学校番号	３０６

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　出版）						
副教材等	現代高等保健体育ノート改訂版（大修館書店　出版）						

１ 担当者からのメッセージ（学習方法等）

・健康・安全について理解しよう。
・健康的な生活行動について学ぶ。
・日常生活で直面するであろう健康課題を知り、その解決方法を考える。
・健康や安全についての社会的な取組や個人での対応について知る。
・身近な健康問題に興味をもってもらう。

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みを知り、個人的な対応と関連づ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	c: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・安全課題について、意欲的に学習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めざして、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	健康の考え方と成り立ち 1.健康についてはさまざまな考え方がある 2.健康はさまざまな要因から成り立っている		○	○	a:「健康」とは何かについて資料を探したり、見たり読んだりする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、自身の考えを基に課題を見つけたり、整理したり、説明することができる。 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たり、記述したりすることができる。	ワークシート ノート
		私たちの健康のすがた 1.わが国の健康水準は向上を続けてきた 2.健康問題は時代とともに変化する	○		○	a:わが国における健康水準の変化,わが国における健康問題の変化について，資料を探したり，見たり,読んだりするなどの学習活動に意欲的に取り組もうとしている。 b:わが国における健康水準の変化,わが国における健康問題の変化について,資料等で調べたことをもとに，課題を見つけたり，整理したりするなどして，それらを説明している。 c:平均寿命ののびと死亡率の低下,健康水準向上の背景，生活習慣病の増加，わが国の新たな健康問題について，基礎的な事項を理解している。	ワークシート ノート
		健康に関する意思決定･行動選択 1.適切な意思決定･行動選択は重要である 2.適切な意思決定･行動選択するために 3.健康にかかわる環境づくりが重要である	○	○		a:意志決定・行動選択とそれに影響を与える要因，健康的な意志決定・行動選択を実現する工夫について,課題の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:意志決定・行動選択とそれに影響を与える要因，健康的な意志決定・行動選択を実現する工夫について，課題を見つけたり，整理したりするなどして，それらを説明している。 c:意志決定・行動選択にかかわる個人的・社会的要因，情報の収集，計画と評価，社会的な影響力への対処について,課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解している。	ワークシート ノート

		生活習慣とその予防 1.生活習慣と関連の深い病気を生活習慣病という 2.生活習慣病を予防しよう		○	○	a:病およびその予防法ついて，資料を探したり，見たり，読んだりするなどの学習活動に意欲的に取り組もうとしている。 b:生活習慣病およびその予防法ついて，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，総合的に考え，判断し，それらを表している。 c:成人病，生活習慣病の呼称の由来や病例，生活習慣病の予防対策について，課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解している。	ワークシート ノート
		食事と健康 1.食事は健康の基礎である 2.健康的な食事をとろう	○	○	○	a:健康的な食生活の重要性と意義，健康的な食生活習慣の形成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。 b:健康的な食生活の重要性と意義，健康的な食生活習慣の形成について，資料等で調べたことをもとに，課題を見つけたり，整理したりするなどして，それらを説明している。 c:健康的な食生活の重要性，食事の今日的課題としてエネルギーの過剰摂取による肥満やメタボリックシンドローム，健康的な食生活習慣の形成について，課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解している。	ワークシート ノート
		運動・休養と健康 1.適度な運動が健康をつくる 2.休養が疲労を回復し、活力をよみがえらせる	○	○	○	a:健康からみた運動の意義，健康づくりのための運動習慣の形成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。 b:健康からみた運動の意義，健康づくりのための運動習慣の形成について，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。 c:健康からみた運動の意義や今日的課題，健康づくりのための有酸素運動や筋肉に負荷をかける運動，運動のための環境づくりについて，課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解している。	ワークシート ノート
2学期	現代社会と健康	喫煙と健康 1.喫煙は、健康に大きな影響をもたらす 2.喫煙を始めるとなかなかやめられなくなる 3.たばこ対策は全世界で進められている		○	○	a:喫煙の健康影響，喫煙開始の要因と依存性，日本や世界におけるたばこ対策について，課題の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:喫煙の健康影響，喫煙開始の要因と依存性，日本や世界におけるたばこ対策について，学習したことを，個人および社会生活や事例などと比較したり，分類したり，分析したりするなどして，筋道を立ててそれらを説明している。 c:喫煙と生活習慣病とのかかわり，受動喫煙による健康影響，喫煙の開始要因，ニコチンによる依存性，たばこ対策としての健康増進法や未成年者喫煙禁止法，たばこ規制枠組条約などについて，課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解している。	ワークシート ノート

