

# 令和4年度「高等学校 家庭総合」(教科：家庭科) シラバス

沖縄県立泊高等学校 (夜間部)

科目	家庭総合	単位	2	年次	2
使用教科書	高等学校家庭総合(東京書籍)			副教材等	プリント

学習の到達目標	<p>①「生活の科学と文化」という視点から、総合的な考え方・取り組み方を習得して視野を広げ、生活の充実をはかる。</p> <p>②生活なかで課題を見出し、それを解決するための手立てを考えるとともに、次のステップの実践へとつなげていく。</p> <p>③自分らしい生活観・価値観を創造してなかで、自分の個性に合ったライフスタイルをつくる。</p> <p>④コンセプトとしては、「生涯発達」の視点から、家族や生活の営みを人の一生とのかかわりのなかでとらえ、主として次のア～オに重点を置く。</p> <p>ア. 男女共同参画社会への対応</p> <p>イ. 少子化への対応</p> <p>ウ. 高齢化への対応</p> <p>エ. 消費行動および環境問題への対応</p> <p>オ. 食に関する学習の充実</p>
---------	--

期	月	学習項目	学習内容(ねらい)および評価の観点	評価方法
前期	4	5章 食べる 第1節 人と食生活	<ul style="list-style-type: none"> <li>食生活の内容を記録し、食事のバランスをチェックする。</li> <li>生徒の食生活の自己点検から、どんな問題を抱えているか学習を通して学ぶ。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ワークシート</li> <li>プリント学習</li> <li>定期考査</li> </ul>
		1. 食べるということ	<ul style="list-style-type: none"> <li>食物の役割を認識し、食が心身を育むうえでも大切なものであることを理解する。</li> <li>日常の食生活のなかで心がけるべきポイントを知り、それを実践できる力を養う。</li> </ul>	
		2. 食文化は気候・風土とともに	<ul style="list-style-type: none"> <li>わが国の風土から生まれた日本食の基本「一汁三菜」を理解し、わが国の食文化を知る。</li> <li>わが国に昔から伝えられてきた和風の食事がやがて洋風化され、現在の「日本型食生活」にいたったことを理解する。</li> </ul>	グループ討議「スローフード」
	5	3. 食生活の課題をめぐって	<ul style="list-style-type: none"> <li>現代の食生活の実情を知り、その傾向について理解する。</li> <li>栄養摂取のアンバランスや不規則な食生活によって、生活習慣病や心身の不調もたらされることを知る。</li> <li>わが国の食料自給率の低下や輸入依存の実情を知り、その原因を探るとともに、食料の安定供給について考える。</li> </ul>	グループ討議「ダイエットによる健康障害」
		第2節 栄養と食品	<ul style="list-style-type: none"> <li>自分や家族が健康に過ごす食生活に役立てるために、栄養素の種類と機能や食品の栄養的特質や調理性について、科学的な理解を深める。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ワークシート</li> <li>プリント学習</li> <li>定期考査</li> </ul>
		1-1. 栄養素と食品 —炭水化物	<ul style="list-style-type: none"> <li>エネルギー源としての糖質や腸内環境を保つ食物繊維の必要性を学び、必要量の摂取について考える。</li> </ul>	
		1-2. 栄養素と食品 —たんぱく質	<ul style="list-style-type: none"> <li>からだの組織をつくるたんぱく質とそれを多く含む食品について学び他の食物との組み合わせによるたんぱく質の補足効果を理解する。</li> </ul>	
	6	1-3. 栄養素と食品 —脂質, 無機質, ビタミン	<ul style="list-style-type: none"> <li>無機質・ビタミンの種類と働きについて学ぶ。カルシウムと骨形成、鉄と貧血の関係なども理解する。</li> <li>調味料や香辛料の種類と働きについて基本を理解する。</li> </ul>	
		2. 嗜好的な食品, 加工食品	<ul style="list-style-type: none"> <li>嗜好食品や加工食品について基本的な理解をはかるとともに、サプリメントの効用や扱い方について考える。</li> <li>健康の維持・増進, からだの成長のために必要な食事摂取基準について理解する。</li> </ul>	
		3. 何をどれだけ食べればよいか	<ul style="list-style-type: none"> <li>身体活動レベルについて理解し、そのときの自分がどの身体活動レベルにあたるかを確認する。</li> <li>自分および家族の食事摂取基準について調べ, 家族の栄養摂取量の平均がいくらになるか求める。</li> <li>エネルギー摂取比率とPFCバランスに注目し, 脂質のとり方などが適正に摂取できるようにする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>小テスト「栄養摂取量の計算」</li> </ul>

