学校番号	304

令和３年度　保健体育科

教科	保健体育	科目	保健	単位数	１単位	年次	１年次
使用教科書	「現代高等保健体育改訂版」　（大修館書店）						
副教材等	「現代高等保健体育ノート」（大修館書店）						

１　担当者からのメッセージ（学習方法等）

・健康について理解しよう。
・健康的な生活と行動について学習する。
・日常生活で直面する可能性のある健康課題について知り、その解決方法を考える。
・健康についての社会的な取組や個人での対応について学習する。
・身近な健康問題に興味をもつ。

２　学習の到達目標

・健康的な生活行動とはどのようなことか理解できるようになる。
・身近な健康問題に興味をもち、その解決方法について考えることができるようになる。
・健康や安全に対する社会的な取組を知り、個人的な対応と関連付けて実践できるようになる。
・心と体を一体としてとらえ、健康、安全について総合的に理解する。

３　学習評価(評価規準と評価方法)

観点	a:関心・意欲・態度	b:思考・判断	d:知識・理解
観点の趣旨	健康を保持増進するためには、自らの健康を適切に管理すること及び環境を改善していくことが重要であることに関心を持ち、個人生活及び社会生活における健康、安全課題に取り組もうとする。	健康を保持増進するための課題や個人生活及び社会生活における健康、安全課題についての解決を目指して、知識を活用した学習活動などにより、総合的に考え、判断し、それらを表している。	健康を保持増進するための課題や個人生活及び社会生活における健康、安全課題の解決に役立ち、自らの健康を適切に管理すること及び環境を改善していくための基礎的な事項を理解している。
評価方法	ワークシート ディスカッション等の事例を用いた活動 実習 ブレインストーミング	定期テスト ワークシート ディスカッション等の事例を用いた活動 実習 ブレインストーミング その他成果物	定期テスト ワークシート ディスカッション等の事例を用いた活動 実習 ブレインストーミング その他成果物

上に示す観点に基づいて、学習のまとまりごとに評価し、学年末に５段階の評定にまとめます。
学習内容に応じて、それぞれの観点を適切に配分し、評価します。

4　学習の活動

学期	単元名	学習内容	主な評価の観点			単元(題材)の評価規準	評価方法
			a	b	c		
1学期	現代社会と健康	私たちの健康のすがた 1.　わが国における健康水準の向上 2.　わが国における健康問題の変化	○		○	a:健康水準の向上について健康指標を調べる、資料を見る読むなどの学習活動に取り組もうとする。 b:健康水準向上の背景について考え、自身の考えを整理し、説明できる。 c:健康水準や疾病構造の変化に伴って「健康のすがた」が変わってきていることを理解し、新たな健康課題について知る。	ワークシート
		健康のとらえ方 1.　健康についての多様な考え方 2.　健康の成り立ちとその要因		○	○	a:「健康」とは何かについて資料を探す、見る、読むなどの学習活動に取り組もうとする。 b:「健康」について、理解したこと、自身の考えを基に見つけ、整理し、説明できる。 c:「健康」は様々な要因の影響を受けながら主体と環境の相互作用の下に成り立っていることを説明し、記述できる。	ワークシート ブレインストーミングの成果物
		健康と意思決定・行動選択 1.　意思決定・行動選択とそれに影響を与える要因 2.　健康的な意思決定・行動選択を実現する工夫	○	○		a:健康を保持増進する時の意思決定や行動選択に関連している要因を調べるなどの学習活動に取り組もうとする。 b:個人、社会生活や事例などと比較して分析し、道筋を立てて説明できる。 c:適切な意思決定や行動選択を行う過程について理解し、個人の力だけでなく健康にかかわる環境づくりについて記述、説明できる。	ワークシート
		健康に関する環境づくり 1.　健康づくりを支える環境 2.　ヘルスプロモーションの考え方にもとづく環境づくり	○	○	○	a:「健康」づくりを支える環境やヘルスプロモーションについて調べるなどの学習活動に取り組もうとする。 b:ヘルスプロモーションの考え方にもとづく環境づくりについて、説明できる。 c:ヘルスプロモーションの概念について理解している。	ワークシート

