学校番号	115

令和２年度　保健体育科

教科	保健体育	科目	保健（１年）	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）						
副教材等							

１　担当者からのメッセージ（学習方法等）

・身近な健康問題・社会問題に結びつけて、興味関心を持ってもらう。
・生涯にわたり、健康を保持増進するための知識を身につけ、理解する。
・健康や安全についての個人的取り組み、社会的取り組みがあることを理解する。
・様々な健康や安全の課題があることを知り、解決方法を考える。

２　学習の到達目標

・身近な事柄に興味関心を持つことで、自らの健康意識を高められるようになる。
・健康や安全についての知識を身につけることで、QOL の向上に役立てられるようになる。
・個人的・社会的取り組みを理解することで、自ら考え行動できるようになる。
・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	・様々な健康課題・安全課題について関心を持ち、意欲的に学習に取り組もうとする。 ・自らのライフスタイルを確認し、健康を保持増進するためには、どのように改善していくことが重要であるか理解する。	・健康を保持増進するための様々な課題解決を目指し、健康意識を高める。 ・習得した知識を身につけ、QOL の向上のための実践に取り組む。 ・課題を考察し、適切に表現している。	・様々な健康課題・安全課題の解決を理解し、個人的取り組み・社会的取り組みを自らの健康を適切に管理するために役立てる。 ・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 ・グループ活動（討論、意見交換、発表など） ・実習、実験	・定期テスト ・レポート ・小テスト ・ワークシート ・グループ活動 ・実習、実験 ・その他成果物	・定期テスト ・レポート ・小テスト ・ワークシート ・実習、実験 ・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。			

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.　わが国の健康水準について 2.　健康問題の変化について	○	○	○	a:健康水準、健康問題などについて調べたりするなど学習活動に取り組もうとする。 b:健康水準、健康問題について分析し、課題を見つけたり、説明したりすることができる。 c:様々な要因の影響を受けながら、健康問題が変化し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 グループ活動
		健康のとらえ方 1.　健康について、多様な考え方がある 2.　健康は様々な要因から成り立っている		○	○	a:「健康」とは何かについて調べたりするなど学習活動に取り組もうとする。 b:「健康」について自身の考えを発表し、学習する中で「健康」について整理し、課題を見つける。 c:「健康」は様々な要因から成り立っていることを記述・説明できる。	ワークシート グループ活動
		健康と意志決定・行動選択 1.　適切な意志決定・行動選択は重要である 2.　意志決定・行動選択を実現する工夫	○	○		a:健康を保持増進する時の意志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とする。 b:個人的・社会的要因を分析し、説明することができる。 c:意志決定や行動選択を行う過程について理解し、健康に関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
		健康に関する環境づくり 1.　健康づくりを支える環境づくりが重要である 2.　ヘルスプロモーションを理解する		○	○	a:健康づくりを支える環境づくりを調べ、学習活動に取り組もうとする。 b:ヘルスプロモーションの考え方を理解し、分析する。 c:健康に関わる環境づくりには住民の主体的な参加が必要不可欠であることを理解し、説明することができる。	ワークシート
		生活習慣病とその予防 1.　生活習慣と関連の深い病気を生活習慣病という 2.　生活習慣病を予防するための知識が重要である		○	○	a:自らの生活習慣と照らし合わせ、生活習慣病について調べ、学習活動に取り組もうとする。 b:生活習慣病の要因を分析し、自らの生活習慣から課題を見つける。改善策を互いに発表する。 c:予防法について記述・説明できるようにする。	ワークシート グループ活動 小テスト

