

教科	保健体育	学科	商業事務情報科	学年	1	年	必履修科目
科目	保健			単位数	1	単位	
使用教科書	現代高等保健体育(大修館)		副教材	現代高等保健体育ノート			

学校教育目標	高い志を立て、自己を練磨し、社会に貢献する人間の育成(立志・練磨)									
育成を目指す 資質・能力	基盤的学力	◎	協働力	○	論理的思考力		傾聴力		課題解決能力	
	表現力	○	判断力	○	考察力	◎	情報活用能力	○	コミュニケーション能力	○
	基礎的読解力		創造力		洞察力		継続力	○	行動力	○
	自己管理能力	○	共感力		自己実現力	◎	復元力(折れない心)		自己肯定感	
学習の到達目標	・個人及び社会生活における健康・安全について理解を深めるとともに、技能を身に付けるようにする。									
	・健康について自他や社会の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて思考し判断するとともに、目的や状況に応じて他者に伝える力を養う。									
	・生涯を通じて自他の健康の保持増進やそれを支える環境づくりを目指し、明るく豊かで活力ある生活を営む態度を養う。									

★評価規準	A:十分満足できる	B:概ね満足できる(基準)	C:努力を要する
★単元ごとの評価規準	(1)健康の考え方・健康の保持増進		★4月～6月下旬までの学習内容
	①知識・技能	②思考・判断・表現	③主体的に学習に取り組む態度
	現代社会と健康について、自他や社会の課題を発見し、その解決を目指した活動を通して日々の生活を送ることができる。	課題を発見し、健康や安全に関する原則や概念に着目して解決の方法を思考し判断するとともに、それらを実現することができる。	現代社会の健康について、主体的に関わり、自らの健康や環境を適切に管理し、改善しようとしている。
	★何で評価するか ・定期考査 ・小テスト ・課題学習・ノート	★何で評価するか ・定期考査 ・小テスト ・グループワークシート	★何で評価するか ・ノートの提出 ・グループワークシート ・考査前後の振り返りシート

【学習計画】

月	単元	学習の目標(評価の観点:評価方法)
4	1. オリエンテーション 1 私たちの健康なすがた 2 健康のとらえ方	・保健授業の意義について説明し、1年間の見通しを持つ。 ・平均寿命や乳児死亡率などを健康指標として、諸外国や過去の日本との比較から、現在の日本の健康水準をとらえ、生活習慣病の増加、心の健康問題、高齢者の社会影響などについて理解する。 ・WHOの健康定義をはじめ、健康についての基本的な考え方、とらえ方を理解させ、また、健康の成り立ちにかかわる要因について理解する。
5	3 健康と意志決定・行動選択 4 健康に関する環境づくり 5 生活習慣病とその予防	・健康に生活を送るため意志決定・行動選択の必要性和、それが人間関係やマスメディアなどの社会的な要因に影響を及ぼしていることを理解する。(ノート提出) ・健康づくりを支える環境づくりを通して、すべての人が自分たちの力で生きていける支援について理解する。 ・生活習慣病の発病や進行の概要について理解させ、発病を未然に防ぐことや早期発見・早期治療の重要性について理解する。(ノート提出)
6	6 食事と健康 7 運動と健康	・健康の保持増進にとって、食事はとくに重要な要素であること、そのため、具体的にどのような食事や食生活のあり方が健康に望ましいかを理解する。(小テスト・ノート提出) ・運動習慣の定着や食生活の改善といった健康的な生活習慣の確立の重要性と、健康からみた運動の意義を学び、健康のための運動、そして、将来にわたり運動を継続していくために何が必要なのか理解する。

★単元ごとの評価規準	(2)健康の保持増進と疾病の予防	★7月上旬～9月下旬までの学習内容	自己評価	実際評価	
	①知識・技能	②思考・判断・表現			③主体的に学習に取り組む態度
	現代社会と健康、及び、安全な社会生活について、自他や社会の課題を発見し、その解決を目指した活動を通して日々の生活を送ることができる。	課題を発見し、健康や安全に関する原則や概念に着目して解決の方法を思考し判断するとともに、それらを実現することができる。			現代社会の健康や、安全な社会生活について、主体的に関わり自の健康や環境を適切に管理し、改善しようとしている。
	★何で評価するか ・定期考査 ・小テスト ・課題学習・ノート	★何で評価するか ・定期考査 ・小テスト ・グループワークシート			★何で評価するか ・ノートの提出 ・グループワークシート ・考査前後の振り返りシート
7	7 運動と健康 8 休養・睡眠と健康	・適切な休養をとることによっての効果を理解させ、なかでも睡眠は、現代社会の疲労は昔と質が変わってきている部分もあり、休養の必要性を自覚することが難しくなり、また、生活の夜型化は、睡眠にも悪影響となる。これらのことを意識したうえで、よりよい休養・睡眠のあり方について理解する。(ノート提出)			

