学校番号	302

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	現代高等学校保健体育　（大修館）						
副読本							

１、担当者からのメッセージ（学習方法等）

１年次は『現代社会と健康』について学びます。
・様々な健康的な生活行動の考え方について知ろう。
・応急手当をマスターしよう。
・健康な状態を保持増進し、疾病の種類や予防方法について学ぼう。
・自分の心と体はどのような関わり方をしているのか知ろう。

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もち、学習活動に意欲的に取り組もうとしている。	健康を保持増進するための課題の解決を目指して、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の解決に役立つ、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。
評価方法	・ワークシート ・指示された板書以外のノートへの書き込み 等	・定期考査 ・ワークシート ・心肺蘇生実習 ・研究課題 等	・定期考査 ・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		
前期	現代社会と健康	私たちの健康のすがた 健康のとらえ方 1.わが国の健康水準、健康問題は時代とともに変化する。 2.健康についての多様な考え方、それに関わる要因を知る。	○		○	a:わが国における健康水準の変化、健康問題の変化や、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，資料を活用して学習活動に意欲的に取り組もうとしている。 c: 平均寿命ののびと死亡率の低下、健康水準向上の背景、生活習慣病の増加について基礎的な事項を理解している。また、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主体と環境の相互作用のもとに成り立っていることを理解している。	ワークシート
		健康と意志決定・行動選択 1.適切な意思決定・行動選択は重要である。 2.適切な意思決定・行動選択するために。 3.健康にかかわる環境づくりが重要である。	○	○		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、課題の解決に向けての話し合いや意見交換などに意欲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、個人及び社会生活や事例などと比較したり、分類したり、分析したりするなどしている。	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、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理解する。	○		○	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関心をもち、学習活動に意欲的に取り組もうとしている。 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、課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解している。	ワークシート
		食事と健康 1.食事は健康の基礎である。 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活用して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ができる。 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
		運動と健康 1.適度な運動が健康をつくる。 2.休養が疲労を回復し、活力をよみがえらせる。	○	○	○	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関心をもち、学習活動に意欲的に取り組もうといている。 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、資料等で調べたことをもとに、課題を見つけ、整理し、それらを説明している。 c:健康からみた運動の意義、健康づくりのための有酸素運動や筋肉に負荷をかける運動、運動のための環境づくりについて、課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解している。	ワークシート

		休養・睡眠と健康 1. 健康からみた休養・睡眠の意義を知る。 2. よりよい休養・睡眠のとりかたを知る。	○	○	○	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資料を活用して意欲的に取り組もうといている。 b:健康からみたよりよい休養・睡眠のとり方について、資料等で調べたことをもとに、課題をみつけたり、整理し、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。	ワークシート
		喫煙と健康 1.喫煙は、健康に大きな影響をもたらす。 2.喫煙を始めるとなかなかやめられなくなる。 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。 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。	ワークシート
		飲酒と健康 1.アルコールは、脳や体に影響を及ぼす。 2.長期間の過度の飲酒は多くの問題を引き起こす。 3.さまざまな飲酒対策がおこなわれている。		○	○	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
		薬物乱用と健康 1.「1 回だけ」でも薬物は人生を台なしにする。 2.自分の周囲や社会にも薬物は悪影響をもたらす。 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活用して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説明、記述することができる。	ワークシート
		応急手当の意義とその基本 応急手当の意義や手順	○	○	○	a:応急手当の意義や手順に関心をもち、学習活動に意欲的に取り組もうとしている。 b:応急手当の意義や手順について課題を見つけ、整理し、それらを説明している。 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、応急手当には適切な手順があることを理解している。	ワークシート
		心肺蘇生法 1. 心肺蘇生法の原理と意義 2. 心肺蘇生法の各手順	○	○	○	a:心肺蘇生法について、実習、話し合いや意見交換などの学習活動に意欲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、分析したり、評価したりするなど、筋道をた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、速やかにおこなう必要があることを理解している。	ワークシート

		心肺蘇生法を実習しよう ダミーを使って心肺蘇生法を実際におこなう	○	○	○	a:心肺蘇生法の実習に意欲的に取り組もうとしている。 b:心肺蘇生法の実習について総合的に考え、判断し、それらを表している。 c:心肺蘇生法の正しい手順を理解している。	ワークシート 実習テスト
		現代の感染症 1. 感染症は、時代や地域によって、社会環境や自然環境の影響を受ける 2. 発生や流行に違いがみられる	○		○	a:問題となっている感染症について、資料を活用して学習活動に意欲的に取り組もうとしている。 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ついて理解している。	ワークシート
後期		感染症の予防 1.感染症予防の原則 2.感染症予防のための社会的な取り組みと個人が行う対策	○	○	○	a:感染症予防の原則、予防のための社会的な取り組みと個人がおこなう対策について資料を活用して学習活動に意欲的に取り組もうとしている。 b:感染症予防の原則、予防のための社会的な取り組みと個人が行う対策について、資料等で調べたことをもとに、課題を見つけ、整理し、説明している。 c:感染症予防の原則を踏まえ、予防するために社会がおこなっている取り組みと個人でできる対策について理解している。	ワークシート
		性感染症・エイズとその予防 1.性感染症・エイズが若者の間で問題となっている 2.性感染症・エイズは予防できる		○	○	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
		心身相関とストレス ストレスへの対処 1.心と体は一体となって働いている 2.ストレスは、心と体に影響を及ぼす		○	○	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、課題を見つけ説明することができ、その原因について分析したり評価するなどしている。 c:ストレスにはさまざまな対処法があり、それらのなかから自分なりの対処方法を身につけることが重要であることを理解している。	ワークシート
		課題学習	○	○	○	a:自ら設定した課題に資料等を活用し、学習活動に意欲的に取り組もうとしている。 b:自ら設定した課題について、個人及び社会生活や事例と比較し、工夫して説明している。 c:自ら設定した課題について、問題点について理解している。	研究の成果物 発表内容・方法
		心の健康と自己実現 1.自己実現と心の健康との関係 2.自己実現の道筋と達成	○	○	○	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関心をもち、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、自己実現の道筋と達成について学習したことを、個人及び社会生活や事例と比較し、道筋を立ててそれらを説明している。 c:心の健康を保持増進してくためには、自己実現を図るよう努力していくことが重要であることについて理解したり、記述したりしている。	ワークシート

※　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○を付けている。