月	学習項目	学習内容(ねらい)および評価の観点	評価方法
前期	4. 食品群と摂取量のめやす	・食事摂取基準を満たすためには、どの食品をどれだけ食べればよいか「食品群」について学習し、「食品群別摂取量のめやす」の表を使いこなせるようにする。	
	7 第3節 食品の選び方	・消費期限・賞味期限をもとに加工食品を正しく選ぶ力を養う。 ・各食品の保存法について取り上げ、理解する。 ・食中毒にはどのような種類があるかを知り、細菌汚染を防ぐため、食品の取り扱い、手の清潔、台所や調理器具の衛生などの面での注意事項について学ぶ。	・ワークシート ・プリント学習 ・定期考査
	1. 食品の安全・衛生	・食品添加物の用途を理解するとともに、食品に含まれている食品添加物の名称・使用目的などを調べ、購入に際しての選択法を身につける。	事例調査「食品の品質・栄養表示例」
	2. 表示を見て食品を選ぶ	・加工食品における品質表示、栄養表示をとおして内容を読みとり、身体状況に応じた食品を選択できるようにする。	
	第4節 健康は食生活の改善から 1. よい食習慣を身につけよう	・現在の食生活の傾向を知り、健康で安全な食生活を営むための基本を理解する。	・ワークシート ・プリント学習 ・定期考査
	第5節 献立と調理	・無駄のない食材の使用や、環境に負荷をかけない食生活上の工夫を考える。	・ワークシート ・プリント学習 ・ノート提出 ・定期考査
	1. 食事の計画 2. 食事づくりの手順 3. 調理の基本	・ライフステージに合わせた食事計画をたて、1日3食のバランスがとれた形でつくれるようにする。 ・栄養・嗜好・味わい・予算・調理時間などを考えて合理的に献立が作成できるようにする。 ・食品の選択・計量・器具の扱い、および包丁の使い方、野菜の切り方など調理の基本技術を習得する。 ・日本料理・西洋料理・中国料理の盛りつけと配膳ができ、それぞれのマナーを心得て食事ができるようにする。	
	調理実習	1. 栄養とエネルギーに配慮した献立（テーマごとに少なくとも3品紹介） 2. 高校生にとって取り組みやすく、日常にかかわりの深い献立 3. 和・洋・中を軸に、各分野にわたる献立 4. 児童から高齢者までが喜んで食べられる献立 *伝統文化の大切さについても配慮する。	・調理実習（プリント提出）
	①和風どんぶりの献立 ②洋風献立・1 ④洋風献立・2 ⑤軽食・おやつ	・一番だしですまし汁をつくる…みそ汁は二番だしでつくる。 ・高校生の好む典型的な料理…豚肉・野菜・スープを扱う。 ・きのこ野菜を多く取り入れた料理…カロリーが比較的少ない料理。 ・パスタ、ゼリーを使いこなす。 ・家族の喜ぶ手づくり料理—家事労働への参加の題材にもなる。 ・家族みんなで「ピザ」をつくる。 ・おいしくするための材料・味つけ・焼き方の工夫をする。 ・手づくりへの初チャレンジをねらいとする。	
	1章 共に生きる 第1節 私たちの生涯と発達課題	・人間の発達においては、ライフステージごとに発達課題があり、各ライフステージの課題を達成すると次のライフステージへ移行しやすくなることを理解する。 ・青年期は、自分の存在や生き方を考え、アイデンティティを確立する時期であることを認識する。また、自発的な行動をとおして、異性とのよい関係を築くにはどうすればよいかを考える。	・ワークシート ・プリント学習 ・定期考査
1. 私たちの一生とライフコース	・人生において、自己実現をはかるためには、自立が求められることを認識する。・自立は、生活的自立、精神的自立、経済的自立、性的自立の4つに大別されることを知る。		

