向けてのや話合いや意見交換などの学習活動に意欲的に取り組もうとしている。 (観察) 感染症の疾病概念と予防方法について、学習したことを自分たちの生活や事例などと比較したり、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。 (ワークシート)
3 本時	<p>【エイズ及び性感染症の予防】</p> <ul style="list-style-type: none"> エイズ及び性感染症の増加傾向とその低年齢化が社会的問題になっていることから、その疾病概念や感染経路について理解できるようにし、予防方法を身に付ける必要があること。 	—	②	①	<ul style="list-style-type: none"> 感染症の予防について、学習したことを自分たちの生活や事例などと比較したり、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。 (観察・ワークシート)
4	<ul style="list-style-type: none"> エイズの病原体はヒト免疫不全ウイルス(HIV)であり、その主な感染経路は性的接触であることから、感染を予防するには性的接触をしないこと、コンドームを使うことなどが有効であること。 			①	<ul style="list-style-type: none"> 感染症の予防について、理解したことを言ったり書き出したりしている。 (観察・ワークシート)

7. 本時の指導

(1) 目標

- 性感染症の特徴と予防方法について、現在及び将来の個人生活の在り方を言ったり、書き出したりしている。
(知識・理解)
- 性感染症の予防について、学習したことを自分たちの生活や事例などと比較したり、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。
(思考・判断)

(2) 学習過程 (本時 3 / 4)

段階	学習内容・活動	教師の支援	評価等
導入 5分	<p>1 前時までの学習を振り返る</p> <p>感染症は、病原体が環境を通じて主体へ感染することで起こる病気であり、適切な対策(感染源をなくす、感染経路を断つ、主体の抵抗力を高める)を講ずることによって予防できること。</p>	<p>○感染症についての知識をプレゼン形式で説明するとともに、対応する知識をまとめたシートを提示して確認する。</p> 	

段階	学習内容・活動	教師の支援	評価等
<p>展開 35分</p>	<p>2. 性感染症の特徴を理解する。</p> <p>発問 これまで学習した感染症と今日学習する性感染症には、どのような違いがあると思いますか。</p> <p><予想される生徒の反応> <ul style="list-style-type: none"> ・ウイルスや細菌の種類が違う。 ・感染経路が違っている。 ・症状の現れ方が違う。 <p>性感染症の疾病概念（病原体が体液に含まれていることや症状の現れ方など）や感染経路（ほとんどが性的接触であること）について理解できるようにすること。</p> </p>	<p>○既習の感染症との違いを考えながら性感染症の特徴を理解するために、プレゼン形式で説明するとともに、対応する知識をまとめたシートを提示して確認する。</p> <p>○具体例として「りん菌感染症」や「性器クラミジア感染症」を挙げる。</p> <div data-bbox="766 526 1220 851"> <p>性感染症の特徴</p> </div> <p>○既習の感染症の内容から感染経路が性的接触であることから、性感染症の特徴を確認する。</p>	
	<p>3 性感染症の予防について考える。</p> <p>(指示) 性感染症は10代で感染する場合もあり、低年齢層への拡大が心配されています。この現状を踏まえ、あなたはどのように行動すべきだと考えますか。学習した内容を踏まえて書き出しましょう。</p> <div data-bbox="223 1108 726 1355"> <p>〔言語活動〕</p> <ul style="list-style-type: none"> ・理解した内容をもとに予防するための方法を書く。 ・グループ内で仲間に自己の考えを説明する。 ・話し合いで自分の考えと他の人の考えを比較して、考えをまとめる。 ・はっきりとした根拠をもとに、予防するための行動を考え、説明する。 </div> <p>性感染症の増加傾向とその低年齢化が社会的問題になっていること。また、予防方法を身に付ける必要があること。</p>	<p>特にこの段階で仲間どうしの話し合いを観察しながら、基準に照らして評価する。授業終了後には、ワークシートの記述から評価する。</p> <p>仲間との話し合いから練り直された意見をワークシートで評価する。記述には、心の側面からの内容も加味されるよう助言する。</p> <p>○言語活動が充実するように話し合いの手順を説明する。</p> <p>○感染経路のほとんどが性的接触である現状を踏まえ、倫理面や男女の人間関係など、性についての捉え方について説明する。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・感染症の予防について、理解したことを言ったり書き出したりしている。(観察・ワークシート) ・感染症の予防について、学習したことを自分たちの生活や事例などと比較したり、関係を見つ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。(観察・ワークシート)
<p>まとめ 10分</p>	<p>4 性についての捉え方を理解し、正しい行動の仕方について発表する。</p> <p>発問 性感染症の学習を通して、これからの生活においてどのようなことに気をつけようと思いましたか。</p> <p><予想される生徒の反応> <ul style="list-style-type: none"> ・性感染症の危険性を理解して、感染しないための判断ができるようにしたい。 ・相手のことを大切に考えることが正しい判断につながる。 ・感染が拡大しないために、感染の危険がある性的接触をさけるようにする。 <p>※指導にあたっては、生徒の発達段階を踏まえること、学校全体での共通理解を図ること、保護者の理解を得ることなどに配慮すること。</p> </p>	<p>○本時の学習のまとめとして、身に付けた知識を基に考えられるよう助言する。</p> <p>○生徒が意見を発表しやすいように助言する。</p> <p>○他の生徒の意見を参考にしながら自分の考えを深められるようにする。</p>	

