

単位数： 1 単位

対象学年組：第 1 学年 A 組～ E 組

教科担当者：（ A組： 安部 ） （ B組： 安部 ） （ C組： 安部 ） （ D組： 青谷 ） （ E組： 青谷 ）

使用教科書：（ 現代高等保健体育（大修館書店） ）

教科 **保健体育** の目標：

【知識及び技能】	【思考力、判断力、表現力等】	【学びに向かう力、人間性等】
各種の運動の特性に応じた技能等及び社会生活における健康・安全について理解するとともに、技能を身に付けるようにする。	運動や健康についての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、他者に伝える力を養う。	生涯にわたって継続して運動に親しむとともに健康の保持増進と体力の向上を目指し、明るく豊かで活力ある生活を営む態度を養う。

科目 **保健** の目標：

【知識及び技能】	【思考力、判断力、表現力等】	【学びに向かう力、人間性等】
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。	健康についての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。

単元名・指導項目・内容	単元の具体的な指導目標	評価規準	知	思	態	配当 時数
1 単元 現代社会と健康 01 健康の考え方と成り立ち 02 私たちの健康のすがた	<ul style="list-style-type: none"> さまざまな健康の考え方について例をあげて説明できる。 健康を成り立たせている要因について例をあげて説明できる。 わが国の健康水準の変化とその背景について説明できる。 わが国の現在の健康問題について例をあげて説明できる。 	<p>【知識・技能】</p> <ul style="list-style-type: none"> 我が国の死亡率、受療率、平均寿命、健康寿命など各種の指標や疾病構造の変化を通して国民の健康課題について、理解したことを言ったり書いたりしている。 健康水準、及び疾病構造の変化には、科学技術の発達、及び生活様式や労働形態を含む社会の状況が関わっていることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 健康水準の向上、疾病構造の変化に伴い、個人や集団の健康についての考え方も変化してきていることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 免疫、遺伝、生活行動などの主体要因と、自然、経済、文化、保健・医療サービスなどの環境要因が互いに影響し合いながら健康の成立に関わっていることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 <p>【思考・判断・表現】</p> <ul style="list-style-type: none"> 健康の考え方について、健康に関わる原則や概念を基に整理したり、個人及び社会生活と関連付けたりして、自他や社会の課題を発見している。 国民の健康課題について、我が国の健康水準の向上や疾病構造の変化に関するデータや資料に基づいて分析し、生活の質の向上に向けた課題解決の方法をヘルスプロモーションの考え方を踏まえて整理している。 健康の考え方について、自他や社会の課題の解決方法と、それを選択した理由などを話し合ったり、ノートなどに記述したりして、筋道を立てて説明している。 <p>【主体的に学習に取り組む態度】</p> <ul style="list-style-type: none"> 健康の考え方について、課題の解決に向けた学習に主体的に取り組もうとしている。 	○	○	○	3
03 生活習慣病の予防と回復 04 がんの原因と予防 05 がんの治療と回復 06 運動と健康 07 食事と健康 08 休養・睡眠と健康	<ul style="list-style-type: none"> 生活習慣病の種類と要因について説明できる。 生活習慣病の一次予防、二次予防について例をあげて説明できる。 がんの種類や原因について説明できる。 がんの一次予防と二次予防について例をあげて説明できる。 がんのおもな治療法や緩和ケアについて説明できる。 がん検診の普及や情報サービスの整備などの社会的な対策について説明できる。 健康と運動の関係について説明できる。 目的に応じた健康的な運動のしかたについて例をあげて説明できる。 食事と健康の関係について説明できる。 健康的な食事のとり方について説明できる。 健康と休養の関係及び適切な休養のとり方について説明できる。 健康と睡眠の関係及び健康によい睡眠のとり方について説明できる。 	<p>【知識・技能】</p> <ul style="list-style-type: none"> がん、脳血管疾患、虚血性心疾患、高血圧症、脂質異常症、糖尿病などを適宜取り上げ、これらの生活習慣病などのリスクを軽減し予防するには、適切な運動、食事、休養及び睡眠など、調和のとれた健康的な生活を続けることが必要であること、定期的な健康診断やがん検診などを受診することが必要であることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 がんは、肺がん、大腸がん、胃がんなど様々な種類があり、生活習慣のみならず細菌やウイルスの感染などの原因もあることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 生活習慣病などの予防と回復には、個人の取組とともに、健康診断やがん検診の普及、正しい情報の発信など社会的な対策が必要であることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 <p>【思考・判断・表現】</p> <ul style="list-style-type: none"> 生活習慣病などの予防と回復について、健康に関わる原則や概念を基に整理したり、個人及び社会生活と関連付けたりして、自他や社会の課題を発見している。 生活習慣病などの予防と回復について、習得した知識を基に自他の生活習慣や社会環境を分析し、リスクの軽減と生活の質の向上に必要な個人の取組や社会的な対策を整理している。 生活習慣病などの予防と回復について、自他や社会の課題の解決方法と、それを選択した理由などを話し合ったり、ノートなどに記述したりして、筋道を立てて説明している。 <p>【主体的に学習に取り組む態度】</p> <ul style="list-style-type: none"> 生活習慣病とその予防について、課題の解決に向けた学習に主体的に取り組もうとしている。 	○	○	○	8
定期考査			○	○	○	1