		生活習慣病とその予防 1.　生活習慣病とは 2.　生活習慣病の予防		○	○	a:日常の生活行動と生活習慣病について調べるなどの学習活動に取り組もうとする。 b:生活習慣病の要因と自身の日常の生活行動を比較・分析し、課題を見つけ、説明できる。 c:生活習慣病の例をあげ、なぜ生活習慣病と呼ばれるのかを理解している。	ワークシート
		食事と健康 1.　健康的な食生活の重要性と意義 2.　健康的な食生活習慣の形成	○	○	○	a:健康な生活を送る上での食事の意味について資料を探し、調べるなどの学習活動に取り組もうとする。 b:自身の食生活と健康的な食事について比較・分析し、課題を見つけ、説明できる。 c:健康的な食事のポイントについて理解し、自身の食生活を見直し、改善方法を考えることができる。	ワークシート
		運動と健康 1.　健康からみた運動の意義 2.　健康づくりのための運動習慣の形成	○	○	○	a:健康な生活を送る上での運動の意味について資料を探し、調べるなどの学習活動に取り組もうとする。 b:運動が健康に及ぼす影響について調べ、自身の生活と比較・分析できる。 c:健康づくりのための運動の必要性について理解している。	ワークシート
		休養・睡眠と健康 1.　健康からみた運動の意義 2.　健康からみたよりよい休養・睡眠のとり方	○	○	○	a:健康な生活を送る上での休養・睡眠意味について資料を探し、調べるなどの学習活動に取り組もうとする。 b:休養・睡眠が健康に及ぼす影響について調べ、自身の生活と比較・分析できる。 c:健康づくりのための休養・睡眠の必要性について理解している。	ワークシート

		喫煙と健康 1.　喫煙の健康影響 2.　喫煙開始の要因と依存性 3.　喫煙への対策	○	○	○	a:「喫煙」による健康被害や、有害物質について調べる、資料を見る、読むなどの学習活動に取り組もうとする。 b:「喫煙」がもたらす健康被害について社会生活の事例をもとに分析できる。 c:喫煙者やその周囲の人に起こる健康被害について理解し、各国の喫煙対策を例を上げて説明できる。	ワークシート
2学期		飲酒と健康 1.　飲酒の健康影響 2.　飲酒開始の要因と社会運動 3.　飲酒への対策		○	○	a:アルコールが脳や体にどのような影響を及ぼすか、またその健康影響について調べるなどの学習活動に取り組もうとする。 b:飲酒による健康影響について設定された課題に対して課題解決策を導き出せる。 c:飲酒による短期的、長期的影響について理解し、健康問題に対する個人や社会環境への対策例を挙げて説明できる。	ワークシート
		薬物乱用と健康 1.　薬物乱用の健康影響 2.　薬物乱用開始の要因と社会問題 3.　薬物乱用の防止と対策	○	○	○	a:薬物乱用について資料を探す、見る、読むなどの学習活動に取り組もうとする。 b:薬物乱用が個人及び首位の人々、社会にも影響があることを知り、自身でできる薬物乱用対策について考え、発表できる。 c:薬物乱用が心身の健康や社会に与える影響について理解し、その防止に向けた個人や社会環境への対策について説明できる。	ワークシート
		現代の感染症 1.　感染症とは 2.　新たに注目される感染症 3.　再び問題となっている感染症		○	○	a:感染症について調べ、現在どのような感染症があるか、また流行しているのかを調べる、発表するなどの学習活動に取り組もうとする。 b:新興感染症を具体的に挙げ、注目されている理由とともに説明できる。 c:再興感染症を具体的に挙げ、再び問題となっている理由について具体的に説明、発表できる。	ワークシート

