

令和2年度(2020年度)用

中学校保健体育用

「新編 新しい保健体育」 臨時休業明けの年間指導計画参考資料

(学校での授業と、学校での授業以外の場において取り組む学習活動の併用版)

【2年】 保健編4章『健康な生活と病気の予防』

各学校の状況によって、年度当初に予定していた学習内容の指導を、本年度中に終えることが困難な場合に、学校における学習活動を重点化する際の参考資料としてご活用ください。そのうえでなお、学習内容を年度内に終えることが困難な場合は、内容の一部を次学年等に移して指導することも考えられます。各学校の状況に応じて、適切にご判断ください。なお、次学年等に移して指導する場合には担当教員間の引継ぎにご配慮ください。

令和2年(2020年)6月版

※单元ごとの配当時数、主な学習活動、評価規準などは、今後変更になる可能性があります。
ご了承ください。

東京書籍

保健編 4章 健康な生活と病気の予防

第2学年 教科書p.118-131, 150-151, 153-154 配当授業時数:8時間

取り扱いの考え方

◎指導順について

| 内容のまとめり | 単元計画配当 | 指導順について |
|---------------------------|---------|-------------------------------|
| ①生活習慣病などの予防 | 第1時～第2時 | 必ず単元の最初に取り扱う。 |
| ②喫煙, 飲酒, 薬物乱用と健康 | 第3時～第7時 | 第3時～第6時は指導順変更も可。その後で第7時を指導する。 |
| その他(確認の問題・活用の問題, 学習のまとめ等) | 第8時 | 順序を問わず, ①～②と関連させて取り扱う。 |

◎学校の授業及び学校の授業以外の場での取り扱い

学習内容や学習活動に応じて, 取り扱いを判断することが望ましい。指導計画例の「ページ・小単元」「学習内容と活動」の欄に以下の記号を示す。なお, 本単元においては, 年度当初に8時間で計画していたものの, 時数確保が困難な場合, 学校の授業以外の場での学習を関連付けることにより, 5時間で進めることも可能であることを示している。

| 分類 | 学習内容や学習活動の別 | 時間数 |
|----|--|-----|
| 学 | 教師による適切な指導が必要な内容や, 話し合い・実習などが必要なもので, 学校での指導が望ましいもの。 | 5 |
| ▲ | 学校での指導が望ましいが, 学校の指導計画や実施できる時間数によっては, 学校の授業以外の場での学習が可能なもの。 | 3 |

健康な生活と病気の予防

■学習内容■

学習指導要領の内容のまとめり

(ウ). 生活習慣病などの予防

生活習慣病などは、運動不足、食事の量や質の偏り、休養や睡眠の不足などの生活習慣の乱れが主な要因となって起こること。また、生活習慣病の多くは、適切な運動、食事、休養及び睡眠の調和のとれた生活を実践することによって予防できること。

5 生活習慣病の予防

(2時間)

(エ). 喫煙、飲酒、薬物乱用と健康

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

6 喫煙の害と健康

7 飲酒の害と健康

8 薬物乱用の害と健康

9 薬物乱用の社会への影響

10 喫煙・飲酒・薬物乱用の 要因と適切な対処

(5時間)

(その他1時間、全8時間)

■単元の目標■

○総括的な目標

健康な生活と疾病の予防について、理解を深めることができるようにする。

○評価の観点に即した目標

- ・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)
- ・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)
- ・生活習慣などの予防、喫煙、飲酒、薬物乱用と健康について、課題の解決に役立つ基礎的な事項およびそれらと生活との関わりを理解できるようにする。

(知識・理解)

■評価規準の例■

| | 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 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。 | 生活習慣病などの予防、喫煙、飲酒、薬物乱用と健康について、課題の解決に役立つ基礎的な事項およびそれらと生活との関わりを理解している。 |
| 学習活動 における 具体的 な評価 規準 | ①健康な生活と疾病の予防について、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健康な生活と疾病の予防について、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健康な生活と疾病の予防について、健康に関する資料等で調べたことをもと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健康な生活と疾病の予防について、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。 | ①生活習慣病など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。 ②喫煙、飲酒、薬物乱用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。 |

