

高校1年 保健

現代社会と健康 ストレスへの対処

学校全体の取組

「主体的・対話的で深い学び」
の視点に基づく授業改善

授業の流れ

授業のポイント

ストレスによる心身への影響の大きさや耐性、その解消法には個人差（違い）がある。このことを理解し、ストレスへの自分なりの対処法について考える中で、他者との対話が自分自身に新たな発見や発想を与えてくれることに気付くことができるようにする。



導入

前回学習した「心身の相関とストレス」について、振り返る。



展開

- ① 「自分の好きな時間」について、自分の意見を伝え、他者の意見をしっかりと聴く。
- ② 「自分がストレスを感じる時」と「そのストレスの解消法」について、KJ法的手法とオープンカフェを通して、意見の共有と再構築を行う。



終末

授業を通して気付いたことを振り返り、「自分の意見がどのように変容したのか」について、考え、他者に伝える。

指導項目

※高等学校学習指導要領（平成30年告示）解説 保健体育編に基づく
イ 現代社会と健康について、課題を発見し、健康や安全に関する原則や概念に着目して解決の方法を思考し判断するとともに、それらを表現すること。

評価について

授業で使用したワークシート、授業で実施するペアワーク及びグループワークの観察を通して、自他の健康への関心や様々な情報の中から必要な情報を選択できる判断力、そして選択した情報を活用しながら自分の意見を創り出す思考力について評価する。

目指す生徒の姿

- 生涯を通じて、自他の健康について関心を持つことができる。
- 思考や判断したことを他者に表現することができる。

- ① これまでの自分の生活を振り返り、課題やその解決方法について具体的に提示できるようにする。
- ② 課題やその解決方法を他者と共有し、互いの意見を組み合わせながら、新しいアイデアを生み出せるようにする。
- ③ 振り返りの時間を設定し、自らの考えの変化に気付き、他者の存在の大切さに気付かせるようにする。