

中学校

平成 15 年 度

# 教育研究員研究報告書

保 健 体 育

東京都教職員研修センター

【平成15年度】

教育研究員名簿（保健体育）

分科会	地区	学校名	氏名
第 分一 科学 会年	品川	鈴ヶ森中学校	野崎 尚俊
	青梅	第三中学校	加藤 誠
	町田	第三中学校	金子 佳子
	狛江	第四中学校	荒田 勉
第 分二 科学 会年	世田谷	山崎中学校	大友 文敬
	板橋	志村第四中学校	橋本 正人
	足立	江北中学校	山岸 健
	小平	第六中学校	柏原 昭子
第 分三 科学 会年	新宿	大久保中学校	吉田 昌弘
	文京	本郷台中学校	望月 和弘
	練馬	石神井西中学校	長谷川 学
	江戸川	清新第一中学校	小山 昌男

世話人 班長

担当 東京都教職員研修センター 指導主事 谷合しのぶ

## 目 次

研究主題の設定について	-----	2
1 主題設定の理由	-----	2
2 研究の進め方	-----	2
3 研究の全体構想図	-----	3
研究内容について	-----	4
1 アンケートの結果から	-----	4
2 指導の工夫	-----	5
3 評価の工夫	-----	8
4 年間指導計画例	-----	9
5 保健学習で学年ごとに身に付けさせたい力	-----	10
6 実証授業	-----	13
(1) 実証授業「第1学年」	-----	13
単元の指導計画例	-----	13
単元の評価計画例	-----	14
単元の評価規準例	-----	15
1単位時間の指導計画例	-----	16
実証授業のまとめ	-----	17
(2) 実証授業「第3学年」	-----	18
単元の指導計画例	-----	18
単元の評価計画例	-----	19
単元の評価規準例	-----	20
1単位時間の指導計画例	-----	21
実証授業のまとめ	-----	22
(3) 学習資料	-----	23
研究のまとめと今後の課題	-----	24
1 研究のまとめ	-----	24
2 今後の課題	-----	24

## 研究主題の設定について

### 課題解決を図る学び方を身に付けるための指導と評価の工夫

#### 1 主題設定の理由

学習指導要領の保健分野の目標は、「個人生活における健康・安全に関する理解を通して、生涯を通じて自らの健康を適切に管理し、改善していく資質や能力を育てる」と改訂された。そこで、学習の展開の方向としては、健康・安全についての科学的な理解を通して、現在及び将来の生活において健康・安全の課題に直面した場合に、的確な思考・判断及び意志決定を行うことや、自らの健康の管理や生活行動及び環境の改善を適切に実践できるような資質・能力、即ち健康の保持・増進に向けた実践力を育成することを目指すこととなった。つまり、目標は、ヘルスプロモーションの考え方を導入するとともに、青少年の健康に対する現代的課題の解決に向けて、子どもたち一人一人の健康の保持増進についての実践力の育成を目指したものである。

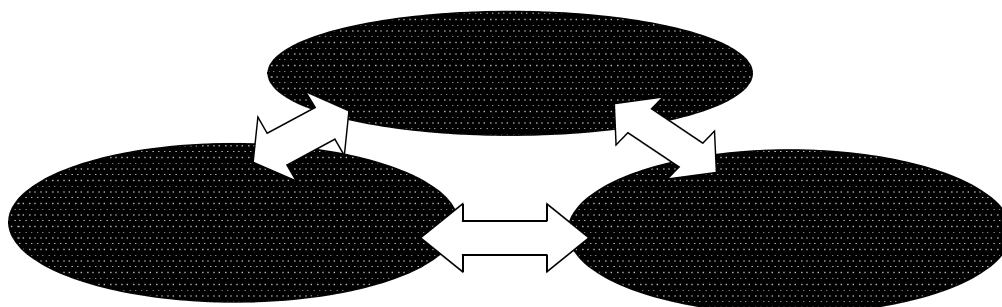
この考え方に基づいて保健学習においても、単なる暗記や知識・理解にとどまらず、自ら課題を見付け、よりよく課題を解決していくような活動を展開したり、実験や実習及び体験的な学習を取り入れるなどの指導方法の工夫を行い、適切な意志決定や行動選択ができる生徒の育成が求められている。

そこで、保健学習に求められている「よりよく課題を解決していく力」を身に付けさせるためには、まずは課題を解決するための学び方を身に付けさせることが必要である。そのことによって、生徒が自己を取り巻く健康課題に対して主体的にかかわり、学習で得た知識や経験を実際の生活場面でも活用することができるようになると考え、研究主題を「課題解決を図る学び方を身に付けるための指導と評価の工夫」と設定した。

#### 2 研究の進め方

生徒が自己の心身の健康課題に対する実践力を育成するために、保健学習で身に付けさせたい力を構想し、その構想に基づいて指導と評価の一体化を図った指導計画を構築した。さらに、指導形態に課題解決学習を取り入れるとともに、課題を解決する手だてとしてグループ活動による体験的な活動や科学的な思考力を深める活動の実践を通して、仲間と共に学び合いながら思考・判断力を高めていくための授業改善の方法と学習教材の開発を目指した。

特に、今回の研究については、各校種ごとに児童・生徒に身に付けさせたい力を小学校は「正しい理解」、中学校は「科学的な思考と適切な判断」、高等学校は「課題に対応した自己改善」とし、発達段階に応じた資質・能力の構想に基づいて、3校種合同の授業研究を実施するなどの連携を図り研究を進めた。



### 3 研究の全体構想図

#### 保健分野の目標

個人生活における健康・安全に関する理解を通して、生涯を通じて自らの健康を適切に管理し、改善していく資質や能力を育てる。

#### 求められる生徒像

自己の心身の変化に対して、適切に判断し、行動できる生徒

健康・安全について、自己の生活行動や環境を的確に判断し、改善できる生徒

健康問題について、正しく理解し、生涯にわたり自己の健康を管理できる生徒

#### 研究主題

課題解決を図る学び方を身に付けるための指導と評価の工夫

#### 研究のねらい

自己の健康課題を主体的に追求する学び方を身に付けるための指導と評価が一体的に機能する方法を開発する。

#### 研究の仮説

各学年ごとに身に付けさせたい力の明確化を図った指導計画及び評価計画に基づいて、意志決定能力と行動選択能力を高める指導方法の工夫や学習成果及び実現状況を的確に見取る評価の工夫をすれば、生徒は課題解決を図る学び方を身に付けることができる。

#### 課題解決を図る学び方を身に付けるための指導と評価の工夫

3年間を見通した指導計画  
指導形態  
指導方法  
学習教材

指導の工夫

評価規準の明確化  
評価の方法  
生徒の自己評価、相互評価

評価の工夫

#### 研究活動の内容と方法

「保健分野」を取り上げ研究を進める。

指導と評価の工夫を図るために、アンケート調査を行い、集計結果の考察から、仮説を設定する。

課題解決に結びつく学び方を身に付けるために、指導と評価の一体化を図った年間指導計画、単元計画、学習指導計画を作成する。

生徒に身に付けさせたい力の明確化を図った指導計画と評価計画を作成するとともに、「学び方」の内容を明確にする。

課題解決を図る学び方を身に付けるために、実験や体験を取り入れ科学的思考力を深める指導方法を工夫する。

課題解決を図る学び方を身に付けるために、学習の成果や個に応じた見取り方などの評価方法を工夫する。

1学年の「欲求やストレスへの対応」と3学年の「感染症の予防」で課題解決を図る学び方を身に付けるための指導方法と評価方法を工夫した実証授業を行う。

実証授業の結果から、生徒が主体的に課題解決を図る学び方を身に付けるための指導方法と評価方法の在り方を考察し、研究の成果と今後の課題を明らかにする。

## 研究内容について

### 1 アンケートの結果から

研究を進めるにあたり、学習指導要領に基づいた保健学習の実施状況や評価規準の作成等について学校の状況を把握し、学校が求めている課題を整理するとともに、課題解決に役立つ内容の構築に向けてアンケートを実施した。以下、アンケート調査の結果を整理し、今回の研究に必要と思われる内容を考察した。

アンケート実施規模数（245校の保健体育科主任）

アンケートの調査内容の結果	学校が求めている手だて
(1)保健体育の年間指導計画の作成 保健体育の年間指導計画の作成時に保健分野の計画が曖昧である。 他教科との関連を図った指導計画が作成されいない。	・ 3年間を見通した指導計画の工夫 ・ 他教科との連携・関連を考慮した計画の工夫
(2)保健分野の時間の確保 保健体育の授業時間の中に保健分野の時間が明確化されていない。	・ 年間指導時間の配当計画表の工夫
(3)評価規準・評価方法 保健分野の評価規準・評価方法が曖昧であり、十分に確立されていない。	・ 保健分野の評価規準の作成 ・ 学習の実現状況の把握の工夫 ・ 評価方法、評価場面の工夫 ・ 教師の評価簿の工夫
(4)学習ノート等の教材の活用 保健学習に適した学習教材が不足している。	・ 主体的な学習活動を促す学習教材の工夫（学習教材、ノートの工夫）
(5)指導形態 指導形態の画一化・男女別指導の実態が多い。	・ 教師の共通理解の図り方の工夫 ・ 男女共習による指導の工夫
(6)科学的思考力をはぐくむ指導方法 科学的思考力をはぐくむ指導方法がよく分からない。	・ 科学的思考力をはぐくむ指導方法の工夫（教材、学習内容・方法の提示）
(7)課題解決学習の実施方法 課題解決的な学習の方法が分からない。	・ 課題解決的な学習活動の進め方及び指導方法の提示
(8)学習指導における指導形態の工夫 他教科の教諭・養護教諭・栄養士などの外部指導員等との指導の連携の仕方が分からない。	・ 校内及び外部指導員の活用方法の工夫
(9)保健体育科の教諭が、授業を実践するうえで自己課題としている項目	・ 計画性 ・ 情報収集 ・ 教材研究 ・ 研究・研修 ・ 関心、意欲を高める授業の工夫

以上の結果から、次の事項を研究の視点に取り入れて進めた。

学習指導では、3年間を見通した指導計画の工夫 年間指導時間の配当計画表の工夫 男女共習による指導の工夫 科学的思考力を深める指導方法の工夫と教材の提示 課題解決的な学習活動の進め方の工夫の5点である。

