学校番号	410

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（保体 301）」　（大修館書店）						
副教材等	現代保健体育ノート　（大修館書店）						

１　担当者からのメッセージ（学習方法等）

・健康・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に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ものか考えられるようになる。
・身近な健康問題に興味をもち、その解決方法について自ら考えられるようになる。
・健康や安全に対する社会的な取り組みを知り、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	グループディスカッション 実習	定期考査 グループディスカッション 課題プリント 実習	定期考査 グループディスカッション 実習

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	私たちの健康のすがた	わが国における健康水準の変化，健康問題の変化について理解し，説明することができる。	○	○	○	a:わが国における健康水準の変化，健康問題の変化について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について説明している。 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。	課題プリント 定期考査
	健康のとらえ方	健康についての多様な考え方，健康の成り立ちとそれにかかわる要因について理解し，説明することができる。	○	○	○	a:健康についての多様な考え方についての学習活動に意欲的に取り組もうとしている。 b:健康についての多様な考え方について説明している。 c:健康水準の向上や疾病構造の変化にともなって健康の考え方が変化してきていることを理解している。	課題プリント 定期考査
	健康と意志決定・行動選択	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理解し，説明することができる。	○	○	○	a:意志決定・行動選択とそれに影響を与える要因について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について説明している。 c:健康の保持増進について理解している。	課題プリント 定期考査
	健康に関する環境づくり	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理解し，説明することができる。	○	○	○	a:健康づくりを支える環境についての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について学習したことを説明している。 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理解している。	課題プリント 定期考査

	応急手当の意義とその基本	応急手当の意義やその手順について理解し，説明することができる。	○	○	○	a:応急手当の意義やその手順についての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説明している。 c:適切な応急手当について理解している。	課題プリント 定期考査
	心肺蘇生法	心肺蘇生法の原理と意義，心肺蘇生法の各手順について理解し，説明することができる。	○	○	○	a:心肺蘇生法について，実習，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:心肺蘇生法の意義や手順について，分析したり，筋道を立ててそれらを説明している。 c:心肺蘇生法の正しい手順を理解するとともに，心肺停止状態においては，急速に回復の可能性が失われつつあるため，速やかにおこなう必要があることを理解している。	課題プリント 定期考査 実習
	日常的な応急手当	日常的なけがの応急手当，熱中症の応急手当について理解し，説明することができる。	○	○	○	a:日常的なけがの応急手当，熱中症の応急手当について関心をもち，実習，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:日常的なけがの応急手当，熱中症の応急手当について，分析したり，筋道を立ててそれらを説明している。 c:日常的なけがの応急手当，熱中症の応急手当について正しい手順を理解するとともに，応急手当をおこなうことによってけがや疾病の悪化を防止したり，苦痛を軽減したりすることができることを理解している。	課題プリント 定期考査 グループディスカッション
2学期	生活習慣病とその予防	生活習慣病ついて呼称の由来や病例を説明することができ，また，生活習慣病の予防について理解し，説明することができる。	○	○	○	a:生活習慣病およびその予防法ついて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説明している。 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。	課題プリント 定期考査

	食事と健康	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理解し，説明することができる。	○	○	○	a:健康的な食生活の重要性と意義についての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について説明している。 c:健康的な食生活の重要性について理解している。	課題プリント 定期考査
	運動と健康	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理解し，説明することができる。	○	○	○	a:健康からみた運動の意義についての学習活動に意欲的に取り組もうとしている。 b:健康からみた運動の意義について説明している。 c:健康からみた運動の意義について理解している。	課題プリント 定期考査
	休養・睡眠と健康	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理解し，説明することができる。	○	○	○	a:健康からみた休養・睡眠の意義について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・睡眠の意義について説明している。 c:健康からみた休養の意義について理解している。	
	喫煙と健康	喫煙の健康影響，喫煙開始の要因と依存性，日本や世界のたばこ対策について。	○	○	○	a:喫煙の依存性についての学習活動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について，学習したことを，筋道を立てて説明している。 c:喫煙と生活習慣病とのかかわりについて理解している。	課題プリント 定期考査 グループディスカッション
	飲酒と健康	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。	○	○	○	a:飲酒による健康への短期的および長期的影響について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について，筋道を立てて説明している。 c:飲酒による健康への短期的影響と長期的影響について理解している。	課題プリント 定期考査 グループディスカッション