■指導計画例■

※【評価の観点】の丸数字（①，②…）は、■評価規準の例■の丸数字に対応しています。

※【評価場面：活動】の数字（1，2…）は、学習内容と活動の数字に対応しています。

(ウ) 生活習慣病などの予防

| ページ 小単元 | 学習内容と活動 | 評価の観点と方法（本時のおもな評価） |
|---|---|---|
| 第1時 第2時 P.118 と P.121 5 生活習慣病の 予防 学 | <p><本時（2時間）の目標></p> <p>運動不足、食生活の乱れ、睡眠時間の減少などの不適切な生活習慣は、痩せや肥満などを引き起こしたり、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さまざまな影響があることを理解できるようにする。</p> <p>1 「今日の学習」本時の学習の見通しをもつ。▲</p> <p>2 「やってみよう」チェック項目をもとに、各自、生活習慣をチェックする。▲</p> <p>3 資料1，2等をもとに、生活習慣病の原因となる生活習慣を発表し合う。学</p> <p>4 資料2をもとに、生活習慣病になる過程を調べ、</p> | <p>【評価の観点】関心・意欲・態度①</p> <p>健康な生活と疾病の予防について、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。</p> <p>【評価場面：活動2，評価方法：ノート等への記入状況】</p> <p>【評価の観点】思考・判断②</p> <p>健康な生活と疾病の予防について、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、関係を見つめたりするなどして、筋道を立ててそれらを説明して</p> |

| | | |
|---|--|--|
| ▲ | <p>説明する。学</p> <p>5 資料4, 5をもとに, 自分の適正体重を調べる。学</p> <p>6 資料6や読み物「適正体重を保とう」等をもとに, 生活習慣病の予防について, 個人で取り組めることを調べ, 発表し合う。学</p> <p>7 資料8等をもとに, 生活習慣病の予防には, 社会の取り組みも必要であることを調べ, 説明する。学</p> <p>8 「考えてみよう」学習したことを活用し, ①, ②二人へのアドバイスを考え, 発表し合う。学</p> <p>9 本時の学習をノート等にまとめる。▲</p> | <p>いる。</p> <p>[評価場面：活動8, 評価方法：教師の観察, ノート等への記入状況]</p> <p>【評価の観点】知識・理解① 生活習慣病など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。</p> <p>[評価方法：ノート等への記入状況, 小テストまたは章末テスト]</p> |
|---|--|--|

(エ) 喫煙, 飲酒, 薬物乱用と健康

| ページ 小単元 | 学習内容と活動 | 評価の観点と方法（本時のおもな評価） |
|---|---|---|
| <p>第3時</p> <p>P. 122 } P. 123</p> <p>6 喫煙の害と健康</p> <p>学</p> <p>▲</p> | <p><本時の目標> たばこの煙の中にはニコチン, タールおよび一酸化炭素などの有害物質が含まれていること, それらの作用により, 毛細血管の収縮, 心臓への負担, 運動能力の低下などさまざまな急性影響が現れること, また, 常習的な喫煙により, 肺がんや心臓病などさまざまな病気を起こしやすくなることを理解できるようにする。 特に, 未成年者の喫煙については, 体に大きな影響を及ぼし, ニコチンの作用などにより依存症になりやすいことを理解できるようにする。</p> <p>1 「今日の学習」本時の学習の見通しをもつ。▲</p> <p>2 「やってみよう」小学校保健の学習を振り返り, 喫煙の害について知っていることをノート等に記入する。▲</p> <p>3 資料1～3等をもとに, たばこの煙に含まれるニコチン, タール, 一酸化炭素が体に与える急性的な影響について調べ, 発表し合う。学</p> <p>4 資料4, 5等をもとに, ニコチンの依存症や, 常習的な喫煙が体に与える影響について調べ, 発表し合う。学</p> <p>5 資料6等をもとに, 未成年者の喫煙が健康に及ぼす影響について調べ, 発表し合う。学</p> <p>6 「考えてみよう」学習したことを活用し, 資料7から, たばこの消費本数と肺がん死亡率との関係について考え, 発表し合う。学</p> <p>7 本時の学習をノート等にまとめる。▲</p> | <p>【評価の観点】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>[評価場面：活動2, 評価方法：教師の観察, ノート等への記入状況]</p> <p>【評価の観点】思考・判断② 健康な生活と疾病の予防について, 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。</p> <p>[評価場面：活動6, 評価方法：教師の観察, ノート等への記入状況]</p> <p>【評価の観点】知識・理解② 喫煙, 飲酒, 薬物乱用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>[評価方法：ノート等への記入状況, 小テストまたは章末テスト]</p> |
| <p>第4時</p> <p>P. 124 }</p> | <p><本時の目標> 酒の主成分のエチルアルコールは, 中枢神経の働きを低下させ, 思考力や自制力を低下させたり運動障がいを起こしたりすること, 急激に大量の飲酒をすると</p> | <p>【評価の観点】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</p> |

