

## 5 保健体育

学校番号

208

## 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）						
副教材等	現代高等保健体育ノート 改訂版（大修館）						

## 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おう。

## 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、学習のまとめりにごに評価し、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いたり、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  ブレインストーミングの成果物
		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:健康水準の向上について健康指標を調べたり、資料を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:健康水準向上の背景について考え、自身の考えを整理し、説明することができる。 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: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たり分析したりする。また、筋道を立てて説明することができる。 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、説明することができる。	ワークシート
		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:日常の生活行動と生活習慣病について調べたりす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、課題を見ついたり、説明したりすることができる。 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、その予防法について記述、説明できる。	ワークシート
		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:健康な生活を送る上での食事の意味について資料を探したり、調べたりす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、課題を見ついたり、説明したりすることができる。 c:健康的な食事について理解し、健康的な食事のポイントについて記述、説明することができる。また、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・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:健康な生活を送る上での運動の意味について多様な運動の種類やその効果について調べ、まとめ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たことを基に、自身の生活と比較・分析することができる。 c:健康づくりのための運動や休養の必要性について理解し、健康によい運動の行い方・休養の取り方を説明・記述することができる。	ワークシート
1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」による健康被害や、有害物質について調べたり、資料を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:「喫煙」がもたらす健康被害について自身の生活や社会生活の事例を基に喫煙対策について分析することができる。 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、日本や世界各国における喫煙対策について例を上げ、説明することができる。	ワークシート ディスカッション等
		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: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自身の考えや課題解決策を導き出すことができる。 c:飲酒による短期的影響と長期的欲求について理解し、健康問題に対する個人や社会環境への対策の例を挙げるなどの説明及び記述ができる。	ワークシート 課題学習の成果物等
2学期	現代社会と健康	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:薬物乱用が個人及び周囲の人々、社会にも影響があることを知り、自身でできる薬物乱用への対策について考え、発表することができる。 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、記述することができる。	ワークシート ロールプレイグによる判別発表等
		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:感染症について調べ、現在どのような感染症があるのか、また、流行しているのかを調べたり、発表するなどの学習活動に取り組もうとする。 b:感染症を予防し流行を防ぐためにはどのような対策が必要か、個人でできる対策、社会的な対策に分類して考えることができる。 c:感染症問題に関して例をあげて説明したり、感染症の予防対策について、個人でできる対策と社会的な対策について分類して、記述・説明できる。	ワークシート 課題学習の成果物等

	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・エイズとその予防について課題の解決に向けての調べものや、意見交換・話し合い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、感染拡大の理由やどのように予防するのかを考え、意見交換することができる 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組が必要であることについて理解し、説明や記述することができる。	ワークシート 課題学習の成果物等
		グループワーク	○	○	○	A:グループで興味のある題材をもとに調べたり、自らの現状を考え照らしあわせたりして学習活動に取り組もうとする。 B:題材について考え、その原因や対処法を調べ、自分たちができることはなんなのかを考えることができる。 C:題材についてその関連性やその及ぼす影響などについて考え、記述することができる。	ディスカッション、模造紙、資料等
3学期	障害を通じる健康	思春期と健康 1. 思春期の体と健康について知る 2. 思春期の心と健康を考える	○	○	○	A:男女の思春期の変化の違いや心の変化を知り、学習活動に取り組もうとする。 B:男女の思春期の心・身体の変化の違いを知り、異性への接し方を考えることができる。 C:思春期の状況を知ることにより、同性・異性の心や体を理解し、思春期の心と身体の健康について説明、記述することができる。	ワークシート 課題学習の成果物等
		性意識と性行動の選択 1. 性意識の変化と異性の尊重 2. 性に関する情報と性行動		○	○	A:性意識の変化と異性の尊重、性に関する正しい情報入手の仕方を考え、意見交換や話し合いなどの学習活動に取り組もうとする。 B:男女の性意識の変化を知り、異性への接し方を考えることができる。 C:性意識の変化や性に関する正しい情報を知ることにより、性行動の選択について説明、記述できる。	ワークシート 課題学習の成果物等
		結婚生活と健康 1. 心身の発達と結婚生活 2. 結婚生活と家族の健康	○	○	○	A:現代で問題視されている平均初婚年齢の引き上げや高齢出産や家庭を築くことで必要なことを調べ、意見することなど学習活動に取り組もうとする。 B:パートナーと良好な人間関係を築くことについて自身の考えや課題解決策を導き出すことができる。 C:結婚生活が個人だけの問題ではないということについて理解し、家族の健康の基盤づくりなど説明、記述することができる。	ワークシート 課題学習の成果物等

		妊娠・出産と健康 1. 受精・妊娠・出産 2. 妊娠・出産期の健康のために	○	○	A: 健全な妊娠期間を送る上での受精から妊娠、妊娠から出産について資料を探したり、調べたりするなどの学習活動に取り組もうとする。 b: 健全な出産を迎えることについて、課題や問題点を見つけたり、その解決方法について考えたりすることができる。 c: 健全な出産を迎えることについて理解し、妊娠状態を把握し、どの時期にどのようなことが予想されるかについて記述、説明することができる。	ワークシート 課題学習の 成果物等
		家族計画と人工妊娠中絶 1. 家族計画の意義と避妊法 2. 人工妊娠中絶		○	a: 家族計画・人口妊娠中絶について調べ、現在どのような問題があるのかを調べたり、話し合うなどの学習活動に取り組もうとする。 b: 人口妊娠をすることでどのような問題があるか、個人でできる対策、社会的な対策に分類して考えることができる。 c: 人工妊娠中絶について、命の尊さを知り、個人でできる対策と社会的な対策について分類して、記述・説明できる。	ワークシート 課題学習の 成果物等

※ 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。