※令和３年度以前入学生用

５　保健体育

学校番号	T2101

令和５年度　保健体育科

教科	保健体育	科目	保健ａ	単位数	1	年次	１～４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）

・一般コースの生徒を中心とした授業です。
・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、技能を身に付けられるように学習します。
・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等を学習します。

２ 学習の到達目標

・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身に付ける。

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	ワークシート等 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	定期考査 ワークシート等 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	定期考査 ワークシート等 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、学期末に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３年度以前入学生用

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		
前期は実施しない							
後期（１０月）	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を調べたり、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:健康水準向上の背景について考え、自身の考えを整理し、説明することができる。 c:健康水準や疾病構造の変化に伴って「健康のすがた」が変わってきていることを理解し、新たな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、記述することができる。	ワークシート
		健康と意思決定・行動選択 1.意思決定・行動選択とそれに影響を与える要因 2.健康的な意思決定・行動選択を実現する工夫	○	○		a:健康を保持増進する時の意思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、筋道を立てて説明することができる。 c:適切な意思決定や行動選択を行う過程について理解し、個人の力だけでなく健康にかかわる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
		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:１人ひとりが健康に関心を持ち、健康に関する適切な環境づくりの仕組みを調べるなど、学習活動に取り組もうとする。 b: ヘルスプロモーションの考えにもとづいた健康の保持増進の方法や課題をを見つけたり、整理したり、説明することができる。 c: 健康を保持増進するための環境には、自然環境、及び製作や制度、地域活動などのさまざまな社会環境があることを説明したり、記述することができる。	ワークシート 課題学習の成果物等
後期（１１月）	現代社会と健康	生活習慣とその予防 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を説明したり、記述することができる。	ワークシート

※令和３年度以前入学生用

後期（11月）	現代社会と健康	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
		運動と健康 1.健康から見た運動の意義 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や休養の必要性について理解し、健康によい運動の行い方・休養の取り方を説明したり、記述することができる。	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:健康な生活を送る上での休養の意味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:休養・睡眠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休養の必要性について理解し、健康によい休養の取り方を説明したり、記述することができる。	ワークシート 課題学習の成果物等
		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 ディスカッション等
		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欲求について理解し、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をしたり、記述することができる。	ワークシート 課題学習の成果物等

※令和３年度以前入学生用

後期（11月）	現代社会と健康	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したり、記述することができる。	ワークシート ロールプレイグによる判別発表等
		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		○	○	a:感染症について調べ、現在どのような感染症があるのか、また、流行しているのかを調べたり、発表するなどの学習活動に取り組もうとする。 b:新興感染症・再興感染症の感染原因について調べたり、考えることができる。 c:感染症について問題点や課題を理解し、その対策などを説明や記述することができる。	ワークシート 課題学習の成果物等
		感染症とその予防 1.感染症予防の原則 2.現代の感染症対策		○	○	a:感染症予防について調べ、現在どのような予防法があるのか調べたり、発表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について分類して、説明したり、記述することができる。	ワークシート 課題学習の成果物等
		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、説明したり、記述することができる。	ワークシート 課題学習の成果物等
後期（12月）	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。 b:欲求の種類を理解し、欲求を分類したり、適応機制について自身の行動を振り返り、心と体がどのように作用しているか考えることができる。 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 課題学習の成果物等

※令和３年度以前入学生用

後期（12月）	現代社会と健康	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、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 課題学習の成果物等
		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:ストレスへの対処について、調べたり、自身の実生活と置き換えて考えたり、学習活動に取り組もうとする。 b:ストレスに対するさまざまな対処法について調べ、どのように関わっていくことが必要か、自身の生活を振り返って考えることができる。 c:ストレスへのさまざまな対処法の例をあげることができ、自己実現と心の健康の関係について考え、記述することができる。	ワークシート 課題学習の成果物等
		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:人間の欲求の高次なもののひとつとして、自分自身を高め、持てる力を最大限に発揮したいという自己実現の欲求があり、その充足が精神の健康と深く関わっていることを考えたり、学習活動に取り組もうとする。 b: 自己実現の充足が精神の健康と深く関わっていることを考えることができたり、達成感や生きがいについても考えることができる。 c:ＰＤＣＡサイクルを理解することができ、達成や生きがいなどにより、自分らしさの形成や個性が培われることについて考え、説明したり記述することができる。	ワークシート 課題学習の成果物等
		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て資料を見たり、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。	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
		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・分析し、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 課題学習の成果物等

※令和３年度以前入学生用

後期（1・2月）	現代社会と健康	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		○	○	a:交通事故を防ぐための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:交通事故を防ぐための法的な対策や施設･設備や車の安全性について学習したことを説明や記述することができる。 c:事故を防止するために、法的な整備や設備の充実が重要であることや車の安全なシステムを理解し、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
		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、応急手当が必要な時にどのような行動が必要か考え、発表するなどの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、どのような行動をとるか考え、グループ等で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応すべきかポイントをあげて説明したり、記述することができる。	ワークシート 課題学習の成果物等
		心肺蘇生法 1.心肺蘇生の意義と原理 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、その注意点を考え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 の実践や、他者が実施した手順や方法が正しいかを判断したり指摘し、互いに教え合い活動ができる。 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や状況で傷害等が発生するか調べたり、考えたりするなどの学習活動に取り組もうとする。 b:日常生活で起こりうる傷害や熱中症などの疾病について学んだことを基に、どのような応急手当が必要か調べ、まとめたり、説明したりすることができる 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 課題学習の成果物等

※　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

※　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。