学校番号	2003

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　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）

・心と体を一体としてとらえ、健康の保持増進のための実践力の育成と体力の向上を図り、明るく豊かで活力のある生活を営む態度を育てよう。

2　学習の到達目標

個人および社会生活における健康・安全について理解を深めるようにし、生涯を通じて自らの健康を適切に管理し、改善していくための資質や能力を育てる。ヘルスプロモーションの考え方を生かして健康に関する個人の適切な意思決定や行動選択および健康的な社会環境づくりを行うこと重要であることを理解させるとともに、それらを実践できるような資質や能力を育成する。

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	d: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本的な事項を理解している。
評価方法	受講態度の観察 授業ノート ワークシート 等	授業ノート 定期テスト ワークシート 等	授業ノート 定期テスト ワークシート 等

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:健康水準の向上について健康指標を調べたり、資料を見たいり読んだりするなどの学習活動に取り組もうとする。 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。	ノート ワークシート
		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。 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。	ノート ワークシート
		健康と意思決定・行動選択 1. 意思決定・行動選択とその要因 2. 意思決定・行動選択の工夫	○	○	○	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とする。 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、道筋を立てて説明することができる。 c:適切な意思決定や行動選択を行う課程について理解し、個人の力だけでなく健康にかかわる健康づくりについて記述、説明することができる。	ノート ワークシート
		健康に関する環境つくり 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:健康づくりの支える環境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。 c:ヘルスプロモーションの考え方を理解し、その考え方にもとづいて環境づくりがおこなわれていることを記述、説明できる。	ノート ワークシート
		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。 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、その予防について記述、説明できる。	ノート ワークシート

		食事と健康 1.健康的な食生活の重要性と意識 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。 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。 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。	ノート ワークシート
		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。 c:健康づくりのための運動や必要性について理解し、健康によい運動の行い方を説明・記述することができる。	ノート ワークシート
		休養・睡眠と健康 1.休養・睡眠の意義 2.休養・睡眠のとり方		○	○	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。 c:健康づくりのための休養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。	ノート ワークシート
		喫煙と健康 1.喫煙の健康影響 2.喫煙開始の要因 3.喫煙の対策	○	○	○	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。 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。 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。	ノート ワークシート
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 3.飲酒の対策		○	○	a:アルコールが脳や体にどのような影響を及ぼすか、またその健康影について調べるなどの学習活動に取り組もうとする。 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。 c:飲酒による短期的影響と長期的影響と	ノート ワークシート

		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 3.薬物乱用の対策	○	○	○	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。 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、その防止に向けた個人や社会環境への対策について記述することができる。	ノートワークシート
		現代の感染症 1.感染症とは 2.新興感染症 3.再興感染症		○	○	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。 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できる。	ノートワークシート
		感染症の予防 1.感染症予防の原則 2.現代の感染症対策		○	○	b:感染症の現状を知り、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。 c:感染症の予防には、社会的な対策を前提とした個人の取組み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。	ノートワークシート
		性感染症･エイズとその予防 1.性感染症･エイズ 2.性感染症･エイズの予防		○	○	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。 c:性感染症・エイズの予防には、社会的な対策を前提とした個人の取組み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。	ノートワークシート
		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: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、欲求を分類したり、適応機制についての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。 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。	ノートワークシート

		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		○	○	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。 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。	ノートワークシート
		ストレスへの対処 1.原因への対処 2.さまざまな対処法	○	○	○	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。 b:ストレスの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。 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、ストレスのコントロールと心の健康の関係について考え、記述することができる。	ノートワークシート
		心の健康と自己実現 1.自己実現と心の健康 2.自己実現の道すじ				a:自己実現について、自身のことや自分なりの目標を考えたり発表したりする学習活動に意欲的に取り組もうとする。 b:自己実現への道すじについて、自身の生活を振り返って自己評価をしたり、自分の興味にあった目標を定め、目標に少しでも近づくための道すじを考えたりすることができる。 c:心の健康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。	
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。 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。	ノートワークシート 発表

		交通事故を防ぐために 1.運転には資質と責任が必要である 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障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。 b:交通社会で必要な資質と責任や交通事故などによる障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及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。 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る。	ノート ワークシート 発表
		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.応急手当の最初のポイントは確認と観察	○		○	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。 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。	ノート ワークシート 発表
		心配蘇生法 1.心配蘇生法の原理 2.心配蘇生法の手順		○	○	b:心配蘇生法や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、互いに教えあいができる。 c:胸骨圧迫、人工呼吸、ＡＥＤによる除細動の原理や心配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。	ノート ワークシート 実技
		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病者が発生するか調べたり、考えたりするなどの学習に取り組もうとする。 b: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。	ノート ワークシート 発表