

こどもと保健

K o d o m o t o H o k e n No.86

特集 新しくなった『新版 小学保健』

評価の考え方と進め方 2

渡邊 正樹 東京学芸大学教授

小学校体育科年間指導計画例表 6

観点別学習状況評価規準分析表 8

光文書院

小学校体育科保健領域の 評価の考え方と進め方

東京学芸大学教授
教科書『小学保健』(光文書院)編集委員

渡邊 正樹



1. 新学習指導要領と学習評価

みなさんは保健領域の評価を行う際に、迷ったり悩んだりした経験はありませんか。例えば、評価規準の書き方がよくわからない、どの場面で評価を行えばよいか迷っている、授業の中で評価を行うことが難しいなど、さまざまな問題点があげられています。

平成12年の教育課程審議会答申「児童生徒の学習と教育課程の実施状況の評価の在り方について」(平成12年12月4日)以降、学校では観点別に学習の実現状況の評価が進められています。しかし教科によって視点のとらえ方が異なっていたり、評価規準の書き方が統一されていなかったりなどといったさまざまな理由により、教育現場から学習評価を進めるうえでの悩みが伝わってきます。

平成23年度より現行の学習指導要領がスタートし、新たな評価も行われています。本稿では、これまでの学習評価の動向をふまえながら、今後どのように保健領域の学習評価を行えばよいかを考えていきたいと思います。

2. なぜ評価が必要なのか

前述の教育課程審議会答申「児童生徒の学習と教育課程の実施状況の評価の在り方について」では、学校が児童生徒を対象として行う評価について、次のように記載しています。

「学校が児童生徒の学習状況等の評価を行うことは、公の教育機関である学校の基本的な責務である。評価の機能は、各学年、各学校段階等の教育目標を実現するための教育の実践に役立つようにすること及び児童生徒のよさや可能性を評価し、豊かな自己実現に役立つようにすることであり、学校教育における評価の役割は重要である。」

この答申の中で、評価の最も重要な機能として、学校・教師がよりよい指導をめざして、子どもたちの学習活動を評価することをあげています。すなわち「指導と評価の一体化」ということです。もちろん評価は教師だけではなく、子どもたち自身にとっても重要な活動です。子どもたちが、学習評価の結果から自らの学習状況を知り、これからどのように学習を進めればよいかに気づきかけとなります。

評価の結果は評定に反映され、指導要録の作成にも用いられます。また、評価には保護者はもちろん、社会に対する説明責任としての役割もあります。さらに、学校が行う評価に基づいて、今、子どもたちが何を学び、どのような学力を身につけているかを示すことは、将来の教育指針にとって不可欠な基礎情報となると考えられます。

このように、評価にはさまざまなねらいがあり、学習指導の改善につながっていることがわかります。

3. 目標に準拠した学習評価

現在、教科等の学習評価は、絶対評価で行うこととなっています。絶対評価とは学習指導要領に示された目標に照らして、その実現の状況の評価することを指します。したがって、目標に準拠した学習評価とも呼ばれます。この評価では、子どもたち1人ひとりの学習の到達度を、客観的に評価することが可能です。

学習評価には、このような目標に準拠した評価のほか、集団に準拠した相対評価や、子どもたち1人ひとりのよい点や可能性、進歩の状況について評価する個人内評価という考え方もあります。また教師が行う評価活動ではありませんが、子どもたちによる自己評価や相互評価を通じて、自分自身のよい点や可能性について気づくこともでき

[表1] 「毎日の生活と健康」(3年)の評価規準¹⁾

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
健康な生活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。	健康な生活について、課題の解決を目指して、知識を活用した学習活動などにより、実践的に考え、判断し、それらを表している。	健康の状態、1日の生活の仕方、身の回りの環境について、課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解している。

ます。目標に準拠した評価が基本ですが、多様な評価方法を状況に応じて活用することも大切です。

また「評価規準」は、学習指導要領に示された目標が子どもたちによってどの程度実現したかを判断するよりどころとなるものです。後で述べます観点別の学びの姿における「おおむね満足できる状況」が、評価規準となります。この評価規準に照らして、子どもたちの学習の姿の評価を行います。したがって評価規準とは目標に準拠して評価するための手段といえるわけです。

しかし目標に準拠した評価にも課題はあります。絶対評価といっても評価者は教員です。もしレベルの高い実現状況を評価規準として示すと、全体的に過小評価してしまう可能性があります。逆に、低いレベルの実現状況を評価規準として示すと、過大評価する可能性もあるわけです。したがって評価規準の記述のしかたが非常に重要になってきます。

4. 評価の観点

観点別に学習状況を評価することは、きめの細かい学習指導と子どもたち1人ひとりの学習内容の確実な定着を図るために実施するものとされています。もちろん指導要録を作成するために必要なことなのですが、評価の機能で述べたように、教師の指導と子どもたちの学習の改善に役立たせるという重要な意味ももっています。

ところで現在、評価の観点については、基本的に次の4観点が用いられています。すなわち、

- 「関心・意欲・態度」
- 「思考・判断・表現」
- 「技能」
- 「知識・理解」です。

もちろん教科による違いはありますが、教育現場では4観点に基づく学習評価は着実に定着して

いると思われます。

「知識・理解」は習得すべき知識や重要な概念等を児童生徒が理解しているかどうかを評価するもの、「技能」は習得すべき技能を児童生徒が身につけているかどうかを評価するもの、「思考・判断・表現」は知識・技能を活用して課題を解決すること等のために必要な思考力・判断力・表現力等を児童生徒が身につけているかどうかを評価するもの、そして「関心・意欲・態度」は学習内容に関心をもち、自ら課題に取り組もうとする意欲や態度を児童生徒が身につけているかどうかを評価するものとなります。

