

**「健康の生活と病気の予防 飲酒と健康」**

本単元で育成する資質・能力

思考力・判断力・表現力

**① 単元について(単元観・生徒観・指導観)**

## 1 単元観

本単元は、人間の健康は、主体と環境がかかわり合って成り立つものであることを理解させるとともに健康を保持増進し、疾病を予防するためには、それぞれの要因を知り、その要因に対する適切な対策を理解できるようにする単元である。特に喫煙、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やそのような行為は、好奇心、なげやりな気持ちなど個人の心理状態や人間関係、社会環境などによって助長されることを気づかせ、どのような場面においても、適切に対処することができる力を付けることをねらいとしている。

飲酒については、酒の主成分のエチルアルコールが中枢神経の働きを低下させ、思考力や自制力を低下させたり運動障害を起こしたりすること、急激に大量の飲酒をすると急性中毒を起こし意識障害や死に至ることもあること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様々な病気を起こしやすくすることを理解できるようにする。特に未成年の飲酒については、身体に大きな影響を及ぼし、エチルアルコールの作用などにより依存症になりやすいことを理解できるようにすることが大切である。

## 2 生徒観

本クラスの生徒は、自己表現を好む生徒が多く、意欲的に授業に取り組むことができる生徒が多い。

事前アンケートでは、「保健の授業は好きですか」の問いに対しては、68%の生徒が「好き」と回答している。その理由としては、62%の生徒が「健康についての知識が学べるから」、59%の生徒が「ペアやグループで話し合えるから」と回答している。このことから、他者と関わり合いながら主体的に学べる楽しい授業を展開していく必要がある。

「将来、お酒を飲みたいと思いますか」という問いに対しては、78%の生徒が「飲みたい」と回答し、飲酒に対して興味関心を持っていることがわかる。しかし、「あなたは、お酒が飲めるタイプだと思いますか」という問いに対しては、59%の生徒が「強いと思う」、41%の生徒が「飲めないタイプだと思う」と回答している。このことから、パッチテストを通して、自分自身が「お酒が飲めるタイプ」だから依存症や様々な病気に、「お酒が飲めないタイプ」だから急性中毒に気を付けなければならないということをふまえて飲酒について考えさせたい。

中学生の時期は、周囲の人々や社会環境に影響を受けやすく、飲酒に興味・関心をもっている生徒もいる。しかし、心身への悪影響または、生命への危険等、周囲への影響はわかっていない。飲酒のきっかけは、友だちや先輩に誘われたり、好奇心・興味本位・反発などの理由から安易に手を出してしまう傾向にあることが多い。

## 3 指導観

飲酒によって脳が麻痺する状態や肝臓が病変する状態などは、普段の生活では目にすることができない。酒の主成分は、エチルアルコールであり、それが中枢神経の働きを低下させ、思考力や自制力を低下させたり運動障害を起こしたりすることや一気飲みなど急激に大量の飲酒をすると急性中毒を起こし意識障害や死に至ること、お酒好きなタイプの人は常習的な飲酒により、肝臓病や脳の病気を起こしやすくなることを理解させる。

特に、未成年の飲酒については、身体的に大きな影響を及ぼし、依存症になりやすいため、この年齢層の意識に強く訴えかけるインパクトのある飲酒の害を知らせることが必要である。また、飲酒には、未成年者飲酒禁止法や飲酒運転禁止に関する法律も命を守るためにあることを認識させることが大切である。さらに、飲酒の開始に影響を与える社会的要因(友人、家族、宣伝、広告等)が強く関わっていることを知らせることも大切である。将来、未成年で飲酒をしている人や飲みすぎ、一気飲みをしている人、妊婦や授乳中に飲酒をする人に出会うことがあるため、既存の知識を

用い、どう伝えたら飲酒をやめさせることができるかをグループで話し合い、発表を行い、健康へのリスクを考えさせたい。

## ② 単元の目標と身に付けさせたい力について

### 1 単元の目標

- (1) 飲酒と健康の関係について関心を高め、資料などを調べ、課題解決に向けて進んで仲間と協力しながら学習することができる。
- (2) 飲酒が心身等に様々な影響を与え、健康を損なう原因となることを正しく理解することができる。
- (3) 飲酒は、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らに適切に対処する必要があることを理解できる。

### 2 単元の評価規準

ア 関心・意欲・態度	イ 思考・判断	エ 知識・理解
飲酒による心身への影響について、資料をもとに自分の考えや意見をまとめ発表するなどの学習活動に意欲的に取り組もうとしている。	未成年の飲酒による心身への影響について、資料などで調べたことをもとに課題を見つけ、それらを説明している。	飲酒には、体内に入ると悪影響があること、未成年者の飲酒は特に大きな影響を及ぼすことを発表したり、書き出したりしている。