<p>09 喫煙と健康 10 飲酒と健康 11 薬物乱用と健康</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・喫煙者やその周囲の人に起こる害について説明できる。 ・喫煙対策について、個人と社会に分けて例をあげて説明できる。 ・飲酒による健康への短期的影響と長期的影響を説明できる。 ・飲酒による健康問題に対する個人や社会環境への対策について例をあげて説明できる。 ・薬物乱用が心身の健康や社会に及ぼす影響について説明できる。 ・薬物乱用防止のための個人や社会環境への対策例をあげることができる。 	<p>【知識・技能】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・喫煙や飲酒は、生活習慣病などの要因となり心身の健康を損ねること、喫煙や飲酒による健康課題を防止するには、正しい知識の普及、健全な価値観の育成などの個人への働きかけ、及び法的な整備も含めた社会環境への適切な対策が必要であることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 ・コカイン、MDMAなどの麻薬、覚醒剤、大麻、など、薬物の乱用は、心身の健康、社会の安全などに対して深刻な影響を及ぼすことから、決して行ってはならないことについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 ・薬物乱用を防止するには、正しい知識の普及、健全な価値観や規範意識の育成などの個人への働きかけ、及び法的な規制や行政的な対応など社会環境への対策が必要であることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 <p>【思考・判断・表現】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・喫煙、飲酒、薬物乱用の防止について、健康に関わる原則や概念を基に整理したり、個人及び社会生活と関連付けたりして、自他や社会の課題を発見している。 ・喫煙、飲酒、薬物乱用の防止について、我が国のこれまでの取組を個人への働きかけと社会環境への対策の面から分析したり、諸外国と比較したりして、防止策を評価している。 ・喫煙、飲酒、薬物乱用の防止について、自他や社会の課題の解決方法と、それを選択した理由などを話し合ったり、ノートなどに記述したりして、筋道を立てて説明している。 <p>【主体的に学習に取り組む態度】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・喫煙、飲酒、薬物乱用について、課題の解決に向けた学習に主体的に取り組もうとしている。 	○	○	○	4
<p>12 精神疾患の特徴 13 精神疾患の予防 14 精神疾患からの回復</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・精神疾患の例をあげ、発病の要因とおもな症状について説明できる。 ・現代社会における精神保健の課題をあげることができる。 ・精神疾患を予防する方法について説明できる。 ・精神疾患の早期発見のために必要なことについて説明できる。 ・精神疾患の治療について例をあげて説明できる。 ・精神疾患の適切な治療や回復のためには、どのような社会環境が必要か説明できる。 	<p>【知識・技能】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・精神疾患は、精神機能の基盤となる心理的、生物的、または社会的な機能の障害などが原因となり、認知、情動、行動などの不調により、精神活動が不全になった状態であることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 ・うつ病、統合失調症、不安症、摂食障害などは、誰もが罹患しうること、若年で発症する疾患が多いこと、適切な対処により回復し生活の質の向上が可能であることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 ・精神疾患の予防と回復には、身体の健康と同じく、適切な運動、食事、休養及び睡眠など、調和のとれた生活を実践すること、早期に心身の不調に気付くこと、心身に起こった反応については体ほぐしの運動などのリラクゼーションの方法でストレスを緩和することなどが重要であることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 ・心身の不調時には、不安、抑うつ、焦燥、不眠などの精神活動の変化が、通常時より強く、持続的に生じること、心身の不調の早期発見と治療や支援の早期の開始によって回復可能性が高まることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 ・人々が精神疾患について正しく理解するとともに、専門家への相談や早期の治療などを受けやすい社会環境を整えることが重要であること、偏見や差別の対象ではないことについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 <p>【思考・判断・表現】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・精神疾患の予防と回復について、健康に関わる原則や概念を基に整理したり、個人及び社会生活と関連付けたりして、自他や社会の課題を発見している。 ・精神疾患の予防と回復について、習得した知識を基に、心身の健康を保ち、不調に早く気付くために必要な個人の取組や社会的な対策を整理している。 ・精神疾患の予防と回復について、自他や社会の課題の解決方法と、それを選択した理由などを話し合ったり、ノートなどに記述したりして、筋道を立てて説明している。 <p>【主体的に学習に取り組む態度】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・精神疾患の予防とその回復について、課題の解決に向けた学習に主体的に取り組もうとしている。 	○	○	○	4
<p>15 現代の感染症 16 感染症の予防 17 性感染症・エイズとその予防</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・感染症とは何かについて潜伏期間や感染力なども含めて説明できる。 ・新興感染症と再興感染症が流行する要因をそれぞれ説明できる。 ・感染症の予防対策について3原則から例をあげて説明できる。 ・感染症への個人と社会の対策について例をあげて説明できる。 ・性感染症・エイズがほかの感染症と異なる点について説明できる。 ・性感染症・エイズの予防とその対策について個人と社会に分けて例をあげることができる。 	<p>【知識・技能】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・感染症は、時代や地域によって自然環境や社会環境の影響を受け、発生や流行に違いが見られること、その際、交通網の発達により短時間で広がりやすくなっていること、また、新たな病原体の出現、感染症に対する社会の意識の変化等によって、腸管出血性大腸菌（O157等）感染症、結核などの新興感染症や再興感染症の発生や流行が見られることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 ・感染症のリスクを軽減し予防するには、衛生的な環境の整備や検疫、正しい情報の発信、予防接種の普及など社会的な対策とともに、それらを前提とした個人の取組が必要であること、エイズ及び性感染症についても、その原因、及び予防のための個人の行動選択や社会の対策について、理解したことを言ったり書いたりしている。 <p>【思考・判断・表現】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・現代の感染症とその予防について、健康に関わる原則や概念を基に整理したり、個人及び社会生活と関連付けたりして、自他や社会の課題を発見している。 ・感染症の発生や流行には時代や地域によって違いが見られることについて、事例を通して整理し、感染のリスクを軽減するための個人の取組及び社会的な対策に応用している。 ・現代の感染症とその予防について、自他や社会の課題の解決方法と、それを選択した理由などを話し合ったり、ノートなどに記述したりして、筋道を立てて説明している。 <p>【主体的に学習に取り組む態度】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・現代の感染症とその予防について、課題の解決に向けた学習に主体的に取り組もうとしている。 	○	○	○	4