ここで「表現」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しているかを評価するものとして、思考・判断とともに「思考・判断・表現」となっています。

保健領域における評価の観点は、「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、国立教育政策研究所の「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(小学校 体育)」(平成23年)が示した保健領域における観点別評価規準(単元の例)をみると、「思考・判断」では「実践的に考え、判断し、それらを表している。」と書かれています(表1)。「それらを表している」という示し方に、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ることがわかります。

なお保健では「技能」の観点はありません。応急手当などは技能のように思えますが、実習を通じて応急手当について理解することが重要であり、応急手当そのものは「技能」ではなく、「知識・理解」からの評価の対象となります。

[表2] 「けがの防止」の評価規準の設定例¹⁾

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
<ul style="list-style-type: none"> けがの防止について、教科書や資料などを見たり、自分の生活を振り返ったりするなどの学習活動に進んで取り組もうとしている。 けがの防止について、課題の解決に向けての話し合いや発表などの学習活動に進んで取り組もうとしている。 	<ul style="list-style-type: none"> けがの防止について、教科書や資料を基に、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。 けがの防止について、学習したことを自分の生活と比べたり、関係を見付けたりするなどして、それらを説明している。 	<ul style="list-style-type: none"> 交通事故や身の回りの生活の危険が原因となって起こるけがとその防止について理解したことを言ったり、書いたりしている。 けがの手当について理解したことを言ったり、書いたりしている。

5. 評価規準の示し方

観点別に子どもたちの学習状況を評価するには、学習指導要領に示す各教科の目標に照らして、その実現状況を、

「十分満足できると判断されるもの」をA、
「おおむね満足できると判断されるもの」をB、
「努力を要すると判断されるもの」をC、

とすることになっています。評価のために、学習の実現状況（学びの姿）を文で表しますが、評価規準はBに該当します。

学校では一般的に、評価規準のみが作られることが多いかもしれませんが、Aについても作成しておくことで、実際の授業での学びの姿をより正確にみとることができると思います。それに対してCは具体的に記載しませんが、「努力を要する」状況の児童へ対する指導のあり方については示すようにしましょう。

では実際に評価規準の書き方を見てみましょう。表2は「けがの防止」（5年生）の評価規準の設定例です。ここから評価規準の書き方がわかりやすいように、評価規準のひとつを表3のように分解してみました。3つの観点に共通した部分と各観点到特徴的な書き方があります。

まず「～について」の部分ですが、ここは学習内容を示しています。したがって「けがの防止について」のような書き方となります。

次に、観点到特徴的な部分を見てみましょう。「関心・意欲・態度」ですが、「教科書や資料を見たり……の学習活動に」は活動状況を表しています。そして「進んで取り組もうとしている」は実現状況を示しています。

「思考・判断」では、「教科書や資料を基に」

が活動状況となり、「課題や解決の方法を見つけたり……それらを説明している」が実現状況になります。述語としては、「見つける」や「選ぶ」の他に「比べる」「予想する」などが考えられます。

最後は「説明している」で表します。なお以前は「～できる」という語尾が使われていましたが、「～できる」がどのような状況なのかを具体的に示す必要から、現在は用いられないようになっています。

最後に「知識・理解」ですが、ここでは「理解したことを言ったり、書いたりしている」が実現状況です。

なお観点によって用いる述語は区別したほうがよいでしょう。同じ述語を異なった観点で使うと、観点自体に混乱が生じます。

また、Aすなわち「十分満足できる状況」ですが、起こしがちなミスがあります。Bの評価規準をそのまま用いて、動詞の前に「より積極的に」や「十分に」のような強調する副詞や形容詞をつけてしまうことです。これは実際の評価にはあまり役に立ちません。「より積極的に」というのが具体的にどのような状況か判断できないためです。これを避けるためには、AとBでは異なる実現状況で示すとよいでしょう。例えば、「けがの防止」の関心・意欲・態度のAであれば、「けがの防止について、教科書や他の資料を見たり、自分の生活を振り返ったり、教師に質問したりするなどの学習活動に進んで取り組もうとしている」などが考えられます。

6. 評価方法の工夫

評価というと、ペーパーテストを思い浮かべる

[表3] 評価規準に示す内容

	関心・意欲・態度	思考・判断	知識・理解
学習内容	けがの防止について、	けがの防止について	交通事故や身の回りの生活の危険が原因となって起こるけがの防止について
活動状況	教科書や資料などを見たり、自分の生活を振り返ったりするなどの学習活動に	教科書や資料を基に、	
実現状況	進んで取り組もうとしている。	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。	理解していることを言ったり、書いたりしている。

人が多いと思います。しかしペーパーテストにはいくつかの限界があります。まず「知識・理解」に偏った評価をしがちだということです。また学期末にペーパーテストを行うということになると、時期も限定されてしまいます。3つの観点をそれぞれ評価するためには、多様な評価の工夫が求められます。

前述した教育課程審議会答申（平成12年12月4日）では、教育活動の特質や評価の目的に応じて、評価方法、評価の場面や時期などについて適切な方法を工夫することが重要であるとし、下記のような対応を求めています。

- 第一に、評価を、学習や指導の改善に役立たせる観点から、総合的な評価のみではなく、分析的な評価、記述的な評価を工夫すること、
- 第二に、評価を行う場面としては、学習後のみならず、学習の前や学習の過程における評価を工夫すること、
- 第三に、評価の時期としては、学期末や学年末だけでなく、目的に応じ、単元ごと、時間ごとなどにおける評価を工夫すること、
- 第四に、具体的な評価の方法としては、ペーパーテストのほか、観察、面接、質問紙、作品、ノート、レポート等を用い、その選択・組み合わせを工夫すること