評価においては、保健分野の評価規準の工夫 評価方法の工夫 自己評価・相互評価能力を高める工夫の3点である。

## 2 指導の工夫

### (1) 保健学習における学び方の考え方

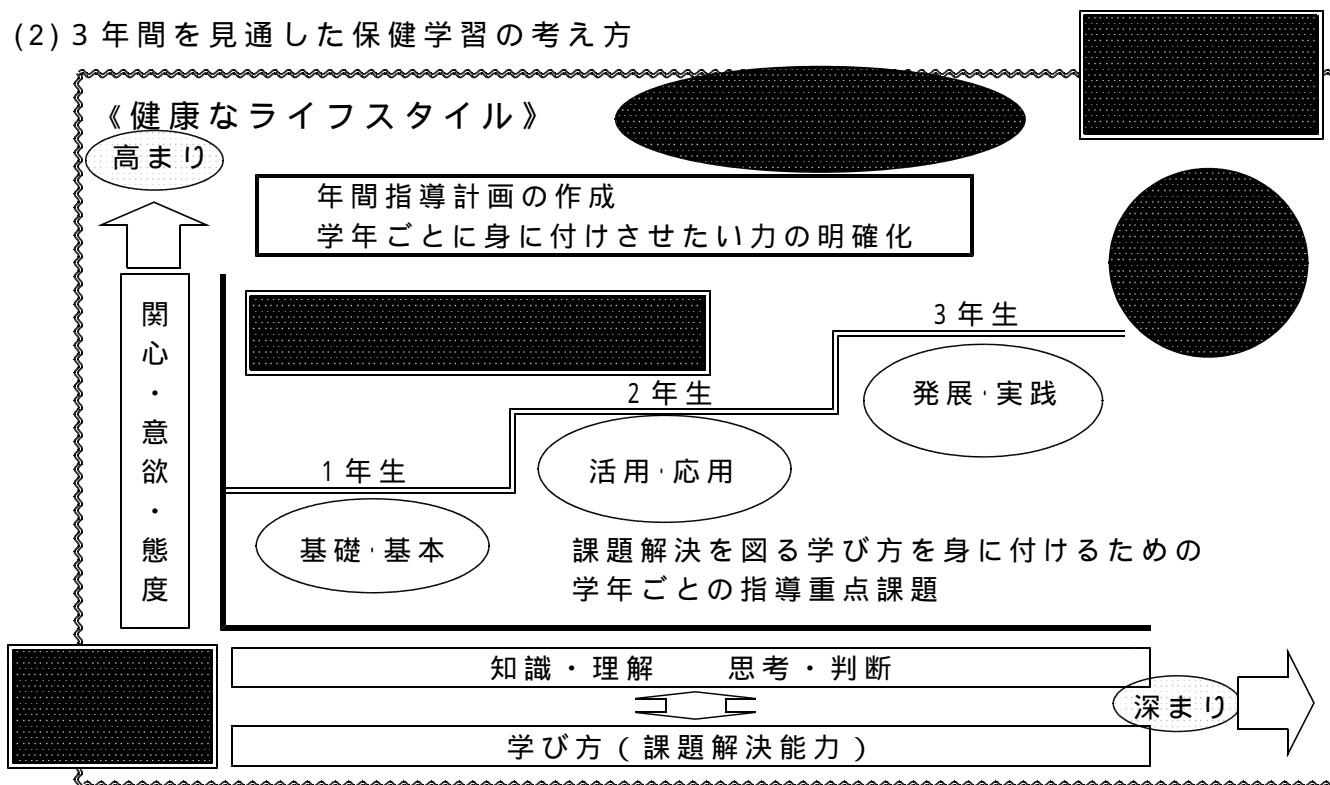
保健学習における学び方を次のように考え授業を構想した。

よりよく課題を解決することのできる力

仲間とともに協力し合いながら学習活動を進めることのできる力

つまり、仲間とともに協力し合いながら、探求心や知的好奇心を育成する学習活動の展開を通して、関心・意欲・態度と思考・判断の向上を図りながら、知識・理解を深めることを目標としている。

### (2) 3年間を見通した保健学習の考え方



### (3) 自ら課題を見付け、よりよく課題を解決していく学習活動の工夫

学年ごとに身に付けさせたい力に基づいた課題解決を図る手だてとして、体験的な活動や実験・実習を取り入れた。このことを通して、思考・判断力を育成し適切な意志決定と行動選択をすることのできる力を養うことをねらいとした。

ブレインストーミングやロールプレイなどの体験的な学習活動の工夫

	身に付けさせたい力	学習活動
1 学年	日常の生活における自己の健康課題に気づき、解決するための具体的な手だてを考えることができる。	異性を尊重する態度と行動に関するディスカッション リラクゼーション体験 ストレス対処のブレインストーミング
2 学年	学習した内容を、現在の自分の生活に照らし合わせて考え、選択・判断し、日常生活に生かすことができる。	交通量調査 危険マップ作成
3 学年	学習を通して身に付けた知識・理解や経験・体験に基づいて、健康課題の改善に向けた適切な行動選択や判断をし、日常生活で生かすことができる。	生活習慣におけるディベート 薬物乱用・喫煙に関する対処法のロールプレイ 集団の健康等のディベート

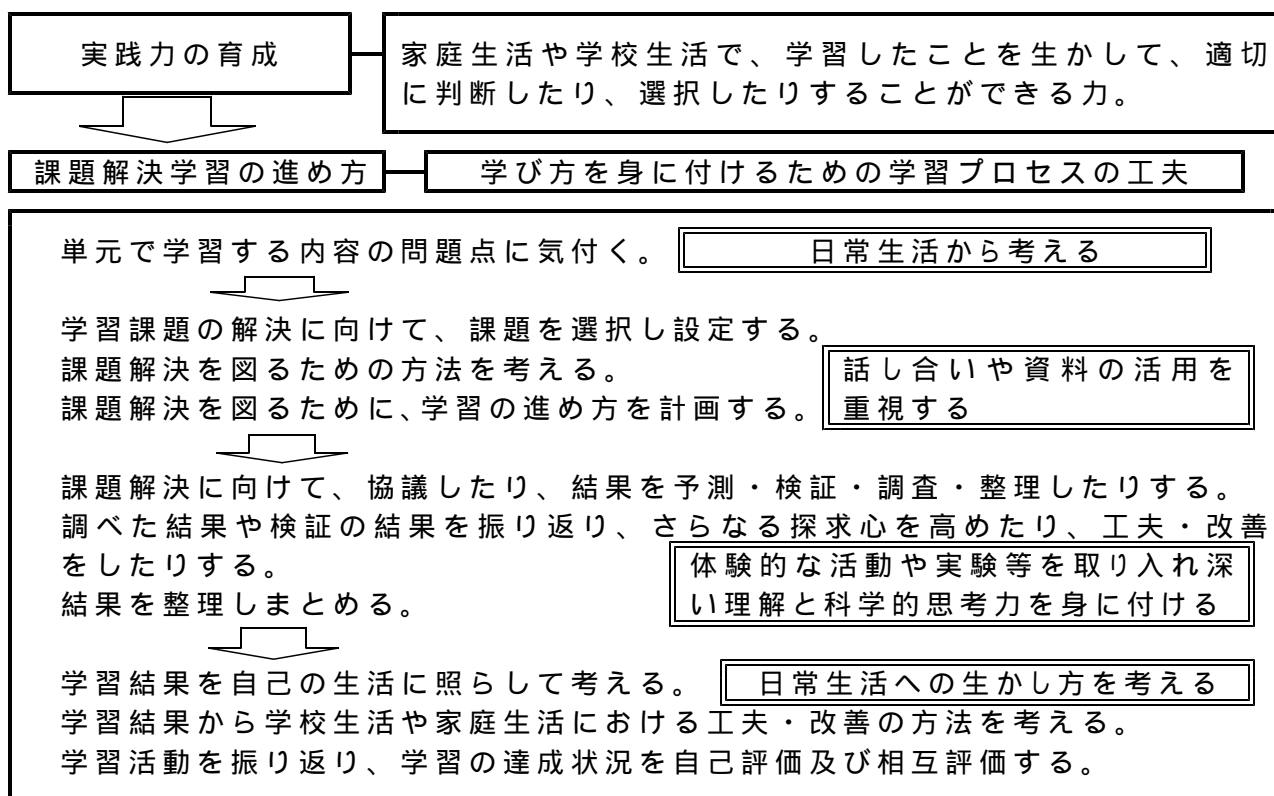
科学的思考力や判断力の育成を図る工夫

	身に付けさせたい力	学習活動
1 学年	学習内容に対する疑問や気付きを深め、探求心や知的好奇心を高める。	脈拍計測・拍出量 運動と発育 等
2 学年	課題解決に向けて結果を予測し、体験や実験・実習を通して得た結果を、日常生活に生かすことができる。	空気・水質・照度の計測 応急処置・心肺蘇生法 環境とアレルギー 等
3 学年	予想、実験、考察の学習プロセスに基づいた課題解決の方法を課題に応じて選択したり、工夫・改善したりしながら、日常生活で活用することができる。	体脂肪計測 ニコチンの毒性実験 アルコールパッチテスト 煙を使った感染実験 等

(4) 学び方を身に付けるための指導方法の工夫

よりよく課題を解決することのできる力を身に付けるための工夫

《課題解決学習の進め方》



仲間とともに協力し合いながら学習活動を進める力を身に付ける工夫

学習活動のねらいや目的に応じて、一斉指導とグループ指導をバランスよく取り入れることで学び方が身に付くと考えた。今回の研究では、課題解決を図る学び方を身に付けるために、生徒のコミュニケーション・スキルの育成に重きを置き、全学年を通して、男女共習のグループ指導で学習活動を実施した。

	一斉指導	グループ指導
目的	学習内容の定着や学習の進め方、学習規律など共通理解が必要な事項については、一斉指導のほうが効果的かつ効率的である。	個別の課題解決学習であっても、仲間との学び合いを取り入れることで、コミュニケーション・スキルの獲得や豊かな人間関係を育成することができる。



身に付けさせたい力	学び方における基礎・基本の定着 学習規律 正しい知識 人の話を聞く態度 学習の進め方、課題解決の方法	コミュニケーション・スキルの獲得 ・人との適切なかかわり方 ・学び合い、高め合いの方法 ・他人の意見を聞く態度
生徒に期待される効果		
1 学年	学習規律を身に付けることができる。 学習の目的やねらいを確実に理解することができる。 学習の内容や方法、進め方を正確に理解することができる。 正確な知識を獲得することができる。	他人の話を聞くとともに、自分の考えを相手に適切に伝えることができる。 自己のよさを理解できる。 互いを尊重することができる。 人との適切なかかわり方を身に付けることができる。
2 学年 ・ 3 学年	学習の目的やねらい、内容・方法を確実に理解することができる。 学習の内容に応じた学習の進め方や課題解決の方法を理解することができる。 正確な知識の獲得を通して、知識・理解が深まる。	相手の考え方を尊重したり、自分の考えと比較・検討することができる。 相手の意見や考えを取り入れながら、自分の意見や考えをまとめ、発表することができる。 自己理解が深まる。 場面や状況に応じて、人との適切なかかわり方ができるようになる。

## (5) 学習教材の工夫

### 学習ノート

学習ノートは、教師が生徒に課題を解決させる指導のプロセスに沿って、内容を構成した。毎時間ごとに、生徒の自己評価と相互評価を取り入れ、学習の達成状況と生徒の課題の両者が把握できるように工夫した。生徒にとっては、学習活動の進め方が分かるとともに、自分の考えを記述したり、自己評価を通して学習の成果を振り返ったりしながら、学習内容に沿って主体的に活動を進められるように作成した。