		飲酒と健康 1.アルコールは、脳や体に影響を及ぼす 2.長期間の過度の飲酒は多くの問題を引き起こす 3.さまざまな飲酒対策がおこなわれている		○	○	a:飲酒による健康への短期的および長期的影響,飲酒の開始要因と社会問題,飲酒による健康被害を防ぐさまざまな対策について,課題の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:飲酒による健康への短期的および長期的影響,飲酒の開始要因と社会問題,飲酒による健康被害を防ぐさまざまな対策について,学習したことを,個人および社会生活や事例などと比較したり，分類したり，分析したりするなどして,筋道を立ててそれらを説明している。 c:飲酒による健康への短期的影響と長期的影響,飲酒の開始要因と社会問題,飲酒による健康被害を防ぐさまざまな対策としての未成年者飲酒禁止法などについて,課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解している。	ワークシート ノート
		薬物乱用と健康 1.「1 回だけ」でも薬物は人生を台なしにする 2.自分の周囲や社会にも薬物は悪影響をもたらす 3.薬物には多面的な対策が必要である	○	○	○	a:薬物乱用や薬物依存による健康への悪影響,薬物乱用の開始要因と社会問題,薬物乱用による健康被害を防ぐためのさまざまな対策について,課題の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:薬物乱用や薬物依存による健康への悪影響,薬物乱用の開始要因と社会問題,薬物乱用による健康被害を防ぐためのさまざまな対策について,学習したことを生活や事例などと比較したり，分類したり，分析したりするなどして，筋道を立ててそれらを説明している。 c:薬物乱用や薬物依存による健康への悪影響,薬物乱用の開始要因と社会問題,薬物乱用による健康被害を防ぐためのさまざまな対策について,課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解している。	ワークシート ノート
		感染症とその予防 1.病原体が原因の病気を感染症という 2.問題となる感染症は変化してきている 3.感染症の予防は、社会と個人で取り組む		○	○	a:望ましくない習慣をやめる,望ましくない周囲の圧力をはね返す，などの状況を設定し，課題の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:望ましくない習慣をやめる,望ましくない周囲の圧力をはね返す，などの状況を設定し，課題の解決をめざして,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。 c:望ましくない習慣をやめる,望ましくない周囲の圧力をはね返す,などの状況における意志決定・行動選択にかかわる基礎的な事項を理解している。	ワークシート ノート