特に「思考・判断」については、知識を活用するという面から、ワークシートへの記入、発表や討論、観察・実験、レポートの作成などを利用することが考えられます。

なお、よくある問題点として、1単位時間内で評価の場面を数多く設定している授業がありますが、あまり現実的ではありません。実際に実施可

能な評価を、適切な場面で適切な方法を用いて行うべきです。前述の国立教育政策研究所の「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（小学校 体育）」では次のように記載されています。

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に、各観点を「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。」

すなわち、毎時間3観点的評価を行うのではなく、ある時間は2観点的で、次の時間は1観点的のように設定し、単元あるいは小単元で3観点的が偏りなく評価できるとよいでしょう。評価に時間をかけすぎることによって指導がおろそかになることはあってはならないことです。

7. 21世紀型能力と評価

今年の3月に発表された国立教育政策研究所の資料の中で、これからの教育で身につけさせたい資質・能力として「21世紀型能力」が提案されています。ここでは思考力を中核として、思考力を支える基礎力（言語スキル、数量スキルなど）と思考力の使い方を方向づける実践力が示されました。思考力はこれまでの思考・判断よりも幅広い能力を指していると思われます。新しい評価が始まることも予想されます。今後、評価がどのように変わっていくか注目したいと思います。

（わたなべ・まさき：健康・安全教育学/学校保健学）

参考文献
1) 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」（小学校 体育）、2011

小学校体育科年間指導計画例表 (2学期制・3学期制対応版) 平成27年度～30年度用

特集●新しくなった『新版小学保健』資料1

2学期制	1学期															2学期																																																																					
3学期制	1学期															2学期															3学期																																																						
1年	時間	4月(4時間)					5月(11時間)					6月(12時間)					7月(9時間)					9月(12時間)					10月(12時間)					11月(12時間)					12月(8時間)					1月(7時間)					2月(9時間)					3月(6時間)																																	
	領域・種目	固定遊び③ 体ほぐしの運動③					多様な動きをつくる運動遊び⑥ 鉄棒遊び④					くねくね走(かけっこ)⑥					リズム遊び② 大好き!動物ランド(表現遊び)④					水遊び⑧					固定遊び③					ハードルリレー⑤					体ほぐしの運動② マット遊び⑥					ボールキープゲーム(ボール遊び)④					まとあてゲーム(ボール投げゲーム)⑥					幅跳び遊び⑤					まとあてゲーム(ボールけりゲーム)⑦					リズム遊び②(フォークダンス含) いろんなものにへんしーん!(表現遊び)④					多様な動きをつくる運動遊び⑥					跳び箱遊び⑤					鬼遊び④					インベーダーゲーム(ボール遊び)⑦			

・体づくり運動17(ほぐし⑤+多様⑫)/器械・器具21(固定⑥+マット⑥+鉄棒④+跳び箱⑤)/走・跳16(走⑪+跳⑤)/水遊び8/ゲーム28(ボール遊び⑪+ボール投げ⑥+ボールけり⑦+鬼遊び④)/表現リズム12(表現遊び⑧+リズム④)

2年	時間	4月(7時間)					5月(11時間)					6月(12時間)					7月(9時間)					9月(12時間)					10月(12時間)					11月(12時間)					12月(8時間)					1月(7時間)					2月(9時間)					3月(6時間)																																	
	領域・種目	体ほぐしの運動③ 多様な動きをつくる運動遊び⑥					鉄棒遊び⑤					ジグザグ走(かけっこ・リレー)⑤					キックベースボール(ボールけりゲーム)⑥					リズム遊び② 遊園地へゴー!(表現遊び)④					水遊び⑧					高跳び遊び④					ハードルリレー⑤					体ほぐしの運動② マット遊び⑧					スロウゴルフゲーム(ボール遊び)④					ドッジボール(ボール投げゲーム)⑤					鬼遊び④					ダンクボール(ボール運びゲーム)⑥					リズム遊び②(フォークダンス含) 虫たちの冒険!(表現遊び)④					多様な動きをつくる運動遊び⑦					固定遊び② 跳び箱遊び⑥					めがせ!宝島ゲーム(ボールけりゲーム)⑦			

・体づくり運動18(ほぐし⑤+多様⑬)/器械・器具21(固定②+マット⑧+鉄棒⑤+跳び箱⑥)/走・跳14(走⑩+跳④)/水遊び8/ゲーム32(ボール遊び④+ボール投げ⑤+ボールけり⑬+鬼遊び④+ボール運び⑥)/表現リズム12(表現遊び⑧+リズム④)

3年	時間	4月(7時間)					5月(11時間)					6月(12時間)					7月(9時間)					9月(12時間)					10月(12時間)					11月(12時間)					12月(8時間)					1月(7時間)					2月(9時間)					3月(6時間)																																						
	領域・種目	体ほぐしの運動④ 多様な動きをつくる運動④					鉄棒運動④					リングゲーム(ゴール型)⑦					健康な生活④					マット運動⑧					浮く・泳ぐ運動⑧					リズムダンス④					体ほぐしの運動③ 多様な動きをつくる運動④					鉄棒運動④					かけっこ・リレー⑤					走り幅跳び⑤					ハンドボール(ゴール型)⑦					小型ハードル走⑤					リズムダンス② ちびっこ忍者の対決!(表現)⑤					多様な動きをつくる運動②					ボール運びゲーム(ゴール型)⑦					跳び箱運動⑦					プレルボール(ネット型)⑥			

