令和3年度　保健体育

学校番号	2001

教科	科目	必修／選択	単位数	指導学年
保健体育	保健（1年）	必修	1	第1年次後期

教科書・副読本・問題集 No.	分類	教材名
①	教科書	現代高等保健体育
②	副読本	現代高等保健体育ノート　改訂版（304）
③		
④		
⑤		
⑥		
⑦		
⑧		
⑨		
⑩		
⑪		

学習の到達目標

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、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身につける。また、健康の考え方について学び、生活習慣病や感染症、薬物乱用、さらに心の問題など現代の健康問題とその対策について理解する。

教科からのメッセージ（学習方法 等）

「保健」は生徒が健康･安全の問題を認識するとともに、これを科学的に思考・判断し、自ら解決していくための資質や能力を育成していくことを狙いとしている。生涯を通じて健康で安全な生活を送るための基礎を培ううえで中心的な役割を担っている。

特記事項

必履修科目。卒業までに必ず履修しなければならない。

学習評価（評価規準と評価方法）

観点		観点の趣旨	主な評価方法
A	関心・意欲・態度	現代社会と健康について関心をもち、意欲的に学習に取り組もうとする。また、個人生活及び社会生活における健康・安全について関心をもち、意欲的に学習に取り組もうとする。	考査、受講態度の観察、課題の評価
B	思考・判断	個人の行動選択やそれを支える社会環境づくりなどが大切であるというヘルスプロモーションの考え方を生かし、健康管理、環境改善を総合的に考え、判断し、それらを表している。	考査、受講態度の観察、課題の評価
C			
D	知識・理解	我が国の疾病構造や社会的変化に対応した意思決定・行動選択を自己の健康管理と環境改善の観点から正しく理解している。また、生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続するための理論について理解している。	考査、課題の評価

年間（学期間）指導計画

学期	期間	教材	単元	配当時間	学習内容	評価観点	単元目標（CAN-DO）／単元（題材）の評価規準	主な学習活動	主な評価方法	評価
前期	4月・5月									5 4 3 2 1
	6月・7月									5 4 3 2 1
	8月・9月									5 4 3 2 1
後期	10月・11月	① ② ③	現代社会と健康	24	私たちの健康のすがた 健康のとらえ方 健康と意思決定・行動選択 健康に関する環境づくり 生活習慣病と予防 食事・運動と健康 休養・睡眠と健康 喫煙･飲酒と健康 薬物乱用と健康 現代の感染症 感染症の予防 性感染症・エイズ 欲求と適応機制 心身相関 ストレスへの対処 （すべてABD）	A B D	健康問題や社会の変化とともに、変化する健康のとらえ方や健康問題への対策を理解する。（ABD） 健康の考え方について学ぶとともに生活習慣病や感染症、さらに薬物乱用、心の問題など現代の健康問題について学び、その対策を理解する。（ABD） 現代社会における健康課題や現状を把握し、健康の保持増進と病気の予防についての知識を身につける。（ABD）	授業 ポイント確認 プリント学習	定期考査における 記述テスト 保健ノート 参加態度	5 4 3 2 1
	12月									5 4 3 2 1
	1月・2月	① ② ③	運動・スポーツの学び方	12	スポーツ技術･戦術 技能の上達過程と練習 効果的な動きのメカニズム 技能と体力 体力トレーニング 運動やスポーツでの安全の確保 （すべてABD）	A B D	体育理論を学び自らの体力に応じた、または必要なトレーニングを組み立てることができる。（ABD） 自分の身体に気付き、身体の調子を整えたり、仲間と交流したりする体ほぐしの意義と行い方について理解する。（ABD）	授業 ポイント確認 プリント学習	定期考査における 記述テスト 保健ノート 参加態度	5 4 3 2 1