学習ノートの項目設定の工夫としては、「学習の進め方や見通しがもてる」「学習内容が理解できる」「自己の学習状況が理解できる」「思考力を高める項目を取り入れる」「自己評価を取り入れる」である。また、学習ノートの活用により生徒に期待される効果としては、「学習の進め方や見通しをもつことで学習に対する関心が高まる」「自己の学習状況が判断できる」「思考・判断力を育成することができる」「課題解決の過程を理解し学び方が身に付く」である。

### 学習資料

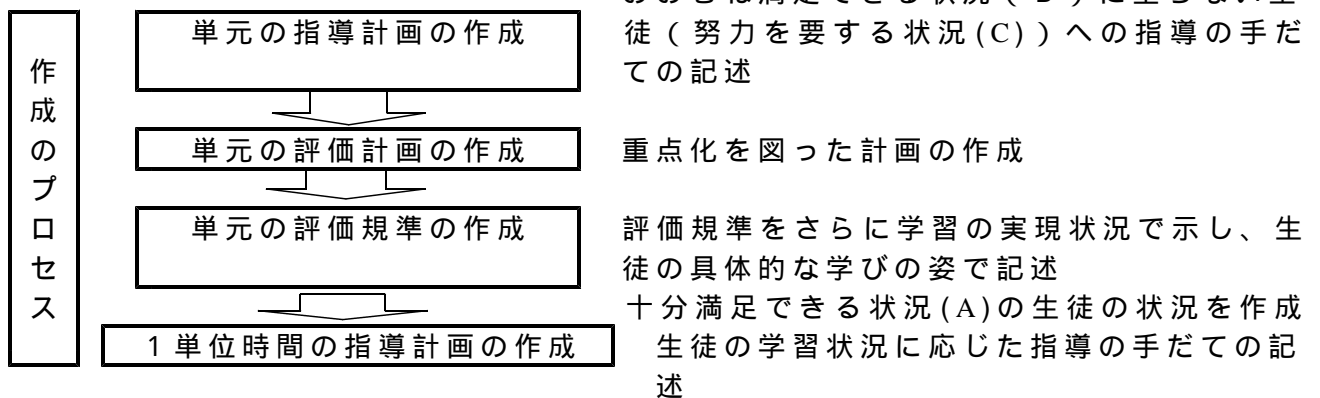
学習資料は、学習ノートの中に読み物資料やデータなどの資料を組み合わせ配置するなど、学習の展開に応じて活用できるように作成した。

資料作成上の工夫としては、「課題の発見や科学的な思考につながる気付きに役立つ」「自己のつまづきの解決に役立つ内容・情報の掲載」「思考活動に役立つ資料の掲載」の3点である。資料の活用により生徒に期待される効果としては、「課題の発見や科学的な思考につながる気付きが深まることで学習意欲が高まる」「学習のつまづきを解決することで自己有能感を育成できる」「課題の発見や選択等に役立ち意欲的に学習を進めることができる」である。

### 3 評価の工夫

評価においては、単元ごとに評価規準を作成することが重要である。単元ごとの評価規準には、今回、おおむね満足できる状況（B）と十分満足できる状況（A）を作成し、評価の視点の明確化を図るとともに、評価の内容を学習の実現状況で示し、生徒の具体的な姿で表現した。評価計画は、効率よく的確に生徒の活動を評価するために、重点化を図った計画を作成した。さらに、今回単元の指導計画にはおおむね満足できる状況（B）に至らない生徒（努力を要する状況（C））への指導の手だてを記入し、指導と評価の一体化を図った評価を実施した。

#### (1) 指導と評価の一体化を図った計画



#### (2) 課題解決を図る学び方を身に付けるための評価の工夫

##### 評価規準の明確化

工夫内容	生徒の学習効果
単元の評価規準を学習の実現状況で示し生徒の具体的な姿で表記した。 十分満足できる状況（A）やおおむね満足できる状況（B）に至らない生徒への指導の手だての記述を通して、指導の質的な向上に努めた。 学習指導のねらいに応じた評価計画を作成し、時間ごとの達成度を確認した。	生徒に指導で求める具体的な姿を提示することで、生徒も学習の目的が明確になり意欲が高まる。 指導の手だてにより、生徒との信頼関係が深まり学習意欲が高まる達成状況の把握と自己評価能力が高まる。

##### 自己評価・相互評価

3観点に基づいた学習の達成状況が自己評価できる評価表を作成した。 相互評価を通して、互いのよさや自己のよさについて理解を深める評価を取り入れた。	達成状況の把握の視点が明確になり、自己評価能力も高まる。 相互評価を通して、他人のよい点を見ようとする意識や態度が育成されるとともに、自己のよさを見いだすことで自己効力感の育成につながる。
---	---

##### 学習状況の把握

関心・意欲・態度、思考・判断力を観察や評価できる学習活動の場面と評価方法を指導計画に明確に示す。
--

##### 学習評価の場面の明確化

関心・意欲・態度は「観察」「ノート」で評価する。 思考・判断は「ノート」「テスト」で評価する。 知識・理解は「ノート」「テスト」で評価する。
--

#### 4 保健体育科 年間指導計画例

学期	1 学期				2 学期				3 学期			総計 (時間)	
月	4月	5月	6月	7月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月		
週	1 2 3	4 5 6 7	8 9 10 11	12 13	14 15 16	17 18 19 20	21 22 23	24 25 26	27 28 29	30 31 32 33	34 35		
1 年 生	体育	からだづくり運動 体育に関する知識	陸上競技	水泳	球技 A	器械運動	球技 B	選択 A	武道 ダンスから 1領域選択	体づくり運動 6 器械運動 10 陸上競技 10 水泳 9 球技 2.8 武道 ダンス 1.0 体育に関する知識 4			
	保健	心身の発達と心の健康				心身の発達と心の健康						合計 7.7	
	単元	・身体の機能の発育、発達 ・生殖に関わる機能の成熟				・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							保健 1.3
	目標	『課題解決を図るための学び方の基礎・基本を身に付ける』										総計 9.0	
2 年 生	体育	からだづくり運動 体育に関する知識	選択 A 陸上競技 短距離・ルレ、長距離・ハードル 走り高跳び・走り幅跳び より1種目ずつ選択	水泳	選択 B 球技 バレーボール ソフトボール テニス から1種目選択	選択 C 器械運動 マット運動、鉄棒運動 跳び箱運動より1種目選択	選択 D 武道 ダンスから 1領域選択	選択 E 球技 バスケットボール サッカー から1種目選択	体づくり運動 6 器械運動 10 陸上競技 10 水泳 10 球技 2.2 武道 ダンス 1.1 体育に関する知識 4				
	保健	健康と環境			傷害の防止						合計 7.3		
	単元	・身体对环境に対する適応能力と至適範囲 ・空気や飲料水の衛生的管理 ・生活に伴う廃棄物の衛生的管理 ・自然災害や交通事故などによる傷害の防止 ・応急手当										保健 1.7	
	目標	『課題解決を図るための学び方の活用と応用力を身に付ける』										総計 9.0	
3 年 生	体育	からだづくり運動 体育に関する知識	選択 A 陸上競技 器械運動 から1領域選択	水泳	選択 B 球技 バレーボール ハンドボール バドミントン から1種目選択	選択 C 陸上競技 器械運動 から1領域選択	選択 D 武道 ダンスから 1領域選択	選択 E 球技 バスケットボール サッカー ソフトボールから 1種目選択	体づくり運動 4 器械運動 2.1 陸上競技 10 水泳 2.2 球技 1.1 武道 ダンス 4 体育に関する知識 4				
	保健	健康な生活と疾病の予防			健康な生活と疾病の予防						合計 7.2		
	単元	・健康の成り立ちと疾病の発生要因 ・生活行動・生活習慣と健康 ・喫煙、飲酒、薬物乱用と健康 ・感染症の予防 ・個人の健康と集団の健康										保健 1.8	
	目標	『課題解決を図るための学び方の発展と実践力を身に付ける』										総計 9.0	

## 5 保健学習で学年ごとに身に付けさせたい力

第1学年	配当時間	13時間	学年目標	保健学習を通して学び方の基礎・基本を身に付けさせる。 心身の機能の発達と心の健康に関する理解を深め、自己の生活における諸問題に対する適切な行動の仕方を身に付けさせる。
------	------	------	------	--

単元名	配当時間	学習内容	身に付けさせたい力
身体機能の発育、発達	3時間	<ul style="list-style-type: none"> <li>・スキャモンの発育曲線から各器官の発育、発達の違いを理解し、充実した生活の仕方について考える。</li> <li>・呼吸器、循環器のしくみや発達について理解する。</li> <li>・呼吸器、循環器と運動の発達に及ぼす運動効果について考える。</li> </ul>	<p>身体機能は、各器官により年齢とともに発達が異なることを理解し、自己の健康の保持増進に深くかかわる生活にあてはめ、適切な行動をとることができる。</p> <p>〔関心・意欲・態度〕</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・自分の身体の変化や発達の違いについての理解を通して保持増進を図ることができる。</li> </ul> <p>〔思考・判断〕</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・身体の変化を通じて、充実した思春期を送るための生活の仕方を、自分の生活を振り返りながら考えることができる。</li> </ul> <p>〔知識・理解〕</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・身体各器官の発育や発達の状況を知るとともに、呼吸、循環器の発達には、運動が効果的であることが説明できる。</li> </ul>
生殖に関わる機能の成熟	3時間	<ul style="list-style-type: none"> <li>・からだの内部で起こっている変化について知る。</li> <li>・ホルモンのはたらきについて理解する。</li> <li>・月経や射精のしくみを理解する。</li> <li>・受精と妊娠について理解する。(ビデオ、学習資料)</li> <li>・赤ちゃんを産むことのできるからだに成長することの意味を考える。</li> <li>・自分たちの男性観、女性観について考える。</li> <li>・異性を尊重する態度と行動について考える。</li> <li>・性に関する情報について考える。</li> <li>・性情報への適切な対処の仕方を考える。</li> </ul>	<p>思春期には、内分泌の働きによって生殖に関わる機能が成熟することと、その変化に対応した適切な行動が必要であることを理解し、実践することができる。</p> <p>〔関心・意欲・態度〕</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・思春期における自分の体の変化を知り、互いに尊重し合い、性に対する正しい態度や行動を取ることができる。</li> </ul> <p>〔思考・判断〕</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・異性に対しての適切なかわり方や氾濫する性情報に対して正しい情報を選択し、行動することができる。</li> </ul> <p>〔知識・理解〕</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・生殖に関わる機能としくみについて説明することができ、身体機能の発達や異性に対する適切なかわり方を身に付けている。</li> </ul>
精神機能の発達と自己形成	4時間	<ul style="list-style-type: none"> <li>・知的機能について理解する。</li> <li>・情意機能について理解する。</li> <li>・精神機能の発達と生活について考える。</li> <li>・人とのかかわりの変化(発達)について考える。</li> <li>・上手なコミュニケーションについて考える。</li> <li>・適切な自己表現を身に付ける。</li> <li>・自分らしさについて考える。</li> <li>・自己を対象化することで自分を知る。</li> <li>・自己を肯定的にとらえ、自尊感情を高める。</li> </ul>	<p>精神機能は生活経験などの影響を受けて発達し、思春期においては自己の認識が深まり自己形成がなされることを理解を通して、自尊感情を高め、よりよい人間関係を築くことができる。</p> <p>〔関心・意欲・態度〕</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・自分の存在に価値や自信をもち、よりよい人間関係を築くための自己表現やコミュニケーションを図ることができる。</li> </ul> <p>〔思考・判断〕</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・よりよい人間関係を築くコミュニケーションの方法を考えることができる。</li> </ul> <p>〔知識・理解〕</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・知的機能、情意機能の発達について説明することができ、よりよい人間関係を築くためのコミュニケーションの方法を日常生活の中で生かすことができる。</li> </ul>
欲求やストレスへの対処と心の健康	3時間	<ul style="list-style-type: none"> <li>・欲求について理解する。</li> <li>・ストレスについて理解し、その原因を知る。</li> <li>・ストレスの反応について理解する。</li> <li>・自己の生活を振り返り自分に合ったストレスへの適切な対処について考える。</li> <li>・プレッシャーに対するリラクゼーション法について知る。</li> <li>・リラクゼーションを体験する中で自分に合ったリラクゼーションの方法を考える。</li> </ul>	<p>心の健康を保つには欲求やストレスに適切に対処するとともに心身の調和を保つことが大切であることを理解し、自分に合ったストレスの対処法を日常生活に取り入れることができる。</p> <p>〔関心・意欲・態度〕</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・欲求やストレスが心の健康と密接にかかわっていることを理解し、自分に合ったストレスの対処方法を見付け、心身の調和を保つことができる。</li> </ul> <p>〔思考・判断〕</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・自己の欲求不満やストレスの原因を考えるとともに、適切な対処方法を選び、日常生活の中で活用できる。</li> </ul> <p>〔知識・理解〕</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・欲求やストレスが心の健康と密接にかかわっていることを理解を通して、ストレスへの適切な対処方法やリラクゼーションの方法が説明できる。</li> </ul>