保健学習期間

・体づくり運動17(ほぐし⑦+多様⑩)/器械23(マット⑧+鉄棒⑧+跳び箱⑦)/走・跳15(走⑩+跳⑤)/浮く・泳ぐ8/ゲーム27(ゴール型②+ネット型⑥)/表現11(表現⑤+リズム⑥)/保健4

4年	時間	4月(7時間)					5月(11時間)					6月(12時間)					7月(9時間)					9月(12時間)					10月(12時間)					11月(12時間)					12月(8時間)					1月(7時間)					2月(9時間)					3月(6時間)																												
	領域・種目	体ほぐしの運動④ 多様な動きをつくる運動④					キャッチボール(ネット型)⑧					マット運動⑧					ハーフバスケットボール(ゴール型)⑦					浮く・泳ぐ運動⑧					体ほぐしの運動③ 多様な動きをつくる運動④					かけっこ・リレー⑤					三角ベースボール(ベースボール型)⑦					走り高跳び⑤					鉄棒運動⑤					小型ハードル走⑤					リズムダンス④					出発!〇〇たんけん(表現)⑥					跳び箱運動⑦					保健 育ちゆく体とわたし④					多様な動きをつくる運動② サッカー(ゴール型)⑨			

・体づくり運動17(ほぐし⑦+多様⑩)/器械20(マット⑧+鉄棒⑤+跳び箱⑦)/走・跳15(走⑩+跳⑤)/浮く・泳ぐ8/ゲーム31(ゴール型⑩+ネット型⑧+ベースボール型⑦)/表現リズム10(表現遊び⑥+リズム④)/保健4

保健学習期間

2学期制	1学期															2学期																																																											
3学期制	1学期															2学期															3学期																																												
5年	時間	4月(6時間)					5月(9時間)					6月(10時間)					7月(7時間)					9月(12時間)					10月(11時間)					11月(10時間)					12月(7時間)					1月(6時間)					2月(7時間)					3月(5時間)																							
	領域・種目	体ほぐしの運動③ 短距離走・リレー⑤					ソフトバレーボール(ネット型)⑦					保健 心の健康③					マット運動⑥					水泳⑧					リズムダンス① たいへんだ!...(表現)⑤					体力を高める運動② ハードル走⑤					走り幅跳び⑤					鉄棒運動④					跳び箱運動⑦					フォークダンス(日本の踊り)④					バスケットボール(ゴール型)⑦					タグラグビー(ゴール型)⑧					保健 けがの防止⑤					体力を高める運動⑤			

保健学習期間

・体づくり運動10(ほぐし③+体力⑦)/器械17(マット⑥+鉄棒④+跳び箱⑦)/陸上15(走⑩+跳⑤)/水泳8/ボール運動22(ゴール型⑮+ネット型⑦)/表現10(表現⑤+リズム①+フォーク④)/保健8

保健学習期間

・表内の○数字は、配当時間数を表しています。
・5・6年の90時間の時間配当のしかたは、年度の初めと終わりに「2週で5時間」、気候のよい9月、10月に「週3時間」を集中して配当しています。

6年	時間	4月(6時間)					5月(9時間)					6月(10時間)					7月(7時間)					9月(12時間)					10月(11時間)					11月(10時間)					12月(7時間)					1月(6時間)					2月(7時間)					3月(5時間)																							
	領域・種目	体ほぐしの運動③ 短距離走・リレー⑤					マット運動⑥					保健 病気の予防④					ソフトボール(ベースボール型)⑥					水泳⑧					リズムダンス① ○月○日私のダイアリー(表現)⑦					フラッグフットボール(ゴール型)⑧					体力を高める運動④					走り高跳び⑥					体力を高める運動② 走跳の2種競技⑤(ハードル走・走り幅跳び)					鉄棒運動③					フォークダンス(世界の踊り)④					跳び箱運動⑥					保健 病気の予防④					サッカー(ゴール型)⑧			

保健学習期間

・体づくり運動9(ほぐし③+体力⑥)/器械15(マット⑥+鉄棒③+跳び箱⑥)/陸上16(走⑤+跳⑥+走跳⑤)/水泳8/ボール運動22(ゴール型⑮+ベースボール型⑥)/表現12(表現⑦+リズム①+フォーク④)/保健8

保健学習期間

体育科 保健 **観点別学習状況評価規準分析表** 平成27年度～30年度用

■第3学年 (1) 健康な生活 (教科書p 4～15: 配当数4)

単元 1. 健康って、なに? (p 4～6: ①) / 2. 健康な1日の生活 (p 7～9: ①)
 目標 ①健康のすばらしさと心身の健康な状態を理解して、それらは自分の体と身のまわりの要因がかかわっていることを理解する。
 ②毎日を健康に過ごすためには、食事、運動、休養・睡眠の規則正しい生活を続けて、自分に合った生活リズムをつくるのが大切であることを理解する。
 ③自分の生活を見直し、健康によい1日の生活リズムをつくり、毎日実践していく意欲をもてるようにする。

健康・安全への関心・意欲・態度	健康・安全についての思考・判断	健康・安全についての知識・理解
①健康や、自分の1日の生活のしかたに関心を示し、規則正しい生活のしかたについて、自分の日常生活と照らし合わせて注意を向けている。 ②毎日の食事、運動、休養・睡眠に関心を示し、生活のしかたに気をつけて自分に合った生活リズムをつくらうとしている。	①こうしているから健康でいられるということを、自分の体とまわりの環境に分けて考え、説明している。 ②健康な心身の状態や、健康のよさについて考え、説明している。 ③自分に合った生活のリズムの見つけ方を説明している。	①健康とは心や体の調子のよい状態をいうことや、健康の保持増進には身のまわりの環境を整える必要があることを言ったり書いたりしている。 ②自分に合った生活のリズムをつくること、健康の保持増進に大切であることを言ったり書いたりしている。

