

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。

	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	01 健康の考え方と成り立ち	<ul style="list-style-type: none"> 健康についての様々な考え方を理解する。 健康は様々な要因から成り立つことを理解する。 	<ul style="list-style-type: none"> 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。
	5	02 私たちの健康のすがた	<ul style="list-style-type: none"> 健康水準の変化とその背景について考える。 日本の健康問題について考える。 	<ul style="list-style-type: none"> 健康指標の資料を読み取る作業を通じて、健康水準を国内外や時代で比較する。 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。
	6	03 生活習慣病の予防と回復	<ul style="list-style-type: none"> 生活習慣病の種類と要因を理解する。 生活習慣病の一次予防・虹予防について理解する。 	<ul style="list-style-type: none"> 各自の生活習慣を理解し、将来の健康は今からの継続で成り立つことを理解する。 代表的な生活習慣病を理解し、その予防や対策について考え、知識を身につける。
	7	04 がんの原因と予防 定期試験	<ul style="list-style-type: none"> がんの種類や原因について理解を深める がんの予防策について理解を深める。 	<ul style="list-style-type: none"> 主ながんの種類やリスク要因、リスクを低減する要因を理解し、予防する力に繋げる どの行動が予防に繋がるかを知り、検診について理解し、早期発見する態度も養う。

2 学期	8	05 がんの回復と治療	<ul style="list-style-type: none"> ・がんの主な治療法と緩和ケアに関する知識を得る ・がん検診の普及や情報サービス整備など社会的な対策について理解する 	<ul style="list-style-type: none"> ・がんの治療法の3つの柱について理解を深め、基本的な知識と対応策を学ぶ。 ・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できるか話し合う。
	9	06 運動と健康	<ul style="list-style-type: none"> ・健康と運動の関係を理解する。 ・目的に応じた健康的な運動の仕方について説明できる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・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。
	10	07 食事と健康	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・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。
	11	08 休養・睡眠と健康	<ul style="list-style-type: none"> ・健康と休養の関係、適切な休養のとり方、良い睡眠のとり方について説明できる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・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。
	12	09 喫煙と健康 定期試験	<ul style="list-style-type: none"> ・喫煙者や周囲の人に起こる害、喫煙対策について例を挙げて説明できる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・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。
3 学期	1	10 飲酒と健康	<ul style="list-style-type: none"> ・飲酒の健康の影響と健康問題に関する対策について理解する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・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。
	1	11 薬物乱用と健康	<ul style="list-style-type: none"> ・薬物乱用の影響と防止のための対策を理解する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・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。
	2	15 現代の感染症	<ul style="list-style-type: none"> ・感染症の定義と潜伏期間や感染力を理解する。 ・新興、再興感染症の流行の要因について理解する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・おもな新興感染症の種類を理解し、今後も発生していく可能性のある感染症に対して予防や対策方法を考える。 ・コラムを読み、自分なりの考え方を持つ。
	2	16 感染症の予防	<ul style="list-style-type: none"> ・感染症予防の3原則とその対策について理解する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・資料を十分に読み込んでさまざまな角度から考える力を養う。 ・母子健康手帳や保護者の話を参考に、予防接種の接種歴を確認して、自己認識を図る。
3	17 性感染症・エイズとその予防 定期試験	<ul style="list-style-type: none"> ・性感染症やエイズが他の感染症と異なる点について理解し、予防法や対策について理解する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・性感染症やエイズの基礎知識を学び、予防について考えるきっかけとする。 ・学んだことを使い、青少年向けのエイズ予防について効果的なメッセージを考える。 	