学校番号	３０１０

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）						

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	定期テスト ノート プリント 受講態度の観察等	定期テスト ノート プリント 受講態度の観察等	定期テスト ノート プリント 受講態度の観察等

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」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。	プリント 授業態度の観察 定期考査 等
		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。	プリント 授業態度の観察 定期考査 等
		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。	プリント 授業態度の観察 定期考査 等

	現代社会と健康	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基づく環境づくり	○	○	○	a：健康づくりを支える環境，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：健康づくりを支える環境，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いる。また，筋道を立ててそれらを説明している。 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。	プリント 授業態度の観察 定期考査 等
		生活習慣とその予防 1.生活習慣とは 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、課題を見つけたり、説明したりすることができる。 c：健康づくりを支える自然環境および社会環境，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，課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解している。	プリント 授業態度の観察 定期考査 等
		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、課題を見つけたり、説明したりすることができる。	プリント 授業態度の観察 定期考査 等

1学期	現代社会と健康					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。	
		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。	プリント 授業態度の観察 定期考査 等
2学期	現代社会と健康	休養・睡眠と健康 1.健康からみた休養・睡眠の意義 2.健康からみたよりよい休養・睡眠のとり方	○	○	○	a：健康からみた休養・睡眠の意義，健康からみたよりよい休養・睡眠のとり方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：健康からみた休養・睡眠の意義，健康からみたよりよい休養・睡眠のとり方について，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：健康からみた休養の意義，健康からみたよりよい休養のとり方について，課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解している。	プリント 授業態度の観察 定期考査 等
		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。	プリント 授業態度の観察 定期考査 等

	現代社会と健康					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。	
		飲酒と健康 1.飲酒の健康影響 2.飲酒開始の要因と社会問題 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。	プリント 授業態度の観察 定期考査 等
		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。	プリント 授業態度の観察 定期考査 等
		現代の感染症 1.感染症とは 2.新たに注目されている感染症 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。	プリント 授業態度の観察 定期考査 等

	現代社会と健康					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。	
		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課題の解決に向けての調べものや、意見交換・話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。	プリント 授業態度の観察 定期考査 等
		欲求と適応機制 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ついて調べたり、自身の行動を振り返り記述す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、欲求を分類したり、適応機制について自身の行動を振り返り、心と体がどのように作用しているか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あげて説明、記述することができる。	プリント 授業態度の観察 定期考査 等
		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たりする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したり整理したりすることができる。	プリント 授業態度の観察 定期考査 等

2学期	現代社会と健康					c：心と体の働きが相互に影響しあ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・記述することができる。	
		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：ストレスへのさまざまな対処方法について，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：ストレスへのさまざまな対処法について，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：ストレスにはさまざまな対処方法があり，それらのなかから自分なりの対処方法を身につけることが心の健康のために重要であることを理解している。	プリント 授業態度の観察 定期考査 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：ストレスへの対処について、調べたり、自身の実生活と置き換えて考えたりする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、どのようにストレスと関わっていくことが必要か、自身の生活を振り返って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あげることができ、自己実現と心の健康の関係について考え、記述することができる。	プリント 授業態度の観察 定期考査 等
3学期	現代社会と健康	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原因について資料を見たり、読んだりするなどの学習活動に取り組もうとする。 b：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たり、整理したりすることができる。	プリント 授業態度の観察 定期考査 等

						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、記述することができる。	
		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 ：交通事故の現状とその原因について資料を見たり、読んだりするなどの学習活動に取り組もうとする。 b ：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たり、整理したりすることができる。 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、記述することができる。	プリント 授業態度の観察 定期考査 等
	現代社会と健康	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 ：交通事故の現状とその原因について資料を見たり、読んだりするなどの学習活動に取り組もうとする。 b ：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たり、整理したりすることができる。 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、記述することができる。	プリント 授業態度の観察 定期考査 等
		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 3.エイズ以外の性感染症について 4.感染予防には、コンドームがいちばん	○	○	○	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。また感染予防を正しく実施することができる。	授業用資料 独自作成 配布 授業用プリント作成 配布 授業態度の観察 定期考査 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

※　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）について〇を付けている。