単元 3. 体の清潔 (p 10～12: ①)
 目標 ①毎日の健康のためには、手や足などの体の清潔、ハンカチや下着などの身のまわりの清潔を保つ必要があることを理解する。
 ②自分の生活を見直し、体や身のまわりの清潔を保つために、自ら実践する意欲をもてるようにする。

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
○健康な生活に関心をもち、体や身のまわりを清潔にしようとしている。	○手や足などの体の清潔、ハンカチや下着などの身のまわりの清潔を保つ必要性について理解し、自分の生活の中での実践化を考え、説明している。	○健康の保持増進のためには、石鹸での手洗いや下着や靴下の取り換えなど、毎日、体や身のまわりの清潔を保つ必要があることを、言ったり書いたりしている。

単元 4. 部屋の明るさと空気 (p 13～15: ①)
 目標 ①毎日を健康に過ごすためには、部屋の明るさの調節や換気など、生活環境を整えることが必要であることを理解する。
 ②自分の生活を見直し、部屋の明るさの調節や換気などについて、自ら実践する意欲をもてるようにする。

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
○健康な生活に関心をもち、部屋の明るさの調節や換気などの生活環境を整えようとしている。	○健康な生活を送るために、部屋の明るさの調節や、換気の必要性について理解し、自分の生活と照らし合わせて実践化を考え、説明している。	○健康な生活を送るためには生活環境を整える必要があること、そのための適切な明るさの調節や換気のしかたなど、具体的な方法を言ったり書いたりしている。

■第4学年 (2) 育ちゆく体とわたし (p 16～29: ④)

単元 1. 変化していく体 (p 16～19: ①)
 目標 ①体は年齢とともに発育し変化すること、発育のさかんな時期が2回あり、これから2回目の時期をむかえようとしていることを理解する。
 ②発育のしかたには個人差があることを理解する。

健康・安全への関心・意欲・態度	健康・安全についての思考・判断	健康・安全についての知識・理解
①体の発育に関心をもち、自分の小さいころの写真や、身長・体重の記録などで確かめようとしている。 ②発育のしかたには個人差があることをおさえたとうえで、自分のこれからの発育に希望や期待をもとうとしている。	①小さいときと比べて大きくなった自分を、いろいろな手段で説明している。 ②発育のしかたには早く大きくなる人やあとから大きくなる人があるなどの個人差を、グラフに示された例から読み取ることができ、説明している。	①体は年齢とともに発育し変化すること、一生の間には2回の発育急進期があるなど、体の発育の特徴を言ったり書いたりしている。 ②発育のしかたには個人差があることを言ったり書いたりしている。

単元 2. 思春期の体の変化 ①体の外にあらわれる変化 ②体の中の変化 (p 20～25: ②)
 目標 ①思春期になると体つきが変化して、男女の体つきの特徴があらわれたり、初経、精通が起こったりして、しだいに大人に近づいていくことを理解する。
 ②思春期の体に起こるさまざまな現象は、個人によって早い遅いの違いはあっても、誰にでも起こることを理解する。
 ③思春期には異性への関心が芽生えることを理解する。

健康・安全への関心・意欲・態度	健康・安全についての思考・判断	健康・安全についての知識・理解
①思春期に起こる体の変化に関心をもち、自分や友達、あるいは異性の体の変化に理解ある態度で接する心構えをもとうとしている。 ②思春期に起こる異性への気持ちの変化を自然なこととして受け入れ、男女で互いに協力し合う心構えをもとうとしている。	①思春期にあらわれる体の外の変化や体の中の変化について、男女のそれぞれの特徴と、大人への準備であることに結びつけて説明している。 ②異性への気持ちの変化を理解し、それが心の面での大人への準備であることに結びつけて考え、説明している。	①思春期の体の変化や初経・精通はホルモンのはたらきによること、新しい生命を生み出すことのできる大人の体への変化であることを言ったり書いたりしている。 ②思春期にあらわれる性の違いへの気づきや、異性への気持ちの変化について言ったり書いたりしている。

単元 3. よりよく体を発育させるには? (p 26～29: ①)
 目標 ○よりよい発育のためには、調和のとれた食事、適切な運動習慣、十分な休養・睡眠が毎日の生活に必要なことを理解する。

健康・安全への関心・意欲・態度	健康・安全についての思考・判断	健康・安全についての知識・理解
①食事のとり方に関心をもち、三度の食事は、偏食をせず残さずに食べることを心がけようとしている。 ②毎日無理なくできる体の動かし方を興味をもって探そうとしている。 ③成長ホルモンと睡眠の関係に関心をもち、十分な睡眠時間を心がけようとしている。	①いろいろな食品と栄養素をバランスよくとっているか、自分の食事のとり方と照らし合わせて判断し、説明している。 ②自分に適した無理のない運動習慣を考え、説明している。 ③自分の休養・睡眠について判断し、改善方法を考えて説明している。	①発育期に必要な栄養素と食品をバランスよくとることの必要性や、無理なく続けられる全身運動を毎日行う必要性について、言ったり書いたりしている。 ②疲れをとる最も効果的な方法は睡眠で、睡眠が体の成長に果たす重要な役割などについて、言ったり書いたりしている。

■第5学年 (1) 心の健康 (p 2～11: ⑥)

単元 1. 心の発達 (p 2～5: ①)
 目標 ①心は、いろいろな生活経験や学習を通して、年齢とともに発達することを理解する。
 ②心が発達することによって、自分の感情をコントロールしたり、相手の気持ちや立場を理解したり、自分の気持ちをうまく相手に伝えたりすることができるようになることを理解する。