		食事と健康 1.　健康の三本柱、健康の基礎である 2.　健康的な食生活習慣の形成	○	○	○	a:食事の意味について互いに発表し、様々な意味があることに関心を持つ。 b:自ら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。 c:食生活と健康についての関わりを理解し、記述・説明することができる。自らの食生活を見直し、改善方法を見つけることができる。	ワークシート グループ活動
		運動と健康 1.　健康の三本柱、適度な運動が重要である 2.　健康づくりのための運動習慣の形成	○	○	○	a:健康な生活を送る上で必要な運動とはどのようなものがあるか調べ、自らに合った運動レベルを理解し学習活動に取り組もうとする。 b:自らの運動習慣を分析することができる。 c:運動の必要性について理解し、運動の行い方を記述・説明することができる。	ワークシート グループ活動
		休養・睡眠と健康 1.　健康の三本柱、疲労回復の意義を理解する 2.　健康からみたよりよい休養・睡眠のとり方	○	○	○	a:休養とは健康にどのように関係するか調べ、学習活動に取り組もうとする。 b:個々に応じた疲労回復かあることを学び、自分に合った休養の取り方を分析することができる。 c:健康に良い休養・睡眠の取り方を説明することができる。	ワークシート
		喫煙と健康 1.　喫煙の健康影響を理解する 2.　喫煙には依存性があり、始めるとやめにくい 3.　喫煙への対策（国内、海外）を知る		○	○	a:「喫煙」による健康被害や、有害物質について調べたり、実際に見たことのある「喫煙」に関する事例などを発表し、学習活動に取り組もうとする。 b:「喫煙」がもたらす健康被害について日常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。 c:喫煙者や周囲の人に起こる健康被害について理解し、国内外の喫煙対策について学び、説明することができる。	ワークシート グループ活動
2学期	現代社会と健康	飲酒と健康 1.　飲酒の健康影響を理解する 2.　短期的影響と長期的影響について 3.　飲酒への対策を知る		○	○	a:アルコールが脳や体にどのような影響を及ぼすか、その他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。 b:アルコールの分解能力には個人差があることを理解し、パッチテストにより自分の体質を分析することができる。 c:飲酒による健康影響を理解し、個人的対策や社会的対策などを説明することができる。	ワークシート 実験

		薬物乱用と健康 1.　薬物乱用と健康影響 2.　一度の使用で人生を台なしにし、人間関係も崩壊する 3.　薬物乱用の防止と対策（法律、教育など）を理解する		○	○	a:薬物乱用と心身への影響について調べ、学習活動に取り組もうとする。 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、その原因について分析することができる。 c:薬物乱用が個人及び社会に与える影響について理解し、その防止に向けた様々な対策について説明・記述することができる。	ワークシート 小テスト
		現代の感染症 1.　感染症とは何か 2.　感染症の問題は変化している（新興感染症・再興感染症）	○	○	○	a:感染症とは何か、過去に流行していた感染症や現在注目されている感染症を調べ学習活動に取り組もうとする。 b:現代の感染症の問題点について比較・分析することができる。 c:感染症の課題解決を理解し、説明できるようにする。	ワークシート
		感染症の予防 1.　感染症予防の原則 2.　感染症の予防は社会と個人で取り組む		○	○	a:感染症の予防、個人及び社会で取り組める対策について調べ、学習活動に取り組もうとする。 b:個人で取り組む対策と社会で取り組む対策を分類して考えることができる。 c:感染症に関する課題を理解し、個人的・社会的取り組みを記述・説明できる。	ワークシート
		性感染症・エイズとその予防 1.　性感染症・エイズの正しい知識が乏しく、若者の間で流行している現状を知る 2.　性感染症・エイズの正しい予防について理解する	○	○	○	a:性感染症とエイズの実態について学び、他人事ではないと認識した上で学習活動に取り組もうとする。 b:性感染症とエイズの感染拡大の理由を知り、どのように予防するか考えることができる。 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り組みが必要であることについて理解し、説明・記述することができる。	ワークシート 小テスト
		欲求と適応機制 1.　大脳の働きを理解する 2.　成長により多様化する欲求があることを知る 3.　欲求不満と適応機制を知り、心の安定をはかる	○		○	a:欲求・欲求不満・適応機制について心と体のつながりについて調べたり、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。 b:欲求の種類を理解し、自らの欲求不満に対してどのような適応機制を使い、心の安定を保っていたかを分析することができる。 c:欲求・欲求不満・適応機制について説明・記述することができる。	ワークシート その他成果物