月	学習項目	学習内容(ねらい)および評価の観点	評価方法
10	2. 青年期をどう生きるか	<ul style="list-style-type: none"> <li>「性」と男女の平等を考えていくうえで重要な概念である「ジェンダー」について定義し、「セックス」との違いを確認しながら、その正しいとらえ方を理解する。</li> <li>いまだ根強く残っている性別役割分業意識について実情を知り、どう解決していくべきか考える。</li> </ul>	
	3. 男女の平等と相互の協力	<ul style="list-style-type: none"> <li>家事労働と職業労働の特徴を比較するなかで共通点と相違点を知り、その課題について考える。</li> <li>家事労働と職業労働を両立していくうえで「家事労働の社会化」の果たす意味について考える。</li> <li>職業労働においては、女性が働くうえでの条件整備が徐々に改善されつつあるが、依然として多くの課題が残っていることを理解する。</li> </ul>	
後期	4. 男女共同参画社会をめざして	<ul style="list-style-type: none"> <li>男女平等および男女共同参画に向けての各種の法令について基本的な理解をはかる。</li> <li>男女共同参画社会の実現をめざし、家庭生活と職業労働を両立するためには、男女がどのように協力すればよいか、その課題について考える。</li> </ul>	
	第2節 家族・家庭と社会 1. 現代の家族	<ul style="list-style-type: none"> <li>人間形成の面での家族の基礎的役割とその重要性について理解する。</li> <li>家族形態の変化にみられる特徴とそれを規定する社会的要因を分析し、検討する。</li> <li>家族形態の相違による家庭生活のあり方について検討し、その多様性を理解する。</li> <li>家庭生活と現代の家庭に求められている諸機能を理解する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ワークシート</li> <li>プリント学習</li> <li>定期考査</li> </ul>
	2. 家庭とは？家族とは？	<ul style="list-style-type: none"> <li>家族周期の意味を知り、家族の発達段階によって課題がそれぞれ相違することを理解する。</li> <li>家族の信頼関係によってつちかわれる精神的・社会的な人間形成の重要性について理解する。</li> </ul>	
	3. 家族・家庭を守る法律	<ul style="list-style-type: none"> <li>多様化・個性化の時代を迎え、家族を守る法律(民法)の重要性がいちだんと増していることを理解する。</li> <li>人の一生と法律とのかかわりおよび家族に関する法律について理解する。</li> <li>改正案と比較しながら現行民法の問題点を考える。</li> </ul>	
	4. 福祉社会をめざして	<ul style="list-style-type: none"> <li>社会福祉や社会保障の必要性とそのしくみについて認識し、それぞれの範囲について理解する。</li> <li>安全で快適な生活を送るためには、各自の自助努力のみでなく、国による法的な整備や地方自治体による行政措置が必要であることを理解する。</li> <li>ボランティア活動についても取り上げ、民間の力の必要性と役割について理解を深める。</li> </ul>	
	第3節 私たちの将来設計	<ul style="list-style-type: none"> <li>時代の進展とともに、生活における価値観や生き方が多様化していることを認識し、自分らしく生きるためには、自分の価値観にもとづいて、生活設計を考えてみる必要があることを理解する。</li> <li>人生を心豊かに過ごすには、バランスのとれた生活時間の配分と時間の有効利用が必要であることを理解し、生活時間の個人的および社会的課題を考える。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ワークシート</li> <li>プリント学習</li> <li>定期考査</li> <li>生活時間調査(教 p. 25)</li> </ul>
	1. 私たちの生き方と生活設計	<ul style="list-style-type: none"> <li>個人の生活設計と家族の生活設計を関連させ、調整しながら、将来の設計をする必要があることを認識する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ライフデザインの作成(教 p. 27)</li> </ul>
	2. 生活時間の使い方	<ul style="list-style-type: none"> <li>自分らしいライフスタイルを描きながら、人生の時間軸にそって生活設計をたてる。</li> </ul>	
3. 生活をデザインしよう	<ul style="list-style-type: none"> <li>人生の目標を達成し、自分らしい生活が実現できるよう、各ライフステージの課題や生活資源、リスク管理について振り返りながら生活設計ができるようになる。</li> </ul>		
12	7章 住まう 第1節 人と住生活	<ul style="list-style-type: none"> <li>これから持続可能な社会を構築していくために、何ができるか考えて実践しようとする。”</li> <li>人にとってなぜ住まいが必要なのか、住まいの発生をさかのぼって考える。</li> <li>自分の日常生活を振り返り、その生活行為と生活時間のつながりや住まいの機能について理解する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ワークシート</li> <li>プリント学習</li> <li>定期考査</li> <li>疑似体験「一人暮らしの住まいを考える」</li> </ul>

