学校番号	3015

令和３年度　保健体育科

教科	保健体育科	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　（大修館書店）						
副教材等	なし						

１　担当者からのメッセージ（学習方法等）

・個人及び社会生活における健康・安全について理解を深める。
・生涯を通じて自らの健康を適切に管理し、改善していく資質や能力を育てる。

２　学習の到達目標

・生徒が意欲的に授業に取り組めるよう、課題学習や調べ学習を取り入れる。
・各自の興味・関心を尊重するとともに基礎的知識の充実と発展的な内容への興味付けを行う。

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、自らの健康管理及び環境改善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	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。 c：健康水準や疾病構造の変化に伴って「わが国における健康問題」が変わってきていることを理解し、新たに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 ブレインストーミングの成果物
		健康と意志決定・行動選択 1.　意志決定・行動選択とそれに影響を与える要因 2.　健康的な意志決定・行動選択を実現する工夫	○	○		a：健康を保持増進する時の意志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、自ら創意工夫したアイデアを、筋道を立てて説明することができる。	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：ヘルスプロモーションについて調べたり、その考え方にもとづく環境づくりの事例を探したりするなどの学習活動に取り組もうとする。 b：環境づくりのさまざまな事例を比較・分析し、自身の考えを整理したうえで説明することができる。 c：健康づくりのための環境の重要性を理解し、ヘルスプロモーションの考え方にもとづき、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

	現代社会と健康	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：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. 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。 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 課題学習の成果物など
		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の必要性について理解し、健康によい運動の行い方を説明・記述することがきできる。	ワークシート
		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：健康づくりのための休養や睡眠の指針について資料を探したり、今日的な課題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：健康的な休養のとり方について、自身の休養と比較し、今日的な課題と照らし合わせることで、課題の解決策を導き出すことができる。 c：健康的な休養・睡眠について、その必要性を理解し、よりよいとり方に説明・記述することができる。	ワークシート
2学期	現代社会と健康	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。 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 ディスカッションなど

	現代社会と健康	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 課題学習の成果物など
		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。	ワークシート ロールプレイングによる班別発表など
		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		○	○	b：感染症の過去と現在を比較し、今日的な課題を見つけたり、解決策について考えることができる。 c：新興感染症・再興感染症それぞれの問題点について理解し、その予防対策について説明・記述することができる。	ワークシート 課題学習の成果物など
		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：感染症予防の原則について調べ、現在取り組まれている感染症対策に関する資料を収集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のそれぞれについて記述・説明できる。	ワークシート 課題学習の成果物など

		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
	現代社会と健康	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について調べたり、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。 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。	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。 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。	ワークシート 課題学習の成果物など
		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：ストレスの原因について考え、原因の克服が困難な場合にはストレスのとらえ方を変えるなど、対処の方法について学習しようとしている。 b:気分転換などストレスへの対処方法について、自身の対処方法も踏まえ、多くの対処方法をまとめ発表することができる。 c：自身でできる対処方法、自身ではどうしようもなく専門家に相談する対処方法など、多くの対処方法について例をあげ、説明することができる。	ワークシート 課題学習の成果物など
		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：自己実現のためにはどうすればよいか、どのように道すじを立てていくかなどについて考え、心の健康とも関連させるなど、自ら学習活動に取り組もうとする。 c:自己実現のために他者を犠牲にすることなく、他者の価値観を尊重することの重要性について、説明・記述することができる。	ワークシート 課題学習の成果物など

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。	ワークシート 課題学習の成果物
		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：交通社会で必要な資質と責任や交通事故などによる傷害がない安全な社会づくりについて資料を調べたり、まとめたりする学習活動に取り組もうとする。 b：交通社会で必要な資質と責任や交通事故などによる傷害がない安全な社会づくりについて学習したことを個人および社会生活に関する事例と比較・分析するなどして、説明することができる。 c：事故を防止し、安全な社会づくりをするには自他の生命を尊重し、個人の心身状態や適切な行動や環境の整備が重要であることについて理解し、記述することができる。	ディスカッション等の事例を用いた活動 ワークシート 課題学習の成果物
		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		○	○	b：安全な交通社会づくりのために今後どのようなことが進められるべきか、自分なりの考えを発表したり整理したりすることができる。 c：道路交通法の変遷や車の最新機能について説明・記述することができる。	ワークシート 課題学習の成果物
		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、応急手当が必要なときにどのような行動が必要かを考え、まとめたりする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に、どのような行動をとるべきかを考え、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、傷病者を発見したときにどのように対処すべきかを考え、説明・記述することができる。	ディスカッション等の事例を用いた活動 ワークシート 課題学習の成果物
		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の使い方を実践したり、その注意点を調べ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の実習を行い、他者が実践した手順や方法が正しいかを判断したり指摘し、互いに教え合うことができる。 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、実践したり、記述することができる。	ワークシート 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でどのような傷害が発生するかを調べ、想像するなどの学習活動に取り組もうとする。 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、記述することができる。	ワークシート 課題学習の成果物

※　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○を付けている。