学校番号	４０８

平成 31 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　（大修館書店）						
副教材等	現代高等保健体育ノート　（大修館書店）						

1　担当者からのメッセージ（学習方法等）

・健康や安全について理解しよう。
・健康的な生活行動について学ぼう。
・日常生活で直面するであろうそれぞれの健康課題を知り、その解決方法を考えよう。
・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ろう。
・身近な健康問題に興味をもとう。

2　学習の到達目標

・健康を保持増進させるためには、どのような生活行動が必要かを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自分で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、個人の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し、生活環境を自ら改善していくことに関心を持つこと。また、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んでいる。	健康を保持増進するためのそれぞれの課題や、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、それまでに学んだ知識を活用し、総合的に考え、判断している。	毎回の授業での健康課題に対して、考えを深め、それらの解決に役立たせ、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方法を理解している。また、授業の場で発表し、ノートをまとめている。
評価方法	ワークシート ブレインストーミング ディスカッション ケーススタディー ロールプレイング 実習	定期テスト ワークシート ブレインストーミング ディスカッション ケーススタディー ロールプレイング 実習	定期テスト ワークシート ブレインストーミング ディスカッション ケーススタディー ロールプレイング 実習

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と健康のとらえ方 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 3. 健康についての多様な考え方	○	○	○	a:健康水準の向上について健康指標を調べたり、資料を読んだりする。 b:健康問題について考え、自身の考えを整理し、説明することができる。 c:健康について、多様な考え方があることを理解し、新たな健康課題について知る。	ワークシート等
		健康と意思決定・行動選択と健康に関する環境づくり 1. 意思決定・行動選択とそれに影響を与える要因 2. 健康的な意思決定・行動選択を実現する工夫 3. 健康づくりを支える環境	○	○	○	a:健康を保持増進するための意思決定や行動選択について調べたりする。 b:個人、社会生活などの事例を比較したり分析したりする。 c:適切な意思決定や行動選択について理解し、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説明することができる。	ワークシート等
		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:日常の生活行動と生活習慣病について調べたりする。 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、説明することができる。 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。	ワークシート等
		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:健康な生活を送る上での食事の意義について興味をもって取り組んでいる。 b:自身の食生活と健康的な食事について比較・分析し、課題を見つけることができる。 c:健康的な食事について理解し、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。	ワークシート等

		運動と健康/休養・睡眠と健康 1. 健康からみた運動・休養・睡眠の意義 2. 健康づくりのための運動習慣の形成 3. 健康からみたよりよい休養・睡眠のとり方	○	○	○	a:健康な生活を送る上での運動の意義について調べ、まとめることができる。 b:運動が健康に及ぼす影響について調べ、自身の生活と比較・分析することができる。 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、説明することができる。	ワークシート等
		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」による健康被害や、有害物質について資料などを用いて調べることができる。 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と合わせて、喫煙対策について分析することができる。 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、説明することができる。	ワークシート等
2学期	現代社会と健康	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	○	○	○	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ことができる。 b:飲酒による健康影響について考え、課題解決策を導き出すことができる。 c:飲酒による短期的影響と長期的欲求について理解し、健康問題の対策例を挙げるなどの説明ができる。	ワークシート等
		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:薬物乱用についてどのような健康影響があるかを、資料などを用いて調べることができる。 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、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。 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、その対策について説明することができる。	ワークシートディスカッション等

		現代の感染症とその予防 1. 感染症とは 2. 新たに注目される感染症と再び問題となっている感染症 3. 感染症予防の原則と対策	○	○	○	a:感染症について資料などを用いて調べることができる。 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、考えることができる。 c:感染症問題に関して例をあげて説明し、感染症の予防対策について、説明できる。	ワークシート等
		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・エイズとその予防について調べたり、意見交換などに取り組む。 b:性感染症・エイズの現状を知り、どのように感染予防するのかを考えることができる。 c:性感染症・エイズとその予防には、社会的な対策と個人の取組が必要であることについて説明することができる。	ワークシート等
		欲求と適応規制 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: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、自身の行動と、比較して考えることができる。 b:欲求の種類を理解し、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。 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することができる。	ワークシート等
		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ることができる。 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することができる。 c:心と体の働きが相互に影響しあう関係などについて説明することができる。	ワークシート等

		ストレスへの対処と心の健康・自己実現 1. 原因への対処 2. さまざまな対処方法 3. 自己実現と心の健康との関係	○	○	○	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ることができる。 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、自身の生活と比較して考えることができる。 c:ストレスへのさまざまな対処法を考え、自己実現と心の健康の関係について発表することができる。	ワークシート等
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原因について資料を探して考えることができる。 b:交通事故の現状を踏まえ調べ、整理することができる。 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説明することができる。	ワークシート等
		交通社会における運転者の資質と責任/安全な交通社会づくり 1. 安全な運転のための資質 2・交通事故の責任と補償 3. 法的な整備と施設・設備の充実、車の安全性の向上	○	○	○	a:交通社会で必要な資質と責任や安全な社会づくりについて資料を用いて調べることができる。 b:交通社会で必要な資質と責任や安全な社会づくりについて事例を挙げ、比較・分析するなどして、説明することができる。 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、説明することができる。	ワークシート等

		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:応急手当の必要性や意義、どのような行動が必要か調べることができる。 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る。 c:応急手当の意義、重要性について理解し、どのように対応すべきかポイントをあげて、説明することができる。	ワークシート等
		心肺蘇生法 1. 心肺蘇生法の意義と原理 2. 心肺蘇生法の手順	○	○	○	a:心肺蘇生法の手順やAEDの使い方を実践し、その注意点を考えるなどの学習活動に取り組んでいる。 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、互いに教え合う活動ができる。 c:胸骨圧迫、人工呼吸、AEDによる除細動の意義や心肺蘇生法の各手順のポイントを理解し、実践したり、説明することができる。	ワークシート等
		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、考えたりすることができる。 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、考えることができる 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、説明することができる。	ワークシート等