	薬物乱用と健康	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理解し，説明することができる。	○	○	○	a:薬物乱用や薬物依存による健康への悪影響について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ついて筋道を立てて説明している。 c:薬物乱用や薬物依存による健康への悪影響について理解している。	課題プリント 定期考査 グループディスカッション
	交通事故の現状と要因	交通事故の現状とその要因について理解し，説明することができる。	○	○	○	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:交通事故の現状を理解するとともに，交通事故の要因について理解している。	課題プリント 定期考査
	交通社会における運転者の資質と責任	安全な運転のための資質，交通事故を起こした場合の責任と補償について理解し，説明することができる。	○	○	○	a:安全な運転のための資質，交通事故を起こした場合の責任と補償について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，交通事故を起こした場合の責任と補償について説明している。 c:安全な運転のために必要とされる資質について理解している。	課題プリント 定期考査
	安全な交通社会づくり	安全な交通社会づくりのための法的な整備と施設・設備の充実，車の安全性の向上について理解し，説明することができる。	○	○	○	a:安全な交通社会づくりのための法的な整備と施設・設備の充実，車の安全性の向上についての学習活動に意欲的に取り組もうとしている。 b:安全な交通社会づくりのための法的な整備と施設・設備の充実，車の安全性の向上について説明している。 c:安全な交通社会をつくるための法的な整備や施設・設備の充実，車の安全性の向上について理解している。	課題プリント 定期考査 グループディスカッション

3学期	現代の感染症	感染症は，時代や地域によって，社会環境や自然環境の影響を受け，発生や流行に違いがみられることを説明できる。	○	○	○	a:現在問題となっている感染症についての学習活動に意欲的に取り組もうとしている。 b:現在問題となっている感染症について説明している。 c:問題となる感染症の背景について理解している。	課題プリント 定期考査
	感染症の予防	感染症予防の原則を理解し，感染症予防のための社会的な取り組みと，個人がおこなう対策について説明できる。	○	○	○	a:感染症予防の原則についての学習活動に意欲的に取り組もうとしている。 b:感染症予防の原則について説明している。 c:感染症予防の原則について理解している。	課題プリント 定期考査
	性感染症・エイズとその予防	性感染症・エイズについて理解するとともに，予防するための個人・社会がおこなう対策について説明することができる。	○	○	○	a:性感染症やエイズについて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筋道を立てて説明している。 c:性感染症・エイズについて理解している。	課題プリント 定期考査 グループディスカッション
	欲求と適応機制	精神機能が主として大脳で統一的，調和的に営まれていること，また人間にはさまざまな欲求があること，欲求不満に対処するための適応機制について理解し，説明することができる。	○	○	○	a:精神機能と大脳の働きと適応機制についての学習活動に意欲的に取り組もうとしている。 b:精神機能と大脳の働きと適応機制について説明している。 c:精神機能は主として大脳で営まれていること，人間にはさまざまな欲求があること，欲求が満たされない場合に，無意識に心の安定を図ろうとする適応機制が働くことについて理解している。	課題プリント 定期考査 グループディスカッション
	心身の相関とストレス	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理解し，説明することができる。	○	○	○	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	課題プリント 定期考査 グループディスカッション

						ている。 c:心と体は互いに関係しあっていること，過度なストレスは心身に好ましくない影響をもたらすことがあること，ストレスの原因には物理的要因や心理的・社会的要因などさまざまなものがあることを理解している。	
	ストレスへの対処	ストレスへのさまざまな対処方法について理解し，説明できる。	○	○	○	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方法について，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。	課題プリント 定期考査
	心の健康と自己実現	自己実現と心の健康との関係，自己実現の道筋と達成について理解し，説明することができる。	○	○	○	a:自己実現と心の健康との関係，自己実現の道筋と達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:自己実現と心の健康との関係，自己実現の道筋と達成について学習したことを，個人及び社会生活や事例などと比較し，筋道を立ててそれらを説明している。 c:心の健康を保持増進していくためには，自己実現を図るよう努力していくことが重要であることについて理解したり，記述したりしている。	課題プリント 定期考査

※中観について関意態度思判表の点つ
a:心・欲・
b:考・断

c:知識・理解

※　年間指導計画　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。