2学期	現代社会と健康	性感染症・エイズとその予防 1.性感染症・エイズが若者の間で問題となっている 2.性感染症・エイズは予防できる		○	○	a:性感染症・エイズとは何か，性感染症・エイズの個人と社会に分けた予防対策について，課題の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:性感染症・エイズの予防法について，学習したことを，個人および社会生活や事例などと比較したり，分類したり，分析したりするなどして，筋道を立ててそれらを説明している。 C:性器クラミジア感染症などの性感染症，エイズと HIV の関係，性感染症・エイズの予防法について個人と社会に分けた対策について，課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解している。	ワークシート ノート
		欲求と適応機制 1.欲求は成長とともに多様化する 2.欲求不満や葛藤をやわらげる心の働きがある	○		○	a:心と大脳の働き，人間のさまざまな欲求，欲求不満に対処するための適応機制について，資料を探したり，見たり，読んだりするなどの学習活動に意欲的に取り組もうとしている。 b:心と大脳の働き，人間のさまざまな欲求，欲求不満に対処するための適応機制について学習したことを，個人生活の事例などと比較したり，分類したり，分析したりするなどして，筋道を立ててそれらを説明している。 c:大脳辺縁系と大脳新皮質の働き，生理的欲求と心理的欲求，欲求不満に対処するためのさまざまな適応機制について，基礎的な事項を理解している。	ワークシート ノート
3学期	現代社会と健康	心身の相関とストレス 1.心と体は一体となって働いている 2.ストレスは、心と体に影響を及ぼす		○	○	a:心身相関のしくみとストレスの原因，ストレスの影響と心の健康について，課題の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:心身相関のしくみとストレスの原因，ストレスの影響と心の健康について，学習したことを，個人生活の事例などと比較したり，分類したり，分析したりするなどして，筋道を立ててそれらを説明している。 c:心身相関のしくみと自律神経系や内分泌系の働き，ストレスの原因，ストレスの影響と心の健康について，基礎的な事項を理解している。	ワークシート ノート
		心の健康のために 1.ストレスにはさまざまな対処法がある 2.自己実現は、心の健康につながる		○	○	a:ストレスの原因へのさまざまな対処法について，課題の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:ストレスの原因へのさまざまな対処法について，課題の解決を目指して総合的に考え，判断し，それらを表している。 c:ストレスの原因へのさまざまな対処法について，課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解している。	ワークシート ノート

		交通事故の現状と要因 1.若者では自動車と二輪車の事故が多い 2.3つの要因がかかわって交通事故が起こる	○		○	a:交通事故の現状とその要因について,資料を探したり，見たり，読んだりするなどの学習活動に意欲的に取り組もうとしている。 b:交通事故の現状とその要因について,資料等で調べたことをもとに，課題を見つけたり，整理したりするなどして，それらを説明している。 c:交通事故の現状,交通事故の要因として主体要因・環境要因・車両要因について，基礎的な事項を理解している。	ワークシート ノート
		交通事故を防ぐために 1.運転者には資質と責任が必要である 2.安全な交通社会づくりが進められている		○	○	a:安全な運転のための資質,交通事故の責任と補償について,課題の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:安全な運転のための資質,交通事故の責任と補償について学習したことを,個人および社会生活や事例などと比較したり，分類したり，分析したりするなどして,筋道を立ててそれらを説明している。 c:安全な運転のための資質,交通事故における刑事上の責任・民事上の責任・行政上の責任，交通事故の補償について,課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解している。	ワークシート ノート
		応急手当の意義とその基本 1.適切な応急手当は命を救い、痛みをやわらげる 2.応急手当の最初のポイントは確認と観察である	○		○	a:応急手当の意義やその手順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。 b:応急手当の意義やその手順について,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。 c:応急手当の意義,応急手当の手順として安全の確認・反応の確認・呼吸の確認について，基礎的な事項を理解している。	ワークシート ノート
		日常的な応急手当 1.けがに応急手当がある 2.熱中症には適切な手当が大切である	○		○	a:けがの応急手当,熱中症の応急手当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。 b:けがの応急手当，熱中症の応急手当について,課題の解決をめざして,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。 c:日常的なけがの応急手当,熱中症の応急手当について，基礎的な事項を理解している。	ワークシート ノート
		心肺蘇生法の原理とおこない方 1.心肺蘇生法は原理にもとづいている 2.心肺蘇生法には適切な手順がある		○	○	a:心肺蘇生法の実習に関心をもち,学習活動に意欲的に取り組もうとしている。 b:心肺蘇生法の実習について総合的に考え,判断し，それらを表している。 c:心肺蘇生法について,基礎的な事項を理解している。	ワークシート ノート

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

※　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。