		感染症の予防 1.　感染症予防の原則 2.　現代の感染症対策		○	○	a:感染症の予防法に調べる、発表するなどの学習活動に取り組もうとする。 b:感染症予防の原則について具体的に理解している。 c:現代の感染症対策について個人でできる対策と社会的な対策について分類し説明、発表できる。	ワークシート
		性感染症・エイズとその予防 1.　性感染症・エイズ 2.　性感染症・エイズの予防	○		○	a:性感染症・エイズとその予防について資料を調べる、読むなどの学習活動に取り組もうとする。 b:性感染症・エイズの現状を知り、感染拡大の理由や予防法を考え、意見交換できる。 c:性感染症・エイズとその予防には、社会的な対策を前提とした個人の取り組みが必要であること理解し、説明できる。	ワークシート ディスカッション等
		欲求と適応規制 1.　欲求と大脳の働き 2.　さまざまな欲求 3.　欲求不満と適応機制		○	○	a:欲求・欲求不満・適応機制について心と体のつながりについて調べる、自身の行動を振り返るなどの学習活動に取り組もうとする。 b:欲求の種類を理解し、欲求を分類し、適応機制について自身の行動を振り返り、心と体の相関関係を考えることができる。 c:人間の欲求の種類を理解し、欲求不満に対処するための適応機制の例を挙げて説明できる。	ワークシート
		心身の相関とストレス 1.　心身相関のしくみとストレス 2.　ストレスの影響と心の健康		○	○	a:心身相関やストレスについて考え、心と体の関係性、ストレスについて調べるなどの学習活動に取り組もうとする。 b:心と体の関連について考え、ストレスの原因について自身の考えを発表できる。 c:心と体の働きが相互に影響し合う関係やストレスの心理・社会的要因と物理的要因について説明できる。	ワークシート

		ストレスへの対処 1.　原因への対処 2.　とらえ方を変えることによる対処 3.　気分転換やリラクセーションなどによる対処 4.　信頼できる人や専門家への相談	○	○		a:ストレスへの対処について調べる、自身の実生活と置き換えて考えるなどの学習活動に取り組もうとする。 b:ストレスに対するさまざまな対処法について調べ、ストレスとどのうように関わっていくことが必要か考えることができる。 c:ストレスへのさまざまな対処法の例を挙げ、気分転換の方法についても自身の実生活と照らし合わせて考えることができる。	ワークシート ディスカッション 等
		心の健康と自己実現 1.　自己実現と心の健康との関係 2.　自己実現の道すじと達成	○	○		a:自己実現と心の健康の関係について、自身の実生活と置き換えて考えるなどの学習活動に取り組もうとする。 b:自己実現の過程は、それぞれの年代に応じた目標の積み重ねであることを理解している。 c:自己実現の達成の過程で、他者の価値観を尊重することの大切さについて理解している。	ワークシート ディスカッション 等
3学期		交通事故の現状と要因 1.　交通事故の現状 2.　交通事故の要因	○		○	a:交通事故の現状とその要因について資料を見る、読むなどの学習活動に取り組もうとする。 b:交通事故の現状を踏まえ調べたことを基に課題を見つけ、整理できる。 c:交通事故には、車両の特性や、当事者の意識や行動、周囲の環境が関連していることについて理解している。	ワークシート
		交通社会における運転者の資質と責任 1.　安全な運転のための資質 2.　交通事故の責任と補償		○	○	a:交通事社会における運転者の資質と責任について資料を見る、読むなどの学習活動に取り組もうとする。 b:安全な運転のための運転者の資質について具体的に説明できる。 c:交通事故の責任と補償について理解し、刑事上、民事上、行政上の責任について説明できる。	ワークシート

