| 学校番号 | 405 |
|---|---|

# 令和2年度　大阪府立堺西高等学校　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 | 現代保健体育(大修館) | | | 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・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り組みや個人での対応について知る。
・身近な健康問題について興味を持ってもらう。

## 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持ち、その解決方法について考えることが出来るようになる。
・健康や安全に関する社会的な取り組みを知り、個人的な対応と関連づけて実践出来るようになる。
・心と体を一体として捉え、健康・安全に関して総合的に理解する。

## 3. 学習評価(評価基準と評価方法)

| 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・安全改題について、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目指して、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<br>ディスカッション等の事例を用いた活動<br>実習<br>ブレインストーミング | 定期テスト<br>ワークシート<br>ディスカッション等の事例を用いた活動<br>実習<br>ブレインストーミング<br>その他の成果物 | 定期テスト<br>ワークシート<br>ディスカッション等の事例を用いた活動<br>実習<br>ブレインストーミング<br>その他の成果物 |

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 a | b | c | 単元(題材)の評価基準 | 評価方法 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1学期 | 現代社会と健康 | 1. 私たちの健康のすがた<br>1.わが国の健康水準は向上を続けてきた<br>2.健康問題は時代とともに変化する | | ○ | ○ | 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<br>ブレインストーミングの成果物 |
| | | 2. 健康のとらえ方<br>1.健康とはたんに病気がないということではなく多様な考え方がある<br>2.健康の成り立ちには主体要因と環境要因がある | ○ | | ○ | a:健康水準の向上について健康指標を調べたり、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: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 |

| 学期 | 単元名 | 学習内容 | 主な評価の観点 a | b | c | 単元（題材）の評価基準 | 評価方法 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1学期 | 現代社会と健康 | 3. 健康と意思決定・行動選択<br>1.適切な意思決定・行動選択は重要である<br>2.適切な意思決定・行動選択するために | ○ | ○ | | 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を調べるなどの学習活動に取り組もう<br>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<br>定期テスト |
| | | 4. 健康に関する環境づくり<br>1.健康づくりを支える環境の重要性<br>2.ヘルスプロモーションの考え方に基づく環境づくり | | ○ | ○ | a:健康に関する環境づくり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:健康に関する環境づくりやヘルスプロモーションについて課題を見つけたり、説明したりすることができる。<br>c:ヘルスプロモーションの考え方に基づき，適切な意思決定や行動選択により、疾病等のリスクを軽減することを含め自らの健康を適切に管理することが必要であるか理解している。 | ワークシート<br>定期テスト |
| | | 5. 生活習慣病とその予防<br>1. 生活習慣病とはなにか、原因はなにか<br>2. 生活習慣病の予防には早期発見・早期治療 | ○ | ○ | | 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<br>定期テスト |
| | | 6. 食事と健康<br>1.食事は健康の基礎である<br>2.健康的な食事をとろう | ○ | ○ | ○ | a:健康な生活を送る上での食事の意味について資料を探したり、調べたりするなどの学習活動に取り組もうとする<br>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<br>定期テスト |
| | | 7. 運動と健康<br>1. 適度な運動が健康を作る<br>2.休養が疲労を回復し、活力をよみがえらせる | ○ | ○ | ○ | a:健康な生活を送る上での運動の意味について多様な運動の種類やその効果について調べ、まとめるなどの学習活動に取り組もうとする。<br>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・記述することができる。 | ワークシート<br>定期テスト |
| | | 8. 休養・睡眠と健康 | ○ | ○ | ○ | a:健康な生活を送る上での休養と睡眠の意味についての重要性やその効果について調べ、まとめるなどの学習活動に取り組もうとする。<br>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睡眠の必要性について理解し、健康によい休養・睡眠の取り方を説明・記述することができる。 | ワークシート<br>定期テスト |
| 2学期 | 現代社会と健康 | 9. 喫煙と健康<br>1.喫煙は、健康に大きな影響をもたらす<br>2.喫煙を始めるとなかなかやめられなくなる<br>3.たばこ対策は全世界で進められている | | ○ | ○ | 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>調べ学習<br>定期テスト |
| | | 10. 飲酒と健康<br>1.アルコールは、脳や体に影響を及ぼす<br>2.長期間の過度の飲酒は多くの問題を引き起こす<br>3.さまざまな飲酒対策がおこなわれている | | ○ | ○ | 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<br>調べ学習<br>定期テスト |
| 学 | | | 主な評価の観点 | | | | |