第2学年	配当時間	17時間	学年目標	保健学習を通して学び方の活用や応用力を身に付ける。 日常生活における体験に基づいて、健康に適した環境の改善や応急手当の正しい知識と基礎的技能を身に付ける。
------	------	------	------	--

単元名	配当時間	学習内容	身に付けさせたい力
身体環境に対する適応能力と至適範囲	2時間	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体の適応能力について理解する。</li> <li>・適応能力の限界について理解する。</li> <li>・快適な環境の条件を知る。</li> <li>・温度、湿度、明るさなどの至適範囲を理解する。</li> </ul>	<p>身体環境に対する適応能力について科学的に理解し、日常生活の中で快適な環境を維持・改善することができる。</p> <p>〔関心・意欲・態度〕</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・身体環境に対する働きについて関心をもち、日常生活を快適に保つことができる。</li> </ul> <p>〔思考・判断〕</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・温度や湿度、空気などの至適範囲、許容濃度について、実験や実習を通して安全な基準を理解し、日常生活の維持・改善に生かすことができる。</li> </ul> <p>〔知識・理解〕</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・人の環境に対する適応能力には限界があることを理解するとともに、適応範囲について説明することができる。</li> </ul>
空気や飲料水の衛生的管理	3時間	<ul style="list-style-type: none"> <li>・空気の汚れと換気について理解する。</li> <li>・水質基準と飲料水の確保について理解する。</li> <li>・し尿や生活廃水の処理について考える。</li> <li>・上水道と下水道の役割について知る。</li> </ul>	<p>空気や飲料水の衛生的な管理の仕方や取り組み方について科学的に理解し、快適な生活環境を維持・改善することができる。</p> <p>〔関心・意欲・態度〕</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・空気や飲料水の衛生的な管理について調べたり、発表し合ったりしたことを生活に生かすことができる。</li> </ul> <p>〔思考・判断〕</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・空気や飲料水などに関する調査実習を通して学んだ管理の仕方や取り組み方を、日常生活に生かすことができる。</li> </ul> <p>〔知識・理解〕</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・空気や飲料水の身体に対する影響について理解し、健康で安全な日常生活の維持・改善に役立てることができる。</li> </ul>
生活に伴う廃棄物の衛生的管理	2時間	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごみの処理について考える。</li> <li>・ごみの減量とリサイクルについて考える。</li> <li>・環境の汚染と保全について理解する。</li> <li>・近年の環境問題と健康について考える。</li> </ul>	<p>ごみや廃棄物の適切な処理やリサイクルの方法などについて理解するとともに、環境汚染が健康に及ぼす影響等について考え、進んで環境問題に取り組むことができる。</p> <p>〔関心・意欲・態度〕</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ごみや廃棄物の処理やリサイクルと健康とのかかわりに関心をもち、進んで環境問題に取り組むことができる。</li> </ul> <p>〔思考・判断〕</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ごみや廃棄物のリサイクルについて学んだことを健康問題と関連付けて考え、日常生活の中で適切な行動が取れる。</li> </ul> <p>〔知識・理解〕</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ごみや廃棄物が身体に与える影響について理解し日常生活を衛生的に保つことができる。</li> </ul>
自然災害や交通事故などによる傷害の防止	4時間	<ul style="list-style-type: none"> <li>・傷害の原因と防止について理解する。</li> <li>・交通事故の現状と原因を知る。</li> <li>・交通事故による傷害の防止について理解する。</li> <li>・自然災害の種類と傷害の防止について考える。</li> </ul>	<p>日常生活における災害や交通事故による傷害の防止に向け、その原因や危険因子について理解し、防止に対する正しい知識、対処方法に基づいた行動ができる。</p> <p>〔関心・意欲・態度〕</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・事故や災害の危険因子、原因について学習し、傷害の防止に対する関心を深める。</li> </ul> <p>〔思考・判断〕</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・身近な生活から、事故の危険因子と自然災害などによる傷害の防止に対する正しい知識、対処方法を選択し、実践することができる。</li> </ul> <p>〔知識・理解〕</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・事故の危険因子と自然災害に対して、的確で安全な行動をとることが危険防止につながることを理解する。</li> </ul>
応急手当	6時間	<ul style="list-style-type: none"> <li>・応急手当の意義と手順について理解する。</li> <li>・応急手当による傷害の悪化の防止を理解する。</li> <li>・人工呼吸法を身に付ける。</li> <li>・傷の手当と包帯法、止血の方法を身に付ける。</li> </ul>	<p>傷害を未然に防ぐ方法や応急手当の実習を通して得た知識を活用して、基礎的な応急手当ができる。</p> <p>〔関心・意欲・態度〕</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・身近な生活で起こりうる傷害やその手当の方法について、学んだことを日常生活に生かすことができる。</li> </ul> <p>〔思考・判断〕</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・実習で身に付けた知識や技能を傷害の状況に応じて判断し、実践することができる。</li> </ul> <p>〔知識・理解〕</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・傷害の防止や応急手当の方法について理解を深め、日常生活で役立てることができる。</li> </ul>

第3学年	配当時間	18時間	学年目標	保健学習を通して、学び方を発展させ実践力を身に付ける。 健康な生活と疾病の予防についての理解を深めるとともに、対処方法などに対する正しい知識を身に付け、健康課題に対する適切な意志決定や行動選択ができる能力を育てる。
------	------	------	------	--

単元名	配当時間	学習内容	生徒に身に付けさせたい力
健康の成り立ちと疾病の発生要因	2時間	健康の成り立ち ・健康は、主体と環境を良好な状態に保つことによって成り立っていることを知る。 ・疾病の発生要因には、主体の要因と環境の要因が相互にかかわり合っていることを理解する。 主体と発生要因 ・主体の要因や環境の要因にはどのようなものがあるのかを知る。	健康の成り立ちや疾病の発生要因についての理解を通して、自分の日常生活を振り返りながら課題を発見し、健康に生活するための生活環境をつくることことができる。 〔関心・意欲・態度〕 ・健康の成り立ちや疾病の発生要因に関心を持ち、意欲的に適切な生活環境を保とうとすることができる。 〔思考・判断〕 ・疾病の発生要因について知り、主体の要因と環境の要因の相互のかかわり合いを理解し、心身を良好な状態に保つことことができる。 〔知識・理解〕 ・健康の成り立ちや疾病の発生要因を理解している。
生活行動・生活習慣と健康	3時間	食生活と健康 ・適切な食事が健康の保持増進を図るために必要であることを理解する。 運動と健康 ・適切な運動が健康の保持増進を図るために必要であることを理解する。 休養及び睡眠と健康 ・健康を保持増進するためには、適切な休養及び睡眠によって心身の疲労を蓄積させないことや回復させることが必要であることを理解する。 調和のとれた生活と生活習慣病 ・健康の保持増進を図るためには、調和のとれた生活が必要であることを理解する。	自分の日常生活を振り返りながら、生活習慣と健康について科学的に思考し、健康の保持増進を図るとともに、生活習慣病の予防に対する意識を高め、調和のとれた生活行動を選択することができる。 〔関心・意欲・態度〕 ・自己の生活行動や生活習慣に関心を持ち、健康の保持増進に向けて意欲的に行動選択することができる。 〔思考・判断〕 ・自己の生活行動や生活習慣と健康とのかかわりについての的確に理解し、望ましい生活行動や調和のとれた生活を行うことができる。 〔知識・理解〕 ・健康の保持増進に向けて、生活行動と生活習慣とのかかわりについて正しく理解し、日常生活における望ましい生活行動を身に付けている。
喫煙、飲酒、薬物乱用と健康	4時間	喫煙と健康 ・喫煙による心身への悪影響について知る。 飲酒と健康 ・飲酒による心身への悪影響について知る。 薬物乱用と健康 ・薬物乱用による心身への悪影響を知り、社会にも深刻な影響を及ぼすこともあることを理解する。	喫煙・飲酒・薬物乱用が心身に与える影響について理解し、日常生活において適切な意志決定や行動選択ができる。 〔関心・意欲・態度〕 ・喫煙・飲酒・薬物乱用の心身への影響に関心を持ち、健康の保持増進に向けて適切な行動選択をすることができる。 〔思考・判断〕 ・喫煙・飲酒・薬物乱用の心身への影響について科学的に理解し、望ましい生活行動を選択することができる。 〔知識・理解〕 ・喫煙・飲酒・薬物乱用による心身への影響や、社会への影響について正しく理解している。
感染症の予防	7時間	感染症の原因とその予防 ・感染症は、病原体が主な要因となって発生することを知り、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で予防できることを理解する。 エイズ及び性感染症の予防 ・エイズ及び性感染症の疾病概念、感染経路、予防方法を身に付け、感染を防ぐことが必要であることを理解する。	感染症・エイズ及び性感染症に対する正しい知識を身に付けるとともに、感染症・エイズ及び性感染症の予防に対する理解に基づいて、適切な意志決定や行動選択ができる。 〔関心・意欲・態度〕 ・感染症・エイズ及び性感染症の発生とその予防について関心を持ち、疾病に応じた適切な予防をすることができる。 〔思考・判断〕 ・感染症・エイズ及び性感染症の予防について、課題の分析や科学的な理解を通して、適切な予防方法を考え、望ましい生活行動を選択することができる。 〔知識・理解〕 ・感染症・エイズ及び性感染症の発生要因と予防の方法について理解し、適切な知識を身に付けている。
個人の健康と集団の健康	2時間	個人の健康と集団の健康 ・個人の健康と集団の健康とは相互に影響し合っていることを理解する。 ・健康の保持増進を図るには、保健・医療機関を有効に利用することが大切であることを知る。	個人の健康と集団の健康には密接な関係があることを理解を通して、生涯を通じて健康の保持増進を図るために、保健・医療機関を有効に活用することができる。 〔関心・意欲・態度〕 ・個人の健康と集団の健康との関係について関心を持ち、個人の健康が集団の健康の保持増進にかかわっていることを理解して生活することができる。 〔思考・判断〕 ・個人の健康と集団の健康の保持増進についての取り組みを理解し、集団の健康を高める取り組みについて、学習してきたことを日常生活にあてはめて活用することができる。 〔知識・理解〕 ・個人の健康と集団の健康を守る社会の取り組みについて理解し、個人の健康と集団の健康の保持増進に対する医療機関等の有効な活用方法について理解している。