### 3 本単元で育成を目指す資質・能力

#### (1) 本校の設定した資質・能力と本単元との関わり

資質・能力	特に身に付けさせたい力	本単元での育成・評価
知識・技能	知 ① 学習したことを自ら語れる力（知の構造化）	○
思考力・判断力・表現力	思 ① 根拠をもとに、正しい判断をする力（論理的思考力）	○
	② よりよい解決のため、いろいろな見方・考え方を持つ力（批判的思考力）	○
	③ 自分の考えを相手が納得できるよう分かりやすく伝える力（言語力）	○
主体的に学ぶ力	主 ① 自ら課題を見だし、解決しようとする力	○
他者とのかかわる力	他 ① 他者と協力して、課題を解決したり、目標に向かって取り組んだりする力	○
	② 他者とのかかわりを通して、自分の考えを深めたり広げたりしようとする力	○
社会貢献力	社 ① よりよい地域社会のために、何をすべきかを考え実行しようとする力	—
自己形成力	自 ① 前向きにチャレンジし、より自律・自立した人間になろうとする力	—
	② 自信を持つ力	—

#### (2) 本単元で本校の設定した資質・能力を身に付けさせるための手立て

資質・能力	資質・能力を身に付けさせるための手立て
知ー①	めあてに対して、振り返りを記入させる
思ー①	映像などの視覚的教材から理解させる。
思ー②	グループで意見を交流させ、相手の意見を認め、違う視点から新たに課題を見つけさせる。
思ー③	まとめたことを具体的に説明させる。
主ー①	既習事項を用いて見つけ、お互いにアドバイスしながら実行させる。
他ー①	グループ学習を取り入れ、他者と協力しながら課題を解決していく場を設定する。

他-②	自分の考えを相手に伝え、仲間の意見を取り入れ、本時の振り返りを発表させる。
-----	---------------------------------------

1 単元の全体像（Ⅰ：学習内容、Ⅱ：学習活動、Ⅲ：単元として生徒に身に付けさせたい力）

Ⅰ 飲酒と健康を、Ⅱ グループ学習の中で、積極的に他者と協力したり、未成年の飲酒で与える影響を考えることを通して、Ⅲ 自らの意見や考えを持って課題を解決する力を身に付ける。

2 単元の終末で見取るパフォーマンス評価

パフォーマンス課題	評価基準	
飲酒をやめてもらうためにあなたの意見や考えをもとにどのような説明をすることでやめさせますか。  ① 未成年（友だち・彼氏・彼女）の飲酒 ② 成人の過度な飲酒 ③ 成人の一気に飲み ④ 妊婦の飲酒	A	学習した内容を理解し、自分の生活を振り返り、課題を解決するための具体的な方法を知っていたり、考えたりすることができる。
	B	学習した内容を理解している。自分の生活を振り返り、課題を把握できている。
	C	学習した内容を理解している。課題を把握できている。

3 学習内容と評価の計画

学習過程	時	<input type="radio"/> 本時のめあて <input checked="" type="radio"/> 学習内容	評価			
			関	考	知	評価規準（評価方法） 【資質・能力】           ※評価規準の太字ゴシック体の部分において本校が設定した資質・能力を評価する。
課題の設定	1	<input type="radio"/> 病気の発生要因について考えさせることができる。 <input checked="" type="radio"/> 健康の成り立ち	○			・健康の成り立ちと疾病の発生要因、予防策について <b>関心を持ち、自分の生活に取り入れようとする。</b> （ノート・発言内容）【思-②】
情報の収集・整理分析①	2	<input type="radio"/> 生きていくために必要な栄養素を理解し、日常の食生活を振り返り、課題を見つけることができる。 <input checked="" type="radio"/> 食生活と健康		○		・自分の生活習慣を振り返り、 <b>よりよい食生活を送ろうとしている。</b> （ノート・行動観察）【知-①】
	3	<input type="radio"/> 適度な運動を日常生活の中に取り入れることが健康の保持増進に役立つことを理解することができる。 <input checked="" type="radio"/> 運動と健康			○	・健康は、適切な運動によって <b>保持増進させることができることを理解する。</b> （ノート・行動観察）【知-①】
	4	<input type="radio"/> 疲労による自覚症状を知り、それぞれに適した疲労回復の方法を考えることができる。 <input checked="" type="radio"/> 休養・睡眠と健康			○	・疲労回復のためには適切な休養と睡眠をとることが大切であることを <b>書き出したりすることができる。</b> （発言内容・行動観察）【知-①】
情報の収集・整理分析②	5	<input type="radio"/> 不適切な生活習慣は、生活習慣病を引き起こすことを理解することができる。 <input checked="" type="radio"/> 生活のしかたと生活習慣病			○	・健康は食生活、運動習慣、休養や睡眠喫煙飲酒などとかかわりがあることや、 <b>生活習慣が原因となって起こる病気を理解している。</b> （ノート・発言内容）【思-②】

