学校番号	206

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	なし						

１　担当者からのメッセージ（学習方法等）

健康的で豊かな生活を営むための知識、技能を身につけてください。
教科書の内容だけでなく、様々なことを取り扱いますので、積極的に主体的に自分の興味関心を大切に授業を受けてください。

２　学習の到達目標

１．自分や他の人の生命と生活を尊重し、それぞれの幸せを協力して実現しようとする態度を身につける。
２．健康的な生活を展開し、生涯を通じて充実した人生がおくれるよう深く考え、賢明に行動できるようにする。

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	個人生活や社会生活における健康・安全に関心をもち、意欲的に学習に取り組もうとする。	個人生活や社会生活における健康・安全について、課題の解決を目指して考え、判断している。	個人生活及び社会生活における健康・安全について、課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解し、知識を身につけている。
評価方法	・学習状況の観察 ・発問評価 ・ノート提出	・学習状況の観察 ・発問評価 ・ノート提出 ・定期考査	・学習状況の観察 ・発問評価 ・ノート提出 ・定期考査

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	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		
前期末	現代社会と健康	第１節　健康の考え方 １．健康の考え方と私たちの課題（教 p.8～9）	○			a 健康に関する要因を知る.	・授業態度 ・発問評価 ・定期考査 ・プリント ・課題内容 ・提出状況
				○		b 生活の改善点を考える。	
					○	c 健康を保持増進するためには適切な意志決定行動選択が必要であることを理解する。	
		２．わが国の健康水準と病気の傾向（教 p.6～7）	○			a 日本の健康水準が、科学技術や経済の発展に伴って向上してきたことを知る。	
				○		b 寿命の向上の原因を考える。	
					○	c 病気の傾向の変化を理解する。	
		３．健康に関する環境づくり（教 p.10～11）	○			a 健康の増進のために、「ヘルスプロモーション」が重要になってきていることを知る。	
				○		b 健康を保持増進するための手段を考える。	
					○	c わが国や世界各国での取り組みについて理解する。	
		第２節　健康の増進と病気の予防 １．生活習慣病の予防（教 p.14～15）	○			a 現代の死因を知る。	
				○		b 生活習慣病の予防法を考える	
					○	c 生活習慣病について、原因とその予防法を理解する。	
		２．食事と健康（教 p.16～17）	○			a 栄養素の働きに関心をもつ。	
				○		b1 日に摂取しなければならない食事を考える。	
					○	c 健康を保持・増進するとともに、生活習慣病を予防するために、「食事」の意義や役割について理解する。	
		３．運動と健康（教 p.18～19）	○			a 運動の種類を知る。	
				○		b 運動の必要性を考える。	
					○	c 生活習慣としての「運動」を重視し、その役割や実践方法について理解する。	
		４．休養と睡眠（教 p.20～21）	○			a 睡眠の重要性を知る。	
				○		b 睡眠時間を見直す。	
					○	c 生活習慣としての「休養・睡眠」の、単に肉体の疲労回復にとどまらない今日的な捉えかたや、睡眠のリズムについて理解する。	

		５．喫煙と健康（教 p.22～23）	○			a 喫煙の害を知る。	・授業態度
				○		b 喫煙に関する適切な意志決定や行動選択をできるようにする。	・発問評価
						c 喫煙者本人のみでなく、周囲の人への健康影響などについて理解する。	・定期考査 ・プリント ・課題内容 ・提出状況
		６．飲酒と健康（教 p.24～25）	○			a お酒による健康被害を知る。	
				○		b 飲酒に関する適切な意志決定や行動選択をできるようにする。	
					○	c アルコールの作用や、それに伴う健康障害を理解する。	
		７．薬物乱用とその予防（教 p.26～27）	○			a 薬物乱用による害を知る。	
				○		b 絶対に薬物に手を出さない強い意志を身につける	
					○	c 薬物乱用は、心身の健康に対して深刻な影響を与えることを理解する。	
		８.感染症の予防(教 p.28～29)	○			a 感染症が発症する仕組みや、感染症の種類を知る。	
				○		b 感染しないための行動を考える。	
					○	c 感染症の予防には適切な対策が必要であることについて理解する。	
		９．性感染症とその予防（教 p.30～31）	○			a 感染経路やその予防法を知る。	
				○		b 感染しないための行動を考える。	
					○	c 性感染症について正しい知識をもつ。	
		１０.がんの予防(教 p.32～33)	○			a がんの発生のメカニズムを知る。	
				○		b 発がん物質、また発がんの原因となる行動を考える。	
					○	c 予防と治療法について理解する。	
		第３節　精神の健康 １．脳と神経の働き（教 p.36～37）	○			a 人間の行動や精神活動などの全てをコントロールしている事を知る。	
						b 脳の役割を考える。	
				○		c 脳・神経系・内分泌系の各部の働きについて理解する。	
					○		

		２．欲求不満と適応機制（教p.38～39）	○			a 人間の欲求は様々なものがある事を知る。	・授業態度 ・発問評価 ・定期考査 ・プリント ・課題内容 ・提出状況
				○		b 欲求不満解消法を考える。	
					○	c 欲求不満に対する耐性を身につけることの重要性について理解する。	
		３．心身相関とストレス（教p.40～41）	○			a 心とからだの関わりを知る。	
				○		b 心身相関について考える。	
					○	c 心とからだの相互作用の一種としての精神的ストレスなどが引き起こす、心身症について理解する。	
		４．ストレスへの対処（教 p.42～43）	○			a 自らが受けているストレスについて知る。	
				○		b 過度なストレスから自分を守る方法を考える。	
					○	c 自分にあったストレス解消法をみつけることの重要性について理解する。	
		５．自己実現（教 p.44～45）	○			a「自我のめざめ」とは何かを知りる。	
				○		b 自己実現の手段を考える。	
					○	c 自分自身を確立するためには、どのような努力が必要なのかについて理解する。	
		第４節　交通安全					
		１．交通と安全な行動（教 p.46～47）	○			a 交通事故を防止するためには、車両の特性を知る。	
				○		b 事故にあわないための行動を考える。	
					○	c 安全な運転や、歩行などの適切な行動が重要であることについて理解する。	
		２．交通事故と安全の確保（教p.50～51）	○			a 交通事故の防止のために、車両の特性に応じた安全対策が必要なことを知る。	
				○		b 事故にあわないための行動を考える。	
					○	c 交通事故には責任や補償問題が生じることについて理解する。	

		３．安全な社会づくりをめざして（教 p.50～51）	○			a 交通事故の防止のために行われている対策について知る。	
				○		b 道路交通法について考え　る。	
					○	c 安全に暮らすための意識や行動について理解する。	
		第５節　応急手当 １．応急手当の理解（教 p.52～53）	○			a 応急手当の重要性を知る。	
				○		b 傷病者発見時の行動を考える。	
					○	c 傷病者の観察や応急手当の正しい手順について理解する。	
		２．心肺蘇生法の実践について（教 p.54～55）	○			a 心配蘇生法の意義を知る	
				○		b 実技において適切な行動がとれているか。	
					○	c 胸骨圧迫・気道の確保・人工呼吸の心肺蘇生と除細動を加えた心肺蘇生法について、正しい手法を理解し、身につけることができるようにする。	
		３．日常的な応急手当（教 p.56～57）	○			a 日常おこるけがなどに対する手当の方法について知る。	
				○		b 応急処置の適切な方法を考える。	
					○	c 熱中症への対策・予防について理解する。	

※　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

※　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）について〇を付けている。