6 実証授業

(1)実証授業「第1学年」「欲求やストレスへの対処・心の健康」(全3時間)

単元目標 欲求やストレスが心の健康と密接にかかわっていることを理解し、自分に合ったストレスの対処方法を見付け、心身の調和を保つことができる。(関心・意欲・態度)  
 自己の欲求不満やストレスの原因を考えるとともに、適切な対処方法を選び、日常生活の中で活用できる。(思考・判断)  
 欲求やストレスが心の健康と密接にかかわっていることの理解を通して、ストレスへの適切な対処方法やリラクゼーションの方法が説明できる。(知識・理解)  
 単元の指導計画例(おおむね満足できる状況(B)に到達させるための指導の手だてに視点をあてた指導計画)

時間	学習内容・学習活動	おおむね満足できる状況(B)の学習の実現状況	おおむね満足できる状況(B)に至らない生徒への指導の手だて	評価方法
1	<p>欲求について理解するとともに、適切に対処できるようにする</p> <p>グループ毎にブレインストーミングを行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>欲求の意味を理解する。</li> <li>欲求不満の状態を理解し、その対処行動を考える。</li> <li>適切な欲求の充足方法について考える。</li> </ul>	<p>関・意・態</p> <p>自分の欲求や欲求不満の状態を振り返っている。自分の欲求や欲求不満などの心の状態から健康課題を発見している。教師の説明や教科書、学習ノートなどを活用し、自分の欲求や欲求不満の状態を調べている。グループの中で自分の考えや意見をまとめ、意見交換や発表をしている。</p> <p>思・判</p> <p>日常生活で自分の欲求やその対処行動に問題点を見付けることができる。欲求の適切な充足方法を考えることができる。欲求や欲求が満たされないときの行動について、教科書や資料などを基に分類・整理することができる。欲求について自分に合った適切な対処行動を考えることができる。欲求の意味や欲求不満の状態とは何かを説明することができる。欲求の充足方法を理解し説明することができる。</p> <p>知・理</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>教科書や資料などを活用するとともに、日常生活を振り返りながら欲求や欲求不満の状態に気付くような発問をし、学習内容に興味をもてるように指導する。</li> <li>グループでの意見交換を促し、仲間の意見などを参考にしながら考えられるように指導する。</li> <li>部活動やテストなどの身近な学校生活についての例を挙げながら考えを導き出す。</li> <li>好ましくない欲求不満の行動を例示し、発問しながら考えを導き出す。</li> <li>教科書や資料などの活用を促したり、充足方法を例示したりしながら整理させ、考えを導き出す。</li> <li>資料や学習ノートを活用し、欲求の意味や欲求不満の状態及びいろいろな欲求の充足方法について例示をしながら、分かりやすく説明する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>観察</li> <li>学習ノート</li> <li>テスト</li> </ul>
2	<p>ストレスについて理解するとともに、ストレス源やストレス反応について理解し、ストレスに対して適切に対処できるようにする</p> <p>グループ毎にブレインストーミングを行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ストレスと体の関係について考える。</li> <li>ストレス源やストレス反応について考える。</li> <li>ストレスの要因や心身への影響について考え、生活の中でできる対処方法を考える。</li> </ul>	<p>関・意・態</p> <p>日常を振り返りチェック表に自分のストレスの状態を記入している。ストレスチェックの結果から自分の健康課題を発見している。教師の説明や教科書、資料などを基に、ストレス源やストレス反応、適切な対処方法を調べている。自分の考えや意見をまとめ、グループ内で意見交換や発表をしている。</p> <p>思・判</p> <p>日常生活で自分のストレスによる心の状態の問題点を見付けることができる。ストレスの適切な対処方法を考えることができる。ストレス反応やストレスの対処方法について、教科書や資料などを基に分類・整理することができる。自分に合ったストレスの対処方法を考えることができる。ストレスについて説明することができる。ストレスが体に与える影響を理解し、心と体が密接に関係していることを説明することができる。</p> <p>知・理</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>教科書や資料などを活用するとともに、日常生活を振り返りながらストレスの状態に気付くような発問をし、学習活動に興味をもてるように指導する。</li> <li>日常生活のいろいろな場面を提示し、その時に起こる心身の状況についての考えを導き出しながら課題を発見させる。</li> <li>意見を出せるように資料などの活用を促したり、仲間の意見を参考にしながら自分の考えをまとめるように指導する。</li> <li>日常生活を振り返り、ストレスになりそうな事柄を提示し、その時に起こる症状についての考えを導き出す。</li> <li>好ましくない対処方法を例示し、発問しながら考えを導き出す。</li> <li>教科書や資料などの活用を促したり、いろいろなストレス反応を例示しながら整理させ、考えを導き出す。</li> <li>教科書や資料、学習ノートを活用し、ストレスの意味を分かりやすく説明する。</li> <li>教科書や資料などを活用するとともに、参考となる身近な事例を挙げ発問し、答えを導き出す。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>観察</li> <li>学習ノート</li> <li>テスト</li> </ul>
3	<p>ストレスと上手につきあう方法を理解し、リラクゼーションを学ぶ</p> <p>グループで6種類のリラクゼーションを体験する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>リラクゼーションの内容を知る。</li> <li>6種類の内容を体験する。</li> <li>体験した内容を振り返り、自分に合うリラクゼーションの方法を考える。</li> </ul>	<p>関・意・態</p> <p>教師の説明や教科書、資料を基に体験し、自分の心のリラックス度を調べている。体験した感想を学習カードにまとめ、グループ内で意見交換や発表をしている。</p> <p>思・判</p> <p>リラクゼーション方法の体験を通して、その特徴をつかみ、自分に合うものを判断できる。</p> <p>知・理</p> <p>ストレスの解消方法を理解し、説明することができる。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>教科書や資料を活用し、各リラクゼーションの内容を正しく体験できるよう指導する。</li> <li>グループでの協力を促し、仲間のやり方などを参考に体験できるよう指導する。</li> <li>各リラクゼーションの特徴から自分に合うものを導き出せるように支援する。</li> <li>各リラクゼーションの感想について発問し、そのことからストレスの解消の方法を理解し、説明できるように指導する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>観察</li> <li>学習ノート</li> <li>テスト</li> </ul>

単元の評価計画例 第1学年「欲求やストレスへの対処・心の健康」

時間	学習内容・学習活動	関心・意欲・態度	評価方法	思考・判断	評価方法	知識・理解	評価方法
1	<p>欲求について理解するとともに、適切に対処できるようにする</p> <p>グループ毎にブレインストーミングを行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・欲求の意味を理解する。</li> <li>・欲求不満の状態を理解しその対処行動を考える。</li> <li>・適切な欲求の充足方法について考える。</li> </ul>	<p>自分の欲求や欲求不満の状態を振り返っている。</p> <p>自分の欲求や欲求不満などの心の状態から健康課題を発見している。</p> <p>教師の説明や教科書、学習ノートなどを活用し、自分の欲求や欲求不満の状態を調べている。</p> <p>グループの中で自分の考えや意見をまとめ、意見交換や発表をしている。</p>	<p>習 ノート</p> <p>習 ノート</p> <p>習 ノート</p> <p>観察</p>	<p>日常生活で自分の欲求やその対処行動に問題点を見付けることができる。</p> <p>欲求の適切な充足方法を考えることができる。</p> <p>欲求や欲求が満たされないときの行動について、教科書や資料などを基に分類・整理することができる。</p> <p>欲求について自分に合った適切な対処行動を考えることができる。</p>	<p>習 ノート</p> <p>習 ノート</p> <p>習 ノート</p> <p>習 ノート</p> <p>習 ノート</p>	<p>欲求の意味や欲求不満の状態とは何かを説明することができる。</p> <p>欲求の充足方法を理解し説明することができる。</p>	<p>習 ノート</p> <p>習 ノート</p>
2	<p>ストレスについて理解するとともに、ストレス源やストレス反応について理解し、ストレスに対して適切に対処できるようにする</p> <p>グループ毎にブレインストーミングを行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ストレスと体の関係について考える。</li> <li>・ストレス源やストレス反応について考える。</li> <li>・ストレスの要因や心身への影響について考え、自分の生活の中でできる対処方法を考える。</li> </ul>	<p>日常を振り返り、チェック表に自分のストレスの状態を記入している。</p> <p>ストレスチェックの結果から自分の健康課題を発見している。</p> <p>教師の説明や教科書、資料などを基にストレス源やストレス反応に対する適切な対処方法を調べている。</p> <p>自分の考えや意見をまとめ、グループ内で意見交換や発表をしている。</p>	<p>習 ノート</p> <p>習 ノート</p> <p>習 ノート</p> <p>観察</p> <p>観察</p>	<p>日常生活で自分のストレスによる心の状態の問題点を見付けることができる。</p> <p>ストレスの適切な対処方法を考えることができる。</p> <p>ストレス反応やストレスの対処方法について、教科書や資料などを基に分類・整理することができる。</p> <p>自分に合ったストレスの対処方法を考えることができる。</p>	<p>習 ノート</p> <p>習 ノート</p> <p>習 ノート</p> <p>習 ノート</p> <p>習 ノート</p>	<p>ストレスについて説明することができる。</p> <p>ストレスの体に与える影響を理解し、心と体が密接に関係していることを説明することができる。</p>	<p>習 ノート</p> <p>習 ノート</p>
3	<p>ストレスと上手につきあう方法を理解し、リラクゼーションを学ぶ</p> <p>グループで6種類のリラクゼーションを体験する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・リラクゼーションの内容を知る。</li> <li>・6種類の内容を体験する。</li> <li>・体験した内容を振り返り、自分に合うリラクゼーションの方法を考える。</li> </ul>	<p>教師の説明や教科書、資料を基に体験し、自分の心のリラックス度を調べている。</p> <p>体験した感想を学習カードにまとめ、グループ内で意見交換や発表をしている。</p>	<p>習 ノート</p> <p>観察</p> <p>習 ノート</p>	<p>リラククス方法の体験を通して、その特徴をつかみ自分に合うものを判断できる。</p>	<p>習 ノート</p>	<p>ストレスの解消方法を理解し、説明することができる。</p>	<p>テスト</p>



