※令和４年度以降入学生用

学校番号	317

令和５年度　保健体育科

教科	保健体育	科目	保健	単位数	１単位	年次	１年次
使用教科書	現代高等保健体育　（大修館書店）						
副教材等	現代高等保健体育ノート　（大修館書店）						

１　担当者からのメッセージ（学習方法等）

・自らの健康を適切に管理できる情報をたくさん得てください。

・健康について個人や社会でどのような対策が練られているかを理解し、
将来に役立てましょう。

・学習を通して得た考え方を今後の生活や人生に活かしてください。

２　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、技能を身につけるようにする。

・健康についての自他や社会の課題を発見し、課題の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。

３　評価の観点及びその趣旨

観点	a:知識・技能	b:思考・判断・表現	c:主体的に学習に取り組む態度
観点の趣旨	現代社会と健康について，課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解するとともに，心肺蘇生法等を実施できる。	現代社会と健康について，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ことができる。	現代社会と健康について，主体的にねばり強く学習に取り組もうとしている。
上に示す観点に基づいて、学習のまとまりごとに評価し、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。			

※令和４年度以降入学生用

４　学習の活動

学期	単元名	学習内容	単元(題材)の評価規準	評価方法		
				知(a)	思(b)	主(c)
1学期	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	・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。a ・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。a ・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。a ・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。 b ・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。 b 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。 c	定期考査 小テスト	定期考査 小テスト	ノート 振り返りシート
		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	・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。a ・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。a ・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。a ・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。 b ・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。 b ・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。 b 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。 c	定期考査 小テスト	定期考査 小テスト	ノート 振り返りシート ポスター制作・発表

※令和４年度以降入学生用

2学期	現代社会と健康	09 喫煙と健康 10 飲酒と健康 11 薬物乱用と健康	・喫煙や飲酒は，生活習慣病などの要因となること，喫煙や飲酒による健康課題を防止するには，個人への働きかけ，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。a ・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。a ・薬物乱用を防止するには，個人への働きかけ，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。a ・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。 b ・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。 b 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。 c	定期考査 小テスト	定期考査 小テスト	ノート 振り返りシート ポスター制作・発表
		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	・精神疾患のしくみについて，理解したことを言ったり書いたりしている。a ・精神疾患は，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。a ・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セ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。a ・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。a ・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。 b ・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。 b ・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。 b 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。 c	定期考査 小テスト	定期考査 小テスト	ノート 振り返りシート

※令和４年度以降入学生用

3学期	現代社会と健康	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	・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について，理解したことを言ったり書いたりしている。a ・感染症のリスクを軽減し予防するには，社会的な対策とともに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，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。a ・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。 b ・感染症の発生や流行には時代や地域によって違いがみ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。 b ・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。 b 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。 c	定期考査 小テスト	定期考査 小テスト	ノート 振り返りシート
		18 健康に関する意思決定・行動選択 19 健康に関する環境づくり	・健康を保持増進するには，適切な意思決定や行動選択により，疾病等のリスクを軽減することを含め，自らの健康を適切に管理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。a ・適切な意思決定や行動選択には，個人の知識，価値観，心理状態，及び人間関係などを含む社会環境が関連し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。a ・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。 b ・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。 b 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。 c	定期考査 小テスト	定期考査 小テスト	ノート 振り返りシート

※　表中の観点について　a:知識・技能　b:思考・判断・表現　c:主体的に学習に取り組む態度