		安全な交通社会づくり 1.　法的な整備と施設･設備の充実 2.　車の安全性の向上		○	○	a:事故を防止し、安全な交通社会をつくるために必要な資料を見る、読む、考えるなどの学習活動に取り組もうとする。 b:安全な交通社会を実現するための法的整備と施設・設備の充実について説明できる。 c:車の安全装置について具体例を挙げて説明できる。	ワークシート ディスカッション等
		応急手当の意義とその基本 1.　応急手当の意義 2.　応急手当の手順	○		○	a:応急手当の必要性や意義について調べ、応急手当が必要な時にどのような行動が必要か考え、発表するなどの学習活動に取り組もうとする。 b:応急手当が必要な場面に遭遇した際、どのような行動をとるか考え、グループ等で発表し合うことができる。 c:応急手当の意義、重要性について理解し、傷病者を発見した時にどのように対応すべきか、ポイントをあげて、説明できる。	ワークシート
		心肺蘇生法 1.　心肺蘇生法の意義と原理 2.　心肺蘇生法の手順		○	○	a:心肺蘇生法の手順や AED の使い方を実践し、その注意点を考えるなどの学習活動に取り組もうとする。 b:心肺蘇生法や AED の実践や、他者が実施した手順や方法が正しいかを判断し、指摘し、互いに教え合う活動ができる。 c:胸骨圧迫、人工呼吸、AED による除細動の原理や心肺蘇生法の各手順のポイントを理解し、実践し、記述できる。	ワークシート 心肺蘇生法･AED実習

		日常的な応急手当 1.　けがの応急手当 2.　熱中症の応急手当	○		○	a:日常生活のどのような場面や状況で傷害等が発生するか調べる、考えるなどの学習活動に取り組もうとする。 b:日常生活で起こり得る傷害や熱中症などの疾病について学んだことを基に、どのような応急手当が必要か調べ、説明することができる。 c:日常的なけがや熱中症の応急手当の手順や方法を理解し、記述できる。	ワークシート

※　表中の観点について　a:関心・意欲・態度　　b:思考・判断・表現
　　c:技能　　d:知識・理解

※　年間指導計画（例）作成上の留意点

・原則として一つの単元（題材）で全ての観点について評価することとなるが、学習内容（小単元）の各項目において特に重点的に評価を行う観点（もしくは重み付けを行う観点）について○を付けている。

学校番号	304

令和３年度　保健体育科

教科	保健体育	科目	保健	単位数	１単位	年次	２年次
使用教科書	「最新高等保健体育」（大修館書店）						
副教材等	「最新高等保健体育ノート」（大修館書店）						

１　担当者からのメッセージ（学習方法等）

・生涯の各段階の健康課題を理解しよう。
・保健・医療制度、保健活動及び地域の保健・医療機関について知ろう。
・現代の環境問題について基礎的な事項を理解しよう。
・食品と健康、食品の衛生管理について知ろう。
・労働と健康について考えよう。

２　学習の到達目標

・男女の性の違いについて理解し、適切な家族計画について理解することができる。
・我が国の保健・医療制度について理解し、個人的に活用できるようになる。
・保健衛生活動、食品衛生活動について理解する。
・労働災害の防止と適切な健康管理及び安全管理について理解する。

３　学習評価(評価規準と評価方法)

観点	a:関心・意欲・態度	b:思考・判断	d:知識・理解
観点の趣旨	生涯の各段階において健康課題があり、自らこれに適切に対応する必要があることに関心を持つとともに、我が国の保健・医療制度や機関を適切に活用することが重要であることに関心を持ち、個人生活及び社会生活における健康、安全課題に取り組もうとする。	生涯の各段階の健康課題の解決と、我が国の保健・医療制度の活用の仕方を理解することを目指して、知識を活用した学習活動などにより、総合的に考え、判断し、それらを表している。	生涯の健康課題の解決のための基礎的な事項を理解するとともに、我が国の保健・医療制度を活用していくための基礎的な事項を理解している。
評価方法	ワークシート ディスカッション等の事例を用いた活動 実習 ブレインストーミング	定期テスト ワークシート ディスカッション等の事例を用いた活動 実習 ブレインストーミング その他成果物	定期テスト ワークシート ディスカッション等の事例を用いた活動 実習 ブレインストーミング その他成果物