単元の評価規準例 第1学年「欲求やストレスへの対処・心の健康」

	具体的評価規準	おおむね満足できる状況(B)の学習の実現状況	十分満足のできる状況(A)の学習の実現状況	評価方法
関 心 ・ 意 欲 ・ 態 度	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 欲求やストレスなどの心の健康について、資料を見たり自分の日常生活を振り返ったりしながら、課題を発見しようとしている。</li> <li>・ 教師や仲間とともに活動したり、教科書や資料から課題について調べようとしている。</li> <li>・ 教科書や資料を基に、自分の考えや意見をまとめ、発表しようとしている。</li> </ul>	<p>日常生活から自分の欲求や欲求不満、ストレスの状態、心の健康を振り返っている。(学)</p> <p>心の健康の振り返りを通して、課題を発見している。(学)</p> <p>教師の説明や教科書及び資料を基に、自分の心の健康の課題について調べている。(学)</p> <p>自分の考えや意見をまとめ、グループで意見交換や発表をしている。(観)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 欲求や欲求不満、ストレスについて自己の体験や社会的な出来事から振り返っている。(学)</li> <li>・ 教科書や資料、学習カードなどを活用して自分の心の状態を整理している。(学)</li> <li>・ 教科書や資料を活用したり、積極的に教師や仲間との意見交換をしたりしながら、心の状態の分析や適切な対処方法を追求している。(観・学)</li> <li>・ 教科書や資料、日常生活の出来事などから、心の健康問題について整理し、課題について発表している。(学・観)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 観察</li> <li>・ 学習ノート</li> </ul>
思 考 ・ 判 断	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 欲求やストレスなど心の健康について、自分の経験や日常生活を振り返り、問題点を見いだしている。</li> <li>・ 欲求やストレスについて、資料や経験をもとに、予想したり整理したりしている。</li> <li>・ 学習したことを日常生活にあてはめることができる。</li> </ul>	<p>日常生活を振り返り、欲求やストレスなどによる心の問題点を見付けることができる。(学)</p> <p>欲求やストレスの適切な対処方法を考えることができる。(学)</p> <p>欲求やストレスの対処方法について、教科書や資料などを基に、分類・整理することができる。(観・学・テ)</p> <p>自分に合った欲求の適切な対処方法やストレスに対するリラックス方法を考えることができる。(観・学)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 自分の欲求やストレスの対処方法を分析し、問題点や適切な対処方法を選択したり判断したりすることができる。(学)</li> <li>・ 振り返った内容を、教科書や資料などを基に分類し、中学生期にふさわしい対処方法など判断することができる。(観・学・テ)</li> <li>・ 心の健康をよりよく保つために、欲求やストレスの状態に応じた適切な対処方法を選択したり判断したりすることができる。(観・学)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 観察</li> <li>・ 学習ノート</li> <li>・ テスト</li> </ul>
知 識 ・ 理 解	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 欲求やストレスの意味や対処方法について理解し説明することができる。</li> </ul>	<p>欲求の意味を説明することができる。(学・テ)</p> <p>ストレスの意味を説明することができる。(学・テ)</p> <p>ストレスの体への影響を理解し、心と体が密接に関係していることを説明することができる。(学・テ)</p> <p>欲求の充足方法やストレスの解消方法を理解し、説明することができる。(学・テ)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 生理的欲求と社会的欲求の違いや欲求の種類について説明することができる。(学・テ)</li> <li>・ ストレス症状を心理的・身体的・行動的変化に分類して説明することができる。(学・テ)</li> <li>・ ストレスと神経の伝達経路の関連について説明することができる。(学・テ)</li> <li>・ 欲求の充足方法やストレスへの対処方法などを分類し、中学生期にふさわしい方法を説明できる。(学・テ)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 学習ノート</li> <li>・ テスト</li> </ul>

1 単位時間の指導計画例 第1学年「欲求やストレスへの対処・心の健康」(3時間中の2時間目)

学習のねらい 日常で起こるストレスについて関心をもち、ストレスが引き起こす心身への影響に気付いている。〔関心・意欲・態度〕  
 ストレスへの対処方法及び正しい対処の方法について適切に考え、判断することができる。〔思考・判断〕  
 ストレスの要因について理解し、心身への影響について説明することができる。〔知識・理解〕

	学習内容・学習活動	学習の実現状況	評価方法	指導・支援の手だて
導 入	<p><b>ストレスと体の関係について興味をもつ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ストレス度チェックを行い、自分が今どのくらいストレスを感じているかを理解し、日常のどの場面で起こるのかについて考える。</li> </ul>	<p>〔関心・意欲・態度〕                      日常を振り返り、チェック表に自分のストレス状態を記入している。                      ストレスチェックの結果から自分の健康課題を発見している。</p> <p>〔思考・判断〕                      ストレスによる心の状態の問題点を見付けることができる。</p> <p>〔知識・理解〕                      ストレスとは何かを説明することができる。</p>	<p>観察</p> <p>学習ノート</p> <p>学習ノート</p> <p>学習ノート</p>	<p>ストレスチェックの活用の目的について説明する。</p> <p>資料2を活用しながら、ボールなどの具体物を使いストレスについて説明する。</p> <p>理解が深まるように学習ノートや教科書を活用し、分かりやすく説明する。</p> <p>学習ノートへの記入を促し、的確に説明できるように声かけをする。</p>
	<p><b>ストレスについて理解しストレス源やストレス反応について知る</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ストレッサーやストレス反応について理解する。</li> </ul>			
展 開	<p><b>ストレスの要因や心身への影響について考え自分の生活の中でできる対処方法を考える</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ <b>についてブレインストーミングを行う。</b>                      グループで司会、記録係、短冊貼り係を決め意見を短冊に書く。                      「どんなとき、どんなことにストレスを感じるか？」                      ・短冊を班ごとに黒板に貼る。                      「ストレスを感じたとき心身にどんな症状が現れるか？」                      ・短冊であげたストレスの内容を心理的・身体的・行動面などでどのような変化が現れるか分類する。</li> <li>・ <b>グループでの話し合い。</b>                      ・ストレスの適切な対処方法についてグループで話し合い、好ましい対処方法と好ましくない対処方法に分類する。                      ・グループごとの発表を通して、好ましい対処方法について理解する。</li> </ul>	<p>〔関心・意欲・態度〕                      グループでの話し合いに参加し自分の意見を話している。                      教師の説明や教科書、資料などを基にストレス源やストレス反応、適切な対処法について調べている。</p> <p>〔思考・判断〕                      自分の日常生活にあてはめ、適切な対処方法やリラックス方法を考えたり、教科書や資料から判断したりすることができる。                      ストレス反応やストレスの対処方法について、教科書や資料などを基に分類・整理することができる。</p> <p>〔知識・理解〕                      ストレスが心身に与える影響を理解し、心と体が密接に関係していることを説明できる。</p>	<p>観察</p> <p>学習ノート</p> <p>学習ノート</p> <p>学習ノート</p>	<p>日常生活を振り返り、ストレス性の高い出来事やいらいらを感じる場面を考えられるように具体例をあげながら支援する。(例)試験                      意見が出せるように資料、教科書の活用を促し、考えを導き出すように声かけをする。                      グループの仲間が意見を出しやすいように、司会をしながら、班員に声かけをするように助言をする。                      心理的・身体的・行動上の状況におけるストレス症状を考えられるように説明する。                      (例)不安、緊張、下痢、物にあたる                      いろいろな場面を例示し、それについて発問し考えを導き出せるように声かけをする。                      教科書や資料の活用を促し、分類、説明できるように助言する。                      好ましくない対処と好ましい対処の整理の仕方について例示し、適切な対処方法や自分に合った対処方法を考えられるように指導する。                      好ましくない対処方法を例示し、なぜ好ましくないのかを考えさせ、そのことから好ましい対処方法を導き出せるように指導する。                      状況に合った適切な対処方法をいろいろ考えられるように助言する。</p>
	<p><b>本時の学習を振り返る。</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・本時の学習のねらいが達成できたかを記入する。(自己評価・相互評価)</li> </ul> <p><b>次回の課題を知る。</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・リラクゼーションを体験することを伝え、次回の授業への意欲を高める。</li> </ul>			
まとめ 評価				<p>記入時に、自己評価を通して、自分の達成状況を正しく理解できるように声かけをする。</p> <p>学習状況を適切に振り返られるように指導したり、声かけをしたりする。</p> <p>全体への指導・助言                      十分満足できる状況(A)の生徒への指導・助言                      おおむね満足できる状況(B)に至らない生徒への指導の手だて</p>

ブレインストーミング等を通して、学習活動に興味・関心をもちとともに、グループでの話し合いに取り組むことができた。  
 自分の日常生活にあてはめ、適切な対処方法を考えることができた。  
 ストレスとは何かを説明でき、心身に与える影響について説明することができた。

## 実証授業のまとめ

本実証授業では、生徒が心の健康を保つために欲求やストレスというものを理解し、自分に合ったストレスの対処法をつかむことを目的とした。課題解決の手だてとして、ストレスチェック表や保健学習ノートを活用しながら、ストレスへの理解を深めるとともに、学習活動に体験的活動としてブレインストーミングを用いたグループ学習を取り入れた。仲間との話し合いを通して、コミュニケーション・スキルを高めていくことも授業のねらいとした。

### ア．実証授業を振り返って

#### 〔指導の工夫〕

指導の工夫として、導入時に前時の学習内容のポイントとなる点を確認し、学習内容の理解について、教師と生徒の間にずれが生じないようにしてから授業をスタートさせた。最初に学習内容を示しておくことで、生徒は、前時の学習内容や学習の進め方について理解が深まり、意欲的に取り組むことができた。

体験的な学習活動の工夫として、ストレスの意味をテニスボールを使用して視覚と感触によって理解させた。生徒は非常に関心を示し、ストレスが心や体に与える影響を具体的に理解できたことで学習への意欲が高まった。このような体験を通して目に見えないストレスや欲求不満の時の心の状態を認識させることは、生徒の学習意欲を引き出すために効果があった。さらに、学習活動にブレインストーミングを取り上げた。意見を出すことを通して、課題について自分で考え深めることが課題解決へとつながった。さらに、授業の中で支援が必要な生徒に対する声かけやアドバイスなどの細かな配慮をすることで、全体の学習意欲が向上するとともに、課題への意識も深まった。