性感染症について

性感染症は10代で感染する場合もあり、低年齢層への拡大が心配されています。この現状を踏まえ、あなたはどのように行動すべきだと考えますか。

- これまで学習した知識を確認しながら考えていきましょう。
 - 考えの理由になっていることを記入しましょう。
- ※行動の理由の内容には、学んだ知識に加えて心の面についても記入してみよう。

☆話し合いの手順

1. まず、自分なりの考えを書く。(個人)
2. 班内では①～⑤の順で行動のしかたと理由を他の班員に説明する。
3. 説明に対して他の人は意見を述べる。(他の人の意見はメモする。)

全員の説明が終わったら・・・
4. 他の人の意見を参考にして内容をよりよいもの書きかえる。(個人)
5. まとめた内容から大切だと思う心の面を書き出す。(個人)

	行動のしかた	理 由
自分の考え		
他の人の考え		
ま と め		

心の面について

8. 評価

(1) 十分満足と判断できる記入例

性感染症の感染経路が性的接触であることや病原体が精液や膣分泌液等の体液に含まれることを踏まえ、感染の危険がある性的接触を避けることや避妊具を使用するといった予防方法について記述されている。これは、学習した知識を活用した適切な行動の仕方であるといえる。

	行動のしかた	理由
自分の考え	感染の危険のある性的接触は避ける。 性的接触のとき避妊具を使用する。	感染症は性的接触によって感染するものだから。 体液に病原体が含まれるから。
他の人の考え	性感染症に対する考え方を見直す。 定期的に検査をする。 心を無にする。	正しい知識を得られれば、被害を事前に減らすことができるから。 自分がかかっているかを調べるため。 欲求をなくせばよい。
ま と め	<ul style="list-style-type: none"> ・ 感染症について正しい勉強をして、正しい考え方を身につける。 ・ 感染の危険のある接触はしない。 ・ 避妊具の使用。 ・ 感情を押さえる。 ・ 検査 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 被害を事前に減らすため。 ・ 性的接触によって感染するから。 ・ 病原体は体液に含まれるから。 ・ 相手にうつさないようにするため。

心の面について

性感染症について正しい勉強をする。自分や相手の立場をしっかりと考えた上で、理性を大切に行動をする。

相手を大切に思う心をもつ。

班の中で話し合うことにより、自分と他者の意見を比較したり、共感し合ったりする中で、学習した知識を根拠にした行動の仕方を考えることができている。さらに、異性の立場に立った行動についても考えることができている。

(2) 努力を要すると判断できる生徒への対応の例

① 思考・判断

感染症の予防について、学習したことを自分たちの生活や事例などと比較したり、関係を見つ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。

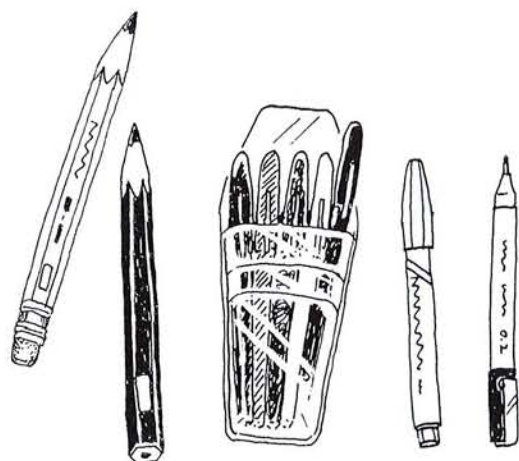
努力を要すると判断できる記入例

自分の考え	相手のことをよく知ったうえで、慎重に行動する。	感染経路は性的接触によるものなので相手のことをちゃんと理解していれば感染を防げるから。
他の人の考え	<ul style="list-style-type: none"> ・ 慎重に相手のことを考えて。 ・ お互いが相手のことを考える。 ・ 性的接触を軽く考えない。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 軽そつな行動による感染が多いから。 ・ 感染したら両方悲しいから。 ・ 軽く考えることで感染するから。