		心身の相関とストレス 1.　心と体は一体となっていることを理解する 2.　ストレスは心と体に影響を及ぼす		○	○	a:心と体の関係性、ストレスについて調べ、学習活動に取り組もうとする。 b:心と体の関連について考え、ストレスによる心の健康への影響について自分の考えを整理することができる。 c:心と体が相互に影響することや、心理的・社会的ストレスについて説明することができる。	ワークシート
		ストレスへの対処 1.　ストレスには様々な対処法がある 2.　信頼できる人や専門家への相談		○	○	a:ストレスの対処法について調べ、学習活動に取り組もうとする。 b:ストレスの原因に応じて課題を見つけ、分析することができる。 c:信頼できる人や専門家への相談があることを整理し、説明できるようにする。	ワークシート
3学期	現代社会と健康	心の健康と自己実現 1.　自己実現は心の健康につながる 2.　自己実現の道筋と達成について考える	○	○		a:将来の目標を書き出し、その目標の為に今何ができるかを掘り下げ、ワークシートに記入し、学習活動に取り組もうとする。 b:ワークシートを書きながら将来を見つめ、現在と未来を分析することができる。 c:自己実現への道筋を立て、その為にしたいこと、しなければならないことを説明できるようにする。	ワークシート その他成果物
		交通事故の現状と要因 1.　交通事故の現状と要因ついて学ぶ 2.　交通事故の特徴を理解する	○	○		a:交通事故の現状と要因について調べ、ワークシートにまとめ、学習活動に取り組もうとする。 b:現状と要因から課題を分析することができる。 c:交通事故における特徴を理解し、当事者の意識や行動、周囲の環境について記述することができる。	ワークシート その他成果物
		交通社会における運転者の資質と責任 1.　生命を尊重する姿勢と適切な状況判断が重要である 2.　交通事故の責任と補償		○	○	a:　運転者の資質と責任について調べ、学習活動に取り組むもうとする。 b:生命を尊重する姿勢と適切な状況判断が重要であると理解し、自分の考えを整理することができる。 c:　事故を起こした際の責任と補償について説明・記述することができる。	ワークシート 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.　車の安全性の向上		○	○	a:人々を取り巻く交通環境についての法的整備や道路整備などを調べ、学習環境に取り組もうとする。 b:車両の特性について理解し、様々な工夫を理解・分析することができる。 c: 事故を防止し､安全な社会作りを目指すには、互いに生命を尊重し、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 レポート
		応急手当の意義とその基本 1.　適切な応急手当は命を救い､痛みをやわらげる 2.　応急手当の手順を理解する	○		○	a:応急手当の必要性や意義について調べ、応急手当が必要な場合はどのような行動をとればよいか調べ、学習活動に取り組もうとする。 b:応急手当の手順を理解し、なぜその手順なのか分析することができる。 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どのように対応すべきか説明・記述することができる。	ワークシート
		心肺蘇生法 1.　心配蘇生法の意義と原理 2.　心肺蘇生法の正しい方法と適切な手順を理解する	○	○	○	a:心肺蘇生法の手順や AED の使い方を実践し、学習活動に取り組もうとする。 b:心肺蘇生法や AED の実践を通し、互いに手順や方法を確認する活動ができる。 c:各手順、ポイントを理解し、実践したり、説明・記述することができる。	ワークシート 実習
		日常的な応急手当 1.　観察を十分に行い､症状に応じた応急手当ができるように学ぶ 2.　熱中症の種類を適切に判断し､症状に応じた手当てを行うことが重要である	○		○	a:日常生活のどのような場面や状況で傷害や熱中症が発生するか調べ、学習活動に取り組もうとする。 b:日常生活で起こりうる障害や熱中症について学び、それらの対応について理解・分析する。 c:日常生活におけるけがや熱中症の応急手当の手順や方法を説明・記述することができる。	ワークシート その他の成果物

※　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。