学校番号	3001

令和２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	最新高等学校保健体育(改訂版)　（大修館書店出版）						
副教材等	最新高等学校保健体育ノート(改訂版)　（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ぶ。
・日常生活で直面する健康課題を知り、その解決方法を考える。
・自身の生活習慣を見直し、健康の維持増進に努められるようになろう。
・健康的な生活習慣を身につけられるようになろう。

２ 学習の到達目標

・健康的な生活行動について理解できるようになる。
・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なる。
・自らの健康課題を適切に改善する方法を考えることができる。
・心と体の関係を認識し、健康・安全について総合的に理解する。

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 ディスカッション等の事例を用いた活動 ブレインストーミング 授業態度の観察	定期テスト ワークシート ディスカッション等の事例を用いた活動 その他成果物	定期テスト ワークシート ディスカッション等の事例を用いた活動 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。

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		
1学期	現代社会と健康	健康の考え方と成り立ち		○	○	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成り立ていることを自身の言葉で表現できる。	ワークシート ブレインストーミングの成果物
		私たちの健康のすがた	○		○	a:日本や世界の健康水準について、自身の環境と照らし合わせて考えようとしている。 c:健康問題は環境要因等の多くの要因を受けて、時代とともに変化していることを理解できる。	ワークシート
		健康に関する意思決定・行動選択	○	○		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について理解しようとしている。 b:個人、社会生活や事例などと比較したり分析したりし、自身の行動と照らし合わせて考えることができている。	ワークシート
		生活習慣とその予防		○	○	b:生活習慣病の要因を認識し、自身の生活習慣と照らし合わせて考えることができている。 c: 生活習慣病を取り巻く環境を理解し、説明することができる。	ワークシート
		食事と健康	○	○	○	a:食事が健康に与える影響について理解し、自身の食生活を見直そうとしている。 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: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・休養と健康	○	○	○	a:運動と健康の関係を理解し、自身の生活の改善に努めようとしている。 b:運動が健康に及ぼす影響について調べて、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することができる。	ワークシート
2学期	現代社会と健康	喫煙と健康		○	○	b:「喫煙」がもたらす健康被害について考え、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、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		○	○	b:飲酒による健康影響自身の考えや課題解決策を導き出すことができる。 c:飲酒による健康問題、社会全体の改善策について説明できる。	ワークシート 課題学習の成果物等

		薬物乱用と健康	○	○		a:薬物乱用について意欲的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ることができる。	ワークシート 授業態度の観察
		感染症とその予防		○	○	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考えることができる。 c:感染症問題に関して自身で考えた改善策について説明できる。	ワークシート 課題学習の成果物等
2学期	現代社会と健康	性感染症・エイズとその予防		○	○	b:性感染症・エイズの現状を知り、正しい知識を身につけることが出来る。 c:性感染症・エイズとその予防に必要な個人及び社会の対策を説明できる。	ワークシート 課題学習の成果物等
		欲求と適応機制	○		○	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、自身の行動を振り返り取り組もうとする。 c: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
3学期	現代社会と健康	心身の相関とストレス		○	○	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整理することができる。 c: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
		心の健康のために		○	○	b:ストレスに対するさまざまな対処法について調べ、ストレスとの関わり方を、自身の生活を振り返って考えることができる。 c:自己実現と心の健康の関係について考え、説明することができる。	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	○		○	a:交通事故の現状とその原因について積極的に学習活動に取り組もうとする。 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することができる。	ワークシート 課題学習の成果物
		交通事故を防ぐために		○	○	b:交通社会で必要な資質と責任を社会の一員として認識しようとしている。 c:自他の生命を尊重し、安全な交通社会の実現に貢献する方法を検討し、説明できる。	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	○		○	a:応急手当の必要性や意義について調べ、どのような行動が必要か考えようとしている。 c:応急手当の意義、重要性について理解し、実際の対応の仕方を説明できる。	ワークシート 課題学習の成果物等
		日常的な応急手当	○		○	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。 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、説明することができる。	ワークシート 課題学習の成果物等

		心肺蘇生法の原理とおこない方		○	○	b:心肺蘇生法やAEDの実践を通じて、適切な方法を理解することができる。 c:胸骨圧迫、人工呼吸、AEDによる除細動、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 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。