健康・安全への関心・意欲・態度	健康・安全についての思考・判断	健康・安全についての知識・理解
①心の成り立ちやそのはたらきに関心をもち、感情や社会性、思考力が、自分の小さいころと比べてどのように変わってきたか、進んで小さいころを思い出して比較しようとしている。 ②自分の感情をコントロールしたり、相手の気持ちや立場を理解したり、自分の気持ちをうまく相手に伝えたりして、心をより豊かにしていこうとしている。	①感情、社会性、思考力のそれぞれの発達について、小さいときと比べてどのような行動に変化があるかを具体的に見つけ、説明している。 ②心が発達することにより、自分の感情をコントロールしたり、相手の気持ちや立場の理解、相手への自分の気持ちの上手な伝達などができていることを説明している。	①心の成り立ちや心のはたらきは脳のはたらきであること、心はさまざまな生活経験や学習を通して、年齢とともに発達することを言ったり書いたりしている。 ②心を豊かにしていくためには、自分の感情をコントロールしたり、相手の気持ちや立場を理解したりして、多くの人とかわかっていくことが大切であることを、言ったり書いたりしている。

単元 2. 心と体のかかわり (p 6～7: ①)
 目標 ①心配事があるときや緊張したときは、動悸や腹痛など体に影響が出たり、体調が悪いときは心が落ち込むなどの変化があらわれたりすることを理解する。
 ②心と体は互いに深く影響し合っていることを理解する。

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
○心配事があったときや緊張したときの体調の変化や、体の調子が悪かったとき・よかったときの心の状態を、自分の経験に照らし合わせて具体的に思い出そうとしている。	○心配事があるときや緊張しているときなどには、体のどのような部分にどんな影響があらわれるか、体の調子の悪いときには心になんか影響があらわれるかを具体的に見つけ、説明している。	○心配事や緊張などの心の状態は心のはたらきであり、動悸や食欲不振などは体のはたらきであることを知り、それらは神経でつながっていて互いに影響し合っていることを、言ったり書いたりしている。

単元 3. 不安や悩み (p 8～11: ①)
 目標 ①不安や悩みは誰もが経験することであり、自分で解決に向けて努力することは心の発達のためにも大切であることを理解する。
 ②不安や悩みへの対処のしかたにはいろいろな方法があること、自分に合った対処法を見つけて対処できることを理解する。

健康・安全への関心・意欲・態度	健康・安全についての思考・判断	健康・安全についての知識・理解
①いろいろな悩みの例に注目し、自分も同じような悩みはないか照らし合わせるなど、それぞれの項目に関心をよせている。 ②不安や悩みの対処のしかたに関心をもち、自分に合った対処のしかたを進んで考えようとしている。	①不安や悩みの対処のしかたをいろいろ考え、説明している。 ②いろいろな対処のしかたの中から、自分に合った対処のしかたを判断して、説明している。	①不安や悩みについての対処を含めたさまざまな体験は、心の発達に大切であることを言ったり書いたりしている。 ②不安や悩みの対処のしかたにはいろいろな方法があり、自分に適した方法で対処できることを言ったり書いたりしている。

■第5学年 (2) けがの防止 (p 12～29: ⑥)

単元 1. けがの起こり方 (p 12～15: ①)
 目標 ①事故が起こりそうな場面を見つけ、危険を予測したり周囲の危険に気づいたりすることの大切さを理解する。
 ②事故やけがの多くは、人の行動と環境がかかわって起こっていること、人の行動はそのときの心や体の状態が深くかかわっていることを理解する。

健康・安全への関心・意欲・態度	健康・安全についての思考・判断	健康・安全についての知識・理解
①学校生活や日常生活での事故やけがの原因に関心をもち、危険予測に進んで取り組もうとしている。 ②事故やけがの起こり方の原則に照らし合わせて危険予測をし、いろいろな場面での事故やけがの具体的な原因を進んで探ろうとしている。	①学校生活や日常生活で、どのような行動やまわりの環境が危険に結びついているか、危険の予測をして、説明している。 ②事故やけがの起こり方の原則をあてはめて、けがの原因を人の行動とまわりの環境に分けて説明している。	①事故やけがの起こり方の原則を言ったり書いたりしている。 ②学校生活や交通事故の原因について、事故が起こりやすい人の行動とまわりの環境は、時間帯や場所、天候などとも関係していることを資料などから読み取り、言ったり書いたりしている。

単元 2. 学校や地域でのけがの防止（教科書 p16～17：配当時数①）

- 目標 ①けがを防ぐには、危険を予測し、正しい判断をして、安全に行動することが大切であることを理解する。
②学校や地域・家庭では、事故やけがの防止のためにさまざまな工夫や備えなどの努力をしていることを理解する。

健康・安全への関心・意欲・態度	健康・安全についての思考・判断	健康・安全についての知識・理解
①けがの防止の原則に関心をもち、学校生活で危険を予測したさまざまな場面について、進んであてはめてみようとしている。 ②学校や地域、家庭における安全な環境づくりについて、どのような工夫や備えをしているか、進んで調べようとしている。	①けがの防止の原則を、それぞれ危険予測をした学校生活でのさまざまな場面にあてはめて応用し、具体的に安全な行動のしかたを考え、説明している。 ②学校生活や地域、家庭における安全な環境づくりについて、どのような危険の予測に基づいた工夫や備えかを判断し、説明している。	①けがの防止の原則を理解して、学校生活のさまざまな場面で応用したり、身のまわりのかくれた危険を見つけたりして、言ったり書いたりしている。 ②学校や地域、家庭での、事故を防ぐためのさまざまな環境の工夫や整備について、危険の種類と結びつけて言ったり書いたりしている。