学習資料については、授業の展開に沿って、学習ノートの中に読み物資料等を取り入れた学習資料を作成し、学習活動が効率よく取り組める工夫をした。このことによって、生徒は学習活動への見通しがもてるとともに、資料を参考にしながら学習ノートに記入することで学習内容に対する理解を深めたり、振り返ったりすることができ効果的であった。また、短冊やカードを使い、生徒から出た意見やキーワードを分かりやすく板書することによって、授業がスムーズに行われるとともに、生徒も学習内容を確認しながら進めることができ、理解を深めることにつながった。

授業形態については、男女共習のグループ学習で実施した。生徒にとっては、コミュニケーション・スキルの基礎・基本を獲得するとともに、人間関係づくりや他人とのかかわり方を学ぶ機会にもなった。

#### 〔評価の工夫〕

学習状況の把握については、学習ノートを指導計画と評価計画に沿って作成したことで、評価項目が多くても授業後に生徒の学習の状況を読みとることができた。また、生徒は自己評価活動を通して、自己の学習状況を把握するとともに自己理解が深まった。

### イ．今後の課題

グループ学習は、コミュニケーション・スキルを高めていくためにも大変有効であった。1年生の場合はブレインストーミングの意味や注意事項を正確に理解させることが、話し合いを機能させるポイントとなった。また、学び方を身に付けるためにも、話し合いや発表の時間を十分に確保するなどの工夫が必要である。

学習ノートには自己評価をしっかりと記入させる。1年生では教師と生徒と一緒に自己評価を行ったほうが、学習の達成状況を適切に評価する力が身に付く。

(2)実証授業「第3学年」「感染症の予防」(全7時間)

単元目標

感染症・エイズ及び性感染症の発生とその予防について関心をもち、疾病に応じた適切な予防をすることができる。(関心・意欲・態度)  
 感染症・エイズ及び性感染症の発生と予防について課題や科学的な理解を通して、適切な予防方法を考え、望ましい行動を選択することができる。(思考・判断)

感染症・エイズ及び性感染症の発生要因と予防の方法について理解し、適切な知識を身に付けている。(知識・理解)

単元の指導計画例(おおむね満足できる状況(B)に到達させるための指導の手だてに視点をあてた指導計画)

時間	学習内容・学習活動	おおむね満足できる状況(B)の学習の実現状況		おおむね満足できる状況(B)に至らない生徒への指導の手だて	評価方法
1	<p>オリエンテーション 学習の進め方を理解する</p> <p>学習内容について理解する。 感染症の現状を把握する。</p>	関心意欲態度	感染症の予防について、日常生活を振り返りながら課題を発見している。 グループの話し合いに参加している。	<ul style="list-style-type: none"> <li>日常生活を振り返りながら、感染症の今日的な問題点に目を向けさせるように指導する。</li> <li>グループ内の仲間の意見や考えに耳を傾けさせ、自分を振り返らせるように指導する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>観察</li> <li>学習ノート</li> </ul>
		知識理解	感染症の起こる仕組みについて理解している。		
2	<p>感染症について考える</p> <p>感染症について理解する。 線香を使った実験を通して空気感染について考える。</p>	関心意欲態度	グループの話し合いに参加している。	<ul style="list-style-type: none"> <li>グループ内の仲間の意見や考えに耳を傾けさせ、自分を振り返らせるように指導する。</li> <li>予想が記入できるように、具体例を提示する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>観察</li> <li>学習ノート</li> </ul>
		思考判断	感染の仕方について予想し、考えをまとめることができる。		
3	<p>感染症についての課題の設定</p> <p>グループで話し合い、課題を設定する。 グループ課題の中から個人課題を設定する。</p>	関心意欲態度	感染症の予防について、日常生活を振り返りながら課題を発見している。 教科書や資料を基に自分の意見や考えをまとめ、仲間と意見交換をしている。	<ul style="list-style-type: none"> <li>これまでの自分の生活を振り返り、感染症が身近な問題であることに気付くように指導する。</li> <li>教科書や資料を参考にしながら、自分の考えをまとめられるように指導する。</li> <li>風邪などの症状を通して、感染源・経路の問題点を考えさせる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>観察</li> <li>学習ノート</li> </ul>
		思考判断	感染症の予防について、日常生活の体験などから感染源や感染経路の問題点を見付けることができる。 教科書や資料を基に自分の意見や考えをまとめ、仲間と意見交換をしている。		
4 ・ 5	<p>調べ学習・個人課題の追究</p> <p>グループ課題・個人課題を追究する。 個人が調べた結果をグループで話し合い、多様な視点や疑問等について再度調べる。 調べた内容、資料等を学習ノートに整理しまとめる。 調べた内容から、情報を適切に判断し選択する。</p>	関心意欲態度	感染症の予防について、自分の日常生活を振り返り、予防方法や予防に対する自分の考えや意見をまとめている。	<ul style="list-style-type: none"> <li>教科書や資料を参考にしながら、考えられるように指導する。</li> <li>グループ内の仲間のまとめ方や意見を参考にして、計画通りに学習を進めることができるように助言する。</li> <li>感染症の起こる仕組みや感染経路等について理解できるように、図解などを通して分かりやすく示す。</li> <li>調べた内容について、考察や意見等を記入するように助言し、自分の考えを深められるように指導する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>観察</li> <li>学習ノート</li> </ul>
		思考判断	感染症の予防について、自分の日常生活にあてはめて考え、具体的な方法を学習ノートにまとめることができる。		
		知識理解	感染源・感染経路を理解している。		
6	<p>まとめと発表方法の検討</p> <p>調べた内容を整理する。 プレゼンテーションを検討する 発表資料を作成する。</p>	関心意欲態度	感染症の予防について、自分の日常生活を振り返り、予防方法や予防に対する自分の考えや意見をまとめている。	<ul style="list-style-type: none"> <li>他の人にも分かりやすいまとめ方や説明の方法について、具体例を示しながら指導する。</li> <li>感染症のしくみについてまとめられるように、教科書や学習ノートを参考にするように助言する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>観察</li> <li>学習ノート</li> <li>テスト</li> </ul>
		思考判断	感染症の予防の方法について、免疫の働きやワクチンの仕組みについてまとめることができる。		
7	<p>発表、学習内容の整理</p> <p>グループ発表を行うとともに、内容をまとめる。</p>	知識理解	感染源・感染経路を理解している。 感染症の予防の方法を説明できる。	<ul style="list-style-type: none"> <li>グループ発表の内容について理解が深められるように、プリントなどを活用しながら指導・助言する。</li> <li>予防方法についての理解が深められるように、図に描いて説明する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>観察</li> <li>学習ノート</li> <li>テスト</li> </ul>

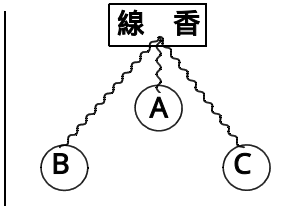
単元の評価計画例 第3学年「感染症の予防」

時間	学習内容・学習活動	関心・意欲・態度	評価方法	思考・判断	評価方法	知識・理解	評価方法
1	<p>オリエンテーション</p> <p>学習内容の理解 学習活動の進め方の理解 感染症の現状の把握</p>	<p>感染症の予防について、日常生活を振り返りながら課題を発見している。</p> <p>グループの話し合いに参加している。</p>	<p>観察 学習ノート</p> <p>観察</p>			<p>感染症の起こる仕組みについて理解している。</p>	<p>観察、 学習ノート</p>
2	<p>感染症について考える</p> <p>感染についての理解 (線香を使った実験)</p>	<p>グループの話し合いに参加している。</p>	<p>観察</p>	<p>感染の仕方について予想し、考えをまとめることができる。</p>	<p>学習ノート</p>		
3	<p>感染症についての学習課題の設定</p> <p>グループ課題・個人課題の設定</p>	<p>感染症の予防について、日常生活を振り返りながら課題を発見している。</p> <p>教科書や資料を基に自分の意見や考えをまとめ、仲間と意見交換をしている。</p>	<p>学習ノート</p> <p>学習ノート 観察</p>	<p>感染症の予防について、日常生活の体験などから感染源や感染経路の問題点を見付けることができる。</p>	<p>学習ノート</p>		
4・5	<p>調べ学習</p> <p>グループ課題に基づいた個人課題の調査活動</p>	<p>教科書や資料を基に自分の意見や考えをまとめ、仲間と意見交換をしている。</p> <p>感染症の予防について、自分の日常生活を振り返り、予防方法や予防に対する自分の考えや意見をまとめている。</p>	<p>学習ノート</p>	<p>感染症の予防について、自分の日常生活にあてはめて考え、具体的な方法を学習ノートにまとめることができる。</p>	<p>学習ノート</p>	<p>感染源・感染経路を理解している。</p>	<p>観察 学習ノート</p>
6	<p>調べた内容のまとめ・整理</p> <p>内容の整理とまとめ プレゼンテーションの確認</p>	<p>感染症の予防について、自分の日常生活を振り返り、予防方法や予防に対する自分の考えや意見をまとめている。</p>	<p>学習ノート</p>	<p>感染症の予防の方法について、免疫の働きやワクチンの仕組みについてまとめることができる。</p>	<p>学習ノート テスト</p>		
7	<p>発表</p> <p>グループの発表 学習内容のまとめ</p>					<p>感染源・感染経路を理解している。</p> <p>感染症の予防の方法を説明できる。</p>	<p>観察 学習ノート テスト テスト</p>



1 単位時間の指導計画例 第3学年「感染症の予防」(7時間中の2時間目)

学習のねらい 実験を通して、感染症の感染の仕方について、日常生活の具体的な場面を通して考えている。(関心・意欲・態度)  
 実験を通して、感染症の感染の仕方について予想し、環境条件などによって変化することに気付くことができる。(思考・判断)  
 実験を通して、感染症の感染経路について考察することができる。(思考・判断)

