5　保健体育

学校番号	3020

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　改訂版　（大修館出版）						
副教材等							

１ 担当者からのメッセージ（学習方法等）

・健康・安全について理解する。
・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・関心をもつ。

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。
主たる評価方法	ノート 実習 グループワーク	定期テスト ノート 実習 グループワーク その他成果物	定期テスト ノート 実習 グループワーク 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	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、健康問題の変化について、興味・関心を持ち、課題解決に向けての話し合いや意見交換などに、積極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、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:健康水準や疾病構造が時代とともに変化していることを理解し、新たな健康課題について知る。	定期テスト ノート グループワーク その他成果物
		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れにかかわる要因について、興味・関心を持ち、課題解決に向けての話し合いや意見交換などに、積極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、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成り立っていることを理解している。	定期テスト ノート グループワーク その他成果物
		健康と意志決定・行動選択 1.意志決定・行動選択とそれに影響を与える要因 2.健康的な意志決定・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、関心を持ち、課題解決に向けての話し合いや意見交換などに、積極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、学習したことを、自分に置き換えて考えている。また、筋道を立て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に何が必要なのかを理解している。	定期テスト ノート グループワーク その他成果物

1学期	現代社会と健康	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、興味・関心を持ち、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などと比較したり、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、どのように取り組めば課題解決できるかを理解している。	定期テスト ノート グループワーク その他成果物
		生活習慣病とその予防 1.生活習慣病とは 2.生活習慣病の予防		○	○	a:生活習慣病およびその予防法ついて、質問や発言したりするなど、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、学習したことを、自分の生活に置き換えて考えている。 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理解している。	定期テスト ノート グループワーク その他成果物
		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、興味・関心を持ち、話し合いや意見交換に積極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、学習したことを、自分の生活に置き換えて考えている。また、健康的な食生活の例を具体的に説明している。 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。	定期テスト ノート グループワーク その他成果物
		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、興味・関心を持ち、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、課題を見つけ、それらを説明している。 c:健康からみた運動の意義、運動のための環境づくりについて、将来にわたり運動を継続していくためには何が必要かを理解している。	定期テスト ノート グループワーク その他成果物

1学期	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、興味・関心を持ち、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、学習したことを、自分の生活に置き換えて考えている。また、筋道を立ててそれらを説明している。 c:健康からみた休養の意義、健康からみたよりよい休養のとり方について、課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解している。	定期テスト ノート グループワーク その他成果物
2学期	現代社会と健康	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、日本や世界のたばこ対策について、課題解決に向けての話し合いや意見交換などの学習活動に積極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、日本や世界の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、たばこ対策について個人的、社会的レベルで理解している。	定期テスト ノート グループワーク その他成果物
		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.飲酒への対策喫煙と健康	○	○	○	a:飲酒による健康への短期的・長期的影響、飲酒の開始要因と社会問題、飲酒の健康被害を防ぐ対策について、他人事ではなく自分たちにかかわらせて、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・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・分類するなどして、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対策について、理解している。	定期テスト ノート グループワーク その他成果物
		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、薬物乱用の防止と対策について、課題解決に向けての話し合いや意見交換などに積極的に取り組もうとしている。 b:薬物乱用による健康への悪影響, 薬物乱用の開始要因と社会問題, 薬物乱用の防止と対策について、学習したことを身近な問題としてとらえ、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、薬物乱用の防止と対策について、課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解している。	定期テスト ノート グループワーク その他成果物