単元 3. 交通事故の防止（p18～19：①）

- 目標 ①交通事故を防ぐため、けがの防止の原則にあてはめたり、車の特徴を知ったりして、安全な行動のしかたを理解する。
②交通事故防止のために、さまざまな安全な環境づくりの努力がされていることを理解する。

健康・安全への関心・意欲・態度	健康・安全についての思考・判断	健康・安全についての知識・理解
①危険を予測した場面の中から、交通事故に関連した危険な場面での行動のしかたについて、けがの防止の原則に進んであてはめてみようとしている。 ②車の特徴や交通事故の防止のための安全な環境づくりに関心をもち、進んで調べようとしている。	①けがの防止の原則を、危険予測をした交通事故の起こりやすい場面にあてはめて応用したり、車の特徴を理解したりして、安全な行動のしかたを具体的に考え、説明している。 ②交通事故を防ぐための環境整備などについて、それぞれの意味やそこでの正しい行動のしかたを読み取り、説明している。	①車の内輪差や停止距離、運転席からの死角などの車の特徴と、それをふまえた安全な行動のしかたを理解し、言ったり書いたりしている。 ②自転車の点検・整備のしかたを理解し、交通事故を防ぐ安全な環境づくりについて、何のための工夫や整備なのかを理解し、言ったり書いたりしている。

単元 4. 犯罪被害の防止（p20～23：①）

- 目標 ①子どもが巻き込まれやすい事件にはどんなものがあるか、不審者とはどういう人物なのかなどについて理解する。
②犯罪被害の防止には、早く危険に気づき、正しい判断をして安全な行動をするという原則と、その場に応じた身の守り方を理解する。
③犯罪被害防止のために、安全な環境づくりがされていることを理解する。

健康・安全への関心・意欲・態度	健康・安全についての思考・判断	健康・安全についての知識・理解
①子どもが巻き込まれやすい事件にはどんなものがあるか、不審者とはどういう人物なのかなどに関心をもち、まわりの状況に応じた救助方法を見つけて説明している。 ②119番通報のしかたなどに関心をもち、正しい伝え方を調べようとしている。	①危険な目にあいそうな危険を予測し、その場に応じた安全な行動のしかたを考え、説明している。 ②携帯電話のフィルタリング機能など、トラブル回避の機能を知るとともに、適切な使い方を判断して、説明している。	①見た目では不審者と判断してはいけないうちや、子どもが巻き込まれやすい事件や危険な場所を言ったり書いたりしている。 ②危険を回避する安全な行動のしかたや、もし危険な目にあったときはどうすればよいかを言ったり書いたりしている。 ③犯罪被害防止のための安全な環境づくりについて、言ったり書いたりしている。

単元 5. けがの手当（p24～25：①）

- 目標 ①けがをしたときは、傷がひどくならないうちに速やかに手当をする必要があることを理解する。
②手当をしても大人に知らせたり、大きなけがの場合は速やかに医師にみせたりする必要があることを理解する。

健康・安全への関心・意欲・態度	健康・安全についての思考・判断	健康・安全についての知識・理解
①けがの手当のしかたに関心をもち、自分で手当できるけがは、自分で手当をしようとしている。 ②119番通報のしかたなどに関心をもち、正しい伝え方を調べようとしている。	①けがの種類と、けがに合った正しい手当のしかたを考え、説明している。 ②けがをした人を見たりしたとき、まわりの状況に応じた救助方法を見つけて説明している。	①すり傷や切り傷などの簡単なけがの手当の実践を通じて、正しい手当のしかたを言ったり書いたりしている。 ②119番通報の正しい通報のしかたを理解し、言ったり書いたりしている。

■第6学年（3）病気の予防（p30～49：③）

単元 1. 病気の起こり方（p30～33：①）

- 目標 ①病気は、病原体、体の抵抗力、生活のしかた、環境などがかわり合って起こることを理解する。
②病気から体を守るはたらきや、病気にかかっても自然に治る力が備わっていることを理解する。

健康・安全への関心・意欲・態度	健康・安全についての思考・判断	健康・安全についての知識・理解
①日常経験しているかぜなどの病気について、その原因を進んで調べようとしている。 ②病気から体を守るさまざまなはたらきに関心をもち、資料等で調べようとしている。	①身近な病気であるかぜや熱中症について、その原因を日常の生活に照らし合わせて考え、説明している。 ②病原体を体の中に入れないはたらきについて、そのしくみをせきやくしゃみなどの自分の体のはたらきに置き換えて考え、説明している。	①病気は、病原体、体の抵抗力、生活のしかた、環境などの要因がかわり合って起こることを言ったり書いたりしている。 ②体には病原体に対しての抵抗力や自然治癒力などのはたらきがあることを理解し、言ったり書いたりしている。

単元 2. 病原体と病気の予防（p34～37：①）

- 目標 ①病原体がもとになって起こる病気にはどんな病気があるか理解する。
②病原体がもとになって起こる病気の予防の3原則を理解する。
③インフルエンザや結核、麻疹、食中毒、エイズなどを例に、その病気の特徴や具体的な予防のしかたを理解する。