	学習内容・学習活動	学習の実現状況	評価方法	指導・支援の手だて
導入	<p><b>感染症について興味をもつとともに、学習内容について理解する</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>線香の香りの感じ方を通して、感染症に対する興味・関心を高める。</li> <li>本時の学習内容とねらいについて理解を深める。</li> </ul>	<p>〔関心・意欲・態度〕 グループでの話し合いに参加している。</p>	観察	前時の内容を振り返り、本時のねらいが理解できるように、学習内容を提示する。
展開	<p><b>感染の仕方について予想し考える</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>線香を使った実験を通して、香りの伝わり方から空気感染の仕方について、予想し、結果を考える。</li> </ul>  <p>A B C の観測地点に分けて考える。          〔予想内容〕          香りを感じる時間を考える。          理由を考える。          時間の違いと環境条件を考える。</p> <p>個人予想を基に、班の予想を立てる。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>観測地点では、ストップウォッチを使い計測をする。</li> </ul>	<p>〔関心・意欲・態度〕 グループでの話し合いに参加している。</p> <p>〔思考・判断〕 感染の仕方について予想し、考えをまとめることができる。</p>	観察 学習ノート	学習に対する興味・関心を高めるとともに、予想しやすくするために、各グループ毎に線香を配布し、留意点を説明しながら、実際に火をつけて試す。グループで予想し、意見をまとめられるように、班ごとへの声かけをする。グループの全員が、予想でき、その結果をまとめられるように、リーダーへの声かけをする。予想ができるように、具体例を提示しながら指導する。香りを感じた場所と時間の関係に気付くように、計測地点の環境を振り返らせる。
まとめ	<p><b>感染症の感染経路について考える</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>グループで、香りの伝わり方から、空気感染症の感染経路(感染の特徴)についてまとめる。</li> <li>次回の授業の内容を知る。</li> <li>学習を振り返り、本時の授業の自己評価・相互評価を行う。</li> </ul>	<p>〔思考・判断〕 環境条件によって、感染の仕方の違いに気付くことができる。</p>	学習ノート	課題解決に向けてグループでの話し合いがスムーズに進められるように、資料や教科書を活用するように助言する。生活の具体的な場面を通して、気付かせるとともに、記入の仕方について指示する。次回の授業への意欲が高まり、事前に検討ができるように説明する。

評価 実験を通して、学習活動に興味・関心をもつとともに、グループでの話し合いに取り組むことができた。感染の仕方が、環境によって変化することを理解することができた。感染症の感染経路についてまとめることができた。

全体への指導  
 十分満足できる状況(A)の生徒への指導・助言  
 おおむね満足できる状況(B)に至らない生徒への指導の手だて

## 実証授業のまとめ

本実証授業では、感染についての理解を図ることを目的として、課題解決学習を男女共習のグループ学習で実施した。本授業では特に、生徒の科学的思考力を深めることをねらいとして、実験を取り入れた学習活動を展開した。さらに、実験を通して、保健学習に対する生徒の興味・関心の高揚を図ることにも重点を置いた。

### ア．実証授業を振り返って

#### 〔指導の工夫〕

指導方法の工夫として、学習のねらいを、板書や学習ノートを用いて明確化することで、生徒が学習に対する見通しをもつことができた。また、学習内容に対する関心・意欲が高まり、課題解決に向けて積極的に活動を進めることにつながった。

科学的思考力を深める学習活動の工夫として、「線香」を用いた実験を取り入れた。そのことにより、学習活動に驚きや新たな発見が生まれ、学習に対する生徒の関心・意欲の高まりが、率先して実験や話し合い活動に取り組む姿となって表れた。さらに、実験の方法や条件の細かな提示の工夫により、環境条件の違いによる変化に気付くなどの科学的な思考力を深めることにもつながった。

指導計画におおむね満足できる状況（B）に至らない生徒（指導を要する状況（C））に対する指導や支援の手だてを取り入れた。教師が生徒に対して意識的に肯定的な声かけや支援をすることで、生徒も意欲的に活動することにつながった。

学習形態の工夫として、男女共習のグループ学習を取り入れた。男女が互いに協力し合うとともに、他の仲間の意見を聞き自己の意見を整理するなど深く考える様子が見られた。

学習教材の工夫として、板書に各グループの考察を記入させる活動を取り入れた。板書を通して、他の班の多様な考え方を知ることが思考力の深まりにつながるるとともに、板書する活動も、生徒にとっては学習活動への参加行動として有効であった。また、学習ノートを授業の展開に沿って作成することで、生徒が学習活動に見通しをもって取り組めた。

さらに、授業の終わりの自己評価を通して自己の学習状況の振り返りができ、主体的に学習活動に参加する様子が見られた。

#### 〔評価の工夫〕

評価方法の工夫として、観点ごとの評価規準をさらに、学習の実現状況として具体的な姿で示したことで、教師が生徒の学習活動を的確に評価することができた。また、生徒には本時のねらいとして、授業時間に求められている観点別評価の内容を提示した。学習のねらいが理解できたことで、学習活動への目的意識が明確になるとともに、フィードバック効果も高まり、学習活動への意欲につながった。

生徒の自己評価・相互評価の工夫として、学習のねらいに対応した自己評価表を作成した。自己評価により学習の状況への理解が深まり、次時の学習に対する課題意識をもたせることが意欲の高揚につながった。また、相互評価をすることにより、自己のよさに気付くことに役立った。さらに、評価場面と方法の工夫で、効率よい評価ができた。

### イ．今後の課題

体験的な学習活動を取り入れることは、生徒の関心・意欲を高めるには有効な方法であったが、より深い予測や考える活動を充実させるためには、実験・実習の条件を明確にすることや、個人やグループでの考察及び発表する時間を十分に確保することが重要である。生徒自身が学習の状況を的確に把握し思考・判断力を深めるためには、板書の工夫や資料の提示、学習ノートの記入を授業のどの場面でのどのように行うのかを工夫する必要がある。観察による評価方法については、生徒の学習活動を的確に評価するためのより具体的な評価場面・時間の設定などの一層の工夫・改善が求められる。



(3) 学習資料

# 欲求やストレスへの対処・心の健康 1年生(2時間目)

## 自己評価カード

今日の学習を振り返ろう

自己評価 できた だいたいできた あまりできなかった

関心・意欲・態度	1	ストレス度チェックで自分がどれくらいストレスを感じているかを気付くことができた。	
	2	グループの話し合いに積極的に参加することができた。	
	3	グループの話し合いの中で自分の意見を言うことができた。	
	4	今回学習したことを学習ノートにまとめることができた。	
	5	グループの仲間のよい面を見付けることができた。	
思考・判断	6	自分に合ったストレスの適切な対処方法やリラックスの仕方について資料を見ながら考えることができた。	
知識・理解	7	ストレスとは何かを理解することができた。	
	8	ストレスによる影響が、心や体と密接に関係していることを理解することができた。	
	9	自分に合ったストレスの対処方法を仲間に説明することができた。	

# 保健学習カード ~感染症の学習カード~ 3学年(2時間目)

## 今日の学習を振り返ろう!

### 自己評価

< できた だいたいできた あまりできなかった >

観点	評価項目	
関心・意欲・態度	今日の学習に意欲的に取り組むことができた。	
	友達と協力して、安全に気を付けながら線香の実験に取り組むことができた。	
	グループの話し合いに積極的に参加できた。	
	自分の考えや意見をまとめ、グループ内で発表することができた。	
	感染の仕方について自分の考えを学習ノートにまとめることができた。	
思考・判断	実験の結果を、予測することができた。	
	環境条件の違いによって感染の仕方が違うことを予想できた。	
	学習したことを、日常生活にあてはめて考え、感染についての理解を深めることができた。	
知識・理解	感染症の感染経路について理解することができた。	

### 相互評価

< できた だいたいできた あまりできなかった >

評価項目	班員名					
積極的に話し合いに参加できた。						
課題に対して意欲的に意見をだすことができた。						
学習したことを自分の生活にあてはめて考えることができた。						
友達の意見をお互いに認め合いながら話し合いをすることができた。						

## 研究のまとめと今後の課題

### 1 研究のまとめ

生徒が保健学習における現代的な健康課題に適切に対応する能力や、自己を取り巻く健康課題をよりよく解決していく力を育成するためには、生徒が自己の健康に関心をもつことが何よりも大切である。そのためには、3年間を見通した指導計画に基づいて学習活動を進めることが重要と考え、各学年ごとに身に付けさせたい力の構想に基づいて、課題解決を図る学び方を身に付ける指導と評価の工夫について研究を進めた。

#### (1)指導の工夫

各学年ごとの身に付けさせたい力に基づいた、課題解決を図る学び方を身に付ける指導と評価の工夫として、「第1学年では基礎・基本を獲得する」「第2学年では活用・応用を試みる」「第3学年では発展・実践を促す」として学習活動を展開した。

課題解決学習の中に、体験的な学習活動や科学的な思考力の育成を図る学習活動を、課題解決の手だてとして取り入れた。課題解決のプロセスにおいて生徒は、健康課題を自己の課題として意識する態度を深めた。また、体験的な活動や実験などを通して学習することの面白さを実感し、学習活動に対する興味・関心をより一層高めた。このように、課題解決を図る学習活動に、体験的な活動や実験・実習を取り入れたことが、生徒の学習活動に取り組む姿勢の変容に結びつき、確実に学び方を身に付けさせることができた。

教材の工夫として学習ノートの活用を取り上げた。学習ノートを活用しながらの多様な学習活動の展開は、生徒の興味・関心を高め、仲間との積極的な話し合いを引き出し、主体的な学習に結びついた。このことで、生徒は学習活動に自己の存在感を見だし、自己有用感を実感することにつながった。さらに、指導計画の中におおむね満足できる状況(B)に至らない生徒に対する指導の手だてを取り入れたことで、教師の個に応じた指導に対する意識が深まった。一方生徒は、的確で丁寧な指導・助言をされることで学習意欲が向上し、進んで学習活動に取り組む姿が見られるようになった。

#### (2)評価の工夫

指導と評価の一体化に向けての工夫については、単元ごとに指導計画・評価計画・評価規準・単位時間の指導計画を作成した。4種類の計画を立てることで、より一層指導と評価の一体化が図られた。特に、観点ごとの評価規準の具体例を生徒の学習の実現状況として表したことで、生徒の学習活動の状況が分かりやすくなり、的確に評価することができた。生徒には、この評価規準に基づいて作成された学習のねらいを毎時間提示したことで、教師が学習活動を通して生徒に身に付けさせたい力が理解でき、学習活動に意欲的に取り組むようになった。

さらに、学習のねらいに基づいた自己評価を実施したことが、毎時間の自己の学習の達成状況を把握することに効果的だった。今回、相互評価も取り入れたが、仲間のよいところを評価することと自己が評価されることで、自己のよさを理解し自信が深まるとともに、集団への帰属意識が高まった。

### 2 今後の課題

実験や体験的な学習活動を通して科学的な思考力を深める学習活動を取り入れるためには、学習活動を効果的に展開するための指導方法の工夫やねらいを達成するための教材の開発が重要である。今後も生徒の学習スキルの一層の修得や学び方の深化に向け、指導方法や学習教材の開発を引き続き研究する必要がある。

評価については、生徒の学習状況をより適切で的確に評価する方法を工夫・開発する必要がある。限られた時間の中での効率的な評価、分かりやすい評価を実施しながら、生徒が自己理解を深め学習意欲の向上を図ることのできる評価の在り方について研究を進めていくことが重要である。今後も小学校、高等学校との連携を図りながら保健学習の充実に努めたい。

平成15年度教育研究員研究報告書

東京都教育委員会印刷物登録  
平成15年度 第31号

平成16年1月21日

編集・発行 東京都教職員研修センター  
所在地 東京都目黒区目黒1-1-14  
電話番号 03-5434-1976

印刷会社名 勝田印刷株式会社