情報 の 収 集 ・ 整 理 分 析 ②	6	○生活習慣によっておこる様々な病 気について理解させ、予防のための方 法を考えることができる。 ●生活習慣病の予防		○	・生活習慣病の発生要因から病気の予防 の対策を考え <b>解決方法を見つけ出す ことができる。</b> (発言内容・行動観察) 【思-②】
	7	○たばこの害を理解し、未成年の喫煙 で与える影響を明らかにしまとめるこ とができる。 ●喫煙と健康	◎	○	・喫煙が体に与える影響に気付き、 <b>適切 な意思決定や行動選択を考え理解し、 まとめることができる。</b> (行動観察・発表) 【思-①, 他-①】
	8	○飲酒の害について説明できることが できる。 ●飲酒と健康	◎	○	・飲酒が体に与える影響に気付き、 <b>適 切な意思決定や行動選択を考え理解 し、まとめることができる。</b> (行動観察・発表) 【思-③, 他-①】
	9	○薬物乱用が個人の問題であると同 時に社会問題であることに気付くこと ができる。 ●薬物乱用と健康	◎	○	・薬物乱用が体に与える影響に気付き、 <b>適 切な意思決定や行動選択を考え理解 し、まとめることができる。</b> (行動観察・発表) 【思-③, 他-②】
	10	○喫煙・飲酒・薬物乱用開始のきっか けについて考え、適切な行動がとれる ことを理解することができる。 ●喫煙, 飲酒, 薬物乱用のきっかけ		○ ◎	・喫煙, 飲酒, 薬物乱用開始のきっか けに気付き、 <b>強い意志を持って適切な 行動選択する必要があることに気付 くことができる。</b> (発言内容・行動観察) 【思-②, 主-①】
情報 の 収 集 ・ 整 理 分 析 ③	11	○感染症の原因と予防について理解さ ずることができる。 ●感染症の原因	○	◎	・身近な感染症の原因や感染経路につ いて理解し <b>様々な条件が関係するこ とを理解することができる。</b> (ノート・発言内容) 【知-①, 思-②】
	12	○性感染症の感染経路と予防方法に ついて理解することができる。 ●性感染症とその予防	○		・性感染症の現状を理解し、 <b>課題解決 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。</b> (ノート・発言内容) 【思-②】
	13	○エイズの感染経路について考え、予 防について理解することができる。 ●エイズとその予防	○		・エイズの現状を理解し、 <b>課題解決に 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。</b> (ノート・発言内容) 【思-②】
情報 の 収 集 ・ 整 理 分 析 ④	14	○医薬品には、主作用と副作用がある ことを知り、正しく使用することを理 解することができる。 ●保健・医療機関や医薬品の有効利用		○	・保健・医療機関を有効的に利用する必 要があることや、医薬品には <b>主作用と副 作用があることを理解することができ る。</b> (ノート・行動観察) 【知-①】
	15	○健康の保持増進や疾病の予防には、 社会的な取り組みが有効であることを 理解することができる。 ●個人の健康を守る社会の取り組み		○	・健康を支えてくれる身近な <b>医療機関 やサービス機関について理解するこ とができる。</b> (ノート・行動観察) 【知-①】

まとめ・創造表現・振り返り	16	○健康な生活を送るためにはどのよ			○	・健康な生活と病気の予防についてまとめ、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。 (ノート・行動観察) 【知-①】
		うな取り組みをすればよいかまとめることができる。 ●まとめ				

## ④ 本時の学習

### 1 本時の目標

飲酒の害を理解し、説明することができる。

### 2 本時の評価

評価規準 (評価の観点)	評価基準	
エ 飲酒が体に与える影響に気付き、適切な意思決定や行動選択を考え理解し、まとめることができる。 (行動観察・発表) 【思-①, 他-①】	A	酒の主成分のエチルアルコールの恐ろしさがわかり、自らが健康的な生活を送るために何が課題なのかを明確にして学習に取り組み、仲間に正しいアドバイスができる。
	B	酒の主成分のエチルアルコールがわかり、その性質を理解し、自らが健康的な生活を送るための課題として受け止めることができる。
	C	飲酒による様々な影響を理解し、グループでの意見交換から学び合いをすることができる。

