| 学校番号 | 3021 |
|---|---|

# 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 | 高等学校「保健体育」　（第一学習社出版） | | | | | | |
| 副教材等 | 図説　みんなの救急－ガイドライン 2015 対応　（大修館出版） | | | | | | |

## １ 担当者からのメッセージ（学習方法等）

・健康・安全についての知識を習得し、理解する。
・健康的な生活行動について学び、実践できるようになる。
・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。
・生涯を通じて、日常生活で直面する健康課題を知り、解決する能力を養う。

## 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、判断しようとする | 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 | レポート<br>プレゼンテーション<br>ブレインストーミング<br>実習 | 定期テスト<br>レポート<br>実習<br>プレゼンテーション<br>ブレインストーミング | 定期テスト<br>レポート<br>実習<br>プレゼンテーション<br>ブレインストーミング |

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 | わが国の健康水準と病気の傾向<br>1.平均寿命からみた健康水準<br>2.病気の傾向の変化と新しい健康課題 | | ○ | ○ | 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。<br>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 |
| | | 健康の考え方と私たちの健康<br>1.健康の考え方と健康の成り立ち<br>2.健康を保持・増進するために | ○ | ○ | ○ | 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。<br>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。<br>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、記述したりすることができる。 | ワークシート |
| | | 健康に関する環境づくり<br>1.ヘルスプロモーションとは<br>2.健康の保持・増進のための環境とは | | ○ | ○ | b：ヘルスプロモーションや健康の保持・増進のための環境について課題を見つけたり、自分の考えを整理・説明することができる。<br>c：我が国の疾病構造や社会の変化に対応して健康を保持増進するためには、社会環境づくりなどが大切であるというヘルスプロモーションの考え方や人々が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の重要性を記述、説明することができる。 | ワークシート |
| | | 健康のための意思決定と行動選択<br>1.私たちの健康をさまたげるもの<br>2.みずからの健康をまもるために<br>3:意思決定や行動選択に向けて | | ○ | ○ | 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。<br>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 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 食事と健康<br><br>1.食物の栄養<br>2.人はなぜ食べるのだろう | | ○ | ○ | 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。<br>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<br><br>1.健康のための運動の役割<br>2.健康の保持・増進のために運動 | | ○ | ○ | 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。<br>c:健康づくりのための運動の必要性について理解し、健康によい運動の行い方を説明・記述することができる。 | ワークシート |
| | | 休養と睡眠<br><br>1.休養のとり方<br>2.睡眠はリズム | | ○ | ○ | 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。<br>c:健康づくりのための休養や運動の必要性について理解し、健康によい休養や睡眠の取り方を説明・記述することができる。 | |
| | | 喫煙と健康<br><br>1.なぜ喫煙が健康によくないのか<br>2.喫煙問題と未成年者への対策 | ○ | ○ | ○ | 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。<br>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。<br>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<br>ディスカッション等 |
| | | 飲酒と健康<br><br>1.アルコールの作用<br>2.飲酒による健康被害をふせぐには | ○ | ○ | ○ | 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。<br>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。<br>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及び記述ができる。 | ワークシート |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 薬物乱用とその予防<br><br>1.薬物乱用とおもな薬物<br>2.薬物乱用を防止するために | ○ | ○ | ○ | 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。<br>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、することができる。<br>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、記述することができる。 | ワークシート<br>レポート |
| | | 医薬品と健康<br><br>1. 医薬品の安全な使い方<br>2.医薬品による健康被害 | ○ | ○ | ○ | a:医薬品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。<br>b:医薬品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調べ、自身ができる対策について考え、説明することができる。<br>c:医薬品は，有効性や安全性が審査されており，販売には制限があること。疾病からの回復や悪化の防止には，医薬品を正しく使用することが有効であることについて理解したことを発言したり、記述することができる。 | ワークシート |
| | | 生活習慣病の予防<br>(がんの予防)<br><br>1.生活習慣病とはどのような病気か<br><br>2.肥満とやせ | ○ | ○ | ○ | 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。<br>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。<br>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記述、説明できる。 | ワークシート |
| | | 応急手当の理解<br><br>1.応急手当と AED の効果<br>2.観察の手順 | ○ | ○ | ○ | 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、学習活動に取り組もうとする。<br>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、整理して説明ができる。<br>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、記述することができる。 | ワークシート<br>レポート |