上に示す観点に基づいて、学習のまとまりごとに評価し、学年末に５段階の評定にまとめます。
学習内容に応じて、それぞれの観点を適切に配分し、評価します。

4　学習の活動

学期	単元名	学習内容	主な評価の観点			単元(題材)の評価規準	評価方法
			a	b	c		
1学期	生涯を通じる健康	思春期と健康 1.　思春期には、生殖器が発達する 2.　思春期には不安や悩みが多い	○	○		a:思春期と健康について必要な資料を見る、読む、考えるなどの学習活動に取り組もうとする。 b: 思春期の心の発達にかかわる健康課題について考え、理解し、自身の実生活に照らし合わせて考えることができる。 c: 思春期における体の変化について理解し、具体的に説明できる。	ワークシート ブレインストーミングの成果物
		性への関心・欲求と性行動 1.　性意識には男女で差がある 2.　不正確な情報にまどわされない		○	○	a:思春期における性への関心・欲求と性行動について必要な資料を見る、読む、考えるなどの学習活動に取り組もうとする。 b:性意識には男女でどのような差があるかを考え、理解し、説明できる。 c:性情報が性行動の選択に影響を及ぼす例をあげて説明できる。	ワークシート
		妊娠・出産と健康 1.　母体の健康を維持しよう 2.　母子保健サービスを活用しよう	○	○		a: 妊娠・出産と健康について必要な資料を見る、読む、考えるなどの学習活動に取り組もうとする。 b:妊娠・出産の過程における健康課題について考え、理解し、説明できる。 c:妊娠・出産期に活用できる母子保健サービスについて理解し、具体例をあげて説明できる。	ワークシート
		避妊法と人工妊娠中絶 1.　安全で確実な避妊法を選ぶ必要がある 2.　人工妊娠中絶は、女性にとって大きな負担となる		○	○	a:避妊と人工妊娠中絶について必要な資料を見る、読む、考えるなどの学習活動に取り組もうとする。 b:家族計画の意義と適切な避妊法について考え、理解し、説明できる。 c:人工妊娠中絶が女性の心身に及ぼす影響について理解し、具体的に説明できる。	ワークシート

		結婚生活と健康 1.　心身の発達が健康生活の基盤となる 2.　よいコミュニケーションが結婚生活を支える	○		○	a:結婚生活と健康について必要な資料を見る、読む、考えるなどの学習活動に取り組もうとする。 b:心身の発達と結婚生活の関係について考え、理解し、説明できる。 c:結婚生活を健康的に送るために必要な考え方や行動について理解し、具体的に説明できる。	ワークシート ディスカッション等
		中高年期と健康 1.　中高年期を健やかに過ごすために 2.　中高年期の健康を支える取り組みが進んでいる		○	○	a:中高年期と健康について必要な資料を見る、読む、考えるなどの学習活動に取り組もうとする。 b:都市をとることにともなう心身の変化には、どのようなものがあるか考え、理解し、説明できる。 c:中高年期を健やかに過ごすための社会的な取り組みついて理解し、具体的に説明できる。	ワークシート
2学期		医薬品とその活用 1.　正しい使い方が医薬品の効果を高める 2.　医薬品の安全性を守る取り組みがある	○	○		a:医薬品とその活用について必要な資料を見る、読む、考えるなどの学習活動に取り組もうとする。 b:医薬品の正しい使用法について考え、理解し、説明できる。 c:医薬品の安全性を守る取り組みについて理解し、具体的に説明できる。	ワークシート
		医療サービスとその活用 1.　だれもが必要な医療を受けられる 2.　医療機関にはさまざまな役割がある 3.　医療サービスを上手に活用しよう	○		○	a:医療サービスとその活用について必要な資料を見る、読む、考えるなどの学習活動に取り組もうとする。 b:さまざまな医療機関の役割について考え、理解し、説明できる。 c:医療サービスを受けるときの留意点について理解し、具体的に説明できる。	ワークシート
		保健サービスとその活用 1.　保健行政は健康づくりを支援する 2.　私たちはいろいろな保健サービスを活用できる		○	○	a:保健サービスとその活用について必要な資料を見る、読む、考えるなどの学習活動に取り組もうとする。 b:保健行政の役割について考え、理解し、説明できる。 c:保健サービスの活用について理解し、具体的に説明できる。	ワークシート