| 学期 | | 学習内容 | a | b | c | 単元（題材）の評価基準 | 評価方法 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2学期 | 現代社会と健康 | 11．薬物乱用と健康<br>1.「1回だけ」でも薬物は人生を台なしにする<br>2.自分の周囲や社会にも薬物は悪影響をもたらす<br>3.薬物には多面的な対策が必要である | ○ | ○ | ○ | 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、発表することができる。<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>調べ学習<br>定期テスト |
| | | 12．現代の感染症<br>1.病原体が原因の病気を感染症という<br>2.問題となる感染症は変化してきている<br>3.感染症の予防は、社会と個人で取り組む | | ○ | ○ | 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たり、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<br>課題学習の成果物等<br>定期テスト |
| | | 13．感染症の予防<br>1.感染症予防の原則<br>2.社会に求められる感染症対策 | | | | a:感染症の予防について調べ、現在どのような感染症があるのか、また、予防の方法を調べたり、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 | |
| | | 14．性感染症・エイズとその予防<br>1.性感染症・エイズが若者の間で問題となっている<br>2.欲求不満や葛藤をやわらげる心の働きがある | | ○ | ○ | 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<br>課題学習の成果物等<br>定期テスト |
| | | 15．欲求と適応機制<br>1.欲求は成長とともに多様化する<br>2.欲求不満や葛藤をやわらげる心の働きがある | ○ | | ○ | 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<br>課題学習の成果物等<br>定期テスト |
| | | 16．心身の相関とストレス<br>1.心と体は一体となって働いている<br>2.ストレスは、心と体に影響を及ぼす | | ○ | ○ | a:心身相関やストレスについて考え、心と体の関係性、ストレスについて調べたりする学習活動に取り組もうとする。<br>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<br>課題学習の成果物等<br>定期テスト |
| 2学期 | 現代社会と健康 | 17．ストレスへの対処<br>1.ストレスにはさまざまな対処法がある<br>2.気分転換やリラクセーションなどによる対処 | | ○ | ○ | a:ストレスへの対処について、調べたり、自身の実生活と置き換えて考えたりする学習活動に取り組もうとする。<br>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<br>課題学習の成果物等<br>定期テスト |
| 学期 | 単元名 | 学習内容 | 主な評価の観点<br>a | b | c | 単元（題材）の評価基準 | 評価方法 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2学期 | 現代社会と健康 | 18. 心の健康と自己実<br>1.自己実現と心の関係について<br>2.自己実現の道すじと達成について | | | | a:自己実現と心の関係について、調べたり、自身の実生活と置き換えて考えたりする学習活動に取り組もうとする。<br>b自己実現の道すじと達成について調べ、どのようにすれば達成することができるか、自身の生活を振り返って考えることができる。<br>c:自己実現と他者の尊重について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<br>課題学習の成果物等<br>定期テスト |
| 3期 | 現代社会と健康 | 19. 交通事故の現状と要因<br>1.若者では自動車と二輪車の事故が多い<br>2.3つの要因がかかわって交通事故が起こる | ○ | | ○ | a:交通事故の現状とその原因について資料を見たり、読んだりするなどの学習活動に取り組もうとする。<br>b: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<br>課題学習の成果物等<br>ディスカッション等の事例を用いた活動<br>定期テスト |
| | | 20. 交通社会における運転者の資質と責任<br>1.運転者には資質と責任が必要である<br>2.安全な交通社会づくりが進められている | | ○ | ○ | a: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資料を調べたり、まとめたりする学習活動に取り組もうとする。<br>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 | ワークシート<br>ディスカッション等の事例を用いた活動<br>課題学習の成果物<br>定期テスト |
| | | 21. 安全な交通社会づくり<br>1.法的な整備と施設・設備の充実について<br>2.車の安全性の向上について | ○ | | ○ | a:交通社会の安全な社会づくりの法的な整備などついて資料を調べたり、まとめたりする学習活動に取り組もうとする。<br>b:交通社会で必要な法的な整備や施設・設備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:事故を防止するために車の安全性の向上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<br>課題学習の成果物<br>定期テスト |
| | | 22. 応急手当の意義とその基本<br>1.適切な応急手当は命を救い、痛みをやわらげる<br>2.応急手当の最初のポイントは確認と観察である | | ○ | ○ | 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、発表するなどの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、グループ等で発表し合うことができ<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>実習<br>定期テスト |
| | | 23. 心肺蘇生法<br>1.心肺蘇生法は原理にもとづいている<br>2.心肺蘇生法には適切な手順がある | ○ | | ○ | a:心肺蘇生法の手順やAEDの使い方を実践したり、その注意点を考えるなどの学習活動に取り組もうとする。<br>b:心肺蘇生法やAEDの実践や、他者が実施した手順や方法が正しいかを判断したり指摘し、互いに教え合い活動ができる。<br>c:胸骨圧迫、人工呼吸、AEDによる除細動の原理や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<br>課題学習の成果物<br>定期テスト |
| | | 24. 日常的な応急手当<br>1.けがに応急手当がある<br>2.熱中症には適切な手当が大切である | | ○ | ○ | 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。<br>b:日常生活で起こりうる傷害や熱中症などの疾病について学んだことを基に、どのような応急手当が必要か調べ、まとめたり、説明したりすることができる<br>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、記述することができる。 | ワークシート<br>実習<br>定期テスト |

※ 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。