※令和４年度以降入学生用

学校番号	１２０８

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　改訂版　（大修館）						
副教材等	なし						

１　担当者からのメッセージ（学習方法等）

保健では健康的な生活行動について学びます。身近な健康問題を取り上げながら、個人の健康課題を知り、その解決方法を考えます。また、人々の健康を保持増進するため行われている社会的な取り組みについて知ることで、個人が適切な意志決定・行動選択をおこなえるような力を身に付けます。

２　学習の到達目標

【知識及び技能】
・将来にわたって明るく健康な生活を形成、維持していく知識や能力をみにつけさせる。
・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する。
【思考力、判断力、表現力等】
・心と体を一体としてとらえ、健康・安全について総合的に考えることができるようにする。
【学びに向かう力、人間性等】
・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する。

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。

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)
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 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 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 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:健康のとらえ方、健康に関する意思決定・行動選択の理解や生活習慣病についての知識を身につける。 b:授業内容をプリントにまとめることができる。小テスト・定期考査において、知識をまとめて文章化し解答できる。 c:プリントのまとめとともに、自分の言葉でメモを取ることができる。毎時間授業内でプリントをまとめ、提出ができる。	定期考査	定期考査 小テスト	プリント等の提出物 授業内の取り組み
2学期	現代社会と健康	飲酒と健康 1. 飲酒健康影響 2. 飲酒開始の要因と社会問題 3. 飲酒への対策 薬物乱用と健康 1. 薬物乱用の健康影響 2. 薬物乱用の要因と社会問題 3. 薬物乱用の防止と対策 感染症の予防 1. 感染予防の原則 2. 現代の感染症対策 性感染症・エイズ 1. 性感染症・エイズ 2. 性感染症・エイズの予防	a:飲酒・薬物乱用および性感染症・エイズの健康被害についての知識を身につける。 b:授業内容をプリントにまとめることができる。小テスト・定期考査において、知識をまとめて文章化し解答できる。 c:プリントのまとめとともに、自分の言葉でメモを取ることができる。毎時間授業内でプリントをまとめ、提出ができる。	定期考査	定期考査 小テスト	プリント等の提出物 授業内の取り組み

※令和４年度以降入学生用

３学期	現代社会と健康	欲求と適応規制 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 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 ストレスへの対処 1. ストレスへの対処 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処置	a:欲求と適応規制についての知識、ストレスの仕組みと対処方法を身につける b:授業内容をプリントにまとめることができる。小テスト・定期考査において、知識をまとめて文章化し解答できる。 c:プリントのまとめとともに、自分の言葉でメモを取ることができる。毎時間授業内でプリントをまとめ、提出ができる。	定期考査	定期考査 小テスト	プリント等の提出物 授業内の取り組み

※　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