| | | |
|--|---|--|
| <p>P. 125</p> <p>7 飲酒の害と健康</p> <p>学</p> <p>▲</p> | <p>急性中毒を起こし意識障がいや死に至ることもあることを理解できるようにする。また、常習的な飲酒により、肝臓病や脳の病気などさまざまな病気を起こしやすくなることを理解できるようにする。</p> <p>特に、未成年者の飲酒については、体に大きな影響を及ぼし、エチルアルコールの作用などにより依存症になりやすいことを理解できるようにする。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 「今日の学習」本時の学習の見通しをもつ。▲ 2 「やってみよう」飲酒によって、人はどのような状態になるか、見たり聞いたりしたことを思い出し、ノート等に記入する。▲ 3 資料1、2等をもとに、酒に含まれる成分が、急性的に体に与える影響について、発表し合う。学 4 資料3、4等をもとに、常習的な飲酒の影響について調べ、発表し合う。学 5 資料5等をもとに、飲酒の未成年者への影響を調べ、発表し合う。学 6 本時の学習をノート等にまとめる。学 | <p>している。</p> <p>【評価場面：活動2，評価方法：教師の観察，ノート等への記入状況】</p> <p>【評価の観点】思考・判断②</p> <p>健康な生活と疾病の予防について、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。</p> <p>【評価場面：活動5，評価方法：教師の観察，ノート等への記入状況】</p> <p>【評価の観点】知識・理解②</p> <p>喫煙，飲酒，薬物乱用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>【評価方法：ノート等への記入状況，小テストまたは章末テスト】</p> |
| <p>第5時</p> <p>P. 126 P. 127</p> <p>8 薬物乱用の害と健康</p> <p>学</p> <p>▲</p> | <p><本時の目標></p> <p>薬物乱用については、覚醒剤や大麻を取り上げ、摂取によって幻覚を伴った激しい急性の錯乱状態や急死などを引き起こすこと、薬物の連用により依存症状が現れ、中断すると精神や身体に苦痛を感じるようになるなどさまざまな障がいがかかることを理解できるようにする。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 「今日の学習」本時の学習の見通しをもつ。▲ 2 「やってみよう」薬物乱用について、現在の自分の知識を確認する。▲ 3 資料1等をもとに、薬物乱用の意味を調べ、説明する。学 4 資料2等をもとに、薬物乱用による精神の障がいについて調べ、発表し合う。学 5 資料3等をもとに、薬物乱用の悪循環について整理し、説明する。学 6 本時の学習をノート等にまとめる。▲ | <p>【評価の観点】関心・意欲・態度②</p> <p>健康な生活と疾病の予防について、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。</p> <p>【評価場面：活動2，評価方法：教師の観察，ノート等への記入状況】</p> <p>【評価の観点】知識・理解②</p> <p>喫煙，飲酒，薬物乱用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>【評価方法：ノート等への記入状況，小テストまたは章末テスト】</p> |
| <p>第6時</p> <p>P. 128 P. 129</p> <p>9 薬物乱</p> | <p><本時の目標></p> <p>薬物乱用は、個人の心身の健全な発育や人格の形成を阻害するだけでなく、社会への適応能力や責任感の発達を妨げるため、暴力、性的非行、犯罪など、家庭・学校・地域社会にも深刻な影響を及ぼすこともあることを理解できるようにする。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 「今日の学習」本時の学習の見通しをもつ。▲ 2 「やってみよう」証言1，2を読み，薬物乱用者 | <p>【評価の観点】関心・意欲・態度②</p> <p>健康な生活と疾病の予防について、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。</p> <p>【評価場面：活動2，評価方法：教師の</p> |

