

教科	保健体育	科目	保健	単位	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	現代高等保健体育ノート 改訂版 大修館書店						

1. 担当者からのメッセージ (学習方法等)

中学生のころに学んだ基礎知識を再確認するとともに、さらに深く「健康」について考えていきます。社会の目覚ましい変化、情報過多な環境の中で、正しいことは何なのか、自分の健康を保つためにはどう行動をしていくことがよいかを考えていきましょう。授業の中では、グループで話をする機会もあります。自分の「考えや思いを他者へ伝えること、他者の意見を聞くこと、さらに理解を深めていきましょう。自分の健康を守ること、家族や仲間など周りの人の健康も守ることができる視点を共に養いましょう。

2. 学習の到達目標

健康にとって、よい影響、悪影響な事を理解した上で、健康的な生活行動とはどのようなことか考え、実践できるようになる。
心と体を一体として捉え、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・表現	c: 知識・理解
観 点 の 主 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や、環境を改善していくことが重要であることに関心を持っている。自身の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、それらをあらわして行く。	健康を保持増進するための課題や個人生活における健康・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。
評 価 方 法	授業プリント グループディスカッション 授業態度	提出プリント グループディスカッション定期テスト	授業プリント グループディスカッション 定期テスト

上に示す観点に基づいて、学習のまとめごとに評価し、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

月	単元	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		私たちの健康のすがた / 健康の とらえ方	○	○	○	a:健康の考え方や健康水準の向上について健康指標を調べたり、資料を見たり読んだりするなどの学習活動に 取組もうとする。b:「健康」について、理解したこと、自身の考えを基に課題を見つけたり、整理したり、説明することができる。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事を説明することができる。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。	授業観察・ディスカッション・レポート・テスト
		健康と意思決定・行動選択 / 健康に関する環境づくり	○	○		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考え学習活動に取組もうとする。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。適切な意思決定や行動選択を行うために大切なことは何かを理解している。	授業観察・ディスカッション・レポート・テスト
		生活習慣病とその予防 / 食事と健康 / 運動と健康 / 休養・睡眠と健康	○	○	○	a:健康な生活を送る上での食事の意味や運動と休養の必要性に対して意欲的に考え学習活動に取り組もうとする。b:自身の日常生活(食生活や運動習慣)行動と健康的な生活習慣を比較・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: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説明できる。健康的な食事や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。また、自身の生活を見直し、改善方法を考えることができる。	授業観察・ディスカッション・レポート・テスト
		喫煙と健康	○	○	○	a:喫煙が体に及ぼす影響について意欲的に学び、喫煙に関する自分の意志を持つようとしている。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。	授業観察・ディスカッション・レポート・テスト

	現代社会と健康	飲酒と健康	○	○	○	a:飲酒による健康に対する影響を意欲的に学ぼうとしている。b:飲酒による健康影響について学び、飲酒に関する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できる。	授業観察・ディスカッション・レポート・テスト	
		薬物乱用と健康	○	○	○	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防止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。	授業観察・ディスカッション・レポート・テスト	
		応急手当の意義とその基本 / 日常的な応急手当 / 心肺蘇生法の原理	○	○	○	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組もうとする。日常生活のどのような場面で応急手当が必要となるのかを具体的に考えようとする。b:応急手当が必要な場面に遭遇したときに、自分がどのように判断し行動すべきなのか考えることができる。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、互いに教え合い活動ができる。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。c:胸骨圧迫、人工呼吸、AED による除細動の原理や心肺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。	授業観察・ディスカッション・レポート・テスト	
3 学期		感染症の予防 / 性感染症・エイズとその予防			○	○	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。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: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、説明できる。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。	授業観察・ディスカッション・レポート・テスト
		欲求と適応規制	○			○	a:欲求・欲求不満・適応機制について心と体のつながりを調べたり、自身の行動を振り返り記述するなどの学習活動に取組もうとする。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。	授業観察・ディスカッション・レポート・テスト
		心身の相関とストレス / 心の健康と自己実現			○		○	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。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、自身の生活を振り返って考えることができる。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することができる。
		交通事故の現状と原因 / 交通社会における運転の資質とその責任 / 安全な交通社会づくり	○	○	○	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組もうとする。b:交通事故を起こさないようにするために、巻き込まれないようにするために自身ができる事を考えることができる。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理解し、記述することができる。	授業観察・ディスカッション・レポート・テスト	

※表中の観点について a: 関心・意欲・態度 b: 思考・判断・表現 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。