学校番号	1101

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	現代高等保健体育　（大修館書店出版）						
副教材等	現代高等保健体育ノート　（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ぶ。
・日常生活で直面するであろう健康課題を知り、その解決方法を考える。
・健康や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る。
・身近な健康問題に興味をもってもらう。

２　学習の到達目標

・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。
・健康や安全に対する社会的な取組みを知り、個人的な対応と関連づけて実践できるようになる。
・心と体を一体としてとらえ、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	ワークノート 提出物	定期テスト ワークノート 実習 その他成果物	定期テスト ワークノート 実習 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		
前期	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	○	○	○	a：わが国における健康水準の変化，わが国における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。 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：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。	ワークノート 定期テスト
		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：健康についての多様な考え方，健康の成り立ちとその要因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。 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。	ワークノート 定期テスト

前期	現代社会と健康	健康と意志決定･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：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。 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，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。	ワークノート 定期テスト
		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：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。 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。	ワークノート 定期テスト

前期	現代社会と健康	生活習慣病とその予防 1. 生活習慣とは 2. 生活習慣の予防	○	○	○	a：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。 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: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。	ワークノート 定期テスト
		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。 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,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。	ワークノート 定期テスト

		運動と健康 1. 健康からみた運動の意義 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。 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，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。 c：健康からみた運動の意義や今日的課題，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。	ワークノート 定期テスト
前期	現代社会と健康	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。 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，課題の解決をめざして総合的に考え，判断し，それらを表している。 c：健康からみた休養の意義，全身疲労や局所疲労などの今日的課題，健康からみたよりよい休養のとり方，健康によい睡眠のとり方について，課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解している。	ワークノート 定期テスト

		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：喫煙の健康影響，喫煙開始の要因と依存性，日本や世界における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。 b：喫煙の健康影響，喫煙開始の要因と依存性，日本や世界におけるたばこ対策について，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：喫煙と生活習慣病とのかかわり，受動喫煙による健康影響，喫煙の開始要因，ニコチンによる依存性，たばこ対策としての健康増進法や未成年者喫煙禁止法，たばこ規制枠組条約などについて，課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解している。	ワークノート 定期テスト

前期	現代社会と健康	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：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,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。 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としての未成年者飲酒禁止法などについて,課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解している。 〃	ワークノート 定期テスト

前期	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。 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。	ワークノート 定期テスト 実習
		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：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。 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: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。	ワークノート 定期テスト

後期	現代社会と健康	感染症の予防 1. 感染症予防の原則 2. 現代の感染症対策	○	○	○	a:感染症予防の原則,現代の感染症についての社会と個人に分けた対策について,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。 b：感染症予防の原則，現代の感染症についての社会と個人に分けた対策について,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:感染症予防の原則として感染源対策・感染経路対策・感受性者対策,現代の感染症についての社会と個人に分けた対策について,課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解している。	ワークノート 定期テスト
		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・エイズとは何か,性感染症･エイズの個人と社会に分けた予防対策について,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。 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:性器クラミジア感染症などの性感染症，エイズとHIVの関係,性感染症･エイズの予防法について個人と社会に分けた対策について,課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解している。	ワークノート 定期テスト

後期	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：心と大脳の働き，人間のさまざまな欲求,欲求不満に対処するための適応機制について,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。 b：心と大脳の働き，人間のさまざまな欲求,欲求不満に対処するための適応機制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:大脳辺縁系と大脳新皮質の働き，生理的欲求と心理的欲求，欲求不満に対処するためのさまざまな適応機制について,基礎的な事項を理解している。	ワークノート 定期テスト
		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。 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自律神経系や内分泌系の働き,ストレスの原因,ストレスの影響と心の健康について,基礎的な事項を理解している。	ワークノート 定期テスト 実習

後期	現代社会と健康	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：ストレスの原因へのさまざまな対処法について，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。 b：ストレスの原因へのさまざまな対処法について，課題の解決を目指して総合的に考え，判断し，それらを表している。 c：ストレスの原因へのさまざまな対処法について，課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解している。	ワークノート 定期テスト
		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：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。 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，個人およ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，基礎的な事項を理解している。	ワークノート 定期テスト
		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。 b：交通事故の現状とその要因について，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：交通事故の現状，交通事故の要因として主体要因・環境要因・車両要因について，基礎的な事項を理解している。	ワークノート 定期テスト 実習

後期	現代社会と健康	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：安全な運転のための資質，交通事故の責任と補償について，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。 b：安全な運転のための資質，交通事故の責任と補償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:安全な運転のための資質，交通事故における刑事上の責任・民事上の責任・行政上の責任，交通事故の補償について，課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解している。	ワークノート 定期テスト 実習
		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：安全な交通社会づくりのための法的な整備と施設・設備の充実，車の安全性の向上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。 b：安全な交通社会づくりのための法的な整備と施設・設備の充実，車の安全性の向上について，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:安全な交通社会づくりのための法的な整備と救急医療体制などの施設・設備，車の安全性を高めるための具体的な対策について，基礎的な事項を理解している。	ワークノート 定期テスト

後期	現代社会と健康	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：応急手当の意義やその手順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。 b：応急手当の意義やその手順について,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。 c:応急手当の意義,応急手当の手順として安全の確認・反応の確認・呼吸の確認について，基礎的な事項を理解している。	ワークノート 定期テスト 実習
		心肺蘇生法 1. 心配蘇生法の意義と原理 2. 心配蘇生法の手順	○	○	○	a：心肺蘇生法の原理と意義，心肺蘇生法の各手順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。 b：心肺蘇生法の原理と意義，心肺蘇生法の各手順について総合的に考え，判断し，それらを表している。 c:心肺蘇生法の原理と意義,心肺蘇生法の手順として胸骨圧迫・気道確保と人工呼吸・AEDの使用について,基礎的な事項を理解している。	ワークノート 定期テスト 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：日常的なけがの応急手当，熱中症の応急手当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。 b：日常的なけがの応急手当，熱中症の応急手当について,課題の解決をめざして,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。 c:日常的なけがの応急手当,熱中症の応急手当について,基礎的な事項を理解している。	ワークノート 定期テスト 実習

※　表中の観点について　　a:関心・意欲・態度　　b:思考・判断・表現　　c:知識・理解

※　年間指導計画（例）作成上の留意点

・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）の各項目において特に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。