健康・安全への関心・意欲・態度	健康・安全についての思考・判断	健康・安全についての知識・理解
①病原体がもとになって起こる病気の感染のしかたと予防のしかたに関心をもち、日常生活に生かそうとしている。 ②インフルエンザや結核、食中毒、エイズなどの病気について、その特徴や感染のしかた、予防のしかたを進んで調べようとしている。	①病原体予防の3原則について日常生活に照らし合わせてあてはめ、説明している。 ②インフルエンザや食中毒、エイズなどのそれぞれの病気の起こり方の違いをおさえ、うつる道筋と予防のしかたを病原体予防の3原則に照らし合わせて応用し、それぞれについて説明している。	①病原体がもとになって起こる病気予防の3原則を言ったり書いたりしている。 ②インフルエンザや食中毒などの病気の特徴や感染経路の違いと、違いに応じた予防のしかたを言ったり書いたりしている。 ③エイズについての正しい知識を身につけ、言ったり書いたりしている。

単元 3. 生活のしかたと病気の予防 ①生活習慣病の予防 ②むし歯や歯ぐきの病気の予防（p38～41：②）

- 目標 ①むし歯や心臓病、脳卒中などの生活習慣病は、ふだんの生活のしかたを改善することによって防ぐことができる病気であることを理解する。
②生活習慣病の予防には、糖分、脂肪分、塩分などの偏りのない食事のとり方や、口の中の清潔、運動の習慣、規則正しい生活など、望ましい生活習慣を身につけることが大切であることを理解する。

健康・安全への関心・意欲・態度	健康・安全についての思考・判断	健康・安全についての知識・理解
①生活習慣病を子どものころからの身近な病気として関心をもち、その予防のしかたを日常生活に生かそうとしている。 ②自分の今の生活を見直し、よい生活習慣は継続しようとし、改善しなければならない習慣は改めようとしている。	①生活習慣病の原因について、体によくない食生活や運動不足の習慣などを続けていると、体にどのような悪い影響が出てくるかを自分の日常生活と照らし合わせて考え、説明している。 ②自分の生活を振り返り、改めるところと、どのように改めたらよいかその方法を考え、応用のしかたについて説明している。	①生活習慣病の意味をおさえ、血管が詰まったり破れたりする原因と心臓病や脳卒中の病気とを結びつけ、生活習慣病の原因と予防のしかたについて言ったり書いたりしている。 ②むし歯や歯ぐきの病気、視力低下の原因とその予防のしかたについて言ったり書いたりしている。

単元 4. たばこの害／5. アルコールの害／6. 薬物乱用の害（p42～47：③）

- 目標 ①喫煙、飲酒、薬物乱用のそれぞれが体におよぼす悪い影響と、それらが健康を損なう原因となることを理解する。
②たばこやアルコール、薬物乱用が法律で規制や禁止されているわけを理解し、好奇心やまわりからの誘いなどのきっかけではじめることが多いことから、好奇心や誘いをはっきり断ち切る心構えを身につける。

健康・安全への関心・意欲・態度	健康・安全についての思考・判断	健康・安全についての知識・理解
①たばこ、アルコール、薬物乱用の害について関心をもち、進んで資料等で調べようとしている。 ②禁煙になっている施設や場所、飲酒運転禁止のポスターなどに日常生活の中で注目し、関心をもっている。 ③人からすすめられた場合には、声に出して、はっきりと断る意志と態度を示すことができる。	①たばこ、アルコール、薬物乱用の害から自分の健康を守るにはどうすればよいかを考え、説明している。 ②どのような場所が禁煙になっているか、どんなときに酒を飲んではいけないか、その理由も含めて説明している。 ③親しい人などからすすめられたときなどの断り方を考え、説明している。	①たばこ、アルコールが体におよぼす影響について、急性の害と慢性の害を区別して理解し、言ったり書いたりしている。 ②薬物乱用の心身に及ぼす深刻な影響や、依存性などの特徴を理解し、言ったり書いたりしている。 ③たばこ、アルコール、薬物乱用が法律で規制されたり禁止されたりしているわけを理解し、言ったり書いたりしている。

単元 7. 地域の保健活動（p48～49：①）

- 目標 ①地域にある保健所や保健センターでは、みんなの家族や地域の人々の健康を守るために、いろいろな活動を行っていることを理解する。
②保健所や保健センターでは健康に関する講習会や健康教室などの情報提供や、予防接種や健康相談などの活動が行われていることを理解する。

健康・安全への関心・意欲・態度	健康・安全についての思考・判断	健康・安全についての知識・理解
①自分たちの地域にある保健所や保健センターの活動に関心をもち、「広報」などの情報から進んで調べようとしている。 ②地域の保健所や保健センターと、小さいころの自分や家族全体とのかかわりなどについて関心をもち、家族の人に話を聞くようとしている。	①保健所や健康センターで行っている健康づくりのための情報サービスや医療行為を具体的に調べ、どのような健康づくりに役立っているか考え、説明している。 ②保健所や保健センターの活動を知らせる「広報」などの資料を読み取り、説明している。	○地域のみんなの健康づくりのために、保健所や保健センターは、健康に関するいろいろな情報提供や予防接種などの医療活動など、さまざまな活動を行っていることを理解し、言ったり書いたりしている。

好評発売中！

東京学芸大学教授 渡邊正樹 編著



B5判・112ページ 定価：本体 1,429円＋税
ISBN978-4-7706-1059-1

犯罪被害から 身を守る！

自然災害から 身を守る！

東京学芸大学教授 渡邊正樹 著



B5判・112ページ 定価：本体 1,239円＋税
ISBN978-4-7706-1038-6

こどもと保健

No.86 定価 80円 (税込)



発行日 平成 26 年 9 月 30 日発行

編集 編集部

発行者 長谷川知彦

発行所 株式会社光文書院

〒102-0076 東京都千代田区五番町 14

TEL 03-3262-3271

URL <http://www.kobun.co.jp/>

表紙デザイン
イトウコウヘイ

組版・製版・印刷
(株)木元省美堂