2学期	現代社会と健康	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:感染症について、興味・関心を持ち、学習活動に意欲的に取り組もうとしている。 b:感染症について、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: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は自然環境や社会環境の変化がかかわっていることを理解している。	定期テスト ノート グループワーク その他成果物
		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、感染症対策について、話し合いや意見交換などに、積極的に取り組もうとしている。 b:感染症予防の原則、感染症対策について、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:感染症予防の原則を踏まえ、感染症を予防するために社会全体でおこなう部分と個人でおこなう部分とがあることを理解している。	定期テスト ノート グループワーク その他成果物
		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:性感染症やエイズについて、また、その予防のために個人・社会がおこなう対策について、課題解決に向けての話し合いや意見交換などの学習活動に積極的に取り組もうとしている。 b:性感染症・エイズの予防について、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:性感染症・エイズについて理解するとともに、それらの予防対策を個人および社会の両面から理解している。	定期テスト ノート グループワーク その他成果物
		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: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、興味・関心を持ち、学習活動に意欲的に取り組もうとしている。 b: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、自分自身にあてはめて説明している。 c:精神機能は主として大脳で営まれていること、人間にはさまざまな欲求があること、欲求が満たされない場合に、一時的 に心の安定を図ろうとする適応機制が働くことについて理解している。	定期テスト ノート グループワーク その他成果物
		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、興味・関心を持ち、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、自分自身にあてはめて考えている。また、筋道を立ててそれらを説明している。 c:心と体は相互にかかわっていること、過度なストレスは心身に好ましくない影響をもたらすことがあること、ストレスの原因には物理的要因や心理的・社会的要因などさまざまなものがあることを理解している。	定期テスト ノート グループワーク その他成果物

2学期	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:ストレスへのさまざまな対処方法について、話し合いや意見交換に積極的に取り組もうとしている。 b:ストレスへのさまざまな対処法について、高校生の日常生活に即して考えている。 c:ストレスの意味やそのしくみを理解した上で、自分なりの対処方法を身につけることが心の健康のために重要であることを理解している。	定期テスト ノート グループワーク その他成果物
		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、興味・関心を持ち、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、自己実現の道すじと達成について、学習したことを、将来の自分をイメージして説明している。 c:心の健康を保持増進していくためには、自己実現に向かって努力していくことが重要であることについて理解している。	定期テスト ノート グループワーク その他成果物
3学期	現代社会と健康	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、話し合いや意見交換に積極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、身近な問題としてとらえ、それらを説明している。 c:交通事故の現状と要因を理解するとともに、被害者にも加害者にもなることを理解している。	定期テスト ノート グループワーク その他成果物
		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、交通事故を起こした場合の責任と補償について、関心を持ち、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、交通事故を起こした場合の責任と補償について、身近な問題としてとらえ、課題を見つけるなどして、それらを説明している。 c:安全な運転のために必要な資質を理解するとともに、交通事故を起こした場合には責任や補償問題が生じることについて、理解している。	定期テスト ノート グループワーク その他成果物
		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.交通事故の要因		○	○	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持ち、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、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:安全な交通社会をつくるために、個人がすべきことに加えて、社会が取り組んでいることを理解している。	定期テスト ノート グループワーク その他成果物

3学期	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持ち、質問や発言するなど、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、自分たちにできることを整理し、説明している。 c:適切な応急手当は病気やけがの悪化を防いだり、苦痛をやわらげることができること、応急手当の適切な手順を理解している。	定期テスト ノート グループワーク その他成果物
		心配蘇生法 1.心配蘇生法の意義と原理 2.心配蘇生法の手順	○	○	○	a:心肺蘇生法について、実習、話し合いや意見交換などに積極的に取り組もうとしている。 b:心肺蘇生法の意義や手順について、分析や評価するなどしている。また、筋道を立ててそれらを説明している。 c:心肺蘇生法の正しい手順を理解するとともに、心肺停止状態においては、急速に回復の可能性が失われつつあるため、勇気をもっておこなう必要があることを理解している。	定期テスト ノート グループワーク その他成果物
		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、実習、話し合いや意見交換などに積極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、分析や評価するなどしている。また、筋道を立ててそれらを説明している。 c:日常的なけがの応急手当、熱中症の応急手当の意義や正しい手順を理解するとともに、応急手当をおこなうことによってけがや疾病の悪化を防止したり、苦痛を軽減したりすることができることを理解している。	定期テスト ノート グループワーク その他成果物

※　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。