| | | 心肺蘇生法の実践について<br>(消防署での実習)<br><br>1.心肺蘇生法<br>2. 心肺蘇生法の実践方法 | ○ | ○ | ○ | a:日常的な応急手当、心肺蘇生法について実習、話し合いなどに意欲的に取り組もうとする。<br>b: 日常的な応急手当、心肺蘇生法について分析したり評価したりなど、それらを説明できる。<br>c：心肺蘇生等の応急手当は，傷害や疾病によって身体が時間の経過とともに損なわれていく場合があることから速やかに行う必要があることについて理解したことを発言したり、記述したりしている。また AED や人形を用いた実習において適切な処置や行動ができる。 | ワークシート<br>課題学習の成果物等 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 後期 | 社会生活と健康 | 環境と健康 | ○ | ○ | ○ | a:社会生活と健康について、社会生活における健康の保持増進には,環境と健康に関する活動や対策が重要であることに関心をもち、調べ学習やプレゼンテーションに意欲的に取り組もうとしている。<br>b：社会生活と健康について，社会生活における健康の保持増進に関わる課題の解決を目指して、知識を活用した学習活動や発表などにより、総合的に考え、判断することができる。<br>ｃ：社会生活と健康について、社会生活における健康の保持増進に関する課題の解決に役立つ環境と健康、環境と食品の保健労働に関する活動や対策についての基礎的な事項を理解し、発表することができる。 | レポート<br><br>発表個人カード<br><br>プレゼンテーション発表<br><br>相互評価 |
| | 現代社会と健康 | 感染症の予防<br><br>1.感染の成立と感染症の予防<br>2.感染症の変化と人権 | ○ | ○ | ○ | 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、発表するなどの学習活動に取り組もうとする。<br>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。<br>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、記述・説明できる。 | ワークシート |
| | | 性感染症とその予防<br><br>1.性感染症とは<br>2.性感染症を予防するために | ○ | ○ | ○ | 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。<br>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。<br>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、説明や記述することができる。 | ワークシート |
| | | 脳と神経の働き<br>欲求不満と適応機制<br><br>1. 脳の働き<br>2. からだを調整する機能<br>3.欲求の形成<br>4.欲求不満と耐性 | ○ | ○ | ○ | 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。<br>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。<br>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 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 心身相関とストレス<br><br>1.心とからだのかかわり<br>2.からだにあらわれるストレス | | ○ | ○ | 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発表したり整理したりすることができる。<br>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 |
| | | ストレスへの対処<br><br>1.現代青年のストレス<br>2.ストレスへの対処 | | ○ | ○ | b:ストレスに対するさまざまな対処法について調べ、どのようにストレスと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。<br>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 |
| | | 自己実現<br><br>1. 自分さがしのあゆみ<br>2. 自己実現に向けて | ○ | ○ | ○ | a：自己実現について、課題の解決に向けての話し合いや意見交換、体験学習などに意欲的に取り組もうとする。<br>b：自己実現について、学習したことを個人及び社会生活と比較したり、分析したり、評価するなりしている。<br>c：自己実現を図るよう努力していくことが重要であることについて理解したことを発言したり、記述したりしている。 | ワークシート<br>体験学習 |
| | | 交通と安全な行動<br><br>1.わが国の交通事故の現状と特徴<br>2.交通事故の原因 | | ○ | ○ | 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、整理したりすることができる。<br>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。 | ワークシート |
| | | 交通事故と安全の確保<br><br>1.車両の特性に応じた安全対策<br>2.交通事故と運転者の責任 | | ○ | ○ | 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・分析するなどして、説明することができる。<br>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 |
| | | 人生の各段階の健康<br><br>1. 人生の各段階とは<br>2. 青年期の健康の危険因子とその対策 | | ○ | ○ | b：人生の各段階についてや、青年期の健康の危険因子を避けるためにはどのような心がけが必要なのか、様々な対策を含めて考えることができる。<br>c：人生のライフステージについてや、青年期の健康の危険因子やカウンセリングなどの対策について理解し、記述・発表することができる。 | ワークシート |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 生涯を通じる健康 | 思春期の心の成長<br><br>1. 思春期の心の成長<br>2. 男女の性意識のちがい | | ○ | ○ | b：思春期の男女の心の成長や性意識について理解し、生活の中で正しい行動や判断ができるように考えることができる。<br>c：思春期の心はどのように成長していくのか、思春期の男女の性意識はどう異なるのかについて理解し、記述・発表することができる。 | ワークシート |
| | | 思春期のからだの成長<br><br>1. 男女のからだの変化<br>2. 責任ある行動をするために | | ○ | ○ | b：思春期の男女のからだの変化、心とからだの成長に男女差があることなどについて、責任ある行動・判断ができるよう、自身の生活を振り返って考えることができる。<br>c：思春期の男女のからだに起こる変化や、男女の心とからだの成長の変化や違いを理解し、記述・説明することができる。 | ワークシート |
| | | 新しい生命の誕生<br><br>1. 受精から妊娠・出産へ<br>2. 母子の健康をまもる | | ○ | ○ | b：受精から誕生までのプロセスや母子の健康を守るために各自治体や国が行っている対策や取り組みを知り、自分の生活の中に取り入れていくことができる。<br>c：受精から生命が誕生するまでのプロセスや、母子の健康を守るための対策などを理解し、記述・説明することができる。 | ワークシート |
| | | 幸せで健康な家庭づくり<br><br>1. 家族計画とは<br>2.人工妊娠中絶と不妊治療 | | ○ | ○ | b：生まれてくる子どもの出産の時期や間隔などを計画することや、人工妊娠中絶や不妊治療について考え、判断し、自分の社会生活に生かしていくことができる。<br>c：家族計画についてや、人工妊娠中絶・不妊治療の問題点などを理解し、記述・説明することができる。 | ワークシート |

※　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）について〇を付けている。