		さまざまな保健活動や対策 1.　多くの活動が、私たちの健康を支えている 2.　ヘルスプロモーションにもとづく活動と私たち	○	○		a:さまざまな保健活動や対策について必要な資料を見る、読む、考えるなどの学習活動に取り組もうとする。 b:民間機関・国際機関などの保健活動や対策について考え、理解し、説明できる。 c:ヘルスプロモーションにもとづく活動について理解し、具体的に説明できる。	ワークシート
	社会生活と健康	大気汚染と健康 1.　大気を汚染する物質が放出されている 2.　大気汚染は健康にさまざまな影響を及ぼす	○		○	a:大気汚染と健康について必要な資料を見る、読む、考えるなどの学習活動に取り組もうとする。 b:大気汚染の原因とその健康影響について考え、理解し、説明できる。 c:地球規模の環境問題について理解し、具体的に説明できる。	ワークシート
		水質汚濁、土壌汚染と健康 1.　水質汚濁は健康に影響を及ぼすことがある 2.　土壌汚染は健康にさまざまな影響を及ぼす		○	○	a:水質汚濁、土壌汚染と健康について必要な資料を見る、読む、考えるなどの学習活動に取り組もうとする。 b:水質汚濁の原因とその健康影響について考え、理解し、説明できる。 c:　土壌汚染の原因とその健康影響について考え、理解し、説明できる。	ワークシート
3学期		環境汚染を防ぐ取り組み 1.　環境汚染の状況は変化している 2.　環境汚染を防ぐ、さまざまな取り組みがある	○	○		a:環境汚染を防ぐ取り組みについて必要な資料を見る、読む、考えるなどの学習活動に取り組もうとする。 b:こんにちの環境汚染の特徴について考え、理解し、説明できる。 c:　環境汚染を防ぐためのさまざまな取り組みについて考え、理解し、説明できる。	ワークシート
		ごみの処理と上下水道の整備 1.　ごみを適切に処理するために 2.　安全で質のよい水を確保するために	○		○	a:ごみの処理と上下水道の整備について必要な資料を見る、読む、考えるなどの学習活動に取り組もうとする。 b:ごみの処理の現状や、その課題について考え、理解し、説明できる。 c:安全で質のよい水を確保するためのしくみと課題について考え、理解し、説明できる。	ワークシート

		食品の安全を守る活動 1.　食品の安全は、私たちの健康を左右する 2.　行政、生産・製造者がそれぞれの役割を果たす 3.　私たちも食品の安全を守る役割を担っている		○	○	a:食品の安全を守る活動について必要な資料を見る、読む、考えるなどの学習活動に取り組もうとする。 b:行政や生産・製造者による食品の安全のための対策について考え、理解し、説明できる。 c:食品の安全のため、消費者がおこなうべきことについて考え、理解し、説明できる。	ワークシート
		働くことと健康 1.　働き方とともに、健康問題も変わってきた 2.　労働災害を防ぐために	○	○		a:働くことと健康について必要な資料を見る、読む、考えるなどの学習活動に取り組もうとする。 b:働く人の健康問題がどのように変化してきたかについて考え、理解し、説明できる。 c:労働災害の防ぎ方について考え、理解し、説明できる。	
		働く人の健康づくり 1.　働く人の健康を保持増進するために 2.　余暇の有効活用は人生の質を高める	○		○	a:働く人の健康づくりについて必要な資料を見る、読む、考えるなどの学習活動に取り組もうとする。 b:職場がおこなう健康増進対策について考え、理解し、説明できる。 c:余暇の大切さと活用の仕方について考え、理解し、説明できる。	ワークシート

※　表中の観点について　a:関心・意欲・態度　　b:思考・判断・表現
c:技能　　d:知識・理解

※　年間指導計画（例）作成上の留意点
・原則として一つの単元（題材）で全ての観点について評価することとなるが、学習内容（小単元）の各項目において特に重点的に評価を行う観点（もしくは重み付けを行う観点）について○を付けている。