※令和４年度以降入学生用

学校番号	2001

令和５年度　保健体育科

教科	保健体育	科目	保健(1 年)	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）						
副教材等	現代高等保健体育ノート　改訂版（大修館書店）						

1　担当者からのメッセージ（学習方法等）

「保健」は、生徒が健康・安全の問題を認識はするとともに、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上で中心的な役割を担っている。
必履修科目であり、卒業までに、必ず履修しなければならない。

2　学習の到達目標

a 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、改善していくための知識や技能を身につける。
b 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、がん、さらに精神疾患、心の問題など現代の健康問題とその対策について思考、判断できる。
c 生涯を通じて自他の健康増進やそれを支える環境づくりを目指し、主体的に学習に取り組むことができる。

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	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ているとともに、技能を身につけている。	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しているとともに、目的や状況に応じて他者に伝えている。	生涯を通じて自他の健康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ため学習に主体的に取り組もうとしている。

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)
		現代社会と健康 1.健康の考え方と成り立ち 2.私たちの健康のすがた 3.生活習慣病の予防と回復 4.がんの原因と予防 5.がんの治療と回復 6.運動と健康 7.食事と健康 8.休養・睡眠と健康 9.喫煙と健康 10.飲酒と健康 11.薬物乱用と健康 12.精神疾患の特徴 13.精神疾患の予防 14.精神疾患からの回復 15.現代の感染症 16.感染症の予防 17.性感染症・エイズとその予防 18.健康に関する意志決定・行動選択	a:国民の健康課題や健康の考え方は、国民の健康水準の向上や疾病構造の変化に伴って変わってきていること。また、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。 健康の保持増進には、ヘルスプロモーションの考え方を踏まえた個人の適切な意志決定や行動選択及び環境づくりが関わることを理解している。 感染症の発生や流行には、時代や地域によって違いが見られること。その予防には、個人の取り組み及び社会的な対策を行う必要があることを理解している。 健康の保持増進、生活習慣病やがんなどの予防と回復には、運動、食事、休養及び睡眠の調和の取れた生活の実践や疾病の早期発見及び社会的な対策が必要であることを理解している。 喫煙と飲酒は、生活習慣病などの要因になること。また、薬物乱用は、心身の健康や社会に深刻な影響を与えることから行ってはならないこと。それらの対策には、個人や社会環境への対策が必要であることを理解している。 精神疾患の予防と回復には、運動、食事、休養及び睡眠の調和のとれた生活を実践するとともに、心身の不調に気づくことが重要であること。また、疾病の早期発見及び社会的な対策が必要であることを理解している。 b:現代社会と健康について、課題を発見し、健康や安全に関する原則や概念に着目して解決の方法を思考し判断しているとともに、それらを表現している。 c:現代社会と健康についての学習に主体的に取り組もうとしている。	観察 保健ノート 板書又は ワークシート 考査	観察 保健ノート 板書又は ワークシート 考査	観察 保健ノート 板書又は ワークシート 考査

※令和４年度以降入学生用

		運動・スポーツの学び方 1.スポーツにおける技能と体力 2. スポーツにおける技術と戦術 3.技能の上達過程と練習 4.効果的な動きのメカニズム 5.体力トレーニング 6.運動やスポーツでの安全の確保	a:スポーツの意義や必要性、生涯にわたってスポーツとどのように関わっていけばよいかを知っている。 選択した運動種目の技術や戦術、規則などが歴史的・文化的に変化していることを知っている。 運動技能の構造と学び方、運動実践のための目標設定や課題の把握、練習計画の立案、成果の確認方法を理解しているか。 体ほぐしの運動の意義と行い方について知っている。 体力の向上を図る運動の構成や運動プログラムを作成・修正する方法を理解している。 b:運動を実践するための運動技能の構造を整理し、自分に適した運動及び学び方の方法を理解している。 体ほぐしの意義を踏まえて運動を選び、体力の向上を図るための運動の理論や方法を理解している。 c:運動技能の構造と運動の学び方について関心を持ち、技能の上達を目指し、運動の楽しさや喜びを味わおうと進んで学習に取り組もうとしている。 体ほぐしの意義と体力の高め方に関心を持ち、運動を行って自分や仲間の心身の状況に気付いたり、自分の体力向上を図ろうと進んで学習に取り組もうとする。			

※　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