学期	月	学習項目	学習内容(ねらい)および評価の観点	評価方法	
後期	1	1. 住まいの成り立ち 2. 気候・風土と住まいの工夫	<ul style="list-style-type: none"> <li>人生のライフステージに必要とされる居住条件と住まい方について考える。</li> <li>わが国の各地にみられる特徴的な住まいを比較し、住まいは、条件の異なる地域の気候や風土に応じてつくられたことを理解する。</li> </ul>		
		第2節 住生活の設計	<ul style="list-style-type: none"> <li>昔の住宅から現代の住宅までのわが国における住まいの変化を理解し、それぞれの時代の家族のあり方や住まい方を考える。</li> <li>住居の平面図から、そこに住む人がどのような住まい方ができるか考える。</li> </ul>	平面図の読み方・つくり方(教p.189, グループ討議・発表)	
		1-1. ライフスタイルと住まい	<ul style="list-style-type: none"> <li>自分らしい生き方を意識し、自分のライフスタイル(暮らし方や好み)にあった住まいの条件を考える。</li> <li>自分や家族の1日の生活行為に適応し、ライフステージに応じて転用できるような住まいについて考える。</li> <li>住まいは、人が何十年も暮らすものであり、だれでもどんな状況でも快適にすごせるような、住まいの必要条件を考える。</li> <li>最近の住まいにみられるユニバーサルデザインを研究し、住まいのなかで工夫・改善していく方法を考えていく。</li> <li>家族の生活行為と住空間とのかかわり、生活行為や動作に必要な広さ、動線などについて理解する。</li> </ul>	実技テスト「快適な勉強部屋づくり」 ・ワークシート ・プリント学習 ・定期考査	
		1-2. ライフスタイルと住まい	<ul style="list-style-type: none"> <li>住空間の計画の基本を理解したうえで、住んでいる人の暮らしを平面図から読みとり、望ましい間取りを考えられることのできる能力を養う。</li> <li>自分や家族の1日の生活行為に適応し、さまざまなライフステージにおいて転用できるような住居について検討できるようにする。</li> <li>インテリアの基本を理解し、個性的で居心地のよい部屋づくりを考える。</li> </ul>		
		2	2. 住空間をデザインする	<ul style="list-style-type: none"> <li>インテリアを構成する要素について理解し、自分のイメージに合ったインテリアデザインをもとに家具の配置を考える。</li> <li>日照・採光・通風・温度・湿度・遮音などの住環境が、健康な生活に大きな影響を与えることを理解し、衛生的な室内環境を整備するためには、どのような工夫が必要か考える。</li> <li>家庭内事故の原因について知り、乳幼児や高齢者、障害者などの家庭内事故を防止するためにはどのような安全対策が必要か考える。</li> </ul>	
			(後見返し) 住まいを楽しむ	<ul style="list-style-type: none"> <li>身近な地域の住環境について分析し、「住みよい環境」のためには何が必要か考える。</li> </ul>	
	3	第3節 住環境の整備	<ul style="list-style-type: none"> <li>住居内で使用される化学物質による空気汚染などの実態について知り、健康と住環境について関心を持ち、安心して住めるよりよい住環境について考える。</li> </ul>		
		1. 室内環境を快適に 2. 災害防止と安全管理	<ul style="list-style-type: none"> <li>住宅の広告を用いた地図づくりや、地域の活動について調べることで、さまざまな生活条件をもった人びとが、安心して住めるよりよい住環境について考える。</li> <li>阪神・淡路大震災の被害を大きくした原因についてまとめ、自然災害への対策について考える。・地域の防災マップの作成をとおして、地域社会の災害防止と安全管理への関心を高める。</li> <li>多様な生き方・価値観を反映したさまざまな住まい方や、自然環境や社会環境と住生活の関連について調べ、今後の住生活のあり方について考える。</li> </ul>	提出課題「防災マップ」	
		3. 地域コミュニティとまちづくり	<ul style="list-style-type: none"> <li>住まいの耐久年数を維持するためのメンテナンスについて理解を深めるほか、地震などの自然災害への対応策についても学習する。</li> </ul>		
		第4節 快適な住まいをめざして 1. 住まいへの新しい試み 2. 住まいの維持・改善	<ul style="list-style-type: none"> <li>戸建て住宅と賃貸住宅の違いについて調べ、今後の住生活の課題について考える。</li> <li>居住水準について理解し、現代の住宅や住環境の問題について関心を持つようにする。</li> </ul>		