| | | |
|---|---|---|
| <p>用の社会への影響 学 ▲</p> | <p>が周りの人に与える影響について、自分の考えをまとめる。▲</p> <p>3 薬物乱用による生活の崩壊について調べ、発表し合う。学</p> <p>4 資料1, 2等をもとに、薬物乱用が家庭、学校、地域社会に及ぼす影響を調べ、発表する。学</p> <p>5 「考えてみよう」学習したことを活用し、友達へのアドバイスを考え、発表し合う。学</p> <p>6 本時の学習をノート等にまとめる。▲</p> | <p>観察、ノート等への記入状況]</p> <p>【評価の観点】思考・判断② 健康な生活と疾病の予防について、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。 [評価場面：活動5，評価方法：教師の観察，ノート等への記入状況]</p> <p>【評価の観点】知識・理解② 喫煙，飲酒，薬物乱用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。 [評価方法：ノート等への記入状況，小テストまたは章末テスト]</p> |
| <p>第7時 P.130 P.131 10 喫煙・飲酒・薬物乱用の要因と適切な対処 学 ▲</p> | <p><本時の目標> 喫煙，飲酒，薬物乱用などの行為は，好奇心，投げやりな気持ち，過度のストレスなどの心理状態，周囲の人々の影響や人間関係の中で生じる断りにくい心理，宣伝・広告や入手のしやすさなどの社会環境などによって助長されること，また，それらに適切に対処する必要があることを理解できるようにする。</p> <p>1 「今日の学習」本時の学習の見通しをもつ。▲</p> <p>2 「やってみよう」資料1等をもとに，中学生の喫煙のきっかけについて調べ，ノート等に記入する。▲</p> <p>3 「やってみよう」や資料2等をもとに，喫煙，飲酒，薬物乱用を始める心理について整理し，発表し合う。学</p> <p>4 資料3等をもとに，喫煙，飲酒，薬物乱用を助長する社会環境について調べ，発表し合う。学</p> <p>5 資料4等をもとに，たばこや酒，薬物に手を出さないようにするために，自分自身はどのような心構えや態度でいるべきか，発表し合う。学</p> <p>6 「考えてみよう」学習したことを活用し，事例を読んで，Aさんはどの時点でどのような対処を行っていればよかったのか話し合う。学</p> <p>7 本時の学習をノート等にまとめる。▲</p> | <p>【評価の観点】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。 [評価場面：活動2，評価方法：教師の観察，ノート等への記入状況]</p> <p>【評価の観点】思考・判断① 健康な生活と疾病の予防について，健康に関する資料等で調べたことをもと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。 [評価場面：活動6，評価方法：教師の観察，ノート等への記入状況]</p> <p>【評価の観点】知識・理解② 喫煙，飲酒，薬物乱用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。 [評価方法：ノート等への記入状況，小テストまたは章末テスト]</p> |
| <p>第8時 学 ▲</p> | <p>この時間は，教科書 p.150-151, 153-154 の「確認の問題」「活用の問題」「学習のまとめ」などに充てる。学 ▲</p> | |