

教科	科目	学年	単位数
保健体育	保健	1	1
使用教科書		副教材	
現代高等保健体育(大修館書店)		図説現代高等保健(大修館書店)	

### 1. 学習目標

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、改善していく資質や能力を育てる。

### 2. 評価の観点

知識・技能に関しては、定期試験による得点、小テスト、授業内で用いるノートを中心に総合的に判断する。思考・判断・表現は、授業内及び課題で作成するレポート、取り組みの様子、プレゼンテーションの評価など総合的に判断する。主体的に学習に取り組む姿勢は、授業内で用いるノート、授業内及び課題で作成するレポートを中心に、授業に取り組む姿勢や仲間との協調性を総合的に評価する。

### 3. 学習内容 (以下参照)

### 4. その他

学校行事との兼ね合いなどで単元の取り扱いが前後することもある。

### 学習内容

	月	単元・試験	授業内容	その他(到達目標・学習のポイントなど)	
1 学期	4	1 健康の考え方と成り立ち	<ul style="list-style-type: none"> <li>健康についての様々な考え方を理解する。</li> <li>健康は様々な要因から成り立つことを理解する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ブレインストーミングをして健康についての概念を導き出し、他人の意見を聞くことで自分なりの健康観を構築する。</li> </ul>	
	5	2 私たちの健康のすがた	<ul style="list-style-type: none"> <li>健康水準について考える。</li> <li>健康問題の時代の変化について考える。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>健康指標の図・表を読み取る作業を通じて、健康水準を国内外で比較する。</li> <li>健康寿命と平均寿命をどう考えるかを通じてより良い生きかたを探る。</li> </ul>	
	6	3 生活習慣病の予防と回復	<ul style="list-style-type: none"> <li>生活習慣病の具体例を理解すると共に、予防・回復策について実践する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>85～90cmの紐を用意し腹部を測る等して、生活習慣病の引き金となるメタボリックシンドロームについて意識する。</li> </ul>	
		4	4 がんの原因と予防	<ul style="list-style-type: none"> <li>がんへの理解を深めると共に種類を把握し、予防策について理解を深める。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>がんのメカニズムについて正確な理解をし、死因の上位に来るがんの予防を高校生のうちの生活習慣の安定に繋がるように意識する。</li> </ul>
	7	5 がんの回復と治療 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">定期試験</span>	<ul style="list-style-type: none"> <li>がんの治療と緩和ケアに関する知識を得ると共に、がんと共に生きる社会づくりに必要な姿勢を身につける。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>がんの治療法の種類について理解を深めるために資料やデータを通じて知識を得る。</li> <li>がん患者が治療を受けつつ働きやすい社会にするために何が出来るか話し合う。</li> </ul>	

2 学期	8	6 運動と健康	・健康からみた運動の意義を理解し、適度な運動の実践方法について学ぶ。	・日頃意識的にしている運動を挙げさせ、日常で身体を動かす機会があるということを自覚する。 ・どのような運動が健康に効果があるのか調べる。
	9	7 食事と健康	・健康的な食生活の意義を理解し、健康に良い食事の取り方について学ぶ。	・欠食、何を食べているのかというアンケート等を通じて、自己発見をし、他者の状況を知ることによって理解を深める。BMI を計算し、目安を知る。
	10	8 休養・睡眠と健康	・健康からみた休養と睡眠の意義を知り、どのような方法を実践すれば良いのかを学ぶ。	・普段どのような休養の仕方を実践し、睡眠をとっているかという調査を通じて、自分自身の行動を改めることができるようにする。
		9 喫煙と健康	喫煙の健康被害を理解すると共に、たばこ対策を学び、喫煙を始めない意識を持つ。	・喫煙者と非喫煙者との肺などの画像や、数値の比較を通じて喫煙の健康問題について自覚する。 ・レポートを作成し、知識を深めて定着を図る。
	11	10 飲酒と健康 定期試験	アルコールの身体への影響を理解し、問題点と対策について考える。	・アルコールパッチテストを実施し、自分がどの程度アルコール耐性があるか知る。 ・レポートを作成し、予防の意識を高める。
3 学期	12	11 薬物乱用と健康	・薬物の健康被害を知ると共に、社会の問題と捉え、根絶のために何が必要かを考える。	・薬物の模型を見せたり、乱用者の手記を読んだり、ニュースを取り上げ、危険性を肌で感じる。 ・レポートを作成し、予防の意識を高める。
	1	12 精神疾患の特徴	・精神疾患の要因と種類について知り、精神保健の今日的課題について考える。	・精神疾患の図表から知識を深めると共に、どのようにしたら精神疾患を減らすことができるようになるか考えて実行できる姿勢を養う。
	2	13 精神疾患の予防	・日常生活における精神疾患の予防法を理解し、早期発見・早期治療について学ぶ。	・精神疾患の早期発見のチェックリストやその他のアンケートを通じて、自己発見をし、自分自身の精神状況を理解できるようにする。
	3	14 精神疾患からの回復 定期試験	・専門家による支援と治療の状況を知り、社会環境の整備について理解を深める。	・精神疾患を患った人の体験記などを通じて、理解を深めて、偏見や差別につながることを防ぐ。 ・精神疾患から回復しやすい社会づくりのために何をしたら良いか考える。