自己評価	実際評価
観点	観点
① ② ③	① ② ③

8	9 喫煙と健康	・喫煙者自身や周囲の人の健康問題や、医療費の増大や労働力の損失などの社会問題について理解させると同時に、科学的知識はもとより、たばこのない社会の実現には個人および社会全体での取り組みが重要であることを理解する。(ノート提出)
	10 飲酒と健康	・飲酒による健康への短期的影響、長期的影響について理解し、それをふまえ、飲酒の健康問題を防止するには、個人及び社会影響への対策があること、また、このことは、自分自身に関わらせて理解し、考える。(ノート提出)
9	10 飲酒と健康	・前期の学習について、知識の確認・解答を通して振り返り  ・薬物乱用が心身の健康に及ぼす悪影響を理解し、薬物乱用の開始には個人的および社会的な要因が関係することや、薬物乱用が引き起こす社会について理解する。(ノート提出)
	前期期末考査と解答 11 薬物乱用と健康	

★単元ごとの評価規準 (3)精神の健康・交通安全・応急手当		★10月上旬～3月下旬までの学習内容
①知識・技能	②思考・判断・表現	③主体的に学習に取り組む態度
安全な社会生活について、自他や社会の課題を発見し、その解決を目指した活動を通して日々の生活を送ることができる。	安全な社会生活について、安全に関する原則や概念に着目して危険の予測やその回避の方法を考え、それらを表現すること。	安全な社会生活について、主体的に関わり自の健康や環境を適切に管理し、改善しようとしている。
★何で評価するか ・定期考査 ・小テスト ・課題学習・ノート	★何で評価するか ・定期考査 ・小テスト ・グループワークシート	★何で評価するか ・ノートの提出 ・グループワークシート ・考査前後の振り返りシート

自己評価			実際評価		
観点			観点		
①	②	③	①	②	③

10	11 薬物乱用と健康 12 現代の感染症 13 感染症の予防	・健康に関わる行動について、グループワークを行う。(グループワークシート) ・人の移動や物流が大量・高速・広範囲化している現在、感染症の予防は大きな社会問題となっていることを理解する。特に、再興感染症の発生や流行の背景には自然環境や社会環境の変化がかかわっていることを理解する。(ノート提出) ・感染症予防の原則は、感染源対策、感染経路対策および感受性者対策であり、それらには社会全体でおこなう部分と個人でおこなう部分があることを理解する。(ノート提出)
	14 性感染症と・エイズとその予防 15 欲求と適応機制	・性感染症およびエイズについての基本的知識を学び、それらの予防対策を個人および社会の両面から理解する。(ノート提出) ・心の働きが主として大脳によって統一的・調和的に営まれることや、成長にともない欲求が多様化することについて理解する。(ノート提出)
12	16 心身相関とストレス 17 ストレスへの対処	・心身の相関では、心の働きが体に対して、逆の状態が心に対して、お互いに双方向の影響を与えることを理解する。また、心身の相関とストレスは、相互に関係していることも理解する。(ノート提出) ・心の健康な状態を保持・増進し、自分らしい生活していくために、ストレス対処と自己実現を学ぶが、ストレス対処については、ストレスの意味やそのしくみを理解していることが重要であることを理解する。(ノート提出)
	18 心の健康と自己実現 19 交通事故の現状と要因	・心の健康な状態を保持・増進し、自分らしい生活をしていくために、自己実現について学び、心の健康な状態と自己実現への歩みは、車の両輪のようなものであることを理解する。(ノート提出) ・交通事故の現状と要因について理解する。
2	20 交通社会における運転者の資質と責任 21 安全な交通社会づくり	・交通事故を防ぐためには、運転者として必要な資質と責任があることを理解する。 ・交通事故防止の重要な対策である安全な交通社会づくりについて理解する。 ・後期の学習について、知識の確認・解答を通して振り返り
	22 応急手当の意義とその基本 23 心肺蘇生法 24 日常的な応急手当	・応急手当の意義、けが人や急病人を発見した際に自分たちができることや、手当の基本となる手順を把握する。 ・応急手当、心肺蘇生法では実技を通して救急のルールの大切さを理解する。

★最終評価総括(自己評価/実際評価)

①知識・技能	②思考・判断・表現	③主体的に学習に取り組む態度

自己評価総括			実際評価総括		
①	②	③	①	②	③

◎前期振り返り	◎後期振り返り	▶備考