### 3 準備物

教科書, 学習プリント, 保体ノート, パソコン, プロジェクター, エタノール, 脱脂綿, セロファンテープ

### 4 学習展開

学習過程	課題の設定	情報の収集	整理・分析	まとめ・創造・表現	実行	振り返り
	学 習 活 動		指導上の留意点			評価規準 (評価方法) 【資質・能力】
導入 (7分)	1. お酒には、何があるか ペアトークをする。		30秒で隣同士で交互に言い合う。 (ビール, ワイン, 日本酒, 焼酎, ウィスキー バーボン, ハイボール, カクテル, ジンなど)			
	2. お酒で死に至った新聞記事を 紹介する。 (2分)		20代で一気飲みで死亡。飲酒運転で死亡。 依存症で死亡したことを知る。			
	3. お酒のアンケート結果を 発表して、実際を予想する。		お酒を大人になったら飲みたいタイプか 飲みたくないタイプかを考えさせる。			
	4. パッチテストの見本を見る。		見本を見て、方法を理解する。			
	5. パッチテストをする。 (3分)		7分ガーゼをはっておいて、はがしてから10分後 に赤いかどうかを見るという見通しを伝える。			
<b>【本時のめあて】</b> 飲酒の害を理解し、説明できるようになる。						

<p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">展開(38分)</p>	<p>6. 4人班で情報を抽出してまとめるための話し合いして、ホワイトボードにまとめる。 (7分)</p> <p>J:じっくり考える</p> <p>7. パッチテストのガーゼをはがしてすぐ赤くなった人を記録する。</p> <p>8. 班でまとめた内容を一人ずつ2分で発表をする。 (11分)</p> <p>9. パッチテストを確認して、赤くなった人、赤くならなかった人を記録する。ネームプレートをはる。すぐ赤くなった人は、赤、はがして10分後に赤くなった人はピンク、赤くならなかった人は青のテープをネームの下にはる。 (3分)</p> <p>10. パフォーマンス課題 それぞれの対象者にお酒をやめさせるためには、どのように説明したらよいか考える。 (7分)</p> <p>① 高校3年生の同窓会での飲酒 ② 成人式での一気飲み ③ 30代の友人が毎日朝から飲酒(夜は日本酒を5合) ④ 妊婦(授乳中)の飲酒</p> <p>11. 班でまとめた内容を2人ずつ1分で発表して、30秒でアドバイスをする。 (8分)</p> <p>H:はっきり表現する</p> <p>・振り返り ワークシートに自分がこれから飲酒について気を付けたいことをまとめて発表する。</p>	<p>予習プリントや資料、保体ノートから読み取り、発表資料をつくる。</p> <p>① 飲酒による体への影響とアルコールの分解 ② 「一気飲み」はなぜ絶対ダメなのか ③ 長期間にわたる飲酒による体への影響 ④ 未成年者と妊婦の飲酒の害</p> <p>ガーゼをはがして、リーダーがカップに集める。班のみんな確認させてカードに名前を記入する。</p> <p>一人が班に残って、1分半で発表する。 1分で質疑応答。 4回ローテ。移動は10秒。</p> <p>「10分後に赤くなった」 「赤くならなかった」生徒に分けて記入して、胸に色テープをはって、ネームプレートをはらせる。</p> <p>ジグソー学習やパッチテストで学んだことを活用して、それぞれの人に何と言ってお酒をやめるように説得するか考えさせる。</p> <p>A3用紙に説得のセリフを書く。学んだことやパッチテストの結果を受けてその人に何と言ったら、やめてくれるのかを考える。発表する人は、班で2人。聞きに来る生徒が、その対象者。2人でセリフを半分ずつ言う。</p> <p>発表者2人は、2回連続行う。 移動の時間にアドバイスで改善できる場所は2回目の発表で改善して発表する。移動は30秒。</p> <p>未成年の飲酒薬物の乱用につながることを確認させる。</p>	<p>飲酒が体を与える影響に気づき、適切な意思決定や行動選択を考え理解し、まとめることができる。 (行動観察・発表)</p> <p>【思一①, 他一①】</p> <p>健康に過ごすために飲酒の仕方に気をつけ未成年の飲酒が違法であることを理解し、正しい生活を送ろうとしている。 (ワークシート)</p> <p>【知一①】</p>
--	---	---	---

まとめ(5分)