※令和４年度以降入学生用

学校番号	１００５

令和５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（大修館書店出版）						
副教材等	「現代高等 体育ノート」（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ぼう。
・日常的において直面するであろう健康課題を知り、その解決方法を考えよう。
・健康で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ろう。
・身近な健康問題に興味を持とう。

２　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るとともに、技能を身に付けるようにする。
・健康についての自他や社会の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて思考し判断するとともに、目的や状況に応じて他者に伝える力を養う。
・生涯を通じて自他の健康の保持増進やそれを支える環境づくりを目指し、明るく豊かで活力ある生活を営む態度を養う。

３　評価の観点及びその趣旨

観点	a:知識・技能	b:思考・判断・表現	c:主体的に学習に取り組む態度
観点の趣旨	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、それらを的確に表現している。	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、意欲的に取り組もうとする。

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。

※令和４年度以降入学生用

４　学習の活動

学期	単元名	学習内容	単元(題材)の評価規準	評価方法		
				知(a)	思(b)	主(c)
一学期	現代社会と健康 1～8 単元	1.健康の考え方と成り立ち	a)：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や，健康はさまざまな影響を受けながら主体と環境の相互作用のもとに成り立っていることを理解している。 b)： 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，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。	定期テスト ワークシート 保健ノート	定期テスト ディスカッション等の事例を用いた活動	ワークショップ 実習
		2.私たちの健康のすがた	a)：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。 b)： 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，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)： 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，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。			

※令和４年度以降入学生用

		3.生活習慣病の予防と回復	a)：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。 b)：生活習慣病およびその予防法ついて，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)：生活習慣病およびその予防法ついて，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。	定期テスト ワークシート 保健ノート	定期テスト ディスカッション等の事例を用いた活動	ワークショップ 実習
		4.がんの原因と予防	a)：がんの病例や発症原因、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。 b)：がんおよびその予防法ついて，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)：がんおよびその予防法ついて，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。			
		5.がんの治療と回復	a)：がんの３つの基本的な治療方法を理解している。 b)：がんおよびその治療方法について，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)：がんおよびその治療方法について，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。			

※令和４年度以降入学生用

		6.運動と健康	a）健康からみた運動の意義，健康づくりのための有酸素運動や筋肉に負荷をかける運動，運動のための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。 b）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，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関心をもち，学習活動に意欲的に取り組もうとしている。	定期テスト ワークシート 保健ノート	定期テスト ディスカッション等の事例を用いた活動	ワークショップ 実習
		7.食事と健康	a)：健康的な食生活の重要性，食事の今日的課題としてエネルギーの過剰摂取による肥満やメタボリックシンドローム，健康的な食生活習慣の形成について，課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解している。 b)：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，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関心をもち，学習活動に意欲的に取り組もうとしている。			

※令和４年度以降入学生用

		8.休養･睡眠と健康	a）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。 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・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。	定期テスト ワークシート 保健ノート	定期テスト ディスカッション等の事例を用いた活動	ワークショップ 実習
				定期テスト ワークシート 保健ノート	定期テスト ディスカッション等の事例を用いた活動	ワークショップ 実習

※令和４年度以降入学生用

二学期	現代社会と健康 9～14単元	9.喫煙と健康	a)健康からみた運動の意義，健康づくりのための有酸素運動や筋肉に負荷をかける運動，運動のための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。 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）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、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。			

※令和４年度以降入学生用

		10.飲酒と健康	a）飲酒による健康への短期的影響と長期的影響，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，課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解している。 b）飲酒による健康への短期的および長期的影響，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，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，筋道を立ててそれらを説明している。 c）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，飲酒の健康被害を防ぐさまざまな対策について，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。			

※令和４年度以降入学生用

		11.薬物乱用と健康	a）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，課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解している。 b）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，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，筋道を立ててそれらを説明している。 c）薬物乱用や薬物依存による健康への悪影響，薬物乱用の開始要因と社会問題，薬物乱用防止による健康被害を防ぐさまざまな対策について，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。	定期テスト ワークシート 保健ノート	定期テスト ディスカッション等の事例を用いた活動	ワークショップ 実習
		12.精神疾患の特徴	a）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。 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ている。 c）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。			

※令和４年度以降入学生用

		13.精神疾患の予防	a）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。 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）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。	定期テスト ワークシート 保健ノート	定期テスト ディスカッション等の事例を用いた活動	ワークショップ 実習
		14. 精神疾患からの回復	a）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。 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。			
三学期	現代社会と健康 15～19 単元	15.現代の感染症	a）問題となる感染症は，時代や地域によって異なることやその背景について理解している。 b）現在、問題となっている感染症について，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）現在、問題となっている感染症について，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。	定期テスト ワークシート 保健ノート	定期テスト ディスカッション等の事例を用いた活動	ワークショップ 実習

※令和４年度以降入学生用

		16.感染症の予防	a）感染症予防の原則を踏まえ，感染症を予防するために社会がおこなっている取り組みと個人でできる対策について理解している。 b）感染症予防の原則，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，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）感染症予防の原則，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。			
		17. 性感染症･エイズとその予防	a）性感染症・エイズについて理解するとともに，その予防のために必要な個人的な対策と社会の取り組みについて理解している。 b）性感染症・エイズの予防法について，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，筋道を立ててそれらを説明している。 c）性感染症やエイズについて，また，その予防のために個人・社会がおこなう対策について，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。			

※令和４年度以降入学生用

		18.健康に関する意思決定・行動選択	a）健康の保持増進には，健康に関する個人の意志決定・行動選択がかかわること，健康的な意志決定・行動選択をおこなうための工夫について理解している。 b）意志決定・行動選択とそれに影響を与える要因，健康的な意志決定・行動選択を実現する工夫について，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）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，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。			
		19.健康に関する環境づくり	a)：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。 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)：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。			

※　表中の観点について　a:知識・技能　b:思考・判断・表現　c:主体的に学習に取り組む態度