このワークシートの内容については、課題に対する自らの考えを書いているが、本時の学習で身に付けた知識の活用までには至っていない。相手の立場に立った考えや互いの心情について書いていることは評価すべきであるが、身に付けるべき知識を習得して活用している状況がはっきりと確認できないため、本時の目標に照らすと十分満足できる内容とは言い難い。本時の授業においては、道徳や特別活動の内容も考えの基になっているが、授業では、知識が十分に身に付くような指導を行わなければならない。

対応例：

ワークシートに記入する際に、学習した知識を基にした記述になるよう、知識が整理・集約されているもの(活用シート)を提示する。また、個人の記述やグループ内での話し合いの際に知識が活用されているかを十分に観察する。さらに、課題についての考えは、自らの生活を想定したものであり、将来の見通しを含んだものになるように助言する。



② 感染症の予防について、理解したことを言ったり書き出したりしている。

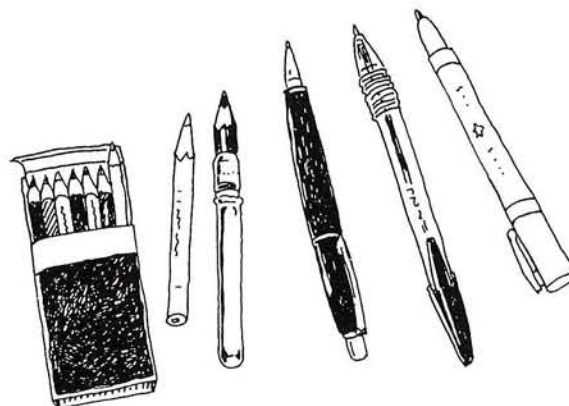
努力を要すると判断できる記入例

自分の考え	早めに検査をしておく。	自覚症状がなくても感染していたり発病していたりするから。
他の人の考え	病院に行って検査する。	自覚することで感染の拡大をおさえる。

このワークシートの記述は、病気によっては自覚症状がないという特徴に触れているが、その他の特徴や感染経路、あるいは予防方法については触れられていない。感染した場合の想定も大切であるが、まず、感染しないために自分自身がとる行動について考えさせたい。

対応例：

書かれている内容を認めたうえで、学習の振り返りができるように伝える。また、グループでの話し合いの際に、考え方の偏りがないように、他の人と違う意見を積極的に発表するように伝える。そうすることで、習得すべき知識を活用した学習活動になると考える。



本書は、文部科学省補助金（健康教育振興事業費補助金）により、下記の公益財団法人 日本学校保健会に設置した「保健学習推進委員会」で作成したものである。

「保健学習推進委員会名簿（平成24～26年度）」

◎印 委員長／○印 副委員長（五十音順）

◎ 野津 有司 筑波大学体育系 教授

【小学校部会】

○ 植田 誠治 聖心女子大学文学部 教授
小泉 昌和 川崎市立菅生小学校 教諭
関口 健一 宇都宮大学教育学部附属小学校 教諭
横内 理香 山梨県教育庁スポーツ健康課 指導主事

【中学校部会】

荻原 芳彦 米沢市立第七中学校 教諭
木下 臣仁 鳴門教育大学附属中学校 教諭
田村 新一 大館市立東中学校 教諭
○ 渡邊 正樹 東京学芸大学教育学部 教授

【高等学校部会】

○ 今関 豊一 国立教育政策研究所教育課程研究センター基礎研究部 部長
大見 学 愛知県立碧南高等学校 教頭
久保 史裕 千葉県教育庁教育振興部体育課学校体育班 指導主事
南 雄志 滋賀県立膳所高等学校 教諭

なお、本書の作成に当たり、

森 良一 文部科学省スポーツ・青少年局学校健康教育課教科調査官
に多大な援助とご助言をいただきました。

中学校保健学習の指導と評価の工夫
—知識の習得と活用を重視した実践例—

平成 27 年 2 月 19 日 発行

発行者

公益財団法人 日本学校保健会
〒 105-0001 東京都港区虎ノ門 2-3-17
虎ノ門 2 丁目タワー 6 階
TEL 03-3501-0968

印刷

三永印刷（株）

